

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

Redakcja we Lwowie ulica Ormiańska L. 29; Administracja plac Kapitulny L. 7.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:		Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1	zł. 20 ct.	65 ct.
z przesyłką	1	30	70
Zamiejscowa	1	50	80

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

LIPIEC
1886

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji 1 rs. 50 kop.
W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki
krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.

Odziedziczenie a gimnastyka

napisał

Dr. Ż. Krówczyński.

W poprzednich artykułach rozbieraliśmy wpływ gimnastyki u obu rodzajów, w różnym wieku i na poszczególne narządy, zawsze wskazując na ważność konstytucji, która na wszystkich fizjologicznych i patologicznych czynnościach ustroju swoje piętno wybijają. Odporność ustroju, własność dobrych, zdrowych konstytucyj zabezpieczająca od choroby, czyniąca, że chorobę łatwiej przebywamy, tworząca ów błogi stan nazywany zdrowiem, jako własność organizmu w większej części zależy od nas samych, a po największej części od rodziców, organizację bowiem czyli własności jej zwane ogólnem mianem konstytucji od przodków odziedziczamy. Dzisiaj prawie nikt nie wątpi, że pewne własności odziedziczamy od naszych przodków, a ci którzy własności odziedziczenia kładą na karb przypadku, zbiegu okoliczności bardzo się mylą. „Gdy rodzice nie udzielali dzieciom swej organizacji, swych właściwości i cech dodatnich, mówi Lewes, nie istniałaby ani odmiana ani rasa. Pokurcie byłoby równie cenne jak i pies rasowy, bronowłók stawałby w szrank o zdobycie wyścigowej nagrody“. Odziedziczenie jest prawem bijologicznem a przez nie rozumiemy przelewanie na potomków organizacji przodków i wraz z nią pewnych cech, władz i zdolności. Jeżeli uprzytomnimy sobie tworzenie indywiduum, jeżeli pamiętamy o tem, że do jego utworzenia potrzebne są zarodki obu płci i że ono jest rezultatem połączenia się obu zarodków, w takim razie nie jaśniejszego nadto, że nowotworzące się indywiduum powinno mieć właściwości przodków. Nie będziemy rozbierali wątpliwych kwestyj, jak n. p. czy wpływ jest donioślejszy ojca czy matki, fizjologia bowiem stanowczo na to pytanie nie odpowiedziała, ale zdaje się, że nie odbiegniemy daleko od prawdy przypuszczając, że z wpływem obu płci liczyć się należy i że w niektórych przypadkach więcej odziedziczamy po ojcu, w innych po matce. Niektórzy autorowie w płciowem połączeniu dwóch różnych indywiduów widzą przyczynę zmienności, którą inni w warunkach świata zewnętrznego upatrują, a jakkolwiek rzeczy się mają, łatwo

pojąć, że ogólne własności przodków względnie rodziców odziedziczają potomkowie. Z umysłu napisałem własności przodków, względnie rodziców, aby przypomnieć, że niekiedy wnukowie odziedziczają po dziadkach własności, co nazywamy atawizmem, a tłumaczymy sobie wpływ dziadków na wnuków w ten sposób, iż u rodziców pozostały te własności utajone i wśród korzystnych warunków rozwinęły się one u wnuków. Zmienność, o której wspomnieliśmy — będąca według twierdzenia jednych następstwem przystosowania — czyli warunków zewnętrznych, według innych zaś następstwem połączenia dwóch różnych indywiduów i atawizm są przyczyną, że potomkowie nie zawsze są najwierniejszem odbiciem swych przodków i w tej zmienności upatrują autorowie może nie bez słuszności ciągle odnawianie się czyli odświeżanie zarodków dla trwałego istnienia koniecznie potrzebne. Trudniej pojąć przelewanie się nabytych a więc indywidualnych własności. W tej też sprawie najpoważniejsi autorowie nie wypowiadają stanowczego zdania i opinie są podzielone, podczas gdy jedni nie tylko wierzą, ale starają się przytaczać dowody przemawiające, za odziedziczeniem nabytych własności, inni nie umiając sobie teoretycznie wytłumaczyć sposobu ich przelewania, przeczą istnieniu odziedziczenia własności nabytych. Nie umiając rozstrzygnąć kwestji, stanowczo twierdzić musimy, że odziedziczenie nabytych własności byłoby wyjątkowe, jeśli w ogóle się zdarza, podczas gdy odziedziczenie ogólnych własności jest regułą, która wyjątkowo ulega zmianie. Dla dokładnego zrozumienia rzeczy musimy ściślej oznaczyć co rozumiemy przez ogólne własności. Oto oprócz właściwości rasy tworzą ogólne własności podobieństwo rysów twarzy, będące następstwem podobnego układu kości twarzowych, dalej podobieństwo układu kostnego i mięsnego, tworzące podobieństwo kształtów całego ustroju, wreszcie podobieństwo narządów zmysłowych i wewnętrznych organów jako też ich właściwości, za czem idzie tożsamość względnie wielkie podobieństwo czynności zmysłów i wewnętrznych narządów, co znowu razem wzięte tworzy konstytucję ustroju.

Że gimnastyka wpływa korzystnie na konstytucję, że pod jej wpływem lepiej się rozwija układ kostny i staje się silniejszym, że mięśnie grubieją i większej pracy poddać mogą, że za jej wpływem lepiej trawimy, dokładniej oddychamy i płuca wzma-

cniamy, sercu przysparzamy siły do pokonywania trudności w krążeniu, regulujemy obieg krwi i wreszcie dokładniej odżywiamy cały ustroj i przez to ułatwiamy ustrojowi spełnianie wszelkich fizjologicznych czynności, to wielokrotnie udowodnialiśmy. Obecnie, gdy wiemy, że właściwości ustroju przelewamy na potomków, pojmiemy, że gimnastyka pośrednio wpływa nawet na potomstwo, a ważność jej jeszcze wyraźniej nam się przedstawi, gdy przypomniemy sobie codziennem doświadczeniem stwierdzany fakt, że chwilowy stan organizmu ojca względnie rodziców nie pozostaje bez wpływu na tworzący się ustroj dziecka i że od tęgości jego — od odporności ustroju rodziców zależy odporność i zdrowie organizmu potomka. Stąd wypływa znowu konieczna potrzeba ćwiczenia ciała, doskonalenia fizycznego ustroju rodziców, dla utrwalenia tęgości siły fizycznej w potomkach, dla ich indywidualnego szczęścia, dla dobrobytu narodowego.

Zarys ćwiczeń na poręczach

przez

Antoniego Duraskiego.

(Ciąg dalszy).

F) Szósta gromada: Wytrzymanie.

Cechuje się ona tem, że w pewnem danem położeniu przez dłuższy czas nieruchomo wytrwamy, sprzeciwiając się naturalnemu ciężeniu bądź nóg, bądź całego ciała.

1. Podpór równoważny w podporze o ramionach prostych

a) okroczenie na obu rękach (II), na jednej ręce (IV);

b) rozkroczenie (II), jeśli w obu razach ze siadu (tej samej nazwy) tułów przy skulonych krzyżach w górę wzniesiemy, a starając się utrzymać w równowadze po nad poręczami, nogami nie dotykamy się takowych.

2. Poziomka nóg, jeśli w podporze o ramionach prostych nogi wyprostowane wprzód do poziomu podniesiemy i w tem położeniu je wytrzymamy.

a) jednonóż (I) wprawy: prawą nogę poziomo wprzód wytrzymujemy.

b) jednonóż z zwrotem tułowia (II), prawą nogę poziomo wprzód po nad prawą (zwracając się w prawo), lub po nad lewą poręcz (zwracając się w lewo) wytrzymujemy.

c) obunóż (II), lewa noga skurczona.

d) obunóż spojona (III), obie nogi spojone i wyprostowane do poziomu wprzód podniesiemy.

e) obunóż spojona z zwrotem tułowia (III), obie nogi spojone i wyprężone, zwracając się w prawo, wytrzymujemy po nad prawą poręcz.

f) obunóż rozkroczenie (III), nogi wyprężone po nad poręcze.

