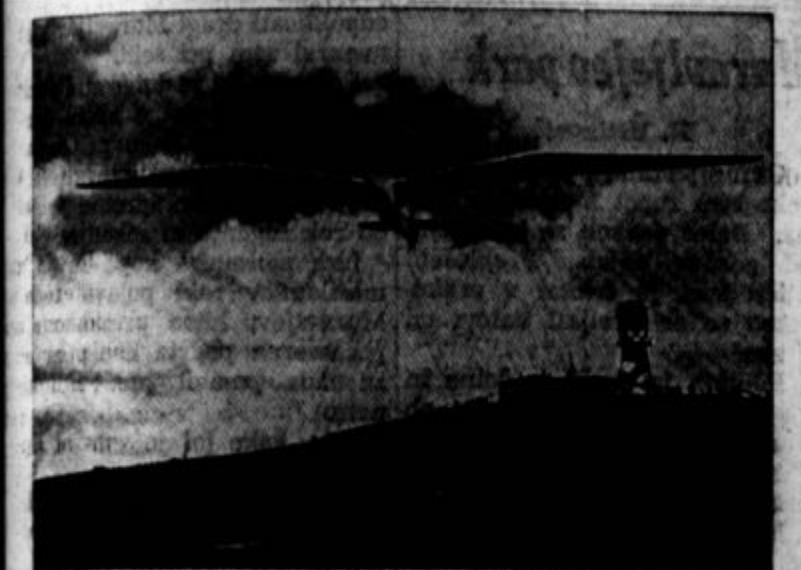


NE VEČ POEDINCI—AMPAK MNOŽICE GOJLJO ŠPORT V NOVI JUGOSLAVIJI

Prisedil FRANJO ALEŠ, Ljubljana



Smučanje je zajelo velike množice delovnih ljudi obeh spolov. V Sloveniji so prekrasni fereni za zimski sport, v Planici imamo skakalnico svetovnega slovesa. Slika prikazuje skupino smučarjev pred tekmo na Gorenjskem.



Razvijamo jadralski šport. Slika prikazuje vzlet jadralskega letala neke na Dolenjskem.



Po slovenskih brzicah naši "kajaki" gojijo kajakiški šport.



Kolesarstvo je tudi eden od priljubljenih športov. Slika prikazuje jugoslovanskega zmagovalca Avgusta Prosinca, ki je zmagnil na kolesarskih dirkah v Rumuniji ("okoli Rumunije").



Iz "telesno kulturne" parade na Jesenicah.



Cez drn in strn. Kdo bo prvi? Na letošnjem spomladanskem "crossu" se je udeleževalo skoro 7.000 ljubljancev.



Jadralski center na Notranjskem; vzlet jadralskega letala.



Prizor iz hockey tekme v Zagrebu.



Jeseničani so organizirali smučarske tekme. Prizor iz jeseniških smučarskih tekem.



Živahno je vrvenje slovenske mladeži, ki se udeležuje v jadralskem sporu. Slika prikazuje jadralski center na Dolenjskem.



V nogometu vlada živahno udeleževanje. Ta panoga športa je najbolj razvita. Slika prikazuje prizor iz tekme v Ljubljani med "Železničarjem" in "Svobodo".



Jugoslovanska reprezentanca v Chamonixu (Švica).

Primorske vesti

Puljski begunci se vračajo

Mnogim beguncem iz Pulja, ki jih je lažna propaganda proti novi Jugoslaviji kruto prevarila, se sedaj odpirajo oči. V Trst se je zatekla med drugimi tudi neka I. Antoni, ki je zaman trkala na razna tržaška vrata za pomoč. Končno je svoje tegobe bojazljivo zaupala slovenski hišnici, članici SIAU. Hišnica je odpeljala zapeljano I. Antoni na sedež SIAU, kjer so ji dali potrebna sredstva za vrnitev v Pulj. Antonijeva je pred svojim odhodom iz Trsta izpovedala, da je v Vidmu še mnogo beguncev, ki bi se radi vrnili v Pulj, pa jih zmerom iznova vračajo v taborišče. Dejala je: "Sedaj vem nekaj več. Nas siromake so varali, bogatini pa, ki so netili sovražstvo, se vozijo po Italiji v luksuznih avtomobilih in stanujejo v razkošnih stanovanjih."

