



# COWES

*Los creadores y fabricantes de muebles más finos del país*

*Visite la nueva sala de exhibiciones*

**CARLOS A. COWES y Cía.**

Vía España — Bella Vista.

*Al fabricar su casa recuerde que nadie puede ofrecerle  
mejores materiales que*

**OLIVER — MIR**

*Por eso haga sus pedidos de*

**BLOQUES, ARENA y PIEDRA**

al Teléfono 2330

*y tenga la seguridad de que será complacido.*

Usar un sombrero de la

**Fábrica Nacional de Sombreros**

es signo de distinción, elegancia, buen gusto, fino  
sentido económico, inteligencia y patriotismo.

Avenida 4 de Julio No. 61

Teléfono 1390

# ALAS

ORGANO DE LA ESCUELA PROFESIONAL

## CUERPO DE REDACCION

ANGELINA LEPORI  
ENCARNACION TREJOS  
ALZACIA BOURDET  
URANIA S. ESPINO  
DOLORES BYAM  
DELIA MORENO  
LEONIDAS ESCUDERO

## DIRECTIVA

DIRECTORA:

MARIA LLOMPART.

REDACTORA JEFE:

TIRSA L. SAAVEDRA E.

ADMINISTRADORA:

AUREA BOURDET



FEBRERO DE 1937

GRADUACION DE 1937

AÑO VIII—No. 41

## MIRANDO EL PORVENIR

Hoy, cuando alzamos nuestra frente con la satisfacción del triunfo conquistado, cuando con ojos interrogantes miramos el camino, tratando de escrutar el porvenir, me toca a mí el honor de hablar a mis queridas compañeras, y aún sintiendo la amargura de la despedida, quiero derramar en mis palabras todo el optimismo que habrá de guiarnos en la vida, e impulsarnos hacia adelante.

Te has preguntado alguna vez, hacia dónde vas? Qué ruta sigues? Cuál es tu máxima aspiración?

No esperas sobresalir en algo especial, o acaso, te propones llegar a una altura superior a tus fuerzas?

El valor de tu vida depende en gran parte de la respuesta que hayas dado a las anteriores preguntas.

Muchas hay entre nosotros que podrán contestarlas afirmativamente; pero, también, abundan, y por desgracia en número mayor, quienes no acertarán a contestar a una sola.

Se debe este fenómeno a que han caminado por la vida a tientas, han mirado sin ver, sin

prestar atención ni estudio al mundo que les rodea.

El tiempo ha resbalado día tras día sin dejar en ellas más huellas que una alegría ayer, un simple desconsuelo de estudiante hoy, y el mismo tiempo, las ha puesto de improviso ante la lucha por la vida, sin haberlas dejado pensar siquiera en ella.

Sin embargo, si perteneces a esta clase, todavía estás a tiempo de corregirte.

Por qué no forjas tu plan, un plan que te pertenezca?

Por qué te has de contentar ejecutando planes de los demás para sentirte así mañana atormentada y vencida en la lucha por la existencia?

Forja tu plan, y al forjarlo aprenderás a conocerte, descubrirás en tí, fuerzas ocultas ignoradas hasta ahora, cualidades que tal vez no pensabas poseer.

Despertarás entonces del letargo en que has vivido, y sentirás una alegría inmensa unida al deseo de surgir, de trabajar, y verás abrirse en tu vida, nuevos horizontes de luz y de progreso.

En cualquier clase de trabajo las primeras operaciones tienen gran importancia para el éxito final; una suave presión aplicada al principio, puede hacer el efecto de millares de golpes dados posteriormente.

Recuerda, que los problemas difíciles en apariencia, son a menudo de fácil solución, apenas se conoce con exactitud el punto oscuro de los mismos. El éxito está, pues, en buscar dónde radica la dificultad; y para avanzar en la solución es necesario removerla, pero removerla con tacto, lo demás es perder el tiempo.

La dificultad, mayor o menor, con que se consigue remover un objeto depende del punto en el cual se aplique la fuerza.

El principio de la palanca no se limita a cosas mecánicas; es la base fundamental de las más grandes ideas que la generación humana haya creado.

Cuando los progresos de la empresa en que te has empeñado tropiezan con obstáculos procedentes de la ignorancia, los prejuicios, las injusticias o las dilaciones, recuerda el principio de la palanca.

Averigua dónde está el punto al cual debes aplicar tu esfuerzo, para engendrar una serie de hechos que removerán el obstáculo.

No empujes el cubo de la pesada rueda, empuja el diente que se halla al borde.

No olvides que la experiencia o sea el hábito que se adquiere de conocer y manejar asuntos por el mismo uso y práctica de ellos, puede irse enriqueciendo, con el conocimiento de los resultados anteriores.

Desmiente aquel antiguo adagio que dice "no se escarmienta en cabeza ajena, sino en la propia", salvando el obstáculo sin tropezar con él, obviando la dificultad antes de encaminarte hacia la meta.

Si tratas de utilizar el conocimiento y experiencia de los demás te ahorrarás años de inútiles esfuerzos.

Lo que necesita diez años para ser aprendido puede decirse en un minuto. Si, preguntando oportunamente obtienes de una persona perita un conocimiento práctico, habrás logrado saber en un instante lo que no llegarías a conocer sin recorrer el largo camino seguido por el otro.

Hay también muchas cualidades de carácter, muchas pequeñas virtudes que pueden influir en el buen éxito; porque de nada sirven los conocimientos cuando la persona no posee ciertas cualidades morales; cierta capacidad de a-

daptación, que le permita llegar a un amigable entendimiento bien sea con sus superiores, compañeros o subordinados.

El tacto es una facultad en todo concepto envidiable, que presta servicios inmejorables en cualquier circunstancia de la vida. Consiste en tener habilidad para ponerse en lugar de la persona a quien se habla, en considerar la materia como ella, en conocer sus debilidades, tendencias y esperanzas.

En tener la abnegación suficiente para dejar de expresar todos aquellos pensamientos que puedan ofender a otros sin necesidad.

En reconocer que la propia opinión no es sino una de las tantas, y que otras pueden ser mejores.

En tener un espíritu tal de sinceridad y de bondad, que lleguen a reconocerlo aún los que no son tus amigos.

En tener la humildad suficiente para reconocer en el momento dado, los propios errores, aun antes de que otro los señale.

En saber amoldarte a las situaciones, en tener generosidad, buen humor, sinceridad y trato ameno.

Hay una frase maravillosa, de suma belleza y poder, que se enseña en las primeras lecciones de la niñez, que en sí misma es muy poca cosa, pero el espíritu que la anima, y le da valor, es la esencia de su grandeza.

"Haga usted el favor" es esa frase de poderes mágicos. Usala al dar una orden, al pedir un favor, al hacer un encargo. Usala hablando a mayores o menores, y sobre todo, úsala con aquellos de nivel cultural inferior al tuyo.

Ella suaviza las asperezas que del roce diario nacen, como el aceite suaviza el rodaje de una máquina.

En tu trato con los demás, da amplia cabida al buen humor, pero no al buen humor que vive alimentado de jocosidades malignas, denigrando el verdadero ingenio, sino al que consiste en la aptitud de percibir y dar el lado risueño de la vida; en tener una sonrisa para cada ocasión oportuna.

Toma la vida con la suficiente seriedad para hablar y portarte rectamente en todas las ocasiones, pero al mismo tiempo conserva y desenvuelve en cierta medida la visión clara de la realidad.

La vida es actividad, propósito, esfuerzo, exactitud. Amémosla no por lo que pueda ser en el preciso momento, sino por lo que pueda llegar a ser algún día.

Vivamos para el bien común. Ejercer cada una su influencia en su alrededor y al unirnos habremos trabajado todas juntas.

Aspiremos a lo perfecto, y aprendamos a conocer a cada hombre por las cualidades que posee, no por el nombre que ostenta.

Levantemos el pensamiento a cosas grandes, y humillémosnos sin repugnancia a recibir una lección del insecto que se arrastra a nuestros pies.

Huyamos del mal, por amor a la verdad y a la justicia.

Y sobre todo, trabajemos: trabajemos por amor al trabajo, porque ante nosotros hay un vasto campo de actividades que llevar a cabo.

Pensemos en que los años sólo son largos cuando se ven delante, pero una vez que quedan atrás nos parecen volados.

Tengamos fe en la más alta concepción que podamos soñar de la vida. A veces los sueños se ven demasiado pronto realizados.

Un ejemplo vivido, tangible: este momento.

Hace exactamente un año, con qué envidia contemplaba a las graduadas; sentía algo así como si nunca hubiese de pasar un año; como si aún tuviera que esperar un siglo....

Un año.... Cuán largo si se espera, cuán corto si se ve pasado!....

Cuán corto lo veo yo, hoy que me alejo de las aulas vibrantes de mi escuela!

Hay en el ir y venir de un estudiante tanta variación, se transita tan rápidamente de una emoción a otra, que es difícil de explicar, si no se ve, si no se está ligado a ella, la complejidad de esa vida, la evolución de esas almas.

Pero hay algo que puede hablar de ellas, hay algo que se busca, y que responde en su lengua-

je mudo a esa complejidad, a esa evolución: son los rincones.... queridos rinconcitos de mi escuela!....

Y hay en cada emoción, en cada tristeza y alegría, en cada ilusión y esperanza, un compañero mudo, silencioso pero expresivo que nos acoge, nos comprende y nos alienta.

Rinconcitos soleados, bullangueros, sonar de cascabeles y de risas, primaveras indetnidas y olorosas que hermanáis con aquel Olé!, perspectiva sin límites de la vida.

Rinconcitos augustos y benditos, que invitan a crear, a sentir nuevos y grandes pensamientos, sois el estudio que enciende su luz mágica!....

Rinconcitos míos!... bullangueros, melancólicos, testigos de confidencias y de emociones íntimas, yo volveré a buscaros y no seréis los mismos, porque el ambiente habrá cambiado. Y no seréis aquellos que me acogieron y me alentaron, porque en vosotros vivirán nuevos ideales, y éstos, no serán ya los míos.... Qué impotencia ante el correr de las horas.... Quién pudiera detener tu marcha ¡oh tiempo!

Adiós!.... Adiós rinconcitos amados. <sup>em</sup>vos confidentes de penas y alegrías, vibrad al unísono de mi alma!....

Y tú, rincconcito predilecto, vibra también conmigo, como sabes hacerlo, anímame como antes, confórtame con tu silencio, y secando esta lágrima cobarde hazme reír a la vida, reír, como otras tantas veces!....

Panamá, Febrero 3 de 1937.

MARIA LLOMPART.

## ACTIVIDADES SOCIALES DE LA ESCUELA PROFESIONAL

**T**ODOS los individuos necesitan vivir en sociedad. Sin ella todo en la vida seguiría como en los primeros días de la civilización, cuando los hombres no se habían procurado los medios para extinguir las necesidades de que toda persona civilizada necesita para subsistir. Pero hoy con el avance de la civilización podemos decir que, estas necesidades se satisfacen

en gran parte, pues, los hombres por el espíritu de conservación y de mejoramiento despliegan actividades que le abren el campo hacia una nueva meta de perfección.

Los planteles de educación son los que deben contribuir a exaltar los ánimos de la juventud hacia una vida mejor en la que cesen el egoísmo y el odio, y haya comprensión y mutua ayuda.

Durante el transcurso de este año escolar nuestra escuela, entidad cultural que no omite perspectiva, ni escatima esfuerzo alguno por lo que signifique provecho para la comunidad que alberga, ha desarrollado actividades culturales, deportivas y sociales.

Las actividades sociales vienen a completar nuestra educación, pues, una vez que ya el cuerpo es vigoroso y nuestra

mente está pletórica de nuevos conocimientos, nuestro espíritu necesita también de un algo que lo eleve y le haga sentir emociones de ternura y amor hacia los seres que nos rodean. Por eso estoy segura de que cuando cada una ha aportado la ínfima suma de B.0.25, que al parecer no son nada, pero que reunidos significan un fondo, con el que se han hecho obras de caridad y esperamos utilizar en pro de nuestro círculo escolar, lo hemos hecho con el mayor placer.

Entre las actividades sociales de este año son dignas de mención las siguientes:— El 28 de Noviembre, cuando todos y todo en nuestra capital se hallaba entusiasmado y nadie recordaba que en medio de tanta algarabía había seres que lloraban tal vez, no como llora un niño, sino con el llanto interior de aquellos que un día lucharon y gozaron en plena juventud y que por una u otra circunstancia se ven impedidos de hacer su voluntad, fuimos a saturar con nuestra diáfana alegría la mansedumbre de los pobres desdichados del Asilo de Bolívar. El espectáculo fue conmovedor. Algunos ancianos bailaron entusiasmados, otros recordaban los días felices

de su juventud, y rieron porque estaban contagiados de la felicidad que en nuestros rostros se reflejaba.

Es digno de encomio también el gesto simpático de las alumnas de los IVº años de Economía Doméstica quienes, siguiendo la costumbre de este plantel en el día de Navidad, obsequiaron con una canastilla, confeccionada por ellas mismas, a la niñita María Natividad, nacida en el Hospital Santo Tomás a la 1 menos 10 minutos; contribuyendo con esto a hacer feliz a una madre en tan memorable día.

La "Sociedad Cooperativa", integrada por los IVº de Economía Doméstica, efectuó el 12 de Diciembre pasado un Té Danzant que resultó muy agradable tanto por la escogida concurrencia, como por su buffet y la destreza que desplegaron las ecónomas al poner en práctica los conocimientos adquiridos en cuatro años de constante estudio.

Esto nos demuestra que esas alumnas están ya preparadas para afrontar las vicisitudes de la vida y que pueden en el futuro labrarse un porvenir, si no brillante, al menos desahoga-

do. Corroboro lo que acabo de decir, el hecho de que todo lo relacionado con la alimentación de los delegados al "Congreso Postal", celebrado en la "Casa del Maestro", estuvo a cargo de las alumnas de este plantel, quienes supieron cumplir con creces la obligación que se les encomendara.

Por último llegó la Navidad, la fiesta de los niños, que nosotras acogimos con regocijo porque todavía sentimos algo de ese contento infantil que nos hace sentirnos aún pequeñas y mimadas. La fiestecita tuvo lugar en nuestra Aula Máxima, en compañía de nuestros queridos profesores, quienes observaban regocijados el efecto halagador que en cada una de nosotros producían los presentes que recibíamos. La reunión terminó en medio del mayor contento.

Estas son pues, queridos lectores, las más notorias de nuestras actividades sociales, que no son pocas y que demuestran el altruismo y la eficiencia de las abejitas de esta colmena.

Silvia M. Araúz

IV-"B" Comercio.

## UN DIPLOMA

**D**ENTRO de pocos días se efectuará una nueva graduación. Rosa estaba feliz. Era una de las graduandas. Desfilaron por su mente los años pasados en la escuela secundaria, los esfuerzos continuos para realizar la diaria tarea, los sobresaltos inherentes al estudiantado; los martirios conocidos con el

nombre de exámenes, prácticas, tareas.

Todo eso iba a terminar. El diploma la libertaría. Al año siguiente no tendría que regresar a la escuela. Qué felicidad! Se despediría de la historia, la geografía, las matemáticas... de todas esas cosas que tanto la habían atormentado. Abandonaría libros y cuadernos. El gozo era tal que, inconsciente-

mente, había hecho sus reflexiones en voz alta y alcanzó a oír a Isabel, quien quedó pensativa. Se le ocurrió saber lo que significaba un diploma de escuela secundaria e hizo preguntas a sus compañeras.

Casi que cada diploma tenía su significado. Recordaba varios: uno libertaría del estudio, otro permitiría ir a trabajar, alguno abriría las puertas de

la Universidad. Isabel cavilaba: "Mi pobreza me impediría ingresar a la Universidad, no es segura la consecución de un empleo y si abandono los libros terminaré por olvidar lo que a costa de tantos sacrificios y desvelos he logrado aprender". Su espíritu inquieto no se conformaba. Un diploma debe tener una significación tal que alcance a todas las graduadas. Ninguna de esas puede ser la finalidad de un diploma, pero tengo que arreglar mi equipaje; mañana salgo para ese pueblecito perdido entre las montañas que me vió nacer y allí, lejos del bullicio de la ciudad, pensaré con detenimiento en el

significado de mi diploma".

Y al recordar el querido rincón donde vió la luz por vez primera y aprendió a soñar y a querer, un cúmulo de ideas acudió a su mente: las enfermedades acosaban a sus moradores por la ignorancia de ciertos preceptos higiénicos que ella había aprendido en la escuela, se necesitaban mejoras de toda índole que se hacían imposibles por la división reinante entre sus moradores.

Ella trataría de unirlos, de acabar a toda costa con sus rencillas porque estaba segura de que aisladamente nadie mejora una sociedad, de que sin

la cooperación es inútil todo esfuerzo personal.

Al día siguiente, a medida que el carro devoraba kilómetros, Isabel se llenaba de contento; el correr del tiempo la acercaba más y más a su lugar natal. Con qué claridad veía que el diploma le había asignado una función social. La cumpliría. Al recibirlo la había aceptado. Cómo pensó entonces en sus compañeras. Necesitaría la sociedad el que ellas interpretaran en la misma forma el hecho de recibir un diploma?

Raquel Delgado.

