

JÓ MODOR
ÉS A
NEMES SZÓRAKOZÁSOK

ÍRTA
Z. TÁBORI PIROSKA
ÉS
RÓNAY VIKTOR

ÉLET ÉS EGÉSZSÉG KIADÁS

Gyarmati és Bósz nyomda Budapest XII., Németvölgyi út 26.
Telefon: 153-410. - Felelős: Bósz. F.

A JÓ MODOR

Jómodorú embernek azt mondjuk, aki mindenütt és mindig úgy viselkedik, ahogy az embertársainak kellemes; aki viselkedésével a helyet, önmagát és embertársait megbecsüli. A jó modor meg lehet tanulni, de tulajdonképpen a lélekből fakad: jóérzésű, szerény, emberszerető ember önkéntelenül is jobb modorú, mint a nyers, durva, önző. A jó modor megnyilvánul a megjelenésben beszédben, cselekvésben. Minden apró megnyilvánulását lehetetlen felsorolni, csak a legfontosabbakra terjeszkedhetünk ki.

HOGYAN ÁLLJUNK?

Ha valakivel beszélünk, mindig egyenesen álljunk, fejünket, ne lógassuk, kezünket zsebre ne vágjuk, hanem eresszük le szép nyugodtan, természetesen, két lábunkat helyezzük egymás mellé, vállunkat se vonogassuk és főként ne hadonázzunk!

Ha magunkban állunk is, lábunkat széjjel ne vessük, hátunkat fejünket egyenesen tartsuk. Ha valamit a kirakatban nézünk, ne hajoljunk közel. Kirakat előtt ne álldogáljunk sokáig.

Társaságban, vendégségben ne álljunk karbafont kézzel, se hátunkon összekulcsolt ujjakkal.

Villamoson is egyenesen álljunk, kezünket, karunkat úgy tartjuk, hogy útban ne legyen, lábunkat is húzzuk össze.

HOGYAN ÜLJÜNK?

Úgy, hogy az másnak kellemes látvány legyen. Tehát ne vessük magunkat a székre, hogy azt széjjelnyomás fenyegetse, lábunkat széjjel ne vessük, egymásra ne rakjuk, el ne nyújtsuk. Lábfejünket helyezzük nyugodtan a padlóra, hogy mindenkiben a nyugalom érzését keltsük. Ülés közben alsóbb ruhadarabjainkat ne mutogassuk. Hátunkat ne görbítsük meg, mint az ugrásra készülő macska, de fejünket se vessük úgy fel, mintha lenéznénk a világot. Akihez beszélünk, fejünket ahhoz fordítsuk, de ráhajolni, hozzá

bújni nem szabad. Lábunkat soha, sehova fel ne rakjuk. Villamoson úgy ülünk, hogy a velünk szembenülő térdét ne érintsük. Asztalnál se a szomszédunk, se az átellenesünk lábát ne érintsük. A székre mindig ülünk egészen föl, ha nincs támlája, akkor is egyenesen tartjuk magunkat. Fejünket a támlára ne hajtsuk, ez csak betegnek való.

HOGYAN JÁRJUNK?

Mérsékelt gyorsasággal, lábunkat nem kapkodva. Sohasem csoszogunk, nyikorgós, kopogós cipőt ne viseljünk. A sarat fel ne fecskendezzük. Aki nehézjárású, viseljen gumisarkat vagy talpat. A bot és ernyő nem arra való, hogy azzal a mellettünk és mögöttünk járókat szurkáljuk! Mindig a megengedett irányban menjünk, kitérni úgy kell, hogy a nőket a járda belső oldala felé engedjük. Nőknek mindig baloldalán megyünk, idősebb férfiakkal szintén. Nők közül mindig a fiatalabb megy baloldalon. Külföldön ez másként szokás. Karonfogva mehetünk közeli rokkal, de nem nagyon kényelmes és nehezíti a kitérést. A velünk lévő nőket járdáról, villamosról lesegítsük, felsegítsük. Esőben ne baktassunk az ereszek alatt, hogy mindenki mást leszorítsunk a járdáról.

A KÉZ.

A jó modorhoz tartozik az is, hogy mit csináljunk és mit ne csináljunk kezünkkel.

Kézfogásnál a nyújtott kezét fogjuk meg tisztességesen, de ne szorongassuk. Vigyázzunk arra, hogy kezünk, körmünk mindig kifogástalanul tiszta legyen és ne izzadjon. Ha izzad, gyógyítani kell. A nyújtott kezét ne húzzuk fel a magasba, de földig se görnyedjünk a kézfogásnál.

Beszéd közben kezünkkel mennél kevesebb mozdulatot tegyünk. A folytonosan hadonászó elbeszélő kellemetlen és unalmas.

Kezünkkel arcunkat ne piszkáljuk, mert csúnya és egészségtelen.

Senkinek az arcához kézzel ne nyúljunk.

Semmit, ami más arcához kerül, kézzel meg ne fogdossunk.

Beszéd közben ne tapogassunk senkit, ne rakjuk kezünket más vállára, ne tépdessük gombjait. Ha beszélünk, kezünket tartjuk egészen nyugodtan, ne játszunk, ne babrálunk semmivel. Asztalterítők rojtjait ne húzogassuk, ne fonogassuk. Hajunkat ne simogassuk.

Ha valami műtárgyat, szép kézimunkát mutatnak, ne fogdossuk meg. Csak a szemnek való, nem a kéznek!

Kisgyermek arcához, kezéhez kézzel ne nyúljunk, mert egészségtelen és a szülők neheztelnek érte. Játékát se fogdossuk össze.

KÖSZÖNÉS.

Akárhová lépünk be, köszönni kell. Mindig az érkező köszön előbb, akit ott talál, az fogadja a köszönést. A férfiak bárhová lépnek be, kalapjukat leveszik, a nők fejüket hajtják meg. Gyermekek köszönése más. A köszönés legyen nagyon udvarias, de nem túlságosan alázatos. Alázatosan csak a templomban köszönjük az Úristennek. A köszönést cselekvés, mozdulat is kísérheti: kézfogás, kézcsók. Utóbbi nagyon egészségtelen és külföldön nem is szokásos, csak nálunk. Sokkal helyesebb a kézszorítás. Mindig az idősebb, vagy rangban magasabban álló nyújtsa először a kezét. Férfiak is csak idősebb vagy magasabbrangú nőknek csókoljanak kezét, fiatal lánynak soha. A fiatal lány idősebb hölgyeknek csókol kezét. Idősebb nő csak nagyon magasrangúnak. Férfiembernek senki sem csókol kezét.

