

JUGOSLOVENSKI SOKOL

PRILOGA „SOKOLSKEGA GLASNIKA“

1925.

IV.



Dr. Miroslav Tyrš

Praznik rada

Iz zagrljaja zime i spanja diže se sva priroda na mladi, novi život. Zelenje odeva dô i gaj, uzduhom se prelevaju mirisi cveća, ptice drobe slatke svoje speve, vedrina neba boči se nad zemljom, sunce sije, grije, omamljuje i oživljuje svako stvorenje. Čini se, da i kamen i hrid žive u blesku i sjaju sunčanih zraka.

I ja, čovek, koji sam te žive, grandiozne vasseljene mrvica i koji sam prah što pleše o oluji života, otvaram vid, sluh, srce i dušu, širim ruke, i, svestan svoje malenkosti i neznatnosti, u spoznanju svoga sužica sa svim živim, u zanosu svoje vrednosti i sile kličem od udivljenja: Priroda, priroda! Pobedonosno življenje!

A ja — Soko, komu se duh po slobodnoj volji diže u visine, gledam na sve strane. U dalj i u šir plava oko duše moje. Gleda visoke ravnine i loze, leti preko voda i grebena gora, preko sela i gradova, meri ceste i bezdna, crta široki krug obzorja, sudi o bogatstvu zemlje, ocenjuje lepotu svega, što uistini jest, šta je moje i tvoje i naše, da, ja — Soko, braći i sestrama brat, prožet, proniknut, nadahnut, rasplamćen u svojem unutarnjem svetu sokolskom idejom, njenom svežošću i tajinstvenošću, ja u ime sviju očitujem pobožni naš osećaj i najveći naš zanos: Domovina — majko — jedna jedina, naša — moja!

Nad njom se je rasprostrla sva ta krasota, što je gledam i osećam, a ne znam joj pravoga imena. Preveličanstvena je i presilna. Nema slike i kipa, koji bi mogli prikazati istinito lice i vrednost bogatstva u takovoj zbilji, kakvu mi kaže priroda, kad se udubim u nju čistim srcem i umirenom dušom.

I takva poseta u kraljevstvo prirode, što se je rascvetala i zamirila po našoj domovini, za me je svečan dan, kad me za trenutak odbegnu svagdanje skrbi, kad mi s duše padne svaki teret pa se sva moja unutarnjost utopi u dubine lepote i poezije, što se preleva zemljom. A moram se pitati, jesam li vredan, da sam snabdeven s takim darovima nevidljivih, blagotvornih ruku? Pojmim li svrhu i cilj svojega življenja u smislu uživanja i pridobivanja samo sebi na uhar, ili hoću li da po zapovedi bratstva i po načelu jednakosti dadem sebe u službu narodu, čigov jesam i koji ima pravo da zahteva od svoga vlasništva, da mu služi toliko, koliko smognu za nacionalnu službu njegove moralne i fizične sile? Sokolu ne će biti teško da odgovori na takvo pitanje i da se odluči za drugo.

Sokolu je življenje rad. Naš sokolski rad nije mehaničko gibanje tela i njegovih organa, ne naliči vodi što mirno teče, nije šablonsko premicanje iz dana u dan, nije leno raspredanje misli i osećaja. Naše sokolsko življenje je neprestana borba između dobra i zla, jest beskonačno teženje za lepšim i savršenijim, jest bezobzirno traženje istine i pravde, jest škola odricanja, glačanja, pridobivanja, učvršćivanja, otpornosti i žilavosti, jest svet žudnje, ideala i svetlosti! Naše sokolsko življenje je svet za se, isprepleten trnjem i cvećem, ali nijedan trn nije u njem tako oštar i bodljiv, da se bol preboleti ne bi mogla ni zapreka svladati, i nijedan cvet u tom životu nije tako raskošno šarovit, da ne bi želeli još lepšega, još bujnijega! A sve

življenje u tom sokolskom svetu ima korenje u našoj zemlji, u svetim domaćim tlima. Tu titra neugasljivo svetlo domovinske ljubavi — ta večna svetiljka, kojoj dotiče ulje iz krvi srca našega, a zadahnjuje ju iz svake duše dah čudorednosti i svih kreposti, koliko ih može sadržati kalež čovečje biti i bića, postavljen i sahranjen u oltaru naših srdaca! I u taj naš sokolski svet otvorena su vrata širom svakomu, tkogod mu se bliža s poštenim namerama i s ozbiljnom voljom, da bude jednak među jednakima, brat među braćom, sestra među sestrama, radnik među radnicima. Lisicama i vukovima velim, da će badava kucati na ta vrata!

Praznik rada!

Svetkujmo ga radom! Kad za trenutak prestane da radi žaljava dlana, kad se telo odmara, kad se duh krili u daljine mira i pokoja — sve je samo pridobivanje novih sila, koje doteču u žile i mišiće i sakupljaju se u pameti i mišljenju kako dragocena sadržina u očišćenu posudu. I onda se naše življenje i naš rad pokrene u pravcu i k cilju po starim zakonima, ali osveženom energijom. Sokolstvo crpi svoje tvorne sile samo iz sebe, iz vlastitih doživljaja i spoznaja. Sokolstvo je živa tvorba hotenja i volje, ono je najviši izraz organizacijske sile u narodu, koja mobilizira svu fizičku i moralnu moć sviju doba života, sviju zvanja i sviju slojeva naroda. U Sokolstvu nema zastoja, nema staranja! Organizacija živih je samo živa reka živoga življenja! Svaki prtok u nju znači povećanje sile, znači prelevanje novoga i svežega prirastka u tekovine usavršivanja svega što je živo i zdravo. K nama! S nama! Napred! Gore! Radi!

To je program našega praznika rada. Kako žalim svakoga, koji bezbrižno i leno stoji po strani! Tko zna, kakve mu strasti grizu korene zdravlja i vedrinu, slobodu duha! I ako je još mlad — a življenja nije pred njim? I hoće li to življenje reći, ili hoće dela? Hoće li naša zemlja rodoljublja krikom i vikom, ili hoće li radinih ruku i takih ljudi, koji hoće moralnim i telesnim zdravljem da usposobe sav narod, da bude sigurno napredovao i stalno se dizao u političkoj i kulturnoj slobodi? Ne pitajmo! Radimo!

*

I tako nam se bliža praznik rada, što ga spremaju braća Čehoslovaci sebi i nama s otvorenjem Tyrševa doma. Delo je postavilo taj dom, delo ga blagoslivlja i delu bit će posvećen!

