

Ti kažeš, kolik broj je naš,
saj kamorkoli pot te vodi,
pozdravlja »Zdravo!« te povsodi,
tam sestro, brata tam dobiš.

In če v slovanski gledam svet —
tam bratov, sester je brez broja,
tam je slovanska zemlja moja,
od svojcev bratsko sem sprejet.

Zato pa, naš na prsih znak,
glej, izmed kril sokola ptice
zoré zavesti moje klice —
jaz Sokol dvigam se junak! —



SESTRA NINA:

Zar da budem Sokolica samo u vežbaoni?



e, ne! Hoću da budem Sokolica posvuda: kod kuće i u školi i na cesti, kuda hodam i gde boravim; dok budem živa, bit ću Sokolica«. Tako ili tome slično odgovorile bi sve naše naraštajnice na to pitanje: ta, ja dobro znam, da su naše devojčice vesele i ponosne što su Sokolice, a ne će da su Sokolice samo između četiri stene zatvorene dvorane, nego javno pred svim svetom. Ja sam o tom uverena, i pravo je što je tako. No, drage naraštajnice, a nastupate li Vi vazda i posvuda tako, kako to zahteva od vas činjenica, da ste Sokolice. Na vama je samima da odgovorite na to pitanje a ja samo to znam, da nekoje od vas zaborave katkada i u vežbaoni da su Sokolice, ili možda niti ne znadu za sokolske dužnosti.

Nema tome mnogo vremena, što je neka devojčica bila kod školske telovežbe nešto odveć živahna pa sam ju morala ponovno opomenuti. Najedamput ogłosi se jedna između učenica: »I još polazi na sokolsko vežbanje!«

Bilo je to u 4. razredu osnovne škole, i devojčica, koja je začudeno dodala te reči k mojoj opomeni, nije ni Sokolica. U taj sam tren zaželela, da bi bile čule njen strogi prekor sve moje naraštajnice i da bi na sve bio delovao onako, kako je učinkovao i na onu malu brbljavicu, koja se je odmah umirila oborivši od srama oči.

Mala učenica 4. razreda, koja niti ne pozna uzvišene sokolske ideje, ona si predočuje pod imenom »Sokolica« nešto savršenijega i boljega i čudi se, kad opaža neposlušnost devojčice, koja polazi sokolsku telovežbu. I ako sada upitam vas, naše sokolske gojenke, što se tako dičite imenom Sokolice, jeste li kadgod pomislile, da to časno ime što ga nosite, zahteva od vas nešto više nego redovito posećanje telovežbe.

Vaše vladanje, vaše delo i vaša zabava — sve treba da bude tako lepo i savršeno, kao što je lepa naša sokolska ideja, i ne zaboravite nikada,

da je naš simbol soko-ptica siva, pa kako on teži vazda u plavetne visine nebeske, tako letite i vi vazda više i više k savršenosti!

Svojim življenjem budite drugima za uzor, natecajte se među sobom u krepostima, usavršujte se i opominjite jedna drugu! Ne trpite nikada i nigde ama ničega što bi moglo biti od prekora sokolskome uzgoju. Pokažite kod kuće svaki trenutak, da vas ne šalju badava u naše vežbaone. Pokažite vazda i posvuda da se u našim vežbaonama ne krepča samo telo, nego da se u našim jakim telesima uzgaja jaka i čvrsta volja za sve što je lepo i dobro, a pre svega za tačno vršenje dužnosti, bile one prijatne ili ne.

U našim vežbaonama zahteva se stroga disciplina. To je prosto-voljna disciplina, jer ste joj se same podale, kad ste se upisale u naše redove. Odlučite, da ne ćete te discipline nikada kršiti; odlučite to ne od straha pred kaznom, nego jedino zato, jer ste Sokolice. Ispočetka pričinjać će Vam se štošta teškim, ali jakom voljom i samozatajom svladat ćete i sve poteškoće. Vremenom naviknut ćete na disciplinu tako, da će vas pratiti i izvan vežbaone. Ta disciplina duha diktirat će vam što smete i što ne smete da činite. Postat ćete dobri ljudi, i svakome bit će ugodno u vašem društvu.

Svojim lepim vladanjem najuspešnije ćete propagandu činiti za naše društvo, i Soko će širiti sve dalje i dalje svoja krila, dogod ne bude pod njima sve što oseća za narod. Zdravo!



RIKARD KATALINIĆ-JERETOV:

Dva brata bez seke.

Dva se brata bez sekice tuže
ko lepiri bez rumene ruže,
do dva brata, do dva srca zlata,
do dva brata, Srbina do Hrvata.

Što će braća bez seke, bez druge.
Što će jadni? Umrijeće od tuge.
Al' se eto javlja iz daleka
tužnoj braći ponajmlada seka:

Slovenka je i draga i mila...
Našoj braći porasla su krila,
i sad sretni puni živog žara
dom već dižu kome nema para.



E. GANGL:

Naš znak.

Na prsih je pripet naš znak,
in izmed kril sokola ptice
brsté zavesti moje klice,
značaj se dviga moj krepak!

Pod znakom mi srce igra,
tam vir ljubezni je le ene,
ljubezni dómu posvečene,
moj dom — najlepši dom sveta!

V višave sokol dviga se,
in tudi jaz stremim v višave
in v srečo širne očetnjave
za vzore duh moj vžiga se.

V daljave sokol meri pot,
v daljave spé stopinja meni,
ponosno v radosti vzneseni
preziram vse nastave zmot.

