

Handwritten title:
Særskilte ^{de} Upprætt.

Handwritten author:
Stein Bergström
(PUBLISIST)

Handwritten text:
Nye Elementarskolene den 13. 4. 18.

Handwritten text:
Inl. kl. 2, 20 P.
1885.

Betydelsen av ett sunt i-

drötsliv.

Under de senaste jårstian-
dena har en långtan efter ett
friskare och mera sunt liv bör-
jat göra sig gällande. Man
har börjat lysa ett stort
intresse för idrott och gym-
nastik. Ofta hör man talas
om sport, förlingar och

idrotter av olika slag. De
flesta samhällen ha också sina
idrottsföreningar. — Man har
börjat inse nyttan av ett
sunt idrottsliv.

Att det är av stor be-
tydelse för en nation, att
den äges ett friskt och kraf-
tigt folk, torde nog liksom
juse. Från historien känner

man ju exempel på hur be-
nationer och folk brukat
under, sedan de van-
värdat sin kropp och släppt
sina lidelser lös. Så länge
de haft en sund kropp,
ha de haft en frisk själ,
och så länge ha de stått
sig i kampen mot andra
folk. Ju friskare och livs-

Kraftigare ett folk är, desto
större utvecklingsmöjligheter har
det. Detta ser man ju exem-
pel på även i våra dagar.
(Man behöves ju bara tänka
på Japan, dess folk och
utveckling. / Vi tänka oss tju-
baka till antiken, dagar och
de "Olympiska spelen", och vi
ser ett helt folk jublande

N. Y.

kylla sina vackraste och
kraftigaste medborgare.
Det är ju riktigt svårt att
föreställa sig, att ett så-
dant folk skulle kunna
hava några sorger och
bekymmer. — Ett friskt
folk måste vara ett lyck-
ligt folk.

Tänker man på på

den enskilde individ, så åga

har samma förhållanden

rum. Se vi (på) på alla, som

daggen lång från en stilla-

7 sittande arbete, eller på

sådana, som ha ett yrke,

som är direkt skadligt för

7 deras hälsa, förstå vi låu,

vilken nytta och vilket nöje

dessa människor böra ha

av en punkt i drötslivet efter
dagens enformiga arbete. Det
är just för dessa, ^{väckas} vax arbete
utgör en färd för deras
hälsa, som idrotten har
sin största betydelse.

Än så länge alla bröta, som begärs,
bera på något sjukligt
hos individen, är det också
försvorat. — En fullt frisk

11
N. 7.

✓ människa begär ej ^{g.} jämna
 några bröt, han drö
 sig fram ändå. ^{icke} Lite loss
 den nuvarande generationen
 drar nytta av idrotten utan
 även kommande generationer.
 Är den nuvarande gene-
 rationen frisk och livs-
 kraftig, så blir utan
 tvivel även en kom-

warde petsamma. Detta
har man i våra dagar
böjät inre allt tydligare,
vilket ju visar sig i denna
ivran för raslyggen. Ni
vi därför göra allt för häl-
san och dess bevarande
och dövid ej glömma, an
en av de viktigaste fak-
torena hävidlag är en

sent i rutesliv.

P. 2

Grauskatt af H. Wijkmark.