



A 90 éves Kossuth.

Istennek kegyelméből Kossuth Lajos, Magyarország volt kormányzója megérte a 90 esztendőt is. Istennek különös kegyelme az, hogy Kossuth nemcsak megérte a 90 esztendőt, de azt testi és szellemi épségben érte meg. E század nagyjai közt kevés nagyság ért ily magas kort s hozzá hasonló épségével a testi és szellemi erőnek.

Az első magyar hírlapíró ma is tovább keresi kenyerét. A 90 éves agastyán szorgalmasan dolgozik „Iratának“ 4-ik kötetén s ma is éber figyelemmel kíséri Magyarország dolgait. Fontosabb politikai esemény alig fordulhat elő, hogy Kossuth ne szólaljon meg az ő palatinusához, Helfy Ignácához intézett levelekben, melyek csodálatot keltenek remek stílusukkal, a koncepczió szabatosságával s a mi különösen csodálatos, minden során meglátszik, hogy az irodalmi nyelv fejlődésével lépést tart és ép oly modern stílusa, mint bármely fiatal íróé, — de a stílus ereje, — na abban utolérhetetlen.

A Radetzky-szobor leleplezését sem hagyta szó nélkül a nagy hontalan s Radetzkyre vonatkozó jegyzeteit meg is küldötte Helfynek. Kár, hogy nem a szobor leleplezése előtt. Ez talán mégis sok magyar embert visszatartott volna a Bécsbe zarándoklástól.

De hát nem Radetzkyről van szó, hanem a 90 éves Kossuthról. Szeretnénk kívánni sok-sok esztendőt még a 90 esztendőhöz. De szinte félünk, hogy oly sokat kívánnánk, a mit Isten végtelen kegyelme sem teljesíthet. . . . A legfőbb, a mit szeretnénk, annak teljesítése már ő rajta áll, s fájdalom, semmi remény arra, hogy Kossuth Lajos átlépje a haza határát.

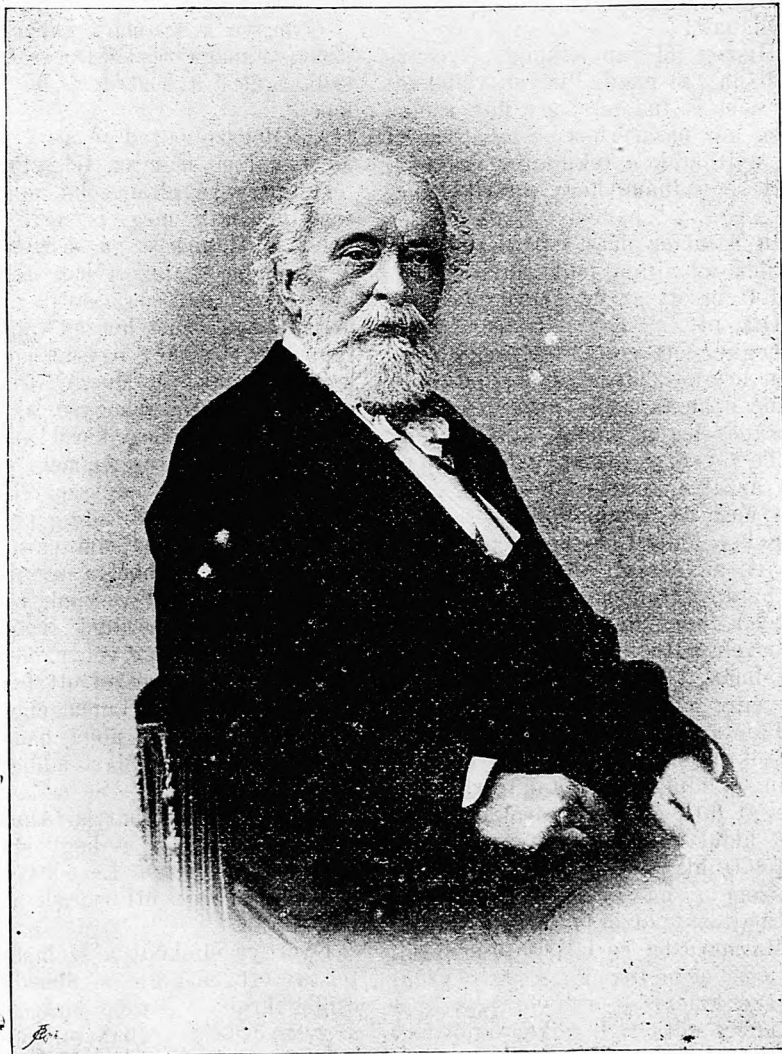
Hogy az, a ki annyi milliót tett szabaddá, egyedül magát nem tudja felszabadítani!

A medve.

Irta GONDA DEZSŐ.

— Huj, huj, Iliána! Jobban, jobban!
Szedd a talpad szaporábban! Huj, huj!

csörgött, a mint rázogatta. Hosszu, bizonyos szőre ide-oda vetődött ugrás közben, két első lábát pedig ostobán lógatta, mintha furesállaná, hogy ez most az ő keze. Mordult is egyet-egy



A 90 éves Kossuth.

A vásáros nép kört tágitott. A nagy vörösbarna állat ott tánczolt a közepén, tapogó mancsa kavarta föl a port, az orrába fűzött láncz pedig erősen

rekedten, mintha ebbeli véleményét tudatná, vagy hogy már a tánczot is unja. De ilyenkor a gazdája feléje bökött a szeges botjával:

— Huj, huj, Iliána! Jobban, jobban!
Huj, huj! . . .

A duda hasitóbban sivalkodott, a láncz erősebben csörgött, egész porfelhő tánczolt, kavargott a medve körül. Hanem a vásáros nép is annál sűrűbben rajzolt oda, a garas is hullott szaporábban a medvetánczoltató sapkájába.

Estére aztán csupa egy szürkeség volt a medve kámzsája; maga is, a gazdája is halálra kifáradt.

Ugy vánszorogtak éjjeli tanyát keresni, a faluszéli korcsmába.

