

RUCH

DWUTYGODNIK,

poświęcony sprawom wychowania fizycznego i wogóle normalnego rozwoju ciała.

KWESTYONARYUSZ

w sprawie wychowania fizycznego.

Szkoła nasza nowa, bez względu na trudne bytu warunki, stawia już kroki niektóre, do niedawna niemal zgoła u nas nieznanne. Dotyczy to szczególnie wychowania fizycznego, które słusznie odczuwane jest przez nas jako najważniejszy wychowania odłam, co potężnie wpłynąć musi na przyszłość narodu.

W programach atoli, bądź w czyn wprowadzonych, bądź dopiero zamierzanych, wychowanie fizyczne uwzględniane jest niejednolicie, często zaś w takiej postaci, iż zabiegi odnośne stają się formą raczej bez wpływu pożądanego na prawidłowy ciała rozwój. Niewłaściwe lub niedostateczne stosowanie zasad, przez pedagogię i fizyologię stawianych, wynika może niekiedy z obawy kosztów wielkich, kiedyindziej znowu wprost z braku zgłębienia dostatecznego sprawy i z nieznajomości tych środków, które najwięcej odpowiadają celowi.

Sprawa wieleby u nas zyskała przez dokładne zbadanie stanu jej obecnego. Ujawnienie ogólne stron złych i dobrych niejednoby wyjaśniło, niejednegoby przekonało i do innego traktowania sprawy skłoniło.

Mając to na względzie i uznając szczególną wagę sprawy wychowania fizycznego w chwili obecnej, zwracamy się do Szanownych Przełożonych wszystkich uczelni naszych, tudzież do Nauczycieli w zakresie wychowania fizycznego, z prośbą o łaskawe udzielenie nam w czasie najbliższym odpowiedzi na pytania niniejszego kwestyjonaryusza:

1. Nazwa i zakres szkoły.
2. Czy program szkoły obejmuje: gimnastykę, gry ruchowe, pływanie (kąpiele ciepłe i zimne), sporty, taniec, śpiew, pracę ręczną, modelowanie, rysunek?
3. Ile czasu przeznaczają się na te przedmioty? czy prowadzone są w godzinach planu, czy też poza planem?
4. Czy przedmioty te są dla wszystkich obowiązkowe, czy też dowolne? Czy pobieraną jest osobna za nie dopłata?
5. Czy korzystają z nich wychowawcy według klas, czy też w grupach bez względu na klasę?
6. Czy zabiegi powyższe stosowane są w szkole, czy też poza jej obrębem? Jak wielkie są pomieszczenia odnośne? (sala gimnastyczna, pracownia, sala do śpiewu, boiska, kąpiele i t. p.)
7. W jakie przyrządy zaopatrzona jest sala gimnastyczna? jakie przyrządy do gier szkoła posiada? jakie narzędzia używane są w pracowni?

8. Czy do gimnastyki używane jest ubranie i obuwie wyłączne?

9. Jaki system gimnastyki stosowany jest w szkole? (niemiecki, sokolski, szwedzki, finlandzki, belgijski, musztra, mieszany?)

10. Czy śpiew bywa prowadzony na jeden czy więcej głosów?

11. Czy w zakresie niektórych zabiegów powyższych urządzane są zebrania, wycieczki, popisy i t. p.?

12. Kto kieruje zabiegami odnośnemi: nauczyciel czy dozorca? jakie posiadają do tego przygotowanie?

13. Czy kierownicy ci wynagradzani są wedle skali, przyjętej dla wszystkich nauczycieli szkoły, czy też innej?

14. Czy szkoła posiada lekarza? jaki jest udział jego w stosowaniu zabiegów powyższych?

15. Uwagi, pytaniami powyższymi nie objęte.

Pomijamy w kwestyonaryuszu niniejszym wiele punktów, które, należąc teoretycznie do sprawy wychowania fizycznego, u nas jednak, wobec niskiego jej stanu, zastosowania praktycznego mieć nie mogą (np. pomiary okresowe u wychowañców, stowarzyszenia wśród młodzieży i t. p.). Gdyby jednak która szkoła materyała taki posiadała, to najchętniej go zużytkujemy w całości lub w skróceniu.

Odpowiedzi przysyłać prosimy pod adresem redakcyi *Ruchu*: Wilcza 38 m. 12, możliwie spieszenie, najdalej do d. 20 czerwca r. b.

