ИЗЪ КРАСОТИТѢ НА БЪЛГАРИЯ

Изъ Витоша

Край хижа Алеко съ ски

ИГРА-ТРУДЪ-РАДОСТЬ

Това упражнение ми прави гръбнака гъвкавъ мускулитѣ силни и кръста здравъ.

Всѣки день азъ гимнастицирамъ и затова се чувствувамъ бодъръ и пъргавъ.

Всеки день съ моята сестричка измиваме сѫдовете.

...рството. Стефчо дори се радваше. Всички почнаха да го галятъ. Пазачътъ му донесе сладко, а фелдшера му направи водичка. Само чипатия Димко го плашеше. Сварваше го самъ въ стаята и викаше:

— Стефчо, ще побѣснѣешъ! Боли ли ти се? Можешъ ли да хапнешъ?

Но Стефчо спокойно си пиеше вода и млѣко и никакъ не се плашеше.

Всѣки день отиваха съ трамвая въ болницата. Тамъ въ една сграда държаха затворени животни за изследване. Имаше стотини зайчета и кучета отъ най-различни породи.

— Мамо! Я да идемъ да потърсимъ нашия Шимко! — замолваше Стефчо. Майката отказваше, но най-подиръ се съгласи. Тръгнаха по кафезитѣ. Кучетата гледаха жално, съ натъжени, като у болни хора, очи. Охраната стоеше до тѣхъ недоволната. Изминаха всичкитѣ кафези и изведнъжъ Стефчо извика:

— Шимко! Шимченце!

Зачу се силенъ лай и ето го Шимко стои си като нѣкое уплашено стълбче, въ бѣли гащи... и отъ радость, като човѣкъ плаче...

Зарадвана, Дочка се втурна при стария лѣкарь:

—Господинъ докторе,намѣрихме нашето куче... не е бѣсно, вода пие.

Докторътъ почна да търси въ голѣмата книга историята на Шимковата болесть, намѣсти очилата си и каза:

— Да, това куче не е бѣсно, макаръ че е заловено като подозрително. То имаше нервно разстройство отъ уплаха, сега му мина. Вземете го въ кѫщи, пъкъ момченцето повече не пращайте за инжекции, само направете му нѣколко бани.

— Не искамъ кучето въ кѫщи — извика троснато Дочка, но Стефчо така се разрева, че тя отстѫпи, плати на пазача, върза Шимко и го поведе у дома. Баба Анфиса и тя се нахвърли да бие Шимка съ машата, но бърже се смили и го нахрани богато. А Шимко, щомъ се нахрани, застана върху заднитѣ си крака и почна да обикаля Стефчо, представяйки „въртенето на земята".

А Стефчо извика радостно, както го правѣше санитаря:

„Слънцето съмъ азъ— върти се, земьо, тогазъ"

О. Фортъ

Живиятъ покойникъ

Проф. Д-ръ Ас. Златаровъ е единъ отъ голѣмитѣ български учени по храненето, който работѣше най много за просвѣтата, щастието и д. бруването на бълг. народъ. Той го учеше какъ и съ какво да се храни най-добре за да бѫде здравъ и силенъ.

Навредъ той препорѫчваше въздържане отъ алкохолъ и тютюнъ, които сѫ врагове на човѣшкото щастие! За него най-здравословната храна е растително-млѣчната, съ много плодове, зеленчуци и соя. Проф. Златаровъ е написалъ безброй статии, съчинилъ е много книги и е държалъ хиляди сказки.

Роденъ въ гр. Хасково презъ 18:5 год., той отлѣте твърде младъ, убитъ отъ работа и мѫка за българския народъ. На 2і декемврий 1936 год. умрѣ въ Виена следъ тежка операция.

ПѢСЕНЬТА носи радость и здраве

Пѣйте, мили деца! Пѣйте всѣкога и навсѣкѫде!

Вий, навѣрно сте чували поговоркитѣ: „Който пѣе, зло не мисли", „Музиката е радость въ кѫщи", „Музиката облагородява душата на човѣка". Пѣйте и ще почувствувате силата на тѣзи народни мѫдрости!

Вашитѣ родители пѣятъ, когато работятъ и когато почиватъ. Съ пѣсень на уста тѣ извършватъ по-неусѣтно, по-леко своята работа. А когато почиватъ, тѣ пѣятъ за радость и наслада. Вашитѣ майки пѣятъ въ кѫщи, когато шетатъ и на полето когато работятъ, когато жънатъ златнитѣ български жита, когато копаятъ вашитѣ лозя, които даватъ най-хубавото грозде на свѣта.

