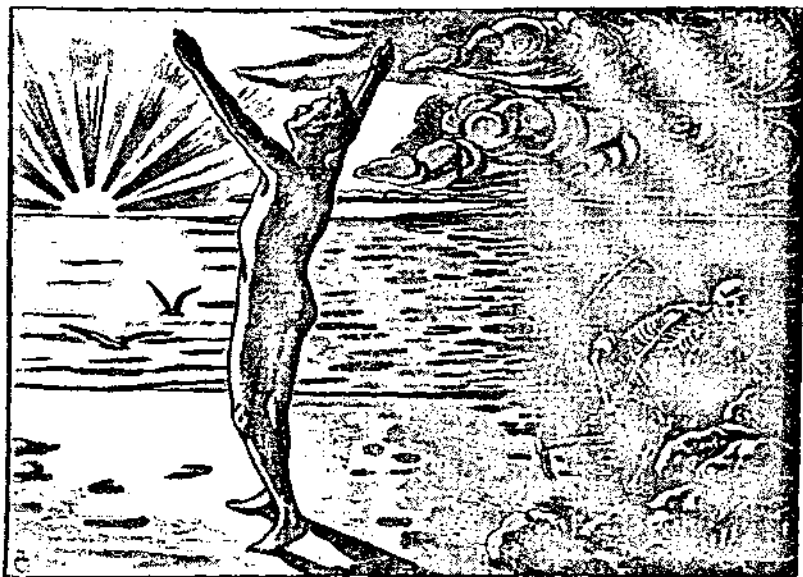


КРАСОТА И ЗДРАВЬЕ

МЕСЕЧНО СПИСАНИЕ ЗА ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ,
ИЗКУСТВО И ЛИТЕРАТУРА

Редакторъ: ЛАЗАРЪ МАЛЕШКОВЪ

Год. абонаментъ 80 лв.  За странство 100 лв.



Съдържание:

1) Niels Buhk — „Просто и необходимо тѣлесно възпитание“	Стр. 49
2) Дж. Мекъ Керди — „Физическо възпитание“	55
3) Л. Малешковъ — „Упражнения съ бухалки“	63
4) Karel Pospisil — „Музиката на упражненията съ вънци“	67
5) Adelheid Popp — „Тяжна коледа“ — разказъ	69
6) Е. Багряна — „Ако не бѣхъ жена“ — стихотворение	71
7) В. Малешкова — „На . . .“ — стихотворение	72
8) Ст. Димиева — „Сждба“ — стихотворение	72

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.

Niels Bukh

Просто и необходимо тѣлесно възпитание

(Датска система за физическо възпитание)

Преводъ отъ чешки — Л. Малешковъ — Варна.

Обща часть.

Цельта на тѣлесното възпитание което тукъ предлагаме е — да се развие тѣлесно младежта тъй, че да стане годна за борба съ всѣкидневния животъ. За да може отъ необученото и занемареното да се създаде нѣщо добро и съвършено, необходима е основна и съзнателна работа.

Каменистата — изоставена почва за да стане добра, трѣбва по-рано да се разоре и отстранятъ коренитѣ и плѣвѣлитѣ. Нивата, на която плодородността е отслабнала вследствие постоянното ѝ изтощаване или не добро стопанисване, за да стане добра и ѝ се възвърне отново плодородието, трѣбва чрезъ торенето да ѝ се набавятъ необходимитѣ нови материали. Сжщо така и глината отъ която скулптора ще създаде своето художествено творение, трѣбва по-рано да бжде добре умѣсена и чакъ тогава, отъ нѣжната работа на ржката ще се обяви цельта на художника — красотата въ основата и характера. Така и гимнастиката, ако желаемъ да служи за здравия ръстъ и правилното развитие на младежта, необходима е още отъ самото начало основна и съзнателна работа, защото често пжти прибързаната, неотговорна и несъзнателна работа, води къмъ изтощаване и едностранчиво развитие на силитѣ и способноститѣ на младежта.

Всички народи, отъ най-стари времена до днесъ, сж работили въ полето на гимнастиката и спорта съ цель да се задържи и запази началното тѣлесно съвършенство на младежа.

Старитѣ гърци умѣли майсторски да подбуждатъ младежта отъ двата пола къмъ най-разнообразни спортни упражнения. Въ съгласие съ възпитанието на младото поколение, по-старитѣ сж имали естественъ копнежъ за съвършенството на младежта; ето защо, тѣ сж помагали покрай своята работа, подбуждани отъ идеала — сливане на душев-

ното съ тѣлесното възпитание на младежта въ най-красива форма. Отъ съзнателенъ дългъ къмъ родината, въ интереса на тѣлесното възпитание на младежта и нейниятъ характеръ, отзовалъ се Шведа Петаръ Индржихъ Лингъ, който при създаване на своята система смѣта — също както гърците — че трѣбва да се употрѣбятъ всички усилия и съ общи сили се заработи за постигане на идеала — сливане на душевното съ тѣлесното възпитание на младежта въ най-красива форма. Той обръща вниманието, че упрѣжненията и уредитѣ трѣбва да се приспособятъ съобразно нуждитѣ на младежитѣ и че най-напредъ сж необходими упражненія чрезъ които ще се отстранятъ грѣшкитѣ въ неправилното държане на тѣлото и изкоренятъ поправимитѣ тѣлесни дефекти и чакъ следъ това, по-нататашнитѣ тѣлесни упражненія — водящи къмъ крайната цель — красива и храбра младежъ на севера.

За да се развие гимнастиката на Линга въ Швеция, а по-късно въ Дания, въ истинската си форма, не е негова вина, защото хората-систематици въ стремлението си да създадатъ всевъзможни системи при които обучението да става безъ да има нужда отъ особенни разсъждения, изпустили подъ съображение основнитѣ — изправителни упражненія и затуй въ днешната шведска система тѣ липсватъ. Понеже тѣзи упражненія се указали необходими при възпитанието на датската младежъ отъ двата пола, появила се датската гимнастика, която не е въ несъгласие съ Линговата, а само съ шведската, отъ една страна затова, защото тя отминава първата и най-важна частъ отъ упражненіята и отъ друга затова, защото датската гимнастика е дала достатъчно мѣсто за развитието въ младежта на спорта, отколкото шведската.

Датската примитивна или основна гимнастика, както казахме има за задача преди всичко да изправи грѣшкитѣ въ неправилното държане на тѣлото, а че това е необходимо, може всѣкой учитель или ржководителъ да се убеди, като подложи подъ старателно наблюдение отдѣлението на младежитѣ което му е повѣрено да възпитава и се натъкне на всевъзможнитѣ неправилности и недѣжи настѣпили вследствие едностранчивоститѣ на всѣкидневния животъ, изискващи основни поправки.

Също така трѣбва да се отстранятъ чрезъ подходящитѣ упражненія и всички схванатости които правятъ отдѣлението тромаво и не красиво.

Както полскиятъ работникъ при обработването на почвата мисли каква ще бѣде жетвата, така и ржководителя по гимнастика трѣбва да мисли за резултатитѣ на своята работа.

Споредъ моето мнение всички работници въ полето на тѣлесното възпитание биха могли да съгласуватъ своитѣ дей-

ствия въ работата си, на която целта е—стройна и красива младеж, богата съ сили и способности, волята и енергията на която да господства въ интереса на доброто.

За да си упростимъ задачата, трѣбва да подраздѣлимъ младежите въ групи споредъ тѣхното здравословно състояние и споредъ срѣдния типъ отъ всѣка група подредимъ упражненията, защото както мъжете, така и жените отъ разнитѣ слоеве на обществото сж подложени подъ различни влияния на всѣкидневния животъ и споредъ тѣхъ трѣбва да установимъ нуждитѣ упражнения прѣз физическото възпитание.

