

Год. 1.

Варна, Януари 1931 г.

Кн. 1.

212853

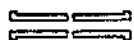
57

КРАСИ И ЗДРАВІЕ

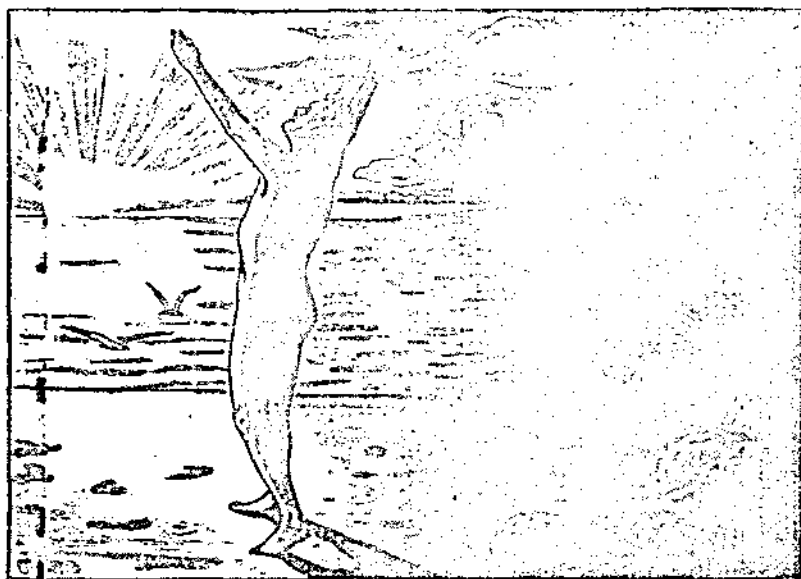
МЕСЕЧНО СПИСАНИЕ ЗА ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ,
ИЗКУСТВО И ЛИТЕРАТУРА

Редакторъ: Лазаръ Малешковъ

Год. абонаментъ 80 лв.



Отделенъ брѣн 10 лв.



Съдържание

Стр.

1) Къмъ читателитѣ	1
2) Niels Bukh — „Просто и необходимо тѣлесно възпитание	2
3) Дж. Меѣ Керди — „Физическо възпитание“	6
4) Тома Петковъ — „Гладиаторски упражнения“	9
5) Vozepa Peginova — „Ритмични упражнения съ вънци“	13
6) Лазаръ Малешковъ — „Упражнения съ бухалки“	17
7) Ст. Димиева „На кръстопътя“ — Разказъ	20
8) Ст. Димиева „Есень“ — Стихотворение	23
9) В. Малешкова — „Кумири“ Стихотворение	24

Красота и Здраве

Месечно списание за физическо възпитание, изкуство и литература

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

Редакторъ: **Лазаръ Малешковъ** Линия XIII № 32.

Къмъ читателитъ

Драги читателю,

Съ настоящето списание, което се издава при сътрудничеството на учители, лѣкари — наши и чужди, падагози и вещи лица изъ областъта на физическото възпитание, имамъ за задача: 1) да се улеснятъ господа колегитъ ми по физическо възпитание, ръководителитъ при разнитъ гимнастически и спортни организации и учителитъ при първоначалнитъ училища, като имъ се даде по най-достъпенъ начинъ нужния материалъ при обучението и забавитъ. 2) Да се запознаятъ всички ония, които се интересуватъ отъ това възпитание съ разнитъ методи и програми прилагани въ другитъ по-напреднали страни въ тази областъ, каквито сж: Чехия, Дания, Америка, Русия и др. 3) Да се изнесатъ чрезъ научна критика положителнитъ и отрицателни страни на разнитъ видове гимнастики и спортъ, практикуващи се у насъ и се налучка истинския пътъ, по който трѣбва да се върви за постигане на идеала — чрезъ физическо възпитание — къмъ красота и здраве. 4) Да се подканятъ педагозитъ, лѣкаритъ, учителитъ и всички които ратуватъ за доброто на народа ни, къмъ обща работа за създаването на българска система по физическо възпитание. 5) Да може всѣкой който пожелае свободно и безпристрастно да се изкаже по въпроси относно гимнастиката и спорта. 6) Да се заработи за изкореняване на вѣдния антагонизъмъ, който за жалостъ съществува между организациятъ по физическо възпитание и спорта, защото този антагонизъмъ дава само отрицателни резултати.

За по-голъмо разнообразие въ списанието е откритъ отдѣлъ — изкуство и литература — за да намери по голѣмъ кръгъ читатели.

Съ благодарностъ ще бждатъ помѣствани трудоветъ на всѣкой, който пожелае да бжде полезенъ съ сътрудничеството си по въпроси изъ областъта на физическото възпитание, изкуството и литературата.

Редакцията

Niels Bukh

Просто и необходимо тѣлесно възпитание.

(Датска система за физическо възпитание).

Преводъ отъ чешки — Л. Малешковъ — Варна.

За информация.

Датскиятъ народъ заслужава особено внимание по отношение на тѣлесното възпитание. Първиятъ неговъ възпитателъ е билъ въ 1794 год. Нахтегалъ, който, като директоръ и учителъ по гимнастика, е работилъ споредъ Guls-Mutsova образецъ и по собствена метода въ възпитателниятъ уставъ на Kodani. Подъ негово влияние въ 1804 г. билъ основанъ военно-цивиленъ гимнастически институтъ; въ 1808 г. чисто цивиленъ институтъ за подготовка на учители при народнитъ училища, а въ 1828 г. гимнастиката става вече задължителенъ предметъ въ училищата.

По-късно шведската система съ своятъ представител Petra Jindricha Linga, се напълно отразила въ Дания. Ling на основание старателното изучаване анатомията и физиологията на човѣшкото тѣло, правейки опити съ собственото си тѣло, успѣлъ да изработи система отъ упражнения, които може да извърши отдѣленъ индивидъ самъ и споредъ въздействието имъ върху опредѣлена мускулна група — ги класиралъ. До своята система той никога не вмѣквалъ упражнения безъ да бждатъ основно проучени. Изхождалъ отъ следнитъ принципи: Гимнастиката трѣбва да служи за здравия и правиленъ растежъ, за развитието на младежта, да ѝ се върне началното тѣлесно съвършенство и се приведе въ хармония съ душата. Упражненията и уредитъ се подреждатъ въ зависимостъ — нуждитъ на младежитъ. Най-напредъ е необходимо да се работи за правилното държане на тѣлото, за отстранение на поправимитъ дефекти чрезъ изправителни упражнения и чакъ тогава е възможна по-нататъшна гимнастика, задачата на която е — тѣлесно съвършенство. !

Последователъ му обаче изпуснали основната му мисълъ — изправителни упражнения и вмѣкнали въ днешната официална шведска система всичко възможно, безъ огледъ на целта.

Отъ необходимостъ на изправителни упражнения като първоусловия на тѣлесното възпитание се придържалъ Niels Bukh при възпитанието на датската младежъ. Така се появила датската гимнастика, която самъ той нарича „Primitiv eller Grundgymnastik“, което означава — просто и необходимо тѣлесно възпитание. Въ сжщностъ, това е началната гимнастика на Linga, която по липса на достатъчно богатъ

материалъ, би се изоставила и съвсемъ забравила, но Bukh я обогатилъ съ нови, добре проучени и изследвани видове упражнения, които съединилъ съ прости гимнастически елементи отъ ценни моменти изъ гръцката гимнастика, прилагана изъ цѣль свѣтъ; така планомѣрно и ефикасно той сполучи да създаде нова система на работа, чрезъ която, за малко време, се постигатъ много по-големи успѣхи, отколкото при другитѣ фаворизирани системи.

За кратко време гимнастиката на Niels Bukh била призната отъ цѣлиятъ датски народъ, кждето бързо се разрастнала. Тя обърнала вниманието на цѣлия свѣтъ и бързо започнала да се разпространява изъ Европа, Америка, Япония и Азия.