Simbol naš s solncem je oblit,
bleskečejo se njemu krila,
in luč mi vedno bo svetila,
ki hodim jo k resnici pit.

Naš znak, ti dar si mi bogat,
ti pričaš vidno vsem in jasno,
da bratstva iskro neugasno
od brata k bratu nosim brat.

Ti žig si sestrskih vezi,
nam duše z njimi so prevzete,
vezi te vsaki sestri svete
ostanejo do konca dni!

Enakosti si naše lik:
vsi eno smo po misli, krvi,
nihčè ni zadnji, a vsak prvi
svobode zlate je vojniki!

Ti si prisege govor čist:
z močjó telesno bomo zdravo
in z dušo nravno, vedro glavo
gradili narodu korist.

Ti k delu resnemu bodriš,
s teboj dolžnosti so spojene,
njih teža padla je na mene,
teh me nikdar ne oprostiš!

НИКОЛА ДОШЕНОВИЋ:

Народни храм.

И рече господ:
»Саздаћу ти храм,
у ком ћеш бити
ти господар сам.

Тамо ћу с тобом
боравити ја,
да мотрим правду
моју како сја.

Слога у храму
биће главни спас
јединству вашем
и да чува вас!

Ко у то такне
сатрћу га сам —
темеље храма
дирати не дам!

Издајницама
буди и ти строг,
утећи не сму
испод суда твог«!



MILKO KRAPEŽ:

Spomini ob 25letnici.

(Dalje.)



o je dobila Ljubljana dvoje novih sokolskih društev, je sokolska misel od dne do dne bolj razširjala svoje meje po vsej Sloveniji. Po deželi so se ustanavljala sokolska društva in rasli so sokolski domovi.

Spominjam se otvoritve sokolskega doma v Celju, leta 1910. Ker je bilo Celje najhujša in najbolj zagrizena nemškutaraska postojanka, torej za Sokolstvo trd oreh, so se vabilu k otvoritvi doma z največjim veseljem odzvala vsa tri ljubljanska društva z vsemi oddelki. Zaradi številnega poseta smo bili primorani zaprositi za posebni vlak iz Ljubljane v Celje in nazaj.

Z ozirom na rahločutnost nemčurskih Celjanov je »dobra« Avstrija odredila, da Sokoli ne smejo izstopiti na celjski postaji pač pa šele na prihodnji postaji naprej, v Štoreh. Jasno je, da celjska gospoda ni ostala mirna, kljub temu, da ni bilo nikakega incidenta, ko je pripeljal vlak, ves okrašen z narodnimi trobojnicami na kolodvor. Nemci so se na ta poset temeljito pripravili. Organizirali so celo vojsko in najeli v to svrhu pretepače iz Gradca. Posebno se je pri tem odlikoval celjski trgovec, Daniel Rakusch, ki je najel štirideset uslužbencev, jih opremil z »boksarji« in jim naročil, da naj odločno zastavijo svoje pesti; kadar jim pride pod roke kak »Windischer«¹ naj ga pobijejo, za vse posledice odgovarja trgovec sam. Vseh podrobnosti se spominja br. Schwab, trgovec na Dvorskem trgu v Ljubljani, ki je prišel tedaj kot vojak iz Prage v Celje, nalašč v obrambo Celjanom, Slovencem.

V Štoreh nas je pozdravil kratek a jedrnat nagovor, stopili smo v dvorede in korakali navdušeno skozi vas Gabrje s konjenico na čelu, naravnost do krasnega Sokolskega doma.

Predno smo prišli do omenjenega doma smo korakali mimo domobranske vojašnice, ki je bila vsa na nogah; vse vojaštvo je bilo pripravljeno. Sprva smo se zaradi tega nekoliko razburjali; toda, ker nas je mnogo vojakov pozdravljalo z robci, se je naša jeza polegla in smo jim prijazno odzdravljali.

Po kratkem nagovoru in pozdravu je bil Sokolski dom odprt. Ogljedali smo si stavbo v notranjosti. Nato smo skupno odkorakali na telovadišče, nedaleč od doma, kjer so se vršile priprave in skušnje za popoldansko javno telovadbo. Na tem kraju sem se sešel z bratom Arnoštom Windischerjem, dobrim in navdušenim Sokolom in telovadcem, katerega sta narodna zavest in sokolska požrtvovalnost spravili v prerani grob. Živo se je razvil med nama pogovor zlasti o Celju in o prepovedi, da Sokol ne sme v mesto. Naposled mi pravi: »Za vsako ceno hočem v mesto.« Po tem razgovoru sva se razšla in ga nisem več videl tisti dan. Šele v Ljubljani sem zvedel, da je bil Windischer v mestu in da je par »nemčurjev« namahal; seveda pri vsem tem tudi sam ni odšel brez vsega, kar pa ni imelo nikakih zlih posledic.

Opoldne smo obedovali v Sokolskem domu. Točno ob 2. popoldne se je vršil javni nastop, kjer je sodelovala tudi vrsta Sokolskega društva II iz Ljubljane na drogu. V vrsti telovadcev se je nahajal tudi brat Albin Smole, sedaj načelnik Sokola II. Po kosilu je jelo malo rositi. Brat Smole je imel zaradi tega smolo: pri veletoču naprej mu je v najvišji točki zdrsnilo (drog je bil vlažen), da je padel z obrazom naprej. V tem hipu je nastala majhna panika, priskočili smo mu na pomoč, odnesli ga v oblačilnico, kjer mu je službujoči zdravnik dal prvo pomoč. Po 10 minutah je bil Smole spet v vrsti na svojem mestu in je telovadil naprej.

