

КРАСОТА И ЗДРАВЕ

Месечно списание за физическо възпитание, изкуство и литература

ГОД. АБОНАМЕНТЪ 80 ЛВ. — ОТДЪЛЕНЪ БРОЙ 10 ЛВ.

Редакторъ Лазаръ Малешковъ Линия XIII № 32.

Тѣлесни упражнения и грижи за здравето.

Докато една частъ отъ днешнитѣ жени стои на становището да не се губи нито минута време за грижи по тѣлото, друга частъ пъкъ отъ женитѣ клонятъ къмъ противоположното гледище. Ако се намѣри обаче правилната мѣрка, ако се придържаме въ златната срѣда, то днешната гимнастика за жени и деца ще ни донесе това, което чакаме отъ нея: усилваща се радостъ къмъ живота, работоспособностъ, а чрезъ това и жизнена сила. Тази мисль важи за всички дейни хора, безразлично каква професия иматъ. Разбира се, промѣня се формата и интезитета на тѣлеснитѣ упражнения за различнитѣ възрасти, за различнитѣ здравословни състояния и пр. — съ една дума, тѣлеснитѣ упражнения се нагаждатъ по жизненитѣ условия на всѣкой човѣкъ. Обаче при нормалнитѣ индивиди важи като общо следното: както, когато човѣкъ се чувствува здравъ и бодръ, мисль, чувство и воля сж свързани хармонично въ едно цѣло, така и тѣлеснитѣ упражнения трѣбва да обхващатъ мисловата, нервната и ритмичната системи.

Особенно грижливо трѣбва да се отнасяме, при всички упражнения, къмъ свързващата ритмична система.

Всѣки човѣкъ има свой собственъ жизненъ ритъмъ и този трѣбва да изиграе своята роля при упражненията, да възбуди приятностъ и задоволство отъ тѣзи упражнения.

Ритъмъ при тѣлеснитѣ упражнения.

Всички тѣлесни упражнения трѣбва да се извършватъ ритмично. Ритъма на всѣки човѣкъ е нѣщо специфично, индивидуално, нему само дадено. Той е свързанъ съ темперамента, съ природата на всѣки индивидъ. Спокойниятъ, флегматичниятъ ще извършва упражненията въ друго темпо, въ другъ ритъмъ, отколкото живиятъ — темпераментниятъ човѣкъ. Жизнения ритъмъ на всѣкой индивидъ се изразява сжщо така и въ начина на говоренето, пѣнето, писането, жестоветѣ, въ играта на лицевитѣ му мускули.

Всѣкой трѣбва да пригоди тѣлеснитѣ си упражнения споредъ собствения си ритъмъ. По такъвъ начинъ флегматичниятъ по природа човѣкъ посрѣдствомъ правилния ритъмъ при упражненията, става по-живъ и обратно, прекалено живиятъ, посрѣдствомъ самовъзпитанието, при което му помага правилния ритъмъ на упражненията, става по-спокоенъ тъй, че темпераментитѣ се изглеждатъ взаимно.

Дишането при гимнастическитѣ упражнения трѣбва да става равномѣрно и въ никой случай не бива да се прекъсва. При дишането трѣбва да се обръща внимание, щото *издишането да бѣде по-дълго и да става по-дълбоко отъ вдишването*. Вдишва се презъ носа, при затворена уста, следъ което започва при издаване на звукътъ ф ф ф или с с с едно отслабено, продължено и бавно издишане. Трѣбва да се запомни добре; *при всѣко напрежение — вдишване, при всѣко отпущане — издишване*.

Посрѣдствомъ отдѣлнитѣ упражнения дишането така се урегулира, че то върви успоредно съ ритъма на движенията. Упражненията се избиратъ така, че да се работи хармонично съ цѣлото тѣло, безъ да се пресилва то. Всѣко упражнение трѣбва да се изпълнява правилно и не бързо. Всѣки човѣкъ трѣбва да подрежда упражненията споредъ силитѣ си, а въ съмнителни случаи да се съветва съ лѣкаря. Упражненията трѣбва да се усилватъ постепенно. Всѣкой, споредъ здравословното си състояние, трѣбва въ началото да извършва упражненията 3—5 пѣти, а после може да достигне до 10 пѣти. Между отдѣлнитѣ упражнения трѣбва да има непременно паузи въ които да се извършва спокойно и дълбоко вдишване и чакъ когато настѣпи пълно успокоение, може да се почне съ другъ видъ упражнения.

Следващитѣ таблици за реда на тѣлеснитѣ упражнения не сж опредѣлени само за жени. Първата колона е за деца, по-млади жени и мъже, втората — за жени които наскоро сж раждали и третата — за по-възрастни жени и мъже — надъ 40 год. На таблицитѣ могатъ да се видятъ и измѣненіята, които сж станали отъ детската до най-голѣмата възраст.

Редъ на упражненията.

(тукъ принадлежатъ фигуритѣ отъ 2—8).

За деца, по-млади жени и мъже	За жени следъ раждане	За по-възрастни жени и мъже
1) Стойка. 2а—2б) Напрежение и отслабване.	— —	Стойка. Внимателно отслабване.

3) Повдигане на ржцетъ отъ страни горе (вдишване), спускане ржцетъ (издишване).	—	Повдигане на ржцетъ отъ страни горе (вдишване), спускане ржцетъ (издишване).
4) Голѣми кржгове съ ржцетъ.	—	Голѣми кржгове съ ржцетъ.
5) Въртение на ржцетъ отъ положение свити съ пръсти на раменетъ.	Въртение на ржцетъ отъ положение свити съ пръсти на раменетъ.	Въртение на ржцетъ отъ положение свити съ пръсти на раменетъ.
6) Навеждане въ страни — дѣсно и лѣво (навеждане въ страни, вдишване, изправяне, издишване).	—	Навеждане въ страни — дѣсно и лѣво (навеждане въ страни, вдишване, изправяне, издишване).
7а—7б) Въртение на труптъ, отпустнатъ свободно.	—	Въртение на труптъ, отпустнатъ свободно (внимателно).
8а—8б) Навеждане на тѣлото напредъ и назадъ.	Вдигане и спускане на ржцетъ	Навеждане тѣлото напредъ и назадъ (внимателно).
9) Упражнения съ краката:	Упражнения съ краката:	Упражнения съ краката:
а) Повдигане на пръсти и спускане.	Повдигане на пръсти и спускане	Повдигане на пръсти и спускане.
б) Повдигане на пръсти и на пети (люлѣне) при събрани крака.	Повдигане на пръсти и на пети (люлѣне) при събрани крака.	Повдигане на пръсти и на пети (люлѣне) при събрани крака.
в) Повдигане на пръсти и на пети при разтворени крака.	Повдигане на пръсти и пети при разтворени крака.	Повдигане на пръсти и пети при разтворени крака.
г) Потичване на пръсти съ ситни стѣпки.	—	Потичване на пръсти съ ситни стѣпки.
10) Повдигане на краката:	—	Повдигане на краката:
а) Ходене съ колѣничене.	—	Ходене съ колѣничене.
б) ходене съ приклѣкане.	—	Ходене съ приклѣкане.
11) Тичане на мѣсто.	—	—

Изпълнение на упражненията 1—11.

