



DUŠAN M. BOGUNOVIĆ — ZAGREB.

Zdravlje i snaga.



Čovjek je deo prirode. Sve što živi u prirodi mora da ima neka svojstva da se održi. Nema li čovek neka svojstva on se ne može da održi, on propada. I kao što sve drugo što živi u prirodi, tako i čovek ima neka svojstva da živi i da se održava u prirodi.

U prvom redu to su: čovječje zdravlje i čovječja snaga! Samo na osnovu ovih svojstava, razvijaju se i sve ostale ljudske osobine i vrline, a naročito duševne, koje su u uskoj vezi sa zdravljem i snagom.

Postavimo pitanje, jel' zdravlje potrebno čoveku i zašto? Potrebno je. Svekoliko nastojanje čovekovo smeruje tome, da odoli bolesti i uzdrži život na sreću i zadovoljstvo svoje, svoje porodice, društva, domovine i naroda. Iz toga nastojanja, postala je i medicina, koja nastoji, da onome ko je slab t. j. ko je izgubio zdravlje pomogne i produlji život, sreću i zadovoljstvo. Zdravlje je jedini imetak, naročito siromašni delova naroda, jer on samo zdravljem tela i radom ruku svoji, može da si snabjeđe potrebnu koru hleba i radost života. Zdrav čovek svladava sve i najveće poteškoće, bit će sretan i zadovoljan. Tako je i u Sokolstvu. Samo zdrav član naše velike sokolske porodice može da koristi sebi, društvu i narodu. No zdravlje stečeno od prirode, od nasljedstva, za to što je najveće blago i sreća, moremo naučiti ne samo dobiti, nego ga ceniti, uzdržati i odgajati sve više i bolje, da od našega zdravlja, rađa se i raz-

vija i sretno pokoljenje, a time i narod. Kao članovi sokolske zajednice, tim više prije sviju moramo čuvati, njegovati i usavršavati zdravlje, jer kako reče dr. M. Tyrš: »Prije sviju pozvani smo svoj narod održati u svežoj i svestranoj sili i zdravlju, koja nam ne će dati izumreti i stati i koja će nas večito kretati napred, boljemu i lepšemu životu.«

Pokraj zdravlja, potrebna je i čoveku snaga i to ne surova snaga za tlačenje i ubijanje drugoga, već snaga, da na svetu, zauzimao ma koji položaj u društvu, možeš u tom položaju udovoljiti i vršiti posao. Snage treba i radniku i težaku, umnom i fizičkom radniku, jednom rečju svakome, ko ne živi od drugoga i ne badavadiše, već živi od znoja snage svoje. Ona snaga, što ju dobivamo u našoj sokolskoj zajednici, nije gruba ni surova ni u snazi mišićja, ni u čitavom ustroju telesnom: kostima, živcima, srcu, grudima ni konačno u moralnoj snazi koja kaže, da snagu upotrebljavaš samo na korist sebe, al' i na korist drugoga, bilo taj drugi tvoja porodica, društvo, narod, domovina i država. Snaga stečena u sokolskoj zajednici, neka uleva u te samozavest, da sve što je teško možeš da svladaš; neka ti ona bude radost života i poticaj za lepše i bolje, duševne, telesne i moralne osobine.

Sjetite se samo stari naroda: Rimljana i Grka, kako su oni davali veliku važnost na zdravlje i snagu ljudskoga tela. Zdravlje i snaga tih naroda odgajala se radi domovine, njene sreće, opstanka i budućnosti. Zdravlje i snaga tih naroda služila je njihovima: pesnicima, umetnicima, književnicima, političarima, državniciima, da grade najbolju i najlepšu kulturu i sreću naroda svoga. Zdravlje i snaga tih naroda služila je za održanje sebe u borbi protiv drugih silnih i velikih naroda. Zdravlje i snaga služila je naročito malom grčkom narodu, da i ako brojem malen, on se održao u borbi s velikim narodima, a kulturom, koja je iz toga zdravlja i snage izviralala i održavala se, bila je primer ne samo tadašnjem nego i današnjem potomstvu. Grci su čoveka zdrava i snažna označavali sa dve reči: »Kalos kai agathos«. Što znači: »Lep i dobar«. I naš narod brojem malen, okružen neprijateljima sa sviju strana mora nastojati da postane: Zdrav i snažan! Sokolstvo — koje je na zastavu napisalo zdravlje Naroda, mora najpre sebe da odgoji i pokaže primerom. Ono mora da zna i neka pravila kako se živi a da se održi: zdravlje i snaga, ono mora da se tako disciplinuje i izvršava ta pravila, da od toga života dobiva sve više i zdravlja i snage. To su: kretanja, čistoća, hrana, jelo, otpočinak i rad.

Kretanja. Svaki čovek vrši u životu neku dužnost. Ta dužnost traži od njega kretanju tela i to samo jednoga dela kao na primer kovač upotrebljava najviše ruke, krojač sjedi povazan uz stroj, zgušen, upotrebljavajući noge i ruke, činovnik sedi i kreće prstima ruke i t. d. Svaka dužnost uposluje izvesne delove tela, dok ostali delovi ostaju neuposleni. Oni delovi koji se kreću, jačaju se i postaju sposobni za kretanju i život, a ostali zakržljavaju i čovek se jednostrano odgaja i tako nije sposoban za promenu dužnosti na otpor protiv bolesti i na upo-

trebu i ostalih delova tela. Zato je potrebna taka kretnja tela, koja bi sve delove odgajala tako, da su sposobni za odpor protiv bolesti i da je čovek sposoban vršiti svaki posao, koji mu sudbina života i prilika dosudi. Kretne take daje samo sokolska telovežba. Ona daje čoveku onu živost i sposobnost, koja mu se inače svakodnevnom dužnošću oduzima. Ona jača kosti, mišićje, povećava vrednost srca i pluća, brani od bolesti, daje tek za jelo, odstranjuje sve ono, što bi dovelo do bolesti. Za to omladina a naročito sokolska, mora da se kreće t. j. vežba, jer je to srestvo za dobijanje snage i održanje i povećavanje zdravlja.