Коститѣ на скелета, както е известно, сж свързани по-срѣдствомъ множество подвижни стави. Около коститѣ сж налепени мускулитѣ—способни да се съкращаватъ и съ помощта на ставитѣ и крайниците да извършватъ работа. Движущата сила на цѣлиятъ организъмъ е въ зависимост отъ мозъчната деятелност посредствомъ нервната система.

Тѣзи три деятели заедно могатъ да предпазятъ тѣлото отъ неправилното му държане и разнитѣ дефекти като напр.: набитостъ въ ставитѣ, недостатъчна сила на мускулитѣ, не-сръчностъ и тремавостъ въ движенията и др. Затова основната изправителна дейностъ трѣбва да се раздѣли въ три подходящи групи за да може да се развие: гъвкавостъ (еластичностъ), сила и ловкостъ (опитностъ), целта на които е да се постигне такова тѣлосложение, което да свързва тѣзи особености въ хармонична красота. При щателното наблюдение ще видимъ че единъ отъ най-сериознитѣ дефекти на скелета е, прекомѣрното изкривяване и набитостъ на гръбнака—осовено въ областта на шията и корема—напредъ и гръбната частъ—назадъ.

Това състояние е причинено вследствие тежестта на тѣлото подъ влиянието на работата и почивката въ време на най-силното развитие. Освенъ това, хората иматъ въобще малко всестранни движения при най-добри условия и чистъ въздухъ, а това указва влияние на мускулитѣ, които не могатъ напълно да се развиятъ и подлежатъ на деформации отговарящи на състоянието на гръбначния стълбъ; така че дългиятъ вратенъ мускулъ, опъвача на гърба, както и коремнитѣ такива, въ време на спокойствие отговарятъ на голѣмата извивка на гръбначния стълбъ, вследствие на което тѣ сж прекомѣрно удължени и губятъ отъ своята работоспособностъ, защото набитостта на гръбнака, който лежи подъ тѣхъ, имъ пречи при движенията и съкращенията.

Вратнитѣ мускули и тѣзи на бедрата се намиратъ въ прекомѣрно скъсено и опънато състояние. Най-неблагоприятно това отношение се явява въ гърдитѣ, където прекомѣрната скъсеностъ и опънатостъ на голѣмия и малкъ гръденъ мускулъ пречатъ за правилното държане и свободнитѣ дви-

жѣния, понеже смѣкватъ лопаткитѣ долу и дърпатъ раменете напредъ, а това пречи сжщо така и за свободното вдигане на ржцетѣ горе. По-нататъкъ е необходимо да означимъ като типиченъ недостатъкъ на мускулитѣ и това, че опъватъ на ржката по отношение на свѣачитѣ при дневната работа сж много занемарени, че широкия грѣбень мускуль съ огледъ на неговата работоспособность е далечъ задъ голѣмия грѣденъ мускуль и че тазовитѣ мускули сж наистина прекомѣрно скѣсени и пречатъ за пълното опъване на краката въ колѣната.

Коремнитѣ мускули заслужаватъ особено внимание не само по отношение държане на тѣлото, при което играятъ сжщественна роля, но сжщо така и за работоспособността на трупътъ, а особено за здравето на човѣка, защото упражненията на коремнитѣ мускули действуватъ много благоприятно на храносмилането и кръвообращението.

Едностраничната работа при всѣкидневния животъ предизвиква неправилно държане на тѣлото, което става навикъ вследствие на който ставатъ и разни деформации на организма. Всичко това може да се изправи чрезъ разумната, планомерна и целесѣобразна гимнастика, съ огледъ на анатомията, физиологията и хигиената.

Гърцитѣ сж се стремели да постигнатъ своята цель чрезъ разумното прилагане на всевъзможнитѣ спортни упражнения, нагодени съ огледъ да се изкоренятъ разнитѣ неправилности отъ действието на всѣкидневния животъ.

Въ датската основна гимнастика сж събрани всички ценни упражнения отъ грѣцкия спортъ въ такава достѣпна и възприемчива форма, че да могатъ да се извършватъ отъ всички ученици едновременно подъ ржководството на единъ учителъ въ гимнастическия салонъ и безъ нуждата отъ уреди.

Естествено е, че гимнастиката трѣбва да бжде различна за мъже, жени и деца и винаги при всѣка възраст отъ двата пола, трѣбва да започва съ основнитѣ изправителни упражнения, въ свободенъ и мощенъ темпъ така, че да се развие радостъ и топлина, а кръвта да се раздвижи бързо по всички части на тѣлото.

Упражненията за по-прегледно винаги могатъ да бждатъ разделени споредъ това, имаме ли да решаваме задача повече практическа или да отстранимъ дефектитѣ и грешкитѣ на членоветѣ и трупа.

1. Строеви упражнѣния.
2. Упражнения за краката.
3. Упражнения за ржцетѣ.
4. Упражнения за врата.
5. Упражнения за хълбоцитѣ.
6. Упражнения съ поясни навеждания.
7. Упражнения за корема.

8. Упражнения за гърба.

9. Ходъ и бѣгъ.

10. Скокове и упражнения за ловкостъ.

Ако сравнимъ това разпредѣление на упражненията по групи съ съответното разпредѣление по групи въ другитѣ гимнастични книги, то ще забележимъ, че изправителнитѣ упражнения, повдиганията, равновеснитѣ и дихателни упражнения тука липсватъ.

Изправителнитѣ упражнения въ изобилие се намиратъ между упражненията за гърба — равновеснитѣ — между тѣзи за умѣние въ рамкитѣ на всѣкой клонъ отъ основната гимнастика.

Разнитѣ махания, свивания и опъвания, изхвърляния, подскачания и скокове, иматъ сѣщо за цель — създаването на здрава и чувствителна мускулатура.

Най-необходимо и важно за младежъта е да бжде издържлива, да може да се владѣе и да бжде похватна въ гимнастическитѣ и спортни упражнения, тъй както при всѣка работа, така и тукъ чрезъ упражненията да може да добие тѣзи способности.

Упражненията водящи къмъ тази цель е необходимо да се извършватъ не само едностранно, но и разностранно, съ последователно смѣняване, въ свободенъ ритъмъ и много голѣмъ размахъ.

По-късно следватъ упражненията съ по-малкъ размахъ и най-после могатъ да се употрѣбятъ и равновеснитѣ упражнения, които изискватъ до най-висока степенъ чувствителностъ на мускулитѣ съ най-малка двигателностъ.

Понеже упражненията за умѣние — вмъкнати между силовитѣ упражнения и упражненията за свиваемостъ и пъргавина указватъ грамадно успокоително и освежаващо действие, добре е да се вмъкнатъ навсѣкжде въ течение на учебния часъ, отколкото да се отдѣлятъ въ отдѣлна група.

Дихателнитѣ упражнения не образуватъ свой отдѣлъ, защото тѣ най-естествено и най-добре се извършватъ рационално съ повишение на нуждата при тѣлеснитѣ упражнения въобще.

Ритмичнитѣ свободни упражнения най-добре е когато се извършватъ заедно съ дълбоко и правилно дишане.

Понеше този учебенъ прегледъ не ни дава целитѣ и влиянията на тѣлеснитѣ упражнения, трѣбва да дадемъ улжвания за по-нататъшното разпредѣление и тъй като цѣлата тѣлесна деятелностъ е насочена за създаване на сила, свиваемостъ, пъргавина и умѣние, трѣбва сѣщо така тѣлеснитѣ упражнения да се наименоватъ и вмъкнатъ въ съответнитѣ отдѣли споредъ това дали действатъ въ една или по-вече насоки.

