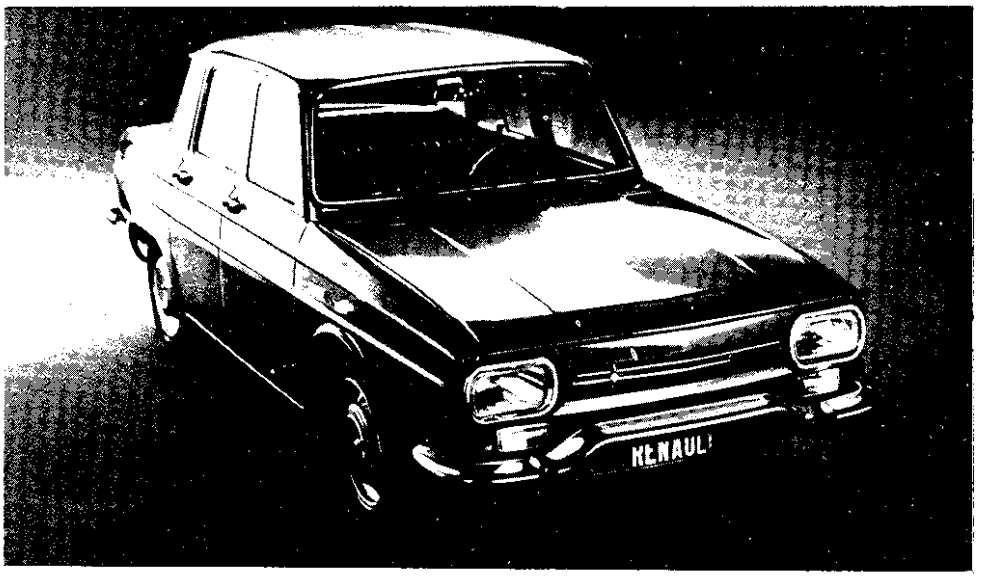


- 4 Frenos de Discos
- 4 Puertas; con Seguridad para Niño
- 40 Millas por Galón
- Asientos Reclinables

Facilidades de Pago
y
Exija una Demostración

RENAULT 10

MODELO "69"

DISTRIBUIDORES MAS, S. A.

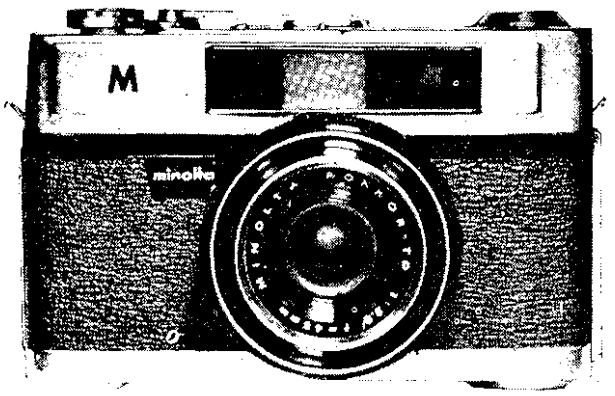
CHITRE: Agencias Hnos. Sarasty

Avenida Frangipani
Teléfonos: 25-3360 — 25-4321

DAVID: Mas, S. A.

CAMARAS MINOLTA

A PRECIOS POPULARES
REPLETA DE CUALIDADES PROFESIONALES



DE VENTA
EN EL
Almacén Selecciones
Avenida Justo Arosemena
(Frente al Edificio Vallarino)
Apartado 5299 — Panamá — Tel: 25-0401

La marca al Rojo Vivo!

Viaje con CONOCO, "la gasolina de la era espacial", y obtenga de su carro el mayor rendimiento. "PONGA SU CARRO EN ORBITA" con CONOCO . . . *y es nacional!*

Sección de Chiriquí

Desde este número se inicia la publicación del libro UN PUEBLO VISTO A TRAVES DE SU LENGUAJE de Beatriz Miranda de Cabal.

La Sra. de Cabal frecuente colaboradora de "tierra y dos mares" es ampliamente conocida en todo el país por sus trabajos literarios y de investigación.

Hay en ella una gran preocupación al decir: "...No negamos que nos mueven también razones sentimentales y profesionales, al querer impedir que se pierda esta porción de nuestro pasado histórico en la cual puede hallarse la raíz de hechos y situaciones presentes sobre los que sigue modelándose la personalidad nacional".

Con el presente libro se enriquece la bibliografía nacional y es una fuente más para los estudiosos.

Un Pueblo visto a través de su lenguaje

por: *Beatriz Miranda de Cabal*

INTRODUCCION

Al ofrecer a la consideración el presente trabajo, lo hacemos con el más sincero deseo de impedir que caiga en el olvido una porción valiosa de la incipiente cultura de un pueblo, absorbida, como tantas otras de América, por la influencia de otra cultura más poderosa y con mejores medios de imposición.

No negamos que nos mueven también razones sentimentales y profesionales, al querer impedir que se pierda esta porción de nuestro pasado histórico, en el cual puede hallarse la raíz de hechos y situaciones presentes sobre los que sigue modelándose la personalidad nacional.

Monumento de mística devoción y de tesonera voluntad es el VOCABULARIO DE MAS DE MIL PALABRAS y la serie de relatos que iluminan con suave resplandor, la sombra de aquellos días remotos.

Como testimonio de autenticidad, hemos iniciado el presente estudio con una breve reseña biográfica de la señora María de Jesús Samudio de Ortega, a quien debemos esta valiosa cooperación. Es un acto de justicia a su memoria y a la persona de su hijo, el casi centenario Reyes Samudio Ortega, quien no ha olvidado la "lengua de montaña", y puede proporcionar, si algún estudioso lo desea, datos más amplios y precisos.

Hemos tratado de acomodar los vocablos a los signos de nuestra escritura actual y analizar los fenómenos lingüísticos a la luz de la gramática castellana.

Por orden alfabético hemos ordenado el vocabulario y hemos añadido una apreciación más detallada de aquellos vocablos que nos han parecido más interesantes por su estructura o por su contenido.

Es un material autóctono que puede servir de base a estudios más profundos. Es la voz de nuestros antepasados que vuelven a hablarnos de sus vidas, de sus sufrimientos y de sus alegrías; de lo poco y mucho que hicieron en la estructuración del presente que hoy disfrutamos.

Que ésta, para nosotros preciosa reliquia, tanto por lo que es en sí como por el hálito espiritual presente en toda voz, tenga para todos el mérito de algo genuinamente nuestro, reflejo de nuestra tierra bella y generosa, a un mismo tiempo imán y aspiración de nuestra alma.

CAPITULO I

DEL LENGUAJE DE LOS DORACES

Del extinguido pueblo de los dorasques, cuyas numerosas tribus se extendían en un radio que abarcaba desde las laderas del Barú, hacia el norte por los valles del Changuinola; hacia el sur por las sabanas y bosques bañados por los dos caudalosos ríos que hoy llamamos Chiriquí Viejo y Piedras (Yi - irí - quibí); por el oeste, hasta las playas de Burica (Buric - go) y las llanuras de Térraba (Terra - ba - go); y por el este hasta el Chiriquí, se ha escrito y se sabe bastante.

Las crónicas de los conquistadores, los relatos de los misioneros, los documentos coloniales y algunos de la era republicana, así como viejas tradiciones, hacen referencia a esas tribus que a la llegada de los españoles estaban a punto de desaparecer como consecuencia de las luchas con tribus enemigas de las cuales la más temible era la de los "mosquitos", que aún hoy mantiene su independencia.

Esta situación de vida o muerte fue la que obligó al más importante grupo de los dorasques, el "toasqui", a acogerse al amparo de los españoles ya residentes en Alanje. La sujeción de los "dorasquis-toasquis" no fue por conquista, sino por alianza, en la que no sólo se les impusieron nuevos deberes, sino se les reconocieron los derechos inherentes a grupos sociales poseedores de una cultura que merecía el aprecio de la nueva clase gobernante, ya que en muchos aspectos contribuyó al desarrollo y afianzamiento del nuevo orden de vida.

El hecho de haberse conservado en una familia un vocabulario bastante extenso y una serie de tradiciones que ilustran muchos aspectos de la vida individual y colectiva de los doraces, nos permite formarnos una idea bastante exacta de cómo eran, cómo vivieron, cómo actuaron y cómo se adaptaron a ese cambio total que representa la colonización española.

Una de esas viejas tradiciones, nacida quizá bajo la impresión tremenda de que el pueblo dorasque había perdido su poderío, cuando ya otros hombres, otros "dagos" y otro Dios reemplazaba a los suyos, dice, como tardío consuelo, que mientras hubiera un descendiente de doraces que hablara la **lengua** y en alguno corriera pura sangre de los "toasquis", cabía la esperanza de que la nación extinguida volviera a ser lo que fue.

De labios de la centenaria María de Jesús Samudio de Ortega, biznieta del que se decía descendiente del "Balú-Ac- *Shilan", escuchamos los "cuentos de la remotería" como ella los llamaba; nos emocionó con sus relatos y "ruegos" quejumbrosos, a veces en castellano, a veces en dorace, acompañados de gestos y actitudes místicas, como si sintiera que el alma de su gente volvía con las palabras y las invocaciones. Ella nos dictó las palabras que usaba en sus conversaciones en la intimidad familiar. Todos sus numerosos hijos y nietos entendían lo que ella les hablaba en su dialecto, pero sólo su hijo mayor, Reyes Samudio, le contestaba del mismo modo.

