

**TODOS  
EL AÑO  
FELIZ...**



## **... CON EL GUANDU**

SIRVA EN SU MESA CUANDO QUIERA Y EN CUALQUIER EPOCA DEL AÑO, EL DELICIOSO GUANDU. AHORA NO HAY QUE ESPERAR LA TEMPORADA, GRACIAS A MAGGI. DISFRUTE EN CUALQUIER MOMENTO DEL REGIO SABOR DEL

GUANDU



TODO EL AÑO, FRESCO Y OLOROSO





En la Galería Mayor. Desde aquí, faltan pocos pasos para llegar al lugar donde una quebrada se introduce en el interior de la caverna.



Esta es la base de la Galería Mayor. A un costado se aprecian unos escalones burdamente excavados. En la parte superior se distinguen dos pequeñas estalactitas en formación.



Afuera de la caverna. En el fondo, un tanto oscura, una de las salidas o entradas que se proyectan sobre la carretera Transistmica.

ra la comunidad por ser éstos también portadores del microbio que causa la RABIA.

Ante este peligro potencial, hace más de un año se procedió al exterminio masivo de ellos con gases y bloqueándoles las entradas de la caverna. Hoy, sin embargo, quien la visite encontrará —aunque no en exagerada cantidad— un número plural de ellos.

La cueva de Chilibre se encuentra en terrenos propiedad de los hermanos Sucre Calvo y reviste bastante interés. Por encontrarse cerca de la capital y a pocos metros de la Carretera Boyd-Roosevelt; por ser una cueva típica con túneles o galerías; por poseer corrientes de agua subterránea y ofrecer (aunque no muchas) formaciones de estalactitas y estalagmitas, ofrece a quien nunca ha visitado una cueva la oportunidad — mediante su contemplación— de formarse una idea acerca de lo que son las cuevas en general y cómo pudo ser en ellas la vida de aquellos hombres que en la aurora de la humanidad las utilizaran como morada.

Aún hoy, no deja de resultar instructivo el estudio de ciertos "moradores" habituales de ellas como ciertas variedades de cucarachas gigantes (mayores en tamaño que las domésticas), los mismos murciélagos y una extraña variedad de insectos y alimañas que sólo allí se encuentran.

Por una atención del Ing. Antonio Sucre Calvo, obtuvimos su permiso para visitarla en compañía de algunos estudiantes nuestros de Vos. años del Instituto Nacional el pasado 24 de Octubre. Producto de esta observación ocular vamos a intentar describirla.

"La cueva de los murciélagos" se encuentra en la base de una eminencia del terreno contiguo a la carretera Boyd-Roosevelt. Proyectadas hacia la carretera, tiene dos entradas por donde pueden entrar las personas y una por donde se introduce en ella una quebrada que la recorre en toda su extensión. Posee numerosos "ventiladores" que desde el interior se aprecian mejor.

En su lado opuesto, es decir detrás del cerro que le sirve de estructura, se encuentran dos amplias entradas que no recorrimos en vista de la cantidad de lodo que en ellas hay. Un morador de la localidad que nos acompañó, nos indicó que estas entradas posteriores se continúan en galerías hasta encontrarse con aquellas que salen frente a la carretera. Nosotros, dicho sea de paso, no recorrimos esta parte posterior de la caverna. Lo intentaremos después.

En relación a la parte anterior de la caverna realizamos el siguiente recorrido: Nos introducimos por la entrada izquierda, que mira hacia la carretera. Muy cerca de esta entrada, en el interior, hay dos galerías: la izquierda es más angosta, incómoda y corta que la galería derecha. Recorriéndolas ambas, encontramos que más adentro se unen y se continúan en una galería mayor siendo más ancha y de mayor elevación sus paredes. Desde el momento en que se entra a la cueva se va descendiendo.

Continuando por la amplia galería podemos apreciar cómo en algunas partes se amplía en tal forma que parece un gran salón donde la bóveda que le sirve de techo se encuentra con gran frecuencia a más de 8 metros de altura en relación al suelo. Hay una parte en este recorrido en que nos parece descender por un desfiladero y mirando hacia el fondo, a un lado, se observa en la oscuridad un bocado de luz y el instante en que una quebrada se introduce en la cueva para continuar subterráneamente su trayecto.

