

odgovoril, le sam pri sebi je rekel: »Kako žalostno življenje! Delo in nič drugega kot delo! S tem pa res nočem imeti opravka!«

Ko se je na svoji poti zopet ustavil, je zagledal pajka, ki je predel svojo prvo mrežo; pa mu je veselo zaklical: »Aj, pajek, kakšna pa je ta tvoja igrača?« A pajek mu je odgovoril: »Le počasi! Veš, jaz ne znam letati kakor ti, zato si moram spresti mrežo, da vanjo ujamem muho in jo pojem. Saj bi drugače ne mogel živeti.« — »Že zopet delo,« se je jezil hrošček. »Če bi vsaj prišel v tak kraj, kjer bi se mogel nekoliko poigrati!«

ln je letel tja in je letel sem, pa povsod so bili vsi sredi dela. Tako je minila pomlad in je minilo poletje; že je prišla hladna jesen. Vse živali so si pripravile toplo stanovanje in so se oskrbele s hrano; le hrošček, zlati hrošček si ni ničesar pripravil. Letal je v zlatem soncu, se veselil, jedel in pil, za naprej pa ni poskrbel niti za en dan. Šel je iskat rožo, kjer je bil nekoč njegov dom; pa je roža oplenela. Zdaj je spoznal, da je najboljši čas zamudil. Nikogar ni bilo, ki bi ga bil vzel pod streho. Le orumenelo listje je bilo raztreseno po tleh. Hroščka je zeblo; skril se je pod listje, legel k počitku in je od gladu in mraza žalostno poginil.

Pavle Kveder

Kako so skrbeli za moč in spretnost telesa stari narodi

Po vseh kulturnih deželah je postala skrb za telo važno življenjsko vprašanje. Današnje življenje je človeka v marsičem pokvarilo. Zaslužniti ga hoče s svojimi tehničnimi izumi. Ti so res že marsikje povsem izpodrinili človekovo delovno moč. Stroj gospodari dandanes vsepovsod, človek ga le nadzira in mu streže.

Tako življenje prinaša polno nevarnosti za zdravje. Slab zrak po tovarnah, nedovoljno človekovo gibanje, enostransko usmerjana delavnost in še druge stvari slabe človekovo telesno moč in zmanjšujejo odpornost za bolezni.

Pametni ljudje so spoznali te nevšečnosti. Odkloniti hočejo te nevarnosti. Le zdravo, močno telo bo moglo kljubovati življenjskim neprilikam. ln teh neprilik je na tisoče. Zato so začeli zadnja desetletja ljudje posvečati telesni negi več pažnje. Čist zrak, toplo sonce in osvežujoča voda ter gibanje v njih, to so viri zdravja, ki naj jih zmerno in pametno uživa vsak pameten človek. To spoznanje zmaguje v svetu. Ljudje so pričeli skrbeti za svoje telo, hočejo ga ohraniti zdravega in močnega.

Zato se danes povsod po svetu ponosno dvigajo telovadnice, telovadišča, igrišča in kopališča. Tudi v naših mestih, trgih in po vaseh. Prav je! Stari, zlasti pa mladi si v njih utrjujejo svoje telo. To so domovi veselja in zdravja, domovi nas vseh, zlasti pa mladine. Starejši se vesele z mladino. Saj je največ veselja in radosti doma med zdravo mladino, če se lahko brezskrbno igra, kriči in vadi.

Mnogi se niti ne zavedo, nekateri pa celo ne vedo, da to, kar počenjamo v teh prostorih, ni nič novega. To so gojili pred nami že stari narodi. Pred več tisočletji so že spoznali ljudje koristi telesnih vaj. Zato so jih pridno gojili. Vadili so se na prostem ali pa v mnogo lepših prostorih kot jih imamo mi v ta namen. ln mnogo več teh prostorov je bilo. Niso poznali še alkohola in nikotina ter drugih škodljivih razvad in vplivov. Skrbeli

so celo življenje tudi za svoje telo, zato pa niso poznali in niso potrebovali zdravilišč in bolnišnic kot mi dandanes.

