



OCTUBRE 2023 | N°49

PORTAVOZ

BOLETÍN INFORMATIVO DE LA
DIRECCIÓN DE CULTURA Y DEPORTES

Encendido de luces de la Cinta
Costera en la Asamblea Nacional



DEPORTES

Día Mundial de la Osteoporosis

Premiación de la Copa Rotativa
"Asamblea Nacional Recicla"

Asamblea en tu comunidad celebra el
Día del Campesino, en la Escuela Don
Bosco-Samaria



PORTAVOZ

OCTUBRE 2023 / N° 49

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: Antonio González/ Ida Rodríguez

Corrección: Leticia Tristán B.

Fotografía: Nayib Quintero / Dirección de Comunicación

Personal de apoyo: Sara Alemán/ Departamento de Deportes

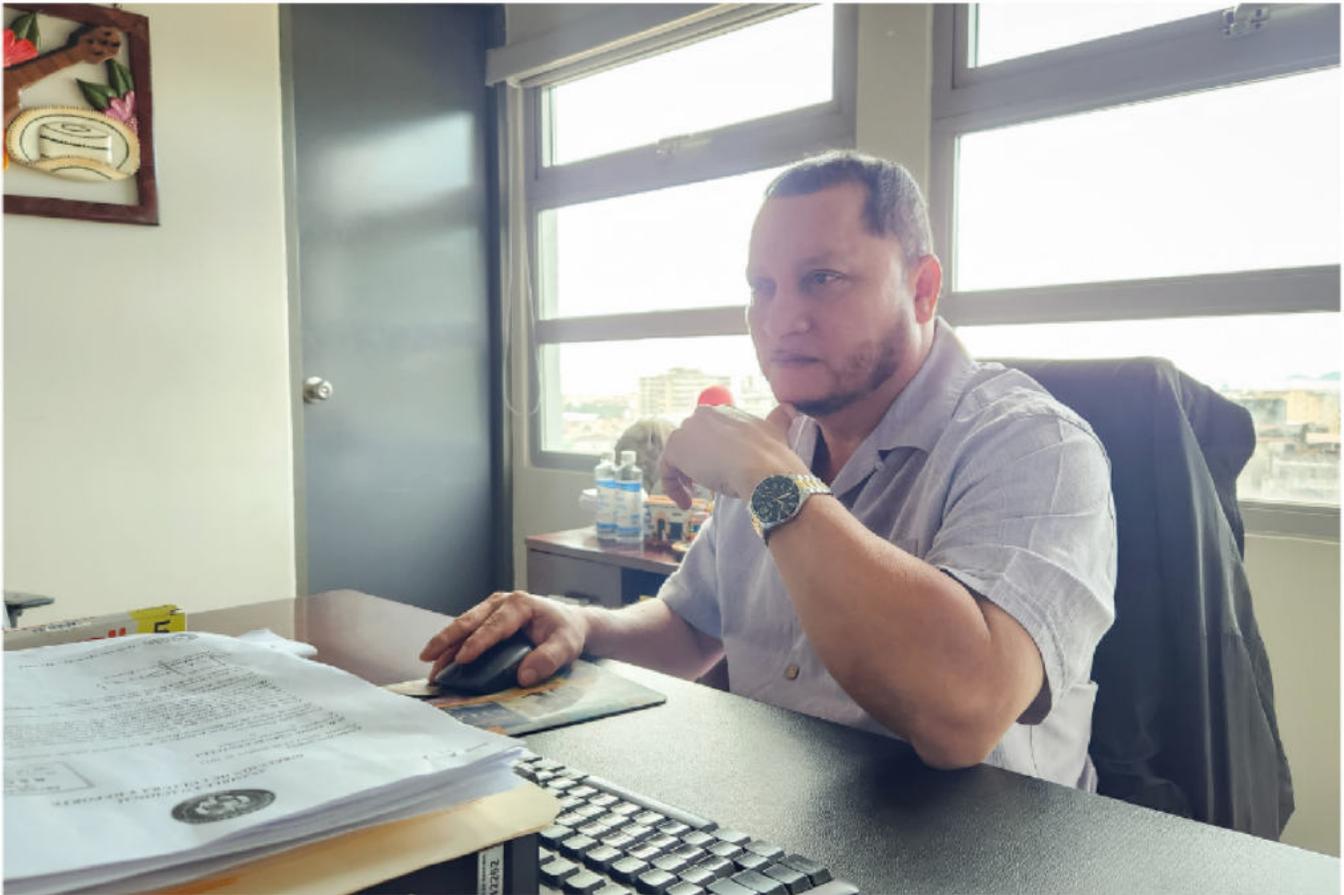
Logística: Joshua Hazlewood/Fernando Lombardo/Guillermo Jaén

Enlace / Imprenta: Leticia Tristán B.

Impresión: Imprenta de la Asamblea Nacional



NOTA EDITORIAL



La Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional de Panamá se complace en compartir el Boletín Informativo Portavoz en su edición N° 49, resaltando las fechas que forman parte de nuestra historia panameña, en el ámbito cultural y deportivo.

En esta edición dedicamos especial atención al Día Internacional de la lucha contra el cáncer de mama, reflexionamos sobre la importancia de la concientización, prevención y el apoyo a quienes enfrentan esta batalla.

Queremos destacar el recorrido histórico de los estudiantes de la UMECIT, la presentación folclóricas de nuestro conjunto folclórico en el Hotel Westin de Costa del Este, la visita de S. R. M. María Milagros Escobar de Juan Díaz, así como también algunos temas de salud que nos brinda el departamento de deportes, la destacada biografía de Edmundo Sosa, talento panameño que está brillando en las grandes ligas del béisbol.

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





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.



*“Tu fuerza y coraje son inspiradores en
cada batalla,
recuerda que no estás solo.
Estamos aquí contigo, apoyándote
en cada paso del camino... cada día
es un paso más cerca de la victoria
¡Sigue luchando, porque eres más fuerte
de lo que crees”*

*En memoria de todos aquellos que no
ganaron la lucha, pero fueron guerreros de
este Enemigo Silencioso.
No pares de luchar, no dejes que el Cáncer
venza la batalla.”*

Margarita Angulo de Guerra



UNA LUCHA CONTRA UN ENEMIGO SILENCIOSO

Esta es la historia de mi madre una mujer valiente quien lucho en la batalla contra el cáncer. Su fuerza y determinación inspiraron a toda nuestra familia y a aquellas personas que ante la noticia de saber que forman parte de las estadísticas de los panameños que padecen de esta enfermedad sienten que su mundo se viene encima.

