

53884

Szeged, 1937 november

8. évfolyam 11. szám

# A TISZA

A Magyar Ustró Szövetség Déli Kerületének Hivatalos Lapja

Főszerkesztő:

Dr. Kállai Emil



A szegedi nemzeti emlékcarnok.

Havi folyóirat Szerkesztőség és kiadóhivatal: Szeged, Széchenyi tér 15. Telefon 20—85. Előfizetési ára egész évre 3 pengő. Egyes szám ára 30 fillér. A kiadóhivatal postatakarékpénztári csekk számlájának száma: 2088.

Tekintetes  
kir. Ügyészség,  
Szeged.





# *Az új Singer-ház*

Imponálóan szép és világhíréhez méltó otthont kapott a Singer Varrógép Részvénytársaság, amelynek új üzletháza Budapesten, VII., Rákóczi-út 16. szám alatt külső képével épügy, mint belső berendezésével egyaránt érdemes minden önzetlen szemlélőnek az érdeklődésére.

Hogy mit jelent használhatóság, alkalmasság és kitűnőség szempontjából a Singer-féle varrógép, annak hangsúlyozásával elkéstünk, mert ezzel ma már mindenki alaposan tisztában van. Nemcsak nálunk, hanem az egész világon. Hiszen ép ezért fogalom a Singer-gép.

Viszont annak a száz százalékban korrekt üzleti politikának és azoknak a kifogástalan kereskedelmi gestióknak igaz elismerésével feltétlenül hálásan kell adózni, amelyek olyan elsőrendű helyet vívtak ki Magyarországon e ragyogó multtal jogosan dicsekvő cégnek.

Elsősorban Utermark Emilnek, a cég kitűnő magyarországi igazgatójának minden elismerést méltán kiváltó érdeme ez. Közhasznú működése, amely a cég gyártmányainak elsőrendűségével összhangzó harmóniában áll, oly bizalmat alapozott meg, amely nemcsak a szakmában ritkítja párját, hanem a legszeleesebb körökben is megszerezte az üzlettel bármilyen vonatkozásban kapcsolatos teljes és kielégítő megnyugvást.

Magasra ívelő pályájának valósággal mérföldjelzője az új üzletház felépítése, páratlan aktivitásának ez a legújabb bizonyítéka. Nemcsak szépség, hanem praktikusság és helyes beosztás szempontjából is példátlanul sikerült a Singer-ház.

Eladási osztálya a földszinten van elegáns, elgömbölyített sarkú, faburkolatos falu, az ezekben elsúlyesztett vitrinekkel és szekrényekkel ellátott gyönyörű helyiségben, ahol varrógépeket, alkatrészeket, motorokat, olajat és különleges s ipari gépek számára alkalmas fonalakat talál a vevő. A műhely a legfrissebb technikai újítások és berendezések segítségével gyorsan készít el minden szükséges varrógépjavítást.

A modernül berendezett, falbasúlyesztett, iratszékényekkel ellátott irodák az I. emeleten vannak, míg a II. emeleten foglal helyet a gyári osztály, egészen különleges helyiségekkel, a különleges Singer-gépek bemutatásának céljaira berendezve. Ugyanezen az emeleten van a tanfolyamok tartására szolgáló szép helyiség is. A kettős pincével ellátott ötemeletes hatalmas épületnek többi részét komfortos és teljesen modern lakások foglalják el.

Az új Singer-ház valóban méltó a cég nagy multjához és a fogalomná vált Singer-varrógép méltán kiérdemelt jó híréhez.



