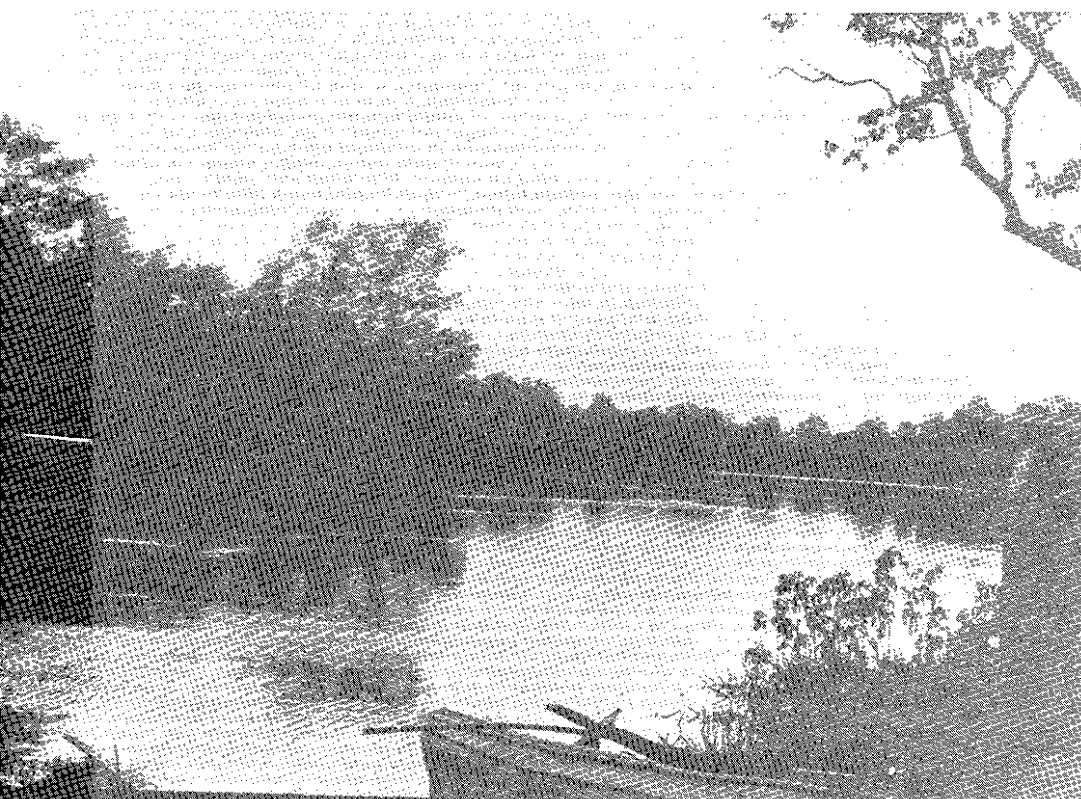
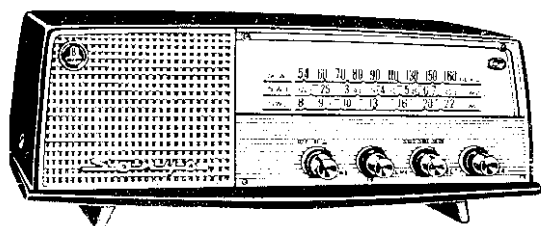


*un
domingo
por
el
Lago
Madden.
Nuro
Vigia.*



la fotografía
como
pasatiempo...

*un
domingo
en
la Laguna
del Volcán.
Chiriquí.*



SANYO SIGUE SIENDO EL MEJOR RADIO DEL MUNDO

Distribuidores Exclusivos:

PEICHER KARDONSKY Hnos. S. A. y PEIKARD, Zona Libre.
PANAMA COLON

La Mujer y La Cocina

a cargo de Marisa

CONSEJOS DE ECONOMIA DOMESTICA

La Despensa

Uno de los departamentos mas necesarios y prominentes en la cocina es, a no dudarlo, la despensa; la despensa que en las modernas construcciones no falta y cuya importancia es conocida por el constructor, designándole su lugar específico desde que se proyecta la cocina. Por esta razón no queremos referirnos al uso de un anaquel mandado hacer al carpintero, sino que consideramos la despensa como parte integrante de la cocina, y por tanto, el ama de casa sólo tiene la obligación y el cuidado de surtirla.

Una cosa muy conveniente es designar un día de la semana para surtir la despensa, y este debe ser escogido de acuerdo con las obligaciones de la ama de casa. Aún cuando se disponga de servidumbre, las compras deben estar bajo la inmediata vigilancia del ama de casa. Y también es muy importante la escogencia de los alimentos; para que sea una verdadera economía no debe nunca adquirirse más de lo estrictamente necesario, ya porque puede afectar el presupuesto de la semana o ya porque los alimentos pueden dañarse. Y como un complemento de buen orden en el hogar, poner en la despensa un block de papel que permite planear el diario menú.

