

SLOVENSKI SOKOL.

GLASILO SLOVENSKE SOKOLSKÉ ZVEZE.

ŠTEV. 5.

V LJUBLJANI, 25. MAJA 1913.

LETO X.

Dr. GV. S.:

Iz življenja slovenskega sokolskega naraščaja.

1863.—1913.

(Konec.)

Prvo notranjo tekmo naraščaja je priredil Sokol v Kranju 19. julija leta 1907. Tekme se je udeležilo 12 vajencev, ki so bili razdeljeni na dva oddelka. Tekmovali so na drogu, bradlji, v skoku v daljino in višino, v teku, plezanju in prostih vajah. Prvi zmagovalec, urarski vajenec Janko Jazbec (poznejši načelnik Sokola v Radovljici in sedanji načelnik hrvaške sokolske župe Vitezić v Istri) je dosegel 46·25 točk izmed 50 dosežnih. Vaje so bile izbrane primerno za naraščaj; vobče je bil uspeh tekme popolnoma zadovoljiv.

Sokol v Šiški je priredil 15. decembra leta 1907. prav dobro uspelo tekmovanje šolskih dečkov. Tekmovalo je 24 mladih „Sokoličev“ na bradlji in konju na šir z ročaji, na drogu ter v skoku v višino. Tekmovalne vaje so izvajali mali telovadci prav lepo in spojeno in videti jim je bilo izredno veselje do telovadbe.

Pri prvi župni tekmi slovenskega sokolskega naraščaja, ki jo je priredila „Sokolska župa Ljubljana I.“ ob I. župnem zletu za svoj naraščaj 12. junija leta 1910, je tekmovalo 20 dečkov v prostih vajah, na drogu, bradlji, konju, v skoku in teku, 50 dečkov pa samo v prostih vajah. Naraščaj je bil uvrščen v vrste, zmagovalna vrsta si je priborila 94·10% (Sokol I. Ljubljana). Pri prostih vajah sta dosegli prvi dve vrsti Sokola v Ribnici 96·77%, oziroma 95·97%.

Iste leta se je vršila tudi v „Ljubljanski sokolski župi“ za župnega zleta dne 19. junija tekma župnega naraščaja v prostih vajah, na drogu, na bradlji, na konju na šir, v skoku v višino in v teku. Tekmovalo je sedem vrst po 6 telovadcev in 4 posamezniki. Nekateri tekmovalci so po svoji okretnosti in izurjenosti napredovali že toliko, da je bilo možno tekmovanje razdeliti

na višji in nižji oddelek; v prvem je bila 1 vrsta in 4 posamezniki, v nižjem 6 vrst. Ljubljanska vrsta v višjem oddelku je dosegla 78·8% (med posamezniki največ V. Drenovec in V. Štrukelj iz Ljubljane po 88·57%), šišenska vrsta pa je bila prva v nižjem oddelku s 77·85% (prvi posameznik J. Osredkar iz Šiške 90%).

Ljubljanski dve župni tekmi naraščaja leta 1910 sta pokazali veliki uspeh, ki ga je doseglo slovensko Sokolstvo v kratki dobi nekaterih let pri mladinski telesni vzgoji.

Tudi telovadba gojenk je v društvih toli napredovala, da so začela prirejati razen ljubljanskega tudi druga društva in tudi župe javne nastope ženskega naraščaja. Ti so pokazali, da se goji ženska mladinska telovadba v sokolskih telovadnicah v pravi in zdravi smeri. Nanovo so se uvedle vaje s praporce, obroči, šerpami in šibicami.

Znatno škodo so prizadejali l. 1910 protivniki Sokolstva zlasti na Kranjskem sokolskemu delu za vzgojo čvrste mladine. Že l. 1909 se je začel boj proti njemu, ne s posebnim uspehom. Naraščaj je imel zadostno oporo v starših, videčih dobri vpliv te vzgoje pri svojih otrocih. Ali nasprotniki niso mirovali, dokler niso dosegli, da je višja šolska oblast na Kranjskem prepovedala ljudskošolski in srednješolski mladini telovadbo v sokolskih društvih. Zgodilo se je to septembra l. 1910. Slovensko Sokolstvo je izgubilo vsled tega velik del svojega naraščaja. Upadek nam jasno kaže statistična tabela, priobčena v prejšnji številki. Dočim pa je bila šolski mladini na Kranjskem prepovedana telovadba v sokolskih društvih, ji je bila dovoljena na Štajerskem, Goriškem in Primorskem. Toda l. 1911 je zadela

enaka prepoved kakor na Kranjskem deloma tudi goriško šolsko mladino, zbrano pod sokolskim okriljem. Kljub temu pa kaže v zadnjih letih prav na Goriškem in Primorskem ljudskošolski naraščaj močan prirastek in lep razvoj. O tem nam pričajo prireditve 1. 1912. Omenim naj „Sokolski dan naraščaja“, ki ga je priredil dne 8. septembra 1. 1912 Sokol v Kobaridu. Na sporedu so bile te točke: 1.) Vaje s praporci, izvajal naraščaj; 2.) orodna telovadba naraščaja (bradlja, konj brez ročajev vzdolž in na šir, miza vzdolž in na šir, skok v višino in v daljino); 3.) skupine naraščaja društev: Bilje, Gorica, Kobarid in Komen. 4.—7. točko je izvajalo članstvo. Na „Sokolski dan naraščaja“ je poslalo v Kobarid pet goriških društev (Bilje, Gorica, Kobarid, Komen, Rihemberk) 90 dečkov, ki so prav častno rešili svojo nalogo.

V Tržaški župi, kjer naraščajo vrste ljudskošolskega naraščaja izredno močno, je pričel Sokol v Trstu s septembrom leta 1912. prirejati redne celodnevne pešizlete naraščaja v okolico; vrše se seveda v prostih dneh in ob ugodnem vremenu. Do marca 1. 1913 je bilo 6 takšnih pešizletov, katerih se je udeležilo povprečno po 100 dečkov in deklic. Po večurnem pohodu s primernimi odmori se utabori mladina na pripravnem prostoru in izvaja primerne vaje in igre, kakor: proste vaje, tek, vaje s kolebali, žoganje itd. Taka telovadba na prostem je za razvoj mladih teles zelo zdrava in primerna, ker pospešuje dobro prebavo in dihanje ter osvežuje in krepi krvni obtok.

