



**Mi okozza a lesülést?**

Nem hiába tartjuk a Napot minden élet forrásának. Az egészséges emberi szervezetre is jótékonyan hat a napsugárzás.

A napsugarak:

I. Elpusztítják a bőr felületét ellepő apró korokozókat. Ezáltal különböző bőrfertőzésektől védnek meg bennünket.

II. Elősegítik, hogy a bőrünkben D-vitamin keletkezzen.

A D-vitamin nélkülözhetetlen a szervezet zavartalan munkájához, a gyermek csontfejlődésének is fontos feltétele, hiánya angolkórt okoz. Ezért különösen a gyermekek és szoptató anyák D-vitamin ellátását kell biztosítani.

III. Elősegíti a vérkeringést, növeli az izomzat feszességét, fokozza az ember vércső képző szerveinek a munkáját.

IV. Növeli a vér baktériumölő képességét, a szervezet ellenállását a fertőző betegségekkel szemben.

Betegek, különösen szív-, tüdő- és idegrendszerben szenvedők, újszülöttek az ingadozó vérnyomásuk részére káros következményekkel járhat a napsugárzás elhanyagolása. Ezért számukra egészségileg tilos a napsugárzás.

Természetesen a napsugárzásra is érvényes ez a megállapítás, hogy a jóból is megárt a sok. Ha túl sok napsugár hatolna át a bőrünkön, az egészséges szervezetnek is komoly károkat okozhat. Erre rendszerint azért nem kerül sor, mert a bőrünknek megvan az a képessége, hogy a nap sugarát fától-szerűen felfogja.

A bőr felszínét apró, csak nagyítókészülékkel látható sejtek képezik.

**Egy kis kozmetika**

A száraz arcőr hajlamos a korai ráncosodásra. A bőr szárazsága vagy veleszületett hajlamossága, vagy a sok szappan, melegvíz idezte elő. Mossuk a száraz arcőröt hideg vagy kevés szódabikarbónával, lágyított víz még jobb. Igen kevés neutrális vagy túlszírozott szappant használjunk. Hideg, meleg levegő ellen védjük zsíros arckrémekkel.

A haj hullását idejekorán meg kell akadályozni. Nem egészségtelen a hajhullás, ha a kihullott hajszálak száma a 40-nél nem több. Ha azonban a fejbőr korpásodik is, s csomókban jön le a haj, akkor kezelni kell. Alkalmazzunk napi 5-10 perces fejbőr-masszázst, hetenkénti fejmosást bóraxos vízzel. Szőke hajjához használjunk öblítéshez kamillatét. Házilag is készíthetünk korpásodás elleni hajszeszt: 1 gramm szalicil, 5 gramm benzos-tinktúrát, 100 gramm hígított alkoholt keverjük össze és ezzel dörzsöljük be a fejbőrt.

A kicserepedett kézre esti mosakodás után tegyünk mézzel és kis vízzel összekevert glicerint. Húzzunk rá ócska kesztyűt.

— Fejemet? Hát aztán milyen leszek én kéz meg láb nélkül? — Intettem a festőnek, hogy hallgasson.

— Ugy lesz bátyám — mondottam —, mintha az ablakból nézne kifelé. Aki az utcáról látja kigyulogását, nem látja se kezét, se lábát, igaz-e?

— Hát megértette az öreg, de azért mégis bement és felöltözött az ünnepi ruhájába. Az ő lelke úgy diktálta ezt: ha lefestik a ruháját, ha nem, mégis csak ünnepez az óra, amelyben megőrököl.

Leült a karosszékre és mozdulatlan maradt. Átgondolta magát a festésnek.

Az udvaron áhitatos csend. A festő biztos és gyors kézzel kerekíti meg a vásznon a fej határvonalait, az orrot, szemet és a bajszát fölárnyékolja, a fejet vadgesztenyeszínű sötéttel mázolja körül.

— Mán kezdődik — jegyzi meg a csizmadia a kerítésen át hajolva —, de még nem formálja.

A festő csakhamar megprosszítja az arcot, és megfehériti a haját. A ráncok még nem látszanak: színfolt az egész; de azért már az öreg Keviné összecsapja a kazét.

— Jaj nekem, ilyen volt ezelőtt húsz esztendővel. — Az öreg Kevi nem bánja, akár-milyen volt ezelőtt húsz esztendővel: nyugodtan pipázik a karosszékben.

