

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ”

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA ULICA CZARNECKIEGO L. 2.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół” 1. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

	Rocznie	Półroczn.
Cena prenumeracyjna:	1 zł. 20 ct.	65 ct.
Miejscowa bez przesyłki	1 „ 30 „	70 „
z przesyłką	1 „ 50 „	80 „
Zamiejscowa	Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.	

M A J
1888

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.

Główne grzechy wychowania fizycznego

napisał

Dr. Ż. Krówczyński.

(Dokończenie).

Nie mało popełniamy błędów w wychowaniu dziatwy w wieku szkolnym. Najostrzej powinniśmy wystąpić przeciwko przeciążeniu umysłowemu. Najznakomitsi badacze stwierdzili, że w niem szukać należy głównej przyczyny nerwowości i zboczenia tak bardzo obecnie rozpowszechnionego, że wiek nasz nazwano nerwowym. Nerwowość niestety jest przyczyną najrozmaitszych chorób, ona wpływa na to, że liczba umysłowo chorych z każdym dniem się zwiększa, ona wreszcie jest przyczyną niekorzystniejszego przebiegu każdej choroby. Przeciążamy młodzież w wieku rozwoju szkolnymi naukami, nauką języków w domu, nauką muzyki, która podwójnie niekorzystnie wpływa, gdy przed czasem jej się oddają, a niczem nie staramy się przeciwdziałać przeciążeniu, chociaż je zwalniać bardzo łatwo. Przeciążenie umysłowe działa przeto szkodliwie, iż wprowadza cały ustroj i poszczególnie narządy jego w stan nieprawidłowy. Bole szczególne narządy jego w stan nieprawidłowy. Bole głowy u młodzieży szkolnej są następstwem przekrwienia mózgu wywołanego przeciążeniem pracy umysłowej, częste przypadłości żołądka, to następstwa nieprawidłowego trawienia, stąd złe wyglądanie, blada cera, brak sił, zapowolny rozwój ustroju i upadek siły odporu organizmu, która dzisiaj jest jedyną i najdzielniejszą potęgą w walce z fizycznymi przeciwnościami, czyli z chorobami wszelkiego rodzaju. Gdy niemożliwą rzeczą jest usunąć naukę, jakkolwiek zmiany w sposobie nauczania zdają się być wskazane, powinniśmy się starać w inny sposób zaradzić czy to względnie, czy bezwzględnie przeciążeniu umysłowemu. Wrażliwy system nerwowy i mózg dziecięcy i młodzieńcy tem większej pracy podola, im silniejszy jest cały ustroj, a przeto zdrowszy system nerwowy. Aby więc znieść złe skutki przeciążenia umysłowego, starajmy się o zdrowie organizmu, tak odpowiadają znakomitości naukowe i ciała naukowe, którym poruczono rozwiązanie sprawy przeciążenia umysłowego.

Życie nasze to ciągła walka z najrozmaitszego rodzaju przeciwnościami, w której zwycięża ten, kto silniejszy. Wspominaliśmy o walce z niewidzialnymi nieprzyjaciółmi mikrobami; potężniejszymi nieprzyjaciółmi jesteśmy sami sobie przez nasze nawyczki i rozmaite urządzenia. W poglądach ustępujących dzisiejszym nowym pojęciom, było przeziębienie jedną z najczęstszych przyczyn chorób, najpotężniejszym nieprzyjacielem. Po krótkotrwałej dobie, w której nie uznawano szkodliwego wpływu przeziębienia nastąpiła reakcja, a jakkolwiek obecnie przeziębieniu nie przepisujemy tak potężnego szkodliwego wpływu jak poprzednio, nie przeczymy, że za nagłe zmiany temperatury mogą wywołać i bardzo często wywołują nieprawidłowy stan w poszczególnych narządach i usposabiają przeto do wystąpienia różnych chorób. W życiu codziennym tak bardzo jesteśmy narażeni na zmiany temperatury, tak często dają się one nam we znaki, że każdy myśli nad ochronieniem się od złych skutków tychże zmian, ale najczęściej zbyt nia troskliwość i nieracjonalne poglądy i pojęcia sprowadzają nas na fałszywą drogę. Dokładna znajomość istoty przeziębienia wykazuje, że do wręcz przeciwnych środków jak je obecnie używamy uciekać powinniśmy się w celu ochrony od przeziębienia. Skóra lub błony śluzowe zetknąwszy się nagle z powietrzem chłodniejszym błędą pod wpływem zimna, bo krew z powierzchni pod wpływem ściągania się naczyń umyka do narządów wewnętrznych. Oddychanie przez nos przy zamkniętych ustach w Anglii i Ameryce przez pismo Cotlina pod tytułem „Shut your mouth“ (zamkajcie wasze usta) podniesione do znaczenia środka ochronnego od chorób, które naśladować powinniśmy, jakkolwiek w części ochrania od skutków przeziębienia nie jest w stanie zawsze zabezpieczyć od złego wpływu nagłych zmian temperatury, równie jak najcieplejsze okrycie skóry nie chroni ją od przeziębienia. W ustroju odpornym, zdrowym po szybkim skurczu naczyń pod wpływem zimna, na rozkaz nerwów następuje rozszerzenie się naczyń i krew na powrót wraca do skóry, a przeto nie wywołuje przekrwienia wewnętrznych organów, tworzących najbliższy, a bardzo często zgubny w skutek nagłej zmiany. Zamiast ciepłych okryć, chusteczek i szalików na szyję, futerek i kożuszków na tułów, pilśniowych i gumowych okryć stopy, nauczmy nerwy w odpowiedniej chwili rozka-