El Refrigerador

No importa la temperatura reinante, en la cocina debe contarse siempre con un buen refrigerador.

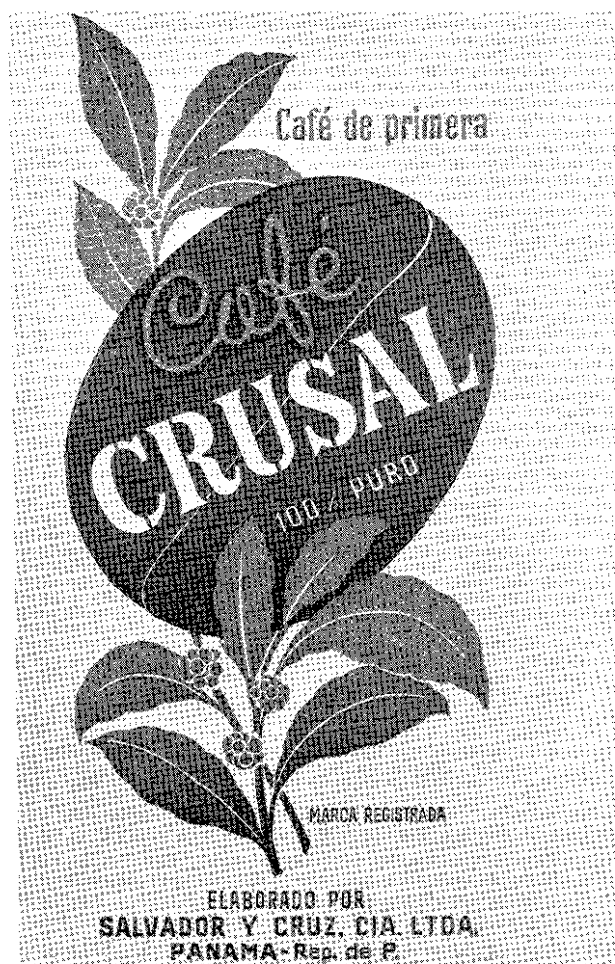
Muchas clases de refrigeradores hay en el mercado, y como es natural, las calidades varían de acuerdo con el costo de los mismos y de acuerdo también con las posibilidades de cada familia.

El refrigerador es uno de los más poderosos auxiliares del ama de casa, la ayudará eficazmente en sus tareas, y que garantizara de una manera particular la salud de todos los miembros de la familia. En efecto, nada hay mas peligroso que consumir los alimentos no refrigerados, especialmente cierta clase de ellos, tales como la leche, la carne y el pescado. Por lo que hace a los alimentos ya

condimentados, mas necesario aún se hace el servicio del refrigerador, pues conservar determinados platos de la comida a la cena, en cualquier otro sitio que no sea el refrigerador, excusado es decir que se lleva el peligro de echarlo a perder y encontrarlos descompuestos a la hora de querer contar con ellos.

Los vegetales y las frutas deben estar siempre refrigerados hasta la hora de ser utilizados. Cuando se tenga la más ligera sospecha de que alguno de los alimentos haya sufrido descomposición, hay que desecharlo como inútil, previendo así el peligro de contraer a los demás, una afección al estómago. Todos los alimentos tan sanos y poderosos auxiliares en nuestra nutrición, pueden convertirse en los peores enemigos de nuestra salud, cuando han entrado en descomposición.

La misión, pues, del refrigerador, reviste la más alta importancia dentro de la cocina del hogar: garantizar en parte nuestra salud y prolongar el buen estado de la totalidad de los alimentos que consumimos, además de proporcionarnos un particular deleite las verduras y las frutas frescas, bien refrigeradas, que se convierten en platillos deliciosos y del más alto valor nutritivo.



HACIENDA FIDANQUE

“LOS POLLOS DE FAMA Y CALIDAD”

Tels. 2-6303 - 2-6304

El secreto del rico sabor



*Salsa
de
Tomate*

MAGGI



Tan espesa... tan espesa... que con un poquito se hace el sofrito y todo queda exquisito. La salsa de Tomate MAGGI rinde mucho más porque es más espesa... Y condimentada mejor porque está BIEN SAZONADA. Déle el "toque final" a sus platos favoritos con Salsa de Tomate MAGGI.



**LECHE
FRESCA:
NIÑO SANO**

INDUSTRIAS LACTEAS, S. A.