Dr. Riko Fux:

Tyrševo Sokolstvo

Dr. Miroslav Tyrš ustanovitelj je Sokolstva. On nije Sokolstvu stvorio samo organizaciju, nego mu je dao također temeljne sokolske ideje. Bio je sin naroda, čigova je prošlost velika u povesnici, ali u Tyrševa doba leži okovan, pogažen, pobit do krvi. Slavna povesnica češkoga naroda, njegov pad i Tyrševa duboka i vatrena ljubav za narod i domovinu stvorile su u dubokom misliocu i u vrlo vaspitanom čoveku ideje, koje su imale da služe boljoj budućnosti njegova naroda. Tražio je uzor u povesnici i nađe ga u starom olimpijskom junaštvu maloga grčkoga naroda, naroda, koji bejaše malen brojem, ali postade

svojom hrabrošću, svojom inteligentnošću i svojom plemenitošću ustanovitelj čovečje civilizacije. Slobodan, hrabar, zdrav, plemenit i vrlo obrazovan treba da poslano i njegov narod. Sve te želje i misli slio je u ideje Sokolstva; pri tom imenu plivao mu je pred očima i ideal jugoslovenskoga junaka, koji je po gorama vojevao ne samo telesno nego i celom dušom za slobodu, pravdu, napredak i bolju budućnost svojega naroda.

Tako je sa Sokolstvom stvorio Tyrš gibanje, koje može da odgovori na sva životna pitanja. Svatko je dužan služiti narodu i domovini. Svaki narod pogine, ako trpi na vlastitom telu trulež, pa ga ni najslavnija povesnica ne može spasiti; samo zdrava i radina sadašnjost jamči svakomu narodu bolju budućnost. «Moć i hrabrost spasiše ga, radinost i istrajnost, zdravlje i disciplina, ljubav do domovine, ljubav do slobode.» Od tuda izvire njegov zahtev telovežbe, u kojoj vidi izvor sviju tih vlastitosti. Samo u zdravu narodu moguće je gajiti sposobnosti za pobjede: istrajnost, žilavost, volju za napredak i natezanje s drugim narodima. Sokolstvo je pozvano da združi u svojim redovima sav narod i da ga vodi tako, da ne malakše ni na duhu ni na telu, nego da teži vazda na više i više.

Otuda opštenarodno značenje Sokolstva, otud dužnost svakoga da postane Soko. Sokolstvo nije samo organizacija za telovežbu, telovežba nije njegov konačni cilj nego samo sredstvo do cilja. Telovežba, spojena s uzgojnim delom, pravo je sokolsko delo. Junak, koji se bori za ideale, slobodu, jednakost i bratstvo: to je cilj pravoga Sokola. Toga ideala ne dostignemo samo telesnim uzgojem, nego telesnim i duševnim uzgojem zajedno. Tehnički rad, spojen s radom vaspitateljskim, tvori pravi uzgojni organ sokolskih društava. Telesno je zdravlje podloga duševnome i moralnome zdravlju. Konačni cilj Sokolstva je podignuti moralno i telesno pojedince slavenskih plemena i svega Slavenstva.

Dr. M. Tyrš imao je vazda pred očima uzor starogrčke savršenosti i u tom smislu zahtevaše od svakoga Sokola, da postane uzor u vršenju svojih državljanskih i također opšte čovečkih dužnosti. Soko se mora žrtvovati. U sebi mora ugušiti svaki osećaj egoizma a u mislima mora da ima samo dobrobit celine. Soko ne sme nigde da bude zadovoljan sam sobom, nego mora vazda da žudi za napretkom, za postignuće ideala telesno i moralno potpuna Sokola. Soko nije samo fizički jak, on mora da bude radišan, istrajan, moralan, jer samo moralan se narod uzdrži. Napokon Soko je protivnik svake nejednakosti, u svakome vidi brata, s kojim se nateče u plemenitosti. Tyršu se je prikazivalo Sokolstvo kao bratstvo velikodušnih inesebičnih ljudi. U Sokolstvu mora da vlada čvrsta i neomeđena disciplina, koja dozvoljava svakome slobodan razvoj, ali ne sme da bude birokratična. U njem nalazimo i potpunu slobodu, kojom članovi vode svoje organizacije i odlučuju o sokolskim stvarima. U svesti, da su međusobno svi braća, upozoruju na mane u organizaciji ne puštajući pri tom s vida, da bratstvo ne postoji u tom, da se prezru greške drugih, nego treba bratski upozorivati na nje.

Sokolska ideja mora da bude svakomu Sokolu putokaz za njegovo vlastito življenje. Nje se mora držati i po njoj živeti, hoće li da bude

pravi Soko. Ako zbijemo u celinu sva Tyrševa načela, nalazimo njihovu šuštinu u ovim tačkama:

1.) Zatrti surovu sebičnost, podrediti korist manjine celini, koristima viših jedinica (pojedinaac — redovina — narod — ljudstvo). Sokolsko geslo: Osoba ništa, celina sve!

2.) Napredak i stalno usavršivanje, jer življenje je boj za opstanak, u kojem pobjedi onaj, koji napreduje i koji se usavršuje; iščezne onaj, koji se zaustavi. (Stalno gibanje, večna nezadovoljnost.)

3.) Svatko je kovač budućnosti, a stvara ju čvrstom voljom; nasilje može privremeno ustaviti razvoj, ali ga ne može preprečiti; posebno, tiho, neprekidno, svagdašnje delo pojedinaca odlučuje.

4.) Krepost je, koja pomaže u duhu ovih pravila procvatu života, pa ju treba gajiti (radinost, zdravlje, trezvenost, jakost, naprednost, samovaspitanje, plemenitost, samezataja, požrtvovalnost, tačnost itd.). Što se tim krepostima protivi, treba zatirati, a to je egoizam, laž, varanje samoga sebe itd.

5.) Bratstvo — međusobna ljubav i pravo poštovanje uverenja drugih.

6.) Ravnopravnost, koja ne dopušta, da se drugima drukčije sudi nego po življenju i poštenju njihovu. Imutak, uboštvo, ured itd. ne odlučuju o vrednosti čoveka.

7.) Ljubav za domovinu, koja se očituje životom i radom, a ne ispraznim govorom i ispraznim geslima (Pelikan Jan: Sokolská myšlenká).

