

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.
Oena 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.	

LIPIEC

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.

Hygiena żywienia się

napisał

Dr. J. Wiczkowski.

Istnieje przysłowie zaczerpnięte ze stosunków etycznych, iż każdy ma taką sławę, na jaką sobie zasługuje. Podobnie można się wyrazić i w sprawie zdrowia ludzkiego, każdy ma taki żołądek, na jaki sobie zasługuje.

Powszechnie wiadomą jest rola żołądka, a względnie rola całego przewodu pokarmowego dla zdrowia i życia ludzkiego. Wszelkie usiłowania i zabiegi pracy ludzkiej dadzą się zredukować do troski o pożywienie, przez które podtrzymuje się życie jednostek i narodów. Lecz na cóż się przydadzą wszelkie wysiłki w tym kierunku, jeżeli narząd pokarmowy nie może owoców zdobytych obrócić na korzyść ustroju. Człowiek wraz z życiem otrzymał od natury i zdrowe narządy, lecz jakże często przez niebaczne ich użycie uczynił je niezdolnymi do właściwej im pracy. Najczęściej narząd pokarmowy jest na szwank narażony. O ile bowiem delikatny jest układ tego narządu i skomplikowane jego czynności, o tyle często ten narząd pokarmowy cierpi przez niewłaściwy dobór jakości i ilości pokarmów.

Nie każdy umie należycie szanować swój narząd pokarmowy, bo nie każdemu jest danem wniknąć w mechanizm odżywiania się, podpatrzeć niekiedy jako naturę, jak sobie przyswajają pokarmy, jak je zużytkowuje, mało kto umie ocenić należycie wartość pokarmów i tychże dobór. Myślimy sobie, to są rzeczy zwyczajne, codzienne, już od lat najmłodszych przywykliśmy do pewnego odżywiania się, tak, że mimowoli ulega się tradycji, która nam przekazała pewne pokarmy jako pożywniejsze nad inne, która nas nauczyła pewnych reguł dyjetetyki, co się zaleca, a czego unikać należy.

A przecież ileż razy nieświadomość właściwych reguł dyjetetyki podkopuje zdrowie nasze, ten największy majątek człowieka. Przeto miałem sobie za zadanie choć w krótkości odsłonić najpierw pracę naszego narządu pokarmowego, potem rozebrać wartość pewnych często używanych pokarmów i napojów.

Narząd pokarmowy, który pośredniczy w odżywianiu się ustroju, składa się z następujących głó-

wnych części: usta, gardło, przełyk, żołądek, jelita cienkie i grube. Pokarm płynny przechodzi bez wielkiej zmiany przez usta, gardło, przełyk do żołądka. Pokarm zaś stały musi być odpowiednio dlań przysposobiony. Ku temu celowi służą przedewszystkiem zęby. Zęby mają za zadanie pokarm ugniatać, rozdrabniać, a ślina obecna w ustach służy do zarobienia tych cząstek, tak, że pokarm w ustach zamienia się na miazgę zarobioną śliną i nią otoczoną. Zęby więc stanowią ważny czynnik w odżywianiu się, a gdy ich brak lub jeżeli ktoś z pośpiechu, czy też z łakomstwa lub lenistwa nie zadaje sobie pracy do rozdrobnienia pokarmów i połyka całe kawałki, to najpierw doznaje trudności przy przelicykaniu, powtóre obarcza żołądek zbytnią pracą, której zwykle nie może sprostać, bo żołądek zębów nie ma, ztąd też taki pokarm nie może być należycie przetrawiony, a nadto jako ciało obce drażniąc żołądek pociąga za sobą zmiany chorobowe w żołądku i w kiszkiach.

Tu wiedza lekarska przychodzi w pomoc estetyce i poleca jeść pomału i nie łakomie, gdy nielitościwy czas lub nie zbyt uważne pielęgnowanie jamy ustnej pozbawiło twarz ozdoby, a żołądek tak dzielnie czynnej pomocy, radzi wiedza lekarska brak zębów naturalnych zastąpić sztucznymi, przezco uniknie się częstokroć cierpienie żołądka i jelit. Nadto pielęgnowanie jamy ust jest i z innego względu ważnym momentem w odżywianiu. W ustach bowiem, a szczególnie między zębami zostają zwykle szczątki pokarmowe, które przy dostępie różnych grzybków dochodzących z powietrza, rozkładają się i gniją, przezco nietylko się rozwijają niemile woniejące gazy, które wstrętne są dla zmysłu, smaku i woni, lecz nadto za źródłem rozwoju tychże grzybków, które połknięte do żołądka bujają i dają powód do nieprawidłowych fermentacyj ze szkodą dla żołądka i jego funkcji. Słuszną więc zasada, po każdym jedzeniu należycie usta opłukać, a szczególnie przed udaniem się do snu.

Wracam do miazgi pokarmowej, która została śliną obrobiona. Ślina ma dwojakie zadanie: raz mechaniczne, bo ułatwia przejście pokarmów przez gardło i przełyk do żołądka, powtóre chemiczne, gdyż za pomocą zawartego w niej fermentu działa za skrobię, składnik bardzo obficie się znajdujący w pokarmach roślinnych.

Wspomniałem o fermentacji, aby dać wyja-

śnienie co to jest ferment przypomnę kilka powszechnie znanych przykładów. I tak pod wpływem właściwego fermentu cukier rozkłada się na alkohol i kwas węglowy. Pod wpływem właściwego fermentu, mleko słodkie staje się kwaśnem, soki owocowe kwaśnieją, kapusta staje się kwaśną i t. p. Do rzędu fermentów należy ferment działający w ślinie zwany ptyaliną, która skrobię zamienia na destrynę, produkt przechodzący w dalszych drogach pokarmowych na cukier.