zywać wykonanie rozkurczu naczyń, a zabezpieczymy się z całą pewnością od złych następstw przeziębienia. Stąd wypływa potrzeba hartowania ciała. rozmaite są sposoby hartowania ciała, a najodpowiedniejszym sposobem zasługującym na najszerze rozpowszechnienie są suche i wilgotne nacierania ciała umiejętnie użyte. One to przyzwyczajają nerwy do szybkiej czynności zapobiegającej przekrwieniu wewnętrznych narządów, one utrzymują skórę w wymaganej czystości, a poszczególne narządy w stanie prawidłowym, one wreszcie czynią narządy i ustrój cały odporniejszym. Ten sposób hartowania może i powinien znaleźć zastosowanie od pierwszej chwili życia, a najpotrzebniejszym jest on właśnie w wieku dziecięcym, w którym go rodzice z umysłu, a z krzywdą dzieci omijają. Ma się rozumieć, że hartowanie nie umniejsza troski zabezpieczenia się od złego wpływu mikrobów, troski o dobre powietrze, o czysty i odpowiedni pokarm, o czystą wodę, o zdrowe pomieszkowanie i t. d. Kardynalne wymaganie higieny, które mieszkańcy miast dla materialnych korzyści niestety za często przeoczą. One są nam właśnie dlatego potrzebne, że utrzymują organizm w stanie prawidłowym, w stanie zdrowia.

Troska o siłę fizyczną, a później i o zdrowie stworzyła naukę znaną w najodleglejszej starożytności i oświeconych narodów, która z biegiem czasu się udoskonaliła i w obecnym jej rozwoju odpowiada wymaganiom warunkom i zapomocą której najłatwiej utrzymywać ustrój w stanie normalnym, zahartować go na szkodliwe wpływy i uczynić go najodporniejszym. Nauką tą jest gimnastyka. Wyższą jest ona nad wszystkie inne sposoby, jakich używają w fizycznym wychowaniu do zahartowania, bo umiejętnie prowadzona wykształca wszystkie tkaniny, wszystkie narządy i cały ustrój, bo przy jej pomocy odżywienie ustroju jest najdoskonalsze, a wytwarzanie krwi najprawidłowsze. Gimnastyka higieniczna nie mająca nic wspólnego z wytwarzaniem atletów, siłaczy, ani z sztuczkami cyrkowych skoczków, racjonalnie prowadzona, jest wolną od wszelkiego niebezpieczeństwa i nieszczęśliwych przypadków, ćwiczącego bowiem ochrania zawsze nauczyciel, bez którego doзору nigdy i nie odbywać się nie powinno. Ćwiczenia gimnastyczne wpływają nie tylko na wzrost mięśni i kości, one ćwiczą zmysły, przyspieszają odnowę organizmu, powiększają jego siłę, przyuczają do posłuszeństwa i karności, wytwarzają przytomność, odwagę i pewność siebie, one najpotężniej przyczyniają się do wytworzenia charakteru indywidualnego, a jego dodatnie strony równie jak ujemne wyrokują o charakterze narodowym. Niepodobna zaprzeczyć prawdziwości tych twierdzeń, niejednokrotnie przez największych myślicieli wygłaszanych, a gdy podzielamy zdanie Disraeliego, że wielkość kraju i potęga narodu zawisła w pierwszej linii od fizycznego rozwoju jego mieszkańców, powinniśmy uważać za święty obowiązek starać się o rozwój fizyczny, nie tylko w celach indywidualnych, ale i narodowych. A gdyby ci, którym zdrowie na sercu leży, zechcieli współdziałać mówi uczonego przyrodnika, moglibyśmy być spokojni o naszą przyszłość. Wtedy nie potrzebowalibyśmy się

obawiać, aby historia na przedwczesnym grobowcu wypisała, naród zginął, bo nie umiał utrzymać odziedziczoną po ojcach fizyczną żywotność.

O znaczeniu ciężek w gimnastyce

przez

I. P. z Tarnowa.

Z najdawniejszych czasów pochodzą dokładne wiadomości, jakie w życiu narodów zajmowała gimnastyka, a o czym „Przewodnik gimnastyczny“ rozpisywał się na różnych miejscach, w niniejszym artykule przedstawię znaczenie ciężek, posługując się uwagami z dziełka Eizelena.

Użycie ciężek tak jak i gimnastyka sięgają wieków głębokiej starożytności. Pojedynczy ten przyrząd zwany z grecka halteres, zajmował niepoślednie miejsce u Greków, którzy w doskonaleniu ciała ludzkiego upatrywali konieczną potrzebę. Naród ten w starożytności pojął to dobrze, że rozwój ducha i umysłu najszybciej wtedy postępuje, jeżeli działanie władz duchowych i umysłowych ma za podstawę odpowiedni naturze stan cielesnego zarowia.

Starożytni Grecy i Rzymianie doprowadzili, ośbliwie pierwsi, naukę gimnastyki, można powiedzieć do mistrzowskiej doskonałości, gdyż przez takową uczynili każdego obywatela zdolnym dla pokoju i wojny, dla nauk, sztuk i życia społecznego. Gimnastyka u Greków darzyła naród nie tylko dzielnością i energią, ale także sprężystością i siłą umysłową, która jest owocem współdziałania sił ducha i ciała. Grecja wskutek doskonalenia tych dwóch władz w człowieku stworzyła dzielny lud, a nadto wydała liczny zastęp ludzi odznaczających się w polityce, sztuce wojennej, naukach i sztukach.

Narody starożytne szanowały święte prawa przyrody, a jeżeli u nas dają się słyszeć słuszne skargi na upadek sił fizycznych, pochodzi to stąd, że w życiu i w wychowaniu zapomnieliśmy o tej prawdzie, którą klepiemy na każdym kroku i miejscu: „że zdrowa dusza mieszkać zwykła w zdrowym ciele“.

