

KRES

GLASILO ZVEZE FANTOVSKIH ODSEKOV V LJUBLJANI. — IZHAJA VSAK DRUGI ČETRTEK. —
NAROČNINA: LETNO DIN 20, POD SKUPNIM OVITKOM DIN 18. — ROKOPISI SE POŠILJAJO
NA NASLOV: UREDNIŠTVO »KRES«, LJUBLJANA, KRZIČEVA 6. — UPRAVA: »KRES«, RA-
KOVNIK, LJUBLJANA 8. ČEKOVNI RAČUN ŠT. 17.871.

LETO XI.

LJUBLJANA, ČETRTEK 8. AVGUSTA 1940.

ŠTEV. 16.

Slovenski fantje svojemu škofu

V začetku avgusta 1930. leta je bilo, ko je veliki pokojni nadškof dr. Jeglič zaradi visoke starosti in bolehnosti vzel k vodstvu ljubljanske škofije pomočnika v osebi dr. Gregorija Rožmana, vseučiliškega profesorja na ljubljanski teologiji, moža, ki je bil posebno dobro znan našim fantom iz bivše orlovske organizacije, kot njen duhovni vodja in veliki vzgojitelj in kot njena trdna opora. Dve leti nato je bil dr. Rožman škof — pomočnik ljubljanskega knezoškofa, potem pa je sam prevzel težke posle slovenskega vladike na svoje rame.

Tako torej te dni praznujemo verniki vse ljubljanske škofije veliki jubilej svojega nadpastirja, desetletnico škofovanja dr. Gregorija Rožmana. Vsi listi, vse organizacije, vse verske družbe in organizacije katoliške akcije; vse se ga v teh dneh spominja, vse mu čestita, tudi vlada ga je odlikovala.

Zato je seveda nujno potrebno in primerno, da se svojega velikega pomočnika in sotrudnika ter svetovalca spomni tudi naša fantovska organizacija in posebej še naše glasilo Zveze fantovskih odsekov in slovenskih fantov, naš »Kres«. Saj bi bila globoka nehvaležnost, če bi se ga ne spomnil naš list, ki je tako pri sreju velikemu jubilarju, da se takoj odzove povabilu urednika, če ga ta poprosi, naj našim fantom napiše nekaj vrstic. Iz skromne prošnje — saj za kako dolgo stvar si ga ne upamo nadlegovati — se ponavadi rodi mnogo daljša stvar, kakor jo je urednik pričakoval, dokaz, da utegne najti škof pri vsi obilici svojih dušnopastirskih poslov še časa, da svojim tako dragim fantom pove nekaj več, nekaj lepšega, nekaj tehtnejšega.

Kako bi ne bili svojemu škofu za izredno veliko pozornost in še večjo pomoč iz vsega srca hvaležni? Zavedamo se velike skrbi, ki jo čuti naš nadpastir posebno za slovensko mladino, pa smo mu za to skrb, ki nam jo ob vsaki priložnosti posveča, tudi hvaležni.

Slovenski fantje se iz vsega srca pridružujemo čestitkam, ki jih prejema v teh dneh za desetletnico svojega škofovanja z globoko željo, da bi ga dobri Bog še dolgo ohranil čilega in zdravega v dobro slovenskih vernikov. S to srčno željo pa združujemo tudi svojo ponižno prošnjo, da bi naši mladini tudi v bodoče tako rad in s takim razumevanjem pomagal, kot je storil to ob vsaki priložnosti doslej. Dodajamo pa tudi s svoje strani zagotovilo, da mu bomo ostali verni sinovi in mu bomo vselej v pomoč.

Bog ga živi in mu daj svoj sveti blagoslov na težki življenjski poti, ki je posvečena Bogu, slovenskemu narodu in naši narodni državi!

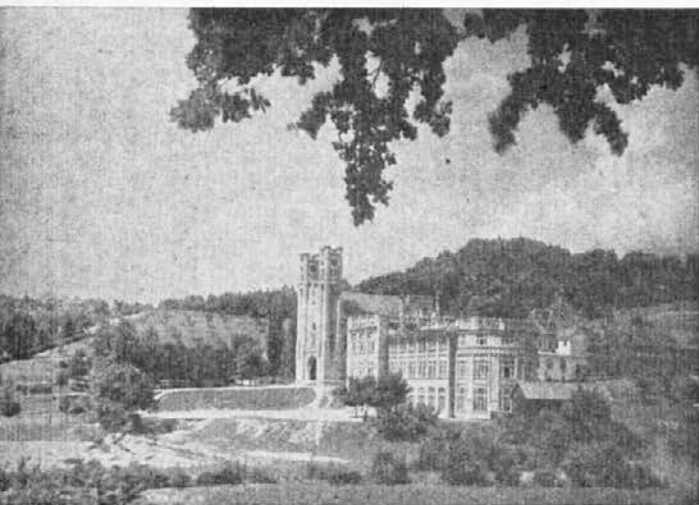
F. J.



Naši načrti

(Utrinki z vodstvenega tečaja ZFO dne 15. in 16. julija 1940.)

V vročih julijskih dneh smo se sešli na Rakovniku pri prijaznih in silno postrežljivih očetih salezijancih. Kar 25 nas je bilo iz vodstva največje slovenske fantovske organizacije in smo sejali polna dva dneva od ranega jutra do poznega večera. Ta je prihital z orožnih vaj, oni se je odtrgal s prijetnih počitnic, drugi zopet je prenehal za ta čas od svojega poklicnega dela; vsi pa s tem namenom, da



Rakovnik — mesto vodstvenega tečaja.

bi povedali in svetovali nekaj dobrega, nekaj koristnega za našo katoliško slovensko mladino, ki nam je izročena, da jo vodimo po pravi poti do cilja.

