

JUGOSLOVENSKI SOKOL

PRILOGA SOKOLSKEGA GLASNIKA

II. LETNIK

UREDIL
MIROSLAV AMBROŽIČ

1925

IZDAL IN ZALOŽIL JUGOSLOVENSKI SOKOLSKI SAVEZ
(ODGOVOREN E. GANGL)

NATISNILA DELNIŠKA TISKARNA, D. D. V LJUBLJANI
(ODGOVOREN MIROSLAV AMBROŽIČ)



VSEBINA:

	Stran
Svesokolski slet g. 1926. u Pragu i mi. Miroslav Ambrožič	1
Vpliv telovadbe na zdravje. Dr. A. Košir	2
Anatomija in fiziologija človeka. Dr. A. Košir 5, 25, 58, 71, 82, 117, 134	17
Dr. T. G. Masaryk. Dr. Riko Fux	18
Kako nas sadašnjica upućuje na potrebu Sveslavenstva. Karel Novak	20
Pitanje igrališta. S. Vrdoljak	22
Kada da vršimo glavne skupštine i natjecanja? Ferdo Desaty	33
Dr. T. G. Masaryk i sokolski program. Jan Pelikan	39
Otvoritveni govor. E. Gangl	43
Več šolske vzgoje. Dr. Riko Fux	50
Praznik rada. E. Gangl	51
Tyrševo Sokolstvo. Dr. Riko Fux	53
Dr. Miroslav Tyrš. Verij Švajgar	56
Tyršev dom	65
Naš pozdrav Tyrševu domu. E. Gangl	67
O uzgoju funkcionara. Vinc. Stěpanek	69, 113
O pomenu stikov češkoslovaškega in jugoslovenskega Sokolstva. Dr. R. Fux	81
Ob tisočletnici hrvatskega kraljestva. A. M.	129
Tek. L. Stanek	132
O vežbanju. S. Vrdoljak	13, 30, 46, 62, 78, 109, 126, 141
Pregled	15, 31, 47, 64, 79, 110, 127, 143
Književnost	



JUGOSLOVENSKI SOKOL

PRILOGA „SOKOLSKEGA GLASNIKA“

1925.

I.

Svesokolski slet god. 1926. u Pragu i mi

... da bude svesokolski slet ČOS. istodobno i slet jugoslovenskoga sokolskoga saveza, da bude slet našega naraštaja i ujedno slet jugoslovenskoga naraštaja...>

Izjava br. dr. Jindr. Vaníčka, načelnika ČOS

Svesokolski slet ČOS. godine 1926. u Pragu gotova je stvar. Čehoslovački sokolski i drugi listovi donošaju vesti o pripremama, koje su već u potpunom razmahu. Potvrđene su već delomice skupne vežbe, a i glazba već je pripravljena za nje. Ostalo se pripreavlja intenzivno i stručnim razumevanjem, kako je to običaj u ČOS.

Potrebno je, da već danas i mi mislimo na taj slet, treba da taj slet smatramo mi za svoj slet, kako ga drže takvim i naša severna braća.

Prvo je, na što treba da ovom prilikom mislimo, da mora naime taj svesokolski slet imati za nas istu zadaću, kakvu ima i za braću Čehoslovake: da njime oživimo naša uzgajališta, da njime svojemu i čitavome Sokolstvu podademo novih silâ i jačega razmaka. Radi toga moramo da pre svega u pripravama za slet vidimo prvu važnost. Tu mislim na one pripreve, kada se svaki Soko i svaka Sokolica, svaki član našega naraštaja pojedince uzgaja i sprema da nastupi na tom sletu, ili — kako je u našem slučaju — da se okoristi svim dobrinama tih pripreva ako i ne uzmogne nastupiti na sletu.

U tom smislu je jasno, da je svesokolski slet u Pragu naš slet u potpunom opsegu, premda znamo, da ne će moći na njem u Pragu sudelovati svi Sokoli, Sokolice i naraštaj. Za nas dostaje da sudelujemo na njem pripravljajući se za nj; u što većem broju pohrlit ćemo također i u Prag.

Ali u Prag ne ćemo ići, da gledamo.

U Prag ćemo ići, da radimo, da nastupimo zajednički s braćom Čehoslovacima i sa svima slovenskim Sokolima; ići ćemo, da se natečemo; da vidimo vrline; da spoznamo svoje mane; da se radujemo skupnim uspesima; da se povratimo u domovinu s plodovima uspeha velikoga slovanskoga sokolskoga bratstva.

Razmislimo sada, što treba u tu svrhu da učinimo?

Na svakoga dolazi na stotine sati vežbanja; treba je napora, istrajnosti, discipline, samozatajevanja u najvećoj meri; treba ljubavi za sokolsku stvar, oduševljenja, zanimanja i požrtvovnosti; treba je pravoga sokolskoga uzgoja.

Prve naše pripreve za svesokolski slet u Pragu već su u razmahu. Nisu to neposredne pripreve za taj slet, nego je to obični uzgoj, koji će vrlo uticati na neposredne pripreve; to je onaj intenzivniji uzgoj,

koli hočemo da postignemo našim ovogodišnjim međusletnim utakmicama.

Kad smo se odлучili za međusletne utakmice, mislili smo i na svesokolski slet u Pragu. I svatko, tko se pripravlja, odnosno, tko je pozvan da se pripravlja za međusletne utakmice, neka zna, da je to priprava i za Praški svesokolski slet.

Neka budu dakle pred našim očima pre svega te dve priredbe. Mislimo na njihov uspeh! Od jednoga uspeha odvisi drugi. Po uspesima sudit ćemo se mi i sudit će nas drugi. Miroslav Ambrožič.

Dr. A. Košir: *Vpliv telovadbe na zdravje**

Če bi hoteli definirati telovadbo, bi jo morda označili kot delovanje gotovih delov telesa, prizadetih pri raznih gibih, torej kot delovanje mišic. Ker pa so te mišice v neposredni in posredni zvezi z drugimi nemišičnimi deli telesa, odnosno z njihovim delovanjem, moramo to definicijo razširiti v: delovanje mišic in njega vpliv na telo.

Da bodi telo zdravo, je potrebno pravilno delovanje posameznih delov telesa, to je njegovih organov. Kvarni vplivi, ki se jih telo ubraniti ne more, motijo to delovanje in povzročajo «bolezni». Vsakdanja izkušnja nas uči, da prenašajo različni ljudje prav različno eno in isto bolezen. Tega «se ne prime», onega spravi na smrtno posteljo. Pravimo, da premaga prvi vsled svoje odpornosti, zaradi svojega bolj trdnega zdravja brez težko škodljive vplive, katerim drugi podleže. Naše stremljenje naj gre za tem, da povečamo odpornost človeškega telesa, da ohranimo človeku najdražje, njegovo zdravje!

Dobro! Toda čemu je potrebna telovadba zdravju, ko pozna vsakdo izmed nas toliko zdravih ljudi, ki v svojem življenju niso nikdar telovadili? Morda pa vendar ni telovadba zdravju tako koristna, kakor obče mislimo?

Res je, da se smejo nekateri ljudje pohvaliti v starosti s takšnim zdravjem, ki je premagalo vsako bolezen, a ti so prav redki. Istina pa je tudi, da umira ogromna večina ljudi za boleznimi, a zelo zelo malo naravne smrti. Človeštvo torej ubijajo bolezni! Zdravje mu ohrani, s tem ga rešiš tisočerih nadlog, ker že smrti odvrčati ne moremo.

