

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” l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:

Rocznie Półroczn.

| | | |
|----------------------------------|--------------|--------|
| Miejsowa bez przesyłki | 1 zł, 20 ct. | 65 ct. |
| z przesyłką | 1 „ 30 „ | 70 „ |
| Zamiejscowa | 1 „ 50 „ | 80 „ |

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

GRUDZIEŃ

1889

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 z związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki | 5 franków. |
| innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd. | |

Gimnastyka jako środek profilaktyczny w chorobach płuc w szczególności w suchotach

podał

Dr. Teofil Stachewicz

były asystent zakładu dla chorych na płuca w Goerbersdorfie.

Rozwojowi nauk przyrodniczych, a w szczególności higienie, zawdzięczamy w leczeniu chorób nowy zwrot, który pod okiem naszym ciągle się dokonywa.

Zamiast leczenia chorób, stawia sobie medycyna zapobieganie im na pierwszym planie, już dla tego, profilaksa czyli zapobieganie chorobom nie tylko jest najszczytniejszym zadaniem, ale zarazem i wdzięczniejszym zabiegiem jak leczenie, które niestety bardzo często jest bezsilne w obec rozwiniętej, a nawet rozwijającej się choroby.

Wielka śmiertelność z chorób płucnych, a szczególnie z suchot musiała troskliwych o najwyższe dobro ludzkie t. j. o zdrowie i życie, zachęcić do usiłowań mających na celu zmniejszenie nie tylko śmiertelności, ale i chorobliwości, a usiłowania te wydały i wydają pożądane skutki.

Nie będziemy mówili o wszystkich środkach higienicznych, mających na celu zapobieganie chorobom płucnym, rozbierzemy tylko pokrótce, jaka rola przypada gimnastyce, jako środkowi profilaktycznemu w tych chorobach, z szczególnem uwzględnieniem najczęstszej choroby t. j. suchot, których śmiertelność od 25—50% wynosząca, przerażać musi. Jest to zdobyczą wieku naszego, że suchoty leczymy i staramy się ich rozwojowi zapobiedz; dotąd bowiem powszechnem było przekonaniem, że suchoty ani wyleczyć, ani im zapobiedz nie można.

Wprawdzie poznanie przyczyny suchot zasadzającej się na osiedleniu się najczęściej w płucach tak zwanych bakcyli, najniższych ustrojów, może przerażać, albowiem w obec szkodliwości tych ustrojów, jesteśmy bezsilni; jak się zaraz przekonamy odkrycie przyczyny suchot bynajmniej nie odbiera nadziei (z każdym dniem zwiększającej się skutkiem rozmnożenia środków profilaktycznych), że tej straszliwej chorobie zapobiedz można. Wielka ilość badaczy usiłuje wyszukać środek zabijający bakcyle i jakkolwiek rezultat bardzo wiele pozostawia do życzenia, nie są one bez wartości, z tego powodu, że pouczają

zarazem o środkach profilaktycznych, że tak powiemy ogólnego znaczenia.

Najnowszy kierunek badań ma jednak tę słabą stronę, że odwraca uwagę od ustroju, w których choroba się rozwija, i gdy nie znamy środka niszczącego bakcyle, a natomiast znamy warunki utrudniające rozwój bakcyli, wypływa z tego, że usiłować powinniśmy ustrój utrzymywać w takich warunkach, które rozwój choroby utrudniają.

Tutaj gimnastyce przypada bardzo poważna misja do spełnienia, ona bowiem dzielnie działając na ogólny ustrój ludzki, może utrudnić powstanie choroby.

Zanim przedstawimy działanie zbawienne gimnastyki, wypada zauważyć, że ona nie jest bezsilną nawet w obec odziedziczonej choroby, o której wiemy, że ją znacznie trudniej wyleczyć i z większą trudnością jej zapobiedz jak suchotom nabytym. Wprawdzie najnowszy kierunek zapatrywań o istocie suchot, wielu badaczom narzuca przypuszczenie, iż suchot nie odziedziczamy, ale nabywamy, zdaniem mojem jednak utrzymującego się od wieków twierdzenia, że suchoty mogą być dziedziczne, nie osłabiają najnowsze odkrycia.

Przez suchoty dziedziczne bynajmniej nie rozumiemy, że przyczyna choroby tkwi w ustroju od pierwszej chwili urodzenia, i dopiero z biegiem czasu wywołuje chorobę; chociaż takie przypuszczenie wypowiadają niektórzy badacze, moje zdanie jest, że odziedziczamy własności ustroju, które usposabiają, ułatwiają wystąpienie choroby, gdy zabójcza przyczyna (ów straszny bakcyl) do organizmu się dostanie.

Do tych własności ustroju zaliczamy długą, a wąską i płaską klatkę piersiową, wstrzymanie rozwoju organizmu w ogóle, pojawiającą się w postaci małego serca, wąskich naczyń krwionośnych i t. d., które tworzą, że organizm jest mniej odpornym. I w chorobie nabytej mała odporność ustroju jest przyczyną szybciej rozwijającej się choroby, przez łatwiejsze lokalizowanie się i zaaklimatyzowanie bakcyli, których osłabiony organizm pokonać nie może, a skoro tak w formie odziedziczonej, jakoteż nabytej suchot mniejsza odporność ustroju jest głównym warunkiem rozwijającego się cierpienia, przeto wszystko, co podnosi odporność ustroju, co pobudza żywotność tkanek tegoż, musi działać na tenże ustrój zbawienne.

Ponieważ szan. czytelnicy „Przewodnika“ znają z poprzednich ogłoszeń działanie fizjologiczne ćwiczeń ciała na narząd oddechowy, nie będę takowego dalej rozbiarał, a odwołując się do tego działania, wykażę, że nawet w walce z bakcyłami gimnastyka jest bardzo dzielnym środkiem. Aby choroba się rozwinęła, potrzeba prócz bakcyłów odpowiednich warunków w ustroju, któreby ułatwiły rozwój bakcyłów, stąd więc wynika, że nie każdy bakcył, w drogach oddechowych przebywający, musi wywołać chorobę. Bo gdyby tak było, nie istniałaby już ludzkość, albowiem wobec mnogich źródeł chorobowych, zarażenie się chorobą byłoby bardzo częste. Tymczasem codzienne doświadczenie poucza, że nawet w zakładach wyłącznie dla suchotników przeznaczonych, zarażanie się jest rzeczą wyjątkową, jeśli się tylko zachowuje pewne — nauką i doświadczeniem — stwierdzone ostrożności.

Może przy innej sposobności obszerniej pomówię o ostrożnościach, jakie zachować należy w obcowaniu z suchotnikami, dzisiaj, nie tracąc z oczu głównego zadania naszego rozbioru, nawiasem wspomnę, że głównym źródłem zarażania się są plwociny i że nasze działanie powinno być skierowane głównie ku niszczeniu plwocin lub robieniu ich nieszkodliwymi, co łatwo środkami desinfekcyjnymi, a szczególnie czystością można skutecznie.

Gimnastyka jakkolwiek nie niszczy źródła chorobowego, mimo to działa korzystnie we wszelkich formach chorób płuc, a szczególnie w suchotach, w ten sposób: że zahartowuje ustrój, w szczególności zaś wzmacnia klatkę piersiową, przyczynia się do należytego odżywienia płuc i jego szczytów, gdzie choroba zazwyczaj się rozpoczyna i przez ułatwione dostawanie się powietrza przy wzmocnionych ruchach oddechowych, także nawet w razie dostania się bakcyłu do płuc, takowy z ustroju wydalić może.

Gimnastyka więc, mówiąc krótko, utrudnia powstanie choroby, bo znosi warunki ułatwiające jej powstanie.