¹ nemška psovka za Slovence.

Vsi smo se čudili naglemu okrevanju, zlasti pa Nemci, katerih je bilo precejšnje število na telovadišču.

Vsa prireditev in slavnost je potekla na zunaj docela mirno. Posledice tega »izzivanja« pa so nosili celjski Slovenci, zanje so se pričeli težki časi. Kdor je poznal Celje iz prejšnjih časov, si bo pač sam lahko ustvaril sliko o nemčurskem razpoloženju od tega dne dalje.

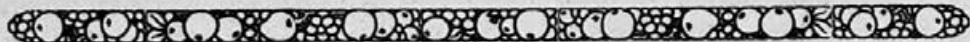
Tudi ta otvoritev je bila živ dokaz lepega napredka in razvoja sokolske misli na poti do njenih ciljev in končne zmage, ne glede na mišljenje narodov, ki jim Sokolstvo ne ugaja. S tem činom smo si prisvojili spet novo postojanko, ki se nam je spočetka zdela trd oreh.

Opisana prireditev je nekako izčrpala vnanji program Sokolstva za leto 1910. Stopili smo v novi letnik 1911 z novimi in svežimi močmi in delom. V tem letu se je vršila sokolska slavnost v Škofji Loki.

Škofjeloško društvo je že od nekdanj eno izmed najdelavnejših v sokolski organizaciji. To društvo je 11. julija razvilo svoj sokolski prapor. Tudi tej slavnosti smo se pridružili v precejšnjem številu Ljubljanci, ker je imel jezdni odsek Ljubljanskega Sokola, kjer sem se tudi udeleževal, svoj izlet v Škofjo Loko. Sprejem, sprevod in slavnost, vse je bilo lepo in veličastno, osobito pa popoldanski nastop, kjer se je posebno odlikoval naraščaj. — Točno ob 6. uri zvečer nas je br. Franke pozval k odhodu. Osedlali smo konjiče, jih pregledali in čakali povelja za odhod. Ob 7. uri smo med navdušenim pozdravljanjem odjezdili proti Ljubljani. Pot je bila lepa in prijetna. Ob 9. uri smo prispeli domov z zavestjo, da ima Sokol spet novo bleščečo točko v svojem razvoju.

V istem letu ne smem pregledati jako važnega sokolskega dogodka, uspešen nastop slovenske sokolske tekmovalne vrste v Turinu, ki je dosegla izmed 12 tekmujočih narodov 4. mesto, seveda po zaslugi spretne vodje br. dr. Murnika. Naj omenim imena vseh naših tekmovalcev: Kovačič (†), Fux Karel, Pristov (†), Simončič, Vidmar, Smole, Thaler in kot vodnik dr. Murnik. Z vso napetostjo smo pričakovali poročila, kako zmagujejo naši fantje v Turinu, in bili smo zadovoljni z lepim uspehom. Tudi to je bil dan, ki ga je treba z zlatim črkami zaznamovati v knjigi napredka jugoslovenskega Sokolstva, osobito pa z ozirom na tiste čase, ko je bil ves naš narod neusmiljeno pritiskan k tlom.

(Dalje prihodnjič.)



БРАТ САВА:

Иде нам прољеће! . . .

Браћо и сестре! Зима је при крају.

Нестаде снега; синуло је сунце.

Пођите сложено у априлу, мају

у поља цветна, зелене врхунце.

Почните вежбе, песму запевајте
соколску, снажну! Нека вам је воља
гвоздена, јака! Чврсто се хватајте
у соколско коло. Нека јекну поља

горе и лузи од вашег поклика.
За груди ваше задените цвеће
мирисно, свеже; биће дивна слика.
Сви се радујте, — иде нам пролеће!...



JOSIP JERAS:

Zgodovina telovadbe.

(Dalje.)

1. dan t. m. je bil občni zbor tukajšnjega prvega gimnastičnega društva, katero šteje dozdej nad 100 udov. U zboru je bilo pričujočih 70. Prvo je bilo, da so se v zboru brale pravila, po sl. c. kr. deželni vladi potrjene; oglasilo se je potem mnogo družbenikov, kateri nasvetujejo, naj bi se popravile pravila v nekaterih oddelkih, ktere ne zadoštujejo namenu in napredku društva. Predlog ta je bil soglasno sprejet; prenarredbe občnega zbora se bojo slavni vladi predložile v potrjenje. — Sledile so potem volitve odbornikov; izvoljeni so bili gospodje: dr. Etb. Costa, dr. Zupanc, Drašler, B. Jentl in Ravnihar. — Posvetovanje je bilo zdaj, kako naj se slovenski imenuje društvo; soglasno je bilo ime »Južni Sokol« sprejeto. — Zarad oprave, ki jo gimnastična društva (Turnvereine) povsod po svoje imajo, bilo je dalje sklenjeno, da razun klobuka bode obleka taka, kakršno imajo naši bratje češki »Sokoli«, to je, rudeča srajca, hlače in surka iz ruskega platna, črn pa nizek klobuk z narodno kokardo in sokolskim peresom. Da društvo naše pokaže, da hoče tudi djansko koristno biti mestu, je bilo sklenjeno, da se »Sokoli« udeležujejo pri gašenju ognja; odbor je prevzel nalogo, da to ponudbo brž naznanj mestni gosposki. Kakor slišimo, je magistrat rad sprejel njih pripomoč in kadar bode posvet o novi gasilni napravi, bo tudi odbor Sokolov poklican v zbor. — Ko je vse to dovršeno bilo, smo telegrafično poslali bratinski pozdrav našega novo ustanovljenega društva gimnastičnemu društvu »Severnemu Sokolu« v zlato Prago.