## NUESTRAS ESPERANZAS

S ALIMOS de este plantel que vió nuestra vida estudiantil y observó las alegrías de esta juventud entusiasta y bulliciosa, lo dejamos apartado de nuestro ser pero no de nuestra alma: no lo abandonamos; nos alejamos, sí, con el corazón plétórico de confianza en el porvenir.

Esta fe en el futuro y esta esperanza en el triunfo alumbrarán el sendero de nuestra existencia; y mientras haya acción en nosotros afrontaremos con estoica serenidad los peligros que al paso nos salgan.

Nuestro espíritu se ha fortalecido en la Colmena, se ha nu-

trido de optimismo; aquí nos han enseñado a despreciar aquello que es servil, que está exento de belleza espiritual y que constituye actos y costumbres abyectas; y aquí, en medio del calor y actividades del enjambre, sentimos amor a la acción, al triunfo y a lo superior.

Nuestra alma no se conforma con la mediocridad; seguirá elevándose y superando siempre, buscará algo más útil, no permanecerá inactiva porque en nuestros pechos palpita un corazón de abeja laboriosa, que nunca desmayará.

Hemos marcado ya el rumbo

que hemos de seguir al entrar en esta otra vida tan escabrosa y sembrada de asperezas. Ese punto al que ansiamos llegar se mantendrá fijo en el horizonte de nuestros anhelos, nos servirá de acicate en las luchas haciendo que nos esforcemos más y más hasta alcanzar la cumbre de nuestras aspiraciones científicas: son estas las esperanzas de unos espíritus famélicos de saber y de triunfo, que miran un punto luminoso perdido entre las tenebrosidades de la ruda lucha.

Editha Lilia Rodríguez.

IV-A Comercio.

## ESTARA EN CRISIS LA FEMINIDAD?

LOS que aún no hemos llegado a la madurez y y sin embargo, podemos mirar la juventud con perspectiva de camino que se aleja, estamos en condiciones excepcionalmente apropiadas para percibir con exactitud lo que

entre nosotros viene comentándose como la crisis de la feminidad en las generaciones presentes.

Hombres y mujeres del siglo pasado, se quejan acremente de que la juventud femenina de nuestros días va perdiendo la

dulzura y el recato de los buenos tiempos de ellos y que la desfachatez de sus costumbres ha matado la poesía en las relaciones sociales y el intenso sabor romántico de los sentimientos. Para ellos la joven de hoy que maneja su pro-

pio automóvil, que invita a sus amigas a un cocktail, que discute con sus admiradores sin eufemismos ni melindres los problemas sexuales y que se interesa por otras preocupaciones que no son exclusivamente el manejo de la casa, ni la confección de los alimentos, es una mujer que está perdiendo lo único que para ellos era adorable en la mujer: la feminidad.

Tal actitud mental es hija de un prejuicio inconsciente. Los que así opinan no se han dado cuenta de que la conducta humana, las ideas básicas del individuo y sus esfuerzos de adaptación, dependen de manera directa del medio en que se agita. Las reacciones del medio provocan una readaptación de seres y cosas que evita el estancamiento y produce las diferenciaciones progresivas de las épocas. La mujer de hoy, frente a las exigencias de la vida moderna, impulsada por las bocanadas de luz que la ciencia arroja incesantemente en los complejos problemas de la vida, tiene que ser rehacia al aislamiento y a la pasividad que la distinguían en épocas anteriores.

Llamada a realizar toda clase de labores, admitida por la fuerza de las circunstancias a colaborar en toda clase de ac-

tividades y convencida por la instrucción de que muchos de los motivos de recato de las mujeres de antaño eran tabúes ridículos y perniciosos, la mujer de hoy mira la vida con más confianza en sí misma, con menos sentido de dependencia y timidez, con percepción más clara de su función social; en una palabra, con mayor conciencia de su personalidad.

Esto, naturalmente, la hace más franca y comunicativa, más natural y sincera en su comportamiento. Como ya ella demuestra abiertamente que no cree en la mentirilla de la época romántica que la idealizaba en los sentimientos pero que la ahorraba en un nicho—para adorarla mejor—, sino que está convencida de que su sujeción al formulismo social no es sino un producto del egoísmo judaico de los hombres, su actitud de hoy parece ser una rebeldía inconcebible a los hombres y mujeres de ayer, cuando en realidad no es sino la consecuencia natural y lógica de las nuevas condiciones sociales.

Habrà por esto sufrido en algo la feminidad? Para quienes querían ver siempre a la mujer como el halago sumiso de la soberbia masculina, por supuesto. Pero para quienes queremos la armonización per-

fecta de la vida, mediante la mutua estimación, la franca camaradería, el goce sano sin hipocresías ni vulgaridades, en fin, la realización de la verdadera unidad del género humano que no puede hacerse sino a base de que las dos formas de la Humanidad puedan manifestarse en toda su sincera espontaneidad para el cimiento de generaciones más leales, más nobles y más sinceras, es ahora cuando comienza a exteriorizarse la verdadera feminidad, pues es ahora cuando la mujer comienza a ser realmente mujer y la sociedad a reconocerle el derecho que tiene a ello.

Por mi parte, como miembro de una generación que vió de lejos la época romántica y que ve de lejos también, pero desde otro ángulo, la época que pudiéramos llamar realista de la feminidad, prefiero una y mil veces lo natural a lo fingido; lo espontáneo a lo artificial; lo aparentemente crudo a lo hipócritamente refinado.

La mujer de hoy, franca, jovial, sincera y valiente, que sabe lo que vale y lo que hace, es para mí la aurora espléndida de la más genuina feminidad.

Panamá, Enero de 1937.

Felipe J. Escobar.

## DR. JOSE MARIA NUÑEZ ROCA

**S** ALE hoy en "Alas" una semblanza más de las que vengo escribiendo de algún tiempo a la fecha referentes a distintas personalidades. Tócale el turno al distinguido ciudadano doctor José María Núñez Roca, nacido en Santa Marta, Colombia, el 15 de Febrero de 1862, y venido a

Panamá, por primera vez a fines de 1889.

Una vez llegado al Istmo se dirigió a la entonces Provincia de Los Santos, donde como ilustrado patriota, comenzó la fecunda labor propia de un empleado público idóneo y honorable, siguiendo así la que había iniciado en su patria peque-

ña, el departamento del Magdalena, del cual era oriundo, como queda dicho.

A los pocos años de residir en Panamá, contrajo matrimonio en Ocú, con la entonces señorita y hoy respetable matrona doña Antonia Quintero de Núñez. Fruto singular de enlace tan selecto son siete hi-

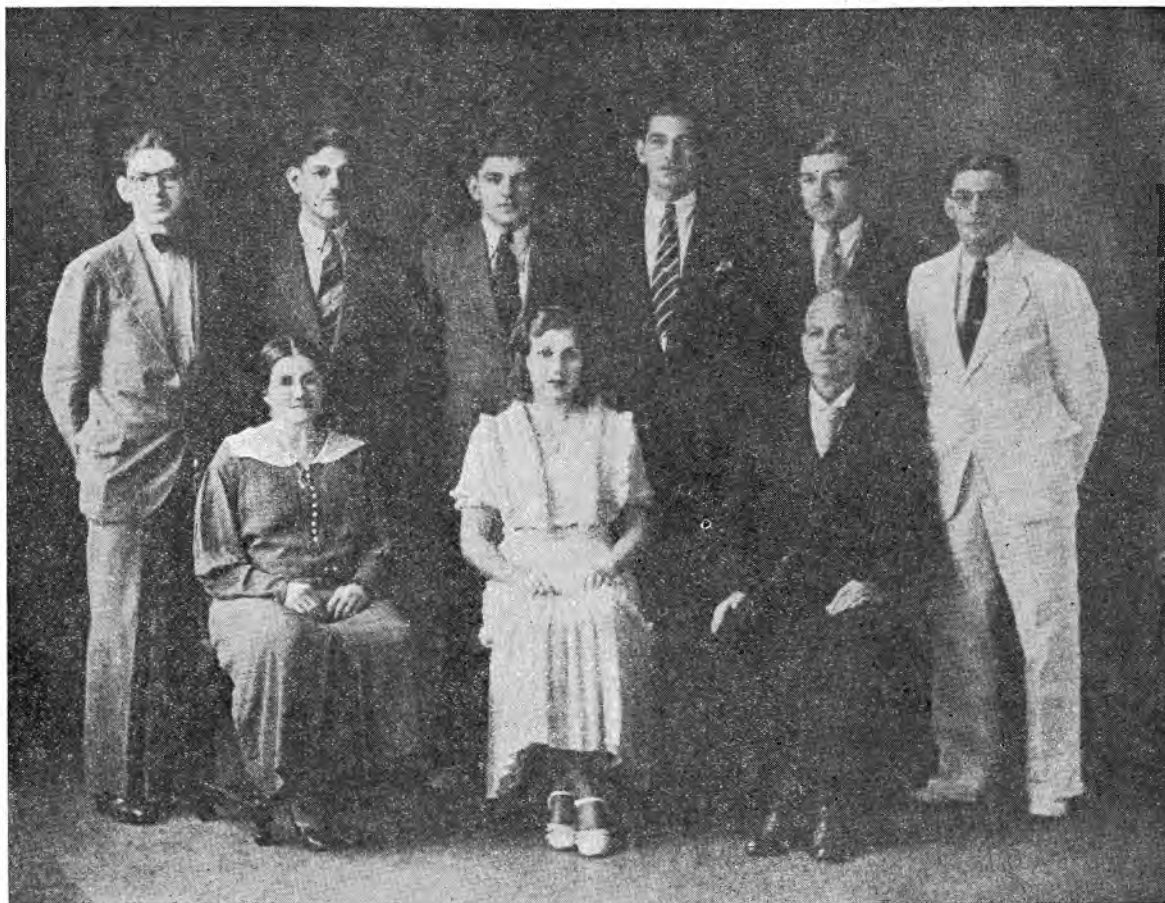


jos, varones seis y mujer una. Aquellos constituyen rico adorno de la sociedad panameña así: tres médicos cirujanos, un cirujano dentista, un ingeniero civil y un agricultor y mecánico. La última es graduada de comercio en el Colegio de María Inmaculada de esta ciudad, del que fue aventajada alumna.

Si al doctor Núñez Roca no le adornara, como legado propio, su reconocido talento, su afición al trabajo, su consagración al estudio, su entusiasmo y simpatía por la literatura, su crédito como abogado íntegro e ilustrado, su rectitud como juez y su honorabilidad de caballero, bastaría para merecer,

como lo tiene ganado, el aprecio general del país exhibir el hermoso grupo que constituyen sus hijos, gallardo premio en cualquiera sociedad civilizada.

En mi concepto, el doctor Núñez Roca ha formado la brillante pléyade de hijos que todo el mundo alaba debido, más que a lo que se llama fortuna,



Dr. José María Núñez Roca y Familia

"Alas" siente orgullo y satisfacción inmensos al insertar en sus páginas la fotografía de la honorable familia que han levantado el doctor José María Núñez Roca y su virtuosa esposa doña Antonia Quintero de Núñez Roca, quienes aparecen aquí sentados a los lados de su hija Marta.—En pie, de izquierda a derecha, encontramos a los hijos varones de este matrimonio ejemplar: José María, Leonardo, Pedro V., Juan Antonio, Rubén y Rodrigo Núñez Quintero.

Es nuestro sincero anhelo que los jóvenes panameños a cuyas manos llegue esta revista sepan encontrar en la vida del doctor José María Núñez Roca un ejemplo que les estimule para llegar a ser, como él lo es, modelo de ciudadano, de esposo y de padre de familia.

Este fue uno de los objetivos de "Alas" cuando concibió y llevó a la práctica la idea de publicar estas semblanzas de varones meritorios.

a su ideología y a su constancia. Católico sincero, de cristiano pensar y sentir, temperamento impregnado de genuina tolerancia y de humana comprensión, sus hijos han visto en él siempre al despierto cen-

tinela, al suave y recto consejero y al amable institutor.

Dando de mano a lo esencial de su vida, sus hijos, paso a referirme ahora, brevemente, al hombre público. Antes del 3 de noviembre desempeñó, en el

Istmo, puestos de importancia en lo militar, en lo judicial, en lo administrativo. En el periodismo, antes y después de la separación, fue y ha sido escritor atildado, autor de trabajos de mérito y de muy buenos dis-

cursos, defensor de la causa conservadora, aunque últimamente alejado de la política porque permanece colombiano, observando en Panamá con dignidad y decoro, su calidad de extranjero.

El ama intensamente esta tierra, que es la de su esposa y sus hijos, en la cual ha vivido más de 40 años, pero Colombia es y será el relicario de su espíritu y el horizonte de su mente.

El 3 de Noviembre de 1903 le sorprendió siendo Magistrado del Tribunal Superior de Panamá, empleo que desempeñó con beneplácito general. Retirado de hecho de tan honrosa posición se dedicó de lleno, con fe y constancia, a la agricultura y a la fabricación de alcoholes, empresas que alcanzaron prosperidad y son-

riente porvenir pecuniario, hasta que un hado fatal desenca denó sobre ellas y su propietario una serie de desgracias capaces de anonadar al más templado carácter. Sin embargo el doctor Núñez Roca con cristiano estoicismo hizo frente a tanta desventura, sin trepidar y con los ojos puestos en Dios, que sabe tocar el corazón humano y someterlo a todo género de pruebas. El agricultor, el industrial fracasó; no así el fervoroso padre de familia cuyos propósitos encaminados fueron a la educación de sus hijos. Estos, con admirable consagración y acendrado cariño, supieron corresponder a los afanes y privaciones del autor de sus días, hasta dominar todos y cada uno la altura que le había sido señalada como primordial.

El doctor Núñez Roca ha sido en Panamá tipógrafo y periodista de combate, primero, doctrinario, después. Compañero suyo por algún tiempo en el campo del periodismo estoy autorizado para calificar su acción de intensa y espiritual. Con frecuencia observé en él la infiltración persistente de sanas ideas las cuales compartimos juntos más de una vez.

El doctor Núñez Roca, a pesar de todo, es un ciudadano afortunado porque como padre ha visto colmadas todas sus aspiraciones en el orden lógico de los humanos anhelos. Sus hijos son modelo de ciudadanos y la felicidad de sus padres, ya que la felicidad no es nada si no es la armonía de las almas, como el orden deja de serlo si no es la armonía de las cosas.

Nicolás Victoria J.

## UNA LEY ANTIJURIDICA

LOS comentarios siguientes hechos por el Juez Sexto del Circuito de Panamá, don Luis M. Carrasco, a la Ley 21 de 1936 son un estudio enjundioso, sereno, patriótico y moralizador de un acto legislativo que no ha debido pasar inadvertido como ha pasado. Con sumo gusto lo acogemos en nuestras páginas, al mismo tiempo que nos complacemos en extender nuestras felicitaciones a su autor por la forma tan inteligente y acertada como trata uno de los problemas que mayormente deben interesar a padres, educadores y demás personas que crean una

necesidad y un deber velar por el orden social.

Juzgado Sexto del Circuito.— Panamá, enero treinta de mil novecientos treinta y siete.

Vistos:—

Para decidir del mérito de la instrucción sumaria, conforme al precepto contenido en los artículos 2147 del Código Judicial y 4º de la Ley 52 de 1919, se ha traído este proceso al despacho del suscrito Juez, con información secretarial de que la averiguación es perfecta, respecto de los delitos de seducción y lesiones personales, que la han motivado.

Con tal fin, se adelantan las siguientes consideraciones:—

Obsérvase en primer término, que se trata de una connexidad sui generis de hechos punibles cometidos casi simultá-

neamente por dos personas, sin mediar acuerdo previo entre ellas, los cuales, aunque difieren un tanto de los casos que contempla el artículo 1990 del Código de Instrucción Criminal mencionado anteriormente, por la relación estrecha que existe entre uno y otro delito ha sido conveniente, para los fines de la justicia averiguarlos bajo una misma cuerda máxime cuando los dos son del conocimiento privativo de los jueces de Circuito.

Tomás González, de 26 años de edad, y Lidia o Elidia Carrera, mayor de 17, son los sindicados. Al primero se le imputa haber seducido, mediante promesa de matrimonio, a la última, durante la noche del día nueve (9) de septiembre pasado; y a la víctima de este delito, es decir, a la Carrera, de haber herido con una nava-

ja, en la cara, a su expresado seductor González, aquella misma noche, bajo el influjo de un momento de arrebatado de ira o de resentimiento producidos, según se desprende de su propia afirmación, por el ultraje a su reputación de mujer doncella que aquel acababa de inferirle.

El suscrito Juez quiere exteriorizar su criterio en este caso y para todos los similares, al aplicar la expresada Ley 21 de 1936, por la cual se reforman los artículos 283, 292 y 299 del Código Penal.

Considera al efecto, que si se examinan atentamente las disposiciones de la misma, se nota cómo varios de sus artículos, al reformar los del Código citado, son contrarios al Derecho, aún cuando pudiera aparecer paradójica esta afirmación, porque si la finalidad del derecho es hacer posible y permanente el orden necesario a la coexistencia social en una comunidad dada o en las relaciones entre Estados, todo conjunto de principios que regulen las relaciones entre los individuos de un país debe tener esto muy en cuenta para que no se rompa el equilibrio social en el cual actúa como fuerza armonizada la institución de la familia. Esta ocupa lugar preferente en nuestro sistema civilista y su equilibrio debe ser garantizado por la norma jurídica.