Az utcán is köszöntjük egymást. Ez a köszönés vagy baráti üdvözlés vagy tiszteletünk kifejezése. Sohase legyen hangos, feltűnő. Itt is a fiatalabb és rangban alacsonyabban álló köszön először. Férfiak a nőknek mindig előre köszönnek. És ha valaki rangban magasabban áll is, idősebb alantasának köszönjön előre. Nálunk a férfiak levett kalappal köszönnek, ami télen, szélben, hidegben nagyon egészségtelen. Elegendő volna a fejhajtás és szó. A köszönést mindig fogadni kell. De megállni és egymást feltartóztatni nem szükséges.

Inkább köszönjük akkor is, mikor nem emlékszünk biztosan, ismerjük-e az illetőt, minthogy a köszönést elmulasszuk.

BEMUTATKOZÁS.

Vagy magunk mutatkozunk be, vagy más mutat be. Bemutatkozik: fiatalabb az idősebbnek, alacsonyabb rangú, állású a magasabb rangúnak, férfi a nőnek. De ha valahová belépünk, mindig az érkező mutatkozik be, értelmesen, hangosan mondja a nevét. Akinék bemutatkozik, az is köteles a nevét megmondani. Ha új munkahelyre érkezünk, pl. új műhelybe, gyárba, ott a munkaadó mutathat be vagy a munkavezető. Ha nem teszi, mi pótoljuk. Ha hivatalos dologban járunk és valamelyik hivatalba bemegyünk, ott is jó, ha azzal kezdjük: ez a nevem, ebben a dologban jöttem.

MEGSZÓLÍTÁSOK.

Magyarország ebben a legnehézkesebb ország. Külföldön, akár milyen nagy úr vagy előkelő hölgy valaki, csak uramnak, asszonyomnak, kisasszonyoknak szólítják. Ebben aztán nem is lehet hibázni, míg nálunk az ezerféle címzés között igazán megzavarodik az ember.

Akinek valami címe, rangja van és ismerjük, úgy szólítsuk, hozzátéve az „úr“ szót, pl. doktor úr, tanácsos úr, mérnök úr, munkavezető úr, stb. Akinek nem tudjuk, azt néven, hozzátéve az úr szót, pl. Nagy úr, Kovács úr, stb.

A nőket tekintetes asszony, nagyságos asszony vagy méltóságos stb. illeti meg, de nagyon jó ismerősök között lehet pl. Nagyné, stb.-nek is szólítani.

Keresztnevének csak legjobb barátainkat szólíthatjuk.

Az nem sértés, ha csak asszonyomnak, uramnak, kisasszonyoknak szólítunk valakit, mint külföldön. Ez olyan általános megszólítás, amit mindenki elfogadhat.

Idősebb és velünk egyenlő rangban, társadalmi helyzetben lévő férfiakat magyar ember bátyámnak, urambátyámnak is szólít, fiatalabbat öcsémnek. A fiatal lányok szólíthatják az idősebb nőket néaninek.

Itt egészen pontos utasításokat, tanácsokat adni nem lehet, mert mindenütt más a szokás, vidékenként, helységenként, munkakörönként. Igyekezzünk másokat megfigyelni és a szokáshoz alkalmazkodni. Tülbizalmas megszólítást ne alkalmazzunk.

LÁTOGATÁSOK.

Van udvariassági és van baráti látogatás.

Udvariassági látogatás: bemutatkozó látogatás, tisztelgő látogatás, szerencsekívánó, részvétlátogatás stb.

Ezekhez a látogatásokhoz mindig ünnepi ruhába öltözünk, a férfiak sötétbe, a nők látogatóruhába. Mehetünk egyenkint, páronként vagy csoportosan, aszerint, hogy a látogatás milyen jellegű. Szabály, hogy soká maradni nem szabad, mert valószínű, hogy rajtunk vagy á mi csoportunkon kívül még mások is jönnek. Ha valamivel megkínálnak, szerényen megköszönjük, veszünk belőle, de ez sem ok a hosszas maradásra. Ezeknek a látogatásoknak az ideje délelőtt 12—1 óra között vagy délután 5—6 között van.

A baráti látogatás már fesztelenebb, tarthat hosszabb ideig, és nincs ennyire időhöz kötve. Azt azonban ne feledjük: túlkorán, túlkésőn barátainkhoz se menjünk. Étkezési időben váratlanul ne állítsunk be. Mikor tudjuk, hogy valami rendkívüli munka foglalja le a háziakat, ne menjünk. Ha munkaközben találtuk őket, ne marad-

junk soká. Náthásan, betegen ne látogassunk senkit. Se rossz kedélyhangulatban, amivel mások hangulatát is megronthatjuk. Ne menjünk túlságosan gyakran, mert ez árt a barátságoknak. Ne menjünk csak kérni.

Minden látogatásra vonatkozó szabály: felsőruhánkat a külső helyiségben tegyük le, kalapunkat is. (Ez nőkre nem mindig vonatkozik, azok kalapban is bemehetnek.) Ha kesztyűben jöttünk, azt is vessük le, mert sok betegség csíráját szedtük fel vele az úton. Akit nem ismerünk a jelenlévők közül, annak mutatkozzunk be. Mindenkinek köszönjük. Akkor ülünk le, ha helyet mutatnak. A beszélgetést ne zavarjuk meg. Semmi kellemetlen dolgot ne mondjunk, ne említsünk. Ha valamivel megkínálnak, abból vegyünk, de ne akarjunk jóllakni.

A látogatást ne húzzuk a végtelenségig, érezzük meg, meddig kellemes ottmaradásunk a háziaknak. A szíves marasztalás néha csak udvariasság, nem kell komolyan venni.

A háziak kötelessége: minden vendéget szívesen látni, hellyel kínálni meg, nyugodtan meghallgatni és akármilyen rosszkor érkezett, ezt előtte eltitkolni. Kivéve, ha betegünk van, ezt megmondhatjuk, mert hátha a látogató fél a betegségtől és utólag megnehezeltelne ránk, amiért ott tartottuk. A gyermekeket ne tartsuk bent, ha vendég van, nem mindig szereti a lármát. Aki látni akarja őket, úgysis kérdezősködik felőlük. A váratlan vendéget nem muszáj megkínálni. Ha a vendég menni akar, hagyjuk menni. Hátha dolga van. Kísérjük ki, nőket a háziasszony, férfiakat a háziúr. A vendéget sohase szólítsuk fel szerencsejátékra, amint az sajnos, nagyon elterjedt rossz szokás. Egyenesen erkölcstelen dolog, mert a vendég olyan benyomást nyerhet, hogy a vendéglátást meg akarják vele fizettetni. Értelmes emberek mindig találnak más nemesebb szórakozást.