Zdravje pa ohranimo, če ustvarjamo za delovanje telesa čim bolj ugodne pogoje, če stopnjujemo delovanje do optima. Vzrok temu, da moremo najlaže to doseči ravno s telovadbo, splošno z mišičnim delom, leži pa v mišičju samem. Evo dejstva:

Mišičje (to kar imenujemo v vsakdanjem življenju meso) tehta pri srednje velikem in krepkem moškem približno 30 kg, to je skoraj polovico celotne telesne teže! Pri smotreni telovadbi — najsi bo to telovadba na orodju, lahka atletika itd. — spravljam v akcijo in

* Iz tega članka naj črpajo predavatelji v društvihi snov za istoimensko predavanje izmed znanih 10 obligatnih. Gorenji članek je izšel iz znanstvenega pododseka zdravniškega odseka JSS. na inicijativo prosvetnega odbora JSS.

zaposlujem torej direktno skoraj polovično težo telesa. Delujoče mišičje pa vpliva, kakor bomo koj čuli, s svoje strani zopet na ostalo telo, na okostje, na žilje, drobje, tudi živčevje ter — last not least — na mišičje samo. Že ustroj telesa sam na sebi nam nudi potemtakem najboljšo priliko, da vplivamo čim ugodneje na pravilno funkcijoniranje organov in organskih sistemov, v mišičju imamo prav priročni regulator telesnih funkcij in s tem ključ do zdravja! Da bodi telovadba zdrava, zato morajo biti seveda izključeni vsi pogoji, ki bi utegnili škodovati telesu.

Vpliv telovadbe na kosti in sklepe.

1.) Vpliv na rastenje v dolžino. Ob koncih dolgih kosti se ohrani do dorastenja hrustančeva plast kot rastni ali epifizni hrustanec. Izraz «rastni hrustanec» je popolnoma utemeljen, ker izhaja v istini iz njega rastenja kosti (v dolžino). Če za kosteni še ta hrustančev sklad, tedaj je končnoveljavno dosežena in zaključena dolžina dotične kosti. Pri vajah se preglbljejo kosti v sklepu, dotok krvi v sklepne konce kosti je bolj živahen, kri jima dovaja več hranilnih snovi. To preplavljenje kosti s krvjo in mehanski pritisk na hrustanec vzbujata kost k nadaljnjemu rastenju, kakor to opažamo zlasti na spodnjih okončinah že pri otroku, ki je shodil, bedri kmalu dohitita in prekosita trup in zgornji ekstremiteti.

2.) Vpliv na debelino kosti. Tu narašča debelina koščene skorje, poleg tega pa se jačajo in bolj izražajo grče, hrapavosti, grebeni, to so izhodišča, oziroma nasadišča prizadetih mišic. Kost se pri telovadbi «izmodelira». Atletova kost, krepkejša sama na sebi, je tudi v podrobnostih površine bolj izdelana kakor kost slabiča (moška — ženska kost).

3.) Vpliv na trdnost kosti. Krepijo se pa tudi drobne koščene pločice, tramiči, kojih potek odgovarja raznim težnim in tlačnim silam, celotna arhitektura kosti pridobi na «notranji» trdnosti.

4.) Vpliv na obliko hrbtenice. Že pri otroku se prično normalno izražati gotove krivulje na vretenici. Slaba drža pri pisanju, pri enostranskem nošenju kakega bremena, pri gotovih poklicih itd. vodijo s časom do nenormalnih (patoloških ali bolezenskih) krivulj. Tu so razne vaje trupa, ki krepijo njega mišičje, izrednega prohibitivnega pomena za mlad organizem!

Vpliv telovadbe na mišičje.

Delujoča mišica rabi za oksidiranje gotovih snovi, nastalih pri skrčenju — to so običajna utrudila, snovi, ki nas utrujajo pri fizičnem delu — več kisika kot v miru, s pomočjo tega kisika zgorijo te snovi končno do ogljikove kisline (ogljikov dvokis), ta dvokis pa mora mišica po krvotoku odpraviti. Kisik prihaja v mišičje iz pljuč, tja oddajajo mišice končno svojo ogljikovo kislino. Čim intenzivneje delajo mišice, tem intenzivneje mora biti to plinsko presnavljanje, tem živahnejše je tudi dovajanje in odvajanje krvi. Maksimalno delujoča mišica vsebuje osem- do desetkratno količino krvi mirujoče mišice. Na kratko povedano, pospešuje torej delovanje mišičja presnavljanje ter kroženje krvi!

Poleg tega pa vzburja delo mišico k nadaljnjemu rastenju, saj vemo to iz vsakdanjega življenja, kdor opravlja težje delo, ima tudi krepkejšo muskulaturo. Je pa vrsta dela merodajna za obliko mišice.

Vpliv telovadbe na pljuča.

Delujoče mišičje potrebuje več kisika in oddaja več ogljikovega dvokisa kakor mirujoče, organizem sprejema kisik, oziroma se iznebi dvokisa v pljučih, mišičje delo torej pospešuje pljučno delovanje, to je dihanje; že navadna hoja za 2,5krat, tekmovalno veslanje n. pr. celo za 19- do 20krat. Telovadba vadi dihala! Posamezni dihljaji n. pr. v eni minuti so bolj pogosti in bolj globoki.

Vpliv telovadbe na srce.

Pospešeno prenavljanje vsled intenzivnejšega mišičjega dela povzroča živahnejše kroženje (cirkuliranje) krvi. Srce poviša število svojih utripov v minuti, poviša pa tudi količino krvi pri vsakokratnem utripu. Kontrahirane mišice (posebno na okončinah) pritiskajo na krvne žile in podpirajo zlasti obtakanje krvi v venah (dovodnicah), ki dopuščajo zaradi svojih zaklopnic pretakanje krvi zgolj v smeri proti srcu.

Vpliv na živčevje.

Poleg mišičja je udeleženo bistveno tudi živčevje pri telovadbi; če so mišice izvršilni organi, je živčevje regulator. Živčevje daje in prevaja po svojih živčnih vlaknih mišicam dražljaje, ki jih vzbujajo k temu ali onemu gibu.

Ako imamo izvršiti kako novo telovadno vajo, uporabljamo po nepotrebem več mišične in živčne sile kakor izurjeni prednjak, če vadimo parkrat, tedaj nam «gre» vaja, ker izrabljamo smotreno minimum sil, postopamo čimbolj ekonomsko in izpustimo nepotrebne sogibe. Vadba (vadenje) daje telesu spretnost, smotrena telovadba je torej smotreno vadenje mišic in živcev. Spretnostne vaje usposobljajo osrednje živčevje za to, da bo našlo tudi za nove, neznane vaje v najkrajšem času in s sigurnostjo potrebne mišice in da bo obvladalo telo v vsakem, tudi v nepričakovanem položaju življenja.

Pomen smotrene telovadbe pa gre še dalje. Recimo, da se nam vsilijo psihično in fizično utemeljeni občutki neugodja, recimo, da se ustrašimo navidezno prenevarne vaje ali celo da smo si po lastni nerodnosti odrgnili kožo ali se udarili na golenico, morda si pretegnili vez ob sklepu, tedaj je treba premagati takšne neugodne občutke, če hočemo doseči svoj cilj, treba malo korajže in glej, premagane so težkoče! Tako si tudi smotreno utrjamo voljo in pridobimo jačjo zavest lastne sile. Opazuj pri telovadbi mladino, ki je ne uplaši še tako težka vaja, premaganje težkoč ustvarja že trajno ugodje.