Rozpowszechnionem jest mniemanie, że rozwijająca się choroba płuc nie dozwala ćwiczeń gimnastycznych; częściowo jest ono słuszne, a mianowicie, nie powinno się zastosowywać ćwiczeń gimnastycznych w ostrym rozwoju choroby, w postaciach połączonych z wielką wrażliwością naczyń, a więc w formie z krwotokami połączonej, chociaż krwotoki bezwzględnie nie przeciwwskazują ćwiczeń gimnastycznych.

Kto nad działaniem gimnastyki na narząd oddechowy się zastanowi, ten musi przyjść do przekonania, że gimnastyka wyjątkowo może szkodę wyrządzić, dobrze zaś zastosowana musi przynieść korzyść nie tylko w okresie rozwijającej się choroby, ale nawet w okresie już rozwiniętych suchot. Gdy jednak najważniejszym jest działanie profilaktyczne w suchotach, a gimnastyką najłatwiej zapobiedz chorobie przez jej ogólne działanie na ustrój i miejscowe na narząd oddechowy, dlatego też gimnastyka jest przedewszystkiem wskazana w okresie przed dokonaniem rozwojem ustroju; a że działanie profilaktyczne tem korzystniejsze będzie im rańniej je zastosujemy, dlatego

też w celu zapobieżenia suchotom i chorobom płucnym powinniśmy młodzież poddawać ćwiczeniom gimnastycznym od chwili, gdy ich rozwój umysłowy do nich czyni zdolnymi czyli innymi słowy od 6 lub 7go roku życia.

Od tej doby życia wchodzi w grę konieczna szkodliwość, jaką jest nauka i przeciążanie umysłowe, na które znów gimnastyka jest najlepszym lekarstwem; nagromadzanie się wielkich szkodliwości różnego rodzaju, przypadające na wiek dojrzewania, wskazuje, że najważniejszym czynnikiem profilaktycznym w tym wieku jest gimnastyka.

W innym artykule pomówimy obszerniej o rodzaju ćwiczeń, jakie są najodpowiedniejsze dla zapobieżenia suchotom, dziś mówiąc z ogólnego stanowiska zakończę życzeniem, które bodajby prędko było urzeczywistnione, aby młodzież w wieku szkolnym obowiązkowo ćwiczyć musiała, co w czyn wprowadzone, zmniejszyłoby ilość ofiar, jakie suchoty z naszego społeczeństwa tak licznie wyrrywają.

Krótki rys historyczny o gimnastyce.

Zestawił

Dr. Ż. Krówczyński.

III.

Wiek 19ty.

(Dokończenie).

Okolo tych czterech postaci grupują się następcy tychże, sprawa gimnastyki doznaje największego poparcia w Niemczech, i tutaj z największą korzyścią dla dobra narodowego jest pielęgnowana. Niepodobna nawet najpobieżniej zestawić działania wszystkich osobistości w kierunku gimnastyki pracujących, a wspominając o najwybitniejszych postaciach będziemy się starali poznać różnicę kierunku jaką w rozmaitych krajach sprawie gimnastyki nadano. Przyjaciel i uczeń Jahna, Ernest Wilhelm Bernard Eiselen (1793—1846), wykończył z całą dokładnością plan swojego mistrza, oczyściwszy go z pewnych niewłaściwości będących następstwem nieokiełzanej natury Jahna. Po wielu prośbach otrzymuje on pozwolenie (w owym czasie kiedy w Prusiech gimnastykę publiczną wzbroniono), na udzielanie prywatnej nauki gimnastyki dojrzałym uczniom w godzinach specjalnie do tego celu oznaczonych i zakłada w Berlinie w r. 1824 zakład, a z Berlina rozprzestrzenia się nauka gimnastyki po całych Niemczech i jego główną zasługą jest, że zdołał sprawę podtrzymać po uwięzieniu Jahna i przez cały czas, w którym ćwiczenia gimnastyczne publicznie były wzbronione. Prócz tego dzielnie wspomagali usiłowania Jahna, Friesen (1785—1814) dzielny pod każdym względem młodzieniec, który w walce o niepodległość, w zbójceki sposób legł od kuli, która przeszła mu serce, dalej Pischon, Zenker, a później Massmann, o którego zasługach kilka słów powiemy. Hans Ferdynand Massmann ur. 1797 † 1874 uczeń Jahna, w r. 1817 nauczyciel gimnastyki w Wrocławiu, później w Nürnberg, Magdeburgu i Szwajcarji, zostaje powołanym przez rząd bawarski do Monachium, aby stanąć na czele gimnastyki w instytucie kade-

tów. Tutaj przez lat 17 wiele działał i wiele pism pozostawił, za jego wpływem zbudował rząd własnym kosztem zakład gymnastyczny w Monachium. W r. 1842 zostaje powołanym do przewodniczenia zakładom gymnastycznym w Berlinie, a stąd urządzane wycieczki do Magdeburga 1843, Szląska 1844, reńskich prowincji i Westfalii 1845 znacznie przyczyniły się do rozpowszechnienia nauki gimnastyki. Byłby on jeszcze więcej działał, gdyby nie był pod względem gimnastyki zagorzałym konserwatystą i przeciwnikiem wszystkiego nowego, co w nauce gimnastyki zaprowadzono, a ten konserwatyzm szkodził nietylko sprawie, ale i jego zmusił do ustąpienia z zajmowanego stanowiska. Jego działalność da się określić w krótkich słowach: był on zwolennikiem i naśladowcą Jahna. Aby przedstawić wierny obraz historyczny, pokrótce przypominamy działalność Chrystjana Wilhelma Harnischa nauczyciela gimnastyki w Wrocławiu, Franciszka Ludwika Karola Fryderyka Passowa dyrektora filologicznego seminarjum, Ernesta Maurycego Arndta profesora historii w Bonn, który dzielnie bronił nauki gimnastyki, którą oskarżano że 1. więcej szkodzi ciału jak przynosi pożytku; 2. szkodzi dobrem obyczajom; 3. jest niechrześcijańską; i 4. wytwarza dzikie, krnąbrne i buntownicze pokolenie. Zarzuty takie pochodziły z ust poważnych przeciwników jak prorektora K. A. Menzla, Henryka Steffensa, rektora Eulera i Fr. v. Raumera. Że w perjodzie czasu w którym w Niemczech gimnastykę wzbroniono, nie zniesiono jej zupełnie, wskazują miejsca jak Meklenburg, Oldenburg, Brunszwik, Hamburg, Lubeka, Boston, Monachium i Stuttgart, w których naukę gimnastyki uprawiano. Z tego perjodu wspomnieć należy o profesorze teologii A. St Niemeyerze, który napisał rzecz o gimnastyce z pedagogicznego stanowiska, K. F. Kochu praktycznym lekarzu, któremu Magdeburg zawdzięcza utworzenie zakładu gymnastycznego dla szkół wyższych i który napisał rozprawę: Gimnastyka ze stanowiska dyjetetyki i psychologii i J. H. Krausem bibliotekarzu i profesorze uniwersyteckiego w Hall, który w pismach przypominał gimnastykę starożytnych narodów. Gdy dekretem króla pruskiego Fryderyka Wilhelma IV. z dnia 6. czerwca 1842 uznano naukę gimnastyki jako niezbędną w kształceniu młodzieży, nauka gimnastyki znów szybko rozpowszechnia się w całych Niemczech, a twórca niemieckiej gimnastyki szkolnej, który wprowadza ją i dla dziewcząt Adolf Spiess, wprowadza bardzo pożyteczne reformy, (ur. w r. 1810 † 1858). Jeszcze jako młodzieniec odszczególniał się on duchem wynalazczym w wynajdywaniu wesołych zabaw, a jako uczeń uniwersytecki w Giessen (1828) stara się u młodzieży rozbudzić zamiłowanie do gimnastyki, a w r. 1833 pozostaje powołany na nauczyciela historii śpiewu, rysunku i gimnastyki do Burgdorf w Kantonie Berneńskim. Znając dokładnie braki systemu Jahna-Eislena dotąd powszechnie używanego w Niemczech, zaprowadza ćwiczenia wspólne tak dla uczniów i uczennic, które to ćwiczenia miały na celu harmonijne i wszechstronne wykształcenie i ułatwienie duchowi w zapanowaniu nad ciałem. Ćwiczenia wspólne i wprowadzenie gimnastyki do szkół żeńskich, oto najwię-