Redakcyja.

Nieco o gimnastyce szwedzkiej u nas.

Podał **Dr. Eug. Piasecki** (Lwów).

(Dokończenie).

Wymienione błędy były wówczas na porządku dziennym i u nas. O ileż sprawa odmiennie dziś się przedstawia?

Niestety, zmiany *istotnej* na lepsze dostrzedz niepodobna. Nie licząc kilku zakładów, dających się we wszystkich ziemiach Polski zliczyć na palcach jednej ręki, gdzie gimnastyka prowadzi się według systemu Linga, przestudyowanego w jego ojczyźnie przez kierowników—zresztą co najwyżej zaprowadzono system „mieszany.”

Aby określić wartość mieszaniny jakiegokolwiek, musimy przede wszystkim stwierdzić, w jakim stosunku połączono w niej różnorodne pierwiastki. Ze względów, co prawda, głównie oportunistycznych, w kraju, w którym panowała dotąd akrobatyka niemiecka, możnaby pewną rację przyznać wprowadzeniu systemu mieszanego takiego, jak np. duński. Ale też Duńczycy, jak stwierdziłem na miejscu w r. 1903, stosują istotnie nic innego, jak system szwedzki z dodaniem jedynie tu i owdzie, dla okraszy niejako, pewnych sztuczek niemieckich.

Zupełnie co innego stało się u nas. Zostawiono cały system niemiecki, z wszystkimi jego zniekształcającymi ciało szczegółami, o wsunięto jedynie zupełnie źle do tej całości przystające ćwiczenia szwedzkie.

Otóż być może, że dobrane i wykonane umiejętnie, ćwiczenia te

nawet w tej homeopatycznej prawie dawce, mogłyby rozwinąć swą zba-
wienną działalność i naprawić przynajmniej tyle, ile bezmyślna akroba-
tyka niemiecka psuje.

Złudzenie tego rodzaju pierzcha jednak na widok pierwszej lepszej
lekyi prowadzonej metodą „mieszana,” nowszych uchwał, instrukcyj
i podręczników urzędowych czy półurzędowych. Prostujących ćwiczeń
szwedzkich nie zrozumiano należycie, nie zastosowano odpowiednio do
wieku, sił i wprawy, a wynikiem jest nieuchronne zupełnie błędne ich
wykonanie, i co za tem idzie, działanie częściej szkodliwe niż poży-
teczne.

Przejdźmy do szczegółów. Wśród całego arsenału ćwiczeń szwedz-
kich wyróżnić możemy grupy, jako działające najwybitniej prostująco.
Pierwsza z nich, najłagodniejsza—to ćwiczenia *oddechowe* (*andningsrörel-
ser*). W bardzo powolnym tempie (jedna faza do 5 sekund!) młodzież
oddycha głęboko, przyczem ze wdechem najczęściej łączy się ruch roz-
szerzający klatkę piersiową, z wydechem zaś ruch zmniejszający jej
pojemność. Ponieważ rozszerzenie klatki piersiowej jest w ścisłym
związku z prostowaniem górnej części kręgosłupa i ustaleniem barku ku
tyłowi, ponieważ dalej powolne tempo pozwala najdokładniejszą kont-
rolę poprawnego wykonania — dobrze zastosowane ćwiczenia oddechowe
bardzo dzielnie przyczyniają się do rozwiązania ortopedycznego zada-
nia gimnastyki. Nasi rutyniści jednak, przyzwyczajeni do pobieżności
systemem niemieckim, niweczają te zalety najczęściej. Tempo przyspie-
szają, wskutek czego oddech nie jest wcale głębokim. Z fazami odde-
chu łączą często ruchy, nie mające wspomnianego wpływu na pojemność
klatki piersiowej (widywałem już w tej roli zwroty boczne tułowia, przy-
siady i t. p.). Wreszcie, kontrola postawy, dzięki dawnym nawyczkom,
i tu tyle pozostawia do życzenia, że działanie prostujące znika zupełnie.

