

Mari-Castaña

De
10 cts.

Revista Mensual
= para Niños =



IDOZÁN

CURA ANEMIA
DE VENTA EN TODAS LAS FARMACIAS

NUEVOS TEXTOS OFICIALES PARA ESCUELAS PRIMARIAS:

LIBROS DE LECTURA DE COSTA RICA

CON NUMEROS GRABADOS EN COLORES

Libro Primero: BUENOS DIAS; encuader. ₡ 2.50

Libro Segundo: MI HOGAR Y MI PUEBLO; encuader. 3.00

Libro Tercero: COSTA RICA; (en preparación).

Libro Cuarto: CENTRO AMERICA; encuader. ₡ 4.00
(Saldrá a luz próximamente)

Libro Quinto: AMERICA; (en preparación).

Libro Sexto: EL MUNDO; (en preparación).

Según acuerdo No. 224 del 5 de Febrero de 1932, el Gobierno de Costa Rica declaró estos libros como TEXTOS OFICIALES

EDITADOS POR

SAUTER & CO., Libreros (LIBRERIA LEHMANN)

Mari-Castaña

Con aprobación de la Secretaría de Educación Pública

Año I

San José, C. R., 1.º de Julio de 1932

No. 1

Revista Mensual
para Niños

Editora: María del Rosario Ulloa de Fernández
Apartado 1337

Vale 10 cts.

SEGUN la leyenda, María-Castaña vivió hace miles de años, en aquellos dichosos tiempos de las hadas buenas, de los príncipes encantados, de los duendes rojos y de las princesitas bellas. Era una reina generosa, amante del hogar y madre de siete niñas, lindas y frescas como flores de mayo.

Mari-Castaña, viene ahora en forma de revista, a vivir entre los niños, a contarles preciosos cuentos, a enseñarles recitaciones, comedias, fábulas, juegos y mil cosas divertidas. Además, premiará a los niños más aplicados y estudiosos, con publicar sus nombres en una Sección de Honor.

Toca a los niños agasajar a «MARI-CASTAÑA» y obligarla a quedarse entre ellos por tiempo indefinido.

Cuentos Viejos*La rana encantada*

En unos tiempos que han pasado para no volver, y en los que se cumplían todavía los deseos, vivía un Rey, cuyas hijas eran todas muy hermosas; pero la menor lo era tanto, que el mismo sol, que tantas caras bonitas ha visto, se maravillaba cada vez que iluminaba su rostro. Cerca del castillo real había un bosque grande y sombrío, y en éste, a la sombra de un viejo tilo, un pozo. Cuando hacía mucho calor, iba la hija del Rey al bosque, se sentaba a la orilla del fresco pozo, y cuando se aburría, cogía una bola de oro, la tiraba a lo alto, y la volvía a coger. Era éste el juego que más la divertía.

Sucedió una vez que al tirar a lo alto la bola de oro, no cayó en sus manos, sino en el suelo, y de allí rodó al agua. Siguióla la Princesa con los ojos, pero la bola desapareció, y el pozo era tan hondo, que no se le veía el fin. Entonces la hermosa niña comenzó a llorar, y lloraba cada vez más alto, sin poderse contener.

Cuando se quejaba con más amargura, oyó una voz que la dijo:

—¿Qué tienes, Princesita, que gritas de modo que enterneces las piedras?

Miró la niña en derredor, para ver de dónde salía la voz, y vió una rana que sacaba del agua su asquerosa cabeza.

—¡Ah! ¿Eres tú, vieja azota-agua? Lloro por mi bola de oro, que se me ha caído en el pozo.

—Cállate y no me pongas motes, contestó la rana; yo puedo ayudarte; pero ¿qué me das si te saco tu juguete?

—Lo que quieras, querida rana, dijo la niña; mis vestidos mis perlas y piedras preciosas, y hasta la corona de oro que llevo puesta.

La rana contestó:

—No quiero tus vestidos, ni tus perlas, ni tu piedras preciosas, ni tu corona de oro; pero si quieres amarme y tenerme contigo como amiga y compañera en tus juegos, sentarme a tu mesa, darme de comer en tu plato de oro, de beber en tu copa y acostarme en tu lecho, bajaré al pozo y te subiré la bola de oro.