Kar se tiče telovadne obleke, so dečki nastopali navadno v takšnem kroju, kakor ga ima češki sokolski naraščaj, trgovski in obrtni vajenci pa v opravi, kakršno ima članstvo. Vendar se niso ravnala vsa društva enako; ponekod je nastopal ves naraščaj (tudi učenci) v članski telovadni obleki, drugod so nosili zopet vsi gojenci dokolenske platnene hlače in rdečo srajco. Ta raznoličnost je motila zlasti pri skupnih nastopih naraščaja iz več društev, po mnenju nekaterih vaditeljev pa tudi ni članska obleka primerna za šibka mlada telesa brez izrazitega mišičevja. Zato je sklenil odbor Slovenske sokolske zveze na svoji seji dne 25. marca leta 1909, da se uvede za ves naraščaj češki kroj: rdeča srajca, višnjev pas, hlače od sirovega platna, črne nogavice in črnogorska čepica. Tako je bil določen v tej seji tudi za deklice kroj po češkem vzorcu. Tekoma zadnjih let se je pa izkazalo, da doko-

lenski kroj z ohlapno rdečo srajco kaj lično pristojno učencem, to je dečkom od 6. do 14. leta, ni pa primeren za naraščaj od 14. do 18. leta. Na Češkem se je izvršila prememba. Skoro docela jo je sprejel vaditeljski zbor S. S. Z. v svoji seji dne 23. februarja 1913 tudi za slovenski sokolski naraščaj. Učenci obdrže sedanjo obleko, naraščaj (od 15.—18. leta) pa dobi: rjave dolge hlače, rdečo srajco, črno ovratnico; o čepicah se bo še sklepalo. O ženskem kroju se še odloči, ali se kaj izpremeni.

Meseca junija leta 1909. je dobil slovenski sokolski naraščaj svoje glasilo. Uredništvo mladinskega lista „Naša bodočnost“ je naznanilo v junijevi številki leta 1909.: „Po duhu nov list ima dobiti naša mladina in tu bo dobil tudi svoj prostor „Vestnik sokolskega naraščaja“, kar je osobite važnosti za razvoj in za poglobljenje sokolske misli v vrstah slovenskega Sokolstva. Že v nežni dobi moramo navajati našo mladino na pravo pojmovanje vzvišene sokolske naloge...“ itd. Uredništvo je izpolnilo svojo obljubo in „Naša bodočnost“ je prinašala bogat „Vestnik sokolskega naraščaja“; leta 1910. je pričela priobčevati tudi daljše članke sokolske vsebine. Tudi leta 1911. se je naraščajevo glasilo prav lepo razvijalo in upati je bilo, da dobi v njem naš naraščaj to, kar ima češki v časopisu „Sokolské besedy“. Toda leta 1912. je naraščajevo glasilo močno nazadovalo in je leta 1913. žal prenehalo izhajati.

Kakor je razvidno iz navedenih življenjskih črtic našega naraščaja, je posvečevalo slovensko Sokolstvo v svojem prvem petdesetletju telesni vzgoji slovenske mladine veliko pazljivosti in skrbne ljubezni. Posledice tega požrtvovalnega dela lahko vidimo v telovadnicah, pa tudi zunaj njih — v narodu, kjer deluje že lepo število bivših sokolskih gojencev v prosoh in razvoj naroda. Zatorej, delujmo po začrtani poti dalje, brez prestanka, požrtvovalno in nesebično! Ako pa hočemo uspešno napredovati, se moramo zavzeti za naraščaj v še večji meri. Skrbeti moramo, da lahko postavimo vsaj za vsakega telovadca najmanj dva gojenca naraščaja; zlasti trgovskim in obrtnim vajencem je treba posvečevati več pozornosti, kakor dosedaj; društva se v pretežni večini premalo brigajo za ta oddelek. Splošno pa so prav lani društva pričela z osebno agitacijo, z raznimi pozivi in prireditvami intenzivneje zbirati naraščaj pod svoje okrilje. Gorenjska župa je

izdala v to svrhu na starše in mojstre naslednji oklic, ki so ga društva razposlala po vsej Gorenjski:

„Dovolite mladini obiskovanje telovadbe!“

Danes ni več potreba pojasnovati blagodejni učinek telovadbe na telesni razvoj mladega telesa, zadostujejo naj besede: „V telesu zdravem zdrav prebiva duh!“

Nikjer nima mlado telo toliko priložnosti vprezati vso delavnost mišičevja tako, kakor ravno pri razumno voljeni sestavni telovadbi, katero zahteva mlado, zdravo telo enako k svojemu vzdrževanju, kakor zahteva hrano.

Sokolska društva so prevzela težko nalogo, vzgojevati in ojačevati mladino s telovadbo, pridobiti ji somerni razvoj telesa, učiti je pričujočnosti duha, odkritega delovanja, vzgojiti iz nje postopno mladeniče, narodno čuteče in izdatne može, prešinjene z rodoljubnim duhom. Nikjer ni take discipline, kakršna vlada v sokolskih društvih. S postopnim privajanjem se ukroji mnoga strast že v svoji kali, gineva neodločnost v delovanju iz sramu pred drugimi, značaj se postopno

sceluje, dokler se ne strne v lepem skladju s postopnim razvojem mladega telesa.

To je namen poslanstva sokolskih društev, h kateremu se pridružuje še nadaljnji: odvrniti mladino od poulične zabave in ji vcepiti kot plemenito nadomestilo zabavo v telovadbi.

Z zaupanjem se obrača naše društvo na Vas s prošnjo:

Dovolite svoji mladini obisk telovadbe, pošljite jo, da okrepi svoje telo s telovadbo, in ne zabranjate ji prostega gibanja telesa, bodite uverjeni, da se pod vodstvom, poverjenim le izkušenim močem, deluje tako le k dobremu in v korist Vaše mladine.

S tem pozivom, ki naj velja vsemu Slovenstvu, zaključujemo svoj članek obenem z zahvalo vsem onim požrtvovalnim bratom, ki so z nesebično ljubeznijo oživitvorili in širili vzgojo slovenskega naraščaja in ki so s svojim neumornim delom ojačili sokolske vrste ter ohranili že sto in sto mladih src svojemu narodu.

Vaje na orodju.

(Dalje.)

(Vaje na mizi na šir, konec).

Meti skršno.