Dziś jeszcze w wychowaniu we wszystkich warunkach społecznych zapomniano, iż ciało jest mieszkaniem duszy, a chociaż tu i ówdzie potworzyły się Towarzystwa gimnastyczne, tym jednak jeszcze wiele brakuje, aby mogły odpowiedzieć zadaniu, jakie postawiła sobie starożytność.

W dzisiejszem wychowaniu powtarzam, zupełnie zapomniano, że ciało jest mieszkaniem duszy, na której opierać się muszą wszelkie działania. Zapomnienie to obok jednostronnego kierunku tylko umysłowego kształcenia szkodliwie wpływa na nasze ciało, a nawet większość ludzi traci w końcu naturalne poczucie tego, co im potrzeba. Nie da się nadto zaprzeczyć, iż u ludzi umysłowo pracujących objawia się w końcu wyraźny wstręt do wszystkich ruchów, co tem szkodliwiej działa na zdrowie.

W końcu zeszłego wieku wskrzeszona została nauka gimnastyki, lecz niestety dopiero od lat 25

od stawu barkowego po staw łokciowy sięgającej, zwanój ramieniem. Przy rozmaitych położeniach ramion ugiętych możemy, przez wykręt w stawie barkowym przedramię trzymać, albo z przodu ramienia, albo z boku, albo z dołu, albo nad ramieniem. Poniżej podajemy tylko kierunki proste ramion ugiętych z możliwymi stosunkami przedramienia do ramienia, pomijając kierunki pośrednie, jako mniej ważne.

Kierunki proste ramion ugiętych.

1. Ramiona *w dół* a) przedramię wprzód Fig. 44.
b) przedramię z boku Fig. 9.
2. Ramiona *wprzód* a) przedramię w górze Fig. 16.
b) przedramię do środka Fig. 20.
3. Ramiona *w bok* a) przedramię wprzód Fig. 45.
b) przedramię w górze Fig. 30.
c) przedramię w dole Fig. 46.
4. Ramiona *w pion* przedramię w tyle Fig. 47.
5. Ramiona *wstecz* przedramię w dole Fig. 11.

Oprócz samych „położen ramion“ należy przy ćwiczeniach laską mieć jeszcze na oku:

- a) chwyt i miejsca chwytów na lasce;
- b) położenie laski.

a) Co się tyczy chwytów to rozróżniamy:

1. *nachwyt*, gdy w położeniu zwisłym ramion grzbiet ręki zwrócony jest wprzód Fig. 48.;

2. *podchwyt*, gdy w położeniu zwisłym ramion dłoń ręki zwrócona wprzód Fig. 49.;

3. *podchwyt obrócony*, gdy w położeniu ramion zwisłym dłoń ręki zwrócona jest wprzód zapomocą poprzedniego wykrętu ręki na zewnątrz Fig. 50.;

4. *dwójchwyt*, gdy jedna ręka trzyma laskę nachwytem, druga podchwyttem już to zwyczajnym, już to obróconym.

Zapomocą powyższych chwytów ujmujemy laskę za środek, koniec lub końce i to w ten sposób, że ręce:

albo oddalamy od siebie na odległość równą szerokości piersi, co zowiemy nachwytem (podchwyttem i t. d.) *zwyczajnym* Fig. 51. a. 52. a.;

albo oddalamy na odległość równą podwójnej szerokości piersi — nachwyt (podchwyt i t. d.) *rozpięty* Fig. 51. b. 52. b.;

albo zupełnie zbliżamy — nachwyt, (podchwyt, dwójchwyt) *spojony* Fig. 14.;

albo ramiona krzyżujemy — nachwyt, (podchwyt, dwójchwyt) *skrzyżny* Fig. 53.;

b) Położenie laski przestrzenne jest trojakie: poziome, pionowe i skośne (gdy z poziomem tworzy kąt 45°); zaś w stosunku do ciała możemy trzymać laskę: przed ciałem, za ciałem, z boku ciała i nad głową.

Jako zasadnicze położenia laski, z których wszelkie inne wyprowadzamy, uważamy następujące:

1. Laska na ra — *mię!* Fig. 54.
2. Laska do ramie — *nia!* Fig. 2.
3. Laskę spuść! Fig. 5.
4. Laska do no — *gi!* Fig. 3.

Położenie nóg.

Nogę podobnie jak ramię trzymać możemy wyprężoną lub ugiętą — w kierunkach prostych lub po-

średnich, przyczem stopę tak mocno napinamy, iżby stanowiła przedłużenie podudzia.

α) Kierunki proste nóg wyprężonych.

1. Noga *wprzód* Fig. 55. a.
2. Noga *wstecz* Fig. 55. b.
3. Noga *w bok* Fig. 56. a.

β) Kierunki pośrednie nóg wyprężonych.

1. Noga *wprzód do środka* Fig. 56. b.
2. Noga *wprzód na zewnątrz* Fig. 56. c.
3. Noga *wstecz do środka* Fig. 56. d.
4. Noga *wstecz na zewnątrz* Fig. 56. e.

α) Kierunki proste nóg ugiętych.

1. Noga *w dół* Fig. 57. a.
2. Noga *wprzód* Fig. 57. b.
3. Noga *wstecz* Fig. 57. c.
4. Noga *w bok w dół* Fig. 58.
5. Noga *w bok* Fig. 59. a.

β) Kierunki pośrednie nóg ugiętych.

1. Noga *wprzód do środka* Fig. 59. b.
2. Noga *wprzód na zewnątrz* Fig. 59. c.

(C. d. n.).

Ćwiczenia wolne lub ciężarkami.

Treść: Skurecz — rzut — skurecz — rzut ramiona w kierunki pośrednie. Naginanie (prostowanie) — zwroty (odwroty) tułowia. Kuczki i przysiady w postawie zasadnej, rozkroczonej i wykroczonej.

