

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).

(Продължение отъ кн. III.)

Учебния методъ въ отдѣлнитѣ часове трѣбва да почива върху дветѣ основни правила на Линга: а) всестранностъ въ упражненіята и б) постепенно покачване (отъ по-лекото къмъ по-тежкото) и постепенно слизване (отъ по-тежкото къмъ по-лекото).

Необходимо е винаги да се започва съ леки упражненія, които бързо да заангажиратъ всички мускули и се предизвика по-бързо кръвообръщение въ интереса на сърдечната дейтелностъ.

По нататъкъ, сжщо така, ходътъ на упражненіята трѣбва да бжде всестраненъ т. е. постоянна и непрекъсната смѣна на упражненіята за свиваемостъ, пѣргавина, сила и умѣние, както и тѣзи за ржцетѣ, краката, врата, грѣбнака и въобще за всички части на трупa.

Всестранността изисква да се дадатъ на всички органи най-разнообразни и различно действуущи упражненія.

Въ всѣка учебна група на упражненіята е необходимо, за разнитѣ части на тѣлото въ които сж се появили нѣкои дефекти и грѣшки въ държането, вследствие едностранчивоститѣ въ всѣкидневния животъ, да се извършватъ необходимитѣ изправителни (обратно действуущи на тѣзи едностранчивости) упражненія.

За начинающитѣ и нетренирани ученици покачването (отъ по-лекото къмъ по-тежкото), трѣбва да става бавно и постепенно и чакъ когато ржководителя се убеди, че ученицитѣ сж достатѣчно обучени (тренирани), може въ интереса на съществената работа, подготовителната—да съкрати. Сжщо-то се отнася и при завършването на часа.

Учебния часъ трѣбва да се раздѣли на три части. Въ първата частъ, най-добре е, да се употрѣбятъ строевитѣ упражненія, които даватъ възможностъ, бързо леко и безъ прекъсване да се настѣпи къмъ съществената работа на пода. При тѣзи упражненія трѣбва да се свива и изпълва

гръбначния стълбъ, ржцетъ краката, хълбоцитъ, коремнитъ мускули, да се привикнатъ ученицитъ къмъ правилно държане на тѣлото и пр. Между тѣзи упражнения за свиване и опъване, могатъ да се вмъкнатъ и разни видове подскачания, скокове, махания на ржцетъ и краката, а така сжщо и приятнитъ упражнения за умѣние и сжщевременно успокоителнитъ и убодрителни упражнения. Въ течение на първата третина отъ часътъ, или малко по-късно, се извършватъ отлични упражнения на пода. За по-удобно и полезно, тѣзи упражнения могатъ да се извършватъ по двама или пъкъ на шведската стена, кждето основата за упражненията е по стабилна.

Противоравното извършване на упражненията за свиваемостъ и сила на шведската стена, при които се развива най-голъма енергия, обхващатъ втората третина на часътъ, следъ които следватъ приятнитъ и изискващи по-малки усилия упражнения, а именно: упражненията за правилното държане на тѣлото, разни видове ходене, нѣкои упражнения за ловкостъ и най-после разнитъ видове скачания, съ употребата на необходимитъ за целта уреди и постелки, сж отлични съ които може да се завърши часътъ.

При едно съвместно изпълнение на такъвъ учебенъ часъ (извънъ особенното влияние, което указватъ свободнитъ движения), ученицитъ се чувствуватъ здрави и весели.

Това разпредѣление по групи (части), може да се извърши споредъ дадениятъ тукъ образецъ, а, б, в, г и т. н. (вижъ следната страница), за да може задачата на учителя или ржководителя да се улесни при обучението.

Всѣка една отъ даденитъ три учебни части трѣбва да съдържа разнородни упражнения и да следва така, че прехода отъ едната до другата и до новото положение да се извършва по най-лекъ и естественъ начинъ.

При изработването на такъвъ учебенъ планъ, много е важно, да се опредѣли къмъ коя учебна група спада всѣко упражнение и какво е неговото влияние, преди всичко затова, защото по този начинъ, върху всѣкой елементъ, който трѣбва да се вмъкне въ упражненията, ще трѣбва да мислимъ за неговата целъ и затова, че при погледа до списъка, можемъ лесно да се удостоверимъ дали упражненията съдържатъ необходимото показване, всестранностъ и разнообразностъ, съ което, както ржководителя, така и ученицитъ ще бждатъ удовлетворени. *Командитъ* при обучението, въ гимнастиката сж необходими, но никога не представляватъ най-важна частъ.

Успѣха зависи въ взаимнитъ отношения между ученицитъ и между ученицитъ и учителя.

Всѣка команда обикновено се дѣли на три части,

Мѣродавенъ образецъ за учебенъ планъ

№ по редъ и разпред. на частитѣ	Название на упражненията	У ч е б н и	
		г р у п и	ц е л и
А			
а	1	строй = стр. крака = кр. ржце и крака ржце = р.	п = порядъкъ
	2		т = топлина
	3		т
	4		св = свиваемость
б	5	крака и ржце ржце поясъ = п. хълбоци = х.	у = умѣние
	6		св.
	7		св.
	8		св.
в	9	крака ржце хълбоци гърбъ = г.	св.
	10		с = сила
	11		св.
	12		с
г	13	ржце, крака ржце крака коремъ = к.	у
	14		св.
	15		с
	16		с
д	17	вратъ = в. крака крака, ржце гърбъ	с.
	18		св
	19		у
	20		с
Б			
е	21	гърбъ коремъ гърбъ ржце	св.
	22		с
	23		св.
	24		с
ж	25	гърбъ крака коремъ ржце	св.
	26		св.
	27		с
	28		с
з	29	гърбъ крака ржце гърбъ	о
	30		о
	31		с
	32		с
В			
и	33	ходъ = ход. — — бѣгъ = б.	д = държане
	34		своб = свобода
	35		у
	36		своб.
к	37	снокъ = ск. — — —	у
	38		у
	39		у
	40		у
л	41	ловкость = л. — — —	у
	42		у
	43		у
	44		у

Първата част — наречена подготвителна — ни показва (описва) това, което трябва да се върши. Това описание винаги се извършва в течение на предшестващите упражнения.

Втората част от командата е пауза, в която учениците трябва да се подготвят за извършване на упражнението, а учителя избира най-подходящия момент, в който трябва да даде третата част (изпълнителната).

Третата част от командата (изпълнителната) при даването на която се извършва упражнението, трябва да бъде гласно и ясно подадена. Обикновено се употребява думата почни, или пък се употребяват числата 1, 2, 3, 4 и т. н.

За полесното заучаване от учениците, новите упражнения трябва по-рано да се покажат от учителя, след което се заучва всякой елемент по отделно и чак когато отделните елементи се усвоят добре, можем да ги свържем в едно цяло.

Отначало, винаги упражненията биват извършвани от учениците неправилно, без да бъдат съгласувани общо техните действия, но в последствие, когато тяхното телесно състояние се подобри, те свикват правилно да държат телото си и да съгласуват общо своите действия.

Учебният строеж се подреждат според изискванията и трябва да даде добри условия за равновесие и здрава основа за движенията.

Всякой основен строеж носи своето название и от най-простите се извличат названията за сложните учебни строежи. Ако те са известни на учениците, то тогава командата определя само названието на положението, напр.: Разкрачен строеж, прави — едно! Лъгане по гърб — прави — едно! Лицева лежаща опора, прави — едно! и пр.

Примери от основни строежи употребявани при упражненията заедно с командите са тези:

1. *Ръце на хълбоци*: ръцете се поставят под хълбоците (никога на самите хълбоци, за да не се вдигат раменете), лакти назад, рамената назад-долу, гърдите изпъчени.

