

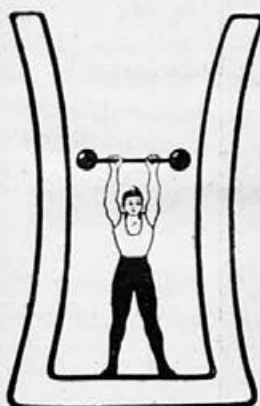


Štv.
Број 2.

V Ljubljani, februar 1923.

Leto
Год. V.

† Dr. Ivan Tavčar.



zgodovini vsakega naroda se blestijo na najodličnejšem mestu imena onih izrazitih narodnih predstavnikov, ki so v življenju v svoji osebnosti združili vs. najlepše čednosti človeških bitij in s svojim nesebičnim delom ustvarili svetle vzore svojim naslednikom. Redko so posejena imena takih velikih in plemenitih mož v zgodovini našega naroda, zato pa s tem večjim ponosom in ljubeznijo zremo na one, ki jih nam je naklonila usoda. Ponos in ljubezen do teh velikih mož, ki sta jim bila narod in domovina vse, pa nam nalagata sveto dolžnost, da stremimo za istimi visokimi cilji, da jim sledimo v smeri, kakor jo nam kaže njih kot solnce čist značaj in neusahljiva ljubezen do svojega naroda.

In če je kdo, potem si gotovo ti, sokolska mladina poklicana in dolžna, da spoznaš svoje narodne velikane in se ravnaš ter živiš po njihovem zgledu, zakaj tako ti velevala sokolska zapoved.

Brez pretiravanja velja trditev, da spada med vzor-može našega naroda dne 19. februarja t. l. umrli dr. Ivan Tavčar, eden največjih mož, kar jih pomni in pozna naša zgodovina.

Pokojni dr. Tavčar je bil rojen dne 28. avgusta 1851. v Poljanah kot sin kmetiških staršev. Po svojem poklicu je bil odvetnik, a udeleževal se je z odličnimi in trajnimi uspehi na vsakem polju javnega delovanja. Kjer ga je potrebovala želja naroda, kamor ga je pozval klic naših narodnih in prosvetnih potreb — tam je stal dr. Ivan Tavčar, vedno rado-

voljno pripravljen, da žrtvuje obči blaginji vse svoje najboljše duševne in telesne sile: bogastvo svoje duše, plemenitost svojega srca in radodarnost svojih rok.

Njegove нравne vrline in telesne moči so bile zlite v izredno popolno leposkladje njegove osebnosti, ki se je dvigala daleč nad vsakdanjost in povprečnost ter je z vsem svojim bistvom mogočno vplivala na ves narod.

Visoko je cenil in uvaževal pomen in važnost Sokolstva. Sam je bil petdeset let član in deset let starosta Sokolskega društva v Ljubljani (Narodni dom). Ni bil le Sokol po besedi in kroju, ampak z vsem svojim življenjem je dokazoval, da živi v njem globoka sokolska zavest in da



naravnavajo njegova pota in narekujejo njegova dejanja sokolske kreposti! Poštenjak v najčistejšem in najširšem pomenu te besede se je z železno doslednostjo in s pogumno odločnostjo vsekdar boril za pravice svojega naroda, pobijal je vsako krivico, hinavščino, laž, zahrbtnost in nepoštenost, služeč v zasebnem in javnem življenju resnici. Seveda so se sovražniki napredka, svobode in Sokolstva zaganjali tudi vanj, a odbijal jih je z izredno mogočnostjo svojega govorniškega daru in z ostrino svojega peresa, najuspešneje pa jih je krotilo zgledno in vzorno njegovo življenje, ker mu niso mogli očitati ničesar, kar bi omadeževalo njegovo čast. In tak — neomadeževan in čist — je legel v grob.

V njem je živel pravi sokolski duh, ki hrepeni po lepoti in napredku, ki se bori za čast, resnico in pravico! Bil je naš — Sokol, brat!

Zato je bil uverjen o zmagi vsega dobrega, lepega in resničnega, veroval je v zmago jugoslovenske misli, veroval je v veliko nalogo in poslanstvo Slovanstva in Sokolstva!

Sokolstvo je pokazalo na poslednji poti, ki jo je prepotoval pokojni dr. Tavčar od Ljubljane na Visoko v mrtvaškem vozu, kako bratsko ljubi svojega bivšega starosta in kako visoko spoštuje vrline pravega Sokola. Sokoli so mu bili častna straža na zadnji poti. Savezni načelnik, br. dr. Murnik pa se je v imenu vsega Sokolstva ginljivo poslovil od njega ter v zadnje slovo zaklical:

»Srca nam polni neizrečna bridkost, ko se, brat starosta, poslavljamo od Tvojega telesa. Tvoj duh pa nam bo vedno kazal smer, kakor svetlo solnce potnikom, da ne zgrešijo pota! — Bratje in sestre, vsi višje in višje za svetlim sledom, za svetlim vzorom! Jasnimo in čistimo svoje duše! Tebi pa nepozabni nam brat starosta, Tebi, našemu svetlemu vzoru, hvala Sokolstva in večna slava!«

*

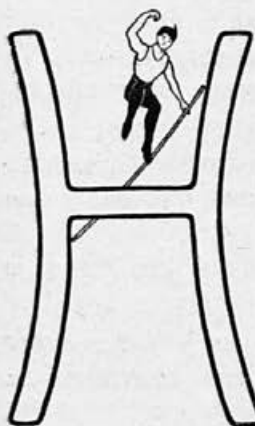
Brat dr. Ivan Tavčar je bil velik pisatelj-umetnik, ki je zajemal snov svojim povestim iz življenja našega naroda in iz naše domače zgodovine. Njegovih povesti imamo šest debelih knjig. Vsak jih čita z resnično naslodo, občudujoč v njih zlasti lepoto in bogastvo materinske besede, ki se je za njeno veljavo vztrajno in neizprosno boril kot časnikar, kot odvetnik in kot poslanec.

