

RUCH

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

wychodzi 11 i 26 każdego miesiąca pod redakcją Wład. R. Kozłowskiego.

Okólnikiem z d. 23 listopada 1906 r. za № 51362 oraz z d. 2 lutego 1910 r. za № 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.

Z redaktorem widzieć się można po uprzed-
nieniu porozumieniu telefonem



Treść.

- Pływanie jako ważny środek kształ-
cenia cielesnego, przez B. Skarskiego 173
Przyszłość tańca, przez I. Ryssela 174
Kształcenie cielesne w szkołach han-
dlowych (według okólnika mi-
nisteryjalnego), przez A. Ż. . . 175
Podczas wakacji (o Kursie letnim
w Cieszyne). 177
Przegląd czasopism: przegląd 21 cza-
sopism polskich 178

Sommaire.

- La natation comme un moyen utile
de Culture physique, par M-r.
B. Skarski 173
L'avenir de la danse, par M-r. I. Rys-
sel. 174
L'Education physique aux écoles de
commerce (d'après le circulaire
ministeriel) par. M-r. A. Ż. . . 175
Pendant les vacance cours d'été
a Cieszyn). 177
Revue de vingt un journaux polonais. 178

Przewodnik w zakresie kształcenia cielesnego — na str. 2 okładki.

Nasz przewodnik adresowy — na str. 3 okładki.

Ogłoszenia — na okładce barwnej.

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. 5 rb., za $\frac{1}{16}$ kol. 3 rb. 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 rb., za $\frac{1}{16}$ kol. 2,50, za $\frac{1}{32}$ kol. 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 redakcja.

Przedpłata roczna w Warszawie rb. 2,70; poza Warszawą z przes. pocztową rb. 3,40 w Austrii 8 kor., w Niemczech 8 marek, we Francji 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.

Ziniana 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.

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, tl. 116 90.
F. Francikowski, Nowy Świat 56 m. 21.
K. Noskiewicz, Krucza 23, tl. 94 30.
Edwin Pięnkowski, Hoża 41.
J. Stołagiewiczówna, Żórawia 31, tl. 26-63.

Slojd (Szkoły i zakłady):

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

Szkoły gimnastyki i masażu:

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

Szkoły pływania:

A. W. Kozłowski, Praga, wpr. Brukowej.
R. Graf. & T. Rodziewicz. Praga wp. Bruk.

Zakłady gimnastyczne:

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

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

Oszczędność NA PALIWIE,

Wygodę i Czystość

Zapewniają **TYLKO KUCHNIE GAZOWE, NIEZBĘDNE W KAŻDEM RACJO-**
NALNIE PROWADZONEM GOSPO-
DARSTWIE DOMOWEM.

Zakłady Gazowa w Warszawie,
Erywańska 3, telef 87-99.

BIURO JAHŁKOWSKIEJ

Al. Jerozolimska 82
POLECA: nauczycielki, bony, cudzoziemki i nauczycieli.

OBUWIE GIMNASTYCZNE

L. KRAUZOWICZ
Wielka 38 m. 18.

OPUŚCIŁ PRASĘ:
przyczynek do sprawy Skautingu
przez Wł. R. KOZŁOWSKIEGO p. n.:
„**Pierwiastek wojskowy w wychowaniu cielesnem**“
Do nabycia wszędzie.

RUCH

DWUTYGODNIK,

poświęcony wychowaniu fizycznemu, higienie i wogóle normalnemu rozwojowi ciała.

PŁYWANIE.

Pływanie należy bezsprzecznie do najprzyjemniejszych zabiegów kultury cielesnej. Jeżeli ceni się je przez rok cały i nawet w zimie czynne są po wielkich miastach pływalnie ogrzewane, to tembardziej należy uprawiać pływanie w lecie, w pływalniach otwartych albo wprost w rzekach, jeziorach i na morzu, gdzie obok wody naturalnej i bezwzględnie świeżej działa dobroczynnie powietrze i słońce.

Pomimo to wszystko, pływanie jest sztuką mało u nas rozpowszechnioną, co zapewne ma źródło w tem, że wymaga umiejętności, bez której bezwzględnie się na śmierć narażamy. Można wobec profanów udawać wielkie usprawnienie w grach sportowych, gimnastyce i sportach niektórych, nawet przy słabem o nich pojęciu, można też wyrobić sobie fałszywe przekonanie o swej w dziedzinach tych doskonałości, ale rzeczywisty stopień sprawności pływania wnet na jaw wyjdzie przy pierwszym zetknięciu z wodą. Pływanie wymaga umiejętności i sprawności praktycznej, co jednak nie jest rzeczą zbyt trudną i przy odrobinie wytrwałości zawsze osiągnąć się daje.

