



Munkában, harcban



Asszonyoknak



Megajándékozzák a nődolgozókat

Kellemes meglepetést tartogat a mai napra az inolai erömi és a kohó üzemvezetősége a női dolgozók részére. A tervek igen szépek, az eröminél 1400 forint értékben vásároltak különböző ajándéktárgyakat, a 227 női dolgozó közül az ötven legjobbnak (akik a munkában, valamint a nőtanács területén végzett feladatoknál tűntek ki),

osztják ki. A munkába menő nőket zene fogadja.

5 órákor tartják a kultúrotthonban, ahol a nődolgozóknak műsoros teadélután tartanak. Vendégszerepel: a Székesfehérvári MÁVAUT színtársulat együttese, mégpedig a Málnás Miskával. Külön szeretnénk megjegyezni, hogy férjüket az előadásra nem engednek be.

Példamutató asszonyok

A munkásör

Egy fürge, alacsony kis asszonnyal hozott össze a véletlen bennünket, aki nemcsak mint anya és dolgozó állja meg a helyét, hanem részt kért, részt vállalt abból a feladatból is, ami mindannyiunk ügye: a munkáshatalom megerősítéséért fogott fegyvert. A munkásörség tagja Szili Jánosné, az Ernő-bánya dolgozója, bátor és önfeláldozó harcos, aki önmagában legyőzte a különbséget férfi és nő között. Rendszeresen részlevesz a kiképzéseken, megismerte a fegyverforgatás fortélyait. Többször kapott parancsnoki dicséretet, egy ízben pedig pénzjutalmat is a kiváló, éber munkájáért. Büszke rá, persze joggal, hiszen kevés családjában mondhatja el magáról, hogy ilyen sokrétű feladatot képes megoldani. A munkásörségen belül harmadmagával, az egészségügyi részleghez osztották be, ami számára már ismert feladat, hiszen hosszú időn keresztül dolgozott egészségügyi vonalon. S boldog, hogy most munkájára szüksége van a pártnak, elvtársainak.

Igen nagy lelkesedéssel beszél új megbízatásáról, s azt mondja, hogy a lehetőségekhez képest igyekszik minden követelménynek megfelelni. Arra a kérdésünkre, hogy jut-e ideje a gyermeke neveléséhez, azt válaszolta, habár könnyítve van helyzetén mivel édesanyja segítkezik a háztartási munkában. Fiával sokat törődik és nagyon szereti. Tehát Szili Jánosné jól megfér egymás mellett a munka, a gyermeknevelés és a munkásörsegi feladat. Annál is inkább, mivel ez utóbbit férjével együtt végzi.

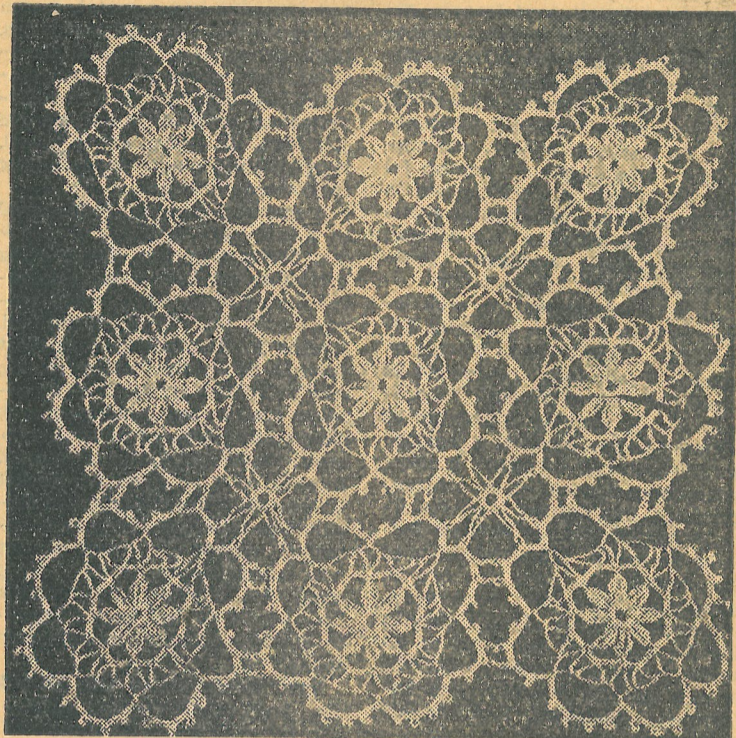
Az üzemi nőtanács elnöke

Imre Sándorné a November 7 Erömi szentéri dolgozója immár négy éve, hogy fegyben, hóban, napsütésben, mindenkor megjelenik munkahelyén, irányítja a szalagot. Így ő is részese a November 7 Erömi sikerének. Erzi ezt ő maga is, mert nehezen szakad el a munkától, pedig már betöltötte 60. évét, de úgy érzi, túlságosan egyedül lenne, ha munkatársaitól elszakadna. Önzenélően dolgozik és különböző feladatokat vállal. Legutóbb munkatársai rábízták a nőtanács elnökségi tiszttségét. Azóta munkaidőn túl ott marad az üzemben, szervez, beszél munkatársnőivel, pedig nem könnyű a feladata, hiszen Székesfehérváron lakik, de ez a munka számára örömet jelent.

