

JUGOSLOVENSKI SOKOL

PRILOG SOKOLSKOG GLASNIKA

III. GODIŠTE

UREDILI:

VERIJ ŠVAJGAR I ANTE BROZOVIĆ

1926

*IZDAVAČ JUGOSLOVENSKI SOKOLSKI SAVEZ
(ODGOVARA E. GANGL)*

*TISAK DELNIŠKA TISKARNA D. D. U LJUBLJANI
(ODGOVORAN MIROSLAV AMBROŽIĆ)*



SADRŽAJ:

	Strana
O uzrocima propadanja i o sredstvima, kako oživiti sokolska društva. Priredio dr. Viktor Murnik	1, 17, 53, 87
O jačanju interesa do telesne vežbe. S. Vrdoljak	6
Anatomija in fiziologija človeka. Dr. A. Košir	9, 26, 59, 95, 105
Zbogom, dobri naš Čika!	22
Za postignućem fizičke istrajnosti. S. Vrdoljak	23
Držite se uspravno. Dr. V. Murnik	33
Jaša Nenadović. E. Gangl	49
Franjo Tekauc	50
Jedna slaba strana borbenih vežbi. S. Vrdoljak	57
Demon Alkohol. Dr. Franta Mis-dr. Albin Seliškar	69
Lužički Srbi i Sokolstvo. Vladimir Zmeškai	76, 91
Karel Vaniček. Dr. Riko Fux	80
Referat zdravstvenog odseka JSS. Dr. Tone Jamar	82
Prvi dani Sokolstva. Preveo V. Švajgar	85
Šta smije, a šta ne smije biti. Ante Brozović	93
Sugestivni upliv kod sokolskog vaspitanja mladeži. S. Vrdoljak	101
Sokolstvo i škola	102
Pregled	15, 30, 51
Književnost	15, 31, 51, 67, 98
Slavensko Sokolstvo	84
Za sokolsku štampu	100

Dr. Miroslav Tyrš:

O vzrokih propadanja in o sredstvih, kako oživiti sokolska društva.¹

Preložil dr. Viktor Murnik.

Razmotrivanja, ki jih danes začenjamo, nimajo namena «po golobje stokat», nočejo pomnoževati števila tožb in tarnj, s katerimi si tako mnogi člani naše narodne družbe tako radi zasebno in javno lajšajo srce, pričakujoč, da se «ti drugi» lotijo dela, dočim jadikovalcem samim niti na misel ne pride, da bi se najprej oni sami krepko prijeli dela za zaželeno izboljšanje. Nikomur pa nemožato tarnanje, ki sploh niti zgrabiti noče za delo, ne pristoji manj nego sokolskim krogom; in razen tega so razkrili statistični izkazi, da naša stvar ni imela večjih izgub kakor mnoga druga, dà, pokazalo se je, da so izza preteklih petih let, kar smo izvršili svoje zadnje splošno štetje, zopet prirastla nova društva in da je zlasti poskočilo število telovadcev, kar nas v prvi vrsti veseli.²

Prav v tem smo zazrli na eni strani možnost, na drugi dolžnost, ta list izdajati iznova, gojiti z njegovo pomočjo sokolski duh, sodelovati z njim k enotnosti v vsem poučevanju in vodstvu in prizadevati si, da bi povsod moglo ugajati tudi strožjim zahtevam.

Sicer pa si seveda ne prikrivamo, da je izza šestdesetih let propadlo nekatero sokolsko društvo, da drugo, čvrsto nekoč razcveteno, v tem trenutku životari, zopet drugo da morda hiti svojemu koncu nasproti.

To je splošen prikazek, ki se je pojavil pri nas pri društvih vsake vrste, vendar pa je prav razmišljevali o vzrokih podobnih pojavov,

¹ V zbirki Tyrševih «Razprav in govorov» («Uvahy a řeči dr. Miroslava Tyrše»), ki jo je praški Sokol izdal leta 1894., pripominja urednik zbirke dr. Jos. E. Scheiner k temu članku: «Sedemdeseta leta so v sokolskih vrstah kakor v celem češkem narodu provzročila znatne nezgode. Resnica je, da so največji in težak vzrok upadanja sokolskih društev bile časovne razmere, splošna ohablost ljudstva, finančna stiska, mržnja skritih in javnih narodnih protivnikov, toda krievi so bili tega tudi nedostatki v sokolskih krogih samih, notranji razpori, nestanovitnost in nedelavnost, ki so razbili marsikatero nadepolno društvo. Leta 1880. se je zopet obrnilo na boljše, razpadla društva so zopet vstala, ustanovila so se nova, v starih pa je zavladalo vsestransko in čilo gibanje. Skušnje prejšnjih let je Tyrš porabil za svarilo v tem članku, objavljenem v 'Sokolu', ki ga je po prestanku štirih let začel leta 1881. zopet izdajati.»

Svaritve in nauki, ki jih v tem članku črpa Tyrš iz hudih skušenj onih let, so v polni meri še danes veljavni in bodo vedno veljavni, tudi za nas.

Op. prel.

² Po statistiki, ki jo je sestavil brat Jaroš Stýblo, je leta 1875. bilo 71 društev s 7108 člani, od katerih je telovadilo 1156. Na koncu leta 1880. izkazuje statistika 86 društev s 7812 člani, od katerih se je udeleževalo telovadbe 2010.

Op. v izvir.

da se tem laže morejo prepričati, se zavedeti, kako stoji naša stvar, s premislekom poiskati sredstva za izboljšanje in preudariti naše obete za prihodnost, resnico si ne zatajiti niti tam, kjer bi se manj prijetno mogla glasiti.

Predvsem hočemo seve raziskati vzroke vsakojakega propadanja, potem šele moremo določiti sredstva za oteetje, sredstva za oživiljenje; hočemo si — da naša razprava tudi ob vsej kratkosti vendar ne bo brez vsestranosti — v obeh delih točno zasnovati stvar.

Zakaj izginjajo društva docela?

Zakaj jim pojema število članov sploh?

Zakaj peša telovadba in število telovadcev?

Zakaj se manjša število javnih telovadb?

Zakaj gine udeležba pri društvenih izletih?

To so vprašanja, na katera odgovoriti si prizadenemo v prvem delu te razprave, zakaj ne zadostuje seve, da kakšno društvo samo obstoja in šteje gotovo število članov, temveč društvo že propada, brž ko začanja pešati v pravilni svoji delavnosti! — —

Predvsem torej zakaj so sploh prenehala v raznih krajih sokolska društva? Kje smo glede na to, kako stojimo?

Pri tem vprašanju mislimo, da je treba tu kakor drugod razločevati dve vrsti zrokov. Eni so splošnega značaja in se nanašajo na naše narodno življenje vobče, s katerim je tudi društveno življenje, tvoreč njega del, v tesni zvezi. Drugi so ožje vrste, ker tiče in korené v društvih samih.

Mirnost in stvarnost presojanja zahteva že od kraja se zavedeti, da imajo mnogi in važni vzroki začasnega upadanja svoj temelj v splošnih razmerah in da so druga društva imela še večjo škodo nego sokolska. Ali niso tožila — da navedemo tu samo en primer — bratska pevska društva, da je izza ustanovitve narodnega gledališča začelo društveno gibanje pešati, da so to poglavitno pevska društva, «ki so se razen nekaterih častnih izjem bodisi razšla popolnoma ali pa vsaj ne podajajo nobenih dokazov o svoji delavnosti»? In vendar so to jako plemenita društva, z našim narodnim značajem v tesni zvezi, ki učne moči laže dobe nego mi, društva, ki jim niti ni treba podobnih stroškov, kakor jih zahteva povsod sokolska stvar.