При разпредѣлението на упражненията, на упражнения за свиваемост и пѣргавина, сила и умѣние, изхождаме отъ възгледа, че упражненията създаватъ само тогава свиваемост и пѣргавост, когато чрезъ тѣхъ се повиши способността къмъ свиване и разтѣгане въ ставитѣ и отдѣлнитѣ части на тѣлото или къмъ повишение пѣргавостта на мускулитѣ.

Истинността на този възгледъ се потвърждава отъ практиката въ живота. Така да вземемъ подъ внимание на-примѣръ—дожика или работника, които подъ влиянието на продължително повтарящата се съ години еднообразна работа—иматъ изкривени прѣсти. Тѣзи изкривявания немогатъ да се премахнатъ чрезъ активнитѣ упражнения на опѣвачитѣ на самата ржка, но само съ значителната помощ на другата ржка. Сжщо, пациента на който двигателността въ лакетната ставъ се е изгубила вследствие продължителното носене на превръзката, неможе самъ, чрезъ активнитѣ упражнения на опѣвача на ржката да възобнови загубената двигателностъ, но това ще стане чрезъ дадената помощ отъ лѣкаря ортопедистъ, който съ своята сила и умѣние възобновява и постепенно повишава отъ день на день двигателността на ставата и сжщевременно пѣргавината на мускулитѣ чакъ до първоначалното естествено състояние преди заболѣването.

Тѣлесната работа, чрезъ която се стремимъ да се постигне сила и способностъ, ще бжде ценна само тогава, когато заангажира въ работа мускулитѣ въ по-вече, отколкото тѣ сж свикнали.

Да вземемъ подъ внимание на-примѣръ човѣка, който редъ години разбива на шосето камъни. Ще видимъ, че неговитѣ мускули не сж можщи и вследствие постоянното и еднообразно повторение на работата въ равенъ размѣръ, добиватъ способностъ само по отношение на тази всѣкидневна работа.

Трѣбва ли да бжде силата на ржцетѣ повишена, необходимо е да се продължи дневното работно време или да се употреби по-голѣмъ и тежъкъ чукъ. Така, работоспособността и силата на ржцетѣ ще се повишава докато се достигне изискваната работоспособностъ и сила.

Само онѣзи упражнения на които целта е строго, ясно опредѣлена и сигурна—сж разумни и ценни.

Упражненията чрезъ които не се постига свиваемост и пѣргавина, сила и умѣние не принадлежатъ къмъ основната изправителна работа. Разбира се, че не трѣбва да се мисли за нѣкаква прекомѣрна сила и свиваемостъ, но такава, която да даде на юношата изразъ на красота и стройностъ.

Ясната и опредѣлена цель е много важна при всѣка работа, а особено при гимнастиката, която безъ нея не би имала абсолютно никаква стойностъ.

Само тогава, когато учителя постигне определената гимнастическа цел, като даде на младежта това което гимнастиката и обещава, ще добие най-необходимите условия при възпитанието — върна и сериозна младеж.

Дж. Мек. Керди

Физическо възпитание

Съвременни научни придобивки из областта на физическото възпитание в Американските училища и университети. Превод от руски — Ст. Тодоров — Варна.

Б. Едновременно всестранно възпитание.

Въ процеса на еволюцията всички животни, риби, птици и звърове придобиват известна напрана на тѣлото си, която имъ дава възможность леко да се приспособяватъ къмъ околната срѣда и да живятъ въ нея. Човѣкътъ — противно на всички други животни, не е промѣнилъ много напраната на своето тѣло, а много повече е измѣнилъ начина на живота си. Еволюцията на животните се отнася до тѣхното физическо развитие, когато пъкъ, еволюцията на човѣка е насочена въ интелектуално и емоционално отношение. Тѣзи промѣни въ навиците на човѣка и заобикалящите го условия сж известни подъ името цивилизация, която е довела голѣми промѣни въ нервната система на човѣка. Нервните центрове у човѣка сж развити сжщо така както и у животните, обаче развитието на функциите на централната нервна система у човѣка сж отишли много по-напредъ, а именно: разнообразното движение на ржцетѣ, даръ на словото, сборътъ отъ нервни асоциации, които признаваме за интелектуални, морални и социални свойства на индивида — всичко това е присжщо само на човѣка.

Промѣните които е направилъ човѣкъ въ околната срѣда сж резултатъ на неговата интелектуална и душевна еволюция; тази еволюция е постигната отъ съгласуваната дейность на голѣмите и малки спомагателни мускули. Съгласуване едновременно действията на очите, ржцетѣ и голѣмите мускули съ мисълта, бѣ присжща на човѣка много по-рано, отколкото сега, при днешната индустрия и култура. Индустрията се стреми да централизира работата въ малките мускули безъ да ги съгласува съ голѣмите и усѣщанията. Общо казано, вследствие това строго и механично разпредѣление на трудътъ въ фабриките — работата на човѣка става монотонна и безинтересна.

1. Децата. Днешните учебни методи насочватъ своята работа така, щото детето да се развива едновременно, все-

странно. За забелъзване е, че днес доста много се измѣниха условията на живота, а съ това и дейността на детето вънъ отъ училището. Нашитѣ деца оставатъ почти безъ никаква физическа работа. Въ миналото ученицитѣ посещаваха училището около три месеци, зимно време, за да се учатъ да четатъ, броятъ и пишатъ, а останалитѣ деветъ месеци се отдаваха на работа, най-разнообразна, въ която опитваха своята наклонность и способность и по този начинъ физически закрепваха. Сега обаче, децата посещаватъ училището деветъ месеци, а три месеци нищо не работятъ. Защо?

Въ предишни времена, децата имаха възможността физически да се развиватъ, закаляватъ и пр. — сега тѣзи условия липсватъ, защото домашната индустрия отиде въ фабриката.

Сжщо така на децата сж отнети много отъ условията за почивка, защото низкитѣ брѣгове, горитѣ, ливадитѣ, градинитѣ, двороветѣ, изкуственитѣ езера, въ които можеше да се плава, всичко това или се е изгубило, или пъкъ е получило друго предназначение. Докато въ миналото на всѣко семейство се опредѣляше къща съ голѣмъ дворъ — сега голѣмитѣ сгради и малки дворчета сж опредѣлени за петдесетъ и повече семейства. Улицитѣ сж били толкова широки, че да могатъ да минаватъ само нѣколко души, а сега сжщитѣ улици се разшириха толкова много, че да могатъ по тѣхъ свободно да минаватъ съ хиляди души, заедно съ минаващитѣ автомобили, мотоциклети, трамваи, коли и др.

Изкуственитѣ езера сега сж замърсени отъ каналитѣ на нечистотиитѣ идещи отъ къщата и фабрицитѣ или сж станали частна собственость.

Юношеската възраст се смѣта като най-удобна, въ която може да се развие силата, бързината и пр. и да се придобие опитность за едновременно съгласуване на дейността на малкитѣ съ голѣмитѣ мускули.

Училището трѣбва да вземе подъ внимание новитѣ условия на днешниятъ индустриаленъ въкъ и да даде възможность на младежа да упражни своитѣ физически сили, които иматъ тѣсна връзка съ неговата бъдеща професия. Тѣй сжщо, училището трѣбва да подпомогне физическитѣ упражнения, които иматъ за цель да развиятъ у младежа общото съгласуване на едновременната дейность (физиолигическата съ физическата и психическата).