En todos los pueblos existe una moral social, que es también, como el Derecho, un producto de formación histórica digno de tenerse en cuenta por el legislador al constituir en derecho positivo la norma reguladora de la conducta. La eminente dignidad de la persona humana ha servido en gran parte de soporte al engranaje del orden familiar, fundamento

también del orden en las relaciones estatales; es algo que no puede perder de vista el legislador al establecer las reglas de derecho positivo.

En todos los tiempos puede decirse que ha existido el matrimonio en forma más o menos evolucionada, así como el rapto, la seducción y la violencia como medio de verificar el acto sexual tendiente a la perpetración de la especie; pero de acuerdo con la moral de los pueblos la posesión ilegítima de la mujer doncella o casada atenta contra la dignidad de esa persona a la vez que altera la economía del grupo familiar al imponerle nuevas obligaciones en el mantenimiento de los hijos de esas uniones. Como medio de propagación de la especie, conforme a la naturaleza de las cosas, el acto sexual no es malo en sí, pero no se puede perder de vista el mismo acto sociológico y económicamente considerado. Ni en los pueblos primitivos ha dejado de considerarse el fenómeno de la procreación, para crear en el grupo un conjunto de derechos a favor de los hijos.

En Panamá, la seducción, el rapto y la violencia de la mujer menor de diecisiete años, escolar casi siempre, cuando ésta no tiene el suficiente discernimiento ni poder de resistencia a la seducción por el varón experto en conquistas de este género, y cuando no puede prever lo suficiente las consecuencias de su acto sexual, es muy frecuente, según las estadísticas que arrojan los Juzgados de Circuito en toda la república. Estos actos ofrecen junto con la ofensa irrogada a la dignidad de la familia, la circunstancia de aumentar en una o más unidades las personas de este grupo, creando para sus componentes nuevas

obligaciones, y en cambio no las crean de ninguna clase para el seductor y su familia, a pesar de haber concurrido aquél a la realización del acto sexual con el mismo grado de responsabilidad.

De acuerdo con las disposiciones subrogadas del Código Penal de que se viene tratando, en esas violaciones del orden social familiar podría restablecerse el equilibrio por medio del matrimonio entre las partes del acto, aun cuando ello ocurriera por el temor del hombre a escapar a una condena; y aun en el caso de sufrir la sanción penal respectiva, siempre existía a favor del hijo la presunción de paternidad creada de oficio por los medios ordinarios de prueba. Así, a la vez que se devolvía a la mujer a la normalidad de la vida honesta integrándola a un hogar honrado se aseguraba la suerte de los hijos de esas uniones, porque el padre y la madre en ejercicio de la patria potestad tenían que cumplir un conjunto de obligaciones como reconocimiento a los derechos de los hijos, a quienes se debe alimentar, instruir, curar y reconocer derechos a la herencia.

Hoy, de acuerdo con la nueva fórmula que establece la ley citada, ni se atenúa la ofensa irrogada a la víctima que sin pasar de veintidós años ha cumplido ya diecisiete, ni la que en estos casos se irroga a la dignidad de su familia, ni puede presumirse la paternidad del hijo, porque al no verificarse el juicio respectivo ni siquiera la instrucción sumaria por el delito, es casi imposible establecer la filiación de esas uniones, porque se dificultan los medios de prueba médico-legales en tiempo oportuno, y aun la prueba testimonial, ya que es difícil la concurrencia de declarantes cuando no media



en estos casos el imperativo de la ley en la instrucción sumaria.

Por otra parte, refiriéndonos a la capacidad, puede observarse que el varón satisface su necesidad sexual de igual manera que la mujer, pero a pesar de estar aquél mejor dotado fisiológicamente para producir riqueza y para alimentar y proteger al hijo, de acuerdo con la referida fórmula penal expedida recientemente por el legislador, todas las obligaciones recaen sobre la parte menos dotada por la naturaleza, sobre la mujer, quien además de sufrir demérito en su personalidad por la violación de la moral del medio social en que se agita, está expuesta, para alimentar al hijo, a prostituirse, cuando, si la ley le prestara protección con criterio de justicia, podría ser una mujer honrada y sus hijos podrían gozar de los beneficios que provienen de una paternidad eficiente.

Además; aun tomando el tema desde el punto de vista de la igualdad ante la Ley, resulta injusto que mientras al hombre fisiológicamente capaz para procrear a los diez y seis años se le considera incapaz para

contraer matrimonio, y de igual manera a la mujer, si no media el consentimiento de su representante legal, por falta de discernimiento para consentir, a la mujer si se le considera capaz para la realización ilícita y sus consecuencias, del acto sexual; es decir, para imponerle la obligación de alimentar, que no se le impone al hombre de esa misma edad. Resulta, pues, incongruente que se reconozca una capacidad para actuar contra el orden social y en cambio no se dé esa misma capacidad para ejecutar el mismo acto legalmente por medio del matrimonio.

De la situación creada por la Ley 21 del año postrero, de que se hace referencia, resultan—a juicio del funcionario que suscribe—tres víctimas: la mujer, que sufre disminución de estimación social y contrae la obligación de alimentar; la familia de ésta que tiene que soportar la carga, para evitar que la menor se prostituya o sufrir la vergüenza de su prostitución si ésta ocurre, y los hijos de esas uniones ilícitas que se ven privados de la protección paterna. En cambio, el varón no sufre perjuicio alguno social ni económicamen-

te considerado, sino que más bien adquiere en cierto sector del pueblo prestigio como conquistador, ya que la falta de sanción hace eludir fácilmente la obligación al no probársele ciertas circunstancias que pudieran evidenciar la verdad, y esto en juicio de filiación que implica gastos para la parte actora.

Evidente resulta, pues, a juicio del Juez que suscribe, que la nueva Ley Penal no contempla los resultados del acto sexual en condiciones anormales y por lo tanto racional y lógicamente es inconveniente para el orden en las relaciones sociales de la familia en el estado panameño; constituyendo, no obstante, un imperativo para el Tribunal que la aplica.

### "Jardín Miraflores"

Gran Variedad de Flores  
Servicio Esmerado

Teléfono 1068

Calle Estudiante No. 92

## PROPIETARIO!!

Si no ha fabricado Ud. su lote ocurra a

# COMPANY — CARDONA

## Constructores — Contratistas

y no olvide que ellos le ofrecerán

### SEGURIDAD Y GARANTIA

Teléfono No. 1379-B

Panamá, R. de P.



Licenciado ANIBAL RIOS D.,  
Secretario de Educación  
y Agricultura.



Don CATALINO ARROCHA GRAEL,  
Subsecretario de Educación  
y Agricultura.

"ALAS" clausura sus

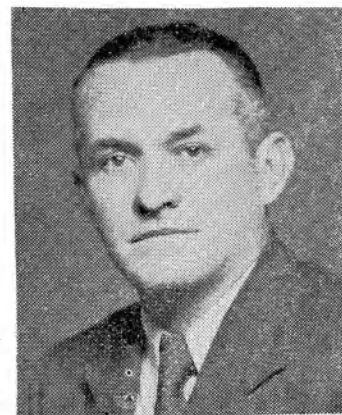
actividades en el curso lectivo 1936-1937 presentando  
un cordial y respetuoso saludo a las Autoridades  
del Ramo de Educación y  
Agricultura.



Don ERNESTO de J. CASTILLERO,  
Inspector General de Enseñanza.



Don ANGEL SUCRE,  
Inspector de las Escuelas de  
la Capital.



Don RUBEN D. CARLES,  
Sub-Inspector General de Enseñanza.



## EL HOMENAJE A MIRO

**E**L homenaje que por iniciativa del Instituto Pedagógico se ha tributado a Ricardo Miró, significa la realización de un anhelo latente en muchos corazones. Panamá no podía posponer por más tiempo esta demostración de afecto a su poeta; al que ha sido la antena lírica que ha recogido la onda de la emoción de un pueblo, para traducirla en música... música que deshace en unas cuantas palabras temblorosas. Ya lo dije una vez, al referirme a Amelia Denis de Icaza y a su "Cerro Ancón": ella y Miró han sabido como ninguno otro hacernos sentir la adecuación perfecta que hay entre sus sentimientos y los nuestros, y también la que existe entre nosotros y la tierra de donde hemos brotado. Por eso "Patria" y la poesía "Al Cerro Ancón" han de vivir siempre para los panameños, con esa extraña supervivencia que tienen las can-

ciones de cuna y las oraciones aprendidas en la infancia, que surgen, cuando menos lo espe-



Ricardo Miró,

el más alto exponente de nuestro Parnaso. El homenaje nacional que en la noche del 31 de enero se le tributó en nuestro primer coliseo fue el testimonio público de una admiración largo tiempo sentida.

ramos, a flor de alma y a flor de labios, como si despertaran de un largo encantamiento; y hacen despertar con ellas seres y cosas, sensaciones y paisajes, que creíamos perdidos para siempre. Es que ambas, la poesía de Miró y la de Amelia Denis de Icaza, han conseguido armonizar, maternizar diríamos mejor, despojándolo de toda actitud teatral, de todo grito estridente, ese complejo sentimiento hecho de egoísmo y de generosidad; de recuerdos y de esperanzas; de ingenuidades infantiles y de plenitud espiritual, que nos ata al terruño con vínculo tan fuerte, que nada ni nadie puede romper jamás. Poesías de tono menor las dos, que van ahillando su recuerdo y su dolor en suaves palabras henchidas de sentido; versos que no se declaman: que se dicen en voz baja, musitando despacio cada palabra, para extraer de ella el zumo esencial:

"La patria es el recuerdo: pedazos de la vida  
envueltos en jirones de amor o de dolor.....  
la palma rumorosa, la música sabida,  
el huerto ya sin flores... sin hojas, sin verdor....

"La patria son los viejos senderos retorcidos,  
que el pie desde la infancia sin tregua recorrió,  
en donde son los árboles antiguos conocidos,  
que al paso nos conversan de un tiempo que pasó"...

Versos que despiertan en nosotros extrañas resonancias, y que nuestros labios desgranar a menudo, sin que tengamos

casi conciencia de ello; hallazgos líricos llenos de sugestiones, en que Miró, con delicada intuición, supo concentrar to-

da su fina esencia poética, sin que nada de ella se evaporara al verterla en el pomo sutil del verso:

"Oh patria tan pequeña, tendida sobre un Istmo  
donde es el mar más verde y es más brillante el sol;  
en mí resuena toda tu música, lo mismo  
que el mar, en la rosada celda del caracol.

.....  
Oh patria tan pequeña, que cabes toda entera  
debajo de la sombra de nuestro pabellón,  
quizá fuiste tan chica para que yo pudiera  
llevarte por doquiera dentro del corazón".

María H. Abadía.



# PAZ Y PAN

**N**O recuerdo si lo he leído en alguna parte, u oído decir, que durante la Guerra Europea se permitía a los soldados descansar en el Día de Navidad e incluso repartir su pan con los enemigos presos dentro de sus fronteras.

No es extraño, dada la significación que en esos países tiene la Noche Buena y dada también la sin razón con que van a ofrendar a la Patria sus vidas los soldados rasos. Ellos no tienen por qué odiarse, más bien están hermanados por una causa común: son de sus respectivos países la "carne de cañón", las víctimas del razonamiento y criterio de dos o tres individuos colocados a la cabeza de sus países.

Qué de raro pues que compartan amigablemente ese trozo de pan? Pero hay para pensar en lo doblemente horrible de esa paz y ese pan que se les permite disfrutar a los pobres soldados en el día de Noche Buena. Qué amarga tregua, qué duro ese instante en que juntos han de rememorar con más fidelidad los días felices de la niñez en que, ¡oh ironía del destino!, dejaban a un lado el pan para jugar con aquellos

soldaditos de plomo, aquellas cornetas, tambores y rifles que, ahora lo comprendían bien, les proporcionaba el sacrificio de sus madres. Qué sería de sus hermanitas, madres ahora, que también pidieron muñecas y jugaron con ellos a la guerra.

De seguro ahora no jugaban, vivían la realidad de lo que antaño fuera mero capricho de la infancia. Sin embargo, podría ser posible? Ideas de sus mentes calenturientas. Podría haber hecho eso el Niño Dios? Les traería por su cuenta los obsequios con tanta insistencia solicitados? Nó, no era él que sólo les trae un momento de reposo. Son los hombres, los hombres que hacen primero soldaditos de plomo y rifles chicos y luego hacen de ellos soldados para darles rifles grandes.....

Paz y Pan. Todas las naciones conmemoran las fechas que simbolizan estas palabras. Son el Día del Armisticio y el Día de Navidad. Hay promesas alegres, Congresos, demandas de amistad y un halagador espíritu de hermandad en el 11 de Noviembre..... Se reparte pan y ropas en los asilos. Se dan limosnas, se obsequia al

niño pobre, nos acordamos que la masa que muere de hambre y de miseria son nuestros prójimos, hay caridad en nuestras almas el 25 de Diciembre.... Pero, el 12 de Noviembre han vuelto a sus talleres los fabricantes de artillerías, se entrenan de nuevo los soldados y quedan en espera de órdenes los oficiales de la Armada; y el 26 de Diciembre volvemos a nuestros autos, a las cantinas, a los restaurantes de moda, a la vida dispendiosa y holgada sin acordarnos más que el hambre acecha todavía.

Por qué dura tan poco en el alma humana el espíritu de bondad y sacrificio, el de comprensión y ayuda internacional? Por qué no hincan tan hondo su raíz el bien como el mal?

Paz y Pan. Os semejáis en que lleváis las mismas letras, en que estáis corriendo el peligro de existir y en que sois maravillosos en vuestra esencia misma y en que seguiréis incomprendidas por aquellos en quienes el destino ha depositado mando y fortuna.

Yolanda.

## CORRESPONDENCIA DE "ALAS"

**N**UESTRA revista ha experimentado una vez más el placer de recibir comunicación del Apóstol Constancio C. Vigil. A continuación insertamos su contenido deseando de todo corazón podamos dentro de breve volver a ser honrados con nueva

correspondencia de tan connotada figura de la intelectualidad americana.

Diciembre 23 de 1936.

Señorita  
María Llompарт  
Directora de "ALAS"  
PANAMA.

De mi mayor aprecio:

Con emoción he visto reproducidas en "ALAS" de diciembre mi primera plegaria por la paz y su expresiva y sentida carta.

Sus palabras: "ascender, amar, consolar, perdonar", han llegado a mi alma, y soy feliz

al pensar que mi libro merece tanto cariño en ese país y que en usted y en quienes a su lado realizan la más grandiosa obra de cultura mis pensamientos reflejan el fervor por los más sublimes y humanos anhelos.

Para ese magnífico número de "ALAS", desde la hermosa "Oración al Maestro", en la que al citarme tanto me honran, hasta la última página mi admiración y mi aplauso.

Felicito efusivamente a usted

y a todos los que han colaborado en tan conmovedor Homenaje al Maestro, y quedo como su muy adicto afmo. amigo y s. s.,

C. C. Vigil.

## 25 AÑOS BIEN SERVIDOS

**E**SCRIBIR sobre un amigo a quien se quiere y se estima, y sobre todo, escribir en vida de ese amigo, es algo duro y difícil aun para el más avezado periodista.

Y no es que deseemos la muerte de Alberto Galimany para poder escribir sobre su vida y su obra en nuestro medio artístico. Cielos, no! Si algún deseo tendríamos, sería que su vida se prolongara por muchos años para bien de nuestra cultura que, a pasos tan remolones, anda entre nosotros y que necesita de propulsores de buena voluntad, tenaces y abnegados como Galimany para adelantar un poco y salir de este mar de los sargazos en que nuestra desidia—de arriba y de abajo—nos tiene sin esperanza, ni solución de continuidad.

Mucho debe el Arte Musical Panameño al Maestro Galimany, que cumple hoy sus Veinticinco Años de dirigir la Banda Republicana. Mucho debe también esa institución artística que tantos triunfos y renombre ha conquistado, no solamente en nuestro medio sino allende las fronteras, donde el nombre de nuestra Patria ha flotado sobre las montañas extranjeras, con brillo y esplendor nunca igualados.

Galimany ha sabido ahondar el alma panameña y de sus recorditecos ha extraído joyas

purísimas de verdadero sentimiento. Nuestra música en todas sus modalidades se encuentra prístina y elocuente en todas y cada una de sus producciones: así sea un danzón, una danza, una marcha, un vals, un pasillo o una "suite". A través de sus compases se mecen



**Maestro Alberto Galimany,**

excelente amigo de nuestra Escuela a quien recordaremos siempre cariñosamente. De todo corazón nos adherimos a las manifestaciones de simpatía que recibiera al cumplir 25 años de servicio al frente de nuestra Banda Republicana.

nuestros sentires convertidos en canciones, nuestros anhelos y nuestras alegrías, vueltos música que embriaga, que transporta y que sublimiza nuestros sentimientos.

Nunca un homenaje más merecido que éste que tributa "ALAS" al Maestro Galimany,

como este periodista, gran amigo y admirador de la Escuela Profesional de Señoritas, para la cual escribiéramos una vez una de nuestras más queridas canciones que hace recorrer un escalofrío de emoción por todo nuestro ser cuando de los labios de las Profesionalistas la oímos.

Nunca más honrado y distinguido este periodista que cuando recibimos la invitación para colaborar en este número en honor del querido amigo.

Alberto Galimany, serio, estudioso, cumplidor de su deber, de lo cual ha hecho un sacerdocio, aunque siempre afable y buen amigo, ha sufrido los embates de la incomprensión; ha transitado por senderos cubiertos de espinas que han hecho sangrar su planta mientras las nubes de la inquina han llenado de brumas sus pupilas.

