

Ціна: 30 центів.

# СОНЯШНИК

РІК III

ЧЕРВЕНЬ — 1958 — JUNE

ч. 30

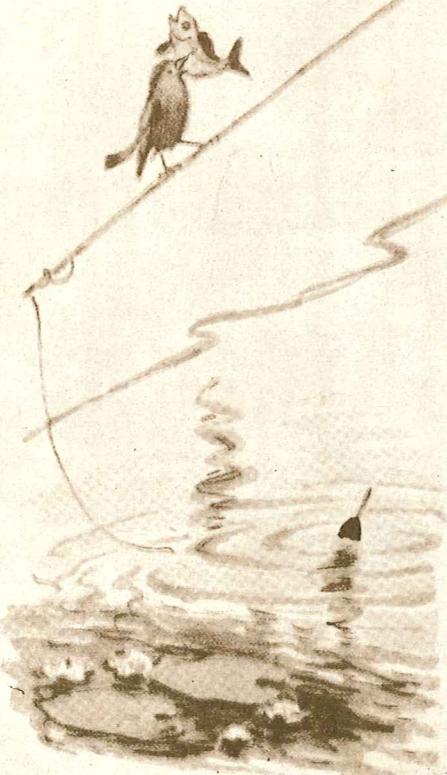


# Над рікою

Шелюгами, осокою  
Льоня йшов із вудкою.  
Птах шмигнув понад рікою,  
Впав на воду грудкою.

Враз пірнув і знявсь хутенько,  
Блиснувши рибинкою.  
Ну й пташина: коротенька,  
З голубою спинкою.

«Дай же тут і я закину», —  
Став хлопчина з вудкою.



А пташок із їв рибину  
Й знов на воду грудкою.

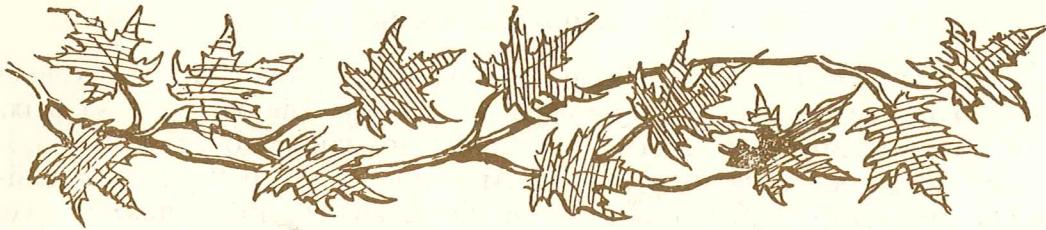
Льоні ловиться погано, —  
Ну хоч раз би клюнуло.  
А воно уже й не рано,  
Та таке насунуло!

Хлопець глянув: це на зливу.  
Висне хмарі кудлице.  
Раптом птах той — що за диво? —  
Льоні сів на вудлице.

Рибку в дзьобику тримає —  
Хоч дістань долонею.  
«Ну, хто більше з нас піймає?» —  
Мов дражнився з Льонею.

Аж сяйнули барви в перах,  
Як злетів на гілочку,  
І — подавсь на другий берег  
До пташат у нірочку...

Птах рибалить і хлопчина —  
Ну й завзята парочка!  
Як же зветься ця пташина?  
— Голуба рибалочка!..



## ПРЕПОДОБНИЙ АНТОНІЙ ПЕЧЕРСЬКИЙ

### На Афонській горі у Греції

Великий український святий, Антоній Печерський, народився 983 року у місті Любеч недалеко від Чернігова. Світське ім'я преподобного Антонія було Антип. Ще з юних років Антип цілком присвятив себе служінню Богові й Церкві.

Ще зовсім у молодому віці Антип пішов у Грецію, де на горі Афон був один з найбільших і найсуворіших монастирів світу. Там він постригся в ченці і нарікся Антонієм. Був у цьому монастирі до 30 року життя.

Ігумен Афонського монастиря скоро побачив, що Антоній — юнак дуже здібний, має сильний характер і може робити найбільші подвиги. Тому він вирішив послати Антонія назад в Україну. Ігумен сказав Антонієві:

— Вертайся в Україну. Благословення нашої святої Гори (Афон) буде з тобою. Від тебе почнуться всі монастирі в Україні.

Молодий подвижник послухав свого ігумена і 1013 року вернувся в Україну.

### Антоній основує Києво-Печерську Лавру

Повернувшись в Україну, Антоній поселився в печері на Берестовій горі біля Києва. Гора ця була над самим Дніпром. Уся вона була вкрита густим лісом.