Munkatársai megbecsülik, nőtársal arról beszélnek, hogy szeretnének ilyen idős korokban hasonló vidám, jókedélyű és főleg fiatalos maradni, mint ő. Úgy látszik, Imre Sándornét nem töri meg az élet, dolgozik, hogy mindannyiunk ügyét előre vigye. Nem párttag, de szíve minden melegeivel és tudásával a mi ügyünket szolgálja. Eppen ezért igen határozottan megköveteli a rendet a maga munkaterületén. Munkája elismerése azokban a jutalmakban fejeződik ki, amelyekben már jónéhányszor részesítették.

Nem hősközlésnek indult ez a néhány sor, hiszen nem csinál más, mint a rábízott feladatokat végzi, de városunk területén nagyon sok Szili Jánosné és Imre Sándorné van, akik szerényen éleik feladatuknak minden területén megfelelnek, még akkor is, ha a gyöngébb nemhez tartoznak.

Kis csillagos terítő



Első sor: 10 láncszemből gyűrűt készítenek.

Második sor: 6 láncszem után a gyűrűbe még 4, egyszerre befejezett, háromröhajtásos pálcát kerül. Ezután 6 láncszem és 5 egyszerre befejezett háromröhajtásos pálcát váltakozik még négyeszer, amelyeket szintén a gyűrűbe öltünk.

Harmadik sor: Minden 6 láncszemes ívbe 18 rövidpálcát kerül.

Negyedik sor: 10 láncszem után 1 kétröhajtásos pálcát kerül ugyanoda, majd láncszem nélkül újabb 1 kétröhajtásos pálcát öltünk az ötödik rövidpálcába. 5 láncszem után 1 kétröhajtásos pálcát ugyanide visszaöltünk, majd láncszem nélkül 1 kétröhajtásos pálcát kerül az ívek találkozásához. A minta az előbbieket szerint ismétlődik.

Ötödik sor: 18 láncszem és 1 rövidpálcát váltakozik minden második 5 láncszemes ívbe öltve.

Hatodik sor: A 18 láncszemes ívben 5 rövidpálcát és 1 öt láncszemes pikót váltakozik összesen négyeszer, majd 5 rövidpálcával fejezzük be az ívet. A csillagokat az ábra szerint a következő pókka kapcsoljuk össze:

A pók leírása:

Első sor: 10 láncszemet összehorgolunk.

Második sor: A gyűrűbe 16 rövidpálcát kerül.

Harmadik sor: 6 láncszemet öltünk a szabadon lévő pikóba, majd újabb 6 láncszem a második rövidpálcába kerül. Ezt ismételve összesen 8 pikót kapcsolunk a gyűrűhöz.

A táplálkozásról

A táplálkozás az emberi test fennmaradásához, egészséges működéséhez szükséges. A szervezet a táplálék egy részét elhasznált anyagoknak és sejtjeinek pótlására, másik részét pedig energiává átalakítva mozgásra és a test hőfokának fenntartására használja fel. Bő táplálkozás esetén a tápanyagok egy részét a szervezet elraktározza és felhalmozza, és így áll elő a hízás.

Ha a szervezet kevés táplálékot kap, a saját tartalék tápanyagait, majd saját állományát használja fel és lefogy. Rossz táplálkozás az, ha a szervezet kevés táplálékot kap, illetve az ember éhez. Helytelen táplálkozás az is, amikor a szervezet kalóriát szükséglete fedezve van (fehérje, szénhidrát, zsír), de emellett egyes igen fontos tápanyagok hiányoznak a táplálkozásunkból. Ilyen fontos tápanyagok például a vitaminok. A vitaminok azok a tápanyagok, melyekre a szervezetnek feltétlenül szüksége van. Bármelyik vitamin hiányzik a szervezetből, „avitaminózis” lép fel. Ez komoly betegség és orvosi kezelést igényel. A szervezetben fellépő vitaminhiányt az arcból szépsége, üdesége, frissessége is megsínyli, ezért tudnunk kell, melyek a fontos vitaminok, amelyeket napi táplálékunkkal magunkhoz kell vennünk, hogy ezt megelőzzük.

A-vitamin, amelynek igen fontos szerepe van a szép és egészséges bőrfelület, haj és köröm képződésében. Főleg tejszínből, vajban, sertészsírban, szalonnában és csukamájolajban veheti magához szervezetünk.