Pero él, artista al fin, ha visto rosas en esas gotas de sangre y ha alumbrado su camino con los efluvios que emanan de un corazón que sabe cantar aun en medio de la Adversidad, ciegos sus ojos, como los rui-señores de la leyenda oriental...

Sean estas pobres líneas un pálido testimonio de cariño y de gratitud para el amigo en este día de sus Bodas de Plata.

Cariño, como amigo.

Gratitud, como panameño.

Nacho Valdés.

Panamá, enero de 1937.

# MERITOS Y SIMPATIAS

## ALUMNAS DISTINGUIDAS



**SILVIA ARAUZ**, alumna graduanda de la Sección de Comercio, no dió oportunidad para que se le llamara la atención en el lapso de sus cuatro años de estudios en nuestra Escuela Profesional. Innecesario es decir que tampoco se le impuso un solo castigo ni se le hizo la menor reprensión. "Alas"

registra estos datos con intenso placer y se complace en presentar el ejemplo a todas las demás estudiantes de la Colmena.



**AUREA BOURDETT**, graduanda de la Sección de Economía Doméstica, merece un párrafo especial en este número de graduación. Aurea desde los primeros días de su estada en la Profesional se distinguió por un gran sentido de responsabilidad que hermanado con una innata disposición para el

trabajo y un encomiable espíritu de colaboración hicieron de ella una de las "abejitas" en quienes se podía depositar toda la confianza del caso cuando se trataba de cualquier misión, por delicada y difícil que fuera. Una prueba de ello es el largo período durante el cual "Alas" le confió a Aurea sus fondos. Fue lo que pudiéramos decir 'administradora vitalicia' de nuestra revista, la cual no puede menos que experimentar una sensación de vacío cuando recordamos que entre la pléyade de 'abejitas' que en días pasados se diplomaron iba Aurea.



**LOURDES BRICEIDA GARCÍA O.**, a quien podemos y debemos despojar de tanto nombre raro y llamarla como con cariño fraternal la hemos llamado siempre: Chin.

Cómo nos duele que se abuse tanto de las frases hechas, porque en realidad es una de ellas la que mejor encajaría en estas líneas:

Chin deja un hondo vacío en la Escuela Profesional. Deja un hondo vacío no sólo entre sus condiscípulas, sino también entre los elementos componentes del personal docente y administrativo. Pocas personas hemos tratado que provoquen una simpatía espontánea en el mismo grado en que Chin la provoca. Como aspecto muy característico y muy valioso de su personalidad, puede anotarse el hecho de que Chin, a pesar de tener una inteligencia reconocida como superior al nivel común dentro del alumnado, siempre supo encubrirla bajo una capa de natural modestia. Esa nota característica de su personalidad aunada a su innata afabilidad fueron, en nuestro concepto, la clave del inmenso aprecio que por ella sentimos todas nosotras desde que la conocimos.



**TIRZA L. SAAVEDRA C.**—Haciendo mérito de recomendación especial que nos hiciera persona que tiene por qué saberlo, dejamos constancia de que sin la ayuda oportuna de Tirza muchos de los proyectos de "Alas" no habrían llegado a primer debate.

Su labor como Redactora Jefe ha dejado una estela de eficiencia que no vacilamos en recomendar a las que con el tiempo lleguen a ocupar esa posición.



**MARIA LLOPART**, Directora de "Alas"... 'Last but not least', dicen los ingleses. Nosotras, católicas apostólicas romanas probadas, diríamos con las Sagradas Escrituras que las últimas serán las primeras. Porque cuando se hace un recuento de alumnas distinguidas como el que ahora estamos haciendo

es necesario que María vaya en primera línea. Ella ha sido 'Alas' durante todo el año lectivo que acaba de concluir. Si hay algo de espiritualidad en las páginas de esta revista, por seguro se puede tener que María lo ha inspirado.



Inteligente y laboriosa a la vez, nuestra Directora contó siempre con la buena voluntad de todas nosotras, que la queríamos (y la queremos todavía) entrañablemente por buena, por dulce y por simpática. Pasarán muchos años y todavía la evocación de su nombre y su persona en esos rinconcitos de la Colmena que ella quiso tanto, hará resonar discretamente los versos del poeta: "Era llena de gracia como el Ave María..."

#### GRACIAS.—

En nombre del alumnado de la Escuela Profesional y especialmente en nombre de las niñas que asistieron a los Cursos de Repujado en Piel y Fotografía aquí dictados, tenemos el gusto de

agradecer a doña Carmen de Pazos y a don Eduardo Torraz los servicios que ellos tan generosamente prestaron a nuestra Escuela en esa ocasión. La distinguida señora de Pazos y el culto señor Torraz no vacilaron un momento en ponerse al servicio de nuestra Escuela cuando fueron solicitados sus servicios; y tal competencia y entusiasmo manifestaron al impartir sus enseñanzas que a pesar de lo corto del tiempo lograron obtener admirables resultados de sus alumnas.

Es casi seguro, según nos ha prometido el señor Torraz, que el año entrante se dicte un curso más completo sobre Fotografía, preparado especialmente para las alumnas de la Profesional.

## IMPORTANCIA DE LA CONSERVACION DE ALIMENTOS

**L**A conservación de alimentos aparentemente parece algo simple y sin interés; pero si meditásemos un momento, veríamos la importancia y el valor de este inevitable elemento de la vida diaria.

La conservación no es nada nuevo; existe desde los tiempos primitivos, con la única diferencia de que el hombre ha ido cada día perfeccionándola hasta el estado en que se encuentra hoy. En aquellos tiempos el hombre era salvaje, se alimentaba de cosas crudas, luego creó el fuego, por medio de la fricción de dos palos secos y empezó a cocer sus alimentos admirándose de los efectos que producía el fuego, pues se ablandaban los alimentos y perdían sus sabores amargos. Ellos tenían gran cantidad de alimentos y éstos se les dañaban, pero observaron que al echarle sal a la carne y ponerla luego al sol para secarla duraba por muchos días, y éste fue el primer estilo de conservas.

En el siglo XVIII vivieron en Francia dos grandes sabios llamados Luis Pasteur y Ernesto Heakel quienes discutieron interesantemente una teoría.

La teoría de Heakel se llamó "la generación espontánea" y decía, que el hombre se había creado por sí mismo y Pasteur decía que algún ser poderoso había creado al hombre.

Pasteur supo que en Alemania había una lente que aumentaba el tamaño de las cosas (microscopio).

Hizo un viaje allá porque pensó que ella podía probar su teoría.

Después de un estudio determinado cogió un pedazo de carne y lo puso en una lata, la soldó bien y la hirvió por mucho tiempo. Luego se la envió a Haechel diciéndole que si la carne se dañaba aceptaría su teoría y si sucediese lo contrario él aceptaría la suya.

Haechel la tuvo por un año y cuando la abrió estaba muy bien y ésta fue la primera conserva en lata que se hizo en el mundo.

En aquellos tiempos Napoleón, Emperador de Francia, con sus altos ideales de conquistas y propósitos de conseguir muchas tierras para Francia estaba un poco decepcionado al ver que sus hombres se morían de hambre y de enfermedades contagiosas a causa de que las comidas se les dañaban. Al regresar Napoleón de uno de sus viajes pensó un poco y tuvo la ilusión de que había remedio para este mal. Y ofreció un premio al hombre que pudiera darle comida a sus hombres durante un viaje. Muchos trataron de hacerlo pero fracasaron; pero un rico mercader llamado Calderón se acordó del invento de Pasteur. Puso sus conocimientos en acción y conservó una gran cantidad de alimentos los cuales usaron los hombres de Napoleón y así surgió la primera fábrica de conservas; y desde entonces usamos conservas. Cada día la lucha por la vida se hace más difícil y es necesario usar de los alimentos el máximo de las sustancias nutritivas. Nos



Laboratorio de Economía Doméstica de la Escuela Profesional.

alimentamos con el fin de tener una buena salud y mantener un peso normal, y la cantidad de alimentos que tomamos para evitar el desgaste que ocasiona el trabajo es lo que llamamos nutrición. Preferimos los alimentos frescos y en su forma natural y son por lo general los más populares y recomendables por su sabor y mayor porcentaje de digestibilidad. También porque están al alcance de todos los bolsillos y porque abundan en los mercados locales.

Pero cómo haríamos para u-

sar alimentos con los cambios de estación y aún más aquéllos de imprescindible necesidad para la preparación de nuestras comidas?

De qué manera obtendríamos las reservas alimenticias y provisiones en las haciendas y en los lugares distantes de la ciudad?

La conservación de alimentos, que facilita el Intercambio Internacional de los alimentos. Y los individuos que vivan en el trópico pueden disfrutar de los alimentos que se producen

en los países fríos y viceversa.

Podemos comer distintos alimentos en todo tiempo del año. En los grandes trasatlánticos, trenes, aeroplanos etc., no se teme el morir de hambre ni el quedarse sin provisiones, porque tienen a la mano los efectos de la conservación de alimentos que ha sido complementado hoy día con el uso de neveras y cajas refrigeradoras que nos prestan el gran servicio de tener continuamente a mano, abundantes provisiones de distintas estaciones. La conservación de alimentos nos ahorra tiempo, porque en cualquiera hora podemos encontrar lo que necesitamos con sólo recurrir a la despensa.

Y es uno de los inventos que más han contribuido al desarrollo de la producción agrícola y mejorado considerablemente el estado económico de un país.



*Cumplimiento*

THE OFFICE SERVICE CO.

Teléfono No. 1360

Panamá República de Panamá

# GRADUACION DE LA ESCUELA PROFESIONAL 1936 -- 1937



## PERITAS MERCANTILES



Carolina Neira A.  
1er. Puesto.



Tirsa L. Saavedra C.  
2do. Puesto



Lourdes B. García O.  
Tercer Puesto.



Silvia Ma. Araúz R.



Luzmilda Elena Barrera



Otilda T. Castillo D.



Rosa E. Castillo O.



Dora L. Cedeño



Carolina J. Chevalier F.



Gladys M. de la Ossa W.



Iris R. de León M.



Olga E. Díaz y Díaz



Edna R. Eldemire



Carmen A. Fonseca M.



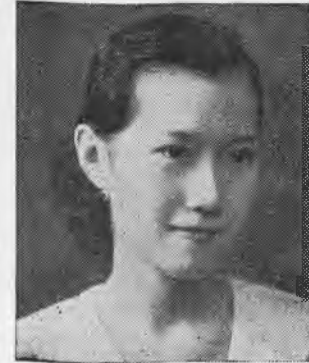
Esmeralda García



Rosa I. García



Sofía Hernández



Margarita Hum



# PERITAS MERCANTILES



Iona Johnson R.



Viola E. Jhonston



Haydeé E. La Plaza E.



Vita Graciela Lombardi



Lucía Luisón



María Llompарт



Lutgarda E. Martín A.



Evila C. Martinis



Otilia Monteza D.



Leonor Mosquera V.



Dolores Parientes S.



Rosalía C. Perdomo R.



Colombia Ma Rendón



Eva Leticia Rivera



Editha Lilia Rodríguez



Reina S. Tejada



Berta Julia Turcanaza



Dora Ma Urrutia



Teresa M. Vega M.



Olga Zuleta N.

# MAESTRAS DE ECONOMIA DOMESTICA



Ethel C. Springer  
1er. Puesto.



Edia de Sales F.  
2do. Puesto



María del C. Salcedo  
3er. Puesto.



Jilma M. Barranco K.



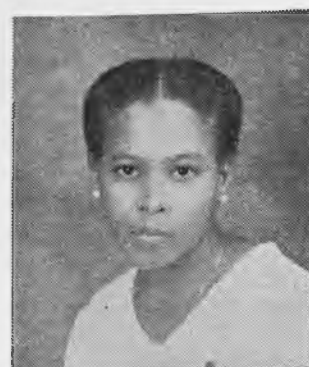
Aurea M. Baudet P.



Dora M. Cordero



María Leonor de la Hoz



Lilia R. Du Saire



Carmen C. Dutari A.



Efigenia Espino Z.



Denia Sila García O.



Petra Ma. González



Rosa Goycochea B.



Laura E. Guerra R.



Dora E. Jaén



Angelina Lepoi B.



Crescencia Lermo



Carmen A. López C.



# MAESTRAS DE ECONOMIA DOMESTICA



Tenaure R. Mulino R.



Aida R. Pérez



Virginia Oderay Pérez



Josefa María Quirós



Flavia A. Ramírez H.



Gilda V. Reyes



Josefa M. Rivera Z.



Catalina Ruiz



Bienvenida Sáenz



Nidia A. Sousa B.



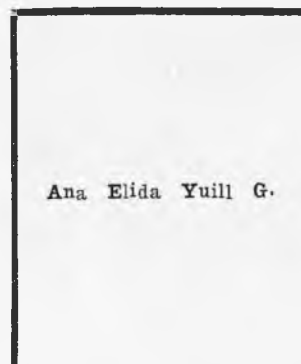
Lucilia V. Suárez B.



Hermelinda M. Tejada



Bienvenida E. Torrero R.



Ana Elida Yuill G.





## MODISTAS



Alberta M. Kirton  
1er. Puesto.



Encarnación Trejos  
2do. Puesto



M. Cleopatra St. Hilairé  
3er. Puesto.



Sixta T. Chang



Eugenia Denis



Digna E. Díaz



Cecilia Franceschi P.



Joaquina Jaén B.



Benilda Ma. Lay



Griselda Lemos M.



Rosa E. Lezcano



Clara R. López



Manuela F. Mosquera



Teresa de J. Núñez



Evangelina Ossa



Gualberta J. Reluz



Esperanza Ruiz

# TELEGRAFISTAS



Leonidas Escudero H.  
1er. Puesto.



Teodolinda Barsallo  
2do. Puesto



Aurora M. Richards  
3er. Puesto.



Severa Ma. Alvarez



Berta Alicia Barria



Elia Castrellón A.



Felicia A. Cuto D.



Gregoria Isolina Díaz



Evelia Santos Jaén



Lina Rivera E.



María Luisa Tejada



Débora E. Zentner R.



# EN EL CAMPO

(Por Adela Zamudio)

*Qué noche!— El techo que escuda  
mi solitario aposento  
cruje al soplo que lo abate  
y desde mi asiento, muda,  
oigo del agua y del viento  
el prolongado combate.*

*Mas, ya cesa; lentamente  
callan los lúgubres ecos  
de la tempestad lejana.  
Ya sólo se oye el torrente  
que entre los pedrosos huecos  
gime al pie de mi ventana.*

*Contra los vidrios, afuera,  
presa en la peña musgosa  
que forma rústico banco  
la débil enredadera  
tiembla empapada y llorosa  
sobre el oscuro barranco*

*En la fragosa quebrada  
murmillos hondos, sombríos,  
van ya cediendo en violencia,  
y la lluvia sosegada  
se escurre por los bajíos  
con monótona cadencia*

*Yo sola en pie permanezco;  
yo sola en toda la casa  
que la oscuridad rodea;*

*a intervalos me estremezco  
al ver vacilar la escasa  
luz que junto a mi flamea.*

*Nervioso desasosiego  
turba con terrores vanos  
vagamente mis sentidos;  
y en el lúgubre sosiego  
pienso, que escucho lejanos,  
pavorosos alaridos.*

*Qué dice el viento en su vuelo  
trayéndome del pasado  
el eco desvanecido?.....*

*Morir!— Oh, triste consuelo.—  
Morir!— sin haber amado  
Morir!— sin haber vivido.*

*Negro espectro de la nada  
que te alzas en los rincones  
y llegas pausado y ledo  
sombra doliente y callada  
de mis mustias ilusiones  
no vengas, que tengo miedo....*

*Mañana, cuando la aurora  
con su luz brillante y pura  
bañe la vega lozana,  
llena de horror, como ahora  
me oprimirá la negrura  
de mi noche sin mañana.*

Adela Zamudio es considerada la mejor poetisa boliviana. Sus versos reflejan una profunda filosofía y sutileza. La poetisa Zamudio ha hecho vibrar su lira llena de romanticismo único. Nació en Cochabamba en 1854 y ha dejado de existir hace pocos años.

Sus libros "Soledad" — "Intima" — "Ensayos Poéticos" — "La Madrastra" — y "Colección de Artículos" constituyen un verdadero tesoro para las letras bolivianas.

La Paz, 1936.

Un arranque de sinceridad y libertad que te lleve a fondo de tu alma, fuera del yugo de la imitación y la costumbre, fuera de la sugestión persistente que te impone modos de pensar, de sentir, de querer, que son como el ritmo isócrono del paso del rebaño, puede hacer en tí lo que la obra justiciera del tiempo verificó en la inscripción de la torre de Alejandría. Deshecho en polvo leve, caerá de la superficie de tu alma lo que es allí vanidad, adherencia, remedo; y entonces a caso por primera vez conocerás la

verdad de ti mismo. Despertarás como de un largo sueño de sonámbulo. Tu hastío y agotamiento son, quizás, cual los de muchos otros, cosa de la personalidad ficticia con que te vistes para salir al teatro del mundo: es ella la que se ha vuelto en tí incapaz de estímulo y reacción pero por bajo de ella reposan, frescas y limpiadas, las fuentes de tu personalidad verdadera, la que es toda de tí; apta para brotar en vida, en alegría, en amor, si apartas la endurecida broza que detiene y paraliza su ímpetu. Allí está lo tuyo, allí

y no en el esquilmado campo que ahora alumbra el resplandor de tu conciencia. ¿Por qué llamas tuyo lo que siente y hace el espectro que hasta este instante usó de tu mente para pensar, de tu lengua para articular palabras, de tus miembros para agitarse en el mundo, cuyo autómatas es, cuyo dócil instrumento es, sin movimiento que no sea reflejo, sin palabra que no sea eco sumiso? ¡Ese no eres tú! ¡Ese que roba tu nombre no eres tú!