Mišičje pa vpliva tudi sicer na živčevje. Delujoča muskulatura pospešuje krvno cirkulacijo v vseh organih, torej tudi v živčnih, naval krvi vodi do intenzivnejšega delovanja, kajti prehrana organa je odvisna od količine dovajane krvi. In ravno v tem aktivnem navalu krvi (v tej aktivni kongestiji) je iskati zaista najkoristnejšo dobo telesnih vaj.

Da dosežemo v prejšnjem navedene ugodne vplive na posamezne dele telesa in tako tudi na celoto, je nujno potrebna smotrna telovadba, v vadbi mora biti sistem, izogibati se moramo enostranske telesne izobrazbe in pretiravanja in vaditi moramo — kar, žal, ni še obče provedeno — v telovadnicah in na telovadiščih, ki odgovarjajo vseskozi higienskimi načelom.

Literatura. 1.) F. Lagrange: Physiologie der Leibesübungen. 2.) W. Schnell: Biologie und Hygiene der Leibesübungen. 3.) F. A. Schmidt: Unser Körper. 4.) F. A. Schmidt: Physiologie der Leibesübungen. 5.) F. Deutsch in E. Kauf: Herz und Sport. 6.) A. Homan: Somatologija in higiena. 7.) K. v. Bardeleben: Die Anatomie des Menschen. Iz zbirke: Aus Natur und Geisteswelt, 210—204, 263.

Dr. A. Košir:

Anatomija in fiziologija človeka

s posebnim ozirom na telovadbo.

I.

Anatomija je nauk, ki se peča z ustrojem telesa, fiziologija pa se bavi z delovanjem (živlenskimi pojavi) delov in celote.

Človeško telo sestoji iz čoka in dveh parov okončin (ekstremitet), čok zopet iz glave in trupa, trup iz vratu, prs, trebuha in medenice.

Ustroj našega telesa je bilateralno-simetrijski (slovensko bi rekli dvostransko-somerni), kajti ravnina, ki bi jo položili po dolgem v sredini, bi razdelila telo v dve polovici, od kojih je ena drugi tako podobna kakor predmet svoji sliki v zrealu. Simetrija (somernost) je pa zgolj navidezna; če izmerimo posamezne dele telesa, se bo kmalu izkazala nesomernost že v vnanjih oblikah tudi tam, kjer je morda ne pričakujemo, prav očitvidno pa pri notranjih organih; evo par primerov.

a) Zunanje asimetrije: konica nosu ni ponavadi v sredi temveč odmaknjena nekoliko na eno ali drugo stran, ustna raza bo nesomerna v celem, eden ustni kot višje ali nižje od drugega, očesne raze v različni višini. Na trupu opazamo zadaj fiziološke (to je pri zdravem človeku običajne) krivulje hrbtenice. Okončine so prav različne. pri desničarju (torej pri 90 in več odstotkov vseh ljudi) so desne lehti krepkejše, deblje in za malenkost daljše od levih, pri bedrih je ravno nasprotno, je torej ponavadi desno bedro krajše.

b) Notranje asimetrije: v prsni duplini leži srce nesomerno, z večjim delom na levi strani, vsled česar bodo leva pljuča nekoliko manj prostorna od desnih, tudi manjši organi v prsni so asimetrijski. Največja nesomernost pa vlada v trebušni duplini, kjer niso niti parni organi simetrijski, kje še neparni, če ležijo bolj na levi ali desni strani (jetra, vranica, trebušna slinavka, celotno črevo itd.).

V vsakdanjem življenju smo vajeni manjših asimetrij, na katere sicer ne pazimo. Popolnoma simetrijsko obličje bi napravilo na nas celo vtisk nepremičnega, topega; to dejstvo uvažujejo umetniki, ki se radi poslužujejo takih asimetrij v plastiki in na slikah.

Razmerje med posameznimi deli telesa. Ze lajk-opazovalec ugotavlja često pravilno, da ima ta ali oni sorazmerno

kratek trup z ozirom na dolgi bedri, ali nasprotno kratki bedri pri dolgem trupu, da je ta čokat, drug bolj sloke postave, kritikuje na bližnjem ozka pleča, če ima sam široka, na kratko, dotični del ni v pravem razmerju z ostalim telesom in moti harmonijo celote. Za idealno rast zahtevamo, če hoče vplivati na nas kot taka, da bodo deli pri dani velikosti (dolžini) telesa tudi pravilno in sorazmerno zgrajeni; upodabljajoča umetnost je čutila kot prva potrebo po gotovem «sorazmerju». Kako naj izrazimo to sorazmernost, kakšna pravila naj veljajo zanjo?

S pomočjo tako zvane osnovne mere (modulus), pridobljene na telesu samem (n. pr. višina glave, dolžina nosu, roke ali stopala itd.) so skušali določati dimenzije drugih delov (n. pr. razdalje med nekaterimi stalnimi točkami, dolžino udov, različne mere na glavi, prsih, medenici itd.). Priznati pa moramo, da ni rodilo še tako intenzivno delovanje znanstvenikov in umetnikov na tem polju eksaktnih zadovoljujočih rezultatov. Najboljši dokaz za to trditev je dejstvo, da je skoraj vsak raziskovalec postavil svoj poseben modulus, ki pa tudi ni občeveljaven, ali pa posebna pravila. Vzrok temu je iskati v tem, da bi bilo osnovno merilo za moškega drugačno kot za žensko, zopet drugo za otroka, razlikovalo bi se pri raznih plemenih itd. Zgolj iz zanimanja naj omenjam par sistemov:

1.) Rimski stavbenik *Vitruvius* je istovetil celotno višino telesa z osemkratno višino glave ali s šestkratno dolžino stopala.

2.) *Carus* si je izbral kot osnovno mero tretjino proste hrbtnice, to je od prvega vratnega do zadnjega ledvenega vretenca.

3.) *Schadow* je ugotovil, da so gotove mere na trupu in okončinah mnogokratnik treh palcev (colov), n. pr. višina glave, 3×3 col.

4.) *Zeising* zopet deli iz geometrijskega vidika telo in posamezne dele po «*zlatem rezu*», po katerem razdelimo črto $a + b$ tako, da je razmerje med manjšim a in večjim delom b enako onemu med večjim delom in celo črto, torej $a : b = b : (a + b)$.

5.) *C. Schmidt* pa — njegov sistem si je osvojil pozneje *Liharzek* — se ozira v svojem nauku na gibalne osi sklepov, postavlja torej take osnovne mere, ki veljajo za vsak položaj dotičnega uda (ne samo za proženo telo).

6.) Če hočemo uveljaviti po *Kollmanu* decimalni sistem, je izražena desetinka celotne telesne višine, n. pr. v razdalji med nosno konico in vrhnim robom prsnice ali med popkom in spodnjim robom (sramne) zrasti itd.

Ustroj človeškega telesa in njegova opravila razumemo pravilno, če upoštevamo odnošaje med človekom in ostalimi živimi bitji (organizmi).

Živa bitja so rastlinska in živalska, njim so lastni sledeči znaki:

1.) Snovno tvorivo pri rastlinah in živalih je protoplazma (slovensko: prasnov ali pratvorivo), na kratko tudi plazma.

2.) Oblikovna enota je stanica.

3.) «Zivljenje» rastline in živali se izraža na zunaj v

a) presnavljanju, to je v sprejemanju, predelovanju in odajanju snovi;

- b) v notranjem rastenju;
- c) v delitvi stanic in tvorenju tkanin;
- č) nadalje so organizmi občutljivi napram dražljajem in spsobni občutkov;
- d) se morejo aktivno (iz sebe) pregibati ter
- e) razplojevati.

