

SOKOL AMERICKÝ

VĚSTNÍK AMERICKÉ

OBCE SOKOLSKÉ

ROČNÍK XXXXVI.

CHICAGO, ILL., 15. KVĚTNA, 1924.

ČÍSLO 3.

K PÁTÉMU VÝROČÍ SMRTI ŠTEFÁNIKOVY.



Zapůjčeno "Svornosti", Chicago.

O nás pro nás.

V MNOHÝCH jednotách zavedeny byly poslední dobou vzdělavací a zábavní členské schůze. Jednoty pořádají různé akademie, večírky, zábavy a jiné podniky. Je třeba upozorniti na důležitou věc. Pořady těchto podniků musí býti důstojny Sokolstva a jeho poslání. Do programů nebud'te proto zařazovány různé kluzké výstupy, kuplety a pod. Zvláště schůze a podniky, které mají býti vzpomínkou a oslavou velkých mužů (Washingtona, Lincolna, Husa, Komenského atd.), jakož i velkých historických událostí (4. červenec, 28. říjen a pod.) mějte ráz naprosto vážný a důstojný. Divně se vyjímá, když na pořadu schůze březnové, která věnována byla oslavě J. A. Komenského, najdeme kuplety: 36 let, Tulák, Honzíček, Podskalák, Dva natvrdlí a jiné. Vzdělavatelé a vzdělavací odbory nepřipusťte, aby takové a podobné věci byly dávány na pořady našich podniků. Chceme poučení členstva, chceme i jeho zábavu, avšak ta obejde se jistě bez dvojsmyslných nebo dokonce sprostých výstupů a kupletů.

* * *

JEDNOTY mají zasilati každý měsíc zprávy o tělocvičné činnosti své župě a o činnosti vzdělavací rovněž župě jakož i Ústřednímu Vzdělavacímu odboru A. O. S. Na jiném místě uvádíme smutný přehled o tom, jak zasilány jsou zprávy vzdělavací. Zprávami chce se dočítati přesného přehledu o činnosti všech jednot, aby tam, kde je mrtvo, mohlo se účinně zasáhnouti buď župou nebo ústředím. Zdá se však, že formuláře zpráv leží ladem u náčelníků, tajemníků nebo vzdělavatelů jednot. Žádáme proto starosty a starostky našich jednot, jakož i všechny bratry a sestry, kterým záleží na plodné činnosti sokolské, aby v nejbližší schůzi členské dotázali se, zda zprávy o činnosti tělocvičné a vzdělavací jsou pravidelně zasilány. Dotyčné pak činovníky vyzýváme, aby dočvilností svou pomohly župám a ústředí při jejich práci. Na župy a ústředí často se žehrá, že málo starají se o potřeby svých jednot. Jak mohou tak činit, když nemají žádného přehledu o jejich stavu.

* * *

BRATŘI a sestry dopisovatelé, povšimněte si ve 2. čísle Sokola Amerického "Zprávy o činnosti Sokola v St. Paul, Minn., za první čtvrtletí 1924." Tak asi představujeme si, aby místo dopisů obšírných a často málo obsahových, podávány byly vždy za čtvrt roku zprávy do našeho časopisu. Budete-li se řídit tímto vzorem, usnadníte práci sobě a ušetříte mnoho místa v časopise pro články a úvahy, které za nynějšího uspořádání listu nutno odkládati.

V NAŠICH sokolských jednotách hraje se mnoho divadel. Divadelní knihy, rozepsané úlohy, hudební material zůstává po předvedení hry ležeti ladem, ba častokráte ztrácí se úplně. Velmi snadno dala by se zříditi ústřední knihovna a půjčovna divadelních knih, kdyby jednoty všechny knihy, rozepsané úlohy a hudebniny zaslaly do ústředí A. O. S. Pojednejte o této záležitosti ve Vzdělavacích a Dramatických odborech nebo členských schůzích a sdělte ústředí svoje mínění. Kdyby nedala se zříditi taková knihovna, mohl by poříditi se alespoň seznam divadelních knih v našich jednotách, aby ústředí mohlo sprostředkovati vypůjčení nebo výměnu knih mezi jednotami.

* * *

RŮZNÉ spolky a organizace žádají velmi často sokolské jednoty o finanční podporu svých podniků a snah. Sokolstvo bude jistě vždy podporovati i hmotně všechny podniky a snahy národní a povšechně důležité. Avšak jako sdružení výchovné a vzdělavací potřebovalo by spíše všestrannou pomoc a podporu od ostatních spolků a organizací, kterým působením svým přivádí a vychovává nové mladé členstvo. Naše jednoty upozorňujeme, aby každý příjem daru nebo jakékoliv podpory řádně kvitovaly, třeba pouhým korespondenčním listkem. Je to nejen povinností, ale i slušností. Nekvituji-li se řádně podobné dary a příspěvky, vzrná se nejen všeobecná nedůvěra k žádostem o podporu, nýbrž přivádějí se do nesnázi i ti, kdož starali se, aby dar nebo příspěvek byl sebrán a zaslán.

* * *

Jožka Knor:

Věřme neb nevěřme — ale vždy poctivě.

Proslav před šikem.

Dr. Miroslav Tyrš ve stati "O účelu spolčování a podmínkách zduhu jeho" (Sokol, r. 1871, č. 11) praví mezi jiným:

"I ačkoliv tedy za právo, ba za povinnost každého jednotlivce pokládáme, aby k radikální nebo konservativní straně přistoupil, aby ku katolicismu nebo protestantismu bezvýjimečně se hlásil, aneb nesrovná-li se to ani ono s plným přesvědčením jeho, aby ze všeho svazku církevního poctivě vystoupil; tož přece nemyslíme, aby spolky naše v tom neb onom směru jakkoli demonstrovaly, ba naopak bude jim v době, která, jak myslíme, dosti brzo nastane, vystříhati se všeho, což by jako přímé osvědčení v tom neb onom rozumu vypadati mohlo. Naše věc není pro strany, nýbrž pro národ veškerý, nepodléhá změně jako náhledy politické a ná-

boženské, alebrž jest věčně pravdivá a důležitá a stojí v tom smyslu povzneseně nad spory dočasnými."

Jako členové pokrokového svazu národního, jemuž dal Tyrš do vinku krásná slova: "Věčný ruch, věčná nespokojenost!", nemůžeme se vázati snad na slova tuto řečená, napsaná v jiných dobách než jsou dnešní, člověkem, jako jiní lidé omylným, ale po bedlivé úvaze, budeme-li souditi naprosto spravedlivě a budeme-li mít před očima veliký cíl Tyršův a Fuegnerův o dobro národa, dojdeme ke stejnému poznání. Tyrš se ani v této choulostivé věci nemýlil. I v této otázce podal důkaz o své velikosti. Čest jeho památce.

Žijeme v době myšlenkového kvasu. Ať si kdo chce říká opak, je jisto, že náboženství není pro nás věcí odbytou. Náboženské nazírání jednotlivců přichází znovu po 500 letech na váhu našeho národního života. Není to sice teh-

Hluboce mravní stanovisko našeho lidu, přihlížející k vnitřní stránce lidského konání proti vši vnějšnosti, k duši více než k tělu, k prostotě více než k strojenosti a obřadnosti, zásadně se rozchází se stanoviskem církve římské a jejich mravních zásad, které se neliší dosud pranic od jezuitského hesla: Účel světi prostředky, ačkoliv se na druhé straně licoměrně dovolává Krista. Ale srovnajme jen vysoce ušlechtilé poslání Husovo, Chelčického, Komenského, kteří šli za Kristem a žili jeho životem, s papeženskými obhájci Kristova učení, zne-mravnělými faráři, preláty, biskupy i papeži. Vidíme hned, kde byla pravá mravnost. Co pomohl všechn ten lesk, nádhera a moc Římu, když pod pyšnými zlatými ornáty a svíticemi rouchy bylo shnilé, nemravné jádro? Co mu bylo platno všechno bohatství, když Kristus byl chudý, jako byl Hus chudým učitelem a Chelčický prostým zemanem? My jsme byli výše,

Z Tábora
Sokola
Plzeňského,



New
Buffalo,
Mich.

dejší hloubání o věcech viry, touha po nápravě v hlavě i v údech, nejsou to krvavé náboženské boje a války. Ale je to dnes více povrchní, nemyslivé přemalování štítů na základě našeho převratu 28. října 1918. Říká se tomu účtování s Římem. S Vidní prý se již vyúčtovalo, zbývá Řím. Tak asi, jak se toho chtěl kdys dočkati Machar.

V zásadě bylo by si přát, aby opravdu český národ s Římem vyúčtoval. Naše dějiny hovoří řečí jasnou a rány způsobené Římem na našem těle národním nejsou dosud zahojeny. A bolet budou ještě dlouho. Jen v pochopení všeho římského násilí na našem národě spáchaném mohl se Havlíček postavit na rozhodně stanovisko proti Římu a mohl již tehdy volati k českému lidu: "Nic jim nevěřte a nic jim nedávejte!" Jen z toho velkého pochopení smyslu našich dějin mohl Masaryk říci: "Řím Čechem musí býti souzen a odsouzen."

na naši straně byla pravda, jako byla pravda na straně Chelčického, když se postavil proti válce jakéhokoliv druhu, tím spíše pak proti válkám vedeným papeži a Římem, Kristus přece svým nepřítelům odpouštěl a podle podání prosil Boha v poslední chvíli na kříži, aby jim odpustil. To ovšem vyhlíží trochu jinak, než celá činnost církve římské až po naše časy.

A konečně naše hledání pravdy za každou cenu, dovolávání se rozumu proti tomu, co se rozumu přičí, to všechno povídá nám něco jiného než lživá římská nařízení a články. Aby zahladila římská církev v našem zbožném lidu stopy po kacíři Mistru Janu Husovi, dala mu jiného Jana, Jana Nepomuckého, který sice nežil, ale ona potřebovala právě protiváhu proti kacíři, poslušného, věrného kněze, byt' byl i vyhájen. Z báje se udělaly dějiny, ze lži pravda, a kdyby nebyla vzpomínka na Husa v našem lidu tak mocně živena přímo zázračnými podněty

Z Tábora
Sokola
Plzeňského,



New
Buffalo,
Mich.

a kdyby se bylo podařilo spálit a zničit každé Husovo psané slovo, nebylo by dnes Husa, ale Nepomuk, nebylo by vědy, ale báje.

My musíme také mít na paměti, že Habsburkové a Řím podali si ruce k úplnému vyhlazení nepohodlného národa. Vítězství jezuitského katolicismu nad reformací bylo také vítězstvím Habsburků nad českým národem a proto byli Habsburkové tolik vděční církvi římské.

To je tedy pro nás věcí vyhranou, o tom se s nikým již přiti nebudeme. Ale horší je to, jak provést toto odřimanění v našem národě všeobecně, když od dob Havlíčkových pomalu uběhne celé století a dosud se římské církvi věří a dává, třeba i většinou tajně a pod rukou. Co je platno působit stále a stále na smýšlení lidu, když to nenese ovoce, nebo jen malé?

Třeba by bylo našim nejvroucnějším přáním, aby se celý národ odřimanil, musíme ustoupiti před skutečností. My nesmíme rozvířovat u nás náboženské boje, které nejsou vlastně náboženskými, ale boji mezi církvemi. Ty patří již minulosti. My musíme ctít náboženské přesvědčení každého člověka, poněvadž ne každý katolík je špatný právě jako ne každý bezvěrec je mravný. Nutno posuzovat každého dle jeho mravní výše, jeho církev nemůže tu padat na váhu. Nám musí býti milejší mravný katolík nebo žid, než nemravný bezvěrec. V tom ohledu musíme být gentlemani. Správně píše Dr. Jiří Guth v předmluvě k svému Společenskému katechismu:

“— Gentleman jest člověk, jenž nikdy jinému neublíží. I když sám nevěří, neposmívá se víře jiných, aniž proti ní brojí. Jest shovívavý ke všem vyznáním...”

Toto zásadní stanovisko musíme zachovávat i jako Sokolové. To gentlemanství odkázal nám již Tyrš a nemáme důvodů, abychom něco na něm měnili. Chceme, aby v Sokole byli zastoupeni členové všech církví, bez ohledu na ně,

protože se nám jedná o mravné členstvo a nikoliv o některou církev. Ať si každý věří jak chce, my musíme se jen spokojiti tím, že svému členstvu vykládáme spravedlivě dějiny svého národa tak jak se udály a ne jak byly vybájeny. V tom ohledu řídíme se vědou a ne potřebami církvi. Bylo by ale nešťastné chtít dociliti násilím na našich členech, aby se rozhodli pro výstup z církvi, když nemají k tomu vnitřního popudu a potřeby. Tím bychom mohli svou podivuhodnou obec sokolskou rozbiti zcela nepodivuhodně.

Věc vypadne jinak, kdybychom stáli na Tyršově zásadě do důsledků a žádali na našich bratřích a sestřích, aby všichni, kdož nesouhlasí s církvemi, kdož se s nimi skutečně vnitřně rozešli, kdož nekonají k nim své povinnosti, čili, jichž církev je napsána jenom v matrice, pod trestem vyloučení z obce sokolské za svou neupřímnost a nepoctivost ze svazků církevních vystoupili. Jedná se ovšem o všechny církve. Pak bychom získali vedle poctivých bezvěrců v našem bratrstvu i poctivě a upřímně nábožensky založené bratry a sestry, přívržence jiných církví, kterých by si ovšem každý vážil, protože církev s pravým náboženstvím a pravou mravností nemá nic společného. Ale, bratři a sestry, dalo by se to zjistit, kdo upřímně věří a kdo ne? A jak, prosím?

Musíme o věci uvažovati, můžeme mít v tomto ohledu různé názory, ale zásadně nesmíme se odchýlit od Tyrše.