A néző egyre több az udvaron. Bozókíni is betér. Szomorú, kis sovány asszony. Nem tudom miért var ma a fekete ünnepi ruhában, de abban van. A löbbi asszonyféle ha be is pillent, csakhamar a dolgára sétel. Az az egy ott marad: nézi a képet figyelemmel.

**HAJNALODIK**

Francia-olasz játékfilm

A Földközi tenger egyik nyomorúságos kis szigetén él Valerio doktor. Az orvos szereti foglalkozását, s betegeliért semmiféle áldozattól sem riad vissza. De Valerio felesége, Angela, a beteges, törékeny asszonyka tiszta szívéből utálja a szigetet. Ő itt nem ismer senkit, mindentől és mindenkitől fél, unja magát. Szeretné, ha férje, elfogadná apósa nagylelkű ajánlatát, s rendelőjét Nizzába helyezné át.

A férfi nem mond nemet az ajánlatra. Néhány nappal később az orvos egy kis beteghez hívják. Itt ismerkedik meg Clarával, a szép fiatal asszonnyal, aki ugyan ropogott finom jelenség, de egyben nagyon csábító is.

Valerionban az első látásra szerelem lobban fel az asszony iránt. A szenvedélyes, mindent legyőző szerelem fellángol az asszonyban is. Clara ottmarad a szigeten, s csak éjjel az orvos lakásában találkozhatnak.

A szigeten közben zajlik az élet. Ágyak esik Magda, Sandro felesége. A férfi régi bajtársa az orvosnak, aki igyekszik mindent elkövetni az asszony talpraállításaért. Sandro hűségeseen ápolja beteg élettársát, de eközben elhanyagolja munkáját. Gorzon, a helybéli gyáros, akinek gyümölcsösét gondozza, — elbocsátással és kilakoltatással fenyegeti. Szavait hamarosan tett követi. S amikor Magda a kilakoltatás és a költözökés fáradságai következtében meghal, Sandro revolverrel támad az ember-telen gyárosra, aki holtan esik össze. Sandro elmenekül, de megindul ellene a rendőrség nyomozása. A szerelmeseik jól tudják, milyen veszélyvel jár boldogságukra, ha a házban rajtuk kívül még egy gyilkos is tartózkodik. De nem törődnek most ezzel. Megkísérik, hogy segítséget nyújtsanak Sandro meneküléséhez.



**Jaj neked, nyuszi!**

A róka koma a gróf úr birtokán lakott. Jól ment a sora. Ha nem volt kedve arra, hogy sokat járjaklon az enni-való után, ott a tyúkól, benne néhány száz csip-csip. Rántani való csip-csip. De ezt, hogy rántani való, a róka úgy értette, hogy ki lehetett a tyúkólból rókamódra is rántani.

Ha aztán a róka a tyúkpecsenyét meguntta, verebektet is fogahtott. Az aratás táján különösen jól kihíztak a verebék.

A róka ismerte a verebék szokásait. Meglapult melletttük a búzában, és amelyik éppen legközelebb csivített hozzá, elfogta.

Egy napon egy nyuszi is elvetődött az ljesztó ember közelébe.

A nyuszi megcsóválta a fejét, és azt mondotta: — Ejnye, ejnye, mit ki nem eszelnek az emberek, csakhogy gabonájukat őrizték. Hát nem elég az a sok nekik, ami terem? Még tőlünk is sajnálják?

Ebben a pillanatban megröppen a bokor, és nyuszi elé odatoppán a

róka: — Hát neked mi kereseted itt az én járásomban? — mordult rá a nyúlr.

A nyuszi dadogott, hebeggett. Nem jött a nyelvére még annyi értelmes szó sem, mint a síró bábúnak.

— Látom — folytatta a róka — nem sletős a dolgod, s így ráérsz arra is, hogy örökre itt maradj nálam. Hamm! Hamm!

Es hirtelen elkapta a nyúl lábát.

— Jaj, jaj, ereszd el a lábamat! — kérlete a nyuszi a rókát.

— Nem félsz, hogy meglát bennünket ez a cilinderes?

— Madárijesztőtől csak nem félek! — mondotta megröppen a róka.

— Hát ha nem félsz, jőjj el velem odaig. Mutasd meg a bátorságod. — Szívesen — felelte a róka —, de azért el nem eresztetek.

Es elrángatóztak, huzakodtak, bukdácsoltak ketten a cilinderes emberig.