Seguimos descendiendo y llegamos a la base de la galería mayor. Esta es como una gran sala de forma más bien semicircular y su bóveda-techo alcanza fácilmente una elevación de unos 12 metros o más. Por uno de sus bordes se oye el ruido de las aguas subterráneas que van por camino difícil de seguir. En otro punto de la misma, se encuentra lo que nos pareció ser la entrada incómoda y difícil a la galería o galerías que terminan en la parte posterior de la caverna. En otro

borde extremo de la galería mayor, apreciamos a casi un metro bajo nosotros las aguas de la quebrada que en forma de RAPIDOS se precipita desde afuera en el interior de la caverna. Desde ese mismo punto se observa el follaje exterior y no cabe duda de que por allí, con un poco de dificultad, puede salirse al exterior.

Regresamos, recogiendo nuestros pasos y ascendiendo. En esta ocasión continuamos por una nueva galería y salimos de la caverna por la entrada del centro que se proyecta sobre la carretera.

No son abundantes en la cueva las estalactitas y estalagmitas. Tal vez la naturaleza caliza y NO calcárea del terreno impide que aquellas, adquieran mayor consistencia y se desmoronen solas, no obstante, hay algunas pocas imperfectamente formadas, que se pueden apreciar en la bóveda que la cubre y en el suelo. En algunos casos encontramos gruesas columnas que resultan de las uniones de ambas. Las cucarachas gigantes que antes mencionamos, abundan en profusión, y a la luz de las linternas batan sus alas pudiendo apreciarse los muchos colores con que están pintadas. Los murciélagos, que parecen racimos frutales pendientes del techo, interrumpen su sueño diurno para cambiar de lugar huyendo a la luz perturbadora de las linternas.

Consideramos que estas impresiones que vamos a interrumpir aquí, constituyen una pálida descripción de la realidad. Nos parece que dándole una iluminación artificial y una propaganda inteligentemente orientada, se puede permitir que ese lugar, digno de ser visto, sea más frecuentemente visitado por estudiantes, profesores, público en general y turistas a quienes estas cosas les interesen. Los hermanos Sucre Calvo son dueños de un bien natural que permite apreciar hasta qué punto la madre naturaleza es magnífica artista brindando al más exigente observador las más extrañas y variadas formas que, cual arcilla de escultor, ofrece la superficie de nuestro planeta.

# ¡PONGA UN TIGRE EN SU TANQUE!

ESSO EXTRA CON VITANE DE "ACCION MULTIPLE" LE PROPORCIONA NUEVA POTENCIA VIVA EN TRES FORMAS:

1. ¡Potencia de Encendido!
2. ¡Potencia de Octanaje!
3. ¡Potencia de Limpiadora!



Visite su estación de servicio Esso y llene el tanque con gasolinas Esso Extra o Esso, las únicas con VITANE de acción múltiple. Reponga así la potencia viva en su motor.

## ¿Nuevas tarifas bajas?

DESDE PANAMA A LOS ESTADOS UNIDOS IDA Y VUELTA EN LOS JETS DE BRANIFF

Panamá-Miami-Panamá B/135.00  
Panamá-New York-Panamá 265.00

(Tarifas de jet clase económica válida por 17 días)



disfrute en

# BRANIFF

Para mayores informes visite a su agente de viajes o llame a las oficinas de BRANIFF INTERNATIONAL AIRWAYS. Teléfono: 3-8810. Use nuestro cómodo sistema de pago a plazos.

## INSTITUTO GANADERO

ORGANIZACION OFICIAL AUTONOMA

Manejada y dirigida por ganaderos con intervención del Gobierno, en beneficio de la Ganadería Nacional.

¡Ganadero ... respáldalo!

Teléfono  
2-0394

Apartado Postal  
Panamá 6494

# Máximas y Pensamientos Famosos

La vista de un sabio amable es el más bello de todos los espectáculos.

PITAGORAS

Escuelas para los niños: He aquí lo que no debemos cansarnos de promover. Pero no basta que las haya, y en tanto número como sea necesario, aún resta que se hallen bien montadas y que no sólo se asegure su conservación, sino la enseñanza de los alumnos.

JUSTO AROSEMENA

Quien eleva su conciencia a Dios advierte que está rodeado, guiado y sostenido por una fuerza inexplicable en cuanto al modo de actuación, pero de tan real y definida naturaleza y efectos como cualquiera de las fuerzas reveladas por la ciencia.

TRINE

Existen tres maneras de querer:

Querer sin que nada cueste.