José Enrique Rodó

## CASA PANAMEÑA

CRISTALERIA — JOYERIA

Servicio esmerado.

AVENIDA CENTRAL Y CALLE 8a.—TELEFONO 672.

# MISCELANEAS

Roosevelt manifestó que la Política del New Deal seguirá gobernando los destinos de Estados Unidos.

(Del "Panamá América")

La política del New Deal seguirá gobernando los destinos de Estados Unidos para lograr la igualdad de oportunidades para todos y trabajar por conseguir la eliminación de las epidemias económicas, tal como se lucha para enfrentarse a las epidemias que minan el organismo humano. Tal expresó el Presidente Roosevelt en su discurso de inauguración de su segundo período presidencial que pronunció desde las gradas del Capitolio de Washington.

**Víctimas de los temblores de tierra.**

(De "La Science Et La Vie", de París).

Según el doctor Davison el promedio de hombres que perecen anualmente víctimas de los temblores de tierra en diversos países del mundo es el siguiente: China 13.862; Colombia y Ecuador 7.180; Japón 2.240; Italia 1.006; América Central 991; India 715; Persia 586; Asia Menor 550; Grecia 99; Filipinas 35; Formosa 29; y Estados Unidos 6, con lo cual el total anual de pérdidas de vidas debidas a temblores de tierra en el mundo entero oscilan entre 28.000 y 30.000.

**Seguirán quemando café en el Brasil.**

(De "Die Boerse", de Praga).

La Oficina Nacional de Café del Brasil acaba de decidir la destrucción de 5.000.000 de bolsas de café, que representan el excedente de la cosecha de 1936-1937. Esta cantidad corresponde a casi un 25% de la

producción total del Brasil. Se anuncia que en 1937-1938 la destrucción del citado producto llegará a 15 millones de bolsas. Siendo la producción de los otros países de 10 millones de sacos y el consumo mundial de 24 millones, resulta que el Brasil destruye más de la mitad del consumo mundial para conservar en los mercados el alto precio de este grano.

**La fabricación de lana con caseína.**

(De "Die Woche", de Berlín).

La fabricación sintética de lana de caseína, se ha introducido en Italia como industria accesoria a la lechera, y empieza a desarrollarse en gran escala, la caseína, que se prepara con la leche cuajada, es sometida a un baño químico, donde se disuelve. A esta masa espesa se la hace pasar a través de unos agujeros finos y así se producen los hilos de lana. Es el mismo procedimiento que se emplea en la fabricación de la seda artificial. De un kilo de leche cuajada se puede fabricar un kilo de lana.

**Maravilloso viaje hacia los Soviets.**

(De "Emporia Gazette", de Emporias).

Muchos viajeros que han elegido a Rusia como país para pasar las vacaciones se detienen unos días en Copenhague para seguir viaje a Estocolmo, donde se embarcan en cómodos buques, hacia Abo, la ciudad más antigua de Finlandia, donde existen todavía edificios del siglo 14. De aquí se llega en pocas horas a Helsingfors, bella capital de Finlandia, y desde esta última el ferrocarril los conduce en 12 horas a Lenin-

grado. Una parte de los viajeros se dirige a Moscú y a Nijni Novgorod para hacer un viaje por el pintoresco Volga. Otros se dirigen hacia el gigantesco dique Dnieprostroi y visitan la Riviera rusa, en Crimea, sobre el Mar Negro. De allí, vía Polonia, se llega al nuevo puerto de Gdiniá, de donde vuelven a su país en uno de los lujosos transatlánticos polacos.

**Estadística curiosa de la moderna Babel.**

(De "Atlantic", de N. York).

Nueva York tiene actualmente 7.000.000 de habitantes, de los cuales 2.300.000 han nacido en el extranjero. En este número están incluidos 1.765.000 judíos; 1.734.000 católicos; 141.000 episcopales, etc. Los judíos tienen 1.000 sinagogas, los católicos 430 iglesias y los episcopales 190 templos. Hay en Nueva York 32.480 peluqueros, 55.000 mozos de café, 20.000 ascensoristas, 105.000 chauffeurs, 42.000 sastres, 22.000 enfermeras y 100.000 corredores de cambio.

La mayoría de los ciudadanos trata de abandonar el centro de la ciudad e instalarse en la "grande Nueva York" aunque pierda una hora en el subterráneo. El número de los empleados de oficinas llega a 300.000 y el de los obreros a 375.000. Hay además en Nueva York 16.000 actores de teatro, 21.000 músicos y 9.000 escritores.

**Disminuye en algo la desocupación.**

(Del Informe de la Oficina Internacional del Trabajo, Ginebra).

El número de desocupados disminuye lentamente en casi



todos los países del viejo continente, excepto en Francia, España, Holanda y Suiza. Las naciones que tienen el número más elevado de desocupados son:

Alemania con 2.200.000 sobre

una población de 67.000.000.

Inglaterra con 1.900.000 sobre una población de 45.000.000.

España con 780.000 sobre una población de 25.000.000.

Checoslovaquia con 680.000

sobre una población de 15.000.000.

Italia, 600.000 sobre una población de 42.000.000.

Francia 450.000 sobre una población de 42.000.000.

(Pasa a la Pág. 40)

## VIAJANDO POR RUSIA

CUANDO el sol despedía sus últimos rayos sobre la ciudad de Colón tomamos el barco que desde el día anterior había anclado en el puerto, para seguir viaje a Gibraltar y después a Rusia. A medida que el vapor se alejaba se distinguían más lejos las luces de la ciudad y sus faros que parecían cocuyos.

Avanzamos hacia el Atlántico, es un océano muy importante puesto que en él se encuentran los principales puertos del mundo; tiene la desventaja de ser muy borrascoso y con frecuencia está azotado por fuertes tempestades.

A los 19 días de trayecto y después de observar varios fenómenos curiosos, divisé a lo lejos una ciudad a modo de fortaleza situada en las faldas de un peñón. Le pregunté a mi papá qué nombre recibía esa ciudad y me dijo que ese era el Peñón de Gibraltar. Hasta aquí habíamos recorrido 4332 millas. Gibraltar es una ciudad tomada por sorpresa por los ingleses en 1704 y está edificada en las faldas de un peñón a 400 metros de altura. Se halla unida a España por una lengua de tierra arenosa y baja que las altas mareas cubren con frecuencia. Subimos a lo alto de la roca y se ofreció a nuestra vista un panorama hermosísimo porque a lo lejos se divisa la costa africana. Pasamos dos días aquí; después se-

guimos en dirección a Malta. La travesía por el mar Mediterráneo fue muy distraída, pues recordamos muchas cosas que habíamos aprendido anteriormente; constatamos que Gibraltar es la puerta del mar Mediterráneo por el Este; este mar lo podríamos llamar mar de la civilización, y es el lazo de unión entre el Oriente y el Occidente. Las naciones europeas se disputan entre sí la influencia en él; Inglaterra regula la entrada por Gibraltar y se establece en Egipto con el fin de cerrar o abrir según le plazca el mar Rojo. Francia a su vez amenaza convertir en un vasto lago francés la parte occidental del mar Mediterráneo; Italia se ha apoderado de Trípoli y Rusia codicia a Constantinopla. Llegamos a Malta, isla inglesa, plaza fuerte que es como un ojo que observa el Este, el Oeste, el Norte y el Sur. A los pocos días entramos en el Mar de Azof por el estrecho de los Dardanelos; es poco ancho y está prohibido el paso de barcos de guerra. A nuestra vista estaba Estambul, por muchos siglos antigua capital del sultanato y dividida en dos partes por la profunda bahía de Cuerno de Oro; antes se llamaba Constantinopla. Pasamos el estrecho del Bósforo para penetrar en el Mar Negro y llegamos a Odesa; este es el puerto más concurrido de este mar y la primera plaza mer-

cantil del país y por él se exportan la mayor parte de los cereales que produce la región del Sur, y se le ha llamado justamente el Granero de Rusia.

En Odesa tomamos un ferrocarril hasta Moscú. Rusia está dividida en tres regiones: la llanura meridional cubierta de estepas herbosas y lagos salados; allí sopla el viento fuerte del noreste que tantos estragos causa a veces. El tren recorría parte de la región agrícola o tierra negra que es muy fértil. Por último divisamos la ciudad santa de los rusos, "Moscú", la ciudad de las campanas y conventos, de la riqueza, del comercio interior. Por todas partes reinaba el entusiasmo; he visto mujeres de todas clases, campesinas con sus chales en la cabeza y amplias faldas, mujeres de la aristocracia con sus vestidos lujosos, mujeres y obreras uniformadas que se encaminan hacia la fábrica. Por todas partes hay bazares orientales, parques, etc. Me interesé por conocer su organización como país y me dijeron que actualmente forma la Unión de las Repúblicas Socialistas Soviéticas; hasta 1905 el zar de Rusia gobernó de una manera autócrata y en 1917 la revolución derrocó al zar y proclamó la República. Al poco tiempo este gobierno fue derrocado por los maximalistas y algunos estados aprovecharon la revuelta para emanciparse y forma-

ron a Finlandia, Estonia, Letonia y Lituania; otros formaron la Unión de las Repúblicas Socialistas Soviéticas.

Después de descansar varios días en Moscú quise conocer a Leningrado y tomé un ferroca-

rril que atraviesa la llanura boreal. Es inculta y desierta, con lagunas y pantanos. Produce maderas y tablas que se exportan por el puerto de Riga.

Llegamos a Leningrado; tiene el aspecto de una ciudad del

Norte con inviernos rigurosos y la vida se desenvuelve de acuerdo con este factor, el aguijón del clima.

Layla Richa H.  
II año A.

## DE COCINA

### Ciruelas Pasas en Gelatina (6 personas)

2 cs. de gelatina sacarosa.  
1/3 libra de ciruelas pasas.  
2½ tz. de agua fría.  
1 tz. de azúcar.  
1/4 tz. jugo de limón.

Escoja, lave y remoje las ciruelas pasas por varias horas en 2 tz. de agua fría y cocínelas en la misma agua hasta que estén blandas, quíteles la semilla y córtelas en 4. Al agua de ciruelas pasas agregue suficiente agua hirviendo para obtener 2 tz. Remoje la gelatina en media taza de agua fría, disuélvala en el líquido caliente,

Calorías 1164. Carbohidratos agregue azúcar y jugo de limón, entonces cuele, agregue las ciruelas pasas, moldéelas y ponga a enfriar. Revuelva 2 veces mientras esté enfriando para evitar que las ciruelas pasas se vayan al fondo.  
2.14 gr.

Proteína 17 gr.

**Pudín de Crema de Arroz.**  
Sirva con azúcar y crema.  
2 cs. de arroz bien lavado.  
2 cs. de azúcar.

Rallado de 1/3 de limón.  
1 ct. de sal.

1 pinta de leche (2 tz.)

Mézclese todos los ingredientes en un plato hondo para asar. Hornee por 2 horas, lentamente al principio, hasta que el arroz se suavice y se espese en la leche. Corte la nata va-

rias veces, revolviendo hasta el fondo cuidadosamente. La nata se disolverá en el pudín, dándole un color cremoso. Entonces déjelo tomar un poquito más de color.

Calorías 540. Proteínas 18 gr.; grasa 19 gr. Carbohidrato 74 gr.

### Crema de Trigo (1 persona)

1/4 tz. de trigo blanco.  
1 1/4 tz. de agua hirviendo.  
Sal al gusto.

Cuando el agua hierva agregue el trigo poco a poco y cuando esté bien suave hiérvase por 20 ó 30 minutos.

Calorías 108.

### Salsa Blanca

(Se usa para vegetales)

1 tz. de leche.  
2 cs. de harina.  
1 cs. de sal.  
1 cs. de mantequilla.

Derrita la mantequilla en baño María, añada la harina, después el líquido y la sal; luego de batirse bastante se tapa y se deja al fuego por 10 minutos.

### Flan

(6 ó 7 personas)

2 tz. de leche.  
1/4 tz. de azúcar.  
2 ó 3 granos de sal.  
3 yemas de huevo.  
½ ct. de vainilla.

Caliente la leche al baño María, eche la leche caliente poco

a poco en las yemas previamente mezcladas con azúcar. Póngalo al baño María y cocínelo a fuego lento y revuelva constantemente.

### Crema Española (1 persona)

1 ct. de gelatina.  
1 cs. de agua fría.  
3 cs. de agua hirviendo.  
2 cs. de azúcar.  
La yema de un huevo.  
2/3 tz. de leche.  
1/4 ct. de vainilla.  
2 ó 3 granos de sal.  
La clara de 1 huevo.

Ponga la gelatina en el agua fría, tápese. Póngase la yema en la parte superior de la olla María y añada el azúcar y gradualmente la leche; póngalo al fuego y revuelva bien (encima de agua caliente). Quite el agua caliente tan pronto como esté para que no se corte. La consistencia igual que a un flan. Cuando se baja se le agrega sal, esencia de vainilla y gelatina y se revuelve hasta que la gelatina esté bien suave. Bata la clara hasta que la gelatina esté bien seca y envuelva y póngalo en moldes húmedos. Sirvalo con un flan muy suave.

### Salsa de Naranja (1 persona)

Bata la clara de un huevo y póngale 2 cs. de azúcar gradualmente y bata constante-

mente; agregue 1  $\frac{1}{2}$  cs. de jugo de naranja y 1 ct. de jugo de limón.

### Souflé de queso

(6 personas)

2 cs. de mantequilla.  
3 cs. de harina.  
 $\frac{1}{2}$  tz. de leche caliente.  
 $\frac{1}{2}$  ct. de sal.  
 $\frac{1}{4}$  tz. de queso amarillo rallado.

3 yemas de huevo.

3 claras de huevo.

Derrita la mantequilla, añada la harina, y cuando esté

bien mezclada ponga gradualmente la leche caliente. Ponga sal y queso y quítelo del fuego; agregue las yemas de huevo batidas. Déjelo enfriar y cuando esté bien frío envuelva las claras batidas, bien batidas. Póngalo en un molde engrasado y póngalo en un horno a una temperatura moderada, 300 a 325°, por 30 minutos. Sírvasse en seguida.

### Sopas de Crema de Petit Pois

(1 persona)

$\frac{1}{2}$  tz. de petit pois.

$\frac{1}{2}$  ct. de azúcar.

$\frac{1}{3}$  tz. de agua fría.

Sal y pimienta.

$\frac{1}{2}$  tz. de leche.

$\frac{1}{2}$  c. de mantequilla.

$\frac{1}{2}$  c. de harina.

Caliente el petit pois con el azúcar, páselo por un colador y caliéntese por segunda vez. Derrita la mantequilla, agregue harina y leche gradualmente. Cocínelo bien y revuelva constantemente. Agregue esto al puré de petit pois.

Calorías 208.

## IMPORTANCIA DE LA URBANIDAD

LA urbanidad es, por decirlo así, el conjunto de reglas que aplicadas en los distintos aspectos de la vida, hacen a la persona digna, respetuosa, cortés, bondadosa y comedida en sus actos; reglas estas que deben ser observadas desde la infancia, para que más tarde se practiquen con la mayor espontaneidad y desenvoltura.

La urbanidad, según mi concepto, está en íntima relación con la moral. (Una persona que no es moral tampoco es urbana).

Para enseñar esta asignatura yo me valdría de ejemplos de cultura observados en la calle, en la misma escuela o en los hogares de los niños. El maestro siempre debe servir de ejemplo para lo cual debe tener mucho cuidado en sus actos y vocabulario, para no cometer errores y exponerse a que sus niños lo noten. La escuela debe estar en íntima relación con los hogares, para de esa manera tener la cooperación de los padres, y para este fin el maestro organizará en la escuela clubs, donde se celebrarán reu-

niones semanales para discutir y ponerse de acuerdo sobre la forma en que deben guiar a sus hijos.

Tanto la escuela como el hogar deben tener como mira la formación de una conducta que capacite al niño para el trato social con sus semejantes y para su mejor desenvolvimiento en la vida diaria. Otra mira importantísima que deben tener las escuelas y hogares es la formación del carácter del niño, pues de esto dependerá la felicidad que él pueda labrarse en su camino.

Formar el carácter del niño es habituarlo a que observe buena conducta y que adquiera buenas maneras; es, pues, formar buenos hábitos en él, para lo cual deben celebrarse fiestas, brindándole de ese modo oportunidad para adquirir la verdadera cortesía.

La escuela por sí sola no podrá hacer casi nada; necesita de la ayuda directa del hogar. Al enseñar la urbanidad tenemos amplia oportunidad para enseñarle a los niños los deberes que tienen para con sus padres, hermanos, sirvientes y de-

más semejantes. También le inculcaremos desde pequeño los buenos modales que debe observar al sentarse a la mesa; le indicaremos además la manera correcta de atender a una visita, etc.