A csapos legény végigmérte a furesa két vendéget.

Az oláh fiu még a piszkos, foltos daróczköntösben is elég sugár-alak volt: ragyogó sötét bőre az arca csontjára tapadt ugyan a gyakori éhezéstől meg fáradozott, hogy beszélni is tudott a gazdájáért.

A csapos legény megszánta őket.

— Hogy hívnak? — kérdezte a fiutól.

— Gyorgyenak.

— Hát a medvédet?

— Iliának!

— Hiszen jól van lelkeim, Gyorgye meg Iliána; a gazda ugyan lefeküdt már s nem is tudom, hogy mit szólna az ilyen két pasasérhoz. Szobát azért így se nyithatok a tekintetes uraknak, az arát se tudnám, hogy melyiken vegyem meg . . . hanem lássuk csak: Ott van hátul az üres szin. Látod-e, a melyiknek az ajtaja felibe nyitva?

— Látom ott az udvar végében.

— Ott, ott. . . Egy kis szalma is akad benne. Ott ellehetek reggelig.

A fiu megköszönte szépen, indult a szin felé s húzta maga után a medvét.

A csapos legény még utána szólt:

— Te Gyorgye, aztán valami baj ne legyen azzal a kőzcos állatoddal. . . A méhest meg ne dézsmálja!

— Sohse félted, jó uram, a légynek se vét ez a jószág. Olyan mint egy kezes bárány. Hanem azért majd lánczra verem, ha éppen úgy akarod.

Mikor elnyújtóztak odabenn a ropogós szalmán, Gyorgye hizelegve simogatta végig az állat nyakát.

— Palota ez nekünk? mi? te öreg. Nem szoktuk mi ezt ilyen nagyurasan: szalmán feküdni, tetővel takarózni. Hanem igen: utfélen, füves árokban, bozótban, hidak lábánál. Aztán ott ragyog fölöttünk szépségesen az a sok tüzes szem, a mi látja itt Gyorgyvet meg a pajtását, azután átnéz messzi nagy Máramarosba és látja ott a másik Iliánát . . . nem téged . . . azt a szépséget, szerelmeteset, aranyosat, a ki a maga nevét adta rad, mikor eljöttünk onnan hazul. Az az igazi Iliána, a Gyorgye szerelmese, meg visszanezi a tüzes csillagot tüzesebb két csillaggal és gondol az ő Gyorgyejára, a ki barangol most idegenben. . . Aztán várja, várja vissza.

A medve csak hallgatta a dönczöl-

getést szivelte a simogatást, de nem állta meg gyöngé mordulás nélkül, mintha mondogatná: Jól van, jól; te szerelmes vagy nagyon, de én még éhes vagyok nagyon.

— Igaz no, te öreg . . . még ma nem sokat falatozunk. Hát csak nem tudunk beleszokni az éhezésbe, pedig van benne mindennapos módunk. . . Azért csak ne makogj hát, öreg legény, akad ma valami a szeradásban. Megállj, hadd szedem elő.

A medve várakozva nyalta körül husos, piros nyelvvel fekete szájaszélét. Gyorgye a duda mellől tapogatva kereste elő a tarisznyát s jókora darab rozsczipót húzott ki belőle.

A felét odaadta az állatnak, magának is tört egy darabot, a többit megint visszatette a táskába. S aztán addig-addig tapogatózott a sötétben, míg ráakadt a falban egy szögpre, a melyre a tarisznyát föllógathatta.

Iliána akkorra már két első talpa közé kapta a kenyeret s habzsolva falatozott benne.

Gyorgye a számapra kuporodva majszolta a maga részét. De csak nagyobb szükségét ő a beszédnek, mint az evésnek:

— Megszolgáltad te ezt, Iliána. . . Mert valami már az, félesztendei járó földet ugy végigtánczolni, mint mi ketten. . . Kissé meg is soványkodtunk bele. . . Hanem ez a börtüsző itt a derekamon, ez hizott meg tőle. Hallod, hogy nevet, mikor rácsapok a tenyeremmel? Csupa ezüst huszas van a gyomrában. . . De még egyszer emnyit össze kell szednünk. . . Muszáj, Iliána, mert ebből nem futja sehogyse, akár ne is volna, ha több nem kerül! Csak még egy kicsit légy türelemmel, édes öregem, míg a hold négyszer elfogy, meg újra megtelik: csak addig ne hagyjuk még egymást. Mert már most hazafelé tánczolunk. . . Abból a szerdékből aztán egy kis tutajt veszünk, ráeresztjük a Tiszára, sőt hordunk majd Szege-débe. Oda is eljősz velem, de már nem tánczolsz, hanem eszel ott fehér czipót — mézzel Iliána. Hanem ebből veszek egy kis házat . . . abba hazaviszem a szépséges Iliánát. Mert addig nem adják az aranyost. . . Se az anyja, se az apja, se a festvérbátyja. Annak adják, a kinek háza lesz a hegyoldalban, tutaja meg a Tiszán. Lesz a Gyorgyenak lesz, ha a hegy ott marad, a Tisza ki nem fírad.

Gyorgye elfeküdt a szalmán, keresztet vetett magára s álmodott tüzes csillagokról . . . ezüst huszasokról . . . a gyönyörűséges Iliánáról messzi Máramarosban. . . Látta a pópát . . . a kis házat . . . a Tisza vizét, a min a talpak usznak lefelé, lefelé. . .

A medve pedig látott álmában nap-sugaras, vizmosásos erdőt; annak a közepében állott egy nagy fa, tele csordultig aranyos vadmézzel, fönn pedig,

a tetejében, fehér czipók lógtak az ágakon. Odament alája, megrázta a fát, a fehér czipó mind belehullt a szin-mézbe. Ő meg kiszedte onnan a talpával s ugy nyalogatta azt a drága nedvet. . .

A szegény maczkó ettől az álomtól olyan édesdeden szopogatta a maga két talpát!

De mikor reggel fölébredt, annál rosszabbul érezte magát. Nyöszörgött is fájdalmasan.