Če loči že lajik brez težkoč rastlino od živali, velja to za višja rastlinska in živalska bitja, pri najnižjih ne morejo niti strokovnjaki podajati občeveljavnih znakov, po katerih bi mogli strogo razlikovati enostavni živalski organizem od rastlinskega.

V živalstvu uvrščamo človeka med vretenčarje, to so živali z vretenico ali trdnim poosnim (aksialnim) ogrodjem, posebej še med sesalce. Brez dvoma se strinja ustroj človeškega telesa precej z onim višjih sesalcev (n. pr. opičjim), a kljub temu nepobitnemu dejstvu ne smemo smatrati morda človeka za potomca današnjih opic, od katerih se človek razlikuje predvsem

- a) po svojem mogočnem možganju;
- b) po obliki glave, zobovja, čeljusti in
- c) po pokončni hoji, ki je zopet vplivala s svoje strani na razvoj okončin, katerih prednji ali zgornji par se je razvil v grabili, prepustivši zadnjemu ali spodnjemu hojo, hodili.

Nespametno je žal toli razširjeno naziranje, po katerem bi bil človek le «višja opica» (morda celo počlovečen orangutan ali gorila), zelo verjetno pa je po dosedanjih raziskavanjih, da so se razvili človek in sedanje opice iz skupne praoblike (Klaatsch, Schwalbe), vsak v svojo smer.

Starost človeškega rodu. Geologi (geologija = zemlje-slovje) razdelijo razvojno dobo našega planeta (zemlje) v štiri periode: v najstarejšo (primarno), v sekundarno, v terciarno in v sedanjo ali kvartarno (mi živimo torej v kvartarni dobi), poslednjo zopet v starejšo ali diluvij in mlajšo ali aluvij. Najstarejše izkopsnine človeških skeletnih odlomkov so one diluvijalnega človeka. Iz naše države so obče znane diluvialne kosti krapinskega človeka (Krapina na Hrvaškem), terciarnih preostankov človeškega okostja sploh ne poznamo, sigurno je, da je živel predhodnik diluvijalnega človeka (to bi bil terciarni človek) že v terciarni dobi.

Pri današnjem stanju antropologije (nauk o človeku) more le radovednež, nikakor pa resnicoljubni strokovnjak povpraševati po (morda celo na leta natančno določeni) starosti človeštva, oziroma ohranjenega nam pračloveka, ki je živel dolgo, dolgo pred nami, kajti iz prvih tisočletij pred Kristom izkopani — torej pet do šest tisoč let stari — skeleti se sploh ne dajo razlikovati od sedanjih, vsled česar je trajal razvoj diluvialnega ali pračloveka v sedanjega ali recentnega najbrže nekaj deset- ali celo stotisočletij.

Odkod prvi človek? Če dajemo besedo našim čuvstvom, bomo odgovorili, da ga je ustvaril Bog; če pa skušamo rešiti vprašanje znanstveno, naravoslovno, sta možni dve razlagi: ali je človek večer kakor vesoljstvo ali pa se je polagama v teku časa razvijal iz nižje oblike (iz pračloveka), kateremu naziranju se je pač priključila pretežna večina strokovnjakov.

Ljudi je na zemlji nekaj nad poldrugo milijardo, oba spola v približno enakem številu. Rodi se sicer n. pr. v Srednji Evropi povprečno več fantov kakor punčk, a umrljivost je pri moških malo večja, razen tega zaostajajo moški številčno za ženskami vsled izseljevanja v izvenevropske kraje (v Ameriko itd.). Po gotovih telesnih znakih uvrščamo ljudi v sorodne skupine (plemena, rase), ki jih našteva Blum en b a c h pet: kavkaško (sem spadajo tudi Slovani), mongolsko, etiopsko, ameriško in malajsko, C u v i e r pa samo tri: belokožno ali kavkaško, rumenopoltno ali mongolsko in črnokožno ali etiopsko.

Spolne razlike človeškega telesa. V početni embrionalni (zametkovi) dobi je človeški plod navidezno nespolen, to znači, da ne moremo pri še tako natančni preiskavi dognati poznejšega spola, kasneje se preoblikujejo za enkrat še indiferentna spolovila v ženska ali moška in vplivajo tudi sicer na razvoj telesa.

Moško telo je večje in krepkejše, njegovo okostje in mišičje sta bolj razviti, ženska je manjša, šibkejša, njene forme nekako zaokrožene vsled bolj izraženega maščobnega plašča, obdajajočega slabotnejšo muskulaturo in skelet.

Tudi glava sledi pri ženski sorazmerno telesu, ker je nekoliko manjša od moške, ima nižje čelo in manj prostorno lobanjsko duplino. V teh znakih je torej ohranila ženska glava bolj otroški karakter. Žensko obličje je, posebno kolikor se tiče podočnic, bolj nežno; lāsje je daljše kakor nestriženo pri moškem, ki mu poganja novo za vreme spolne zoritve (brke, brada). Vrat je pri ženski splošno zaokrožen, pri moškem pa izstopa sorazmerno veliko jabolko. Prehod na rame se vrši polagoma v loku, moški ima bolj oglata in širša ramena.

Moška pljuča, večja in bolj razvita, hrani tudi prostornejši prsni koš, ki ga dičita pri muskuloznem telovadeu v gornjem delu veliki prsni mišici, pri ženski pa prsi, kateri krijeta šibkejša prsno mišičje. Dočim prehaja žensko oprsje polagoma v nivo trebuha, je prehod pri moškem hipen. Moško prednjo mišičnato trebušno steno oblikujeta premi trebušni mišici, med katerima leži popek nižje kakor pri ženski. Vrh tega se razlikuje trup še v medenici, širši in nižji ženski, višji in ožji moški. Potemtakem leži širina trupa pri moškem v prsnem delu, pri ženski je ali vseskozi enakomerna ali pa celo najbolj izražena v razsežni medenici. Kar je bilo splošno omenjeno o vnanji obliki telesa, velja tudi posebej za okončine.

Navedeni znaki so torej karasteristični za dotični spol in se izražajo šele s spolno zoritvijo (sekundarni spolni znaki, a ne vsi) o drugih bo govor pozneje.

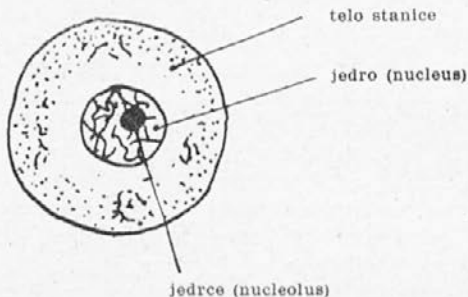
II.

Podrobni ustroj človeškega telesa.

V prejšnjem poglavju je bila stanica označena kot oblikovna enota kateregakoli organizma, za vsa živa bitja — najsi bodo to živalska ali rastlinska — velja pravilo, da sestojijo, če že niso sama na sebi enostanična, iz manjšega ali večjega števila stanic. Ceteris paribus (v sicer enakih prilikah) bo zgrajen majhen organizem

iz manj, večji iz več stanic, kjerkoli preiskujemo del telesa, povsod nahajamo en in isti osnovni element — stanico.

