

# PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ”<sup>66</sup>

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.  
WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ZAMOYSKIEGO L. 18; ADMINISTRACJA PLAC CHORAŻCZYNY L. 3.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. „Sokoł” l. 8.  
ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

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

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

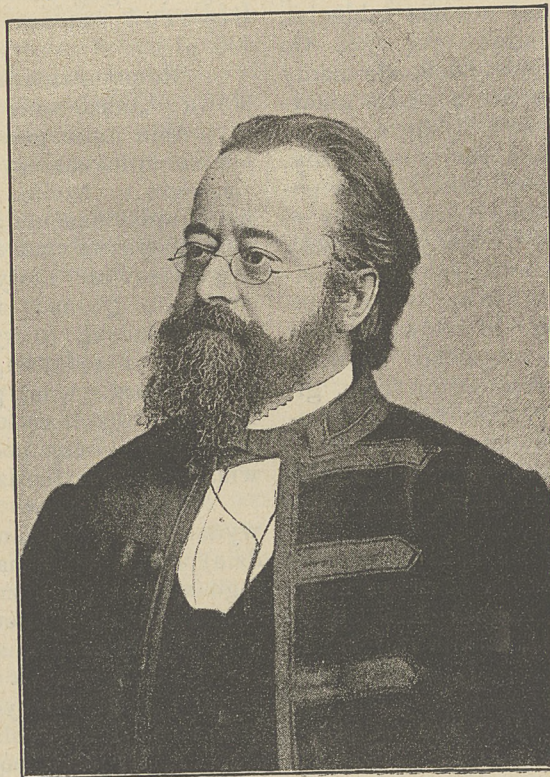
**Pilne korespondencje upraszamy nadsełać najdalej do 20. w miesiącu.**

Związek polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w c. a.

## I. Zjazd delegatów.

Dzień 14. maja 1893 będzie dla sokolstwa polskiego pamiętnym na zawsze, jako dzień, w którym ono postawiło znowu jeden krok naprzód, da Bóg, w kierunku rozwoju i wzrostu. W dniu tym, stosownie do zapowiedzianego w przepisanej porze programu, zebrali się we Lwowie delegaci kilkunastu towarzystw sokolich, aby wprowadzić w życie Związek od dawna upragniony.

Zwyczajem odwiecznym udali się wszyscy do kościoła katedralnego dla wysłuchania cichej mszy, podczas której spiewało „Kółko spiewackie Sokoła lwowskiego”. Po nabożeństwie udano się do sali radnej w ratuszu, gdzie delegaci oddali swoje karty legitymacyjne. Oddano wszystkich kart 108, a mianowicie druhowie: z Bochni Robert Han i Romuald Romanowski, z Brodów Stanisław Buszek i Antoni Trojan, z Brzeżan Franciszek Wolski, z Brzozowa Emil Witkiewicz, z Czerniowiec Edmund Elster i Klemens Kołakowski, z Czortkowa Ferdynand Gamski, z Drohobycza dr. Lechowski i Józef Leniecki, z Gorlic Wojciech Biechoński, Stefan Meus i dr. Józef Radomyski, z Jarosławia Ernest Ganther i dr. Władysław Grabowski, z Jaworowa dr. Józef Aleksander Hibl, z Kołomyi Konstanty Bubella, Aleksander Klimaszewski i dr. Władysław Piaskiewicz, z Krakowa dr. Juliusz Bandrowski, Józef Benaluk, Mieczysław Białkowski, Michał Danielak, ks. Józef Kufel, dr. Kazmierz Nowotny, Walery Serbeński, dr. Wawrzyniec Styczeń i Jan Waszkiewicz, z Krosna Jan Als, ze Lwowa I. Feliks Bieńkowski, dr. Kazmierz Czarnik, Antoni Durski, dr. Antoni Dziędzielewicz, dr. Xawery Fiszer, Edward Friedrich, Ferdynand Gąsiorowski, dr. Tadeusz Heppé, Władysław Janikowski, Justyn Lang, dr. Kazmierz Łuczkiwicz, dr. Aleksander Małaczyński, Władysław Menda, Józef Padewski, dr. Kazmierz



Tadeusz Romanowicz.

Pawlikowski, Henryk Rewakowicz, Tadeusz Romanowicz, dr. Bronisław Skalkowski, Alojzy Wallek, Franciszek Zima, ze Lwowa II. (Kóło gimn. spiew.) Mieczysław Baranowski i Edmund Cenaar, z Łańcuta Filip Kahane, dr. Walenty Szpunar i Władysław Żakliński, z Nowego Sącza Eugeni Bieganski i Wiktor Wyszynski, z Podgórze Waclaw Adamski, z Przemyśla Franciszek Giebułtowicz, Władysław Kropiński, Zygmunt Pisiewicz, Waclaw Reger, Michał Ryż, Włodzimierz Sawicki i dr. Leonard Tarnawski, z Radymna Antoni Bahr, z Rohatyna Michał Schwarz, z Rzeszowa dr. Bolesław Szymberski i Józef Ziemiński, z Sambora Bronisław Bukietyński, z Sanoka Stanisław Biega, ze Śniatyna Jan Feliks Biliński, z Sokala Karol Lewicki, ze Stanisławowa Tadeusz Artychowski, Włodzimierz Doboszyński, Jan Latour, Felicyan Milerowicz i Włodzimierz Świątkiewicz, ze Stryja dr. Józef Bylina, Aleksander Krüger i Michał Słóarski, z Tarnopola Tadeusz Jabłoński, Maurycy Kahane, Jan Mandela i dr. Tadeusz Trzcieniecki, z Tarnowa Ignacy Chylewski, Tadeusz Dybowski i Franciszek Winkowski, z Wadowic Jan Macudziński i Teofil Nartowski, z Wieliczki dr. Jakób Dziewoński i Henryk Michalski, z Załoziec dr. Wiktor Bo-

rysiewicz, ze Złoczowa Julian Karabiński, Leon Krobicki i Aleksander Misky, z Żółkwi Antoni Lewak. Przybyli więc delegaci 35 towarzystw związkowych, brakło tylko delegata z Trembowli.

Były tedy na I. Zjeździe delegatów prawie wszystkie gniazda sokole uprawnione wstąpić do Związku; mamy nadzieję, że będą w nim w krótkim czasie wszystkie bez wyjątku. Tak być powinno.

Zebranych powitał prezydent miasta druh Edmund Mochnacki następującymi słowy:

„Bracia Sokoły! Wolno mi tak was witać zacni druhowie, gdyż od pierwszych lat zawiązku należę do waszego towarzystwa, Bracia Sokoły! Gdy weszłym roku lwowski Sokoł święcił srebrne gody, ob-



chodził jubileusz swego ćwierćwiekowego istnienia, dojrzała myśl już dawniej kielkująca utworzenia Związku polskich gimnastycznych towarzystw sokolich.

Zwykle myśl zdrowa — to, jak bryłka lodu wnet urasta w lawinę — tak myśl założenia Związku polskich Sokolów z lotem iście sokolskim, dziś już przysłała do urzeczywistnienia i stała się czynem. Witam ten Związek, witam z radością i pełen otuchy i nadziei w jego powodzenie, wszak i kilkanaście choćby nawet słabych prętów, gdy je razem związać, tworzą pęk niezłomny. Pod hasłem więc: „Ramię do ramienia“ stańcie w zwartym szeregu i pracujcie około dobra naszego społeczeństwa wierni waszym wzniesłym, zdrowym zasadom na pożytek dla narodu polskiego i na chwałę dla polskich Sokolów, a Bóg niechaj użyczy pomocy! Witam panów serdecznie!“ (Huczne brawa i oklaski!)

Następnie prezes Sokoła lwowskiego Zima zagał zgromadzenie i dał głos drowi Dziędzielewiczowi, który przemówił jak następuje:

„Według §. 19. statutu związkowego Macierz lwowska miała obowiązek zwołać pierwszy zjazd delegatów. Z tem łączyło się przygotowanie wszystkich szczegółów dzisiejszego porządku dziennego. Macierz ma jednak jeszcze jeden i największy obowiązek, który spełniam niniejszem.

Nie byliśmy dla sokolstwa polskiego macocha, więc w tej chwili przepelniają nas uczucia takie jak matkę, która syna oddaje pod silną rękę ojca. Co się później stanie, nie możemy przewidzieć, ale mamy otuchę, że nasza tyloletna praca nie zostanie zmarnowaną, ale wyda jak najpiękniejsze i najlepsze owoce. Prawdziwość słów moich przyznać mi musi każdy, który ma zasadniczą myśl Związku sokolego na pamięci. Myśl ta była przewodnią gwiazdą całej pracy — lwowskiego Sokoła. Już od chwili, kiedy powstały pierwsze gniazda, zrozumiano tę myśl, zakładając oddziały Sokoła lwowskiego, mające z nim tworzyć jedną całość, i na chlubę wszystkich oddziałów możemy stwierdzić, że myśl ta dotąd była czynem. Tę samą ideę jedności miało propagować czasopismo Tow. gimnastycznego; kiedy w r. 1881 proponowałem założenie tego pisma, miałem z góry na oku, żeby w chwili gdy ono spełni swoje zadanie jako propaganda idei sokolej i powoła do życia dostateczną ilość oddziałów, stało się organem Związku sokolego.

W r. 1891 u podnóża Tatr szczerpłe grono naczelników naszych, do którego miałem zaszczyt należeć, a na których czele stał s. p. Żegota Króweczyński, postanowiło, że chwila wprowadzenia tej myśli w czyn, nadeszła, że można przystąpić do założenia Związku.

Za dalekobym się posunął, gdybym chciał przeprowadzić porównanie mającego powstać Związku z takimże Związkiem sokolstwa czeskiego, a jeżeli wielkie zadanie ma Związek czeski, to nie ma na kuli ziemskiej narodu, w którym Związek taki miałby zadanie większe jak w narodzie naszym. (Oklaski huczne).

Na spełnienie tego trzeba jednak długich lat pracy, bo ta tylko zdoła pokonać największego wroga, jaki nam groził i grozi niestety nie z zewnątrz lecz z wewnątrz. Sto lat ubiegło od najcięższej w naszych dziejach doby, a wierzajcie mi, że wróg ten do dziś niepokonany.

Słabemu memu słowu przychodzi w pomoc fantazja artysty, który nam tę straszną chwilę na obrazie Polonia żywo przedstawił. A i ten artysta, który ją miłością Ojczyzny wskrzesił, nie mógł pominąć tego strasznego dysonansu, tej fałszywej nuty, która dźwięczy do dzisiaj. Wytrąci ją z harmonii naszej nie zapal i poryw jednej chwili, ale praca pokoleń, a Związek nasz ma być prawdziwą szkołą sokolej

karności, jeżeli tego wroga pokonać mamy. Ci, którzy wyjdą z wyboru — wielki i ciężki będą mieli obowiązek. Nie mam słów innych, jak te, któreśmy się już do was odezwali („Przewodnik gimnastyczny“ nr. 5. z r. 1893)... „odtąd mamy być w narodzie naszym widomym sztandarem jedności, żywym drogowskazem, przykładem i wzorem enót sokolskich, dla których trzeba z korzeniem wydrzeć wprzód wszelaki chwast niekarność, samolubstwa i prywaty, ażeby pod zatkniętem piórem sokolem nie świeciły śmieszne blaski piórek pawich. Nie idzie o porywy, lub o sztuczne ognie, ale o pracę twardą, długą, która się liczy na lat dziesiątki, a owoc da może piękniejszy, im później zakwitnie. Zaczątkom tej pracy męskiej: Szcześć Boże!“

Poczem prezes Zima powoławszy na sekretarzy Zjazdu druhów Cenara i dra Tarnawskiego, a na skrutatorów druhów dra Bandrowskiego, Kahanego, Krobickiego i dra Pawlikowskiego, wezwał zgromadzonych do wyboru prezesa, I. zastępcy prezesa, 10 członków wydziału, 4 zastępców i 3 rewidentów na rok pierwszy. Głosowano łącznie. Po krótkiej chwili ogłoszono wynik głosowania na prezesa i I. zastępcę prezesa Związku. Głosujących 96, absolutna większość 49. Prezsem wybrany druh Tadeusz Romanowicz, poseł sejmowy i członek Wydziału krajowego (94 gł.), zastępcą druh dr. Wawrzyniec Styczeń, prezes Sokoła krakowskiego i adwokat (95 gł.).

Romanowicz zażądał głosu i przemówił w te słowa: „Serdecznie dziękuję wam szan. druhowie za wybranie mnie prezesem Związku sokolego. Wkładacie na mnie zaszczytny, ale równie ciężki obowiązek. Zaszczepi to wielki, stać na czele instytucji, która ma skupiać dążenia i prace całego sokolstwa polskiego. Instytucja ta ma nietylko załatwiać nasze sprawy organizacyjne, nietylko dbać o to, abyśmy się mnożyli jako gwiazdy na niebie, lecz także i o to, by duch sokolski, który jak panowie wiecie, polega na karności i jedności, przeniknął całe społeczeństwo nasze. Zaszczepi, jak powiedziałem, jest dla mnie stanąć na czele tej instytucji, jednak wątpliwość się we mnie budzi, czy podołam włożonemu na mnie obowiązkowi, tem bardziej, że mam także i inne zajęcia.

Nie wiem, ale mi się zdaje, że podołam, jeżeli wydział dziś wybrany, będzie (a nie wątpię, że będzie) pojmować ducha solidarności i poświęcenia, gdzie tego sprawa publiczna wymaga. Kiedy przed rokiem obchodziliśmy jubileusz Macierzy lwowskiej, napisałem w księdze pamiątkowej, że karność sokolska, to nie poddanie się z góry narzuconej obcej woli, to karność ludzi, których łączy jeden cel i jedna wola, to karność ludzi wolnych, którzy wiedzą, że do celu tego dojdą, jeżeli pójdą razem, jak szło staropolskie rycerstwo — 1a w a! (Oklaski). Póki ten duch ożywia nas będzie, sądzę, że i moje siły podołają włożonemu na mnie obowiązkowi. Spodziewam się po lwowskiej Macierzy i po wszystkich gniazdach sokolich, że jeżeli będę zły, to powiecie mi: bądź zdrow, i pod tym warunkiem przyjmuję godność prezesa sokolego. (Grzmiące oklaski).

Po tem przemówieniu objął szanowny prezes przewodnictwo Zjazdu i udzielił głosu drowi Styczniewi, który dziękując za wybór złożył zapewnienie, że będzie popierał te same zasady, któremi się kieruje w Sokole krakowskim, a zasadami temi są: karność, skromność, rozum i rozwaga. Przy energii i rozumie, mówił dalej, dojdziemy tam, gdzie Czesi. Wszak zadaniem naszym jest ćwiczenie nietylko ciała, ale i ducha. Razem maszerować nam trzeba. I w tej myśli pracować będę, a spodziewam się, że działalność nasza wyjdzie na pożytek kraju.



Bezpośrednio po tem przystąpiono do narad nad projektem regulaminu obrad zjazdu delegatów przedstawionym przez referenta wydziału Sokoła lwowskiego dr. Dziędzielewicza. Po wyczerpującej dyskusji uchwalono projekt znajdujący się w rękach wszystkich delegatów jedynie z tą zmianą, że pierwszy ustęp §. 8. ma brzmieć:

**Wnioski dotyczące zmiany statutu lub w ogóle ustroju Związku muszą być wniesione do wydziału Związku przynajmniej do końca miesiąca lutego przed dniem zjazdu delegatów.**

Po uchwaleniu regulaminu oddał prezes zajęty pracami sejmowemi przewodnictwo swojemu zastępcy drowi Styczniewi.

Bardzo długą, ale wyczerpującą dyskusją wywołała sprawa oznaczenia wysokości wstępnego i wkładek rocznych. Przemawiali kolejno sprawozdawca dr. Dziędzielewicz, Milerowicz, dr. Szymberski, dr. Lechowski, Bahr, Bienkowski, Han, Nartowski, Trojan, Lewak, Kropiński, dr. Hibl, Danielak, dr. Łuczkiwicz, Ganther, Wyszyński, ostatecznie zaś przyjęto przedstawiony przez sprawozdawcę wniosek wydziału Sokoła lwowskiego:

każde polskie towarzystwo sokole przystępując do Związku w ciągu pierwszego roku zapłaci do kasy Związku tytułem wstępnego kwotę dziesięciu (10) koron;

jako roczną wkładkę ustanawia się na pierwszy rok jedną (1) koronę w stosunku do ilości wszystkich członków każdego towarzystwa związkowego. Towarzystwa, które już zgłosiły, albo też w bieżącym roku (do końca grudnia 1893) zgłoszą przystąpienie do Związku zapłacą wkładkę półroczną (liczoną od 1. lipca 1893) po pół korony w stosunku do ilości wszystkich swoich członków;

wydziałowi Związku nadaje się prawo zniżania a względnie odpisywania wkładki rocznej należącej się od towarzystw mniej zamożnych.

W toku dyskusji odczytano pismo druha Stanisława Łaskiego, który zgłaszając przystąpienie do Związku w charakterze członka wspierającego i dołączając wkładkę roczną (12 zł.) wzywa wszystkich druhow, aby na fundusz zakładania nowych gniazd sokolich składali co miesiąc po jednym groszu w formie dobrowolnego podatku narodowego. Wniosek ten przyjęto gorącymi oklaskami. (Dałby on się łatwo zrealizować w ten sposób, że każdy dziesiąty lub dwudziesty druha podjąłby się zbierania i spłacania dobrowolnego datku swojej dziesiątki lub dwudziestki. *Red.*)

Pod koniec rannego posiedzenia ogłoszono wynik wyborów do wydziału i komisji rewizyjnej; ponieważ jednak po południu musiano dokonać wyborów uzupełniających, podajemy cały skład tych dwóch ciał na końcu.

O godzinie 3. po południu przystąpiono do dalszych obrad. Sprawozdawcą był dr. Fiszer. Bez dyskusji przejęto dalsze wydawnictwo „Przewodnika gimnastycznego“ na Związek od 1. lipca 1893, postanawiając, że odtąd czasopismo to ma wychodzić jako organ związkowych towarzystw sokolich. Przy tej sposobności wyrażono Macierzy lwowskiej na wniosek druha dra Bandrowskiego uznanie za 13-letnie wydawnictwo i zdrowy, sokoli jego kierunek.

Zgodnie z wnioskiem Sokoła tarnopolskiego kwotę 433 zł. 11 ct. zebraną zamiast wieńców na trumnę ś. p. Króweczyńskiego przeznaczono na zawiązek funduszu emerytalnego jego imienia dla sokolich nauczycieli gimnastyki.

