

Dr. Franta Mis - dr. Albin Seliškar:

## *Demon — Alkohol*

Učenjaci ne dvoje više o štetnom uplivu uživanja alkohola na zdravlje i zdrav razvoj ljudskog roda. Samo oni, koji sami umereno ili neumereno uživaju alkoholna pića, uvereni se osećaju, da je alkohol u stanovitim količinama neškodljiv i što više potreban za telesni i duševni procvat. Vrlo rado govore o primerima iz prošlosti i sadašnjosti, o muževima, koji su postali slavni, bili sretni i dočekali visoku starost, premda su redovno i u većim količinama uživali alkoholna pića. Teško im je dokazati, da su bili to iznimno jaki i otporni ljudi, koji bi mogli dočekati još višu starost i postići veće uspehe u životu, ako bi se odrekli neumerenog uživanja alkohola.

Tko uživa alkoholna pića, zna svoju slabost uvek opravdati sa umišljenim potrebama: mnogo laglje probavlja, ako popije čašu vina, tek (apetit) do hrane se mu poveća, ima laglju stolicu, ako ispije dva vrčica piva, spava kao zaklan, drugi postaje tek onda sposoban za duševni rad; po zimi ga čašica rakije ogrije, u ljetu pije alkoholna pića, da se ohladi...

Paralelno sa razvojem lekarske nauke, su fiziolozi, neurolozi, psihijatri, patholozi i zastupnici ostalih grana medicinske znanosti pronašli do tada još nepoznat razmer među uživanjem alkohola i stanovitim promenama u raznom telesnom tkivu i organizmu te promenama u njihovom delovanju.

Svi ti pronalasci, opažanja na klinikama i pokusi na čoveku i životinjama vode nas do jednog zaključka: **alkohol je otrov.**

Protualkoholni pokret je dandanas u našoj domovini tako jak i sila dokaza istinitosti njegovih ideja tako velika, da može tek malo tko, koji znade barem čitati, još reći, da nema prilike poučiti se o štetnom uplivu alkoholnih pića na zdravlje. Nemar ili makar bezbrižnost pak lahko predbacimo učitelju, svešteniku, lekaru, uopšte svima, kojima je briga za blagostanje naroda i podizanje njegovog zdravlja dužnost, ako se usuđuju izgovarati na nepoznavanje štetnosti alkohola, ili ga dapače čak i zagovaraju.

Tko se danas — veli Masaryk — odlučuje da pije alkoholna pića, taj se odlučuje za uzrok neprojenih nesreća i za u svakom obziru pogrešno, pathološko društveno stanje.

Većina ljudi nemože razumeti, zašto je alkohol štetan. Pa hiljade ga piju i mnogo piju, a ipak su zdravi i ne vidimo na njima nikakvih posledica pića!

Jest to je istina; nekoji ljudi su do stanovite granice otporni prema štetnim učincima alkohola, a imamo i pojedince, koji su već od prirode imuni prema raznim teškim pilepčivim bolestima i otporni

proti raznim otrovima. Ne smemo ni suditi o zdravlju pijanice po njegovoj vanjšтини; jer i te kako zdravo izgledajući čovek lahko nosi u sebi klicu bolesti, prouzročene radi neumerenog uživanja alkohola, a ako je ne nosi sam, čutjet će je moguće njegovi potomci na svom telesnom i duševnom zdravlju.

Za mnogog je svaka čaša korak bliže propasti, jer pušta tako iz ruku uzde moralnih sila, koje bi mu imale da budu potpora u slučaju živoinih poteškoća. Tko se predaje alkoholu, odriče se njihove obrane i kao orahova ljuska potapa se pri svakom porivu vlastitih strasti i životnih teškoća.

Nepravilno je mnjenje mnogih, koji govore, da se u piću vrlo lahko drži meru, ako se imade samo nešto dobre volje. Ona naime nije nikad dovoljno poverljiva, jer je ovisna od trenutnog raspoloženja. Ako dođe tko po dvim, trim čašicama, popijenih u veselom društvu, u tako zvanu dobru volju, ista ga već u onom trenutku učini slabićem i što dalje manje sposobnog opreti se daljnjem piću.

Po početnom osećaju telesnog i duševnog zadovoljstva razvija se postepeno psihična labiliteta, ponašanje postaje prostije, reakcije živahnije. Karakterična je dosadna rečitost, koja nastupa u tom stadiju kod inače šutljivog čoveka i veliko dopadanje, koje oseti dotičnik nad svojim «velikim» rečima. Glava postane vruća, oči vatrene, lice zacrveni, bilo postaje brže. Inače ozbiljan čovek mnogo se smije, cholerik besni, melanholik plače. Oprezniji u takovom stanju rade ustaje i ide spavati. Slabić svog stanja ne spozna i podaje se još i nadalje razbuktalim čustvima. Telesni radenici vrlo rado izvedu u takvom stanju brahijalno nasilje, duševni radenici su očarani veličinom svojih briljantnih ideja, koje nameću svakome. Trezan čovek brzo spozna, da je veličina tih misli samo prevara, koja nebi podnosila bliže analize. Pijanica je ohol i izdaje mnogo toga, što ga kasnije boli; pušta se zavesti k raznim obećanjima i činovima. U kuraži počinju se prepirke, uvredi prisutne i dolazi u konflikt sa zakonom. U takvom stanju dolazi često do infekcije klicama spolnih bolesti, prokletstvom čitavog života.

Ako se nastavlja sa pićem, nastupa potpuna pijanost. Duševno ravnojesje je potpuno porušeno, hodanje teško, jezik se zapliče, umornost sili k spavanju. Obraz je bled i pokriven hladnim znojem, često nastupa bacanje. Ako je količina popitog alkohola prevelika, nastane potpuna nesvest, telesna toplina se snizi, diše se teško i često nastupa smrt radi hromosti centra za disanje. Količina, koja prouzročuje smrt, razna je i odvisna je od više prilika; od starosti, navike i načina pića i t. d. Odrasao čovek je umro popivši 1/2 litra, petgodišnje dete popivši dve žličice rakije.

Već iz učinka jednokratnog pijanstva jasno je, da to nije normalno duševno stanje, već da je to duševna promena, nastala usled otrovnog delovanja alkohola na stanovita središta centralnog živčanog sustava.

Ovde nas ne zanimaju toliko učinci većih količina alkohola, koje bez dvojbe i bezuvjetno oštećuju funkcije organizma na sličan način kao koje mu drago drugo narkotično delujuće sredstvo u dovoljnoj koncentraciji. Potrebno je ali, da tačnije pogledamo u čemu sastoji učinak manjih, tako zvanih umerenih količina alkohola.

Postavimo si pitanje: «Kako uplivišu manje količine alkohola na tok normalnih procesa u živčevlju i mišićju?» Je li su učinci umerenih količina alkohola, naročito ako se uživaju redovno, u zbilji zaželjeni od normalnih funkcija tela, ili ih moguće dapače pospešuju i povisuju sposobnost za rad i kakvoću rada? A naročito još i to pitanje: jesu li ti učinci u skladu sa očekivanjima i zahtevima, koje u smislu i imenu naših naziranja o telesnom vaspitanju stavljamo na mladog čoveka?

