ПЪРВА ПОМОЩЬ

Главоболие

Понѣкога човѣкъ го хваща непоносимо главоболие и силно страда. Главоболието се случва при около 30 различни болести — затова то не може да се лѣкува съ едно лѣкарство, както правятъ нѣкои — само съ аспиринъ.

До като лѣкарьтъ дойде, добре е да се взематъ следнитѣ бързи мѣрки: болниятъ да си легне спокойно, да му се направи топла очистителна клизма или да изпие очистително срѣдство, да му се затоплятъ краката и да не яде нищо; да му се дава лимоновъ сокъ съ вода, или лимонтузу съ малко вода, да му се направи масажъ на врата и челото съ изкване на врата, а може да му се сложи синапъ (хардалъ) на жабитѣ на краката. Лѣкарьтъ ще предпише лѣкарството.

Научни вести

Рентгеновитѣ лъчи, съ които днесъ се преглеждатъ бѣлитѣ дробове, сърдцето, стомаха, коститѣ бъбрецитѣ и други органи на човѣка, и се опредѣлятъ бързо и вѣрно болеститѣ, сѫ изнамѣрени въ 1895 год. отъ *Рентгенъ*. Тѣ били открити много случайно отъ него, като пропущалъ електрически токъ презъ една малка стъклена трѫбичка, пълна съ разни газове или съ силно изпразднение отъ въздуха. Той видѣлъ сѣнката на коститѣ на рѫцетѣ си, отбелязани на една черна книга, която почнала да свѣти отъ невидимитѣ нови лъчи.

Съ рентгеновитѣ апарати се преглеждатъ сега повечето болни, които страдатъ отъ гръдни и стомашни болести и лесно се откриватъ доста скрити заболявания.

Упойката, безъ която днесъ не се прави никаква операция, е открита въ 1842 год. отъ *Мортънъ*, зъболѣкарь, който правилъ опити върху себе си и върху едно куче. Той е опиталъ етеръ при една операция и упойката била много сполучлива — болниятъ не усѣтилъ никакви болки.

ДѢТСКИ ТВОРБИ

Петьо и Наско

Имаше въ наше село две съседчета. Едното се казваше Наско, а другото Петьо. Тѣ бѣха добри другарчета. Само че по нищо не си приличаха. Наско бѣше здраво и чисто дете. Петьо пъкъ бѣше винаги болнавъ и нечистъ. Веднажъ били и двамата на полето. Наско запиталъ Петьо:

— Петьо, какво правишъ сутринь като станешъ отъ сънь?

— Какво правя ли? — Ставамъ, обличамъ се, взимамъ единъ комать хлѣбъ и отивамъ да играя. — А ти какво правишъ?

— Азъ ставамъ рано. Първо се измивамъ добре, Следъ това се обличамъ, закусвамъ и тръгвамъ на училище.

Но защо не правишъ и ти като мене?

— Е-е-е сега да взема да се мия, че да закуся въ кѫщи, кѫде ще му излѣзе края? изсмѣ се Петьо.

— Недей да се смѣешъ, Петьо, защото като не се мие човѣкъ заболѣва.

Но Петьо пакъ се изсмѣлъ.

Минало се време. Веднажъ Петьо се разболѣ. Той бѣше цѣлия въ пѫпки. Следъ като оздравѣ Наско го срещна и му каза:

— Видѣ ли, че човѣкъ трѣбва да се чисти?

— Да, разбрахъ, — каза Петьо съ ведена глава.

Христина Б. Василева
у-ка отъ II отд. гара Драгоманъ

ПРОЛѢТЬ

Пролѣть, пролѣть иде вечь,
Слънчо гледа отъ далечь,
Ту се крие, ту се смѣе,
Ей първа птичка пѣе.

Врабчо гледа и се смѣе,
Че и за него има радость.
Ей, дечица, вечь не сете
Слънчо носи за насъ бодрость!

Дикстанъ
IV отд. — София

Невидимитѣ пѫть на най-малкитѣ ни врагове

Свободно съчинение по картинката отъ брой 6.

Живѣятъ различни хора по земята. Едни обичатъ природата и бродятъ по горитѣ, кѫдето нѣма микроби, други живѣятъ въ града и плюятъ навредъ. Въ плюнкитѣ на болни хора има заразни микроби, които сѫ много малки и невидими. Тѣ се полепватъ по обущата на минувачитѣ и се разнасятъ навредъ. Посетителитѣ на кафенетата пиятъ чай или кафе срѣдъ задименъ и прашенъ въздухъ. Когато нѣкой си изтрива обущата въ бърсалката, едига се прахъ и микробитѣ попадатъ въ чашата. Така човѣкъ се заразява невинно, като пие чая си. После заболява, лежи и пъшка въ леглото, заобиколенъ отъ шишета лѣкарства.