Según muchas personas, la urbanidad puede calificarse en tres fundamentos: Conducta del niño en el hogar, conducta que observa en la escuela, y conducta en la vida diaria; sin que esto signifique que deba haber un código especial de buenas maneras para la casa, otro para la escuela y otro para cuando está el niño en la sociedad.

Para enseñarles a los niños sus deberes en el hogar tomaremos como base la siguiente frase: "Honrad a vuestros padres". Como algunos de ellos no la entenderán, la explicaremos en palabras sencillas y claras. Les diremos además que ellos deben sentir por sus padres el cariño y debido respeto para con sus personas, opiniones y creencias.

Nunca deben los hijos tomar por regañón una orden de sus padres; al contrario, deben a-

tenderles con ciega obediencia y sumisión. Todo niño que es respetuoso y obediente con sus padres lo es también con sus maestros.

Un hijo caballeroso es la mano derecha de su padre en el hogar, y para la madre una hija amante constituye la mayor felicidad en su vida.

Los hermanos entre sí deben tratarse siempre con cortesía, y ayudarse mutuamente.

Los padres, a su vez, deben ser muy cuidadosos de sus palabras y acciones ante sus hijos; deben tener presente que una palabra o acción descompuesta es señal de incultura, y hay que tener en cuenta que el niño imita lo malo lo mismo que lo bueno. Todos los maestros debemos enseñarles a nuestros alumnos que las buenas costumbres y maneras cultas dependen de la verdad, de la bondad y del deseo de agra-

dar. Si deseamos que nuestros niños sean corteses, tratémoslos con cortesía.

Influye también en la formación de las buenas maneras del niño el hacerle conocer y admirar lo que hay de más noble y verdadero en la vida. Se les ennoblece y estimula mediante el uso adecuado de referencias a las cosas bellas, a la conducta generosa de otras personas, a los modales cultos de sus compañeros. El niño debe observar las mismas maneras correctas que practicó en la escuela, en los sitios públicos tales como las iglesias, el teatro, en las reuniones sociales etc. Debe el niño saber comportarse con un anciano, con un ciego, con una niña en la calle y con los transeúntes.

Yo, desde primer grado, empezaría en forma indirecta a formar en mis niños buenas maneras, a ser obedientes: en

el IIº grado afianzaría más estos principios, y le iría inculcando las buenas maneras que debe observar en la calle y en la casa con sus hermanitos pequeños; en IIIº y IVº grados les reforzaría todo lo referente a conducta en la escuela, en el hogar, en la calle, y les enseñaría a comportarse correctamente en la mesa; les enseñaría, además, por qué deben los hombrecitos cederles el lado de la acera a los ancianos, a las señoras y aún a las niñas. En Vº y VIº grados les haría un repaso de todo lo dado anteriormente, y les inculcaría el buen comportamiento en la sociedad, en sus casas con sus padres, hermanos y sirvientes; les enseñaría la máxima: "No hagas a los demás lo que no te agradecería hicieran contigo".

Angelina Leporí  
IV B de Economía.

## PRINCIPALES PRODUCTOS ALIMENTICIOS QUE SE DAN EN PANAMA

EN nuestro suelo se dan productos nutritivos y sabrosos, como el maíz, el arroz, el café, el banano, el cacao y el coco.

Se cree que el maíz tuvo origen en las regiones tropicales de la América; prueba de lo cual, es que el hombre moderno ha encontrado granos en las tumbas de los Incas. Pocos años después que Colón vino a la América, se transportó el grano a España y de ahí a otros países europeos y al África. El maíz es el rey de nuestros cultivos; es una planta que alimenta al hombre, a las bestias y a las aves. Su tallo es herbáceo, nudoso y hueco; sus hojas son lanceoladas, alternas y envainadoras. Con el maíz

hacemos harinas, tortillas, bollos, tamales, chicha, chicheme, alcohol, almidón y whisky. También comemos la mazorca cocida. El maíz es un producto muy variado, y tiene una gran diversidad de colores; hay encarnados, blancos, amarillos y de varios colores a la vez. Esta planta se produce en todo el Istmo particularmente en la Provincia de Veraguas, por lo cual se le ha llamado el "granero del Istmo". Si la cría de cerdos y la ganadería llegaran a establecerse en debida forma, este cultivo se haría imprescindible para responder a las necesidades locales. Nuestro suelo tiene un terreno muy apropiado para la siembra, pero como consecuencia de los ru-

dimentarios y escasos métodos de laborar la tierra, no rinde lo que se debía obtener. El maíz es una de las industrias más antiguas de la República, no ha hecho ningún progreso por dos causas:

1ª—No se escogen para la siembra buenas semillas.

2ª—No se cultiva como se debiera cultivar.

El arroz es uno de los principales alimentos del pueblo panameño; tenemos que importarlo, a pesar de las grandes facilidades que hay para ese cultivo, pero nuestros agricultores siembran estrictamente lo necesario para su gasto. Con el arroz hacemos una chicha muy agradable; también arroz con leche, almidón y es el plato



esencial de nuestras comidas: es una planta herbácea; los granos están en espigas; cuando están en sazón son doradas. El arroz vive mejor en los lugares bajos y arcillosos. Se produce en todo el país especialmente en las Provincias Centrales. En Panamá no se todos modernos y en gran escala, aun cuando la gran importación es suficiente garantía. Ese cultivo es propio de los trópicos, así que no hay ninguna dificultad para que no pueda ser cultivado en grandes cantidades.

El cafeto es un arbusto que crece en los terrenos altos, frescos, donde las lluvias son abundantes. Su tallo es erguido, ramificado y leñoso; las hojas son ovaladas y opuestas. El fruto cuando está maduro es rojo y contiene dos semillas protegidas por una membrana. Se produce sobre todo en Chiriquí, Boquete, y en Santa Fé en la Provincia de Veraguas. El café es un producto de gran valor en el Viejo Mundo, que se ha acondicionado en el Nuevo, llegando a producirse en este último, una enorme cantidad. Los hombres de ciencia están de acuerdo en que el cafeto es originario de Abisinia; que de allí pasó a Arabia; de Arabia a la Europa Meridional y por último llegó a la América. El cultivo del café en gran cantidad es una tarea laboriosa y muy costosa. Los cafetos es-

tán siempre verdes, y alcanzan de 3 a 6 metros de alto; este cultivo ha hecho progresos en Panamá en estos últimos años, debido al impulso que el Gobierno le ha dado, sobre todo a los agricultores de la Provincia de Chiriquí.

El banano se cultiva en la Provincia de Bocas del Toro en el Darién, y en el valle de Tonosí. La fruta es deliciosa. El tallo del banano mide de 2 metros a tres de alto; es erguido, poroso y cilíndrico. Las hojas sin grandes y envainadoras; crecen en la parte superior de la planta. El fruto nace en racimos envueltos en unos capullos que les sirven de protección. El banano crece mejor en los lugares húmedos y cálidos. La fruta es dulce, fresca, muy saludable y a la vez tan barata, que todos podríamos comerla para hacer más alimenticio nuestro desayuno, o para facilitar la digestión de nuestras comidas. Panamá comparte con Colombia, Costa Rica y otros países de la América Central, el privilegio de ser uno de los mayores productores de bananos del mundo, y continuamente se siembran nuevas plantaciones; pensamos, sin embargo, que este ramo no ofrece atractivos para los cultivadores de escasos recursos.

El cacao, semejante al café, es uno de los cultivos más an-

tiguos del Istmo. La United Fruit Company tiene más de 200,000 árboles en plena producción. El cultivo del cacao, requiere tiempo y capital. Se cree que el cacao es originario de los trópicos de la América, donde se produjo primero. La siembra se hace poniendo a germinar las semillas y después los pequeños arbustos se llevan al campo. El fruto del cacao es una baya voluminosa, que contiene de 25 a 40 semillas. Se produce en nuestro país de muy buena calidad, sobre todo en Chorrcha (el famoso cacao de Chorrcha); pero si este cultivo se hiciera en gran escala, no hay duda que reportaría grandes ventajas porque tiene muy buena aceptación en los mercados extranjeros. Con él se hace una rica bebida y la sabrosa pasta de cacao (chocolate), aceites, etc. El cacao (la fruta) crece adherida al tronco del árbol.

El coco es un fruto que se produce sobre todo en San Blas. De él se saca grasa y leche. Con el coco preparamos el arroz con coco, la cocada, etc.; cuando el coco está viejo, gustamos su sabrosa "esponja"; también del coco extraemos grasa, con la cual hacemos aceites, etc. En los últimos 10 años, se han hecho extensas plantaciones de coco; especialmente en los lugares cercanos al mar.

## THE WILCOX MERCANTILE AGENCIES

*Importadores de Maderas y Materiales de Construcción*

Dirección Cablegráfica: "Wilcox".—Clave: A. R. C. 3a. E.U. — PANAMA, R. de P.

Apartado 502, Panamá.—Teléfono 119

# DIETA PARA UNA PERSONA QUE ESTA SOBRE PESO

**E**S de imprescindible necesidad conocer el peso adecuado de acuerdo con la talla y edad.

Según estos datos puede hacerse tres clasificaciones: sobre peso, bajo peso y normal, que es lo ideal.

Como el término lo dice el sobre peso consiste en un aumento de 15 libras o más sobre el peso normal.

Como es natural, un exceso de peso significa un aumento de trabajo para el corazón y los riñones; este aumento de trabajo implica una alteración en el organismo entero, y por lo tanto mala salud. Al tratar de reducir de peso no se debe reducir la alimentación sin antes hacer un estudio detenido sobre la dieta, la cual deberá estar balanceada; es decir, deberá constar de todos los elementos necesarios para el buen funcionamiento del organismo como son: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, celulosas, sales minerales (entre éstas: hierro, calcio y fósforo) y agua. Esta dieta debe constar además de las calorías necesarias para el día, para lo cual se necesitará saber de antemano el gasto diario de energías, el que se ha considerado de 2645 para una persona que trabaja normalmente.

Manera de buscar el número de calorías necesarias para un día:—

1.—Multiplique 2645 por su peso actual.

2.—El producto divídalo entre 154, y el resultado será el número de calorías que necesita diariamente. Con estos da-

tos, y sabiendo los elementos indispensables para una buena función del organismo, puede balancear su dieta.

Una persona sobre peso debe disminuir los alimentos altos en carbohidratos, grasas, azúcares etc. pero como el trabajo no ha disminuído, y por lo tanto el gasto de energía es el mismo, al reducir la cantidad de grasas y carbohidratos hay que aumentar la cantidad de vitaminas, sales minerales y celulosa, las cuales ayudan a una eliminación natural, para recuperar las energías perdidas en los carbohidratos y grasas. El organismo desgasta constantemente calor, pues constantemente también se están realizando los procesos vitales, aún durante el sueño, porque ni los órganos ni las células interrumpen sus actividades. Es necesario también hacer muchos ejercicios.

**Dieta para un adolescente sobre peso.**

## DESAYUNO:

	Cal.	Bs.
Naranja, una	100	0.0025
Avena con leche crema, 1/2 tz.	100	0.0250
Pan negro de trigo, 1 rebanada	80	0.0025
Huevo (pasado por agua) uno	70	0.05
Mantequilla, 1 ct.	33	0.0025
Leche, 1 vaso	160	0.025
<b>Total</b>	<b>543</b>	<b>0.1075</b>

## ALMUERZO:

	Cal.	Bs.
Sopas de veg., 1 tz.	125	0.10
Hígado asado, 4 onz.	120	0.05

Manzana, 2	200	0.05
Leche, 1 vaso	160	0.025
<b>Total</b>	<b>605</b>	<b>0.225</b>

## CENA:

	Cal.	Bs.
Ensalada de repollo con apio, 1 porción	150	0.05
Maíz en lata, 1/3 tz.	100	0.05
Pudín de ciruelas pasas, 1 porción	300	0.10
Naranja, una	100	0.0025
<b>Total</b>	<b>650</b>	<b>0.2025</b>

**Total 1798 cal. P.T. Bs.5350**

Este menú consta de: vitamina C y celulosa en la naranja y manzana y calcio.

Vitamina B y celulosa en la avena.

Vitamina B y en el pan negro en el huevo y además hierro en el huevo también.

Vitaminas, sales minerales y celulosa y hierro en los vegetales. Repollo vitamina C calcio, celulosa y cobre.

Hierro en el hígado, calcio y cobre.

Azúcar en la avena y en el pudín.

Las personas sobre peso deben reducir la cantidad de azúcar, mayonesa, grasa etc.; deben evitar comer dulces, mermeladas, jaleas etc. y nunca deben dejar de tomar huevos y leche. Los alimentos protectores son leche, huevos, queso, vegetales, hojas, (espinacas, berro etc.), frutas, cereales, pan, grasas y sales minerales. Hay que tener muy en cuenta en la dieta que no haya exceso de ácidos y álcalis, pues éstos en el organismo se combinan y neutralizan pa-

ra no dañar su funcionamiento. El exceso de ácidos produce trastornos muy serios como reumatismo, acidosis, artritis, etc.

Son considerados como ácidos la carne, huevos, queso, harinas de cereales, pan, avena, arroz pulido, nueces, etc. y alcalinos frutas, patatas, legumbres o vegetales verdes,

frutas secas, leche, manzanas etc., es, pues, indispensable, tener en las comidas una cantidad moderada de frutas y vegetales verdes para balancear las reacciones alcalinas y ácidas.

En el organismo también tenemos estos elementos: son considerados como ácidos los jugos pancreático y el gástrico,

y como álcalis la bilis, la saliva y el jugo intestinal.

Son muchísimos, pues, los problemas que se presentan para obtener una dieta balanceada los cuales deben resolverse con la mayor exactitud posible para tener un buen funcionamiento en todo el organismo y por lo tanto gozar de una salud espléndida.

H. Tejada.

## HISTORIA DEL CUERPO DEPORTIVO DE LA ESCUELA PROFESIONAL

**E**NERO! Muy poco falta para terminar el año escolar. Qué ligero se pasa un año cuando durante él se trabaja, se persigue un ideal y al final vemos nuestros esfuerzos coronados por el triunfo o por lo menos hemos cumplido el papel que nos trazamos al principio del año.

Qué ligero se pasó el año, decimos las deportistas de la Escuela Profesional. Nos alegramos pero a la vez nos entistecemos al pensar que vamos a dejar por tres meses, y algunas para siempre, esta colmena tan querida, nuestras compañeras y algunas de nuestras actuales tareas.

Volvamos hacia el pasado para ver dónde y cómo nació el Cuerpo Deportivo de esta escuela, que hoy es orgullo de sus directoras y de nosotras mismas. Seguiremos el curso de su desarrollo y por último nos imaginaremos su futuro.

Esta institución fue fundada con motivo de la preparación de los IV Juegos Deportivos Centro-Americanos y del Caribe que se celebrarán en Panamá en Febrero de 1938. Su fin es que las atletas profesionalistas participen en dichos Jue-

gos en las competencias femeninas y salgan victoriosas si se puede.

En Mayo de 1936, al abrirse el presente año escolar, las escuelas capitalinas vieron de nuevo sus aulas llenas de bulliciosos alumnos todos dispuestos a triunfar en sus estu-

dios. En la Profesional, bajo la hábil dirección de la Sta. Ernestina Sucre T., consagrada profesora de Educación Física y a quien se debe la fundación y adelanto del cuerpo deportivo de este plantel, el deporte empezó a tomar incremento.

### CAMPEONAS SIN CORONA



En la primera fila, de izquierda a derecha: Lucila Suárez, Erna Rassow, Lilla de León y Fanny Martínez.—En pie (de izquierda a derecha): Joaquina Jaén, Severa Alvarez, Delmira Pearce, Urania Stella Espino, Cecilia Franceschi y Alsacia Bourdett P.

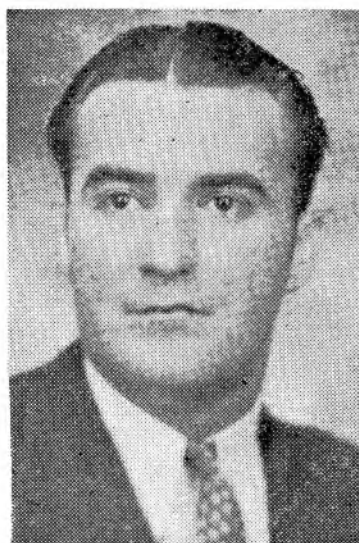
El señor Salvador Ducassa fue nombrado instructor de atletismo y así empezaron las instrucciones de carreras de velocidad, de relevo y salto largo. El señor Fernando Navarro dió instrucciones sobre lanzamiento de disco, deporte que después se practicó bajo la dirección de la profesora de Gimnasia. El señor Ricardo de la Espriella junto con la señorita Ernestina Sucre, dieron instrucciones de volley-ball y se escogieron dos equipos. El Blanco y el Azul que empezaron inmediatamente sus prácticas notándose un gran progreso en este juego, nuevo en la república.

Para dar realce a las festividades con que se celebraría la inauguración del moderno Gimnasio de Antón, la Escuela Profesional ofreció su cooperación y se decidió que los equipos de volley-ball irían a hacer una demostración de este juego para que fuera conocido en el interior, ya que como dijimos anteriormente es nuevo y está incluido en el programa de los Cuartos Juegos. Las prácticas se acentuaron y así se podía ver todos los miércoles y sábados a las jugadoras ensayando en el campo que está situado detrás de la escuela (donde actualmente se construye la piscina olímpica) a falta de un gimnasio que tanto provecho traería a la Profesional.

