

MLADOST

GLASILO SLOVENSКИH ORLOV.



UREJUJE FRANCE BEVK.



1919.

LETNIK XII. ŠT. 7, 8, 9.

CENA 10 K.

NATISNILA JUGOSLOVANSKA TISKARNA V LJUBLJANI

Orlovska Zveza

v Ljubljani

priporočā

Mladinske in telovadne igre	K 6.—
Mladeniči na plan	„ —20
Mladeniška telovadna organizacija	„ —40
Sprejemnice za člane (diplome)	„ 2.—
Zlata knjiga, nevezana	„ 2.—
Statistika za načelnike	„ —60
Zvezki za pobiranje članarine	„ —50
„Mladosti“ leta 1914 do 1918 ā	„ 5.—
Razglednice Gosposvetskega polja (komad 40 v. 100	„ 25.—
Telovadni čevlji (št. 41—45)	„ 12.—

Pošilja se le po povzetju! Zavojnina in poštnina posebej!

Naročila sprejema:

Gospodarski odsek Orlovske Zveze v Ljubljani,
Jugoslovanska tiskarna.

Orlovska Zveza v Ljubljani je prejela od g. primarija dež. bolnice dr. Fr. Derganca darilo 1000 K in pismo s sledečo vsebino: »Dragi slovanski telovadci! Kot nekdanji gost kulturne Kreskove struje pošiljam prispevek 1000 K (v bonu I. našega državnega posojila) v svobodni prerojeni »Orlovski Zvezi«, ki je z radikalnim demokratizmom prelomila tlačansko preteklost in hoče v nadstrankarskem kulturnem delu zvesto služiti našemu najvišjemu idealu na zemlji, slavni in močni državi od Trsta do Carigrada! Kot jadni premaganci se vračamo Slovani iz svetovne vojske. Kaj so napravili sovražniki iz naše mafere Rusije, iz Jugoslavije brez Gorice, Trsta, Istre,

Soluna in Carigrada? V imenu pravice so nas gnali v boj, — a namesto pravice triumfira naš najbrezsrčnejši sovražnik, rimski machiavellizem! Kot jadni premaganci se vračamo Slovani iz svetovne vojske. Pride dan prevarane pravice, in tedaj nastopijo enotno organizirani slovanski telovadci-junaki pod istim praporom in po geslu našega vzor-junaka, kraljeviča Marka:

Jer se Marko ne boji nikoga,
razma jednog Boga istinoga!

— Z odličnim spoštovanjem: Dr. Franc Derganc, primarij deželne bolnice v Ljubljani. — Ljubljana, dne 25. aprila 1919.« — Za dar najlepša zahvala!



Sodobne naloge Orlov.

Napredne sile našega naroda zbirajo svoje moči, da izkoreninijo vso krivico in vso telesno ter duševno boiczen, ki jo je svetovna vojna prinesla na človeštvo. Kajti slika, ki nam jo nudi Evropa v svojem družabnem sestavu po vojni katastrofi, je strahotna. Vsi znaki in vsi pojavi, ki jih vidimo, nam govore, da se nahajamo v veliki dobi razpada. Sijajna in ponosna kultura se ruši in vse kaže, da bo razpadla na našem kontinentu. Gospodarstvo je do dna razorano in z njim se razkrajajo telesne in moralne sile Evropejca.

V tem položaju se vzdigujejo pred očmi našega Orlovstva in vseh njega bratskih organizacijah drugih narodov velike naloge. Vsi vedo in vsem ljudem našega časa je jasno, da se more vzpostaviti svet le tedaj, ako se postavi naše gospodarsko, družabno in duševno življenje na popolnoma nove podlage.

V gospodarstvu so že na delu sile, ki skušajo z naporom in trudom vpeljati v načinu proizvodnje in konsumu načelo socializacije. To se pravi: težnja časa gre za tem, da postane nositelj vsega produktivnega dela in vsled tega tudi vseh ugodnosti in koristi tega dela celotna družba.

Potrebe in eksistenčna pravica ljudstva bodi edino merilo in gibalno gospodarstvenega življenja; profit posameznih kapitalistov in posameznih podjetniških družb mora nehati. Današnja družba je preubožna in preoslabljena, da bi mogla podvreči delo ljudstva izkoriščanju malega števila podjetnikov. V trenutku, ko pa izločimo profit, to se pravi človeški egoizem gospodarstva, nastane veliko vprašanje, s čim nadomestiti ta do sedaj najmočnejši nagib človeka. Zahtevati od človeka, da dela in se žrtvuje ne predvsem zase, temveč za prospeh družbe, to je za ljudi, ki jih ne vidi in ne pozna, se pravi, staviti mu naravnost

ogromne moralne naloge. Le človeštvo, ki je po svoji notranjosti sposobno in močno dovolj, da to moralno nalogo izvede, more postaviti današnji gospodarski red na glavo. Če hoče uvesti v način gospodarstva za nagibi in z mišljenjem starega, na profitu slonečega gospodarstva, uvede proti svoji volji v človeštvo nestvor, poln nasprotij in nestalnosti.

Z gospodarsko revolucijo mora tedaj iti roko v roki velika duševna obnova. Naša najlepša in najbolj sveža organizacija se bo vrgla na to delo. Orlovskim organizacijam telesna čilost ni bila nikdar samo namen. Lepota človeškega telesa, popolnost in prožnost organizma ji je bil in ji ostane sicer vedno velika naloga, a duh je v njenih vrstah od nekdanj zadnji in najvišji cilj stremjenja. Spraviti v naših organizacijah krščansko socialno mišljenje v življenje, mu dati najbolj pristni in sodobni izraz, prekvasiti ga z značajem slovenskega ljudstva je bila misel, ki nas je ločila nepremostljivo od Sokolstva. Ta misel, ki nas je ločila, je bila naš ponos in iz nje je izvirala vsa naša moč. S to mislijo smo premagali športstvo z vsemi njegovimi hibami, s to mislijo je postal program Orlov modernejši in potrebam naše kulture prikladnejši. V veliki borbi, ki jo bo vojevalo človeštvo za osvoboditev iz svojega kulturnega propada v prihodnjih desetletjih, bo stalo Orlovstvo Jugoslavije na odličnem in važnem mestu. Če ostane zvesto samemu sebi, če dvigne, plemeniti in poostri svoje napade, bodo njegove zastave pokrite z zmagami v naših deželah.

Orel ima svoje sobornike tudi izven naše države, v veliki Britaniji, v Franciji, Belgiji in Ameriki. Prihodnje leto bodo za-

stopniki teh mogočnih narodov sklenili z našimi in češkoslovaškimi Orli v Mariboru tesno bojno organizacijo, ki bo temelj velikega dela prihodnosti. Združeni z brati ce-

lega sveta se bomo borili za najvišje cilje kulture.

Živela internacionala krščanskega ljudstva!

Kopanje in plavanje.

Ven v pristo naravo se razlega vsako leto klic Orla po širni domovini vsem bratom. Pojdimo torej v svobodno naravo! Prirejšamo izprehode in izlete, pa ne pozabimo vode, ki so jo smatrali stari ljudje za eno najvažnejših zdravilnih sredstev, ki pa tudi pri nas ni izgubila svoje veljave. Kopljimo se torej zdaj poleti na prostem, da si ohladimo in okrepimo telo, ki dela sicer čez dan in ves teden v prahu in znoju.

Pri kopanju si očistimo kožo vse nesnage, znoja in kožne maščobe in odpremo s tem dihalne luknjice v koži, kar je silnega pomena za naše zdravje. Najčistejša se umijemo seveda v topli vodi, ki poleg tega vpliva tudi pomirjevalno na živce. Stari, bolelni in slabotni ljudje se kopajo v mlačni vodi, da si okrepe zrahljano zdravje.

Za zdrave in krepke ljudi pa tako kopanje ni na mestu. Kako blagodejno in osvežujoče deluje kopel v sveži, mrzli vodi poletnega dne! Vsa zaspanost in lenost izgine, prijetno mrzlo-topel občutek preletava vse telo.

Silna vročina razgreva kri, ki v brzem toku kroži po telesu in se hitro prekraja. Kri porabi vedno več snovi, ki jih telo ne more dovolj hitro nadomeščati. Tako nastane vrzel v delovanju telesa — zato zaspanost. Iz istega vzroka nastane tudi solčna kap. Mrzla kopel pa spravi krvni obtok zopet v ravnotežje s celim telesom.

Mrzla voda utrdi telo proti raznovrstnim škodljivim vplivom, zavaruje nas proti prehlajenju. Utrjeno telo se ne da tako hitro motiti v svojem delovanju in ni tako vzprejemljivo ne za vročino, pa tudi za mraz ne. Utrjen človek more tudi vroč brez posebne škode v mrzlo vodo, kar bi za neutrjenega utegnilo imeti zle posledice, razna vnetja in revmatizem, celo smrt. Razgreta kri namreč pritiska od sredine telesa na kraj. Če tedaj skočimo v mrzlo vodo, udari kri kakor splašena z vso silo proti sredi telesa in deluje kot strela v naravi. Pri utrjenem telesu se kri, ki je tudi sicer manj vznemirjena, mahoma po-

vrne, pri neutrjenem pa zastane dalj časa v notranjosti.

Kopljimo se le v čisti, najbolje je v tekoči, sveži vodi, pri mestih in tovarnah vedno nad iztokom kanalov. Najbolje je združiti vodno kopel s solčno. Najtoplejša je voda proti večeru, pa tudi kopanje v večernih urah ne škodi, kar je dobro za one, ki jim delo ne dopušča, da bi se kopali čez dan. Kdor se mnogo koplje, mu prija tudi jesensko kopanje, po navadi pa se pri nas kopljemo od junija do septembra. Voda naj bi bila topla 20° do 25° C, pa tudi mrzlejša ne škodi, posebno za plavčca, ki ne miruje v vodi.

Če se človek ne počuti dobro, naj se ne kopa. Najesti se pred kopanjem ni zdravo, pa tudi praznega želodca človek, ki se koplje, ne sme biti. Najesti se takoj po kopanju tudi ni dobro. Vsake vznemirjenosti ali razburjenosti, naj si bo vsled hitre hoje, prevelike žalosti ali veselja, jeze pa tudi vsled alkohola, se moramo varovati. Najprej se umirimo, potem se šele slečemo in takoj brez obotavljanja v vodo. Poleg vode stati slečen, da te prične mraziti, je popolnoma napačno. Silno slaba navada je lezti počasi v vodo. Skočijo vanjo, kar je najboljša in tudi jako dobro dene. Seveda ne sledi iz tega, da je dobro zaporedoma in brez odmora skakati v vodo, ker bi te hitro lahko začela boleli glava, ali pa še kaj drugega. Tudi si ni treba močiti glave in prsi, preden skočimo v vodo, kakor imajo nekateri navado.

Nikdar se ne kopaj sam, če znaš še tako dobro plavati, in ne skači v vodo, kjer ne poznaš dna, lahko se občutno poškoduješ. Ne stojmo v vodi brez dela, z gibanjem si ohranimo potrebno toplino. Ne mudi se predolgo v vodi. Ostanj le tako dolgo v vodi, dokler ti godi in ne čakaj, da te začne mraziti. Varovati se moramo grde in škodljive razvade, kakor jo mnogokrat opažamo pri otrocih. Pride iz vode ves moker in tresoč se od mraza, pa leze takoj spet nazaj v vodo, še preden se je ogrel.

Ko si iz vode, je najboljša, da telovadiš na solncu, da se ogreješ, pa greš zopet

lahko v vodo. Paziti moraš le, da te solnce ne opali prehudo, zato ne leži pri miru, marveč daj solncu pristopa k telesu od vseh strani. Če se ti je koža vnela od solnca, se namaži z vazelinom.

Kdor se po kopanju počuti dobro, svežega telesno in duševno, zanj je kopanje, kogar pa zebe, mu je slabo, ga boli glava, ali se sploh ne počuti dobro, ta ni zdrav, ali pa se ni pravilno kopal.

Samo kopanje, brez plavanja pa nima tolike mikavnosti in koristi, posebno ne za nas telovadce. Pri plavanju urimo mišice celega telesa v sijajni telovadnici, v čistem zraku, brez prahu in znoja. Posebne važnosti je, da se pri plavanju vadimo v pravilnem, enakomernem, polnem dihanju. Lahko telovadimo tudi obenem na orodju ali pa proste vaje. Plavamo na več načinov. Tu opišemo za enkrat samo, kako se plava »po žabje« na prsih in hrbtu.