Čistoća. O njoj pisao sam u članku: Čistoća i red. Treba naročito da napomenem, da čistoću tela, u glavnom kože potrebno je njegovati da bi takozvano kožno dihanje bilo savršeno. Za to se naročito, omladini preporučuje, da posle vežbe pere svoje telo i drži u čistoći, jer bez čistoće nema zdravlja.

Hrana. Hrana je važno srestvo za održanje snage i zdravlja. Čovječja hrana sastoji se iz pet vrsta: beljančevine, šećera, skroba, masti i soli. Beljančevina je potrebna za pravljenje krvi, mozga, nerva, mišićja i t. d. Šećer, skrob, salo održava ljudsko telo u toplini. Soli služe za ojačenje i pravljenje kosti. Taka hrana je i potrebna čovječjemu telu. Hrana sastavljena od taki delova mora biti tako napravljena, da telo od nje može da dobije čim više koristi. I obzirom na vreme, mora se znati upotrebiti hrana a to je: jutro, podne i večer. S obzirom na količinu (množinu) treba da se uzima onoliko hrane, koliko čoveku zaista i treba. Ne smije se u hrani preterivati, jer organi koji imaju da svare hranu i da ju prenesu u celo telo i hrane delove tela, ne mogu preko svoje snage i prostora da prime, pa se može dogoditi da odkažu službu i da se hrana povraća. Čovjek treba da bude umeren u hrani i jednostavan. Kad čovjek jede, treba naročito da pazi, da jede polako i svaki, pa i najmanji zalogaj dobro prežvače, kako bi se mogla hrana u želucu lakše da svari. Sa jelom ne žuri se, bolje je malo pričekati, pa da ti koristi, nego žuriti se pa da ti škodi. Ne jedi nikad pre vežbe, jer se tako želudac natovari i teško ti je vežbati. U vezi sa hranom mora da znaš, da je pokraj hrane potrebno i piće, radi toga da se ugasi žeđ i da pomeša sa hranom i raznese po celom telu. Ljudi danas piju: alkohol, vodu i mleko. Sokolski naraštaj smije da upotrebljava samo: vodu i mleko. Protiv alkohola u drugom članku. Kad si žedan pij čistu i dobru vodu, koja ne smije biti previše studena. Ako si previše ugrijan ne pij odmah, već malo pričekaj, u protivnom slučaju možeš naglo da zboliš i brzo da te nestane sa zemlje. Mleko je bolje od vode, jer ima hranivih sastavina, za to ga često pij, al' pazi da je mleko kuvano a ne sirovo, jer u sirovom često puta budu bakterije, od koji se dobivaju razne bolesti. Za održanje zdravlja i snage veoma je važna: hrana i piće i zato pazi, budi umeren u jelu i piću, i nastoj dobiti taku hranu, koja će ti zaista održati: zdravlje i snagu.

Otpočina i rad. Svaki čovek, pa i svako dete mora da radi. Rad umara i troši ljudsku snagu i zdravlje. No zato ima drugih srestava,

koja izgubljenu snagu i zdravlje povraća, a u prvom redu telovežba. Raditi se mora, jer na radu počiva svet. Al' i u radu čovek treba da bude umeren i staležen i ne treba da preterava. Pošto rad izmori čoveka, to je čoveku potreban: mir i otpočinak. Najlepši otpočinak je spavanje i to radi toga, jer u spavanju čovek odstrani sve spoljašnje učinke, koja deluju na: živce, mozak, delove tela i slično. Sokolski naraštaj treba da leže rano, i rano da ustaje i treba da spava više od osam sati. Dobro treba paziti, da kod spavanja nema kakvi zapreka, koje bi smetale toku krvi i slobodnom disanju, a naročito treba paziti, da je prostorija u kojoj se spava pristupačna vazduhu i prema vremenskim prilikama otvorenih prozora. Treba paziti i na položaj, koji se zauzme kod spavanja. Najbolji je položaj na leđima, pružene noge, ruke vani. No otpočinak nije samo spavanje. Otpočinak je i šetnja i za to naraštaj, kadgod svrši svoju školsku, sokolsku i ostalu dužnost, treba da sa svojim drugovima ide u prirodu i u lepom i ugodnom razgovoru rasonodi se. I posle svakoga dugoga i teškoga posla, treba malo odmora ne u spavanju, nego u lakom razgovoru i šetnji. Naraštaju! Zdravlje i snagu, stečenu vežbom u sokolani, možeš da održiš samo onda, ako zdravlje i snagu vežbom stečenu, održiš i usavršiš u životu sem do vreme a to je: kretnja, čistoća, umerenost u jelu i piću, umerenom radu, otpočinuku, a načinu života.

Znajte dobro — da život vaš, njegova sreća i trajanje, zavisi samo od Vas, od Vašega načina života — a od Vašega života zavisi i život Naroda, kome Vi kao sokolski naraštaj služite i radi koga ste stupili u sokolske redove.



ЈОВАН УДИЦКИ :

СОКОЛСКИ ЗАВЕТ

на слету у Сарајеву о Видовдану 1924.

Сарајево, — гњездо соколова,
Где заруди зора наших снова,
Здраво да си! — соколи ти кличу,
Кад у тебе с поносом се стичу,
Да оките гроб Принципа птића,
Гроб Грабежа и Чабриновића.

Јер су за род живот знали дати,
Вечна слава херојство им прати,
Дадосе нам у аманет свети,
Како треба за свој род умрети,
Да соколи ми будемо птићи;
Не изроди, — него Обилићи.

О, јунаци, ви блажене сени,
Клањамо се вашој успомени
И завет вам полагамо свети:
Тешко оном, ко се нама прети!
Кунемо се с вама поносити:
Увек ћемо ми соколи бити.

Соколски нараштај из Срем. Митровице учествовао је с овом песмом на сарајевском слету и по њој је извео своје вежбе, које је за тај слет удесио брат Славко Стајић.