Честитѣ появявания на нервни разстройства и засилването имъ, се отдава първо—на това, че организма не се е приспособилъ къмъ новитѣ условия създадени отъ цивилизацията; второ—стременежа да се запазва живота на слабитѣ, които измирили още въ детската си възраст и трето, голѣмата напръгнатость въ борбата за поддържане на живота при днешнитѣ условия за живѣене.

Макаръ че всички тѣзи споменати условия сж върни и признати отъ училището, все пакъ, то доста много способствува за подготвяне на благоприятната почва за развитието на тѣзи нервни разстройства.

Не е достатъчно училището да престане да подпомага тѣзи нервни разстройства, но трѣбва да вземе активно участие въ закрепване здравето на градските и селски деца.

Програмата на обучението се измѣня успоредно съ нуждитъ на учащитъ се. Днешнитъ методи за физическитъ упражнения на ученицитъ могатъ да се смѣтнатъ като мърка за почивка, която по сжщество има отрицателенъ резултатъ и може само отчасти да намали вреднитъ влияния.

Училищната работа е въ зависимостъ отъ дейността на централната нервна система; тя не взема подъ съображение основнитъ хигиенични правила и не обръща внимание на дейността на по долнитъ нервни центрове, каквито сж нервнитъ центрове на кръвообращението, дишането, храносмилането и отдѣлянето.

При възпитанието въ училище, сжщо така, се пренебрѣватъ, не се упражняватъ и онѣзи двигателни центрове, отъ които зависи правилното държане на тѣлото, присъствието на духа, индивидуалността и самосъзнането.

Добре да се владѣе, индивида не може да постигне при днешнитъ методи на възпитанието, защото на тази областъ днесъ училището обръща много малко внимание.

2. Мжжетъ. Условията за физическата дейность на мжжетъ сж много ограничени, защото работата на ржката се измѣсти отъ машината; така напримѣръ — въ земледѣлното примитивнитъ начини на обработване земята съ мотиката, лопатата, косата, сърпа и др. бѣха измѣстени отъ конската сила, а днесъ отъ тракторитъ. Електричеството, течното и въздухообразно топливо революционираха работата въ селото, така напримѣръ: доенето, биенето на масло, подсирването и пр. се извършва съ машината.

Земледѣлца вече самъ не прави и не поправя свята кжща, не изработва самъ мебелитъ за кжщата си и не изработва обувкитъ на своето семейство, а това вършатъ дюлгеритъ, дърводѣлцитъ и обуваритъ вмѣсто него; той купува отъ пазаря домашни потрѣби, облѣкло и машини, ползува се отъ телефона, тдлеграфа, автомобиля и пр. за да се снабди съ необходимитъ за живѣне предмети.

Въ градоветъ пѣкъ, ползуването отъ машинитъ и специализирането сж отишли още по-напредъ.

Въ желѣзопроизводителнитъ фабрики — ржчниятъ чукъ е измѣстенъ отъ механическиятъ.

Въ фабриката всѣкой отдѣленъ човѣкъ изпълнява една опредѣлена специална работа.

Разнитѣ помпи, екскаватори и машини съвсемъ измѣстиха мускулната сила на човѣка. Радиото, телеграфътъ и телефона унищожиха разстоянието.

Днешнитѣ условия въ свѣта, при които е поставенъ да работи човѣка, съкратиха до голѣма степенъ дейността на голѣмитѣ му мускули, едновременно съ което, работата на отдѣлния индивидъ се обременява отъ едновременната съгласувана дейность, която се изисква при стоенето, четенето, писането и въобще при внимателното разглеждане на каквато и да било работа.

Еднообразниятъ трудъ въ фабриката и кантората, който замѣстваше работата която се извършваше отъ човѣка за свой собственъ интересъ и полза, сега претоварва физически само известни групи на нервно-мускулниятъ механизъмъ и се явява като причина за честитѣ заболявания на човѣшкиятъ организъмъ. Дадената по-продължителна почивка, за която всички се борѣха, трѣбва да се използва за общо душевно и физическо развитие при най-добри и хигиенични условия.

Не отдавна въведениятъ осемчасовъ дневенъ трудъ, съ добавка на празничнитѣ и недѣлни дни, идва тъкмо на време, да намали опасното влияние отъ днешната индустрия върху здравето на отдѣлния индивидъ отъ днешното общество.

3. Женитѣ. Вследствие на това, че по-голѣмата частъ отъ работата на жената въ кѣщи се пренесе също въ фабриката, като напримѣръ: тъкането на шаеци, шиене на облѣклото, отглеждането на домашнитѣ животни и пр. и пр. тя се лиши отъ всестранното упражняване на своитѣ мускули.

Докато въ миналото момичето прекарваше времето си у дома и извършваше най-разнообразни домашни работи, при които се развиваше физически и придобиваше срѣчностъ — сега, същото това време, момичето прекарва въ училището.

Момичето преминава отъ основното училище въ срѣдното и висшето, следъ което постѣпва на служба чиновничка или работничка въ фабриката; впуска се въ разни професии, които по своето естество на работата я привързватъ къмъ седящъ животъ. Този седящъ животъ намали физическата сила за смѣтка на умствената ѣ дейность. Това именно отдалечи девойката отъ женитбата и сегашната ѣ кѣща, ако тя я има, се явява като добавъченъ товаръ не повече за нейната физическа дейность, отколкото за умствената ѣ дейность.

Физическото възпитание трѣбва да помогне на жената да може по-леко да се приспособи къмъ днешнитѣ условия на живота.

Свободата и разнообразната работа на жената въ обществото развиватъ въ нея известни мъжки качества.

Физическото възпитание не бива да подпомага тая крива насока, но трѣбва да се стреми да създаде здрава девойка, която да може лесно да изпълнява своята длъжност и своето предназначение като жена и майка.

Физическото възпитание трѣбва да развие у девойката качества, присъщи на жената, а именно: да развие у нея навикъ — свободно да излага своята мисълъ, вкусъ къмъ облеклото и навикъ за добри обноски въ обществото.

В. Изработване характеръ съ помощта на физическата дейностъ.

Добре и нормално развитата нервна система въ своята основа напълно зависи отъ здравето на жизненитѣ органи на човѣшкото тѣло.

Подъ думата здраве не трѣбва да се разбира само отсъствието на тѣлесни и душевни дефекти, но и онази нормална функционална хармония, която трѣбва да съществува между всички части на човѣшкото тѣло.

На основание Юзлингсъ-Джексоновата теория, ние имаме:

1. **Нисшъ тѣлесенъ уровеньъ**, който се управлява отъ кръвообращението, дишането и храносмилането, и въ по-голѣмата си частъ чрезъ симпатичната нервна система и автоматичнитѣ нервни центрове, като напримѣръ — сърдечниятъ и дихателниятъ.

2. **Срѣденъ уровеньъ**, който може да се нарече двигателенъ уровеньъ и уровеньъ на органитѣ на чувствата.

Той много близко се характеризира съ двигателната и осезателна областъ на Флексига.

3. **Висшъ уровеньъ**, представляващъ въобще областъ на асоциативнитѣ връзки. Това е областъ доста сложна и включва въ себе си по-висши интелектуални процеси и морални съждения.

Признато е, че развитието на по-високитѣ центрове, зависи отъ развитието на по-низкитѣ и че здравето на тѣлото е също необходимо за здравето на централната нервна система. Като имаме всичко това предвидъ, винаги трѣбва да взимаме подъ съображение тази връзка, която съществува между поменатитѣ центрове.

Центроветѣ на най-проститѣ движения се развиватъ въ по-високи центрове въ физическото основание на волята.

