

# Здравецът

Детски вестник за здравео възпитание, преподава медицина и здрав живот

СОБИРАТЕ АБОНАМЕНТИТЕ ПО ЛЕЖ  
БРОЙ I ЛЕЖ

Остатък за настоятелът на вестника  
по 3 абоната — един даром

ИЗЛИЗА ВСЯКИ М-ЦЪ ПРЕЗ УЧЕБНАТА ГОДИНА

Редактор-отговорник: Д-р Н. СТАНЕВЪВ — ул. Серафим, 16, II ет.

Сътрудници: Цар. д-р Станева, Г. Костанов, д-р К. Йорданов

Оформен и едриран от  
Иваото на Народ. Пресава с  
опр. № 6214 отъ 6. III. 1934 г.



Въздуть и същине за децата

СЪТРУДНИЧИ: Проф. Д-р Ватев, Проф. Д-р Ас. Златаров, Владимир Русалиев, Ст. Чилингиров, Д-р Бор. Калъччиев, Чичо Стоев, Савлазар Димитров, Д-р Г. Ефремов, М. Росеник, Ал. Зенин, М. Фридрихов, Д-р В. Ив. Ненов, Веса Паспалева, Трайко Симеонов, Канев Караим, Н. Георгиева, Д-р Ст. Кадиев, В. Лазаревич, Ат. Душков, В. Вълчанов-Вучков, Калина Малина и други видни наши детски писатели, лъвари, художници и педагози

## Вананция

Вананцията настъпва. Благогато лъто ни посрещва. Въздутьте, същине и водата сж неговитъ щедри дарове. Да не имъ се наощише. Да използваме и обилнието на сложените му трепеза — зеленци и плодове.

Просторът ни мани. Да отидемъ вкъдето него. Да вгледимъ погледъ въ безпирноста му и се заключимъ въ полета на крилатитъ му владетели.

Слънцето силе палани личи, за да претвори въ соченъ и сладкъ плодъ жителнитъ синове на мабата земя. То ще закали, ще укрепи и ще възроди и нашето здраве и нашата мисленост.

Водата ни носи животелнъ тласък и ободителна ласка. Тя ги разлива въ ръаи и морета. Да ги използваме както трябва.

Лъто не е за ланене, за мързелъ, за безмислено ситорене. Да помагаме на нашитъ родители на полето, по лоза, градини и бостани. Мана докажемъ най-добре нашата привързаност къмъ тѣхъ чрезъ помощта, която могатъ да имъ дадатъ нашитъ крехки и още слаби сили. Да се почувстваме по-близо до тѣхъ — въ неспирното имъ усилие да осигурятъ нашата прехрана, нашето растене, нашето бждание.

И когато не можемъ да направимъ това въ градъ, да отидемъ въ село. Да вземемъ прирѣтъ отъ другарчетата ни тамъ. Тѣ най-добре използватъ лътоето съ живото участие въ полската работа на своитъ родители. И заедно съ тѣхъ — и като тѣхъ — да се запълнимъ навесенъ въ училищна здравия, бодрн, закрепнани и инженерности.

Да завладимъ лътоето съ умелото и здраво използване на неговитъ благодати дарове.

Д-р В. Ив. Неновъ

## Песенъ на копривата, спанакъ и ладладеца

Податъ се ридатъ да почине игра  
въкъ истко равно шедте  
да викине „уръ“  
И въкъ всички дружи  
забвине въкъ хоръ  
да ване пѣснитъ ни  
да имъ прѣсрѣсти.  
Най-симъ здравата хранина  
за деца и за дѣлчи  
и отъ бедни и богати  
въкъо ние сме познати.

### КОПРИВА:

Менъ изрѣчатъ на коприва  
и съмъ малко въ пърма  
първа тукъ се вестивамъ  
съ здравеъ вѣседо да гопавамъ.

### ЛАДЛАДЕЦЪ:

Ладладеца на варѣчатъ  
и за менъ всички тичатъ,  
а зѣснитъ дѣлчи  
спанакъ събътъ не въ чорбашъ

### СПАНАКЪ:

Въ градската явля  
въ свободно си живѣмъ  
имамъ сила на юмъ  
и съмъ вкусна спанакъ.

### ТРИНАТА (ЗЕЛЕНЦЪ)

Нраве трима сие зелени  
правитъ хората червани.  
Нашъ животъ е вѣжила  
съ сила, заравъ надарла.

### Иванъ Фичевъ

Гора, вода, провала и чистъ  
въздуть, кайте на децата.

## Здравей!

Мой малкъ приятелю! Когато ти срецнешъ на улицата твоето другарче, или когато отидешъ въ училището и видишъ твоитъ съученици, ти имъ се усмихвашъ, стиснашъ ръката имъ и казвашъ: „Здравей!“

Това е джукатъ, съ което ти искавашъ на твоитъ приятели и другари твоета обичъ и привързаностъ.

