ИЗЪ КРАСОТИТѢ НА БЪЛГАРИЯ

Пиринъ-планина

Валявишкото езеро съ Дженгалъ-Тепе и Кралевия дворъ

Който не е обходилъ Пиринъ-планина, той нашо не познава отъ прекрасната българска природа. Тя е най-величествената планина — нейнитѣ върхове, боровитѣ гори, рѣкитѣ ѝ сера сѣ приказни. Най-високонитѣ и врьхъ, Елъ-Тепе (2928 м.), е надигнатъ надъ всички планински вериги, както величественъ исполинъ и пиушава благоговѣйнае и поклонъ. Отъ него се откриватъ надлъжъ и наширь чудни картини, които мачно могатъ да се опишатъ. Тѣ трѣбва да се видятъ. Пожелаваме на всѣко здраве, кога да е, да вкуси поне веднажъ въ живота си, отъ красотитѣ на Пиринъ-Планина.

ИГРА-ТРУДЪ-РАДОСТЬ

Движението и тѣлесната работа, особено и да бѣлетъ, сѣ много необходими за здравето и живота на човѣка. Той е подложенъ животно — затова въ мърлъ и ставолитѣ жилетѣ е жива болестъ и него. Много отъ здравечитѣ работятъ въ кѫщи или на полето, и помагатъ на родителитѣ си. Тоа е една чудесна гимнастика, защото разнаа и значчаа цѣлаа сички мускули на тѣлото. Правенъ, нинемто не дъски, сѣченето и дърва, бъркането на прозорци, оношето, правето, жънцетѣ и другитѣ подобни сѣ много полезни. Тоа е трудова гимнастика.

Освенъ нея, полезна за здравето и е и гимнастика, която е сако тѣка разнаа и значчаа цѣлото. Та трѣба да се прави ѣкъ сутринь отъ всѣка здраве

½/½ часъ, ако отворенъ прозорецъ или отъ открито — зимѣ и лѣтѣ. Та трѣба да правятъ сички нинѣкъ и да се кичрятъ съ радость и удовлетвие — безъ мрѣнение, безъ мърлъ и безъ ронтение отъ всѣко здравие. Всѣко упражнение се прави по 5-10 пати.

1. Свободни упражнения съ ранѣ и крика (напредъ-назадъ, нагоре-надолу, и други подъ.)

2. Движенъ на главата — на разни посоки.

3. Лѣгане и сѣдане въ легалото.

4. Нежедане и изправане — въ правно положение.

5. Въртенне на ранѣтѣ въ кръста.

6. Въртенне на тѣлото въ кръста.

Между всѣко упражнение се дава дъдъжно на 4-5 пати.

Нѣкои кожата се очетнѣ съ суха чѣтки отъ четинѣ 5—10 минути.

Жалби на тополата

Изъ градинѣ китнѣ
съ домнѣ, съ палати —
пиенове узрѣли
лишитѣ аромати.

А край тѣхъ висока
гиздана тополa,
наеждѣстѣ високо
въ́рхове забола.

Сякашъ ранѣ влиза
и се Богу моли:
— О, Всеблагий Боже,
я кажи защо ли

По клоне си яки,
хубава и бѣла,
и азъ неотгледаемъ
плодове узрѣли,

Че и аз човѣкъ
да съмъ въ услугу!
Да му нося здраве,
както всички други?

А вѣтрецъ отъ залѣзъ
тихичко поспѣя
и такова нежна
пѣсенъ ѝ изпѣе:

Ти напразно, мила,
тъй си покусена;
твоята услуга
малко ли е ценна?

Малко ли човѣка
дишеш на тебѣ разчита,
като си услужва
съ клечки за кибрита,

Чрезъ които всѣкои
огънь си подкладнѣ?
А огъня всички
на земята радна!

Чичо Стоянъ

Цвѣтя-лѣкарства

Народната поговорка казва: „За всѣка болка, бог дъ е билка". Разбира се, ако опиши и мачно лѣчени болести, за които тоа правно не се отнася. Имъ обаче и много болести и, разстройства, на които можемъ да помогнемъ съ лѣкарства безъ пари — нѣкои лѣчебни цвѣтя, наречени билки. Здравчетата трѣбва да се запоминатъ съ полата сиѣ тѣхъ и когато правятъ разходки и излети, да ги сѣбиратъ, безъ да ги изкоренятъ и уничтожатъ. Тѣ се сѣбиратъ въ чисто листовие и се сушатъ на сухо, проѣтрено мѣсто, на сѣнки.

1. Здравецъ.

Листата на нашето любимо горско цвѣте — здравецъ, помагатъ при дъдрени. Смѣрвайте се нѣколко листи въ 1 чаша водѣ. Пие се безъ захарь, нѣкоѣ водѣ.

2. Ягодови листа.

Отъ тѣхъ стана отличенъ чай. Съ него е добре да се прави дъдъкъ. Усилъ кръвьта, защото съдържа много желѣзо. Руски или китайски чай не бива да се пие!

3. Жлѣтъ кантаринъ

Отвари отъ него е полезна за стомаха болнъ. Натоплѣ въ чистъ зехтинъ, дѫхуа успѣшно прѣсни рани.