Poziomkę nóg wykonywamy też i w innych podporach nam znanych, jak n. p. w pop. na przedbarkach, na barkach i t. p.

3. Waga (poziomka ciała).

a) poprzek: w podporze o ramionach prostych, nachylamy się tak dalece naprzód, by punkt ciężkości

ciała padał na ręce, przyczem w krzyżach się wyginamy, obie zaś nogi spojone i wyprostowane wstecz tak wysoko wznosimy, by całe ciało poziomo do poręczy się unosiło, bądź się opierając biodrami o łokcie (III), bądź wolno bez oparcia (IV).

b) pobok (III) w prawo: ze siadu zewnątrz na prawej poręczy za rękami, wznosimy tułów w górę, a zwracając się w lewo tak by oś ramion biegła równolegle do długości poręczy, opieramy się prawym bokiem na prawym łokciu, przyczem w krzyżach się wyginamy, obie nogi zaś spojone i wyprostowane wstecz do poziomu wznosimy.

Też jednorącz (IV), lewa ręka wolna.

IV. Waga na barkach:

a) przodem (V): w podporze na barkach przodem, wznosimy całe ciało przy wygiętych krzyżach i wyprostowanych nogach do poziomu wprzód.

b) tyłem (IV): w podporze na barkach tyłem wznosimy całe ciało wstecz do poziomu, wyginając się w krzyżach, i prostując nogi.

5. Stanie (do góry nogami):

a) na barkach:

α) przodem (III): z podporu na barkach przodem, wznosimy obie nogi spojone i wyprężone a za nimi tułów, w górę do pionowego położenia po nad poręcze, co uskuteczniamy bądź zamachem (III), bądź ciągiem (IV), bądź wagą (V).

β) tyłem (III): z podporu na barkach tyłem, wznosimy nogi po nad poręcze do pionu, wyginając się w krzyżach, bądź zamachem (III), bądź ciągiem (o krzyżach skulonych) (III), bądź wagą (o krzyżach wygiętych) (V).

Też stanie na jednym barku tyłem (V) próbować możemy.

b) na przedbarkach (IV): w podporze na przedbarkach wznosimy silnym zamachem (zapomocą wywijania), wyginając się w krzyżach, nogi wstecz do pionu, utrzymując barki pod prostym kątem do przedbarków.

c) na ramieniu (III) w prawo: w podporze o ramionach prostych, wznosząc wysoko tułów w górę a równocześnie uginając ramiona, opieramy się prawem ramieniem na prawej poręczy, tuż koło prawej ręki, poczem wyginamy się w krzyżach i prostujemy nogi pionowo do góry; ciągiem (III), zamachem (III), wagą (IV).

Ze siadu rozkroczonego za rękami, podporem obu rączęz na prawej poręczy, zarówno stanie na prawem ramieniu (IV) wykonać możemy.

d) na rękach: W podporze o ramionach prostych, bądź zamachem (III), bądź ciągiem (IV), bądź wagą (V). przechodzimy do stania na rękach do góry nogami, wyginając się w krzyżach, nogi ku górze prostując i to bądź o ramionach ugiętych (III), jeśli barki do przedbarków ugniemy, bądź o ramionach prostych (IV), jeśli ramiona zupełnie wyprostujemy.

W staniu na rękach o ramionach prostych też zwrot tułowia w prawo (lub w lewo), trzymając się silnie obiema rękami obu poręczy, wykonać możemy (IV) (i to tak dalece, że oś ramion bieć może równolegle do długości poręczy) i w tem położeniu przez daną chwilę wytrwać.

Ochrona głównie przy staniach najbardziej w tem polega, by nauczyciel nie dozwolił ćwiczącemu się prze-

wrócić, w danym zaś wypadku, gdyby ćwiczący się tak przeważał, że przewrót jest nieuniknionym, by o ile możliwości nie uraził się o poręcze same.

Wytrzymania z podporu pobok nie przytaczamy, poznamy je bowiem bliżej przy ćwiczeniach na drążku.

Ćwiczenia złożone w podporze w środku poręczy.

Poznawszy sześć gromad ćwiczeń prostych wykonywanych w podporze w środku poręczy, możemy takowe zapomocą metody kombinacyjnej zestawiać w gromady ćwiczeń złożonych, we dwójki, trójki i t. d. z czego powstaną podwójne, potrójne i t. d. gromady kombinacyjne.

Niektóre gromady ćwiczeń złożonych będą kombinacjami równoczesnymi t. z. że równocześnie wykonywamy dwa elementa ćwiczeń, inne znowu będą posobnymi t. z. że wykonywamy jeden element po drugim, bacząc szczególnie na to, by bezpośrednio bez wszelkiej przerwy po sobie następowały i niejako w jedną harmonijną całość się zlewały.

Oznaczamy dla skrócenia:

zmiany podporu = *a* obroty = *d*
pochody (poskoki) = *b* woltyże = *e*
wywijanie = *c* wytrzymania = *f*

eliminując ćwiczenia złożone niedokładne otrzymamy następujące podwójne gromady kombinacyjne:

równoczesne: *ba*, *ca*, *cb*, *cd*, *ce*, *fa*, *fb*, *fd*.

posobne: *ad*, *ae*, *af*, *be*, *de*, *af*, *eb*, *ed*, *ee*, *ef*, *fe*, *ff*.

Przytoczamy kilka przykładów:

(*ba*). Pochód (poskok) — zmiana podporu.

Z podporu o ramionach prostych:

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. krok lewą (prawą) naprzód | } w podpór
o ramionach
ugiętych. |
| 2. " " (") wstecz | |
| 3. poskok naprzód | |
| 4. " wstecz | |

Z podporu o ramionach ugiętych:

- | | |
|------------------------------|---------------------------------------|
| 5. krok lewą (prawą) naprzód | } w podpór
o ramionach
prostych |
| 6. " " (") wstecz | |
| 7. poskok naprzód | |
| 8. " wstecz | |

(*ca*). Wywijanie — zmiana podporu.

Wywijanie w podporze o ramionach ugiętych:

- | | |
|-----------------------|-------------------------------------|
| 1. w przednim zamachu | } w podpór o ramionach
prostych. |
| 2. w tylnym " " | |
| 3. w obu zamachach | |

Wywijanie w podporze na przedbarkach:

- | | |
|-----------------------|-------------------------------------|
| 4. w przednim zamachu | } w podpór o ramionach
ugiętych |
| 5. w tylnym " " | |
| 6. w przednim zamachu | } w podpór o ramionach
prostych. |
| 7. w tylnym " " | |

Wywijanie w podporze na barkach:

- | | |
|------------------------|-------------------------------------|
| 8. w przednim zamachu | } w podpór o ramionach
ugiętych. |
| 9. w tylnym " " | |
| 10. w przednim zamachu | } w podpór o ramionach
prostych. |
| 11. w tylnym " " | |

(*cb*). Wywijanie — poskok.

Wywijanie w podporze o ramionach prostych:

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 1. w przednim zamachu | } poskok naprzód. |
| 2. w tylnym " " | |
| 3. w obu zamachach | |

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 4. w przednim zamachu | } poskok wstecz. |
| 5. w tylnym " " | |
| 6. w obu zamachach | |

Tak samo łączymy wywijanie w podporze o ramionach ugiętych z poskokami. W obu zaś wypadkach możemy wywijać poniżej i powyżej, w końcu i lotnie. (C. d. n.)

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokol” lwowski.

Na posiedzeniu odbytem dnia 19. Czerwca b. r. uchwalił Wydział podziękować „Sokołowi” krakowskiemu za serdeczne przyjęcie, jakiego doznali nasi członkowie bawiący w Krakowie.

Sprawę urzędzenia zjazdu delegatów filii odłożono na później, a natomiast korzystając ze zjazdu członków Towarzystwa pedagogicznego postanowiono poruszyć sprawę gimnastyki tak na samym zjeździe, jeśli to będzie możliwem, jako też przez zaproszenie Sokołów-pedagogów celem porozumienia się w sprawach dotyczących się Towarzystwa.

