

**ORGAN OKRĘGU I (KRAKOWSKIEGO) POL. TOW. GIMNAST. SOKOLICH**  
 Wychodzi dwa razy w miesiącu około 1-go i 16-go.

Prenumerata roczna 3 kor. Numer pojedynczy 25 hal. — Ogłoszenia: jednoszpaltowy wiersz petitem 20 hal.

Redakcja i Administracja: Kraków, ul. Wolska 1. 27 (Gmach Sokoła).

## ROK WIELKICH ROCZNIC I SPIS LUDNOŚCI.

Rok bieżący niesie nam przypomnienie wielkich dni dziejów polskich: 30. kwietnia b. r. upłynęło lat sześćset od szczególnego dnia urodzin Kazimierza Wielkiego — 4-ty lipca jest trzechsetną rocznicą zwycięstwa pod Kłuszynem, a 15-go lipca święcić będziemy świetne wspomnienie pogromu Krzyżaków na Grunwaldu polach.

Dla narodu uciśnionego, święcenie takich rocznic, jest rzeczą potrzebną i pożyteczną, a nawet konieczną, niezbędną, gdyż niesie im pokrzepienie w niedoli i wzmacnia nadzieję lepszej przyszłości. Rozumieją to wrogowie nasi i dlatego w pruskim i moskiewskim zaborze nie pozwalają na uczczenie świąt narodowych, dając nam przez to samo najlepszą wskazówkę, iż powinniśmy obchodzić te święta, gdyż w każdej walce należy właśnie tego chcieć i to robić, czego nie chce nieprzyjaciół.

Wprawdzie wielki poeta włoski powiedział, że nie ma większej boleści, jak przypomnienie szczęścia w niedoli, lecz twierdzenie to może być prawdą dla poszczególnego, śmiertelnego człowieka, przed którym już nie ma prócz grobu; nie stosuje się jednak do narodu, który jest nieśmiertelny, który chociaż skrepowany kajdanami niewoli, żyje, rozwija się, rośnie, sił nabiera i prędzej lub później stargawszy krępujące go więzy, odzyska wolność i szczęście.

Dobrze więc, że będziemy święcić rocznicę grunwaldzką; święćmy ją jak najwspanialej, jak najuroczyściej i to nie tylko świetnymi obchodami, ale zarazem pracą i czynami, dokonanymi w roku wielkich rocznic.

Do takiego czynu wzywa nas między innymi spis ludności, jaki ma się odbyć d. 31. grudnia b. r. Przypomniał to niedawno „Dziennik Cieszyński“, ostrzegając, że Niemcy i Czesi oddawna już utworzyli organizacje, mające na celu staranie, by wykazać, jak największą liczbę członków tych narodowości.

Przypomnienie to przebrzmiało, jak głos wołającego na puszczy — tak być nie powinno. Smutno, bardzo smutno było, gdyby w roku grunwaldzkim dokonany spis ludności, miał wykazać cofanie się narodowości polskiej, a wzrost jej współzawodniczek i wrogów.

Według spisu ludności z przed dziesięciu laty, na 7,315.939 mieszkańców Galicji, uznało mowę niemiecką za swój język potoczny, zaledwo 212.327 osób. Zważywszy, że w cyfrze tej nie wynoszącej nawet 3% ogółu mieszkańców, znajduje się niemało izraelitów, liczba Niemców wynosiła wówczas co najwyżej nie całe 2% — liczba niezmiernie mała. Na podstawie takiego procentu mogliby Polacy w niejednym mieście niemieckim żądać równouprawnienia. Nie czynią tego — natomiast Niemcy, zamieszkali w Galicji, podjudzeni przez wszechniemiecką agitację, stawiają rozmaite bezczelne żądania, jak np. żądanie przyznania im czterech mandatów w Sejmie krajowym!



Jak się robi Niemców w Galicyi w czasie spisywania ludności, niech posłuży następujący przykład. We wsi środkowo-galicyjskiej, w której ze świecą w biały dzień nie znajdzie Niemca, wykazano w ostatnim spisie aż 21 osób tej narodowości. We wsi tej mieszkało według tego samego spisu: 759 katolików obrządku rzymskiego, 610 greckiego i 31 izraelitów. Jako swój język potoczny podało w tej wsi polski 767 osób, ruski 612, 21 niemiecki. Widać z tego zestawienia jasno, co to byli za Niemcy. Z 31 braci wyznania mojżeszowego 8 zapisało się „za Polaków“, 2 „za Rusinów“, a 21 „za Niemców“. Tych 21 „Niemców“ umie bieglej mówić po polsku, lub po rusku, niż po niemiecku, mówi tym ostatnim językiem bardzo rzadko i *de facto* nie jest to ich język potoczny. Widocznie nie było w tej wsi nikogo, ktoby zajął się sprawą spisu i zaopiekował językiem polskim.

Przy najbliższym spisie, wobec rozbudzonej agitacji niemieckiej i ruskiej w Galicyi, a niemieckiej i czeskiej w Księstwie Cieszyńskim, wykazanie języka polskiego może odnieść ogromne straty a zbyt jest chyba dowodzenie, jak ważną jest rzeczą, ażeby cyfra mówiących po polsku była jak największą.

Przeto baczność! ostatni czas zająć się utworzeniem organizacji, któraby czuwała nad interesami języka polskiego w czasie zbliżającego się spisu ludności.

Smutnemby było nad wyraz, gdyby rok wielkich rocznie dziejowych, zakończył się klęską tych interesów.

*Inż. Eustachy Śmiałowski.*

## NAUKA STRZELANIA.

(Ciąg dalszy).