Въ 1914 год. Niels Bukh билъ повиканъ отъ висшата народна школа до Ollerup (на острова Fyen, при желѣзопътната линия между двата пристанищни града Svendborgem и Faborgem), за да насади своята блестяща система въ датската младежъ. Понеже числото на ученицитѣ му постоянно нараствало, а и въ селата започнали да се основаватъ гимнастически дружества, ето защо той решава да издигне тукъ специална висша гимнастическа школа за ръководители и възпитатели въ отдѣла на доброволнитѣ гимнастици.

Въ 1920 год. съ помощта на неговитѣ благодарни ученици и тѣхнитѣ приятели отъ селата, за много кратко време сполучилъ да събере суми, съ които издигналъ домъ за физическо възпитание на стойностъ 400,000 датски лева (15,000,000 лв.). Това е импозантна сграда, построена върху единъ хълмъ задъ Ollerup съ широко лице и 2 крила съ сутеренъ, 1 приземенъ и 2 надземни етажа. Въ сутерена се намира великолепенъ гимнастически салонъ, множество душише, плавателенъ басейнъ, обща трапезария и кухня; въ приземния атажъ е входа за галериитѣ на гимнастическия салонъ, разположени амфитеатрално една надъ друга въ нѣколко реда; нѣколко учебни стаи, читалня съ богата библиотека, блестящо подредено жилище на директора Niels Bukh, стъклена цѣтарница и информационна канцелария. Въ I и II етажъ се намиратъ стаитѣ за живѣне на учителитѣ и спални за 200 ученика.

Школата преуспѣва, инѣкъ, сигурно предприемчивиятъ и неуморимъ Bukh би се отказалъ отъ по-нататъшното й управление.

За да снабди ученицитѣ си съ доброкачествена и евтина храна, построилъ въ 1922 год., недалеко отъ тѣхъ, модеренъ стопански чифликъ за отглеждане на добитъкъ и кокошки, а въ 1927 год. сжщо така построилъ красивъ модеренъ стадионъ, при тържественото откриване на който присъствувалъ самъ краля съ министритѣ, който го нарекълъ заради голѣмитѣ старания, грижи и заслуги — рицаря отъ

Dannebrog (рицаря на датското знаме), който титул въ Дания се давал само на особено отличили се и заслужили ратници въ полето на културата.

По-нататък Bukh подредил тенисово игрище и специално игрище за игри съ топка. Въ 1926 год. пристроил между двете крила на гимнастическия дсмъ, подземен плавателен басейн съ стъклен покривъ. Предъ дома се намира изящна английска тревиста полянка, задъ дома — паркъ съ красива хижа въ народен стилъ, овощна и зеленчукова градина за домашните нужди. Въ зданието, предъ него и на стадиона, се намиратъ редица антични статуи, представяващи тѣлесното съвършенство на старитѣ гърци. По съдържание, изпълнение и целъ, това е единствената гимнастическа школа, издигната отъ идеалиста Bukha — днесъ петдесетникъ — на своя народъ, за здравето и възпитанието на неговото подрастваще поколение.

Нейната задача е, да могатъ момчетата презъ зимата 5 месеца (отъ 1. XI. до 31. III.), момичетата презъ лѣтото 3 месеца (отъ 1. V. до 31. VII.) доброволно и на свои разноси се подготвятъ за ръководители и възпитатели въ гимнастическия дружества, каквито днесъ съществуватъ въ всѣко датско село, съ добре уредени гимнастически салони и галерии за зрителитѣ.

Въ общовъзпитателния отдѣлъ на Буковата школа се преподаватъ: История, Литература, Природни науки, Гражданско учение, География, датски езикъ и смѣтане. Доста много сж застъпени народнитѣ пѣсни. За момичетата незадължително е въведена ръчна работа.

Специалниятъ отдѣлъ (физическото възпитание) се дѣли на: 1) теория: теория и методика на гимнастиката съ упражнения въ команди, подготвителни упражнения, Анатомия и Физиология; 2) практика: гимнастика и плаване, гимнастически пѣсни, народни танци, игри съ топка и лека атлетика.

Влѣземъ ли въ гимнастическия салонъ, оставаме изненадани отъ образцовата чистота. Подътъ е лакиранъ съ особень лакъ, така че можемъ свободно да се оглеждаме въ него като въ огледало. Сутринъ предъ и вечеръ следъ упражненията, прислужницитѣ изтриватъ основно пода, а следъ всѣкой учебенъ часъ това извършватъ сами ученицитѣ. Презъ всѣко време, както и въ време на упражненията, салона непрекъснато се провѣтрява.

Чистотата на салонитѣ въ Дания е навсѣкжде примѣрна; залитѣ сж широки, високи и свѣтли, въ които изобилствува чистъ и свѣжъ въздухъ. Датчанитѣ много добре сж разбрали, че чистотата и чистиятъ въздухъ сж първитѣ основни усло-

вия при тѣлеснитѣ упражнения, така че непростимъ грѣхъ е ако допуснемъ да играе младежъта въ непровѣтрени и непочистени салони.

Гимнастическия салонъ на Bukha е напълно празенъ, безъ уреди. Само по дължината на стенитѣ се намиратъ 60 шведски стени, за да има всѣкой ученикъ при упражненията своя. Между тѣхъ сж прикрепени въ отвесно положение нѣколко дървени влагалища за поставянето на греди въ водоравно положение. Въ послѣдствие Bukh и тѣхъ изхвърлилъ изъ употребление, понеже напраздно се губи времето съ тѣхното приготвление, а и болшинството отъ упражненията на тѣхъ сж въ висящо положение, които Bukh не препорѣчва, защото вследствие тежестъта на тѣлото грѣдниятъ кошъ се стеснява. Ржцетѣ той упражнява по обратенъ пжтъ: лежащи опори, стоежъ на ржце, премѣтания и други, понеже при тѣхъ се разширява грѣдниятъ кошъ. Покрай шведската стена, която е едно отъ най-главнитѣ пособия при извършване на простата гимнастика, употребява за разни видове скачания, специаленъ сандѣкъ съставенъ отъ 5 части, за да може да се снишава и повишава споредъ желанието на играча. Тѣ иматъ това преимущество, че сж евтнини, удобни и леки за пренасяне отъ едно мѣсто на друго. За упражненията на ловкостъ (премѣтания съ скокове и пр.) употребява специална постелка — 1 м. широка 2—3 см. дебела и дълга споредъ дължината на салона. Въобще всички уреди, които се лесно пренасятъ, къмъ които (за сжщата целъ както сандѣка) принадлежатъ коня и козата, за които има въ всѣкой датски салонъ специално отредено мѣсто.

Това сж то всичкитѣ Bukhovu уреди, които напълно сж достатѣчни, за да се постигнатъ въ кратко време желанитѣ успѣхи.

Niels Bukha е вроденъ педагогъ. Показва пжтя, учи, убеждава и не отива по-нататѣкъ, до като не постави здрави основи. Своитѣ ученици не упражнява за състезания, ефекти и ржкоплѣскания, но да създаде отъ всѣкой отъ тѣхъ — тѣлесно съвършенъ, смѣлъ, издрѣжливъ и съ твърда всля човѣкъ. Всичко изкуствено отхвърля. Простата гимнастика за него е всичко. Върха на неговитѣ упражнения сж тѣзи, които развиватъ, смѣлостъ, ловкостъ и присѣтствието на духа, като напримѣръ: голѣми скокове, летящи скокове съ разни видове премѣтания, които сжщевременно закаляватъ и засилватъ ставнитѣ торбички и връзки, сухожилията и мускулитѣ на ржцетѣ — въ случай на падане при бѣгането. Уредната акробатика отхвърля като безцелна, неполезна и нездрава. Кждето и да иде, навсѣкжде между здравомислящитѣ хора побеждава „Буковата гимнастика“, разширява се леко, заразява, защото начина на работата, гимнастическата

цѣль е точна, ясна, естествена и разбираема. Буковата метода не е система, но сбирка отъ най-възприемчивитѣ и целесобразни сръдства, чрезъ които може тѣлото да преуспѣе.