Querer por más que cueste.

Querer precisamente porque cuesta.

Esta última manera de querer es propia de los grandes caracteres y de los grandes corazones.

P. RAVIGNAU

Cesa de quejarte, considerando la pasión de Jesús y la de los Santos.

KEMPIS

Dios no nos concede el tiempo para que lo matemos, sino para que lo fecundemos con la actividad de nuestra vida.

No se sabe a veces qué hacer del tiempo, y sin embargo, es gloria, es oro, es fuente de actividad y de grandeza.

LUIS J. ACTIS

Se revuelven los hombres contra la razón cuando la razón está contra ellos.

HELVETIUS

Lo que una vez se deliberó suficientemente no debe volverse a deliberar.

SAN IGNACIO DE LOYOLA

Lo único que sé es que no sé nada. Por eso sé más que otros que creen saber lo que en realidad ignoran.

SOCRATES

Los pensamientos y los sentimientos nobles son tan necesarios a la salud del cuerpo como a la del alma.

Sin higiene espiritual no puede, pues, existir salud.

En consecuencia, debemos preocuparnos más de conseguir la independencia moral que la material.

Dr. C. SANCHEZ AIZCORBE

El pensamiento se come sus propias palabras, y así crece.

TAGORE

Uno de mis más eminentes amigos me afirmaba que, repasando en su memoria todos los casos en que había visto fracasar a hombres de gran valía y de carácter superior, nunca pudo atribuir su fracaso sino a este hecho: que por lo general obraron con lentitud e irregularidad, fueron testarudos y, en resumen, les faltó sentido práctico.

LUBROCK



COMPANÍA L. MARTINZ, S. A.

Nuevo Gerente de Ventas  
en LAS CUMBRES

Ricardo de la Guardia M.

# Instituto de Fomento Económico



El Instituto de Fomento Económico concedió préstamos durante el año 1964 por B/.2,826,146, distribuidos entre 6,744 prestatarios. Del total prestado se otorgaron préstamos a través de las Juntas Rurales de Crédito por un monto total de B/.2,260,793 con lo cual se demuestra el interés de la Institución en financiar principalmente a los pequeños agricultores.

Las Juntas Rurales de Crédito, que en número de 15 funcionan en diferentes zonas de la República conceden préstamos para capital de trabajo por suma no mayor de B/.500.00 y para capital fijo por monto que no exceda de B/.1,000.00. Estas Juntas Rurales atienden las necesidades de los agricultores pequeños y en las zonas respectivas los préstamos son autorizados por Comités compuestos por ciudadanos honorables de las zonas correspondientes con base en los informes técnicos que les rindan los inspectores del I. F. E.

En comparación con los B/.2,266,793 concedidos en préstamos a través de las Juntas Rurales de Crédito, en la Oficina Central de Crédito que sirve a los medianos y grandes empresarios rurales, sólo se prestó la suma total de B/.565,354. El número de prestatarios beneficiados a través de financiamiento otorgado en las Juntas Rurales de Crédito ascendió a 6,611, mientras que los prestatarios financiados a través de la Oficina Central de Crédito sólo fue de ciento treinta y tres (133).

Así la labor de créditos del I.F.E. está principalmente dirigida y con mayor énfasis a beneficiar a los agricultores pequeños.

El considerable aumento que se ha registrado en la labor de financiamiento para la producción agropecuaria del país ha sido posible por razón de empréstito que el B.I.D. concedió al I.F.E. a mediados de 1963 y que ha contribuido a ampliar la política crediticia de la Institución.

**el Clic**  
bace  
"la gran  
diferencia"

No basta más que el sonido casi inaudible en un interruptor eléctrico para que las industrias, fábricas, negocios, escuelas y hogares inicien la ardua e ininterrumpida labor cotidiana. La energía eléctrica es silente, más su poder se hace sentir en la iluminación de las calles, en el movimiento de grandes maquinarias, en el interior de los edificios y en fin, en todo lo que nos rodea.

Estos son los resultados positivos de una serie de planes cuidadosamente elaborados por la Compañía Panameña de Fuerza y Luz, en su preocupación de llevar a todos los rincones de nuestro medio las facilidades y conveniencias 24 horas diarias.

Por tanto, un INTERRUPTOR ELECTRICO, cualesquiera sea su forma exterior, da paso a la energía y al poder que la comunidad necesita para su desarrollo y progreso.