Reyes Samudio conserva vivo el lenguaje de los doraces y sabe muchas otras tradiciones y "cuentos" que la brevedad del tiempo nos impidió copiar. Si no podemos hacer que la lengua se transmita hablada, cumplimos por lo menos con dejar escrito lo poco que de ella queda, para que no se pierda por completo, y para que otros más versados y con buenas fuentes de información hagan sobre ella los análisis y juicios que merece.

CAPITULO II

UN PUEBLO A TRAVES DE SUS TRADICIONES

Han pasado casi treinta años desde que la señora María de Jesús Samudio de Ortega, nos refiriera los "cuentos de remotería". Treinta años son muchos días y en su pasar sin regreso se han operado los cambios incontables de la vida. Muchas de las oscuras cabezas que la rodearon curiosas en aquel tiempo, lucen hoy blancos mechones, y los luminosos ojos, asombrados por los extraños relatos, tienen ya velos y sombras, y quizá alguno para leer estos cuentos viejos, tendrá que pedir ayuda a los lentes, los maravillosos "quibil **ba** ccó" (espejuelos) de los "vecinos Sigua", los buenos "vecinos blancos" que tuvieron el valor de quedarse a vivir con los indios.

Pero la imagen de la anciana quedó firmemente grabada en la memoria y podríamos retratarla tal cual la conocimos entonces. La gente afirmaba que tenía más de un siglo porque de los más viejos del pueblo la habían conocido siendo niños y ya para entonces parecía tener la misma edad. Aseguraban que "Ña María, aunque no era bruja, conocía "Secretos" de sus antepasados, uno de los cuales era el de no **envejecer**, que podía entender el lenguaje de los pájaros y podía oir las voces de los muertos que reposan en las "huacas".

Estos eran decires que rodeaban a la anciana de un círculo misterioso que se desvanecía cuando se la trataba de cerca. Probablemente todos esos rumores habían nacido de algunas costumbres que parecían raras, o de su manera de ser, en la que algunas veces dominaban las costumbres aprendidas de los blancos, a los que ella admiraba por la sabiduría, aunque en otras ocasiones eran típicamente indígena.

Físicamente era una india pura, pero ella decía que uno de sus bisabuelos había sido un blanco, vecino de San Lorenzo y que otro de sus antepasados había sido un "toasqui", Balú de mucha **gente.**

Fuera como fuese, lo cierto es que era un notable caso de fusión de sangre y de costumbres.

Siendo joven, fue llevada a Alanje — (Río Chico) y en casa de una familia principal aprendió la doctrina cristiana, aprendió a leer, y aprendió todas las artes domésticas de aquel tiempo.

De estatura regular, sus movimientos tenían una singular elegancia y distinción. Sus pequeños ojos almendrados daban vivacidad a su rostro de piel oscura, tersa y fina a pesar de los años. Nunca alteró su cara un movimiento brusco, y al hablar o reir lo hacía tan suave y discretamente que sus labios no mostraban la falta de los dientes. Siempre llevó sus cabellos cubiertos con una pequeña cofia, rizada en la frente y que se anudaba por detrás, de modo que los cabellos quedaban perfectamente sujetos. Esto, decía ella, debían usarlo todas las mujeres, sobre todo cuando van a cocinar. **"Así lo enseñó el padre Chamorro y todo lo que el padre Chamorro enseñó, fue para bien de los indios"**. Usaba unos vestidos de corte anticuado. Blusa sencilla y ajustada de manga larga de esas llamadas "basquiñas", una larga falda de mucho vuelo y nunca usó menos de tres enaguas.

Aunque su esposo era blanco y un hombre trabajador y bueno, ella en realidad era la jefe de la numerosa familia y sus disposiciones y órdenes eran acatadas por todos dócilmente. En honor a ella hay que decir que todos sus actos estaban revestidos de sensatez y que sus maneras admiraban por la finura y delicadeza. En muy pocas familias campesinas se han practicado costumbres tan hermosas como en esa familia. El saludo diario; el dar las gracias; la oración en común; la hospitalidad y la ayuda a los necesitados, eran para ellos como la bebida diaria.

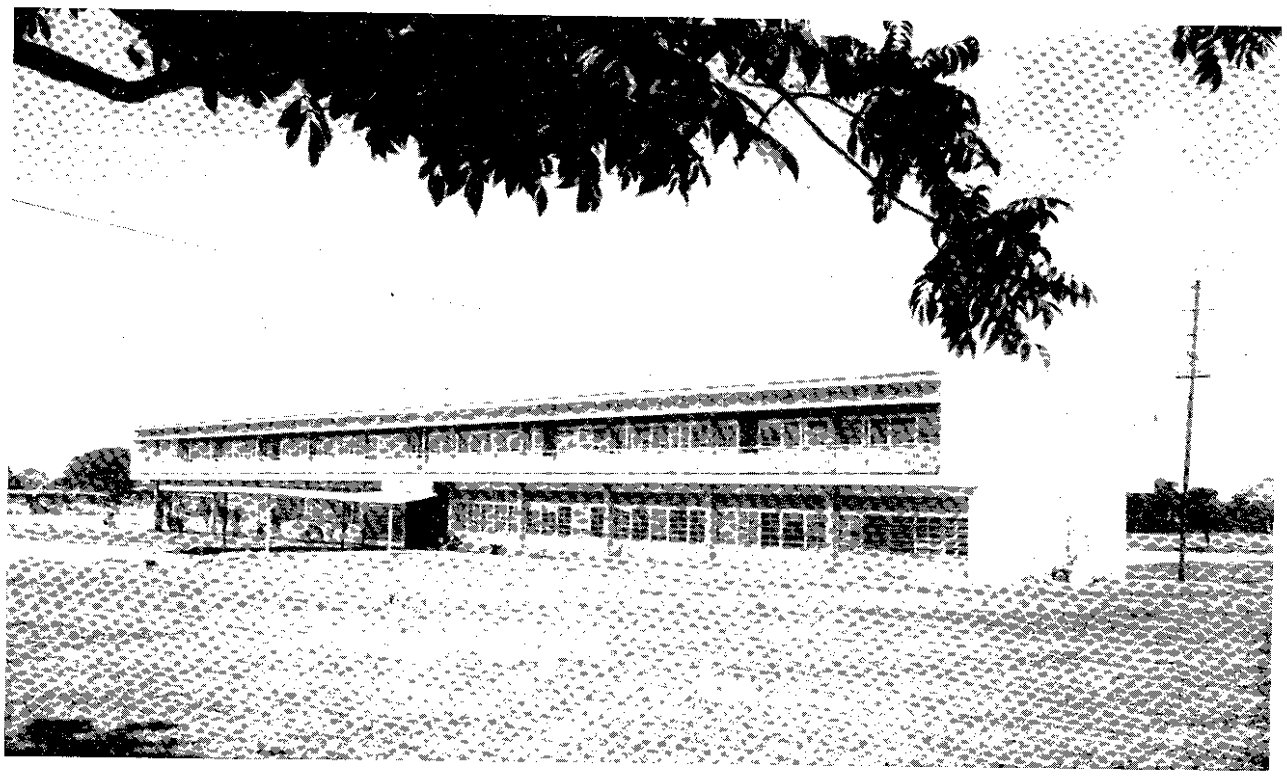
Vivían como en tribu o palenque en la cabecera del Cochea. Una especie de Comunidad gobernada por una anciana discreta, valerosa y experta.

(siga a la página 52)

Mademoiselle

El Almacén de la dama chiricana que le gusta lucir elegante!

TELEFONO 5-3053 APARTADO POSTAL 378 DAVID CHIRIQUI



Sección Secundaria del Colegio San Vicente de Paúl

Colegio San Vicente de Paúl de David

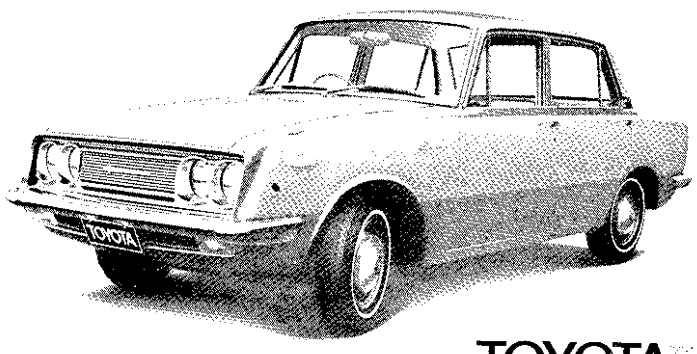
por la

Dra. Briseida Miranda de Travieso

En el barrio de Doleguita, en un marco de belleza natural extraordinaria se levantan los edificios de este colegio de varones que se llama San Vicente de Paúl.