Istina, ki nas more tolažiti do gotove mere, je, da se je samo hkratu z opešanjem našega narodnega življenja sploh zgodilo, da, moralo zgoditi, da so tudi sokolska društva zadele izgube. Plemenita podjetja in izdatna ne dobivajo podpore in ne morejo uspevati, kadar se izgublja vzositejšé navdanje misli, njim primerno in sorodno: to govori z a nas, nikakor ne proti nam. Recimo to vsem, ki iz kratkovidnosti ali iz zle volje po naših deželah ščuvajo proti sokolski stvari, trdeč, kakor smo slišali sami, da je «prišla iz mode», da jo je skušnja izkazala kot «nepotrebnost». V letih, o katerih govorimo, je seveda prišlo «iz mode» tudi požrtvovalno in odločno

³ Iz poziva praškega «Hlahola» dne 9. oktobra 1880., objavljenega v čeških listih. Op. v izvir.

rodoljubje, se je zdel kot «nepotrebno» vroč čut za narodno stvar, ki nas je družil kakor v eno rodbino, je iz mode prišlo politično gibanje, so iz mode prišle naše sijajne manifestacije narodne moči in zavednosti, ki so prijateljski nam in neprijateljski svet navdajale s spoštovanjem in občudovanjem. Z vsem tem priti iz mode ne bi bilo seve sramota za nobeno stvar, temveč prej sramota za one, ki so pripomogli, da je mogla omahniti.

Stvar, ki jo zastopamo skoro že dvajset let, se je izkazala tako malo kot «nepotrebno», da so jo — samo kolikor je nam znano — zunaj naših mej Anglija, Nemčija, Francija, Italija, Norveška in Švedska splošno uvedle v svoje šole, da so v vseh teh narodih telovadna društva, nadaljujoča ista prizadevanja, deležna povsod največje udeležbe. In možje, ki so v teh državah na čelu javne uprave, imajo nemara vendar vsaj toliko preudarnosti, kakor mnogoteri modrijan, ki se protivi pri nas naši stvari in ki je težko kdaj natanko spoznal večji kos sveta, nego je oni, ki se nahaja med njegovim stanovanjem in njegovo gostilno.

Ali dosti o tem. Sledimo svojo stvar v premi smeri dalje!

Razen splošnega opešanja narodnega navdušenja je bila to predvsem tudi finančna stiska, provzročena po denarnem polomu, kateri je podleglo marsikatero društvo, ki mu je treba količkaj stroškov, je bila to mržnja naših skritih in javnih narodnih protivnikov, ki se je odkrito in tajno obračala predvsem proti sokolskim društvom in tako seveda njih pomen in važnost — kajpada le za mislečega človeka — stavila v najjasnejšo svetlobo. Privedamo k temu takoj nenaklonjenost našega lastnega češkega malomeščanstva, ki se je tudi začelo klanjati protivnikom lastnega naroda zlasti od tedaj, ko je naš javni tisk, razdvojen, v medsebojnih spopadih izgubil seveda čas, da bi pazil na narodno disciplino, da bi vsakogar, kdor bi grešil proti njej, na zasluženi način takoj postavil na sramotni oder. Da so tudi gasilsko misel ljudje, stoječi zunaj društvenega gibanja, pozlorabili za to, da se je uničilo marsikatero društvo, to smatramo za odpravljeno stvar, ki pripada že preteklosti.⁴ Društva sama nimajo nobenega pametnega in stvarnega vzroka, da bi si nasprotovala. Kar je v vsem svetu resnica in se je pokazalo kot resnica, bo morda ob hladnem premisleku tudi pri nas resnica, namreč da more sokolski namen biti v jako lepi slogi z gasilskim, in da je nezmisel ničiti telovadbo, da se povzdigne z njo skladno in sorodno gasilstvo.

Tako torej vidimo, da je bila cela vrsta vzrokov, ki so se protivili češkemu društvenemu življenju sploh in sokolskemu posebej; obenem pa vendar vidimo, da nastaja glede na vse nam ugoden obrat. Naše narodno življenje se okreplja vidno, zlasti od tedaj, ko smo v polnih vrstah zopet stopili na javno politično borišče, denarne razmere so

⁴ V sokolska društva so se zanašali vsi mogoči nameni. Velik del društev se je premenil v gasilno-telovadna društva, na kar je v društvu gasilstvo pogoltnilo sokolstvo. Leta 1875. se je na poziv br. Stýbla, ki je sestavljal statistiko, od 128 prej na Češkem in Moravskem obstoječih društev oglasilo samo 71, izmed katerih je 22 gojilo gasilstvo in 7 nameravalo to začeti. (Glej: Jos. E. Scheiner, Dějiny Sokolstva, str. 85. in 87.) Op prel.

si v naših mestih, vsaj v primeri s prejšnjo največjo stisko, vendarle opomogle, nezaupnost gotovih krogov do sokolske stvari izginja, zopet imamo čas paziti na lastne zadeve, javno karati, nezanesljive in zapoznele življe vzdrževati v disciplini. Umetno izzvano protivje med Sokolstvom in redoljubnim gasilstvom je otopelo in se že začenja preobračati v spravo, dà, v pristrčno razmerje.

Posledek vega je, da smo prestali najhujšo dobo — in to v dokaj znatni moči — da je nam prospešna sprememba v javnih razmerah neutajna in odločna. Naj nas to vse nagne k vztrajanju na začetni poti, naj nas vzpodbuja k novi, nadepolni delavnosti, k zvečanemu naporu, ki ne more zgrešiti uspeha.

S tem se ne pravimo, da je bilo samo splošno stanje češke družbe, ki je v vsakem posameznem primeru povzročilo propad tega in onega sokolskega društva. Notranje razprtije, ničemurnost posameznikov, nestanovitnost, nedelavnost, to vse je razbilo marsikatero spočetka nadobudno društvo.

Spori političnih strank so se čisto po nepotrebnem zavlekli v sokolske kroge. Prezrlo se je, da mora sokolska stvar služiti vsemu narodu, da je s svojim splošnim in trajnim obsegom, telesno in нравstveno narodno vzgojo visoko dvignjena nad dnevna vprašanja, v katerih se nazori v narodu samem morejo v teku časa premeniti, dà, preobrniti, dočim naš namen ostaja isti, zahteva pripomoči vseh in pozdravlja vsakega narodnjaka, ki se hoče z iskreno voljo zavzeti za njegovo dosego.

Pa ko bi se bile le razlike političnih nazorov prenesle v naša društva! Še česteje so imeli naši spori čisto oseben in malenkosten povod. Dve osebi, ki sta v kakšnem «Sokolu» imeli neki vpliv, sta se razjezili četudi zunaj društva, v tem ali onem docela tujem odboru, v občinskem zastopu ali bodi samo pri vrčku piva ter sta vnašali svoj prepir v društvo, v katerem sta se shajali. Vsak je imel tu prijatelje, si pridobil privržencev in stranki sta bili storjeni in sta si tako dolgo zbadljivo stali nasproti, dokler se ni obisk društva vsakomur priskutil zaradi večnih prepиров. Zgodilo se je tudi, da je manjšina izstopila, večina pa sama ni mogla več vzdržati celote. Dà, poznamo primere posebno iz začetka našega društvenega življenja, kjer se je proglasilo geslo, da stranke morajo biti tu, češ, da stranke «društvo prožijo in oživljajo». Ali ni v Angliji, ali ni v Ameriki strank? tako nam je vneto zatrjeval marsikateri doktrinarski privrženec podobnih nazorov.