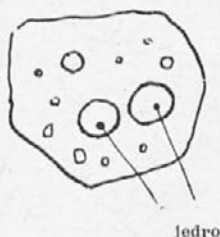
Stanica, njena oblika, velikost in kemijska sestava. Stanico definiramo kot kupček protoplazme (pratvoriva, snovi) z jedrom. Protoplazma (stanična in jedrna) je zmes zelo kompliciranih beljakovin, je gosta, raztezna, brezbarvna, vsebujoča mnogo vode. Stanice imajo skoraj vse mogoče oblike, ki si jih le moremo



Slika 1. Shema stanice, v kateri se nahaja mehurčasto jedro (latinsko nucleus), v njem nitkasta hromatska substanca in (črno) jedrce (latinsko nucleolus). V telesu stanice pazimo mala, drobna zrnca in mestoma tudi prav fine nitke. Stanica je zelo povečana, če pomislimo, da je v istini velika le par stotink milimetra (glede velikosti stanice glej tudi tekst).

izmisliti, kroglaste, jajčaste, ploščnate, kockaste, valjčaste, tudi zelo nepravilne oblike. Človeške stanice so sicer različne velikosti, a vedno tako majhne, da jih ne moremo zaznati s prostim očesom. Če hočemo spoznati take drobne stvarce, si moramo ogledati staničevje pod mikroskopom (drobnogledom). Seveda dopuščajo tako opazovanje le tanke plasti staničja (svežega ali posebno pripravljene kot mikroskopski prerez). Naša vsakdanja najmanjša mera (milimeter) je mnogo prevelika, da bi mogli z njo izmeriti tako stanico, v to svrhu razdelimo 1 milimeter v 1000 delov in zovemo takšen delec 1 mikron (1 mm = 1000 mikronov). Najmanjše stanice štejejo komaj par mikronov v premeru, največje pa več kakor 100 mikronov (= 0,1 mm).

Poleg jedra nahajamo v stanici še druge, a manjše tvorbe (zrnaste, nitkaste itd.), med njimi so najvažnejša gotova zrnca, centrioli,



Slika 2. Jetrna stanica z dvema jedroma. V stanici so videti masčobna in druga zrnca. Povečano približno 800 krat.

eden ali več v stanici. Pomen teh centriolov leži v njihovem sodelovanju pri delitvi stanice (glej poznejša izvajanja).

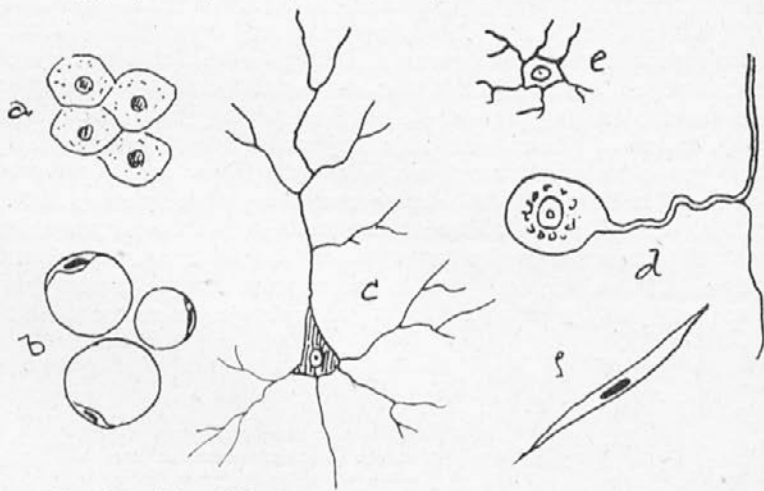
Delovanje stanic se opaža v sledečih pojavih:

1.) Presnavljanje. Docela še nepojasnjeno obseza vse one procese, pri katerih sprejemajo stanice dovajane snovi in jih predelajo

ter oddajajo nastale razkrojine. Vsaka stanica je tako rekoč kemijski laboratorij en miniature (kemijska delavnica v malem), neznaten sicer po svoji velikosti in proizvajanih snoveh, če pa pomislimo, da je takih miniaturnih tvornic, združenih po tisoče in tisoče v večje skupine, bo to enako usmerjeno delovanje imelo zaznateljen uspeh.

To presnavljalno delo stanične protoplazme je ono, ki se nam prikaže kot življenje stanice, celokupni presnavljalni procesi organizma pa kot življenje organizma, edino svojstvo, po kojem se ločijo živa bitja od neživih, organska od anorganskih. Te vrste presnavljanja ali življenja so sposobne pa zgolj stanične beljakovine, za to fizikalno-kemijsko življenje ni potrebno postaviti posebne «živnosti» (življenske sile). S tem ne bodi rečeno, da bi bili učenjaki prodrli do jedra življenja, ki nam bo šele tedaj razjasnjeno, kadar nam bodo znani v celoti vsi ti življenski pojavi fizikalno-kemijskega značaja, vršeči se v okviru te predrobne telesne enote, v mejah stanic.

Kemijske sestavine živih bitij so prav iste kakor pri neživih, nam znane prvine plinaste ali tekoče ali trdne skupnosti (agregatnosti), katerih poznamo nekaj čez 80. Redno nahajamo v našem telesu: ogljik, dušik, argon, vodik, kisik, žveplo, fosfor, klor, fluor, jod, kalij, natrij, silicij, magnezij, kalcij in železo. Večina teh prvih pa je medsebojno vezanih v tako zvane kemijske spojine. Prej navedene stanične beljakovine dajejo pri analizi pretežno sledeče prvine ali kemijske elemente: ogljik, kisik, vodik, dušik, žveplo in fosfor.



Slika 3. Različne oblike stanic:

- a) epitelijske stanice s ploskve;
- b) maščobne stanice, v katerih odriva nabrana mast (v sliki bela) stanično jedro na površino;
- c) tako zvana piramidasta živčna stanica z mnogimi izrastki;
- d) tudi živčna stanica, koje izrastek se kmalu razdeli v dve vejici;
- e) večjasta stanica v mrežasti (retikularni) tkani;
- f) gladka mišična stanica ali vitra.

Povečano približno 300krat.

2.) **D e l i t e v.** Za rasteenje telesa je izredne važnosti možnost stanic, deliti se v dve novi stanici. Pri delitvi — razlikujemo (redko) direktno in (bolj pogosto) indirektno — preide polovica jedrnega in

sploh staničnega materiala na vsako novo nastalo stanico, ki je začetkoma majhna, pa kmalu narase do velikosti matične stanice. Bistvene važnosti je dejstvo, da se porazdeli substanca matičnega jedra enakomerno na mladi stanici, na kateri preidejo istotako na to snov navezane lastnosti.

Da razumemo pozneje (v poglavju o plodilih) pomen združitve ene ženske (jajčne) in ene moške (semenske) stanice v tako zvano oplojeno jajčno stanico — cel pojav zovemo oploditev jajčeca — bodi že sedaj povedano, da polagajo učenjaki največ važnosti na gotovo, prav lahko barvno snov jedra, na tako zvani hromatin, ki ga prispevata pri oploditvi v enaki meri moška in ženska spolna stanica. Ta hromatin naj prenaša lastnosti staršev na novo se tvoreči plod, izhajajoč iz ene same stanice, iz ravno omenjene oplojene jajčne stanice, kajti vsak človeški organizem (vsak človek) se razvija v teku časa iz ene same stanice, iz oplojenega jajčka.

3.) **Dražljivost.** Da se varuje organizem škodljivih vplivov, mora imeti gotove naprave, ki naj bodo dostopne vnanjim vplivom, nazvanim dražljajem. Zelo mnoge stanice telesa, osobito one v čutilih, so po svojem ustroju izrecno usposobljene za sprejemanje dražljajev. Dražljaji so zelo različni: mehanski, toplotni, električni, kemijski, svetlobni itd. Po živcih se prevajajo dražljaji v sosednje živčevje, kjer povzročajo njim odgovarjajoče občutke (mehanske, toplotne itd.). Organizem odgovarja prav umestno na take dražljaje, se ravna po njih, škodljivih se ubrani itd.