Punktem kulminacyjnym, środkiem najsilniejszym jest druga i trze-
cia grupa: ćwiczenia w postawie nachylonej lub leżąc przodem i prze-
chylenia wstecz wolne lub z oparciem (*rörelser för skuldror, nacke
o. rygg; spännböjande rörelser*). Ling pojął, że chcąc napewne uzyskać
zmniejszenie wzmożonych niezdrowym trybem życia naturalnych skrzy-
wień kręgosłupa, trzeba go wyginać w kierunku przeciwnym. Stąd te
imponujące łukowate postawy przy ribbstolu lub napoprzek ławeczki
w których tak celują Szwedzi. Genialny twórca systemu wiedział je-
dnak, że każdy lek heroiczny jest zarazem obosiecznym i nie w porę
zostawiany, może również dzielnie zaszkodzić. Chcąc bez stopniowego
przygotowania wyegzekwować na uczniu forsowne przegięcie wstecz
górnej części kręgosłupa, o którą nam właściwie idzie, otrzymamy tylko
przesadne wygięcie w krzyżach i wysadzenie brzucha, z pozostałą po
staremu krzywizną na wysokości łopatek. Tak ćwiczony chłopiec bę-
dzie się wkrótce trzymał znacznie gorzej, niż przedtem. To też z naj-
większą starannością przygotowują Szwedzi młodzież do tych ćwiczeń.
Pod najściślejszą kontrolą wprowadzają zrazu nachylenia najmniej for-
sowne — z rękami na biodrach. Gdy te są wykonane dobrze przez każ-
dego, podnoszą punkt ciężkości skurczem ramion, położeniem rąk na
karku, wreszcie wyprostowaniem ramion w górę.

U nas inaczej..... Nie waham się twierdzić, że nieogłędne, nieumie-
jętne zastosowanie tych grup ćwiczeń u nas, a zwłaszcza naponu (*spänn-
böjning*), stało się klęską dla naszej młodzieży. O stopniowaniu ani
słychu. Odrazu wprowadza się najforsowniejsze formy. Uczeń nie może

ich wykonać poprawnie; wykonywa zaś tem gorzej, że nauczyciel nieprzyzwyczajony do kontroli postawy i za mało obeznany z istotnym celem ćwiczenia.

To, co widywałem w tym zakresie u nas od lat paru, przygwoździł niejako jeden ze świeżych podręczników rzekowo szwedzkiej gimnastyki ¹⁾, podając szereg światłodruków zastępów ćwiczących. Ktoby chciał wiedzieć, jak *nie należy* wykonać „skłonu napiętego,” niech spojrzy na te ryciny (str. 280, 293, 297). Żaden z młodych wykonawców nie zawiedzie go pod tym względem. To też i skutek trwały widoczny. Większość chłopców, już i poza temi ćwiczeniami, widzi istotę dobrej postawy w „energicznym” wysadzeniu brzucha (str. 277). A przecież te ilustracye nie są podane jako przykład odstrasżający.

Patrząc na te i tym podobne objawy, doznaję nieraz wyrzutów sumienia. Wszak szeregiem odczytów i publikacyj po pierwszym pobyciu w ojczyźnie Linga, stałem się jednym z powodów tego tak niezdarnie wykonanego zwrotu ku ćwiczeniom szwedzkim, które przynoszą dziś więcej szkody niż pożytku. Jak ów uczeń guślarski niemieckiego poety, szukam nadaremnie zakłęcia, któreby rozpętane... dobre chęci ujęło napowrót w karby.

Nie przestańmy jednak wierzyć, że sprawa ta może i musi się poprawić. Między nauczycieli tylko trzeba rzucić hasło: więcej obserwacyi i więcej anatomii! Władzom zaś szkolnym nie przestańmy przypominać, aby nie szczędziły środków na wysyłanie wybranych ludzi na studia do samego źródła—do Szwecyi.

N. H. Rasmussen (Kopenhaga).

O wychowaniu fizycznym małych dzieci ²⁾.

Nie o jedzeniu i piciu mówić będę, ani też o znaczeniu, jakie ma dla dziecka ścisłe przestrzeganie czasu jedzenia; są to rzeczy dalekie od „gimnastyki.”

Jakto! alboż dzieci małe mogą uprawiać gimnastykę? Oczywiście, powinny nawet, i to „gimnastykę swoją”: powinny się ruszać. Jest to każdej istoty potrzebą, bez której niepodobna zachować i powiększać siły. Stałe przykazanie człowieka przez życie całe powiada: „ruszaj się!”

Z gimnastyką ssawców łatwo sobie poradzić. Nie może w niej być śladu sztuczności. Przyroda sama daje tu przepisy ruchu. Malenstwo musi swobodnie wywijać nogami, to też usunąć należy (jak to uczynili praktyczni Anglicy) staroświeckie powijaki. Przy większej wprawie i doświadczeniu powijaki te zupełnie usuwamy, w przeciwnym razie, przy-

¹⁾ E. Czar. Gimnastyka szkolna i gry.