Dà, so tam stranke in izdatno služijo tam celoti! Toda kar velja za celoto tridesetih in štiridesetih milijonov, katere člani si po ogromni večini osebno niti znani niso, ni da bi veljalo za društvo z dvajsetimi ali tudi z dve sto člani, ki se vsi osebno poznajo in se shajajo skoro vsak dan, in kjer morajo vsi iti proti istemu točno določenemu in ograjenemu cilju. Za društveno življenje velja prej rimski pregovor, da «v slogi rastejo male stvari, v neslogi razpadajo največje». —

Podnet k razporom, ki razdirajo društva, je zadala razen tega neka lastnost in nečednost, ki se seve pojavlja povsod po svetu, pa se pri nas morda pogosteje opaža nego drugje, tako da je bila že

često nazvana kot narodna naša napaka — malenkostna osebna ničemurnost.

Ko bi se bile izpolnile vse tajne želje, ki so vzniknile ob zibeli tega ali onega društva, pa bi bil marsikateri «Sokol» lahko štel več dostojanstvenikov nego članov. Bilo pa je lahko mnogo več kandidatov nego častnih mest, in komur je čast ušla, je postal gorak celoti ter je uničeval, četudi na skrivnem, njene življenske pogoje. V nekem nevelikem češkem mestu sta se ustanovili celo dve sokolski društvi, samo da bi se utešilo ono hrepenenje po starostovstvu, načelništvu in odborništvu, kajti v že obstoječem društvu seveda že ni bilo več zadostnega prostora za vse čakalce častnih teh služb. Posledica pa je kajpada bila, da je izginil drugi «Sokol», ustanovljen na ljubo tem dostojanstvenikom, prvotno društvo pa je bilo pri tem tako jako oškodovano, da si še do danes ni opomoglo k polnemu življenju.

Poleg ničemurnosti spada nestanovitnost k onim žalostnim napakam, zaradi katerih večje uspehe vobče dosegamo samo izjemoma. Koliko članov je že šlo skozi vsako sokolsko društvo in na kakšni višini bi bilo premnogo izmed njih kakor glede števila tako v telovadnem oziru, ko bi vsak udeležnik praviloma samo dve, tri leta vzdržal v društvu. Vsak pravi mladi človek mora hrepeneti, da bi si pridobil možat videz, kar pa se seve še ne doseže z očali na nosu in s smodko v ustih. Možat videz temelji na telesni in nrvstveni vrlosti, skratka resnično sokolski, ki pa si je seveda nihče ne pridobi na telovadišču v dveh, treh mesecih. Za to je treba vztrajnosti, ki žilavo in neodvratno gre za postavljenim ciljem; toda v srcih našega mladega pokolenja manjka često sokol zdravi in prirodni ideal, ki vsakemu prizadevanju sam po sebi dodava vzleta in vztrajnosti. Tako se izgubi mnogi, ker v dveh, treh mesecih ni dosegel cilja, ki ga je le z daljšim in resnim prizadevanjem in delom zares mogoče doseči. Drugi za prazno, brezpomembno, dà, v jedru svojem tudi dolgočasno zabavo tako često napačno osnovanega «zabavnega društva» pusti telovadbo. Tretji za leskom nove uniforme hiti iz naših vrst, se izgublja kot ubežnik in se po pregovoru «poturčenec hujši nego Turek» lahko besno obrne proti njim. Vprašajmo, zakaj je ta ali oni prenehal biti Sokol, in skoro vedno dobimo polovičen in izogibajoč se odgovor, ker se mora vprašanec vendarle v srečnem sramovati svoje prevračljivosti in nrvne slabosti. Marsikaterokrat naposled je nestanovitnost tudi z zgoraj označeno ničemurnostjo v zvezi; mnogi odide samo zato, ker ni postal član odbora ali vaditeljskega zbora, praporščak ali bodi tudi pribočnik takrat, ko je bil to pričakoval utemeljeno ali neutemeljeno. —

Toda bolj kakor vse te okolnosti je nedelavnost vzrok, da ginejo društva vsake vrste. Kjer je resnična delavnost, premišljena in pod vnetim vodstvom, tam društvo prestane laže tudi vihar strank. Tam je ljubezen do društva, tam spoštovanje celote, ki jo razdrobiti pa se naposed vendar upa redkokdo.

Proti društvu, ki nič ne pomeni, nič ne dela, se pred javnostjo z ničemer ne more izkazati, je ščuvanje lahko, je zmaga lahka.

Kolikor poznamo zgodovino naših društev, so najhitreje in najlaže izginila ona, kjer je bila telovadba že v naprej in prvotno posttra-

ski namen in se nikdar resno ni gojila, kjer se je društvo ustanovilo morda le v zgolj demonstrativen ali v čisto paraden namen. S ponosom se seve zavedamo, koliko so sokolska društva s svojim javnim nastopanjem prispevala k narodni zavesti: to je ena njihovih zaslug za vse naše narodno življenje. Toda zakaj je češki narod povsod tako goreče pozdravljaj prav le nas, zakaj je navdušeno slavil naše izlete in prihode? Zato, ker je soglašal s pravim našim namenom, ker je pod sokolsko obleko domneval tudi misel in moč sokolsko, ker je sokolski dela vnosti z upravičenim ognjem pritrjeval in njeno važnost za ves narod hitro in živo pojmoval.

Kjer je bila ta delavnost, se je društvo moglo obdržati, tudi ko so upadle pri nas vse druge razmere, ko je češko nebo za čas zatemnelo in so križema švigali bliski. Kjer ni bilo delavnosti, tam je lahko, dà, prirodno padel tudi «Sokol», ko je obnemoglo splošno narodno življenje.

Toda prava delavnost je samo tam, kjer se je vsakdo udeležuje po svojih močeh in zmožnostih z veseljem in brez zgolj osebnih nagibov, le tam koreni društvo na trdnih in varnih temeljih. Tam še ni prave in splošne delavnosti, kjer društvo z eno osebo stoji in pada, kjer preneha, brž ko se ona često tako zvana «duša društva» odpokliče drugam. Že ta «duša» sama mora skrbeti za to, da vodstvo društva temelji na sodelovanju več moči, in celota sama se nikdar ne sme zanašati samo na eno osebo, zavedajoč se, da se vsak posameznik more društvu izgubiti na ta ali oni način ter da ga je potem treba in se mora nadomestiti. Nalaganje celega bremena na ena ramena, kakor je pri nas povsod tako često priljubljeno, tudi lahko utruji posameznika tudi pri najboljši volji, kjer pa se je delo razdelilo, dobi društvo, če treba, tudi laže nadomestek. —

K nedelavnosti štejemo naposled tudi zanikarno finančno gospodarstvo. Kjer se prispevki članov ne pobirajo redno, ne vknjižujejo in ne zaračunajajo, kjer se društvena sredstva razmetavajo za nepotrebne stvari ali vsaj za postranske namene, tam naposled nič ne ostane za prave in življenske sokolske naloge. Ne zanemarljajmo niti tega resnično važnega dela društvene uprave, pomnimo, da sokolska društva potrebujejo tudi gmotnih sredstev, morda večjih, rego katerakoli druga društva, ter da naposled nobeno društvo ni zavarovano popolnoma in za vse mogoče primere, dokler si ni napravilo tudi svoje lastne zgradbe, svoje lastne telovadnice, iz katere ga ne morejo iztirati nobena samovolja posameznika in nobene premembe krajevnih razmer. —

(Dalje prihodnjč.)