Iz tega poročila, v katerem opazimo, da je bila slovenščina pred šestdeset in več leti že dobro razvita, razvidimo, da so nas vezale sokolske vezi že takoj v početku z brati Čehi.

Starosta, odnosno — kakor so ga takrat nazivali — načelnik »Južnega Sokola« je bil vso dobo njegovega obstoja dr. Etbin Henrik Costa. Južnemu Sokolu je vsa leta vestno predsedoval, žrtvujoč mnogo časa in tudi gmotnih sredstev. — Tajnik »Južnega Sokola« je bil Fran Ravnihar, oče bivšega staroste Jugoslov. Sokolskega Saveza. — Prvi telovadni učitelj slovenskih Sokolov je bil Stevo Mandić, rodom Hrvat, ki je bil takrat 50 let star. Za poučevanje je bil plačan.

Ob ustanovitvi si je Sokol najel posebno telovadno dvorano v Fröhlichovj hiši na Dunajski cesti, kjer so Sokoli telovadili do 1868. l.

No, in zdaj je imel »Južni Sokol« vse: svoj odbor, svojega telov. učitelja in telovadno dvorano. Ogledati si hočemo, kako je »Južni Sokol« deloval in kako se je razvijal.

Po ustanovnem občnem zboru so pričeli člani »Južnega Sokola« z redno telovadbo. Tiho in vztrajno so se po dvakrat na teden družili na svojem novem telovadišču, kjer so se krepili s telesnimi vajami pod vodstvom svojega učitelja Mandiča, ki so mu pomagali »predsokoli« ali »predtelovadci«. Med temi so bili: Coloretto, Drahsler, Vidic in Kobler. Predsokoli so se vežbali še posebej po enkrat na teden.

Svoj sklep občnega zbora o sodelovanju pri požarni brambi je Južni Sokol preklical in prav je storil, zakaj delo Sokolstva je tako obširno, da bi mu bilo izvrševanje nalog, ki niso v najožji zvezi s sokolskimi smotri, le v oviro.

»Južni Sokol« si je takoj v prvih mesecih obstoja pridobil veliko naklonjenost ljubljanskega narodnega občinstva z družabnimi prireditvami. Prva taka prireditev je bila 28. novembra 1863. Zanimivo je poročilo o tem družabnem večeru »Južnega Sokola«, ki so ga prinesle »Novice« 2. decembra istega leta. Zato ga podam v celoti:

»V soboto zvečer je v gostivnici čitavnični družba »Južnega Sokola« napravila prvo svojo zabavo. Nad 100 udov in drugih gostov se je snidlo v veselo skupščino, katero je vrli načelnik »Sokola« gosp. dr. Etbin Costa pozdravil z navdušenim ogovorom. Humoristne deklamacije, krepke pesmi in kratkočasna godba so se vrstile skozi kake tri ure pri prav dobri postrežbi Nenig-ovi. Po izgledu družih enakih družb si je »Južni Sokol« pri tej veselici izvolil svojo prislovico »Na zdravje« in v tem lepo pokazal svojo vzajemnost s »Severnim Sokolom« v zlati Pragi, pa mu to tudi pri tej priči naznanil po telegrafu. Ker vsako drugo soboto zimski čas bodo napravili »Sokoli« tako zabavo, bo tedaj kratkočasnih večernic še mnogo. Pri odhodu iz vesele družbe pa je vsacemu po ušesih zvonila prelepa Slomškova pesmica »Veselja dom« — in na vprašanje: »Preljubo veselje, oj, kje si doma?« — mu je pač pesmica odgovarjala »Le tukaj, le tukaj je pravo veselje doma!«

Odslej so se vršili Sokolovi zabavni večeri preko zime pogosto. Njihov namen je bil, kakor pravi tozadevna notica v »Novicah«, dodati telesnim vajam tudi duševne vaje z besedo in petjem in tako dolge zimske večere krajšati v prijazni domači družbi. Za prirejanje teh zabav je skrbel poseben veselilni odbor.

Na Silvestrovem večeru 1863. l. so se pokazali naši Sokoli prvokrat s posebnimi kovinskimi sokolskimi znaki, ki so jih prejeli v dar od praških Sokolov.

Sokolski družabni večeri, katerih se je udeležilo jako pridno tudi širše občinstvo, so bili velikega pomena. Bile so polne narodnega zanosa in vneme za sokolsko stvar in imele so neprecenljiv pomen za poglobitev narodne zavesti. V tistih časih je v naših krajih jako cvetelo nemškutarstvo in Sokolove zabave so družile narodno čuteče sloje prebivalstva, dvigale so mlačneže iz brezčutnosti in netile navdušenje za

slovenski rod in Slovanstvo sploh. Naše prvo sokolsko društvo je s svojim živahnim delovanjem ohranilo narodu dosti sinov in hčera, ki bi se mu sicer morebiti za vedno odtujili. »Južnega Sokola« nam je tedaj šteti med najuspešnejše činitelje v našem narodnem življenju.

(Dalje prih.)



I. BAJŽELJ:

Sokolska prosvetna šola.

(Dalje.)