Fundado en 1952 por un grupo de consagrados sacerdotes paulinos vino a llenar una necesidad muy sentida de la sociedad chiricana. Tal era la falta de una educación sólida integral dentro de un marco cristiano. La sociedad chiricana respaldó en esta obra ingente y de grave responsabilidad a los que echaron sobre sus hombros la tarea de fundar un nuevo templo del saber. Al Reverendo John Cusack, C.M., quien llegó a Panamá en septiembre de 1951, correspondió la ardua tarea de la organización del plantel educativo que funcionó en sus primeros años en una casa de propiedad de don Olmedo Miró. El 27 de agosto de 1956 se hizo el traslado de este colegio a sus edificios propios que fueron construídos en terrenos —trece hectáreas— donados por el doctor S. Gilberto Ríos y la Srta. Irene Alvarez.

TOYOTA CORONA



LE BRINDA

ACELERACION RAPIDA

ESTABILIDAD — CONFORT

ECONOMIA

RICARDO PEREZ, S. A.

Apartado Postal 25-B

Teléfonos: 5-2111 y 5-2112

Tel.: 6-4245

TOYOTA

CHITRE

DAVID — CHIRIQUI

A través de 15 años los Padres Paulinos brindaron a los jóvenes y niños una sana orientación para la vida, formaron su carácter a través de una conjunción armónica de estudios, disciplina, deportes y actividades sociales y de ayuda en proyectos favorables a la comunidad.

A partir de 1957, fecha de la primera graduación de bachilleres en Ciencias y Letras el colegio ha graduado 275 jóvenes, de los cuales más del 60% han continuado estudios unversitarios fuera y dentro del país.

Sección Primaria del Colegio San Vicente de Paul

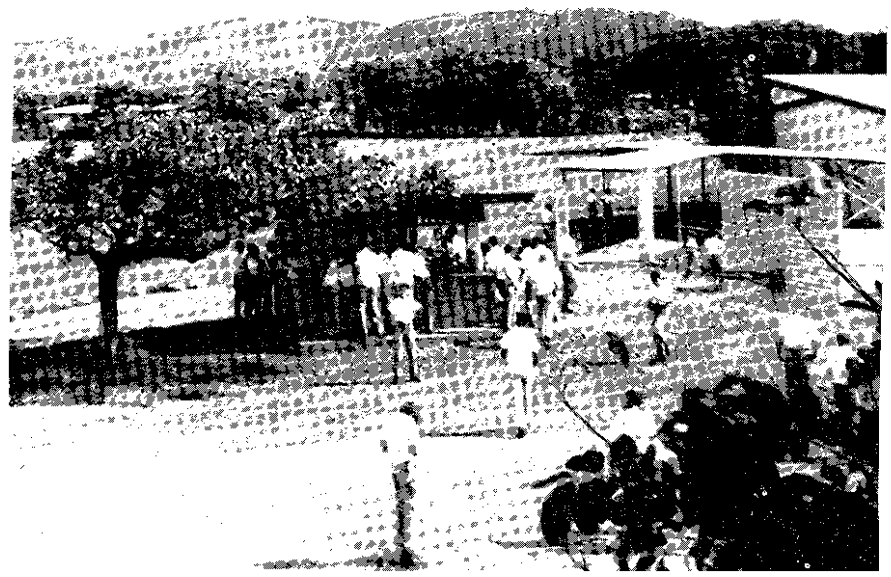
Por distintas razones que no son del caso enumerar aquí el Colegio San Vicente de Paúl está hoy bajo al rectoría del Obispo de David, Monseñor Daniel E. Núñez. Es un período de transición por el que pasa el colegio. En el esfuerzo por evitar que el único colegio católico para varones desapareciera hay que mencionar y reconocer el sacrificio de los Padres de Familia. La Junta Directiva que encabeza don José Mulino de la cual son miembros honorables damas y responsables caballeros, ha desplegado una actividad y una cooperación jamás igualada. Ellos administran la contabilidad y son responsables de la parte económica del colegio.

La Orden de los Hermanos Maristas está ya aquí en David y es la escogida por Monseñor Núñez y los Padres de Familia para continuar la labor educativa que realizaron los Padres Paulinos. Actualmente el colegio labora bajo la dirección de la Dra. Briseida Miranda de Travieso. Trabajan en la sección secundaria diez profesores entre ellos dos sacerdotes y dos Hermanos. En la sección primaria trabajan cinco maestros graduados, una profesora de inglés y un Hermano. El Kindergarten fue organizado este año y está laborando en magníficas condiciones.

Los alumnos de la Sección Primaria del Colegio participan de una Procesión a la Virgen celebrada dentro del Colegio.

El San Vicente de Paúl sigue siendo faro luminoso que irradia la luz del saber. La comunidad chiricana unida en un solo haz de voluntades y haciendo bueno el lema de que la "unión hace la fuerza" logró mantener abierto el hermoso y acogedor plantel para varones.

Para muchos niños y jóvenes chiricanos están abiertas las puertas de estas aulas, donde se les ofrece una formación integral, sólida moralmente; al tiempo que se les entrena y se les forma como verdaderos ciudadanos panameños capaces de amar a su Dios, a su Patria y a sus prójimos como se aman ellos mismos.



Los alumnos de la Secundaria disfrutan de un rato de solaz en los amplios salones del Colegio.

Cubierta del libro "Ensayo de Monografía de la Provincia de Chiriquí".

En la noche del viernes 6 de diciembre pasado, en la Casa del Periodista se llevó a cabo un acto cultural que reunió a distinguidas personalidades de nuestro mundo social e intelectual.

Se presentó la nueva obra del Profesor don Ernesto Castillero R., uno de nuestros más prominentes historiadores, "ENSAYO DE MONOGRAFIA DE LA PROVINCIA DE CHIRIQUI".

Esta monografía mereció el primer premio y medalla de oro del Concurso celebrado con motivo del primer centenario de la Provincia de Chiriquí. (1949)

Esta obra como todas las del profesor Castillero han recibido la crítica favorable de los entendidos y del público en general.

Palabras pronunciadas por don Ernesto Solís en la presentación de la edición de la obra "Ensayo de Monografía de la Provincia de Chiriquí', del Profesor don Ernesto J. Castillero R., en el Auditorio de la Casa del Periodista, ante autoridades y demás concurrencia.

Excelentísimo señor Arzobispo de Panamá, doctor Tomás A. Clavel,
Excelentísimo doctor Ricardo J. Alfaro,
Señor Presidente de la Academia Panameña de la Historia,
Señor Presidente de la Sociedad Bolivariana,
Señor Presidente del Instituto Panameño de Cultura Hispánica,
Damas y caballeros;
Profesor don Ernesto Castillero:

Honroso en grado sumo es para mi la distinción que me ha dispensado mi dilecto y muy respetado amigo don Ernesto J. Castillero Reyes al asignarme la grata misión de presentar su obra "Ensayo de Monografía de la Provincia de Chiriquí", cuya primera edición ilustrada acaba de aparecer hermosamente impresa.

Confieso que este honor compromete mi gratitud, por cuanto el ilustre escritor bien pudo hacer escogimiento para este cometido entre preclaros panameños que con mayor autoridad y enjundia habrían enaltecido esta tribuna con el juicio vertical de su palabra señera, con la calidad magnífica de su prestigio.

Pero precisamente en la modestia de quien recibía tan señalado honor radicaba lo obligante de la honrosa misión que no podíamos declinar y sí aceptar con orgullo. Esta y no otra es la única autoridad que ostento para dirigirme a ustedes esta noche.

La obra cuya edición presentamos es única en su género. Entraña una síntesis magníficamente ordenada y documentada de esa tierra occidental panameña cuyo nombre: Chiriquí, evoca reminiscencias de sonoras y dulces cadencias indígenas. En 1949 obtuvo el Primer Premio y medalla de oro del concurso celebrado con motivo del primer centenario de la Provincia de Chiriquí.

Es un recuento de la historia de una porción de la patria cuya lectura debe acoger con fervor todo buen panameño. Porque adentrarse en sus capítulos, recorrer sus 125 páginas, equivale tanto como a emprender un gratísimo viaje retrospectivo en el tiempo; desde el momento en que el Licenciado don Gaspar de Espinosa descubre su suelo, hasta nuestros días; hora feliz en que Chiriquí se yergue, por el tesón, por el esfuerzo de sus hijos, ostentando títulos sobrados con qué reclamar para sí el puesto de fuerte columna en la estructura de nuestro ser nacional.

Y muy honroso nos es igualmente consignar que la presente edición de "Ensayo de Monografía de la Provincia de Chiriquí" se debe en gran parte a la decisión, al entusiasmo y al cariño que por cuanto atañe a su patria chica, siente la distinguida dama chiricana señorita Marcela Barraza que tomó para sí la noble tarea de imprimir tan valioso trabajo.

En cuanto a su autor, ocioso sería la pretensión de presentar a ustedes al Profesor Ernesto Castillero, pues nos atrevemos a asegurar que no hay panameño que se considere íntegramente tal, que no conozca de su obra meritoria a través de varias décadas al servicio de la cultura, de la educación, en fin, de la patria. Baste decir que son innumerables los títulos y honores muy justificados que ostenta, nacionales y extranjeros y que bien le corresponde el más honroso de todos: el de panameño ilustre.

