

У 49
40

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВѢКА И ЕГО ТѢЛО



А. А. Суворинъ
(Алексѣй Порошинъ)

КНИГОИЗДАТЕЛЬСТВО „НОВЫЙ ЧЕЛОВѢКЪ“

(СПб., Эртелевъ пер., д. 6. Тел. 241-88).

Задача книгоиздательства дать русскому читателю возможность всесторонне ознакомиться съ сущностью и методами новой мысли, направленной на преобразование духовной и физической природы человѣка. Въ этихъ цѣляхъ изданъ и печатается цѣлый рядъ книгъ, какъ оригинальныхъ, такъ и переводныхъ, посвященныхъ этимъ вопросамъ.

Книги распределены по слѣдующимъ группамъ:

ГРУППА I—НОВЫЙ ЧЕЛОВѢКЪ. ФИЗИЧЕСКІЙ ОРГАНИЗМЪ.

НОВЫЙ ЧЕЛОВѢКЪ—А. А. СУВОРИНЪ (АЛЕКСѢЙ ПОРОШИНЪ). Изданіе 2-е дополненное. Съ 71 рис. и черт., 557 стран. Ц. 2 р. 25 н., съ перес. 2 р. 50 н.

Исканія новой жизни (Что такое юга)—П. Д. УСПЕНСКІЙ. Новая теченія въ психологій Запада и ихъ сходство съ древними ученіями Востока. Общее предисловіе къ серіи книгъ издательства „Новый Человѣкъ“. Ц. 30 н., съ перес. 40 н.

Реформа нашего питанія. Д-ръ М. ХИНДХЕДЕ. Ц. 1 р. 75 н., съ перес. 2 р.

Моя система питанія. Д-ръ ХИНДХЕДЕ. Изживеніе и удешевленіе нашего питанія. Съ приложеніемъ примѣрныхъ поваренныхъ рецептовъ. Ц. 1 р. 50 н., съ перес. 1 р. 75 н.

Здоровье и наше тѣло. А. А. СУВОРИНЪ (АЛЕКСѢЙ ПОРОШИНЪ). Ц. 40 н., съ перес. 50 н.

Пища и питаніе. А. А. СУВОРИНЪ (АЛЕКСѢЙ ПОРОШИНЪ). Съ 2 рис. Ц. 40 н., съ перес. 50 н.

ЛЕЧЕНІЕ ГОЛОДОМЪ И ПЛОДАМИ—А. ЗРЕТЬ. (Съ рисунками).

Флетчеризмъ—Г. ФЛЕТЧЕРЪ. Ц. 1 р. 50 н., съ перес. 1 р. 75 н. (Печатается).

Азбука питанія—Г. ФЛЕТЧЕРЪ. Ц. 1 р. 50 н., съ перес. 1 р. 75 н. (Печатается).

ГРУППА II—О ЮГЪ И ФИЛОСОФІИ ИНДІИ.

Основы міросозерцанія индійскихъ юговъ. Чтенія по философіи Востока—ЮГЪ РАМАЧАРАНА. Ц. 1 р. 20 н., съ перес. 1 р. 40 н.

Пути достиженія индійскихъ юговъ. (Философія юговъ и восточный оккультизмъ)—ЮГЪ РАМАЧАРАНА. (Продолженіе книги „Основы міросозерцанія индійскихъ юговъ“). Ц. 1 р. 30 н., съ перес. 1 р. 50 н.

Религіи и тайныя ученія Востока. Изложеніе „внутреннихъ“ или эзотерическихъ религіозныхъ философскихъ и научныхъ системъ Востока—ЮГЪ РАМАЧАРАНА. Ц. 1 р. 20 н., съ перес. 1 р. 40 н.

У 49
40

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВѢКА И ЕГО ТѢЛО



ИЗДАНИЕ ВТОРОЕ, ДОПОЛНЕННОЕ

МОСКОВСКИЙ ПУБЛИЧНЫЙ
ХУ-23220
ИРМЯНЦОВСКИЙ МУЗЕЙ

А. А. Суворинъ
(Алексѣй Порошинъ)

С.-ПЕТЕРБУРГЪ.
1914.



Тип. Сиб. Т-ва «Трудъ». Кавалер., 40.

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВѢКА И ЕГО ТѢЛО.

Безъ сомнѣнія, человѣку дано „наличными“ духовныхъ силъ больше, чѣмъ физическихъ. Если поэтому въ жизни своей онъ хочетъ сдѣлать что либо въ уровень своихъ духовныхъ силъ, онъ долженъ, онъ предъ самимъ собою обязанъ заботиться о томъ, чтобы его физическія силы догнали своимъ ростомъ духовныя и умственныя, иначе въ высшій моментъ совершенія онъ увидитъ, что вотъ, наконецъ, цѣли и пути жизни предстали ему опредѣленно и отчетливо, а силъ подойти къ этимъ цѣлямъ—нѣтъ!—всегдашняя причина разочарованій, горечи и ѣдкихъ обличеній жалкой природы человѣка: „мнить себя божествомъ, а самъ ничтожество и прахъ!“

Однако, по силамъ своимъ онъ дѣйствительно—божество, но только онъ еще не нашелъ въ себѣ рукояти ко всей громадѣ возможностей, въ него заложенныхъ. Чувствуя силы эти въ себѣ, онъ стремится къ великому; не находя ихъ въ себѣ, онъ срывается и падаетъ.

Но силъ въ немъ дѣйствительно—міръ цѣлый и безконечный!

Онъ подчинилъ себѣ землю, а работаетъ онъ всего лишь одной половиной мозга, до сихъ поръ не умѣя заставить дѣйствовать и вторую. Онъ не вырождается, а дышетъ лишь одною шестю всей возможности своихъ легкихъ.

Физическія силы его малы лишь въ сравненіи съ духовными, но и это—лишь пока, лишь теперь.

Ему данъ разумъ, а съ нимъ и полная возможность самому взять этихъ физическихъ силъ сколько ему угодно и сколько надо по его разуму и подготовленности, ибо онѣ лежатъ прямо передъ нимъ. Но силы эти не каждому даются—онѣ даются именно разуму и сознательной волѣ, какъ будто природѣ требуется особая порука, что онѣ не будутъ потрачены человѣкомъ зря и даже во зло себѣ самому.

И грѣхъ великій противъ себя и противъ высшаго

счастья міра—чувства радости и довольства жизнью—совершаетъ человѣкъ, когда, живя, онъ уже съ молодыхъ лѣтъ только растрчиваетъ свои физическія силы вмѣсто того, чтобы съ каждымъ днемъ ихъ увеличивать, набирать въ себя болѣе физической энергіи, расширять объемъ своихъ легкихъ, дѣлать свою кровь краснѣе, а самое настроеніе—бодрѣе, энергичнѣе, наполняясь увѣренностью, что жизнь есть великое и радостное благо, а онъ самъ и есть тотъ рядный алый цвѣтъ мірозданія, который солнце прилежно вызываетъ своими горячими лучами изъ красной глины земли.

Если у человѣка есть хлѣбъ насущный, и легкія и желудокъ его не вовсе разрушены, то у него уже есть все нужное для физическаго его возрожденія—своею главною пищей, главнымъ матеріаломъ своего обновленія онъ окруженъ со всѣхъ сторонъ, ибо воздухъ есть, конечно, главная пища его физическаго организма. Безъ пищи и воды онъ можетъ жить дни, но безъ воздуха онъ не проживетъ и нѣсколькихъ минутъ. Если человѣкъ въ среднемъ съѣдаетъ и выпиваетъ всякой пищи въ день около 7 фунт., то воздуха его легкія поглощаютъ, считая по 12 дыханій въ минуту, каждое объемомъ въ 0,4 литра, около 700 литровъ, т. е. 9 колограммовъ или 21 фунтъ ежедневно!

Представьте себѣ лошадь, по самыя губы засыпанную овсомъ,—именно таково положеніе человѣка въ природѣ. И воспользоваться этимъ человѣкъ все не соберется, а въ городахъ онъ такъ прямо замыкается и уходитъ отъ воздуха, сутуля свои плечи, вдавливая между ними грудь, дыша вяло, почти незамѣтнымъ дыханіемъ и даже не сознавая того самоубійства навѣрняка, которое онъ при этомъ совершаетъ самъ надъ собой!!

А между тѣмъ—никто не мечтаетъ такъ о счастьѣ полнаго здоровья, какъ именно горожанинъ!

Право, если бы были такія пилюли, которыя давали бы человѣку разомъ то физическое благосостояніе, которое человѣкъ получаетъ отъ ничтожной, но систематической заботы о своемъ здоровьѣ, то пилюли эти разошлись бы въ фантастическомъ количествѣ, прямо по тысячѣ рублей за штуку. Стать здоровымъ, крѣпкимъ, свѣжимъ, разстаться навсегда съ нервнымъ брюзжаньемъ, этой нынѣшней потребностью и вмѣстѣ отравой горожанина, стать вдругъ довольнымъ своей жизнью... да кто не взялся бы за самую тяжелую работу, лишь бы заработать эту тысячу рублей и ея цѣною получить, наконецъ, это благодѣяніе!

Такъ вотъ оно у васъ въ рукахъ, но въ рукахъ у *васъ*, а не въ аптекъ! Вы сами можете сдѣлать все это для себя и съ собою, но именно *сами*! И вотъ потому, что это не получается посредствомъ пилюли изъ аптеки, а нужно самому позаботиться и немножко поработать для этого, оглянитесь—много ли въ городахъ у насъ здоровыхъ людей?!

КНИГА, КОТОРОЙ НѢТЬ.

И что поражаетъ невольно—на любомъ культурномъ языкѣ міра есть сотни и тысячи руководствъ по гигиенѣ и разнообразнымъ режимамъ, но такой книги-руководства, которая бы точно и опредѣленно указывала—что именно дѣлая, вы сохраните полное здоровье и въ городѣ, какъ если бы вы жили въ деревнѣ—такой книги нѣтъ ни въ одной литературѣ міра. Конечно, горожане имѣли бы право ожидать такой книги скорѣе всего отъ своихъ врачей и, если ея всетаки еще не явилось, то оправданіе для врачей можно найти въ одномъ: можетъ быть, только теперь, лишь въ самые послѣдніе годы, медицина получила возможность дать надежныя указанія, какъ побороть вредное вліяніе городской жизни, ибо только теперь она, познакомившись съ костями, мускулами и прочими тканями человѣческаго тѣла, подошла, наконецъ, къ главному носителю и хранителю силъ и жизненной энергіи человѣка—его крови и стала что-то знать о ней и ея составѣ. А вѣдь обѣднѣніе крови жизненными соками и переполненіе ея всякими вредными примѣсями и составляетъ суть того процесса, который постепенно, но вѣрно разрушаетъ здоровье горожанина.

Именно въ послѣдніе годы въ наукѣ стало выясняться значеніе для состава и качества крови внутреннихъ регуляторовъ ея, имѣющихся въ живомъ организмѣ—разнообразныхъ железъ и железокъ, которыхъ роль ранѣе была совершенно неизвѣстна. „Въ организмѣ высшихъ животныхъ“, говоритъ проф. Богомолецъ, „существуетъ цѣлый рядъ органовъ, такъ называемыхъ тайныхъ или кровеносныхъ железъ съ внутренней секреціей (выдѣленіями). Не имѣя выводныхъ протоковъ, которыя указывали бы на ихъ отдѣлительную функцію, эти железы располагаются въ видѣ выростовъ на сосудистой системѣ, выдѣляя непосредственно въ кровь свои специфическіе продукты. Значеніе этихъ органовъ, каковы надпочечныя железы, щитовидная железа, мозговой придатокъ, сравнительно недавно открытыя gl.

parathyreoideae, въ экономіи организма поистинѣ громадно. Выпаденіе функцій этихъ железъ вслѣдствіе ихъ удаленія или заболѣванія ведетъ къ тяжелымъ разстройствамъ, нерѣдко—къ смерти“¹⁾). Если повреждается железа, лежащая подъ продолговатымъ мозгомъ, въ крови является избытокъ сахара и возникаетъ діабетъ—„сахарная болѣзнь“; при поврежденіи надпочечныхъ железъ составъ крови мѣняется немедленно и развивается Брайтова болѣзнь. Отъ ненормально повышенной дѣятельности надпочечныхъ железъ увеличивается количество адренолина въ крови и возникаетъ артеріосклерозъ. Ясно, какъ важно для здоровья поддерживать правильное и энергичное кровообращеніе, которое одно въ состояніи удерживать дѣятельность железъ въ устойчивомъ равновѣсіи. Дайте этимъ железамъ зарости жиромъ, замереть въ неподвижности и бездѣйствіи, въ которомъ обыкновенно пребываетъ туловище горожанина, переносимое, не поворачиваясь, не перегибаясь, прямо какъ пень, послушными ногами отъ постели на стулъ, со стула на другой стулъ, съ этого стула на извозчика, а тамъ опять на стулъ и такъ весь день,—и кровь ваша уже по одному этому не можетъ не слабѣть, а съ нею должна слабѣть и общая выносливость тѣла, его энергія и здоровье²⁾).

ЧТО ДѢЛАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМЪ И ВЪ ГОРОДѢ.

Я—профанъ въ медицинѣ, но все только что сказанное есть истины медицины столь первоначальныя, что ихъ не станетъ теперь отрицать, конечно, ни одинъ врачъ. А ихъ вполне достаточно для практическаго отвѣта на поставленный вопросъ, что надо дѣлать, чтобы жить въ городѣ, не теряя здоровья.

Первое—надо усилить дыханіе организма—легкими и кожей,—такъ какъ воздухъ въ городѣ вообще бѣденъ кислородомъ.

Второе—надо противодѣйствовать всякимъ застоямъ въ организмѣ, поддерживая правильное и энергичное крово-

¹⁾ «О внутреннихъ причинахъ смерти». Проф. А. Богомолецъ. Саратовъ. 1912, стр. 12.

²⁾ Такой показателъ жизненной энергіи, какъ половое чувство, во многомъ, какъ оказывается, зависитъ отъ тѣхъ же разсѣянныхъ по всему тѣлу железъ, которыя отдають свои выдѣленія прямо въ кровь, разносящую ихъ по всему тѣлу и разнообразно возбуждающую его ими—у касгартовъ, какъ извѣстно, не пропадаетъ половое чувство,—напротивъ, иногда оно бываетъ даже перевозбуждено.

обращеніе. Именно въ крови природою заложенъ идеальный образъ человѣка и, проходя по организму съ достаточной энергіей, она дѣятельно выправляетъ по этому образу всё уродства организма, какъ правильная колодка исправляетъ плохо сшитый сапогъ.

Это—главное. Достигнувъ въ этомъ перваго успѣха, вы сами скоро увидите всю важность для человѣка также и его питанія и устранили изъ вашей пищи ея обычные „домашніе“ яды, которыми пренебрежительно, но ежедневно и навѣрняка вы въ городѣ отравляете себѣ кровь, дѣлая изъ нея скорѣе бузинный сокъ, чѣмъ кровь нормальнаго человѣка, — подробнѣе объ этомъ, однако, далѣе.

Живя въ деревнѣ, дыша воздухомъ, богатымъ кислородомъ, неизбѣжно дѣлая много движенія подъ открытымъ небомъ, можно ограничиваться тѣмъ дыханіемъ, которое даютъ легкія. Переѣхавъ въ городъ, необходимо и кожу заставить дышать энергично, чтобы кровь окислялась достаточно и своевременно освобождалась отъ остатковъ происходящаго въ ней перегара соковъ, что дѣлается главнымъ образомъ кожей. А для этого необходимо ежедневное обмываніе всего тѣла. А обмываніе это—теплою водою—располагаетъ организмъ къ простудѣ, а холодною водою—отнимаетъ отъ организма столько тепла, что возстановить его оказывается нерѣдко не по силамъ тощому и слабому организму горожанина.

Значитъ при первомъ же шагѣ—тупикъ, не такъ ли?

Вторая задача—преодоленіе всякихъ застоевъ, которые массою мелкихъ и крупныхъ болотъ наполняютъ организмъ горожанина—ясно чего требуетъ: растираній, движенія, гимнастики, а гдѣ время на это у занятаго и нервнаго горожанина, гдѣ знаніе, необходимое для этого? Нѣтъ и времени, да и знанія тоже, а безъ знанія не трудно себя и надорвать гимнастикой.

Значитъ и тутъ тупикъ.

И возъ—поянѣ тамъ.

„МОЯ СИСТЕМА“ МЮЛЛЕРА.

Но какъ, однако, все же велика потребность горожанина вытаться, наконецъ, изъ этого давняго-давняго ухаба городской жизни!

Зимой 1911 г. въ Петербургъ пріѣзжалъ Мюллеръ, извѣстный авторъ извѣстной „Моей системы“. Онъ прочелъ здѣсь двѣ лекціи, показывая, какъ надо дѣлать упражненія, пред-

лагаемая его системой, и оба раза большой циркъ былъ набить биткомъ.

Столько въ нашемъ чиновничье-холодномъ Петербургѣ оказалось желающихъ хотя немного научиться искусству сохранять свое здоровье въ городѣ!

„Моя система“ даетъ для этого полезныя указанія, и большой циркъ въ одинъ разъ не вмѣстилъ всѣхъ желающихъ ознакомиться съ самою практикой ихъ. А ужь что за атлетъ—петербургскій чиновникъ!!!

Я перебралъ и испыталъ на себѣ не мало „системъ гимнастики“, но только одна изъ всѣхъ ихъ дѣйствительно правильно и здравомысленно отвѣчаетъ прямо на вопросъ: „что надо дѣлать, чтобы быть здоровымъ, бодрымъ и веселымъ даже въ городѣ?“. Всѣ остальные отъ англійскаго нѣмца Сандова до русскаго И. Лебедева (его прекрасная для человѣка уже сильнаго книга „Сила и здоровье“), инныя прямо и открыто, другія прикрываясь словами о гигиенѣ и здоровьѣ, ведутъ къ тому, чтобы развить не столько общія силы, сколько мускульную силу организма, стремятся сдѣлать человѣка не здоровымъ, а атлетомъ. Только „Моя система“ Мюллера одна построена тщательно и умно по принципу: „прежде усиленія мускулатуры, что тоже желательно,— сначала надо укрѣпить свое здоровье!“ Это первое и главное; это то, что важно для каждаго, а послѣ, если хотите, наращивайте себѣ и мускулы, развивая ихъ чисто силовыми упражненіями. Но отчетливо замѣтьте себѣ: это наращиваніе мускулатуры—вторая задача, и упражненія, указываемыя Сандовымъ и др., хороши для людей уже крѣпкихъ, уже полнокровныхъ, по крайней мѣрѣ, сильнокровныхъ, но для людей слабыхъ и мало и вялокровныхъ они могутъ быть прямо опасны. Упраженія эти вызываютъ притокъ крови къ чисто силовымъ и притомъ внѣшнимъ мускуламъ тѣла, а между тѣмъ, ея и безъ того мало для всего организма! Внѣшніе мускулы пусть и будутъ наростать, но прочія ткани лишь еще болѣе обѣднѣютъ кровью, т. е. жизненной энергіей. Ясно, что если вы, будучи малокровнымъ, захотите развить въ себѣ мускулы, вы сначала должны создать въ своемъ организмѣ свободный запасъ крови, укрѣпивъ его общее здоровье и выносливость, иначе неосторожно возбужденные чисто силовые мускулы отвлекутъ на себя и послѣдніе остатки вашихъ силъ, развѣвъ въ васъ острое малокровіе и невралгіи разнаго рода. Эти, въ сущности, безъ здоровья вовсе ненужныя вамъ мускулы, какъ звѣрята,

сѣдять вась самихъ. Такъ не будите ихъ внутри себя, не сдѣлавъ точнаго расчета—можете ли вы ихъ прокормить?! Мускулы, какъ и весь организмъ, строятся кровью, такъ рачтите—достаточно ли ея у вась и довольно ли она сильна для такой работы?

„Моя система“ Мюллера, имѣя свои недостатки, даетъ однако, въ общемъ превосходно обдуманнй выходъ изъ тѣхъ двухъ тупиковъ, о которыхъ я говорилъ ранѣе. Она даетъ прекрасныя общія указанія, какъ обмываться ежедневно съ головы до ногъ, избѣгая всякаго вреда отъ этого, и какъ сдѣлать это безъ чрезмѣрной потери времени.

Это не система гимнастики. Это въ сущности только порядокъ утренняго обмыванія—но обмыванія всего тѣла—и только!—Это вовсе не атлетика, а только опрятность.

Если вы, вставъ съ постели, обмоете все тѣло такъ же, какъ вы умываете себѣ лицо и руки, то есть—намочите тѣло водою и вытерете его досуха, то сдѣлавъ это безъ привычки, вы черезъ короткое время почувствуете ознобъ—тѣло будетъ слишкомъ охлаждено такимъ обмываніемъ.

Привычка же къ водѣ, даже и нехолодной, приобрѣтается довольно медленно, пока, наконецъ, вы „закалите“ себя. На практикѣ это составляетъ сильное препятствіе распространенію этихъ обмываній, столь необходимыхъ горожанину для поддержанія нормальной дѣятельности кожи.

И Мюллеръ нашелъ гениально простой способъ дѣлать эти обмыванья безъ всякой предварительной подготовки и привычки—сегодня же, а если хотите—сейчасъ же!

Вода слишкомъ охлаждаетъ. И Мюллеръ заставляетъ ранѣе обмыванья продѣлать восемь видовъ упражненій, которыя, не утомляя, прекрасно разминаютъ все тѣло и согрѣваютъ его внутри. Послѣ нихъ идетъ обмыванье. Такъ какъ тѣло уже ранѣе было разогрѣто внутри, то вода уже не можетъ охладить его такъ, какъ она охладила бы его, не будь ранѣе этихъ упражненій. Обмываніе выносится легко и, чтобы окончательно вернуть организму и закрѣпить въ немъ тепло, все тѣло послѣ этого, растирается съ ногъ до головы отлично обдуманными специальными приемами растираній.

Такимъ образомъ обмыванье поставлено Мюллеромъ въ середину между разминаньемъ внутреннихъ органовъ тѣла и наружнымъ растираньемъ его, и въ результатъ за четверть часа „работы“ человекъ размятъ, обмытъ и согрѣтъ, и при этомъ онъ 1) не чувствуетъ никакихъ вредныхъ или только неприятныхъ послѣдствій отъ общаго обмыванья и

2) не теряет времени „слишкомъ много“—всего четверть часа: на лекціяхъ своихъ въ циркѣ въ 1911 г. Мюллеръ на эстрадѣ не спѣша продѣлалъ весь полный рядъ своихъ упражненій, включая и „ванну“, сдѣлавъ между ними и нѣсколько глубокихъ вдыханій для отдыха, и времени у него пошло на это по часамъ— $15\frac{1}{2}$ мин.!

Изъ обоихъ тупиковъ получается такимъ образомъ общій прямой выходъ, и въ этомъ большая заслуга Мюллера въ дѣлѣ общей гигиены человѣчества.

НЕДОСТАТОКЪ „МОЕЙ СИСТЕМЫ“.

Но и система Мюллера имѣетъ свой крупный недостатокъ.

Она назначена для утомленнаго и ослабѣвшаго человѣчества, но создана человѣкомъ, атлетически сильнымъ и уже забывшимъ самое ощущеніе расслабленности, съ которою онъ учитъ бороться. Мюллеръ очень заботливо дѣлитъ свои упражненія на нѣсколько степеней трудности, предлагая и настаивая двигаться въ нихъ постепенно, но всетаки ощущенія ослабленнаго городомъ человѣка имъ не учтены достаточно во всемъ.

Здоровый и крѣпкій человѣкъ, послѣ обмыванія по системѣ Мюллера, долженъ чувствовать себя прекрасно. Но не

Per aspera ad astra—По кручамъ къ звѣздамъ.

Между человѣкомъ и животнымъ утверждёнъ вѣчный миръ:—«Миръ, миръ на землѣ!» Торжественное шествіе несутъ эту вѣсть вселенной...