Siempre recuerdo que juntos como familia, apoyamos a mi madre en cada etapa de su tratamiento, brindándole amor incondicional, pero sobre todo a pesar de que cada visita al Instituto Oncológico Nacional Dr. Juan Demóstenes Arosemena, era más dura que la anterior, le dimos esa voz de aliento para seguir su tratamiento que fueron quimio y radio que como muchos saben, ambos procedimientos son fuertes para un paciente que padece de cáncer. Recuerdo que el cáncer de mi madre nos unió como familia de una manera que nunca antes hubiéramos imaginado, en cada viaje al Instituto Oncológico que, hacia mi mamá a Panamá, aprendimos el valor de la empatía, la importancia de la comunicación y la fuerza del vínculo familiar.

A pesar de los desafíos, mi familia se convirtió en un pilar de apoyo para mi madre, cada día compartido junto a ella era un regalo que atesoramos. A medida que enfrentamos los altibajos de esta enfermedad, seguimos unidos y listos para afrontar lo que viniera.

Muchos se preguntan ¿Qué es el cáncer?

El cáncer es una enfermedad caracterizada por el crecimiento descontrolado y anormal de células en el cuerpo, normalmente, las células del cuerpo se dividen y reemplazan de manera ordenada, pero en el cáncer, este proceso se desregula. Las células cancerosas pueden formar un tumor o propagarse a otras partes del cuerpo a través del sistema circulatorio o el sistema linfático.

Existen muchos tipos diferentes de cáncer, y cada uno se origina en un tipo específico de célula. Por ejemplo, el cáncer de mamas se origina en las células mamarias que fue el que mi madre tuvo, el cáncer de pulmón en las células pulmonares y así sucesivamente.

El cáncer puede ser benigno (no canceroso) o maligno (canceroso), y la malignidad se refiere a la capacidad de las células cancerosas para invadir tejidos circundantes o propagarse a otras partes del cuerpo, lo que lo hace potencialmente mortal lo que en el caso de mi madre sucedió, esto fue lo que los especialistas del Instituto Oncológico determinaron cuando un 9 de marzo de 2009 arrojó los estudios que mi madre después de haber tocado la campana vuelve a pasar por segunda vez ya que la célula viaja por varios años por el torrente sanguíneo, anclándose en la pleura la cual es inoperable. Pero aun así la determinación de mi madre fue siempre a pesar de recibir una noticia muy triste después de una lucha constante contra el cáncer que aún esas células malignas aún estaban presentes, seguir adelante con más fuerzas y con más testimonios de que el cáncer solo vence cuando el paciente baja la guardia.

Lo que siempre valore y recuerdo de mi madre que a pesar de saber que tenía este enemigo silencioso, jamás se dio por vencida hasta lo último, nunca dejó de luchar y llevar testimonio de vida aquellos pacientes que decían que su mundo estaba acabado... hoy muchas personas a quien mi madre le dio esperanzas de vida con sus testimonios sobrevivieron al cáncer y siempre la recordaran como "Un Angel sin alas, porque a pesar de saber que tenía cáncer, brindo testimonio de vida, ayudo al que sin fuerzas no quería seguir su lucha".



Festival Nacional del Toro Guapo de Antón

Un evento emblemático que rinde homenaje a las costumbres y tradiciones del distrito costero de Antón, y celebra su 52ª edición este año, marcando más de cinco décadas de compromiso con la preservación de la cultura local.

Fundado en 1964 por el Prof. Armando del Rosario, cariñosamente conocido como "Cococho" (q.e.p.d), el festival nació con la misión de dar a conocer y difundir las ricas costumbres y tradiciones de Antón. Tristemente, Cococho perdió la vida en un desafortunado incidente con una bala perdida durante una actividad de recaudación de fondos para esta festividad, pero su legado perdura en el corazón del festival.

El Toro Guapo, símbolo icónico del evento, se elabora alegóricamente con cuernos y un armazón de cañas y bejucos, recordando las competencias que tenían lugar en Antón durante los carnavales y el Corpus Christi. Esta tradición ha evolucionado con el tiempo, pero su esencia sigue viva en el festival.

El Festival Nacional del Toro Guapo también es famoso por otras expresiones culturales únicas de la región, como los Quitipies, los Diablos Limpios de Espejos de Antón, los Montunos y los Parrampanes. Cada una de estas manifestaciones aporta su propio toque especial a la celebración.

Otra curiosidad que llama la atención es la tradición de los antoneros de llevar una vaca "Encutarra". Esta costumbre se remonta a la época de la derogación de la esclavitud colonial, cuando los cuatreros o hurtadores utilizaban "cutarras" en el ganado para llevarlos sin ser detectados.

En la edición de este año, se organizó un concurso para desgranar arroz con los pies, una costumbre típica del área de Bijagual. Esta competencia única muestra la diversidad de tradiciones que se unen en este evento anual.

El Festival Nacional del Toro Guapo ha trascendido fronteras y se ha convertido en un evento de renombre tanto a nivel nacional como internacional. Atrae a turistas de todo el mundo, ansiosos por experimentar la autenticidad de las tradiciones de Antón y participar en esta festividad única.

La 52ª edición del Festival Nacional del Toro Guapo de Antón se celebró con gran entusiasmo y orgullo, del 12 al 17 de octubre, marcando otro año de éxito en la preservación y promoción de las tradiciones culturales de esta región.

ASAMBLEA NACIONAL SE UNE A LA JORNADA DE ORACIÓN POR LA PAZ MUNDIAL



La Asamblea Nacional se unió al llamado a rezar el Santo Rosario este viernes, 13 de octubre, en pro de la paz mundial.

La elección de esta fecha conmemora el aniversario de la última aparición de la Virgen en Fátima, un lugar sagrado que simboliza esperanza y fe para muchas personas en todo el mundo.

Esta conmovedora actividad, fue organizada por la H.D. Corina Cano, primera vicepresidenta de la Asamblea Nacional, en colaboración con la Dirección de Cultura y Deportes, congregó a una multitud de colaboradores que, con fe y amor, se unieron en oración para pedir a Dios misericordia y paz para el mundo entero, especialmente en medio del enfrentamiento armado entre Israel y Palestina.

El acto tuvo lugar en la Plazoleta del Edificio Nuevo de la Asamblea Nacional, reafirmando así, su compromiso con la paz mundial.

ENCENDIDO DE LUCES EN EL DÍA INTERNACIONAL DE LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

En un gesto de solidaridad y concienciación, la Dirección de Recursos Humanos y la Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional se unieron para conmemorar el Mes de la Prevención del Cáncer de Mama y Próstata con un emotivo encendido de luces en la Plaza Central del Edificio Nuevo.