To su načela, na kojima je gradio Tyrš svoje Sokolstvo i u kojega je ulio toliko životne sile, da će biti večno — jesu pako to također načela, koja su združila u svim slovanskim narodima moć, koja je vazda nezadovoljna; žudi vazda više i više te je s oslobođenjem svojih naroda postigla tekar prvi stepen u svojem razvoju.

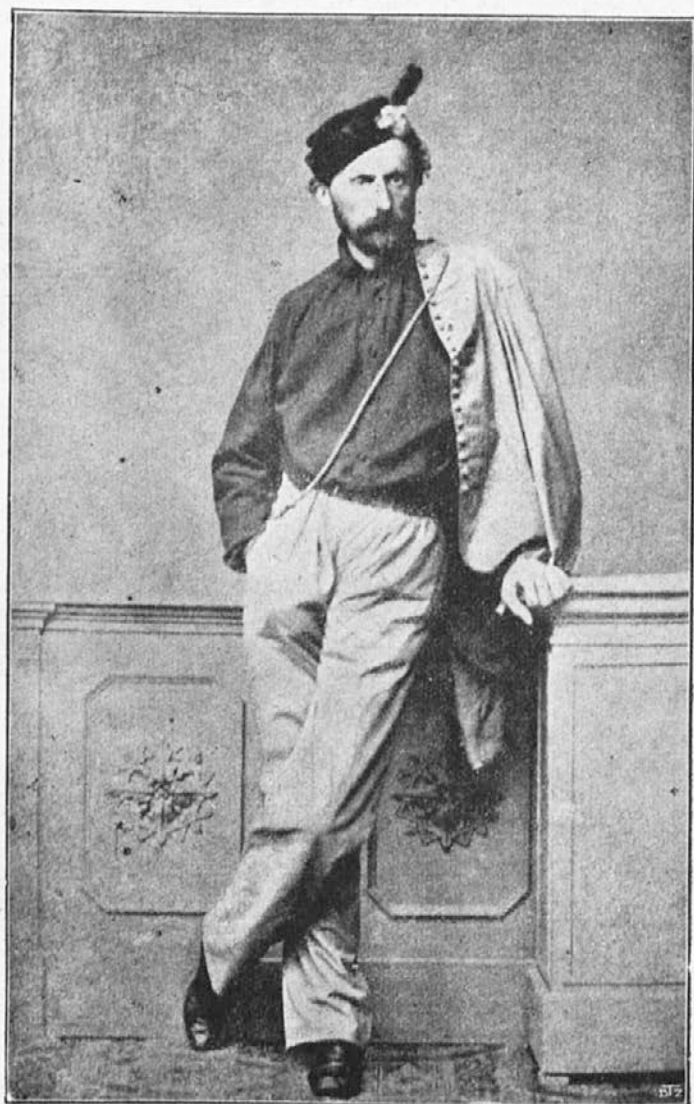
Čehoslovačko Sokolstvo postavilo je novo svetište toj ideji. Neka to bude početak druge dobe Sokolstva — dobe dela, da se uzdrži i dalje razvija što je postignuto, i da se čvrsto, nepokolebivo organizuje čitavo Slavenstvo pod zastavom sokolskom!

Verij Švajgar:

Dr. Miroslav Tyrš

U maju, mesecu mladosti, lepote i ljubavi, otvorit će Českoslovačka Obec Sokolska svemu slovanskomu Sokolstvu namenjeni Tyršev dom. Taj dom nosi ime onoga muža, koji je zasnovao sokolsko uzgojno delovanje među slovanskim narodima, muža, koji bejaše glasnik večnoga proleća, lepote i bratske ljubavi, a to je dr. Miroslav Tyrš. Sam večno mlad, pun življenja, oduševljen za sve, što je lepo i dobro, uveren apostol bratstva, dao je sokolskoj organizaciji ideologiju, kakve nema ni jedna organizacija sveta. Svojim nesebičnim delovanjem, uzornom požrtvovošću, marljivošću i revnošću dobio je toliko sumišljenika, da se je Sokolstvo uvrežilo kod svijui Slovena, premda ga je zatirala Austrija, Slovenstvu krvna neprijateljica. — Sokolska je ideja besmrtna, čista i neozlediva kao sunčana zraka — govorio je Tyrš. Njegova je reč zlatna istina. I iza njegove prerane smrti organizacija je ostala u životu i širila se sve

dalje i dalje, dovela sve slovenske narode pokojne Austrije do toliko željene zlate slobode, danas pako zauzima Sokolstvo kao kulturno



Jindrich Fügner

uzgojna organizacija prvo mesto među nacionalnim udruženjima Slovenstva. Zato i nosi zgrada, posvećena uzgoju sokolskih pionira, sokolskih prednjaka, punim pravom ime Tyršev dom.

Dr. Miroslav Tyrš ugleda danje svetlo 17. septembra 1832. u Děčinu nad Labom kao sin lekara. Ponemčeni grad Děčín nije uticao na dečaka u nacionalnom smislu. Kad je pako kao sedamgodišnji sirotan došao k rodacima među česku decu, osvestio se i on doskora u českom duhu. Ni prvi njegov študij na njemačkoj gimnaziji u Pragu nije oslabio njegova uverenja. Prvi je on zahtevao da maturira u českom jeziku, što se i dogodilo, sudelovao je na strani Čeha u boju na barikadama 1484. god., ukratko: njegovo uverenje, da mora služiti českoj narodnoj stvari, bivalo je sve to dublje.

Njegovo česko mišljenje, a i njegovo slabahno zdravlje rodili su u njem misao, da narod, koji čuti u sebi samosvest i hoće da živi, mora da bude krepak na duši i telu — inače je osuđen na žalosnu smrt. — Počeo je da jača svoje telo — vežbao se kao sveučilištarac u raznim telovežbenim zavodima, a nije nigda smetnuo s uma, da stvori českoslovačkomu narodu duševno i telesno zdravo i krepko građanstvo kao preduvet narodne budućnosti.

Kao študent-filozof dao se na študij historije umetnosti. Nije ni čudo, da je uticalo na mladoga čoveka starogrčko življenje sa svojom kulturom, duševnim i telesnim uzgojem. Zamislio se je u davna vremena, proučavao grčke uzgojne metode, poređivao sudbinu grčkoga naroda sa sudbinom vlastitoga naroda. Mnogo je promišljavao, dok nije u njem dozorila misao, da je treba i čehoslovačkomu narodu u zgoja, i to posve različita od onoga, što mu je davao austrijski mentalitet — da dostigne opet jednom zlatu slobodu i osigura si budućnost.