Udje naši so kakor vesla. S čim širšo ploskvijo pritisnemo na vodo, tem večji odpor čutimo. Ako stojimo n. pr. v vodi do vratu in držimo roke v odročenju v hrbtnem položaju, če tedaj hitro priročimo, se dvignemo od tal, ne da bi kaj odričili z nogami; veliko manjši učinek vidimo, ali pa skoraj nič, če držimo roke v palčjem ali mezinčjem položaju.

Široki ploskvi na laktih tvori roka, posebno, če je palec sklenjen z ostalimi prsti, in to dlan in hrbet in pa spodnja lakt v isti smeri z roko, če držimo n. pr. predročenje, bodisi v palčjem ali mezinčjem položaju. Gornja lakt pa je bolj okrogla brez izrazitejših ploskev.

Široki ploskvi na bedrih tvorita notranja in zunanja stran bedra od kolka in dimelj tja do gležnjev in pa noža, stopalo zgoraj in spodaj (podplat).

Vsled pritiska teh ploskev na vodo se vzdržimo na površju in se premikamo — plavamo. Seveda je velikega pomena pri tem tudi dejstvo, da je naše telo nekoliko lažje od vode in da ga gleda vedno mali del iz vode. Ako bi se tega zavedal potapljaljoči se človek, ne bi moled-rok iz vode, ker se mora baš mesto rok pogrezniti glava v vodo.

Kakor pri udarcih z veslom vodo s širokimi ploskvami odrivamo, z ozkimi pa vodo režemo, kadar povračamo veslo k novemu udarcu, tako delamo tudi z našimi naravnimi vesli. Čim daljše je veslo, tem izdatnejše je delo z njim, kar velja tudi za naše ude, ki morajo biti pri udarcu stegnjeni ali pa jih izstočasno stegujemo.

Najpreje si naučimo plavalne gibe na suhem. Začnimo z laktmi. Roke držimo v vzročenju navznoter, hrbte skupaj. 1. Odročimo v hrbtni položaj, 2. skrčimo lakti, da pridejo roke pod brado, dlan na dlan, 3. odsunemo v vzročenje, dlani skupaj, 4. okrenemo hitro dlani navzven. Pozneje gibe 1. in 2. združimo.

Gibi beder: 1. skrčiti bedro, to je vzdigniti koleno kar moči visoko proti prsim, stopalo je obrnjeno navzven in ne stegnjeno, 2. odsuniti nogo do raznoženja, 3. prinožiti.

Prvi gib izvršimo počasi in obenem vdihavamo, druga dva giba pa hitro in izdihnemo.

Da moremo združiti učenje gibov lakti in beder, ležemo na trebuh vodoravno na klop ali kako drugo pripravo. Iz izhodnega položaja, ko so roke v vzročenju navznoter s hrbti skupaj, bedri pa stegnjeni. 1. Odročimo, skrčimo lakti in združimo roke pod brado; bedri skrčimo, kolena proti prsim; 2. odsunemo v vzročenje navznoter, dlani skupaj, bedra pa v raznoženje, stopali navzven in ne stegnjeni; 3. okrenemo dlani navzven in združimo bedri, da je celo telo lepo stegnjeno.

Najlažje se priučimo plavanju s pomočjo plavalnega pasu, ki ga denemo okoli prsi in ga na dolgi vrvi lahko spuščamo in pritezamo s pomočjo škripca koncem debele palice ali pa pritrjenega na žrdi črez vodo. Ker pa s tem in z različnimi drugimi pripravami, ki jih imajo v plavalnih šolah, ne moremo računati, se zadovoljimo tudi z mehurji, na vsako stran po eden, ali pa stopamo z eno nogo po dnu.

Po vsakokratni izvedbi plavalnega sunka vztrajamo v stegnjenem položaju, da tako popolnoma izrabimo sunek.

Na hrbtu plavamo s stegnjenim križem, iz vode gleda le obraz.

Roke držimo v boku, ali pa ob stegnih z malo skrčenimi laktmi in krožimo z njimi v vodi. Lahko napravimo tudi tako, da 1. dvignemo roke iz priročnja v odročenje (vodo režemo z mezinčjem) in skrčimo obenem bedri s stopali navzven in pete skupaj, kolena pa narazen, 2. priročimo z dlanmi naspred in odsunemo bedri do raznoženja in jih združimo. Moremo pa tudi roke dvigniti iz vode skozi predročenje do vzročenja v vodi in jih potem skozi odročenje priročiti. Vdihavamo, kadar roke in noge dvigamo, izdihamo, kadar sunemo in priročimo.

V vodo skačemo z deske, ki je vsaj 1 m nad vodo in po možnosti prožna. To dosežemo s tem, da precej debelo desko

potrđimo z enim koncem na zemljo, na robu vode jo dobro podpremo, da leži malo nad zemljo, drugi konec pa moči nad vodo.

Ploskoma ne smemo nikoli prileteti v vodo, ampak vedno le z ostrimi robovi telesa, ali na stegnjene noge, ali pa na glavo, še bolje pa je, da glavo zaščitimo z vzročenimi rokami. Dobro je ušesa zamašiti z vato, namočeno v olju, posebno kadar večkrat skačemo. Skok v vodo delamo naravnost ali z obratom, navzpred ali navzad, z mesta in z zaletom. Odženemo se vedno z obema nogama. Pri skoku bedra in roke stegnemo, roke imamo v priročenju ali v vzročenju, križ uleknjen.

Pri skoku na glavo navspred se odženemo z deske z zmerno uleknjenim križem navspred in navzgor, roke v odročenu. S hitrim trzajem v križu do popolnega uleknjenja se okrenemo navspred na glavo za cel obrat. Obenem vzročimo navznoter z dlanmi skupaj, da tako vodo z rokami izpodrežemo. Skok ni popolnoma navpičen navzdol, ampak poševen.

Dvojni obrat navspred, če priletimo z nogami v vodo, dosežemo, da se v trenutku, ko je uleknjeno telo najvišje v poletu, hipoma ulomimo v kolkah in se takoj zopet uleknemo.

Na glavo vznak skočimo, če takoj z

odskokom križ močno vlekemo, roke pa vzročimo.

So še razni drugi skoki, bočni, iz raznih obes na deski, iz ročne stoje v raznožko ali skrčko, prevrati in pa skoki po dva v raznih prijemih, ki pa spadajo vse več ali manj k igram v vodi brez ali z orodjem.

Z lesenim drogom (palico ali desko), z obroči, s splavom, z žogo moremo izvajati najrazličnejše igre v vodi. Lahko pa igra več plavačev brez kakega orodja med seboj, da n. pr. skačejo drug čez drugega, da splavajo pod ali nad plavačem ali okrog njega v vodo in iz vode, navspred ali navzad, da se bore — odrivajo ali vlečejo drug drugega itd.

Važna in jako koristna vaja v plavanju je potapljanje. Potapljamo se z nogami navzdol, ali pa z glavo, kar je bolje, ker moremo tako zediniti potapljanje s plavanjem. V vodi ne mižimo, ampak gledamo in tudi oči se hitro privadijo vodnemu pritisku. Velikega pomena je potapljanje za razne rešilne akcije, da rešimo na pr. potapljalčega se človeka brez nevarnosti zase. Izuriti je treba za to pljuča, da morejo vztrajati pod vodo dalj časa brez vdihavanja.

O tem spregovorimo še v prihodnje kako besedo.

Prekmurje.

Ime Prekmurje in Prekmurci je bilo prej le malo znano. Šele od prevrata sem je večkrat slišimo, toda še danes je mnogo Slovencev, ki ne ločijo Prekmurja od Medjimurja ali pa oboje identificirajo. Ime samo pove, da to ne more biti enoinisto.

Medjimurje je polotok med Muro in Dravo do prejšnje ogrsko-štajerske meje, izključno hrvatsko prebivalstvo, in je Medjimurje od Božiča 1918 od naših čet zasedeno, Prekmurje pa so zasedle naše čete šele pred kratkim.

Štajerski Slovenci na desnem bregu Mure imenujejo svoje brate na levem bregu Prekmurce in to ime se je posplošilo tako, da prekmurški Radgončani imenujejo ogrske Slovence tudi Prekmurce. Pod imenom Prekmurje mislimo na one kraje prejšnje Ogrske, kjer žive Slovenci kompaktno s Slovenci na Štajerskem.

Meja slovenskega Prekmurja je torej na jugu Mura, na vzhodu potok Kučnica do Sv. Ane na Avstrijskem. Tu se narodnostna meja odcepi od prejšnje državne in se

obrne proti severovzhodu v ravni črti gor do Dol. Sinika (Alsószölnök) ob Rabi, ki je slovenski (župnik dr. Lenaršič Mirko). Do 34. poldnevnik je Raba severna meja; sveda je Monošter (St. Gothard) in Rabakethely močno mešan. Na vzhodu razdeli narodnost od Rabe do Krke precej pravilno 34. poldnevnik; Farkašovci (Farkaszalva) so nekoliko mešani, dočim so Dolinci (Nagydolany) čisto slovenski in Hodoš je zopet mešan. Hodoš bo zadnja jugoslovanska postaja ogrske državne železnice iz glavnega kraja v Prekmurju — Murske Sobote v Kermedin (Körmend). Središče (Kisszerdahely), južno od Hodoša, je slovensko. Nekoliko južno odtod se zavije meja proti vzhodu do Kobilja (Kebele), po celem Prekmurju znane stare slovenske vasi. Prebivalci v Kobilju so kaj ponosni na starodavnost svoje vasi. Dalje proti jugu se vije meja mimo vasi Jošec, Žitkovci (Zsitkóc), Radmožanci (Radamos) do Dol. Lendave, ki je kakor druga mesta in trgi zelo mešana, četudi ima na zunaj popolno-

ma ogrsko lice. Lendavski hribi od Duge vesi (Hosszufalu) do Čentibe (Csente) so danes že zelo mešani, pred nekaj desetletji pa smo slišali tam izključno slovensko govorico. Dalje do Mure lahko vzamemo za mejo potok Ledava, vendar moramo omeniti, da se nahajajo na desnem bregu potoka ogrske vasi Gyertyános, Lendvalakos in Harmosmalom. V tem obsegu torej še živijo Slovenci na Ogrskem.

Meja, ki so jo začrtali za Jugoslavijo našemu Prekmurju na mirovnem posvetu v Parizu, se ujema na vzhodu in zahodu z narodnostno mejo. Krivična je pa na severu, kjer se ne ozira na narodnost, ampak na razvodje. Izgubili bi naj tam 11 do 12 tisoč Slovencev in seveda tudi Monošter. Prepričani smo pa, da bodo še enkrat revidirali mejo v Prekmurju tako, da pridejo vsi Prekmurci pod eno streho. Dobili bomo na drugi strani nekaj ogrskih občin. To so že zgoraj navedene vasi Gyertyanos, Lendvalakos, Harmosmalom, dalje Kamahaza, Göntérhaza in Hidvég, na jugu Völgyfalu in Lendvanjfalú.

Največji kraj v Prekmurju je Monošter (St. Gothard), središče Prekmurja pa Murska Sobota. Večji in pomembnejši kraji so tudi D. Lendva, Belatinci; Turnišče je znano kot »svobodno« mesto in prebivalce Turnišča še danes imenujejo »varašance« t. j. meščane, ki so začasa turške vlade v V. Kaniži res imeli nekaj predpravil.

Rodovitnost zemlje se da primerjati z Banatom, namreč ravnina med Muro in goriškim delom Prekmurja. S pametno agrarno reformo bo postalo lahko Mursko polje žitnica za manj rodovitne dele Slovenije. Sedaj je še velika večina zemlje v grofovskih rokah in le površno obdelana. Goriški, severni del Prekmurja je gozdnat in prebivalstvo revnejše od onega v južnem delu.

Prekmurci nas spominjajo na veliko Kocljevo in Pribinovo državo s stolico ob

Blatnem jezeru. Slovenski živelj okoli jezera je že davno davno zamrl brez sledu, ker so bili Slovenci najbrže prereditko naseljeni. Madžariziranje je samo pod pritiskom mogoče in je mnogo težje kot pa pomenčevanje. Ti težkoči imamo zahvaliti, da je v Prekmurju še nad 100.000 Slovencev.