Triglav.

Igra za sokolsko mladino v štirih delih.

(Konec.)

ČETRTO DEJANJE.

Scenerija kakor v drugem dejanju; mesečna noč.

1. prizor.

Triglav (sam).

Triglav (stoji na vrhu in gleda nazaj):
Lj ni še dosti, ni še dosti?
Premalo še je vseh grozot?
Res zemlja naša je prokleta
vsled neednosti in zmot,
ki v narod so se priplazile,
uničile njegov ponos,
da brate sužnje je pozabil —
ne čuti se sovragu kos? (Pride doli.)
Gorovje moje, sive skale!
Tam sužnji bratje krvavé.

In narod ti, ki si svoboden,
li skalnato imaš srce?
Ne gane te trpljenje brata?
Ne slišiš sužnjev, Soče šum?
Pozabil si, da smo en narod!
Poseti sužnjim moč in um!
Oj, dvigni se in vstani, ako
še vreden si, da si še brat,
in pojdi doli z mečem v roki
zemljó uplenjeno iskat! —

2. prizor.

Triglav, kraljica vešč.

Kraljica (se prikaže izza vrha):
O, lahko bilo to bi, očka!
Pozabil si, da mi smo tu,
ki čuvamo tvoj solnčni hrbet.
Čuvarke kralja smo miru.

Triglav:
Da ste miru čuvarke, praviš,
miru, ki je kot ogenj tleč,
miru, ki skrajno je krivičen? —

Kraljica (ga prekine):
In tebi ni nič kaj povšeč.
A biti mora, ker odpora
v nasprotnem taboru več ni.
Le vprašam te, kdo naj bi prišel,
ki nas od tukaj prepodi?

Triglav:
Prav zaničljivo se izražaš,
kakor ti pač navada je!

A vedi, da prav v kratkem pride
junak, ki bo prepodil te.

Kraljica:
Junak, kako sem radovedna,
kdo naj bi ta junaček bil?
In v vašem rodu da bi sploh še
kdaj takšen se junak rodil,
ki mene bi pregnal od tukaj
in osvobodil južno stran?
Zato je narod tvoj prelen še,
sebičen in preveč zaspan.
Mar li v njem ne poznaš nesloge,
ki škodi več kot tuji bič?
Nesloga ta nam dobro prija,
ker delo dobrih zblinja v nič!
Zato pa, očka moj »trecorno«,
mirnó se v svojo usodo vdaj.
Še pride čas, ko naš postaneš
v celoti in za vekomaj! (Izgine.)

3. prizor.

Triglav (sam).

Triglav:
O, biti nikdar to ne more,
da narod moj bi me izdal,

ko vsa ta mnoga tisočletja
na straži sem mu vedno stal
in gledal nanj kot skrben oče,

veselje, žalost z njim delil,
ga vabil sem na svoje grudi,
tolazil ga in ga bodril. (Gre gori.)
Če pa pozabil me v rešnici
rod je nesrečni, naj pa bo:
Osamljen kralj ponosno dviga
v višave staro še glavó! (Obstoji mirno.

Od daleč se čuje pesem »Oj, Triglav
moj dom«, med katero izginja noč in
vstaja jutranja zarja.)

Triglav (po pesmi):

Bolest kraljevo čutil narod
i v svojem srcu je z menoj,
poslal mi pesem svojo semkaj,
poslal pozdrav otroški svoj.

Izginile so zdaj skrbi mi,
ki trle staro so srce.
Oj, pridi narod, pridi, pridi.
preženi bratovsko gorjé!
In vstani ti, sokolska četa,
prihiti z duhom svojim sem,
edina ti le boš rešila
mi brate sužnje — dobro vem!
Oj, pridi gori, duh svobode,
in bratstvo pridi, pridi moč,
da sužnjim bratom strgaš spone
preženeš vso duševno noč!
Triglava pridite čuvarji,
osnažite mi solnčno stran!
Na plan, mladina ti sokolska,
za dom in svobodo na plan!

4. prizor.

Triglav, otroci v sokolskih krojih, naraščaj, člani, članice v krojih.

Janez:

Smo slišali, da si nas klical,
in klicu se odzvali smo.

Tine:

Smo slušali, kar si ukazal,
po tebi se ravnali smo.

Miha:

In zdaj smo prišli. Kaj pa hočeš?
Povej nam, kaj od nas želiš?
Ne bomo več premišljevali!
Sedaj nam lahko kar veliš!

Triglav:

Sem klical vas, čuvarji domovine,
da vam povem, da kmalu pride čas,
ko klic razlegel se bo po deželi,
ki tikal se bo v prvi vrsti vas.
Da brate svoje tam osvobodite,
kjer južno solnce grozd rodi,
tam, kjer Goriška naša nekđaj slavna
po majki svoji tožno hrepení.

In tam, kjer oljka v Istri zdravje daje,
miru simbol potuje v svet —
ta narod trden kot njegove skale,
ta, bratje, naj ne bo otet?

Sokol (stopi pred kralja):

Poznamo nalogo, presvetli naš kralj:
Svoboda za nas in za brata!
Kdor v vrstah bi naših ne čutil tako,
tako mu pokažemo vrata!
Nam v srcih je Istra, Goriška in Trst,
nam v duši je žalostna Soča.
Pozabljeno ni Gosposvetsko poljé.
Edina nam želja je vroča:
Svoboda vsem bratom in sloga doma
in krepka in močna država!
Delavnost in pridnost, svoboda duha,
poštena in čvrsta narava.
To smisel je naš in vedi, naš kralj,
na poti tej sreča nas zmaga.
Zavedamo se, kaj sokolska dolžnost
in vernost srca nam nalaga!

Zastori!



KAREL KORDIK:

Spomini stare blazine.¹

Pravljica za sokolsko deco.

(Iz češkega prevedel N. Perk o.)

Ko se je meseček smejal...



olnčece je zašlo za gore. Čemu naj bi ne zašlo? Vsak dan zahaja, oprostite, kaj je čudnega na tem?

