



JULIO 2023 | N° 46

# PORTAVOZ

BOLETÍN INFORMATIVO DE LA  
DIRECCIÓN DE CULTURA Y DEPORTES

## DEPORTES

Liga Gubernamental de Fútbol.

Visita de Estudiantes de la Universidad  
Marítima Internacional de Panamá.



Inauguración del Encuentro Regional  
de Robótica, en el Colegio Javier

Plan Ejercítate continúa con rutinas  
para nuestra salud.



# PORTAVOZ

Julio 2023 / N° 46

## **JAIME VARGAS CENTELLA**

Presidente de la Asamblea Nacional

## **RICARDO TORRES DÍAZ**

Primer Vicepresidente

## **CORINA CANO CÓRDOBA**

Segundo Vicepresidente

## **QUIBIAN PANAY**

Secretario General

## **DANA CASTAÑEDA**

Sub-Secretaria General

## **LUIS BERNAL**

Director de Cultura y Deportes

## **LUIS FLÓREZ KARICA**

Subdirector de Cultura y Deportes

## **YADISEL GUERRA**

Departamento de Cultura

## **LUIS TEJADA OCAMPO**

Departamento de Deportes

Editora en jefe: Iris Medianero M

Asistente editorial: Ida Rodríguez

Diseño y diagramación: Luis Flórez Karica

Redacción: Ida Rodríguez / Antonio González

Corrección: Leticia Tristán B. / Guadalupe Hidalgo

Fotografía: Nhayib Quintero / Dirección de Comunicación

Personal de apoyo: Nancy Salinas/Sara Alemán/Linneth Pérez

Logística: Mayth Galvéz/ Víctor Bernal/Joshua Hazlewood

Enlace / Imprenta: Leticia Tristán B.

Impresión: Imprenta de la Asamblea Nacional



# NOTA EDITORIAL



En el mes de julio, la Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional de Panamá se complace en compartir los logros y avances destacados en el ámbito cultural y deportivo que han tenido lugar en nuestras instalaciones. A través del Boletín Informativo Portavoz, nos enorgullece presentarles una panorámica de los vibrantes eventos que han enriquecido nuestro entorno y fortalecido el valor de la cultura y el deporte en nuestra sociedad.

La Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional de Panamá reafirma su firme compromiso de continuar promoviendo y apoyando el crecimiento cultural y deportivo en nuestra sociedad. A medida que avanzamos, seguiremos impulsando iniciativas que fomenten la creatividad, den voz a la expresión artística y fomenten la práctica deportiva. Reconocemos profundamente el valor integral de estas actividades para el bienestar y la prosperidad de los ciudadanos panameños.

En este trayecto, deseamos enviar nuestros más sinceros deseos de bendición para todos. Que la cultura y el deporte continúen iluminando nuestros caminos y fortaleciendo los lazos que nos unen como comunidad.

Con gratitud y anticipación,

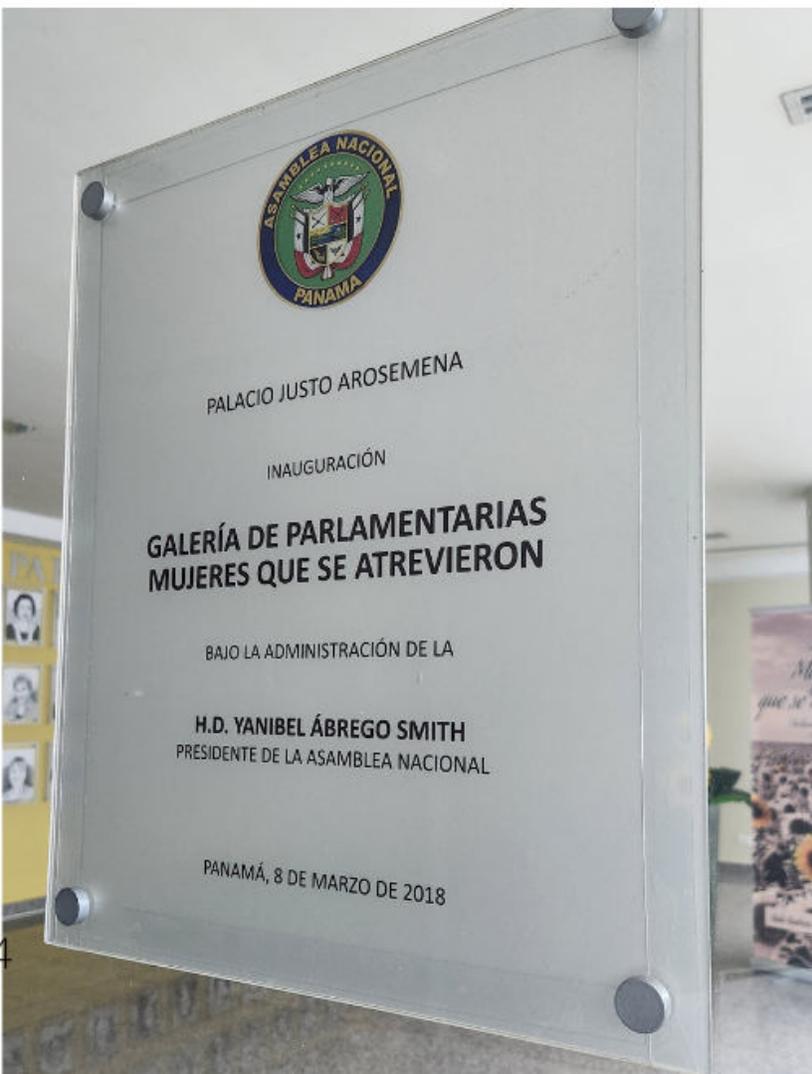
**LUIS "CHOLO" BERNAL**  
Director de Cultura y Deportes



**Escultura  
del Águila Harpía**



**Busto de Simón Bolívar**



PALACIO JUSTO AROSEMENA

INAUGURACIÓN

**GALERÍA DE PARLAMENTARIAS  
MUJERES QUE SE ATREVIERON**

BAJO LA ADMINISTRACIÓN DE LA

**H.D. YANIBEL ÁBREGO SMITH**  
PRESIDENTE DE LA ASAMBLEA NACIONAL

PANAMÁ, 8 DE MARZO DE 2018



Según el Manual de Procedimientos Administrativos de la Dirección de Cultura y Deportes, el objetivo principal del Departamento de Cultura es el de planificar, organizar, dirigir diversas actividades para conmemorar fechas cívicas de acuerdo al calendario oficial, actividades artísticas e investigaciones, organiza concursos y participa activamente a través de sus expresiones culturales de festivales y concursos, promoviendo el sano esparcimiento y desarrollo de una excelente convivencia entre los colaboradores de la Asamblea Nacional.

