



**Előfizetési díj:**  
 Negyedévre ... 2 kor.  
 Félévre ... 4 kor.  
 Egész évre ... 8 kor.  
 Egyes szám 40 fill.  
**Megjelen július és augusztus kivételével havonként kétszer.**

# HERKULES

SZERKESZTIK:

PORZSOLT JENŐ.

PORZSOLT KÁLMÁN.

**Szerkesztőség:**  
 IX., Ferencz-körút  
 31. szám, I. em.

**Kiadóhivatal:**  
 V., Váci körút 78. sz.

Az Achilles Sport-Egylet,  
 Aradi Korcsolyázó-Egylet,  
 Budapesti polgári lövészegyes,  
 Budapesti Torna-Club,  
 Beregszászi Korcsolyázó-Egylet,  
 Bpesti hegyvidéki Turista-Egyl.,  
 Budapesti Torna-Egylet,  
 Délvidéki Kerékpár-Egylet,  
 Debreczeni Korcsolyázó-Egylet,  
 Debreczeni Torna-Egylet,  
 Fővárosi Vivó-Club,  
 Érsekújv. Vivó- s Torna-Egyes.,  
 Győri Csónakázó-Egyesület,  
 Gyöngyösi Korcsolyázó-Egylet,  
 Kassai Korcsolyázó-Egylet,  
 Kassai Tornázó- és Vivó-Egylet,  
 Kolozsvári Athletikai Cl.

Kolozsvári Korcsolyázó-Egylet,  
 Körmendi Athletikai Club,  
 Kunsztmártoni Csón-Korcs-Egyl.,  
 Lévai Torna- és Vivó-Egylet,  
 Lőcsei Korcsolyázó Egylet,  
 Lőcsei Vivó- és Torna-Egyesület,  
 Magy. Testgyakorlók Köre,  
 Márm.-szigeti ifj. Torna-Egylet,  
 Magyar Uszó-Egylet,  
 Maros-Vásárhelyi Torna-Egylet,  
 Magyar-Óvári Torna- s Vivó-Egyl.,  
 Maros-Vásárhelyi Kerékpár-Egyl.,  
 Maros-Vásárhelyi Korcs.-Egylet,  
 N.-Bányai Torna- és Korcs.-Egyl.,  
 Nagy-Enyedi Korcsolyázó-Egylet,  
 Nagy-Kanizsai Torna-Egylet,  
 Nagy-Kállói Korcsolyázó-Egylet,

Nemzeti Hajós-Egylet,  
 Neptun Bpesti Evező-Egylet,  
 Ó-Becsei Kerékpár-Egyesület,  
 Ó-Budai Torna-Egylet,  
 Pécsi Athletikai Club,  
 Pápai Korcsolya-Egylet,  
 Pozsonyi Torna-Egylet,  
 Privigyei Korcs.-Egylet,  
 Rimaszombati Korcs.-Egylet,  
 Sárneri Csónakázó-Egylet,  
 Sátoraljaújhegyi Korcs.-Egylet,  
 Selmeczi Akad. Athleta Club,  
 Soproni Korcsolyázó-Egylet,  
 Soproni ev. főgymn. testgy. Köre,  
 Sportkedvelők Köre,  
 Szabadkai Sport-Egylet,  
 Szabadkai Torna-Egylet,

Szarvasi Korcsolyázó-Kör,  
 Szatmár-Németi Torna- s Vivóegyl.,  
 Szegedi Csónakázó-Egylet,  
 Szegedi Korcsolyázó-Egylet,  
 Szegedi Torna-Egylet,  
 Székely-Udvarhelyi Korcs.-Egylet,  
 Székestehérvári Korcs.-Egylet,  
 Szegedi Kerékpár-Egyesület,  
 Szászvárosi Athletikai-Club,  
 Szolnoki Korcsolyázó-Egylet,  
 Temesvári Korcsolyázó-Egylet,  
 Torontáli Korcs.- és Hajós-Egylet,  
 Torontáli Athletikai Club,  
 Tordai Korcsolyázó-Egylet,  
 Ujv. déki Kerékpár-Egyesület,  
 Veszprémi Torna-Egyesület,  
 Zsombolyai Athletikai-Club

## HIVATALOS KÖZLÖNYE.

**A vallás- és közoktatásiügyi miniszter ő nagyméltósága 47.020. számú rendeletével ajánlja e lapot Magyarország összes tanintézetének.**

### Szabadtéri gyakorlatok.

A testgyakorlati tanítás miniszteri utasításai „Gyakorlatok a szabadban“ czímen emlékezik meg az ugrásról, járásról, futásról, a súlydobásról, diszkoszvetésről, gerelydobásról és a játékról. (Herk. XXII évt. 8—9 sz.) A legutolsó tornaverseny műsorában ismét visszatértek a német származású népies gyakorlatok elnevezésére, holott nagyon jól tudjuk, hogy a nép ezeket ép úgy nem gyakorolta sehol, mint a nyújtó tornázást. A legjobb elnevezés marad tehát az, melyet tudtunkkal Berzeviczy Albert használt először e gyakorlatok megnevezésénél: szabadtéri gyakorlatok. — A név nem sokat határoz, de annyit mégis, hogy ezeket igyekezzünk lehetőleg a szabadban gyakorolni. A tornateremben való tornázásnak ideje bekövetkezvén, azt óhajtanánk röviden fejtegetni, hogy azért az u. n. szabadtéri gyakorlatokat nem kell egészen mellőznünk. Maga az utasítás is megjegyzi, hogy „alkalmas tornacsarnokban is végezhetjük e gyakorlatokat amint, hogy a jól berendezett játszótér is felhasználható a szerygyakorlatokra.“ — Ugy gondolom e sorok azt célozzák, hogy ne tartsuk magunkat a régi nyári és téli gyakorlatokhoz.

hanem lehetőleg mindeniket mindenütt és mindenkor gyakoroltassuk. — Attól épen nem tarthatunk, hogy a szertornázás bármilyen mellőzést is szenvedjen, mert ezt úgy a tanárok mint a tanulók eléggé kedvelik, de jobban félhetünk a természetes mozgásokat kívánó gyakorlatoknak téli mellőzésétől.

A magas ugrás gyakorlásánál azt szeretnők, hogy ez mindenkor ugrási képesség szerinti csapatokban osztályonként történék, hogy így mindenki a legnagyobbat is megugorhassa s azért a gyengék se pihenjenek, hanem, míg a legjobb ugró csapat ugrik, ők újból alulról kezdhetik, vagy a páros lábbal való ugrást gyakorolhassák.

A távolugrást, ha a terem a nekiszaladásra nem eléggé hosszú, helyből páros lábbal gyakorolhatjuk. A mély ugrás és rudugrás csak puha talaju tornateremben gyakorolható.

Sokan azt gondolhatják, hogy a járáshoz sok idő és nagy tér kell, pedig a szabályos gyorsjáráshoz a tornaterem szélén körben 15—20 perc alatt eléggé kifárasztja a tanulókat. Az ily járás gyakorlásra azért is jó, mert a futás és járás közt való különbséget a tanár gyakorlatilag taníthatja. Lehet lassan futtatni és gyorsan járatni a fiukat.

A gyors futás és járás is csak teljesen tiszta, pormentes teremben gyakorolható, mert különben oly por támad, mely nem lesz egészséges a fiukra. Az utasítás által kijelölt futási időt egyik osztályban sem kell egyszerre gyakorlatba venni, hanem csak fokozatosan és a gyorsaságot is lassanként kell fokozni.

A súlydobás, diszkosvetés, gerelydobás csak puhatalaju és nagy egyleti tornatermekben gyakorolható.

A játékok azonban épen ne pihenjenek a téli hónapok alatt sem, ha még úgy esik is az eső, hanem válogassunk olyanokat, melyeket a tornateremben is játszathatunk. A legjobban felhasználható a tornaterem a labdajátékok elemeinek begyakorlására. Itt kell megtanítani a fiukat csoportosan a labdadobásra, cseledobásra, kapásra, ütésre, kitérésre stb. A duplex is gyakorolható a teremben 6—8 csapatban is. Csak azok a játékok kerülendőek zárt helyen, melyekben a fiuk a falnak szaladhatnak vagy a kemény padlózatot, elesve magukat megüthetik.

A kötélhuzás kellő nagyságu tornateremben jól fegyelmezett fiukkal bátran gyakorolható, különösen a tréfásabb fajai: a féllábon, félkézzel ülőhelyzetben, nekifutással stb.

A korcsolyázás a téli időben ha minden tanuló űzi, helyettesíti a játékorákat. De nem tartom helyesnek, ha a tornaórák helyett korcsolyáztatjuk a fiukat, mert a korcsolyázási délután mellett nagyon szükséges a heti két tornaóra is. A korcsolyázás is csak úgy éri meg a kötelező játékdélutánt, ha minden tanuló korcsolyázik, mit csak ott érhetünk el, hol az iskola adja ingyen a pályát. Még a korcsolyák beszerzése is sok bajt okoz.

A téli tornaórák legfőbb gyakorlatá a szertornaázás maradjon, de ezt sem kell kizárólagosan űzni, mert nagyon jól tudjuk, hogy még a legjobban vezetett osztályban is mily sok oly tanuló akad, ki a szereken mire sem viszi, holott egyes szabadteri gyakorlatokat kedvvel és ügyességgel végez.

Az általános és egyenletes testképzés igen szép elv, de csak úgy ha többnek használ mint árt.

## Az Iskolaorvos tanítson e?

### II.

Azon érvelést csak érinteni óhajtom, hogy nem szakember kezébe téve le az egészségtan tanítását, azzal a kuruzslást csak előmozdítjuk. Ha ez igaz lenne, vagy csak némileg is állana, akkor elsősorban a néptanítók kezéből kellene az egészségstégtant kivenni, akik számszerint legtöbben vannak, akik a néppel, a kuruzslás iránt hajlamos néppel, legközvetlenebbül érintkeznek és akik — mert orvos nincs a községben és sokszor messze is lakik — kénytelenek, ha van bennük emberbaráti érzés, szenvedő embertársukon segíteni, legjobb tudásuk szerint. A sok-sok ezer tanítónk közül mégis alig van kuruzsló, a magasabb tanerők között — nem emlékszem — hogy eddig akadt volna. A tanácsadás betegség esetében ép oly elemi és általános tevékenysége az emberiségnek, mint a tanítás. Itt azon körülményre bővebben ki sem akarok térni, hogy az orvosi tudomány bizony nem egy laikusnak köszönhet oly fölfedezéseket, melyeknek később maguk az orvosok veszik legnagyobb hasznát. Ezzel távolról sem akarom pártolni a kuruzslást, mely csak ott ütheti föl a fejét, ahol kellőképpen ki nem képzett orvos — és melyik orvos tudhat mindent? — kellőképpen nem világosodott nép baján segíteni nem tud.

Azt hiszem, általános véleménynek adok kifejezést, ha azt állítom és követelem, hogy egyesegyedül az iskola érdeke bírhat döntő súlylyal úgy ezen, mint általában minden tanügyi kérdésben, amihez aztán minden többinek alkalmazkodnia kell. Az a tanár lesz az egészségstannak legjobb tanítója, aki ezen tudományág vezéreszméit legjobban, legalaposabban tudja tanítványaiival megértetni, elsajátíttatni.

Hogy az egészségstannak tanítója az iskola s a tanulók érdekeinek megfelelni képes legyen, neki magának alaposan tudnia, ismernie kell a tárgyat és föltétlenül tudnia kell azt közölni. Részemről azt tapasztalom és ez — ritka kivétellel — általános meggyőződés, hogy a tárgy bármily kitünő ismerete, bár alapföltétel, de még nem elégséges az üdvösségre. A hivatkozás előkelő helyről,\* hogy hiszen az orvosi kar tanárai és tanársegédei, akik a paedagógiát, a közlés művészetét sohasem tanulták, mégis tárgyukat nagyon jól tudják előadni, az nem képes nézetemet a paedagógia szükségességéről megdönteni. Nem pedig azért, mert aki éveken át tanít, még akkor is, ha olyan figyelmes közönséget oktat, melyet fegyelmezni és nevelni nem kell, mint az orvostanhallgatók, lassanként gyakorlatilag sajátítja el a tanítás művészetét: magától jön reá gondolatainak szabatos kifejezéseire, a szavak megválogatására, a mondatok fontos részeinek hangsúlyozására, a kérdések föltevésére, a különböző fogások elsajátítására stb. Hogy a tudomány és tani-

\* Lásd Liebermann cikkét az Egészség 1905. évi márcziusi füzetében.

tás képessége nem képeznek szoros kapcsolatot, azt számos egyetemi tanárnál észlelhetni, de oly szembe-ötölő példáját sohasem észleltem mint orvosnövendék koromban. Budapesten a sebészetet a »hires« Kovács és Lumniczer tanították, elég gyöngén, mondhatom, habár mint sebészek igen jó hírnévnek örvendtek. Az itteni tanév végeztével vagy másfél hónapra a bécsi egyetemre mentem. Mindenki ismeri még most is Billroth nevét, aki úgy tudományára, mint sebészi ügyességére nézve az orvosi rend elsőrendű csillagjai közé fog tartozni mindig és az egyetemi hallgatók magasröptű előadásait mégis kerültk, ha csak a műtétet nem akarták látni. Ellenben zsufolásig tele volt a másik sebész tanár, Albert tanterme, aki a medikusok színvonalára leereszkedni, aki egyszóval tanítani tudott; mihelyest azonban műtétkezhez kezdett, mindenki futott tőle.

