



SOKOLČ.

**LIST ZA SOKOLSKI
NARASTČAJ**

LETO II. — 1920.

ŠTEV. 3.—4.



Vsebina.

	Stran
1. Domovini. E. Gangl	33
2. Mladi brat. M. Zach	34
3. Pozdrav koroški mladini. J. B-j.	35
4. Telovadba. E. Gangl.	37
5. Telesna vzgoja. Dr. R. F.	38
6. T. G. Masaryk — Sokol. R. Krivic.	40
7. Sokolič z dežele. Bratec. Iros. (Dalje prihodnjič.)	41
8. Zgodovina telovadbe. J. Jeras. (Dalje prihodnjič.)	46
9. Poglavlje o alkoholu.	48
10. Poletno deto naraščaja. J. B-j.	50
11. Plavanje. N. Marolt. (Dalje prihodnjič.)	54
12. Tri telovadne igre s petjem. Dr. L. Pivko.	58
13. Glasnik.	61

„Sokolič“ izhaja v mesečnih zvezkih ter stane vse leto **24 K**, pol leta **12 K**, posamezna številka **2 K 50 vin**.

Na naročila brez istodobno vposlane naročnine se ne oziramo.

Dopise je pošiljati na naslov: Uredništvo „Sokoliča“ (Sokolski Savez SHS) v Ljubljani, Narodni dom.

Upravištvu je v „Učiteljski tiskarni“, kamor je pošiljati tudi naročnino.

Odgovorni urednik: **Franc Štrukelj** v Ljubljani.



Domovini.

O, domovina, tebe se opleta
ljubezen moja, tebi le sem vdan!
Kar zna telo, kar more duša vneta —
ves tebi sem do smrti darovan!

Bodočnosti se zarja ti obeta,
od slutnje blage sem prevzet, močan...
Ob bratu brat stojimo brez trepeta,
v srcé gre volja, levja sila v dlan!

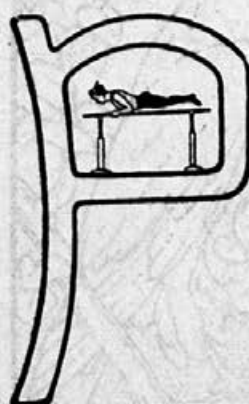
O, vstani, pridi, doba zaželjena!
Nič več peklà!... Na zemlji bodi raj!
Od naše si krvi nam posvečena!

In ko objame slave te sijaj,
takrat ostane želja mi še ena:
ti vase sprejmi me — pokoj mi daj!

E. Gangl.



Mladi brat.



ozdravljen v našem čilem sokolskem krogu!

Deležen boš našega dela in našega veselja, v Sokolu najdeš silo in zdravje, življenje in srečo, pouk in zabavo, bratsko ljubezen.

Ti stopaš med sebi enake druge, ki hočejo kakor ti utrditi svoje zdravje in okrepiti svoje rame za življenski boj. Ne povzdiguje se nad ubožnejše druge, če si lepo oblečen; ne zaničuje jih zaradi tega, ker niso obiskovali šol zavoljo pomanjkanja sredstev, temveč poučuje jih in deli z njimi vse, kar si zvedel v šolah! Če si obrtnik in delavec, ne podcenjuj sebe in svojega dela, temveč glej, da se izkažeš v svojem delokrogu.

V vsakem vaditelju najdeš odkritosrčnega svetovalca in skrbnega očeta.

Zato spoštuj in čislaj ga, zaupaj mu, rad ti bo svetoval v vsakem slučaju odkritosrčno, ako boš sam odkritosrčen.

Sledi pozorno razlagam posameznih vaj! Potrudi se, da izvedeš vse po svojih silah kar najlepše. Skupnim vajam posvečaj vso pozornost, poveljem bodi poslušen, da pokažeš, da znaš samega sebe obvladati in da si razumel sokolsko disciplino.

Pri prostem vežbanju izrabi prosti čas, ponavljaj, česar si se naučil v društvu, in potrudi se, da izvedeš vajo do popolnosti. Pri vajah na orodju, kjer lahko prideš zaradi nepozornosti in nerodnosti do poškodb, poprosi vaditelja ali starejšega brata, da ti pomaga.

Ako pripraviš orodje zase, ne pozabi, da je tudi tvoja dolžnost, pospraviti ga. Ne vleci žimnic po tleh, da ne nastane mah v telovadnici! Sploh čuvaj skrbno društveno imetje!

Telovadno orodje in telo drživ največji čistosti. Ljubi red!

Obiskuj pridno telovadbo, ker tako dospeš do svojega cilja — do telesne zrelosti.

Uživise s celo dušo v sokolsko življenje. Izobrazuj se!

Glej, da si ohraniš svoje zdravje in zato ga ne kvari z lenuharenjem. Ozri se po dobri družbi, slabe družbe se ogibaj kot nesnage!

Udeležuj se vseh društvenih podjetij in ne zametuj tega, kar so tvoji prijatelji storili v tvojo omiko.

Bodi marljiv čitatelj društvene knjižnice, čitaj samo dobre knjige. O prečitanem premišluj! Po svojih sredstvih si omisli tudi lastno majhno knjižnico.

Udeležuj se pridno tudi društvenih predstav, kjer se razvedriš, najdeš zabavo in pouk, udeležuj se tudi poučnih izletov, in izprehodov v lastno korist!

Štedi, bodi skromen!

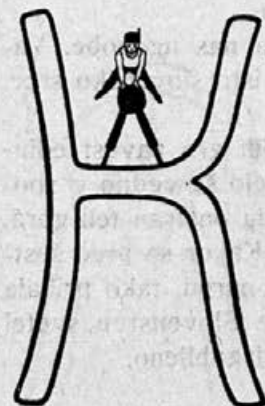
Vsako leto pa z junaško čilostjo pokaži v javni telovadbi, da si zdrava mladika na mogočni veji sokolski!

Kar si pri Sokolu dosegeš, to uporablaj v javnem življenju!



I. B—j:

Pozdrav koroški mladini.



Kralj Matjaž se je po dolgotrajnem spanju prebudil in z njim njegova vojska. Zašumeli so zeleni gozdi, za-ječali so ogromni skladi tisočletnih velikanov, ki tvorijo mejo med nami in Koroško. Kralj Matjaž je zamahnil s svojo težko roko in razmaknile so se Karavanke. Prosta je pot med nami in vami. Koroški mladini so se odprla vrata na jugu njene domovine, združila se je s svojimi brati. Po dolgih letih se je uresničila naša želja, ni je več moči, ki bi zadržala našo prirodno združitev. Vsi napor, vse klevete naših sovražnikov se bodo odbili ob trdni naši zavesti, da smo si bratje po duhu, po jeziku. Ena je naša mati, ena naša domovina.

Koroška mladina, ki si prvič prihitela med nas — med svoje brate — bodi pozdravljena!

Tebi je doslej zaprt izhod na jug, ni Ti bilo usojeno, da spoznaš svoje brate tokraj Karavank. Tebi velja naš pozdrav!

Hud je bil boj in dolgotrajen. Ni še končan, še se bijejo hrabre slovenske čete za zibelj slovenske domovine, za naš Korotan s trdovratnim sovražnikom, ki pa že omahuje. Toda trdna vera v zmago nas podžiga, ko vidimo Tebe, koroška mladina, naš up, naša bodočnost, med nami, ko slišimo Tvoj rodni jezik, ki priča, da se zavedaš svoje narodnosti, svoje govorice, ki ju ni moglo uničiti stoletno delo naših sovražnikov. Iz tisoč grl Ti kličemo: Dobro došla v slovenski prestolici — v beli Ljubljani, ki jo prvič svobodno in neovirano pozdravljaš.

Dne 11. junija 1920 je bil zgodovinski dan za vso slovensko mladino, ko so prihiteli učenci in učenke koroških šol — 523 po številu — pod vodstvom ravnatelja boroveljske meščanske šole dr. Mišica v Ljubljano. Z zelenjem ovenčani posebni vlak, v katerem so se vozili mladi

izletniki, je že na zunaj kazal, da vozi zavedno mladino, zakaj iz vseh oken so plapolale slovenske trobojnice. Po postajah so pozdravljali šolarji mlade brate in sestre iz osvobojenega Korotana, hoteč s tem pokazati svoje veselje in navdušenje za oni del naše domovine, ki še vedno ni docela rešen iz suženjskih okov.

Nadvse veličasten pa je bil sprejem v Ljubljani. Vsa ljubljanska mladina iz ljudskih in meščanskih šol, okoli 7000 jih je bilo — je pričakovala Korošce. Tvorila je špalir od „Evrope“ do glavnega kolodvora. Nepregledna množica občinstva se je zbrala pred kolodvorom in na peronu. Ko je privozil vlak na kolodvor, so iz tisoč grl zadoneli pozdravi: Živeli! Zdravo! Godba je zaigrala in brzo so se postavili mladi Korošci v vrste. Učenec ljubljanske meščanske šole Julij Mikota jih je pozdravil in nagovoril tako-le:

Dragi bratje! Ko smo bili pri vas na Koroškem, ste nas sprejeli z odprtimi rokami. Niste govorili zakaj; ali vedeli smo: bratje smo vam. Danes ste vi tu in srce nam je polno: bratje ste nam.

Mislili so pred tisoč leti in mislijo še danes, da nas ugonobe. Varajo se; mati slovenska je dala nam vsem isti jezik, isto slovensko srce. In to srce nevere ne pozna.

Karavanke nas ne ločijo, družijo nas; preko njih gre zavest edinstva in bratstva. Še več: Klicale so nam in nam kličejo še vedno v spomin, naj ne bomo malodušni. Saj je trdo kovala usoda onstran teh gorá, trdo je udarjala tujčeva peta; ali Slovenstvo še živi. Kakor so pred šestdesetimi leti navdušeni Korošci budili ves slovenski narod, tako prihaja še danes s Korotana veselo sporočilo: prišel bo še Slovenstvu svetel dan, Gosposvetsko polje, zibel našega naroda, še ni izgubljeno.

Zatorej, bratje: iskreno pozdravljeni!

Nato jih je pozdravila še učenka Jelica Debeljakova z navdušenim in toplim nagovorom. V Imenu „Glasbene Matice“ jih je pozdravil g. ravnatelj Hubad, v imenu ljubljanskega mesta pa g. magistratni svetnik Zarnik. Za iskrene pozdrave so se zahvalili učenki Sablačanova in Ferjančičeva, kmetski fant Ogris pa je v daljšem govoru pojasnil trpljenje Korošcev pod tujčevo peto in izrekel zahvalo Jugoslaviji, ki jih je osvobodila dolgotrajnega jerobstva. Mladega dečka iz Koroške je dvignil njegov nčitelj na rame, in z donečim glasom je nazdravil beli Ljubljani.

Z godbo na čelu se je razvila dolga povorka po ljubljanskih ulicah. Vsi ljubljanski šolarji so spremljali koroško mladino, ki je bila povsod navdušeno pozdravljena in opsipavana s cvetjem.

Popoldne so si ogledali izletniki mesto in prisostvovali „Trnjulčici“ v dramskem gledališču. Zvečer je odpljal vlak večino izletnikov domov, učenci in učenke boroveljske meščanske šole pa so ostali še v Ljubljani in priredili drugi dan koncert v Unionski dvorani.

Pri nastopu na oder je občinstvo z velikim navdušenjem pozdravilo mlade Korošce. Zapeli so dvanajst koroških narodnih pesmi pod vod-

stvom svojega učitelja A. Šušteršiča. Da je koncert izvrstno uspel, je pričalo navdušeno ploskanje zbranega občinstva, ki je zasedlo dvorano do zadnjega prostora, kakor že davno ne. Ljubljansko občinstvo je s tem pokazalo, kako mu je pri srcu naša sveta koroška zemlja. Viharnim pozdravom so se zahvaljevali mladi koroški pevci z mahanjem rok.

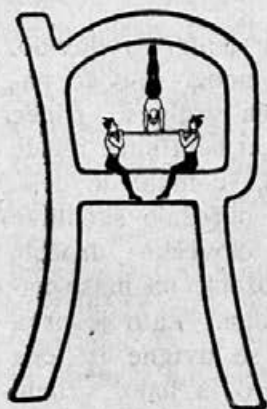
Prijazno in srčno je bilo slovo od mladih prijateljev. Prepričani smo, da so odnesli najlepše spomine v svojo domovino.

Bratje in sestre, stvorili ste ozke vezi med vami in nami, vezi, ki koreninijo v naših in vaših srcih in ki jih ni mogoče več uničiti, zato: na snidenje!



E. GANGL:

Telovadba.



Rajko sedi na vrtu v hladnici. Pred njim na mizi je knjiga. Vanjo je deček zatopljen. Ej, lepa knjiga mora biti to, zakaj Rajko vedno bolj sili do nje. Skoro se je že dotika z nosom. V hrbtu je sključen, s prsi se naslanja mizi ob rob. Bere in bere. Tedaj ga nekaj zbode v hrbtu. Z roko seže tjakaj in se malo pogladi, popraska, da prežene bolečino. A hipoma skoči izza mize, se zravna in pretegne. Domisli se nauka, ki ga je že tolikokrat čul doma in v šoli, da naj preblizu ne gleda v knjigo ali pisanko, ker to škoduje očem. Pa tudi preveč se

ne sme sklanjati nad delom, da si ne pokvari zdrave in pokončne rasti mladega telesa.