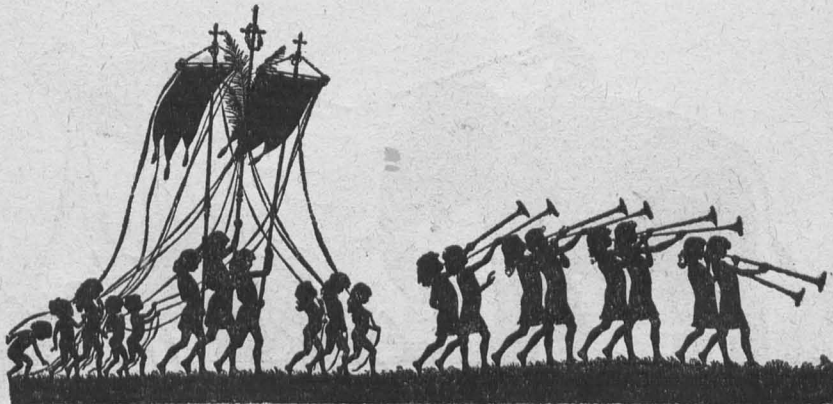
Талантливые рисунки К. Диффенбаха серіи «Per aspera ad astra» (приводится часть ихъ) съ живой граціей и изяществомъ передаютъ красоту человѣческаго тѣла, смѣлаго и свободнаго, какимъ оно должно быть.



то—человѣкъ усталый, раздраженный нервами, желчный какихъ—большинство среди горожанъ взрослога поколѣнія. Мюллеръ не могъ вполнѣ войти въ ихъ ощущенія при исполненіи ими его „системы“, просто уже потому, что самъ онъ физически слишкомъ далекъ отъ этого разряда людей. И вотъ имъ, такимъ людямъ, необходимо сдѣлать еще одно дополненіе къ системѣ Мюллера, чтобы вполнѣ примѣнить ее и къ ихъ силамъ и предотвратить возможный вредъ отъ нея, хотя вредъ этотъ и былъ бы частичнымъ, современемъ непременно сгладился бы и во всякомъ случаѣ всегда покрывался бы съ избыткомъ общей пользою отъ „обмыванія Мюллера“.

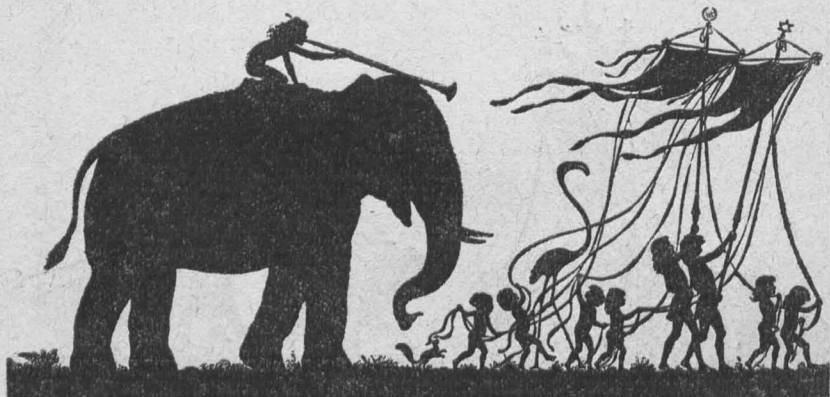
Введя нѣсколько степеней въ гимнастическую часть своей „системы“, Мюллеръ не подраздѣлил своей „ванны“ тоже на степени.

Для людей малокровныхъ и истощенныхъ растираніями, послѣ обмыванія, „ванны“ часто оказываются всетаки недостаточными, чтобы вполнѣ возстановить отнятое водою отъ организма тепло. Сейчасъ послѣ растираній такой человѣкъ будетъ чувствовать себя вполнѣ хорошо, но пройдетъ полчаса и онъ замѣтитъ что-то похожее на легкій и непріятный ознобъ: кровь, привлеченная растираніями къ кожѣ, съ ея охлажденіемъ оттекаетъ опять внутрь и малокровная кожа знобитъ. Нѣсколько гимнастическихъ движеній подавляютъ этотъ ознобъ, но всего лучше послѣ растираній выпить стаканъ чаю съ молокомъ и пройтись довольно скорымъ шагомъ минутъ 10—15, чтобы согрѣться, но никоимъ образомъ не утомить себя и не вызвать испарины, даже и легкой. Тогда пріятное, освѣжающее впечатлѣніе этого утренняго обмыванія сохранится на весь день, а это-то и нужно.



Именно то вы должны поставить вашему самочувствию первой задачей при всѣхъ этихъ упражненіяхъ, чтобы во всемъ этомъ имѣть лишь пріятныя ощущенія. Если что-либо въ „системѣ“ чувствуется вами непріятно—значить это еще рано для васъ дѣлать или дѣлать это для васъ надо иначе, а какъ—найдите сами, если у Мюллера не окажется прямыхъ указаній. Вы сами—свой врачъ, вы сами должны внимательно слѣдить за всѣми своими ощущеніями и исправлять то, что вамъ не подходитъ, однако, не отступая отъ существа системы, ибо сама по себѣ въ своемъ цѣломъ она всетаки превосходна и придумана весьма тщательно. Не будьте ея рабомъ, но умѣйте и оцѣнить спокойно уже достигнутое ею въ дѣлѣ, для васъ столь важномъ, какъ ваше здоровье. Въ ней есть достоинства, недостаточно оцѣненные самимъ Мюллеромъ—особенно ея вліяніе на общее кровообращеніе.

Чрезвычайно важно въ этой системѣ то, что растиранія послѣ обмыванія производится не „до-красна“ шаршавымъ полотенцемъ, или жесткими рукавицами, и не чужими руками, а собственными ладонями. При этомъ ладони сами согрѣваются о ваше тѣло и разгорячаются, точно на нихъ ставятся горчишники. Кровь наполняетъ кисти рукъ, проходя въ самыя оконечности пальцевъ и разомъ устанавливая въ организмѣ полное и энергическое кровообращеніе, ибо существуетъ практическій законъ для человѣческаго организма: если согрѣваются руки и кровь въ нихъ проходитъ въ концы пальцевъ, то согрѣваются и ноги и кровь въ нихъ проходитъ въ концы пальцевъ, а согрѣты конечности—и всему тѣлу тепло, что прежде всего и нужно послѣ ванны и обмыванья. Никакія растиранія „до-красна“ шаршавой тканью не могутъ дать того же: все тѣло горить, а кисти

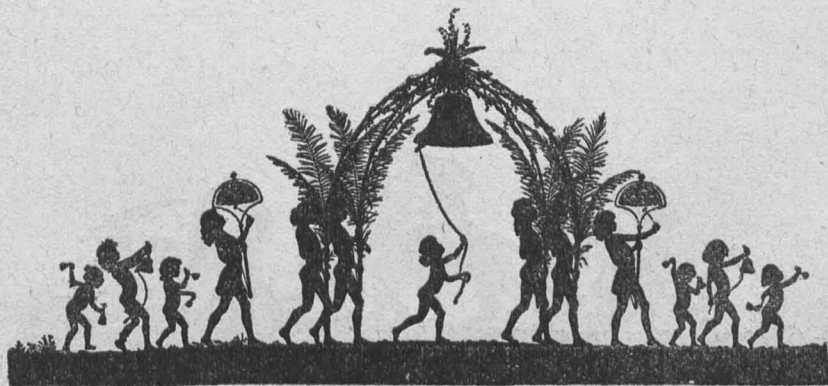


рукъ и ступни ногъ холодны. Кровь, значитъ, не дѣлаетъ полного круга въ тѣлѣ съ достаточной силой и—скоро отольетъ отъ нынѣ „красныхъ“ поверхностей, ибо удерживается она въ нихъ чисто механическимъ кратковременнымъ раздраженіемъ. Пройдетъ оно, и кровь отхлынетъ опять внутрь, оставивъ въ кожѣ ощущеніе охлажденія, т. е. ознобъ.

Цѣныя указанія Мюллера, не забывайте, однако, что вы—первый свой врачъ, и не уставайте выбрасывать и измѣнять въ „системѣ“ все, что даютъ вамъ ощущенія непріятныя нездоровья. У каждаго на это есть большое чутье и его надо всячески развивать. Для очень многихъ обливанія, которыя совѣтуетъ Мюллеръ, могутъ оказаться слишкомъ сильнымъ ударомъ и по нервамъ и по хрупкому механизму сердца. Это вы почувствуете сразу. Но это не причина вовсе отказываться отъ обмываній—надо только видоизмѣнить ихъ, ибо и сердце есть только мускуль, который постепенно можно приучить къ напряженіямъ, даже и очень значительнымъ.

Вотъ послѣдовательный рядъ разнаго рода обмываній, въ которомъ они расположены по степени рѣзкости ихъ воздѣйствія на организмъ, начиная съ наиболѣе мягкихъ.

1) Обтираніе тѣла водою частичное—въ теченіе перваго мѣсяца обтираются водою только шея, грудь, животъ и бока съ растираніемъ ихъ, а затѣмъ и всего тѣла. Черезъ мѣсяць прибавляются—руки и подмышки. Еще черезъ мѣсяць—спина, и наконецъ еще черезъ мѣсяць—ноги, кромѣ ступней. Вымыть ступни въ свѣжей водѣ—значитъ очень сильно охладить все тѣло и это—послѣднее, къ чему въ обтираніяхъ надо приучать себя. Послѣ обмыванія ступней нужно хорошо ихъ растереть и размять и очень внимательно слѣдить за собою, чтобы не появилась озноба. Если онъ



даже и очень легко, должно такъ или иначе уничтожить его. Чтобы еще болѣе смягчить ощущение, можете и тутъ обтирать себя не мокрымъ полотенцемъ или губкой, а мокрыми ладонями; при этомъ можете не бояться и холодной воды „изъ подъ крана“: теплая рука чувствуется немедленно сквозь тонкій слой воды и ощущение получается очень мягкое.

2) Обтираніе всего тѣла мокрыми ладонями, которыя своей теплотой смягчаютъ ощущение.

3) Обтираніе сильно мокрымъ полотенцемъ, при чемъ сначала концомъ его обтираются шея, грудь, животъ и руки съ подмышками, затѣмъ—ноги и весь тазъ и наконецъ—полотенце заносится назадъ и накладывается на спину съ растираніемъ по нему обѣими руками сильно. Тѣло при этомъ охлаждается не сразу, какъ при обливаніи, но постепенно, частями, и впечатлѣніе гораздо мягче.

4) Обтираніе сильно мокрымъ полотенцемъ въ томъ же порядкѣ частей тѣла, но полотенце выжимается и мочится три раза, вслѣдствіе чего тѣло охлаждается сильнѣе и продолжительнѣе.

5) Обливаніе.

6) Полная ванна.

Выбирайте изъ этого то, что вамъ вполне подойдетъ, не причиняя вамъ никакого непріятнаго ощущенія, и постепенно переходите къ дальнѣйшимъ ступенямъ. Никоемъ образомъ не торопитесь, ступени переходовъ считайте не меньше какъ мѣсяцами и помните, что, обмывая только шею, грудь и животъ, если большаго вашъ организмъ пока не выноситъ безъ непріятной реакціи, вы совершенно достаточно возбуждаете кожу *всего* вашего тѣла, и возбужденіе большее *пока* вамъ было бы только вредно.



Какъ не трудно надорвать свое здоровье безъ этой внимательности къ своему самочувствію—это вы легко представите себѣ, вообразивъ обычную картину того, какъ обыкновенно люди приступаютъ къ „закаливанію“ себя холодной водой. Хватаются они за эту мысль обыкновенно именно потому, что ихъ слабость, болѣзненность и малокровіе имъ начинаетъ надоѣдать. И вотъ однажды они рѣшаются взять себя въ руки! Утромъ прямо изъ теплой постели они окачиваются холодной водой и растираютъ себя „до-красна“ мохнатой простыней или спеціальными рукавицами. Растеревшись, они одѣваются и выходятъ въ столовую, потирая руки: „Какое пріятное ощущеніе послѣ холоднаго душа—растереться до-красна. Кожа такъ и горитъ!“ Человѣкъ, полный „пріятнаго ощущенія“, пьетъ чай и не замѣчаетъ, что хотя ему какъ будто и тепло, губы у него сини и ноги и руки холодны. Онъ уходитъ въ кабинетъ и садится за столъ работать. Черезъ четверть часа, не болѣе, онъ замѣчаетъ непріятное ощущеніе въ кожѣ, особенно въ растертыхъ мѣстахъ, точно ознобъ: кровь отливаетъ отъ нихъ внутрь. Ознобъ усиливается и превращается въ рѣшительно непріятное общее состояніе застылости и слабости. Хочется согрѣться, что, однако, не такъ легко удается. И стаканъ горячаго чая тутъ не поможетъ и на весь день остается это чувство разбитости, растраты своихъ силъ, оставшихся невозмѣщенными. Обыкновенно человѣкъ не признается домашнимъ въ этой неудачѣ, продолжаетъ окачиваться и растирать себя „до-красна“ еще два-три дня, но по прошествіи ихъ утомленіе и слабость организма возрастаютъ до того, что человѣкъ рѣшаетъ: „эти обливанія хотя и очень пріятны, но слишкомъ разбиваютъ мнѣ нервы!“ и обливанія прекращаются обыкновенно навсегда.



А между тѣмъ человѣкъ былъ на вѣрномъ пути, но только не сумѣлъ воспользоваться тѣмъ вѣрнымъ средствомъ, которое было у него въ рукахъ.

Онъ забылъ, что крови у него немного и—только!

Обливаніе разомъ выводитъ все кровообращеніе изъ обычнаго порядка. Кровь вся отливаетъ отъ внезапно охлажденной кожи внутрь. Но кожу, тутъ же и сразу, начинаютъ растирать жестоко и сразу же за уши вытаскиваютъ кровь опять наружу. Сильное растираніе „до красна“ искусственно держитъ кровь въ самой кожѣ, но ея мало; если сейчасъ кожа красна отъ нея, то значить внутренніе органы въ это время необычно блѣдны, ибо обезкровлены. Долго это не можетъ продолжаться, и какъ только ослабнетъ механическое раздраженіе кожи, произведенное растираніемъ, кровь, какъ отпущенная резина, бросается снова внутрь организма, оставляя въ кожѣ чувство озноба. Естественно, что нарушенное такими палочными ударами кровообращеніе долго не можетъ придти въ норму и только поглощаетъ на себя силы организма, а нисколько не увеличиваетъ ихъ.

ВЫ САМИ—СВОЙ ПЕРВЫЙ ВРАЧЬ.

Пользуясь „системой“ Мюллера, не забывайте, повторяю, что она даетъ лишь общія для всѣхъ указанія,—то, что должно быть благотворно для всѣхъ, для преобладающагося большинства. Но Мюллеръ не могъ, конечно, предвидѣть особенностей каждаго, а онъ есть въ каждомъ организмѣ, и каждый, исполняя „систему“ въ ея цѣломъ, непременно долженъ добавлять ее тѣмъ, что нужно спеціально ему.

Если вы вообще язки, то, прежде чѣмъ утромъ начи-



нать первыя гимнастическія упражненія, разотрите себѣ энергично руки, грудь и животъ, ноги, сильно протрите бедра спереди и снутри, затѣмъ опять грудь и руки и, согрѣвъ себя такимъ образомъ, приступайте къ первому номеру гимнастическихъ упражненій. Такое же общее растираніе продѣлайте и передъ растираніями послѣ обмыванія.

Если у васъ много жиру въ животѣ или вялъ кишечникъ, то послѣ растиранія № 16 разминайте животъ, какъ указывается въ „Приложеніи“, гдѣ вы найдете общее описаніе основныхъ упражненій „Моей системы“.

Если вы не обливааетесь, а только обтираетесь водою и ноги ваши послѣ всѣхъ растираній холодны, то это создаетъ расположеніе къ ознобу и ноги необходимо согрѣть растираніемъ и разминаніемъ ступней. Слѣдуетъ вообще особенно внимательно слѣдить за тѣмъ, чтобы руки и ноги у васъ были постоянно теплы; если онѣ холодны, то это признакъ затрудненнаго и неполнаго кровообращенія, при которомъ и обмѣнъ веществъ не можетъ быть въ организмѣ энергичнымъ. А исправленіе кровообращенія и составляетъ главную задачу „обмыванія“. Поэтому, если руки и ноги у васъ послѣ „системы“ холодны, разминайте, растирайте ихъ, и только когда онѣ вполне и прочно согрѣлись, считайте обмываніе законченнымъ. Иначе легко испытать ознобъ, а его не должно быть.

При растираніяхъ съ лечебною цѣлью имѣйте въ виду общее правило массажа: слабое нажиманіе на ткани успокаиваетъ и разглаживаетъ проходящія въ нихъ нервы, сильное нажиманіе, напротивъ, возбуждаетъ ихъ.

Дышать надо носомъ съ закрытымъ ртомъ. Вы легко къ этому привыкните, если вы еще молоды и вашъ организмъ



еще не сложился окончательно. Иное дѣло, если вашъ ростъ уже прекратился. Носовые проходы могутъ оказаться слишкомъ узки, чтобы пропускать безъ чрезмѣрнаго усилія и задержки все количество воздуха, которое тянетъ въ себя сильно дышущая грудь и она будетъ слишкомъ уставать; утомляться будетъ и сердце. Тогда изъ двухъ золь нужно выбрать меньшее и дышать во время упражненій полуоткрытымъ ртомъ, лишь бы дышать, какъ можно глубже, полнѣе и свободнѣе. Понемногу сближая губы, можно наконецъ приучить себя держать ротъ и вовсе закрытымъ. Безъ этой постепенности перехода слишкомъ напряженное дыханіе можетъ нарушить давленіе въ кровяныхъ сосудахъ и вызвать потемнѣніе въ глазахъ и даже обморокъ.

ПРАВИЛЬНОЕ И СИЛЬНОЕ ДЫХАНІЕ.

Для общаго благосостоянія организма очень важно развить въ себѣ привычку глубоко и сильно дышать—особенно для живущихъ въ городѣ, гдѣ человѣческія существа обычно проводятъ день, сидя скрюченными въ комнатахъ за столами и гдѣ воздухъ бѣденъ кислородомъ. Именно въ легкихъ кровь захватываетъ изъ воздуха кислородъ, который она и разноситъ по всему тѣлу, поддерживая имъ вездѣ окисленіе, т. е. обмѣнъ веществъ, въ которомъ и заключается физическая жизнь организма. Слабо и неглубоко дышетъ человѣкъ, и кровь его получаетъ кислорода въ легкихъ мало, мало его она и несетъ по тѣлу, слабъ и вялъ въ немъ обмѣнъ веществъ—дрова только тлѣютъ и дымятъ—но не горятъ, за отсутствіемъ притока кислорода. Удивляться ли, что жизнь организма завядаетъ, кровь блѣднѣетъ, кожа



желтѣеть, глаза тускнутъ?! Прогулки, хотя бы и по часу продолжительностью, тутъ недостаточны. Надо, чтобы легкія ваши вообще работали сильно и энергично, тогда они и въ городѣ успѣютъ обмытъ вашу кровь достаточнымъ количествомъ—кислорода, не заставляя васъ терять время на спеціальныя гигиеническія прогулки, всѣмъ живымъ людямъ обыкновенно очень скучныя.

Правильно и сильно дышать—этимъ надобно заняться, чтобы умѣть. Дышать нижними ребрами—эта способность совершенно неизвѣстна петербуржцамъ, а между тѣмъ это необходимо для того, чтобы грудная клѣтка могла принимать большіе объемы воздуха и достаточно окислять кровь. Дамы, тѣ такъ даже стягиваютъ себѣ корсетомъ именно нижнія ребра и дышутъ лишь самыми верхушками легкихъ. Нужно внимательно ознакомиться съ процессомъ правильного дыханія, описываемаго теперь въ каждомъ руководствѣ гимнастики, и продѣлать указываемыя въ нихъ упражненія. Не должно, однако, злоупотреблять ими: чрезчуръ частыя и долгія вдыханія могутъ вызвать нарушеніе давленія въ кровеносныхъ сосудахъ и—обморокъ. Гораздо благонадежнѣе устроить такъ, чтобы тѣло само вынуждалось дышать глубоко и сильно—тогда не будетъ вовсе подобныхъ опасностей.

Это всего удобнѣе достигается быстрой ходьбой и бѣгомъ.

Бѣгъ—одно изъ непревосходнѣйшихъ и наиполезнѣйшихъ для здоровья упражненій, но горожане почти не умѣютъ бѣгать, и даже считаютъ бѣгъ чѣмъ-то компрометирующимъ солиднаго человѣка. Только представьте себѣ „прилично одѣтаго“ человѣка въ котелкѣ и съ зонтикомъ, да еще въ галошахъ, вдругъ „пускающагося“ бѣжать по улицѣ, да не за трамваемъ или за сорванной вѣтромъ шля-

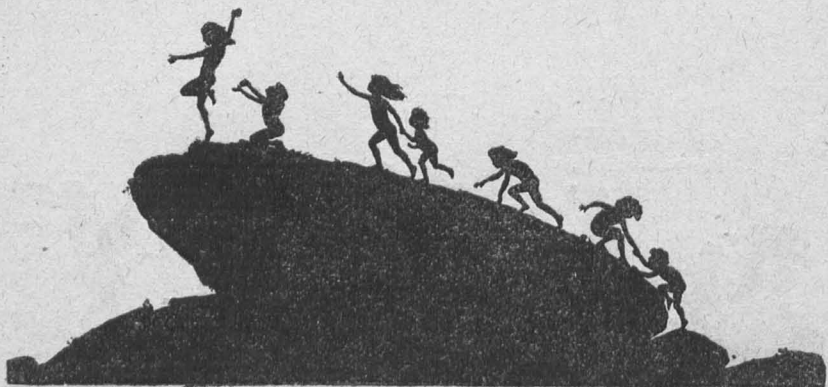


пой, что было бы еще вполне понятно и прилично, а „просто так“, неизвестно почему. И этот господинъ—вы!

Вы ощущаете, какъ это невозможно и нестерпимо конфузно!

Можетъ ли приличный человѣкъ быть скандалистомъ, а что, какъ не скандалъ на улицѣ вызывается его поступкомъ? Всѣ оборачиваются. Что случилось? Не нужно ли и всѣмъ бѣжать? Зоркіе хранители общественныхъ приличій, уличные мальчишки и собаки, настораживаются, и развѣ только безукоризненная чистота вашего костюма спасетъ васъ отъ ихъ вмѣшательства и зубовъ.

Бѣжать, однако, и помимо этихъ спеціально городскихъ препятствій—вообще не просто. Чтобы быть способнымъ пробѣжать 400—500 шаговъ безъ остановки и вмѣстѣ безъ перебоевъ сердца, захвата дыханія, потемнѣнія въ глазахъ и прочаго сему подобнаго—горожанину сначала надо будетъ наверстать многое изъ упущеннаго и растеряннаго ранѣе, быть можетъ перемѣнить самое свое питаніе и лишь послѣ этого балансъ между расходомъ и приходомъ при бѣгѣ въ вашемъ организмѣ установится прочно и удовлетворительно для васъ. И ходить и бѣжать надо, становясь на землю всею ступней, а не на носкахъ. При ходьбѣ дышать—одинъ разъ на каждыхъ 9 шагахъ, вдыхая въ теченіе 6 шаговъ и выдыхая въ теченіе 8 шаговъ. 120 шаговъ въ минуту—нормальная быстрая ходьба. Съ выгодой, т. е. съ ускореніемъ передвиженія, но безъ излишняго и чрезмѣрнаго утомленія, можно идти 130—140 шаговъ въ минуту. Ускорить ходьбу можно до 170 шаговъ въ минуту, далѣе наступаетъ уже бѣгъ,—въ бѣгѣ при каждомъ шагѣ бываетъ моментъ, когда обѣ ноги не касаются земли и шагъ превращается



въ скачокъ. Если нужно увеличить скорость болѣе 140 шаговъ въ минуту—выгоднѣе, т. е. вы передвинетесь скорѣе и съ меньшей усталостью—перемежить ходьбу съ прямымъ бѣгомъ. Наивыгоднѣйшая скорость при бѣгѣ—170—200 скачковъ въ минуту, но довести бѣгъ можно до 350 скачковъ въ минуту, при чемъ скорость въ секунду достигаетъ 4 саж.