Vendéget és házigazdát egyformán kötelez a következő szabály: úgy viselkedjenek, hogy az mindnyájuknak kellemes legyen. Se hangosan, se tolakodóan, tudást, műveltséget fitogtatva!

MEGHÍVÁSOK.

Ha valahová meghívnak, akár egyszerű látogatásra, akár étkezéssel egybekötött hosszabb látogatásra, meg kell köszönni és ha csak valami fontos ok nem tiltja el, el is kell fogadni. A meghívó rendszeren az időt is meghatározza, mikor vár, legyünk pontosak. Csak olyat hívunk meg, akinek látogatására komolyan számítunk, akinek társaságára vagyunk. És aki társadalmi állásban hozzánk

illik. Ha magasabb állású, kapaszkodásnak tekintheti meghívásunkat!

Ha a meghívást elfogadtuk, de nem mehetünk el, idejében le kell mondani, nem az utolsó percben! És okát is kell adni elmaradásunknak. Lehet ez az ok kitérő is, ha pl. nem kívánjuk az illetők társaságát, de sértő sohase legyen, hanem valami betegségre, vagy munkára való hivatkozással, szóval a valóságnak megfelelő ok.

Ha a meghívás családi ünnepre: keresztelő, eljegyzés, esküvő, évfordulóra stb. szól, világért se menjünk üres kézzel, mert ez csúnya fukarságra vall. De az sem helyes, ha hencgeből túlságosan értékes ajándékot adunk. A magunk és a vendéglátó ház helyzetéhez mérjük az ajándékot. Ha nem mehetünk el, az ajándékot, ami lehet csak virág is, akkor is el kell küldeni, mert különben azt hihetik, hogy fukarságból mondottunk le. A lemondás idejében történjék! Ha elmegyünk, ünneplőt oltunk magunkra.

Részvéltátogatás alkalmával mindig csak nagyon rövid ideig maradjunk. És ne emlegessük túlságosan a csapást, mert felesleges külön kínozni az amúgy is szenvedőket. Részvéltátogatáshoz fekete vagy legalább is sötét ruha kell. Gyermeket részvéltátogatásra soha magunkkal ne vigyünk, mert zavarhat.

Gyermeket csak oda vigyünk magunkkal, ahol meghívták, kéretlenül soha. Mert zavart okozhat.

MAGATARTÁS OTTHON.

A jó modor nem ünneplőruha, amit csak kivételes alkalomkor öltünk magunkra. Aki így akarna tenni, nagyon megjárhatja, mert a ruhán, azaz a modorán mindenki észrevenné, hogy nem szokta meg! Mindig olyan legyen a modorunk, viselkedésünk, mintha sok ember látna. Ha már belső érzésünk nem parancsolja a finom, kedves, szerény hangot, legalább hiúságunk segítsen a jó modorhoz!

Jómodorú ember: feleségével, gyermekeivel, cselédeivel mindig tisztességtudó, csendes hangon beszél. Asztalnál rendesen viselkedik, ha nincs is vendége. Otthonába köszöntéssel lép be, köszöntéssel távozik. Ha valamit akar, kéri, nem parancsolja, ha megkapta, megköszöni. Nem dühöng, hanem neheztelését is csendesen, ember-séges hangon fejezi ki. Illetlen, csúnya kifejezéseket felnőttek jelenlétében sem használ. Nem káromkodik. Soha mást nem gúnyol, legkevésbé családjá tagjait, öreg családtagjaival csak tisztelettel beszél, bánik. Vendégét illendően fogadja, megbecsüli.



A néptömegben ügyeljünk mások egészségére és érzékenységére.

VISELKEDÉS.

AZ UTCÁN. Az utca mutatja meg igazán, ki a jómodorú ember. Aki nem siet, soha mást meg nem lök, utcán nem eszik, nem olvas. Aki a közlekedési szabályokat betartja. Aki nyugodtan jár, szemetet nem dob el. A villamosra türelmesen vár. Szívesen köszön és köszöntést szívesen fogad. Aki nem álldogál órákig beszélgetve, forgalmat megakasztva a sarkon. Aki csak rendes, tiszta öltözetben megy ki az utcára.

A villamoson jómodorú ember úgy viselkedik, mintha legalább is „szalonban“ volna. Ha van hely, leül, de nőt, különösen idősebb asszonyt, gyermekét tartó anyát állni nem hagy. Ha nő, az idősebbeknek helyét átadja, még akkor is, ha fáradt, vagy a másik nála társadalmilag alacsonyabb helyzetű. A villamos nem olvasóterem, ne olvassunk, mert a kiterített újság szomszédunknak lehet kellemetlen. Ülünk nyugodtan, ne taszigáljunk senkit, fel- és leszállásnál udvariasan kérjük és adjunk helyet. Csomagunkat a pad alá tegyük, ha nagyobb. Kisebbet se lógassunk senkinek a fejére, ölébe. Piszkos holmit a padra ne rakjunk. Mindig fogódkodjunk, hogy valakire rá ne essünk. Hangosan ne kacagjunk. Soha ismerőseinkkel hangosan ne beszélgessünk, ne kiabáljunk! Ugyanezek a szabályok a társaskocsiban, autóbuszon is. Tanácsoljuk még: a jegy árát tartsuk mindig kéznél, mert ezzel sok bosszúságtól óvjuk meg magunkat és a szegény személyzetet. Hogy a kocsis személyzetével rendes, tisztességtudó hangon beszéljünk, ezt már nemcsak a jó modor, hanem az emberség parancsolja.