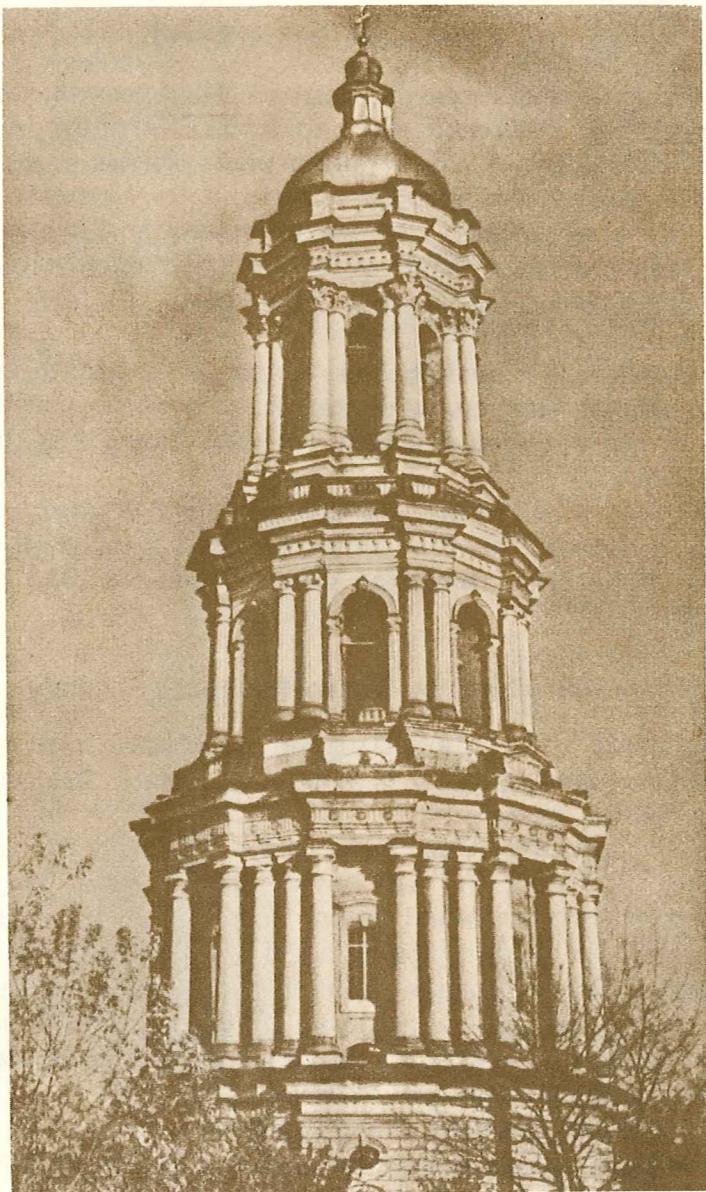
Викопав ту печеру дуже побожний український священик Іларіон. У той час Іларіон став уже митрополитом усієї України і перебрався жити в Київ. Антоній і заняв його місце в печері. Всі дні Антоній проводив у тяжкій праці, пості й молитві. Скоро про нього дізналися кияни. Вони почали приносити йому їжу та різні дари. Слава про молодого праведника скоро пішла по всій Україні. Побожні люди приходили до печери і просили Антонія дозволити їм разом з ним працювати й молитись за Україну та її народ.

Антоній їх усіх приймав. Нові манахи розкопували печеру, щоб було де поміститися. Так і почався наш славний Києво-Печерський монастир.

Антоній ще раз ходив на Афон і вернувся назад у 1028 році. І більше нікуди з печерського монастиря не відлучався.

## Антоній помагає людям

Багато людей зверталося до преподобного Антонія за духовою допомогою. Він нікому не відмовляв ні в чому. Він молився за всіх, усім помагав. Молитви цього праведника доходили до Бога. Бог помогав тим, за кого молився святий Антоній. Часто дуже хворі, відвідавши монастир, одужували, грішники ставали праведниками. Це ще більше поширювало славу нашого найбільшого і найкращого монастиря.



Києво-Печерська Лавра

Князь Ізяслав дуже шанував монахів. Він віддав ченцям усю гору, де скоро розростався монастир. Монастир розростався під землею (у печерах) і над землею. Ще за життя св. Антонія було закладено велику Успенську церкву, яку зруйнували російські та німецькі поневолювачі України.

Коли монастир розрісся, преподобний Антоній переселився в дальні печери і там далі працював і молився. Він не любив влади, не займав керівних посад. Але у кожній важливій справі з ним радились, питали його думки.

Так він дожив до глибокої старости. Помер преподобний Антоній у віці 90 років (1073 року). Там його, в печерах, і поховано.

Святого Антонія визнали за святого усі православні церкви світу. Особливо шанують і люблять його українці — і православні, і католики. Святий Антоній — один з найбільших українських святих.

Усі церкви світу святкують його пам'ять 23 липня (за новим стилем).

П. Волиняк

### ГОЙДАЛКА

Розгойдайся, гойдалко,  
вниз — угору — вниз.  
Як боїшся, Галочка,  
краще не дивись.  
Вище,вище, гойдалко,  
вище дотори!  
Швидкості найбільшої  
далі набери.

Розгойдайся, гойдалко,  
все угору — вниз.  
Мушу приучатися,  
бо мені колись  
знати швидкість прийдеться  
ще і не таку,  
як злечу на справжньому,  
я на літаку.

Залишу цю гойдалку  
в нашему саду,  
корабель повітряний  
Сміло поведу,  
спілотую високо  
у надхмарну синь.  
Буду краю рідному  
найвірніший син.

Г. Чорнобицька

Грицько БОЙКО

## ДВА СОНЕЧКА

Два сонечка мені світять,  
Два сонечка милі:  
Одне в небі, у блакиті,  
А друге на хвилі.

Промінці його яскраві  
Грають-вигравають,  
Наче рибки золотаві  
У хвилі пірнають.

Тільки хвиля невеличка  
Даремно хлюпоче,  
Друге сонечко із річки  
Виплеснути хоче.