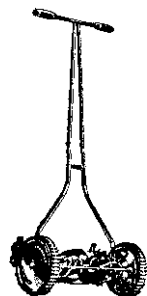
ESTIMULO AL PROGRESO DE NUESTRO PAIS....

No hay duda que la energía eléctrica es factor importantísimo en el desarrollo urbano, industrial y comercial de la República. Es por eso que la Compañía Panameña de Fuerza y Luz se enorgullece de su contribución al progreso de la comunidad.



Moderna Planta Eléctrica de San Francisco de la Caleta

Señora: Si Ud. ejecuta los trabajos en su jardín, adquiera los implementos necesarios para trabajar más cómodamente:



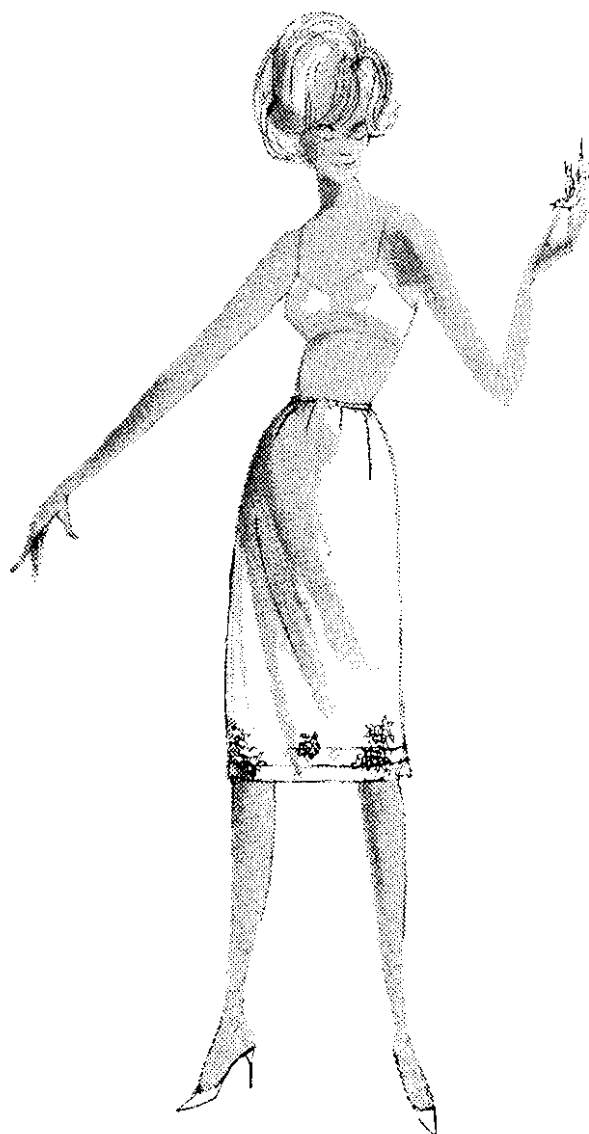
- Herramientas
- Cortadoras de Grama
- "Crystal Clear"
- Carretillas
- Insecticidas
- Herbicidas
- Mangueras Plásticas
- Abonos

Todo esto lo podrá encontrar en

F. ICAZA Y CIA., S. A.

Tel. 5-1913
Ave. Justo Arosemena 25-45

Apartado 2140
Panamá, R. P.



EL ARETE

Un golpecito en la puerta y la voz de María que me dice que la Señora esta esperando.

La Señora, María y yo bajamos por la escalera de granito. El picaporte, reacio a la mano de María, cede después de un interminable minuto. Es un amanecer de ruidos quietos.

Llegamos a la iglesia que está a una escasas cuerdas de la casa. Se celebra una misa de difuntos. Los cirios y la lenta letanía del cura van calando mi estructura ósea. Miro de reojo a la Señora que reza piadosamente. Cuando la música del órgano invade la nave de la iglesia, mis ojos lloran lentamente; luego rezo como no lo había hecho nunca. La música ha cesado. La Señora y María tienen los ojos enrojecidos. La Señora me entrega un pañuelo de encajes. Me seco los ojos. Ellas salen con extremada cautela (como temiendo que la gente se entere de nuestra presencia) antes de terminar los oficios.

En la casa, después del desayuno, la Señora me ha dicho que desea hablarme. En el pasillo me cruzo con María e Isabel. La Señora habla con Isabel en el momento que llego, luego se callan. María pide disculpas. No sé qué está pasando. Ya me voy enterando. Isabel ha confesado lo del arete. La Señora me observa detenidamente; luego saca de un cofrecillo que está a su alcance el misterioso arete. Me lo entrega y dice: "Este es el arete que encontró Isabel y te lo entregó... María lo buscó en tu cuarto mientras desayunabas. No te asustes, no tengo de qué reprenderte. ¡Te prometo que dentro de unos días enviarán el otro y te lo regalaré! Quiero que tú los tengas como un recuerdo".

