

INFORMACION LOCAL OBRERA . . .

(Viene de la página 3)

irreglamentaria e ilegal. El director espiritual de la Federación, sabe perfectamente y debe ser sincero una vez con los pobres obreros que está embaucando o que pretende embaucar, que ningún artículo de los estatutos puede ser reformado y mucho menos pueden introducirse nuevas disposiciones sin que sean aprobadas por el Poder Ejecutivo. Señores una vez en la vida actúen con sinceridad, con honradez. No es posible engañar en las 24 horas del día y es una locura pretender hacerlo durante todos los días del año.

EL QUE DEBE PAGA

La señorita Ricord, ex-secretaria de la Federación fue retirada de su puesto por el secretario general y el tesorero sin las formalidades legales del desahucio. Le deben por consiguiente la suma de sesenta balboas (B.60.00) y hay que pagarlos; que los comerciantes se valgan de esos recursos, lo aceptamos, y en buena lid los combatimos; pero, que lo hagan también los obreros organizados y dirigidos por los comunistas, esto es despampanante, increíble, dá ganas de reír y da ganas de llorar; es el simbolismo de los contrasentidos. Con qué placer tan profundo informaremos al público que los comunistas resolvieron pagar a la citada señorita lo que honradamente le deben. Ella no sabe de comunismo, ella no sabe de socialismo, ella lo único que sabe es que aprendió una profesión y que la ley la garantiza en ciertos derechos que los comunistas le están negando. Si pagan lo que deben, les daremos un prolongado y resonante aplauso. El presidente de la Federación ordenó pagar esa suma pero la dictadura proletaria es sorda.

MAGNIFICO FESTIVAL

El 22 de Noviembre ppdo., el gremio de músicos de Panamá, celebró el día de Santa Cecilia, su venerada patrona, con un espléndido banquete en la amplia terraza del Jardín El Rancho. Hubo de todo al por mayor. Se pronunciaron discursos y se leyeron felicitaciones entre las cuales fue muy apreciada y aplaudida, la del presidente del Sindicato de Cantineros y Similares, gremio con el cual los músicos tiene estrecha relación por una camaradería indivisible, ya que en los establecimientos donde hay músicos se encuen-

tran cantineros y saloneros o vice-versa.

A continuación citamos el comunicado en referencia.

"SINDICATO DE CANTINEROS, SALONEROS Y SIMILARES DE PANAMA

Noviembre 22 de 1945

Señor
Presidente de la Sociedad
Filarmónica de Panamá.
Ciudad.

Estimado compañero:

Por su digno conducto y a nombre del Sindicato que me honro en presidir, presento a ustedes nuestras sinceras felicitaciones en el día de su fiesta patronal. Y aprovecho la oportunidad para decir que nuestro gremio desea vivamente que continúen unidos como hasta ahora para prestigio de su sociedad y de la comunidad obrera en general.

Somos de usted atentamente,
JUAN B. PARDO,
Presidente.

NOTIFICACION

Por este medio informamos a todos los miembros del Sindicato de Cantineros y Similares, que el compañero JOSE F. GARCIA, fué nombrado en junta Directiva—Cobrador—oficial del Sindicato. Se pide a todos los socios que cooperen con él, pagando oportunamente sus cuotas, para evitarle exceso de trabajo, yendo muchas veces al mismo lugar sin resultados prácticos.

EN ENERO DEL AÑO ENTRANTE SE CAMBIARAN LOS CARNETS.

CON LOS OBREROS DE LA ALIMENTACION

Compañeros: ahora más que nunca se hace imperioso unirse al sindicato de Cantineros y Saloneros, para el mejoramiento de nuestras labores y su remuneración, y para hacer valer en sentido general los derechos que consagra a favor de los obreros la ley vigente del trabajo. Sin esa unión los patronos continuarán esclavizando al obrero hasta el último momento en que ya no puedan sostener más la influencia del capital sobre el proletariado. Está en las manos del obrerismo organizado resolver esta situación cuando le plazca. Toda tardanza en este sentido es suicida.

Adelante compañeros, en la unión está la fuerza.

LA CUOTA DE ADMISION HA SIDO SUSPENDIDA PARA LOS AYUDANTES COCINEROS Y EMPLEADOS DE REFRESQUERIAS.

Al Sr. Gobernador de la Pov. de Veraguas

Escribimos con el fin de que el señor Gobernador se interese en el presente caso, en bien de los moradores de "Los Llanillos", que vienen sufriendo una leonina explotación por parte de un turco, llamado José Salomón, dueño de la tienda de comestibles en ese lugar y a donde forzosamente tienen que ir los humildes campesinos del contorno a dejar en las manos usureras de Salomón sus menguados ahorros, al comprarle artículos de primera necesidad.