Być może, że rzadkość u nas sztuki pływania znajduje się w związku z małym zamiłowaniem do kąpieli zimnej. Gdy z jednej strony nie brak u nas takich, co w dni upalne kąpią się po kilka razy dziennie, to jednak bodaj więcej spotyka się takich, co przez lata całe stronią od zimnej kąpieli. Żaden może zakaz lekarza nie bywa tak skrupulatnie wykonywany, jak zakaz kąpieli zimnej.

Wiadomo, że kąpiel zarówno powietrzna jak i wodna jest zabiegiem niezbędnym dla zdrowia, a to przez oddziaływanie swe na skórę, którą odpowiednio zaprawia do znoszenia zmian powietrza, wywierając też wpływ niemały na prawidłowy krwiobieg. Znaczenie kąpieli zwłaszcza wodnej wielce się podnosi przez stosowanie odpowiedniego ruchu, najodpowiedniejszym zaś ruchem będzie zawsze pływanie.

Kto umie pływać, ten bezkarnie dłużej pozostawać może w kąpieli, aniżeli, gdyby kąpał się bez ruchu. Kto pływa, ten bezpieczniej kąpać się może, nawet w wodzie chłodnej, a więc kąpać się częściej i przez całe lato.

Wpływ ruchów pływackich rozciąga się na całe ciało, zabieg ten więc wybornie zastąpić może zaniedbywaną na czas lata gimnastykę, nad którą nawet ma tę przewagę, że pomaga do opamiętania przeszkody widocznej i potężnej, jaką jest woda, grożąca nam śmiercią.

Samo poczucie, że się żywiołowi tak niebezpiecznemu podoła, działa kształcąco na stronę naszą duchową, wzmagając pewność i energię. Podobnież wielkie znaczenie w rozwoju charakteru mieć musi przeświadczenie, że umiejętność pływania przydać się nam może wówczas, gdy znajdzie się w niebezpieczeństwie życia tonący nasz bliźni...

Ostatniemi czasy zauważyć się daje zwrot w opinii ogółu na korzyść pływania. Należałoby czynione w tej mierze usiłowania popierać i rozszerzać. Jeżeli zabiegamy o nauczanie powszechne, to z całą słusnością dążyć też należy do tego, by wszyscy bez wyjątku umieli pływać.

Ażeby przyczynić się do tego, uczmy się pływać sami i zachęcajmy do tego innych!

B. Skarski.

Przyszłość tańca.

Wiadomo, że w czasach ostatnich spotyka się coraz więcej prób i zamierzeń w celu przekształcenia szlachetnej sztuki tanecznej, która dzisiaj wypaczona została, straciwszy tak wiele z tego, czemby być mogła i powinna dla rozwoju dzisiejszego człowieka. Znane są pod tym względem zasługi Izadory Duncan, Reginy Badetówny i M. Mariquit'y, które znalazły przyjęcie i odgłos na Zachodzie. Ażeby lepiej dążenia ich zrozumieć, warto przytoczyć wyniki wywiadu, jaki niedawno zamieściło jedno z pism francuskich:

Według M. Mariquit'y sztuka taneczna jest zespoleniem harmonijnem linii i ruchu. „Taniec wyraża w ciele ludzkim piękną pieśń, zaznaczając takt i rytm; jest w nim kształt żywy, którego uwydatnia całą piękność. Najdonioślejsza wartość tańca polega na harmonijnym wyrazie przez ruch i gesty wszelkich uczuć, jakie odczuwa istota żyjąca.

„Nie idzie zatem, by taniec miał zaniedbywać sprawność czynników mechanicznych, które nadają ciału niezbędną zręczność i miarę w wyrażaniu i doskonaleniu siły. Ma on w plastyce znaczenie nadawania kształtu. Ślad jego wybitnie się uwydatnia w kształtach ludzkich, stanowiących treść najmniej podatną i najtrudniejszą, ponieważ ulega wpływom ubocznym, ustrojowi nerwowemu, pewnemu oporowi wewnętrznemu z powodu niejasnego zdawania sobie sprawy z istoty i wartości danego ruchu. Ażeby pokonać ten opór bezwiedny i zmniejszyć niezgrabność i sztywność, ażeby wreszcie wyrobić poczucie rytmu, musi taniec zabiegać o ścisłą technikę i wprawę cielesną

ku opanowaniu nerwów i wzmocnieniu mięśni". „Szczęśliwą się czuję — mówi dalej M. Mariquita, — mogąc po długiej zmu-
dnej pracy dojść w odczuciu swem do odtworzenia jakiegoś arcy-
dzieła starożytnego, skrzepłego we wspaniałej postaci marmuru
albo w wytwornych barwach fresków.

Określenie ostatnie różni się od ideału, jaki postawiła so-
bie w tańcu Regina Badet, która sądzi, że „nie należy dążyć
do odtwarzania drobiazgowego tańców starożytnych, gdyż duch
społeczności greckiej bardzo był różnym od naszego”.