Miazga pokarmowa tak przygotowana w ustach dostaje się do żołądka. Żołądek stanowi jamę znacznej pojemności, wypełniającą się cieczami i gazami, jest oraz bardzo źle zabezpieczonym przed wnikaniem wszelkich możliwych szkodliwości. Kiedy bowiem dla innych jamistych narządów naszego ciała jest niemal wyjątkiem, by się do nich coś obcego dostawało, to dla żołądka jest po prostu prawidłem. Tu przychodzą pokarmy różnego rodzaju, najrozmaiciej w kuchni przygotowane i tu podlegają działalności soku żołądkowego. Głównym składnikiem soku żołądkowego jest znowu ferment, zwany pepsyną, który działa tylko w obecności wolnego kwasu żołądkowego t. j. kwasu solnego. Pokarmy zamknięte tu przez czas jakiś, poruszane w tę i ową stronę przenikają sokiem żołądkowym i ulegają przemianom mianowicie najważniejszy dla naszego odżywienia składnik pokarmów t. j. białko zamienia się na pepton. Zamiana ta jest bardzo ważnej natury. Białko samo bowiem jako takie nie wchodzi do krwi, natomiast pepton to przeobrażone białko łatwo przenika do krwi, a ztąd do organizmu. Jest jeszcze inne zadanie tego soku żołądkowego, a mianowicie kwasu żołądkowego.

Wiadomo, iż wszędzie w przestworze świata znajdują się niezliczone ilości najrozmaitszych drobniutkich zwierzątek, które się najchętniej osadzają na pokarmach, bo i one z nich czerpią pożywienie dla siebie. Wprawdzie przez należyte wygotowanie, wysmażenie pokarmów te zwierzątka mikroskopijnej wielkości po największej części giną, lecz przecież na niektórych pokarmach tkwiąc dostają się do żołądka i tu dopiero bujając i rozmnażając się, mogą dać powód do nowych nieprawidłowych fermentacji i kiśnienia szkodliwego dla zdrowia. Tymczasem jeżeli sok żołądkowy jest prawidłowy, to zawiera kwas żołądkowy takiej ilości, że umie powstrzymać rozwój tych drobnych żyjątek, a tem samem przeszkodzić nieprawidłowym rozkładom. Tak więc z tego widzimy, że żołądek nie tylko posiada własność przeobrażania istot białkowych na peptony, lecz nadto jest jeszcze desinfekcjonującą. Ważnem więc staraniem naszym powinno być: utrzymać sok żołądkowy w dostatecznej ilości z dostateczną ilością pepsyny i kwasu żołądkowego. W tym celu zaleca się szczególnie: utrzymywać jamę ust, tak jak to wspomniałem, pokarmy i napoje przyjmować w pewnych odstępach czasu, aby dać możność i czas utworzenia się i zebrania się soku żołądkowego, przyjmować pokarmy w takiej ilości, by wstawać od stołu nie zupełnie nasyconym, nie wprowadzać do żołądka naraz zbytnej ilości napojów, bo te rozcieńczają sok żołądkowy i czynią go mniej sku-

tecznym, nie używać nadmiaru środków drażniących żołądek jak alkoholu, pieprzu, papryki i t. p., bo przez to wyczerpuje się zbyt pospiesznie energią żołądka.

Po jedzeniu nie należy leżeć, tylko używać miernego ruchu, bo się przez to przyspiesza przejście pokarmów do dalszych dróg t. j. do jelit. Czas pobytu pokarmów w żołądku jest różny, zależny nie tylko od jakości pokarmu, ale także od ilości. Nie bez wpływu są także mechaniczne własności pokarmów, mianowicie stan rozdrobnienia, również stan głodu. Zwykle pokarmy pozostają w żołądku od 3—10 godzin. Naturalnie w chorobie zostają one w żołądku o wiele dłużej. Do jelit przechodzą pokarmy pomalutku w małych ilościach i tu ulegają działaniu wydzielin zawierających również ferment, mianowicie wydzieliny gruczołu zwanego trzustką soku jelitowego i żółci wlewającej się z wątroby do kiszki.

Pod wpływem soku trzustkowego skrobia zamienia się na cukier, tłuszcze zamieniają się w mięszankę, emulsję, a białka na peptony, sok jelitowy wspomaga to działanie trzustki, a żółć przyspiesza wessanie tłuszczów. Z tego widoczne, iż właściwa i zupełna przeróbka pokarmów na ciała mające być wessane, odbywa się dopiero w kiszki cienkich, a co niestrawione i niewessane przechodzi przez kiszki grube na zewnątrz. (C. d. n.).

Krótki przebieg rozwoju oddziału Towarzystwa gimnastycznego Sokół w Tarnowie, od założenia aż do września 1887 r.

przez

I. Przybytkiewiczza.

(Dokończenie).

Wydział myślał o założeniu pływalni tak potrzebnej dla miasta Tarnowa odległego od Dunajca prawie 7 km., a od Białej 3 km. Początkowo myślano w ogrodzie miejskim założyć; zrobiono plany, uzyskano pozwolenie, lecz po zbadaniu dopływu zaniechano urzeczywistnienie tego planu. Później badano na Rzędzinie staw około młyna, gdzie zamyslał już s. p. Jasiński inżynier miasta Tarnowa założyć pływalnię i na ten cel zebrał w swoim czasie pewną kwotę, ulokowaną w Towarzystwie zaliczkowem, jednak odległość odstraszyła Wydział, gdyż nie rokowano sobie żadnych zysków na utrzymanie tejże lub odpłacenie zaciągniętej pożyczki.

Liczba członków w maju 1885 r. wynosiła 80 członków, wtedy to podniósł myśl s. p. Wilhelm Müldner, aby sprowadzić oznaki po których po pierwsze członkowie poznać się mogli, a mianowicie takie, któreby mogły zastąpić łańcuszek do zegarka. Postanowiono w tym celu udać się do Wiednia, ponieważ w Krakowie nikt nie chciał się podjąć odpowiedniego odlewu, gdzie też rzeczywiście wykonano sokoła w locie i użyto wstążeczki do tego biało-niebieskiej jako koloru miasta. I rzeczywiście myśl była dobra, gdyż w przeciągu miesiąca rozkupiono wszystkie oznaki, a liczba członków wzrosła do 120.

Aby zmanifestować myśl sokoła postanowiono urządzić wycieczkę 17. maja na górę św. Marcina;

ta jednak nie powiodła się, gdyż pod wieczór zagniewane nieba na podobne wycieczki, sprowadziły ulewny deszcz, który przeszkodził zabawie. Urządzono później drugą, ta także nie przyniosła świetnych rezultatów.