Peklenski stroj v Tržiču

Neofašisti so vrgli peklenski stroj v trgovino z zelenjavo, ki je last zavednega protifašista Romana Zorzina. Škoda znaša nad 500.000 hr. Poškodovana so tudi sosednja poslopja, zlasti okna. Za napadalci poizvedujejo.

Zmerom novi priseljenci

Kljub občutni gospodarski krizi v Trstu narašča dotok priseljencev. Dočim izkazuje prebitek prebivalstva v marcu 889, aprila 845, je v maju narasel na 946 ljudi. Gre predvsem za dotok političnih beguncev in vojnih zločincev, ki uživajo zaščito pri tržaških sodiških.

Izvor starih pisav

Zgodovina pisave posameznega naroda je v splošnem povezana z zgodovino njegove kulture. Vsaki naprednejši kulturi odgovarja torej bolj razvita pisava. Vendar pa so bili narodi na visoki kulturni stopnji, ki niso imeli niti lastne pisave, tako n. pr. narodi mikenske kulture. Tudi Kitajci s širitvijo letno kulturo so ostali glede pisave na zelo primitivni stopnji. Njihov jezik je sestavljen iz enozložnih besed, iz česar izvira, da ima njihov govor mnogo enakozvočnih izrazov. Razne nejasnosti v govoru pa vsaj delno preprečuje s pomočjo naglasa, dočim je razlikovanje pomena besed v pisavi zelo težavno. Zato preprečujejo to pomanjkljivost z ideografsko pisavo, to se pravi, imajo za vsako besedo svoj poseben znak in število posebnih znakov ne znaša nič manj kot 45.000. Japonska pisava je še bolj komplicirana od kitajske. Kako tesno je pisava povezana z zgodovino civilizacije in

kulture posameznega naroda, nam najbolj dokazujejo Rimljani, ki so od Etruščanov prevzeli velik del svoje civilizacije in tudi pisavo. Rumska pisava Germanov se je pa razvila iz starogrške svete pisave."

Slovanski narodi, ki so sprejemali svojo kulturo z vzhoda (Rusi, Srbi, Bolgari) pišejo v cirilici, dočim pišejo zapadni Slovani, kakor Poljaki, Čehi, Slovaki in tudi Slovenci in Hrvatji, ki so bili v stiku z zapadno kulturo, v latinici. Na razvoj abecede pri posameznih narodih je vplivala tudi vera, (pri Egiptčanih in Babiloncih), ali pa gospodarstvo, tako n. pr. se važnost poljedelstva v življenju kitajskih narodov odraža tudi v pisavo; pojem mlad predstavljata znaka polje in moč ali žito + nož pomeni dobiček, drevo + roka = nabrati. Praktičnost Rimljanov in Hebrejcev se v njihovi pisavi izraža z okrajšavami.

Spomladanski "cross" je tudi letos zajel tisoče in tisoče starih in mladih, ki so tekli čez drn in strn.



Jugoslovanska štafeta: Vidović, Peškan, Klemen, Defilipis.

KALORIČNA VREDNOST HRANE

Hrana, ki jo uživamo, je telesu potrebna za rast in obnovo stanic, za obnovo moči, ki se je porabila pri delu. Bolnik pa nadomesti z njo zgubljen telesno moč in se tako okrepi.

Zaužito hrano prebavi človek s pomočjo prebavnih sokov (fermentov), ki jih proizvajajo žleze v ustih, jetrih, črevesju in v slinavki. Ti sokovi hrano razmečajo in razkroje v tekoče stanje. Črevesje tako predelano hrano posrka in jo odda krvi, ki jo prenaša v vse dele telesa, prav do poslednje stanice.

