



НИКОЛАЙ ЛИЛИЕВ

У Т Р О

Светло утро, ти прокуди
Всяка пара и мжгла...
Пеперуди, пеперуди —
Тжни сребжни крила.

Ти безбрежния шир сжбуди,
Звжнна в моите стжкла —
Пеперуди, пеперуди —
Тжни сребжни крила.

Затрептяха изумруди,
Цяла мрежа светила —
Пеперуди, пеперуди —
Тжни сребжни крила.

(Из „Птици в ношта“)

ДЕСЕТ ЗАПОВЕДИ ЗА ЗДРАВЕТО.

За да бжда достоен член на Младежкия Червен Кржст, аз ще се боря за здравето си, като изпжлнявам строго следните десет заповеди:

1. Всяка сутрин мий лицето, ржцете и врата сжс сапун; чисти зжбите с четка и си преглеждай ноктите. Всяка седмица кжпи цялото си тяло с топла вода и сапун. Мий ржцете преди всяко ядене.

2. Всеки ден преглеждай дрехите и обувките си да са чисти, здрави и удобни.

3. Дишай през носа при затворени уста. Спи ношем при отворен прозорец. Играй, работи, движи се по-джлго време на открито.

4. Држж се изправен, когато ходиш или седиш. Играй гимнастика.

5. Пази чистота и се грижи за нея в кжщи, в училище, на улицата и навсякжде.

6. Не си служи с чужда чаша, вилица, кжрпа.

7. Не пий спиртни питиета, чай, кафе; пий мляко и вода.

8. Поучавай децата и вжзрастните да се борят за здравето си, както ти се бориш.

9. Не се сжрди, не враждувай, вжжджржай се, бжди весел.

10. Извжршвай всеки ден по едно добро дело, бжди всякога готов за помощ.