Naskoro po popitaj umerenoj količini alkohola organizam je očito podražen, uzburkan; pitanje pak je, je li potrebno za tumačenje pojava u prvom stadiju učinkovanja naziranje, da alkohol doista draži centralno živčevlje, bilo direktno, bilo putem organa tela. Nije isključeno, da doista podraži niža živčana centra, a naročito napada i produljeni mozak, naročito u prvom početku delovanja, slično kao što podraži n. pr. pojedine stanice bilina, nižih životinja i nekoja izolirana tkiva viših životinja. Ipak priznaju pristaše tog naziranja, da skoro sigurno draži alkohol samo u minimalnim koncentracijama, čim su ali te prekoračene, omrtvi stanice. Sigurno je, da su za očuvanje motoričkih pruga potrebne druge količine alkohola kao što za učinkovanje na čutilne i asocijacijske pruge centralnog živčevlja. Više psihične funkcije životinja se ne pospeše ili podraže ni po najmanjim količinama alkohola, što više već odmah oslabe.

Mnogo verovatnije, a i općenito priznato je ono tumačenje, koje nam nudi već promatranje ponašanja i doznavanje subjektivnog osećaja onoga koji pije. Oseća se lagan i prost, svaka stvar ga mnogo brže pripravi do smeha, do srdžbe, do plača, brže se oduševi, a i brže postaje malodušan nego u normalnom stanju. Subjektivno se oseća kao da se je oslobodio nekakvih spona. A u zbilji si to tumačimo tako, da su se njegove emocije i impulzi oslobodili nadzora njihovih centara u velikom mozgu. Ovi upravljaju u normalnom stanju centrifugalne (motorične) i centripetalne (sluzorične) procese u živčevlju tako, da nekako izluče one, koji su trenutno bilo za spoznavanje predmeta ili pak za motoričnu funkciju kakvog organa — nepotrebni; dejstvuju dakle kao kočnice. Alkohol deluje ponajprije na najviše centre, oslabi ih, odstranjuje kočnice, i tako teče delovanje nižih, daleko otpornijih centara nesmetano i bez kontrole. U prilog tom tumačenju govori dejstvo, da dolazi do sličnih pojava i kod obojestranske oboljlosti moždanske opne. Veće količine alkohola oslabe i funkcije malog mozga, mišićni i statični osećaj postaje tup, kretnje pijanice nisu više podvrgnute kontroli, postanu nekoordinarne, nesmotrene; naskoro izgubi pijanica ravnotežu. Od intelektualnih funkcija oslabi alkohol, popit u umerenim količinama, pre svega ono pravilno prosuđivanje samoga sebe, pravilno procjenjivanje teškoća i zapreka na jednoj strani a vlastitih sposobnosti na drugoj, što je sve potrebno za smotreno htjenje. Alkohol otupljuje samospoznanje, autokritiku i pravilnu samosvest; na mesto ove podiže se neka druga bolna samosvest, porođena iz zaboravi nebrojenih malih zapreka i neprijatnosti te iz pomnoženog i pospešenog delovanja oproštenih nižih centara. Upravo u toj zaboravi malenkostnih briga, u prijatnom zanosnom stanju, u enforiji, moramo tražiti bivstvo magične privlačive sile alkoholnih pića.

U čoveku, koji obavlja mišično delo, budi alkohol osećaj okrepe i oživljenja. Radenik oseća, da radi lakše i obično je (subjektivno) svestan, da je delo kvalitetom i kvantitetom bolje. Što nam o tom naslućivanom poboljšanju izvršenog dela mogu kazati objektivna opažanja i merenja vidićemo doznije. Da je subjektivna svest o boljoj kakvoći dela lažna i samo umišljena, lahko nam je jasno već iz do sada navedenog; samokritika je snižena, precenjivanje vlastitih sila je povišeno, koncentracija volje je umanjena, a sa time i osećaj nekakve unutarne napetosti i trpljenja, koje prati delo u tim većoj meri, čim veću pozornost i spretnost zahteva delo.

Ne vara pak osećaj, da se delo popivši alkohola u malim količinama (pô grama na jedan kilogram vlastite teže) vrši laglje. Mišično delo se objektivno doduše ne poveća, tek umornost se pojavi doznije; delo traje lahko dulje vremena. Upliv alkohola na delo i umornost dade se objektivno meriti pomoću ergografa. Pokusna osoba vrši određeno delo samo nekojim mišicama, n. pr. poteže u ritmičkim razmacima prstom uteg; na lagano se okretajućem valjku ergografa nariše kazalo aparata crtu, odgovarajuću veličini savinuća mišice. Po dovoljnom obremenjenju mišice pouzima dužina narisanih crta postepeno i po razmerno malobrojnim potezima je mišica već toliko umorna, da ne može više obavljati dela ni risati crta. U nekom se pokusu n. pr. nakon 40 poteza smanjila visina crte na jednu trećinu prvobitne visine; po odmoru i popivši umerene količine alkohola došlo je do odgovarajućeg umora tek nakon 90 poteza. Ako se taj pokus ne učini tako, da pokusna osoba svaki put hotimično potegne uteg, već naprotiv draži se mišica neposredno električnom strujom, ne dolazi do nikakvog produljenja radnog vremena. To govori za naziranje, da alkohol upliviše direktno na centra, olahkoti dakle motorične procese u centrima, i to prvi put tako, da po isklopljenju kočnica prevladaju motorični impulzi, a drugi put tako, da otupe mišični osećaji. Mišično delo javlja se centrima putem razmerno jednostavnih, od volje neodvisnih mehanizma u živčanom dogadanju, putem refleksa umornost. Za refleks uopšte, n. pr. za patelarni refleks (odskok goljeni po udarcu na patelarnu kitu), za očni refleks (zaklapanje očiju radi zamaha ruke) ustanovljeno je, da znatno oslabe popivši umerene količine alkohola (za 10 do skoro 50 postotaka); nastupaju doznije i savinuća su manja. Slično otupe pod uplivom alkohola refleksi umornosti, koji su u delujućem organizmu nekakvi sigurnosni signali, upozoravajući organizam pred iscrpanjem. Po osećanoj umornosti je doduše još moguće nastaviti rad, ali samo sa velikim oštećivanjem tela; delo je u ekonomskom pogledu dakako manje vredno. Alkohol pak oslabi te upozoravajuće povike; radno vreme se doduše produlji — ali na štetu dela i radenika. Samo u iznimnim slučajevima, kad bi se išlo za trenutnim iskorištavanjem svih, dakle i poslednjih sila, a nebi bilo na raspoloženju primernijeg oživljavajućeg sredstva — naročito kad bi ponestajalo duševnih sila i muževnosti za skrajni napor — bio bi alkohol kao nekakav bič — priganjač na mestu. Ali nikako ne pri delu, koje zahteva trajno i duže vremena trajuću i pre svega smotrenu upotrebu snage.