Breves han de ser mis palabras, pero matizadas de la mayor admiración por la obra cuya edición nos congrega hoy y de un profundo respeto por su autor, que en esta forma nos regala con un nuevo y maravilloso aporte a la literatura nacional para marcar un hito más en la valiosa serie de contribuciones que ésta debe a su pluma de escritor brillante, veraz y castizo.

Los panameños, sobre todo aquellos que no alcanzamos aún el medio siglo de existencia, hemos contraído, largo tiempo ha, deuda de gratitud con don Ernesto, permítaseme que lo llame así, con veneración y cariño; pues cada trazo de su pluma erudita, cada desvelo por penetrar en las inéditas reconditeces de nuestro acontecer histórico, ya como colonia, ya como entidad soberana, ha llevado implícito el

noble y patriótico afán de legar a la posteridad la imagen más auténtica de nuestra realidad como pueblo, presentando a la luz meridiana de propios y extraños las características diversas que nos distinguen con personalidad inconfundible dentro del marco fraterno del Continente de Colón.

Su acendrado amor a lo nacional, su hispanismo, se originan precisamente en el crisol en que se funden los sentimientos varios que convergen en el corazón de quienes percibimos la patria, el idioma, la historia, la cultura, la geografía y la sangre, a manera de corrientes de pasión espiritual, cuyo inmenso caudal del presente: la Hispanidad, surgió de idéntico manantial en las cuevas de Altamira y se robusteció, para inmortalizarse, una madrugada de Octubre hace 476 años bajo la protección de la Virgen del Pilar y al conjuro del aliento que le imprimió Isabel la Grande.

Existen motivos para que quien les habla sienta estas cosas, de las cuales el Profesor Castillero es artífice probado; pues por nuestras venas transcurre la sangre de Amelia Denis, con su rebeldía de patriota; y desde edad temprana tuvimos el privilegio de que se nos enseñara veneración y devoción por lo nuestro, hasta el punto de que percibiéramos la sonoridad de nuestra lengua castellana como caricia al oído, como timbre de orgullo, como uno más de los dones que agradecer al Señor.

Abiertas quedan las páginas de la obra "Ensayo de Monografía de la Provincia de Chiriquí", para quienes gusten de escudriñar el pasado y el presente y también de otear el futuro ese futuro de la patria que habrá de nutrirse de los surcos de luz y de verdad que trazaron los constructores de hoy, que como Ernesto Castillero marcaron las pautas para las rutas del mañana.

Muchas Gracias.

Arriba: La foto capta el momento cuando don Ernesto Solís pronuncia su discurso. De iz. a dr. vemos al Prof. Juan Antonio Susto; Sra. Betty Barraza de Endara; Mons. Tomás Clavel Méndez; Prof. Ernesto Castillero R.; Dr. Ricardo J. Alfaro; Lic. Manuel Roy y el Sr. Manuel Benavent. Abajo: Vemos al Prof. Castillero cuando dabas las gracias.

ALMACEN OSORIO, S. A.

Avenida 3 de Noviembre Nº 5355

Oscar Osorio

Presidente

Al Servicio de la Provincia Chiricana por tres Generaciones

- Ferretería en General
- Materiales de Construcción
- Artículos para el Hogar
- y todo lo que necesite para su Finca.

VENTAS al CONTADO, a PLAZO y por CLUB

Tels: 5-2684 — 5-2563 — DAVID — Aptdo. 28

Dr. Roberto Jaén y Jaén

Diccionario de Anglicismos para Estudiantes

(Conclusión)

XIII

NORSA

En nuestro afán de usar extranjerismos no reparamos en que el término español es más sonoro y expresivo que el extraño. Así decimos **norsa** (del inglés nurse), cuando deberíamos decir **enfermera.**

Se dice por ejemplo:

a) Una **norsa** atiende al paciente durante la noche.
b) La **norsa** que cuida a mi amigo es muy atenta.
c) Se declararon en huelga las **norsas,** para solicitar mejores salarios.

Debe decirse:

a) Una **enfermera** atiende al paciente durante la noche.
b) La **enfermera** que cuida a mi amigo es muy atenta.
c) Se declararon en huelga las **enfermeras,** para solicitar mejores salarios.

PAI

En nuestra habla vulgar anglicada usamos el término **pai** (del inglés pie), para nombrar una especie muy conocida de postre. Consiste en un pastel que tiene una pasta dura rellena de una preparación especial, que se hace con diferentes clases de frutas. En esta forma se conocen distintos **pais: pai** de limón, **pai** de piña, **pai** de manzana, etc.

En reemplazo de **pai** usemos **pastel.**

Digamos por ejemplo.

a) Compra un **pastel** de limón en el Jardín Oriental.
b) A Julio no le gusta el **pastel** de pasas.
c) Evelia es especialista en **pasteles** de toda clase.

PAIPA

Otro de los muchos anglicismos de mal gusto e inútil es **paipa.** Se origina en la palabra inglesa pipe, pronunciado paip.

En español, paipa, debe ser reemplazado por **tubo, tubería, cañería.**

Del barbarismo paipa se ha derivado paipazo o sea el golpe dado con una paipa. El término español es **tubazo** (golpe dado con un tubo).

PARADA

Decir parada por desfile es un anglicismo semántico. La palabra inglesa es **parade.**

Se dice por ejemplo:

a) El Instituto Nacional hizo una bonita presentación en la **parada** del 3 de Noviembre.
b) No pudo ir a la **parada** de ayer porque estaba enfermo.
c) La **parada** del 4 de noviembre resulta con frecuencia, muy agotadora.

Debe decirse:

a) El Instituto Nacional hizo una bonita presentación en el **desfile** del 3 de Noviembre.
b) No pudo ir al **desfile** de ayer porque estaba enfermo.
c) El **desfile** del 4 de Noviembre resulta, con frecuencia, muy agotador.

PARQUEAR

La Academia ha aceptado recientemente la palabra **aparcamiento** como: "acción y efecto de aparcar los vehículos: lugar destinado a ello".

Lo cierto es que en Panamá se usan otras palabras. Se dice **estacionamiento** o **parqueadero** en lugar de aparcamiento. Se emplean los verbos estacionar o parquear en vez de aparcar.

Parquear (del inglés to park) es un condenable anglicismo.

Bien podemos recurrir al otro verbo también conocido: **estacionar.**

Digamos, por ejemplo.

a) Hay que **estacionar** muy cerca de la puerta, porque llueve.
b) Ese nuevo edificio no tiene **estacionamiento** amplio.
c) El **estacionarse** entre dos autos cercanos, resulta díficil para los choferes principiantes.

PEPERMIN

Pepermín (del inglés peppermint) es un anglicismo muy arraigado en el habla vulgar panameña.

En español se dice menta; evitemos el anglicismo **pepermín.**

PUL

Pul del lenguaje popular panameño es un anglicismo, ya que viene de la palabra inglesa pull.

Se usa para significar **influencia, conexiones, habilidad,** etc.

LECHERIAS UNIDAS, S. A.

Contribuye al desarrollo de nuestra Provincia aumentando su producción.

Tel.: 5-2881 DAVID Aptdo. 79

RAQUET

Medio de obtener dinero de una manera fraudulenta por lo general con el consentimiento de las víctimas.

Alfaro recomienda para reemplazar esta voz, las siguientes: **extorsión, engaño, estafa.**

Ráquet se ha originado en la palabra inglesa **racket.**

REALIZAR

En nuestra lengua **realizar** es exclusivamente: hacer real, hacer efectiva una cosa.

Es anglicismo semántico usar el verbo realizar con las siguientes significaciones: percatar, caer en la cuenta, tener en cuenta, echar de ver, entender, comprender, fijar la atención.

He aquí uno de los exotismos más usados, consagrado como voz indispensable e insustituible por quienes usan o abusan de ella

Récord siempre encuentra en español un sinónimo que lo reemplaza con ventaja: registro, antecedente, hoja de servicios, marcar.

Se dice por ejemplo:

a) Estableció un **récord** nacional en los 100 metros.
b) Lleva un **récord** con todo lo que sale y entra en el depósito.

Debe decirse:

a) Estableció una **marca** nacional en los 100 metros.
b) Lleva un **registro** con todo lo que sale y entra en el depósito.

SANDWICH

En los países de habla española se usa este nombre inglés para indicar un manjar que consiste en dos rebanadas de pan entre las cuales se coloca, jamón, queso, huevo, carne, etc., con variados condimentos.

Registramos, sin embargo, que el término **sánduich** (del inglés sandwich) es muy popular y en algunos lugares se usa más que **emparedado,** que es el término español recomendado para sustituir a sánduich.

Digamos por ejemplo:

a) Para el almuerzo sólo quiero un **emparedado** y un vaso de leche.
b) Llevamos **emparedados** para todos los que participen en el paseo.

SUETER

Suéter (plural suéteres) es un anglicismo ampliamente difundido. Designa una determinada prenda de vestir. Este nombre se deriva de la palabra inglesa **sweater.**

La Academia ha aceptado últimamente este término, se escribirá **suéter.**

SUICHE

Del inglés **switch** se ha formado el barbarismo suiche, muy generalizado en el habla familiar.