Vskok skršno	{	na zadnjo stran	}	mize
		na sredo mize		
		na sprednjo stran		
		k desnemu ali levemu sprednjemu oglu		

{	na zadnji rob na sredo na sprednji rob na desni ali levi sprednji ogal	Vskok klečno	}	z oprijemom na zadnji rob na sredo na sprednji rob
		Vskok razklepno		
		Vskok izpomolno { klečno druga noga odno- skršno žena ali zanožena.		
		Isti vskoki s 1/2 obr. { v desno v levo.		
		Vskok skršno s 1/1 obr. { v desno v levo.		

Skrčka naprej s 1/2 ali 1/1 obr. { v desno
v levo.

Pošev: 1) Skrčka čez sprednja ogala mize. — Z raznimi oprijemi.

Prečno: 2) Skrčka čez desno (levo) stran (v stojo s hrbtom k mizi).

Vzpetka naprej	{	oprijem na zadnji rob	}	mize.
		na sredo		
		na sprednji rob		

Vzpetka s 1/2 obr. { v desno
v levo.

„ čez sprednja ogla mize. — Z raznimi oprijemi.
Skrčke in vzpetke pošev — tudi z obrati.

Preskok izpomolno	{	z desno	}	naprej.
		z levo		
		brez obrata		

Prečno: { Preskok izpomolno z levo (leva odnožena) na
desno (s hrbtom k desni strani mize).
Isto nasprotno.

Prečno: Preskok izpomolno z levo čez desni zadnji ogal.
Isto nasprotno.

Preskok razklepno (razklepka) naprej brez obrata.

„ „ z obrati.

Prečno: Preskok razklepno čez d. (l.) stran (s hrbtom
k mizi.)

Pošev: „ „ čez sprednja ogala.

Razklepke prečno (poševno) z obrati.

Vskoki in preskoki tudi z zamahom „visoko“ in čez vrstico.
Kjer je izvedno: oprijem enoročno in brez oprijema.

Meti raznožno.

Vskok bočno (prečno).

„ s 1/2 ali 1/1 obratom.

„ z oprijemom enoročno.

„ izprosta, odziv enoročno ali obenožno.

Raznožka prečno.

„ bočno.

„ čez sprednji l. (d.) ogal.

„ iz zamaha.

„ iz stoje.

„ izprosta (odriv eno- ali obenožno).

Prevali, prevrati in premeti.

Preval naprej do seda.

„ „ v stojo na tleh.

„ „ v stojo na mizi.

„ „ iz vskoka skršno, raznožno, klečno itd.

„ nazaj iz seda v oporo ležno za rokama.

„ „ v stojo na tleh.

1) Češko „na prič“ („poprič“): pri prehodu čez orodje in pri doskoku je ramenska os v kotu 45° s podolžno osjo mize. Op. prel.

2) Češko „pokos“: pri prehodu čez mizo in pri doskoku je ramenska os pravokotno (navpik) na podolžno os mize. Op. prel.

Preval prečno.

„ pošev čez d. (l.) sprednji ogal.

Prevrat sklecno } z naskokom, iz vskoka, useda.

„ vzporno } prečno, bočno.

Premet sklecno } z naskokom, iz vskoka, useda, z

„ vzporno } odzivom, razovno s podporo, brez podpore.

Isto čez vrvico.

Na mizo vzdolž prenese, kar se da prenesti.

Vaje na konju na šir z ročajema.

Orodje: Konj je lesen valjec, na spodnjem delu plošnat, na enem koncu tanjši, zgoraj in ob straneh obložen in z usnjem prevlečen. Telo je na štirih nogah, ki so istotako na vnanjih straneh obložene in z usnjem prevlečene. Na telesu nekako v sredi sta ročaja, navadno železna, v obliki polukrogov, prevlečena z usnjem¹⁾ in urejena tako, da ju je mogoče odstraniti. Na spodnjem njiju delu je namreč pritrjen drog, na koncu opremljen z vijakom. Drog se vtakne skozi luknjo — v telesu navpično izvrtano in se zdolaj pritegne z matico, da ročaj negibno drži v zarezi. — Ako je vaditi na konju vzdolž brez ročajev, se vložita namestu ročajev izpolnka (zamaška), z usnjem prevlečena in kakor ročaja opremljena z vijakoma.

Pri konju razločujemo tri dele: najtanjši in najdaljši del je vrat, del med ročajema je sedlo, najširši del za sedlom pa nazivljamo hrbet. Ročaj pri vratu imenujemo sprednji, ročaj pri hrbtu zadnji ročaj. Noge konjeve sestojijo iz votlega dela, v katerem se premikajo polni deli, ki so na koncu opremljeni s kopiti in na notranji strani z zarezi, v katere prijemlje peresasto urejen zob, pritrjen na votlem delu. (To za zviševanje konja).

Če sedemo v sedlo z obrazom obrnjeni k vratu, imamo na desni strani desno, na levi pa levo podolžno stran. Vadimo pa na konju, postavljenem na šir ali pa vzdolž. Pri konju na šir je smer zaleta navpična na dolžino konja, k nam je obrnjena vedno leva stran konja, vrat je na levo roko. Ako pa vadimo na konju vzdolž, je smer zaleta v podaljšani dolžini konja in hrbet je obrnjen k nam.

Konj je izključno oporno orodje. Izmed vadbenih vrst, imenovanih v splošnem delu²⁾, vadimo tu samo mete in v omejeni meri tudi drže, da bi izmed ostalih vrst opora, ročkanje in obrati s pičlimi prvinami mogli biti zastopani kot samostojne vaje. Mnogo pa menjamo oporo z meti samimi, h katerim pripajamo tudi obrate.

Izmed metov vadimo:

1. Mete odnožno,
2. „ zanožno,
3. „ odbočno,
4. „ prednožno,
5. „ skrečno.
6. „ raznožno.
7. premete, prevrate, prevale.

Naposled pripajamo vajam na konju drže.

O prijemu velja isto kakor na drogu.

