



A hosszú élet arany-szabályai

Dr. Szicsánva, a Szuhumi-ban levő Gerontológiai Intézet vezetője arany-szabályok egész sorát állította fel arról, hogyan érheti meg valaki a száz évét. E szabályokat a kaukázusi matuzsálemekkel végzett kísérleteiből és tapasztalataiból szűrte le. Esszerű szabályok — de sajnos — a közép-európai átlagpolgár számára nem mindig megvalósíthatók. Az öreg kor arany-szabályai:

1. Már ifjúságotól kezdve végez testet munkát! Dolgozz lehetőleg a friss levegőn.
2. Még öregkorodban sem szabad meghíznod.
3. Egyél sok zöldséget, diót. A kaukázusiak azért érnek meg igen magas kort, mert kukoricakását, főzeléket, gyümölcsöt és sok salátát fogyasztanak.
4. A legjobb kenyér kukoricalisztból készül.
5. A halfélék mindig egészségesek, de a gyümölcs még inkább.
6. Legyen az ételmiszer friss, vitamindús.
7. Egészségtelen a túlfogyó étel, de még rosszabb a túl hideg.
8. Bort ihatsz, de csinált bort soha. És mértékkel igyál!
9. Nem tilos a nikotin, a kaukázusiak öreg korukban is dohányoznak.
10. Lakjál magasan, lehetőleg a hegyekben, kerüld a városokat, ahol sok a füstölő gyárkémény.
11. Későn kezdj a nőkkel kapcsolatot — a 20. életéved betöltése előtt ne. Akkor azután szeress olyan gyakran, amilyen gyakran csak akarsz, és ameddig tudsz — de ne használj doppingoló szereket.
12. Csak a saját feleségeddel feködj le — de többször is nőtülhetsz.
13. Helyezd előnybe a fiatal nőket, rendkívül fiatalító hatásúak.
14. Aludj legalább napi 8 órát.
15. Ne izgasd fel magadat, mert ez káros, de ne nyeld le a méregedet, mert ez még károsabb; ha nem úgy hozza sorod, dühöngd ki magadat.
16. Maradj meg szegénynek! A gazdag túl sokat bosszankodik és túl sok gondot csinál magának. A gazdagság öl!

Gombot varr, hímez és stoppol

Szegeden, a Tisza Állami Áruházban az utóbbi hónapokban egymásután rendeznek olyan kiállításokat, arubemutatókat, amelyek tájékoztatják a vásárlóközönséget. Jó példa erre a tegnapi szombat zárult lengyel varrógép-kiállítás is.

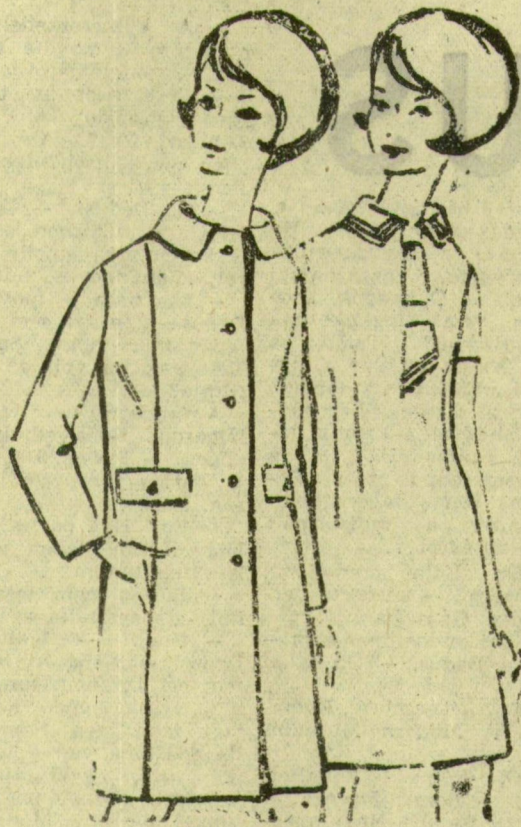
A lengyel varrógépeket egyre több országban ismerik meg körülbelül 20 országba exportálják őket. Mi 1966-ban 11 ezer darabot vásároltunk, idén pedig összesen 21 ezer gép érkezik hazánkba. Hogy tisztelegjünk a gépnek, teljesen érthető. A Lucznik nevű gépek szép kivitelűek és kiváló minőségűek.