MUNKA KÖZBEN, HIVATALUNKBAN. Önérzetes, de szerény viselkedés! Ebben minden benne van. Tehát, ha alárendeltek vagyunk, nem kell az alázatosságtól feljebbvalónk előtt földig görnyedni, de mindenkinek adjuk meg a kellő tiszteletet. Ha nekünk vannak alárendeltjeink, csak a megbecsülés hangján érintkezzünk velük. Hibáikat szóvátehetjük, de nem kárörvendve, rosszindulattal. Munkába mindig rendes, tiszta ruhában menjünk, köszönjünk, ha belépünk, köszönjünk távozáskor is. Ha felekkel érintkezzünk, azoknak udvariasan, készségesen feleljünk, sohase éreztessük hatalmunkat senkivel. Ha munkánk olyan, hogy közönséget szolgálunk ki, ezt szívesen, készséggel tegyük. Munkaadónkkal szemben is megbecsülést, tiszteletet kell éreznünk és mutatnunk. Alázatosság felesleges. Akármilyen egyéni vagy családi bajaink vannak, azt munka, hivatal közben nem szabad senkivel éreztetni. Árulkodásra, besúgásra soha ne vállalkozzunk, még ha anyagi előnyökkel jár is, mert minden ember kerülni fog érte. Akármilyen munkát végeztünk, soha ne szégyeljük, mert csak a dologkerülés szégyen.

Azt ne feledjük, hogy durvább, nehezebb testi munkát végző ember is lehet udvarias, jómodorú, gyöngéd!

KÁVÉHÁZBAN, ÉTTEREMBEN. Soha, pillanatra se feledjük, hogy mi ott, bár fizető, de vendégek vagyunk. Tehát ne kiabáljunk, ne türelmetlenkedjünk, ne kívánjunk különleges kiszolgálást. Ne foglaljuk le az egész asztalt egyedül, mikor sok a vendég. Ne foglaljuk le hosszú időre az újságokat, mert más is olvasni akarja. Ügy együnk, hogy az másnak kellemes látvány legyen. Evés közben ne olvassunk. Semmit ne becsmételjünk, mert azzal másnak vesszük el az étvágyát. Ételt, italt vissza ne küldjünk. Pincérrel, kiszolgálóval emberséges, illendő hangon beszéljünk, de ne foglaljuk le sok időre, mert más dolga is van. Asztalt be ne piszítsunk. Lábunkat székre, pamlagra fel ne rakjuk.

Étterembe, kávéházba csak tiszta, gondozott külsővel menjünk. Kezünket munka után mossuk meg, úgy ülünk az asztalhoz. De asztalnál se körmünket ne tisztítsuk, se ne fésülködjünk. A fogpiszkálót legfeljebb asztalkendő mögött használjuk. Az asztalkendőt nyakunkba ne kössük, hanem térdünkre terítsük és mikor az evéssel készen vagyunk, szánkat megtöröljük. Az evőeszközt ne törölgessük az asztalkendőbe, ha piszkos, finoman, feltűnés nélkül küldjük vissza, ugyanígy a tányért is.

Amit a szép evésről elmondottunk, ide is vonatkozik.

Soha vendéglőben vagy kávéházban hangosan ne beszéljünk, ne vitatkozzunk, mert senki sem kíváncsi idegenek beszédére. Éppen ilyen illetlen dolog, ha hallgatódzunk és arra figyelünk, amit mások beszélnek.

Jövésünk, menésünk zajtalan legyen. Utunkban ülőket kikerüljük, meg ne lökjük, ha mégis megtörtént, bocsánatot kell kérni.

VÁSÁRLÁSNÁL, BOLTBAN, PIACON. Mikor a boltba megyünk, éppen úgy köszönnünk kell, mintha magánlakásba lép-nénk. Előre gondoljuk meg, mit akarunk és azt mondjuk meg. Ha széssel kínálnak, ülünk le, de illendően és úgy, hogy körülöt-tünk zavartalanul lehessen járkálni, kiszolgálni. Az áruasztalra ne könyököljünk fel, nedves kabátunkkal, ernyőnkkel semmit be ne piszítsunk. Az árút kesztyűtlen, tiszta kézzel fogjuk csak meg, ne gyűrjük soha. A kiszolgáló személyzettel udvariasan beszéljünk, az árút ne becsmételjük, ne alkudjunk a nevetségességig. A kereskedőnek is ideje a pénz! Ha nem találunk megfelelőt, elmehetünk vásárlás nélkül is, de szerényen, ne hangosan elégedetlenkedve, mert ez minket kisebbit, nem az üzletet! Ne hordassuk magunk elé a fél üzletet, mikor tudjuk, hogy úgyszem veszünk semmit.

Ha többen megyünk együtt, ne társalogjunk, ne nevetgéljünk hangosan.

Fizetésnél vigyázzunk, de ne bizalmatlankodjunk. Számláljuk meg a pénzt, de ha hiba történt a visszaadásnál, ne lármázzunk, a pénztáros is ember, tévedhet.

Vissza csak azt az árút vihetjük, amit előre megbeszéltünk. Kicserélésre is csak akkor tarthatunk igényt, ha a vásárlásnál ki-kötöttük.

A piacon éppen így, szerényen, emberségesen kell viselkedni. Az árút ne fogdossuk, ne dobáljuk, ne rongáljuk össze. Ne lármázzunk, ne trécseljünk, ne álljunk útba. Alkudni is csak mérsékeltén és csendesén szabad. Az árú becsmérése neveletlenség. Vigyázzunk, hogy táskánkkal senkinek a ruháját be ne piszkítsuk.

VASÚTON, UTAZÁS KÖZBEN. Vasúton éppenúgy társaságban vagyunk, mint a vendéglőben vagy más nyilvános helyen. Semmiesetre se érezzük magunkat a pénzünkért feljogosítva mindenféle kiváltságra.

Igyekezzünk idejében érkezni a pályaudvarra. A beszállás idejét várjuk meg türelmesen. Ha helyünket előre biztosítottuk, ami ma már általános és nem drága dolog, akkor igazán nyugodtak lehetünk. Ha nem biztosítottunk helyet, ez sem ok arra, hogy a beszállást jelző csengetéskor mindenkit félrelökösve vágassunk embereken, csomagokon keresztül a vonatig, ott ajtót összeverve, lépcsőt rongálva, ugráljunk fel, mint az örültek, hogy mindenkinél előbb telepedjünk be a szakaszba. Jóézésű ember ilyet nem tesz! Nyugodtan menjünk, szálljunk be, elégedjünk meg a hellyel, amelyet sikerült elfoglalnunk. Csomagjainkkal csak a felettünk lévő hálórészt foglaljuk le, mert másnak is éppen annyi joga van helyhez, mint nekünk. Kabátunkat is úgy akasszuk fel, hogy az senkinek útjában ne legyen. Ingujjra ne vetközzünk, mert azt vendéglőben, villamoson sem tennék meg. Ha ablakot akarunk nyitni, arra előbb engedelmet kell kérni, még akkor is, ha nők nincsenek a szakaszban. Lábunkat semmire fel ne tegyük, el ne nyújtjuk. Könyökünket tartsuk féken. Ne lármázzunk, ne krárogjunk. Ha megszólítanak udvariasan feleljünk. Jegyünket tartsuk készenlétben, hogy az amúgy is elfoglalt személyzetet ne tartsuk soká fel. Köpködni szigorúan tilos. Enni csak ügyesen előkészített (amint az Utazás c. részben leírtuk), szagtalan dolgot együnk, világért se fokhagymás kalbászt! A hulladékot, papírost, gyümölcshéjat el ne dobáljuk. Senkit ne kínálgassunk.