Poznávání umělecké nejvyšší je poznání lidské. Pravím to jakožto člověk, který abstraktní vědou se zabývá, docela upřímně, jako že zajisté každý člověk největšího povznešení a snad i největšího poučení v díle uměleckém nabývá. Poznání pravého, velikého umělce proto, že k věcem samým se vztahuje, jest nejlepší vstihnutím světa.

Sokolský směr.

Píše Jos. Štibr.

Lednové "Slovo" bratra Fráni Klepala na mne po pozorném přečtení článku "O úkolech Sokolstva v Americe" působilo tak, že — buďto na posledním sjezdu Sokolstva amerického nalezen "kámen mudrců", aneb že bratr Frána, jak se říká, dříve vystřelil než nabil.

Poznal jsem bratra Klepala co rozšafného a prozirávého člověka a tudíž tím více překvapilo mne jeho mínění, že po 50 letech existence Sokolů modrých a po 25leté Sokolů červených teprve nyní jsme našli tu pravou Tyršovu cestu.

Sokolstvo prý nastupuje novou směrnicí a vzdaluje se staré šablonovitosti.

Nevím, jak dlouho jest bratr Klepal v sokolské práci v zemi této, což však nemá co činiti se základními formami práce sokolské, které se nenechají jak nový šat na sebe pověsiti, když starý obnošen aneb z mody vyšel.

Tak my sokolské věci jsme se učili a této rozumíme.

Náraz na několik stoupců strany Svobodomyšlných, aby se snad někomu polechtalo, byl též nemístný.

Nejsem žádným zvláštním stoupencem výbojnosti, kterou někteří lidé v tělese tomto vedou, avšak lidi takové máme v tělese každém a proto netřeba střílet na celou stodolu, že kocour se v ní nelézá.

Dalo hodně práce Sokolstvu americkému, než-li si vydobylo půdu pro svoji činnost se strany krajanů jak katolických tak svobodomyšlných a proto by bylo nerozumné a naší věci na škodu, opouštět vydobyté pro pokusy, které jistoty nedávají.

Jsa činný po celý svůj věk na té "horečné půdě", vim, co mluvím, a co ta dlouholetá zkušenost mne naučila a ta mně praví, že Sokolstvo americké bylo vždy na dobré cestě, jenom více dobré vůle na cestě ku předu mužným a neochabujícím krokem.

Že v posledních letech činnost nebyla taková, jaká bývala dříve, neupřem nikdo, avšak zde se musí hledati jiná "náplast" a trochu se kol rozhlédnouti.

Pro ochabnutí práce sokolské v posledních letech bych našel několik příčin a Tyršovo učení mne naučilo říci přímá slova s otevřeným hledím.

Přestali jsme zápasiti, zda modří neb červení jsou způsobili prapor sokolský v Americe, odkaz to našich otců, v rukou třímali, a po spojení Národní Jednoty s Župou Fuegner-Tyrš staří modří mysleli, že si odpocínou při nesení praporu sokolského a ti mladí červení mysleli, že ti starší jsou již v nošení otužilejší, jen aby nesli dál.

Zapomělo se, že v Sokolstvu není rozdíl, staří a stavů a tak práce trpěla a kulhala, což se nyní všeobecně vidí a napraviti snaží.

Nechci více s odůvodňováním tohoto se rozepisovati, poněvadž každý ten, kdo si věci všimá a nepředpojatým jest, to samé, co já, říci musí.

Světová válka, jelikož jsme se nepostavili jak Sokolstvo ve vlasti v práci na přední stráž, měla s věcí též co činiti. Poslední pak léta příliš mnoho jsme si zvykli, chtít zde věci vésti českým způsobem, což jest jako míchat vodu s ohněm.

Bratři a sestry, myslím to upřímně pro věc, která mně příliš k srdci přirostla, tudíž žádné "heleho" chce snad být nás všech mravokárcem.

Jenom nižádné utopie a s pravdou ven ku našemu vlastnímu dobru.

Jest jiná půda česká pro Sokolstvo doma a jest jiná půda pro činnost Sokolstva v této zemi.

My nemůžeme a nemáme právo z Ameriky Čechy dělati a protož zde práci dle těchto okolností řídit musíme.

Říká se do třetice všeho dobrého, avšak já mám ještě věc čtvrtou, neméně důležitou, (ačkoliv by se vynášlo mnoho ještě věcí, které naše kroky zdržují, jako jest honění se za kulatým dolarem, který tak se kutáli, že člověka mnohého celou pozornost, aby jej chytil, zaujme a jiné a jiné věci) a to jest náš časopis.

Byl jsem omráčen, když jsem četl, že bylo zehrání, že časopis Sokol příliš velkého nákladu vyžaduje, a zdali bychom se neměli více omeziti.

Bratři a sestry, býval jsem hrdým na Sokola Amerického, obzvláště za redakce Jičínského, kdy on svým britkým pérem odrážel šípy, jež tak často v řady sokolské vrhány byly, že jejich hrot se tupil.

Z Tábora
Sokola
Plzeňského,



New
Buffalo,
Mich.

Myslím, že to byl papež Pius IX., který pravil, že tisk pro hájení a rozšiřování víry katolické jest tak potřebný, jako sůl v životě lidském.

A myslím, že bychom se mohli hodně dle občanů víry katolické učit, neboť stáří ji ještě do dnešního dne dosti dobře svědčí, ovšem, že vymlouvání, že oni pracovatí musí a my že si v práci naší poroučeti nedáme, nám málo ku zdaru prospěje a tak naše práce bez poručnictví a vůle dobré kulhá.

Co se časopisu sokolského týče, měl jsem již před dávnými časy plán, který by dle mého náhledu byl velice naší činnosti prospěl a možná, že i hojně hmotného užitku byl přinášel pro podporu idee naší a který jsem také na sjezdu v St. Louisu přednášel, což v úvahu vzato a ač nebyl proveden, přece prospělo, že od času toho našemu časopisu bedlivější pozornost věnována byla.

Z Tábora
Sokola
Chicago,



St. Charles,
Ill.

Tenkrát sám pan Geringer, pionýr novinářství v Americe, ač, když jsem do Chicaga zavítal, odporoval a vysvětloval mně, jakou potíž novinář s existencí časopisu má a jak houževnatě pracovatí musí, by ku předu jiti mohl, v posled se mnou souhlasil.

Měl jsem tenkrát na mysli vydávati náš časopis co čtrnáctideník, po případě co týdeník, což času tohoto ovšem byla věc odvážlivá na skromné poměry, v nichž Sokolstvo tehdy bylo.

Vysvětlil jsem panu Geringerovi, že co on musí s lidem nepočítaným sháněti, sháněti by po celé Americe bratří pro sebe.

Časopis onen měl přinášeti vše, co druhý veřejný list, takže by bratří nebyli nuceni bráti časopisy dva, poněvadž by se všeho dočetli v časopisu svém.

Ještě dnešního dne čtu stesky, že naši bratří časopis svůj málo čtou a nevidíme se tomu, jelikož přináší ponejvíce věci tělocviku se týkající, což starší, neb ti, co nevíčí, nečtou a i ti, co cvičí a vychováni zde, příliš hluboce se do Sokola nevnoří.

Kdyby byl časopis, kde by našel každý, co hledá, zajisté by se často i na vedlejších pozastavil, takže časem by zájem oboustranně se mohl vyvinouti.

Tak musíme naše věci sledovati a uvažovati, zda máme tu naši práci v pravých kolejkách řídit.

A pak nejhlavnější ze všeho a tak pravda, jako že jedna a jedna jsou dvě, jest, že v práci sokolské a každé jiné, zdali věc dobrou jsme našli, musíme pro ni pracovat.

Pracovat musí býti naše první a poslední heslo.

ENGLISH SECTION.

Short Lectures on Physical Culture.

DIET.

Many a man digs his grave with his teeth.
The modern rule for a normal man or boy is not so complicated and mysterious as the old.

Thorough mastication is the secret of correct diet.
Man's stomach has no teeth. Thus chewing long

and slowly until you can't keep from swallowing of things meant to be chewed (hard things) and without washing it down with fluid, water, coffee, tea, etc., will regulate the quality and quantity to a large degree. Certain parts of digestion must be accomplished in the mouth.

You will discover some things which will not agree with you. Cut them, but eat of a variety of other things, the quantity and kind to be largely determined after slow and thorough mastication by an active and interested taste.

Most of us eat to "feel filled up." Put the monitor in the mouth and not in the "middle third."

For an appetizer, hustle.

Eat little, or nothing when not hungry.

"Tempting dishes" are a snare.

If not needed, better skip a meal, or perhaps eat an apple. Ordinarily eat moderately about three times a day.

As a summary:—masticate thoroughly to the point of involuntary swallowing, without washing down with fluid, of a variety of things known not to hurt you, the quality and quantity to be decided by an active taste, not merely to "fill up," largely of

fruits, vegetables, grains, bread and butter, eggs, milk, —eliminate pastry, stimulants, pepper, condiments.

TRAIN YOUR SKIN.

After sleeping with the windows open, did you ever forget and go to bed with the windows closed and then be cold all night? Why? Nothing to add to the fuel in the body to make any heat. What! Depend upon something else than artificial heat? Yes, be your own heat-producing and regulating machinery.

Is your furnace a live one or a dead one? Train your skin and heating apparatus to obey weather orders.

It is a safer and surer way than training the furnace, storm windows or clothing to handle Chicago's unstable and unbridled weather.

Too much clothing makes a flabby, non-resisting skin. The body heating machinery was made to handle much of the variation of temperature and particularly tide over emergency calls. Our offices and houses frequently average warmer in winter than summer, therefore heavy woolen underclothing put on to meet freezing temperature outside will work for skin deterioration while inside. The woolen theory

Do not dress so warmly that the body heating machinery has nothing to do. Coddle yourself and you flirt with pneumonia. A daily rub with hands moistened in cold water until body and hands are dry will help.

To feel buoyant to the limit means being able to think of rolling in the snow and experiencing a glow of satisfaction rather than a shiver.

SLEEP.

Do not judge how long you ought to sleep by what Edison or anyone else does. You need to sleep enough for yourself as regularly as possible without being unduly selfish about it. There are family and other privileges and duties which occasionally bring about emergencies and short nights.

Some people sleep faster than others. Anywhere from four to fourteen hours is taken but for the average active person, there is need for about eight hours between 9 P. M. and 7 A. M.

Sleeping on the right side seems a trifle better than any other way though not all compulsory.

The head should be about level which means a comparatively low pillow.

Z Tábor
Sokola
Chicago,



St. Charles,
Ill.

for winter underclothing put on to meet freezing temperature outside will work for skin deterioration while inside. The woolen theory for winter underclothing for inside workers is dying out—so are those who wear it. Wear cotton or linen medium weight underclothing. Bundle up with sweater or overcoat to fit the weather while you are in it. Cut the muffler. Turn up coat collar if necessary. Do not wear a chest protector except by physician's advice. They are targets for coughs and colds.

Develop a resisting skin by letting it exercise regularly. Not however to point of exhaustion of body heat.

Have the windows well open winter and summer, then have enough covers to keep comfortable.

Sleep between sheets,—and is it necessary to say it? don't cover up the head.

CONSTIPATION.

Drink freely of water—take a glass or more upon rising in the morning and upon retiring. other laxative foods.

Use bulky foods as vegetables and whole wheat bread.

Masticate thoroughly.

Avoid fried food.

Avoid pastry and in general the use of much sugar.

Have a regular hour of evacuation daily. Never let it go over 24 hours. Find out the cause.

An occasional massage of abdomen will help—but do not get to depending upon it any more than upon cathartics.

Exercise regularly—especially abdominal work,—bending, lying down, raising knees to chest—and all activities on feet, not too violent.

EYES.

So many men are straining their eyes and suffering from headaches so much more than is necessary that a few facts and rules may be of service.

First, the eye is a little camera which receives, through the pupil, the image which is focused by the lens and received on the sensitive membrane at the back of the eye and transmitted to the brain. The focusing is accomplished by little muscles which control the convexity of the lens.

The eye is at rest only when looking at objects about twenty-five feet away.

The eye is better than a camera because one can get a good image at short range but about twelve inches is the minimum distance to avoid undue straining. The print should be of fair size and at least twelve inches away and always with the page steady. Newspaper reading upon the train is one of the hardest eye-strains we have. Rest the eyes frequently, and for some length of time, by looking into the distance.

Second, Light your work and not your eyes. By facing the window or having a light on the desk immediately in front you get the light reflected from the paper directly into your eyes. If the light is to one side, preferably the left, so the shadow of the arm is not upon the paper, the material is lighted without there being a reflection of the intense light directly into the eyes. There should be of course sufficient light to read easily but not too much as in the direct sunlight.

It is well to remember that continual squinting to save the eyes soon leads to wrinkles. The best method is merely to partially close the lids. For continued strain, headache and burning, consult an oculist for the condition of the eye may be such as to warrant artificial help.

THE HYGIENE OF THE FOOT.

The foot is a springy double arch made of twenty-six small bones, tied together by ligaments and muscles. Breaking or flattening of this arch not only deprives one of the springy step but presses the various sensitive tissues on the under side of the foot. This gets exceedingly painful and frequently one imagines

rheumatism, and so on. It is so serious that flat-footed men are refused in various occupations.

Long-standing and much walking on our hard pavements, as well as over-weight, causes most of the trouble, particularly if the arch of the shoe is not firm enough and does not fit closely enough to help support.

1. No foot can be in thoroughly good order, neither can it exercise itself with ease unless each bone, muscle and ligament is allowed to move with freedom. Therefore wear shoes the shape of the foot, with soles as broad as your foot is when standing without shoes on.

2. See that the arch is firm and fits your shape of foot and that the heel is of medium height, about one inch.

3. Strengthen your arches by rising frequently on the toes or by curling up the toes as much as possible.

4. Do not wear arch supports without expert advice.

5. Do not lace the shoe so snugly about the ankle that the pressure will interfere with the circulation. Cold feet often come from tight shoes, tightly laced.