Mož - Sokol - brat takih sposobnosti in vrlin, tolike domovinske ljubezni, take neutrudljive delavnosti in resničnega požrtvovalnega bratstva bodi naši sokolski mladini zgled in vzor! Izpopolnjuj, dovršuj in dvigaj se, mladina, s sokolskim delom v krepostih in čednostih v zavesti, da si sin (hči) onega silnega, junaškega in naprednega naroda, ki šteje z vznesenim ponosom med največje in najodličnejše predstavnike svojih življenskih tvornih sil — brata dr. Ivana Tavčarja!

Велимир Поповић:

Летовање на Бледу.

(Свршетак.)



еобичне и неизгладљиве утиске и успомена учинили су на нас излети по Словеначкој.

Као Београђани, који свакодневно гледају ушће реке Саве, који воле Саву, као нешто своје најближе, који лети не изгазе из њене свеже и пријатне воде, ми смо се необично интересовали за сам извор те дугачке, чисто наше реке.

И једнога дана нашли смо се пред њеним извором. Са једне високе стене, која се наднела над нама, падао је један велики водени млаз висок шест метара. У каменом кориту које је вековима дубио овај слап, збирала се вода бистра као суза,

а хладна као лед. Свуда око корита осећа се хладноћа као да смо у леденици. Одатле, из овога корита, вода се вештачки одвојила кроз неке пропусте уз саму стену, дугачке 2—300 метара, па се онда опет као један доста високи млаз спуштала у право, природно њено корито, и отпочињала свој ток. Нас је овај почетак Савин необично занимао. Ра није нисмо ни мислили, да наша широка и велика Сава има овако величанствени свој почетак, свој пад, који дођу да виде преко лета неколико хиљада странаца.

У тим моментима осећали смо неки необични понос, неку особиту пријатност, што смо са ушћа Саве дошли на њен извор.

Други дан опет од вечих излета, био је излет на Триглав. О њему ћемо дуго причати, јер нам је узео најјаче утиске и успомене, ни оне најситније детаље никада нећемо заборавити с тога кршевитог пењања.

Већ сама вест, да је донето решење у штабу да се учини излет на Триглав, била је толико весело узнемирила Соколиће, да су отпочели са једном живом ужурбанашћу спремати потребне ствари.

За неколико часова купљени су били велики туристички штапови, и потковане су све ципеле гупчастих ексерима.

Право пењање на Триглав отпочело је од Аљажевог Дома. Све кроз сам крш, поред неких провалија и амбиса пролазили су Соколићи један за другим као козе. Још у самом почетку наилазили смо на места где смо морали врло обазриво ступати. Гвоздени ексери у стенама и гвоздени ланци чинили су нам велику олакшицу. Што смо се даље пењали и пужали, све је терен био кршевитији и опаснији. Али, ко ће да заустави и задржи Соколиће; они су се кретали тако куражно и слободно, да је за дивљење било. Просто су се такмичили ко ће пре стићи мети.

Прешли смо већ прве ледене стене. То нам је било као неко прво крштење.

Са једне висине од хиљаду и осам стотина метара, посматрали смо сада мали Аљажев Дом, посматрали долину Брата, и чудили се како се све то смањило.

Дошли смо већ до облака, а неки су облаци били и ниже нас. Из огромних пукотина и провалија чуло се неко фијукање, и тутњање. То је ветар шибао у стене, ту се ломио, и доносио нам чудне ваздушне таласе и узвице.

Зајачурени, можда више но икада, знојили смо се до зла бога. Али, што смо се даље хватали стена то нас је све више нешто дражило да не успорисмо свој циљ.

Сада смо били изнад две хиљаде метара и осећали смо како је ваздух празан и проређенији.

Тамо доле све је више тутњало и фијукало. Ево још једног великог глечера; преко њега морамо проћи и ако је глизав, стрм и дугачак да страх ухвати човека.

Четири се Соколића сткочише и одоше далеко низ њега. Али се ипак некако срећно сви задржаше. Један беше добро огулио лакат, други колено, трећи се сав излупао, а четврти је најгоре прошао, он је све панталоне поцепао, цео тур одвалио, и дебело месо израњавио. Па ипак за њих то беше као нека игра, као нека шала, и ако су овом последњем сузе текле, када је морао раскрвављено место да намаже љутим јодом.

Срећом ускоро загледасмо велики хотел Кредарицу на висини од 2500 метара.

Како нам пријатно би. Како весело улетесмо у топле одаје ове пре-
красне куће. Раскрвављени од хладноће, заустављени од даљег напора, ослобођени клизавих глечера гвоздених ексера, и ланаца, брзо отпочесмо веселе приче па и песму. Певало се да је све тутњало, а после одиграсмо неколико српских игара.

Чајеви су се доносили један за другим, а из кујне допирао је с времена на време голицави мирис пражене шницле.

Вечерасмо слађе но икала.

После вечере сваки је заузео по једну постељу у собама великог хотела. Многи брзо заспаше, а ко је морао изићи напоље тај је осетио нешто страшно, нешто чудновато. Ветар с кишом шибао је да се једва могло стајати. Грмљавина се чула и испод нас и над нама. Прст се пред оком није видео. Са свију страна допирало је силно звиждање и фијукање. Таку ноћ никада у животу нисмо имали.

Сутра дан време се беше разведрило, али ипак облаци обавијаху јаче висове блиских Алпи.

Сада смо се требали попети на сам врх Триглава, а то је још три стотине метара. Али тај део беше један од најтежих делова нашега пута. Па ипак пењући се више од једног сата наши Соколићи опколише и загрлише малу каравулу на врху Триглава. То је висина од 2865 метара, највиша тачка у нашој Земљи. Одушевљени до врхунца, и поносни што смо најзад доспели до своје мете, Соколићи су пели у глас. Брат Милојку није ни ова висина била довољна већ је скочио и на врх куле, да буде још више од 2865 м.

Плашећи се да ветар не обори кога Соколића полако је отпочело спуштање ка Кредарици.