## Az evezésről

A sportoknak a háború után bekövetkezett előretörésében az első helyet kétségtelenül az evezés foglalja el. Népszerűségét megmagyarázza az a tény, hogy az evezés a szabadtéri sport legideálisabb formája, hisz amellet, hogy a test összes izmait foglalkoztatja, erősíti a szívet és tüdőt, valamint alkalmat ad oly kiváló tényezők kihasználására, mint a levegő, világosság, napfény és víz, melyek egymagukban is oly értéket jelentenek, hogy sokszor mint gyógytényezőket használjuk fel őket. Az evezésnél végzett mozgások két irányban fejtenek ki kedvező hatást: egyrészt a felesleges zsírlerakódás megakadályozásával javítják a test alakját (ami elsősorban a nőket csábítja az evezésre), másrészt fokozzák az anyagcserét és így a test összes sejtjeinek jobb táplálkozása folytán javítják a constitutiót. Az evezés nemcsak a testre hat kedvezően, hanem a szellemre is, a megszokott környezetből való kikerülés, a természet szépségeinek élvezete, a kellemes társaság, a sokszor terhes ruházattól való időleges megszabadulás mind oly körülmények, melyek segítik a kedvező lelki hatás létrejöttét.

Ahhoz, hogy az evezős sport ezen számos előnyét élvezhessük, szükséges, hogy ismerjük azon veszélyeket, melyeket az evezés is, mint minden más sport magában rejt, s melyek elkerülése csak kellő egészségügyi ismeretek birtokában, a sportorvosi vizsgálatok és felügyelet elterjedésével lesz lehetséges. Az evezés a sportok azon csoportjába tartozik, melyet a tartós gyakorlatok jellemeznek, ezeknek főelőnye, hogy az izmok rövid összehúzódását mindig azok ellazulása követi, tehát állandóan egy nyugalmi szak van közbeiktatva, amikor a káros bomlási termékek, melyeknek felhalmozódása a fáradtság érzését hozza létre, akadálytalanul eltávozhatnak a dolgozó izomból. Az izomnak munkájához elsősorban szénhidrátokra van szüksége, ez a nyugalmi szakban részint magában az izomban halmozódik fel, részint a szervezet nagy raktárházában, a májban, egy cukorfajta (a glikogén) alakjában, innen a vér útján kerül a dolgozó izomhoz, hogy annak szükségletét pótolja, ugyancsak a vér viszi el onnan a glikogén bomlási termékét, a tejsavat.



Az evezés nem lehet előkészítő tevékenység más sport számára, sőt inkább az evezésnél van szükség azon testi és lelki előképzettségre, melyet más sportok üzése által szerez meg az ember. *Csak teljesen egészséges szervezetű embernek való az evezés.* Tehát már a sportolás megkezdése előtt feltétlen szükséges a sportorvosi vizsgálat, még fontosabb ez, ha arról van szó, hogy kit bocsássanak versenytréningre, ezután pedig a tréning és versenyzés ideje alatt állandó orvosi ellenőrzésre van szükség, annál is inkább, mert csak az állandó erélyes munka kapcsán derül ki egyik-másik szívnek gyengébb értéke.

Az evezés az a sport, melynél a sielés után a leg-erősebben vannak a keringési szervek igénybevéve. Lásuk tehát elsősorban ezek szerepét. Szívvizsgálatokat sportolókon már igen régen végeztek, azonban megbízható és összehasonlítható vizsgálatoknál felhasználható adatokkal csak azóta rendelkezünk, mióta a Röntgenátvívítást segítségével a szív nagyságának pontos lemérése lehetségessé vált. *Egészséges ép szív egyszeri intenzív munkára mérsékelt megkisebbedés jelentkezik, míg ha a munka oly nagy volt, hogy meghaladja a szívnél teljesítőképességét, azaz túleröltetéshez vezetett, akkor a szív megnagyobbodik, kitágul.* A szív megkisebbedését vérnyomásemelkedés és gyorsan a normálisra visszatérő pulzusszaporulat kíséri, míg a szív tágulásával vérnyomáscsökkenés a hosszantartó pulzusszaporulat jár együtt. Állandó megnagyobbodást mutató szívet u. n. sportszívet, főként oly sportembereknél észlelünk, akik már a fejlődés éveiben nagymérvű sporttevékenységet fejtettek ki, az ily szívek még a sportolás abbahagyása után sem kisebbednek meg számbavehetően. Az ily sportszív megnagyobbodását mai felfogásunk szerint úgy a szívizomzat tultengése, mint úreinek tágulása okozza. Lelki izgalommal együttjáró intenzív sportolás (pl. vizi-poló) inkább okoz szívmeagnagyobbodást. Nagy jelentősége van az egyéni hajlamnak, hisz vannak sportemberek, kiknél a hosszú évekig üzött intenzív tréning sem vált ki megnagyobbodást. Deutsch és Kauff Wienben 4000 sportembert vizsgáltak meg, s szerintük a szívmeagnagyobbodást okozó portágak hatásuk sorrendjében a következők: sielés, evezés, úzás, kerékpározás, birkózás, hosszútávfutás. Ha az evezősport üzése fiatalok-