Takt 1, 2, 3, 4. — Każde ćwiczenie z ciężarkami 10 razy po sobie, bez ciężarków 20 razy, ćwiczenia podwójne (ramion i tułowia) 10 razy.

Postawa pierwotna: zasadna (rozkroczona — wykroczona) ramiona w dół. Podczas ćwiczeń tułowia i nóg osobno wykonywanych ciężarki złożyć przed sobą na ziemi, na krzyż; ręce spleć za sobą, chwytając się za przeciwne łokcie.

- | | |
|---|--|
| I. 1. ramiona skurecz, 2. rzuć wprzód na zewnątrz*) | } w postawie zasadnej. |
| 3. ramiona skurecz, 4. rzuć w dół | |
| II. 1. kuczni Fig. 12. 2. nogi prostuj, | |
| 3. przysiadz Fig. 17. 4. nogi prostuj | |
| III. I. i II. połączyć i to: 1 z 1., 2 z 2., 3 z 3., 4 z 4. | } w postawie rozkroczonej Fig. 9. |
| IV. 1. nagnij tułów poprzód, 2. prostuj, | |
| 3. nagnij tułów wstecz, 4. prostuj | |
| V. I. i IV. połączyć. | |
| VI. 1. ramiona skurecz, 2. rzuć wpion na zewnątrz, | } w postawie wykroczonej w lewo Fig. 7. |
| 3. ramiona skurecz, 4. rzuć w dół | |
| VII. 1. kuczni, 2. nogi prostuj, | |
| 3. przysiadz 4. nogi prostuj | |
| VIII. VI. i VII. połączyć. | } w postawie wykroczonej w prawo Fig. 7. |
| IX. 1. nagnij tułów w lewo, 2. prostuj, | |
| 3. nagnij tułów w prawo, 4. prostuj | |
| X. VI. i IX. połączyć. | |
| XI. 1. ramiona skurecz, 2. rzuć w dół na zewnątrz**) | } w postawie wykroczonej w prawo Fig. 7. |
| 3. ramiona skurecz, 4. rzuć w dół | |
| XII. 1. kuczni, 2. nogi prostuj, | |
| 3. przysiadz, 4. nogi prostuj. | |
| XIII. XI. i XII. połączyć. | } w postawie wykroczonej w prawo Fig. 7. |
| XIV. 1. zwróć tułów w lewo, 2. odwróć, | |
| 3. zwróć tułów w prawo, 4. odwróć | |
| XV. XI. i XIV. połączyć. | |

*) Kierunek pośredni między położeniem ramion „wprzód“ a położeniem „w bok“.

**) Kierunek pośredni między położeniem ramion „w dół“ a położeniem „w bok“.

się do hotelu Puntscherta na wspólną kolację do której zasiadło przeszło 100 osób. Z pewnością, gdyby był ktoś obcy, musiałby powiedzieć, że wszyscy to dawni, dobrzy znajomi lub przyjaciele, bo wśród wesołej niczem niekrepowanej rozmowy, przeplatanej śpiewami dzielnego chóru szybko mijały godziny.

Kulminacyjnym punktem, śmiało rzec można duchowną biesiadą, były przemówienia, i żalujemy mocno, że zakreślone nam ramy nie pozwalają umieścić ich w całej osnowie, zmuszając tylko do podania samych toastów. Szereg ich rozpoczął świetnym przemówieniem prezes Przyłuski, pijąc na pomyślność gości, a Dr. Czarnik w odpowiedzi wznosił toast na pomyślny rozwój Sokoła tarnopolskiego, poczem przemawiali Dr. Zgórski*) (na cześć Dr. Krówezyńskiego), Bienkowski (na cześć Przyłuskiego), Dr. Trzciniński (łącznie Polaków, Rusinów i Litwinów), Lewicki (po rusku) powitał imieniem Sokółów Rusinów, Maksymowicz (na rzecz Sokoła lwowskiego), Janikowski wygłosił wiersz „Nam nie wolno“, Adam toastował na rozkrzewienie idei sokolej, Szytyliński wznosił zdrowie naczelnika Durskiego, Durski obywatelstwa tarnopolskiego, Dr. Zgórski, życzył dalszego rozwoju kółku śpiewackiemu, za co Kulczycki imieniem kółka podziękował, Cieński podniósł zasługi Wydziału Sokoła lwowskiego, Dr. Pawlikowski toastował na pomyślność filij Towarzystwa, Łuszczynski na cześć idei polskiej, Dąbrowski na pomyślność idei sokolej, Dr. Czarnik wznosił zdrowie Szytylińskiego, jako technicznego kierownika, Dr. Landau Sokolic lwowskich, Sahanek toastował na cześć pobratymczych narodów, Hryniewicz (po rusku) na cześć wspólnej pracy obu narodów, ruskiego i polskiego. Prawie po każdym toaście chór wykonał pieśń stosowną, co uroczysty nastrój jeszcze bardziej podniosło.

Godziny mijały niespostrzeżenie i dopiero starodawnym „Kochajmy się“ zakończył prezes Przyłuski to zebranie, a była już 2ga godzina w nocy.

Na drugi dzień zebrał się o godzinie 1/9 w sali gimnastycznej, skąd wraz z druhami tarnopolskimi poszliśmy do kościoła, a następnie do cerkwi. W południe deputacje obu Sokółów złożyły swe uszanowanie prezesowi miasta prosząc go o popieranie Sokoła. Po obiedzie zaś odwiedziliśmy gremialnie prezesa i wiceprezesa Towarzystwa; poczem zwiedziliśmy piękny park miejski.

Z prawdziwym smutkiem spoglądaliśmy na zegarki, bo zbliżała się godzina odjazdu, ze smutkiem, bo poznaliśmy tak dzielnych druhów, doznaliśmy takiej gościnności, szczeroci, tak serdecznego przyjęcia, że z pewnością chwile pobytu naszego w Tarnopolu wyrły się w sercach naszych niezatartymi głoskami. Ze łzą w oku żegnaliśmy naszych druhów wołając

Do widzenia!