Усмивка и сълза

**Отъ малкото очице
сълзиа се проля.
Но майъ сѣдѣ тъй
и сълзи, усмивка
на устнички изгря.**

**О, тъй красиво бѣше,
усмивка и сълза!
Момиченцето мило
забрави въ мигъ тъга,**

**Че всичко е въ сърдцето
на милото дете.
Усмивката, сълзата,
тамъ Богъ въ едно ги слѣ...**

Д. Антонова

ПѢСЕНТѢ НА ЗДРАВЕ

СБОГОМЪ

**2. Сбогомъ, разходки чудесни,
безгрижни, волни игри, —
сини простори безбрѣжни,
бездъхни, тъмни гори.**

**3. Лѣтното слънце ни кара
въ́въ свойтѣ златни лъчи, —
дишаме чистия въздухъ
дъждовъ съ пълни гѫрди.**

**4. Здрави и бодри сѣи всички
и сѣки блинатъ въ́въ нась, —
въ стройни редници ще вѣзнемъ
отново съ радость въ́въ нѣзвъ.**

Г. Костакевъ

ГИМНАСТИКА НА УМА

Гатанки и задачи

1) Отвѣтъ хорово — отвѣтъ мило, отъ земя се рѫжда и съ камъни се бори; презъ огъня минава, но човѣка сили дава. Що е то?

2) Отъ дърво съмъ, въ направенъ, съсъ бои съмъ украсенъ. Който мене слушъ, дарвъ и спокоенъ стана! Кой съмъ азъ?

3) Защо е полезно вълненото одѣлало презъ студеното врѣме?

Задача: **Чичо Здравецъ**

4) Отвѣтъ съмъ черешенчо и сладко, отвѣтре горчиво-здравенъ: децата ме много ярятъ. Кой съмъ азъ?

Задача: **Георги К. Чейковъ — София**

5) СКРИТА КАРТИНА

Кѫде се е скрило едно здравче?

6) КРЪСТОСЛОВИЦА

Водорѣвно: 1 Зеленчукъ. 5 Инд. растение. 7 Смѣсь сѣбулина. 8 Сръдство за дъгьвание. 10 Силна горещина. 11 Грозно буква. 12 Обширно поле. 13 Морски пътеводитель. 14 Домашно животно. 15 Турска пилка.

Отвѣсно: 2 Съ него мелемъ. 3 Образуна се сладъ дъдъкъ. 4 Мъченикъ. 6 Покупуваемъ. 7 Обратно на тамъкъ. 9 Перфектенъ герой. 13 Фрѫнцъ буква.

Задача: **Викторъ Т. Гимбаровъ**

ук. отъ 1 кл. образцова прогимназия, Пловдивъ

Колко струва човѣшкото тѣло

Едно човѣшко тѣло, тежко 67 кгр., струва около 100 лв., ако се продадатъ неговитѣ съставни части. Съ всичката му машина може да се направятъ седемь малъки свирки.

Сбрата правя една бучка, а седата — пояснение. Количеството на захарьта е всичко четвѣрть бучка.

Съ фосфора могатъ да се направятъ 2200 кибритени клечки. Отъ калция можемъ да се приготвятъ една кофа бѣла варь за мазане.

Отъ всичкото желѣзо на тѣлото може да се направи единъ обикновенъ дъждей.

Цѣлото количество водя може да изпълни едно буренце около 30 литра.

Останалитѣ химически елементи на човѣшкото тѣло сѫ въ нищожно количество, които едва може да се извѣрнъ. Съ полезнитѣ нѣкои медь може да се направятъ хиляда жилки и жени.

Ярсинитѣ сѫ само въ колчествъ, съ което може да се отрови единъ конецъ. Въ мускулитѣ, сѫдоветѣ и бѣлѣстѣ дробове на човѣка се открива и малко сребро.

Нова радость

**Хуква лѣтото избѣга
и септемврий хей го пакъ
съсъ усмивка нѣжна, блага,
идва при насъ милъ и драгъ.**

**— Хей дечица, хайде всички
въ́въ школото да вѣрнинъ,
тамъ съ игри и съсъ пѣснички
всички щѣ се веселимъ.**

**Лѣтото си вечъ замина,
ето идва есенѣта.
И учебната година
съ мене пристигна ведно тя.**

**Грабвайте тетрадки, книжки,
хайде всички да да ерамъ,
Тамъ съ игри и съсъ пѣснички
заедно да се веселимъ.**

Славко Анегловъ

Какво става по земята за единъ часъ

— Споредъ англійскитѣ статистики за единъ часъ се раждатъ 5,400 и умиратъ 4,600 души на земното кълбо. За single всѣкъ жителитѣ на земного кълбо раждатъ 25,000,000 кгр. картофи, 3,000,000 кг. захаръ, 3,300,000 кгр. месо, 3,000,000 яйца и 3,000,000 кгр. захаръ. За единъ часъ се произвеждатъ 180,000 тона пури и цигари, 7,600 автомобили, изпращатъ се 11,000 телеграми, падатъ на земята 400,000 метеори и сѣбитиѣ 1,800 сѣтресания.

Какъ се увеличава човѣчеството

На нашата земя се раждатъ гиено около 150,000 души, (годишно 52,000,000), а умиратъ (100,000 (годишно 36,000 000). Всѣки часъ човѣчеството се увеличава съ 50,000 души (годишно 16 милиона), но земята още е много голѣма за да побере и за храни 2—3 пати повече отъ сегашнито си население. Нейсвето населено е само Европа.