—¡Ah! dijo ella: te prometo todo lo que quieras si me devuelves la bola.

Pero pensaba: ¡Qué cosas tan extrañas quiere esa infeliz rana! ¡Puede cantar en el agua entre sus iguales; pero no puede ser compañera de ningún hombre!

La rana, cuando se le prometió lo que pedía, hundió la cabeza en el agua, bajó al fondo, y poco después apareció de nuevo, llevando en la boca la bola que depositó en la hierba.

La hija del Rey llena de alegría en cuanto vió su hermoso

juguete, lo cogió y echo a correr con él, saltandó.

—¡Espérate, espérate! la gritó la rana; llévame contigo; yo no puedo correr como tú lo haces.

Pero de nada la sirvió gritar tras ella lo más alto que pudo, porque la Princesa no le hacía caso, y corría a su palacio. Muy pronto se olvidó de la pobre rana, que tuvo que volverse a su pozo con un humor endiablado.

Al otro día, estaba la joven sentada en la mesa con el Rey, su padre, y los cortesanos, y al comer en su plato de oro, oyó subir una cosa por la escalera de mármol. Cuando aquella cosa llegó arriba, llamó a la puerta, y exclamó:

—Hija menor, del Rey, ábreme.

Se levantó la princesa y quiso ver quién estaba fuera; pero al abrir, vió a la rana. Cerró la puerta corriendo y se sentó de nuevo a la mesa con mucho miedo. Notando el Rey que el corazón de la niña latía fuertemente, la dijo:

—Hija mía, ¿qué tienes? ¿Hay a la puerta algún gigante que viene por tí?

—¡Ah, no!—contestó—no es ningún gigante, sino una rana muy fea.

—¿Y qué quiere, qué espera de tí esa rana?

—¡Ay, amado padre! Cuando estaba ayer jugando en el bosque, junto al pozo, se me cayó al agua mi bola de oro. Y como lloraba,

la rana me la subió, después de haberme exigido promesa de que sería mi compañera; pero nunca creí que pudiera salir del agua. Ahora ha salido, ha llegado hasta aquí, y contra mi gusto, se empeña en llegar a este sitio.

Entretanto llamaba la rana por segunda vez, diciendo:

—Hija menor del Rey, ábreme: ¿no sabes lo que me dijiste ayer junto a la fría agua del pozo? Hija menor del Rey, ábreme.

Entonces dijo el Rey:

—Debes cumplir lo que has prometido; ve, y abre.

La niña fué y abrió la puerta, y entró la rana, yendo siempre junto a sus pies hasta llegar a su silla. Se sentó en el suelo y dijo:

—Levántame.

La niña vaciló hasta que lo mandó el Rey, su padre. La rana saltó de la silla a la mesa, y dijo a la Princesa:

—Ahora acércame tu plato de oro para que comamos juntas.

Hízolo enseguida, aunque se conocía que de mala gana. La rana comió mucho, pero la niña no podía pasar bocado. Al fin dijo la rana:

—Estoy harta y cansada; llévame a tu alcoba, prepara tu cama de seda y allí dormiremos.

La Princesa comenzó a llorar, demostrando gran miedo a la fría rana que quería dormir en su hermoso y limpio lecho. Pero el Rey se incomodó muchísimo, y dijo a su hija:

No obras bien despreciando de ese modo a la que te ayudó cuando necesitaste su auxilio.

Entonces la Princesita cogió a la rana con dos dedos, la llevó y la puso en un rincón. Pero en cuanto estuvo en la cama, se acercó la rana arrastrando, y le dijo:

—Estoy cansada; quiero dormir tan bien como tú; súbeme, o se lo digo a tu padre.

La Princesa se incomodó mucho, la cogió y la tiró contra la pared con todas sus fuerzas, diciendo:

—Ahora descansarás de una vez rana asquerosa.