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł“ lwowski.

Zapowiedziane na dzień 16. z. m. Walne Zgromadzenie musiano odroczyć dla braku kompletu, potrzebnego dla zamierzonej zmiany statutów, i odbyło się dopiero d. 2. b. m. po myśli §. 20 statutu dotychczasowego, bez względu na liczbę obecnych członków. W przytomności około 100 członków zagałł posiedzenie prezes, Dr. Krówezyński, o godzinie 7 1/2 wieczorem w sali gimnastycznej następującem przemówieniem:

Za chwilę odczytanem będzie sprawozdanie wydziału za 21 rok istnienia Towarzystwa. Z niego przekonacie się Panowie, o ile z poruczonych obowiązków wydział się wywiązał. Popieraliśmy i pielęgowaliśmy gimnastykę hy-

gienicznie racjonalną, według sił naszych staraliśmy się o rozwój gimnastyki w całym kraju, pracowaliśmy słowem i czynem nad jej rozpowszechnieniem. Z poleceń Walnego Zgromadzenia staraliśmy się wywiązać, a jakkolwiek rezultat nie zadowolni tych Panów, którzy sprawę zakupna realności bardzo ciepło podnosili, zawsze jednak składamy świadectwo, że i tą sprawą szczerze się zajmowaliśmy. Nie nasza jednak w tem wina, że chęciom czyni dorównać nie mogą, a bezsilność naszą usprawiedliwiają wielkie wydatki i stan finansowy Towarzystwa. Wraz z gro-nem nauczycielskiem zajmował się wydział sprawą nauczycieli gimnastycznych, a po usunięciu rozmaitych trudności elaborat w tej sprawie jest gotowy i od energii naszych następców zależeć będzie wprowadzenie w życie kwestji nauczycieli.

Ważnym krokiem naprzód, zdaniem wydziału, jest reforma gimnastyki szkolnej. W wstępującem pokoleniu ma ona rozbudzić zamiłowanie do gimnastyki, a tym sposobem przybliżyć nasze usiłowania do celu, t. j. dostarczyć narodowi ciałem i duchem silnych obywateli, karnych i sumiennych w spełnianiu obowiązków. Od zmiany statutu wyciekujemy także poprawy stanu finansów.

Wycieczka do Tarnopola świadczy o naszej działalności na zewnątrz, a ciepło przyjęcia przez obywatelstwo tarnopolskie jest dowodem, że ze sprawą gimnastyki sympatyzują wszyscy, którzy nad tą sprawą się zastanawiali. Z żalem jednak stwierdzić wypada, że w stosunku do ważności sprawy i do celów, jakie zamierzamy, za mało nami opiekują się ci, którzy w każdym narodzie przykładem świecić powinni. Może jednak i pod tym względem przyszłość będzie łaskawszą.

Kończę smutnym epizodem, o którym nie znajdziecie Panowie wspomnienia w sprawozdaniu. Klęska pożaru byłaby o wiele dotkliwszą, gdyby nie prawdziwie obywatelska gotowość Tow. Wzajemnych Ubezpieczeń pokrycia strat. Ona zasługuje na najszczerze uznanie, a sympatja, jaką wśród mieszkańców naszego grodu w tej smutnej chwili doznaliśmy, jest miłym dowodem uznania, że służymy dobrej i bardzo ważnej sprawie. Naszym następcom „Szczęść Boże!“

Potem odczytał prezes telegram Sokoła kołomyjskiego, którym wyrażając „Szczęść Boże“ przy pracy zebranym na zgromadzeniu, zaprasza tenże Sokółów lwowskich do wzięcia udziału w wycieczce do Słobody rungurskiej podczas Zielonych Świąt. Telegram ten powitano rzesistymi oklaskami, poczem przystąpiono do porządku dziennego.

Po odczytaniu protokołu z ostatniego Walnego Zgromadzenia przyjęto do wiadomości sprawozdanie wydziału, przedłożone przez dyrektora Dra Łuczkiewicza i uczczono przez powstanie pamięć 9 członków, zmarłych w ciągu ubiegłego roku. Następnie przyjęto sprawozdanie kasowe skarbnika, wykazujące w przychodzie 12.516 zł. 99 ct., w rozchodzie 12.541 zł. 34 ct. Dr. Heppe, jako administrator „Przewodnika“, zapobiegając możliwej interpe-lacji, wyjaśnił powód w opóźnieniu rozsyłania członkom wspierającym czasopisma.

Na wniosek wydziału (referent Dr. Czarnik) uchwalono następnie ciążącą na gmachu Towarzystwa pożyczkę w gal. Kasie Oszczędności uzupełnić do pierwotnej wysokości 27.000 zł. i zmienić ją na 10-letnią, udzielając wydziałowi upoważnienie do poczynienia stosownych kroków.

Po udzieleniu wydziałowi absolutorjum z rachunków za rok 1887., sprawdzonych przez rewidentów, przystąpiono do zmiany statutów, koniecznej raz dla usunięcia trudności administracyjnych, wynikających z instytucji członków wspierających, a powtórnie celem zobowiązania statutem przyszłych wydziałów do wydawania czasopisma fachowego, które okazało się niezbędnem, przyczem zaprojektował wydział szereg zmian, wynikających z rozwoju Towarzystwa. Sprawozdawcą był zastępca przewodniczącego, Dr. Dziędzielewicz.

*) Tarnopolanie wydrukowani są rozstrzelonymi głoskami.