Sve je svoje misli lepo rasporedio — nedostajalo im je samo realizacije. Kad se je 1851. god. prviput slučajno sastao s praškim veletrgovcem Jindřichom Fügnerom, spoznala su se pobliže ta dva čoveka, i Tyrš je svojemu drugu poverio sve svoje ideje — rezultat je bio: osnutak prvoga sokolskoga društva «Sokol Pražský» dne 16. februara 1862. u Pragu.

Tim prvim korakom bio je udaren temelj za razvoj Sokolstva, koje je osvojilo sva prava slovanska srca u najkraće vreme te je još pod Tyrševim vodstvom počelo da realizuje misao telesnoga i moralnoga uzgoja slovanskih naroda.

Tyrš nije bio samo Čeh, on je bio Sloven, čovek. To nam ne svedoče samo njegova sokolska dela, njegovi spisi, nego sve njegovo življenje. Po zvanju profesor estetike i historije umetnosti bejaše on večno mlad, živeo je za svu lepotu i krasotu sveta, za čistoću misli. Bio je značaj, čitav čovek; on nije trpeo vetrenjastih ni laži-ljudi, nego je poštovao one, koji su imali čvrsto uverenje, neodvisno od raznih dogma, presuda i t. d.

Prerano je studena Morana prestrigla Tyršu nit života. Kad se je odmarao na tirolskom Oetzu, zateče ga smrt u valovima Aache, kad se je naveče vraćao kući iz šetnje te poskliznuo... God. 1884., dne 8. avgusta bje kraj njegova života. Što je bio Tyrš već onda svome narodu, to nam najjasnije svedoči činjenica, da je u Pragu imao pogreb; kakva nemaju niti kraljevi.

Nego Tyrš nije duševno umro. U svojim i po svojim učenicima živi on dalje. Svi, koliko nas ima Sokola i Sokolica, dužni smo da širimo njegove ideje dalje i dalje, kako su to činili njegovi prvi učenici, ta «sokolska je misao čista i jasna te neozlediva kao sunčana zraka».

Neka nas Tyršev dom uči, kako treba raditi Sokolstvom za naš ujedinjeni narod!

Tyršev dom

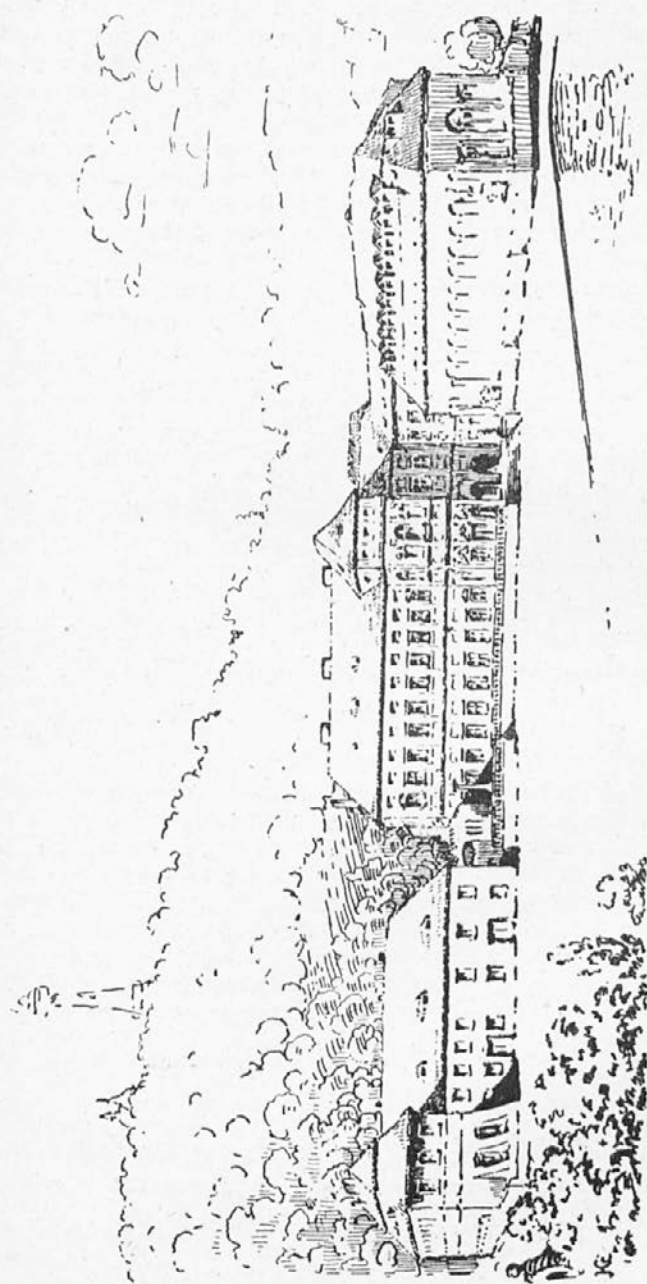
Dne 23. in 24. maja otvorit će se u Pragu na svečani način Tyršev dom, što ga je sagradilo česko Sokolstvo, da u njem usredotoči sav svoj rad, što mu nalažu sokolske dužnosti naprama narodu i državi.

Česko si je Sokolstvo svesno, da njegova zadaća nije bila svršena s osnutkom vlastite države, nego se Sokolstvu otvaraju nove zadaće pri vođenju naroda u njegovu slobodnom razvoju, pri razvoju njegovih moralnih i fizičnih moći, koje tvore podlogu za svu njegovu budućnost. Iza rata pomnožilo se je Sokolstvo u takvoj meri, da možemo reći: u sokolskom taboru stoji gotovo sav čehoslovački narod.

Svesno svojih dužnosti naprama domovini, državi i narodu, koji stupa novim putem života na oslobođenom tlu, spoznava česko Sokolstvo veliku odgovornost i velike zadatke te oseća da ne može da ostane na pô puta i da prepusti daljni razvoj pukome slučaju. Iz svijui tih vidika odlučilo se je česko Sokolstvo na drzovit korak, da si sagradi središte, u kojem bi bio usredotočen sav ogromni rad organizacije čehoslovačkoga Sokolstva. Čehoslovačko Sokolstvo ne posvećuje pako taj dom samo sebi, nego mu otvara vrata celokupnomu slovenskome Sokolstvu, koje će u njem dobivati vazda novih pobuda za nadaljni rad.