rúnál már kezdetben állandó vérnyomásemelkedést vált ki, úgy az evezés abbahagyását fogjuk ajánlani, míg ha már régebben sportolóknál jelentkezik, úgy csak az evezés mértékét fogjuk csökkenteni, tehát elsősorban a hosszú túrákon való részvételt tiltjuk el.

Nagy munkát ró az evezés a légzőszervekre is, ezért ezeknek is tökéletesen egészségeseknek kell lenniök. A férfiak légzésénél a rekesz dominál (hasi légzés), míg nőknél a mellkasi légzés lép előtérbe. Sportorvosi vizsgálatnál a légzőszervek működéséről a vitalkapacitás mérése által győződünk meg. Vitalkapacitás alatt azt a levegőmennyiséget értjük, melyet a vizsgált egyén legmélyebb (maximális) belégzés után kilégezni tud. A helyes légzési technika evezésnél abban áll, hogy a mély belégzés az előrecsúszásnál történik, ezen maximális belégzési helyzetben folyik le az evező áthúzása, majd a szabadításkor a gyors kilégzés.

Fontos szerepe van az ember bőrének is, mely védőszerepe a mélyebben fekvő szerveknek, különböző váladékokat termel, nélkülözhetetlen érzékszerv nagy befolyása van a szervezet hőmérséktszabályozására, s betegség elleni védőanyagokat termel. Sportolásnál a bőr vérrel való átáramlása bővebb s így táplálkozása is javul, ami a fenti pontos funkciók ellátására kedvezően hat.

A tréning a test rendszeres előkészítése az izmok legnagyobb tetjesítményére, rendszeres testgyakorlatok és szigorúan szabályozott életmód által. Az előtréning általános gyakorlataival szemben maga a tréning a speciális sportra helyezi a súlyt, mellyel a győzelem elérhető. Egy csapatba csak egyenlő testalkatú és erőbelileg egyenértékű egyének valók, nem javítható, nem egyenlíthető ki az egyik résztvevő gyengébb volta azáltal, hogy a többi helyeken erősebbek ülnek, sőt erősebb társaságban a gyengébb túlerölteti magát. A tréning elején súlycsökkenés áll be, ezen veszteség egy részét visszaszerzi az egyén és az így kialakult tréning-súly, egy helyesen vezetett tréning egész ideje alatt, állandó marad. Tréning alatt a nyugalmi légzés és pulzusszám lassúbbodása és a vérnyomás csökkenése észlelhető. A helytelenül vezetett, túlnagy munkateljesítmény kiváló tréning túltréningozottsághoz, letöréshez vezet, melynek megállapítható (objektív) tünetei: a hirtelen súly-



esés, a vitalkapacitás csökkenése, a légzés egyenlőtlené válik s emelkedik a nyugalmi pulzusszám és vérnyomás; szubjektív tünetei: az étvágytalansággal hirtelen váltakozó farkaséhség, fáradtság, ieeegesség, álmatlanság, ingerlékenység, hangulatváltozás és a munkakedv hiánya. Fokozott elővigyázstosságra van szükség az első tréning-évben, s fiataloknál legjobban, ha az első évben nem is versenyeznek. Nagyon káros, ha oly evezősök, kik egész héten át nem gyakoroltak, vasárnap nehéz kimerítő turát tesznek meg. Ennek súlyos következményei lehetnek a szívre, s a kísérő ideges nyugtalanság, étvágytalanság, álmatlanság folytán kifáradtan és kedvetlenül fogják végezni heti kenyérkereső munkájukat.