„Буковщината“ означава гимнастическа истина.

Следва

Дж. Х. Мекъ Керди.

Физическо възпитание

Съвременни научни придобивки изъ областта на физическото възпитание въ американскитѣ училища и университети.

Преводъ отъ руски -- Ст. Тодоровъ—Варна

Уводъ

Книгата „Физическо възпитание“ отъ Дж. Мекъ Керди е отъ голѣма важностъ и значение. Особено тя е много ценна за ръководителитѣ и учителитѣ по физическо възпитание. Днесъ, все по-нашироко и по-надълбоко, прониква съзнанието, че отъ правилното разрешение на въпроса за физическото възпитание зависи напредъка и бѣдащето, както на отдѣлния човѣкъ, така сѣщо и на цѣль народъ. Всеизвестно е, че нервно-мускулната дейностъ указва дълбоко и всестранно влияние върху човѣшкия организъмъ. Тази дейностъ допринася биологични постижения за издръжливостъ, работоспособностъ, сила, сръчностъ, мъжество, твърда воля и пр.

Съ превеждането на тази книга ще ни се дадатъ нови насоки по физическото възпитание и нови методи за въздействието върху човѣшкия организъмъ — тъй че съ пълно право може да се каже, че ролята на преподавателя и ръководителя по физическо възпитание напълно трѣбва да се приравни съ тази на педагога, на когото обществото е довършило работата за възпитанието и развитието на подрастващето поколение.

Ролята на ръководителя и учителя по физическо възпитание напълно може да се приравни и съ тази на лѣкаря, въ ржцетѣ на когото се повѣрва сѣдбата на болния човѣкъ.

Нѣма да сгрешимъ, ако поменемъ и мнението на Платона, който твърди, че гимнастическото изкуство стои много по-високо отъ лѣкарското, понеже чрезъ него потребността отъ лѣкуване може да се намали до минимумъ.

А. Ф. Сулима—Самойло.

Часть първа

Общо влияние на физическите упражнения върху функциите на тялото.

ГЛАВА I.

ФИЗИОЛОГИЯ НА ФИЗИЧЕСКИТЕ УПРАЖНЕНИЯ КАТО ОБЩА ОСНОВА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ.

1. Значение на физическата дееспособност и нейните лоши страни във днешната култура на човъка.

Физическата дееспособност на човъка е основата на неговото здраве. Който владее тая дееспособност изпълнява своята работа жизнерадостно и леко; при това той се отличава съ своята издръжливост и съ способността бърже да възобновява силите си следъ извършване на своята работа. Във днешния културенъ животъ се забелязва голѣмъ недостатъкъ отъ умствена и тѣлесна дееспособностъ на индивида срѣдъ народните маси.

Скоро бѣше времето, когато човѣкъ въ борба съ природата, звѣроветѣ, хората и неговитѣ домашни условия на живота се обезпечаваше физическото му развитие. Хвърляне копие, фехтовката, язденето и пр. представляваха видове дейностъ, въ които — окото, ръката и голѣмитѣ мускули действуваха съгласно, не само механически, но и психически.

Домашната работа на жената сжщо способствувала за упражняването на голѣмитѣ мускули и нервно-мускулната система; децата придобиваха своитѣ познания не въ училището, а у дома, на чифлика или въ работилницата, кждето извършваха своята работа заедно съ бащата и майката; съ други думи, работата на голѣмитѣ мускули се съгласувала съ умствената и емоционална дейностъ на индивида.

Днешната култура до голѣма степенъ претоварва нервната система и довежда до минимумъ работата на голѣмитѣ мускули. Строгото разпредѣление на труда въ производството — въ днешно време — отдѣля и самия процесъ на работата отъ нейнитѣ крайни резултати. Затова въ сегашно време трѣбва да се подбератъ най-подходящитѣ видове упражнения, да се изработятъ правилни методи за тѣхното прилагане и изпълнение, да се използватъ придобититѣ опити за влиянието имъ върху организма и неговата нервно-мускулна система. Трѣбва да се има предвидъ, че отъ неправилното приложение на упражненията и методитѣ, могатъ да се получатъ лоши резултати. За да се постигнатъ най-добри резултати въ училищата и индустрията, трѣбва да се нареди програма за физическото възпитание и почивкитѣ, която да отговаря на физиологическитѣ правила и бжде

здравна за психиката на индивида. Две групи изследователи сж способствували за изработването на програма по физическо възпитание. Първо, физиолозите, които никакъ не сж имали, или пъкъ сж имали твърде малко технически познания за физическото възпитание и спорта и второ, практиците-преподаватели по гимнастиката и спорта, които пъкъ не сж имали достатъчни познания по физиология. Сега, благодарение развитието и обогатяването на познанията по физическо възпитание — се отбелязва още една група — биолого-възпитателите. Всички тия три групи трѣбвало би да работят за сега едновременно и съвмѣстно.

Нѣкои личности, въ продължение на години, съзнателно сж прилагали въ областта на възпитанието и морала — атлетическите игри и спорта, като срѣдства за постигане на добро здраве. Най-добра илюстрация на този възгледъ намираме и въ условията, които сж били необходими за получаване на степендия основана отъ Сесилъ Радсъ. За тази степендия иматъ право ония лица, които получатъ за литературенъ и общоучилищенъ успѣхъ 0,4 отъ общия успѣхъ; за наклонност и успѣхъ въ спорта на открито — 0,2, за ръководство на спортни занятия и личенъ характеръ по — 0,2. Интересно е да се отбележи, че отъ 10 балната система, необходими за получаване на степендия — само 0,4 бала сж предназначени за чисто интелектуални успѣхи.

КАКЪ ДА СЕ ПОСТИГНЕ МАКСИМУМЪ ЗДРАВЕ И ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТЪ?

1. Пояснете и отстранете всички неправилни тѣлесни дефекти!

Тази тема подробно се обсъжда въ книгите по медицинското и физическо изследване и диагностиката. Трѣбва, щото преподавателятъ по физическо възпитание да познава много добре физическото състояние на своите ученици и имъ даде съответните упражнения. Спазване на хигиената и отстраняване на физическите дефекти, сж необходими условия при упражненията. Физическите дефекти, които могатъ да се поправятъ, значително преобладаватъ надъ неправимите дефекти, както въ учебните заведения, така сжщо въ индустрията и армията.

2. Отстраняване на лошите страни въ общата и частна хигиена. Съставете програма за заздравяването!

Мускулните движения трѣбва да заематъ голѣма частъ въ програмата на заздравяването. За да се получатъ добри резултати, мускулните движения трѣбва да се съгласуватъ съ цѣлата програма на заздравяването. Отчета на комисията на училищата отъ втора степенъ дава добра образцова програма за заздравяването, която програма хармонично се слива въ едно цѣло съ физическата дейность.

3. Осигурете нормалната функционална хармония между частите на тялото, т. е. хармоничната физическа и умствена дейност да се съгласува с областта на усещанията.

Работата на физическото възпитание се състои въ развитието на органическите, психични и морални функции. Всички тия три фактора имат обща физическа основа. Възпитателният и физиологически идеал трябва да даде време и място за изпълнение на следующата програма по физическо възпитание:

а) Занятията придружени съ силни упражнения на големите мускули на тялото и краката, упражнения съ различна продължителност и трудност, като се взима винаги под съображение възрастта и пола на възпитаниците. Главната цел е — органическо здраве.