Чтобы бѣжать, нужно умѣть сохранять ровное, глубокое и спокойное дыханіе. Тутъ ужъ прямо необходимо дышать нижними ребрами, иначе дыханіе захватится у васъ на первыхъ же пятидесяти шагахъ.

Бѣгъ чрезвычайно возбуждаетъ энергію кровообращенія и безспорно есть лучшее средство заставить кровь прорезизовать разомъ всѣ закоулки организма и протереть и прочистить своимъ живительнымъ потокомъ всѣ ваши артеріи и вены. Если бы вы могли бѣжать въ теченіе пяти минутъ, вы подвергли бы при этомъ вашъ организмъ безошадной ревизіи неумолимаго ревизора и общей чисткѣ и ремонту. Онъ точно весь былъ бы протертъ жесткими щетками. Но это по силамъ лишь рѣдкаго горожанина. Надо постепенно приучать себя, чтобы достигнуть этого идеала—быть способнымъ пробѣжать полнымъ шагомъ въ теченіе пяти минутъ. Всего лучше эта привычка дается, если вы при прогулкѣ ходьбу временами будете мѣнять на бѣгъ на короткія разстоянія. Пробѣгите 60, 50, 40, или наконецъ, 20 шаговъ—столько, сколько можете бѣжать безъ всякихъ для себя неприятныхъ послѣдствій,—и потомъ, не останавливаясь, пройдите спокойнымъ шагомъ втрое большее количество шаговъ. Потомъ опять тѣ же 60, 50.. 20.. шаговъ бѣга и опять ходьба. Въ первый разъ вы сдѣлаете три-пять такихъ перебѣжекъ, далѣе прибавляйте ихъ число, пока не



дойдете до 500 больших шаговъ, что составитъ полверсты. Если вы съ перерывами будете пробѣгать это разстояніе ежедневно, вамъ будетъ обеспечено отличное самочувствіе цѣлаго дня и спокойный и крѣпкій сонъ ночью—даже и въ городѣ. Достигнувъ этого, слѣдуетъ надолго остановиться на этомъ результатѣ—не менѣе полугода и лишь послѣ этого можно идти далѣе и понемногу сокращать разстояніе между перебѣжками, послѣ нихъ идя шагомъ не втрое, а лишь вдвое большее число шаговъ. Дѣйствуя такъ, вы въ свое время—въ зависимости отъ слабости и крѣпости вашего организма—непремѣнно достигнете того, что будете легко пробѣгать полверсты, а дальше и всю версту, безъ передышекъ и остановокъ, и—здоровье ваше станетъ прочнымъ.

НЕОБХОДИМОЕ.

Въ томъ, что сказалъ я на этихъ страницахъ, заключается отвѣтъ на вопросъ—что нужно дѣлать, чтобы, живя въ городѣ, быть здоровымъ, крѣпкимъ и свѣжимъ, какъ исконный житель деревни.

Первое—надо утромъ обмыть водою все тѣло снаружи. умыть не только лицо, чѣмъ освѣжаются лишь нѣкоторые общіе нервные центры, но омыть все тѣло, воспользовавшись простымъ приѣмомъ, которымъ Мюллеръ сдѣлалъ это обмываніе доступнымъ для cadaго, независимо отъ его слабости или крѣпости.

Второе—надо организмъ обмыть изнутри, обмыть кровь кислородомъ посредствомъ ходьбы или бѣга. Какой продолжительности? Тѣмъ большей, чѣмъ сильнѣе вашъ орга-



низмъ; но если вы можете пробѣжать безъ утомленія и безъ стѣсненія сердца полверсты, то этого и довольно—вы будете здоровы и въ городѣ. Вначалѣ, если вы можете только ходить, то только ходите, если можете и бѣжать, то ходьбу смѣняйте короткимъ бѣгомъ, пока въ общемъ счетѣ не пробѣжите полверсты.

Ого!! Бѣгать по утрамъ! У кого найдется охота и время дѣлать это? Чтобы пробѣжать полверсты надо не меньше 2—3 минутъ времени! Это правда, трата времени большая, но зато не придется часы проводить, ожидая въ пріемныхъ докторовъ. И знаете ли?—уже очень многіе начинаютъ дѣлать всѣ эти „чудачества“, столь многіе, какъ это и не предполагають. Выходя съ лекціи Мюллера, я встрѣтилъ знакомаго техника, который изъ простыхъ рабочихъ выбился въ хозяева мастерской.

— Вы какъ здѣсь? Были на лекціи?

— Былъ. Я уже два года, какъ дѣлаю всю „систему“ и каждый день хожу босыми ногами по снѣгу десять минутъ. Превосходно.

Навѣрно не сразу ему удалось это, но онъ не бросалъ попытокъ осуществить то, что, какъ ему чувствовалось, будетъ для него важно и полезно, и вотъ въ результатѣ:— „Превосходно!“

И эта ежедневная прогулка по снѣгу навѣрно его, рабочаго человѣка, также не тяготитъ, какъ и обычное умываніе утромъ. Для нея уже твердо установилось нужное время въ его днѣ, а онъ—техникъ и рабочій!

И знаете ли, что такое то, о чемъ я здѣсь говорю? Вы думаете—гимнастика, обмыванье, бѣгъ?... Нѣтъ, нѣтъ—это называется только—опрятностью.

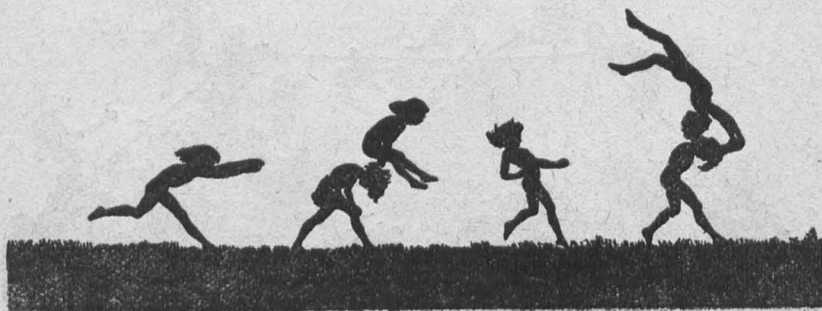


Тѣ, кто дѣлаютъ эти обмыванія годъ, два, кто привыкъ къ нимъ, привыкъ находить во днѣ время для нихъ, поймутъ меня и, конечно, какъ и я, считаютъ неопытными людей, обмывающихъ утромъ лишь квадратную четверть аршина на своемъ лицѣ и другую квадратную четверть аршина на рукахъ! Подумайте только—это на все тѣлѣ!—которое по недѣлямъ остается подъ корой высохшаго пота, какъ подъ своего рода лакировкой. Извѣстенъ рассказъ о мальчикѣ, котораго всего позолотили для роли амура при торжественной встрѣчѣ какого-то папы. Онъ умеръ черезъ два часа. Горожане наши, правда, не золотятъ своего тѣла но „грунтуютъ“ его старымъ потомъ достаточно основательно и—хотятъ быть здоровыми!!

Мнѣ вспоминаются слова С. П. Боткина, котораго онъ говорилъ передъ отъѣздомъ на Принцевы острова, куда его послали доктора, изнуреннаго камнями въ печени и уже близкаго къ кончинѣ.

— Я не отдыхалъ, работалъ дни и ночи... Но я вотъ что скажу... Недавно я встрѣтилъ товарища по студенческимъ годамъ, своего ровесника... Почти молодой человекъ, идетъ бодрый, свѣжій... Онъ тоже сталъ говорить мнѣ, что я не обращаю вниманія на себя... „Хорошо, сказалъ ему я—разскажите, что вы дѣлаете, чтобы такъ сохранять себя?“ Оказалось—каждый день онъ ходитъ пѣшкомъ два часа—гуляетъ. Я ему и говорю: „это правда, что вы сохранили силъ больше, но сочтите всѣ эти часы вашей прогулки, въ которые я жилъ всѣмъ напряженьемъ своихъ силъ—и кто же изъ насъ, какъ вы думаете, прожилъ больше за свою жизнь?“

Въ родѣ этого говорятъ себѣ и другимъ многіе—лишь бы не нарушать мелкаго запоя мелкимъ всedневымъ по-



рядкомъ, ими для себя однажды уже установленнымъ, хотя бы отъ переменъ его и предстояла выгода огромная. Но сила оправданія у нихъ и у Боткина неодинаковая.

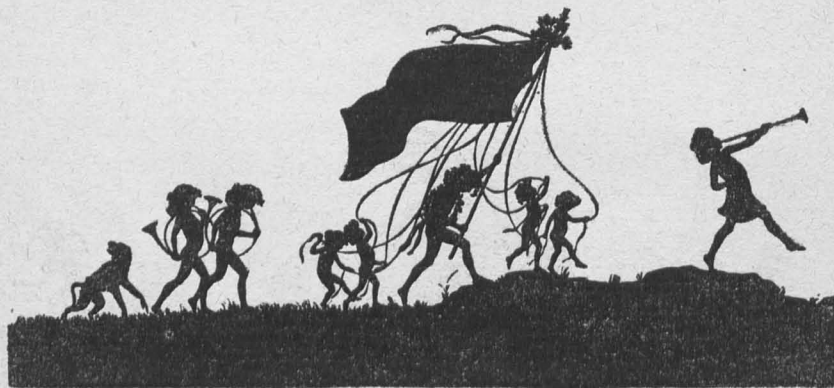
Боткина сжигалъ его темпераментъ творческаго чело-
вѣка, желаніе творить и творить изъ своего огня чужое благо кругомъ себя, тѣмъ утоляя этотъ огонь въ себѣ. Не у каждаго есть это оправданіе, но и для Боткина слова его были лишь предсмертнымъ утѣшеніемъ—онъ черезъ нѣ-
сколько мѣсяцевъ умеръ! Если бы онъ на восстановленіе своихъ силъ, разрушаемыхъ дыханіемъ огромнаго города, въ испареніяхъ котораго онъ жилъ—употреблялъ лишь пол-
часа въ день, онъ не только прибавилъ бы къ своей жизни время, потраченное на эту заботу, но и все остальное время жизни прожилъ бы инымъ чело-
вѣкомъ,—болѣе живымъ сильнымъ, веселымъ и—счастливымъ, чѣмъ прожилъ онъ на дѣлѣ. И блага кругомъ себя сдѣлалъ бы гораздо больше!

Время кажется особенно дорогимъ тѣмъ, кто встаетъ поздно, по долгу „валяясь“ утромъ въ постели, прежде чѣмъ встать. „И такъ ни на что времени не хватаетъ,—гдѣ ужъ тутъ растиранія!“ Но именно эти-то люди особенно и вы-
играли бы отъ нихъ, и именно во времени! Продѣлавъ нѣ-
сколько мѣсяцевъ „систему“, они убѣдились бы, что сонъ ихъ сталъ крѣпче, что встаютъ они не по прежнему легко и не менѣе какъ на $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ часа раньше, чѣмъ прежде! Окрѣпшему организму будетъ сна требоваться меньше, рабочаго времени во днѣ прибавится, а кромѣ того здоровья, долготѣтя и ничѣмъ незамѣнимаго глубокаго чувства благо-
состоянія.



ФИЗИЧЕСКІЯ СИЛЫ ЗАВИСЯТЪ БОЛЪЕ ОТЪ ВОЛИ, ЧѢМЪ ОТЪ МУСКУЛАТУРЫ.

Усвоивъ себѣ привычку ежедневнаго обмыванія и растиранія по системѣ Мюллера, вы получите необходимѣйшее изъ того, что вообще дается физическими упражненіями: здоровье, чувство физическаго благосостоянія и общее спокойное и бодрое настроеніе. Въ самыхъ ненормальныхъ условіяхъ жизни вы будете человѣкомъ нормальнымъ, имѣя первый его признакъ—здоровье. Не ожидайте, однако, что все это явится къ вамъ мгновенно: общее улучшеніе въ своемъ самочувствіи вы замѣтите немедленно же послѣ начала обмываній, но эти результаты будутъ временны и непрочны, т. е. вы будете себя чувствовать отлично лишь въ тѣ дни, когда не пропустите сдѣлать эти обмыванія. Не мечтайте перемѣнить и уничтожить въ двѣ-три недѣли все то, что испорчено было въ васъ дѣсятилѣтіями. Только такой срокъ, какъ годъ—полтора, можетъ основательно улучшить ваше здоровье и дать организму новый запасъ силъ, но зато—онъ сдѣлаетъ это навѣрно. При этомъ знайте впередъ—вы станете крѣпче, гораздо выносливѣе и энергичнѣе, но не будете замѣтно сильнѣе и способнѣе къ гимнастико-атлетическимъ куншттюкамъ. Система Мюллера тѣмъ и хороша, что она, осмотрительно примѣняемая, совершенно не раздражаетъ мускульной системы, не отвлекаетъ на нее запасовъ крови, но превосходно разминаетъ внутренніе кровь родящіе и кровь очищающіе органы, какъ железы, селезенку, печень, пищеварительный аппаратъ, и укрѣпляетъ внутренніе же мускулы (главнымъ образомъ брюш-



ные), от которых прежде всего зависит выносливость организма. В атлетикѣ же главную роль играютъ именно мускулы наружныя, облекающіе грудную клѣтку снаружи; и мускулы плечевыя, а ихъ растиранія по системѣ Мюллера только лишь разминаютъ, напрягаютъ же весьма умѣренно.

Какъ бы то ни было, вы получили главное—прочное здоровье и желаете идти дальше. Почему теперь и не сдѣлать этого, если ограничѣть имѣть запасъ строительныхъ силъ и у него уже есть изъ чего образовать добавочныя мускулы, не истощая себя и не нанося себѣ вреда?! Однако не торопитесь и тутъ:—надорвать себя и разстроить свое здоровье чрезвычайно легко, но чтобы поправить испорченное, потребуется и большое время и большое терпѣнье.

Дѣло въ томъ, что если вѣрно, что человѣкъ имѣетъ болѣе духовныхъ силъ, чѣмъ физическихъ, то вѣрно и то, что физическихъ силъ у него всетаки больше, чѣмъ онъ обыкновенно сознаетъ и знаетъ ихъ за собою, но онъ не умѣетъ ими пользоваться, не владѣетъ ими. Лишь въ минуты самозабвеннаго возбужденія онъ узнаетъ, какая огромная сила заключается въ его, повидимому, столь вялыхъ и слабыхъ мускулахъ. Возбужденная воля сама прорывается къ этимъ запасамъ силъ. Я знаю случай, когда одинъ мой знакомый, человѣкъ скорѣе слабый, былъ опрокинутъ въ тарантасѣ вмѣстѣ со своимъ сыномъ и, вытаскивая его изъ-подъ наваливагося кузова, согнулъ желѣзный пруть, которымъ его придавило. Лишь пріѣхавъ домой, онъ увидѣлъ что это былъ за пруть; онъ былъ около дюйма толщины. Въ нормальномъ состояніи моему знакомому, конечно, никогда не удалось бы согнуть желѣзо такого рода, но воля въ своемъ самозабвенномъ напряженіи, собрала всѣ силы



тѣла въ одномъ усиліи, а ихъ оказалось достаточно для чисто атлетическаго фокуса. Скажутъ: „отчаяніе придаетъ силы!“ Хорошо—„придаетъ“, но откуда придаетъ? Вѣдь силы должны же быть гдѣ-нибудь въ тѣлѣ и послѣ, если онѣ однажды въ немъ проявились такъ очевидно?! Куда же они исчезли потомъ?... Очевидно, онѣ продолжаютъ находиться въ тѣлѣ, но только у человѣка пропала связь съ ними. Я видѣлъ маленькаго, истощеннаго человѣчка въ припадкѣ бѣлой горячки: четверо дворниковъ не могли его одолѣть и вынести изъ квартиры—онѣ разбрасывалъ ихъ по угламъ комнаты, какъ мальчиговъ. Правда, что послѣ этого припадка онѣ лежалъ нѣсколько дней совсѣмъ безъ силъ, но его мускуленки, высохшіе, дряблые и тощіе дали же все-таки ему однажды такую же силу, какая была въ четырехъ парахъ рукъ здоровенныхъ дворниковъ—возбужденная воля нашла въ немъ эти силы! Какъ видите, силы возникаютъ въ организмѣ вовсе не однимъ нарощеніемъ мускулатуры—воля умѣетъ находить ихъ въ человѣкѣ и тогда, когда онѣ даже и не сознаетъ ихъ у себя. Въ каталептическомъ состояніи, когда все тѣло напряжено общей судорогой, даже и совсѣмъ слабую женщину можно положить головой и пятками на два стула, и все тѣло ея останется на вѣсу; мало того, можно сѣсть на нее, и она выдержитъ даже и это. Вотъ каковъ ея дѣйствительный запасъ силъ, обнаруживаемый въ моментъ гипноза, когда наступаетъ перерывъ въ связи ея сознанія съ физическимъ ея тѣломъ, и всѣ силы послѣдняго освобождаются общей судорогой, какъ отпущенная пружина, вдругъ потерявшая сдержку. Въ эту минуту онѣ, какъ лошади, вдругъ оборвавшія вожжи, дѣлаютъ страшный прыжокъ, застывая въ немъ и показывая



такимъ образомъ, что онѣ могутъ сдѣлать. А тотъ огромный запасъ силъ, который оказывается въ женщинѣ при родахъ, изъ которыхъ каждыя равняются половинѣ смерти,—конечно, его можно назвать только очень большимъ, а женщины между тѣмъ считаются слабой, хотя и прекраснѣйшей половиной человѣческаго рода.

КАКЪ ОВЛАДѢТЬ СИЛАМИ ТѢЛА?

Желая сдѣлаться „сильнѣе“, не начинайте съ расходования части своихъ силъ на нарощеніе новыхъ мускуловъ, но сначала подчините своей волѣ тѣ, что у васъ уже есть и отъ этого одного вы станете гораздо сильнѣе и вдвое выносливѣе. Могу васъ увѣрить: это самое благоразумное—потери и риска никакого, одинъ крупный выигрышъ.

Огромныя нервныя, мускульныя и иныя жизненныя силы сложены въ организмѣ человѣка, какъ въ погребѣ. Онѣ даны человѣку, но обладаніе ими у человѣка очень неполное. Къ нимъ протянуты только тоненькія ниточки отъ его воли, чуть намѣчены волосные каналы, которыми можно къ нимъ проникнуть. Расширить эти каналы, укрѣпить эту связь, ускорить движеніе волевыхъ внушеній по этимъ каналамъ—все это находится вполнѣ во власти человѣка, но требуетъ намѣренной работы воли для этого, работы человѣка надъ самою волею. И эта работа не только увеличитъ его физическую крѣпость, но дастъ яркое душевное обновленіе, ибо воля—основа и родникъ энергіи, а энергія—все въ жизни.

Вы вотъ медлительны—что это значить?.. Это значить, что нервная энергія воли передается отъ вашихъ мозго-



выхъ центровъ къ членамъ и органамъ вашего тѣла медленно. Если упражненіями съ пудовыми тяжестями вы укрѣпите руки ваши такъ, что окажетесь въ состояніи поднимать взрослога человѣка одною рукою, много ли вы выиграете отъ того? Что изъ того, что вы съ этой огромной силой придете, но всегда нѣсколько поздно? Лучше прійти съ силой, хотя и меньшей, но во-время.

Не такъ ли?

Чтобы овладѣть наличными силами вашего организма, нужно упражнять не только самые мускулы, но и сѣть проводниковъ вашихъ волевыхъ движеній, идущихъ отъ мозговыхъ центровъ къ периферіи организма. Нужно проложить вашей волѣ болѣе прямыя, наѣздить для нея болѣе гладкія дороги къ мускуламъ, благодаря чему ея велѣнія разносились бы во всѣ концы тѣла скорѣе и точнѣе, приучая нервныя волокна къ болѣе быстрымъ темпамъ движенія воли по нимъ, къ болѣе скорому ритму, а самую волю—къ большому захвату тѣла.

„НОВАЯ СИСТЕМА“.

Какъ подчинить своей волѣ именно мускульныя силы тѣла, теперь поддающіяся ей вяло, а большей частью находящіяся и вовсе внѣ ея вліянія,—указанія на это можно найти въ небольшой, сжато составленной книжкѣ г. Анохина „Новая система“. Система эта основана не на подъемѣ большихъ тяжестей, какъ атлетика, а исключительно на волевомъ напряженіи мускуловъ. Не самъ г. Анохинъ изобрѣлъ эту систему, онъ повторяетъ въ ней начала, уже до него выработанныя въ извѣстную систему къ Э. Европѣ, но



книжка его дѣлаетъ указанія наглядно, она ясна, кратка и, конечно, ее необходимо вамъ прочесть самому, прочесть и имѣть постоянно передъ своими глазами, пока вы занимаетесь этими упражненіями.

Г. Анохинъ дѣлаетъ ошибку, полемизируя съ Мюллеромъ, систему котораго онъ называетъ даже опасной для здоровья, и свою систему рекомендуетъ взамѣнъ системы Мюллера, Именно послѣднее и неправильно: то, что даетъ его система, правда, не дается Мюллеромъ, но то, что даетъ Мюллеръ, дается только отчасти „Новою системою“. Поэтому не замѣнить Мюллера, но дополнить его указанія—это настоящая роль „Новой системы“, которую предлагаетъ г. Анохинъ, и въ этой роли она чрезвычайно полезна и даетъ вѣрные и большіе результаты.

Не знаю, почему г. Анохинъ считаетъ эту „Новую систему“ для дѣтей вредной, а для юношей полезной только съ 16-ти-лѣтняго возраста. Неоспоримо вѣрно то, что дѣтямъ нельзя ее рекомендовать безъ учителя. Дѣти вообще мѣры не знаютъ, да и не могутъ ея знать. Они легко доходятъ до крайностей, легко могутъ надорвать еще хрупкіе свои мускулы по „Новой системѣ“, какъ и по всякой другой. Это такъ, но это еще не мотивъ къ безусловному запрещенію имъ чего бы то ни было и, по моему мнѣнію, упражненія по „Новой системѣ“ будутъ полезны и для дѣтей, конечно, подъ присмотромъ людей опытныхъ и при большой осмотрительности и вниманіи къ самочувствію ребенка. Это вниманіе къ внутреннимъ ощущеніямъ своего организма полезно вырабатывать у дѣтей въ самомъ раннемъ ихъ возрастѣ, ибо это конечно—наилучшее для нихъ обезпеченіе здоровья, которое родители могутъ имъ дать на всю будущую ихъ жизнь.



„Новая система“, какъ и Мюллеръ, отвергаетъ всё приспособленія и предлагаетъ дѣйствовать средствами своего организма, главнымъ образомъ волей. Человѣкъ, стоя спокойно въ обыкновенной фронтальной стойкѣ, вытягиваетъ руки въ стороны на уровнѣ плечъ и, сжавъ кулаки, притягиваетъ ихъ къ плечамъ съ усиліемъ, напрягая мускулы такъ, какъ будто бы что-то чрезвычайно мѣшаетъ ихъ движению; затѣмъ надъ плечами онъ поворачиваетъ кулаки, обращая ихъ ладонями снаружи въ стороны, и тоже съ возможнымъ напряженіемъ разводитъ ихъ въ стороны, какъ будто съ усиліемъ раздвигая какія-то бревна надъ собой. Въ такомъ же родѣ ведутся и остальные упражненія по главнымъ группамъ мускуловъ человѣческаго тѣла. Группа за группою они подвергаются сильному воздѣйствію воли и въ сравнительно короткое время человѣкъ достигаетъ дѣйствительно замѣчательныхъ результатовъ. Г. Анохинъ предлагаетъ продѣлывать каждое утро рядъ упражненій числомъ 15 (вечеромъ дѣлая половинное количество движений), начавъ сначала съ первыхъ пяти и каждую недѣлю прибавляя по одному упражненію. Такимъ образомъ вы черезъ три мѣсяца будете дѣлать полный кругъ 15 упражненій, котораго и держитесь далѣе,—на сколько позволитъ вамъ свободное время. Хорошо, если его хватить у васъ на объ „системы“—Мюллера и Анохина; главная и нужнѣйшая для васъ изъ нихъ—первая. По второй важно однажды продѣлать полный курсъ—вѣдь ѣздите же вы съ большими иногда жертвами и докукой на водные и иные курсы—разрѣшите себѣ и этотъ безрасходный, но еще болѣе полезный для вашего здоровья курсъ! Пройдя полный курсъ, вы можете далѣе ежедневно повторять лишь небольшую часть



движеній „Новой системы“, имѣя въ виду, что система Мюллера уже сама по себѣ даетъ значительную часть изъ того, что дается „Новой системой“;—общій подъемъ самочувствія и энергій. Вліяніе „Новой системы“ вы оцѣните особенно, когда ко второй половинѣ дня вы ощутите общую усталость и вялость. Продѣлайте часть движеній „Новой системы“—чтобы никоимъ образомъ не устать снова—и вы почувствуете, точно набрались новыхъ силъ на все окончаніе дня,—усталость будетъ снята какъ рукой.