Według Izadory Duncan, jedynym środkiem ocalenia tańca
będzie: „wprowadzenie chórów do tańca, tańca zaś do sztuk
innych.” Obecnie harmonia przepadła, taniec zaś został odsu-
nięty od sztuk innych. Taniec miał niby istnieć odrębnie, jednak
przetworzył się w anomalię, będącą baletem. Balet, w teatrze
czy hali muzycznej, jest rzeczą zupełnie zbędną, bez żadnej ko-
rzyści i nic niema wspólnego ze sztuką. Chociażby nawet
wszyscy tańczyli na moją modłę i wtedy byłby balet błędem,
gdyż taniec ma w nim zastępować wszystko — poezję i dramat.

„Niemożliwości, ażeby taniec istniał odrębnie, dowodzi po-
siłkowanie się częste pantomina. Aktorzy pantominy udają
przecie za pomocą ruchów dodatkowych mowę. Sztuka nie po-
trzebuje udawania ani uciekania się do pozorów: nie usiłuje
mówić lecz przemawia. Muzyka grecka jest straconą, to też
tekst poetyczny chórów jest rzeczą połowiczną. Obecnie *brak
nam muzyki do tańca*. Uważając taniec za niegodny pięknej
muzyki, chcą jej go pozbawić. Jednak wszyscy geniusze muzycz-
ni odczuwają między nimi związek, to też z ich dzieł zaczer-
pnęłam swój taniec”.

A jednak, skoro Iz. Duncan może tańczyć według rytmu
Bacha, Glücka, Beethowena, Szopena, Schuberta i Wagnera,
więc chyba muzyka do tańca istnieje? Otóż mistrzyni ta twier-
dzi, iż „uważa za błąd artystyczny tańczenie przy takiej muzy-
ce”; błąd ten popełniać musiała w braku muzyki odpowiedniej.
A dalej dochodzi do wniosku, że rytm przyrodzony ciała a rytm
muzyki współczesnej w zupełnym są rozdzwieku. „Ktoby chciał
tworzyć prawdziwą muzykę taneczną, musi zapomnieć całą
współczesną szkołę muzyczną, stanąć na stanowisku niemal pier-
wotnem i wtedy dopiero uczyć się krok za krokiem. Powinienby
zresztą sam tańczyć”.

Ostatecznie więc taniec wspólnie z poezją i muzyką odtworzą
dawne chóry dramatyczne.

Bądź co bądź sprawa jest na drodze prób i poczynañ...

J. Ryssel.

Kształcenie cielesne w szkołach handlowych.

Wspominaliśmy w swoim czasie o wydanym przez Mini-
steryum Handlu okólniku z programem wprowadzenia gimnasty-
ki w podległych mu szkołach. Obecnie podać możemy treść

tego okólnika, który przepisuje zakres ćwiczeń w poszczególnych klasach.

Klasa wstępna (8 — 10 lat): 1) ćwiczenia ustawne, 2) ćw. wolne, 3) wywijadło długie, 4) skok wdal, 5) drabina pionowa i pochyła, 6) łąta, 7) gry ruchowe.

Klasa pierwsza (10 — 12 lat): 1) ćwiczenia ustawne, 2) ćw. wolne, 3) ćwiczenia z laskami, 4) wywijadło długie, 5) skok wdal i skok wzwyż, 6) kołobieg, 7) maszty (wspinanie), 8) łąta, 9) drabina pionowa, pochyła i pozioma, 10) gry ruchowe.

Klasa druga (11 — 13 lat): 1) ćwiczenia ustawne, 2) ćw. wolne, 3) ćw. z laskami, 4) skok wdal i skok wzwyż, 5) koziół, 6) drażek, 7) kołobieg, 8) poręcze, 9) maszty (wspinanie), 10) drabina, pionowa, pochyła i pozioma, 11) gry ruchowe.

Klasa trzecia (12 — 14 lat): 1) ćwiczenia ustawne, 2) ćw. wolne, 3) ćw. z laskami, 4) skok wdal, skok wzwyż i skok wdół, 5) koziół, 6) poręcze, 7) drażek, 8) koń wszerz, 9) kółka, 10) kołobieg, 11) drabina pozioma, 12) linki (wspinanie i in.), 13) gry ruchowe. Poręcze i koń dla dzieci od lat 13.

Klasa czwarta (13 — 15 lat): 1) ćwiczenia ustawne, 2) ćw. wolne, 3) ćw. z ciężkami, 4) ćw. z laskami żelaznemi, 5) skok wdal, skok wzwyż i skok w głąb, 6) koziół, 7) poręcze, 8) drażek, 9) koń wszerz, 10) kółka, 11) drabina pozioma, 12) linki, 13) gry ruchowe i urozmaicenia.