In vendar, da boste vedeli, čudno je to. Meseček se je prijel za suknjo veterčka, tistega večernega veterčka, ki tako prijetno šumi po gozdu. Letel je... letel... in naenkrat resk!... ustavil se je.

»Veterček, ne hiti, čemu taka naglica?«

»Tako, tako, moram, nikjer nimam obstanka, to je moja služba.«

»Torej le leti. Ko boš letel okrog solnčka, mu reci, naj se skrije, hočem na nebo.« Izpustil je veterčka in ta je letel.

»Solnčece, skrij se, meseček hoče na nebo.«

»Že grem,« je reklo solnčece in se je skobacalo za vršiček. Tako se je zgodilo, da je šlo solnčece za gore.

Meseček je pohitel ven na nebo, se ustavil ravno nad mestom in mežikal.

»Kaj tako mežika ta meseček?« si je mislil veterček in se je vrnil.

»Zakaj mežikaš, meseček?«

»Žalostno mi je, ostanfi tukaj in preneham mežikati,« je dejal meseček.

»Ne morem ostati pri tebi, moram v gozdu z listjem šepetati.«

»In čemu šepeteš z listjem?«

»Da bi bilo veselo v gozdu.«

»Toda meni bo dolgočasno tu na nebu.«

»Kako naj ti pomagam?« se je zamislil veterček. Naenkrat se popraska za ušescem: »Jo že imam. Ogleduj Sokole in ne bo ti dolgčas.«

»Kako naj ogledujem Sokole, ko so zaviti v oblake?« Veterček reče: »Puh... puh... puh, razpodim jih.« In tekal je po nebu, da si je raztrgal nogavičke. Pihal je na vse strani, dokler ni razpihal oblakov.

»Že vidiš?« vpraša.

»Vidim telovadnico,« odgovarja meseček.

¹ Pravljico „Vzpomínky staré žiměny“ je izdal pisatelj Karel Kordík, član Sokolskega društva v Pragi-Bubeneč v posebni knjižici in jo posvetil br. V. Pazderu, voditelju sokolske dece v I. okrožju Sokolske župe Podbelogorske. Br. Kordík nam je iz prijaznosti dovolil prevod za Sokoliča, za kar se mu bratsko zahvaljujemo.

Opomba uredništva.

»Torej glej noter vso noč in ne bo ti dolgčas,« je zapihal veterček in odletel šepetat v gozd. Meseček gleda, gleda, nateguje ušesa... in tukaj začenja naša pravljica.

V telovadnici je bila tema, telovadba je že mirula. Sokoli so se že razšli na svoje domove, zadnji je ugasnil luč in zaklenil telovadnico. Na motno lesketajočih se tleh so se odbijale temne sence stebrov in vrvi, ki so držale razno orodje. Kdor je bil malo prej tukaj in bi sedaj pogledal v telovadnico, bi komaj mogel razumeti to naglo spremembo.

Pred eno uro so tukaj še žarele luči in veliki Sokoli so telovadili v nekoliko vrstah, orodje je ropotalo in pod visokim stropom se je razlegal jasni glas načelnika, strumni in hitri gibi telovadcev so rezali zrak. Ej, to je bilo življenje!

Sedaj so odšli in vse je utihnilo. Krogi so se gugali vedno bolj počasi in počasi, dokler se niso ustavili popolnoma in obviseli nepremično na svojih napetih vrveh. Mir in tema je, niti glas ne moti nočne tišine v telovadnici. Izgleda tako tajinstveno kakor v stari cerkvi, oviti v zgodovinsko romantiko. In zakaj tudi ne — saj to je naša sokolska kapelica, ta-le ljuba telovadnica.

Tu in tam molijo iz teme nejasni obris telovadnega orodja, toda v celoti ni nič videti, le slutiti moreš tako, da počiva tam v kotu na močnih stojalih težka gred, nasproti njej molí usnjati konj iz mraka svojo debelo glavo in poleg njega se črtajo na steni plezala v premočrtnih sencah.

Skozi velika okna švigne včasih nagajivi mesečni žarek in obsije telovadnico, takoj pa se zopet skrije za oblake, ki se podijo po nebu. Oblaček, kakor svetla ovčica, se prižene okoli oken, za njim takoj črn oblak-viharnik zastre vse okno ter leti — leti, kakor bi tekmoval z malim oblačkom.

»Pst! Kaj je to? Slišiš?« Nekdo je pravkar spregovoril. Telovadnica je temna, nihče ne more biti tukaj in vendar se mi je zdelo, da sem zaslišal nek glas.

Počakam trenutek, dokler ne odleti tisti črni oblak in ne pogleda mesec skozi okno, takoj bo tukaj svetlo in videl bom, kdo je govoril. »Slišiš!«

»Že zopet gleda.«

Tole je bilo zdajle jasno slišati in prišlo je od krajše stene, tam, kjer so vrata na hodnik. Oblaki so odleteli in okrogli meseček pogleduje v telovadnico, da se pod kar leskeče. En žarek se je celo odbil od zglajenih krogov in obsedel na kozi. Ta sirota je počivala na svojih težkih nogah in se je zadovoljno oddihovala, kimajoč z glavo, kakor bi dremala. Kakor hitro pa se jo je dotaknil žarek, je takoj dvignila glavo, poskočila na široko razkoračenih nogah in znova zaklicala: »Že zopet gleda.«

To se čudim, niti verjel ne bi tega, da koza, tista koza, ki tako pogosto skačemo čez njo raznožke, zna govoriti.

Dobro poslušajte, kaj je pripovedovala. Niti z besedico se vam ne zlažem. Saj dobro veste, da Sokoli ne lažejo. Kar boste tukaj čitali, to mi je po noči pripovedoval meseček, niti besedice si nisem izmislil in ničesar nisem dodal.