El 1º de Agosto se efectuó la jira a Antón, donde se lució nuestra escuela cosechando los aplausos del público interiorano y capitalino que se reunió en ese progresista pueblo para presenciar el acto. Ambos equipos jugaron muy bien, a pesar de que era la primera vez que lo hacían en público. Allá dejamos como un obsequio del Comité Nacional Olímpico una

pelota y una malla de volley-ball junto con un reglamento. En ese mismo mes se efectuó un paseo a Panamá Viejo en honor del Dr. J. A. Encinas, en el que se incluyeron puntos deportivos. Entre ellos un juego de volley-ball, carreras de velocidad y de relevo. El tiempo empleado en las carreras de velocidad sobre los 50 metros, fue 7 3/5.

En Octubre hubo competencias atléticas que comprendieron carreras de velocidad, de



CARLOS M. PRETEL'T, entrenador del equipo y factor de importancia en sus triunfos.

relevo, salto largo y lanzamiento de disco, además de los juegos de volley-ball, registrándose muy buenos récords en salto y carrera. El salto mayor se hizo a una distancia de 14,3 y la carrera se efectuó en 7 4/5.

Durante la época en que se disputó el campeonato Femenino de Basket de 1936, nuestros equipos hicieron varias demostraciones en volley-ball en el Gimnasio Nacional. Nuestra escuela no pudo participar

en la Liga de Basekt por carecer de lugar donde practicar. Esto fue puesto en conocimiento del Comité Nacional Olímpico, el cual nos suministró a la brevedad posible un campo de basket en la Casa del Maestro. En Octubre empezaron las prácticas de basket y se escogió el equipo que representaría a nuestra escuela en cualquier evento deportivo; este equipo fue sabiamente entrenado por el secretario del Comité Nacional Olímpico señor Carlos Manuel Pretelt, como se puede deducir de los triunfos que hasta ahora ha obtenido nuestro equipo.

El 21 de Octubre se inauguró la Liga Interna de Volley-ball en la que tomarían parte cuatro equipos: El Blanco, el Azul, el Verde y el Amarillo. Se bautizó el estandarte de este juego y fueron nombrados padrinos las personalidades que ayudan en una u otra forma al progreso del deporte en Panamá. El señor Ernesto de la Guardia ofreció una copa al equipo vencedor en la Liga y mención de honor a las mejores jugadoras.

Ya ha terminado la Liga Interna de Volley-ball con el triunfo de las "Azules" quienes recibieron la hermosísima copa donada por don Ernesto de la Guardia, y las mejores jugadoras fueron obsequiadas con sendas medallas. La señorita Sucre, delegada del Comité Olímpico en este deporte, ha quedado muy satisfecha del adelanto alcanzado por los equipos.

Durante los días patrios se celebraron varios eventos deportivos en los que participó nuestra escuela. Se jugó volley-ball en el Gimnasio Nacional recibiendo una copa la selección "B" que salió triunfante. El 3 se jugó en el Club Mi-



ramar y el señor Anselmo Mantovani obsequió un artístico diploma a las profesionalistas. Los señores Mantovani están dando gran impulso al deporte en Panamá y facilitando toda clase de comodidades para las prácticas de los diferentes deportes, como ya lo hemos podido apreciar muchas veces. El 4 se desarrolló un programa de carreras en el Kennelworth a pesar del pésimo estado de la cancha a causa de los aguaceros.

El 27 de Noviembre se efectuó el debut de nuestro equipo de basket, que se enfrentó a las campeonas del 36, es decir, a las institutoras, alcanzando sobre éstas un ruidoso triunfo.

El 1º de Diciembre, Día del Maestro, la Escuela envió una delegación deportiva a Aguadulce con el objeto de que tomara parte en el acto de la develación del busto de Abelardo Herrera, ejemplar maestro de ese pueblo. Nuevos triunfos nos esperaban allá.

En un encuentro de basket con la Normal Rural de Aguadulce, éstas fueron vencidas por un score de 26 a 2. Se hicieron demostraciones de volleyball, carreras, salto largo y lanzamiento de disco quedando el pueblo muy entusiasmado con el deporte. En el viaje de regreso llegamos a Antón donde nos ofrecieron un sabroso almuerzo después de un partido de basket.

A mediados de Diciembre se volvió a apreciar el valor de nuestro equipo al vencer éste

por 7 puntos a la Selección tica que nos visitó y la que se enfrentó a 6 quintetos locales, ganando 3 y perdiendo los otros 3. La Profesional fue el equipo que venció por mayor número de puntos en la serie de juegos mencionada.

Esta Embajada tica trajo gran beneficio al Istmo. Ya el basket estaba descuidado pebasket se estaba descuidando que un conjunto extranjero venía para Panamá se reanudaron las prácticas, ya que nuestros conjuntos no querían ser vencidos por las visitantes. A pesar de eso 3 de los nuestros fueron vencidos.

Nosotras quedamos muy gratamente impresionadas con la visita de las simpáticas ticas y todas con grandes deseos de corresponder a esta visita.

Nuestra Escuela surgirá más y más y de sus aulas y talleres saldrán alumnas debidamente preparadas para la Liga, ya que con el deporte se fortalece la salud y el espíritu y así trabajamos con más ahinco en nuestras labores.

Los tres meses de vacaciones los sabremos aprovechar, pues nos prometemos llevar a cabo una benéfica labor en pro del deporte, especialmente en el interior, de donde procede gran parte del alumnado de nuestra escuela. Así cada pueblo tendrá atletas debidamente preparadas que podrán enseñar a sus paisanas y organizar competencias interprovinciales y muchas otras cosas. Con la ayuda del Co-

mité Olímpico se puede hacer mucho en nuestros pueblos del interior en estos meses de verano pues de allá vendrán a no dudarlo atletas que podrán representar a Panamá como ella lo merece, en los IV Juegos Deportivos.

Cada atleta de la Colmena tiene asignada su tarea para las vacaciones, trabajo que ha hecho con mucho esmero la señorita Ernestina Sucre, quien es muy probable pasará algún tiempo de sus vacaciones en el interior de la República, impartiendo sus sabias enseñanzas y así vendremos en Mayo todas llenas de energía para proseguir la labor de este año que tantos triunfos nos ha dado, para perfeccionarnos más y poder realizar nuestro anhelo: participar en las Olimpíadas.

Al finalizar este año queremos las deportistas profesionalistas enviar nuestras más expresivas gracias a todos los que nos han ayudado y muy en especial a nuestras directoras, señoritas Isabel Herrera y Otilia Jiménez, quienes en todo momento nos han acompañado y han sorteado los obstáculos que se ponían en nuestro camino, que no han sido pocos. A ellas debemos gran parte de nuestros progresos; a ellas, pues, un cariñoso saludo de despedida de todas las deportistas de la Laboriosa colmena que tan sabiamente dirigen.

Erna Rassow—III Comercio—

## SOBRE LOS ESTUDIOS DE EDUCACION FISICA

Dedicado a las directoras, profesores y alumnas de la Escuela Profesional, en donde recibí mi enseñanza secundaria.

LA Universidad del Sur de California (University of South California) tiene poco más o menos 50 años de fundada. Está situada en el centro de la ciudad de Los Angeles, consta de unos diez edificios de tres o cuatro pisos, teniendo cada uno diferente nombre indicando las clases o materias que allí se dan. Por ejemplo en el "Bridge Hall" sólo se enseñan idiomas. El edificio de Leyes, el de Ciencias, el de Administración, la Biblioteca que es uno de los edificios más bellos y mejor adornado de la Universidad, cuenta con toda clase de libros accesibles a los estudiantes; el edificio de Educación Física, el "Old College" o sea "Viejo Colegio", en donde se enseñan ciertas ciencias, y así por lo consiguiente.

En la Universidad hay muchas clases de clubs y asociaciones de estudiantes. Algunas son puramente sociales; otras tienen por objeto ayudar a sus socios y comunicarlos con empresas y medios por los cuales puedan conseguir futuros empleos; otras hacen que los alumnos extranjeros se familiaricen con todos los actos y actividades universitarias.

La Universidad también ayuda pecuniariamente a los estudiantes ofreciéndoles trabajo por horas, para que puedan pagar sus estudios, mas los estudiantes que trabajan regularmente no toman todas las materias sino cierto número de



SEÑORITA NORA PEZET, EX-PROFESIONALISTA, ESTUDIANTE DE LA UNIVERSIDAD DEL SUR DE CALIFORNIA.

ellas, ya que los programas requieren mucho estudio.

En la mencionada Universidad se ofrecen innumerables cursos para satisfacer todas las vocaciones y aspiraciones.

Todo alumno que entra a la Universidad por primera vez tiene que presentar dos exámenes: el de Inglés y el de Aptitud, encerrando el último todas las materias que uno ha aprendido o ha debido aprender en años pasados. Aun cuando el estudiante venga de otra Universidad o Colegio, tiene que presentar esos dos exámenes de admisión, cuyo precio respectivamente es de B.2:00 y B.3.00.

Cada estudiante tiene que pasar un examen físico y médico. Si goza de perfecta salud puede tomar parte en todas las actividades escolares, de lo contrario tiene que limitarse a cierta clase.

Nunca olvidaré el día de registro o matrícula. Jamás he visto tanta gente en una escuela. Actualmente la Universidad cuenta con unos diez mil alumnos. Los nuevos estudiantes estaban completamente perdidos en semejante laberinto. Sin embargo, dura poco ese estado, pues a cada estudiante lo mandan donde su "consejero", quien lo guía por el nuevo laberinto en que uno se encuentra. El consejero o consejera le dice a uno las materias que uno tiene que tomar, adónde debe dirigirse y con quiénes tiene que hablar. Cada curso tiene uno o dos consejeros, de acuerdo con el número de estudiantes que han hecho aplicación de admisión antes de registrarse o matricularse.

Las calificaciones son A y B para los sobresalientes, que corresponden a 90 ó 100 en Panamá; C corresponde de 70 a 90, o sea regular; de 60 a 70 corresponde a D, que es apenas mediocre. Menos de D significa fracaso.

Un estudiante regular en el ramo de Artes, Ciencias y Letras, no puede tomar menos de 15 unidades durante el primer semestre.

Habiendo dado una idea general, voy a entrar a ser más particular y referirme al curso que yo he tomado. Quiero hacer constar, antes de todo, que si llegué a formar parte de la Universidad que actualmente atiendo, fue porque habiendo hecho aplicación para conseguir una beca en dicha Universidad, ésta me fue concedida por un año, eximiéndome así de pagar "tuitio fee" o sea precio de enseñanza, que el primer semestre me costaba B.145.00. Sin embargo, tenía que pagar todos los extras o sea uso de

la biblioteca, uso de laboratorio de Zoología, uso del gimnasio y vestidos de gimnasia, tarjeta de miembro de la Universidad, la insignia de "Freshwoman" o sea de estudiante de primer año, haciendo todo esto un total de unos B.40.00. Cada estudiante tiene que comprarse sus libros, los cuales el primer semestre me han costado unos B.20.00, mas uno puede recuperar parte de ese dinero, al no necesitar los libros, y venderlos a un precio más bajo, si uno no desea conservarlos.

Para ser profesora en cualquier ramo, tiene uno que registrarse en el colegio de "Artes, Letras y Ciencias". Dicho curso requiere cuatro años de estudios, más un año si uno desea trabajar en cualquier estado de los Estados Unidos. Todos los estudiantes de ese inmenso ramo, se especializan en tres materias principales, no queriendo decir esto, que sea lo único que tomen en los cuatro años, sino que esas materias son en las que más trabaja, siendo las otras menos importantes, pero no por eso puede descuidarlas.

Mi primer materia de importancia y en la cual me estoy especializando es Cultura Física y por lo tanto tengo que tomar como segunda materia, completamente unida a la primera, el estudio de ciencias. Como tercera en importancia está la Sociología, mas haciendo una petición especial puede uno cambiarla al estudio de algún idioma.

Cada materia que uno estudia tiene su número de "unidades" de acuerdo con la cantidad de horas y trabajo. Por ejemplo: Yo tomo Francés diariamente durante una hora, lo cual hace que tenga que estudiar aproximadamente unas dos horas extras diariamente. Por esa materia recibo 5 unidades. Al comparar el estudio

de cualquier materia que uno toma en una Universidad con una que uno tome en escuelas inferiores, se puede asegurar que lo que uno cubre en un semestre en la Universidad, se cubre en año o año y medio en cualquier escuela inferior.

Mi programa durante este semestre es el siguiente:—

Estudio elemental del Francés, el cual incluye pronunciación, mucha gramática, lectura de prosa simple, conversación, escritura y dictado. Si uno quiere mejorar su pronunciación debe asistir al laboratorio de Francés en donde en horas especiales reciben los alumnos ayuda en la pronunciación y en cualquier duda que uno tenga en la materia. Por esta clase se reciben 5 unidades.

Estudio de Zoología, especial para futuros estudiantes de medicina. Al oír el nombre de Zoología le viene a uno a la mente inmediatamente el estudio de animales, algo muy atractivo e interesante. Mas este curso no es así. Tiene por objeto introducir al estudiante, en los principios fundamentales de la biología animal, estudiando su estructura, fisiología, clasificación y las relaciones entre sus organismos y el medio ambiente en que se levantan. El estudio de esta materia tiene especial interés en que el estudiante aprenda a observar y a interpretar fenómenos zoológicos. Se reciben dos horas de clase y 6 de laboratorio semanales, pero como es natural el trabajo en el laboratorio exige mucho más estudio y lo menos que se espera de un estudiante son unas 6 horas de trabajo extra en el laboratorio y estudio continuo de las clases recibidas, ya que si uno deja para otro día lo que debe hacer hoy, se atrasa y se le complica más la materia siguiente.

Actualmente estamos estudiando la estructura y funcionamiento de las membranas y para ello tiene uno que referirse a libros de histología, de fisiología, de anatomía y de zoología. En el manual de laboratorio le indican a uno los mejores libros con que la biblioteca de la Universidad cuenta para cada estudio y caso de que uno sea ambicioso y consagrado puede hacer uso de la biblioteca principal de la ciudad de Los Angeles, en donde tiene todas las innovaciones en ciencias y en cualquier ramo.

Zoología requiere más estudio que todas las otras materias que estoy tomando. Según la profesora es apenas una base para lo que estudiaremos más adelante. Recibe uno 4 unidades en esta materia.

Otra materia de importancia para todos los estudiantes en el primer año universitario es el inglés. Son tres horas semanales y su principal objeto es que los alumnos aprendan a escribir temas, escogiendo el profesor el título que él desee; los temas hechos en clase generalmente constan de 300 palabras y los hechos fuera de clase, no menos de 500. Por esta clase se reciben 3 unidades.

Otra clase no menos importante, es Psicología Elemental u Orientación, cuyo objeto es orientar al nuevo estudiante, enseñarle cómo debe estudiar, cómo debe emplear su tiempo, cómo puede encontrar los materiales y libros que necesita en sus estudios, etc, etc. Por esta clase se recibe una unidad y únicamente se toma durante el primer semestre.

"Folk Dancing" o Bailes Antiguos de diferentes países es obligatorio para los que se especializan en Educación Física. Son dos horas de clase semanales y en cada clase enseñan

un nuevo baile. Lógicamente uno no aprende aquel baile con perfección; la idea es saber ejecutarlo y poder enseñarlo más tarde. Consecuentemente tiene uno que estudiar los diferentes pasos, algo del país y origen del baile, y todo lo que se refiere a la música e instrumentos con que se ejecuta éste. Por esta clase se recibe 1 unidad.

"Técnica de Gimnasia", en que se enseña el uso de algunos aparatos, ejercicios de diferentes clases y mucha teoría sobre cada ejercicio. Recibimos más teoría que práctica, pues el objeto principal es poderlo enseñar correctamente y el saber el por qué de cada cosa. Por esta clase dan 1 unidad.

Todo estudiante que se especializa en Cultura Física, además de la teoría que recibe, tiene que tomar parte en otros ejercicios por los que no recibe ninguna calificación. Por ejemplo las prácticas de "basket-ball", de "volley-ball", etc. Aproximadamente tiene uno que asistir unas 4 horas extras semanales y participar en dos sports durante cada semestre. Ya pasó la temporada de "basket-ball"; lo mismo la de "hand-ball"; el 4 de Enero comienza la de "volley-ball" has-

ta el fin del semestre, o sea a principios de Febrero.

Cada semestre ofrece diferentes sports, teniendo cada alumno de Cultura Física que tomar parte en dos por lo menos. Esto hace que el programa de los estudiantes en este ramo sea muy recargado, ya que a más de todas las demás materias que tiene uno que tomar, tiene que dedicar tiempo a practicar ejercicios, después de los cuales se siente cansado y no es el mejor tiempo para estudiar cuando el cuerpo está físicamente cansado. Es opcional para los demás estudiantes de la Universidad el que practiquen los sports que deseen, mas no es obligatorio para ellos.