Vsi smo se zbrali, od tehničnega vodje do vodje mladcev, od referenta za organizacijo preko Kresa do vzgoje in prosvete, vsi, pa smo kovali kakor kovači načrte za prihodnje leto. Soglasno smo sklenili, da bo vse prihodnje delo ZFO v letu 1941. posvečeno mlademu kralju Petru II., ker bo prihodnje leto nastopil svojo vlado kot jugoslovanski vladar.

Mladina bo začela s to proslavo v čast mladega kralja že letos ob državnem prazniku 1. decembra s prelepo akademijo v stilu lanske akademije v Unionu, saj je vsem ostala še v prelepem spominu.

Pod istim geslom za mladega kralja bodo v februarju na Jesenicah in Škofji Loki velike smučarske prireditve ZFO, prireditve, ki so že dobile sloves v naši organizaciji.

V mesecu maju bo priredila naša Zveza fantovskih odsekov številno deputacijsko potovanje v Beograd, da se naše odposlanstvo pokloni mlademu kralju v samem mestu njegovega vladanja in da se obenem pokloni manom njegovega prerano umrlega očeta kralja Aleksandra I. Zedinitelja na Oplencu.

Največja proslava nastopa vlade mladega kralja Petra II. pa bo tradicionalni veliki vseslovenski tabor na Stadionu v Ljubljani v dneh 4. in 5. julija 1941. Tabor bo samo slovenski, a združen s tekma-

mi in sploh v stilu velikih mednarodnih taborov zadnjih let v Ljubljani.

Vse okrožne (ali tudi več okrožij skupaj) telovadne in prosvetne prireditve bodo morale biti po sklepu vodstva pred ljubljanskim taborom, odsekovne prireditve pa po njem.

Taki so v glavnem naši načrti za prihodnje leto. Načrti so šele, pa bo zato verjetno ta ali ona stvar še spremenjena in izpopolnjena. Vendar bo vse naše delo v glavnem usmerjeno v izvedbo teh velikih načrtov. Istemu namenu bodo posvečene tudi vse telovadne in prosvetne okrožne tekme v aprilu, maju in juniju. Istemu namenu bodo služile seveda tudi številne prepotrebne revizije zlasti tehničnih vodij po okrožjih in odsekih.

Veliki so načrti vodstva, pomembno leto nas čaka. Ni pa samo stvar vodstva, da se bodo ti veliki načrti izvedli, marveč bo njihova izpolnitev v marsičem odvisna tudi od članstva. Velikih priprav bo treba od vseh odbornikov, pa nič manjših od vsakega posameznega člana naše fantovske organizacije. Prav zato, da opozorimo na vestno pripravo vsakega izmed nas na veliko jubilejno leto 1941., zlasti na največjo prireditev v Ljubljani, smo že sedaj napisali te vrstice. Kres bo vestno spremljal vse priprave za pomembno leto, zato ga marljivo berite od številke do številke, zlasti od jeseni dalje.

Vsemogočni naj da vsem tem našim načrtom svoj božji blagoslov!



Odskok z drog

Včasih

Včasih le nate
sem mislil samo.
Zdaj pa oprosti,
da jemljem slovo.

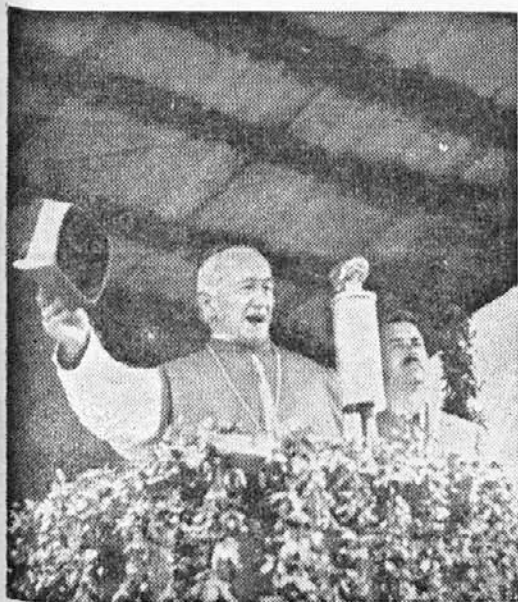
Izbralo srce
si je drugo nevesto:
prelepo, prečisto
in vekomaj zvesto.

Ona v življenju
Kraljica mi bo
in zvesta vodnica
na sveto goró.



Otroci rajajo. (M. Gaspari.)

Tretja obletnica smrti nadškofa dr. Jegliča



Pravkar je minilo tri leta, ko je odšel od nas naš veliki vodnik in vzornik, naš slovenski nadpastir dr. Anton Bonaventura Jeglič. Skromno smo praznovali to obletnico, z veliko žalostjo v srcu, v strašni zavesti, da smo z njim izgubili velikega pastirja in učitelja.

PISMO OD VOJAKOV DRAGI BRATJE!

Spominjam se vseh bratov ZFO in posebno FO Gorje pri Bledu in Vam pošiljam iz vojaške službe lep pozdrav.