Rajko stopi iz hladnice na zeleno trato, ki je ležala ob njej tako lepa in vabljiva. Udari s peto ob peto, kakor je to vedno veleval učitelj ukaz pri šolski telovadbi. Jasno in kratko zazveni dečkovo povelje: „Ena, dve — ena, dve!“ Sklanja se v pasu naprej, nazaj; vadi se v odročenju in priročenju; koraka sem, koraka tja, se giblje, obrača in kreta, da mu kri živahno zakroži po žilah, in da mu zdrava rdečica zagori v licih. Tako se osveži in okrepi in že namerava zopet stopiti v hladnico, da nadaljuje z branjem, kjer je prenehal.

Tedaj se oglasi za njegovim hrbtom drobni glas triletne sestrice Milenke: „Glej, Rajko, tudi jaz telovadim!“ Rajko postoji in se ozre po sestrici. Ta je stala na trati in je izkušala posnemati brata v telesnih vajah. „Ena, dve — ena, dve!“ šteje Rajko in se smeje nerodnim gibom mlade sestrice. A Rajkov smeh Milenke nič ne moti. Še bolj jo razvname, še bolj jo podžge v navdušenju do telovadbe. Maha z ročicami, se juna-

ško prestopa, koraca, se suče in vrti, dokler ji ne poide moč in sapa, da se prevrne na mehka tla. Rajko zaploska in veselo zakliče: „Dobro, dobro, Milenka! Le naprej, le naprej!“

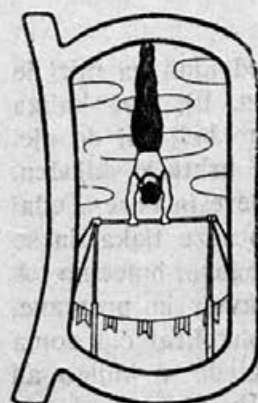
Milenki prija bratova pohvala. Zakotali se po travi, se prekucne, preobrača kozolce — telovadi po svoje. Naposled obsedi. Vsa je razgreta v obrazu. Zdi se, kakor bi rdeča, živa rožica zacvetela na zeleni trati.

„Tako še ti ne znaš telovaditi,“ reče Milenka vsa srečna. Smeje se od vsega srca, in Rajko se smeje z njo.



DR. R. F.:

Telesna vzgoja.



olgoletna vojna je upropastila marsikatero rodovino, ubila je pa zlasti med mladino mnogo, mnogo nadebudnih fantov in deklet ter jih vrgla v vrtinec propalega svetovnega življenja, ki nam kaže mlade starce brez veselja do življenja, še manj do dela. Trpi-li posameznik, ni čudo, da ogrožajo škodljive vojne posledice tudi celoto — človeško družbo. Kako pogubno vpliva to razpoloženje na maso našega naroda, vidimo sleherni dan. Zato je prva dolžnost sokolske mladine, da se dvigne iz tega blata in vzljubi zopet vse dobro in lepo, vzljubi zlasti svojo domovino in svoj narod ter je pripravljena za blagor teh žrtvovati vse svoje moči, vse svoje delo, zakaj le v delu je spas in napredek našega naroda.

Dolgo je bilo veljavno načelo, da zadostuje za praktično življenje kopica gotovih znanosti, ki jih dobiva sprejemljiva otroška duša v šolah, da za razvoj naroda zadostuje duševna in nravstvena vzgoja. Dejstva nas pa uče, da ostane duševna in nravstvena vzgoja nepopolna, ako ni duševno življenje sočasno dovolj izpopolnjeno in podprto z zadostnim telesnim razvojem, ako sočasno ne skrbimo za telo s telesno kulturo. Najboljše zrno ne vzkali in pogine na slabih tleh, v dobri zemlji in ob solnčnih žarkih pa rodi stoteren sad. Skrb za telo in zlasti skrb za telesni razvoj mladine postaja od dne do dne važnejša, pomen telesne vzgoje pojmujejo v vedno širših krogih; zavedamo se vedno jasneje, da spada telesna vzgoja kot važen činitelj v pojem kulture in da so v telesni vzgoji dani pogoji za lepši razvoj vsega naroda. Iz spoznanja, da je zdravje najdragocenejši človeški zaklad, sledi, da skrbimo za to, da si obdržimo za

delo zdravo telo in zdravega duha. Je to v korist vsakemu posamezniku in glavni pogoj zdravega razvoja človeške družbe.

Ako slabí družabni razvoj sedanje dobe posameznika in s tem tudi celoto, je neobhodno potrebno, da se uvrsti poleg vzgoje duha tudi vzgoja telesa, in sicer v vseh vrstah človeške družbe. Telesna vzgoja se mora raztezati na vse, v prvi vrsti pa na one, ki najbolj potrebujejo moči in zdravja, t. j. na mladino. Ves narod bo krepkejši, bodo-li posamezniki sposobnejši za produktivno delo. Zavoljo tega ne more biti smoter telesne vzgoje, vzgojiti moč posameznika do najvišje stopnje, t. j. v atletizem, kar je sicer mogoče le izjemno doseči; predvsem je treba skrbeti, da se okrepi zdravje in zviša telesna sposobnost sploh.

Delovna zmožnost vsakega človeka je odvisna od vseh njegovih telesnih in duševnih zmožnosti, prirojenih in pridobljenih. Telesna vzgoja ne prinaša posamezniku novih vrednosti, temveč razvija delazmožnost vsega ustroja, krepí slabše dele, pomnožuje odpor proti boleznim in tako pretvarja vsakega posameznika v lepše bitje. Telesna vzgoja je dopolnilo duševne in npravstvene vzgoje, kar pomenja, da hočemo vzgojiti človeka v fizičnem in duševnem oziru; ne vzgajati samo duha, ne gojiti samo telesa, temveč vzgojiti celega človeka — dušo in telo.

Telesna vzgoja naše mladine je zelo zanemarjena in skozi leta je bilo edino Sokolstvo, ki je vzgajalo svoj naraščaj po enotnem načrtu. V naših šolah se v tem oziru stori premalo in ta primanjkljaj hočemo nadomestiti v sokolskih društvih. Zato je nujno potrebno, da Sokolstvo posveti vso pozornost vzgoji naše mladine. Ideal Grkov — zdravje in moč, dobro in lepo — človek zlit v harmonično in svobodno bitje, je tudi naš cilj, ki hrepenimo po njem. Veliki smoter pa zahteva tudi velikih mož in trdne volje. Mnogo pa odvisi tudi od mladine same! Ves trud učiteljev in vaditeljev bo zaman, ako mladina sama ne sodeluje z veseljem in navdušenjem. Delo, ki ga opravljamo z veseljem, ima stokrat večji uspeh nego ono, ki ga izvršimo z nevoljo. Zato te vabimo, mladina, pridi in posluži se prilike, ki ti jo nudi Sokolstvo, da boš pripravljena za težek in hud boj, ki te čaka v poznejšem tvojem življenju.



*Živi trezno; boj se alkohola, ki ti je največji
souražnik!*



R. KRIVIC:

T. G. Masaryk — Sokol.

(K njegovi 70 letnici.)



etos 7. marca je praznoval čehoslovaški narod in z njim vred vse zavedno Slovanstvo velik praznik: 70 letnico največjega, najbistrejšega Sokola, Sokola vseh Sokolov, T. G. Masaryka, prezidenta čehoslovaške republike.

Kakor hitro je začel sedanji prezident naše bratske sokolske republike čehoslovaške javno delovati, je šlo vse njegovo delo za tem, da ustvari novega človeka. Kakšen bodi novi človek, to je oznanjal svojemu narodu od l. 1882. do svetovne vojne in mu to predočuje še tudi danes.

Novega človeka potrebuje doba. Novi ljudje moramo postati. Na loge, ki nam jih daje naš čas v rešitev, so težke, zanje je treba mnogo moči, telesnih in duševnih.

Krepko telo, zdrav duh, poštenost, delavnost, to vse mora biti v novem človeku združeno. S sokolsko idejo se ustvarja novi človek, ki bo kos današnjim težavnim nalogam. Sokolsko idejo je priznaval in priznava tudi T. G. Masaryk. Saj je bil dolgo vrsto let delaven član Sokola v Pragi in njegov redni telovadec. Gojil je tudi športe: veslanje, Lawntennis, velociped, lov, in še danes jaše na konju. Sploh je polagal Masaryk na telesno vzgojo veliko važnost že od vseh početkov svojega javnega delovanja. L. 1889. je napisal visokošolskemu dijaštvu nekako navodilo za življenje, kjer ga poziva, da naj goji sabljanje (kot šport seveda), veslanje in drugo. „S tem se ohrani svežost, mladost in prijateljstvo, krepila bi se med mladino plemenita skupnost... Srečen, kdor je v mladosti mlad.“ L. 1909. je zopet govoril k mladini: „Ne samo delo, tudi odpočitek, zabava sta enako bistvena dela življenja. Tudi napredni človek hoče imeti zabavo, v kateri bi se kazal svobodnega človeka. Premišlujte o tem, kako se zabavati, učite se igrati in vstopite v Sokola, to se samo ob sebi razume. Šport in telesna vzgoja sta kos socialne in telesne vzgoje. V telovadbi se vzgaja ljubezen do poštenosti in kreposti. V tem je pomen Sokolstva. Vaša naloga je, da to institucijo pripeljete k cilju.“

Telo se slabi z uživanjem alkohola. Zato je Masaryk vedno in povsod poudarjal potrebo abstinence, ne le delne, popolno abstinenco je zahteval. Doba, v kateri živimo, je težka, moramo zato jasno videti in gledati. Alkohol zatemnjuje spoznavanje. Zato proč z alkoholom. Če hočemo, da postanemo značaji, se moramo alkoholu odreči. Masaryk ni ne pil, ne kadi od l. 1889. Svoje telo je okrepil s tem tako, da je mogel prenašati vse strašne napore medvojne delovanja v kljub visoki starosti.

Poleg telesne vzgoje je treba skrbeti tudi za izobrazbo duha. Kdor nima priložnosti pridobiti si šolske izobrazbe, naj čita lepe povesti, romane in pesmi. Masaryk vedno poudarja, da ima več znanja iz leposlovnih del kot iz znanstvenih, vendar je Masaryk eden najbolj izobraženih mož naše dobe.

Izobrazbo so gojili tudi češki legijonarji na Ruskem in v Masarykovem duhu se tudi v veliki češki armadi skrbi zato, da dobi vojak poleg vojnih vednosti tudi potrebne duševne izobrazbe.

Novi človek mora biti pošten in delaven. Delavnost in poštenost se morata izkazovati v ljubezni do bližnjega. Ljubezen do bližnjega — to je demokracija. Te ni tam, kjer ni ljubezni, ljubezni ni, kjer ni medsebojnega spoštovanja.

Največ storimo zase in za svoj narod ter za slovansko vzajemnost in za njen vidni izraz: za sokolsko misel, če sledimo Masaryku, največjemu sokolskemu junaku Slovanstva.



IROS:

Sokoliči z dežele.

Bratec.



ela slana je pokrila žirovsko dolino. Vsevprek se je videlo kakor tenka plast snega. Iz struge Sore se je kadila tenka meglica. Ledene sveče, ki so se naredile na vrhovju ob bregeh Sore, so se gledale v mrzli vodi.

Izza Žirovskega vrha in Goropeških hribov je pogledalo toplo pomladansko solnce. Daleč tja po dolini raztegnjena senca goropeških smrek se je vedno bolj krčila. Čez polje se je videla jasno začrtana meja vsake posamezne smreke in končno vsega hriba. Na to stran proti hribu v senci sama slana, na ono stran slane zelen travnik in rosno polje. Njive so dihale rahlo sapo. Kmet je oral. Za plugom pa so vrane pobirale škodljiv mrčes.

Lep dan je bil. Čeprav je padla slana, je večina žirovskih šolarjev hodila že bosa. Zaman so jim doma prigovarjale matere, naj se obužejo, da ne bodo kašljali. Nekaj jih je šlo obutih, več pa bosih; nekateri so nesli čevlje na rami, samo da jim ni bilo treba predstavljati nerodnih vojaških zavrzkov.

Od vseh strani so se vsipali. Tam so šli posamič, tudi v gručah; postajali so, pa se zopet pognali v tek — tako povsod.

Trije so prišli po Račevi doli, štirje pa od Stare vasi sem. Pred njimi in za njimi je šlo nekaj parov deklic. Mahale so s torbicami okrog sebe, si pripovedovale važne reči, kazale si zvezke pa stekle po beli cesti. Na mostu pred Žirni so se sešli fantiči, ki so hodili navadno ločeni od deklic. Sami Sokoliči so bili. Oni, ki so prišli iz osojnih krajev, so imeli modrikasto lisaste noge. Mrzlo jutro jim je dalo tako barvo. Starovašci pa so nosili šinkavca na nosu. Toda nobeden izmed njih ni vedel, da je mrzlo. Pomenkovali so se precej glasno in živahno, a mudilo se ni nikomur, dasi je bila ura že precej čez pol osmo. Nič se niso dosti pozdravljali, ko so se sešli. Zdravo! reko le vaditelju; sami med seboj pa le v telovadnici, kadar se razidejo. Sploh so se včeraj popoldne razšli v lepem sporazumu in danes samo nadaljujejo, česar si včeraj še niso dopovedali. Tako so bili enih misli, da so Starovašci takoj vedeli, kaj se pogovarjajo Račevci, čeprav so se šele snidli.

„Kako si rekel — kedaj?“

„Drugi mesec — v sredi ali pa proti koncu“, je pojasnjeval Govekarjev Julče.

„Za domom, kaj ne!“

„Da, na Kopačevem travniku“, so pritrdili drugi.