У један час по подне кренула се цела експедиција натраг за Мојстрану. Истога часа отпоче и хладна киша, која нас је пратила неких пет до шест часова. Све што смо имали на себи беше у води, тако исто и најмања ствар у торбици беше мокра.

Сутра дан када смо приспели у наш Лепи Табор били смо толико укаљани, толико покисли, толико изгладнели, да је то права реткост била.

Обућа је била сва поцепана, од потпетице ни трага. Оне су се толико изгубиле и искривиле да смо љубовима газили, а ноге, оне су биле

све у ранама и пљиковима; на сваком прсту одскочио по један као леш-
ник жуљ. Сваки нас је мишић болео, као да нас је неко тукао. Тада
нам је одмор у мекој постељи био најлепши дар. Па ипак све је то било
безначајно. Оно што смо видели и осетили на Триглаву било је толико
јако да је све ово бледило.

Више пута давали смо обећања да ћемо се, ако Бог да, идуће го-
дине опет петн.

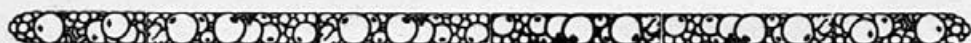
*

Рушећи свој Табор дубоко зажалисмо што смо морали напустити
Блед. Чetrдесет и пет дана проведених у Словеначкој, међу најбољом
браћом, у најлепшем крају наше велике земље, оставили су нам пуно
најлепших успомена о којима ћемо годинама све одушевљеније при-
чати.

Пажња Бледских Сокола према нама била је толико братска и
искрена, да незнамо начин како да им се одужимо.

Њихов тамбурашки збор, који је дошао да нас испрати и који је
свирао цело после подне, још више нас је ражалио. А оно весело »ђачко
коло« одиграно са њима на бледској станици, и оно срдечно поздрав-
љање, неће никад изаћи из памети.

Никада нисмо осетили јаче Соколско братство, Соколску искреност
но у овим тренуцима. И док се тако будемо васпитавали, дотле ће Со-
колска Мисао ићи и освајати све делове нашега народа.

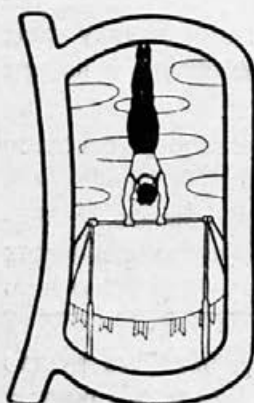


JOSIP JERAS:

Zgodovina telovadbe.

Novi vek. — Švedska telovadba. — Telovadba v raznih državah.

(Dalje.)



руги del švedskega telovadnega sestava, t. j. telo-
vadne vaje se razdele v pripravljalne in prave telo-
vadne vaje. Tu pridejo v poštev vsi važnejši no-
tranji in zunanji deli človeškega telesa. Zato se raz-
dele prave telovadne vaje na: vaje za noge, vaje za
hrbtenico, vaje v vesi, nihalne vaje, vaje za hrbtne in
križne mišice, vaje za mišice sprednjega dela telesa,
vaje za bočne mišice telesa, vaje za dihanje, vaje
vratu in skok. Cilj telovadbe je torej, razviti telo
vsestransko, enakomerno, ne pa zaposliti nekatere
dele telesa preveč, druge pa zanemarjati.

Kot tretja točka švedške telovadbe so igre, o
katerih vrednosti in pomenu slišimo že od Grkov dalje pri vseh narodih.
Vendar same igre ne morejo nikdar nadomestiti dobre, sistematične te-
lovadbe.

Kakor razvidimo, sloni vsa švedska telovadba poglavitno na telovadbi brez orodja in to kolikor mogoče v prosti naravi. Šele v najnovejšem času se pojavlja v švedski telovadbi struja, ki dela na tem, da pomeša čisti švedski sestav z nemškim. Glavni cilj te struje je, uvesti nemško telovadno orodje v švedski sestav.

Švedi goje tudi društveno telovadbo. Vsa društva so člani telovadnega in športnega Saveza v Stockholmu, ki obstoji od leta 1891. dalje. Vendar švedska telovadna društva ne uspevajo tako dobro kot pri mnogih drugih narodih, in sicer iz tega vzroka, ker se je šport v zadnjem času tako zelo razvil v Švedski, da resno škoduje pravi, smiselni, vsestranski telovadbi.

Poleg omenjenega Petra Linga imajo največ zaslug za švedsko telovadbo njegov sin Hjalmar Ling, dr. Liedbeck, prof. L. M. Törngren i. dr., v novejšem času pa polkovnik Balck.

*

V nekoliko stavkih naj še omenim telovadbo pri drugih neslovanskih narodih.

Švica stoji v telovadbi na jako častnem mestu. Angleška goji skoro izključno šport. V Franciji se je gojila telovadba do vojne z Nemčijo 1870. leta samo v armadi in v šoli. Po tej vojni so se začela ustanavljati številna telovadna društva, ki so združena v Uniji francoskih telovadnih društev. Njen predsednik Cazalet ima največ zaslug. Francoska telovadba se odlikuje po natančnosti, lahkoti izvajanja in vztrajnosti. Jako se uveljavlja takozvani prirodni telovadni sestav; izvajajo in goje naj se one telovadne vaje, ki jih zahteva od človeka priroda. Tudi sokolski telovadni sestav ima v Franciji dosti pristašev, in ni izključeno, da se bo tu tudi uveljavil.

V Belgiji trpi telovadba precej zaradi razkosanosti političnih strank. Belgija goji telovadbo po Spiessovem sestavu. Predsednik belgijske telovadne zveze Cuperus je obenem predsednik evropske mednarodne telovadne zveze, katere član je tudi naš Jugoslov. Sokolski Savez.

Nemški telovadni sestav je prišel iz Švice tudi v Italijo. Od leta 1884. se je začel razvijati poseben italijanski telovadni sestav, ki je izključil skoro vse telovadno orodje iz telovadbe. — V Italiji je jako razvito sabljanje in italijanski učitelji, ki so dovršili višjo šolo za sabljanje v Rimu, poučujejo po vsem svetu sabljanje. To je kratek pregled telovadbe pri raznih narodih.