Ko se je koza vzpela na svoje omajane noge, je vzdihnila še enkrat: »Že zopet gleda in mi sveti v oči, razposajenec je ta mesec, pa je.«

»Kaj vičeš, da sije meseček? Zato je srebrn, da sije. Ako bi vi ne bila iz goveje kože, gospa koza, bi tudi sijala in malo bi se brigala za to, ali je komu to všeč ali ne,« je zamrmral usnjati konj iz kotička in udobno prekrizal desno sprednjo nogo čez levo.

»Gospod konj, vi bi storili prav, ako bi se ne vmešavali v te stvari,« se je branila koza. »Dobro veste, kaj pretrpim ves večer pri telovadbi, koliko skokov napravijo čez me in verujte, da mi ni po volji to, kar dela mesec.«

Sedaj se je koza globoko oddahnila in nadaljevala: »Danes sem pošteno utrujena, oči se mi sprijemljejo in komaj malo zadremujem, pa iztegne ta hudobni mesec na mene svoj jezik, posveti mi v oči in spanec je proč. Potem se, ničvrednež, temu še smeji. Tako ni mogoče živeti, rajši bi umrla, celo žima že leze iz mene. Ako se naj morda niti ne spočijem, kako naj si naberem moči za jutri? Ako je mesec srebrn, naj bo, jaz mu za to nisem nevoščljiva, črezenj itak ne bo nihče skakal raznožke, za to sem jaz tukaj, toda s tem svojim srebrom naj sveti kam drugam in ne na nas, ki smo od telovadbe izmučeni.«

»Ampak, ampak, gospa koza, le nikar se tako ne hudujte,« je opozarjal konj. »Vi tega že ne boste spremenila, ta je sijal na nas vedno, ko je prišel njegov čas in bo svetil dalje, s tem že ničesar ne dosežete.«

»Vi to lahko govorite,« je zastokala koza. »Vi bi tudi ne bili zadovoljni, ako bi svetil ravno na vas.«

»Jaz sem se že navadil na to!« je zamrmral konj.

»Morda se vendar ne bodete prepirala zaradi meseca,« so zazveneli krogi. »Imate premalo svojih skrbi, še drugih si nakopljate pri tej draginji. Ako sveti, naj sveti, pustite ga sijati, saj zopet preneha. Ali nimam prav, dolga plezala?«

»Res, res, prav res je, kar so tu povedali krogi,« brnijo plezala. »Čemu se nam je treba prepirati, povejte rajši kaj zanimivega, ta grdobni mesec niti besede ni vreden.«

»Res, da ni vreden,« godrnja krogotek. »Samo ta gospa koza napravi iz nič in za nič toliko besedičenja.« Koza je z enim očesom pomežiknila na krogotek ter odprla vse zatvornice: »Slišite vi, krogotek, kako si pravzaprav morete drzniti vmešavati se v naš pogovor? Saj vi niti pošteno orodje niste.«

»In kdo pa je pošteno orodje, ako ne jaz?« se brani krogotek. »Koza, tista stara, nervozna koza je morda pošteno orodje, kali? Hihhi... smejte se vendar vsi!«

»Hihih... hahaha...« se smejiijo, tresoč se, ročki na stojalih, da kar bobni po vsej telovadnici. Naenkrat se skloni na stran lestev in spregovori proti tlom: »Gospa blazina, bodite tako ljubezniva in napravite mir, saj se ne bo mogla tukaj naspati niti poštena lestva.«

»Dobro, dobro, naj to uredi blazina,« zveni sablja. In tu se že počasi plazi na sredo telovadnice stara, zašita blazina. Ustavi se pod krogi, udobno raztegne svoje štiri uhlje in pravi: »Povejte še enkrat na glas, kaj hočete, stara sem že in sem slabo slišala, o čem ste se menili.«

»Stvar je taka,« pojasnjuje drog. »Gospa koza se krega s krogotekom o tem, kdo od njiju je najboljše in najiminitnejše orodje.«

»To se ve, da krogotek,« je zaklepetala gred.

»Tiho, sedaj ima besedo gospa blazina!« je opozoril nekdo iz teme. Blazina se je prekucnila na drugo stran, da bi zravnala svoj od starosti vpognjeni hrbet ter je začela govoriti:

»Veste, gospoda, to ni od vas lepo, ako se prepirate med seboj, ne slišim rada take stvari in rajši se niti ne vmešavam v to. Toda, da bo že končno mir, vam povem, kaj sem nekoč slišala pri telovadbi.

Bilo je pozimi, v telovadnici je zmrzovalo, da je kar pokalo. Davno je že od tedaj in edino orodje tukaj sem bila jaz, ročki in stojala za skok v višino. Tedaj sem bila še nova, imela sem lepo lesketajoče se telo in vsak, ki je telovadil, me je potrepljal po hrbtu, oh — to so bili krasni časi v moji mladosti.« Tu je blazina prekinila pripovedovanje, toda takoj je nalovila sape in je nadaljevala: »Mislila sem, da se sploh ne bo telovadilo, ko je tak mraz, toda slabo sem mislila.

Kakor hitro se je zmračilo, je zaropotal ključ v ključavnici in prišli so Sokoli. Bili so sami prednjaki. Tedaj sem že vedela, da bodo telovadili. Bili so zdravi in krepki ljudje, ki jim mraz ni prišel do živega, saj so imeli dosti krvi in so jo znali spraviti v tok tudi brez orodja. Nekaj časa so tekali naokrog in potem pa so oblekli telovadne obleke.

Prišel je načelnik in poveljeval: »Zbor v red!« Da ste jih videli, kako so švignili, kakor blisk so se obrnili in takoj stali v eni vrsti kakor trden zid, niti eden ni ganil z roko ali z nogo. To mi je bilo tedaj jako všeč. Radi so imeli svojega načelnika, to sem takoj spoznala na prvi pogled. Vsem so se iskriale oči in niti enemu ni prišlo na um, da bi mislil na mraz. Trenutek jim je še nekaj govoril in potem zaklical: »Z veseljem na delo!« In začeli so telovaditi.