„Kaj — kje, kedaj?“ je radovedno povpraševal Ovsenkov France, ki ga ni bilo včeraj popoldne pri telovadbi.

„A, ja! Ti nič ne veš. Kje si bil včeraj popoldne?“ ga je prekinil Govekarjev Julče.

„Nastopili bomo! Proste vaje. pa skok čez vrvco“, se je oglasil Šubicev Gojmir.

„Nič mu ne pripoveduj, gotovo je spet žabe lovil. Dvakrat pride, potem ga spet trikrat ni“, je mimogrede razkladal Sedejev Ivan.

„Saj mi je vseeno. Če nočete, pa nastopil ne bom“, jih je zavrnil Ovsenkov France.

France je bil zelo neroden Sokoljč. Pred poldrugim letom je prinesel od matere dovoljenje, da sme posečati telovadbo pri sokolskem naraščaju. Ves čas je bil vpisan, a zelo neredno je hodil. Kadar se mu je zljubilo, je prišel, kadar ne, ga ni nihče pregovoril. Kolikokrat se je pritoževal vaditelj: Ovsenka zopet ni, svaril: kaj misliš, France, ko si že zdaj tak nerednež. Opominjal ga je z lepo, z grdo, prepovedal mu vaditi na onem orodju, kjer je France najrajši telovadil, mu obljuboval, da se bo smel gugati na krogih, dokler bo hotel, samo tak naj bo kot drugi. Nič! sto besed ali nobena. Franceta se ni prijelo nič. Drugekrat pa bi naredil najmanjšemu vse, kar bi si oni izvolil. Tovariši so ga poznali in se niso dosti menili zanj, kadar je bil robotih besedij. France se je rad prepiral. Nič mu ni bilo hujšega, kot če mu ni maral kdo odgovarjati takrat, ko se je on želel pripraviti.

Govekarjev Julče je precej smel dečko. Nima daleč do sokolskega doma, točen je in reden. Zato zna že mnogo prostih vaj in tudi na odroju dobro telovadi, nakar je na tihem sam nase precej donosen. Francetovega odgovora ni mogel požreti. Naglo se mu je odrezal: „Ali misliš, da brez tebe ne moremo nastopiti?“

France je postal zelen. Sape mu je zmanjkalo. Še drugi, ki so se pogovarjali, so utihnili. Pogledali so Julčka pa Franceta. Čutili so, da je Julče prav povedal, a vendar zelo trdo. Dobro so poznali oba bratca, zato so samo čakali, kaj bo. France je zabodel svoje sive oči in kuštrav obraz v Julčka ter se nagibal proti njemu. „Saj tudi France lahko nastopi,“ je prekinil Šubičev Gojmir, „samo h telovadbi naj redno hodi.“

Vsem je odleglo. Še Ovsenkov France je povetil glavo.

„Da, vaditelj je rekel, da ne bo nihče nastopil, kdor ne bo redno hodil k telovadbi,“ se je oglasil Bahačev Dušan, ki je hodil v drugi razred.

Da bi bil to rekel Govekarjev Julče, bi se France gotovo začel prepirati. Majhen paglavec z drugega razreda ga ni toliko razburil. Postrani ga je pogledal in zaničljivo zavrnil: „Čeprav!“

Tako čudno je spregovoril to, da so vsi razumeli kot bi rekel: čeprav je vaditelj dejal, jaz bom vseeno nastopil. In v resnici je bilo Francetu čisto drugače pri srcu kot je govoril trmast jezik. Velikokrat je zamudil telovadbo po lastni krivdi. Ob lepih popoldneh ga ni prav nič mikalo iti v nezakurjeno telovadnico. Zidovje je bilo nemraženo in sapa se je videla iz nosu, ne le iz ust. Zunaj pa je sijalo solnce tako gorko. France je ob takih dneh majil vrbove palice in delal piščalke vseh vrst. Ene so bile velike, piskale so z nizkimi glasovi, druge so bile manjše in tenke; te so cvilile, da so človeka ušesa bolela. Kadar ni majil vrb, je po jarkih preganjal žabe. Če ga je vaditelj pokaral radi njegove zanikrnosti in izpraševal, če so mu žabe več kot sokolska ubogljivost, si ni nič hudega očital. Molčal je in si grizel ustnice, dokler ni šel v vrsto med druge.

Eno dobro lastnost pa je imel tudi France in v tej so bile skrite tudi druge. Lagal ni rad. Ni bil sicer popolnoma čist te grde slabosti, a veliko mu je moralo biti na kaki novi želji, da je zatajil resnico. Iz strahu je navadno ni.

Dober korak je zaostal. Drugi so se menili, France pa je premišljeval sam zase. „Sem šel za žabami včeraj popoldne, da. Pa sem tudi mleko nosil. Mati me je poslala. Če bi mi rekla, naj grem na Ledinico, bi šel tja. Tam bi ne lovil, saj tudi ni žab. Da bi zato ne smel nastopiti, ker sem mleko nosil,“ — nejevoljen je vzdignil glavo in slišal govoriti Dušana: „Pa bodo! Potočnik bo dal štiri mlaje, Petron štiri, Tinčka pa dva.“

„Z našimi konji jih bodo pripeljali,“ je pritrdil Modrijanov Milan.

„Na našem travniku jih bodo pa zložili in obelili,“ se je oglasil Dušan.

„Vidva pa vse vesta, kaj ne?“

Ovsenkovemu Francetu je bilo odveč poslušati Bahačevega Dušana, ki je bil eden najmlajših med njimi. Dušan je res marsikaj vedel, česar se drugim še sanjalo ni. Kako ne bi? Njegov ata je bil načelnik Sokola. Vedno so prihajali k njemu telovdci in drugi Sokoli. Spraševali so ga in se pomenkovali o marsičem, kako naj napravijo in uredijo, da bo lepše. Dušan pa, ki drugače ni dosti povpraševal, kje je ata, ga je navadno vselej našel, kadar je z njim govoril kak Sokol. Kolikokrat ga je napodil ata prav z grdo, pa Dušan je šel okrog hiše in se za hlevom zopet počasi zmuzal okrog ogla. Radovednost ga je gnala, da je vlekel na ušesa. Drugi dan je Sokoličem oznanjeval novice. Zato se je Ovsenku odrezal: „Saj je ata rekel“.

France je molčal, zakaj spomnil se je, da Dušan ve, kam mora iti po ključke, kadar je treba sokolski dom odpreti in še kaj drugega tudi ve.

„Mi bomo šli bršljan iskat, pa smrečje lomiti“, je pripomnil Šubičev Gojmir.

„Agm! Vaditelj je rekel. Takega z dolgimi trtami, pa da bo imel kaj jagod,“ so pritrdili drugi.

„Kdaj ga boste šli iskat?“ je vpraševal Avsenkov France.

„Vaditelj je rekel, da bo že povedal“, je odgovoril Sedejev Ivan čisto po pravici. Toda France ni bil zadovoljen s tem odgovorom. Želel je zvedeti kaj bolj natančnega. Ivan se je zopet menil s svojimi.

„Tisti teden pred nastopom“, se je oglasil Šubičev Gojmir.

„Kdaj bo nastop?“ je silil France.

„Ne vem. Drugi mesec; v sredi meseca ali pa h koncu prav gotovo. Vidiš France, dolgo je še. Vse vaje se lahko navadiš. Dve smo vzeli, pa polovico tretje. Lahke so. Jaz sem se navadil dve v preteklem tednu, polovico tretje pa v pondeljek. Vidiš! Takole je druga.“

Gojmir je pričel mahati na desno in levo, zdaj v vzročenje, potem v odročenje, gibe rok so spremljali gibi nog in obračanje telesa sem in tja, pokleki in počepi ter izpadi, dokler ni bila vaja dovršena. Kazal je eno za drugo kar po cesti, dokler ni izvedel vseh. France je držal roke v žepu, se tresel in mirno gledal, kako si sledijo gibi. Drugi so bili že dober streljaj naprej.

„Teciva!“ je rekel Gojmir.

Pete so zapeketale po pomladanski cesti, torbe so jima opletale po hrbtu, a Francetu se ni ljubilo teči. Kmalu je zaostal, Šubic pa je tekel, dokler jih ni ujel.

Francetu so zopet prišli na misel mlaji, lepo okrašeno telovadišče, smrečje in bršljan. Drugi naj po gozdu stikajo za zelenjavo, on pa naj bi ob Jezernici hodil za krotami — jedilnih žab že itak ni več — tega si ni mogel misliti. Na Julčkove in Dušanove marnje je pozabil, saj mu je Šubic govoril tako, kot je želelo njegovo srce, ki že prej ni bilo tako robato kot njegove besede. Sedaj pa je bilo naravnost mehko, pripravljeno storiti vse, samo da bo tudi on nastopil.

„Če bi šel v soboto k telovadbi. V sredo sem res zamudil, a sem šel mleko iskat. Mati me je poslala.“

Še nikoli ni tako razumel vaditeljevih besedi, zakaj se mora vsak opravičiti, če ga ni bilo k telovadbi.

„Mati me je poslala mleko iskat; to mora biti opravičilo. V sredo se že nisem potepal.“ Take misli so se preganjale po Francetovi glavi. Natanko je vedel, kaj se pravi ubogati roditelje in kaj je potepanje. Spet se je spomnil na ona dva.

„Julče in Dušan mi ne bosta prepovedovala nastopiti. Vaditelju povem, kot je bilo res in nastopil bom.“

Pogledal je za Šubičevim Gojmirom. Daleč naprej je bil v sredi gruč. Pogumno je odrinil torbo z desnico na levo ledje, odskočil kot bi stopil na trn in jo ubral za tovariši — Sokoliči. A naenkrat je obstal, kot bi stopil na čepinjo in glava se mu je zopet povescila.

„Kaj, če mi vaditelj ne bo verjel in bi me postavil iz vrste?“

Spomnil se je, da je parkrat nalagal vaditelja. Res je imel tiste popoldneve opravek, toda bil je tak, da bi ga lahko izvršil v pol ure, a je potreboval zato ves popoldan. Vaditelju, ki je vprašal mater, če France res ni utegnil priti k telovadbi, je potrdila, da ga je poslala po opravkih; a to so bile take male reči, da bi France vseeno lahko prišel v telovadnico, če bi jih bil pravočasno opravil. Zato mu vaditelj na take izgovore ni vselej verjel in ga je drugo uro postavil iz vrste, prav ko so prišli k vajam na krogih.

„Izven vrste ne bom stal! Rajši ne pridem —“.

„Če ne prideš, se ne boš navadil. Če ne znaš, ne boš nastopil,“ mu je rekel notranji glas.

France se je zmisllil tistega nastopa lansko pomlad v Gorenji vasi. Nebeško solnce na jasnem nebu, s cvetjem posut travnik, s smrečjem okrašeno telovadišče, polno ljudi: kmečkih in gosposkih, truma Sokolov in Sokolic, vsi trije naraščaji, on v štiristopih zraven Šubica, vsi pa med cvetjem jablan. Lani v Gorenji vasi, letos doma brez njega, kjer bi ga lahko videli mati, stric, bratje, sestre in vsa vas. — Mučna misel polna dvomov in beganja.

„Nastopil bom!“ se je samozavestno oglasilo v njem. „Saj tudi drugi niso vedno redni. Povedal bom, kot je bilo res; če ne bo verjel, naj doma vpraša. Julče je tudi videl, ko sem šel s posodo. Ne bo mogel utajiti.“

Pokonci je dvignil glavo in pogledal za predniki ter jo ulil za njimi. Ravno čez cesto so zavili v šolo. Kazalec v stolpu je zdrknil.

„Osem!“ je zavpil eden izmed jate, ki je raztresena capljala preko ceste za Ovsenkom. France je zavpil: „Šubic, počakaj!“

Zapeketalo in završalo je mimo hiš. V škatljah in puščicah so rožljali peresniki in svinčniki. Usuli so se kot čebele v panj. Pred šolo je nastala gneča. Gojmir je stal sredi ceste in šel počasi Ovsenku nasproti. France ni nič rekel, samo njegovo čelo je bilo vedro.

„Ali boš nastopil?“ je vprašal Šubic.

„Bom!“

„Boš prišel v soboto?“

„Bom!“

France je rinil med druge, a po strani gledal proti Šubicu. Kratko in s tako trdnim poudarkom mu je odgovoril, kakor bi žreblje zabijal. Ne sam in ne Gojmir, nobeden izmed njiju ni dvomil nad to besedo, toliko volje je imela v sebi.

Jaz pa sem si mislil: morda je naredil Šubic to, česar ni zmoget vaditelj.

(Dalje.)



J. JERAS:

Zgodovina telovadbe.

(Dalje.)

Kako so Grki razumevali telovadbo. — Grška telovadlišča.



Jugoslavija, lepa, velika, bogata naša domovina, ki je šele začela svoje mlado življenje, polaga za srečno bodočnost vse svoje nade v vas, dragi mladi bratje, v celokupno jugoslovansko mladino. Zato hoče, da postanete telesno močni, duševno zdravi. Vaša srca morajo postati kristalno čista, neomadeževana, brez grehov; a telesa vaša naj bodo neutrudljiva za delo, trdna kot jeklo, odporna vsem slabostim. Le s tako mladino, bo lahko kljubovala Jugoslavija proti vsem sovražnikom, ki bi se drznili vznemirjati naš mir in našo svobodo.

Taka načela so vodila tudi Grke pri vzgoji mladine. Sleherni Grk je imel v svojih mislih zlati izrek „V zdravem telesu zdrava duša“ in o pravem razumevanju telovadbe so oni še vedno učitelji sedanjosti.