En español podemos reemplazar la palabra suiche por: **conmutador, interruptor.**

TIQUETE

Del inglés **ticket** se ha formado en Panamá, desde hace mucho tiempo, uno de los anglicismos de más amplia difusión: **tiquete.**

Tiquete tiene variados usos en nuestra habla cotidiana. Tiquete son los **boletos** enumerados de una rifa. Tiquete es la **entrada** para los espectáculos públicos.

Digamos por ejemplo:

a) Ya tengo un **boleto** de esa rifa.
b) Ya se están vendiendo las **entradas** de la velada.
c) A todos se les ha dado una **contraseña** para que la presenten a la hora del almuerzo.

TROC

Del inglés **truck** se ha originado en el habla popular panameña la palabra troc, cuyo equivalente español es **camión.**

Digamos por ejemplo:

a) Encontramos un **camión** cargado de ganado.
b) Por poco chocamos con un **camión.**

YANQUI

Del inglés yankee se ha formado en español la palabra yanqui.

Se aplica a los naturales de los Estados Unidos de Norteamérica; se usa también como adjetivo.

La Academia ha aceptado en su vocabulario la palabra escrita así: **yanqui.**

Por consiguiente es error ortográfico escribir: yankee, yanki, yanky.

ZIPER

En la segunda acepción de la palabra **cremallera** leemos en el Diccionario Académico: "Cierre que se aplica a una abertura longitudinal en prendas de vestir, bolsos y cosas semejantes. Consiste en dos tiras flexibles guarnecidas de dientes que, merced a su forma especial, se traban o se destraban según el sentido en que se desliza una abrazadera que sujeta ambas tiras".

Como se puede observar esta definición coincide en todas sus partes con lo que los panameños llamamos zíper (del inglés zipper).

Consideramos que la difusión de zíper y el desconocimiento casi absoluto de cremallera (con este significado), justifica que se autorice el uso de este anglicismo: zíper.

"Farmacia y Droguería"
Frente al Parque de Cervantes
Teléfono: 5-2120

"Farmacia del Mercado"
Frente al Mercado Público
Teléfono: 5-2020

"Farmacia Concepción"
Teléfono 5-6007

FARMACIAS

GONZALEZ REVILLA

David, R. de P.

- TELAS FINAS
- PERFUMERIA
- ROPA PARA NIÑO

Especialidad del
ALMACEN MATY

AVENIDA BOLIVAR
y CALLE "D" Nº 5418
Teléfono 5-2442
David

TOMAS GABRIEL ARIAS, S. A.

No escatima esfuerzo en brindarle artículos de calidad y materiales a los mejores precios.

- PLOMERIA
- MATERIALES ELECTRICOS
- MADERAS

Atención Esmerada a su Pedido

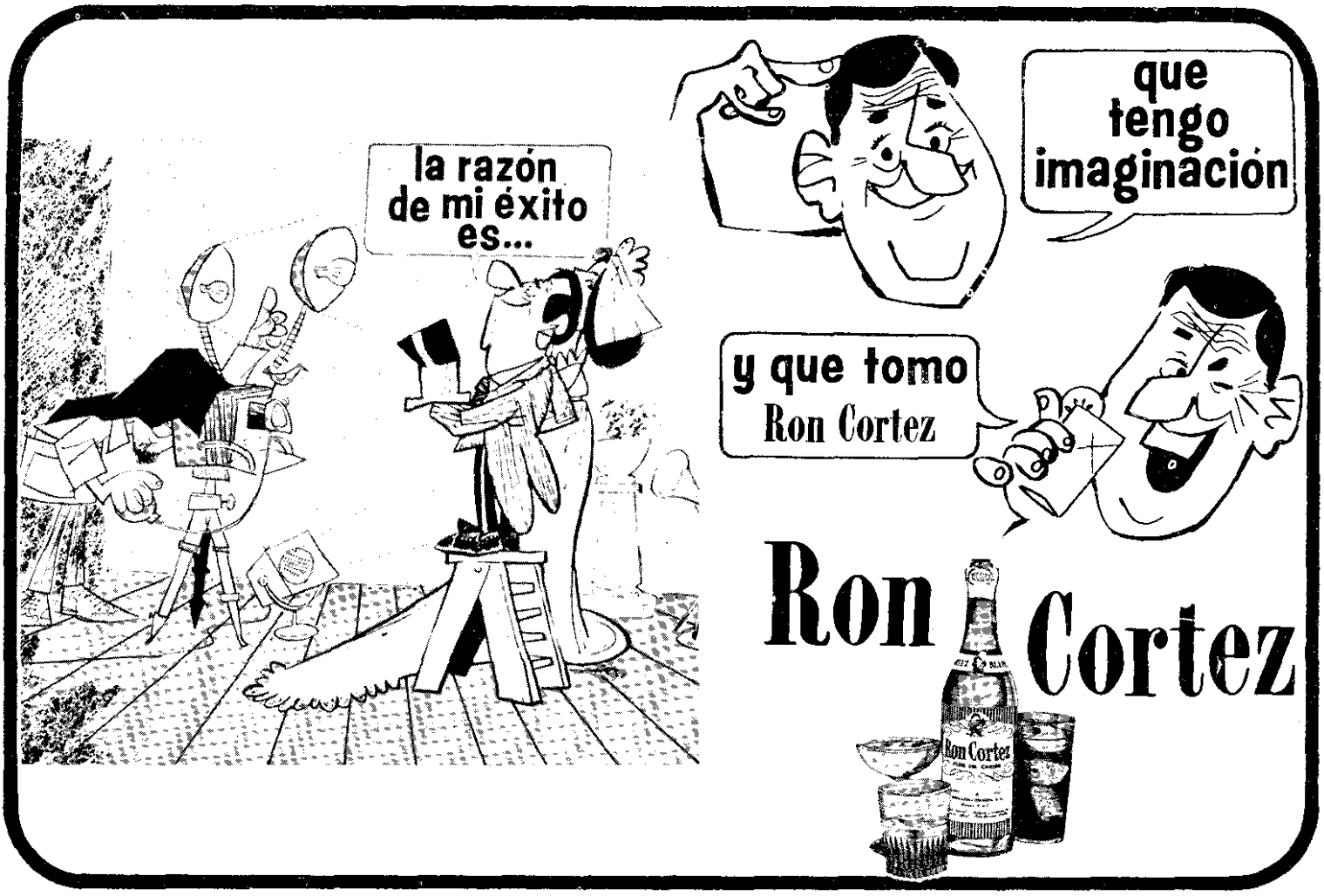
Teléfono: 5-3258 Apartado: 291
Avenida Obaldía y Calle G Norte
DAVID

FRANKLIN JURADO

Materiales de Construcción

Club de Mercancías

Teléfono 6047 Concepción



"EMPRESAS ELECTRICAS DE CHIRIQUI, S. A."

"COMUNICACIONES, S. A."

Dos nombres
y un sólo propósito

SERVIR A LA COMUNIDAD

y las condiciones de nuestro clima tropical son todos medios naturales que nos favorecen para desarrollar la agricultura que, con el cortejo de sus frutos lozanos, habrán de traernos una era de prosperidad. Al contemplar un campo cuajado de frutos, viénese a nuestra mente un párrafo de Gregorio Martínez Sierra que con esa delicadeza de espíritu con que acostumbra hablar a las mujeres, nos habla de la madre tierra; he aquí sus palabras: "Ama a la tierra que estás reconquistando, mujer, amala como nunca, y enseña a los hijos que ahora te están naciendo, amarla como tú. Desarraiga de su espíritu el ansia de artificiales riquezas y de placeres ciudadanos que nos han arrastrado por el precipitado afán de la ganancia a la catástrofe de hoy. Muéstrales cómo, no hay para el hombre —hecho de tierra— placer de ambición semejante al de colaborar con la tierra en creación fecunda, labrando y cosechando. Hazla ver tan suya, ahora que son niños, que cuando lleguen a hombres no comprendan que exista un ser humano sin derecho al pedazo de ella que le ha de hacer vivir. Graba en su entendimiento las leyes de Justicia: "La tierra es de todos y para todos". "El pan es del que suda sobre el surco para hacerle granar".

Vemos con agrado cómo contamos entre nuestros compatriotas con hombres esclarecidos como el actual Secretario de Instrucción Pública, inspirado de modo práctico y patriótico, que se interesó en fundar la Escuela Nacional de Agricultura, cuyos resultados serán, a no dudarlo, beneficiosos para nuestros labriegos, ya que de allí saldrán elementos convenientemente preparados para ejercer saludable influencia entre nuestros connacionales que se dedican hoy de modo casi primitivo al cultivo de la tierra.

Es indudable que la agricultura es uno de los principales medios que han contribuido al engrandecimiento de algunas repúblicas americanas; a ella se deben el que los Estados Unidos y la Argentina vayan a la cabeza entre las naciones agrícolas del nuevo continente. Es asimismo indiscutible que la agricultura nos brinda la verdadera prosperidad y el más fuerte punto de apoyo para el cabal desarrollo del Istmo hoy débil y tierno embrión que necesita para fortalecerse de la indispensable cooperación de la actividad de sus hijos, ya que el país se halla actualmente amenazado de parálisis general y necesita entrar en la vía que sus propios recursos le brindan. Así veremos que el país se levantará de la postración en que se halla, y vendrán los días de redención económica que es la base del sostenimiento de los pueblos.