Pravo narodno življenje med Prekmurci je zbudil šele župnik Klekl. L. 1903. so dobili Prekmurci »Kalendar Srca Jezusovoga«. Eno leto pozneje je začel Klekl izdajati »Marijin List« in l. 1912. tednik »Novine«, pisan v gajici. »Novine« so največ pripomogle k narodnemu prebujenju. Tudi več brošuric verske vsebine je izšlo izpod njegovega peresa. Kūhar Štefan († 1915) je zbral nekaj narodnih pesmi, ki so tudi tiskane.

Pravi narodnjak je bil tudi dr. Ivanocy, dekan v Tišini.

Ljudstvo je globokoverno, moralno nepokvarjeno in zdravo. Skopa tretjina Prekmurcev je luteranske veroizpovedi. Prekmurci nimajo niti ene slovenske šole, dodočim ogrskih ljudskih šol ni primanjkovalo.

Boljševizem, ki prevladuje povsod na Ogrskem, je našel v Prekmurju zase zelo nerodovitna tla. Prekmurci niso dovzetni za kaj takega. Boljševiki niso mogli pri njih niti ene svoje naredbe izpeljati; vsaki taki se ljudstvo najodločnejše upira. Boljševizem je storil, da je narodna zavest pri vseh Prekmurcih dosegla največjo stopnjo. Če rečem, da so Prekmurci jokaje prosili osvoboditve, to ni samo mogoče času primerna fraza, ampak je s tem še premalo resnično dejstvo izraženo. Da bo Prekmurje jugoslovansko, o tem so bili vsi Prekmurci prepričani, vendar se jih je polastila včasih neka malodušnost, dvom, da morda Jugoslavija ne mara zanje. Danes so združeni z nami za vedno.

J. G.

Pesem neodrešenih!

J. Mohorov.

Na straži ob Soči
še ognji goré
in svetijo v noči
do belega dne.

Na straži ob Soči
sto svetih grobov
budi se ponoči
in rjove: domov!

Na straži ob Soči
v verigah ječi
in prosi pomoči:
Domovje, otni!

Pod pojmom »boks« razumemo napad s prostimi rokami ali nogami na telo nasprotnikovo kakor tudi odbijanje teh napadov. Bojujeta se torej dva nasprotnika ali pa dve nasprotni vrsti. Boks pa vadimo lahko tudi kot proste vaje, če si nasprotnika le predstavljamo, namišljamo. Bojujemo se torej z namišljenim nasprotnikom. Z rokami »udarjamo« in »suvamo«, z nogami »brcamo«.

Vse gibe v boksu moremo razdeliti na tri oddelke, in sicer:

I. Osnovni gibi ali priprava.

II. Napad.

III. Obramba.

Osnovni gibi so:

1. Preža.
2. Menjava preže.
3. Predkorak.
4. Zakorak.

Napad je dvojen:

1. z rokama,
2. z nogama.

Tudi obramba ima dva načina:

1. kritje,
2. umik.

I. Osnovni gibi ali priprava.

Začetna postava za vaje z boksom ni osnovna postava, ampak postava, ki jo imenujemo »preža«. Napada in odbija se iz »preže«.

Preidemo torej k popisu »preže« in posameznih oblik napadanja in odbijanja.

1. Preža.

Prežo delamo bodisi v desno navspred ali pa v levo navspred. Popisali bomo v naslednjem samo prežo v levo navspred, ker za prežo v desno navspred velja isto z razliko, da se izvede z nasprotno roko in nogo. Samo ob sebi je razumljivo, da vadimo vaje vedno v obe strani, ker drugače je razvoj telesa le enostranski.

Osnovna postava je: spetna stoja, priročiti! Na povelje: »Preža v levo navspred!« izvedemo

na ena; četrt obrata v desno, na desni peti, levih prstih. V tej postavi smeri desno stopalo naravnost v desno, levo stopalo naravnost naprej, tako da stojita navpično eno k drugemu in tvorita pravi kot. Pogled je naravnost naprej, istočasno z obratom stisnemo roke v pest,

na dve; z levo nogo stopimo za pol metra naprej v smeri levega stopala na

ta način, da ostaneta peti v isti črti, nogi upognemo v kolenih, podkoleno leve noge stoji navpično na tleh, koleno desne noge je navpično nad desnimi prsti. V istem času, ko se leva noga dotakne tla, damo tudi roke v prežo, in sicer tako, da z levo roko, v komolcu nekoliko upognjeno, predročimo v dlanjem položaju tako visoko, da je pest v višini brade. Desno roko položimo čez prsa tako, da pride pest na levo stran prsi, palec se prsi dotika in je torej roka v hrbtnem položaju. Trup je vleknjen, širina prs je obrnjena naprej. Teža telesa je večinoma na desni nogi.

Ko so se telovadci naučili delati popisano »prežo« razdeljeno, jo delajo nerazdeljeno. Nakazani pa morata biti vedno obe dobi.

V osnovno postavo se vrnemo na povelje »v spetno stojona zaj!«:

na ena; napnemo nogi v kolenih, z levo nogo prinožimo, z rokama priročimo,

na dve; se obrnemo za četrt obrata v levo, dlani stegnemo.

Tudi to podjetje izvajajo začetniki razdeljeno, pozneje se pa dela nerazdeljeno, toda nakazano.

Prežo moremo menjati naprej ali nazaj. Na povelje: »Menjat prežo navspred!« se obrne (pri »preži v levo navspred«) leva noga na prstih za 90 stopinj (dočim je poprej bila obrnjena leva stopal naprej, smeri zdaj v levo), desno nogo prenesemo upognjeno od zadaj mimo leve noge za pol metra naprej (desna noga napravi torej pot enega metra); v istem trenutku, ko se desna stopal dotakne tla, menjata prežo tudi roki na ta način, da gre desna roka nad levo v zgoraj popisano predročenje, levo roko pa naslonimo pod desno ob desno stran prsi, na zgoraj popisani način. Pri menjavi ostaneta nogi upognjeni! Po izvršeni menjavi stojimo v »preži v desno navspred« in moremo paziti na vsa ona pravila, ki veljajo za »prežo v levo navspred«.

Na povelje: »Menjat prežo navzad!« se obrne (pri »preži v levo navspred«) desna noga na prstih za 90 stop. (dočim je bila smer desne stopali poprej v desno, smeri zdaj naprej), levo nogo prenesemo upognjeno od zadaj mimo desne noge za pol metra naprej (leva noga napravi torej pot enega metra); istočasno menjata prežo tudi roki po pravilih, navedenih pri menjavi preže navspred.

Namen menjave preže je, približati ali oddaljiti se od nasprotnika. Isto pa moremo doseči s »predkorakom« in »zakorakom«. (Glej spodaj!)

2. Predkorak

napravimo na ta način, da iz preže na levo navspred:

1. izvedemo vzporo na levi napeti nogi, napravimo predkorak z desno nogo tako, da pride peta desne noge 20 cm pred prste leve noge. Stopali stojita navpično eno k drugemu (levo stopalo smeri naprej, desno v desno), leva noga se le s prsti dotika tál, težo telesa prenesemo takoj na desno nogo;

2. stopimo z levo nogo za pol metra naprej, upognemo nogi v kolenih in izvedemo na ta način prežo.

Roki med izvajanjem tega giba ne spremenita svojega mesta.

Izvaja se na povelje: »Predkorak!« z začetniki razdeljeno (»ena« — »dve«), sicer pa nerazdeljeno v dveh nakazanih dobah.

3. Zakorak

je gib, nasproten »predkoraku«. Iz preže v levo navspred:

1. izvedemo vzporo na desni napeti nogi, napravimo zakorak z levo nogo tako, da pride peta leve noge 20 cm za peto desne noge. Stopali stojita navpično eno k drugemu (levo stopalo smeri naprej, desno v desno), desna noga se le s prsti dotika tál, težo telesa prenesemo takoj na levo nogo;

2. stopimo z desno nogo za pol metra navzad in preidemo v prežo.

Izvaja se na povelje: »Zakorak!« z začetniki razdeljeno (»ena« — »dve«), sicer pa nerazdeljeno v dveh nakazanih dobah.

II. Napadi:

1. Napadi z rokama

imajo za cilj glavo in trup nasprotnikov. Napadati moremo s »sunki« in »udarci«.

a) Sunki

so zgornji in spodnji. Zgornji sunek izvedemo (iz »preže na levo navspred«) na ta način, da

1. skrčimo desno pred prsa položeno, roko zaročno tako, da pride pest v dlanjem položaju v pod pazduho, komolec smeri nazaj; istočasno s tem gibom napnemo levo nogo v kolenu in prenesemo celo težo telesa na desno nogo;

2. sunemo z desno roko v dlanjem položaju močno naprej gor, približno v ono smer, kjer je obličje namišljenega nasprotnika, istočasno pa pritegnemo levo roko, ki dozdej svojega položaja ni spremenila, v zaročno krčenje v dlanjem položaju, napnemo desno nogo in skrčimo levo nogo v kolenu, da bi dobil sunek večjo silo. Da bi sunek bolj gotovo dosegel nasprotnika, ga podaljšamo s tem, da obrnemo trup v bočno smer (v levo, kadar sunemo z desno).

3. Po tem gibu se vrnemo v prežo.

Izvaja se na povelje: »Zgornji sunek v desno — zdaj!« (Za začetnike »ena — dve tri«.) »Zgornji sunek v levo« se izvaja iz »preže v desno naprej«.

Da se telovadci nauče izvajati te sunke, je potreba vaditi sunke samo delj časa. To se dela na sledeči način:

Na povelje: »Osnovna postava k sunkom — zdaj!« telovadec napravi izpad naprej, roki predroči, upognjene pesti so v dlanjem položaju. Na daljše povelje: »Zgornje sunke vadi — ena, dve...!« sune telovadec na ena z desno ali levo roko (z ozirom na izpad z levo ali desno nogo) v obličje nasprotnikovo, na dve z nasprotno roko. Tako suva z rokama menjaje (z eno sune, drugo roko krči), dokler ne poveljuje vadiatelj: »Dost!« in se telovadec postavi zopet v »osnovno postavo k sunkom«. Na povelje: »V prežo — zdaj!« zavzame prežo po najkrajši poti.

Spodnji sunek se izvaja (iz »preže v levo navspred«) na povelje: »Spodnji sunek v desno — zdaj!« na zgoraj popisani način s to razliko, da je cilj in smer spodnjega sunka trup nasprotnikov (prsa, trebuh) in ne držimo pesti v pod pazduhi, ampak ob boku.

b) Udarci

so zunanji in notranji. Cilj udarcev je ena stran nasprotnikova na glavi ali trupu.

a) Zunanji udarec z desno.

Cilj tega udarca je leva stran glave. Na povelje: »Zunanji udarec z desno — zdaj!« (iz »preže z levo navspred«):

1. Desno roko iztegnemo nazaj v stran (približno 15 cm od desnega stegna), istočasno napnemo levo nogo in prenesemo celo težo telesa na desno, zelo upognjeno nogo;

2. skrčimo nato desno roko odročno gor, pest pride za tilnik (leva roka dosega svoje pologe še ni izpremenila) in

3. udarimo z desno roko od desne gor, v levo dol. Silo udarca povečamo s tem, da obrnemo trup v bočno smer in desno nogo v kolenu napnemo, levo skrčimo. Desna pest seveda ne naleti na nikak odpor pri namišljenem nasprotniku in pride po končanem udarcu k levim spodnjim rebrom. Levo roko istočasno z udarcem skrčimo zaročno ven (palec zgoraj).

4. Vrnemo se v prežo.

Isti udarec, toda z levo roko, se izvaja iz »preže v desno navspred«. Cilj mu je desna stran obličja nasprotnikovega.

b) **Z u n a n j i u d a r e c z l e v o.**

Cilj tega udarca je zopet leva stran glave. Na povelje: »Z u n a n j i u d a r e c z l e v o — z d a j !« (iz »preže z levo navspred«).

1. Levo roko predročno krčimo, tako da pride pest pred desno pod pazduho, hrbet pesti je obrnjen naprej, isto tako komolec; desno roko zaročno krčimo tako da pride pest v desno pod pazduho v dlanjem položaju, komolec smeri nazaj (isti gib kakor za zgornji sunek); obe pesti se torej dotikata. Istočasno napnemo levo nogo in prenesemo celo težo telesa na desno nogo, ki je močno upognjena.

2. udarimo nato s hrbtom leve roke od desne k levi hoteč doseči levi del nasprotnikovega obraza, podaljšamo ta udarec s tem, da napnemo desno nogo in upognemo levo. Po dovršenem udarcu se zastavi leva roka šele v zaročenju. Desna roka je ostala med udarcem v zaročnem krčenju.