²⁾ Jest to umyślnie dla „Ruchu” napisane streszczenie odczytu, mianego przez autora w kopenhaskim Towarzystwie gimnastycznym (Gymnastisk Selskab).

najmniej przewijamy luźno. Podobnie luźne być powinno ubranko, ażeby nie tamowało naturalnych ruchów dziecka.

Niedługo dziecku wystarcza kołyska ¹⁾: niechże się czołga po ziemi. Niech wstaje i czepia się krzesel jak najwięcej. Im więcej mu na to pozwolimy, tem się więcej rozwinie. Nieszczęściem jest dla dziecka zmuszanie go do ciszy, przez pogrzebanie w poduszkach, a to gwoli spokoju. Nie tamujcie w niem natury!

Czołganie zaczynać właściwie należy na wielkim tapczanie, albo materacu, co będzie ciepłej, a i czystiej. Natomiast całkiem usunąć należy stojak, jako tamujący ruchy wolne dziecka, a więc szkodliwy. Uczcie dzieci chodzenia bez tego stołka, który nadto skłania je do przedwczesnego chodzenia, co szkodzić może w rozwoju kości i stawów, zwłaszcza przy skłonności do krzywicy.

Jak najczęściej powinni rodzice bawić się z dzieckiem, które ich tak chętnie do tego zaprasza się zdaje. Połóżmy je nawznak i dajmy wywijać i kopać nóżkami; toż to najlepsza gimnastyka brzucha. Połóżmy je plackiem, wtedy wygnie się w krzyżu; to wzmacnia mięśnie grzbietu i wyrabia dobrą postawę. Weźmy za rączki i unieśmy — rozszerzy to jego klatkę piersiową i na pożytek płuc wyjdzie. Podobnie możemy wiele innych ćwiczeń dopełniać z naszą istotką, unikając tego oczywiście zaraz po jedzeniu, oraz w porze odpoczynku, który w życiu jej obecnem ma wielkie znaczenie.

Jeszcze o szczególnej dziecka gimnastyce wspomnieć muszę. Jest to codzienna kąpiel, mająca znaczenie nietylko niezbędnej czystości, ale prawdziwej gimnastyki skóry, którą wzmacnia i hartuje.

O ile nie śpią, wciąż się toczą i przewijają wesołe, żywe dzieci po pokoju słonecznym. Słońce jest ich najlepszym przyjacielem: z jednej strony zwiększa czynności życiowe, z drugiej zaś zabija zarazki szkodliwe. Stąd wynika niezbędność słońca w sypialni. Gdy nie macie słońca w sypialni, zmieńcie ją na słoneczną; inaczej bowiem narażacie swe dzieci na śmierć przedwczesną.

W pokoju powinno być też świeże powietrze. Należy często uchylać, a w pogodę całkiem okna otwierać; szczególnie w nocy, kiedy wszyscy śpić dobrze przykryci, okno w pokoju powinno być uchylone; przy większym mrozie należy dzieci starannie okryć ¹⁾.

Z dziećmi na dwór, na powietrze nie należy zwlekać. Już kilkotygodniowe można w wózku na powietrze wystawiać — nie podczas lata tylko, lecz przez cały rok, o ile tylko jest pogoda. Na początek wystarczy parę minut, potem do godziny przejść można w zimie, a w lecie przez cały dzień dzieci na powietrzu trzymać należy. Nawet kiedy dziecko musi pozostać w pokoju, należy kołyskę ustawić przy oknie otwartem, dbając tylko, ażeby odpowiednio do pory roku było ubrane.

„Dobry początek jest połową zadania” — zastosować to należy do wychowania naszych najmłodszych pociech. Jedynie w ten sposób osiągniemy dobre wyniki w postaci zdrowia, uśmiechu, wesołości, a i szczęścia dzieci naszych.

(Przełożył z duńskiego K.).

¹⁾ Wyraz duński „Vugge,” kołyska, obejmuje także pojęcie wózka dziecięcego.

²⁾ Mrozy w Danii dochodzą niekiedy do 10 albo i 15^o R.

Gry ruchowe.

Piłka nożna.