— * —

De lo expuesto deducimos que la mujer influye en el sostenimiento de nuestra independencia como nación, porque está a su alcance formar verdaderos patriotas; porque ya como madre, obra directamente sobre el hombre, cuidando de su desarrollo físico, formándole el carácter, educándole el alma, guiando su corazón, despertando en él sentimientos religiosos y amor al estudio, al trabajo y al ahorro; y colocando ante su vista los distintos campos que se abren a su paso en los cuales puede encontrar un porvenir próspero ya sea en las artes, en las ciencias, en las industrias, etc., y provocándole aversión a los vicios a que se halla el hombre expuesto.

La mujer puede conseguir lo que en el curso de este escrito hemos esbozado; verdad es que su realización es difícil, pero a pesar de los obstáculos que tenga ella que vencer, puede coronar su obra, porque para llevar a feliz término esta obra gigantesca, emplearía ella sus grandes fuerzas morales, ejercitando el amor, la voluntad, el sacrificio mismo, la abnegación.

El mantenimiento de la independencia de un país radica en el patriotismo de sus hijos, sentimiento que no sólo debe exteriorizarse como fugaz nota musical de un canto patriótico, sino por medio de la consagración de los individuos que lo componen, al trabajo y al estudio.

Si en un país es mayor el número de verdaderos patriotas, la Patria tiene que elevarse, que progresar, y de consiguiente podrá sostener su independencia; y como los verdaderos patriotas son obra de la mujer, es evidente que ésta influye en el sostenimiento de la independencia nacional.

Panamá, 19 de noviembre de 1916.

COMO AHORRAR TIEMPO Y OBTENER MEJORES RESULTADOS EN CONFERENCIAS

Cómo Dirigir una Conferencia con Eficacia:

1. Comience la conferencia con una breve explicación del problema — compruebe entonces que los participantes han comprendido el problema.
2. Pregunte por las causas del problema.
3. Haga resúmenes frecuentes.
4. Pida las posibles soluciones del problema — con las evidencias que respalden cada solución.
5. Cuando el problema ha sido suficientemente discutido, haga un resumen final y entonces llame a votación.
6. Si es conveniente, nombre a una persona o a un comité encargado de ver que la decisión se lleve a cabo.
7. Nunca exprese sus ideas personales.
8. No le ponga atención especial a las reglas parlamentarias.
9. Mantengan activa la conferencia y todo el tiempo dentro del tema de la misma.
10. Fíjese que todos participen en la conferencia, pero no se necesita que le pregunte a cada uno su opinión.

Cómo Participar en una Conferencia:

1. No se levante para hablar.
2. Haga sus charlas breves — y sobre el tema a discutír o que se discute.
3. Cuide su tono de voz — hable siempre en forma conversacional.
4. Discuta cada solución del problema aisladamente.
5. Respalde cada solución que usted sugiera con alguna evidencia que le ayude a sostener su tesis.
   No exprese Suposiciones ni Generalidades.
6. Escuche atentamente a todos los participantes.
7. No interrumpa a los otros cuando estén hablando.
8. En lugar de hacer afirmaciones contundentes, haga preguntas.

MOTORES DEL BARU, S. A.

DISTRIBUIDORES PARA CHIRIQUI

de

ESTUFAS

y

REFRIGERADORAS TAPPAN

Carros:

OPEL **CHEVROLET**
BUICK **OLDSMOBILE**

En esos bosques tenían sus fincas y sus ranchos, cómodos y limpios. Pero en ciertas temporadas, salían a trabajar a las fincas de Boquete o pasaban algunos días en los pueblos para las grandes festividades religiosas. Algo que los distinguía de los demás campesinos: cuando salían en grupo a otros lugares, ocupaban alguna huerta aislada y allí hacían sus rancherías y preparaban sus alimentos, sin molestar a nadie. Por el contrario nunca faltaban los "arrimadillos" que se aprovechaban de la bondad de aquella gente sencilla.

Para la Semana Santa toda la enorme familia se presentaba vestida de negro, sin exceptuar los pequeños. Los preceptos cuaresmales eran cumplidos con estricta obediencia, y con la mejor voluntad cooperaban con el Párroco.

Gracias a la tenacidad de la Sra. María, el lenguaje de los dorasques se conservó en la familia. Ella no se cansaba de enseñar a sus hijos, nietos y biznietos, el lenguaje de los antiguos pobladores. Para ella fue una temporada de plenitud espiritual los días que pasó evocando recuerdos, refiriendo cuentos viejos y dictando el vocabulario de la "lengua de montaña" —ya sólo por ellos conocida— para que quedara escrita y no se olvidara.

Quizá allá en el subconsciente, por sobre la doctrina aprendida y practicada con tanto fervor, se mantuvieron los principios religiosos de sus abuelos, principios que en muchos aspectos se parecían a los de la religión católica.

A lo largo de los relatos que presentamos podemos darnos cuenta de las ideas, sentimientos, costumbres y organización social del pueblo de los dorasques.

Posiblemente muchos encontraran estas narraciones ingenuas, desmañadas y de poco valor. Tal vez para encontrarles la gracia se debería tratar de tener "alma de indio", para poder sentir la emoción y el asombro causado por los fenómenos naturales o ante aquellos otros que la fantasía forjaba sobre sucesos inexplicables. Una cinta magnetofónica nos hubiera permitido hoy, por lo menos, volver a escuchar viva la voz de "Ñá María", sus acentos, sus pausas y su pronunciación. Volveríamos a escuchar emocionados las rituales "recomendaciones" a los muertos, cuando antes de enterrarlos se les mostraba todas las cosas que se les preparaban "para el viaje por el angosto camino que te llevará a las sabanas donde siempre es día de sol".

Con asombro, al escuchar "Badeta, badeta, uláduac. Tu shi quilishí" ... nos parecerá ver remontarse los pájaros norteños, que llevaban y traían los mensajes de tierras lejanas.

Con emocionada angustia seguiríamos al **"chol balsá"**, el joven Balsá perseguido por los perversos "dagos" que no querían que él les enseñara a los indios las cosas buenas que él sabía y con las que podían defenderse de su poder maléfico.

No fue posible que los "cuentos" de la remotería se conservaran en la voz salmodiosa de la narradora, con las mismas palabras de la vieja lengua que ella guardó con respetuoso amor.

No tenemos la presunción de que estos relatos sean considerados monumentos literarios, ni joyas artísticas. Al presentarlos sólo nos mueve el deseo de preservar del olvido el nombre siquiera de los primitivos pobladores, de cuya existencia quedan tantos rastros materiales, y cuya vida y alma se percibe a lo largo de la narración y en el vocabulario guardado con místico respeto.

Hay tanta desproporción entre estos cuentos simples y un "Chilan-Balam-de Chu Mayel", o un "Popol-Vugh" (¿Popol Book?) como la que hay entre los teocalis de Tehotihuacán y la Piedra Pintada de Caldera.

Pero en las monumentales pirámides y en la tosca piedra oscura hubo una mano que portó un instrumento y trazó signos y figuras. Lo que queda en esas manos, lo que podemos entender de esas vidas que fueron y pasaron con sus sentimientos e ideas, eso es lo que interesa y lo que aún conmueve nuestra alma.

Si nuestra comprensión es incapaz de abarcar o sentir en toda su magnitud el asombro de ver hombres transformados en fieras; de ver fantasmas que vuelven a sus casas y hasta se acercan a los seres queridos que dejaron, sí podemos sentir las emociones y los dolores que ellos sintieron, el misterioso impulso que levanta el espíritu hacia la bondad y la hermosura.

Aún crispa nuestros nervios el chasquido de los pies de piedra del indio Jerónimo que viene en la noche a explicarle a su padre por qué se ha quedado encantado en las cabeceras del turbulento río; también sentimos la honda angustia de la madre que ante el peligro de ver sus hijos destrozados por demoníaca fiera, pide al incomprensible, Todo Poderoso que los transforme en seres insensibles.

A través de los vagos relatos se dibuja nuestra tierra con sus bosques, ríos, montañas y llanuras. De los senderos que llevaban las filas de indios desde un mar hasta el otro, muchos se perdieron, pero muchos señalaron los rumbos de hoy. El marco del paisaje, los detalles característicos, son los mismos que contemplaron los indios hace cuatrocientos años: el Barú; los picachos de la Cordillera; las lagunas misteriosas con sus peces sin ojos; los turbulentos ríos que crecen en verano; los cristalinos arroyos que riegan las sabanas; los barrancos y las piedras enormes con sus grabados herméticos; las estatuas colosales ocultas en la selva, indicadoras del paso de gentes de tiempos remotos; nombres que se oyeron entonces y se oyen hoy también, son como ecos de voces lejanas mezcladas en la lengua nueva: Risacua, Changuinola, Cantupí, Guígala, Gariché Orralíco, Güagara, Sigua, Espavé, Nance, Matamba, Jagua, Tumba y tantas otras que sirven de testimonio a nuestro pasado casi desconocido.