3. vrnemo se v prežo.

Isti udarec — toda z desno roko —

se izvaja iz »preže v desno navspred«. Cilj mu je desna stran obličja nasprotnikovega.

c) **U d a r e c z d e s n o n a z a j.**

Izvaja se iz »preže v levo navspred« na povelje: »Udarec z desno nazaj!« Cilj tega udarca je glava in desna stran obličja nasprotnika za napadalcem stoječega.

1. Leva roka udari iz svoje pologe pri preži s hrbtom pesti nazaj na ono mesto, kjer mislimo, da se nahaja naš cilj. Da bi bilo to možno, obrnemo obenem trup za polobrata v desno, oči slede gibu desne roke, ki se ustavi v položju »odročiti gor«, nogi ostaneta na svojem mestu, samo, da istočasno z udarcem levo nogo napnemo in prenesemo celo težo telesa na desno zelo upognjeno nogo. Leva roka pride pri udarcu v položju »predročno krčenje not«.

2. desna roka se vrne v prežo po najkrajši poti s pol obratom trupa v levo.

Isti udarec — toda z levo roko — se izvaja iz »preže v desno naprej«. Cilj mu je glava in leva stran obličja nasprotnikovega za njim stoječega.

Važno je opomniti telovadca nato, da morajo biti proizvajani sunki in udarci s tako silo, kakor da bi hoteli nasprotniku v resnici škodovati. Le na ta način dobe »napadi« svojo vrednost, telesu pa dajo to, kar ono od njih pričakuje.

(Dalje.)

Opomba: Bratje načelniki in vaditelji! Začnite vaditi popisane gibe takoj! Prihodnja številka »Mladosti« prinese nadaljevanje temeljnih vaj v »boks«. Za en mesec imate dovolj. Pozneje izdamo cele sestave v boks v obliki prostih vaj.

Nekaj opazk k zdravstvu.

Stvari, ki so malenkostne in malo važne, resni ljudje ali vsaj oni, ki mislijo biti resni, ne obravnavajo radi. Čenče prepuščajo taki ljudje ženskam. Kar pa resnemu človeku vedno silni na um in razmišljanje, so resne, važne, aktualne stvari. Le te mu nudijo snov za razgovor, za premišljanje, za debato. —

Živimo v novi dobi, čisto novi dobi. Toliko je aktualnih, resnih vprašanj, da imamo premalo časa, da bi vse dobro premotrili, premislili in si jih ogledali od vseh strani. Da premalo delavcev za vsako stroko — čenče in brezpomembne osebnosti, malenkosti bi sploh pri teh razmerah ne smele priti do veljave — skoro mislim, smo v nevarnosti, da postanemo prepovršni,

preplitvi, ker ne moremo vsega zadostno prebaviti, preštudirati, premisliti, in si ustvariti lastno sodbo, ki naj nam bode merilo in vodilo za življenje. Ta merila, te principe pa moramo imeti in po njih uravnati svoje življenje. Sicer si bomo napravili principe iz svojega življenja, kakor nas bode pač usoda in razmere, življenske prilike vrgle med valove in viharje.

Vsak, ki čuti tu v sebi več sile, kakor jo potrebuje za svoje eksistenčno bivanje, za svojo družino, kdor čuti več moči, kakor jo rabi za se in za svoje, naj stopi tu na delo na socialno polje. Socialno delo mu bode nudilo dosti polja za delo, povsod tam naj se posameznik udejstvuje, kjer so njegove zmožnosti v izobilici za sebe, da

ne bode duševnih sil tratil, zgubljal, izlival na tla in zakopaval talente, zaostajal za časom, se staral v lenobi, v brezdelju.

Mlad fant dozoreva, raste; hiti s to stvarjo tako, da je vsak izgubljen trenotek, ki bi bil za njegovo izobrazbo duha in srca važen, socialni greh, socialno zlo.

In mladina, fantje, potrebujejo sami, žele napredka, znanja, hrepene po tem, da kaj znajo, kaj vedo, da se postavijo pred kom, da jim ni treba molčati in se skrivati kot oni, ki ne ve in ne zna ničesar. Da sramujejo se direktno, če jih kdo opozori na kaj, kar ne znajo še, hvaležni so vsakemu, ki jim pravočasno še kaj koristnega pove in razloži.

Vojaštvo, društva, organizacije, to so vsa torišča, kjer se to vse dobi zastoj na lahak način in kar tako mimogrede. Kdor ni bil v družtvih, ne zna ceniti življenja, ne pojmi socialnega sveta, ne bo imel ljubezni do svojega bližnjega. Sam svoj človek bo, nergač, zabavljak, skopuh in ne vem kaj še. Vse drugače so ljudje, ki so bili pri vojaki, v družtvih, organizacijah.

Nam se gre sedaj za naše fante tukaj. Nova doba je in novi programi, novi načini. Izobrazba je pri vojaki sedaj na dnevnem redu. Kot veliko organizacijo imamo sedaj to smatrati in tako se misli urediti. Kar se tiče vojaškega reda in discipline, je to potrebno, ker nobena organizacija ne obstoja, če ni reda in discipline.

Da pa ne izgubimo tega prostega časa, moramo izrabiti vsak trenotek, da damo drug drugemu samega sebe, del svoje duše. Eden za vse, vsi za enega, kdor več zna, nima pravice to obdržati, mora, da odstopi svoj »odveč« svojemu bratu. To je moderno naziranje izjednačbe duha, duševnih sil, v kolikor je to mogoče. Popolna izjednačba seveda se ne bo nikdar dosegla. In važno je to, silno važno za naše fante, da ne izgube časa, kjer se lahko izobrazijo. Vi, fantje, ste seme, up in prihodnost naroda, zavedajte se tega. Na vas bazira, na vaših ramah je naša slovenska prihodnost, na vas počiva sreča ali nesreča našega plemena. Na vaših družinah, na vaših domovih se bo ohranila ali propadla domovina, rod, pleme. In v teh resnih časih treba, da si pogledamo odkrito iz obraza v obraz in se pomenimo o naših ranah, o naših potrebah, o bolečinah skupno in brez pridržka, kakor se spodobi resnim ljudem, ki ne zamerijo, ki vedo ceniti, kar je dobro.

Jaz vas hočem upeljati na zdravstveno polje in vam dati priliko za upogled, kaj

je za naš narod, za naše družine, za nas vsakega posameznika važno, po čem naj si uravnamo življenje, kakšne zdravstvene principe naj si ubijemo v kri in meso, od katerih nočemo odnehati, dobro se zavedajoč, kaj zavisijo vse od izpolnjevanja ali od neizpolnjevanja teh pravil.

Vam, mladeničem pravim to, vam, kateri ste še vsprejemljivi za vse dobro, stari ljudem, starcem in starkam praviti o zdravstvu, je prepozno in brezuspešno. Vi imate življenje pred seboj, pred seboj družino, prihodnost, domovino, starci in starke imajo vse to za seboj.

Kaj je zdrav, kaj bolan človek, vsak ve, ne ve pa vsak, kdaj se začne bolezen. Oni navidez malenkostni pojavi, malenkostne stvari, ki jih omalovažujemo in prezremo navadno, so pogosto vzrok bolezni pozneje v dobi, ko bi zdravja najbolj potrebovali. Ko zdravnik vprašuje bolnika, ki pride s težko boleznijo k njemu, se navadno konča pogovor z vsklikom bolnika: Ja, za to še niti »porajtal« nisem. Ko bi jaz to preje vedel! Da, in to je moj namen, da preprečim take vsklike, da preventivno, to je že vnaprej skrbimo za zdravje, predno obolimo, da si sploh ne nakopljemo bolezni za se, za družino, za narod in domovino. In tu je moje polje, tu me pustite, da govorim iz srca, odkrito, kot mi pride na usta. Ravnal se bom po potrebi, kakor je pač važno večja ali manjša za naše fante. Zapomnite si pa za prihodnost: Predavanj glede zdravstva, higijene, sploh anket in navodil glede narodnega zdravstva se nikdar ne izogibajte, udeležujte se tudi debate, provocirajte pri takih prilikah razgovore o vsem, kar ne razumete, kar želite, da se vam razloži. Predavatelj bo s tem spoznal, kaj je pozabil povedati, kaj bi moral bolj natančno razložiti in se bo tudi od vas naučil marsikaj.

Začnem s tem, da omenim in z imenom imenujem stvari, ki mlademu fantu škodujejo, ki so prvi začetek nesreče ali vsaj neprilike prihodnosti. Odpraviti hočemo in si prihraniti neprilike. V glavnem naj omenim splošno nečednost. Začnimo na glavi. Dolge, predolge lase. Te vsebujejo v sebi polno prahu, šprhljov, ne morejo se čistiti. Nabira se zalega vsega onega, ki pospešuje izpad las in hitra pleša se bliža taki glavici, zlasti še, če je v rodu neka dispozicija za to. In če še ni dispozicije, zato se morda pri tebi začne za te in za tvoj rod.

Prah, »šprhlje« kakor pravimo, so olupki kože, ovirajo rast las in pospešujejo izpad. Z umazanimi rokami si segaš v lase. Z rokami, s katerimi si malo preje prijemal

ne več kake stvari, zaneseš lahko raznolike glivice v svoje lase, garje ali kako drugo zalego. Če imaš lase na kratko ostrižene, si lahko z mlačno vodo in glavnikom cdpraviš vso to zaneseno zalego. Malo mila, topla voda in gost glavnik, ki naj se drži snažen v posebnem zavitku — potem ko se je osnažil seveda — to je za vsakega kulturnega človeka potrebna toaleta. S tem, da smo v modernem času vedno pokriti s klobukom, čepico, tudi škodujemo rasti naših las. Narava pusti rasti lase tam, kjer jih potrebuje za zdravje, za obstoj ali za kak drug namen. Če pa mesto las že nosimo vedno in vedno pokrivalo, izgubljajo lasje svoj pomen na glavi in polagoma ginejo, ker stopi na njih mesto pokrivalo. Bodimo torej pokriti le, kadar treba, sicer pa kolikor mogoče gologlavi. S tem si tudi ohranjemo rast in obstoj las, ki so kras naše glave, kras mladeniča. Pleš ne maramo, ker se hočemo postaviti, torej čuvajmo svoje lase. Tudi nebrzdano spolno življenje baže pospešuje pleše. Snažnost in higijena las torej naj bo naša skrb, če hočemo biti mladeniči. Tu naj takoj preskočim na roke.

Že prej sem omenil, da z rokami prenesemo vse mogoče stvari in pristavim, da so naše roke ono, s čimer prenesemo sila veliko nezgod na-se. Veste, kaj so bacili, glivice, bakterije? Povzročitelji vseh nalezljivih bolezní so male živalice, oziroma rastlinice, ki se nahajajo povsod, kjer bivajo ljudje, kjer je več ljudi, ondí je več teh najmanjših s prostimi očmi nevidnih sovražnikov človeštva, ki prete noč in dan na nepazljivega človeka in mu zadajajo udarec za udarcem, najmanjše bitje izmed živih bitij najbolj temnemu bitju, če pamet in previdnost pri njem ne prevladujeta. V pogled v ta svet treba, da takoj podam v kolikor potreba, ker na tem bazira razumevanje vseh prenosnih nalezljivih bolezní. Epidemija španske influence vam bo vsem najbolj v spominu. Povzročitelji te bolezní so glivice, influenza in streptococcus bacillus imenovane; griža je nalezljiva bolezen, po bacilih griže prenesljiva, tifus po tifus (vročinskih) glivicah, kolera po kolera-glivicah, vibriónih imenovanih, prenosljiva bolezen.