ksza zasługa Spiessa, którego system najwięcej zbliża gimnastykę nowoczesną do wzorów greckich, bo ma nietylko na celu wykształcenie fizycznego człowieka, ale równocześnie estetyczne i etyczne. Dzisiaj jeszcze niewielu umie zdać sobie sprawę z korzyści takich ćwiczeń, dla wielu jest niewidocznem, że tak gimnastyka działać może i to jest niewątpliwie przyczyną, że gimnastyka racjonalna nie zajęła dotychczas takiego stanowiska w sprawie wychowania, jakie jej słuszenie się należy. Na wspomnienie zasługuje dr. Wassmansdorf, nauczyciel gimnastyki w Heidelbergu, wielki zwolennik systemu Spiessa i Maurycy Kloss, najpierw nauczyciel gimnastyki w Prusiech, później dyrektor zakładu nauczycielskiego dla gimnastyki w Dreźnie, do którego ze wszystkich prowincji niemieckich pielgrzymki urządzali uczniowie. Kloss i z tego względu zasługuje na wspomnienie, że wspólnie z prof. Richterm, dr. Schreterem, dr. Friedrichem, Spiessem, Wassmansdorfem i t. d. założyli w r. 1855 pismo poświęcone gimnastyce pod tytułem: „Neue Jahrbücher für die Turnkunst“. Wielki zwolennik systemu Spiessa o tyle go rozszerzył, że przyjął z innych systemów wiele użytecznych wskazówek i ćwiczeń. W r. 1848 utworzono centralny zakład gymnastyczny w Berlinie, który początkowo prowadził Massmann, a później Hugo Rothstein (1810 – 1865) przeciwnik systemu Jahna a zwolennik Linga. Po długiej walce ustąpić musiał Rothstein dlatego, że był przeciwnikiem systemu Jahna, ale jego zasługą jest, że niejedną rzecz użyteczną z systemu Linga w Niemczech przyjęto. Na zakończenie wspomnieć należy o prof. dr. Ottonie Jägerze w 1825 prof. filozofii i pedagogiki w Zurychu, który zaprowadza reformy w dotąd używanych systemach, a uważając gimnastykę jako naukę, której głównym celem jest wytworzyć w sztuce wojennej biegłych, wyklucza ćwiczenia na drążku i poręczkach, a natomiast zaprowadza ćwiczenia żelaznymi ciężarkami i laskami, nie uwzględnia zaś gier i ćwiczeń dla dziewcząt. Przeciwno systemowi Jägera występują bardzo poważne osobistości, które słuszenie żądają, aby przez ćwiczenia gymnastyczne nietylko wykształcić ciało i jego poszczególne narządy, ale równocześnie wpłynąć korzystnie na ducha, albowiem celem gimnastyki jest udoskonalić człowieka i uczynić go nie tylko zdrowym na ciele i duchu, ale zarazem zaprawić go do ciężkiej walki życia.

Na zakończenie tego bardzo pobieżnego szkicu dodajmy, że obecnie wszystkie rządy opiekują się gimnastyką, a szczególnie Niemcy, że w Szwajcarji, Belgji, Holandji, Francji, Szwecji, Norwegji i Austriji jest bardziej pielęgnowaną jak n. p. w Rosji i w tych krajach jest nauka obowiązkową, w Anglji jest uprawianą prywatnie, a najmniejszym poparciem cieszy się u rządu włoskiego i hiszpańskiego.

W Niemczech, Austrii i Francji obok gimnastyki szkolnej jest pielęgnowana gimnastyka towarzyska, o której wysoce obywatelskiem znaczeniu kilka słów powiemy następnym razem omawiając gimnastykę w Polsce.

O urządzeniu sal i boisk gimnastycznych

dla szkół ludowych i średnich

napisał

Edmund Cenar.

(Ciąg dalszy).

a) Długość laski żelaznej 1·20 m, średnica względna, dla 60 uczniów wypada sprawić 20 lasek 1 kg, 20—1·5 kg, 20—2 kg.

Długość laski drewnianej (dąb albo buk) 1·20 m, średnica 2¹/₂ cm.

b) Stojaki do skoku sporządza się z dwóch łat różnej długości, jednej 2·50 m, drugiej 0·75 m; obie na długość 45 cm łączy się zapomocą śrub lub gwóźdź; listwę krótszą ostro zaciętą wbija się w ziemię; wzdłuż listwy dłuższej wywierca się co 5 cm otwory na kołki, albo wycina zęby do podtrzymywania sznura do skoku. Stojak od stojaka ma być oddalony na 1·5 m i zębami (kołkami) zwrócony w stronę przeciwną tej, z której się sznur przeskakuje.

c) Sznur do skoku z workami płóciennymi. Grubość sznura 5 mm, długość 3 m, długość worków 12—15 cm, waga ¹/₄ kg; worki wypełnia się trocinami, kukurudzą lub owsem, rzadziej piaskiem.

d) Mostek do skoku. Długość 80 cm, wysokość 10—15 cm. Z podspodu wzmacnia się go dwoma listwami; materiał użyty na mostek, nie należy heblować.

e) Na wywijadło używa się sznura na 4·5 m długości, o 8—10 mm średnicy. Jeden koniec zawija się w kluczkę do przenizania przez nią sznurka, którym się przy użyciu przyczepia wywijadło do stojaka, na drugim końcu robi się węzeł, aby się sznur nie strzepił.

f) Tyczki do skoku sporządzają się z drzewa dębowego lub bukowego 2·2 m długie, o średnicy 4 cm; na jednym końcu zacina się na wpół ostro, na drugim zaś zaokrągla, a powierzchnię całą oheblowuje się gładko.

g) Szczudła. Na szczudła używa się sośniny, długość ich wynosi 2·2 m, średnica u góry i u dołu 4 cm, w miejscu zaś wpuszczenia stopni jest żerdka kanciastą i nieco mocniejszą; u jednej żerdki są dwa po przeciwnej stronie umieszczone stopnie, z których jeden kończy się na wysokości 30, drugi na wysokości 60 cm.

h) Kładki belkowe. Długość belki wynosi 5—8 m, średnica 20—25 cm. Kładkę belkową umieszcza się w wysokości 20—30 cm od ziemi na dwóch podstawkach, z odpowiadającymi belce wcięciami i wkopanymi w ziemię na głębokość 25—40 cm. Kładki belkowe umieszcza się obok siebie równolegle w odstępie takim, żeby najmniejsi uczniowie, stojąc prosto na dwóch kładkach, mogli sobie podać ręce.