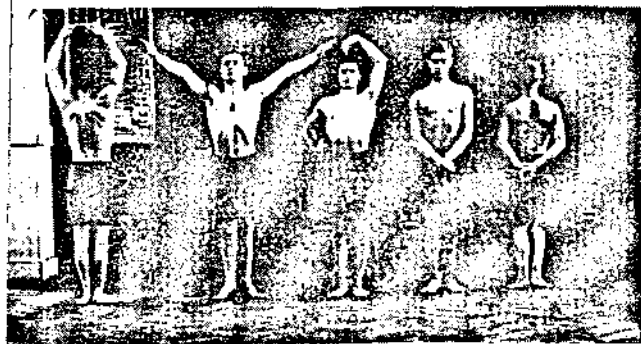
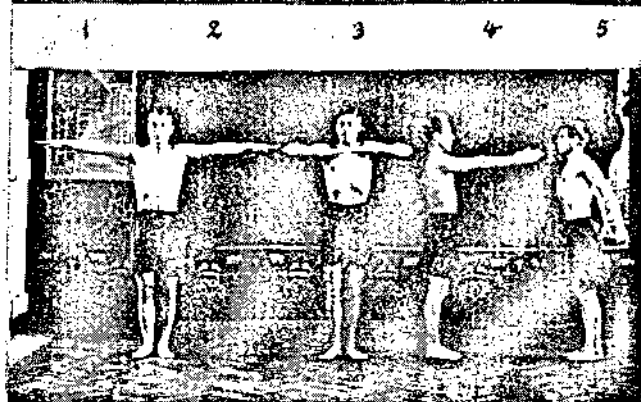
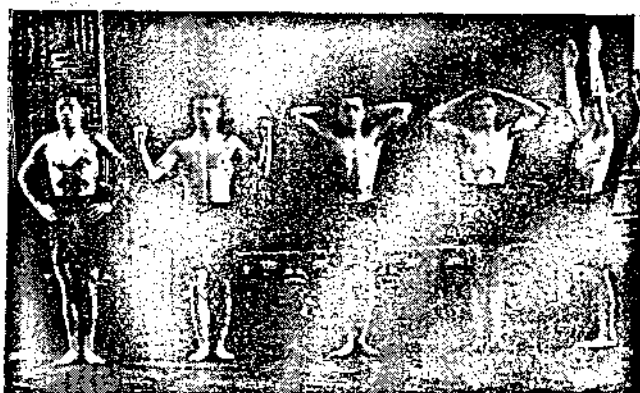
Команда: ръцете на хълбоци, прави — едно!

2. *Свиване ръцете*: ръцете се свиват тъй, че лактите да сочат вътрешно-долу, совалки отвесни горе, длани вътрешно в юруци, раменете назад-долу.

Команда: свийте ръцете, прави — едно!

3. *Поставяне ръцете с длани на тила*: дланите на ръцете се поставят зад тила така, че пръстите на едната ръка да се опират в пръстите на другата, раменете, лактите и врата назад, брадата в нормално положение.

Команда: Поставяне ръцете с длани на тила, прави — едно!



10

11

12

13

14

4. *Поставяне ржцетъ съ длани на темето*: пръститъ на едната ржка се допиратъ до пръститъ на другата.

Команда: поставете ржцетъ на темето, прави — едно

5. *Ржцетъ горе*: ржцетъ опънати горе успоредни:

Команда: (отъ свити ржце) ржце горе, прави — едно! или (отъ положение ржце доле); ржце отпредъ горе, прави — едно!

6. *Ржце въ страни*: ржцетъ сж опънати в'страни водоравно.

Команда: ржце в'страни, прави — едно!

7. *Ржце предъ гърди съ лакти водорано*: ржцетъ сж повдигнати на височина на раменетъ съ лакти в'страни, длани долу отворени.

Команда: ржцетъ предъ гърди, прави — едно!

8. *Ржце напредъ*: ржцетъ сж опънати напредъ водоравно и успоредни помежду си съ длани вътре.

Команда: ржце напредъ, прави — едно!

9. *Ржце назадъ*: ржцетъ сж опънати назадъ успоредни помежду си, дланитъ леко свити въ юмруци, раменетъ назадъ-долу, гърди изпъчени.

Команда: ржце назадъ, прави — едно!

10. *Ржцетъ в'нцееобразно надъ главата*: ржцетъ сж извити надъ главата въ видъ на кржгъ, пръститъ на едната ржка се допиратъ до пръститъ на другата, лакти в'страни.

Команда: ржцетъ в'нцееобразно надъ главата, прави — едно!

11. *Ржцетъ в'страни-горе*: повдигане на пръсти, ржцетъ (отъ положение доле), в'страни-горе, длани долу.

Команда: ржцетъ в'страни-горе, прави — едно!

12. *Ржце въ „S“*: едната ржка в'нцееобразно надъ главата съ дланъ долу, другата надъ хълбока съ дланъ горе, дветъ ржце въ юмрукъ.

Команда: ржцетъ въ „S“, или, ржцетъ есобразно, л'ва (д'сна) ржка надъ главата, прави — едно!

13. *Кръстосване ржцетъ предъ т'лото долу*: ржцетъ се кръстосватъ въ киткитъ леко свити въ юмруци.

Команда: кръстосайте ржцетъ предъ т'лото долу, л'ва върху д'сна (д'сна върху л'ва), прави — едно!

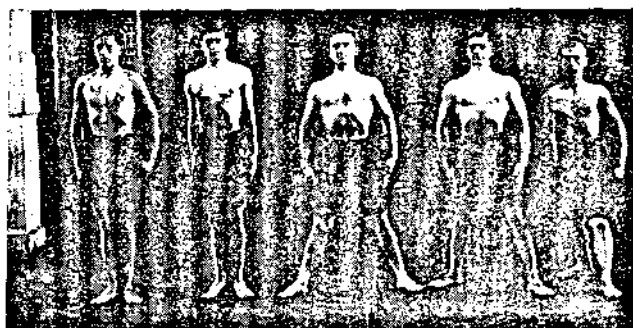
14. *Хващане съ едната ржка китката на другата задъ т'лото долу*: рамената назадъ-долу, гърдитъ изпъчени, л'ва (д'сна) ржка хваща д'сна (л'ва) ржка въ китката задъ т'лото долу.

Команда: хванете съ л. р. китката на д. р. задъ т'лото долу (или обратно), прави — едно!

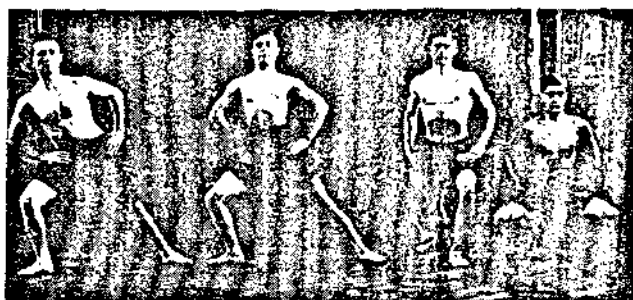
15. *Стояжъ мирно*: стъпалата сж разтворени подъ жгълъ отъ 60°—70°, петитъ прибори, гърдитъ изпъчени, рамената назадъ-долу, гръбнака изправенъ, корема приборанъ, дланитъ

на бедрата, погледъ напредъ, тежестта върху предната частъ на стъпалата.