El 19 de octubre se celebra el Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama, una fecha destinada a sensibilizar y concienciar a las mujeres de todo el mundo sobre la importancia de la detección temprana y el autocuidado. Bajo el lema de este año, "Autocuidado, la forma más linda de amarte", el evento se convirtió en un emotivo acto de solidaridad y concienciación que reunió a funcionarios y miembros de la Asamblea Nacional, así como a la comunidad circundante.

La actividad comenzó con la proyección del conmovedor video "La Luz", una producción a cargo del sello de la Dirección de Cultura que resaltó la importancia de la prevención y el apoyo a quienes luchan contra esta enfermedad.

La primera vicepresidenta de la Asamblea Nacional, Corina Cano, tomó la palabra y destacó la importancia de mantener una salud integral, haciendo hincapié en la necesidad de realizar revisiones periódicas, ya que los números de personas que padecen esta enfermedad continúan en aumento.

Uno de los momentos más emotivos del evento se produjo cuando funcionarias de la Asamblea Nacional compartieron sus testimonios de vida y contaron sus historias como sobrevivientes de esta enfermedad. Sus relatos sirvieron de inspiración para todos los presentes y reforzaron el mensaje de lucha y esperanza.

La banda musical de la Dirección de Cultura y Deportes, compuesta por Clement John, Nhayib Quintero y Antonio Mosquera, se ganó los aplausos de la audiencia con su magistral presentación de los éxitos musicales "Celebra la vida" y "Amor y Control". Los talentosos cantantes Milenis Serrano y Ulises "Russo" Villarreal interpretaron las canciones respectivamente, haciendo que este evento fuera un tributo a la vida y la perseverancia.



TALENTOSOS CONCURSANTES DE DÉCIMA SON RECIBIDOS EN LA ASAMBLEA NACIONAL

El Ministerio de Salud (Minsa) y la Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional, se unen para organizar la segunda edición del "Concurso Nacional de Cantos de Décima en Salud", con el lema "Vapear, Uso y Riesgos de los Cigarrillos Electrónicos". Este evento se llevará a cabo en honor al Día Nacional de No Fumar, que se celebra el 25 de octubre en el país.

En este concurso único en su clase, participarán talentosos niños entre los 8 y 11 años de edad, quienes, a través de sus dotes en la décima, enviarán un mensaje enfocado en concienciar sobre los peligros del vapeo y los cigarrillos electrónicos.

La gran final está programada para el 8 de noviembre en el Parlamento Latinoamericano y Caribeño (Parlatino) y contará con Dimas Oda como presentador y el director Luis 'Cholo' Bernal será parte del jurado que evaluará las actuaciones de los concursantes.

El 6 de octubre, los concursantes tuvieron la valiosa oportunidad de realizar una práctica previa en las instalaciones de la Asamblea Nacional. Allí, fueron recibidos por el personal de la Dirección de Cultura y Deportes, quienes les brindaron orientación y apoyo, contribuyendo así, al desarrollo de los jóvenes talentos y al éxito de este importante evento.



ASAMBLEA NACIONAL APOYA A LOS ARTESANOS



El Ministerio de Cultura y la Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional unieron en un esfuerzo conjunto para llevar a cabo la actividad "Vitrina Comercial de Artesanos Locales", el jueves 12 de octubre.

Este evento tuvo lugar en la Plazoleta del Edificio Nuevo y contó con una amplia gama de artesanías y obras maestras, que incluían impresionantes trabajos con molas, prendas de vestir como camisillas, camisolas y polleras, así como exhibición de hermosas pinturas.

Esta feria de emprendedores fue amenizada por músicos del Conjunto de Proyecciones Folklóricas de la Asamblea Nacional, que amenizó el evento mientras los visitantes y funcionarios disfrutaban de la gran variedad de productos artesanales en exhibición y venta.

La Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional y el Ministerio de Cultura agradecen a todos los participantes, visitantes y colaboradores por contribuir al éxito de esta actividad.

ESTUDIANTES DE LA UMECIT CONOCEN LA ASAMBLEA NACIONAL



La Asamblea Nacional recibió a una delegación de estudiantes de la licenciatura en Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad Metropolitana de Educación, Ciencias y Tecnología (UMECIT).

Durante su visita, Dimas Oda, Analio González y Nayib Quintero, colaboradores de la Dirección de Cultura y Deportes, sirvieron como anfitriones y llevaron a cabo un recorrido por las áreas más importantes del parlamento panameño y también impartieron una charla informativa sobre el proceso legislativo.

El profesor Igor Herrera, quien acompañó a los estudiantes, expresó su agradecimiento al personal de la Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional y destacó la atención brindada a los estudiantes y el valor educativo de la charla ofrecida por los anfitriones, lo cual sin duda enriquecerá la formación profesional de los futuros abogados de Panamá.

ASAMBLEA NACIONAL: UN DESTINO EDUCATIVO Y CULTURAL



En estos últimos meses, se ha registrado un notable aumento en el interés por parte tanto de los ciudadanos nacionales como de los extranjeros en el emblemático recinto parlamentario panameño.

La Asamblea Nacional ha vuelto a abrir sus puertas a un grupo de visitantes, que tuvieron la oportunidad de sumergirse en la rica historia de Panamá a través de la arquitectura impresionante del Palacio Don Justo Arosemena y el patrimonio cultural que en ella alberga.

Los programas de visitas guiadas, ofrecidos por la Dirección de Cultura y Deportes, han permitido a los visitantes explorar en mayor profundidad la labor legislativa. Además, se incluyó una charla sobre el papel fundamental que desempeña la Asamblea Nacional en el proceso legislativo del país y en la toma de decisiones políticas.

“ASAMBLEA EN TU COMUNIDAD” CELEBRA EL DÍA DEL CAMPESINO



El viernes 13 de octubre, el programa "Asamblea en tu Comunidad" hizo una visita especial a la Escuela Don Bosco-Samaria, del distrito de San Miguelito, para conmemorar el Día del Campesino.

Los estudiantes y el personal de este centro educativo tuvieron el privilegio de disfrutar de una jornada llena de cultura y entretenimiento, en donde el cantante Domingo Guardia, perteneciente a la Dirección de Cultura y Deportes, cautivó al público presente con la interpretación de diversos temas musicales que llenaron de alegría este evento.