Meti odnožno.

z desno — z levo.	1. Vzmah — naprej	ven, not	Brez obrata — z obratom. ³⁾
	— nazaj		
	2. vskok — navzad		
	3. premah — naprej		
	— navspred		
	— navzad		
	— nazaj		
z desno — z levo.	4. used — naprej	ven, not	1. oberočno, enoročno; 2. roki na hrbtu, na vratu, na hrbtu in zadnjem ročaju, na vratu in sprednjem ročaju, na sprednjem ročaju, na zadnjem ročaju, na ročajih, v sedlu; 3. z nadprijemom, z dvoprijemom, s podprijemom; 4. z zaletom, iz stoje na tleh, iz opore, iz seda na konju; 5. čez hrbet, čez sedlo, čez vrat; čez en ročaj, čez oba ročaja, na hrbet, v sedlo, na vrat; v stojo na tleh, v sed, v oporo; 7. vzмах nizko, visoko; 8. s priklopljenimi gibi rok. ⁴⁾
	— navspred		
	— navzad		
	— nazaj		
	5. sesed — naprej		
	(seskok) — nazaj		
	6. kolo — naprej		
z desno — z levo.	— navspred	ven, not	1. oberočno, enoročno; 2. roki na hrbtu, na vratu, na hrbtu in na zadnjem ročaju, na zadnjem ročaju, na vratu in na sprednjem ročaju, na sprednjem ročaju, na zadnjem ročaju in na sedlu, na obeh ročajih, na sedlu; 4. z nadprijemom, z dvoprijemom, s podprijemom; 5. s podporo ob lakte, ob en laket, brez podpore; 6. zaletoma, iz stoje na tleh, iz opore, iz seda na konju; 7. čez hrbet, sedlo, vrat, čez en ročaj, čez oba ročaja, na hrbet, v sedlo, na vrat; 8. v stojo na tleh, v sed, oporo, v stojo na konju; 9. vzмах nizko, visoko; 10. s priklopljenimi gibi rok.
	— navzad		
	— nazaj		
	7. odnožka.		

Otežitev:

- a) deska dalje,
- b) konj višje,
- c) čez klobuk,
- d) vrvica pred konjem ali za njim,
- e) koza ali še en konj pred konjem ali za njim.

Meti zanožno.

z desno — z levo.	1. Zamah,	enonožno obonožno	Brez obrata — z obratom.
	2. vzмах,		
	3. premah,		
	4. used,		
	5. sesed (seskok),		
	6. vskok,		
	7. strig (z obratom v desno, v levo),		
z desno — z levo.	8. kolo z d. (z l.) (enonožno), kolo v d. (v l.) (obonožno),	enonožno obonožno	1. naprej, nazaj, v stran; 2. oberočno, enoročno; 3. roki na hrbtu, na vratu, na hrbtu in na zadnjem ročaju, na zadnjem ročaju, na vratu in na sprednjem ročaju, na sprednjem ročaju, na zadnjem ročaju in na sedlu, na obeh ročajih, na sedlu; 4. z nadprijemom, z dvoprijemom, s podprijemom; 5. s podporo ob lakte, ob en laket, brez podpore; 6. zaletoma, iz stoje na tleh, iz opore, iz seda na konju; 7. čez hrbet, sedlo, vrat, čez en ročaj, čez oba ročaja, na hrbet, v sedlo, na vrat; 8. v stojo na tleh, v sed, oporo, v stojo na konju; 9. vzмах nizko, visoko; 10. s priklopljenimi gibi rok.
	9. zanožka;		
	a) nizko,		
	b) visoko,		
	c) na premet.		

Otežitev: glej mete odnožno.

¹⁾ V zadnjem času navadno lesena, ne prevlečena. Op. prel.

²⁾ Glej „Slovenski Sokol“ iz l. 1910 na str. 5, 11—13, 26—28.

³⁾ Obrat je mogoče izvesti na začetku ali na koncu vaje. Op. v izvirn.

⁴⁾ Vsi tu naštetni načini niso za vse vaje. Pri praktičnem predelovanju vaj (v tečaju) opozorimo na to. Op. v izvirn.

V desno — v levo.	1. Vzmah,	Naprej, nazaj, navsred, navzad.	Brez obrata — z obratom.
	2. premah, } ven		1. Oberočno, enoročno;
	3. used, } not		2. roki na hrbtu, na vratu, na hrbtu in na zadnjem ročaju, na vratu in na
	4. sesed,		sprednjem ročaju, na zadnjem ročaju in na sedlu, na sprednjem ročaju
	5. vskok,		in na sedlu, na obeh ročajih, v sedlu;
	6. strig,		3. z nadprijemom, z dvoprijemom, s podprijemom;
	7. kolo,		4. zaletoma, iz stoje na tleh, iz opore, iz seda na konju;
	8. odbočka:		5. čez hrbet, sedlo, vrat, čez en — čez oba ročaja, na hrbet, v sedlo, na vrat;
	a) nizko,		6. v stojo na tleh, v sed, v oporo, v stojo na konju;
	b) visoko,		7. vzmah nizko, visoko; 8. s priklopljenimi gibi rok.
	c) iz stoje na		
	rokah.		

Otežitev: glej mete odnožno.

Žena v Sokolu.

Sestram Sokolicam! „Bolj kakor kje drugje velja v ženski telovadbi pravilo: le ženske morejo žensko zadevo razrešiti v resnici in do vseh podrobnosti in s popolno veljavnostjo.“ Po tem izreku ustanovitelja Sokolstva, dr. Miroslava Tyrša, bi bilo naravno, da bi morale sestavljanje in urejanje tegale predelka, namenjenega sokolskim ženskim odsekom, biti v ženskih rokah. Ali pri nas Slovencih je že še tako, da danes, ko odpiramo ta predelek, ne vprašujemo, kdaj ga bo začela urejati Sokolica, temveč izreči moramo bojazen, da jih bo le malo v slovenskem žensstvu, ki ga bodo — brale! Zatorej se obračamo do teh sestra malega števila: pridobivajte sobralk! Ne moremo še, žal, mnogo prostora odmeriti „ženi v Sokolu“. Pridobivajte zato ne samo bralk, ampak tudi naročnic, da se list, zadostno gmotno podprt, more razširiti in tem večjo in temeljitejšo pažnjo, nego je sedaj mogoče, posvečevati žensstvu sokolskemu. Na zdar!