A helyes táplálkozás fontossága ma már az emberi élet minden fázisában ismert, fokozottan áll az a sportolásnál. Az észszerű sportolás javítja az étvágyat és így a táplálkozást is, de hogy a táplálék feladatát betöltse, bizonyos fontos és nélkülözhetetlen tulajdonságokkal kell bírnia. Legyen ízletes, mert az ízinger az emésztőszerveket tevékenységre bírja, így a táplálékot, egészséges ember számára, könnyen emészthetővé teszi. Bírjon az étel kellő tápértékkel, amit kalóriákban határozzunk meg. A különböző tápanyagok (szénhidrátok, fehérjék és zsírok) különböző tápértékkel rendelkeznek, tehát, hogy egyenlő hatással bírjanak, különböző mennyiségekre van belőlük szükség. Nem közömbös azonban, hogy a szükséges kalóriamennyiséget ezen tápanyagok milyen arányban szolgáltatják. A test egyensúlyát nem tarthatjuk fenn oly táplálékkal, mely bár elég kalóriát tartalmaz, de csak szénhidrát és zsír alakjában. Miután fehérjére a szervezetnek feltétlen szüksége van és nem kap, kénytelen saját testfehérjéjét fogyasztani. De épp úgy nem elégíti ki a szükségletet az egyoldalú fehérjetáplálkozás sem. Rendkívül nagy szerepe van ugyan a megszokásnak, hisz látjuk, hogy az eszmók úgyszólván kizárólag állati zsíron és fehérjén is jól megélnek, ezért tréningben levő sportember maradjon meg megszokott étrendjénél, még ha egy más rendszertől jobb eredményt vár is. Nélkülözhetetlen alkatrésze a kosznak a zsír, mely kétszer annyi kalóriát szolgáltat, mint ugyanannyi szénhidrát vagy fehérje. Ezen kalóriákat adó tápanyagok mellett feltétlen szüksége van a szervezetünknek a vitaminokra. Fontos alkatrészei még a tápláléknak a só és



a víz. Az egészséges ember számára nem ártalmas a tea, kávé, kakaó és alkoholtartalmú italok mérsékelt fogyasztása sem. *A sportember étrendjéből az alkohol száműzendő* (legalább is a rendszeres tréning és túrák idején), mert az alkohol lelki hatáss folytán a gátlások megszüntetése károsan befolyásolja az önkritikát, ami a teljesítmények és teljesítőképesség túlbecsülésére vezet.

Az öltözködés főcélja, hogy a testnek a bőrön át történő hőleadását szabályozza. A szervezet belsejében lefolyó égési folyamatok termelik a testmeleget, amire annál inkább szüksége van, mert állandóan veszít az ember meleget egész testfelületén, valamint meleget használ fel a felvett táplálék és a kilégzett levegő felmelegítésére. A hőtermelést és leadást a szervezet igyekszik állandóan egyensúlyban tartani s ebben van nagy segítségére, saját szabályozó berendezései mellett, a ruházat. Célszerűbb több vékony, mint egy vastag ruhát hordani, mert a test és a ruha, valamint az egyes ruharetegek közt levő levegő elszigetelőleg hat. Evezésnél egyrétegű vékony gyapjú vagy pamutruha jobb mint a vászon. Melegben szabad felsőtesttel kihasználhatjint a levegő és fény üdvös hatását. Pihenésnél a külső hőmérsékletnek megfelelő egy- vagy többretegű vékony ruházatra van szükség. Sohasem feküdjünk le puszta földre, mert ez nagymennyiségű meleget von el a testtől és elalvás esetén, az idő múltával, súlyos következményekkel járó helyi vagy általános lehüléshez vezethet.

A fentiekben vázoltuk röviden az evezősport egészségügyi vonatkozásait. Az evezés előnyei osztályrészül jutnak mindazoknak, akik egészséges szervezettel kezdik és ésszerűleg üzik ezt a nemes sportot. Az ártalmak közül a sérülések ritkák, a balesetek veszélytelenek, ha minden evezős jól tud úszni, a szervezet általános károsodása rendszeres sportorvosi felügyelet mellett elhárítható. Tehát a mérleg serpenyője határozottan az előnyös oldal felé billen, így érthető az evezősportnak nagy fellehdülése, sőt várható, hogy ez a jövőben is folytatódni fog.