Dalsze wnioski Sokoła tarnopolskiego, Sokoła złoczowskiego i krakowskiego (p. „Przewodnik gimn.“

nr. 4. z r. 1893) przekazano wydziałowi Związku do zbadania a ewentualnie przedłożenia na najbliższym zjeździe delegatów. Temuż wydziałowi przekazano wnioski co do ujednostajnienia strojów sokolich (druh Nartowski), zaprowadzenia płaszczy (druh Hibl) i wydawania podręczników gimnastycznych (druh Reger), a zarazem postanowiono, że wszelkie wnioski i żądania będące w łączności z powyższymi wnioskami lub w ogóle mające na celu sprawy wchodzące w zakres działania wydziału Związku mają mu być nadesłane pisemnie.

Przyszły zjazd delegatów ma odbyć się we Lwowie łącznie z ogólnym polskim zlotem sokolim podczas wystawy krajowej.

Wynik dwóch wyborów jest następujący: do wydziału weszli druhowie: Biechoński Wojciech (Gorlice, 60 gł.), Cenar Edmund (Lwów, 95 gł.), Durski Antoni (Lwów, 92 gł.), dr. Dziędzielewicz Antoni (Lwów, 79 gł.), dr. Fiszer Xawery (Lwów, 84 gł.), Krobicki Leon (Złoczów, 61 gł.), Latour Jan (Stanisławów, 51 gł.), Słóarski Michał (Stryj, 80 gł.), dr. Tarnawski Leonard (Przemyśl, 86 gł.), Zima Franciszek (Lwów, 88 gł.); a zastępcami wydziałowych wybrani druhowie: Chylewski Ignacy (Tarnów, 92 gł.), Padewski Józef (Lwów, 81 gł.), dr. Zaleski Karol (Sanok, 95 gł.), Wallek Alojzy (Lwów, 93 gł.); członkami komisji rewizyjnej druhowie: dr. Hibl Jan Aleks. (Jaworów, 86 gł.), Kahane Maurycy (Tarnopol, 60 gł.), dr. Małaczyński Aleksander (Lwów, 95 gł.).

Po zamknięciu zjazdu delegatów odbyło się pierwsze posiedzenie wydziału Związku. Obecni druhowie: I. wiceprezes dr. Styczeń, Cenar, Chylewski, dr. Dziędzielewicz, dr. Fiszer, Krobicki, Latour, Padewski, Słóarski, dr. Tarnawski. II. wiceprezesem wybrany dr. Dziędzielewicz, sekretarzem i zast. skarbn. dr. Fiszer, skarbnikiem i zast. sekret. Padewski, gospodarzem Wallek, administratorem czasopisma związkowego Cenar. Redaktorem „Przewodnika gimnastycznego“, jako organu polskich sokolich towarzystw związkowych będzie dr. Fiszer przy współudziale prezydium Związku jako komitetu redakcyjnego.

Czyniąc zadość postanowieniu statutu (§. 6.) przyjęto do Związku wszystkie 36 towarzystw sokolich, które zgłosiły swoje przystąpienie jako członków zwyczajnych, tudzież druhow dra Dziędzielewicza i Łaskiego jako członków wspierających.

Postanowiono wziąć udział w pogrzebie Teofila Lenartowicza i wezwać do tego wszystkie towarzystwa związkowe.

Najmniej na tydzień przed posiedzeniem wydziału mają jego członkowie otrzymać porządek dzienny; sprawy ważne nie cierpiące zwłoki będą załatwiane obiegowo.

Na uczenie delegatów odbył się w sali Sokoła o 6. godzinie wieczorem gimnastyczny przy współudziale członków Koła gimnastyczno-spiewackiego. Wspólne ćwiczenia wolne (berneńskie), ćwiczenia zastępów na przyrządach, ćwiczenia maczugami, zawody w skoku w wyż i podnoszeniu ciężarów (zwycięzcy druhowie: Łoziński Konrad, Rybezyński Mieczysław, Stamirowski Tadeusz — w skoku, a Bobrowski Maryan, w podn. cięż.) i wspólne ćwiczenia żelaznami laskami wypadły dobrze i pięknie.

Na wieczornicy w sali Kasyna miejskiego wygłoszono kilka toastów odznaczających się treścią i ciepłem. Przemawiali druhowie Zima, Romanowicz, dr. Dziędzielewicz, dr. Styczeń, Chylewski, Bieganski, Bubella, dr. Boroński, Kostecki. Przeplatał śpiew chóru sokolego. Wśród żywych oklasków odczytał sekretarz Związku telegramy od Sokoła pra-



skiego, od druha Viśeka, prezesa praskiego, od dra Scheinera, sekretarza Związku czeskiego, od Sokola bydgoskiego i od najmłodszego w dniu zjazdu zawiązanego Sokola w Wojniczu i bawiących tamże druhów tarnowskich.

O godzinie 10. skończyło się wszystko.  
Szczęść Boże! dalszej pracy! Czołem!

## Pogrzeb Teofila Lenartowicza.

W sprawie udziału Sokołów w pogrzebie Teofila Lenartowicza wysłaliśmy do wydziałów towarzystw związkowych następujące pismo:

Na pierwszą wiadomość o śmierci natchnionego pieśniarza „bitwy Raclawickiej“ powziął Sokół lwowski zamiar sprowadzić jego zwłoki do Lwowa. Zamiar ten pochwałyły wszystkie polskie gniazda sokole.

Wobec znanej uchwały krakowskiej Rady miejskiej spełnienie powyższego zamiaru odpadło. Atoli nie odpadł obowiązek sokolstwa polskiego odprowadzić zwłoki ś. p. Teofila Lenartowicza do grobu zasłużonych na Skałce.

Gdy uroczyste przeniesienie ich do tego grobu nastąpi w poniedziałek dnia 12. czerwea b. r., postanowiliśmy:

1. wysłać na pogrzeb deputacją Związku polskich gimnastycznych towarzystw sokolich;

2. wezwać wszystkie związkowe gniazda sokole, aby w miarę możności wysłały od siebie takąż deputacją wprost do Krakowa w stroju sokolim;

3. wezwać wydział Sokola krakowskiego, aby zajął się urządzeniem pochodu deputacji pod sztandarem krakowskim, tudzież uprosić go, aby dla deputacji sokolich mających zgłaszać się doń bezpośrednio najdalej do dnia 9. czerwea br. — zapewnił pomieszczenie.

Wzywamy przeto wydział, aby w swoim zakresie wydał zarządzenia zmierzające do należytego i dokładnego wykonania powyższego wezwania.

Gdyby termin pogrzebu został zmieniony, o czem ewentualnie doniosą dzienniki krajowe, należy zastosować się odpowiednio do tej możliwej zmiany.

Czołem!

Za wydział Związku polskich gimn. tow. sokolich  
we Lwowie d. 28. maja 1893.

*Dr. Fiszer*, sekretarz. *Romanowicz*, prezes.

## Do Wydziałów związkowych Towarzystw sokolich.

Pragnąc zyskać dokładny materyał i realną podstawę do prac określonych statutem Związku i przekazanych uchwałą I. zjazdu delegatów, wzywamy niniejszem Wydziały związkowych Towarzystw sokolich, aby zechciały nadesłać nam bez zwłocznie: statut towarzystwa i możliwe późniejsze jego zmiany dokonane w ciągu istnienia towarzystwa;

wszelkie regulaminy obowiązujące członków towarzystwa lub poszczególne ich grona;

wszystkie od czasu istnienia towarzystwa przedłożone walnemu zgromadzeniu sprawozdania wydziału i zamknięcia rachunkowe;

sprawozdanie o wysokości wstępnego, rocznych wkładek i opłat, jakie członkowie towarzystwa winni wnosić do jego kasy;

wyszczególnienie przyrządów i przyborów gimnastycznych, szermierczych i t. p. tudzież wartość ich szacunkową i wysokość majątku nieruchomego tudzież ruchomego w gotówce i inwentarzu (nie wliczając wartości przyrządów i przyborów gimnastycznych).

Towarzystwa sokole, które dotąd nie przystąpiły do Związku, zechcą, zgłaszając przystąpienie, celem uniknięcia niepotrzebnych pisanin, a co za tem idzie, wydatków swoich i Związku, nadesłać równocześnie wszystkie powyżej wymienione akta swoje.

Czołem!

Za wydział Związku polskich gimn. tow. sokolich  
we Lwowie d. 28. maja 1893.

*Dr. Fiszer*, sekretarz. *Romanowicz*, prezes.

## Zlot sokoli.

(Ciąg dalszy).

Ćwiczenia wypadły znakomicie. Na opisanie tych wszystkich wrażeń, jakim uległy tysiące widzów, na oddanie tego upojenia i tej radości polskich serc na widok potężnego zastępu dzielnych a karnych junaków o twarzach wesołych, zdrowych, mięśniach stalowych, ruchach pewnych, elastycznych — silić się nie będę. Słowa choćby najwprawniejsze będą tylko słowami; trzeba było patrzeć i czuć, aby mieć na całą dalszą drogę żywota jedno wielkie wspomnienie, do którego myśl wraca z uśmiechem radości, do którego dusza rwie się z rozrzewnieniem nadziei.

To pewna, że te ćwiczenia powtórzone wkrótce na wszystkich uroczystościach sokolich i znane dziś powszechnie, gdzie tylko wolno było je okazać, stanowią do dzisiaj przedmiot rozmów, uwag i krytyk, a wszędzie i u wszystkich bez wyjątku zdobyły sobie wyrazy podziwu i szczerego uznania. Zdjęte za pomocą błyskawicznego aparatu przez fotografa druha Edwarda Trzemeskiego, który umieścił się ze swoją budką w zachodniej kończynie południowej trybuny, stanowią miłą dla druhów pamiątkę, a reprodukowane w czasopismach krajowych i zagranicznych, fachowych i literackich są objaśnione tekstami, których treścią — gorące a chlubne dla sokolstwa polskiego uznanie.

Po ukończeniu ćwiczeń wolnych ozwał się sygnał trąbką i rozkaz: we czwórki łącz się w le — wo! Wszyscy lewoskrzydłowi w sześciu kolumnach pozostali nieruchomo na miejscu, inni zaś złączyli się ku nim cwałem w bok na lewo. Tym sposobem uformowało się znowu sześć kolumn o zwartych rzędach czwórkowych stojących na całej długości boiska od południa ku północy.

Na dalszy rozkaz: do przodu łącz się, naprzód cho — dem! wszyscy podnieśli ramiona poziomo wprzód i z wyjątkiem czwórek stojących na czele każdej kolumny podążyli do przodu idąc tak długo, pokąd każdy szereg nie zbliżył się do poprzedniego na odległość ramion wprzód wyciągniętych. Dokonawszy tego, na rozkaz: ramiona opuść! wszyscy równocześnie opuścili ramiona na dół. I znowu w północnej połowie boiska, jak przed rozpoczęciem ćwiczeń w południowej jego połowie, stało sześć zbitych kolumn na przestrzeni oznaczonej liczbami porządkowymi od 13 do 1.

Trąbka i rozkaz: we czwórki odpaść — pierwsza kolumna na lewo za — chodź! Na to hasło pierwsza kolumna z miejsca zwróciła się na lewo i prowadzona przez prawoskrzydłowego rozpoczęła przy dźwięku muzyki pochód wzdłuż północnej strony boiska. Do niej bacząc na równy rozstęp między czwórkami, przylączyła się kolumna druga, do tej trzecia i t. d., a tak złączona jednolita kolumna o 150 czwórkowych rzędach przeszła dzielnie, po męsku, witana okrzykami i oklaskami wzdłuż trybuny północnej, odgrodenia zachodniego, trybuny południowej, wschodniej, północnej i pierwszej połowy odgrodenia zachodniego, skąd zachodząc w lewo przeszła w kierunku poziomej osi boiska wprost pod tunel na plac zboru.

Tu, kto nie brał udziału w dalszych ćwiczeniach,



przebierał się i wracał na boisko jako widz; innych czekała dalsza praca i dalsze uznanie.

b) Ćwiczenia na przyrządach.

Chcąc dać choćby pobieżny obraz ćwiczeń na przyrządach, ułatwię sobie zadanie a czytelnikowi pogląd przedstawiając techniczno-gimnastyczne urządzenie boiska dla celów tych ćwiczeń. Poniżej umieszczony rozkład przyrządów na boisku pod względem sytuacyjnym nie różni się wcale od poprzednio podanego „urządzenia boiska“ dla ćwiczeń wolnych. Należy przeto pamiętać, że przerwana linia ogrodzenia (między liczbą 1 a 55) oznacza miejsce, którym wchodziło z placu zbornego na boisko, a zatem jest wschodniem ogrodzeniem boiska, jak je nazwalimy poprzednio, właściwego. Otóż na przestrzeni między tem ogrodzeniem a między szeregiem tyczek z liczbami porządkowymi i szeregowymi, które, jak wiadomo, służyły dla celów ćwiczeń wolnych, były ustawione przyrządy gimnastyczne. Dla łatwiejszego zorientowania się ćwiczących oznaczono te przyrządy liczbami bieżącymi od 1 do 55 umieszczonemi na tabliczkach, które przymocowano do

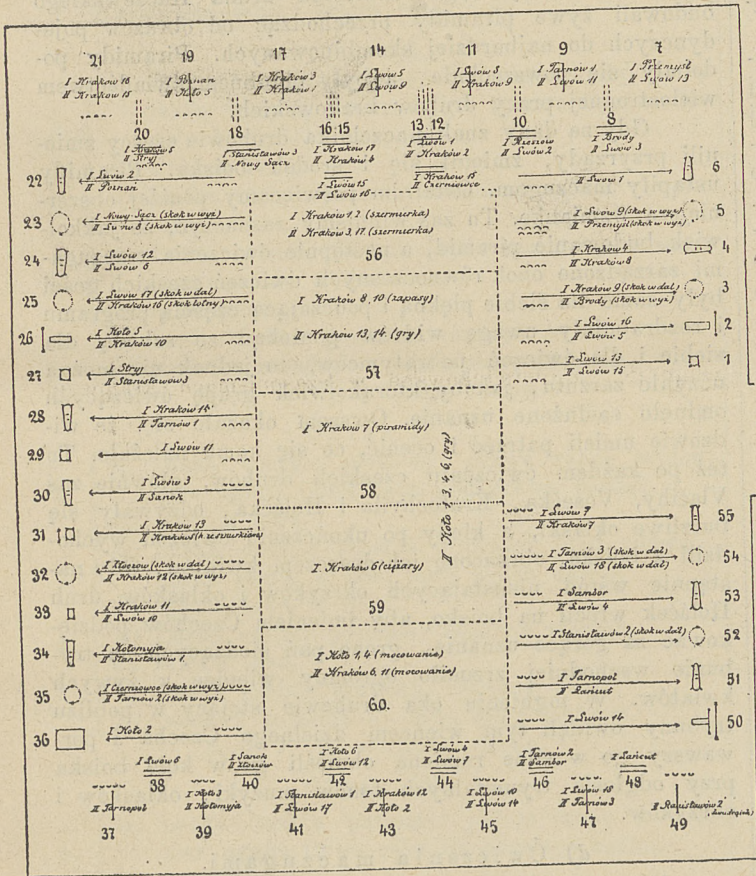
(4. 6. 22. 24. 28. 30. 34.), kozioł wszerz (33.) i stół wzdłuż (36).

Dla zupełnego objaśnienia rysunku winniśmy dodać, że znaki :::: przy poręczach, a ○○○ przy innych przyrządach oznaczają kierunek ustawienia ćwiczących, linie — bieżące pionowo ku ogrodzeniu oznaczają miejsce rozbiegu do przyrządu, wreszcie nazwiska miast, za nimi arabskie cyfry, a przed nimi rzymskie oznaczają gniazdo skokole biorące udział w ćwiczeniach, zastęp ćwiczący z tego gniazda i kolej, w jakiej ćwiczenie na odnośnym przyrządzie było wykonane.

Nadmienić tu jeszcze należy, że wolny środek boiska (1. 56—60) przeznaczono na odbycie ćwiczeń nie przywiązanych do przyrządów ustawionych na pewnym stałym miejscu.

W ścisłem związku z tym rozkładem przyrządów pozostawała poniżej umieszczona tabela rozkładu zastępów na przyrządach. Tabela ta rozesłana do wszystkich gniazd przed obchodem jubileuszowym pouczyła każdy zastęp, jakie numera przyrządów nań przypadają. Ułożono ją oczywiście na podstawie wykazów ćwiczeń zgłoszonych przez poszczególne zastępy i ułożonych we Lwowie w pewną systematyczną całość.

Tabela ta nie wymaga zresztą jakichś bliższych objaśnień, a samo jej umieszczenie wystarczy zupełnie do jej zrozumienia.