Но начинающихъ я опять предостерегу: и по „Новой системѣ“ легко надорвать себя такъ же, какъ по всякой другой, въ томъ числѣ и по Мюллеру, и по отношенію къ ней нужно чрезвычайно внимательно слѣдить за воздѣйствіемъ ея на свое самочувствіе и во-время умѣть остановиться на границѣ вреднаго для себя. Основной и опредѣленный недостатокъ ея тотъ, что въ ней подвергаются напряженію центральные нервныя узлы, вслѣдствіе чего возможны приливы крови къ головѣ. Лицамъ, наклоннымъ къ этимъ приливамъ, слѣдуетъ съ большой осторожностью отнестись къ упражненіямъ по этой системѣ; напримѣръ, г. Анохинъ предлагаетъ дѣлать упражненія по 10 разъ каждое утро, но для людей, у которыхъ есть опасность приливовъ крови къ головѣ, лучше будетъ, если они начнутъ не съ 10 разъ, а съ 3-хъ и даже съ 2-хъ разъ и весь курсъ пройдутъ не въ три мѣсяца, а въ полтора—два года, прибавляя по одному движенію черезъ каждые полтора мѣсяца. Послѣдствіемъ этой осторожности будетъ для нихъ то, что они не только приобретутъ тѣ результаты, которые обѣщаетъ имъ „Новая система“, но вѣроятно и избавятся навсегда отъ приливовъ крови къ головѣ. Нервы, направляющіе кровь въ голову, окрѣп-



нута отъ этихъ упражненій и не будутъ такъ легко раздражаться, какъ прежде.

„Новая система“ составляетъ отличное и пожалуй необходимое дополненіе къ системѣ Мюллера еще въ одномъ отношеніи: занимающіеся гимнастикой обыкновенно развиваютъ главнымъ образомъ наружныя мускулы тѣла, мышцы грудной клѣтки, плеча и пр.,—внутренніе оставляя въ пренебреженіи. И можно нерѣдко повѣтому встрѣтить атлетовъ, поднимающихъ пуды одной рукой, но не могущихъ ста шаговъ пробѣжать, не запыхавшись. Система Мюллера, давая общее здоровье и выносливость, развиваетъ по пути особенно *брюшныя* внутренніе мускулы; „Новая“ же система, вырабатывая энергію воли, укрѣпляетъ одновременно особенно *грудныя* внутренніе мускулы.

Такимъ образомъ вмѣстѣ обѣ эти системы отлично укрѣпляютъ всѣ внутренніе мускулы организма и готовятъ къ занятію чистой атлетикой, если явится къ тому желаніе. Человѣкъ, въ такой послѣдовательности развившій свои силы, навѣрно будетъ не только сильнымъ, но и здоровымъ и выносливымъ.

СИЛЬНЫЙ ЧЕЛОВѢКЪ.

А что вообще значитъ быть сильнымъ?

„Быть сильнымъ“, говоритъ одинъ изъ безспорныхъ современныхъ авторитетовъ по физическому воспитанію лейт. Эберъ (Hébert), „значитъ быть развитымъ полно и полезно. Специалистъ, преуспѣвающій въ одной какой-нибудь области тѣлесныхъ упражненій, но слабый въ другой, напр., борець, не умѣющій ни бѣгать, ни лазить, не можетъ быть признанъ сильнымъ въ полномъ значеніи этого слова“ (Code de la force“).

Для оцѣнки физическаго развитія въ Европѣ установленъ слѣдующій рядъ 12 испытаній:

1. Бѣгъ на 100 метровъ.
2. Бѣгъ на 500 метровъ.
3. Бѣгъ на 1500 метровъ.
4. Прыжокъ въ высоту безъ разбѣга.
5. Прыжокъ въ высоту съ разбѣга.
6. Прыжокъ въ длину безъ разбѣга.
7. Прыжокъ въ длину съ разбѣга.
8. Лазанье по гладкой веревкѣ на однихъ рукахъ.
9. Подниманіе тяжестей двумя руками (40 килограммовъ— $2\frac{1}{2}$ пуд.).

10. Бросанье тяжести (7,257 килогр.—17,4 ф.) каждою рукою попеременно.

11. Плаванье 100 метровъ.

12. Нырянье.

Вотъ общіе результаты по этимъ испытаніямъ, достигнутые въ 1912 году во Франціи бретонцемъ Жозефомъ Жегу (22 года):

1 — Бѣгъ на 100 метровъ— $12\frac{2}{5}$ сек.

2 — Бѣгъ на 500 метровъ—1 м. 20 сек.

3 — Бѣгъ на 1500 метровъ (по дорогѣ)—5 мин. 4 сек.

4 — Прыжокъ въ высоту безъ разбѣга—1,38 мет.

5 — Прыжокъ въ высоту съ разбѣга—1,61 мет.

6 — Прыжокъ въ длину безъ разбѣга—2,91 мет.

7 — Прыжокъ въ длину съ разбѣга—5,60 мет.

8 — Лазанье по гладкой веревкѣ на однѣхъ рукахъ—11 мет.

9 — Подниманіе тяжести (40 кил.)—20 разъ.

10—Бросанье тяжести (7,257 кил.) обѣими руками попеременно—21 мет., въ среднемъ—10,5 мет.

1.—Плаванье на 100 мет.,—1 м. 58 сек.

12—Нырянье—подъ водой—1 м. 2 сек.

Въ Швеціи производятся ежегодно испытанія на „нормальнаго атлета“ и выдержавшимъ ихъ правительство выдаетъ особый значокъ для ношенія на груди. Московскою лигой любителей легкой атлетики установлены десять испытаній, которыхъ требованія легко исполнимы для каждаго нормально сложеннаго человѣка при весьма непродолжительной тренировкѣ.

Вотъ они:

Бѣгъ: 100 метр.—14 сек.

„ 400 метр.—70 сек.

„ 1500 метр. 6 мин.

Барьерный бѣгъ 110 мет.—24 сек.

Прыжокъ въ высоту—1,20 метр.

„ въ длину—4 метра.

„ съ шестомъ—1,80 мет.

Метаніе диска—17 + 13 метровъ.

„ копья—20 + 13 метр.

„ ядра—6 + 5 метр.

Всемирные и всероссійскіе рекорды по „легкой атлетикѣ“ слѣдующіе:

Всемирный рекордъ.

Всероссійскій рекордъ.

Бѣгъ на 100 мет.—10 сек. Р. Вокеръ. Юж. Афр. 1909.

Бѣгъ на 400 мет.—48,2 сек. С. Рейдпассъ. Америка. 1912.

Бѣгъ на 1000 мет.—2 м. 35,8 сек. Бьернъ. Швеція. 1910.

Бѣгъ на 1500 мет.—3 м. 56,8 сек. А. Джексоуъ. Англія. 1912.

Бѣгъ на 10.000—30 м. 58 сек. Буэнь. Франція. 1911.

Ходьба 500 метр.—1 м. 20,2 сек. И. Беге. Германія. 1903.

Ходьба 1.000 метр.—3 м. 51 сек. Г. Мюллеръ. Германія 1909.

Ходьба 5.000 метр.—21 м. 43,3 с. П. Гунія. Германія. 1908.

Ходьба 10.000 метр. 45 м. 43,5 с. П. Гунія. Германія. 1908.

Ходьба 100.000 метр. 10 ч. 33 м. 11 с. Россъ. Англія. 1911.

Ходьба 13.275 метр. 60 м. Лернетъ. Англія. 1905.

Прыжокъ въ высоту съ разбѣга—2,03 м. Г. Хорейнъ. Америка. 1912.

Прыж. въ высоту безъ разбѣга—1,66 м: Р. Эври. Америка. 1900.

Прыжокъ въ длину съ разбѣга—7,61 м. П. О'Конноръ. Ирландія. 1901.

Прыж. въ длину безъ разбѣга—3,48 м. Р. Эври. Америка. 1904.

Прыжокъ съ шестомъ—3,96 м. Л. Скоттъ. Америка. 1910.

Метанье диска 2 кгр. 45,21 м. А. Тайпале. Финляндія. 1912.

Метаніе копья 0,8 кгр. 61 м. Сааристо. Финляндія 1912.

11 сек. И. Рянгинъ Спб. 1912.

4 м. 21,8 с. А. Стендеръ Спб. 1912.

35 м. 24 с. Г. Большаковъ. Москва. 1911.

1,77 м. Альслебенъ. Рига. 1911.

1,41 м. А. Шварцъ. Спб. 1911.

6,62 А. Альслебенъ. Рига. 1911.

2,89 Ф. Геннигъ. Москва. 1911.

3,51 У. Баашъ. Спб. 1910.

35,18 Э. Валли. Спб. 1912.

49,82 Н. Шведревицъ. Рига. 1912.

Всемирный рекордъ.

Всероссийскій рекордъ.

Бросаніе молота 7,25 кгр. 57,13 м.	30,69 Чистяковъ. Москва. 1912.
М. Грессъ. Америка. 1911.	
Бросаніе мяча 2 кгр. 58,86 м.	44,48 В. Молокановъ. Москва. 1912.
Вайцеръ. Германія. 1910.	
Толканіе ядра 7,25 кгр. 15,34 м.	12,06 И. Копьевъ. Спб. 1910.
Макъ-Дональдъ. Америка. 1912.	

Въ Германіи военнымъ министерствомъ производится интересныя состязанія въ ходьбѣ-бѣгѣ—въ полномъ снаряженіи пѣхотнаго солдата съ винтовкой (общій вѣсъ неши—62 ф.). Въ осень 1912 г. первенство на нихъ взялъ Вильмсмейеръ, не военный, прошедшій 50 километровъ, несмотря на дождливую погоду, всего въ 6 час. 2 мин. 30,6 сек. Обязательная норма была—7½ час.

„Сильныхъ людей“ въ народныхъ массахъ особенно переводить фабричный трудъ. Получая въ золотѣ силу и красоту народа, фабриканты можетъ быть увидятъ благородный примѣръ въ недавнемъ починѣ крупныхъ прядильщиковъ Анжера—Бессоно, отца и сына: они открыли при фабрикѣ огромную залу „гимнастики и физической культуры“ со специалистомъ-преподавателемъ для молодыхъ рабочихъ фабрики отъ 13 до 21 года и назначили ежегодный призъ 5.000 фр. „наиболѣе совершенному атлету“. Конечно, впрочемъ, продолжительность и оплата рабочаго дня для всего этого—не безъ значенія!

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Итакъ, теперь вы имѣете здоровье, получили въ обладаніе силу вашей наличной мускулатуры, и если вы еще достаточно молоды—болѣе взрослые, конечно, останутся глухи къ моимъ словамъ!—обратите вниманіе на ритмическую гимнастику Жака Далькроза. Мало имѣть силы, надо умѣть и выражать ихъ такъ, чтобы выраженіе это было достойно человѣка, чтобы прирость силы физической сопровождался и общимъ ростомъ личности человѣка.

Познать себя—труднѣйшее изъ знаній; умѣть выражать себя—необходимѣйшее изъ нихъ для чисто практической жизни.

Ж. Далькрозъ, такъ же какъ и „Новая система“, обращается главнымъ образомъ къ волѣ человѣка, но идетъ

дальше вглубь ее психического строения, не только оживляя ее энергию и прокладывая ей путь к мускульным волокнам, как дѣлаетъ „Новая система“, но и вырабатывая ее самое, ее упругость и сознательность воздействием ритма.

Цѣль ритмической гимнастики — создать въ ученикѣ прочную гармонію между движеніями его тѣла и всѣмъ содержаніемъ его психики—его ощущеніями, стремленіями, творчествомъ воображенія и иными переживаніями—сдѣлавъ тѣло послушнымъ исполнителемъ воли и точнымъ, быстрымъ и увѣреннымъ выразителемъ того, что происходитъ въ душѣ.

Обратиться къ музыкѣ, чтобы дать человѣку въ руки полное обладаніе его душевно-пластическими силами и средствами, это мысль, конечно, чрезвычайно счастливая, какъ и чрезвычайно простая и естественная. Далькроузъ какъ бы заставляетъ человѣка переживать звуки всѣми фибрами тѣла, нецеклонность музыкальнаго ритма сообщая волевымъ движеніямъ ученика. Ученикъ какъ бы опознаетъ послѣдовательно силы своего организма, провѣряетъ ихъ подчиненность своей волѣ и постепенно устанавливаетъ твердо свою власть надъ ними.

Обыкновенную гигиеническую гимнастику Далькроузъ превратилъ въ ритмическую, внося въ нее ритмъ, и ритмъ не однообразный, но, напротивъ, разнообразный, который все время держитъ волю человѣка на чеку и въ движеніи, какъ и мускулы. Въ ритмической гимнастикѣ движенія слѣдуютъ одно за другимъ не въ затверженномъ впередъ порядкѣ, но по измѣнчивой указкѣ ритма или играемой мелодіи, такъ сказать, подъ диктовку ее. Вниманіе человѣка все время занято. Воля его все время борется и побѣждаетъ препятствія. Каждое мгновеніе требуетъ отъ него настойчивости и умѣнья приспособляться. Его фантазія, способность гармоническаго внѣшняго выраженія внутреннихъ ощущеній средствами физическаго тѣла, постоянно возбуждена, и при такой гимнастикѣ, поэтому, развивается не только тѣло, но и самая психика человѣка, его способность выраженія внутреннихъ ощущеній внѣшними средствами, создавая ему увѣренность въ его силахъ, спокойную энергию и ясную, точную волю. Панятенъ горячій отзывъ одного поклонника этой системы: „Только тотъ, кто самъ испыталъ, можетъ понять, и только тотъ, кто видѣлъ, можетъ повѣрить, какое ощущеніе легкости, независимости и радости даютъ эти упражненія. Все время человѣкъ испытываетъ упоительное чувство побѣды надъ трудностью по-

степеннаго превращенія труднаго въ привычное, привычнаго въ красивое. Замѣчательно при этомъ, что чувства эти не исчезаютъ съ прекращеніемъ урока—они сопровождаютъ человѣка въ жизнь, они вліяютъ на его характеръ, его отношеніе къ людямъ; они даютъ ему большое сознание своего „Я“ безъ тѣни самомнѣнія, удаляя въ ребенкѣ ненужную конфузливость, ломанье, жеманничанье, весь этотъ мусоръ, мѣшающій жить“.

Именно въ русскихъ дѣтяхъ этого мусора, мѣшающаго жить, этого неумѣнья и робости прямо и смѣло выражать то, что происходитъ въ душѣ, навалено обыкновенно особенно много.

Что стремится дать ребенку Ж. Далькрозь—это хорошо выражаетъ фраза, сказанная имъ одной изъ ученицъ: „Вы держитесь, точно вы воспитывались все время, держа чашку чая въ рукѣ“.

Наткнулся на свое открытіе Далькрозь случайно. Будучи профессоромъ пѣнія въ Женевской консерваторіи, онъ замѣтилъ, что ученики лучше запоминаютъ мелодію, если во время пѣнія отбиваютъ тактъ рукою. Нѣкоторые, однако, и при этомъ никакъ не могли схватить мелодію. Далькрозь однажды крикнулъ имъ: „такъ ходите, когда не можете отбивать!“ Они стали ходить, на каждую четверть дѣлая одинъ шагъ. Этимъ Далькрозь заставилъ ихъ всѣхъ тѣломъ ощущать ритмъ мелодіи, и музыкальное сознание стало вырабатываться у самыхъ безуспѣшныхъ. Классъ у Далькроза кончался всегда хожденіемъ подъ музыку. Шаги при этомъ стали отмѣчать не только четверти, но и всякое звуковое дѣленіе: сколько нотъ—столько шаговъ, и понемногу выработалась основная азбука движеній, въ которой руки отбиваютъ тактъ, а ноги—ритмъ.

Упражненія ритмической гимнастики, какъ они ни просты, дѣятельно пробуждаютъ въ ученикѣ чувство гармоніи и въ чрезвычайной степени развиваютъ артистичность и музыкальность. Послѣ нѣсколькихъ мѣсяцевъ занятій, всѣ дѣти въ классѣ оказались обладающими такъ называемымъ „абсолютнымъ слухомъ“,—т. е. когда имъ даютъ аккордъ на фортепіано, они говорятъ, изъ какихъ именно нотъ этотъ аккордъ состоитъ. Такого рода экзамень производится у насъ въ консерваторіяхъ только выпускному классу, и отмѣтка „абсолютный слухъ“ сравнительно очень рѣдка и ея удостоиваются лишь очень немногіе ученики и ученицы.

До какой степени развивается обладаніе и управленіе

пластическими средствами организма благодаря упражненіямъ въ ритмической гимнастикѣ, можетъ показать одно изъ этихъ упражненій, состоящее въ томъ, что ученикъ одновременно отбиваетъ тактъ головою въ двѣ четверти, лѣвою рукою въ три четверти, правою въ четыре четверти и ногами въ пять четвертей. Въ жизни ему, конечно, не придется ни разу изображать собою подобную мельницу, но, безъ сомнѣнія, такое точное и быстрое подчиненіе тѣла велѣніямъ воли и духа не однажды сослужитъ ему службу и въ чисто практической жизни.

Безъ ритма нѣтъ гармоніи. Тамъ же, гдѣ человѣкъ ощущаетъ гармонію, онъ ощущаетъ наслажденіе, и я не могу не вѣрить свидѣтельству наблюдателей, которые подтверждаютъ, что эта новая система воспитанія человѣческой психики внушаетъ чувства жизнерадостности, воспитывая въ человѣкѣ одновременно и духъ повелѣвающей и тѣло повинующееся.

Одинъ изъ очевидцевъ описываетъ урокъ въ школѣ Ж. Далькроза, состоявшей въ рядѣ групповыхъ движеній подъ музыку: „Урокъ длился болѣе часа, а ни у учащихся, ни у зрителей не замѣчалось утомленія. Жизнерадостное чувство владѣло учащимися и царило въ залѣ. Урокъ закончился очень бодрымъ отрывистымъ ритмомъ. Это было движеніе, скорѣе даже пляска, почти вакхическаго характера. Учащіеся исполнили его съ большимъ подъемомъ, взявшись за руки и образовавъ неразрывный кругъ. А послѣ, веселые и радостные, исчезли изъ зала.

„Веселые и радостные!“ Да, именно такъ, ибо они за это время внутренне, конечно, сильно и глубоко отдохнули, побывъ сами съ собой и освѣживъ себя духовно.

Совершенный вздоръ то, что говорилось нѣкоторыми на съѣздѣ по дѣтскому воспитанію въ Спб. въ 1912 г., будто гимнастика должна быть отдыхомъ и для вниманія и потому должна идти „безмысленно“.

— Бѣдныя дѣти напрягаютъ вниманіе на урокахъ, и ихъ заставляютъ работать вниманіемъ еще и на гимнастикѣ! Маленькіе мученики!

Гг. педагоги, говорившіе это, не имѣютъ представленія что такое теперь гимнастика, даже самая механическая— „шведская“. Ни одинъ учитель гимнастики вамъ теперь не скажетъ, что движенія гимнастическія должны идти „безмысленно“. Напротивъ, каждый повторитъ вамъ:

— Если хотите успѣха, направляйте вниманіе на мускулы, которые работаютъ у васъ. Сдѣлавъ „безъ вниманія“

десять разъ скомандованое вамъ движеніе, вы окрѣпнете меньше, чѣмъ если вы сдѣлаете то же движеніе шесть разъ, но со вниманіемъ и направляя вашу волю въ сокращающіеся мускулы.

— Но нѣтъ, нѣтъ,—пусть отдыхаютъ дѣтишки!!

— А всего лучше спросите ихъ сами—какая гимнастика имъ болѣе понравится: та ли, которую они чувствуютъ всѣмъ существомъ и въ которой поступаютъ по внутреннимъ велѣніямъ своимъ, или та, гдѣ имъ командуетъ вахмистръ: „На носки подым-а-а-йсь! На пятки опуска-а-й-сь!“ и они должны дѣлать механически именно то же самое, что и всѣ другіе? Отдыхать можно не однимъ „бездумнымъ“ лежаніемъ, но и перемѣной среды и ощущеній,—вѣдь въ этомъ половина смысла самаго „гигіеническаго“ отдыха—прогулокъ!

Помню я эти уроки шведской гимнастики въ большія перемѣны въ гимназіи—„для отдыха“! Только что передъ тѣмъ мы часа два спрягали греческіе и латинскіе глаголы—и отдыхъ: шведская гимнастика! Ходи, прыгай, присѣдай, все—какъ всѣ, именно какъ всѣ и чѣмъ болѣе какъ всѣ, тѣмъ—правильнѣе! Были спряженія латинскія, теперь спряженія гимнастическія, а тамъ послѣ „отдыха“—спряженія алгебраическія и географическія.

И это педагогика! Даже и отдыхъ—по командѣ!

Ритмическая гимнастика имѣетъ слишкомъ серьезныя и важныя задачи и она едва-ли у мѣста, какъ отрывокъ для отдыха среди другихъ занятій. Но даже и въ такой роли она среди обычныхъ школьныхъ уроковъ дастъ дѣтямъ истинный отдыхъ, болѣе глубокой и благодѣтельный, чѣмъ самая „бездумная“ гимнастика, тѣмъ, что отдыхъ этотъ—не отрицательный, а положительный. Онъ не пусть отъ всякаго шевеленія мысли, а наполненъ весь распусканіемъ и расцвѣтомъ самой личности ребенка, совсѣмъ задавленной рѣшеткой казенной педагогики. Ею затрагиваются совсѣмъ новыя струны въ душѣ ребенка, которая оживляется совсѣмъ новыми ощущеніями, при чемъ прочія струны, задержанныя „бездумной“ педагогикой до отказа, отдыхаютъ именно особенно глубоко!

Далькрозъ сумѣлъ среди уроковъ вдругъ отнестись къ ребенку, какъ къ взрослому, призвать его вниманіе къ его внутреннему міру, къ его личнымъ ощущеніямъ. Ребенокъ двигается въ толпѣ другихъ, но передъ этими звуками онъ чувствуетъ себя какъ бы совершенно одинокимъ, однимъ. Слѣдуя внушенію музыки, онъ дѣлаетъ движенія, но не вслѣдъ

за другими, это было бы уже и поздно, а какъ поднимается въ немъ самое сознание и чувство, что дѣлать нужно именно то и это... И въ этихъ ощущеніяхъ роста своей личности—отдыхъ для него и укрѣпленіе силъ болѣе счастливые, радостные и полные, чѣмъ цѣлые часы „безсмысленной“ шагистики и присѣданій во славу какой-то нынѣ нигдѣ не существующей „безсмысленной“ гимнастики!

Для нѣкоторыхъ педагоговъ все это ново и неожиданно. Какъ жаль!

ПОЧЕМУ НАДО ЗАНИМАТЬСЯ СВОИМЪ ТѢЛОМЪ?

До сихъ поръ я все время говорилъ о томъ, для чего въ разговорномъ языкѣ обычно употребляется слово „гимнастика“, но замѣтите,—я еще и не началъ и не начну говорить о нарощеніи мускулатуры, о приобрѣтеніи способности поднимать аховыя тяжести, поражая удивленіемъ—да и то теперь уже довольно усталымъ!—зѣвакъ, а казалось бы именно это и разумѣется обыкновенно подъ словомъ „гимнастика“.