Vonaton ne politizáljunk és semmi olyan vitát ne erőltessünk, mely rossz hangulatot teremthet. Vigyázzunk az ismerkedéssel is, mert nem mindenki szereti, ha idegenek megszólítják.

Belépéskor és távozáskor köszönni kell.

Ha kis gyermek van a szakaszban és nyűgösködik, ne türelmetlenkedjünk, mert mi is voltunk gyermekek.

Kiszállás előtt csomagjainkat idejében szedjük le, nehogy aztán mindenkin keresztülgázolva rohanjunk.

Ha esik, holminkat úgy helyezzük el, hogy a víz senkinek a nyakába ne csurogjon. A havat felszállás előtt rázzuk le magunkról.

Ha hosszabb utat teszünk, alvás közben ne hortyogjunk, vigyázzunk a csendre, mások nyugalma. Azért kell megszokni a jó modort, mert ilyenkor vizsgálunk belőle! Utazás közben csak modorunk szerint becsülnek meg, belső értékünket nem ismerhetik. De a jó modor olyan ajánlólevél, mely mindenütt megnyitja az emberek jóindulatát számunkra.

BETEGLÁTOGATÁS.

Ha jóbarátaink vagy rokonaink betegek és a betegség nem súlyos természetű, illik őket meglátogatnunk. A betegnek többnyire viszünk valami apróságot, legjobban virágot, mert ennivalót nem tudhatjuk, mit szabad ennie. A beteg szobájába soha felsőruhával be ne menjünk, halkan mozogjunk, csendesen beszéljünk, a beteghez közel ne hajoljunk, ágyára világért se telepedjünk. Különösen óvakodjunk a tanácsolástól! A kéretlen tanácsadónál nincs kellemtlenebb teremtése a földnek, mindenki kinézi és szabadulni szeretne tőle! Ha megkérdezzük, adhatunk tanácsot, de csak szerényen, nem tolakodva és csak clyat, amely semmiképpen sem ütközik az orvos hatáskörébe! És akkor is; egy jó könyv százszor különb tanácsadó minden szomszédasszonynál, nénemasszonynál!

Ha a látogató igen soká marad, a beteg hozzátartozói nyugodtan felkérhetik távozásra. Ezen senki sem sértődhetik meg. Miért nincs magától annyi tapintata, hogy tudná: beteglátogatás csak percekig tarthat! A beteg nyugalma mindennél fontosabb.

Ha betegünk állapota súlyos, úgy senkit hozzá ne engedjünk. Itt is csak az orvos rendeletével törődjünk, ne a rokonok, barátok érzékenységével. Ilyen esetben még a szomszéd szobában se legyen hangos járás-kelés, beszélgetés.

AJÁNDÉKOZÁS.

Az ajándékozás sem könnyű tudomány. A családi ünnepeknél már említettük, hogy az ajándékozásnál vigyázni kell, nehogy túlságosan bőkezűek vagy éppen fukarok legyünk. A helyes mérték: ha az ajándék arányban áll a magunk vagyoni helyzetével és azével

is, aki kapja. Nevetséges, ízléstelen dolog ékszert ajándékozni annak, akinek meleg ruhája sincs, de éppen ilyen ízléstelenség, ha mindig, mindenkinek „hasznos“ dolgot akarunk adni. Hasznos dolgot, használati tárgyat adhatunk: közeli rokonoknak, barátoknak, szegényeknek, cselédeknek. De pl. családi ünnepekre, névnapra, születésnapra, házasságkötéskor stb. sokkal szebb ajándék valami fényűzési tárgy, amit az illető magának nem venne meg. Hogy aztán ez a tárgy is ízléses, igazán szép és ne olcsó, hitvány bazár-árú legyen, azt a jóízlésű ember úgyis tudja. Amit magunknak meg nem vennénk, amit a lakásunkba be nem tennénk, azzal ne boldogítsunk mást sem! Amit mi kaptunk ajándékba, azt ne adjuk tovább!

Szép és kedves ajándékok pl. (itt csak néhány példát sorolunk fel, ezenkívül még nagyon sokféle lehet az ajándék!).

Kicsi gyermeknek: ezüstpohár, evőeszköz, finom játék, díszesebb kézimunkás-ruhácska.

Nászajándékol: ezüsttárgy, igazán finom, szép dísz tárgy, edénykészlet, üveggészlet, evőeszköz, értékes festmény, művészi kézimunka stb.

A szülők házassági évfordulójára: művészi fénykép, kézimunka, ezüsttárgy stb. de itt lehet hasznos dolgot, pi. jó karosszéket, finomabb ruhafélt is adni.

Feljebbvalónk évfordulójára, jubileumára: ezüsttárgyat, virágot stb.

Gyermekünk tanítójának: virágot, cukorkát, legfeljebb még illatszert, könyvet, de semmi értéktárgyat, mert az sértheti!

Háztartási alkalmazottnak: hasznos ruházati dolgot, kelengyéhez valót, de nem értéktelen filléres árút, mert csak lehangolja. És mindig juttassunk neki külön is az ünnepi édességből, süteményekből legalább egy tányérral!

Szegényeknek viszont csak hasznos dolgot adjunk. Adhatunk viseltesebb holmit is, de csak kitisztítva, megvarrogatva, hogy ne érezzük vele: neked ez is jó!

A gyermekeknek mindig olyan ajándékot adjunk, aminek most is örül, nemcsak tíz esztendő múlva! Vagy ha értékes, későbbre szánt dolgot adunk is, toldjuk meg még valami aprósággá, ami neki is öröm, nemcsak a szülőknek!