4.) **Gibanje** pripisujemo nekaterim posameznim stanicam, a tudi celemu organizmu, ki ima v to svrhu razvito obsežno mišičje.

5.) **Razplodnost** je le možna vsled sposobnosti dveh raznospolnih stanic, strniti se v osnovo novega organizma.

Tkanine, organi. Stanice, ki opravljajo eno in isto delo (opravilo = funkcija), se združijo v višje enote ali tkanine, različne tkanine pa tvorijo večjo zaokroženo enoto ali organ. Organizem sestoji iz posameznih organov. Organi so n. pr. pljuča, srce, jetra, ledvice, vranica itd. Tkanine pa delimo

- a) v epitele in žleznine;
- b) v veznine in opornine;
- c) v mišičnino in
- č) v živčnino.

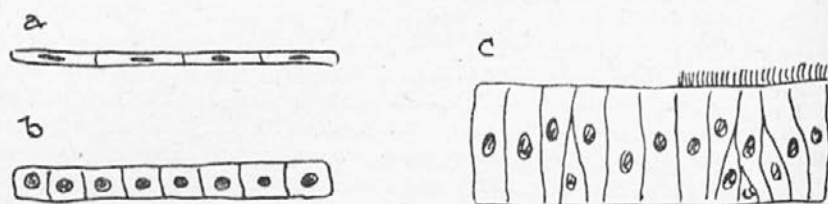
Tem štirim skupinam prištevamo še kri in mezgo (limfo).

Epitel. Celotno površino telesa (vnanjo na koži ter notranjo v vseh mogočih duplinah) zastira tanjša ali debelejša sklenjena plast stanic, to je epitel.

Ta epitel je izrednega pomena za tkanino in organe, katere odeva, ker ne propušča po navadi onih predrobnih, prostim očesom nevidnih škodljivcev našega telesa, tako zvanih bakterij, povzročiteljev premnogih infekcij.

Epitel nas čuva pred okužbo. Res je, da zadostuje za infekcijo še tako majhna rana na površini kože, ki je ne brani več naravni čuvar, epitel. Kjer torej nedostaja epitela, kjer smo si n. pr. odrgnili kožo ali vrezali vanjo, je dana možnost infekcije, rana se nam

prične gnojiti, pravimo. Bacilov je vsepovsod prav zadosti, stalno na in v koži ter na predmetih, s katerimi pridemo v dotiko v vsakdanjem življenju. Za srečo se jih po navadi ubrani telo s svojimi naravnimi sredstvi.



Slika 4. Različni epitelii, kakršni krijejo vnanjo in notranjo površino telesa.

a) epitel ploščnatih stanic;

b) epitel kockastih in

c) epitel cilindričnih stanic, ki nosijo na desni strani kratke dlavičice.

Naslikani epitelii so shematični in najbolj enostavni. Zelo često se uvrščajo stanice v več skladov.

Žlezne (žlezne tkanine). Nekatere stanice so določene za proizvodnjo gotovih snovi; te stanice imenujemo žlezne stanice. Pojavljajo se celo posamično kot enostanične žleze ali čašice (zaradi čašaste oblike) ali pa v večjih skupinah kot žleze. V teh-le se združi več stanic ali v jagodo ali v mešiček ali v jagodast mešiček. — Žleze, ki oddajajo svoje izločke krvotoku ali mezogovnicam, imenujemo žleze z notranjo sekrecijo (izločevanje), take, ki imajo posebno izvodilo ali več takih pa žleze z vnanjo sekrecijo. Poslednjih je mnogo zlasti v steni črevesa, ali so njemu priključene.

Veznine in opornine. Te tkanine se razlikujejo od epitela pred vsem v dveh točkah:

1.) Nastopa med stanicami posebna snov ali substanca, tako zvana medstanična (intercelularna ali osnovna substanca) brez stanic.

2.) Določa ravno ta medstanična trdnost cele tkanine, kajti v to skupino spadajo najbolj rahle do najbolj trdnih tkanin, vse od navadnega, tako zvanega rahlega veziva do hrustančevine in koščevine. Ker spajajo te tkanine posamezne dele telesa, jih zovemo veznine, kjer dajejo telesu oporo (zlasti hrustanec in kost), tam govorimo o oporninah.

Mišičnina. Navadno govorimo o mišični tkanini, ki tvori v celoti «meso». Meso vsakdanje hrane je živalska mišična tkanina.

Mišičje je dvojno:

- 1.) gladko in
- 2.) (prečno) progasto, to zopet
 - a) okostno ali skeletno ter
 - b) srčno.

Vse naše mišice so zgrajene — saj velja zanje isto, kakor za vse ostale organe — iz posameznih stanic, katere imenujemo pri progastem mišičju pravilnejše vitre.

Po opravi (= funkcionalno) pa moramo uvrščati gladko in srčno mišičje v eno, in skeletno v drugo skupino, kajti prvi dve sta neodvisni od naše volje, sta nehotni, poslednje pa samohotno

ali h o t n o, ga torej lahko skrčimo po svoji volji. Toliko naj si že na tem mestu zapomnimo, o delovanju posameznih vrst mišičja bomo doznali več v dotičnih poglavjih.

Živčnina. Vse naše živčevje (možgani, hrbtenjača, živci itd.) je sestavljeno iz samih stanic, iz živčnih ali ganglijskih stanic, ki so posebej prikrojene svoji funkciji (opravilu). V to svrhu odhaja od njih obilo kratkih, a tudi po potrebi zelo dolgih izrastkov, ki se raztezajo včasih preko več centi- in decimetrov, celo preko enega metra; ti izrastki spajajo — liki telefonskim žicam — vse one kraje, od, oziroma do katerih imajo prevajati dražljaje, vodijo te dražljaje od vnanjih delov telesa k osrednjemu živčevju, drugi v nasprotni smeri, od centralnega (osrednjega) živčevja v vnanje kraje. O delovanju teh izrastkov več pozneje pri živčevju.

Centralno živčevje ima svoje vrste oporno tkanino, tako zvano nevroglijo, ali na kratko glijo, njene stanice so nevroglijske stanice.

Če bi hoteli, bi obravnavali že na tem mestu tudi kri (in mezgo), ki jo imenujejo nekateri znanstveniki tkanino; tudi kri vsebuje kakor vsaka tkana gotove posebne, njej lastne stanice, razlika je v bistvu le ta, da je medštanična tekoča in dopušča prehajanje krvnih stanic, v kolikor niso te že vrhu tega samogibne, po celim organizmu.

Podrobnosti o krvi in mezgi bomo slišali pri žilju.

PREGLED

Iz delovanja češkoslovaškega Sokolstva.

Velika skupščina ČOS. je v mogočni meri vplivala na vse sokolske pripadnike. Zato ni nič čudnega, ako so se proti koncu leta urejevale le najnujnejše zadeve tako, da organizacija ni prestala ravno z delovanjem. — O krasnem uspehu velike skupščine so gotovo prinesli zastopniki JSS. izčrpna poročila, zato nočem o uspehu dalje razpravljati. Pripominjam le, da smo bili zelo vzradoščeni vsled pozornosti JSS., da je poslal na naše zborovanje svoje zastopstvo.