Kako pa pridejo te glivice v nas? Po več potih skozi usta, skozi nos, oziroma pljuča, skozi ranjeno kožo, skozi sluznice itd. Bolan človek s špansko boleznijo je dobil od nekod tako množino teh bacilov v se, v svoja pljuča — par bacilov še ne vrže človeka — da je obležal. Kašljal je in izkašljeval s pljunkom te bacile zopet iz

sebe. Kakor je pa sploh med ljudmi premalo znanja o nalezljivosti bolezní, so le-ti pljuvali po tleh po stanovanjih, v gostilnah, pod mizo za stole, po kupejih, po gledališčih, po hodnikih. Pljunki so se nekoliko osušili, prišla je metla, razmetla jih je pometavka s prahom v zrak, veter jih je raznesel po svetu. Ta prah, in s prahom so vdihavali bacile drugi ljudje, ali pa so bolniki kašljali naravnost v svoje sostanovalce, v robce, v posteljne odeje, v roke. Podajali so si roke, razmotavali robce v stanovanjih, v gostilnah in prah in osušeni pljunki s prahom so šli v zrak in ta zrak so marljivo vdihavali ljudje in z njim vsrkavali bacile in drug za drugim so obležali v posteljah. Ti so zopet okužili druge in svet je imel epidemijo španske bolezní. Če bi ljudje znali, kaj je to, in da bi se to dalo preprečiti silno lahko z enostavnim uvaževanjem dejstva, da bi ne smeli pljuvati po tleh nikoder, ne v sobi ne na hodniku, ne na železnicah, ne v gostilni, bi španske epidemije nikdar ne bilo. Najbolje bi bilo pljuvati in kašljati v pljuvalnik, ki bi se potem razkužil. Kdor bi pa pljuval in kašljal v robec, bi moral vsak dan če ne večkrat vsaj enkrat ta robec razkužiti, to je prekuhati v vreli vodi s sodo ali pa v lizolu, sublimatu ga namočevati. Rok bi si taki ljudje ne smeli podajati, ker z izkašljevanjem v roko se tudi bacili izkašljejejo v roke in s podajanjem rok si prenašamo bacile iz roke v roko, odtod na obleko, na jedila in lahko mogoče, da tako pridejo s sapo v zrak in zopet v pljuča. Robcev bi ne smeli razmotavati in trgati narezan med ljudmi. Prah iz njih je poln bacilov izpljunkov, ki jih s tem spravimo v zrak, ki ga v bližini se nahajajoč človek brezskrbno udiha — ker mora dihati — in — če jih je zadostno število udihal, je obolel.

Griža! Tifus, kolera, kako se te preneso? Skozi usta. Človek, ki ima grižo, tifus, kolero, gre na stran, odpadki onesnažijo spodnje perilo, srajco, ali posteljno odelo. Zdrav človek pride v dotiko s svojimi rokami ali poda roko temu, ki si je onesnažil roke z odpadki, vzame žlico, vilice ali kos kruha, s tem prenese z roko, s prsti dotične bacile na hrano, vse pride v usta, želodec, čreva. Če je želodec sam na sebi že slaboten in ne pomori glivic ali pa če so te v velikem številu — oboli dotičnik na griži, tifusu, kolero. Nalezil je bolezen. Evo vam potov, kako se kaj takega naleze. Kako se tega varujemo, je dano samo ob sebi. Snažnost perila, snažnost rok je zopet tu glavno preventivno, to je

zdravje ohranjevalno sredstvo. Ko greš na stran in se onesnažiš, osnaži si principižno vedno roke, tudi če nimaš tifusa ali kolere, da ti ne bo težko v slučaju, ko bi bilo treba to storiti, oziroma da ne pozabiš. Pa boste rekli, to je težko. Da, včasih je sitno, toda če je dobra volja, gre. Odpadki pridejo lahko z dežjem ali čevlji, če smo jih onesnažili, z njimi v vodo. S tem tudi glivice in — voda je onesnažena, zastrupljena — inficirana. Evo vam zopet načina, kako se prenese potom vode, ki jo pijemo, bolezni. In tako je takih slučajev veliko. Podrobno o tem se razpravlja v nalezljivih boleznih. Toliko samo za splošno razumevanje prenosa bolezni. Da se povrnem zopet k glavi, naj omenim boleznj na očeh.

Na očeh se večkrat napravi na obrvih ječmen ali pa se vname sluznica oči. Če ni tu kje globlje vzroka, se navadno prenesejo te reči s prsti nanje. Ko z umazano roko lahko po koži drgaš en čas brez škode, ni to tako z sluznico oči, ustnic, nosa, spolnih organov. Sluznica, ta tenka rdečkasta

kožica našega telesa sploh namreč ne vzdrži toliko kot koža, in gotove vrste bacili, glivice se kar enostavno naselijo na njej in povzročujejo bolezni, tako katar, ječmen na prehodu med sluznico in kožo v izpadajočih obrvih, na ustnicah, v nosni votlini, katar na spolnih organih, kapavici (triper), samo z dotikom tozadevnih inficiranih stvari. Z inficirano umazano roko preneseš lahko na oči trahom, egiptovsko bolezni in raznovrstne katere. Prijel si pred nekoliko časa za kljuko, na katero je prenesel ne vem kdo dotične glivice iz svojih oči, ti greš s prsti na svoje oči, maneš si jih in že imaš to bolezen pri sebi, če hitro ni zdravniške pomoči. Dal ti je roko človek, ki ima triper-kapavico, s katero si je onesnažil in ne ocedil prste, ti greš s to roko na oči, s prstom v nos ali kam drugam na sluznico. Evo ti razlage, kako lahko nalezeš stvari. Tudi sama ob sebi je dana pot, kako se varuješ tega. Pusti oči in nos pri miru, ne menčaj jih in ne kopaj v nosu, ne hodi s prsti v usta med zobe itd.

(Dalje.)

Naš naraščaj.

(Referat pri orlovskem tečaju.)

Vse hiti po končani vojski, da zaceli rane, ki jih je vojska zadala, povsod se gibljejo krepke roke, povsod razmišljujejo, kako naj bi si zopet odpomogli na narodnem, gospodarskem in socialnem polju; če ne gre delo hitro in gladko izpod rok, je to le dokaz, kako globoko je ranila kruta vojska narode v vsakem oziru. Tudi naša telovadna organizacija, naši Orli so prejeli mnogo ran, velike so vrzeli, ki so nastale v vrstah orlovske organizacije, mnogo njenih prav dobrih telovadcev je odšlo na bojišče, žal marsikateri je ostal tam in se ni mogel vrniti več nazaj pod okrilje Orla. Zato pa se danes čuje nujen poziv: bratje na delo, da se rane zacelijo, da naša orlovska organizacija vstane z novo močjo, kakor na novo prebujena v pomladi naše mlade Jugoslavije.

Če so vsled vojske nastale vrzeli, se morajo te pokriti. Tu pa prihaja v prvi vrsti vprašanje glede naraščaja. Že v mirnih časih je potrebno, da vsaka organizacija skrbi za nove člane, koliko bolj je potrebna ta skrb v današnjih razmerah. Orlovska organizacija se zdi danes podobna drevesu, ki je obsekano, in sedaj je na organizaciji dolžnost, da pokaže, če je zmožna, da iz svoje lastne, notranje moči požene nove mladike in se razraste zopet v mogočno drevo. In to moč ima v sebi naša organizacija, mi njeni člani skrbimo, da se bo ta moč udeleževala, ali z drugimi besedami: skrbimo za orlovski naraščaj.

Že pred vojsko smo imeli naraščaj, na to so sledile razmere, ki so zabranile vsako delo, danes pa je zopet omogočeno, da si pridobimo kolikor mogoče veliko število nara-

ščaja. Da si bomo na jasnem, si postavimo nekaj vprašanj. Kaj je naraščaj? Kdo naj tvori naraščaj? Kdo naj skrbi zanj? In kako naj delamo glede naraščaja? Naraščaj zbira ckrrog sebe dečke ali mladeniče, ki naj jih napravi sposobne, da morejo postati pravi člani telovadnih odsekov »Orlo«. Naj omenim takoj tukaj važno potrebo orlovskega naraščaja. Slišijo se pomisleki, ki prihajajo tudi od upoštevanja vrednih strani, iz vrst vzgojiteljev naše mladine, da je za otroka, dečka silno slabo, navajati ga v strankarsko organizacijo, ker se na tak način zanaša nesrečna politika. Že med šolsko mladino, jo razdvaja, napravlja sovraštvo med njo in tako niti otroku v njegovi blaženi, brezskrbni mladosti ne prizanesse. Resnični, prerresnični so ti ugovori, da celo besede onih moramo upoštevati, da iz tega ne bo sledilo nič dobrega. Toda, naloga in dolžnost Orlovske Zveze je, upoštevati razmere, kakršne so v resnici. Dejstvo je, da Sokoli goje svoj naraščaj in sicer s prav dobrim uspehom. Ali naj naši orlovski odseki gledajo, kako izginja ves naraščaj v nasprotni tabor? Ali ni ravno tu sveta dolžnost, da tudi Orli osnujejo svoje naraščaje? Tu morajo naši odseki prijeti za delo. Mi ne bomo naraščaja vzgajali politično, temveč bomo vzgajali mladino, da se bo vnela za one zlate ozire, ki jih nam opisuje Zlata knjiga naših Orlov, vzgojiti hočem o pošteno, narodno in zavedno mladino, polno ljubezni do svoje domovine, a hkrati tudi trdno v krščanskih načelih in v krščanskem življenju. To delo je pa dobro.

Odgovorimo si na drugo vprašanje: Kdo naj tvori naraščaj? Kot odgovor na to

vprašanje je na občnem zboru Orlovske Zveze predlagal br. Jos. Pirc sledeče: Otvorijo naj se ljudskošolski naraščaji. Prav gotovo naj bodo taki naraščaji po vseh mestih, trgih in industrijskih krajih. V teh krajih je naraščaj neobhodno potreben. Nihče naj se ne izgovarja, češ da je tam že vpeljan Marijin vrtec in da zaradi tega naraščaja ni treba. Marijin vrtec je popolnoma cerkvena, verska družba, če smem tako reči, medtem ko je orlovski naraščaj izključno iz tega namena, da vzgoji in pridobi člane za svoj telovadni odsek. Nimata torej istega pomena; podpirata se med seboj, ker stojita oba na krščanski, verski podlagi, delujeta lahko in bosta tudi delovala v medsebojnem sporazumu, tako namreč, da bosta v medsebojnem sporazumu glede časa in prireditve, da ne bosta drug drugega ovirala, temveč da se bosta izpopolnjevala. Marijin vrtec je stvar duhovnega voditelja, naraščaj pa je stvar dotičnega telovadnega odseka. Naj se torej poleg Marijinega vrtca osnuje tudi v vseh prej omenjenih krajih orlovski naraščaj. Za nas je ljudskošolski naraščaj zaradi pretežne večine odsekov po deželi največje važnosti. Sprejemajo naj se vanj vsi dečki, ki obiskujejo ljudsko šolo. Važno je tudi vprašanje, kako pridobiti dečke, da v kolikor večjem številu pristopijo k naraščaju. Dobro je, da telovadni odsek, ki hoče ustanoviti naraščaj, skliče, morda pod okriljem izobraževalnega društva, starše na razgovor, da jim razloži pomen naraščaja, delo v naraščaju, duševno in telesno korist, ki jo dobe člani naraščaja. Važno je, da se starši zavedajo tega pomena, da starše pridobimo, potem nam bo delo zelo olajšano. Začeti moramo z obširnimi deli, če hočemo, da bo naš trud rodil sadove. Bodo pa prepričani, da bo tako delo obrodilo sadove, kajti kdor ima mladino na svoji strani, tega je bodočnost. Poleg ljudskošolskega naraščaja naj bi se gojil v industrijskih krajih tudi obrtni naraščaj. Imamo precej krajev, zlasti po mestih in poleg tega tudi nekatere druge kraje, kjer je močno razvita obrt. V takih krajih naj skušajo naši telovadni odseki pridobiti naraščaj morda pod imenom novinci. Kjer obstoje rokodelska društva, naj ta društva osnujejo telovadne odseke in skušajo pridobiti za naraščaj vse rokodelske ali trgovske vajence do 15. leta.