Центроветѣ на проститѣ рефлексни движения на очитѣ и ржцетѣ, се развиватъ въ по-високи центрове въ физическата основа на словеснитѣ символи, които ни служатъ при отвлеченитѣ размишления.

Центротетѣ на нисшия телѣсенъ уровеньъ, който управлява дишането, кръвообращението и храносмилането, се раз-

виватъ въ по-високи центрове въ физическата основа на емоциитѣ.

Характера на индивида зависи отъ моралнитѣ му навици.

До когато душевнитѣ прояви не се подчинятъ на волята, до тогава предписанията могатъ да причинятъ по-вече вреда отколкото полза.

Навицитѣ за покорство, бързина, настойчивостъ, честностъ, храбростъ, самопожертвувание, вежливостъ, безкористностъ, другарство и запазване правилата при игритѣ — всичко това става същевременно и навикъ на централната нервна система съ помощта на физическата дейностъ. Ако дадемъ възможностъ на нашитѣ емоции да заглѣхнатъ, то тѣ скоро заглѣхватъ и се губятъ. Започнемъ ли често да прекъсваме физическитѣ си упражнения, то безъ да желаемъ, способността ни къмъ физически упражнения и усилия изчезва: И най после ако позволимъ на нашето внимание да се разсѣйва, то то ще придобие навика да бжде винаги разсѣяно.

Вниманието и работата сж две имена на единъ и сщи предметъ, но къмъ кои мозъчни процеси се отнасятъ, не ни е известно.

Предположението, че тѣзи споменати процеси зависятъ само отъ мозъчнитѣ процеси, а не се явяватъ като проявление на духа, се потвърждава още повече и съ това обстоятелство, че тѣ, повидимому, се подчиняватъ на нематериалнитѣ закони на навицитѣ.

Не бива да се забравя, че ний не само възпитаваме характеръ, но и по опредѣленъ начинъ въздействуваме бавно върху органическитѣ тъкани на индивида. И наистина отъ тѣзи въздействия зависи всичко, а най главно здравето. Това е физическата основа на волята и на интелекта, която се гради съ онова, което ний наричаме навикъ.

Д-ръ Карпентеръ казва: „Нашитѣ нервни системи се развиватъ въ това направление, въ каквото ние ги упражняваме, тъй сжщо както единъ листъ книги или платъ — единъ пътъ сгънатъ или смачканъ запазва дълго време, даже за винаги способността си за сжщата гънка“.

Характерътъ на индивида и физическата му активностъ сж сродни.

Здравето означава добре уравновесена нервна система и хармонично сътрудничество на тѣлеснитѣ органи.

Онзи човѣкъ, който притежава нормално развита нервна система — може да контролира своитѣ емоции, въздействувайки имъ съ своята воля.

Психолозитѣ отдаватъ голѣмо значение на възпитанието на волята още отъ ранна възраст, смѣтайки че това е запазване отъ душевнитѣ заболявания, нервни и други болѣсти.

Малките и голъми игрища и гимнастическите салони се признават не само като прости центрове за засилване на телесната дееспособност на човека—но се смятат още като място за възпитанието на добрите морални навици у индивида.

Г. Правилно проявление на емоциите.

Радостта и физическата активност са тясно свързани помежду си. Като най-добра илюстрация въ случая могат да се посочат факти станали във Франция през време на голъмата общо-европейска война.

„Американският младежки съюз“ (У. М. С. А.) пожертвувал около 2,200,000 долари за атлетически принадлежности и е назначил повече от 300 преподаватели по физическо възпитание. Съ каква цел? От една страна да се използва най-рационално свободното време на хората и от друга—да се засили физическата дееспособност на сжщите хора. Но тренировката въ армията е била и безъ това добра, тъй че не би тръбвало да се харчат такива огромни суми за тази цел. Третата и най-главна цел на У. М. С. А. е била—физическото възпитание и спорта, които усигоряват на войниците жизнелюбие.

Отъ войсковите части постоянно дождавали молби за изпращането на повече преподаватели и спортни принадлежности, тъй като никакви други срѣдства не са въ състояние да поддържат духа на войника, освенъ гимнастическите игри и спорта. Въ Англия се е забелѣзало сжщото.

Майоръ Коулънъ предава единъ епизодъ, който обяснява гореканзаното. Неговите войници тъкмо що се завърнали отъ тридневния бой, кждето имало много убити и ранени; останалите живи пъкъ се изтозили и преуморили при най-усилено напръжение на нервната система. Такова продължително напръгане на усилията въ свързка съ голъмитѣ преходи, ненавременно нахранване, гладъ, жажда и пр., може напълно да изтощи и сломи човека както физически, така сжщо и морално.

Върналите се войници отъ боя били добре нахранени, следъ което имъ било дадено възможностъ да се наспятъ спокойно. Следъ като си отпочинали и наспали добре, войниците пакъ били уморени и неподвижни; отъ очитѣ имъ не се губели картините и ужасите отъ боя и тъй лесно не са могли да забравятъ убитите си другари. Тѣзи преживѣвания у войниците имаха тенденцията да продължатъ още дълго време. Въ такова душевно състояние, може да се каже, че хората се намиратъ съ единиятъ кракъ въ пропастьта. Ако това угнетено състояние продължи дълго време у хората може да стане причина за тяхната гибелъ. Има разстройства въ организма за които ний малко знаемъ и които произ-

хождатъ отъ самата дълбочина на личността. За да се избѣгнатъ тѣзи угнетени преживѣвания, трѣбва хората да преживѣятъ силенъ и незабавенъ интересъ къмъ нѣщо полезно, макаръ че тѣ немогатъ да възбудятъ у себе си такъвъ интересъ, понеже сж отчаяни и равнодушни къмъ всичко. Въ такива случаи всѣкидневнитѣ явления не привличатъ тѣхното внимание.

Хората въ случая сж лишени отъ положителния и отрицателния самоконтролъ и сж готови да се заловятъ за каквото и да е, само да си намѣрятъ развлечение и въ случая не бива да се обвиняватъ. Въ такива случаи съблазна отъ алкохола и женитѣ сж многобройни.

Майоръ Коуленъ казва, че ако се предложи на тѣзи войници, при тѣзи условия, да играятъ футболъ, това за тѣхъ би било подигравка. Какъ може човѣкътъ, който е видѣлъ предъ себе си разкъсани на парчета отъ гранатитѣ свои другари — да се увлече отъ играта футболъ. Но пъкъ нищо да се не предприеме въ случая, би докарало още повече злини за тѣзи хора. И ето, майоръ Коуленъ взема топката и я хвърля мълчишката въ тѣлпата на отчаянитѣ войници и възбужда въ тѣхъ интересъ, какъвто той не би могълъ да възбуди съ слово.

Топката пада до краката на единъ войникъ, който ядосано и нетърпеливо я ритва на страна. Топката се удря въ другъ войникъ, но той остава равнодушенъ къмъ нея. Третиятъ войникъ хваща топа, удря го въ земята, ритва го и следъ десетъ минути виждате цѣлата тѣлпа да тича подиръ топа и по този начинъ тя бѣ спасена отъ отчаянието.

Заклучение. Физическитѣ упражнения сж проявления на физическата дееспособностъ. Днешната цивилизация изисква голѣми усилия за запазване на расата. Училищната работа, при която се упражняватъ само очитѣ, ушитѣ, езика и ржцетѣ, не може да обезпечи здравето на ученика. Работата въ лабораториитѣ, търговията, военното обучение и изпълнение на домашнитѣ задължения, само до известна степенъ (незначително) даватъ работа на голѣмитѣ мускули. Трѣбва да се знае, че редовната работа на голѣмитѣ мускули е сжществено и необходимо условие за здравето на индивида.