Упражнение 1. (Стойка). Прекалено стегнатата — така наречената войнишка стойка е фалшива.

При правилната стойка, тялото от кръста е изправено, обаче остава свободно и еластично.

Упражнение 2 а—2 б. (Напрежение — отслабване). На пръгме тялото във всичките му части, ржце въ страни — горе, повдигнати на пръсти и вдишване дълбоко, след което се отпуща и издишваме, като се навеждаме напредъ.

Упражнение 4. (Голъми кръгове съ ржцетъ). При движението на ржцетъ напредъ и нагоре (или въ страни и нагоре) вдишваме, при движението имъ назадъ и надолу (или навътре и надолу) издишваме.

Упражнение 5. (Въртение на ржцетъ отъ положение свити съ пръсти на раменетъ). Описватъ се кръгови движения съ лактитъ, като при движението имъ напредъ и нагоре се вдишва, а при движението имъ назадъ и надолу се издишва.

Упражнение 6. (Навеждане въ страни — дясно и лъво, навеждане въ страни, вдишване, изправяне издишване). Това упражнение се извършва последователно на дветъ страни. Краката оставатъ здраво — неподвижни, за да може да се получи пълно опъване на едната страна.

Упражнение 7 а—7 б. (Въртение на трупътъ, отпустнатъ свободно). При движението назадъ се вдишва, а при движението напредъ се издишва; ржцетъ се отпускатъ да висятъ свободно; краката сж опънати въ колъната.

Упражнение 8 а—8 б. (Навеждане тялото напредъ и назадъ). При навеждане се издишва, а при изправяне се вдишва; ржцетъ отпустнати свободно.

Упражнение 9. (Упражнения съ краката: а) Повдигане на пръсти и спускане; б) повдигане на пръсти и пети — люлбене, при събрани крака; в) Повдигане на пръсти и пети при разтворени крака; г) Потичване на пръсти съ ситни стъпки). При тъзи упражнения краката сж опънати, но трупътъ е отпустнатъ свободно.

Упражнение 10. (Повдигане на краката: а) ходене съ колъничене; б) ходене съ приклъкане). Това упражнение се извършва отначало бавно и постепенно се ускорява, тялото от кръста е добре изправено.

Упражнение 11. (Тичане на мъсто). Ржцетъ сж въ положение за бъгомъ. Упражнението се придружава съ бавно и ритмично вдишване и издишване — 4 стъпки на мъсто — вдишване, 4 стъпки — издишване и т. н.



2 а

2 б

3

6



7 а

7 б

8 а

8 б

Редъ на упражненията.

За деца, по-млади жени и мъже	За жени следъ раждане	За по-възрастни жени и мъже
12) Повдигане на краката (вдишване) сваляне (издишване) въ лъжащо положение на гърбъ.	Повдигане на краката (вдишване) сваляне (издишване) въ лъжащо положение на гърбъ.	Повдигане на краката (вдишване) сваляне (издишване) въ лъжащо положение на гърбъ.
13) Вдигане и сваляне на краката свити въ колъната (при вдигане — вдишване, при сваляне — издишване).	Вдигане и сваляне на краката свити въ колъната (при вдигане — вдишване, при сваляне — издишване).	Вдигане и сваляне на краката свити въ колъната (при вдигане — вдишване, при сваляне издишване).

14) Отъ лъжащо положение на гръбъ, движения на краката, подобно при каране колело.

15) Отъ лъжащо положение на гръбъ, крака отвесно горе, кръгове съ краката.

16) Отъ лъжащо положение на гръбъ, краката свити въ колѣната съ стъпала събрани — повдигане на тѣлото отъ колѣната до рамената и сваляне.

17) Изправяне горната частъ на тѣлото отъ лѣгнало положение: а) ржцетѣ на бедрата; б) ржцетѣ на тила; в) ржцетѣ горе по посока на тѣлото.

18) Отъ лъжащо положение по коремъ, хващане краката и люлѣене.

19 а—19 б) Колѣничене съ събрани колѣна, ржцетѣ съ длани на земята, срѣднитѣ пръсти се допиратъ — бавно свиване ржцетѣ до докосване съ гърдитѣ пода и бавно изправяне.

20) Колѣничене, бедрата отвесни, навеждане отъ кръста, ржцетѣ се поставятъ напредъ на пода и пружиниране.

Отъ лъжащо положение на гръбъ, движения на краката, подобно при каране колело.

Отъ лъжащо положение на гръбъ, краката свити въ колѣната съ стъпала събрани — повдигане на тѣлото отъ колѣната до рамената и сваляне.

Изправяне горната частъ на тѣлото отъ лѣгнало положение а) ржцетѣ на бедрата.

Изпълнение на упражненията.

12—20.

Упражнение 12. Упражнението се изпълнява с опънати крака, които се вдигат и свалят бавно. Не трябва

обаче да се чувствава никакво напрежение въ гърдитѣ.

Упражнение 13. Краката се вдигатъ съвсемъ бавно съ събрани и свити колѣна чакъ до гърдитѣ.

Упражнение 14. Краката се движатъ единъ следъ другъ, леко свити въ колѣната, подобно на каране колело, придружено съ ритмично дълбоко дишане.

Упражнение 15. Повдигането става при разтворени колѣне тѣй, че опорната точка да остане върху стъпалата рамената, главата и ржцетѣ, които сж опънати на земята.

Упражнение 17. Упражнението се извършва отъ опънато лежачо положение на тѣлото по гръбъ: а) повдига се само горната частъ на тѣлото, съ ржце прилепени до бедрата; б) също съ ржце на тила и лакти въ страни и в) съ ржце

горе опънати; при лѣгане, вдишване дълбоко, при повдигане издишване.

Упражнение 18. Тѣлото се люлѣ напредъ и назадъ, съ вдигната глава, рамене и крака така, че да се образува нѣщо като полукръгъ.

Упражнение 19. При свиване на ржцетѣ крѣста хлѣтва, при изправяне — гърбътъ заедно съ крѣста взиматъ обла форма. Свободно и дълбоко дишане.

Упражнение 20. При това упражнение ржцетѣ и тѣлото сж много свободни; движенията се извършватъ въ рамената и крѣста; краката свободни, но неподвижни; свободно и дълбоко дишане.



14



16



17



18

Провѣтряване и гимнастика на дишането.

А. Провѣтряване. Вредата отъ разваления въздухъ. Опасностъ отъ течение. Какъ трѣбва да провѣтряваме. Опресняване въздухътъ въ спалнята.

Б. Гимнастика на дишането и необходимостта отъ нѣя. Какъ трѣбва да се диша. Гимнастика на дишането при болниятъ организъмъ.

А. Провѣтряване.

„Прозорцитѣ въ своята къща отворяй!
Вратитѣ на лѣкаря и аптекаря затваряй!“
(Стара народна поговорка).

Нѣма заблуждение по-голѣмо и съ по-тежки последици за здравето на народа, отъ господствуващия страхъ отъ въздуха. Този страхъ ни отнема едно отъ главнитѣ сръдства за запазване на здравето и кара болнитѣ и тѣхнитѣ близки да

пренебрѣгватъ най-важното отъ всички сръдства за лѣкуване и съ това да способствуватъ неимоверно много за бавното излѣкуване...