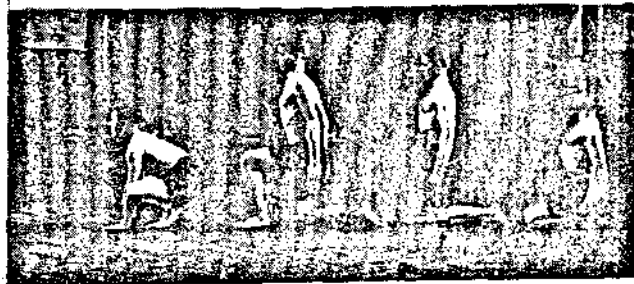
Команда: класъ (чета, група и пр.) — Мирно!



15 16 17 18 19



20 21 22 23



24 25 26 27

16. *Повдигане на пръсти:* Това е стоежъ мирно съ повдигнати пети.

Команда: Повдигнете се на пръсти, прави — едно!

17. *Лицевъ разкраненъ стоежъ*: разстоянието между краката е равно на 3 стъпала.

Команда: Скокътъ въ разкраненъ стоежъ, прави — едно!

18. *Диагоналенъ разкраненъ стоежъ*: Лѣвия кракъ се поставя напредъ в'лѣво или назадъ в'лѣво (45°) (дѣсния кракъ напредъ в'дѣсно или назадъ в'дѣсно) тежестта на тѣлото по равно на двата крака.

Команда: Поставете л. кр. напредъ-в'лѣво (дѣсния напредъ в'дѣсно), прави — едно!

19. *Напраненъ разкраненъ стоежъ*: Поставяне лѣвия, (дѣсния) кракъ напредъ или назадъ съ интервалъ между стъпалата 2—3 стъпала.

Команда: Поставете лѣвия (дѣсния) кракъ напредъ (назадъ), прави — едно!

20. *Диагоналенъ нападъ*: Разстоянието между краката е равно на 3—3½ стъпала, предниятъ кракъ се свива въ колѣното толкова, че перпендикуляра спуснатъ отъ колѣното да падне на пръститѣ, задния кракъ добре опънатъ и на цѣло стъпало, което е перпендикулярно съ стъпалото на предния кракъ, тѣлото въ продължение на задния кракъ, ржцетѣ на хълбоцитѣ.

Команда: нападъ съ лѣвия (дѣсния) кракъ напредъ в'лѣво (в'дѣсно), прави — едно!

21. *Нападъ въ страни*: При този нападъ трупътъ е отвесенъ, ржцетѣ на хълбоцитѣ.

Команда: Нападъ в'лѣво (в'дѣсно), прави — едно!

22. *Нападъ напредъ*: Извършва се също като другитѣ напади, тѣлото въ права линия съ задния кракъ.

Команда: Нападъ съ лѣвия (дѣсния) кракъ напредъ, прави — едно!

23. *Клъкане*: Отвесно спускане тѣлото чакъ до сѣдане върху събранитѣ пети, пръститѣ на краката разтворени, колѣната също, петитѣ събрани, ржцетѣ на хълбоцитѣ.

Команда: клъкнете, прави — едно!

24. *Клъкнала опора*: Въ клъкнало положение, ржцетѣ се поставятъ между колѣнетѣ съ длани на земята.

Команда: Въ клъкнала опора, прави — едно!

25. *Колѣнничене на единия кракъ чрезъ крачка съ другия*: Голѣма крачка напредъ и колѣнничене на задния кракъ, между краката е образуванъ правоъгълненъ четириъгълникъ, пръститѣ на задния кракъ сж опънати.

Команда: Крачка напредъ съ д. кр. и колѣнничене на л. кр. и обратно, прави — едно!

26. *Колѣнничене на дветѣ колѣна*: Колѣната и стъпалата сж събрани, бедрата и прасетата образуватъ правъ ъгълъ.

Команда: Колѣнничене на дветѣ колѣна, прави — едно!

27. *Колѣнничене съ сѣдане върху петитѣ*: Отъ колѣнничене на дветѣ колѣна, сѣдане върху петитѣ, стъпалата опънати.

Команда: Колѣнничене съ сѣдане на петитѣ, прави — едно!

Значението на подвижните игри въ салоните на клубовете и дружествата, и на открито.

Организационните форми и методите на работата въ клубовете и дружествата по физическо възпитание, имат грамадно значение за масовата възпитателна работа на работническо-селските младежи и възрастни; но въпреки важното значение на тази област на работата, още не се събръща достатъчно внимание върху нея.

Съдържанието на работата въ клубовете и дружествата по физическо възпитание повечето пъти не задоволяват посетителите. Много често ще видите какъ въ селото (въ града е нѣщо обикновено) до самото читалище се събиратъ възрастните и започватъ да играятъ на карти, табла и др. игри, и не сж рѣдки случаите, когато на масата се появяватъ пари, а следъ това — алкохолъ и като естествена последица — сбиване.

Въ града друга частъ отъ младежта замѣня клуба и дружеството съ разни соарета, дневни, танцувални вечеринки, кръчмата, кафенетата и пр.

На всички тѣзи факти можемъ ли ние да гледаме обективно? — Разбира се, че не. Ето защо, ние трѣбва да изнамѣримъ начини и срѣдства, за да бждатъ нашите форми на масовата работа интересни и увлѣкателни, за да може този, който се занимава въ клуба или дружеството съ физическото си развитие, да получи наредъ съ физическото си развитие, сжщо така, почивка и развлечение.

Работата въ нашите клубове, дружества и читалища, трѣбва да се приспособява къмъ интересите на тѣзи, които ги посещаватъ.

За разнообразие и оживление на занаятията въ клубовете, дружествата и тѣхните забави, способствуватъ извънредно много веселите, добре подготвени и организирани подвижни игри.

Тѣ ще спомогнатъ да се привлече и най-останалиятъ назадъ младежъ и да се възбуди интереса у възрастните.

Доста много сж игрите, които сж интересни не само за играещите, но и съ много голѣмъ интересъ се гледатъ и отъ възрастните.

Подвижните игри въ клубовете и дружествата по физическо възпитание, трѣбва да заематъ еднакво мѣсто съ другите упражнения и игри, защото отъ една страна, тѣ ще внесатъ оживление въ занаятията, (увличатъ играещите открийки тѣхната инициатива и самонадеяностъ), а отъ друга страна, подготвятъ членовете като проводници на подвижните игри въ клубовете, дружествата и читалните.

Подвижните игри не само, че могатъ да принесатъ пол-

за за оживление на работита въ клубовия и дружественъ животъ, но тѣ се явяватъ още и като срѣдство за физическо и общественно възпитание.

Обществената игра, усложнявайки се, кара отдѣлното лице да се подчинява на колективитета. Движенията ставатъ по-сложни, по-разнообразни, по-енергични и бързи, процесътъ на играта изисква вече повече съображение, по-вече внимание, паметъ, по-вече досетливостъ, изпъкване на инициатива и самостоятелностъ, а заедно съ това, младежитѣ въ колективнитѣ игри се научаватъ да управляватъ своитѣ движения, да не разходватъ силитѣ си напрѣзно, а да ги спестяватъ въ интереса на здравето и целта на играта.

Хитрувания и нарушения правилата на играта, трѣбва да осѣрбяватъ нравственото чувство на играещитѣ и не трѣбва да се търпятъ, такива играчи, въ срѣдата на уважаващи се взаимно другари по-игра. Нарушителитѣ на правилата трѣбва да се наказватъ и изключватъ отъ играта.

За да се облегчи задачата на съблюденито правилата на играта, необходимо е да се направятъ тѣзи правила ясни и общодостъпни.

Игритѣ трѣбва да се подбиратъ съ огледъ на възрастта, пола и здравословното състояние на младежа. Винаги трѣбва да се започва съ по-прости игри, като постепенно се преминава къмъ по-сложнитѣ.