*Dr. Oláh Jenő.*



## Tramtamtamtamtaram . . .

. . . Vidám trikós nép issza a hegy levét az asztalnál. Sok szódával, löbbyire. Hosszúlépés itt, meg hosszúlépés ott, nem rossz az, hosszúkat lépdelni, — ülve a halászcserda fái alatt. A tyúklevés jó meleg volt, a rántott csirke se volt hideg: tyúk, melyből leves lett, csirke, melyet kirántottak, lehet, hogy rokonok voltak, ezen eltűnődni azért nem jó, könnyen elszomorodik az érző lélek, jobb is, ha nem tűnődünk el.

Jön egy fejkendősnénike, szilvát árul. Ettől viszont nem kértem meg, hány éves, hátha kiderül, hogy hugám.

A szomszéd asztalnál talán húszan is ülnek, mindenki beszél, de ha mindenki beszél, ki hallgatja? Mégis remekül megértik egymást, hála Isrennek. És sokat kacagnak.

Egy kisebb asztaltársaságból kiválik egy úr és — fekete lepedő alá vonul. Jó, jó kérem, fényképező géppel vonul a fekete lepedő alá: barátságos arcot nem kell kérni, az a társaság is jókedvű.

Egy harmadik asztalnál megint vagy nyolcan.

Egy negyediknél ugyan csak egyen, az illető viszont bánatában — hogy ily elhagyatott — rengeteg kukoricát fogyaszt. Hogy miért jó a kukorica bánat ellen, azt nem tudom, de úglátszik jó.

Árnyas zöld fák, pár lépésre a sárga és forró homoktól.

Tramtamtamtamtaram!

Dobszó!

Arra tekintek, ahonnét a dobszó felém pereg.

Én még csak tekintek . . .

A többiek — szerte asztaloktól — már felugráltak, szaladnak nagy boldogan a dobszó felé.

Nagyboldogan, ha mondom.

Lehet, hogy nagyon szeretik a kisbírót, aki ott áll a parton, sütétkék ruhájában — melyet keskeny piros zsinór díszít — kicsinek, nem nagy és nem ifjú legény, a bajusza már ősszes.

Tramtamtamtamtaram! — pereg szüntelenül a dob, remélem, nem tévesztettem el feladatomat, betűkkel rögzíteni meg a dob beszédét.



A kisbírót viszont már nem látom, eltűnt a tarka gyűrűben: a sok-sok trikótól dehogyis látni már a sötétkék ruháját, a keskeny piros zsinórral.

Tramtamntamtamtaram!

Ejnye már mégis csak fel kell kászolódnom magamnak is, ögylátszik, nagyon fontos mondanivalója van, ha ilyen hosszú a bevezetés.

Felálllok.

Tamtam . . .

Befejezte a dobolást.

Jaj, most már igazán sietni kell, már kezdi is a beszédet.

Csak éppen nem értem.

Legfeljebb hangfoszlányokat hallok: rendeletjibül... partbirtokosok . . . engedélye van . . . tartson tisztaságot...

Ilyen hosszú bevezetés után, ilyen rövid történet!

— Éljen! — tör most fel egy leányka ajkáról, úgy látszik, ha keveset is, de nagyon érdekeset mondott a derék kisbíró: mégis csak kár, hogy nem hallottam, mit?

— Éljen! — harsan most számtalan ajakról s a leányok, akik a kisbíró közelében állnak, megölelgetik a kisbíró.

A kisbíró elégülten mosolyog.

Azt elhiszem.

Ez egy siker!

Pár szó és ekkora siker!

Ahogy ballagok visszafelé az asztalomhoz, nagyon irigylem a kisbíró.

Kérek két cső kukoricát.

Szívfájdalmamra.

Kérek még két cső kukoricát.

A kisbíró öregebb, mint én s hogy ölelgették a lányok.

Kérek még két cső kukoricát.

Úgy kell nekem, mért nem lettem kisbíró.

Kérek még két — puskacsövet, az lesz a legjobb.

Az kifogyott?