„Tempora mutantur et nos mutamur in illis“ mówi łacińskie przysłowie, tak też stało się i z nami; ulegliśmy metamorfozie, pokolenie młodsze wszedłszy do Towarzystwa wyrugowało starszych ćwiczących, z każdą godziną ćwiczeń liczba starszych zmniejszała się, a pomimo nawoływań starsi usunęli się, a młodszy zajęli ich miejsca, tylko jeden z członków to jest dzisiejszy prezes p. Fr. Sichrawa pozostał, który nie opuszcza żadnej godziny ćwiczeń. Dlaczego ustąpili starsi? trudno odgadnąć. Narzekali wprawdzie starsi, iż boisko wilgotne, przeto zaziębiają się, jednak do póki ćwiczone nie popadł żaden ze starszych w żadną chorobę.

Nawoływano do wycieczek pieszych za miasto, jednak trudno było nawołać, udało się jednak kilku namówić do wycieczki za Dunajec w sierpniu 1885 r. z tych kilku — rano w niedzielę stanęło zaledwie trzech, albo wreszcie nie przyszła wycieczka całkowicie do skutku.

Dziwna rzecz, że młodzież dziś tak ospała do zabaw na świeżem powietrzu — duch może jest ochotczy, radby pobujać poza miastem, gdyż członkowie przyrzekają się zgromadzić, jednak ciało nie odpowiada porywom ducha. Nie masz dziś już od najmłodszych lat ochoty do zabaw, uczniowie wyszedłszy za miasto, hałasują grając w tak zwane pliszki, śpiewając przytem zwyczajne pieśni nie bardzo budzące ducha jak n. p. „poszła baba po popiół“, albo cała zabawa kończy się na „Rinaldinim“, a szanowne mamy po każdej takiej zabawie mają dość naprawek.

Gdzie się podziały owe wycieczki jakie urządzali pomimo zakazu filareci, filomaci i promieniści? a które n. p. charakteryzuje wiersz:

„Pochlebstwo, chytróść i zbytek
Niech każdy przed progiem miota,
Bo tu mają swój przybytek
Ojczyzna, nauka, cnota“.

Epokę w dziejach sokołów tarnowskich stanowi dzień 9. listopada 1885, w którym to dniu podczas ćwiczeń znalazł członek p. Stanisław Podolecki portmonetkę z 14 ct. Gdy się do takowej przez dłuższy czas nikt nie chciał przyznać, tedy członek p. St. Podolecki wyrzekł te pamiętne słowa: „centy te niechaj będą zakładowym funduszem pod przyszłą budowę sali“. Myśl tę przyjęto z entuzjazmem i już tej samej godziny złożono 2 zł., dnia 18. listopada wynosiła już kwota budowy sali 12 zł. 83 ct. i tak po chwili początkowo wzrastał ów fundusz — dnia 15. marca 1888 wzrósł do wysokości 2601 zł. Nikt z członków nie myślał, aby rzucone te słowa tak się procentowały, niektórzy myśleli w duchu nie uda się, opierając się na tem, że w Tarnowie wiele rzeczy nie udaje się, a dziś ci co powątpiewali wszelkiemi siłami popierają myśl Sokołów.

W tym roku 1885 obchodzili członkowie łamanie oplatka w auli gimnastycznej, a po życzeniach

wspólnie wypowiedzianych prof. Zygmunt Morawski przemówiwszy, zakończył swą mowę znanym dwuwierszem:

„Wzleć Sokole nad obszary tarnowskiego grodu,
Wzrastaj w liczbę, zapał i chlubę narodu“.

który pozostał dla tarnowskich Sokołów godłem, do którego członkowie dążą całą siłą.

Ruch panował i panuje pomiędzy członkami dla przysporzenia funduszu na budowę sali. Nie mogę tu pominąć chętniej pomocy jaką okazywali niektórzy członkowie poza Wydziałem w urządzaniu festynów a mianowicie pp.: Dr. Sydon Friedberg, Dr. Juliusz Chodacki, Juliusz Hapf, Paszcza Wiktor, Accord Józef, Jakubowski Józef i t. p. członkowie. Dwa festyny rok po roku urządziło Towarzystwo a mianowicie w r. 1886. w jesieni i w roku 1887 na który ostatni zaprosiliśmy wszystkich galicyjskich Sokołów, jednak przybyli do nas pomimo słoły tylko krakowianie, a w dzień Bożego Ciała, w dzień w którym rzeczywiście odbył się festyn przybyli do Tarnowa Sokoły rzeszowscy.

W roku 1885 w miesiącu październiku otworzono kurs szermierki i zakupiono prawie za 100 zł. przyborów, a za nauczyciela ofiarował się p. Zamorski, a potem podjął tę naukę pensjonowany kapitan p. Dopler, nauka trwała aż do czerwca 1886 r.

W roku 1887 przybył do Tarnowa p. Michał Starzewski, żołnierz 1831 r. słynny rębacz na pałasze, tego uprosili Sokoły na nauczyciela; zapisało się 18 członków, a wytrwało z tych do końca i ukończyło naukę zaledwie pięciu.

Towarzystwo Sokoł nosiło się zawsze z myślą wytworzenia chóru u siebie, aby uprzejmnie i uromaćić wycieczki; sił było dosyć, jednak nie mieliśmy trzech rzeczy to jest primo nauczyciela, secundo instrumentu, a tertio gdzieby ćwiczyć; dopiero 1. września 1886 r. kiedy Towarzystwo muzyczne zaprosiło Sokołów, aby raczyli przystąpić do chóru męskiego Towarzystwa, wtedy kilkunastu członków członków Sokoła chętnych do wszystkiego co przyjemne i pożyteczne przystąpiło do Towarzystwa muzycznego, wytworzyli chór i zobowiązali się słowem, że regularnie na ćwiczenia uczęszczać będą, nadto zakupili książeczki do śpiewu, wpisali w takowe piosnki wycieczkowe i do dziś dnia trzymają się Towarzystwa muzycznego.

Aby połączyć przyjemne z pożytecznym Wydział postanowił zaprowadzić strzelanie z flobertów, ku czemu przyczynił się wiele zawsze życzliwy ś. p. Wilhelm Müldner, ofiarując Towarzystwu dwa floberty na wyplatę. Ze strzałów w zimie r. 1886 na 7 wyplaciliśmy połowę, jednak ostatni sezon strzelania nie przyniósł odpowiednich rezultatów.

