ГОД. V СОФИЯ, ЯНУАРИЙ 1938 ГОД. БР. 5

Къде дети като книжъ со сѣкта.

Здравецъ

ДЕТСКИ ВЕСТНИКЪ ЗА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ, ПРЕДПАЗНА МЕДИЦИНА И ЗДРАВЪ ЖИВОТЪ

ПОДНОСИ ЖЕЛАНИЯТА И ПИС. ГЪ ПРИЕМИЧЕТА ЕДИНЪТ БРОЙ — 1 ЛЕВЪ
безъ право на подаръкъ
ВЪ ЖЕЛАНИЯТА ГОСПОДА ЕЛЕНА ЕЛЕТИЧЕВА

ИЗЛИЗА МЕСЕЧНО ПРЕЗЪ УЧЕБНАТА ГОДИНА ВЪЗ 10 БРОЯ
Гл. редакторъ: Д-ръ М. СТАНЧЕВЪ — гинек. по акуш. и детски болести
Редакторъ-стопанинъ: Царевна Д-ръ Станчева
София, I-Свободна 18, II ет. Попл. чек. сметка № 1413. Тел. 2-73-27

Абонаменъ и приемателенъ отъ Учителя на всякакъ вида и. год. В 240 отъ Б. Е. 1938 г. и отъ Б. Дн. год. задния и. год. В 1024, С. 1. 100. 1938 задния

Горивото на човѣшката машина

Нѣкой моторъ или парна машина не вѣрщатъ работа безъ да имъ се постави необходимото гориво — бензинъ, изкглищи или друго подобно. Сѫщо и печата не топли стаята и не сготви гостбата безъ да и се постави дърва или изкглищи. Така е и съ човѣка — и той не може да живѣе и работи безъ гориво. Човѣшкото гориво — това е неговата **храна**, която той трѣбва да поглъща нѣколко пѫти на день, за да подържа живота и здравето си.

Не може да се живѣе безъ храна. Тя създава нови клетки, тѫкани и органи въ децата, образува кръвьта и всички тѣлесни сокове, а сѫщо така непрестанно дава гориво за „кусулитѣ и сѫрщето, което изгаря въ тѣхнитѣ мускулни клетки, като отдѣля топлината за тѣлото и силата за движението.

Много деца отъ малки сѫ разслезени и не се хранятъ редовно и достатъчно. Тѣ не хресватъ ядението си, не обичатъ да ядатъ всѣкваква храна, отказватъ това или онова, което добрата майка сѫ такава любовь е приготвила, не искатъ да ядатъ хлѣбъ, плодове и зеленчуци, мрѫщатъ се на млѣкото, маслото и меда, и дще на много други прекрасни храни. По такъвъ начинъ мрѫщатъ отслабва и тѣ лесно заболяватъ, като често пѫти болеждуватъ тежко и продѫлжително или ставатъ плячка на микробитѣ.

Децата отъ малки трѣбва да свикватъ да се хранятъ съ всички видове храни за да вкарятъ въ растящето си тѣло различни „градивни камъни". Така само тѣ ще расватъ правилно, здрави, бодри и рунени и ще успѣватъ въ училището и живота. Тѣ сами трѣбва да се грижатъ за ядението си и да не ядосватъ своитѣ родители сѫ упорството си около храната, която имъ се предлага.

Здравчетата отъ малки нека да прекарятъ „училището на хранението" и да се научатъ дори да си приготвятъ сами храната — закуска и гостбата. Сравнато ще бѫде за всѣко здраве, ако огочава родителитѣ си сѫ своитѣ хранителни способности.

Якте за да сте здрави, умни и красни!

Здравѣйте! **Чичо Здравецъ**

Зимна радость

Цената на здравето

Цената на здравето знае само болнинтъ, цената на богатството—бедниятъ, а цената на свободата—робътъ.
Свобода! Който те има, често не те цени, а който те нѣма — би решилъ и живота си да даде за тебъ.
Богатство! Който те има, често те пилѣе, а който те нѣма—жертвува всичкитѣ си сили и радости, за да те обладае.
Здраве! Който те има, никога не мисли за тебъ, а който те нѣма—би далъ всичко за да те притежава.