3. Nравstvena vzgoja.



telesno vzgojo v najožjem stiku je drugi bistveni del sokolske ideje, to je **nравstvena vzgoja**, ki je tako za posameznika kakor za celoto največje važnosti. Nравstvena vzgoja ima namen vzgojiti v človeku vse one duševne vrline in kreposti, ki napravijo človeka prikupljivega v človeški družbi, ki ustvarjajo v človeku lep značaj in ki ga usposobljajo za dobrega in koristnega člana naroda in človeštva sploh. Kratko in malo poplemeniti že prirojene vrline in kreposti do najvišje stopnje ter uničiti in zatreti vse slabosti, ki se pojavijo v posamezniku ali celoti in ki razjedajo moralno mišljenje in življenje ter na eni strani upropaščajo telesno napredovanje, po drugi pa so krivi moralnega nazadovanja, to je smoter nравstvene vzgoje, ki jo vsebuje sokolska misel. Tyrš pravi: »Vzgajati v trdnem telesu trdne značaje, je cilj sokolstva.«

Kako plemenita in vsestranska je ta naloga, ki pa je že zapopadena v pravi sokolski telesni vzgoji sami in je tako rekoč naravna posledica dobre telesne vzgoje.

Telesna moč, ki si jo pridobimo s pravilno telovadbo, nam daje pogum, samozavest, ponos, vztrajnost in krepko voljo. Sokolska vzgoja nam pa vrhutega navrže še odkritost, ljubezen do bližnjega, navdušenje, spoznavanje dolžnosti in pravice, smisel za skupnost in disciplino, red in snago ter končno še estetski čut. In če smo dosegli pri vsakem Sokolu vse naštetе vrline, smo vzgojili človeka, ki je dober, plemenit in značajan ter bo v ponos in korist celokupnemu narodu in človeštvu. Sokolska vzgoja stremi torej za idealnimi cilji, ki so v stanu preroditi ves narod — ako se bo nahajal v naših vrstah — v popolna in idealna bitja.

Da podkrepimo svoje trditve, si oglejmo, kako so posamezne vrline v zvezi s telesno vadbo in kakšen pomen imajo za napredek posameznika in celote.

Pogumnemu je povsod odprta pot, strahopetnež naleti pri vsakem koraku na ovire, ki ga ustavijo in mu prekrižajo vse lepe načrte. Čim bolj se zavedamo svoje telesne moči, v tem razmerju raste tudi naš pogum. Pri vsaki vaji, ki jo izvajamo — zlasti na orodju — je treba pogumnosti, ako hočemo, da bo vaja izgledala pravilno in lepo. Tako se od dne do dne — najpogosteje podzavestno — razvija pri telovadcu pogum in ko vidi svoje uspehe, je njegov pogum utrjen ter se bo tudi pri drugih svojih udejstvovanjih zavedal, da ima poguma dovolj za dobro izvršitev svojih namenov.

Kjer je doma pogum, tam se pojavlja tudi samozavest, ki jo občutimo v tem, da se človek zaveda svoje moči, ki ga usposoblja dovršiti tudi najtežje naloge. Sicer sta obe vrlini, pogum in samozavest, v medsebojni zvezi in druga drugo izpopolnjuje in nadomešča.

Telesna moč, pogum in samozavest ostanejo le dotlej vrline, dokler jih uporabljamo v pravem smislu in v plemenite namene. Zato se te kreposti kaj rade izpremene v sirovost, ki se pojavlja pri ljudeh, ki ne znajo obvladati svojih čustev in ki jim manjka pónosa in srčne kulture. Koliko nesrečnežev je že plačalo s svojim življenjem ali z hudimi kaznimi te pregreške. Pravemu Sokolu v tem pogledu ne preti nevarnost, ker ga ščiti ponos, ki mu brani, da bi svojo moč in pogum kazal v sirovosti nad svojim bližnjem. Zaveda se, da ima prilike dovolj v telovadnici in pri plemeniti medsebojni tekmi, kjer lahko udejstvuje svoje moči in svoj pogum v doseg lastnega priznanja in celega svojega društva. Seveda se ponos ne sme izpremeniti v bahavost in ošabnost.

Nobena druga vrлина pa pri telesni vadbi ne pride toliko v poštev kakor vztrajnost in vzgoja krepke volje. Da se priučimo najlažje vaje, ne zadostuje enkratni poizkus ali enkratno vežbanje. Treba je pogoste vaje in ako se nam vaja ne posreči po dvakratnem ali trikratnem poizkusu, treba vežbati in poskušati, dokler ni uspeh dosežen. Zato je treba trdne volje, da telovadec ne odneha, temveč da vztraja do konca. Čim dalje boljši uspehi mu dajejo pogum in vztrajnost, da izdrži. Na ta način se privadi vztrajnosti, ki mu tudi izven telovadnice pri vsakem delu mnogo koristi. Zakaj, kdor nima vztrajnosti pri svojem delu, ta redko kdaj dovrši svojo namero.

Pri telesnih vajah se vedno pojavlja utrujenost in telovadci, ki nimajo volje za vztrajanje odnehajo takoj, ko začutijo najmanjšo utrujenost ter zaradi tega navadno vaje nikdar ne dokončajo ali vsaj pravilno ne. Nasprotno pa nekateri vzlic občutku utrujenosti ne odnehajo prej, dokler vaja ni gotova, ker imajo trdno voljo dokončati svojo nalogo, četudi jim dela preglavice in neprijetnosti. Najbolj se taka dobra volja pokaže pri treniranju za tekme in pri tekmah samih. Tekmovalec, ki trdno sklene vztrajati in zmagati vzlic velikim naporom, ima svoj uspeh skoraj zasiguran. Tako si pri vseh telesnih vajah krepimo svojo voljo in se vzgajamo v vztrajnosti, lastnosti, ki imata v življenju velik