Ha e két szempontból, a tárgy ismerete és közlőképessége szempontjából keressük a legalkalmasabb tanítást az egészségтанhoz, akkor ellentétes eredményhez kell jutnunk.

Az kétségtelen, hogy az iskolaorvos jobban ismeri a tárgyat, már orvosi hivatásánál fogva is. Azonkívül, hogy egyetemi tanulmányai alatt a közegésztan tételeivel megismerkedik és azokból vizsgálzik is, az iskolaorvosi tanfolyam alatt az egészségтанnal tovább is tüzetesen foglalkozik. Végül még latba esik, hogy foglalkozása következtében kénytelen a tudománnyal haladni, bár némelykor nem igen tart lépést vele.

Ezzel szemben azok a tanárok, kik az egészségtan tanítására első sorban hivatva volnának, így tehát a természetrajz tanárai, akik tehát az emberi test szerkezetéről és működéséről többé-kevésbé tájékozva vannak, az egészségtanba kellőképp beavatva nincsenek. Az egyetemet végzők azon egészségтани ismeretekkel rendelkeznek, homályos, elmosódó emlékezés alapján, melyeket esetleg középiskolai tanulókorukban szerettek, a paedagogiumba jövő polgári iskolai tanítók pedig az elemi tanító- vagy tanítóképzőkben elsajátítottakra vannak utalva, amely ismereteket esetleg 5—6 év előtt szerezték volt. A legtöbb esetben nélkülözik az ismeretek hiányzó részének kibővítését, kiegészítését olvasmány útján és így, ha az egészségtan tanítása reájok nehezedik, legtöbbször megelégszenek a tankönyvek ismeretével. A paedagogiumokban a polgári iskolák minden rendes tárgyában oktatják a jelölteket, kivéven az egészségтant, melyre pedig mindegyiknek kivétel nélkül szüksége lenne.

Viszont készséggel elismerem, hogy paedagogusok jobban tudnak tanítani, bár mindegyikünk jól tudja, hogy nem egy rossz tanár és tanító tartózkodik az iskola levegőjében. Így tehát általánosságban azt nem lehet mondani, hogy az iskolaorvosok tanítani nem tudnak, legföljebb azt, hogy közülök a tanárokénál egy nagyobb százalék nem képes a tanítás föladatának

megfelelni. Egyébként e téren is nagy a haladás. Mig akkor, amidőn én csináltam végig az iskolaorvosi tanfolyamot, annak vezetője bold. Fodor tanár előtt tartottunk próbaelőadásokat: a hallgatóságot legfeljebb a társak képezték, egyszer került mindegyikre a sor; azonfelül Kármán Mór előadásainak látogatását ajánlották, bár nem követelték. Még Fodor életében egy miniszteri értekezletből kifolyólag, Alexander Bernát tanár bizatott meg az iskolaorvosjelöltek kiképzésével, sőt legújabb idő óta az iskolaorvos jelöltek középiskolai ifjuság előtt fognak próbaelőadásokat tartani. A végeredmény az lesz, hogy őket épugy fogják egyes tapasztalt iskolaorvosok mellé beosztani, mint a tanárjelölteket tanárok mellé. Nézetem szerint helyes lett volna ezt már most megtenni, kapcsolatban a jelentkezők szigorú elbírálásával (tanítás szempontjából) mindjárt a fölvetelkor. Kolozsvárt ellenben még késik az iskolaorvosjelöltek megfelelő paedagogiai kiképzése. Teljesen hiányzik azoknál ugy Budapesten, mint Kolozsvárt, kik a szabályzat értelmében egyszerűen a képesítő vizsgára jelentkeznek; legalább azt kellene ezektől megkövetelni, hogy néhány hónapon keresztül valamely középiskolában előadásokat látogattak legyen, miáltal módjukban állhat némi betekintést nyerni az iskola életébe, a tanítás művészetébe.

Föltéve, hogy az iskolaorvosok a paedagogiában kellőképp kiképeztetnek és — ami a fő — a jelöltek közül a legnagyobb szigorúsággal kiválasztatnak azok, akik született paedagogusok, ami annál könnyebb, mert — mint már megjegyeztem — már aránytalanul sok a képesített iskolaorvos és mert indokolatlan volna számuk további nagyítása, akkor az ellen, hogy iskolaorvosok tanítsanak, többé elvi kifogást emelni nem lehet, sőt ellenkezőleg még több nyomós érvet lehet fölhozni igénybevitelük mellett.

Egyik ilyen érv a következő: ha azt akarjuk, hogy az iskolaorvos az iskolai egészségügy minden részében járatos, tájékozott legyen, mulhatatlanul szükséges, hogy a tanításba is betekintéssel birjon, különben az iskolai egészségügy egy legfontosabb fejezetéhez hozzászólani merőben képtelen. Az orvosok bizonyára számos követeléssel nem állottak volna és nem állnának folyton elő, ha maguk is szolgáltak volna az iskolában. Hiszen mi orvosok a legnagyobb erélylyel visszautasítjuk az olyan egyének beavatkozását, akik a gyógyítás művészetéhez nem értenek.

Továbbá egészségтant, mint bármelyik gyakorlati tárgyat, jól csakis szemléltetve lehet oktatni. Erre a célra megfelelően ellátott gyűjtemény kell, amilyenel eddigelé igen kevéssel rendelkezünk és amilyenek összeállítása manap még az egyes egészségtanárookra van bízva. Az első ily gyűjteményt a millenniumi kiállításra készítettem és egy nagyobb Erődi Béla főigazgató ur előterjesztésére a párisi világkiállításra, ahol ezüstérmert nyert. A VII. ker. áll

főgimnázium birtokába jutva, Cherven Flóris főigazgató ur jóvoltából az évi tanszerátalányból ép úgy lesz bővítve, kiegészítve, mint minden más gyűjtemény. Személyes érintkezés alapján tudomásom van, hogy itt-ott az iskolaorvosok szintén kezdenek ilyen gyűjteményeket berendezni. A középiskolai iskolaorvosok uj, de még ki nem adott utasítása számára egyébként elkészítettem az egész tárgysorozatot. Minthogy a gyűjtemény egyes részeit mindenünnen össze kell szedni, ilyenek összeállítására paedagogus nem bírhat kellő tájékozottsággal.

Ugyancsak a szemléltető oktatás szempontjából szükséges — legalább a nagyobb növendékekét — a legfontosabb közegészségügyi intézményekkel megismertetni. Erre mód és alkalom van minden városban, leginkább pedig Budapesten. Igaz, időt követel, amit reáfordítani orvosnak nagyobb feladat, mint tisztán csak a tanításnak és tanításból élő paedagogusnak, de viszont bátran állíthatom, hogy ezeknek kellő méltatása mástól mint orvostól (és pedig annak is e téren külön tájékozódást kell keresnie) elvárni merőben lehetetlen. Részemről évente 8—10 ily kirándulásra viszem tanítványaimat és hosszú évek után találkozással velük, örömmel visszaemlékeznek a vízvezetékhez, csatornázáshoz, tüdővész-szanatoriumba stb. rendezett kirándulásokra. Hasonlóképen biztos tudomásom van arról, hogy nem egy társam hasonlóképen cselekszik, bár nem oly tervszerűen. Hogy egy kisebb városban mily jótékony hatással lennének az ilyen látogatások az illető város közegészségi intézményeinek fejlesztése szempontjából, elképzelhető. Hiszen azok, akiket tanítunk lesznek előbb-utóbb hivatva a várost kormányozni.

(Folyt. köv.)

#### A tüdővéstől való óvakodás kátéja.\*

Sok más betegség együttvéve sem olt ki annyi emberéletet, nem pusztít el annyi embert, mint a tüdővész egymagában.

A tüdővész — a tudomány nyelvén tüdő-gümőkór, a nép nyelvén sorvadás, száraz betegség, hektika, — korunk legveszedelmesebb kórsága, valóságos népbetegsége.

Magyar hazánkban is nagyon elterjedt a baj. Beteg tőle a Kárpátoktól az Adriáig állandóan egy félmillió ember s évente több mint ötvenezer honfitársunk belehal ebbe a betegségbe.

Hogy már tovább ne terjedjen köztünk s a nemzet lassanként szabadulhasson a nagy emberáldozattól, amit a szörnyű bajnak évente fizet, szükséges ismerünk ezt a nagy ellenséget s a tőle való óvakodás módját,

A tüdővést, a tüdővéstbacillus, egy parányi kis élősd okozza, mely legtöbbször belehelés útján kerül a testünkbe, máskor pedig a táplálékkal együtt lenyelve, kebelezzük be, szemmel látni nem lehet, még nagyító üveggel is csak a legjobbakkal, oly kicsiny ez a károsító csira.

De hogyan kerül a levegőbe és a táplálékba ez a veszedelem?

A levegőbe főleg a tüdővéstben szenvedő emberek köpéséből jut. Az erre ki nem oktatott tüdőbajos elszórja a bacillusokkal teli köpetét az utcán, tereken s a műveletlenebbje a lakásban is. Ott a köpet beszárad, elporlik és a többi porban elvegyül. A szellő, az utcán a kocsik járása, az uszály, sőt általában a földet érő női ruha, műhelyekben a sürgés-forgás, a lakásban is az ott élők mozgása, járása, a nők ruhája (ha a padlót éri), egy-egy tárgynak földre dobása, sőt az ártatlan gyermeki ugrándozás; iskolatermekben az óra előtti és órák közben ott mozgó sok élénk tanuló lépése s mindenütt a száraz söprés — újra meg újra felkavarják a sokszor láthatatlan finom por s vele szárnyra keltik a különben mozgásra képtelen tüdővész-bacilust, behajtván azt az éltető levegőbe.

A táplálék közt van olyan, melyben, mikor mint nyers tápanyag, kezünkbe kerül, már benne van a sorvadásban csirája. Ez a táplálék főképen a tej. Gümőkórban szenvedő, u. n. gyöngkóros tehének tejében sokszor benne van. már mikor kifejlik, a gümöbacillus, De az ép tehén tejébe is belejuthat az, ha iskolázatlan tüdőbajos egyén gondolatlanul végzi a tejkézelést. Ép így más táplálékba is belejuthat a veszedelmes kórszűrővel vele helytelenül bánó tüdővéstes ember által, ha például olyan kézzel nyul hozzá, amellyel szájához ért, mikor a szája széle egy kiköpés után fertőzött, kórcsírakkal, bacillusokkal szennyezett volt még; ha az ételünkbe belekóstolt, vagy a kanalat, mellyel belőle kóstolóra vett, ismét visszatette; ha az ételünk fölött beszélt vagy épen köhögött.

Sokfelől látjuk a bajt fenyegetni, hogyan védekezünk tehát? — Lehetséges-e a védekezés? Nagyon is lehetséges.

Lélekzetet vennünk, mozognunk persze kell s a levegőt nem dezinficiálhatjuk, nem fertőtleníthetjük, de elkerülhetjük a porképzést is, még a köpetnek elszórását is. A tejjel könnyen végezzük, könnyen ártalmatlanná tesszük; a többi ételek esetleges fertőzése pedig szintén elkerülhető, ha az alábbi egészségvédő katekizmust megszívleljük s azt környezetünkkel is megszívleltetjük.

#### 1. A köpettel való bánás. — Tisztaság.

A köpet terjeszti a tüdővést és veszélyt hoz, ha szétszórva beszárad s aporéal az ember tüdejébe jut vagy ha ráköhögés, túlságos közlelől való hangos beszéd, csók vagy tisztátlan kéz útján valakire átszár-

\* A Volenszky Gyula által szerkesztett Polg. Isk. K.-ből vettük át a tornatanárokat nagyon érdeklő czíkket. Szerk

mazik. Ha még nedves állapotban elpusztítjuk, a köpet senkire bajt nem hozhat.

Sohasem szabad azért padlóra köpni, nem az utczán a földes kövezetre, sőt még a zsebkendőbe sem.