Borili so se med seboj, potem so skakali in dvigali ročke ter slednjič med korakanjem zapeli lepo pesem. Mnogo sem se takrat naučila od njih in ako bi bila imela noge in kri v sebi, še delala bi vse to z njimi. Ko so se oblekli, jih je sklical načelnik še na besedo, privlekli so me k zidu in posedli name. Gotovo so udobno sedeli.

Nategnila sem ušesa in poslušala, kaj bodo govorili. Menili so se nekaj o kozi, da je to dobro orodje, potem so govorili nekaj o Pragi in o kupovanju. Iz njih besedi sem razumela toliko, da si hočejo kupiti v

telovadnico kozo. Takrat še nisem vedela, kaj je to in kako izgleda, toda veselila sem se, da nas bo vsaj več in da bomo imeli nekaj novega.

Načelnik je pripovedoval, da se delajo čez kozo preskoki raznožno, skrčno, izpomolno s prijemom in brez prijema, dalje meti odnožno ter mnogo drugih in nazadnje je imenoval premete in prevrate. Takrat še nisem razumela tega poimenovanja vaj, zapomnila sem si samo toliko, kar je dejal načelnik, da je kozo jako dobra za krepitev nog, in kdor skače čez kozo, ta se baje uči poguma in sigurnosti, zlasti pri skokih.

Najbolj me je zanimalo to, da se dajo na kozo delati tudi premeti. Dosedaj so jih delali na meni. Postavili so me na sredo telovadnice, potem se je vedno zaletel eden od daleč in položil roke tik poleg mojega telesa, potem je dvignil noge, se prevrnil v zraku in na meni doskočil zopet na noge. Ker sem bila mehka, se ni nikomur nič zgodilo, in kdor se je prevrnil, si ni ničesar naredil. Znali so to takrat lepo in ako se komu premet ni posrečil, o jej... to je bilo smeha! Toda nikdar se ni dal ustrašiti in je skakal tako dolgo, dokler ni dobro znal.

Te premete sem poznala, toda tiste, ki so jih hoteli delati na kozo, še ne, zato sem bila radovedna, kako vendar izgledajo.

Načelnik je sicer razkladal, da se delajo premeti tudi na drogu, bradlji in na marsikaterem drugem orodju in da so te vaje vedno premeti, naj se že vadijo na kateremkoli orodju. Dalje nisem več čula, ker sem sladko zaspala v pričakovanju na kozo. Niti ne vem, kdaj so ta dan odšli, spala sem tako trdno, vse do večera drugega dne, da sploh nisem vedela, kdaj so prinesli kozo.

Prebudim se, odprem oči in gledam, nekaj tako čudnega je stalo nad menoj razkoračeno na tolstih nogah, da sem se kar ustrašila. To je bila kozo. Ko je videla, da sem se prebudila, me je takoj ogovorila: »Kako ste spala, botra?«

Zahvalila sem se in spustili sva se v pomenek; niti zapazili nisva, kdaj se je zmračilo in prišli so telovadci. Nasmehovali so se, hodili okrog kozo, jo gledali in trepljali, dokler jo niso končno potegnili na sredo, mene so položili za njo in lotili so se skokov.

Začudeno sem odpirala oči. To so bili skoki! Vse, kar je načelnik dan prej pripovedoval, je bilo res. Ti ljudje so skakali na toliko različnih načinov in tako gibčno in hitro, da komaj je eden preskočil in padel name, že je moral odskočiti, zakaj že mu je sledil drugi.

Preskusila sem pri tem več nego drugikrat, toda bila sem vesela, da morem biti vsaj bolj koristna. Tedaj sem se prepričala, da kozo ni samo tako malenkostno orodje med nami. Sicer vemo danes to že vsi, kako se skače čez vrvico, čez kozo in čez konja in zato se nikdar ne napihujete in povišujete.

Telovadba je na vsakem orodju zdrava in koristna. Nekje se utrjujejo bolj roke, kakor na bradlji in na drogu, drugje zopet noge in drugje celo telo in zato so Sokoli tako krepki in zdravi, ker telovadijo na vsem

orodju ter utrujejo s tem vse svoje ude in tudi znajo vse. Temu pravijo vsestransko negovanje telesa in je to resnično tako.

Tudi krogotek je dober, tam se vadi dihanje v teku in med skoki, noge in lehti dobijo svoj delež, zato nočem, da se v bodoče prepirate. Poslušajte svojo staro blazino, ta vam vedno dobro svetuje.

Sem že izkušena in mnogo sem preživela, kar vas šele čaka. Zato si zapomnite za vselej. V telovadnici se ne sme nihče prepirati in obrekovati. Ako si kdaj poveste kaj ostrejšega, naj bo, toda takoj nato bodite zopet dobri med seboj.

Delajte to tako, kakor Sokoli, ki telovadijo na vas in vedno bo med nami red in mir.«

To je dogovorila blazina in se odvlekla v kot na svoj prostor.

»Ali ima gospa blazina dober spomin, kako dobro vse to pripoveduje,« so hvalili krogi.

»Kako ne bi, ko je vse življenje v telovadnici in stalno samo poslušala, ta mora poznati vse predpise boljše nego vsak od nas,« potrjuje vrvi.

Tiho, prav tiho je zamrmrala koza: »Priznati morate, gospoda, da je gospa blazina od nas najmodrejša.« »Najmodrejši je tisti, ki spi in ne neti vednih prepirov,« je zagodrnjal konj.

»Torej spite, spite, jutri si to lahko poveste do konca, danes je že tega dovolj,« je pripomnila gluha blazina in povlekla vse štiri uhlje podse.

Še so se zavrteli ročki, konj je pokopal z nogo — in že vse spi. Samo trenutkoma zaprasketa nekje les, ko se gred preteguje v spanju. Niti meseček več ne nagaja, v telovadnici je sedaj zavladata resnična noč.

(Konec prihodnjíč.)



DR. LJ. KUŠČER:

Prednjaška šola.

(Dalje.)

