ГОДИНА I СОФИЯ, МАЙТЪ 1934 ГОД.

Здравето е радость

Здравето е сила

Здравец

Детски вестникъ за здравна просвѣта, предпазна медицина и здравъ животъ

ГОДИШЕНЪ АБОНИМЕНТЪ 10 ЛВ. БРОЙ 1 ЛЕВЪ
Отсѣдна за настоятелитѣ на вестника на 5 абонати — единъ даренъ

ИЗЛИЗА ВСѢКИ М-ЦЪ ПРЕЗЪ УЧЕБНАТА ГОДИНА
РЕДАКТОРЪ-СТОПАНИНЪ: **Д-ръ Н. Станчевъ**
Ул. Сердика 15, II етажъ —Телефонъ 73-27

Разрѣшено отъ Министерство на Народно Просвѣщение съ доклъ. окр. № 25096 отъ 4.IX. 1933 г. за разпространение между ученицитѣ — I група

СЪТРУДНИЧАТЪ: Проф. Д-ръ Ватевъ, Проф. Д-ръ Ас. Златаровъ, Владимиръ Русалиевъ, Д-ръ Бор. Калъпчиевъ, В. Лазаркевичъ, Чичо Стоянъ, Д-ръ Дим. Чолаковъ, Димитръ Пантелеевъ, Д-ръ Ст. Кадиевъ, Д-ръ Руси Радковъ, Наумъ х. Младеновъ, Д-ръ В. Ив. Неновъ, Хр. Лалевъ, Свѣтлозаръ Димитровъ, Д. Божковъ, Хр. Вѣртовъ, Косе-Босе, Проф. Д-ръ Бѣляновъ, В. Вълкановъ-Вучковъ, Церевка Д-ръ Станчева, М. Фридмановъ, Роза Ст. Попова, Д-ръ Б. Бегларевъ, Кирилъ Ивановъ и други видни наши писатели, лѣкари и педагози

Пролѣтна пѣсень

Кѫдето да погледнешъ – все цвѣти,
Червени, бѣли, нѫлти, сини –
Накитила е щедро пролѣтта.
Бакри, валони, до лини.

И вредъ, задъ всѣки хребъ, задъ всѣкъ тревища
Възъ нѣкаква небесна, чудна радость.
Запѣли си безбройни пойни птици –
И пѣсенѣта имъ носи мира и слѣдъ радость.

Деца, послушайте тоя химнъ на пролѣтта,
Когато всичко пѣе и ликува, –
Дано дрезъ вашия животъ,
Той непрестанно да се чува!

Владимиръ Русалиевъ

Какъвъ искаше да стане Колчо

У Колчови се бѣха събрали много родини и говореха на единъ празникъ. Децата играеха и лудуваха, до нисата. Сѣднала да вечерятъ и започнала да разправятъ предъ всичкитѣ гости, кой какъвъ нѣкъ да стане.

— Азъ ще стана учитель! — Азъ пъкъ докторъ!

И заобяждала се гласчетата на много деца: пѣвица, тъговкинь, машинистъ, авиаторъ и т. н.

Сѣдналъ Колчо, който бѣше и най-малкиятъ усмихнатъ, гордо извика:

— Азъ пъкъ ще стана бозаджия! Всички се разсмѣха, но Колчо бѣ доволенъ. Той попсѣкнѣ:

— Ще ми сладка халвица, колкото си искаешъ, и ще ми бѫдъ дебелъ, хубава бозаджия. Колко си обичамъ! Нѣма кой да ми пречи.

И навистина Колчо обичаше да яде много бозе, дори по вечеръ отъ мѣлкото. Пъкъ тъ-пъ, бѫдъ и тъкъвъ — халве бѫдъ нетлѣнъ, и тъ-пъ-тъ-пъ-ръ. А тъкъвъ направенъ съ медъ, съ грозовъ сиропъ или пепмезъ, — това бѣше и най-сладкото му ядение. Колко на пъргавъ и здравъ бѣше Колчо! Все скача, играе, тѣче. Не се сѣди, не плачи и живота се сложи на трапезата за ядене — отъ всичко си хапваше. Много деца все се недоволни, все не харесватъ, не искатъ да ядатъ мѣлко, дуги кротофи, трети сладкиши и коприна, четвърти порцеи и др. тъй подлежи за здравето зелениучи и плодове.

А Колчо, нашето бозаджий че, кѫде всичко, пие бозица, подслажда се съ тахъчъ — и е здравъ, пъргавъ, руменъ и засмѣнъ. Той разправяше на децата, че і чаша хубава боза била полезна и хранителна, колкото половинъ чаша мѣлко, а тахъчъ съ медъ, по-силно и отъ месото. Това бѣше чуло отъ голѣмия си братъ, който пъкъ го прочелъ въ едно медицинско списание. Тамъ бозата билъ препорѫчана да се пие и за храни и за лѣкарство, при нѣкои болести на черваталъ, като тифусъ, дизентерия, дифтерия, а сѫщо и за предпазване отъ заразнитѣ микроби, защото съдържала нѣкъ киселина, които ги убива. Такава киселина има сѫщо въ кисело мѣлко, и кисели краставици, сокъ отъ трушки и кисело зеле. Тѣ си тоже полезни за ядене и пиене. Бозата хранѣ и лѣкувъ, затова и чичо Зарявеца е препорѫчвалъ и всички Зарявчета.

Здравчета, ако ви е харесвалъ, ядете и пийте бозица, но не прекалявайте, защото ще ви стане лошо.