Esta iniciativa fue organizada por el colaborador Ramón Myrie, quien coordinó diversas actividades que incluyeron presentaciones de bailes tradicionales de congos, resaltando así, la rica herencia cultural de nuestro país

MARÍA MILAGROS ESCOBAR GONZÁLEZ INVITA A LA POBLACIÓN CAPITALINA A CELEBRAR EL PRIMER GRITO DE INDEPENDENCIA DE LA VILLA DE LOS SANTOS



En una jornada marcada por la exuberante cultura de Los Santos, S.R.M. María Milagros Escobar González, conocida como la Señorita 10 de noviembre de la Unión de Santeños Residentes en Juan Díaz, visitó las instalaciones de la Asamblea Nacional este miércoles. Su visita tenía un propósito especial: extender una cálida invitación a la población capitalina para unirse a las festividades conmemorativas del Primer Grito de Independencia de La Villa de Los Santos.

El evento tuvo lugar en la Plazoleta del Edificio Nuevo de la Asamblea Nacional y fue organizado en colaboración con el diputado Javier Sucre y la Unión de Santeños Residentes en Juan Díaz. Los asistentes disfrutaron de una serie de eventos culturales que celebraron el rico patrimonio de Los Santos.

La jornada se destacó por las diversas presentaciones artísticas, deslumbrantes bailes folklóricos y un emocionante concurso de camisolas, donde personalidades reconocidas se desempeñaron como jueces, contribuyendo a la emoción y la participación del público.



La actividad comenzó con la entrada triunfal de la S.R.M María Milagros Escobar González, quien fue acompañada por un alegre tamborito interpretado por colaboradores de la Asamblea Nacional. La música y la alegría en el ambiente no tardaron en contagiar a los presentes, quienes aplaudieron a la reina y su comitiva.

Uno de los momentos más destacados del evento fue la presentación del director de Cultura y Deportes, Luis "Cholo" Bernal, quien recitó una décima que fue aclamada por la audiencia, resaltando la riqueza cultural de la región de Los Santos.

El cierre de esta inolvidable velada estuvo a cargo del Conjunto de Proyecciones Folklóricas, quienes realzaron las costumbres autóctonas a través de bailes tradicionales, llenando de alegría a todos los presentes.

DEPARTAMENTO DE RESPONSABILIDA SOCIAL LLEVA ALEGRÍA Y APOYO A PERSONAS MAYORES



El Departamento de Responsabilidad Social y Sostenibilidad Institucional organizó una visita especial al Centro de Atención Integral de Personas Mayores San Pedro Nolasco, ubicado en el corregimiento de El Chorrillo.

En esta visita especial, se entregó una donación de artículos de aseo personal a los residentes del centro, un gesto que fue posible gracias a la colaboración de todos los participantes en la proyección de la película "Cadena de favores", que tuvo lugar en el auditorio Carlos "Titi" Alvarado.

La Dirección de Cultura y Deportes se sumó a esta noble causa, llevando música y diversión a los residentes del Centro de Atención Integral de Personas Mayores San Pedro Nolasco. Estas personas de la tercera edad disfrutaron de las interpretaciones musicales de Arcadio Molinar y nuestro director, Luis "Cholo" Bernal, quienes brindaron momentos emotivos y alegres. Además, los colaboradores Antonio Mosquera, Dimas Oda y Analio González se encargaron del sonido, garantizando una experiencia completa y enriquecedora para todos los presentes.



PREMIACIÓN DE LA COPA ROTATIVA DE LA CAMPAÑA “ASAMBLEA NACIONAL RECICLA”

El pasado 5 de octubre, el Departamento de Responsabilidad Social y Sostenibilidad Institucional, llevó a cabo la entrega de la codiciada copa rotativa de la campaña "Asamblea Nacional Recicla", en reconocimiento a los esfuerzos sobresalientes de los departamentos y equipos que participaron.

En la décima sexta Jornada de la reciclación, correspondiente al mes de septiembre, el primer lugar fue otorgado con entusiasmo a la Dirección de Tesorería, seguido por el despacho de la diputada Dalía Bernal en el segundo lugar, y el tercer lugar fue concedido al Departamento de Imprenta.

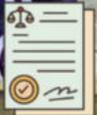
La entrega de premios estuvo acompañada de música y alegría, ya que los talentosos músicos del Conjunto de Proyecciones Folklóricas, amenizaron este evento con sus cautivadoras tonadas.

A través del programa "Reciclación", la Asamblea Nacional busca fomentar la conciencia ambiental y promover el reciclaje dentro de la institución.



¡Conoce a nuestra Mascota!

Leycín



Resolución N° 334
28 octubre de 2020



LANZAMIENTO DE LA CINTA ROSADA

El pasado jueves 19 de octubre, el diputado Víctor Castillo se unió a la conmemoración del Día Internacional de Lucha Contra el Cáncer de Mama y Próstata, participando activamente en una significativa actividad de docencia que tuvo lugar en el Hotel Westin de Costa del Este.

Este evento no solo tuvo como objetivo conmemorar esta importante fecha, sino también marcó el lanzamiento de la Cinta Rosada, una iniciativa de concientización impulsada por el diputado Castillo, que busca promover la prevención y detección temprana de estas enfermedades que afectan a tantos panameños.

La jornada contó con la participación activa de 100 mujeres residentes en el circuito 8-4, quienes se sumaron al compromiso de luchar contra el cáncer de mama y próstata. La asistencia entusiasta de la comunidad resaltó la importancia de la concienciación y la unión en esta causa que afecta a tantas personas.

La actividad fue amenizada por la música en vivo de Arcadio Molinar y Domingo Guardia, dos destacados cantantes de la Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional. Sus interpretaciones de varios éxitos musicales crearon un ambiente festivo y solidario, alentando a los asistentes a cantar y bailar juntos.

Además, el director de Cultura y Deportes, Luis Bernal, presentó una décima alusiva al mes de la prevención contra el cáncer, promoviendo el autocuidado y la prevención como herramientas clave en la lucha contra estas enfermedades devastadoras.





POLICLÍNICA DON ALEJANDRO DE LA GUARDIA HIJO RINDE HOMENAJE A LOS TRABAJADORES MANUALES



La Policlínica Don Alejandro de la Guardia Hijo en Bethania, en un gesto de aprecio y reconocimiento, se unió a la conmemoración del Día del Trabajador Manual con un merecido homenaje a su valioso personal, quienes día a día demuestran su dedicación y esfuerzo en la prestación de servicios esenciales.

Este especial evento tuvo lugar el viernes 20 de octubre en el Salón de Reuniones de la policlínica, donde se destacó la labor incansable de estos auténticos "héroes del trabajo". La ceremonia reunió a empleados, médicos, pacientes y familiares para rendir homenaje a quienes con sus manos habilidosas y trabajo arduo contribuyen al bienestar de la comunidad.