Kralju in domovini služim v Gerovu blizu Sušaka. Tu smo skoro sami Slovenci. Tako nam ni dolg-

Zlasti mi, mladina slovenska, smo dolžni, da se velikega nadškofa in velikega Slovenca z največjo hvaležnostjo spominjamo iz leta v leto z večjo pieteto, saj vemo, da je bil pokojni dr. Jeglič eden največjih prijateljev mladine, kar jih je rodila slovenska kmečka mati. Ali nismo bili vprav mi iz naše Zveze fantovskih odsekov, ki jim je bila namenjena zadnja beseda velikega pastirja, ali ni prav zaradi nas tik pred smrtjo prihitel na naše veliko zborovanje v Celju leta 1937. in nam prav tam izročil svojo zadnjo oporoko, češ, veliki časi prihajajo, in ti veliki časi zahtevajo tudi velikih ljudi. Satan je zbral veliko vojsko v današnjih dneh, ali tudi Kristusova mladina vstaja, tudi ona se že zbira, da ponese Kristusov prapor vsepovsod.

Med velike nas je klical veliki pokojnik. Ali smo šli tja in ali bomo tamkaj tudi ostali? To se morajo naši slovenski katoliški fantje povprašati ob tretji obletnici smrti velikega duhovnika in Slovenca. Smo li ostali zvesti njegovi sveti in pomembni oporoki?

Če nismo, če je kateri okleval in dvomil v velike besede, izrečene od dr. Jegliča na našem taboru v Celju, naj gre vase, naj premisli, ali je ostal med Kristusovo mladino. Veliki nadškof in Slovenec pa naj nam iz nebes da svoj blagoslov in svojo pomoč, da bomo ostali trdni katoličani, Slovenci in Jugoslovani. Slava spominu velikega vzornika! F. J.

KJE NAJ SE JAVI NAŠ IDEALIZEM?

Povsod in za vsakega je dela več ko dovolj. A pred vsem kaže naš čas v javno življenje. Javno življenje se je odtujilo svojim vzorom, božjim idejam, krščanskim načelom, od tod največ zla, največ gorja, največ bede, telesne, a še bolj duševne, zato pa je tu posebno polje krščanskemu idealizmu. Ne da bi zanemarjali duhovniki svoje prvo delo, ki je naravnost za Boga in nesmrtno duše, toda kar je še moči in kar je moči vseh drugih,

ki se ne izrabijo v posebnem poklicu vsakogar, vse te moči naj bi se porabile za to, da tudi v javnem življenju zavladajo zopet krščanski ideali! Potrebna je veda, potrebna umetnost, potrebno tehnično znanje, potrebno je gospodarsko delo, potrebna socialna organizacija, potrebno delo za politično svobodo — toda še bolj potrebno je, da damo vsemu temu delu božje nagibe, prave krščanske načel, smeri k večnim idealom! Veda je tudi sama na sebi lepa, saj je gojitev resnice, a naš čas hoče predvsem vede, ki bi povedla zopet narode k Bogu. Lepa je umetnost, naj se zrealizira v nji tudi stvarjena bitja v svoji stvarjeni lepoti, a naš čas hoče predvsem umetnosti, ki zavzame zopet srca za božjo lepoto, za lepoto krščanstva, za lepoto Cerkve, za lepoto kreposti, za lepoto duš. Potrebno je tehnično znanje, saj je mogočno sredstvo človeške kulture, a vzpored mora napredovati tudi božja tehnika, tehnika krščanske etike in askeze, tehnika krščanske kulture. Potrebno je gospodarsko delo, a naj bi bilo prešinjeno s krščansko idejo, da nič ne pomaga človeku, ako ves svet pridobi, če pa na svoji duši škoda trpi. Potrebna je socialna organizacija, a največja moč organizacije so krščanske ideje pravičnosti in ljubezni. Ideal je ljudstvo gospodarsko napredno, socialno organizirano in politično svobodno, a ni prave svobode, kjer ni svobode božjih otrok. Brez krščanskih načel o svobodi in oblasti je oblast tiranija, a svoboda anarhija!



Kapitalist šteje — revni bega po svetu in išče pravico, dobil jo bo!

Naš ideal mora biti država božja na zemlji. Dosegli tega ideala ne bomo, a čim bolj se mu bližamo, tem boljje človeštvu! Naša politika mora biti predvsem politika božjih državnikov, ki imajo večnost pred očmi, Boga v duši in večne dobrine ljudstva v mislih. To je krščanski idealizem!

(Aleš Ušeničnik, Izbrani spisi II.)

Hrepenenje

Tih večer ...

*Iz zemlje življenje mlado puhti,
v zraku umira zvonjenje,
daleč tam nebo žari.*

*Čuj, nocoj je nekaj poklicalo
(mojo dušo)*

*Čuj, nocoj se hrepenenje
v moji duši budi.*

*iz daljnih dalj,
nekaj svetlega je vstalo
s temnih tal.*

*Nocoj je tih večer ...
V zraku umira zvonjenje,
nebo tako čudno žari ...*

čas. Pogosto tudi pojemo, kar je nam v kratek čas, našim predpostavljanim pa v veselje. Vsi našo slovensko pesem visoko cenijo, kakor tudi Slovence sploh.

Sedaj še nekaj iz duhovnega življenja.

Človeku, ki je bil doma z vso dušo in telesom navezan na gostilno, razuzdano družbo itd., je res težko, ko stopi v vojaško službo. Tu je vezan na disciplino, kar se mu zdi naravnost neznosno.

Oni pa, ki je že doma vajen dela in discipline, se prav lahko vživi v vojaško življenje. Njemu se zdi vojaško delo in disciplina nekaj samo po sebi umljivega.

Kot nalašč za pripravo na to službo služi tudi delo v FO, tako prosvetno, kar nas pripravi za korajžen in samostojen nastop, kakor telovadno, kar nam mnogo koristi pri telesnih vajah v vojski.