Играчитѣ трѣбва да се самоконтролиратъ и следятъ за точното изпълнение на приетитѣ правила, за която целъ тѣ избиратъ отъ своята срѣда главатари или сѣдии и ръководители на играта. За реда и правилността на играта въ всѣка партия наблюдаватъ сѣдиитѣ, които разрешаватъ и всѣкакви възникнали недоразумения и спорове. На решенията на сѣдиитѣ трѣбва да се подчиняватъ всички играчи.

Въ всички обществени подвижни игри влизатъ „елементи на съревнованието“.

Съревнованието може да бжде въ областта на умственитѣ и нравственитѣ качества (съобразителностъ, внимание, смѣлостъ, наблюдателностъ, сътрудничество въ партийна игра и т. н.).

Въ играта съревнованието има голѣмо значение, като елементъ подбуждащъ къмъ усъвършенствуване. *Въ много случаи обаче, съревнователното начало на играта има и своитѣ отрицателни страни.*

Отъ него се развива амбицията, надпреварване за успѣхъ и много други недостатѣци на нравствениятъ редъ. *Всѣкакъвъ видъ поущрения, награди, печалби, още повече ги усиляватъ.*

Затова, отъ тази гледна точка, трѣбва голѣма предпазливостъ. *Най-добре е да се премахнатъ въ играта наградитѣ и поущренията, тъй като тѣ внасятъ голѣмо зло въ дру-*

гарските отношения на играчите не давайки имъ никакво преимущество.

Грамадно е значението на подвижните игри за физическото развитие. Бѣгането и скачането, които влизатъ като елементи въ тѣхъ, осъвършенствуватъ движенията на краката, а мѣтането, тласкането и пр., — на ръцетѣ.

Въ време на игра, юношитѣ се научаватъ да определятъ пространството, височината и разстоянието на предметъ, свойството имъ; тѣ упражняватъ своя слухъ, осезание и може би най-вече се развива у тѣхъ мускулното чувство, което позволява да се дозира напрежението въ работата.

Добрата техника въ играта предизвиква и добра техника въ работата.

Играта подготвя човѣка къмъ работа.

Подвижните игри, както казахме по-горе, сж отъ голѣмо значение за физическото развитие, т. е. тѣ даватъ упражнения за мускулитѣ на ръцетѣ, (хвърляне, вдигане, носене) за мускулитѣ на краката и трупа (бѣгане, скачане и пр.), за дихателните органи (дълбоко и усилено дишане).

Много отъ подвижните игри иматъ голѣмо значение и за развитието на волята (самообладание, смѣлостъ, въздържание и пр.).

За развитието на наблюдателността, способността на бърза ориентировка при дадена обстановка.

Всичко това заедно ни кара да ценимъ игритѣ като единъ грамаденъ факторъ за общественото и физическо възпитание. Затова трѣбва да се обърне на тѣхъ голѣмо внимание и се въведатъ на всѣкъде у насъ, *като създадемъ отъ многобройните наши игри — чисто български подвижни игри, а не да се стремимъ, както това обикновено става, къмъ чуждото, което си остава винаги чуждо за българския народъ.*

Нека всички заработимъ въ това направление.

Упражнения — Pan Vrtov
Praha.

Музика — Jindra Görtler
Praha.

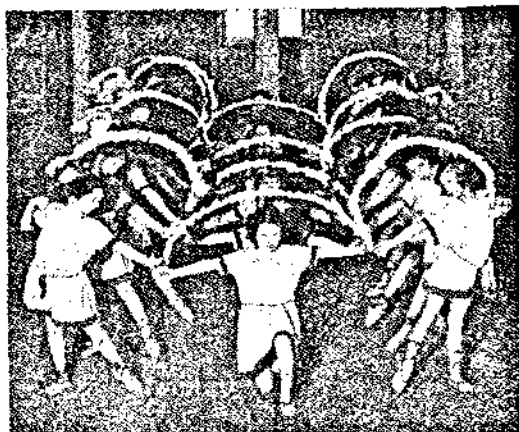
Упражнения съ трѣстикови пѣрте за ученички отъ 9—14 год.

(Преводъ отъ чешки)

Упражненията сж съставени за 36 ученички, но могатъ да се играятъ и съ 18 или 9 ученички. При игра съ по-малкъ брой, напр. — 9, трѣбва да се изхвърли прехода отъ I за II упражнение.

Дължината на пѣрта е 1'50 м., който трѣбва да бжде много еластиченъ. На единия край на пѣрта е прикрепена

една тенекена тръбичка, която служи за съединяване съ другия край и по такъв начин да се получи правилен обръч.



Пърта може да се украси, като се облече съ цветна кордела, или съ цвѣта направени отъ книга, така, че първата редица ако сж бѣли, втората да бждатъ червени — споредъ вкустъ на ржководителя.

Упражненията сж 2, между които имаме преходъ, а на края се завършва съ пирамида.

Упражненията се играятъ при специална музика: която ще се отпечата въ следващитъ книжки, следъ свършване на описанието имъ.

1 упражнение.

Играе се по 6, въ тилни редици и разредени на разстояние 2 ржце в' страни и сжщо въ дълбочина.

Исходно положение.

Ржцетъ долу; обръча отвесно долу, държи се съ дветъ ржце отъ страни; палцитъ на ржцетъ долу.

Отдѣлъ А.

1. 1. а) Ржцетъ предъ гърди, обръча водоравно предъ гърди.

б) д. р. в'дѣсно, л. р. свита предъ гърди съ китка предъ д. р., лакета водоравно, погледъ в'дѣсно.

2. а) = 1. а).

б) = 1. б) обратно.

3. $\frac{3}{4}$ лицевъ голѣмъ кръгъ отъ лѣво надолу къмъ дѣсно, до положение горе, обръча отвесно надъ главата, погледъ горе въ обръча.

4. Задръжъ.

II. 1—2. Бавно навеждане на тѣлото отъ кръста напредъ до хоризонтално положение, ржцетѣ и обръча запазватъ по положението си, погледъ въ обръча.

3. Крачка съ д. кр. назадъ и колѣнничене на сѣщия изправяне тѣлото, обръча и ржцетѣ запазватъ положението си, погледъ горе въ обръча.

4. Задръжъ.

III. 1. Ржцетѣ в'страни, съ лакти отвесно горе, обръча отвесно задъ главата така, че главата да остане по сръдната на обръча.

2. Леко навеждане на тѣлото назадъ, ржцетѣ и обръча запазватъ положението си.

3. Положението на тѣлото задръжъ, ржцетѣ горе, обръча по посока на ржцетѣ, погледъ въ обръча.

4. Задръжъ.

IV. 1. Лѣвия кракъ въ положение лекъ нападъ, д. кр. въ изнесено положение назадъ, ржце напредъ, обръча отвесенъ, погледъ напредъ.

2. а) прибиране д. кр. до лѣвия въ основенъ стоежъ, ржцетѣ свити предъ гърди, обръча перпендикуляренъ на гърдитѣ.

б) ржцетѣ горе, обръча отвесно горе надъ главата.

3. Ржцетѣ отпредъ долу въ основно положение.

4. Лѣва ржка пуска обръча и отива в'лѣво, долу и хваща обръча на другарката си (образува се цѣла съединена редица), крайнитѣ ученички, които сж въ лѣво, съ лѣва ржка на хълбока.

Отдѣлъ Б.

Ученичкитѣ се преброяватъ отъ дѣсно къмъ лѣво на 1 и 2.