Telovadba Grkov je vsebovala zmisel za čednostno življenje, za lepoto in za moč. V njej ni bilo sebičnosti in zato je idealno razvijala pri grški mladini voljo in veselje za telesno vežbanje. Ne samo zaradi tega, ker je bilo po grških državnih zakonih zapovedano telovaditi tako šolski kakor tudi izvenšolski mladini, ampak oni so to sami hoteli. Ves svet občuduje velikanske uspehe, ki so jih dosegli Grki s telovadbo v telesnem in duševnem oziru. Oni so se zavedali, da so bitja prirode, ki od njih zahteva zdravje čisto, čednostno in nepokvarjeno življenje. Zato so jo ubogali in so izpopolnjevali telo in dušo po zakonih prirode.

Grki so polagali največjo važnost na telesno vzgojo svojega naraščaja, svoje mladine, zato so v zgodni mladosti začeli s telovadbo. Mladino primerja grški filozof Lucijan nežni sadiki, na katero gospodar posebno pazi in jo neguje, dokler ne postane iz nje veliko in lepo drevo. In ko doraste, obrezuje pridni gospodar drevesu veje, čisti ga, da mu življenjska moč prehitro ne peša. Odstrani nekoristne dele, a kar je koristnega in zdravega, ostane, da raste in napreduje v lastno in v gospodarjevo korist.

Prvotno je telovadila mladina pri starih Grkih na ravnih in nezaprtih prostorih. Zaprta telovadišča pa so bila navadno v kaki veliki kotlini, obdani z griči. Na robovih teh kotlin se je moglo zbrati kar največje število gledajočega občinstva. Ščasoma so pričeli telovadišča po gotovih predpisih urejevati.

Deško vežbališče (palaestra) je bilo oddeljeno od „dromosa“ prostora za tek: dromos najdemo pozneje pokrit pod imenom „xystos“. Dočim sta bili ti dve vežbališči prvotno vsako zase, sta bili pozneje spojeni pod imenom „gymnazion“. To je bil velik prostor s telovadiščem in igriščem, v ozadju z dvorano za mladeniče, imenovan „efebeum“, dalje so bili tu prostori za igre z žogo, prostori za garderobo, sobe, ki so si v njih telovadci otrli svoja telesa z oljem, raznovrstna kopališča itd.

Kakor rečeno, je bil določen za tek poseben prostor dromos in stadion. Zgrajen je bil amfiteatralično in je bil 192 m dolg ter 30 m širok. Stadion je bil v stavbnem oziru veličastna zgradba. Tek je bil pri grškem narodu najstarejša in najbolj čislana telesna vaja, ker je tudi najprirodnejša. S tekom se je pričela vsaka grška telovadna svečanost. O teku bomo imeli priložnost govoriti še pozneje pri poglavju: Kaj in kako so Grki telovadili.

Grška telovadišča so bila navadno izven mesta in so dosegla s časom vrhunec popolnosti. Postala so središče grškega družabnega življenja. Tukaj se je sestajal narod ne samo, da vidi telesne sposobnosti svoje mladine, temveč tudi zato, da čuje svoje največje učenjake, katerih zbirališče so bila tudi telovadišča ali — gimnazioni; tu so se pretresala tudi državna in društvena vprašanja.

Največji umetniki so okrasili s svojimi deli zgradbe teh gimnazij, in prvi pesniki, pevci in filozofi so želi v njih od naroda slavo za svoje umotvore.

Gimnazije so bile v vsakem mestecu in večji vasi, v nekaterih mestih bilo jih je po več. V Atenah n. pr. so bila 4 telovadišča, ki so bila tako velika, da bi v njih mogla vežbati armada vojakov.

Vse telovadišče je zavzemalo ogromen prostor. Njegov glavni del je bila palestra, prostor za rokoborbo. V njej je vežbala tudi mladina in tukaj se je telovadilo, kadar je bilo slabo vreme. Okoli palestre so bili razvrščeni še mnogi drugi prostori, od katerih nekatere smo že našli. Omenimo naj še „frigidarion“, to so mrzle kopeli, ki so imele

tudi bazene za plavanje. Nedaleč od tega je bil „olejpterion“, soba, v kateri so se rokoborci mazali z oljem. Tu je bil nastanjen poseben nadzornik, ki je učil in priporočal, kako in kdaj naj se telovadi, in kako se je treba hraniti med vežbanjem. Dajal je tudi prvo pomoč pri nezgodah. Dalje so bile tople kopeli in slačilnice. Vsi ti različni pokriti prostori so bili spojeni z vratmi. Odprti prostori pa so bili: prostor za igro z žogo, igrališče za deco, dirkališče in stadion.

Vsakdo, ki je prišel v gymnazon k telesnim vajam, je šel najprej v slačilnico, potem se je namazal z oljem, ki je dalo telesu prožnost in ga je varovalo pred prevelikim mrazom in pred preveliko vročino.

Nato se je posul z drobnim peskom, kar je branilo telo od premnoga znojenja. Šele potem je šel na telovadišče. Po telovadbi je vzel vsakdo mrzlo in toplo kopel, potem si je telo dobro zdrgnil in namazal z dišečim oljem. — Vsak gymnazon je imel upravitelja, ki se je imenoval gymnaziarh.

Gimnazije kmalu niso zadostovale po svojih prostorih velikemu napredku telesne vzgoje. Zato so se gojile poedine telesne vaje na posebnih za to prirjenih prostorih. Tako so se uporabljali n. pr. „palaestra“ izključno za telesno vzgojo mladine, dromos in stadion za tek, hypodromos za konjske dirke itd.

„Hypodrom“ je meril navadno 200 m širine in 400 m dolžine. Dirkališče samo pa je bilo dolgo 768 m. Hypodrom je imel obliko podkve z ostrim ovinkom, kar kaže, da dirke niso bile lahke.

Potrebno se mi je zdelo, mladi bratje, popisati vam obširneje grška telovadišča. Že iz tega lahko sklepate, kako je sodil narod, ki je živel pred več nego 2000 leti, o telesni vzgoji. (Dalje prih.)



Poglavje o alkoholu.

Alkohol v pravi luči.



Izkušnja in veda sta dokazali, da je alkohol, ki se nahaja v vseh opojnih pijačah, strup, ki škoduje zdravju, moti prebavo, povzroča obolenost srca, jeter, ledvic in živčevja. Posebno slabo vpliva na dušno življenje: manjša moč volje, slabi čut dolžnosti, draži tudi najbolj mirne ljudi, jih vodi v prepirljivost in surovost ter otemnuje jasnost misli.

Alkohola ne vsebuje samo žganje, prav isti alkohol je tudi v pivu, v vinu in v sadnem moštu. Razloček je le v množini alkohola, ki se nahaja v teh pijačah. V pivu je 4. del, v vinu 6.—12. del, v žganju celo polovico alkohola. Žganje ima torej največ alkohola v sebi. Ali kdor izpije liter piva ali pol litra vina, užije skoraj toliko alkohola kakor oni, ki izpije frakelj žganja.

Napačna je misel, da so opojne pijače le tedaj škodljive, ce se uživajo v veliki meri. Veliko ljudi oboli in umre na posledicah alkoholnih bolezni, ki niso bili morda nikoli docela pijani. Tudi zmerno uživanje alkohola izpodkopava človeku odporno silo in mu krajša življenje.

Ker je alkohol tako zelo škodljiv, se ga moramo popolnoma vzdržati. Dokler pijemo dalje, in najsibo še tako malo, nismo sovražniki, marveč prijatelji alkohola. Tudi zmerni pivci so prijatelji alkohola. Kdor pije zmerno, ni izven nevarnosti, da ne postane sčasoma pijanec. Škoduje pa tudi s slabim zgledom, ker pomaga vzdrževati pivske razvade, ki so med ljudstvom ukoreninjene in so zapeljale k pitju že stotisoče.

Zakaj bi se pač ne mogli vzdržati alkoholnih pijač. Pravijo, da nam gasijo žejo. Ta je bosa. Pričali bi nam o tem lahko delavci, ki delajo v vročini na polju, v vinogradu, ali se trudijo po tvornicah. Naj si gasijo žejo z vinom ali s pivom, vedno bolj so žejni, le hladna studenčnica jih zares ohladi, jih odžejja. Uživanje alkoholnih pijač pa sili le še k nadaljnjemu pitju. Pravijo, da krepe alkoholne pijače telo in podžigajo voljo k vztrajnemu delu.

To ni res. Človek postane zares trenotno vesel, samemu sebi se zdi lažji in močnejši. Ali ta prevara traja le malo časa. Vsled alkohola se telo hitro utruji in je nesposobno za delo.

Otrokom so alkoholne pijače tudi v malih množinah zavžite hud strup. Otroci, ki jih navadijo piti že iz mladega pivo, vino ali celo žganje, postanejo zabiti, leni in razposajeni. Ko dorastejo, so pijanci in zapravljivci, ni upanja, da se kdaj zmodre.

Obče je razširjeno mnenje, da daje alkohol človeškemu telesu toploto. Zato se ljudje — zlasti v zimskem času — radi nalivajo z vinom ali z žganjem, češ, da jih ne bo zeblo. Dokazano pa je, da zmrzne največ pijancev. Ko bi jim dajal alkohol toploto, bi pač ne umrli tako žalostne smrti.

Mlad človek se kaj hitro privadi alkoholnim pijačam. Prvi požirek žganja ali vina mu navadno ne prija. Misli pa, da mora pokazati svojo močatost in pije iz strahu, da bi se mu drugi ne smejali. Sčasoma ga pa obvlada pivska strast in ga ne izpusti, dokler ga ne pogubi.

Vsakdo ve, da je bolj pametno varovati se bolezni, kakor zdraviti jo. Zato bomo napovedali opojnim pijačam takoj v prvem začetku vossko. To vemo, da je alkohol brezkoristen in škodljiv, torej naš sovražnik, ki preži na naše dušno in telesno zdravje. Kdor se povsem odreče alkoholu, si ne prikrati nikakega življenjskega užitka, postane pa bolj zdrav in delaven, podjeten in marljiv, prihrani si časa in denarja.

Da, tudi brez vina, žganja in piva moremo biti veseli. Žalostno za človeka, ako si išče veselja šele v alkoholu.

Za telesno in duševno zdravje posameznikov in vsega naroda, za zdravje sedanjega rodu nam je, zato se bojujemo proti našemu najhujšemu sovražniku — alkoholu.

Tomaz Edison.

Komu ni znano ime slavnega učenjaka, čigar izume občuduje ves svet!

Edison se je rodil 10. februarja 1847. l. v Ohio v Ameriki kot sin neimovitih roditeljev. Deček je bil izredno nadarjen, a roditelji niso premogli toliko, da bi mislili na njegovo znanstveno izobrazbo. Služil si je kruh s tem, da je prenašal po mestu časopise. O prostem času je pa kaj rad delal razne kemične poizkuse.

Z denarjem, ki ga je privarčeval, si je naredil malo delavnico in tiskarno. Seznanil se je polagoma z brzojavnimi uradniki in s strojevodji. Slednjič se mu posreči, da dobi službo pri brzojavnem uradu. To je bilo nekaj zanj. Poizkušal je vedno, da bi izumil kaj novega, da bi si olajšal delo in izboljšal naprave v uradu.

Napravil je marsikak uradni pogrešek, a tega mu radi njegove ukaželjnosti niso zamerili.

Kmalu je zaslovelo njegovo ime širom sveta radi znanstvenih izumov v elektriki in pri brzojavu.

Edison je bil vedno abstinent. V svoji mladosti se je bržkone iz štedljivosti odrekel vsakemu uživanju alkoholnih pijač, pozneje je izprevidel, da bi mu bilo pitje le na kvar.

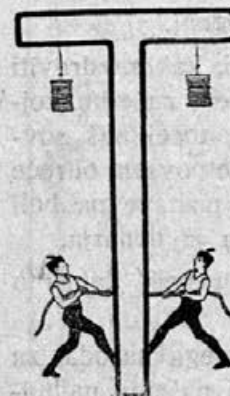
Ko ga je nekdo vprašal, čemu ne pije, ko daje vendar pijača veselje in korajžo, je odgovoril: „Svojih možganov nimam zato, da bi jih zastrupljal“.

Kdo ve, bi li poznalo človeštvo le eno samo Edisonovo iznajdbo, ko bi bil le-ta prijatelj pivu, vinu ali celo žganju? Zakaj pijančevanje uniči premnogo izvrstnih talentov in delavnih moči.



I. B-j:

Poletno delo naraščaja.



am, kraj Sorškega polja, pod prijazno goro smo se zbirali vsako nedeljo popoldne dečki iz naše vasi. Bilo nas je do dvajset, oboroženih z lesenimi sabljami in lesenimi puškami, na glavi pa smo nosili papirnate čake. Uvrščeni v red ali dvored smo korakali, prepevali ter pod poveljstvom najizurnejšega izvajali enostavne gibe in kretnje. Naše znanje v tej stroki je bilo malenkostno in pomanjkljivo. Erženov Jernej, ki je služil 12 let pri vojakihi ter se udeležil bojev na Laškem, nam je dajal že med tednom ali v nedeljo dopoldne razna navodila in učil našega poveljnika poveljevanja, sicer pa smo bili prepuščeni samim sebi in svoji mladi

domišljiji. Življenje je prekipevalo v nas, veseli smo bili, da smo se gibali v prosti prirodi in da smo smeli udeležiti svoj nagon do veselega in živahnega gibanja. Znali smo dve ali tri igre, ki smo se jih naučili od naših prednikov, posebno priljubljeni sta nam bili igri „Sokol“ in „Parenga“. Da smo imeli takrat sokolskega vaditelja, ki bi bil nas vabil in vodil po sokolskih predpisih, kakšna navdušena četa Sokolčev bi bila iz nas.

