

RUCH

DWUTYGODNIK, POŚWIĘ-
CONY SPRAWOM WYCHO-
WANIA FIZYCZNEGO, HY-
GIENY I WOGÓLE NORMAL-
NEGO ROZWOJU CIAŁA.

wychodzi 11 i 26 każdego miesiąca.

Okólnikiem z d. 23 listopada 1906 r. za nr. 51362 oraz z d. 2 lutego 1910 r. za nr. 3
zalecony przez Radę szkolną krajową dla szkół galicyjskich wszelkich kategorii.
Na Wystawie Częstochowskiej odznaczony dyplomem uznania.

Adres redakcyi:
Wielka 31 m. 8, tel. 153-45.

Redakcyja i administracyja otwarte są w dni
powszednie pomiędzy godz. 2 a 5.

Następny tomik Książnicy, za-
wierający **Gimnastykę dla wszy-
stkich**, ukaże się w lutym. Praca
dra Joteykówny wyjdzie dopie-
ro w kwietniu.

J. SKAŁSKI,

WARSZAWA,

Bieleńska 4, tel. 199-94.

**Fabryka przyrządów
gimnastycznych.**

Treść.

Duch a ciało, przez B. Skarskie- go	17
Chód, wg dr. G. Rouhet'a	18
W sprawie oddychania, przez Wl. Ko- złowskiego	22
Bony u nas a gdzieindziej przez I. Ryssela	23
Szkoły podniebne, przez A. Żur- skiego	24
Z życia szkolnego	26
Zewsząd (kronika)	29
Z naszych książek: №№ 619—623 .	32

Sommaire.

L'âme et le corps, par Mr. B. Skarski	17
La marche, sn. Dr. G. Rouhet .	18
A propos de la respirtation, par lad. R. Kozłowski	22
Les bonnes chertz nous et autre part, par Mr. I. Ryssel	23
Les Ecoles à t'ouvert, par A. Mr. Żur- ski	24
Chronique scolaire	26
Partout (Chronique sportive)	14
Bibliographie: №№ 618—623	16

Przewodnik w zakresie kształcenia cielesnego — na str. 2 okładki,
Nasz przewodnik adresowy — na str. 3 okładki.

Wobec napływu znacznego przedpłatników nowych i konieczności uregulo-
wania nakładu, uprasza się niniejszem o rychłe odnowienie przedpłaty.
Kto nadal „Ruchu“ trzymać nie chce, raczy nas o tem uprzedzić albo wprost
zwrócić zeszyt niniejszy. Przedpłatnikom zamiejscowym, zalegającym w
opłacie, wysłamy zeszyt trzeci za zaliczeniem pocztowem.

Redakcja „**Ruchu**” udziela chętnie w dziale „Odpowiedzi” wszelkich wskazówek pedagogicznych i fachowych, dotyczących gimnastyki, gier ruchowych i sportów — t. j. wogóle w zakresie wychowania fizycznego i normalnego rozwoju ciała.

Przewodnik zakładów i pracowników w zakresie kształcenia cielesnego.

Nauczyciele gimnastyki:

Hubert Dietz, Marszałkowska 42, t. 116-90.
F. Francikowski, Nowy Świat 56 m. 21.
K. Noskiewicz, Krucza 23, t. 94-30.
Edwin Pieńkowski, Hoża 41.
J. Stołagiewiczówna, Żórawia 31, t. 26-63.

Słojd (Szkoły i zakłady):

M. Dunin-Sulgustowska, Widok 14, t. 206-88

Szkoły gimnastyki i masażu:

H. Kuczalska, Nowogrodzka 6a, t. 116-34.

Zakłady gimnastyczne:

R. Graf & Nebel, Foksal 19, gm. Tow. wośl.
H. Kuczalska, Nowogrodzka 6a, t. 116-34.
Mieczysław & Nowacka, Sienna 16, t. 159-82
B. Olszewski, Jerozolimka 31, t. 60-68.
W. Pieńkowski, Hoża 41, róg Wielkiej.
Teodor Rodziewicz, Leszno 37.

LOTNIK i AUTOMOBILISTA

Jedyny miesięcznik techniczno-sportowy, ilustrowany, poświęcony lotnictwu i automobilizmowi z dodatkiem „**WSZECHSPORT**” pod redakcją ZYGMUNTA DEKLERA.

Cena w Warsz. rocznie Rb. 3, na pow. Rb. 3,60.

Adres: Warszawa. Nowogrodzka 40. tel 11-106.

ZŁOTY RÓG

ilustrowany tygodnik literacki
== artystyczny i społeczny ==

PRZEDPŁATA WYNOŚI:

w Warszawie, roczn. rb. 6, półr. 3, kw. 1,50.

na prowincyi „ „ 7, „ 3,50 „ 1,75.

zagranicą „ „ 10, „ 5 „ 2,50.

REDAKCJA i ADMINISTRACJA:

Warszawa, Królewska 27

Telefon 152-05.

MAGAZYN UBIORÓW MĘSKICH Poleca gotową robotę jakoteż
Stanisława CZAPINSKIEGO przyjmuje zamówienia w zakres
krawiectwa wchodzące
w Warszawie, ul. Świętokrzyska № 11. Tel. 128-96.

ZIMNE POMIESZCZENIA OGRZEWAJĄ SZYBKO I TANIO PIECYKI GAZOWE

Skład główny, Erywańska 3, tel. 87-99

F I L J E:

Marszałkowska 36	Chłodna 39-a
Pl. Św. Aleksandra 8	Ś-to Jerska 22
Dzika 28	Targowa 30

BIURO JAHÓŁKOWSKIEJ Jerozolimka 82 P O L E C A: na- uczycielki, bony, cudzoziemki i nauczycieli.	PANTOFLE GIMNASTYCZNE E. CIBORSKI Krucza № 20. Hurt i Detał.
--	---

OPUŚCIŁ PRASĘ:

przyczynek do sprawy Skautingu
przez Wł. R. KOZŁOWSKIEGO p. n.:
„**Pierwiastek wojskowy** ☑
w wychowaniu cielesnem“

== Do nabycia wszędzie. ==

RUCH

DWUTYGODNIK

poświęcony sprawom wychowania fizycznego, higieny i wogóle normalnego rozwoju ciała.

DUCH A CIAŁO.

Rzadko dziś spotyka się ludzi szczęśliwych. Mówiąc to mamy na myśli oczywiście zastępy świata roboczego i biurowego, owych najmitów, żyjących z pracy swej tylko i raczej ubogich aniżeli zamożnych, ale noszących dumnie poczucie godności własnej.

Według nas szczęście polega na poczuciu niezależności, przynajmniej względnej; na osiągnięciu celu naszych zabiegów, na spokoju wewnętrznym u zmierzchu życia. Jakże niewielu z pośród nas może w życiu swem zdobyć swe stwierdzić! a przecie nie są one niedościgłe, lecz raczej jeszcze... dalekie.

Stwierdzamy natomiast, iż istnienie nasze jest ciągłą walką, w której praca wyczerpuje się przez obojętność ogółu, gdzie inicjatywę rozumną zwalczą uparta rutyna, gdzie wiedza i geniusz narażane bywają na szyderstwo.

W życiu niekiedy smutny szereg niepowodzeń, osładzany przejściową rozkoszą, czyni nam wrażenie szczęścia. Wszak i w głąb ciemną zachodzi niekiedy promyk słońca...

Otóż pomimo wszelkich niepowodzeń i przykrości życiowych nie możemy zaniedbywać walki, musimy rozsunać ciemności złowrogiej rozpacz, skoro posiadamy silny i skuteczny ku temu oręż — *moc ducha*.

Wszak czas uchodzi i nic się przed nim nie ostaje.

Wszak wązki strumyk, sączący się cicho i niepostrzeżenie wśród traw i mchów, wyłabia przecie skały. Moc ducha naszego, energie, podtrzymać musimy, by nam podobnie dała wytrwać.

Ponieważ przeszkody i przykrości u niezaprawionych i słabowitych wyczerpują rychło ich energię cielesną, należy więc zabiegać o energii tej wzmożenie, inaczej o zdrowie ciała, przez co widocznym jest związek pomiędzy energią cielesną a duchową.

Otóż właśnie o związku tym zbyt często w czasach naszych zapominamy, choć pamiętać należałoby o nim szczególnie w obciążonych warunkach życiowych; zapomnienie zaś to mści się następnie na naszym powodzeniu życiowym, na szczęściu naszym.

Przecie tak często słychać że *zdrowie jest skarbem*, a jednak równie często zdrowie to lekceważymy.