María sale de la habitación seguida por Isabel y yo. Isabel me hace un guiño de ojo. En el patio se encuentra Tomás, el mulato, bruñendo la plata.

Hoy será un día de tantos.

Espero que llegue la tarde y junto con Isabel, apoyados en el alfeizar de la ventana, ver el inicio de la noche.

.....y porque
le gustan
las cosas bellas
usted usa

Van Raalte



En el Almacén Olmar's

La señora Lolita de González muestra complacida un vestido, que más tarde se irá a medir, a la señora Maristín de Vallarino, y a las señoritas María Eugenia Ducasa y Carmela Cardoze. Y todas ellas son socias del Club de Mercancías del Almacén Olmar's.

EL ALMACEN DE MODAS OLMAR'S

de Avenida Cuba 40-35
le ofrece a usted, distinguida damita:

Vestidos para la mañana, tarde y noche.

Lencería Interior, Kayser y Van Raalte.

Medias para señora.

Vestidos de Baño.

Blusas Blancas

Faja-Panty Magic Lady.

Brassieres Exquisite Form.

Fantasia de Ultima Moda.

Productos de Belleza Steiner.

Productos de Belleza Breck.

Productos Yardley.

Cosméticos Revlon.

Perfumes

Y gran variedad de artículos propios para regalos.

Cuando lo visite un agente de la Compañía Internacional de Seguros de Vida pregúntele cómo puede aumentar para su familia el valor sobre la propiedad más valiosa para ellos, Usted.

Compañía Internacional de Seguros de Vida

Plaza 5 de Mayo

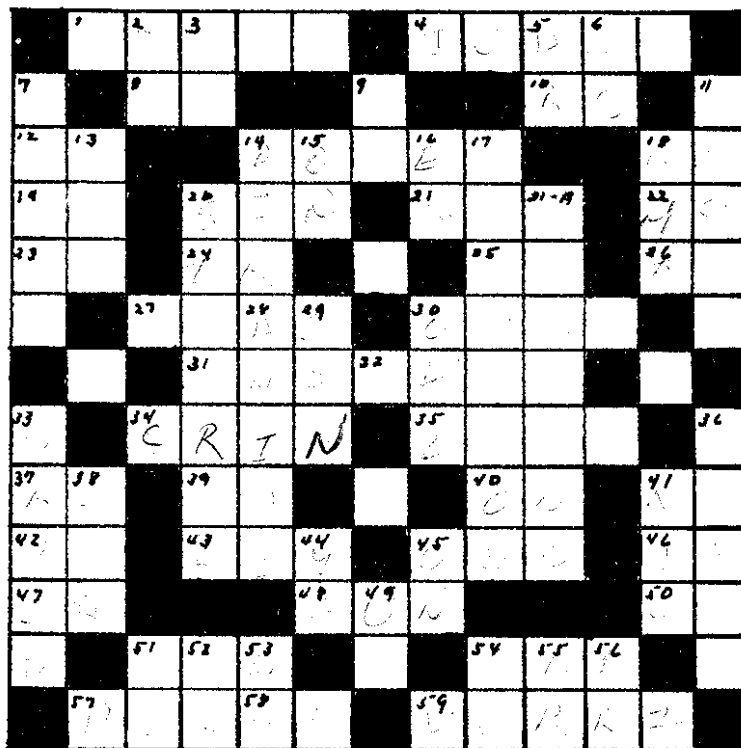
Crucigramas

por

Helena Raquel Aguilera

HORIZONTALES:

- 1.—Imperio insular de Asia.
- 4.—Apóstol que vendió a Jesús.
- 8.—Pronombre.
- 10.—Primera carta de la baraja.
- 12.—Artículo indefinido.
- 14.—Caballito de pelo largo.
- 18.—Antes de Cristo.
- 19.—Balido.
- 20.—Falta de
- 21.—Hijo de Adán y Eva
- 22.—Símbolo del molibdemo.
- 23.—Artículo neutro.
- 24.—Moverse de un lado a otro
- 25.—Nota musical
- 26.—Preposición.
- 27.—Juez civil entre los turcos inv.
- 30.—Trabajo, acción.
- 31.—Suplicio usado en algunos países.
- 34.—Pelo de ciertos animales.
- 35.—Línea que pasa por el centro de un cuerpo Pl.
- 37.—Símbolo de la plata.
- 39.—Preposición inseparable.
- 40.—Aumentativo.
- 41.—Contracción.
- 42.—Acusativo del pronombre.
- 43.—Poder, autoridad.
- 45.—Empleo.
- 46.—Onomatopeya de la risa.
- 47.—Del verbo ser.
- 48.—Aunque.
- 50.—Prefijo privativo.
- 51.—Chacó pequeños con orejeras.
- 54.—Semejante.
- 57.—Cometer pecado.
- 59.—Sincero, franco.