Предаващиятъ се отъ поколения на поколения страхъ отъ прѣсния въздухъ, отъ единственото нѣщо на свѣта, което лѣкува най-евтино и най-ефикасно всички болѣсти, е най-голѣмиятъ врагъ на лѣкарското дѣло (Хухцермайеръ). Човѣкъ може нѣколко обѣди да пропусне безъ да си навреди, може дни наредъ да гладува, безъ да си нанесе нѣкаква особена щета. Ако обаче притока на въздухъ



20

19,6

19 a

се прекъсне само за нѣколко минути, угасва живота като пламъкъ, на който е отнетъ кислорода. При това, самата природа ни сочи преголѣмото значение на дихателния процесъ.

За да бжде човѣкъ сдравъ, трѣбва да поглъща непрекъснато кислородъ и непрекъснато да изхвърля насъбраниятъ се въгледвуокисъ. Това обаче, при по-дълъгъ престой

въ затворено пространство, става по мъчно, защото кислородът постепенно се намалява чрез издишаният въздух и чрез кожните изпарявания. Колкото по-малко е помещението, колкото повече хора живеят, работят и спят вътре, толкова по-бързо настъпва разваляне на въздуха. А известно е, че на разваления въздух липсва освежаваща сила. Той действува като бавно но сигурно промъкваща се отрова; който диша продължително време такъв въздух, непременно се поболъва, а болните, въ такъв развален въздух, не могат да оздравяват. „Най-жестокитъ и най-безмилостнитъ неприатели на човъчеството — туберкулозата, скрофулитъ, малокръвието, рахитизма, спазмитъ у кърмачетата и др. сж болести, които не могат да се излѣкуватъ безъ да се постави на първо мѣсто най-важното отъ всички цѣлебни срѣдства — чистия въздухъ.“

На теория възгледитъ отъ този родъ се съгласуватъ. На практика обаче—малко се постига. Никой не използва вода за миене съ която другъ преди него си е служилъ. Отровниятъ въздухъ обаче, който вече стотици пѣти е билъ въ собственитъ му и въ гърдитъ на мнозина други, се поглъща въ голѣми количества, безъ да мине нѣкому презъ умъ, че този въздухъ е вече много замърсенъ. Безъ всѣко чувство на отвращение прекарваме день и нощъ въ лошо проветрени помещения, стоиме съ часове въ смирания, напоенъ съ винени пари и тютюневъ димъ въздухъ.

Тежко томува, който пожелае зимно време да отвори прозореца на вагона за да се опрѣсни въздуха. Сигурно ще бжде погледнатъ на криво отъ всички, а даже да стане причината за избухването на цѣлъ скандалъ. Въ Англия се яде извънредно много месо; въпреки това обаче, здравословното състояние тамъ е много по-добро, отколкото е у насъ и туберкулозата взема на половина отъ жертвитъ, които тя взема у насъ. Това е, защото англичанина отъ най-ранно детство полага огромни грижи за тѣлото си и той не познава страхъ отъ въздуха. Англичанинътъ работи на течение, яде и спи на течение, преоблича се на течение. Туй, което ние наричаме „течение“, за него е „вентилация“, „Течение“ е за него нѣщо, което огъва дървета, отнася покриви и което у насъ се нарича страшна буря. И не е чудно, че въ ранна пролѣтъ, много често при насъ, млади и стари, боледуватъ отъ простуда.

Ако нѣкой е осъденъ да се радва само презъ прозореца на божие то слънце и то отъ октомврий до мартъ — да пълни гърлото си, дихателната трѣба и дробоветъ съ прахъ и други нечистотии, съ разклатено здраве и нечиста кръвъ се изложи на пролѣтния свежъ въздухъ, този именно, много лесно заболѣва. За да се избѣгне това зло, нужно е и презъ зимата да подържаме въ изправностъ дихателниятъ апаратъ,

чрез студения, свеж въздух, който калява цѣлия организмъ. Дажѣ и при най-лошото време, не бива да задържае децата въ кѣщи. Особенно убеждаване да се остане въ кѣщи; отъ страна на родителитѣ, не е нужно. Въ този случай децата сж много по-разумни отъ възрастнитѣ. И добре е, нито единъ свободенъ следъ обѣдъ, по възможност нито единъ празниченъ день да не се прекарва въ града, а навънъ — млади и стари — всрѣдъ природата. Докато обаче сме принудени да седимъ въ стаята, не трѣбва да пропусчаме случая да отваряме прозорцитѣ, защото ако дори презъ поритѣ, тъй да се изразимъ, на стената, или презъ резкитѣ на прозореца проникне малко прѣсенъ въздухъ, пакъ не е достатъчна тази естествена „вентилация“ за да задоволи нуждата ни отъ въздухъ.

При студено време, разбира се, че трѣбва да се държатъ прозорцитѣ много продължително време отворени. Нужно е въ такива студени дни, нѣколко пѣти на день, да държимъ прозорцитѣ и вратитѣ 2—3 минути отворени, за да стане течение. Съ минутно отваряне на прозореца мѣчно се постига едно задоволително провѣтряване; при по-продължително провѣтряване обаче, изтива стаята. Значи 2—3 минути сж достатъчни. Презъ нощта е добре, поне горнитѣ крила на прозорцитѣ да се държатъ отворени. Добре е, сѣщо и презъ зимата да се поддържа, макаръ и въ по-слаба форма, това нощно провѣтряване.

Тѣзи, които се боятъ отъ простуда, могатъ да провѣтрятъ съседното помещение и да оставятъ вратата на спалнята отворена.

Провѣтрянето само презъ деня не е достатъчно, защото въздуха въ затворената спалня стая се разваля въ продължение на нѣколко часа отъ нашитѣ изпарения. Умѣреното затопляне на спалнята способствува за опрѣсняването на въздуха, защото силата на въздушното течение стои въ зависимостъ отъ разликата на температурата между външния и вътрешния въздухъ. Оставимъ ли презъ нощта вратата на печката отворена, затоплениятъ куминъ изсмуква развалениятъ вече въздухъ, а презъ рѣзкитѣ на прозорцитѣ навлиза достатъчно прѣсенъ. За спалнята стая би трѣбвало да се избира най-сѣтлата и просторна въ цѣлото жилище, защото малкитѣ деца прекарватъ въ тази именно стая по-големата частъ отъ времето си. Стаи безъ външни прозорци не бива никога да се използватъ за спални.

Слънчеви стаи се провѣтрятъ по-добре отколкото такива, въ които не прониква слънчевъ лъчъ. Особенно нехигиенични сж влажни жилища, защото, когато „поритѣ“ на стѣнитѣ се запушатъ отъ влагата, престава естествената вентилация презъ стѣнитѣ. Ето защо, влагата, при наемане на жилището, не трѣбва да се отминава като нѣщо незабеля-

зано. Лъглата трѣбва да бждатъ разположени така, че презъ зимата, студениятъ въздухъ влизащъ презъ прозорцитѣ да не докозва главата. Преди всичко, трѣбва да се внимава, че края на лъглото, на който почива главата да не се поставя въ жгълъ, защото въздухътъ тамъ много слабо циркулира. При това, прахта и плѣсеньта се наслага най-напредъ въ жглитѣ. Даже, когато нощемъ прозорцитѣ се държатъ отворени, пакъ се спи въ лекъ въздухъ, при това положение на лъглото.