Николай
II класъ — София

Напишете свободно съчинение по тази картинка. Най-хубавото ще се напечата и награди.

Решение на задачитѣ отъ брой 6.

1) 6, 1, 8; 8, 3, 4; 4, 9, 2; 2, 7, 6.

2) Медъ — Леда.

3) Две клечки поставени предъ огледалото или предъ източникъ на свѣтлина, за да хвърлятъ сѣнката си — ставатъ четири.

Решили всички задачи
(до 26. III. 1936 г.)

Георги Г. Георгиевъ, IV отд.; Петъръ Ив. Петровъ, с. Райна Княгиня; Ив. Петровъ, Хр. Асеновъ и Георги Дончевъ отъ с. Тулово; Стефанка Шаркова, III кл., с. Калоферово; Георги Еремиевъ, IV отд., с. Вейболъ; Донка Д. Мазгалова, III отд., Симеоновградъ; Цвѣтанъ Л. Кревъ, гара Горна-Орѣховица; Мати М. Коевъ, II кл., Ямболъ.

Премии получаватъ по жребие: Георги Г. Георгиевъ, Стефанка Шаркова и Цвѣтанъ Л. Кревъ.

ХРОНИКА

Поздравляваме милитѣ ни здравчета съ радостнитѣ и свѣтли Великденски праздници и отъ сърдце имъ пожелаваме най-хубави и весели премеждия! Нека възкръсне въ всѣко сърдце и душа само доброто и красивото!

Сѫщото пожелаваме на здравчетата — израелтяни, по случай Пасхалнитѣ имъ праздници.

Честитимъ имениитѣ дни на всички, които ги отпразднуватъ по Великдень! Да бѫдатъ здрави и весели, послушни и трудолюбиви!

Сказки произнася много често нашиятъ главенъ редакторъ д-ръ Н. Станчевъ на разни здравно-просвѣтни теми предъ микрофона на Радио — София. Здравчетата, които иматъ въ кѫщи радио-апарати, трѣбва да слѣдятъ редовно тия сказки и да обръщатъ внимание и на родителитѣ си за тѣхъ. Следете програмата.

Такива изнася и предъ публиката въ София и провинцията. Нека идватъ и здравчетата да се запознаятъ съ своя редакторъ, или да пращатъ своитѣ родители и познати да чуятъ беседитѣ му. Сказкитѣ му сѫ разрешени за всички ученици отъ Министерството на народното просвѣщение.

Веселото настроение като животворна сила, една извънредно интересна сказка на д-ръ Станчевъ, произнесена до сега две пѫти предъ микрофона на Радио-София, и три пѫти въ София предъ публика и въ разни дружества, поради голѣмия си успѣхъ и по желание на мнозина да си я купятъ, е поставена вече подъ печатъ и наскоро ще бѫде готова, като № 2 отъ библиотека „Здравъ животъ" въ 2 коли, луксозно издание, на хубава хартия. Цената ѝ ще бѫде 10 лв. На настоятели 20 % отстѫпка. Направете си поржчкитѣ.

Кратко съдържание: Човѣкътъ — психофизична единица, загадка и чудо. Кръстосванитѣ сили на макро и микрокосмоса, които го управляватъ. Здраве и болесть. Отровитѣ на живота дълбаятъ дупки въ мозъка и душата на човѣка. Силата на настроенията. Влиянието имъ върху кръвнитѣ жлези. Ядове, грижи и страхове създаватъ органически заболявания. Веселото настроение и смѣхътъ. Неразработенитѣ жили отъ радости. Животътъ е хубавъ и красивъ.

Деньтъ на трезвостьта — най-голѣмиятъ праздникъ на българското въздържателно движение, ще се отпразднува на 7 априлъ т. г. — Благовещение, предшествуванъ съ обща агитационна *седмица на трезвостьта* (отъ 29 мартъ до 6 априлъ). Всички здравчета трѣбва да взематъ най-живо участие въ този боенъ въздържателенъ праздникъ.

Разпространявайте и в. „Здравецъ" презъ тази седмица, абонирайте своите другарчета и познати.

ПРОШКАТА ЛѢКУВА

пиеска за деца въ две картини отъ ГЕОРГИ КРЪНЗОВЪ

Цена 10 лева, за абонатитѣ на в. „ЗДРАВЕЦЪ" 5 лв. Изпращайте сумата въ марки или пощ. чек. смѣтка № 1413.

Играна е вече съ голѣмъ успѣхъ на много мѣста. Вземете си я незабавно и я представете на училищната сцена. Децата я заучватъ съ голѣма радость.