Be kár . . .

*Paulini Béla.*



## A csónakok telettetése

November első felében még voltak a Tiszán nyoma a vizesportéletnek. Mert bizony meghosszabbodott nyárutó bőséges alkalmat adott a csónakázóknak is, az úszóknak is arra, hogy egy-egy verőfényesebb délidőben csak úgy kivegyék a részüket a sportéletből, mint a legrekkenőbb nyári napokon. Néhány úszóház még a nyári helyén áll s ha nem is nagy számmal, de akadnak vendégeik. A csónakok legnagyobb része azonban már garageirozva van.

Vízen tartani állandóan egy csónakot csak végső szükségben szabad, ha lehetőség egyáltalán nincs a garageban tartásra. Ilyenkor lesalább vászonburkolatot kell alkalmazni. Ez is ellenáll úgy ahogy a csónak halálos ellenségeinek: a szélnek, napnak, esőnek. Sajnos, a hullámveréstől ez bizony meg nem mentheti. Arról nem is szólva, hogy vízen tartott csónak elszabadulása — az óvintézkedések dacára is, — elég gyakori eset.

Mint első szabály állítható fel a garageirozás, vagyis a csónaknak esőtől, széltől és naptól védett, tető alatti zárt helyen, hangárban való tartása. Szabad levegőn, napon, esetleg állandóan vízen tartott lúcfenyőből épített csónak három év alatt tönkremegy, míg ugyanez a csónak helyesen ápolva, garageban tartva 10 évig is eltart.

Mondhatni tehát, hogy a gondos garageirozás igazán mint szükséglet jelentkezik a csónak életében.

A garageirozásnál arra kell ügyelnünk, hogy ez tágas helyen történjen, s hogy a csónak akkor sem a pusztára tétessék, ha a földszintre kerül, hanem fapalczra, állványra. Földrehelyezés esetén ugyanis a levegő megreked, illetve elzáródik a csónak falától s ez által a korhadás csíráinak nyílik út a csónak fájába.

A garageba való fel és lehordást legjobb magunknak végezni, miként azt az egyletekben is látjuk, mert senki más nem fogja úgy kímélni tudni csónakunkat, mint mi saját magunk. Az emelgetések alkalmával pedig nagy kímélettel kell eljárunk. Sohasem szabad a csónakot villájánál fogva emelgetni, hanem ha már farrán és orrán alkalmazott rendes, alsó fogásunk nem



volnak elegendő, akkor a csónak belső peremén végig futó párkány-léccet kell megragadnunk s annál fogva emelni s hordani a csónakot. Rettentően rongálja a palánkot a villáknál fogva való hordozás és emelgetés.

A garageban ne a fenekére fektessük a csónakot, hanem borítsuk fel s megfordítva helyezzük azt le a csónaktartó polcokra. Ennek az eljárásnak is számos előnye van. Nem veszi bele magát annyira a por, piszok, illetve ha maradt volna is benne tisztogatáskor, — az kihull.

Látjuk tehát, hogy ha nyáron fontos a csónakok garageirozásának helyes megoldása, mennyire jelentős ez télen is. Már pedig most következett el az ideje annak, hogy a legsürgősebben garageirozzuk azokat a csónakokat is, amelyeket még nem tettünk el eddig, hogy megkezdjék nem sokáig tartó téli álmukat.

\*



# Írógépek

és írógép kellékek minden árban kaphatók.

**WIRTH és RENGEY cégnél**

Szeged, Széchenyi-tér 5. Telefon: 22—21.



## A holland úszónők

Gombamódra szaporodnak Hollandiában a fedett uszodák. Még pedig leginkább nők edzik magukat ezekben, a férfiak sokkal kisebb számmal találhatók a holland úszósportolók közt. Dr. Bárány István, a magyar vízisportélet kitünősége érdekében magyarázza meg ennek az okát. A következőket írja:

A hollandok éppen úgy, mint az angolok rájöttek arra, hogy a nőknek sportra szükségük van, de igen kevés az olyan sport, amely nem tesz férfiassá, hanem a nőies testalkat mellett is kiváló eredmények elérését engedi meg.