Дейността която е свързана съ работата на голѣмитѣ мускули, не се иска нито у дома, нито на улицата, нито пъкъ въ нашата специална дневна работа, но тя е сжществена и необходима за разнитѣ наклонности и разнитѣ видове навици на индивида. Здравното състояние и стойностъ на нервната система зависятъ напълно отъ органическото развитие на срѣдния и нисшия уровень.

Работата на голѣмитѣ мускули играе роль за емоционалния самоконтролъ, за физическото закрепване и за изработване на характера.

Въпроси.

1. Определете що е физическа дееспособност.
2. Посочете и обсъдете факторите, които намаляват човешката дееспособност.
3. Какво сж длъжни да направят учебните заведения и учрежденията на социалното благоустройство за засилването на физическата дееспособност на човъка.
4. Посочете възпитателните и хигиенични цели въ добре наредената програма по физическо възпитание.
5. Какъ би се избѣгнала преумората въ спорта?
6. Кои фактори сж благоприятни за жените по отношение на спортните съревнования и кои сж неблагоприятни?
7. Въ кои видове състезания жените сж длъжни да отстъпят на мъжа и защо?
8. Кои фактори препятствуват въ сегашно време за нормалната нервно мускулна дейност?
9. Посочете програма за поправяне на днешните погрешни насоки на възпитанието:
 - а) въ нисшите училища,
 - б) въ висшите училища,
 - в) въ частните училища,
 - г) въ дружествата за физическо възпитание,
 - д) въ индустрията,
 - е) у дома.
10. Какво е значението на физическото възпитание за формирането на характера?
11. Кои елементи отъ физическото възпитание въ днешно време трѣбва да се поставятъ на първо мѣсто?

Следва.

Упражнения съ бухалки

III-то упражнение.

Исходно положение: ръце въ страни, бухалки по посока на ръцете.

Интродукция 16 такта.

На първия такт отъ интродукцията се заставя въ основния строежъ мирно,

Отъ основенъ строежъ до изходно положение се минава като на 13 такт отъ интродукцията ръцете отиватъ въ страни съ малки вътрешни лицеви кръгове, 14, 15 и 16 задръжжъ.

I. Горни голѣми лицеви кръгове.

II. Кръговете продължаватъ до положение ръцете кръстосани надъ главата въ китките — д. р. задъ лѣва.

а. Съ махъ въ страни (само бухалките).

III. д. р. малъкъ лицевъ (предъ лицето) външенъ кржгъ, л. р. малъкъ тиленъ (задъ главата) външенъ кржгъ.

IV. Ржцетъ съ бухалкитъ отъ страни и съ махъ надолу до положение д. р. долу - в'лѣво задъ тѣлото, л. р. долу - в'дѣсно предъ тѣлото.

а. д. бухалка съ махъ въ дѣсно, а л. р. съ показалеца дава тласкъ на бухалката къмъ лѣво (ржцетъ не се отдѣлятъ отъ тѣлото) за да се извърши на

V. съ д. р. горенъ вжтрешенъ малъкъ кржгъ (предъ тѣлото), а съ л. р. горенъ вжтрешенъ малъкъ кржгъ (задъ тѣлото) до положение ржцетъ съ бухалкитъ въ страни.

VI. $\frac{1}{2}$ обр. на дѣсно до положение л. кр. изнесенъ на-задъ, а бухалкитъ съ силенъ махъ надолу покрай тѣлото до положение встраи (тѣлото се обръща отъ движението на бухалкитъ).

VII. д. р. съ махъ надолу покрай тѣлото до положение въ лѣво, а л. р. долень малъкъ заденъ (задъ ржката) кржгъ и прибиране на л. кр. до дѣсния.

VIII. д. р. $\frac{3}{4}$ долень голѣмъ лицевъ кржгъ до положение горе, л. р. сжщо съ $\frac{3}{4}$ долень голѣмъ лицевъ кржгъ до положение горе (л. р. започва кржга малко по-късно отъ дѣсната, така, че да я гони).

IXа-X-a-XI. Въртележка надъ главата, която се извършва така:

Дѣсната бухалка на IX извършва единъ малъкъ вжтрешенъ (задъ главата) кржгъ, а на а-единъ малъкъ вжтрешенъ (предъ лицето) кржгъ. X-a, както IX-a; IX както XI до положение въ лѣво.

Лѣвата бухалка на IX извършва единъ малъкъ външенъ (задъ главата) кржгъ, а на а-единъ малъкъ външенъ (предъ лицето) кржгъ; X-a, както IX-a до положение в'лѣво и до XI дочаква д. р. за да извършатъ заедно на а-малки долни външни кржгове.

Забележка. Движенията отъ VIII до XI се извършватъ така че да се получи гонение на д. р. отъ лѣвата,

XII. Дѣсна р. съ махъ на-долу и въ момента когато се намѣри долу предъ тѣлото извършва на-а малъкъ външенъ (предъ тѣлото) кржгъ; л. р. сжщо съ махъ на-долу и въ момента когато се намѣри долу задъ тѣлото, дава съ показалеца тласкъ на бухалката съ която се извършва заденъ вжтрешенъ (задъ тѣлото) малъкъ кржгъ и на а-махъ предъ тѣлото отъ лѣво къмъ дѣсно и на XIII извършва горенъ малъкъ (предъ краката) кржгъ до положение ржката и бухалката в'дѣсно.

На XIII д. р. съ показалеца дава тласкъ на бухалката която извършва вжтрешенъ малъкъ (задъ краката) кржгъ до положение в'дѣсно.

На XIII сжщо така се извършва и $\frac{1}{4}$ обр. на дѣсно до положение л. кр. изнесенъ назадъ така, че по право ржцетѣ следъ обръщането сж напредъ.

XIV. Прибиране на л. кр. до дѣсния и горни вѣтрешни малки кржгове до положение ржце и бухалки горе.

XV. Горни голѣми вѣтрешни лицеви кржгове до положение ржцетѣ и бухалкитѣ вѣ страни.

XVI. Горни малки лицеви кржгове.

Упражнението се играе още три пѣти за да се дойде до изходното пѣрлончално положение, като следъ четвъртото изиграване на 1 се взема основния стоежъ съ отпуснатъ лѣвъ кракъ напредъ.

IV. упражнение.

Изходно положение ржце и бухалки горе.

Отъ основенъ стоежъ до изходно положение се минава както при I-во упражнение.

I. Полуклѣкане и изправяне, предни смѣсени (раменни) кржгове до положение ржце и бухалки горе.

II. Крачка назадъ съ л. кр. ржцетѣ съ бухалкитѣ отпредъ до положение назадъ.

III. Пренасяне тежестъта вѣрху д. кр. въ положение л. кр. изнесенъ назадъ, ржцетѣ съ бухалкитѣ напредъ.

IV. Крачка съ л. кр. напредъ, колѣнничене на дѣсно колѣно и малки горни вѣтрешни кржгове.

V. Малки долни вѣншни кржгове.

VI. Ставане, $\frac{1}{4}$ обр. на дѣсно съ прибиране л. кр. до дѣсния, д. р. съ джга надолу покрай тѣлото до положение дветѣ ржце вѣ страни.