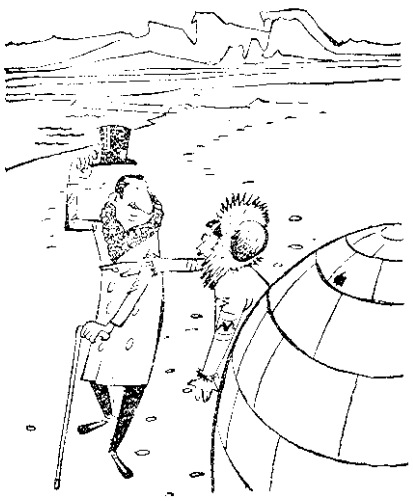
Del estudio de los relatos se pueden deducir conclusiones, comunes a la generalidad de los indios de la época precolombina, pero hay otras muy singulares, de las que se desprenden conocimientos interesantes. Por ejemplo, la **redondez de la tierra** en el relato llamado **"Ushú-see"**; el respeto a la Consanguinidad, en el relato del "Balú Ac-Shilá" y en **"Nol-Muá"** la fe de la madre en un Poder Superior capaz de transformarlos en seres distintos para librarlos del horror de ser destruidos por seres indignos.

Quedan aquí escritas como un tributo a la memoria de la señora María y para que siquiera en parte se cumpla la promesa de que mientras haya alguno que guarde la lengua de los "dorasques" hay esperanza de que este pueblo vuelva a ser lo que fue.

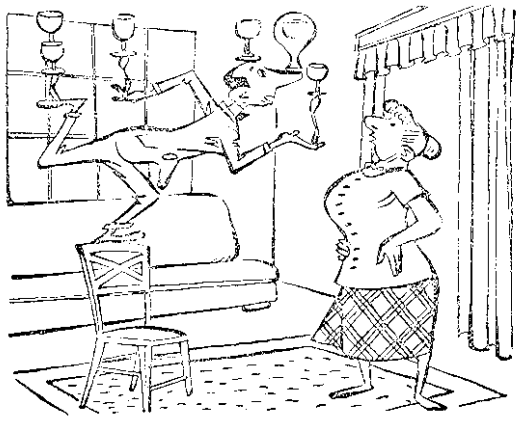
(siga a la página 54)

Buen Humor

FINEZAS POLARES



—El Polo Sur, ¿me hace usted el favor?
—Por el lado opuesto, caballero. Éste es el Polo Norte.
—Muchísimas gracias, señor.
—¡No hay de qué!



—¿Te convences ahora de que no he bebido?

¿CÓMO NO?

—¿Me permite que salga un momento para ver el brillo de las piedras?

"REPRESENTACIONES TITA, S. A."

DISTRIBUIDORES:

David, Chiriquí y Provincias Centrales

Podemos Proporcionarle Todos estos Servicios:

- Acarreo
- Almacenaje
- Distribución
- Reparto
- Facturación
- Ventas
- Cobros.

Estamos para servirle:

TITA, S. A.

David — Teléfonos: 5-2307, 5-2308, 5-2309

Aguadulce — Teléfono: 7-4197

VOCABULARIO DORASQUE-ESPAÑOL

A

*1	Ab	Sangre
2	Ab	Maíz
3	Ab bótcal	Maíz blanco
4	Ab baldabá	Maíz azul
5	Ab colgolbá	Maíz colorado
6	Ab saná	Maíz negro
*7	Ab alal	Maíz mijo, Muy pequeño
*8	Abá	Maguey, abasá
9	Abaog Abaog	Menear
10	Ab cuaraquil	Sangrar
11	Abash	Espinoso, Pasacarne
12	Abashí	Moho
13	Abat	Uyama, Sapallo
14	Abis	Plata
15	Abis biotá	Malgastar
16	Abis cuú	Abalorio
17	Abisquécal	Riqueza, Fortuna
18	Ab nenco iyig — (ab nenco-i-yi-ig)	Sonrojarse
19	Abó	Corzo
20	Abog abog	Ardor, Picazón
21	Absá	Tambor
22	Absalí sogué	Laucha, Ratoncito
23	Acchalí - Ac-chalí	Tortuga
24	Acchalí ag taatá aqué	Tortuga carey
25	Ac shulaclé	Infierno
26	Acó	Suto
27	Acg	Bala, Perdigón
28	Ag	Piedra, Roca
29	Ag alal	Guijarro
30	Ag bulul	Arena
31	Agai bosh	Voz
32	Agai coi	Bulla, Grito
33	Agai coi apé	Canción
*34	Agai coi apé tará	Cantor
*35	Alcusí aní	Cuna
*36	Alguil	Cielo
*37	Alguil apé	Gloria
38	Alguil yual	Cenit, Centro del cielo.
*39	Alguil yuic irí	Horizontes
*40	Alal	Hijo
41	Algoré	Cera, Miel, Panal
42	Ameliá	Gato de Agua
43	Aní	Niño
44	Aogogá	Bulla
45	Apé	Bueno, Bello, Mejor
46	Apé ba íscal	Perfecto
*47	Aqué	Abierto
48	Archabán	Lanza
49	Atáccal	Ranjar, Rajar
50	Atrá	Pandear, Voltear
51	Atsé	Mojar
52	Ayig	Reir
53	Ayig ayig	Risa
54	Ayí gocá	Asco, Asqueroso

*1 Ab — Sangre
Ab — Maíz:
Es curiosa esta similitud de nombre en relación con su significado. Quizá esta señala la importancia que le daban al maíz, grano sagrado para todos los indígenas de América y base de su alimentación. Para ellos el maíz era el alimento que daba la sangre, sin la cual no hay vida. En los campos creen firmemente que la anemia se cura tomando chicha de maíz cocido.

*7 — Ab alal — Maíz millo:
La expresión "alal" que propiamente significa hijo, también se usa como sufijo para indicar pequeño o semejante a, y descendiente.

*8 — Abá — Maguey — pita — cabuya — abacá era una planta bastante cultivada pues sus fibras, a veces muy finas y blancas, hacían muchos objetos útiles, principalmente chácaras y hamacas. La palabra abacá viene de la expresión abá - go que significa mata de abá. El término go, al pasar al castellano se convirtió en ca, como ocurre con la palabra Gualaca.

*34 — Agai coi apé tará, frase aglutinada que significa cantor. Descompuesta en sus elementos es: Voz — grito — bonito hombre, es decir cantor: hombre cuya voz alta es bonita.

*35 — Alcusí aní, podemos traducirlo por cuna, aunque entre ellos así se designaba a la hamaca, bolsa o chácara en que cargan a los nenes. Aún hoy día los guaymíes cargan a los niños en javas o canastas. Cuando estos enseres son de bejuco fuerte o de cañas delgadas se llama "calchulí".

*36 — Alguil - Cielo:
Para ellos más allá del alguil, estaba el "alguil apé".

*37 — Alguil apé, o cielo bueno, allí moraban los espíritus buenos. Balsá, el gran Señor que sostenía el sol, la luna y las estrellas, que ellos veneraban como poderes que determinaban la vida en la tierra. Los misioneros no destruyeron esa veneración de los doraces, sino la utilizaron como medio de comprensión de la Nueva Doctrina. En el altar mayor de la Iglesia de Dolega, reliquia de la primera iglesia, en la parte más alta hay dos medallones que representan, al sol con la cara roja de un indio, y la luna como una mujer blanca, de perfil, mirando las estrellas.

*39 — Alguil yuic irí — Horizonte:
Descompuesto en sus elementos es: cielo-junto-tierra, lo que se acerca a la conocida definición: horizonte es la línea donde parece que el cielo se junta con la tierra. Que ellos sabían que en ninguna parte la tierra toca realmente el cielo lo vemos en la narración titulada en la que también se ve cómo llegaron a comprender la redondez de la tierra.

*40 — Alal - Hijo:
Es también usado como sufijo para indicar procedencia o semejanza. A veces se usaba como incremento y muchos apocopada la palabra hasta quedar en lal, o simplemente l. Como en "ago-alal" hijo de roca, para nombrar quiparro.

*47 — Aqué - Abierto:
Tiene a veces el significado de abierto o franco, que en ese caso es bueno.

JULIO MIRANDA M.
Vuelve al ejercicio de la Profesión de Abogado
Teléfono: 5-2900 Apartado: 124
Ave. Cincuentenario Nº 5042
David - Chiriquí

Gonzalo Rodríguez Márquez
ABOGADO
Teléfono 5-3444
Apartado Postal 14
Calle Central No. 5822
David, Chiriquí

En el
Almacén JUANITA
encuentra
usted
siempre
Exclusividades de Lujo
a BAJO COSTO
Tel: 5-2597
DAVID - CHIRIQUI

LIMON

(Citrus limonium)

El limón es de múltiples utilidades en medicina, beneficia tanto al organismo que se considera una panacea.

Con su jugo se preparan excelentes bebidas refrescantes y depurativas, eficaces contra las fiebres, combate los gases y fortalece el estómago, alivia los dolores de cabeza, vértigos, vahidos y mareos.

Fluidifica la sangre haciendo bajar la presión arterial dando excelentes resultados en el tratamiento de la hipertensión arterial y de la arteriosclerosis.

En sus frutos se encuentra ácido cítrico, esencias y un glucísido: la hesperidina. También contienen vitaminas B1, B2 y C; sales minerales de potasio, fósforo, calcio y sodio.

