

ALAS

ORGANO DE LA ESCUELA PROFESIONAL



Reorganizada en 1923.

ESPECIAL

Tres capas en forma de ladrillo combinan

Helados de Chocolate

„ „ Naranja

„ „ Vainilla

Tres sabores distintos---calidad extra. Es difícil decir cual es el sabor más delicioso, son todos tan buenos. Uno de sus más seleccionados heladeros cerca de Ud. se contentará en servirle con este Especial y nosotros sabemos que Ud. lo gozará porque es delicioso "KIST". Saboreado, como todos nuestros hielos,
Helados y Sorbetes

PANAMA GOGA GOLA BOTTLING CO.

Panamá 65 - TELEFONO - Colón 84

ES PASTEURIZADA

ALAS

ORGANO DE LA ESCUELA PROFESIONAL

DIRECTORA
NELLY E. RICHARD
ADMINISTRADORA
DELAIDA MARINA LOPEZ
REDACTORA
ELADIA GONZALEZ

PANAMA, AGOSTO 31 DE 1929.

NOTA EDITORIALES

Nuestros Ideales

He por primera vez se publica este periódico, órgano de la Escuela Profesional, que lleva e su estivo nombre de "ALAS;" nombre que metiza en sí el ansia de vuelo, la aspiración de una juventud llena de entusiasmo y esperanza; de una juventud optimista, que tiende sus alas con ademán resuelto y emprendedor hacia nuevas perspectivas de más amplios horizontes en pos de un ideal noble, fuerte y glorioso, que eleve el corazón e ilumine el pensamiento.

El panorama de la vida debe verse bajo el lente de este dulce idealismo; pensemos que la vida es la misteriosa Cipango que debemos conquistar, y marchemos hacia ella con el alar vibrante de impaciencia y será nuestro ese mañana, que es la divina promesa del tiempo en el bello jardín en donde florecen las bendiciones de la esperanza.

Es necesario que al experimentar las múltiples sensaciones del vivir trabajemos con todo entusiasmo y sembremos las energías de nuestro cuerpo y de nuestro espíritu con la alegría que nos proporciona el trabajo, confiando en nuestra juventud que ama las cosas bellas y que creará el ansiado porvenir de nuestra patria.

Ese periódico será el símbolo de nuestras aspiraciones, la chispa eficaz que nos impulsará a la conquista del mañana, de ese mañana que simboliza una ruta por recorrer todavía; y porque tenemos fe en el resultado de nuestro esfuerzo; porque creemos que obras como esta son emillero fecundo que germinará, para dar después hermosa florecencia, queremos que

nuestros compañeros de las demás Escuelas Secundarias y Profesionales, así como los niños de las Escuelas Primarias, colaboren con nosotras. Aspiramos a que nuestro periódico recoja la vibración de todas las almas juveniles de nuestra Patria; que descubra el despertar de todos los sueños hermosos de nuestra muchachada estudiantil, y que vaya, como heraldo de fraternidad a las manos de todos nuestros compañeros en ideales. Acogeremos, pues, con una sonrisa de bienvenida y con todo calor de simpatía, la colaboración que ellos quieran enviarnos, y esperamos que con el mismo entusiasmo y compenetrados de este espíritu de confraternidad, de este anhelo supremo de alcanzar el perfeccionamiento para todos, vengan a nosotras, porque estamos seguras de que así unidos constituiremos una fuerza, y seremos la avanzada del progreso en esta Patria de nuestros amores.

Fines de la Escuela Profesional

Formar, dentro del moderno concepto de las profesiones, las Oficinistas Contadoras, las Maestras de Economía Doméstica, las Telegrafistas y las Modistas que, actuando dentro de su esfera específica, constituyan mañana la avanzada de las actividades femeninas independientes, provean al desarrollo económico del país y hagan de la mujer obrera un elemento social de valía.

Precisamente, porque la enseñanza de la Escuela Profesional armoniza el aprendizaje de la técnica y práctica de cada profesión con la cultura general que ha de poseer una dama que debe conducirse en sociedad y dirigir su hogar con inteligencia, se distingue esta institución de los talleres prácticos que sobre cada rama de la industria femenina, funcionan en la ciudad. Y es por eso por lo que el programa de estudios de cada Sección atiende al cultivo de la inteligencia y del cuerpo, a la par que al adiestramiento en el oficio; si la alumna es una madre potencial, la escuela se encarga de prepararla en los secretos de la ciencia del hogar;

si sus hijos han de ser los ciudadanos que rijan los futuros destinos del país, la madre ha de adquirir en la Escuela la educación cívica, moral y urbana que le permita modelar a esas almas dentro de las prácticas del bien; si la salud y energía de las generaciones venideras son una consecuencia del estado físico de las madres futuras, la Escuela atiende sus cuerpos con dietas normales y excita su desarrollo con ejercicios armónicos y adecuados; y por último, si la clase que trabaja no debe ocupar un nivel inferior en la escala social y tiene derecho a disfrutar de los gozos que proporciona una mente cultivada, la Escuela educa a la alumna en las maneras correctas y le brinda los conocimientos generales sobre ciencias, literatura y artes que debe utilizar en la conquista de la posición que le corresponde.

Y para concluir, si al hablar de los fines, se han enumerado las profesiones que la Escuela Profesional imparte, cabe completar la información manifestando que en ella funcionan

las Secciones de Comercio, Telegrafos y Modistería y una Sección Normal de Economía Doméstica, departamento este último que vela por la difusión y progreso de la enseñanza de Economía Doméstica en nuestro país, porque conoce su influencia en los destinos del hogar panameño.

ALAS

Órgano de la Escuela Profesional, se surge por iniciativa de las alumnas del Phitel, se complace en presentar atento y cordial saludo a la Prensa del País, al Presidente de República, a doña Hercilia de Arosemena que siempre ha distinguido con su simpatía a la Escuela, a los Jefes del Ramo de Instrucción Pública y al Público en general y, ofrece sus alumnas para todo lo que diga palpitación de ideales, vuelo de acercamiento y comprensión entre todos los elementos de la República Estudiantil.