Sprawa zmiany statutu wywołała ożywioną dyskusję, gdyż p. Bienkowski postawił cały szereg poprawek. motywując je obszernie, a polemizowali z nim członkowie: Fischer, Dr. Dziędzielewicz, Dr. Merunowicz, Dr. Łuczkiewicz, Dr. Pawlikowski, Zdobnicki, tak, że po dwugodzinnej dyskusji uchwalono zmianę zaledwie kilku paragrafów według wniosku wydziału. Utrzymał się natomiast wniosek p. Bienkowskiego, aby miasto słowa „filja“ użyte było słowo „oddział“.

Na wniosek p. Jakubowskiego przerwano, z powodu spóźnionej pory, na razie dalsze obrady nad zmianą statutu i przystąpiono do wyboru wydziału i rewidentów. Wybrani zostali: Prezesem: Dr. Żegota Króweczyński, lekarz; zastępcą prezesa: Dr. Antoni Dziędzielewicz, adwokat; wydziałowymi: Bienkowski Feliks, inżynier Wydziału kraj.; Dr. Czarnik Kazimierz, kandydat adwokatury; Gąsiorowski Ferdynand, rewident Kasy Oszczędności; Fiszer Ksawery, komisarz magistratu; Dr. Łudności; Fiszler Ksawery, sekretarz c. k. Prokuratorji skarbu; czkiewicz Kazimierz, urzędnik Tow. kredytowego; Merunowicz Lang Justyn, poseł sejmowy; Dr. Merunowicz Józef, lekarz; Teofil, poseł sejmowy; Dr. Paanenka Władysław, inżynier magistratu; Dr. Paullowski Kazimierz, kandydat adwokatury; Targoński Paulin, buchalter; Wallek Alojzy, typograf; zastępcami: Gudiens Antoni, dysponent handlowy; Dr. Heppel Tadeusz, koncypiant kraj. Dyrekcji skarbu; Kasprzycki Piotr, inżynier kolei państwowej; Kulczycki Władysław, urzędnik gal. Kasy Oszczędności. Rewidentami: Dr. Bernard Goldman, poseł sejmowy i Edward Simon, dyrektor Banku.

Po uskutecznieniu wyborów rozpoczęto dalsze obrady nad zmianą statutu.

Sprawozdawca Dr. Dziędzielewicz, proponuje, ażeby ze względu, że projekt nowego statutu znanym jest dokładnie członkom, a pora jest spóźnioną, przyjęło zgromadzenie proponowane zmiany en bloc.

P. Bienkowski postawił znowu cały szereg poprawek do następnych paragrafów. Po gorącej jednak obronie wniosków wydziału przez pp. Dra Łuczkiewicza i Dra Dziędzielewicza, Walne Zgromadzenie przyjęło en bloc cały projekt bez zmiany według wniosku wydziału.

W końcu uchwaliło zgromadzenie przez powstanie Władysławowi Janikowskiemu uznanie za zajęcie się urządzaniem przedstawień amatorskich.

Koniec posiedzenia o godz. 10. min. 15.

„Sokoł“ krakowski.

Sprawozdanie z czynności wydziału za rok 1887. zaznacza rozwój Towarzystwa, liczba członków wynosi bowiem w dniu 1. marca b. r. 615; a zauważać potrzeba, że Towarzystwo zaczęło dopiero czwarty rok istnienia.

Liczba ćwiczących jest również znaczną, ćwiczyło bowiem ogółem 618 osób, a mianowicie 158 członków (w 7 zastępach), uczniów prywatnych Towarzystwa 135 (w 4 zastępach) i uczenie 95, uczniów gimnazjum św. Jacka 230.

Towarzystwo mieści się w lokalu tymczasowym, drewnianym, głównem też staraniem jest zebranie funduszy na budowę własnej sali. Fundusz budowy wynosi 2425 zł. nadto realizuje się pożyczka 12.000 zł. w udziałach po 10 zł., a gdy tylko gmina odstąpi grunt, ku czemu poczyniono już stosowne kroki, natychmiast rozpocznie się budowa.

Grono nauczycielskie (12 członków), pod kierunkiem p. Teofila Tyszeckiego, prócz przewodnictwa w czasie ćwiczeń, brało udział w urządzeniu wieczorku gimnastycznego członków i popisu uczniów.

Chór (40 członków), pod kierownictwem p. Deca, brał współudział przy wszystkich uroczystościach i wycieczkach zyskując wszelkie uznanie.

W końcu zauważyć należy, że wydział składa się z 25 członków i wybiera z pośród siebie prezesa i jego zastępcę, a oprócz komisji rewizyjnej wybiera Walne Zgromadzenie 3 członków, jako sędziów honorowych.

Chicago, Ills 7. kwietnia 1888.

Bracia Sokoły!

Otóż nareszcie pospieszam donieść tę radosną nowinę, żeśmy po długich oczekiwaniach i trudach Towarzystwo gimnastyczne założyli.

Uplywa już 4ty miesiąc istnienia, a liczba członków doszła do 40tu. Pewni jesteśmy, że fundament mocny, a gmach nie runie.

Pierwsze Towarzystwo gimnastyczne nosi nazwę „Sokoł polsko-amerykański w Chicago, Ills“. Ćwiczenia odbywają się regularnie dwa razy na tydzień razem z Towarzystwem gimnastycznym czeskim „Čechie“ pod kierunkiem prof. K. Štulika (z Pragi czeskiej). Młodzież dość licznie na ćwiczenia uczęszcza i jak p. Štulik mówi, dość się do dzieła bierze. Obecnie pracuje komitet nad wypracowaniem statutu, który przekładamy z czeskiego, prosimy o statut i regulamin lwowskiego Sokoła, które bezwątpienia nam bardzo się przydadzą.

Prosimy zarazem o odpowiednie dzieło gimnastyczne dla przyswojenia sobie słownictwa polskiego.

Na ostatnim zebraniu uchwalono urządzić wycieczkę połączoną z ćwiczeniami gimnastycznymi i postanowiono się umundurować.