Ipak je potrebno s obzirom na gore navedene pokuse sa malim množinama alkohola naglasiti, da su rezultati ergografskih pokusa kod različitih ljudi vrlo različiti; kod tih pokusa je teško izlučiti psihičke uplive, naročito sugestiju. U mnogim slučajevima opazili su n. pr. po malim količinama alkohola neznatno poboljšanje mišićnog dela, koje je trajalo samo nekoliko minuta, odmah nato je sledilo znatno sniženje crta. U drugim slučajevima male količine uopšte nisu imale nikakvog upliva. A i u ostalima je delo znatno oslabilo (11 do 20 %), ako se je izvršilo za pô sata do dva sata kako su popili umerenu količinu alkohola. Moguće bi bilo dakako i tumačenje, da deluju male količine alkohola povoljno na mišićno delo time, da privedu mišići brzo raspoložljivu energiju. Ovde se moramo na kratko dotaknuti pitanja, je li alkohol hraniv i u kakvom smislu bi ga mogli tako nazvati. Ako rečemo, da su hranive one tvari, koje organizam lahko iskoristi za pokriće svojih gubitaka na energiji, a ujedno i za tvorbu tvari, potrebnih za rast i razvoj tela, onda alkohol nije hraniv. Samo onda, ako su nam sa čisto znanstvenog stanovišta hranive sve tvari, koje organizam može upotrebiti kao gorivo, kao izvor energije je alkohol hraniv, dakle hraniv u najširšem smislu reči, upravo tako kao n. pr. octena ili citronska kiselina, koju ali uživamo samo u vrlo ograničenim količinama. Alkohol se absorbira vrlo brzo delomično u želucu (jedna petina), većim delom pak u tankom crevu, prelazi u krv te se po krvnožilnom sustavu brzo razdeli po organizmu; dakle je naskoro čim se ga popilo na raspoloženju delujućim organima kao gorivo. Pretežni deo izgori u ugljikovu kiselinu i vodu, a kod tog izgaranja postaje slobodna energija. Samo malo alkohola se izluči u izdahnutom zraku i u mokraći (jedna desetina, pri onome koji pije iz običaja manje, jedva jedna stotina). Nigde u telu ne tvori alkohol nekih rezervnih tvari. Dakako može nadomestiti neku određenu množinu drugih goriva, koje organizam normalno upotrebljava, n. pr. šećer; tako može prištediti i bjelančevine u maloj meri.

Ipak je po svemu, što nam je poznato o toku mišićnog savinuća, skrajno neverovatno, da bi se mogao upotrebiti alkohol kao direktan izvor energije za izvršenje mišićne kontrakcije. U zdravom, krepkom, ne posve umornom organizmu alkohol nikako ne povisuje sposobnosti za delo, samo po potpunom iscrpanju sila daje — ali samo privremeno — nešto energije, upravo radi toga, jer lahko tako brzo prodre do svih stanica. Ta odlika alkohola opravdava i njegovo upotrebljavanje kao lek u stanovitim slučajevima općenite slabosti.

Alkohol je dakle doduše gorivo, ali organizam ga iskoristi mnogo slabije nego odgovarajuće količine hraniva; u ekonomskom pogledu je vrlo skupo gorivo, pravo razbacivanje. U množinama, koje bi bile dovoljne da nadomjeste ekvivalentne količine hraniva, potrebnih kao izvor energije pri mišićnom delu, pojavljuju se već učinci njegova djelovanja kao otrov. Potrebno je da naglasimo dejstvo, da organizam kod teškog i dulje vremena trajućeg dela slabije iskoristi alkohol; jer se povećava respiracija, odlaze sa izdahnutim zrakom do devet puta veće količine alkohola kao inače, povećava se i izlučivanje mokraće,



a u tom se odstrani više alkohola nego obično (12 do 15 % popite količine).

Pogledajmo još, kako deluje alkohol na delo, za koje je potrebna vežba i vežbom pridobljena spretnost.

Navedimo pre svega Durigove pokuse o uplivu alkohola na ustrajnost pri hodanju na brdo. U tim pokusima bio je put gore i dole uvek isti, vršili su se u isto doba dana; nekoje dane je eksperimentator popio pre nastupa hodanja 30 do 40 cm<sup>3</sup> absolutnog alkohola u 150 cm<sup>3</sup> vode, što odgovara jednom litru piva. Izvršeno delo je izračunao iz težine tela zajedno sa opremom i prevaljenog puta; naročitim aparatom je merio promenu zraka. Eksperimentator je bio naučan piti umerene količine alkohola; osećao se je jednako u alkoholnim i bezalkoholnim danima. Ipak se je u alkoholnim danima dizao za poprečno 12 do 14 % slabije nego u bezalkoholnim danima. I to unatoč tome, da je bio u alkoholnim danima potrošak tela na energiji veći nego inače. Razmer među celokupnom produciranom energijom i onom, koja je bila pretvorena u delo, tako zvani upotrebljivi efekt, bio je za 13 % manji. Durig kaže: «Stroj radi dakle pod uplivom tog goriva ne samo laganije kao kod dovadanja običnog goriva (hraniva), nego pri pokusu hraniti ga alkoholom, bio je što više upravo pokvaren jer je kod slabijeg iskorištavanja raspoloživog materijala izvršio manje dela; a kod toga bilo mu je privedeno ne samo slabije, nego i skuplje gorivo. Ako prenesemo sve to na jedan dan, bi bez popitog alkohola u osam sati izvršeno svo delo, za koje se je trebalo popivši alkohol približno devet sati.» Durig tumači pogoršanje dela u alkoholnim danima umanjnjem spretnosti kod hodanja. Učinci prijašnjeg treninga u hodanju nisu došli do važnosti u alkoholnim danima; eksperimentator je pao dakle na nivo netreniranog početnika.

Čitava vrsta pokusa bila je provedena sa namerom da se ustanovi upliv alkohola na tačnu koordinaciju delovanja živčevlja i mišićja, dakle na izvršavanje pokreta, kod kojih je potrebna veća spretnost. Delo pokusnih osoba bilo je n. pr. pisanje, tipkanje na stroj, rukovođenje i brzinu zahtevajući pokreti na naročitim aparatima, uticanje palica na rupice, navođenje niti u iglu, postavljanje tačaka sa olovkom u sredinu krugova narisanih na gibajućem se traku i slično. Rezultati tih pokusa vrlo su jasni. Male količine, 30 do 40 cm<sup>3</sup> absolutnog alkohola znatno snize spretnost, brzina kod dela je smanjena, delo samo manje vredno. Čim veću spretnost zahteva mišićni akt i čim teže je njegovo izvršenje, čim više vežbe je zahtevao, da ga je osoba svladala, tim većma oslabi pod uplivom alkohola i tim manje količine su potrebne za pogoršanje dela. U još većoj meri važi to za više intelektualne funkcije. Ne može biti nikakve dvojbe, da ih već manje količine alkohola, koje upošte deluju na pojedinca, objektivno oslabe.

Za praktičnu stranu našeg pitanja o značenju alkohola za delovanje živčevlja i mišićevlja nude nam dapače bolji odgovor iskustva, pridobljena na vežbačima i športašima, pre svega na vežbačima.