Леглото трѣбва да се поставя свободно, въ срѣдата на стаята, или ако това е невъзможно, то поне края, кждето сж краката да се постави въ жгъла, а не главата.

Въ стая, кждето лежи боленъ, въздухътъ на всѣка цена трѣбва де се пречиства. Прѣсниятъ въздухъ не само, че е най-евтино и най-доброто дезинфекционно срѣдство, но той е и най-важното (най-първото) и необходимо природно лѣчебно срѣдство. Ако болниятъ е принуденъ да вдишва наново своитѣ изпарения, въ такъвъ случай, лѣкуването се спъва, забавя и усложнява.

Стаята на болниятъ не бива да мирише; затова при хубаво време се отварятъ цѣли прозорцитѣ, а при лошо — само горнитѣ крила, като при това, лъглото се поставя тъй, че течението да не докосва болния. Трѣбва да пазимъ болния отъ всѣка простуда, която може да донесе усложнения въ болестъта. Докато се занимаваме съ болния (опериране, превързване, миене, преобличане и пр.), прозорцитѣ оставатъ затворени.

Б. Гимнастика на дишането.

„Който поне веднажъ въ живота си е ималъ възможноста да види на рентеновъ апаратъ, при дълбоко вдишване, отмигването на черния дробъ и отклоняването на сърдечната обвивка и стомаха, не ще може да отрече, че се упражнява извънредно голѣмо въздействие, посредствомъ силното разширение на диафрагмата, най-важниятъ мускулъ при дишането, върху движението на кръвта въ органитѣ, намиращи се въ коремната кухина, а съ това и върху изготвянето на кръвта.

Дълбокото вдишване е единъ вътрешенъ масажъ на органитѣ, които иматъ извънредно голѣмо значение за обмѣната на веществата въ тѣлото“. Така се изказва професоръ **Парчъ (Partch)**, върху въздействието на дълбокото вдишване сжщевременно и за развитието на гръдниятъ кошъ, което пъкъ влече следъ себе си развитието и укрепяването на бѣлитѣ дробове и сърдцето; създава се идеаленъ тѣлесенъ строежъ и звученъ гласъ. Който работи усилено физически, бързо ходи, играе, изпълнява различни тѣлесни упражнения,

гребе, плава и пр., неволно диша дълбоко. И обратно, който цял ден е принуден, според естеството на работата си да седи въ магазина, на писалищната маса, въ училищната стая, да работи на шевната машина, на стана, или въ кѣщи и кухнята, диша само съ нѣкои части отъ бѣлитѣ си дробове, а тѣзи части, които не взематъ участие при дишането, скоро изсѣхватъ — прахъ и лиги се наслояватъ тамъ, застѣдатъ здраво и дразнятъ съответнитѣ мѣста, като ги възпаляватъ. Такива възпаления сѣ вече сигурна основа за появата на тежки бѣлодробни болести. Освенъ това, продължителното равно дишане влияе зле върху обрашението на кръвта и често се идва до заприщване въ корема — една отъ главнитѣ причини за много заболѣвания.

Малокръвието, моминската бледностъ, различнитѣ заглѣствания, заболѣвания на черния дробъ, камъни въ злѣчката, запекътъ, хеморондитѣ, повредитѣ, въ нервната система и др., се крие много често въ недостатъчното дишане. Ето защо всѣкой, който е принуденъ да води седящъ животъ, а въ това число спадатъ и почти всички жени, трѣбва да прави съзнателно, нѣколко пѣти на день, отъ 10—20 дълбоки вдишвания при отворенъ прозорецъ, предъ вратата, въ градината или кѣдето и да е, на чистъ прохладенъ въздухъ. При това дълбоко дишане, добре е да кръстосаме рѣцетъ си на гърба, да ги опремъ на бедрата, да ги поставимъ за разнообразие на тила, и пр.

Чрезъ такива положения при дишането се намалява натиска на грѣдния кошъ, а отъ тукъ и върху бѣлитѣ дробове. Съвсемъ необходими обаче тѣ не сѣ и човѣкъ може да диша дълбоко и при обикновена стойка. При вдишването и издишването, устата се държатъ затворени; дрехитѣ се разпушатъ тѣй, че да не пречатъ на гърдитѣ и корема да се издаватъ свободно напредъ (да се изпѣчатъ), Това, неспѣжвано отъ нишо, изпѣчване на корема е първото условие за едно съвършенно дишане и обратно — твърдия коремъ е най-големото прѣпятствие за дихателната гимнастика. За съжаление обаче на младежъта, при гимнастиката и военната служба се въплѣнява една съвсемъ фалшива мисль: „гърдитѣ навънъ, корема навътре!“ — докато тази мисль трѣбва да гласи: „гърди и коремъ навънъ!“

Най-напредъ се издишва бавно, а после безъ каквото и да било напрежение, се повдигатъ раменетъ и се вдишва дълбоко. Това упражнение се повтаря 10—20 пѣти, а въ последствие и повече.

Опразването на бѣлитѣ дробове отъ вдишания въздухъ, предпазва бѣлодробнитѣ мехурчета отъ прекалено разширяване. Много дългото задържане на дѣха може да повреди сърдцето и затова трѣбва да го избѣгваме.

Отначало при издишване, се препоръчва да се брои на умъ бавно—21, 22, 23, 24, 25, 26. Въ самото начало, обикновено се достига до 23, 24. Обаче не трѣбва да се отчайваме, защото и тукъ можемъ да приложимъ твърдението, какво—упражнението прави майстора.

Въ време на екскурзии или разходки се брои въ темпо, на крачки. Най-напредъ—4 крачки издишаме и 4—вдишаме; по-късно се отива до 6 и до 8 крачки. Който е упражненъ въ дълбоко дишане, не бива да се страхува да си опредѣли една мѣрка отъ време и нея да следва.

Дълбокото дишане като лѣчебно и укрепително срѣдство е отъ грамадно значение за здравето. При него нѣма нужда да се отдѣля специално време, защото то може да се извършва по пътя за работилницата, училището, канцеларията, при почивката, следъ закуската, обѣда или вечерята. При него не се изисква никакво усилие и нищо не струва. Дълбокото дишане е нѣщо, което прилѣга на всички, като изключимъ децата, за които играта на открито представлява вече една отлична гимнастика на дишането. Особено стари хора, които малко се движатъ, могатъ и трѣбва да упражняватъ дълбокото вдишване и издишване. Който редовно го прави, скоро свиква съ него и неволно — по навикъ почва да диша по-дълбоко, отколкото това става обикновено. До сѣщия резултатъ може да се достигне и при гимнастиката на дишането презъ носа, което е сѣщо така много важно, защото носа се приучва да усеща състава на въздуха, който минава презъ него, за което той е създаденъ отъ природата. Който редовно диша дълбоко, сигурно ще има грижата, въ какъ да му е винаги добре провѣтрено и държи винаги тѣлото си чистоплътно.