I. 1—3. Бавно повдигане ржцетѣ отпредъ, до положение в'страни-горе, редицитѣ сж съединени. На 1, крачка напредъ съ л. кр. и повдигане на прѣсти, на 2. а) крачка напредъ съ д. кр. и повдигане на прѣсти, на 2. б) прибиране на л. кр. до дѣсна и повдигане на прѣсти, на 3, крачка напредъ съ д. кр. и повдигане на прѣсти.

4. Задръжъ.

II. 1—3. Бавно сваляне на ржцетѣ отпредъ до положение в'страни-долу. На 1, крачка съ л. кр. назадъ и повдигане на прѣсти, на 2. а) крачка назадъ съ д. кр. и повдигане на прѣсти, на 2. б) прибиране л. кр. до дѣсна и повдигане на прѣсти, на 3, крачка назадъ съ д. кр. и повдигане на прѣсти.

4. Задръжъ.

III. 1. Първитѣ номера д. кр. изнесенъ в'дѣсно, лѣвата ржка в'лѣво - горе, д. р. в'дѣсно - долу, навеждане труптъ отъ кръста в'дѣсно, обръчитѣ сж постоянно отвесни, реди-

цитѣ съединени, погледъ въ лѣва ржка; вторитѣ номера извършватъ сжщото но обратно.

2. Задръжъ.

3. = 1 обратно.

4. Задръжъ.

IV. 1. Всички отново хващатъ своитѣ обръчи съ дветѣ ржце, прибиране изнесения кракъ до стоящия на мѣсто въ основенъ стоежъ, ржцетѣ долу, обръча отвесно на земята.

2. а) свиване ржцетѣ предъ гърди, обръча перпендикуляренъ на гърдитѣ.

б) ржцетѣ горе, обръча отвесно надъ главата.

3. $\frac{1}{4}$ обръщане на лѣво, прибиране дѣсния кракъ до лѣвия, ржцетѣ отпредъ долу въ основно полождние.

4. Задръжъ.

Преходъ до II упражненіе.

Въ второто време на първия тактъ се образуватъ двойки, които играятъ чакъ до края на третия тактъ.

I. 1. Първитѣ номера се обръщатъ $\frac{1}{4}$ на лѣво, до положение дѣсния кракъ изнесенъ назадъ, ржцетѣ и обръча задръжъ. Вторитѣ номера сжщо обратно.

2. Лѣва ржка пуска обръча и хваща обръча на насрещната си другарка, ржце напредъ долу, обръчитѣ успоредни помежду си и отвесни на земята.

3. Колѣничене назадъ върху дѣсното колѣно, дѣсната ржка запазва положението си напредъ-долу, обръча се допира въ земята, лѣвата ржка напредъ, обръча се допира съ долния край въ горния край на долния обръчъ така, че се образува (8).

4. задръжъ.

II. 1. Първитѣ номера се изправятъ до положение д. кр. изнесенъ назадъ, ржце напредъ; вторитѣ номера задържатъ положението на тѣлото и краката, а ржцетѣ изнасятъ сжщо напредъ.

2. задръжъ.

3 = 1. Обратно.

4. задръжъ.

III. 1. Изправяне всички въ основенъ стоежъ, ржцетѣ напредъ-навънъ, обръчитѣ отвесни на земята.

2—3. Съ крачки вѣ страни (започва д. кр.), всѣка двойка описва $\frac{1}{4}$ кръгъ къмъ дѣсно около сръдната ось.

4. Прибиране л. кр. къмъ дѣсния въ основенъ стоежъ, ржце долу, обръча се хваща съ дветѣ ржце въ мѣстото кждето сж съединени краищата.

IV. 1. Първитѣ номера $\frac{1}{2}$ обр. на лѣво до положение д. кр. изнесенъ назадъ.

2. Прибиране д. кр. до лѣвия въ основенъ стоежъ (на тѣзи 2 времена обръча се разтваря и взима формата на полуобръчъ).

3. Всички ръце напредъ, полуобръча отвесно горе.

4. Ръце на хълбоци, полуобръча съ джга на долу до положение отвесно долу.

Забележка: Ако някому е нещо не ясно, може да се обърне до редакцията за обяснение или измѣни самъ някои положения, въ кръга на възможното. Съ това няма да се намали красотата на упражнението.

Следва.

Моряшни танецъ

(С о л о)

за ученички отъ 9—15 год. възраст.

Описание на облѣклото.

Бѣли дълги панталони, бѣла блуза съ матрозка яка, бѣла матрозка барета, на която крайщата на панделката се оставятъ свободно да висятъ около 15 см. отзадъ.

Разнитѣ видове стѣпки при този танцъ сѣ следнитѣ:

1. Галопъ.
2. Катерене по вѣже съ извършване стѣпката напредъ.
3. Катерене по вѣже съ извършване стѣпката напредъ, но на мѣсто.
4. Катерене по вѣже съ извършване стѣпката назадъ.
5. Катерене по вѣже съ извършване стѣпката назадъ, но на мѣсто.
6. Осморка—съ извършване стѣпката напредъ, напредъ — в'лѣво и напредъ — в'дѣсно.
7. Теглене вѣже, съ напредване и на мѣсто.
8. Каране лодка, съ напредване и на мѣсто.
9. Навиване вѣже.
10. Страниченъ галопъ (в'лѣво или дѣсно).
11. Съзерцание въ далечината.
12. Поздравъ.

Описание на стѣпкитѣ и движенията при тѣхъ на рѣцетѣ и другитѣ части на тѣлото.

1. Галопъ.

Отъ положение лѣвата рѣка на хълбока, дѣсната рѣка напредъ-горе-в'дѣсно, погледъ въ дѣсната рѣка, се извършва на I подскокъ на лѣвия кракъ и веднага голѣма стѣпка напредъ съ дѣсния кракъ, едновременно съ което дѣсната рѣка извършва едно махане отъ китката навънъ; на II подскокъ на дѣсния кракъ и веднага голѣма стѣпка напредъ съ лѣвия кракъ едновременно съ което дѣсната рѣка извършва едно махане отъ китката навътре, погледъ въ рѣката. III, IV, както I и II. Това се повтаря толкова пѣти, кол-

кото е необходимо. Стъпката трѣбва да се извършва много живо и съ по-силни удари на стъпалото.

2. Катерене по вѣже съ извършване стъпката напредъ.

При тази стъпка движенията на рѣцетѣ сѣж сѣжитѣ на тѣзи при катеренето на вѣже и върлина, съ тази разлика, че тукъ си въобразяваме вѣжето на което се катеримъ:

I. Подскокъ на л. кр. съ измѣстване сѣжция малко назадъ, повдигаме д. кр. и кръстосване сѣжция съ една крачка напредъ предъ лѣвия, д. р. хваща вѣжето високо надъ главата и веднага се спуска надолу предъ тѣлото, погледъ горе.

II. Подскокъ на д. кр. съ измѣстване сѣжция малко назадъ, повдигане л. кр. и кръстосване сѣжция съ една крачка напредъ предъ дѣсния, л. р. хваща вѣжето високо надъ главата и веднага се спуска надолу предъ тѣлото, по посоката на дѣсната рѣка, погледъ горе. Стъпката се повтаря толкова пѣти, колкото е необходимо.

3. Катерене по вѣже съ извършване стъпката напредъ, но на място.

Тази стъпка е досущъ еднаква съ стъпка № 2, съ тази разлика, че този кракъ, който се кръстосва отпредъ, се поставя толкова напредъ, съ колкото при подскока другия кракъ се е измѣстилъ назадъ.

4. Катерене по вѣже съ извършване стъпката назадъ.