Klasa piąta (14 — 16 lat): podobnie jak w klasie czwartej, a oprócz tego skok z rozpędem.

Klasa szósta (15 — 17 lat): 1 — 3 jak w klasie czwartej, 4) ćwiczenia z maczugami, 5) skok wdal, skok wzwyż, zamach, skok podwójny i przeskok, 6) skok o tyczce, 7) koziół, 8) poręcze, 9) drażek, 10) koń wszerz i wzdłuż, 11) kółka, 12) rzut krążkiem, 13) gry ruchowe i urozmaicenia.

Klasa siódma (16 — 18 lat): jak klasy poprzednie, a oprócz tego rzucanie oszczepem i kulą, ze skoków zaś — skok z rozpędem i przeskok.

Klasa ósma: to samo, przyczem pożądanem jest dołączyć szermierkę.

Program powyższy zupełnie nie odpowiada dzisiejszym poglądom naukowym o kształceniu cielesnem i przyczynić się tylko może do wzmocnienia partactwa, jakie w prowadzeniu gimnastyki w wielu szkołach istnieje. Zestawiający ten program nie liczyli się wcale z właściwościami i wymogami rosnącego ustroju, nie uwzględnili wieku przejściowego, nie mówiąc już o układzie działów ćwiczebnych wedle stopniowego natężenia. Życzyć należy, ażeby co najrychlej przystąpiono do określenia innego programu, któryby mógł rzeczywiście przyczynić się do prawidłowego rozwoju szkolnej młodzieży.

A. Ż.

Podczas wakacyi.

Wakacyjny Kurs Uniwersytecki, urządzany staraniem Polskich Towarzystw Pedagogicznych w Cieszynie i we Lwowie, odbędzie się w czasie od dnia 3-go do 22-go sierpnia włącznie w Cieszynie. Program wykładów obejmuje m. i.:

A) Pedagogikę i szkolnictwo: 1. Dr. Majchrowicz Franciszek, radca szkolny, inspektor krajowy we Lwowie: Szkice z dziejów wychowania ze szczególniejszem uwzględnieniem wychowania w Polsce (6 godz.).

2. Aleksander Jaworski, prof. szkoły realnej w Krakowie: a) Historia ruchu pedologicznego i obecny jego stan; problemy psychopedagogii i próba jej syntezy (3 g.). — b) Niektóre problemy psychopedagogiczne (w formie konferencji z demonstracyami na chłopcach i dyskusją): I. Inteligencya dziecka i próby jej pomiarów (4 g.). II. Suggestywność dziecka i sposoby rozpoznania jej stopnia (4 g.). III. Antropometrya szkolna (2 g.).

3. Dr. Buzek Józef, prof. uniw. we Lwowie: Rozwój szkolnictwa w zaborze pruskim od r. 1772 do dni naszych (6 g.).

4. Dr. Weyberg Zygmunt, prof. nadzw. uniw. we Lwowie: Stan środowisk naukowych w Polsce współczesnej (1 g.).

B) Wychowanie fizyczne: 5. Dr. Piasecki Eug., docent uniw. we Lwowie: Najnowsze kierunki wychowania fizycznego w dobie dzisiejszej: a) systemy gimnastyki, b) ćwiczenia swobodne (gry, igrzyska, harce), c) dzieje wychowania fizycznego w Polsce (3 wykłady z obrazami świetlnymi).

6. Dr. Panek Kazimierz, docent uniw. we Lwowie: Fiziologia i higiena ćwiczeń fizycznych (6 wykładów).

7. Dr. Wyrzykowski Kaz., naczelnik Związku Sokolego we Lwowie: Skauting jako system wychowania młodzieży (2 g.).

8. Sikorski Waleryan, członek grona naucz. „Sokoła-Macierzy” we Lwowie: a) Wychowanie fizyczne młodzieży w Galicyi (2 wykł. z obr. świetl.). b) Wzorowe lekcye gimnastyki szwedzkiej.

9. Kapalka Fran. członek grona naucz. „Sokoła-Macierzy” we Lwowie: a) Organizowanie skautingu (1 wykład). b) Metody pracy i literatura skautowa (1 wykład i dyskusya). c) znaczenie gier i zabaw w wychowaniu młodzieży (1 wykład). d) Metodyka gier i zabaw (1 wykład). c) Ćwiczenia praktyczne (3 popołudnia).

C) Hygienę: 10. Dr. Bujwid Odon, prof. uniwer. w Krakowie: Higiena społeczna (6 godz.).

Pozatem: *literaturę polską i powszechną, historję, geografję, nauki przyrodnicze i społeczne.*

W niedzielę i dni świąteczne odbywać się będą wycieczki do kopalń węgla kamiennego, do miejscowości przemysłowych i w uroczę nasze Beskidy śląskie.