Tko vežba svoje telo sa namerom, da ga izobrazu što potpunije i harmonično ili pak da razvije naročitu spretnost u što višoj meri, odriče se nepotrebnog alkohola. To je takvo dnevno iskustvo na sportskim igralištima i u vežbaonicama, da je jedva potrebno gubiti još i više reći o tom dejstvu. Događa se to većim delom bez naročitog nagovaranja, iz vlastite zdrave naklonosti ozbiljnih vežbača i športaša, koji osećaju, da im je alkohol nepotreban balast. Isto važi o turistu penjaocu, o putniku i istraživaocu u večnom ledu i snegu te u vrućim tropskim pokrajinama; odlični muževi među njima, sa svetlih imena poznati pioniri, ponovno su se izrazili, da su mogli prenašati silne napore samo, jer su se uzdržali opojnih pića. U takvim iznimnim prilikama, kad je ljudsko telo postavljeno na nesnosljivo oštru probu, kad je potrebna skrajno smotrena upotreba energije, jasno se pokazuje vrednost raznih hranivih sredstava i tako zvanih hraniva. I u takvim prilikama pokazao se alkohol kao doista slabo hranivo; u premnogim slučajevima su oni, koji su ga upotrebljavali redovno, uskoro podlegli u boju sa prirodnim silama.

Zbrojimo u kratko učinke alkohola na mišičevlje i živčevlje i odgovorimo na pre postavljena pitanja.

U vrlo malenim količinama može alkohol za vrlo kratku dobu pospešiti procese, koji se događaju u živčevlju i mišićju, ali samo surovo mehanično mišično delo i delovanje nižih živčanih centara. Te količine su lahko tim veće, čim više mehanično je delo, a tim su manje, čim viši centri učestvuju pri vršenju dela. Praktično su te količine tako malene, da su kod tako zvanog umerenog i redovnog uživanja alkohola već daleko prekoračene. U većim (doduše još uvek «umerenim») količinama deluje alkohol tako, da ohromi nadzirajuća viša centra. Delo, koje zahteva spretnost i izvežbanost je po uživanju alkohola vrlo pogoršano; izvežbanost je zatim kao zaboravljena. Alkohol utupi osećaj umornosti i već time vara i šteti organizam; delo se mora doduše na očigled povećati; ali samo za malo vremena. Energija, koju može nuditi alkohol, iskorištava se slabo i vrlo neekonomično. Kod mišičnog dela je alkohol posve nepotreban; kod dela, koje zahteva veliku pozornost i tačnu koordinaciju živčevlja i mišićja, već je u vrlo malenim količinama štetan. Najviše funkcije živčevlja bez dvojbe slabi.

To važi za svaki organizam, a naročito za mladi, razvijajućeg se čoveka. Jer razvoj i rast je neprestano smotreno i uspešno rešavanje novih neočekivanih i uvek težih zadataka, je vreme, kad se u organizmu — među neprestanim prilagodivanjem kipućih, neobuzdanih i još nedisciplinovanih nutarnjih sila zahtevima okolice — podređuju niža centra višim, je vreme, kad se u trajnoj vežbi ugladuju pruge, po kojima teku normalni procesi u živčevlju. A što bi značilo u tom času delovanje narkotičnih sredstava na živčevlje, bilo to trenutno podraživanje ili hromost? Zagradi ogromnom pećinom tok reci, smetati ćeš je moguće trenutno u toku, ona će je ili odvaliti ili pak opteći. Zagradi kamenom sitan potočić, različite se u mlaku ili pak usahnuti u pesku.

## *Lužički Srbi i Sokolstvo*

Severno od českih granica, kod šluknovskih gora prostire se područje Gornje i Dolnje Lužice, u kome prebiva najmanji slavenski narod — Lužički Srbi. To je jedini slavenski narod, koji do sada nije dosegao slobodu i živi pod teškim nemačkim jarmom. Lužički Srbi, oko 200.000 duša, održali su se kao ostatak nekad velike i moćne severo-zapadne slavenske oblasti, pored grane leške i česko-slovačke.

Historija Lužičkih Srba predstavlja od svog prapočetka stalan boj između Slavenstva i Germanstva, boj na život i smrt protiv jačeg neprijatelja.

Skoro do X. veka žive Lužički Srbi u miru, svojim osobitim slavenskim životom. U to ih vreme napadaju Nemci i oni se moraju braniti od nemačkih napadaja, te u XII. stoleću podležu nemačkoj nadmoći. Gube samostalnost i zarobljeni lakše se ponemčuju. Silom im se nameće hrišćanstvo i bačeni su u okrutno podanstvo. Nemci sistematično i svesni svoga cilja postepeno germanizuju zemlju Lužičkih Srba. Razdvajaju ih na jugu nemačkim pasom od Čeha a na istoku i severu od slavenske Šleske i Poljske. To ne može sprečiti ni kratka zaštita Poljske pod Boleslavom Hrabrim, ni prelazno prisajedinjenje Lužice českoj državi od godine 1319. do 1635. Posle bitke na Beloj Gori odvojena je Lužica od Česke i pripojena Saskoj. Bečka konferencija godine 1815. deli politički Lužičke Srbe na Sasku, koja je dobila manji deo, Gornju Lužicu i na Prusku, koja je dobila pretežnji deo Dolnje Lužice. Sistematskim germaniziranjem smanjene su nekadašnje historijske naseobine Lužičkih Srba na današnji dosta mali predeo, u kome još stanuju a i taj je na mnogim mestima ispremešan nemačkim jezičnim otocima, koji većinom čine veće varoši.

XVI. vek, doba reformacije, doneo je doduše i za Lužičke Srbe jednu periodu narodnog osveščivanja, ali je istovremeno podelio Lužičke Srbe na tabor katolički i evangelički. Današnji su Lužički Srbi pretežno protestanti, samo jedan mali deo (oko 20.000) zapadno od mesta Budyšina (nemački Bautzen) u saskoj Gornjoj Lužici, današnjeg kulturnog i narodnog središta Lužičkih Srba, ispoveda rimski katolicizam. Slabu narodnu svest, koju je izazvala reformacija, brzo je uništio tridesetgodišnji rat, a ponovno osveštenje donelo je istom prosveteno doba i napoleonski ratovi. Veliki uticaj na osveštenju Lužičkih Srba imao je takođe istovremeni česki pokret. Pojavila se je narodna literatura i radja se prvi istinski pesnik Lužičkih Srba Handrij Zejler (1804. do 1872.). Duh slobode revolucionarne godine 1848. zatalasao je i Lužicom, a naročito Srbi Gornje Lužice stanu uzalud tražiti ravnopravnost sa Nemicima. Politička reakcija pedesetih godina nijeni ovde više mogla sasvim uništiti preporodeni duh narodne samosvesti. Glavni narodni buditelj bio je Jan Arnošt Smoler (1816. do 1884.), na čiju je pobudu osnovala lužičko-srpska Matica godine 1847. Pridružuje mu se Michal Hórnik (1833. do 1894.), prozvan slavenskim patrijarhom, koji je po uzoru slavnog poljskog historičara Boguslawskog napisao prvu historiju lužičko-srpskog naroda. Dalja generacija, pod vodstvom najvećeg lužičko-srpskog filologa dra. Ar-



nošta Muke (rođen 1854.) kao i najmladi naraštaj ponosno stupaju u duhu svojih velikih buditelja. Najveći pesnik i lužičko-srpski genij Jakub Bart-Ćišinski (1856. do 1909.) otvara put književnosti tog najmanjeg slavenskog naroda k ostalim slavenskim i drugim zemljama. Uz njega stupa takode doljno-lužički pesnik M. Kósyk (rođen 1853.).