Koliko je slovenskih Sokolic? Po statističnem izkazu za konec septembra 1912 je poleg samostojnega „Ženskega telovadnega društva v Ljubljani“ gojilo žensko telovadbo 30 slovenskih sokolskih društev. Članic je bilo 781, članic-telovadk 458, vaditeljic in vaditeljskih pripravnic 30, gojenk 257. Povprečni obisk telovadk: 298; obisk gojenk je bil znamenit: 214 povprečno izmed 257. Telovadke in gojenke je imelo 12 društev, samo telovadke izkazuje 18 društev, samo gojenke 1 društvo. Izmed teh 31 društev je imelo samo 11 vaditeljice oziroma vaditeljske pripravnice, ki pa tudi tu niso bile skoro nikjer brez moškega vodstva, v 20 pa je bila vadba še docela v moških rokah. Naš cilj pa mora biti:

Žena sama vadi ženo! Imejmo v vseh odsekih pred očmi uvodoma navedeno pravilo Tyrševo. Zbujajmo povsod v boljših in resnejših telovadkah veselje do vaditeljstva, pripravljajmo jih za vaditeljice ter jih navajajmo k vedno bolj samostojnemu delu: žena sama vadi ženo! Vemo, da je mnogokje še malo resnosti in prave volje; mnogokje še popolnoma nedostaja sokolskega duha, umevanja naše stvari. Treba pač pri telovadbi prizadevati se, dvigniti zavednost telovadk. Vaditi jih treba, da mislijo in se ne gibljejo samo kakor stroj, pa poglobljati jim razumevanje tega, za kar gre Sokolstvu. Vemo tudi, da je tam, kjer pod moškim vodstvom že vadijo vaditeljice same, le še preveč nagnjenosti, zanašati se na moško pomoč. Dajte, bratje vodniki, to pomoč, ali le, kjer in kadar je neogibno potrebno. Pustite vodstvo čim prej vadiateljicam samim, dajte jim krmilo v roke: če žena krmila

odsekovega nikdar ne dobi v roke, se nikdar ne nauči ravnati z njim. Nadzorujte izpočetka žene pri veslanju in krmarjenju ladje ženskega odseka, izpopolnjujte jih v vodstvu posebej, učite jih teoretično in praktično v ženskem vaditeljskem zboru! Sčasoma tudi tega vam ne bo treba, zadostovala bo le prilična pomoč (zlasti pred javnimi nastopi) in naposled tudi te ne bo treba.

Delež žene pri vodstvu sokolske stvari. Če pravimo: Žena vzgajaj ženo, s tem še ni rečeno, da med delom žene in moža v Sokolu ne bodi nobene zveze. Zveza dela mora biti in omogočati jo mora tudi ustroj sokolske organizacije; zato je boljše, da se žene organizirajo kot odseki sokolskih društev, nego kot samostojna ženska sokolska društva. Sokolska stvar je za ves narod brez razlike stanu, spola in starosti; končni, splošni cilj je možu in ženi v Sokolu isti, delo v dosegu sokolskega cilja mora imeti enotno smer: za to treba vzajemnosti moža in žene. Naloga Sokolstva je telesna in нравstvena vzgoja naroda. Radi pravimo, sokolski organizaciji: sokolska družina. Kakor pa je v rodbini možu in ženi, obema, izročena domača vzgoja dece, tako treba, da je tudi v Sokolstvu porazdeljeno vzgojno delo med možvo in žensstvo. Vzgojno nalogo imajo tu oni bratje in one sestre, ki so se v svoji vzgoji čim bolj udovršili in se usposobili za vadbo, vzgojo, vodstvo drugih. Žena doslej v slovenskem Sokolstvu pri vodstvu sokolskem niti v društvih (z malimi izjemami), niti v župah, niti v Zvezi nima svojega deleža. Toda, treba je, da ga dobi, treba tembolj, ker je žena važen činitelj pri vzgoji mladine, saj je po narodi za gotov čas vzgoja celo moške mladine odkazana ženi. In kakšen narod bi bili, ako bi se že v nežni mladosti vzgoja začela po sokolskih načelih! Seveda pa treba, da žena pozna ta načela do dobra in podrobno. Pri vodstvu Sokolstva bo mogla sodelovati šele, ko se za to docela usposobi. Šele, ko se vživi in vglubi v sokolstvo, ko temeljito spozna smer in cilj in nalogo Sokolstva, ko spozna in prouči dobro tudi delo moža v Sokolu, bo njeno sodelovanje mogoče in koristno, bo njen glas veljaven, bo ona tudi boljše nego mož mogla odločiti, kaj od moškega dela je sprejemno tudi za žensko, s čim nadomestiti, če treba, nesprejemno, kako to in ono preobraziti, kako prisposobiti ženski naravi. Žena se mora potemtakem enako možu poglobiti v bistvo velike sokolske misli ter se teoretično in praktično temeljito usposobiti za brezhibno delo v njeno uresničevanje. Priliko za to izobra-

ževanje mora dobiti v društvu, izpopolnjevati ga ima župa (župni tečaji za vaditeljice), udovrševati Zveza (Zvezni tečaji). Da uredi redno izvrševanje teh društvenih, župnih in zveznih nalog, čaka slovenskega Sokolstva še dela dovolj.

Koliko je čeških Sokolic? Po statistiki za 31. december 1911 je bilo članic 17.148; članic-telovadk 8069, njih povprečni obisk telovadbe 5889; vaditeljic 1628, gojenk 1324, njih povprečna udeležba 1030; učenk (do 14 let) 12.267, povprek na telovadno uro 9591. Žene so v češkem Sokolstvu napredovale že tako, da so ob lanskem vsesokolskem zletu v Pragi vodile svoj nastop same. Pri urejanju in izpopolnjevanju ženskih odsekov in njih telovadbe delujejo češke žene čimdalje samostojne, pri Zveznem tehničnem odseku imajo svojo žensko komisijo; lani dne 1. novembra so imele župne načelnice svoj prvi sestanek. Množe se čimdalje bolj tudi vrste Sokolic-pisateljic. Vadbena priloga Zveznega glasila „Vestnik Sokolský“ ureja, kolikor se tiče ženske telovadbe, ženska uredniška komisija; v strokovnih sokolskih listih se množe članki, pisani od ženske roke, letos pa so si češke Sokolice ustanovile celo svoj list „Sokolice“, ki je v čeških sokolskih krogih zbudil največjo pozornost in pohvalo, v ženstvu pa največje zanimanje in pridobil takoj toliko naročnic, da se mora za prvi dve številki prirediti nova izdaja.¹⁾

Veliki razvoj dela češke žene v Sokolu izpodbuja naravno, da v tem predelku veliko pozornost posvečujemo češkemu ženskemu telovadnemu gibanju. Kolikor bo mogoče, bomo opozarjali na vse važnejše pojave. Dober pregled dosedanjega razvoja ženske telovadbe na Češkem, pa tudi mnogo uvaževanja vrednega o nalogah žene v Sokolu in njeni vzgoji prinaša v „Vestniku sokolskem“ članek sestre Mile Koutnikove, ki ga začenjamo tu objavljati v prevodu.