Nem hinné az ember, hogy az ilyen iromba nagy állat tudjon nyöszörögni, mint egy beteg gyermek.

Gyorgye egyszerre felriadt attól.

A maga bajától nem ijedt volna meg annyira, mint attól a gondolattól, hogy a medvének lett fogyatkozása. Ez az állat az ő barátja, kenyérkeresője, reménysege. E nélkül sem ezüst huszas, se viskó, se tutaj, se Iliána, a szépséges, szerelmetes, aranyos.

— Mi bajod, öreg legény? Akarsz valamit? Bántott valaki? Fáj valamid?

Persze, hogy fáj annak az egész teste, az a lesoványkozott nagy izomzat, a mit elcsigázott az örökös éhezés, ugrálás napestig, a lánczos rab-szolgaság. De meg az öregségnek is van törvénye, a melynek mindegy, ha ember, ha medve, — betelik a teremtet állaton.

Csak ráemelte hát tágra nyit, barna szemét Gyorgyera s azzal mondta, hogy fáj. Nyöszörgött is hozzá.

— Tudom már te öreg, mi lel megint. Volt már neked ilyen bajod máskor is. Megtalálad kívánni nagyon a mézet, he? Eltaláltam? No, Isten neki, egy ezüst huszas nem a világ. Hozzak? . . .

A maczkó csak nyalogatta meg nyelvvel a gazdája kezét.

— Megállj hát, itt termék én mindjárt. . . Van a boltban elvoss. Aztán nyalogathatod azt a te örösságot. Ugyis az éjjel nagyon szopogattad a tenyeredet. . . Talán arról álmodtál, mi?

A medve nem mondhatta neki: De bizony csak hust adj nekem, kis gazdám, még kenyeret, mert az éhségnek vagyok én a betegje, annak a láza van ajtam. Akkor egyszeribe kiperdülnék az udvar közepére s járnám a kopogását, hogy csak ugy hullana az ezüst huszas.

Gyorgye kiment a szinből. Nagy sietében az ajtót csak ugy behajította maga után, hogy a világosság bejöhett a két szárnya között.

A medve egyebet nem értett az egészségből, csak azt, hogy most magára van. Az éhség nagyon sajgatta a két oldalát. A szeme kicsillogott a fájdalomtól, az orra kitüzesedett. Tompán bődült egyet-egyet.

Egyszerre csak fölegyenesedett a hátsó két lábán. A fejét körülhordta, jobbra, balra lógatva, a mennyire az ajtó sarkához kötött láncz engedte.

Hirtelen megcsapta az orrát valami jó illat. Kenyérnek a szaga. Megszimatolta az esteli czipómaradékot ott a tarisznyában. Az az illat még dühösebbé tette az éhes vágyat, a mi az állat belsejét harapdálta.

Nyújtotta felé erősen a fejét, de a tarisznya messzebb csüngött a szegen, a láncz nem engedte odáig. Ha kinyújtotta a nyakát, az orrába fűzött karika nagyon sebezte a lágy, eleven húst.

Nagyot rántott a fején, mint egy dühödt bivaly.

A vaskarika verésre harapta az orrát — de a láncz eloldódott; csak gyöngén volt odacsavarva az ajtó sarokvasára.

A tarisznyát a medve mohón megszagolta még egyszer, aztán beledugta a talpát a kenyérért. Kihuzta már a felső széleig. Ekkor az ajtónak kissé nyitott szárnya megreccsent és kifelé hajlott. Valaki jött be rajta.

A medve talán azt gondolta, hogy a gazdája az s a szeges botra emlékezett hirtelen — mert az állatnak is megmondja belül valami, ha rosszat művel, — vagy csak véletlen volt az egész, hanem a talpát hirtelen kihuzta a tarisznyából, a kenyér kiesett belőle és elgurult egészen oda az ajtónyílásig.

Ott pedig állott a jövevény — egy kis hosszuszőrű kutya. Piszorru kis állat, abból a fajtából, a mit őrizni kell a tyuktól is, nemhogy még a házat az őrizné.

A falánk kis állat nem nézte, honnan jön, csak fölkapta az eléje gurult kenyéret s fordult ki az ajtón. A medve látta, hogy viszi ki a konczot, a mi után az ő éhes nyála csordult.

Egyet ugrott az ajtó felé s kicsapta a szárnyát szilaj bődüléssel. Kiszökött az udvarra.

A mint a kis eb meglátta a bozontos nagy állatot, ijedtében úgy beleharapott a kenyérbe, hogy a fogát nem tudta többé kiszabadítani. Így rohant néma ijedtséggel az udvaron lefelé.

A medve utána.

Hosszan felnyulva, a magas, széles, vörös állat inkább szökött a két lábán mint ment. Orrából csurgott a vér, az inyét dühösen fölvetette villogó fogáról; hörögve morgott és a láncza csörömpölt, a mint huzta maga után.

Félelmes volt így nézni is.

Az udvar közepén pedig ott ült egy piczinyke leány, feketehaju kis ártatlanság gyurta homokból a játékgolyókat.

A megriadt csöpp állat egyenest odatartott s a legkisebb gazdája háta mögött lapult meg remegve.

A medve meg jött felé.

A veszett éhségben se látott, se halott már.

A lányka éleset sikoltott az ismeretlen szörny láttára s meg sem tudott mozdulni irtóztatós rémületében.

A bőségre és sikoltásra futott ki a

gazda. Nem értett ebből, csak annyit, hogy egy dühödt szörnyeteg száguld az ő gyermeke felé.

Rohant az állat után. Kezében ott volt a fejsze.

Mikor utólrta a medvét, az éles, nehéz fokkal lesújtott a tarkójára, hogy a vas mélyen befuródott a csontok közé s egy pillanatban piros vér futott le kétfelől a medve bozontján, mint két vörös kigyó.