Povem Vam, da se imam za mnoge uspehe, ki sem jih tu že dosegel, zahvaliti ravno FO, v katerem sem z veseljem delal. Priporočam tudi Vam, dragi bratje, ki Vas še čaka vojaška suknja, — učite se in bodite marljivi člani FO.

Vesel bom, če se tudi meni kaj oglasite!

Bog živi!

Kunšič Janez, FO Gorje.

PISMO NAŠEGA VOJAKA

Minulo je dva meseca, odkar sem zapustil svoj dragi in mili dom in stopil v našo vojsko daleč proč od svojega doma. Gledam pa, dragi bratje, na Vas preko našega »Kresa«, kako delate, in kar toplo mi je pri srcu, ko berem vaše dopise. Prav, dragi bratje, da delate, kajti vedite, da delate za dobrobit svojega naroda. Kako silno me razveseli vsaka številka »Kresa«, ko jo dobim v roke tu v daljni Slavonski Požegi. Vsak dan se spominim svojega odseka v Sodražici, svojih dobrih fantov in svojega dobrega duhovnega vodje, kajti med njimi sem preživel marsikatero veselo urico.

Tu imam več slovenskih fantov in med njimi so tudi fantje našega katoliškega prepričanja, kar mi je pač v veliko veselje. Vojaško suknjo nosim s potrpežljivostjo in zadovoljstvom, ker s tem pač najboljše služim svojemu kralju in domovini. Po odsluženju svoje vojaške dolžnosti bom pa ponovno prijel za delo v svojem sodraškem odseku, in to še z večjim zanosom kot doslej. Sedaj pa z našim fantovskim pozdravom pozdravljam vse slovenske fante, posebno pa še svojo Sodražico!

Bog živi!

Tone Ilc, predsednik sodraškega fantovskega odseka.

Ob 80-letnici Mohorjeve družbe

Pretekli mesec je praznovala osemdesetletnico svojega obstoja Družba svetega Mohorja, kajti ustanovljena je bila v Celovcu 1860. leta. Prve osnove za društvo sv. Mohorja je dal sam veliki naš svet-



F. S. Finžgar, tajaik Mohorjeve družbe.

niški škof, pesnik in vzgojitelj Anton Martin Slomšek, odlično pa sta sodelovala pri ustanovitvi tudi Anton Janežič in Andrej Einspieler. Prvi tajnik Anton Janežič je dal novemu društvu tudi program, ki je obsegal tri stvari: 1. izdajati verozakonske bukve, 2. podučivne in kratkočasne reči, kot povesti, pesmi itd. za šolsko mladost, 3. sploh literarna dela, posebno, ki se našega naroda tičejo. Po tem programu je društvo sv. Mohorja že pred spremembo v Mohorjevo družbo izdalo celo vrsto knjig, a zaradi previsoke naročnine in članarine in zaradi premajhnega zanimanja med narodom tik pred letom 1860. zelo opešalo. Zato je Janežič društvo preosnoval v

cerkveno bratovščino in jo imenoval Družbo sv. Mohorja. Odslej je družba silno hitro rasla. Janežič sam je vse od 1860. leta dalje vsako leto skrbel za znani in zanimivi mohorjevski koledar in Večernice, torej za knjigi, ki sta ostali bistveni del vsakoletne izdaje Mohorjeve družbe prav do današnjega dne.

Družba je po številu naročnikov zlasti med našim preprostim ljudstvom rastla od leta do leta in je 1917. postala največja organizacija te vrste med Slovenci, saj je njeno članstvo naraslo nad 90.000. To je bilo leto njenega največjega porasta.

Po svetovni vojni pa je družba izgubila številne naročnike iz zasedene Koroške in Primorske, pozneje pa je še svetovna gospodarska stiska dodala svoje tako, da članstvo družbe še sedaj od leta do leta pada, in to kar po tisoč naročnikov.

Tako vidimo, obhaja Mohorjeva družba svojo osemdesetletnico glede na svoj zunanji uspeh po številu naročnikov v ne prav razveseljivih razmerah. Toliko bolj pa je ob svojem visokem jubileju lahko ponosna na svoje notranje delo, na veliko kulturno poslanstvo, ki ga je v tem dolgem času že opravila med slovenskim narodom. Saj je omogočila neštetim našim pesnikom in pisateljem, kakor tudi znanstvenikom in organizatorjem ter politikom, da so se njihova dela razširila tja v zadnjo slovensko vas in koč, tako da danes lahko rečemo, da štejejo njene izdaje že na milijone in milijone slovenskih knjig.

Kaj naj slovenski fant iz ZFO stori za Družbo ob njenem visokem jubileju? Že ta kratek pregled izredno velikega kulturnega dela, ki ga je opravila Mohorjeva družba med nami, kliče vsakega slovenskega fanta, da po vseh svojih močeh izpolni dolžnosti do te velike slovenske kulturne ustanove. Vsak fant je namreč poklican v tiste vrste, ki delo Mohorjeve družbe razširjajo in pospešujejo. Sam mora biti na Mohorjevke naročen, pomagati pa mora tudi domačemu župniku pri nabiranju naročnikov. Tako bo mogla Mohorjeva družba reči, da praznuje svoj visoki osemdeseti jubilej tako slovesno lahko tudi zaradi tega, ker je tudi slovenski fant, zavedajoč se svojih dolžnosti do svojega naroda, prav v jubilejnem letu pomagal Mohorjevi družbi do njenega ponovnega velikega in lepega razmaha. F. J.