EL BANCO ESCOLAR

"Mis Centavos"

La Escuela Profesional, que anhela mejorar cada día sus métodos en consonancia con las modernas ideas educativas en todo lo que al trabajo se refiere, quiere traer a su recinto la palpitación de la vida; poner a sus alumnas en contacto directo con la labor que han de realizar cuando entren en acción, para ayudarlas a vencer las dificultades que pueden encontrar.

Con ese fin ha fundado el banco escolar "MIS CENTAVOS", para que las alumnas que estudian comercio amplíen sus conocimientos practicando el estudio de la Contabilidad en las transacciones bancarias, y para infundir el hábito del ahorro en las educandas y en todos los estudiantes de las escuelas de Panamá.

Fundóse este Banco el 23 de junio de este año, bajo los auspicios de la Dirección del Phitel; organizado sería y adecuadamente y dirigido por turnos por las alumnas de IV Año de Comercio, ha ido avanzando día a día hasta ser ya una perfecta realidad. Cuenta actualmente con un capital de B. 1500.00, depositado en el National City Bank de esta ciudad.

Hemos afrontado con valor y serenidad las responsabilidades que una obra como esta acarrea, y los resultados están probando que nuestro optimismo no era infundado.

En contacto con ese trabajo serio, nuestros espíritus se estimulan y templan para la acción; y al anhelo de familiarizarnos con esta ocupación, se agrega la muy noble de realizar una obra meritoria y digna de esta Escuela.

Ahora dirijo mi voz al padre de familia para decirle: tú que sueñas y anhelas para tus hijos un radiante porvenir; tú que deseas que tus hijos sean el orgullo de nuestra Patria, despierta en ellos el interés por el ahorro, inculca este hábito salvador que será la fuente de bienestar futuro.

Al educador: tú, que tienes en tus manos la delicada misión de infundir los conocimientos a esos espíritus en formación que giran constantemente en torno a tí, para beber tus palabras que tienen el néctar de la suprema sabiduría, enséñalos a ahorrar.....

Y tú, joven a quien tus padres en la pueril oración confiaron el cuidado de tus hermanitos, continúa esa labor digna del elogio de todo un público entusiasta; enseña a tus hermanos el ahorro!.....

Y a tí, lector, te toca también dirigir a los niños por la senda del bien; tú, que conoces los grandes beneficios que produce el hábito del ahorro, fúndelo en ellos ahora que están por

queñitos. Tú, que sabes dónde queda la fuente de esa vida moral, dónde queda el lugar que conducirá a los hombres del futuro a la prosperidad y al progreso, enséñales, y préstales toda la oportunidad para que puedan venir a depositar sus centavos, base de futuros capitales. Sé el pastor de esa blanca manada de ovejitas infantiles, que tienen el alma toda llena de pureza y de bondad y tráelos a abreviar en la linfa de un anhelo de progreso, incúlcales la fé en el porvenir, en la riqueza, en la felicidad y el honor!

Nelly E. RICHARD.
IV Año de Comercio.
ESCUELA PROFESIONAL.

Entrevista de las Redactoras de Alas con la señorita Enriqueta R. Morales

Sorprendimos a la señorita Enriqueta Morales en su oficina, dedicada a la simpática labor que tan acertadamente le han encomendado.

Nos acogió con la amabilidad que la caracteriza, y al felicitarla por el honroso cargo que sólo tiene dos semanas de ejercer, nos contestó con modestia que guardáramos las felicitaciones para más tarde cuando, al separarse del puesto, estuviera convencida de que lo había desempeñado eficientemente. Nos manifestó que su situación era interina y por vía de ensayo, pero esta incertidumbre sobre el éxito no pasa de ser un rasgo de modestia, pues todos conocemos sus capacidades para desempeñar felizmente puestos de tal responsabilidad.

Interesadas en conocer los buenos propósitos de la señorita Morales como Superiora del Hospital Santo Tomás, le interrogamos sobre el programa que había pensado desarrollar en beneficio de la Institución, y nos respondió acertadamente que espera conocer primero el carácter de la organización que va a regir, para ver entonces qué puede hacer en su favor. Y su respuesta es tanto más atendible, cuanto que su tarea es delicada y árdua; el Hospital Santo Tomás es un establecimiento de actividad asombrosa y para darnos una idea de ésta, nos leyó en el registro del 26 de los corrientes un total de 580 enfermos en las salas. Además, la señorita Morales tiene a su cargo la dirección de 30 enfermeras graduadas y de la enseñanza de 103 pupilas o estudiantes, de las cuales 18 estudian en el departamento de Maternidad.

WILLIE KEY HING & Co.

Wholesale — Retail.

IMPORTERS OF MERCHANDISE

Panama, R. P.

American, European and Asian Silks,
Ribbons, Hand embroidery, Laces,
Stockings, Gloves,

Novelties, HATS, Adornments,
Toilet Articles & Perfumes.

Central Ave. No. 100.

Tel. 103.

The Famous Chinese Store

GHONG KEE

Chinese silk and hand-embroidered goods,
and all kind of oriental fine arts.

Central Ave. No. 39.

PANAMA CITY, R. P.

No branch on Panama or Colon.

Head Office, Hyderabad.
Sind, India.
P. O. Box 805
Cristobal, C. Z.

Phone 307, Colon.
Cable Address,
"Irachand"
Colon.

Shap where you must, but when and where things
are genuine, and prices fair.

Farachand Bhojray & Company

ORIENTAL MERCHANTS

Wholesale and Retail

7020 Front St. Colon, R. P. Branch in Panama.

Specialists in Spanish Shawls.

COLLECTION OF IVORY

reacly made ponge silk suits always
in Stock.

TRY US ONCE,

and you will be our permanent client.

ESTUDIANTES, ALERTA!

LA LIBRERIA PRECIADO

Os ofrece cuanto necesitáis y os brinda
precios especiales.