Ajándékot elfogadni éppen olyan művészet, mint adni. Sohase nézzük az ajándék értékét, hanem a szándékot, mellyel adták! Igaz, vannak esetek, amikor túlértékes ajándék sértő lehet, azt finoman, szépen hárítsuk el. Fiatal lány idegen férfitől még a mai modern világban se fogadjon el mást, mint legfeljebb virágot, cukorkát, könyvet, illatszert. Ezeknek anyagi értéke nem nagy és inkább a

hódolat, szeretet, megbecsülés kifejezői. Értékes ajándékot csak a legközelebbi hozzátartozóinktól és legjobb barátainktól fogadhatunk el. Kivéve a gyermek, az kaphat bárkitől, elfogadhatjuk számára és nevében.

Az ajándékot meg kell köszönni, de nem szükséges viszonzni és főként *nem* azonnal, mert ez úgy hat, mintha nem örülnénk neki és meg akarnánk fizetni. Az sem fontos, hogy pontosan ugyanolyan értékű tárgyat adjunk, mint amilyent kaptunk. Az ajándékozás nem adás-vétel!

Az ajándékot meg kell becsülni, továbbadni nem szabad, de ha ízléstelen dolog, nem muszáj vele lakásunkat elcsúfítani, eltehetjük a szekrénybe is.

Ajándékozás az alamizsnaadás is. Ehhez kell a legtöbb tapintat, meggondolás. A hozzánk bekopogtató koldusnak mindig adjunk. És úgy, hogy az ne legyen arculütés! Ne haragudjunk rá, ha alkalmatlan időben csönget is be, szíves szóval adjunk, magunkat becsüljük meg vele. Koldust az ajtónk előtt soká ne várassunk. Ha pedig magunk megyünk szegények látogatására, alamizsnánkat úgy vigyük, mintha nekünk volna öröm, hogy adhatunk. Aminthogy úgy is van! Ne leereszkedéssel, sajnálkozással, sópánkodással nehezítsük az elfogadást, hanem kedves, meleg vigasztalással. Ne féljünk leülni, ne irtózzunk a kézfogástól, ha piszkos helyen jártunk, majd megmosakszunk, átöltözünk utána. Senkivel, soha ne éreztessük a szegénységét.

SZOMSZÉDSÁG.

Hát ennek is vannak illemszabályai? De vannak ám! A szomszédságot elkerülni csak ott lehet, ahol saját házunkban lakunk. De távolabbi szomszédunk ott is van. Nagyvárosban ellenben közvetlen közelben élnek egymáshoz az idegen emberek, családok. Ez a közelség lehet kellemes és kellemetlen. Tőlünk függ! Még akkor is, ha szomszédaink nem valami rokonszenves emberek.

A szomszédokkal való barátkozást meg kell gondolni és abban mértéket kell tartani. Ne higyjük, hogy a szomszédokhoz bármikor beszaladgálhatunk, gyermekünket a nyakukra küldhetjük, tőlük mindenfélét kölcsönkérhetünk! Jónevelt, jóízű ember ilyent nem tesz. Miután szorosan egymás mellett lakunk, csaknem elkerülhetetlen az ismerkedés, de ezzel sem kell sietni, megvárhatjuk, míg alkalom adódik reá. Akkor tegyünk látogatást, mutatkozzunk be, mutassuk be gyermekeinket is és ha a szomszéd család rokonszenves nekünk és felszólítanak reá, fenntarthatjuk az ismeretséget.

De vigyázzunk a következőkre:

Váratlanul ne szaladgáljunk át és ne menjünk gyakran.

Semmit kölcsön ne kérjünk és ne ajánljunk fel semmit kölcsön.

Gyermekünket ne küldőzessük át és a szomszéd gyereket se szoktassuk arra, hogy mindegyre átjöjjen.

Családi, anyagi ügyleteinket ne meséljük el, mert azért, hogy valaki véletlenül mellettünk lakik, nem bizonyos, hogy méltó a bizalmunkra. De még, ha méltó is, akkor is vannak olyan családi dolgok, amiket senki idegennek sem kell elmondani.

Egyik szomszédnak ne meséljünk a másikról!

Ne akarjunk ruházzkodásban, életmódban versenyezni velük, mert ebből csak nekünk lesz bajunk.

Ne szóljunk bele a szomszédok dolgaiba, de azt se engedjük, hogy a miénkbe beleszóljanak. Lehet ezt finoman, szépen kikerülni.

Ha a szomszédok társasága nem tetszik nekünk, nem kell szorosabb érintkezést fenntartani velük. Ki lehet azt is kerülni. Legfeljebb azt mondják, hogy unalmas, otthonülő emberek vagyunk, ez pedig dicséret!

APRÓ TANÁCSOK MINDENFÉLÉRŐL.

Ha ásíatsz, köhögsz, vagy tüsszentesz, zsebkendődet vagy legalább tenyeredet tartsd az arcod elé!

Sugdolódzni nem szabad, mert akik körülötted vannak, jogosan hihetik, hogy róluk beszélsz rosszat.

Idegen szavakat csak akkor használj, ha egészen bizonyosan tudod mit jelentenek, tehát helyesen használod őket.

Ha vendégségben vagy, ne sajnálj borraivalót adni a személyzetnek, ízlésesen add át, hengegés nélkül.

Úgy ülj mindig, hogy az másoknak kellemetlen látvány ne legyen, tehát alsóbb ruhadarabjaidat ne mutogasd, lábadat el ne nyújtssd, semmire föl ne rakd!

Nem kell emberek között feltétlenül mindig beszélni, fecsegnél többet ér a hallgatás. Hagyj mást is szóhoz jutni, mert mondanivalód talán csak téged érdekel!

Ha telefonálsz, légy türelmes, ha megkaptad a kért számot, nevedet azonnal mondd be, mert így illik. Ha neved nem akard megmondani, azt hihetik, valami rossz szándékos van.

Ha társaságban szereplésre, szavalásra, énekre, elbeszélésre kérnek, tarts mértéket, mert unalmassá lehetsz, ahelyett, hogy szolgálatot tennél.

Sohase hidd magad a világ közepének és akkor el fogod találni a kellő szerény, helyes modort!

Ha esküvőhöz tanúnak, vagy egyéb szeretetszolgálatra kérnek fel, kötelességünk a megtiszteltetést elfogadni és minden ezzel járó kötelezettséget teljesíteni.

MŰVIRÁGOK. Virágban legszebb az igazi, illatos virág. De a művirág is lehet nagyon szép, díszítheti ruhánkat, ha ízléses és művészi. De aztán az legyen! Nincs szörnyűbb, mint a mindenféle vastag pamutból rikító színekben horgolt virág, mellyel kabátunkat éktelenítjük el. Vagy az óriási, fonnyadt, lekonyult rózsza, amelyet habos, friss, ünnepi ruhákra tűzünk. Inkább hiányozzék a virág-dísz, vagy legyen igazán szép, ruhához hangolt, művészi. Erről külön fejezetben oktatjuk ki olvasóinkat!