Pero cuando cayó al suelo la rana se convirtió en un joven Príncipe con ojos hermosos, facciones agradables y gallarda postura, que fué desde entonces, por la voluntad de su padre, su querido compañero y esposo, y la contó que había sido encantado por una mala hechicera, y que nadie podía sacarle del pozo sino ella; que al día siguiente se marcharían a su país juntos. A la mañana siguiente, cuando el sol les despertó, se metieron en un coche tirado por ocho caballos blancos, que llevaban plumas blancas en la cabeza y tenían por riendas cadenas de oro; detrás iba el criado del joven Rey, que era el fiel Baltazar. Este se había afligido tanto cuando su señor fué convertido en rana, que se había puesto tres barras de hierro encima del corazón para que no saltase de dolor y de tristeza. Pero

el joven Rey debía hacer el viaje en su coche: el fiel Baltazar subió a los dos, se colocó detrás de ellos e iba lleno de alegría por la salvación de su amo. Cuando habían andado un poco de camino, oyó el hijo del Rey una cosa que sonaba detrás, como si se rompiera algo. Entonces se volvió, y dijo:

—Baltazar, se ha roto el coche?

—No, señor; no se ha roto el coche, sino una barra de las que puse sobre mi corazón cuando estuvisteis en el pozo convertido en rana.

Dos veces más se oyó el mismo ruido en el camino.

El hijo del Rey creía siempre que se rompía el coche, y eran las barras que saltaban del corazón del fiel Baltazar, porque su señor estaba desencantado y era feliz.

Quando los dos esposos llegaron a su nueva residencia, la joven la encontró tan lujosa, que le pareció una maravilla. Allí, completamente dichosos, vivieron largos años.

EL PRIMER PUESTO

Ufana vuelve del Colegio Lola y a su madre refiere placentera; que el profesor la ha puesto de [primera, en clase de Gramática española.

Tu aplicación alabo, exclama la mamá, dándole un beso; —más ¿cómo ha si eso? ¿qué cómo? Porque soy la que [más sabo.

Cuentos Modernos*Sambo*

Erase un negrito más negrito que el carbón, se llamaba Sambo y vivía con sus padres a la orilla de un inmenso bosque.

Cierta mañana por la mañana, Sambo se puso un traje rojo de lana, un sombrero rojo, zapatos rojos, medias rojas, y por sí hacía sol o llovía cogió una linda sombrilla roja—adiós mamá—dijo a su madre,—voy a coger frutas silvestres!

Fuése muy contento, saltando de aquí y de allá. Después de media hora de camino, llegó a una explanada cubierta de fresca yerba. Sambo sintió deseos de descansar en aquel sitio tan tranquilo y se tendió sobre el suelo, quedándose dormido al momento. Al despertar, ¡oh susto más grande! cinco enormes tigres estaban a su alrededor. Todos con las garras listas para atraparlo y las fauces abiertas para devorarlo.—¡Dios de los negritos, ayudadme a salir con vida de aquí!—murmuró Sambo. Se acercó temeroso al primer tigre y con voz suplicante, le dijo

tigre, tigrillo,
no comas negrito.

—Muy bien,—dijo el tigre,—si me das tu trajecito—Sambo se quitó el traje y se lo dió a la fiera. Después se aproximó al segundo tigre y pasándole la mano por el lomo le dijo:

tigre, tigrillo,
no comas negrito.

—Si me das tu sombrerito—contestó el tigre. Sambó entregó su sombrero; temblándole las piernas, se acercó al tercer tigre y le dijo:

tigre, tigrillo,
no comas negrito.

—Si me das tus zapatitos, exclamó el tigre. Sambó se desprendió de sus zapatitos rojos y pasándole las manos por los bigotes al cuarto tigre, murmuró:

tigre, tigrillo,
no comas negrito.

—Si me das tu medicitas—contestó la fiera—tómala tigrillo—dijo muy triste Sambo, al verse completamente desnudo. Se arrojó con mucho temor al quinto tigre, el más feroz de todos y muy humildemente le suplicó:

tigre, tigrillo,
no comas negrito.

—Si me das tu sombrillita—contestó el tigre con voz de trueno—Tómala tigrillo—dijo el pobre Sambo casi llorando.