S. Vrdoljak:

O jačanju interesa do telesne vežbe

Kroz dugu praksu u sokolani mogao je mnogi od nas zapaziti, da svaki put kada se započimalo telovežbom dece u jednom društvu kako je bio velik odaziv i vrlo velik interes do vežbanja. Vremenom je ovaj odaziv, negde prije negde kašnje, jenjavao, pa se na koncu svelo na neznatan broj, a interes dobrahno popustio. I dandanas nisu

se prilike općenito poboljšale. Naravno bi bilo, da bi broj vežbajuće dece morao biti za nekoliko puta veći nego li odraslih. Ali to nije, dapače se u novije doba čuju tužbe, kako da deca napadno napuštaju sokolane i beže športu.

Ja mislim, da šport tomu nije kriv, jer je van svake debate, da i mi možemo dati detetu sve, dapače i više, nego mu šport daje. Uzrok je neispravno i nedovoljno provadanje naše metode. Dakle nisu deca kriva, nego smo mi krivi.

Ja se neću upuštati, da potanko analizujem sve pogreške, zapažene na više strana, po kojima bi se moglo doći do konkretnih zaključaka zašto i gde leže te pogreške, nego ću se ograničiti samo na jedan nedostatak u provadanju jedne od bitnih i glavnih osnovica svake uzgojne metode, pa i naše.

Taj nedostatak leži u tome, da neznamo uzdržati u dečjoj naravi već opstojeći interes do telesne vežbe.

Nije ovde mesto, da se raspravlja, koju ulogu igra interes kod razvoja duševnih osobina deteta, ali treba spomenuti, da se duševni razvoj potpomaže usavršavati u dobroj meri i srestvima fizičke naravi. Ovo se dapače postizava najpre budenjem i nastajanjem interesa pomoću fizičkih srestava, a tek kašnje pomoću duševnih. Kao dokaz nam služi ona silna literatura o uplivu dečje igre, u raznim njenim oblicima, na psihički razvoj deteta. Ovakovo fizičko srestvo nije samo jedno od važnih pomagala psihičkog razvoja u najnežnijim godinama, nego i u kasnijim. Kao primer navadamo, kako pravilan telesni odgoj može uplivati na jačanje i usavršavanje volje i karaktera i starije dece, osobito dok su još u većoj meri podvrženi sugestivnom uplivu. Eto, vrlo dobro i jasno se vidi kako je engleski sustav telesnog odgoja uplivao na čitav taj narod, urezavši trajno u njegovu karakteru odlučniju, izdržljiviju i impulsivniju crtu. Baš kod ovog naroda bi se u velikoj meri obistinio Häckelov biogenetski zakon, da je individuv, odnosno narod rekapitulacija ili obnavljanje dedova i rase, jer njihov naraštaj, koji dolazi sada na svet, već je obeležen i u jačoj meri obdaren nego u prošlosti karakterističnim tragovima jače energije, borbenosti i izdržljivosti, koje je na njih ostavio njihov način telesnog odgoja.

Prema tome je logično, da će kod tog naroda, a imamo još i drugi bliži primer, kod Čeha, kod naraštaja koji na svet dolazi, biti mnogo jači, razvijeniji i spontaniji interes do telesne vežbe, nego kod ostalih naroda, kod kojih se težnja za telesnim vaspitanjem ograničila samo na neznatan deo naroda i spola. Da je tako vidimo i u praksi opet n. pr. kod Čeha, gde se interes za telesnu vežbu nije ograničio na sokolske krugove, koji se i onako nalaze u velikom broju, nego i na ostale delove naroda, kao školu, socijalističke i komunističke partije, Orlove, skaute, športiste i t. d.

Interes za telesnom vežbom kod dece je jako razvijen, navlastito kod muške. To je činjenica, koju nije samo uglavila moderna pedagogija, odnosno psihologija, nego je to mogao videti i video svaki od nas. Interes za vežbom nije prolazan, to jest časovit, nego se proteže kroz čitavo detinstvo. Ovaj interes nije jako razvijen kod devojčica, nego se kod njih ispoljava na nešto drugačiji način i u nežnijem

obliku, što je razumivo, kada se promotri fiziološki razvoj ženskog deteta, koji smeru i vodi drugačijoj funkciji i zadaći, koja ih čeka u životu. Interes opstoji i mora opstojati kod dece i radi toga, jer ga je narav dala kao najbolji podstrek za telesno rasteње i jačanje. Tako vidimo, da se dečak neprestano penje, vere, skače, trče, to jest izvada vežbe fizički izdašne, dočim će se devoјčica više ograničiti n. pr. na igranje i pevanje u kolu, to jest fizički lake vežbe, spojene sa drugom zabavom. Interes za vežbu opaža se u glavnom kod sve dece, on je spontan, što znači, on u njima opstoji, a da se nije izvana kušalo uplivati, da se njegova intenzivnost ojača.

Ako već opstoji interes za nečim, kao što smo videli, da opstoji kod dece za telesnom vežbom, onda ga ne može znatno povećati uplivom izvana. Stvar bi bila teža, kad bi opstojala neka odvratnost do nečesa, pa bi trebalo naročite spreme i opreza, da se ne postigne protivno onomu za čim se teži.

Imamo još jedno pomoćno sredstvo, da se upliv izvana bude mogao lakše vršiti, naime, sugestivni utecaj odraslog čoveka na dete. Ovde dolazimo do jedne zanimive činjenice. Pre, naime, spomenusmo, da interes do vežbe kod devoјčica nije jako razvijen kao kod dečaka. Ali su za to devoјčice jače podvržene sugestivnom uplivu, nego li dečaci. Jači sugestivni upliv biće dobro sredstvo, da se interes za telesnom vežbom vanjskim putem kod devoјčica dovoljno ojača. Dakle nedostatak spontanog interesa biće nadomešten umetnim, vanjskim.

Sada tek možemo uvideti, kako i koliko smo grešili na najmladima i ako se mora uzeti u obzir, da u velikoj većini slučajeva nismo bili svesni toga grešenja. Jer imajući pred očima, da interes za telesnom vežbom kod deteta opstoji, da se taj interes može ojačati vanjskim uplivom, a postići čisto obratne rezultate, naime umanjiti ili uništiti interes za telesnom vežbom, znači, što smo odmah na početku ustvrdili, da krivnja ne leži na deci nego na nama, jer nismo bili svesni ili nismo znali provesti osnovne temelje metode.

Još bi preostalo, da barem sumarno analizujemo pogreške, radi kojih je jenjao ili nestao kod dece taj interes. U glavnom moglo bi se svesti na jedno, naime, da smo premalo dečjeg deci pružali. Radilo se većinom mehanički po staroj šablona, pa je sat dečje telovežbe sa malim izmenama izgledao kao sat članske. A kako su ti satovi za članove dostikrat izgledali i koliko je trebalo energije i samozataje vežbača, da se sve svlada, što se zahtevalo, svaki je od nas okusio. Kakovo su raspoloženje slični satovi proizvodili na decu, lako je zaključiti. Retko komu je padao na pamet onaj psihološki zakon, da više puta nešto što interesuje odraslog ni najmanje ne interesuje dete i obratno. Jedan primer: Ja sam bio u društvu, gde je kroz neko doba veliki deo internog godišnjeg rada bio utrošen na pripravljanje na javne vežbe i akademije. Tačke u kojima je nastupao grô vežbača bile su obično proste vežbe, sastavljene na neki proračunani efekat. Za volju tom efektu trebalo je odraslom članstvu napeti dostaputa energiju do izmoždenja, dok se sve sitnice isprave i pravilno istešu. Kako je to moralo uplivati na decu, kod koje se ne može govoriti o samostalnoj i jakoj energiji? Opadanje interesa za telesnu vežbu mogao je časovito donekle zaustaviti zadnji adut, podstrekavanje na

ustrajnost obzirom na predstojeći javni istup. Ali u suštini, sve ovo doprinosilo je, da je interes jenjavao, namesto, da bude obratno.