Preidimo na vprašanje: Kdo naj skrbi za naraščaj? Mnogo skrbi moramo polagati na to, da se bodo določile za naraščaj osebe, ki imajo zmožnost in ljubezen do mladine, da vodijo naraščaj. Le tako bo to delo v naših orlovskih odsekih uspevalo. Oni, ki se bodo pečali z naraščajem, morajo umevati zmožnosti, ki jih ima mladina, ki se zbira v naraščaju, znana jim mora biti otroška duša, živeti se morajo v življenje in hotenje teh mladih ljudi, da bodo znali vse delo začeti na pravem kraju, s pravo vneto in zanimanjem tako, da bode število naraščaja rastlo, ne pa nasprotno, kar se tako rado zgodi, da bi postalo članom naraščaja dolgočasno in bi se število polagoma krčilo. Ljubezen mora vladati pri naših mladih in veselo življenje in naraščaji bodo postali sčasoma ponos in upanje naših telovadnih odsekov, upanje na boljše čase. Zato pa naj se izbere za naraščaj posebno vodstvo. To posebno vodstvo naj prevzame vso skrb za naraščaj. Samo ob sebi se mi zdi umevno, da spada v to vod-

stvo zastopnik orlovskega odseka, ker naraščaj spada k odseku kot del celote. Saj mora odsek poskrbeti naraščaju tehničnega voditelja, ki skrbi za redno gojitev telovadbe pri naraščaju. Tehničen voditelj naj bi se zavedal, da uči telovadbo one, ki bodo nekoč postali člani Orla. Naj jim telovadbo, ki jo dečki že po svoji naravi ljubijo, še bolj priljubi, naj se varuje vseh napak, ki marsikaterikrat otroku pristudijo šolo. Red mora biti pri telovadbi, tudi pri telovadbi naraščaja, toda surovost in osornost naj nimata pristopa v naše telovadnice. Vaditelj sam bo vžil mnogo veselja s svojimi gojenci. Vsake izrodke in vse, kar bi moglo škodovati naraščaju pri telovadbi, naj takoj odstrani in naj se posvetuje z drugimi člani vodstva, kaj je storiti v posameznih slučajih. Poleg zastopnika orlovskega odseka naj bi bili zastopani pri vodstvu naraščaja po enem članu tudi starši. Gotovo bomo našli v vsakem kraju, kjer bo naraščaj, kakega zavednega, dobrega, krščanskega moža, ki bo imel veselje, da se udeležuje sej naraščajevega vodstva. Če ima vodstvo v svoji sredi zastopnika staršev, mu bo to gotovo le v korist. Poleg tega naj se pritegnejo v vodstvo naraščaja tudi osebe, ki so po svojem stanu poklicane in dolžne skrbeti za vzgojo mladine, to so učitelji in duhovniki. Naloga tega vodstva naj bo skrbeti za prosep naraščaja, premišljevati pri sejah z ozirom na krajne razmere, kako naj se pridobijo člani, kako naj se organizira delo in paziti, da ničesar ne dopusti, kar bi zamoglo škodovati v javnosti ugledu naraščaja, odstraniti če treba, nerodne in pokvarjene člane naraščaja, in zlasti vzbuditi v javnosti zanimanje za naraščaj in podučiti javnost o pomenu, ki ga ima ta za naše telovadne odseke. Pri obrtnem naraščaju v industrijskih krajih naj vodi vso skrb za naraščaj odsek odbor, ki naj ima posebnega poročevalca, da informira odbor vedno o stanju in delovanju naraščaja. Privzame naj, če je mogoče, tudi kakega zastopnika mojstrov, oziroma delodajalcev.

Preostane nam še vprašanje: Kako naj se vrši delo v naraščaju? Naj še enkrat opozorim na namen, ki ga ima naraščaj. Njegov namen je, da vzgoji svoje člane tako, da postanejo po določenem času dobri, zavedni in pošteni člani kakega orlovskega telovadnega odseka. Delo v naraščaju naj bo tako, da bo doseglo ta cilj. Da pa postane kdo dober, zaveden in pošten član kakega našega telovadnega odseka, pa potrebuje vzgoje, predvsem duševne, pa tudi telesne. Duševna in telesna vzgoja je glavno delo v naraščaju. Za duševno vzgojo naj bi predvsem skrbel duhovnik oziroma učitelj, lahko pa tudi poleg teh dveh in še prav želeli je, da bi tudi sodelovali člani telovadnega odseka. Duševna vzgoja naj obstoji iz nagovorov, predstav, deklamacij itd. Ni moja naloga tukaj podajati nasvete, kaj in kako naj se govori mlademu naraščaju, to bo naloga onih, ki bodo po raznih krajih naše domovine dejansko izvrševali delo za naraščaj. Omejiti se moram same na par splošnih opazk. Pri nagovoru je prilika, da povemo naraščaju vse, kar je zanj potrebno in koristno. Poiščimo si pri nagovorih vedno pot do srca naših mladih. Če bo naš nagovor vedno primeren starosti našega naraščaja, če bo govorjen s pravo ljubeznijo, tedaj bo imel tisti, ki bo govoril, vedno zelo hvaležno polje, kajti znano je, da nih-

če tako hvaležno ne sprejema navodil, kakor naši mladi, če jih jim kdo poda v primerni obliki, ki je spremljana od ljubezni do njih. Tu nas čaka veliko polje, posebno v današnjih časih, ko mladini preti toliko nevarnosti zaradi surovosti in slabih zgledov, ki vladajo sedaj po vojski. V nagovorih jim lahko govorimo o krščanskem življenju, tudi to spada med delo za naraščaj, o poštenju, o kletvini, o tatvini; govorimo jim lahko o ljubezni do dela, o važnosti dela in njegovem blagoslovu, o spoštovanju, ki ga morajo gojiti do starejših oseb, o pomenu ubogljivosti, o pijači, o lepem obnašanju; govorimo jim lahko o telovadni organizaciji Orlov, o njenem pomenu, o dolžnostih, ki jih imajo njeni člani. Vzemimo iz Zlate knjige one nauke, ki so primerni za mladino, o naravi, o domovini, o ljubezni do domovine, zgodovinske stvari itd. Prikrojimo pa vsak nagovor tako, da bo dosegel, ali vsaj pripomogel k onemu cilju, ki ga zasleduje vse delo v naraščaju. Poleg nagovorov pa so velikega pomena za duševno vzgojo tudi predstave in deklamacije. Dvojen dober uspeh imajo. Prvič navežejo tistega, ki sodeluje, bolj tesno na organizacijo, poživijo drugo bolj resno delo v naraščaju, drugič pa izobrazujejo našo mladino. Če prirejamo predstave pri naraščaju, priredimo jih skrbno in vestno, da bodo imeli igralci duševno korist od tega. Naj prevzame tudi to delo kaka oseba v roke, ki bo to vestno vršila. Velika škoda je, da nimamo primernih mladinskih iger, ki bi imele v sebi, kako večjo vrednost. Veliko korist bi imel naš naraščaj, ko bi imeli mi kak mladinski list, ki bi posvečal svojo skrb orlovskemu naraščaju. Nekaj se snuje v tem oziru, če bo kak uspeh, naj bodo naši odseki že danes opozorjeni, da poskrbe, da bo prišel tak list med naš naraščaj. Dobro uspele predstave pri naraščaju služijo lahko hkrati kot agitacija za nove člane naraščaja, pri taki priliki povabimo starše naših malih, pa tudi druge ljudi krščanskega mišljenja, pri tej priliki naj bi imel kak član vodstva primeren nagovor, naj bi vedno iznova opozarjal na pomen naraščaja, tak nagovor in dobro uspela predstava, pri kateri bodo starši videli uspeh truda svojih otrok in jih bodo gledali v njih nedolžnem in poštenem veselju, bo najboljši zagovornik našega naraščaja in bo brez dvoma odprl vrata v naše vrste marsikomu. Tako lahko naše mladinske predstave služijo raznim namenom: vzgoji in izobrazbi naraščaja, zabavi in poštenemu razvedrilu in pokažejo lahko uspeh dela in truda in kot tak so lahko najboljši zago-

vornik našega naraščaja nasproti vsem tistim, ki dvomijo o njegovi potrebi in koristi. Dobro je tudi, če priredimo za naše mlade včasih tombolo ali pa kako mladinsko igro, ki jo je mogoče izvesti v zaprtih prostorih. Zalibog nimamo nobene knjige, v kateri bi bile primerne mladinske igre. Nemci n. pr. imajo take knjige, v katerih so popisane marsikatero prav razvedrilne igre, ki jih mladina za razvedrilo lahko igra. Ne mislim, da bi naš naraščaj imel ta namen, da uči svoje člane kake otroške igre, mislim samo od časa do časa za razvedrilo. Omenim naj še samo izlete, ki spadajo pravzaprav med telesno izobrazbo, spolnjujejo pa lahko in spolniti morajo obojen namen: duševno in telesno izobrazbo. Če hočemo biti odkritosrčni, moramo reči, da mi svojih izletov ne porabimo vedno najboljše. Kolikokrat gremo slepi z odprtimi očmi po naravi, ki nam jo je Bog ustvaril, da je v našo korist, pa tudi v naše razvedrilo; kako vse drugačni bi morali biti naši izleti, ko bi mi naravo poznali in jo znali opazovati. Ali ni najlepša apologija, najlepši zagovor božje narave življenje dveh svetnikov, ki sta naravo tako poznala: sv. Frančiška Asiškega in sv. Filipa Nerija, ki sta živela v naravi in imela cvetlice in ptice in živali za svoje brate in sestre, uživala res lepoto narave in pri tem dosegla svetniško čast. Peljimo naše mlade po božji naravi, učimo jo ljubiti, saj jo je nam Bog ustvaril, opozarjamo jih na naše gore in doline, pripovedujemo zgodovinske dogodke naših krajev, s tem najbolj gojimo ljubezen do naše domovine. Tako bomo združili z izleti koristno s prijetnim. Hkrati naj služijo naši izleti tudi temu namenu, da bomo tudi v onih krajih, kamor gremo na izlet, budili zmisel za naš naraščaj. Skrbno se varujmo zlasti pri izletih, da se ne pripeti ničesar, kar bi prekoračilo količkaj prave meje. Veseli na izlet, veseli in zdravi z izleta, tako bo imel izlet svoj uspeh. Naj bi naraščaj gojil tudi petje, kolikor je mogoče, vsaj v toliko, da bi znali otroci na izletu zapeti kako veselo pesem.

Glede telesne izobrazbe pa dosega svoj namen telovadba. O telovadbi pri naraščaju ste slišali drugje podatke, kakšna naj bo, da naj se goji lažja telovadba, redovne in proste vaje. Vse, kar se godi pri naraščaju, naj se nikdar ne vrši ob poznih večernih urah in pa med službo božjo. Tudi glede tega bodimo natančni, da ne more nihče, tudi neopravičeno ne, ničesar očitati.

Podobno kot glede ljudskošolskega naraščaja velja tudi z ozirom na dotične razmere glede obrtnega naraščaja.

Proste vaje za naraščaj (češke).

Br. Ivo Pirc.

Obvezne za leto 1920.

I. 1. Temeljna postava: spetna stoja — priročiti — roke v pest — palčji položaj;

Štetje: 1, 2, 3, 4.

Vsaka vaja se vadi štirikrat.

Prva vaja.

I. 1. Odnožiti z desno — odročiti v dlanjem položaju;

2. s prisunom desne noge k levi spetna stoja — roki odročno krčiti navzgor;

3. drža;

4. drža.

II. 1. Predkorak z desno do zanožne stoje z levo — z rokama suniti po najkrajši poti do zaročenja v palčjem položaju;

2. polobrat v levo do izpada z desno v desno — z desno roko skozi odročenje vzročiti — z levo odročiti po najkrajši poti;
 3. drža;
 4. drža.
- III. 1. Prekrižna stoja z desno čez levo — odročiti (z desno v notranjem loku, z levo po najkrajši poti) v palčjem položaju;
2. skozi odkoračno stojo v desno do odnožne stoje z levo v levo — z desno roko v čelnem loku dol odročiti v hrbtnem položaju — levo v čelnem loku dol upognjeno položiti na križ (= založiti) v palčjem položaju;
 3. drža;
 4. drža.
- IV. 1. Polobrat v levo do zanožne stoje z desno — v čelnih lokih gor vzročiti v palčjem položaju;
2. s prisunom desne noge k levi spetna stoja — predročiti v palčjem položaju;
 3. priročiti;
 4. drža.

Druga vaja.

- I. 1. Polobrat v levo do zanožne stoje z desno — skozi predročenje vzročiti v palčjem položaju;
 2. prednožiti (visoko) z desno — zaročiti v palčjem položaju;
 3. drža;
 4. drža.
- II. 1. Skozi zakoračno stojo z desno do prednožne stoje z levo — predklon — predročiti v palčjem položaju;
2. poklek na desno koleno — odročiti po najkrajši poti v hrbtnem položaju;
 3. drža;
 4. drža.
- III. 1. Vzklon — desno nogo prednožno krčiti (desna noga je v kolenu upognjena za 90°) — roki zaročno krčiti v palčjem položaju;
2. desno nogo sunkoma napeti do prednoženja (visokega) — roki suniti do predročnja v palčjem položaju;
 3. drža;
 4. drža.
- IV. 1. Polobrat v levo do odkoračne stoje z desno v desno — roki v notranjih čelnih lokih vzročiti v palčjem položaju;

2. s prisunom desne noge k levi spetna stoja — skozi odročnje priročiti v palčjem položaju;
3. drža;
4. drža.

