ГОД. V. СОФИЯ, ФЕВРУАРИЙ 1938 БР. 6

Здравец

ДЕТСКИ ВЕСТНИКЪ ЗА ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ, ПРЕДПАЗНА МЕДИЦИНА И ЗДРАВЪ ЖИВОТЪ

ЕДИНЪТ БРОЙ 1 ЛЕВЪ
безъ право на подарькъ
ВЪ ПАЗАРИТЕ ЕДИНАКЪ ОТ ГОДИНА ОТ ГОДИНА

ИЗЛИЗА МЕСЕЧНО ПРЕЗЪ УЧЕБНАТА ГОДИНА ВЪЪ 10 БРОЯ
Гл. Редакторъ: Д-ръ Н. Станчевъ — спец. по хигр. и детски болести
Редакторъ-стопанинъ: Цветанка Д-ръ Станчева
София, Г. Сарафова 18, II ет. Пощ. чекъ сметка № 1413. Тел. 2-73-27

Одобрено и препоръчано, отъ Министерството на народното просвѣщение, по заповѣдь № 3462 II. Е. 1938 г. и отъ Гл. Дир. на нар. просвѣщение, по изх. № 12242 отъ 17. VIII. 1933 годин.

Съ чаша мляко всѣки день
Не що бъдещъ побѣдеенъ!

РАБОТА И ПОЧИВКА

Колко е приятно, следъ като се уморенъ, да сѣдненъ нѣкъде или полегненъ за да си починенъ! Колкото и да е уморенъ чоѣкъ, следъ почивката той се чувствува пакъ бодъръ и силенъ, и може да продължи пакъ си и работата си. Това здравчетата знаятъ много добре, особено игрицитѣ и работитѣ; само мързеланковитѣ нѣматъ нужда отъ почивка, защото тѣ не се уморяватъ никога.

Чоѣкъ се уморява винаги, когато работи усилено, тича, игре, ходи, пъхтува дълъгъ пътъ или стои много предъ на кракта си. Мускулитѣ клетки, при всѣка работа, се свиватъ и разпущатъ, като изгарятъ хранителнитѣ частички, които сѣ натрупали въ тѣхъ, въ видъ на гроздова захаръ и бѣлтъчини. При това горение се отдѣлятъ непотрѣбни и вредни остатъци, както се отдѣлятъ димъ отъ огнъ, когато гори тресчка. При почивката, тия вещества се отдѣлятъ напълно и мускулитѣ се натрупватъ пакъ съ прѣсни хранителни частички, главно гроздова захаръ.

За здравето на деца и възрастни е много важно *да се редуватъ правилно работа и почивка*, иначе човѣшкото тѣло е изложено на заболяване. *Преумореното отправя човѣка!* Тя повреждва и сърдето, затова не бива никой прекалено да работи, играе и тича. *Почивката е най-доброто лѣкарство за умората.* Преумореннятъ чоѣкъ лесно заболява, не може да издържи на простудата и става жертва на микробитѣ. *Почивайте преди да се уморите, мили здравчета. Тъй ще живѣете дълги години здрави и щастливи животъ. Здравайте!*

Чичо Здравецъ

Зимна вечерь

Тая късна вечерь
снѣгътъ бавно пада
и затрупва тихо
пѣтницъ и сгради.

И селото кротко
дрѣмка залюлява...
Сякашъ пѣсень чудна,
Тихо му запѣва!...

Малкитѣ снѣжинки
като пеперуди,
литватъ леко, леко...
Падатъ и се губятъ.

Голнетѣ дървета
клони сѣ навели,
сякашъ, че е пролѣтъ,
Цѣли побѣлѣли!

И полето мълкомъ
подъ снѣга заспива.
Семенцата златни
лѣгатъ да почиватъ.

Бѣлата завивка,
като майка сжща,
топло ще имъ пази
и ще ги прегрѣща.

А снѣгътъ не спира,
пада на земята!...
Колко ще се радватъ
сутринята децата!

Тая късна вечерь
снѣгътъ тихо пада...
И селото чудна
дрѣмка залюляла!

Боянъ Балабановъ

Пѣйте за здравето

ЗИМА

Кждето да погледнешъ — само снѣгъ.
И вредъ е бяло, бяло, бяло.
И клончето на малката брѣза
И то отъ снѣгъ е натежало.

Не се чернѣе близката гора.
Не се синѣй и планината —
Навредъ е само бѣло, само снѣгъ.
И сви подъ бѣлъ покровъ земята.

Вл. Русалиевъ

Ст. Ц.داскаловъ

ЗИМНА ВЕЧЕРЬ

— Ухо-о!... У-у-у! — извикахъ дружно децата на улицата, що се изсѣкла. Баба Гана остави кургата съ вретното и открехна въшнитѣ врата. Студената зимна вечерь е влѣкла по изсъхналото лице. Тъ вперя слабитѣ си очи въ бонжавия мракъ и видѣ какъ вечнитѣ деца се навлѣкрили въ ръцо и го затрупвать съ прѣсния, мекъ снѣжецъ. Детето кренеше лицето си съ ръцѣ, навевидаше се, побѣгваше, но тѣ още по-кротко се навлѣкряха въръ него, засенваха го, бъхъкаха го, докато най-сетне го съборика на сѣгта. То се изправи на колѣнѣ и заплака.