Skarb zresztą nie trudny jest do zdobycia: należy tylko pokonać swe złe nałogi i wzmocnić ciało przez odpowiednie ćwiczenie.

A ćwiczenie takie jest dla wszystkich dostępne. W dzisiejszym swoim rozumieniu i według ostatniego słowa wiedzy, gimnastyka jest sprawą najzupełniej demokratyczną i dla wszystkich dostępną.

Dla każdego powinno być wielką przyjemnością nadejście chwili, kiedy może się oddać ćwiczeniom cielesnym w gronie stowarzyszonych czy bodaj samotnie w domu, ażeby rozprostować swe członki i stawy, zeszywniać w pracy zawodowej... Niechaj w myśl tego postąpią wszyscy bojaźliwi, niepewni, słabowici, a po czasie pewnym wszyscy dobrze osiągną wyniki w postaci wzmoczonej siły, pewności, sprawności i zdrowia, za którymi się zjawi energia, śmiałość, odwaga i moc ducha.

Bo moc ducha jest ściśle związana ze sprawnością cielesną.

B. Skarski.

CHÓD.

Człowieka niejako przeznaczeniem jest ruch: jego mięśnie, kości i stawy budową swą wskazują, że musi się przemieszczać z jednego miejsca na drugie bądź dla zdobycia środków istnienia, bądź też by zaspokoić rozliczne swe potrzeby. „*Życie to ruch*“.

Zdaje się, że najprostszą, pierwotną postacią ruchu jest chód, do którego zaprawiamy się bardzo wcześnie. Dziecię uczy się stawiać jedną stopę przed drugą, jak tylko jego kości są dość trwałe do utrzymania, mięśnie zaś odpowiednio mocne. Zdawałoby się wobec tego, że wszyscy chodzący wybornie umiemy. A przeciw chód jest sztuką, którą ażeby osiągnąć w stopniu należywym, trzeba się długo w niej ćwiczyć i zaprawiać.

Doszukując się starannie przyczyn złego chodu, przekonać się można, że znajduje się on w związku z układem wadliwym miednicy i stóp albo też z osłabieniem płuc i serca. Pierwsza z tych przeszkód uniemożliwia osiągnięcie chodu poprawnego wogóle, inne zaś utrudniają zaprawianie w chodzie i wszelkich sportach.

Ruchy chodu są nader proste i do wykonania łatwe; chociaż nie wszyscy zdolność dobrego chodu posiadają, jednak nie bywa ona wyjątkową i po odpowiednim ćwiczeniu daje się osiągnąć zawsze. Nie chodzi nam jednak o zdolność przechodzenia przestrzeni długich bez zmęczenia i zadyszania — co jest częstym zjawiskiem wśród ludzi, którzy dużo chodzić muszą — ale raczej o chód poprawny i wykwinny, co już rzeczywiście do wyjątków należy. Jeżeli tak jest, to czemu zabiegać o wyjątkową doskonałość chodu? Otóż przede wszystkim dlatego, że w miarę doskonalenia tego ruchu, możemy zwiększać jego szybkość, dłużej

opierać się zmęczeniu, rozwijać i wzmacniać równomiernie obie kończyny dolne i zapobiedz przedwczesnemu zużyciu tych części, które byłyby nadużywane przy chodzie nieprawidłowym. Wreszcie jedynie chód poprawny i doskonały osobnika odpowiednio zaprawionego daje nam owó poczucie wdzięku, piękna i zgodnego zespołu, które to cechy są zawsze wynikiem ćwiczeń należycie traktowanych.

Ażeby ocenić chód pod względem poprawności, należy patrzeć na osobnika idącego po powierzchni płaskiej pojedynczo. W grupie chód jego nie może się uwidocznic na tle ruchów łącznych, nie dając poczucia czystej linii. Również niepodobna rozpoznać poprawności ruchu żołnierzy poszczególnych z pułku piechoty podczas ich przejścia w pochodzie, gdyż postrzega się wówczas ogół przeciętny ruchu łącznego. Podobnie może wydać się przepyszny szwadron w natarciu galopem, pomimo że w jednym jego koniu poznać się daje defekt.

Ażeby dobrze chodzić, trzeba sobie zdawać sprawę z istoty chodu, a tego właśnie nie potrafią ci, co mają chód brzydki. Nie mówimy tu o tych, co z powodu wspomnianych wiadomości nie są zdolni do chodu poprawnego. Zresztą przyznać trzeba, że chód nie ma dziś już tego znaczenia co dawniej, gdyż w wielu razach praktyczne jego wyniki osiągnąć można, stosując inne środki przemieszczania, jak koło, sanochód, płatowiec itd.

Każdy posiada krok swoisty, po którym można go poznać, słysząc zdala, choć się go nie widzi wcale. Tembardziej po chodzie do pewnego stopnia poznać można rodzaj zajęcia człowieka, zwłaszcza gdy go się postrzega. Wieśniak np. ma chód ciężki wlokący, z niezgrabnym bocznym zwisaniem rąk; podobnie swoisty chód posiada marynarz, kopacz, maszynista czy dżokej. Pierwszy dla utrzymania równowagi na kołyszącym się okręcie musi zwykle rozstawiać szeroko nogi, otrzymując w ten sposób lepszą podstawę, co zachowuje i wówczas, kiedy się znajduje na lądzie. Podobnie chód acz w mniejszym stopniu posiada maszynista, który również przy pracy chodzi po przestrzeni drgającej i ruchomej. Kopacz, pchający często taczki, przyzwyczajają się do kroku krótkiego. Chód dżokeja cechują: zwykłe uń wzniesienie grzbietu i kolana rozwarne. Podobnie tragarze, przywykli do noszenia ciężaru na plecach, nawet po jego pozbyciu się zachowują swój chód zwykły o kolanach stale ugiętych. U gimnastyków, szermierzy czy bokserów spotykamy właściwy im chód pewny i lekki. Człowiek zamożny, pędząc życie dostatnie i wesołe, chodzi też inaczej, aniżeli biedak, walczący z troskami życia powszedniego.

Wpływ pewien na chód wywierają też różne w krajach rozmaitych strój i obuwie. Np. arab w zwoju swym wygląda właśnie poważnie i wspaniale; podobnie swoisty chód wytwarzają papucie, sandały przedewszystkiem zaś podpiętki czyli obcasy, czyniąc go bardzo nierównym

Zachodzi teraz pytanie, jak należy chodzić? Otóż znamy ogólnie dwa sposoby chodu: jeden wykwintny niejako, popisowy, którego jednak niepodobna przetrzymać długo i drugi — mniej

wspaniały ale z korzyścią używany w długich wycieczkach. Dla chodu poprawnego powinny być zupełnie giętkie wszystkie stawy stopy, tudzież kolanowe i biodrowe, czego właśnie brak u nowobranców, którzy ich przed wojskiem należycie nie wyćwiczyli. Stopa nie powinna się odchyłać zbyt lub zamało; tułów trzyma się prosto z piersią wzniesioną i na jednej linii z ramionami. Należy też mieć należycie wyrobione krzyże, lekkie zaś rąk zwisanie powinno sprzyjać posuwaniu się wprzód. Oddychać zawsze nosem i rytmicznie. Przy kroku wydłużonym zwiększyć trzeba odpowiednio nachylenie ciała, wznosząc też wyżej kolana. Wszystko ma zresztą być w lekkim rozprężeniu, wyjąwszy nogę wykraczającą, która pociąga tułów wprzód.

Zasady powyższe są ogólne, poza niemi istnieją atoli wskazówki inne szczegółowe, nieco różne w rozmaitych krajach. Anglicy np. posiadają chód osobny tzw. *toe and heel* (wielki palec i pięta), w którym wyrzucają nogę z wyciągniętą stopą, stawiając ją piętą do podeszwy stopy drugiej; jednocześnie zwisa ku przodowi odpowiednia ręka. Niemcy zabiegając o wydłużenie kroku, machają nogą do wysokości kolan. Inaczej każe chodzić pułk. Raoul twórca nowej metody, według której należy chodzić o kolanach lekko ugiętych, prostując je dopiero w chwili wysuwania stopy; ciało pochyla się wprzód, zwisanie rąk ma być nader niewielkie.

Badania fizyologiczne chodu prowadził naprzód Borelli, po nim zaś bracia Weberowie stworzyli teorię, która przez czas długi była obowiązującą. Sprawę tę podjęli następnie Giraud-Teulon, Carlet, w szczególności zaś Marcy, obalając wiele twierdzeń badaczy poprzednich. Poświęcił on zagadnieniu temu poważne dzieło *Machine animale* oraz znakomity i głęboko pomysłany traktat: *Le Mouvement*. Niepodobna dzisiaj zabierać głosu w tej sprawie, nie powtarzając niemal dosłownie wielu jego wniosków.