VERTICALES:

- 2.—Interjección.
- 3.—Río de Italia.
- 5.—Regala.
- 6.—Primero en su clase
- 7.—Moneda de plata rusa.
- 9.—Navegación. Inv.
- 11.—Imanes rusas de los santos.
- 13.—Nave.
- 14.—Monumento egipcio.
- 15.—Aumentativo.
- 16.—Inflexión de ser.
- 17.—Yerbas despreciables.
- 18.—Quiera.
- 20.—Relativo a los astros.
- 21.—A-Lote.
- 28.—Coalición Patriótica Nacional.
- 30.—Baile español.
- 33.—Título que en Inglaterra toma el presunto al trono.
- 36.—Llana, lisa.
- 38.—Fluido aeriforme.
- 41.—Condimento.
- 44.—Adverbio de tiempo.
- 45.—Apócope de uno.
- 49.—Antiguo nombre de la nota do.
- 51.—Preposición inseparable que significa repetición.
- 52.—Lengua hablada al Sur de Francia.
- 53.—Sociedad anónima.
- 54.—Infusión.
- 55.—Terminación verbal.
- 56.—Nota musical.

El mejor
Almacén
para hacer
sus Compras

MUEBLERIA COLON, S. A.

Tel.: 187

Colón, R. de P.

Aptdo. 187

CIA. GENERAL DE SEGUROS, S. A.

Incendio - Auto
Marítimo - Fianzas

AGUSTIN CEDAÑO, S. A.

Representantes
en COLON

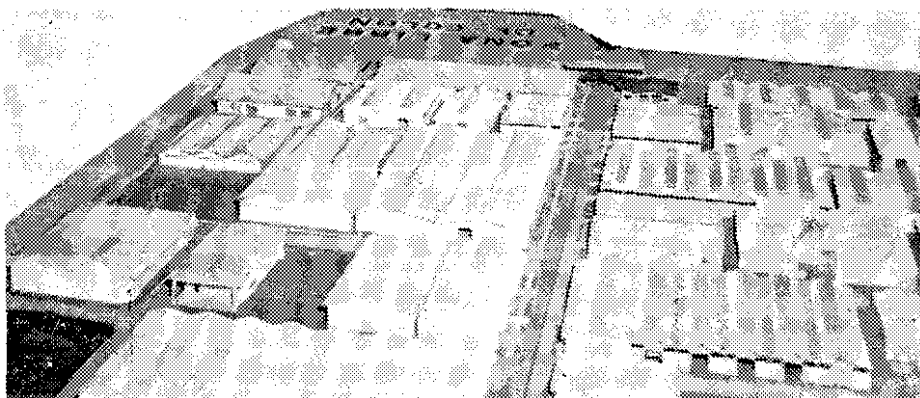
Tel.: 877

Aptdo. 630

ZONA LIBRE DE COLON

COLON, REPUBLICA DE PANAMA

Cable: "ZONA LIBRE" - Apartado 1118 - Teléfono 1565



Maqueta que muestra parte del área que ocupa la ZONA LIBRE DE COLON, en la ciudad de Colón, República de Panamá, en la cual se encuentran instaladas gran número de depósitos, oficinas y salas de exhibición de reputadas firmas de los Estados Unidos de América y de Europa y nacionales.

•••••

Todas las mercaderías y demás artículos o efectos de comercio que entran al área de comercio internacional libre que opera la ZONA LIBRE DE COLON, están exentos, en todo momento del pago de impuestos, gravámenes y demás contribuciones fiscales, nacionales o municipales, tanto por la introducción de los mismos a dicha área como por su permanencia dentro de ella, salvo el pago de arrendamiento de locales o de servicios de almacenaje custodia, estiba, acarreo.

En la ZONA LIBRE DE COLON se realizan las siguientes operaciones: transacciones, negociaciones y actividades; introducir almacenar, exhibir, empacar, desempacar, manufacturar, envasar, montar, ensamblar, refinar, purificar, mezclar, transformar y en general operar y manipular con toda clase de mercadería, productos, materias primas, envases y demás efectos de comercio, con la única excepción de los artículos que sean de prohibida importación de acuerdo con las leyes de la República de Panamá. En el área industrial, personas naturales o jurídicas pueden arrendar terrenos o erigir sus propias edificaciones para desarrollar sus respectivas actividades o arrendar espacios en edificios de propiedad de la Zona Libre de Colón.

