

ИЗ КРАСОТИТЕ НА БЪЛГАРИЯ

ХИСАРЯ—Пловдивско

— Камилитъ —



Хисарският баня са много лъковити. Тя отстоят на 42 км. от Пловдив; съ приютите, каняват, много кападини и всички удобства.

Туризмът и здраве

България с прекрасна страна! Истината е, че не само в Кавказ и да иде /човек, но и ще види много, което да те зарадва. Какви високи планини, зелени и дълбоки долини, широки булеви и простори морета, какви цветисти полани и зелени гори! Навсякъде красота. Всяка българина трябва да познае България. Точно той ще се обича истински. И така ще се научи да се труди и работи безплатно за нея. За нея успяват и напредват, за нейната слава и чест, на всички здраве да знае да живее.

Чрез туризмът може да се познае най-добре България и да се прояснява от нейните прекрасни красоти. На пътя и чудесният се оудат и много ни наизведат.

България е красива и плодородна земя! Тя раздала най-мускулит и сакаши плодове, най-сонити зеленчуци, латно жито и какви ли не още притежатели продукти. А нейното грозде се търси най-много из цяла Европа. Затова и много държави днес искат да си разведат България, заради нейното неизмеримо налязени и полезни богатства.

Д-ръ Н. Станчевъ



ИГРА-ТРУД-РАДОСТ

Вдигане на малки тенести—гирни, камъни и др. закъчават много добре мускулит. Силно и блягане е полезно, — но без преумора. Не забравяйте, че работата е още полезна.



След гроздоберъ

Съ пътни кошници на ramo, съ радости възрастта, вярваме се равно-снощи отъ лозата.

Наръзване где шо има съ отбори раздала сладко. Bravo! Чакъ до късна есенъ ше хрупаме съ батко!

Мама качето настени съ грозде за турния. Дветъ деляи съсъ речели пътни са до шия.

Съ гроздовъ /съсъ напълни татко бълчата въ мазата. Три таяи стафали сладки съзидатъ до зимата.

Мармеладъ отъ грозде, жожоба, облича и крушата. Скъшъ „финан“ за шарули пестелствъ се суши.

Имаме си вече съ батко славна зимница! Гроздето ни дава, братко, най-добра храна!

Влачо Вълчановъ



Храната на туриста, спортиста и работника.

Човекъ трябва да се учи чкъ животи, до като научи съ какво трябва да се храна, за да бъде здравъ, силен и издръжлив.

При финишния трудъ и движение, сърдцето и мускулитъ иматъ най-голяма нужда отъ горивна енергия — захаръ, които дава сила и енергия за цялата работа, а не отъ бълчани и мажени.

Затова такава храна трябва да се хранятъ съ много калби, брашени произведения, картофи, плодове, зеленчуци, медъ, мармеладъ, гроздовъ медъ, орехъ, макарони, кина и др. до, като съхранятъ или добравятъ захаръ следъ храносмилането. Останалитъ храни са необходими само като приправи.

Акополнителъ питатъ — вино, бира, ракия, конякъ, мастика и др. отслабватъ сърдцето и мускулитъ на туриста, работника и спортиста — това са истински захарни врагове! Тия хора трябва да станатъ въздържатели!

— Две птички, големъ колкото птици, специални гърва награда на птичата колокола въ Норвигъ, Англия, мелу 1,700 акка други птички. Това са „сладки птички“, отъ Малайския архипелагъ, които изключатъ жените на единъ лъкар. При истко разликване, краката на тия дребни птички променятъ цвѣта си. Хранятъ въ съ състон отъ пчѣлени прашецъ.

ПЪСЕНТА НА ЗДРАВЕ



Напредъ е пакъ глахо и ирочно, напредъ се разплатятъ мъгли, и чернитъ гараниа гратъ, и аждъ по недъли нал.

Но въ нинитъ болъри орачътъ пшеницата пръска и сѣя — не стрѣкватъ го облича, бури, въ бродатъ той крачи и пѣя. — В. Русалевъ

Колко патъ изпириване на дѣт

Цвѣтя—лъкарства (Продължение)

4. Лайка (Дай-кука)

Тя била да видя: сладка и горчива. Сладката лайка е съставена съ много студина. Като я се разредя цвѣтъ—плодотъ по сурбата е кукъ. Тя се употребява, като чай, при стеноматъ болни, при простудата на червата и при болитъ въ червата на малки дѣца (дисентерия). Тя е сладка. Горчивата лайка е съ високо разколенитъ стилъ и съ по-голямо щѣлене, водената на които не е кукъ. Тя е горчива и се употребява за бани, външно за компреси, за изчистване на кожата, на гърдите и др.

5. Липовъ цвѣтъ

Той е много полезенъ при простуда, инфлуенца, гарболитъ и епилепсия. Той се като горещъ чай. Липовитъ цвѣтъ трябва да закъчи отъ зелените рѣси чкъ, издато не е прѣвратъ на чернитъ. Липаръ да се не съхранява, защото е много безразличенъ и е много ефиренъ.

ГИМНАСТИКА

НА

УМА



Гатанки и задачи

1) Съ колкото се удължавашъ, съ толкова се скъсявашъ. Шо съмъ азъ?

2) Димковъ съмъ калъ, ази и болестъ приключилъ на изтокъ, който не похисахъ, а все пакъ върата ме обхати и държавата почита. Кои съмъ?

Задаче: Нико Я. Георгиевъ

3) Понякога съмъ безпокойство, понякога шарѣмъ или жолтъ. Ту съмъ мекъ и крѣпкъ, гу сукъ и

корѣн. Колкото порастахъ стария по-малкъ ставамъ и най-после се обръщамъ на тогиче. България ме много обича — азъ нѣмъ давамъ сила и слава. Кой съмъ?

4) Злато прѣсичемъ гроздовъ сокъ, освѣтимъ на открито кочи и се прѣвратя на вино или оцѣтъ а съгласителни сокъ (гроздовитъ медъ) се дѣлата злато прѣстъ-сладкъ.

Задаче: Чичо Заревъ

5) Скрита картина



Въ гората има скрити още много животни, напредъ ги?