Według Béclard'a w kroku dostrzega się cztery momenty: *w pierwszym* ciężar ciała spoczywa na obu nogach, jednej (np. lewej) przed drugą (prawą), co daje podstawę podwójną; *w drugim* ciało wspieramy tylko na nodze jednej (np. lewej), mając więc podstawę jednoznożną, gdy noga druga (prawa) zostaje wzniesiona; *w trzecim* ciało wspiera się zawsze na obu nogach; *w czwartym* zaś ponownie na jednej ale innej nodze, gdy wznosi się druga. Punkt ciężkości wciąż się wznosi i zniża, zaś krętarz (trochanter) w płaszczyźnie pionowej i poziomej. Zmianę w położeniu punktu ciężkości widać dobrze, postrzegając na murze cień idącego człowieka. Nie bez słuszności porównywu ją tłumy idące z falowaniem morza.

Bracia Weberowie porównywali nogę wznoszoną z wahadłem, zapoznając niemal zupełnie rolę mięśni i opierając się na zasadzie fizyki, że wahadło podwójne z zawiasą podczas wahanía ławo się zgina. Teorię tą uznano następnie za błędną.

Notując chromograficznie stawianie i wznoszenie stopy w chodzie, prof. Marey wykazał dowodnie, w jaki sposób ukła-

dają się kończyny dolne. Według niego obie stopy w chodzie zwykłym na powierzchni równej stawiamy kolejno zupełnie jednakowo. Kiedy atoli wchodzimy na schody, wówczas moment podstawy podwójnej trwa dłużej.

Wahnięcie nogi spowodowane jest kurczeniem mięśni. Ręce zwisają naprzemian z przodu do tyłu i odwrotnie do wahnięć nożnych, tj. np. lewa ręka wraz z nogą prawą.

Prof. Marey, zwracając uwagę, że na wielu płaskorzeźbach starożytnych daje się widzieć jednostronne zwisanie ręki z wahnięciem nogi, omawia pytanie: „Czy naprawdę stosowano niegdys chód ten, przypominający kłus czworonogów, czy raczej zaszła tu pomyłka z winy artysty. Pytania tego rozstrzygnąć dziś niepodobna; chód taki jest różny od używanego u nas, nie jest atoli niemożliwym ze stanowiska fizyologicznego; należałoby przedmiot ten gruntownie zbadać“.

Piechurzy angielscy twierdzą, że zwisanie jednostronne sprzyja lepszemu posuwaniu wprzód, arabowie używają kłusa przy przebywaniu wielkich przestrzeni. W jeździe konnej kłusem nazywamy chód mieszany, — pośredni pomiędzy krokiem stępa a truchtem; koń opiera się w nim kolejno na dwu kończynach jednostronnych; kłus, jak wiadomo, zalecają najwybitniejsi ujeżdżacze.

Długość kroku zależy od wielu warunków i zwyczajów. W wojsku francuskim np. stanowi 75 cm.. Szybkość kroku wynosi wedł. Arnould'a 110 do 115 kroków na minutę. Co jednak rzeczywiście wpływa na długość kroku? Oczywiście nietylko samo oddalenie stóp, które — według słusznej uwagi prof. Marey'a nie mogą być porównywane z cyrklem, lecz również długość stóp i łatwo przekonać się, że krok dłuższy mają posiadacze stopy długiej. Podobnież zmniejsza się krok przy wznoszeniu pięt, jak to znowu widać u kobiet, co chodząc na korkach, posuwają się nader drobnym krokiem.

Według braci Weberów długość kroku zwiększa się wraz z jego szybkością, a więc np. powolny chód w tłumie ma krok daleko krótszy od chodu o tempie szybkim. Marey uważa to za słuszne do pewnego tylko stopnia tj. pomiędzy szybkością 40 a 75 kroków na minutę, wyżej zaś długość kroku ma się zmniejszać znacznie, powodując nawet powyżej 84 kroków pewne zmniejszanie szybkości.

Jeżeli chód dobry jest dla każdego pożyteczny, to szczególne znaczenie mieć musi dla żołnierzy, wywierając często wpływ na zwycięstwo podczas walki. Słusznie też czynione są w wojsku zabiegi w celu wyszkolenia dobrych piechurów.

W sprawie tej regulamin wojskowy daje przepisy nader ścisłe, jak to np. widać z nast. wyciągu:

„Długość kroku przyspieszonego wynosi 75 cm., mierząc pomiędzy piętami, szybkość zaś do 120 kroków na minutę. Przy rozkazie chodu żołnierz unosi nieco ku przodowi stopę lewą odchyloną w bok, stawiając ją 75 cm. przed prawą, której pięta wówczas się wznosi, ciężar zaś ciała przenosi się na nogę lewą. Potem unosi żołnierz nogę wyprostowaną prawą ku przodowi,

mając stopę tuż nad ziemią i stawiając ją w oddaleniu i w sposób, jak wskazano wyżej i prowadząc chód taki w dalszym ciągu, unikając krzyżowania nóg, zwracania ramion, zwisając natomiast swobodnie rękoma i trzymając głowę prosto. Na rozkaz zastanowienia żołnierz stawia w nowym kroku stopę wzniesioną i przystawia do niej stopę drugą“.

Chód w podróży nie bywa równy, mając zmienną szybkość i długość kroku. Kilometr przechodzić można w 11 do 12 minut.

Chód w natarciu jest w zasadzie równy; wykonywa się podobnie jak chód przyspieszony ale szybciej, bo zazwyczaj dochodzi do 140 kroków na minutę. (C. d. n.)

W sprawie ćwiczeń oddechowych.

Zupełne rozszerzenie, rozprasowanie płuc jako narządu oddechowego osiąga się dopiero przy całkowitem rozszerzeniu klatki piersiowej, tj. przy otrzymaniu największych jej średnic zarówno w kierunku pionowym, jak poprzecznym i tylnoprzodnym, nastąpić to może dopiero przy odpowiednim udziale przepony oraz należytem wzniesieniu wszystkich części klatki piersowej, szczególnie górnych.

Dla wdrożenia w to daje się podczas ćwiczyby pewne ćwiczenia zwane oddechowemi. Polegają one przede wszystkim na głębokim i powolnym wdechu i wydechu, wykonywanych w sposób powyżej określony; często bardzo towarzyszą im ruchy rąk, niekiedy zaś tułowia i nóg, ostatnie szczególnie w postaci kroczenia według tempa oddechu. Dodatkowe te ruchy mają na celu spotęgowanie wdechu, i większe poszerzenie klatki piersiowej.

Otóż niedawno lekarz paryski dr. Lecat czynił odnośne badania, które doprowadziły go do wniosku, że ćwiczenia proste, bez ruchów dodatkowych, mają wyższość nad złożonemi, ponieważ kurczenie mięśni czynnych ramienia, przyczepionych do klatki piersiowej, dąży przez ruch kończyn do jej unieruchomienia. Pomimo to dr. L. przyznaje ruchom pomienionym duże znaczenie, jako ułatwiającym równiejsze wykonywanie wdechu i wydechu oraz zapobiegającym zadyszaniu po ćwiczeniu wyteżonem. Z tego względu zaleca je nawet w gymnastyce nieusprawnionych, zwłaszcza dziecięcej, gdzie ćwiczący nie są dość usposobieni do należytego utrzymania rytmu oddechowego. Dla ćwiczących usprawnionych natomiast, zdaniem dr. L. lepsze będą proste ćwiczenia oddechowe.

Dr. L. zwracając uwagę na stosunek mięśni ramion do klatki piersiowej, zdaje się nie zwracać uwagi na tę okoliczność, że jednak zachodzi tu szczególne wyciąganie mięśni wyprostnych, co ma przecież duże znaczenie w usprawnianiu samej klatki piersiowej do należytego rozszerzania, a wobec tego pozornie słuszna jego uwaga nie ma rzeczywiście znaczenia. *Wł. R. Koz.*

Bony u nas a gdzieindziej.

Brana do pomocy matki w wychowaniu dziatwy staje się u nas bona gramofonem do uczenia obcego języka, albo też — zwłaszcza gdy to nie cudzoziemka — popychłem domowym dla dozorowania dzieci i kontrolowania służby, lub wykonywania pewnych czynności gospodarczych. Zastępowana przez nią pani domu oddawać tymczasem musi czas swój drogi na stosunki towarzyskie, należyty odpoczynek, doskonalenie i uzupełnienie swej garderoby i toalety lub wreszcie pracę dobroczynną i społeczną w kołach i stowarzyszeniach.