Tako je bilo pred 30imi leti. — In danes? Mladina je prav taka kakor nekdanj. V največje veselje ji je, da se telesno udeležuje. Ona ne ljubi lenobe in brezdelja. Želi si vednega zaposlenja in gibanja, ona hoče svojo mlado telesno moč izrabiti, in tako je prav. Brezdelje je izvor vseh pregreh. Mladenič, ki ne ve kaj početi, zaide na kriva pota, v njegovih možganih se pojavljajo vsakovrstne slabe in hudobne misli, ki jih skuša na ta ali oni način uresničiti. Zato nastajajo pri vseh narodih organizacije in društva, ki si nalagajo skrb za telesno in нравno vzgojo mladine, vse vodi ena misel: dati mlademu, razvijajočemu se telesu priliko, da zadosti svojemu nagonu po telesnem gibanju in delu. Anglija je dala svoji mladini skavte, Amerika goji telovadbo in sporte, Nemčija je ustanovila društva, ki priprave igre in izlete za mladino, enako Francija, Čehi imajo dobro organiziran sokolski naraščaj. Tudi mi ne smemo zaostati. Jugoslovani gredo za Čehi, ki so nam kot naši severni bratje za zgled. Tebi, jugoslovanska mladež, nudijo sokolska društva prilike dovolj, da se telesno izuriš, da okrepiš svoje mlade ude za življenski boj sebi in domovini v prid. Ti nisi več prepuščena sama sebi, kakor so bili tvoji predniki brez vodstva, tebi je na razpolago sokolski naraščaj, kjer najdeš sebi enake, kjer se pod vodstvom sokolskih vaditeljev priučiš redovnih in prostih vaj, kjer gojiš igre in druge telesne vaje, potrebne za pravilni razvoj svojega telesa. Odprta so ti vrata v sokolsko telovadnico, vstopi med vrste Sokoličev, da vzrasteš v čvrst rod — zdrav na duhu in telesu!

Vse zgoraj omenjene organizacije raznih narodov imajo isti smoter, vse stremijo za istim ciljem, vsem je mar blagor mladine — bodočnosti naroda. Tudi sredstva za doseg tega smotra so po večini ista. Splošno se povdarja načelo: mladina naj bo zaposlena v prostem času kolikor mogoče v prosti prirodi. Tu je prostora dovolj, tu najde zabave in pouka, zakaj priroda je odprta knjiga, iz katere se nauči človek vsega, če jo le zna pravilno čitati. Zato bodi tudi geslo Sokoličev: V prirodo!

Ko posijejo topli solnčni žarki v telovadnico in se ti kakor pod povečevalnim steklom pokažejo milijoni drobnih praškov, ki plavajo v zraku, nehote odstopiš iz solčnih pramenov, da ne bi vdihaval prašnega zraka. Motiš se, če stopiš v senco, misleč, da je zrak tu čistejši, ker ne vidiš prahu. Tudi v senci je prostor prav tako napolnjen s prahom, kakor oni v solčnih žarkih. Solnce ti je razkrilo, v kakšnem zraku živiš, solnce pa te obenem vabi in kliče iz zaprašenih telovadnic ven pod milo nebo v čisti zrak. Odzovi se njegovemu vabilu!

Kaj pa naj delajo Sokoliči izven telovadnice?

Dela in zabave je pod milim nebom dovolj — več nego v telovadnici. Kadar nam dopušča vreme, zapustimo sokolsko telovadnico ter pojdimo na telovadišče ali na igrišče. Vsaka vas ima več ali manj primeren prostor, ki ga smemo uporabljati kot telovadišče. Najbolje seveda, če je tak prostor blizu telovadnice, na vsak način pa toliko od ceste, da ga ne okuži cestni prah. Tu izvajamo redovne in proste vaje, za kar ne rabimo telovadnega orodja. Za igre, in teh je mnogo, (glej „Igralni načrt“ v tej številki „Sokoliča“) je prostor pod milim nebom pripravnejši nego telovadnica. Tu ni prahu, tla ne drsijo, tudi telovadnih čevljev ne rabimo, saj smo bosí. Kako se teče in skače, vse drugače nego v telovadnici. Tudi enostavno telovadno orodje lahko prinesemo iz telovadnice, ali pa ga napravimo sami. Priprave za prosti skok v daljavo in višino so hitro pri rokah. Dve palice zabijte v tla, počez pa tretja položena ali namesto nje vrvca, in priprava za skok je gotova. Če nasujemo doskočišče s čreslom ali z žaganjem, nam to nadomestuje blazino. Za gred si izposodimo ozek hlod, ki ga podložimo z dvema podstavkoma. Kozo imamo itak vedno s seboj. Tonček stopi v izpad, predkloni glavo ter se opre z rokama ob koleno in hajd, vsa vrsta vadi raznožko, nato nadomešča kozo Mirko, ki je nekoliko večji, končno pa še Zdravko, največji. Koliko je raznoterosti, ki zanje ne rabimo orodja, pa tekme v teku, koliko zabave. Telovadna ura je vselej prekratka, prav nič ne pogrešamo bradlje in konja. Če bi bil vsaj drog! Dva močna hloda, dobro pritrjena v zemljo in drog iz telovadnice, pa zadostuje za naraščaj. Če je telovadišče blizu telovadnice, prinesemo še drugo orodje iz telovadnice, sicer je pa ob slabem vremenu časa dovolj za orodno telovadbo. Ne silimo pa v senco! Četudi pripeka solnce na pleča, nič hudega. Solnčni žarki imajo zdravilno moč, zato se jim ne izogibljimo. Spočetka sicer koža nekoliko peče in srbi, pa se kmalu privadi.

Pa pride nedelja. Kako je dolg popoldan. Dopoldne smo se že pripravili za šolo, naloge so izdelane. Napovedan je pešizlet, ob dveh je zbirališče pred telovadnico. Oče so mi dovolili udeležbo, mati pa so mi stisnili košček kruha v žep, zdaj pa brzo na zbirališče! Vaditelj veli: V razvoj zbor! V četverored na desno! Napred stupaj! Veselih in strumnih korakov jo uberemo proti gozdu. Prišedši iz vasi zapojemo znano koračnico. Laže se koraka in kmalu smo v gozdu. Poležemo v mehko travo, da se oddahnemo. Nato se vrsté redovne in proste vaje ter igre pa zopet počitek v travi. Vsak kleplje svoj kos kruha, ki gre bolj v last nego doma, kraj gozda pa žubori studenec, ki nam gasi žejo. Pogovori in pesmi se vrste in le prehitro mine čas do pohoda proti domu. Prihodnjo nedeljo bo izlet daljši, enkrat bomo „listco tovli“, vselej kaj novega.

Že spomladi smo vadili nekatere proste vaje, ki so potrebne, da se naučimo plavanja. V poletju pa so določene gotove nedelje za kopanje in plavanje. Spočetka se nekako boječe bližamo vodi, toda ko spoznamo nje dobredejni vpliv in vidimo, da smo brez nevarnosti, smo

že toliko predrzni, da ima vaditelj dosti dela z nami, da nas obdrži ob kraju vode. Vsak poskuša z izvajanjem priučenih gibov, da se mu posreči obdržati se nad vodo. Z vztrajno vajo doseže zdaj ta, zdaj oni svoj smoter, vedno več plavačev je med nami. Nekateri že pogumno skačejo v vodo in se potapljajo, drugi pa se vadijo v hrbtnem plavanju. Ko bomo vsi izvežbani, se poskusimo v plavalni tekmi. Prišedši iz vode, ležemo na pesek ob bregu reke, da nas topli solčni žarki ogrejejo in opalijo. Kako diši večerja in kako prijetno se zaspí po takih dnevih.

Po javnem nastopu imamo že določen dan za celodnevni izlet. Takrat bomo pa vzeli vso potrebno hrano s seboj, kdor nima nahrbtnika, si mora preskrbeti za to torbico. Ogledali si bomo spotoma tvornico v bližnjem trgu, a naš cilj je Grmada, precej visok hrib, s katerega je krasen razgled po okolici. Vaditelj bo imel s seboj zemljevid in daljnogled, da nam pokaže vse znamenitosti, ki jih je videti odtod. Kuhali bomo pri Zabregarju, ki ima veliko kmetijo sredi hriba. Za ta izlet vlada posebno zanimanje med nami. Glavanov France, ki je najmanjši med nami, je moral že parkrat zastaviti ves dar svojega govora, da je dokazal dvema nagajivcema, ki sta mu po vsej sili hotela dokazati, da bo opešal pri izletu na Grmado, da je bil že lansko leto na Špiku, ki ni dosti nižji.

Tako smo načrtali pot poletnemu delu sokolskega naraščaja. Izrabimo prirodne dobróte, ki se nam nudió, pokažimo, da imamo resno voljo do življenja in do dela in da stremimo za pravimi sokolskimi cilji. Pri vsem tem pa ne smemo pozabiti, da nas javnost vidi in da nas sodi po našem vedenju. Če sta največji red in disciplina potrebna v telovadnici, kjer smo sami med seboj, v toliko večji meri moramo pokazati te lastnosti v javnosti. Nismo podivjana tolpa — četa discipliniranih Sokoličev smo.



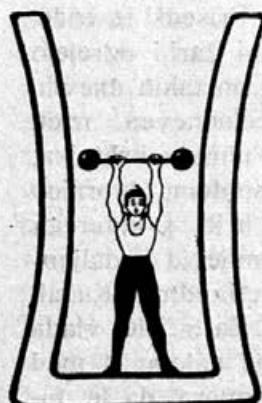
*Svež zrak podnevi in ponoči!
Sprijazni se s čisto in mrzlo vodo!*



Plavanje.

(Dalje.)

1. Potreba plavanja.



sako v tekočino položeno telo izgubi po Arhimedovem zakonu toliko na svoji teži, kolikor tehta od njega odrinjena kapljevina. Če je telo težje od odrinjene tekočine, se pogrezne na dno, če je njegova teža enaka teži odrinjene tekočine, se telo toliko potopi, da je popolnoma v tekočini in obvisi v njej. Lažje telo pa se potopi samo toliko, da se odrinjena kapljevina in telo v teži izenačita. Del telesa je pod gladino, del pa nad njo, pravimo: telo plava.

Ker je človeško telo težje od vode, ne more samo od sebe plavati v njej. Samo s pripravnimi gibi se more vzdržati nad njo in se ubraniti potopljenju. Ako se hočemo pa istočasno tudi premikati v vodi, morajo naši udje izvajati na vodo tak pritisk, da se telo istočasno vzdrži in giblje na površju.

Vedno se ponavljajoči slučajji utopljenja nam pričajo, da taki gibi človeku niso prirojeni, da se jih je treba šele priučiti, ako nočemo biti v slučaju nevarnosti brezpogojno izgubljeni. Čut ohranitve samega sebe nas pa sili do spoznanja, da bi moral znati vsak človek plavati. Svetovna vojna nam je tudi v tem oziru odprla oči: dokazala nam je v neštetih slučajjih neprecenljivo vrednost plavanja, pokazala pa je tudi, kako grozno se je ta stroka, osobito pri starejših vojaških letnikih, zanemarljalo. Tisoč in tisoč mož je našlo pri prisiljenih in nenadnih prehodih čez globoke in deroče reke v njihovih valovih smrt utopljenja. Samo pri zadnji avstrijski ponesrečeni ofenzivi na Laškem, ki je trajala pravzaprav samo dva dni (16. in 17. junija 1918), se je cenilo število žrtev, ki jih je odnesla reka Piave proti Jadranskemu morju, preko 50.000! In to večinoma zdravih in neranjenih mož, kojih največji del bi se bil gotovo rešil sebi, svojim rodovinom in svojemu narodu, da so znali plavati. Lasje se ježijo človeku pri teh groznih številkah. Vsem onim pa, ki jim je izročena vzgoja doraščajočega rodu, in najsi bodo to že vaditelji, učitelji, vzgojitelji ali vojaški poveljniki, kličejo te žrtve odločno, da vsaj pri sedanjem rodu popravijo to, kar se je zagrešilo v preteklosti. Ta dejstva naj jih spominjajo dolžnosti, da z vsemi sredstvi, ki so jim na razpolago, skrbijo, da se posveča plavanju vsa pozornost in vzbuja zanj tako zanimanje, da bo postalo plavanje samoumevna, splošna ljudska potreba.

Pa ne samo skrb za samega sebe, tudi ljubezen do bližnjega nam to zapoveduje. Pomagati bližnjemu v nesreči, bodi vsakogar sveta dolžnost. Na stotine je vsako leto slučajev, pri katerih se nudi prilika iztrgati pojemajoče življenje iz kremljev mokrega elementa, rešiti člo-

veka gotove smrti. Ali ni največja sramota za „krono stvarjenja“, če pri taki nesreči cele gruče zijajo, kako potapljajočemu ginejo zadnje moči, ni pa med njimi niti enega, ki bi bil izvežban, da takega reveža brez večje lastne nevarnosti spravi do obrežja in mu reši življenje. Na drugi strani pa se zopet ne manjka zgledov pravega junaštva, da so skočili v vodo v trenutkih nevarnosti na pomoč ljudje, ki niso imeli najmanjšega pojma o plavanju in reševanju ter so svoje junaštvo plačali z lastno pogubo.