¿No lo sabíais?

En ella encontraréis los textos escolares adoptados
por el Gobierno, libros de consulta sobre todas las
asignaturas, libros de contabilidad, libretas, cua-
dernos, plumas lápices, en fin, todo lo que habéis
menester para el éxito de vuestra labor.

Llamad sin demora al Teléfono 236, o visitad el
número 35 de la Avenida Central, y se os atenderá
con solicitud.

Comentando con la señorita Superiora lo hu-
manitaria y noble que es la enfermería, le ha-
blamos sobre los requisitos de ingreso a dicha
institución; y aquí su palabra, dejando vislum-
brar ya alguno de sus planes, adquirió la firme-
za de una convencida y reveló el celo de una
consagrada. Nos manifestó que en cuanto a pre-
paración, hasta el presente sólo se ha exigido
el diploma de escuela primaria, pero que se pro-
ponía requerir además dos años de preparación
secundaria y ser muy estricta en lo que atañe
a la conducta. Encontramos aquí ocasión de in-
sinuarle la conveniencia de que estos dos años
preparatorios se tomen en la Sección de Eco-
nomía Doméstica de la Escuela Profesional; de
los cursos que se dictan en nuestras escuelas
secundarias, ninguno puede brindar a la presun-
ta enfermera mejor base para sus estudios, ya
que en la indicada Sección recibiría con los co-
nocimientos de cultura general, la enseñanza
sobre preparación de alimentos y las nociones
de Dietética indispensables a las que se dedi-
can al cuidado de enfermos, para el uso inte-
ligente de las dietas bien balanceadas y ade-
cuadas a cada caso específico.

La Escuela Profesional puede ayudar mucho
en este sentido al Hospital Santo Tomás, y co-
mo así lo manifestáramos a la señorita Mora-
les, ésta nos prometió discutir extensamente el
punto con nuestras Directoras. Deseamos que
lleguen a un acuerdo feliz.

Al despedirnos y recordando que la señorita
Morales nos había manifestado su interinidad
en el cargo que ha asumido recientemente, le
rogamos lo aceptase en definitiva, pues su ex-
periencia de 17 años en la Superintendencia de
la Cruz Roja, su vasta preparación, su carácter
abnegado y su consagración y energía, hacen
de ella la mujer más apta de Panamá para de-
sempeñarlo.

No queriendo perturbarla por más tiempo en
sus ocupaciones, nos retiramos del Despacho
de la señorita Superiora, luego de poner a sus
órdenes nuestro periódico y encarecerle su hon-
rosa colaboración, y al suplicarle hiciése igual
manifestación en nuestro nombre a las pupi-
las del Hospital Santo Tomás, a quienes ALAS
expresa su simpatía por la abnegada labor que
realizan en la silenciosa mansión de los enfer-
mos.



Si en Invierno Abrieran las Rosas...!!

Si en invierno abrieran rosas, ¡qué maravilla sería!
Sobre el nácar de la nieve, ¡cómo el carmín luciría!
Sí; mas, en la noche, ¡el hielo las rosas abrasaría!
Más que el fuego el hielo quema. ¡No lo olvides, alma mía!
¡Qué negras las rosas rojas bajo el sol del nuevo día....!

Lozano naranjo verde en el huerto presumía....
Se le olvidó florecer en abril, como debía,
por echar ramas viciosas a fuerza de lozanía....
En octubre, ¡con qué pompa los verdes ramos mecía....!
—No soy como los demás—desvanecido decía.
....Todo el esplendor del huerto cansado palidecía....
—¡No soy como los demás!—orgulloso repetía.
—Floreceré cuando quiera, sin mirar hora ni día....!
Y se cubrió de azahares cuando el invierno venía....
Ramillete de otro mundo florecido parecía.
Al mirarle, el hortelano se santiguaba y decía:
—Naranjo, ¡te has vuelto loco!—El naranjo se reía.
La maravilla del mundo el menguado se creía....

....Aquella noche serena, cuando la luna lucía,
apagando las estrellas con su fulgor, él abría
las corolas, compitiendo en nácares con la fría
escarcha que, lentamente, de los cielos descendía....
—¡Soy más blanco que la blanca luz de la luna....!—

Sentía

frío de muerte...., un temblor extraño le sacudía....
—Recoge un poco las ramas—un su hermano le decía....
—¿No ves cómo estás temblando? En tanto que vuelve
el día
pega las hojas al tronco.... ¡Mira que te va la vida!
¡Defiéndete!—....El, orgulloso, más sus corolas abría....
—Quiero que hasta el corazón me entre la luna; que mía
sea la inédita gloria de haber quemado en la fría
noche de diciembre incienso que sólo mayo sabía
mandar al cielo, hasta ahora, hasta hoy, ¡que yo florecía!
....Quiero que hasta el corazón me entre la luna.. Le oía
la luna.... Hasta el corazón daga de hielo le hundía....
Estaban de par en par los azahares.... bien podía
entrarse en el corazón del corazón la buida
Hoja de hielo....Ay, naranja, copa de esmeralda viva,
ramillete de milagro, bien tu hermano te decía:
“¡Defiéndete....!” No lo oíste, y te ha costado la vida....

Si en invierno abrieran rosas, ¡qué prodigio....! No, mi
amiga.
Más vale que no florescan, ¡que todas se abrasarían....!
Días cortos, noches largas.... Deja que se quemen pñas
y troncos en el hogar....Al milagro de la vida
no hay que pedirle imposibles ni hazañas de brujería...
Hay que florecer en mayo, cuando ¡hasta la noche es día!

Gregorio MARTINEZ SIERRA.



COMPLIMENTS

OF

Fidanque Henriquez
& Co.

COLON

Kingston Drug Store

ISAAC JUTTING

7087, Bolivar Street.

Colon, R. P.