I. Подскокъ на л. кр. съ измѣстване сѣжция малко напредъ, повдигане д. кр. и кръстосване сѣжция съ една крачка назадъ задъ лѣвия, II. подскокъ на д. кр. съ измѣстване сѣжция малко напредъ, повдигане л. кр. и кръстосване сѣжция съ една крачка назадъ задъ дѣсния, рѣцетѣ извършватъ сѣжитѣ движения както при стъпка № 1.

5. Катерене по вѣже съ извършване стъпката назадъ, но на място.

Тази стъпка е сѣщата както стъпката № 4 съ тази разлика, че този кракъ, който се кръстосва отзадъ, се поставя толкова назадъ, съ колкото другия кракъ се е измѣстилъ при подскока напредъ, съ рѣцетѣ се извършватъ сѣжитѣ движения както при другитѣ стъпки.

6. Осморка.

I. Подскокъ на л. кр. и кръстосване д. кр. предъ лѣвия на прѣсти, рѣце на хълбоцитѣ.

II. Подскокъ на л. кр. д. кр. се кръстосва задъ лѣвия на прѣсти.

III. Подскокъ на л. кр., свиване сѣжция въ колѣното, д. кр. напредъ малко вѣдѣсно на пета, тѣлото наведено отъ кръста напредъ.

IV. Подскокъ на л. кр., изправяне тѣлото, д. кр. на прѣсти задъ петата на лѣвия.

V. Скокъ съ д. кр., напредъ - вѣдѣсно (около 70 см.), наведение тѣлото до хоризонтално положение, л. кр. повдигнатъ опънатъ назадъ въ права линия съ тѣлото.

VI. Скокът съ л. кр. напредъ-вдѣсно върху мѣстото на д. кр., който се повдига напредъ високо.

VII. Скокът съ д. кр. върху мѣстото на лѣвия, който се повдига назадъ до хоризонтално полождние, тѣлото наведено напредъ тѣй, че да бжде въ права линия съ л. кр.

VIII. Подскокът на мѣсто съ д. кр., изправяне тѣлото, л. кр. кръстосанъ задъ дѣсния на прѣсти. I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, противоравно на I — VIII. Стѣпката се повтаря толкова пѣти, колкото е необходимо, тя може да се играе и на мѣсто, споредъ изискванията.

7. Телене вѣже съ напредване и на мѣсто.

I. Отпадъ съ дѣсния кракъ напредъ на пета, тѣлото наведено отъ кръста напредъ, дѣсната рѣка хваща напредъ вѣжето.

II. Прибиране лѣвия кракъ до дѣсния на пета, тѣлото запазва положението си.

III. Крачка назадъ съ дѣсния кракъ на прѣсти, дѣсната рѣка минава подъ лѣва мишница, а лѣвата рѣка хваща вѣжето предъ мѣстото гдето бѣше дѣсната рѣка и изправяне тѣлото.

IV. Прибиране лѣвия кракъ на прѣсти до дѣсния, лѣвата рѣка минава подъ мишницата до положение назадъ.

Стѣпката може да се играе и на мѣсто споредъ случая, тогава стѣпките извършвани напредъ, трѣбва да бждатъ еднакви съ тѣзи, извършвани назадъ. Стѣпката се играе споредъ колкото е необходимо.

8. Каране лодка съ напредване и на мѣсто.

I. Навеждане тѣлото напредъ и повдигане лѣвия кракъ назадъ опънатъ, рѣцетъ назадъ и веднага скокътъ съ лѣвия кракъ върху мѣстото на дѣсния кракъ, който се повдига напредъ високо, тѣлото малко наведено назадъ, рѣцетъ отпредъ горе съ длани назадъ.

II. Скокътъ съ дѣсния кракъ върху мѣстото на лѣвия, който се повдига назадъ опънатъ до хоризонтално положение, навеждане тѣлото напредъ, сѣщо до хоризонтално положение, рѣцетъ минаватъ подъ мишниците и се опъватъ назадъ по продължение на тѣлото.

III, IV = I, II. Тази стѣпка се повтаря толкова пѣти, колкото е необходимо.

Стѣпката може да се играе на мѣсто, тѣй както е описана и съ напредване, когато задния кракъ при скока стѣпка по-напредъ отъ мѣстото на предния кракъ.

9. Навиване вѣже.

I, а, б, в. Отъ положение стоежъ на пети, тѣлото малко наведено напредъ, рѣцетъ предъ гърди, лакти успоредни, тѣй, че китката на дѣсната рѣка да се изравни съ лѣвия лакътъ, а китката на лѣвата рѣка съ дѣсния лакътъ, 4 последователни малки стѣпки назадъ на пети, едновременно съ

което се извършва въртеливо движиние съ ржцетѣ, едната около другата (взаимно) навътре къмъ тѣлото. II, а, б, в, повтаря се сжщото.

Стъпката се повтаря толкова пѣти, колкото е необходимо.

10. *Страниченъ иалопъ (в'лѣво или дѣсно).*

I. Стъпка съ д. кр. в'дѣсно и веднага л. кр. отива съ подскокъ на мѣстото на дѣсния, който се повдига в'дѣсно, ржцетѣ извършватъ вълнообразно движение в'страни (вълновка). II. повтаря се сжщото.

Стъпката може да се играе и на лѣво и се повтаря толкова пѣти, колкото е необходимо въ танеца.

11. *Съзерцание въ далечината.*

Лѣвия или дѣсния кракъ една малка крачка капредъ, задния кракъ леко свить въ колѣното, тѣлото малко наведено напредъ, дѣсна или лѣва ржка надъ очитѣ (пази сѣнка) другата ржка свободно отпусната, погледа е отправенъ въ далечината, съ краката и ржцетѣ се извършватъ въ тактъ свободни движения, които да изразяватъ нетърпеливостъ, а погледа да открие въ далечината едвамъ виждащъ се паракходъ.

Това съзерцаващо положение трае споредъ нуждата въ танеца.

12. *Поздравъ.*

Вдигане честь (както войниците) следъ което лекъ поклонъ.

Въ книжка 7 следва балета.

Христосъ Възкресе!

... Бимъ, ... бамъ, ... бумъ! ... Бимъ, ... бимъ, ... бамъ! ... бумъ! ... бимъ! ... Тържествено забиха църковнитѣ камбани и ечна въ нощта радостния химнъ — Христосъ Възкресе! ...

Безброй пламачета се люлѣятъ! ... Небето гледа съ пламнали очи! ... Цвѣтята будни бдятъ ... сърдцата ни трептатъ! ...

... Бимъ! ... бамъ! ... Вѣтъра подема тържествената пѣсень ... Топли звуци разлива черковния звънъ.

Христосъ Възкресе!

Катъ огненъ пламъ проблѣсна тая вестъ — за мигъ! ... И въ мрака се стопиха последнитѣ лъчи.

...
На Голгота разпнаха Христосъ — Тамъ приковаха: братство, истина, любовъ!

Христосъ възкрѣсна изъ гроба свещенъ! Но Той се възнесе къмъ Всевишния Отецъ; и братство, истина, любовъ, отлетѣха съ Него — тѣ бѣха Неговиятъ ореолъ.

Христосъ Възкресе! Съ истина и доброто победи тъмата и смъртта.

... Христосъ Възкресе!

... И потъна въ мракъ земята!... И хищни станаха сърдцата. Забравиха — що е обичъ и чрезъ кръвта на своите братя насищатъ своята алчностъ.

На воля въ цѣлий свѣтъ ликува злото! Но туй не спира никой. Не виждаме, защото блѣска на студеното злато ни е ослѣпилъ... И ний вървиме!... Край насъ и надъ насъ живота разтила смъртоносната мрежа, която сами плетеме — отъ злини и пороци — въ която ще загинемъ!