Rozkład przyrządów.

przyrządów na miejscach wpadających w oczy. Szereg tych liczb, a względnie oznaczonych niemi przyrządów, rozpoczął się na prawo od wschodniego wstępu na boisko liczbą 1, względnie kozłem wzdłuż, a ciągnąc się naokoło wzdłuż wewnętrznej strony ogrodzenia kończył się na lewo od wschodniego wstępu na boisko liczbą 55, względnie koniem wszerz. Ustawienie przyrządów od strony północnej i południowej różniło się zasadniczo od ustawienia ich od strony wschodniej i zachodniej. Gdy bowiem tam ustawiono bliżej i pionowo do ogrodzenia tylko drążki (7. 9. 11. 14. 17. 19. 21. 37. 41. 43. 45. 47. 49.), dalej zaś w osi przestrzeni dzielącej drążki i równoległe do ogrodzenia tylko poręcze (8. 10. 12—13. 15—16. 18. 20. 38. 40. 42. 44. 46. 48.), tu widziało się więcej urozmaienienia. I tak były tam rozrzucone kozioł wzdłuż (1. 27. 29. 31.), pomost (2. 26.), sznury do skoku w dal lub w wyż (3. 5. 23. 25. 32. 35.), koń wzdłuż lub wszerz

Lp.	Siedziba	L. zast.	I.		II.		Nauczyciel
			przyrząd	Nr. prz.	przyrząd	Nr. prz.	
1	Brody	—	poręczę	8	skok w wyż	3	Heythum Emil
2	Czerniowce	—	skok w wyż	35	poręczę	13	Lesiow Antoni
3	Kołomyja	—	koń wszerz	34	drążek	39	Mianowski Wład.
4	Łańcut	—	poręczę	48	koń wszerz	51	Stary Karol
5	Nowy Sącz	—	skok w wyż	23	poręczę	18	Krupski Jan
6	Poznań	—	drążek	19	koń wszerz	22	Okoniewski Wacław
7	Rzeszów	—	poręczę	10	—	—	Stanisz Tadeusz
8	Przemysł	—	drążek	7	skok w wyż	5	Sawicki Włodz.
9	Sambor	—	koń wszerz	53	poręczę	46	Szelestak Br.
10	Sanok	—	poręczę	40	koń wszerz	30	Biega Stan.
11	Stanisławów	1	drążek	41	koń wszerz	34	Langhammer
12		2	skok w dal	52	dwu-drążek	49	Świątkiewicz
13		3	poręczę	18	koziół wzdłuż	27	Artychowski
14	Stryj	—	koziół wzdłuż	27	poręczę	20	Gerus Jakób
15	Tarnopol	—	koń wszerz	51	drążek	37	Szytyliński Stanisł.
16	Tarnów	1	drążek	9	koń wszerz	28	Przybykiewicz Ign.
17		2	poręczę	46	skok w wyż	35	Przybykiewicz Jun.
18		3	skok w dal	53	drążek	47	Rechowicz Wład.
19	Złoczów	—	skok w dal	32	poręczę	40	Ziółkowski Miecz.
20	Kraków	1	szermierka	56	drążek	17	Haczewski Kaźmierz
21		2	szermierka	56	poręczę	12	Zwoliński Leonard
22		3	drążek	17	szermierka	56	Tokarski Stan.
23		4	koń wzdłuż	4	poręczę	15	Tyszecki Teofil
24		5	poręczę	20	koziół wzdłuż (ze sznur.)	31	Michalski Stan.
25		6	ciężary	59	mocowanie	60	Ruciński Szczepny
26		7	piramidy (laski żelazne)	58	koń wszerz	55	Gorecki Józef
27		8	zapasy	57	koń wzdłuż	4	Mroczkowski Ant.
28		9	skok w dal	3	drążek	11	Langier Jędrzej
29		10	zapasy	57	pomost	26	Waszkiewicz
30		11	koziół wszerz	33	mocowanie	60	Janicki Julian
31		12	drążek	43	skok w wyż	32	Rowiński Stan.
32		13	koziół wzdłuż	31	gry	57	Głowacki Fran.
33		14	koń wszerz	18	gry	57	Wachtel Jakób
34		15	poręczę	25	drążek	21	Gędłek Aleksander
35		16	drążek	21	skok lotny	25	Bielawski Jan
36		17	poręczę	15	szermierka	56	Cengler Stanisław
37	L w ó w	1	mocowanie	60	gry	58	Jaworski Korneli
38		2	stół wzdłuż	36	drążek	43	Mięsowicz Wład.
39		3	drążek	39	gry	58	Medynki
40		4	mocowanie	60	gry	58	Jaworski Korneli
41		5	gymn.-śpiew.	26	drążek	19	Zakrzewski
42		6	poręczę	42	gry	59	Pazdro
43	L w ó w	1	poręczę	12	koń wszerz	6	Kwiatkowski Józef
44		2	koń wszerz	22	poręczę	10	Nowicki Eug.
45		3	koń wszerz	30	poręczę	8	Nowicki Wilh.
46		4	poręczę	44	koń wszerz	53	Uleniecki Stan.
47		5	drążek	14	pomost	2	Geyer Robert
48		6	poręczę	38	koń wszerz	24	Jarosiewicz Kaź.
49		7	koń wszerz	55	poręczę	44	Heppé Tadeusz
50		8	drążek	11	skok w wyż	23	Calderoni Juliusz
51		9	skok w wyż	5	drążek	14	Drogn Kaź.
52		10	drążek	45	koziół wszerz	33	Kosacz Kajetan
53		11	koziół wszerz	20	drążek	9	Piasecki Wład.
54		12	koń wszerz	24	poręczę	42	Nowicki Ignacy
55		13	koziół wzdłuż	1	drążek	7	Stankiewicz Emil
56		14	skok w wyż	50	drążek	45	Kwiatkowski Romuald
57		15	poręczę	16	koziół wzdłuż	1	Durski Jan
58		16	pomost	2	poręczę	16	Albinowski Stan.
59		17	skok w dal	25	drążek	41	Motylewski Ksaw.
60		18	drążek	47	skok w dal	54	Kubala Józef



Rzecz należyte przygotowana i obmyślana musiała też dać wdzięczny obraz ładu i porządku. Zastępy ćwiczące na przyrządach wróciły na boisko przy dźwiękach marsza kolumną, która zaraz przy wstępie rozdzieliła się w zastępy kroczące pod wodzą swych nauczycieli wprost do wyznaczonych im przyrządów. Przybywszy na miejsce stawały zastępy rzędami zwróconymi w górnej połowie boiska czołem do północnej, w dolnej zaś czołem do południowej trybuny. Każdy nauczyciel wspólnie z poprzód wyznaczonymi druhami ustawił należyte właściwy przyrząd, poczem stanął przy nim jako przodownik i ochraniacz.

Na dany sygnał trąbką wszystkie zastępy równocześnie rozpoczęły ćwiczenia przy odgłosie muzyki. Ćwiczenia na pierwszym przyrządzie trwały około 15 minut. Muzyka pouczona właściwie, na znak naczelnika dany chorągiewką przestała grać. Ozwała się trąbka naczelnika; znak to, że należy kończyć ćwiczenia na pierwszym przyrządzie. Na powtórny sygnał trąbką każdy zastęp przestał ćwiczyć i ustawił się w szereg z nauczycielem na czele czekając komendy na zmianę zastępów. Rozkaz: do zmiany, naprzód cho — dem! i oto każdy zastęp daży do swego drugiego przyrządu. Jak przy pierwszym tak i przy drugim te same przepisy co do ustawienia się, rozpoczęcia, kolei i zakończenia ćwiczeń.

Podczas tego środek boiska przedstawiał widok odmiennej, lecz równie krzepkiej pracy sokolej. Pracy tej podjęli się bracia Krakowianie, i wywiązali się z niej chlubnie. Przedstawili widzom obraz szermierki w zastępach, mocowania się na ręce, przeciągania pojedynczo i zbiorowo grubej liny i odpychania się za pomocą drażków.

Kto pierwszy raz widział ćwiczenia sokole na przyrządach i w środku boiska, temu trudno było ocenić, co ma bardziej podziwiać, czy siłę, zręczność, dziarskość, czy też ściśle przestrzeganie wymogów ładu i piękna. Fachowi, głównie zaś starsi wojskowi podnosili z uznaniem, że zastępy stały przez cały czas ćwiczeń w zwartym rzędzie, a tylko ten z niego występował, na kogo przypadała kolej do ćwiczenia, że każdy baczyl na piękne przystępywanie i odstępywanie od przyrządu i na piękne trzymanie ciała, że wreszcie nie było pospiechu, gorączkowania się, szukaniny, rozgardyaszu, a była dziarskość, sprężystość, ściśłość, a był męski ład i przytomność sokola.

Po ukończeniu ćwiczeń odezwał się znak trąbką i rozkaz: kolumna czwórkowa, naprzód cho — dem! Wszystkie zastępy podażyły na środkową bruzdę poziomą i ustawiły się w zwartą kolumnę czwórkową czołem ku wychodowi, poczem na rozkaz: naprzód cho — dem! wyszły z boiska przy odgłosie marszu. Dźwięki jego zagłuszył grzmot oklasków i okrzyków. Uznanie to należało się wszystkim druhom. Między najlepszymi byli czterej druhowie z Poznania, Kompf, Okoniewski, Płonka, Słomiński. Mimowoli podczas późniejszych ćwiczeń gości czeskich zestawiono z nimi w myśli dzielnych Poznańczyków. Zestawienie to wypadło dla nich nader pochlebnie.

#### e) Ćwiczenia gości.

Przy odgłosie marsza czeskigo wkroczyło na boisko 8 zastępów druhów czeskich, a 3 zastępy morawskich. Zajęli przyrządy ustawione wzdłuż północnej trybuny i przystąpili do ćwiczeń według następującego rozkładu:

Lp.	Siedziba	L. zast.	I. przyrząd	II. przyrząd
1	Praga	1	drażek	poręczce
2		2	poręczce	drażek
3	Župa Tyršová	1	drażek	koń wszerz
4	Župa středočeská	1	poręczce	drażek
5		2	drażek	koń wszerz

Lp.	Siedziba	L. zast.	I. przyrząd	II. przyrząd
6	Župa podbělohorská	1	koń wzdłuż	drażek
7	Župa plzeňská	1	drażek	poręczce
8	Župa vychodočeská	1	poręczce	drażek
9	Župa moravská	1	koń wszerz	poręczce
10		2	poręczce	koń wszerz
11		3	drażek	poręczce

Wszystkie oczy zwróciły się na dzielnych junaków czeskich. Wrażenie wywołane ich ćwiczeniami mieści się w jednym wyrazie: mistrze. Pewność siebie, piękne przystępowanie do przyrządu i odstępowanie od niego, nadzwyczajna ściśłość w wykonaniu ćwiczenia, lekkość a obok niej zadziwiająca siła — oto, co wywołało powszechny zachwyt, a dla polskich druhów było niejako wzorową lekcją.

Podczas ćwiczeń na I. przyrządzie ustawiło się na środku boiska w czworobok 48 druhów krakowskich, którzy pod komendą swego naczelnika druha Haczewskiego budowali żywe piramidy przechodząc od obrazów pojedynczych do najbardziej skombinowanych. Piramidy podobaly się powszechnie, a były chlubnym świadectwem wielostronnej pracy druhów krakowskich.

Gdy na dany znak naczelnika druhowie czescy zmienili przyrządy, zmienił się i środek boiska. Piramidy ustąpiły maczugom. Ostatnim poświęcamy poniżej obszerniejszą wzmiankę. Tu zaś winniśmy zaznaczyć, że jakkolwiek budowanie piramid, a następnie ćwiczenia maczugami zarządzone obok równoczesnych ćwiczeń czeskich gości były same dla siebie piękną i pouczającą częścią programu i rozdrabniały uwagę widzów poniekąd ze szkodą dla siebie i dla ćwiczeń pobratymców, to jednak nie można uczynić zarzutu, jakoby którąkolwiek grupę ćwiczących ominęło zasłużone uznanie. Owszem okazało się, że widzowie umieli patrzeć i ocenić, co się komu należało. To też po każdym ćwiczeniu czeskich druhów, głównie zaś Vlačihy, Vosečka, Kratochvíla i Holáčka, odzywały się burzliwe oklaski, a kiedy po ukończeniu ćwiczeń wychodzili z boiska, obrzucono ich deszczem kwiatów. Gdy następnie wśród nieustających okrzyków i oklasków druh Holáček wrócił na boisko, aby imieniem Czechów podziękować za gorące uznanie, grono pań siedzących na trybunie wschodniej zrzuciło ogromny wieniec z żywych kwiatów. W mgnieniu oka druhowie stojący w pobliżu trybuny owinęli tym wieniec dzielnego Czecha i porwawszy go w silne ramiona obnieśli go w koło boiska przy odgłosie tryumfalnych tonów muzyki, oklasków i okrzyków.

#### d) Ćwiczenia maczugami.

Kolosalne wrażenie, jakie wywołały ćwiczenia maczugami podczas II. zjazdu Sokolów słowiańskich w Pradze czeskiej w r. 1891 wykonane przez Župę morawską, spowodowało „Koło gimnastyczno-spiewackie nauczycieli szkół ludowych m. Lwowa“ do odtworzenia ćwiczeń tych na jubileuszu Sokola lwowskiego i przyczynienia się tym sposobem do uświetnienia uroczystości sokolej.

Zebrawszy wszystko czego było potrzeba, jęto się ochoczo pracy. Jednak nie postępywała ona z początku tak rażno, studyowanie bowiem mało znanych ćwiczeń wymagało pilności i znaczniejszego czasu. — Wkrótce pokonano wszystkie trudności, a gdy pewna liczba członków materiał ćwiczebny sobie przyswoiła, rozpoczęły się próby przy muzyce. Prób takich odbyto przeszło 10 — a wielkie usługi oddała przy nich kapela korpusów wakacyjnych, wybornie prowadzona przez druha Emila Lewickiego, dyrygenta i twórcę tejże. Dzień występu nadbiegł spiesznie — był on dniem tryumfu dla „Koła“. Trzymiesięczna praca została uwieńczona niebyszałym sukcesem. „Koło“ ćwicze-



niami swojemi zyskało pełne uznanie Sokolów i publiczności, na które w zupełności zasłużyło.

Suchy, techniczny opis nie da choćby przybliżonego obrazu, jak ćwiczenia maczugami wyglądają. Przedziwny takt, w jaki kilkadziesiąt par ramion manewrowało parą drewnianych przyrządów przypominających wielkością i kształtem kręgle, miłe dla oka obrazy wywołane jednolitym i zgodnym układem poszczególnych momentów ćwiczeń i przepiękne, jakby dla tych ćwiczeń stworzone dźwięki rzewnej prawdziwie słowiańskiej muzyki — wszystko to złożyło się na całość pełną dziwnego uroku. I zaiste, dzielnemu „Kołu“ i jego naczelnikowi druhowi Cenaarowi należy się rzetelne uznanie, że nie szcędząc kosztów, trudów i pracy uświetlili turniej sokoli ćwiczeniami zarówno pięknymi jak trudnymi. (C. d. n.)

## Ćwiczenia żelaznemi laskami.

Post. pierwotna: zasadna. Ramiona w dół (ręce nachwytem za końce laski) laska czelnie poziomo.  
Takt: 1, 2, 3, (4) — 5, 6, 7, (8).  
Każde ćwiczenie: cztery razy.

### Obraz I.

1. { a) Laska bocznie poziomo: (na lewe ramię) lewe ramię wprzód, prawe ugięte (prawa ręka na lewym barku).  
b) wykrok lewą.
2. { a) Laska czelnie poziomo: ramiona wpion,  
b) rozkok lewą.
3. { a) Laska czelnie pionowo: lewe ramię wpion skos, prawe ramię w dół skos,  
b) zakrok lewą.
- (4.) { a) Laska czelnie poziomo: ramiona w dół,  
b) postawa zasadna — lewą nogę przysuń.  
5, 6, 7, (8) w drugą stronę.

### Obraz II.

1. { a) Laska bocznie pionowo: prawe ramię wpion, lewe ugięte (lewa ręka pod prawą pachę),  
b) wykrok lewą.
2. { a) Laska czelnie skośnie w prawo (nad głową): prawe ramię w bok, lewe wpion ugięte,  
b) wypad lewą w bok.
3. { a) Laska czelnie poziomo: ramiona wprzód,  
b) zakrok lewą.
- (4.) { a) Laska czelnie poziomo: ramiona w dół,  
b) postawa zasadna — lewą nogę przysuń.  
5, 6, 7, (8) w drugą stronę.

### Obraz III.

1. { a) Laska czelnie poziomo: prawe ramię w bok, lewe ugięte (lewa ręka do prawego barku),  
b) zakrok lewą.
2. { a) Laska bocznie pionowo: lewe ramię wpion, prawe ramię ugięte (prawa ręka pod lewą pachę),  
b) wypad lewą wprzód.
3. { a) Laska czelnie poziomo: ramiona wpion,  
b) 1/2 obrót w prawo (na palcach) prawą nogę ugnij, lewą wyprostuj.
- (4.) { a) Laska czelnie poziomo: ramiona w dół,  
b) postawa zasadna — lewą nogę przysuń.  
5, 6, 7, (8) przeciwnie.

### Obraz IV.

1. { Prawi: a) Laska czelnie poziomo: prawe ramię w bok, lewe ugięte (lewa ręka do prawego barku),  
b) rozkok lewą.  
Lewi: a) Laska czelnie poziomo: lewe ramię w bok, prawe ugięte (prawa ręka do lewego barku),  
b) rozkok prawą.

2. { Prawi: a) Laska czelnie poziomo: ramiona wprzód,  
b) 1/4 obrót w prawo — klęknij lewą wstecz.  
Lewi: a) Laska bocznie stromo: prawe ramię wpion skos, lewe ramię ugięte (lewa ręka pod prawą pachę),  
b) 1/4 obrót w lewo — lewą nogę ugnij, prawa prosto.
3. { Prawi: a) Laska czelnie skośnie w prawo: (nad głową) prawe ramię w bok, lewe wpion ugięte,  
b) 1/4 obrót w lewo (we front) wypad lewą w bok (lewą nogę ugnij, prawą prostuj).  
Lewi: a) Laska czelnie skośnie w lewo (nad głową) lewe ramię w bok, prawe wpion ugięte,  
b) 1/4 obrót w prawo (we front) wypad prawą w bok (prawą nogę ugnij, lewą prostuj).
- (4.) { Prawi: } a) Laska czelnie poziomo: ramiona w dół,  
Lewi: }  
Prawi: } b) postawa zasadna { lewą nogę przysuń.  
Lewi: } prawą „ „ „  
5, 6, 7, (8) przeciwnie.

### Obraz V.

1. { Prawi: a) Laska czelnie poziomo: ramiona wprzód,  
b) przysiad.  
Lewi: a) Laska czelnie poziomo: ramiona wpion,  
b) zakrok prawą.
2. { Prawi: a) Laska czelnie stromo: lewe ramię wpion zewnątrz, prawe ugięte (prawa ręka do lewego barku),  
b) wypad lewą w bok.  
Lewi: a) Laska czelnie stromo: prawe ramię wpion zewnątrz, lewe ugięte (lewa ręka do prawego barku),  
b) wypad prawą w bok.
3. { Prawi: a) Laska czelnie poziomo: (przewrotem w lewo) ramiona wprzód do środka (prawe skrzyżuj nad lewe),  
b) wypad prawą w bok (prawą ugnij, lewą prostuj).  
Lewi: a) Laska czelnie poziomo: (przewrotem w prawo) ramiona wprzód do środka (lewe skrzyżuj nad prawe),  
b) wypad lewą w bok (lewą ugnij, prawą prostuj).
- (4.) { Prawi: } a) Laska czelnie poziomo: ramiona w dół,  
Lewi: } b) postawa zasadna.  
5, 6, 7, (8) przeciwnie.

Władysław Janikowski.

## Złot tarnopolski.

Jest służba narodowa, która spełniana w ciszy i bez rozgłosu dokłada zwoła a pewnie cegiełki do budowy naszej przyszłości, jest znowu inna, która głośno a wystawnie przypomina, że jesteśmy i żyjemy, a czyniąc to krzepi i utwierdza cichych pracowników i zyskuje im nowych towarzyszy. Nasza sokola służba objawia się w jeden i drugi sposób. Pracujemy w ciszy i bez rozgłosu w naszych ćwiczebniach, krzepimy swoich a zyskujemy dotąd obojętnych lub uprzedzonych publicznymi występami i zlotami — od początku do końca sokolimi. Takim objawem pracy naszej drugiego rodzaju był zlot sokoli w stolicy Podola odbyty w dniu 21. i 22. maja.