A szörnyü üléstől a medve összerendült, elbődült. Sebesen megfordult a talpán s ránézett fájdalmasan, szemrehányólag a megtámadójára, mintha azt mondaná: hát miért ölsz te meg engem, hát én bántottalak téged? . . . Azzal még egyet szökött felé, hanem a horgas ina összeesuklott, lerogyott szegény állat, nagyot zuhanva estében. . .

*

A Gyorgye ott zokog a vonagló medve mellett, fejét a bozontos bundába temetve!

— Te jó Iliána, te szép Iliána, te hü Iliána . . . hát itt hagyod a szegény Gyorgyet? Itt hagyod a dudát, a mézet, nagy Máramarost, a tutajokat, a mik mennek a Tiszán lefelé, lefelé. Dehogy hagyod, dehogy hagyod. Elvized magaddal a Gyorgye reménységét, a kis viskót . . . meg a másik Iliánát, a szépségeset, szerelmeteset. . . Te is meghalsz, az is meghalt a szegény Gyorgyenak. . . A Gyorgye is meg akar halni. . . Vidd el magaddal, vidd el. És a börtüszöből mind a szegény medve véres testére borította a villogó huszasokat:

— Vidd el magaddal, Iliána, vidd el!

L a u r a.

I.

Lábadhoz borultam	Kaczagva mondtad, hogy
Könyörögve, kérve:	Neked szived nincsen, —
Lángoló szívemért	— Ne is verjen soha
Szived add cserébe.	Meg vele az Isten!

II.

Bánatomat, bumat	Gyöngye szél elfaradt,
Rábíztam a szélre,	Nem talált meg téged, —
Üzenetet irtam	Hulló falevelet
Hulló falevéltre.	Össze-vissza téped!

III.

Éjem-napom gyötrődés csak,
Tépelődés, bánat,
S mégis lelkem rád gondolni
Soha ki nem fárad.

Kinos órák, bu órái
Számomra a percek, —
S még sem tudlak el'eledni,
Mégis csak — szeretlek!

IV.

Tavaszi vagy, a melynek	Lombtépettefagyok,
Közel elmulása,	Levelem hullatom,
Virág vagy, a melynek	S virág hervadását
Szírmái peregnék	Tavaszi elmulását
S közel hervadása.	Síratom . . . síratom!

Erdélyi Zoltán.

Ideges emberek táplálkozása.

Irta: GUTA JÓZSEF.

A mint a geológiában vannak különféle korszakok, ugy az ember életében is ilyen különböző korszakok találhatók. Napjainkban az idegesség korszakát éljük. Mindent erre a modern betegségre iparkodnak visszavezetni az orvosok és a természetbuvárok egyaránt. Ezen modern betegség elhárítására, illetve gyógyítására és az idegrendszer megerősítésére különféle kurák vannak immár alkalmazásban. Itt-ott, lehet mondani, kielégítő eredménnyel. Az amerikaiak a meggyöngült idegek izmosítására legújabbán az ugynevezett hizlalási kurát alkalmazzák. E kurának főapostola Weir Mitchell, amerikai orvos. Ezen hizlaló kura Németországban már sok követőre talált és számos szak- és szépiradolomban tüzetesen meg lett beszélve. Tán nem lesz érdektelen e kura; nem ugyan orvosi, hanem praktikus szempontból vele megismerkedni, annál is inkább, mert a mi megrongált idegrendszerünk megjavítására is esetleg nemi haszonnal járhat.

Azon bámulatos eredmények, melyeket ezen módszernél bő és tápláléknak hosszabb időn át való alkalmazása által értek el, oly nagy fontosságra vergődtek, hogy e kura jelenleg már komoly számú vevőnek látszik lenni. Igaz ugyan, hogy nem mindig a meghízás az iránadó az idegek megizmosításánál mert néha soványodás által is e czélt el lehet érni; mindazonáltal a földolog itt az marad, hogy az idegek a gyöngegség stádiumából kiragadtassanak.

Nézzük e dolgot közelebbről. Tehát meghás illetve jó táplálkozás által akarjuk az idegeket javítani. Am de a praxis sokszor az életben e tételnek ellent mond. Mer az idegbetegek közt találunk olyanokat, kiknek halavány színük és feltűnő soványságuk első percze elárulják betegségük szimptomáit; azonban sokszor találkozunk az orvosok rendelő szobáiban oly betegekkel is, kiknek külső kinézésük után ítélve, majd kicsatannak az egészségtől s mégis bensőleg komolyan idegbetegek; de ez jónak látszó állapotot — az orvosok állítása szeriut — csak fölötté ritka esetek közé tartozik. Legtöbbnyire az idegbetegek roppant halaványak, vérszegények felpuffadtak, duzzadt arczuak stb., különösen áll ez a női nemnél. Továbbá izgatottak, kedvetlenek, ingerlékenyek, lobanyékony természetűek stb.

Miben áll tehát az idegek izmosítása a táplálkozás által? Egy kérdés különösen érdemel itt nagy megfontolást, a mely minden idegbetegnél nagy jelentőséggel bír. És ez az, hogy vajjon a rendelkezésünkre álló élelmi szerek közt vannak-e olyanok, melyeket speciálisan az idegbetegek kívánnak, s



A tavasz virágai.



Dinamittal felrobbantott ház Párisban.

vannak-e olyan élelmi szerek, amelyek élvezete az ideességben szenvedő ártanak? Így pl. az angol és amerikai orvosok azt ajánlják az ideg-betegeknek, hogy főleg zsíros ételeket élvezzenek, speciálisan a friss marha- és ürühúst, az osztrigát, gadóczot, harsát és kövér szárnyas-állatok húsát, ellenben a borjuhúst, sovány halakat a juh-husnak az élvezetét teljesen tiltják.

Mindenesetre, hogy itt nincs szabály kivétel nélkül, mert a mint pl. egynek az ürühús nagyon jót tesz, másnak éppenséggel ártalmára lehet; de ezek csak egyes kivételek a főszabály alól, ilyesmii mindenütt előfordul.