При хора съ слабо развитъ гръденъ кошъ, само за нѣколко седмици се забелѣзва едно заякчаване на бѣлитѣ дробове. Въ това отношение сж наблюдавани случаи, които граничатъ съ чудеса. Ползата отъ механичното разширение на гръдниятъ кошъ и бѣлитѣ дробове, вследствие дълбокото и правилно дишане при слабо развития гръденъ кошъ и бѣли дробове, се заключава въ това, че следъ упражняванетоъ въ дълбоко дишане, въ скоро време, недоразвития и слабъ гръденъ кошъ, надвишава развитието на нормалния гръденъ кошъ.

Който живѣе разумно, може да остане здравъ и въ града. И обратно, и въ село даже има голѣмъ брой слабо-гърди и туберкулозни.

„Каквото си постелишъ, на такова ще лѣгнешъ“, казва народната мъдростъ. Децата на туберкулозни родители се каратъ по особенъ начинъ да изпълняватъ това дълбоко дишане.

Дълбокото вдишване и задържане на вдишания въздух се е считало за нещо много важно още при старите гърци и е било упражнявано наред с телесните упражнения в гимназиона. За да се усили мускулатурата около дихателните органи, забавя се от време на време дишането с преръзки, които се поставят около гърдите и корема.

Не от малко значение е гимнастиката на дишането за усиление и усъвършенстване на говорния апарат.

Който иска да говори и пее хубаво, трябва, преди всичко да се научи да диша правилно. За съжаление, обаче, днес върху културата на гласа се обръща много малко внимание, както в училищата, така и в учителските институти. Ето защо, с голямо задоволство трябва да следим, поне ние, които работим в тази област и всички заинтересовани („Дружеството за разпространение на гласовото учение, на професор Енгел“, Х Арним и неговото училище).

Лъкарите започнаха да проявяват голям интерес към дихателната гимнастика, откакто се разбра, каква голяма роля играе тя, като лечебно средство при нарастващо носно-гърлената кухина, при хроническият катарх и при първия период на белодробната туберкулоза. *Д-р Би-кинз отбелязва „дихателната гимнастика“, като най-добра метода за лъкуването на туберкулозата.*

Много естествено е, че туберкулозните трябва да упражняват това дълбоко дишане с голямо внимание, защото необмислено силно дишане, може да предизвика кръвоизлизи и бърз процес в размъкването и разпадането на белодробните клетки. При лъкуване на туберкулозата, препоръчва се планински въздух. Понеже въздухът в височините е по-разреден, той съдържа по-малко кислород, отколкото този в низините. Вследствие на това, болните трябва да дишат по-усилено и по-често, отколкото в низината за да си набавят необходимото количество кислород.

Много добри резултати се получават чрез редовно упражняване на дълбокото дишане при миминската бледност и анемията. При натрупване на много тлъстини настъпва едно поразително бързо стопяване на последните чрез изобилното вкарване на кислород в кръвта. Доказано е също голямото влияние на дихателната гимнастика при дейността на червата, при хеморойдите, при ленивите бъбреци и камък в бъбреците.

Благотворното въздействие на този вид гимнастика се доказва и при нахлуването на кръв в главата и при студени крака и ръце. Но като главно лечебно средство се явява дълбокото дишане при безсъния. *Който прави упражнения на дишането 5—10 минути преди лягане, той заспива веднага и се радва на един хубав, дълбок и спокоен*

сънъ. Извънредно добре действава дихателната гимнастика при разширение на белодробните мехурчета (*Emphysem*) и при Астма.

Голъмо внимание трѣбва да се обърне на издишването. Понеже дълбокото дишане предизвиква раздвижване на кръвта, затова на страдащитѣ отъ сърдце, трѣбва да се препоръча за закрепването му. Обаче много силно да не се диша и вдишания въздухъ да не се задържа, а се изхвърля по възможностъ всичкия навънъ.

За лѣжащитѣ на легло болни, дълбокото дишане е единственото допълняне на недостатъчното движение. Разбира се, че при болезнено състояние е безусловно необходимо да се иска съвета на лѣкаря, тъй като дихателната гимнастика може да стане лѣчение, при което упражненията могат да претърпятъ ограничения или измѣнения въ зависимостъ съ характера на болѣстта. Слѣванията на плеврата съ ребрената ципа, като последица на водния плевритъ, спъватъ дейността на бѣлитѣ дробове въ съответнитѣ мѣста. *Чрезъ системно и внимателно дълбоко дишане, такива слѣвания постепенно се премахватъ. Ако подобни слѣвания се намиратъ въ лѣвата страна, то при вдишването, тѣлото ще се наведе на дѣсно, а лѣвата рѣка ще се постави на главата и обратно, когато дѣското белодробно крило диша слабо.* Презъ другото време се диша въ обикновено темпо, за да може и другото крило да получи необходимиятъ си въздухъ.

Въ по-ново време сж излѣзли доста и различни списания върху дихателната гимнастика. Всѣко носи, разбира се (иначе авторитѣ не биха си правили трудъ да пишатъ) една особенна „система“. Тѣзи системи обаче, много на брой, сж прекалено изкуствено подредени. По отношение грижитѣ за тѣлото трѣбва да се придържаме, преди всичко въ принципа: *колкото по-просто, толкова по-добре.* Колкото по-малко се изисква и колкото по-леко се предава материала, толкова по-сигурни сме, че съ удовольствие ще се възприеме и възпроизвежда туй, което е предметъ на часа ни. „Странно е“ — казва проф. Кафеманъ по отношение на нашиятъ предметъ — каква педантностъ, измислици и често пжти глупави положения се срѣщаха въ по-старитѣ методи. Днесъ трѣбва да благодаримъ на членоветѣ на уважаемия съюзъ на учителитѣ по пѣне, а сжщо и на медицинскитѣ изследователи при изнамирането на новитѣ методи за дихателната гимнастика. Просто невѣроятно е, до какви открития се е достигнало въ тази областъ и колко бързо човѣчеството краче напредъ и постепенно идва до убеждението, *че все пакъ Ювеналъ е изказалъ най-правата мисълъ, която е отъ колосално значение за човѣчеството, че „здравъ духъ може да има само въ здраво тѣло“.*

Д-ръ Кирилъ Йордановъ
Варна.

Пуберитета и училището

Храненето и гледането сж дветѣ ядренни проблеми, около които се групиратъ всички други въпроси, досежно отглеждането на кърмачето. Дветѣ иматъ такава интимна връзка, че исканиятъ резултатъ можемъ да очакваме само тамъ, където допълването на дветѣ е едва ли не идеално. Съ своето раждане новороденото стѣпва внезапно въ една съвсемъ разнородна съ досегашната му срѣда. Тази последната му донася редица голѣми задължения и трудности, съ които то трѣбва да се справи и преодолѣе. А това значи много повече работа за излизация на бѣлъ свѣтъ организмъ. Сжщо така ядренна проблема е и хигиената, около която се групиратъ всички други въпроси досежно третирането на децата въ пуберитетната имъ възраст.

Подобенъ единъ превратъ става и съ тѣзи деца, които сж въ онази забележителна за тѣхъ възраст — пуберитетната такава или годинитѣ на половото узрѣване.

Тѣй като това спада съ училищната възраст, основателно е мисля разглеждането му въ връзка съ последната.

Запознаването Ви съ този кардиналенъ въпросъ се налага още и по редъ други причини.