Boisko z urządzeniem zupełnem

(dla 60 uczniów szkoły ludowej 4-klasowej).

a) Rusztowanie z urządzeniem dla żerdzi, drabin i lin;

b) 4 drabiny pionowo-skośne (widok *A₁ c Tab. I.*);

c) 4 drabiny poziome (widok *A₂ e Tab. I.*);

- d) 4 liny;
- e) 8 żerdzi;
- f) 4 kładki belkowe z podstawkami stałymi, urządzeniem do podwyższania kładek i 4 parami łęków;
- g) 4 skocznie (stojaki, sznury z workami i mostki);
- h) krążnik cztero lub sześcioramienny;
- i) 4 pomosty;
- j) 4 pary kółek z rusztowaniem, hakami i blokami;
- k) wywijadło;
- l) 10 tyczek do skoku;
- m) 10 par szczudeł;
- n) 60 lasek żelaznych;
- o) 60 lasek drewnianych;
- p) szopa odpowiednich rozmiarów do przechowywania przyrządów.

Przyrządy podane pod *d) e) f)* z wyjątkiem urządzenia do podwyższenia *g) i) j)* wyjąwszy rusztowania i haków *h) m) n) i o)* można używać tak w sali, jak i na boisku.

Boisko z urządzeniem zupełnem

(dla 50 uczniów szkoły średniej).

- a) Rusztowanie z urządzeniem dla żerdzi, drabin i lin;
- b) 4 drabiny pionowo-skośne;
- c) 4 drabiny poziome;
- d) 4 liny;
- e) 8 żerdzi;
- f) 4 kładki z podstawkami stałymi i urządzeniem do podwyższania kładek;
- g) 4 skocznie;
- h) krążnik cztero lub sześcioramienny;
- i) 4 pomosty;
- j) 4 pary kółek z rusztowaniem, hakami i blokami;
- k) wywijadło;
- l) 4 pary poręczy stałych;
- m) 4 drażki z słupami stałymi;
- n) 10 tyczek do skoku;
- o) 10 par szczudeł;
- p) 60 lasek żelaznych;
- r) 60 lasek drewnianych;
- s) 4 pchadła do mocowań;
- t) szopa do przechowywania przyrządów.

Przyrządy podane pod *d) e) f)* z wyjątkiem urządzenia do podwyższenia *g) i) j)* wyjąwszy rusztowania i haków, *k) m)* wyjąwszy słupów, *n) o) p) r) s)* można używać tak w sali, jak i na boisku.

Konstrukcja przyrządów i przyborów.

Przy sporządzaniu przyrządów i przyborów należy zwrócić szczególną uwagę nie tylko na ich rozmiary, ale także *a)* na dobroć materiału, z którego przyrząd dany ma być zrobiony (dobre żelazo, suche i bez sęków drzewo), *b)* na wytrzymałość, przez nadanie przyrządom odpowiedniej do długości, grubości i szerokości, *c)* na kształtność i *d)* lekkość, przez unikanie zbytecznego gromadzenia materiału w miejsca, w których tego nie potrzeba, pamiętać bowiem trzeba, że większą część przyrządów przenoszą ćwiczący

z miejsca na miejsce, a zwiększony ciężar jego utrudnia tę czynność.

Drabiny ruchome. Tab. II.

Drabiny ruchome, dające się ustawić pionowo, skośnie i poziomo sporządza się z drzewa jodłowego składają się one z trzech części: łożyska, drabiny i kozła, potrzymującego drabinę, gdy ją ustawimy poziomo lub skośnie.

Ramy sosnowe, szyny żelazne i należące tu cztery bolce żelazne tworzą łożysko, może ono być także z samego tylko drzewa sporządzone, jak wskazuje Tab. II. W obu razach długość ram wynosi 5·20 m, długość szyn 4·80 m, lat 5 m, oddalenie otworów na bolce 10 cm. U górnego końca szyn w osobnych panewkach znajdują się ruchome żelazne konsolle 50 cm długie, niejako przedłużenie szyn w kierunku poziomym, po których drabinę od ściany odsunąć i pionowo ustawić możemy, wpuszcivszy ją w odpowiednie zagłębienia w konsolach i posadzce. Przy łożysku drewnianem są konsolle te stałe i z drzewa.

Drabina, odpowiadająca szerokością swoją połowie objętości piersi uczniów, która wynosi mniej więcej 40 do 42 cm, jest wraz z urządzeniem kółkowym długą 5 m. Sosnowe półdrabki czyli boki drabiny są zaokrąglone i ułożone ku sobie skośnie, odległość szczebla od szczebla, licząc od ich środków wynosi 25 cm, średnica szczebla wynosi 2·5 cm co czwarty szczebel wpuszcza się na całą grubość półdrabków. Do górnego końca półdrabków przymocowane są śrubami dwie płaskie sztaby żelazne 1 cm grube, 4 cm szerokie, w połowie zgięte pod kątem 120° i nieco zwichrowane, połączone z sobą szczeblem żelaznym, które u drabiny przeznaczonej do łożyska o szynach żelaznych zaopatrzone są na końcu dwoma kółkami, na zewnątrz odstającymi, lekko obracalnymi, zaś u drabiny przeznaczonej do łożyska drewnianego służą jako panewki dla osi walca drewnianego ruchomego, wpuszczonej w otwory tych sztab. Przeznaczeniem kółek tych i walca jest ułatwić spuszczenie i podnoszenie drabiny. Na dolnym końcu półdrabków znajdują się dwa żelazne uszka na bolec, którego średnica wynosi 2 cm, a długość o 20 cm więcej, niż szerokość ram kozła.

Kozieł do drabiny sporządzony jest z dwóch na 10 cm szerokich, 5 cm grubych, a 2·50 cm długich palików złączonych w górze poprzeczką, dołem wpuszczonych w próg. W palikach w odstępach co 5 cm znajdują się otwory na bolec, odpowiadające co do wysokości otworom w szynach lnb łątach, zaś co do wielkości, średnicy bolca. (C. d. n.).

Ćwiczenia na koniu wszerz.

a) Z rozbiegu, b) z postawy, c) z podporu.

Ćwiczenie zasadne: Podpór.

I. Stopień.

Skok do podporu:

1. chwyt za oba łęki,
2. " " przedni łęk i kark,
3. " " tylny łęk i grzbiet,

4. chwyt za przedni łęk i siodło,
5. " " tylny łęk i siodło,
6. " oburącz za kark,
7. " " " grzbiet,
8. " " " do siodła.

II. Stopień.

Skok do podporu:

1. chwyt oburącz za przedni łęk,
 2. " " " tylny łęk.
- Skok do podporu tyłem:
3. chwyt za oba łęki,
 4. " " łęk i kark,
 5. " " " i grzbiet.

A. Woltyże okroczone.

I. Stopień.

1. Przedmach, nawrot a) do postawy, b) do podporu,
2. wsiad po pod ϕ rękę a) pobok, b) poprzek, c) pobok z $\frac{1}{2}$ obrotem,
3. przedmach wstecz, nawrot a) do postawy, b) do podporu,
4. wsiad wstecz po pod ϕ rękę: a) pobok, b) poprzek, c) pobok z $\frac{1}{2}$ obrotem,
5. zesiad a) wprzód, b) wstecz.

II. Stopień.

1. Wsiad po pod 1 rękę: a) pobok, b) poprzek, c) pobok z $\frac{1}{2}$ obrotem,
 2. wsiad wstecz po pod 1 rękę: a, b, c,
 3. wsiad szermierczy, po nad ϕ łęk.
- Z podporu tyłem:
4. przedmach a) wstecz, b) wprzód,
 5. wsiad a) wstecz, b) wprzód.