De repente, se oscureció el día y empezó a llover a cántaros: Sambo, completamente desnudo, temblaba de frío y de miedo. El quinto tigre sonreía maliciosamente, debajo de la sombrilla,

Los demás tigres sintieron envidia de él, porque era el único que no se mojaba. Le rogaron que les dejara permanecer debajo de la sombrilla mientras pasaba el aguacero. El malvado tigre se opuso rotundamente. Comenzaron a insultarle, a darle fuertes golpes y arañazos, que él contestaba con mucha valentía. Después de media hora de refriega, y de lucha cuerpo a cuerpo, los cinco tigres yacían muertos en el suelo y el aguacero había terminado. Sambo se acercó a recoger los restos de su ropa. En ese momento llegó su padre muy inquieto

por su larga ausencia.—Papá—exclamó el negrito muy alegre.—Esos cinco tigres se han matado por mi sombrilla roja.—

Entre padre e hijo se llevaron a la casa los cuerpos de los cinco tigres. De las pieles hicieron lindas alfombras: la piel del tigre primero la pusieron en la sala, la piel del tigre segundo, en el dormitorio del papá y de la mamá, la piel del tigre tercero, en el comedor; la piel del tigre cuarto en el corredor y la piel del tigre quinto a los pies de la cama de Sambo, el negrito más negro que el carbón.

La ermita abandonada

Dejaron en el bosque por siempre abandonada
la ermita de la Virgen sus numerosos fieles,
y en vez de madreselvas y rosas y claveles
hoy hállase de espinos y abrojos circundada.
El lienzo donde estaba la imagen dibujada
con el Divino Niño, por áticos pinceles,
palideció a los ímpetus de los inviernos crueles
y se borró a los soplos de la ventisca helada.
Empero, cuando en sombras de soledad y espanto
la noche al universo fantástica enlutece,
la ermita se ilumina con un destello santo,
el lienzo se colora, de vida reflorece,
la Virgen melancólica modula un dulce canto
y el niño entre sus brazos tranquilo se adormece.

Rayo de Luna

Una sonata de Beethoven.

Cierta noche, el gran músico Beethoven paseaba, según su costumbre, por los alrededores de Bonn, su pueblo natal. Al pasar por delante de una casa de campo de humilde apariencia, oyó tocar un piano, se detuvo y escuchó, observando que una mano habili-

sima tocaba una de sus más hermosas sinfonías. Maquinalmente, sin darse cuenta de lo que hacía, Beethoven entró en aquella casa, abrió la puerta de la habitación donde sonaba el piano, y se halló en presencia de una joven, que interrumpiendo la sinfonía, dijo:

—¿Eres tú, papá?—

Y volvió a tocar, acabando tranquilamente su obra. Después volviéndose hacia Beethoven, la muchacha, que era bellísima, le dijo alegremente:

—Ven papa, acércate para que te abrace, ya que no puedo ir yo misma a buscarte.—

Beethoven se acercó al piano, y se quedó penosamente conmovido. Tenía ante sí una encantadora jovencita de quince a diez y seis años, cuyos hermosos ojos azules, grandes y abiertos, carecían de toda expresión vital. Aquella niña era ciega.

El maestro no pudo contener una triste exclamación. Esta voz desconocida, asustó a la joven que preguntó con la mayor ansiedad:

—¿Quién sois? No sois mi padre.

—No hija mía:—respondió melancólicamente el maestro.—Pero no temáis: soy un amigo, soy Beethoven.—

—¡Cómo! ¿Sois Beethoven? exclamó la joven alborozada. ¡Oh! que desgracia tan grande la mía que no me permite ver el rostro



Es una digna y gentil representante de las lectorcitas de "Mari-Castaña"; una chiquilla muy simpática y aplicada que cursa el V B. de la escuela Perú. Se llama Carmencita Crespo Pereda.

del hombre a quien tanto amo y venero. Hace dos años que una grave enfermedad me quitó la vista, y desde entonces sólo la música me consuela; sin la música, ya habría yo muerto de tristeza... Sobre todo, vuestras obras son las que me unen a la vida, haciéndome olvidar mi desgracia.—

—¡Pobre niña!—suspiró el artista; y luego añadió:—Pero si no

podéis verme, por lo menos podréis oirme.—

Beethoven se sentó al piano. Una lágrima resbaló lentamente por sus mejillas. Los sentimientos que llenaban su alma, se manifestaron en un torrente de armonía. Sus dedos corrieron sobre las teclas, improvisando aquella elegía admirable que se llama *Rayo de luna*.