Godine 1904. ostvario se je davni san svih lužičko-srpskih narodnih radnika, kad je u Budyšinu otvoren lužičko-srpski Narodni Dom u prisustvu delegacija iz svih slavenskih zemalja. Međutim je buknuo svetski rat i prekinuo je lužičko-srpski rad oko narodnog preporoda u sred posla. Narodni pokret je potisnut i oslabljen gubitkom velikog broja istaknutih narodnih radnika, koji su ostavili život na svetskim bojištima. Ali iskra slobode tinjala je i dalje i nije u narodu ugasila sve pored najokrutnijeg nastojanja reakcije. Pa tako su se, čim je svršen rat, odma prijavili i Lužički Srbi, tražeći svoja narodna prava. Dne 15. novembra 1918. ustanovio se je lužičko-srpski Narodni Odbor na čelu sa svojim političkim voditeljem, Arnoštom Bartom, poslanikom u saskom saboru. Lužičko-srpski Narodni Odbor proglasio je samostalnost lužičko-srpske države i zatražio je zastupstvo Lužičkih Srba na konferenciji mira. To se je ostvarilo, ali Lužički Srbi od konferencije mira nisu dobili tražene slobode. Narodne su vode radi svojih neustrašivih dela suđeni i pozatvarani. Ali narod, i ako gorko razočaran ipak nije popustio, već radio još svesnije dalje u cilju svog narodnog preporoda. Nemajući do danas ni jedne potpuno lužičko-srpske škole, nastoji svoje narodne, kulturne, verske i ekonomske zahteve ostvariti u okviru nemačke države zajedno sa ostalim nemačkim narodnim manjinama. Nemačka doduše nastavlja i dalje svoju okrutnu metodu ponemčavanja, ali narod Lužičkih Srba, premda je pocepan i politički i jezično i verski i ekonomski, ipak ne samo da odoljeva nadmoći, nego svesno čuva sve svoje slavenske osobine, svoj jezik, svoju narodnu nošnju i živu narodnu kulturu. Lužički su Srbi u pravom smislu reči pravi junaci današnjeg vremena i potpuno zaslužuju pažnju i pomoć kulturne Evrope, a naročito bratskih slavenskih naroda.\*

Odavno se je u Lužici osetila potreba za jednim udruženjem, koje će lužičko-srpsku omladinu oko sebe prikupljati i vaspitavati telesno i u narodnom duhu. Jedan dalji važan cilj takvog udruženja jest lužičko-srpsku omladinu odvracati od nemačkih Turnvereina, ciklističkih, sportskih i u poslednje vreme militarističkih saveza, koje Nemei bogatim sredstvima osnivaju po svim lužičkim centrima. Ali je težak narodni život dugo ometao osnivanje sličnog lužičko-srpskog centra. Davno je već lužičko-srpski pesnik Jan Česla, u šesdesetim godinama za vreme svog studija u Pragu napisao u «Lužičanu» članak o českom Sokolu pozivajući i Lužičane, da osnuju sličnu organizaciju. Interes je za sokolstvo u Lužici uvek bio živ, ali su

\* Jedna najvažnija činjenica lužičko-srpskog života je društveni život. Danas ima u Lužici mnogo narodnih, pevačkih, pozorišnih, stručnih i sličnih društava, koja su sva združena u jedan savez «Domovina». Uopšte se celi pravi narodni život Lužičkih Srba oertava u njihovom društvenom životu. Osobito mlada generacija stupa u sva ta društva i učestvuje u njihovim vodstvima.

teške prilike u Nemačkoj omele, da se ta ideja ostvari. Neki su se doduše pojedinci živo zanimali za tu ideju, a prvi je među njima bio Lužički Srbin Jan Bryl, danas profesor u Budyšinu, koji je kao student bio član malostranskog Sokola u Pragu, gde je vrlo marljivo vežbao. Godine 1907. bio je takođe član pozdravnog odbora petog školskog sleta za Lužičke Srbe. Onda je međutim bio jedini gost iz Lužice profesor dr. Arnošt Muka. Posle tog sleta prvi je pokušao osnivati u Lužici Sokol redaktor Marko Smoler; ali nije došao dalje od dobrog nastojanja. Godine 1912. trudio se je za šesti sokolski slet izazvati interes lužičkih Srba oduševljeni sokolski radnik dr. Josef Páta sa člankom «Lětuše slowjanske swjedlenje w českej Prazy» (Lužica 1912., str. 37), ali uzalud. Na slet su došli samo praški lužičko-srpski studenti. Posle rata opet je dr. Josef Páta za sokolsku ideju predobio nekoliko praških lužičko-srpskih studenata i vodio ih je sa sobom na vežbanje u prašku sokolanu. Između njih se je naročito prihvatio sokolske ideje student filozofije H. Šleca i počeo je po lužičko-srpskim novinama pisati o Tyršovom učenju. Istovremeno izašao je letak «Serbscy bratřa!» pobuđujući na osnivanje Sokola u Lužici. Tek na sedmi svesokolski slet godine 1920. došla je prvi put, za slobodnijih prilika u Nemačkoj, deputacija četrnaestorice Lužičkih Srba iz obih Lužica. Na tome su najviše radili u Lužici student H. Šleca i redaktor Jan Skala, a u Českoj dr. Josef Páta, koji je bio duša te cele akcije.

Od tog su vremena Lužički Srbi u raznim prilikama obećavali, da će sebi uzeti u zadatak širenje sokolske ideje u lužičko-srpskim krajevima. I tako se je 9. novembra 1920. odista ostvarila prva lužičko-srpska sokolska jednota, osnovana u Budyšinu. To je bilo na naročitom sastanku uz učestvovanja velikog broja narodnih radnika, između kojih je pored studenta H. Šlece i redaktora Marka Smolera najviše zasluga stekao književnik Jan Skala, pa je ovoj trojici povjeren ceo dalji priprema rad. Atmosfera, u kojoj je Sokol imao rasti, bila je vrlo nepovoljna i nova je ideja na mnogim mestima naišla na nerazumevanje i neprijateljstvo. Prva starosta Jan Skala posvetio je mladom Sokolu oduševljenu pesmu «Sokolej!» (u zbirci pesama Srjódki 1921.), u kojoj vrlo živo prikazuje težak zadatak i nepovoljnu situaciju Sokola. Po odlasku prvog staroste, pesnika Jana Skale, preuzeo je početkom godine 1921. vodstvo Sokola dosadašnji starostin zamenik, redaktor Marko Smoler. Najveća je nezgoda bila za mladi Sokol, što se nije mogao naći lokal za vežbanje. Budyšinska nemačka varoška opština odbila je molbu za prepuštanje kakve školske ili varoške vežbaonice sa primedbom, da nemački Turnvereini pružaju dosta prilike za telesno vežbanje, pa je lužičko-srpski Sokol sasvim suvišan. Ipak je posle dužeg nastojanja uspeo naći za visoku kiriju u Budyšinu vežbaonicu, koja služi do danas. Početci su doduše bili teški, ali je ipak već u proleće 1921., sokolska ideja prodrila i u lužičko-srpsku unutrašnjost. Za vreme letnjeg odmora osnovana je u Bukecima druga sokolska jednota (16. avgusta 1921.). U isto vreme osnovana je i treća jednota u Malešici (10. septembra 1921.). Najviše se je vežbalo u ovoj poslednjoj jednoti, koja je takođe prva stupila