**Compañía Panameña de Fuerza y Luz**  
Sociedad Anónima de Capital Nacional



**BALLANTINE'S**

Distribuidores:

**MOTTA y MOTTA LIMITADA**

PANAMA — COLON

# temas para la mujer

escribe

Amparo de Pazmiño

## MINUTAS

### ¿QUE ENTENDEMOS POR MINUTA?

Minuta significa la lista ordenada de platos o manjares que hemos de servir en una comida. Ya sea para el desayuno, almuerzo, cena, ambigü y otras.

Por regla general, según nuestras costumbres, servimos los platos que sugerimos a continuación:

**Desayuno:** Fruta, cereal, salado, pan, bebida, (café, té, chocolate o leche).

**Almuerzo:** Sopas, Carne (puede ser de res, marisco o de ave), arroz o algo que lo reemplace, ensalada y postre.

**Cena:** Pueden ser los mismos platos, pero alimentos variados. También podríamos servir: Carne, arroz y frijoles, ensalada y postre.

Siempre debemos tener presente las recomendaciones del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá y escoger un alimento de cada uno de los tres grupos básicos, para cada comida del día: Productos Animales, Legumbres y Frutas, Granos y Raíces.

### SELECCION DE MINUTAS ESPECIALES:

Antes de seleccionar cualquier tipo de minuta, ya sea para familia o especial, para determinadas ocasiones, se necesita conocer: Cuáles son los conocimientos importantes para hacer una buena selección; qué productos encontramos en el lugar donde vivimos y cuáles son los precios; por qué es importante conocer cómo debemos preparar una receta y de qué tiempo

disponemos para preparar y servir la minuta.

Cuáles son los conocimientos importantes para hacer una buena selección de minutas:

1. Tipo de personas a quienes se va a servir.
2. Estado de salud.
3. Número de personas.
4. Valor nutritivo de los alimentos
5. Presupuesto familiar.
6. Tiempo de producción.
7. Precios de los productos.
8. Tiempo de preparación.
9. Variedad.
10. Uso juicioso y atinado de sobrantes.

Cuando seleccionamos minutas para las comidas diarias de la familia, hay que tener presente los puntos detallados. Los mismos son importantes para la selección de minutas especiales. Porque también podemos incluir entre las comidas especiales, aquellas que debemos proporcionar a algunos miembros de la familia en casos de enfermedad. Para ello, debemos tener presente el punto número dos: estado de salud.

Sobre el punto número nueve: **Variedad**, aclaramos que se refiere a la forma (pedazos, enteros, mitades, rebanadas, cubos; etc.) al sabor (fuerte, suave, dulce, ácido), al color: a la consistencia (líquida, suave, sólida, tostada); a la temperatura (frio, tibio, caliente).

**Qué productos encontramos en el lugar donde vivimos y cuáles son sus precios:** Para la mejor selección de sus minutas necesita conocer qué productos o alimentos puede encontrar en su comunidad, ya sean frescos o en conserva. En los mismos incluimos carnes en general, leche (distintas clases y marcas), huevos, mantequilla, quesos, granos en general, legumbres, frutas, azúcar, harina, etc.

Es recomendable el preparar una lista de los productos que pueda encontrar en los lugares de venta cercanos a su hogar y los precios de los mismos.

Sobre los productos en conserva, ya estén en frascos, latas u otros recipientes usados para su envase y conservación, es importante conocer algunas informaciones sobre los mismos. Algunos necesitan un manejo cuidadoso o preparación previa (algunos productos congelados), otros deben ser escogidos, almacenados y usados de acuerdo con las informaciones generales explicadas en las etiquetas. También en las mismas podemos encontrar datos tales como ingredientes que entran en la preparación de la conserva, cantidad que contiene el envase que escogemos y otros más.

Por qué es importante conocer cómo se debe preparar una receta:

1. Para aprovechar todos los ingredientes que utilizamos.
2. Para ahorrar tiempo, trabajo y energías.
3. Para evitar pérdidas económicas.
4. Para obtener éxito como amas de casa.

Toda receta consta de dos partes:

1. Ingredientes.
2. Procedimiento o Método.

Cuando preparamos una receta, necesitamos conocer los ingredientes a usar y las cantidades de los mismos que hay que medir correctamente.

El segundo paso importante es el Procedimiento o Método, porque así podremos seguir, paso a paso, la forma de preparar el plato seleccionado. El Procedimiento también informa sobre métodos de cocimiento, tiempo de cocimiento u horneado, temperatura, etc.