B-vitamin. Igen fontos az általános jó közérzet és jó kedély kialakításában, mert komoly erősítő táplálék a idegrendszerünknek. Teljes (korpás) rozskenyérből, tejből, krumplicukorból, mézből nyeri a szervezet.

C-vitamin, amely a vértetekre való hajlamot megelőzi és gyógyítja (fogínyvérzés, sorvadás) megkapjuk az összes gyümölcs- és zöldségfélékből, citrom, paprika, paradicsom, csipkebogyókban.

D-vitamin hiánya különösen a növekvő szervezetben veszélyes, a csontképződésnél, fognövelésnél. Tojássárgából, csukamájolajból jut a szervezetbe. D-vitamin keletkezik a szervezetben a napfény hatására is, ezért a helyesen végzett napozás igen előnyös és egészséges a szervezetre.

A vitaminok mellett igen fontos, hogy megfelelő kalóriát adó táplálékot is vegyünk magunkhoz, mert ez, mint fent említettem, igen fontos a test hőfokának és erejének fenntartására.

Kalóriát szolgáltató tápanyagunk: a fehérjék (tej, hús, tojásfehérje, gomba stb.), a szénhidrátok (hüvelyesek, liszt, burgonya, cukor stb.), a zsírok (vaj, zsír, olaj stb.).

Ideális táplálkozás: kevés zsír és fehérje, két-háromszoros szénhidrát, sok zöldségfélék, nyers saláta és gyümölcs.

Ha hízni akarunk, sok zsírt (vaj, szalonna), sok szénhidrátot (édes-tészta, kenyér, hüvelyes főzelék, cukor) és a vitaminokat fogyasszuk.

Ha fogyni akarunk, sok fehérjét, zöldségféléket, nyers salátát, gyümölcsöt, de nagyon kevés zsírt és szénhidrátot fogyasszunk. A fogyáshoz elengedhetetlenül szükséges a torna, a testmassza és a fokozott testmozgás.

H. G.-né, kozmetikus.

Közeledik a tavasz



Tobészüre kiskosztüm könnyű tavaszi szövetből. Igen izléses a széles gallér.

A lottó nyerőszámai:

24, 43, 62, 82, 85

Gyermekeknek

A szakkörök munkájáról

Úgy akarjuk nevelni a gyermekeket, hogy tudjanak közösségben élni, és természetükkel vígjék bele. Léteítsenek horgász-, egészségügyi-, kertész-, rajzó-, asztalos-, felolvasó-, lövés-, gépész-, kultúr-, újságbarát-, szakács- körök...

Ha három-négy gyermek elhatározza, hogy ezzel, vagy azzal foglalkozik, közös célt tűznek maguk elé — ilyenkor szervezzenek szakkört, amelyet a közös cél, a közös érdeklődés forraszt egybe. Csak semmi szabály, formalitás, amely könnyen halott dolgot csinálhat az élőlől. A legfontosabb az, hogy közösen tűzzék ki a célt, és közösen oldják meg a feladatokat. Az iskola, a pionírok — mindenki és minden mozdítsa elő a gyerekek körök szervezését, segítsen nekik. Az ideiglenes, kicsi körök fokozatosan komolyabb, tartósabb körökké fejlődnek, ki akarják alakítani a megfelelő formákat, megjelenik a belső szervezethez, a munkamegosztás igénye, beszélni, beszámolni, beszámolni...

Ha azt kérdezzük magunktól, szerveznek-e a gyerek — saját kezdeményezésükkel — ilyen szakköröket, nyíltan be kell vallanunk: nem, nem szerveznek.

Pedig arra van szükség, hogy a gyerekek és a serdülők szakkörrel általánosan elterjedjenek. Fontos, hogy a gyerekek már ki-

munkájukról. A szakkörök munkája rendkívül kedvező talajt teremt a pionírmozgalom számára. A gyerekek, akik hozzá- szoktak a szakköri munkához, a pionírmunkába is be tudják majd vinni a kezdeményezést, a kollektív munka képességét.

A felnőttek legyenek figyelmesek a gyerekekhez. Minden esz-közzel segítsék a gyerekek öntevékenységet a szakkörökben.

A legnagyobb segítséget a következőkben látom: nagyon kevés az, amit gyermekeink meg tudnak tenni, de sokat szeretnének és sok tudásra, jártasságra van szükségük. Minden felnőtt, bármilyen ért, segítsen a gyerekeknek elsajátítani azt, amit tud. Ha egy munkásnő például tud gépen varrni, segítsen egy háromtagú leánykörnek, hogy megtanulják ezt a mesterséget.

... Meg kell tanulniunk felhasználni, amink van. Használjunk fel kellően minden képzett embert és még inkább minden-