Rezygnacją p. Janowskiego z godności członka Wydziału przyjęto, — poczem uchwalono wpisać na listę członków zwyczajnych pp.:

1. Stanisława Albinowskiego akademika.
 2. Edwina Hauswalda, akademika.
 3. Adama Kozłowskiego, przemysłowca.
 4. Dr. Edmunda Lorsche kandydata adwokatury.
 5. Zdzisława Onyszkiewicza, właściciela dóbr i sekretarza Instytutu Ossolińskich.
 6. Tadeusza Sołtysa, prawnika.
 7. Franciszka Warzynickiego, nauczyciela i
 8. Romana Wojczyńskiego kupca.
- Jako członkowie wspierający przyjęci pp.: Anc Włodzimierz, urzędnik magistratu i Dr. med. Franciszek Fuchs.

Poczem załatwiono jeszcze wiele spraw administracyjnych.

Wycieczka do Krakowa.

Dawno pożądana chwilabliższego poznania druhów krakowskich i zawiązania serdecznych a nierozzerwalnych stosunków z Sokołem krakowskim nastąpiła wreszcie dnia 13. Czerwca b. r., w tym bowiem dniu stanęła w grodzie Krakusa liczna deputacja Sokołów lwowskich wezwana serdecznem zaproszeniem Wydziału Sokoła krakowskiego. Spacerowy pociąg wiozący obywateli lwowskich, kupców, przemysłowców i Sokołów, z których przeważna część ze Lwowa wyjechała w skromnych a strojnych mundurach stanął przed godziną 8 rano dn. 13. Czerwca na dworcu krakowskim. Nieprzeliczone tłumy publiczności zalegały ulicę Lubicz i wszystkie zaułki jakoteż cały dworzec od godziny 6 rano, a gdy zdala obaczono udekorowaną lokomotywę z piersi licznie zgromadzonych przeciągle „niech żyją” odbiło się w sercach przyjeżdżających w odwiedzinę gości. Na prawym peronie oczekiwali gości lwowskich członkowie Komitetu obywatelskiego z zycznym byłym prezydentem Krakowa Dr. Weiglem na czele, członkowie Sokoła krakowskiego z odznakami, z prezesem M. Bałuckim, straż ogniowa ochotnicza i tłumy publiczności, która mogła dostać się tutaj. Kiedy wiceprezes Sokoła lwowskiego Dr. Króweczyński wraz z przywódcami wycieczki pp. Rewakowiczem i Ichnatowiczem wysiedli a za nimi umundurowani i nieumundurowani z odznakami na piersiach Sokołowie lwowscy, dwoje ślicznie ubranej dziatwy Krakus i nadobna Krakowianeczka podając piękne bukiety przewodcom stanęły około Dra Weigla, który następującą przemową powitał gości lwowskich:

Witajcie nam serdecznie mili goście lwowscy z całą drużyną! Witaj nam braci polska i ruska! Nie wita was na tem miejscu ani stronnictwo ani urząd, ni władza... Przyjmuje was jedynie wolne grono obywateli, ofia-

rujących chętnie usługi swe, iżby wam było swojsko wśród swoich.

W sali Rady miejskiej przyjmie was w południe szanowny prezydent miasta i zauczesniczy jutro w wieczery na cześć waszą! W sali radnej omówicie także rzeczy poważne, godząc pożyteczne z przyjemnym, „utile dulci“.

W cichych modłach przy hymnach „Lutni“ polecicie siebie i swoich teraz Bogarodzicy Dziewicy w kościele Marjackim, a rzewnemi łzami zrosicie następnie groby królów waszych na Wawelu. Wieniec je świeżem kwieciami, uczciecie ponownie, ku wiekuistej ich chwale niewygasłą ich pamięć!

Świącąc zesłanie Ducha Bożego — dziś i jutro — podajemy wam dłoń bratnią, w zadatku wzajemnej miłości i zgody! Niezlamani na duchu — krzepmy się bracia odwagą i duchem — a nie skrzepniemy!... hartując zaś siły wasze „Młode Sokoły“ nie łatwo ulegniecie, Bóg z nami i nad nami! Mniejsza wtedy, kto lub ilu — przeciw nam!

Za przysłowiem naszym: „Gość w dom, Bóg w dom!“ zapraszają was tedy obywatele całym sercem w gościnne progi prastarej stolicy!

Ruszmy z miejsca! — Niech żyje bracie nasza polska i ruska! Niech żyją Lwowianie!

Wiele tysięcy piersi powtórzyło okrzyk „niech żyją“, poczem odpowiedział na to serdeczne powitanie jako przewodniczący komitetu urządzającego wycieczkę p. Henryk Rewakowicz:

„Wielce szanowni, którzyście pospieszyli tu na nasze spotkanie, raczcie spojrzeć na tę rzeszę która Was w tej chwili otacza. Nie obaczycie ani lent ani gwiazd, bo też pomiędzy nami nie ma ani jednego dygnitarza i nie masz nikogo ze sfer wzajemnej admiracji. Przybyli do Was ludzie ciężkiej, całodziennej pracy, oderwawszy się od biur i kantorów, z warsztatów i od ław szkolnych — bo przywozimy także dzieci nasze (brawa). A pod względem terytorjalnym nie myślcie, abyście witali samych tylko Lwowian, albowiem w gronie naszym znajduje się również naród z dalekich kresów Podola, województwa bełskiego i Pokucia — jest liczny zastępstw obywatelskiej ziemi przemyskiej i sanockiej (brawa). co nocą cichutko się do nas przysiadło, są też reprezentanci hrabstwa tarnowskiego i innych okolic Małopolski. wreszcie przyleciały „Sokoły“ białe- i czarno-pióre!

Korzystając z dwóch dni świątecznych, przypominających nam zstąpienie Ducha świętego, przybywamy wszyscy jednym ożywieni zamiarem. Z wyjątkiem bowiem niewielkiej garstki, przejętej specjalnem amatorstwem, osobistego zajrzenia do słynnej waszej smoczey jamy — chcemy wszyscy przeżegnać się wodą św. Wisły, u stóp Wawelu, w grobach królewskich i na mogile Kościuszki podumać o przeszłości, chcemy przytulić się do zimnych głazów, z których jednak żar bije płomienny dla każdego człowieka, mającego zaszczyt zwać się Polakiem (brawa!) Zarazem pragniemy uściskać dłoń waszą spracowaną i ogrzać serca nasze przy waszych sercach, aby — kto młodzian poznał jak żyć i postępować, by nigdy nie sędziwieć, a starzec by nigdy nie przestawał liczyć się do młodzieży (huczne brawa). Przybywamy z okrzykiem całej pełnej piersi: Niech żyją zaci, patriotyczni obywatele król stołecznego grodu Krakowa — Wiwat Kraków“.

Poczem muzyka zaintonowała hymn narodowy i Sokoł poprzedzony muzyką i oddziałem straży ochotniczej z pp. Bałuckim i Króweczyńskim na czele na komendę p. A Durskiego uszykował się do pochodu i podążył do wygodnie urządzonej kwatery w salach Kasyna powszechnego. W godzinę później zaczął się roić Rynek gości i liczną publicznością a członkowie Sokoła zgromadzeni w oznaczonym miejscu udali się gremialnie na nabożeństwo do kościoła N. P. Marji, w którym członkowie Tow. śpiewackiego lwowskiego „Lutnia“ pięknie odśpiewali mszę świętą.