ERNYŐ HASZNÁLATA. Az ernyő védelem nap és eső ellen. Akár kinyitva, akár becsukva visszük, útjában senkinek ne legyünk vele. Soha hónunk alá ne szorítsuk, mert akkor valakit megölhetünk vele. Mikor kinyitjuk vagy becsukjuk, vigyázzunk, hogy senkinek a szemét ne fenyegezzük, a vizet senki nyakába ne csurgassuk. A bottal ugyanígy kell vigyázni, soha ne hadonásszunk vele.

LEVELEZÉS. A levél nagyon sokféle. Vannak szabályok, melyek minden levélre vonatkoznak. Ezek:

Csak kifogástalan levélpapírt használjunk, amelyen az írás jól látszik, nem folyik szét, amelyik tiszta, rendes, gyűretlen.

A levélboríték legyen a papírnak megfelelő és kifogástalanul tiszta.

A megszólítás legyen helyes, teljes, a címzés szintén.

Mindig legyen a levélen rajta a keltezés, amikor írtuk.

Még legjobb barátainkkal, rokonainkkal való levelezésben is ügyeljünk a csinos külsőre és szabályszerű formára, tehát a megszólítást írjuk külön sorban, mikor új tárgyra térünk, kezdjük új sort bekezdéssel, a búcsúformát írjuk külön sorban, a nevünket szintén. Alul, felül és mindkét oldalon hagyjunk valami helyet üresen. Keresztben ne írjuk át a sorokat. Ceruzával lehetőleg ne írjunk, mert szemrontó. Nagyon ügyes dolog, ha a levélpapírra és borítékra nevünket és lakáscímünket rányomtatjuk. A levélre kívül írjuk rá a feladó nevét. A levélre mindig tegyünk elegendő bélyeget!

Ne írjunk túlságosan hosszú leveleket! Mielőtt elküldünk egy levelet, mindig olvassuk át még egyszer, az esetleges hibákat javítsuk ki, de törlésekkel, áthúzásokkal ne küldjük el!

Minden levélben a lehető legegyszerűbben fejezzük ki gondolatainkat. A kacskaringós mondat, agyonvirágozott stílus mindig nevetséges, olyan, mint a túldíszes ruha. Örömmünket, bánatunkat egyszerű, szívből jövő szavakban mondjuk el, mintha beszélénk!



Kirándulás a szabad természetbe.

NEMES SZÓRAKOZÁSOK

A ZENE.

Van-e a világon éplelkű ember, aki a zenét nem szereti? Egyiknek kezdetlegesebb a zenei érzéke, műveltsége, másoknak fejlettebb, de zenét mindenik kíván, akar, szeret. A magyar ember meg éppen híres muzsikás, nótás fajta. A külföld azt is hiszi rólunk, hogy itt örökös cigányozás járja.

Ne szegyeijük ezt a hírünket, még mindig jobb, mint amit Angliáról mondanak, hogy az a „daltalan“ ország. Nem is igaz, csak éppen régebben kevésbé ismertük az angol zenei életet. Ma már ott is, mint a világon mindenütt, az emberek egyik legszebb, legnemesebb szórakozása a zene.

A zenét vagy csak hallgatjuk, vagy magunk is műveljük. Alig van ember, aki maga is ne művelné, hiszen, aki dalol, az is muzsikál, sőt a legszebb hangszer az emberi torok, annyi lelket, érzést semmibe sem lehet önteni, mint az énekbe.

Akinek az Isten akármilyen kevés hangot, hallást is adott, énekeljen! Ha nem másnak, hát a maga gyönyörűségére. És énekeltesse gyermekeit is. Németországban gyönyörű szokás, hogy az apa, anya a család tagjaiból egész kis énekkart állít össze. Akár kísérettel, akár anélkül, nagyon szép dalokat adnak elő, több szólammal is. Miért ne lehetne ez nálunk is így? Megint eggyel több kapocs volna szülők és gyermekek, a család tagjai között. Megint eggyel több nemes szórakozás, mely semmibe sem kerül és az otthonhoz köt.

A szülő így ápolná a maga szép tehetségét, hajlandóságát, felismerné azt gyermekeiben is, magát is, őket is a szép zene szeretetére, megértésére nevelné, ízlésük egyre finomodna.

A dalos, zenés otthonban az emberek kedélye is jobb, türelmesebbek egymáshoz, nem kiabálnak, nem ordítanak, mert az zenei érzésüket bántaná. Fájdalmukat megnyihíti a dal, mert kifejezést ad annak, örömük pedig teljesedik általa.

Világért se higyjük, hogy a szülők tekintélyének árt, ha együtt dalolnak, muzsikálnak gyermekeikkel! Közelebb viszi őket

hozzájuk, de ha a gyermek látja, hogy szülei ezt is tudják, ebben is példái lehetnek, csak még jobban tiszteli őket.

Ahol valami hangszer van a házban, még jobb. Ma már sok helyen grammfon is van, ami azért nagyon jó, mert bármikor elővehetjük és a legszebb, legtökéletesebben előadott zenében gyönyörködhetünk. Hiszen a grammfon még régen halott művészek művészetét is megőrzi, feleleveníti. Az egyszer megvett és jól gondozott lemez sokáig eltart.

Most még a hangszerekről szóljunk. Ma szokás, hogy minden kicsit tehetősebb szülő zenére taníttatja gyermekét. Rendszerint zongorázni vagy hegedülni. Hát, aki teheti, csak tegye. Mert csak tanulás közben derül ki, van-e a gyermeknek tehetsége a zene műveléséhez. És ha nincs is, akkor sem ártott ám a tanulás, mert egészen másként élvezi a zenét az, aki ismeri alapelemeit, belső szerkezetét! Az iskolákban sem azért tanítják a kótaolvasást, hogy mindenkiből hangversenyénekes vagy zeneszerző legyen, hanem, hogy ne csak a fülével, de értelmével is élvezze a muzsikát. És akinek „hallása“ nincs is, lehet a zene igaz élvezője.

Tanításatok, szoktassatok hát dalra, zenére a gyermeket, akár magatok, akár tanító útján. De daloljatok, muzsikáljatok vele ti is, szülők, mert a ti lelketeknek is kell a zene, a gondoktól való meg-tisztulás, megkönnyebbülés, a ti kedélyteket is épségben tartja, nektek is öröm!