III. Stopień.

1. wsiad po pod 2 ręce: a) pobok, b) poprzek, c) pobok z $\frac{1}{2}$ obrotem,
 2. wsiad wstecz po pod 2 ręce: a, b, c dtto,
 3. wsiad szermierczy, po nad 1 (2) łęki,
 4. wsiad szermierczy wstecz, po nad ϕ łęk,
 5. wsiad wolny, po nad ϕ łęk,
 6. półkole: a) do zeskoku, b) do podporu,
 7. półkole wstecz a) do zeskoku, b) do podporu,
 8. koło z $\frac{1}{2}$ obrotem a) do zeskoku, b) do podporu,
 9. okroczka: 2nóż odbicie, 2rącz za kark,
 10. " " " 1rącz " " a) lewą, b) prawą ręką,
 11. okroczka wolna,
 12. okroczka wstecz: 2nóż odbicie, 2rącz za kark,
 13. okroczka z $\frac{1}{4}$ i $\frac{1}{2}$ obrotem przed doskokiem.
- Z podporu tyłem:
14. półkole a) wstecz, b) wprzód.

IV. Stopień.

1. Wsiad szermierczy wstecz, po nad 1 (2) łęki,
2. wsiad wolny po nad 1 (2) łęki,
3. " " wstecz po nad ϕ łęk,
4. koło a) do zeskoku, b) do podporu,
5. " wstecz a) do zeskoku, b) do podporu,
6. " " z $\frac{1}{2}$ obrotem a) do zeskoku, b) do podporu przodem,
7. okroczka: 2nóż odbicie, chwyt za kark i łęk,

8. okroczka: 2nóż „ 1rącz za łęk,
9. „ wstecz, 2nóż odbicie, 1rącz.

Z podporu tyłem:

10. wsiad wstecz po pod 2 ręce,
11. koło wstecz,
12. „ „ z 1/2 obrotem.

V. Stopień.

1. Wsiad wstecz wolny, po nad 1 (2) łęki.
2. Okroczka: 2rącz za 2 łęki.
3. „ wstecz: 2rącz za kark i łęk.
4. „ „ 1rącz za łęk.
5. „ „ wolna.

B. Woltyże zawrotne.

II. Stopień.

1. Przedmach poniż, nawrot do postawy.
2. „ do podporu leżąc przodem.
3. Wsiad po pod ϕ rękę: poniż.
4. Zesiad (też obrotem): poniż.
5. Wyskok klęczny poprzek: poniż.
6. „ po pod ϕ rękę: poniż.
7. Nożyce po nad ϕ łęk: poniż.
8. Odmach ze siadu, po nad ϕ łęk: poniż.
9. „ ze stania, „ „ ϕ „ „
10. „ z podporu, „ „ ϕ „ „

III. Stopień.

1. Przedmach: poniż, nawrot do podporu.
2. „ : powyż.
3. Wsiad po pod ϕ rękę: powyż.
4. „ „ „ 1 „ : poniż.
5. Nożyce po nad ϕ łęk: powyż.
6. „ „ „ 1 (2): poniż.
7. „ ze siadła na kark (grzbiet).
8. Zesiad (też z obrotem): powyż.
9. Odmach ze siadu pod nad ϕ łęk: powyż.
10. „ „ „ „ „ 1 „ : poniż.
11. Wyskok klęczny: powyż.
12. „ po pod ϕ rękę: powyż.
13. „ „ „ 1 „ : poniż.
14. Odmach ze stania po nad ϕ łęk: powyż.
15. „ „ „ „ „ 1 „ : poniż.
16. „ z podporu „ „ ϕ „ : powyż.
17. „ z „ „ „ 1 „ : poniż.
18. „ z obrotem.
19. Zawrotka po nad ϕ (1) łęk: poniż.
20. „ z obrotem.

IV. Stopień.

1. Wsiad po pod 1 rękę: powyż.
2. „ „ „ 2 ręce: poniż.
3. „ wstecz: poniż.
4. Nożyce po nad 1 (2) łęki: powyż.
5. „ z karku na grzbiet.
6. Odmach po nad 1 łęk, powyż: a) ze siadu, b) ze stania, c) z podporu, też z obrotem.
7. Wyskok po pod 1 rękę: powyż.
8. Zawrotka po nad ϕ (1) łęk: powyż.
9. „ „ „ 2 łęki: poniż.
10. „ z obrotem, też do podporu przodem.

V. Stopień.

1. Wsiad po pod 2 ręce: powyż.
2. „ wstecz: powyż.

3. Wyskok po pod 2 ręce.

4. Odmach po nad 2 łęki: a) ze siadu, b) ze stania, c) z podporu, też z obrotem.

5. Zawrotka po nad 2 łęki: powyż.

6. „ przerzutna.

7. „ jednorącz.

8. Półkole: poniż (powyż).

9. Trzywierćkole: poniż (powyż).

10. Koło: poniż (powyż).

11. Ze stania na rękach: a) wsiady, b) wyskoki, c) odmachy.

C. Woltyże odboczne.

II. Stopień.

1. Przedmach, nawrot do postawy.
2. „ do podporu leżąc bokiem.
3. Wsiad okrakiem po pod ϕ rękę (po pod 1 rękę) a) równo- b) różno-stronnie.
4. Wsiad spojony po pod ϕ rękę.
5. Wyskok pobok.
6. Odmach po nad ϕ łęk: z naskoku.

III. Stopień.

1. Przedmach, nawrot do podporu.
2. Wsiad okrakiem, po pod 2 ręce a) równo- b) różno-stronnie.
3. Wsiad spojony po pod 1 rękę.
4. Nożyce po nad ϕ (1) łęk.
5. „ ze siadła na grzbiet (kark).
6. Półkole 1nóż: równo- i różno-stronnie.
7. „ 2nóż.
8. Trzywiećkole 2nóż.
9. Koło 1nóż: równo- i różno-stronnie.
10. Odboczka a) po nad ϕ (1) łęk, b) do podporu tyłem, c) z 1/4 i 1/2 obrotem.

Z podporu tyłem:

1. wsiad okrakiem: po pod 1 (ϕ) rękę,
2. wyskok pobok,
3. odboczka a) do zeskoku, b) do podp. przodem,
4. półkole 2nóż.

IV. Stopień.

1. Wsiad spojony: po pod 2 ręce.
2. Nożyce po nad 2 łęki.
3. „ z karku (grzbietu), do siadła.
4. Koło 2nóż.
5. Odmach po nad 1 łęk: z naskoku.
6. Odboczka a) po nad 2 łęki, b) z obrotem do podporu przodem, c) okrakiem, d) wstecz.

Z podporu tyłem:

1. koło 2nóż,
2. odboczka, z obrotem do podporu tyłem.

V. Stopień.

1. Odmach po nad 2 łęki.
2. Odboczka jednorącz.
3. Z podporu tyłem: odboczka okrakiem.

(Dok. nast.).

KRONIKA.

Z Sokoła krakowskiego. Dnia 16. listopada b. r. w południe odbyło się objęcie w używanie nowej sali Stow. gimnastycznego Sokoła i przeprowadzenie do nowego gmachu z prowizorycznej sali drewnianej.

Na akt ten przybyła liczna publiczność, do której przemówił prezes Stow. dr. Styczeń, kreśląc w krótkości dzieje dokonanej tak szybko budowy gmachu i wyraził słowa serdecznego podziękowania tym wszystkim, którzy w dobrej tej sprawie skuteczną niesli pomoc i opiekę. Następnie zabrał głos prezydent dr. Szlachetowski i wyrażając radość z powodu rozkwitu Stowarzyszenia, czego wymownym dowodem jest piękna własna siedziba, złożył również podziękowanie tym wszystkim, którzy do jej budowania się przyczynili, a w szczególności dr. Styczniewi. Chór Sokoła pod kierunkiem p. Deca, odspiewał piękną pieśń, a zebrani mieli sposobność podziwiać doskonałą akustykę nowej sali. Przy skromnym śniadaniu zastawionem dla gości, sumptem członków Sokoła, prezes wniósł najpierw zdrowie prezydenta, który znów pił na rozwój i pomyślność Stowarzyszenia w ręce prezesa. Dalej wychyliła drużyna sokolska toasty na cześć obywateli Krakowa, najstarszego z Sokolów prezesa Izby handlowej p. Baranowskiego, architekta p. Knausa, budowniczego p. Majera, komitetu budowy, dziennikarstwa, grona nauczycieli i chóru Sokoła, wreszcie tradycyjne „kochajmy się“.