Karta uczestnictwa i wstępu na wszystkie wykłady, konferencye, ćwiczenia praktyczne i wycieczki kosztuje 20 K. od osoby; wstęp na 1 godzinę wykładu wynosi 1 koronę.

Należytość za kartę uczestnictwa należy przesłać przekazem przy zgłoszeniu na kurs albo też wręczyć osobiście przewodniczącemu Komitetu kursowego najpóźniej do 2-go sierpnia b. r.

Dla uczestników zamiejscowych przygotował Komitet na czas trwania kursu wspólne pomieszczenie w bursach miejscowych za opłatą 2 K. na koszt administracji i służby. Uczestnicy, chcący z tego pomieszczenia korzystać, winni je przynajmniej na tydzień przed rozpoczęciem kursu zamówić u przewodniczącego Komitetu i przywieźć ze sobą małą poduszkę, przykrycie (kołdrę lub koc), ręcznik i przybory toaletowe. Osobne pomieszczenia dla pań zapewnione.

Komitet postarał się również o dostarczenie uczestnikom kursu zdrowego, smacznego a taniego wikt, który uczestnicy na żądanie mogą otrzymać w bursie po cenie 2 K. dziennie. Wikt składać się będzie ze śniadania, obiadu z 3 dań i mięsnej kolacyi.

Wszelkie korespondencye, przesyłki pieniężne, zgłoszenia na kurs, mieszkanie i wikt przyjmuje tylko przewodniczący Komitetu kursowego: Hieronim Przepiliński, dyrektor polskiej szkoły wydziałowej w Cieszynie, ul. Sydonii l. 6.

PRZEGLĄD CZASOPISM.

Dziennik Kujawski, IV, 162: *Jak powinniśmy zachowywać się w lecie?* 163 — 165: *Tytoń i nadmierne palenie* (dr. A. Sawicki); 170: *Wzrost ludzki*; 173: *Woda a nerwowcy*, 179: *Serce w ćwiczeniu ciała* (B. Skarski, z „Ruchu”), 185: *O sporcie w Ciechocinku słów kilka*; 196: *Cisnienie człowieka*, 243: *Dzieci a powietrze świeże* (przedruk z „Ruchu” bez podania atoli źródła); 255: *Praca biurowa* (A. Żurski, wedł. „Ruchu”); 259: *O potrzebie gimnastyki* (z „Ruchu” bez podania atoli źródła); 225 i 260: *O higienie duszy* (K); 271: *Obawa przeziębienia się* (artykuł ten zasługuje na podkreślenie, traktowany gruntownie i przystępnie). V, 45: *Nowy prąd w wychowaniu* (o każdoręczności, Pod.); 80: *Słów kilka o starości* (dr. M. Zawadzki); 88: *Ruch, przestwór, słońce* (Rob.); 95: *Szkoły wakacyjne* (według „Ruchu” bez podania atoli źródła); 105: *Jak długo spać należy* (X.); 106: *Jak spać należy* (streszczone wedł. „Ruchu”).

Dzień, V, 172: *Cuda chirurgii*; 195: *Złot sokołów w Poznaniu*; 205: *Jaka jest wartość owoców?*; 237: *Postępy skautu* (Marya Niedzielska); 267: *Base-ball*; 271: *Prawidłowa higiena włosów*; 272: *Wynalazek polaka* (o metodzie leczniczej z użyciem odruchów); 276 — 277: *Braki wychowania i modne lekarstwo* (W. O.), autor przesadnie łączy błędy wychowania z istnieniem prądów, mających je wywołać; artykuł ciekawy, bo porusza ważne bolączki doby dzisiejszej z życia polaków w Ameryce.

Gazeta lekarska, XLVIII, 37: *Wrażenia i notatki z 17 Zjazdu lekarskiego międzynarod. w Londynie* (L. Karwacki, m. i. interesujące wiadomości o „Muzeum lek. historycznym”); *Stanisław*

Kamiński (wspomnienie pośm., J. Brudziński); 45: *Praca fizyczna w zakładach dla chorych piersiowych* (Tad. Budziński). — XLIX, 2: *Chromanie jako objaw przewlekłego zapalenia wyrostka robaczkowego* (F. Smużyński); 9: *Bergonięgo gimnastyka elektryczna i jej stosowanie w otyłości* (Dr. Buszakiński).

Gazeta pabianicka, I, 51: *Nasi skauci w Anglii*; 81: w skróceniu sylweta *Twórcy skatyzmu gen. Baden Powella* wedł. „Tyg. polskiego”; 2—3: *Związki dobroci*.

Gazeta podhalańska, I, 29: *Jak odżywia się nasza ludność*; 30 31: *O zdrowiu*; 53: *Górale narciarze*.