Я долженъ сказать, что я большой врагъ этого слова ибо обычно имъ называется развитіе преимущественно силовой мускулатуры, для меня же цѣль всѣхъ этихъ физическихъ упражненій—сохраненіе и развитіе силъ человѣка въ состояніи свѣжести и здоровья, наполненіе духа его настроеніемъ жизненной радости, сознаниемъ своихъ силъ и крѣпкой вѣрой въ себя.

Я прибавляю къ этому еще одно, еще одну черту, которая непременно свойственна всякому истинно здоровому человеку, именно:—

живое стремленіе къ добруму во всемъ—готовность поддержать это доброе и хорошее кругомъ себя всѣми силами.

Драгоценная черта каждой истинной силы!

Конечно, ваше тѣло есть первое орудіе ваше и держать его въ полномъ порядкѣ и силѣ—вашъ прямой интересъ. Но и кромѣ того, заботясь о своемъ тѣлѣ и вникая въ его самочувствіе, вы вдругъ увидите сквозь это тѣло то, что, увѣряю васъ, до того вы въ себѣ не видѣли отчетливо и съ должной яркостью—увидите вашу личность и ея царственный обликъ.

И многое въ жизни для васъ переѣмнится съ того времени, когда вы, обращаясь въ глубь вашего самочувствія,

вникните во внутреннія ощущенія вашего физическаго тѣла, теперь протекающія мимо вашего вниманія такъ же забвенно, какъ вода изъ отвернутаго крана въ забытой комнатѣ. Вамъ станетъ открываться глубокое въ жизни не только вашего тѣла, но и духа—въ его соприкосновеніяхъ съ тѣломъ. И, можетъ быть, впервые вы ощутите реально всѣмъ сознаниемъ вашимъ, что вы—въ духѣ, а не въ тѣлѣ, которое есть лишь оболочка духа, послушная ему.

Вотъ для чего стоитъ заниматься и своимъ тѣломъ:—оно лежитъ первой ступенью по дорогѣ вашей внутрь вашего духа.

„Моя система“ Мюллера.

Прочестъ самому, и притомъ не однажды, книжку Мюллера— необходимо. Здѣсь я приведу только краткое описаніе упражненій по его системѣ. Упражненія эти лучше всего дѣлать совершенно нагимъ, надѣвая мягкую ночную рубашку только для тѣхъ изъ нихъ, когда приходится ложиться на полъ. Кромѣ упражненій при этомъ получается и воздушная ванна, очень полезная сама, по себѣ. Устраняется при этомъ и коврикъ, а чѣмъ меньше приспособленій для этихъ занятій—тѣмъ лучше.

Первое упражненіе.



Упражненіе I.

Вращеніе тѣла въ поясищѣ. Руки вытягиваются вверхъ, пальцы сплетаются вмѣстѣ и ладони слегка выворачиваются вверхъ, вслѣдствіе чего мускулы рукъ вытягиваются и напрягаются. Этого нѣтъ у Мюллера, но попробуйте, и вы увидите, что такъ лучше. Удерживая бедра неподвижными, наклонитесь, насколько можете впередъ, затѣмъ влѣво, назадъ, вправо и опять впередъ, и такъ продолжая, пять разъ въ одну сторону. Затѣмъ столько же разъ вращайте тѣло въ правую сторону. Не забывайте при этомъ руки держать такъ, чтобы онѣ были какъ можно ближе къ ушамъ.

Не сгибайте колѣни, нагибая туловище въ сторону, и не поворачивайтесь въ стороны лицомъ, но держите плечи и лицо все время фронтальными впередъ: спина должна быть прямая. Все время спокойно и глубоко дышите 10—12 разъ въ минуту—вдыхайте, наклоняясь назадъ, и выдыхайте, наклоняясь впередъ.

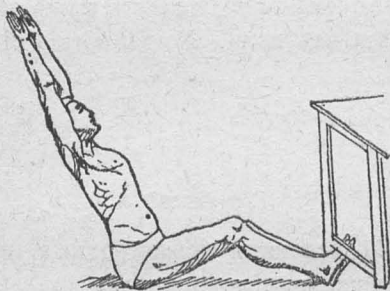
Второе упражненіе.

Стоя на одной ногѣ и придерживаясь слегка за что-нибудь рукою, другой ногой быстро и сильно качайте такъ, чтобы нога проходила своею ступнею разстояніе около $\frac{3}{4}$ аршина, не болѣе, но и

не менѣе. Каждой ногой сдѣлайте 16 качаній. Вторую половину качаній полезно сдѣлать полнымъ размахомъ ноги, насколько вы можете расмахнуть ея. Не забывайте дышать при этомъ спокойно и глубоко.

Третье упражненіе.

Одѣвъ рубашку и поддѣвъ пальцы ногъ подъ какую-нибудь полку или комодъ, ложитесь спиною на полъ, и держа руки 1) на полу у бедеръ, или 2) скрещенными на груди, или 3) вытянутыми надъ головою, смотря по вашей силѣ и, выносливости, приподымите ваше туловище такъ, чтобы сѣсть на полъ, затѣмъ снова опуститесь спиною на



Упражненіе 3.

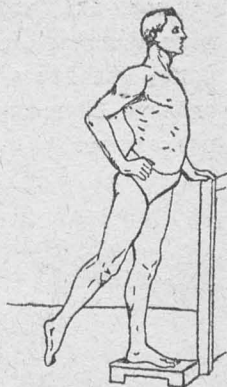
полъ; дѣлайте это спокойно, не дергаясь тѣломъ и не забывая глубоко дышать. Вдыхайте, откидываясь назадъ, и выдыхайте, когда садитесь. Это упражненіе нужно сдѣлать 12 разъ, когда вы будете дѣлать его легко—и гораздо меньше, пока вы еще не привыкли. Дѣйствуйте такъ, чтобы никоимъ образомъ не натруждать себя и не причинять себѣ ни минуты непріятной.

Четвертое упражненіе.

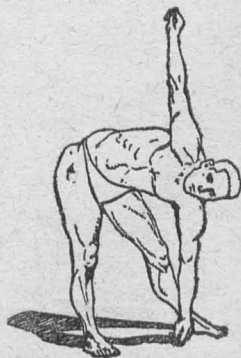
Разставивъ слегка ноги и раскинувъ руки со сжатыми кулаками на уровнѣ плечъ въ стороны, повернитесь влѣво и нагибайтесь вбокъ такъ, чтобы достать правымъ кулакомъ пола между ступнями. Затѣмъ, выпрямившись, повернитесь вправо и достаньте полъ лѣвой рукой. Не сгибайте колѣнъ. Наклоняясь, выдыхайте, и подымаясь, вдыхайте. Въ каждую изъ сторонъ сдѣлайте по 5 движеній.

Пятое упражненіе.

Сдѣлавъ небольшой выпадъ на лѣвую ногу, вытяните руки въ стороны въ уровень плечъ, и начинайте кружить вытянутыми

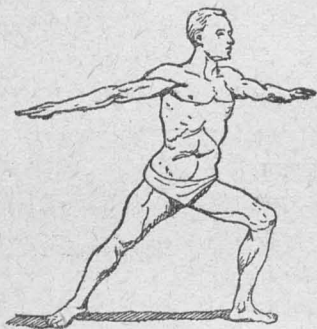


Упражненіе 2.



Упражненіе 4.

руками такъ, чтобы концы пальцевъ описывали круги не болѣе полу аршина. Ладони должны быть обращены внизъ и, вращая руки, дѣлайте усилія, отбрасывая ихъ назадъ подальше. Нужно сдѣлать 16 вращеній, вторую половину которыхъ лучше сдѣлать размахивая руками въ полный размахъ, какъ только можете широко. Затѣмъ, переѣмнивъ ногу, сдѣлайте подобнымъ же образомъ 16 вращеній руками, держа ладони вверхъ. Не забывайте дышать спокойно и глубоко.



Упражненіе 5.

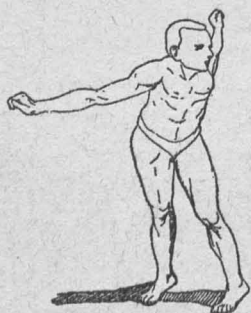
встрѣчаться, крѣпко прижимайте ихъ другъ къ другу. Сдѣлавъ 8 круговъ, сдѣлайте столько же въ сторону обратную. Послѣдніе

два круга въ каждую сторону сдѣлайте какъ можно больше, причемъ ноги при сближеніи перекрещиваются на крестъ.



Упражненіе 6.

Седьмое упражненіе.



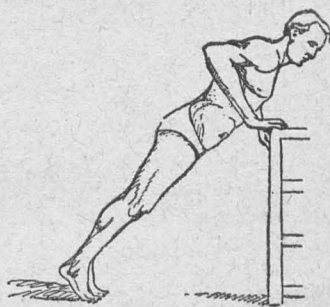
Упражненіе 7.

Разставивъ ноги и откинувъ въ сторону руки на уровнѣ плечъ со сжатыми кулаками, повернитесь туловищемъ вправо и нагнитесь впередъ надъ колѣномъ, стараясь впадиной праваго плеча коснуться колѣна; затѣмъ выпрямитесь и откиньтесь всѣмъ корпусомъ назадъ надъ лѣвой ногой, выпрямляя грудь и выгибая по возможности спину. Потомъ продѣлайте тоже влѣво. Всего надо сдѣлать по пяти наклоновъ надъ каждой ногой. Ноги не должны сдвигаться съ мѣста; колѣна сгибайте возможно менѣе. Вдыхайте

воздухъ во время поворотовъ и выдыхайте, наклоняясь въ стороны.

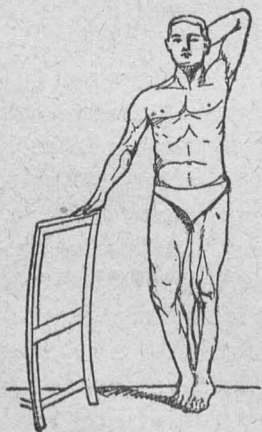
Восьмое упражненіе.

Лягте на полъ ничкомъ, опираясь на него только концами пальцевъ рукъ и ногами и все тѣло держа на вѣсу. Пальцы рукъ должны быть расположены подѣ плечами. Въ этомъ положеніи подымайтесь на рукахъ, сколько можете разъ. Если это упражненіе для васъ слишкомъ трудно, сдѣлайте то-же, опираясь руками на комодъ, на столъ, на скамью— въ зависимости отъ крѣпости вашихъ мускуловъ. Чѣмъ выше опора отъ пола, тѣмъ будетъ легче выполнить это движеніе. Не забывайте дышать глубоко и спокойно.



Упражненіе 8.

Затѣмъ слѣдуетъ обливанье или обтиранье тѣла водою и растиранье его. Чтобы обсушить себя, достаточно надѣть ту же рубашку и обереть себя поверхъ ея, полами ея обсушивъ ноги. Снявъ рубашку, вы растираете сначала себя всего. Разотрите хорошенько одну руку, потомъ другую, затѣмъ грудь и бока, затѣмъ все тѣло, сдѣлавъ упражненіе № 11 8 разъ; согнувъ немного колѣни, сильно разотрите затѣмъ бедра сверху внизъ и, разставивъ немного ноги и согнувъ ихъ, разотрите сильно бедра изнутри. Затѣмъ опять слегка разотрите грудь и руки— и вы готовы начинать растиранія по «системѣ». Это общее предварительное растираніе полезно для людей слабыхъ и нервныхъ, чтобы немедленно вернуть теплоту тѣлу, охлажденному обливаніемъ.



Упражненіе 9.

Девятое упражненіе.

Растираютъ одной ступней другую (25 разъ) и въ тоже время растираютъ рукою шею и верхнюю часть спины насколько можете захватить. Отвернувъ немного шею влѣво и нагнувъ ее, протрите правой рукою правую сторону ея, захвативъ подальше къ затылку, затѣмъ, соотвѣтственно вращая голову, протрите шею подѣ правой щекой, подѣ лѣвой щекой и лѣвую ея сторону, захватывая подальше къ затылку; затѣмъ лѣвой рукою протрите также въ четыре темпа шею въ обратномъ порядкѣ. Дышите при этомъ глубоко и спокойно.



Упражненіе 10.

Десятое упражненіе.

Вытянувъ впередъ лѣвую руку горизонтально, сильно проводятъ по верхней поверхности ея, начиная отъ плеча—начавъ какъ можно дальше къ лопаткѣ—къ кисти, два раза, т. е. отъ плеча къ кисти и обратно до плеча, затѣмъ еще разъ отъ плеча къ кисти и, переводя растирающую руку внизъ, протрите одинъ разъ съ исподней стороны руки, переходя ладонью черезъ «подъ мышку» на бокъ. То же дѣлаютъ съ другой рукой. Для каждой руки растиранія дѣлаются по пяти разъ. Не забывайте глубоко и спокойно дышать.

Одиннадцатое упражненіе.

Разставивъ немного ноги, перегнитесь назадъ плечами, положите руки на верхнюю часть груди у плечъ и, нажимая ими, ведите до живота, тутъ переведите ихъ по бокамъ назадъ, захватывая ладонями поясницу на спинѣ какъ можно выше, и затѣмъ опускайте руки по задней половинѣ вашего тѣла, по ногамъ до лодыжекъ; здѣсь переводите руки напередъ и ведите ихъ по передней поверхности вашего тѣла до плечъ, дѣлая такимъ образомъ ими полный кругъ по тѣлу. Сдѣлайте 16 такихъ полныхъ растираній. Глубокое и ровное дыханіе все время.



Упражненіе 11.

Двѣнадцатое упражненіе.

Разставивъ немного ноги, положите обѣ ладони на боковую сторону вашего лѣваго колѣна и бедра, для чего наклонитесь немного вбокъ, въ переломъ поясницы, т. е. лицомъ не поворачиваясь. Затѣмъ ведите руки черезъ бедро, животъ, нижнюю часть груди на другую сторону вашего тѣла и по боковой сторонѣ правой ноги, чтобы онѣ заняли то же положеніе у праваго колѣна, какъ было вначалѣ у лѣваго; затѣмъ—обратно. Послѣ небольшой практики вы скоро привыкнете, чтобы каждая рука, проходя по

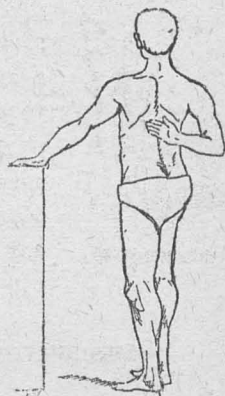


Упражненіе 12.

животу, проходила въ одну сторону по нижней части живота, а въ другую сторону—по верхней части. Проходя рукою по животу, сильно нажимайте ею. Въ каждую сторону это упражненіе сдѣлайте по 10 разъ.

Тринадцатое упражненіе.

Положа одну руку на столъ или на комодъ, выгнувъ при этомъ немного спину, растирайте тыльною частью другой руки спину поперекъ 3—5-ю зигзаго-образными движеніями, идя сверху къ низу спины. Затѣмъ перемѣните руки и также растирайте спину другой рукою. Это дѣлается по 8 ми разъ каждой рукою.



Упражненіе 13.

Четырнадцатое упражненіе.

Обопритесь слегка рукою на какую-нибудь мебель нѣсколько вбокъ отъ себя, повернитесь туловищемъ въ противоположную сторону, выпятывъ грудь по возможности вверхъ, и ра-

стирайте ее тремя энергичными движеніями сверху внизъ свободной рукою, идя отъ середины груди къ бокамъ; затѣмъ то же дѣлайте другой рукою, повернувшись въ другую сторону. Этыхъ растираній нужно сдѣлать по 10 каждой рукою. Дышите спокойно и глубоко.



Упражненіе 14.

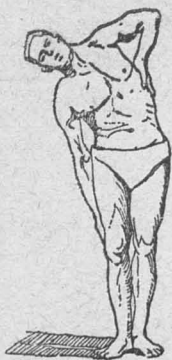
Пятнадцатое упражненіе.

Ставъ прямо, поднимайте колѣно, какъ только можете выше вверхъ, обхватите пятку обѣими руками и опускайте ногу такъ, чтобы руки скользили по обѣимъ сторонамъ ноги, сжимая ее; дойдя до верха ноги, онѣ должны переходить на животъ до поясницы, здѣсь, сильно надавливая, спуститься по животу книзу. То же продѣлайте съ другой ногою, но тутъ, доведя руки до поясницы, переводите ихъ назадъ, и спустите ихъ по тазу, тоже сильно нажимая. Такихъ парныхъ движеній нужно сдѣлать 10. Не забывайте все время спокойно и глубоко дышать.



Упражненіе 15.

Шестнадцатое упражненіе.



Упражненіе 16.

Стойте прямо, раздвинувъ носки, наклоните туловище прямо вбокъ, въ переломъ поясицы, не поворачиваясь, и положите одну руку какъ можно выше подъ мышки съ ея стороны, а другую руку (той стороны въ которую наклоняетесь) какъ можно ниже къ колѣну, затѣмъ перекачнитесь тѣломъ въ противоположный бокъ, причемъ руки должны скользнуть по бокамъ, сильно нажимая на нихъ. При такомъ качаніи туловища, бока его сильно растираются руками. Нужно сдѣлать 20 такихъ качаній по 10-ти въ каждую сторону.

Семнадцатое упражненіе.

Разставивъ ноги, станьте прямо, положивъ руки на одну сторону груди, затѣмъ дѣлайте быстрый поворотъ тѣломъ въ сторону, переводя руки по груди въ другую и обратно. Послѣ небольшой привычки вы будете дѣлать это очень легко: при этомъ грудь отлично растирается поперекъ. Нужно сдѣлать 20 такихъ движеній. При этомъ старайтесь захватить пальцами большую площадь для растиранія. Не забывайте дышать глубоко и спокойно.



Упражненіе 17.

Восемнадцатое упражненіе.

Разставивъ немного ноги, откиньтесь всѣмъ корпусомъ и, главнымъ образомъ, плечами назадъ, положите руки на грудь къ плечамъ и быстро протрите ими сверху внизъ до живота, затѣмъ переведите ихъ черезъ поясицу назадъ на спину, захвативши спину какъ можно выше, спустите ихъ по тазу, т. е. сдѣлайте первую треть упражненія № 11, не опуская рукъ дальше на ноги; при переводѣ рукъ на спину, тѣло немного наклоняется впередъ. Въ общемъ при этомъ упражненіи человекъ, качаясь, растираетъ себѣ грудь и нижнюю половину спины. Такихъ качаній нужно сдѣлать 20.



Упражненіе 18.

Къ этой системѣ Мюллеръ прибавляетъ спеціальныя растиранія шеи, но для не атлета гораздо важнѣе то упражненіе, которое находится въ его книгѣ „Моя система для дамъ“, именно спеціальное растираніе живота, которое заключается въ слѣдующемъ: набравъ въ грудь немного воздуха, чтобы вы легко могли пребыть нѣсколько мгновений, задержавъ дыханіе,—наклонитесь порядочно впередъ, чтобы вашъ животъ совершенно свободно висѣлъ надъ ногами, положивъ затѣмъ руки ладонями на нижнюю часть живота, ведите ими вверхъ, энергично нажимая на кишечникъ, какъ бы стараясь вправить его подъ ребра. Дѣлайте этихъ вправляющихъ движеній снизу вверхъ 10—15—20, какъ сами назначите себѣ по вашему самочувствію; дѣлайте ихъ быстро одно за другимъ. Затѣмъ выпрямитесь и дайте отдохнуть грудной клѣткѣ и сердцу, вздохнувъ одинъ разъ глубоко и нѣсколько разъ свободно мелкими дыханіями, чтобы сердце совершенно успокоилось. Затѣмъ сдѣлайте это упражненіе второй и третій, и четвертый разъ, если не будете чувствовать себѣ отъ этого вреда и непріятностей въ родѣ прилива крови къ головѣ. Это упражненіе чрезвычайно направляетъ дѣятельность кишечника; но особенно тѣмъ лицамъ, у которыхъ кишечникъ слабъ, нужно приучать себя къ нему постепенно.



Растираніе живота.

Для лицъ, страдающихъ приливами крови къ головѣ, полезно въ промежуткахъ между растираніями, напр. послѣ упражненія № 14, въ видѣ отдыха, дѣлать повороты головы вправо и влѣво по 6—8 разъ въ каждую сторону и, пропустивъ нѣсколько упражненій, напр. послѣ 16 упражненія, вращать головою, дѣлая ея полные круги, описывая 4—5 круговъ въ каждую сторону.

Для лицъ съ усталыми нервами особенно полезно дѣлать прыжки, тоже въ промежуткахъ между упражненіями, 2—3 правильныхъ прыжка подрядъ, правильныхъ, т. е. такихъ при которыхъ въ началѣ вы присѣдаете, держа руки кулаками между колѣнъ, затѣмъ вы прыгаете, взмахивая какъ можно выше руки и опускаясь тоже на согнутыя колѣни. Это то движеніе, которое въ городской жизни обыкновенно не дѣлается ни разу въ теченіе десятилѣтій и потому-то оно бываетъ особенно полезно.

Въ предупрежденіе невралгій и страданій сѣдалищнаго нерва, а также для укрѣпленія желудка полезно слѣдующее упражненіе: сядьте на полъ, вытяните ноги, плотно прижавъ ихъ одну къ другой и къ полу, закиньте ладони насколько можете черезъ

пальцы ногъ на подошвы, пригнувшись всѣмъ корпусомъ къ колѣнямъ. Въ этомъ положеніи просидите неподвижно въ теченіе 10—12 дыханій; затѣмъ повторите то же три раза, просиживая каждый разъ 6—7 дыханій. При этомъ упражненіи индусскіе хатха-йоги касаются лицомъ колѣнь.

Эти только что описанныя упражненія могутъ быть съ удобствомъ введены въ систему Мюллера въ промежутокъ между 16 и 17 упражненіями въ такомъ порядкѣ: 1)—3—4 прыжка; 2)—растиранія живота, три растиранія, послѣ cadaго растиранія круговыя вращенія головы и шеи, четыре круга въ каждую сторону—за это время брюшныя нервы и сердце успѣютъ отдохнуть отъ растиранія живота, 3) забрасываніе рукъ на подошвы ногъ, сидя на полу. Затѣмъ далѣе пойдутъ упражненія Мюллера—17-е и 18-е.

Вообще во всѣхъ этихъ упражненіяхъ можно сдѣлать три указанія, которыя всегда должно имѣть въ виду.

Во-первыхъ—слѣдите внимательно за вашимъ сердцемъ, чтобы оно нисколько не переутомлялось; вы должны дѣлать всѣ движенія такъ, чтобы не чувствовать вашего сердца; какъ только оно напрягается чрезмѣрно, вы тотчасъ же начинаете „ощущать“ его въ лѣвой половинѣ вашей груди; это признакъ, что нужно остановиться, тихо, медленно и глубоко вздохнуть, затѣмъ вздохнуть еще болѣе мелкими покойными вздохами нѣсколько разъ; это немедленно успокаиваетъ сердце. Только послѣ этого вы можете продолжать. Не разстроить своего сердца—это первая забота при всѣхъ гимнастическихъ упражненіяхъ. Разъ сердце переутомляется, въ немъ являются перебои, всякая мускульная сила становится непрочной и цѣль не только не достигается, но вмѣсто здоровья получается нездоровье. Вмѣстѣ съ тѣмъ, полезно знать, что сердце, какъ всякій мускулъ, чрезвычайно поддается медленному воздѣйствію. Вначалѣ, будучи слабымъ, оно при медленныхъ и осторожно вѣдомыхъ упражненіяхъ весьма укрѣпляется, а съ нимъ укрѣпляется и вся система кровообращенія.

Во-вторыхъ—никоимъ образомъ не задерживайте вашего дыханія среди этихъ упражненій, кромѣ тѣхъ случаевъ, которые указаны, напр., при растираніи кишечника. Не переутомляйте груди чрезмѣрно напряженнымъ дыханіемъ, но старайтесь дышать глубоко и покойно. Помните, что легкія состоятъ изъ ткани чрезвычайно нѣжной, которую натрудить легко, а поправлять будетъ трудно. Вмѣстѣ съ тѣмъ только при глубокихъ дыханіяхъ во время упражненій кровь обмывается кислородомъ достаточно полно, и они приносятъ всю свою пользу.