Piłka nożna zyskuje dziś coraz więcej zwolenników w świecie całym i staje się grą prawdziwie ogólnoludzką. Obie jej odmiany: *Association* i *Rugby*, powstałe w zeszłym dopiero stuleciu, są dość skomplikowane i wymagają graczy silnych, miejsca dużego i dłuższego czasu — to też uprawiane są przez dorosłych i młodzież męską starszą. Ponieważ, oprócz znajomości prawideł, przy grach tych wymagana jest duża wprawa w ruchy odpowiednie, istnieją obok tego gry w piłkę nożną inne, pomocnicze, łatwiejsze i dostępne dla mniej silnych i młodszych, a więc stanowiące niejako wstęp i przygotowanie.

Zanim podamy zasady obu odmian głównych gry w piłkę nożną, chcemy uprzednio zaznajomić czytelników naszych z temi grami pomocniczymi, które dużo przedstawiać mogą interesu dla uczestników. Niektóre z nich są już młodzieży naszej znane.

Do gier w piłkę nożną używa się balonu gumowego w pochwie skórzanej. Najodpowiedniejszą jest piłka o obwodzie około 70 cm.

Zasady ogólne przy grach w piłkę nożną są następujące:

1) Piłkę nożną kopie się wewnętrznym brzegiem stopy.

2) Niewolno dotykać piłki ręką, wyjąwszy wypadki dokładnie wskazane.

3) Kopnięcie rozróżnia się: k. siłą i k. wózkim. Pierwsze dokonuje się tak, ażeby piłkę jak najdalej odrzucić od siebie; przy drugim, biegnąc za piłką, toczy się ją lekkimi kopnięciami przed sobą.

Nożna w kole. Grający (w liczbie najmniej 10) stają w koło w rzędzie. (Początkowo trzymają się za ręce, przez co unikają dotykania piłki rękoma). Jeden z uczestników kopie piłkę przez środek koła, by ją z koła wyrzucić; ten, do którego piłka doleciała, kopie ją znowu i t. d. Gdy piłka wyleci z koła, wówczas uczestnik, z którego prawej albo lewej strony (stosownie do umowy uprzedniej) piłka przeszła, staje za karę w środku koła i stara się zręcznym kopaniem znowu piłkę z koła wyrzucić, w czym stojący na obwodzie koła usiłują mu przeszkodzić; kto jednak przepuści piłkę koło siebie, zmienia stojącego w środku koła. Stojący na obwodzie koła nie mogą schodzić z miejsca; jeżeli wypadnie to uczynić w celu dosunięcia piłki, to jednak kopie się piłkę tylko z miejsca swego. Kopać należy tak, ażeby piłka nie przechodziła ponad głową grających.

Wieża. Uczestnicy stają jak w grze poprzedniej, (w odstępie atoli podwójnym), z wyjątkiem jednego, który stoi w środku, by pilnować wieży. Wieżę stanowią trzy długie laski w górze złączone, u dołu zaś rozstawione. Pilnujący wieży, t. j. strażnik, stara się niedopuszczyć, by piłka przeszła przez środek wieży, t. j. pomiędzy laskami, o co znowu zabiegają stojący na obwodzie koła. Komu się uda tego dokonać, zmienia strażnika. Ostatni opuszcza również swe stanowisko, jeżeli dopuści do wywrócenia wieży, a strażnikiem zostaje ostatni z kopających. Tylko strażnik kopać może dowolną nogą, inni zaś według wskazania w grze poprzedniej: każdy bowiem pilnuje przestrzeni z prawej lub lewej strony—wedle umowy uprzedniej.

Gracz.

ZEW SZĄD.

Ogrody im. Raua. W d. 12 b. m. rozpoczęto sezon letni w ogrodach W. E. Raua. Prowadzenie zabaw uległo teraz pewnym zmianom które tylko na dobro instytucji zapisać należy.

Przedewszystkiem w dwóch ogrodach największych (Saski i na Pradze) zabawy trwają przez dzień niemal cały, z przerwami, niezbędnymi do utrzymania boisk w porządku. Od g. 11 do 3 dzieci bawią się zupełnie dowolnie, dostając odpowiednie przyrządy do gier; przewodnicy mają tylko nadzór ogólny, przestrzegają przyzwoitego zachowania dziatwy i w razie potrzeby dają inicjatywę lub wskazówki do gier prowadzenia. Od g. 4 do 6 bawić się mogą wszystkie dzieci, o ile szczerze boiska na to pozwalają; tu już przychodzą punktualnie, łączą się w odpowiednie zastępy i bawią wedle wzorca, podanego przez przewodnika. Od g. 6 do 8 trwają zabawy również w zastępach, określonych co do ilości dziatwy, która wstęp ma do ogrodu za biletami, wydawanymi bezpłatnie przez Komitec; młodzież szkolna powinaby z tego skorzystać.