### II.

#### Obznajomienie się z bronią palną.

Koniecznym warunkiem obznajomienia się z bronią palną, jest postaranie się o broń. Uczenie się z książki, i z zawiłych, często dla czytającego niezrozumiałych, objaśnień nie doprowadza do pożądanego celu. — Zresztą trudno sobie wyobrazić zaznajomienie się z pewną rzeczą bez tejże rzeczy.

Jedna godzina praktycznej na samym przedmiocie przeprowadzonej nauki przynosi więcej korzyści, aniżeli długie ślęczenie nad zawiłym opisem.

Radzimy też przeto wszystkim Towarzystwom jakoteż i chętnym jednostkom, by w dobrze zrozumianym celu postarały się o broń najnowszych systemów i z tą dokładnie się obznajomiły, a nawet z praktycznym użyciem tejże przez strzelanie do celu obyty.

Żądza obznajomienia się z bronią doprowadzi do zakupu, to zaś do gruntownego obznajomienia się i użycia tejże.

W ten sposób powoli lecz stale wzbudzi się zamiłowanie u jednostek do broni i do strzelania, a co za tem idzie do chęci trafiania w cel za każdym strzałem.

Przez częste strzelanie pozbywa się jednostka tak zwanego wstrętu przed strzałem, a przez ciągłe wykonywanie mechanicznych ruchów w składaniu się karabinem czy inną bronią, nabiera zręczności, pewności i zaufania do broni w tem większym stopniu im lepsze rezultaty przy strzelaniu z niej osiąga.

Najlepszą zachętą ku tego rodzaju ćwiczeniom, wyrabiającym bystrość oka, zdobycie zimnej krwi i stanowczości, niechaj będą zwięzłe ogniem prawdy i wiary tryskające słowa generała Józefa Bema: „Młodzież nasza, na której nadzieje Polski polegają, niech przez hartowanie ciała i duszy, przez życie twarde i czynne sposobi się do czynu z którego niepodległość kraju wypłynąć musi.

Niech każdy młody człowiek, który czuje w sobie święty ogień miłości Ojczyzny stara się mieć dobrego konia, kilka sztuk dobrej broni palnej dla siebie i dla drugich i potrzebną do niej amunicję, niech poluje niech się wprawia w strzelaniu kulą, żeby w czasie swoim żaden strzał jego darmo nie poszedł.

Niech zna dokładnie wszystkie resursa w okolicy, niech rozmyśla nad tem, jakby w tem lub owem położeniu wroga zwyciężyć można, a siły jego fizyczne wzmacniać się będą i umysł jego kształcić się przez różne kombinacje do większych dzieł się przysposobi“.

Tymi słowy nawoływał z emigracji młodzież naszą, jeden z najdzielniejszych żołnierzy 1831 r. gorąco Ojczyznę kochający, któremu nie było danem jak dusznie pragnął, by się jej jeszcze raz jako doświadczony wódz przysłużył i w niej spoczął.

Do znajomości broni należy także bodać w skróceniu poznanie jej rozwoju. Nie zapuszczając się w szczegółowy opis rozwoju broni palnej pokrótce zaznaczyć należy że powstała ona po wynalezieniu pierwszego działu t. j. mniej więcej około 1326 roku. Na pierwszym miejscu doskonalenia broni palnej stały: działo i strzelba, a potem dopiero następowała broń lżejsza t. j. kieszonkowa.

Opuszczając dla szczupłości miejsca wszystkie dawne na kółkach wożone około 6 łokei mierzące strzelby lontówki, i wszelkie inne późniejsze t. zw. skałkówki przejdziemy do czasokresu pojawienia się pierwszego już znacznie udoskonalonego bo ciągniętego karabinu z przodu nabijanego, którego wynalezienie przypada na okres od 1840 do 1866 roku. W okresie tym badania nad ballistyką przeprowadzone przez Wilhelma Ploenniusa pruskiego oficera przyczyniły się znacznie do wynalezienia odtylecowego karabina. Przeciąg tych dwudziestu sześciu lat był cza-



sokresem ciągłych prób z ciągnionym z przodu nabijanym karabinem, którego doniosłość i celność jedynie przez ciągłą zmianę i budowę coraz to ulepszonych pocisków — uzyskać chcieli. — Wszystkim tym zabiegom położył kres wynaleziony w Prusach odtylecowy karabin systemu Dreyse. Został on przed 1841 r. sporządzony, a w rok później przez armię pruską ogólnie przyjęty. Z początku w innych państwach niedowierzano mu, a to z powodu krótkonośności, aż dopiero w r. 1864 i 1866 osiągnięte praktyczne wyniki, ustaliły jego reputację, która dawny ciągniony i z przodu nabijany karabin jako przeżytek wyrugowała.

Po tych latach w szybkim już tempie następują ulepszenia odtylecowych karabinów. Austria zaprowadza karabin Wenzla, w jakiś czas później nastaje Werndl a w końcu ten ustępuje miejsca dziś udoskonalonemu Manlicherowi.

Wszystkie państwa prześcigają się w doskonaleniu broni palnej, która stanęła u szczytu na jakim ją obecnie znajdujemy. Wszelka dalsza akcja wynalazcza rozbiła się o szkopuł długości karabinu, do którego, by go nieobciążać, trudno dostosować sposób samonabijania.

Przyjrzyjmy się teraz broni mniejszej t. zw. kieszonkowej.

Pierwsze już udoskonalone rodzaje tej broni sięgają lat 1815 i 1820, a wygląd ich był podłużny, składał się bowiem z 3—6-ciu a nieraz nawet 24 rurek z sobą zlutowanych, około dwa dm. mierzących w koło na osi się obracających, i każdą razą do nabijania zdejmowanych.