Lastna in bližnjega varnost pa nista edina vzroka, ki opravičujeta potrebo plavanja. Pridružuje se jima še tretji činitelj, ki si ga hočemo radi njegove razsežnosti v naslednjem poglavju natančneje ogledati.

2. Zdravstvene vrline plavanja.

Plavanje prištevamo k najzdravejšim, najizdatnejšim in najbolj vsestranskim telesnim vajam. Je vzor vseh vzorov za harmonični telesni razvoj in ni je vaje, ki bi se dala s telesnovzgojnega stališča primerjati s pravilno izvajanim plavanjem.

Pri vplivu plavanja na telo moramo razlikovati dve stvari: učinek hladne vode na telo in pa vpliv gibov, ki jih izvajamo pri plavanju. Prvega je vsak izmed nas občutil že sam na lastni koži. Je isti kakor pri hladni pršni ali kadni kopeli, ali pa če nas premoči dež. Kakor hitro se nahaja telo v sredstvu, katerega temperatura je precej nižja od njegove, se skrčijo najprej male celice, iz katerih sestoji naša koža, in poženejo kri, ki se nahaja v njej — te je skoraj polovica vse telesne krvi — v notranje telesne dele. Na zunaj se vidi ta pojav v tem, da koža obledi in se naguba v takozvano kurjo polt. Občutek sam pa je neprijeten. To pa traja le kratek čas. Kožne celice se razširijo in kri priteče s pomnoženo silo zopet nazaj. Koža ostane svetlordeča, začitimo prijetno toploto. Ta pojav se imenuje prva reakcija in je toliko močnejši, kolikor nižja je vodna temperatura. Izpremembra krvnega toka vpliva na srčno delovanje. Žila bje vsled povečanega krvnega pritiska počasneje. Tudi način dihanja se izpremeni. Vstopu v mrzlo vodo sledi takoj kratek, a zelo globok udih, nato nastopi nekaj trenutkov odmor, ki ga zaključi počasen, dolg izdih, temu se pridruži še nekaj precej globokih in pospešenih dihljajev. Po nastopu prve reakcije postane delovanje pljuč in srca polagoma zopet normalno. Ves ta pojav pa ima, dasiravno ne traja pravzaprav niti toliko časa, kolikor ga rabi, da se prebere njegov popis, na močnejšo in hitrejšo kemično izpremembo telesu dovedenih hranilnih snovi ugoden vpliv. Izločenje prebavljenih snovi v obistih kakor drobu se vzbudi in pospeši, potreba kisika je pri globokem dihanju večja in je tudi količina izdihave ogljenčeve kisline obilnejša. Vse to pa učinkuje pomirjevalno na naš celotni živčni sestav.

Prvi reakciji sledi, če ostanemo predolgo v hladni vodi, druga, ki obstoji v tem, da nas drugič stresa mraz. Koža pobledi iznova, postane nato sicer zopet rdeča, toda veliko temnejše kakor prvikrat, pozneje se pokažejo semintja temnordeče lise po životu, in če še tedaj ne gremo

iz vode, postane telo blede kakor pri mrliču, krvni odtok, ki je postal pri prvi reakciji hitrejši, je namreč sedaj vedno počasnejši ter končno skoraj preneha.

Iz tega sledi, da ne smemo pričakovati druge reakcije, ako hočemo, da nam kopel ne škoduje. Vse takozvano knajpanje (zdravilni sestav župnika Kneipa) obstoji v tem, da se izrabi zdravilni učinek prve reakcije ter izogne slabim posledicam druge. Le tedaj, če gremo pravočasno iz vode, je bila kopel brez vsakega dvoma pravilna in zdrava. Žal, da se ravno v tej točki, osobito od mladine, prepogosto greši. Druge reakcije sicer ne moremo preprečiti, vendar pa nam je na razpolago sredstvo, s katerim se lahko doba med prvo in drugo reakcijo podaljša in s tem čas zdrave hladne kopeli poveča. To sredstvo je gibanje v vodi, predvsem plavanje. Vsled krepkega delovanja mišic se proizvaja pri plavanju večja toplotna množina, tako da ostane telo vkljub trajnemu oddajanju toplote hladnejši vodi dalje časa pri svoji normalni temperaturi. S tem se drugo mrazenje znatno zadrži, med tem ko se pri neplavaču vsled ohlajenja razmeroma zelo hitro pojavi.

Pri plavanju je upreženo malodane vse mišičevje, ki je podvrženo naši volji. Da odpade največje delo na roke in noge, je obsebi umevno. Na trupu pa so zaposlene one mišice, ki napenjajo tilnik in vzlekajo hrbet, da daje s tem glavo izven vode. Pri tem pa se krepijo ravno oni deli mišic, ki skrbе za lepo, strumno in prikupljivo telesno držo sploh. Proti upognjeni držī, povešenim ramam in zakrivljeni hrbtenici (grbi) je plavanje zaradi tega eno najboljših zabranjevalnih sredstev. Če vzlekemo križ, potisnemo oprsje iz navadnega položaja venkaj. Taka leža pa omogoča, da se pri izvajanju gibov prsni koš, posebno oni del, ki je nad zgornjimi pljuči, močno vzdiguje in razširja ter sili s tem do globokega dihanja pljučnih koncev, ki se radi upognjene telesne drže pri dolgotrajnem sedenju — posebno pri mladini — v vedni nevarnosti, da postanejo gnezdo tuberkuloze. Pri preiskavanju in merjenju pljučnega delovanja se je izkazalo, da rabi odrasel človek v mirnem stanju za vdihanje povprečno 8 l zraka v minuti. Pri hribolazcu se zviša ta potreba že na ogromno količino 42 l, plavačeva pljuča pa predelajo istočasno še povprečno 9 l več, to je 51 litrov zraka v minuti, kar je najboljši dokaz, da se pri plavanju pljuča mnogo bolje prezračijo, kakor pri vsakem drugem gibanju. Največja življenska zmogljivost ali kapaciteta, to je razlika prsnega obsega med popolnim izdihom in največjim udihom, se je konstatirala pri telovadcih in v prvi vrsti pri telovadcih-plavačih.¹⁾

¹ Pisec te razprave je poučeval v l. 1908.—1915. na drž. trgovski akademiji v Brnu tudi telovadbo in vodil celoletne dijaške plavalne tečaje. Trikrat na leto je premeril in pretehtal vsakega dižaka na zavodu ter mu določil življensko kapaciteto. Ker telovadba ni bila obvezen predmet, se je iz vsakokratnih povprečnih številčnih zaključkov in po absolviranju zavoda pri vsakem posamezniku podal neizpodbiten dokaz o visoki telesno-vzgojni vrednosti telovadbe, osobito v zvezi s plavanjem. Žal, da so se vsi zapiski, sestavljeni v obliki preglednih tablic v času, ko je bil pisec v vojski, izgubili.

Da je to dejstvo posebne važnosti zlasti za ono mladino, ki je ozkih prsi, sledi iz tega samoobsebi. Vsled globekega dihanja se vse mišičevje, ki je pri tem soudeleženo, znatno krepí, predvsem ono, ki je plepleteno med posameznimi rebri, še posebno pa se to dogaja pri plavanju, ker se mora premagovati pri vsakem udihu poleg zračnega pritiska tudi še pritisk prsni koš obdajajoče vode. Seveda je izdih za ravno toliko lažji, zato je pa tudi popolnejši. Da ima srce začetkom kopeli obilo posla s tem, da z močnejšim krvnim pritiskom zožene žilice zopet razširi, smo že slišali. Kakor hitro pa je to doseženo, postane njegovo delovanje zopet enakomerno ter spremlja plavalne gibe tako točno, kakor jih točno in v ritmu spremlja dihanje. Pri plavanju na hitrost in pri plavalnih tekmah se pa od srca zahteva tolikih naporov, da jih more brez nevarnosti prenesti le popolnoma zdravo in postopno sestavno izvežbano srce. Zato je previdnost, če je le kjé, tukaj na mestu. Tudi v tem oziru se pri mladini vsled nepoučenosti večkrat greši. Ljudje s srčnimi napakami in poapnelimi žilicami (arterioskleroza) se vodnih tekmovalnih prireditev pod nobenim pogojem ne bi smeli udeleževati.

S tem, da je plavač običajno v hladnejši kopeli, se njegovo telo izredno utrdi tudi proti vremenskim vplivom, proti prehlajenju. Kedar pa se človek prehladi? Takrat, če nimajo njegove krvne žilice, ki se nahajajo v koži, vsled pomehkuženja zadostne ali pa nobene sposobnosti več, da bi se pri vplivu mraza vsled mokrote hladu ali prepíha primerno zožile in tako preprečile zaradi prevelike oddaje telesne toplote njegovo ohlajenje. Pri plavanju kakor tudi pri vsaki zračni kopeli pa se te žilice tako izvežbajo, da se že pri najmanjši izpremambi zunanje temperature ali razširijo ali zožijo in tako avtomatično uravnavajo krvni dotok na telesno površje.

Vsled veliko večje množine vdihanega kisika se izboljša tudi kri sama, kar je najboljše zdravilo pri slabokrvnosti, ki je zlasti pri šolski mladini v mestih tako zelo razširjena. Bleda lica se zopet pordeče, telesne slabosti izginejo, zmožnost in veselje do dela in s tem do življenja se z gojenjem plavanja zopet povrne. Osobito veljajo še besede doraščajočim dekletom, temelju bodočega rodu, z željo, da bi v svojo lastno neprecenljivo korist zamenjale po njihovem mnenju edino zveličevalno plesno dvorano kakor hitro mogoče s kopališčem in njegovimi dobrotami!

Vzorna telesna drža, prožna hoja, široke rame, močan prsni koš, ojačeno srce, krepke mišice, pravilna prebava, prenovljena kri, utrujenost, mirni živci in telesna snaga: Zares, bogato je plačilo za razmeroma majhen in obenem zabaven in prijeten trud!

3. Pravila za plavače in kopalce.

1. Če prideš v neznano kopališče, povprašaj natanko za obstoječe predpise, globočino vode in za mesta, v katerih je skakanje v vodo dovoljeno.

2. Za prvo kopel v letu si izberi gorak in brezveteren poletni dan. Voda naj ima najmanj 16° C. Pozneje se lahko koplješ tudi že pri nižji temperaturi.

3. Pred kopeljo opravi svojo potrebo ter pazi na snago!

4. Kdor se samo koplje, naj v začetku ne ostaja v vodi dalje kakor 5—10 minut, pozneje pa tudi ne več od 20 minut. Za plavače je ta čas nedoločljiv ter odvisi od utrujenosti, vaje in telesnega razvoja.

5. Ako te mrazi, ali če začutiš glavobol, slabost ali omotico, idi takoj iz vode! Če se to vkljub vsej opreznosti in pazljivosti večkrat ponovi, idi k zdravniku!

6. Preden se učiš plavati, moraš biti brezpogojno zdravniško preiskan.

7. Ne hodi niti s praznim niti s prepolnim želodcem v vodo in ne pred poldruugo uro po glavnem obedu!

8. Po napornem delu, hoji, kolesarjenju, teku ali veslanju hladna kopel ni priporočljiva, dokler se popolnoma ne umiriš in ohladiš. Za ohlajenje zadostuje povprečno 15 minut.

9. Če si zadostno ohlajen, se hitro sleci in idi naravnost v vodo. Pomakanje po čelu, prsih in pod pazduho je odveč.

10. Neplavač naj takoj s celim telesom naenkrat ponikne pod vodo, potem naj izvaja živahne gibe z rokami in nogami.

11. Plavač ne hodi v vodo, ampak skoči na glavo vanjo.

12. Skakač naj pred vsakim skokom vtakne košček bombaža v uho, ki ga pa mora v vodi odstraniti.

13. Plavaj z dolgimi sunki in pazi na enakomerno dihanje skozi nos!

14. Ne hodi prevečkrat iz vode in ne postajaj predolgo izven nje, pri vežbi v skakanju ne premišljaj predolgo in se hitro odloči za skok!

15. Po končanem kopanju je mrzla prha zelo zdrava.

16. Preden se oblečeš, oteri telo z močnim drgnjenjem z brisačo, začeni pri laseh. Oblačenje začni pri nogavicah!

17. Po kopeli se priporoča kratek izprehod.

(Dalje prih.)



DR. LJUDEVIT PIVKO:

Tri telovadne igre s petjem.

(Za deklice.)

Osnova: Podajanje žoge. Glej Telovadne igre II. del, a) tekme v podajanju žoge, tretji način, stran 23; b) ista peti način, stran 24; c) harpastum, stran 19.

Petje po znanem napevu „Kaj naj tebi dam?“ Glej Fr. Gerbič, Album slovenskih napevov, II. zvezek št. 21, str. 13. Založba Lav. Schwentnerja v Ljubljani.

Deklice prikorakajo v redu (razštete na „prve“ in „druge“) ali v dvoredu na telovadišče in narede po kratkem rajalnem korakanju dva enaka kroga. Voditeljica se postavi med krogoma, 2 žogi v rokah.

I. del. Podajanje žoge v krogu.

Voditeljica:

1. „Kaj, kaj, kaj naj v igro dam,
da bo po volji vam,
da bo po volji vam?“

Zbor deklic:

- „Daj, daj, daj to žogo nam,
to bo po volji nam, oj tu in tam.“

Voditeljica izroči žogo najbližnjima deklicama v vsakem krogu.

Vse:

2. Zdaj, zdaj, zdaj potuj iz rok
in hitro naokrog, in hitro naokrog!
Skok! skok! skok! potuj iz rok!
In hitro naokrog, oj skok na skok!