Noticiero Mundial

—El nombre del Puerto de Punta-Arenas en Chile, ha sido cambiado por el de Magallanes.

—En Groenlandia se filma actualmente una película que se llamará Iceberg y cuyo argumento está basado en la tragedia aérea de Nobile, ocurrida en el verano de 1928.

—El record de altura aérea lo tienen ahora los profesores Augusto Piccard y Carlos Kipfer, quienes en junio del año pasado, ascendieron hasta una altura de 52.000 pies, en un globo fabricado exprofeso.

—La actual población del mundo es de 1 billón, 992 millones, 500 mil habitantes.

—El 10 de mayo fue nombrado Alberto Lebrun, presidente de Francia, para sustituir a Pablo Doumer, que fué asesinado en París el 6 de mayo, por un fanático ruso. Ambos presidentes son de origen humilde, muchachos pobres que se levantaron a fuerza

de trabajo y de estudio. Doumer era hijo de un jornalero y Lebrun de un pequeño hacendado.

—Fontainebleau, es el nombre de la villa francesa donde vive en el destierro Alfonso XIII, exmonarca español.

—El mapa más antiguo del mundo se acaba de encontrar en Irak, antigua Mesopotamia.

—La reina de Holanda se llama Guillermina y tiene una única hija: la princesa Juliana.

—*El segundo vuelo trasatlántico*.—El primer vuelo a través del Atlántico lo realizó Lindbergh en mayo de 1927. El segundo, lo acaba de realizar una mujer, miss Amelia Earhart, quien salió en su aeroplano de Harbor Grace, Terranova, al anochecer del día 20 de mayo de este año y aterrizó en Londonderry, Irlanda, al amanecer del día 21, haciendo el recorrido en 13 horas y media.

(Búsquese en el mapa Terranova e Irlanda.)

Dramatización*El primer vuelo*

A Anita Tristán, decidida protectora de los pájaros.

PERSONAJES: cuatro avecillas.

ESCENA: un nido en un rincón del bosque.

Aparecen cuatro pichoncitos dormidos.

Ave 1.^a (Desperezándose) Tui, tui, tui, i, i, i, ¡qué hermosa mañana de primavera! Despertad hermanitos, recordad que hoy vamos a realizar el primer vuelo. Tui, tui, tui, tui, i, i, i, i.

Todos. Tui, tui, tui, i, i, i, hoy es nuestro primer vuelo.

Ave 1.^a Pronto volaremos sobre las montañas, sobre los mares, volaremos muy alto por el cielo azul.

Ave 2.^a (Tarareando la canción «Qué bello ser ave»)

(*Todos.* Cantan esta canción que tiene música del Profesor don Daniel Zúñiga)

Qué bello ser ave
tener alas fuertes,
cruzar el espacio,
volar sobre el mar;
ser rey de la altura,
traspasar las nubes.

Qué bello ser ave,
tener en la tierra
el dulce refugio
de un humilde nido,
donde guardar todos
los grandes cariños.

Ave 4.^a Tui, tui, tui, i, i, i, i. Alla vienen nuestros padres. (Señala en determinada dirección. Todos, tui, tui, tui, i, i, i, i! Allá vienen. Tui, tui, tui, i, i, i, i! (Llegan el padre y la madre cargados de provisiones)

Madre. ¿Qué es ese alboroto, hijos míos?

Todos. Hoy es nuestro primer vuelo! Tui, tui, tui, i, i, i, i...

Padre. Callaos un momento y os enseñaremos todas las provisiones recogidas.

Madre. (Esparce sobre el nido las provisiones que ella trae) Mirad, os traje mariposas de colores, gusanos aterciopelados, pecesillos; un verdadero banquete.