pomen, ako hočemo doseči svoje cilje. Moč volje ustvarja neverjetne uspehe, ne pozna nobenih ovir, nobeno delo ni pretežko za onega, ki ima krepko voljo. In če močno voljo spremlja še vztrajnost, potem ni noben cilj tako daleč, da ne bi bil dosegljiv, zakaj te dve vrline dajeta novih sil in nove pobude tudi tam, kjer bojazljivec in malomarnež že davno omaga in vdan v usodo čaka svojega poraza in se zadovolji z neuspehom z izgovorom, da je izvršba nemogoča. Že način, kako se mož krepke volje loti dela, je mnogo obetajoč in kaže na srečen izid in dober konec. Krepka volja prestavlja gore, ustavlja vode in zruši vse, kar ji je na poti, samo da doseže svoj cilj. Kolike vrednosti je to za uspehe v človeškem življenju. Zato štejemo vzgojo krepke volje med največje uspehe, ki jih rodi poleg telesne moči prava telesna vzgoja.

Človek, ki se zaveda svoje moči je odkritosrčen in pravičen napram svojemu bližnjemu, ki ga spoštuje in ljubi ter mu je v sili vedno in povsod na uslugo. Odkritosrčnost je najlepša poteza človeškega značaja. Ljubiti pravico zaradi nje same in sovražiti krivico in jo skušati odpraviti, to bodi sokolska dolžnost vsakega člana. Jasno in odkrito pa priznajmo svoje napake in pogoške, zakaj če imam pogum storiti napako, moram imeti tudi pogum in voljo isto napako priznati in s priznanjem dokazati resno voljo isto popraviti, oziroma v prihodnje se je izogibati. Priznanje je prvi korak k izboljšanju. Kakšno spoštovanje vživa odkritosrčnež in kako ime ima med narodom zahrbtnjež, lažnik, kukavica!



DR. LOJZE BRENČIČ:

Higijena zobovja.



idel sem nekoč naslikane kočnike kot škrate, opremljene z raznovrstnim podzemskim orodjem. Hodili so v gornji čeljusti po treh nogah, ker imajo kočniki tam tri korenike; v doljni po dveh, ker ste tam samo dve koreniki. Mislimo si tedaj še sprednje zobe kot enonožne pritlikavce, ker imajo namreč samo eno koreniko, in seznanili smo se na ta način že s celim njihovim čarobnim kraljestvom. Mnogo je tu zanimivega in skrivnostnega. Njih dobrohotna kraljica se imenuje Snaga ali pa Nega. Ako se njej v zadostni meri zadovolji, vladata mir in red. Gorje pa, če se jo zanemarja. Zna se kruto maščevati in njene pomočnice so potem kljuvajoče zobne bolečine, ki so ene izmed najhujših, kar jih človek pozna. To so kragulji, ki kljujejo od zore do mraka, od mraka do dne.

Ti beli škratje torej, oviti v rudeči žamet zobnega mesa, so jako občutljiva bitja. Ako si jih hočeš ohraniti zdrave, upotrebljaj vedno trdo zobno krtačico ali ščetko, ker mehka jih samo pomelkuži da zapadejo tem prej zahrbtnemu obolenju. Drgaj jih v navpični smeri in ne vodoravno. Predvsem ne pozabi na zobno meso, ki ga je treba obdelovati ravno tako od zgoraj navzdol v zgornji čeljusti in od spodaj navzgor v dolnji. Pri tem ne sme nikdar krvaveti, kar je že znak nezdravih razmer. Če pa ti krvavi, ga moraš sčasoma utrditi do take stopnje, da bo izgledalo zopet zdravo, to je rožnato. Ako drgaš namreč zobno meso, čistiš obenem tudi zobovje, ne pa nasprotno, ako se izprehajaš z zobno krtačico samo po belem zobnem emajlu. In še na nekaj je treba paziti pri skrbnem krtačenju! Tudi na notranji strani, kakor daleč sežeš, ne pozabi pometati, ker tudi tam zastajajo smeti, namreč ostanki jedil, ki se razkrajajo in služijo kot izvrstna hrana raznim bacilom (to so enostavna bitja, ki povzročajo raznovrstne bolezni). In na ta način se širi glavna zobna bolezen, zobna piškavost, ki povzročuje pač vsem znane, neprijetne posledice.

Zobe snažiti se priporoča po vsakem jelu, najmanje pa trikrat na dan, in to zjutraj, opoldne po kosilu in zvečer pred spanjem. Zlasti poslednje je jako važno, ker mirujejo po noči usta in se vrši razkrajanje ostankov hrane tem bolj nemoteno.

Tudi se priporoča rabiti v syrho mehničnega čiščenja zobne trebce, s katerimi se mora pa zaiti previdno v medzobne prostore, da se ne rani in ne inficira zobnega mesa. Ako je zobna vrsta pretesno sklenjena, se dajo odstraniti zastanki tudi na ta način, da se potegne med zobni navoščeno nit parkrat sem in tja. Na vsak način s tem olajšamo delo zobni ščetki, ki odstrani konečno še preostalo. Navpično čiščenje se priporoča zato, ker se pri vodoravnem premikamo samo tangencialno ob zobnem loku in puščamo tako v nemar izdatne prostore, kjer se nabira potem nesnaga.