Bebizonyított dolog s nincs többé kétség benne, hogy vannak táplálkozási módok, melyek az idegeknek többé-kevésbé ártalmára vannak. Ezen káros befolyásokat azonban, részint a bevett tápláléknak kevésségében vagy sokaságban, részint pedig az ételnek nem megfelelő elegyítési arányában kell keresnünk. A megrögzött szokások és rossz szenvedélyek ez egyes ételek hajhászásában épp oly emésztési zavarokat és a gyomor megerőltetését idézik elő, mint a koplalóknál készakarva előidéző időszakai éhségállapotok. Sok idegbetegnél a táplálkozás céljatlansága abban nyilvánul, hogy egyes fontos élelmi szerekből sokat, másokból ellenben keveset vesznek magukhoz. Különösen a nőknél akadunk ezen rossz szokásra, kik nem husféllel, sem fehérnyetartalmu ételekkel nem hajlandók táplálkozni, hanem e helyett holmiféle czukorkákkal akarják éhségüket kielégíteni s így egészségüket tönkretenni. A mit így a nők, sok esetben tapasztalatlanágukból tesznek, azt a vegetariánusok elvből cselekszik, természetesen általuk már régen megállapított rossz és céljatlán élelmezési fiziológiájuk szempontjából. Legjobban lehet szabályozni az élelmezési proczesszust a jól táplált idegeseknél. Az ételek kiválasztása nem kíván itt semmiféle különlegességeket, a fő dolog általában az, hogy az ételnemük könnyen emészthetők legyenek. A bankettek és a különféle gazdag tartalmu ebédek mind nagy ellenségei az idegbetegnek. Azok, a kik roppant dus asztalhoz vannak szokva, ajánlatos, hogy e tekintetbeni szokásukat, a mennyire csak lehetséges, mérsékeljék. A mindig csak hust evő idegeseknek nagy előnyére szolgál, ha közben-közben étrendjüket megváltoztatják, s tésztaemü ételeket is vesznek magukhoz. Azok, kik sokszor emésztési zavarokban szenvednek, kívánatos, hogy friss főzelékféléket és friss gyümölcsöt is élvezzenek.

Nagy gondot okoz azoknak táplálkozása, kik testileg már nagyon lesoványodtak és vérszegények, kiknél az étvágy-hiány is legtöbbször mutatkozik. Ezeknek csak igen tápláló eledelket

lehet magukhoz venni. Hogy hányszor egyenek napjában az ily ideges emberek, azt előre meghatározni nem lehet. A szabály az, hogy kis adagokban mindannyiszor egyenek, a mikor izlik nekik. Azon nézet, mintha csak a hus volna képes az elgyöngült idegeket helyreállítani, nem egészen talál helyeslésre. Igaz, hogy a hus legkönnyebben asszimilálható étel, de azért még sem lehet tisztán hussal a test állapotát fenntartani. A fődolog az, s a feladat mindég az marad, hogy az idegeseknek véret szaporítsuk s testi épségüket helyreállítsuk, ez főleg történik zsíros és fehérnyemü ételek adása, illetve élvezése által. Ezt főleg az által érzük el, ha jól elkészített husnemü-ételek élvezése mellett a tészta-féléket is kellő mennyiségben és arányban magunkhoz vesszük. Mindenesetre az étrendben szükséges koronként némi változtatásokat eszközölni. Azok, a kik csekély étvágygyal bírnak, leghelyesebben járjanak el, ha főleg kaviárral, osztrigával, sódaral, füstölt hussal, különféle vad-hussal, hal- és huskonzervekkel táplálkoznak, hozzá véve itt-ott egy kis tésztaemüt is.

Az idegbetegeknek továbbá ajánlatos hogy naponta 1—2 liter jó tejet igyanak, mert a tej igen tápláló. Az étkezésnél oda törekedjünk, hogy lassan együnk, mert a mohón bekapott étel nemcsak, hogy megterheli gyomrukant, hanem fájdalmat is idéz elő. Tartózkodjunk további felizgatótól, méregtől, szellemi megfeszítéstől és nagyon nehéz testi munkától, mert ezek mind ez idegeket nem normális állapotba hozzák s az emésztést nagy mértékben akadályozzák.

Sajnos, hogy mindennapi foglalkozásunk mellett alig vagyunk képesek ezek közül némelyiket kikerülni, de akkor legalább hassunk oda, hogy csak könnyen emészthető ételeket vegyünk magunkhoz, hogy így a gyomor emésztését rendben tarthassuk.

Nagy gondot igényel az elhízott idegeseknek táplálkozása, különösen, ha ez közül némelyikkel is van kapcsolatban. Azon sokak által felállított szabály, hogy ki kell őket koplaltatni és így lesoványítani, csak kevés esetben vezet célhoz, sőt néha határozottan vesz-tükre van, s néha ilyen koplalási proczesszust életükkel fizetne meg. Itt tehát csak lassan történjék az átmenet, s főleg oly ételek élvezetétől tartózkodjanak ezek, a melyek az elhízottságot még nagyobbítanak.

Sok orvos és természettudós ajánlja, hogy az idegesek a kávé és a thea élvezetétől tartózkodjanak. Mindenesetre van valami a dologban, mert a kávé- és theában alkaloidok lévén, izgató hatással bírnak; mindazonáltal mások ellenben az állítják, hogy kevés kávénak vagy theának az élvezete (különösen reggel) káros hatással nem

a szervezetre. Lehetnek ugyan különös esetek, melyekben a kávé és a thea élvezete az idegek izgatottságát ingerlékenységét idézi elő, akkor természetesen rögtön abban kell hagyni a dolgot, főleg a szivbajosok tartózkodjanak az erős kávé élvezetétől. A mi a szesz-italok élvezését illeti, legtöbb orvos véleménye abban kulminál, hogy az idegesek a cognac-, rum-, spiritus-féléktől tartózkodjanak, de a többség a bornak és sörnek élvezését megengedi; különösen áll ez azokra nézve, a kik különben is a bor és a sör élvezetére rá vannak szokva, természetesen hogy mérsékelt kell azokban tartani, főlöseges dolog is fölemlíteni, az magától érteődik.