Telovadba pri Slovanih. — Sokolstvo. Kako se je rodila sokolska ideja, kdaj in kakšen je bil začetek Sokolstva?

Slovani, ki so bili podaniki neslovanskih držav, so morali poslušati svoje gospodarje tudi v telesni vzgoji. Mislim pri tem predvsem na bivšo Avstro-Ogrsko monarhijo, kateri so robovali Čehi, Slovenci, Poljaki, Hrvatje in del Srbov.

Avstrija se je jako malo brigala za telesno vzgojo svojih slovanskih podanikov; sploh je v telovadbi jako zastala za drugimi državami. Uvedla je v svojo državo nemški telovadni sistem, poklicala je nekoliko telovadnih učiteljev iz Nemčije, in jih nastavila v srednjih šolah po večjih mestih. Tako je dobila tudi Praga prvega telov. učitelja Rudolfa Stephanija l. 1842. Ponk se je seveda vršil v nemškem jeziku.

Ko so se zatirani Slovani koncem prve polovice 19. stoletja dvignili, so si vendar priborili vsaj nekaj narodnostnih pravic.

V tem času so se avstrijski Slovani tudi v telovadnem oziru osamosvojili. Idejo, smeri in cilje slovanske telovadne vzgoje so osnovali Čehi, ki so razprostrli svoje vzvišeno in plodonosno delo tudi med druge Slované.

Kako se je rodila sokolska ideja, kdaj in kakšen je bil začetek Sokolstva, ki objema danes ves slovanski svet? Odgovor na to vprašanje mora poznati vsak pravi Sokol. S tem odgovorom pa se morajo seznaniti tudi Sokoliči.

Ako govorimo o pričetku Sokolstva, polhitimo v Češko k ustanoviteljima Tyršu in Fiignerju. V Češki bomo našli vzroke rojstva, pokret in razvitek sokolske ideje.

Čehi so imeli nekdanj lastno državo; bili so svobodni. Pozneje so padli v avstrijsko robstvo. Nemci so od vseh strani pritiskali na nekdanj slavno češko kraljevino, naseljevali so vanjo Nemce in izbrisati so hoteli češki jezik. Stoletja robstva so ponemčila tisoče Čehov, mnogo jih je postalo v narodnostnem pogledu mlačnih in nezavednih. Mnogi pa so sanjali o preteklosti, o oni lepi in svobodni preteklosti slavne češke kraljevine, in želeli so si jo nazaj. Biti suženj tujcu, je sramotno. Te sramote so se hoteli Čehi otresti in čakali so na ugodni trenutek . . . Tujec - gospodar je pazil in s silo udušil vsak poskus osvobojenja.

Čehi so imeli nekdanj Husa, mučenika, tega uzor-moža! V njem so videli lepšo bodočnost čehoslovaškega naroda.

Po francoski revoluciji so zaslužnjeni narodi dvignili klic po svobodi, enakosti in bratstvu. Po celi Evropi je zavaloval ta klic. Groza in trepet sta pretresala mogotce, ki so vladali nad zaslužnjenimi narodi.

Tudi v Avstriji je prodrl ta klic in številni njeni narodi so zahtevali svobodo. Vsemogočna Avstrija je bila prisiljena popustiti napete vajeti, s katerimi je vodila podložne narode po svoji volji in dala jim je nekaj narodnostnih pravic. To se je zgodilo v začetku druge polovice 19. stoletja.



O alkoholu.

Alkohol in naše zdravje.

(Dalje.)



astnosti alkohola smo videli. Da ne vpliva dobro na človeško telo, si lahko že vsak misli pri samem pogledu na pijanca. Zaletava se po cesti, pada, polega po cestnih jarkih, kriči, zabavlja, se pretepa, iz ust mu smrti itd. Videli ste take ljudi, zasmehovali so jih prvi, drugi zopet pomilovali. Gotovo jim je k temu pripomogla »kapljica rujnega vinca«.

Alkohol, ki je zavžit, se ne izloči neizpremenjen iz človeškega telesa. V telesu se alkohol presnavlja, t. j. zgori v ogljikovo kislino in vodo. Pri tem nastane toplota. 1 g alkohola daje ravno toliko toplote kakor 1 g masti. Ker daje alkohol pri gorenju v človeškem telesu toploto, ki jo dobiva v nasprotnem slučaju le potom hrane, so mislili včasih, da je redilen. Vendar temu ni tako. Ne glede na to, ker bi bila ta hrana jako draga, so še drugi vzroki. Kakor hitro pride v telo, deluje kot strup, t. j. kvari delovanje vseh človeških organov. Učenjak Durig v Švici je preskušal vpliv alkohola na notranje organe. V prvem trenutku je opazal, kako razburljivo deluje alkohol na organe, tako da je bila moč v prvih trenutkih nekoliko večja kakor pri treznem človeku. To delo alkohola lahko primerjamo biču. Nihče ne bo trdil, da daje bič konju moč. Res je, da konj močnejše potegne, ker uporabi zadnjo moč, dokler se mrtev ne zgrudi. Tudi Durig je videl, da je ta moč hitro padala in da je bila v splošnem mnogo manjša kakor pri treznih. Dokaz, da s pitjem alkoholnih pijač ne pridobimo moči, pač pa jo izgubimo.

Kako vpliva alkohol na posamezne notranje dele telesa, piše zdravnik dr. Alf. Pfeiderer.*

V raznih pijačah nahajajoči se alkohol pride najprej v želodec, ki je v zdravem stanju prevlečen s tanko kožico »sluznico«, je lahko zguban in je svetlo rdeče barve. Ker se »lahke« pijače pijejo v veliki množini, se polagoma želodec raztegne. To pa tudi zaradi tega, ker alkohol zavlačuje prebavljanje in sluznice morajo izločati več sline. Ker se je želodec raztegnil, so zginile gube, ki so pri prebavljanju potrebne, in notranje stene otečejo. Želodec ne more opravljati svoje službe, zato pijanci tožijo, da jih želodec boli.