Отъ братска кръвъ земята не е още измита. И лъха скръбъ и вѣчна печаль изъ милиони безкрѣстни гробове.

Злокобно тракане на робски вериги се чува още!

И все вървиме смело въ мрака, който ни обгръща. Рушиме... и за хуманностъ крещимъ!

Съ нашия умъ въ недрата на земята проникваме, лѣтимъ, достигаемъ небесата!...

— А малката градинка, въ сърдцето разцѣфтѣла, никой не поглежда... За нея нѣма топълъ лъжъ ни лъхъ на свѣжа пролѣтъ. И тя загива, ... чезне въ бурени обрасла, превръща се въ пустиня.

Съ нашия умъ творимъ! Създаваме — за да рушимъ!

... А тя ликува, чернетя царица — смъртта! — И жадно чака кървавия пиръ...

На скръбъ, на вѣчна грижа въ пленъ вървимъ!

Истина и правда, забравени сж вече — чужди на свѣта!

... Бимъ, --бамъ!... Нежни звуци заливатъ нощта.... Звезди горятъ въ небето. Въ гърдитъ тръпне кърваво сърдце!

Искрица свѣтла на нова надежда проблѣсва въ мрака... Хоръ ангели подематъ радостния химнъ и съ чистия звънъ на черковнитъ камбани — летятъ и пѣятъ:

Христосъ Възкресе!

Варна.

Ст. Димиева.

Христосъ Възкрѣсна.

Отъ толкова насамъ години, и все за насъ
Ти раждашъ се, умирашъ и възкрѣсвашъ, благи
Исусе. Сѣтвърдостъ ти понесе къмъ Голгота
тежкия огроменъ кръстъ. Кръвъ багри чело ти

Накичено съ тръненъ вѣнецъ, що невѣрници
ти сложиха за смѣхъ и гавра на тълпата.
Но ти безмълвенъ, тихъ, понесе смъртна мѣжа
и съсъ кръвта невинна искупи имъ грѣхътъ.

Ти мъртавъ бѣ, но три дни само и възкрѣсна
За срамъ и ужасъ на тълпата. Катъ молния
се разпрѣсна тази вѣсть, разлѣ се по свѣтътъ
и смути сърцата, но не стихна имъ гнѣвътъ...

И ето днесъ, пакъ тази чудна вѣсть, велика
Отъ безчетъ камбани се разглася по свѣтътъ —
„Христосъ Възкрѣсна“ великъ и благъ, на ново пакъ
да згрѣй сърцата на хиляди хора въ мрака.

Исусе! възкрѣсвашъ пакъ, но знаешъ ли, че мракъ,
убийственъ, черенъ мракъ е очитѣ заслѣпилъ
на грѣшнитѣ ми братя? Че викъ, ужасенъ викъ
на кървавъ грѣхъ отдавна слухътъ имъ притѣпилъ?

Не виждатъ нищо — тѣ слѣпи за свѣтлината
Глухи сж — не могатъ да чуятъ гласътъ ти благъ.
Онемѣли — тѣ не могатъ да те призоватъ,
не трепватъ лоши и корави предъ твоя гнѣвъ.

А користъ, завистъ, злоба и грозни убийства
сърца имъ умъртвили. Верига грѣхове,
катъ сиви пепелянки ржцетъ имъ преплитатъ,
не могатъ и очи да вдигнатъ за молитва.

Устата имъ, препълнени съсъ грѣшни думи
не се отварятъ, не, молитва не излиза.
Сърцата имъ жестоки, като съ черенъ поясъ
обвити сж здраво отъ злато и порока.

И днесъ, като слушамъ на камбанитѣ звънътъ,
смутенъ се спирамъ и шепна, както нѣкога
ти шепналъ си разпънатъ на огромния кръсть:
„Прости имъ, Господи, тѣ не знаятъ що правятъ“.

Единъ безименъ братъ на грѣшницитѣ братя
днесъ те моли, катъ гледа страшното падене,
и плаче му съсъ кръвъ сърдцето, разкъсвано
отъ мъка за падналитѣ въ нечуванъ грѣхъ.

Смирень с'благоевение поема вѣстятъ:
„Христосъ Възкрѣсна“ и тихо на тебъ се моли:
„Ахъ, дано, о Господи, тая преблага вѣсть
Очитѣ имъ отвори, разбуди съвестята.“

Тогазъ, разкажани, изкупили съ молитва
и кървави сълзи тежкия грѣхъ, за радостъ
ще да запѣемъ всички подъ свѣтли небеса
великата чудна пѣсень: „Христосъ Възкрѣсна“.

Нина.

Спомни си Нина, утрото, когато за първи път те видяхъ! . . .

Нина! . . . то бѣше чисто, свежо, окичено съ прекрасни цвѣтове! Пробудени птичкинѣ пѣха, но твоя гласъ ме омая — той бѣше по сладкъ отъ пѣсенъта на чудния славей. Очитѣ ти по-сини бѣха отъ небето и по блѣскави отъ свѣтитѣ бисери, които кичеха вълнитѣ! . . .

Нина . . . розитѣ трепереха отъ първата цѣлувка на пурпурни лжчи. . .

Нина! . . . ти бѣше слънцето, което съ лжчи на пламенна любовъ сърдцето ми цѣлуна! . . .

Деня окиченъ бѣ съ цвѣтя! . . . Вълни заливаха брѣга! . . . Но по прекрасна бѣше твоята усмивка Нина, по омайна отъ чара на празничния день — отъ дивната пѣсенъ на вълшебното море! . . .

Спомни си Нина — както азъ си спомнямъ за хиляденъ пътъ — вечеръта, когато пѣха вълнитѣ! . . .

. . . Ний бѣхме на брѣга сами! . . .

Въ небето царствена плуваше луната, край нея горѣха хиляди звезди. . .

Спомни си вечеръта . . . когато дивна пѣсенъ се носеше на безкрайното море — съ акомпa на вълшебна арфа!

Спомни си Нина, пѣсенъта на вълнитѣ, която прегърнати слушахме сами! Спомни си звездитѣ, които обсипваха съ бисери морето! Спомни си лазура! . . . Спомни си златнитѣ кждри на свѣтлата луна, които морето кичеше съ брилянтъ и чудни аметисти! Спомни си, въ топлата прегръдка на нощъта, какъ тръпнѣха цвѣтята, въ сънъ цѣлунати нежно отъ чаровната луна!

Спомни си Нина . . . както азъ за хиляденъ пътъ си спомнямъ! . . .

. . . Ний бѣхме сами на китния брѣгъ! . . . Ти пѣеше за радостъ, за нашата любовъ! . . . Твоята пѣсенъ ме опиваше по силно отъ пѣсенъта на вълнитѣ! . . . Азъ слушахъ унесенъ! . . .

Нина! . . . Ти бѣше по-прекрасна отъ луната — тукъ — на — тая скала, между морето и цвѣтята! Зефира по нежно галеше твоитѣ руси коси, а азъ ги обсипвахъ съ цѣлувки — по-жарки отъ най блѣстящитѣ брилянти! . . . Очитѣ ти — по-сини отъ лазура, превръщаха въ арфа сърдцето ми Нина . . . и то се кѣпеше въ звуци, по нежни отъ нашитѣ най-хубави мечти! Твоята прегръдка бѣше по-топла отъ прегръдката на вечеръта и азъ сънувахъ въ нея своя най-сладкъ сънъ! . . .

Нина! . . . По блаженъ отъ цвѣтата, които луната галеше въ дрѣмка, азъ тръпнехъ отъ чара на твоята жарка цѣлувка! . . .