USE...

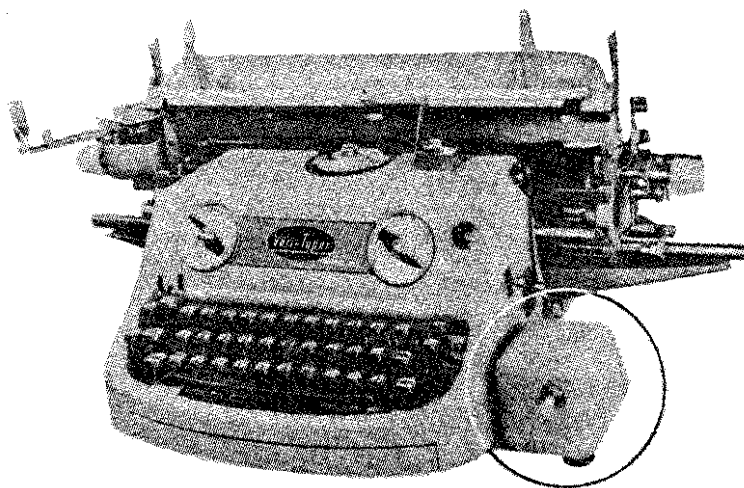


....y su cabello quedará
LIMPIO y BRILLOSO

Apartado
5477

NACIONAL QUIMICA, S. A.
PANAMA

Teléfono
2-3033



Vari-Typer

- | | |
|------------------|----------------------------|
| * REMINGTON RAND | * ADDRESSOGRAPH-MULTIGRAPH |
| * EGRY | * VARI-TYPER |
| * CUMMINS | * TODD |
| * BROWN-MORSE | * STEEL AGE |

SERGIO ACOSTA, S. A.

P. O. BOX 272 - TELS. 2-2508 Y 2-0964 - CABLE: SACOSTA
CENTRAL AVE. No. 10-68 - PANAMA, R. P.

¡GRAN LOTERIA DE PANAMA!

Para el Sosténimiento de Asilos, Casas Cunas, Hospitales, Etc,

LOTERIA NACIONAL DE BENEFICENCIA

PANAMA, REPUBLICA DE PANAMA

SORTEO DEL MEDIO MILLON DE BALBOAS (U.S. \$500,000.00)

**PLAN DE PREMIOS DEL SORTEO EXTRAORDINARIO No. 2233
DEL 24 DE DICIEMBRE DE 1961**

1 PREMIO MAYOR	B/.500,000.00		B/.500,000.00
1 Segundo Premio	150,000.00		150,000.00
1 Tercer Premio	75,000.00		75,000.00
Premio Mayor o Primer Premio			
18 Aproximaciones de	5,000.00	Cada Una	90,000.00
9 Premios de	25,000.00	" Uno	225,000.00
90 Premios de	1,500.00	" "	135,000.00
900 Premios de	500.00	" "	450,000.00
Segundo Premio:			
18 Aproximaciones de	1,250.00	" Una	22,500.00
9 Premios de	2,500.00	" Uno	22,500.00
Tercer Premio:			
18 Aproximaciones de	1,000.00	" Una	18,000.00
9 Premios de	1,500.00	" Uno	13,500.00
TOTAL DE PREMIOS			B/.1,701,500.00

COMPRE SU BILLETE HOY



EL MEJOR HOTEL DE CENTRO Y SUR AMERICA.
AMPLIOS Y LUJOSOS COMEDORES BARES, PISCINA, CLUB
CABANA Y TENIS, PATIOS, ALMACENES,
SALON DE BELLEZA, BARBERIA,
CAFETERIA Abierta día y noche.

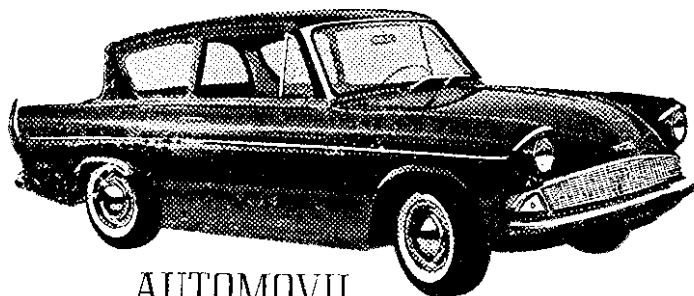
En el Salón Bella Vista música' bailable todas las noches, con
la orquesta de CLARENCE MARTIN y sus Reyes del Ritmo.
Espectáculo Internacional

El Panamá Hilton

Hospitalidad a la manera
Hilton.