Nie wątpimy, że wyniki tego zlotu będą takie, jak być powinny, i w tem przekonaniu poświęcamy mu wspomnienie o tyle szczegółowe, o ile zezwoli na to właściwość samego zlotu i szczupłość ram pisma naszego.



Opis nasz musi być przedmiotowy, a przeto nie możemy poświęcać prawdy błyskotliwemu okraszaniu braków, któreśmy spostrzegli, lub bengalskiemu oświetlaniu niewłaściwości, które może nawet drażniły ambicją wiary sokolej przywykłej do tego, że publicznym jej występom towarzyszy nie tylko to ciepło, które promienieje z niej samej, ale i to, które wionie ku niej z całego otoczenia. Nie powiemy tedy przyjętym lecz złym zwyczajem, że całe miasto przywdziało odświętną szatę, że pochodom sokolim towarzyszyły serdeczne okrzyki licznie zgromadzonej ludności, że wszystkie warstwy mieszkańców tarnopolskich prześcigały się w wyrażaniu swej sympatyj pionierom fizycznego i duchowego odrodzenia naszego i t. p. Nie wolno nam mówić o tem, czego nie było, owszem we własnym interesie miejscowego sokolstwa, w interesie wzrostu jego samowiedzy, szczerości i intensywności jego dalszej pracy sokolej, musimy zaznaczyć, że twarda musiała być ta praca dotychczas, że twarde i prawdziwie sokole jęły się jej ramiona, skoro w krótkim stosunkowo czasie dokazano wiele, bardzo wiele, w takim otoczeniu, które, jeżeli się skupia i gromadzi, to przeważnie — szarym tłumem gawiedzi, jeżeli czem pobudza do dalszej pracy i uporczywej, sokolej wytrwałości, to prawie powszechnem a wielce wymownem — milczeniem obojętności.

Są tam jednak w Tarnopolu serca z ogniem i głową z myślą. Wszystkie albo liczą się do zastępów sokolich, albo otaczają je szczerą życzliwością. Można mieć nadzieję, że nie przestaną być szermierzami tej idei, która dźwiga i podnosi, spaja i kojarzy, zbliża i ścieśnia. Inni — i ci inni staną się innymi, niech tylko — stanie się światło!

Otóż wszyscy, co nam druhami są lub przyjaciółmi, a także i ci, dla których światło jeszcze nie błysło, stawili się w d. 21. maja przed dworcem kolejowym, aby powitać lub być świadkami powitania pięknego zastępu Sokołów przybywających od zachodu. Do nich przyłączyło się kilku druhów lwowskich, którzy zrobiwszy wycieczkę do Zbaraża zabrali ze sobą kilku druhów z tego najmłodszego gniazda. Zgłosiło przybycie z licznych gniazd razem 305 druhów, a to z Brzeżan, z Czerniowiec, z Gorlic, z Jarosławia, z Jaworowa, z Kołomyi, z Krakowa, ze Lwowa (I. i II.), z Łańcuta, z Przemysła, z Radydna, z Rohatyna, z Sambora, z Sanoka, z Stanisławowa, ze Stryja, z Tarnowa, z Trembowli, z Zaleszczyk, ze Zbaraża, ze Złoczowa. Przybyło zdaje się więcej, gdyż całe miasto roiło się Sokołami.

Przybywających — o godzinie 3. po południu powitała miejscowa kapela „Harmonii“ ustawiona na peronie hymnem polskim, a tysiące życzliwych nam piersi ozwały się znanem dziś powszechnie hasłem sokolem. Gdyśmy ustawili się przed dworcem, powitał nas z trybuny (nieco za wysokie) imieniem druhów tarnopolskich druh Tapkowski Mieczysław, następującą przemową:

Druhowie! Ojcowie Wy nasi i bracia! Bywajcie, Bywajcie! Nadsięgnęliście ku nam ode Lwowa Ojcowie, by pobłogosławić naszemu gniazdu na kresach, i Wy bracia, by być świadkami tej naszej prawdziwej czci, jaka się należy Ojcom i twórcom sokolstwa polskiego. Jedni zaś i drudzy zlecieliście ku nam, by popatrzeć przez graniczne szlaki w ten kraj od wspólnej naszej odcięty Macierzy, co biada i płacze pod zaborem tej mongolskiej dzicy, która krwią i mieczem i ogniem znaczą swoje pochody. Nie lada to radość i zaszczyt dla mnie, że właśnie ja witam Was ojców i braci jako druhów serdecznych, w tem naszym niedawno uścielonym gnieździe sokolem, które od Was nabierze ducha i hartu i w którego imieniu ja wołam: Witajcie ku nam druhowie! witajcie drodzy, serdeczni i bądźcie pewni, że czem chata bogata, tem Wam będzie i rada. Witajcie! słabe są wprawdzie jeszcze siły nasze, bo są dopiero w rozwoju, lecz w szczerych i w rzetelnych chęciach służenia

sprawie sokolskiej nie damy się wyprzedzić nikomu i owszem jako Wam równi miłością ojezyny, ochotnie pójdziemy za Waszym przewodem tam, gdzie nas święte nasze hasła sokolskie powiodą; bo my znamy przeznaczenie i powinności nasze! Słuchać, milczeć, iść naprzód i coraz bardziej i dalej rozszerzać tę etyczną ideę sokolską, którą nas Bóg natchnął i od której pod żadnym warunkiem ani na krok odstąpić nam nie wolno. Urodziłeś się sokolem, to zostań nim do ostatniego tchnienia. Giń sokolem, to chwała twoja! Krzepić więc będziemy ciała nasze, by duch w nich nie zmarniał, by w zdrowem ciele zdrowa zajaśniała dusza, a tam gdzie jedno nie krzywe i drugie, tam i czyny są dobre; a nam nie słów lecz czynów potrzeba, a czynów wielkich, świętych, potężnych. Kończąc to moje krótkie lecz szczere powitanie, wzywam Was druhowie! kto żyw, niech z głębi serca i duszy zawoła: Niech żyje Polska i Ruś i Litwa! niech żyje polskie sokolstwo, to znamię braterstwa! niech żyją drodzy nam goście! Czołem!

Po uciszeniu się okrzyków odpowiedział imieniem przybyłych druh dr. Dziędzielewicz, drugi zastępca prezesa Związku sokolego.

„Druhowie! Mamy dziś dla Was powitanie silniejsze, powitanie, co jak rozkaz wodza budzi otuchę, po którym, sędzę, nie powinno już być wątpiących w przyszłe powodzenie sokolskiej pracy. Ale w tej chwili, gdy przy uścisku Waszych dłoni, serce gwałtem rwie się na usta, pozwólcie, że jemu dam pierwszeństwo — temu sercu, którego ciepłem grzały się sokolskie nasze pisklęta, którego gorącą krwią one żyły.

Od Macierzy polskiego sokolstwa, od Sokoła lwowskiego niosę Wam pierwsze, serdeczne pozdrowienie! Czołem! (gromkie „czołem“ we wszystkich szeregach).

A teraz bacźność, Sokola braci! bo tak mi się tylko odezwać tu godzi. Wyciecie pierwsi, wśród których stojąc mogę jako reprezentant Związku polskich Sokołów, imieniem tego Związku zawołać Wam Czołem! (okrzyk „Czołem“ w szeregach).

Zaledwie parę dni dzieli nas od chwili powstania tego Związku, chwili dla przyszłego rozwoju naszego sokolstwa najdonioślejszej. Jeszcze to, na co w Czechach trzeba było walki i zawodów lat kilkunastu, może właśnie dlatego, że osiągnięte bez takich wysiłen, nie znane nam jeszcze, jaką ma cenę dla nas i jaką siłę.

Jeszcze długiej trzeba będzie pracy, nim ten Związek stanie się dla sokolskiej niwy tem jasnym złotem słońcem, jakie świeciło w białem polu na herbie Waszego podolskiego województwa. Jeszcze myśl nowa nie jest nam znaną i powszechnie uznaną. Dość mi powiedzieć, że jeszcze nie wszystkie towarzystwa do Związku przystąpiły... Ale chyba nigdzie lepiej nie powinienem być zrozumianym, jak na tej ziemi oraczy, jeżeli powiem, że chociaż praca długą będzie i znojną, to siał nam to zdrowe ziarno z pogodnym obliczem, jak Wasz ziemianin je siewa, a „resztę składa w ręce Boże!“

Pod tym znakiem witam was druhowie podolskiej stolicy. Bądźmy dobrej i pogodnej myśli, bo że to znak niezawodny, tego dowodem, że gdy przed laty ośmiu wyciecie byli jeszcze słabem pisklęciem, a lat temu pięć niespełna witali nas tu samych, już dziś wyciecie krzepcy, silni i pełni wiary, a wraz ze mną wita was w tych dzielnych postawą szeregach dwadzieścian pięć gniazd bratnich, wołając wam: Czołem!

Po tych przemówieniach odbył się pochód do sokolni, z kąd udano się do przygotowanych kwater. Główna kwatera w żeńskiej szkole wydziałowej, dla reprezentantów w hotelach i w domach prywatnych.

Tym razem pogoda nie sprzyjała Sokołom. Niebo zaciągnęło się chmurami, i zachodziła obawa, że festyn w pięknym ogrodzie miejskim nie uda się wcale. Udał się jednak bardzo dobrze, bo deszcz odłożył swój występ



na dzień następny, co zaznaczył pod koniec festynu lekkim kapuśniaczkiem.

Równie udanie odbyło się przedstawienie w sokołni po godz. 8. wieczorem. Grono artystów teatru im. hr. Fredry przybyło umyślnie z Kołomyi, aby odegrać „Dramat jednej nocy“ Aur. Urbańskiego. Tak ten piękny utwór sceniczny, jak produkcje chóru Sokoła lwowskiego przyciągnęła publiczność zapelniająca salę żywymi oklaskami. Chór sokoli odspiewał „Hymn Sokołów“ Sołtysa, „Znaszli ten kraj“, „Przylecieli Sokołowie“ i „Grajka“ Moniuszki, tudzież „Hasło“ Griega. Druhowie Bojarski Kajetan, tenor, i Borkowski Teodor, baryton, odspiewali utwory solowe, a panna Nigrin elegie skrzypcowe.

Na tem zakończyły się uroczystości dnia pierwszego. Wiara sokola pociągnęła gromadkami na wieczór gwiazdząc wesoło na temat jutrzejszego dnia i jutrzejszej pogody. Jakąbądź ona będzie, postanowiono nie odstąpić od dalszego programu, a w postanowieniu tem utwierdzały ich piękne końcówkami imienia i nazwiska (...*at* ...*au*) autora podpisane

Artykuły Wiary Sokolskiej.

**Baczność Sokoły!** — Wciąż naprzód gromadą,  
W zwartych szeregach, ramię przy ramieniu!  
A w przyszłość patrzmy, jakby w jutrznię bladą —  
Rychło li słońce w strzelistym promieniu  
Majestat światła przed nami roztoczy...  
Rychło zbawienia blask nam lunie w oczy!

**Karność Sokoły!** — Stawać do apelu  
W jednej drużynie, pod jedne rozkazy!  
Z Bogiem i Prawdą do świętego celu —  
Za tym sztandarem jasnym i bez skazy...  
Za tą Królową „co swój lud osłania“  
I zapowiada dobę zmartwychwstania!

**Równość Sokoły!** — Kto w naszym zakonie,  
Ten obok siebie ma przy bracie brata;  
I czy to szorstkie, czy to gładkie dłonie,  
Czy dwór cię wydał, czy uboga chata —  
Wszyscy my równi, jedni, bez różnicy...  
Boć do jednego celu my patnicy!

**Wierność Sokoły!** — Niech pamięć przeszłości  
Świętej Narodu płonie w głębi duszy  
Z wiarą, że wstanie z bohaterów kości  
Mściciel, co krwawe okowy pokruszy...  
Że tym mścicielem będzie w rojnej rzeszy  
Lud od warsztatów i lud od lemieszki!

**Walność Sokoły!** — Skoro silne ciało  
Stanie siedzibą dla dzielnego ducha,  
Piekielnej mocy zajrzym w oczy śmiało...  
Pryśnie przed nami przewaga obucha —  
I jako słońce prawda ta zasłynie,  
Że nie zginęła i nigdy nie zginie! (C. d. n.)

## W sprawie fizycznego wychowania młodzieży.

(Ciąg dalszy).

Następstwem tego jest, że uczeń z nadmiernym prawie wysiłkiem umysłu pokonywa piętrzące się przed nim trudności pomimo wszelkich środków metodycznych ze strony nauczyciela używanych, aby mu pokarm ten ciężki uczynić łatwym do strawienia. I nic dziwnego, że tak jest. Wszak każą mu dokonywać rozmaitych działań logicznych na rzeczy jak dla niego bardzo oderwanej, kiedy on nie umie tych samych działań wykonywać na przedmiotach całkiem zmysłowych, i każą mu porównywać język obcy z czemś, co w jego umyśle szarzeje tylko jakby góry dalekie siną mgłą otoczone, z językiem ojczystym. A przeciw psychologia żąda takiego uporządkowania nauki, aby dla każdej rzeczy nowej znaleźć można liczne punkty zaczepiania w rzeczach dawnych i aby w nauce był

postęp, od rzeczy bliskich do oddalonych, od pojedynczych do złożonych, od łatwiejszych do trudniejszych, od znanych do nieznanich. Język tedy ojczysty powinien mieć na stopniach najniższych jak najszerszą podstawę, w przeciwnym zaś razie uczyć dzieci obcego języka, kiedy we własnym mają słabe bardzo podstawy, znaczy tyle, co kazać im chodzić na głowie, kiedy jeszcze nogami ledwie po ziemi płaczą, albo kazać im chodzić po linie; kiedy po ziemi chodzić nie umieją. O ileż zaś większe trudności musi uczeń pokonywać, jeżeli się z nauką jednego języka obcego tak trudnego jak język łaciński połączy naukę drugiego także nie bardzo łatwego tj. niemieckiego. Przez te obydwie języki obce, na które przypada w I. klasie w tygodniu 14 godzin, podczas gdy na język polski tylko 3 godziny, daje się nienaturalną i niepedagogiczną przewagę pierwiastkom obcym i wypycha się umysł ucznia przemocą w świat inny, którego nie może pojąć, bo z własnym się nie oswoił, i jak chłopak wiejski wraca z miasta dużego, dokąd tatuś jadąc na targ go wzięli, z przedpotopowym chaosem wrażeń w głowie, tak i uczniowie nasi nie mogą sobie dać rady z tym chaotycznym nawałem form i abstrakcyj gramatycznych.

Ta przewaga abstrakcyjnej nauki rozciąga się także na inne przedmioty. W pierwszym rzędzie nauka katechizmu jest zbyt abstrakcyjną i dla uczniów I. klasy wprost niedostępną, chyba że kto mechanicznie wyuczenie się zasad katechizmowych uważa za naukę odpowiadającą celowi nauki gimnazjalnej. Jeżeli chodzi o kształcenie uczuć religijnych uczniów na tym stopniu, to najlepszym środkiem do tego celu wiodącym są dzieje starego i nowego przymierza, które treścią swą piękną a prostotą stosunków, na jakich zwłaszcza stary testament jest osnuty, szczególnie przypada do umysłu i serca młodzieży w tym wieku. Nie mniej wreszcie przyczynia się do powiększenia nawału abstrakcyj, jakimi karmimy uczniów I. klasy, także nauka geografii, która na tym stopniu powinna się opierać na poglądzie, a więc na naturze samej, na najbliższym i dalszym nieco otoczeniu, czego zresztą i instrukcje wymagają. Ale w praktyce tak się nie dzieje i nie słyszałem nigdy o tem, aby młodzież nasza wychodziła kiedy w pole gwoli geografii. Byłaby z tego korzyść podwójna i dla zdrowia uczniów i dla rozwoju ich zmysłów postrzegania. Pominąwszy jednak tę wadliwość, same elementa matemat. geografii są dla większej części uczniów a może i wszystkich nie przystępne, co zresztą potwierdzać się zdaje Schiller w pedagogice, swojej mówiąc: *Der Unterricht in der Sexta soll durch eine Übersicht der Erdoberfläche in die geographische Terminologie und das Wesen der Karte... einführen; dazu bedarf es vor allem einer Aufklärung über die Gestalt der Erde und ihr Verhältniss zu Sonne und Mond; diese wird teils an einem grossen Globus teils am Tellurium gegeben; um dem Schüler eine Vorstellung von der Tagesbahn der Sonne über dem Horizonte zu geben, werden recht häufige Beobachtungen nötig sein. Die Unterweisung muss sich auf die einfachsten Verhältnisse beschränken, da selbst bei diesen auf dieser Stufe eine klare Anschauung nicht erzielt werden kann, die sogar für viele Erwachsene schwer oder gar nicht zu erlangen ist. Wenn das Verhältniss des Äquators und der Pole, der Parallelkreise, der Polar und Wendekreise wirklich verstanden wird, so darf der Lehrer sich zu einem seltenen Erfolge glückwünschen; will er weiteres erstreben, so liegt die Gefahr der Selbsttäuschung sehr nahe.*

Takiem samem złudzeniem jest przypuszczenie, że uczniowie I. klasy potrafią równocześnie uczyć się 3 języków bez szkody dla swego umysłowego i fizycznego rozwoju. Lecz największym może złudzeniem jest mniemanie, że szkoła spełnia dobrze swoje wychowawcze zadanie napychając głowy uczniów mnóstwem wiadomości encyklopedycznych nie powiązanych w pewne całości zaokrąglone i około pewnych centrów ugrupowane. Dość przypatrzeć się podręcznikowi do statystyki w 4 klasie używanemu, aby mieć wyobrażenie o rozmiarach wiedzy uczniom bez celu podawanej. Mówię bez celu, bo nikt nie przypuści, aby setki i tysiące nazw sposobem leksykalnym wyliczonych utkwiły uczniom w pamięci i korzyść



jaką ich duszy przyniosły. To samo powiedzieć można o podręczniku do geografii, zawierającym tyle wiadomości szczegółowych o górach, górkach, rzekach, rzeczkach, jeziorach, jeziorkach i to nie naszych ale gdzieś na krańcach świata położonych, że ledwie geograf z zawodu pamiętać je może.