Страхътъ на болната Пенка

Веднажъ Пенка се разболѣ. Случва се и такова нѣщо въ живота на човѣка. Тя обаче бѣше толкова страхлива, че треперѣше отъ ужасъ при най-малкитѣ главоболи.

— Не се оплаквай Пенке, казваше ѝ докторътъ. Всичко ще ти мине, както на малко котенце, само не се плаши толкова. Бѫди смѣла! Тогава по-бързе ще оздравѣешъ.

Пенка се успокояваше, когато докторътъ ѝ говорѣше така, а щомъ тъкъ стаяше тяжина и отхана, че нѣма да оздравѣе. Родителитѣ ѝ я увѣряваха, че не е страшно болестьта ѝ, но тя никого не слушашe, и не приемаше нищо за хранене и подхранване силитѣ, нито мѣлко, нито сиропъ, нито чай.

Пенка Пенке и пъкъ, като бебе. Представѣтѣ си, какъ микробитѣ, за които бѣше чувала, че сѫ страшни животинки, и какъ, и какъ, какъ червейчетата—вѣзмъкъ, какъ я гризатъ, какъ мишки—сиренцето, и какъ и скачатъ, кръвьте, като пояжчки. Отъ тоя страхъ тя много отпадна, защото нѣщо не ѝ сѣщо, нито вдетятъ и болестта ѝ, ужъ лека простуда, продължи доста много. Я храна вземаше, колкото едно врабче.

Най-послѣ Пенка оздравѣ. Тя разбра, че напразно е гнилъ страхъ и и повѣрва на докторитѣ, който постоянно и увѣряваше, че ще оздравѣе. Започна да се храни и да спи, а сѫщо сама си давашe мѣчи кѫрвавъ, че и надвили микробитѣ и бързе се съзве.

— Никой не бива да се плаши нито се разболѣе, дори и тежко. Спокойствието е много необходимо, сѫщо така и вѣрата и желанието да се побѣди болестта е много важно. Съ сѫмъ и желание се достига и най-високи вѣрхъ на планината.

Чичо Здравецъ

Баба шарка

Баба шарка прелъ балкана,
Прелъ гори и реки мъгла,
Бѣлъ шарка, бѣлъ шарка, бѣлъ пекана, —
Гостенка ни е дошла.

Но гърба ми лазятъ трѫлки,
Чело ми гори сега,
На рѫцетѣ и крѣ пъпки
Планинката ми снага.

Чичо лѣкарю ми каза
Трѫбва нѣкадъ да стоя.
Мама съ нѣщо не заплаха
Я сега-не се боя.

Ще стоя въ топла стая,
Я ще пия топълъ чай,
Сѫдъ не мога да играя,
Нѣма що — ще да се грѣй.

В. Ив. Станчевъ

Първи пролѣтни гости

Младежта има думата

Добре дошли мили ластовички

Изминѫ се дълга зима, стопи се снѣгъ и лѣдъ и сковената отъ студъ природа се сѫбуди. Цьлакаи бѣли кокичета, минзухари и модри теменуги по горскитѣ поляни и дълъ на Зарявеца изпьлни въздуха. Гранини и лозя се начинтиха съ пъстри китки, отъ рѣкцьвѣтѣ дрѣнолеи, праскови, сливи череши и други овошни дръвчета.

Колко се радаяме ние всички Зарявчета на пролѣтта, които ни носи толкова пѣсни и цвѣтя, сѣлнце и игри, здраве и бодрость. Нѣма вече душни стаи, горещи печки и затворени прозори, нѣма дъгъ палта, жилени фанели и конучета, нѣма кашлица, болно гърло съ запушени нослета.

Добре дошли мили дисто вичко!

Здравейте птички и цвѣтя!

Пръвѣтъ, о наша сиклна пролѣта! Колко много дарове на носишъ ти на своитѣ крилѣ!

Сѣльтозарка

Външното лѣкарство

(Истинска случка)

Дѣдо Стоянъ е училъ човѣкъ, знае да се подписва, пъкъ и по доктори е много ходилъ, на те разбира и отъ докторитѣ. Веднажъ му се разболяла обичната внучка Стоянка и той бързо и завежда на лѣкаря, който й предписва едно шише съ сладко сиропче за очистение и едно шише съ „външно" лѣкарство за мазане и разтриване. Връшатъ се на село и дѣдо Стоянъ чете писаното по шишетата. Намира едно съ червеникъ надпись „вътрешно" и си казва, това ще да е за повъзка, или съ други думи да навара Стоянка да отиде по голѣма нужда. Той наяма лютата мазилка въ една чаша и накара внучката си бързо да изпие всичко. Гъта Стоянка, но нѣщо й сиино запарва въ устѣта, на гърлото и въ стомаха, замирсва й на газъ и камфоръ и те започва да плаче, вина и се тръшна по леглото отъ болки. Едно силно повръщане и обличчета и чакъ тогава дѣдо Стоянъ разбра грѣшката си. Той вирна гаръ кончетата и въ бъръз галопъ пристигна начело при лѣкаря, който при ни стоеше на Стоянка и го накрати суровенко. Тази случка го разсмѣ твърде много, а на доброщушния дѣдо Стоянъ сълзи капѣха отъ радость, че внучката му е спасена.

Затова не бива нищо да се пие преди да се провѣрни какво има въ шишето или чашата.

Д-ръ Н. Станчевъ

Искашъ ли да бѫдешъ здравъ,
Стой, ходи и чети правъ!