6. Never use tight garters, they hinder the circulation, — preferably use a pin or a patent fastener.

THE PHYSICAL EMPHASIS.

City Life has come to stay.

It is playing hob with vitality.

Back to the country? — impossible — unnecessary.

You can make yourself *fit* for the city.

Your problem is to prolong good periods and shorten poor ones.

Exercise plays many times the part in life we once thought it did.

The body was made to be used. It must be used. Vigorous daily use of it is an absolute necessity.

- (1) For health and vitality of tissue sufficient to resist the onslaught of disease and the rack of the city.
- (2) For endurance—the ability to use one's ability to the limit.
- (3) For strength and skill sufficient to extend one's efficiency or to save in an emergency.
- (4) Because mental adaptability seldom moves beyond the line marked by the variety and the extend of muscular coordination.
- (5) Because experience is fundamental to fraternity and leadership cannot be so well secured in any other manner.
- (6) Because it offers the most wholesome methods of recreation.

- (7) For one's personality, harmony and sympathy, a feeling of social responsibility is keyed up largely to quality of tissue.

Therefore,

Exercise daily — and
Vigorously to the point of free perspiration
With companions
Taking a variety of interesting exercises
And taking part in wholesome games.

Dr. Antonin Mueller:

SCIATICA.

Today I would like to explain to you about Sciatica. What is Sciatica? Pain along sciatic nerve usually resulting from neuritis. In regard of Etiology, male sex, middle life, gout, rheumatism and syphilis are predisposing causes—exposure to cold and wet is common exciting cause. Very rarely sciatica is a secondary condition resulting from presence of intrapelvic growth or from caries of bone in joint disease. Symptoms may begin abruptly or gradually and are characterized by a sharp shooting pain running down back of thigh. Movement of limb generally intensifies the suffering. Pain may be uniformly distributed along the limb, but not infrequent in spots where it is more intense, numbness tingling nerve may be extremely sensitive to touch. Symptoms grow worse at night and approach a few days to several months. In long standing cases prognosis, recovery follows in majority cases when treatment instituted early and is persistently carried out.

In acute stage, rest is essential. Hot fomentations and injections of narcotics may be required to relieve the pain. In rheumatic cases, the rheumatism should be cured first. In chronic cases prolonged rest. Deep injections along course of nerve of narcotics or only plain distilled water bring temporary relieve, electricity improve general health, good nourishing diet! Bags of hot salt covering parts with flannel and running hot iron over it often relieves.

Some cases are relieved by cold. Nerve stretching this is something which will interest our brothers and sisters of Sokol Families namely the peculiarity of this cure. Dr. Wittenrood presents arguments to combat the prevailing prejudice against mechanical treatment of sciatica. He discovered the advantages of it in his own person twenty years ago, as he cured himself of right sciatica, rebellious for a year to ordinary measures. In pulling off his sock he felt a sharp pain in the right buttock and surmising that this was from the stretching of his sciatic nerve he drew up the foot with both hands trying to touch his forehead with it. The pain was sharp, but after repeating the movement several times in succession the sciatica

was cured. The next day conditions were apparently absolutely normal. Years later another attack of sciatica was cured in the same manner. Since then he has applied it to others and gives the details of 21 cases and the technics as systemized it after research on cadavers. The stretching of the nerve is done by trochanter being pushed under the nerve by outward rotation of the leg, adduction and flexion, the foot in the median line and brought up as close to the forehead as possible. (The trochanters are prominences, which afford attachment to muscles which rotate the thigh, there are two in number, the greater and the lesser).

Neuritis—inflammation of nerve, is not contra-indication and success may be realized in the old as well as the recent cases. The course of treatment took from one day to one month in the 21 cases tabulated, except four of which required from seven weeks to five months.

VZDĚLÁVACÍ HLÍDKA

CO NA JAŘE A V LÉTĚ?

Jarri a letní vzdělávací činnost sokolská vyvíjí se poněkud odchylně od činnosti zimní. Hned měsíc květen znamená namnoze konec pobývání v místnostech, vše tihne ven, do přírody. Obyčejně je to tedy i konec přednášek, vzdělávacích večírků, akademií a jiných podniků vzdělávacích, odkázaných na místnosti. Často bývá to konec i členských schůzí.

Avšak činnost vzdělávací nesmí ani na jaře ani v létě přestat. Nutno hledati pouze poněkud jiný způsob.

Na jaře a v létě nastává pravá doba *vycházek a výletů*. Je sice možno, ba vhodné pořádati obě i v zimě, avšak vlastní doba pro ně nastává nyní. Výlety z větší části spadají do oboru činnosti sboru cvičitelského, vycházky jsou jedním z nejvladnějších podniků oboru vzdělávacího.

Vycházky mohou býti několikerého druhu, podle účelu a cíle. Liší se od výletů tím, že neklademe důraz na tělesné cvičení pochodem, (což je charakteristickou známkou výletu a v Americe již téměř neznámo), nýbrž zmáháme vzdálenosti prostředky dopravními, ale především sledujeme výchovný význam pobytu u cíle vycházky. Navštěvujeme místa historická, závody průmyslové, musea a jiné, nebo přírodní krásy a všude přičiňujeme odborný výklad a upozornění. Zvláště věnujeme vycházky přírodě, životu v ní a její kráse.

Některé jednoty mají svoje vlastní tábořiště, svoje vlastní farmy a pod. Všechny ostatní mají dosti příležitosti vyhlednouti si příhodná místa ku společným vycházkám do krásné přírody. Na vycházkách pak dá se vykonati mnoho vzdělávací práce, i té, jakou prováděli jsme v zimě v místnostech. Dají se uspořádati i vzdělávací a zábavní členské schůze, přednášky, rozhovory atd., často mnohem pěkněji než v dusné místnosti.

Není jistě krásnější a zajímavější chvílky než usednouti na trávník, zazpívati si, zahráti na housle, vyslechnouti několik vrocích vět o velebnosti příro-

dy, kráse života a podobně. Ba i rozhovor v přírodě někdy daleko bystřeji a lépe plyne.

Důležité jsou vycházky do sousedních jednot, ať již k podnikům nějakým, či pouze na návštěvu. Málo se pěstuje tato krásná družnost jednot a přece je velmi důležitá pro výchovu členstva a vzájemné poznání. Poznat, jak jinde se pracuje, jaký je tam život, styky, chápání Sokolství, navázáním přátelství s pracovníky a členstvem okolních jednot a utvořením tak pevného svazku bratrského v kraji budujeme sokolské sebevědomí. Proto necht' vzdělávací odbory organisují hojně tyto bratrské návštěvy a prohlubují jejich obsah vzájemnými projevy a vzájemnou pomocí.

Je pravda, že v Americe vzdálenosti mezi jednotami jsou často dosti značné, avšak za to je zde také dostatek dopravních prostředků rychlých a pohodlných. Jen kdyby každý bratr, který má "káru" nabídl se občas ku "svezení" těch, kdož ji nemají, pak snadno mohly by se alespoň bližší jednoty vzájemně navštěvovati. Tyto bližší jednoty měly by se alespoň někdy smluviti na společné vycházce do místa stejně pro všechny vzdáleného, uspořádati zde společnou přednášku, poradní schůzi a pod.

Jarní a letní doba je dobou veřejných vystoupení. Tato vyžadují nejen důkladné přípravy po stránce tělocvičné, ale i vzdělávací, abychom se nesetkávali se zjevy velmi neblahými. Členstvo, dorost i žactvo je třeba důkladně obeznámiti s tím, jak se sokolsky chovati a která sokolskou výchovu veřejně prokazovati.

Při veřejném vystoupení je vždy žádoucí, aby do pořadu zařazen byl proslav ku cvičicím i obecnostvu. O dobrého sokolského řečníka musí se však vzdělávací odbor starati závčas, ne 'sháněti' někoho teprve den před podnikem nebo dokonce při podniku samém.

Tedy: Činnost vzdělávací nesmí poklesnouti nebo snad úplně přestat ani v době jarní, ani letní. Vzdělávatel a vzdělávací odbor najdou mnoho příležitosti k činnosti. Jen žádné výmluvy, "že je příliš teplo, že je krásné počasí" a pod. Naopak, využití pohody jarní a letní k častému scházení se, hlavně v přírodě, k utužení Sokolství a pevného bratrství v našich řadách.

J. H.

Z ÚSTŘEDNÍHO VZDĚLAVACÍHO ODBORU A. O. S.

Smutná statistika. Ústřední Vzdělávací Odbor A. O. S. zaslal všem jednotám 2 formuláře Dotazníku a 40 formulářů pro podávání měsíčních zpráv o vzdělávací činnosti.

Vyplněné dotazníky vrátili posud:

Ze župy Východní: T. J. S. Fugner., L. I. City, T. J. S. Newark, Jednota Sokolic Baltimore; ze župy Severovýchodní: Sokol a Sbor Sokolek Detroit; ze župy Střední: Sokol Tábor a Town of Lake, Chicago, Česko-Americký Sokol Manitowoc; ze župy Západní: T. J. S. Omaha, T. J. S. Schuyler, T. J. S. Žižka, Bruno, T. J. S. East St. Louis; z okrsku Minnesotského: T. J. S. St. Paul; z okrsku Oklahomského: T. J. S. Oklahoma City; ze župy Pacifické: T. J. S. Los Angeles, Sbor Sokolek Los Angeles, T. J. S. Scio, T. J. S. Oakland.

Vyplněné měsíční zprávy zaslaly:

Ze župy Severovýchodní: Sokol a Sbor Sokolek Detroit (únor a březen), Sokol Moravan, Toledo (leden, únor, březen);

ze župy Západní: T. J. S. Omaha (únor, březen, duben), T. J. S. East St. Louis (únor a březen);

z okrsku Minnesotského: T. J. S. St. Paul (leden až duben);

ze župy Pacifické: T. J. S. Los Angeles (březen), Sbor Sokolek Los Angeles (leden, únor, březen).

Je to opravdu smutná statistika! Zlepši se v měsíci květnu?

Ústřední Vzdělávací Odbor A. O. S. žádá znovu, aby dodatečně vyplněny byly zprávy za měsíce leden, únor a březen t. r.

I když v některém měsíci nebude snad žádné vzdělávací činnosti, budiž zpráva přece jen zaslána a v rubrice "Poznámky" buď uvedeno, proč žádné vzdělávací činnosti nebylo.

V březnovém Zpravodaji Ústředního vzděl. odboru byla výzva, aby jednoty objednaly si vzdělávací knihovnu, která obsahovati bude asi 40 svazků za \$5.00. Knihovnu tuto posud objednaly a příslušný obnos zaslaly jednoty: Schenectady, Detroit, St. Paul a East St. Louis. Což ostatní jednoty vzdělávací knihovny nepotřebují? Objednejte ihned, aby knihovny mohly býti rozeslány, jakmile z Československa dojdou.

PAMÁTNÉ DNY V ČERVNU.

2. června 1848 zahájen v Praze Slovanský sjezd za účasti zástupců všeho Slovanstva.

3. června 1334 narodil se Jan Wiclef, anglický reformátor náboženský, jehož učení mělo velký vliv na vystoupení Mistra Jana Husa.

3. června 1801 narodil se Jan Škroup, skladatel hymny "Kde domov můj?"

7. června 1835 narodil se Adolf Heyduk, český básník.

10. června 1848 v pondělí svatodušní vypuklo v Praze vzbouření; 6denní boj na barikádách.

14. června 1798 narodil se Frant. Palacký, "otec národa", český dějepisec.

16. června 1497 Americo Vespucci objevil pevninu americkou. Po něm název tohoto dílu světa.

21. června 1621 popraveno 27 českých pánů na staroměstském náměstí v Praze. Krvavý triumf jesuitské msty.

26. června 1861 zemřel Pavel Josef Šafařík, buditel československého národa.

Z MASARYKOVÝCH MYŠLENEK.

Pravda jest jen pravda vědecká, kritikou ověřená a zdůvodněná; proto také náboženství moderního člověka spočívat musí na pravdě vědecké, jako náboženství bude spočívat na přesvědčení, nikoli na víře. Věřit, znamená věřit něco a někomu — není jiné autority než věda a vědomý člověk. V boji o náboženství.

...

Kdyby lidé t. zv. hodní a dobří nebyli vlastně lenoši, zlých by již nebylo. Česká otázka.

...

Člověk jest od přirozenosti slabý, ale není od základů špatný. Proto můžeme vzájemnou pomocí pokračovati. Ideály humanitní.

...

Socialismus vůbec jest, právě jako idea národnostní, výrazem téže idey humanitní.

...

Humanitní program je velmi prostý; nečinit jiným, čeho sami od nich nechceme. Havlíček.

ZDRAVOTNÍ HLÍDKA

Dr. J. Rudiš-Jičinský:

NĚCO ZE SEREOLOGIE.

(Dokončení.)

