

много още трѣбва да се направи, за да се изпълни древното арабско пророчество :

„Обилни извори ще бликнатъ въ пустинята и потоци вода ще рукнатъ изъ глухитѣ долини; прахътъ и пѣськътъ ще се превърнатъ въ езера; тамъ, дето слънцето и жаждата горятъ земята, ще зашумятъ обилни струи вода“.

РАЗНИ

Главата горе, гърдитѣ напредъ! Разгледайте първата рисунка. Погледнете представения въ нея младежъ съ хлътнали гърди и увиснала напредъ глава. Повечето хора иматъ такова занемарено и вредно държание. А знаете ли че и вие можете да свикнете да се държите така? Седящиятъ животъ въ училището ви тласка къмъ такава стойка.

— Тогава? Какъ ще избѣгнете такова положение на тѣлото? — Не е мжно. Повече упражнения като тѣзи, поставени на втора, трета и четвърта рисунка! Тѣ сж необходими за всѣкиго. Тѣ предпазватъ тѣлото отъ лошо държание.

Целта на тѣзи упражнения е: да заздравимъ вратнитѣ мускули, да ги свивае; да изправяме гръбначния стълбъ; да подигаме ребрата си и даваме по-голѣмъ просторъ на бѣлитѣ

