ГОД. VII. София, май—юний брой 9—10

Здравец

Детски вестникъ за здравно възпитание, предпазна медицина и здравъ животъ

Колко хубаво е край морето

Сътрудничатъ именити наши детски писатели, лѣкари, педагоги, художници, композитори и учители

Гл. абонаментъ 10 лв. заедно съ 1 премия
На постоянните остава
На ранна продажба слѣдъ гр. 1 лв.
Нѣма премия

ИЗЛИЗА МЕСЕЧНО ПРЕЗЪ УЧЕБНАТА ГОДИНА ВЪ 10 БРОЯ
Гл. редакторъ: Дръ Н. СТАНЧЕВЪ—клиника по вътр. и детски болести
Редакторъ-стопанинъ: Здравка Д-ръ Станчева
София, I. Сердика 10, II ет. Пощ. чек. сметка № 1413. Тел. 2-73-27

Повѣрено и зарегистрано отъ Н-ката на печ. дѣла съ № 3441 отъ 8. X. 1934 г. и отъ Гл. Дир. на здрав. къ окр. № 12345, 17. VIII 1935 год.

Всѣки „Здравецъ" е чистъ на „Бѣлъ журналъ, дно — Софія", съ пруутвержденъ условъ съ закона на „Бѣлъ журналъ" № 2908 отъ 20. X. г. г. отъ М-ството на вътрешнитѣ работи и народното здраве

СЛЪНЧЕВИ ДЕЦА

Слънцето е най-мощната сила, която движи колелото на земния животъ. То изправа свѣтлина и топлина въ̀рху земното кълбо и събужда всѣка живинка и всѣка тревичка къмъ животъ и трудъ. Слънчевитѣ лъчи натрупватъ своята неизчерпаема сила въ растенията, отъ кѫдето човѣка и животнитѣ ги поглъщатъ, чрезъ храната си. Безъ слѣнце растенията и хората ставатъ блѣди, немощни, боледуватъ и по-скоро умиратъ. Въ месецитѣ, когато слѣнцето е скрито задъ облаци и мъгли, сърцата се увеличаватъ. Презъ лѣтото животворнитѣ слънчеви лъчи убиватъ микробитѣ, пречистватъ въздуха и водата и засилватъ кръвьта на човѣка.

Когато се правятъ слънчево-въздушни бани, кожата потъмнява, защото се натрупва въ нея едно кафяво вещество, наречено **коженъ пигментъ**. То е слънчева сила, която увеличава бореншата способность на кръвьта за борба съ болеститѣ. Здравочетцитѣ трѣбва да свикватъ презъ лѣтото да не се обличатъ съ дебели дрехи, а да излагатъ кожата си на слѣнцето и въздуха.

Въ плодоветѣ и зеленчуцитѣ е натрупана неизчерпаема слънчева сила! Здравочетца трѣбва да ханятъ изобилно съ тѣзи **слънчеви храни**!

На полето имо много слѣнце и чистъ въздухъ. Едни отъ децата що трѣбва да помагатъ на родителитѣ си, като работятъ на нивата или въ градината. Тѣ ще иматъ двойна полза — ще зазякчатъ тѣлото си и ще увеличатъ производството на земята си.

Други ще идатъ да лѣтуватъ на морето или въ планината, ще играятъ и ще се кѫпятъ въ въздухъ, слѣнце и вода. Тѣ ще прекарватъ лѣтнитѣ дни много приятно и ще подобрятъ здравето си, като ще натрупатъ слѣнчевата енергия въ кожата си и кръвьта си.

Нека не се забравятъ и книгитѣ, които хранятъ пъзъ душата и обогатяватъ мозъка съ знания.

Обичнете слѣнцето, мили деца, и ще станете здрави, силни и добри. **Станете слънчеви деца!**

Здравѣйте! **ЧИЧО ЗДРАВЕЦЪ**

МАЙ

Какъ всичко май познови,
гразини и поля!
Горитѣ, планинитѣ
и цѣлата земя!

*

— Елнте,—диесь е праздникъ,
на всичкитѣ цвѣтя:
тъй щедно май и милва
засѣмнитѣ деца

И сладъкъ дъхъ разливатъ
ухаинитѣ цвѣтя;
сърцата се опиватъ
отъ слѣнце свѣтлина!

*

Какъ пъино е волето
съсъ весели лиця,
какъ смѣе се небето
и цѣлата земя!...

Клара Марго

ДЕТСКА РАДОСТЬ

Ластовичка

Сѣкашъ пать не е възрѣла,
сѣкашъ хичъ не е летяла,
надъ морета, океани,
надъ полета и балкани.