A sörből például elég naponta egy litert meginni, a borból elegendő 6—7 deciliter is. Azoknak, a kik roppant nagy fejfájásokban szenvednek, az orvosok általában tiltják a szesz-italok élvezését, a mi egészen természetes dolog is.

Végül az ideges emberek ügyeljenek, hogy meg ne hüljenek, mert ez által a gyomorban mindjárt emésztési zavarok fordulnak elő. Továbbá az ebéd- és vacsoránál csak lassan egyenek (mindent jól megrágvá s így az emésztésre elkészítve), ne siessenek s mindig határozott órákban étkezzenek. Nem ajánlatos étkezés után mindjárt nehéz szellemi vagy testi munkához fogni, hanem ha lehetséges, egy félórai pihenés semmiestre sem ártalmas.

A helyes mérték.

(Beszélyke.)

Irta TÁBORI RÓBERT.

Van egy jó barátom, a kit a gondviselés sok szép lelki és szellemi tulajdonsággal ajándékozott meg; csupán egyben volt fukar vele szemben: testi nagyság dolgában. Nem ártott ugyan karrieréjének; mert azért a legnemesebb védők egyike ő egy nagyobb vidéki városban, a hol „nagy“, t. i. hosszú ügyvédekben nincs hiány, hanem az elégedetlenség csiráját mégis elhintette ez a körülmény szívében. Nem olyan formán, hogy ő maga szeretne nagyobbra nőni, de föltette magában, hogy csak olyan asszonyt hoz a házhoz, a ki pótolja azt, a mit tőle magától a természet megtagadott. S mivel nézete szerint 5 $\frac{1}{2}$ láb a helyes mérték, melyet a természet civilizált embernek adhat, neki pedig csak 4 $\frac{3}{4}$ láb jutott ki, el van határozva csakis olyan nőhöz fűzni élete sorsát, a ki legalább 6 láb magas.

Ime a „helyes mérték“ kérdése egyik szempontból. Másikból tekintette a kérdést az a fiatal asszonyka, a ki a napokban tudatta velem férjhez menetele történetét. Hogy szépség, szel-leme és nagy vagyona daczára csak

most evezhetett a révbe, annak is „a helyes mérték“ volt az oka.

„Nincs csunyább annál — szokta ő mondani — mint mikor az egyik házaspár fél „pontocska“, a másik pedig „felkiáltó jel“. Lehetetlen, hogy igazi benső harmonia uralkodjék ily külső aránytalanság mellett.“

S mivel a szép Ninácska minden magas cipősark és frizura daczára sem vitte föl az 5 lábíg, kerestett magának a nagy világegyetemben egy olyan „pontocskát“, melylyel együtt az oltár elé mehetne. Sokáig nem talált az igazira. Nem mintha miniatúr-férfiakban olyan nagy hiány volna, de Ninácska a pedenteriaig vitte a dolgot. Szakasztott olyan magas férfiut óhajtott férjül, mint a milyen magas ő sarkastul, frizurástul. S ezt annyira szösz szerint vette, hogy a jelentkező kéréssel egészen katonásan bánt el. Mielőtt tárgyalásba bocsátkozott velük, odaállította őket egy nagyon csinos, de nagyon pontos hossz mérték elé, a hol megvált „tauglich“-e az illető férjnek, vagy pedig nem.

A sok felsült kérő természetesen boldogságnak deklarálta ezt a fölfogást és különösen a sugár növési ellenállhatlanok pikáns adomákkal boszulták meg a kudarcot. Az egyik azt híresztelte, hogy Ninácska, mikor hire járt Stanley legújabb fölfedezéseinek, rögtön elhatározta, hogy a saját költségén expedíciót szervez a legsötétebb Afrika belsejében. Hátha akad a törpék közt neki való férj?

A másik kikoszorózott kérő revanche fejében a következő adomát mondta el a kaszinóban:

— Emmácska, hogy czélt érjen, a legelterjedtebb lapok kishirdetéseiben a követkekező fölhívást tette közzé:

„Bocsássátok hozzám a kisdedekeket

De csak olyanokat, a kik már elérték a házassaladó kort, nem magasabb és nem alacsonyabbak 4 láb és 11 hüvelyknél. Jutalom: egy nagy vagyon és a hozzávaló szeszélyes asszony.

A hirdetés folytán két kérő jelentkezett. A követkekező párbeszéd folyt le Nina és a pályázók közt:

— Neve és állása, uram?

— Tome Pouce „tábornok“, Barnum muzeumának legnagyobb vonzereje.

— S az öné, uram? — e szavakkal a másikkhoz fordult a szép leány.

— Mr. Thiers, a francia köztársaság volt elnöke és jónévű történetirő.

Megesvén a szokásos mérés, Ninácska egészen komolyan jelentette ki kérióinek, hogy egyik ellen sincs kifogása, de már most ők döntsék el, kié legyen a kitüzött jutalom.

A két ur nagyon komolyan nézett maga elé; végre megszólalt a historikus:

— A dologban csupán egy a bökkenő, kisasszony.

— S az?

— Hogy mi ketten már jó néhány éve bucsut vettünk az árnyékvilágtól.

... Aki azonban azt hiszi, hogy az e fajta gonosz adomák kihozták Ninácskát sodrából, nagyon téved. Erős jellem lakott benne, a mely nem törődött a világ gunyjával. Ragaszkodott a helyes mértékről szóló theoriájához.

Akad már most a nyájas olvasók közt bizonyára olyan, a ki így kombinál: „Nézd, milyen ravasz ez a mesemondó ur. Van neki egy jó barátja és egy hősnője. Egyik sem üti meg a katonamértéket. Világos, hogy a vége az lesz, hogy e két nagy lélek, de picziny test megtalálja egymást.“

Tévedni méltóztatott. Az én jó barátom még mindig keresi az ő hat láb magas jövendőbelijét, Ninácska pedig megtalálta már azt, a kit olyan sokáig keresett.