Entre sus expresiones artísticas podemos mencionar las siguientes:

1. El Conjunto de Proyecciones Folclóricas de la Asamblea Nacional.
2. Teatro Semilla de Luz.
3. Orquesta Patria.
4. Artistas y cantantes.



# Feliz Día del Niño y la Niña



# DELEGACIÓN DE REPRESENTANTES DE NEPAL VISITAN LA ASAMBLEA NACIONAL

Una delegación de la República Federal Democrática de Nepal visitó por primera vez, las instalaciones del Palacio Justo Arosemena, con el propósito de conocer su funcionamiento operativo y presenciar personalmente el desarrollo de un debate en el hemiciclo legislativo.

Esta delegación fue atendida por la Dirección de Cultura y Deportes, quienes les brindaron una charla sobre la historia y la labor que desarrolla este primer órgano del Estado. Además, se les explicó las funciones que desarrollan los 71 diputados e interactuaron con parte del personal que laboran en la institución.

Los visitantes extranjeros se mostraron muy satisfechos por esta experiencia, donde aprendieron y reconocieron la importante la labor que desempeña la Asamblea Nacional.



# CON GRAN ÉXITO SE LLEVÓ A CABO LA INAUGURACIÓN DEL ENCUENTRO REGIONAL DE ROBÓTICA

El pasado 11 de julio, se llevó a cabo el Encuentro Regional de Robótica en el Colegio Javier, en el que participaron aproximadamente 115 equipos y 345 estudiantes en diferentes categorías.

Este evento educativo contribuye a promover un espacio de encuentro, intercambio y aprendizaje, en donde los estudiantes diseñan innovadoras máquinas programadas para ayudar a los seres humanos.

Ataviados con sus mejores galas típicas, la Dirección de Cultura y Deportes participó en la inauguración de este evento, contagiando a los presentes con un alegre tamborito, que hizo a muchos a salomar.

Esta actividad contó con la participación de la hija de la H.D. Corina Cano, Alejandra Castillo, quien muy animada con su canto vernacular, puso un toque de alegría y diversión con sus tonadas, robándose muchos aplausos.

De esta manera, la Asamblea Nacional, a través de la Dirección de Cultura y Deportes unimos el folklore y con el sistema educativo infantil.





## **ASAMBLEA NACIONAL ABRE SUS PUERTAS A ESTUDIANTES DE LA UNIT**

Como parte de su desarrollo profesional, estudiantes de la Universidad Marítima Internacional de Panamá realizaron una visita guiada en las instalaciones de la Asamblea Nacional.

Esta delegación estuvo conformada por 26 estudiantes, de segundo y tercer año que cursan carreras en las Licenciaturas en Ingeniería Náutica en Navegación y en Gestión Logística y Transporte Multimodal.

Esta visita fue guiada por el personal de la Dirección de Cultura y Deportes, quienes les ofrecieron una interesante charla que incluyó detalles de cada uno de los elementos culturales que prevalecen en el seno de la Asamblea Nacional y resaltaron el patrimonio histórico y patrimonial de estos espacios.

Además, los jóvenes se sintieron complacidos por la atención que les brindó la segunda vicepresidenta de la Asamblea Nacional, Corina Cano, el H.D. Juan Diego Vásquez y el H.D. Víctor Castillo, a quienes les formularon preguntas de índole política y trataron diferentes temas que se discuten en el pleno legislativo.

# JÓVENES DEL INADEH CONOCEN EL PARLAMENTO PANAMEÑO



Durante la semana comprendida del 10 al 14 de julio, la Asamblea Nacional contó con la visita de distintas delegaciones que acudieron al primer Órgano del Estado.

En la mañana del 13 de julio, nos visitó un grupo de estudiantes del Instituto Nacional de Formación Profesional y Capacitación para el Desarrollo Humano (Inadeh), que tuvieron la oportunidad de conocer el parlamento legislativo, como parte del programa de puertas abiertas que lleva a cabo esta institución.

Esta delegación educativa fue atendida por el personal de la Dirección de Cultura y Deportes, quien los acompañó en un recorrido por las instalaciones de la Asamblea Nacional y por sus elementos característicos.

En esta ocasión, estos estudiantes participaron de una gira pedagógica en el que pudieron formular preguntas, tomarse fotografías y presenciar el desarrollo de la sesión en pleno de los diputados en el Palacio Don Justo Arosemena.

# FUTUROS PROFESIONALES DEL DERECHO VISITAN LA ASAMBLEA NACIONAL

Con el propósito de acercar y difundir la importancia del trabajo que se realiza en la Asamblea Nacional, alumnos de la Licenciatura en Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad Latina, extensión de la provincia de Veraguas, visitaron el Parlamento panameño y participaron de una completa gira académica.

La delegación incluyó estudiantes de primero, segundo y tercer año, los cuales fueron recibidos por el personal de la Dirección de Cultura y Deportes, presidido por su subdirector, Luis Flórez Karica, quienes les ofrecieron una charla donde conocieron la historia y el funcionamiento de este Órgano del Estado.

Esta visita se realizó gracias a la gestión del H.D. Eugenio Bernal, del circuito 9-3 y contó con una interesante intervención del asesor Lic. Víctor De Gracia y del subdirector de Estudios Parlamentarios Jaime Beitía, quienes les brindaron una completa charla que incluyó el Reglamento Interno, el manejo de los proyectos de ley y trataron temas del acontecer legislativo.