б) Занятията за развиване и съгласуване на зрителните и осезателни представи, които способствуват за правилното и ясно мислене, тренировка съ цел да се развие вниманието, сръчността и точността при движенията. Главна цел е — изработване навикъ към съгласуване на движенията.

в) Занятията — насочени да се изработят добри морални навици. Главна цел е — изработване и формиране на характера.

г) Занятията — които подбуждат интереса на ученика. Главна цел е — точно изражение на душевните движения.

Физическите упражнения, при които вземат участие големите мускули, способствуват за развитието на физическата дееспособност. Децата не могат да си обяснят този резултат, но тъй вродено усещат необходимостта от използване на големите мускули на краката и цялото тяло.

Големата физическа дейност е много необходима за нормалното развитие на кръвообращението, дихателните органи, храносмилателната и отделятелна системи.

Следва

ТОМА ПЕТКОВЪ
учител по физическото възпитание
гр. Варна.

Гладиаторски упражнения.

1. Облѣкло: пола, ризница и шлемъ.
2. Уреди: мечъ и щитъ.
3. Музика — маршъ (1.), темпо бързо.

ОПИСАНИЕ НА ОБЛѢКЛОТО И УРЕДИТЕ.

Полъ.

Нарѣзватъ се дълги до надъ коленете и широки 10 см. парчета отъ крепва хартия и съ единия край се заши-

ватъ на една платняна лента, която ще опаше кръста. Зашиването става така, че ако почнемъ съ бѣло парче, до него зашиваме черно, пакъ бѣло, черно и т. н. и то така, че да не сѣ едно до друго, а едно върху друго до наполовина (5 см.) та когато полата, която е въ видъ на престилка, се опаше, да стои тежко паднала, а не разкъсана.

Ризница.

Нарѣзватъ се щитовидни парченца отъ рисуваелна хартия, стари рисунки и се зашиватъ рѣчно върху юнашка фланелка, която се скъсява съ подгъване толкова, че да бѣде дълга само 10 см. подъ талията. Зашиването почва отъ долниятъ край кръгообразно. Следъ като се направи първиятъ кръгъ отъ зашити листчета едно до друго, започва вториятъ, но така, че да се нареждатъ както люспитѣ на рибата (подъ 2 отъ първиятъ кръгъ, се поставя едно листче). По такъвъ начинъ се обшива цѣлата фланела. На деколтето се зашиватъ 7—8 правоъгълни парченца, а на рамената, отпредъ и отзадъ, по едно парче изрѣзано отъ картонъ (вижъ снимката). Така ушита, ризницата се бронзирва съ сребрениъ бронзъ. Фланелката се облича доста мѣчно и понеже следъ ушиването губи отъ елестичността си, трѣбва да се помага отъ друго лице.

Шлемъ.

Шлемътъ е направенъ отъ картонъ по подобие на пожарникарскитѣ каски и се бронзира съ златенъ бронзъ. Слага му се подбрадникъ, за да не пада презъ време на играта.

Мечъ.

Мечътъ се изрѣзва отъ дебела чамова дѣска, изостря се отъ дветѣ страни, бронзира се съ сребрениъ бронзъ и въ срѣдата се тегли една черна линия. Дръжката се боядисва съ черна боя.

Щитъ.

Изрѣзва се отъ най-дебелъ картонъ единъ кръгъ. Начертава се радиуса и по него се разрѣзва. Следъ това се премѣта единиятъ край върху другиятъ, за да се получи щитовидна (конусовидна) форма и така се зашива съ здравъ конецъ. Отъ вътрешната страна на щита се зашива диаметрално една дръжка отъ дебели парцали или каншъ, така, че хвата да бѣде здравъ и удобенъ — оставя се мѣсто само за прѣститѣ и дланята. Така приготвениятъ щитъ се боядисва отвънъ съ черна боя и сребрениъ бронзъ, като предварително въ средата на щита се рисуватъ въ контура лъчетата боядисани съ златенъ бронзъ и около тѣхъ съ черна

боя. По края, върху черната боя, се рисуват малки право-жълничета със сребъренъ бронзъ, които имитиратъ гвозде-итѣ на щита. Отъ вътрешната страна на щита се начерта-ватъ дебели линии (безразборно) въ зиг-загъ съ черна боя.

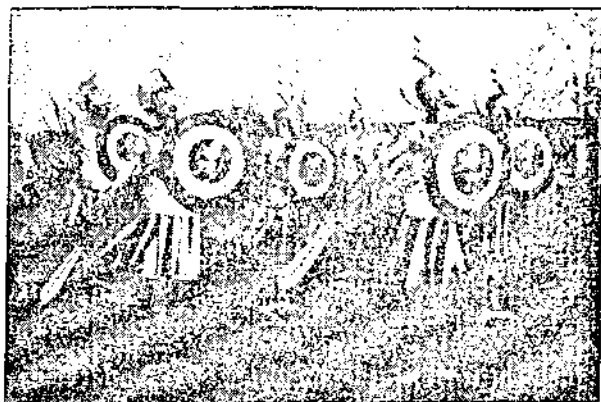
Размѣритѣ на меча и щита може всѣкой да опредѣли, като има предвидъ отношението имъ къмъ тѣлото на игра-ча (вижъ снимката).

Упражненията могатъ да се играятъ при всѣка музика въ $\frac{1}{4}$ тактѣ. Играятъ се отначало бавно за да се научатъ добре.

Съкращения.

Лѣва ржка = л. р.	лѣво колѣно = л. к.
Дѣсна ржка = д. р.	дѣсно колѣно = д. к.
Лѣвъ кракъ = л. кр.	лѣво рамо = л. рамо
Дѣсенъ кр. = д. кр.	дѣсно рамо = д. рамо

Упражненията сж написани съ огледъ на терминоло-гията издадена отъ съюза „Юнакъ“.



ОПИСАНИЕ НА ОСНОВНИЯ СТОЕЖЪ И ИЗХОДНОТО ПОЛОЖЕНИЕ.

Основенъ стоежъ: л. кр. отпуснатъ изнесенъ на-предъ-навънъ (положение свободно), д. р. на д. рамо държи меча съ лакетъ напредъ-в'дѣсно, като острието на меча е на рамото, целиятъ мечъ е въ хоризонтална поло-жение и върхътъ му сочи назадъ-влѣво, л. р. отпус-ната предъ лѣво бедро държи щита съ плоскостъ въ лицевата равнина, погледъ напредъ-горе.

Изходно положение: крака събрани. щита предъ гърди, като юрукътъ на л. р. е точно на л. грѣдь и л. ла-кетъ опира на хълбока, д. ржка в'страни-долу-назадъ,

меча въ продължение на ржката, главата $\frac{1}{4}$ извита на лѣво (физ. снимката).

Интродукция 8 времена, като отъ основниятъ стоежъ, въ който сж играчитѣ преди почване на упражненията, на петото време се застава въ изходно положение. Изходното положение се взима, като едновременно се прибира л. кр. до дѣсния, л. р. предъ л. грѣдъ, глава обѣрната на лѣво и съ сѣчение въ страни, д. р. отива въ страни-долу-назадъ. Изобщо избира се най-краткиятъ пжтъ при движенията.

Първо упражнение.

I. 1. Крака напредъ съ д. кр., д. р. по най-кжсъ пжтъ горе, л. р. влѣво (вътрешната страна на щита остава напредъ), погледъ напредъ-горе.

2. Задържане.

3. Нападъ съ л. кр. въ лѣво (трупътъ въ отвесно положение), л. р. горе — поставя щита точно надъ главата като чадъръ, д. р. съ лицевъ вътрешенъ кръгъ до положение вѣсно-долу, погледъ въ дѣсна ржка.

4. Задържане.