Въ-третьихъ—каждое движеніе дѣлайте *до конца*. Поворачивая туловище, поворачивайте его до конца, какъ можете, хотя

бы и не быстро. Подымая ногу, подымайте ее до конца, как можете, хотя бы и не быстро. Повертывая голову вправо и влево, повертывайте ее до конца, как можете, хотя бы и не быстро. Вообще все, что напоминает торопливость, должно быть устранено, и всё движениа должны дѣлаться мягко, но до конца каждое.

Дыханіе черезъ носъ.

Безъ такого дыханія не можетъ быть всей полноты обмыванія крови кислородомъ въ легкихъ. Проходя черезъ ноздри, воздухъ согрѣвается, увлажняется и очищается отъ пыли, постуная въ легкія теплымъ, влажнымъ и чистымъ, не раздражая дыхательныхъ путей и легко усваиваясь кровью. Но въ сѣверномъ климатѣ у насъ въ городахъ рѣдко кто свободенъ отъ хроническаго насморка разной степени, рѣдко у кого слизистая оболочка въ носовыхъ проходахъ не набухла и не закрываетъ на половину и болѣе ихъ нормальный просвѣтъ. Если при такихъ условіяхъ начать сразу дышать только носомъ, вы сильно утомите грудь и сердце, а съ напряженіемъ втягиваемый воздухъ механически раздражитъ слизистую оболочку носовыхъ проходовъ и вы получите острый припадокъ насморка, т. е. только вредъ вмѣсто пользы.

Надо сначала укрѣпить слизистую оболочку носовой полости и вернуть ее къ состоянію нормальному. Многіе «не знаютъ, что такое насморкъ» благодаря привычкѣ съ юныхъ лѣтъ при умываніи втягивать носомъ изъ пригоршни рукъ немного воды въ ротъ, выплевывая ее потомъ обратно. Отъ нихъ вы всегда услышите доброжелательный совѣтъ «дѣлайте такъ-же!», однако, если вы послѣдуете ему—у васъ опять-таки будетъ припадокъ насморка, разочарованіе и—только! Вода, даже теплая,—слишкомъ грубое прикосновеніе къ слизистой оболочкѣ носовой полости, особенно когда она еще и болѣзненно раздражена. Надо начать съ прикосновенія болѣе мягкаго—съ воздуха и лишь затѣмъ перейти къ водѣ. Помните основное правило массажа—легкое поглаживаніе успокаиваетъ, сильное—раздражаетъ.

Поступайте по внутреннему самочувствію.

Когда у васъ насморкъ, но носъ не вовсе заложенъ, втяните очень медленно—въ теченіе 15 секундъ—воздухъ въ себя, насколько легкія могутъ захватить его и—выпустите его свободно ртомъ—не носомъ, а только черезъ ротъ. Вы почувствуете нѣкоторое облегченіе. Если повторить это, если опять сдѣлать такое медленное вдыханіе черезъ носъ, выпуская воздухъ черезъ ротъ—облегченіе, вы увидите, будетъ замѣтное.

Такъ продолжите это—вы должны получить облегченіе еще большее.

Комнатный воздухъ все-таки прохладнѣе температуры, свойственной для носовой полости. Проходя эту полость, онъ мягко охлаждаетъ ея стѣнки, заставляя сжиматься набухшую слизистую оболочку и успокаивая ея воспаленность. Если бы при выдыханіи немедленно вслѣдъ направить воздухъ опять черезъ ноздри же при зажатомъ ртѣ, онъ пошелъ бы обратно уже влажнымъ и горячимъ, побывавъ въ самой глубинѣ легкихъ и проходя носовыми ходами, опять нагрѣлъ бы ихъ, т. е. вызвалъ бы къ нимъ притокъ крови и воспалилъ бы облегающую ихъ оболочку. Но воздухъ этотъ выпускается вами ртомъ, охлажденіе, достигнутое въ носовой полости, не уничтожается, но слѣдующими вдыханіями черезъ носъ лишь усиливается и усиливается, а съ нимъ уменьшается и воспаленность слизистой оболочки. Вы непременно должны получить облегченіе.

Этотъ простой пріемъ даетъ вѣрное средство для избавленія себя отъ склонности къ насморкамъ и бронхитамъ,—почти общему страданію жителей сѣверныхъ городовъ.

Практически примѣнять его надо такъ:

Чтобы предотвратить всякую возможность натрудить при этомъ грудь и утомить сердце, надо втягиваніе воздуха соединить съ общими движеніями, которыя достаточно раздѣляли бы ихъ одно отъ другого, давая время сердцу и легкимъ отдохнуть.

Вы становитесь спокойно, опустивъ свободно руки. Затѣмъ, разводя руки медленно въ стороны, какъ можно выше, и поднимаясь на носки, тоже какъ можно выше, вы медленно же втягиваете черезъ носъ воздухъ такъ, чтобы наполнить легкія въ теченіе 15 секундъ. Затѣмъ вы свободно выдыхаете этотъ воздухъ черезъ ротъ, въ то же время опуская руки и присѣдая на пятки, затѣмъ легко поднимаетесь на носки еще разъ, взмахивая руками и передыхая короткимъ вздохомъ—и опускаетесь твердо на пятки. Весь этотъ выдохъ—5 секундъ. Затѣмъ—повтореніе.

Такъ 15—20—30—40 вдыханій. Наиболѣе полезное для васъ число ихъ опредѣлите сами—сколько для васъ окажется не тяжелымъ и вмѣстѣ достаточнымъ.

Такія вдыханія утромъ и передъ вечеромъ сильно оздоравливаютъ слизистую оболочку носовой полости, одновременно развивъ вамъ легкія и укрѣпивъ сердце. Дыханіе ваше станетъ замѣтно свободнѣе. Достигнувъ прочнаго результата, сдѣлайте слѣдующій шагъ—вбирайте при утреннемъ умываніи воду носомъ. Если это вы сдѣлаете послѣ достаточной подготовки, вы должны избавиться отъ насморка и получите возможность свободно дышать носомъ.

Зимою то-же можетъ быть достигнуто и скорѣе, хотя съ нѣкоторымъ рискомъ, который для меня прошелъ благополучно. Я тоже страдалъ хроническимъ насморкомъ. Когда я начиналъ дышать только черезъ носъ, насморкъ обострялся и холодный сухой воздухъ обжигая глубокую поверхность зѣва, вызывалъ воспаленіе его. Я попробовалъ „героическій методъ“.

Днемъ, идя быстро по улицѣ, я сталъ дышать только носомъ, пока не устала грудь. Къ вечеру появилось воспаленіе зѣва. Я прополоскалъ на ночь горло бертолетовой солью. На утро воспаленіе зѣва исчезло. Днемъ я повторилъ ту же порцію дыханія черезъ носъ, къ вечеру—воспаленіе зѣва и бертолетовая соль. Утромъ воспаленіе зѣва нѣтъ,—опять дыханіе черезъ носъ и вечеромъ воспаленіе зѣва и бертолетовая соль. На пятый день бертолетовой соли не потребовалось и въ эту зиму я уже „не зналъ, что такое насморкъ“.

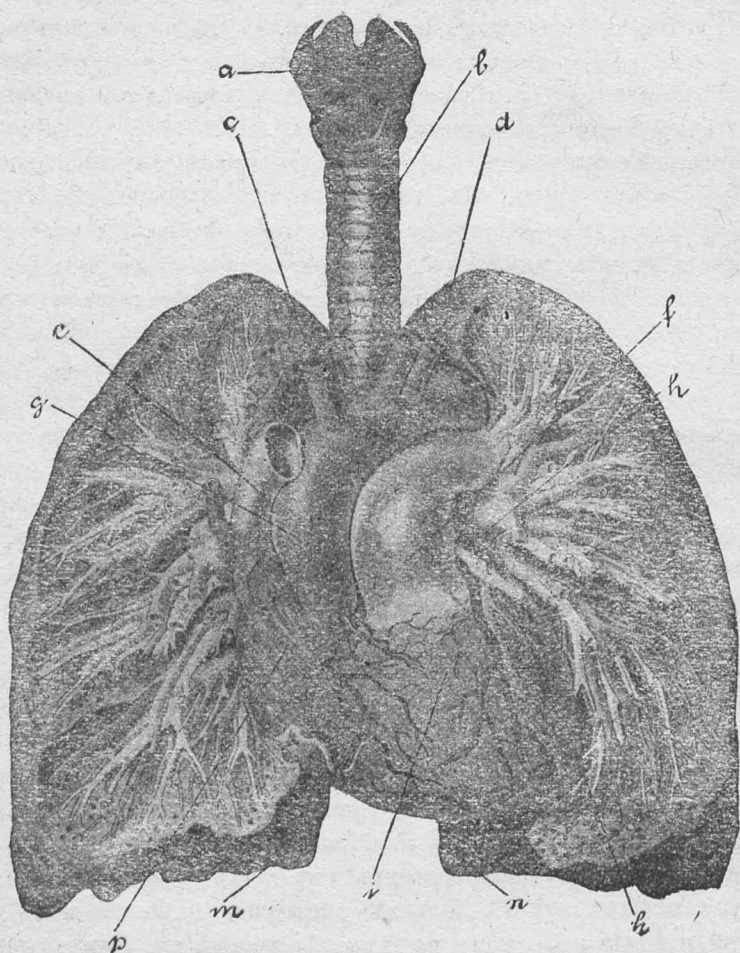
Попробуйте на себѣ пріемъ первый, «благоразумный», и вы даже въ простудномъ Петербургѣ не будете болѣть насморками и на половину меньше будете жаловаться на климатъ города,—правильное и глубокое дыханіе имѣеть огромное, прямо чудотворное значеніе для общаго чувства благосостоянія человѣка.

Органы дыханія человѣка.

Чтобы вы ясно представляли себѣ работу и дѣятельность нашего дыхательнаго аппарата, я приведу наглядное описаніе его изъ книги „Наука о дыханіи индійскихъ іоговъ“.

Нашъ органъ дыханія состоитъ изъ легкихъ и проводящихъ къ нимъ воздухъ путей. Легкихъ числомъ два. Они лежатъ въ грудной клѣткѣ, по одному на каждой сторонѣ ея. Между ними находится сердце. Каждое легкое свободно во всѣхъ направленіяхъ, кромѣ части, въ которой въ него входятъ бронхи, артеріи и вены, соединяющія его съ сердцемъ и дыхательнымъ горломъ. Легкія губчаты и пористы, ихъ ткань очень эластична. Они размѣщаются въ двойномъ мѣшкѣ деликатной по строенію, но крѣпкой ткани, такъ называемой «плевры». Одна стѣнка этого мѣшка плотно соединяется съ легкими, а другая съ внутренней стороной груди. Между этими двумя стѣнками постоянно выдѣляется жидкость, которая позволяетъ ихъ внутреннимъ поверхностямъ легко скользить одна о другую при дыханіи.

Пути, проводящіе въ легкія воздухъ, состоятъ изъ носовой полости, гортани, дыхательнаго горла, или трахеи, и бронховъ. Когда мы дышемъ, мы втягиваемъ воздухъ черезъ носъ, гдѣ онъ со



Разрѣзъ легкихъ человѣка.

а) Гортань. б) Дыхательное горло. в) Верхушка праваго легкаго
 г) Верхушка лѣваго легкаго. е) Верхняя поля вена. ф) Легочная
 артерія. г) Аорта. h) Верхушка лѣваго предсердія и легочныя вены
 и) Правый желудочекъ сердца. k) Лѣвый желудочекъ сердца съ его
 кровеносными сосудами. m) и n) Основанія легкихъ. o) Правое
 ушко сердца.

Изъ праваго желудочка сердца кровь идетъ легочной артеріей въ
 легкія, гдѣ наполняется кислородомъ, и черезъ легочныя вены воз-
 вращается въ сердце, въ лѣвый желудочекъ его, который своими
 сокращеніями и выбрасываетъ эту артеріальную кровь въ аорту,
 направляющую ее далѣе по тѣлу. При каждомъ сокращеніи сердца
 выталкивается въ аорту 180 гр. крови (около $\frac{1}{2}$ ф.). За сутки сердце
 дѣлаетъ работу равную подъему 5200 пудовъ на высоту 1 арш.

грѣвается при соприкосновеніи съ слизистой оболочкой, обильно снабжаемой кровью, и пройдя черезъ зѣвъ и гортань, идетъ въ дыхательное горло, которое раздѣляется на множество дыхательныхъ каналовъ, бронховъ, которые въ свою очередь дѣлятся на каналы мельчайшіе, оканчивающіеся маленькими кровяными сосудиками, которыхъ въ легкихъ—милліоны. Однимъ ученымъ вычислено, что если бы кровеносные сосуды легкихъ растянуть въ одну сплошную поверхность, то они покрыли бы собою площадь въ 14,000 квадратныхъ футовъ.

Воздухъ втягивается въ легкія дѣйствіемъ діафрагмы, представляющей собой большой, сильный листообразно плоскій мускуль, лежащій поперекъ груди, отдѣляя грудную клѣтку отъ кишечника. Діафрагма дѣйствуетъ почти автоматически, какъ и сердце, хотя усиліемъ воли она можетъ быть подчинена ей въ весьма значительной степени. Когда діафрагма растягивается, объемъ въ груди въ легкихъ расширяется и воздухъ врывается въ образовавшуюся пустоту. Когда же она сжимается, грудь и легкія сжимаются тоже и выдавливаютъ воздухъ изъ себя.

Теперь, прежде чѣмъ говорить, что происходитъ съ воздухомъ въ легкихъ, позвольте коснуться вопроса о кровообращеніи. Кровь, какъ вы знаете, толкается сердцемъ въ артеріи, которыми проникаетъ въ волосные сосуды, расходясь такимъ образомъ во всѣ части тѣла, которое она питаетъ и укрѣпляетъ. Затѣмъ посредствомъ волосныхъ же сосудовъ она возвращается другой дорогою, венами, въ сердце, изъ котораго гонится въ легкія.

Кровь отправляется въ свой путь по артеріямъ яркокрасною и богатою жизненными свойствами и качествами. Она возвращается по венамъ назадъ, синюю, обѣднѣвшею и загруженную продуктами распада, захваченными ею по всей системѣ кровообращенія. Она устремляется изъ сердца, какъ чистый горный ручей, и возвращается тяжелымъ потокомъ сточной канавы. Эта грязная струя входитъ въ правый желудочекъ сердца. Когда онъ наполненъ, онъ сжимается и толкаетъ кровь въ легкія, въ которыхъ милліонами волосныхъ каналовъ она распредѣляется по клѣточкамъ, о которыхъ мы говорили выше. Дыханіемъ легкія наполняются воздухомъ и его кислородъ въ клѣточкахъ входитъ въ соприкосновеніе съ венозной испорченной кровью, сквозь стѣнки волосныхъ сосудовъ, которые достаточно толсты, чтобы кислородъ могъ пройти сквозь нихъ въ кровь. Когда кислородъ соприкасается съ кровью, происходитъ сгораніе—кровь захватываетъ кислородъ и отдаетъ углекислоту, образовавшуюся изъ продуктовъ распада, собранныхъ кровью въ своемъ пути изъ всѣхъ

частей тѣла. Кровь, такимъ образомъ очищенная и напитанная кислородомъ, идетъ обратно въ сердце, опять ярко красная и богатая жизнетворными свойствами. Она входитъ въ лѣвый желудочекъ сердца и изъ него посылается сердцемъ опять въ путь по артеріямъ во всё тѣло. Вычислено, что въ сутки 35,000 пинтъ (24,000 бут. или 1,200 ведеръ) крови проходитъ черезъ сердце въ волосные каналы легкихъ, при чемъ кровяные шарики по одному протискиваются въ клѣточки и выставляются къ соприкосновенію съ кислородомъ воздуха. Если вы минуту подумаете о подробностяхъ этого процесса, вы должны придти въ прямое изумленіе и восхищеніе передъ безконечной заботливостью и изобрѣтательностью природы.

Очевидно, что если свѣжій воздухъ не проникнетъ въ легкія въ достаточномъ количествѣ, загрязненная венозная кровь не можетъ быть очищенной и, слѣдовательно, не только тѣло будетъ лишено питанія, но и продукты распада, которые должны бы были сгорѣть въ соприкосновеніи съ кислородомъ воздуха, возвратятся въ сѣть кровообращенія, отравляя всю систему, и происходитъ смерть. Нечистый воздухъ дѣйствуетъ такимъ же образомъ, но только въ меньшей степени. Ясно отсюда, что если кто либо при дыханіи не посылаетъ воздуха въ легкія въ достаточномъ количествѣ, работа крови не можетъ совершаться должнымъ образомъ, въ результатѣ тѣло не получитъ достаточно питанія и послѣдуетъ болѣзнь или вообще нарушеніе здоровья. Кровь того, кто дышетъ неправильно, вслѣдствіе этого бываетъ синеватаго темнаго цвѣта, замѣтно отличающагося отъ яркой красноты нормальной, богатой кислородомъ артеріальной крови. Это часто выражается уже въ самой блѣдности лица у такихъ людей, тогда какъ правильное дыханіе даетъ человѣку энергичное кровообращеніе и яркій здоровый румянецъ.

Небольшое замѣчаніе разъяснить всю жизненную важность правильнаго дыханія. Если кровь не вполне очищается возрождающимъ процессомъ въ легкихъ, она возвращается въ артеріи въ состояніи ненормальномъ, недостаточно чистой отъ всѣхъ остатковъ, захваченныхъ ею по разнымъ частямъ тѣла. Всѣ эти продукты распада опять возвращаются въ организмъ и естественнымъ послѣдствіемъ можетъ быть болѣзнь, иногда специальная болѣзнь крови или ухудшеніе въ дѣятельности какого-нибудь органа или ткани по причинѣ недостаточнаго питанія.

Кровь, когда она провѣтривается въ легкихъ воздухомъ въ надлежащей мѣрѣ, не только освобождается отъ насыщающихъ ее вредныхъ примѣсей и газа угольной кислоты, но также поглощаетъ изъ воздуха нѣкоторое количество кислорода, которое

и разпосить по тѣлу сколько гдѣ его требуется, чтобы природа могла правильно совершать свое дѣло. Когда кислородъ входитъ въ соприкосновеніе съ кровью, онъ соединяется съ гемоглибиномъ ея и увлекается къ каждой клѣточкѣ тѣла, въ каждый органъ, возрождая и укрѣпляя ихъ новыми матеріалами, которые природа доставляетъ имъ. Артеріальная кровь, подвергаясь надлежащимъ образомъ воздѣйствію воздуха въ легкихъ, содержитъ въ себѣ 25% кислорода.

И не только каждая часть тѣла оживляется кислородомъ, но и пищеварительный актъ непосредственно зависитъ отъ достаточнаго окисленія матеріала, которое совершается въ крови, когда кислородъ соприкасается въ ней съ извлеченными изъ пищи соками, при чемъ происходятъ разные виды сгоранія. Поэтому-то совершенно необходимо, чтобы въ легкія доставлялось достаточное количество кислорода. Это же объясняетъ и тотъ обычный фактъ, что слабыя легкія и плохое пищевареніе сопровождаютъ другъ друга. Чтобы понять все значеніе этого, надо вспомнить, что весь организмъ получаетъ свое питаніе отъ пищи *усвоенной*, и что неполное усвоеніе ея ведетъ непременно къ неполному питанію организма. Сами легкія зависятъ все отъ того же источника питанія, и если, вслѣдствіе слабого дыханія, ухудшается усвоеніе пищевыхъ соковъ, легкія ослабѣваютъ тоже, становясь еще менѣе способными исполнять свою работу должнымъ образомъ, и такъ все тѣло вянетъ и ослабляется. Каждая частица пищи или питья, прежде чѣмъ стать усвоимой для организма, должна быть окислена кислородомъ; того же окисленія требуютъ и продукты внутренняго перегара организма, чтобы принять форму, при которой они могутъ быть выведены изъ организма. Недостатокъ кислорода въ крови, т. е. въ легкихъ, ведетъ къ недостаточному питанію, недостаточной очисткѣ организма и—плохому здоровью. Поистинѣ—«дыханіе есть жизнь».

Сгораніе испорченныхъ элементовъ въ крови согрѣваетъ тѣло и вообще уравниваетъ его температуру.

Тѣ, кто умѣетъ дышать глубоко, предохраняются этимъ и отъ простуды, имѣя у себя хорошіе запасы горячей крови, которые дѣлаютъ ихъ болѣе способными противостоятъ переменамъ вѣшней температуры.

Вдобавокъ ко всему вышеуказанному, глубокое дыханіе даетъ упражненіе органамъ и мускуламъ кишечника, что обыкновенно вовсе упускается изъ вида.

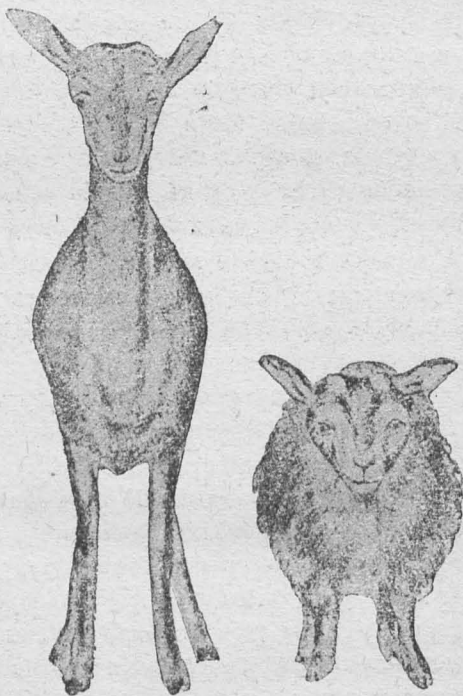
При неправильномъ или неглубокомъ дыханіи лишь нѣкоторая часть легочныхъ клѣтокъ исполняетъ свое назначеніе, значительная часть работы легкихъ теряется и весь организмъ стра-

дасть. Нившія животныя въ своемъ естественномъ состояніи дышать правильно, несомнѣнно такъ же правильно дышалъ и первобытный человекъ. Ненормальная манера дыханія, усвоенная себѣ «цивилизованнымъ» человекомъ — темная тѣнь, падающая на цивилизацію! — лишила насъ умѣнья дышать естественно, и народы сильно страдаютъ отъ этого. Спастись физически человекъ можетъ только вернувшись къ природѣ.

О вліяніи железъ на кровь и общій организмъ человека.

Выдѣленія железъ вліяютъ на ткани и развитіе организма человека двоякимъ образомъ: возбуждая и задерживая. Всякое заболѣваніе или замираніе железы поэтому весьма замѣтно отражается на благосостояніи и нормальномъ самочувствіи организма. Какъ велико это вліяніе, можно судить по слѣдующимъ даннымъ, полученнымъ при опытахъ надъ животными.

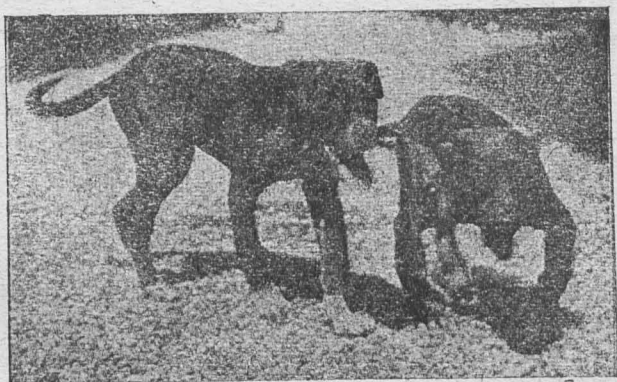
Если у трехмѣсячнаго козленка вырѣзать щитовидную железу, то уже черезъ мѣсяць онъ начинаетъ замѣтно отставать въ ростѣ отъ своихъ однопометниковъ. Черезъ четыре мѣсяца оперированный козленокъ оказывается вдвое меньше по росту, чѣмъ его нормальный братъ. Ноги его укорочены, также какъ и передняя часть головы, шерсть длинная, но легко выпадаетъ изъ кожи рукой. Температура понижена, половые органы недоразвиты, козленокъ апагиченъ и мало подвиженъ.



Направо—козленокъ, у котораго на 21-ый день жизни была вырѣзана щитовидная железа. Налѣво—контрольный нормальный козленокъ того же помета.