Iz želodca in črevesa pride alkohol s hrano v jetra. Tukaj se razdeli po vseh jetrih in razdraži v prvi vrsti notranje stene žil in žilic,

* Dr. Alf. Pfeiderer: Bilderatlas zur Alkoholfrage.

ki postanejo motne in natečejo. S tem postanejo manjše, in kri se ne more tako hitro pretakati, kakor bi bilo potrebno. Jetrne stanice so vsled strupenega vpliva alkohola na ta način oškodovane in zaradi slabe uporabe masti, ki se potem tukaj kopiči, otolstejo. Tako nastanejo tolsta jetra, ki so primeroma še enkrat tako velika, kakor navadna.

Kolikor še alkohola ne zgori v jetrih, pride po žilah v srce. Tukaj razdraži najprej fino kožico, ki se nahaja na notranji strani srca in na notranji steni velike žile odvodnice. Po odvodnicah pride v žile in žilice v dotiko z najmanjšimi mišičnimi vlakneci. Tudi tukaj je njegovo delovanje isto kakor v jetrih. Razburkana kri sili na površje, koža postane rdeča (višnjevi obraz pijanca!) S tem pa odda preveč toplote na površje in jo potem telesu primanjkuje. Občutek, da alkoholne pijače grejejo, je torej varljiv. Poleg tega se tudi v srcu nabira neprebavljiva mast. Srce postane večje in manj zmožno, in sicer kolikor je večje, tolikor manjše je njegovo delo.

Podobno, v večji ali manjši meri učinkuje alkohol tudi na druge notranje organe. Poskusi so dokazali, da se nahaja alkohol po več ur, celo po 19. urah po zavžitju v krvi.

Posledice velikega pitja se kažejo pri pijancu na zunan. Barva kože -- posebno nosa postane modro rdeča, to vse zaradi prevelike oddaje telesne toplote in silenja krvi na površje. Zavživanje alkohola ima za posledico nebroj bolezni posredno ali vsaj neposredno. Veliko jih izvira iz pijančevanja, nekatere pa alkohol le pospešuje, ker je oslabelo telo bolj podvrženo boleznim kakor zdravo.

Napačno je mnenje, da samo v večji množini zavžit alkohol škoduje, kakor tudi, da je samo alkohol v žganju škodljiv, v vinu, pivu, in sadjevcu pa ne. G a u l e pravi: »Je vseeno, ako izvira (alkohol) iz pesniško opevanega grozda ali pa iz prozaičnega krompirja,* ako se opeva od pesnikov kot »božja vinska kaplja ali kot navadno žganje . . . Napačno je mnenje, da škoduje samo mladini. Škoduje vsakomur, v veliko večji meri seveda mladini, ker še ni dorastla, ker še njeni organi niso popolnoma razviti.«

Ne pij niti vina, niti piva, niti žganja, niti sadjevca, ker to škoduje tvojemu zdravju.

Alkohol in telovadba.

Hodiš v sokolsko telovadnico, da bi postal močan in silen, da bi se tvoje telo utrdilo, da bi bilo zmožno kljubovati vsem neprilikam v življenju. Vsega pa ne dobiš čez noč, tudi po nekaterih telovadnih urah ne. Dolgo moraš hoditi v telovadnico in še se zdi, da premalo napreduješ. Upoštevaš vse bratske nasvete svojega voditelja in se držiš njegovih predpisov. Odpovedati se moraš marsičemu, ako hočeš, da boš stal v vrsti boljših telovadcev. Boj se demona alkohola, ki preži v vsaki priliki

* Iz krompirja se dela alkohol ali špirit za gorivo in likerje.

na te! Ako se udaš popivanju, ne bodeš zahajal več redno v telovadnico, mikala te bo družba vinskih bratcev v gostilni. Tvoja moč bo pojedala, pojedala bo tudi tvoja volja. Postaneš pijanec in zapustiš telovadnico.

Poznaš mnogo dobrih telovadcev. Pomisli, koliko je med njimi pijancev? — Gotovo ne poznaš nobenega! Pač pa so vsi jako trezni in zmerno žive, — ker je njim to potreba. V dokaz so nam poizkusi že poprej omenjenega Duriga. Opazoval je, da je bila moč onih, ki so le malo pili veliko manjša kakor pa onih, ki so bili abstinenti.

Zanimiv je poskus Dr. Schnyderja, ki ga je delal 10 dni z enoinisto osebo s pomočjo ergografa (aparata za merjenje moči). Oseba je dobivala večkrat le malo alkohola (30 g, t. j. toliko kakor ga je v 1 lit. piva). Vsi poskusi so pokazali, da je bila dotična oseba ob popolni zdržnosti 8% močnejša, kakor pa kadar je zavžila le malo alkohola. —

Važni so podatki o tekmi v hoji v Kielu v Nemčiji l. 1908. Od 100 tekmovalcev je prišlo od zmernih 92, od pivcev pa le 46 na cilj, t. j. ravno polovico manj; od 25 najboljših je bilo skoraj 4krat toliko zdržnih kakor pivcev.

Da so zdržni več zmožni kakor pivci, kar se tiče telovadbe in splošnega dela, nam priča zgodovina. Telovadnih statistik v tem oziru še žalibog nimamo, pač pa jih imamo pri vojaštvu. Naporne hoje, nošenje težje prtljage in streljanje so vaje, ki spadajo pod telesne vaje. Pri velikem begu Francozov iz Rusije l. 1812. so podlegli napornim hojam in mrazu tisti, ki so pili. V angleških polkih so imeli popolne zdržnike, ki so prenašali največje napore, in umrljivost radi malarije je bila med njimi najmanjša. General Wolseley pripoveduje v vojni z Ašanti l. 1887., da so bili oni najboljši vojaki in so zdržali vse pohode in napore, ki niso pili rumca. Ko so pošle zaloge rumca, je bilo videti, da so bile odporne sile večje.*

Slično so opažali pri streljanju. Strelci so dobili en dan po 40 g alkohola, drugič so streljali brez zavžitja alkohola. Pokazalo se je, da so bili rezultati drugič pri vseh mnogo ugodnejši. Enaki uspehi so se pokazali tudi pri hojah po planinah.