El evento se vio enriquecido por la brillante presentación musical de Domingo Guardia y del director de Cultura y Deportes, Luis Bernal, quienes cautivaron a todos los presentes con un repertorio variado y encantador, llenando de música y alegría el ambiente.

La Asamblea Nacional, a través de la Dirección de Cultura y Deportes, se suma a este homenaje y aplaude con gratitud a todos los trabajadores manuales en su día especial.

SOCIEDAD DE DAMAS UNIDAS PENONOMEÑAS (DUP) CELEBRA SU 71º ANIVERSARIO

La Sociedad de Damas Unidas Penonomeñas (DUP) se vistió de gala para celebrar su 71º aniversario desde su fundación, un hito que marca décadas de dedicación y servicio a la comunidad de Penonomé y sus alrededores. Fundada el 18 de octubre de 1952, esta organización ha dejado una huella perdurable en la región.

Recientemente, para conmemorar esta ocasión especial, la DUP organizó una cena cultural extraordinaria en el Salón de las Damas Unidas Penonomeñas, ubicado en la calle Damián Carles. El evento reunió a miembros destacados de la sociedad, invitados especiales y amigos, quienes se unieron para celebrar este aniversario tan significativo.

La velada contó con la distinguida presentación del director de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional, Luis Bernal, quien honró a la audiencia con su presencia y cautivó a los presentes con una décima que resaltó la historia y las contribuciones de la DUP a lo largo de los años. El discurso de Luis Bernal destacó la labor incansable de esta emblemática organización en la promoción del bienestar y el desarrollo de la comunidad.



La noche estuvo amenizada por la actuación musical de Domingo Guardia, un talentoso artista que interpretó una selección de piezas en compañía del director Luis Bernal. La música, la cultura y el compañerismo llenaron el ambiente, enriqueciendo la celebración.

La Sociedad de Damas Unidas Penonomeñas (DUP) ha sido un pilar fundamental en la comunidad de Penonomé, dedicándose a la realización de proyectos de beneficio social, apoyando causas benéficas y promoviendo el bienestar de sus ciudadanos. Su compromiso y su legado perdurarán en la memoria de la comunidad durante muchas generaciones.

"ESTRELLAS DE PANAMÁ: BIOGRAFÍAS DE TALENTO" ARCADIO MOLINAR: TRAYECTORIA DE UNA LEYENDA MUSICAL PANAMEÑA



Nació el 9 de noviembre de 1950 en la provincia de Colón, ha dejado una huella imborrable en la historia musical de Panamá. Hijo de Margarito Molinar, granjero de ascendencia colombiana, y de doña Marciana Amaya de Molinar, ama de casa y pilar de la familia, creció en el pintoresco poblado de Santa Isabel, inmerso en la riqueza cultural y musical de la región costeña.

Siendo el menor de 13 hermanos, desde temprana edad, Arcadio se sumergió en las melodías de los boleros, las baladas y los ritmos tropicales, una pasión que lo impulsó en medio de una infancia marcada por la austeridad económica.

Sus primeros acercamientos a la música se dieron apoyando a su hermano Mario Molinar, a Gustavo Garibaldi y Tomás Garibaldi, en la agrupación Sui Generis. Con instrumentos improvisados como baldes de aluminio y tambores hechos con cestas de pintura, Arcadio fusionó su voz con los sonidos del calipso y la balada, abriéndose paso en la incipiente escena musical en Colón.

"Elisa" es una joya musical, que fue compuesta hace 56 años por el profesor Fernando "Nando" Huc Barría, inspirado en la época de su adolescencia, cuando se enamoró de la bella chica: Elisa Beltrán, que luego se convirtió en su esposa". Arcadio no solo se destacó por su voz y tonalidad únicas, sino también por su destreza en la composición. Conocido por crear canciones que resonaban en los corazones de las mujeres, demostrando una sensibilidad única en sus letras.

También formó parte de la afamada agrupación Strangel, de Colón, dirigidos por Luis "Lucho" Salazar y luego, de la mano de su amigo Oscar "Chin" De León y Humberto Góndola.

A lo largo de más de cinco décadas, Arcadio se ha mantenido activo en la escena musical, actuando en bodas, fiestas, conciertos y homenajes a nivel nacional. Su vida personal ha estado marcada por la compañía de Xiomara "Xiomí" Montero, con quien comparte su vida y su trabajo en la música, además de ser padre, abuelo y bisabuelo.

En septiembre de 2023, Molinar se unió a estrellas panameñas en el evento "Combos Nacionales All Stars", un evento masivo donde miles de seguidores entonaron sus éxitos, reviviendo los momentos dorados de la música panameña.

DEPARTAMENTO DE DEPORTES



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.



"ESTRELLAS DE PANAMÁ: BIOGRAFÍAS DE TALENTO"

EDMUNDO SOSA: EL TALENTO PANAMEÑO QUE BRILLA EN LAS GRANDES LIGAS DE BÉISBOL

Nacido el 6 de marzo de 1996 en Panamá, el jugador de béisbol profesional Edmundo Sosa es una destacada figura en el mundo del béisbol. A sus 27 años, Sosa ha dejado una huella significativa en la liga, deslumbrando como campocorto tanto para los Cardinals de San Luis como para los Phillies de Filadelfia.

El camino hacia las Grandes Ligas comenzó temprano para Sosa, quien desde los cuatro años se adentró en el mundo del béisbol.

Motivado por su innato talento y la guía constante de su padre, quien fue un apoyo incondicional en su desarrollo, Sosa se esforzó incansablemente para alcanzar su sueño de jugar en las Grandes Ligas.

Su debut en las Grandes Ligas se produjo en 2018 con los Cardinals de San Luis, equipo con el que saltó a la fama y dejó una impresión duradera.

En julio de 2022, se unió a los Phillies de Filadelfia, marcando un nuevo capítulo en su carrera.

Apodado cariñosamente "Mundito" por amigos y familiares, ha destacado en diversos torneos, incluyendo el Nacional de Béisbol Juvenil con Metro, demostrando su habilidad y pasión por el deporte.

Recientemente, Sosa escribió un nuevo capítulo en la historia del béisbol panameño al convertirse en el panameño #14 en participar en una Serie Mundial. Su entrada al juego en el décimo episodio durante la victoria de los Phillies frente a los Astros marcó una huella importante en su carrera.