Въ време на половото узрѣване организма преживѣва единъ *критически*, така да се каже, моментъ. Той се приготвя за бързо настѣпващия периодъ на половата зрѣлостъ. Тукъ той си набавя всичко онова, което ще му бѣде необходимо за *бъдещето родителство*. Сега става *подготовката за майка и баща*. Въ този моментъ природата насочва и съсрѣдоточава всички свои сили и срѣдства къмъ тази целъ и ги поставя въ услуга на това колосално приготвление за изпълнение на своя природенъ дългъ.

При това положение е лесно да се разбере, че организмъ нѣма други излишни сили за нѣкоя друга работа, която би се явила като причина за едно внезапно заболяване. Ето защо момента е критически за бъдещето, па даже за живота на дадения индивидъ.

Въ тази критическа възраст много невинни души ставатъ жертва и на най-безопасното заболяване. *Умиранията отъ туберкулозата сж най-много въ тая възраст.*

Освенъ това училището носи толкова много незгоди, че особено коткане, гледане и пазене на децата става за насъ заповѣдь. Отъ една страна критическитѣ години, отъ друга — незгодитѣ въ училището, сж причина за голѣмата заболяемостъ и смъртностъ въ тази възраст.

Манифестирането на нѣкои скрити заболѣвания става сѣщо така най-често въ тази възраст. Мисля, че всичко това е достатъчно убедително, за да се провикнемъ къмъ училищната власт:

Господа, пуберитетнитѣ години на нашитѣ деца сѣ една природна необходимостъ, която е неизбѣжна. Вие сте длѣжни да не забравяте, че тѣзи душевни и тѣлесни измѣнения сѣ природна необходимостъ, и Вие сте длѣжни, да ги имате предъ видъ и пазите собственитѣ ни рожби.

Следъ бисексуалнитѣ детски години настѣпва критическото време на половото узрѣване. При различнитѣ народи тѣ сѣ различно дълги. Новата ера настѣпва при момичетата около две години по-рано—12—14 год., а при момчетата въ 14—17 год. Въ това време става и най-усиленото растене на дължина. Следъ нея започва растежа на ширина. Съ това бързо растене на костната система, мускулатурата не може да държи ходъ. Тя претърпява едно силно намаление на своя напреченъ диаметръ.

Отъ друга страна, сърдцето, на което мускулатурата е много изтанена, не може да задоволи нуждитѣ на бързо растящия организмъ. Тѣкмо сега е умѣстна една разумна гимнастика. Това е възможно обаче, само тогава, когато се познаватъ добре тайнитѣ на женското и мъжко тѣло, въ този промеждутѣкъ отъ време.

Надъ всичко трѣбва да доминира лекото заморяване. Разумно приложениетѣ тѣлесни упражнения сѣ отлично сръдство за борба съ този времененъ недостатѣкъ. Препорѣчватъ се даже прекъсване на умственитѣ занятия и вмѣкване по нѣколко минути тѣлесни упражнения. Това ободрява ума и събира мислитѣ. На особенна критика трѣбва да бжде подложенъ и часѣтъ по гимнастика. Редица отъ безбройни и безсмислени упражнения е едно безумие, което трѣбва на всѣка цена да се атакува. Добре обмислената и смислена програма, безъ прекалено преуморяване на сърдцето, би била най-разумното. Безгранично безумие сѣ сѣщо така и всички видове спортъ при които се цели надмощие. Защото нѣма учителъ, нѣма спортистъ, нѣма — нито пъкъ лѣкарь, които биха могли да опредѣлятъ точното състояние на циркулационната система въ дадено време.

Бѣгането и дълбокото дишане сѣ много подходящи упражнения, които докарватъ спокоенъ сънъ и отклоняватъ фантазията на младежа. Обаче и тукъ се иска точното спазване на принципа на умѣреностъта. Чрезъ поредното употребяване ту на този ту на онзи органъ или мускулъ, общото заморяване на организма не настѣпва тѣй скоро. Въ всѣкой случай преумората трѣбва да се избѣгва на всѣка цена. Тукъ учителътъ и лѣкарьтъ трѣбва да бждатъ много строги и не позволяватъ следъ такова едно уморително упражнение

да се възлага пресилена умствена работа, каквито сж домашните упражнения. Такова едно претоварване би ни дало тъкмо обратното на това, което очакваме. Вместо успокоение и ободрение, усиливане на нервните явления — прояви. Едновременния товаръ отъ умствени и физически упражнения иматъ нежелателни послѣдствия. Ето защо, тогава не можемъ да очакваме здравно влияние на тѣлесните упражнения върху пуберитетните прояви на мъжкия младенецъ. Още по-деликатенъ е този въпросъ при момичетата. Лѣкарътъ много по-често е принуждаванъ да освобождава отъ гимнастика момичета, отколкото момчета. Физическата преумора въ първите менструални години може да причини редица неправилности както въ менструацията, така и въ развитието на половите органи.

Сжщо въ подбора на упражненията трѣбва да бждемъ много предпазливи и избѣгваме всички онѣзи, които водятъ къмъ напрежение на коремните мускули. *Особено вредни сж при момичетата предъ и следъ менструацията навездането на тѣлото назадъ*, защото става силно опъване на коремните мускули. Постоянното напъване на тѣзи мускули въздействува неблагоприятно върху вътрешните полови органи, върху тѣхното нормално и правилно развитие. Такъвъ подпоръ да става не само при пасивните, но и при машинните гимнастики.

Така, че леките ритмични упражнения на открито, разумната свободна игра и често прекъсваното и късо бѣгане, оставатъ все пакъ едническите и най-разумните, къмъ които бѣщо едно момиче може да се реши. Само тѣзи, които иматъ нередовно и съ болки придружено месечие, нека се въздържатъ поне въ първите нѣколко години.

Би било, обаче, съвсѣмъ погрѣшно, ако се гледаше на децата въ тази възраст като на болни. Умѣрено пазене, и избѣгване преумората сж едническото, което е най-важно въ време на този физиологически процесъ. Прекалено треперене надъ тѣхъ, което стига даже до пазене на лѣглото, е въ пълень противовесъ съ принципа на възпитанието.

Общо, болничавостта при момичетата въ пуберитетната възраст е много по-голяма — 40—50%, отколкото при момчетата, при които тя едва ли надминава 20%. Като причина за тази по-голяма болничавостъ се смѣта засѣдналия животъ. И действително, колкото училищната програма е по-разнообразна съ тѣлесни упражнения, толкова по-ниска е цифрата на заболяемостта. И тъкмо по тази причина разумните физически упражнения трѣбва да намѣрятъ приложение по възможностъ въ по-голямъ кръгъ озрѣващи деца. По-голямата чувствителностъ на женското тѣло като че ли ни кара да се обявимъ противъ смѣсените училища за деца по-големи отъ 10 години. Наистина общуването на момчета

и момичета още от ранна възраст, има известни преимущества за оформяването на взаимните им отношения въ по-напреднала възраст, но все пакъ този начинъ на привикване не бива да започва по-рано отъ 18 -- 19 год. възраст, когато както едниѣ, така и другиѣ сж по-сигурни заповедници на себе си.