Nakon dobro uspeloga VII. svesokolskoga sleta god. 1920. uznikla je nanovo ideja u predsedstvu ČOS. da postavi Sokolstvu u Pragu dom, koji bi bio središte svega sokolskoga rada. Predsedstvo ČOS. predložilo je dne 16. decembra 1920. odboru ČOS., da se sagradi za potrebe ČOS. Tyršev dom u Pragu. Odbor je suglasno i velikim oduševljenjem primio predlog i ovlastio predsedstvo, da zaključak izvede. Nakon opširnoga većanja odlučilo se predsedstvo da kupi bivšu palaču na Ujezdu, koja je bila poznata pod imenom Stare zbornice. To je ogromna stara palača, čija povesnica zalazi do godine 1467. Ta je palača bila jednom sedište raznih njemačkih plemića. God. 1767. kupio ju je bio bivši austrijski vojni erar za oružarnicu, iz koje se je za vreme rata delilo oružje za boj proti Slovenima. God. 1920. kupio je ČOS. palaču od mesne općine za tri milijone českih kruna. Za pregradu te palače bila su predložena 23 nacerta, od kojih je dobio prvu nagradu nacrt arhitekta br. Krasnoga.

Brat Krasny počeo je odmah s teškim i napornim radom, što ga nakon dugih napora i nakon svijui mogućih zapreka sada dovada kraju. U staroj palači trebalo je radikalnih promena, nekoliko objekata morali su porušiti i postaviti nove, tako da stoji sadanji Tyršev dom u sasvim novom obliku. Ogromna je to palača, u kojoj će biti sve pisarne ČOS., u prizemlju kuhinje, blagovaonice, sabornice, školske sobe za prednjačke tečajeve itd. U glavnoj zgradi bit će smešteni uz pisarne i većnice muzej ČOS. i naklada knjiga, kojoj su određene



Tyršov dom

ogromne prostorije. Stvorene su nanovo dve vežbaonice, jedna za članove, a druga za članice, duge po 30 m a široke 18 m. Obe su tako uređene, da se po volji mogu združiti u jednu samu ogromnu dvoranu. Nad vežbaonama jesu nužni prostori za garderobu, nadalje su u I. i II. spratu konaci, uređeni sa svim modernim nameštajem za polaznike telovežbenih tečajeva. Pod vežbaonom velika je kupaona sa 50 m dugim i 11 m širokim bazenom za plivanje. Sem toga nalaze se u tim prostorijama tušne i druge kupelji. Pred vežbaonom ogroman je prostor za letno vežbalište, koje je 100 m dugo i 46 m široko i zasijano travom. Na istom su prostoru još dve nuzgredne zgrade za restauraciju i hotel.

Tyršev dom otvorit će se svečano dne 23. i 24. maja. Na tu svečanost pohrlit će i jugoslovensko Sokolstvo po većoj delegaciji, kojoj se može pridružiti i svaki član sokolskih društava. Doći će i zastupnici drugih slovenskih naroda i zastupnici svij u Međunarodnoj telovežbenoj svezi udruženih organizacija. Tyršev dom bit će najvažnije sokolsko središte za sva ogromna organizacijska dela, za stalne sokolske škole, pre svega pako prednjačke škole; tako će Tyršev dom postati prva visoka škola Sokolstva.

Sokolske župe, učlanjene u JSS., moraju prijaviti učesnike, koji idu na otvorenje Tyrševa doma u Prag, do 10. maja starešinstvu Jugoslovenskog sokolskog saveza u Ljubljani.

Dr. A. Košir:

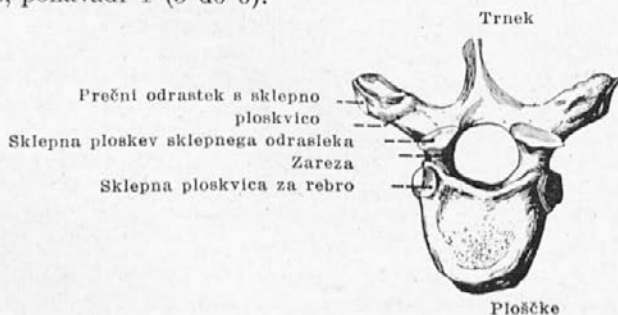
(Nadaljevanje.)

Anatomija in fiziologija človeka s posebnim ozirom na telovadbo.

Okostje trupa.

Oporo daje trupu koščen steber, ki nosi zgoraj glavo in je na spodnjem koncu zagozden med obe kolčnici. V ta steber, hrbtenica ali vretenica, se zlaga cela vrsta posameznih kosti, vretenca. V kolikor sestavljajo vretenico prosta vretenca še pozneje, govorimo o prosti vretenici, ki jo delimo v vratno, prsno in ledveno. Spodaj se združi po več vretenec v križnico, ki nosi nekako okrnjen konec hrbtenice, trtico.

Vratnih vretenec je 7, prsnih 12 in ledvenih 5, skupaj torej 24 prostih; v križnico se staplja petero vretenec, v trtnico pa različno število, ponavadi 4 (3 do 6).



Slika 6. Prsno vretence od zgoraj. Locen! (zgoraj) oklepa s ploščkom (spodaj) luknjó.

Sklepovna ploskev za glavico Zgornja zarez

rebra



Zgornja zarez

Zgornji sklepni odrastek

Njegova sklepovna ploskvica (za rebro)

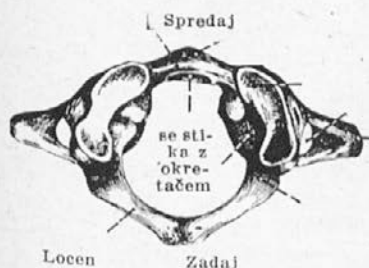
Spodnji sklepni odrastek

Spodnja zarez

Trnek

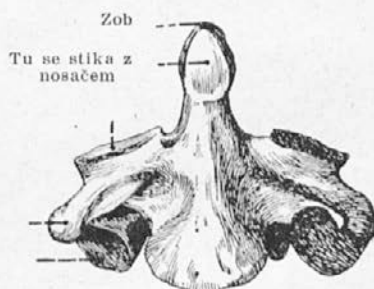
Slika 7. Prsno vretenca od strani.

Glavni deli vretenca so: spredaj telo (plošček), od katerega odhaja locen (lok, gombela), med obema luknja, ki jo izpopolnijo v hrbtenico zložena vretenca v hrbtnjaški kanal. Zadaj nosi vretenca trnek, ob strani prečni odrastek (odraslek), zgoraj in spodaj po en par zgornjih in en par spodnjih sklepnih odraslekov. Kjer odhaja locen od ploščka, je zgoraj in spodaj zarezan, zarezi dveh sosednjih vretenc se spopolnita v medvretenčni predor, propuščajoč hrbtni živec.