Михайло СТЕЛЬМАХ

### КВОЧКА

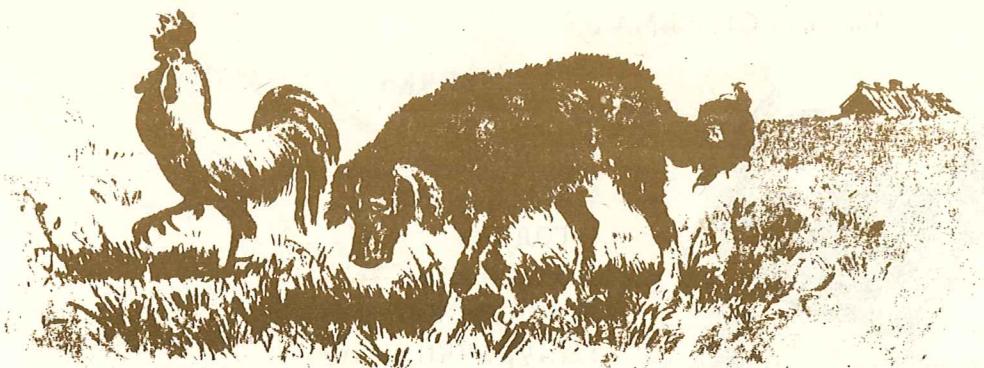
На пеньочку  
Сіла квочка  
І годину  
Без упину  
Зашнуровує  
Шнурочки.  
А шнурочки  
Ті шовкові, —  
Буде квочка  
У обнові.  
Квочка тішиться  
Шнурками,  
Не слідкує  
За дітками.  
Поки квочка  
На пеньочку  
Черевики  
Шнурувала,  
То ворона  
Із розгону  
Півничка спіймала...  
Чуєш, квочко,  
Кинь шнурочки!



### ПІВЕНЬ

Півень в вишитій сорочці  
Цілий день сидить на бочці —  
В бочку дивиться з водою,  
Все любується собою.





К. Ушинський

## ПІВЕНЬ ТА СОБАКА

Казка

Жили собі дід та баба, і були вони дуже бідні. Всієї худоби в них тільки й було, що півень та собака, та й тих вони погано годували. От собака і каже півневі:

— Братіку-півнику, ходімо но в ліс: тут нам кепсько жити!

— Ходімо, — каже півень, — гірше не буде...

От і пішли вони світ за очі. Ішли цілий день; почало сутеніти — пора на ночівлю ставати.

Зійшли вони з шляху в ліс і вибрали велике дупласте дерево. Півень злетів на сук, собака заліз у дупло — і заснули.

Вранці, тільки стало розвиднітися, півень і заспівав:

— Ку-ку-рі-ку!

Почула півня лисиця; схотілося їй півнячим м'ясом пласувати. От вона підійшла до дерева і почала півня хватити:

— Оце півень так півень! Такого птаха я зроду не бачила: що вже пір'ячко гарне, що вже гребінь червоний, що вже голос дзвінкий! Злети-но до мене, красунчику!

— А навіщо? — питає півень.

— Ходімо до мене в гості: в мене сьогодні свято, і для тебе досхочу горошку припасено.



— Добре, — каже півень, — тільки мені самому йти аж ніяк не можна: зі мною товариш.

«Ото пощастило! — подумала лисиця. — Замість одного півня буде два!»

— Де ж твій товариш? — питает вона. — Я його теж у гості покличу.

— Там, у дуплі ночує, — відповідає півень.

Лисиця кинулася до дупла, а собака її за морду — цап!.. Упіймав і розірвав лисицю.



# ВОЛОШКИ

Малюнок М. ХУДЯКА

Василь ЧУМАК

Цілий день учора  
проблукав у полі,  
з вітром навздогінки  
бігав навмання.

Срібно і прозоро,  
в золотому тополі,  
обрій у хмаринках,  
навколо стерні.

А в стерні — волошки,  
сині, синьозорі,  
і такі дрібненькі  
слізки росяні.

Назривав їх трошки...  
Це волошки? — Зорі!  
Ниточки тоненькі —  
мрії весняні.



Малюнки Г. КАРЛОВА



В. РОСІН

## ЩЕДРІСТЬ І БОЯГУЗТВО

Схотілося козеняті піти до лісу подивитися, що там робиться. Вибрало воно зручну хвилину і вибігло з двору. Стрибає козеня лісовою стежкою, коли назустріч йому їжак, а на голках у нього двое яблук стирчить. Стиглих і, певно, дуже смачних. Помітив їжак, що козеня облизується, струснув одне яблуко на землю і віддав козеняті.

— Бери, — каже, — їж.

Розгубилося козеня, не знає, що й робити. Адже йому ще ніколи не доводилося розмовляти з їжаком. Почервоніло воно, та під густою шерстю цього не було видно.

— Бери, — каже знову їжак. — Це тобі подарунок.

Взяло козеня яблуко, а їжак пішов своєю дорогою, навіть по-дяки слухати не захотів. “Який він добрий, — подумало козеня, — побачив, що мені яблука хочеться і сразу ж поділився...”

Зійшло козеня з гірки в долину, аж тут заєць моркву тягне. Видно, тільки но роздобув — зовсім ціленька. Козеня зроду не кушувало свіжої моркви, але чуло, що вона дуже смачна, і загукало з усієї сили:

— Агов! Дай і мені хоч шматочок!

Подивився заєць на козеня, на його гострі ріжки, до землі припав.

— Бе-беріть, — лепече. — Все бе-ріть. Я-я д-дуже радий... — і рвонув убік. Підняло козеня моркву, а вона така велика, що й за годину не з’їсти.