Mnogi će kazati: pa već je u biti našeg sustava, da u njemu ima stvari, koje dete neće interesovati, ali svestranost i fiziološki zakoni zahtevaju, da se i to s decom provada. To je potpuna istina, ali dobrom prednjaku ne smeta, da među takove tačke umetne i druge, interesantne za dečju dušu. Dobar vaspitatelj može i neinteresantnu stvar lišiti u dobroj meri njezine suhoparnosti.

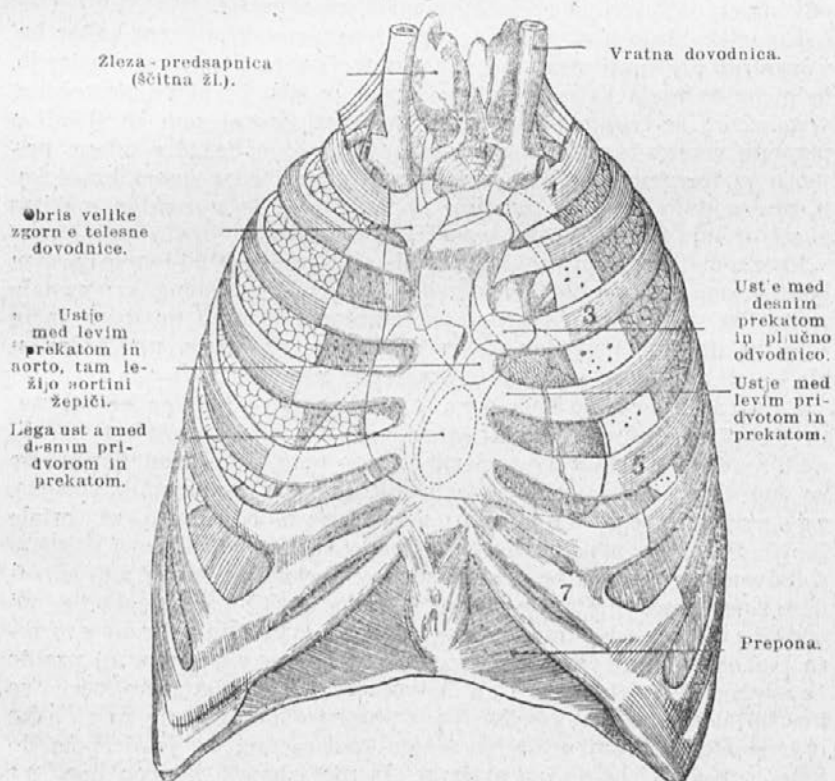
Valjan prednjak neka ima na umu, navlastito kod dece, kako će interes za vežbu uvek uzdržati i vremenom ga ojačati. Jer i ovo će mnogo doprinesti, da se u dogledno doba sokolane opet napune velikim brojem dece i njihovom veselom cikom.

A naš sustav je baš kao stvoren, da se interes do telesne vežbe razvije do najveće mogućnosti.

Dr. A. Košir:

(Nadaljevanje.)

Anatomija in fiziologija človeka s posebnim ozirom na telovadbo.



Slika 73. Drobje na vratu in v prsni duplini, deloma projicirano na prednjo prsno steno. Na sliki zapaziš nadalje obris srca in pljuč, 1, 3, 5. in 7. rebro je zaznamovano.

2.) **Dovodnice** spremljajo v glavnem odvodnice, izjemo tvorijo kožne dovodnice in one v trebušni duplini. V lobanjski duplini so dovodnice vložene v trdno možgansko opno. V trebušni duplini se zbira kri iz glavnih trebušnih organov (razen ledvic) v vratnico, ki oddaja svojo kri jetrom. Sicer zbira venozno kri spodnjega telesa spodnja, ono zgornjega telesa pa zgornja velika telesna privodnica. Obe jo izlivata v desni pridvor.

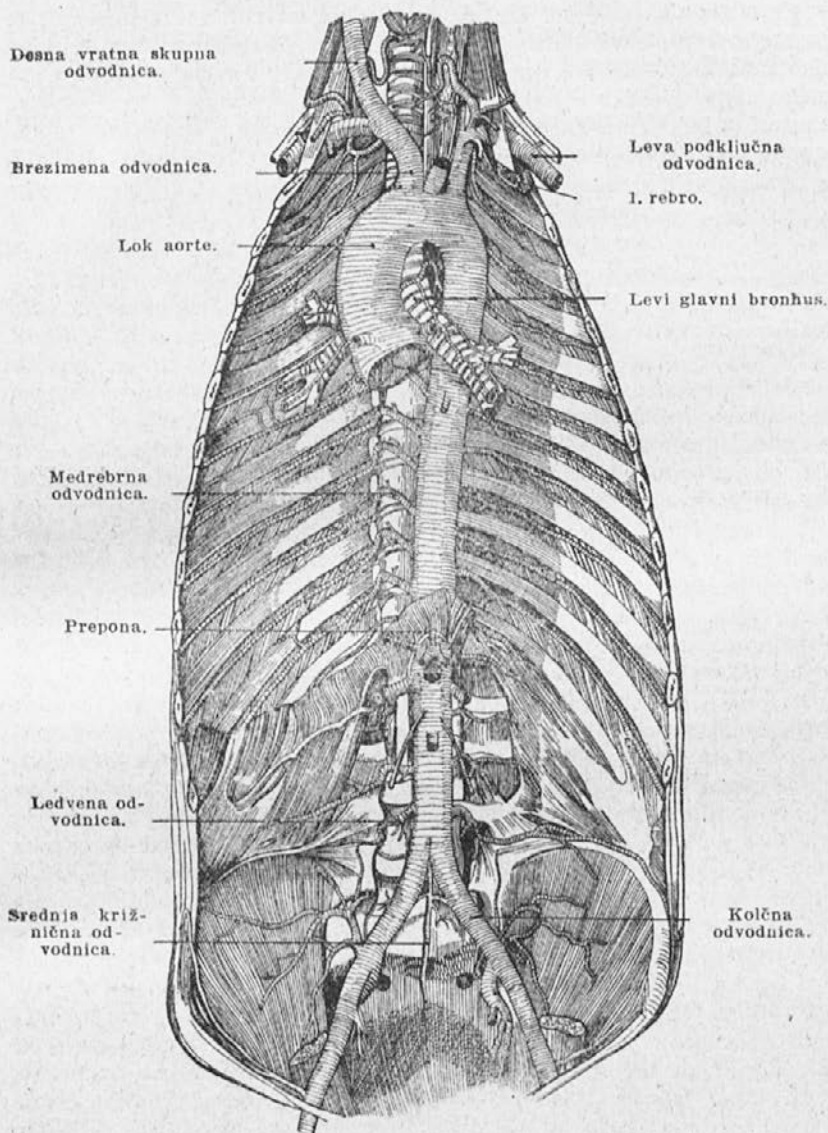
Fiziologija krvnega ožilja.

Delovanje srca. Oba pridvora se skričita istočasno, pri tem se izprazni kri v prekata, nato ohlapita pridvora, kri ostane v prekatih, ker je ne pustijo nazaj v pridvora zaklopke ob ustju med pridvoroma in prekatoma. Nato se tudi istodobno skričita oba prekata, ki izpahneta kri v obe veliki odvodnici. Temu krču prelatovega mišičja sledi ohlapitev. Tako se ponavlja delo srca po 72- do 76krat v minuti, pravimo, da bije srce tolikokrat. To delovanje srca zapazimo, če si ogledamo prsno steno v 5. medrebrju malce navznoter od črte, ki jo polagoma navpično skozi prsno bradavico. Tam lahko tudi poslušamo srčne utripe. Ravno tako se prepričamo o delovanju srca, kadar otipljemo žilo odvodnico, kot «bilo». To storimo na poljubni odvodnici, običajno pa na koželjnični blizu zapestja.