Amint a nyúl odaért a madárijesztőhöz, elkapta a zsák alját, belecsapargózt. Egyszer csak

eltűnt a róka elől a gombolyagban.

Volt.

Nincs.

A róka sem volt rest! Utána! Felfutott a szőlő-karón végig. Fel a tök-felhez. Be a cilinder alá. Kereste, kutatta a nyuszi mindenfelé.

De a nyuszi csakugyan nem volt sehol.

— Adta nyuszi, jaj neked, ha még egyszer a szemem elé kerülsz! No várj csak! Megleslek én esténként a káposztatejek körül. De akkor véged!

— Dehogyan végem — kacagott föl hirtelen a nyúl. — Gyere utánam most, ha tudsz.

A róka bizony nem bír kiمودزdni a zsákból, mert a nyuszi lent herántotta a zsák madzagját, s körülesavargatta a szőlőkaró tövében. Azzal nyugodtan tovább-sétált onnan a káposztatekert felé.

A nyuszinak jól esett a káposztalével. Hogy aztán a róka hogyan vergődött ki a madárijesztőtől, nem tudom. Annyi bizonyos, hogy a verebék aznap vígan éltek a búzában.

**A tudomány világából**

**Érdekes csontleletek a Szovjetunió északi részén**

A Szovjetunió európai területének északi részén körülbelül 200 millió esztendővel ezelőtt élt ragadozó csúszmászó állat csoportjához tartozó bukkantak. Ennek az állatnak a nyomait mindeddig csak az Egyesült Államokban találták meg. A Szovjetunióban talált csontleletek nyomán következtetni lehet ezeknek az állatoknak az életmódjára, amiről mindeddig úgyszólván semmit sem tudtak.

**Szemüveg vagy galvanikus eljárás**

Jelenleg 17 pekíngi kórházban kísérleteznek egy új szemgyógyítási eljárással. A gyógyítási eljárás rendkívül egyszerű. A beteg kezében fogja egy szárazelem pozitív pólusát, a negatív pólust pedig az orvos 3 perccig a beteg szemgolyójának kötőszövetére közelében tartja. A beteg esztendővel ezelőtt 15 perccig becsukott szemmel ül s ezzel a gyógyítást be is fejezödt. Ezzel az eljárással gyógyítják a rövidlátást, távollátást és az asztigmatizmust.

**Ultradhanggal oszlatják el a ködöt**

Csehszlovákiában érdekes kísérleteket végeztek: a köd eloszlatására ultrahangot alkalmaztak. Az egyik bánya tornyán különleges szűrőket helyeztek el, amely ultrahangjelkeket adott. Az ultrahang hatására a köd fokozatosan eloszlott. A kísérleteket folytatják.

**Mikrofon a szívben**

Lewis dr. philadelphiai orvos, gombostűnagyságú mikrofont szerkesztett. A mikrofont bevezetik a beteg szívébe, hogy pontosan megállapítsák a szív működésében tapasztalható zavarokat.

GÁRDONYI GÉZA:

**FESTŐ A FALUN**

— Mit fizetnek érte? — tudakozza sutogva —, mennyit fizetnek?

— Nini, talán csak nem akarja magát lepingáltatni?

— Ó, Isten mentsen, dehogyan, csak éppen kérдем.

— Semmit — feleli Keviné —, semmit se fizetünk, csak úgy a maga mulatából festi az uramat. De ugye máris formázdik?

— Meg ne billentse kend a fülét — szól a kerítésen könyöklő csizmadia —, most azt kenik.

Tartja az öreg a fülét nyugalmasan. A csodálkozás nöttön-nő. Alig egy negyedóra múlva csupa bámulás és nevetés az udvar.

— Ilyen, éppen ilyen!

— No, kend kétszer van a világon, Kevi bácsi — mondja a csizmadia.

— Ha kész, felakasztják kendet — jegyzi meg a bakter. Erre már az öreget is elhagyja a nyugalom. Fölkél és odatotyog a képhez. A fejét csóválja.

— Ilyen volnék? — motyogja jókedvűen —, no, ilyen vagyok.

— Még nem egészen — feleli a festő —, holnap megint előjövök. Holnap megszárad és aztán jön csak a bitüm.

— Mi jön?

— Nohát a szurok. Bekenem itt-ott szurokkal.

— Engem?

— Nem kendet, no, csak az árnyékát, hogy mélyebb legyen a szeme, bátyámuram.

A utcán Bozókíni jött mindenütt a sarkunkban.