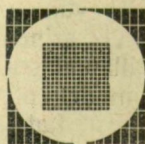
Egyike a leginkább nőknek való sportoknak az úzás. Nem szándéksom ezuttal hosszas akadémikus fejtegetésekbe bocsátkozni, csak néhány idevetett példával akarom igazolni ezt az állítást. Az úzást igen megkönnyíti a könnyű fajsúlyú test. Ez a fiatal korban és a nőknél van meg. Tegyük próbát, ki tud mozdulatlanul végigfeküdni a víz színén anélkül, hogy lába elmerülne. Arra a megállapodásra jövünk, hogy ez úgyszólván kivétel nélkül minden nőnek sikerülni fog, míg az erősebb nemnél csak a fiatalabb korosztály tudja megtenni ezt. Emellett az úzásához feltétlenül lágy izmok szükségesek és igen fontosak az erős lábizmok. Tagadhatatlan, hogy mindkét tulajdonság inkább a nőkben van meg, mint a férfiakban. Végül az úzás lassú mozgást követel, hiszen a leggyorsabb úszók is egy percre úszák a száz métert. A lassú mozdulatok pedig inkább nőiesek, mint a gyors, hirtelen mozgások, mint a futás, ugrás, dobás, szertorna, vívás.

Ezenfelül a józan hollandusok és északi szomszédai sokkal kevesebbet törődnek az úgynevezett társadalmi élettel, mint a középeurópai és délnyugateurópai lányok. Életbeosztásuk sokkal nyugodtabb és sokkal jobban alkalmazkodik az éjszaka és a nappal természetes beosztásához, mint másutt. A báltermekben és zsúrokon táncsal eltöltött órák helyett a holland lányok inkább az uszodákban végeznek testmozgást és azt tartják, hogy napi két óra úzás semmi esetre sem lehet olyan káros a szervezetre mint napi hat-nyolc órai tánc.



## Úszómérkőzés síversennyel

A nizzai úszókerület elnöke csodálatos összetett versenyt talált ki, amely páratlan az egész világon. A verseny két számból áll: lesikló síversenyből és 400 m. tengeren való úszásból. Az elnök helyi érdekességet akart adni a versenynek, amelyet kizárólag Nizzában lehet megrendezni, mivel itt a hegyekben hó van, de a tengerben az edzettebb emberek megfürödhetnek. A hiba csak ott csúszott be számításaiba, hogy nem akadt versenyző, aki ilyen csodálatos módon kívánna sportolni. Végre hosszú keresés után Tailli, az igen jóképességű úszó vállalkozott arra, hogy elindul a versenyen, amelyet decemberben tartanak meg.



**Csónaklakkozást,**

szobafestést, mázolás, bútorfényezést elsőrendű kivitelben, legelőnyösebb árért vállalnak

**Bárkányi Testvérek**

Szeged, Kölcsey utca 8. sz.



## A túlzott edzés

A vízisportok űsésénél a túlzott trenirozásnak vannak lelki és testi ártalmai. A lelki jel nségek közé tartozik a lehangoltság, az elhatározási képesség hiánya, ami egész az apatiáig fokozódhatik, akárhányszor az önbizalom is elvész, a sportoló izgatottá, nyugtalaná válik és bizalmatlan lesz környezetével szemben. A testi jelenségek közül legfeltűnőbb a testsúly hirtelen csökkenése. Ez azonban nyomban pótlódik, mihelyt a tréninget abbahagyják. Csökken ezenfelül a tüdő vitalkapacitása, egyben a vizeletben bizonyos elváltozások jelentkeznek. Ha a tréningnek efajta ártalmai mutatkoznak, teljes nyugalmat kell elrendelni. Masszázs és bő táplálkozással lehet az egyensúlyt helyreállítani.

## Kettétört úszókarrier

Néhány év előtt az úszósportban nevezetesség volt a németamerikai Gertrud Ederle. Nemcsak hogy átúszta a Mauche-csatornát Anglia és Franciaország között, hanem az egész úton kraulozott és máig is fennálló világrekordidő alatt tette meg az utat.