Tak bywa u nas, wyniki zaś tego bywają fatalne, a to z powodu spełniania wielu czynności ważnych przez siły nieodpowiednie oraz stwarzania stosunków nienormalnych, które na całym urządzeniu domu mścić się muszą.

Gdzieindziej także istnieją pomocnice matki, wyręczycielki pani domu; istnieją bony — ale charakter ich stanowiska bywa całkiem inny. Szczególnie inaczej jest w Anglii, gdzie odpowiadające bonom naszym *nurses* otrzymują od lat wielu odpowiednie przygotowanie i posiadają zasadnicze wiadomości z pedagogii i higieny. Pożytek bon tych musi być wielki, skoro od lat szeregu czynione są usiłowania stworzenia stanowiska takiej *nurse* w szkole. *Shool-nurses* działają już z wielkiem powodzeniem od lat kilku w licznych szkołach angielskich i amerykańskich. Początek dał Londyn już w r. 1898; w r. 1903 stanowisko bon ustalono we wszystkich szkołach Nowego Jorku (129 szkół z 200 tys. dziatwy), obecnie zaś za przykładem tych miast poszły miejscowości inne obu państw anglosaskich.

Głównem zadaniem rzeczonych bon jest nieustanna piecza, by powierzona im dziatwa przywykała do czystości, czego niepodobna wymagać od innych nauczycieli. Ażeby zadanie to wypełnić godnie, trzeba mieć odpowiednie przygotowanie, które obejmuje nie tylko zasadnicze wiadomości z higieny, ale też ratownictwo. Bona taka obejrzyć winna codziennie ubranie i dziatwę w powierzonej sobie szkole, gdzie ma swój gabinet osobny, dokąd wzywa kolejno wszystkie dzieci. W razie potrzeby udziela odpowiedniej pomocy albo kieruje do lekarza szkolnego, którego jest najbliższą pomocnicą i zastępczynią, bo stale w szkole przebywa, gdy lekarz przychodzi tylko dwa razy na tydzień. Obcując wciąż z dziećmi, notuje potrzebne spostrzeżenia i ułatwia lekarzowi szybszą orientację a w wielu wypadkach lepsze postawienie dyagnozy, co wpływa na większą korzyść z jego pomocy.

Pozatem bona ma jeszcze jeden ważny obowiązek — nauczanie dziatwy zasad higieny. Czyni to w miarę wydawania potrzebnych zaleceń i wskazówek, ostrzegając przed następstwami ich lekceważenia i zaniedbywania. W ten sposób dzieci naprawdę umieją czyścić zęby, myć usta i gardło, utrzymywać w czystości nos i uszy, czesać się itp. A są to rzeczy tem ważniejsze, że

lekceważenie ich przez ucznia szkoły angielskiej może wpłynąć na pozostawienie go na rok drugi w tej samej klasie,

Działalność takiej bony nie ogranicza się na szkole, ale przekracza również progi domu jej uczniów. Odwiedzając ich w czasie polecyjnym, ma bona możność poznania ich środowiska, co ułatwia jej zarówno oddziaływanie skuteczniejsze w szkole, jak również umożliwia wpływ na życie higieniczne jego rodziców. W warunkach wielkiego ubóstwa zabiega też u Rady szkolnej o pomoc dla danego ucznia, pomieszczając go w razie potrzeby stale lub czasowo w bezpłatnym internacie itp.

Świadomość o pożyteczności *bon szkolnych* przedostała się się z Anglii na drugą stronę kanału, gdzie powołano na takie bony w kilku szkołach początkowych w r. 1909 siostry miłosierdzia ze szpitala *Salpêtrière*, które zupełnie odpowiedziały swemu zadaniu, zabiegając o czystość dziatwy i krzewiąc w niej zasady higieny i zyskując charakterystyczne i trafne przezwiska „*dames de propret *“.

Jak to widać z ostatniego sprawozdania ze szkolnictwa nowojorskiego, pomoc higieniczno-lekarską daje w tamiecznych szkołach początkowych 159 lekarzy i 141 bon. Obowiązki jednych i drugich są ściśle rozgraniczane: lekarz wykonywa jedynie nadzór lekarski, walcząc przedewszystkiem z chorobami zaraźliwymi, gdy bona jest raczej wychowawczynią higieniczną, zabiegając nietylko o wpływ na dzieci ale też o zmianę nieodpowiednich warunków ich życia w domu. Ostatniemi czasy zaczynają się też przyjmować narady bony z rodzicami, którzy częściej wychowują swe dzieci nieodpowiednio wskutek nieumiejętności, aniżeli lekceważenia lub złej woli.

Czy i u nas nastąpią kiedyś stosunki podobne do opisanych? Wiele uprzednio zdziałać potrzeba, a nadewszystko zreformować przestarzałe urządzenie „bon do francuskiego“ na rzecz uświadomionych i znających zasady higieny wychowawczyń, które znając gruntownie i szczerze zasady higieny praktycznej, stworzą podstawę do odczuwania potrzeby bon szkolnych, jakie i u nas znajdą środki i możność do odpowiedniej działalności

I. Ryssel.

Szkoły podniebne.

W kraju, gdzie rozumieją doniosłość powietrza świeżego, dbałość zaś o nie nie jest ograniczona przesadami, gdzie wobec tego przewiew nie wzbudza śmiesznej obawy paraliżu, powstać też mogła instytucja, o której wiadomość wywołać musi u nas uśmiech politowania a przynajmniej niedowierzania.

Mówimy tu o istniejących w Anglii od lat dziesiątka *szkołach podniebnych*, albo szkół na powietrzu otwartem — the open air schools. W szkołach tych dziatwa słabowita spędza dzień cały, ucząc się i bawiąc na powietrzu od końca maja do końca października albo listopada.

Od r. 1907 szkoły takie urządzone zostały przez London County Council dla dziatwy szkół miejskich w okolicach stolicy. Własnie posiadamy sprawozdanie z tej działalności za piąty rok istnienia: „*Report on the open air shols*“ z którego szczegółami zapoznać zamierzamy Czytelników *Ruchu*.

Jak to widać z rzezonego sprawozdania, szkoły takie urządzone w różnych miejscach, unikając nagromadzenia większej ilości dziatwy razem. Każda szkoła liczy najwyżej 120 wychowanków, to też utrzymanie ich wypada dość drogo: 24 szterl. na jednego wychowanka, licząc w tem koszta odżywiania, materyałów piśmiennych i sloydowych oraz utrzymania personelu nauczycielskiego i służebnego, wreszcie codziennego przewożenia dziatwy z końca miasta. Jesć dzieci dostają trzykrotnie, mogą też leżeć dwie godziny w bezruchu na leżakach — zawsze pod niebem, tylko w niepogodę pod namiotem. Na noc dzieci powracają codzien do domu. Część wydatków pokrywa wspomniana London County Council, część ofiarność publiczna, rodzice zaś opłacają tylko 8 szterl.

Chociaż pobyt na wsi zachodzi tylko dniem, dziatwa jednak nader szybko do sil powraca. Ponieważ w większości dzieci to krzywiczne lub gruźlicze, a więc zapóźnione pod wzgl. umysłowym, nauka prowadzi się przeważnie sposobem poglądowym. W celu np. poznania górnictwa zostają uprzednio zakopywane rozmaite kruszce, które dzieci wydobywają same, wożąc do zbudowanej przez się fabryki i td.. Ponieważ mnóstwo dziatwy niezamożnej to przyszli mieszkańcy obecnych lub nowych kolonii angielskich, w szkołach podniebnych znajduje ona możność poznania życia osadniczego. Podczas robót w sadzie nabywa wiadomości o roślinach, jakie są uprawiane po koloniach; przy zajęciach sloydowych buduje maleńki wigwam lub chatę squattera. Przy każdej szkole znajduje się również ogródek w celu badania życia owadów. Do *Shrewsburg House*, leżącym na wzgórzu nad Tamizą, zjeżdżają przeważnie uczniowie z Woolwich, Grennich i wschodnich dzielnic Londynu; wielu z nich to przyszli robotnicy w dokach okrętowych, majtkowie, a więc już w szkole zaznajamiają się, napoły bawiąc, z sygnałami morskimi, składaniem okrętu, barwami różnych narodów i towarzystw handlowych; wszak każdy widziany na Tamizie okręt stanowić może materyał bogaty do przeprowadzenia lekcji gieografii handlowej. Nie trzeba dodawać, że przy takim trybie nauki wzmaga się zamiłowanie do niej u dziatwy, która rozwija się znakomicie zarówno pod wzgl. cielesnym jak i duchowym.