Спомнете си...

Когато вихритѣ заѣкатъ
Изъ заскреженитѣ тъми,
Деца спомнете си за тия,
Които сѫ въ сѣкта сами.

Които нѣматъ де да идатъ
И безъ завивки и огьнь,
Обвити въ дрипи и парцали,
Прекарватъ всѣка нощь
навънъ

Спомнете си за тѣхъ, деченца,
И помолете се въ нощьта —
Да нѣма никадѣ неволи
И скрьбь и мжка по сѣкта.

Вл. Русалиевъ

Веса Паспалеева

Неприятна изненада

Батко не задѣрпи веселъ за рахата: Бързай да се вмѫкнемъ горе въ одаята. Бабичка на гости днеска ще стиде. Подъ кревата нѣкой нѣма да види. Щомъ чуто замина нашата ограда, всичкитѣ бурканите ще изладимъ!

— Ето ти и баба какъв въ одаята, свилената кърза върза на главата. Новата обмрела сѫнка въ ръцетѣ, ахе си и вчера, ще ядосамъ.

Врътна се на пръсти, портата затвори.

Батко подъ кревата бѫрже заговори: Тичай при долапа, сладкото е наше! Колко можешь лапай! Новитѣ буркани пѣлничи до горе: Сладчино сѫ слини, орѣхи, кайсии и сѫ бадеми сладки жѣлти зарзалие... Хапнаяме си доста, вече ни сбрѣла — какъвкме се сѫ бати дамъ да си тръгнемъ. Ала, на чардака, нѣщичко изпуча — баба се завръща недоволна въ кѫщи. Нѣщо си мѫрмори, самъ-сама говори: — Какви кора простѝ! Канетъ ме на гости, а преди пѣтлитѣ, нетнали въ нахлитѣ!..

— Слизаяме се съ бата. Само мигъ... и хайде — лавъ сме подъ кревата. Баба си отключи, хвърли недоволна въ жгъла чорапа и тонъ се вгледа втреченo въ долапа.

Вмѣсто да си свали новитѣ фустани и да си превѫрне кротко ръченика, тоя пѫть забрави, за главе се хвана, и съсъ гласъ завика:

— Божичко горкана, каква глупость сторихъ! Мишата отрова въ сладкото разтворихъ. Въ сладкото сѫ слини. Дано не сѫмъ жена! Мишкитѣ ми изкѫшаяко сѫ бакнали, домато имъ кажа, тѣ ще сѫ умрѣли... Що ли ми трѣбва пазъоле да тровя?.. Подобре е жина днесъ да ме заронятъ!..

Батко си подаде преблѣдѣлъ главата. — Бабичко умираме! Кажа ми чеpвата! Подърж него бѫрже ренчетъ съ всички сили: — Овеле, умираме? Помощь, бабко мила...

Баба се ухили, между насъ застана:

— „Лакомници недни, найподирѫ ви кажнахъ! Мишата отрова въ сладко се не слага. Ала за крадшитѣ — честичко помага!.."

— Миналя години много отъ тогава, но за тая случка сѫ „мишата отрова", нѣма нѣкога да забрави.

Веса Паспалеева

Януарий

Януарий—месецъ сѫвѣженъ,
пѣленъ сѫ детски веселби, —
ти за насъ си милъ и нѣженъ,
неумѫрденъ и любимъ!

Нека зимата да свирѫ—
ний отъ студъ се не боимъ,
а отъ бѣлитѣ бавирѫ—
дружно съсъ шейни летимъ!

Кой ли може да ни стресне?—
Твоятъ вѣтъръ ли крилатъ,
или твоятъ буйни пѣсни,
или твоятъ конь хвъркатъ?

Пѫй, лудуйай, драги братко,
сѫбѣръ настидай, тукъ и
тамъ,—
твойто име нанъ е сладко,—
ти ни вдъхваешь здравенъ
пламъ!

Нешко Сѫвовъ