Kri v odvodnicah stoji pod večjim pritiskom s strani srca kakor kri v lasnicah ali dovodnicah. Če si po nesreči prerežemo kako arterijo, tedaj bo brizgala kri v krepkem curku iz žile, če si pa prerežemo veno, tedaj se iztaka polagoma temna kri. Zgoraj smo že slišali o pomenu venoznih zaklopic pri nizkem krvnem tlaku, v takem primeru podpiramo srce, če «masiramo» okončino v smeri krvotoka, n. pr. spodnjo okončino od pete do kolka. A že normalna mišična akcija deluje v zmislu take masaže na privodnice.

Če zapusti kri žilo, se kmalu strdi ali sesede. Očividen je pomen tega pojva pri manjših ranah, kadar zamaši sesedena kri nastalo rano. Pri večjih krvavitvah si pa moramo pomagati na drug način (glej prvo pomoč). Kadar se sesede kri, se prikaže v njej fibrin ali krvna vlaknina, to je gosto sploščeno nitje.

Prsna in trebušna aorta, to je aorta, v kolikor leži v prsni in trebušni duplini, oddaja parne veje na obe strani kot medrebrne in ledvene arterije, razen tega v trebušni duplini še po eno čревно za želodec, trebušno slinavko, dvanajstnik, slezeno, zgornjo in spodnjo opornjakovo odvodnico za ostalo črevo. Parna je veja za ledvice, ledvična odvodnica. V višini 4 ledvenega vretenca se razdeli aorta v obe močni kolčni odvodnici, smer desedanje aorte ohrani le šibka križna srednja odvodnica. Kolčna odvodnica se zopet deli v notranjo črevnično za organe male medenice in v zunanjo črevnično, ki preide na stegno kot stegenska odvodnica. Pod dimeljsko vezjo se kmalu odcepi od nje globoka stegenska arterija za globoke organe stegna; stegensko odvodnico imenujemo, ko je dospela do kolena, podkolensko arterijo. Iz nje izhajajo končno mečna odvodnica ob mečnici ter prednja in zadajšnja golenja arterija, ki prehajata še na stopalo.



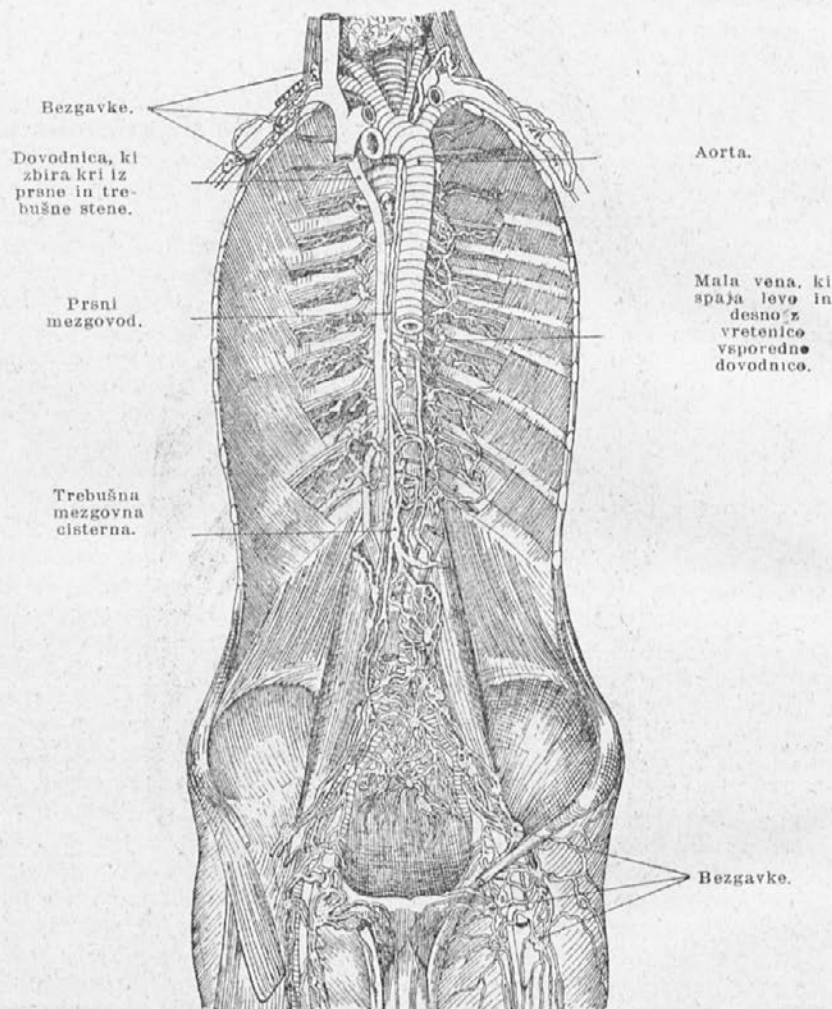
Slika 72. Glavne odvodnice.

Slika nam daje glavni pregled preko odvodnic, brez imena so v sliki tik pod prepono čreva odvodnica, pod njo zgornja in malo nižje spodnja opornjakova odvodnica.

Mezgovno ožilje.

Mezgovne lasnice pričenjajo med stanicami tkanin in se združijo v večje mezgovne žile, v mezgovnice, ki so opremljene z ravno takimi zaklopniciami kot vene. Takih mezgovnic se zliva končno v veliko mezgovnico celo število, govorimo o mezgovodih ali mezgovnih vodih. Posebna mezgovna debela zbirajo mezgo iz glave in

vratu, druga od lehti ramena in prs, največji vod pa je prsni me z g o v o d, v katerega oddajajo mezgo črevo, medenica in spodnji okončini. Ta me z g o v o d, ki leži v prsih na desno od aorte in vzporedno z njo, izprazni svojo mezgo v venozni sistem ravno v kotu med levo vratno in podključno privodnico (glej sliko). Sicer se tudi drugi me z g o v n i vodi odpirajo v vene.



Slika 74. Glavne me z g o v n i c e in skupine bezgavk.

Pazi na številne me z g o v n i c e v dimljah, v mali medenici, ob vretenici in njih bezgavke.

Na mnogih krajih, kakor na vratu, v dimljah, pod pazduho, ob vretenici, so vstavljene v sistem me z g o v n i h žil kepe me z g o v n e tkanine, ki jim pravimo b e z g a v k e. Te imajo nalogo proizvajati brezbarvne krvne stanice, vrhu tega vršijo za celoten organizem važno funkcijo pobijanja telesu škodljivih bolezenskih klic (bakterij).

V mezgovnih žilah se pretaka mezgga, brezbarvna tekočina, v kateri plavajo male brezbarvne krvne stanice. Mezgovnice črevesja sprejemajo velik del hranil iz črevesa in ga dovajajo krvotoku.

Nauk o drobju.

Prebavni sistem.

K prebavnemu sistemu spadajo vsi organi, ki služijo prebavi. Je to črevesni kanal od ust do zadnjice, in nekatere žleze, ki oddajajo svoje proizvode črevesnemu kanalu.