u javnost (1. avgusta 1922.). Ali lužičko-srpski Sokol nije u to vreme imao ni sprava, ni svoje terminologije, ni iskusnih učitelja, a ni novaca. To su dobro znali Nemci i zato su svuda, gdegod je osnovan Sokol, odma osnivali ili preduhitrili Lužičane svojim nemačkim Turnvereinima, koje su vrlo bogato snabdevali sa svim potrebama. Tako su se članovi Sokola osetili pred tvrdim zadatkom samopregora i odgovornost sokolskog vodstva postajala je još veća. Nemci su Sokolu spočitavali, da on nije nikakav lužičko-srpski pokret, nego tudi uticaj pod vodstvom inostranstva. Sokol se je branio dokazujući, da je celo lužičko-srpsko obrođenje crpilo svoju snagu i inicijativu iz doticaja sa ostalim slavenskim narodima, Lužičko-srpski Sokol je sasvim samostalan i nezavisan, ali se hrani iz velikog slavenskog vrela, na šta mu niko ne može oduzeti pravo, jer su lužički Srbi grana velikog slavenskog roda. Dne 24. novembra 1921. posetila je prva česka sokolska jednota iz Draždana Budyšin i tu je prvi put u Lužici predvela sokolske ubzorne vežbe. Zatim je 18. februara 1922. posetio Budyšin mladoboleslavski Sokol, priredivši takode javno vežbanje. Lužičko-srpski Sokol uzvratilo je tu posetu 23. jula 1922. i učestvovao je na sokolskom župnom sletu u Mladoj Boleslavi. Tom su prilikom lužičko-srpski Sokoli na javnim vežbama prvi put stupili u javnost izvan granica svoje zemlje. Učestvovao je takode prvi ženski lužičko-srpski odbor iz Budyšina.

Bio je to prvi uspešni ispit lužičko-srpskog Sokolstva. Marljive vežbe kod kuće, i ako srazmerno kratke, ipak su bile dovoljne, da prikriju još neke nedostatke, tako da je to prvo stupanje u javnost bilo zaista krasno, premda se je još videlo početničko preganje. Fügnerova župa, naročito njezin poverenik učitelj Josef Maštálko podržava od sada vrlo uske veze sa Lužičanima i postaje tako indirektno zaštitnikom lužičkog Sokola, kao njegov najbliži sused.

Sokol je dakle godine 1921. u Lužici pustio tvrd koren. Odma sledeća godina donela je još veće uspehe. Osnovane su jednote u Poršicama (17. septembra 1922.) i prva katolička jednota u Radwoju (29. oktobra 1922.). Došlo je vreme, da se stvori čvršća zajednička organizacija, pa je ustanovljen Lužičko-Serbski Sokolski Zwjazk sa sedištem u Budyšinu. U njem su združene sve lužičko-srpske sokolske jednote. Za prvog starostu Saveza izabran je Jakub Šajba. Ali su se u to vreme pojavile za Sokol nove ozbiljne neprilike. Predpostavljene su vlasti zabranile katoličkom sveštenstvu da pomažu Sokol a po novinama se je razvio boj o sokolskoj ideji, kojoj se je isticao protuverski smer. Lužičko-srpski Sokol morao se je boriti za svoje jedinstvo, jer je sa katoličke strane pretila opasnost rasepa. Medutim je lužičko-srpska katolička inteligencija osujetila ovo nastojanje, rešivši se za jedinstvo i učestvovanje u sokolskom pokretu. Šta više, Sokol je baš ovde našao svog novog vodu, oduševljenog narodnog i slavenskog radnika, učitelja Michala Nawku, koji je na velikom zboru Saveza 14. oktobra 1923. izabran za starostu, pa je to i danas kao vrlo uvažen autoritet. Godine 1922. poslao je lužičko-srpski Sokol prvi put svog zvaničnog zastupnika na svesokolski jugoslavenski slet u Ljubljani. Tom prilikom izdana je takode štampana informacija o mladom

sokolskom pokretu u Lužici. Uspešno napredovanje narodne i sokolske jednote predstavlja neočekivano razvijanje celog sokolskog pokreta, koji tek sada u stvari postaje pokretom celog naroda. Godina 1923. donosi lužičkom Sokolu jasan smer i cilj i mnogo simpatija i ozbiljnog shvaćanja za tu celu ideju. Osnovane su dalje jednote u Komorovu (30. aprila 1923.) — u Hrodlištu (17. juna 1923.), u Pančici (8. avgusta 1923.) i u Ralbici (30. avgusta 1923.). Iste godine, 1923., stupaju prvi put u javnost takode (u Malešanskoj jednoti) sokolska deca, ponos i spas naroda. Ova je jednota prva osnovala takode svoju sokolsku muziku, pa pored budyšinske i komorovske jednote osniva i ženski odbor. Sve te jednote priređuju svake godine javne svečanosti sa vežbanjem. Godine 1924. 20. juna stupa lužički Sokol prvi put u javnost kao jedna celina na lužičko-srpskom sletu u Khwačicama. Iste godine sazvan je takode na 21. septembra prvi lužički svesokolski slet u Pančicama. Trinaest zastupljenih jednota pokazalo je dobre uspehe svog dosadašnjeg rada. U vežbama učestvovalo je 104 Sokola, 113 Sokolica i 20 djaka. Publike je bilo dosta, a sokolska je ideja odnela veliku pobedu i stekla je još više razumevanja i simpatija. Godine 1924. bile su osnovane nove jednote u Wotrowu (22. februara 1924), u Dolnjem Wujezdu (21. maja 1924), u Khroslicama (18. oktobra 1924), u Njebjelčicama, a docnije i u Sowrjecima (18. marta 1925), u Wul. Čisku (17. novembra 1925), u Kulowu (5. aprila 1926), a sada se osniva jednota u Rakojdemu, tako da danas savez ima 15 jednota sa četiri ženska i četiri odbora za podmladak.

(Svršetak sledi.)