Serdeczny nastrój panował w zebraniu i powszechną była radość z powodu doczekania się własnej siedziby. Wieczorem w nowej sali odbyło się liczne zebranie towarzyskie.

Z Rzeszowa. W historii naturalnej napisano, że sokoly przemieszczają, ścielą sobie gniazda i wywodzą młode w wyższych regionach. Pod obłokami, na szczytach skał, gdzie powietrze czyste jak lza, sokolica karmi swe pisklęta resztkami myszy lub jakiego innego zwierza. Tam im dobrze. Gdy na doliny spuści się przypadkiem to nasze drogie ptaszę, to jakby mu kto skrzydła obciął, brak tchu do lotu, brak mu powietrza, wskutek tego wyradza się u takiego sokoła tęsknota za domem „Heimweh“, serce słabnie, biedak czasami ginie, jeżeli nie pospieszą mu z pomocą towarzysze, nie dadzą otuchy, nadziei do lepszego życia i trwalszego bytu.

I nic dziwnego, że tam bliżej naszej Babiej góry i naszych Tatr w Wadowicach, Sokół już usłał sobie gniazdo obszerne i swobodne, gdzie pełną piersią płynie i wzbija się w górę kształcąc swoje pisklęta. Musi to być przyjemnym takiemu sokolikowi, a z jego ślepiąt błyszczących sypią się iskry zadowolenia i dumy. W Rzeszowie inaczej, sokoletom opadły skrzydła, pisklęta głodne, a o gnieździe własnem ani im marzyć!

Ale cieszcie się Sokoly, bo zwiastuję wam „gaudium magnum“. Naczelnictwo miasta i Kasa oszczędności szczerze wam pragną przyjść z pomocą i to nie moralną, ale materjalną. Sprawa ta poufaie na teraz bywa opracowywaną, więc w szczegóły nie wypada wchodzić. Myśl zacna już kiełkuje, a bodaj nie daleko i do żniwa. W górę zatem głowy Sokoly, bo gdy własne gniazdo uścielecie, z pewnością nabierzecie i życia i tęsknota za domem zniknie.

(Kurjer rzesz.)

Gimnastyka w szkołach rosyjskich. Ministerstwo oświecenia w Rosji rozesało do kuratorów okręgów naukowych dwa okólniki: jedno nakazuje zaprowadzenie gimnastyki wojennej od roku szkolnego 1889/90 w zakładach średnich, drugi zabrania przyjmowania słabych fizycznie osób do instytutów, tudzież seminarjów nauczycielskich, gdyż chodzi o to, aby nauczyciele szkół niższych sami byli zdadni do ćwiczenia młodzieży w gimnastyce.

Kiedyż u nas w szkołach gimnastyka przestanie być przedmiotem nadobowiązkowym i po macoszemu traktowanym? Rosja wyprzedza nas pod tym względem.

„Przewodnik higieniczny“. Z wielką przyjemnością donosimy naszym czytelnikom, że „Przewodnik higieniczny“ czego się spodziewać należało, coraz więcej zyskuje czytelników. Od kilku miesięcy objął redakcję dr. H. Jordan znany dobrze w kraju całym lekarz, nie szczędzący grosza ciężko zapracowanego dla rozmaitych wzniosłych celów, z których przedewszystkiem mieszkańcy Krakowa korzyść odnoszą. Dość wspomnieć o parku noszącym nazwę swego twórcy; o podjęciu wydawnictwa

„Przewodnika higienicznego“ i założeniu Towarzystwa Opieki zdrowia, aby nabrać przekonania, że dla dr. Jordana praca nad zdrowiem naszego społeczeństwa jest głównym celem jego życia. Do tego przybywa nowa zasługa, a nią jest niewątpliwie objęcie redakcji „Przewodnika“. A kto chce się przekonać jak pismo jest redagowane, niechaj przeczyta piękny odczyt redaktora o wpływie higieny na zdrowie, życie i pracę człowieka, wygłoszony w sali Rady miasta Krakowa w dniu 18. listopada. Odczyt ten jest pierwszym z szeregu odczytów z higieny zapowiedzianych przez „Przewodnik“, a mających być wygłoszonymi przez znakomitych lekarzy krakowskich.

Frekwencja uczniów uczęszczających na naukę gimnastyki w galicyjskich szkołach średnich z końcem roku 1888. Zamieszczamy poniżej tabelę statystyczną zestawioną przez prof. Grzębskiego, a zawierającą ciekawe daty:

| L. p. | Miejscowość | Rodzaj szkoły | Ogólna liczba uczniów | Liczba uczniów uczęszczających na gimnast. | Godzin tygodniowo | Procent |
|--------------|-------------------|-----------------|-----------------------|--|-------------------|---------|
| 1 | Bochnia . . . | niż. gim. | 181 | 169 | 4 | 94.4 |
| 2 | Brody . . . | wyż. gim. | 404 | 180 | 6 | 49.9 |
| 3 | Brzeżany . . . | „ „ | 335 | 174 | 6 | 51.9 |
| 4 | Buczacz . . . | niż. gim. | 176 | — | — | — |
| 5 | Drohobycz . . . | real. gim. | 267 | 140 | 6 | 52.5 |
| 6 | Jarosław . . . | szkoła śred. | 310 | 184 | 6 | 59.3 |
| 7 | Jasło . . . | wyż. gim. | 420 | 255 | 6 | 60.7 |
| 8 | Kołomyja . . . | real. gim. | 403 | — | — | — |
| 9 | Kraków św. Anny | wyż. gim. | 568 | 237 | 6 | 41.7 |
| 10 | „ św. Jacka | „ „ | 440 | 148 | 6 | 33.7 |
| 11 | „ III. . . | „ „ | 555 | 287 | 6 | 51.7 |
| 12 | „ . . . | wyż. szk. real. | 250 | 140 | 6 | 56.0 |
| 13 | Lwów akadem. | wyż. gim. | 403 | 284 | 4 | 70.5 |
| 14 | „ II. . . | „ „ | 627 | 185 | 4 | 29.5 |
| 15 | „ Fr. Józ. | „ „ | 727 | 176 | 6 | 24.2 |
| 16 | „ IV. . . | „ „ | 663 | 342 | 4 | 51.6 |
| 17 | „ . . . | wyż. szk. real. | 254 | 176 | 6 | 69.3 |
| 18 | Nowy Sącz . . . | wyż. gim. | 456 | 114 | 4 | 25.0 |
| 19 | Przemysł . . . | „ „ | 719 | — | — | — |
| 20 | Rzeszów . . . | „ „ | 482 | — | — | — |
| 21 | Sambor . . . | „ „ | 236 | — | — | — |
| 22 | Sanok . . . | „ „ | 295 | 210 | 6 | 71.2 |
| 23 | Stanisławów . . . | „ „ | 476 | 220 | 6 | 46.2 |
| 24 | „ . . . | wyż. szk. real. | 159 | 126 | 6 | 80.5 |
| 25 | Stryj . . . | wyż. gim. | 321 | 115 | 6 | 35.9 |
| 26 | Tarnopol . . . | „ „ | 512 | 96 | 5 | 18.6 |
| 27 | „ . . . | niż. szk. real. | 56 | 32 | 4 | 57.3 |
| 28 | Tarnów . . . | wyż. gim. | 518 | 294 | 6 | 56.8 |
| 29 | Wadowice . . . | „ „ | 261 | — | — | — |
| 30 | Złoczów . . . | „ „ | 215 | — | — | — |
| Ogółem . . . | | | 11.489 | 4.284 | 125 | |

Uwaga 1. W siedmiu zakładach dla 2492 uczniów nie udzielano nauki gimnastyki.