W maju 1887 r. rozpoczęto gimnastykę dzieci i prowadzono takową przez całe lato aż do października, dalsze powadzenie było niemożliwym z powodu wilgotnej auli. Wywietrzano salę, gdy jednak aula położona jest niżej aniżeli piwnice, wszelkie przeto wywietrzanie nie wiele pomaga. W marcu 1888 wynajęto mieszkanie suche składające się z dwóch pokoi, tu urządzono gimnastykę dzieci i pań w dwóch oddzia-

łach to jest dla pań we wtorki i piątki od 6-7 wieczorem, dla dzieci w środy i soboty od 2-3 po południu. Do czasu, w którym to piszę, uczęszcza 26 dzieci razem.

Kwestję ubiorów poruszono po dwakroć u nas w Tarnowie, jednak nie wiedzieć czemu to przypisać nie zgodzono się na kolor popielaty, lecz zatrzymano granat jako kolor wspólny tak polskiej jak ruskiej narodowości, zresztą zatrzymano krój ten sam.

Z tego co tutaj przytoczyłem widzimy, iż rozmaite fazy szczęśliwe przechodziło nasze Towarzystwo, a najlepszym tego dowodem jest poparcie ze strony szanownego Wydziału Kasy oszczędności, Rady gminnej i Rady powiatowej, które to instytucje od dwóch lat rok rocznie wyznaczają subwencje na budowę sali. Nie możemy tutaj pominąć i szerszego zainteresowania się i poparcia szanownej P. T. Publiczności, która na każdym kroku popiera myśl Sokołów bądź to radą szczerą, bądź też datkami.

Liczba członków wzrosła do dziś do wysokości 130, a myśl tych wszystkich skierowana jest ku wybudowaniu wspólnego ogniska, z czem jednak nie tak to łatwa sprawa, gdyż brak nam odpowiedniego miejsca pod budowę. Miejsce pod budowę powinniśmy otrzymać darmo a to z powodu, iż majątek nasz zawsze jest własnością gminy. Wybór miejsca powinien być odpowiedni niedaleko szkół, aby młodzież, ta przyszła podwalina pokoleń, mogła korzystać z ćwiczeń, takim zaś miejscem jest ogród własność Kasy oszczędności, jednak jak na teraz wysoki Wydział tejże Kasy nie chce ani odstąpić bezpłatnie ani odsprzedać. Czekajmy przeto szczęśliwych czasów, a dziś zbierajmy fundusze, składając publiczne podziękowanie wszystkim, za gorliwe poparcie idei sokolej w grodzie naszym.

Ćwiczenia gimnastyczne laską żelazną lub drewnianą

napisał

Edmund Cenar.

(Ciąg dalszy).

B. Ćwiczenia kończyn.

I. Podnoszenie — opuszczanie kończyn.

Pod podnoszeniem rozumiemy zmianę niższego położenia ramion (nogi) w położenie wyższe, zaś pod opuszczaniem rozumiemy ruch przeciwny poprzedniemu.

Ramiona (nogi) podnosić — opuszczać możemy wyprężone lub ugięte, a to albo jednorącz (jednonóż) — naprzemianrącz (naprzemiannóż) — równorącz (równonóż).

Jednorącz (jednonóż) podnosić znaczy, jedną kończynę kilka lub kilkanaście razy po sobie podnieść i opuścić. Przy podnoszeniu i opuszczaniu jednorącz trzymamy laskę za koniec lub środek.

Podnieść raz jedno ramię (nogę), drugi raz drugie, zowiemy podnoszeniem i opuszczaniem naprzemianrącz (naprzemiannóż). Przy podnoszeniu tém podajemy laskę z ręki do ręki w chwili, gdy oba ramiona znajdują się w położeniu pierwotnym.

Podnosić równorącz (równonóż) znaczy, oba ramiona (nogi) podnieść równocześnie w pewne położenie i stamtąd równocześnie opuścić w położenie pierwotne.

W tym wypadku trzymamy laskę w obu rękach przed ciałem lub za ciałem. Co się nóg tyczy, to te podnieść równonóż zdołamy tylko poskokiem.

Podnoszenie naprzemianrącz (naprzemiannóż) i równorącz (równonóż) wykonywamy albo w równe strony t. j. równostronnie, albo w strony różne t. j. różnostronnie.

Trzymając laskę w obu rękach chwytem rozpiętym, możemy wykonać następujące podnoszenia równorącz — różnostronne:

- | | |
|-------------------------------------|-------------|
| 1. lewe ramię wprzód — prawe w bok, | } i odwrot. |
| 2. lewe ramię wpion — prawe w bok, | |
| 3. lewe ramię wpion — prawe wprzód, | |

Ze względu na sposób w jaki ramiona (nogi) podnosić — opuszczać możemy, rozróżniamy:

- | |
|-------------------------------------------|
| a) podnoszenie — opuszczanie bezpośrednie |
| b) „ — „ łukiem |
| c) „ — „ kołem. |

a) Podnoszenie — opuszczanie bezpośrednie wykonamy, gdy ramiona (nogę) z położenia jednego w drugie podniesiemy (opuścimy) drogą najkrótszą n. p. z położenia „w dół“ — podnieść ramiona w położenie „wprzód“ Fig. 41.

b) Podnoszenie — opuszczanie łukiem wykonamy, gdy ramiona (nogę) w położenie dane przenieśliśmy drogą uboczną, przechodząc inne położenia, przyczem kończyna zakreśla w powietrzu łuk n. p. z położenia „w dół“ podnieść ramiona „wpion“ łukiem w lewo — raz! Na raz — podnosimy ramiona w lewo do położenia „wprzód w lewo“, a stąd „wpion“ Fig. 60. Ruch ten jednak musi być jednostajny nie urywany, taki, ażeby ramiona opisały o ile możemy to być może, regularny łuk. Z danego położenia kończynę opuścić do położenia pierwotnego, albo bezpośrednio, albo łukiem tymsamym, albo łukiem przeciwnym.