Experienced Pharmacist
DRUGS

HIGH GRADE PERFUMES, TOILET
ARTICLES, CANDIES

— and —

DELICIOUS FLAVORED ICE
CREAMS

EL DIA DEL LIBRO

Nuestro periódico ha escogido el Día del Libro para desplegar por primera vez sus alas temblorosas de ilusión y de esperanza. Y, en efecto, ninguna ocasión mejor que esta fiesta tan hermosa y tan estimulante, que tiende a levantar el espíritu de la juventud desde el más bajo nivel hasta las regiones serenas en que debe cernirse: el espacio azul, en que sólo vemos las aspiraciones elevadas, el anhelo de nobles conquistas espirituales, en ansia inmensa de bellza y de bondad.

Loor eterno al libro; al amigo leal y sincero, que es la luz que alumbra nuestra senda; luz del sol que calienta y purifica el alma ahora que todo nos sonríe en el albor de la juventud, y que será más tarde, en el ocaso de la vida, luz suave

de luna, que aún pondrá en nuestra vida un lampo de alegría, como lo pone la luna al platear la campiña desierta.

Para los que no lo aman, el libro es monótono, pero para los que lo comprenden y lo buscan, es la abeja laboriosa que ofrece el néctar de la ciencia brindándonoslo convertido en rica miel. En las alegrías como en las tristezas, es nuestro mejor confidente, y cual madre cariñosa que abre sus brazos para estrechar en ellos al hijo amado, abre él sus páginas y nos da cariñoso el tesoro de sus palabras.

El nos enseña y nos deleita con sus narraciones interesantes; por él conocemos las hazañas gloriosas y de gran trascendencia que se llevaron a cabo en siglos anteriores; él disipa nuestras dudas y nos brin-

da el caudal de sus conocimientos proporcionándonos ratos de distracción y de alegría, y sabios consejos que han de servirnos en el futuro.

Leamos mucho, pero libros buenos; antes de leerlos tengamos mucho cuidado en la selección de ellos como en la selección de nuestras amistades, porque así como la buena lectura desarrolla nuestro criterio, amplía nuestros conocimientos y depura nuestras ideas, así las malas lecturas desvían nuestros sentimientos y nos conducen por senderos peligrosos.

Amemos, pues, el libro porque él es la fuente clara y serena donde el hombre apaga su sed de saber; es el oasis bendito del desierto, bajo cuyas palmeras reposa la caravana ávida de descanso y de paz; él alegra nuestra alma como el

Pensión Brigard

Avenida "Exposición"

ALIMENTACION ESPECIAL

**AL REGIMEN DE LOS
HOSPITALES**

Teléfonos 444 y 1878. Apto. No. 996.

Propietarios:

George y María de Brigard

Librería Hispano - Panameña

Ave. Central No. 35. Teléfono 236.

**PAPELERIA,
UTILES DE ESCRITORIO,
TINTAS DE TODAS
CLASES**

MARIO PRECIADO & CO. LTDA.

Panamá, R. de P.

RUMORES DE VIDA

Hay noches de primavera en que nos acercamos a la ventana, miramos hacia el fondo, y sentimos que desde la llanura indecisa, bajo un cielo sin nubes, amplio y azul, titilante de estrellas, sube un aliento de vida, en aroma de resurrección, un calor que fermenta y que hace pensar que la tierra aguarda la noche para germinar en el misterio.

No son rumores los que suben desde las llanuras: es sensación indefinida de un nuevo rumor escuchado, un no sé qué inefable que no pene-

pájaro que vuela de rama en rama alegra la naturaleza con sus gorjeos melódicos.

Adelaida María LOPEZ.

IV Año de Comercio,
Escuela Profesional.

tra por los oídos, ni por los ojos, ni nace de los recuerdos; es algo como manto sutil de la atmósfera tibia que nos abraza y nos envuelve a su manera, es el éter sin color formado de vibraciones y ondulaciones que despierta el presentimiento; lo que respiramos no es tampoco vaguedad: es quizá el aliento de la primavera; evoluciones de forma y esencias, albores desconocidos: es quizá la misma y única vibración de la vida que llega hasta la ventana en las claras noches de luna.

El espíritu se conforta al recibir esa impresión, y el alma se sutaliza al sentir lo que no comprende, escuchamos a la llanura, respiramos la poesía, gozando de la soledad de una vida nueva. Pero ¡ay! la ilusión dura un instante; el són

de un organilla callejero, una risotada lejana, un cohete que sube recto, derramando luces, os vuelven a la tristeza; no os permiten escuchar la voz de la soledad, os lanza en plena prosa.

Santiago RUSINOL.
(De "La Vida Literaria.")

CUENTOS

(Para reirse en seguida)

Una Niña escribe a su madre:
Mamá:

No sabes lo contenta que estoy. Figúrate que hay una feria en el Instituto y me divertiré bastante. Ja!..Ja!..Ja!..Ja!..Ja!..Ja!..Ja!..Ya ves mamá que hasta sé reirme en máquina?

—Hombre es Ud. muy sucio.
Por qué escupe en la pared?

—No lee Ud. allí que se prohíbe escupir en el suelo?

"OLD"

"PANAZONE
GARAGE"

Tiene la mejor gasolina y aceite

de la ciudad.

¡ACUDA! ¡CONVENZASE!

Ave. 53 y Calle 21.

Tel. 1290.

J. Rettally's Hat Store

Established in 1917

No. 7019, FRONT STREET, COLON

Complete Assortment Of

Finest Genuine

Montecristi Panama Hats

Which are dressed to the taste of the
purchaser in a few minutes

We Sell the Famous

INDIAN BAGS

Made by the Indian of Chiriqui

— and —

ARTICLES OF AMBER AND MARFIL

Novedades Antonio

— PANAMA —

Vestidos y Sombreros

DE

PARIS

Y

NEW YORK

ESPECIALIDADES EN ARTICULOS
PARA REGALO

Ave. Central, No. 30

Teléfono 906.

Las Damas y Caballeros

que no deseen vestir mal deben comprar
sus sombreros
en la

Fábrica Nacional

Los sombreros más bonitos,
los sombreritos ideales
son los mejores sombreros
los sombreros nacionales.

