Първа помощь

УДАВЯНЕ

Презъ лѣтния сезонъ на къпане въ рѣки и морета, често се случватъ удавяния. При спасяването удавникътъ трѣбва да се хваща само отзадъ и да се изтиква къмъ брѣга. Спасительтъ трѣбва да се пази да не се вкопчи удавникътъ въ рѫцетѣ или на главата му — ще се удавятъ и двамата. Като бѫде извадень да се постави малко съ глава надолу да се изцеди водата отъ носа, устата и дихателната тръба и му се почиства пѣсъка отъ устата и носа. Следъ това се поставя на корема и после се обръща. Прави му се изкуствено дишане, което трѣбва да продължи дълго време, даже и съ часове. Правятъ му сѫ инжекции съ камфоръ, кофеинъ, кардиазолъ и други за съживяване на сърдцето и дишането.

Изкуственото дишане се прави така: рѫцетѣ се опъватъ силно нагоре успоредно къмъ главата, после се притискатъ къмъ гърдитѣ кръстосано, после пакъ къмъ главата, къмъ гърдитѣ — тия движения се повтарятъ постоянно въ тактъ.

Какъ да се правятъ банитѣ

1. Въздушни бани

Всѣка сутринь, следъ ставане отъ легло, се съблича всички дрехи, и се правятъ разходки въ стаята съвсемъ голо, или само по гащички. Може да се прави така гимнастиката. Тя трае 3—5 минути въ началото и се увеличава до $^1/_2$—1 часъ. При студени тръпки кожата се търка съ рѫка или четка. Въздушни бани се правятъ презъ цѣлия день, било въ стаята, било въ градината или въ гората. Само въ студено и вѣтровито време не се правятъ.

2. Водни бани

Къпането за чистота — въ гореща вода и сапунъ се прави редовно 1-2 пѫти седмично. Плуването въ рѣката или морето презъ лѣтото може да се прави всѣки день, когато водата е достатъчно топла и нѣма вѣтъръ. Повече отъ $^1/_4$—$^1/_2$ часа не бива да се къпятъ децата. Плуването може да става и въ плавалнитѣ. Къпането въ хладка или затоплена на слънце вода, въ кѫща или вана, следъ слънчева или въздушна баня е много здравословно — прави се 10—15 минути съ скачане. Обливане съ сѫщо такава вода е полезно презъ лѣтото.

3. Слънчеви бани

Тѣ се правятъ най-добре между 9 и 12 часа, въ спокойно време, на завѣтъ. Главата се пази отъ слънчевитѣ лъчи съ шапка, кърпа или чадъръ. Въ началото се излага тѣлото до кръста по 3—5 минути отпредъ и отзадъ; на другия день се открива корема и кръстя; на третия день — вече гърдитѣ и гърба. Цѣлото тѣло се облѫчва постепенно като се увеличава съ по 3—5 минути всѣки день, споредъ височината, силата на слънцето и силата на кожата, и се достига до $^1/_2$—1—2 и повече часа. Кожата не бива да изгаря, а само незабелязано да потъмнява, т. е. да се „пигментира". Облѫчването може да се пресича съ нѣкое обливане съ вода, съ обтриване, или съ къпане въ рѣката или морето.

Да не се правятъ никакви бани отъ болни хора безъ лѣкарски съветъ, сѫщо отъ много слаби и боледували деца. Съ пъленъ стомахъ сѫщо не бива да се кѫпе човѣкъ въ нищо. И никога да не прекалява. „Многото не прави много!"

Решения на задачитѣ отъ бр. 7.

1) Одринъ — Дринъ
2) Горила — Рила
3) 45.