Gazeta warszawska, CXXXIV, 161: *Skauci na wsi* (A. Grudzińska); 223: *Echa letnie* (korespondencya z Kosowa, M.); 225: *Długość życia ludzkiego*; 228: *Złot sokołów w Poznaniu* (W.); 320: *O mazurze* (Fr. Brzeziński); CXXXV, 45: *Nowy prąd w wychowaniu* (o każdoręczności Anna Grudzińska); 52: *Powrót do natury jako czynnik odrodzenia narodowego* (Zyg. Wasilewski).

Humanista polski, I, 8: *Polscy skauci* (P. S.).

Kuryer ilustrowany, I, 231: *Szkoły na otwartem powietrzu*; 263: *Arendarze sportu, Taniec na kilometry*; 291: *Księżę Józef Poniatowski jako jeździec* (Stanisław Wotąński).

Kuryer kaliski, III, 209: *Ku odrodzeniu* (nowy system wychowania moralnego, M. Cz. Przewóska o skautingu); 225: *Szkoły wakacyjne* (przytaczając art. ten z „Ruchu” bez podania źródła, nieznany autor stwierdza, że sprawą tą zainteresowano się w Łodzi, gdzie zamierzonom jest tworzenie szkół takich).

Kuryer kielecki, II, 235: *O potrzebie gimnastyki* (wedł. „Ruchu”); 239: *Sport jako środek wychowawczy*; 248: *Palenie tytoniu* (Władysław Chodecki).

Kuryer litewski, IX, 167: *Harcerstwo*; (A. Z.); 168: *Najstarszy przewodnik tatrzański. Nowy rodzaj harcerstwa* (Em. Węslawska: o skautach samotnych); 304: *Baseball*; 281: *Wycieczki zagraniczne w szkołach angielskich* (Em. Węslawska); X, 82: *O wychowaniu humanitarnem* (Em. Węslawska).

Kuryer polski, XI, 224: *O polską nazwę skauta* (R.); 229: *Jak należy spać?* (referent bezkrytycznie przyjął poglądy dra Marade'a, choć nie stanowią ostatniego w tej mierze wyrazu); 244: *Skaut-junak* (w sprawie nazwy, w powołaniu się na art. „Ruchu” R.); 278: *Junactwo galicyjskie*; 296: *Junactwo wśród ludu*; 315: *Prawdziwy skautyzm* (R. o liście sir Francisca Vanego, nadesłanego do red. „Ruchu”); 329: *Zdrowe, silne, celów swych świadome* (o racjonalnem wychowaniu dziewcząt).

Kuryer warszawski, XCIII, 196: *Po wyjeździe skautów polskich* (t. n.); 200: *Kąpiele morskie w Indyach*; 225: *Związek sokołów polskich w Państwie niemieckiem*; 237: *Czwarty złot sokołstwa wielkopolskiego* (Piast); 261: *Olimpiady* (Old rzuca myśl urządzenia zawodów tych w Warszawie); 298: *W balonie Zeppelina* (wedł. opowiadania dra G. Raszkowskiego); 297: *Nowe czasy... nowe tańce* (Hr. Q); 306: *Nowa metoda tłumaczenia marzeń sennych i leczenia objawów hysterii* (K.) XCIV, 23: *Ministeryum... sportu*; 72: *Milion na cele skautowe*.

Kuryer wrocławski VII, 60: *Wychowanie fizyczne młodzieży* (autor mówi tylko o skautingu, jak gdyby wychowanie fizyczne na nim polegało, gdy — przeciwnie — ma swe własne metody i środki, o których wiedzą przecie wszyscy, co z wychowaniem jaki związek mają); 78: *Tańce nadchodzącego sezonu*; 88: *Uprawiajcie sport* (sport wśród robotników, B.). IX, 11: *Kluby ulicznych*; 31: *Czy spać przy otwartym oknie* (wedle „Ruchu”, bez wskazania atoli źródła); 155: *Związki dobroci* (Stan. Posner).

Naród, VI, I, 177: *Brygady karności. Obozy dziewcząt ognia* (Jan Bełcikowski); 187: *Laseryzm* (tenże autor występuje w poczuciu chwalebnem ale bez znajomości rzeczy); 247: *Ludzie wiekowi*.

Skaut, (L.), III, 44—48: *O sztuce rysowania, Wycieczka skautów polskich na III zj. skautowy ang. w Birmingham, Kurs skautowy w Skolem, Wspomnienia z kolonii skautowej, dla dziewcząt w Barczewie, Roboczy obóz skautowy i lw. dr. Sk. w Machnówku, Złot sokoła w d. 6 lipca 1913 r., Prawdy skautowe* (Teodor Dąbrowski), *Z życia skautów, Co skaut wiedzieć powinien?*; podobizna dyplomu, otrzymanego przez drużynę skautową polską w Birmingham, *Zjazd katolików słowian i złot słowenskich Orłów w Lublanie*.