Luego los invitados fueron trasladados a la Biblioteca Parlamentaria, la Galería de Mujeres Parlamentarias, además, conocieron el Edificio Nuevo y el despacho del diputado Eugenio Bernal.

Luego fueron recibidos por el H.D. Luis Cruz, del Circuito 9-1, quien conversó con ellos y les ofreció un brindis, para luego culminar con el recorrido, en donde contemplaron el inicio de la sesión del Pleno en el Palacio Don Justo Arosemena.



# ESTUDIANTES DE OCÚ VISITAN POR PRIMERA VEZ LA ASAMBLEA NACIONAL



Por iniciativa del H.D. Marcos Castellero Barahona, estudiantes de las escuelas de El Guayabito, Gregorio Gil y Los Remedios, del corregimiento de Los Llanos, distrito de Ocú, visitaron por primera vez el Palacio Dr. Justo Arosemena.

Estos alumnos provenientes de la provincia de Herrera fueron atendidos por funcionarios de la Dirección de Cultura y Deportes, que les dieron una charla sobre la historia y las funciones del primer órgano del Estado.

Al finalizar la charla, se trasladaron a las instalaciones del Edificio Nuevo y luego fueron recibidos en el despacho del diputado Marcos Castellero, donde se les ofreció un brindis por su grata visita.

# EXPERTO EN LIDERAZGO, JOHN MAXWELL VISITA LA ASAMBLEA NACIONAL

El presidente de la Asamblea Nacional Jaime Vargas, acompañado de los vicepresidentes H.D. Ricardo Torres y H.D. Corina Cano, al igual que el jefe de bancada del Partido Revolucionario Democrático (PRD), H.D. Ariel Alba, así como de los diputados Víctor Castillo y Luis Cruz, atendieron la visita de los miembros de Maxwell Leadership Foundation, liderada por John C. Maxwell, quien es el autor número uno a nivel mundial en el tema de liderazgo.

El Dr. John C. Maxwell es un reconocido conferencista internacional y a través de su organización, ha capacitado a millones de líderes en todos los países del mundo.

En esta visita también participó la Fundación Panamá Lidera, que es una organización sin fines de lucro, aliada a la Fundación de Liderazgo Maxwell, que es representada por el panameño Williams Olivares.

Además, esta delegación fue atendida por el personal de la dirección de Cultura y Deportes, quienes los acompañaron a conocer oficinas importantes de nuestro Parlamento, tal como lo son el Pleno Legislativo y el salón donde se encuentra la "Galería de Mujeres Parlamentarias".

La Asamblea Nacional ha sido una de las instituciones escogidas, que estará capacitando a sus colaboradores, en materia de liderazgo, crecimiento personal y formación de valores.



# ASAMBLEA NACIONAL ABRE SUS PUERTAS A ESTUDIANTES DEL PROGRAMA BRILLA JUVENTUD



En días pasados, un nuevo grupo de estudiantes que pertenecen al programa “Brilla Juventud” visitó la Asamblea Nacional.

Esta delegación fue recibida por el presidente del Primer Órgano del Estado, Jaime Vargas Centella y por la segunda vicepresidenta Corina Cano, quienes los atendieron en el salón Galería de la Presidencia, conversaron con ellos y respondieron sus inquietudes acerca de la labor parlamentaria.

Asimismo, estos jóvenes fueron atendidos por el personal de la Dirección de Cultura y Deportes, liderada por su director, Luis Bernal, quien les explicó sobre la historia del primer órgano del Estado y conocieron el funcionamiento legislativo y administrativo de esta institución.

Este recorrido incluyó la visita a la Biblioteca Parlamentaria Dr. Justo Arosemena, al salón Manuel Leneé (salón Azul), la Galería de Mujeres Parlamentarias, la Plazoleta del Edificio Nuevo y presenciaron el desarrollo de las sesiones en el Pleno Legislativo.



## **ESCUELA SECUNDARIA ÁNGEL MARÍA HERRERA VISITAN LA ASAMBLEA NACIONAL**

La Asamblea Nacional, tuvo el honor de recibir a un grupo de 90 estudiantes de la Escuela Secundaria Ángel María Herrera, en una visita especial organizada por el honorable diputado Daniel Ramos.

Durante la visita, estos jóvenes de la provincia de Coclé, tuvieron la oportunidad de participar en un recorrido por las instalaciones del edificio legislativo, donde pudieron conocer el hemicycle, las salas de comisiones y otros espacios significativos para la toma de decisiones en el ámbito político.

Esta delegación fue recibida con entusiasmo por parte del personal de la Dirección de Cultura y Deportes y guiados por su subdirector, Luis Flórez Karica, quienes les brindaron la oportunidad de conocer de cerca el funcionamiento de la Asamblea Nacional y su importancia en el desarrollo del país

La Escuela Secundaria Ángel María Herrera, se mostró agradecida por la oportunidad brindada a sus alumnos y destacó la importancia de este tipo de iniciativas, para formar ciudadanos comprometidos con su país y su sociedad.

# ENTREVISTA A RICARDO MATA RODRÍGUEZ

DESTACADO PINTOR LATINOAMERICANO NACIDO EN PANAMÁ

1. ¿Quién es Ricardo Mata?

R. Un sobresaliente pintor que ha cruzado fronteras con el mágico don de plasmar con el pincel y su conocimiento grandes obras.

2. ¿Hasta dónde ha llegado su creación específicamente lugar?

R. Mis obras han llegado a diferentes lugares como:

- Museo de Arte Religioso Vaticano.
- Roma Italia
- Museo Cuevas México
- Museo Rayo Colombia
- Museo del Holocausto Polonia
- Museo Quito Ecuador
- Museo E.U.A. Miami y Texas
- En otros países como España y Francia.

3. ¿Qué Galardón a alcanzado Don Ricardo en su carrera, el más sobresaliente?

R. La que reposa en el museo de arte en el Vaticano llamada "ALEPH" (Dios y el Hombre). Esta pintura fue obsequiada por la Presidente Mireya Moscoso en visita a su santidad Juan Pablo II en el Vaticano. Como otro galardón fui invitado a una exposición con los 20 maestros más grandes que hicieron el arte del siglo XX en el Salón Vazco Nuñez de Balboa. Dentro de mis pinturas recojo lo abstracto y temas sobresalientes.