У дѣтей при отсутствіи или недостаточной дѣятельности щитовидной железы происходитъ сильная задержка роста въ высоту при почти нормальномъ ростѣ въ ширину и задержка въ окостенѣніи хрящей. Температура ниже нормальной, дѣти жалуются на постоянное чувство холода. Отстаютъ половое и умственное развитіе. Кожа дряблая и сухая, слизистыя оболочки (глаза, носа) припухаютъ. У взрослыхъ обнаруживаются признаки склероза, является зобъ. Кретинизмъ—обыкновенное сопутствіе отсутствія дѣятельности щитовидной железы.

Зобная железа достигаетъ высшаго развитія къ 10—15 годамъ жизни человѣка, затѣмъ быстро уменьшается до незначительнаго остатка. При опытахъ надъ животными оказалось, что при удаленіи зобной железы ростъ животного сильно замед-

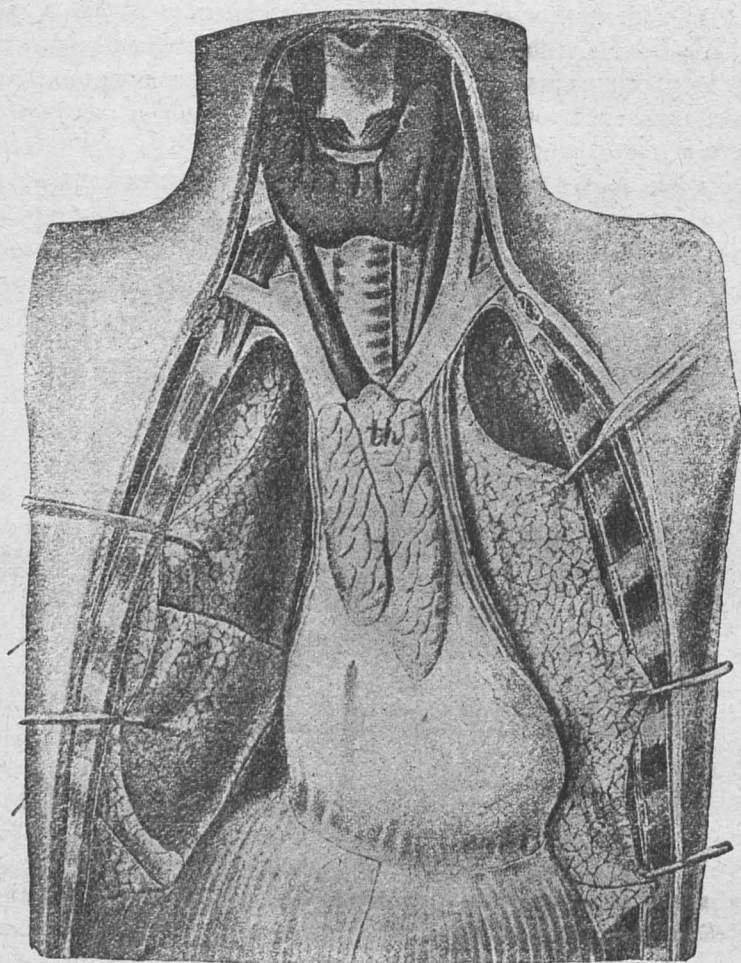


Собака съ вырѣзанной зобной железой (направо) и контрольная (налѣво).

лялся, кости размягчались, двигательная способность разстраивалась. Животное становилось вялымъ, кости его при сравненіи съ костями «контрольнаго» нормальнаго животнаго того же помета и возраста, оказывались ненормально коротки и сильно искривлены. Выдѣленія зобной железы такимъ образомъ видимо оказываютъ регулирующее вліяніе на ростъ костей, окостенѣніе скелета и вообще на нервную систему.

Невольно вспоминается «дѣтскій Біаррицъ»—Беркъ на сѣверномъ побережьи Франціи, гдѣ десятки тысячъ дѣтей ищутъ спасенія отъ «кахексіи» т. е. послѣдствій недостаточной дѣятельности щитовидной и зобной железъ, но какъ трудно убѣдить нашихъ мамашъ, что питаніе и чистый воздухъ—не все, что имѣется въ ихъ рукахъ для избавленія ихъ дѣтей отъ болѣзни, что для

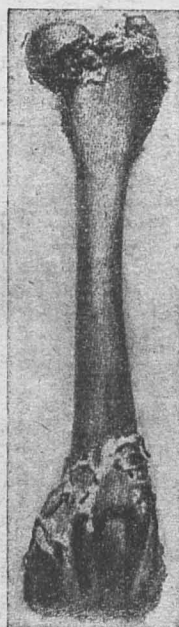
того, чтобы кости дѣтей росли прямыми и крѣпкими, падо, чтобы была здорова и энергично работала нѣкая зубная железа, расположенная въ грудной клѣткѣ подъ легкими и замершая, бу-



Раскрытая грудная полость 8-лѣтняго мальчика. Зубная желѣза означена буквами—th.

дучи зажата, въ цѣломъ рядѣ поколѣній корсетами матерей и сутуленьемъ сидячей жизни отцовъ. Послѣдовательные уроки глубокаго дыханія, конечно, болѣе способны оживить эту лежащую въ непосредственномъ сосѣдствѣ съ легкими железу, чѣмъ самое повышенное питаніе при годахъ неподвижнаго лежанія въ постели.

Заболѣваніе и вообще ослабленіе дѣятельности надпочечныхъ железъ вызываетъ въ человѣкѣ такъ называемую адисоновскую болѣзнь, обыкновенно смертельную, —



Бедро животнаго, у котораго была вырѣзана зубная железа (налѣво) и бедро контрольнаго животнаго (направо).

сердце у больного ослабляется, обмѣнъ веществъ падаетъ, развивается малокровіе, общее безсиліе, кожа принимаетъ бронзовый оттѣнокъ. При удаленіи надпочечниковъ у собакъ вѣсь животнаго сильно уменьшался, мышцы ослабѣвали такъ, что животное не могло стоять, температура падала ниже нормы и давленіе крови понижалось весьма впачительно.

Мозговой придатокъ (*glandula pituitaria*) — небольшое сѣровато-красное тѣло, лежащее у основанія головного мозга ниже перекреста зрительныхъ нервовъ. Удаленіе этой железы у щенятъ вызы-

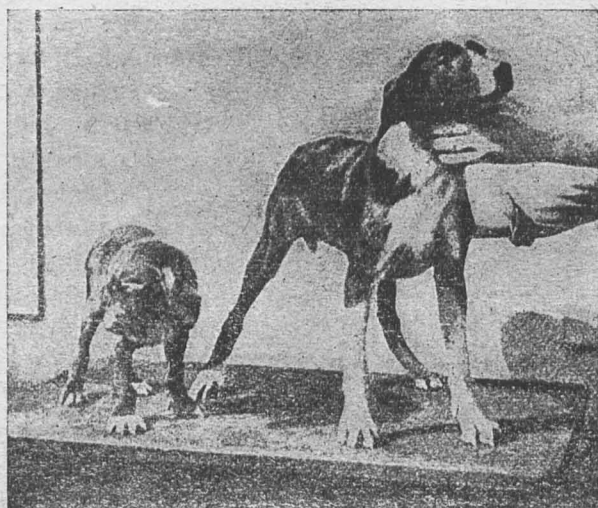
зывало приостановку роста и ожирѣніе. Щенята напоминали видомъ маленькихъ медвѣжатъ, проводя большую часть времени гдѣ-нибудь въ углу, сидя на заднихъ лапахъ. Они были вялы, не лаили, не играли. Температура у нихъ была на $1-1\frac{1}{2}^{\circ}$ ниже нормальной. На рисункѣ изображены двѣ полугодовалыя собаки одного помета и породы. У одной изъ нихъ въ возрастѣ $2\frac{1}{2}$ мѣсяцевъ удаленъ мозговой придатокъ—она въ два раза меньше своего брата и словно совсѣмъ другой породы. Замѣчательно, что у оперированныхъ щенятъ молочные зубы не выпадаютъ, но остаются крѣпко сидѣть въ челюсти, а коренные вырастаютъ сзади нихъ вторымъ рядомъ. Долго сохраняется и зубная железа, свидѣтельствуя о все продолжающемся дѣтскомъ возрастѣ организма.

У людей заболѣваніе мозгового придатка, опуханіе его вызываетъ акромегалию—усиленный ростъ оконечностей. Лицо безобразится вслѣдствіе разрастанія лицевыхъ костей, брови сильно нависаютъ, нижняя челюсть выдается впередъ, языкъ разрастается,

такъ что иногда больному трудно закрыть ротъ. Руки и ноги толстѣютъ, становясь похожими на обрубки.

Явленія эти зависятъ, повидимому, не отъ ослабленія дѣятельности мозгового придатка, а, напротивъ, отъ обостренія ея: при удаленіи части мозгового придатка у людей, страдавшихъ акромегаліей, эти явленія прекращались.

Значеніе половыхъ железъ для нормальнаго хода раз-



Шестимѣсячный щенокъ съ вырѣзаннымъ мозговымъ придаткомъ черезъ 3½ мѣс. послѣ операци (налѣво). Рядомъ — контрольный щенокъ того-же помета и породы.

витія всего организма общеизвѣстно. Это вліяніе—внутренне-химическое, передаваемое организму, повидимому, все тою же кровью. Былъ сдѣланъ цѣлый рядъ опытовъ, когда по удаленіи яичниковъ у животнаго ему пересаживали ихъ доли въ различныя части тѣла и здоровье животнаго сохранялось въ удовлетворительномъ состояніи.

При удаленіи поджелудочной железы у собакъ возникаетъ немедленно тяжелый діабетъ (сахарная болѣзнь). Видимо выдѣленія этой железы непосредственно вліяютъ на обмѣнъ углеводовъ въ организмѣ.

Эти краткія данныя показываютъ наглядно всю чрезвычайную важность здороваго и дѣятельно-жизненнаго состоянія железъ нашего организма для его здоровья. Поддерживать его благосостояніе при городской малоподвижной жизни можно только хотя бы и небольшой, но ежедневной заботой объ этомъ—гимнасти-

кой, растираніями и проч. И такъ велико попеченіе о живущемъ мірѣ природы, матери жизни, что и въ самомъ тяжеломъ положеніи все-таки не должно терять надежды: небольшого куска железы, привитаго организму со стороны, замѣнитъ потерянной железы, оказывалось при клиническихъ опытахъ уже достаточнымъ, чтобы остановить развитіе болѣзни.

Если хочешь быть здоровымъ—будь имъ!

„Новая система“ А. Анохина.

«Новая система» г. Анохина даетъ рядъ упражненій, состоящихъ всего изъ 15 нумеровъ. Начинаютъ съ первыхъ пяти, которые дѣлаютъ въ теченіе двухъ недѣль, затѣмъ прибавляютъ шестое, затѣмъ опять черезъ недѣлю седьмое—и т. д. до послѣдняго. Привожу ниже рисунки всѣхъ 15 упражненій «Новой системы» и описаніе г. Анохина первыхъ пяти изъ нихъ—чтобы не перепечатывать всей книжки. Ихъ вамъ хватитъ на двѣ недѣли, въ теченіе которыхъ вы успѣете выписать книжку г. Анохина съ описаніемъ остальныхъ упражненій, если серьезно заинтересуетесь ими.

Г. Анохинъ говоритъ: «При всякой работѣ по нашей системѣ вы должны *не только возможно сильнѣе напрягать мускулы* усиленіемъ воли, но при каждомъ движеніи направлять свое *главное вниманіе* на тотъ мускуль, который именно производитъ данное дѣйствіе, и думать, что вы словно хотите произвести чрезвычайно трудную работу».

Упражненія дѣлать г. Анохинъ рекомендуетъ непременно совершенно нагимъ, чтобы видѣть работу мускуловъ. Во время упражненій не забывайте спокойно и глубоко дышать, а послѣ нихъ обливайтесь или обтирайтесь водой и, обсушивъ себя полотенцемъ, растирайте себя всего руками.

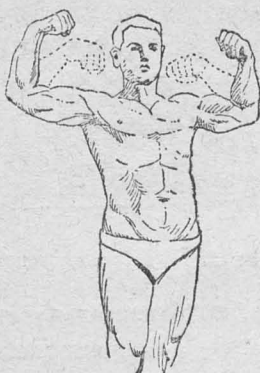
Первыя пять упражненій по «Новой системѣ» слѣдующія:

№ 1. Сгибаніе рукъ въ локтяхъ со стороны.

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5—10 разъ.

Станьте прямо. Ноги вмѣстѣ (солдатская стойка). Голову прямо. Грудь впередъ. Вытяните руки въ стороны на высотѣ плечъ. Крѣпко сожмите кисть въ кулакъ. Ладони обращены кверху. *Сильно напрягая мускулы, сгибайте руки въ локтяхъ*, оставляя неподвижнымъ все тѣло и не опускаая локтей.

Вы должны чувствовать, словно вы со стороны притягиваете руками большую тяжесть. Согнувъ руки такъ, чтобы кулаки



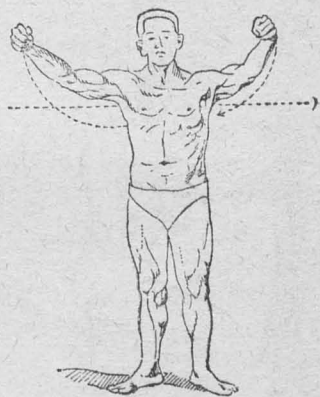
№ 1.

коснулись почти плечъ, оберните кулаки ладонями въ стороны и разгибайте руки, опять сохраняя неподвижность и сильно напрягая мускулы. Разгибая руки, вы чувствуете, словно вы отталкиваете въ стороны большую тяжесть. Когда вы разогнули руки и онѣ у васъ вытянуты по сторонамъ, вы увидите, что кулаки у васъ обращены тыломъ къверху, а ладонью книзу. Передъ слѣдующимъ движеніемъ поверните опять кулаки ладонью вверхъ и снова произведите сгибаніе. Въ теченіе всего упражненія ваше дыханіе *недолжно ни задерживаться ни прерываться*. Вы должны вдохъ производить черезъ носъ, при сгибаніи, и выдохъ черезъ ротъ, при разгибаніи.

№ 2. Сведеніе и разведеніе рукъ.

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5—10 разъ.

Положеніе то же. Ноги немного раздвинуты. Корпусъ немного согнуть въ спинѣ. Выпрямите руки, плотно сжатые въ кулаки, впередъ. Затѣмъ, сильно напрягая мускулы, разводите руки въ стороны, не опуская ихъ внизъ (см. пунктиръ). Разведя въ стороны, вновь сводите передъ собой, и т. д. При сведеніи вы чувствуете, словно хотите сжать передъ собой-кого либо крѣпко и сильно. При разведеніи—словно вы хотите раздвинуть что-либо въ стороны.



№ 2.

Надо замѣтить, что все тѣло и ноги остаются неподвижными, а движеніе происходитъ только въ плечѣ. Локти неподвижны и руки прямы. Дыханіе опять ровное. При разведеніи—вдохъ (черезъ носъ), при сведеніи—выдохъ (черезъ ротъ). Это упражненіе чрезвычайно полезно для развитія груди и легкихъ.

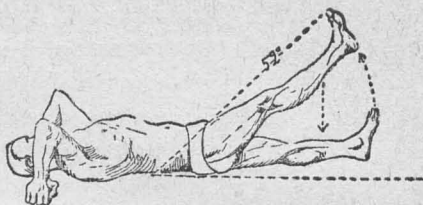
№ 3. Подниманіе ногъ (лежа) по очереди.

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5—10 разъ.

Ложитесь на кушетку или кровать. Голову прямо, никакихъ подушекъ. Корпусъ, ноги и голова должны находиться въ одной

плоскости. Руки за голову. Вы крепко держитесь за спинку кушетки или кровати. Сохраняя неподвижность всего корпуса (не поднимая головы), быстро и напряженно поднимите правую ногу (см. рис.), но не до высоты перпендикулярной къ туловищу, а лишь до острого угла, приблизительно въ 52°; затѣмъ эта нога опускается (но не падаетъ, а напряженно!), и въ это же время поднимается лѣвая нога. Во время движенія ноги не опускаются совсѣмъ, а находятся въ воздухѣ, чередуясь въ движеніяхъ (см. пунктиръ). Ноги надо держать сильно напряженными.

Дыханіе то же.

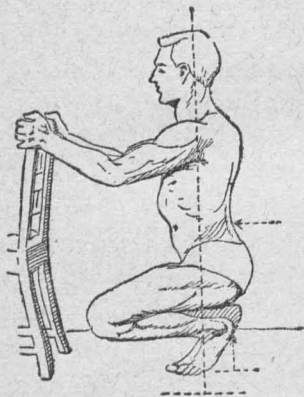


№ 3.

№ 4. Присѣданіе.

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5—10 разъ.

Возьмитесь руками за спинку стула. Выпрямите хорошо спину. Носки врозь, пятки вмѣстѣ. Голову прямо. Грудь впередъ. Медленно съ напряженіемъ присѣдайте. Пятки обязательно вмѣстѣ, колѣни широко врозь, спину прямо. Поясница должна при присѣданіи быть выгнута (см. пунктиръ). Присѣсть надо такъ низко, чтобы коснуться бедрами ахиллесова сухожилія.



№ 4.

Слѣдуетъ выпрямляться, сильно напрягая мускулы, словно вы поднимаете на плечахъ большую тяжесть. Не слѣдуетъ опускаться на ступни, а все время держаться на носкахъ.

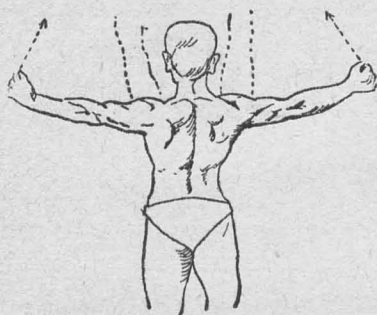
Дыханіе: при присѣданіи—выдохъ, а при подниманіи—вдохъ.

№ 5. Подниманіе рукъ вверхъ, въ стороны.

Утромъ 10 разъ. Вечеромъ 5—12 разъ.

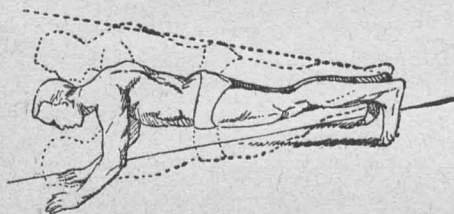
Станьте прямо. Ноги врозь. Голову немного кверху. Руки вытяните возможно шире въ стороны. Кулаки плотно сжаты,

ладонями кверху. Грудь вперед. Затѣмъ, сильно напрягая мускулы, словно хотите приподнять большую тяжесть кверху, поднимайте прямыя руки, не сгибая въ локтяхъ, вверхъ. Все тѣло неподвижно. Поднявъ вверхъ (см. пунктиръ), вытяните ихъ, а затѣмъ опять опустите къ низу, до высоты плечъ. При опусканіи вы чувствуете, будто хотите что-то тяжелое подмять подъ себя, и т. п.

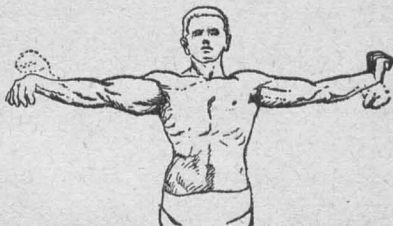


№ 5.

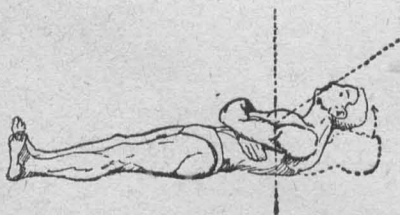
Дыханіе: при подниманіи вверхъ—вдохъ, при опусканіи—выдохъ.



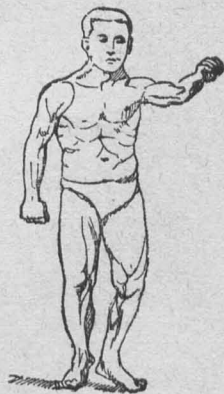
№ 6.



№ 7.



№ 8.



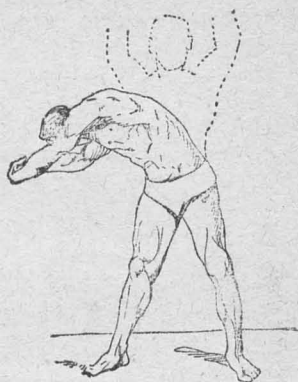
№ 9.



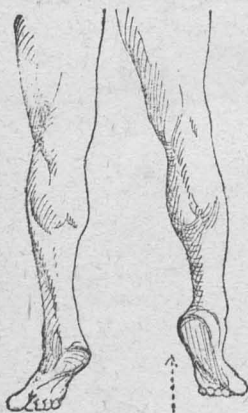
№ 10.



№ 11.



№ 12.



№ 13.



№ 14.



№ 15.

КНИГОИЗДАТЕЛЬСТВО

„НОВЫЙ ЧЕЛОВѢКЪ“

(Спб., Эргелевъ пер., д. 6. Телеф. № 241—88)

Задача книгоиздательства дать русскому читателю возможность всесторонне ознакомиться съ сущностью и методами новой мысли, направленной на преобразование духовной и физической природы человѣка. Въ этихъ цѣляхъ изданъ и печатается цѣлый рядъ книгъ, какъ оригинальныхъ, такъ и переводныхъ, посвященныхъ этимъ вопросамъ.

ГРУППА I—Новый человѣкъ. Физическій организмъ.

1) **Новый человѣкъ—А. А. СУВОРИНЪ (АЛЕКСѢЙ ПОРОШИНЪ).** Изданіе 2-е, дополненное. Съ 71 рис. и черт., 557 стран. Ц. 2 р. 25 к., съ перес. 2 р. 50 к.

I. Здоровье человѣка и его тѣло. II. Пища и питаніе. III. Жилище. IV. Общественная жизнь. Кооперация. V. Изъ переписки. VI. Человѣкъ въ мірозданіи. VII. Новое въ человѣкѣ. VIII. Подсознаніе. IX. Сверхсознаніе. X. Философія индусовъ. XI. Востокъ и Западъ о человѣкѣ и мірозданіи. XII. «Аще не умрешь, не оживешь».

Приложеніе. «Моя система» Мюллера. «Новая система» А. Анохина. И. И. Мечниковъ о питаніи. Схема пищеварительнаго аппарата человѣка. Распаденіе личности. Потребительская кооперация.

2) **Исканія новой жизни (Что такое йога)—п. д. УСПЕНСКІЙ.** Новая теченія въ психологіи Запада и ихъ сходство съ древними ученіями Востока. Общее предисловіе къ серіи книгъ издательства „Новый человѣкъ“. Ц. 30 к., съ перес. 40 к.

Тайна Востока. Скрытая сторона восточныхъ ученій. Эзотерическая легенда. Наука йоговъ. Йога—ключъ къ мудрости Востока. Йогъ Шри-Рамакришна и его ученики. Пять йогъ—пять путей къ Вѣчному. Восточная психологія. Безконечное въ человѣкѣ. Изученіе экстаза. Новое направленіе западной психологіи. Проф. Джемсъ, д-ръ Беккъ и Хинтонъ. Изученіе ясновидѣнія. Хатха-йога, йога власти надъ тѣломъ и надъ природой. Сходство идей хатха-йоги съ идеями проф. Мечникова. Раджа-йога. Воспитаніе ума и освобожденіе его отъ иллюзій. Приближеніе къ истинному „Я“. Карма-йога—йога труда и дѣятельности безъ

личныхъ цѣлей. **Бхакти-йога**—йога религіознаго пути безъ идеи личнаго спасенія. **Жнани-йога**—йога знанія, йога борьбы съ суетвѣрїями и съ матеріализмомъ—„мудрость боговъ“ или теософія. Выработка точныхъ критеріевъ для отличенія реальнаго отъ ложнаго. Правила „Свѣта на пути“.

3) **Реформа нашего питанія**—Д-ръ М. ХИНДХЕДЕ. Ц. 1 р. 75 к., съ перес. 2 р.