Otthon is, a munkálkodó helyiségben (iroda, tanterem, bolt, műhely) is kevés, olyadékokot tartalmazó köpöcsészébe kell köpni, mely naponta az árnyékszékbe kiöntendő és vízzel kiforrázandó. Fűrészporral, kőporral, homokkal stb., szóval száraz anyaggal töltött köpőládákat ne használjunk.

Utközben, dolgai után jártában, sétán, a köhögős ember zsebbe való köpőüveget (Dettweiler-féle üveg minden orvosi műszerboltban) hordjon magával és abba köpjön.

A zsebkendőt a szájszélek letörlésére (köpés után) kell használni és pedig úgy, hogy mindig az egyik oldalába törülközzünk, a másik oldala maradjon tisztán s ezzel a tiszta felével kifelé göngyöljük össze használat után, mert különben a zsebet, kezét, beszenyenezi. Legjobb e czélra, ha a zsebkendő két oldala feltűnően különböző: egyik oldala élénk, másik halvány mintás.

Minél gyakrabban váltsunk zsebkendőt. Köhögős ember használt zsebkendőjét legjobb külön tenni a szennyestől s mielőbb kifőzni és kimosni.

Semmit meg ne nyálazzunk soha! Ujjainkkal a szájunkhoz ne nyuljunk, ha pedig megtesszük, mindjárt kezet mosunk.

Minél gyakrabban, napjában legalább ötször (minden étkezés előtt) kezet mosni kora ifjuságunktól kezdve szokjuk meg:

A köpetet senki le ne nyelje.

Legjobb, ha e szabályokat az egészséges ember is megtartja, mert e köpöttől mindenképen tanácsos óvakodni.

Épen, mert e köpetrészeeskék maradványaival fertőzve lehet, előzetes forró gőzzel való fertőtlenítés vagy alapos kimosás vagy megmosás nélkül elhunyt tüdőbetegnek se ruháját, se használati tárgyait sem magunk ne használjunk, sem senkinek ne ajándékozunk s ilyet senkitől el ne fogadjunk.

## 2. Táplálkozás.

Legjobb a vegyes étkekből összeállított jó házi étkezés. Bővebb zsirtartalmu ételek tésták, hüvelyes főzelék is hasznosak a hus, tojás és tej mellett. Igen jó a szalona, nagyon hasznos a vaj, kitünő a megszirozott piritós kenyér, a sült burgonya lúdszírral, vajjal stb.

Kávénál sokkal hasznosabb a tej, mely tápláló is, a szomjat is oltja; de mindig csak forralt tejet és kortyonként igyunk. Forralással, telfözéssel, kellő kisütéssel minden tápanyagban elpusztul az esetleg benne lévő tüdővészbacilus.

Nyersen élvezett gyümölcs felhasználás előtt gondosan megmosandó. — Nagy városok utczai elá-

rusítóinak áruítól, melyeket egyenesen az utcza pora lep, óvakodjunk.

A sör, bor, ha csak étkezés közben és igen mértéketesen élünk vele, nem árt, nem is sokat használ. A sör még ajánlatosabb a bornál. — A pálinka, konyak, likőr: egyenesen mérge: aki önjavát lelkén viseli, csak akkor nyúl hozzá, ha orvos gyógyszerként rendelte neki megfelelő formában. Legbecsesebb vagyónát, étvágyát koczkaztatja, aki éhgyomorra szeszes itallal él.

Kiki mindig a saját evőeszközeit, poharát használja, sohasem igyék vagy másik családtagját.

Naponta fogat kell mosni és jó minden étkezés után kiöblegetni a száját.

Aki teheti napjában ötször egyék, azaz villás-regelizzék meg uzsonáljon is.

Ha hosszasan étvágytalan valaki, forduljon orvoshoz.

Beteg anyának semmi szin alatt nem szabad gyermekeit saját kebelén táplálnia.

## 3. A test és a tüdők erősítése.

A jó táplálkozás mellett a test erősítése a munka és pihenés helyes váltakozását követeli meg elsősorban. Aki erős munkát végez, az a szószeros értelmében vett pihenésnek szentelje a szabad órák egy részét, ne pedig csupán mulatsággal, szórakozással töltse, ami sokszor ismét csak munkakifejtés (habár talán kellemesebb formában) igényel.

Munka után egyenes hátonfekvésben nyugalom jó szellőzött szobában, ha csak lehet, egészen szabad levegőn: az igazi pihenés: ha kinyugodott a teste, akkor utána következék a séta, kirándulás, jó levegőben végzett tornázás, mérsékelt hegyjárás, okkalmóddal üzött testedző sportok, de ne a pihenés helyett.

Arról, hogy tudónk is van, megfélekedni nem szabad. Amint gyakoroljuk az izmainkat, úgy gyakorolnunk kell a tüdönket is, hogy helyesen működjen és mint rendesen működő szerv jó vérkeringést nyerjen, helyesen tápláltassék vérünk által. A helyes működtetés egyik szabálya, hogy időnként tudatosan egy-egy mély lélekzetet vegyünk, persze mindig tiszta levegőben, — napjában nyolczszor-tizszer — olymódon, hogy egyenes testtartás mellett vállainkat fel-és hátra húzva belélelünk s utóbb a vállakat leeresztve, kilélelünk.

(Folytatása következik.)

## Téli élet a Tátrában

Ismeretes, hogy újabb időben nagyszabásu fényes szállodák épültek a Tátra nevezetesebb üdülőhelyein. Kevésbé ismeretes azonban az a körülmény, hogy a téli hónapokban a Magas Tátrában, amelyet mindenki a legzordabb hideggel, hóföregtegekkel és süvítő fagyos szelekkel tud csak elképzelni, épen ellenkezőleg enyh,

napfényes, meleg az éghajlat. A természettudósok jól ismerik a Tátra sajátos éghajlati viszonyainak ezen csodálatos tüneményét. Amíg a síkságon a nap sugarai még tiszta időben is alig képesek áthatolni a szürke, nehéz ködön, addig a Tátrában reggeltől késő délutánig melegen süt a nap, melynek intensitását a a hólepel reflexe csak fokozza, mert a nagy magasságban a száraz, tiszta és ritka levegőn egyenesen és könnyen hatolnak át a napsugarak. Az insolatio olyan hogy gyakran, amidőn a hőmérő éjjel minus 15–20 C. mutat, nappal a felmelegített levegőben szalmakalappal napernyővel, felsőkabát nélkül sétálhatnak még fázékonyabb emberek is. És ezt nem is csodálhatjuk, ha figyelembe vesszük a tátrafüredi múlt évi hőmérsékletet amely szerint pl. január 2-án éjjel minus 23 nappal plus 20 fok volt a hőmérséklet; vagy pl. január 19-én éjjeli minus 10 fok után nappali plus 41 fok meleg állott be. Gyönyörűbb látványt pedig alig képzelhetünk mint a Tátra bérczeinek és fenyőerdőinek szüzi tiszta vakító fehér hóval borított pompáját. A városi ember fantáziája előtt a havas tájnak eme szépsége ismeretlen fogalom.

A Magas Tátra csodálatosan kedvező téli éghajlata, a tátrafüredi és tátralomnici nagyszabásu pompás szállodák sybarita kényelme, az idei télen már nem marad felhasználatlanul és zsibongó vidám élet zaja fogja felverni a téli álomban szunnyadó hegyvidék csendét. Nagyszabásu mozgalom indult meg arra nézve, hogy a különféle sportok meghonosításával állandó tartózkodó helylyé, a magyarországi és külföldi turista forgalom központjává és a társas élet minden kellemes vonzóerejével ellátott téli tündérországgá emeljék a Magas Tátrát. Részben társadalmi alapon, részben pedig az üzleti vállalkozás terén mozogva, a magyarközélet, közigazdaság és sportvilág vezető férfiai már részletesen kidolgozták a tátrai téli élet nagyszabásu tervét.

Ugy Tátrafüreden mint Tátralomnicon norvég mintára készített „Stolkjaere-szánkók“ közvetítik az állandóan heogerelt szánutakon a közlekedést és apróbb kirándulásra is rendelkezésre állanak a közönségnek. Egyik elsőrangú budapesti kocsigyáros már 12 ilyen díszes szánkó elkészítésére kapott megrendelést, amelyeket az apró, fúrge erdélyi mokány lovaeszkák, cifra szerszámmal és csilingelő esengetyűkkel fognak tovarépiteni. A bobsleigh-sport (több személyre alkalmas, kormányozható, és fékezhető repülő szán) részére mindkét helyen külön pályát építenek, amelyek a téli sport szempontjából előnyösen ismert davosi bobsleigh pályát hosszúságban jóval fölülmulják. Így a tátralomnici pálya 5 kilométer, a tátrafüredi pedig 9 kilométer hosszú. Ez utóbbi a tarpataki vizeséseknél kezdődve Nagyszalókig tart és a nagyszálloda mellett röpit el a lónélküli szánkó utasait. A bobsleigh még egészen ismeretlen Magyarországon, csak múlt évben honosították meg Tátrafüreden, kísérlekképpen egy jóval kisebb pá-

lyán. Az akkor ott tartozkodó közönség körében hamarosan nagy kedveltségre tett szert és a repülés ezen gyönyörűségének öreg urak és fiatal gyermekek egyaránt hódoltak. Az idén a bobszánok számát tetemesen gyarapítani fogják.

A korcsolya pályákon kívül bizonyára jó hírnevet fog szerezni magának, az angolok kedvelt carling-játéka is, amely kerek, nyílt pályán folytatott, érdekes és izgalmas társasjáték. Tátralomniczon és Tátrafüreden egy-egy curling garnitúra, melynek beszerzési ára 2000 korona, áll majd a közönség rendelkezésére.

Norvégiából két sportmester érkezik ezen játéknak valamint a többi téli sportnak betanítására; ilyenek lesznek még a tobogán (ülőszánka), a ski, hockey (jéglabda játék), Rennwolf szán, stb. Az államvasutak és kassa—oderbergi vasut nagy viteldij mérsékléssel szállítják a Tátrába a téli vendégeket.

A tervezők nem feledkeztek meg a téli élet meghonosításának legfontosabb tényezőjéről a reklámról sem. Díszes illusztrált téli prospektusok vannak készülőben, amelyek különféle idegennyelven terjesztik az idei téli élet csábító szórakozásainak hírét. Művészi plakát is készül es nagyarányu hirdetés a külföldi ujságokba.

Az idei karácsonnyal megkezdődik az ünepélyek sorozata is. A verrőfényes nappalokat a követő hideg estéket a szállodák szalonjaiban tölti el társaság. Kedélyes teaestélyek, hangversenyek, társasjátékok és táncmultságok szórakoztatják majd a vidámság és egészség jegyében összegyűlt közönséget. Mert a hófehér téli világban a szálloda kivilágított és jól fűtött termei és csarnokai óceánjáró hajókéhoz hasonló ott-hont adnak, amelynek enyhe melegében és derűs szórakozásai közepette a külföldiek és a magyarok között el fog enyészni a nemzetiségi sőt talán a társadalmi különbség is.

### Uszó verseny

A Magyar Uszó Egyesület november 12-én tartott uszóversenye szép számu közönség előtt, kitűnő sporteredményekkel végződött. Magyarország távfej-ugrás bajnokságában Römer Károly a M. U. E. tagja, eddigi eredményeit felülmulva, országos rekordot állított fel, 20 méter 8 centiméteres ugrásával. Ónodi József az egyleti bajnokságban győzött, míg a staféta-versenyben a Magyar Testgyakorlók Köre gyönyörű stílusban nyert. A handicapek mint az erős végküzdelmek is mutatják, a leglelküismeretesebben voltak összeállítva, miért a rendezőegyesület dicséretet érdemel. A rendezés simán és gyors egymásutánban fojlt le, miért is dr. Gráfl Ödön es Schubert Alfréd kezeiben a legszakyszerűbb vezetés mellett az eredmények elbiralása is a legjobban sikerült.

Részletes eredmények a következők.

Kezdők versenye, 80 méter:

I. Péntek Ödön, J. S. C. 1. p.  $3\frac{2}{5}$  mp.

II. Hegner Jenő M. U. E.

Indultak még: Goldmann Benő M. U. E., Roth Árpád B. A. K., Rémi Károly M. U. E. és Berán Vilmos B. U. E.

Középiskolai tanulók V--VI. tanulók handicapje, 40 méter:

I. Kaemérer J. 8 mp. hátrány, 31 mp.

II. Helfer Kornél 2 mp. hátrány.

III. Baronyi András 6 mp. hátrány.

Indultak még: Elek Imre scratsch, kinek győzelmedisqualifikáltatott, Friedmann Tóbiás 10 mp. hátrány.