4. ¿Cuál ha sido su obra más relevante e importante en su trayectoria como pintor?

R. Sin duda "EL MISTERIO FEMENINO", obra de 1985 donde tuve experiencia con ovnis, la pinté tres días sin comer y sin dormir.

5. Esta pintura encierra 600 colores, ¿quién ayudó a su transformación y reducción de colores?



Ricardo Mata, fondo de ventana de arco, aspiración al bien, fotoautoretrato, 1983.



Misterio Femenino, colección Raúl Di Blasio, Enrique Bunbury, 1985, serie cósmica de trabajos espirituales.

R. Obra abstracta, Masónica, Judaica, católica sujeta a interpretación y diferentes formas de pensar. Recibí apoyo en su impresión en el Museo de Arte Contemporánea, el maestro Julián Velásquez. En 132 colores, la impresión costó alrededor de 3,000 balboas.

Esta obra está en Miami en la colección del famoso Raúl di Blasio, también reposa en la colección de Enrique Bunbury en Zaragoza España.

6. ¿Cuál es la pintura con el precio más alto?

R. El "MISTERIO FEMENINO" y una obra que fue robada posterior a la invasión con el cual yo presente tamaño de 6 metros por 3 1/2 valorada en 150 mil balboas. La realice en la casa Marshall Harry representante del arte, la mujer que apoyó a Martín Luther King en la lucha por la clase racial está en Estados Unidos.



**Maestro Osvaldo Guayasamín, ministro de la presidencia Beby Arango, entregando al Teatro Nacional obra para su colección, Gobierno Ernesto Pérez Balladares.**

7. ¿El "MISTERIO FEMENINO" donde fue subastada y por cuánto?

R. Se subastó en New Jersey desde 2,000 dólares y se cerró en 50,001 dólares.



**Obra Botero, Colombia Medellín, 2004.**

8. ¿Es cierto que sus obras reposan en 6 museos internacionales?

R. Si y 27 países, existen 21 exposiciones individuales y 61 colectivas.

9. Nos honra su visita a esta entrevista para el Boletín Portavoz en el primer Órgano del Estado. ¿Qué mensaje le envía a los jóvenes?

R. Lo primordial, no se den por vencidos que pinten con amor y pasión.

10. Ya que nos encontramos en la casa de las leyes, la Asamblea Nacional. ¿Se ha motivado para presentar un anteproyecto de ley que defienda al pintor en sí?

R. Sí. creo que sí existe un porcentaje que se le dé a los artistas y familiares de los pintores en concepto de regalías. Esto se da en países desarrollados de Europa.

**Para el boletín portavoz periodista Antonio González.**



# EXITOSO REGRESO DE LA FERIA NACIONAL DE ARTESANÍAS

La edición XLIII de la Feria Nacional de Artesanías, se realizó del miércoles 26 al domingo 30 de julio, en el Centro de Convenciones Atlapa, y este año se le rindió homenaje a las “Danzas de Corpus Christi”.

Este evento ferial se ha consolidado como un evento cultural sin igual, un espacio donde convergen tradición, creatividad e identidad y este año no fue la excepción.

El Conjunto Folklórico de la Asamblea Nacional, integrada por sus talentosos bailarines y músicos, deslumbraron al público con su colorida exhibición, que reflejó la rica herencia cultural de nuestro país y dejó una impresión imborrable en los corazones de todos los presentes.

Además, la Dirección de Cultura y Deportes participó en el pabellón educativo, en donde la señora Lupita Atencio brindó un taller interactivo de restauración de tejidos, en el que compartió su amplia experiencia y técnicas para preservar y revitalizar las piezas de la bella indumentaria tradicional panameña.



# SERENATA A SANTA ANA Y SAN JOAQUÍN

## SAN JOAQUÍN Y SANTA ANA

PATRONOS DE LOS ABUELOS

26 de Julio



Con mucha devoción, la Parroquia de Santa Ana, llevó adelante varias actividades en honor a Santa Ana y a San Joaquín, patronos de los abuelos.

Para resaltar la fecha, esta parroquia organizó una serenata, en el que director de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional, Luis "Cholo" Bernal, fue invitado a componer una décima en honor a estos santos patronos.

La serenata se efectuó el 25 de julio en horas de la noche, en el que nuestro director, acompañado de Domingo Guardia, recitó este hermoso verso inédito, que fue del deleite de los cientos de feligreses que acudieron a esta actividad.

# IPACOOOP CELEBRA SUS 43 AÑOS DE FUNDACIÓN



El Instituto Panameño Autónomo Cooperativo (IPACOOOP) conmemoró el pasado 21 de julio, su XLIII Aniversario, en la sede principal de esta institución, ubicada en la Urbanización Los Ángeles.

La celebración de este aniversario contó un acto cultural en el que participó nuestros artistas: Domingo Guardia, Ulises "Russo" Villarreal y Antonio Mosquera, quienes interpretaron sus tan gustados éxitos musicales, arrancando aplausos entre los asistentes.

La Asamblea Nacional, a través de la Dirección de Cultura y Deportes felicita al IPACOOOP en sus 43 aniversario de fundación.



# CSS REALIZA JORNADA DOCENTE PARA FISIOTERAPEUTAS

La policlínica Dr. Blas Daniel Gómez Chetro, ubicada en el distrito de Arraiján, celebró este 20 de julio, una jornada docente dirigida a los fisioterapeutas del área de Panamá Metro, Panamá Este, Panamá Oeste y de Colón.

En esta actividad se brindaron charlas, diálogos, preguntas, respuestas, se compartieron criterios y se orientó a los participantes, lo cual se traduce en beneficio para estos profesionales de la salud, ya que continuamente están recibiendo capacitación.

Estos colaboradores pudieron disfrutar de las presentaciones de los artistas la Dirección de Cultura y Deportes, que deleitaron a los presentes con un variado repertorio musical.



# ASISTENTES CLÍNICOS CELEBRAN SU DÍA

El Departamento de Enfermería de la Policlínica Dr. Blas Daniel Gómez Chetro organizó un agasajo a todos los asistentes de clínicas que laboran en esta instalación de salud, con motivo de celebrar su día, el 8 de julio.