Ustna duplina. Z njo pričinja prebavni kanal. Zobovje oddeli od ustne dupline prostor, ustni predvor. Na dnu ustne dupline se nahaja jezik, mišičnat organ, h kateremu prispevajo deloma jeziku lastne mišice, deloma od sosednjih kosti prihajajoče, vse pa so prečno progaste. Površino jezika zastira njegova sluznica, ki je kakor vse notranje površine telesa mokra, močijo ga žleze, ki izpraznijo slino v ustno duplino. Jezikova sluznica ni gladka, temveč posuta z raznimi bradavičicami, ki so nitkaste, gobaste, listaste itd. Na obronkih večjih bradavic zapazimo pod mikroskopom okusne brbončice, organe okusa ali slaježa. Ob stranski steni ustne dupline leži med dvema oblokoma mezgovna kupa, drgal. Streha dupline je v območju zgornje čeljustnice in nebnice trdna, trdno nebo, sicer mehka, mehko nebo.

Zobje. Odrasel človek ima v vsaki čeljustni polovici po osem zob, vseh torej 32. Prva dva zovemo sekavca, tema sledi en podočnjak, nato dva vrzeljaka in končno trije kočnjaki. Zadnji kočnjak je znan pod imenom «zob modrosti», nima pa ničesar opraviti s pametjo. To zobovje imenujemo tudi stalno zobovje, njega zobje prodirajo v gotovem redu, kot prvi levi kočnjak okoli 7. leta, kot zadnji zob modrosti, ki se prikaže z 18. letom ali pozneje ali pa sploh ne.

Na posameznem zobu imamo krono, ki štrli iz zobišča, korenino ali več takih, ki tiči v zobnem predalčku. Zob sestavljajo te-le snovi: obliko daje zobu zobnina (dentin), krono prevlači najtrša snov človeškega telesa emajl, korenino pa cement. Nadalje ima zob duplino, napolnjeno z zobnim mozgom (pulpa).

Otrok ima tako zvano mlečno zobovje, sestojee iz 20 zob, torej v vsaki polovici čeljusti po pet zob, od teh sta dva sekavca, eden podočnjak in dva kočnjaka. Prvi zob se pokaže s šestimi meseci; v otroški dobi izpadejo ti mlečni zobje in se umaknejo stalnim.

Ustne slinavke so: ušesna, ležeča pred ušesom, podjezična in spodnječeljustna; razen teh večjih imamo še nebroj malih ustnih slinavk v licu, v ustnicah, v nebesu itd. Te žleze proizvajajo različno slino, nekatere bolj beljakovinsto, druge bolj sleznato.

Golt (goltanec) je prihodnji odsek prebavnega kanala, obenem služi tudi dihanju. Stena mu je nepopolna, ker se odpirajo vanj ustna in nosna duplina ter jabolko; drugače ima v steni progasto mišičje.

Požiralnik je dolga cev, vodeča od golta v trebušno duplino. Tudi ta cev ima mišično steno, v zgornji tretjini iz progastega, v spodnji iz gladkega mišičja, v srednji se vrši prehod med obema.

Želodec je razširjen del prebavnega kanala, ima ustje, dno, malo in veliko krivino in vratarja. Sluznica vsebuje cevaste žlezice z različnimi stanicami; o njih proizvodih čujemo pozneje.

Ozko (tenko) črevo ima te-le tri odseke: dvanaajstnik, tešče in vito črevo. V vseh teh delih in v nadaljnjem črevesu se nahajajo v sluznici črevesne žleze, dvanaajstnik ima še posebej svoje. Sluznica v dvanaajstniku in teščem črevesu je krožno nagubana.

Široko (debelo) črevo delimo v: slepo črevo s slepičem, navzgornji, prečni, navzdolnji, esasti čmar in danko.

Ozko črevo ima dvojno mišično plast v svoji steni, gladko krožno in gladko podolžno zunaj, v širokem črevesu pa se ureja ta vnanja plast v tri trakove.

Opornjak in pečica. Črevo, najsi bo to ozko ali široko, je pripeto na trebušno steno, nekateri deli naravnost na steno, drugi po vezivni polji, pokriti na vsaki strani po potrebušnici; to polo zovemo opornjak. Opornjak imajo sledeči deli: želodec, tešče in vito črevo, prečni in esasti čmar. Od velike krivine želodca sega kot nekak predpasnik dvojna, pogosto zraščena pola potrebušnice, ki se spaja s prečnim čmarjem, pečica. Zunanja površina črevesja in trebušnih organov je pokrita od tenke spolzke kože, potrebušnice.

Jetra ležijo v trebuhu na desni strani pod prepono, imajo desno in levo loputo. Na spodnji strani je pritrjen žolčnik ali žolčni mehur, ki je zgolj neko skladišče za žolč. Žolč, ki ga proizvajajo edino jetra, se odteka po žolčevodu, ki se združi z žolčnikovim izvodilom v skupno, vodeče v dvanaajstnik.

Trebušna slinavka je podolgovata žleza, ležeča prečno pred vretenico, oddajajoča svojo slino po posebnem izvodilu dvanaajstniku.

Na men prebave je ta: z raznimi žleznimi izločki (ustna slina, želodčni in črevesni sok, žolč in trebušna slina) vpliva telo na sestavine hrane tako, da jih lahko sprejema kot svojo last. Del teh produktov razkroji še nadalje ter porablja nastalo energijo za življenske funkcije, drugi del pa nalaga (mast, pri rastenju itd.). Glavne sestavine hrane so: beljakovine, maščobe, ogljikovodiki, voda in gotove soli. Navajam nekaj primerov: beljakovine so zastopane v kurjem jajcu, po 20 in več odstotkih v mesu, deloma v grahu, fižolu, leči itd.; maščobe: sirovo maslo, vsaka druga mast, olje itd.; ogljikovodiki: moka, kruh, krompir itd. Zaradi boljšega pregleda dodajam majhno tabelo, iz katere je razvidna sestavnost najbolj običajnih živil.

	beljakovine	maščobe	ogljikovodiki	kalorije v 100 g
Govedina, srednja	21.0	5.5	0	137
Teletina, mastna	18.9	7.4	0.5	148
Zajčje meso	23.3	1.1	0	106
Krvava klobasa	9.9	8.9	15.8	188
Kurje jajce	12.6	12.1	0.6	167
Kravje mleko	3.4	3.6	3.8	67
Sirovo maslo	0.7	83.7	0.5	783
Fižol	25.7	1.7	47.3	315

	beljakovine	maščobe	ogljikovodiki	kalorije v 100 g
Orehi	16·7	58·5	13·0	666
Krompir	2·0	0·1	20·9	95
Jabolka	0·3	0	8·8	52
Pšenični kruh (fin)	6·8	0	56·0	270

Kakor razvidimo iz tabele, ne odgovarja tržna cena dotičnih živil redilnosti. Nekatera živila, kakor jabolka, špinača itd. so pa važna za prehrano, ker vsebujejo razne snovi (kovine itd.), ki so neobhodno potrebne za prehrano. (Dalje prihodnjič.)

PREGLAD

Stadion za sokolski slet u Pragu za 150.000 lica.

Inž. br. L. Čížek, požrtvovalni projektant sviju dosadanjih svesokolskih arena u Pragu, pozvao je pred nedavno na posebni sastanka predsednike sviju sletnih odbora pa im je potanko obrazložio svoj veliki nacrt za priredbu arene na «Strahovskim lomima», to jest na visinama nad Malom Stranom prema Beloj Gori, gde će se vršiti ove godine svesokolski slet.

Naredni brojevi podavaju nam sliku, što je možemo u njenoj grandioznosti samo približno predočiti.