Po nabożeństwie wyniesiono z kościoła wspaniały wieniec, przywieziony przez Lwowian do złożenia na gro-

bach królewskich. Wieniec nieśli trzej obywatele lwowscy pp. Spożarski, Wojczyński i Lewicki w pięknych narodowych strojach, a szarfy nieśli członkowie Sokoła lwowskiego. Pochód rychło się uszykował pod komendą p. Marynowskiego. Naprzód postępowała muzyka górnicza — za nią oddział ochotniczej straży — dalej Sokoł lwowski i krakowski, Lutnia, liczne grono obywateli lwowskich i członkowie komitetu krakowskiego, następnie niosący wieniec otoczeni sztandarami cechów krakowskich. Zamykał pochód oddział straży ochotniczej. Od kościoła N. P. Marji wyruszono wokoło Rynku przez ulice Grodzką i zamkową na Wawel. Po obu stronach stały nieprzeliczone tłumy publiczności, która bardzo licznie przylączyła się do pochodu. Z okien wielu domów w ulicy Grodzkiej rzucano kwiaty lwowskim Sokołom, którzy w pięknych swych mundurach dziarsko się przedstawili. Na Wawelu po nabożeństwie, a wśród śpiewu Lutni złożono wieniec na grobie Stefana Batorego — poczem jedni goście zwiedzali grupami katedrę i jej skarbiec, inni udali się do sali radnej na naradę przemysłowców — Sokołowie zaś do Sokoła.

Sokołów lwowskich, których 40 było umundurowanych a przeszło 20 tylko z odznakami i których Wydział Sokoła krakowskiego ani na chwilę nie opuszczał, odprowadziła muzyka górnicza z Bochni ciągle narodowe pieśni przygrywająca na ulicę Lubicz do sali gimnastycznej Sokoła krakowskiego. Przed salą powitali Sokołów lwowskich członkowie Sokoła krakowskiego z prezesem Bałuckim na czele, a gdy wszyscy zdążyli do wnętrza udekorowanej sali przemówił pierwszy wiceprezes Sokoła lwowskiego jak następuje:

„Przestępując gościnne progi Sokoła krakowskiego z nieliczną, ale serdeczną drużyną Sokołów lwowskich, winienem wywiązać się zwołanego na mnie obowiązku przez pozostałych w gniazdach domowych, którym niestety nie dozwolili obowiązki tu zlecieć, aby uściskać osobiście waszą dłoń przyjaźną. Od nich przynosimy Wam bracia najserdeczniejsze pozdrowienie. W imieniu zaś obecnych i nieobecnych zapewniamy was, iż Was kochamy boście Sokoły, a dla nas Sokoł, to obywatel, pracujący dla przyszłości ojczyzny, o zdrowym ciele i zdrowym duchu, którego żadne fałszywe doktryny z wytkniętej drogi zwichnąć nie zdołają i nie zapala miłości ojczyzny ostudzić nie może.

Takich to Sokołów krakowskich dziękując im za serdeczne przywitanie, całym sercem i ciepłym młodzieńczym witamy okrzykiem: niech żyją!“

Po tem przemówieniu zabrał głos prezes Sokoła krakowskiego p. M. Bałucki wnosząc następujący toast:

„Bracia Sokoły! Stało się zadość gorącym pragnieniom naszym — Sokołów lwowskich mamy u siebie. Przybyli pierwsi do nas, choć starsi, bo liczą już 19 lat istnienia, choć bogatsi, bo mają własne i to wspaniałe gniazdo. Dali tem dowód braterskiej prawdziwie miłości — za co dzięki im i dlatego z serca przepęłaionego radością wołam: niech żyją Sokoły lwowskie“.

Za ten toast podziękował w imieniu Sokołów lwowskich Dr. Dziędzielewicz, wykazując potrzebę gimnastyki dla zapobieżenia ciąglemu karłowaceniu w naszym kraju stwierdzonem przez statystykę. Aby osiągnąć zamierzony cel winniśmy zwracać uwagę nie tylko na młodzież i dorosłych, ale przede wszystkim na naszą dźiatwę bez różnicy płci“.

Po przemówieniu Dra Dziędzielewicza zabrał głos poseł lwowski p. T. Romanowicz i przemówił z właściwem mu ciepłem jak następuje:

„Od dłuższego czasu słowo „siła“ stało się hasłem powszechnem, hasłem przez różne stronnictwa używanem i nieraz nadużywanem, bo fałszywie pojętem. Najbliżsi nasi z zachodu sąsiedzi mówią: siła przed prawem i siła nad prawem — my Polacy walczymy i pracujemy pod hasłem siła dla praw, siła w służbie prawa, i programem naszym stało się wyrabianie sił narodowych dla odzyskania praw narodowych. Ale ten program zazwyczaj programem pracy organicznej nazywany,

w wykonaniu spaczonym był przez to, że wyrazu „siła“ nie pojmowano prawdziwie organicznie. Nie obejmowano nim wszystkich narodowej siły czynników, zaniedbując przez to jedne na rzecz innych, i zapominano zbyt często, że w społecznym i narodowym życiu to jest tylko prawdziwie organicznym, co obejmuje całość. Czynnikiem ową organicznie pojętej siły narodowej są: siła inteligencji — więc oświata zarówno na wyżynach umiejętności, jak w szerszych warstwach ludowych; siła moralna — więc wyrobienie charakterów a natchnienie ich tym patriotyzmem, co całość narodu i jego ideału obejmuje a swoje „ja“ umie podporządkować całości — siła ekonomiczna, ale zdobywana nie przez niepomiarne ze szkoda i krzywdą innych wzbogacanie się jednostek, co działać musi demoralizująco, lecz zdobywana pracą zawsze ku ogólnemu dobru skierowaną, i obejmującą harmonijnie całość społeczeństwa — siła harmonii społecznej, któraby usunęła wszelkie wewnętrzne społeczne zawiści zjednoczyła nas w jeden zastęp — nakoniec ten czynnik siły, nad którego wyrobieniem my Sokoły pracować mamy, zdrowie, siła fizyczna, zręczność i odwaga. A jeżeli o tem wspominałem na samym końcu, to nie jakobym czynnikiem temu ostatnie naznaczał miejsce. Są one bowiem wszystkie równoważne i równorzędne, i wszystkie jednocześnie, z równym wyteżeniem pracy rozwijać należy. A ten właśnie, który nam przypadł w udziale, był u nas dotychczas najbardziej zaniedbany.

Statystyczne wykazy poboru wojskowego dowodzą, że i pod względem stosunku zdolnych do wojska, i pod względem wzrostu ludności cofamy się wstecz; statystyka chorób i śmiertelności dowodzi, że siła odporna ludności przeciw chorobowym wpływom zmniejsza się. Słowem: degenerujemy, a rasa fizycznie upadająca, jeżeli wcześniej nie rozpocznie pracy nad rozwojem swych sił fizycznych — zmarnieć musi i zginąć. Spójrzcie Panowie na to mnóstwo wybladłej młodzieży, co to ni z pierza ni z mięsa, co ni szablą dźwignąć ni w tańcu hulańcem wyskoczyć nie potrafi, co choć ledwie życie właściwe zaczyna, już życiem zmęczona. Co będzie z tej młodzieży? jacy z niej pracownicy? jacy żołnierze? i jaka z niej przyszłość? A niestety te władze, do których to należy, zaniedbują zupełnie użycia środków zaradczych. Na wszystko znajdują się fundusze w budżetach publicznych, tylko nie na gimnastykę. Naszym zadaniem temu zaradzić — naszym zadaniem tworzyć szkoły gimnastyczne dla młodzieży, starszym dać sposobność odświeżania sił przez ćwiczenia — wykształcić grona nauczycieli gimnastyki, którzyby rozwinęli naukę tę po kraju.

Ale — jak nie pojmuję u nas sztuki dla sztuki, nauki dla nauki, literatury dla literatury, pracy ekonomicznej dla niej samej tylko — ale to wszystko dla narodu i w służbie jego, tak nie pojmuję gimnastyki dla gimnastyki samej, któraby sama w sobie celem była, bo ona tylko środkiem. Bo jeżeli wyrobimy silne muszkuły, żelazne pięści, a one pójdą może kiedyś nie w usługę prawa — to może lepiej, żeby ich wcale nie było. Niech więc nad Sokołami naszymi unosi się zawsze duch narodowy, duch obywatelski, duch patryotyczny — niech nam myśl o wyższych celach pracy naszej da wytrwanie i energię w tej pracy, niech w nas, jako bojownikach jednej idei, jako zszeregowanych w jeden zastęp obudzi poczucie braterstwa. Na pomyślny rozwój sprawy sokolej w naszym kraju!

