



Por Donna Dawson

## Resoluciones para el Año Nuevo

Parece que todos aprovechamos esta época del año para establecer nuevas resoluciones, metas y planes. ¿Por qué? Tal vez un comienzo nuevo, una felicidad nueva de que tenemos un nuevo año en nuestro futuro para hacer la diferencia. Existen muchos motivos al igual que muchas personas, de manera que compartiré con ustedes algunas de mis resoluciones. Primero si me permiten, les contaré sobre mi persona. Soy una Maestra Jardinera. Realice mi educación en Alberta, Canadá en 1995. En 1996 comencé mi página Web [www.icangarden.com](http://www.icangarden.com) y en 1998 comencé mis giras de jardinería. Estamos encantados de vivir aquí y muy agradecidos que nos hayan aceptado en Panamá. Ahora, algunas de mis resoluciones para el próximo año.



Ver más de este bello país y respetarlo. He vivido aquí aproximadamente por dos años y estoy maravillada con su belleza, pero entristecida de ver tantos lugares donde las personas no ven su belleza y los utilizan como un vertedero de basura. Esto no solamente estropea el paisaje para los turistas, sino que también son criaderos de primera. ¡En el área donde vivimos hay un río en donde cada vez que llueve flotan recipientes y vasos de poliestireno! He llegado a entender que existen motivos para esto, pero me gustaría que comenzara con sólo que una persona hiciese la diferencia. Hay una persona que lo ha estado intentando, se llama Judy Tovar. Judy ha utilizado su propio dinero y ha enviado a imprimir calcomanías que dicen "Mantén limpio tu Panamá". Puede obtener la suya llamando al 6617-4122 y ayudarla haciendo una donación para que imprima más. ¡Cada centavo que ella obtiene se destina a la impresión de más calcomanías! Todo comienza con una persona...

Ayudar a más animales que están sufriendo. En estos momentos cuidamos a tres animales callejeros dándoles comida y atención médica, pero también ayudamos a un par de otras organizaciones, un refugio en Arraiján ([maripily29@hotmail.com](mailto:maripily29@hotmail.com)) y a Spay Panamá. Estos grupos necesitan tanto de su apoyo y sé que es muy fácil olvidarlos cuando usted se encuentra encerrado dentro de sus conjuntos residenciales de acceso privado y restringido; ¡no se olvide de ellos! No es su culpa que hayan tantos, pero con una educación adecuada se pueden reducir estos números y aquellos que viven

tendrán una mejor calidad de vida. Puede acceder a la página Web de Spay/Panamá en <http://www.spaypanama.org/>. El evento principal de Spay/Panamá para recoger fondos que los ayude a llegar a más animales es el calendario del año 2009. Su precio es de \$5 y el 100% de los ingresos van para los animales. Todos los animales en el calendario fueron rescatados y colocados en buenos hogares. Cómprelos y regáelos a sus amigos.

Brindar más apoyo a los productores locales, ya que sabemos que si lo hacemos no solamente obtenemos buena comida, sino que apoyamos y ayudamos a que crezca el país. Comer más frutas y vegetales frescos que son cultivados por personas que aman su tierra y sólo desean mejorar sus propias vidas.

Sé que algunas partes del país fueron asoladas por las recientes inundaciones, pero las casas y vidas serán reconstruidas, más fuertes y mejor preparadas para el futuro. Mientras tanto, apóyelos al visitar estas regiones. No olvide los eventos especiales que ellos llevan a cabo. Apóyelos y ayúdelos a reconstruir sus vidas. Visite sus mercados.

Todo sucede con una persona a la vez. Mientras esté fuera y cerca, por favor tome tiempo para deleitarse también con la flora que lo rodea, sólo imagine lo que sería este país si ésta no existiese.

[www.icangarden.com](http://www.icangarden.com) & [www.gardeningtours.com](http://www.gardeningtours.com)



BY DONNA DAWSON

# New Year Resolutions

*We all seem to use this time of year to make new resolutions, new goals and new plans. Why? A new start perhaps, a new happiness that there is a new year ahead of us to make a difference. There are as many reasons as there are people so I am going to share with you some of mine. First a bit about me if I may. I am a Master Gardener. I took my training in Alberta, Canada in 1995. I started my website [www.icangarden.com](http://www.icangarden.com) in 1996 and started my garden tours in 1998. We love living here and are very grateful that Panama has accepted us. Now, a few of my resolutions for the coming year.*

*To see more of this beautiful country and to respect it. I have lived here just over two years and am astounded at its beauty but am saddened to see so many areas where people just do not see its beauty and use it as a refuse dump. Not only is this an eyesore for tourists, but it is also prime breeding grounds. There is a river that flows white styrofoam containers and cups every time it rains where we live! I realize that there are reasons for this, but*



would hope that it would start with just one person trying to make a difference. There is one person, Judith Tovar who is trying. She has used her own money and printed up bumper stickers saying “Keep Your Panama Clean” you can get your own sticker by calling 6617-4122 and help her with a donation to print some more! Every penny she gets go right back out in printing these. It all starts with one person...

To help more animals in distress – we look after three strays right now with food and medical attention, but also contribute to a couple other organizations, a shelter in Arraijan (maripily29@hotmail.com) and Spay Panama. These groups are so in need of your support and I know how easy it is to forget about them when you are tucked away inside your gated communities – don’t forget about them. It is not their fault that there so many, but with proper education those numbers can be reduced and those living will have a better quality of life. You can access Spay/Panama at <http://www.spaypanama.org/> The Spay/Panama 2009 calendar is their major fundraising event to help them reach more animals. It goes for \$5 and 100% of

the proceeds go towards the animals. All the animals in the calendar were rescued and placed in good homes. Buy them and give them to your friends. To support more local growers because we know that if we do, not only do we get good food, but we support and help the country grow. Eat more fresh fruit and vegetables that are grown by people who love their land and only want to improve their own lives.

I know some parts of the country were devastated by the recent floods but homes and lives will be rebuilt, stronger and better prepared for the future. In the meantime, support them by visiting these areas. Don’t forget their special events that take place. Support them and help them rebuild their lives. Visit their markets.

It all happens with one person at a time. While you are out and about, please take the time to also enjoy the flora that surrounds you – just imagine what this country would be like if it didn’t exist.

**[www.icangarden.com](http://www.icangarden.com) & [www.gardeningtours.com](http://www.gardeningtours.com)**