Az áruházban a kiállítás megnyitásának napján öt varrógépet vásároltak meg, s ahogy teltek a napok, tovább nőtt a vásárlási kedv. Jó reklám volt a két lengyel lány naponkénti varróbemutatója. Ekkor sok kíváncsiságoskodó figyelte, mi mindent tudnak a gépek. A cik-cakk

Ruha és kabát ősre

Őszi mutat a naptár, s hiába vannak még szép, meleg napok, a jó idő hamarosan végleg elbúcsúzik. Ilyenkor sok gondot okoz, mit vegyünk fel. Rajzaink a nőknek bizonyára ötletet adnak és segítenek eldönteni ezt a kérdést. Az enyhén karcsúsított fazonú ruha nagyon csinos vékony, világos szövetből. Gallérját élénkebb színű tűzés díszítheti, s a tűzéssel azonos színű, most nagyon divatos nyakkendővel kedvessé, fiatalossá tehetjük a ruhát. A ceruzavonalú könnyű, őszi kabát egyszerű és mégis mutatós. Díszre csupán a kiemelt szabvonal és az ügyesen elhelyezett két zseb.

Együtt a két ruhadarab elegáns viselet, s délelőtt, délután egyaránt jól használható.



A dohányzás és a szervezet

Több mint 300 éve annak, hogy a dohány Európában meghonosodott. Eleinte a dohányzást nem tartották ártalmatlannak, sőt bizonyos gyógyító hatást is tulajdonítottak neki. Úgy vélekedtek róla, hogy csillapítóan hat az idegekre, javítja az emésztést, élénkíti a szellemi munkát. Csakhamar azonban rájöttek, hogy a dohánynövényben igen erős mérég van, amely károsítja az idegrendszert és a vérkeringés szerveit.

A nikotin hatása

A nikotin a dohánylevelekben, mint azok alkaloidja fordul elő. A nikotin mérgező hatása főképpen a szívvel kapcsolatban okoz káros tüneteket: szívdobogással, szívritmuszavarokkal, a bal karba kisugárzó fájdalommal jár. A dohányzás hatására nagyobb mennyiségben kerül adrenalin a vérkeringésbe. Az adrenalin pedig érszűkületet okoz, emiatt megnehezedik a szív munkáját. A vérnyomás is emelkedik. A vércukor mennyiségének emelkedése és csökkentése is kimutatható. Tudományosan bizonyították: a súlyos következményekkel, esetleg a láb amputációjával járó érszűkületi betegség kialakulása a dohányzással kapcsolatos. Hiba volna azonban, ha a vérkeringési szervek megbetegedésének gyakoribb előfordulását és az ebből származó magasabb halálo-

zási arányszámokat csak a dohányzás számlájára íránk. A mérgező adaghoz előbb utóbb hozzácsöklik a szervezet. Bár az emberek ismerik a dohányzás ártalmait, mégsem tudnak lemondani róla. Hivatkoznak arra, hogy az orvosok legtöbbször is erős dohányosok. Vannak magas kort elért emberek, akik egész életükben erős dohányosok voltak, és mégsem betegedtek meg.

Kinek árt?

Arra a kérdésre, hogy kinek árt a dohányzás és kinek nem, nehéz egyértelmű választ adni. Talán semmiről sem írtak annyit, mint éppen a dohányzástól, jót és rosszat egyaránt. A dohányzók jóval többen vannak mint a nem dohányzók.

Könyelműség volna azt állítani, hogy a dohányzás ártalmatlan. Egyetlen fiatal sem azért dohányzik, mint-ha jólesne neki. Eleinte utálja s csak legénykedésből gyűjt rá. Az utánzás ösztön, a tilalom ingerlő hatása aztán a dohányzás ismételt megkísérlésére bírja. A heveny nikotinmérgezés tünetei senkinél sem tapasztalhatók olyan élénken, mint a fejlődésben levő fiatal szervezetnél. Ezek: hányás, hasmenés, fejfájás, szívdobogás, gyomor-, bél-göröcsök, erős sápadtság.

A krónikus nikotinmérgezését magunkon is tapasztalhatjuk, amikor a megszokottnál többet szívunk. Tünetei: fejfájás, szédülés, hányás, hasmenés és köhögés.