VII. Дѣсна ржка съ махъ надолу покрай тѣлото до положение в'лѣво, л. р. долень малъкъ задень (задъ ржката) кржгъ.

VIII-a-IX-a-X-a-XI-a-XII. $1\frac{1}{2}$ голѣми лицеви долни кржгове съ ржцетѣ, заедно съ които се извършватъ и малки кржгове както следва:

На VIII д. р. съ махъ надолу и въ момента когато, се намѣри долу предъ тѣлото извършва на а-малъкъ вѣншенъ (предъ тѣлото) кржгъ; л. р. сжщо съ махъ надолу и въ момента когато се намѣри долу задъ тѣлото, дава съ показалеца тласкъ на бухалката съ която се извършва задень вѣтрешенъ (задъ тѣлото) малъкъ кржгъ и на а-махъ предъ тѣлото отъ лѣво къмъ дѣсно; на IX-д. р. дава тласкъ съ показалеца на бухалката която извършва задень вѣншенъ (задъ краката) кржгъ до положение в'дѣсно; л. р. извършва вѣншенъ малъкъ лицевъ кржгъ до положение сжщо в'дѣсно. На а-дветѣ ржце съ бухалкитѣ извършватъ горни вѣтрешни малки кржгове до положение бухалкитѣ и ржцетѣ горе.

На X. л. р. малък външенъ (задъ главата) кръгъ, д. р. малък вътрешенъ (задъ главата) кръгъ до положение ржце и бухалки в'лѣво и на а-извършватъ долни външни малки кръгове.

XI-а-както VIII-а. XII както IX като л. р. продължава движението си нагоре до положение ржцетъ в'страни.

XIII. $1\frac{1}{2}$ обр. на дѣсно въ положение л. кр. изнесенъ на-задъ, ржцетъ съ махъ надолу покрай тѣлото до положение в'страни (тѣлото се обръща отъ силния махъ на ржцетъ).

XIV-а-XV-а-XVI-а. Прибиране л. кр. до дѣсния, като заедно съ прибирането му започва предна (предъ лицето) въртележка както следва:

На XIV — д. р. отива съ джга нагоре напредъ и извършва долненъ малък вътрешенъ кръгъ, на а-долненъ малък външенъ кръгъ. XV-а, както XV-а, XVI както XIV и на а-вмѣстото долненъ малък външенъ кръгъ, извършва долненъ външенъ смѣсенъ (рамененъ) кръгъ до положение горе; лѣва ржка извършва същото противоравно.

При извършване на кръговетъ ржцетъ се кръстосватъ въ областта надъ киткитъ и дѣсна върху лѣва. Лѣвата ржка още въ самото начало малко закъснява движението си за да се получи гонение. Дѣсната ржка определя такта.

На XVI-а, както се каза, дветъ ржце извършватъ за-дружно долни външни смѣсени (раменни) кръгове до положение горе въ изходно положение.

Презъ цѣлото време на упражнението, погледа следи движението на бухалкитъ.

Следъ четвъртото изиграване на упражнението XVI-а се играе като XIV-а, като на I съ долни вътрешни джги бухалкитъ отиватъ подъ мишницитъ и на II съ махъ напредъ и нагоре — върху раменетъ съ лакти повдигнати на височина на раменетъ и юмруцитъ допрѣни. Въ това положение се напуска сцената.

Забележка I. Въ книжка I-ва I-во упражнение съ бухалки, тактъ XII е пропуснато следъ думата кръгъ да се пише — д. р. съ лицева джга надолу покрай тѣлото.

Забележка II. Въ книжка II, страница 39, фиг. 2 да се чете текста надъ втория чертежъ отъ горе на долу така: дѣската е отанена по посока на стрелкитъ.

Молимъ Ви да се издълните веднага и ни улесните!

Karel Pospisil — Praha.

МУЗИКАТА

на ритмичните упражнения съ вънци за юношки
отъ 10—16 год. възраст.

Уводъ
Бързо

PIANO. *f*

Секъ
mf

Утробна
mf

Частъ I
Класно бързо

p

Частъ II
Класно бързо

mf

Интродукция.

Тамб II
Не мило брато 3-4

ritard.

VI 1-2 VII 1-2 VIII 1-2 IX 1-2

Малко по-бързо. XII 1-2 XIII 1-2 XIV 1-2

Бързо
XV 1-2 XVI 1-2 XVII 1-2

Интродукция.

Тамб III.
Малко по-бързо

Улеснете ни като се издължите на време!



Adelheid Popp.

Тъжна Коледа.

Повечето хора, израстнали при нормални условия за живот, си спомнят въ моменти на тежки изпитания с благодарност и умиление хубавото, щастливо, безгрижно детство и чистичко въздишат сподавено: Ахъ, ако да можѣхъ само за мигъ да стана дете. . . !

Моитѣ спомени изъ детинскитѣ години обаче, носятъ по-другъ характеръ. Изъ споменитѣ си отъ това време на празно търся една свѣтла точица, единъ радостенъ слънчевъ лъчъ, уютенъ бащинъ домъ, нѣжна, гореща майчина любовъ и грижа.

А имахъ азъ добра, готова на всѣка жертва майка, която не знаеше почивка, винаги стремяща се да даде на децата си правилно възпитание и да ги предпази отъ зло влияние.

Каквото помня отъ детството си, е така вкоренено въ паметъта ми, че никаква сила не би била въ състояние да го измѣсти отъ тамъ.

Азъ не познавахъ нищо отъ туй, което извиква у другитѣ деца възторгъ и ликуване. Азъ не познавахъ кукли, играчки, приказки, сладкиши и коледно дърво, азъ познавахъ само голѣмата стая, кждето работѣхме, спѣхме, ядѣхме и кждето отъ време на време се чуваха кавги и обидни думи. Не си спомнямъ ни една нѣжна милувка, ни една топла дума, спомнямъ само страха, вѣчния страхъ, който ме налѣгаше, скрита въ жгѣла на стаята или подъ леглото, когато избухнѣше нѣкоя домашна сцена. А на такива бивахъ често свидѣтелка, когато баща ми се връщаше съ малко пари въ джоба, а мама му правеше упреци.

Баща ми бѣше раздразнителенъ човѣкъ, започваше да бие мама, която често полугола бѣгаше изъ кѣщи и се криеше при съседитѣ. Тогава оставахъ нѣколко дена сама, съ сърдития татко, до когото не смѣхъ да се доближа. Въ такива тежки дни яденето ни бѣше много оскѣдно, милостиви съеди ни помагаша, докато мама, обхваната отъ купнежъ и загриженостъ по децата си, се връщаше отново въ кѣщи.

Единъ бѣдни вечеръ, когато нѣмахъ още пълни петъ години, не ще се залича никога отъ паметта ми.

Насмалко щѣхъ да получа този пѣтъ коледно дървче. Майка ми искаше поне веднажъ да покажа на най-малкото си дете Дѣдо Коледа. Седмици наредъ се трудеше тя, да спести по нѣкоя стотинка, за да ми купи малка кухня съ готварски сѣдинки.

Коледното дървче бѣше украсено съ пѣстри, книжни гирланди, позлатени орѣхи и съ скромни играчки.

Ние чакахме татко, за да запалимъ свещитѣ на дървчето. А той щеше да закѣснѣе, защото бѣше отишелъ при фабриканта, за да получи паритѣ, изработени презъ седмицата. Стана 6 часа, после 7 и най-сетне 8 ч., татко не идваше. Часоветѣ минаваха, а ние бѣхме гладни и съ жадни очи гледахме маковитѣ сладки, ябълки и орѣхи. Най-после, понеже татко все още не идваше, мама ни даде да ядемъ и ме постави въ топлото легло, безъ да бѣхъ видѣла запаленитѣ свещи на елхата.

Мама бѣше много печална и загрижена, за да се сети и запали свещитѣ. А азъ не смѣхъ да я подсетя. Лежахъ съ отворени очи въ креватчето си; тъй много се радвахъ на детето — Христосъ, а не го видѣхъ . . . !