Középiskolai tanulók V—VIII. oszt. 100 méter handicapje:

I. Baron Elemér 15 m. hátrány, M. T. K. 1 p.  $32\frac{1}{5}$  mp.

II. Zoltán Imre 3 m. hátrány, M. U. E. és Donáth Leo 12 mp. hátrány, F. T. C., holtversenybe

IV. Popp Richárd B. A. K. 10 mp. hátrány.

Indultak még: Rickert József 6 mp. hátrány, Szabó József M. U. E. 3 mp. hátrány, Baross Gyula M. A. F. C. 5 mp. hátrány, Veres István J. S. C. 7 mp. hátrány, Pető Pál B. A. K., valamint Baron Jenő 10 mp. hátránnyal. A tiz versenyző erős küzdelem után csekély különbséggel ért célhoz és a sorrend megállapítása nehéz volt.

Melluszás handicap 60 méter:

I. Mednyánszky Henrik F. T. C. scratch 1.14 $\frac{1}{5}$  perc.

II. Klein Géza, M. T. K. 7 mp. hátrány.

III. Erdődy Miklós M. U. E. 10 mp. hátrány.

Indultak még: Heringer Ferencz M. U. F. 3 mp. hátrány, Roth Pál M. U. E. 5 mp. hátrány, Gilibert Győző B. T. E. 8 mp. hátrány.

Magyar Uszó Egyesület 100 yardos bajnoksága.

I. Onody József M. U. E. 1 p.  $12\frac{1}{5}$  mp.

II. Rémi Károly M. U. E.

III. Harova István M. U. E.

Könnyen feltartva  $\frac{1}{2}$  uszodahosszal nyerve.

400 méteres nagy handicap.

I. Bruckner Lajos B. U. E. 30. mp. hátrány, 6 p.  $31\frac{1}{5}$  mp.

II. Hajós Henrik M. T. K. 45 mp. hátrány, 6 p.  $48\frac{1}{5}$  mp.

III. Tóbiás Zoltán J. S. C. 30 mp. hátrány, 6 p.  $53\frac{1}{5}$  mp.

IV. Roth Pál M. U. E. scratch, 6. p. 54 mp.

Indultak még: Farsky Gyula J. S. C. scratch, Ádám Sándor M. U. E. 15 mp. hátrány.

Hátónúzás handicap. 60 m.

I. Hoson Kornél M. T. C. mp. hátr.  $55\frac{1}{5}$  mp.

II. Donáth Leó F. T. C. 6 mp. hátr.

III. Bérczi Richard M. U. E. 4 mp. hátr.

Karcsapással nyerve, jó harmadik.

Magyarország plugging bajnoksága.

Bajnok: Römer Károly M. U. E. 20 m. 50 cm.

II. Onody Károly M. U. E. 16 m. 50 cm.

III. Gavora István M. U. E. 16 m 45. cm.

Indultak még Szaszovszky Géza B. U. E. 14 m. 95 cm. Schaffhauser Béla M. U. E. 14 m. 25 cm. és Horváth Elemér B. U. E. 12. m. 70 cm.

Römer ugrásai. 17.38; 17.25; 15.25; 20.08; 19.05; 18.02; és így az eddigi 18 m. 80 cm. rekordját még megjavította.

Középiskolai tanulók staféta versenye 60 m.

I. Piarista Gymn. Metzger, Ficker és Baronyi, II. M. U. E. Friedmann Helfer A. Schvarcz. Erős közdelem után célban nyerve. 45 mp.

Sataféta handicap. 120 m

I. M. T. K. Halmay, Kiss és Rady 14 mp. hátrány 1 p. 25 mp.

II. B. A. K. Scholz, Färber, Sárlos, 6 p. kátr.

III. M. U. E. Gavora, Szabó, Ádám, 2 mp. hátr.

IV. M. U. E. Rickert, Kamerer, Rémi. 0 mp. hátr.

Száz m handicap.

I. Munk József J. S. C. 14 mp. hátr. 1 p. 37 mp.

II. Bodó B. A. K. 7 mp. hátrány.

III. Olasz Andor F. T. C. 20 mp. hátrány.

IV. Szántó Imre M. T. K. 14 mp. hátrány.

Indultak még: Schaffhauser Béla M. U. E. scratch, Kende István M. U. E. 2 mp. hátr. Heringer Ferencz M. U. E. 5 mp. hátr. Bérczi Richard M. U. E. 5 mp. hátr. Erdődy Miklós M. U. E. 10 mp. hátr. Gavora István M. U. E. 10 mp. hátr. és Roller Sándor F. T. C. 12. mp. hátr. A verseny izgató finishben nyerték, a helyezettek karcsapással érkeztek. A versenyt a M. U. E. két csapatának vízipolo játéka zárta be, melyet 2 : 0 arányban a fehérsapkások nyertek.

## Különfélék.

**Az athéni olympiai játékok.** Az athéni olympiai játékok előkészítő-bizottsága által összehívott értekezlet a görög kir. konzulátus képviselője s az összes számottevő egyletek rendkívüli érdeklődésre valló részvétele mellett folyt le a Magyar Athletikai Club városi helyiségében.

Jelen voltak: Russopoulos Russos, a görög kir. kormány budapesti diplomáciai képviselője, továbbá Czölder János dr., a Magyar Tornaegyletek Országos Szövetségének alelnöke, Gerenday György a Magyar Athletikai Szövetség alelnöke, Banovits Kajetán elnök és Németh Andor főtitkár a Magyar Labdarugók Szövetsége képviselőjében, Ábrai Zoltán a Magyar Evezős Egl. Orsz. Szövetségének titkára, aztán a következő egyesületek képviselői: Brédl Pál Neptune E E., Dodrovits Mátvás dr. Pozsonyi T. E., Erényi Arnold B. A. K., Füzesséry Zoltán dr. M. U. E., Hajdu Marczel

dr. F. V. C., Hódy Lajos Postatakarékptr. T. S. E., Holfeld Henrik B. B. T. E., Iszer Károly B. T. C., Járítz András Budapesti Polgári Lövészegylet, Lauber Dezső M. A. C. Muzsa Gyula M. A. C., Nagy Béla dr. M. A. C. Ruda Győző a Budaörsi III. ker. T. és V. F., Szurmák Dezső dr. N. H. E., Virava János dr. B. U. E., Záborszky István dr. Pannonia E. C. Az értekezlet melynek célja a nagybizottság megalakítási módozatainak megbeszélése volt, Gerenday György dr. elnöke alatt tudomásul vette az előkészítő-bizottság megalakulását s eddigi intézkedéseit, amelyek alapján a nagybizottság elnökéül Andrassy Géza grófit, ügyvezető alelnökéül Gerenday György dr.-t, titkárául Lauber Dezsőt kérték fel. A tanácskozás legfontosabb eredménye az, hogy az értekezlet elfogadta a görögországi központi bizottság álláspontját, amely szerint ezt az olympiai ünnepélyt függetlenül rendezik a 4 évenként ismétlődő olympiai bizottságtól függetlenül szervezzék. Ezen az alapon aztán magáévá tette Lauber Dezső titkár indítványát, mely szerint a nagybizottságba az egyletekből egy-egy s a szövetségekből annyi tag hívassék meg, amennyit az illető szövetségnek az olympiai játékok programjába felvett különböző sportágakhoz való vonatkozása megkíván. A nagybizottság e hó végén tartja alakuló ülését, amelyen ki fogja küldeni a szakbizottságokat. A sportkörök ily rendkívüli élénken megnyilvánult érdeklődése biztosíték arra, hogy hazánk sportélete méltóképpen talál képviselőre az atheni Stadion klasszikus poroneján lezajló küzdelemben.

**Az osztrák bojkott felfüggesztése.** A Magyar Labdarugók Szövetsége legutolsó tanácsülésén felolvastak egy levelet, melyet a I. Vienna Football Club, az osztrák és magyar football szövetség viszályának tulajdonképeni előidézője, intézett a Magyar Labdarugók Szövetségéhez, bocsánatot kérve azon eljárásáért, melylyel egy évvel ezelőtt ellenfelét, a Ferencvárosi Torna Klubot megsértette. A levél nyilván azon erkölcsi presszió alatt íródott, melyet a magyar football szövetségnek a kontinensen mindenütt általános helyesléssel találkozott korrekt eljárása idézett elő s mely az osztrák labdarugósportot a csőd elé vitte. A bécsi szövetségben helyet foglaló előkelőbb egyesületek nem voltak nagyon megelégedve az Oe. F. U.-nak a magyarokkal szemben folytatott politikájával s ennek következményeként nem is respektálták a magyar csapatok ellen kimondott bojkottot, hanem a tilalom dacára is fentartották a magyar egyletekkel való jó barátságot. A I. Vienna pedig bocsánatkéréssel véli elintézni a F. T. K.-bal szemben elkövetett sérelmet.

**Nemzetközi korcsolyázó-bajnokságok.** A nemzetközi korcsolyázó-szövetség az 1905—1906. évi korcsolyázó-bajnokságok rendezésének körülményeiről most adta ki hirdetését.

A gyorskorcsolyázó világbajnoki versenyeket a helsingforsi Skridskoelub rendezti Helsingfors-ban.

Európa gyorskorcsolyázó bajnokságáért Davos-ban fognak küzdeni a davosi nemzetközi korcsolyázó klub által rendezendő versenyeken.

A műkorcsolyázás világbajnokságát a kopenhágai Skjøtjel-øberforening fogja rendezni Kopenhágában.

Európa műkorcsolyázó bajnokságáért pedig Berlinben fognak versengeni a berlini Schlittschuh-Club rendezése mellett.

**A labdarugó sport Győrött** f. hó 12 én a győri kir. kath. tanítóképző-intézet football csapata a vaggongyári „Egyetértés“ football csapatával nyilvános mérkőzést tartott, amely nagy érdeklődést keltett a nagyszámú nézőközönség soraiban. A mérkőzés lefolyása a következő volt: Alig kezdődött el a verseny már is egy goal esett a vaggongyári Egyetértés hátrányára, ami tanúsítja képezdészek ügyességét és szép összjátékát. Ezután a vaggongyári Egyetértés csapatának is sikerült egy goalt berugniok, s így az eredmény 1 : 1

**A Magyar Athletikai klubból.** A M. A. C. vivóosztálya megtartotta tisztújító közgyűlését. A klub vivóéletének nagyszabású voltát élesen bizonyította az, hogy a közgyűlésen 74 vivó vett részt. Az igazgató Nagy Béla dr., kapitány Krencsey Géza, előadó ifj. Földváry György, jegyző Rajágh Lajos, Lovardagodnok: Hollóssy Jenő. Bizottsági tagok: Porteleky László dr., Tóth Péter, Znlavszki Béla, Szantay Jenő, Kazár István dr. és Dobránszky Béla. A közgyűlés számos határozata közül általános érdeklődésre számíthat az, hogy a Keresztessy-díjat a klub az idén ismét kiírja. A klub beléletének élénkebbé tétele érdekében havonként handicapversenyeket fog rendezni. Versenyvivóival szerepelni fog az év nagy versenyein, s különös gondot fordít arra, hogy vivói az 1905. évi athéni olympiai versenyeken méltó szerepet játszhasanak.

**Labdarugóink versenye Prágában.** Folyó hó 12-én délutánra két magyar csapat rándult Prágába, ahonnan azonban súlyos vereséggel jött haza mindkettő. A Budapesti Torna Clubot — amely az elmúlt héten három nagyon értékes győzelemmel dicsekedhetett — megverte Prágában 4 : 1 arányban a Sparta, amely csapatnak pedig csak egy kimagasló játékos van, Kosek, aki mind a négy goalt csinálta. Kisfaludy hiányát erősen megérezte a magyar csapat — A Magyar Athletikai Clubot pedig 8 : 1 arányban verte meg a Slavia, a kontinens egyik legjobb csapata. A M. A. C. súlyos vereségének egyik oka kétségtelenül az, hogy a csapatban játszó új játékosok, Niesseer, Major és Pokorny még nem igen érezték otthonosan magukat a csapatban.

Az első goalt a magyarok csinálták és erős küzdelem után tudták a csehek a kiegyenlítő goalt megcsinálni és később még egy goallal a vezetést magukhoz ragadni. Félidő 3 : 1. A második félidőben mind határozottabban domborult ki a csehek fölénye és ezzel arányban vesztek a magyarok erélyükből. A M. A. C. kapuját Sipos védte, aki különösen az első félidőben sokat mentett. Biró: a bécsi Dreichsinger (Cricketter) volt.

## Előfizetési díj:

Negyedévre ... 2 kor.  
Félévre ... 4 kor.  
Egész évre ... 8 kor.

Egyes szám 40 fill.

Megjelen július és  
augusztus kivételével  
havonként kétszer.

## HERKULES

SZERKESZTIK:

PORZSOLT JENŐ.

PORZSOLT KÁLMÁN.

Szerkesztőség:

IX., Ferencz-körút  
31 szám, I em.