De qué tiempo disponemos para preparar y servir una minuta:

Es importante conocer de qué tiempo disponemos para preparar y servir una minuta, porque en esa forma podemos hacer la selección que más convenga según nuestras ocupaciones. Si disponemos de una refrigeradora o de una nevera, podemos preparar con anticipación algunos platos y guardarlos en la misma.

Estos detalles son muy útiles, porque en forma general, podríamos calcular el tiempo de servir.

Si se dispone de buen tiempo, podemos preparar y servir minutas de platos muy elaborados. Algunos pueden ser preparados con anticipación, lo que facilita la labor de preparación y nos queda suficiente tiempo para el arreglo de la mesa.

### MINUTAS

#### Desayuno

Jugo de Naranja

Arroz con Leche  
Jamón

Tostadas con Mantequilla  
Café — Leche

#### Almuerzo

Sopas de Cebollas  
Pescado al Horno  
Puré de Papas

Ensalada de Vegetales Frescos  
Panecitos  
Pastel de Limón

Nota: Para una buena selección de minutas lea "LA COCINA AL DIA"

no diga café, diga **CAFE DURAN**



CABELLO QUE ENAMORA



Para toda Superficie

PINTE MEJOR CON  
**GLIDDEN**

Fácil de aplicar

y acabado perfecto

más de 1300 colores a su disposición

**MARIO GALINDO Y CIA. S. A.**

Tels: 2-2219 — 2-2154

Ave. Eloy Alfaro 15-33

ES TIEMPO DE FIESTA CON

*Exquisite Form*

...es hora ya que usted pruebe este excitante y nuevo murmullo de brasier en algodón:

FESTIVAL POR

*Exquisite Form*



Es suave en su mano, es delicado en su cartera... pero aun más, "FESTIVAL" le dá a usted una figura digna de verse de una manera grandiosa. Sus líneas glamorosas están delineadas exclusivamente con un suave peto; pero con una firme línea en la copa, que le proporciona una figura alta y seguro soporte. En fino algodón blanco que lava suave y limpio! Pruebe "Festival" de Exquisite Form, un brasier que le proporcionará comodidad y belleza.

Estilo 317 - Copa A 32-36, Copa B 32-40, Copa C 32-42

# Nuestro Mundo Infantil



*Alyda  
Marybei  
y  
Pedro  
Pérez  
Arias  
(Los Angeles, Calif.)*



*Elena María Grüber Wing  
(David)*

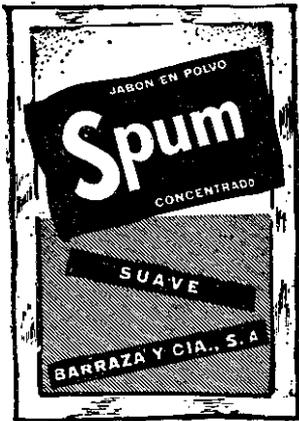


*María Carla Spirito Gordón  
(Panamá)*



*Ana Briseida Travieso Miranda  
(David)*

# PRODUCTOS ANAMEÑOS DE CALIDAD GARANTIZADA

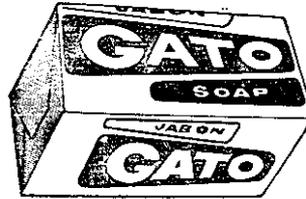


El jabón en polvo, concentrado, mucho más económico.

Jabón Americano, el jabón de calidad.



El jabón popular, bueno y barato.



El maravilloso jabón líquido que limpia de verdad.

**BARRAZA Y CIA.**  
Tels. 4-1718 — 4-1151

## —INES MARIA FABREGA DE PRIETO—

La señorita Fábrega permaneció al frente de la Inspección de las Escuelas Primarias, hasta el 30 de abril de 1922, fecha en que renunció su alto cargo, para aceptar las posiciones de Profesora de Pedagogía e Historia de la Escuela Normal de Institutoras y de la Escuela Profesional.

En el mes de enero de 1923, un acontecimiento feliz ocurre en la vida de nuestra institutora. En ese mes y año, contrae matrimonio con el distinguido caballero don Jorge Prieto, quedando así fundado, bajo los auspicios del amor y de la mutua comprensión, uno de los hogares más risueños y felices de nuestra sociedad.