И започна да нарежда,
ти домъ̀тъ си да подреждя,
да прелита, да изрѫсква,
тази суретната бъдъ̀рна.

— Хей здравѣйте, щомъ изрече,
къмъ гнѣздото се завтече,
пролѣтната хубавина,
пъргавата ластовица.

Д. Антонова

Внимание г-да настоятели!

Този брой е ДВОЕНЪ и струва 2 лева, а не 1 левъ

Д. Марчевски

ЦАРИЦА ПРОЛѢТЬ

Въ стаята бѣше шумно и весело. Гости отворихтѣ прозорци слѣнцето обилно лѣеше свѣтлина. Учителката усмихнато изикъ:

— Седнете!

Никой не искаше да слуша.

— Ластовичка! Вижте, ластовичка!

Отвано наскачала. Учителката се изправи до прозореца и посочи нагоръ.

— Погледнете, какво бѣло облаче е кацнало надъ Буковецъ! Мде не е ли кѫде това облаче е прелетѣла тази сутрини царица Пролѣть съ колесницата си!

— Кое?

— Царица пролѣть! Обещахъ ви приказка. Слушайте:

Дълга и страшна бѣше зимата. День и нощь бушуваше, разсирѣпѣла надъ замрзналата земя. Сковала се ручитѣ и рѣкитѣ, попукала се отъ студъ дърветата въ гората. О колко сълзи изцѣли тя, лютата зима, изъ очитѣ на хилядѝ бедници! Колко жизи... Но сто, пойде най-после кратъ на нейното царство. Пръсна едно утро, когато слѣнцето се мѫчеше да пробие облацитѣ, за да стопи земята, изъ въздуха се поесе топлъ зъ̀хъ. Сѣпна се зимата, изкръкнѫ отгрѫнала съ сѣтѣ: вежди и се огледа наокѫло.

— Кой сѫде да се разхожда изъ моето царство? — запита тя несмѣтнатѣ невидимѝ гласовѝ.

Но той не се ушашли. Полетѣ високо-високо, тамъ, погледи въ̀рхѫщенто и лице, и отъ ослѣненитѣ вежди се отрокиха две голѣми капки.

И сладъкъ, кротъкъ гласъ проехтѣ наокѫло:

— Азъ съмъ южнинъ̀тъ! Изъ да очистя пъти на нашата свѣтла царица, когто скоро ще дойде!

Дочуха тоза дъ̀рвстата и радостно пъ̀ннатата клонѝ, почуха го ярабстета, дочу го слѣнцето, когто поехза засѣтно оно изъ задъ гѫмѫ̀ облакъ. Разсѫрди се зимата, разтѫрси сѣдѫлна коса и метна въ̀рху земята нова бѣла риза. Но тъ̀лка бѣше тая риза и скоро се прозра. Южнинкъ̀тъ здраво въ̀ршеше своята работа. Той проникна подъ̀ всѣко кавлѝче, погали всѣко клонче. Видѣ зимата, че ще можде да сутрѫ, разлютка се отъ злоба и побѫрза да избѣга въ̀кѫде далече на̀ сѣверъ. А земята въ̀здъ̀лна облѣсчена и ка̀то лека мъгла се поесе нейната въ̀здъ̀шна изъ въздуха. Разбудѝха се цвѣтята и тревитѣ, въ̀дъ̀ха се пъ̀ннатѝ по клончетата на дъ̀рветата.

— Бѫрзайте, бѫрзайте! — подкѫсаше ги южнинкъ̀тъ и дъ̀ркъ̀сваше изъ поли и гори. Бѫрзайте, че нашата царица скоро ще пристигне!

Презъ слѣо рано утро, ко̀гато слѣнцето разсиня златни лъчи надъ̀ току̀ що пробудѝвата отъ сѫнѝ зайка земя, изъ въздуха се поесе гласъ̀тъ на южнинка:

— Иде нашата царица, пристигнѝте се да я посрѣщнетѝ!

— Изе, иде царица пролѣть! — нѝни гласъ̀ чѫ̀ѫлигата, ка̀ѫ̀ѫ̀ ма се високо въ̀ширнѝто.

И тамъ, дамо̀ отъ ко̀ѫ̀ пъ̀ѫвала се въ̀рху сонѝ слъ̀чевѝ лъчѝ, летѝше насамъ̀ цвѝтна̀та колесница. Дъ̀е лъ̀стовичкѝ теглѝха колесницата, и ро̀ѫ̀ѫ̀ стѝ п е р е д у к и р е з а р к ѝ ѫ̀ѫ̀ ѫ̀ѫ̀ ѫ̀ѫ̀