Ampulky jsou hermeticky uzavřeny a sera, či-li tekutiny, obsahující různé léky, a jsou tak upraveny, že ku příkladu v případech onemocnění na chudokrevnost, tukerbulosu, malarii, pellagru, aneb v poznenáhlém zotavení po té které chorobě aneb otravě, kde nutno použití železa a otrušiku, sestávají z těchto látek v roz-toku pět cc. či-li as jednoho grainu železa, "cacydylate" zvaného. Takové jsou ampulky z laboratorů různých i stačí jich od případu k pří-padu asi šest až dvanáct v čtyřdenných přestáv-kách, taká totiž průměrná dávka se předpoklá-dá, již proto, že železo takto upravené, podobá se co nejvíce onomu, jakž příroda je do tělesné-ho ústroje člověka složila. Způsobem tím oxi-dace celého ústroje pacienta se spíše zabezpe-čuje, výměna škodných látek se zvyšuje, meta-bolism se provede lépe a rychlé zlepšení stavu i konečné uzdravení dociluje se zvýšením váhy jeho. V případech rekonvalescence a v přípa-dech po zákroku operativním jest takovéto lé-čení dojistá na místě, tak aspoň tvrdí Savarsee, jenž žilní medikaci tohoto druhu dává přednost před metodou podkožní, neboť počet krevních tělísek po prvním vstříknutí stoupne asi z 23,000 na 150,000 a jakost látky krevní i výživné, tak zvaný hemoglobin, stopne, co zatím tvoření se hnisavého boláku aneb otoku se předchází a celá procedura jest téměř bezbolestná. A pová-žíme-li, že za války na příklad rheuma a různé záněty kloubů, jakož i influenza, záněty plic a vysílení po operacích, se více méně léčily tímto způsobem s výsledky lepšími, nežli jsme sami docíliti mohli jen cestou obyčejnou, či-li podá-váním léků ústy i cestami jinými, stojí zajisté za zvláštní zmínku. V případech, kde jednalo se o poranění těžší, takovéto zakročení ne méně působilo poměrně rychleji, neboť i tu mnohé příznaky, jevivší se jako reflexe od středu čiv-ní soustavy, snáze se odstraňovaly tou měrou, jak vlastní zlepšení krve pokračovalo. Uvádíme těchto několik slov jen proto, abychom porovna-li jaksi s léčením ochranným pomocí antitoxi-nů i záchranným téhož, jak jevílo se již dávno i za dostavivší se krise, zejména s největším zdarem při difteriji, strnutí čeliště maz-dřivce, spále, tyfu zvratném, tyfu vůbec, hlavníce, tyfu skvrnitým a co hlavního v ne-mocech nakažlivých, či-li infekčních, pohlav-ních, otravách a všelikých nemocech, které, žel, "válka světová" v značném množství i míře ne-tušeně zavinila. To týká se zejména i chorob nervových, různých obrn a ochrnutí, či-li para-lyse a nemocí mozku i některých atrofii ústro-

ji, jako jsou játra, ledviny a nejdůležitějšího orgánu těla našeho, to jest srdce. V případech zápalu plic docílilo se výsledků neméně do-brých a tam kde připojila se transfuse, přeliti krve k záchraně pacienta, aneb sáhlo se po pří-padě k jednoduchému znovu se vyskytnuvšímu "pouštění žilou", zachraňovali se nejen přečet-né životy, ale i zachraňovali se mnohé za časté amputované údy, ba amputacím se zabráňova-lo dle povahy a možnosti, okolí poměrů té které nemocnice zařízení, polni, kde prvá pomoc se poskytovala, aneb tak zvaných "base hospita-lů". V mnohých kožních nemocech rázu tropic-kého i jiných, dociluje se výsledků neméně do-brých, otravách krevních jako acidosis, zatvrd-nutí tepen, otravách botulinem, či-li jedem růz-ných zkažených potravin, července, choleře, sněti atd. Skoro ve všech těchto případech lze použití dávky ochranné, to jest ku předejití těchto nemocí, a to skoro v téže míře, jako za-vádíme náležitého sázení neštovic, či-li očková-ní, abychom předešli vypuknutí té či oné epide-mie. Tak jako očkování dítek jeví se důležitým činitelem pro ochranu celku i obecnosti, tak i důležitým jest ochranné léčení i použití této me-dikace v případech horečky senné, kašle mo-drého i jiných chorob o jichž vyléčení druhdy panovaly dosti vážné pochybnosti, nemluvě ani o těch mnohých případech záduchy i možném vyléčení tak zvaného "bílého moru", či-li tuber-kulosity. O velikých epidemiích tyfových jsme psávali, zejména o tyfu skvrnitým a povážíme-li, že i ten lze nyní lépe na uzdě udržeti tako-vouto medikací žilní a ochranným léčením pod-kožním, větší vstříkování roztoků soli*), musí me si chtět nechtět přiznati, že to lékařství přece jen učinilo veliký pokrok i přispělo na záchránu lidstva měrou přímo netušenou. A kolik tu bylo i obětí právě z těchto kruhů lékařských, obětí, jež napotom mnohé ty výzkumy do pra-xe uvedly.

*) "Saline solistion", gravity method (větší množ-ství) atd.

Dr. Antonín Mueller:

PROČ A JAK UMÍRÁME.

Kdybychom důkladně prohlédli různé části, z kte-rých naše tělo pozůstává, jako na příklad kosti, sval-stvo, krev atd., tu by se nám zdálo, že když by tyto částky dostávaly řádnou potravu a ošetření, měly by vydržeti do nekonečna, ale žel, není tomu tak. — Po-zorujme rostlinu, tato vyrůstá ze semena klíčícího, ro-ste, doroste, kvete, nese sítě a zase poznenáhlou pro-sychá, vadne, chřadne, až konečně umírá. Některé kvě-tiny a rostliny mají život krátký, některé mohou pře-trvatí staletí, jako na př. duby, buky, kalifornské sosny atd. Ale není okamžiku v tomto období mezi klíče-ním a odumřením, kdy by některé částky rostlinné se nekazily, jen že dokud životní síla, životní energie existuje, ztracené částky jsou nahražovány jinými, takže existuje mezi ztrátou a nahražováním jakási rov-nováha, která rostlinu v normálu udržuje. Stává se ale

přece konečně, že stav dostupne v to období, v tu kritickou éru, kdy ztráty odumřelých částí, orgánů, nejsou v tom poměru novými nahražovány, jak odumírají. Ten nepoměr se čím dále tím více množí, až to konečně k úplné zkáze organismu dospěje.

Jak jest to u rostlin, podobně jest to u živočichů a tedy i u člověka samého. Různé součástky v těle našem již od útlého dětství odumírají, ale dokud jsou v pravém poměru novými nahražovány, tělo necítí tyto stálé a stálé změny organismu, ale někdy přece dostaví se okolnosti, kdy tyto náhrady odumřelých částí neodpovídají spotřebě a tělo pozvolna slábne, až konečně podlehne.

Co vlastně máme nazývatí stářím? — Proč vše, co bylo kdysi živé, musí konečně dříve nebo později té neúprosné smrti podlehnouti? — Abychom tuto otázku řádně zodpověděli, sledujme vývin od útlého mládí do dospělosti a pak až k starobě. U dítěte kostra jest měkká, více méně chrupavkovitá, lehce se dají ty kostěčky ohýbati. Známe tedy stav této kostry a máme tedy řádnou, přiměřenou potravou přispívati, aby tato poznenáhla patřičně tvrdosti dosáhla. Proč jsem použil toho slova poznenáhla? Poněvadž, kdyby tato kostra měla příliš rychle tvrdnout, bylo by to jen na úkor tělesnému vývinu a právě souměrnosti. —

Bylo několikrát již o tom debatováno a právě mnoho vědátorů se k tomu kloní, že dívky, kterým by se nedostávalo dostatečných látek v potravě, těch, které tuhnutí kostry způsobují, by silně rostly, to jest za ostatních příznivých okolností. Počítá se, že kostra dosáhne vrcholu svého vývinu asi mezi osmnáctým až dvacátým rokem. Až do toho času má se hleděti na to, aby v potravě i nápojích bylo dosti látek, které konsolidaci, tuhnutí podporují. Je-li kostra již důkladně vyvinutá, jest takováto potrava nejen na závadu, ba i škodlivá, neboť nepřímo urychluje stárnutí a stává se tedy příčinou předčasného odumírání.

Uvažujme: Když kostra a ústroje dosáhnou takového stupně pevnosti, shutnění, že další vývin jest takřka nemožný, prostě řečeno více nerostou, tu výživa má býti vedená jiným způsobem, neboť vše, co způsobuje konsolidaci zhuštění bez vzrůstu, rozhodně škodí. Taková činnost tvoří pak nepřirozenou konsolidaci, která ubírá těm kterým orgánům pružnost a znesnadňuje práci, která jim byla přírodou určena.

Pokožka ztrácí svěžest a hebkost, brzo tvrdne a vráskovati. Svalstvo je chabé, lenivé, pohyb unavuje. — Rychlejší práce jakéhokoliv druhu stává se obtížnou, ba přímo i někdy nemožnou. Zda ale ještě vzdor těmto varovným ukazům dietu nezměníme, začnou se usazovati tyto látky v kloubech, čínice je více méně neohebné, ba až znetvořené a v mnoha případech se dává příležitost ku vývinu rheumatismu atd.

Velejemně pletivo mozkové počíná kornatěti, tvrdnouti, nemohouc řádně funkce vykonávati, což má za následek ochabnutí paměti, bezmyšlenkovitost a mnoho a mnoho jiných chorob tohoto veledůležitého orgánu. Také tepny, ba i srdce pozvolna ztrácejí svou pružnost (arterio sclerosis) a pro tělo naše tak důležitý oběh krevní stává se nepravidelným. Srdce se tu ukládá jaksi mimořádná práce, když musí skrz ty zkornatělé cévy krev do oběhu pumpovati a brzo samo oslábne. Tu pak se stává, že různé ústroje nedostávají tu patřičnou výživu a degenerují. Nejlépe jest to pozorovati na hlavě, kde vlasy často ztrácejí lesk, barvu a i vypadávají. Oči nemohou se dosti rychle aklimatisovati a člověk stává se dalekozrakým (ve většině případech octnutí se na skloněné ploše).

Znajíce alespoň částečné příčiny předčasného stárnutí, nyní se nám naskytuje otázka, jak tomu máme předejiti.

V některé příští úvaze zmíním se o důležitosti různých potravin při různých zaměstnáních — a v této stati chci zatím pouze podotknouti, že když naše tělo jest již vyvinuto, máme se všech potravin a nápojů, které toto kornatění působí, chrániti. Po 21. roce jezme hodně ovoce: jablka, hrušky, hrozny atd. Varujme se však vod, které mají příliš vápna (jsou příliš tvrdé) a požívejme co nejjednodušší potravu. Co se výživy dítek dotýče, tu příroda sama nám ukazuje, kdy dětem pevnější má býti podávána. Dítě se rodí bezzubé, nuže příroda nechce takové požitaviny, které by bylo nutno nejprve žvýkati. Teprve jak chrup se počíná objevovati a zubů v ústech dítěte přibývati, má dieta dle toho býti zařízena. Žaludeční šťávy takového malého světoobčana nejsou na to zařízeny tak, aby jinou potravu mimo na př. mléčnou atd. mohly dostatečně zpracovati, aby ji dítě mohlo správně strávit. Ne to, mnoho-li toho sníme, ale co řádně strávíme počítá, na to nezapomínejme.

(Dokončení.)

Koutek dopisovatelský

New York, N. Y.

Chci se řídití pokyny obsaženými v článku "O nás pro nás," v prvním čísle našeho orgánu. Nevím však, jak dalece se mi to podaří.

Průměrná návštěva cvičení za minulý měsíc byla: členů 29, dorostu 15, žáků 109.

Dne 3. března sehrál dramatický odbor kus "V černé roklí." Pěkný děj, však vinou nevhodného obsazení jednotlivých úloh dopadl dosti slabě. Dramatický odbor měl by příště vynechat z her zpěvy. Vypadá to jako by měly celou věc zachrániti, výsledek však jest v pravdě opačný. Dne 8. března pořádány byly dozvuky šibřinek, jediná to sokolská taneční zábava v roce. Shodou různých okolností finančně dopadla špatně. Dne 9. března pořádána byla užším výborem českých spolků s přispěním konsulátu Smetanova oslava v "Town Hall." Nejlepším číslem programu byla polka z "Prodané nevěsty". Úspěch slavnosti byl všestranný. Při slavnosti účinkoval celý náš pěvecký odbor.

Dne 23. března opakována byla opereta "Bajadéra" opět se zdarem, finančně největším. Dne 12. dubna účastnila se jednota oslavy 50-letého trvání sboru střelců. Dostavilo se 40 bratří v kroji. Však, bratři, na naše příští vystoupení přijďte ve správném úboru! Barevná košile k němu nepatří. Nechod'te v uniformě zmačkané, vždyť jsme sokolové a ne veteráni. Dne 13. března pořádáno bylo veřejné cvičení jednoty. Celkový úspěch dobrý. Radil bych cvičitelům žactva, aby nepřipouštěli ku cvičení děti mladších 6 let. Ty se cvičení nenaučí, jsou pak ku smíchu obecnstva a ti, kteří skutečně pěkně cvičí, nejsou pozorováni. Veřejným vystoupením ukazujeme vyspělost členstva všeho. Nejlepším číslem programu opět byla prostná sokolice, složená na směs národních písní, a cvičení dorostenek s činkami. Obojí vypracoval br. Martiny. Zajisté by byly pěkným příspěvkem do tech. hlídky našeho časopisu. Před začátkem programu představil br. starosta našeho nového cvičitele bra.

Kudrnovského, který po všech slastech, které přistěhovalce očekávají se k nám konečně dostal. Br. Kudrnovský je milým, tichým pracovníkem. Jeho práci u nás, zdar! Dne 20. dubna pěvecký odbor uspořádal akademii. Myslím, že opakování operety by se lépe osvědčilo. Následkem krátké doby k nácviku, program ztrácel na rozmanitosti. Na závodech "Junior A. A. U." dorostenec Smola obdržel druhou cenu na koni na děl, br. Výborný třetí na šplhu a br. Kříž F. druhou cenu ve zvláštním závodě na bradlech. Dne 29. dubna na metropolitních závodech A. A. U. br. F. Kříž dobyl první ceny přeborní, druhé v prostných, třetí na koni na děl, druhé na koni na šif, druhé na hrazdě, třetí na bradlech, a druhé na kruzích. Br. Výborný byl třetí na šplhu. Dne 19. dubna účastnil jsem se s brem. Gregorem, župním náčelníkem, oslavě 15leté činnosti sokolic v Little Ferry. Žáci a žačky provedly pochodový rej, sestry kroužení kužely, jen bratři nic. Připadalo mi, jako by synové nebyly účastní oslavy na počest matky. New Yorkské sestry a dorostenky předvedly prostná z veřejného cvičení. Jednota Little Ferry jest jednou z nejlepších u nás na východě.