Z novim letom pa se je obnovilo delo s tem večjim poudarkom. Toda, saj ni čuda! Čakajo nas velike stvari. Vstopili smo v predzletno leto... Zato je bil že izvoljen zletni odbor in v najbližjih dneh se ustanovita tudi že finančni in stavbnji odsek. Članice so izdale že proste vaje za žene in naraščaj in tudi godba je že gotova. Načelnništvo izdeluje z vso vnemo zletni vzpred, ki bo obsegal tudi tekme in pa javni nastop srednješolskega dijaštva pod vodstvom sekcije za telesno vzgojo Osrednjega društva čeških profesorjev. Istočasno dovršuje načelnništvo proste vaje za skupni nastop članov, o katerih lahko že sedaj povemo, da se bodo zelo razlikovale od dosedanjih zletnih prostih vaj. Komisija, sestavljena iz načelnika dr. Vanička, R. Bilka in A. Očenaška pa je poverjena, da razpravlja vprašanje preskrbe slavnostnih krojev za mlajše članstvo.

Kje se bo zlet v Pragi vršil — je še vedno vprašanje.

V letošnjem letu pa nas ne čakajo samo zletne priprave, ampak tudi obisk gimnastičnih zletov v Strasbourgu in Parizu. Priprave vodita sporazumno z vso energijo američništvo in predsedstvo. Dalje se vrši letos tudi odprava na slavnosti ameriškega Sokolstva in končno bo 24. maja otvoritev Tyrševega doma.

Na to zadnje, lahko rečem rodbinsko slavnost vsega Sokolstva, ko bomo korično v svojem domu — se že vsi češkoslovaški Sokoli in gotovo tudi ostalo Sokolstvo — tako zelo veselimo.

Antonin Benda, Praha.

Iz češkoslovaškega Sokolstva. Predsedstvo ČOS. je izdalo na vsa društva in župe novoletno okrožnico, v kateri naglašja med drugim dobri potek velike skupščine ČOS., kar bo v veliko korist celokupni sokolski organizaciji. Proglas poudarja z radostjo, kako ozko je spojeno sokolsko življenje z delovanjem celega naroda. Kakor je v l. 1924. celokupni narod češkoslovaški proslavljajal spomin Jana Žižke — je storilo to Sokolstvo v odlični meri. — V daljših odstavkih govori okrožnica članstvu o uspehih na VIII. olimpijadi, v pristrčnih bratskih stikih ČOS. z JSS. in z ostalimi slovanskimi sokolskimi organizacijami. Izraža upanje, da bo VIII. vsesokolski zlet l. 1926. v Pragi mogočna afirmacija Slovanstva — zato poziva vse članstvo k vsej energiji — da bo zlet čim najlepše izpadel. S posebnim poudarkom se proglas spominja Tyrševega doma. Četudi so nastale velike denarne težkoče, kar je pri tako ogromni stavbi tudi umljivo — vendar je gotovo, da bo ta dom skupna lastnina vsega v ČOS. združenega članstva in bo donajala ogromne koristi celokupnosti. — Kot viden znak skupnosti ČOS. in JSS. navaja proglas z vso radostjo izjavo Jugoslovenov, da imajo l. 1925. otvoritev Tyrševega doma v Pragi in l. 1926. zlet naraščaja in članstva v Pragi. — Končno omenja okrožnica veliko socialno stran sokolskega dela. Zavarovalni fond, Fügnerjev, Narodni, Stěpánkov in Kukanov fond — same priče pravega sokolskega pojmovanja bratstva — najlepšega, pravega socialnega dela.

«Věstnik Sokolsky» izhaja v l. 1925. v nekoliko povečanem obsegu. Prinaša namreč v vsakokratni številki tudi po 2 do 3 strani slik iz sokolskega življenja. «Cvičitel» in «Cvičitelka» izhajata tudi nadalje v nezmanjšanem obsegu. — Da se omogoči dovršitev stavbe Tyrševega doma, je sklenil odbor ČOS. v zadnji seji, da se predpiše za vse članstvo, ki ni plačalo ob priliki VII. vsesokolskega zleta 1920. garancijskega fonda, da plača do konca aprila 1925. po 10 Kč za novi dom. Društva, ki so garancijski fond l. 1920. plačala in podarila ta fond ČOS. ob VII. zletu, so od plačevanja 10 Kč osvobojena za toliko članov, za kolikor članstva so l. 1920. fonda plačala.

35 let župni starosta. Brat dr. Karel Kozánek, ki služi že nad 45 let verno in zvesto Sokolstvu je praznoval v decembru 1924 svojo petintridesetletnico, odkar je župni starosta v sokolski župi Komenskega. Obenem je br. Kozánek že nad 20 let član odbora ČOS.

Brat prezident Masaryk slavi l. 1925. svojo 75letnico. Vsa češkoslovaška javnost, razne, zelo številne organizacije in korporacije se z vso vnemo pripravljajo na dostojno proslavo. Priredilo se bo pet slavnostnih večerov, združenih z predavanji o pomenu prezidenta za republiko češkoslovaško. Sodelovali bodo najboljši pevski zbori Prage. Predavanja bodo: Masaryk — filozof, M. — vzgojitelj; M. — človek, M. — politik in Masaryk — osvoboditelj. — Da bo češko Sokolstvo z vso dostojnostjo in z veliko hvaležnostjo praznovalo prezidentovo slavo, leži na dlani.

Sokolstvo v francuskoj publicitei. «Le Gymnaste» objavljuje predavanje o čehoslovačkom Sokolstvu, koje je održao u Strasbourgu starosta ČOS. dr. J. Scheiner. Predavanje je vrlo uspelo, jer je njime strancima podana u preglednom obliku opširna informacija o postanku i idejnom temelju Sokolstva, o njegovoj historiji i današnjoj organizaciji i svim pitanjima, koja su sa tim skopčana. Predavanju je dodat i pregled slovenskog Sokolstva, gde nismo ni mi zaboravljeni. Br. dr. Scheiner-u moramo biti za ovo predavanje zahvalni, jer time je mnogo učinio za to, da i nas strani svet upozna te da počne ispravno ceniti naš rad.

Posle dvanaest godina. Pod ovim naslovom objavljuje Georges Hébert u svom listu «L'Education Physique» nekoliko refleksija prigodom prošlih

olimpijskih igara, upoređujući ih sa olimpijskim igrama 1912. god. Prema Hebertovom mišljenju nije u tom vremenu učinjen nikakav napredak. «Pre dvanaest godina», veli Hébert, «pisali smo: Treba istaći integralnog i potpunog atleta, koji je usposobljen za sve vrste korisnih telesnih vežbi, a athlete specijaliste ili obične igrače treba potisnuti na drugo mesto. — Dvanaest godina je prošlo. Umesto da stvaramo ljude, hteli smo stvarati nemoguće šampijone». Umesto da razvijemo pedagošku delatnost, inscenirali smo javne produkcije. Citirali smo mišljenje poznatog francuskog stručnjaka, jer se potpuno podudara s našim sokolskim principom: svestrano, harmonično telesno vaspitanje, a ne specijaliste i senzacionalne rekorde.