O KOPANJU IN SONČENJU

Poletne mesece s pridom izkoriščamo za kopanje in sončenje, ki sta izvrstni sredstvi za telesno utrjevanje, če umemo njun zdravilni učinek pametno in pravilno izrabljati. Vodna in sončna kopel v prirodi sta redno združeni z zračno kopeljo, kar njun blagodejni vpliv na telo še poveča. Tako se nam odpirajo neizčrpnih prirodnih viri zdravja in moči, med vsemi sredstvi najcenejši in najučinkovitejši.

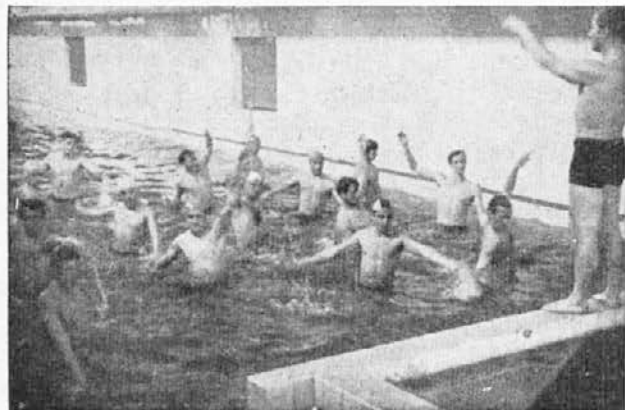
Navesti hočemo koristi, ki nam jih nudita kopanje in sončenje, in podati nekaj navodil, kako je treba ravnati, da zares vsestransko in izdatno izko-

ristimo ti prirodni sredstvi za utrditev zdravja in okrepitev telesnih sil.

I. KOPANJE

Današnja doba nosi vse znake športa in vrednost kakega prirodnega ali umetnega sredstva se ocenjuje le po športnih vidikih. Tako se tudi voda ceni v prvi vrsti kot športno sredstvo (za plavanje, jadranje, veslanje), dočim je njena uporaba v zdravilne in utrjevalne namene prišla že kar ob veljavo. Seveda tudi izkoriščanje vode v športne namene samo po sebi nudi gotove zdravilne in utrje-

valne koristi, vendar je takšna uporaba vode enostranska in ne daje vseh tistih koristi za telesno moč in zdravje, kakor bi jih lahko dajala, če bi bila bolj usmerjena k zdravstvenim ciljem. Kdor hoče izkoriščati vodo v praktične namene za utrditev svojega telesnega zdravja, se ne izpostavlja nevarnostim prehlada, pretiranega telesnega napora ali celo



Iz šole za telesno vzgojo v Beogradu.

življenjskih nevarnosti, kakor se to včasih dogaja pri športnikih, ki se radi med seboj merijo glede urnosti, spretnosti, vztrajnosti in raznih umetnij.

Načini utrjevanja z vodo so različni: umivanje, oblivanje, pršenje, bređenje po vodi, razne vodne kopeli in kopanje v naravi. Vsak način vodi do uspeha, ako ga gojimo načrtno, redno, vztrajno in smotrno. Za poletje je seveda najbolj priporočljiv in uspešen način **kopanje v prosti naravi**: v potočni, rečni, jezerski in morski vodi. — Kdor ima denar, se poda v letovišča in kopališča, ali pa se napoti k morju. Revnejši in skromnejši se zadovoljujejo z domačim ali vaškim kopališčem ob potoku ali reki in imajo končno isti užitek in hasek. — Utrjevanje z vodo, združeno z zračenjem, s sončenjem in z izdatnim gibanjem, je zelo učinkovito in uspešno ter nas more, če ga pametno in vztrajno uporabljamo, utrditi toliko, da postanemo tako rekoč neobčutljivi za dnevne in letne vremenske spremembe, za preprih in razne neugodnosti, ki povzročajo drugim ljudem večne prehlade, katarje, vsakovrstne nevšečnosti in zdravstvene škode.

Navodila za utrjevanje z vodo oz. posebej za kopanje so v glavnem ista kakor za zračenje, sončenje in sploh sleherno telesno utrjevanje. Tudi tukaj velja zlato pravilo: ne pretiravaj! Srednja mera je zlata mera. — Za kopanje na prostem v stoječi ali tekoči vodi, ki jo je vedno smatrati za hladno, saj je njena povprečna toplina vselej za 15—20° nižja od telesne toplote, upoštevaj sledeča navodila:

1. Ne podajaj se v vodo, če si vroč ali če te zebe! Zato se preje primerno ohladi ali segrej. Če si torej od hoje, dela ali kakršnega koli napora segret, se ne slači, preden se nisi dovolj ohladil. Posebno nevarno je iti v vodo vroč ali poten. — Če pa te mrazi po životu, se najprej ugrej s hojo, tekom ali z raznimi telesnimi vajami.

2. V vodo ne smeš, dokler se ti srce in pljuča popolnoma ne umirijo, če sta namreč ta dva pre-

važna telesna organa zaradi večjega napora (hitra ali naporna hoja, tek, kolesarjenje itd.) svoje delovanje pospešila.

3. Nikar v vodo s polnim želodcem! Praviloma se priporoča kopanje šele 2—3 ure po obedu, ko so prebavila glavno delo že opravila. Za šibke in sladkorne je dobro, če pred kopanjem kaj zaužijejo.