“Добрий їжак, нічого не скажеш, — вирішило козеня, — але заєць ще добріший. Я тільки шматочок моркви попросило, а він мені всієї не пожалів”.

Повернулося козеня додому і розповіло матері, де було, що бачило і як з їжаком та зайцем познайомилося.

— От би, — каже, — мені таких друзів.

— Не треба, синку, з зайцем товарищувати, — порадила коза.

— Хорошого в нього не навчишся.

— А мені здається, він кращий за їжака, — заперечило козеня.

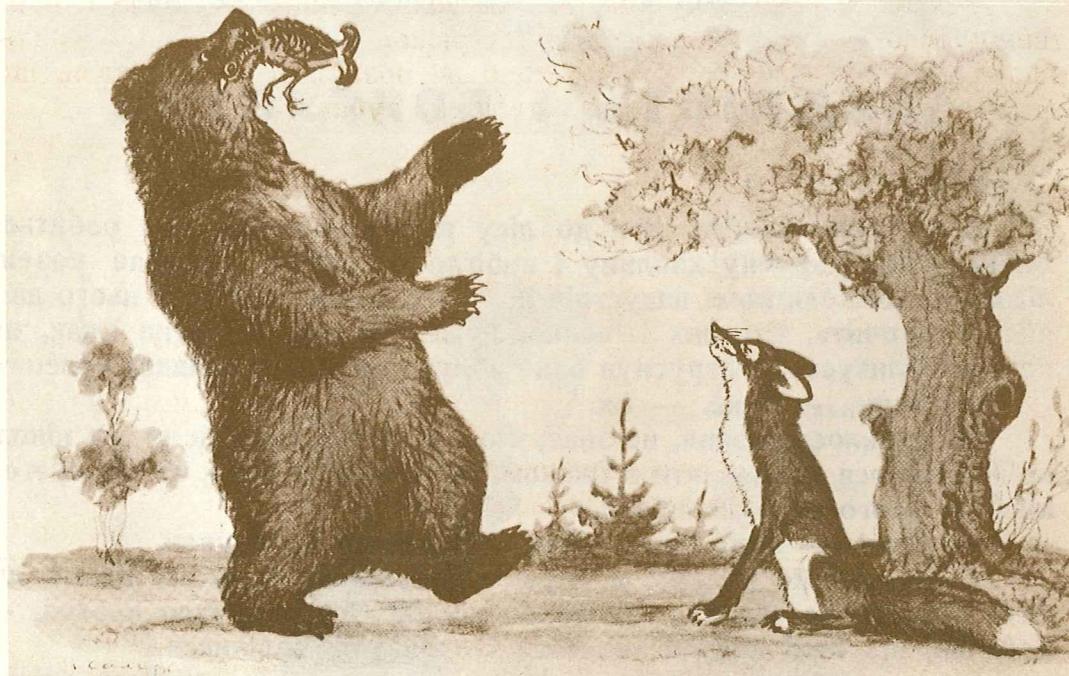
— Все віддав, що в нього було.

— Злякався, тому й віддав, — сказала коза.

— Чому ти так говориш, мамо? Просто, серце у нього добре.

— Ні, синку, добрість добрістю, але давно відомо, що щедрий віддає половину, а боягуз — усе...

Малюнок САМУМА



## ЛІСИЦЯ, ВЕДМІДЬ І ТЕТЕРЮК

(Фінська казка)

Йшла якось лисиця по лісі. Назустріч їй ведмідь, а в зубах у нього — живий тетерюк.

Іде ведмідь, набундуочився. Бач, мовляв, не тільки ти спритна. Я ось теж зумів живого тетерюка впіймати!

Лисиця глянула на нього лукавим оком:

— А скажи но, куме, звідки зараз вітер дме?..

Ведмідь скоса подивився на небо, на дерева і прогудів:

— Ду-ух, ду-ух, ду-ух...

Він не міг роззявити рота, щоб відповісти, бож тримав у зубах живого тетерюка.

А лисиця, ніби не розчула, знову питає:

— Так звідки ж зараз вітер дме? Га, куме?

Ведмідь знову прогудів щось. Та лисиця не вгаває.

— Що, що? Звідки вітер?

Розсердився ведмідь та як ревне:

— Із заходу!

Ревнув і... випустив тетерюка. Знявся тетерюк і полетів.

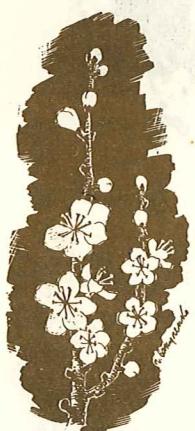
Обурений ведмідь накинувся на лисицю:

— Ах ти, негідниця, випустила тетерюка з моєї пащі. Я ж його вже в зубах держав!