Az Achilles Sport-Egylet,  
Aradi Korcsolyázó-Egylet,  
Budapesti polgári lövészegyes,  
Budapesti Torna-Club,  
Beregszászi Korcsolyázó-Egylet,  
Bpesti hegyvidéki Turista-Egyl.,  
Budapesti Torna-Egylet,  
Délvidéki Kerékpár-Egylet,  
Debreczeni Korcsolyázó-Egylet,  
Debreczeni Torna-Egylet,  
Fővárosi Vivó-Club,  
Érsekújv. Vivó- s Torna-Egyes.,  
Győri Csónakázó-Egyesület,  
Gyöngyösi Korcsolyázó-Egylet,  
Kassai Korcsolyázó-Egylet,  
Kassai Tornázó- és Vivó-Egylet,  
Kolozsvári Athletikai Cl b,

Kolozsvári Korcsolyázó-Egylet,  
Körmendi Athletikai Club,  
Kunsztmártoni Csón.-Korcs.-Egyl.,  
Lévai Torna- és Vivó-Egylet,  
Lőcsei Korcsolyázó Egylet,  
Pápai Vivó- és Torna-Egyesület,  
Magy. Testgyakorlók Köre,  
Márm.-szigeti ifj. Torna-Egylet,  
Magyar Uszó-Egylet,  
Maros-Vásárhelyi Torna-Egylet,  
Magyar-Óvári Torna- s Vivó-Egyl.,  
Maros-Vásárhelyi Kerékpár-Egyl.,  
Maros-Vásárhelyi Korcs.-Egylet,  
N.-Pányai Torna- és Korcs.-Egyl.,  
Nagy-Enyedi Korcsolyázó-Egylet,  
Nagy-Kanizsai Torna-Egylet,  
Nagy-Kallói Korcsolyázó-Egylet,

Nemzeti Hajós-Egylet,  
Neptun Bpesti Evező-Egylet,  
Ó-Becsei Kerékpár-Egyesület,  
Ó-Budai Torna-Egylet,  
Pécsi Athletikai Club,  
Pápai Korcsolya-Egylet,  
Pozsonyi Torna-Egylet,  
Privigyei Korcs.-Egylet,  
Rimaszombati Korcs.-Egylet,  
Quarnero Csónakázó-Egylet,  
Sátorajauhelyi Korcs.-Egylet,  
Selmeczi Akad. Athleta Club,  
Soproni Korcsolyázó-Egylet,  
Soproni ev. főgymn. testgy. Köre,  
Sportkedvelők Köre,  
Szabadkai Sport-Egylet,  
Szabadkai Torna-Egylet,

Szarvasi Korcsolyázó-Kör,  
Szatmár-Németi Torna- s Vivóegyl.,  
Szegedi Csónakázó-Egylet,  
Szegedi Korcsolyázó-Egylet,  
Szegedi Torna-Egylet,  
Székely-Udvarhelyi Korcs.-Egylet,  
Székestehérvári Korcs.-Egylet,  
Szegedi Kerékpár-Egyesület,  
Szászvárosi Athletikai-Club,  
Szolnoki Korcsolyázó-Egylet,  
Temesvári Korcsolyázó-Egylet,  
Torontáli Korcs.- és Hajós-Egylet,  
Torontáli Athletikai Club,  
Tordai Korcsolyázó-Egylet,  
Ujv. déki Kerékpár-Egyesület,  
Veszprémi Torna-Egyesület,  
Zsombolyai Athletikai-Club

## HIVATALOS KÖZLÖNYE.

A vallás- és közoktatásügyi miniszter ő nagyméltósága 47.020. számú rendeletével ajánlja e lapot Magyarország összes tanintézetének.

## Egyetemi zászlóaljok. \*)

A Budapesti Egyetemi Athletikai Club legutóbb tartott közgyűlésében Lázár Ferencz, Nickl Alfréd, Ordódy Béla, Zsitvay Tibor és e sorok írójából álló öttagu bizottságot küldött ki a czéllövősportnak főiskolákban való szervezése céljából.

Anélkül, hogy a bizottság munkálata elé vágnék, főbb vonásokban óhajtom vázolni azt a módot, melyet szerény véleményem az eszme megvalósítására célravezetőnek tart.

Mint cikkem címe előre jelzi, az egyetemi és főiskolai czéllövősport fejlesztésének útját-módját elsősorban az egyetemi és főiskolai zászlóaljok, mint alapvető intézménynek megalakításában és országos szervezésében látom.

Nem lévén azonban barátja a nagyhangú és öblös frázisokkal megalakított potemkin-szervezeteknek, az intézményt csak akkor vélem megalakítandónak, ha már bölcső korában gondoskodás történt további fennállásának szilárd bázisáról.

A czéllövősport rendkívüli fontosságát ma

már, minekutána Szemere Miklós országgyűlési képviselő országgyűlési beszédeiben és rendezett versenyeiben a közfigyelmet ráterelte, hangoztatni szinte felesleges. A köztudatba ment az át! Kedvvel pártfogolják az eszmét a katonai körök és a honvédelmi minisztérium nem egyszer adta tanujelét annak, hogy az ifjuság e nemes vetélkedéseinek igazi jóakarója. Legutóbbi leiratában ezt mondta a miniszter: Teljes méltányossággal viseltetem azon nemes törekvés iránt, mely a czéllövészetnek az ifjussággal való megkedveltetését célozza és meg vagyok győződve arról, hogy az ilyen versengések katonai tekintetben nagyra becsülendő eredménnyel fognak jární . . . A miniszter azonkívül többször értékre adta az ifjúságnak, hogy czéllövő tanfolyamok szervezésénél szívesen nyujt segítő kezet és szívesen bocsát tanító-közegeket az ifjuság rendelkezésére.

A czéllövő-sportnak főiskolákra való szervezésénél, tehát ebből a biztató forrásból kell kiindulni, hogy az országos intézmény maradandó megalakításához szükséges katonai lövőtér és fegyverek átengedése, valamint a töltenykerdés kedvező megoldása biztosítsák.

Az előbbi két kérdés főleg a vidéki fő-

\* Ezelőtt huszonkét évvel lapunk alapítója Porzsolt Kálmán kezdett mozgalmat e szép eszme érdekében. Örömmel látunk, ha a mostani ifjuság törekvése célzt érne. E cikk minden eső ra a legnagyobb figyelemre méltó. Szerk.

iskolai zászlóaljakra nézve életkérdés, mert Budapesten e célra építette hatalmas cél-lövőházát Szemere Miklós és szívesen bocsátja azt az ifjuság rendelkezésére. Az utóbbi kérdés megoldása azonban az egész országos intézményre — létkérdés.

Sajnos, nincs a fiatalság minden része abban a kedvező helyzetben, hogy még csak az előállítási árát is megfizesse a töltényeknek (tizenkét fillér), és így a legnagyobb buzgalmat is megtöri az anyagi teher.

Az államnak kellene tehát ez irányban áldozatot hozni, ami tekintve, hogy körülbelül tízezer főiskolai hallgató kiképzéséről és egy honvédelmi nézőpontból rendkívül fontos országos intézmény fennmaradásáról volna szó, — aránylag nem is volna oly nagy áldozat. Öt millió töltényt kellene egy évben az intézmény rendelkezésére bocsátani, (minden főiskolai hallgatóra jutna: 500 tehát czirka hatszázezer koronát kellene e célra a költségvetésbe beállítani, ami, tekintve a különböző, sokkal kevésbé fontos célokra pazarolt milliókat és tekintve az ez uton elérhető eredményeket, horribilisnek éppen nem mondható. A haza védelme érdekében, azt hiszem, szívesen szavazná meg a parlament.

És ekkor létesülhetnének az egyetemi és főiskolai zászlóaljak Budapesten, Kolozsvárott, Debreczenben, Egerben, Eperjesen, Kassán, Kecskeméten, Selmeczbányán, Máramarosszigeten, Pécsen, Magyaróváron, Pozsonyban, Nagyváradon, Sárospatakon. A tizennégy zászlóalj mindegyikének független szervezete volna. Választott tisztikaruk élén állana a parancsnok, mint az adminisztratív ügyek vezetője, továbbá a legkitünőbb lövészek: a főlövész-mester, lövész-mesterek, mint a szakügyek referense.

Minden zászlóalj a főiskola nevének kívül választandó patronus nevével volna elnevezendő s tagja lenne minden ifjusági egyesület tagja, aki kötelezné magát az állam által a zászlóalj rendelkezésére bocsátott töltényekből évenként 500 darabot 4 fillérjével átvenni. Az így befolyó 20 koronából tartaná tenn magát a zászlóalj, rendezne versenyeket, alapítana vándordíjakat, fedezné a felmerülő adminisztratív kiadásokat és segítené a céllovésben

bizonyos fokot elért szegény hallgatókat további kiképzésükben.

Kerületi, országos céllovő ünnepek, a zászlóaljak legkitünőbb tiz tagjának nemes küzdelme, főiskolai céllovő bajnokságok természetes következményei volnának az áldásos intézmény megalakításának. Így érhetnők el azt a harczképességet, amit csodálattal bámultak a hozzáértők a bur háboruban, az edinburghi egyetemi csapatoknál. És a Varsily és University Battery, az előőrs, utász csapatokkal és Maxim-ágyukkal ellátott skót diákzászlóalj harcztéri sikerei az ilyfajta intézmény életképességét mindennél fényesebben bizonyítják.

Tekintve azt a meleg érdeklődést és szíves fogadtatást, melyet az ifjuság küldöttsége annak idején ez irányban tapasztalt a király részéről, tekintve továbbá az irányadó körök egybehangzó elismerő nézetét és képviselőink hazafias gondolkozásmódját, úgy hiszem remélhetjük, hogy nem sokáig késik az intézmény valóra válása, amikor az ország legintelligensebb eleme játszva tanulja megérteni, hogy „fegyverben van az erő!”

*Karafiáth Jenő dr.*

#### Az iskolaorvos tanítson e?

### III.

Az egészségtan tanítása csak akkor jó, ha minden szervünkre kiterjed és ott, hol fejlettebb ifjaknak kiképzéséről van szó, föltétlenül foglalkozni kell a nemi élet egészségével. A jelenlegi állapot, mely a nemi élet küszöbén álló ifjút vakon hagyja nekirohanni ösztönök kielégítése végett, akár mint az állatot, melyet azonban semmiféle betegség nem fenyeget, ez a jelenlegi állapot a mai társadalom műveltségi fokának nem felel meg. A legtöbb szülő a kellő felvilágosítást képtelen megadni, ha nem is röstellenné, a legtöbb családnak házi-orvosa nincsen, aki azt megtehetné. Ekkép tehát az egészségtan tanárára hárulik ezen felelősségteljes feladat. Paedagogus erre képtelen, mert nem bír kellő szakismerettel, azonkívül befolyásolva volna ítéletében, ha — mint ilyenkor elkerülhetetlen — megtudná egyik-másik tanítványának baját. Ezen veszély az orvosnál nincsen meg, mert jól tudja, hogy a nemi betegség nem egyértelmű az erkölcsi súlyedéssel, különben is nem szoktunk különbséget tenni az egyes bajok között, végül titoktartásra lévén kötelezve, velük szemben őszintébbek lehetnek, sőt ilyen módon büntetlenséget biztosíthatunk még; azon esetekben is, amidőn miatta

a tanuló társasága való tekintetből az intézetet vezető pedagógushoz kell fordulnunk.

Végül még egy nyomós körülmény szól az orvosok tanításának főtartása, illetőleg kiterjesztése mellett azon szakiskolákban, melyeknek növénylékei a gyakorlati életben felhasználandó ismereteket kénytelenek elsajátítani, hogy azokkal a gondjukra bizottak egészségét, testi épségét kellőképp megoltalmazni képesek legyenek. Az ipariskolákból kikerülő iparosok vezető egyéniségei lesznek az ipari telepeknek, gyáraknak, műhelyeknek stb., tehát nekik föltétlenül biztos ismeretekkel kell rendelkezniök, hogy a baleseteket miképp előzhetik meg, miképp kezelhetik, hogy az egyes üzemeknél előforduló egyéb káros behatásokat miképpen kell a munkásoktól távoltartani, hogy mily fontos általános emberi szempontból, de a gyári üzem szempontjából is a munkásoknak az egészséges életmód föltételeit megadni. Még sokkal fontosabb a tanítókat és a tanítónőket pozitív és határozott egészségügyi ismeretekkel fölruházni: nekik még a különböző fertőző betegségeket is föl kell ismeriök, hogy csak a legfontosabbat a legszembeszökőbbet említsen föl az első segélynyújtáson kívül, amit nemcsak elméletileg, hanem gyakorlatilag is el kell sajátítaniök. Már az a körülmény, hogy maguk is hivatva lesznek egészségügyi tanítani, eléggé okadatolja, hogy ezen ismereteiket első forrásból, szakember közvetítésével szerezzék be. Így sokkal kisebb a veszély, hogy valaha egy tanító kuruzslásra szánja magát, mint akkor, ha nemi szakember tanítja, esetleg még nem szakember által írott tankönyvből.