Padre. (Esparciendo las provisiones por él recogidas) Mirad, aquí tenéis semillitas tiernas, yerbas frescas, hojas nuevas.

Todos. Tui, tui, tui; qué sabroso! Tui, tui, tui; i, i, i, i...

Ave 1.^a Padre: ¿a que hora volaremos?

Padre. Talvez al mediodía.

Ave 2.^a ¡Por qué no, ahora mismo. Tui, tui, tui, i, i, i, i...

Padre. Está bien. Posaos sobre el borde del nido y extended las alas. (Todos hacen lo indicado).

Ave 3.^a ¿Volarás con nosotros, madre?

Madre. No; yo tengo que cuidar del nido. Partid, hijos míos, sed aves valerosas, volad siempre que podáis; volad bien alto; así estaréis lejos de los picos hirientes de las montañas, de la podredumbre de los pantanos, de la envidia de los animales rastreros. Volad bien alto, pero con serenidad: que vuestras alas pasen por el aire acariciándolo. Volad, sed aves del cielo y cuando sintáis fatiga, venid a descansar a este humilde nido donde sólo encontraréis ternura.

Padre. A volar, hijos míos,

Abrid las alas, así, así, bien extendidas. (Todos extienden las alas)

Ave 4.^a Hasta dónde hemos de volar?

Padre. Hasta donde resistan vuestras alas.

Todos. Bien alto, bien alto. Tui, tui, tui, i, i, i...

Padre. Sí, bien alto. (Se alejan volando despaciosamente).

Madre. Cuidado con los peligros, hijos míos. Que Dios os acompañe. (Las aves se alejan cantando «Que bello ser ave» mientras los padres las ven alejarse y desaparecer en el horizonte. El telón baja lentamente.)

Un juego Viejo

Pizi-Pizi-Gaña

Casi siempre se juega entre dos niños. Uno extiende las manos y el otro se las pellizca suavemente mientras recita los versos. Al final le coloca las dos manos sobre la cabeza.

Pizi-Pizi-Gaña,

Jugando la caraña,

—¿con qué mano la jugamos?

—Con la mano cortada.

—¿Quién la cortó?

—La justicia del Rey.

—¿Qué se hizo el Rey?

—Se fué con la Reina.

—¿Qué se hizo la Reina?

—Se fué a traer agua.

—¿Qué se hizo el agua?

—Se la tomaron las gallinas.

—¿Qué se hicieron las gallinas?

—Se fueron a poner huevo.

—¿Qué se hizo el huevo?

—Se lo bebió el padre.

—¿Qué se hizo el padre?

—Se fué a decir la misa.

—¿Qué se hizo la misa?

—Se fué al cielo.

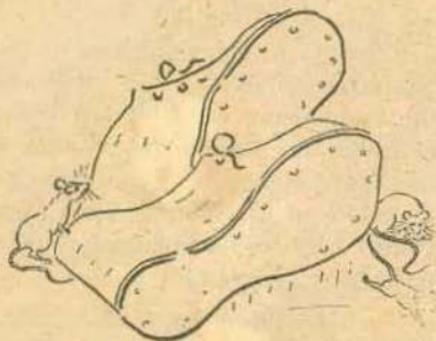
—Qui, qui, ri qui...

Mariquita ponete aquí.

RIMA

El columpio es un rosal;
la que está adentro, una rosa;
la que la mece, un capullo;
¡ay, qué cara tan hermosa!

Los zapatitos de Manolito



Los zapatitos
de Manolito
están cansados
de caminar.

Fueron muy lejos
por los caminos,
pisaron polvo,
flores y espinas.

Y ahora duermen
bajo la cama
y así dormidos
sueñan los dos.

con senderitos
llenos de flores
que llevan todos
a tierras bellas,

donde Manolo
ha de encontrar
lindos juguetes
y ricos dulces.

Y sueñan, sueñan
los zapatitos,
con viajes largos...

hacia la luna,
por las estrellas,
cerca del sol.