A. Żurski.

Z życia szkolnego.

Klasy pracy ręcznej i oddziały rzemieślnicze przy szkołach początkowych będą mogły być teraz prowadzone na zasadzie niedawnego rozporządzenia min., ośw. które ustala zasady udzielania na nie zapomóg. Oddział rzemieślniczy różni się od klasy robót większą specjalizacją i gruntownością nauczania i ma na celu całkowite usprawienie w jakimś rzemiośle. Trwanie nauki w oddziale czy klasie zależy od warunków miejscowych i przygotowania kandydatów. Co do wieku w rozporządzeniu niema żadnych ograniczeń.

Stan kształcenia cielesnego w Szkole handlowej pabianickiej odsłania sprawozdanie roczne, zamieszczone w nr. 25 *Gazety pabianickiej*: „I uczniowie i rodzice starają się unikać gimnastyki, nie rozumiejąc całej doniosłości tych ćwiczeń. Jeśli dawniej można było jeszcze tę niechęć usprawiedliwić koniecznością chodzenia poza godzinami szkolnymi do innych lokali, to teraz wobec pobudowania przy szkole sali gimnastycznej (kosztem 7 tys. rubli) i przeznaczania na gimnastykę godzin szkolnych, ta przeszkoda zostaje usunięta. Dalej uczniowie nie chcą kupować kostyumów i pantofli gimnastycznych, a gimnastykowanie w obuwiu zabłoconem lub zakurzonem i takimże ubraniu jest niezmiernie szkodliwe pod względem zdrowotnym dla wszystkich gimnastykujących razem. A koszt kostyumów jest niewielki — pantofle od $\frac{1}{2}$, do 1 rubla, kostyum od 3,20 do 3,50“.

Półko. Tak się nazywa nowy zakład wychowawczy wakacyjny urządzony pod Kaliszem przez d-ra Stan. Orgelbranda i prowadzony z udziałem pp. Matawowskich. Ideją przewodnią „Półka“ jest wdrażanie dziatwy do pracy, przyuczanie do wykonywania pewnych w tej mierze rękoczynów, przywykanie do życia higienicznego, wreszcie poznawanie przyrody i praw jej, obowiązujących człowieka. Zakład przyjmuje na czas letni dziatwę w wieku przedszkolnym; tego lata było dzieci niewiele, kilkanaścioro, ale wyniki osiągnięte stwierdzają pożytek i doniosłość podobnego przedsięwzięcia, można więc spodziewać się nietylko dobrego rozwoju ale i naśladownictwa w innych okolicach kraju.

Wychowanie praktyczne znalazło godny naśladowania wyraz w Płocku przy sposobności przenosin inwentarza tamecznego gimnazjum polskiego do nowego gmachu. Przenosiny te, jak donosi *Głos płocki*, odbyły się przy pomocy uczni: „Liczni przechodnie przystają, patrząc ze wzruszeniem na młodzież szkolną, przenoszącą ławki, tablice, różne ustensylia i przyrządy. Ta dzielna drużyna, garnąca się wesoło i ochoczo do tak uposledzonej pracy, za jaką uważana jest przez niektóre warstwy naszego społeczeństwa robota tragarzka, daje dowód, że umie należycie szanować każdą pracę i uszlachetnić ją wzniosłym zapalem. To też, dla zaoszczędzenia kosztów przenosin, wszyscy uczniowie pracują

gorliwie, nawet „eleganciki,“ stąpając zgrabnie w żółtych bucikach; przykładają delikatne rączki do dzwiganych ławek“!

Przykład godzien naśladowania.

Szkołę wzorową pod każdym względem zyskał świeżo Lwów w postaci gimnazjum prywatnego żeńskiego Zofii Strzałkowskiej. Zakład mieści się przy ul. Zielonej, 22, w od daleniu od niej o 40 m., w ogrodzie, zbudowany na wysokich suterench i zajmuje 4 piętra. Wszędzie dużo przestrzeni, światła i powietrza. Zabudowania obliczane są na 8 klas gimnazjalnych, 4 klas normalnych, ogródek freblowski, internat i izby pomocnicze jak rysunkowe, przyrodnicze i gimnastyczna tudzież pracownia robót kobiecych i słoju i td.. Izba gimnastyczna zajmuje 100 m.² przestrzeni.

Zakład rzeczony stanowi niejako osobliwość Lwowa i niewątpliwie stanie się wzorem przy urządzeniu innych podobnych uczelni.

Gimnazjum realne w Zakopanem utrzymywane jest przez T-wo, które uzyskawszy dlań prawo publiczności, zastrzega się przeciwko staraniu o upaństwowienie, ażeby w ten sposób mózdz prowadzić nauczanie i wychowanie w myśl zasad nowoczesnych i bez przystosowania się do szablonu szkół rządowych. Niedawno T-wo opracowało regulamin, według którego kroczyć zamierza, a w myśl którego: ilość uczniów w oddziale nie może przenosić 20 a w miarę możliwości przyjmowane będą do szkoły i dziewczęta. Art. 6 omawia wyłącznie *fizyczną stronę wychowania*: „Kierownik zakładu wspólnie z zakładowym lekarzem obmyśla i wprowadzą w życie środki do osiągnięcia fizycznej tężyzny zmierzające. Towarzystwo sądzi, że poza obowiązkową gimnastyką powinny być w jak najszerszym zakresie i to dla obu płci zarówno stosowane sporty letnie i zimowe, zabawy ruchowe i wspólne wycieczki, zawsze naturalnie przez szkołę organizowane i pod bacznym okiem nauczycieli odbywane. Jest również pożądane wprowadzenie w lecie w zakładowej przestrzeni praktycznej nauki ogrodnictwa, a zimie tak zwanej nauki zręczności (słoju)“. Według art. 11: „należy dla uczniów i uczenie, przez lekarza zakładowego zakwalifikowanych, urządzać coroczne kursa jazdy na nartach, gry w piłkę ręczną, tenisa, ewentualnie szermierki i wedle możliwości zapaśnictwa japońskiego, które ma olbrzymie znaczenie nie tylko dla rozwoju fizycznej sprawności, lecz także przytomności umysłu i pewności siebie, będącej podstawą wszelkiej rzeczywistej odwagi“. W innych artykułach regulaminu omawiana jest też higiena izb szkolnych i internatu.

Sprawa uniformu jest wciąż otwartą z powodu czynników ubocznych, jakie w tej mierze zaważają. Ostatnio przyczynek ciekawy dorzucił kurator okr. nauk. kazańskiego zarządzając, by od stycznia r. 1914 obecne mundury szare zostały zamienione na jasne, inne dla każdego gimnazjum. Zmiana ta wprowadzona została z tych jakoby względów, że ciemne ubranie naprowadza uczniów na myśli ponure.

Sport w szkole stał się niedawno przedmiotem osobnych przepisów, wydanych przez Komisję kształcenia cielesnego w Au-

stryi niższej dla szkół w celu ścisłego określenia zasad, na których można go stosować. Uwzględniane we wskazówkach zabiegi ruchowe podzielone zostały, ze względu na ich cechy swoiste, na 3 grupy. Do 12-go roku życia uprawiać należy tylko gry ruchowe (Jugendspiele): tudzież wycieczki, ślizgawkę, pływanie w wodzie stojącej, nożną i lekką atletykę. Od 13-go roku życia dodaje się do tego wiosłowanie w wodzie stojącej, bieganie na nartach i pływanie w rzece. Od piętnastego roku wprowadza się szermierkę, strzelanie do celu i wiosłowanie w rzece.

Do każdej z tych 3 grup powołano osobny komitet (krajowy inspektor szkolny, lekarz i fachowy sportowiec) i wypracowano dla kierowników szkół miarodajne wskazówki. Komitety mają również wydać opinię przy jakich cierpieniach lub po jakich chorobach należy uczniów od ćwiczeń tych lub innych wykluczyć.

Roty ucieszne — według wzmianek w prasie rosyjskiej — mają być zniesione, gdyż dostrzeżono wady w ich urządzeniu. Wiadomość ta nie wydaje się nam wiarogodną; raczej nastąpią usiłowania w celu ich przekształcenia, ku czemu poczynione zostały kroki stosowne, jak o tem pisaliśmy w *Ruchu*.