Kot sredstvo izpiranja po zadostnem krtačenju zadošča navadna čista voda, ki je lahko tudi mlačna. Pač pa ni dobro uporabljati prevroče vode, ker je namreč hladna voda dobro sredstvo za spoznanje občutljivih, torej obolenju zapadajočih zob, ki se lahko ohranijo tem bolje, čim prej se izsledi njihovo kvarjenje. Brez zobne krtačice in vode, si ni mogoče predstavljati zadostnega negovanja zobovja. Kot pomožna sredstva pridejo v poštev še zobni prašek, pasta za zobe in pa zobna voda. Zobnega praška se ne priporoča uporabljati neprenehoma, ker lahko z njim škodujemo zobnemu emajlu, to je oni beli snovi, s katero je prevlečeno zobovje na svojih kronah (zobna krona gleda izven zobnega mesa in preide potom zobnega vrata v koreniko, ki tiči v zobišču). Zobna pasta in voda imata namen, da stopnjujeta razkuževalno možnost v ustih. V novejšem času se delajo poizkusi, da bi se zamoglo z njih

pomočjo učinkovati tudi na odstranjenje zobnega kamna, kar tvori tudi važno poglavje v higijeni ustne dupline.

Zobni kamen nastane iz različnih soli, ki jih vsebuje človeška slina in ki izpadajo iz nje. Te soli se tvorijo pri različnih ljudeh v različni množini. Čim bolj so zanemarjena usta, tem več možnosti je dane, da se tvori zobni kamen, ki povzročuje vnetje zobnega mesa in predčasno izpadanje zobovja. Kakor se spozna kultiviranega človeka po tem, da si striže lase in nohte, tako spada tudi odstranjevanje zobnega kamna med ono opravilo, ki jo dolgujemo svojemu zdravju.

Skozi slabo zobovje vstopi 75% boleznih v naše telo. Zlasti pogubonosne so v tem oziru gnile korenike, ki vsebujejo nebroj bolezenskih kali. Samo bezgavke v grlu so še taka infekčna vrata, ali neprimeroma manj nevarna, ker odpade na njih samo okoli 30%.

Človek s slabim zobovjem tudi ne more zadostno prežvekati hrane in trpi vsled tega na posledicah prebavljivosti, kar ga ovira pri izvrševanju svojega poklica ter ga dela čemernega in nezadovoljnega tudi na duši. Izgleda grižavo in ima stolico in čreva večinoma v neredu.

Jako hudo dene bližnjemu, ako mora vdihavati sapo človeka, ki boleha na gnilih zobeh. Ljudje se ga izogibljejo kakor onih, ki zaradi potnih, smrdečih nog že od daleč odbijajo. In na vse zadnje, kako pridemo do tega, da si moramo dati po malomarnosti drugih zastrupljati zrak? Slina že itak vsebuje v zdravih ustih okoli 80 vrst raznih povzročiteljev boleznih, kako mora šele izgledati v takem »britofu«, kjer štrle še samo nagnite škrbine?

Mnogi se tolažijo z izgovorom, češ, ako mi izpadejo zobje, pa si dam napraviti umetne. Ali revčki ne znajo, kako globoko se varajo. Človek z umetnim zobovjem je namreč še samo pol človeka. Pri vsaki priliki, ko se mu zmajejo ti nadomestki, se mora spomniti one srečne dobe, ko je še z lastnimi zobmi trl orehe in lešnike. Zobovje je namreč kakor tudi lasje merilo človeške starosti. Kadar se začnejo beliti poslednji in rahljati prvi, stopamo že v zrelo svojo dobo. Razume se, da se oboje lahko zgodi tudi predčasno, saj nobeno pravilo ni brez izjem.

Kakor je na eni strani zobna piškavost prava mora za človeštvo, tako je huda tudi druga zobna bolezen, ki obstoji v tem, da se začnejo na videz popolnoma zdravi zobje majati in predčasno izpadati. Je to posebne vrste obolenje, o kojega vzrokih si zdravniška veda še ni popolnoma na jasnem. Proti eni kakor proti drugi se pa lahko uspešno borujemo, ako se že od ranih nog brigamo za uspešno negovanje zob.

Napačno je misliti, da se lahko mlečno zobovje zanemarja, češ, saj je samo prehodno in zaradi tega manjše vrednosti. Mlečno zobovje drži mesto stalnemu in ako izpada predčasno, vzraste drugo vse križem vprek, kar zopet izpremeni človeško zunanost na slabo stran, moti izgovorjavo in povzročuje napačno dihanje, vse stvari, ki igrajo ravno v mladih letih razvoja jako važno ulogo.

V pradobi, ko je bil navezan človek na naravno hrano, ko se je še moral potikati okrog kakor Tarzan po džunglah, je bilo tudi njegovo zobovje bolj odporno in krepko. Glede števila je bilo jačje, sploh prilagodovalo se je življenjskemu načinu. Ščasoma pa se je s civilizacijo človeškega plemena začela tudi prehrana izpreminjati; sledilo je sistematično pomehkuženje. Množile so se bolezni. Staro pravilo je namreč, da vsak organ, ki se ga ne rabi v zadostni meri, jame slabeti. In tako je postalo tudi zobovje občutljivejše, čim se je nadomestila naravna hrana z umetno pripravljenimi jedili.

Zdravljenje zob sega daleč nazaj pred Kristusovo rojstvo. Stari Egipčani, Asirci in Babilonci so imeli to umetnost že jako razvito. Da ne govorimo o antiki Grkov in Rimljanov, ki so žrtvovali za zdravje in lepoto človeškega telesa, kar so zmogli. Polagoma je človeštvo tako degeniralo, da boleha momentano okoli 96% na zobnih boleznih, predvsem na takozvani piškavosti.