Poglejmo si še Sokolstvo. L. 1912. je zmagal na tekmah pri 6. vsesokolskem zletu v Pragi br. Stane Vidmar, bivši načelnik Jugoslovenskega Sokolskega Saveza, ki je bil popolen abstinent. 25. oktobra 1921. se je vršilo v Mariboru tekmovalno streljanje Sokolstva in vojaštva, katerega se je udeležilo čez 120 Sokolov in vsi častniki mariborske garnizije. Prvenstvo je odnesel brat, ki je popolen abstinent.

O kvarnem vplivu alkohola na moč človeškega telesa bi se dalo še mnogo pisati. Zapomni si: Ako hočeš biti dober telovadec, ne pij nobene pijače, v kateri se nahaja alkohol, ker ta vpliva

* Hoppe: Tatsachen über den Alkohol

strupeno na srce in mišice in slabi tvojo moč. Razdražljivo vpliva na živčevje in slabi tvojo voljo. Zgubiš vztrajnost, ki je vsakemu potrebna. Ako se pripravljáš za tekmo, moraš to toliko bolj vpoštevati, zakaj pri teh se zahteva višek svežosti telesa in moči. Ako bi se ne mogel tega zdržati, je bolje, da ne poskušaš s treniranjem. Kdor bi trdil drugo, ne govori resnice.

Sokolska dolžnost je, da si zmeren v vsakem oziru. Da se izogneš zapeljivosti, ne pij nobene alkoholne pijače!

Boj alkoholu narodna dolžnost.

Mi Slovenci vinca ne prodamo,
ker ga sami dobro piti znamo.
Kar imamo, vse prodamo,
da za sladko vince damo.

Nar. pesem.

Tako poje naša narodna pesem, očita nam, da smo pijanci. Vse prodamo, da za sladko vince damo. Spominjam se pri tem na našega sosedo Špana, ki je zpravil veliko in lepo posestvo; pozneje je odšel v Ameriko, misleč, da mu bode tam bolje. Spominjam se na berača Mihe-laka, ki je imel, kakor so mi pravili, v sosednji fari veliko posestvo, ki ga je zapil. Beračil je dolgo po vaseh, dokler ga niso našli zmrzlega. Spominjam se na Tovornikovega Janeza, ki je hodil od hiše do hiše in prosil vbogajme. Dovršil je 6 gimnazijskih razredov. Imel bi biti mašnik, pa je preveč rad popival z drugimi dijaki in padel je. Šel je v službo za pisarja, bil je skozi dobo dolgih let v raznih pisarnah. Ker pa je pokradel baje nekaj denarja, so ga spodili. Še sedaj berači in rad pripoveduje, kako so ga »žehtali.* Gotovo poznaš tudi ti kakega junaka, ki rad pije in se ravna po zgoraj navedeni pesmi. »Ah kaj, to so samo nekateri, vsi pa niso taki«, bo ugovarjal ta ali oni, »jaz že ne bom nikdar takšen«. — Marsikateri pijanec, ki se ga danes ne more več »odvaditi«, je tudi tako pravil kot mlad dečko, posebno, če je videl ostudnega pijanca. Danes je zasmehovan, kakor je sam zasmehoval nekdanje druge. Zapomni si: še noben mojster ni padel z neba, vsak se je moral še le učiti in vaditi. Jaz pa pravim: še noben pijanec ni bil rojen, vsak se je moral še le učiti. Žalibog se tega prav kmalu nauči in pijančevanje ni le škoda za posameznika temveč za ves narod.

Da škoduje pijančevanje človeškemu zdravju, je bilo že omenjeno. Dokazano je, da so abstinentje manj podvrženi boleznim, kakor tudi, da v slučaju bolezni poprej ozdravijo. Alkohol je kriv mnogokrat slaboumnosti. Statistika vseh držav dokazuje, kolikor več se je na leto v kaki državi popilo, toliko več slaboumnih izkazuje. Ker pijejo moški razmehoma veliko več kakor ženske, je tudi število prvih primeroma veliko večje. Po statistiki iz Švice je razvidno, da je skoraj 6 krat toliko moških kakor žensk v noriščnici. Na Studencu pri Ljubljani je bilo v letih 1890.

* pili.

do 1900. 3779 slaboumnih, izmed teh je 160 znorelo zaradi alkohola, in sicer 149 moških in 11 žensk, t. j. 13 krat toliko moških. Od vseh v norišnici se nahajajočih jih je bilo v letih 1890—1895 zaradi alkohola 5.4%, v letih 1896—1900 pa že 10%.*

(Konec prihodnjič.)



DR. L. JUDEVIT PIVKO:

Telovadne raznoterosti.

(Konec.)

III. »Gospoda! Na Kitajskem še niste bili. Tisti, ki so bili, nam pripovedujejo o igrah kitajske mladine. Ena najbolj priljubljenih kitajskih iger je mlin, kojega vam pokažemo.«

Petorica-**naprej!**« Pet že prej določenih telovadcev stopi na sredo odra, in sicer tako: »Srednjik«, največji, se postavi v spetno stojo. Drugi stopi na njegovo desno stran (»desni notranjik«), tretji (»levi notranjik«) na levo stran. Srednjik in desni notranjik sta s čelom naprej, levi notranjik s čelom nazaj. — Srednjik prime desnega notranjika od zadaj z roko pod desno pazduho (srednjikova leht se dotika hrbta desnega notranjika). — Desni notranjik prime srednjika pod levo pazduho, njegova leht se dotika srednjikovega hrbta. — Srednjik prime levega notranjika pod desno pazduho, njegova leht se dotika prs levega notranjika. — Levi notranjik pa prime z levico srednjika pod desno pazduho, njegova leht se dotika srednjikovih prs.

Četrti in peti (najmanjša) sta krajnika. Desni krajnik se postavi s čelom k desnemu boku desnega notranjika, ki ga prime z desnico krepko za pas (jermen) na trebuhu. Desni krajnik pa spne roke — prste med prste in prime desnega notranjika krepko za široko mišico na vratu (med ramenom in vratom, ne za vrat, kar bi bolelo).