Como una forma de celebrar a estos héroes anónimos de la industria de la salud, se les organizó un almuerzo y recibieron varios obsequios en donde mostraron su agradecimiento.

Este agasajo contó con la presentación artística del trovador y director de Cultura y Deportes, Luis Bernal, acompañado de los cantantes panameños Sócrates Lazo y Domingo Guardia, quienes deleitaron a los homenajeados con sus interpretaciones.





Según el Manual de Procedimientos Administrativos de la Dirección de Cultura y Deportes, el objetivo principal del departamento de deportes es desarrollar los programas, actividades deportivas y recreativas para el servidor público de la Asamblea Nacional.

Entre algunas de sus funciones están:

1. Organizar, dirigir, supervisar y evaluar las actividades deportivas de educación física y recreación que se realicen dentro y fuera de las instalaciones de la Asamblea Nacional.
2. Coordinar y apoyar la gestión deportiva institucional e interinstitucional .
3. Formular y ejecutar programas especiales para desarrollar el deporte y la recreación de las personas con discapacidad.
4. Elaborar el Plan Operativo Anual de trabajo de sus actividades y proyectos.





# LIGA GUBERNAMENTAL DE FÚTBOL

Con treinta y dos (32) equipos arrancó la Liga Gubernamental de Fútbol 2023, y tiene como sede los Estadios Armando Dely Váldez en la Provincia de Colón, Luis "Cascarita" Tapia en Juan Díaz, el Estadio Maracaná en El Chorrillo.

Los parlamentarios arrancaron con buen pie venciendo a la Universidad de Panamá 3 goles a 2 en el "Cascarita" Tapia, en su segunda fecha en un difícil encuentro donde ambos rivales no dieron al brazo a torcer a empatar a dos goles por bando en el Estadio Maracaná en El Chorrillo.

En el tercer encuentro el equipo de la Asamblea Nacional no pudo con la fuerte maquinaria del Banco Nacional por goleada cinco (5) goles a cero (0), en el Estadio Armando Dely Váldez.

En una semana de poco ánimo el equipo de los parlamentarios volvió a poner frente en alto para dedicar el juego al recién fallecido jugador del equipo Edwin González, inspirados en esta dedicatoria los del Primer Órgano Estatal en un reñido encuentro sacaron la victoria por marcador de cuatro (4) a tres (3) sobre los halcones del aire, los muchachos de Aeronáutica Civil, en el Estadio Ernesto "Cascarita" Tapia, con esta victoria, la Asamblea Nacional marcha con 2 ganados, un empate y una derrota para totalizar siete (7) puntos.



# PANAMEÑOS LOGRAN SUS SUEÑOS

El Fútbol nacional hoy día ha prosperado vertiginosamente y prueba de ello son los torneos tanto a nivel local como internacional. Las organizaciones privadas, la FEPAFUT, PANDEPORTES junto a otras agrupaciones han tomado en serio el apoyo a este deporte muy gustado a nivel mundial.

Nuestro país no escapa al compromiso que se tiene para eventos muy reconocidos a nivel internacional y se está trabajando para que nuestros futbolistas puedan competir con otras selecciones de mayor reconocimiento.

Las academias de niños, selecciones masculinas y femeninas ya están dando frutos toda vez que recientemente Panamá logró el campeonato del mundo en el Torneo Juvenil más famoso llamado Maurice Revello, celebrado en Francia al vencer a México 4 goles a 1 y coronarse campeón.

Otras categorías masculinas han tenido importantes logros como lo es la selección absoluta que disputó recientemente la Copa Oro frente a México quedando en un prestigioso 2do lugar, sumado a 4 premios individuales y que decir de la selección mayor femenina que clasificó por primera vez a una copa del mundo la cual se celebra en Nueva Zelanda.

Aplausos para nuestra selección de fútbol y gracias por ondear nuestra bandera dentro y fuera del país.

## NOAH LYLES DE 26 AÑOS HIZO HISTORIA

El velocista estadounidense Noah Lyles rompió en la Diamond League de Londres, Inglaterra, el récord que poseía el "Rayo Jamaicano" Usain Bolt. La marca olímpica y mundialista de Bolt era de 19 segundos 76 centésimas impuesta en el año 2008.

El velocista estadounidense paro el reloj en (19 segundos 47 centésimas) 29 centésimas por debajo del récord de Usain Bolt.

Otra marca que registra Lyles es que es el atleta con más veces corriendo los 200 metros marcando menos de los 20 segundos lo cual ha logrado en 35 ocasiones mientras que Bolt lo hizo 34 veces.

Un crédito en esta competición de la Liga Diamante fue que el segundo lugar el botsuano Letsile. Tebogo con 19 segundos con 50 centésimas (nuevo récord africano) al igual que el

tercer lugar el británico Zharnel Hughes que marcó 19 segundos con 73 centésimas rompieron el récord de Usain Bolt.

Vale señalar que Panamá hace algunos años tuvo un fuerte competidor en la modalidad de 200 metros en estos renombrados circuitos del atletismo en la figura de Alonso Edward el cual dejó su nombre marcado en cada uno de ellos.





# PROGRAMA PLAN EJERCÍTATE



## Hidratación durante la actividad física

La actividad física se reconoce hoy en día por todos los expertos como una herramienta básica de promoción de la salud. En efecto, realizar algún tipo de ejercicio conlleva una indudable mejora para nuestra salud física y mental.

Para estar sanos, es necesario realizar una actividad física adecuada a nuestra edad y a las condiciones específicas de cada persona, alimentarnos de forma equilibrada y estar bien hidratados.

Para un adulto, la ingesta de agua recomendada en condiciones normales es de alrededor de 2 litros diarios, pero esta cantidad puede ser muy superior en caso de clima adverso (mucho calor) y con la práctica de una actividad física intensa.

Más de un 60% de nuestro organismo está compuesto por agua. Al realizar cualquier actividad física, se pierde parte de ésta a través del sudor, por ello, es muy importante beber agua antes, durante y después de la práctica de deporte.