Ekképp egészen határozottan merem állítani, hogy minden oly iskolában, ahol felnőttébb ifjúságot kell oktatni, mely a nemi élet küszöbén áll és melyet a közegészségügybe kell bevezetni, ugyiszintén minden oly szakiskolában, ahol az ifjúság egészségügyi ismereteket nemcsak a maga, hanem a gondjaira bizott embertársai érdekében köteles megszerezni, az egészségügyi tanítása föltétlenül az iskola orvosára bízandó, akinek azonban evégből kellő pedagógiai képességgel kell rendelkeznie. Ilyen iskolák a középiskolák, a tanítóképzők, a középipar- és kereskedelmi iskolák. Ezek száma: 171 teljes gimnázium és főreál, 79 tanító- és tanítóképző, 37 felső kereskedelmi iskola, három felső ipariskola, 18 ipari szakiskola, összesen 298.

Hátra vannak a polgári leány- és a felső leányiskolák, mely utóbbiaknak ugyancsak 4. évében folyik az egészségügyi tanítás és ide fognak tartozni a polgári fiúiskolák, ha tantervükbe az egészségügyi fölvételük. Mult tanév végén volt 26 felső, 211 polgári leányiskolánk, tehát összesen 237 és azonkívül 127 polgári fiúiskolánk.

Ezen iskolákban a tanítás nem követel oly kifejezett szakképzettséget, mint a középiskolákban, nem csupán az egészségügyben nem, hanem semmiféle tantárgyban, innét is van a szakcsoportok szerinti képesítése a tanítói karnak. Fő ezekben a tanító, a pedagó-

giai képe ség — természetesen a gondosan elsajátított alapon kívül — mellyel a mindennapi életben az egészségre előnyösen és károsan ható tényezőket kell megismertetni. A legegyszerűbb magánegészségstanról lehet itt csak szó, mely nagyobb gyűjteményeket, gyakori kirándulásokat nem kíván, hanem ellenkezőleg — a megfelelő természet- és vegytani alapkisérletekből kiindulva — a jó megértetést követeli. Az összeköttetése a természetrajz embertani részével nyilvánvaló lévén, az országos közoktatási tanács albizottságának benyújtott és kinyomatott és az albizottság által elfogadott javaslatomban: „Az ember élet- és egészségstana” címet adtam, hogy az összefüggés a természettudományok többi ágaival tökéletes legyen. Nézetem szerint az egészségügyi tanítása föltétlenül a többi természettudományi tárgyakat tanító kezébe teendő, (a polgári leányiskola tanterv-javaslatában ez így is van tervezve) föltéve, hogy ezen tárgyban, éppugy mint a többiben, a kellő előképzettséget a polgári iskolai tanítónői tanfolyamon megszerezték. Az egészségstannak ezekre nézve époly vizsgatárgynak kell lennie, mint a természettudományi szakcsoport egyéb tárgyainak, mire nézve a megfelelő kezdőlépések meg is történtek.

Hogy orvosok tanítsák, helyeselni nem tudom, legkevésbé mint óradijas tanárok nélkül, hogy iskolaorvosi teendőket végeznének, mint ahogy itt Budapesten életbe van léptetve, bár kivételeket elfogadni mindig lehet. Magam is tanítottam így az egészségügyi több mint egy évtizeden át, de saját tapasztalatomból mondhatom, hogy évekig tartott, míg a tanulók értelmi színvonalához leereszkedni tudtam, ami a rendes polgári iskolai tanítóknak nézve semmiféle nehézséget nem képez: a sok mindenféle tudni való részletből mi orvosok nagyon szeretünk mentől többet a tanulókkal közölni, ami nincsen a cél érdekében. Teljesen elég, hogy a megfelelő tankönyvek megírása orvosokra bízassék.

Ha valaki azt hozza föl ellenem, hogy nagyon is a közegészségügy érdekében lenne, ha a polgári iskolákban is orvosok tanítanák az egészségügyi tanítást, az ellen fölhozom, hogy az orvosok amugy is folyton-folyvást működnek ezen cél érdekében az orvosi gyakorlat üzése által és közben és a közegészségügyre csak előny, ha az orvosokon kívül ezen munkában még mások is résztvesznek. Minden polgári iskolában a tanítói karnak egy-egy tagja foglalkozván az egészségügyi tanításával, ezáltal saját kis körében az egészségügy terjesztőjévé, harcosává lesz felavatva, ami egyáltalában nem megvetendő körülmény.

Azon érvvel, hogy a jelenlegi viszonyok között, amidőn az egészségügyi tanítás csak a leányiskolák tantervében szerepel, sok szempontból előnyösebb, ha nő tanítja e tárgyat és így tehát tanítónő, mert más nő egyelőre nincsen, aki az egészségügyi tanítani képes lenne, nem hozakodtan elő, mert hiszen elgondolhatni, hogy az egészségügyi tanítást orvosnők vennék kezükbe. Eltekintve attól a gyakorlati nehézségtől, hogy még vala-

mennyi polgári és felsőbb leányiskola tanítani képes orvosnokkal volna ellátva (20 év alatt távolról sem sikerült az összes középiskolákat iskolaorvosokkal és egészségtan tanárokkal ellátni), legalább 100 esztendő eltelne és hogy addig a polgári iskolai tanítónőket föltétlenül szintén meg kellene bizni az egészségtan tanításával, ki biztosít arról, hogy orvosnők mindig lesznek? vajjon nem muló divattal állunk-e szemben? Én részéről meg vagyok győződve, hogy mi itt muló jelenséggel állunk szemben és épen azért nem merném javasolni, hogy az egészségtan tanítását leányiskolákban orvosnőkre bizzuk.

Én tehát azon határozott nézetet vallom, hogy a polgári iskolákban általában nem az orvos kezébe való az egészségtan tanítása, még akkor sem, ha azon intézetnek egyuttal iskolaorvosa lenne. Törekedjenek az iskolaorvosok minden erejükkel a mérvadó köröket meggyőzni, hogy mily fontos ugy a tanítás szempontjából, mint az iskolába járó gyermek jövője szempontjából annak egészségének, egészséges fejlődésének biztosítása és ellenőrzése. Ez az orvosok főhivatása az iskolával szemben és nem a tanítás, mely csak fentebb megjelölt, szigoruan körvonalozott esetekben tartozhatik a hatáskörükbe. Csak akkor és ott tanítsanak az orvosok, amikor és ahol föltétlenül nekik kell azt megtenni, egyéb ként maradjanak meg hivatásuk tulajdonképeni mezején és bizzák a tanítást azokra, akik arra képezték ki magukat.

#### A tüdővéstől való óvakodás kátéja.

Télen szabadban feltétlenül orron át kell a mély lélekzetet vennünk, hogy a hideg külső levegőt előmelegítsük, mielőtt az a légsövünkbe jutna.

Megfelelő szabad gyakorlatok: a karok felemelése belékezés közben oldalvást a váll magasságáig vagy mérsékelt emeléssel hátralendítése stb. hasonlóképen erősítik, fejlesztik a tüdőt. Részemről igen hasznosnak tartom azt az egyszerű gyakorlatot, hogy az ember csipőre tett kezekkel megállva, a belélekzéssel egyidejűleg hátrafesztse a két könyökét, kilékezéskor pedig hozza őket ismét előre, a törzsszel egy homloksíkba. Csipőre tett kezek mellett a karok hátrafesztése a mellkast nagy fokban elődomborítja s kifejezetten belélekző állásba segíti.

Sok ülő-foglalkozás, előregörnyedt testtartással, gátolja a tüdők rendes fejlődését és táplálkozását, hajlandóvá teszi azokat megbetegedésre.

#### 4. Ruházat. Meghülés. A test edzése.

Senki se öltözködjék túlmelegen, aki hozzá volt szokva a Jäger-féle alsóruhákhoz, igyekezzék lassan, óvatossan leszokni róluk.

A hidegtől a felső ruházattal, ne alsó ruhákkal védje magát az ember, mert az alsó ruhát, ha napköz-

ben meleg szobába térünk, nem lehet levetni, megváltoztatni, míg a felöltőjét levetheti, sőt a kabátját is kigombolhatja az ember, hogy ismét begombolja. a felsőjét fölvegye, ha hidegben, szélben a szélben a szabadba kimegy.

Mozgás közben kevésbé kell beburkolva lennünk, mint nyugvó helyzetben (például kocsin ülve). Ha a felső ruházattal szabályozzuk a hidegtől való védekezést, ezt az intelmet is könnyen megtarthatja az ember.

Aki mozgás közben túlmelegen van öltözve, megzad, a megizzadt test pedig könnyebben meghűl. Lehetőleg kerülnünk kell a megizzadást, de ha már el nem kerülhetük, mielőbb száraz alsó ruhát kell váltanunk s addig is — főleg ha ülnünk kell közbe (például kocsin) — igen hatalmasan be kell burkolóznunk, hogy a szél veritékes alsó ruhához ne férkőzzék.

Aki megázott, szintén mielőbb száraz ruhát váltson.

Aki azt hiszi, hogy meghűlt, mielőbb siessen haza, vesse le felső ruháit és jól dörzsölje végig kezeivel a karját, lábszárait, czombját, ha lehet, dörzsöltesse magát egész testén más valaki által megre, hogy semmi hidegségérzet a bőrében ne maradjon. Így az átfázásnak és az ebből eredő bajoknak legtöbbször elejét lehet venni.

A tüdő nem hűl meg könnyen, azt a levegőtől ne féltjük; mégis a szobákat télen ne fűtsük túlságosan, mert így a szabadba kimenne, hirtelen nagy hőmérsékváltozásnak volna a tüdő kitéve. Különben a ki megszokja, hogy az orrán át vegyen lélekzetet, s külső levegőt a tüdőjébe már fölmelegítve kapja. Az orron való lélegzés azért is üdvös, mert az orr a levegőt porától is megszűri.

A hülékenységet legjobban megszünteti az orron is végezhető edző vízkúra. Kiki kevés fáradsággal elvégezheti reggel, hogy amint az ágy melegéből kibujt, mindjárt állott vízzel később már friss vízzel hirtelen lemossa az egész testét s utána durva lepedővel szárazra dörzsölje magát. A kinek fürdőszobája van, hűvös tust vehet reggelente, mikor még meleg a teste az ágybanfekvés után: a hol tus nincs, egy vödör állott vízzel való leöntés is megteszi. Aki teheti, évente kétszer, tavasszal és ősszel, edző vízkúrárt használjon arravaló vizgyógyintézetben.

#### 5. Lakás.

A nap fénysugara előli a tüdővéstbacillust; lehető napos lakást szerezzen tehát kiki olyan vidéken, ahol a levegőt nem szennyezi sok por és kormozó füst.

Hálószobául és gyermekszobául a lakás legnagyobb és legszárazabb helyisége választandó. Ne aludjék senki nedves szobában.

Minden szobát szorgalmasan kell szellőztetni; gondunk legyen rá, hogy éjjel is tiszta levegő jusson a szobába.

Ne tőrjön senki port a lakásban, se portartó lakásdísz; szőnyeget, függönyt a hálószobában, gyermekszobában és dolgozóhelyiségekben semmi esetre sem.

A por eltávolítása nedves feltöréssel történjék, ne száraz söpréssel.

Az utczaról az ott heverésző köpetet be ne hordjuk a lakásba se a földet érő ruhán, se a cipő talpán.

A földet érő ruha viselésétől, ha szereteteink, családunk javát szívünkön hordjuk, álljunk el. A kimenő cipőt otthon ne használjuk, mással váltsuk fel, vagy a lakásbelépés előtt tisztítsuk meg a talpát az esetleg rátapadt veszedelmes szennytől. Ez a megtisztítás vagy úgy történik, hogy 5 százalékos káliszappan-oldattal nedvesített ronggyal, illetve rongyon alaposan megtöröljük az utcai cipő talpát, vagy pedig az Erzsébet-szsanatóriumban használt lábtörölő-deszkához hasonló készüléken tisztogatjuk azt meg.

Uj lakásba anélkül, hogy falait átfestettük s padlóját forró luggal vagy még jobban 5 százalékos káliszappan-oldattal felmosattuk volna, ne költözzünk belé.

Ha lakásunkban tüdővészses egyén volt, Budapesten a központi fertőtlenítő intézeihez forduljunk azon kérésel, hogy a lakást fertőtlenítse, vidéken pedig új meszeléssel, festéssel, s kaliszappanoldatos felmosással tegyük ártalmatlaná, újra teljesen tisztává a lakást.

Óvakodjék mindenki a rosszul szellőzött, túlmeleg, dohányfüstös helyiségektől; kávéház, korcsma helyett töltsük pihenő időnket szabad levegőben.