Spodziewając się, iż sz. Bracia prośbie naszej za dość uczynić racycie, przesyłając sokolskie „Kochajmy się“

zostaje z winnym szacunkiem

Jan Kazimierz Piotrowicz, sekretarz.

Urywki higieniczne.

Śmiertelność we Włoszech. Na 30 milionów mieszkańców umiera rocznie 800.000, a więc około 27 na 1000. W ostatnich latach w wielkich miastach włoskich wynosiła śmiertelność w Neapolu 31·2, Medyolanie 32·2, w Rzymie 30·4, w Turynie 26·6, w Genui 31·5, we Florencji 28·8, w Wenecji 33·3, w Palermie 36·8! a gdy śmiertelność w korzystnych warunkach, gdy się baczna uwaga na stosunki sanitarne zwraca, nie powinna wynosić więcej nad 12—14 na tysiąc, stąd wynik, że we Włoszech umiera o 400.000 mieszkańców więcej, jak powinno. Przyczyną tej niezwykle wielkiej śmiertelności są opłakane stosunki sanitarne, przesady co do potrzeby wychowania fizycznego, a przedewszystkiem żeńskiej połowy mieszkańców i zupełne zaniedbanie nauki higieny w szkołach ludowych i średnich. Że znajomość higieny bardzo wpływa na stosunek śmiertelności i podnosi zdrowotność i siłę narodu, świadczy Anglia, w której od czasu wprowadzenia nauki higieny w szkołach, śmiertelność znacznie się zmniejszyła.

Ból głowy u młodzieży. Prof. Bystroff przekonał się, że na 7500 chłopców i dziewcząt uczących się, w 868 przypadkach cierpieli badani bole głowy. I tak z dzieci między 8—9 roku życia procent zapadających na bole głowy wynosił 5, między 14—18 aż 28—40%. Przyczynę upatruje B. w przeciążeniu umysłowem, które spowodowuje zbieżność w krążeniu w mózgu, a jako lekarstwo metodyczną gimnastykę, troskę o dobre trawienie, u niedokrewnych żelazo i przetwory bromu i chwilowe usunięcie ze szkoły.

O gruźlicy zaszczepionej u ludzi. Od czasu jak ogłoszono ciekawy przypadek, w którym dziewczyna skaleczywszy się brzegiem spluwaczki zawierającej płwociny z prątkami gruźliczemi, dostała gruźliczego zapalenia ściągłych, ogłosili inni badacze podobne przypadki. Znane są przypadki zaszczepienia gruźlicy skutkiem obrzezania u dzieci żydowskich. W ostatnich czasach spostrzegano przypadek gruźlicy w klinice Billrotha powstały u 16-letniej dziewczynki, skutkiem przekłucia uszu igłą, którą używała „chorowita“ przyjaciółka, w innym przypadku powstała gruźlica skutkiem ukłucia nożem zakażonym, u pracznicy piorącej bieliznę chorego powstała choroba

skutkiem zdrapania pryszczyka pod okiem i przeniesienia jadu na pryszcz, a Hacker ogłasza przypadek gruźlicy powstały skutkiem użycia zanieczyszczonej strzykawki do podskónych wstrzykiwań.

K. Buchner (Monachium): Jakie jest usposobienie różnych ras ludzkich do rozmaitych chorób zakaźnych? B. podzieliwszy sobie choroby zakaźne na takie, których zarodki rozwijają się tylko w ustroju ludzkim („endogen“), i na takie, które się po za nim rozwijają („ektogen“), zastanawia się nad tem, jak się w obec nich zachowują ludzie i jak one na nich wpływają w różnych okolicach świata, w innych strefach, jeśli tam z innej części kuli ziemskiej się osiedlą. Do pierwszych zalicza gruźlicę i dur powrotny, których praktyki i zarodki, zdaniem B., po za ustrojem albo trudno, albo wcale się nie rozmnażają, a do drugich te, których zarodki dla rozwoju swego potrzebują wody, ziemi, miejsca odpowiedniego. Niestety nie ma dostatecznych podstaw i wykazów, jak się w obec wszystkich chorób zakaźnych zachowują w różnych okolicach ziemi krajowcy, a jak przybysze, jak rasa biała, a jak czarna. O zimnicy można na pewne powiedzieć, że przybysze (n. p. Europejczycy w Afryce lub Ameryce) o wiele mniej są odporni aniżeli krajowcy, że ostatni ulegają jej wprawdzie także, ale śmiertelność ich na tę chorobę jest daleko mniejsza; B. przypuszcza u nich charakter przewlekły, a nie tak ostry jak u Europejczyków, u rasy białej, a w rozmnażaniu się rasy czarnej wcale nie wchodzi w rachubę jako okoliczność powstrzymująca lub przeszkadzająca. Wszyscy się na to zgadzają, że rasa czarna szczególnie jest odporna na żółtą febrę, podczas gdy ta zawsze rasę białą dziesiątkuje. Inaczej rzecz się ma z chorobami, których zarodniki i praktyki rozwijają się w samym ustroju ludzkim. Na ospę nawet wtedy, kiedy rasy białej jeszcze nie szczepiono, w Egipcie, zachodniej Afryce, Peruwii, północnej Ameryce, więcej zapadali czarni niż biali, przebieg ospy u nich był o wiele cięższy niż u białych, a śmiertelność znaczniejsza. To samo można powiedzieć o gruźlicy. Co do innych chorób, albo nie ma dokładnych dat, albo nie można stanowczo za jedną lub drugą stronę się oświadczyć. W każdym razie wysnuwa B. następujące dwa wnioski:

a) Europejczycy są narażeni przez stykanie się z murzynami na zarażenie się jadem chorób zewnątrz organizmu się rozwijającym;

b) rasa czarna, zetknawszy się z chorym białym, ulega bardzo łatwo tej samej chorobie, która u niego o wiele ostrzej i gorzej przebiega. Powinny też rządy, którym na utrzymaniu ginącej coraz liczniej rasy czarnej, jako klasy robotczej, zależy, wydawać pewne w tym kierunku zarządzenia i przepisy.