Szkoły początkowe w zestawionym obecnie przez min. oświaty projekcie zostają przekształcone z trzech-na czteroletnie. W nauce ma być więcej niż dotąd uwzględniana strona praktyczna, a w tym celu prowadzone będą rzemiosła, ogrodnictwo, gimnastyka i *ćwiczenia wojskowe*.

Szkoły pospolite w Berlinie otrzymały świeżo nowy program, według którego dają wychowankom swym tylko wykształcenie ogólne, bez myśli przygotowania do gimnazjum lub rzemiosła. Główną uwagę zwrócono na jęz. ojczysty, na który wraz z krajoznawstwem i dziejami ojczystemi poświęcono trzecią część ogółu zajęć. Na śpiew i rysunki przeznaczono w 8 klasach 26 godzin tj. ósmą część, na *gimnastykę* (od kl. 2 do 8 włącznie) 19 godzin tj. 8,6%, ale prócz tego są w zwyczaju rekreacye z użyciem ich na gry ruchowe i często urządzają się wycieczki szkolne lub klasowe (te ostatnie zwłaszcza są zalecane w instrukcyi dla nauczycieli).

Znamienny okólnik. Wobec wzrastającego zamiłowania do sportu i wogóle ćwiczeń ruchowych wszędzie na sprawę tą zwrócono uwagę wśród świata pedagogicznego zwierchność zaś szkolna usiłuje skierować ją na tory, najwłaściwiej do celu zmierzające.

Niedawno wydany też został przez kuratora Okręgu charkowskiego okólnik w sprawie nożnej, który tutaj, idąc za czasop. *Sila i zdrowie*, przytaczamy:

„Mając na widoku korzyść dla wychowanków pod względem higienicznym i naukowym, wnoszę, by zachowywali następujące zasady gry w nożną:

1. Czas gry skrócić z 90 minut do 60.
2. Zabrania się grać w niepogodę i przy wietrze wschodnim.

3. Bezwarunkowo zabrania się gra ordynarna, kopanie graczem nogą, uderzanie i doskakiwanie na gracza, zachodzenie z tyłu.

4. Zabrania się rozgrywać zawody płatne; również zabrania się brać udział w zawodach o mistrzostwo Charkowa; wolno tylko brać udział w zawodach towarzyskich.

5. Zabrania się brać udział w zawodach poza Charkowem, wyjąwszy zmierzanie ze szkołami średnimi.

6. Grać należy najwyżej 2 razy na tydzień.

7. Starać się nie odbijać piłki głową.

8. Nie pić wody po zawodach, lecz zjeść jabłuszko; nie siedzieć ani też leżeć na ziemi, nie polewać się wodą.

9. Sezon należy zaczynać z wiosną, kiedy nastaje pogoda, kończyć zaś w połowie października.

10. Należy dbać o zdrowie i grać powinno się jedynie dla zdrowia, dla rozsądnego hartowania ustroju, a nie dla jakichś celów innych, szkodliwych dla zdrowia i zajęć.

Niewiadomo co pan kurator miał na myśli przy pisaniu zawitych punktów tego dekalogu humorystycznego, który napewno nie wyjdzie na zdrowie młodzieży, ani przyczyni się do należytego rozwoju nożnej, ani też nie doda listka wawrzynu do zasług wychowawczych jego autora.

ZEWSZĄD.

Wydział międzynarodowy pedagogii — Faculté internationale de Pédagogie — istnieje już rok drugi w Brukseli pod kierunkiem niestrudzonej rzeczniczki tej nowej umiejętności rodaczki naszej dr. Józefy Jotejkówny. Nowa uczelnia pozostaje pod opieką komitetu międzynar. w którego skład wchodzi m. i. belgijski min. sprawiedliwości Carton de Wiart, dyr. Instytutu biograf. Otlet, dr. Dosguin, dr. Schuyten, prof. Sante de Sanctis, prof. Bechtereń, prof. Ostwald, prof. Richet, prof. Von Scheelle i w. i., a z pośród polaków: S. Dickstein, dr. Piasecki, dr. Stefanowska i prof. Twardowski. Kurs trwa przez 3 lata, rok każdy dzieli się na 2 półrocza. Półrocze pierwsze obejmowało: dzieje pedagogii (Ch. Pergameni i M. Lorent), pedagogię (dr. Jotejko), ćwiczenia praktyczne (V. Kipiani), fizjologię oddechu, krwioobiegu i odżywiania (dr. Gilson), anatomię i fizjologię układu nerwowego (dr. Sano); szkolnictwo różnych krajów (M. Jouret), antropometrię (dr. Ensch), fizjologię mięśni i nerwów (dr. Jotejko) i biologię ogólną (dr. Goubeau); w półroczu drugim przybyły do poprzednich: higiena szkolna wzroku i słuchu (dr. Van Lint i dr. Collet), psychologia ogólna (dr. Crocq), neurologia i psychiatria (tenże), dzieje pedagogii (dr. Schnyten). Kurs drugi posiada: psychologię (dr. J. Jotejko), metodologię nauczania początkowego (Jouret),

nauczanie przedszkolne (Destrée Vandermolen), pieczę nad dziećmi (dr. Gilson), antropologię i psychologię kryminalną (dr. Verwaeck), fizyologię głosu i słuchu wraz z zasadami fonetyki (Herlin), poddawanie, hypnotyzm, okultyzm (dr. Crocq), patologię ogólną (dr. E. Spehl), dyskusyę, fizyatrię (dr. E. Nyssens), psychologię patologiczną (dr. P. Sollier), rysunki dziecięce (G. Romna), pedagogię społeczną (tenże), psychologię zwierzęcą (Baeye z Berlina), pracę laboratoryjną (dr. Jotejko i Kipiani), oraz naukę jęz. *ido* (A. Guillaume).

Wykłady utrzymane są na poziomie wszechniczym, od kandydatów wymaganem jest ukończenie szkoły średniej albo odpowiedni egzamin. Po ukończeniu wydziału udzielane będą stopnie naukowe licencyata i dra pedologii. Niedawno właśnie pierwszy doktorat pedologii zdobyła p. Lipska – Librachowa, broniąc swej pracy na temat: *Sur les Rapport entre l'acuité sensorielle et le développement de l'intelligence* (związek pomiędzy ostrością zmysłów a rozwojem (inteligencyi) grono sędziów składali dr. J. Jotejkówna, M. Schyten, dr. Van Lint i V. Devogel pod przewodem ostatniego.

Ministeryum sportu porusza obecnie opinię publiczną dwu najkulturalniejszych krajów: Anglii i Francyi. W ostatniej z wnioskiem utworzenia ministeryum sportu wystąpił niedawno paryski *Exelsior*, w Anglii sprawę podniosła *Westminster Gazette*. Rzecz charakterystyczna, że projekt rzezony znalazł we Francyi gorące uznanie szerokich kół ogółu, w Anglii zaś spotkał się ze sprzeciwem opinii publicznej, która zżyma się na myśl samą poddania przepisowi specyalnemu wolnego obecnie przejawu życia towarzyskiego i społecznego.

Muzeum sportowe, jakiego nie posiada żadne miasto polskie, istnieje w Łosiejówce pod Berdyczowem w majątku p. Józefa Wyleżyńskiego, który ma niezwykle zbiory, poświęcone przeważnie sportowi końskiemu. Część zbiorów tych oglądać można było na niedawnej wystawie w Kijowie czyby i warszawianie ujrzeć ich kiedy nie mogli u siebie?

Stanisław August a lotnicwo. Ostatniego króla Rz. zajmowały wszelkie zjawiska i zdarzenia, mające związek z rozwojem i postępem, nie mógł też obcym być dla prób lotniczych, jakie za jego rządów czyniono w Warszawie. Że tak było, dowodzi tego: korespondencya własna króla, którą z zapomnienia wydobył K. Bartoszewicz, pisząc w *Tygodniku ilustrowanym* artykuł p. n. „Aeronautyka w korespondencyi Stanisława Augusta”. Z korespondencyi tej autor przytacza taki ustęp:

„Lubo zrazu oporem słyły próby nasze względem Balonów, udały się potem bardzo dobrze, gdyż jeden, puszczony z Przedmieścia Krakowskiego zaleciał o 23 mil aż w województwie Brzeskim Litt-m, a drugi puszczony z pośród Wisły, na on czas ieszcze zmarzłej, znaleziony jest o 3 mile. Pierwszy był wzięty od prostaków, którzy go nayprzód uyrzeli na drzewie, za Obraz cudowny, drugi na krzaku zawieszony, a bliskiey wody tykający się od iednego chłopa za skórę zwierza iakiego dzikiego, a od drugiego za czary; przecież nakoniec po przeżegnaniu się patrzących uchwycone

y zdjęte; a przez napisy od blisko będących Xieży poznane dla odnoszących one stały się zyskiem. Obydwa były nadęte kompozycją łupin żelaznych z kwasem wiotriolicznym“.