Amin derülnek

A nők ma már kiterjedten hódolnak a dohányzás szenvedélyének, sőt sokkal szenvedélyesebben dohányoznak, mint a férfiak. Wintz professzor tapasztalata szerint a dohányzó nők bőre sokkal petyhüdtőbb, fakóbb és öregesebb, mint a nem dohányzóké. Németországban újabban azt is kiderítették, hogy nőknél nem egyszer a meddőség az erős dohányzás következménye. A terhes nők pedig vétkeiknek születendő gyermekeik ellen, ha dohányoznak.

Robbantás a fogászatban

A fogászat több évszázada alkalmazza a fémből készült fogkoronákat. Az elkészítés veszélyes művelete azóta sem sokat változott. Több lenyomatot és gipszminiatúrát kell elkészíteni, míg a vékony fémhüvelyt precíz kézi munkával kialakítják a kívánt formára. Négy szovjetkutató alaposan megreformálta ezt a bonyolult műveletet. Az első foglenyomat alapján kis matricát készítettek, melybe az alakítandó fémhüvelyt és parányi robbanóanyagot tettek.

A „mikrorobbanás” a fémhüvelyt az alakminta falához feszítette és máris elkészült a pontos fémkorona. Az új eljárás meggyorsítja és jelentősen olcsóbbá teszi majd a fogtechnikusi munkát.

Egyszerű és mégis mutatós

Hogyan táplálkozzék a fizikai és a szellemi dolgozó?

Dr. Rigó János, a Budapesti Orvostudományi Egyetem Körélettani Intézetének adjunktusa a fizikai és szellemi dolgozók táplálkozásának néhány fontos problémájáról adott tájékoztatást.

— Átlagos kalória-fogyasztásunk mintegy 3200 kalóriával meghaladja a kívánt mennyiséget. Vajon ez a többlet azt jelenti, hogy most már mindenkinek szükségem van a kalória-fogyasztására?

— A helyes kalória-fogyasztás megítélése szempontjából mindenekelőtt a foglalkozást, a kort és a testi munka nehézségét kell figyelembe venni. Ahol nagyfokú a gépesítés, legyen az ipari vagy mezőgazdasági munka, a kalóriaszükséglet kevesebb. Példaképpen: egészen más volt az igénye a régi, az igen nehéz testi munkát végző aratóknak, mint a mai kombájnosnak. Amíg a kéziarató kalóriaszükséglete 5000 fölé volt — amelyet sok zsiradékkal, szalonnával biztosított —, addig a kombájnosnak a középnehéz munkát végzők kalóriaigényét kell biztosítani.

— A szellemi vagy irdai munkát végzőknek is irás a kalóriaigényük, mint a testi munkát végzőknek. Az ülő foglalkozás, a könnyű testi

munka végzése során elegendő 2700 kalória. A „mérselet” testi munkánál körülbelül 3000 kalória kívánatos, a közepes testi munkánál 3500—4000 kalória, és a nehéz testi munkánál pedig több mint 4000 kalória.

A legnagyobb kalória-fogyasztás a zsír. Egy gramm zsír elégeknek a szervezetben körülbelül 9 kalória értékű hő képződik, míg a fehérjék (hús, hal, tej, tojás) és a szénhidrátok elégeknek csak körülbelül 4 kalória. Tehát azoknak, akik kevesebb fizikai munkát végeznek, lehetőleg a kalóriaszegényebb táplálékot kell előnyben részesíteniük, így például a főzeléket és a gyümölcsöt. A nehéz fizikai munkánál, amikor a szervezetet erősen igénybe veszik, a kalóriában leggazdagabb étkezés szükséges.

— Az lenne a leghelyesebb, ha a felvett 3000 kalóriának mintegy 25 százalékát adnák a zsírok. Ez azt jelenti, hogy napi 80 gramm zsír fogyasztásával 720 kalóriát fedeznénk zsírból. Az ülőfoglalkozásúak a napi 2700 kalóriának lehetőleg 13—22 százalékát biztosítsák zsiradékból, a nehéz testi munkát végzők pedig 30 százalékát, vagy még ennél is többet.

Sajtkonzerválás — tormával

A főminőségű sajtot, amíg csak „erlelődik” a sajtgárgát polcain, a mikroorganizmusok tömkelegének támadásai fenyegetik. Sok veszélyesség van a sajtkarikákkal, forgatni, törölgetni, szel-

tekes terméket a zik be a kisebb, nagyobb sajt „nagylomkereket”. Az így kezelt sajtokat nem veszélyeztetni többé a mikrobák támadása, a tormában levő védőanyagok (fitoncidok) távol tartják a károkozótól a permete-

Anekdota

Baron Jónás orvosprofesszor, a budapesti egyetem tanára szokimondó ember volt. Egy alkalommal beteg asszonyhoz hívták, aki ropant nagyra tartotta pemesi családfáját. Az orvos a grófi ház küszöbéről így szólította meg:

— Hogy van a kedves beteg?