4. Če nisi močno utrjen in zares čisto zdrav (zlasti na srcu), ne plani v vodo na mah, posebno še, če je voda hladnejša. Telo naj se polagoma privadi neprijetnemu občutku hladne vode. Zato stopi najprej v plitvo vodo, počepni, škropi in polivaj si prsi in hrbet.

5. V vodi, posebno hladni, se čim več gibaj, kar dosežeš s tem, da bredeš po vodi, skačeš, plavaš. Z gibanjem namreč nadomeščaš del toplote, ki jo golo telo oddaja mnogo hladnejši vodi. Tako te ne bo začelo tako kmalu mraziti in tresti.

6. Ne zadržuj se predolgo v vodi! Ko te začne spreletavati mraz in se ti koža nabira v kurjo polt, je to opomin, da moraš iz vode ven. Ko pričneš drgetati in ti koža pobledeva in pomodreva, je zadnji čas, da zapustiš vodo.

7. Zunaj vode se takoj dobro otri s suho brisačo, ogrni ali obleci oziroma sonči se.

8. Prav koristno je kopanje, ki je združeno s sončenjem. Izmenoma se izpostavlja učinkovanju vode in sonca.

9. Ne podajaj se na globoko, v deroče valove in vrtinčaste tolmane ali predaleč od brega, če nisi izurjen plavalec. Pa tudi sicer ne zaupaj vodi in ne zanašaj se preveč na svojo plavalno spretnost. Kdor se v nevarnost podaja, v nevarnosti pogine.

10. Izbiraj za kopanje pripravne in varne kraje, kjer se ni bati nesreče. — Po možnosti se ne koplji sam, marveč v družbi, da ti sokopalcji nudijo pomoč, če bi bila potrebna.

11. Ljudje, ki imajo prirojen strah pred vodo, da jim voda kar sapo zapira in moči odpovedujejo, naj ta strah premagajo s pametjo in z voljo ter z vsakdanjo vztrajno vajo. Sila ne vodi do uspeha.

12. Ne potaplajaj se brez potrebe in ne sili se, da bi čim dalje vzdržal pod vodo! To prav slabo vpliva na pljuča in srce.

Vodna kopel nam nudi mnogotere koristi. Poživlja nas in nam daje občutek prijetnosti, ker pospešuje krvni obtok in z njim tudi presnavljanje. Posledica tega je dober tek, sladko spanje, povečana duševna in telesna sposobnost za delo, živčno pomirjenje in okrepitev živčevja. — S kopanjem pa so seveda združene tudi razne nevarnosti za zdravje in življenje. Mnoge se razberejo že iz gornjih navodil. — Če je voda premrzla, ali če v njej predolgo ostajamo, se krvne žilice v koži tako močno skrčijo, da odteče iz njih skoro vsa kri v notranost telesa. To povzroča naval krvi na srce, kar ima lahko kvarne posledice. Srce mora močno povečati svoje delo, da obvlada krvni naval. Za ljudi, ki nimajo zdravega srca in ožilja, pomeni to lahko življenjsko nevarnost. — Tudi nevarnost mišičnih krčev proti lahko miselnim kopalcem, ki razgreti planejo v mrzlo vodo ali v njej predolgo ostajajo.

Plavanje je šport, ki je v najtesnejši zvezi s kopanjem in njegov ugodni učinek stopnjuje, če se goji v pravih mejah. — Plavanje je jakostna in vztrajnostna, lahko pa tudi hitrostna vaja. Odgovarja teku na kopnem. Pri plavanju so zaposlene skoro vse mišice enakomerno, najbolj prsne in hrbtne. Prsni koš se zato razširja, s čimer se seveda tudi dihanje znatno izboljšuje. Tudi skrivljeni hrbet se da s plavanjem popraviti. — Gibanje rok in nog pri plavanju mora biti v skladu z dihalnim ritmom, da dihanja ne ovira, marveč podpira. — Pravilno plavanje krepi tudi srce in ga podpira v njegovem delovanju. Za ljudi s slabim srcem in krvnim ožiljem pa ta telesna vaja ni priporočljiva, ker zahteva precej srčnega napora in pospešuje krvni pritisk. — S kopanjem se lahko združuje, zlasti na morju, še druga športna panoga — veslanje, ki tudi ugodno vpliva na srce in pljuča, predvsem pa krepi hrbtne in trebušne mišice. Srcu nalaga precej napora, zato je treba previdnosti in prave mere. — Plavalne in veslalske tekme so le za utrjene in zdrave športnike.

Ker je kopanje združeno z nevarnostjo utopljenja, zato ne bo odveč nekaj navodil za prvo pomoč.

Preden se lotiš reševanja utopljenca, dobro presodi svoje moči in svojo spretnost. Če si prešibek ali neizurjen plavalec, se podajaš v veliko življenjsko nevarnost. Za reševanje utopljenca je treba seveda tudi poguma in zdrave razsodnosti. — Utopljenca se bližaj previdno od zadaj, ne od spredaj ali od strani, da te ne zagrabi in se te ne oprime s krčevitim objemom, ki te onesposobi za reševanje. Najbolje je, če ga zgrabiš za nogo, ali če mu zadrigneš vrv ali pas okrog pasu, prsi ali noge in ga tako izvlečeš na kopno. Brž mu odpni obleko, položi ga na bok ali trebuh (lahko čez svoje koleno) tako, da mu visi glava navzdol. Odpri mu usta in jih očisti blata, peska in druge nesnage, med zobe pa mu po-

tisni zatik iz robca ali kos lesa, da ostanejo usta odprta. Krepko mu stresaj telo in draži mu goltanec, da izbljuva vodo iz želodca. Ne postavljal ponesrečenca na glavo! Položi ga nato na hrbet in podloži mu pleča, da mu visi glava nazaj. V tem položaju