Następnie po raz wtóry zabrał głos prezes p. Michał Bałucki i przemówił jak następuje:

Darujcie bracia, że wesolą biesiadę waszą smutnem zamącam wspomnieniem, ale wspomnienie to jeszcze tak świeże, tak żywo stoi nam przed oczyma, że widząc u nas Sokołów lwowskich, trudno nie mówić o tym, który długie lata był ich przewodnikiem i zrobił bardzo wiele dla utrwalenia ich bytu. Domyślcie się zapewne, że chcę tu mówić o s. p. Janie Dobrzańskim, który nietylko w Towarzystwie Sokoła, ale i w całym kraju zostawił długotrwałą pamięć po sobie i niepospolite zasługi. Dlatego

sądzę, uczcimy najgodniej Sokołów, czcząc pamięć ich świeżo zmarłego przewodnika. Oddajmy hołd jego pamięci przez powstanie.

A teraz oddawszy hołd zmarłemu wnoszę toast, na pomyślność tego, który godnym jest jego następcą, który już za życia s. p. Jana Dobrzańskiego, gdy temu skołatanemu zdrowie i rozliczne zajęcia nie pozwalały zajmować się Sokołem, był „de facto“ przewodnikiem Sokoła i oddany mu ciałem i duszą. Niech żyje Dr. Krówczyński.

Na toast ten odpowiedział Krówczyński.

Nie zasłużony, ale szczęśliwy, odpowiadam na toast wniesiony staropolskiem Bóg zapłać!

Bogdajbym umiał odpowiedzieć tym oczekiwaniom, zadaniom i obowiązkom, jakie na mnie dzisiaj ciąży, wówczas byłbym stokroć szczęśliwy. A teraz pozwolicie panowie, że patrząc na waszą skromną halę, kilka słów do tego nawiążę. Kiedy w drodze prywatnej doszła nas podczas ćwiczeń wiadomość, że Wydział Sokoła krakowskiego postanowił zaprosić nas do siebie dla zawiązania serdeczniejszych stosunków, tęro żywiej nam zabiło, serce omal nie wyskoczyło z piersi i w tej chwili zrodziła się myśl, która jakkolwiek skromny, ale uczciwy wydała owoc. Oto natychmiast ćwiczący postanowili uczcić tę chwilę, zadając sobie pytanie, co my przywieziemy Sokołowi krakowskiemu, bo to będzie najlepszym dowodem dla nich, że ich całym sercem kochamy. Mimowoli wówczas patrzaliśmy na naszą własną halę. Teu, którego pamięć przed chwilą uczczono, ten wiele zasług położył, że nad głowami naszymi mamy własny dach i mury. Życzylibyśmy Sokołowi krakowskiemu, żeby taką samą, a nawet ładniejszą miał salę. Pomni, że rozwój naszego towarzystwa od tej chwili rańniejszym krokiem postępuje, nie dziwnego, że zapragnęliśmy, aby Sokół krakowski miał swój własny dach. Jesteśmy za ubożuchni, abyśmy wam dużo dać mogli, ale w przekonaniu, że obywatelstwo krakowskie i tym razem nie poskąpi ofiarności, powiedzieliśmy, czem chata bogata, tem rada. Otóż z upoważnienia Sokoła lwowskiego wręczam to, czem chata bogata. Przyjmcie Sokoły krakowskie dar takim sercem, jakim Sokoły lwowskie wręczają.

Następnie zabrał głos Dr. Paszkowski i w serdecznym swem przemówieniu wskazał na usługi prezesa Sokoła krakowskiego p. M. Bałuckiego i wicepreesa Sokoła lwowskiego Dra Krówczyńskiego i zakończył toastem na pomyślność obu przewodników Sokołów.

P. J. Przybytkiewicz kierujący nauczyciel Sokoła tarnowskiego, który po tem przemówieniu głos zabrał mówił z zapalem o rozwoju Sokoła tarnowskiego, który dzielnie pokonuje wielkie trudności, z tem przekonaniem, że służąc dobrej sprawie do wytkniętego celu zdążyć musi. I my, mówił, nie mamy własnej sali, ale ją mieć musimy, a wybudujemy za centy przy lada okoliczności składane i mieć ją musimy, bo mieć pragniemy.

Potem zabrał głos Dr. Łuczkiwicz, dyrektor Sokoła lwowskiego i przemówił jak następuje:

„Nawiązując do poprzedniej mowy, mam jeszcze innych Sokołów na myśli, których zapomnieć nie powinniśmy. Mam tu na myśli filie nasze w Przemyślu, Stanisławowie, Tarnopolu i Kołomyi, których zdrowie ośmielam się wznieść: „niech żyją pisklęta sokole!“ (mnohaja lita, brawo! i mnohaja lita)“.

Z lwowskich Sokołów przemawiał jeszcze p. Bieńkowski:

Wypiszy zdrowie naszych towarzystw, nie zapominajmy o tych, którzy w obcym są kraju. Nie zapomnijmy o tem, że mamy Sokoła inowrocławskiego. Na jego cześć, rozwój i pomyślność, wnoszę okrzyk: Niech żyje Sokół inowrocławski!

Prócz tego przemawiali p. Kazimierz Ożóg, sekretarz Sokoła krakowskiego wnosząc toast na cześć Lutni, p. Pyszyński wnosząc zdrowie zasłużonego naczelnika Sokoła lwowskiego p. Durskiego, na co tenże odpowiedział toastem na „pisklęta sokole“ t. j. na młode zawiązujące

się po kraju Towarzystwa gimnastyczne a szereg przemówień zakończył przezacny Dr. Weigel toastem kochajmy się.

Wezwany, mówił, on przez szanowny Komitet, abym na zakończenie niniejszej ucztę wniósł miłe nam zawsze przy takich sposobnościach, stare, polskie, sandomierskie „kochajmy się“ — po pięknych słowach, jakie na temat miłości i zgody braterskiej wygłosił co właśnie ulubiony lekarz nasz p. Dr. Paszkowski, chyba uzupełnił tylko słowa jego w tym samym duchu z odmiennym jednak zwrotem z odmienną przenośnią!

Staje mi w oczach troje ptactwa białego, z którego bym rad wyprowadzić sens przemówienia mego.

W postaci gołębia białego wyobraża nam wiara ducha świętego, promieniejącego ognistymi językami, ku szczytowi światła i słowa bożego, którego zesłanie dzisiaj święcimy.

Na piersiach naszych błyszczy oznaka towarzystw pożytecznych „Sokoła białego“, zdobiącego również sztandar, pod którym się zbieracie. Sokoła białego, powiadam, boć białym i bez skazy będziecie umieli utrzymać ten sztandar, iżby nie raził ócz osób, niechętnych Towarzystwu Waszemu.

A jakżesz zapomniećbym mógł o królu ptactwa, o orle, a zwłaszcza naszym, bo białym orle?...

Na myśl o nim zamilknąć winna w każdym czasie wszelka waśń i niezgoda, a pewnym przeszłości i wierzącym w przyszłość — już sama myśl o losach jego wystarczący winna do uroczystego ślubowania sobie, iż nie zakrwawi nigdy piersi jego, nie zbroczą jej nigdy nowemi ciosy, zadanemi mu w zaślepieniu przez występnych.

Ilekróć czy dzikie i wrogie sępy obce rozdzierają tę pierś wściekłemi szponami, czy świętokradzka, zdziwiała ręka swoich godziła w tę pierś i odzierała ją z pierza, dzięki żywotności i sile wewnętrznej blizny się goiły, pierś nowem i białem porastała pierzem!

Pod wezwaniem więc onego gołębia białego Wy Sokoły białe! szanujcie i czcicie rodzimego orła białego, a ku temu jedno sobie zawsze ślubujcie i stawiajcie za zadanie życia, za obowiązek obywatelski: nie jątrzyć, nie rozdziierać, ale koić i łączyć, nie różnić ale jednać!