Zresztą geografia jako służebnica historii powinna iść z nią ręką w rękę i być jej uzupełnieniem tak, aby związek między kulturą a geograficznymi i klimatycznymi warunkami w jaśniejszym uczniom przedstawił się świetle. Uczenie się tedy rozlicznych nazw geograficznych bez związku z historią w ściślejszym słowa tego znaczeniu lub z dziejami odkryć, kolonizacji i handlu, jak zwłaszcza na niższym stopniu nauki t. j. w niższym gimnazjum nieda się niczem usprawiedliwić i jest niepotrzebnym obarczaniem pamięci uczniów martwą i ulotną wiedzą.

Dokładne zbadanie planu nauki we wszystkich przedmiotach wykazałoby, ilu niepotrzebnych rzeczy uczą się uczniowie t. j. rzeczy nie przyczyniających się właściwie do ich umysłowego rozwoju i służących chyba jedynie do popisu przy egzaminie dojrzałości wiadomościami pozornie rozległymi a w gruncie rzeczy płytkimi. Ogół uczniów naszych wie niby bardzo dużo, ale niczego nie umie dokładnie (o ile tu o dokładności mowa być może), gdzie się tknąć, pełno braków, a choć czasem nie ma braków rażących, to znowu nie ma związku między tą wiedzą zgromadzoną przez lat 8 a nie uporządkowaną, nie połączoną w jakąś systematyczną całość. I przyrównać można dzisiejszą naukę szkolną do pracy człowieka, co sieje na małym bardzo zagonie dużo wszelakiego ziarna a między tem tu i owdzie sadi jeszcze trochę kapusty, grochu, ziemniaków, buraków i marchwi, a gdy przyjdzie czas zbioru, zbiera wszystkiego po garsteczce ale korzyści z tego ma niewiele.

Przekonanie to, że szkoła dzisiejsza podaje uczniom wiedzę zbyt rozległą i z tego powodu trudną do przetrwania, staje się coraz powszechniejsze. „Nadmiar wiadomości podawanych w szkole — powiada Axel Key — zmusza ucznia w gwałtownym pospiechu zaprzętać swą uwagę całym szeregiem przedmiotów, które mu szkoła narzuca. Musi on wszystko pochłoniąć, lecz nie ma sił tego należycie przetrwać i ze swoją istotą zespolić. Przez to nie staje się on duchowym organizmem w sposób prawidłowy rosnącym, lecz gąbką, z której można wycisnąć wprawdzie dużo ogólnikowych wiadomości, lecz luźnych i z jego istotą mało zespolonych“.

Zresztą głównym zadaniem szkół średnich nie jest wyposażać ucznia jak największym zasobem wiedzy, lecz rozwijać jego zdolności przyrodzone, nauczyć go sądzić i rozumnie zastanawiać się nad rzeczami.

Wszak życie człowieka nie kończy się wraz z nauką gimnazjalną. Trzeba coś pozostawić i dalszemu czasowi i nie wyczerpywać całej energii i zapału uczniów nadmiarem pracy szkolnej. Więcej warta w życiu energia i zapał, niż uczoność pozorna lecz połączona z omdłością ducha i ciała. Człowiek, który się w szkole nauczy patrzeć i rozumieć, i wejdzie w życie z całą siłą młodzieńczego zapału do pracy, zmoże największe trudności, uzupełni braki wiedzy swojej, i nie będzie czuł przesytu że tak powiem książkowego, lecz książka będzie dlań najmiłą towarzyszką życia całego. Aby jednak młodzież wychodziła ze szkół z takim zasobem energii i zapałem do pracy dalszej, i książki nie odrzucała po maturze ze wstętem, jak gdyby się pozbywała ciężkiego jarzma 8-letniego (mówimy tu zaś o ogóle, nie o wyjątkowych naturach), nie należy jej uczyć aż do przesytu i do wyczerpania się jej energii, lecz oprócz wiedzy trzeba jej dać także silne ciało, aby w silnym ciele mieszkała silna dusza, trzeba jej dać czasu do zabaw i rozrywek, aby się nie starzała przedwcześnie, bo „jak bez pracy poważnej dzieci pozostają dziećmi, tak bez zabaw ożywczych starzeją się przed czasem“. Nie chodzi tedy o to, aby młodzież uwolnić od wszelkiej poważniejszej pracy. Owszem niech pracuje i kształci się na pożytek swej ojczyźnie, bo praca to sól, co zachowuje od zgnilizny. Lecz chodzi o to, aby pracy umysłowej dać jakiś ró-

wnożnik w ćwiczeniach fizycznych, bez których młodzież odrobinę wiedzy okupywać musi zanikiem swego rozwoju cielesnego i karłowacieje nie tylko fizycznie lecz także, co idzie z sobą w parze, duchowo. (C. d. n.).

## Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

Berlin d. 17. kwietnia 1893. Po dość długim czasie donosimy kochanym druhom słów kilka o pracy, powołaniu i życiu sokolstwa berlińskiego. W styczniu b. r. odbyło się walne zebranie sokolstwa naszego, na którym następujących druhów do zarządu wybrano: druh Stanisław Morgenstern, prezes, druh Augustyn Czarnowski, zastępca prezesa, druh Krokowski, skarbnik, druh Jan Schmidt, sekretarz, druh Hilary Włodakiewicz zastępca i bibliotekarz, druhowie Wojciechowski, Łacina i Przybył, ławnicy, druh Józef Ciastowski, kierownik ćwiczeń, druh Trawiński zastępca, druh Guceze, pierwszy przodownik, druh Schmidt, drugi przodownik, druh Łacina, przodownik w oddziale czeskim.

Widzimy więc dość znaczną zmianę w zarządzie. Najważniejsza ta, że ustąpił dawniejszy prezes druh Czarnowski, któremu sokolstwo nasze wiele, bardzo wiele ma do zawdzięczenia. On to w samych początkach uścielenia tutejszego gniazda, spełniał gorliwie i sumiennie dwa najtrudniejsze urzędy, to jest przesywał towarzystwu i był kierownikiem ćwiczeń, a oprócz tego wykładami pouczającymi a często i finansowo chętnie się przyczyniał, ażeby sokolstwo nasze rozwijało się należycie. Niestety stosunki naszego druha Czarnowskiego nie pozwoliły mu urząd tak trudny pełnić dalej po sokolsku. Ustąpił, lecz wierny ideom i sprawom sokolim, stoi jako podpora sokolstwa naszego w zastępstwie prezesa, a drużyna nasza chcąc się wywdziękzyć i okazać swe przywiązanie mianowała go jednogłośnie członkiem honorowym. On też postarał się o to, aby ster naszego towarzystwa oddać równie energicznym i sokolim dłoniom. Znalazł pomiędzy druhami jednego, który znany Polonii naszej na obczyźnie z tego, że nigdy nie odmawiał swej pomocy, gdzie szło o dobro społeczeństwa polskiego, a jako druh nasz od samego początku poznał dokładnie ducha sokolstwa. Tym druhem jest nasz teraźniejszy prezes Stanisław Morgenstern. Mamy więc nadzieję, że przy tak dzielnym prezecie sokolstwo nasze coraz to bardziej się rozwijać i dobre owoce wydawać będzie. Drugą ważną zmianą jest ustąpienie druha Gucezego energicznego i wykształconego nauczyciela gimnastyki. W miejsce jego wybrało towarzystwo druha Józefa Ciastowskiego, który od założenia Sokoła pracuje prawdziwie z niezmierną siłą na polu naszym, i sam jeden ze swych braci wytrwał w sokolej pracy. Mamy nadzieję, że wytrwa do końca, bo kto raz pozna sprawę sokołą, tego nie jest w stanie nic od dalszego w tym duchu postępowania odstraszyć, bo jeden ze Sokolów powiedział: kto zacznie a nie wytrwa do końca, ten nie jest wart być Sokołem.

Nadmienić muszę, że kierownik nasz krząta się o ile mu sił starczy, ażeby ćwiczenia w jak najlepszym porządku się odbywały; i tak za jego zachęceniem zakupiło towarzystwo nasze 24 pary maczug, któremi dość często ćwiczenia się odbywają i z którymi jużesmy raz na rocznicy i raz na zabawie publicznie wystąpili, ku ogólnemu zadowoleniu.

Sokolstwo nasze liczy obecnie około 80 członków; do ćwiczeń stawa teraz przeciętnie 18—20 druhów. Mała to, bardzo mała liczba w stosunku do ogólnej liczby Polaków, a zwłaszcza młodzieży polskiej, której tu tysiącami możesz naliczyć i to ze wszystkich stron, z Galicyi, z Królestwa i całych Niemiec. Sokolstwo nasze składa się po większej części z młodzieży rzemieślniczej, która tutaj prędzej poznała znaczenie Sokoła aniżeli tak zwana inteligencja. Spodziewamy się, że i ci, którzy byli Sokołami,



a dali się nakłonić do ustąpienia, albo zgnusnieci, z cza-  
sem wróca i poznają, że sokolstwu są wszyscy mili i  
równi, czy to rzemieślnik lub kupiec, czy uczony lub pro-  
staczek, szlachcic lub książę. Wszyscyśmy powinni dążyć  
do jedności, a tylko wspólna praca może nas ratować,  
zwłaszcza tutaj na obczyźnie.

Mamy tu salę ćwiczeń z wszelkimi przyborami do  
gimnastyki, którą drogo opłacać musimy, ale w swem  
dzierzeniu utrzymać usilnie staramy się. Otóż każdy prawy  
Polak, a zwłaszcza młodzież tutaj przebywająca, powinna  
skorzystać ze sposobności, która jej się tutaj nadarza.  
Czytamy dość często, że w Królestwie nie wolno zakładać  
polskich tow. sokolich; zdawałoby się tedy, że młodzież  
z tamąd przybywająca, a są jej tutaj setki, będzie się  
garnąć ławą do Sokoła. Niestety, zaledwie kilku liczymy  
w swych szeregach. Najsmutniej jest z młodzieżą akade-  
micką. Prawie nie ma jej w Sokole. Nie wiemy, czy tak  
trudno panom akademikom pojąć te wzniosłe myśli i dą-  
żenia sokole, które w Galicyi właśnie młodzież akademicka  
powołała do życia. Weźmy sobie za przykład Czechów,  
którzy znalazłszy się choćby w małej garstce zaraz za-  
kładają tow. sokole, aby pielęgnować tak nam drogie  
zdrowie i narodowość. I w naszym Sokole mamy dużo  
Czechów, a w ostatnim czasie utworzyliśmy oddział cze-  
skich Sokołów, pod czeską komendą.

W końcu donosimy wszystkim gniazdom sokolim,  
iż w roku bieżącym w październiku przypada pięcioletnia  
rocznica nasza i poświęcenie sztandaru, którego od da-  
wnego czasu oczekujemy. Na tę uroczystość zapraszamy  
wszystkie gniazda sokole i spodziewamy się, że może przy  
tej sposobności zobaczymy się z niejednym druhem z Ga-  
licyi i z prowincyi naszej. Czołem!

*Jan Schmidt sekretarz.*

**Brody.** Na nadzwyczajnym walnym zgromadzeniu,  
odbytem d. 23. maja, uchwalono zmianę §§. 1., 21. i 31.  
statutu, a to zmienić nazwę „filia lwowskiego Tow.“,  
na Tow. gimnast. Sokół w Brodach; powiększyć liczbę  
członków wydziału z 6 na 10 i z 3 zastępców na 5;  
w końcu że na wypadek rozwiązania Tow., przechodzą  
fundusze i rekwizyta na własność Związku.

**Radymno.** Dnia 23. kwietnia rb. odbyło się w Ra-  
dymnie walne zgromadzenie członków nowo zawiązanego  
tu towarzystwa gimnastycznego Sokół. Posiedzenie zagał  
druh A. Bahr, przedkładając statut towarzystwa, zatwier-  
dzony reskryptem wys. Namiestnictwa z dnia 19. marca  
1893 do l. 23.404 i zdając sprawę z czynności komisji  
po dzień walnego zgromadzenia.

Następnie zarządzono wpisy nowych, dotąd nie zde-  
klarowanych członków i skonstatowano, że towarzystwo  
liczy obecnie członków czynnych 23, zaś wspierających  
15; do których ostatnich należą dwie panie tutejsze:  
Helena Lateinerowa i Stanisława Bahrowa.

W dalszym ciągu posiedzenia przeprowadzono wybór  
wydziału; przez aklamacyą i jednogłośnie wybrani zostali:  
prezesem towarzystwa druh Wład. Janicki, c. k. nota-  
ryusz, zastępcą prezesa druh Ant. Bahr, kand. notar.  
Poczem objął przewodnictwo prezes Janicki i zarządził  
dalszy wybór. Członkami wydziału zostali druhowie:  
Mikiewicz, Lateiner, Scheller i Hajdukiewicz, zastępcami:  
Schmeidler i Gruszka; wreszcie do komisji rewizyjnej  
wybrani druhowie: Krell, Pollak i Popkiewicz.

Uchwalono dalej regulamin obrad walnego zgroma-  
dzenia na podstawie takiegoż regulaminu Sokoła przemy-  
skiego, uchwalono przystąpienie do związku towarzystw  
gimnastycznych polskich, we Lwowie i wybrano delega-  
tem związku prezesa Janickiego a jego zastępcą Bahra.

Po uchwaleniu wysokości wkładek członków, na  
wniosek druha Bahra zamianowano lekarzem towarzystwa  
druha dr. Schmeidlera, zaś na wniosek druha Tachliń-  
skiego wybrano w osobach: ks. Pastora i druhów Janic-  
kiego, Lateinera, Tachlińskiego, Szczyściekiewicza, Gruszki  
i Popkiewicza, komisją biblioteczną z upoważnieniem do

założenia biblioteki, któraby była zawiązkiem czytelnii  
ludowej, w Radymnie dotąd nieistniejącej.

Na tem posiedzenie walnego zgromadzenia zakoń-  
czono. Po niem odbyło się posiedzenie wydziału, na któ-  
rem wybrani zostali: druh Scheller skarbnikiem, Hajdu-  
kiewicz sekretarzem, Lateiner gospodarzem. Czołem!

*A. Bahr.*

**Stanisławów.** Komisya wybrana na walnem zgroma-  
dzeniu Sokoła, do przyjęcia darowanego Sokołowi przez  
gminę gruntu pod budowę gmachu, zdecydowała się za-  
miast tej darowizny przyjąć ofiarowaną przez miasto na  
ten cel kwotę 3.000 zł., uważając realność po Łagodziń-  
skim z wielu względów pod budowę gniazda sokolego  
za niewłaściwą. Dlatego obecnie ogląda odpowiednie grunta,  
zamierzając jeden z takowych kupić.

Popis chłopców pobierających naukę gimnastyki  
w tut. Sokole odbył się dnia 11. maja wobec licznie ze-  
branej publiczności. Wykonano ćwiczenia wolne, marsze  
i ćwiczenia na drążku i koniu pod kierownictwem nauczy-  
cieli druhów Artychowskiego i Świątkiewicza. Serce rosło  
patrząc na zastępy ćwiczących z precyzją malców, od-  
znaczających się karnością sokolą. Po skończonym popisie  
przemówił do chłopców w krótkich słowach prezes Sokoła  
Argasiński, zachęcając ich do dalszej wytrwałej nauki  
gimnastyki.

Dążeniem i obowiązkiem społeczeństwa jest rozwi-  
nianie sił młodzieży naszej tak pod względem umysłowym,  
jak fizycznym; co do rozwoju umysłowego od lat kilku-  
nastu wiele zdziałano, praca w tym kierunku postępuje  
ustawicznie i za Bożą pomocą dalej dla dobra ludzkości  
pożytecznie działać będzie. Pod względem fizycznym ró-  
wnie krzątać się zaczynamy, gimnastyka w szkołach, bra-  
ctwa sokolskie, korpusy wakacyjne, park przyjaciela mło-  
dzieży dr. Jordana w Krakowie, wszędzie dążenia do  
rozwoju sił fizycznych, zręczności ciała, solidarności to-  
warzyskiej młodzieży. Nasze miasto nie daje się wyprze-  
dzać innym, to też Sokoły wylatują na wiece druhów,  
łączą się z nimi krzepiąc umysł i ciało. Pozostaje nam  
jednak ważny obowiązek dla najmłodszego pokolenia,  
które nietylko ciała gimnastyką, ale i umysłu towa-  
rzyską łącznością pokrzepić nie mają sposobności; o tych  
chciejmy pamiętać, mianowicie o dziatwie naszej, szcze-  
gólniej dziewczętkach; po pracy całodzienniej obowiązkowej  
kształcącej umysł, niech rozrywka wspólna wśród  
zieleni orzeźwi i wzmocni ich siły fizyczne; — nie wą-  
pimy, że myśl stworzenia takiej wspólnej zabawy pod  
systematycznym kierunkiem nauczycieli zainteresuje rozumne  
i dobre matki. Miło nam powiadomić, że pani Dąbrow-  
ska, szczerza przyjaciółka młodzieży, chce się zająć kiero-  
wnictwem, uprosiwszy przedtem obznajomionych nauczy-  
cieli z ćwiczeniami rejoyemi, by dziewczęta od 6 godziny  
wieczorem mogły w nich brać udział. Od 16. maja wpisy  
się rozpoczynają, by z ustaloną pogodą korzystać mogły.  
Informacyi dokładniejszych zasięgnąć można w pensyonacie  
pani Dąbrowskiej w godzinach poobiednich od 4—6.

**Stryj,** dnia 18. kwietnia 1893. Nadzwyczajne Walne  
Zgromadzenie, odbyte w bież. mies. uchwaliło jednomyślnie  
przystąpić do Związku tow. sokolich polskich i ze  
względu na tę okoliczność, że z chwilą zapadnięcia ni-  
niejszej uchwały, towarzystwo nasze liczy z górą 150  
członków, uchwalono powołać 3 delegatów, którzy obo-  
wiązani są zastępować towarzystwo nasze w Związku. Na  
delegatów tych wybrano druhów: Michała Słóarskiego,  
Alexandra Krügera i dra Józefa Bylinę. W razie, gdyby  
który z powyżej wymienionych druhów był przeszkodzo-  
nym, i nie mógł brać udziału w pracach Związku za-  
stąpić ich mają druhowie Józef Kosterkiewicz i Felix  
Blauth.

Towarzystwo nasze, zaraz z początkiem bieżącego  
roku, dotkliwą poniosło stratę, przez ubytek z naszego  
grona druha Władysława Dutczyńskiego, który, czy to  
w wydziale, czy też na torze łyżwowym, którym zarzą-



dzał, czy to w sali gimnastycznej, lub chórze Sokoła, jużto jako towarzysz w życiu prywatnym, był dla nas uosobieniem Sokoła. Z prawdziwym żalem zęgnaliśmy go w gronie Sokołów przed wyjazdem na stały pobyt do Stanisławowa.