Отгатнали всички задачи

Кръстинка Ив. Кирилова — с. Ладжене, Емилия Ив. Димитрова — с. Ладжене, Наталия С. Халачева — с. Свобода, Мара Б. Герджикова — с. Ладжене, Виолетка Люцканова — Ямболъ, Димитъръ Ив. Тасковъ, — с. Пудрия, Стефанъ Матевъ и Радка Богданова — гр. Несебъръ, Еленка Хр. Григорова — Ямболъ, Косю П. Туранковъ — с. Г. Пасмачерово, Тома Д. Котевъ — София, Валентина Б. Габева — София, Георги З. Зачевъ — с. Кортенъ, Ст. Мих. Костова — Г. Орѣховица, Цвѣтанка Ан. Кръстева — София, Тодоръ Захариевъ — с. Дрѣновецъ, Марийка Салабатова — Н. Загора, Димитъръ Пѣевъ — Хармалий, Мария Накова — с. Угърчинъ, Иванъ и Марийка Савови — Сливенъ, Юрданъ Г. Бъчевъ — гара Г. Орѣховица, Елена Ешкенази — София, Пенка Савова — Ямболъ, Тодоръ М. Тодоровъ — Г. Орѣховица, Анка Л. Дългиекова — Шуменъ, Виолетка Хр. Христова, — с. Стежеровъ, Данчо Георгиевъ Гиджевъ — Н. Загора, Мате М. Коевъ — Ямболъ, Донка Д. Мазгалова — Симеоновградъ, Стефанъ Лазаровъ — Омортагъ, **Марийка Кацева**, — гара Бѣлово, Русчо Русиновъ — с. Крашинъ, Марко Ив. Маровъ — с. Ст. Войвода, Аврамъ Кирилловъ — Кармобатъ, Георги Кириловъ — с. Каревщи, Иванъ Ал. Петковъ — с. Две Могили, Димитъръ Н. Георгиевъ — Александрово, Донка Иванова — Н. Загора, Сийка Т. Ламбрева — Пазарджикъ, Роза Д. Грозева — Г.-Орѣховица, Параскева Ив. Абаджиева — Г.-Орѣховица, Анка Ан. Петрова — Г.-Орѣховица, Стефка П. Петева — Г.-Орѣховица, Екат. М. Иванова — София, Георги Ив. Думановъ — с. Раково, Радка Б. Пенчева — с. Дѣдово, **Добри Никовъ** — с. Кортенъ, Малка П. Андреева — Русе, **Елка Г. Кочева** — с. Драгомирово, Никола Р. Начевъ — с. Врѣдево, Янко Урумовъ — с. Калтинецъ, Димитрийка Маринова — Раковски, Безименъ — Теодосиево.

Получаватъ по жребие премии по 1 книжка: Марийка Кацева Котева, Добри Никовъ и Елка Г. Кочева.

ХРОНИКА

Редакцията на вестникъ „Здравецъ" пожелава на всички здравчета добри бележки и весело и приятно прекарване на лѣтната ваканция.

Проф. Д-ръ П. Цоневъ е назначенъ заслужено за Главенъ секретаръ на Министерството на народната просвѣта. Той е професоръ при Софийския университетъ по дидактика и методика, председатель е на Учителско-родителския съюзъ, голѣмъ въодушевителенъ деецъ и приятель на децата. Очакваме ценната му подкрепа въ проектиранитѣ реформи въ учебната система въ полза на здравето на децата. Пожелаваме му успѣхъ и здраве!

Деньтъ на детето се отпразднува тази година въ гр. София на 26 Априлъ, съ небивалъ възторгъ и съ извънредно интересна манифестация. Съюзътъ за закрила на детето и Дружеството за народно здраве се силно проявиха.

За най-хубавото цвѣте на земята е сказката, която нашиятъ гл. редакторъ д-ръ Н. Станчевъ е произнесълъ предъ микрофона на Радио—София на 26 Априлъ, 9 ч. в. по случай деня на детето.

Лозунгитѣ на Женевската декларация даваме на разни мѣста въ вестничето.

Ние не сме мързеливци

Съ радость ние си правимъ всѣкидневната гимнастика и се развиваме така много добре. Сами вече си измисляме упражненията и сме така по-весели и доволни. Не ни мързи, когато играемъ. Още по-бързо ставаме, когато пъкъ работимъ и помагаме на родителитѣ си.