Napredne države so osnovale širokopotezne higijenske oskrbe za svoje državljane in posvečajo posebno pažnjo mladini. Tako so nastavljeni že posebni šolski zdravniki, kojih delokrog obsega tudi zobno nadzorovanje. Zdrava deca obeta biti cvet narodove bodočnosti, česar se mora zavedati tudi sokolski naraščaj. Predpogoj zdravja je vsestranska, smotrena nega celega človeškega telesa. Ker pa obstoja poslednje iz raznih organov in ker tvori zobovje kot tak organ zvezo z drugimi, se razume samo po sebi, da mora imeti obolenje enega izmed teh sestavnih delov človeškega telesa posledice na druge. In tako ne smemo v dosego ljubega zdravja, tega največjega kapitala človeške družbe, zanemarjati niti nohtov, niti las, najmanje pa zob, ki so takorekoč mejniki glavne ceste v našo notranjost, namreč ustne dupline. Pa tudi iz gmotnega stališča je tako najbolje. Dokler je luknjica v zobu mala, popravilo ne stane mnogo. Razen tega ne boli mnogo in končno se hitro zalije. In ker je čas denar, zdravje pa zaklad, je neumnež vsakdo, kdor čaka tako dolgo, dokler nima še samo razvalin in bolečin. Če potem zaplešejo škrti svoj peklenski ples po tvojih ustih, če ti kljuje in vrta, da se ti zdi kakor bi se bili zakleli z vsemi svojimi podzemskimi orodji proti tebi, tedaj je kaos v celi tvoji glavi. Po trnjevi poti prideš potem do spoznanaja, da bi bilo vendar bolje, ko bi ne bil zanemarjal ust. In ker je 32 takih škratov, ki lahko povzročajo tako revolucijo, bodi tembolj čuječ, da ne zbudiš z enim samim slabim tudi njegovih sosedov.



**KI SE TRUDI, ON DOBIVA;
A KI IMA, ON UŽIVA.**

Naša radost.*

(Sokolsko kolo)

E. Gangl.

Uglasbil Ferdo Juvánek.

f *Vsi.* *Prvi.* *mf*

Daj-mo, daj-mo! Daj-mo, za - i - graj - mo ve - - se - lo

ko - lo, daj-mo, za - i - graj - mo so - kol-sko ko - lo!

f *Drugi.*

Bra - tec, se - stri - ca, brž na - o - ko - lo: v ra - do - sti

mf *Prvi.*

mla - di ža - - ri - jo li - ca, v soln - čni li - va - di

vo - - hja cve ti - ca, v sen - čni o - gra - di pe - - va nam

Drugi.

pti - ca, pti - ca pre - pe - va in nam ve - le - va

Vsi.

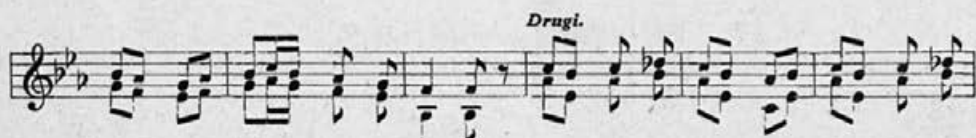
v ve - se - lo ko - lo, v so - - kol-sko ko - lo! Daj-mo, daj-mo!

mf *Prvi.*

Daj - mo, i - graj - mo ve - - se - lo ko - lo, daj - mo, i -


* Deča, odbrana v „Prve“ in „Druge“, stoji v krogu. Pri „Vsi“ stopijo ob petju vsi 2 koraka naprej in 2 nazaj. Pri „Prvi“ se suče kolo na desno, pri „Druzi“ na levo. Pri končnem „Vsi“ dvignejo sklenjene roke in stopijo 8 korakov naprej proti sredini kroga in 8 nazaj.

Drugi.




graj - mo so - - kol-sko ko - lo! K svo - ji za - sta - vi vsi se pri -
vij - mo in o - čet - nja - vi zve - - sto slu - ži - mo!

mf Provi.




Sr - če - ca mla - da ra - - dost na pa - ja, vse nas na -
sla - da i - - sta na - vda - ja: ve - dre so du - še nam,
zdra - va je rast —, mi do - mo - vi - ne smo po - nos in čast!

Vsi.



NAČRTOVALNE NALOGE.

1.

1)  Priloženi kvadrat predstavlja trdnjavo, v kateri je 200 vojakov. Na trdnjavo pripravlja sovražnik napad s tako silo, da ga bo mogla posadka odbiti le, če strelja nanj vsaj 100 vojakov. Napad pa je mogoč od vsake strani. Kako je razpostavil previdni poveljnik svoje vojake v trdnjavi pod poveljem, da nihče ne sme zapustiti svojega določenega mesta?

Računske naloge.

1. Trije turisti, Ivan, Fran in Tone, se napotijo na visoko goro. Prišedši na vrh,

zapazi Tone pri obedu, da je pozabil pri polnjenju nahrbtnika popolnoma na kruh. Ivan in Fran pa ga potolažita, češ, da mu bosta pa onadva pomagala, saj je imel Fran en cel hlebec seboj, Ivan celo dva. Ko so pojedli skupno ves kruh, plača Tone svojima tovarišema 6 Din odškodnine. Kako sta si Ivan in Fran to vsoto razdelila?

2. Polž se poda na plezanje čez 10 m visoko steno. Po dnevi pride po 3 m navzgor, po noči pa zdrsne po 2 m navzdol. Čez koliko dni prileze polž na vrh?

3. Trgovec ima samo 4 različne uteži in vendar steha z njimi lahko vsako težo do 40 kg. Po koliko kg so posamezne uteži? — (Rešitev v prihodnji številki.)