KRONIKA.

Z powodu pożaru otrzymaliśmy następujące pismo: „Droży Bracia! Bolesnie byliśmy przejęci doniesieniem, zapowiadającym nam, że zgubny żywioł zniszczył Waszą salę gimnastyczną. Pospieszamy podzielić z Wami tę dotkliwą stratę tembardziej, że tkwi nam żywo w pamięci pożar naszego teatru narodowego. A tak, jak po pożarze udało się narodowi czeskiemu wnieść piękniejszą budowę i Wy, kochani Bracia, wnet piękny budynek postawicie. Imieniem Sokolstwa praskiego zostajemy z sokoliskiem p. zdrowieniem.

Praga, 25. kwietnia 1888.

Dr. Podlipny,
sekretarz.

Žižka,
starosta.

Sokol w Stryju. „Dziennik polski“ donosi: „Do istniejących już licznych filij lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „Sokol“ przybędzie nowa filja w Stryju. Grono osób kilkudziesięciu ze wszystkich warstw społeczeństwa tutejszego, uchwaliło za inicjatywę p. Aleksandra Małeckiego utworzyć tę rzeczoną filję i wniesiono już odpowiednie podanie do „Sokola“ lwowskiego. Mamy tu nowo wybudowaną bardzo ładną salę gimnastyczną dla młodzieży szkolnej, zaopatrzoną hojnie w urządzenia i przybory nowo przez gminę sprawione. Pod pewnymi warunkami przyzwolono filji tej tak ze strony gminy jako też i władzy szkolnej, odbywanie nauk i ćwiczeń w tej sali, a z każdym dniem zwiększa się ilość przystępujących do tej filji osób, tak, iż rokować możemy pomyślny rozwój temu nowemu stowarzyszeniu.“

Nadzór lekarski w szkole. Towarzystwo nauczycieli szkół wyższych szczerze zajmuje się sprawą nadzoru lekarskiego w szkole. O ile wiemy będzie ona przedmiotem obrad walnego zgromadzenia mającego się odbyć w Krakowie. Mamy niepłonną nadzieję, że przez ten nadzór nie tylko sprawa zdrowia dziatwy wiele zyska ale i zdrowie ogólne.

Kolonie wakacyjne. Za przykładem innych miast zajmują się u nas prawdziwi przyjaciele dziatwy sprawą kolonij. Wszystkie dzienniki polityczne poruszają tę ważną sprawę, którą niestety nasze społeczeństwo za mało się interesuje i zapewne długo czekać wypadnie zanim rezultaty naszych usiłowań dorównają rezultatowi osiąganym u innych narodów. Szczęśliwa Warszawa w ostatnim roku wysłała do 300 dzieci na świeże powietrze.

Salto mortale. W Nowym Jorku aeronauta, Edward Hogan, zobowiązał się wyskoczyć ze swego balonu z wysokości 10.000 stóp, bez otworzenia spadochronu, i szaloną tę zapowiedź wykonał bez żadnego szwanku. Po wyskoczeniu z balonu spadł od razu do 300 stóp wysokości i wówczas dopiero spadochron otworzył, bujając przez pewien czas w powietrzu, na kształt jakiegoś potwornego ptaka. Po upływie trzech minut stał już na ziemi, cały i nienuszkodzony. Hogan opowiadał, że tylko na kilka sekund stracił oddech, lecz zaraz po otworzeniu spadochronu mógł swobodnie oddychać. Jest to pierwszy aeronauta, który równie szalone przedsięwzięcie z powodzeniem wykonał.

Odwaga i siła. W dniu onegdajszym przy dworcu kolei wiedeńskiej rozbiegały się konie, zaprzężone do ekwipażu ks. L., w którym znajdowały się dwie panie. Rozhukane rumaki popędziły w stronę ulicy Marszałkowskiej, a stangret, któremu wypadły lejce, nie mógł zapobiedz katastrofie. Przerażone panie, widząc się unieszone w szalonym biegu, napróżno wzywały o pomoc. Nikt z przechodniów nie ośmielił się zabiedz drogę rozhukanym rumakom, które pędziły dalej. Nagle jakiś młody człowiek, wytwornie ubrany, z błyskawiczną szybkością wybiega z chodnika na środek ulicy i z narażeniem się na stratowanie silną i umiętną ręką powstrzymuje splenione konie. Walka między człowiekiem a rozszalałymi zwierzętami trwała kilkanaście sekund i zakończyła się tryumfem człowieka. Ocalone panie, z powodu doznanego przestraszenia znajdując się bliskimi zemdlenia, nie miały słów na wyrażenie tysiącznych podziękowań odważnemu młodzieńcowi, który przedstawił się, jako hr. Cezary St. Nadzwyczajną siłę i umiętność obchodzenia się z końmi zawdzięcza hr. St. wychowaniu gimnastyczno-sportsmenowskiemu, jakie otrzymał, przebywając dłuższy czas w Anglii. Postępek młodzieńca tembardziej zasługuje na wysokie uznanie, iż dla ocalenia nieznanych sobie osób, pomimo całej wprawy, narażał się na stratowanie przez rozhukane rumaki. (Kurjer warszawski).

Treść: Główne grzechy wychowania fizycznego (dok.). — O znaczeniu ciężkich w gimnastyce. — Ćwiczenia gimnastyczne laską żelazną lub drewnianą (c. d.). — Ćwiczenia wolne lub ciężarkami (c. d.). — Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich. — Wycieczka do Tarnopola. — Urywki hygieniczne. — Kronika.