## *Karel Vaniček*



U danima najvećega oduševljenja, u danima kada smo najviše sanjali o velikoj budućnosti Sokolstva, kada je nastupao na VIII. svesokolskom sletu u Pragu naraštaj ČOS i JSS, u tim danima odelio se od nas najbolji poznavalac velike sokolske ideje i jedan od najboljih njezinih predstavnika — brat Karel Vaniček.

Rodio se 10. februara 1860. u Pragu i svoju dečju dobu preživio ondje, ponajviše na Hradčanima. Gimnaziju pohađao je također u Pragu i nastojao da dosegne ideal, koji mu je vazda lebdio pred očima, naime da postane profesorom prirodnih nauka.

No usud ubogog đaka uništio je taj njegov ideal, a on se morao pobrinuti za bilo kakovu službu, kako bi se što laglje prehranio. Otišao je u poštansku službu! I tako je veliki idealista, obožavatelj prirode, cveća i životinja proživljavao svoju životnu dobu u zaprašenoj pisarni među požutjelim hartijama.

Ali sačuvao je drugi ideal — ljubav do rodene grudi — i toga mu nitko nije mogao uništiti. Sa bratom Jindrom, sadanjim načelnikom ČOS, posvetio je čitav svoj život i čitav svoj rad Sokolstvu, a po njem narodu. Jindra je bio voda, Karel je pako izvršavao onaj sitan i svakoj organizaciji toliko potreban rad.

Bio je prednjak i tajnik. Davao je inicijative za novo delo, obnašao sve funkcije u društvu, pa je doskora zauzeo vodeća mesta u sokolskoj organizaciji. Za celog svog života poznavao je samo ozbiljno i odlučno delo. Njegovo lice bilo je uvek ozbiljno i vidio si na njem izražaj tvrde i nepokolebive volje, a na drugoj strani dobrotu i duboku ljubav do naroda! Postojan je bio u ispovedanju sokolskih načela. Njegovo sokolsko jevanđelje, koje je napisao Sokolstvu, bilo je jevanđelje njegova života. Šta je tražio od drugih u prvom redu ispunjao je sam. Radosno i oduševljeno bljesnulo je njegovo oko, kada je prestupio prag Sokolskog Muzeja ČOS, kojeg osnivačem bio je on sam.

Upravo neverovatnim oduševljenjem, pravom detinjom radošću i najvećim ushićenjem pokazivao je bogatstvo svoga sokolskog muzeja svakom onome, koji je hteo da vidi te prekrasne zbirke, koje uistinu predstavljaju najveće blago sokolske povesnice. Velik deo svoga života posvetio je ovim zbirkama i iz njih je crpio čitav onaj materijal koji je potrebovao za svoje mnogobrojne članke kojima je tako bogato obdario sokolsku literaturu. Iz starih grobova crpao je nauku za budućnost. U duši njegovoj rodili su se veliki nacrti za budućnost, a ostvarenje jednog od tih najvećih nacrti — otvorenje Tyršovog Doma — za koji je upravo on dao glavnu inicijativu, doživio je.

Svuda i uvek bio je glasonošom istine i ljubavi. Sve što je napisao, sve je to odsev duboke, zapravo očinske ljubavi do sokolske omladine, te pune odanosti k ideji, kojoj je služio. I u vreme svetskog rata nije klonuo. Svoje delo obavljao je neustrašivo dalje, pa je najveći deo ratnog doba preživio u radu za svoj sokolski muzej, kojeg je znao upravo majstorski da sakrije pred očima kletog neprijatelja.

Čitav svoj vek bio je dosledan do skrajnosti. Kada je pako ostario, povukao se sa sviju vodećih mesta, da načini mesta mladim sokolskim radnicima.

Gotovo pedeset godina radio je neumorno na sokolskoj njivi. Njegova glava u tom delu osjedila je, a srce ono mu bilo večno mlado, večno sokolsko.

U najboljem raspoloženju pošao je 24. juna na šetnju, da se u prirodi naužije svežeg vazduha i da se dobavi novih sila za veliko delo kod VIII. svesokolskog sleta. Sa šetnje se nije više vratio. U prirodi je usnuo za veke! No njegov duh taj će ostati večno među nama, bodreć nas na daljnji neumorni rad!



Njegovom pogrebu sudelovala je i četa našega naraštaja sa bar-jakom. Na njegov kovčeg položio je naš Savez venac eveća, a oproštaj-nu reč u ime JSS izrekao je brat starosta Gangl.

Iskazali smo počast imenu i spomenu odličnoga brata, kojega dela i velika ljubav neka rasvjete puteve našeg sokolskog života!

Dr. Riko Fux.

Dr. Tone Jamar:

### *Referat zdravstvenoga odseka na VII. glavnoj skupštini JSS. u Đakovu*

(Vidi «Sokolski Glasnik» god. VII., broj 22—23 [1925], strana 171, 172.)

Iz navedenog izveštaja jasno se razabire neshvaćanje zdravstvenih odseka. Ogromnoj većini društava i župa čini se ova nova institucija posvema nepotrebnom i suvišnom, zato ju i u svojoj sokolskoj «disciplini» dosledno ignorišu.

Da je pako lekarski nadzor vežbača potreban, pokazuje nam uzorna statistika Gorenjske župe u Kranju, koja nam sa brojkama potanko ilustrira zdravstveno stanje naših vežbača, pa nas upozoruje na slab razvoj tela kod naraštaja i dece. Savezni zdravstveni odsek izriče najtopliju hvalu ovoj župi, a u prvom redu njezinom požrtvovnom pred-sedniku zdravstvenog odseka, bratu dru. Edv. Šavniku, koji je unatoč svojoj 70. godini vanredno organizovao zdravstvene odseke kod pojedinih društava, kao i njegovu agilnom tajniku bratu dru. de Gloria.

Tabela I. — Razvoj tela. — (Pignetov indeks.)

	* čl.	%	* čcl.	%	* m. n.	%	* ž. n.	%	* m. d.	%	* ž. d.	%
preko + 10 z mašču preoblo- ženo telo	1	1·26	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
+ 10 — 10 vrlo jako telo	20	25·03	10	22·22	1	0·88	2	5	—	—	—	—
— 10 — 20 jako telo	17	21·77	17	37·77	18	15·92	2	5	1	1·08	—	—
— 20 — 25 poprečno telo	24	30·37	10	22·22	18	15·92	6	15	1	1·08	1	1·16
— 25 — 35 manje nego poprečno telo	16	20·25	7	15·55	43	38·04	23	57·50	16	17·39	15	17·44
— 35 — dalje očividno slabo telo	2	2·53	1	2·22	33	29·20	7	17·50	74	80·48	70	81·39
	[79]		[45]		[113]		[40]		[92]		[86]	

\* čl = člani; čcl = članice; m. n. = muški naraštaj; ž. n. = ženski naraštaj;  
m. d. = muška deca; ž. d. = ženska deca.

Iz ove statistike razabiremo posledice rata, kada su se rodili i rasi naš naraštaj i deca. Nestašica hrane, loše stambene prilike u tolikoj su meri uplivala na razvoj mladih tela, da se moramo ozbiljno bojati za njihovu budućnost i dvostruka je dužnost svakoga Sokola, da se brine za to, da se spreči daljnje ugrožavanje zdravlja omladine i da se dosadanje posledice sa opreznom vežbom jedino pod nadzorom lekara umanje i odstrane.