Žena v Sokolu.

Tyrš in ženska telovadba; prvo češko žensko telovadno društvo.²⁾

Bil je to ustanovitelj Sokolstva, dr. M. Tyrš sam, ki je pravzaprav položil temelj češki ženski telovadbi; ne samo društvena, ampak tudi šolska dekliška telovadba je vzrasla iz tal, pripravljenih po Tyršu.

Ni je bilo v Tyrševih časih na deških šolah, kaj šele na dekliških! Takoj v začetku svojega delovanja je prevzel dr. Tyrš vodstvo telovadnega zavoda za mladino, ki ga je vodil dotlej zdravnik dr. Musil poglavito v ortopedični smeri. Še za Musilovega vodstva je bila l. 1865 javna telovadba, ki so na njej sodelovale tudi dekleta. Močan vtisk njen na se riše v svojih spominih Tereza Nováková. Pogled na telovadeče devoyke jo je tako navdušil, da ni nehala, dokler ni bila sama v njih vrstah, to že za vodstva Tyrševega. Isto leto, ko je ustanovitelj Sokolstva prevzel vodstvo zavoda, je naraslo število deklet na tri vrste. Imele so seve vaditeljice; najmanjše je vadił prof. Ošťádal, večje uradnik Spurný, največje pa so dobile vadiťelja prvega reda, dr. Tyrša samega. Tereza Nováková se ga spominja kot vadiťelja velike strogosti, toda uživajočega tako spoštovanje in naklonjenost malih Sokolic, kakor jo je naš ustanovitelj užival splošno vsled čara svoje osebe nele pri vseh sodobnih, temveč pri pristaših njegovih načel sploh v vseh dobah.

Telovadbo učenk je Tyrš gotovo spajal z mislijo, otvoriti tudi ženam pot k povzdigi telesne in npravne čistosti

naroda s pomočjo telovadbe in prodelanim programom sokolskega življenja. Na mislih je imel povzdigo celega naroda, ne izvzemši žen, ki so dosihdob bile docela izključene iz vse kulturne, društvene, javne delavnosti.

L. 1869 — sedem let po ustanovitvi praškega Sokola — se je ustanovilo prvo žensko telovadno društvo. Iz uredbe, kakor jo je Tyrš, glavni činitelj pri uresničevanju te misli, dal društvu, sodimo nesporno, da je imel že on na mislih bodočo ženo enakovredno z možem, ženo, ki ne bi bila podrejena, brezpravna ednica, ampak v dolžnostih in pravicah enakovredno bitje z možem.

Spričo pionirskega pomena, kakor ga ima „Telovadno društvo gospe in dev praških“, moram imenovati prve članice odbora in vaditeljice. Za starostko je bila izvoljena žena soustanoviteljica Sokolstva, Fügnerjeva, za odbornice pisateljici Světlá in Podlipská, Klemeňa Hanuše, Smetanova, Macháčkova, Priknerova, Šurova. Najpomembnejše je, da je bilo tehnično vodstvo od začetka poverjeno ženam; delovala je zatorej žena tehnično skoro od samega začetka Sokolstva poleg moža. Da se drugje ni zgodilo tako, ni zakrivila nezmožnost ženina, ampak to, da so žene začenjale telovaditi, ne da bi bile vodilne moči že tako pripravljene, kakor je to storil Tyrš, ki je pred ustanovitvijo društva tehnično izobrazil prvo načelnico društva gospe in dev, Kl. Hanušovo. Poleg nje so bile prve vaditeljice Anděla Hanuševa, E. Šurova, E. Macháčkova, R. Fügnerjeva, poznejša Tyrševa soproga, M. Mergantova, A. Jansova, T. Fejfarova in R. Molnárova.

Še isto leto je vzraslo število članic vsled osebne agitacije odbora na 111, izmed katerih je bilo 22 telovadk. Razen članic je vadił vadiťeljski zbor tudi 22 učenk in 40 gluhomemih deklic.

Prva društvena javna telovadba; prvi spisi; prvi odseki.

Telovadno društvo gospe in dev v Pragi je bil tedaj edini zavod za žensko telovadbo in je položilo temelj tudi češki šolski dekliški telovadbi, zakaj njegove vaditeljice so bile obenem učiteljice telovadbe na praških dekliških šolah.

L. 1870 je priredilo že prvo samostojno javno telovadbo, ki je izpodbudila k ustanavljanju ženskih telovadnih društev. Prvo je ustanovila gospa Hronova v Jindřihovem Gradcu l. 1870. Tudi ženski odseki sokolskih društev so začeli nastajati v tem času.

Po tečaju za učiteljice, ki ga je l. 1874 priredilo Telovadno društvo gospe in dev, da jih telovadno izobrazijo in izuri, se je začelo zanimanje za žensko telovadbo tako večati in širiti, da so tudi samoupravni šolski uradi podpirali to gibanje. (Kakšen razloček: takrat — in danes! Prav samoupravni šolski uradi najčesče ovirajo telovadbo učenk v Sokolu.) V navedenem društvu se je gojila tudi ortopedična telovadba po navodilih in ob nadzorstvu zdravnika.

Klemeňa Hanuševa je bila tudi prva žena, ki je svoje izkušnje in znanje v stroki dekliške telovadbe položila v spise. Dolgo dobo so bili edini pomočki vaditeljic in telovadnih učiteljic. Zanimivo je, da je nasproti poznejšim tokom, merečim na izključitev vse orodne telovadbe za devoyke in žene, Hanuševa že imela v svojih priročnih knjigah skok, drog, bradljo. Mnogo je seve danes v dekliški telovadbi drugače, izogibamo se vsemu preveč umetnemu, nadomešujoč razne reke, umetno pripojene vajam, s štetjem, pevanjem

¹⁾ „Sokolice“ izhaja enkrat na mesec. Ureja jo Oldra Táborská. Redakcija in administracija: Praha-Nusle, Svatoslavova ulice, č. 523. Naročnina na leto 1 K 80 vin. s poštnino vred.

²⁾ Nadpise je radi večje preglednosti dodal prelagatelj.

narodnih pesni, ljudskimi igrami in plesi, vsled tega pa delo in izkušnost Hanuševe ne gube vrednosti.