— Bocsanat, uram, grófnő vagyok!

(Az orvosprofesszor választát a mai keresztterejtvenyünkben közöljük.)

VÍZSZINTES: 1. Az anekdota befejezése. I. (Az első betű I, az utolsó L.) 13. A dinamit felfedezője. 14. A virágból árad. 15. Egyforma betűk. 16. Gyümölcs. 18. I. Z. P. 20. Helyrag, a -ra párja. 21. A kígyó és a sav igéje. 22. Helyeslőskor mondjuk. 24. Parányi. 26. Tóth Kálmán. 27. A villamos töltés mozgása. 28. Az olaj jelzője is lehet. 29. Folyó a Szovjetunióban. 30. Nyugat-német gyártmányú szintetikus szálanyag. 32. Van... (ráérünk). 34. Igen, oroszul. 26. Város a szovjetunióban. 38. Rag, a -val párja. 39. Puha fém. 41. Szerb férfinév. 42. Fruska... (hegység Jugoszláviában). 44. A béke oroszul. 46. Hegység Csehszlovákiában. 48. A szoros abécé eleje. 49. Szerencsét hozó tárgy. 52. A gyorsulás közkeletű elnevezése. 53. Kötőtű. 54. Borbála. 55. A fülünkkel érzékeljük. 56. A J. 57. Cimbor. 58. Figyelmeztetés. 59. E. L. Á. 60. Ybl Miklós névjele. 62. Föld, idegen szóösszetételben. 64. Keleti nép. 65. Franciaországi terrorista szervezet. 67. Nem fajtista. 69. Tüvel és cérnával dolgozó.

FÜGGŐLEGES: 2. Gyors-tempójú ukrán tánc. 3. Német kötőszó. 4. Z. E. R. 5.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13					14					15	
16					17					18	
21					22					23	
26					27					28	
34					35					36	
39					40					41	
44					45					46	
49					50					51	
53					54					55	
57					58					59	
64					65					66	
69					70					71	

Hamis. 6. Téli sport. 7. Női név. 8. Hangtalanul jelez! 9. Irányba. 61. Német ifjúsági író. 63. Erika. 64. A. A. Y. A bombában és a lángszóróban használt gyújtóanyag. 10. Keresztül. 11. Ó, távirati helyesírással. 12. A bátor igéje. 13. Az anekdota befejezése. II. (A zárt betűk: U—G—G—T—L.) 17. Fut. 19. Idegen szeszital. 22. Ugyanaz, mint a vízszintes 64-es. 23. Erdei kisállat, névelővel. 25. Takaró. 27. Említettük már a vízszintes 27-es szám alatt. 29. Közép-Európa egyik legfontosabb víziútja. 31. Az orvosi neve. 33. A csárdá része. 35. Másféppen, latin szóval. 37. Város a bor betűi összekeverve. 42. Déli gyümölcs (az utolsó kockában kettősbetű kerül). 43. A falusi ház része. 45. Az állatok alá rakott szalma. 47. Bor, több szláv nyelven. 50. Gárdonyi Géza színpadi műve. 51. Kiváló francia költő és író. 56. Riadó. 58.

Még. Bécsben. 59. Ebbe az irányba. 61. Német ifjúsági író. 63. Erika. 64. A. A. Y. 66. Téli sport. 67. Kicsinyítő, a -ke párja. 68. S. Ö. 69. Vass Géza. Beküldendő az anekdota befejezése.

Szücs Gyula

MEGFEJTÉSEK — NYERTESEK

A két héttel ezelőtt közzétett rejtély megfejtése: Modern dalok. Mozi. Arcok és álarok. A Jaguár. A néma leve. A tündérlaki lányok. Lou. A királynő apórája. Almokháza. — A megfejtők közül vásárlásra jogosító könyvtalványt kap a szegedi Móra Ferenc könyvesboltban (Kársz utca): Keszthelyi Gábor Szapanos u., Makai Márton Dobó u., dr. Mándoki József Bocskai u., Méra Béla Tolbuhin sugárút, Pankotai Jenő Gutenberg u., Toma János Jókai u.