

kisértük. *Andrássy* Ilona grófnő volt ez, kinek nemes szíve sugallatára a budai hölgyek tanujelét adták annak, hogy a női erények a magyar nőkben nyilvánulnak meg legszebben.

Kendeffy Ádám dédunokája és *Andrássy* Gyulának, a 48-as küzdelmek egyik főtényezőjének és a mai Magyarország szintén egyik újjáteremtőjének unokája méltó maradt elődeihöz, s mint igaz magyar hölgy, családja ragyogó fényét maga is emelte. Mély megnyugvás ez jövőnkre nézve s így nem is csodálatot keltő dolog a szeretetnek az a megnyilvánulása, melyet a székesfőváros nagyja és kicsinyje egyaránt kifejezésre juttatott a hétfői fényes nászon.

Hasonló erényekben gazdag *Esterházy* Pál gróf, az ifjú férj is, minden eddigi ténye és közéleti szereplése azt mutatja, hogy méltó ifjú nevéhez és arra hivatott, hogy a magyar arisztokráciát a nagy nemzeti társadalomhoz szorosabb kapcsolatokkal fűzze össze, hogy nemzeti életünk fejlesztésének nagy munkájában ne legyen üres sem a társadalmi osztályok, sem pedig az egyének között.

A diszes násznép délelőtt 11 órakor vonult a bazilikába, hol előbb csendes misét hallgatott, majd kezdetét vette a szertartás, melyet *Néger* Ágoston apátkanonok végzett nagy papi segédlettel. A szertartás közben a templom ének- és zenekara művészi előadásával emelte az esküvő fényét. A templomból a násznép a Park-Klubba hajtatott nászlakomára.

Gyúrfás Zsigmond.

Téli sportok a fővárosban.

Lapunk utolsó számaiban több ízben írtunk a téli sportok különböző nemeiről és azokat képekben is bemutattuk. Ma egy fővárosi középiskoláról számolunk be, mint amely szintén kiveszi részét a téli sportokból. Ez az iskola a II. ker. m. kir. áll. főreáliskola, hol az ifjuság testi nevelésére is különös gondot fordít az intézet vezetősége.

Az intézet ügybuzgó, lelkes igazgatóját, dr. *Szekeress* Kálmánt, aki tanulóit felett atyai szeretettel őrökdi, s a tanári kart illeti ezért a dicséret, kik példás buzgalommal ápolják intézetükben a testedzés ügyét. A mintafegyelem, melyet igazságos szigorral tart fent a testület, a leghelyesebb irányba tereli az ifjuságot, amiről tornaünnepélyeken és más sportversenyeken nem egy ízben tettek ez iskola ifjai tanúságot.

A növendékek élén dr. *Szekeress* Kálmán, a fáradhatatlan, igazgatón kívül állandóan őrökdi *Sulyok* János torna- és vívótanár, honvéd hadnagy, aki a kezdőket útbaigazításokkal látja el s irányítja a ifjuságot.

Téli túráival kapcsolatban ezen iskola a szánkósportot is meghonosította a fővárosban. E tekintetben elért eredményét mi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy a növendékek révén már a hozzátartozó szülők, rokonok és barátok

is részt vesznek eme kedves szórakozást nyújtó egészséges testgyakorlásban.

Jelenleg 215-re tehető a növendékek számkóinak száma, melyeken a budai hegyekben a közölt képek tanúsága szerint *Sulyok* János tornatanárnak állandó felügyelete alatt veszik ki részüket az ifjak a tél örömeiből, úgy hogy a szülők teljes megnyugvással engedik ki gyermekeiket eme játékokhoz.

Az ifjuság barátait érdekelni fogja,

életben is a legkiválóbb versenyzőként állják meg helyüket.

Első volt az intézet a céllövészet meghonosításában is. A m. kir. honvédelmi miniszter megbízásából itt tartott az első próbatanfolyam a VII. és VIII. osztály növendékeivel, melynek eredménye az, hogy ma már az ország különböző részein 50 intézet foglalkozik a céllövészetrel. Legújabb feltevő eredményt ért el a II. ker. főreáliskola a turisztikában is, melyet kisebb-

Az egészség ápolása télen.

Manapság az egészség ápolása az emberek nagy részének egyik fő gondja. Mert minden tanult ember tudja már, hogy a legtöbb betegség nem véletlennek eredménye, hanem okozata azon okok gyanánt összeható tényezőknek, amelyek a testünket körülvevő környezetben arra behatnak. Ma már tudjuk, hogy minél egészségesebb, minél



A budapesti II. ker. állami főreáliskola tanulóinak szánkógyakorlatai a budai hegyekben *Sulyok* János intézeti tornatanár vezetésével.

TÉLI SPORTÉLET A BUDAI HEGYEBEN.

hogy a II. ker. áll. főreáliskola a testgyakorlás terén különben is kiváló helyet vívott ki magának.