Замѣчательная книга, съ глубокой и пронизательной практичностью взгляда разсматривающая и разрѣшающая вопросъ. Д-ръ Хиндхеде излагаетъ и подвергаетъ критикѣ цѣлый рядъ теорій питанія—Либиха, Фойта, Гиршфельда, новѣйшія теоріи американцевъ Флетчера, Читтендена и др. и даетъ свою собственную—„теорію нормальнаго питанія“. Она—преимущественно вегетаріанская, но мясо не вовсе отрицается, хотя совершенно отрицается необходимость тѣхъ огромныхъ количествъ бѣлка, которыя обычно рекомендуются для „полнаго питанія“. Въ книгѣ излагается цѣлый рядъ опытовъ, произведенныхъ авторомъ надъ собою и своими близкими и поучительнѣйшіе ихъ результаты. Книга эта представляетъ собою научное обоснованіе теоріи нормальнаго питанія д-ра Хиндхеде, практическое же руководство—какъ осуществить это нормальное питаніе въ обиходѣ трудящейся семьи, особенно семьи небогатой, дается въ другой книгѣ Хиндхеде: „Моя система питанія“.

4) **Моя система питанія**—Д-ръ ХИНДХЕДЕ. Измѣненіе и удешевленіе нашего питанія. Съ приложеніемъ примѣрныхъ повседневныхъ рецептовъ. Ц. 1 р. 50 к., съ перес. 1 р. 75 к.

„Человѣка, имѣющаго въ годъ 10.000 марокъ дохода, я хочу научить, какъ ему дальше жить здоровѣе, чѣмъ онъ жилъ до сихъ поръ“.

„Человѣка, получающаго 3000 марокъ въ годъ, я хочу научить, какъ ему дальше жить дешевле, чѣмъ жилъ онъ до сихъ поръ. Для него вовсе нѣтъ надобности тратить на пищу ежедневно 1—1½ марки. Такъ же хорошо и даже лучше можно питаться на 50—70 пф. (23—30 к.).“

„Человѣка, имѣющаго 800—1000 марокъ въ годъ, я хочу научить не голодать, хотя бы на пищу онъ тратилъ въ день 30—35 пф. (14—17 коп.).“

Такою цѣль ставитъ себѣ д-ръ Хиндхеде въ этой книгѣ, популярность которой за границей начинаетъ быстро сравниться съ популярностью „Моей системы“ І. Мюллера. Въ книгѣ 286 рецептовъ простыхъ въ приготовленіи, дешевыхъ по цѣнѣ и вкусныхъ кушаній, преимущественно изъ растительныхъ продуктовъ, но частью и изъ мяса.

5) **Здоровье и наше тѣло**—А. А. СУВОРИНЪ (АЛЕКСѢЙ ПОРОШИНЪ). Съ 58 рис. Ц. 40 к., съ перес. 50 к.

6) **Пища и питаніе**—А. А. СУВОРИНЪ (АЛЕКСѢЙ ПОРОШИНЪ). Съ 2 рис. Ц. 40 к., съ перес. 50 к.

7) **Леченіе голодомъ и плодами**—А. ЭРЕТЬ. Съ рисунками. Ц. 60 к., съ перес. 75 к.

- 8) **Флетчеризмъ**—Г. ФЛЕТЧЕРЪ. Ц. 1 р. 50 к., съ перес. 1 р. 75 к. (Выдетъ въ іюль).
- 9) **Азбука питанія**—Г. ФЛЕТЧЕРЪ. Ц. 1 р. 50 к., съ перес. 1 р. 75 к. (Выдетъ въ іюль).

ГРУППА II—О іогъ и философіи Индіи.

- 10) **Основы міросозерцанія индійскихъ іоговъ** (Чтенія по философіи Востока—ІОГЪ РАМАЧАРАКА. Ц. 1 р. 20 к., съ перес. 1 р. 40 к.

Ученіе о жизни и смерти, о планахъ бытія, о составѣ чело-
вѣка, о загробномъ мірѣ и о скрытыхъ силахъ.

Первыя три начала въ челоѣкѣ. Душевные начала. Ду-
ховныя начала. Человѣческая аура. Динамика мысли. Теле-
патія, ясновидѣніе и пр. Человѣческой магнетизмъ. Его силы
и способы пользованія ими. Оккультное лѣченіе самолѣченіе.
Психическое вліяніе вблизи и на разстояніи. Астральный
міръ. По ту сторону. Духовная эволюція. Законъ причинъ и
слѣдствій. Пути достиженія іоговъ.

- 11) **Пути достиженія индійскихъ іоговъ** (Философія
Іоговъ и восточный оккультизмъ)—ІОГЪ РАМАЧАРАКА. (Про-
долженіе книги „Основы міросозерцанія индійскихъ іоговъ“).
Ц. 1 р. 30 к., съ перес. 1 р. 50 к.

Идеи и методы мышленія и созерцанія восточной фило-
софіи. „Свѣтъ на пути“ и „Оккультныя ученія Востока“. Тайная
мудрость. Духовное сознаніе Карма-іога—іога дѣйствія. Жна-
на-іога—іога знанія. Бхакти-іога—іога чувства. Дхарма—эти-
ческое ученіе іоговъ. Понятія іоговъ о добрѣ и злѣ. Различныя
ступени. Почему для одного добро то, что для другого зло.
Откровеніе и интуиція. Загадка вселенной. Абсолютное и от-
носительное. Безконечное и конечное. Абсолютъ и его прояв-
ленія. Матерія и сила. Умъ и духъ.

- 12) **Религіи и тайныя ученія Востока** (Изложеніе „внут-
реннихъ“ или эзотерическихъ религіозныхъ, философскихъ и
научныхъ системъ Востока)—ІОГЪ РАМАЧАРАКА. Ц. 1 р. 20 к.,
съ перес. 1 р. 40 к.

Индія—страна Ганга, родина религіи и философскихъ сис-
темъ міра. Эзотерическія ученія Востока. Общій характеръ мыс-
ли Востока. Система Санкья. Веданта. Система іоги Патан-
джали. Другія системы іоги. Буддизмъ. Суфизмъ—мусуль-
манская философская мистика и религіозная поэзія. Религіи
Индіи. Чудеса индійскихъ факировъ. Гипнотизмъ или власть
надъ силами природы. Веды. Словарь санскритскихъ терминовъ

- 13) **Провозвѣстіе Рамакришны**—Съ предисловіемъ СУА-
МИ АБХЕДАНАНДЫ. Ц. 1 р. 30 к., съ перес. 1 р. 50 к.

Провозвѣстіе Рамакришны представляетъ собою ученіе и
притчи современнаго намъ мистика, имѣющаго большое вліяніе
въ Индіи и начинающаго дѣлаться извѣстнымъ Западу. Эта кни-
га содержитъ религіозныя ученія современнаго индуса, жизнь

котораго была полна такой святости и такого количества добрыхъ дѣлъ, что его послѣдователи считали его близкимъ къ Божеству. Во время его жизни его личность и его ученія привлекали къ себѣ вниманіе многихъ нѣмецкихъ и англійскихъ ученыхъ XIX столѣтія. Прекрасныя мысли и ученія, которыми наполнена эта книга, если имъ слѣдовать, приведутъ человѣка къ идеальной жизни. Нѣтъ ничего удивительнаго въ томъ, что Рамакришна произвелъ такое большое впечатлѣніе на современную индусскую мысль. Онъ былъ во всякомъ случаѣ крупный философъ и оставилъ послѣ себя богатое наслѣдство мысли.

14) Свѣтъ на пути и Карма—Отрывокъ изъ „Книги золотыхъ правилъ“. Съ комментаріями М. К. и съ прилож. замѣтки о „Кармѣ“. Пер. съ англійскаго. Ц. 45 к., съ перес. 60 к.

Небольшая книга М. К. представляетъ собой рядъ правилъ, которымъ долженъ внутренно слѣдовать человѣкъ, ищущій пути къ Вѣчному. Эта книга написана на Западѣ, но подъ глубокимъ внутреннимъ вліяніемъ учителей Востока и необыкновенно ярко передаетъ духъ и мысль восточныхъ „внутреннихъ“ или „эзотерическихъ“ ученій. Правила „Свѣта на пути“ написаны „астральнымъ шифромъ“, иначе говоря, ихъ нельзя понять однимъ умомъ, а нужно понимать „интуиціей“, чувствомъ и настроеніемъ. Два человѣка могутъ вынести совершенно разныя впечатлѣнія отъ чтенія этой книги. И одинъ и тотъ же человѣкъ въ разные моменты своей жизни по разному восприметъ одни и тѣ же мѣста. Кромѣ того каждое правило „Свѣта на пути“ можетъ быть понято и толкуемо на разныхъ плоскостяхъ, отвѣчая требованіямъ разныхъ ступеней эволюціи души.

„Желай только того, что внутри тебя“. „Желай только того, что выше тебя“. „Желай только того, что недостижимо“.

15) Философія Упанишадъ—павель дейссенъ.
(Выйдетъ въ августѣ).

ГРУППА III—Ступени іогизма.

16) Хатха-іога (Ученіе Іоговъ о физическомъ тѣлѣ—съ многочисленными упражненіями для укрѣпленія, развитія и леченія тѣла)—ІОГЪ РАМАЧАРАКА. Ц. 1 р., съ перес. 1 р. 15 к.

Что такое хатха-іога? Взглядъ іоговъ на физическое тѣло. Работа божественнаго строителя. Нашъ другъ—жизненная сила. Лабораторія тѣла. Жизненные соки. Крематоріи человѣческаго организма. Питаніе. Голодь или аппетитъ. Теорія и практика іоговъ относительно поглощенія праны изъ пищи. Пища. Орошеніе тѣла. Продукты сгорания. Дыханіе іоговъ. Результаты правильнаго дыханія. Упражнения дыханія. Дыханіе черезъ носъ или черезъ ротъ. Маленькія жизни, изъ которыхъ состоитъ жизнь тѣла. Управление произвольными процессами. Праническая энергія. Праническія упражненія. Купанія и обливанія. Солнечная энергія. Свѣжій воздухъ. Сонъ. Возрожденіе. Состояніе духа. Жизнь подъ руководствомъ духа.

17) Карма-іога (Етичская система Іоговъ)—СУАМИ ВИВЕКА-НАНДА. Ц. 60 к., съ перес. 75 к.

Значеніе слова „карма“. Ученіе карма-іоги о томъ, что человекъ имѣетъ право работать, но не имѣетъ права на плоды своего труда. Три гуны или силы, составляющія природу человека—тамасъ, раджасъ и саттва—инертность, активность и равновѣсіе или гармонія. Тайна труда. Что такое долгъ. Отношеніе человека къ міру. Отсутствие привязанности и самоотреченіе. Свобода. Идеаль карма-іоги.

18) Раджа-іога (Психологія Іоговъ)—ІОГЪ РАМАЧАРАКА. Ц. 1 р. 20 к., съ перес. 1 р. 40 к.

Ученіе іоговъ о психическомъ мірѣ человека. Силы и возможности, лежащія въ нашемъ умѣ. Подчиненіе умственной жизни человека власти и контролю высшихъ началъ духа. Необходимость подчиненія дѣятельности ума сознательной волѣ. Что такое „Я“ человека. Средства, которыми пользуется „Я“ для своего проявленія. Расширеніе самосознанія человека. Господство ума. Воспитаніе вниманія. Воспитаніе воспріятія. Развитие сознанія. Вершины и низины ума. Различныя плоскости ума. Подсознаніе. Подсознательное строеніе характера. Подсознательное вліяніе. Сознаніе единства всего, проявляющагося черезъ „Я“.

19) Жнани-іога (Іога знанія и мудрости. Философія Іоговъ)—ІОГЪ РАМАЧАРАКА. Ц. 1 р. 20 к., съ перес. 1 р. 40 к.

Высшія ученія іоговъ относительно Абсолюта и его проявленій. Отношеніе Единого и многихъ. Тайна единства жизни. Духовный законъ причинъ и слѣдствій. Групповая души. Рожденіе „Я“. Развитие индивидуальности. Цѣпи міровъ. Истинное пониманіе нирваны. Проблема сознанія. Реальное и иллюзорное. Дѣйствіе воли и желанія. Будущее человечества. Пропшая исторія человечества и его рай. Адепты и учителя. Тайны братства. Проблема жизни и загадка существованія. Единый. Вездѣущая жизнь. Творческая воля въ умѣ Единого. Космическая эволюція. Путь къ человеку. Метапсихозъ. Духовная эволюція.

20) Какъ сдѣлаться іогомъ? (Общее изложеніе всѣхъ системъ Іоги)—СУАМИ АБХЕДАНАНДА. Ц. 30 к., съ перес. 95 к.

Ученіе индійской философіи оцѣляхъ и путяхъ человека. Что такое іога и какую роль играетъ она въ жизни и мысли Востока. Іога, какъ способъ развитія въ человекѣ высшихъ началъ. Определеніе пяти іогъ по воззрѣніямъ восточныхъ учителей. Хатха-іога—іога отношенія къ тѣлу. Раджа-іога—іога предолженія иллюзіи ума. Вхакти-іога—іога религіознаго пути. Карма-іога—іога морали, іога отношеній къ людямъ и къ труду. Жнана-іога—іога знанія и мудрости. Эзотерическое значеніе дыханія.

21) Наука о дыханіи (Эзотерическое ученіе)—ІОГЪ РАМАЧАРАКА. Ц. 60 к., съ перес. 75 к.

Дыханіе—жизнь. Эзотерическая теорія дыханія. Нервная система. Дыханіе черезъ ноздри и черезъ ротъ. Четыре способа дыханія. Какъ приобрести „полное дыханіе іоговъ“. Физиологическое дѣйствіе полного дыханія. Ученіе іоговъ. Упражненіе іоговъ. Вибраціи и ритмическое дыханіе іоговъ. Явленія, создаваемые „психическимъ дыханіемъ іоговъ“. „Духовное дыханіе іоговъ“.

ГРУППА IV—Новое сознание.

22) Космическое сознание—Д-ръ Р. БЕККЪ. Ц. 3 р., съ перес. 3 р. 50 к. (Выдетъ въ юлѣ).

Необыкновенно простымъ и яснымъ, всякому понятнымъ путемъ, д-ръ Беккъ, изслѣдуя эволюцію мысли и сознания за извѣстный намъ періодъ исторической жизни человѣчества, приходитъ къ выводамъ, объясняющимъ съ совершенно новой точки зрѣнія цѣли и пути прогресса. Онъ считаетъ настоящую форму человѣческаго сознания переходной къ другой высшей формѣ, которую онъ называетъ *космическимъ сознаниемъ* и приближеніе къ которой онъ уже чувствуетъ и видитъ во многихъ примѣрахъ изъ жизни, литературы, искусства, философіи и религіи, предвидя вмѣстѣ съ тѣмъ близкое наступленіе новой фазы въ исторіи человѣчества. Д-ръ Беккъ разбираетъ внутреннюю эволюцію—эволюцію воспріятія, мышленія и рѣчи и внѣшнюю эволюцію человѣческой расы. По его мнѣнію внѣшняя эволюція вся велась не большимъ числомъ людей, достигавшихъ космическаго сознания. Эти люди создали всѣ идеи, по линіямъ которыхъ шла наша культура и цивилизація. Въ настоящее время, по мнѣнію автора, среди человѣчества быстро образуется *новая раса*, раса людей космическаго сознания.

23) Четвертое измѣреніе и новая эра мысли—С. Х. ХИНТОНЪ. Ц. 1 р. 75 к., съ перес. 2 р. (Выдетъ въ юлѣ)

Хинтонъ даетъ очень интересную сводку почти всего, что писалось раньше о четвертомъ измѣреніи и всѣ попытки опредѣлить, что такое это измѣреніе, самыми разнообразными способами. Хинтонъ является первымъ практическимъ послѣдователемъ Канта и показываетъ путь къ *реальному*, не только діалектическому, доказательству положеній нѣмецкаго философа. Время и пространство, по мнѣнію Хинтона, зависятъ отъ „чувства времени и пространства“, и онъ находитъ возможнымъ систематическое воспитаніе и измѣненіе чувства пространства и времени для цѣлей *расширенія сознания*. Хинтонъ изобрѣлъ сложную систему воспитанія и развитія чувства пространства, при помощи упражненій съ серіями разноцвѣтныхъ кубовъ. Сочиненія Хинтона открываютъ передъ нами двери „міра таинственнаго“, *міра четырехъ измѣреній* и указываютъ начало новой эры мысли, зависящей отъ появленія и роста „новыхъ понятій“, способы и виды зарожденія которыхъ авторъ показываетъ и объясняетъ.

24) Четвертое измѣреніе—П. Д. УСПЕНСКІЙ. Обзоръ главнѣйшихъ теорій и попытки изслѣдованія области неизмѣримаго. Изд. 2-е, переработанное и дополненное. Ц. 1 р., съ перес. 1 р. 25 к.

Различные взгляды на проблему четвертаго измѣренія. Не-объяснимое и неизмѣримое въ природѣ. Міръ, какъ онъ есть, и міръ, какъ онъ кажется. Измѣримое въ человѣкѣ. Человѣкъ, какъ существо четырехъ измѣреній. Движеніе по четвертому измѣренію. Симметрія въ строеніи растений и животныхъ, какъ результатъ движенія по четвертому измѣренію. Физическое и психическое. Измѣреніе ясновидѣнія. Теорія мысленныхъ эманаций. Теорія астральной сферы. Оккультизмъ и теософія. Четвертое измѣреніе въ искусствѣ. Футуризмъ.

25) Карпентеръ. СОЧИНЕНІЯ:

- 25) Искусство творенія.
 26) Етъ демократіи.
 27) Драма любви и смерти.
 28) Цивилизація какъ болѣзнь.

} Печатаются.

ГРУППА V

29) Дуэльный кодексъ— А. А. СУВОРИНЪ (АЛЕКСѢЙ ПОРОШИНЪ). Изящное изданіе въ переплетѣ. Ц. 1 р. 30 к., съ перес. 2 р. 15 к.

Настоящее практическое и точное руководство, дающее разрѣшенія и справки по всеѣмъ вопросамъ дуэли.

Изъ отзывовъ въ печати:

(«Дымъ Отечества», 1914 г., № 5)

„Въ русскомъ интеллигентномъ обществѣ издавна укоренилась какъ бы нѣкоторая боязнь дуэли, являющейся, однако, иногда единственнымъ и вполне правовымъ способомъ возмощенія нарушенной чести.

„Случающіеся же вызовы на дуэль оказываются часто недоустигаемыми никакими нравственно положительными результатами. Причина—отсутствіе соотвѣствующаго, подробно и точно разработаннаго регламента.

„Этотъ пробѣлъ въ нашей общественной жизни можно считать теперь пополненнымъ первыми девятью главами (100 страницъ) книги А. А. Суворина „Дуэльный Кодексъ“, гдѣ, согласно вѣковыхъ дуэльныхъ обычаевъ, перечислены все случаи, когда поединки возможны и когда они недопустимы, указаны порядокъ вызова, сношеній и совѣщаній секундантовъ, изложены права и обязанности судовъ чести и установлена отвѣтственность, какъ дуэлянтовъ, такъ и всеѣхъ лицъ, участвующихъ въ переговорахъ и организаціи дуэли.

„Можно надѣяться, что отнынѣ, благодаря дуэльному уложенію Суворина, многое множество человѣческихъ конфликтовъ на полѣ чести получить не только мирное, но и нравственно разумное разрѣшеніе. Въ этомъ—громадное общественное значеніе книги.

„На послѣднихъ 56 страницахъ книги изложены все правила по осуществленію дуэли (поединка). Въ „приложеніяхъ“, приведены образцы всекихъ „дуэльныхъ протоколовъ“ и даны справки о наказуемости дуэли по существующему законодательству. „Въ слѣдъ книги“ напечатана поучительная и интересная исторія того, какъ иногда бываетъ дуэль въ жизни, или, вѣрнѣе, какія въ ея перипетіяхъ бываютъ возможны промахи, вельдѣствіе отсутствія руководствъ съ изложеніемъ точныхъ и подробныхъ дуэльныхъ правилъ“.

Полный каталогъ отпечатанныхъ и печатающихся книгъ высылается за 7-ми-копѣчную марку.

Съ требованіями обращаться въ контору книгоиздательства „Новый Человѣкъ“ (Сиб., Эртелевъ пер., 6), а также въ магазинъ Т-ва А. С. Суворина—„Новое Время“ (Сиб., Москва, Харьковъ, Одесса, Ростовъ-на-Д. и Саратовъ) и въ кн. маг. „Посредникъ“, (Москва, Петровскія линіи).

ПРОВОЗВѢСТІЕ РАМАКРИШНЫ Съ предисловіемъ СУАМИ АБХЕДА-НАНДЫ. Ц. 1 р. 30 к., съ перес. 1 р. 50 к.

СВѢТЬ НА ПУТИ И КАРМА. Отрывокъ изъ «Книги золотыхъ правилъ». Съ комментаріями М. Н. и съ прилож. записки о «Кармѣ». Пер. съ англ. Ц. 45 к., съ перес. 60 к.

Философія Упанишадъ.—ПАВЕЛЬ ДЕЙССЕНЪ. (Печатается).

ГРУППА III—СТУПЕНИ ЮГИЗМА.

Хатха-юга. Ученіе юговъ о физическомъ тѣлѣ, съ многочисленными упражненіями для укрѣпленія, развитія и леченія тѣла—ЮГЪ РАМАЧАРАНА. Ц. 1 р., съ перес. 1 р. 15 к.

КАРМА-ЮГА. Этическая система юговъ—СУАМИ ВИВЕКАНАНДА. Ц. 60 к., съ перес. 75 к.

РАДЖА-ЮГА. Психологія юговъ—ЮГЪ РАМАЧАРАНА. Ц. 1 р. 20 к., съ перес. 1 р. 40 к.

ЖНАНИ-ЮГА. (Юга знанія и мудрости). Философія юговъ—ЮГЪ РАМАЧАРАНА. Ц. 1 р. 20 к., съ перес. 1 р. 40 к.

Какъ сдѣлаться югомъ? Общее изложеніе всѣхъ системъ юга—СУАМИ АБХЕДА-НАНДА. Ц. 80 к., съ перес. 95 к.

Наука о дыханіи. Заотерическое ученіе—ЮГЪ РАМАЧАРАНА. Ц. 60 к., съ перес. 75 к.

ГРУППА IV—НОВОЕ СОЗНАНІЕ.

Космическое сознаніе—Д-ръ Р. БЕННЪ. Ц. 3 р., съ перес. 3 р. 50 к. (Печатается).

Четвертое измѣреніе и новая эра мысли—С. Х. ХИНТОНЪ. Ц. 1 р. 75 к., съ перес. 2 р. (Печатается).

Четвертое измѣреніе—П. Д. УСПЕНСКІЙ. Обзоръ главнѣйшихъ теорій и попытокъ изслѣдованія области неизмѣримаго. Изд. 2-е, переработанное и дополненное. Ц. 1 р., съ перес. 1 р. 25 к.

КАРПЕНТЕРЪ. Печатаются слѣдующія его сочиненія:

- 1) Искусство творенія.
- 2) Къ демократіи.
- 3) Драма любви и смерти.
- 4) Цивилизація какъ болѣзнь.

ГРУППА V

ДУЭЛЬНЫЙ КОДЕКСЪ

А. А. Суворинъ (Алексѣй Порошинъ).

Изящное изданіе въ переплетѣ. Ц. 1 р. 80 к., съ перес. 2 р. 15 к.

Полный каталогъ отпечатанныхъ и печатающихся книгъ высылается за 7-ми копѣчную марку.

Съ требованіями обращаться въ контору книгоиздательства „Новый Человѣкъ“ (СПб., Эртелевъ пер., 6), а также въ магазины Г-ва А. С. Суворина—„Новое Время“ (СПб., Москва, Харьковъ, Одесса, Ростовъ-на-Д. и Саратовъ).

28612

Цѣна 40 к., съ перес. 50 к.

Складъ въ конторѣ книгоиздательства „НОВЫЙ ЧЕЛОВѢКЪ“ (Спб., Эртелевъ пер., д. 6) и въ книжныхъ магазинахъ Т-ва А. С. Суворина — „Новое-Время“: Спб., Москва, Харьковъ, Одесса, Ростовъ-на-Дону и Саратовъ.