Kri, ki prihaja iz pljuč, prinaša s seboj kisik, ki ga vdihavamo v pljuča z zrakom. Kisik je potreben za dokončno preoblikovanje hranilnih snovi v stanicah. Kakor se razvija toplota pri gorenju premoga, tako se razvija toplota tudi pri izogrevanju osnovnih hranil v stanicah ob prisotnosti kisika. Plamena sicer ne vidimo, občutimo pa toploto. Ta je za pravilne telesne procese, kakor so dihanje, gibanje, vzdrževanje telesne temperature, nujno potrebna. Prav tako je tudi za nadaljnje zadovoljivo izločanje fermentov, prebavnih sokov, potrebna pravilna telesna toplota.

Znanost je ugotovila, da je stopnja toplote, ki se razvija ob uživanju različnih živil, različna. Nekatera živila dajejo več toplote, druga mnogo manj. Po množini toplote, ki jo posameznik tvori, ocenjujemo kalorično vrednost hrane. To toploto namreč merimo s toplotnimi enotami ali kalorijami. Ena kalorija vsebuje toliko toplote, kolikor jo je potrebno, da se segreje 1 kg vode za eno stopinjo Celzija.

Kalorična vrednost tolače je n. pr. 9 kalorij, to se pravi, da 1 g maščobe razvije pri zgorevanju v našem telesu 9 kalorij ali 9 toplotnih stopinj. Kalorična vrednost ogljikovih hidratov (sem spadajo sladkor, škrob in staničina) pa je 4 kalorije. Maščoba in ogljikovi hidrati se v našem telesu popolnoma izrabijo, to se pravi, da z gore v ogljikovo kislino in vodo.

Če maščobe in ogljikove hidrati v našem telesu popolnoma izrabijo, to se pravi, da z gore v ogljikovo kislino in vodo.

100 g vsebuje	kalorij
svinjska maast	885
prešno maslo	762
olje	930
jajca	168
mleko	67
siri	222-358
jabolka	24
goveje meso	323
svinjina	295
teletina	120
riž	340
bela moka	350
koruzna moka	338
hruške	46
sladkor	407
divjačina	190
kokoš	182
gos	688
fižol	315
krompir	80
zelenjava	15-40
orehi	236

Vemo pa tudi, koliko kalorij je človeku potrebnih na dan. Ljudje, ki veliko in težko delajo, jih porabijo več od onih, katerih delo ni zvezano z velikim, predvsem telesnim naporom. Prav tako nam v poletnih mesecih zadostna hrana, ki ima manjko kalorično vrednost kot pozimi, ko moramo zaradi nizke zunanje temperature nadomeščati večje izžarjevanje toplote našega telesa.

Na m² telesne površine se računa 1200 kalorij dnevno za delavca, ki opravlja srednje težko delo. Povprečno pa se računa za človeka, ki počiva, 30 do 40 kalorij, za srednje težkega delavca 40-50, za težkega pa 50-60 na 1 kg telesne teže.

Če vzamemo torej človeka, ki tehta 75 kg in opravlja srednje težko delo, rabi dnevno 3000-3750 kalorij. Za prav težke delavce bi torej morali računati 7000 kalorij.

Nismo pa še vsega opravili, če vemo za kalorično vrednost naše prehrane. Napaka, ki jo lahko zagrešimo, če bi začeli računati samo na kalorije, bi bila ta, da bi bila naša hrana prenostranska. Upoštevati moramo to, da je treba doseči pravilno razmerje hranilnih snovi, in s tem telesu posredovati snovi, ki so mu za zdravje potrebne. S pretežno množino maščob in sladkorja hitro dosežemo določeno količino kalorij, pri tem pa nismo upoštevali rudniških snovi, beljakovin in vitaminov, ki jih moramo iskati v mesu, zelenjavi in sadju. — (Po Našeni)

V Prosveti so dnevno svetovne in delavske vesti. Ali jih čitate vsak dan?