W ogrodach pozostałych chodzi na zabawy dziatwa co drugi dzień: to chłopcy, to dziewczęta; wobec tego z zabaw korzystać może dwakroć większa ilość dzieci. Zabawy te trwają tylko 2 godziny—od 5 do 7.

W czasie, na zabawy powyższe niezajętym, wpuszczane będą zastępy wyłączne wychowawców szkół i innych zakładów wychowawczych, jednak zawsze pod opieką osób, przez Komitet wskazanych; podobnie zamierzone jest tworzenie w tym czasie kompletów, z młodzieży starszej złożonych, w celu prowadzenia samej gimnastyki lub pojedynczych gier sportowych.

W ogrodzie Saskim jest na wykończeniu bardzo praktycznie i umiejętnie pomyślana sala gimnastyczna: 22 metry długa i 9 m. szeroka. Inne ogrody także w przyrządy będą obficie zaopatrzone.

Przewodnicy sami układać będą wzorce zajęć w ogrodzie (przedtem plany takie były wydawane przez kierownika albo instruktora); w sezonie obecnym postanowiono pozostawić przewodnikom pod tym względem większą swobodę.

Nauka pływania. W szkole filologicznej W. Klossa zaprowadzoną została dla uczniów nauka pływania. Codziennie po skończonych wcześniej lekcjach udają się nad Wisłę i tam w szkole pływania uczą się tej umiejętności, tak ważne nieraz w życiu mającej znaczenie.

Rekreacya. Szkoły tutejsze wprowadzają w planie zajęć uczniów wielce doniosłą zmianę. Oto lekcye kończą się wcześniej, tak ażeby nie przeciążać młodzieży nauką podczas upałów w godzinach południowych. Niektóre szkoły urządzają dla swych uczniów zabawy poobiednie w obrębie szkoły lub poza miastem. Ciekawem byłoby zbadać, co się składa na treść tych zabiegów ruchowych i o ile one, oprócz odpoczynku dla umysłu, dają uczniom rzeczywistą sposobność normalnego rozwoju ciała. Gry i ćwiczenia fizyczne nigdzie już na Zachodzie nie stanowią przygodnie stosowanych i oderwanych zabiegów, ale wszędzie ujmowane są w system umiejętny, na danych naukowych oparty.

Szkoła „dżyudżitsu” istnieje w Paryżu i gromadzi spory zastęp chcących metodę tę zgłębić. Zachęceni tem powodzeniem znawcy i fa-

chowcy metody japońskiej zamierzają otworzyć szkoły takie w Berlinie i Brukseli.

„Gymnastisk Selskab” w Kopenhadze. Towarzystwo gimnastyczne, o którego roczniku wzmiankujemy w „Książnicy” naszej¹⁾, daje wymowny dowód, jak sprawą wychowania fizycznego przejęci są duńczycy. Założone w r. 1899, towarzystwo ma na celu szerzenie w społeczeństwie zainteresowania do gimnastyki, a to przez odczyty, wydawnictwa i zakładanie oddziałów prowincjonalnych. Oddziałów takich sprawozdanie zeszłoroczne wymienia—prócz kopenhaskiego—18; odczytów było ogółem 116; wydano 2 małe broszurki oraz rocznik, rozsyłane darmo członkom, których liczono 791. Ważny też krok stanowi wydanie tablic z przedstawieniem postaw prawidłowych. (O tablicach tych była wzmianka w № 1 „Ruchu”). I to wszystko wobec nadzwyczaj małego dochodu: składkę roczną od wszystkich pobiera się w ilości 2 koron rocznie = około rubla!...