Međunarodna gimnastička federacija i olimpijske igre. Permanentni odbor međunarodnih sportskih saveza pozvao je međunarodne saveze, koji su na prošloj olimpijadi zastupali pojedine grane sporta, da izraze svoje mišljenje o prošloj olimpijadi i eventualnim nedostacima. Međunarodna gimnastička federacija odgovorila je u glavnom sledeće: 1.) Organizacija bila je dobra i nije došlo do incidenata. Vežbe su bile dobro pripremljene, sprave u potpunom redu i sudački zbor je potpuno odgovarao; pravila su se strogo poštovala i prizivni sud nije ni imao prilike da intervenira. U nekoliko navrata zatraženo je bilo mišljenje predsednika, no dalje se nije išlo. 2.) Svi smo kritikovali odredbe pravilnika o zamenicima, kojih je moralo svako odeljenje imati četvoricu. Prisutnost ovih zamenika bila je obavezna, no usprkos tomu oni nisu mogli stupiti na mesto obolelog ili povrednog vežbača. Ali budući da je to bilo tako propisano, trebalo je pridržavati se toga, dok se odredba ne izmeni. U ostalom mislimo, da je četvorica zamenika mnogo previše. 3.) Federacija bavi se namerom, da predloži preinačenje ove odredbe, po prethodnom sporazumu sa svojim tehničkim odborom, i to u tom smislu, da se odredi za svako odeljenje šest vežbača i dva zamenika, koji mogu i zameniti obolelog ili povrednog vežbača. 4.) Federacija najenergičnije protestira proti predlogu, da bi se ukinula natecanja po odeljenjima (t. j. da bi na olimpijadama ostala samo natecanja pojedinaca). Istotako najenergičnije protestira proti tomu, da bi se u Međunarodni olimpijski odbor primila koja druga međunarodna gimnastička organizacija, jer bi bio time povredjen temeljni princip olimpijskih igara: za svaku granu sporta (telesnih vežba) po jedan međunarodna organizacija. — U vezi s tim dužni smo objasniti našim čitaocima, da od najnovijeg vremena pored poznate nam Međunarodne gimnastičke federacije (Fédération Internationale de Gymastique), u kojoj je učlanjen i naš savez, postoji još neka druga međunarodna organizacija pod imenom «Fédération Internationale de Gymnastique Educative (Suédoise)»*, koja vidi jedini spas u švedskoj gimnastici. Protestira se i proti tomu, da su jednoj od prošlih sednica međunarodnog olimpijskog odbora prisustvovali predstavnici spomenute organizacije, kojima tamo, prema izloženom, ne bi smelo biti mesta. —

KNJIŽEVNOST

Jugoslovenski sokolski koledar. VI. letnik, 1925. Uredil Miroslav Ambrožič. Izdal JSS. v Ljubljani. — Koledar je urejen po načinu, kakor je bil urejen lani ter obsega koledarski del z običajnim podatki, meseći in dnevi ter spominski dnevi. Dalje ima uporabne podatke in strokovni del z nastopno vsebino: E. Gangl: Sokolsko življenje (pesem). — Posebni predpisi za I. medusletne utakmice JSS. — Miroslav Ambrožič: Godina 1924. V tem članku so obrisani važnejši dogodki leta 1924 ter navaja statistične podatke o prednjaških tečajih in izpitih, o župnih zletih in o novih

* t. j.: Međunarodna federacija za vaspitnu (švedsku) gimnastiku.

jugoslovenskih sokolskih publikacijah. Članku je pridejanih šest slik ter statistični pregled JSS. po stanju 1. oktobra 1924. Za tekmovalce prinaša koledar podatke o najvišjih doseženih merah, oziraje se na predpise tekmovalnega reda JSS. — Statistiko za koledar je zelo izčrpno sestavil br. Verij Švajgar. — Koledar razpošilja pisarnica JSS. v Ljubljani (Narodni dom).

Sokolji št. 12. Vsebina: E. Gangl: Beli orel. — Kordik-Perko: Spomini stare blazine. — Dr. Lj. Kuščer: Prednjaška šola. — Horvat: Proste vaje za moško deco. — Dopisi. — Sokolji v prihodnjem letu. — Priloga: Ples vešč. Godba za klavir k igri Triglav.

Sokolski vestnik župe Ljubljana I. št. 12. — Vsebina: Tyrš - Fux: Zdravimo se! — Poslovnik društvenega prosvetnega odbora. — Vzgoja. — Župne vesti.

Naš sokolski dom. Vestnik odseka za zgradbo sokolskega doma, obenem društveno izvestje. Urejuje dr. Maks Kovačič. V Mariboru, 15. januarja 1925. Leto I. št. 1. — Nova sokolska publikacija, ki jo je začelo izdajati sokolsko društvo v Mariboru. Prva številka ima nastopno vsebino: A. J.: Naš sokolski dom. — F. Majer: Delo za sokolski dom. — M. Kovačič: Sokolski dom — prosvetni dom. — Poročila za občni zbor. — B. Milost: Iz naše uprave.

Smučar. Smučka teorija in praksa za začetnike in izvežbane. 6 pokrajinskih, 55 tehničnih slik. Spisal Rud. Badiura. Izdaja in založila Ig. Kleimayr & Fed. Bamberg, družba z o. z. v Ljubljani. Nobenega dvoma ni o tem, da se mora v Sokolstvu, posebno pa še v goratih pokrajinah, udomačiti panoga, ki je dosedaj še nismo bogve kaj upoštevali, to je smučanje. Zdrava panoga telesne vadbe je to in škoda samo, da je že ne gojimo bolj. V svrhu vpeljave te zimske telesne vadbene panoge nam zelo pride prav nova knjižica «Smučar», ki je za začetnike in izvežbance prav dober kažipot. Priporočamo jo toplo vsem tehničnim organom in telovadcem.

Za naše knjižnice.

Dr. Ljudevit Pivko: Carzano. Peta knjiga: Tožitelji in branitelji. Nadaljevanje dela br. dr. Pivka «Protiv Avstriji», o katerem smo že poročali. Tudi ta knjiga je pisana prijetno in je v vsakem pogledu priporočljiva za naše knjižnice.

«Miklavž prihaja», trije prizorčki. Spisal dr. Ivan Lah. Uglasbil F. J. Izšlo v knjiž. «Šolski oder». Naroča se v Učiteljski tiskarni v Ljubljani. Cena Din 6.—, glasbeni del posebej Din 4.—. Igrica je zelo primerna za šolske odre in sokolska društva.

Pripovedne slovenske narodne pesmi. Mladini izbral in priredil Pavel Flerè. Z risbami okrasil Maksim Gaspari. Izdala in založila Učiteljska tiskarna v Ljubljani. Cena v polplatno trdo vezani knjigi Din 28.—. Knjiga je deljena na junaške pesmi, legende, pripovedne pesmi in pesmi o rastlinah in živalih. G. Pavel Flerè je pridejal knjigi posebne pripombe, v katerih pojasni pomen posameznih vrst pesmi.

Janko Kersnik: Izbrani spisi za mladino. Priredila Fran Erjavec in Pavel Flerè. Z risbami okrasil Anton Gojimir Kos. V Ljubljani 1924. Natisnila, izdala in založila Učiteljska tiskarna. Str. XCV + 416. Cena elegantno vezani knjigi Din 60.—. Janko Kersnik je eden onih naših klasikov, ki ga bo prebiral staro in mlado še dolgo, dolgo z največjim užitek, ko bodo mnogi drugi, katerih imena se trenutno bleste na polju našega slovstva, že davno pozabljeni. Njegovi romani in povesti so še vedno priljubljeno čtivo našega občinstva in njegove klasične slike in črtice je v naši literaturi še do danes malokdo dosegel.

Tisoč in ena noč. I. zvezek. Za odrasle priredil Andrej Rapé. Izdala in založila Učiteljska tiskarna v Ljubljani. Strani 325. Cena elegantno vezani knjigi z okusno izdelano naslovno stranjo v barvotisku Din 50.—