

## Telesne vaje.



Da so telesne vaje razvoju človeškega telesa in utrditvi zdravja jako ugodne, da, celo prepotrebne, je danes pribito in priznано. Kako vedo tudi Slovani čislati njih blagodejni vpliv, kažejo razni čili »Sokoli«, ki se smejo ponašati z največjimi vspehi in najgorkejšimi simpatijami. Krepka polovica človeštva si je dobro preskrbela, kako ima še bolj krepiti in vaditi žilave svoje ude, le nežni spol smatra telesne vaje morda za kak možki privilegij, ter se drži še jako rezervirano. Vendar pa treba tudi ženski zdravja in moči, bodisi v njenem poklicu v življenju, bodisi v njenem naravnem poklicu kot soproga in mati.

Kaj nam hoče slabotna, bolehana mati? Moremo li pričakovati od nje krepkih, zdravih sinov in hčerâ? Ali pa bode mogla izpolnjevati svoje svete dolžnosti napram svojim otrokom? Gotovo ne. Število onih mater, ki niti niso zmožne rediti svojih detet, je uprav ogromno. Kako slabo pa vspevajo deca po umetnem načinu hranjenja, ja dosti znano.

Kolikokrat je odvisna celo zakonska sreča od ženinega zdravja. Egoistični možki spol je uže tak, da ljubi bolj zdravo, veselo ženico, nego pa klaverno, bolehanvo bitje, poleg kojega se le dolgočasi. Kaj čuda torej, če si išče kratkočasje zunaj hiše, med tem ko bolna žena doma tuguje ter solze pretaka.

Zakaj bi pač ne obračale tudi ženske več pozornosti na razvoj svojih telesnih moči? Zakaj bi si ne i one vadile in krepile svojih udov?

Razširjeno je menenje, da dobé ženske po telovadbi nelepe, oglate oblike. To je morda glavni uzrok, zakaj se še ni razširila tudi mej ženstvom gojitev telesnih vaj. To menenje je le malo opravičeno.

Res je, da postanejo po vstrajni vaji kosti krepkejše. Ob jednem se pa pomnoži tudi mišičevje, ki kroži oblike. Kaka razlika mej polnimi, čvrstimi udi zdrave ženske in mehkužno, brezkrvno tolščo onih dam, ki prežive svoje brezposelno življenje na mehkih fotejljih. Gotovo je pa lepša zdrava, čila krasotica, nego pa umetno vzgojena eksotična rastlina iz tropičnega rastlinjaka. Poglavitno je le, da se izberejo ženski konstituciji primerne vaje. Kedor bi hotel vaditi ženke na isti način kakor možke, bi seveda ne žel zaželjenih uspehov. «Eines schickt sich nicht für alle». Zato treba umno presojsati in izbirati. Saj priporočajo v novejšem času primerne lahke vaje celo ženam v blagoslovljenih okolnostih in sicer z dobrimi uspehi.

Veliko si je opomoglo žensko zdravje uže po raznih športih. Igre na planem, hribolaztvo in posebno kolesarjenje so utrdili in ojačili tudi žensko šibko naravo. Vendar to še vse ne zadostuje. Treba nam tudi sistematičnih vaj, skratka — telovadbe.

Ženske, koje imajo resno voljo vzdržati in vkrepiti si zdravje, naj bi osnovale tedaj telovadsko društvo. Saj bela Ljubljana ne bi bila nikakor prva v tej stroki.\*) Ženska telovadna društva obstojijo vže po raznih, zlasti nemških mestih ter uspevajo prav dobro. Na-stopajo celó korporativno pri javnih telovadnih vajah, vzbujajoč veliko zanimanje in odobravanje.

Telesne vaje pa ne krepijo samo telesa, one krepijo tudi duha. Mens sana in corpore sano, to je veljalo uže pri starih Rimljanih. Vsled dobro urejenih telesnih vaj ginevala bi sčasoma celo ženska apatija in brezbriznost, koja tlači sedaj ženski rod kakor težka môra.

Seveda, marsikatera hišna gospodinja si bode mislila: od kod naj si vzamemo pač še časa za telovadbo, ko že tako komaj izhajamo sè svojimi opravili. Tem naj bodi rečeno, da človek ni stroj, ki bi mogel delati vedno naprej in naprej brez presledka, brez premembe. Če se odpočijete od svojih hišnih skrbij v društvu tovarišice z veselim gibanjem udov v taktu, če si bodete natezale zamrle mišice na telovadnih aparatih, potem vam pojde delo doma še enkrat hitreje od domačih opravil. In časa, Bože moj, časa je za vse dosti, da smo le dobre volje. Nekaj manj tistih imenitnih posetov, nekaj krajših razgovorov sè sosedo in časa je dovolj.

Dosti dolgo uže sameva ponosni Sokol. Čas je uže, da se mu pridruži i čila Sokolica.

Danica.



## Pesem.

Sladko sta se ljubila  
Kot ptička drobna dva.  
In kupo sta ljubezni  
Izpraznila do dna.

Minilo ni še leto,  
Dekle ob zibelki  
Samotno posedava,  
Smeji se in — ihti. —

A ljubec njen na vasi  
Popeva zdaj glasno —  
Čez nekaj tednov — drugo  
Dekle poročil bo.

Kristina.

\*) V Trstu je bil pred tremi leti telovadni oddelek za ženske. Telovadile so jako rade. (Op. ur.)