La actividad física es uno de los factores más determinantes en la pérdida de agua, por ejemplo, tras correr una hora nuestro organismo puede perder en torno a 1,8 litros, ó 0,5 litros después de una hora de natación, 1,5 litros después de un partido de fútbol o baloncesto ó 1,8 litros después de una hora jugando al tenis.



Por tanto, mantener unos hábitos y pautas de hidratación adecuados, juegan un importante papel en el desarrollo de cualquier actividad física o deportiva, pues mediante ella se:

Facilita el transporte de nutrientes, vitaminas y minerales por el organismo.

Activa las enzimas esenciales para suministrar la energía que necesita el cuerpo.

Favorece la eliminación de impurezas y toxinas del organismo.

Lubrica y proporciona soporte estructural a los tejidos y articulaciones.

**LUNES, MIÉRCOLES Y JUEVES**  
**4:00 p.m. 5:00 p.m.**  
**Estacionamientos del Edificio Nuevo**



## Estadio Universitario (Panamá)

Conocido popularmente como El Nido del Fénix, fue inaugurado el 27 de febrero de 2021. Se encuentra localizado en el campus de la sede regional de Coclé de la Universidad Latina de Panamá.

Es el primer estadio en propiedad de un equipo de la Liga Panameña de Fútbol.

El tamaño de su cancha tiene las medidas reglamentarias y recomendadas por FIFA de 105 x 68 metros. Tiene capacidad para 3,800 personas y cuenta aproximadamente con 200 estacionamientos, además de 16 palcos para socios y prensa.

El primer partido que se disputó en este estadio fue entre el CD Universitario y el San Francisco FC, correspondiente a la jornada 2 de la Liga Panameña de Fútbol, el cual fue sin aficionados en las gradas, debido a la pandemia por Covid-19.

El 16 de agosto de 2022, fue sede del partido entre Sporting San Miguelito y Tauro FC por la ida de los octavos de final de la Liga Concacaf 2022.

Fue considerado como una de las posibles sedes de la Copa Mundial Femenina de Fútbol Sub-20 de 2021 (Costa Rica - Panamá), pero debido a las recomendaciones solicitadas por la FIFA y a la falta de tiempo para su culminación, se decidió dar de baja la sede, por parte de la Federación Panameña de Fútbol.

El primer equipo en utilizar este estadio para un entrenamiento oficial, fue la Selección de Fútbol de Panamá, bajo la dirección de Thomas Christiansen.

# SOPA DE LETRAS DEPORTIVA

É	Ñ	Í	L	Z	Z	N	N	B	R	F	Ú	T	B	O	L	N	A	C	I	O	N	A	L	U
S	L	O	Y	T	X	A	É	B	Í	L	P	J	Q	B	D	F	K	J	X	H	S	E	B	N
E	A	I	C	Á	B	Ú	A	E	R	O	N	Á	U	T	I	C	A	C	I	V	I	L	E	I
L	E	B	G	I	A	V	O	Í	A	Ú	Z	W	P	J	Q	R	B	Z	M	I	Ó	D	C	V
A	É	A	Z	A	X	H	N	L	N	Q	Ú	O	O	Y	Á	Á	E	L	Y	R	V	L	V	E
U	I	N	K	Á	G	É	Ó	Ñ	P	N	V	Ó	Í	P	C	D	V	Ó	Í	L	Y	Z	Á	R
D	O	C	G	A	É	U	M	Y	I	O	Í	R	W	É	L	Q	Ú	Y	I	S	A	K	Á	S
I	M	O	N	R	U	N	B	F	Í	Y	U	C	X	Á	C	L	S	N	A	L	Á	N	B	I
V	A	N	W	A	M	Ú	J	E	M	Ñ	O	T	V	T	M	V	E	N	V	C	N	Í	Q	D
I	S	A	R	R	É	P	C	R	P	Ó	Y	W	S	M	V	I	Á	S	J	A	D	Í	A	
D	C	C	M	I	E	F	Ü	A	N	L	Á	E	D	U	N	C	K	S	Ü	C	U	H	D	
N	U	I	P	T	Z	K	P	D	P	E	A	D	N	J	E	A	Ó	A	E	A	A	Ü	A	D
I	L	O	Q	E	W	U	E	T	D	N	W	M	O	M	S	U	D	I	T	P	R	N	L	E
S	I	N	I	P	A	O	J	O	Á	I	Ñ	E	E	C	B	N	H	S	R	N	A	I	C	P
O	N	A	G	M	R	T	D	U	N	A	N	F	A	N	A	Z	C	Y	O	I	M	Á	O	A
I	A	L	G	O	T	N	K	G	G	R	X	R	I	L	T	Ó	U	Í	P	G	O	Ú	N	N
M	S	K	N	C	A	L	O	J	O	B	I	N	E	Ü	S	A	O	Í	E	E	I	Z	E	A
E	K	T	G	M	T	N	Ü	T	C	T	B	Z	F	A	J	N	L	U	D	D	D	E	S	M
R	N	U	R	N	Z	V	L	Z	A	T	A	O	H	U	M	Z	Ú	Ñ	N	É	A	L	D	Á
P	Ñ	A	V	Á	Ñ	Á	R	T	S	V	K	Y	D	S	B	T	W	G	A	A	T	B	E	Ó
H	H	Í	L	O	N	R	A	Ü	E	P	K	K	M	Í	G	É	U	T	P	H	S	X	L	Ú
S	J	E	Z	É	Q	P	C	U	O	D	Ñ	U	H	D	B	V	E	S	Ú	M	E	V	A	X
K	Z	Ú	K	P	I	D	N	S	M	V	B	U	Q	Y	B	G	Ü	C	T	E	F	J	I	L
C	Ó	Ü	S	A	B	T	E	É	C	F	E	P	A	F	U	T	Ü	É	I	É	Y	Í	R	Ó
W	H	I	B	S	Ó	O	L	L	E	V	E	R	E	C	I	R	U	A	M	B	J	E	E	É

LIGA GUBERNAMENTAL  
 ARMANDO DELY VÁLDEZ  
 CASCARITA TAPIA  
 ESTADIO MARACANÁ  
 FÚTBOL NACIONAL  
 FEPAFUT  
 FRANCIA