El Novísimo

ANGLIA



AUTOMOVIL
TOTALMENTE
NUEVO
Y
EMOCIONANTE
DEL
MUNDO

MOTORES COLPAN

PANAMA

COLON

English Section

Mercedes Alegre Smith

Pan American Hostess

Par Excellence

by Marjorie Woodruff

When I first called Mercedes about writing an article on Panamanian foods and local fruits and vegetables, her comment was "Oh, not that old chestnut again! It's been done so much — I'm sure people will be bored to death with another word on the subject."

Mercedes has indeed become the last word on the cooking and nutritional value of tropical fruits, vegetables, meat and seafoods. I told Mercedes that there are so many new people in both the Zone and Panama who where to turn in their efforts to find out more about our local fare than the grocer is able to tell.

"But you see," said blue-eyed, brown haired, attractive Mercedes, "I am a cook only by avocation and therefore never cook things which I don't like, but I will try to help you."

The J. Bartley Smith family of Diablo Heights had just returned from a U. S. vacation when I called. Mr. Smith is Chief Engineer with the Canal Zone. Mercedes was one of the charter members of the Inter American Woman's Club and was last year's College Club President.

Her father was Don Celestino Alegre of Aguadulce and her mother Doña Octaviza Jurado de Alegre. The Jurado family were some of the first settlers in this part of the world from Spain. They operated a huge cattle ranch in the Chiriquí Province. In fact, Sr. Jurado's workmen used to drive cattle all the way from Chiriquí to Panama on foot.

The Smiths had been in New Orleans on their latest trip and Mercedes noticed a great similarity between French Creole cooking and that of Panama. (In this case, the word "Creole" is used in its original meaning: pertaining to a French colonist or settler living some place in the far flung Empire of France). For example, the Smiths ordered a seafood gumbo and found it the same as "sopa de mariscos" in Panama, made of all different sorts of seafoods and containing okra as a main ingredient. A scoop of fluffy rice was placed in the center of each dish of soup just as is often done here. Another similarity which is seldom noted is that Panamanian cooking is quite delicately flavored on the whole, like that of France, and completely unlike that of Mexico or Nicaragua. Another time, at one of New Orleans' famous restaurants, the Smiths observed several young, attractive Louisiana girls ordering and eating with gusto one of Panama's favorite dishes, rice and beans. In fact, the chief difference between French and Panamanian food seems to lie in the former's sophistication, that is the frequent use of wine in French cooking and their excellent light sauces. Mercedes feels that the explanation for both the similarities and differences could be that the French came to Panama during the time of the first attempt to build the Canal but did not stay here. When they left, it was mostly for good, with very few exceptions. Whereas they did stay in New Orleans, and even today almost every good restaurant is run by families with French Creole backgrounds.

In response to one of my favorite questions (to which I had never before received a satisfactory answer), Mercedes gave me a failure proof recipe for flaky, dry rice. I tried it and was even able to show my Jamaican cook a new trick. Here it is:

FIRST: use ONLY natural, native rice. Take 2 cups of the rice, wash it and drain. Put 2 tablespoons of cooking oil in a heavy iron or HEAVY aluminum kettle with a good lid. Heat oil evenly. Add rice. With a spoon, coat the rice well with oil for one minute. (Do NOT brown the rice. As Mercedes says, Chinese rice is good for Chinamen and same recipes only).

Add 2 cups of boiling water and 2 teaspoonfuls of salt. Boil briskly, not hard, until all the water has gone—about 10 minutes.

Take spoon and turn rice from bottom to top and vice versa. Lower fire. Cover.

In 15 minutes the rice will be done, with every grain a stand out.

But the trickiest part of this recipe is that one can cook the rice the day before a party and refrigerate it. When ready to use, put the rice in a baking pan with a little water sprinkled atop. Heat in the oven at 300 degrees and violá! the same perfect rice as was cooked the day before.

I asked Mercedes what menu she would serve to U. S. visitors who were interested in trying some typical Panamanian food. She replied that she sticks to one main Panamanian dish, no more, because so often foreigners, especially men, like to fall back on the old familiar. Therefore the Smiths might serve Yuka Frita con Salsa as a "boca" with cocktails (everyone loves this appetizer) and Arroz con Pollo as an entree, the latter even with gravy if she thinks her visitors might enjoy it. Arroz con Pollo is well known enough so as not to discuss here, but the yuka with its piquant sauce is till a rarity to me. The yuka must be boiled before it is fried. It only takes 7 or 8 minutes to boil a good fresh yuka properly. Then slice it as you would for french fried potatoes. Fry the yuka for 8 minutes, preferably in bacon fat (if not, another oil). Drain it, salt it, and serve it piping hot with sauce. Says Mercedes, do not let the yuka get cold, even if you have to use an electric fryer in the living room.