Gotovo je, da je bilo življenje v starih časih zelo težko. Saj človek takrat ni poznal in izkoriščal iznajdb in izumov. Življenje starih narodov je bilo silno preprosto. Živeli so res pravo prirodno življenje, polno nevarnosti. Boj za obstanek in ohranitev golega življenja je bilo vodilo starih dni. Le zamislimo si svet tam v prvih početkih! Ves pust in prazen je bil, divji in obširni gozgovci so pokrivali zemeljske predele in divje živali so bile edini njihovi stanovalci. Človek se je moral boriti s naravo, z živalmi in ljudmi — sosedi. Veter in dež, vročina in mraz so preganjali človeka. Taval je, trpel in omagoval. Le res sposobni so ostali. Pa si je človek, umno bitje, znal pomagati. Ubil je z močno pestjo ali preprosto pripravo žival, ki ga je napadla. Pokusil je njeno meso, lačnemu je teknilo. Kožo je posušil in v mrazu je vanjo zavil svoje telo. Spoznaval je koristi, ki jih ima od živali. Samo dvoje je bilo v tistih divjih časih mogoče: ali podleči življenjskim neprilikam ali pa postati odporen in jim kljubovati. Gotovo so mu povzročale največje neprilike živali. Te je preganjal, da je dobil potrebno hrano, ali pa so one preganjale njega. Pred njimi se je skrival v duplinah, ki so mu bile skrivališče pred mrazom in dežjem ter neprijatelji. Posebno lahko pa ni bilo uloviti in ubiti žival. Sprva ni poznal človek nobenega pripomočka — nobenega orožja. Pozneje je našel orožje, ki pa je bilo kaj preprosto: kamen ali kost ubite živali. Zato mu je poleg tega skromnega orožja zlasti koristilo dvoje: plezanje in tek. Te dve spretnosti sta mu bili življenska potreba. Kajti v nevarnosti se je pred divjo živaljo rešil le z begom in plezanjem. Živali, ki so bile slabše od njega samega, pa je preganjal in lovil. Seveda pa je bilo treba za to vztrajnosti — saj je zmogel največkrat pobiti šele upehano žival, ki mu zaradi utrujenosti ni mogla več ulti. Na ta način še dandanes love živali nekatera divja plemena. Tako dolgo goni skupina ljudi živali, da te od utrujenosti obnemorejo. Ne smemo misliti, da je takratni stari človek delal to iz krutosti in brezsrčnosti. Ne. Le preživeti se je moral in to je bil le način, s katerim mu je uspelo dobiti živalsko hrano. Seveda pa so mu bile hrana tudi rastline in sadeži.

Ko je preganjal živali ali bežal pred njimi, je moral skakati preko grmovja in jarkov — saj so bila tla marsikje neravna. Če je torej hotel človek živeti v tistih starih časih, se je moral navaditi dobro teči, plezati in skakati. Od teh spretnosti je bilo odvisno njegovo življenje. Še več. Preko voda ni bilo mostov. Zato se je naučil plavati, pa tudi potapljati se je moral, če si je hotel naložiti rib in rakov. Tako je torej potekalo težko življenje v starih prvotnih časih.

Pozneje je človek našel različne pripomočke — orodje in orožje. Da pa je mogel to orožje uporabljati, se je moral tega spet učiti. Za boj z medvedom, tigrom, levom in drugimi živalmi je bila potrebna velika moč, pa tudi silna spretnost. Človek se je priučil metati ostro kopje, streljati z lokom in ubijati s težkim kijem.

Tako nevarno življenje pa je zahtevalo utrjeno in vzdržljivo telo, dobro navajeno teh nujno potrebnih spretnosti. In zato je bil cilj takratnih starih časov: telesna moč. Le s to je mogel človek mnogokrat ohraniti svoje ogroženo življenje. Telesna moč je bila tudi vir takratnih življenjskih uspehov. Saj je bil človek tistih časov zelo podoben še danes živečim divjim plemenom. Pri teh pa je še sedaj v veliki veljavi telesna moč. To telesno moč upoštevali, ko vodijo boje, za poglavarje si izvolijo navadno najmočnejšega in najspretnjšega izmed sebe. Močni so spoštovani, slabičji zaničevani in zapostavljeni.