PANDEPORTES  
 COMPETIR  
 EDWIN GONZÁLEZ  
 MASCULINAS  
 FEMENINAS  
 TORNEO JUVENIL  
 MAURICE REVELLO

MÉXICO  
 COPA DE ORO  
 PREMIOS INDIVIDUALES  
 NUEVA ZELANDA  
 UNIVERSIDAD DE PANAMÁ  
 BANCO NACIONAL  
 HALCONES DEL AIRE  
 AERONÁUTICA CIVIL

# SOPA DE LETRAS CULTURAL

K	N	Z	Ü	Á	Ú	K	L	J	C	Ó	Ü	L	V	M	F	L	A	D	C	Q	Q	J	H	Q
Ú	P	N	Ñ	Z	Z	L	B	W	J	O	H	N	M	A	X	W	E	L	L	O	C	Ü	A	L
C	O	L	E	G	I	O	J	A	V	I	E	R	Ú	O	L	X	Í	Ü	P	V	Q	H	N	A
F	É	O	G	Z	A	R	E	D	I	L	V	W	Ú	S	N	Ú	J	É	S	O	Q	P	I	R
J	Ñ	T	V	V	K	Z	T	Í	T	H	Ó	F	B	K	L	M	Ü	L	V	Í	N	D	T	E
S	Ó	T	A	S	I	S	T	E	N	T	E	S	C	L	Í	N	I	C	O	S	A	Ó	A	D
I	A	M	R	Ñ	R	Á	D	M	K	A	M	Í	X	B	Ó	G	S	Ñ	K	D	C	X	L	E
O	E	S	V	É	E	X	S	D	Á	Q	B	L	V	D	M	N	J	Y	Ü	L	P	I	D	F
Ü	L	V	D	H	L	M	E	G	M	Ü	R	Ú	Y	R	X	C	Y	A	D	Ó	I	F	A	A
S	C	Y	Z	Ú	U	Í	L	F	Ó	F	X	J	O	N	F	S	Ü	Z	Y	H	Z	A	D	C
L	T	D	S	E	R	A	V	I	L	O	S	M	A	I	L	L	I	W	A	W	Ú	X	I	I
S	A	N	J	O	A	Q	U	Í	N	U	O	I	N	L	Ñ	G	E	A	R	Ñ	Q	Í	S	L
A	I	Ü	U	N	I	V	E	R	S	I	D	A	D	M	A	R	Í	T	I	M	A	K	R	B
R	H	B	M	É	S	A	N	T	A	A	N	A	Y	V	N	V	V	Ó	G	J	T	Y	E	Ú
E	Ü	Q	Ü	C	A	F	E	I	P	A	C	O	O	P	U	W	H	B	R	F	H	Ñ	V	P
D	B	U	S	Y	U	W	D	G	P	F	E	R	I	A	N	A	C	I	O	N	A	L	I	E
I	S	M	W	Y	S	M	G	Ú	A	C	I	T	Ó	B	O	R	K	S	O	M	B	O	N	R
L	G	J	Z	G	U	Ó	I	Ñ	T	U	V	E	M	N	Ñ	L	A	P	E	N	U	G	U	T
Á	Ñ	M	N	H	P	B	L	A	N	S	S	A	Í	N	A	S	E	T	R	A	G	S	I	Y
M	B	Z	H	X	E	R	O	S	A	T	U	E	P	A	R	E	T	O	I	S	I	F	U	A
A	G	Ó	J	G	Ó	Í	Q	M	Ú	S	E	N	O	E	D	R	O	C	A	Y	M	M	W	W
N	L	M	T	Á	B	E	Á	N	G	E	L	M	A	R	Í	A	H	E	R	R	E	R	A	Ó
A	V	H	E	D	A	N	I	R	Ñ	W	J	Ñ	I	D	É	N	D	D	V	I	L	U	J	Í
P	C	R	H	D	H	X	D	N	Y	E	B	R	I	L	L	A	J	U	V	E	N	T	U	D
L	E	A	D	E	R	S	H	I	P	F	O	U	N	D	A	T	I	O	N	C	Q	Q	Ñ	K

REPÚBLICA FEDERAL  
NEPAL  
ASISTENTES CLÍNICOS  
UNIVERSIDAD LATINA  
ROBÓTICA  
COLEGIO JAVIER  
SAN JOAQUÍN  
BRILLA JUVENTUD

UNIVERSIDAD MARÍTIMA  
INADEH  
FISIOTERAPEUTAS  
IPACOOOP  
JOHN MAXWELL  
FERIA NACIONAL  
ARTESANÍAS

PANAMÁ LIDERA  
WILLIAMS OLIVARES  
LEADERSHIP FOUNDATION  
LIDERAZGO  
ACORDEONES  
SANTA ANA  
ÁNGEL MARÍA HERRERA

# SABIAS QUÉ

## Día del Concurso Nacional de Acordeones

La Ley N° 37 del 30 de mayo de 2017 declara el 23 de julio de cada año como Día del Concurso Nacional de Acordeones.

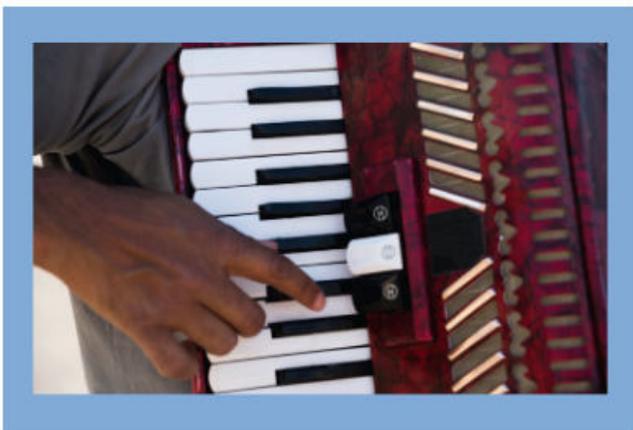
Este instrumento musical llegó a tierras panameñas, procedente de Colombia allá en los años 50 del siglo pasado.