Tako se primeta sočasno tudi levi krajnik in levi notranjik.

Sedaj je treba vsem krepko držati, ne izpustiti!

»Meljite - zdaj!«

Z brzim korakom jamejo zavijati v krogu okrog srednjika, ki se suče na mestu. Krajnika delata začetkoma dolge korake in poskoke, kmalu pa preideta v veso in krožita v zraku okrog trdno spete trojice.

Čim večja je brzina kroženja, tem večja je sredobežnost in tem krepkeje se je treba držati in tem bolj prihajata krajnika v vodoravni položaj.

* Po Dr. Robidi.

Dovolj!« — »V vrsto (krog) — sto - paj!«

Petorica se vrne na svoja mesta.

»Pozor!«

»Na des - no!«

»Krog! Na levo zavoj - sto - paj!

»Krog - stoj!«

»Od - mor!«

IV. Vodja vzame vrvico in jo pokaže občinstvu:

»To vam je kača, ki išče žrtve, kateri bi se ovila nog in jo prevrgla. — To vam je kakor kosa, ki kosi in reže noge, ki pravočasno ne odskočijo.«

»Pozor!« — »Kosa kosi!«

Vodja se jame sukati sredi kroga, držeč vrv na enem koncu. Drugi konec vrvi z vrečico peska kroži pod nogami telovadcev v krogu, ki poskakujejo in preskakujejo krožečo vrv. Po kakih 10 poskokih kroga ustavi vodja krožečo vrv in jo odloži. »Dovolj!«

Vrečica kroži začetkoma tik nad tlemi, pri nadaljnjem hitrejšem kroženju se dviga polagoma više (predenj in še više). Kogar vrečica udari po nogah, mora izstopiti iz kroga. (Pivko, Telovadne igre, I. del, str. 46, 1. izdaja 1911.)

V. Na dvojice se razštej! Telovadci kličejo zaporedoma »prvi«, »drugi«, »prvi«, »drugi« itd.

»Drugi! Dva koraka naprej sto - paj!«

»Drugi! V ležanje vznak - zdaj!« Drugi preidejo hitro v red, ležejo na hrbet in napno noge. Lehti so v priročenju.

»Prvi! V ležno oporo na kolenih - zdaj!«

Prvi pristopijo od zadaj in se v razkoračni stoji ob glavah drugih predklonijo. Drugi skrčijo kolena in prvi preidejo takoj v ležno oporo na kolenih. Prvi primejo druge za noge ob kolenih in jih dvignejo v vođoravni položaj. Lehti prvih in drugih so napete. Prvi vzklonijo glave in vleknejo križ.

»Seskok nazaj!«

VI. »Dvigni otrplega - zdaj!« Prvi skočijo v raznožno stoji ob glavi ležečih in se postavijo takoj v temeljno stoji za glavo. Drugi napno noge in priročijo. Prvi primejo druge za rame in tilnik, in vsak dvigne svojega »otrplega« tovariša iz ležanja v stoji, pri čemer otrpli ne upognejo hrbta.

»Nazaj s čelom!« Vaji V. in VI. ponovimo.

»Prvi! V ležanje vznak - zdaj!

»Drugi! V ležno oporo na kolenih - zdaj!«

»Seskok nazaj!

»Dvigni otrplega - zdaj!«

VII. = I. Odhod.

»Drugi v krog! Dva koraka naprej sto-paj!«

»Na des-no!«

»Levico prednjiku na ramo-zdaj!«

»Prijem (lastne) desne noge-zdaj!«

»Poskoki naprej-zdaj!« »Ena! dve!«...

Red odskače z odra.

- - - GLASNIK - - -

Občni zbor Jugoslov. Sokolske Matice se je vršil dne 27. januarja v Ljubljani. Namen Sokolske Matice je skrbeti za sokolski tisk, t. j. izdajati in zalagati sokolske knjige in brošure. Pričakovati smemo, da bo tudi sokolski naraščaj deležen do-brot Matice s tem, da izda Matica tudi za naraščaj kako sokolsko knjigo. Občni zbor je izvolil odbor, ki mu je naložena skrb za zalaganje in izdajanje sokolskih knjig.

Odborova seja Jugosl. Sokol. Saveza. Na odborovi seji je bilo sklenjeno, da mora v tekočem letu prirediti vsako društvo in vsaka župa svojo lastno javno telovadbo, če mogoče tudi s tekmami. Pri javnih nastopih morajo sodelovati vsi oddelki, torej tudi ves naraščaj. Iz tega sledi, da mora ves naš naraščaj vestno posecati telovadbo, da mu bo mogoče dostojno nastopiti pri društvenih in župnih nastopih. Nereden obisk zadržuje napredek v društvu in v ceji župi zato naj ne bo med naraščajem nikogar, ki bi po nemarnosti ali po kaki drugi lastni krivdi ne prihajal redno v telovadnico. Posebno pa še velja to za ona društva in župe, kjer se bodo vršile tekme. — Kakor se čuje bodo nekatere župe priredile posebne naraščajske dneve s tekmami in javnimi nastopi. Prav tako! Kar smo zmogli lansko leto, bomo dosegli tudi letos, oziroma se moramo še poboljšati, zakaj Sokol pozna le pot naprej, nikoli ne nazaj.

Kakor smo poročali v prejšnji številki »Sokolica«, je sklenilo Savezno starešinstvo, da izda za sokolski naraščaj znak, ki bo enak češkemu naraščajskemu znaku. Starešinstvo zagrebške sokolske župe je na odborovi seji predlagalo, da naj se izda

za jugoslovenski sokol. naraščaj poseben znak, ki se bo razlikoval od češkega. Zastopnik zagrebške župe je izjavil, da je župa pripravljena žrtvovati v ta namen 1250 Din, kateri znesek naj se porabi za nagrado umetniku, ki bo izdelal osnutek za naraščajski znak. Savezni odbor je zaradi tega sklenil, da se pozove predsedstvo češkega sokolskega Saveza, da se pridruži jugoslovenskemu Sokolstvu in da skupno razpišeta natečaj za osnutek novega naraščajskega znaka, ki bi ga imeli potem naši in češki naraščajniki. Kakšno stališče bo zavzelo predsedstvo ČOS., še ni znano.