Гимнастика на открито

Гимнастиката е полезна само тогава, когато се играе на открито и безъ облѣкло. Колко е приятно да гледашъ децата какъ правятъ своитѣ упражнения всрѣдъ горага, подъ слънчевия покривъ и при цвѣтята. Тѣ дишатъ дълбоко горския въздухъ и растатъ яки и здрави, стройни и красиви като младитѣ фиданки на гората.

Пролѣтно хорце

Хорото на чистъ въздухъ е една полезна гимнастика. Здравчетата трѣбва да играятъ срѣдъ полето и гората, да се смѣятъ волно и кръшно и да пѣятъ съ пъленъ гласъ. Това е гимнастика за сърдцето и бѣлитѣ дробове.

1) Име съмъ на градъ въ поречието на р. Марица; като махнете първата ми буква, ставамъ име на рѣка въ Македония.

Янко Урумовъ
II кл. Калитиновъ

2) Име съмъ на животно, което живѣе изъ горитѣ; изпуснете ли първата ми срича, ставамъ име на планина въ България.

Над. Ив. Димитрова
I кл., с. Две Могили

3) Кое е онова двуцифрено число, на което сборътъ отъ цифритѣ му, умноженъ съ 5, дава сѫщото число.

Дияна Янкова
II кл., с. Раковски

в. ЗДРАВЕЦЪ

е единъ цененъ и незамѣнимъ Великденски подаръкъ за деца и юноши. Той ги учи на здравъ животъ и на здравеопазването, затова трѣбва да се получава въ всѣка кѫща. Здравето е най-ценното богатство. Болестьта е разсипия за кесията на родителитѣ и за здравето на децата. Предпазването е по-важно отъ лѣкуването.

Абонамента 10 лв. годишно е нищожна сума въ сравнение съ ползата, която в. Здравецъ допринася. Абонирайте другарчетата си!

КНИЖНИНА

„Народно здраве" — популяренъ двуседмичникъ за здравна просвѣта, издание на Дружеството за народно здраве и социална хигиена при Гл. Дирекция на народното здраве, год. абонаментъ 20 лв. Той е една необходимость за всѣка българска кѫща.

Да запазимъ младостьта си отъ д-ръ В. Поше — книга, която ни учи какъ да живѣемъ, за да бѫдемъ здрави, дълголѣтни и продължително млади. Посвещава много страници на самовнушението, като лѣчебно срѣдство. Доставя се отъ редакция „Добро здраве", София VI срещу 15 лв. пратени съ записъ или по чекова смѣтка 741.

Беседа — Списание на българското семейство, год. II бр. 13. Препоржчваме го на родителитѣ.

РЕДАКЦИОННИ

КЪМЪ КРАЯ сме вече на годината. Предпоследниятъ брой на в. „Здравецъ", който приготвихме малко по-рано, за да го иматъ абонатитѣ за Великдень, е въ рѫцетѣ ви. Затова брой 8 ще излѣзе по-късно, къмъ края на май. Имайте търпение за него.

Ние изпълнихте до сега редакционния си дългъ — вашъ редъ е вече да ни се отчетете въ най-скоро време. Има още много абонати, които не сѫ изплатили абонамента си. Затова прилагаме вносни бележки постоянно къмъ вестника, за внасяне сумата по пощенската ни чекова смѣтка 14—13. Малки суми може въ марки да се пращатъ.

Надѣваме се, че нашитѣ абонати, приятели и сътрудници въ това трудно дѣло — да се издава детско здравно вестниче, нѣма да допуснатъ да завършимъ съ загуби, както първа и втора годишнина?

Пожелаваме на всички весели праздници, добро здраве и точни уредени смѣтки съ в. „Здравецъ".

ЗА ГОДИНА IV, редакцията възнамѣрява да излѣзе съ още поголѣми подобрения на любимото вестниче „Здравецъ", и ако има възможность, да увеличи страницитѣ му или броевeтѣ му. То може да излиза занапредъ въ 15 броя презъ 1936/37 год. Разбира се, абонамента ще трѣбва съответно да се увеличи на 15 лева. Ние умоляваме нашитѣ сътрудници-настоятели, също и абонатчетата да се изкажатъ до 15 май — дали ще може да се разпространява достатъчно съ тия измѣнения.

Ние сме окуражени отъ одобренията до сега и желаемъ да дадемъ наистина едно ненадминато, хубаво и полезно вестниче, което ще освѣтлява пѫтя къмъ здравия животъ на малки и голѣми и ще се бори съ болеститѣ, страданията и макитѣ имъ.

Съ удоволствие ще чуемъ и всички неодобрения на вестничето; нека ни се посочатъ сторенитѣ грѣшки и ни се направятъ съответнитѣ пожелания за нови подобрения, нови отдѣли и нови методи по списването.