Naši fantje iz šole za telesno vzgojo — pred cerkvijo na Oplencu.

izvajaj umetno dihanje (Silvestrova metoda) počasi in vztrajno, če treba, tudi več ur. Od časa do časa dahni globoko in pihni zrak v utopljenčeva usta, nato mu stisni prsni koš, da zrak zopet iztisneš. — Če se je ponesrečenec v vodi močno ohladil ali če je hladno vreme, ga pokrij s suho odejo ali obleko, da ne izgubi preveč toplote. Drgni mu telo in ga ogrevaj še na druge načine. — Ko prične utopljenec dihati, ga spravi v posteljo in mu dajaj po žličkah toplega čaja, črne kave ali kake druge okreplilne pijače (tudi alkoholne), skrbi za toploto, svež zrak in mir.

M. Wraber.

DOPISI

LJUTOMER

Že od ustanovitve naše mladinske organizacije deluje naš odsek, in vendar se v Kresu še nismo oglašili. Morda bi kdo mislil, da nimamo naročenega Kresa. Kaj še! Nad štirideset izvodov ga prihaja med nas in še vedno agitiramo in pridobivamo novih naročnikov.

V odseku smo delavni nad vse. Delamo res s požrtvovalnostjo. Telovadimo, da je kar veselo — proste in redovne vaje; a tudi na orodju ne štedimo svojih moči. Vsako leto imamo po dve akademiji (19. marca in 8. dec.), da je uspeh našega dela viden vsakomur.

Nekaj, kar bo našemu odseku v ponos, bo naš stadion, ki ga gradimo v trudu in znoju. Brez sredstev smo začeli. Trdna volja nam je bila voditeljica v delu. Ko bo dogra-

jen, ga bomo slikali in tedaj ga boste videli v Kresu.

Toda ne delamo samo tehnično in ne pripravljamo samo tla za napredek telesnih moči, ne! Tudi duševno se vzgajamo. Na tedenskih sestankih nas naš duh, vodja g. Pečar Franjo uvajajo v lepoto duševnega življenja. Vsaka prva sobota v mesecu je naš praznik. Takrat je dolžnost vsakega člana, da pristopi k mizi Gospodovi. In svojo dolžnost storimo vsi, saj smo: **Bogu otroci!** Koliko nas je? Dovolj nas je, saj je še naša organizacija mlada. Odsek ima 30 rednih članov. Naša bodočnost je naš naraščaj. Imamo okrog 70 mladcev in naraščajnikov. Tudi krojev imamo že precej. Prihodnjic nas boste videli na sliki.

Fantom, ki jih kliče domovina, smo priredili (kakor vsako leto) poslovenil večer, kjer smo ob pošteno

zabavi in resnih besedah govornikov dali odhajajočim smernice, da so domovini sinovi.

Tudi za tekme smo se dobro pripravili, 19 in pol točke smo dobili. Pokazali smo s tem, da delamo, da tehnično in duševno napredujemo, da smo trdni v naših načelih in da upamo vsakomur, ki je sovražen nam in naši organizaciji, jasno reči: da nismo nikomur hlapci, da smo sinovi Slovenije, zvesti Bogu, narodu in državi.

Bog živi!

Brat Rudi.

NA AVALO IN OPLENAC

Lepo sončno jutro je. Dva avtobusa, ki nas bosta odpeljala v srce Šumadije — na Oplenac, že čakata pred šolo. Ko so avtomobile natrpali z veselimi študenti in profesorji, kajti tudi ti so se v lepem številu

IUAN NOUAK

Novela iz spomladi pred majniško deklaracijo. — Spisal Ivan Čampa.

Novak je popolnoma mirno zrl v gospo, kakor da ga vse to nič ne briga. Ni vedel, kaj naj bi dejal na to gospejino pripovedovanje, zato je rajši molčal. Mislil je, da se bo tako še najlaže iznebil klepetave ženice. Pa se je zmotil.

»Moj Bog, tako ste mirni, čeprav je vse mesto pokoncu,« je začela znova. »Blagor se vam, jaz že ne morem delati tako. Ali vam nisem pripovedovala, da bo prišla kazen za vse zločine, ki jih počenja država. Zda se je že začelo tudi v našem mestu. Saj, saj, Bog ne plačuje vsak dan, toda kadar začne, tedaj tudi nadaljuje in kdo bi mogel povedati, kaj nas še čaka. Lahko bo revolucija. Ljudje so vsi iz uma. Morda bo še tako, da bomo morali zaradi državnih zločinov mi plačevati vse te krivice. Tisti, ki so jih prizadejali, se bodo že pravočasno spravili na varno, ljudje se bodo pa spravili na nas, ki pravijo, da smo tujci in priseljenci. Morda nas bodo vse pobili. Ti ljubi Bog, kaj sem morala dočakati na stara leta!«

Drobila je kar naprej in Novak je videl, da se v njenih očeh zrcali resničen strah. Rad bi jo bil potolažil, pa ga ni pustila do besede. Končno se mu je le posrečilo, da je dejal: »Kar brez strahu, gospa. Saj nemara ni tako hudo. Če bi bilo ne vem kaj, Slovenec ne bo nikomur prizadejal nič žalega. Ne poznate naših ljudi, če tako mislite o njih. Naj mu kdo prizadene še tako krivico, samo okrog sebe se bo zavrtel, pa bo že vse pozabil in nasprotniku stisnil roko v spravo.«

»Tako, ali mislite, da bo res tako?« je nezaupno vprašala gospa in videti je bilo, da ji je odleglo. »O, potem pa kar privoščim, da vse skupaj razpade. Naj pride kdor koli, prav gotovo nam takih krivic ne bo nihče prizadejal, kakor smo jih morali trpeti doslej. O moj sin, moj nesrečni sin! Še danes ga ne morem pozabiti in ga ne bom nikdar, dokler bom živa.«

Videti je bilo, da bi gospa še naprej klepetala. Ker se je fant ni mogel znebiti drugače, je vstal in dejal: »Oprostite, k maši moram.«

Gospa, ki je gledala za njim, je bila kar presenečena.