Skład nowego wydziału, po ustąpieniu z takowego druhów Duteczyńskiego i Malewskiego jest następujący: Felix Blauth, dr. Józef Bylina, Karol Jahr, Bronisław Kornicki zast. prez., Alexander Krüger, Jan Meissner, Stanisław Romański, Michał Seredyński, Michał Słóarski prez., Marian Turowski i Bertold Wolski.

Przed dwoma dniami ostatniem przedstawieniem zamknęło kółko amatorskie Sokoła, przy przepelnionej sali, działalność w ubiegłym sezonie. Wszelkie słowa pochwał dla jednostek pracujących w tym gronie są zbyt, gdyż czyny w tym przypadku najlepiej przemawiają. Gdybyśmy nawet pominęli materialne pobudki, które są tak ważnym czynnikiem dla naszego gniazda, nie należy pominąć tej okoliczności, o ile takie kółko przyczynia się do rozbudzenia życia towarzyskiego na partykularzu, a tem samem daje sposobność propagowania naszej idei. Repertuar naszego kółka amatorskiego składał się z autorów: Korzeniowskiego, Przybylskiego, Dobrzańskiego, Koziębrodzkiego i t. d.; Stanisława Rossowskiego alegoryą sceniczną „Z mroku w świat“ musiano powtarzać — dorobiliśmy się nawet farsy miejscowego pióra i operety „Swaty królewskie“ pióra druha W. z muzyką panny R., której drugie przedstawienie zamknęło pierwszy krok istnienia kółka amatorskiego.

Organizacya ochotniczej Straży pożarnej Sokoła w Stryju, na rzecz której pierwszy grosz złożyli akademicy, przebywający na feryach w Stryju, urządzając na ten cel przedstawienie sceniczne, Święcone u druha prezesa Słóarskiego, różnorodne myśli i projekty co do budowy własnej „Sokolni“, zjazd sokoli w Tarnopolu, oto sprawy, o których powinna być także z naszej strony zamieszczoną wzmianka kronikarska. Czołem! *Krüger.*

**Tarnów** d. 21. kwietnia rb. Przeselając serdeczne pozdrowienie „Czołem“, proszę imieniem wydziału tutejszego Sokoła, który mnie stałym korespondentem „Przewodnika“ zamianował, o zamieszczenie w łamach szan. pisma, następującego wyjaśnienia, zarzutów poczynionych naszemu towarzystwu przez niewiedomego autora. Druh J. Przybyłkiewicz wypiera się autorstwa korespondencji w kwietniowym zeszytcie „Przewodnika“. (Żałujemy, że zniszczyliśmy manuskrypt. *Red.*)

Być może, że obecnie oddział nasz jest czynniejszy, lecz mimo to nie można dawniejszych zarządów towarzystwa posądzać o letarg, skoro zapobiegliwości tych zarządów, zawdzięczamy zebranie 7.000 zł. i uzyskanie placu pod budowę sali. Zresztą wiadomem jest, że zjazd lwowski oddziałal ożywczo na wszystkie prowincjonalne towarzystwa sokole, lecz pięknego tego objawu nie godzi się nadużywać ku naganie przeszłości.

Trudność zebrania u nas kompletu walnego zgromadzenia za pierwszym zwołaniem, jest poniekąd winą statutu, wymagającego obecności połowy liczby członków, zresztą zaś winą zastarzałego podziału członków na czynnych i wspierających, z których ostatni przewagę w towarzystwie stanowią, a w znacznej części antytezą czynności pozostać się starają.

Na delegatów do Zjazdu Związku nietylko zaproponowano, ale i wybrano druhów Chylewskiego, Dybowskiego, Dr. Gałęckiego, Idzikowskiego i Winkowskiego. Tak przynajmniej w protokole walnego zgromadzenia wyczytać można. Faktycznie jakiegoś głosowania czy balotowania co do pojedynczych delegatów nie było, lecz po powzięciu uchwały, iż delegaci na własny koszt jechać mają do Lwowa, obecni zgłaszali nazwiska kandydatów, których akłamacją przyjmowano.

Powzięta przez walne zgromadzenie uchwała poddania planów na budowę sali przedłożonych ocenie 2 tech-

ników krakowskich, nie była wypływem sądu o małoletności Tarnowa, lecz rezultatem wszechstronnych narad, a zapadła na wniosek wydziału, w którym 3 techników zasiada — i dlatego w każdym razie zasługiwałyby na poważniejsze omówienie.

Ponieważ plac ofiarowany towarzystwu przez miasto wymaga nadzwyczaj kosztownej budowy z powodu nierówności terenu, a plac ten trafia się korzystnie sprzedać lub zamienić za inny, przeto nie można poczytać wydziałowi za złe, iż bierze pod rozwagę wszelkie w tym kierunku nasuwające się mu projekty i sumiennie je rozważa, a w każdym razie nie można tego postępowania traktować jako objawu lekkomyślności.

Wydział ma świadomość swego zadania, ale i swej odpowiedzialności, poświęca najmniej jeden, a czasem i dwa lub trzy wieczory w każdym tygodniu obradom, zdąża z wolna, ale pewnie do wytkniętego celu tj. do zbudowania towarzystwu gniazda, ale cel ten łatwiej osiągnie, gdy członkowie zamiast śmiechem, ufnością darzyć go zechcą. Gdy każdy członek na swój sposób przebojem zechce Sokoła uszczęśliwiać, piskłę zginać może od czułości, nim mu gniazdko uściela. Czołem! *Fr. Winkowski.*

(Z naszej strony wyrażamy radość, że druh Winkowski będzie naszym stałym korespondentem, że zatem członek wydziału będzie donosić o jego czynnościach bez potrzeby i możności wypierania się autorstwa. *Red.*)

## Sprawozdania wydziałów sokolich.

**Drohobycz.** Prezesem był dr. Wiktor Lechowski, zastępcą Franciszek Jelonek; członkami wydziału, dr. Jakób Fruchtman, Olga Łańcucka, Roman Moskwa, Jan Niewiadomski (skarbnik), Roman Rozwadowski (sekret.), Karol Szufa, Seweryn Wasilewski, i Franciszek Zych (gosp.). Wydział odbył 11 posiedzeń, z tych 8 zwyczajnych a 3 nadzwyczajne. Na wstępie swej działalności zajął się nowy wydział przedewszystkiem sprawą bardzo ważną i pilną, t. j. zakupną gruntu pod własną salę. W tym celu wybrano komisją składającą się z druhów: dr. W. Lechowskiego, J. Niewiadomskiego, F. Zycha i dr. J. Fruchtmana. Komisya ta mimo najtroskliwszych zabiegów i starań nie przysłała do pozytywnych rezultatów, z powodu, że zakontraktowany już grunt, obciążony był długiem miejskim, którego w czasie ważności warunków umowy z pod zastawu nie uwolniono; później jednak właściciel nie będący więcej w obliżu z kupna się zrzucił. Ćwiczenia gimnastyczne dla członków towarzystwa odbywały się regularnie w poniedziałki i piątki od 7-mej do 8-mej wieczorem, a udział w nich był znacznie liczniejszy jak w ubiegłym roku. Ćwiczenia szermiercze rozpoczęły się z końcem roku administracyjnego. Ćwiczenia gimnastyczne prowadził druh B. Stojalowski, szermiercze druh R. Rozwadowski. Utworzenie szkoły gimnastycznej dla uczniów z powodu braku własnej sali ćwiczeń, jakoteż odpowiednich sił fachowych wyłącznie się temu poświęcających nie przyszło do skutku. Staraniem wydziału złożył się chór męzki pod kierownictwem druha prof. W. Buczackiego. Współdział Drohobycza w zlocie Sokolim z powodu 25 letniego jubileuszu ograniczył się na wysłaniu delegacji biorącej udział w obchodach i obradach a złożonej z druhów: dr. W. Lechowskiego, F. Zycha i S. Fedyny, z których ostatni brał czynny udział w ćwiczeniach. Sprawę mundurową poruczył wydział specjalnie na ten cel wybranej komisji, złożonej z R. Rozwadowskiego, i S. Fedyny, za których staraniem w krótkim już czasie będziemy mieli znacznieszą liczbę druhów umundurowanych w naszym grodzie. „Przewodnik gimnastyczny“, organ fachowy, stanowiący jedną z najdzielniejszych dźwigni sokolej, dostarczał wydział członkom towarzystwa w liczbie 30-tu egzemplarzy, za nader skromną kwotę, bo po 48 ct. rocznie.



Na dniu 3. lipca 1892 odbył się w ogrodzie miejskim wspólny festyn ludowy połączony z loteryą fantową. Czysty dochód wynosił 101 zł. 95 centów. Dnia 10. listopada 1892 odbył się staraniem towarzystwa wieczerek muzykalno-wokalny z laskawym współudziałem p. prof. Karola Krotchwili z Sambora, ku uczeniu niewygasłej pamięci wieszczą Adama. Dochód z tego wieczorku oddano funduszowi bursy seminaryum męzkiego w Samborze. Zabawami zajmował się komitet, w którego skład wchodził druhowie: Jellonek, Moskwa, Łańcucka, Rozwadowski i Zych i urządził 1 wieczerek z tańcami, 2 majówki oraz 6 odczytów. Zarząd ślizgawki spoczywał w rękach komisji łyżwiarskiej złożonej z druhów: Zycha, Mayera i Rozwadowskiego. Z powodu braku mrozów i częstych odwilży, udział w ślizgawce był mniej ożywionym jak w latach ubiegłych. Przychód wynosił: 775 zł. 29 ct., rozchód 265 zł. 31 ct., pozostałość kasowa 509 zł. 98 ct., która łącznie z pozostałością z r. 1891 wynoszącą 1.484 zł. 12 ct. = 1.994 zł. 10 ct. została umieszczona na książ. Towarz. zaliczk. Nr. 1.454 i 1.562. Członków w ciągu roku było 106, wystąpiło 16.

**Lwów.** Od walnego zgromadzenia odbytego w dniu 15. lipca 1892 nie upłynął pełny rok. Mimo to naznaczono tegoroczne zgromadzenie na dzień 24. marca, a to dlatego, że zeszłoroczne zgromadzenie odbyło się niezwykle późno li z powodu uroczystości jubileuszowej, a słuszną jest rzeczą, aby sprawy naszego Sokola w normalnych warunkach szły dawnym, wypróbowanym torem.

Sprawozdanie przedłożone podnosi następujące momenty. Zarząd, który obecnie ustąpił, zabrał się do pracy w nader pomyślnych lecz równocześnie i trudnych warunkach. Wrażenie, jakie wywarła przesławna uroczystość nasza jubileuszowa tak na ogóle społeczeństwa polskiego śledzącego pilnie czynność naszą, jak na całym sokolstwie polskim i pobratymczem żądającym słusnie, aby Sokół lwowski przodował i nadal w rozwoju i wzroście zakonu sokolego tudzież w budzeniu i krzepieniu samowiedzy sokolej, wrażenie to było temu zarządowi zarazem i działań jego miarą i poważnych trudności zapowiedzią, ono też winno mu być usprawiedliwieniem, jeżeli tu i ówdzie nie umiał stanąć na wysokości zadania swojego.

Brakło mu zwłaszcza, czynnego i bezpośredniego wpływu tej przeznaczonej postaci sokolej, która urokiem żywego słowa i potężniejszych odeń czynów umiała zawsze pracy zarządu właściwy nadać kierunek i iskrami swego ducha podtrzymywać ożywe ogień zapału, przemieniając je w płomień niewygasły. Brakło mu czcigodnego prezesa śp. Żegoty Króweczyńskiego. Nie mógł, choć pragnął gorąco, brać czynnego udziału w pracy wspólnej — z wielkiem dla jakości jej i wydatności uszczerbkiem, aż wreszcie zmęczony trawiącą go od dłuższego czasu chorobą w dniu 1. lutego 1893 usunął się na zawsze od tej pracy z ogromną dla całego sokolstwa polskiego szkodą.

Nie z jednakim skutkiem zdołano załatwić poruszone na zeszłorocznym zgromadzeniu dwie ważne sprawy. Mianowicie sprawa zaprowadzenia nauki szermierki nie jest jeszcze ostatecznie załatwioną mimo zabiegów i staranności komisji złożonej z druhów Bienkowskiego, dra Czarnika, dra Skalkowskiego, Walleka i Zagórskiego, a wzmocnionej kooptowaniem druhów Antoniego Durskiego, Dreyera, Korwina, Kulezyckiego, dra Nientowskiego i Stahla i mimo nieustającej czynności wydziału. Jest ona jednak o tyle już bliską urzeczywistnienia, że przyrządy szermiercze są już zakupione, a komisya powyższa jest zajęta wypracowaniem instrukcyi i regulaminu.

Druga sprawa, zapewnienie zaopatrzenia naczelnikowi Antoniemu Durskiemu, na wypadek nieudolności do pracy w Sokole, została opracowana wyczerpująco i przygotowane wnioski, które dają miarę, o ile starano się pogodzić wymogi słusznosci z dobrem i interesem towarzystwa w granicach obowiązujących ustaw. (Wnioski

te uchwalono na zgromadzeniu prawie jednomyślnie).

Pogląd na ogólny stan sprawy sokolej przedstawia się bardzo korzystnie. Sprawa ta zwłaszcza pod wpływem wrażenia, jakie wywarła jubileuszowa uroczystość sokola, zyskuje coraz więcej zwolenników, a to nie tylko platonicznych, lecz takich, którzy czynem torują jej przystęp do najdalszych zakątków kraju naszego. W ubiegłym roku wzrosła znacznie liczba towarzystw sokolich. Do szeregu tych, które istniały w czasie naszego jubileuszu i brały w nim czynny udział, przybyły gniazda sokole uznane już jako towarzystwa prawnie istniejące w Brzeżanach, w Czortkowie, w Dąbrowej, w Delatynie, w Gorlicach, w Krośnie, w Rohatynie, w Śniatynie, w Trembowli, w Wieliczce, w Zażożcach i w Żółkwi, a 16 nowych towarzystw pokonawszy trudności napotymane w najnowszych czasach przysporzy nam poważnego zastępu druhów. Związek polskich gimnastycznych towarzystw sokolich w ces. austr., nie zechce poprzestawać na dzisiejszej liczbie towarzystw sokolich, znaczniejszej, co prawda, jak przed rokiem, ale malej w stosunku do liczby naszych miast, miasteczek, a nawet i wsi, gdzie w parze z szerzącą się oświatą może zyskiwać przystęp i nasza idea sokola. Owszem, jest nadzieja, że dzisiejsze gniazda sokole, w liczbie 38, uprawnione wstąpić do Związku, wzmocnią pod jego wpływem swoją siłę i samowiedzę sokolą, że dalej owych projektowanych 16 gniazd stanie wkrótce obok nas w szeregu do wspólnej pracy i że ilościowe i jakościowe wzrastanie sokolstwa w naszym kraju będzie zachęta i wskazówką dla Sokolów wielkopolskich do ostatecznego utworzenia dawno już zamierzonego u nich Związku, który w porozumieniu z naszym i w szlachetnych z nim zawodach podniesie sokolstwo w ziemiach polskich do tego stanu, jakim dziś słusnie chlubią się nasi druhowie czescy.

Przewodnią zasadą pracy ustępującego wydziału była świadomość i przekonanie, że Sokół, jeżeli będzie trzymać się wiernie i niezachwianie przewodniej myśli swojego twórcy śp. Jana Dobrzańskiego a przeto stać wytrwale na gruncie narodowym i przysposabiać warunki dla wielkiego „stronnictwa ruchu gimnastycznego“, zasłuży się dobrze nie tylko idei sokolej, lecz i sprawie narodowej. W tym duchu i z tego punktu widzenia Wydział nie ociągał się nigdy od czynności, które miały na celu strzeżenie godności imienia sokolego, utwierdzenie świadomości zadań i posłannictwa sokolstwa polskiego, krzepienie jego ducha, zdobywanie dlań coraz dalszych i rozleglejszych stanowisk, zapewnianie mu realnych podstaw trwałego bytu i rozwoju. Do tego celu zmierzała działalność komisji dyscyplinarnej złożonej z druhów dra Czarnika, dra Fiszera i Mendy, która stała czujnie na straży godności naszego imienia i świadomości sokolej, a gdzie było trzeba, nie wahała się przedstawiać wnioski mające na oku nie osobę lecz wady i przywary niezgodne z dostojnym imieniem Sokola. W tym celu starano się wpływać za pomocą naszego czasopisma i licznych odezwo stylizowanych do poszczególnych gniazd sokolich na wyrobienie jednolitego w całym sokolstwie poglądu na jego przymioty i zadania i tym sposobem przygotowane grunt dla działalności naszego Związku, któremu dostało się w udziale zaszczytne zadanie stanowczych decyzji tam, gdzie dotychczas mogły wychodzić tylko rady i wskazówki. W tym celu spieszono zawsze z chętnym pouczeniem i z czynnym udziałem, gdzie rozchodziło się bądź o utrwalenie sokolich gniazd już istniejących, bądź o uścielenie gniazda nowego. W tym celu nie ociągano się, w miarę sił i zasobów, od ofiar materyalnych, gdzie należało dodać blasku jakiemu gniazdu sokolemu, dopomóż mu do utrwalenia bytu i rozwoju, przysposobić dlań możność zawiązania się. Ponieważ wreszcie do znakomitych zdobyczy dla spraw



## Na co właściwie istnieją stroje sokole?

sokolstwa następcza sposobność — zapowiedziana na rok 1894 powszechna wystawa krajowa we Lwowie, uchwalono w zasadzie wziąć czynny udział w tej wystawie, a do odnośnej sekcji (XXV) weszli druhowie dr. Kazimierz Czarnik, jako zastępca prezesa, dr. Xawery Fiszer, jako referent, Edmund Cenar, jako sekretarz. Obecnie co do zakresu naszego udziału toczą się pertraktacje z Dyrekcją wystawy i przypuszczać wolno, że stanowcze wnioski będzie można przedłożyć pierwszemu Zjazdowi delegatów towarzystw sokolich.

Uznając, że znakomitym środkiem zaszczipiania idei sokolej w naszych miastach prowincjonalnych, względnie zyskiwania tamże zwolenników i przyjaciół miejscowego gniazda sokolego, są zorganizowane wycieczki z naszego gniazda, jako mającego za sobą ćwierć wieku chlubnej pracy, spieszo chętnie, często w towarzystwie druhów z innych miast na wezwanie bratnich towarzystw, zwłaszcza zaś wtedy, gdy nadarzała się sposobność zaprodukowaniem wzorowych ćwiczeń gimnastycznych pozyskać dla nich zwolenników — wolno powiedzieć otwarcie — nawet w łonie naszych towarzystw sokolich.