Takimi więc, jeszcze nie rewolwerami, gdyż nazywa ta, dużo później do udoskonalonego rewolweru o jednej rurce i bębenu zastosowaną została — były: trzyrurzec Lenormand'a, rusznikarza paryskiego, Devinsne'a, Hermana, i dziś dość często jeszcze napotykanego sześciourca Mariette'a.

Broń ta nabijana była już z tyłu, po zdjęciu z osi całego kadłuba rurowego t. zw. nabojami Lefauchaux. Naboje te, jeszcze do dziś w handlu się płaczące tem się odznaczają, że posiadają sztyft pionowo do osi pocisku z boku naboju tuż koło denka tkwiący i zapomocą uderzenia kurka w kapslę wpędzany.

Wskutek nieznajomości stanu rzeczy często laicy tego rodzaju nabojami nabijaną broń, zwali Lefauchaux pomimo iż on z wynalazkiem broni nie wspólnego nie miał.

Pierwotna ta broń, była raczej kieszonkową mi-trailleusą do celów wojennych nieużyteczną, — nie była jednak rewolwerem, który dopiero po roku 1847 jako udoskonalony tę nazwę przyjął, i wszedł w użycie.

Pierwszym który dawną formę tych różnych rurek zmienił był Chaineux. Onto wynalazł jeden stały i krótki bębenek — zaopatrzony w jedną rurkę. — On

wynalazł dźwignię popychającą i ustalającą obrót bębena — zastosowując do swojego wynalazku już wyż wspomniane naboje Lefauchaux'a.

Dalszem udoskonaleniem zajął się Colt, który w tylnej tarczy dorobił otwór do nabijania bębena bez zdejmowania tegoż z osi, dodał swojego wynalazku samonapinacz kurka, zmieniając zarazem dotychczasowe naboje Lefauchaux'a na naboje o zapale środkowym „centralnym“.

Broń jego wynalazku przyjęto już w roku 1863 w armii francuskiej. Do dziś jeszcze często w handlu płaczący się rewolwer niby systemu Lefauchaux'a jest właśnie najgorszym systemem owego p. Chaineuxa.

Tu należy sprostować, dziś ogólnie panujące po-mieszanie pojęć, o pistolecie i rewolwerze.

Większość bowiem jest tego zdania, że każda wielostrzałowa broń, bez względu na swą budowę jest już rewolwerem. — Tymczasem tak nie jest.

Pistoletem zwiemy, krótką broń o jednej lub dwu, obok siebie albo ponad sobą ułożonych rurkach, pojedynczo, a nawet kilkunastoma nabojami nabijaną — dla których osobny schowek czy w ręczce czy w zapasnicy się znajduje.

Wobec tego nigdy nie był i nie będzie rewolwerem wielostrzałowy pistolet Browning'a, Savage'a, Roth-Saüera, Piepera, Steyer, Schwarzlösego, Bayarda, Clement'a, Gaulais i Mausera.

Rewolwerem jest ten rodzaj krótkiej broni, która posiada w koło obracający się bębenek z okrągłymi w obwodzie umieszczonymi łożyskami na naboje a nazwę swą wywodzi od łacińskiego wyrazu „revolver“ obracam, zwracam.

Każdoczesny zastój w ulepszaniu broni palnej większych rozmiarów jak działa i karabinu był właśnie czasokresem wynalazków i ulepszeń broni kieszonkowej.

Czas właśnie od r. 1887 po wprowadzeniu ostatnich ulepszonych karabinów był i jest jeszcze do dziś takim właśnie czasem zastoju w ulepszaniu tej broni, i został przez wynalazców wyzyskany do doskonalenia broni mniejszej.

Nic też dziwnego, że w ciągu tego czasu coraz to nowe i coraz to lepsze zjawiają się w handlu broni kieszonkowe.

Do najlepszej broni z masy dziś w handlu się znajdującej zaliczyć należy: pistolet Mausera, Browning, Savage'a — Roth-Saüera, Manlichera i Colta.

Rewolwer już w dzisiejszych czasach nie ma pokupu i powoli zanika.

Przy nabywaniu broni tego rodzaju zawsze należy się kierować jej dobrocią wyrobu — doniosłością, celnością i pojedynczością, a nie zewnętrznym pięknym wyglądem.





## „CZUJ DUCH, A BÓG Z NAMI!“

Z okazji 25-letniego jubil. „Sokoła“ krakowskiego  
w dniu 16. maja 1910 roku

napisał **STANISŁAW STĘPIŃSKI.**

### III.

Życiem sumę mozołów zowią, w pot brzemienną  
Walkę o chleb, o dolę niepewną, a zmienną...  
I to ludzkiego ducha ma być przykazanie?  
Nie! Gdzie słuszność? Jakaż treść?  
Cieni za kwiat nie stanie.

Jak nie jest ideałem trud, ani znój celem,  
Musi być i coś więcej, coś, choćby niewiele,  
Co myśl dźwiga, prostuje życia błędne koło,  
Przed czym każdy z lubością pochyla swe czoło.  
Oto nasze życiowe „plus“, za ból zapłata!

A jako ptak swym śpiewem krzepi się, gdy wzłata  
Hen, w niebios wolne kręgi, tak w umysłach ludzi  
Myśl się o człowieczeństwa godnych celach budzi,  
Co wyższe nad byt szary i zazdrość i żądze,  
Nad troskę o kawałek chleba, o pieniądze.  
One to spowszednienia zapełniają lukę  
Wedle woli, czem kto rad.  
Więc ten wybrał sztukę,

Ów książkę; mniej myślący hazard, pląsy,  
[wety...

Tak to, bo każdy człowiek innej chce podniety  
I nie dziw, bowiem każdy własnym szlakiem  
[chadza.

Lecz niech sobą bliźniemu drogi nie zagraджа,  
Niech nie mami ludzkości okiem łą zroszonym,  
Że choć zły, to dla szczęścia drugich jest stwo-  
[rzonym!