Slika 8. Nosač od zgoraj.

Sklepovna ploskev za zaglavnico
Predor

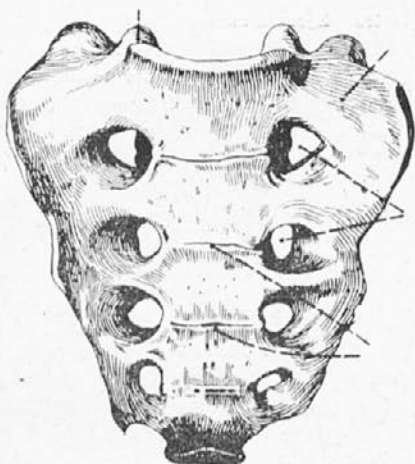


Slika 9. Okretač od spredaj.

Vratna vretenca. Prvi dve sta vretenca svoje vrste, prvi je nosač, drugi okretač; nosač odda v razvoju svoj plošček okretaču, to je njegov zob. Pri šestih zgornjih vretencih je prečni odrastek preluknjen; trnek sedmega štrli nazven preko ostalih otipljemo ga lahko na lastni vretenici.

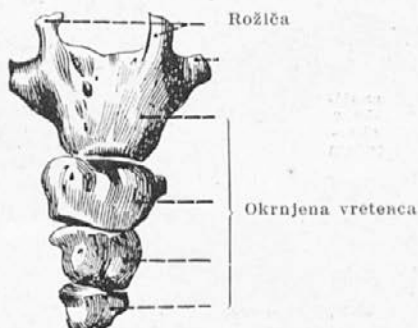
Prsna vretenca. Ploščki so, čim bolj se bližamo križnici, tem jačji in večji, prsni trnki precej dolgi, zlasti v srednjem delu, kjer se nagibajo navzdol.

Ledvena vretenca zaključijo s svojimi mogočnimi ploščki prosto hrbtenico, njih odrasleki so v splošnem precej krepki.



Slika 10. Križnica s prednje plati.

Križnica. Pri odraslem spoznamo še glavne dele vretenc, ki so se jim zdebelile zlasti stranske partije. Medvretenčni predori se podaljšajo v pravcete kanale. Proti trtici se koničasto zoži križnica.



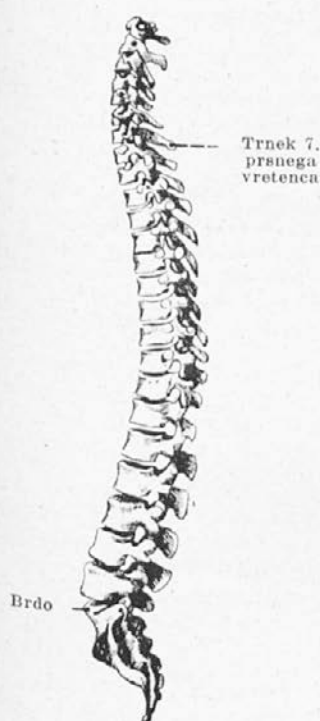
Slika 11. Trtica s svojimi okrnjenimi vretenci.

Trtica (koščeni repček) nam komaj prikaže v svojih vretencih glavne dele vretenca, zadnja njena vretenca so koščice brez tipične oblike.

Vezila vretenice. Med ploščki posameznih vretenc se nahajajo medvretenčne plošče (medvretenčnice), to so po par milimetrov debele vezivno-hrstančeve plasti z zdrizasto sredico in čvrstim vlaknastim robom. Plošče so izredno trdne, a pri tem zadosti prožne ter dopuščajo gibanje vretenice. Ob sklepnih odraslekih imamo prave sklepe (s kapsulo, sklepnim hrstancem itd.).

Hrbtenico ojača cela vrsta vezi: na prednji in zadnji plati ploščkov od glave do križnice in še delj segajoči vezi, druge parne med ločni vretenc; zopet druge med trnki, med prečnimi odrasleki, ter posebni vezni aparat v notranjosti hrbtenjaškega kanala med zaglavnico,

nosačem in okretačem; končno še mnogo ligamentov med križnico in trtico.



Slika 12. Vretenica z leve strani. Pazi na krivulje v raznih odsekih, na velikost ploščkov in na trnke. Med ploščki si zamislimo medvretenčnice.



Slika 13. Vretenica od zadaj. Tu pazi na krivuljo prsnega odseka, katera je izbočena na desno.

Vretenica v celoti. Njena dolžina znaša nekaj nad štiri desetine celotne telesne dolžine, toda ta mera ne more biti natančna, ker odvisi dolžina telesa v prvi vrsti od malo konstantne dolžine beder. — Da nosijo v istini spodnji deli vretenice težje breme kot zgornji, opazamo že na ploščkih; preko križnice in medenice se razdeli teža na bedri, v zvezi s tem se križnica naglo zapogne napram ledveni vretenici, tvoreča b r d o (klanec).

Že pri zdravem človeku ni hrbtenica ravna, temveč skrivljena, v vratnem in ledvenem odseku je krivulja spredaj izbočena, v prsnem pa zadaj; poleg tega se skrivi tudi v čelni ravnini (to je v ravnini, vzporedni s čelom), konveksnost te krivulje gleda skoraj brez izjeme na desno stran (glej sliko). Krivulje se bolj izražajo pri naraščajoči obremenitvi telesa, pri čemer se vtisnejo nekoliko celo medvretenčnice (glej uvod).

Iz različnih razlogov (slaba drža pri pisanju, napačna konstrukcija šolskih klopi, slabost hrbtnih mišic itd.) se pojavijo pri otrocih nenormalne krivulje, ki jih bodo mogle primerne telesne vaje zadovoljivo popraviti!

(Dalje.)

Iz djelovanja českoslovačkog Sokolstva.

Preselili smo se... Već smo u svojoj vlastitoj zgradi, u Tyrševom domu, u zgradi, koja odgovara velikoj tjelevaspitnoj i kulturnoj organizaciji. Od 7. aprila uređuje tajništvo u novim prostorijama a po uskršnjim praznicima tamo su i sve sednice centrale. Samo vaspitna škola ČOS. od 9. do 11. aprila morala je ostati u svečanoj sali praškoga Sokola. Neobično je uspjela. Tri dana 250 slušalaca pratilo je s velikom pozornošću uzorno spremljena predavanja.