Dwie wycieczki udaremniła obawa przed grasującą właśnie — daleko od granic naszego kraju epidemią cholery. Jedna miała na celu odwiedzenie Sokoła cieszyńskiego i wręczenie mu sztandaru sprawionego ze składek sokolstwa polskiego, druga uczestniczenie w uroczystości poświęcenia gmachu Sokoła tarnopolskiego jakoteż wręczenia mu sztandaru przez Polki tamtejsze. Natomiast znaczny zastęp druhów naszych uczestniczył w uroczystościach sokolskich urządzonych w lipcu 1892 w Brodach i Czerniowcach, w sierpniu 1892 w Stryju, we wrześniu 1892 w Jarosławiu i w Śniatynie, w październiku 1892 w Żółkwi, w lutym 1893 w Przemyślu i w Rzeszowie. Wszędzie — z wyjątkiem Przemyśla — wchodziły w program uroczystości publiczne ćwiczenia gimnastyczne, których wpływ na zdobywanie uznania i zyskiwania czynnych zwolenników dla sprawy sokolej najmniejszej nie ulega wątpliwości. Wycieczkom tym przewodniczył zawsze jeden z członków wydziału, który był wobec niego odpowiedzialny za sokole zachowanie się druhów, i w tym celu miał obowiązek zdawać szczegółową sprawę z przebiegu wycieczki. Nieustanna baczność na powagę i dostojność naszych występów publicznych leżała wydziałowi zawsze na sercu i ma on uzasadnione przekonanie, że nikt nigdzie nie mógł nam zarzucić braku dojrzałości i męskiej świadomości sokolej.

Obok powyższych sposobów zaznaczano także łączność naszą z innymi gniazdami sokolemi bądź to wysyłaniem pism lub telegramów (jubileusz 25-letni Sokoła chrudimskiego, obchód 70 rocznicy urodzin twórcy sokolstwa czeskiego Henryka Fügnera, zgon Kazimierza Wilczyńskiego, zasłużonego prezesa Sokoła wadowickiego), bądź mianowaniem deputacji (2. rocznica założenia Koła gimn. spiew. naucz. szkół ludowych). Nawzajem też odbierano od bratnich towarzystw dowody łączności, a liczne deputacje przybyły na pogrzeb naszego prezesa śp. Krówczyńskiego, tudzież pisma i telegramy otrzymane z tego powodu zachowa towarzystwo nasze we wdzięcznej pamięci. Z innymi towarzystwami i komitetami polskimi utrzymywano odwzajemniane stosunki przyjazne.

W sprawie żałoby narodowej przypadającej w setną rocznicę drugiego rozbioru Polski zajął wydział znane druhom stanowisko odpowiadające naszym zdaniem Polakom i Sokołom. Na wieść o śmierci Teofila Lenartowicza zmarłego dnia 3. lutego 1893 we Florencji zajęto się rozpatrzeniem powstałej w szerszym gronie druhów myśli sprowadzenia jego zwłok do Lwowa. Postanowienie to udaremniła uchwała Rady m. Krakowa, mocą której zmarły nasz poeta spocznie — jak mu to słusznie należy się — w grobie zasłużonych na Skałce. (C. d. n.).

Ciekawe pytanie — wszak prawda? Tem ciekawsze, że uczynione trochę za późno, bo prawie w dziesięć lat od zaprowadzenia tych strojów. A już najciekawsze z tego powodu, że stawia je czasopismo polskie redagowane przez Sokoła, który od kilku lat używa tego stroju a dopiero teraz pyta, na co właściwie go używa. Ba, jeszcze coś bardzo ciekawego. Pytanie powyższe pochodzące — powtarzam — od Sokoła, podyktowała nie chęć usłyszenia żądanej odpowiedzi, ale wysoce nietaktowna i całkiem niesokola animozja do gniazda sokolego i do druhów, których zasługi około sokolstwa polskiego są druhowi redaktorowi aż nadto dobrze znane, a przeciw którym czasopismo powyższe nie waha się użyć ani bardzo nie udanych dowcipów, ani niesmacznego szyderstwa, ani — powiedzmy otwarcie, jak przystało Sokołom — ani nawet kłamstwa.

Cała ta animozja poszła ztąd, że zarząd powyższego gniazda odmówił swego zezwolenia na użycie stroju sokolego podczas niedawnej zabawy publicznej, i że ci, którym zależało na tem zezwoleniu, rozważywszy pobudki odmowy uszanowali wolę tego zarządu, a tylko jeden jedyny redaktor powyższego czasopisma prowincjonalnego przybył na tę zabawę w stroju sokolim i znalazłszy się w roli Filipa z Konopi chciał koniecznie wyrzeć na kims gniw z powodu swego postępku, który jako wykraczający przeciw karności i łączności sokolej nie mógł podobać się jemu samemu. Że ten gniw podyktował mu do Nr. 34 i 39 jego Gazety wycieczki oparte na ...zmyśleniu a wykraczające grubo przeciw przyzwitości i łączności sokolej, przynają to druh-redaktor, jak przypuszczam, bez dłuższych przekonywań. Nie odmawiam prawa ani jemu, ani innym redaktorom polskim, chłostania tego lub owego gniazda sokolego, względnie jego zarządu, gdyby odważono się wzbronąć nam użycia stroju naszego w takich wypadkach, w których mielibyśmy obowiązek wystąpić w nim publicznie i gromadnie, lub gdyby lekkomyślnie zamykano oczy na szastanie się w tym stroju w takich wypadkach, w których zachodzi niebezpieczeństwo ośmieszenia go lub obniżenia jego powagi, ale muszę zaprotestować nie ja sam, lecz w imieniu wszystkich prawdziwych Sokołów, jeżeli ktoś, choćby nawet druh-redaktor prowincjonalnego dziennika, uważa strój sokoli jako zwykły przyodziewek przydatny do przebierania się za Sokoła może nawet na... maskaradzie, gdzie jak druh-redaktor prowincjonalnego dziennika wie najlepiej, wielkiego można doznać szwanku, lub jeżeli ten ktoś poważy się z lekkomyślnością nie licującą z charakterem Sokoła ośmieszać tych, którzy dbają troskliwie, aby Sokoł był jednoznaczniakiem męża świadomego swych obowiązków i aby strój, który przywdziewa, był wyrazem tej świadomości!

Czas najwyższy, zadać sobie pytanie we wszystkich bez wyjątku gniazdach sokolich, czy jesteśmy lub mamy być Sokołami, jakich chcieli mieć założyciele sokolstwa polskiego, czy też tylko Sokołami — od parady. I w miarę tego, jaka na to pytanie wypadnie odpowiedź, postanówmy, jak mamy postępować dalej, aby nowa organizacja nasza, Związek sokoli, mogła wiedzieć, kogo liczyć do swoich szeregów, jako prawdziwego Sokoła, a kogo jako zwykłego paradyera, który narodowej służbie naszej więcej szkodzi, jak pomaga.

Albo bądźmy mężami i miejmy świadomość, że sprawie naszej mamy służyć poważnie i dostojnie, a przeto unikać wszystkiego, co może uwłaczać nam i temu strojowi, którym się chlubimy, albo powiedzmy sobie, żeśmy się niczego nie nauczyli i nic nie zapomnieli, i przebiegamy się za Sokołów, ile razy trzeba będzie dodać blasku dziejowemu faktowi wiercenia jakiej studni, urodzin jakiejś spodziewanej wielkości, wesela jakichś zaścianko-



wych potęg itp. Wtedy jednak nie mamy jednej preten-  
sji; nie żądamy, aby nas uważano za coś więcej, jak  
za śmiesznych facetów, którzy — przebierają się za So-  
kołów.  
*Autor artykułów „Baczność Sokoly!”*

## Czy jazda na kole służy zdrowiu?

Kilka uwag tajnego radcy prof. dr. Nussbauma.

Przełożył z niemieckiego K. Hemerling.

W każdym myślącym człowieku budzą daleko wię-  
cej zaufania zewnętrzne mechaniczne środki lecznicze, ani-  
żeli tajemnicze lekarstwa, które połknięte przechodzą do  
żołądka, mieszają się tam z ostrymi, kwaśnymi sokami  
żołądkowymi, przechodzą może do kiszek, może się z żół-  
cią zmieszają, może tam wsiąkną i po szeregu zmian do  
krwi przejdą, a z nią po całym rozejdą się ciele, nastę-  
pnie zaś z uryną, stolcem, śliną lub wydzielinami skór-  
nymi z organizmu zupełnie, lub też tylko części-  
owo się usuną, częściowo zaś w organizmie pozostaną.  
W ogóle przy zastosowaniu środków leczniczych przecho-  
dzących przez żołądek tyle jest rozmaitych możliwości  
skutków tego zastosowania, że bardzo często usprawie-  
dliwioną jest wątpliwość, czy lek zadany w ogóle zetknie  
się z chorym organem. Bardzo tylko nie wiele jest środ-  
ków tak wypróbowanych i dokładnie zbadanych, że zna-  
my ich niezawodne drogi i skutki, przeważnie zaś pole-  
gać musimy na praktycznym doświadczeniu, iż ten lub  
ów środek w tej lub owej chorobie przyniósł ulgę. I czę-  
sto też nierozstrzygniętą jest kwestya, czy ulga ta polega  
li na przypadku, czy też jest skutkiem przyczynowym.

Inaczej zupełnie przedstawia się ta sprawa z na-  
szymi mechanicznymi środkami leczniczymi i z naszymi  
tak ulubionymi w ostatnich czasach mechanicznymi spo-  
sobami leczenia. Słusznie też zyskały one w bardzo  
krótkim czasie zaufanie całego świata. Wszędzie slyszy-  
my dziś o kuracyi Oertla, Schweiningera, o leczeniu za po-  
mocą chodzenia po stosownych wzniesieniach terenu, o  
gimnastyce czynnej, biernej i podwójnej, o gimnastyce  
zapomocą maszyn wprawianych w ruch siłą pary, o wi-  
bracyach nerwów, o masażu, o ergostacie\*), o ćwicze-  
niach gimnastycznych, o jeździe na kole i t. p.

Lecz i takich mechanicznych środków używano po-  
czątkowo jedynie na podstawie praktycznych spostrzeżeń.  
Kiedy przed laty prawie 50 Pfeufer i Henle — którzy  
czasy swoje znacznie wyprzedzili — kazali chorym wy-  
chodzić powoli na wieżę, to mieli na względzie tylko  
praktyczny skutek rozszerzenia klatki piersiowej za po-  
mocą głębszego oddechu, gdyż doświadczenie pouczało,  
że w ten sposób usunąć można skłonność do gruźlicy  
płuc, będącej właściwością wąskich piersi. Jakże to je-  
dnak skutki wywierało, równocześnie na mięśnie, że  
w tem leży główne ognisko dla wymiany materii i dla  
odżywiania, dalej jak odżywienie da się stopniować lub  
zmniejszać, były to wówczas jeszcze rzeczy nieznanne.

Że człowiek w ciągu 24 godzin zużywa 9.000 li-  
trów powietrza, co się z tem powietrzem i spożytym po-  
karmem dzieje, ile człowiek potrzebuje białka i że się  
takowe nietylko w mięsie ale i w chlebie znajduje,  
wszystkie te ważne wiadomości zawdzięczamy dopiero  
Pettenkoferowi i Voitowi, którzy pracą swą pchnęli me-  
dycyne na nowe tory. Dopiero ich doświadczenia rzuciły  
właściwe światło na skutki i wartość naszych mechanicz-  
nych środków leczniczych.

Każdy z nich ma swoje zalety, ma jednak także  
często i wady. Masarz rozciera, rozgniatą i rozdziela na-

\*) „Ergostat“ jest to przez dra Gärtnera w Wiedniu wy-  
naleziona obecnie bardzo używana maszyna. Główną jej czę-  
ścią składową jest koło, które może być rozmaicie obciążone, a  
które chory dla wzmocnienia swoich muszkułów paręset razy  
dziennie musi obrócić.

gromadzone wytwory chorobowe i przyczynia się do usu-  
nięcia takowych, albo też w innych wypadkach zastę-  
puje ruchy mięśni, którychby chory nie mógł sam wy-  
konać.

Mechaniczna gimnastyka i ergostat wprawiają  
w ruch mniejsze lub większe grupy mięśni i podniecają  
w wysokim stopniu wymianę materii.

Przy leczeniu za pomocą chodzenia po stosownych  
wzniesieniach terenu wyrabiają się mięśnie klatki pier-  
siowej i serca; wywołane tem poty zmniejszają ilość  
tłuszczu utrudniającego ruchy ciała, jakoteż ilość wody  
we krwi, przez co też zmniejsza się ilość płynu przepły-  
wającego przez serce.

Doniosłe znaczenie przypisać musimy środkom po-  
wodującym umniejszenie tłuszczu i ilości wody w orga-  
nizmie. Uwolnienie całego ciała od zatłuszczenia, a szcze-  
gólniej mięśnia sercowego, który łatwo temu podlega,  
jest dla nas rzeczą ogromnej wagi, gdyż przetłuszczone  
mięśnie nie mogą swego zadania należycie spełniać. Lu-  
dzie otyli mają mniej dobrej krwi, aniżeli szczupli, lu-  
dzie zaś niedokrewni daleko mniej mają siły i zdolności  
do pracy, daleko prędzej się męczą jak inni, a przytem  
też daleko są skłonniejsi do wszelkich chorób aniżeli  
krwiści.

U ludzi niedokrewnych jest stosunek składników  
krwi nie normalny, krew jest zanadto wodnista. Zawar-  
tość wody we wszystkich organach, a więc też w mię-  
śniach i nerwach jest większą, toż mniejszą jest i zdol-  
ność do działań, w szczególności zaś objawia się brak  
energii do wszelkiej pracy tak cielesnej jak umysłowej.  
Tkanka ciała człowieka niedokrewnego podlega łatwiej  
rozkładowi.

Czy krew jest zanadto wodnista, łatwo to poznać.  
Kto się przy najlżejszym zmęczeniu zaraz poci, w tego  
krwi znajduje się za wielką ilość wody. Także wytrzy-  
małość na zimno jest znacznie mniejszą; kąpiele parne  
wyciągają z tkanek dużo wody, robią je tedy znacznie  
mocniejszymi.

Wielu mniema, że podeszły wiek pozbawił ich siły,  
podczas gdy zwykle zmniejszona zdolność do pracy po-  
chodzi u nich z zanadto wielkiej zawartości wody we  
krwi.

Ażeby uzyskać napowrót normalną ilość wody we  
krwi, należy używać częstego ruchu aż do silnego spo-  
cenia się, strzedz się jednak pilnie przed zaziębieniem.  
Jak dobry woźnica oprowadza zgrzane konie, dopóki się  
nie ochłodzą, tak też przy silnem spoceniu się powinni-  
śmy dalej używać ruchu coraz łagodniejszego, dopóki po-  
cenie się nie ustąpi; i to jest też najlepszem hartowa-  
niem się.

Jak to wyżej wspomnieliśmy, nadmiar wody we  
krwi idzie w parze z niedokrewnością, a ta ostatnia za-  
wyczaj z obfitością tłuszczu. Przysznaną, że znam ludzi,  
którzy mimo otyłości są zdrowi i silni; są to jednak  
rzadkie wyjątki, a zazwyczaj ludzie tacy mają tłuszcz  
nader jędrny o normalnej przymieszce wody, nie zaś  
pulchny, wodnisty, rozlany.

W ogóle u ludzi otyłych jest obieg krwi bardzo  
utrudniony. Krew z dolnych części ciała powraca z wielką  
trudnością do serca. Każdy organ podczas pracy musi  
być zasilony ilością krwi większą o 80 procent, aniżeli  
jej w spokoju posiada, a tymczasem nagromadzony tłuszcz  
przeszkadza napływowi dostatecznej ilości krwi do pra-  
cującego organu.

U ludzi szczupłych przyjmują płuca trzy razy wię-  
cej powietrza i krwi, aniżeli u otyłych. Przy każdej  
cięższej pracy powinny mieć płuca obfity przypływ po-  
wietrza i krwi. Skoro wszystkie organy tłuszczem są oto-  
czone i przez to obieg krwi jest utrudniony, to i oddech  
staje się ciężkim, wszędzie robią się zapory: hemoroidy,  
żylaki i t. p.



Prawie wszystkie mechaniczne środki lecznicze do jednego dążą celu, do wzmocnienia mięśnia sercowego, spowodowania wymiany materji i odtłuszczenia. Kto jest zwolennikiem jednego z tych środków, widzi w nim zawsze tylko zalety. A przecież należałoby między owymi mechanicznymi środkami dokładny wybór, albowiem najlepsze z nich niestosownie użyte, mogą zaszkodzić, i wielka w tem zachodzi różnica, czy chory na serce powoli chodzi pod górę, czy też gimnastykuje lub jeździ na kole.

W wypadkach, kiedy własna siła już nie wystarcza do poruszania mięśni, zaleca się masaż wszystkich mięśni.

Dzisiaj zresztą pragnę na jedno tylko pytanie odpowiedzieć; czy jazda na kole służy zdrowiu i jakie są jej skutki. (C. d. n.).

## Baczność Sokoły!

**Pamiętajmy o prowincjonalnym zlocie sokolim w Inowrocławiu w dniach 2. i 3. lipca bieżącego roku.**

### Obchód Konstytucji 3. maja w Sokole stanisławowskim.

We środę dnia 3. maja b. r. odbyło się o godzinie 7 rano w kolegiacie łacińskiej uroczyste nabożeństwo, na które druhowie stanisławowscy przybyli w liczbie kilkudziesięciu w strojach sokolich ze sztandarem na czele, prowadzeni przez muzykę kolejową. Tuż za Sokolami szedł pluton miejskiej straży pożarnej. Na nabożeństwo przybyły ze sztandarami „Gwiazda“ i cechy rzemieślnicze. Po mszy św. przemówił z kazalnicy dr. ks. dr. Bandurski, a wymowne słowa jego pełne gorącej miłości Ojczyzny, wywarły na zebranych głębokie wrażenie. Na zakończenie odspiewano „Boże coś Polskę“ i „Z dymem pożarów“, poczem odbyli Sokoły przy dźwiękach muzyki pochód ulicami Karpińskiego, Sapieżyńską i Trzeciego Maja napowrót do gmachu teatralnego.