Na zdar!

Hron.

T. J. Sokol Town of Lake, Chicago, Ill.

ZA brem. Frant. Havlíkem.

Zemřel br. Fr. Havlík, odešel nám navždy tam, odkud není návratu. Vzdor tomu, že dlouhou dobu byl nemocen, zpráva o jeho úmrtí překvapila naši osadu na jižní straně, kde žil dlouhá léta. Byl jedním z oněch prvních průkopníků, kteří zbudovali vše, co jest české v osadě tak zvané back of the Yards. Jako mladý muž, plný zápalu, přivezl si to, co nám všem tak drahé jest, lásku, bratrství a volnost již ze staré vlasti. Br. Havlík byl jedním ze zakladatelů Sokola a jiných bratrských spolků v Town of Lake. Pro Sokola pracoval s opravdovou láskou. Byl několikrátě starostou sboru a z úřadů takřka nevyšel. Nebylo jednoho divadelního představení, v němž by nehrál. Jak byl dojat a truchlil při ztrátě několika dobrých sil v poslední době, kteří jej přešli tam do neznáma. Br. Havlík vybudoval opravdovou sokolskou rodinu. Jeho manželka pracovala jako on neúnavně na té naší roli dědičné. Byla dlouhou dobu starostkou sboru Sokolic a obětavou ochotnicí. Poslední dobu krutý osud stíhal nelítostně tuto rodinu. On po dlouhý čas nemocen, manželka nemocna a ku dovršení žalu onemocněla i dceruška, nadějná sokolka a pracovnice v sokolovně. Práli jsme jí a celé rodině z hloubi duše brzkého uzdravení. Br. Havlík miloval svoji rodinu a chtěl vše obětovat na uzdravení svého miláčka dcerušky. Ještě nedávno vypytaval se mne na Alabamu. Chtěl se odebrat na jih ku břehu mořskému. Doufal, že přímořské podnebí přinese jim všem zdraví nebo aspoň úlevu. Nelitostný osud přerval ony plány. Jak oblíben byl zesnulý v celé naší osadě, o tom svědčilo účastenství při jeho pohřbu. Síň — tělocvična, kde tak rád dlíval, kde hrával divadla, která byla, aby tak řekl druhým jeho domovem, byla naplněna jeho přáteli, kteří se přišli ještě naposled rozloučiti s Frantou. Památce bra. Fr. Havlíka budiž nehynoucí čest!

Vác. Klaus.

Dallas, Texas.

Jednota naše následkem finančních poměrů nuce na jest letos opět pořádati bazar pátou neděli v červnu. Upozorňuje na to nejen všechny své členy, ale i celou veřejnost v našem městě a okolí v naději, že nám

pomůže učinit tento podnik co nejvýnosnějším. Možná, že mnozí z nezasvěcených neví, že vždy jen malý hlouček pracovníků snaží se přemoci finanční nesnáze, které tak mnohé jednoty moří.

Uvážíme-li, že budujeme pro naši mladou generaci, kterou snažíme se udržeti si co nejdéle možno, jest naše žádost o hmotnou i morální podporu dostatečně oddůvodněná.

Není snad jediného člena v jednotě, který by měl zálibu v pořádání zábav čistě výdělečných, poněvadž však jiného východiska z příčin shora uvedených není, jsme okolnostmi přinuceni rozdělití náklad na větší počet příslušníků té naší větve.

Očekáváme od tohoto podniku větší finanční zdar než z čehokoliv, co během roku podnikáme, a věnujeme tomu nyní své snahy, neměli bychom opomenouti, že pouze úsilovnou agitací mezi našimi členy a známými tohoto možno docílití.

Zvěme příznivce naší myšlenky i z blízkých osad, zejména z Ennis i počítáme na jejich oficiální účast.

Slibujeme si z přednášek br. Havránka nového povzbuzení a litujeme, že nejsme vstavu vypraviti jej do každé české osady ve státu Texas.

Mimo této přednášky máme na programu Žižkovu oslavu a ve spojení s bazarem sokolskou výstavku. Sbor našich ochotníků v druhém čtvrtletí sehraje nám divadlo "Venkovská nevinátka". Když uvážíme, že naše tělocvičná činnost byla znovu oživena, měli bychom co se týče naší bezprostřední budoucnosti, cititi se jaksi zabezpečeni.

Získání našeho dorostu pro sokolskou ideu neměli bychom pouštěti se zřetele ani na okamžik, a náš vzdělávací odbor v tom směru může vyvinouti činnost nad jiné cennou.

Ku konci chceme se za naši Jednotu rozloučiti s bratrem Jos. Buňatou, který odstěhoval se do Floridy a zanechal v našich řadách citeľné mezery.

Výkonný výbor přeložil k nám sídlo okrsku a jednota ve své poslední schůzi zvolila si činovníky tohoto tělesa.

Očekáváme, že členstvo obou našich sborů uvědomí si rozsáhlou naši program a přičiní se, aby chom dostalo povinností nám uděleným.

S bratrským "Na zdar!"

L. O. Hošek, dopisovatel.



Naturalism není ještě uměním, naprostou importací degeneruje umění, konvencionalismem upadá a odumírá umění. Jen umění původní ze svého vlastního, ze samotné individualnosti umělecké vzešlé, jest pravým, živým uměním. — (Tyrš: Jaroslav Čermák 1878).

Každý upřímný občan musí doznati, že když směrnice vlády v důležitých otázkách, dotýkajících se všeho lidu, jest neodvolatelně určována rozhodnutími nejvyššího soudu, lid ustal býti svým vladařem a do té míry odevzdal vládu do rukou onoho tribunálu.

Abraham Lincoln.



KONKURS!

Těl. Jed. Sokol Chicago hledá cvičitele pro cvičení všeho žactva, sokolů a sokolic. Nabídky zašlete na adresu náčelníka:

Frank Krátký,

3404 W. 26th St., Chicago.

PRAVIDLA PRO VYVĚŠOVÁNÍ NAŠÍ AMERICKÉ VLAJKY.

F. L. I. S.

Dne 14. června 1923, na americký vlajkový den sešli se ve Washingtonu zástupci 68 organizací a pod záštitou Americké Legie, národní amerikanizační komise byla upravena tak zvaná vlajková etiketa, t. j. pravidla, jak se má americká vlajka vyvěsit, jak se má uctívat a jak se má kdo k americké vlajce zachovat při které příležitosti. Pravidla nejnmutnější jsou zde stručně uvedena.

Vlajka má být vyvěšena od východu slunce do západu slunce a nikoliv přes noc. Má být vyvěšena ve zvláštní dny, má býti rychle vytažena a spouštěna zvolna.

Když je nesena s jinými vlajkami při pochodu, má být nesena po pravé straně a když jsou v pochodu i jiné vlajky, má být americká vlajka uprostřed v předu. Když vyvěšena na zdi s jinou, tyč americké vlajky má být přes tyč cizí, pro diváka na levé straně, cizí na pravé. Když je vlajek víc, tedy americká má být ve středu. Když jsou vlajky ve skupině, americká má být vyvěšena nejdříve a nejvyš. Když je vyvěšena vlajka z okna, tedy hvězdy mají být až u konce tyče, leč když snad má být vyvěšena na znamení smutku v polovině žerdi.

Když se vyvěšuje vlajka americká bez žerdi, tedy hvězdy mají být po levé straně k diváku, vlajka má být natažena a hvězdy musejí být nahoře. Když má být upravena vlajka stojatě, tedy hvězdy musejí být obráceny nahoru k diváku k levé straně. Na řečnické tribuně musí být vlajka za řečníkem rovně napjata, hvězdy k pravé ruce řečníka nahoře, kdy řečník je čelem k posluchačstvu. Kdyby byla vlajka zavěšena na žerdi, tedy má být po pravé straně řečnickové. Stůl, anebo platforma nemají být vlajkou nikdy dekorovány. Když se odhaluje socha anebo pomník, vlajka nemá být spuštěna na zem, nýbrž má zaujímati po celou dobu slavnosti prominentní místo. Když vlajka má být vyvěšena na znamení smutku v polovině žerdi, tedy nejdříve má být vyvěšena a vytažena až ke konci žerdi a potom spuštěna do poloviny. Když se na noc uklízí, tedy zase má být vytažena ke konci žerdi.

Když je vlajka vyvěšena na den Zdobení hrobů, tedy dopoledne je v polovině žerdi, odpoledne až u konce žerdi. Když vlajka není již k potřebě, má být zničena ohněm a nemá se již vyvěšovati. Nikdo nemá dovolit, aby byla americká vlajka zneuctivána. Při vyvěšení hvězdy nikdy nemají být směrem dolů, leč v případě neštěstí a nemá být vláčena po zemi. Amerických vlajek nemá být užíváno jako dekorace anebo ohlášky. Když tvořena je dekorace, tedy má se užít jen národních barev vlajkových, nikoliv však hvězd.

Vzdávání pocty vlajce americké děje se na příklad při pochodu a diváci stojí ve špalíru. Anebo přicházejí proti průvodu. Každý má se postavit čelem k vlajce. Vojáci salutují, civilisté zdvihnou klobouk a přes levou část prsou přiloží (příkloní), ženy anebo dívky položí pravou ruku přes levou část prsou. Vlajka se pozdravuje v té chvíli, když nosič putuje mimo. Taktéž vzdává se čest při zvucích národní hymny. Vlajka je živým znakem národa, nedělitelného se svobodou a spravedlností pro všechny.



Válka dvou vzdělaných národů je veležádou na civilisaci.—Carmen Sylva.

ZÁPISY A ZPRÁVY ČINOVNÍKŮ

Z Výkonného Výboru Amer. Obce Sokolské.

SCHŮZE VÝKONNÉHO VÝBORU

dne 28. dubna 1924.

Přítomno 27 zástupců. Omluveni: Dr. Mueller, Hejno, Doležal, Novák, Jakoubková, Ezentherová, Kodýtková, Havránek.

Zápis schůze minulé schválen s opravou, že br. Cipra zve členy Výk. Výb. jménem Plzeňského Sokola ku slavnostnímu uvádění nových členů a 60 členek na 4. středu v dubnu.

Dopisy: O protestu sok. Town of Lake ohledně splacení půjčky Amer. Nár. Sdružení rozředena živá debata, v níž vyměněny různé náhledy. Br. Cipra poukazuje na to, že půjčka byla bezúročnou a že tudíž prominuté úroky reprezentují slušnou sumu vedle daru \$2,500 na úhradu schodku fondu potravinového. Usneseno posečkati s celou záležitostí, dokud nepřijde odpověď z Prahy od ČOS.

Ku dvěma dopisům z Oklahoma City, v nichž vyličen rozhraně poměry v tamní jednotě, usneseno vyslati bra. starostu J. Plačka, aby osobně poměry ty vyšetřil a pokusil se přiměti bratry opět ku svorné práci. Při té příležitosti má též navštívit okolní Jednoty, hlavně nově založené v Kingfisher a Youkon a po případě tyto, jsou-li schopny samostatné činnosti, uvésti je do svazku Obce. Jednatel předem uvědomí jednoty v Okla. o návštěvě bra. starosty.

Dopis bra. Boh. Hájka z Baltimore odkázán zahraničnímu odboru.

Ze zprávy jednatele Výk. Výb. za měsíc duben schváleny a projednány následující záležitosti:

Okresku Minnesotskému má se vyplatiti náhrada \$5.00 za použití filmů ze sletu a závodů okresku minnesotského r. 1920.

Jelikož účtující výbor ku přehlednutí knih jednatele Výk. Výb. na obeslání se nesešel (vyjma ses. A. Kybicové) a následkem toho ani otázka rozdělení žup. poplatků na r. 1924, ani návrh na urovnání pohledávek \$1,000 u řádu Svazu Čs. ve Fort Worth, Tex., nebyly rozřešeny, usneseno, aby br. starosta znovu jmenoval účetní výbor, který by správně plnil povinnosti. Jmenování: ses. A. Kybicová, J. Dvořák a J. Paskovský.

Majetkovému výboru řádu Svazu Čs. ve Fort Worth se odpoví, že v pádu splacení dluhu najednou odpočítá se dosavadní splátka a úroky v obnosu \$218.15 od půjčky \$1,000.00 a že splacením zbytku bez úroků bude dluh považován za vyrovnaný.

Schváleno vyrovnání dlužních poplatků jed. v New Prague, Minn., jak bylo osobně brem. Havránkem dle knih jednoty vyšetřeno.

Zprávy: Ústřední Vzděl. Odbor otázku rozšíření orgánu ponechává až do příjezdu bra. Havránka z Minnesoty. Činí dotaz o filmech, jež před časem byla pořídila Obec a župa Střední, k němuž br. starosta se uvoluje vyšetřiti, kde se nalézají, jelikož v knihách bývalého jednatele není o tom záznamu.

Organisační výbor sděluje, že překlad angl. stanov A. O. S. byl již doručen bru. starostovi, že však bude nutno některé termíny opravit, aby správně vystihovaly český pojem a význam.

Zpráva náč. Tech. Výb. Svazu A. S. přijata, avšak vysloven nesouhlas se zněním usnesení, aby ČOS. bez vědomí a informací Tech. Výboru Svazu do Ameriky cvičitele nevysílala a naproti tomu schválen náhled, aby jednotám v naléhavých potřebách bylo ponecháno právo zaopatřit si soukromou cestou cvičitele a po jeho získání oznámiti to Tech. Výb. Svazu. O přípravných krocích ku společné práci vzdělavači se strany Tech. Výb. Svazu má být jednáno s Ústředním Vzděl. odborem, jemuž záležitost ta byla odkázána.

Veškeré účty povoleny k vyplacení (viz vydání ve finanční zprávě).