Przy podnoszeniu — opuszczaniu ramion łukiem rozróżniamy — łuk czelny w lewo (prawo), w płaszczyźnie frontalnej i łuk boczny wprzód (wstecz), w płaszczyznach poprzecznych zaś przy podnoszeniu nóg rozróżniamy łuk poziomy. Jak przy ćwiczeniach tułowia, tak i tu tylko napotykamy $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ łuku.

c) Podnoszenie — opuszczanie kołem skuteczniamy w ten sposób, że zanim kończynę w dane położenie podniesiemy, wykonamy nią całe koło w kierunku tymsamym, w którym ją podnieść mamy — poczem dopiero następuje podnoszenie. Koło to i podnoszenie, stanowiąc jedną nieprzerwalną całość, jest względnie do wysokości, do której kończynę podnosimy $1\frac{1}{4}$, $1\frac{2}{4}$, $1\frac{3}{4}$ kołem n. p. podnieść ramiona kołem „wprzód w lewo“ — raz! Fig. 61.

Na raz — wykonywamy w kierunku oznaczonego położenia koło t. j. podnosimy ramiona szybko w położenie „wprzód w lewo“, stąd w położenie „wpion“ „wprzód w prawo“ — „dół“ i podnosimy je znów w położenie „wprzód w lewo“, na dwa — opuszczamy je do położenia pierwotnego drogą bezpośrednią, albo

łukiem, albo kołem, przechodząc jednak położenia w odwrotnym kierunku.

Trzymając laskę w obu rękach możemy wykonywać tylko koła czelne.

II. Przenoszenie kończyn.

Zmianę dwóch, co do wysokości, równych położeń ramion lub nogi, nazywamy przenoszeniem. Ćwiczenia tej grupy ze względu na same ramiona rozpadają się na trzy części:

- a) Przenoszenie ramion bez przenoszenia laski; czyli „zmiana chwytów bez zmiany położenia ręki“;
- b) przenoszenie ramion i laski bez zmiany położenia laski w stosunku do ciała „przenoszenie ramion“;
- c) przenoszenie ramion i laski ze zmianą położenia laski w stosunku do ciała „przekładanie laski“.

a) Zmiana chwytów bez zmiany położenia ręki są to ćwiczenia w zmianie chwytów zwykłego, rozpiętego, spojonego i skrzyżnego, które wykonywać możemy naprzemianrącz lub równorącz.

b) Pod przenoszeniem ramion i laski bez zmiany położenia laski w stosunku do ciała, czyli krótko mówiąc pod „przenoszeniem ramion“ rozumiemy zmianę w ten sposób wykonaną, że ramiona wraz z laską przenosimy z położenia w położenie tej samej wysokości, nie zmieniając stosunku laski względem ciała, to znaczy, nie przenosząc laski za ciało, jeśli była przed ciałem, lub odwrotnie. Jeżeli z danego punktu obwodu jednego z trzech kół, na Fig. 62. przedstawionych n. p. z punktu a., przeniesiemy ramiona w punkt inny tego samego obwodu koła n. p. w punkt b. lub c., czy to postępując obwodem koła, czy też drogą inną, natenczas skuteczniliśmy przenoszenie ramion, albowiem po dokonaniu ruchu, znajdują się one w téjsamej wysokości, w jakiej poprzednio były z tą tylko różnicą, że kierunek ich jest obecnie innym od kierunku poprzedniego położenia.

Położenia ramion, które między sobą zmienić możemy za pomocą przenoszenia są:

1. położenie „wprzód“, położenie „wprzód w lewo“, położenie „wprzód w prawo“, położenie „w bok“,
2. położenie „wpion skos“, „pion skos w lewo“, „pion skos w prawo“,
3. położenie „wpion w lewo“, „wpion w prawo“,
4. położenie „w dół skos“, „w dół skos w lewo“, „w dół skos w prawo“,
5. położenie „w dół w lewo“, „w dół w prawo“,
6. położenie „wstecz w lewo“, „wstecz w prawo“.

Ramiona (nogę) przenosić możemy w trojaki sposób bezpośrednio, łukiem lub kołem. W obu ostatnich wypadkach rozróżniamy łuk (koło) w dół — łuk (koło) w górę, które jeszcze co do wielkości dzielimy na łuk (koło) mały — łuk (koło) duży. Fig. 63., Fig. 64.

Przenoszenie bezpośrednie.

Położenie pierwotne: ramiona „wprzód w lewo“. Przenies ramiona łukiem poziomym w położenie „wprzód w prawo“ — raz! powróć do położenia pierwotnego — dwa! Fig. 65. a.

Przenoszenie łukiem.

Położenie pierwotne: ramiona „wprzód w lewo“. Przenies ramiona łukiem w górę (w dół) w położenie „wprzód w prawo“ — raz! powróć do położenia pierwotnego — dwa! Fig. 65. b. (c).

Przenoszenie kołem.

Położenie pierwotne: ramiona „wprzód w lewo“. Przenies ramiona kołem w górę (w dół) w położenie „wprzód w prawo“ — raz! powróć do położenia pierwotnego (bezpośrednio — łukiem — kołem) — dwa! Fig. 66.

Jeżeli z danego położenia przeniesiemy ramiona (nogę) w to samo położenie, opisawszy ramionami (nogą) koło, powstanie krążenie ramion (nogi); gdy zaś dwa sobie naprzeciw leżące położenia ramion (nogi) zmienimy w tempie szybkim, tak, że ruch podobnym będzie do ruchu wahadła, powstanie ćwiczenie zwane w gimnastyce wywijaniem ramion (nogi). Wywijanie jest więc niczem innym jak tylko przenoszeniem ramion (nogi) wykonanem szybko.

c) Przeniesmy laskę, przy ramionach wyprostowanych, z przodu wstecz lub naodwrot, od tyłu ponad głowę wprzód, z rozmaitych do rozmaitych położeń — natenczas skutecznymy zmianę położenia ramion i laski w stosunku do ciała, co krótko nazywamy „przekładaniem laski“.

Przełożyć laskę od przodu wstecz i odwrotnie możemy tylko wtedy, gdy laskę ujmujemy oburącz i to chwytem rozpiętym a mianowicie: przekładając laskę od przodu wstecz, ujmujemy laskę albo nachwytem rozpiętym, albo podchwytem obróconym rozpiętym, albo dwuchwytem rozpiętym z obu poprzednich złożonym: przekładając zaś laskę od tyłu wprzód, ujmujemy ją albo podchwytem rozpiętym zwykłym, albo rozpiętym nachwytem obróconym (który otrzymamy, gdy laskę przed ciałem ujmujemy nachwytem i przełożymy w tył), albo jedną rozpiętym nachwytem obróconym, drugą podchwytem zwykłym. Z tymi chwytami przedkładać możemy laskę jednorącz, t. j. gdy tylko jedną ręką przekładamy ją w tył i w wprzód Fig. 67. — naprzemianrącz, gdy jedną przekładamy w tył, a drugą wprzód — równorącz, gdy oboma ramionami równocześnie przekładamy w tył i wprzód Fig. 50. (C. d. n.).