El fútbol también corre por sus venas y a los 16 años, jugó como portero en Alianza FC y fue el técnico Dely Valdés, que lo convocó para unos partidos amistosos con la preselección Sub-15 en Costa Rica; sin embargo, en esos días tenía una prueba de béisbol en República Dominicana y optó por el béisbol en lugar del fútbol. Entre sus equipos preferidos se inclina hacia el Real Madrid y Cristiano Ronaldo, mientras que a nivel local apoya al conjunto del Tauro.

Edmundo Sosa, continúa dejando huellas en las Grandes Ligas y se presenta como una figura prometedora tanto en el campo como fuera de él, inspirando con su determinación y talento.



LIGA INTERNA DE BALONCESTO

COPA PRESIDENTE JAIME VARGAS

Los encuentros de play in de la Liga Interna de Baloncesto de la Asamblea Nacional definieron en cruce entre los equipos de las posiciones 3, 4, 5 y 6; estos equipos van por los dos cupos restantes para sumarse a los dos primeros clasificados que son Presidencia y Comisión Indígena, para entonces disputar semifinales.

El equipo de Asesoría Legal (tercer clasificado) se enfrentó a la Unidad de Verificación de Leyes (sexto clasificado) saliendo triunfador Asesoría legal.

A segunda hora Administración (cuarto clasificado) se enfrentó a mantenimiento (quinto clasificado) saliendo ganador administración.

Las llaves para semifinales quedaron de la siguiente manera: Presidencia se enfrentará a Asesoría Legal para definir el primer finalista.

La otra llave en semifinales será Comisión Indígena vs Administración para definir el segundo finalista de la liga.

Los equipos perdedores de las respectivas llaves jugaran para clasificar al tercer y cuarto lugar.

La liga por el momento no tiene fecha para estos partidos hasta segunda orden.



SALUD DEPORTIVA

Prevención y recuperación de la Tendinitis de Aquiles



Para prevenir lesiones en el talón de Aquiles, se recomienda lo siguiente:

Estiramiento: realizar estiramientos antes y después de hacer ejercicio puede ayudar a prevenir lesiones en el talón de Aquiles. Estirar los músculos de la pantorrilla y los tendones del pie puede ayudar a reducir la tensión en el tendón de Aquiles. En el proceso de recuperación/readaptación/fisioterapéutico se recomiendan estiramientos y ejercicios concéntricos y excéntricos en escaleras, barras, balones terapéuticos, etc.

Calzado adecuado: usar calzado adecuado para el tipo de actividad que se va a realizar puede ayudar a prevenir lesiones en el talón de Aquiles. Los zapatos para correr deben tener un buen soporte para el arco y el talón, deben ser reemplazados regularmente y no deben de ser apretados e incómodos.

Aumento gradual de la actividad: aumentar gradualmente la intensidad y duración del ejercicio puede ayudar a prevenir lesiones en el talón de Aquiles. No aumente la intensidad o duración del ejercicio más del 10% por semana. Esta es la famosa regla del 10% de los corredores.

Superficies suaves: evite correr o caminar sobre superficies duras o irregulares, como concreto o asfalto. En su lugar, trate de correr o caminar sobre superficies más suaves, como tierra o hierba. El impacto que sufre el talón influye en gran parte de la recuperación y las cargas de entrenamientos.

Descanso adecuado: descansar adecuadamente entre sesiones de ejercicio puede ayudar a prevenir lesiones en el talón de Aquiles. Si siente dolor en el talón de Aquiles, deténgase y descanse hasta que se sienta mejor.

Es importante tener en cuenta que estos consejos pueden no ser suficientes para prevenir todas las lesiones en el talón de Aquiles. Si experimenta dolor persistente en el talón de Aquiles, consulte a un médico o fisioterapeuta para obtener un diagnóstico y tratamiento adecuados.

LESIONES DEPORTIVAS

Tendinitis de Aquiles

Esta lesión aparece como consecuencias de la sobrecarga del tendón de Aquiles, que es el encargado de conectar los músculos de la pantorrilla de la parte inferior trasera de la pierna con los huesos del talón.

La tendinitis de Aquiles se produce cuando se sobrecarga el tendón de Aquiles, lo que puede hincharse y doler cerca de la planta del pie y provocar dolor en el talón.

La ruptura del tendón de Aquiles se caracteriza por la sensación de haber recibido una patada en la pantorrilla, dolor e hinchazón cerca del talón, e incapacidad para doblar el pie hacia adentro o de "empujar" la pierna lastimada hacia adelante al caminar.

Ocurre, con mayor frecuencia, en corredores que aumentan la intensidad o la duración de sus carreras de manera repentina. También en personas de mediana edad que practican deportes, como tenis o básquetbol, solo los fines de semana.

Hay varios factores que pueden aumentar el riesgo de sufrir tendinitis de Aquiles, entre ellos:

Edad: es más frecuente a medida que envejeces.

Problemas físicos. si naturalmente tienes pie con arco plano, es posible que apliques más presión en el tendón de Aquiles. La obesidad y la rigidez muscular en las pantorrillas también pueden aumentar la presión en el tendón.

Opciones de entrenamiento. si corres con un calzado gastado, puedes aumentar el riesgo de padecer tendinitis de Aquiles. El tendón duele, con mayor frecuencia, cuando hace frío, no cuando hace calor; y correr en un terreno montañoso también puede predisponerte a sufrir lesiones en el tendón de Aquiles.



Ayer Deportivo

Historia del Gimnasio Neco De La Guardia

Gimnasio nacional de la Avenida A, al cual se le asignó el nombre Ernesto "Neco" De La Guardia, conocido como el Padre del Deporte Nacional.

Este edificio albergó los eventos deportivos de la disciplina de boxeo, baloncesto, lucha olímpica y voleibol en los IV juegos deportivos centroamericanos y del caribe en 1936 y posteriormente en los XI juegos deportivos de 1970 y los juegos bolivarianos de 1973. Sus estructuras físicas permitieron que muchos jugadores de varias generaciones practicaran sus competencias favoritas y cientos de visitantes acudieron a ver episodios emocionantes de campeonatos de boxeo, baloncesto, y de lucha libre.

El prestigioso Club Cívico Kiwanis fue lo que aconteció con el gimnasio del barrio de El Chorrillo, construido como Gimnasio Nacional y rebautizado Gimnasio 'Neco' De la Guardia. Comienzo por señalar que fue algo así como el templo de consagración del baloncesto panameño, ya que allí grandes figuras como Nino Castorina, Eugenio "Yuyín" Luzcando Jr., Frank Holness, Davis Peralta padre e hijo, Andamio Arosemena, Fernando Tom, July Andrade, Héctor Montalvo, Pedro Rivas, Ramón Reyes, Rombo Pérez, Alfonso Frazer, Arturo Agard, Eligio Ocaña, Ernesto Davis, etc., nos deleitaron con su buen baloncesto.