II. 1. Отпадъ съ л. кр. кръстосанъ задъ дѣсния, съ навеждане трупътъ напредъ, поставене щита точно предъ прѣститѣ надъ д. кр., така че да бжде въ отвесно положение и долниятъ му край да опира до земята, д. р. поставя мечъ съ острието на д. рамо, лакета сочи въ страни, погледъ къмъ земята.

2. Задържане.

3. Изправяне и на прѣститѣ на двата крака $\frac{1}{2}$ обр. на лѣво до разкратенъ стоежъ, ржце вѣ страни-горе, д. р. отива горе съ сѣчение напредъ и отпредъ-горе, а л. р. по най-кжсъ пжтъ, лицето на щита остава назадъ, погледъ напредъ-горе.

4. Задържане.

III. 1. $\frac{1}{4}$ обр. на лѣво на прѣститѣ на двата крака до положение крачка напредъ съ л. кр., д. р. по най-кжсъ пжтъ долу, щита покрива предната частъ на дветѣ бедра, погледъ напредъ.

2. Задържане.

3. Прибиране л. кр. до дѣсния, ржце вѣ страни, мечътъ по продължение на д. р., а плоскостъта на щита перпендикулярна на л. р., погледъ въ щита.

4. Задържане.

IV. 1. Хоризонталенъ махъ съ мечъ въ лѣво до положение д. юмрукъ подъ лѣва мишница, върха на мечъ сочи въ лѣво-назадъ, л. р. прави махъ въ дѣсно до положение щита отсрани на д. рамо (браниго), при едновременното

движение на ржцетъ, за да не пречи щита, д. р. минава надолу подъ л. р., погледъ напредъ.

2. Ржце в' страни-горе, погледъ напредъ-горе.

3. Поставяне щита предъ гърди, д. р. в' страни-долу-назадъ, погледъ в' лѣво (върщане въ изходно положение.

4. Задържане.

Упражнението се играе още на три страни до като се върнемъ въ първоначалното положение и следъ четвърто изиграване — на „едно“, вземаме основенъ стоежъ.

Забележка: Оше при започване разучаването на упражненията, играчитъ трѣбва да иматъ мечъ и щитъ, за да се заучатъ още отъ самото начало правилно.

Следва II-ро упражнение.

Bozena Perinova — Praha.

Музика Karel Pospisil — Praha

Ритмични упражнения съ вѣнци за юношки.

Превелъ Л. Малешковъ

Описание на вѣнеца и облѣклото.

Вѣнеца е въ диаметръ 20 см. изплетенъ отъ пѣстри цвѣтя — по възможностъ свежи. Остава се 8 см. праздно мѣсто, безъ цвѣтя опредѣлено за хващане. Срещу празното мѣсто (на противоположната страна) се привързватъ 2 бѣли, 2 зелени и 2 червени панделки, дълги 60—70 см. и широки 1 см. Корделитъ сж вързани по 2 заедно съ интервалъ, цвѣтъ отъ цвѣтъ $2\frac{1}{2}$ см.

Юношкитъ сж облѣчени въ леки рокли, въ слабъ клошъ отъ опалъ или батиста лилавъ цвѣтъ. Презъ талията сж опасани съ златенъ ширитъ, на който крайщата висятъ отъ лѣвата страна около 20 см. Ржбоветъ на рокличката сж обшити съ златенъ ширитъ. Коси спустнати. Презъ челото привързана златна кордела $\frac{1}{2}$ см. широка. Долни къси гачички за да могатъ да се виждатъ цѣлитъ колѣна. Крака боси.

Упражненията се раздѣлятъ на 3 отдѣла (части). При описанието римскитъ числа означаватъ тактоветъ, арабскитъ — отдѣлнитъ времена (четвъртини). Всички части съ изключение на излизането, което е въ $\frac{1}{4}$ тактъ, се играятъ въ $\frac{1}{4}$ тактъ. Вѣнеца се държи въ дѣсната ржка, като лѣвата придружава движенията на дѣсната противоравно на нея, съ свободно (не вдървено) отворени длани.

ОПИСАНИЕ НА УПРАЖНЕНИЯТА

Излизане. Юношките, на брой, 8 се нареждат въ тилна редица при входа, вънъ отъ сцената или игрището. Ръце долу, вънець въ д. ржка. Следъ интродукцията, която е отъ 16 времена (8 такта), юношките излизатъ съ дълги стъпки отъ бѣгомъ (скокове), като за 32 скока, 32 времена, (16 такта) се нареждатъ въ кръгъ. На 17-то време (следъ 8 тактъ) д. ржка напредъ-горе-навънъ, л. ржка назадъ-доле-навънъ, погледъ задъ вънеца. (вижъ фигура 1). При последниятъ скокъ се извършва $\frac{1}{4}$ обръщане на лѣво съ лице обърнато къмъ срѣдата на кръга, ръце доле.

Интродукция 16 времена (8 такта).

Часть първа.

1. 1. Крачка съ д. кр. напредъ, ръце въ страни, длани долу и веднага съ джги надолу ръцетъ напредъ съ длани вътре.



фиг. 1



фиг. 2

2. Крачка съ л. кр. напредъ, ръцетъ съ долни джги до положение назадъ-навънъ.

3. Крачка съ д. кр. напредъ и повдигане върху сжия на прѣсти, л. кракъ повдигнатъ назадъ-навънъ, свить въ колѣното, тѣлото наведено назадъ, д. р. напредъ-горе, л. р. задръжъ (фиг. 2), тѣлото перпендикулярно.

4. Задръжъ.

II. 1. Пренасяне тежестта на тѣлото върху лѣвиятъ кракъ — изнасяне д. кр. напредъ — д. р. съ джга надолу до положение назадъ-навънъ.

2. Крачка съ д. кр. назадъ — ржце съ джги надолу до положение напредъ.

3. Лѣвия кракъ изнесенъ назадъ-навънъ свитъ въ колѣното така, че последното да се опира въ подколеното на д. кр., тѣлото наведено напредъ, трупътъ извитъ на дѣсно, ржце в'страни, погледъ задъ венеца, л. р. пречупена въ китката нагоре. (фиг. 3).

4. Зъдръжъ.

III. 1. Изправяне, крачка съ л. кр. напредъ въ лѣво (лице къмъ срѣдата на кръга), навеждане тѣлото в'дѣсно и съ долна джга д. р. подава венеца на л. р., двете ржце горѣ-в'лѣво (д. р. се допира до в'енеца), главата наведена назадъ, погледа следи в'енеца.

2. Задръжъ.



фиг. 3



фиг. 4

3. $\frac{1}{4}$ обръщение на дѣсно, пренасяне тежестта върху д. кр. до положение л. кр. изнесенъ назадъ — навеждане тѣлото назадъ-в'лѣво, д. р. заедно съ в'енеца съ джга надолу до положение напредъ (в'енеца отвесно), л. р. в'лѣво свита надъ глава.

4. Задръжъ.

IV 1—4. Осемъ скокови стъпки въ кръга (една обиколка) съ глава наведена назадъ и ржце назадъ-навънъ (започва л. кр. и свършва д. кр.). Следъ осмия скокъ малка кръстосана стъпка съ л. кр. задъ десниятъ, $\frac{1}{4}$ обръщане

на лѣво и веднага се повтарятъ тактоветъ отъ I до IV, като малката кръстосана стѣпка съ л. кр. и $\frac{1}{4}$ обр. на лѣво не се извършватъ, а направо следъ 8 скокъ се започва V тактъ.