FABRICA NACIONAL DE SOMBREROS

S. LEWIS JR.

— PANAMA —

LA MUJER Y LA CASA

EL PESO EN RELACION CON LOS ALIMENTOS

Si comparamos el tamaño, peso y vigor de un recién nacido con el de un adulto, notaremos grandes cambios: los huesos son más grandes, los dientes han aparecido, los músculos se han desarrollado y el individuo ha ganado en fuerzas. Todos estos cambios se han efectuado gradualmente, por medio de la alimentación. La dieta tiene que ser adecuada en calidad y cantidad para producir seres normales y saludables.

Durante el período de vida de escuela secundaria, el niño debe ganar en peso de 9 a 10 lbs. anualmente, o sea, de 12 a 13 ozs. por mes. Si no gana este promedio de peso debe hacerse un reconocimiento médico para averiguar si tiene algún defecto físico que retarde el desarrollo. Después debemos investigar si la dieta es adecuada en cantidad y calidad. El peso y la talla no son los únicos factores para juzgar de las condiciones normales, pues hay niños de peso y talla normales que son enfermizos porque la alimentación ha sido deficiente en materias para el aumento de la resistencia, a pesar de incluir lo suficiente para el desarrollo normal y para suplir fuerzas.

Ahora bien, si su peso y talla no son normales, averigüe la causa y trate de remediarla, pues su felicidad y éxito en la vida dependen de su salud.

"El Pan Nuestro de Cada Día"

Desgraciadamente nuestra comida moderna no se compone de pan solamente. Para algo se dijo que "no de pan solo vive el hombre." El problema de la alimentación se ha venido complicando de tal manera, que hoy por hoy podemos decir que alimentar a la humanidad es a la vez, un arte y una ciencia. Un arte, en lo que a la presentación se refiere, una ciencia en lo que a la composición atañe. No basta hoy halagar la vista, seducir el apetito, provocar el deseo, sino, hay que tomar en cuenta la composición, los elementos que constituyen el "pan nuestro," a la vez que su acción sobre la economía humana. Y esto constituye una, de las ciencias más beneficiosas que la inteligencia de los hombres haya podido estudiar. El saber qué cosa comer, en qué oportunidad y en qué cantidad, es, en resumen, lo que nos enseña la dietética.

El largo período de reposo que durante la noche goza el cuerpo humano, favorece la di-

gestión de la última comida, o sea, la cena, y el apetito que todo cuerpo sano siente al dejar las cálidas sábanas de la cama, ha hecho del desayuno la comida realmente principal del día, puesto que pone al cuerpo en actitud propia para las energías desgastadoras de las faenas diarias.

Las recetas que anotamos en seguida, son propias para desayunos. Se componen de varios elementos necesarios para la economía. Usaremos: frutas (contienen azúcar, ácidos y sales), cereales (contienen almidón, poca grasa y poca proteína), huevo (contiene proteína, grasa, materias minerales y agua), carne (contiene proteína y grasa), leche (contiene proteína, sales minerales, grasas carbohidratos y agua), café, té y chocolate.

FRUTAS. Estas pueden ser cualesquiera de sabor ácido.

Manzana Cocida: Ingredientes: 8 manzanas, $\frac{1}{4}$ cucharadita canela, $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar.

Método: Escójanse manzanas de igual tamaño. Límpiense y sáqueseles el centro; hágase una incisión en la cáscara para que el vapor se pueda escapar; póngase en plato de aluminio para hornear y cúbranse las cavidades con azúcar y especie. Llénese con agua hirviendo el plato y póngase al horno hasta que las manzanas se ablanden, removiendo constantemente.

Plátanos horneados.—Descónchense los plátanos, ráspense con un cuchillo plateado y córtense en dos a lo largo. Pónganse en una sartén engrasada con mantequilla y polvoréense con azúcar; añádaseles el jugo de un limón y cocínense en un horno moderado hasta que se suavicen, bañándolos de vez en cuando con la miel. También se pueden hornear en sus conchas.

CEREALES.

Avena con Dátiles.—Ingredientes: $\frac{1}{4}$ de taza Avena, $\frac{1}{8}$ cucharadita de sal, $\frac{1}{8}$ lb. de dátiles, $\frac{3}{4}$ cucharadita de azúcar.

Método: Prepáre la avena como de costumbre; cuando esté medio cocida, añádale los dátiles partidos por la mitad y sin pepitas, o cuando la avena esté del todo cocida, añádale los dátiles partidos en pedacitos.

Pudín de naranja.—Ingredientes: 2 cucharadas de maizena, 1 cucharada de azúcar, media cucharadita de sal, dos cucharadas de agua hirviendo, una cucharada de man-

Talleres Escuelas para Mujeres

Establecimiento de enseñanza Profesional
bajo el sistema Racionalista.

Se imparte instrucción gratuita.

Directora:

Doña JULIA P. de GAMEZ

Ave. B. No. 16.

Tel. 1324-J.

PANAMA

“LA POSTAL”

— DE —

GERVASIO GARCIA

Agente en Panamá de los artículos

“VICTOR”

En “LA POSTAL” encontrará usted las afamadas Ortofónicas, los acreditados discos “Victor”, “silencio”, y las agujas indispensables para la naturalidad del sonido.

Acuda a “LA POSTAL” y lleve a su hogar la música de los grandes maestros, y no olvide que las últimas producciones bailables se le ofrecen constantemente en nuestras vitrinas. Venga a escoger su música predilecta y se le atenderá con esmero y solicitud.

Ave. Central, 68.

Teléfono 915.

JUST RECEIVED
A LARGE SHIPMENT OF
NEW COLUMBIA RECORDS

MUEBLERIA LA MODERNA

MASA & RETTY

8063, 9th and Balboa. Telephone 181.

— COLON —

Klim

Es un alimento ideal por contener principios nutritivos de mucha importancia.