Следъ тази възраст (12 г.) женското тѣло се развива тъй бързо, че въ едно кжсо време изпреварва това на момчетата. Къмъ това се сумиратъ и ненормалноститѣ на нейния лабилень чувствень животъ, които слабости намиратъ своя изразъ въ липса на внимание, липса на желание за учение, лесно настѣпваще общо заморяване. Отъ друга страна, трѣбва да признаемъ обаче, че ранното съжитие на едниѣ съ другиѣ има и своитѣ добри страни.

Отъ друга страна, масовото нахлуване на женитѣ въ мжжкитѣ професии застави разнитѣ правителства да направятъ всичкитѣ училища достѣпни и за женитѣ. По такъвъ начинъ отдавна практикуваната въ Америка система на смѣсенитѣ училища намѣри и у насъ широко приложение.

Опасността отъ моралень упадѣкъ бѣше на първо време много голѣма. Но спазвайки по-горе поменатата възраст, това съвсемъ не е тъй гибелно, както би казалъ човѣкъ на прѣвъ погледъ.

Единичнитѣ подхлѣзвания, които ставатъ, биха станали и безъ нея система, извънъ училището, затуй, защото днесъ липсва и най-елементарната полова просвѣта. Напротивъ, съвсемъ естествено и лесно разбираемо е, че посредствомъ съвмѣстна училищна дейность, половото напрежение т. д. к. намалява и отсѣжда мѣсто на приятелскитѣ чувства. Но не е само това. Мнението на меродавни капацитети отиватъ даже до тамъ, като казватъ: „Взаимодействието на т. н. чувства срамъ и свѣнь въ време на това съжитие указва много благотворно етично влияние. — „Нали е г-ца срамува се“.... „нали е кавалеръ срамува се“ — потвърждава горното.

Но пакъ повтарямъ, съвсемъ друга е ситоацията, когато младитѣ момичета сж въ разгара на своето полово узрѣване, тогава, когато тѣ сж въ своя преходень периодъ, тогава, когато тази или онази, свойственна на този периодъ ненормалность, потиска и безспокои младитѣ имъ души. Въ време на тѣзи години, които падатъ въ 4—5 класъ, ще имъ бжде физически невъзможно да вървятъ ржка за ржка съ момчетата, които се радватъ на по-голѣма издържливостъ. Даже само по тази причина би трѣбвало да се противопоставимъ на тази американска система. Другъ единъ въпросъ, който се задава не рѣдко отъ родителска страна е, дали това или онова момиче е годно за тази или онази професия. Тукъ се касае за професия — за искаране на прехраната. Отговора даванъ отъ компетенти педиатри гласи:

Ако при внимателния преглед, лекарът констатира съвършено здраве, то ней може да се позволи. Тръбва, обаче, да се следи и при първите признаци на непонасяне да се отстрани. Нека подъ тѣлесно овреждане, не се разбира само тежко такова, което би се забелязало отъ всѣки ми-нувачъ. Това вредно влияние на поетия трудъ върху жен-ското тѣло, може да се изрази само въ едно вехнене на сжщото. Това е достатѣчна мотивировка за своевременното и отстраняване и изваждане отъ нея срѣда.

Ученето на момичетата трѣбва да се позволява до то-гава, до когато тѣ го понасятъ. — Това нека се разбере отъ всички Ви и се прилага въ живота. За голѣмо съжаление, днескашната криза налага на хиляди момичета да постоян-ствуватъ въ това или онова у-ще, въпреки явното оврежда-не на собственото имъ здраве. Въ такъвъ случай, би било много важно да се подбиратъ у-ща, които сж признати като годни за жени, кждето се взематъ подъ внимание слабоститѣ на женското тѣло и душа, кждето за всичко се държи смѣтка. Тѣзи училища ги подготвятъ за т. н. женски професии. Само тѣзи последнитѣ могатъ да бждатъ упражнявани отъ тѣхъ, безъ значително увреждане на тѣлесното имъ здраве.

Обратниятъ стремежъ, който взема все по-голѣми и по-голѣми размѣри, заслужава сжщъ така да бжде споменатъ. Докато въ мъжкитѣ у-ща се полагатъ много голѣми грижи за тѣлесното развитие на питомцитѣ имъ, въ девическитѣ такива, въ желанието си да не оставатъ надире отъ първитѣ, натрапватъ на младитѣ момиченца упражнения, които не сж по силитѣ имъ. Това е едно надхвърляне на целта. Не рѣдко е правено наблюдение, че въ пуберитетнитѣ години много деца освенъ, че се обременяватъ съ редъ часове уморителна училищна работа, ами и въ кѣщи имъ предстои превърш-ването на маса такава. И до днесъ не може да се разбере, че здравото женско тѣло, ако не повече то въ никой случай по-малко отъ мъжкото, е отъ голѣмо значение както за бла-годенствието, така и за преуспѣването на единъ народъ. Много близко е даже до ума, че благодарение много по-голѣмата близостъ и много по-интимна връзка на детето и майката, здраве на женското тѣло е много по-необходимо отколкото на мъжкото. Би било значи много погрѣшно, ако за тѣлесното възпитание въ девическитѣ училища не се по-лагаха достатѣчно грижи. Напротивъ, момичетата иматъ нужда отъ много по-голѣмо и разумно тѣлесно възпитание, защото тѣхното тѣло е много по-нѣжно и деликатно. Благо-дарение на това обстоятелство то е изложено много повече на вреднитѣ външни влияния. Ето защо тѣ се нуждаятъ отъ съвсемъ другъ видъ тѣлесни упражнения, въ тѣзи периодни години. Затова, и болшинството автори се напълно противо-поставятъ на общежитието на двата пола въ срѣднитѣ у-ща,

т. е., както по-горе поменахме по-никой начинъ по-рано отъ 18 — 19 годишната си възраст.

Както и по-рано казахъ, повтарямъ и сега — женското тѣло е такова съкровище за бъдещето на единъ народъ, че би било непостижимо престѣпление, ако то се подлагаше систематически на тъй вредния училищенъ режимъ. Това последното е нагледно, както по своята история, така и по своето устройство само за възрастни младежи и зрѣли мъже. Ние знаемъ, че днескашното училище се е развило отъ старитѣ такива, които не сж били посещавани отъ деца, а отъ възрастни. Макаръ и днесъ програмитѣ да сж много измѣнени, мнозина сж запазили стария първобитенъ типъ. Ако тѣзи мъжки училища и днесъ още се смѣтатъ като негодни за деца, даже отъ мъжки полъ, то сжщитѣ ще бждатъ не само още по-негодни за такива отъ женски полъ, но и повече отъ вредни. Това искамъ само да спомена, тъй като то е отъ компетентността на педагози. Дали чрезъ изхвърляне на непотрѣбнитѣ за въ живота предмети, или чрезъ раздвояване на класоветѣ ще бжде разрешенъ въпроса по-благоприятно, това е работа пакъ на капацитети-педагози. Но сигурно би било най-добре, ако само на близкитѣ по своята конструкция и сила на мъжетѣ момичета, се даваше достѣпъ до разнитѣ университети. Защото само тѣ биха поели такъвъ единъ трудъ върху си, безъ да увредятъ своето здраве. Една много благородна задача на училищния лѣкаръ би се създала, ако нему се дадеше правото да отстранява отъ у-ще, всички онѣзи момичета, които не понасятъ училищния режимъ безъ рискъ за здравето си.