Y sueñan, sueñan
que no hay espinas,
ni negro lodo;

que el suelo es blando,
lleno de rosas;
que nada hiere,

que nada mancha
y es un placer
el caminar.

Del libro *Rimador Rimero*
próximo a publicarse.

DESPUES DE LAS VACACIONES

Busque el número de Agosto de *Mari-Castaña*. Nuevos cuentos, dramatizaciones, adivinanzas, leyendas y el cuadro de honor de los alumnos de las escuelas de San José.

Mari-Castaña se vende en las escuelas, en la Librería Universal o Ud. puede recibirla en su propia casa si envía su dirección y 10 cts. en estampillas nuevas al apartado 1337 San José.

LAS ILUSTRACIONES DE MARI-CASTAÑA

Las tres ilustraciones que aparecen en *Mari-Castaña* han sido dibujadas por la culta y distinguida artista nacional señorita Claudia Jiménez Quesada. Otras ilustraciones de la conocida artista aparecerán en el próximo número.

El Alfabeto de las Vitaminas

Los científicos modernos han descubierto que en los alimentos, además de carbohidratos, proteínas, grasas y sales minerales, existen unas sustancias misteriosas, cuya naturaleza todavía no se ha podido definir y que son indispensables para el crecimiento y desarrollo del organismo y para prevenir ciertas enfermedades. Esas sustancias se llaman vitaminas, llevan los nombres de letras del alfabeto.

Hasta la fecha se conocen seis de ellas.

Vitamina A

Evita el raquitismo. Esta contenida en la leche, yema de huevo, bacalao, repollo, tomate, queso, hígado.

Vitamina B.

Conserva el apetito, el peso y el perfecto funcionamiento del canal digestivo. Evita los desórdenes nerviosos y la enfermedad conocida con el nombre de beriberi. Se encuentra en la leche, levadura, zanahorias, papas, espárragos, tomates, frutas y nueces y en cereales como el trigo, maíz y arroz sin refinar.

La Vitamina C.

Previene el escorbuto, enfermedad muy corriente en los niños, la caída de los dientes y las afecciones reumáticas. Se halla en las naranjas, limones, toronjas, tomates, piñas, bananos, nabos, papas, cebollas, espinacas y lechugas. El calor la destruye fácilmente por lo que deben comerse bastantes frutas y verduras crudas.

La Vitamina D

Aumenta el valor nutritivo de los alimentos minerales. Su ausencia trae raquitismo y debilidad ósea. El aceite de hígado de bacalao y la yema del huevo la contienen en abundancia. Un sabio alemán descubrió que se encuentra también en ciertos rayos solares.

Vitamina E

Ayuda al organismo a obtener un perfecto y natural desarrollo. La encontramos en el grano de trigo, avena, maíz y en los aceites vegetales.

Vitamina G

Muy útil para el crecimiento. Previene la pelagra, enfermedad que se caracteriza por inflamación de la piel y trastornos digestivos. Está contenida en la leche, carne sin grasa y vegetales frescos.

Como puede verse algunos alimentos contienen más de una vitamina por lo que deben tomarse diariamente y en abundancia.

ADIVINANZAS

La solución en el próximo número de «MARI-CASTAÑA».

1.^a ¿Qué es lo que tiene boca y no puede comer?

2.^a ¿Qué es lo más parecido a un medio queso?

3.^a ¿En una cuesta hay algo que va hacia arriba, y viene hacia abajo y sin embargo siempre está en el mismo sitio? ¿Qué es?

4.^a ¿Qué es lo que aumenta a medida que se le saca?

Los que están
consagrados al
alivio de la
humanidad

saben que para
los dolores,
no existe nada
igual a la



Aspirina

No sólo calma el dolor en pocos momentos, sino que regulariza la circulación de la sangre y levanta las fuerzas, proporcionando así un saludable bienestar.

Los médicos del mundo entero la prescriben con absoluta confianza, porque NO AFECTA EL CORAZÓN NI LOS RIÑONES

Dolores de cabeza, muelas y oído; neuralgias; jaquecas; cólicos menstruales; reumatismo; consecuencias de las trasnochadas y los excesos alcohólicos, etc.