#### 6. Foglalkozás.

Kerülni kell a nagy testi megerőltetést.

Tanácsos kerülni az olyan foglalkozást, melynél hidegből nagy melegbe átmenet nélkül kell a testnek jutni.

Ártalmas az olyan foglalkozás, mely mellett sok por fejlődik s így poros levegőben kénytelen dolgozni az ember. Ha nem lehet az ily kenyérkeresetet otthagyni, feltétlenül mindig az orron át kell lélekzetet vennünk, sohasem szabad a levegőt a nyitott szájon át beszívunk.

#### 7. A család.

Minden szülő ügyeljen rá, hogy gyermeke a fenti tanácsokat szigoruan megtartsa Gondoskodjék számára a lehetőség szerint jó táplálékról és egészséges levegőről.

Minden háziasszonynak féltő gondja legyen a lakásának tisztaságára és pormentességére, hogy mikor az ura a munkából megjön, kellemesen érezhesse magát otthonában. Készítse el az ebédet, vacsorát, ha egyszerű is, izletesen és tápláló ételekből. Nevelje az anya gyermekét úgy, hogy az atyjuk legszivesebben otthon közöttük töltsé pihenő idejét.

A családfő, ha mindennapi munkáját elvégezte, térjen családjához. Ünnepeken feleségestől, gyermekétől induljon sétára az Isten szabad ege alá, ki a szép természetbe, mely nem csak akkor bájos, ha zöld lomb borítja a fákat, hanem akkor is, mikor hótól fehér minden. A természet sohasem háládatlan. A ki őt szereti, annak egészséget át. Legyen gondja rá a férfinak, hogy nagyobb betegségből lábadozó családtagja magát

még jó ideig kimélhesse, ne legyen kénytelen tulerős munkát végezni.

A munkaadók is vessenek rá ügyet, hogy munkásaik, cselédjeik lehetőleg ez orvosi tanácsok szerint éljenek.

#### 8. Általános jelmondatunk.

legyen a székely ige: „Nem kell félni, de ügyelni szükséges!”

És vezérszavunk: Tisztaság és mérséklet munkában ugy, mint élvezetben.

\* \* \*

Aki az itt mondottakat megszivleli, nemcsak maga látja hasznát, hanem szereteteinek is egészséget juttat.

S ha e tanácsokat egykor majd már sokan követni fogják e hazában, nem lesz akkor országszerte egy betegség által okozott annyi kin és fájdalom s nem lesz e hazának oly szörnyü embervesztesége!

Dr. Kuthy Dezső.

\* \* \*

A tüdőgümőkór terjedésének meggátlása ügyében a Hivatalos Közlöny f. évi 14. száma közli a vallás- és közoktatásügyi miniszter 66000/1905. sz. a. részletes rendeletét. Egyelőre a népiskoláknak szól a rendelet, de szükséges volna minden iskolára általánosítása. Miként dr. Kuthy Dezső, az Erzsébet-szsanatórium érdemes igazgatójának becses cikke fejtegeti, a miniszteri rendelet is a bacillusok szétszórásától óvja az iskolát. Evégből köpöcsészéket, a tanulóknak tiszta zsebkendőkkel ellátását, a skrofulában szenvedő tanulók sebeinek gondos és tiszta bekötését, a tüdőbetegsége gyanut adó tanulóknak tisztí orvos által felülvizsgálását, ennek alapján ugy az ily tanulóknak, mint a tüdőgümőkórban szenvedő tanárnak, iskolaszolgának rögtöni eltávolítását rendeli el. Ha a bajnak rögtön elejét vesszük, amikor a gyengébb forróság, bágyadtság, munkához való kedvetlenség, sápadtság, a testsuly fogyása, esetleg enyhe, de makacs, tartós köhögés stb. jelentkezik: a tüdőgümőkór épenséggel nem gyógyíthatatlan betegség. A fertőző csirákat a napfény pusztítja a legjobban, ép azért az iskolák ablakai nagyok és keletre, vagy nyugatra nyílnak legyenek. Másik pusztító eszköz a gyakori meszelés. Évenként legalább kétszer alaposan ki kell meszelni a tantermeket és folyosókat. Meszelés előtt a régi, piszkos mészréteget alaposan le kell kaparni; a lekapart anyagot a földbe ásni. Nagyon ügyelni kell arra, hogy a tantermek ne legyenek porosak. Evégből a tanulók jól letörölt cipőkkel lépjenek az iskolahelyiségbe. A tantermek padlóai a lépések alatt ne inogjanak, jól legyenek szegezve; gondoskodni kell lakkkal, festékekkel, pormentesítő szerekkel való bevonásukról, amikor nedves ruhával letörölve, a por a padló felületéről könnyen és alaposan eltávolítható. Ehhez járul a butoroknak és taneszközöknek nyitott ablakoknál és jóval a tanítás előtt való gondos letörlése. Ha pedig a padló nincs

estve, ajánlatos megnedvesített fűrészpórral felhinteni és azután a fűrészpórral összeszeprésével tisztogatni, amikor a padló mindegy részéről a porszemek összeszedetnek. Az összesöpört fűrészpórt minden söprés után el kell égetni. A székesfővárosi községi polgári iskolákban pár év óta „Ibisz“ nevű olajos por felhintésével söpörnek; azóta a padló tisztább, a por kevesebb. Szárazsöprés ártalmas és nem tisztít.

Az iskola nagyban növeli a tüdőgümőkórra való hajlamosságot, görnyedt testtartással, sok írással, huzamosabb időn keresztül a karok szoros összekulcsolásával, egyáltalán a huzamosabb üléssel, amikor a mellkas összeszorul, a tüdő nem szellőzik ki teljesen és alaposan. A termék levegője is megromlik. Minden tanítási óra után feltétlenül szellőztetni kell, az ablakok kinyitásával, mikor a tanulókat a folyosókra, vagy az udvarra visszük. Mivel a tüdőt minden köhögés gyengíti, hajlamosabbá teszi a tüdővészre, azért a köhögő gyermeket mindaddig otthon kell tartani, míg baja egészen el nem múlt. A tulságos hideg víz, hó- jég-szopás hűlést okoz. Ellenben friss levegőhöz szoktatni kell a tanulókat, szabad idejüket ott töltsék, torna, játék ott folyjon, mikor célszerű mély be- és kilélekzésekkel tüdőgimnasztikát rendelni el. A jó levegőben az ének és szavalás fejleszti a tüdőt. Mindezen intézkedéseket kiegészíti a tanuló kioktatása, amikor az egészség életfőfeltételeit: az alkalmas lakást, ruházkodást, táplálkozást, életrendet alkalomszerűleg elmondja a tanár. Figyelmeztetni kell az oly tanulókat, akik ipari pályára akarnak lépni, hogy előbb az orvos tanácsát kérjék ki.

A miniszter ezen rendeletét kiegészíti az egyidejűleg 1841/1905. eln. sz. alatt megjelent másik, amelyet alkoholizmus elleni küzdelem tárgyában, valamennyi iskola számára bocsátott ki. Ebben hivatkozva 1125. sz. a. 1903. évi április hó 23-án kiadott korábbi rendeletre, elrendeli, hogy ezentúl csak oly olvasó, avagy ember-tannal foglalkozó pedagógiai és természetrajzi, valamint egészségügyi tankönyvet fog iskolai használatra engedélyezni, amely „az illető osztály tantervéhez illeszkedve és növendékeinek értelmi fejlettségi fokához mérten, az alkoholizmus nyomán jelentkező anyagi és erkölcsi veszedelmet és a nemzet jólétét aláaknázó pusztításokat az egészségügy, a közérkölc és a közgazdaság szempontjából megvilágítja, a tanulókkal, úgy a fiu-, mint a leányiskolákban, megtehető módon megismerteti“.

## Különfélék.

A Józsefvárosi Sport Club, ez a fiatal sportegyesület, f. hó 26-án a Rudasfürdő uszodájában, már második nemzetközi versenyét tartotta alig pár havi fennállása óta. A verseny, eltekintve attól, hogy bár nemzetközinek hirdették, külföldi azon nem vett részt igen jól sikerült. A nagy számban megjelent közönség-

nek volt része néhány szenzációs meg'epetésben. Kiss Géza megverte a 804<sup>1</sup>/<sub>2</sub> méteres versenyben fölényvel 1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> uszoda hosszal Hajós Henriket, Zvorinyi Szilárd legyőzte Váczi Imrét a meluszásban (handicap) és Kugler Sándor leverte Hoszu Kornélt. A verseny végével vízipoló volt a M. U. E. és a J. S. C. csapata között, melyet ugyan csak kis goal-differenciával nyert meg a M. U. E. ez azonban annak tudható be, hogy a J. S. C. csapatában játszottak a Balaton legjobb játékosai.

A verseny rendezése ugyszolván teljesen Schubert Alfréd, a M. U. E. titkárjának kezén volt, kinek sport-szerű és szakavatott, mindenre kiterjedő s szigoruan a szabályokhoz alkalmazandó működése úgy a rendező egyesület hátláját, mint a versenyzők teljes megalégedését méltán kiérdemelte. A versenyen a M. A. szövetséget Stankovits Szilárd képviselte.

Részletes eredmény:

402<sup>1</sup>/<sub>2</sub> méteres uszás győztese Ádám Sándor M. U. E. 6:39<sup>2</sup>/<sub>2</sub>, második Roller Sándor F. T. C. A tehetőség Ádám hosszakkal könnyen nyer 17 hosszon keresztül Farszky Gyula J. S. C. küzd, ki ekkor kidől.

100 méteres uszás győztese Tamedly Mihály B. E. A. C. 1:21, második Hirsch Miklós M. U. E. harmadik Hagner Jenő M. U. E. negyedik Berán János, Balaton könnyen nyerve.

60 méteres gyorsuszás győztese Rady Andor M. T. K. 41<sup>2</sup>/<sub>3</sub> mp. második Sarlós Dezső B. A. K. harmadik Olasz Pál Balaton; indultak még Munk József T. S. C., Donáth Leó és Olasz Andor. A verseny favoritja Olasz Andor reálistan verve az egész mezőny által, melyből kivált gyönyörű stílusával a győztes. Baron Elemér késő jelentkezés miatt nem indulhatott.

Búvár úszás 40 méterre, győztese Schmidt József M. T. K. 31<sup>6</sup>/<sub>5</sub>, második Kankovszky Artur B. T. C., indult még Horváth Elemér, Balaton, ki eluszott.

Főverseny 804<sup>1</sup>/<sub>2</sub> méter, győztese Kiss Géza M. T. K. 12.8<sup>1</sup>/<sub>2</sub>, második Hajós Henrik M. T. K., harmadik Munk József T. S. C.

Kiss vezet, 20 hossznál 5:57, harmincz hossznál 8:4 időket éri el; 25 méterrel nyer, 45 méterrel harmadik. Kiss stílusa egyenletes, szép tempókban nyilvánul, fordulásokon jól veszi. Hajós félreuszik. Munk fiatal kora daczára jó időt ért el. A verseny alatt incidens is volt, mert a szabályok értelmében csak a jury által kijelölt hosszszámlálók mondhatják be a még hátralevő hosszakat, — nehogy nem ellenőrizhető bemondásokkal irritálják a szereplőket. A közönségből számossan a jury kérelmét teljesítették és felhagytak a számlálással, míg a szabályoknak alávett versenyzők nem akarták megérteni jogtalan háborgatásukat és a versenybírószág az illetőt — jogos szigorral — a versenyzéstől eltiltotta.

220 yardos uszás, győztese Bruckner Alajos (Balaton), 2:45<sup>1</sup>/<sub>5</sub> hét méterrel hátrább Tobiás Zoltán T. S. C. Bruckner stílusát jobbnak bizonyítja, 7 méterrel nyerve.

Középiszkolai tanuló 140 m. handicapjának győz-

tese Zoltán Imre T. S. C. 2 : 10 12 mp. hátrány második Baron Jenő M. T. K. 12 mp. hátrány harmadik Szabó József M. U. E. 3 mp. hátrány. Indultak még: Martin Károly Cs. F. C. 14 mp. hátrány, Baron Elemér 25 mp. hátrány, Tar Imre T. S. C. 10 mp. hátrány és Papp Richard B. A. K. 16 mp. hátrány. A verseny győztese tulajdonképpen Papp, ki szabálytalanul indult.

Plüging handicap két ugrással. Első Krausz Misi M. T. K. 17 m. 65 cm.-rel, előnye 1 m., második Bodó Jenő B. A. K. 17 m. 20 cm.-rel, előnye 4 m., harmadik holtversenyben Govora István M. U. E. scratch és Horváth Elemér Balaton 3 m. 50 cm. előnnyel 16 m. 80 cm. Ugrottak még: Zvorinyi Szilárd B. E. A. C. 4 m. 25 cm. előnnyel 13 m 55 cm., Tóbiás Zoltán T. S. C. 3 m. 50 cm. előnnyel 13 m., Polinszky Gyula Balaton 3 m. előnnyel 13 m. 10 cm., Schaffhauser Béla M. U. E. 2 m. előnnyel 15 m 10 cm.