Ezen intézet növendékei a katonás neveléssel kapcsolatban egyaránt kiveszik részüket a tornából, turisztikából, az atlétikából és más testgyakorlásból az év minden szakában. Az elsőrendű uszók gárdájában nem egy fiatal erő szerepel már is közülök s az intézeti atlétika, torna, vívás, úszás stb. versenyek győztesei az egyleti

nagyobb csapatokba felosztva üznek az ifjak egész éven át. A megtett utakról, melyek előzetes jóváhagyás mellett történnek: képekben és útleírásokban számolnak be a résztvevők.

Az új korszak elvitázhatatlan érdeme, hogy a szellemi oktatás mellett a testi nevelést sem hanyagolja el. Viszszatértünk e téren ismét a klasszikus ókorba, melynek ismert közmondása volt, hogy: Mens sana in corpore sano.

Spectator.

erősebb ez a szervezet, annál sikeresebben fog ez a rá beható kórokozó tényezőknek ellentállani s azért erősítjük és edzzük azt akkor, mikor egészségesek vagyunk éppen úgy, mint a jó hadvezér is béke idején fegyverzi fel s látja el eleséggel és munióival a rábizott várakat.

Mai számunkban elismerőleg emlékezünk meg arról, amit iskolánkban az ifjuság testi edzéséért áldoznak. Követendő példa gyanánt állítjuk oda



Hídeléssel összekapcsolt és meghosszabbított szánkók.

a II. ker. főreáliskolát, mely a test-edző téli sportok üzésében határozottan az elsők között halad. Az egészséges sportok észszerű üzése azonban csak egyik, bár fontos része a test ápolásának. Minél több testgyakorlatban veszünk részt, annál fontosabb a test tisztántartása, a fürdők használata.

A fürdés azonban még mindig nincsen oly általánosan elterjedve nálunk, amint azt higiéniai szempontból kívánunk kellene. Az utóbbi évtized nagy haladást mutat ugyan e tekintetben hazánkban s ma már alig van legalább a székesfővárosban nagyobb-szabású új épület, amelyben a lakások fürdőszobákkal nem volnának ellátva, de hogy a nagyközönségben a minél gyakoribb fürdés nagy fontossága iránt még nincs meg a kellő érzék, ennek szomorú bizonyítéka az, hogy éppen a fővárosban merült fel az utóbbi években az az eszme, hogy a budai fürdők egyik uszóbassinját, amelyért

sok más nagy város irigyelne bennünket, a csekély látogatottság miatt a téli évadon át zárva tartásuk.

Míg külföldön a közönség s a hatóságok káróltve dolgoznak azon, hogy a népet télen is minél gyakrabban, minél olcsóbb fürdőkhöz juttassák, nálunk éppen a közönség az, mely nem tudja a természetadta kincset kellően megbecsülni s mely a többoldalról nyújtott kedvezményekkel nem akar élni. Világos jele ennek az, hogy nálunk a fürdőket sokan csak akkor veszik igénybe, ha betegség kényszeríti őket erre, vagy ha tisztasági szempontból érzik azok okvetlen szükségét.

De vajjon oly közömbös és illetőleg oly jelentéktelen-e a fürdők hatása, hogy ezt elegendőnek tarthatjuk? Helyeselhetjük-e azt, ha nevezetesen fővárosunkban, amely fürdők tekintetében páratlanul áll Európában, a fürdőket télen csak akkor használja a közönség egy nagy része, ha azt hasz-

nálni okvetlenül kell? S nem volna-e sokkal inkább kívánatos, hogy a für-



A szánkók indítása a hegytetőről.

dők használata nemcsak itt, hanem a vidéken is mindennapi szokássá váljon?

Jóllehet a fürdőzés haszna oly számos tudományos és népszerű felolvasásnak és cikkek képezte már tárgyát, fel kell tennünk, hogy a közönség vagy nem ismeri eléggé a fürdők higiénikus értékét, vagy nem tudja azokat kellően használni, vagy kényelemszeretettől nem gondol rá, hogy a fürdőket felkeresse. Télen e két utóbbi ok tényleg számba jön s nevezetesen az embereknek azon balhiedelme, hogy fürdő után télen meghül az ember.

Kétségtelen, hogy a fürdőket igen sokan csak kellemes szórakozásnak tekintik, anélkül, hogy azok hatását kellően ismernék. Pedig a fürdés fontosságát bizonyítják egyrészt az ősrégi tapasztalatok, másrészt az újabb kor tudományos vizsgálata, amelyek között egyike a legdöntőbb bizonyítékoknak az, hogy a német kaszárnyákban a katonaság egészségi viszonyai a fürdők rendszeres használatának behozatala óta tetemesen javultak; s ez könnyen érthető. A bőr ugyanis a testnek kiválasztó szerve, mely izzadság formájában nagy mennyiségű vizet párologtat el. Az izzadság különféle bomlási termékeket, levált epidermisszejteket tartalmaz, mely anyagok az izzadság elpárolgása után a faggyúmirigyek váladé-



Leereszkedés a lejtőn két sorban.