Začetek kitice „Zdaj, zdaj, zdaj!“ naj se poje odsečno in počasi, kakor bi šteli „ena! dve! tri!“ Na tretji „zdaj!“ jame žoga potovati v krogu na desno iz roke v roko, in sicer trikrat v vsakem krogu. Tempo kitice od besede „potuj!“ dalje pospešimo, približamo po možnosti brzini hitrega podajanja žoge. Med podajanjem žoge v krogu se 2. kitica ponavlja. Deklice stojijo točno na svojih mestih. Ako kateri deklici pade žoga na tla, jo dotična sama hitro pobere, skoči nazaj na svoje mesto in poda žogo odtod dalje.

Žoga se podaja prvič oberočno, drugič in tretjič enoročno podmahoma. Prijemanje žoge je vedno oberočno.

Po trikratnem potovanju izroči prva deklica žogo voditeljici. Krog, ki je izročil prvo žogo, je zmagal. Čim izroči še drugi krog žogo, dvigne voditeljica žogo zmagovalne stranke.

Zmagovalni krog:

3. „Tu, tu, tu pač zmaga je,
in zmaga ljuba je, in zmaga draga je!“

Poraženi krog:

- „Tam, tam, tam pač zmaga je,
in zmaga ljuba je, oj draga je!“

II. del. Žoganje nad glavami.

Voditeljica poveljuje krogoma „dva (4) korake naprej, stopaj!“, da zoži kroga do običajnega razstopa vrste. Nato „Na levo!“, t. j. v bočni krog.

Voditeljica:

Zdaj, zdaj, zdaj pozor! pozor!
Visoko roke gor, visoko roke gor!

Vse:

Zdaj, zdaj, zdaj pozor! pozor!
Visoke roke gor, oj roke gor!

Na zadnji zlog „gor“ vzročijo vse roke. Voditeljica poda zopet žogo najbližjima deklicama v vsakem krogu.

Vse:

5. Hoj, hoj, hoj! tja do daljav
ponesi preko glav visoko naš pozdrav!
Hoj, hoj, hoj! tja do daljav
ponesi preko glav oj naš pozdrav!

Na tretji „hoj“ se pričenja igra. Žoga hiti iz rok v roke. Z majhnimi kloni podajajo žogo zadaj stoječim deklicam, ki jo pošiljajo zopet z zakloni nazaj. Žoga hiti nad glavami preko rok trikrat v vsakem krogu. Po večkratni vaji dobe deklice toliko spretnosti v hitrem prijemanju in podajanju nad glavo, da se zdi, kakor bi se žoga kar kotalila preko vzročenih rok. Ako pade žoga na tla, jo dotična deklica hitro pobere, skoči na svoje mesto v krog in poda žogo v vzročenju dalje nazaj.

Med podajanjem se 5. kitica ponavlja.

Po trikratnem potovanju izroči prva deklica žogo voditeljici. Krog, ki je prvi izročil žogo, je zmagal. Čim izroči še drugi krog žogo, dvigne voditeljica žogo zmagovalnega kroga, ki zapoje:

Zmagovalni krog:

6. „Tu, tu, tu pač zmaga je,
In zmaga ljuba je in zmaga draga je.“

Poraženi krog:

„Tam, tam, tam pač zmaga je,
in zmaga ljuba je, oj draga je!“

III. del. Harpastum.

Povelje: „Na desno“, nato pa razširimo krog na povelje: „Štiri korake nazaj, stopaj!“

Vse:

7. „Hoj, hoj, hoj! Sedaj bo boj!
Če žoga pade ti, na levi nogi stoj!“
Hoj, hoj, hoj! sedaj bo boj!
Na levi nogi stoj, na levi nogi stoj!“

Na tretji „hoj!“ pričenjajo igro. Žogo podajajo v krogu poljubno sem in tja. Katera je ne ujame, dela pokoro; po prvem pregrešku stoji na eni nogi in lovi tako v nadaljni igri žogo. Po drugem pregrešku poklekne na desno koleno, po tretjem na obe kolena, po četrtem sede na tla in lovi tako žogo. Ako pa ujame žogo, se osvobodi za eno stopnjo, n. pr. če sedi, sme poklekniti, če kleči, si osvobodi eno koleno itd.

Med podajanjem žoge pojo dalje:

8. Hop, hop, hop! kdor jo zgreši,
ta naj se pokori, ta naj se pokori!
Hop, hop, hop! kdor jo zgreši,
ta naj se pokori, o pokori!

Dalje ponove 2. kritico:

Zdaj, zdaj, zdaj potuj iz rok
in hitro naokrog in hitro naokrog!
Skok, skok, skok! potuj iz rok
in hitro naokrog, o skok na skok!

Pred zaključkom igre zapojo vse, ki stoje (t. j. ki ne delajo pokore vsled slabega prijetanja):

Vse stoječe sebi:

Mi, mi, mi stojimo še,
nič ne bojimo se in veselimo se.

Kaznovanim:

Vi, vi, vi učite se,
le pokorite se, učite se!

Kratek rajalni sestop in odhod.

Opombe: III. del lahko odpade, ako zadoščata I. in II. Prva dva dela sta časovno odmerjena, III. pa lahko poljubno raztegnemo ali okrajšamo.

GLASNIK.

Kako sem postal Sokolič? Sokolič iz Maribora nam piše: Odkar hodim v šolo, se jako zanimam za telovadbo. Telovadba je zelo lep in koristen šport. Začetkoma sicer nisem imel veselja do nje, ali moj starejši brat mi je enkrat pokazal, kaj se doseže s telovadbo in v telovadnici. Ko so me moji starši poslali v mestne šole, mi je oče posebno položil na srce: „Obiskuj telovadbo!“ To sem storil ter vstopil ob začetku Jugoslavije v vrste tukajšnjega sokolskega narasčaja. Dan za dnevom sem v telovadbi napredoval. Postala mi je sčasoma dolžnost

in dobil sem veselje, izuriti svoje mišice tako, kakor marsikateri naših predtelovadcev. — Kakor pridejo temni oblaki radi po lepem vremenu, tako je prišel tudi za mene čas, da mi je pogum za telovadbo pešal. Večkrat je bilo dosti učenja, parkrat pa sem bil po bolezni zadržan, da se telovadbe nisem udeležil. Takrat je bil moj najljubši prijatelj moj rešitelj. Navdušil me je in poučil in bil sem še pridnejši v telovadbi kakor poprej.

Telovadba naredi človeka močnega, in ako je človek močan, mu izgine iz duše in

telesa duh suženjstva, ki mu brani, da bi se kdaj udal sovražniku. Krasen in statičen mladenič, lepo rastlega mišičevja, ki je njegov ponos. Ustvarila mu ga je telovadba in telovadnica.

Zatorej sem sklenil zanaprej pridno telovaditi in s telovadbo jačiti telo v prid sebi in svojemu narodu.

Fr. Š.

Iz Radeč pri Zidanem mostu. Dragi brat urednik! Prosim, da priobčiš v prihodnji številki „Sokolica“ sledeče poročilo o našem sokolskem prazniku: Sokol v Radečah pri Zidanem mostu je praznoval dne 23. maja 1920 svoj sokolski praznik „Prolječe bratstva“. Domenili smo se, da privedimo izlet v Loko pri Zidanem mostu. Ob določeni uri smo bili vsi Sokolci na mestu pripravljeni za odhod. Prišli so tudi člani in članice ter smo skupno odkorakali. S seboj smo peljali tudi bradljo. Trobentač je prav pridno trobil. Med korakanjem smo peli lepe narodne pesmi. Hitro je minulo čas. Ko smo dospeli v Loko, smo se odpočili. Nato smo pa izvajali tri proste vaje. Ker smo se jih prej vestno učili, smo jih pri nastopu lepo izvajali. Nastopili so tudi člani in članice s praškimi prostimi vajami. Naraščaj je vadil še vaje na bradlji. To je bilo veselje. Naš brat, učitelj Šterk je imel nagovor na Sokoliče. Vsi smo ga verno poslušali in sklenili, da se hočemo ravnati po njegovem nasvetu in pridobivati novih bratcev.

Tudi nazaj grede smo se razveseljevali z nedolžnimi pesemcami. Vsi smo bili veseli, nihče ni bil utrujen. Še Šternišev Marjan ne, ki ima komaj pet let. Vsem bratcem Sokolščim bo ostal naš praznik v najlepšem spominu.

Še več bi Vam poročal, a vem, da nimate prostora. Zdravo! Burger France.

Naraščaj ženskega odseka Ljubljanskega Sokola je nastopil v soboto, dne 17. aprila 1920, ob orilki prireditve telovadne akademije v Narodnem domu s prostimi vajami in z vajami na bradlji. Nastopile so deklice od 6.—12. leta in ženski naraščaj, to so telovadke od 12.—16. leta. Ker je ženski naraščaj razdeljen po starosti in razvitosti v dva oddelka, zato je treba tudi vsakemu oddelku primerne vadbene gradiva, ki odgovarja moči, starosti in spretnosti telovadk. Češka Obec Sokolska je tudi pri sestavi prostih vaj za letošnji zlet v Pragi upoštevala to potrebo in izdala posebne proste vaje za deklice in posebe za ženski naraščaj. Te vaje je vadil tudi ženski naraščaj Ljubljanskega Sokola in nastopilo je pri akademiji 18 deklic pod vodstvom sestre Franchetti-jeve in 20 telovadk ženskega naraščaja, ki ga vodi sestra Babnikova. Vsak oddelkec je izvajal po 4 sestave prostih, vrhutega je drugi oddelkec pokazal tudi nekaj vaj na bradlji. Izvedba prostih vaj višjega oddelka je bila vse hvale vredna, isto smemo reči tudi o vajah na bradlji, le deska je bila men-

da nekoliko predaleč oddaljena od bradlje. Pa tudi deklice so bile kot začetnice in glede njih starosti kos svoji nalogi. Oba oddelka sta pokazala, da sta pridno vadila, in vadiateljci smeta biti zadovoljni z uspehom. Seveda ni lahka reč, izvajati proste vaje ob spremljevanju klavirja, ker je treba paziti na izvedbo gibov, kritja in poslušati takt godbe, da se vse lepo sklada. Tudi pri korakanju k prostim vajam in pri odhodu je treba stopati po taktu, ker se sicer one, ki tega ne store, takoj opazi v vrsti. Vobče moramo vso prireditev le pohvalno omeniti, sestre vadiateljce naj smatrajo lepi uspeh kot plačilo za njih trud, zlasti ker so vodile ves nastop samostojno brez pomoči članov, naraščaj pa naj s pridnim posejanjem telovadbe pokaže svojo hvaležnost Sokolstvu, ki s tako vneto skrbjo za telesni razvoj naše mladine.

Dečki Ljubljanskega Sokola so priredili na praznik, dne 13. maja 1920, svoj pešizlet k Urbančku na Posavje pod vodstvom vadiateljev br. Kajzelja in Kostnaplina. 66 jih je veselo korakalo iz Ljubljane, večinoma vsi v kroju. Na čelu mlade čete je ponosno vihrala v pomladanskem zraku velika trobojnica. Prišedši na svoj cilj, so se dečki zabavali na prostornem vrtu ter bili pogoščeni s kavo in kruhom. Ob 4. uri so priredili svojo javno telovadbo. Izvajali so obvezne proste vaje in skoke čez mizo, konja in kožo ter prosti skok v višino. Igrali so igri labirint in Miš in mačka, težji način s sedmimi mišmi in eno mačko, končno pa so sestavili še eno skupino. Telovadba je uspela dobro, o prostih vajah smo izrekli sodbo že pri prvem nastopu v telovadnici. Pri igrah je bilo dokaj živahnosti in veselja. Tudi občinstvo je bilo zadovoljno s prireditvijo. Po javni telovadbi, od katere so prikorakali dečki lepo reči in zagoreli od solčnih žarkov, so dobili še kruh, gnjat in pokalice, nato pa so zopet zadovoljnih obrazov in veselih src odšli proti domu. O alkoholu in tobaku seveda ni govora. Takle pešizlet odvrne za dva telovadna dneva v telovadnici, zato le ven v prosto prirodo, kadar dopušča vreme

Sokol v Šiški je priredil 9. maja 1920 tel. akademijo dece in naraščaja. Proste vaje ženske in moške dece so bile izvajane s spremljanjem godbe zelo dobro. Deklice so bile malo plahe, medtem ko so se dečki pokazali bolj žive in vesele. Moški naraščaj je izvajal tri proste vaje na štetje; gibi so bili premalo točni (več vaj!). Ženska deca je nato nastopila s igrami; tu je bila bolj živa, žal, da je imela večina navadne čevlje, kar je pri tekanju povzročilo neprijeten ropot in odmev. Skupine moške dece so bile ena najboljših točk sporeda. Prosta telovadba moške in ženske dece skupno je uspela zelo lepo. Najlepše pa je izvajala vrsta ženskega naraščaja vaje na bradlji, ki so bile precej težke; nič slabši

pa se ženski naraščaj ni pokazal na konju na šir brez ročajev. Vrhunec zadovoljstva je dosegel moški naraščaj z eno vrsto na konju in drugo na bradlji, kjer so izvajali naravnost krasne vaje. Zaključna skupina je stvorila in zvezala vse, ki so nastopili v sredi do stropa. Po zrušenju je br. Jesih pozdravil navzoče, jim razložil namen Sokolske misli in tel. akademije in končno izrazil željo, da roditelji ostanejo v dobrem soglasju z vaditelji, ki stremijo za napredek mladine v smislu vedno svežih sokolskih idej. V dolgem redu in pojoč „Naša stara prava“ je odkorakala mladina. Bil je vesel dan za naraščaj in njihove roditelje. I. I.