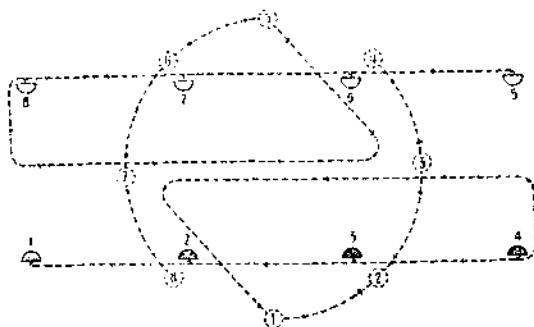
V. 1. Л. кр. изнесенъ в'лѣво, — д. р. горе съ вѣнеца, л. р. се допира до долниятъ край на вѣнеца, погледъ задъ вѣнеца.

2. Задръжъ.

3. $\frac{3}{4}$ обръщане на лѣво върху прѣститѣ на лѣвия кракъ, д. кр. повдигнатъ назадъ навѣтре свитъ въ колѣното, тѣлото наведено назадъ, съ долни джги рѣце горе заедно съ обръщането, дветѣ рѣце държатъ вѣнеца въ водоравно положение, погледъ презъ дѣсното рамо долу.

4. Задръжъ.

VI. 1, — 4. Осемъ скокови стѣпки (1 обиколка както



фиг. 5

при IV тактъ), но трупътъ е извитъ на дѣсно, така че юношкитѣ сж обвърнати съ грѣбъ къмъ срѣдата на кръга, а съ лице—навънъ отъ кръга, главата наведена назадъ, рѣцетѣ назадъ въ страни (започва дѣсния и свършва лѣвия кракъ).

Двадесетъ крачки отъ бѣгомъ съ подскачания и последователно изхвърляне на рѣцетѣ, лѣвия и дѣсния кракъ напредъ и назадъ, а именно:

VII. 1. Крачка съ д. кр. напредъ и веднага подскача на мѣсто като заедно съ подскока л. кр. съ махъ се повдига напредъ, рѣце отпредъ—горе.

2. Стѣпване съ л. кр. на земята и веднага подскокъ съ сжщия напредъ, като едновременно д. кр. се повдига назадъ свитъ въ колѣното, тѣлото наведено назадъ, трупътъ и главата извити в'дѣсно, така, че погледа да минава презъ д. рамо доле, рѣцетѣ назадъ-навънъ. (вижъ фиг. 4).

3. = 1. Изправяне крачка и скокъ съ д. кр. напредъ, повдигане л. кр. напредъ съ махъ и рѣцетѣ горе.

4 = 2. Крачка и скокът съ л. кр. напредъ, д. кр. повдигнатъ назадъ свитъ въ колѣното, навеждане тѣлото назадъ, ржцетъ назадъ-навънъ, вѣнеца постоянно въ дѣсната ржка, л. ржка противоравно безъ вѣнецъ.

Отъ VIII тактъ до XI включително както VII.

Едновременно съ извършването на тѣзи 20 скока се преминава отъ кржгъ въ 2 редици, една отъ друга на разстояние 3 м. (6 кратки стѣпки) и разредени юношкитъ на 2 ржце разстояние една отъ друга въ страни. Юношкитъ отъ едната редица сж обърнати срещу лицата на юношкитъ отъ другата редица.

Предварително юношкитъ сж преброени по редъ на номерата отъ 1-ви до 8 ми. Водящи сж 1-ва и 5-та юношки. (вижъ фигура 5.).

Пунктиранитъ кржгчета означаватъ началното положение на юношкитъ въ кржга. Пунктиранитъ линиѣ означаватъ лѣтя на скоковетъ. Пълнитъ полукржгчета означаватъ положението следъ свършване на скоковетъ и едновременно изходното положение на частъ втора.

Интродукция 12 времена = 3 такта.

Следва.

Лл. Малешковъ — Варна.

Упражнения съ бухалки

Описание на бухалката

Бухалката има форма на бутилка. Тя е направена отъ дърво. Буковото дърво е за предпочитане, защото по тежестъ най отговаря за целта. Дължината и трѣбва да бжде 40 см., а деаметъра на най-дебелата и частъ (тѣлото) е 6 см. На бухалката различаваме 3 части: 1) тѣло—което заема 10 см. отъ цѣлата и дължина, 2) шийка и 3) главичка, която е прикрепена върху тънкия край на шийката и е 3 см. въ диаметръ; заема 1.7 см. отъ дължината на бухалката. Шийката при главичката е дебела 1.5 см., на 20-ия см. 2.5 см. а на края 5 см., отъ гдѣто започва тѣлото.

Тѣлото въ края е 4 см. въ диаметръ, така, че получава яйцевидна форма.

Упражненията съ бухалки сж много полѣзни за момичетата, защото развиватъ ритмичното чувство, елегантнитъ движения и действуватъ изправително на тѣлото, затова съ

право можемъ да ги причислимъ къмъ отдѣла на изправителнитѣ упражнения,

При описанието на упражненията съ бухалки се ржководя по терминологията на съюза „Юнакъ“, но при все това, смѣтамъ за необходимо да Ви запозная съ терминологията поне на разнитѣ видове кржгове, защото не вѣрвамъ всѣкой да притежава горепоменатата терминология, отпечатана отъ съюза „Юнакъ“.

ТЕРМИНОЛОГИЯ НА РАЗНИТѢ ВИДОВЕ КРЖГОВЕ ПРИ УПРАЖНЕНИЯТА СЪ БУХАЛКИ.

Всички кржгове които се извършватъ съ бухалкитѣ, по отношение на главнитѣ равнини прекарани презъ човѣшкото тѣло се подраздѣлятъ на: 1) лицеви (така се наричатъ кржговетѣ извършвани успоредно съ лицевата равнина), 2) напречни (които се извършватъ успоредно съ напречната равнина) и 3) хоризонтални (които се извършватъ успоредно съ хоризонталната равнина).

Лицева равнина се нарича тази, която раздѣля тѣлото на 2 несиметрични половини — предна и задна. *Напречна равнина* се нарича тази която сече тѣлото отпредъ назадъ на 2 симетрични половини — лѣва и дѣсна и е перпендикулярна на лицевата.

Хоризонтална равнина е тази, която е перпендикулярна на другитѣ две и е успоредна на земята, като пресича тѣлото подъ гърдитѣ.

По отношение на голѣмината си кржговетѣ се дѣлятъ на: голѣми, срѣдни, малки и смѣсени.

Голѣми кржгаве сж тѣзи, на които центъра на движението е раменната ставъ, срѣдни (лакътни) — на които центъра на движението е лакътната ставъ и малки — на които центъра на движението е прѣститѣ и отчасти китката. Смесени кржгове сж тѣзи при които взиматъ участие всички стави на ржката.

Всички кржгове които се извършватъ надъ хоризонталната равнина носятъ названието — долни, а надъ нея — горни. По отношение на началната посока при започваието на кржга, носятъ названията: вътрешни, външни, долни, горни, предни и задни.

ПЪРВО УПРАЖНЕНИЕ.

Основенъ стоежъ: мирно, ржце долу, бухалки отвесно горе предъ ржце.

Исходно положение: ржце в' страни, бухалки по посока на ржцетѣ.

Интердукция 16 такта.

Отъ основенъ стоежъ до изходно положение се минава, като на 13 тактъ отъ интродукцията ржцетъ отиваатъ в' страни съ малки вътрешни лицеви кржгове, 14, 15 и 16 задръжъ.

I. Горни голѣми лицеви кржгове.

II. Долни голѣми лицеви кржгове.

III. Л. р. заденъ долненъ смѣсенъ кржгъ (задъ рамото)
д. р. голѣмъ долненъ лицеви кржгъ.

IV. както III. обратно.

V. както III.

VI, л. р. съ махъ на долу до положение доле-в'дѣсно предъ тѣлото, д. р. съ махъ надолу до положение доле в'лѣво задъ тѣлото.

а) — л. р., бухалката само, се връща надолу къмъ лѣво, д. р., сжщо само бухалката, надолу къмъ дѣсно за да се извършатъ:

VII. съ л. р. малъкъ горенъ вътрешенъ заденъ кржгъ, съ д. р. малъкъ горенъ вътрешенъ кржгъ до положение ржцетъ в' страни.