Wycieczka do Kołomyi.

Jeśli Towarzystwa gimnastyczne mają osiągnąć cel zamierzony, natenczas działalność jednego choćby najbardziej rozwiniętego Towarzystwa nie wystarczy, potrzeba wspólnego działania całej rzeszy towarzystw nawet drobnych, związanych jednak ze sobą wspólną ideą. Przechodząc historją rozwoju gimnastyki, a względnie Towarzystw gimnastycznych w kraju naszym, gdyż właściwie one dopiero wprowadziły gimnastykę na tory racjonalne, zdawało się początkowo, że usiłowania Sokoła lwowskiego rozbudzenia ruchu sokolego w kraju rozbija się o powszechną apatję, że nawet jego prac. okaże się bezowocną, że ziarno padało na grunt jałowy. Tak było w pierwszych latach istnienia Sokoła, w ostatnich czasach stosunki zmieniły się na lepsze Już prawie we

wszystkich główniejszych miastach powstały Towarzystwa gimnastyczne, dzięki poczuciu obywatelskiemu, że nam przedewszystkiem pracować należy, że do pracy potrzeba i zdrowia i sił i wytrwałości, że skutkiem różnych okoliczności rozwój fizyczny jednostek ze znacznym uszczerbkiem dla dobra społecznego jest zaniedbany. Wspólny cel i środki wiążą nas wszystkich w jedną wielką rodzinę, zbliżają do siebie, każą być braćmi i zapomnieć o wszelkich różnicach, jakie mogą zachodzić co do wieku, stanu, zawodu. A jak w każdej rodzinie jest tem większa harmonja, jeśli wzajemne stosunki nie ograniczają się tylko na wymianie słodkich listów, lecz jeśli zostają wsparte braterskim ściśnięciem dłoni — choć szorstkiej od pracy — nie dziw więc, że i w rodzinie sokołej panuje chęć i dążność poznania się wzajemnego, podzielenia smutkiem i radością, by w razie potrzeby można sobie podać dłoń pomocną. Tą myślą powodowani, a nadto pragnąc po dusznej atmosferze biur i pracowni odetchnąć świeżem wiosennem powietrzem, nie omieszkaliśmy skorzystać z serdecznych zaprosin Sokołów kołomyjskich na wspólną wycieczkę do Słobody Rungurskiej w czasie Zielonych Świątek.

Dziś już po wycieczce, jak wszystko ziemskie skończyła się, ale wątpię czy uleci ona kiedykolwiek z pamięci uczestników, wobec tak ciepłego, serdecznego, a ogólnego przyjęcia. Godziny dwudniowego pobytu wśród braci pokuckich szybko minęły, odniesione wrażenia głęboko jednak wryły się w serca nasze i nie ich zatrzeć nie zdoła. Trudne to zadanie skreślić przebieg tej wycieczki, trzeba było widzieć, słyszeć i czuć samemu i chyba pióro poety udolne byłoby wszystko należycie przedstawić.

W niedzielę 20. maja b. r. rannym pociągiem pospiesznym wyjechało nas 46 w ubiorach sokolich, a witani w Stanisławowie na dworcu przez członków tamtejszego Sokoła, ujrzelśmy przed 12tą Kołomyją, szląc jej pozdrowienie marszem sokolim. Wjchawszy na peron zdumieliśmy, dworzec wspaniale przybrany w festony i chorągwie, na bramie jaśniał olbrzymi napis „Witajcie“, członkowie Sokoła w odświętnych strojach, a peron zapełniony liczną, doborową publicznością. Przy dźwiękach muzyki wojskowej ustawiliśmy się w dwuszereg, poczem wśród uroczystej ciszy wystąpił w polskim stroju p. Mikołaj Asłan, burmistrz wraz z assessorem p. Michałem Biłousem w ruskim narodowym stroju i powitał nas imieniem miasta, p. Konstanty Bubella zaś jako prezes tamtejszego Sokoła imieniem członków. Piękne te przemowy powitano radośnie, a gdy wiceprezes nasz, Dr. Dziędzielewicz pozdrowił braci pokuckich, udaliśmy się koleją lokalną do miasta. Tu wspólnie ze Sokołami kołomyjskimi wysłuchaliśmy mszy św. w kościele, poczem w sali gimnastycznej nastąpiło wzajemne zapoznanie się i przydzielenie kwater, gdyż gościnni kołomyjanie zabrali nas do siebie.

Sala gimnastyczna mieści się w zabudowaniu gimnazjalnem, z niemałym jednak zdziwieniem dowiedzieliśmy się, że nauka gimnastyki nie jest udzielaną w gimnazjum. Przyrządy sprawiło Towarzystwo.

Po objęciu zeszliśmy się w sali gimnastycznej, skąd czwórkami poszliśmy do szkoły garnczarskiej. Z prawdziwą ciekawością przypatrywaliśmy się zręczności uczniów i podziwialiśmy wyroby odznaczające się oryginalną ornamentyką. Chętnym a cierpliwym ciceronem był dyrektor tejże szkoły Kryciński, który osobiście oprowadzał i objaśniał niemal każdemu cały proceder wyrobu i wypalania, a na wychodnem obdarzył każdego z nas miłym upominkiem: popielniczką w kształcie miseczki z napisem: „Odwiedziny Sokołów w Kołomyi 20. i 21. V. 1888“.