Skaut (W.), I, 15—22: *Wskazówki dla skautów* (Gen. Baden-Powell), *Obozowanie* (K. Betley), *Podręcznik dla przewodniczek* (Agnieszka Baden-Powell), *Złot birminghamski* (W.), *Kronika sportowa* (F. Goetel: pisząc o sporcie i wegetaryanizmie autor widocznie sądzi, że białko zawiera się tylko w mięsie), *Obóz skautowy* (C. Las), *Sport na wszechnicach niemieckich* (Sz.), *Koń i skaut, Typ skautowy* (X. Jan Zawada), *O kryciu szalaśców* (C. Las); *Nowy system wychowania fizycznego* (W. Sakowicz; jaka szkoda, że o tak poważnej rzeczy, jak system gimnastyczny, autor zasięga wiadomości z trzeciej ręki i to bezkrytycznie, fałszywie informując czytelników polskich; a przecie i u nas pisano już dość o słynnych lecz bezwartościowych pomysłach francuskiego porucznika; może choć ta notatka skłoni p. S. do lepszego zbadania sprawy).

Sokoł, XII, 15—20: *Ostatnie wskazówki złotowe* (Julian Lange). *Złot doraźny Sokolstwa we Lwowie, Sprawa wychowania fizycznego a sprawa narodowa* (dr. med. Tadeusz Schultz), *Zwyrodnienie turnerów niemieckich, Szkodliwość alkoholu, O konieczności wychowania fizycznego* (dr. Tad. Schultz), *Manewry sokołów amerykańskich, Wycieczka skautów polskich do Anglii* (Józ. Lewicki), *XIII złot dzielniccy berl. Okr. V.* (W. Kulczyński), *Przyrodolecznictwo* (dr. Ap. Tarnawski), *Kronika sportowa i gimnastyczna, IV Złot Zw. sok. w Poznaniu* (Cz. Kędzierski), *Kilka uwag o tegor. zawodach związku w Poznaniu* (Cz. Kłoś), *Złot okr. IX* (M. Jurczyński), *VIII złot okr. X.*, *Uroczystość sokoła ku czci ks. Józefa, Zgon zastępczego sokoła, Uwojskowanie w Niemczech* (B. Skarski wedl. „Ruchu”), *Zadania nasze na przyszłość na tle ost. złotu związk.* (dr. Ksawery Zakrzewski), *Ogrody gier ruch. w Ameryce* (J. Ryssel wedl. „Ruchu”). XIII, I: *O zadaniach skautingu* (Dr. Ks. Zakrzewski), *Chód* (wedle „Ruchu”), *Prasa zagraniczna o footballu* (Kł.).

W redakcyi „Ruchu”.

nabywać można:

- Baudouin de Courtenay prof. J.:**
Wychowanie współczesne jako
przyczyna zdenerwowania . . . —.50
- Bircher-Benner:** Podstawy ży-
wienia na zasadach energetyki . 1.—
- Chodecki dr. Wł.:** Fizjologia
i higiena okresu dojrzewania . —.20
- Drabczyk dr. T.:** A więc nie upadła —.15
— Stan zdrowia młodzieży . . . —.75
- Kłós C.:** Podręcznik ćwiczeń prost. 1 50
- Kociejowski:** Z fizjologii i psycho-
logii wychowania fiz. —. 6
- Kordys:** Zarys rozw. narciarstwa . —.25
- Kozłowski Wł. R.:** Football (Gry
w nożną) —.30
— Gimnastyka domowa około 200
str., 100 rys. 1.—
— Pierwiastek wojskowy w wych.
cielesnem (O skautingu) . . . — 60
— Postępy wych. fizycz. w ostat-
niem dziesięcioleciu —.10
— Sprawa ogrodów dziecięcych za
granicą —.10
— Systemy słoju —.10
— Zasady prowadzenia zabaw ru-
chowych —.20
- Kuczalska:** Z blura wychow. fiz. —.12
- Kuczalska & Wyrzykowski:** Sy-
stem Linga w Polsce —. 5
- Piasecki dr. Eug.:** Czy piękność
zanika? —.15
— Cw. ratownicze w szkołach śred. —. 6
— Harce jako doniosły środek kształ-
cenia cielesnego —. 3
— Heurystyczna metoda nauczania —. 8
— Igrzyska narodowe —.15
— Jak uprzyjemnić ćwicz. cielesne —. 5
— Organizacja gier młodz. w Polsce —. 6
— Postulaty wychow. fizycznego
młodzieży polskiej —.15
— Kongres międzynarod. higieny szk.
w Paryżu —.10
— Wych. fiz. na II kongr. hyg. . . —. 3
- Tarnawski dr. Ap.:** O neurastenii,
przyczynach jej i zapobieganiu . —.30
— Przyszłość fizjologii —.12
- Worosz:** Kilka rysów narciarstwa —.10
- Wrzosek:** Zasiłki L. Bierkowskiego —. 3
- „RUCH”, dwutygodnik, poświęcony
sprawom wychowania cielesnego,
higieny i wogóle normaln. roz-
woju ciała: rocznik I-y (1906) 2.—
— Roczniki II, III i IV (1907-1909) po 2.40
— „V, VI, VII i VIII (1910-1913) po 3.—
— Spr. wność nasza cielesna (ankieta) —. 2

Nasz przewodnik adresowy.