Wieczorem zaś w wspaniałej sali teatralnej im. hr. Fredry odbył się uroczysty wieczór, który zagał dr. Lorsch. Po historycznym wstępie przedstawiającym stosunki społeczne i polityczne, na tle których i z powodu których doszedł do skutku akt konstytucji 3. maja 1791, skreślił dr. Lorsch w swem barwnem przemówieniu doniosłość tego aktu w odniesieniu do ustroju niezawisłej wówczas Polski w porównaniu z konstytucjami innych państw europejskich, przedstawił rozwój społeczeństwa polskiego w Kongresówce w czasach poroborowych, jako skutek owych działań, które poprzedzały i stworzyły konstytucję 3. maja. Zaznaczył dalej, że właśnie my w Galicyi jesteśmy obecnie tą częścią społeczeństwa polskiego, która względnie największej wolności używa i której wolno zająć się uregulowaniem własnych spraw społecznych na gruncie zasad i doświadczeń rodzinnych, zakończył wreszcie apelem, by tu podjął w dalszym ciągu pracę Sejmu 4-letniego, który wydał konstytucję 3. maja i na gruncie rodzinnym na zasadach przodków rozwinać pracę społeczną, która nada nam przodujące w narodzie polskim stanowisko, w końcu stwierdził dobitnie, że i towarzystwa sokolskie mają za cel oddziaływać na społeczeństwo w duchu inicjatorów i twórców konstytucji 3. maja.

Po przemówieniu, nagrodzonym oklaskami, odspiewał bardzo pięknie chór męski dwu tamtejszych towarzystw muzycznych „Taniec szkieletów“ i „Kozaka“ Mo-

niuski. W części muzycznej wystąpiła pani Adelman-Majewska z produkcją na fortepianie, zbierając huczne i długotrwałe oklaski. Deklamował niżej podpisany „Za krata“, G. Meinerta, dodając „W rocznicę konstytucji 3. maja“ i „Teżmy się Sokoły!“. W wokalne części zaś podobał się ogólnie dr. Adelman, który odspiewał „Trzech Budrysów“. Przedstawienie znanego utworu scenicznego p. t. „Ze zmroku w świt“ St. Rossowskiego, wypadło bardzo starannie i udanie, za co wykonawcy druhowie: Artychowski, Łysakowski i Getter zyskali sobie huczny aplaus, który spotęgował się, gdy odsłonięto piękny obraz z żywych osób, pomysłu druha Artychowskiego, a przedstawiający „pracę sokolską“.

Punktem kulminacyjnym jednak wieczoru, były efektowne ćwiczenia wolne w pięciu obrazach, wykonane znakomicie w takt muzyki przez 20 drułów (gdym na tyłu było miejsce na scenie), tudzież ćwiczenia na drażku amerykańskim drułów: Langhamera, Apermana, Świątkiewicza, Artychowskiego, Gettera i Bayera. Grzmoty oklasków, jakie towarzyszyły po każdym obrazie, oraz każdym ćwiczeniu na drażku, były najwymowniejszym dowodem precyzji, z jaką je wykonywano, a zarazem i dowodem uznania pracy i usiłowań niestrudzonego naczelnika druha Langhamera i jego współpracowników. Wykonanie ćwiczeń zadowolić musiało najwybredniejszych znawców. To też z przyjemnością i bez pochlebstwa tutaj zaznaczyć muszę, że to co widziałem, przeszło moje oczekiwania, a inicjatorom wprowadzenia ćwiczeń w program wieczorku, należą się gorące słowa uznania. Oby tylko inne gniazda sokole poszły za ich przykładem i wprowadzały zawsze na wszelkich wieczorkach obok śpiewów i deklamacji także i ćwiczenia gimnastyczne, które są dzisiaj potężną dźwignią i podstawą odrodzenia naszego. Na zakończenie odspiewał jeszcze chór męski: pieśń Filaretów, w krwawem polu i marsz Żuawów. Publiczność, która zapełniła teatr po brzegi, odniosła z całego wieczoru nader poważne i na długo pamiętne wrażenie.

Władysław Janikowski.

## Kronika.

— Nowe gniazda sokole powstały w Nowym Targu, w Wojniczu i w Zbarażu. Czołem!

— Zlot wszechsokolski w Bernie zapowiedziany na dzień 18. czerwca został odłożony na r. 1894. Miało to stać się skutkiem tego, że udział sokolstwa z Czech nie zapowiadał się tak, jak oczekiwano. Na ten zarzut Z. M. S. czyni czeski „Sokol“ uwagę, że podziwia odwagę Morawian, którzy chcieli urządzać zlot wszechsokolski jednym machnięciem ręki, a jako ludzie wielkiej wiary baczą na wszystko, ale najmniej na należyte przygotowanie. Dowiedli tego np. tem, że wolne ćwiczenia mające się wykonać w czerwcu rozesłali dopiero — w marcu, zapominając widocznie o tem, że jeżeli sokolstwo ma wystąpić z ćwiczeniami, to wystąpienie takie musi być doskonałe. Widzimy z tego, jak wielką wagę przywiązuje sokolstwo czeskie do swoich występów i powyższą otwartą, prawdziwie sokolą uwagę powtarzamy pod adresem naszych gniazd urządzających zjazdy sokole, a to w interesie naszej godności i misji sokolej.

Do tego numeru dołącza się tablicę z rysunkami do artykułu: „Ćwiczenia żelaznemi laskami“.

Treść: Związek polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich w c. a. I. Zjazd delegatów. — Pogrzeb Teofila Lenartowicza. — Do Wydziałów związkowych towarzystw sokolich. — Zlot sokoli (c. d.) — Ćwiczenia żelaznemi laskami. — Zlot tarnopolski. — W sprawie fizycznego wychowania młodzieży (c. d.) — Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich. — Sprawozdania wydziałów sokolich. — Na co właściwie istnieją stroje sokole? — Czy jazda na kole służy zdrowiu? — Baczność Sokoły! — Obchód Konstytucji 3. maja w Sokole stanisławowskim. — Kronika. — Inseraty.



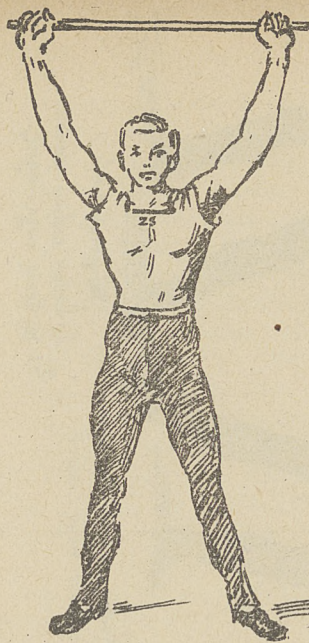
# Ćwiczenia laskami

I.



(widok z boku)

1) a) laska bocznie poziomo b) wykręć lewą



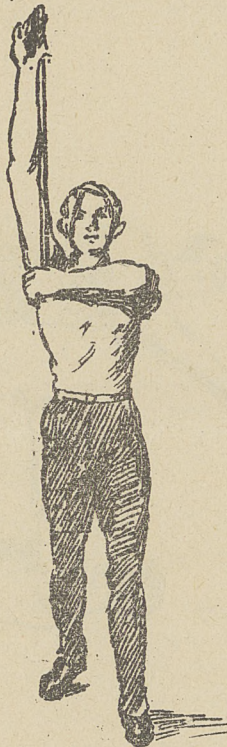
2) a) laska czołwie poziomo b) rozkręć lewą



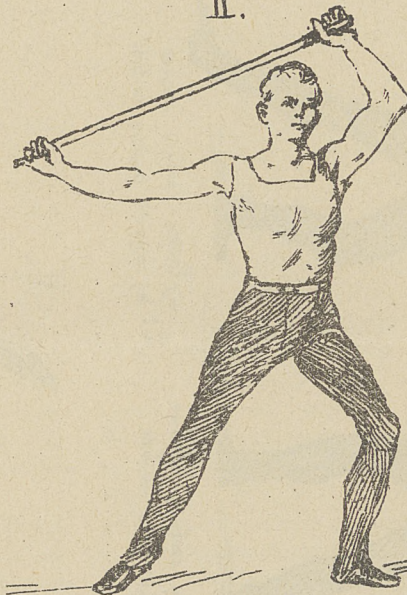
(widok z boku)

3) a) laska czołwie pionowo b) zakręć lewą

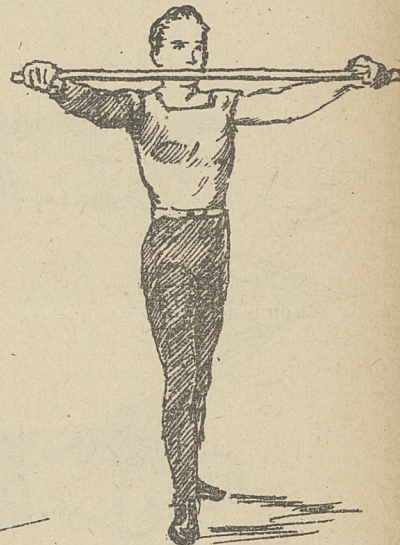
II.



1) a) laska bocznie pionowo b) wykręć lewą

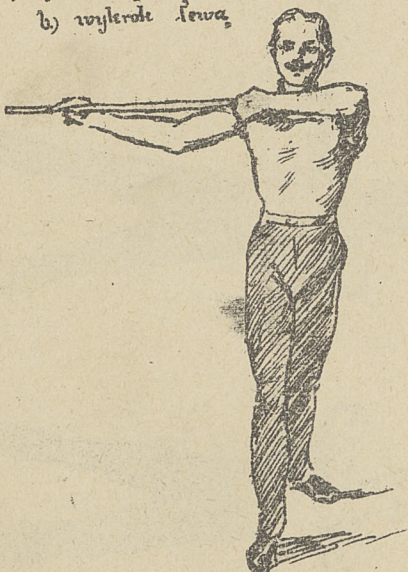


2) a) laska czołwie skosnie w prawo b) wypad lewą w bok



3) a) laska czołwie poziomo b) zakręć lewą

III.



1) a) laska czołwie poziomo b) zakręć lewą  
Przewodnik gimnastyczny nr. 6, z r. 1893.

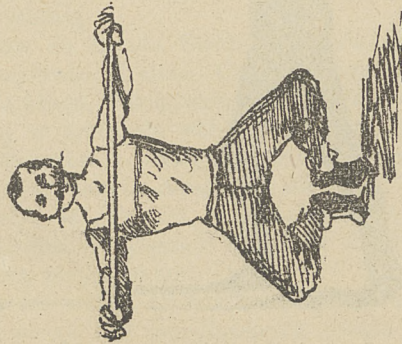


2) a) laska bocznie pionowo b) wypad lewą w przód

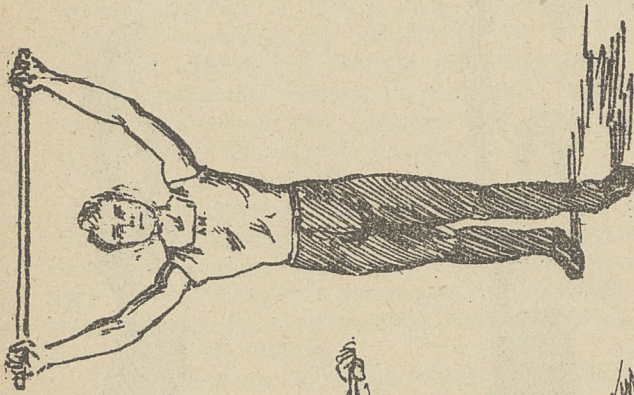


3) a) laska czołwie poziomo b) 1/2 obrotu w prawo

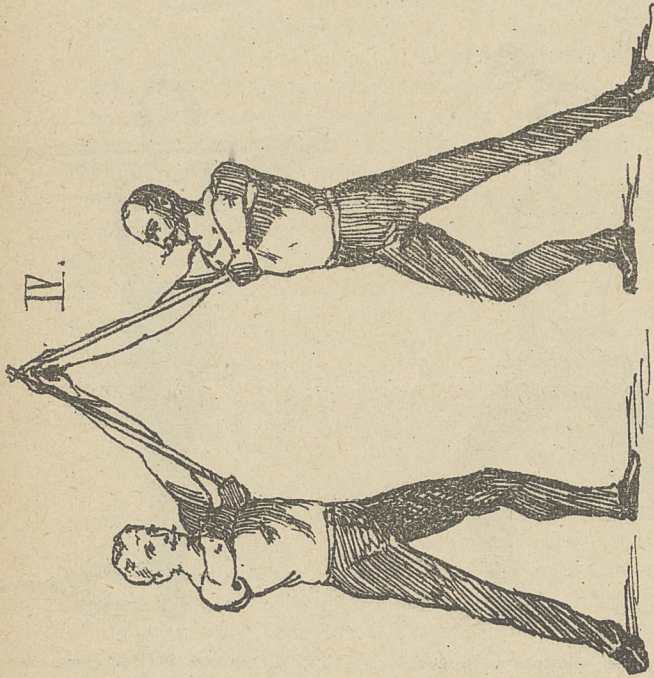




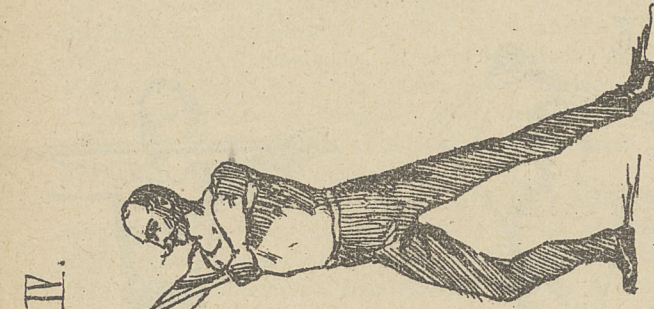
1) a) łaska częściowo poziomo  
b) przyciąga



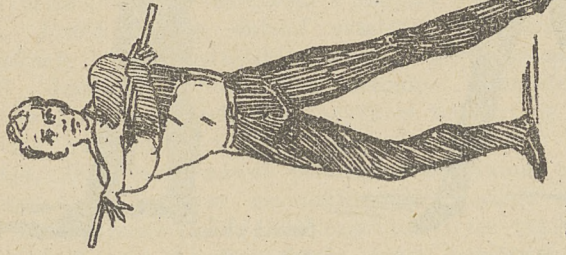
1) a) łaska częściowo poziomo  
b) zakreśli prawa



1) a) łaska częściowo skłonięta  
b) wypad lewą w bok



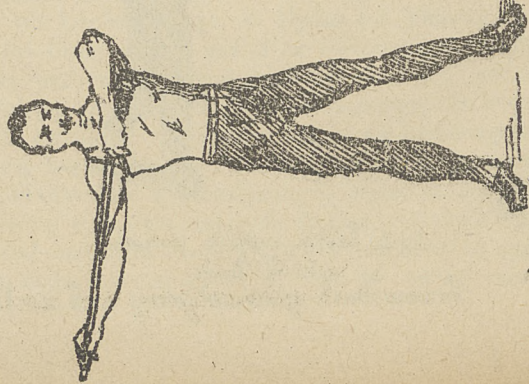
1) a) łaska częściowo skłonięta  
b) wypad prawą w bok



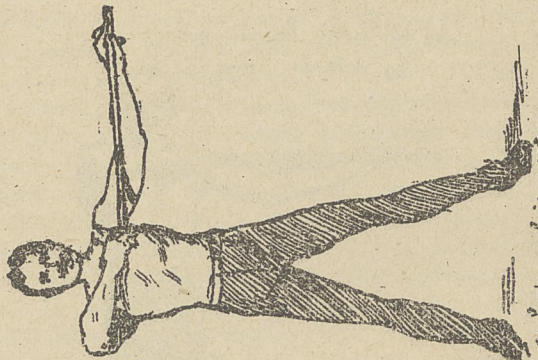
1) a) łaska częściowo poziomo  
b) prawa noga ugnij



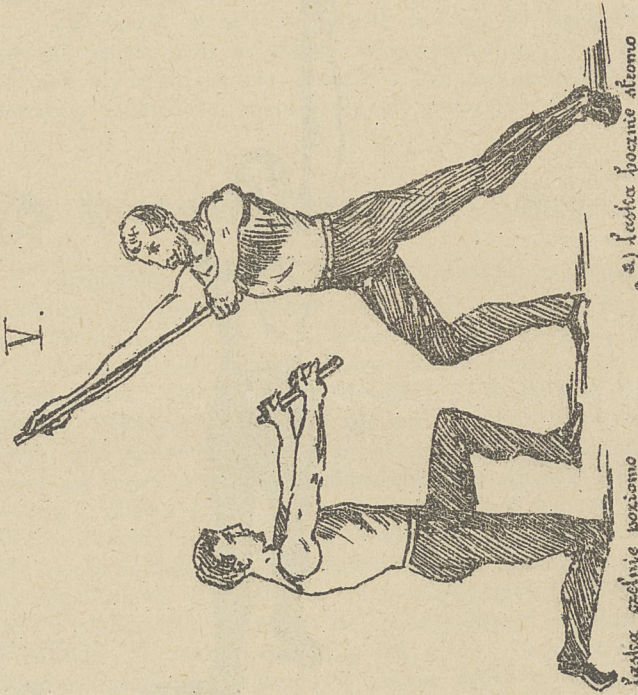
1) a) łaska częściowo poziomo  
b) lewa noga ugnij



1) a) łaska częściowo poziomo  
b) zakreśli lewą



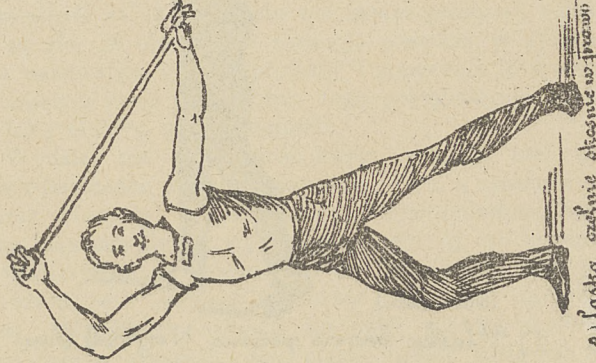
1) a) łaska częściowo poziomo  
b) zakreśli prawą



1) a) łaska częściowo poziomo  
b) 1/2 obrotu w prawo



1) a) łaska częściowo skłonięta  
b) 1/4 obrotu w prawo



1) a) łaska częściowo skłonięta w prawo  
b) 1/4 obrotu w lewo



1) a) łaska częściowo skłonięta w lewo  
b) 1/4 obrotu w lewo

IV.

V.