Stąd członkowie chóru udali się na wspólną próbę, gdzie znany zaszczytnie kompozytor Wroński powitał ich umyślnie skomponowanym utworem, wykonanym przez chór tamtejszy, reszta zaś pospieszyła do Prutu, który również okazał się życzliwym pozwalając mimo tak wczesnej pory użyć orzeźwiającej kąpieli. Punktem zbornym

był następnie ogród miejski, nader starannie utrzymany. Tu bowiem odbywał się festyn, obejmujący w programie koncert muzyki wojskowej, śpiewy choralne i ćwiczenia gimnastyczne, a licznie zgromadzona publiczność z przyjemnością wysłuchała kilka pieśni udatnie wykonanych bądź przez członków kółka śpiewackiego obu Sokołów, bądź też tylko przez lwowian. Najbardziej jednak zaciekawiało przygotowane boisko, tudzież ustawione po jego bokach poręcze i przywieziony przez nas drażek, spodziewano się może ujrzeć ćwiczenia przypominające woltżyże cyrkowe, my jednak daliśmy skromny obraz gimnastyki racjonalnej, niemal zwykłą lekcją ćwiczeń. Pod wodzą naczelnika Durskiego wykonało nas 30 bez czamarek, w koszulkach amarantowych, pochód ozdobny prostolijną, a następnie ćwiczenia wolne, towarzyskie podnoszenie ramion i wypadu, poczem w 2 zastępach ćwiczone na przyrządach.

Na poręczach, pod kierownictwem naczelnika zrobiono lepsze ćwiczenia (I. II. stopnia), na drażku zaś pod bacznym okiem zastępcy naczelnika Edmunda Cenara okazano ćwiczenia szczytniejsze, zakończone grupą, na szczycie której unosił się dumnie napis: „W silnem ciele silny duch“. Jak ćwiczenia wypadły i jakie wrażenie zrobiły, nie nasza rzecz sądzić, dość że huczne oklaski były nagrodą ćwiczących, a nawet natura sprzyjała nam: był to cudownie piękny, wiosenny wieczór, księżyc w pełni oświecał boisko, a takt wybijał donośnie słowik, kryjący się w krzewach na widok nieznanym mu postaci.

Ćwiczeniami zakończył się festyn, a wracając odwiedziliśmy gremialnie druha Leona Krobickiego, naczelnika, który swą energią i wytrwałością wiele dla Sokoła zdziałał, tudzież złożyliśmy swe uznanowanie prezesowi Bubelli i zastępcy prezesa p. Antoniemu Czubatemu, bawiac wszędzie krótko, gdyż spieszyliśmy na bal. Komitetowi zaiste należy się podziękowanie, że nie ograniczył się na zapoznaniu nas tylko z druhami, ale pozwolił poznać i piękne Kołomyjanki. Bal odbywał się w lokalnościach kasyna. Dziwno przedstawiał się tu widok, wśród jasnych sukienek i czarnych fraków jaskrawo odbijały nasze amarantowe koszulki, i tu okazało, że ubiory nasze są i „do tańca i do różańca“. Sokoły wszyscy dotrzyмали placu, wnet sala zapełniła się wirującymi parami, a posadzka tętniała od hołubców mazurowych. Tańczono też ognisćie pod kierownictwem druha Krobickiego, snać zmęczenie zniknęło pod wpływem uroczych oczy nadobnych danserek i niechybnie tańce zakończyłyby się białym mazurem, gdyby o 11tej godzinie w nocy nie ozwał się gromki głos trąbki raczelnika kładący tamę dalszemu hasaniu, gdyż w sali tej miała się odbyć wspólna kolacja. W okamgnieniu zastawiono stoły, a do uczty zasiadło przeszło 200 osób, między temi poważna liczba pań. Zawrzało jak w ulu, nastąpiła swobodna rozmowa, milknąca tylko w czasie przemówień. Szereg toastów rozpoczął prezes Bubella, dziękując za przybycie i wychylając kielich na cześć gości. Dr Dziędzielewicz skreśliwszy pokrótce historję Sokoła lwowskiego, podniósł cel i znaczenie Towarzystw gimnastycznych i życząc im rozwoju toastował w szczególności na pomyślność kołomyjskiego Sokoła.

Po odczytaniu przez Krobickiego nadeszłych telegramów od Dr. Króweczyńskiego, od lwowskich Sokołów i ze Stanisławowa, przemawiał Bieńkowski na cześć miasta, Sygurd Wiśniewski, wykazując ważność Kołomyi pod względem przemysłowym i wzywając do wspólnej pracy, Zahajkiewicz toastem rymowanym wypił zdrowie Kołomyjanek, Durski podniósł wpływ gimnastyki na ducha obywatelskiego, Czubyta nawoływał do pracy i oszczędności. Po toaście Wrońskiego na cześć lwowskiego kółka śpiewackiego, zakończył Mardyrosiewicz staropolskiem „kochajmy się“ to zebranie, a zegar wieżowy już dawno wydzwonił był drugą godzinę po północy.

Pokrzepieni snem — zebrałiśmy się nazajutrz rano o godz. 7mej na rynku, skąd koleją lokalną mieliśmy zrobić wycieczkę do Peczyniżyna i Słobody Rungurskiej.

północnej półkuli mieszkańcy strefy umiarkowanej szczególnie chorobie ulegają. K. zgadza się ze zdaniem Hirscha, że wpływy klimatyczne w etiologii krzywicy wielką grają rolę, równie jak ze zdaniem Maffei, że częstość krzywicy zostaje w odwrotnym stosunku do wzniesienia nad poziom morza. Przyznaje jednak ważny udział w powstaniu choroby wadliwej higienie.

Głównie zdarza się krzywica w wielkich miastach, a w nich znów w dzielnicach nadrzecznych i wylewami nawiedzanych. Często pojawianie się krzywicy na wiosnę i w lecie należy z największym prawdopodobieństwem w ten sposób tłumaczyć, iż utajone początki i powolne wzmaganie się choroby odnieść należy do zimy, w czasie której stosunki dzieci, zwłaszcza w klasach niższych, są gorsze niż w cieplej porze roku.

Roznoszenie prątka gruźliczego przez muchy. Spillman i Haushalter podali w paryskiej Akademii lekarskiej swe spostrzeżenia co do roznoszenia prątka gruźliczego przez muchy. Wchodząc do sal szpitalnych spostrzegamy, że muchy uporczywie latają koło chorych na gruźlicę i ich spluwaczek. S. i H. badali takie muchy i znaleźli w ich brzuchach liczne prątki gruźlicze. Muchy zdechały na obiciach, na kołdrach a zarazki chorobotwórcze pozostawały, albo też muchy przenosiły je na pożywki. Krótko mówiąc muchy zdawały się odgrywać tu podobną rolę, jak to dowiedzionem zostało co do niektórych chorób krajów gorących. (I w Niemczech spostrzegano przed kilku laty zawleczenie limfy ospy przez muchy). (*Gesundheit*, 1888, Nr. 9).