Prijašnja tabela nam pokazuje, da je ogromna većina naraštaja podnormalno razvijena i to ponajviše usljed bolesti rahitis, koja se razvila radi slabe nedostatne hrane i nehigijenskih stanova.

Šta nam govore prednje brojke?

Pignetov indeks nam ukazuje, da ne možemo biti zadovoljni sa telesnim razvojem pregledanih, jer nam otvara žalosnu perspektivu za budućnost, ako pomislimo, da su deca, kako muška, tako ženska, znatnom većinom očividno slaba. Istina je, uzroke tome imademo tražiti u sadanjim poratnim prilikama, pa se nadamo, da će se stanje naraštaja i dece u dogledno vreme popraviti. Ali u tu svrhu trebati će još mnogo, mnogo mudrog dela i što intenzivnijeg sudelovanja tehničkih odbora i zdravstvenih odseka. Jer, upravo sistematska, kroz više godina provadana opažanja otkrit će nam mnoge činjenice, koje za sada još ne poznamo, koje će ali biti mjerodavne kod nastavljenog rada.

U koliko druge zdravstvene institucije izdavaju za sada statistike, to se one u glavnom odnose na bolesnike. Sokolski zdravstveni odseci pako, ako će pravim razumevanjem za stvar pregledavati decu, naraštaj i članstvo, moći će ustanoviti pogreške kod pojedinaca, koji su nam se do sada pričinjali posvema zdravi.

Za ilustraciju ove svoje tvrdnje navadjam relativno visoki broj rubrike bolesti na disalima (12.5 %) i specijalno tuberkulozne slučajeve (4 %). Kod ovih članova morati će lekari individualizirati za svaki slučaj posebno telesnu sposobnost dotičnog organizma i odrediti mu, u koliko to dopušta telesno stanje, primerene vežbe. Vanredno je važna pregledba s obzirom na srce, jer upravo srčanim greškama, kojih se ustanovilo 2.34 %, a koje smatramo posledicama prebolelih prijašnjih bolesti, treba posvetiti osobitu pažnju. U ovakvim slučajevima je ovisna dozvola za neke vežbe o naravi dotične srčane greške. I ako igdje, upravo ovde morati će se oprezno sastavljati nacrt za posebnu telovežbu, jer su subjektivni osećaji nepouzdana i lekaru ne mogu služiti podlogom za prosuđivanje greške i određivanje telovežbenog nacrta. No sa opreznim telesnim vežbama dadu se, kako to pokazuje svakodnevno iskušenje, dobro kompenzirati srčane greške.

Za naše krajeve, naročito više lokalnog značaja (Gorenjska Slovenija) je guša (struma) zastupana sa 3.50 %. U drugim župama naše države biti će odnosna statistika mnogo povoljnija. Glede guše biti će mjerodavni subjektivni osećaji.

Svinuta krsta (hrbtenicu) imade 2.73 % i tu se, razumije se, radi o patološki preteranim krivuljama. Ovdje neka budu lekari, a s njima prednjaci posebno oprezni. Ne možda kod članova, gdje će to često puta biti prekasno, već kod naraštaja i dece. Znamo, da se izobliču

pod uplivom raznih faktora —kadkada neočekivano brzo — svake patološke krivulje, tome je skoro uvek kriva premala pažnja, koju treba da posvećuju merodavni faktori nehigijenskom sedenju u školi. No što pokvari u tom pogledu škola, to bi mogla, a i morati će popraviti telovežba. Roditelji biti će zahvalni zdravstvenim odsecima, ako ih ovi blagovremeno upozore na ove nedostatke; lekara i prednjaka pako je dužnost, da se brinu, da naša omladina u tom pogledu ozdravi i to samo uvetno u vežbaonici, a čim više na vežbalištu u slobodnoj prirodi. Naš ideal mora biti vežbalište na slobodnom vazduhu! Patološki svinute hrbtenice i mada nestati kod razumne telovežbe, u koliko nisu prouzročene predhodnim organskim promenama.

Prilažem preglednu statistiku bolesti na podlozi lekarskih pregleda vežbača Gorenjske župe. Jedino taj župski zdravstveni odsek zadovoljio je svojoj zadaći i svaka čast njegovom predsedniku i tajniku.

Iskazalo se bolesnih (u postocima): na disalima 12·3, tuberkulozi pluća 4·0, tuberkulozi drugih organa 1·16, srčanim bolestima 2·34 guši 3·50, krivnoj hrbtenici 2·73, nefritis 0·19, rahitis 0·78.

Kako vidimo dade se iz ovih dviju kratkih statistika mnogo razabrati. One nam daju, ako ih pravilno shvatamo, direktive za daljnji rad. Želja zdravstvenog odseka JSS i dužnost ostalih zdravstvenih odseka jeste, da slede uzorni primer Gorenjske župe, jer ovakove statistike, ako sabiremo materijal kroz čitavi niz godina, su mjerilo za sposobnost naših vežbača, one nam kazuju šta možemo očekivati od naraštaja sopstvenog naroda, pa ako poznajemo greške, moći ćemo naći primerena sredstva da ih suzbijemo. Ovakova organizacija, kakovo je Jugoslovensko Sokolstvo, pripomoći će time oko pridizanja narodnog zdravlja, a dužnost svih zvanih faktora biće da uvažee i podupru taj naš rad.

## *Iz Slavenskog Sokolstva*

**Brat dr. Rudolf Weisberger**, jedan od glavnih organizatora lekarskih odeljenja ČOS, bio je prilikom svoje 50-godišnjice odlikovan plaketom ČOS «Na straž».

**Da li je kod nas tako?** U tešinskoj reformnoj realnoj gimnaziji broji profesorski zbor 16 članova. Od ovih deluje u Sokolu 14 profesora, i to: 1 kao podstarešina, 1 kao načelnik, 2 kao prosvetitelja, 1 kao tajnik, 1 kao matičar, 2 prednjaci dece, 1 odbornik, a ostali kao vežbači. Kako je pako kod nas?

U Americi čehoslovačko Sokolstvo dobro napreduje. Mnogo je osnovano novih društava, svuda sa skoro 150 članova. Zanimiva je činjenica, da američka omladina engleske narodnosti sa veseljem sudeluje u sokolskoj telovežbi. — ČOS u Americi imade tri stalna prednjaka, koji putuju od društva do društva i nadziru njihov rad. Na putovanjima služe se ponajviše automobilima, koji su, kako je poznato, u Americi postali jeftino i brzo prometno sredstvo.

**Brat Eduard Pine**, starešina Vychodočeske župe Pippichove, jedne od najvećih čehoslovačkih župa, umro je. Svi sokolski listovi doneli su iskrene članke o njegovom radu, pa su podvukli njegove zasluge za razvoj župe. Naposeb su naglasili njegov rad za vreme svetskog rata, kada je kao aktivni državni činovnik neustrašivo branio sokolski imetak protiv svih šikana tadašnjeg režima.