Tretja vaja.

- I. 1. Desno nogo prednožno krčiti — roki prekrižno položiti pred prsa, desno nad levo v hrbtnem položaju;
 2. desno nogo sunkoma napeti do prednoženja (visokega) — roki z razmahom skozi predročnje odročiti v hrbtnem položaju;
 3. drža;
 4. drža.
- II. 1. Predkorak z desno do zanožne stoje z levo — vzročiti v palčjem položaju;
2. poklek na levo koleno — z notranjimi čelnimi loki odročiti v hrbtnem položaju;
 3. drža;
 4. drža.
- III. 1. Vzpora s polobratom v levo do odkoračne stoje z desno — vzročiti (z desno v spodnjem loku, z levo po najkrajši poti) v palčjem položaju;
2. predklon — predročiti v palčjem položaju — glava je v zaklonu;
 3. drža;
 4. drža.
- IV. 1. Vzklon do odnožne stoje z desno — levo roko v bok — z desno odročiti po najkrajši poti v hrbtnem položaju;
2. s prisunom desne noge k levi spetna stoja — roki v bok;
 3. priročiti;
 4. drža.

Četrta vaja.

- I. 1. Predkorak z desno do zanožne stoje z levo — z desno roko predročiti poševno gor v palčjem položaju — levo roko v bok;
 2. celi obrat v levo do zanožne stoje z desno — z levo roko predročiti poševno gor v palčjem položaju, desno roko v bok;
 3. drža;
 4. drža.
- II. 1. Polobrat v desno do odnožne stoje z desno — z desno roko odročiti v spodnjem čelnem loku v hrbtnem položaju — levo roko upognjeno položiti za glavo v mazinčjem položaju — pogled na desno roko;
2. s prisunom desne noge k levi spetna stoja — desno roko položiti za glavo k levi (pesti se dotikata);

3. drža;
 4. drža.
- III. 1. Počep — odročiti v hrbtnem položaju;
2. s poskokom vzpora do razkoračne stoji — roki založiti v notranjih čelnih lokih na križ desno nad levo.
 3. drža;
 4. drža.
- IV. 1. Polobrat v levo do zanožne stoji zdesno — odročiti v palčjem položaju;
2. s prisunom desne noge k levi spet na stoji — priročiti;

3. drža;
4. drža.

Opomba: Pozivljamo vse vaditelje naraščaja, da začno takoj vaditi predstojee vaje. Slik k vajam nismo mogli izdelati, ker bi se to preveč zavleklo! Te vaje bo vadil na slovanskem orlovskem zletu v Mariboru naš naraščaj skupno s češkim orlovskim naraščajem. Zato jih vadite počasi in natančno, gib za gibom. Časa imate dovolj, boljše je, da se jih učite dalje časa, a natančno, kako pa hitro in prvršno.

Dopisi.

Črnomelj. Naš odsek se je po štiriletnem spanju zopet poživljal. Po prestanih vojnih naporih smo se zopet skupaj zbrali v našem, da si majhnem, a za silo vendar še dobrem društvenem domu.

Kruta vojna je zahtevala tudi med našimi vrstami precej žrtev. Izgubili smo štiri najboljše in najbolj delavne člane. Tri je umorila strašna svetovna vojna, eden se še nahaja v ruskem ujetništvu, kateri pa tudi ni že dve leti nič pisal. Zlasti pogrešamo prejšnjega načelnika brata Franca Papež, kateri je ves čas svetovne vojne kljuboval vsem nevarnostim dušnim in telesnim in kateri je ves čas vojne vsodbujal ostale brate k vstrajnosti in delu. Tudi v »Mladost« se je večkrat oglašil s kakšnim dopisom ali pesmico. Težko je čakal trenutka, ko se osvobodimo tujega jarma, ko bomo na svoji zemlji svoji gospodarji. Delal je tudi že načrte za bodoče naše delo v svobodni Jugoslaviji, žali Bog, da mu tega ni bilo usojeno dočakati. Tik pred prevratom meseca oktobra m. l. je vsled prenaporne vojaške službe omagal, zbolel, ter v Tirolih mirno v Gospodu zaspal. Pokojni je bil vzor vsem mladim.

Spavaj sladko dragi France in naj Ti bo lahka tuja zemlja!

Kar nas je pa še ostalo, da smo srečno prestali vojno gorje, smo se razen par izjem vsi zopet zbrali, ter dne 9. svečana sklicali občni zbor, na katerem smo si izvolili sledeči odbor: Brat Martin Plut, predsednik, Franc Jakša, podpredsednik; Janko Papež, načelnik; Janko Kramarič, podnačelnik, Jože Skubič, blagajnik; Franc Schweiger, tajnik; Janko Doltar in Jože Gašperič, odbornika. Ker je bila blagajna popolnoma prazna, smo se začeli najprej baviti z dramatikom. Uprizorili smo zaporedoma tri predstave in sicer: »Tri sestre«, »Revček Andrejček« in »Črnošolca«. Vse tri so jako dobro uspeli. S tem smo se navadili in izobrazili na odru javno nastopiti in zraven tega za prvo silo gmatno podprli.

Orlovskega tečaja sta se udeležila brata načelnik in podnačelnik. Prišedša domov sta se lotila takoj dela. Eden z odraslimi člani, drugi z naraščajem.

V društveno dvorano zahajamo vsak večer. Dva dneva sta določena za telovadbo, eden za seje in eden za prosto zabavo. Med tem

je pristopilo že več novih mladih moči. Poziv k orožnim vajam nas je iznenadil, morali so oditi štirje člani, med njimi načelnik. Vsled tega se je društveno delovanje nekaj časa ustavilo. Sedaj smo se zopet z vso vnemo priprijeli prostih vaj. Na praznik sv. Rešnjega Telesa smo se v krojih udeležili procesije. Dne 6. malega srpana popoldan napravimo naš prvi letošnji izlet s prostimi vajami in vrtno veselico v Podzemelj.

Pozivamo vse bivše brate Orle v sosednih odsekih, ki še spe! Vzdrinite se vendar enkrat in pogumno na delo; da Vas čas ne prehliti in vas dobi nepripravljene! Bratje Orli! Kličemo Vam, vsi na plan — dokler je še dan! Nazdar!

Vrhnika. Sklenili smo, da v avgustu napravimo odsekovo javno telovadbo. Kakor upamo, bo spored zelo zanimiv. Telovadimo kaj pridno; zlasti »Orlice« vrlo napredujejo. Navadile so se že dve prosti vaji in ples s šali. Naše delo je v splošnem zelo zadovoljivo. Pač pa pogrešamo zanimanja pri nekaterih možeh. Srečna usoda bankovcev jim je zatemnila pogled v našo organizacijo, v tisto organizacijo, iz katere bodo primorani črpati moč, če bodo hoteli sedeti še nadalje. — In naša Kmečka zveza? ... Bratje, težko delo nas čaka! Vežbajmo se v telovadnici telesno in umsko za poznejše važnejše delo! Nabirajmo fantov, da postane armada močna, ki se bo moralo na njo računati. Čudili so se, ko so videli na Sv. Rešnjega Telesa 36 mladih samozavednih fantov v rdečih srajcah, zelo so se čudili, in videti je bilo, da jih je skoraj strah. — Naše srce je pa mirno, in z veselim upom zremo v bodočnost, ki mora biti naša! Mladost je nepočakana — je rekel pokojni Krek — zato pa hitimo; v delu na delo! — Bratski in sesterski na zdar!

Žiri. Žrtev zadnjih sledov svetovnega viharja je postal dne 20. t. m. naš zvesti član br. Andrej Šifrer. Pokopan je blizu Velikovca. Bog mu daj večni raj!

Gospodarski odsek Orlovske zveze poroča: Skoraj nova, dobro ohranjena bradlja je naprodaj. Poizve se pri g. Petru Pavlin, Naklo pri Kranju.

Orlice v Krekovi prosveti (Zveza uradnic) v Ljubljani. V petek, 4. julija, se je vršil v

dvorani Krekove prosvete v Alojzijevišču ustanovni občni zbor Orlic za Zvezo uradnic. Izvolil se je sledeči odbor: Predsednica: gđ. Fani Sovanova; podpredsednica: gđ. Marija Ravnikarjeva; tajnica: Vera Pirčeva; blagajničarka: gđ. Minka Kogejeva; odborniki: gđ. Jožica Ašičeva in gđ. Fani Videmškova. Med drugim se je sklenilo, da se s telovadbo takoj prične. Prva telovadna ura je v torek, 8. t. m., ob pol 8. uri zvečer v dvorani Krekove prosvete. — Mlade Orlice, bodite pozdravljene! Na zdar!

»Orlice«. Po Sloveniji se ustanavljajo v zadnjem času ženski telovadni odseki »Orlice«. Do sedaj so se ustanovili v sledečih krajih: Ljubljana — Sv. Peter, ki šteje 40 telovadkinj. Goji tudi ženski naraščaj 30 dekl. Vrhnika ima 50 telovadkinj, tudi naraščaja je precej. Šmartno pri Litiji šteje 30 telovadkinj. Jesenice imajo 60 telovadkinj. Maribor in Celje na Štajerskem še niso poslali število telovadkinj.

Snujejo pa se in v kratkem ustanove po

teh-le krajih: Ljubljana — Sv. Jakob, Ljubljana — Frančiškanska župnija, Ljubljana — Krekova Prosveta, Šiška, Vič, Trbovlje, Zagorje. »Orlice« imajo že svojo »Zvezo Orlic«, kakor imajo Orli svojo »Orlovsko«. Predsednica »Zveze Orlic« je gospa Helena ing. Remčeva, podpredsednica gospa dr. Brejčeva, tajnica gospica Ivanka Jegličeva, odbornice gospice Greti Trtnikova, Mimi Lekanova. Da obe organizaciji vršita svoje delo roko v roki, zastopata »Orlovsko Zvezo« v »Zvezi Orlic« dva zastopnika in sicer Zvezin načelnik br. Pavle Kržan in načelnik »Šentpeterskega Orla« br. Ivo Pirc. »Orlice« smatrajo za svoje glasilo list »Slovenka«, v kateri priobčujejo svoje članke. Do sedaj so izšle tri številke. Naroča se jo v Jugoslovanski tiskarni. Imajo tudi svojo pisarno v Jugoslovanski tiskarni, II. nadstropje, pri tajništvu S. L. S., ki daje vse informacije in navete pri ustanavljanju »Orlic«, skrbi tudi za predavanja itd. Želeti je, da se po vseh krajih, kjer se potreba kaže, ustanove »Orlice«.

Drobiž.

Anketa o ureditvi naraščajske telovadbe. Deželna vlada za Slovenijo je sklicala 11. junija 1919 anketo, da se uredi telovadba naraščaja. Ankete se je udeležila Orlovska zveza, Slomškova zveza, Sokolska zveza, Učiteljska zveza in šolski nadzorniki. Zastopnik Orlovske zveze je podal izjavo, da stoji Orlovska zveza na stališču, da naj odločujejo o tem, kako naj telovadi naraščaj, edino le starši in pedagogi. Orlovska zveza sama želi, da se goji telovadba v ljudskih in srednjih šolah bolj, kakor doslej. Seveda bo to sprva težko izpeljati, ker manjka večini naših učiteljev telovadske izobrazbe. Zato bodi skrb naučne uprave, da nudi učiteljstvu v tem oziru vso pomoč.

Zastopnik vlade je nato prečital osnutek načrta, ki ga je izdelala vlada, kako urediti naraščajsko telovadbo. Dovolilo bi se, da telovadita orlovski in sokolski naraščaj ločeno. Kje naj telovadi otrok, o tem naj odločujejo starši, ki morajo dati pisмено potrdilo, da se strinjajo s tem, da telovadi njihov otrok pri orlovskem oziroma sokolskem naraščaju. Telovadbo naj uči učitelj, ki naj bo član dotične telovadne organizacije. Če pa ni takega učitelja na razpologo, naj telovadna organizacija Orel ali Sokol imenuje v sporazumu s šolskim vodstvom odgovornega voditelja izmed učiteljstva. Vaditelj bi bil nekak pomočnik učiteljev, ker vodi učitelj telovadbo in je tudi odgovoren za vse nerednosti med telovadbo. Telovadba se sme vršiti pozimi najdalje do 6. ure, poleti pa do 8. ure zvečer. Če otrok slabo napreduje v šoli, mu sme šolsko vodstvo prepovedati obisk telovadbe sporazumno s telovadno organizacijo.