VIII. $\frac{1}{4}$ обръщане на дѣсно, д. р. малъкъ горенъ външенъ кржгъ до положение напредъ-горе, л. р. минава покрай тѣлото надолу до положение напредъ-горе, погледъ по посока на бухалкитъ, тежестъта на тѣлото върху д. кр.

IX. Горни външни малки кржгове до положение бухалки и ржце горе отвесни и прибиране на л. кр. до дѣсниа, повдигнати на прѣсти, погледъ горе.

X. Полуклѣкане и изправяне, като едновременно се извършватъ предни външни смесени (раменни) кржгове до положение бухалки и ржце горе, погледъ горе.

XI. Ржцетъ (заедно съ бухалкитъ) $\frac{3}{4}$ голѣми лицеви кржгове къмъ дѣсно, до положение въ лѣво, погледа следи движението на бухалкитъ.

XII. л. р. долненъ заденъ смѣсенъ (рамененъ) кржгъ до положение в'дѣсно.

XIII. Долни голѣми лицеви кржгове до положение ржцетъ в' страни.

XIV. Кржговетъ продължаватъ до кржстосване ржцетъ предъ гърди (още $\frac{1}{4}$ кржгове).

XV. $\frac{1}{4}$ долни голѣми лицеви кржгове до положение ржцетъ и бухалкитъ в' страни.

XVI. Горни предни малки кржгове и веднага започва упражнението отначало, като следъ четвъртото изиграване на едно се взима основния стоежъ, а на две л. кр. се отпуска свободно напредъ.

(Следва)

На кръстопътя.

Уморена, съ последни сили достигнахъ най-после! Губи се въ далечината, потънахъ въ мракъ, изминатия пътъ. Съ кървави петна обгаренъ напомня ми той страданието, пътя къмъ Голгота — свещенния гробъ на истина, любовъ и правда. Достигнахъ кръстопътя безъ вѣра, безъ надежда, спокой-из, като вечната затихнала печаль на моята душа. И потърсихъ смъртъта; на нейната хладна грѣдь да сложа глава, да изплача неизплакани сълзи.

Ето и пътя на мъртвия ѝ миръ, съ огроменъ трауренъ крепъ обвитъ.

„Смъртъ“ — съ черни рози написано е върху него. А чудно сияние, съчетано отъ нежни краски покрива дру-гия пътъ.

„Животъ“ — въ прозрачна джга рисува свѣтълъ слън-чевъ прахъ.

На кръстопътя съмъ: — Животъ и Смъртъ!

Животъ! — Когато бѣхъ дете, когато малкото сърдце жадуваше щастие и радостъ, когато всичко за него бѣше красота — залюбихъ природата, залюбихъ живота. И дълго вървѣхъ изъ неговия пътъ. Обкиченъ бѣше той съ цвѣтя. Нежни ласки на зефиръ, звънливи трелли и парфюмъ го за-ливаха, като вълшебни вълни. Спиряхъ се край чудни езера, къпѣхъ се въ пурпурнитъ имъ води в'едно съ грациозни лебеди, късахъ сънливи бѣли лилии. Почивахъ си въ люлки изплетени отъ вечно младия бръшлянъ, заспивахъ подъ чуд-нитъ акорди на арфи. Прекрасни девойки ми плетѣха вѣн-ци, съ чудни пѣсни ме отнасяха въ свѣтлитъ чертози на любовъта. Тѣй прекрасенъ се откриваше предъ менъ живота, носена на крилата на любимата странна птичка — моята мечта.

Но . . . когато изминахъ свѣтлия пътъ, на който слън-чевия прахъ съ златни краски чертаеше — „Животъ“, — съ ужасъ разбрахъ горчивата измама. Познахъ скръбъта, без-крайната тъга, сълзитъ. Подъ мрачното небе се виеха без-брой пптища — непознати, покрити съ прахъ. И тукъ, всрѣдъ изсъхнали цвѣтя азъ погребяхъ малката птичка — моята най хубава мечта. Уморена, останахъ безъ сили, затвори за-винаги тя очи — умря! . . .

Сама предъ неизвестността, съ сълзи на очи, изгубила своята мечта, азъ дълго се лутахъ заблудена. Търсихъ свѣт-лия пътъ, кристалното езеро . . . Съзирахъ ги нѣкога далечъ

и съ радост и съ нова надежда, безъ да сещамъ болките на разраненото отъ чуки и тръне тѣло тичахъ . . . Тичахъ къмъ свѣтлината и струи кръвъ течеше отъ сърцето ми . . .

Но бѣха миражи! — Никога не достигнахъ тамъ!

Съ безкрайна мъка, застинали сълзи достигнахъ „Кръс-топѣтя“.

„Животъ“ — „Смъртъ“.

Животъ! — Не ще ме измамишъ тоя пътъ! Мъртва е моята мечта, която ме отнесе въ тебъ да дира щастieto — Сега съмъ сама — ще бѣгамъ! Азъ зная! — Задъ чудната завеса на твоя свѣтълъ пѣтъ се криятъ: разочарованието, скръбъта, сълзитѣ. Отъ черни могили излизатъ и бродятъ въ мрака сѣнки прѣсълзени — излизатъ изъ гробове и бродятъ — погребани мечти. И яростни бури вилнеятъ, смрадни блата и кални пѣтища покриватъ безплодни поля, и въ адски ужасъ огнени язици се преплитатъ, пожарятъ, убиватъ! . . .

Не, нѣма да вървя изъ твоя пѣтъ! Азъ дира смъртъта! На безчувствената ѣ студена грѣдь да сложа глава, да плача . . . и да заспя обвита въ черния вуаль . . .

„Смъртъта“! — Вървя по траурния пѣтъ въ тиха печална дрезгавина. Мъка се разлива надъ него — тъй както край ковчегъ на мъртво младо сърдце. Вървя по пѣтъ — по безкрайния ковчегъ на угаснала младостъ.

Черни върхове на безгласна гора се издигатъ високо. Луната на снопъ изпраща мъртви лъчи, звездитѣ не трептятъ, а свѣтятъ като кжсове злато. Тихо! . . . Всичко спи дълбокъ непробудимъ сънъ, ни шепотъ на листа, ни пѣсень, нищо не смей да наруши тишината на тая гробница, изпълнена съ скръбъ и тиха печаль. Само черни цвѣтя растатъ тукъ и отъ тѣхъ се отронватъ студени сълзи, струятъ, стичатъ се въ кърваво червени потоци. Прелитатъ сѣнки и се кжпятъ въ кървави води. Дълго гледахъ азъ и страшнитѣ картини за първи пътъ нарушиха спокойствието на моята затихнала въ скръбъ душа. — Заплакахъ! . . . А черна сѣнка обгорена съ кръвъ, дѣхаща хладъ и неизразима печаль, съ тихъ гласъ зашепна. Но безъ да слушамъ — по-силно заридяхъ предъ страдалния силуетъ. Заплакахъ, защото въ него виждахъ човѣка белязанъ съ печата на великото страдание.

Не плачи за мене девойко, зачухъ пакъ сжщия гласъ! Азъ вечно тукъ ще скитамъ — по скръбния на смъртъта пѣтъ. Не ще си почивамъ и тая кръвъ никога не ще се измие! Не плачи! Не съмъ сама, много има тука като менъ. Не плачи, а по-скоро бѣгай, върни се отъ тоя пѣтъ! . . . Върни се, или ще изкупвашъ тъй своя грѣхъ. Зная! . . . Ти идешъ

за утешение. . . Мъртва, нечувствена, далечъ отъ земни су-
ети — като неподвижнитѣ цѣтя — да изплаквашъ неизпла-
кани сълзи. . .