— Lelkem, jó uram — szólt meg a hídnál.

Aztán, hogy megálltunk, összetette a két kezét: — Szépen megkérném, édes képcsináló uram, hogy az én kisleányomat, az Ilonkát... — Nem tudom, lesz-e rá időm — felelt a festő —, melyik a kisleánya?

— Meghalt, leltem, meghalt — mondja az asszony könnyekben fűrűd szemekkel.

— Egyetlen leánya volt — magyarázom, hogy annak elfulladtott a szava —, szép kis kékszemű teremtés.

— Olyan, olyan — mondja az asszony.

— Bajos dolog — mondta vállat vonva a festő —, van valami fotográfiaja?

— Dehogyan van, leltem tekintetes uram, hisz éppen azért szeretném, mert nincs.

Hogy aztán együtt mentünk hazafelé, elmondtam a festőnek, hogy a kisleány nemcsak anyjának volt kedves, igazán a legkedvesebb kis kékszemű szőke leány volt a faluban. Torokgyilk ragadta el szegénykét.

Azán másra fordult a beszéd. A vadászról beszéltünk. Nálunk az idén sok a vadkacsa. Estefelé ki is vittem a festőt,

csónakra ültünk és lestünk a nádasban vadkacsára.

A festő nem akart vadászni, a nádasnak az esti képét figyelte meg: a napnyugvást a náderdőn.

Egyszer, ahogy elhallgattunk, azt mondta a festő:

— Hasonlít az a kislány az anyjára?

— Éppen olyan lett volna, ha megdő.

— Próbálok valamit — szól jókedvűen —, megfestem azt az asszonyt hétesztendőnek.

— Lehetséges volna?

— Hogyne a haj szőkebb lesz, a szemét nagyobbak és kékebbek; a szemöldökét vékonyabbra festem; és emeltembre, az arcot megdombolyítom, vagy sovány volt?

— Bizony olyan vékony kis madárkaféle volt az.

— Mindegy: az arca bizonyára teltebb volt, az állacskája fejletlenebb, az arcőr átlátszó fehér és a nyakacskája vékony.

Es nekiallott másnapi, hogy a holt gyermek arcképét megfesse.

Az anyja ült buzgón s nem is igen tudta, hogy miért. Csak azt tudta, hogy ha ül, megkapja a leánya arcképét.

Hát hogyan ült volna!

Mikor aztán a kép elkészült, a festő egy nagy zöld kendőből rámat rögtönzött köréje s odaszólt az asszonynak.

Az asszony ránézett a képre s egyszerre kiömlöttek könnyei.

— Hát ráösmer? — kérdeztem meghatortan.

— Hogyne ismerem rá, tanító uram — felelte —, pedig szegényke nagyon elváltozott ott a másvilágon.

Megnyugtat... mely fejlőd... tart a bányame... kedése. Így ne... meglepetés, hisz... képzett, tapaszt... társaik megmer...

Ami a képzés... különösebb baj... arra, hogy sor... vájárak kerül... olyanok, akik... könnyen elérhe... akkor rendszer... küldik őket, h... álló képességér... van aztán, h... fájl — a régi b... sebbektől) min... és helyettük új...

Jelenleg a... 90 vajúr isme... veszélyes, szé... hogy mit kell... katársuk gázn... sze csak az el... tőköt igen-ige... kon azzal a b... szállni a bány...

Itt állunk... árasztó, hol... derekán. Lye... hogy minden... mert szabads... évi munkája... kívánatos, h... egyszerre, h... tetesen elosz... zók, mégis a... akiknek isko... szeretik a ny... venni szabá... méréte kör... merül és... kisse a szá... a szabadság... szabályozás... Szabadság... megillet, al... ban áll. Ne... badság azo... nya nem áll... alkalmi kir... (ár stb.) — e... sem, akik... jár dolgoz... nevelő mun... ugyan lé... lált munka... nem bünte... A szabá... szabadság... pedig alap... ságból áll... A rende... gozó tekin... munkanap... kaviszony... dött, az e... kában töl... lapítható... nárcius h... nak nem... badság fo... des eseté... gylmon... Az Mt... kezik az... szabadság... folyamán... ra még v... sághoz v... hogy a v... dolgozó... hogy kés... kaviszon... fog szüm... zik, az ü... zetik a... és akkor...

A Ni... látt vi... számok... Van... egy jel... egyné... figyeln... e hón... nap ös... elműt... csak 3... tettek