Según datos relevantes del historiador colombiano Heriberto Hinestroza, el acordeón fue introducido por primera vez a América a través de Panamá, con la construcción del Canal Francés (1876). En Viena del año 1829, el austriaco Cyril Demian, patentizó por primera vez este instrumento musical.

Hohner Corona III, es el modelo utilizado por todos los músicos típicos panameños y fue fabricado por la empresa alemana Hohner de acordeones, fundada en 1857.

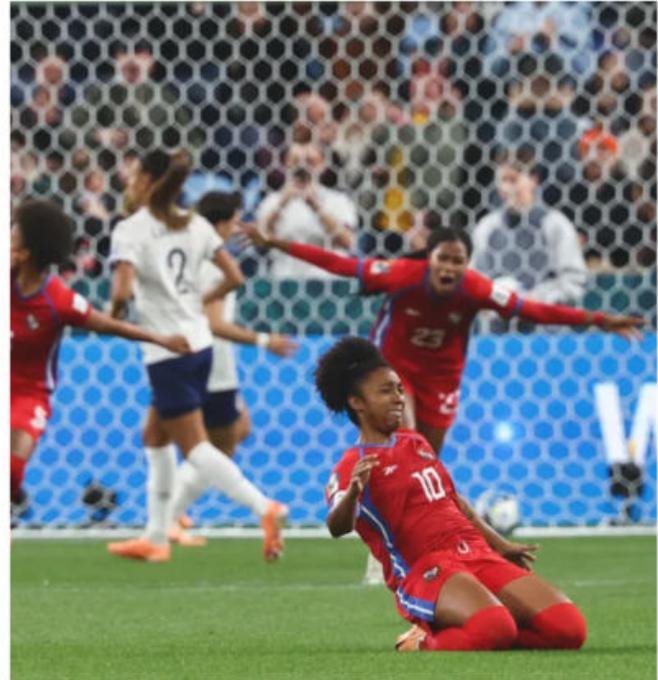
Rogelio "Gelo" Córdoba, fue el primer gran acordeonista panameño.

Como un homenaje póstumo al acordeonista Victorio Vergara, se celebra el concurso que lleva su nombre, que se realiza dentro de las actividades del Festival Nacional de la Pollera.



# SABIAS QUÉ

## Marta Cox



El gol de Marta Cox no solo significó el primer tanto en la historia de Panamá Femenina en un Mundial, el gol de tiro libre a Francia se colocó entre los mejores goles por distancia y velocidad del disparo de la 10 panameña.

### Top de goles por distancia

1. Lea Le Garrec - 38.95 m - Panamá vs Francia
2. Katie McCabe - 36.26 m - Canadá vs Irlanda
3. **Marta Cox - 31.42 m - Panamá vs Francia**

### Top de goles por velocidad

1. Esmee Brugts - 104.46 - Vietnam vs Países Bajos
2. Georgia Stanway - 102.60 km/h - Inglaterra vs Haití
3. Caroline Graham Hansen - 100.72 km/h - Noruega vs Filipinas
4. Alexandra Popp - 98.59 km/h - Alemania vs Colombia
5. **Marta Cox - 98.16 km/h - Panamá vs Francia**

# EL IDEAL DE BOLÍVAR, UNA SOLA AMÉRICA

Bolívar llegó a la conclusión de que para alcanzar la independencia definitiva de la América española debía crearse una república grande y fuerte que pudiera desafiar las pretensiones de cualquier potencia imperial y garantizar su propia independencia.

Además se debía trabajar por la integración de los pueblos recién independizados del imperio español, de acuerdo con la frase de Bolívar: "una sola debe ser la patria de todos los americanos". Divididos somos débiles. La unión bajo un solo gobierno supremo hará mayores nuestras fuerzas y nos hará formidables a todos.

El bolivarianismo defiende la postura del antiimperialismo provenientes de las potencias de Europa Occidental (Gran Bretaña y Francia) y Estados Unidos. Luego de infructuosos intentos se logra materializar en el istmo entre el 22 de junio y el 15 de julio de 1826, El Congreso Anfictiónico, el cual tenía el gran objetivo de crear una confederación de los pueblos iberoamericanos, desde México hasta Chile y Argentina.

Parecía llegado el momento de consolidar y cimentar sobre bases firmes la decena de jóvenes repúblicas que acababan de nacer. Era la hora de construir y dejar atrás la fase destructiva que toda revolución conlleva. Había que unirse y reforzarse, pues los peligros acechaban a los inexpertos estados: la anarquía interior, la posibilidad de invasiones de reconquista por parte de Fernando VII apoyado por la Santa Alianza europea, la voracidad comercial del imperio británico y de los ya temibles Estados Unidos.

El Congreso Anfictiónico de Panamá fue, a la vez, la culminación del máximo sueño de Bolívar y el comienzo de su fracaso. Esta magna asamblea debía fundamentar una gran nación que, por extensión, población y riquezas naturales jugaría un papel de primer orden.

Frente a la capacidad visionaria de El Libertador, se opuso la cortedad de miras de oligarquías regionales, de latifundistas y comerciantes supeditados a los capitalistas extranjeros, que deseaban mantener el yugo en las poblaciones de América.

Pero la aspiración legítima a la unidad latinoamericana, "el sueño" de Bolívar, no ha muerto, sigue presente y activo en la lucha de las clases menos privilegiadas del continente, de sus clases trabajadoras. Ella ha sido la base de un antiimperialismo siempre presente en nuestros países, que mantienen viva la llama de Bolívar de que somos libres y debemos estar unidos. 200 años después somos, aun, ese sueño de unidad y libertad en todo el territorio sueño que se mantiene latente en el corazón de una Latinoamérica herida, pero atenta ante cualquier intento exógeno de llegar al corazón de nuestra tierra...



**Por Eduardo E. Yáñez**  
**Profesor de Geografía e Historia**



*Simón Bolívar*  
24 de Julio 1783



Palacio Dr. Justo Arosemena,  
Plaza 5 de mayo, Piso 9,  
Edificio Viejo.



(507) 512-8463



[Dcultura@asamblea.gov.pa](mailto:Dcultura@asamblea.gov.pa)