Głodówka w więzieniu stosowaną bywa b. często, zwłaszcza przez więźniów politycznych. Ostatnio metody tej jał się w więzieniu śledczem sądu karnego w Berlinie niejaki Kärger, rzekomy bankier, obwiniony o rozmaite oszustwa, który nie wiadomo, w jakim celu już od 22 dni żadnych nie przyjmuje pokarmów, tylko pije wodę. Podejrzewano z początku, że więzień w jakiś sposób otrzymuje pożywienie pokryjomu, ale głodowiec w czasie tym stracił 30 funtów wagi. Znajduje się on pod ścisłą kontrolą: śpi w osobnej, wciąż oświetlonej celi, a więc straż ciągle go widzi. Niewiadomo, jak to długo potrwa, ale potrwać może do jakichś 2 miesięcy, a wówczas więzień — o ile to wytrzyma — poczuje się odrodzonym cielesnie a może i duchowo...

Kąpiele powietrzne zyskują coraz większe uznanie w uzdrowiskach i zdrojowiskach polskich, czego dowodem zaprowadzenie ich ubiegłego lata w Ojcowie, Nałęczowie, Ciechocinku i i. miejscowościach. W Ciechocinku opracowano w tym względzie przepisy następujące:

1. Zdrowi mogą bez wszelkich ograniczeń korzystać z kąpiei powietrznych, lecz koniecznem jest stopniowe powolne przyzwyczajanie się do podrażnień, wywoływanych przez powietrze i słońce.

2. Chorzy, szczególnie z zaburzeniami serca i dróg moczowych nie powinni brać tych kąpiei bez uprzedniego porozumienia z lekarzem.

3. Podczas kąpiei pożądanym jest ruch, lekka gimnastyka (piłowanie drzewa, kopanie ziemi, ćwiczenia na trapezie, huśtawka, gimnastyka według systemu Müllera). Należy wystrzegać się zmęczenia.

4. Długotrwałe działanie promieni słonecznych może wywołać zapalenie skóry z przykreimi następstwami. Osoby wrażliwe na działanie słońca powinny mieć czerwony kostyum kąpielowy.

5. Podczas stosowania kąpiei słonecznych należy kłaść na głowę kompres zimny.

6. W dni ciepłe najodpowiedniejsza do kąpiei jest pora przedobiadowa, w dni chłodniejsze — poobiednia.

Rzecz znamienita, że nienaukowy system Müllera znalazł u nas nie tylko szerokie rozpowszechnienie wśród ogółu ale też bezwzględne poparcie wielu *czynników miarodajnych*, podczas gdy jedynie naukowy system szwedzki stale w wielu razach pomijanym bywa. W danym wypadku tembardziej dziwić to musi, że ćwiczenia Müllera są naogół dość forsowne i wykonywane bywają nader szybkim tempem, co tem mniej odpowiedniemi je czyni jak zabieg ruchowy podczas kąpiei słonecznej.

Sposób na schudnięcie przytacza w nr. 141 *Kurjer wrocławski*, mianowicie metodę dra Bergoniego, polegającą na kurczeniu mięśni pod prądem elektrycznym; wpływa to na wzmoczoną przemianę materji, ale wymaga zachowania pewnej diety, szczególnie zaś

wystrzegania się tłuszczu, węglowodanów i alkoholu. *Podczas działania prądu puls i oddech są nieco szybsze.* Ubytek tłuszczu wynosić ma początkowo $1\frac{1}{2}$ —3 kgr. na tydzień, w miarę zaś trwania leczenia odpowiednio wzrasta.

Z powyższego widać, że wpływ elektryczności w sprawie schudnięcia łatwo się da zastąpić zastosowaniem samej diety wymienionej z dodaniem odpowiedniego ruchu, a wówczas uniknie się zmian w krwiobieg. Jeżeli chodzi o działanie szybkie, to już lepiej użyć leczenia głodowego lub bodaj półgłodowego, przy którym osiągnąć można ubytek tłuszczu nawet znaczniejszy, bo wynoszący ok. 5 kilogr. na tydzień, które tylko w trzeciej części ulegają wyrównaniu. Leczący się np. w ten sposób w Kosowie tracą nieraz w sezonie 20 kgr. i więcej nawet.

Z naszych książek.

618. Willy Olympier: Körperkultur 8-vo 43 19 Bilder Berlin, Gose & Tetzlaff.

Ładnie wydana książeczka podać ma „system“ gimnastyki osobniczej. Zawiera niejedno słuszne i warte do uwzględnienia ale zarówno pod względem higienicznym jakoteż gimnastycznym jest już przestarzała.

619. Karl Vogt: Körperkultur, aber wie und warum. Ein Ratgeber für Jederman, herausgegeben von... 8-vo, 125. Berlin u Leipzig, Priber & Lammers.

Jest to zbiór artykułów, jakie ukazywały się w Literarische Wanderungen, dotyczą sprawy pielęgnowania i kształcenia ciała i pisane są przez samego Vogta, Gaulkego, J. Konitzową, G. Döringa, dr. K. Ullmana („Schweden als Grossmacht“) dra H. Pudora („Sonnenstrahlen als Bazillentadter“) J. P. Müllera („Der Luftthut“), dr. Th. Lessinga ii. Rzecz nader cenna, bo zaznajamia z najnowszymi prądami w dziedzinie rzeczonyj i napisana jest przez ludzi, co znają wybornie dany przedmiot.

620. Dr. A. Moraga Porras: Bases científicas de la educación física. Santiago de Chile.

Autor podnosi cele i podstawy kształcenia cielesnego, które traktować chce narówni z umysłowem, oraz dbając w ćwiczeniach o formę nie sztuczną lecz naturalną. Co do systemów, to trzyma się najwygodniejszego eklektyzmu, który najczęściej jest pokrywką niedostatecznego zgłębienia sprawy.

621. Manuel Velasquez Andrade, inspector de educación física: Biometria, procedimientos estadísticos aplicados á la antropometria, Mexico.

Autor na niewielu stronach tekstu podaje ciekawe wiadomości z zakresu antropologii i stosowania do niej „metody biometrycznej“ ostrzegając przed błędami w mierzeniu wzrostu, skrzywień itp. Rzecz oparta doświadczalnie na badaniach 475 dzieci meksykańskich.

622. Dr. A. Chejg: Dieta i piszcz w swiazi so znaczeniem moczewoj kisłoty kak przyczyny bolezniej. Moskwa. Cena 60 kop.

Jest to przekład rosyjski pracy Haiga, stanowiący jeden z cennych przyczynków racjonalnego odżywiania.

Redaktor i wydawca Dr. Teodor Drabczyk.

Czcionkami Drukarni M. Radzickiego Warszawa, Wspólna 47a.

„Hygiena twarzy i rąk“ wszechświatowej sławy

„SIMI“ (płyn)

Udelikatnia skórę, leczy radykalnie i usuwa pęgi, wagi, liszaje, krosty oraz łuszczyk i połysk twarzy. Nadaje twarzy piękność i urok młodości.

Cena flakonu Rub. 1.70.

Dostać można w większych składach aptecznych i perfumeryjnych.

Przedstawiciel **Józef Grossman**,
Warszawa, Złota 16, 184-44.

W redakcyi „Ruchu“.

nabywać można:

Baudouin de Courtenay prof. J.: Wychowanie współczesne jako przyczyna zderzania nerwowania	Rb.
„Bircher-Benner: Podstawy żywienia na zasadach energetyki	—50
Chodecki dr. Wł.: Fiziologia i higiena okresu dojrzewania	1.—
Drabczyk dr. T.: A więc nie upadaj!	—15
Kłosa C.: Podręcznik ćwiczeń prostych	1.50
Kozłowski Wł. R.: Football (gry w nożną)	—30
— Gimnastyka domowa. ok. 200 str., 100 rys.	1.—
— Postępy wych. fizycznego w ostatnim dziesięcioleciu	—10
— Sprawa ogrodów dziecięcych zagranicą	—10
— Systemy słoju	—10
— Zasady prowadzenia zabaw ruchowych	—20
Kuczalska & Wyrzykowski: System Linga w Polsce	— 5
Piasecki dr. Eug.: Czy piękność zanika?	—15
— Cw. ratownicze w szkołach średnich	— 6
— Harce jako doniosły środek kształcenia cielesnego	— 3
— Igrzyska narodowe	—15
— Jak oprzyjemnić ćwiczenia cielesne	— 5
— Organizacja gry młodzieży w Polsce	— 6
— Postulaty wychow. fizycznego młodzieży polskiej	—15
— Kongres międzynar. higieny szk. w Paryżu	—10
Tarnawski dr. Ap.: Higiena dnia normalnego	—15
— O neurastenii, przyczynach jej i zapobieganiu	—12
— Przyrodolecznictwo	—12
„RUCH“ dwutygodnik, poświęcony sprawom wychowania cielesnego, higieny i wogóle normaln. rozwoju ciała: rocznik Iy (1906)	2.—
— roczniki II, III i IV (1907—1909) po	2-40
— „ V, VI i VII (1910—1912) po	3.—
Sprawność nasza cielesna (ankieta)	— 2

Zdrowie jest najcenniejszym skarbem dla wszystkich!

słynna w całym świecie

HERBATA z gór HARCU

(Dr. LAUER'S HARZER GEBIRGSTEE).