Uwaga 2. W pozostałych 23 zakładach na 8997 uczniów uczęszczało na naukę gimnastyki 4284 uczniów w 125 godzinach tygodniowo, więc 47.6%; na każdą lekcję przypadało przeciętnie 34 uczniów. Porównując tę frekwencję z frekwencją w 82 szkołach średnich innych prowincyj austriackich (z wykluczeniem szkół realnych, w których gimnastyka jest przedmiotem obowiązkowym), okazuje się z liczbą 24.848 uczniów tych zakładów, pobierało naukę gimnastyki 10.783 uczniów w 606 godzinach tygodniowo, zatem około 43.4%, natomiast wypadało na jedną lekcję tylko 17 uczniów, w obec czego nauka tamże może być skuteczniej udzielaną i przy mniej natężającej pracy nauczyciela mającego podczas lekcji z połową uczniów, niż to się u nas dzieje, do czynienia.

Sokół w Tarnopolu. Ruchliwy Sokół stara się wszelkimi siłami rozbudzić na nowo jakieś towarzyskie

życie w naszym niezwykle apatycznym mieście. Trudno to bardzo i istotnie potrzeba takich dzielnych i energicznych ludzi, jakimi są nasi Sokoły wraz z zacnym ich prezesem, by nie poprzestać na samych usiłowaniach, ale nadto i zdobywać jakąś podstawę silniejszego bytu. I udaje się im to prawie zupełnie, bo przekonali tak Tarnopol jak i całą okolicę, że Sokoł to Towarzystwo, które istnieć powinno i istnieć musi. Urządzali koncerty, wieczorki, popisy, okazali jak pracują, do czego dążą, przedstawili rezultaty swych działań i zyskiwali prawdziwe, nieklamane uznanie, — ale poparcia materialnego, tego niestety nie uzyskali i dziś tak, jak przy powstaniu Towarzystwa, mają tyle co sami zdobyli — i tego trochę zadowolenia, że utrzymali Towarzystwo. Ale pomimo to dzielni Sokoły nie ustają w pracy, pomimo tak ogromnej apatii i separatyzmu, nawet czasem niechęci (n. p. kwestja, czy Rada gminna da miejsce pod budowę sali?), myślą nad tem, jak wybudować „własną chatę“.

Na dochód właśnie budowy sali urządzili nasi Sokoły dnia 7. b. m. koncert, w którym wzięli udział członkowie Kółka śpiewackiego lwowskiego Sokoła. Odśpiewali oni kilka przepięknych pieśni, a na zakończenie zapoznali nas z cudownymi „Pieśniami niderlandzkimi“. Właściwie cały koncert kulminował się w tem kółku sokolem, co dla bratniej pomocy z oddali przybyło. Śpiew Sokołów lwowskich wzbudził ogromny entuzjazm, każdy utwor nagradzano hucznymi długo trwającymi oklaskami, zniewalając niemal kochanych gości do nadprogramowych dodatków. Część muzykalną wykonały panny S. i K., tudzież Sokoł H. i p. K. — iście koncertowo.

Wreszcie wspomnieć należy o deklamacji panny Teis., która wygłosiła ją tak dobrze i tak miłutko, że słuchało się jej z nadzwyczajną przyjemnością. Koncert udał się znakomicie, ale co nas uderzyło, to to, że jakkolwiek wiele się zebrało publiczności, to przecież wśród niej nie było właściwie nikogo więcej prócz Sokołów i ich rodzin — a gdzie inni Tarnopolanie? gdzie obywatelstwo okolicy? Byłto jeden z wielu dowodów tej apatii, jaka cechuje całą ziemię tarnopolską.

Z okazji tego koncertu niech nam wolno będzie z tego miejsca odezwać się z przypomnieniem wszystkim Tarnopolanom, że jest ich obowiązkiem utrzymać to tak użyteczne Towarzystwo, i gdy z reguły wszelkie Towarzystwa w Tarnopolskiem są więcej niż po macoszemu traktowane — przynajmniej Sokołowi nie należy stawiać trudności i wspomóc te olbrzymie wysiłki Sokołów do wybudowania własnej sali.

Projekt ustawy sanitarnej dla gmin. Do ostatniej chwili ludziły się niektóre sfery naszego społeczeństwa, że przedłożony projekt ustawy sanitarnej będzie wniesiony i uchwalony w Sejmie. W komisji sanitarnej były dwa wnioski — jeden większości przejścia do porządku dziennego — zapewne dlatego, że kraj nasz w ludność jest bardzo bogaty, a stosunki sanitarne tak wyborne, że ulepszeń żadnych nie potrzeba, a drugi mniejszości wypracowany przez rektora wszechniczy Jagiellońskiej dra Korczyńskiego, żądający na razie od kraju tylko po 30.000 zł. rocznie przez 3 lata, celem ustanowienia lekarzy gminnych w tych powiatach, które śmiertelność najczęściej nawiedza. Tymczasem zawód spotkał wszystkich, bo projekt nie przyszedł na porządek dzienny i został wrzucony do kosza. W koszu wyda wyczekiwane rezultaty.

Komisja sanitarna krakowska. Dr. Domański wniósł w komisji z uwagi, że suchoty płucne są najpowszejszą i najgroźniejszą chorobą zakaźną, aby komisja sanitarna opracowała i podała do wiadomości ogółu popularne wskazówki, dążące do ochrony ludności od tej

choroby. Wniosek ma się rozumieć przyjęto, a autora wniosku zaproszono do przedłożenia odpowiedniego wniosku. Równocześnie uchwalono wniosek dążący do założenia w Krakowie na wzór miast zagranicznych taniej łaźni dla ubogiej ludności.

W Londynie wydał sąd dwa wyroki, których prawną podstawą ma i dla nas zasadnicze i pouczające znaczenie: jeden właściciel domu został skazany na 14 dniowy areszt za to, że przepelnił dom lokatorami, wskutek czego wybuchła w tym domu zakaźna choroba. Inny zaś, również właściciel domu, został zasądzony na grzywnę 50 funtów (mniej więcej 600 zł.) za to, że wskutek złego urządzenia ścieku dla nieczystości wychodkowych, powstała choroba zakaźna, której ofiarą padła matka i troje jej dzieci.

Najwyższa austr. Rada sanitarna odpowiedziała już na pytanie ministerstwa spraw wewnętrznych co do środków celem powstrzymania pijaństwa. Referat Rady sanitarnej opiera się na orzeczeniu prof. Leidesdorfa, który oświadcza się przeciw urzędzeniu zakładów leczniczych dla pijaków; natomiast proponuje Rada następujące „środki zaradcze“: karanie nałogowych pijaków, udzielanie pewnych przywilejów prywatnym zakładom leczniczym dla pijaków, wreszcie oddawanie nałogowych pijaków pod kuratele.

Otrucie mlekiem. L. Kiunientt opowiada przypadek wystąpienia podobnych do cholery przypadków po wypiciu mleka niegotowanego, odstającego, przez 5 osób w jednej rodzinie. Taka sama ilość tego mleka świeżego nie działała szkodliwie. Bliższe badanie wykryło ciała trujące. To zdarzenie nakazuje dokładnie przez gotowanie oczyszczać naczynia, w które mleko się zbiera, a w ogóle bezpieczniej jest pić zawsze nie świeże, ale gotowane mleko.