Wtedy wykrzyk „kochajmy się“ nie będzie marnem, lub z nawyczki wygłoszonym słowem; stanie on się owszem wzniosłym i godnym dla Was hasłem i w tym duchu całym sercem i pełną piersią wnoszę „Kochajmy się!“

O zebraniu tem wypowiedziała „Reforma“ następującą opinię, którą z przyjemnością powtarzamy. „Nastrój panował tak serdeczny, ton tak ciepły, a poważny, zarazem tyle wypowiedziano zdrowych, żywotnych myśli, że dawno nie pamiętamy tak silnego wrażenia, jakieśmy z tego zebrania odnieśli. Nawiązanych tu węzłów ścisłej łączności między instytucjami, wspólnej pracy poświęconemi, nie już chyba nie rozerwie.

Po tem udali się gremialnie wszyscy zgromadzeni do parku krakowskiego na wspólny obiad, skąd po posileniu ciała odjechali przygotowanymi podwodami na Skąły panięskie. Tutaj dla odpoczynku pozostała część gości, druga mniej znużona udała się na Bielany dla przypatrzenia odbywającej się ludowej uroczystości i dla zwidzenia klasztoru OO. Kamedułów i osobliwości tamże się znajdujących. Po powrocie na Skąły panięskie rozpoczęła się ohoacza zabawa z płasami przerywana chwilami dla wysłuchania chóru Lutni i chóru akademickiego. Wreszcie zawezwano zebranych do pochodu ku klasztorowi zwierzynieckiemu, skąd galarami popłynęli ku Wawelowi. Powrót galarami do miasta, pisze „Reforma“ przy świetnej pogodzie, przy świetle księżyca, wśród dźwięków muzyki i choralnych śpiewów, był nad wszelki wyraz uroczy — a ognie sztuczne p. Mądrykowskiego, który rozwinął tu całą swoją umiejętność, podnosiły jeszcze ten urok. Kiedy galary zbliżały się już do przystani, zajaśniał w brylantowych ogniach napis „Witajcie“ a Zamek zapłonął cały łagodnym światłem czerwonym, rzuconem nań od ogni

bengalskich z przeciwległego domu. Na brzegu stały tysiączne tłumy, a mimo to, powracający uczestnicy wycieczki nie doznali żadnego utrudnienia w przejściu, publiczność bowiem z największą gotowością utworzyła szpaler i nie zerwała go, póki goście nie przeszli. Do miasta powrócono około godziny 11 1/2.

Drugi dzień pobytu rozpoczęli członkowie Sokoła lwowskiego w towarzystwie członków komitetu obywatelskiego i krakowskich Sokołów pochodem na kopiec Kościuszki. Strojnych Sokołów prowadziła muzyka a publiczność z okien równie jak pierwszego dnia zarzucała kwiatami i bukietami. Na kopcu odśpiewano kilka pieśni, poczem spieszono do miasta, aby umożliwić mającym chęć zwidzenia Wieliczki wyjazd pierwszym pociągiem. W Wieliczce na peronie przywitał gości — wśród których Sokoł lwowski był bardzo nielicznie reprezentowany — burmistrz miasta otoczony strażą ogniową — bardzo serdeczną przemową, a delegat komitetu podziękował burmistrzowi i liczenie zgromadzonym mieszkańcom miasta za serdeczne powitanie. Po zwiedzeniu salin, w których Lutnia prześlicznie śpiewała nastąpił powrót do Krakowa. Przeważnie cześć Sokołów lwowskich zgromadziła się w sali gimnastycznej Sokoła krakowskiego, gdzie wraz z członkami Wydziału Sokoła krakowskiego rozprawiano o ważnych sprawach oba towarzystwa obchodzących. (D. c. n.).

Poznań. Dnia 2. czerwca 1886. zawiązało się Towarzystwo gimnastyczne, na którego czele stanął zarząd złożony z siedmiu członków a mianowicie z pp.: Seydlitza, jako przewodniczącego, K. Klemczyńskiego, jako zastępcy Langa, jako podskarbiego, J. Gankego, jako sekretarza, L. Rudzkiego, jako nauczyciela gimnastyki, Mikulskiego, jako zastępcy i p. Januszewskiego, jako porządkowego. Wkładka miesięczna wynosi 25 franków.

Sokoły czeszy.

Z przesłanych nam sprawozdań od braterskiej Towarzystw za r. 1885 podajemy ważniejsze wyimki:

Sokoł w Smichowie pod Pragą: Tow. liczy członków: założycieli 16, wspierających 103, czynnych 155, razem 274. Fundusz budowy sali wynosi 2.233 zł. 55 ct. Gmina miasta własnym swym kosztem uposażyła salę gimnastyczną w przrządy i urządziła szatnię dla Tow. Członkowie ćwiczyli 3 razy w tygodniu przez cały rok w 4—5 zastępach. Uczniowie w liczbie 80 ćwiczyli w 4 zastępach. Grono nauczycieli liczy 11 członków.

Sokoł w Pradze: Tow. liczy członków: założycieli 89, wspierających 638, czynnych 359, razem 1.086. Tow. posiada swój własny gmach okazały wartości 66.000 zł. Aktywa Tow. wynoszą 78.459 zł., pasywa 33.112 zł., czysty majątek 45.347 zł. Biblioteka fachowa liczy 355 dzieł w 490 tomach. Członkowie ćwiczyli przez cały rok trzy razy w tygodniu od 7—8 i od 8—9 wieczorem w 11—17 zastępach. Uczniowie Tow. w liczbie 126 ćwiczyli w 8 zastępach. Grono nauczycieli liczy 23 członków. Ku uczeniu czeskich gości z Ameryki urządziło Tow. publiczne ćwiczenia, w których wzięło udział 200 czynnych członków. W program wchodziły: 1. pochód ozdobny i św. wolne, 2. św. zastępami na przyrządach, 3. św. grona nauczycieli na stołach służących do wołyżowania, 4. św. zastępami na przyrządach, 5. szkoła zapaśnicza.

Sokoł w Kolinie: Tow. liczy 240 członków, posiada swój własny gmach wartości 38.000 zł. Inwentarz reprezentuje wartość 1.632 zł. Czysty majątek Tow. wynosi 19.921 zł. Członkowie ćwiczyli przez rok cały tygodniowo trzy razy od 7—8 wieczorem. Grono nauczycieli liczy 10 członków. Towarzystwo urządziło w dniach 15., 16. i 17. Sierpnia pamiętną wycieczkę do Krakowa i Wieliczki, w której wzięło udział 51 Tow. Sokolich w liczbie 1.300 osób. Dnia 4. Maja r. 1885. odbyły się publiczne ćwiczenia w których wzięło udział 40 czynnych członków.

Sokoł w Pilźnie: Tow. liczy członków: honorowych 1, wspierających 43, zwyczajnych 364, razem 408. Majątek Towarzystwa wynosi 5.543 zł., w czem się mieści fundusz na budowę sali w kwocie 2.858 zł. i wartość

inwentarza w kwocie 1.306 zł. Biblioteka liczy 219 tomów. Członkowie ćwiczyli przez cały rok trzy razy tygodniowo od 8—9 wieczorem w przeciętnej liczbie 85, w 6 zastępach. Grono nauczycieli liczy 12 członków. Publiczne ćwiczenia odbyły się dnia 28 Września z następującym programem: 1. Ćw. wspólne żelaznemi laskami, 2. ćw. zastępami na przyrządach, 3. ćw. grona nauczycieli na drażku, 4. ćw. zastępami na przyrządach, 5. szkoła zapaśnicza. W ćwiczeniach powyższych brało udział 70 członków.

Sokoł w Wiedniu. Towarzystwo liczy członków: założycieli 9, wspierających 55, czynnych 107, razem 171. Majątek Towarzystwa wynosi 2.520 zł. w gotówce i w inwentarzu, w czym się mieści też fundusz na budowę sali w kwocie 878 zł. Ćwiczenia odbywały się w sali: IV. Resselgasse 2, w tygodniu trzy razy w 5 zastępach, zaś w sali X, Quellengasse 72, dwa razy tygodniowo w jednym zastępie. Uczniów ćwiczyło się 12 Grono nauczycieli liczy 9 członków. Strój sokoli posiada 22 członków. Biblioteka ma 200 dzieł. W tym roku odbyły się też publiczne ćwiczenia, w których wzięło udział 68 członków. Program składał się: 1. z pochodu ozdobnego, 2. z ćwiczeń zastępami na przyrządach z jedną zmianą, 3. ze szkoły zapaśniczej, 4. z ćwiczeń wolnych, 5. z ćwiczeń grona nauczycieli na drażku.