Чухъ, следъ нѣколко часа неподвижно лежане въ леглото, тежкитѣ стѣпки на баща ми. Пакъ избухна скандалъ. Татко носѣше по-малко пари, отколкото мама очакваше, защото по пѣтя се отбилъ въ една кръчма. Два часа бѣше вървѣлъ бедния татко, и се отбилъ въ кръчмата само за да се постопи, останалъ обаче по-дълго на топличко, пийналъ повече, отколкото можѣлъ да понася и дойде пиянъ въ кѣщи. При силния викъ, който мама нададе, погледнахъ тайничко

отъ леглото — татко бѣше скѣсалъ новата блуза на мама, подарѣкъ за Коледа, при бой навѣрно и съ брадва сечеше безмилостно коледното дръвче. Не смѣхъ да извикамъ, страхъ ме бѣше отъ кръвясалитѣ очи на баща ми, азъ се завихъ съ покривката презъ глава и плакахъ, дълго плакахъ, докато съмъ заспала.

На следния день настѣпи помирение между татко и моята възмутена детска душа. Мама лежѣше съ привѣрзана, счулена рѣка въ леглото и тежко охкаше, татко ми даде нѣколко стотинки, съ които си купихъ най-проститѣ кухненски сѣдинки, каквито предлагаше пазаря.

Милостиви хора ми подариха кукла и други дребни играчки, които бѣха замѣстени за тѣхнитѣ деца съ по-нови и по-хубави.

Този бѣдни вечеръ не забравихъ никога, защото за първи пѣтъ видѣхъ въ голѣмата, мрачна стая коледно дръвче, което уви . . . не видѣхъ облѣто въ свѣтлината на новороденото дете — Христосъ.

Преведе отъ нѣмски: М. М.

АКО НЕ БѢХЪ НЕНА . . .

Ако не бѣхъ жена, бихъ всичко тукъ оставила
и трѣгнала бихъ въ тѣзи тежки дни
къмъ новъ животъ, подъ градуса на нови ширини.
Бихъ служила на нѣкой параходъ, що плава
срѣдъ континентитѣ като подвиженъ малѣкъ свѣтъ,
крѣстосващъ океанскитѣ простори
подъ небосклонъ съ тропически съзвездия обсеѣтъ,
и всѣки день мѣняващи се климати, и фауни и флори...

Бихъ може би била далече нѣкъде сега,
въ незнаенъ заливъ котва хвърлила,
на разноземни знамена срѣдъ пѣстрата дѣга,
подъ слънце, що като жарава европейската ми кожа
пърли.

Дорде товарятъ въ тъмнитѣ хамбари
кафе, памукъ, банани или вълна,
които западнитѣ столици като ламп безследно
ще погълнатъ, —
безъ близки, безъ познати, безъ другари
по улицитѣ на пристанищния градъ бихъ скитала,
загубена срѣдъ разнокожитѣ му жители,
тѣло между тѣлата на тѣлпата,
залѣла булеварди, тротоари,
срѣдъ чужду — чужда, непозната.

Бихъ влѣзла вечеръта въ моряшки баръ на кся,
де въздухътъ е гжстъ и синъ отъ сѣнища и димъ,
де виещата се отъ страсть хармоника зове и пѣе,
и блѣска презъ стѣклото фаръ неуловимъ.

Тамъ пила бихъ наздравица съ моряци непознати
и стискала имъ бихъ ржцетъ силни и корави
като на истински приятели и братя
— до новото отплаване!

София

Е. Багряна

НА . . .

Ти нѣма да се върнешъ вечъ при менъ, азъ знамъ,
Кумиръ на монѣ мечти, лелѣенъ блѣнъ,
Съ безчетъ цѣлувки погалилъ ми коситъ,
Отминалъ, оставилъ болка салъ в'гърдитъ.

Чужда съмъ за тебе пакъ, не ме познавашъ,
Разцѣвналъ нежнитъ цвѣтя, отминавашъ
Нехаенъ, стѣпкалъ любовта, забравилъ менъ,
Оставилъ ми утеха спомена нетлѣнъ.

А нижатъ се бавно безрадостни днитъ,
Сълзитъ капятъ, оплакватъ младинитъ,
И нова болка донася всѣки новъ день,
Кумиръ на монѣ мечти, лелѣенъ блѣнъ.

Варна.

В. Малешкова — Димиева.

СЖДБА.

Далечъ отъ родина мила — къмъ пусти брѣгове
Талази люлѣятъ незнайни, ледни трупове.
Вълна на вълната безжизненный трупъ предава,
— Летятъ тѣй много вълни, . . . ей друга отминава!

Кървава луната озарява блѣди лица . . .
Чайки прелитатъ, крещатъ — катъ разплакани деца.
— Моряцитъ спятъ! . . . Вѣченъ сънь — на чужди брѣгове!
Цѣлгъ и бащино огнище не ще ги вечъ зове.

Динъ до другъ, . . . загледи сѣкашъ въ свездитъ
— Мълчатъ! — Край тѣхъ уморени се люшкатъ вълнитъ,
Сломени отъ стихийна буря, яростна борба.
. . . И кървави прѣсти чертаятъ въвъ мрака — „Сждба!“

Варна.

Ст. Дисиева.

Получи се въ редакцията-ни.сп. „Стопански прегледъ и домакинство“, год. XX кн. 1.

Желаете ли да имате всѣкой месецъ статии писани отъ специалисти и агрономи, които да Ви упжтватъ и подсѣщатъ какво трѣбва да предприемете и работитѣ въ градината, лозето, дома, около добитъка, птицитѣ, пчелитѣ, при цвѣтята си и пр. — абонирайте се за популярното списание „Стопански прегледъ и домакинство“.

Всѣкой може да го получава, като изпрати 50 лв. до редакцията му въ гр. В. Търново.

Това списание съдържа най-разнообразенъ, полезенъ за всѣкиго материалъ и ценни съвети.

Препоръчваме го на нашитѣ читатели.

**Молимъ Ви — издължете се веднага
или повърнете книжкитѣ!**

„Здраво тѣло въ чисти дрехи“

Матей Недковъ ул. Царь Борисъ — Варна.

Бозата

е здраво природно лѣчебно питие.

Просото отъ което се прави бозата притежава силно лѣчебно свойство противъ туберкулозата, защото ускорява калцифицирането на болното мѣсто и предпазва дроба отъ по-нататъшно разпадане, Професоръ Шьоненбергеръ). Най-доброкачествена боза ще намерите само при бай Цвѣтко ул. Царь Борисъ.

Долу алкохола! — Пийте боза!

Списанието „Красота и Здраве“, е пѣтеводителъ и наръчникъ на учителя и ръководителя по физическо възпитание и спорта. То трѣбва да бѣде нераздѣленъ другаръ и на всѣко семейство, защото ще ни научи какъ да живѣемъ за да бждемъ здрави.

Тѣзи които не желѣятъ да получаватъ списанието, нека повърнатъ книжкитѣ веднага, за да не бждатъ третирани като абонати.

Читатели! — Разпространявайте списанието „Красота и Здраве“!

Само тѣзи които се изпължатъ на време, безъ да чакатъ предварително квитанция, ще получатъ премия.

Редакцията Ви моли да си направите трудъ и изпратитѣ абонамента си съ пощенски записъ направо въ редакцията, защото съ изпращането на квитанции по пощата се обременява редакцията съ много разноски и при това излишни.

Всѣкой който запише 5 абонати, ще получи цѣло течение безплатно.

На настоятелитѣ се прави отстъпка.

Печатница „Войниковъ“ — Варна. Телефонъ 502.