Година I. София, Септември, 1933 год. Брой 2.

ЗДРАВЕТО Е РАДОСТ

ЗДРАВЕТО Е СИЛА

# Здравец

ДЕТСКИ В-КЪ ЗА ЗДРАВНА ПРОСВЕТА, ПРЕДПАЗНА МЕДИЦИНА И ЗДРАВЪ ЖИВОТЪ

ИЗЛИЗА ВСЪКИ МЕСЕЦ ПРЕЗЪ УЧЕБНАТА ГОДИНА

Абонаментъ за годиш: 10 лв. въ предплата
На 5 абонати — 1 даренъ

Редакторъ: Д-ръ Ник. Станчевъ
Климентина 11. София

Разпространъ отъ Женкой на адресъ: Пресъдъ, ул. Цвятна, кор. № 13806 отъ 1. IX. 1933 год. и разпоредба между учителкитѣ — I група.

Сътрудничатъ: Проф. Д-ръ Ватевъ, Владимиръ Русалиевъ, Д-ръ Бор. Калъчиевъ, Д-ръ Дим. Чолаковъ, Д-ръ Руси Радковъ, Чичо Стоянъ, Д-ръ В. Ив. Неновъ, Хр. Лалевъ и други видни наши писатели, лѣкари, педагози и художници

## КЪМЪ ЗДРАВЪ ЖИВОТЪ

Нѣма, милички деца, нѣщо по-кубаво и по-приятно на земята отъ здравето. „Здравето е най-голѣмо то богатство", казва народната поговорка. Нѣкой може да има много пари, голѣми кѫщи, ниви и лозя, хубави дрехи и изобилно хране, но всичко, не може да изпитва радость отъ своето богатство. Тогава той е нещастенъ. Болнитѣ човѣкъ не мисли вече за имотъ и пари, а само се моли на Бога да оздравѣе по-скоро. Колко би билъ прекраснъ живота, ако нѣмаше болеститѣ на земята! Тогава децата ще си играятъ радостно и безгрижно, винаги ще се учатъ добре, и ще растатъ здрави и бодри за радость на всички.

Колко е тѫжно, когато има нѣкой тежко боленъ въ кѫщи!

Ние трѣбва да се стремимъ къмъ единъ *здравъ животъ*, въ който болеститѣ да изчезнатъ и да нѣма кѫжи и страдания. По-рано хората сѫ боледували и умирали повече, защото не сѫ знаели причината на много болести и не сѫ се предпазвали, нито лѣкували правилно. Сега вече *предпазването отъ болеститѣ* е най-важното нѣщо, съ което се занимаватъ лѣкаритѣ, и всички деца трѣбва да внимаватъ добре да бѫдатъ винаги здрави. Здравото дете е най-кубаво цвѣте въ една кѫща и то е щастие за родителитѣ.

„Здравецъ" желае да приучи децата да приказватъ радостни по пѫтеводитѣ, когато извеждатъ по красивитѣ въ́рхове на здравия животъ. Съ бодрото *здравей*, нека се поздравяватъ, съ *здравецитѣ*—значи нѣма се срѣщнатъ, по-тѫрди и *бодрежнѣ смѣхъ* нека озарява тѣхнитѣ лица. Нека всички образуватъ група на *Здравчетата* и си обещаятъ, че ще слѫжатъ ревностно на в. „Здравецъ", за да се радватъ на здравъ и дългъ животъ.

## ЗОВЪТЪ НА ПЛОДОВЕТѢ

Отъ ранна пролѣть до късна есень природата щедро ни поднася отъ своята голѣма кошница чудни дарове — божественитѣ вкусни плодове на овощнитѣ дървета и на зелени чудесни растения — за храна и радость на децата и възрастнитѣ. Зрѣли плодове по градини и подъ-градинитѣ подадени ни и ни привличатъ съ своя въшебенъ зовъ:

— Колко ние сме вкусни и сладки, мили дечица! Елате при насъ, отъкдѣто ни и не изжиете, за да ни доставимъ най-голѣмото удоволствие. Ние цѣлитѣ и зрѣещи само заради васъ — за да ви нахранимъ и заздравимъ, да ви направимъ силни, бодри, румени и засмѣни. Не се страхувайте, че жилѣ ви и остри зѫби ще се забиятъ въ насъ. Тоа нѣма да ни причини болка, защото сме вече узрѣли.

Ние ще засмимъ и зачервимъ видите кръвь, ще направимъ коститѣ и зѫбитѣ ви бели, мускулитѣ жилави и силни, кожѫка ви добре развитъ, а умъ и паметь пъргави и забележителни. Така вие ще растете здрави и силни, нѣма да боледувате тежко и ще бѫдетѣ радость за родителитѣ си.

Обичете само насъ, живитѣ деца и не яжте бонбонитѣ, направени отъ захарь бои и шоко-ладъ, които разваляатъ зѫбитѣ и стомахитѣ ви. Не си пръскайте левчетата за тѫкъ, а си купувайте само насъ — природнитѣ бонбони.

Когато вие ни захапвате, ние чистимъ вашитѣ зѫби и ги мие-го закачаваме, а когато ни дъвчете добре, тогава и стомахъ-тъ става здравъ и не боледува. Жите ни съвсѣмъ сурови, но добре измити: тогава сме най-полезни за васъ! Пийте и нашитѣ сокове — това е нашата сладка кръвь, животворно питие за млади и стари, което дава здраве и дългъ животъ. Чуйте нашия зовъ и ще бѫдете щастливи!