**LA PUEDEN TOMAR,
NIÑOS, ADULTOS Y ANCIANOS.**

Para muestras y folletos acuda
a los Agentes

Kelso-Jordan Sales Company

Representantes de Manufactura.

IMPORTADORES — EXPORTADORES

Templo Masónico

COLON

tequilla, el jugo de un limón y tres naranjas.

Método: Mézclese la maizena, sal, azúcar y un poco de leche fría en una pasta. Agréguese leche caliente poco a poco, revolviéndola constantemente. Revuélvase hasta que esté la pasta bien disuelta y póngase en baño maría por 45 minutos. Agréguese vainilla y viértase sobre las naranjas cortadas en rebanadas.

(Continuará).

NOTA: A todo el que desee preguntar sobre cualquier punto de Economía Doméstica en general, ofrecemos gustosas nuestra sección para resolver sus dudas y consultas.

VUELO SUPREMO

Quiero vivir la vida aventurera
de los errantes pájaros marinos,
no tener para ir a otra ribera
la prosaica visión de los caminos.

Poder volar cuando la tarde muera
en indecisos lampos mortecinos,
y oponer a los raudos torbellinos
el ala fuerte y la mirada fiera.

Huir de todo lo que sea humano;
embriagarme de azul... Ser soberano
de dos inmensidades: mar y cielo,

Y cuando sienta el corazón cansado,
morir sobre un peñón abandonado
con las alas abiertas para el vuelo.

Julián MARCHENA.

LAS VENTAJAS DE UN OFICIO

Un oficio hace al hombre independiente y es su mejor apoyo.

Es un pasaporte para todos los países y climas de todo el mundo.

Es un billete de banco o letra de cambio de valor inestimable que se hace efectivo en cualquier parte.

Es la única propiedad que vale siempre y que vale cada vez más por experiencia de su dueño.

Es la única riqueza que el hombre lleva sin pagar derechos de Aduanas.

Es una ciencia que no se aprende sino en el taller.

Es una riqueza que nadie puede arrebatarse.

Teatro Cecilia

COMPañIA WILCOX SAENGER

Películas Parlantes
Comodidad

Música de Vitáfono

UNICO CINE VITA-PARLANTE EN

Panamá

AVENIDA CENTRAL

CLUB ARIEL

IDEAL DE TODA ALUMNA

Con el objeto de intensificar la labor de esta escuela, y hacernos más ameno el período de labores, las Sritas María H. Abadía, Lucía Ortiz, Ernestina Sucre, Ana Luisa Sáenz y la Sra. Sixta M. de Soto, han organizado con las alumnas de este plantel un club que lleva por nombre "Ariel."

Este nombre, sugestivo y hermoso, sintetiza las finalidades del club que en el Drama la "Tempestad" de Shakespeare, simboliza el idealismo, la parte alada, bella y noble del espíritu. Más tarde, Enrique Rodó, uno de los más altos pensadores de América, tomó este nombre para darlo a una obra suya, que es ya célebre; es la despedida llena de unción y de grandeza, que un

maestro dirige a sus alumnos; la llamada que él hace a la juventud, para que levante su espíritu, a fin de que aprenda a comprender los verdaderos fines de la vida.

Y este Club, que trata también de elevar el espíritu de las alumnas, que trata de hacerlas sentir y apreciar los verdaderos fines de la vida completa, en la que al trabajo material se añen los nobles goces de espíritu, no podría tener otro nombre más acertado que éste que encierra nuestros ideales muy grandes y bellos, y nuestras esperanzas, de realizar una labor futura de progreso y de idealismo.

Sus fines son múltiples, pero en pocas palabras daré a conocer algunos.

1º Dar mayor avance a la cultura del plantel;

2º Dar incremento a la lectura como base de la educación; y difundir entre las alumnas el gusto por la buena lectura.

3º Organizar junto con alumnos de otros colegios, una Estudiantina que se encargará de suministrar la música necesaria, para cualquier acto.

4º Elaborar, en las tardes designadas por el Club, las que se llamarán tardes de las "Hadas Madrinas," objetos de vestir para obsequiar con ellos a los niños pobres.

5º Cultivar plantas, para inspirarnos el amor a la tierra.

6º Establecer relaciones con las distintas escuelas de la capital.

WHEN IN COLON

VISIT

The French Drug Store.

V. DELGADO M.

No. 7021

Front Street.

PRESCRIPTION DEPARTMENT

Phone and mail orders filled promptly by registered pharmacists.

We carry a complete line of fresh

AMERICAN AND EUROPEAN

Patent medicines and drugs.

Rubber goods. — — Toilet Articles.

French Perfumes

GERMAN CAMERAS

— AND —

PHOTOGRAPHIC SUPPLIES

Phone 548.

Colón, R. P.

MAVIS

Beauty Shoppe

No. 1002 9th and Front Sts.

Facials, finger waving, water waving,

manicures, scalp treatments, hair Dyeing,

..premanent waving.

HAIR BLEACHING

Box 556.

Cristobal, C. Z.

7º Organizar veladas y fiestas culturales, en las cuales se dé a conocer al público las actividades del Club, y,

8º La fundación de este periódico.

Pueden ser miembros del Club, todas las alumnas que la directiva proponga, y que sean admitidas por la junta asesora, formada por la Dirección del plantel, y por las Señoritas profesoras que iniciaron la formación del Club.

La Dirección del Club está formada así:

Presidenta: Nelly E. Richard.

Vice Presidenta: Eladia González.

Secretaria: Adelaida Marina López y,

Tesorero: El banco "MIS CENTAVOS" que funciona en este plantel.

COMPAÑERAS! Trabajemos y luchemos porque estos fines que perseguimos se realicen, y logremos poner más en alto el nombre de nuestra querida Escuela Profesional!

MI CREDO

Creo que "Alas" es mi periódico, el periódico que será como el corazón palpitante de mi escuela, en donde podré verter el tesoro de mis pensamientos y de mis anhelos.

