

дробове, за да вдишватъ повече въздухъ; да изпъваме коремнитѣ мускули.

Тѣзи упражнѣния създаватъ отъ слабия, сънливия човѣкъ другъ, новъ човѣкъ — здравъ и подвиженъ човѣкъ. Тѣ се правятъ по следния начинъ:

Основно положение; тѣлото исправено; ржцетѣ заловени задъ главата. 1. Главата напредъ, брадата върху гърдитѣ, 2. Главата нагоре, гледайки небето (рис. 2). 3. Главата назадъ, гърдитѣ напредъ, коремътъ навътре, хълбоцитѣ неподвижни (рис. 3). 4. Главата назадъ — колкото е възможно. 5. Притисната на ржцетѣ, въртете си главата въ лѣво и дѣсно (рис. 4).

Така ние постигаме правилно, което трѣбва да бѣже естествено и непринудено. И когато редовно правимъ тѣзи упражнѣния, почваме да усѣщаме едно приятно чувство поради нарастването на нашата сила и способностъ за работа.

* * *

Щедра награда за честностъ. Случило се преди години въ Брюкселъ, столицата на Белгия. Умрѣлъ единъ богатъ старецъ, който завещалъ цѣлото си състояние на едно бедно момиче, работничка въ една фабрика, което той никакъ не познавалъ.

— Чудна, необяснима щедростъ, нали?

Слушайте историята на тая загадка. — Този особенъ старецъ билъ човѣкомразецъ. Подобно на Диогена той постоянно търсѣлъ „истински човѣкъ“. Най-важното е, че той не искалъ да срещне нѣкакъвъ особенъ човѣкъ — чудо-невидено, а просто честенъ човѣкъ, съвестта на когото да не му позволява да присвоява дори и стотинка чужда пара, макаръ и никой да не го държи отговоренъ, ако направи това. За тая цель — да изпита хорскитѣ съвести — правѣлъ много опити и винаги оставалъ разочарованъ отъ хората.

По онова време въ Брукселъ нѣмало още електрически трамвай. Хората пжтували съ голѣми обществени коли, карани отъ коне. Кондукторътъ стоялъ отзадъ на колата и отъ тамъ той събиралъ таксата отъ пжтниците. Тия пжтници, които били отпредъ на колата, не могли да посегнатъ и му платятъ направо, ами предавали паритѣ презъ нѣколко ржце.

Старецътъ — човѣкомразецъ постоянно пжтувалъ съ такива кола и винаги гледалъ да седне близо до кондукторътъ. Така паритѣ отъ по-далечнитѣ пжтници непремѣно минавали презъ неговитѣ ржце, преди да стигнатъ до кондуктора. Въ това време той вършелъ една хитростъ. Когато кондукторътъ повръщалъ пари на нѣкой отъ пжтниците, старецътъ, безъ да го видятъ,