Za gledaoce bit će priredene četiri ogromne tribune sa sedalima i stajalištima; oko vežbališta bit će široki cesni ulazi u umerenoj strmini 1 : 10. Za gledaoce bit će 335 loža za 2237 lica, sedala na tribunama bit će za 11.556 lica, stajališta za 42.200 gledalaca, stajališta na širokoj cesti uz vežbalište 73.550 — dakle ukupno za 129.543 gledalaca.

Na vežbalištu ima prostora za 14.400 vežbača za proste vežbe, balkon za 120 glazbara, za izvanje programnih tačaka potrebno je 400 reditelja, bit će dakle u stadionu 144.463 lica.

Sviju ulaza je 184. U prostorijama za odevanje ima prostora za 31.000 lica (muška i ženska odelenja), sakupljaju se na 31 sabiralištu, nastupit će se kroz dva glavna ulaza u 80 redova. Na svakom sabiralištu sakuplja se 1000 vežbača. Prostor za ulaz vežbača na vežbalište širok je 220 m. Kroz ta prostor pokazat će se pred publikom ogromno mnoštvo u obliku 80 Sokola (Sokolica) jedan do drugoga u povorci. Dvorana za odevanje je 62 za 500 lica, za prvu pomoć bit će 96 stacija, 2046 žlebova s vodom tekućicom za umivanje, 620 nužnika i t. d.

U svečanostnim ulicama izvan gombališta je, po Čížkovom nacrtu 11 ogromnih drvenih restavracija. U svakoj je prostora, odnosno sedala za 18.800 lica.

Pripreme se vrše u ogromnom stilu.

Za slet Sokolstva u Pragu god. 1926. zanima se sav kulturni svet. Upozorujemo na taj veliki događaj i trsimo se na vreme štednjom, organizacijskim pripravama i t. d., da što više ljudi iz Jugoslavije, koji sokolski misle, posete tu veliku manifestaciju sokolskoga telesnoga narodnog i demokratskog uzgoja.

KNJIŽEVNOST

Strokovna.

Sokolji. Broj 10.—11. Vsebina: Miroslav Ambrožič: Jugoslovenskemu naraščaju. — Nikola Došenović: Naš Soko. — I. B.: Naše zimsko delo in smučanje. — Dr. K.: Heroizem naše kraljevske rodbine. — Jos. A. Kraljić: Naprijed Sokolji! — Josip Jeras: Zgodovina telovadbe. (Nadaljevanje.) — Bojna tekma sokolskega naraščaja na VIII. vsesokolskem zletu v Pragi. — Milo Jovičević: Sokolima. — Proste vaje moške dece za VIII. vsesokolski

zlet v Pragi leta 1926. — Proste vaje za jugoslovenski ženski naraščaj na VIII. vsesokolskem zletu v Pragi l. 1926. — Celjski sokolski naraščaj. (Slika.) — Dopisi. — Glasnik. — Priloga «Naša radost»: Bogumil Toni: Naše selo. — Izjava bratca Dragiše dne 1. decembra. — I. B.: «Naša radost» u Českoj. — Brat Bato: Anuška Dobraduška. — Bogumil Toni: Živ, živ! — Iz češčine dr. B.: Barbkin dogodek. — Miloš Obilić. — Marjan Tratar: 10. oktober. — Zabava. — Broj 12. Vsebina: I. B.: Sokolska požrtvovnost. — Jos. A. Kraljić: Rastuženi sokó. — S. Vrdoljak: Critice sa međusletskih utakmica u Beogradu. — I. Bajželj: Prosvetna šola. — Jos. Jeras: Zgodovina telovadbe. — Proste vježbe moške dece na VIII. vsesokolskem sletu u Pragu. — Jos. A. Kraljić: Da je meni... — Dopisi: Sokolske priredbe u Zemunu. — Nove knjige. — Priloga «Naša radost»: Nikolaj: Božiček. — Dr. B.: Barbkin dogodek. — Nikolaj: Dan raste. — Brat Bato: Anuškin nastop. — Bogumil Toni: Vrh plavetnih gora. — Davorin Trstenjak: Jedinac. — Јован Удици: Мажин Соко. — Mladi Istranin: Nikola Zrinjski. — По: Sokoliči! — Sokolska gesla. — Zabava: Rešitev ugank. — Smešnice. — «Sokolich» je končal s tem zvezkom VII. leto, njegova priloga «Naša radost» pa I. leto izhajanja. Oba lista pod spretnim uredništvom neumornega brata Bajžlja izvrstno napredujeja po svoji vsebini. Bratje in sestre, pomnite, da je sokolski naraščaj naša bodočnost in da je zato nas vseh dolžnost, poskrbeti, da dobi deca in naraščaj ta lista v roke. Čitajte jim vsebino iz njih, čitajo naj tudi sami. Razlagajte jim in debatirajte o vsebini! Vaša sokolska dolžnost je tudi v tem, da postane sleherni naraščajnik in sleherna naraščajnica naročnik «Sokoliča» in «Naše radosti». Dajmo našemu naraščaju razen telovadnice tudi sokolske duševne hrane, saj on nam bo hvaležen. Končno naj opozorimo brate in sestre, posebno iz južnih pokrajin naše domovine, da naj pomagajo s pridnim in obilnim dopisovanjem, članki itd. obogatiti naš mladinski sokolski tisk:

Sokolski Vjesnik župe zagrebačke. Broj 11. i 12. Sadržaj: Ante Brozović: Petar Petrović Njeguš. — J. Hamm: Appendix. — Ljubim ruke milostiva. — Poslanica načelnika ČOS. za VIII. vsesokolski slet. — J. Vrdoljak: Upliv telesne vežbe na estetski okus. — U Prag! — Autoportret hrvatskog «Sokolstva». — Tuna: Za sokolsku štampu. — Ovogodišnje obvezatne vježbe u sokolskim društvima. — Tuna: Naš kraljević Petar. — Sokolska prosvjeta. — Rudolf Bičanić: Sokolske akademije. — Sistematika tehničkog i prosvetnog rada u društvu 1925.—1926. god. — Praški slet. — Župski glasnik. — Jugoslovensko Sokolstvo. — Slavensko Sokolstvo. — Razno. — Sokolska štampa. — Sokolska kronika. — Iz uprave: Jedan apel na sve pretplatnike Sokolskog Vjesnika. — Sokolski Vjesnik župe zagrebačke je stopil z novim letom v V. leto izhajanja. List urejuje brat Ante Brozović, ki posveča vso svojo ljubezen in požrtvovalnost za njegov kvalitativni in kvantitativni uspeh. Priznati se mora, da je list v vseh ozirih eden izmed najboljših naših župnih glasil. Bratje in sestre zagrebške župe, kakšna je vaša dolžnost napram listu, nočem posebe poudarjati; to že ve vsak sam. Vendar je neogibno potrebno, da vsakdo prečita apel uprave ob sklepu lista, v katerem se pozivlja prizadeto članstvo, da stori za list v materialnem oziru svojo dolžnost. Ne na uredništvu in ne na upravi župe, temveč na vas bo krivda, če postane list slabši ali celo preneha izhajati. Sokolstvo zahteva moralnih in materialnih žrtev od svojega članstva!

Hrvatski Sokol (glasilo Hrvatskog sokolskog saveza). Br. 12. Sadržaj: Poziv na pretplatu. — III. hrvatski vsesokolski slet u Zagrebu. — Dr. Rudolf Horvat: Hrvatski spomendani u g. 1926. — Dr. D. Karlović: Hanuševa Sokolska čitanka. — Savezne vijesti. — Župske vijesti. — Društvene vijesti. — Različite vijesti. — Sokolstvo. — Književnost. — List izhaja VIII. leto. Urejuje ga redakcioni odbor, glavni urednik mu je dr. Franjo Bučar.