Creo que "Alas" satisfará mis ansias de perfeccionamiento, al interpretar de manera sencilla, los problemas que en la vida escolar y social se me presenten.

Creo que "Alas" no me impondrá opiniones que lastimen mi criterio y me concederá el pleno derecho de formarme un concepto personal de lo que en sus columnas se publique.

Creo que "Alas" interpretará la vida enfocándola bajo un prisma de luz y de optimismo, y que siempre al tocar temas idealistas y enaltecedores, como al hablar del sencillo trabajo diario, que es también una forma de idealismo, tendrá por miras nuestro mejoramiento.

Creo que "Alas" se labrará su propia personalidad por tener la fuerza inspiradora del ideal, que es el principio de los grandes momentos humanos.

Creo deber mío luchar por "Alas" y orientar mis esfuerzos en pro de su mejoramiento, para que marche siempre por el camino de las nobles victorias del espíritu.

E. G.

Cartas de Mujeres

Un "pedacito" de Benavente:

"Dices tú que me gozo en atormentarte. Pues sabe la verdad: ni en mi conciencia hay para ti secretos; gozo, sí. Lo que por mí sufres me da idea y medida de tu cariño. Si no me quisieras mucho no sufrirías tanto. Todo tiene su límite, me dicen. Mi cariño, no. Como quisiera que no lo tuviera el tuyo, con atormentarte infinitamente pruebo su infinitud. Que algún día me dirás: "hasta aquí llegó? Ya lo sé. Ese día, como seré yo sola a padecer y a quererte, tendré el goce supremo de saber que es mi cariño mayor que el tuyo y persiste siempre. Que son locura mis celos? Locura es mi amor todo; puedes creer tú que siu locura pudiera quererte como te quiero? Son mis celos imaginarios, como es imaginario mi cariño. No es a ti a quien yo quiero, tú por ti mismo no mereces mi cariño. Es una quimera que nació en mí y que yo animé con mi al-

ma. Exuberancia del espíritu, esencia suya, algo inefable que el alma exhala en anhelo de amor, y es religión, es arte, o es amor simplemente, según el alma lo eleva a Dios, lo fija en forma artística o la encarna en humano sér. Tú eres la efigie, representación de la idea divina que se adora. Eres el papel, el lienzo, la piedra; material del poema, del cuadro o de la estatua; eres el hombre donde anida mi amor. Lo que yo quiero en él es algo mío. Pues qué pensaste? Sin lo que yo puse en ti de mi alma, qué valdrías?

ARRINCONADO

En un examen de medicina. El Profesor.—Bueno, Hábleme de la meningitis.

El alumno para sí! Esto es grave, gravísimo. La muerte.

Profesor.—La muerte? A mí me ha dado y estoy vivo.

Sí señor. Unos se salvan y quedan imbéciles.

LO APLASTO

Dos italianos duermen en un mismo cuarto. A media noche uno despierta al otro y le dice:—Oye, Oye, préstame cinco pesos.

Otro—Mi está durmiendo.

E per qué habla?

Per que está soñando.

E qué soña?

Que no le presta nada.



CRUSH

La naturaleza hizo la Naranja la ciencia hizo la bebida.

La Ciencia ha mejorado a la naturaleza tomando las naranjas más jugosas, maduras en el árbol y cambiándolas por la más deliciosa de las bebidas refrescantes:

ORANGE—CRUSH.

Es una bebida que contiene toda la riqueza del jugo maduro al sol, todo el sabor de la cáscara, toda la salubridad bondadosa de la pulpa combinado con un toque de Azúcar Panameña, un poquito de ácido cítrico de la misma fruta para el sabor, y agua carbonatada espumante, que hace la bebida aún más tentadora que la misma fruta.

**SOBRE TODO NO CONFUNDA OTRAS
BEBIDAS PREPARADAS CON ESENCIA
DE NARANJA CON**



Orange Crush contiene el jugo puro de naranja. Insista siempre en la botella coarrugada que es la única en que se sirve el legítimo Orange Crush.

NO SE DEJE ENGAÑAR

Orange-Crush

SE VENDE EN TODAS PARTES, PANAMA Y COLON.

PAN-AMERICAN ORANGE CRUSH COMPANY,
Avenida Perú, (Exposición).

TELEFONOS: — PANAMA 2060,

COLON 680

Los Vestidos y el Adorno

A nosotras que estamos dedicadas al estudio de una de las más femeninas y primorosas profesiones, la modistería, se nos presenta como un problema de difícil solución, el combinar adornos en los vestidos por las difíciles y frecuentes variaciones de la moda. Se necesita un gusto muy refinado y una constante atención al último grito de la moda para hacer el trabajo mejor y más artístico; son tantos y tan bellos los pequeños accesorios que pueden dar a un vestido la nota de elegancia suprema, que es preciso un tacto exquisito para seleccionar, sin caer en la profusión, que es de mal gusto.

Para que nuestras prendas de vestir estén en completa armonía con las ocasiones en las cuales se van a usar, tenemos necesariamente que dividir los trajes de esta manera: trajes de mañana, de tarde y de noche. Los vestidos de mañana se hacen generalmente de telas espesas, pero de colores ténues y desprovistas completamente de brillo. Son rigurosamente sencillos, y se acostumbra mucha ponerles por todo adorno botones que hagan juego con el color de la tela.

Los vestidos de tardes se confeccionan de telas muy ligeras y es muy grato trabajar estos lindos trajecitos caprichosos, que dan a la silueta femenina cierta aérea vaguedad como de cuento de hadas. Son además apropiados a nuestro ardiente clima ya que permiten las mangas cortas, los escotes un poquito más acentuados, los colores claros y los tejidos sutiles. No se acostumbra sin embargo hacerlos tan lujosos y adornados como los de noche, los cuales se hacen de colores vivos y de telas brillantes y llamativas, y en estilos más variados. En los trajes de noche es donde puede apreciarse mejor las diferencias de la moda nueva, pues se usan actualmente estos vestidos en cortes complicados y variados: generalmente se prolongan por detrás casi hasta tocar el suelo, y son amplios principalmente en los lados.