И азъ нѣкога за туй тръгнахъ. . . но ето що достиг-
нахъ. — Вечна мжка и страдания е моя пжть!

Ти бѣгашъ отъ живота, но пакъ тамъ иди! — Върни
се! Тоз който за животь те е създалъ, само Той изъ него
ще те изведе и тукъ — при чернитѣ цѣтя посади!

Върни се девойко, ми каза печалната сѣнка и съ мжка
полѣтя къмъ чернитѣ върхове. Алени багри чертаеха ней-
ния пжть. . .

Велико е страданието на тая грѣшна душа. Съ кръвъ
напоенъ пжтя къмъ изкуплението. . . А може би, никога не
ще изкупи грѣхътъ си, не ще измие кръвта съ която е
опетнила собственото си тѣло?

* * *

Бѣгамъ! . . Въ отчаяние и ужасъ, обвзета отъ страхъ
бѣганъ отъ тоя затихналъ — скръбенъ гробъ. Тукъ всичко
мъртво е! Леденъ хладъ дѣхатъ печални — тайнствени сѣн-
ки. Като погребаленъ звънъ на тѣжни камбани се носятъ
стонове, въздишки и съ болка разкъсватъ раненото сърдце.
Далечъ отъ страшната тишина! . . ще тръгна пакъ по бѣлия
пжть, ще ида тамъ, отъ кждето избѣгахъ преди.

Безъ да чувствува мъ умора бѣгамъ къмъ живота, тъй
както бѣгахъ отъ него . . .

Разбулва се мрака. Следъ ужасната тъма на безмълвна
печаль, очитѣ просълзени се отварятъ. Примигватъ уморени
клекки, жадно погледа се влива въ свѣтлината.

Ахъ! . . . Тозъ ужасенъ пжть! Какъ страшно е тамъ!
Но . . . азъ избѣгахъ, върнахъ се къмъ живота. О, да! Тъй
приятно е тукъ! — Свѣтли лъчи на изгреващото слънце
обливатъ последния здрачъ.

Азъ се върнахъ! И пакъ вървя изъ неговия пжть! . . .

Уплашено гледамъ на вси страни. Въ паметта ми се
релятъ една следъ друга страшни картини: мѣничакъ гробъ
посипанъ съ изсъхнали цѣтя, кървави потоци, прекрасни
девойки и скръбни сѣнки! . . . Въ ушитѣ ми звучатъ сѣкашъ
струни на арфи и тѣжни стонове на хиляди страдалци . . .

Какво е туй, о Боже! Какво става съ менъ? . . . Мракъ . . . И свѣтлина! . . . Ахъ, сънь бѣше то?! — Чуденъ и страшенъ сънь! Плахо пакъ поглеждамъ, да се увѣря че съмъ тукъ — въ моята стая. Да, сънь е било! Ето малката масичка, вазата съ прекраснитѣ рози . . . И до тѣхъ моя мѣничекъ приятель — дневника ми; сѣкашъ ме моли да му разправа всичко, всичко което видѣхъ въ тая страшна нощъ. Разбирамъ молбата ти мило дневниче и ще ти кажа, че прекарахъ една ужасна нощъ и чуденъ сънь видѣхъ.

— На Кръстопятя — „Животъ“ и „Смъртъ“ . . . Азъ наистина се спрѣхъ на него. Ти знаешъ за моята скръбъ, за сълзитѣ ми. Че зовяхъ смъртъта, че търсихъ я, молихъ, искахъ отъ нея веченъ сънь и забрава, ти знаешъ . . .

Но . . . черната птица — грѣшната душа? Не, не! . . . Тамъ нѣма да намеря утѣха . . . Съ по голѣма мъка и скръбъ ще изкупувамъ своя грѣхъ.

Макаръ съ ранено сърдце — ще вървя, ще тичамъ къмъ свѣтли миражи, ще плача, ще се смея . . .

. Свѣтли лъчи на нова надежда разпиляватъ мрака на страдалната душа.

— Ще вървя, догдето най мощната отъ всички дѣсница ме откъсне отъ бѣдня пжтъ на живота и посѣ между чернитѣ печални цвѣта, въ градината на Смъртъта.

Варна — 1931 г.

Ст. Димиева.

ЕСЕНЬ

Есень печална забуля
Небето. Радость отлетя.
Вѣтъра тжжно отбруля
На младость сетнитѣ цвѣтя.

Въвъ грѣдь прогнила отъ мъка
Сърдце ми кърваво тупти
И гасне ранено въ мрака,
Катъ пламъче сетно — трепти.

Варна

Ст. Димиева.

Кумири

Вихъръ — на младостта съ крилата
Лѣгѣхъ, изкачвахъ планини
И тамъ на воля въ тишината
Мечтахъ за чудни, златни дни.

И всѣка заранъ въ висината
Цѣлувахъ съсь възторгъ и жаръ
На златно слънце красотата
Огъ кърваво — пурпуренъ чаръ

А вечеръ стигахъ небесата,
Огъ тамъ нахъсвахъ си звезди
И съ радостъ пѣсни въвъ душата
Плетѣхъ за смъртнитѣ вѣнци.

* * *

Но бързо минаха на радостъ днитѣ
И въ тозъ на златнитѣ копнежи рай
Врѣхлетя буря, срина планинитѣ,
На светли дни, цвѣтя, донесе край.

И глухо дълго плакахъ азъ въвъ мрака,
Прострѣлъ ржце къмъ звездното небе,
Гдѣ съ страшенъ викъ и трѣсъкъ отлетѣха
Кумиритѣ на моето сърдце.

Варна.

В. Малешкова — Димиева.

Открива се подписка за списание „КРАСОТА И ЗДРАВЕ“

Год. I-ва 1931-932 г.

Редакцията моли тѣзи господа, които ще получавагъ списанието, да бждатъ изправни и се издължатъ на време, за да може и то на време да излиза. Тѣзи които не желаятъ да получавагъ списанието, нека повърнатъ обратно първия брой веднага, за да не бждатъ третирани като абонати.

Всичко що се отнася до списанието, да се адресира така: Л. Малешковъ, линия XIII № 32 — Варна.

Списанието „Красота и Здраве“, е пжтеводителъ и наржчникъ, както на първоначалния и по физическо възпитание—учителъ, така сжшо и на ржководителитъ при разнитъ гимнастически и спортни организации. То трѣбва да бжде неразделенъ другаръ и на всѣко сѣмейство, защото ще ни научи какъ да живѣемъ за да бждемъ здрави.

Списанието е периодично и годишно излиза въ 10 броя (книжки). Понеже започна кжсно да се редактира, затова, септемврийската и октомврийска книжки ще излезатъ презъ м. Юлий.

Всѣкой който запише 5 абоната, ще получи едно цѣло годишно течение бесплатно.

Внимание!

Желаете ли добро здраве?

Желаете ли да се подмладите?

Желаете ли да се разхубавите?

Пийте вместо вода — Боза!

Бозата е една отъ най-полезните, здравословни и хранителни питиета; тя подпомага функцията на стомаха, урегулирва кръвообращението, пречиства организма, действа лѣковито и подновява силите на тѣлото.

Пийте само боза!

Пазете се отъ имитация!

Най-доброкачественна и чисто приготвена боза ще намерите само при извѣстния на цѣла Варна бай Цвѣтко — ул. Ц. Борисъ. Долу спиртните питиета!

Пийтѣ боза!

Читатели! — Разпространявайте списанието „КРАСОТА И ЗДРАВЕ“!

Само на предплатилите ще изпратимъ книжка 2-ра.

Молимъ издѣлжете се веднага!

Диримъ настоятели за всѣки градъ и село по единъ. Желаящите да се обаждатъ въ редакцията.

На настоятелите се прави 30 % отстъпка и по споразумение.