Dyfterja i nieczystości. Zapatrywania Klebsa, Ferranda i Pessiera, że kupy słomy i gnoju wywierają ważny wpływ na szerzenie się dyfterji, stwierdza statystycznemi dochodzeniami lekarz wojskowy Longuet. Wynika z nich, że w armii francuskiej liczba chorych na dyfterję w jeździe jest 3 razy większą, niż liczba tych chorych w piechocie. W Paryżu najliczniejsze przypadki dyfterji zdarzają się w tych barakach jazdy, które leżą w pobliżu stajen Towarzystwa omnibusów i wielkiego składu gnoju. Te same stosunki napotyka się w wojsku niemieckiem. W austriackiem wojsku dyfterja jest w ogóle rzadką i zdarza się tylko w jeździe (*Gesundheit*, 1888, Nr. 9).

KRONIKA.

Festyn Sokoła. Trzykrotnie zapowiadany festyn Sokoła nie mógł się odbyć z powodu niepogody. Z konieczności więc musi być festyn odłożony do jesieni — a może wówczas nieba będą dla Sokoła łaskawsze.

Przerwa ćwiczeń. Od dnia 19. do końca bieżącego miesiąca nie będą się odbywały ćwiczenia w Sokole, a przerwa ta użyta będzie na uporządkowanie sali. W sierpniu zaś pozostaną godziny członków niezmienione, ćwiczenia zaś uczniów odbywać się będą w poniedziałek, środę i piątek od godziny 6—7 wieczorem. Ćwiczeń uczenie nie będzie od 15. b. m. do 1. września.

Rozumna uchwała. Kongres gimnastyków francuskich uchwalił, ażeby stowarzyszenia gimnastyczne zaniechały zupełnie zajmować się sprawami politycznymi, a jedynie pielęgnowały gimnastykę i wychowywały młode pokolenie na silnych i mężnych obrońców ojczyzny i dobrych obywateli.

W Lublanie święci tamtejszy Sokół w dniach 8. i 9. września b. r. 25-letnią rocznicę swego istnienia.

Popis gimnastyczny w tutejszym zakładzie miejskim sierot odbył się dnia 14. b. m. i wykazał postęp

świadczący chlubnie o pracy nauczyciela p. Haraszkiewicza. Z karnością iście wojskową wykonali chłopcy w liczbie około 70 w wieku 8—14 lat pochód ozdobny prostolinijny, poczem w 4 zastępach ćwiczyli na krężniku, pomoście, żerdziach i drabinach skośnych.

Dnia 18. b. m. rozpoczyna się zjazd lekarzy i przyrodników we Lwowie. Sądząc z zapowiedzianych wykładów nie można wątpić, że zjazd wypadnie świetnie. Są przymtem projektowane wycieczki do rozmaitych miejsc kąpielowych jak Lubienia, Iwonicza, Truskawca, jakoteż do Ławocznego-Beskidu, Słobody Rungurskiej i na Czarnohorę. Nie podobna przyznać, że komitet gospodarczy porobił wszelkie starania, aby uczestnikom zjazdu uprzyjemnić kilkudniowy pobyt. Dnia 21. b. m. w sali Sokoła odbędzie się recepcja dana przez Wydział gospodarczy zjazdu — przy której to sposobności uczestnicy zjazdu będą mogli przypatrzeć się najpiękniejszej i najprzystronniejszej sali gimnastycznej.

Królem Kurkowym w tutejszem Towarzystwie strzeleckim został długoletni nasz członek Ignacy Jahl. Z tego powodu przy uroczystości wręczenia kurka było reprezentowane Towarzystwo przez delegację.

W Węgrzech odbędzie się w lecie bieżącego roku zjazd wszystkich Towarzystw gimnastycznych w Aradzie.

Weryho Marya. Gimnastyka dla dzieci w wieku od lat 4 do 9ciu. Podręcznik dla użytku rodziców i wychowawców. Warszawa. Cena 30 kop.

Wyścigi cyklistów. W końcu czerwca b. r. odbyły się w Warszawie wyścigi cyklistów na torze mokotowskim i tym razem nie zwały za dużo publiczności. „Kurjer warszawski“ zdając w obszernym artykule sprawę z wyścigów pisze: Racjonalnie stosowany bicykl wyrabia płuca i muszkuły tak dobrze jak to czynią inne ćwiczenia ciała, w podrózach zaś przedstawia dla sportsmanów wszystkie korzyści jednego z najstarszych środków lokomocji. Nie odmawiając jeździe na bicyklach pewnej korzyści, jesteśmy przekonani, że tym sposobem można przyzwyczaić płuca do głębokich, ale niemiarowych oddechów, i że mięśni nóg można tym sposobem wzmocnić, nie wątpimy, ale niepodobna jazdę na bicyklu porównywać z innymi ćwiczeniami ciała, a mianowicie z temi, które mają na celu miarowy rozwój całego ustroju. Bicykl i trycykl, i co tam jeszcze przyszłość wynajdzie, powstanie miłą rozrywką dla zamężnych, ale z której wielkiego pożytku dla fizycznego wykształcenia ciała nie osiągniemy.

Pracownia stolarska

MICHAŁA BORKOWSKIEGO

(ul. Bogusławskiego I. I.)

wykonuje wszelkie przyrządy gimnastyczne jako drażki, poręcze, drabiny i t. d. wedle wzorów zagranicznych.

W Administracji „Przewodnika gimnastycznego“ jest do nabycia wydana jej nakładem odbitka z tegoż czasopisma pod tytułem:

JAN DOBRZAŃSKI,

wspomnienie pośmiertne przez A. G.

Cena pojedynczego egzemplarza 20 ct.

OD ADMINISTRACJI.

Szanownych prenumeratorów półrocznych uprasza się o rychłe odmówienie przedpłaty.

Treść: Hygiena żywienia się. — Krótki przebieg rozwoju oddziału Towarzystwa gimnastycznego Sokół w Tarnowie, od założenia aż do września 1887 r. (dok.). — Ćwiczenia gimnastyczne laską żelazną lub drewnianą (c. d.). — Wycieczka do Kołomyi. — Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich. — Urywki higieniczne. — Kronika.