Ale są, którym życie jest czyn dla przyszłości  
Bratni; jego kolebka w Ojczyzny miłości!

Pieśń bez słów, a skupienie się w celowej pracy,  
Pieśń, co jedna dla wszystkich stanów. —  
[Są i tacy.

Rozum z serca poświęceń wielkich uczą dla niej,  
Która hasła wcieleniem jest:

„Czuj duch, a Bóg z nami!“!

Ona wiedzie nas prosto, pewnie, chociaż z trudem,  
W wielką drogę przyszłości, do siły wraz z lu-  
[dem.

Wejdzim dokąd nam trzeba bo sprawa jest święta.  
Jedność to nasza siła! Precz uprzedzeń pęta!!



## Z ŚLĄSKIEJ ZIEMI.

Śląsk — to wyraz, który w sercu i myśli prze-  
ciętnego Galicyanina nie wzbudza żywszego uczucia  
i świadomości wspólnoty narodowej z tą ziemią.

Mało kto bowiem z pośród nas wie i zna coś  
dokładniejszego o tej arcypolskiej krainie od wieków  
od pnia macierzystego Polski oderwanej.

Śląsk, to niby coś jak eho, głucho w sercu  
i prasie naszej się odbijające. Coś, co w pustkę nie-  
wiadomości serca i myśli naszej, o tej ziemi trafia  
i zaciera się, nie budząc w nas żywszego uczucia  
i zainteresowania się tą ziemią.

Śląsk dla nas to ziemia nieznana. I jeśli coś  
o tej ziemi wiemy, to chyba z historii, która pobie-  
żnie i zagmatwanie dzieje tej krainy kreśli i do serca  
i głowy nam nie trafia.

Śląsk to niby coś, czego my już dokładnie nie-  
odczuwamy i z czegośmy, wskutek nieświadomości  
dziejów, życia i walki tej krainy — dawno zrezy-  
gnowali.

Śląsk dla nas, to niby wczora, a nie dziś. Tym-  
czasem tak nie jest i tak dalej być nie może!

Śląsk, to kraina, po której wionął ożywczy ruch  
narodowy, zbudził arcypolski lud do życia i czynu  
i powoli lecz stale garnie się do wspólnej macieży-  
Polski.

Śląsk, to wiew mocarnego, nigdy i niczem nie-  
strawionego ducha narodu!

Śląsk, to odzew bojowy i protest ludu polskiego,  
którego przeszło siedm wieków niemieckiego ucisku  
nie zmieniło!

Śląsk, to zawołanie, pełne wiary i ufności w siły  
narodu, skierowane do macieży w ciężkiej walce o byt!

Śląsk — to ziemia święta, z której pod klątwą  
narodu ni pędzi — tak wrogowi, jak i chytremu bratu  
ustąpić nie wolno!

Śląsk — to „Bacność!“ na wszystko z tej strony  
i pomoc we wszystkim tej arcypolskiej krainie do  
pnia macierzystego się garnącej!

Tak być winno, tak być musi, jeśli nie chcemy  
zasłużyć wobec narodu i potomności na klątwę, żeśmy  
choć w części tego złego, co tej ziemicy grozi — nie  
odparli.

A praca wielka — żmudna. Czas nagli, bo obe-  
nie dwóch wrogów na tę dzielnicę polską napiera.

Oba są groźni. Jeden możny — drugi zaś chytry.

Nam pod karą utraty posiadłości narodowej i wy-  
narodowienia tamtejszego ludu polskiego, nie wolno  
spraw Śląska tak ospale i lekceważąco, jak dotychczas,  
traktować.

Nie wolno nam spokojnie i bezczynnie przyglą-  
dać się, jak w biały dzień, otwarcie, odbywa się tam



prosta kradzież dusz polskich całymi wioskami przez zawsze nas niby kochających „braci Czechów“.

Siedm wieków niemieckiego ucisku tyle złego i tylu spustoszeń nam nie wyrządziło — co ostatnie parę lat parcia czeskiego na tę ziemię.

Raz należy sobie, właśnie na zasadzie tej, tak przez Czechów wszędzie i zawsze zaznaczanej braterskości, prawdę w oczy powiedzieć: bracie nie kradnij!

Raz należy skończyć grę ukrytą z narzucającymi się nam z przyjaźnią i braterskością, a wprost nas oszukującymi „braćmi“ Czechami.

Czyż to po bratersku śpiewać z jednej strony z nami „Hej Slovane... hrom a pekło“, zaciskając przy tem pięści, zaś z drugiej tam na arcypolskiej ziemi śląskiej zapomocą kupionych lub nastraszonych renegatów i szkół czeskich, całymi wioskami wydierać nam i czechizować nasz lud arcypolski?

Nie, tak dalej być nie może!

Albo bracie Czechu stój — i przeciw wspólnemu wrogowi na naszej ziemi i z naszym ludem w bój! albo jesteś wróg — więc i przeciw Tobie bój!

Raz sprawę należy postawić jasno.

Śląsk to ziemia i lud odwiecznie polskie i do nich tak wrogom, jak i braciom — wara!

Tłumaczenie się lepszej części Czechów, że to walka jednostek, szowinistów, że to pogranicze i t. p. nie wytrzymuje krytyki.

Albo naród Czeski ma wpływ na tego rodzaju szumowiny, których się wypiera, albo nie!

W obu jednak wypadkach wieleby mógł, gdyby chciał przeciw temu działać i tuszę wprost, że środki i sposoby ku temu by znalazł.

Dzieje się jednak inaczej.

Dla oka trzeba się wypierać, lecz jak się da, trzeba brać!