Este gimnasio fue parte de la época de oro del boxeo rentado de Panamá. Vino la invasión norteamericana en 1989, y lastimosamente el Gimnasio 'Neco' De la Guardia pagó un alto precio por que recibió parte del impacto de las bombas que lanzaron contra el entonces Cuartel Central de las Fuerzas de Defensa, que quedaba justamente enfrente de este coliseo.

Este coliseo fue traspasado al Club Kiwanis para su reconstrucción con apoyo económico del Estado.

Luego de varias gestiones el Patronato del Club Kiwanis de Panamá, realizó un homenaje al "Grande del Tabloncillo" Davis Peralta, y cambió el nombre del Gimnasio Neco de la Guardia, al de la leyenda panameña, honrando su trayectoria como uno de los más destacados baloncestistas de nuestro país.



PROGRAMA PLAN EJERCÍTATE

Día Mundial de la Osteoporosis



Con el paso de los años nuestro cuerpo reduce su capacidad de reponer células necesarias para reparar y reconstruir el tejido óseo. El 20 de octubre, a nivel mundial se celebra el día de la Osteoporosis, mejor conocida como la enfermedad más común de los huesos.

La Osteoporosis es un trastorno óseo frecuente que hace que los huesos se vuelvan débiles, frágiles, y se fracturen con facilidad. La condición aparece cuando el cuerpo humano descompone muchos tejidos óseos del que puede reponer lo que provoca que los huesos se vuelven débiles y frágiles, por lo tanto, es más probable que se fracturen o quiebren incluso la fractura osteoporótica puede ocurrir con una caída leve o con hacer movimientos rutinarios como agacharse. Las fracturas más comunes suelen ser en las caderas, columna vertebral o muñeca.

La mujer después de la menopausia, corre mayor riesgo, a los hombres se les relaciona la enfermedad a los hábitos nocivos y suele manifestarse más tarde que a la mujer. En general se debe estar atento a los constantes dolores de espalda o cambio de estatura.

La Fundación Internacional de Osteoporosis (IOF), recomienda un plan de cinco pasos para mejorar la salud ósea y prevenir la osteoporosis.

1) Llevar una dieta nutritiva y equilibrada que incluya suficiente calcio, proteínas y otras vitaminas y nutrientes importantes, como la vitamina D que se produce principalmente en el cuerpo cuando la piel está expuesta a la luz solar y que se encuentra en una cantidad limitada de alimentos.

PROGRAMA PLAN EJERCÍTATE



- 2) La actividad física es fundamental para la salud ósea. Los ejercicios en los que se carga el peso del cuerpo y que ayudan a fortalecer los músculos son ideales. Esto puede incluir desde trotar y entrenar con peso hasta ejercicios de menor impacto, como caminar o usar bandas de resistencia elásticas.
- 3) Abandonar los hábitos que dañen los huesos, como el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol.
- 4) Mantener un peso corporal saludable. Estar por debajo del peso adecuado (generalmente un IMC inferior a 19 kg/m²) es un factor de riesgo. Es importante prestar atención a aquellas personas jóvenes con trastornos alimentarios, así como a las personas mayores con apetito reducido.
- 5) Por último, es fundamental conocer cualquier factor de riesgo personal. Algunos de los varios factores de riesgo clave que deben motivar una evaluación inmediata son un una fractura después de los 50 años, una pérdida de estatura de más de 4 cm/1½ pulgadas y los antecedentes de fractura de cadera en los padres. Se recomienda un examen de densidad ósea como siguiente medida para ayudar a determinar si tiene osteoporosis y si es necesario un tratamiento.