A múlt év nyarán nagy hadgyakorlatok voltak azon város környékén, a hol Ninácska lakott. Hadgyakorlatok nélkül épp úgy nem képzelhető, mint tiszt jókedv nélkül. Egy egész farsangra való jókedv volt pedig magában Petheő Géza főhadnagyban, a ki nem hiába szolgált a tüzérségben, mert szelleme csak úgy sziporkázott és csupa tűz és elevenség volt az egész fiu.

Azt a vigyázatlanságot követte el, hogy első látásra beleszeretett Ninába. Komolyan ő belé és nem a vagyonába. Megtetszett ő is Ninának, de mind hiába! Mérték nélkül is ki lehetett találni, hogy Petheő közel van a hat lábhoz. Mikor a keringő hevében megkérte Ninácska kezét — táncolni nála magasabbakkal is szokott — a szép leány busan így válaszolt:

— Nem lehet! nem lehet!

S aztán pirulva suttogetta:

— Vajha csak egy lábbal volna kevesebb!

Petheő nevetett e jámbor óhajtáson. Hajnalban vége volt a mulatságnak s az egész tiszt kar a bál tereméből gyakorlatra sietett. A hölgyek egy része követte őket kocsin, hogy végignézzék a fölvonulást; köztük Ninácska is.

A tüzérség lögyakorlatokat tartott. Lövés után lövés következett és a cél táblák felóra múlva úgy át voltak lyukasztva, mintha lizmzési mintául kellene szolgálniok. Különösen kitüntette magát Petheő főhadnagy útege.

... Egyszerre csak óriási durranás, jajveszék és sűrű felhő támadt. Egyik ütegnél vigyázatlanság folytán egy ejtővédt szikra a töltényeket tartalmazó ládába pattant és a töltények, mintegy parancsszóra egyszerre fölrajjantak.

A hölgyek közül néhány elájult. A többi élénk részvét és kíváncsiság közt várta a jelentést a balesetről. Ez csakhamar megérkezett. Az arra vágató hadsegéd, a kit tábornok jelentéstételre a városba küldött, odakiáltott a fész-

kelődő galamb-csoportnak: csupán egy ember sebesült meg a lábán.

... Miért, hogy e néhány szó úgy belenyilalt Ninácska szívébe? Miféle előérzet bántotta, hogy kocsisának rendeletet adott, vágtsa oda, a hol a sebesültet ápolni fogják?

Fájdalom, nem csalta meg előérzete. A sebesült csakugyan Petheő volt.

Az ezredorvos éppen most kötözgette ballábát, melynek szárcsontját két golyó összezúzta. A sebesültet magához terítette a fájdalom, de ennek daczára mosoly villant föl arcán, mikor Ninát megpillantotta.

— Nincs már akadály, kisasszony, — mondá, — azt az egy fölösleges lábát elvitte az ördögös golyó. De kérdés, akar-e ön férjül olyan embert, a ki csak egy lábbal tud majd ön körül lábatlankodni?

S e szavak után elájult. Mikor magához tért, ott csillogott az ujján. Ninácska jegygyűrűje. Maga a szép leány csusztatta oda, miközben az orvosnak a seb bekötésénél segédkezett.

Parkban.

Bejárom, még egyszer bejárom
E parkot és e tért,
A hol kezdődött az az álom
S hol aztán véget ért.
Tudom, hogy újra itt bolyongva
Sebem' föltépdesik...
De mikor nekem e bolyongás,
E bu oly jól esik!

Légy áldva dus faszor! Te benned
Találkozám vele,
Te vagy e bájos szerelemnek
Legelső szent helye!
Te védtél, hogy ne lássanak meg
Kíváncsi emberek;
Benned vallotta meg pirulva,
Először, hogy szeret!

S édes liget te, és ti lombok,
Hosszan viruljatok!
A pereznek, hogy szívemre omlott,
Tanúi voltatok.
S virágozzál te is örökké
Te százados platán,
Melynek tövében csökesője
Először hullá rám!

De te hiába állsz utamba
Mosolygó rózsátó:
Ha én vagyok csak itt magamba,
Ha nem tűzhet fel ő!
Ne hívogass többé te sem már
Virágos labyrinthe!
Nem bírsz nekem több üdvöt adni,
Ha benned ő nem int!

Fáj minden itt, bármerre nézek
E parkba' szerteszét,
S úgy érzem most már az egészséget,
Mint gyermek a mesét.
Remegve gondol benne vissza
Az éj tündérre:
De hogyha újra hallja, mégis
Gyönyörben ég szíve...

Dengi János.



Az elveszett kalap.

— Uti jelenet. —

Irta ifj. PÁZMÁNDI DÉNES.

Szintér: Egy II. oszt. vasuti kocsi.

Első utas, ki egy megelőző állomáson meglehetősen „rózsás“ kedélyállapotban szállott be s rögtön reá el is aludt, a gózsip füttyentésére hirtelen fölébred: Már Munkács?

Második utas. Még nem, de mindjárt ott leszünk.

Első utas. Köszönöm. (Keresgélve.) Nem tudom, de úgy rémlik előttem.

Második utas. Talán a kalapját keresi?

Első utas. Lehetetlen, hisz tisztán emlékszem, hogy . . . (a többi utas nevet) hogy ide tettem az egyik ülésre. (Megpillant az átellenes ülésen egy kalapot.) No lám, mondtam. (A kalap után nyul.)

Második utas. Bocsásson meg, de ez az én kalapom.

Első utas. (Zavartan.) Ezer bocsánat. (Hosszabb szünet.)

A kalauz. Munkács, tiz percz!

Első utas (gyorsan fölkel s az idegen kalap után nyul.) Viszontlátásra.

Második utas (nevetve). Már megint az én kalapomat akarja elvinni? . . .

Első utas (hirtelen). Tudja mit megveszem.

Második utas (kedélyesen). De hátha nem adom el.

Első utas. Lehetetlen; adok érte öt forintot.

Második utas. Sajnálom, de . . .