Savezni naraščajski odsek. Savezni tehnični odbor je imenoval za predsednika Saveznega naraščajskega odseka br. Vladimirja Kuščera, člana T. O.

Jugoslovenski sokolski naraščaj in naš list. Po naši statistiki šteje Jugoslovenski Sokolski Savez 406 sokolskih društev, ki imajo skupno okoli 21.000 sokolskega naraščaja in dece. Lepo število nas je, in ponosni smo na to sokolsko četo, ki deluje in se vzgaja v sokolskih telovadnicah po vsej naši domovini. Vsa ta mladina uživa sokolske nauke in si vzgaja telo in duha. In tako je prav. Vsak Sokol in vsak Sokolič mora skrbeti za svoje telesno zdravje in moč, ki ju mu daje sokolska telovadba, obenem pa mora bistrirati tudi svoj um in jačiti svojo sokolsko zavest. Zato bi moral vsak naraščajnik in vsaka naraščajnica čitati tudi sokolske spise, ki v njih najde pouk in vzpodbudo za nadaljnje sokolsko delo. Temu namenu so namenjeni v prvi vrsti naši sokolski listi, in za naraščaj naš list »Sokolica«.

Po številu naših naročnikov pa vidimo, da sokolski naraščaj premalo čita svoj list. Je še mnogo društev, ki nimajo naročenega niti enega izvoda »Sokolica«, tako da ga torej niti v svojo društveno knjižnico, ki bi jo moralo imeti vsako društvo, vložiti ne morejo. Povprečno bi moralo imeti vsako društvo vsaj 8—10 naročnikov, kar bi seveda ne bilo težko. Imamo med našimi društvi tudi častne izjeme, ki imajo več nego po 10 naročnikov, toda teh je komaj nekaj nad dvajset. Med temi zavzemata posebno častno mesto Sokolsko društvo na Sušaku, ki ima 110 naročnikov in Sokolsko društvo Brod na Savi, ki šteje 80 naročnikov. Naj bi bili ti dve društvi tudi ostalim v zgled in posnemanje!

Sokolska akademija v Novem mestu. Sokolsko društvo v Novem mestu je priredilo v soboto, dne 10. februarja 1923. svojo akademijo, pri kateri je v mnogih točkah sodeloval tudi naraščaj.

Prva točka akademije je bila deklamacija pesmi: »Mi«, od J. Bruta, ki jo priobčil naš list »Sokolica«. Deklamiral jo je prav dobro naraščajnik Viktor Hrovatn.

Pri telovadbi so nastopile prve najmlajše sokoličice, 12 po številu, v starosti od 4. do 10. leta. Izvajale so vaje z rutami na narodne pesmi: »Sijaj, sijaj solnčece«, »Otok bleški«, »O moj preljubi, dragi dom«. Izvajale so vaje jako ljubko. Za deklicami je nastopilo s prostimi vajami šest gojenk. Izvedba je bila povoljna a ne še popolnoma brez napak. Nato so člani izvajali »boks«. Moški naraščaj pod vodstvom brata Leo Štuklja je nastopil z vajami na drogu. Izvajal je dve lepi obvezni vaji in eno neobvezno. Manjkalo je lepih odskokov, drugače so bile vaje tako precizno izvedene, da kaj takega še nismo videli. Sedmo in osmo točko so zavzemale vaje članov na krogih in telovadni ples članic. Kot zadnja telovadna točka je bil »Večer na Savi«, ki je bil krona akademiji. Vaje so bile primeroma težke in zahtevale so mnogo gibčnosti in prisotnosti duha, a mlade telovadkinje so jih izvajale brezbižno.

Mnogobrojno občinstvo je z zanimanjem sledilo našemu delu, glasna pohvala in nepretrgani aplavs sta bila v dokaz, da smo storili morda več nego so od nas pričakovali.

Marjan.

Govor Sokoliča na dječjem sjelu u Zagrebu, dne 19. novembra 1922. Sestre i braćo! Mi, najmlađi članovi ove naše sokolske porodice, držimo danas prvo naše sokolsko poselo. — Što hoćemo mi? — Hoćemo, da Vam pesmom, vežbom, deklamacijom, igrom i ostalim pokažemo, — da se već kao mala sokolska deca spremamo, — da danas sutra i mi postanemo dobri, jaki i zdravi Sokoli i Sokolice. Narod naš — koji je svojim junaštvom, poštenjem, ljepotom i zdravljem zadivio ceo svet, treba još uvek čestite i zdrave dece — jer na nama ostaje svet.

Mi se vežbamo — da nam telo bude zdravo, i da kao zdravi odoljevamo svima bolestima.

Mi naše zdravo telo, dajemo na oltar narodu svome.

Mi vežbamo dušu našu u poslušnosti, marljivosti, uvednosti, čistoći, drugarstvu, ljubavi i požrtvovanju.

Mi se učimo ljubiti više vsega narod svoj i kralja svoga..

Mi kao Sokolići uzdržavamo se od uživanja pića i duhana.

Mi kao Sokolici — moramo da budemo i dobri đaci.

Tako radeći — mi ćemo zaista postati dobri Sokoli i nada bolje budućnosti naroda.

Vi nas u tome svemu potpomognite — a mi sokolska deca obećavamo, da ćemo Vas slušati i voljeti i raditi kako nam Vi kažete.

Pa kad mi odrastemo — vi ćete moći biti mirni — jer će iza Vas ostati nekavo pokoljenje — koje će učiti i spremati novo pokoljenje, a sve na korist naroda našega.

I današnje naše selo — ima tu svrhu, da u radu budemo bliže našem cilju. Pozdravljam Vas stoga u ime sokolske dece sa pozdravom: Zdravo!

