ПЪРВА ПОМОЩЬ

Остро възпаление на ушитѣ

Повишена температура съ болкове и стрелки въ ушото, особено слѣдъ боледуване, мъкаръ и леко, отъ тръгото, у вѣзрастни деца и млади хора, зависи отъ характера и вѣстоуто на заболяванието. Ако не поваже течение отъ канала, ключа това може да ни даде основание да се съмняваме, вѣзможно ина уши болесть и въ тази случай веднага трѣбва да го покажемъ на лѣкаръ.

Първа помощ. За облекчаване болѣвтѣ, до идването на лѣкаръ, ако ушата общаго трѣбва да се постамятъ горещи компреси и лапи, а на болното да се даде топъ чаенъ отъ разцвиено масло. Полезни са топло, прекарено дъгенно масло и глицерин, капнати въ ушитѣ, или лекно, по нѣколко капки въ ухото.

Д-ръ Г. Ефремовъ

Ядковитѣ плодове

Ядковитѣ плодове сѣ една силна и чудесна храна за дѣцата. Тѣ съдържатъ много минерали и бѣлтъчини, и са по-хранителни отъ хлѣба, месото, млѣкото, сирене то и яйцата. Съ тѣхъ могатъ да се замѣнятъ бързе и най-слѣдвѣ, изтощени деца, а сѣщо така подкрепяватъ дори и туберкулознитѣ. Нашата плодородна земя разнообразна отъ пъроначалнитѣ плодове навсѣкадѣ, даже тѣ сѣ все още доста скъпи, защото не се отглеждатъ отъ населението. Нека общинитѣ помогнатъ родителитѣ сѣ да започнатъ отглеждането на фасъли и подобнитѣ на пояене орѣхи, ядки и лешники. Тѣхнитѣ цѣни сѣ най-сиромашка слѣчева храна! Здравчетата трѣбва да се научатъ да закусватъ сѣ хлѣбъ, орѣхи и чай, и да кадятъ вдѣ вѣсѣ бонбони и шоколади

Ядкитѣ на три орѣха — 11 гр. сѣ равнаетъ по хранителность на: 100 гр. млѣко, 1 яйце, 30 гр. мармеладъ, 30 гр. хлѣбъ, 80 гр. картофи, 30 гр. месо, 150 гр. плодове, 100 гр. гроздовъ сокъ, 250 гр. сланакъ, 400 гр. домати, 500 гр. ябълки, 1000 грама месна суба безъ прибавки.

100 гр. ядки равнаетъ 500—600 „калории" хранителни топлинни сили, колкото 1 кг. млѣко. Калорията е единица на измѣрване на топлината и хранителността.

Д-ръ Ник. Станчевъ

Упражненията съ уреди сѣ много полезни за закалване на мускули и кости. Необходимо е постъпъ, който може да се направи на двора, а залкнитѣ — въ нѣкои стаи.

Тия две упражнения правятъ трудовитѣ гъвкави, хрлвъ и стройнъ.

ПѢСЕНЬ НА ЗДРАВЧЕТАТА

Нѣй сме здравчета волни,
съсъ косици черни, златни,
съ бѣлѣтѣ на зрѣдо лице,
е лицето ни пропито!

Зиме нихъ полни бѣли,
какъ се гонимъ полудѣли,
като птички лекокрили,
какъ летимъ съ щѣвнѣтѣ мили!

Често нѣкой шѣе охлузи
неиадѣйно или бузи,
но безгрѣшно и тогава,
пакъ се смѣемъ до забрава.

Лѣте бости изъ полето,
крачимъ бодро подъ небето,
и сѣлцето наженемо
силе огнѣ неуморно.

Лѣто! Лѣто! Какъ въ рѣкатѣ
сѣ потопаемъ цѣлѣ тѣлата,
какъ лудуваме, какъ пѣкме,
и на пѣсъка се грѣкме.

Нѣй сме здравчетата сѣмьи,
съсъ сръчнически обгорѣли,
но въ очи ни блика радость,
и надежда, сѣтѣла младость!

Хр. Боянжиевъ

ДѢТСКИ ТВОРБИ

Коледни звезди

Нѣ небето падатъ
Ели, нежни сѣбжинки
Покриватъ бѣрже
Коренъ, гранлинки.

Дъ нежнитѣ зайнка
Ушнем, катъ глѣбки,
Дъ ютъ засѣмѣ
Ексиитѣ кѣщурки.

Нощъта разперва
Ѣтѣ крила черни
Ѣ ютъ сѣлци
Ечно засѣмка.

Ъ въ тъзи тъмна нощь
Ѣ звѣзда голѣма
Ѣ ли ясно
Сѣлното сели.

Тъ нѣма показа,
Ѣ ли тъмна нощь
Ди се на земята
Ѣсвѣтлен Исусъ Христосъ.

Пенка Дръ. Хр. Бѣлчева
ученичка IV отд.

Какъ да се предпазимъ

Въ училището най-лесно можемъ да се заразимъ отъ болести, ако не сѣ пазимъ и слушаме съвѣтитѣ на лѣкаритѣ.

Бѣше се разболѣла една ученичка отъ скарлатина. Отишолѣ лѣкари да я прегледа и й нарѣдъ да не ходи на училище. Но Радка — нѣйната другарка, като се кръщала отъ училището, й дала тетрадката сѣ да види какво сѣ учили. Не се минало много и Радка се разболѣла. Поемъ лѣкарѣ и той разбрахъ, че тя се е разболѣла отъ заразата, пренесена сѣ дадената тетрадка.

Нека да се пазимъ отъ заразитѣ. И това ние можемъ, ако нѣй-лесно отъ любимото лестничие „Здравецъ".

Стефанка В. Драгнева
IV отд. — Шипка.

Решения на задачитѣ отъ брой 3

11) Млѣчно - растителната ... сѣ моеле сурови плодо-... чрезъ хлѣбъ и пъленки карѣ, съ орѣхи и ядки и колѣ сѣ може по-бесполезна. Тази ... на детски растежъ ... ядкитѣ, сѣщо необходимо ... и витамини. Тѣ ... отровна и не възбуждат нервитѣ.

... да разчисли хлѣбъ и ... ядкитѣ сѣмѣ, ... отровни и нервнокъ ... и орѣхи и ни говорятъ, сѣ ... се отличаване отъ живо... ... цвѣтова, обичъ, трѣбва да ... хлѣбъ добре да сѣ служимъ ... Здравецъ.

Сѣмѣ ... Македонии.
Сѣмѣ ...

Решени всички задачи

(до 10 ученици)

Тома Д. Котевъ, Софиа; Красимира Т. Георгиева, Бобошево; Мавиаръ С. Шишко, Лом; Мирослава Н. Гаранова — 7; Ивелина Б. Ивелова, Сф. Ивелина Ст. Ивелова, Сф. Ивелина Ст. Ивелова, Сф. Ивелина Ст