Towarzystwa gimnastyczne w Szwecyi, mające na celu prowadzenie ćwiczeń gimnastycznych, datują się dopiero od r. 1870, a i niewielki dotąd uczyniły postęp: jest ich 35 z 3000 członków (oczywiście wszyscy ćwiczą). Od r. 1892 złączyły się wszystkie w związek „Svenska gymnastik förbundet.” Niewielki stosunkowo udział szwedów w rzeczonych towarzystwach tłumaczyć się daje tem, że gimnastykę uprawiają dodatkowo wszystkie towarzystwa sportowe a nawet związki zawodowe; nadto wiele osób ćwiczy w zakładach gimnastycznych prywatnych za opłatą: gimnastyka uważana jest w Szwecyi za konieczność zdrowotną, na której się oszczędności nie czyni. Dodajmy do tego, że wszyscy żyjący dziś szwedzi ćwiczyli także stale w szkołach, a zrozumiemy źródło tego, że typ szweda jest dzisiaj w porównaniu z innemi narodami pod względem anatomicznym i estetycznym najnormalniejszy, najbardziej się zbliżając do ideału starogreckiego...

Książnica „Ruchu.”

12. J. P. Müller: Kwadrans dziennie dla zdrowia. Moja metoda hartowania dzieci i dorosłych. Najwyższy sukces! Przeszło 120,000 egzemplarzy, rozprzedanych zagranicą w przeciągu roku. Warszawa 1906, E. Wende i S-ka.

Książka rzeczona, reklamowana zrećźnie, stała się w roku ostatnim powszechnie znanem w dziedzinie gimnastyki zjawiskiem chwili. Rozbiór i ocenę dziełka tego znajdują czytelnicy w dziale „Krytyki.”

13. Albert Surier: La santé par 10 minutes de Culture physique chaque jour. Paris.

Powodzenie książki J. P. Müllera, która zyskała w czasie krótkim rozgłos światowy, pobudziło w czasach ostatnich wielu autorów do naśladowania zasłużonego i praktycznego duńczyka. W liczbie ich znalazł się i p. Surier, który w swem dziełku podaje przepisy ćwiczeń i higieny życia codziennego w sposób zajmujący, acz zbyt może powierzchowny. Bądźco bądź książka ta mierzyć się nie może z dziełem Müllera, ani tembardziej z cytowaną poprzednio książką Schrödera.

¹⁾ W numerze 3

Najtańsza i najobfitsza ilustracya

BIESIADA LITERACKA

poświęcona Rodzinom polskim, wychodzi od lat 30-tu pod redakcyą

WŁADYSŁAWA MALESZEWSKIEGO.

Zawartość BIESIADY obejmuje wszystkie rodzaje literatury pięknej, chwilę bieżącą, wszechświatową i wiedzę gruntowną, w formie popularnej, przytaczamy niektóre działy szczegółowe: Uroczystości Kościoła katolickiego. Liczne powieści historyczne i społeczne. Podróże po kraju i obczyźnie. Politykę. Historję polską i powszechną. Wychowanie domowe i publiczne. Sztuki piękne. Starożytnictwo. Heraldykę. Rozwój stosunków międzynarodowych. Postęp naukowy. Życiorysy zasłużonych ludzi. Przegląd pism i książek. Wynalazki najnowsze. Prace ziemiańskie. Przemysł i handel. Herbarz szlachejnych. Pamiętniki. Korespondenecy z czytelnikami. Humorystykę. Rebusy, szarady, logogryfy i inne rozrywki. Mody. Ogłoszenia płatne. **W dziale ilustracyjnym:** Chwilę bieżącą, wynalazki, ilustracye do powieści, zabytki przeszłości. krajoznawstwo, portrety, kopie obrazów mody i t. p.

Spółpracownictwo literackie i artystyczne **BIESIADY LITETACKIEJ** stanowią siły doświadczone, pierwszorzędjne. Na czele zastępu literackiego

HENRYK SIENKIEWICZ

BIESIADA drukować będzie, z początkiem r. 1906 powieści społeczne

MARYI RODZIEWICZÓWNEJ:

„Jaskółczym szlakiem“ i „Obywatel“
oraz powieść historyczną

„SĘPY GERMAŃSKIE“

autora „Pasa Rycerskiego“

W dodatku **WIECZORY POWIEŚCIOWE:** cykl powieści *J. I. Kraszewskiego*, osnutych na **tle rewolucyi Kościuszkowskiej i wypadków 1863 r.** nadto *M. Synoradzkiego* szereg opowiadań z 1830 — 31 r.

Na pamiątkę-premium Biesiada w r. 1906 wybrała

Portret artystyczny, kolorowany, bohatera narodowego

JÓZEFA KSIĘCIA PONIATOWSKIEGO

Portret otrzymają **bezpłatnie** wszyscy całorocznj prenumeratorowie.