Ebből a szenzációs úszásból csak apja, aki egyben menedzsere is volt, keresett és azonnal elfogadott egy 10.000 dolláros ajánlatot amerikai kabarékörútra.

Egy-kettőre kiderült azonban, hogy Gertrud Ederle színpadi pályája, hiába kezdte azt a világraszóló úszórekorddal, teljesen kilátástalan. A nagy úszóeredmény elérése közben megromlott a hallása és csakhamar jóval szerényebb állásokkal kellett beérnie.

Úszótanítónő lett az egykori olimpiai győztesből, most pedig hátgerinctöréssel fekszik elfelejtve egy new-yorki kórházban. Csaknem egy éoe már, hogy elcsúszott a fürdő síma kövein, súlyosan megsérült a hátgerince és azóta gipszben fekszik. Állítólag még lehet reménye arra, hogy járni tudjon.



# Mit járkálsz meztelenül ! ?

Francia bohózat, magyar színpadra alkalmazta  
HELTAI JENŐ.

**FEJES TERI és DELLY FERENC**

főszereplésével a

## Terézköruti Színpad

szenzációja.

Rendezte: **Tarnay Ernő.**

Ezt megelőzi a nagy kabaré műsor,  
melyben fellépnek :

**Salamon Béla, Rajna Alice, Herendi  
Manci, Kökény Ilona, Kőváry, Peti,  
László, Rácz Vali, Nárai Teri, Bartók  
Ibi, Fenyő, Fülöp, Berczy, Bata Erzsí,  
Elek Zsuzsa, Vadnai Éva, Hegyi, Ga-  
ráti, Jankovich és Pán.**

Rendező: **Kőváry Gyula.**

Konferanszierek: **Nárai Teri és Bartók Ibi.**

Minden ünnep- és vasárnap délután fél 5 órakor  
olcsó helyárrakkal !

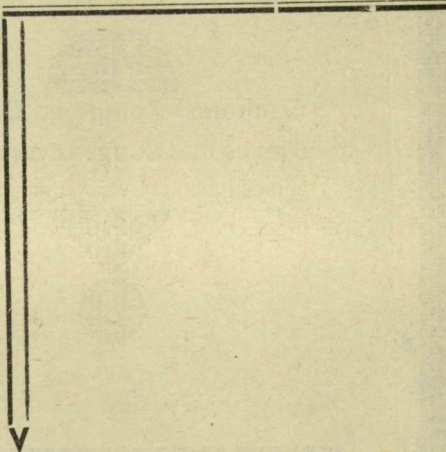
Telefon : 12-92-54.

Kezdeté : 9 órakor.



# Solti János

mechanikai- autó és  
motorkerékpár javítás



Műhely :

**S Z E G E D,**

Kálvária u. 8. Telefon : 15-82.



# ARTISZA

Főszerkesztő:

**DR. KÁLLAI EMIL**

SZEGEDEN HAVONTA MEGJELENŐ  
NÉPSZERŰ FOLYÓIRAT.



Szabolcs, Zemplén, Borsód,  
Heves és Csongrádvármegye  
minden jobb családjánál megtalálható.



# ARTISZA

havi folyóirat bármit hirdet, az eredmény feltétlenül kielégíti, mert: **hat vármegye legjobb, legvásárlóképesebb közönsége olvassa ezt az érdekes, színesen megírt folyóiratot.**







# NE KISÉRLETEZZÉK!



A jó varrógép gyártása  
precíziósmunka!

Ezért nem tud minden gyár  
varrógépet előállítani!

**Singer varrógépek**  
azonban évtizedes tapasztalatok alapján,  
kizárólagosan varrógépeket  
gyártó üzemben készülnek!

EZÉRT ISMÉTELJUK:

# NE KISÉRLETEZZÉK!

## SINGER VARRÓGÉPEK világhirűek!

Singer varrógép részvénytársaság

Szegedi fiók: Kárász-utca 1. szám.

Tiszamenti és Szeged-környéki fiókok:

Szolnok, Baross-utca 22. szám.

Makó, Vármegye-utca 3. szám.

Hódmezővásárhely, Rothermere-utca 12 szám.