Első utas. Semmi de! . . . Adok érte tiz forintot.

Második utas (mint fent). Husz forintért sem adom.

Első utas (minden oldalról figyelmen kívül hagyva a kalapot). Isten neki! Igaz, hogy nem valami nagyon finom kopott is már. . . Adok érte mégis tizenöt forintot. (Elővonja az erszényét.)

Második utas (türelmetlenül). Mondtam már, nem adom el.

Első utas. Ez utolsó szava?

Második utas (nevetve). Legesleg-utolsó!

Első utas. Visszavonhatatlanul.

Második utas (kaczagva). Visszavonhatatlanul.

Első utas. Husz forintért sem adja?

Második utas (mint fent). Husz forintért sem adom!

Első utas. Akkor én tönkre vagyok téve.

Második utas. Pokolba is!

Első utas. Vége a jó hírnevemnek, becsületesemnek. (Dühösen.) Talán valami konkurrens az ur?

Második utas. Konkurrens? De hát kihez van szerencsém?

Első utas (büszkén). Én Kelemen Gábor kalapgyáros vagyok. (Mind nevetnek.) No lám! (Siránkozva.) Már is nevetnek; hát még az ismerőseim, a vevőim, mit szólnak majd ezek, ha

meglátnak hajadonfővel, kalap nélkül Munkács utcáim végigfutni! — Nem a Kelemen az ott? — De biz' Isten ő az! — Micsoda új divatot akar behozni. . . Kalapos létére hajadonfővel járkál. De hát minek vegyünk mi nála ezentul kalapot, mikor maga fennen hirdeti, hogy jobb kalap nélkül járni. (Mind nevetnek.)

Második utas. Az igaz, fura volna.

Első utas. No lám! (Barátságosan.) Reményilem, belátja. Nem akarja vesztet . . . miután nem konkurrenssem, nem fog tönkre akarni tenni. . . Adja ide szaporán azt a rossz kalapot. Megfizetem duplán, háromszorosan, ha úgy akarja!

Második utas. Sajnálom, de hogy szállok akkor én ki Budapesen?

Első utas. Ah, mit. Különben is, látom van utisapkája; tartsa fenn azt.

Második utas. Az ám, hogy utánam fusson minden utczagyerek, valami bosnyák atyafinak tartva ebben a vö:ös fezb. . .

Első utas. (Kétségbeesve.) Ugy. . .

A kalauz. Tessék beszállani!

Második utas. Hallja? Szálljon ki, ha csak nem akar tovább utazni.

Első utas. Ments Isten, hisz csak egy kis vasárnap délutáni kirándulást akartam tenni. . .

Második utas. Akkor hát gyorsan. . .

Első utas. (Kezeit tördelve.) Akkor hát végem van. Meg vagyok örök időkre becstelentve, tönkre vagyok téve.

Második utas (kinek hirtelen egy gondolata tamadt). Tudja mit! Ugy látszik permetezik kint az eső, így. . .

Első utas. (Kopasz fejéhez kapva.) Így, ha hajadon fővel megyek hazáig, bizonyos, hogy fejtífuszt kapok.

Második utas. Meglehet, hanem miután künn esik, egy eszmém tamadt. Látom, van esernyője. Nyissa ki, fogja jól alatt, úgy hogy senkise lássa az arcát, talán csak akad valahol kocsi és így meg le-z mentve a renomméja.

Első utas. (Meg akarja ölelni.) Mentöm, védangyalom, jösz te. Hadd szorítsalak dobogó keblemre! . . .

Második utas. No; ne cizálja Hazafi Verayt. Hanem, ha elfogadja, adok még egy tanácsot.

Első utas. S az?

Második utas. Hogy, hogyha még egyszer vasárnap kéjutazásnak indul — fogadja meg, hogy. . .

Első utas. Esküszöm; sose iszom többé egy kortyot sem.

Második utas. (Nevetve.) Nem úgy értem, hanem hogyha még egyszer vasárnap délután kirándul, fogadja tanácsom, s ne feledjen el — két kalapot vinni magával.

Első utas. (Kiszállva.) Isten vele. . . védangyalom. Tanácsát szentül megfogadom.

A kalauz. Mehet!

Kelemen Gábor uram az utasok nagy hahotája közt eltűnik mélyen alatt tartott esernyője alatt, míg a vonat tovább halad.

A l k o n y.

Bizony-bizony az évre év száll,
Bizony-bizony öregedünk,
Fejünkön egyre több fehér száll
S egyre lassabban ver szivünk.

Lelkünkrol elszáll, mint a pára
A régi álom, régi láz,
Vérünket kéj nem szítja lángra,
Egy vágyunk lesz: a nyugovás.

Óh, alkony ez! Nőnek az árnyak,
A lomb susog rejtelmesen,
Elhallgat dala a madárnak,
Nem mozdul egy szellőcske sem,

És nő az árny s növekszik egyre,
S a fekete éj leszalad . . .
Én édesem, borulj szivemre,
S csókolj ki minden csókodat!

Szilaján, izzó szenvedélylyel
Tapadjon össze ajakunk,
Mert nő az árny, közeleg az éjjel,
S holnap már nem csókolhatunk.

Inczédy László.



Képtalány.



Háromszög-Rejtvény.

NEUFELD MÁRTONTÓL.

1	A	A	E	E	I
2	I	L	M	M	
3	N	N	R		
4	R	Z			
5	Z				

E háromszögben a betűk akként szedendők össze, hogy a két leghosszabb sor balról jobbra és fölülről lefelé olvasva, egy és ugyanazt az értelmet adják. Az alakítandó szók értelme:

1. Híres gyógyhely. — 2. Női név. — 3. Vers enélkül nem lehet. — 4. Mutató névmás. — 5. Egy betű az abc-ből.

A mult számban közölt talányok megfejtése:

A képtalány:

Falu végin kurta kocsmá.

Az összetett számrejtvényé

Kinek e hon mindig ajkain van:
Nincsen annak, soha sincs szivében.

Petrovits Petőfi Sándor.