Naši Nemci posvećivali su dosad svakakvu pažnju Sokolstvu ali manje osnivaču njegovu dr. Tyršu. Sve do ove godine... Izdali su «Uvahy a řeči» («Razmatranja i besede») na nemačkom jeziku nakladom glavnog odbora za telesnu vežbu. To je prva nemačka publikacija bez ismijavanja, ironije ili polemike. U uvodu prevodilac veli, da su Nemci poznavali do sad švedsku i američku gimnastiku, djela autora danskih, francuskih ali nisu ništa znali o karakteru česke gimnastike. Dalje veli, da se može očekivati da niko neće pročitati knjigu bez uživanja. Jednoga će oduševiti Tyrševo argumentiranje telesnog odgoja, drugoga opet njegove duhovite besjede o narodnoj požrtvornosti, ali će se svi iz knjige poučiti kakvo je značenje imala sokolska stvar za česki život; koje u drugih nije jednako shvaćeno i ocenjeno. Spomenuti odbor sprema sad za štampu «Zaklady tělovědy» (Osnovi gimnastike).

Na 2. do 3. maja zasjedaće výbor ČOS.¹ Dnevni red dosta je bogat već tim što će završiti izborni period, sadrži izvrštaje za prošle dve godine, donijeće izvještaje o VIII. sletu u predlog za njegovo ekonomsko osiguranje, zatim predlog za finansijsku samopomoćnu instituciju sokolsku.

Izbornom natjecanju članica za sastavljanje odjelenja ČOS. za Strasbourg pripušteno 38 sestara, od kojih je prva dobila od 60 mogućih bodova 53½.

Za konkurs za zajednički istup učenica došlo je 11 radova; sestre im se jako vesele.

Svečanosni odbor razpisao je konkurs za sletsku scenu i za muziku za proste vežbe članova.

Poseban i pažnje dostojan jubilej dočekala su braća dr. J. Maličský i Josef Roch. Prije 25 godina osnovali su župu Rokicanovu i uspješno je vode 25 godina, prvi kao starješina, a drugi kao načelnik. Samo slučaj je htjeo da je neko to u opšte doznao, jer su to braća skromna ali izdržljiva.

Antonín Benda (Praha).

Sokolstvo v srbski Lužici 1924.

V nedeljo, dne 7. decembra 1924., se je vršila v slavnostni dvorani Srbskega doma v Budyšinu tretja glavna skupščina Serbskega Sokolskega Zwjazka ob udeležbi 68 Sokolov in Sokolic, po večini telovadečih. Starosta Michal Nawka (Radwó) je otvoril skupščino s sokolsko himno, nakar je govoril o temeljih lužiskosrbske sokolske ideologije ter je končal s pozivom, da bi vsi prisotni z vso vnemo storili vse za razširjenje sokolske misli med lužiskosrbskim narodom. Nato je prevzel vodstvo skupščine namestnik staroste Jakob Šajba (Budyšin). Tajnik Zwjazka br. dr. Herman Šleca je podal točen pregled delovanja za leto 1924. Leta 1924. se je vršilo delo v znamenju prvega lužiskosrbskega sokolskega zleta — tega vidnega znaka utrditve sokolske misli med Srbi na Lužici. Zato je leto 1924. ravnotako kot leto 1920., ko je bilo prvo lužiško sokolsko društvo ustanovljeno, važen mejnik v razvoju Sokolstva. Tedaj, 9. novembra 1920., so bili napravljeni

¹ Výbor ČOS. odgovara našoj glavnoj skupštini.

energični ukrepi za ustanovitev, leta 1924. pa je dne 21. septembra lužiško Sokolstvo kot celota prvič nastopilo pred javnostjo. Štiri leta imamo za seboj, je poročal br. Šleca — štiri leta trpljenja, trdega boja, znojnega dela in zmagali smo — zato korakamo dalje, polni zavesti in zaupanja v dobro stvar. Zwjazek ima že 15 društev. Toda Sokola to ne sme zadovoljiti. Naše geslo bodi: «Štož Serb — to Sokol!» — Da pa to kdaj dosežemo, moramo še mnogo, mnogo delati in zopet delati. — Slik med Zwjazkom in društvu je trden, v kar je mnogo pripomogla institucija saveznega tajnika. Letos smo morali stopiti pred širšo javnost, ker le na ta način lahko pridobimo razumevanje naroda za našo stvar. Stvar ni bila tako lahka, saj je še začetkom leta 1924. mnogo društev po telovadni strani samo životarilo zaradi pomanjkanja načelnikov in prednjakov. Tekom leta pa se je mnogo mladih sil z vso gorečnostjo pripravljalo za te funkcije. Začetkom maja smo s polno paro pričeli s pripravami za zlet. Tudi so medtem nekatera društva priredila javne telovadne nastope. Koncem junija se je udeležilo Sokolstvo vseh društev zborovanja v Kwačicah z javno telovadbo. Teden nato bi se imel vršiti nastop v Pančicah, ki pa je bil preložen. Zbor v Kwačicah je bil prvi svoje vrste. Tedaj je tudi lužiško Sokolstvo prvič nastopilo v večjem številu v sokolskem kroju. Proste vaje je izvajalo: 42 člana iz raznih društev in 9 članice iz Budyšina. Zleta in vežbe se je udeležilo tudi 21 naraščaja iz malešanskega društva; baconsko društvo je priredilo posebne skupine. — Sokolski zlet Zwjazka se je pa vršil 21. septembra 1924. v Pančicah, otvorjen s slavnostnim sprejedom. Javne telovadbe so se udeležili 104 člani, ženski oddelki iz Budyšina in Komorova, skupno 13, in 20 naraščaja iz Malešin. Vežbalo se je tudi na orodju (drog, bradlja, konj). Članice so izvajale ritmiške vaje in skupine s kiji. Mnogoštevilni gledalci niso bili samo presenečeni, pač pa tudi zadovoljni z dosedaj neznanim načinom javnega udejstvovanja srbskega narodnega dela. Predpoldne se je vršila tudi tekma v teku, skoku v višino in v daljino ter metanju krogle, ki so dobro uspele. Poleg tega so med letom društva napravila svoje društvene javne telovadbe ali pa so se udeleževala telovadb sosednjih enot.