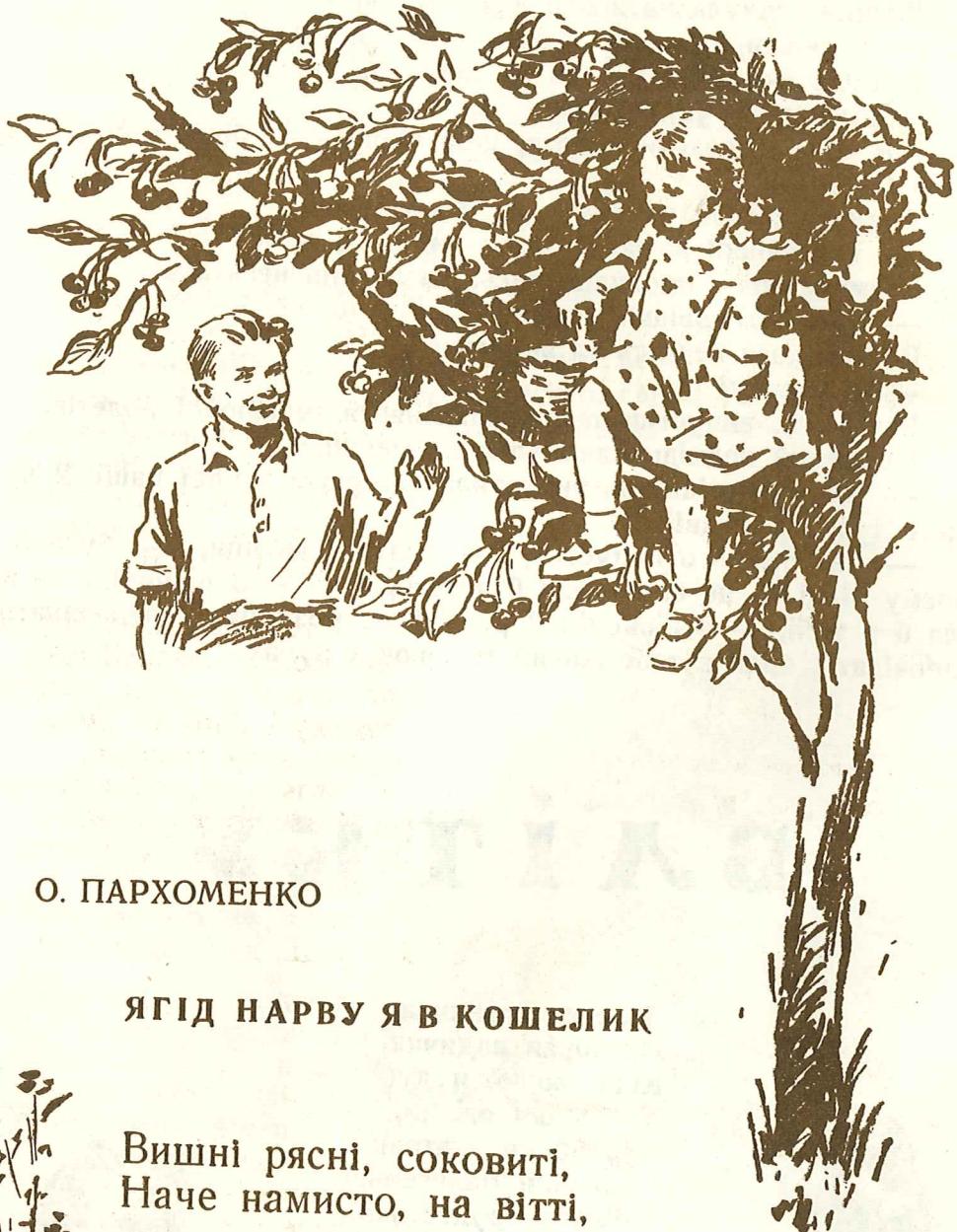
— Сам ти його випустив, — сказала лисиця, — була б я на твоєму місці — не випустила б я тетерюка. — З півночі... — відповіла б я тобі, — з півночі... І рота б не розкрила. Треба знати, що відповідати, коли в тебе живий тетерюк у зубах.

## влітку

Зеленая травичка,  
Прозорая водичка,  
Край водички дубочок,  
У лісочку ягідки,  
І грибочки, і пташки,  
І зайчики малесенькі,  
І білочкиrudесенькі,  
І сороки-цокотухи,  
І гадюки-жовтобрюхи,  
І лисиці-жалібниці —  
Прехитрюшії сестриці,  
І ведмеді волохаті,  
І страшні вовки зубаті,  
І колючі їжачата,  
І окаті совенята...



К. Перелісна



О. ПАРХОМЕНКО

### ЯГІД НАРВУ Я В КОШЕЛИК

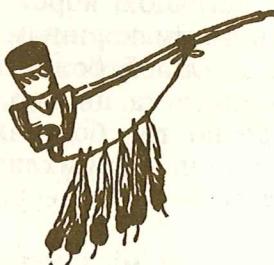
Вишні рясні, соковиті,  
Наче намисто, на вітті,

Тільки не можу дістати...  
Ти підсади мене, тату,

Ягід нарву я в кошелик,  
Зварить матуся киселик.

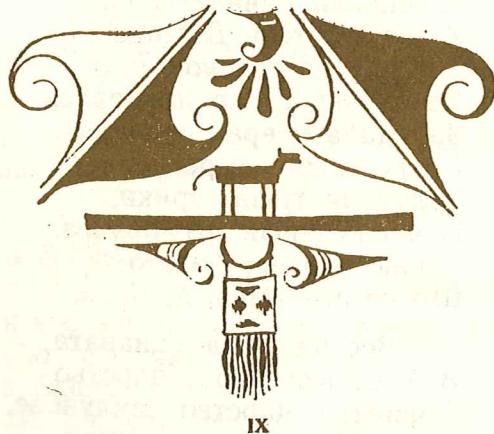
Генрі Лонгфелло

# Лісня про Гайавату



Переклад з англійської  
Костянтина Шміговського

(Продовження)



ГАЙАВАТА Й ПЕРЛИСТЕ ПЕРО



тоячи на узбережжі  
Гітчі-Гумі, Вод Великих,

Сивая стара Нокоміс  
Простягла на захід руку,  
Де у сяєві пожежі  
Сонце в воду опускалось.