„Przewodnik higieniczny“ (wychodzi w Krakowie raz na miesiąc, cena z przesłką pocztową 3 zł.). Nr. 8. zawiera: 1. O wpływie higieny na życie, przez dr. Jordana; 2. Szkice sanitarne; 3. Okólnik Starostwa rzeszowskiego dotyczący szkarlatyny; 4. Nauka higieny we Lwowie; 5. Rozmaitości; 6. Z bieżącej chwili.

Ćwiczenia gimnastyczne

laską żelazną, drewnianą i żerdzią,

podręcznik dla szkół lud., średnich
i Tow. gimnastycznych,

z 100 litografowanymi rycinami.

Napisał

E. CENAR,

nauczyciel ludowy i nauczyciel gimnastyki w „Sokole“.

Polecone przez Wys. c. k. Radę szkolną krajową.

Cena egzemplarza 1 zł. 20 ct.

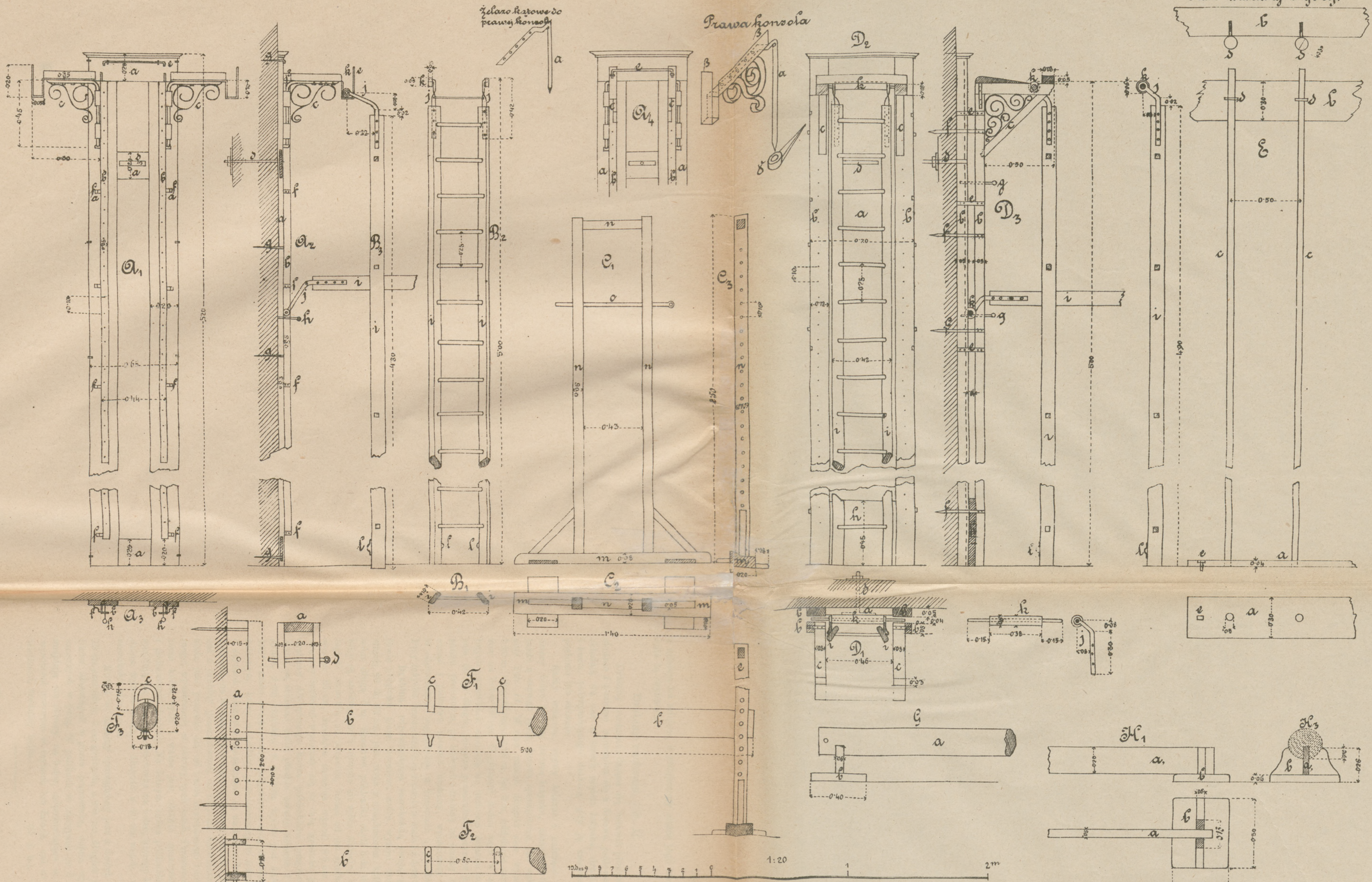
Do nabycia u autora, ulica Teatralna l. 16. i we wszystkich księgarniach we Lwowie.

OD ADMINISTRACJI.

Szanownych prenumeratorów uprasza się o wczesne nadesłanie przedpłaty.

Do tego numeru dołącza się tablicę litografowaną do artykułu p. t.: „O urządzaniu sal i boisk gimnastycznych dla szkół ludowych i średnich“.

Treść: Gimnastyka jako środek profilaktyczny w chorobach płuc w szczególności w suchotach. — Krótki rys historyczny o gimnastyce (c. d.). — O urządzaniu sal i boisk gimnastycznych dla szkół ludowych i średnich (c. d.). — Ćwiczenia na koniu wszysz. — Kronika



Konstrukcja drabiny ruchomej z żelaznym i drewnianym.

A₁ widok kołyzka z przodu - A₂ z boku - A₃ w przekr. - A₄ z przodu z połączonymi konsolami.

- a. ramy;
- b. szyny żelazne; g. hak
- c. konsole żelazne; h. bolce
- d. anka;
- e. klamra do spajania konsol;
- f. żelazka kątowe do przytwierdzenia szyn;

Konsola.

- a. żelazo kątowe;
- b. szyna;
- g. panełka;
- B₁ widok drabiny w przekroju - B₂ z przodu - B₃ z boku.
- i. półdrabki;
- j. okucie;
- k. bolce;
- l. uorko żelazne.

C₁ widok końca z przodu - C₂ z góry - C₃ z boku.

- m. próg;
 - n. ramy;
 - o. łaska żelazna;
- Konstrukcja drabiny ruchomej z żelaznym i drewnianym.**

D₁ widok z góry - D₂ z przodu - D₃ z boku.

- a. deska;
- b. łaty;
- c. konsole stalowe;
- d. anka;
- e. żelazka do spajania łat;
- f. hak do przytwierdzenia kołyzka do ścian;
- g. bolce;
- h. deska wstępczna;
- i. półdrabki;
- j. okucie;
- k. walec ruchomy na stalowej osi;
- l. uorko żelazne;

Układanie kładek.

- a. próg;
- b. tram;
- c. żerdzie;
- d. obracaki żelazne;
- e. czop z płaską głową;

Układanie kładek żelaznych.

- F₁ widok z przodu - F₂ z góry - F₃ z boku.
- a. kołyzko;
- b. układka żelazna;
- c. hak;
- d. bolce;
- e. korbel; poddrabiny poziome;

Układka deskowa.

- a. belka;
- b. podstawka;
- H₁ widok z przodu - H₂ z góry - H₃ z boku.
- a₁ deska;
- b. podstawka;