Тази дума ти си научилъ отъ твоитъ родители или отъ твоитъ по-стари брати и сестри. Нея ти чувашъ винаги неколко си, кажего и да се намершъ — въ къщи, въ училището или на улицата. И кажего следъ години, когато ти порастнешъ, отъ тебе ще се научатъ други малки деца.

Но какви ни искрено запитвалъ ли си се ти до сега, какво означава тѣзи думи? Помислихъ ли си да разберешъ найина дълбокъ смисълъ? Помислихъ ли си, че здравей значи бжди здравъ! Ти обичашъ много твоитъ другари и приятели и искашъ да имъ пожелаешъ сила, което е най-добро на свѣта — здраве.

Защо ти не пожелаешъ казанъ желтици, или защо не казвашъ бжди веселъ?

Ти казвашъ винаги „здравей“, защото ти чувствувашъ, че само когато „човѣкъ е здравъ, може да бжде веселъ и да стане богатъ. Но той не може да бжде веселъ и радостенъ, ако е боленъ; богатството скадо не струва нищо, ако е загубилъ здравето си.

Заговя: бжди здравъ, като избягвашъ всичко, което може да повреди твоето здраве.

Д-р Дим. Чоляковъ



## Сбогомъ

Догадето погледатъ ни стага  
се поизмѣтатъ класове, —  
ей аждото ехъ прѣста,  
съ вѣсе и остъръ сърцъ въ раки.

Изказватъ се единъ следъ други  
последнитъ учебни дни —  
и шепелото зваче за „сбогомъ“,  
инокъомакъ ехъ прозвѣтъ.

Школото родо ехъ звѣлване,  
не ше се чуе въкъо мѣстъ,  
— безжаримъ съвъ не ще огласа  
апора, ни слава родна режъ.

Прощаватъ другри любими,  
събогъ училоомакъ,  
— за тебъ, отъ всички най-обичанъ,  
вѣспомѣтъ силѣ на събарѣтъ.

Георги Костановъ

## Човѣкътъ въ числа

Кръвта на човѣкъ съставлява  
1/12 отъ тѣлото му, което прави  
около 5 литри.

Въ 1 куб. км. кръвъ се съдържатъ  
5 милиона червени кръвни  
тѣла и около 4 милиона и 200  
хиляди лѣлчи.

1 грамъ кръвъ има 5 милиона  
червени кръвни тѣла, 1 литръ —  
5,000 милиона, а 5 литри 25,000  
миларда.

Нареденъ ти тѣло едно до  
друго ще образуватъ 200,000  
километра дължина т. е. повече отъ  
половината на разстоянието отъ  
земата до мѣсяца.

Нареденъ едно нѣтъ друго ше  
се измѣнатъ единъ следъ, 60,000  
километра високъ т. е. 1 1/2 пѣти  
по-нѣтъ отъ екаватора (обикно  
ката на земата по средата).



## Нашитъ сътрудници



## Д-р В. Ив. Неновъ

недиректоръ лъваръ, редакторъ на  
клубина и неколкози за истко  
семейство в „Здравна про-  
свѣта“, голѣмъ туристъ и при-  
ръчнителъ на природосъобразна  
животъ. Той е на 50 години, но е  
още съ неупорна енергия и на-  
кълово здравъ и бодръ. При на-  
кълио винаги живинна младѣтъ.  
Написалъ е много ценни книги и  
статии по здравеообразването.



## Да бжде благословенъ трудътъ

Най-добрата гимнастика е  
работата! Трудътъ е благословенъ  
даръ, даденъ на човѣка  
за да му направъ живота щастливъ,  
здравъ, дълготраенъ и  
полезенъ. Мързелътъ е болестъ  
и порокъ.

Работата на полето, на лозето,  
въ градната или въ гората е  
приятна и много полезна. Не бива да се прѣчи-  
лява обаче и съ нея — ние се  
работи топлово, колкото силитъ  
позволяватъ. Преурѣтата е болестъ.  
Слабитъ и наклоненъ дева ше се  
засилитъ най-добре на село съ  
лекарска работа, заедно съ  
здравитъ съвети дева и обина  
проста храна, черепъ хлѣбъ,  
мляко, явля, сирене, зеленци  
и плодове.

## Да ядемъ ли саламъ?

Саламелтъ, който дѣлва  
обичатъ да хѣтъ презъ лътоето,  
е едно опасно удоволствие.

Тези мѣни да се простудятъ  
гърло, дѣлкатъ крабъ, бждатъ  
арбоно, стомакъ и череве и да  
се поваятъ различни болести. По-  
нѣката то развине микробитъ на  
туберкулоза, тифуса, дифтерита,  
дизентерия и други опасни заразни  
болести.

Създакъ се и остри отравлене  
отъ саламелтъ.

Зарѣчатъ ние се пазитъ отъ  
саламелтъ.

Чичо Заревецъ