Nové návrhy: Jelikož na II. sjezdu odkázáno novému Výk. Výboru učinit kroky na zavedení jednotného kroje a i v Tech. Výboru Svazu otázka tato vzata na přetřes, zvolen výbor z brí: Dvořáka, Kostlána, Černého, Hanzlíka a Žitného, aby zahájili předběžnou akci na úpravu kroje sokolského.

Vyvolána otázka vzorného družstva, které by demonstrovalo naši ideu a soustavu sokolskou po amer. vojenských akademiích a universitách. Přijato návrh odkázati Tech. Výboru Svazu k projednání a uskutečnění.

Návrh na zavedení legitimací s fotogr. pro členy Výk. Výboru, aby tito měli volný přístup ku všem podnikům sokolským odkázán na znění stanov.

Ses. Štěpánková podává zprávu o průběhu slavnostního uvedení členů a členek Plzeňského Sokola, jež mělo ráz důstojný a bylo uvedeno na 90 nových členů a členek.

Br. Raisler jménem Žup. Vzděl. odboru zve zástupce ku účasti na Štefaníkově akademii dne 14. května a žádá, aby zástupci ve svých jednotách účinně agitovali, by oslava byla skutečně důstojnou hrdiny a předního bojovníka za československou samostatnost.

Br. Mrkos jménem Sok. Oak Park zve zástupce ku účasti na jich veřejném cvičení dne 4. května v siní K. Jonáš v Cicero.

Zpráva finanční:

Příjem v dubnu 1924.

Sokolice Tábor, přisp. za I. ¼letí	\$ 35.00
Sokol K. Jonáš, Wilson, Kans., přisp. za I. ¼l.	5.50
Sokol Čech-Havliček, Clev., přisp. za II., III. a IV. ¼letí 1923.	288.90
Sokol Blesk, Baltimore, přisp. za I. ¼letí ..	100.50
Sokol Town of Lake, přisp. za I. ¼letí	112.50
Sokol Prague, Nebr., přisp. za I. ¼letí	129.00
M. Janáčková, Sioux Cy., předpl. na "Sokol Americký"	1.00
Sokol Seattle, Wash., přisp. za IV. ¼letí	9.80
Sokol East St. Louis, přisp. za I. ¼letí	36.00
Sokolice San Francisco, př. za I. ¼letí \$3.10 a na výměnu 10c, celkem	3.20
Sokol St. Paul, Minn., na vzděl. knihovničku	5.00
Sokol Ennis, Tex., přisp. za I. ¼letí \$18.50, na vým. čeku 10c, celkem	18.60
Sokolice Čechie, Chi., dluž. přisp. II., III., IV. 1923 a I. ¼letí	41.00
Sokol Svornost Broux, přisp. za I. ¼letí \$12.00 a na výměnu čeku 10c, celkem	12.10
Sokol Little Ferry, přisp. I. čtvrtl. \$45.55, a na vým. čeku 10c, celkem ..	45.65

Sokolice Milwaukee, Wis., přisp. za I. ¼letí	52.25
J. Tesař, Chicago, za vzdělavací brožurky ..	1.05
Plzeňský Sokol, přisp. za I. ¼letí	217.50
Sokol Schuyler, Neb., přisp. za I. ¼letí	41.50
Sokol Detroit, Mich., dopl. na I. ¼letí a 10c na výměnu čeku	15.10
Sokol Cedar Rapids, Io., přisp. za I. ¼letí ..	130.60
Sokol Komenský, Cleveland, přisp. za I. ¼letí	38.30
Sokolice New York, přisp. za I. ¼letí a 10c na výměnu čeku	27.10
Sokolice Racine, Wis., přisp. za I. ¼letí	13.50
Jan Makyta, úroky z Lib. Bondů za r. 1923 ..	65.91
Sokol Omaha, přisp. za I. ¼letí \$115, na fond sjezd. \$23.00, celkem	138.00
Sokol East St. Louis na vzděl. knihovničku ..	5.00
Sokol Schenectady na vzděl. knihovničku	5.00
Sokol Crete, Neb., přisp. za I. ¼letí	36.40
Sokolice Libuše, So. Omaha, přisp. za I. ¼letí	3.30
Sokol Detroit, Mich., na vzděl. knihovničku ..	5.00
Sokol St. Paul, Minn., přisp. za I. ¼letí	59.25
Sokolice Slávské, Cicero, přisp. za I. ¼letí ..	69.00
Sokol Havliček-Tyrš, Chi., přisp. za I. ¼letí	186.00
Čes. Amer. Sokol, Chicago, přisp. za I. ¼letí	27.50
Sokol Fuegner, Long Isl. City, přisp. za I. ¼letí \$24.00, na f. sjezd. \$6.00, na výměnu čeku 10c, celkem	30.10
Sokolice Detroit, Mich., přisp. za I. ¼letí	17.50
Sokolice Los Angeles, Cal., přisp. za I. ¼letí	11.25
Sokol Oak Park, Ill., přisp. za I. ¼letí	44.00
Sokolice Libuše, Crete, Neb., přisp. za I. ¼letí	6.40
Sokol New Prague, Minn., dlužné přisp.	40.40
Sokol Minneapolis, Minn., přisp. za I. ¼letí	18.55
Sokolice Baltimore, Md., přisp. za I. ¼letí ..	20.50
Sokol Fuegner-Tyrš, So. Omaha, př. za I. ¼l.	49.70
Sokol Moravan, Toledo, O., přisp. za I. ¼letí	28.50
Sokol Slávský, Cicero, přisp. za I. ¼letí	249.00
Sokolice Plzeňské, Chi., přisp. za I. ¼letí	75.00

Příjem celkem \$2,571.91

Vydání v dubnu 1924:

Čís. čeku:

32 — Nár. Tiskárna za tisk Sok. Amer. \$398.70, za dopr. 43.36, štočky 18.47, celk....	\$460.53
33 — O. K. Press za pat. desky účet. knihy ..	4.00
34 — Služné jednatele V. V. za duben	200.00
35 — Služné vzděl. a organisátora za duben	200.00
36 — Joža Havránek, za redakci Sok. Amer.	50.00
37 — Boh. Print. Co. za tiskopisy Ú. V. Odb.	23.50
38 — Jan Makyta za bezpeč. skříňku Am. St. Bank	6.00
39 — J. Falta, za prot. knihu organ. výb. ...	2.25
40 — Poštovné vydání úřadovny V. V.	4.43
41 — Řed. Sok. Chicago, nájem z úřadovny a sině	23.00
42 — Nár. Tiskárna za tisk Sok. Amer. \$398.70, za dopr. 51.97, cut 6.50 (č. 2. dub.)	457.17
Bance za výměnu čeků	1.05

Vydání celkem \$1,431.93

Přehled:

Hotovost z minul. měsíce	\$6,671.12
příjem v dubnu	2,571.91
úrok z bankov. vkladů	13.00
Celkem	\$9,256.03
Vydání v dubnu	1,431.93

Zbývá hotovost v pokladně \$7,824.10

ZÁPIS ŘÁDNÉ SCHŮZE ÚSTR. VZDĚLAVACÍHO ODBORU A. O. S.,

konané dne 18. dubna 1924.

Schůzi zahájil a řídil předseda br. Dr. A. Mueller za přítomnosti jedné sestry a 5 bratří.

Protokol schůze minulé přečten a schválen. Na to ihned přikročeno ku zprávě stran rozšíření našeho orgánu "Sokola Amerického" o 4 strany na oznámky. Br. Košar podává zprávu z Nár. Tiskárny, která by za prvé vysazení těchto stran požadovala \$180.00. Po té rozpředla se delší debata, po které usneseno, by otázka rozšíření našeho orgánu předána byla Redakčnímu kruhu. Po té přikročeno k otázce redaktora našeho orgánu. I zde rozpředla se delší debata, která se i dotýká otázky vzdělavatele a vedení jeho administrativy. Usneseno toto ponechat až do příjezdu br. Havránka, kdy má se svolati mimořádná schůze. Br. Košar oznamuje, že dle usnesení, objednal z Čech příruční knihovničky vzdělavací v obnosu \$600.00. Schváleno. Na knihovničky tyto učinily dosud následující jednoty objednávkou: East St. Louis, Ill., St. Paul, Minn., Schenectady a Detroit.

Dopis vzdělavatele bra. Havránka čten a s potěšením konstatováno, že práce jeho slibně počíná.

Br. Paskovský oznamuje, že před časem zhotovil a nechal sfilmovati různé obrázky ze sokolského života, které by se nyní mohly použiti ku vzdělavací akci, leč není známo, kam tyto se poděly. Usneseno toto předněsti ve Výkonném Výboru, zda snad tam by mohlo býti vyšetřeno, kde tyto se nacházejí.

Účet \$18.00, Boh. Prtg. Co. za tiskoviny pro Ú. V. O. (leaderheads a obálky) povolen k vyplacení. Vzhledem k tomu, že nebylo více k projednávání, schůze ukončena.

Na zdar!

Franta Černý, tajemník.

ZPRÁVA ORGANISAČNÍHO VÝBORU

ze schůze dne 12. března.

Schůzi přítomni všichni bratři a sestry kromě sestry Růženy Kutílkové a bra. Rud. Stýblo, který omluven.

Org. výbor zorganizoval se takto: předsedkou zvolena ses. Marie Štěpánková, místopředsedou br. C. Popelka, zapisovatelem br. Jos. Falta.

Bylo zvykem, že po sjezdu rozdělovány byly župy a určeny jednoty k nim patřící. Na sjezdu usnešeno, by župy zůstaly jak jsou a jen okrsky by se tvořily dle potřeby. Odporučeno V. V., aby br. jednatel oznámil župám, že zůstanou jak byly před sjezdem.

Žádosti T. J. Sokol St. Louis o přidělení k župě Střední usneseno z různých důvodů vyhověti a odporučiti V. V. Dále usneseno, aby jednatel uvědomil o tom župu Západní a požádal o její souhlas.

Br. Košar žádá, by pospíšeno bylo s překladem stanov do anglického jazyka, neb stále docházejí žádosti o ně. Br. Falta navštíví prof. Krále a požádá jej, by si s překladem pospíšil.

Důležité jest přidružení se jednot sokolic, stojících mimo naši organizaci. Výbor z bratří a sester organizačního výboru, společně se župou Střední hleděti budou získati tyto jednoty.

Joseph Falta, zapisovatel.

ZPRÁVA VZDĚLAVATELE AMERICKÉ OBCE SOKOLSKÉ.

Po celý měsíc duben pokračoval jsem ve svém působení vzdělavacím a organizačním v okrsku Minnesotském. Zprávu uvádím opět ve stručném časovém přehledu.

Úterý 1. dubna: proslov ve cvičení mladších sokolek v St. Paul.

Středa 2. dubna: první schůze správního výboru Sokola St. Paul.

Čtvrtek 3. dubna: zkouška Dramatického odboru jednoty St. Paul na opakování hry: Strakonický dudák.

Pátek 4. dubna: porada v Pine City o pozdější přednášce v této osadě; na poradu přijeli též zástupci jednoty v Denham, aby dohodli se o pozdějším mém působení v jednotě.

Sobota 5. dubna: závody Northwestern Gymnastic Society v Minneapolis; zúčastnilo se 9 bratří jednoty St. Paul a 7 bratří jednoty New Prague.

Neděle 6. dubna: odpoledne veřejná přednáška v Hopkins: "Proč je nutno udržeti v Americe vědomí českého původu"; večer opakována hra Strakonický dudák.

Pondělí 7. dubna: proslov ve cvičení starších bratří a sester v St. Paul.

Úterý 8. dubna: porada o zavedení žákovských besídek v Sokole St. Paul.

Středa 9. dubna: veřejná přednáška v New Prague.

Čtvrtek 10. dubna: členská schůze jednoty v New Prague.

Pátek 11. dubna: sokolská přednáška v New Prague.

Sobota 12. dubna: veřejná přednáška v Montgomery.

Neděle 13. dubna: sokolská přednáška v Owatonně.

Pondělí 14. dubna: členská schůze jednoty v Owatonně.

Úterý 15. dubna: veřejná přednáška v Owatonně.

Středa 16. dubna: veřejná přednáška v Glenville.

Čtvrtek 17. dubna: první vzdělavací a zábavní členská schůze Sokola St. Paul; přednáška: "Dějiny Sokolstva".

Pátek 18. dubna: proslov ve cvičení mužů jednoty Denham.

Neděle 20. dubna: veřejná přednáška v Denham.

Pondělí 21. dubna: sokolská přednáška v Denham.

Úterý 22. dubna: veřejná přednáška v Pine City.

Čtvrtek 24. dubna: veřejná přednáška v Hutchinson.

Pátek 25. dubna: sokolská přednáška v Hopkins.

Neděle 27. dubna: okrsková schůze; proslov ve schůzi sboru Čechie J. Č. D.; večer veřejná přednáška v St. Paul: "Potřeby českého živlu v Minnesotě".

Úterý 29. dubna: veřejná přednáška v Minneapolis.

Všechny veřejné přednášky byly na téma: "Proč je nutno udržeti v Americe vědomí českého původu, sokolské na téma: "Podstata Sokolství, význam a úkoly Sokolstva v Americe."