Leta 1924. se je ustanovilo pet društev in to v Wotrowi, Njebjelčicah, Dolnjem Wujezdu, Khrošicah in Lihanju. Dalje se je razširila telovadba žen. Poleg Budyšina so članice vežbale še v Komorovu, Poršicah in Malešicah. Skupno vežbajo 34 članice. — Poleg dela za povzdigo telovadnega delovanja se je posvetilo mnogo skrbi sestavljanju strokovne lužiške terminologije, ki je bila za najnujnejšo potrebo za proste in redovne vežbe izdana v «Sokolskih Listih». Orodna terminologija je v delu. — Po dovrstitvi tega posla mora organizacija pristopiti k izobrazbi prednjaštva v posebnih tečajih.

Sklenilo se je, da se bo vršil drugi lužiški sokolski zlet koncem junija 1925. v okviru zbora lužiških društev sploh.

Blagajniško poročilo je podal br. Lorenc iz Budyšina. Finance Sokola niso baš velike, saj sestoji članstvo iz povečini manj imovitih ljudi. Zato so tudi izdatki manjši, četudi bi bila potrebna mnogo večja denarna sredstva za nabavo orodja, za ureditev organizacije, potovanja itd.

Za starostjo je bil ponovno izvoljen br. Michal Nawka, učitelj iz Radwora, podstarosta je Jakob Šajba (Budyšin), tajnik dr. H. Šleca (Budyšin), načelnik Bart ml. (Březinka), načelnica Lud. Šlecova, blagajnik Lorenc, zapisnikar Krječmař, odbornik Bart st. — V savezni T. O. so izvoljeni br. Bart ml., Ranich, Pjetaš in dr. Šleca, sestre Šlecova, Česličeva in Šudakcova. — Vprašanje nezgodnega zavarovanja se reši v najkrajšem času. Vse članstvo mora napraviti sokolsko zaobljubo.

Skupščina je bila zaključena s sokolsko himno. Budyšinsko društvo je priredilo malo slavnost. Delo lužiškega Sokolstva obeta stoteren sad za Sokolstvo vobče in za narod lužiskosrbski posebe.

Po «Českolužickem věstniku».

Strokovna.

Sokoljič, Štev. 4. — Vsebina: J. Č.: Simbol sokolskih dolžnosti. — Nikola Dojenović: Za otadžbinu. — Milko Krapež: Spomini ob 25letnici. — Isaija Mitrovič: Sejači. — M. J. Tratar: Sokolska deca prvemu starosti. — I. Bajželj: Sokolska prosvetna šola. — Znak sokolskega naraščaja z reverzom in legitimacijo. — A. Perič: Proste vaje za žensko deco. — Dopisi. — Glasnik. — Priloga Naša radost: Jovan Udicki: Na igri. — J. B. (iz češčine): Skrivnost. — M. J. Tratar: Naša pomlad. — E. G.: Darinka. — G.: A koliko je vas? — Zabava. — Uganke.

Soko Dušana Silnog. Glasnik beogradske sokolske župe. God. 1. Broj 1. — Zopet župa, ki si je ustanovila svoj vestnik. Urejuje ga brat dr. B. Kujundžić z redakcijskim odborom, v katerem so bratje dr. Ivan Ribar, dr. M. Gradojević in Miroslav Vojinović. List je pisan v cirilici ter prinaša lepo vsebino: Urednik je napisal uvodnik: Prva reč. Potem sledijo: dr. Ivo Ribar: Zadaci Sokolstva. — Dr. M. Gradojević: Masaryk i Sokolstvo. — Župski glasnik. — Jugoslovensko Sokolstvo. — Slovensko Sokolstvo. — Iz stranih zemalja. — List je jako dobro urejen.

Sokolski vjesnik župe zagrebačke. Br. 4 i 5. — Vsebina: Ante Brozović: Dr. T. G. Masaryk. — Dr. Laza Popović: Sokolsko pismu bratu Teodoroviću. — Dr. P. Pestotnik: Sokolstvo i javni život. — Sokolske zastave. — Dušan M. Bogunović: Zaslužni sokolski radnici: Brat Milan Teodorović. — Sokolstvo i državno ujedinjenje. — Odredbe tehničkog odbora župe. — Natjecanje muškog naraštaja. — D. M. Bogunović: Slikovita prosta vežba s pesmom. — Anuša Jug: Proste vežbe lukovima. — Janko Ljuština: Sokolske vežbe za vojnike. — Glavna godišnja skupština zagrebačke župe. — Župski glasnik. — Vijesti Sokolskoga društva I u Zagrebu. — Jugoslovensko Sokolstvo. — Slovensko Sokolstvo. — Razno. — Sokolska kronika. — Sokolska štampa. — Iskaz rada sokolskih društava župe kralja Petra Svačića.

Vestnik gorenjske sokolske župe. Štev. 2. — Redno delovanje društev. — Tekma moškega naraščaja. — Tekma ženskega naraščaja. — Delovanje župe. — Občni zbori društev.

Zlatiborski Soko. Organ Užičke sokolske župe. — Sv. 4. God. 1. — B. S. Popović: Sokolske vežbe u osnovnoj školi. — Milan Sadžak: Idealne žene u narodnoj poeziji. — M. Jovičić: Sokolstvo i treznost. — P. Mitrović: Ne zaboravimo selo. — V. M. Miletić: Budimo Sokoli i pomažimo Sokolstvo. — Jedlička: Naša Sokolana. — Gijo: Osećanje dužnosti. — Rad. — Knjige za narod.

Izvestje Sokola I. v Ljubljani. Štev. 1.—4.

Za naše knjižnice.

Franjo Malin: Jugoslovenstvo kroz istoriju. Starosta petrovaradin-skega društva in tajnik bačke sokolske župe je napisal jako lepo zgodovinsko študijo našega ujedinjenja. Delo zasluži, da ga prečita vsak Sokol. Prosvetni odloki imajo v tej knjižici lepo gradivo za predavanje. Pisano je v srbohrvaščini, toda razume jo lahko tudi vsak Slovenec.

Pivkova: Kriminal. Na isti način, kakor je opisoval brat Lj. Pivko v svojem delu «Proti Avstriji» svoje dogodke na fronti, tako opisuje njegova soproga v knjigi «Kriminal» svoje doživljaje v zaledju, ki so bili polni preganjanja in trpljenja, toda preživeti so bili junaški. Delo je tem bolj aktualno, čim bolj pozabljajo ljudje na tisto Avstrijo, kakršna je bila v resnici. Vredno je torej čitati to knjigo in sokolske knjižnice naj si jo nabavijo.