В гніві Сонце там сідало,  
Запаливши ціле небо,  
І тягнулася пожежа  
Позад нього, мов за військом,  
Що втікає ї трави палить.  
Місяць же, Світило Ночі,  
Виліз з засідки своєї  
Й по слідах кривавих Сонця  
Прямував у глиб пожежі,  
В глиб призахідного сяйва.

І Нокоміс, стара жінка,  
Простягла на захід руку  
І сказала Гайаваті:

«Там живе Перо Перлисте,  
Меджісогвон, чародійник,  
Бог багатства — бог могутній!  
Стережуть його злі змії,  
Береже вода смоляна.  
Он поглянь на змій вогненних,  
На Кенебік велетенських,  
Як в воді вони кружляють;  
А вода та смоляная  
Простягалась ген за ними  
Аж туди, де захід сонця!

Батька він убив моєго  
Злими чарами своїми,  
Як той з місяця спустився,  
Як прийшов мене шукати.  
Він, кудесник всемогутній,  
Посилає лихоманку,  
Смертоносну всяку пару,  
Посилає нам отрути,  
Сизу мяку із болота,  
І хвороби, ї смерть у муках.

Лук візьми свій, Гайавато,  
Добре вигострені стріли,  
Свою палицю важкую,  
Рукавиці Мінджікаун  
І кену з кори берези;  
Жовтим смальцем з Міші-Нами  
Ти обмаж кену, щоб швидше

По болотах пропливала.  
Вбий чарівника ти злого  
І врятуй від лихоманки  
Свій народ, що так страждає,  
І помстись за моого батька!»

Враз зібрался Гайавата,  
Всю свою зібрав він зброю  
І кену спустив на воду.  
Пестячи кену, тихенько  
Говорив: «Кену кохана!  
Линь вперед — туди несися,  
Де ти бачиш лютих зміїв,  
Чорну воду смолянью!»

І кену вперед помчала,  
І відважний Гайавата  
Заспівав вроčисто пісню,  
Бойовую і бадьору,  
А над ним орел могутній,  
Цар птахів, Кеню великий,  
Все кружляв, шумів у небі.

Ось уже вогненні змії,  
Велетенські ті Кенебік,.  
Залягли в воді болотній,  
У клубки всі посплітались,  
Щоб нікого не пустити,  
Своїм жаром налякати,  
Щоб дух смородом забити,—  
Щоб вперед не пропустити.

Та безстрашний Гайавата  
Так гукнув на повний голос:  
«Пропустіть мене, Кенебік,  
Ви звільніть мені дорогу!»  
Змії люто зашипіли,  
Так йому віdpovідали:  
«Ой, вертайся, боягузе,  
До Нокоміс,— Шогодай!»

В гніві юний Гайавата  
Лук схопив свій ясеновий,  
Став пускати гострі стріли  
У клубки потворних зміїв.  
Тятива про смерть співала,  
Як натягував щосили,  
Свист стріли ніс злим Кенебік  
Вість про їх останній подих.

Завовтузились в болоті,  
Що від крові червоніло,  
Люті змії,— Гайавата ж  
Неушкоджений плив далі  
І гукав: «Кену чарівна,  
Далі мчи до вод смоляних».

Потім смальцем Міші-Нами  
Він кену свою помазав,  
Щоб могла вона легенько  
Пропливти смоляні води.

Довгу ніч плив Гайавата  
По застоянім болоті,  
Віковою вкритім зверху  
Трав товстюю корою  
Та обснованім корінням  
І стеблом лілей болотних,  
Водоростями та цвіллю.  
Де-не-де по тих болотах  
Світлі вогники примхливі  
Мерехтіли — душі мертвих.

Небо — в місячному сяйві,  
А вода — у чорних тінях;  
Навкруги Сугім кусочіх,  
Злих москітів, чути співи;  
Світляки не помогали,  
А збивали Гайавату;  
Жаба-велетень Дагінда  
Все хитала головою,  
Все до нього придувлялась,—  
Заридала й враз пропала.  
І в ту ж мить серед болота  
Залунали грізні крики,  
Й чапля сизая, Шухщухга,  
Сповістила все болото,  
Що до них герой прихав.

Все на захід Гайавата,  
В Меджісогвонове царство  
Правив, в царство чаклунове,  
Доки місяць не спустився  
Аж на обрій, доки зовсім  
Він не зник і доки сонце  
Йому плечі не зігріло.  
Перед ним вігвам чудовий  
Виринув в промінні сонця.  
Мешкав тут Перо Перлисте,  
Чарівник один могутній.

І погладив Гайавата  
Човен свій з кори берези  
І промовив: «Далі, далі!»  
І кену рвонулась з місця  
Між болотяні лілії,  
Між клубки із водоростів.  
І на березі сухому  
Опинився Гайавата.

Лук вхопив він ясеновий,  
Застромив в пісок, коліном  
Посередині натиснув,  
Тятиву натяг щосили  
І стрілу пустив відразу  
З наконечником із яшми  
До чудового вігвама,  
Ніби вісника з посланням,  
З гордим викликом до бою:  
«Гей, виходь, Перо Перлисте,  
Гайавата вже чекає!»

