



Изъ първата здравна читанка „Зеленъ здравецъ“

Владимиръ Русалиевъ



Редакторъ на читанката

За училищната аптека

Най-необходимитѣ материали и лѣкарства, съ които трѣбва да се снабди всѣка аптечка въ отдѣлението, класа или училището, а сжщо така и всѣка кжща, за първа помощ до пристигането на лѣкаря, или отвеждането на болния въ амбулаторията, сж следнитѣ:

1 термометъръ, 20—30 гр. йдова тинктура, 50—100 гр. кислородна вода 50—100 гр. памукъ, $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ метра стерилна марля, 2 бинта марлени 5/5 м и 2 бинта 5/10 м. 20 гр. етерни валерианови капки, 20 гр. давилкови капки, 20 гр. теченъ амонякъ, 100 гр. печена стипца на прахъ, 1 туба родопиринъ или аспириновъ таблетки, 1 туба хининовы таблетки, 20 гр. боровъ вазелинъ, 1 ролка тѣсенъ лейкопластъ, 1 пакетче Hansaplast, 1 щипка, 1 малка ножичка, 50—100 гр. чистъ спиртъ (70%).

Никога не е късно да се учимъ.
Джозеферсонъ.

Звъни, звънче!

Прощавай, сбогомъ, златно лѣто,
И вие хубави игри —
За училище дойде време,
Звънчето пакъ звъни, звъни.
Звъни, звъни звънчето мило,
Зове то малкитѣ деца —
И тѣ прииждатъ на дружинки
Със свѣтли, радостни лица.
И смѣхъ и пѣсни се понасятъ
Единъ тържественъ викъ
ехти —
Трептятъ въ гърди сърдцата
буйни
Прѣдъ свѣтли, чудни бждинни.
Прощавай, сбогомъ, златно,
лѣто,
И вие, хубави игри,
Настана вече друго време
За букви, цифри и черти.

Владимиръ Русалиевъ



Излѣзе отъ печатъ

Първата българска здравна читанка
„ЗЕЛЕНЪ ЗДРАВЕЦЪ“

отъ Д-ръ Ник. Станчевъ и Вл. Русалиевъ
съ иллюстрации отъ художника Дим. Тодоровъ — Жарава. Съдържа около 100 избрани творби отъ първитѣ наши поети, лѣкари, учени и др. Тази читанка ще научи всѣко дете на здравъ животъ. Обема 8 печатни коли — 128 стр. Цена 20 лв. Адресъ: библиотека „Здравецъ“, ул. „Сердика“ 18, София. Телефонъ 1-73-27. Препоръчваме читанката!

Д-ръ Никола Станчевъ



Редакторъ на читанката

Умствена хигиена

Мѣстото, кждето се извършва умствена работа, е мозъкътъ. Като всѣки органъ на тѣлото и той се уморява и тогава отказва да работи и прави грѣшки; затова почивай по-често, когато учишъ уроцитѣ си, или четешъ други книги.

Не учи и не чети вечеръ или нощемъ. Най-доброто време за умствена работа е сутринта. Затова свикни да ставашъ по-рано!

Когато учишъ трѣбва да бждешъ на тихо мѣсто. Шумътъ отвлича вниманието и те принуждава да напрѣгашъ по-силно мозъка си, а това го изморява по-бързо.

Най-вредно се отразява на мозъчната работа тютюневиятъ димъ и спиртнитѣ питиета, защото тѣ сж отрови. Не ставай тѣхенъ робъ!

Ако искашъ да бждешъ щастливъ — трѣбва да бждешъ здравъ. Но здравъ ще бждешъ само тогава, когато спазвашъ заповѣдитѣ на науката за здравето. Д-ръ Дим. Чолаковъ

Свърши се лѣтото. На цѣли ята отлетѣха на югъ всички пойни птички, жерави, щъркели и други пролѣтни птици. Цвѣтитѣ изъ гори и поля вече прецвѣтѣха. Започнаха дъждове и вѣтрове. Времето се захлади. Орачи се виждатъ по полето да браздатъ чернитѣ орници. Узрѣха вече всички плодове и напълниха кошове и сандѣци. Гроздето — царя на плодоветѣ у насъ — услужда всѣки денъ устата на младо и старо. То замѣсти сочните любеници и сладкитѣ пѣпеша, които бѣха любимо ядене на децата. Феята на здравето много обичаше грозде. Всѣка сутринъ тя ядѣше преди закуска сочно и сладко грозде, а презъ деня не представаше да яде и да пие прѣсенъ гроздовъ сокъ. Това я ободряваше, засилваше и подмладяваше. Затова тя бѣ тѣй здрава и красива, тѣй пѣргава и неуморна защото ядѣше много плодове, най-много грозде и пиеше тѣхнитѣ сокове, вмѣсто други вредни и отровни питиета. Тя дори и кафе и руски чай не пиеше, а шоколадъ и бонбони не слагаше въ устата.

Настѣпи и най радостниятъ часъ за всички деца следъ ваканцията. Умръзнаха имъ вече игри и работа излети и лѣтовища. За наука бѣха

Феята на здравето

жадни всички — тя дава свѣтлина и разумъ, тя помага на децата какъ да се учатъ на здравъ животъ. Феята на здравето се умори докато посети всички свои любимци, които се готвѣха



за училище. Тя имъ преглеждаше ржцетѣ, жбитѣ, ноктитѣ ушитѣ и кожа-

та, сжщо чистотата на дрехитѣ, носнитѣ кърпички, чантитѣ — всичко искаше да знае тя дали е въ редъ, за да не я посрамятъ здравчетата предъ учителитѣ. Всички бѣха съ ниско остригани коси, окжпани и съ нови, закрѣпени и изпрани дрехи, — а това и причини безкрайна радостъ. А колко бѣха всички здрави, бодри, свежи и радостни. Тѣ живѣха цѣло лѣто здравъ ириродосъобразенъ животъ и съ пълни шепи използваша дароветѣ на Феята на здравето — силата на Слънчо и природнитѣ красоти, затова напълно заслужаваха името здравчета. Съ гордото вдигнати глави, съ изпѣчени гърди, съ стройно, като тополка тѣло, съ твърда крачка, — тѣ пристѣпиха усмихнати училищния прагъ. Учителитѣ имъ бѣха добри помощници на Феята на здравето: тя ги бѣше научила на нейната наука за здравето — хигиената и тѣ всѣки денъ разказваха по нѣщичко отъ нея на своитѣ ученици.

Въ всѣки класъ Феята на здравето имъ бѣше внушила да си иматъ здравни надзиратели за една седмица, които преглаждаха своитѣ другарчета и отбелязваха чиститѣ и нечиститѣ, като имъ написваха имената на окачена на

(Следва на стр. 4)