Melluszás handicap, 100 méter, győztese Zvorinyi Szilárd B. E. A. C. 1 perc 47<sup>2</sup>/<sub>5</sub> mp. hat mp. hátránnyal, második Váci Imre F. T. C. 20 mp. hátránnyal, harmadik Erdődy Miklós M. U. E. 7 mp. hátránnyal: indultak még Farsky Tibor scratch és Schmidt József M. T. K. 15 mp. hátrány. Zvorinyi győzelme meglepetés.

Hölgyek versenye 40 méter. Győztesek holtversenyben Huber Nusi és Nagelbach Matild k. a., második Fridmann Elvira k. a. Indultak még Veres Elzácska, Burgmayer Aranka, Varga Gizella, és Fridmann Olga k. a.

100 méteres iljuszági versenyben győzött Munk József T. S. C. 1 p. 20 mp., második Péntek Ödön T. S. C., harmadik Pető Pál B. A. K.; indultak még Tar Imre T. S. C. és Leipniker Mátyás M. T. K.

220 yardos handicapban győzött Nagy József F. T. C. scratch, második Uszó József, M. U. F., 23 mp. hátránnyal, harmadik Tóbiás Zoltán T. S. C. 32 mp. hátránnyal; indultak még Berán János Balaton 7 mp. hátránnyal, Baron Jenő T. S. C. 7 mp. hátránnyal, Farsky Gyula T. S. C. 13 mp. hátránnyal és Bucker Alajos 35 mp. hátránnyal. Rossz handicap, széthúzott mezőny.

Hátonuszás 60 méterre, győztes Kosza Sándor O. T. E. 48 mp., második Hosszú Kornél M. T. K., harmadik Donatt Leó F. T. C. Forgách Bélát a jury eltiltotta a versenyzés jogától.

Vízipolo-mérkőzésben a M. U. E. győz 3 : 2-vel a J. S. C. ellen.

**A Magyar Labdarugó Szövetség 1905. évi bajnoka:** a Budapesti Posta- és Távirada-Tisztviselők Sportegyesülete. A bajnokság sorsa eldőlt. Ha vasárnap délelőtt még lehetett különböző kombinációk alapján ennek vagy annak a klubnak a győzelmét kiszámítani, a vasárnapi mérkőzések mindennek végét vetettek. A Postások fölényesen győztek az Ujpesti Torna Egyesület felett s az M. T. K.—F. T. C. befejezetlen match bármilyen eredménnyel végződjen is: Postás a bajnokcsapat. Az utóbbi, de különösen a vasárnapi eredmények teljesen megfágyították a küzdelem csapatok erővi-

szonyát s néhány érthetlenné látszó eredményt szentesítettek. A postások ismét a M. L. Sz. által felfüggesztett játékosok nélkül állították ki s ezáltal gyengébb csapatokkal is minden kétséget kizáró módon aratták győzelmüket. Az Ujpestiek szépen játszottak s elért két goaljuk az előző matcheken elért eredmények reális voltáról tesz bizonyosságot. A Ferencvárosi Torna Club csapata nem bírta ki a szezont s az utolsó matcheken távolról sem mutatta igazi jó formáját. Vasárnap a tartalékjátékosokban bővelkedő Magyar Testgyakorlók Köre ellen játszott s az elért eldöntetlen eredmény, de főleg a játék, melynek révén ezt elérték, teljesen érthetővé teszi az előző hetek vereségeit. A játékosok szereplése a nyári csapatokban keservesen megboszlotta magát. Szemmel láthatólag fáradtak, kimerültek voltak s játékuik minden fázisa magán viselte a túltrainirozottság jellegét.

**A Magyar Országos Lövészegyesület** ünnepélyt rendező bizottsága Szemere Miklós orsz. képviselő elnöke alatt ülést tartott, melynek tárgyát a jövő év tavaszán Budapesten megtartandó első országos lövészverseny képezte. Szemere Miklós előadta, hogy pusztaszentlőrinczi lövöldjében május 14-én kívánja megtartani az általa rendezendő lövészversenyt, melyre 10.000 korona díjat szán. Ezen a versenyen résztvehet minden feddhetlen előéletű magyar honpolgár, ki az előzőleg lefolyó selejtező versenyben három lövés közül legalább egyszer talál. Itt csakis katonai fegyverekkel lehet majd lőni. A pusztaszentlőrinczi verseny előtt fog majd lezajlani az országos lövészverseny másik része: a Budapesti Polgári Lövészegyesület Marczibányi-téri lovóházában, még pedig különböző fegyverek használhatása mellett. E helyt pisztolycéllövő-verseny is szerepelni fog a programmon, melynek összeállítására egy albizottságot küldnek ki.

**A Müegyetemi Athletikai és Football Club** f. hó 19 én délelőtt 9 órakor tartotta jól sikerült házi-versenyét.

A szépszámu nevezők érdekes finiseket eredményeztek. Részletes eredmények a következők:

100 yardos síkfutás hcp.

3 előfutam után a döntőben:

1. Pogány György.

2. Hevesy Cornél.

3. Fekete István. 3 yarddal könnyen nyerve.

Távolugras hcp.

1. Ságody Ervin.

2. Hevesy Cornél.

1/4 angol mérföldes síkfutás hcp.

1. Fekete István 15 m. c. 60 mp.

2. Hevesy Cornél scratch.

Súlydobás hcp.

1. Löbl János.

2. Grossmann.

3. Pogány György.

Gerelyvetés hcp.

1. Hevesi Cornél.
2. Pogány György
3. Löbl Sándor.

**Téli athletizálás a Nemzeti Lovardában.** A Magyar Athletikai Club vezetőségének sikerült ismét megszereznie a Nemzeti Lovarda sportkedvelő elnökségétől a Nemzeti Lovarda porondját athletikai czélokra. A télen át a lovarda óriási födött porondján gyűl össze a M. A. C. nagyszámu athletizáló gárdája s úzi télen át is kedvencz sportját. Heti handicapok s tréfás versenyek élénkítik a trening estéket s ismét terembe van véve január végére az egykor oly nagysikerű országos téli viadal megrendezése is.

**A Pozsonyi Tisztviselők Sport Egyesülete.** E czim alatt Pozsonyban Michnay Gyula lic. tornatanár kezdeményezése folytán egyelőre 100 taggal egy új sportegyesület alakult. Elnöke ez új egyesületnek: Kárpáti Gyula m. kir. posta- és távirtda felügyelő, alelnöke Bittera Károly reál. isk. tanár, titkár-művezetője Michnay Gyula lic. tornatanár.

**Gyalogló-verseny.** A Budapesti Athletikai Klub folyó hó 19-én délelőtt gyalogló-versenyt rendezett a fehérvári országuton. A tizkilométeres távolságon tiz versenyző indul és mind az előirt 1 óra és 5 perczen belül érkezett be. A verseny részletes eredménye a következő: Első lett Garai Árpád (Magyar Testgyakorlók Köre), második Gaál Gyula (B. A. K.), harmadik Döry Vilmos (B. A. K.), negyedik Barta Géza (B. A. K.), ötödik Sós Gyula (B. T. C.), hatodik Rozsnyay Artur (Temesvár), hetedik Ivánfy Gyula (B. T. C.), nyolczadik Krammer Béla (F. T. C.), kilencedik Guttmann Ernő (B. A. K.), tizedik Spitzer József (B. A. K.).

**A Magyarországi Kárpátegyesület** központi választmánya f. hó 19-én tartotta őszi közgyűlését Iglón dr. Münnich Aurél elnöke alatt. Örvendetes tudomásul szolgált, hogy az egyesület alapító tagjainak száma a lefolyt évben negyvennyolczczal szaporodott és hogy az egyesület kebelében új osztály keletkezett: az eperjesi osztály. Az egyesület a nyár folyamán kibővítette a poprádi Kárpátmúzeum épületét 21,000 korona költségen és legközelebb hozzáfog a múzeum új berendezéséhez; kiépítette 5000 korona költségen a Tengerszem csucsra vezető utat és igen sok utat és ösvényt újra jelzett a Tátrában. A tél tolyamán az eperjesi, az iglói és a löcsei osztály együttesen több kirándulást fog rendezni a Tátrába, hogy tagjaik a téli sport gyönyöreit is élvezhessék. A Tátravezetőkkel e télen is megtartja az egyesület az elméleti oktató tanfolyamot, amelyen az összes tanfolyamok résztvenni kötelesek. A jövő évi Évkönyv 2600 magyar és 1600 német példányban fog megjelenni. Az egyesület közreműködött a Magas-Tátrának a nyár folyamán a bécsi katonai földrajzi intézet részéről eszközölt újabb felméréseinek felülvizsgálatánál, amelyek alapján a jövő tavasszal új térkép fog kiadatni. Az egyesület pénztárának nov. 10-diki kimutatása szerint 44,279 korona bevétel és 25,873 korona kiadása volt az egyesületnek.

**Pro Calabria** ünnepeinek sorrendjébe az Urániában és az operaházban tartandó diszeloadások mellé sportmutatványokat is vett fel a bizottság. Ezek közül különösen érdekes lesz a viadalok története czimén tervezett estély, mely a vivó-akadémiák rendes sablonjától eltérőleg az ó-kortól a legújabb korig jellegzetes mozzanatokban és korhű kiállítással mutatja be a vivásnak és a birkozásnak fejlődését.

**A Magyar Turista-Egyesület felolvasásai.** A Magyar Turista-Egyesület budapesti osztálya a turista-ság iránti érdek felkeltése és ébrentartása végett ez évben is felolvasó-estélyeket rendez. A felolvasásokat a Királyi Magyar Tudományegyetemen földrajzi intézetének nagytermében (régi országház ülésterme: VIII, Főherczeg Sándor-utca) az alábbi keddi napokon pontban esti félhét órakor tartják meg. Az előadások sorrendje a következő: 1905. december 5-én. Szerlemhegyi Tivadarné: A Juli-alpokban. 1905. december 12-én. Thirring Gusztávné: Utazgatás az ókori Budapest körül. Déry József; Kirándulások Zalában. 1906. január 9-én: Cholnoky Jenő dr.: A hegyrendszerről 1906. január 16-án: Flórián Károly dr.: Tátrai képek. 1906. január 23-án. Réhly Antal: A hegyi obszervatoriumokról. 1906. január 30-án. Jankovics Marcell: A Matterhorn megmászása. 1906. február 6-án. Rónaky Kálmán dr.: Messze földön, idegenben. 1906. február 20-án. Weninger László dr.: A Grödener Thal (Langkofel, Plattkofel). 1906. február 27-én. Szádeczky Gyula dr.; Kolozsvárról a kalinyászi leányvásárra. 1906. márczius 6-án. Székely István: Utazás a Nordcap-hoz és vissza. 1906. márczius 13-án. Schwicker Richard: A dolomit-hegységéből. 1906. márczius 20-án. Kertész Aba dr.: Ober-Engadin. 1906. márczius 27-én. Havass Rezső dr. Dalmácia.\* 1906. április 3-án. Pauer Károly dr.; Az alpesi sport és veszedelmei.

**A Budapesti (Budai) Tornaegylet** most fejezte be őszi tenniszversenyeit. győztesek lettek: Férfi egyesben 1. Takács József, 2. Hosszu Lajos, 3. női egyesben: 1. Argay Ilonka, 2. Tichl Márta; férfi párosban: 1. Hosszu Lajos és Tóth Andor, 2. Takács József és Nagy Uzor; vegyes párosban: Nagy Uzor és Payr Mariska. Az első győztesek tiszteletdíjat kaptak; ezenfelül kapott Takács József és Argay Ilonka egyesületi nagy ezüst-érmeket, Hosszu Lajos és Tichl Márta pedig egyesületi nagy bronzérmeket. Ugyancsak most fejezték be az egyesületben a sportszerű tekézést (kuglizást), melyben kizárólag egyesületi tagok vehettek részt; nyolcz tiszteletdíj volt kitűzve; nyertesek lettek: Kozák Endre, Beke Lajos, Mór Henrik, Gerhauser Sándor, Kovács Aladát, Kleeberg Vilmos, dr. Csepely Sándor és Fölsinger Ferencz. A versenyeket előkelő közönség nézte s különösen nagy érdeklődéssel kísérte a női tennisz versenyeket. A díjakat Demény Károly egyesületi alelnök osztotta ki a nyerteseknek.

**Sajtóhiba.** Mult számunk sorszáma 17, e helyett hibásan 19-et szedtek. Szíves elnézést kérünk.