25. **Kako merimo delo.** — Če dvignem 1 kg 1 m visoko, opravi delo, ki ga imenujem 1 kgm (čitaj: kilogram-meter). Če dvignem 2 kg v višino 1 m, je delo = 2 kgm. Ravnotako pa je tudi delo = 2 kgm, če dvignem 1 kg 2 m visoko. Število kilogram-metrov, s katerim merimo delo, dobim tedaj, če število kilogramov pomnožim s številom metrov višine.

Težo vsakega telesa si mislim združeno v njegovem težišču. Telovadno breme (roček) ima svoje težišče v središču vodoravnega droga, ki spaja obe krogli. Težišče človeškega telesa v »pozoru« se nahaja pri-

bližno v višini popka v telesu; če sem v vesi v prednosu, je težišče nekoliko višje in pred telesom itd.

Na podlagi sličnih preudarkov lahko merimo tudi delo telovadca s kilogrammetri. N. pr.:

1. Telovadec, težek 65 kg, visok 1.70 m, pleza 7 m od tal; koliko znaša opravljeno delo? — Težišče je začetkoma že približno 1 m od tal, koncem plezanja — saj se cilja dotaknemo samo z eno roko v vzročenu — pa približno 1 m pod vrhom. Težišče sem tedaj dvignil samo za 7 m manj 2 m = 5 m; to število pomnožimo s 65, $5 \times 65 = 325$; delo znaša tedaj 325 kgm.

2. Koliko znaša delo istega telovadca, če izvede iz iztegnjene vese vzmik spredaj? — V iztegnjeni vesi je težišče nekoliko nad popkom, pribl. 1 m pod drogom; v vzpori pa v višini popka = v višini droga: delo je tedaj $65 \times 1 = 65$ kgm.

3. Koliko znaša delo pri kolebnem, vzklopnem, jezdnem nauporu? Pri vzwleku zadaj, vzmiku zadaj? (Rezultat je isti kakor pri drugi nalogi.)

4. Poskušaj izračunati delo, ki ga opraviš pri skoku v višino, če skačeš »prednosno« in če vzamemo, da gre pri tem načinu skoka težišče 35 cm čez vrvico! (Pri »športnih« skokih je težišče v najvišji točki preskoka komaj nad višino vrvice ali celo neznatno pod njo; kaj sledi iz tega?)

5. Koliko delo opraviš, če greš na najvišji hrib svoje okolice?

26. **Pozabljena »stoja« na bradlji.** V raznožnem sedu pred rokama položi ramena na bradljo, kakor da se hočeš dvigniti v ramensko stojo. Mesto tega pa preprimi z obema rokama na mestu in potisni rameni med lestvinama dol, da pridejo spodnje lehti s celo svojo dolžino na lestvine; nato dvigni noge in ulekni križ v strmoglav položaj. — Ali je to stoja ali pa strmoglava vesa na spodnjih lehteh?

(Dalje prihodnjič.)



LJUDEVIT HORVAT, RADOVLJICA:

Ples vešč.

Rajalne vaje k Špicarjevi igri »Triglav«, II. dejanje 2. prizor, Sokolič stran 91.

Obleka: Črna, eno ped od tal segajoča halja, prepasana s črnim ali svetlim, lesketajočim se pasom ter z dolgimi in širokimi rokavi. Na glavi pritrjena električna žepna svetilka, katera je pokrita in pritrjena s črnim triko pokrivalom, čez katerega pride pajčolan. Črne nogavice.

Število telovadk: Štiri.

Prostor: Štirikotnik 16 m.²

Glasba: Po valčkovih motivih, glej prilogo Sokoliču št. 11.

Nastop: Na vsaki strani odra za kulisami po dve telovadki.

Temeljna postava: S hrbtom proti gledalcem odnožna stoja z desno, roke v bok, pogled v desno.

Splošna pojasnila: Vaja je spisana v dveh delih, ki se izvajata kot celota. Hitrost je valčkova. Izvajajo naj jo samo dobre telovadke ali starejši in boljši ženski naraščaj, ki sigurno in dobro obvlada ples na obe strani. Velikost naj bo kolikor mogoče enaka; manjše spredaj, večje zadaj. Telovadke so odštete na levi strani od gledalca na prvo in drugo, na desni na tretjo in četrto. Telovadke na desni strani gledalca delajo celo vajo obratno. Pri vseh predročenjih na desno ali levo so lehti zmerno upognjene (uločene) navzgor, dlani vzklopljene, prsti upognjeni tako, da se palec in sredinec dotikata. Pri lokih lehti se dlani povesejo (sklopijo) ter se vzklopijo nazaj pri drugem telovadnem taktu godbenega takta (takt je tričetrtinski). Vsak takt ima tri dobe, ki v tekstu niso zaznamovane; le tam, kjer se izvaja na vsako dobo poseben gib, so dobe z arabskimi številkami označene. Valčkov korak se izvaja v treh dobah, in sicer s celim obratom in naprej, če ni drugače navedeno. Pri vseh prenosih teže telesa iz ene noge na drugo, če ni pri tem obrata, se vrši to potom upognjenih kolen in z vzponom. Pri vseh gibih, ki se končajo s predročenjem na desno ali levo, so dlani sklopljene (povešene), koncem giba pa vzklopljene. Eventualna pojasnila daje sestavitelj vaje.