Люлина

## Смѣхътъ и здравето

### Петьрчо иска да се мие самъ.

— Мамичко, искамъ вечеръ да полея голѣмъ и да ми мия сутринъ да ми измиеш, казваше четиригодишнитѣ Петьрчо, който не обичаше измитъ да го измиватъ. Тя, обаче, не можеше за чистота очудо майчата и тя добръзо да го измиеше — Бръмъ Пиперевото мие, та ималъ право. Не се изпосѣй, то скоро ще порастѣешъ.

Но Петьрчо съвсѣемъ другочи се предпочитаѣ работатъ.

— Тогава, продължи той, щя се плюя мамичо колкото сакъ и нѣма пощкъ да се измоешъ.

## Смѣрътъ на пигелчетата

Преди много години въ единъ италиянски градъ имало голѣмъ черешовъ градинъ. Всички улици били окрасени съ цвѣте и зеленина, а децата били облѣкнати въ бѣли дрѣхи и радостно приказли. Избрани били две отъ най-хубавитѣ деца да представятъ богатства, които да окрасяватъ градъ при богоугодженето на голѣмия площадъ. Децата били цѣли намазани по кожата съ златна боя, а на рамецата имъ прикачили злѣтни крилца. Съ разпусъти руси косици, които се пръснали по гърба имъ, на златни клаксони на нѣмта и съ крилцата, които трепкали като листа на тропетлика, подувани отъ тихия вѣтрецъ — тѣ приличали на сладкиси ангелчета. Всички ги се радвали, родителитѣ имъ тайно изпитвали гордость, а другитѣ деца ги обливали. Ангелчетата изпитвали голѣма радость.

Не е минало много време, а съ тѣхъ се случило нѣщо страшно. Започнало да имъ стана злѣ. тѣ бързо забѣлѣли — слѣдъ малко, тѣ се сринали ужасъ на родителитѣ и народа — тѣ умрѣли.

Дойдо време лѣкаритѣ се чудили, кое е била причината за смъртъта. Найдо слѣдъ много се доказало, че сѫ умрѣли отъ *задушаване и отравяне*, понеже *порили* на кожата имъ били запушени отъ златната боя. Въ кожата ни има потни жлѣзи, които се изтичатъ чрезъ канилчета навлъзъ въ малки дупчица, наречени поръ. Тѣ сѫ 2 милиона въ възрастния човѣкъ. Чрезъ потъта се изхвърлятъ отровни и такъ се пречиства постоянно кръвьта на човѣка. Иначе настѫпватъ болести и смъртъ.

Намазани зайчета съ такава боя, сѫщо умрѣли. Ако кожата е много замѫрсена и поръ запушени съ прахъ и заслъжала потъ отровитѣ лакъ не се пречистватъ и причиняватъ болести. Чистотата на кожата е много важна за здравето. Чесото ни изхвърлятъ отровитѣ и свуча отвара порнѣтѣ и пранѣ кожата здрава.

Д-ръ Ник. Станчевъ

## ЧИСТОТАТА Е ПОЛОВИНЪ ЗДРАВЕ

### Чистаче

Лъзъ съмъ малко вторче,
чисто, чисто чистаче.

Сутринъ ставамъ съ пѣтела.
Грабважмъ бързо котела.

И съ водница измия,
и главица и шия.

До лактитѣ ржцетѣ,
до колѣно — нозетѣ.

Бѣла риза обличамъ
На кокиче приличамъ

Мойтѣ здрави чепчичи,
Сѣтятъ — ясни звездичи.

Лъзъ съмъ малко вторване,
Чисто, чисто чистаче.

Кр. Бояджиевъ

## ФЕЯТА НА ЗДРАВЕТО

(Приказка)

Имаше едно време единъ благородникъ, който живѣеше съ жена си въ великолѣпенъ замъкъ. Близо до парка имаше малка колиба, въ която живѣеше единъ бѣденъ селянинъ и жена му. Така се случи, че въ единъ и сѫщи день се родиха по едно малко момиченце въ замъка на благородника и въ колибата на селянина. Навсѣкѫде царуваше радость.

Следъ известно време, отдѣлъка день за кръщаването на малкото момиченце на благородника и положиха голѣми грижи да поканятъ всички феи. Една подруга тъ тъ спитнала, носѣнъ най-скъпоценни подарци — богатство, хубость и щастие. Следъ разотиването на покванитѣ, трѣбъ нощьта се чу нѣкой да хлопа на прозореца. И дойкатъ ту хлопането, но си каза: „Вѣтърьтъ сваренъ е". Пъ пъ хлопнѣ въ прозоритѣ", и не се обеспокои никакъ. Но тъй като слѣдитѣ хлопания не преставка, дойкатъ се принуди да стане и затвори прозоритѣ, защото се боеше да не влиза въ́зъ́ъ въ стаята. Ако и кажеха, че тоа бѣ феята „Добро здраве", която хлопаше, тъ не би повѣрвала. Обаче, тоа бѣше наистина тази фея.

Когато малката фея видѣ, че прозоритѣ бѣха затворени и че не можеше да влѣзе въ стаята на детето, тя си отиде много натжжена преъ голѣмитѣ врати на парка. Минавайки, тя съ́сла малката колиба на селянина и, любопитна, кѣто всички феи, приближи се на пръстъ и погледна преъ прозореца. Тъ, видѣ тамъ едно малко детенце, което спѣше въ́ъ́ъ́ъ