Urywki higieniczne.

Pięknem oddychamy powietrzem. Zapomocą bakterimetru przyrządu do oznaczenia ilości bakteryj, obliczono, że w środku miasta Paryża w metrze sześciennym powietrza znajduje się średnio w zimie 3.340 osobników bakteryj, na wiosnę 9.850, w lecie 5.560, w jesieni 2.350.

W jakiej porze dnia i jak często jeść powinniśmy.

Dr. Ewald w dziele swem o chorobach narządu trawienia odpowiada na powyższe zapytanie w następujący sposób. Człowiek zajmuje pośrednie miejsce między mięsożernymi stworzeniami zaspakajającymi łaknienie jednorazowo na 24 i więcej godzin, a roślinożerczami ciągle z małemi przerwami żującymi, chociaż w biegu życia już to więcej do roślinożernych już to do mięsożernych się zbliża. I tak dziecie szuka pokarmu i pożąda go w pierwszych dniach życia do trzeciego tygodnia ile razy ze snu się ocknie, potem do trzeciego miesiąca powinno się karmić dziecie co dwie godziny, po tym okresie czasu do chwili ząbkowania co trzy godziny — a po ząbkowaniu powinno dziecie w biegu 24 godzin pięć razy pokarm przyjmować. Do roślinożerczy powinni również pięć razy dziennie spożywać pokarmy, rozumiejąc przez to spożywanie na przemian sutszych i obfitszych z mniej obfitszemi daniami. Bardzo często odstępy między dwoma spożyczeniami są bardzo długie — skutkiem czego znowu inne przerwy bywają zanađto krótkie. I tak częściej u nas a przeważnie w Anglii i Ameryce rozpowszechnił się zły zwyczaj spożywania bardzo obfitych śniadań z przerwą aż do wieczora, podczas której albo nic albo za mało pokarmów przyjmujemy i dopiero wieczorem, najwięcej około godziny 6tej spożywamy wielkie ilości najrozmaitszych pokarmów. Taki tryb życia wywołuje nie tylko cielesną i duchową ociężałość będącą następstwem przeladowania żołądka, ale zarazem bywa przyczyną najrozmaitszych zbocezeń narządu trawienia a szczególnie żołądka. Przewlekły katar żołądka, niestrawność, niedowład błony śluzowej, rozszerzenie żołądka, oto najczęstsze przyczyny zanađto sutyh spożywań i tym sposobem wywołanych podrażnień narządu trawienia. Równie szkodliwe są następstwa z za częstych spożywań pokarmów, choćby w małych ilościach, albowiem nieuwzględniając utraty czasu, tracimy siłę przez ciągłe jej użycie dla trawienia a następstwem tego stanu są cierpienia wynikające z przeladowania. Najwłaściwiej więc postępują ci, którzy po odpowiednich przerwach pięciokrotnie głód zaspakajają spożywając na przemian raz większą, drugi

raz mniejszą ilość pokarmów. Tylko wyjątkowo po przebytych chorobach uzdrowieńcy, powinni w przyjmowaniu pokarmów postępować śladem dzieci i jak najczęściej się posilać.

Im częściej i w mniejszych ilościach na raz przyjmujemy pokarmy tem łatwiej przyswajają je osłabiony żołądek. Co się tyczy pór dnia, w których pokarmy przyjmować się powinno, to pod tym względem trudno podać ściśle przepisy a różnica istnieje nie tylko pomiędzy mieszkańcami wsi i miast, ale ważną rolę odgrywa przyzwyczajenie i towarzyskie stosunki. W wielkich miastach najczęściej największą ilość pokarmów spożywają w porze między 5 a 7 godziną, poprzedzając dwoma śniadaniami, z których drugie bywa obfitsze, a kończąc wieczórę bardzo skromną. Ze stanowiska higieny takiemu sposobowi życia nie zarzucić nie można. Niekorzystnem natomiast jest spożywać przed spaniem, a więc wieczórę bardzo obfitą, albowiem w nocy trawienie albo bardzo leniwo się odbywa, albo zupełnie się nie odbywa, a przeto sprowadzamy niespokojny sen, bezsenność, gniecienie w żołądku, sny i niemiły smak w ustach. Codziennie doświadczenie poucza, że przeciwko tej regule bardzo często wykraczamy nie oglądając się na smutne następstwa błędnego dyjetycznego postępowania.

KRONIKA.

Z powodu śmierci ś. p. Jana Dobrzańskiego otrzymaliśmy następujące pisma kondolencyjne:

Tarnów: Smutek szczerze dzielimy z Wami
Sokoły tarnowskie.

Praga: W imieniu praskiego Sokoła przyjmijcie wyrazy prawdziwego współczucia. Cześć jego pamięci.

Dr. Linka.

Pilzno: Bardzo nas zasmuciła wiadomość o zgonie dobrze zasłużonego prezesa i założyciela Jana Dobrzańskiego. Zechejcie z tego powodu przyjąć szczerą bratnią kondolencję. Na zdar!
Sokoł pilźnieński.

Holice: Przyjmijcie nasze głębokie współczucie z powodu śmierci zasłużonego prezesa Sokoła lwowskiego. Na zdar!
Fr. Kaplan.

Kraków. Członkowie chóru drukarzy krakowskich przyrzekli jak z „Reformy“ się dowiadujemy solennie nauczycielowi „Sokoła krakowskiego“ zapisać się „in graemio“ do „Sokoła“. Byłoby to bardzo pożądanem, dodaje to pismo a chór drukarzy może staćby się mógł zawiązkiem chóru „Sokoła“.

Rzeszów. Dowiadujemy się, że w Rzeszowie dzięki staraniom kilku członków Sokoła lwowskiego zawiązuje się filia naszego Towarzystwa. Szczęść Boże inicjatorem uczciwych usiłowań.

Warszawa. Grono zwolenników ćwiczeń gimnastycznych, postanowiło poczynić starania u władzy w sprawie założenia stałego Towarzystwa gimnastycznego. Szczerze się cieszymy, że sprawa tak starannie przez 19 lat pielęgnowana przez nasze Towarzystwo coraz więcej znajduje zwolenników; mamy nieplonną nadzieję, że za przykładem Lwowa, Krakowa i Warszawy pójdą wszystkie inne przynajmniej większe miasta polskie.

Wieczorek gimnastyczny. Dnia 19. b. m. odbędzie się w sali Towarzystwa Sokoła lwowskiego wieczorek gimnastyczny, na który zaproszono wszystkich uczestników zjazdu pedagogicznego zapowiedzianego na dzień 19. Lipca. Ponieważ głównym punktem programu tego wieczorku są wspólne ćwiczenia, przeto Wydział Towarzystwa uprasza członków biorących udział w ćwiczeniach o jak najliczniejsze zebranie w dniu 19. b. m. o godzinie 7mej wieczorem.