Tacy bowiem działacze czescy jak: Dr Špaček, Turka, Svožil i Uherko, odbywają częste wycieczki do Pragi, gdzie na zgromadzeniach tych właśnie kochających nas „braci Czechów“ „hromskich Poloków“ jako najzacieklejszych i najgroźniejszych wrogów czeskich przedstawiają, żądając zarazem pomocy materialnej i moralnej przeciwko nam.

Z tego wynika jasno, że mimo wypierań się owych czeskich szowinistów przez naród czeski, istnieje jakiś niewidzialny, lecz wyczuć dający się związek, który te działania ze strony narodu Czeskiego proteguje i akceptuje.

Zresztą czyny i fakta coraz to drastyczniejsze, świadczą dobitnie o tem, że na ziemi śląskiej Czesi coraz to agresywniej nieraz łącząc się z Niemcami przeciwko nam występują.

Dowodem tego była i jest zaciepła walka w Rychnawdzie, gdzie dla dwudziestu kilku otumanionych i kupionych niby Czechów, w rzeczywistości Polaków, szkołę czeską utworzyć chciano.

Nie inaczej dzieje się w Gruszowie, gdzie polską szkołę za wszelką cenę chcieliby Czesi utracić.

W Suchej dolnej, gdzie dopiero co zaczęto w poszukiwaniu za węglem próbne wiercenie, dozorca i kierownik „brat Czech“ zawiązał towarzystwo „Sokol“, do którego należenia zmusił pracujących tamże Polaków.

W Michałkowicach w „Sokole“ czeskim większa połowa jest Polaków, pod groźbą szykan i utraty zarobku tam przez przełożonych Czechów przemocą ściągnięta.

Słowem niema wioski ni kolonii fabrycznej na ziemi śląskiej, gdzieby „mili bracia Czesi“ przeciw nam zaciekle nie walczyli.

Walka ta przeciw nam przybiera tam wprost potworne rozmiary i to na każdym polu, nawet na sokolem.

„Dennik Ostravsky“ z osławionym na całą ziemię śląską redaktorem Uherko na czele, wiodą prym w tej zacieklej walce, bluzgając jadem na wszystko co polskie.

„Bracia Czesi“ nie krępują się niczem, by tylko wszędzie i jak się da szkodzić „hromskim Polokom“.

Do tego doszło, że Polak, mimo iż czuje się Polakiem, by nie stracić kawałka chleba i nie narażać się na pośmiewisko i szykanę ze strony Czechów, z musu udaje Czecha. Gdy mu się jednak nadarzy sposobność pomówić ze swoim, wtenczas skarga i żal owłada nim i często gorącą z pod serca płynącą łzę z żalu na „brata“ uroni.

W Polskiej Ostrawie postarali się „mili bracia“ z „Divatelnego Spolku Kolařa“, że tamtejszemu polskiemu Sokołowi, postawił gospodarz wygórowaną cenę za najem sali, którą opuścić musiał.

W Orłowej „Dom Češky“ na pismo polskiego „Sokoła“, by mu za wynagrodzeniem odstąpiono wieczorem pusto stojącą salę na ćwiczenia — załatwił odmownie ze względów zasadniczo-narodowych.

Słowem, co krok wyłazi na jaw krecia robota czeska, jak szydło z worka, świadcząc aż nadto dobitnie o kłamliwej braterskości Czechów.

Czas najwyższy zatem, byśmy się na tej „czeskiej braterskości“ jak najrychlej poznali i trochę inaczej, niż to dotychczas u nas było, na nią zapatrywać umieli.

Wszak nie zaginęła jeszcze wśród nas pamięć tych słynnych, na nasz kraj naślanych Wencliczków, Pepiczków i Precliczków, którzy nas niemiłosiernie gnębili i darli.

Caveant Consules! albowiem różnica między dawnymi z ramienia rządu na nasz kraj naślaniem, a tymi, którzy dziś na Śląsk z ideą zdobyczy narodowych prą, jest wielka.

Zostawiwszy Śląsk bez obrony ani się spostrzemy — jak ci serdeczni bracia do Krakowa się przycepią.



W obronie własnych dzierżaw, a zatem i stanu posiadania narodowego, twardą stopą na Śląsku stanąć i chytremu „bratu“ wara! rzecz musimy.

Trochę więcej z naszej strony poznania Śląska — trochę więcej zainteresowania się tą przepiękną arey-polską ziemią i ludem, tak ze strony prasy, jak i społeczeństwa, oraz ze strony naszego przedstawicielstwa narodowego musi nawałęć czeską na nasz zagon w owym pędzie powstrzymać.

Nam, jako Sokołom polskim, pod tym względem sprawy zasypiać nie wolno. Zwiedzmy tę ziemię i poznamy ten lud, który tyle wieków ucisku niemieckiego udźwignął i teraz się dźwignął.

W wycieczkach letnich poznajmy ten czarowny kraj i dzielny lud, zachęćmy do walki i słowem i czynem — wlejmy w niego wiarę i otuchę, a strząśnie on z siebie przybłądów.

Cześć ci ludu śląski za wieki ucisku, w którymś wytrzymał i z któregoś się w młodzieńczej sile dźwignął na zadatek lepszej naszej przyszłości.

Stań twardo i niezłomnie na straży macieży i wiedz, że w nas każdocześnie znajdziesz podporę i pomoc.

*B. Wydląka.*

## KRONIKA.

### Chrzest sztandaru i Złot dzielnicowy w Suchy.

Dzień 19. czerwca pozostanie chyba długo niezatartym w pamięci drużyny sokolej w Suchy. Był on bowiem dla niej dniem podwójnie uroczystym, gdyż święciła ona swój piękny a zarazem oryginalny, bo z swojskiego lnu i przędzy sporządzony sztandar, oraz odbywała pierwszy Złot dzielnicowy. Rozradowało się też serce wszystkich, na widok pięknej pogody, która po dżystym dniu i mglistej nocy z poza oparów dolin i kurzących gór nad kotliną Suchy zajaśniała. Wcześniej niż zazwyczaj zbudziła się tego ranka Sucha. Zbudziły ją hen od gór odbijające się tony żwawego mazurka Dąbrowskiego, przy którego dźwiękach sokolstwo do boiska na próbę zdążyło.