Na željo zastopnikov Orlovske zveze, da naj se pusti čim večja beseda glede telovadbe staršem, se je vstavila v osnutek še določba, da so starši upravičeni vedno prisostvovati telovadbi in se na ta način prepričati, da se vrši redno telovadbo.

Osnutek se bo predložil v pretres še višjemu šolskemu svetu, nakar bo izdalo po-

verjeništvu za nauk in bogočastje tozadevno naredbo.

Sokolstvo.

Sovražnikov se ne bojte, njih števila ne glejte!

Jan Žižka.

Sokolstvo se pomlaja v koreninah, to priznavamo. Kaže se, da hočejo sokolski voditelji discipliniranih vrst narodnih braniteljev. Namera je plemenita, ne oporekamo jim! Sodbo homo pa izrekli po njih dejanjih. Vsako zrno pravega napredka hočemo spoštovati in tudi osebe nam nasprotnega svetovnega naziranja. Isto pričakujemo tudi od Sokolov. Orel je organizacija krščanske slovenske mladine, »Zlata knjiga« mu kaže pot. Eno nas loči od Sokola — živa vera v Boga in to eno nas razdvaja. Ker pa Orel ljubi Boga, ljubi tudi nasprotnika, ki je nasprotnik samo v tem, ker le-ta sovraži krščansko misel.

Sokolski Glasnik. Zvaničan organ Sokolskog Saveza Srba, Hrvata i Slovenaca izhaja mesečno v Zagrebu in stane letno K 24. Urednik mu je dr. L. Popović. Prinaša članke in zapiske v obeh pismih in vseh jugoslovanskih narečjih. Razmotriva ponajveč o jedinstvu jugoslovanskega Sokolstva. Od 3. številke naprej mu je prideljen kakor priloga »Glasnik Hrvatskog Sokolstva, službeno glasilo Hrvatskog Sokolskog Saveza« pod uredništvom dr. Franjo Bučarja.

Sokol, glasilo Slovenske Sokolske Zveze (SSZ) je pričel izhajati v Ljubljani, za naraščaj pa »Sokolice«. Oba lista hočeta biti popoljno urejevana. Članki obsegajo načelne, tehniški in organizacijski del. V štev. 3. in 4. so priobčene župne tekme in proste vaje za 1. 1919, vaje na orodju pa se nadaljujejo iz štev. 1. in 2.

Listnica uredništva.

Par popisov in nekaj drobiža je moralo radi pomanjkanja prostora to pot izostati.

Slovanski greh.

(Dalje.)

A. Komlanec.

Svetopolk je bil Rastislavov stričnik. V nitranski pokrajini je vladal — v Nitri, iz katere je bil svoj čas bežal knez Pribina, ko ga je bil prepodil (830) Svetopolkov stari stric Mojmir I. Moravski. Mojmirja je nasledoval Svetopolkov neposredni stric in vladar moravski, torej tudi nitranski, Rastislav. Svetopolk je vladal ko Rastislavov namestnik v Nitri, ko njegov podknez. Bil je še mlad, sijajnih darov, kot nas seznanja z njimi zgodovina. Poln sveže telesne sile in duševne moči je bil priča dogodoka, ko so morali Nemci pripoznati neodvisno slovansko državo in je prihajal iz Rima zaželjeni slovanski nadškof Metod, da utrdi to državo idejno. Zmagoslavno se je imelo razviti krščansko ime nazaj proti vzhodu ob vsej Donavi in Visli, čez ogrske stepe, čez ves Balkan in čez vse ruske širjave ob veselju ljudstva, nemoteno, pod enim samim državnim glavarjem, ki je imel vse darove za to, ob radosti skupnega očeta vernikov v Rimu in v soglasju z njim. Poteklo je ravno deset let, kar je padel v Panoniji l. 861. nekdanji Svetopolkov prednik v Nitri, knez Pribina. Stric Rastislav se je tam boril s svojimi tudi za svojega stričnika Svetopolka. Devica Slava z vsemi slovanskimi rodovi se je tol. 870. takorekoč z zmago nad Nemci in z blagoslovom Rima poklonila vladarju Rastislavu in princregentu, njegovemu nasledniku Svetopolku. Svetopolk je imel nasledovati moravski prestol. Rastislav ni imel lastnih sinov. Svetopolku, tretjemu vladarju za Mojmirom, je bilo sojeno, da zapusti državo Slovanov lastnemu sinu.

V resnici je Bog temu vladarju odkazal izmed treh lepih nalog najlepšo. Mojmir je ypeljal krščanstvo, Rastislav ga je imel razširiti med vsemi slovanskimi rodovi, Svetopolk pa naj bi ga sankcioniral v vesoljni slovanski zvezi, utemeljil postave in običaje v tej korenini, s tem posvetil sebe in slovanski rod, storil največje dobro delo Slovanom, Evropi in svetu, si zagotovil večno ime, ki bi ga s častjo in hvaležnostjo izgovarjala vsa poštena zgodovina.

Svetopolk ni nastopal te poti. Iznevelil se je poklicu. Ko so mu prišle nasproti lepoticji leta 870. nesebična krepost in sebična slast, se je odločil za slast. Slast mu je razgrnila pred očmi vladarstvo slovanskega sveta in v njem samodržen prestol, pokazala mu je blago in imetek, ki mu ga

bodo donašale, čuvale in oskrbovale pokorne čete, ponudila mu je mesenih užitkov, telesnih mikov, deklet in sužnjic. Svetopolk je ponudbo sprejel. Obrnil se je proč od resnice, vesti in kreposti in šel za slastjo. Sebičnost je zmagala. Zajokala pa je sreča Slovanov. Obkročili so jo zli duhoví, zapičili črne ostre kremlje vanjo in jo odnesli. Svetopolk je izvolil sebe. Merilo njegove politike mu je postal lastni jaz in ne obči blagor.

Ob poslednjem boju Rastislavovem z Nemci leta 869. se je bojeval Svetopolk na južnem krilu proti armadi, ki jo je pripeljal iz slovenskih krajev Karlman. Švedska kronika pravi, da mu je Karlman opustošil pokrajino, najbrž je čakal Svetopolk na kakem utrjenem kraju. Ko se je Karlman sešel s svojim bratom Karolom, sta si častitala oba nad zmago in nad plenom. Ali konec je bil tak, da so se morali vsi umakniti, da je končno zmago slavil Rastislav in da je tudi bojevití Karlman sprevidel, da njemu vse tri armade njegovega očeta kralja niso nič pomagale, ampak nasprotno, da preti sedaj nov pohod iz Moravsko-Nitranske v njegovo Panonijo. Proti temu je bilo treba nekaj ukreniti. Zgrda ni šlo, morda pojde zlepa, z zvijačo. Svetopolk in Karlman sta se zvezala. Svetopolka so zvalili v Karlmanov družinski krog, in to priča, da so razpletli mrežo za to zvezo na nemški strani.

Izdajalec.

Karlman je tedaj vladal po Gorotanu in po Bavarskem. Slovenski Gorotanu mu je prepustil oče že pred šestimi leti 864., Bavarsko dve leti pozneje. Imel je Karlman nezakonskega sina Arnulfa. Moč mu je gledala iz udov in premetenost iz oči. Kakor oče tako tudi sin ni gledal na šesto zapoved. Imel je pri sebi priležnico Vimpurgo.

Bilo je na enem izmed gradov Karlmanovih dežela. Najbrže v Gorotanu v Arnulfovem gradu. V rodbini so praznovali vesel dogodek. Arnulf je dobil z Vimpurgo nezakonskega sina. Dogodek je bilo treba izrabiti. Ravno so se pletle zveze s Svetopolkom. Zveza je uspevala ugodno. Treba je bilo Svetopolka še bolj privezati.

Tajen skrit namen te zveze je bil utrditi lastno nemško moč nad Slovani, nad moravsko državo, ki je kljubovala nemškemu osvojevalcem. A s samim nemškim

mečem ni šlo. Pridobiti je bilo treba slovansko pomožno roko. Mož, ki bi mogel izdatno pomagati, je bil mladi Svetopolk. Tega je veljalo pridobiti. Dopovedati mu je bilo treba, da zamore zavladati nad celo moravsko državo. Edino napotje da je moravski njegov stric Rastislav. Z nemško Karlmanovo in Arnulfovo pomočjo bi se ga dalo odstraniti. Svetopolk bi zato izkazal Karlmanu malo hvaležnost. Vsaj po imenu bi priznal nemško nadoblast, saj dobi z nemško pomočjo vso Rastislavovo moč z vsem njegovim vplivom.

Svetopolku se predlog ni zdel neumen. Mislil je nase. Pa tudi Karlman je mislil nase in Arnulf tudi. A podjetje je bilo nevarno. Lahko Rastislav zve in potem gre Svetopolkova glava, kakor je šla kneza Pribine.

Take misli in morebiti tudi glasove vesti je bilo treba Svetopolku izbiti iz glave. Karlman je imel hčer, istotako nezakonsko, živo Adelhajdo. Arnulf je bil Svetopolkovih let. V ta krog so povabili Svetopolka — in — Svetopolk je izdal svoje ljudstvo in svojo čast, misleč pri tem le na lastno korist. Nemški kronist beleži to suho pa za slovanski razvoj tako usodno dejstvo z že pod črto navedenimi besedami: »Svetopolk, Rasticev stričnik, je zaradi lastnih koristi predal sebe in svoje kraljestvo Karlmanu.«¹

S tem je bil storjen šele prvi korak. Glavno delo je še čakalo. Rastislav je stal na Moravi mogočen, grozeč. Kaj bo, kadar zve. Kako ravnati, da se stvar posreči do konca. Predvsem se naj nemškonitranska zveza še bolj utrdi. Arnulfovemu novorojenemu sinčku so iskali botra. Izbrali so Svetopolka. In da bi nitranskega kneza, sedaj nekakega družinskega člana, še bolj počastili, so dali novorojencu tudi Svetopolkovo ime. To je dogodek, ki se ne ponavlja v nemški zgodovini. Tega Svetopolkovega birmanca je hotel pozneje njegov

oče Arnulf napraviti za svojega naslednika in nemškega cesarja.² Nemci so ga klicali s svojo izgovarjavo Zventibalda.

Svetopolkovo početje ni ušlo budnemu Rastislavu. Zvedel je, priredil gostijo, povabil svoje kneze, tudi Svetopolka. Namen je bil razgovor o državnih zadevah, predvsem razkriti Svetopolka in ga kaznovati tudi s smrtjo. Rastislav je bil naravno zelo razkačen.³ Saj mu je sovražnik vstal od strani, od koder se ga je najmanj nadejal, od tam, kjer je mislil, da ima najboljšega zaveznika. Namesto hvaležnosti, zvestobe, pomoči in podpore — veleizdaja; in to zdaj, ko se je vrnil Metod; ko je najbolj mislil, da bo mogel vendar enkrat v miru urejevati svojo državo in uresničevati kulturne cilje.

Povabljeni so se odzvali, prišli so na pojedino vsi, tudi Svetopolk. Kje se je vršil ta dinè ali v Dovini ali morda celo v Nitri, kronika ne omeni. To povdarja kronist, ki se kot Nемец srdi na Rastislava, da je nekdo, ki je vedel za namero Rastislavovo, razodel Svetopolku, da ga misli dati Rastislav zgrabiti. Zunaj da čakajo Rastislavovi vojaki, ki bodo na dano znamenje stopili v hišo, ga zgrabili in potem bodo storili z njim, kar bo Rastislav ukazal. Svetopolk je ostal miren, mignil svojemu drugu, s katerim sta napravila svoj načrt, vstal od mize, češ da se gre s sokoli zabavat, vzal res svoje sokole in se odstranil ter se tako izognil nevarnosti, ki mu je pretila. Računal je s tem, da mu bo Rastislav sledil, in namesto lova s sokoli, je pripravil svojemu stricu vladarju zasedo. Rastislav se je res kmalu zavedel, da mu hoče Svetopolk uiti; skliče svoje vojake in ga zasleduje, da bi ga ujel. Pri tem je zašel v nastavljeno past. Svetopolk, stričnik njegov, ga je vjel, zgrabil, zvezal.

(Dalje.)

² Na državnem zboru leta 789. mu je izposloval pravice zakonskega sina.

³ ...vehementer iratus... « An. suld. ad a. 870.

¹ Annal. fuld. ad a. 870.