(W sprawie zamieszczania
adresu zgłaszać się bezpo-
średnio do administracyi
„RUCHU”:

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

Bezalkoholowe napoje.

Roman Hetner, Bednarska 22, tel: 262-60

Bielizna.

P. Pürschel, Marszałkowska 79.

Introligatorskie zakłady.

K. Dąbrowski, Marszałk. 79 tel. 120-53.

Kąpiele ciepłe.

„Diana”, łaźnie, wanny. Chmielna 13
Hygieniczne, Widok 26, wprost Dw. Wied.

Krawieckie zakłady.

F. Sawicki, Żorawia 9, tel. 216-77.
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, tel. 180-24.

Obiady.

Obiady jarskie, N. Świat 41 m 6, tel. 25-9.
ob. Ogłoszenia drobne.

Obuwie wszelakie.

St. Banasikowski, Erywańska 4, tel 94 44.
M. K'obukowska, Żorawia 30 m. I, tl 151-51.
obacz na str. 2 okładki.
obacz: Ogłoszenia drobne.

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.

Trykotaże.

ob. Ogłoszenia drobne.

Zegary i zegarki.

F. Szymaniewski, Nowy Świat 39.

NAGRODZONY 9 MEDALAMI

AGATOL ST. GÓRSKIEGO

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

ODCISKI najskuteczniej

usuwa **ARAGO St. Górskiego**

ŻĄDAĆ WSZĘDZIE

Wyszczegać się naśladownictwem

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. d-ra Eug. PIASECKIEGO

Lwów, Trzeciego maja, tel. 12-32

Ordynacya 2-4.

Stowarzy-
szenie p. n.

ZWIĄZEK BUCHALTERÓW, Żórawia 22

w Warszawie, telefon 66-74

Poleca swych członków i członkinie na posady samodzielnych bu-
chalterów, korespondentów i pomocników oraz na prace dorywcze.

ORGANIZACYA, KONTROLA, EKSPERTYZA, PORADY.

OGŁOSZENIA DROBNE.

Domowa gimnastyka, jak prowadzić:
Wiadomość w redakcyi „Ruchu”.

Domowe obiady jarskie. Chmielna 25,
telefon 176-15

Dr. Drabczyk Teodor choroby dróg od-
dechowych i dzieci, Hołtensya 1, te-
lefonu 196-00; przyjmuje od 4-6 w.

Dr. Jaroszyński Tadeusz, choroby nerwo-
we, Marszałkowska 79, telefonu 91-10
przyjmuje od 4-6 w.

Gimnastyka szwedzka zdrowotna w zastę-
pach wedł. wieku i sprawności. Red.
„Ruchu”. Wielka 31, tel. 153-45.

Gimnastyczne przyrządy u stolarza M. Bor-
kowskiego, Koszykowa 15.

Hispański St., szewc męski i damski,
istnieje od r. 1838. Obuwie higieniczne
i sportowe Krak.-Przedm. 7, tel. 43-02.

Jarskie obiady racjonalne, pożywne, wy-
tworne i smaczne. Dania od 10 kop.
pom. godz. 1 a 5. Żórawia 33 m. 20.

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

Kefirowa kuracya K. Sigalina. Dostawa
do domów Królewska 31.

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

Lecznica gimnastyka. Wiadomość w re-
dakcyi „Ruchu”.

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

Okulary, Binokle dla krótk. i starcz. wzro-
ku 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. 252-03.

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

„Si-si” „Kalina” i lemoniady owocowe
naturalne poleca fabryka wód
R. Hetnera, Bednarska 22, tel. 262-60.

JAJA GWARANTOWANE STEMPLOWANE

MASŁO DESEROWE wyrabiane pod kontrolą Wydziału Mleczarskiego
Centralnego Tow. Rolniczego poleca w swych splepach.

WARSZAWSKIE ZIEMIAŃSKIE TOW. MLECZARSKIE.

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

Wydawca **Dr. Teodor Drabczyk.**

Redaktor **Wł. R. Kozłowski.**

Druk. A. Michalskiego, Warszawa, Chmielna 27.