Organizacija jugoslovenskega Sokolstva. Pred enim letom na Vidov dan — 28. junija 1919 — so se zbrali zastopniki vsega jugoslovenskega Sokolstva v Novem Sadu, da ustvarijo enotno sokolsko organizacijo za vso državo. Bilo je čez 500 delegatov iz vse države. Soglasno je bilo tedaj sklenjeno ustanoviti enotno organizirani Sokolski Savez SHS. Vse dotedaj obstoječe Zveze, in sicer Slovenska Sokolska Zveza, Hrvatski Sokolski Savez in Srbski Sokolski Savez Dušan Sini — se razpuste ter preide vse njihovo delo na Sokolski Savez SHS.

Društva in župe v onih krajih, kjer obstoje dve plemenski društvi ali župi, morajo likvidirati in se združiti v novo Sokolsko društvo. To delo je jugoslovensko Sokolstvo že izvršilo. Vsa plemenska društva so se združila v enotne organizacije, tako da danes nimamo več slovenskih, hrvatskih in srbskih sokolskih društev, temveč edine enotna jugoslovenska sokolska društva. Vse plemenske župe so likvidirale in so razpuščene. Ustanovile so se nove župe v Vel. Bečkerek, v Novem Sadu, v Osijeku, v Bje. lovaru, v Zagrebu, v Varaždinu in na Sušaku-Reki, ki ima začasen sedež v Kraljevi, v Tuzli, v Banjaluki, v Sarajevu, v Mostaru in v Splitu. Snujejo se nove župe v Stari Srbiji, kjer gre delo le počasi naprej, ker so naši najboljši sokolski delavci še v vojaški službi, ali so žrtvovali svoje življenje za domovino. Toda tudi tu bo oživel kmalu sokolsko delo in v kratkem bodo osnovane nove župe. Slovenske župe so ostale, kakor so bile, samo društva posavske doline so se priklopila k zagrebški župi, društva bivše župe Zrinjske v Karlovcu pa župi Novomesto, k župi Maribor se je priklopilo Prekmurje in del Koroške, drugi del Koroške pa k gorenski sokolski župi v Kranju, Idrijska, goriška in tržaška župa so v zasedenem ozemlju. Glasilo Sokolskega Saveza SHS je Sokolski Glasnik, ki izhaja v Zagrebu. Vrhutega pa izdajajo svoja župna glasila sokolske župe: Ljubljana I, Tuzla, Osjek in Vel. Bečkerek. Sokolska organizacija raste od dne do dne — vsa društva in župe živahno delujejo. Sedaj se vpeljejo še enotni znaki in enoten kroj za vso državo ter bode s tem vnanja organi-

zacija izvedena. V prihodnje pa čaka Sokolstvo težko delo glede notranje izpopolnitve. Ne zadostuje, da imamo vse samo na papirju, treba skrbeti za to, da vsa naša načela dosledno izvršujemo, zlasti pa da izpopolnimo naše notranje delo. Vsega članstva v Sok. Savezu je sedaj okrog 60.000.

Zletni dnevi Sokolskega naraščaja v Pragi so pričeli v začetku junija. Češko Sokolstvo postavi na telovadišče do 30.000 Sokolicev, ki nastopijo z raznimi vajami in z igrami. Teh nastopov se udeleže samo ona društva, ki potrebujejo za vožnjo v Prago in nazaj samo en dan.

10 letnico obstoja praznuje letos ljubljanska sokolska župa. Ob tej priliki se vrši večji župni zlet v Ljubljani dne 1. avg. t. l.

Skavtska mladinska organizacija v Srbiji se je popolnoma pridružila sokolski organizaciji ter s tem izdatno pomnožila vrste našega naraščaja.

Sokolici, list za mladino i sokolski naraštaj izhaja v Beogradu, namenjen srbskim in hrvatskim Sokolicev. Tiska se v cirilici in latinici, urejuje ga br. dr. M. Popović. Prve tri številke smo dobili na ogled. Sokolici ima kaj zanimivo vsebino, posebno pa propagira skavtizem, ki je bil v Srbiji že pred svetovno vojno vrlo razširjen, in protialkoholno gibanje, pa tudi krajše povesti prinaša in članke o telesni vzgoji. Poslali smo prve tri številke vsem sokolskim društvom na ogled in ga priporočamo v naročitev zlasti onim, ki znajo cirilico ali se je uče, da bodo informirani o delu sokolskega naraščaja v Srbiji. Sokolici stane do konca šolskega leta 4 din. ali 16 K ter se naroča v Beogradu, Zeleni Venac br. 8.

Velikost otrok. Novorojeni deček meri 50 cm, deklica 48 do 49 cm. Seveda niso ob rojstvu vsi otroci enako veliki, ta mera velja le za večino zdravih otrok, izjeme so mogoče povsod. V prvem mesecu zraste otrok za 4 cm, v drugem in v tretjem mesecu pa za 2 cm, v poznejših mesecih se poveča njegova dolžina za 1 in pol do 2 cm. Najbolj rastejo otroci v prvem, tretjem, šestem, desetem in dvanajstem mesecu.

Drugo leto zraste otrok približno za 10 cm, od četrtega leta dalje pa vsako leto za 5 cm. Deček doseže v 15. letu starosti povprečno 150 cm.

Za deklice navaja prof. Uffelman nasednje mere, ako meri deklica pri rojstvu 49 cm, tedaj meri koncem 1. leta 69 cm, koncem 3. leta 86 cm, koncem 10. leta 126 cm, koncem 14. leta 147,5 cm.

Velikost telesa mora pri zdravem otroku odgovarjati obsegu prsnega ogródja in obsegu glave, zakaj prehitra rast za otroka ni ugodna.

Pri deklicah so obseg prsnega ogródja, širina prsi in premer prsi vedno nekoliko manjši nego pri dečkih iste starosti, zato je pa pri deklicah širina v bokih, ki je pri

dečkih enaka prsni širini, nekoliko večja kot širina prsi.

Obseg prsnega ogrodja meri pri novorojenčku 31 cm, po tretjem letu pa naj presega obseg prsi polovico telesne dolžine za 12 cm, po petem letu za 10 cm, po desetem letu za 5 cm in v petnajstem letu pa naj bodeta obseg prsi in polovica telesne dolžine enaka.

Za premer prsi pa veljajo sledeče mere kot normalne: pri novorojenčku 13,7 cm, v 3. letu 23 cm, v 6. letu 32 cm, v 14. letu 36 cm.

Večja mera kaže posebno ugoden razvoj prsnega ogrodja. Obseg glave znaša pri novorojenem dečku 35 cm, pri deklici 34 cm. V tretjem letu naj bo obseg prsi že večji nego obseg glave.

Šole v Italiji. „La Voce“, list, ki izhaja v Florenci, piše leta 1914. o laških šolah sledeče: Štiri ozke stene in lesen strop, dva stara železniška vozova, belo pobarvana in drug na drugega naslonjena, to so učne sobe za prve tri razrede ljudske šole. Tako izgledajo šole v Kampaniji v okolici Rima. Ena sama šola je zidana, ki so jo sezidali kmetje sami, ker je prejšnjo — leseno ali železniški voz — razdejal zob časa. Zdaj nam je razumljivo, zakaj ima Italija toliko analfabetov. K nam so pa prinesli tisočletno kulturo — pravijo!!

Amerika je prepovedala alkoholne pijače. Z dnem 17. januarjem je postal zakon, ki prepoveduje točenje alkoholnih pijač, polnomočen. S tem onemogoča Amerika pijančevanje. Sedanji rod bo nekaj časa pogrešal alkohola, toda brez dvoma se rad ali nerad privadi zopet vodi. Gotovo je danes v Ameriki več zabavljacev proti državi, kakor jih imamo v Jugoslaviji. Ameriški listi sicer računajo izgubo milijard na davek (kake pol milijarde dolarjev bi znašal samo davek na žganje), so pa tudi drugi, ki računajo pridobitev na zdravju, ki se ne da izraziti v milijardah. — S tem zakonom je Amerika pokazala, kolike važnosti za državo je ljudsko zdravje. — Tudi pri nas se mora ostaviti pijančevanje, ki je največji vzrok ljudskih bolezni in uboštva. Po zadnji statistiki se je izpilo na Kranjskem v enem letu 5.500.000 litrov žganja, 13.000.000 litrov piva in 15 milijonov litrov vina. Za to množino alkoholnih pijač se je izdalo blizu 40 milijonov kron. Slovenci izdamo vsako leto za opojne pijače

blizu 100 milijonov kron, to je na osebo 60 K, a zemljiškega davka plačamo na leto kake 3 milijone kron. Koliko kmečkih posestev bi se moderno uredilo, koliko šol in udobnih delavskih stanovanj bi se zidalo še pred vojno z eno desetino te vsote! — Za vsoto, katero je izdalo delavstvo v 25 letih samo za žgane pijače v naši domovini, bi na primer lahko kupili vsa tvorniška podjetja na Kranjskem. V bivši Avstriji se je izdalo za opojne pijače vsako leto 2500 milijonov kron. To je več, kakor je leta 1913. izdala Avstrija za vse uradnike in za vso vojsko na suhem in na morju.

Izlet jeseniškega sokolskega naraščaja. Jeseniški sokolski naraščaj, katerega število se je v zadnjem času jako pomnožilo, je priredil letošnjo pomlad več izletov v prirodo. Med temi je bil najzanimivejši in najlepši izlet k slapu Peričniku dne 2. majnika t. l., o katerem mi je kot poročevalki poročati. — Takoj zarana istega dne je nastalo med nami živahno vrvenje, zakaj okrasiti je bilo treba štirinajst voz, ki so v dolgi vrsti stali pred telovadnico. Točno ob 10. smo krenili v diru na pot med veselim brenkanjem tamburaškega zbora. Kajpada da smo pridno in skrbno pazili na zavitke, v katerih smo imeli okrepčila, ki so nam dobrodošla v Mojstrani. — Dospevši v Mojstrano, smo po malem odmoru odkorakali v četah k slapu. Pridružil se nam je tudi naraščaj iz Mojstrane. Po dveh urah smo končno dospeli k zaželenemu cilju — vodopadu. Peričniku, ki nam je nudil krasno sliko in nam s svojo hladno vodo ugasil žejo. Nato smo si ogledali Triglavsko in drugo pogorje. Obenem so nam vaditelji razlagali pomen turistike, za katero so se začeli Slovenci v zadnjem času jako zanimati. Po malem odmoru smo si ogledali še enkrat o'colico, nakar nas je g. Pavlin slikal, in že smo zopet korakali v lepem redu nazaj v Mojstrano, kjer so vsi štirje oddelki izvajali proste vaje. Ob koncu nam je zaigral tamburaški zbor poskočno kolo. — Kmalu nato po presrčnem pozdravu z Mojstrančami smo zopet v dolgi vrsti oddrdrali proti Jesenicam, kjer smo se razšli med navdušenimi klici: „Zdravo!“ — Izlet nam ostane vsem v lepem spominu; privabil nam je pa tudi v naše vrste še mnogo dečkov in deklic, ki nestrpnost čakajo, kdaj se bomo zopet vozili na okrašenih vozovih in z razvitimi zastavami.

Popravki vaj s cvetnimi loki za ženski naraščaj.

I. sestava.

II. takt, 3. doba: vzravnavo s prisunkom leve spetna stoja, (ne z desno).

V. takt, 2. doba: s prisunkom d. spetna stoja, odročiti, (ne priročiti).

VI. takt, 2. doba: $\frac{1}{2}$ obrata v l. (na prstih d.) do odnožne stoje z l. — odročiti v desno, (ne odročiti).

IZ UPRAVE: Vsa bratska društva, zlasti vaditelje naraščaja opozarjamo, da priporočajo „Sokoliča“ našemu naraščaju. „Sokolič“ mora med naraščaj! Vsako društvo ga mora naročiti za sokolsko knjižnico. Bratje vaditelji, čitajte „Sokoliča“, ker je potrebno, da poznate njegovo vsebino. Prve številke je še mnogo v zalogi. Ne odlašajte z naročilom, pošljite naročnino naravnost na Učiteljsko tiskarno v Ljubljani.

Tovarna telovadnega orodja

BAŠIN IN DRUG

LJUBLJANA, Pred Škofijo 19.

dobavlja vse telovadno orodje,
prevzema celotno opremo telo-
vadnic in vsa v to stroko spa-
dajoča popravila. Na zahtevo
vpošlje načrte in proračune.

„UČITELJSKA TISKARNA“

V LJUBLJANI, FRANČIŠKANSKA UL. 6.

Telefon šte. 118.

Poštnohranilnični račun št. 76.307.

•Učiteljska tiskarna• je najmodernejša urejena in izvršuje vsa tiskarniška dela od najpreprostejšega do najmodernejšega. V zalogi ima tudi vse šolske in druge tiskovine.

Enobarvni kakor tudi večbarvni tisk.

Litografija. Stereotipija.

Delo točno, solidno in elegantno.

Gg. skladateljem vljudno naznanjamo, da je •Učiteljska tiskarna• preskrbljena z novimi notami, torej izvršuje tudi muzikalije s prav ličnim in razločnim tiskom.

===== Cene zmerne. =====



Svoji k svojim!



Kupujte **MLADINSKE SPISE**

ki jih izdaja

„Društvo za zgradbo Učiteljskega konvikta v Ljubljani“.

Naročila sprejema

Knjigarna „Učiteljske tiskarne“ v Ljubljani.