Este sujeto, muy vivo por cierto, ha resuelto con mucho tino su problema comercial; en lugar de buscar los centros urbanos, donde el ojo vigilante de la ley pueda descubrirlo, se instala a sus anchas dentro de un núcleo campesino que ha estado explotando y seguirá haciéndolo si la autoridad competente no toma cartas en el asunto y castiga al citado Salomón por la usura desmedida en su actividad de comerciante.

No es posible citar todos los precios de artículos de primera necesidad que expende el buen José, en Los Llanillos; pero, es suficiente con decir, que cobra veinte centésimos de balboa por una libra de azúcar que sólo pesa 14 onzas.

Con esa medida de peso despacha a todos sus clientes y por este sólo hecho ya puede juzgar el señor Gobernador el timo de que está haciendo víctima a los vecinos de ese caserío.

La autoridad debe fijarle precio a los artículos de primera necesidad y revisar las pesas y medidas de los comerciantes que se instalan en comunidades campesinas para explotarlas a sus anchas.

EL EXITO DE NUEVAS ACTIVIDADES

De la cooperación de los trabajadores del ramo de la alimentación depende el éxito de las nuevas labores que se propone realizar la Junta directiva del Sindicato. Como adquirir un billar, mesas de dominó y otros entretenimientos de salón. Sin costo alguno para los afiliados donde podrán pasar los ratos de ocio segura y económicamente.

OBRERO: Sintoniza la Emisora H.O.Q. a las 12 del día y escucha las noticias de "Radio

LA PRACTICA DE LOS DEPORTES

Por el Dr. Víctor M. PINILLA

La práctica del deporte no sólo tiende al desarrollo muscular, sino la de los órganos y aparatos del cuerpo humano; para a las personas para soportar fácilmente muchos accidentes de la vida cotidiana, facilita la digestión, la nutrición se hace con mayor eficacia y tiende visiblemente a la conservación de la salud.

Para que la práctica de los distintos ejercicios deportivos produzcan el resultado beneficioso señalado, es indispensable seguir las reglas siguientes:

A—Todos los ejercicios deben de comenzar siempre por los más sencillos para pasar después a los que requieren mayor esfuerzo muscular.

B—No debe de llegarse nunca a la fatiga muscular, pues esto puede provocar accidentes graves; tan pronto se presenten los síntomas del más ligero agotamiento, debe de suspenderse todo ejercicio para continuarlo cuando ya las fuerzas se hubieren recuperado totalmente.

C—El ejercicio no debe de ser continuado sin interrupción; sino que es necesario conceder al organismo reposo con cierta frecuencia para llegar a la fatiga muscular.

D—Los ejercicios deben de practicarse a campo abierto o

por lo menos en departamentos muy ventilados; pues el esfuerzo muscular necesita mucho mayor cantidad de oxígeno que en estado normal y se expulsa mayor cantidad de sustancias carbónicas que tanto perjudican a la salud.

E—Los deportes no deben de realizarse en ayunas, ni inmediatamente después de haber realizado una comida copiosa.

F—Las horas mejores para la práctica de los deportes son las de la mañana, o las de la tarde; pero empezando después que ya el sol comienza a debilitar su acción calorífica.

G—Cuando como consecuencia del ejercicio excesivo se produce fatiga, no debe de tomarse bebida alcohólica, pues esto tiende a aumentar la congestión del cerebro, lo que si puede tomarse es un poco de café o de té caliente.

H—Hay determinadas posiciones más o menos violentas en los distintos deportes que pueden provocar el cansancio o fatiga muscular más rápidamente; por esto es indispensable no mantener dichas posiciones por mayor tiempo que el necesario, es decir, no debe de esperarse nunca a que se produzca el agotamiento.

Creaciones
MOSCUIÑAS
Sastinería Bazar Francés

CANTINA ADUANA
ES EL BAR PREDIDECTO DE LOS OBREROS
Trato Decente -- Servicio Esmerado
CERVEZA MUY FRIA HASTA SU ULTIMO TRAGO
-- HAGASE NUESTRO CLIENTE Y SE CONVENCERA --
Calle 15 Este No. 3. Tel. 3122.
Prop. CONSTANTINO EQUERFINO.

CANTINA Y RESTAURANTE
"UNION"
— El Lema de la Casa: —
— BUEN SERVICIO —
El cliente encontrará de lo mejor en
Licores y Comidas.
Ave. J. D. de Obaldía y Calle 11, Casa 2014.
Tel. 758-J. — COLON.

Cantina Astor
Cerveza por Vasos
y Licores Finos
Calle del Frente N. 7022,
Colón

RESTAURANTE PARIS
Se sirven comidas a la Carta
Precios razonables y esmerada
atención.
Ave. Herrera y Calle 13. -- -- Tel. 188.
COLON.

Brinde RON GORGONA — De Los Buenos el Mejor