Do próby w ćwiczeniach wolnych stanęło z Gniazd Andrychowa, Kalwaryi, Kęt, Makowa, Suchy, Wadowic i Zatora, 57. druchów, do lanc 34, do maczug 8, a do ćwiczeń wywiadłem 18 uroczych druhien, których dostarczyły: Sucha 10, Wadowice 4 i Zator 4. Próba ćwiczeń wypadła nieszczególnie. Ruchy nóg, ramion i postawy pozostawiały wiele do życzenia, wskutek czego niektóre obrazy powtarzać musiano, by z nich jednolitość i zgrabność ruchów wydobyć. Zaznaczyć należy, że ćwiczenia wolne i lancą na całej linii są wykonywane za ślamazarnie, bez życia, energii w ruchach, wskutek czego wiele na pięknie tracą — na co naczelnicy nacisk kłaść winni. — Nie mile też wpada w oko i źle o karności świadczy — poprawianie czy to w szeregu, czy na boisku, to pasa, to

czapki, to wása — spoglądanie w dół i t. p. ruchy; wprost zaś nagany i potępienia godne są nawoływania w głos tak ze strony ćwiczących jak i ze strony naczelników, którzy przecież dobrym przykładem świecić winni. Milczenie i bezruch w szeregu to odpowiedź najgodniejsza sokoła.

Tu podnieść należy, mimo przysłowia o gadatliwości niewiast, że druhny pod każdym względem karności dotyczącej mogły za wzór druhom posłużyć.

Odnaczały one się niewymuszoną postawą w pochodzie, spokojem na boisku, żywszem, niepozabawionem przytem energii i wdzięku ruchem.

Po próbie, która dzięki ślamazarności i nieopanowania ruchów, przewlekała się za długo, nastąpiła musztra gniazdami — poczem uroczysty pochód do kościoła. Tu po mszy do której prócz organ przygrywały moździerze, nastąpiło poświęcenie sztandaru, którego dokonał ks. Kulig, zachęcając i zagrzewając w mowie swej do „wytrwałego stania przy znaku i pracą nad odrodzeniem Ojczyzny“. Po wbiciu gwoździ powrócono na boisko, gdzie po przemowach dd.: Spanbauera, Szybalskiego, Szaynowskiego i Krupki, posła do parlamentu, odbyło się ślubowanie chorążego, defilada przed sztandarem.

Po południu punktualnie o 5. rozpoczęły się ćwiczenia, a to: wolne (57), na poręczach i drążku, maczugami (8), lancami (21) — które wypadły znacznie lepiej, niż na próbie, jednak z tymi samymi usterkami co do ruchów. Całość ratowały nadobne druhny, które w liczbie 18. wykonały bez zarzutu ćwiczenia wywiadłem — za co je zgromadzona publiczność gromkimi oklaskami darzyła. Po ćwiczeniach odbył się festyn a wieczorem zabawa taneczna w sali gimnastycznej.

*B. W.*

**Żywiec.** Tegoroczne główne wyścigi Oddziału kolarzy „Sokoła“ w Żywcu, odbędą się w dniach 14-go i 15-go sierpnia b. r. Program zostanie później ogłoszony.

*Zarząd Oddziału.*

## ROZMAITOŚCI.

### Samochody a opinie lekarzy.

W Anglii od pewnego czasu uwytatniła się w sferach lekarskich silna agitacja przeciw jeździe samochodami. Pewien lekarz w brytyjskiem medycznym czasopiśmie uskarża się na uciążliwość spotykające na każdym kroku publiczność ze strony uwijających się samochodami. Uskarża się na niezwykłą ilość samochodów, które po całej Anglii i Szkocji uganiają, wzbijając, wzdłuż najbardziej uczęszczanych dróg publicznych, olbrzymie tumany kurzu, który wprost nie tylko przechadzki, ale nawet mieszkania wzdłuż tych dróg niemożliwymi czyni.

Nie należy to bowiem do przyjemności, gdy przechadzającego się lub wędrowca, wzbijający tumany kurzu samochodów na drodze zaskoczy. Kurz ten, nie tylko, że osiada grubemi warstwami na jego ubraniu,



włosach, ale weiska się w oczy, uszy i płuca, zmuszając nieraz wędrowca do dłuższego wstrzymywania oddechu. Jeżeli kurz ten, dla zdrowych jest wprost nieznosnym, to cóż mówić o ludziach, którzy cierpią na chorobę przewodów oddechowych lub katar płuc.

Zdaje się, że wolność używania drogi na zawsze u nas przepadła. Najpilniejszym przeto zadaniem rządu być winno, by ją znowu przywrócić.

Gdy jakiś komin fabryczny wyrzuca chmury ciężkiego czarnego dymu, który sąsiedztwu jest uciążliwym, to uważaniem to jest jako szkodliwe, czemu właściciel fabryki pod karą zapobiedz jest zobowiązany.

Nie inaczej też powinno być i z samochodami.

W piękny dzień letni przy silnem krążeniu samochodów przybiera ulica czy droga wygląd wyschniętego górskiego potoku. Tonie ona cała w szarych tumanach kurzu. — Ssąco-tłoczące działanie kół samochodu sprawia, że po bokach tychże tworzą się zwały kurzu, podczas gdy lżejszy pył wzbija się w górę, a za kołami pozostaje lity kamień, który się wzrusza i wypada, tworząc z biegiem czasu wyboje.