І з чудового вігвама  
Вийшов грізний Меджісогвон,  
Велетень широкоплечий,  
Виглядом страшний, жахливий,  
З голови й до п'ят — в прикрасах.  
В нього зброя — наготові;  
Розмальований, мов небо  
В час світанку,— в синє й жовте;  
Голова була накрита  
Гребенем з пір'їн орлиних.

«Чув про тебе, Гайавато!»  
Він зневажливо озвався,  
Так лунає грім у небі.

«Поспішай, о Шогодайя!  
До своїх жінок вертайся,  
До старенької Нокоміс;  
Як зостанешся ж на місці,—  
Вб'ю тебе, як її батька!»  
Та безстрашний Гайавата  
Слів погрози не злякався:  
«Слово — це іще не зброя,  
Хвастощі — то не тятива,  
Не зрівняти глум з стрілою;  
Діло — краще, ніж те слово,  
Дія — дужча від погрози!»

І почався бій великий,  
Ще небачений під сонцем,—

Хижі птахи лиш дивились  
На ту бійку, що тривала  
Від світанку аж до ночі.  
Гострі стріли Гайавати  
Не могли пробить кольчугу.  
Мало в битві помагали  
Рукавиці Мінджікаун  
І важка його дубинка:  
Потрощить високу скелю  
Нею можна б, та не збити  
Кілець у кольчуги-вампум!

Як смеркало, Гайавата  
На міцний свій лук зіперся,  
Весь у ранах. обважнілий;  
Його палиця — побита,  
Рукавиці — вщент подерті,  
Стріл лиш зо три в сагайдаку.  
Гайаваті захотілось  
Відпочити під сосновою,  
Мохом вкритою ізверху  
Ta опеньками ізнизу  
(To було взуття померлих.)

Раптом чує голос Мама,  
Дятла, що сидів на гілці:  
«Націляйся, Гайавато,  
В Меджісогвонове тім'я —  
У те місце, де видніє  
В нього чорний жмут волосся,—  
Тільки так його ти вразиш!»

І із лука Гайавати  
Пурхнула стріла відразу ж  
В Меджісогвона, що камінь  
Підіймав з землі, щоб кинуть.  
Враз стріла вп'ялася в тім'я,  
У те місце, де виднівся  
В нього чорний жмут волосся.  
Захитався, закрутівсь він,  
Мов бізон, стрілою збитий,  
На снігу посеред прерій.

Друга, вилетівши з лука,  
Теж ударила у тім'я  
І вп'ялася іще глибше  
Й завдала ще більше болю:  
В Меджісогвона коліна  
Враз зігнулися, неначе  
Очеретина гнучкая.

А. ГАЛАН

## КИЦЬКА - МАМА

Привела раз кицька  
Троє котеняточок.  
В першого все личко  
У смугастих цятках,  
    В другого чорненьки  
    Чобітки на ніжках,  
    Третій був маленький,  
    Як разом дві мишкі.

Мила кицька-мама  
Котенятам гривки,  
Гребінцем-зубами  
Чесала голівки,  
    А тоді до ранку  
    У колиску клала,  
    На вікні фіранку  
    Тихо опускала.

— Спіть, мої коточки, —  
Так співала мати, —  
Завтра у куточку  
Мишку будем ждати,  
    Злізем на горище,  
    Паву там побачим,  
    У неї хвостище —  
    Помело, неначе...

— Спіть, мої коточки,  
Та ростіть скоріше,  
Я у ваші рочки  
Вже ловила миші.

Так співала кицька,  
А найменший котик  
Враз стрибнув за пічку,  
Щось скопив у ротик...  
— Подивися, рідна, —  
Каже він до кицьки, —  
Чи воно подібне  
До живої миші?

Одягла на носа  
Кицька окуляри,  
Позирнула скоса  
На пампушок карий...  
— Ні, це, діти, — каже, —  
З шерсти колобочки,  
А проте, і завше  
Так робіть, коточки!

Не цурайтесь праці,  
Краще помилитись,  
Ніж у власній хатці  
Гризуна лишити.  
Цей розбійник сірий,  
Хоч і ситий навіть,  
Не щадить ні шкіри,  
Ні книжок цікавих...

Тож пильнуйте кожний,  
Щоб, метка і хижак,  
Не залізла й жодна  
В нашу хатку миша.

## СОНЯШНІ КУПЕЛІ

Сонце — джерело усякого життя на землі. Не було б сонця, то не було б ні рослин, ні тварин, ні взагалі нічого живого на землі.

Сонце зміцнює людину. На сонці гинуть усякі, невидимі звичайним оком, мікроби, які спричинюють різні хвороби. Сонце, свіже повітря і вода зміцнюють у людині нерви, забезпечують людину від різних хвороб. За допомогою сонця в людині виробляється вітамін Б, який сприяє ростові тіла. Сонце забезпечує від усяких хвороб людську шкіру — робить її відпорною та надає їй гарного жовтавобрунатного кольору.

Соняшнє проміння найкраще діє у місяцях червні, липні та серпні. З сонця треба користати всім — і дорослим, і дітям. Тільки приймати соняшні купелі треба дуже обережно. Перш за все треба пам'ятати, що сонце найкраще впливає на здоров'я людини від сходу його до одинадцятої години перед полуднем. Саме тоді сонце виділяє ультрафіолкове проміння, яке зміцнює організм.