Uważamy za zbyteczne rozpisywać się o zasobach Biesiady literackich i artystycznych. Każda praca będzie godną pisma, cieszącego się **od lat 30** sympatją naszego społeczeństwa.

PRENUMERATA:

„Biesiada Literacka“

w Warszawie: Rocznie rb. 5.
Kwartalnie rb. 2.25.
Z przesyłką pocztową: Rocznie rb. 6.
Kwartalnie rb. 1.50.

„Biesiada Literacka“ z „Wieczorami Powieściowemi“

w Warszawie: Rocznie rb. 6.50.
Kwartalnię rb. 1.63.
Z przesyłką pocztową: Rocznie rb. 8.
Kwartalnie rb. 2.

A D R E S: Biesiada Literacka, ilustracya Polska, Warszawa, Plac Warecki No 4.
na żądanie, administracya Biesiady posyła numer okazowy bezpłatnie.

„BLUSZCZ“

Najobszerniejsze pismo poświęcone sprawom kobiecym w najszerszym zakresie, pomieszcza w każdym z poszczególnych swoich działów tylko prace wyborowe, zajmujące, żywotne w treści, a wyróżniające się pod względem formy literackiej i poprawności języka.

Nie mając zamiaru zmieniać warunków przedpłaty naszego pisma, a pragnąc Czytelnikom naszym za tę samą cenę dostarczyć jeszcze więcej treści, któraby praktycznie uzupełniła literacki zasób „BLUSZCZU,” postanowiliśmy **bez wszelkiej dopłaty** dołączać w ciągu roku;

== CZTERY DODATKI SEZONOWE. ==

Zeszyty te utworzą w ciągu *wiosny, lata, jesieni i zimy* każdego roku **obszerny tom**, stanowiący sam w sobie zupełną całość, **odrębną od stałych dodatków** do „BLUSZCZU,” dołączanych bez zmiany w dalszym ciągu do każdego numeru. Zapełni je treść, zajmująca i pożyteczna dla kobiet, bez względu na ich stanowisko społeczne, albowiem zarówno wytworna dama w salonie, jak praktyczna pani domu, zabiegliwa matka rodziny, gospodyni czy ochmistrzyni, w najmniej zamożnym stanie, znajdzie tu umiarkowanie potrzebnych, ciekawych i pouczających wskazówek z dziedziny mody, robót kobiecych, gospodarstwa domowego, sztuki kulinarnej, ogrodnictwa, etc. etc.

Mamy nadzieję, iż przez takie **powiększenie** objętości pisma **za tę samą cenę, co dotychczas**, bez względu na znaczne koszty, jakie ono za sobą pociągnie, uczynimy „BLUSZCZ“ jeszcze bardziej pożytecznym i poczytnym organem w każdym domu polskim.

Pozwalamy sobie przypuszczać iż „BLUSZCZ,” jako pismo, poświęcone wyłącznie sprawom kobiecym, przy dzisiejszych, o tyle swobodniejszych warunkach wydawniczych, pozyska sobie w roku czterdziestym trzecim swego istnienia jeszcze większą wziętość i poczytność, a zadaniem Redakcyi i wydawców będzie, aby i coraz więcej zdobywał chlubnego uznania.

DODATEK MÓD

w każdym numerze „BLUSZCZU“ mieści w ciągu roku około 2000 rycin. **Tablice kroju** są tak dokładne i szczegółowo objaśnione, że dają możliwość wykończenia w domu wszystkich części ubrania dla kobiet i dzieci oraz bielizny męskiej i dziecięcej. Osobne artykuły, kilka razy do roku obznajniają Czytelniczki ze sposobami wykonania: **croju sukien, bielizny, robót drutowych, haftu białego, siatki gipiurowej i robót koronkowych.**

Warunki Przedpłaty.

w WARSZAWIE:

miesięcznie	rb. — kop. 60
kwartalnie	1 „ 80
półrocznie	3 „ 60
rocznie	7 „ 20

z PRZESYŁKĄ:

kwartalnie	rb. 2 kop. 50
półrocznie	5 „ —
rocznie	10 „ —

Dla uniknięcia reklamacji prenumeratę najlepiej nadsyłać wprost do Administracyi „BLUSZCZU,” **Nowy-Swiat № 41, w Warszawie.**