Przy takim stanie dróg czy ulic nawet marzyć o przechadzce nie można.

Utrzymanie w dobrym stanie w ten sposób niszczonej drogi czy ulicy spada na miejscowych mieszkańców — podczas, gdy właściciwi winowajcy, przeważnie obcy przejeźdźni, uchodzą niczem nieobowiązani.

W tym wypadku najskuteczniejszymi byłyby opłaty drogowe pobierane od samochodów. Dr Wayfarer nie widząc innego wyjścia z przykrego tego położenia, żąda wprost by ulice i drogi według najnowszego sposobu pokrywano smołą i t. p. Bo, że jazda samochodami jeszcze bardziej się wzmoże to nieulega wątpliwości. Należy zatem, albo ograniczyć jazdę co do czasu, albo zapobiedz wzbijaniu się kurzu, albo gdy jedno lub drugie niestąpi, tym, którzy wskutek tego ucierpią, wyznaczyć odszkodowanie. I u nas pod tym względem nie lepiej. Wystarczy przejść się ulicami: Sławkowską, Basztową, Dunajewskiego, nie mówiąc już o ulicy Wolskiej i samych Błoniach, by użyć przyjemności tykania i oddechania kurzem.

Z Ilustr. Sport. Ztg.

Wy-ka.

### Skutki palenia tytoniu.

Złe skutki jakie pociąga za sobą palenie tytoniu, długo jeszcze chyba pozostaną u nas zapoznaniami.

Największy grzech, pod tym względem tak przeciw własnemu jak i narodowemu zdrowiu, popełnia nasza młodzież, oddając się przedwcześnie temu zgubnemu nałogowi. Zgubne skutki tego przyzwyczajenia najdokładniej ilustruje klasyczny kraj papierosa — Egipt.

Wedle przeprowadzonych przez Dra Lipę Bey'a w Kairze — na dwanaście milionów mieszkańców tej krainy — przypada sześć milionów palaczy, którzy spalając przeciętnie dziennie po 10 sztuk zużywają w jednym dniu 60 milionów papierosów. To nadzwyczajne palenie sprowadza zatrucie nikotyną, które w tym kraju jest ogólne, pociągając za sobą około 50% wypadków śmierci, której podłożem nie jest nic innego jak właśnie to zatrucie nikotyną.

Większość przyzwyczajają się jednak do tego chronicznego zatrucia, tak, iż owo straszne działanie nie objawia się rażąco w swoich symptomach — pomimo, iż trwa ono stale i zbiegiem czasu się wzmacnia. — Pierwszymi objawami takiego chronicznego zatrucia

są: obfite wydzielanie plwociny, ogólne uczucie osłabienia, zanik energii, zimny pot i wzmożone bicie serca, na które to objawy palacze nie zwracają uwagi, chyba, że symptomata te stały się groźniejszymi i zmusiły jednostkę do zasięgnięcia rady lekarza.

Do podobnego zatrucia nikotyną nie wiele potrzeba, gdyż w dymie z pięciu papierosów znajduje się decigram nikotyny, który aż nadto wystarcza, by sprowadzić zatrucie. — Wszak w codziennem życiu zauważyć możemy, że często dla niepalacza jeden papieros wystarcza, by go zatruć i odurzyć. — Nikotyna w papierosach czy cygarach najobficiej osadza się przy końcach zwróconych do ust — przeto wskazaniem jest, by więcej papierosa jak do  $\frac{2}{3}$  niedopałać przez co choć w części uniknie się wdychania większych ilości nikotyny.

Chroniczne zło, jakie nad Egiptem zawisło, zdaje się nie jest ono tylko jego wyjątkowym złem — bo i u nas pod tym względem chyba nie lepiej a kto wie czy nawet nie gorzej. Przedewszystkiem, że u nas trudno zebrać podobnych danych statystycznych co do konsumpcji — i nasi lekarze też swoich spostrzeżeń i statystycznych pod tym względem nie czynią — skutkiem czego pozostajemy ustawicznie w nieświadomości co do skutków owej chronicznej choroby.

A, że i u nas nie jest lepiej, świadczy o tem wielki procent piersiowo chorych — suchotników — etc. że podłożem tych chorób kto wie czy nie w pierwszej linii jest wczesne i nadmierne palenie tytoniu. Wszak już lekarze wojskowi niemieccy wskutek z roku na rok wzmagających się wśród żołnierzy chorób sercowych, przyszli do przekonania, iż jest to przyczyna zatrucia nikotyną, przeciw czemu zapobiegają — wiedząc aż nadto dobrze, że tego rodzaju skutki wpływają bardzo ujemnie na tężyznę i dzielność bojową całych niemal oddziałów. Zabierają też w tej mierze głos publicznie przed owymi złemi następstwami palenia przestrzegają społeczeństwo — wzkazując jego zgubne następstwa.

Skutki zatrucia nikotyną bardzo ujemnie wpływają na wyczyny, tak pracy u ludu, jakoteż i u gimnastyków — osłabiają one bowiem czynność serca, zakłcają energię woli, których właśnie napięcia w pracy wymagamy. Największym złem jakie pociąga za sobą palenie, jest, że zmniejsza ono miarę siły i zdrowia naszego narodu w zastraszających sposobach, czemu, znając owe złe skutki, winni przeciwdziałać czy to słowem czy czynem.

### Kaktus, jako środek pożywienia.

Drożyna mięsa jaka od pewnego czasu zapanowała w Ameryce, popęchła myślących ludzi do poszukiwań za nowym tanim artykułem pożywienia, mogącym choć częściowo zastąpić drogie mięso. Poszukiwania te uwieńczone zostały dodatnim skutkiem, gdyż niejaki Luter Burbank z San Francisco wykrył w dotychczas dziko rosnącym bezkoleczastym kaktusie nadzwyczaj smaczne, pożywne i łatwo nabyć się dające pożywienie, które publicznie ogłosił i gorąco zalecił.