Al mismo tiempo en cada semestre se cambia de clases. Por ejemplo en el próximo semestre continuaré el estudio del Francés y del Inglés. Además, Anatomía de los Mamíferos, que es una introducción a los factores fundamentales de la anatomía mamífera; el conocimiento de los varios sistemas de órganos estudiados desde el punto de vista embriológico y morfológico que son una base para el entendimiento e interpretación de sus principales funciones. El trabajo de laboratorio incluye entre otras

cosas una disección detallada del gato. También "Health Education" o sea higiene y salud personal, pública y social más nociones de primera ayuda en casos imprevistos de accidente. Se continúa en el segundo semestre la teoría de ejercicios aplicada y danzas creativas

Están muy equivocados los que se imaginen que el especializarse en Cultura Física tiene poco que estudiar y sencillamente hacer ejercicio todo el día. Esas personas están completamente erradas y si piensan en esa forma y tienen en su mente especializarse en este curso creyendo que no tendrán mucho que hacer, que vayan cambiando de opinión, pues como he dicho anteriormente, es uno de los cursos más pesados que se toman en la Universidad.

Otro punto importante es que al terminar uno sus cuatro años de estudios, está uno capacitado para enseñar no sólo Gimnasia, sino ciencias e idiomas, ya que como lo dice el diploma, se gradúa uno de bachiller en artes, ciencias y letras.

Eleonora L. Pezet

Los Angeles, Calif., Diciembre 15 de 1936.

## PATRIOTISMO Y DEPORTE

**L**AS justas deportivas centroamericanas a celebrarse en Panamá en 1938, evocan memorias de los III Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe, a los cuales tuve el honor de asistir en calidad de médico oficial y Encargado Delegado Jefe de la Embajada Istmeña durante su más arduo período.

No son mis deseos hacer una reseña de los pormenores de esos juegos; pero sí quiero hacer hincapié sobre un punto de importancia capital, que desgraciadamente fué notorio y al mismo tiempo responsable, de la presentación si se quiere mediocre, de los atletas panameños.

El atleta que representa a su

país en una jornada deportiva no sólo debe tener habilidades físicas; debe ante todo estar poseído de la responsabilidad que el país ha depositado en su persona. El atleta debe recordar que sus triunfos personales pertenecen a su patria; que sus actuaciones deben siempre contribuir con el máximo de sus aptitudes, ya que e-



llas son un reflejo del espíritu deportivo de la nación que lo honró enviándolo. Atletas con carácter netamente antipatriótico y antideportivo, sin coraje ni corazón lo suficientemente grandes para afrontar las dificultades que en todas estas justas deportivas se presentan, deben ser excluidos de toda embajada deportiva que represente a la Nación.

Fue para mí motivo de justa indignación ver en San Salvador, que un grupo de los nuestros demostraran poco interés y poco amor por el triunfo que todos codiciaban, máxime cuando por encima de todo interés personal estaba el nom-

bre de Panamá. El malicioso y a veces mal entendido fervor patriótico que muchos de los atletas demostraron en San Salvador, produjo desaliento y desmoralización en el resto de la embajada, cuyos efectos más tarde en lo arduo de la lucha, se dejaron sentir. El entusiasmo deportivo, el optimismo y la disposición que llevaban nuestros atletas al salir de Panamá, parecía indicar sus propósitos fervientes de rendir el máximo de sus habilidades para sacar adelante el pabellón panameño en los campos del deporte.

Pero desgraciadamente, la buena fe y el deseo de triun-

far por la patria; sería una lección de civismo difícil de olvidar y de grata recordación. La Escuela Profesional que ha tenido la dicha de tener una deportista del calibre de la Srta. Sucre y un núcleo de jóvenes entusiastas y decididas, labora tesoneramente en ese sentido. Cualesquiera que sea el resultado que Panamá obtenga en los Juegos de 1938, las profesionalistas habrán cumplido con fidelidad el juramento olímpico y respondido ampliamente al honor que les dispense la Patria al asignarles su representación.

Dr. Agustín A. Sosa.

## INICIACION DE LA MUJER EN EL ATLETISMO

— Por Carlos M. Pretelt —

**M**OTIVO de honda preocupación debería ser para quienes tienen a su cargo la educación de la juventud, el correcto encauzamiento de esta importante faz de la actividad humana. Porque no es posible pensar que descuidada la parte física pueda ser integral la preparación del individuo.

Es preciso que ante todo hagamos una ligera incursión en la Historia, advirtiendo cómo se inició el movimiento del atletismo femenino; quiénes tuvieron la ardua tarea de encauzarlo en sus primeros pasos; quiénes lo controlaron y por último las alternativas que sufrió en su comienzo.

Fue durante la guerra europea cuando la mujer hizo su irrupción en los campos deportivos, en estos eventos que an-

tes sólo estaban reservados casi exclusivamente para el hombre. Un hecho de tal trascendencia, como era de esperarse, tuvo fervientes admiradores y críticos empecinados.

Los primeros ejercicios que se practicaron tales como el boxeo, las luchas, y la mayoría de los eventos atléticos, aun los más violentos, tuvieron necesariamente que ser abandonados por menudear los accidentes y comprobarse después lo contraproducente de estos esfuerzos violentos; así vemos que el movimiento deportivo femenino que con tanto entusiasmo se inicia, perdió la mayoría de sus adeptos y estuvo a punto de sufrir el más rotundo fracaso.

Terminada la guerra, Francia fue la primera nación que se preocupó de hallarle solu-

ción adecuada a este complicado problema y con este objeto creó una Sub-Secretaría con el fin de controlar e impulsar este naciente entusiasmo, un tanto decaído por los primeros fracasos, y de encontrar para cada individuo el trabajo requerido por su organismo. De aquí surgieron los primeros clubs femeninos y las Federaciones Nacionales.

En 1921 surgió como una necesidad inaplazable una entidad que tuviera a su cargo el control del movimiento deportivo femenino en el mundo entero, y así se creó la "Federation Sportive Feminine Internationale", encargada como decimos anteriormente de regular las relaciones del deporte femenino en el mundo.

Se inscribieron y estuvieron representadas en la primera

reunión de este organismo Estados Unidos, Checoslovaquia, Francia, Italia, y España. En este primer congreso se adoptaron medidas y cada delegación llevó para su patria la idea de crear organizaciones nacionales dependientes de la entidad recién organizada, y con un programa que cumplir, naturalmente, de acuerdo con el medio en donde se iba a implantar. Luego de grandes dificultades, agravadas por la incomprensión y falta de apoyo, se efectuaron las primeras pruebas internacionales en París en el año de 1922.

En estas competencias femeninas de resultados bastante discretos venció Inglaterra, seguida de Estados Unidos y Francia.

En la próxima reunión de la Federation Sportive Femenine Internationale efectuada en París en el año de 1925 se decidió que los Segundos Juegos Femeninos se celebraran el año siguiente en Bruselas, pero debido a inconvenientes presentados a última hora se decidió trasladar estas competencias a Gotenburgo. Estas justas llevadas a cabo en la ciudad antes mencionada en el mes de agosto no resultaron el éxito que se esperaba debido más que todo al poco entusiasmo que en el público habían despertado dichas justas.

De las diez naciones inscritas dos dejaron de asistir por causas desconocidas, presentándose sólo ocho al escenario de la lucha. El producto de las entradas no alcanzó a cubrir los gastos y no pocas dificultades tuvieron que vencer los equipos para regresar a su patria. Si bien es cierto que el resultado financiero dejó mucho que desear, estuvo en cambio compensado este fracaso por los grandes adelantos conseguidos en materia de organización. Entre otras cosas se acordó adoptar el sistema métrico en sustitución de la diversidad de medidas que anteriormente se usaban. Se acordó asimismo eliminar las carreras de más de 200 metros, por considerarlas demasiado violentas para la mujer; se estableció que el peso de la jabalina debería ser de 600 gramos, el del disco de un kilogramo y el del peso de 4 kilogramos. Otra importante medida aceptada, que sin lugar a dudas ha sido en extremo beneficiosa para el deporte femenino fue la aceptación de la propuesta hecha a la F. S. F. I. por el Comité Olímpico Nacional de incluir en las Olimpiadas de Amsterdam, cinco pruebas para mujeres y que eran las siguientes: 100 y 200 metros, salto de altura, lanza 4 x 100.

Habiendo estas competencias respondido al éxito esperado, quedaron de hecho incluidas en los programas olímpicos. A partir de esta fecha las justas femeninas de Atletismo se han efectuado con suma frecuencia, logrando siempre halagadores resultados. A propósito habíamos dejado para último mencionar el enorme desarrollo adquirido por la cultura física en los Estados Unidos, nación esta que marcha, bien es sabido, a la vanguardia en materia deportiva. La Escuela de Educación Física, fundada en 1881 por el doctor Duddley A. Sargeant, fue la primera que se ocupó de encauzar el deporte femenino y así organizó cursos teóricos y prácticos para guiar a la mujer por la completa senda deportiva.

Poco después esta idea fue imitada por varios colegios y

## NOVEDADES GATENO

Gran Surtido de  
Encajes Franceses

Ave. Central 104

## GREBIEN & MARTINZ, Inc.

*Arquitectos — Ingenieros — Constructores*

*Depósitos de Materiales de Construcción*

Apartado No. 697

P A N A M A R. D E P.

Por Cable "GRÉBMAR.—CLAVES: A. B. C. 6a Edición Bentley's

OFICINAS: Avenida Central 27.—Teléfono 787

DEPOSITOS: Avenida Norte 83.—Teléfono 1440

universidades y así se formó en la juventud un concepto amplio y definido de la Cultura Física, que abarca todas las actividades musculares hasta la ciencia Antropométrica. En los colegios y universidades los deportes están estrictamente controlados por Directores de Educación Física. La Amateur Athletic Union se interesó grandemente por fomentar el deporte fuera de los colegios y universidades y cuando en 1922 se decidió que fuera esta la entidad reguladora del atletismo en los Estados Unidos estableció el campeonato Anual Femenino incluyendo las siguientes pruebas: 50 yardas, 60 yardas con vallas, 100 y 200 yardas, relevo (4 x 100), salto alto y largo, lanzamiento de jabalina y disco.

A este científico y racional encauzamiento de los deportes debe la gran nación nortea su envidiable progreso alcanzado en los últimos años en materia deportiva.

#### Miscelanea .....

(Viene de la Pág 26)

127 millones de habitantes en EE. UU.

(De "Chicago Tribune", de Chicago).

Cuando el gobierno constitu-

cional de los EE. UU. hizo en 1790 el primer censo de la población de los 13 estados y los 2 territorios del país, el resultado fué de 3.929.214 habitantes. Desde entonces la población de los EE. UU., ha aumentado en la siguiente forma:

1810, 7.239.881; 1830, 12.-866.020; 1850, 23.191.876, 1870, 38.558.371; 1890, 62.947.714; 1910, 91.972.266; 1930, 122.-775.046.

El próximo censo se realizará en 1940, pero por los cálculos de la oficina respectiva la población de EE. UU., llegó en julio de 1935 a 127.521.000 seres humanos.

Mapamundi de 2,000 hectáreas en Rusia.

(De "Sunshine Magazine", de Illinois).

Los niños de Leningrado estudian geografía paseando por un hermoso parque, en lugar de estar sentados en un aula. Las autoridades encargadas de la instrucción pública han convertido un hermoso parque de 2.000 hectáreas en un panorama natural, con todos los rasgos principales de la tierra, en miniatura. Se ve el relieve de muchos países, con sus lagos, ríos, bosques, y montañas y los escolares estudian como si viajaran por esos países.

Terminóse la línea de Calais a Hong-Kong.

(De "Le Mois", de París).

El último tramo de la línea férrea entre Hankeu y Cantón ha sido terminado. Ahora puede viajar directamente de Calais al puerto de Hong-Kong vía Moscú, Siberia, Manchuria, Pekín y Cantón. El viaje dura 18 días y es uno de los más interesantes del mundo. Une a los países del Atlántico con el Extremo Oriente de los países del Pacífico, inaugurando una nueva era para la comunicación de los pueblos de Europa y Asia.

Preparación militar de los niños turcos.

("The Observer", Londres).

Los diarios de Estambul hablan mucho sobre las actividades de la Asociación "Pájaro Turco" que prepara a los muchachos y niñas del país para ser paracaidistas. El comité de la Defensa Aérea hace un llamamiento a los alumnos de todas las escuelas del país para sumarse al movimiento. Especialistas rusos actúan como instructores. El Cuartel General de la asociación se encuentra en Angora; su filiales funcionan en Estambul y Smirna. Otras se abrirán en Adana y Brusa. El adiestramiento durará 3 meses.

DRY CLEANING AND EXPERT DYEING

WE SPECIALIZE IN LINEN SUITS

TINTORERIA

"TONY"

LAVANDERIA

ESPECIALIDAD EN VESTIDOS DE DRIL

AVENIDA CENTRAL No. 255.—TELEFONO 547

# Fábrica Nacional de Helados, S. A.

PANAMA, R. de P.

*Felicita a las graduadas de la Escuela Profesional y  
les desea mucho éxito para el futuro.*

HELADOS — PALETAS — ESKIMO PIES — FANAHELA

Son deliciosos — Son económicos

Teléfono 99 Panamá

Ave. Pablo Arosemena 24

## FERRETERIA LYONS

Casa Establecida en 1868

14 Avenida Central

—

Panamá

EL MEJOR RECUERDO ES UNA BUENA FOTOGRAFIA. HAGA SUS RETRATOS Y EL  
DE SUS SERES QUERIDOS

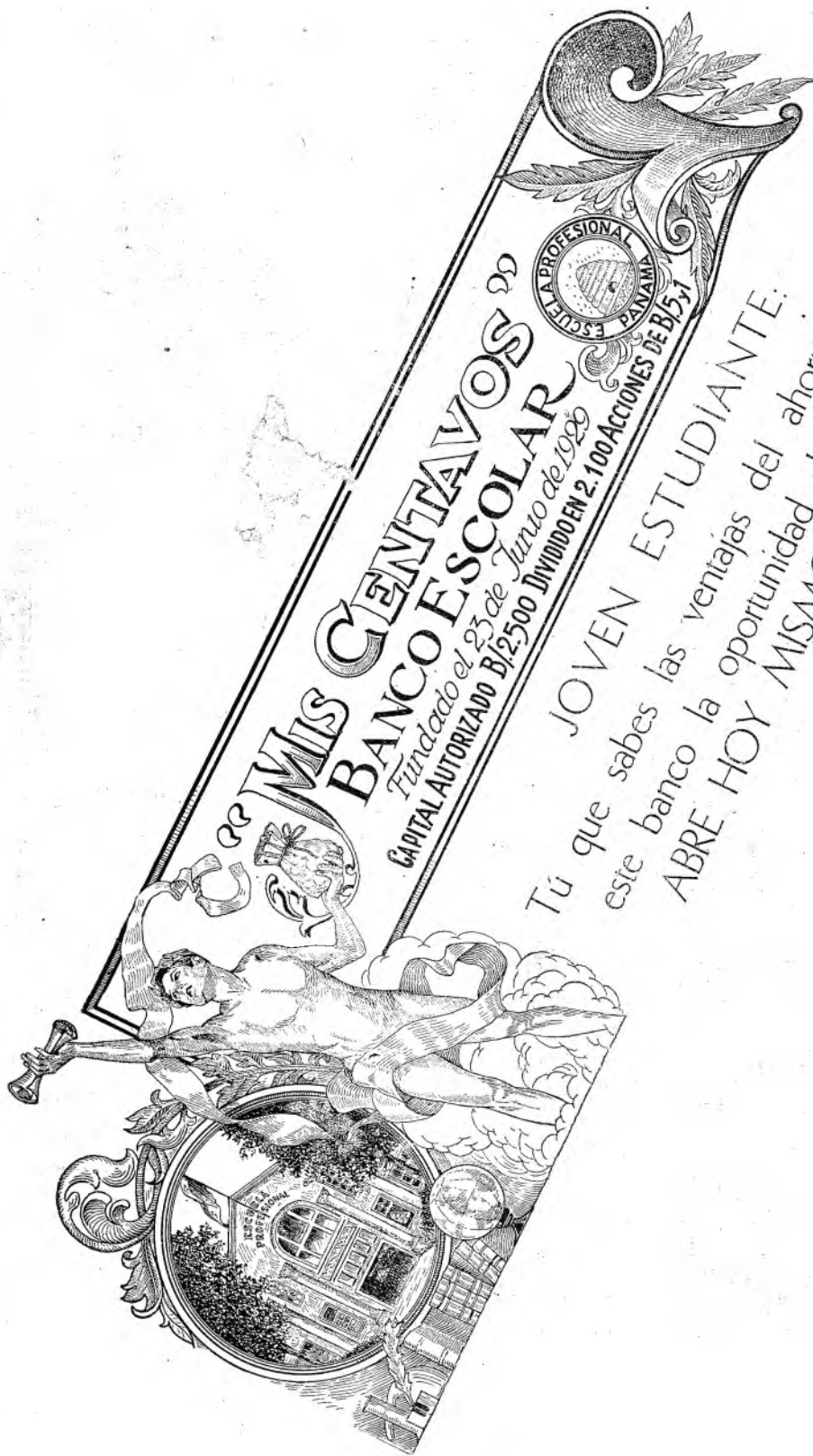
— En la —

## FOTOGRAFIA ARTISTICA

De SANTIAGO MARIN R.

LA FOTOGRAFIA DE MAYOR EXPERIENCIA Y LA DE LOS TRABAJOS GARANTIZADOS  
Avenida Central, No. 48.—Altos.—Teléfono 756-L.





JOVEN ESTUDIANTE:  
Tú que sabes las ventajas del ahorro, tienes en  
este banco la oportunidad de aprovecharlas.  
ABRE HOY MISMO TU CUENTA!