Za svého dvouměsíčního pobytu v Minnesotě navštívil jsem 10 českých osad, v nichž konal jsem 20

přednášek sokolských a povšechných za celkové účasti asi 1500 posluchačů. Zúčastnil jsem se 3 členských schůzí a schůze správního výboru jednoty St. Paul, členských schůzí jednot v New Prague a Owatonně, schůze okrsku Minnesotského. Měl jsem porady se zástupci spolků v New Prague, Montgomery, Owatonně, Hopkins a Pine City; navštívil jsem v St. Paul schůze řádu Dělník Č. S. D. P. J., řádu Čech Č. S. P. S., řádu Orel Z. Č. B. J., sboru J. Č. D. a řádu Hradčany Z. Č. B. J. v Hopkins. Ve schůzích těchto měl jsem proslovy o nutnosti soustředěné činnosti výchovné a vzdělávací v českém živlu americkém. Kromě toho konal jsem proslovy ve cvičení bratři, sester, dorostenců a dorostenek hlavně v jednotě St. Paul. Měl jsem proslov při Akademii a divadle v St. Paul. Poznám jsem život jednot venkovských, nabyl jsem mnoho zkušeností a poznatků o poměrech českých osad v Minnesotě vůbec, v jednotách sokolských pak zvláště. Přesvědčil jsem se, že pro činnost sokolskou je dosti porozumění, že daly by se leckde založiti nové sokolské jednoty a že Sokolstvo kromě činnosti tělocvičné musí rozvinouti úsilovnou činnost výchovnou a vzdělávací. O tom všem později.

Joža Havránek.

Z TECHNICKÉHO SVAZU A. S.

Zpráva náčelníka Svazu Amerického Sokolstva za měsíc duben.

Projednány důležité práce sletové. Před sletem má být odbýván v rámci sletových slavností "Den mládeže". Na sletě vlastním má vystoupiti jen mládež od 9. let. Sletová cvičení budou ještě jednou bedlivě prohlédnuta Tech. Výborem Svazu, taktéž i závodní cviky. Č. O. S. v Praze bude požádána o doporučení schopných bratří co cvičitelů pro Ameriku a současně upozorněna, aby bez informací a vědomí Tech. Výboru Svazu sem cvičitele nevyšílala. Bratru Supčíkovi z Brna bude poskytnuto místo cvičitele, bude-li míti doporučení Č. O. S. v Praze. Bratr Chmelík posílá informační dopis z Východu. Bude požádán, aby otevřeně své zkušenosti napsal.

Cuts pro Sokol Americký na cvičební kroje bude zaplacen Tech. Výborem Svazu taktéž i ve Slovenském Sokole. Statistické formuláře posílány župním náčelníkům. Župa Pacifická odkládá svůj slet na r. 1925. Uspořádá za pomoci Tech. Výboru Svazu kurs cvičitelský tohoto roku v létě.

Ženská komise T. V. Svazu za vedení sestry Daňkové zahájila svoji činnost v župách. Společný cvičitel nachází se na Východě českém i slovenském. V červnu odjede do Clevelandu, O. Kursy tělocvičné 8denní budou dva na Východě pro Čechy a Slováky v červenci. V Clevelandu jeden pro obě župy. V červenci a v srpnu v Chicagu. Dopsáno na jednoty, by jejich členky i členové účastnili se tělocvičných kursů T. V. Svazu pořádaných a jakým způsobem v jednotách neb župách pracují. Vydáno prohlášení společně s Výkonným Výborem Amer. Obce Sok. a Hlavním úřadem Slov. Jednoty do orgánu. Pracuje se na úplném statistickém přehledu Amer. Sokolstva. Dle přání T. S. J. S. má Tech. Výb. Svazu učiniti přípravné kroky ku společné práci vzdělávací.

Na zdar!

Jarka Jelínek, náčel.

Zápis o řádné schůzi T. V. Svazu, konané dne 19. března 1924.

Schůzi zahájil a řídil bratr Jelínek za přítomnosti bratři a sester: Húska, Regnera, Tomše, Gučy, Jakaba, Kotlovského, Zimy, Kostlána, Pittla, Matošky, Dankové a Hovorkové. Omluveny sestry Maňáková, Vacková a Prehalová.

Zápis z minulé schůze přijat.

Zpráva taj. dra. Gučy:

Došlo 60 dopisů, vysláno 56. Výtah nejdůležitějších. Sbor 130. T. S. J. S. v New Kensington žádá o cvičitele. Dopsáno Čs. O. S. v Praze o vyhledání vhodného bratra Slováka.

Bratr Plátek z Pittsburghu dotazuje se o bližších zprávách a příjezdu nového organizátora pro župu M. Č. Trenčanský. Podáno vysvětlení. Župa Michal M. Hodža žádá brzký příjezd společného cvičitele, neboť v aprílu započnou u nich kursy. Totéž žádá župa Kolár a dle dopisů z předešlého měsíce i jiné župy na východě.

Bratr J. Kos z Hradce Králové odpovídá na dotaz bratra náčelníka, zda-li by přijal místo společného cvič. Svazu, že s radostí přijímá místo, ale žádá o prodloužení lhůty až po Olympiádě, poněvadž jest čtvrtým ve družstvu.

Br. Chmelík uvoluje se na přimluvu bra. náčelníka setrvatí co společný cvičitel Svazu do příjezdu nového.

Zpráva náčelníka br. Jelínka:

Obdržel zprávu čtvrtletní od Tech. odboru žen župy Severo-Východní. Utvořen Tech. odbor žen župy Západní — náčelnice ses. Laštovicová. Br. Horna, jenž byl vyzván na místo koč. cvičitele, neposlal určitou odpověď. Zpráva z kursu župy Západní. Ze všech kursů, západní byl nejvydatnější. Jako cvičitelé působili bratři Chmelík a Jelínek. Navštěvovalo 26 řádných posluchačů. Kurs zakončen prvním vzdělávacím podnikem. Cesta bra. Chmelíka určena na východ. Peníze za knihy zvolna přicházejí.

Zpráva účetníka a pokladníka:

Příjem	\$1,834.02
Vydání	742.64

Hotovost v pokladně	\$1,091.38
---------------------------	------------

Za ženskou komisi podává ses. Danková chvalitebnou zprávu. Vypracování programu činnosti žen.

Zprávy vzaty na vědomí.

Bru. Regneru vyplaceno \$11.00 za knihy.

Tech. Hlídku vypraví bratři Jelínek a Pittl do příštího čísla nezávažně. Br. Jakat přeloží do slovenštiny.

Do výboru na vyhlednutí místa pro letní kurs jmenování: ses. Danko, bratři Jakab, Zima, Jelínek.

Br. Húska se poradí s br. Slováky ohledně nového pojmenování okresů — krajů.

Účet na \$19.84 z banketu dra. Šrobára se podá přednáškovému výboru.

Náčelníku se poskytne úhrada za zájezdy na kursy ve výši platu spol. cvičitele dle počtu dnů a úhrada cestovného.

Na programu pro pracovní schůzi — soudci a soudcování.

Náčelník bere si dovolenou na měsíc, vzhledem důležitých osobních záležitostí.

Schůze skončena.

Na zdar!

Vlasta Hovorková, zap.

ZE ŽUPY SEVEROVÝCHODNÍ

Zápis schůze Tech. odboru žen župy Severovýchodní, konané 30. dubna 1924.

Schůzi zahájila a řídila ses. Krawcová za přítomnosti 11 sester. Zápis minulé schůze přijat beze změny. Zástupkyně jednot podaly své zprávy.

Cleveland: Přípravují se pilně na závody a slet. Veřejné cvičení, ač provedeno malým počtem cvičících, velmi pěkně se vydařilo. Cvičenek přibýlo.

Komenský: Přípravují se na slet s pěkným počtem cvičících. Poněvadž nedostává se jim vedoucích sil, br. Klíma ujal se vedení sester.

Čech-Havlíček: Cvičí jednou týdně. I zde přípravy na závody a slet jsou v plném proudu. Očekávají cvičitele z Čech.

Nová Vlast: Návštěva ve cvičení je pěkná sester přibývá. Cvičení dobře pokračuje.

Sestra Krawcová oznamuje, že příští měsíc navštíví všechny jednoty a přehledne cvičení.

Sokol Slovenský pořádá slet a závody 1. června. Žádá si naší přítomnosti. Sestry dostaví se v plném počtu. Jednáno o župních závodech a kursu.

Před sletem pořádán bude osmidenní kurs, na který je povinna každá jednotka vyslat jednu sestru, která se chce věnovat práci sokolské. Této pak musí jednotka hradit ztrátu času, pakli sestra si toho přeje. Chce-li jednotka vyslat více sester, tím lépe. Při závodech sestry budou si soudcovat samy, jak sestry tak dorostenky. Ceny závodní budou: Pro družstva diplomy, pro jednotlivce medaile. Na konec debatováno o novém cvičebním úboru. Poněvadž většina sester si přeje, by mohly použít starého úboru, usneseno, že zůstane pro tento rok při starém úboru pro sestry a dorostenky. Žačky opatří si úbor nový. Po tomto sestru náčelnice přecvičila závodní pořadové cviky a tím schůze skončena. Chaloupková.

ZE ŽUPY STŘEDNÍ

Zápis čís. 95, o řádné schůzi zástupců župy Střední, konané dne 12. března 1924, v Chicagu, za účasti 30 sester a bratří.

Schůzi zahájil a řídil starosta br. Dr. Mueller. Čten zápis ze schůze konané dne 13. února a přijat jak čten.

Br. jednatel přednesl účetní zprávu za rok 1923 a jelikož se úplně shodovala se zprávou pokladníka a byla přehlednuta revisory účtů, byla schválena.

Br. náčelník ve své zprávě oznamuje, že opětně letos bude pořádán 8-denní cvičitelský kurs Tělocvičným Svazem Sokolským a žádá, by župa hradila polovinu a jednoty též polovinu vydání, což po kratší debatě povoleno s dodatkem, by kurs pořádán byl, bude-li možno, v některé místní tělocvičné, jelikož venkovské letní tábory nejsou pro tělocvičný kurs účelně zařízeny. Technický Odbor má uvědomiti jednoty, že župa bude hraditi polovinu a jednoty též polovinu vydání. Tech. Odbor hodlá též pořádati školu pro soudce a tak zameziti nesrovnalosti v soudcování při závodech se vyskytující.

Sestra náčelnice oznamuje, že Tech. odbor žen pořádá v neděli dne 16. března ve 2 hod. odpoledne v Sokole Chicagu přednášku na téma: "Organizace So-

kolstva a její složky zde i v Čechách." Přednášetí bude br. Jelínek a sestra zve všechny sestry k hojně účasti.

Na to br. starosta uvádí nové úředníky na jejich místa a děkuje odstupujícím jménem župy za jejich práci ve prospěch župy a Sokolstva vykonané.

Výkonný Výbor A. O. S. žádá dopisem ze schválení nově navrženého rozdělení župních poplatků a sice, by poplatky byly rozděleny v poměru k potřebám žup. Usneseno doporučiti Výk. Výb. by i nadále rozdělení se dělo dle počtu členstva. Župa Střední v případě potřeby je ochotná vypomoci župám slabším. Dále Výk. Výb. doporučuje župě vyslání zástupce do Sdruž. Svob. Škol. Usnešeno doporučiti jednotám.

Br. pokladník odevzdal záruku a tato přijata. Dále oznamuje, že v pokladně se nalézá značná peněžní hotovost a doporučuje zakoupení bondů v ceně asi \$2,000. Předáno bylo Hospodářskému výboru.

Vzdělávací odbor oznamuje, že hodlá pořádati oslavu výročí úmrtí generála Štefánika. Též hodlá započítí s přípravnými pracemi pro využití neděle v Plzeňském Parku. Vzděl. odbor má na obou těchto projektech pracovati společně s Hosp. výborem a mají býti přibráni dva bratři z Techn. odboru.

Tím jednání vyčerpáno, oznámen příjem a vydání a schůze skončena.

Příjem	\$ 32.00
Hotovost z minule	2,797.27

Celkem	\$2,829.27
Vydání	12.88

Hotovost v pokladně	\$2,816.39
-------------------------------	------------

Na zdar!

Dr. Ant. Mueller, starosta.

Emil Houkal, jednatel.

ZÁPIS

pravidelné schůze Tech. odb. mužů župy Střední, konané 6. dubna 1924.

Schůzi řídil náčelník Regner. Přítomni bratři Tomeš, Oselka, Jebavý, Vorel, Krátký, Novák a zástupkyně Tech. odb. žen sestra Sobotková. Omluven br. Mořcar.

Zápis poslední schůze čten a přijat beze změny. Zprávy z okrsků:

I. okrsek (br. Tomeš): v Oak Park cvičí žactvo. Muži necvičí. Budou pořádat veřejné cvičení v síni Karel Jonáš. Sokol Slávský pořádá Akademii 4. neděle v dubnu.

II. okrsek (br. Jebavý): Sokol Rozvoj cvičí slabě. Vede br. Vlček.

III. okrsek. Žádná zpráva.

IV. okrsek (br. Regner). Sokol Town of Lake cvičí pilně. Přípravuje veřejné. Sokol Fuegner začíná zase cvičit. Prozatím vede sestra Hovorková.

V. Žádná zpráva. Br. Tomeš navrhuje, aby se do okrsku tohoto vyslal delegát Tech. odb. při příležitosti veřejného cvičení Sokola v Racine 27. dubna a vyšetřil poměry. Vyslán br. náčelník.

Zpráva náčelnice. Sestry pořádaly přednášku. Účast pouze 16 sester. Náčelnice oznamuje změnu místnosti pro schůze Tech. odb. žen. Budou se konati nyní v Sokole Chicago. Dále oznamuje, že sestry požádaly bra. Čermáka, by jim věnoval nějakou hodinu v jistých odvětvích tělocviku. Br. Čermák slíbil, že probere s nimi taneční kroky, šerm a cvičení na nářadí.

Br. náčelník podává zprávu z Ústředního výboru župy. Naše doporučení ohledně kursu a pořízení průkazek pro členy Techn. odb. mužů i žen župou přijaty. Oznamuje též, že zrozeslal do češtiny přeložené sestavy pro závody A. A. F. po všech jednotách.

Na závody A. A. F. přihlašuje Sokol Slávský družstvo nižšího oddělení, Sokol Chicago po jednom družstvu do každého oddělení, Havlíček-Tyrš družstvo nižšího oddělení a družstvo začátečníků. S každým družstvem se pošle jeden soudce. Dopis od National A. A. F. se předal Tech. odb. žen, jelikož se v něm jedná výhradně o tělocvik žen.