Ние не сме мързеливци, а пъргави здравчета.

КНИГОПИСЪ

Детски смѣшки — весели стихотворения за деца и юноши отъ Любомиръ Дойчевъ, богато илюстрирани отъ карикатуриста Василъ Видиновъ. Издание на „Българска книга", Денкоглу, 28, София, 5 коли — Цена 5 л.

Герои на огъня, разкази отъ И. Горбуновъ-Посадовъ. Цена 6 лева. Библиотека „Златни класове" — издание на „Посрѣдникъ".

Най-силното, приказки и разкази отъ Ценко Цвѣтановъ. Цена 6 лева. Библиотека „Златни класове" — „Посрѣдникъ" — София.

ПРОЧЕТЕТЕ КНИГАТА

„ВЕСЕЛОТО НАСТРОЕНИЕ КАТО ЖИВОТВОРНА СИЛА"

отъ Н. СТАНЧЕВЪ

и ще се излѣкувате отъ половината си страдания.

Цена 10 лева

Доставя редакцията и всички голѣми книжарници.

Детски творби

МАЙ

Настѫпва месецъ май,
земята цъфна като рай,
цвѣтята двата дремятъ,
не вѣкакъ да всѣки кимтъ.

Веселия глашатъ, засмѣнъ,
тѣ чакатъ край сѫбъ напъстрени,
птичетѣ отъ клонъ на клонъ хвъркатъ
и гласоветѣ си чудно дигатъ.

Децата презвъмъ сѫ игрите,
а сърдцата имъ щастливи.
Тозъ хубавъ месецъ май,
какви да хубости не знай.

Благовеста Костова Мизова
уч. отъ IV-а отд., София

ЛѢТО

— Лѣто, хубаво си ти —
свѣтъ вечъ иде да пази.
Радваме се всичкитѣ,
на дари и цвѣтятѣ.

Лѣто, да те питамъ азъ,
какъ бѣше ти зимата?
— Бѣхъ при нагърнати черни
и при шарената върби.

Сътвориъ проф. Д-ръ Асенъ Златаровъ.
III отд., София.

Родино!..

Родино! Единична моя гордость! Едва ли мога да ти се нарадвамъ на красотитѣ! Ти, едва избавена отъ робство, ти едва непоносена отъ изтощение, си обсипана съ богатство! И защо ти, единствената ни Родина, зачуди цѣлъ свѣтъ? Но ти не си ли оная благословена страна, която ражда синове-лъвове?

Обсипана още отъ братска — българска кръвь, ни навѣваш велики спомени! И твойта слава, и твойта хубость, и всичко твое, Родино, ни е все скѫпо, все мило. Качимъ ли се на нѣкой планински връхъ, ние ще видимъ дивна красота, вѣчести гори, зелени поля — все райски мѣстности!

Ненагледна си о, скѫпа Родино! Вижте, вижте красотитѣ ѝ! Тѣ ще траятъ само тогава, когато я обичаме и работимъ за нея.

Стоянъ Ив. Начевъ
IV. отд. Н.-Загора

Дайте свѣтлина, хубаво жилище, храна и радость за всѣко дете.

Тѫжното и измѫчено дете трѣбва да бѫде развеселено.

Значение и почистване на пода

Свободно съчинение по картината брой 7.

Всѣка домакиня знае, че тата поддържа здравето, и тя се стреми да пази непрестоя въ своята кѫща. Най-замърсява пода и затова ти сти най-много.

Но не всѣки домакини го добре. Лошото почистване на нята извършва, като премѣта съ суха метла набързо пода, прахътъ, който разнася она ни наши врагове — микробитѣ причиняватъ разнитѣ болести микроби се полепватъ по хранителни продукти, всички предмети въ стаята.

Въ тѣзи храни, въ които паднали микробитѣ, ние не белязваме, и ги поглъщаме съ храната, следъ това се разваме отъ нѣкои болести. За трѣбва да измитаме пода съ крена метла, но най-прекрасното и най-доброто почистване е съ мокъръ парцалъ, както е изобразено на картинката.