Spoznali smo torej, da se je moral človek boriti s prirodnimi zaprekami, z živalmi in tudi s svojimi sosedi. Zato je potreboval moči. Bili so pač takrat časi, ki so to nujno zahtevali. Telesna moč je bila potrebna, če je hotel ubiti žival ali jo ujeti. Zavladal pa je sčasoma tudi nad ljudmi. To vse je zmozel le zdrav in močan človek. Zato se je pričelo tekmovalstvo: kdo je in bo močnejši ter spretnejši? In začele so se tudi vaje in priprave za to.

Seveda, to je bilo v prvih časih. Takrat je bil človek večten popotnik, ki se je selil iz kraja v kraj kot lovec in ribič. Sčasoma je spoznal koristi nekaterih živali. Zato jih je udomačil. Ker pa je živalim polagoma zmanjkalo hrane — paše, se je z živalmi vred selil s pašnika na pašnik.

Polagoma se je ustalil. Našel si je primeren prostor, na njem si je postavil preprost in skromen dom. Tam je ostal daljšo dobo, včasih za vedno. Spoznal je koristnost nekaterih rastlin in jih sadil. Tako je postal iz lovca in pastirja poljedelec, vezan na zemljo. Pridno jo je obdeloval in užival njene sadove. Tako so nastajala skromna naselja, sprva le raztresene posamezne hiše.

Poljedelci so si med seboj pomagali — med njimi je navadno vladalo soglasje. Nehote so se tako ustvarili nekateri zakoni, ki so urejali razmerje med ljudmi. Tem zakonom so se vsi rade volje pokoravali. Človek je postal kulturnejši, med ljudmi je zavladala mesto sovraštva strpnost. Divje živali se trebijo, umikajo se človekovi moči in orožju. Začno se za človeka mirnejši časi. Ljudje so bili odvisni drug od drugega, navezani na medsebojno pomoč. Zato so se tudi pričeli naseljevati skupno. Nastajala so skupinska naselja, vasi, trgi in mesta. Kjer pa je veliko ljudi, ne morejo opravljati vsi istega dela. Potrebni del je veliko in začela se je delitev. Nekateri so ostali poljedelci, drugi so postali rokodelci, vojaki in svečniki. Razvili so se stanovi, vsak od njih je opravljal svoje delo v korist skupnosti.

Seveda se pa s tako razdelitvijo in preureditvijo dela spremeni tudi način življenja. Človek je skušal prilagoditi svoje delo poklicu, ki si ga je izbral. Poljedelcu ni bilo nujno potrebno znati sukati orožje kot vojaku in rokodelec je opravljal povsem različno delo kot svečenik. Nujna posledica tega je bila, da niso več vsi skrbeli tako za svoje telo, njegovo moč in spretnost kot prej. Telesno vzgojo so v istem obsegu gojili le še vojaki in delno lovci. Predvsem so se s telesnimi vajami ukvarjali vojaki. Ti so branili ostale ljudi pred neprijatelji. Lovci pa so skrbeli za mesno hrano in iztrebljali divje živali. Zdaj ne pomeni več telesna moč vsega, to izpodrineta premoženje in znanje, razne sposobnosti. In telesna vzgoja, ki je prej prinašala zdravje in moč, pojema... Tako je sprva kultura neugodno vplivala na razvoj telesnih vaj, ki zaradi nje nazadujejo ali pa se celo povsem zanemarjajo.

Telesne vaje tako polagoma izgubljajo svojo važnost. V ljudeh blede zavest, da so telesne vaje nujno potrebne, da so one tiste, ki napravljajo telo odporno in močno. Kmalu postanejo telesne vaje le še del zabave. Saj vidimo to kmalu pri vseh kulturnih narodih: tekmovalstva so kaj pogosta, žal pa na njih nastopajo le poedinci, ne večje množice. In ni bilo čudno, če so pozneje nekateri narodi zaradi zastopavljanja telesne vzgoje propadli. Kako to? Prej so gojili telesne vaje vsi vprek, ko so lovili, se borili... Polagoma pa so začeli najemati kot vojake tuje plačance. Ti so potem vadili svoje telo in rastli po moči in vplivu. Telesna sposobnost teh plačanih vojakov se večja, nasprotno pa pojema in propada telesna moč in sposobnost njihovih gospodarjev. Ti so se vdali lagodnosti in sčasoma začeli propadati.

(Dalje.)