L. 1896 je bila za odstopivšo prvo načelnico Telovadnega društva gospe in dev izvoljena ravnotako vneta delavka Ana Ptáčková. Ž njo se začelja obdobje ožje in vnanje spojitve telovadečih žen s Sokolstvom, zakaj v to dobo spada najčilejše gibanje v ustanavljanju ženske telovadbe v sokolskih društvih. In temu gibanju je Ptáčková žrtvovala mnogo svojega prostega časa in moči.

Konec l. 1897 so bili ženski odseki sokolski že pri društvih: na Višegradu, v Starem mestu, na Smihovu in v Manjšem mestu praškem, v Dobrovicah, Horaždevicah, Jindřihovem Gradcu, Humpolcu, Hrudimu, Kolinu, na Kladnem, v Klatovih, Kralupih, Libercu, Lomnici, Lovosicah, Mostu, na Pankracu, v Nuslah, v Pisku, Plznji, Slanem, Sušici, Taboru in na Visočanih.

Prva skupna javna telovadba ženskih odsekov.

11. aprila 1897 se je v Pragi vršila javna telovadba žen, ne le praških, ampak tudi iz drugih odsekov. Že tedaj so se vnete delavke lotevale sokolskega dela, zlasti v višegradskem odseku, ki mu je načelovala sestra Šourkova, sokolska delavka, znana po čeških deželah med Sokolkami kot ena najpožrtvovalnejših. Tudi pri pripravah za navedeno prvo veliko javno telovadbo žen je sodelovala z vso požrtvovalnostjo resnično sokolskega duha. Takrat je v Pragi telovadilo do 200 žen in ta nastop je postal mejnik v razvoju ženskega sokolstva. Izza njega je gibanje v ustanavljanju ženskih odsekov še živejše in razmah ženske telovadbe odslej hitro zavzema širje sloje naroda in se krepi. Toda prav vsled hitre rasti se je mnogokaj vršilo površno, kar bi bilo vredno poglobitve, in tako je ostalo žensko sokolsko gibanje neuceljeno in neujasnjeno. Megle, odevajoče ženo v Sokolu do nedavnega, razpršuje šele zadnja doba. (Dalje prih.)

Vestnik slovenskega Sokolstva.

Slovenska sokolska zveza.

Slovenski vsesokolski zlet odgoden na drugo leto!

Slovenska sokolska zveza razglša: Deželna vlada kranjska je za mesec avgust 1913 name-ravani slovenski vsesokolski zlet prepovedala z odlokom z dne 13. marca 1913 št. 294/Pol. Proti tej popolnoma neutemeljeni prepovedi je vložilo zvezno predsedstvo takoj pritožbo na ministrstvo za notranje stvari. Kljub vsem prizadevanjem Zveznega predsedstva Zveza niti do danes še ni prejela nobene rešitve svoje pritožbe in po informacijah odločilnih činiteljev je tudi vsekakor pričakovati, da se prepoved zleta ne razveljavi. Že vsled zavlačevanja pritožbene rešitve letos nikakor ni mogoče, prirediti vsesokolski zlet v nameravanem obsegu, ker je čas za izvršitev vseh končnih priprav postal prekratek. Odbor Slovenske sokolske zveze je v svoji seji dne 17. maja vzel to dejstvo z obžalovanjem in protestom na znanje ter sklenil, da se **zlet odgodi na prihodnje leto**, to pa zlasti, ker je Zvezi do tega, da priredi zlet v prvotno nameravanem velikem obsegu.

Razpis volitve Zveznega predsedstva.

V zmislu člena 13. Zveznih pravil je voliti vsako drugo leto Zvezno predsedstvo, to: je starosto, prvega, drugega in tretjega podstarosta, načelnika, podnačelnika, 4 člane odbora in 4 nadomestnike (ki morajo vsi razen dveh izmed treh podstarost stanovati v Ljubljani ali sosednjih občinah), dalje tri pregledovalce računov po splošni volitvi, ki se izvrši z glasovnicami, in sicer tako, da dobi vsako društvo za vsakih

50 članov en glas; prebitki, večji nego 25 članov, se štejejo za celih 50. Društva, ki štejejo manj nego 50 članov, imajo tudi en glas. **Volí se na občinih zborih društev.** Starosta in tajnik izpolnita po Zveznem predsedstvu društvu na podlagi štetja za preteklo leto doposlane glasovnice z imeni na društvenem občnem zboru izvoljenih oseb ter jih pošljeta predsedstvu S. S. Z. Tako oddani glasovi se seštejejo po števcih, imenovanih po odboru, ter je izvoljen, kdor je dobil nadpolovično večino glasov. Prazne glasovnice se štejejo tudi med oddane glasove.

Kot dan, do katerega je glasovnice poslati Zveznemu predsedstvu, je zvezni odbor v svoji seji dne 17. maja določil **10. avgust 1913.** Društvom je torej sklicati občne zборе in izvršiti volitev na njih v takem času, da morejo glasovnice pravočasno poslati Zveznemu predsedstvu.

Predsedstvo S. S. Z.

Iz seje Zveznega odbora 17. maja 1913. Predseduje starosta br. dr. Oražen. Zastopane vse župe. Zapisnik odbora se dne 13. aprila se odobri. Po daljši debati se sklene soglasno, III. vsesokolski zlet v Ljubljani odgoditi na prihodnje leto. Sestavi se o tem razglas (glej zgoraj). Predsedstvo se pooblasti, da s čim najmanjšimi stroški uredi zadevo lepaka s tiskarno tako, da se more lepak narediti, oziroma porabiti za prihodnje leto. Priprave za zlet drugo leto naj se, kolikor je sedaj že mogoče, vrše dalje. — Sklene se volitev Zveznega predsedstva razpisati za dan 10. avgusta. Za števce glasov se imenujejo bratje K. Mikuž, dr. Gv. Sajovic in R. Boltavzar. Kandidatno listo sestavi sestanek zaupnikov sokolskih društev v Ljubljani in in v ljubljanskih sosednjih občinah. Določi se kot kraj letošnjega Zveznega izleta Novo mesto ob priliki petindvajsetletnice novomeškega Sokola. Društva bližnjih žup naj se ga

udeležbe v kar največjem številu, vsa druga sokolska društva so obvezana poslati vsaj enega telovadca (vaditelja). Izlet v Novo mesto bo dne 10. avgusta. — Ljubljanska sokolska župa prosi, da bi se krajevno važnega župnega zleta na Vrhniki udeležile tudi druge župe. Sklene se pozvati vse župe, da se ga udeležbe kolikor mogoče številno, zlasti bližnje župe. Kot dan zleta na Vrhniki se daje župi na izbiro 17. ali 24. avgust.