The sauce is made in advance and served separately with the yuka as a dip. Here is the recipe:

(continued on page 28)



BALLANTINE'S

Distribuidores:

MOTTA y MOTTA LIMITADA

PANAMA — COLON

INTERVIEWS

By ANITA McANDREWS
and MARJORIE WOODRUFF

AMBASSADOR FARLAND

"Diplomacy is our first line of defense," said our handsome Ambassador from the U. S. "And of offense too, for that matter."

Before becoming a diplomat, Mr. Farland practiced law for 4 years, joined the F. B. I. and served as a special agent for 2 years, and then became an officer in the Navy for the duration of the Korean War. At the conclusion of this duty, he returned to the practice of law and from thence turned to the operation of coal mines in West Virginia.

Appointed U. S. Ambassador to the Dominican Republic in 1957, he served there for 3 years and then was transferred to Panama. Mr. Farland feels that all of his training has been of good stead for his present position, chiefly his knowledge of law and his schooling in the Navy in a course of military government, which included the rehabilitation of cities destroyed by war. "It was an exceptionally good course," said the Ambassador, "and provided training in every departmental branch of municipal government, even to police work and judicial procedure." Mr. Farland's branch of the service was going to occupy and govern Japan had that country not surrendered when it did in World War II. Instead, he ended up in Korea, convinced that the seeds of the next World War were being planted right there.

Ambassador Farland says that today there is a struggle going on between morality and amorality. For instance, he and all of us believe that each man is a son of God, whereas the Communists who deny that there is a God, feel that man is an instrument of the State. These beliefs tie in with the Ambassador's philosophy of life which he says is "very definite": to follow the teachings of Jesus, most especially to love God and one's fellow man. In view of this part of our discussion, it came as no surprise when Mr. Farland said that here and abroad he is "just as interested in the man on the street as he is in the head of the government."

The Ambassador's most satisfying experiences in Panama so far also tie in with his expressed philosophy. For instance, the

school for foremen in Colon recently graduated 192 men. An additional 200 men took the course for no credit, just to learn. This school, teaching management procedures as well as technical know-how was set up by Ambassador Farland and Mr. Joseph P. Harrington with the help of Point 4. "It didn't cost the American taxpayer a dime," said the Ambassador. "It is a self-help project with everyone cooperating to donate his time, books, knowledge or whatever was needed, and as such was very gratifying. Mr. Farland bought diplomas for each graduate himself and found the awarding of them a fine experience. As he pointed out, Germany & Japan are rich in foremen and supervisors, men who can see a job through and get it done as efficiently as possible. While Panama has very intelligent people in its top echelons and a good group of workers beneath them, there have not always been enough trained managers to direct the workers as productively as they should be, and will be in the future.

An admirer of President Lincoln, and more recently, of John Foster Dulles, Ambassador Farland is a man of many enthusiasms. Naturally, in Panama his emphasis is on fishing. In his 16½ foot boat Mr. Farland and his family have already explored the Perlas Islands. Even more than the number of mackerel and snapper caught, the mention of the Islands themselves brings a light to the Ambassador's eyes. He has already visualized someone buying Rey Island complete with air-strip and transforming it into a luxurious and well-run fisherman's paradise. Ashore there would be an air conditioned motel type of building (while down at Pinas a BOATEL will be serving the needs of the fishermen) com-

plete with tennis courts, perhaps a pool and using fully one of the white, sandy beaches which abound in the Perlas. Mr. Farland said that if his interests were not in a completely different line, he would be tempted to promote this new business himself and figures that with a capital outlay of half a million dollars, the Pearl Islands could easily compete with Round Hill in Jamaica. Said the Ambassador, "The tourist dollar is very easy to acquire," and stick with, as evidenced by the large percentage of tourists in Jamaica who have invested in real estate and other businesses there. In some cases, money was sent back for investment. In others, the tourists returned to stay.

While we were on the subject of Islands, the Ambassador pointed out that more buoys are needed in Taboga so that boats can't get in the harbor to land more easily. Recently, the group aboard his boat was caught in a bad storm. After an attempt to find a place to tie up in Taboga, the small boat ended up aground on a beach with its propellor badly damaged, and lucky at that.

We asked the Ambassador what he would think about one of his sons going into the Foreign Service when he grew up. "Great!" was his reply, "Or one of my daughters, for that matter." This subject brought up another point on which Mr. Farland feels very strongly, the passive and secondary role assumed by Latin women in time past.

"Women no longer are satisfied with the legacy of a negative or at best passive approach to the social, political and economic factors which affect their lives and the lives of those they love... With greater

(continued on next page)