Zalecana przez najśłynniejszego powagi lekarskie zatwierdzona przez Dep. Med. przy Min. Spr. Wewn. w Petersburgu jest jednym z najniezbędniejszych środków dla utrzymania zdrowia. Napój ten przyjmowany w ilości 2—3 filiżanek tygodniowo leczy: wyrzuty, liszaje, aderenia krwi do głowy, hemoroidy, reumatyzm, artretyzm, cierpienia żołądka i t. p.; przywraca apetyt i prawidłowe trawienie. Działa skutecznie w wypadkach zapalenia płuc, influenzy, choleryny.

Cena pudełka 1 rub., 1/2 pudełka 50 kop.

UWAGA. Każde oryginalne pudełko zaopatrzone następującą etykietą.

Reprezentant na Królestwo Polskie i Cesarstwo:

**Józef Grossman, Warszawa,
Złota 16. Telefon 184-44.**

Zamiejscowym wysyłam za zaliczeniem od rub. 1, z doliczeniem na koszty przesyłki.

Wystrzegać się falsyfikatów

i podrabianych etykiet!!

Nasz przewodnik

adresowy.

(W sprawie zamieszczania adresu zgłaszać się bez pośrednio do administracyi „RUCHU“:

Wielka 31 m. 8, telef. 153-45).

Bielizna.

P. Pürschel, Marszałkowska 79.

Kąpiele ciepłe.

„Diana“, łaźnie, wanny. Chmielna 13.

Hygieniczne, Widok 26, wprost Dw. Wied.

Krawieckie zakłady.

F. Sawicki, Żórawia 9.

obacz na str. 2 okładki.

Maszyny do prania.

Tow. Akc. I. A. John, Smolna 12, tel. 36-90.

Mydła i perfumy.

Fryderyk Puls, Tow. Akc.: Wierzbowa 11,
Nowy Świat 41, Marszałkowska 131.

Nauczycielskie biura.

M. Noworyto, Chmielna 30, tl. 180-24.

Obiady.

Obiady jarskie, Nowy-Świat 41 m. 6, tl. 25-9

Obuwie wszelakie.

St. Banasikowski, Erywańska 4, tel. 94-44.

E. Ciborski, Krucza 20.

M. Kłobukowska, Żórawia 30 m. 1, tl. 151-51,

Ortopedyczne przyrządy.

Józef Kugler, Nowy-Świat 34, tel. 179-49

Rowery i ich części, narty, saneczki

A. Leutner & Co, Senatorska 27.

Stolarskie warsztaty.

M. Borkowski, Koszykowa 15.

Trykotaż.

ob. Ogłoszenia drobne

Zegary i zegarki.

F. Szymaniewski, Nowy Świat 39.

AGATOL ST. GÓRSKIEGO

PROSZEK PASTA i ELIKSIR DO ZĘBÓW
O SILNYM, PRZYJEMNYM AROMACIE i
WŁASNOŚCIACH ANTYSEPTYCZNYCH

ODCISKI najskuteczniejsze

usuwa **ARAGO** St. Górskiego

ŻADAĆ WSZĘDZIE!

Wystrzegać się naśladowictwa!

LECZNICA przyrodniczo-dietetyczna

d-ra Ap. Tarnawskiego

w **KOSOWIE** (Galicya wschodnia)

istnieje od r. 1893.

otwarta od maja do grudnia.

Szczegóły i prospekty w redakcyi „Ruchu“

Zakład gimnastyki

lecniczej, ortopedyi i masażu

Doc. dra Eug. Piaseckiego

Lwów, Trzeciego maja, telef. 12-32

Ordynacya 2 — 4.

OGŁOSZENIA DROBNE

Domową gimnastykę, jak prowadzić?
Wiadomość w redakcyi „Ruchu“.

Domowe obiady jarskie. Chmielna 25, telefon 176-15.

Dr. Drabczyk Teodor, choroby dróg oddechowych i dzieci, Hortensya 1, tel. 196,00; przyjmuje od 4—6 w.

Dr Jaroszyński Tadeusz, choroby nerwowe, Marszałkowska 79, tel 91-10 przyjmuje od 4—6 w.

Gimnastyka szwedzka zdrowotna w zastępach wzdł. wieku i sprawności. Red. „Ruchu“. Wielka 31, tel. 153-45.

Gimnastyczne przyrządy u stolarza M. Borkowskiego, Koszykowa 15.

Hiszpański St., szewc męski i damski, istnieje od r. 1838. Obuwie higieniczne i sportowe. Krak.-Przedm. 7, tel. 48-02.

Jubilerskie wyroby: H. Juwiler, Nowy Świat 59, tel. 55-28.

Keifrowa kuracya. K. Sigalina. Do-stawa do domów. Królewska 31.

Kostiumy sportowe, Fabryka trykotaży: Z. Chyliński (wł. Ginter i Rybarska) Jerozolimska 41, tel. 24-91.

Lecznicza gimnastyka. Wiadomość, w redakcyi „Ruchu“.

Mleko dla niemowląt sterylizowane, kefir, nabiał. Roman Rekiert i S-ka. Koszykowa 33, tel. 15-31.

Okulary, Binokle dla krótk. i starcz. wzroku dobiera ze znajomością rzeczy od rubla „Sanator“, N.-Świat 29, róg Chm.

Owczarek St., szewc męski i damski, istnieje od r. 1910. Obuwie wygodne i trwałe. Żórawia 9, tel. 292-03.

Sawicki Feliks, krawiec męski. Ubranie szkolne i gimnastyczne, Żórawia 9.

Cena ogłoszeń: Na pierwszej i ostatniej stronie okładki: za całą kolumnę rb 24, za $\frac{1}{2}$ kol. 14 rb., za $\frac{1}{4}$ kol. 8 rb., za $\frac{1}{8}$ kol. rb. 5, za $\frac{1}{16}$ kol. rb. 3. Na stronach okładki wewnętrznych: za całą kol. 20 rb; za $\frac{1}{2}$ kol. 12 rb., za $\frac{1}{4}$ kol. 7 rb., za $\frac{1}{8}$ kol. 4. za $\frac{1}{16}$ kol.; rb. 2,50 za $\frac{1}{32}$ br. 1,50 Ogłoszenia małe po 1 rb. za każde. Ceny te są jednorazowe. Przy ogłoszeniach rocznych, półrocznych i kwartalnych czynione są ustępstwa.

Ogłoszenia przyjmują biura ogłoszeniowe oraz redakcyja.

Przedpłata roczna w Warszawierb. 2.70; poza Warszawą z przes. pocztową rb. 3.40 w Austrii 8 kor, w Niemczech 8 marek, we Francyi 9 franków, w Ameryce 2 dolary. Przedpł. półr. w Warsz. rb. 1.65; z przes. poczt. 2 rb.—5 kor.—5 mk.—5 fr. 1 $\frac{1}{4}$ dol. Przedpłata w żadnym razie zwrotowi nie ulega.

Zmiana adresu kop. 20. Numer pojedynczy kop. 15 w Warszawie i 36 hal. we Lwowie Dopłata za **Książnicę Ruchu** wynosi rb. 1 rocznie w Warszawie, zaś z przesyłką pocztową 1.25 rb.—3 kor.—3 marki, 3.40 fr.— $\frac{3}{4}$ dol.

Pod kierunkiem **Wład. R. Kozłowskiego.**

We Lwowie odpowiedzialny za redakcyę: **doc. dr. Eugeniusz Piasecki.**

Redaktor i wydawca: **Dr. Teodor Drabczyk.**