Нина, Нина! . . .

Презъ съззи те зова о, Нина . . . и питамъ се — защо? . . .
— Защо луната се скрива? . . . Защо е черна нощъ, следъ слънчевия день!? . . .

Варна

Ст. Димиева.

Карай лоднарю! . . .

Дигай, лодкарю, греблата си тежки! —

Карай неспирно — далекъ! . . .

Нека оставимъ неволитъ черни
тука, на нашия брѣгъ.

Карай! не спирай! — и съ нашата пѣсень

волни ний нека летимъ; —

нека да цепимъ вълнитъ огромни —
съ тѣхъ ще се скоро простимъ.

Право по тази сребриста пѣтека

карай въ желаниа край! —

чужди сж мжкитъ тамъ за човѣка,
тамъ е неземния рай!

Карай лодкарю! — тукъ нашата младостъ

мина въ горчиви беди;

Карай!.. тамъ смѣхъ е и вѣчната радостъ
вѣчно надъ всички цари.

Дигай, лодкарю, греблата си тежки,

карай неспирно — далекъ! . . .

Нека оставимъ неволитъ черни
тука, на нашия брѣгъ! . . .

София.

Еделъ.

Внимание!

На стр. 102 упраж. № 15 е пропуснато да се опише на стр. 103, а на упраж. № 16, отговаря погрѣшно номерираното упраж. № 15, въ колоната на стр. 103. Сжщо така и клишето на стр. 104 е по погрѣшка обърнато. Кръговетъ при упр. № 15 на стр. 102, се извършватъ отъ кръста — надолу, отъ лѣво къмъ дѣсно и нагоре, следъ което се повтаря обратно.

Моля читателитъ да извиняватъ за тѣзи допустнати грѣшки, които за въ бъдаще ще се избѣгватъ.

Снръбъ.

Не питай, не питай защо съмъ невеселъ —
отъ що сж сълзитъ на мойтъ очи!
Затворенъ въвъ себе си самъ бихъ понесълъ
скръбта по разбититъ мой мечти.

Не питай, защо скръбта е по-свѣта,
когато затворида устни немѣй
и пѣсень безъ думи, и съ горестъ прелѣта,
презъ сълзи покрусена тихо запѣй.

Не питай! — Вижъ колко е мрачна зората —
фонтана на свѣтли лъчи не струи.
На всѣкжде днеска убива братъ — брата
и скърбенъ до скърбенъ плачущо стои! . . .
София. Еделъ.

Колно много!

„Отъ васъ навѣки взоръ отвръща Богъ!“

Димчо Дебеляновъ.

Нервно скърцатъ дърветата въ ледни тѣми,
граче гарванътъ — стонове рони:
„Колко много бездомници скитатъ сами! —
колко много изпотрошени клони!“

Болно месецътъ грѣе — лъщи по снѣга
кой е бисери тъй чудно посипаль?! —
колко много! . . . божествена щедра ржка!
! . . . и никой не събираль! — не пипаль!?

О, сълзи сж това! — милиони сълзи
отъ милиони умиращи хора! —
безпощадно, които ги мечтъ срази,
а животътъ изостави въ умора.

„Ооо!“ — простенва се нейде — задъ пустата ширь
падатъ сѣнки и задушватъ горитъ, —
въ мигъ се мѣсецътъ скрива задъ облаченъ миръ,
въ мигъ излиза и — блѣсватъ сълзитъ.

„Колко време ще страдаме въ черни нощи?! —
ропотъ чува се отъ ехо далечно —
„стига! . . . стига! . . .“ но вихарътъ злобно пищи:
„вѣчно скръби ще останете! . . . вѣчно!“

Нервно скърцат дърветата въ ледни тжми,
граче гарванътъ — стонове рони:
„Колко много бездомници скитатъ сами! —
колко много изпотрошени клони!“

София.

Ив. Малешковъ.

Две имена.

Получи се въ редакцията ни новоизлъзлата отъ печатъ въ града ни книга: *Цани Гинчевъ и Никола Козлевъ* — животъ и творчество — отъ г. Д. С. Миневъ, учителъ въ Варненската мъжка гимназия.

Книгата е написана за стогодишнината отъ рождението на писателя Ц. Гинчевъ (1832—1894 г.) и за тридесетгодишнината отъ смъртта на поета Н. Козлевъ (1824—1902 г.). Въ това литературно изследване сж дадени въ 67 стр. биографията и творчеството на двамата писатели, родомъ отъ гр. Лъсковецъ.

Цани Гинчевъ е получилъ своето образование у насъ, Българдъ и Киевъ, учителствувалъ дълги години въ Бесарабия, Русе, Габрово, Ломъ и Търново, билъ е редакторъ на сп. „Трудъ“ и сътрудникъ на други списания, авторъ на басни, стихотворения и повести, които разкриватъ нашия по-старъ битъ. Н. Козлевъ сжщо е билъ дългогодишенъ учителъ, а въ литературата е известенъ главно съ епичната си поема: „Черенъ арапъ и Хайдутъ Сидеръ“ — писана презъ 1866 год. въ Бесарабия.

Тая поема представлява за насъ по-специаленъ интересъ. Козлевъ възпѣва съ истинско вдъхновение, въ форма на народна пѣсень, но съ живъ ритъмъ, подвизитъ и силата на единъ български юнакъ — Хайдутъ сидеръ, който само съ дрѣвновия си кривакъ сразилъ едно турско страшилище — Черенъ арапъ и неговия конь.

Авторътъ подробно е изложилъ живота на тия двама писатели и е подложилъ на оценка тѣхното писателско дѣло, което до сега не е бивало предметъ на разглеждане въ нашата литература.

Цената на книгата е 20 лева.

адресъ: Д. С. Миневъ, учителъ

при мъжката гимназия „Фердинандъ I“ гр. Варна.

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

Драги читатели,

Понеже списанието започна да се редактира късно, затова се принудихме 4, 5 и 6 книжки да отпечатате заедно, защото до края на учебната година, трябва да излезнат всички книжки.

Редакцията Ви моли веднага да си изпратите абонамента, защото тя разчита само на абонатитъ си.

Влезте въ положението на редакцията, която не разполага съ капитали за да може да посрещва задълженията си.

Тъзи, които се издължатъ направо въ редакцията ще получатъ, като премия една книжка за водолъчение, слънчолъчение, плаване и лъчебни гимнастики безплатно:

Който запише 5 абонати ще получи цѣло течение безплатно.

Читатели и абонати,

Не препускайте случая да рекламирате списанието и убедите, че то не е отъ характеръ само за специалисти, но и отъ интересъ за всѣки гражданинъ, което може да се види отъ самото му съдържание.

Редакцията изпраща на всички свои абонати и читатели поздравления по случай „Възкресение Христово," като имъ пожелава преди всичко, жизнерадостъ, красота и отлично здраве.

Христосъ Възнесе!

Молимъ Ви — издължете се веднага или повърнете книжките!

„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 намѣрите само при **бай Цветко ул. Царь Борисъ.**

Долу алкохола! — Пийте боза!

Списанието „Красота и Здраве“, е пътеводителъ 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 бѣдемъ здрави.

Тѣзи които не желаятъ да получаватъ списанието, нека повѣрнатъ книжкитѣ веднага, за да не бѣдатъ третираны като абонати.

Читатели! — Разпространявайте списанието „Красота и Здраве“!

Само тѣзи които се издѣлжкатъ 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 квитанция по пощата се обременява редакцията съ много разноски и при това излишни

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

На настоятелитѣ се прави отстъпка.

Печатница „Войниковъ“ — Варна. Телефонъ 502.