La cáscara de las frutas cítricas, especialmente la del limón y de la naranja, contienen "citrina" o vitamina P, llamada también de la permeabilidad celular, esta substancia es de mucha utilidad en las operaciones de la nariz y garganta para evitar hemorragias.

Donde existe mayor cantidad de Vitamina P, es en la parte blanca, que se encuentra entre la parte interna de la cáscara y la pulpa. Veinte gramos de ralladura de esa parte blanca de la cáscara de limón o de naranja, es la cantidad que encierra la dosis necesaria de vitamina P, la cual se recomienda ingerir al enfermo antes de ser operado.

Las limonadas refrescan el estómago y sirven de aperitivo.

El jugo de limón se bebe mezclado con cantidad igual de agua, para estimular, descongestionar el hígado y desintoxicarlo, además combate y expulsa los cálculos, piedrecillas y arenillas de este órgano y también de la vejiga. Estimula la alcalinidad sanguínea, neutraliza los ácidos y elimina las toxinas; alivia y cura el reumatismo y las afecciones artríticas.

El limón posee excelentes propiedades antiescorbúticas, como también es astringente y antiséptico: cura la diarrea y disentería; combate las afecciones nerviosas, las palpitaciones del corazón, la tuberculosis.

El jugo de limón no perjudica en lo más mínimo a nuestra salud, aunque se tome medio litro o más al día. En todo caso es beneficioso para darnos vitalidad y defensas orgánicas para combatir las enfermedades.

La acidez del limón se debe al ácido cítrico que contiene 80% combinado con pequeña cantidad de ácido málico. Debido al ácido cítrico, posee la cualidad de neutralizar y eliminar los ácidos originados por fermentaciones del estómago o intestinos; también se debe a este mismo ácido que el jugo de limón sea gran estimulante de las funciones digestivas.

El jugo de esta fruta, es muy eficaz, para combatir la tos convulsiva, se da a los niños antes de que les venga el acceso de tos.

Unas gotas de limón aplicadas a los ojos constituye un colirio antiséptico y astringente muy eficaz.

En enjuagatorios bucales es excelente contra las inflamaciones de la boca y garganta, como también es muy útil para evitar resfriados; se usa mezclando con igual cantidad de agua caliente o tibia.

Usado como dentrífico, solo o con algo de agua, desinfecta la boca, purifica el aliento y destruye el sarro de los dientes oxidándolo.

Es excelente para curar las encías sangrantes y escorbuto.

El jugo de limón aspirado por la nariz detiene las hemorragias nasales y descongestiona la cabeza de los resfriados localizados en ella.

Las limonadas calientes adicionadas de té pectoral u otras yerbas pectorales, y miel de abejas, son sudoríficas y curan rápidamente los resfriados, la gripe y la tos por rebelde que sea; concentradas de limón, se toman con intervalos de media hora, para curar la diarrea o disentería.

El jugo de limón es microbicida y cicatrizante poderoso, su uso es muy eficaz en heridas, erupciones de la piel, úlceras, llagas, gangrena, etc.

El jugo de dos limones mezclado con dos cucharadas de aceite de comer, se toma en ayunas durante un tiempo, para combatir el artritismo, (inflamación de las articulaciones). El aceite favorece la eliminación de la bilis y facilita las funciones del hígado, lo que siempre es muy útil en estos casos.

El jugo de limón debe utilizarse para condimentar las ensaladas, pescado, marisco, etc. El vinagre es muy perjudicial para la salud.

La transformación de las bebidas alcohólicas en vinagre se opera por medio del "microderna aceti", fermento especial que transforma el alcohol en ácido acético, por oxidación.

Si antes de cocinar un pollo u otra ave, se le frota por dentro y por fuera con un pedazo de limón, se conseguirá que luego la carne queda más blanca, jugosa y más sabrosa.

PRODUCTOS ANAMEÑOS

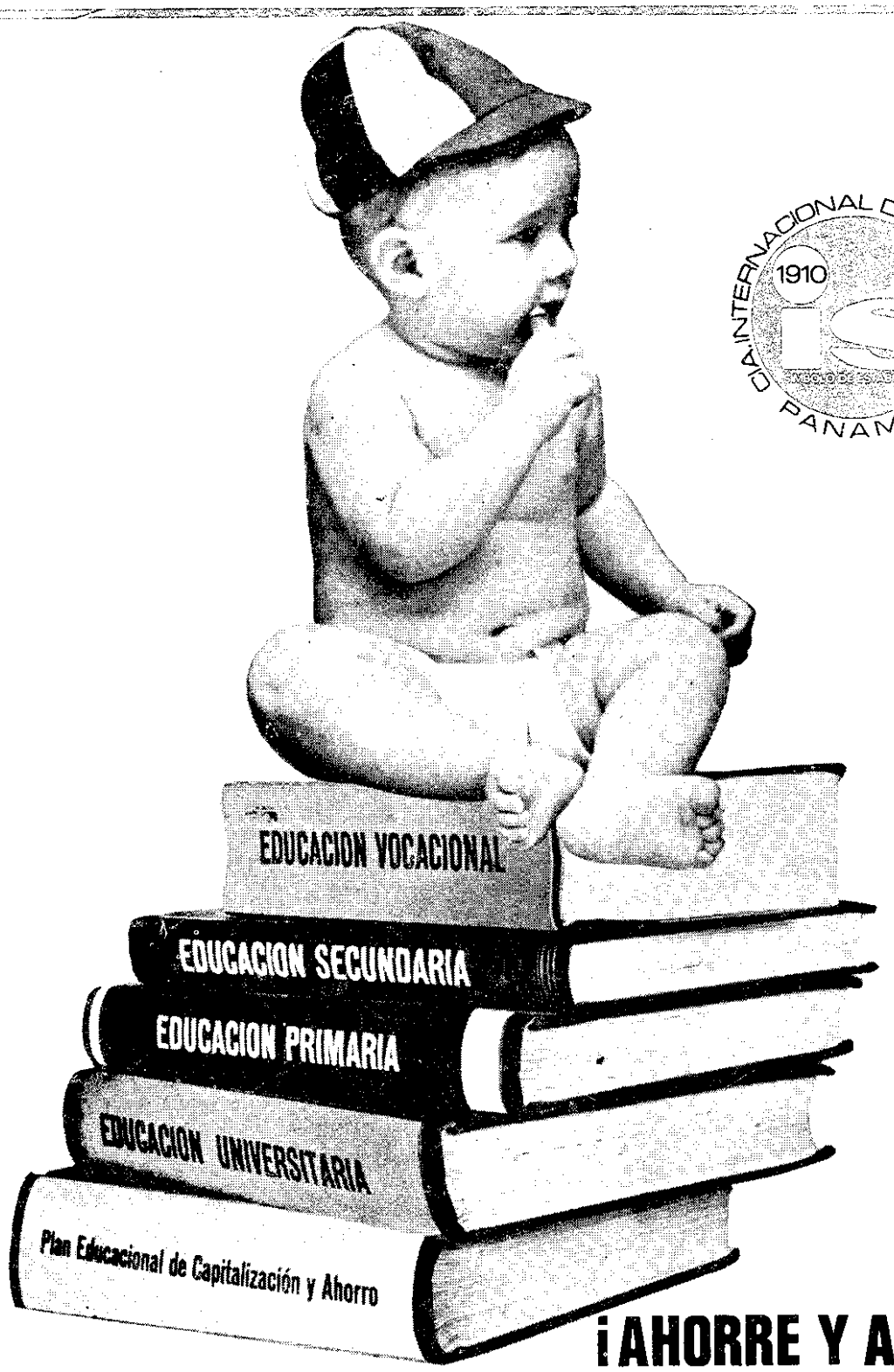
DE CALIDAD GARANTIZADA

El jabón en polvo, concentrado, mucho más económico

Jabón Americano, el jabón de calidad.

El maravilloso jabón líquido que limpia de verdad.

BARRAZA Y CIA., S. A.
Teléfono 61-1474 — 61-1441



CIA. INTERNACIONAL DE SEGUROS S.A. 1910 PANAMA

¡AHORRE Y ASEGURE EN SOLO CINCO AÑOS LA EDUCACION DE SU HIJO!

...y gánese anticipadamente mediante sorteos mensuales de ocho oportunidades, lo que deseaba ahorrar.

Depósitos mensuales por 5 años, para la formación de un capital básico.
Seguro de vida adicional, por valor del Título de Ahorro, incluído en el mismo plan.

Protección extra para su familia, en caso de accidente, mediante el pago de Doble Indemnización e Indemnización por Desmembramiento.

VEA ESTO... y medite cómo "ahorrar invirtiendo" para su hijo...

Planes adecuados a su capacidad de ahorro • Sistemáticos, seguros • Participan en sorteos garantizados. • Libres de preocupaciones inversionistas. • Se anticipan a contingencias imprevistas.

Su familia merece lo mejor... Nuestro Plan de Capitalización y Ahorro es la garantía de una educación sin problemas económicos para sus hijos...

CIA. INTERNACIONAL DE SEGUROS S.A. 1910 PANAMA

CIA. INTERNACIONAL DE SEGUROS DE VIDA, S. A.
Plaza 5 de Mayo Teléfono 62-0122