Този ще бжде може би най-добрия начинъ на действие, защото опростяването на програмата ще стане причина за още по-масовото нахлуване на жени.

Звѣрь.

— Прекрасна повелителко моя.

Смили се надъ своя робъ. Ти си по-хубава отъ зарята на Дикана и по-великодушна отъ Астартата! Азъ лежа предъ твоитѣ божествени нозе и те моля да ми позволишъ да цѣлуна крайчеца на твоитѣ царствени сандали. Благородна царице, изслушай ме преди да ме осждишъ.

— Кой си ти?

— Дете на пустинята, откърменъ отъ пантера и отрасналъ между тигрици.

Лъвица ме е галила съ мощната си лапа и змия ме е цѣлувала безъ да съска. Когато попаднахъ между хората подгониха ме най-напредъ като дивечъ. По-късно свик-

наха съ менъ и отъ години азъ съмъ твой робъ, прекрасна царице, и пазя входа не твоя дворецъ.

— Ти си дръзналъ да дигнешъ ржка върху моята служителка. Не знаеше ли, че следъ това те очаква смъртъ!

Хубава господарке, азъ видѣхъ какъ се скараха дветѣ жени и когато срѣзнахъ Саня предъ къщата на Нутя, заварехъ се къмъ нея, защото тя искаше да влѣзе, а въ къщата бѣше останало съвсемъ само детето, малкото дете на Нутя. Исканъ да спра Саня, защото тя носеше ножъ въ пазвата си и щѣше да убие детето, но тя ме удари, за да я пусна да влѣзе. Азъ я сграбчихъ и я хвърлихъ отъ канарата долу въ пропастьта.

— И ти ще отидешъ при нея!

— Повелителко моя, изслушай ме. Азъ съмъ виждалъ тигрица да убива лъвица, следъ това тя прибира малкото лъваче, кърми го и го отглежда като свое. Виждалъ съмъ нападнатъ лъвъ да разкъсва ягуаръ, той води лъвицата си въ пещерата на убития звѣръ и прибиратъ малкитѣ ягуарчета. Малкитѣ, беззащитнитѣ звѣрчета не се нападатъ въ пустинята, а тукъ човѣкътъ дига ножъ върху детето.

Хубава моя повелителко, да бждатъ благословени твоитѣ дни. Ако съмъ сторилъ зло, убий ме. Но ти вече ми се усмихвашъ, ти стоишъ по високо отъ твоитѣ подчинени. Душата си ти си получила въ даръ отъ боговете.

— Стани! Азъ ти простихъ!

— Бжди благословена, свята царице. Азъ ще бдя надъ твоитѣ дни, докато истине слънцето и угасне свѣтлината на свѣта. Азъ ще ти бжда преданъ като сухимско куче и вѣренъ като Алански жребець. Моитѣ мишици ще те пазятъ отъ твоитѣ врагове и словата ми ще поплѣятъ душата ти.

— Сега стани и ме придружи до морето. Ще ми разкажешъ още за твоитѣ звѣрове.

София.

Хари Любкинъ.

Меланхолия.

Отъ надвисналата стрѣха падатъ капкитѣ дъждовни, взоръ извили къмъ небето — шепнатъ приказката вѣрна, шепнатъ тжжно на сърдцето: Тукъ, подъ тая стрѣха черна гладни две деца умрѣха, гладни две деца бездомни!

И преглътна пакъ сърдцето две сълзи — стрѣли отровни. Подъ надвисналата стрѣха, мѣлкомъ долу на земята капкитѣ тревожно спрѣха при сълзитѣ на децата — и, простили се съ небето — стенатъ въ горести гробовни.

София.

Ив. Малешковъ.

Хенрихъ Хайне.

Не вѣрвамъ азъ...

Не вѣрвамъ азъ въ небеснитѣ лжчи —
отдавна съмъ отъ тѣхъ проклѣтъ, —
азъ вѣрвамъ само въ твоитѣ очи
и тѣ сж мой небесенъ свѣтъ.

Отдавна азъ не вѣрвамъ вече въ Богъ
и въ страшния задгробенъ адъ,
въвъ който съ викъ и подълъ смѣхъ, жестокъ,
играе дяволъ опашать.

Азъ вѣрвамъ въ твойто горестно сърдце —
единственъ Богъ и мой затворъ, —
азъ вѣрвамъ въ твойтъ слабички ржце
и въ твоя милъ, божественъ взоръ!

София.

Прев. Ив. Малешковъ.

За мене не сж.

За мене не сж тѣзъ сини цвѣта,
Самотникъ съмъ азъ, открай съмъ такъвъ;
Едничкото знамъ азъ само въ свѣта,
Което вечъ ври въвъ моята кръвъ —
Това е смъртъта.

За мене не сж тѣзъ сладки уста,
Кои то цѣлувахъ само на сънь,
Мечтитѣ по тѣхъ, катъ черни листа
Окапали вечъ отъ слънчевъ огънь —
Блѣнуватъ смъртъта.

За мене не е сребристия гласъ,
Що въ мойта душа безспирно звучи,
Що влива въвъ менъ безсъненъ екстазъ,
На моя въпросъ що вѣчно мълчи ...
... Безумецъ съмъ азъ!

София

Ив. Малешковъ.

ДЕНЬ.

О скърбенъ день! — жестокъ! — о день! — коварно мраченъ! —
да бѣше вѣчна нощъ по-харно би било! —
та въ кърви да не виждамъ твоя ликъ прозраченъ
и нивга да не будишъ моето чело!

На всѣка твоя стѣпка виждамъ какъ убивашъ
животни, бедни хора, въ мене — младостъта,
а вечеръ като звѣрь за мигъ отъ менъ се скривашъ
съсь кървавия дѣлъ въ политѣ на нощъта.

За мигъ изчезвашъ ти и въ мигъ ме пакъ събуждашъ,
да видя твойта стрѣвъ — невинни сжщества! —
какъ адски страдатъ тѣ и адски съ тѣхъ възбуждашъ
злокобна мисль — жаръ за моята глава . . .

О, день безъ милость! — день за скръбъ и кърви жаденъ! —
поне отъ любовъта ми споменъ не буди! —
не стигна ли ти, хищникъ, тоя дѣлъ грамаденъ,
що нѣвга съ кръвъ изпи отъ моитѣ гърди?

Азъ виждамъ: ти си слѣлъ и нищо те не спира —
притискашъ ми сърцето съ кървава ржка
и спомени извиквашъ . . . душата ми замира
и бликва съ двоенъ образъ моята тѣга.

И облацитѣ гледамъ плаващи къмъ западъ —
понесли мойта скръбъ нататѣкъ дето тя
замина, както птица въ югъ, когато капятъ
на мокра есенъ тѣжно първитѣ листа.

Съ отрова споменъ рови въ черната ми рана
и въ сълзи моя стихъ извиква съ боленъ зовъ . . .
но връща ли се камъкъ хвърленъ въ океана? —
о, нѣма да се върне моята любовъ!

О скърбенъ день! — жестокъ! о день! — коварно мраченъ! —
да бѣше вѣчна нощъ по-харно би било! —
та въ кърви да не виждамъ твоя ликъ прозраченъ
и нивга да не будишъ моето чело!

София.

Иванъ Малешковъ.