SOPA DE LETRAS DEPORTIVA



1. DELY VÁLDEZ

2. BÉISBOL

3. MIAMI HEAT

4. TALENTO

5. VICTORIOSO

6. NACIONAL

7. RAMÓN REYES

8. ERNESTO DE LA GUARDIA

9. BALONCESTO

10. DEPORTIVO

11. CLUB CÍVICO

12. DEPORTE

13. FERNANDO TOM

14. GIMNASIO

PAREO DEPORTIVO

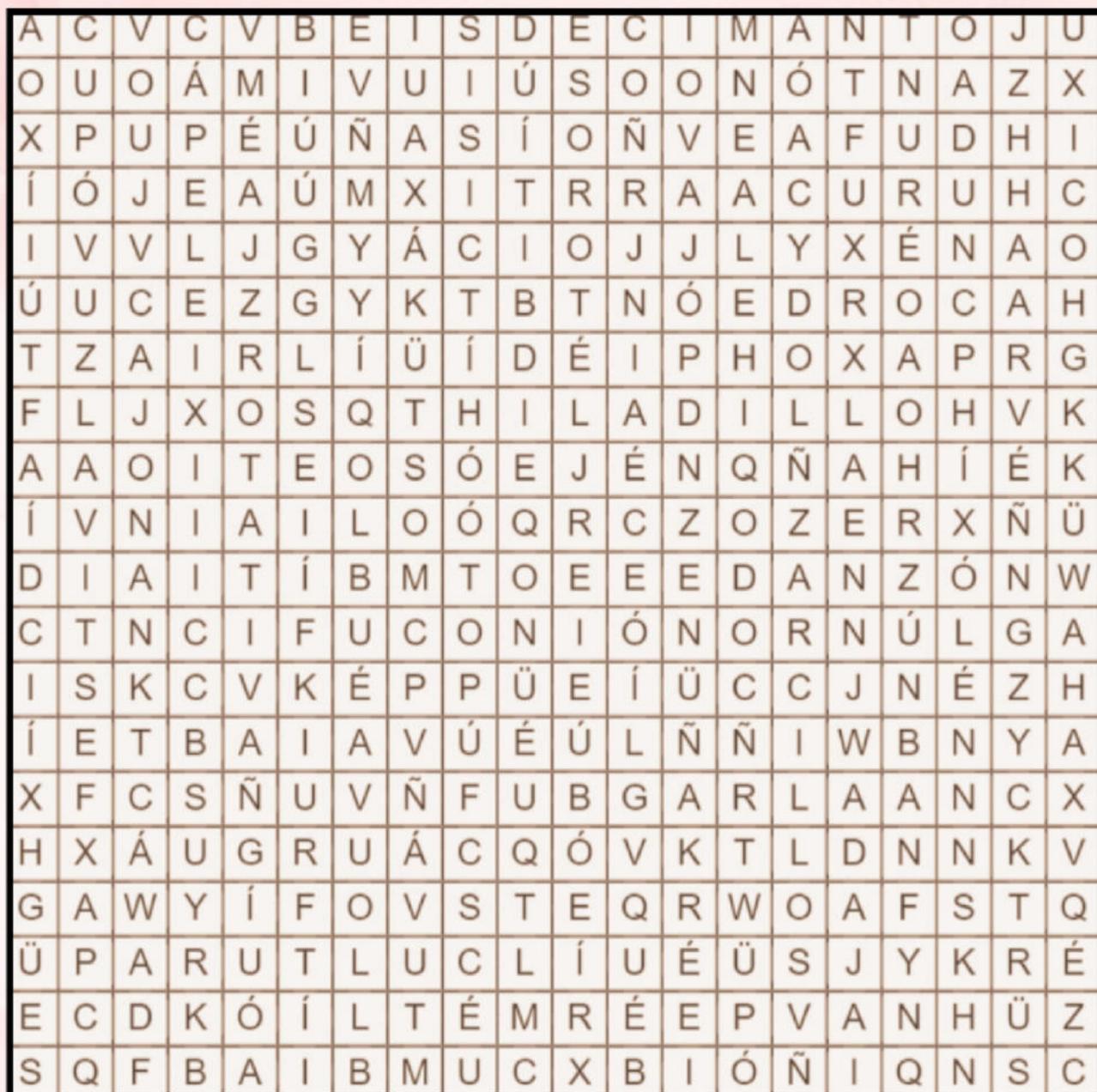


1. Penal
2. Gimnasio
3. Saladino
4. Bronce
5. Byron
6. Set
7. Básquet
8. Coparropa
9. Campeón Ligero
10. Guante
11. Campeón Welter
12. Autódromo
13. Béisbol
14. Laffit
15. 100 metros

- Hípica
- Davis Peralta
- Natación
- Lloyd LaBeach
- Voleibol
- Hit
- Roberto Durán
- Oro
- Básquet Center
- Fútbol
- Plata
- Ismael Laguna
- Ferrari
- Atletismo
- Boxeo



SOPA DE LETRAS CULTURAL



1. CULTURA
2. FESTIVAL
3. ANTÓN
4. DANZA
5. HERENCIA

6. TALENTO
7. DÉCIMA
8. VERSO
9. ZARCILLO
10. ACORDEÓN

11. CHURUCA
12. CAJONA
13. TORO
14. GUAPO
15. COPA

16. ROTATIVA
17. DANZÓN
18. CUMBIA
19. HILADILLO

SABIAS QUÉ

El 21 de octubre es el Día del Trabajador Manual

La Dirección de Cultura y Deportes de la Asamblea Nacional, resalta esta importante fecha a todo el personal que día a día realiza una excelente labor, promoviendo la salud, el bienestar y el ambiente sano, entorno limpio e impecable.

Estas tareas, no serían posibles sin el trabajo arduo y eficaz de cada trabajador manual, quienes de manera responsable y cuidadosa contribuyen a la buena imagen y bienestar de nuestra institución.



SABIAS QUÉ

Atheyna Bylon



Atheyna Bylon una atleta excepcional que ha alcanzado un logro impresionante al clasificar para las Olimpiadas París 2024, logrando vencer de manera unánime (5-0) a la brasileña Viviane Dos Santos en la final en los Juegos Panamericanos 2023 celebrados en Santiago de Chile en la categoría - 75kg.

Nacida en la ciudad de Panamá un 24 de diciembre de 1990. Actualmente es estudiante de la Licenciatura de Educación Física y Entrenamiento Personal, de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la UMECIT, actualmente forma parte de la Policía Nacional de Panamá, lugar actual de trabajo.

12 de octubre

El Día de la Raza es una de las denominaciones que se le da al 12 de octubre, día en que se conmemora la llegada a América del navegante Cristóbal Colón en 1492. Este día se celebra en la mayoría de los países hispanoamericanos y en los Estados Unidos, entre otros países.

Fue creado a inicios del siglo xx, por iniciativa del exministro español Faustino Rodríguez-San Pedro. Sin embargo, desde fines del siglo xx han surgido movimientos que critican esta festividad por considerar que conmemora el sometimiento y eliminación de los pueblos indígenas y sus culturas.

Esta fecha es nombrada de diversas maneras por distintos países, por ejemplo:

- Día de Colón en Estados Unidos.
- Día del Encuentro de Dos Mundos en Chile.
- Día de la Hispanidad en España.
- Día de la Resistencia Indígena, Negra y Popular en Nicaragua.
- Día de la Resistencia Indígena en Venezuela.
- Día del Respeto a la Diversidad Cultural en Argentina.

En algunos lugares han surgido algunas voces críticas sobre la festividad, al afirmar que la conquista de América por parte de las potencias europeas sometió y redujo a los pueblos precolombinos.

La oposición más común hoy en día, que denuncia las acciones de Colón y de otros europeos contra las poblaciones indígenas de las Américas, no ganó mucha fuerza hasta la segunda mitad del siglo XX. Esta oposición fue liderada inicialmente por los pueblos originarios y fue ampliada por los partidos políticos de izquierda.

Hay muchas vertientes de crítica relacionadas entre sí. Una de ellas se refiere principalmente al tratamiento de las poblaciones indígenas durante la colonización europea de las Américas, que siguió al descubrimiento de Colón. Algunos grupos, han argumentado que las acciones e injusticias actuales contra los pueblos originarios se enmascaran con los mitos y celebraciones de Colón.

El Día de la Raza, celebran las mayores sucesiones de genocidio de poblaciones nativas conocidas en la historia.

En el verano de 1990, 350 representantes de grupos indígenas americanos de todo el hemisferio se reunieron en Quito en el primer Encuentro Intercontinental de Pueblos Indígenas de las Américas, para movilizarse en contra de la celebración del 500° aniversario (quincentenario) del Día de la Raza, prevista para 1992.

El verano siguiente, en Davis (California), más de un centenar de nativos americanos se reunieron para dar continuidad a la conferencia de Quito. Y lograr declararan el 12 de octubre como "Día Internacional de la Solidaridad con los Pueblos Indígenas"

Por Eduardo E. Yáñez
Profesor de Geografía e Historia

La llegada o Conquista de un Continente



Uniendo Fuerzas Contra el Cáncer



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



(507) 512-8463



Dcultura@asamblea.gob.pa