Słuszna uwaga. W piśmie higienicznym „Zdrowie“ znajdujemy następującą wzmiankę o Towarzystwach gimnastycznych. „Z pobieżnych wzmianek w naszym czaso-

piśmie w dziale kroniki od czasu do czasu pomieszczanych dowiedzieć się mogli czytelnicy o szybkich względnie postępach, jakie czynią w Galicji Towarzystwa gimnastyczne. Natomiast w Królestwie brak ich jest rzecz można dotkliwy, i w istocie trudno wytłómaczyć sobie, dla czego u nas gimnastyka tak jest upośledzona. Zakłady gimnastyczne nasze małą rozwijają czynność, a zresztą w każdym razie nie może wydajność ich równać się korzyści, jaka wypływa ze stowarzyszeń gimnastycznych pozwalających nie tylko ludziom zamożnym ale i biedniejszej klasie używać ćwiczeń wzmacniających organizm ludzki. Natomiast spostrzeżemy z przyjemnością pewne postępy, jakie sport robi u nas. Pomijając świeżo stworzone stowarzyszenie welocypedystów spostrzegamy coraz większy rozwój Towarzystwa wioślarskiego dziś około tysiąca członków liczącego i wprowadzającego ustawicznie ulepszenia w swej organizacji. Gdy zważymy, że Towarzystwo to przyczyniło się do wzmocnienia tyłu młodych organizmów, że dostarczyło tyłu ludziom tak pożytecznego sposobu odpoczynania po pracach codziennych, odrywając zarazem od innych o wiele mniej pożytecznych rozrywek, jeżeli zważymy, że wraz z rozwojem Towarzystwa postępuje jako wchodząca niejako do regulaminu, sztuka ratownictwa, przyznamy, że rozwój Towarzystw podobnych, nie małą oddaje korzyść higienie kraju.

Oba pisma wychodzące w Rzeszowie zamieszczają artykuły w sprawie gimnastyki. Dzisiaj umieszczamy artykuł „Kurjera rzeszowskiego“

„W zdrowem ciele, zdrowa dusza“, głosili już starożytni Rzymianie, i słusznie, bo wszelkie objawy ducha na zewnątrz odbywają się za pośrednictwem ciała, a skoro ciało tryska zdrowiem i siłą, skoro zmysły są należycie rozwinięte i bystre, natenczas duch ludzki posiada dzielne narzędzie do wykonywania swoich czynności, przyjmuje łatwo, jasno i trwale wrażenia świata zewnętrznego i na odwrót zdolen jest wywierać silny wpływ na otaczający go świat zmysłowy; przeciwnie, gdy ten organ ducha, t. j. ciało jest niedołężne, słabe, chorowite, zmysły jego przytępione, natenczas doznaje z jednej strony zapory w swoim rozwoju, a z drugiej działanie jego i wpływ na zewnątrz będą mdłe, niedołężne, nijakie.

Jeżeli tak jest, to dbanie o fizyczny rozwój ciała powinno być jednym z najważniejszych obowiązków człowieka, i to nie tylko jednostek, ale ogółu społeczeństwa całego usilnem zadaniem.

Do rozwoju fizycznego ciała i utrzymania go w zdrowiu przyczyniają się w pierwszym rzędzie: świeże powietrze, ruch i praca fizyczna, w drugim zaś rozsądnie urządzona a trwała gimnastyka. Pierwszych warunków zbywa znacznej części mieszkańców miast, drugi atoli może być dla wszystkich przystępny, byle tylko społeczeństwo doniosłość jego raz zrozumiałwszy, do jego urzeczywistnienia energicznie się zabrało.

Nieraz dają się słyszeć się słowa: poco naszym dzieciom gimnastyki? Czy one kierują się na linoskoczków, by się uczyły kozły wywracać, skakać i spinać się? Na to odpowiemy, że gimnastyka jako środek higieniczny nie potrzebuje żadnych karkołomnych ćwiczeń, ale posiada podostatkiem innych, które nie będąc niebezpieczne, przyczyniają się dzielnie do fizycznego rozwoju ciała. Nauka gimnastyki przyzwyczajają młodzież do karności, pobudza umysł do uwagi, uczy bystrości i przytomności, obudza nawet odwagę i energię do działania. Jednak nie tylko u młodzieży wywołuje ona te zbawienne skutki, ale i u ludzi dojrzałych, którzy po pracy mozolnej, znękani umysłowo zajęciem, zgnębieni troskami i kłopotami życia codziennego — przez ćwiczenia gimnastyczne odświeżają i rozweselają swój umysł i odzyskują słabnącą energię.

Im więcej człowiek przebywa na wolnem powietrzu, im mniej siedzi, im mniej pracuje umysłowo, tem mniej potrzebuje ćwiczeń gimnastycznych. Przeciwnie dla ludzi pracujących przeważnie umysłowo, skazanych na siedzenie i przebywanie w ciasnych murach, zmuszonych oddychać powietrzem niezdrowem, gimnastyka jest najzbawienniejszym środkiem higienicznym.

Nauka gimnastyki ma też estetyczne znaczenie. Człowiek zdrowy, silny, zręczny, czyni zawsze na patrzącego przyjemne wrażenie. Otóż, ponieważ wskutek ćwiczeń gimnastycznych odbywa się równomierne wykształcenie i rozwinięcie wszystkich części ciała, przeto te ćwiczenia działają bezpośrednio w sposób upiększający na zewnętrzną postać człowieka.

Jak zbawienny wpływ wywiera gimnastyka, oceniono już dawno w innych krajach cywilizowanych i zrobiono naukę gimnastyki obowiązkową, wykładając na nią niemale sumy. W Prusiech wyzyskano ją nie tylko dla utrzymania zdrowia i fizycznego wykształcenia ciała, ale i dla wychowania dzielnego żołnierza. Tam nauka gimnastyki jest obowiązkową i powszechną, ale też i skutki jej okazały się tak jawne, że pożyteczność jej dowodów nie potrzebuje. Okazały się one dobitnie w r. 1866. w wojnie z Austrią, a osobliwie w r. 1870 w wojnie z Francją. Gdy wojska francuskie w marszach forsownych upadały i na wyznaczone im miejsca bez tchu i sił przybywały, Prusacy większe przestrzenie jakby spacerem przebywali i prawie nieznużeni, bitwę natychmiast rozpoczęli. Dlatego też Francja po wojnie, pouczona doznana klęską o zbawienności gimnastyki, zaprowadziła we wszystkich szkołach ćwiczenia gimnastyczne, i potworzyła w całym kraju liczne gimnastyczne stowarzyszenia, które dzisiaj mogą dzielną armią w jednej chwili na nogi postawić.

Dzisiaj wszystkie oświecone państwa uważają naukę tę za niezbędną dla młodzieży płci obojga; nawet konserwatywna Anglia zaprowadziła ją u siebie.

W zachodnich prowincjach naszej monarchii mnóstwo jest gimnastycznych towarzystw, same Czechy liczą ich do 90 pod godłem „Sokoła“, w których bierze udział przeszło 10.000 członków, u nas tylko na tem polu zastój i apatja nie do przebaczenia.

Zaledwie Lwów, Kraków, Tarnów *) zdobyły się na zaprowadzenie towarzystw gimnastycznych, reszta spi i nic na tem polu nie działa.

U nas zwłaszcza sprawa ta w najopłakańszym znajduje się stanie: młodzież gimnazjalna nie pobiera od lat paru nauki gimnastycznej, nie mamy żadnego prywatnego zakładu, żadnego nauczyciela, któryby tej nauki udzielał, w szkołach ludowych zesłała ona do chwilowej rozrywki dziatwy, i odbywa się jedynie dla zadosyćczynienia martwej literze przepisu naukowego planu. Czas więc wielki, ażebyśmy się ocknęli z tej chorobliwej apatji. Sprawa związania gimnastycznego towarzystwa „Sokoła“, jest już w pełnym toku, daj Boże, by jak najrychlej towarzystwo to stało się ciałem żyjącem i żywotnem, t. j. by sobie zapewniło trwałą i silną egzystencję. Stanie się to wtenczas, gdy wszyscy i młodzi i starsi przystąpimy do „Sokoła“ i będziemy czynnymi jego członkami. Towarzystwo to miałoby i tę doniosłość, że dałoby sposobność naszej młodzieży pobierania nauki gimnastycznej, której ona niestety w naszym mieście jest pozbawiona.

Mamy nadzieję, że inteligencja nasza, pochopna zawsze do popierania wszystkiego, co się łączy z dobrem ogółu, a naszego grodu w szczególności, nie dopuści, iżby „Sokol Rzeszowski“ został płodem poronionym.

*) Przypominamy istnienie filij Sokoła lwowskiego w Przemysłu, Tarnopolu, Stanisławowie i Kołomyi. (Przyp. Red.).