Не треба обпалювати шкіру аж до чорного кольору. Через чорну шкіру ультрафіялкове проміння не проходить в організм людини. Позбавлена дії цих променів, людина легко піддається різним хворобам. Особливо сухотам легенів. Коли вже шкіра дуже обпалена (аж до темного кольору), то треба якийсь час не виходити роздягненому на сонце, аж поки шкіра знову посвітлішає.

Якщо довго бути на сонці, то замість користі може бути велика шкода. Замість зміцнення нервів — буде їх ослаблення; замість зміцнення шкіри — вона попечеться, укриється пухирями, а потім навіть уся злізе; замість зміцнення серця може бути його ослаблення; замість дати людині міцний сон і добрий апетит — сонце відбере апетит і позбавить людину змоги міцно спати. Тоді людина стає нервовою, ослабленою, вона нічого не хоче і нічим не цікавиться.

Особливо небезпечно раптом вийти на сонце без одягу і бути довший час у соняшній купелі. Починати соняшні купелі треба дуже обережно: бути перший день на сонці без одягу не більше 5 - 7 хвилин. Потім добавляти час купелі на кілька хвилин денно. Решту дня треба бути в одязі чи сидіти в тіні. У тіні теж відбувається соняшна купіль, тільки в тіні значно повільніше діє сонце. Найбільше треба виставляти на сонце руки та ноги, кожні кілька хвилин треба змінювати положення тіла. Голову треба закривати.

Якщо ви відчули, що втомлюєтесь, нервуєтесь чи вам погано спиться то треба негайно припинити соняшні купелі, бо вони можуть зробити велику шкоду. Від сонця можна дуже захворіти і навіть піти в лікарню. Про це ніколи не можна забувати.

### Редакція "Соняшника" одержала такого листа:

"Дорогий пане Волиняк!

7. 6. 58 року на засіданні Української Центральної Шкільної Ради ухвалили: "Беручи до уваги велике значення існування наших дитячих журналів, зокрема "Соняшника" та "Веселки", які найцікавіші для наших школярів та які часто містять світлини й дописи про життя наших рідних шкіл в Австралії, Українська Шкільна Рада ухвалює виділити по 10 фунтів для кожного з обох згаданих журналів на знак подяки та на дальшу розбудову цих вартісних для нас видань".

Українська Центральна Шкільна Рада  
в Австралії.

Д. Нитченко, голова".

Сердечно дякуємо Українській Центральній Шкільній Раді в Австралії за признання й допомогу. Тішимось, що хоч у далекій Австралії наші вчителі розуміють вагу періодичних дитячих видань. Справа не в десятках фунтах, звичайно, а в поширенні журналу, у живому контакті з ним.

Редакція

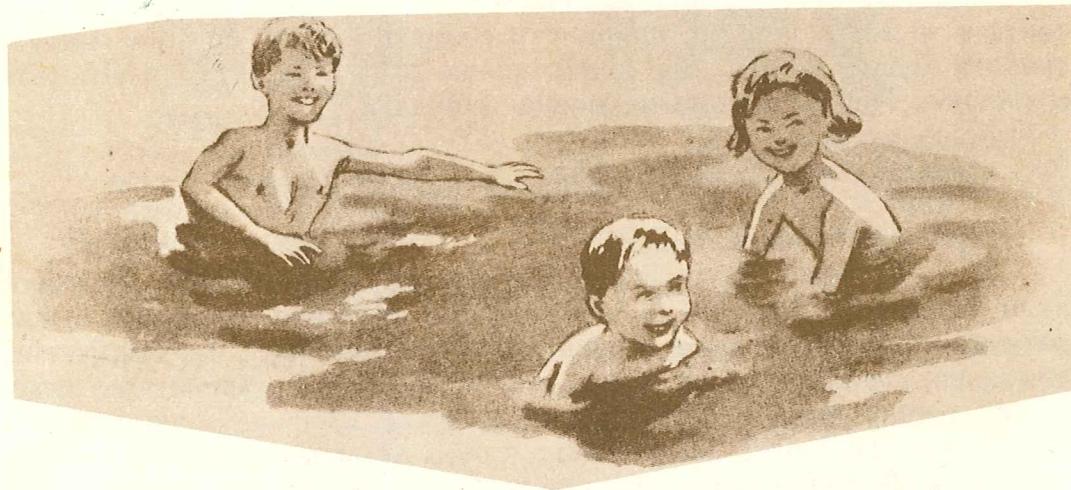
О. ПАРХОМЕНКО

# МИ ЙДЕМО ПОКОСАМИ

**М**и ідем покосами,  
Йдем зеленокосими  
Травами, як ліс.  
Босі ноги росимо,  
Але ми не просимо,  
Щоб татусь піdnis.

За кущем ожиновим  
Йдем по бережку.  
Вийшли на стежину ми,  
Білі майки скинемо,  
Трошкі відпочинемо  
І — в ріку!

Сонечко нам грітиме,  
Можем загоріти ми —  
Саме час на те.  
З росами та квітами,  
Ой, як любим літо ми  
Золоте!



„СОНЯШНИК”, ілюстрований місячник для дітей.

Редактор — Петро Волиняк

Передплата на рік: Канада — 3.00 дол., США — 3.50 дол. Австралія  
й Англія — 20 шилінгів, інші країни — рівновартість 3.00 долярів.

Передплату і все листування слати на адресу:

“NOWI DNI”, Box 452, Term. “A”  
Toronto, Ont., Canada.