En fin, la elegancia en los trajes modernos dependen sobre todo de la elección de la tela y del figurín del cual se va a copiar el vestido, y es necesario escoger la tela y los adornos de acuerdo con el figurín y éste de acuerdo con el tipo de la persona que ha de llevar el vestido.

Berta ESPINO.

Impreso en los "Talleres Gráficos",

LA UNION, BENEDETTI HERMANOS

CUMPLIMIENTO

DE

MAD. de HOND.

PANAMA.

TELEFONO No. 10

Head Office, Hyderabad,
Sind, India.
P. O. Box 688.
Cristobal, C. Z.

Phone 159, Colon.
Cable Address:
"Chellaran"
Colón.

D. CHELLARAM

ORIENTAL MERCHANTS

Wholesale and Retail.

9036, Front St.

Colon, R. P.

World Variety Souvenirs.

Specialists in Spanish Shawls.

Collection of Ivory.

When in need of a pongee suit call on us.

OUR MOTTO IS:

Small profits and quick returns.

MERITOS Y SIMPATIAS

El 30 de los corrientes cumplió años el Dr. Octavio Méndez Pereira, Ministro de Panamá en Francia e Inglaterra, una de las figuras más destacadas de nuestro mundo intelectual, político y social y un amigo sincero y decidido de la Escuela Profesional. La fecha del ilustre compatriota nos brinda esta vez una coincidencia sugestiva, ~~porque~~ nos visita en la víspera del Libro, institución a la cual consagró el Dr. Méndez Pereira muchas de sus energías y cuya celebración ha escogido ALAS para alzar su primer vuelo; el recuerdo de las cualidades que distinguen al connotado diplomático y la realización de nuestro ideal en el día consagrado para venerar al mejor amigo de la humanidad, serán poderoso incentivo en nuestra labor y templarán nuestro carácter ante las adversidades que nos depare la lucha. Hasta la lejana Inglaterra hacemos llegar al Dr. Méndez Pereira nuestras felicitaciones sinceras por su onomástico, y las expresiones de nuestra complacencia en el día que acentuó su recuerdo.

tensa labor que este joven enérgico e inteligente, ha venido desarrollando para inculcar en la niñez que allí se forma, el hermoso hábito del ahorro. Su espíritu sagaz y franco ha sabido aprovechar en su noble campaña, todo elemento útil y que marcha al unísono con sus ideales, no importa que él se deba a la iniciativa de otras instituciones; por eso, ha fraternizado con "Mis Centavos", de cuya organización y existencia hablamos en otro lugar, y a su valiosa colaboración debe mucho el éxito del banco de la Escuela Profesional. El Director de la Escuela del Chorrillo ha llevado las economías de todo su pueblo infantil a las arcas de "Mis Centavos", y para facilitar su labor, ha abierto una sucursal de éste en el plantel a su cargo; las gruesas sumas que ya forman los centavos de los niños de El Chorrillo, producen al señor Calvo la íntima satisfacción del deber cumplido. ALAS se complace en portar la gratitud de la Dirección y alumnas de la Profesional hacia la escuela que en su actual administración se ha elevado mucho en el aprecio de la sociedad sensata, y aplaude frenético a las dos instituciones que han sabido darse la mano para la conquista de un ideal educativo.

Felicitamos a la Escuela del Chorrillo y a su digno Director, don Pablo T. Calvo, por la in-

MUCHOS PARECIDOS PERO NINGUNO IGUAL

Es nutritivo,
delicioso y agradable
al paladar.



Con ingredientes puros,
y cocido bajo sanitarias
condiciones.

— COLON —

PANADERIA FRANCESA

El Dr. Kellow, del famoso Sanatorio Battle Creek y el más prominente en dietas, reconoció que las pasas poseen un gran valor nutritivo en la comida diaria.

DE VENTA UNICAMENTE EN PANAMA

— EN LA —

Frutería Nacional

No. 20, Ave. Central.

PANAMA.

Teléfono 269.

PRUEBELO Y SE CONVENCERA

Grebien & Martinz, Inc.

INGENIEROS y CONTRATISTAS

Panamá - - Aguadulce - - Colón

“La Exposición”

Gran Fábrica de Muebles.

Muebles de buen gusto.

“Sucs. de Carlos A. GOWES Co.”

Avenida Central No. 28

Teléfono No. 772

UN SISTEMA DE
CAJA REGISTRADORA
"NATIONAL"

Hace Cesar
Las
Pérdidas.
Inspira
Confianza.
Suministra
Información.
Da un Servicio
Mejor
y más
Rápido.



Robert P. Dixon

Agente Exclusivo.

Tel. 1300 PANAMA Apdo. 699.

88 — Calidonia — 88

DEPOSITE EN UNA INSTITUCION
PANAMEÑA

*THE FIRST
NATIONAL BANK
AND TRUST Co.*

AVENIDA CENTRAL Y CALLE 13 ESTE

PANAMA, R. P.

Banco Nacional de Panamá

FUNDADO EN 1904

DEPOSITARIO OFICIAL DE LA REPUBLICA

— Y —

MIEMBRO DE LA AMERICAN BANKERS
ASSOCIATION

Este Banco se Especializa en Operaciones de Préstamos con Garantía Hipotecaria
y de Descuento.

Cuenta con Departamento de Cobranzas Perfectamente Organizado y con Agencias
en todas las Provincias, para servir con prontitud cualquier orden.

RECIBE DEPOSITOS EN CUENTA CORRIENTE, A PLAZO FIJO Y EN AHORRO,

— Reconociendo un Buen Tipo de Interés. —

AGENCIAS LOCALES EN:

Aguadulce,
Almirante,
Bocas del Toro,
Chitré,
Colón,

Concepción,
David,
Las Tablas,
Los Santos,
Ocú,

Penonomé,
Puerto Armuelles.
San Francisco,
Santiago.