Баба Гана трепна. Помисли, че това е тѣхния Данко. И тя се слуша къмъ децата съ бързи и тежки стъпки, гнѣвно изкика:

— Защо го бнете, бре? Очитѣ си избивате, знаете ли?

Гъмчата утихна.

— Ние го не бнемъ, бабо. Играеме си!

Баба Гана се спрѣ. Тя пна тъмния, пискливъ гласъ на Данко. Сърдцето й се отпусна. Съ спокоенъ, но въръ кръ заповѣдь и запашителнъ тонъ тя се обърна къмъ своя внукъ:

— Я се прибирай, можеше да не гадавать довечера на баща тиі! Децата се разпръснаха като прабци.

Данко скокна краі баба ги хвѣ да вѣтре въ кжщи!

— Я да донесешъ дрвата въ двора, че сѣгта ще ти заслуна!

— Не знамъ, ма баб.

— Кажъ да не знаешъ. Кажи ми ти нѣщо зубано, та да си напиша за домашно, че господата ще ми се кара.

Баба Гана си седи краі почвата, плючки пръсти и тъ чиі бѣла нишка.

— Бабо-о-о, хайде ма, бабо! — моли се Данко.

— Какво бе?

— Хайде, разкажи ми за снѣга!

— Ще ти разкажа, ама ще не слушашъ ли?

— Ще те слушамъ.

— Добре!

Баба Гана млисна, пое дъхъ и започна да бърбли съ шърбата си сгъта:

— Снѣга, сине, тоя бѣлия снѣгъ, дето лада сега, го праща дъдо Господъ отъ небето. Той има кладца хамбара съ кукурузъ. Всѣка година по това время той кара ангелитѣ та да вѣятъ кукурузъ. Ангелитѣ насбергатъ вѣячки и почватъ. Вѣятъ—слѣдятъ, вѣятъ—кошъ, вѣятъ — сипватъ въ кошъ, а тъ-лада пада отъ небето тука. На ма бѣла лѣбава нѣе кажане снѣгъ...

Данко е зяпнадъ баба си право въ устата. Той погльшна жадно другъ ръ, и тъ пъ бъ душата му като шоколадъ бонбончета.

Кайзеръ проляи лениво. Нѣкой прогъчка въ двора. Баба Гана прекжсна приказата. Вратата се отвори. Дановоятъ баща се показа нѣкъ побѣлѣлъ като воденичарь. Той тропна съ крака предъ прага, отърси дрехитѣ си отъ снѣга и влѣзе. Данко го посрѣщна радостно.

— Тате, въ знамъ една нова приказка.

— Каква?

— За снѣга, че е плѣвата на дъдо Господъ...

— Кой ти каза тая приказка?

— Баба.

— Излъгала те е баба ти, синко! — рече той и се тръшна на одъръ. Данко остана въ недоумѣние отъ неговитѣ думи.

Какъ така баба му да го лъже. Тъ му е казала толкова хубави приказки.

— Тате?

— Е!

— Вѣрно ли, че баба ме е излъгала?

— Я не ме закачай, че съмъ напиналъ мало круша.

— Де кажи ми, бе тате, че господата ще ми се кара.

— Защо ще ти се кара?

— Защото не съмъ си написалъ домашното.

— А я, такава ли била работата?

— Такава.

— Щомъ е такава слушай. Това дето ти е казала баба ти за снѣга, не е вѣрно. Когато бѣхъ мъничекъ като тебе, тъ на мене разправяше за грътотевицата. Свети Илия, казваше ми тъ, има една жжлтена кола. Като се препушъ конетѣ, колата започва да бучи и тръщи. Но кото порастнахъ разбрахъ, че не било така. Никакъвъ Свети Илия, никакъ на плѣва. Баба ти е стара и не знае тия работи. Нея ти слушай, когато ти разправя за Кунчо Вълчо и Кума Лиса, за нѣкой царь или царица. Я за такова научни работи питай мене. Знамъ ги въ Е-е-е, имаше едно време единъ даскалъ. Петъръ Пиперковъ ну виках. Не знамъ, кжде се дѣла тоа човѣкъ, ама халалъ му вѣра. Като пипнеше тонга, па удри презъ задника, та станеше сини и котлени. Па нешешъ да учишъ ли? Ще учишъ и хорошо ще играешъ! Всичко знаеше на вода.

Та, за снѣга ни бѣше думата. Това сѣ сине, водни пари. Слушато като напене, водата се изпарява, нали си виждашъ? Тия пари отнакатъ нагоре, стъ-ставатъ се, ставатъ на облаци. Облацитѣ се сблъскватъ, чуваме гръмъ. А като дуйне студенъ вѣтръ, водинтѣ пари се пресичатъ на дъждъ. Зимно време пъкъ замръзватъ и ето ти снѣгъ. Никаква плѣва, нищо такова. Това сѣ бабини приказки!

— Чу ли, бе? — обърна се баба Гана къмъ Данко. — Кому казахъ, че тия работи сѣ научни! Ама като рече ведъ-нажъ ще ми кажешъ, та що ни кажешъ! Другъ пъ да не не закачишъ! Ще питашъ баща си. Затова съмъ го пращала нѣкога чакъ у града да учи трети класъ!... Ха, па и тебе ще учишъ.

— Истина ли бабо? — снѣжка очитѣ на Данко.

— Истина!

Данко не знеше, кжде да отиде и какво да прави отъ радость. Мѣтна се като котенце на одъра и прегърна мерника си баба.

Ст. Ц. داскаловъ