Tres años después, en 1926, el Congreso Interamericano de Mujeres que debía reunirse en nuestra Capital, para conmemorar el Centenario del Congreso Panamericano convocado por Bolívar en 1826, la escoge para Secretaria General de dicho Congreso, demostrando allí una vez más, sus especiales dotes de organizadora.

En el año de 1931, la Señora Fábrega de Prieto se trasladó a los Estados Unidos como invitada de honor de la American of University Women, celebrada en Jefferson City, en abril de dicho año. Al mismo tiempo y con licencia de la Secretaría de Educación, se matricula en la COLUMBIA UNIVERSITY para hacer un curso de Pedagogía Superior. De allí se trasladó al NORTHWEST MISSOURI STATE TEACHERS' COLLEGE, donde hizo otro curso de Pedagogía General y en donde tuvo a su cargo la Cátedra de Castellano Superior.

Otra institución educativa del Estado de Missouri, la NATIONAL EDUCATIONAL ASSOCIATION, la escogió, en unión del Gobierno Nacional de Panamá, como Delegada a la Cuarta Convención Bienal de las Federaciones Educativas Mundiales, celebrada en Denver, Estados Unidos, en agosto de 1931.

En el período de 1935 a 1937, la vida de la señora Fábrega de Prieto se desenvuelve entre las labores que le impone la Vice-Presidencia de la Asociación de Maestros de la República, la de Asistente-Sub-Jefe del Departamento Técnico del Ministerio de Educación, y la de Miembro de la Comisión Revisora de los Programas de Enseñanza Secundaria.

Al aproximarse la iniciación de las nuevas tareas escolares en mayo de 1938, el Gobierno Nacional se encontraba confrontando la solución de uno de los más espinosos problemas que se le habían presentado en la Escuela Normal de Santiago, a cuyo frente se encontraba como Director el Profesor chileno Alvarez Villablanca. Tanto el alumnado como la sociedad san-

tigueña, se encontraban inconformes con la Dirección extranjera y luchaban porque se les enviase un panameño que conociese mejor sus costumbres, sus gustos y sus familias. El Sr. Presidente mantuvo en la Dirección al profesor chileno, pero tuvo el acierto de escoger para la Sub-Dirección, a la educadora Doña Inés Fábrega de Prieto, a quien se le hizo un caluroso recibimiento, quedando de este modo solucionado el conflicto. Al cumplirse los 23 años de la fundación de esta Escuela, su personal docente, su alumnado y la sociedad santiagueña, le tributaron un suntuoso homenaje que tuvo los caracteres de una apoteosis, durante el cual, le fue entregada una preciosa cadena de oro con incrustaciones de perlas, que terminaba con artístico medallón. En esta ocasión, al terminar el Profesor Moisés Roberto Restrepo, el discurso con que ofreció el homenaje, dijo estas memorables palabras:

“Entre los monumentos del pasado, la Normal descubre sus héroes, sus masas y sus mártires. Y allí, en la base y en la cumbre de su fundación y supervivencia, descubre a la culta dama, doña Inés María, con su sólida sabiduría, su firme voluntad, su inspiración, sus dotes científicas y morales, la Madre espiritual de nuestra escuela”.

Por su encomiable labor en todos los campos de la enseñanza, colaborando siempre con voluntad y dedicación a toda prueba, Doña Inés María Fábrega de Prieto ha recibido del Gobierno, de varias instituciones públicas y de muchos de sus compatriotas, cálidos homenajes de reconocimiento, que nos demuestran que la gratitud no se hace esperar, cuando se le tributa a quien la merece. Entre esos reconocimientos merecen mencionarse el otorgamiento de la Condecoración de Vasco Núñez de Balboa en el Grado de Comendador, Miembro Correspondiente de la Academia de la Historia de Panamá y declarada zapadora de la enseñanza en Panamá por Decreto Legislativo Nº 23 de 1946.

Inés María Fábrega de Prieto ha pertenecido a las siguientes sociedades: Presidenta de la Asociación de ex Alumnas de la Escuela Normal, a la Asociación de Mujeres Universitarias, a la Sociedad de amigos del Museo Nacional, y a la Acción Católica de Panamá.

He aquí, a grandes rasgos, la luminosa trayectoria que en el campo de la educación, ha recorrido esta dinámica, apacible y serena educadora, que encarna un ejemplo vivo y triunfante de lo que vale la voluntad, puesta al servicio de un ideal.