Въ кѫща, гдето домакинята съ суха метла, често болести явяватъ, а тамъ гдето домакиня мие пода, здравето е по-голѣмо.

Рославъ Добромиръ (Янко Урумовъ)
уч. III. класъ, с. Калтинецъ

ПОТОЧЕ

Жъвчиво поточе
слада пѣсень пѣе,
а въ кѫмъ си леко
на далеко пѣе.

Катъ момиче луде
скача отъ скалитѣ,
и се влива чудно
долу въвъ рѣкитѣ.

ПРОЛѢТЬ

Пролѣть ние пѣй, дека,
вижте какъ е нѣжна тя,
съ кокичета въвъ рѫка,
и иглика на глава.

Тя ни носи радость нивъ,
листенчета, слънце, мигъ —
и игри безгрижни вечь,
по полята и балкань.

Емилия Бѣлева
ученичка II отд.

На борба съ вреднитѣ насѣкоми

Настѫпва лѣтото съ своитѣ блага, но и съ неприятноститѣ си. Мухитѣ, комаритѣ, дървеницитѣ, бълхитѣ и други подобни сѫ не само досадни, но и опасни за здравето. Тѣ сѫ носители на много заразни болести. Напр. мухитѣ кацатъ навредъ, по всички нечистотии, храчки, мърши, и други подобни, а после по хлѣба, чаши, гостби, по устата и по рѫ[цетѣ] и предаватъ туберкулоза, [ти]фусъ холера, дизентерия и т.

Кѫдето има натрупана см[етъ] и хранителни остатъци, [и] която кѫща цари нечисто[та] — тамъ е царството на мух[итѣ]. Чистотата е врагъ на мух[итѣ].

И всички останали насѣ[коми] сѫ врагове на хората — бо[рете] се съ тѣхъ най-упорито.

Записвайте абонати за IV годишнина на вести[чето]

„ЗДРАВЕЦЪ"

Годишенъ абонаментъ 10 лева

РЕДАКЦИОННИ

ПОСЛЕДНИЯТЪ БРОЙ отъ год. III на в. Здравецъ е въ рѫцетѣ ви. Съ завършване на учебната година, спира и неговото излизане. Благодаримъ на всички сътрудници, настоятели и здравчета, които ни указаха своето ценно съдействие презъ цѣлата година. Особено сме признателни на всички оние, които си вече уредиха смѣткитѣ съ редакцията и си изплатиха абонамента. На всички наши читатели пожелаваме весело и щастливо да прекаратъ лѣтната ваканция, въ игри, пѣсни и работа и да се завърнатъ на есень въ училището здрави, бодри и весели. Здравейте!

НЕИЗПЛАТИЛИ абонамента си и неуредили смѣткитѣ си има още много абонатчета и настоятели — ПОЧТИ ПОЛОВИНАТА. Това спъва извънредно много редакцията — нали и тя трѣбва да плаща на печатницата, за хартия, на сътрудници, за клишета, данъци и други разходи?

Молимъ най-настоятелно — отчетете се.

ГОДИНА IV на в. Здравецъ започне презъ м. септември г. Редакцията възнамѣрява направи още по-голѣми преобразования и подобрения на любимо детско вестниче, се възприема и чете съ радость отъ деца и възрастни. Тя вестникътъ да излиза въ 10 сегашния, форматъ да бѫде ношълтенъ, да има застѫпени още нови отдѣли и пр. Независимо отъ това ще се раздаватъ вѣроятно, и интересни премии като хубави книги, топки, щи, матарки и др. туристически учебни и спортни принадлежности. Ще се отпечататъ календари и картини.

Тази програма ще се изпълни само при съдействието на здравчета и настоятели, особено всички изпратятъ дължимите суми.

Абонаментътъ ще бѫде У Единъ брой 1 лв. Умоляваме всѣко здравче и всѣки настоятель отъ сега да ни се обади по 1 картичка дали желае догодина да го получава и колко броя.