Poročila o izidu vojaških naborov. Vsa društva, ki se še niso odzvala Zveznemu pozivu ter še niso naznala, koliko bratov je bilo letos potrjenih k vojakom, pozivlja Zvezno predsedstvo, da to store nemudoma.

Dva vaditelja, po poklicu krojač in urar (ki naj bi bil po možnosti obenem mehanik), si moreta zagotoviti dober obstoj; kje, pove „Slovenska sokolska zveza“. Išče se vaditelj, po poklicu odvetniški uradnik (stenograf). Vprašanja je istotako nasloviti na Zvezo.

Župni zleti.

Tržaška sok. župa: 29. junija na Opčinah.
Idrijska sok. župa: 6. julija v Postojni.
Goriška sok. župa: 6. julija v Podgori tik Gorice.

Sok. župa Ljubljana I.: 20. julija v Ribnici.
Gorenjska sok. župa: 3. avgusta v Radovljici.
Novomeška sok. župa: 10. avgusta v Novem mestu, obenem izlet Slovenske sok. zveze v Novo mesto; udeležba obvezna za vse župe, oddaljenejšje župe vsaj z enim telovadcem (vaditeljem) iz vsakega društva.

Ljubljanska sok. župa: 17. avgusta na Vrhniki. Vse župe pozivlja Zveza k čim mnogobrojnejši udeležbi tudi na tem zletu.

Raznoterosti.

Važno za Sokole-vojake! Češko sokolsko društvo v Lenešicah naznanja zanimiv primer, na katerega treba opozoriti vse sokolske telovadce. Po § 48. novega brambnega zakona iz l. 1912. so namreč osvobodjeni od zadnje vojaške vaje oni, ki so tri leta služili vojake, in se izkažejo s telovadsko izobrazbo ter telovadijo. Na podlagi tega zakona je br. V. Hudeček iz navedenega društva vložil na svoj polk prošnjo in predložil potrdilo društva in občine s svojo vojaško službeno knjižico ter je bil vsled te prošnje oproščen od zadnje vojaške vaje z odlokom: „Enthoben von der letzten Waffenübung im Sinne des § 48. b. d. W. G. vom Jahre 1912“. Prošnjo je treba kolkovati s kolkom za 1 K, izpričevala so kolka prosta. Opozorjamo brate, ki sedaj služijo vojake, da si dajo v službene knjižice zapisati v rubriko: izobrazba in poraba (Ausbildung und Verwendung): telovadec ali vaditelj (Turner, Vorturner). Imenovani br. Hudeček je vaditelj Sokola v Lenešicah ter je naredil župno vaditeljsko izkušnjo.

Statistika České Obce Sokolské za leto 1911. Izkazuje izredno močan prirastek v kratkem poteku enega leta, ki nam priča, kako vedno globlje in globlje prodira Sokolstvo v češki živelj in vedno gosteje razpleta svoje koreninje v češki zemlji. Dne 31. decembra l. 1911 je bilo združenih v Č. O. S. 38 žup s 1053 društvi in odseki (l. 1910: v 37 župah 945). Ustanovila se je torej ena nova župa, število društev in odsekov pa je naraslo za 108 novih. Da laže razvidimo krasni razvoj v čeških sokolskih vrstah, smo pridelali številkam iz l. 1911 v oklepaj številke za l. 1910. Število članov: mož 89.229 (80.492), prirastek znaša torej 8737; žen 17.148 (14.585), prirastek za 2563; skupaj torej članstva 106.377 proti 95.077 v l. 1910 — celoten prirastek v članskih vrstah šteje torej 11.300 novih pripadnikov. Toda tudi izvršujoče vrste niso zaostale. Povprečno telovadi v vseh društvi na 1 uro 13.765 telovadcev (12.425), 5889 telovadk

(5166), 8698 moškega naraščaja (7981), 1030 ženskega naraščaja, 13.362 učencev (11.876), 9591 učenek (8647). Ako pa pregledamo povprečno število telovadečih v l. samem društvu, tedaj dobimo naslednje rezultate: članov 14·7 (15·1), članic 11 (11·6), moškega naraščaja 11·1 (11·8), ženskega naraščaja 8·4, učencev 26·8 (27·6), učenek 30·4 (28·9). Vodstvo telovadbe je v rokah 5665 vaditeljev (5256) in 1628 vadiateljic (1334). Domačih telovadnih nastopov je bilo 760 (696), zletov 3352 (3072). L. 1911 so priredila češka sokolska društva 3327 predavanj (3076). —c.

Zakaj so bili Turki tepeni? Na mednarodnem kongresu za fizično vzgojo, ki se je vršil marca meseca v Parizu, so bili zastopani tudi Turki. Kakor piše časopis „Liberté“, je veliko ovacijo zbudil pri otvoritvi s svojim nekoliko šaljivim govorom turški zastopnik dr. Tek bej: „Gotovo je“, je rekel, „da smo vedno še vredni reka — silen kakor Turek — ali če smo dobili batine od balkanskih zaveznikov, je temu kriv samo nedostatek svežosti in gibčnosti, in zato smo hvaležni Franciji, da nas je pozvala na ta kongres, kjer bomo črpali pouk, kakšno metodo telesne vzgoje si imamo prisvojiti.“

Škodljivi učinki solnčnih kopeli. Doslej so večinoma pisali samo o dobrih učinkih solnčnih kopeli. Šele nedavno je Grawitz opozoril na škodljivi vpliv teh kopeli, ki ga je poglavitno možno konstatirati v Berlinu, kjer se pretirava uživanje teh kopeli. Zlasti se kaže škodljivi učinek v pospešenem in nepravilnem delovanju srca, pojavi se šuštenje, razširjenje srca v smeri na desno, napet utrip, da, včasih dojde tudi do nedostatkosti in celo do oslabelosti srca; razen tega so opazovali primere zdraženja živcev. Iz teh izkušenj izhaja, da je treba otroke kolikor mogoče varovati v gorkih mesecih pred znatnimi učinki solnca ter da je ob gorkih in jasnih dneh bolje nego na solncu bivati v senci pod drevesi. (Dr. Tihý, Zdravotni hľadka iz l. 1910.)