Burbank jest smakoszem kaktusa, a owoc jego przekłada nad najlepszą brzoskwinę. Roślina ta od wielu lat ukazuje się na jego stole prawie codziennie, pod różnymi postaciami, jako zwykła lub wykwiśnięta przysmaczona sałata — pieczywo — lub ciastka.

Przed niewielu miesiącami w celach propagandy, wydał on wspinałką uczętą dla zaproszonych gości, podczas której wszystkie podawane potrawy przyrzą-



dzzone były z tej rośliny. — Uczta się udała i zjedła wielu smakoszków tej rośliny.

Dziko i bezużytecznie dotychczas rosnący kaktus, kto wie, czy nie stanie się zbiegiem czasu ważnym środkiem pożywienia.

### Zdrowie a ciężar ciała.

Dwa te przymioty stoją w pewnym zależnym od siebie stosunku. Nieodrzućmy też chyba będzie, gdy wspomnimy, że istnieje pewna idealna miara co do ciężaru ciała, do zdobycia którego każdy dążyć winien. Wprawdzie regułą takich normujących ciężar ciała istnieje więcej; tu jednak przytoczymy jedną z najbardziej rozpowszechnionych i najwięcej prawdopodobnych. Reguła ta twierdzi, że każdy zdrowy i normalnie zbudowany człowiek, musi tyle kilogramów ważyć, ile jego ciało centymetrów na długość ponad 1 meter mierzy.

A zatem, człowiek mierzący 1.80 m. winien ważyć okragło 80 kg. czyli 160 funtów. Codzienne jednak spostrzeżenia uczą, że znajduje się wielka liczba osobników, w których rodzinach pewna otyłość, to chudość jest prawie, że dziedziczną. Są to zatem ci, którzy przez żadną kurację tego normalnego stanu w obliczeniach zawartej idealnej ciężkości ciała nie osiągną a mimo to nadzwyczaj dobrze się czują, są zdrowi i rzeżcy, często późnego wieku dosięgający.

Na odwrót nie można też znowu anormalnie szczupłych uważać za chorych, których lada słabość zmieść może.

W każdym jednak wypadku ciężar ciała odgrywa znaczną rolę w rozpoznawaniu choroby, szczególnie jego niewytłumaczony a nagle następujący ubytek lub naodwrót przyrost, wzbudzający w obu wypadkach podejrzenie budzącej się choroby.

Powolny przybytek na ciężarze ciała nie stanowi o niczem. Każdy bowiem dorosły człowiek, zwykły po czterdzieście na objętości i ciężarze normalnie przybierać. Również i płeć żeńska w młodości jest smuklejszą niż w latach dojrzałych.

Zmiany te jednak następują powolnie i nieznacznie. Nagle zatem zmiany w ciężarze ciała są niebezpieczne — albowiem wskazują na rozwój choroby.

Dlatego też wskazaniem było od czasu do czasu ciężar ciała sprawdzać.

Z „Ilstr. Sport“  
Wy-ka.

## STROJE ĆWICZEBNE

PO NIZKICH CENACH

poleca

### MAGAZYN RĘKAWICZNICZY

pod firmą

## F. Lubański, Kraków

Rynek — Ul. Św. Anny 2. (dom WP. Rajala).



KOSZULKA i Kor. = 40 kop.

PASEK amarantowy lub niebieski z pięknie tkanego gurtu, b. mocny i Kor. 50 hal. = 60 kop.

SPODNIE z granatowego trykotu 3 Kor. 60 hal. = 1 Rs. 45 kop.

OBUWIE 3 Kor. do 5 Kor. = 1 Rs. 20 kop. do 2 Rs.

Przy zakupie 6-ciu garniturów naraz 5% rabatu.

# „AUTO“

Wyłączne zastępstwo na Galicyę Austr. Daimler'a wszelkie przybory automobilowe. — Pneumatyki, Benzyna, Oliwa, fabryczny skład angielskich przyborów sportowych. — Tennis, Piłka nożna, Hokej, Golf. Sport turystyczny letni i zimowy

## Galic. Auto Garage

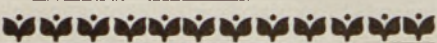
Ska z ogran. odpow.

Oficjalny Garage Galicyjskiego Klubu Automobilowego. Pierwszy a najlepszy fachowy warsztat wykonuje reperacje pod gwarancją. — Przyjmuje garagowanie wozów.

Kraków, ulica Smoleńsk L. 29.

Kraków, plac Szczepański 1. 2.

Telefon 107.



KOMPLETNE STROJE SOKOLE Z SUKNA PRZEPISOWEGO ORAZ KAMGAROWE PELERYNY SOKOLE I STROJE ĆWICZEBNE JAK RÓWNIEŻ WSZELKIE PRZYBORY PO CENACH MOŻLIWIE NAIJNIŻSZYCH POLECAJĄ:

**ZAJĄCZEK & LANKOSZ**

KRAKÓW — RYNEK, LINIA A-B, L. 47

(Hotel Drezdeński).

**Przyrządy  
gimnastyczne,  
odznaki**

**i pióra sokole**

POLECA STEFAN PORĘBSKI

Kraków, RYNEK GŁ. 32.

**FRANCISZEK MARTIN**

Kraków, Rynek główny L. 6. i 12,

poleca:

BIELIZNĘ damską i męską, jako też ogromny wybór KRAWATÓW, POŃCZOCH, SKARPETEK, oraz KOMPLETNA GARDEROBĘ DZIECINNĄ.