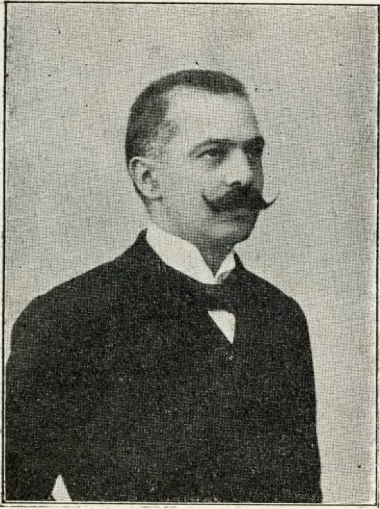
kával, a levegő porával és más szennyevel együtt a test felületén visszamaradnak. Könnyen érthető, hogy ez a felhalmozódott szenny idővel bomlásnak indul s a bőr fiziológikus működését megzavarja; megnehezíti elsősorban a bőrlégzést, amely — habár a tüdőlégzés mellett csak alárendelt szerepet játszik is — az egészség fenntartására mégis fontos.

A fürdők rendszeres használata tehát télen nemcsak a gazdagoknak való költségös luxus, hanem megfelelő életmód mellett értékes higiénikus eszköz arra, hogy egészségünket megóvjuk, életerőnket megőrizzük, életünket meghosszabbítsuk.

Különösen áll ez akkor, ha a fürdők használatával egyidejűleg egész életmódunk is megfelel ama követelményeknek, amelyeket az orvosi tudomány ilyenekül elismert. Azért tehát még télen se vegye senki könnyen a fürdők kérdését. Higiénikus követelmény ez, amelynek elmulasztása nagyon megboszulja magát.

Dr. Prepsz Kornél.

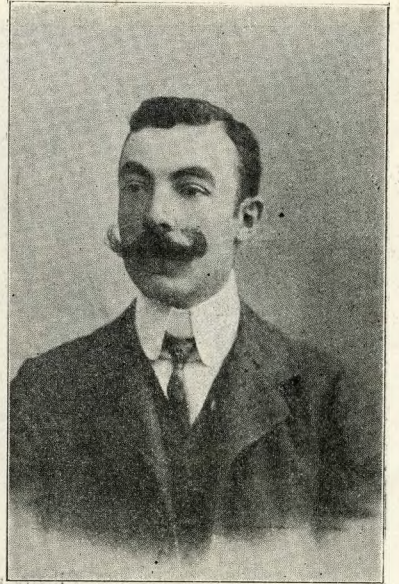
TÉLI SPORTÉLET A BUDAI HEGYEKBEN.



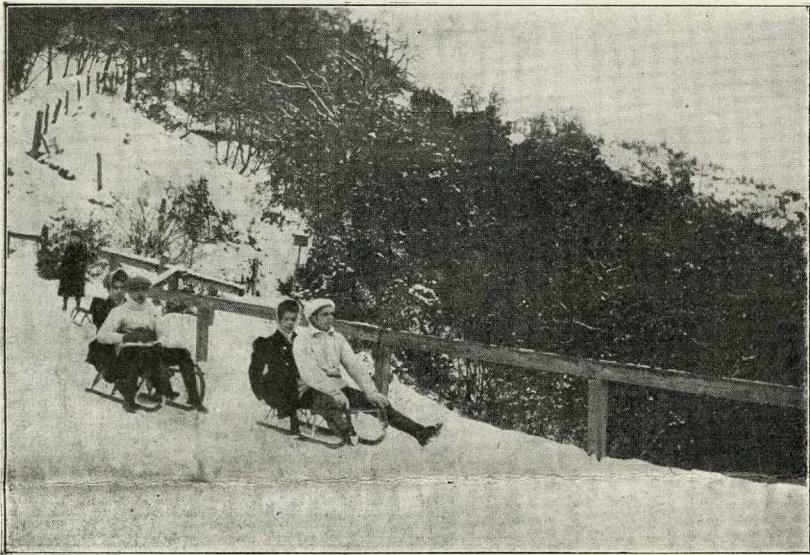
Dr. SZEKERESS KÁLMÁN,
a II. kerületi állami főreáliskola igazgatója.



A II. ker. állami főreáliskola egyik sportszociportja.



Szekcei SÚLYOK JÁNOS,
a II. ker. állami főreáliskola tornatanára.



Téry nővérek a kétüléses szánkón.



Téry nővérek a szánkón síklás közben.



Megérkezés a gyűlekező helyre.

TÉLI SPORTÉLET A BUDAI HEGYEKBE.



Pihenő a hegytetőn.



A II. kerületi főreáliskola tanulói tornatanáruk vezetésével kivonulnak a hegyekre.



Együlékes menetközben.



A II. kerületi főreáliskola tanulói tornatanáruk vezetésével megérkeznek a hegytetőre.



Várakozás az indulásra.



Indulásra készen.



Háromülékes menetközben.

TÉLI SPORTÉLET A BUDAI HEGYEKBEEN.