»Na kratko pa zna biti, na kratko,« je govorila sama s seboj. Nikdar ji ni uspelo, da bi ga mogla dalj časa zadržati pri razgovoru. Nekaj posebnega jo je vleкло vedno k njemu. Toda Novak je bil nečustopen. Nikakor si tega ni znala razlagati.

»Mnogo mora trpeti sam v sebi,« je verjela.

Novak, ki je mislil, da se bo z odhodom v cerkev odkrižal nadležne gospe, je pa že imel v veži drugo smolo. Komaj je zaprl vrata za seboj, mu je prestregla pot gospejina vnukinja.

»O, gospod Novak, kam pa tako hitro?« ga je ogovorila.

»K maši moram,« ji je kratko pojasnil.

»Potem imava pa skupno pot. Tudi jaz še nisem bila v cerkvi. Babica je že na vse zgodaj privihrala k meni in me spravila v slabo voljo. Vsa je bila iz sebe zastran tistega napisa pred stolnico ali kje že. Prav gotovo, da se mi nespametno zdi, ker se razburja zaradi takih stvari, ki ji prav za prav prav nič ne gredo za mar. Komaj sem se je odkrižala. Pa sem s tem nemara vam naredila kaj slabo uslugo. Je nad vas prišla, kajne?«

»No, to pa vendar ni nič hudega. Vaša gospa babica rada nekoliko pokramlja o tem in onem, kakor imajo priletne ženske navado,« je skušal biti Novak vljuden, a si je zaman prizadeval, da bi neprijazen prizvok, ki so ga imele njegove besede, olepšal.

»Nič, nič, kaj bi se pretvarjali. Če meni ni všeč, da vedno hiti z jezikom, vem, da tudi komu drugemu ne more biti.«

»Presneto dekcle, pozna pa človeka,« si je potihem mislil Novak. Naglas pa je dejal: »Oprostite, gospodična, ali se ne bo kdo razburjal, če naju bo videl, da greva skupaj? Saj veste, da se bojim preprirov in raznih neprijetnosti, ki bi jih mogel s tem nakopati sebi in vam.«

(Dalje.)

udeležili izleta, in ko smo še v vsak avtobus dobili zvrhan koš pogonskih sredstev za želodec, smo krenili na pot. Kmalu zaori vesela pesem in naša zaspana lica se raztegnejo v smeh. Med zelenimi šumadijskimi griči, vsemi preoranami in obrašeni-mi, skozi prijazna naselja, ki so vsa zavita v sadno drevje, pelje cesta proti Avali, ki je za Beograjčane nekaj podobnega kot za Ljubljančane šmarna gora. Že smo pri hotelu na Avali. Od tod krenemo peš proti vrhu samega spomenika. Ko se mu približujemo, nas vse prevzame njegova lepota. Meštoviča je navdahnila ideja izražena v spomeniku davnega perzijskega vladarja Kira. Struktura, ki delno spominja na egiptčanske piramide, masivni črni marmor, orjaške karijatide in pa dovršena skladnost z naravo, daje spomeniku izraz nečesa, kar meji na večnost. Samo mesto za spomenik je izbral še blagopokojni kralj Aleksander, njegovo zamisel je pa umetniško realiziral Meštovič.

Še vedno smo pod vtisom te monumentalne Meštovičeve umetnine, ko dospemo skozi valovito šumadijo prav v njeno srce — na Oplenac. Oplenac je grobnica vladarjev naše kraljevske rodovine; postal je znan širokim plastem naroda šele potem ko so vanj položili k večnemu počitku blagopokojnega kralja Aleksandra I. Ujedinitelja — postal je prva narodna svetišča. Svetišče se nahaja na vrhu griča in je vidno daleč po šumadiji. Krasno cerkev, ki je vsa obložena z belim marmorjem, še bolj povzdignejo lepi nasadi, ki jo obdajajo od vseh strani. V notranjosti so pa vse stene obložene z mozaiki, ki predstavljajo razne zgodovinske momente in pa osebnosti iz srednjeveške Srbije za časa Nemanjičev. Vse to so kopije najslavnejših izvornih del iz manastirov vse stare Srbije, ki radi svojo umetniške izdelave predstavljajo ogromno vrednost. Grobnice se pa nahajajo v spodnjih prostorih cerkve; dve goreči sveči in pa večna luč v obliki krone kažejo mesto, kjer počiva naš blagopokojni kralj.

Skozi Topolo, rojstno mesto Karađorđevo, in zgodovinsko vas Orašac, kjer se je začel prvi srbski upor, smo se vrnili domov v Beograd, polni vtisov in lepih spominov.

Izdaja Zveza fant. odsekov. — Urejuje Fr. Jesenovec, Ljubljana. — Za uredništvo odgovarja A. Trontelj C. M., Groblje - Domžale. — Tiska Misijonska tiskarna Groblje - Domžale (Trontelj C. M.)