I. del.

- I. Valčkov korak v desno, pogled v levo in sp.
- II. valčkov korak v desno navzad, pogled v desno;
- III. — I. do odnožne stoje z levo, predročiti na desno, lehti uločene navzgor, dlani ven in vzklopljene, prsti upognjeni tako, da se palec in sredinec dotikata, pogled v levo;
- IV. s prenosom teže telesa odnožna stoja z desno, z lokl dol predročiti na levo, pogled v desno (gib lehti pod III. v nasprotno stran);
- V. valčkov korak v desno do odnožne stoje z levo, skozi priročenje vzročiti (med obratom) in sp.;
- VI. pol obrata v desno, zagib z levo, predklon, predročiti dol in sp.;
- VII. vzravnavna v vzpon na desni, vzklon, zanožiti z levo, skozi odročenje vzročiti in sp.;
- VIII. izpad z levo nazaj, predklon, predročiti dol (kakor VI.) in sp.;
- IX. pol obrata v levo (v predklonu) — vzravnavna in vzklon do odnožne stoje z desno, s čelnimi lokl na levo vzročiti in sp.;
- X. valčkov korak v desno do odnožne stoje z levo, s čelnimi lokl v desno (med obratom) do predročjenja v desno, pogled v levo;
- XI. — IV.;
- XII. — IV. v nasprotno stran;
- XIII. — V. v nasprotno stran in sp.;
- XIV. prenos teže telesa na desno do odnožne stoje z levo, s čelnimi lokl v levo predročiti na desno, pogled v levo;
- XV. — V. v nasprotno stran in sp.;
- XVI. — XIV.;
- XVII. valčkov korak v levo do odnožne stoje z desno, desna v bok, levo skozi priročenje vzročiti (med obratom) in sp.;

- XVIII. prenos teže telesa na desno do odnožne stoji z levo, predročiti na desno, leva s čelnim lokom ven, desna konča gib po najkrajši poti sočasno z levo, pogled v levo;
- XXIX. — XVII.;
- XX. — XVIII.;
- XXI. — V. v nasprotno stran;
- XXII. valčkov korak v desno do odnožne stoji z levo, s čelnimi krogi v levo (med obratom) vzročiti in sp.;
- XXIII. — XIV. v nasprotno stran;
- XXIV. — V.;
- XXV. — XXII. v nasprotno stran;
- XXVI. — XIV.;
- XXVII. s prenosom teže telesa na levo pol obrata v desno v odnožno stoji z desno, skozi priročenje predročiti na levo (med obratom), pogled na desno;
- XXVIII. valčkov korak v desno do odnožne stoji z levo, s čelnimi loki dol (med obratom) vzročiti in sp.;
- XXIX. valčkov korak v desno nazaj do odnožne stoji z desno, roke v bok (med obratom), pogled v levo in sp.;
- XXX. valčkov korak v desno do odnožne stoji z levo, predročiti na levo, pogled v levo in sp.;
- XXXI. s pol obratom v desno vzročiti, zagib z levo, zmerni predklon, predročiti dol in sp.;
- XXXII. pol obrata v levo (v predklonu) vzravnavava, vzklon, predročiti na levo, pogled v desno;
- XXXIII. 1. izstopna stoji z desno naprej četrt obrata v desno (proti središču), roke v bok;
2. poskok na desni prednožno skrčiti z levo (stegno vodoravno, golen navpična, prsti dol);
3. izstopna stoji z levo naprej;
- XXXIV. 1. izstopna stoji z desno naprej;
2. — XXXIII. 2.;
3. izstopna stoji z levo naprej (telovadke stojijo v krogu, čegar premer meri $1\frac{1}{2}$ m s čelom proti sredi kroga);
- XXXV. trije preskoki na mestu d. l. d., med temi tremi preskoki cel obrat v desno;
- XXXVI. trije preskoki na mestu l. d. l., med temi tremi preskoki cel obrat v desno;
- XXXVII. do XL. z dvanajstimi tekovimi koraki (na vsak takt trije) in s počasnim sukanjem v levo krožijo v krogu do prvotnega mesta na krogu, vse s čelom proti gledalcem. Z dvanajstim tekovim korakom preidejo v odnožno stoji z desno, pogled proti gledalcem;
- XLI. 1. s poskokom na desno na mesto leve, odnožiti z levo;
2. — XLI. 1. v nasprotno stran;
3. — XLI. 1.;
- XLII. — XLI. v nasprotno stran;
- XLIII. — XLI.;
- XLIV. — XLI. v nasprotno stran;
- XLV. valčkov korak v desno do odnožne stoji z levo, pogled v levo;
- XLVI. — XLI. v nasprotno stran;
- XLVII. — XLI.;
- XLVIII. s prenosom teže telesa na levo nogo poldrugi obrat v levo v zanoženju z desno do odnožne stoji z desno, (desni bok proti gledalcem);
- XLIX. 1. izstopna stoji z desno naprej (kratka);
2. poskok na desni, prednožno skrčiti z levo, (glej XXXIII. 2.);
3. izstopna stoji z levo naprej (kratka);

- L. — XLIX. (telovadka pride na svoj prvotni prostor v krogu);
 LI. — XXXV.;
 LII. — XXXVII.;
 LIII. do LVI. — XXXVII. do XL. toda telovadkinje so obrnjene z zadnjim teko-
 vim korakom 1. in 2. z levim, 3. in 4. z desnim bokom proti gledalcem, s
 čelom proti stranskim kulisam;
 LVII. — XLI.;
 LVIII. — XLI. v nasprotno stran;
 LIX. — XLI.;
 LX. — XLI. v nasprotno stran;
 LXI. — XLV.;
 LXII. — XLI. v nasprotno stran;
 LXIII. — XLI.;
 LXIV. 1. prenos teže telesa na levo odnožiti z desno;
 2. s poskokom desne na mesto leve odnožiti z levo;
 3. prenos teže telesa na levo, odnožna stoja z desno, pogled v desno (proti
 gledalcem);
 LXV. do XCV. — I. do XXXI.;
 XCVI. cel obrat v levo, vzravnava, vzklon do zanožne stoje z desno, skozi pred-
 ročenje predročno upogniti not, desna čez levo, stegnjene prste položiti na
 srednjo zgornje lehti, —
 Telovadke preidejo z zadnjim ozir. predzadnjim taktom v eno vrsto. Za prvo je
 tretja, za njo druga, zadnja četrta. Prva in druga z desnim bokom, tretja in četrta
 z levim bokom proti gledalcem. Razstop samo tolik, kolikor ga je neobhodno potrebno
 za naslednje gibe. —

Konec prvega dela.

(Dalje prihodnjič.)



Женски помладак Соколског друштва на Цетињу.