Съ пѣсни по-леко се живѣе и по-безгриженъ е животътъ.

Пѣйте, и зиме, и лѣте! Пѣйте всѣкога и навсѣкѫде: въ училище и въ дома, на полето и въ гората, въ планината и край морето, защото пѣсеньта носи радость и здраве.

Вас П Нешевъ

Лѣчебни билки

(продължение)

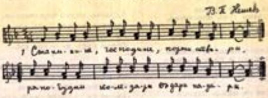
9. Ленено семе

Употрѣбява се като външно срѣдство, сварено съ прѣсно млѣко за подпомагане на узрѣването и пробиването на цирен. Сварено, като чай, се употрѣбява при възпаление на пикочния мѣхуръ и бѫбречното легенче. Съдържа много витаминъ Е.

10. Шипка

Най-богатиятъ плодъ на витаминъ С е шипковия. Отъ него се приготвя най-вкуснитѣ и полезенъ мармеладъ. Сваренъ като чай е полезенъ при стомашната язва, бѫбречна болесть и възпаление на пикочния мѣхуръ. Сѫщо е добъръ за гаргара на устата при болни вѫщи. Суровиятъ плодъ е най-полезенъ да се яде, защото съдържа изобилие витаминъ С, и може да се гълта, вмѣсто специалитетитѣ.

ПѢСЕНЬТА Е ЗДРАВЕ

Коледари

2. Богъ да дава вътая кѫща) 2
злато берекетъ,)

на децата ти сполука) 2
и добъръ късметъ.)

3 По нивята тежко жито) 2
по градини—плодъ,)

да благува, да добрува) 2
цѣлиятъ народъ.)

4. На небето все да свѣти) 2
Божата звезда)

за да нѣма по земята) 2
мѫка и беда.

ГИМНАСТИКА НА УМА

Скрита картина

Какво търси стария човѣкъ

1) пла—Трѣб—си—бо—та—да —в —та—ион—на—а.

Размѣстете срѣчкитѣ за да получите едно чудесно изречение.

Задава: Никола Петровъ Николовъ, II кл. с. Каранци, В. Търновско

2) Служа за радость на децата, за лѣнуване на диарията, за събиране левчета, за ядене и за правене на баница.

Кой съмъ азъ?

Задава: Чичо Здравецъ

3) По-бързъ съмъ отъ човѣшката мисъль, много съмъ полезенъ и извънредно опасенъ за човѣка. Що съмъ азъ?

Задава: Илия Балевъ, II кл. с. Угърчинъ, Ловченско

4) Колко минути сѫ нужни за сваряването на 10 яйца, като се знае, че за 1 яйце сѫ нужни 5 минути.

5) Вкусенъ и полезенъ зеленчукъ — като му се махне първата буква и се прочете обратното — съ него може да вързваме.

Задава: Ив. Г. Ивановъ III кл. Бѣла-Слатина

6. Ученическа принадлежность съмъ; замѣните ли първата ми буква съ Ч — ставамъ най-опасната болесть.

Задава: Ник.Чорбаджийски Н.Загора

7) Конски скокъ

			всич	вет			
		сво		за	се		
	но	ка	вѣкъ	ли	то	за	
да	здра	не	вест	те	е	го	но
че	ра	кѣ	най	та	на	рай	сте
	се	а	в		здра	ба	
		бел	за	ло	ви		
			бо	ви			

Отъ всички тия срички съставете изречения.

Задава: Ил. Ив. Ил.—Плѣвенъ

Важно! Полезно! Необходимо! Евтино!

Родители и учители!

АБОНИРАЙТЕ се за единствения въ БЪЛГАРИЯ

в. „Храна, зѫби и здраве"

за хранене, зѫбоупазване, сила и красота.

Редактори: Д-ръ Н. СТАНЧЕВЪ (Сердика 18) и Д-ръ БОР. КАЛЪПЧИЕВЪ (зѫболѣкарь — Леге 5).

Сътрудничатъ около 100 души—професори, медиц. и ветер. лѣкари, химици, зѫболѣкари, агрономи, биолози, економисти и др.

ГОД. АБОНАМЕНТЪ 30 ЛВ.