Konečnou zprávu o míčových hrách podal br. Vorel. Sokol Chicago zvítězil ve hrách mužů, Sokol Town of Lake ve hrách dorostu.

Usneseno přeložit do češtiny pravidla na projektované závody atletické, aby nebylo nedorozumění. Zvolen výbor: bři. Novák, Regner, Vorel na vypracování téhož. Br. Jelínek děkuje se dopisem ze členství Tech. odb. Dopis přijat a dodatečná volba se provede v příští schůzi Cvič. sboru župy.

Br. Krátký podává dotaz ohledně uveřejňování zpráv ze Sokola Slávského v Sokole Americkém. Věc po kratší debatě odkázána k vyřízení Ústřednímu výboru župy.

Povšechnou zprávu o veřejném cvičení Sokola Havlíček-Tyrš podává br. Tomeš. Malé začky měly cvičení nepřiléhající dětské letoře. Ostatní cvičení bylo přiměřené. Skupiny dorostenců byly nejlepším číslem celého pořadu. Cvičení dorostenek s činkami bylo tělocvičně velmi cenné. Celkový pořad odpoledne velmi dobrý. Večerní vystoupení velmi pěkné. Jenom cvičení na náradí bylo velmi dlouhé, což má být výstrahou pro příště.

Br. Novák se také ohledně vystoupení při otevření stadionu v Grant Parku. Neví se nic bližšího. Nebudeme-li uvědoměni v čas, nevystoupíme. Na zdar!

Karel Oselka, zapisovatel.

Zápis čtvrtletní schůze Tech. odb. žen župy Střední, konané dne 19. března 1924.

Schůzi zahájila a řídila ses. vedoucí za přítomnosti 6 sester předsednictva Tech. odboru a bra. Jelínka co zástupce náčelníka. Omluveny sestry Baštová a Mrázová. Zastoupeny jednoty: Chicago (4 sestry), Sokol Slávský (1 sestra), Čechie (2 sestry), Havlíček-Tyrš (2 sestry), Sokol Plzeňský (1 sestra).

Čtení protokol poslední schůze a schválení. Předčítány dotazníky, které dosud došly a sice: Plzeň, Rozvoj, Berwyn, Chicago, Cedar Rapids a Town of Lake.

Zprávy okrsk. dozorkyň: Ses. Vacková podává zprávu za první okrsek místo ses. Mrázové. Sok. Slávský: Veřejné cvičební hodiny každý měsíc. Přípravy na veřejné cvičení a akademii. — Sokol Hawthorne: Sestry cvičí každou středu. Cvič. br. Pytl, náč. ses. Klostrová. — Sokol Oak Park: Cvičí se každé pondělí a čtvrtek. Cvič. br. Balabán, náč. ses. Vondrašková. Pílné přípravy k veřejnému na první neděli v květnu. — II. okrsek, ses. Vacková: Sok. Čechie nenavštívila. Rozvoj zaslala dotazník. Ses. župní vedoucí navštívila Sok. Čechie sama. Protože ses. Vacková nemůže tyto jednoty navštěvovat pro nedostatek času, bere si sestra Prchalová tento okrsek na starost. — III. okrsek: Ses. Baštová jednoty v tomto okrsku nenavštívila. Zasilá dopis, v němž se děkuje z místa Tech. Předs. Ž. Ž. S. z nedostatku času, což cvičitelský sbor potvrzuje. Navrhnuta a zvolena na její místo ses. Patrná. IV. okrsek

ses. Hovorková. Sok. Tábor necvičí; Sok. Town of Lake dosud nenavštívila a o Sok. Fugner dosud ničeho neví, aniž se může dovědět. Na dopis, který zaslala, odpovězeno vůbec nebylo. — V. okrsek: Ses. vedoucí požádá přímo ses. Kroupovou, aby si vzala okrsek tento na starost.

Letní cvič. kurs konati se bude od 26./VII. do 8./VIII. Svaz postará se o vhodné místo a cvičitele pro tento kurs. Župa má hraditi poloviční útraty a každá jednota pro svoje posluchače druhou polovici.

Sestrám T. O. Ž. budou dány legitimace pro volný vstup na veškeré sokolské podniky.

Zpráva ses. vedoucí ve schůzi Ž. V. V. přijata až na žádost o povolení poplatku jednoho dolaru za síň ve Svazové kanceláři, jež byla propůjčena k odbývání župních schůzí za zmíněný poplatek. Žádost tato odmítnuta s poukázáním na to, že župa platí na Svaz. Usneseno odbývatí příští schůze v některé tělocvičně.

Žup. Vzděl. odbor pořádá národní slavnost, na které budou mít účast bratři i sestry jedním číslem. Vzato na vědomí a odloženo do příští schůze.

Zpráva vedoucí za poslední čtvrtletí: Schůze odbývány dvě řádné, jedna mimořádná. Zaslány dotazníky všem jednotám. Jsou již skoro všechny zodpovězeny a můžeme doznati, že výsledek je dosti uspokojivý. Pravidla pro captain ball budou zaslána jednotám a sice jeden český a jeden anglický výtisk. Přednáška Žup. Vzděl. odboru konala se dosud jedna v Sokole Chicago za přítomnosti asi 16 sester. Přednášel br. Groh.

Za referentky zvoleny ses. Židlická pro Sok. Chicago, Maňáková pro Havlíček-Tyrš, Hovorková Town of Lake, Mrázová Oak Park, a Prchalová Slávský.

O pořádání druhé přednášky požádán bude br. Čermák.

Z volných návrhů: Návrh pro přeložení schůzi na pátek vzat v úvahu a odložen do příští schůze.

Na zdar!

J. Maňáková, zapisovatelka.

Zápis o mimořádné schůzi Tech. Odb. Žen Župy Střední, konané dne 9. dubna v Sokole Chicago za přítomnosti ses. Hovorkové, Vackové, Mrázové a Maňákové, Prchalové.

Ses. vedoucí obdržela dopis od Tech. odb. mužů, zasláný N. A. A. F., v němž žádají, aby vyslány byly na konvenci, konanou ve dnech 21.—22. dubna, zástupkyně našeho odboru. Vyslány ses. vedoucí a ses. Prchalová.

Na zdar!

J. Maňáková, zapisovatelka.

Z REDAKCE.

Pro velký nával látky bylo nutno odložit do příštího čísla téměř všechny dopisy.

Upozorňujeme znovu, že jakékoliv příspěvky do orgánu musí být zaslány nejpozději do 5. dne toho kterého měsíce. Příspěvky, dopisy a zprávy, které přijdou po 5., není možno zařadit do čísla i když přijdou jako Special Delivery. Dopisovatelé a zpravodajové, neztěžujte zbytečně redakci práci. Což není možno napsati dopisy a zprávy dříve a ne až v poslední chvíli? Marné budou všechny nářky na náš list, dokud se všichni nepřičiníme o jeho zdokonalení.

Žádáme naše jednoty, aby nám zasilaly obrázky ze svých tábořišť, výletů, vycházek, veřejných cvičení a jiných podniků. Zařadíme je rádi do našeho listu.

Na zdar!

Redakce.

ZE ŽUPY ZÁPADNÍ

Okrsek Minnesotský.

Schůze Výboru okrsku a zástupců jednot.

V neděli 27. dubna konala se v St. Paul schůze okrsku Minnesotského. Přítomni všichni členové Výboru okrskového a zástupci jednot: St. Paul, Minneapolis, New Prague a Denham. Nezastoupeny jednoty Owatonna a Hopkins. Schůze účastnil se vzdělavatel Am. Obce Sokol. br. Joža Havránek.

Schválen zápis poslední schůze a vzaty na vědomí došlé dopisy.

Podány zprávy z jednot:

T. J. S. St. Paul: Velmi pěkná činnost po všech stránkách. Zpráva za první čtvrtletí 1924 uveřejněna v dubnovém čísle Sokola Amerického. Připravuje se veřejné cvičení.

T. J. S. Minneapolis je v činnosti. Cvičí žactvo, ženy a muži. Bude započato i s činností vzdělavačů.

T. J. S. New Prague je rovněž v činnosti. Cvičí žactvo, dorostenci a muži. Počnou cvičiti i ženy. Uvedeny do pořádku všechny záležitosti správní. Jednota připravuje se na veřejné cvičení.

T. J. S. Denham: přese všechny obtíže, jaké musí překonávat, vykazuje tato malá venkovská jednota velmi pěknou činnost. Cvičí žactvo, dorostenci a muži.

Zprávu o stavu jednoty v Owatonně a Hopkins podal br. Havránek.

T. J. S. Owatonna je velmi málo činná, ačkoliv má všechny podmínky k rozvinutí řádné činnosti. Necvičí se vůbec. Konají se pouze členské schůze. Při návštěvě bra. vzdělavatele slibili, že činnost opět vzprouží.

T. J. S. Hopkins byla v naprostém rozkladu.

Po přednáškách bra. Havránka učiněn pokus o její vzkříšení. Bývalí členové obnovili členství a přihlásili se noví. Tříčlenný výbor vykoná všechny přípravy pro ustavující schůzi.

Vzdělavatel Am. Obce Sokolské br. Havránek podal pak celkový přehled o svém dvouměsíčním působení v okrsku Minnesotském, jakož i o stavu v českých osadách vůbec, jednotách sokolských zvláště. Dobrá půda pro založení nových jednot je v Hutchinson, Glenville a Pine City.

Jednáno o tom, zda bylo by možno pro okrsek Minnesotský získati na delší dobu kočovného cvičitele a organizátora. Po delší debatě usneseno dotázati se všech jednot, zda byly by ochotny poskytnouti k tomu účelu potřebné finanční prostředky.

Br. Havránek podal dále různé důležité pokyny pro činnost jednot po stránce správní, tělocvičné i vzdělavačské, pro agitaci na získání nových členů, pro soustředění českého uvědomělého živlu v osadách a pro činnost okrsku.

Usneseno, aby příští schůze Výboru okrsku a zástupců jednot konala se při veřejném cvičení v New Prague.

Konečně usneseno, aby slet se závody okrsku konal se ve dnech 21. a 22. června v St. Paul. Po rozpravě o tomto podniku zdařilá schůze, jež trvala od 10 hod. dopol. do 5 hod. odpol., ukončena.

Na zdar!

Fr. Šrámek, jednatel.

Okrsek Oklahomský.

Župa Západní ustanovila Prague, Okla. jako sídlo okrsku Oklahomského. T. J. S. Praha a T. J. S. Oklahoma City shodly se na společném výboru okrsku, do něhož zvoleni: za T. J. S. Oklahoma City bři.: Fr. Rubeš, Václ. Miškovský a John Vaněk, za T. J. S. Praha bři. Fr. Ježek, Chas. Ježek, C. Sádlo, Ben. Černý a Frant. Šeděnka. Při ustavující schůzi okrskového výboru zvoleni tito úředníci: starostou br. C. Sádlo, Prague, Okla., tajemníkem Fr. Šeděnka, Prague, Okla., náčelníkem Fr. Rubeš, Oklahoma City, Okla., místonáčelníkem Fr. Ježek, Prague, Okla. Pravidelné schůze konají se každou čtvrtou neděli v měsíci. Výbor okrskový usnesl se navštívit novou jednotu v Kingfisher a připravit ji k uvedení do Amer. Obce Sokolské. Rovněž navštíví sokolský klub v Yukon. Ostatní české osady v Oklahomě svolají se ku společné poradě o založení sokolských jednot v nich. Dále bylo usneseno pořádati tři veřejná cvičení a to v Prague, Oklahoma City a Kingfisher. Cvičiti budou všechny tři jednoty na všech těchto místech. Den, kdy má se veřejně konati, určí si každá jednota sama.

Připravují se společná prostoná mužů, cvičení žen s praporky a cvičení na nářadí.

Na zdar!

Franta Šeděnka, tajemník.



K OBRÁZKŮM.

Dr. Milán Rastislav Štefánik, národní hrdina československý, přední z našich zahraničních revolucionářů, učenec světové pověsti, narodil se r. 1880 v Košáříkách u Brezové v Nitranské stolicí. V době světové války vstoupil jako letecký dobrovolník do francouzské armády, bojoval téměř na všech bojištích s takovým úspěchem, že byl posléze jmenován generálem. S profesorem Masarykem a Drem. Ed. Benešem ujal se řízení československého odboje proti Rakousku. Věnoval se především organizaci československé armády a stal se prvním československým ministrem války. Dne 4. května r. 1919 měl přibýti na půdu rodné vlasti, osvobozené z cizího jařma. Nechtěje vstoupiti na půdu nenáviděného Rakouska, volil cestu vzduchem. Ale krok tento stal se mu osudným. Létadlo se sřítilo a Štefánik dopadl na rodnou zemi jako zohavená, polospálená mrtvola. Dnes dríme tichým snem u své rodné obce Brezové, na památném vrchu Bradle, kde mu bude v nejbližší době zbudována velká mohyla.

Z tábora Sokola Plzeňského. Sokol Plzeňský v Chicagu vlastní již po 20 let rozsáhlý pozemek v New Buffalo, Mich., kde každoročně zřizuje Tábor pro svoje žactvo, dorost i členstvo, jakož i pro hosty. Sezona trvá obyčejně od konce června do polovice září. Tábor zařízen je se vším pohodlím. Přinášíme několik obrázků a to: pohled na jezero Michiganské, stany a pohled na romantické okolí tábořiště.

Z Tábora Sokola Chicago. Sokol Chicago zakoupil loni za \$21,000 rozsáhlý pozemek v St. Charles, Ill., na kterém zřizuje tábořiště pro svoje žactvo, dorost a členstvo. Dosud zařízen je v Táboře větší restaurační dům a 7 menších domků. V poslední době povoleno bylo opět \$3,000 na stavbu nových domků. Na obrázcích vidíme zmíněný restaurační dům a část tábořiště.