Akinek hajlama van az énekhez, igyekezzék valami daloskörbe, egyesületbe bejutni, maga sem hiszi, mennyi öröme, élvezete lesz belőle! Aki teheti, járjon el hangversenyekre is, vigye el családját, gyermekét, ma már nagyon jó és nagyon olcsó hangversenyek vannak. Onnan bizonyosan jobb érzésekkel, szebb lélekkel térnek haza, mint a kocsmából!

Ahol a zene, a dal szeretete tanyát ütött a lelkekben, ott se durvaság, se harag nem talál helyet többé. A zene gyógyít, nemesít, nevel és igaz emberré tesz.

OLVASÁS.

Minden ország műveltségének az a fokmérője, hogy van-e olyan lakosa, aki írni, olvasni nem tud és hány ilyen van. Boldog az az ország, amelyiknek minden embere olvas és ezáltal művelődhetik. Minél több könyvet vásárolnak valahol, annál műveltebb az a hely és lakossága.

Magyarország ezen a téren előre törekszik. Ugyan akad itt még olyan ember, aki olvasni nem tud. És a műveltek mellett sok az egészen műveletlen, tanulatlan is. Sőt olyanok is vannak, akik lus-

taságból könyvet, újságot nem vesznek, nem olvasnak. Lassan azt is elfelejtik, amit tudtak és bizony visszasüllyednek oda, ahol nem sok dolog különbözteti meg őket az állattól.

Aki nem olvas, magának árt vele. Úgy-e, az senkinek sem jut eszébe, hogy testétől megvonja a táplálékot, ha rá nem kényszerül? Hát a lélek, értelem, érzésvilág értéktelesebb a testnél? Annak nem kell továbbfejlődnie?

Egyetlen ember, aki naponta jóllakik, sem mondhatja, hogy „nincs pénze“ könyvre, újságra. Az olvasnivaló minden másnál olcsóbb, egyetlen villamosjegy árából jó újságot vehetünk, egy pohár bor árából pedig egész hétre beiratkozhatunk valami jó kölcsönkönyvtárba, vagy megvehetünk egy jó könyvet, folyóiratot. Ugyancsak egy mozijegy árából előfizethetünk negyedévre egy jó folyóiraatra. Tehát a pénzhiány itt nem mentség!

MIT OLVAS A MAI EMBER? Elsősorban *újságot*. És ez jól is van így. Az életnek ezerféle változásáról, otthoni és külföldi eseményekről az újság tájékoztat, a nehezebb kérdéseket megmagyarázza, belekapcsol a világ életébe, közelebb hoz idegen nemzetekhez, véleményünket befolyásolja, kialakítja, gondolkozásra kényszeríti a leglustább embert is, szórakozást nyújt, felkelti érdeklődésünket új találmányok iránt. Szóval értelmünket, érdeklődésünket állandóan ébren tartja, foglalkoztatja. Újságot mindenkinek olvasni kell, hogy melyiket, az egyéni ízlésétől, politikai, gazdasági meggyőződésétől függ. Fontos csak az, hogy ne szolgáltatssa ki magát egészen az újságnak, ne fogadjon el minden gondolkozás nélkül minden véleményt, hiszen az újságnak nem ez a célja! Az újságíró is ember, tévedhet, de az sem baj, mert akkor véleményre kényszerít bennünket, ha ez a vélemény el is tér az övétől. Az újság a mai ember életében olyan, mint a szél, néha esőt hoz, néha port kavar, néha megtisztítja a levegőt, néha vihart támaszt, fontos az, hogy soha tespedni, ellustulni nem enged.

Az újságok mellett nagy tömegek olvasmányai a *folyóiratok*. Ezek is újságok, de ritkábban jelennek meg, van amelyik hetenkint, van havi- és van negyedéves folyóirat. A folyóirat szebb papíron, jobb nyomással, igen szép képekkel jelenik meg, tehát maradandóbb, megérdemli, hogy megőrizzük, bekötteszük. Rendszerint többféle dolog van benne: irodalmi, művészeti, gazdasági, sportrovat. De vannak külön képzőművészeti, külön irodalmi, zenei, színházi és külön szakfolyóiratok. Legjobbban abban különböznek az újságoktól, hogy napihíreket nem közölnek. De a világ nvezetesebb eseményeit a folyóiratok is közlik.

Hogy ki melyik folyóiratot járhatja, ízlés dolga. Böven van miből válogatni, csak az a fontos, hogy a folyóiratokban is az igazi

tartalmat, ne csak a szép külsőt, képeket keressük. Még az sem elég, ha a folyóirat érdekes leleplezéseket közöl híres emberekről, színészekről. Ezzel csak megtömjük az agyunkat, de semmi maradandó értéket nem kapunk. A folyóirat ne akarjon napilap lenni, ne hírekkel szórakoztasson, hanem irodalmi, művészeti vagy szak tudást adjon.

A folyóiratok egy része az ifjúságnak készül. Aki magától sajnálja is azt a pénzt, amibe a folyóirat kerül, gyermekének okvetlenül járasson valami szép, értékes *gyermeklapot*. Ezzel megóvja a nem neki való olvasmánytól, hozzászoktatja az olvasáshoz. Az ifjúsági folyóirat észrevétlenül tanuláshoz is szoktatja a gyermeket, kielégíti érdeklődését, képzeletét, még pajtást is pótol neki. Ma már minden ifjúsági folyóiratban van foglalkoztató játék is, ami a szülő munkáját könnyíti meg. Az ifjúsági lapok úgy oszlanak meg, hogy minden korú gyermek számára van köztük. Csak arra vigyázzunk, hogy az ifjúsági lap semmiféle elfogultságot, gyűlölséget ne oltson a gyermek lelkébe. Politikának ifjúsági lapban semmi helye nincsen! Megmérgezi az éretlen gyermeket, akr a jel-szavakat papagájmódra ismétli, de nem érti, nem értheti. Az a meggyőződés, amit valakibe beleerőszakolunk, úgysem ér semmit. Ha a felserdült gyermek ítélőképessége már kifejlődött, akkor kialakul a meggyőződése, világnézete is. Emberi erkölcsöt oltunk a gyermekbe, emberszeretetet, a testvériség érzését, bizalmat minden emberrel és önmagával szemben is. Természszeretetre tanít-suk, tudást adjunk neki, napsugaras kedélyét őrizzük, ez a gyermek-és ifjúsági lapok feladata. Amelyik ennél kevesebbet ad, csak játékosán gügyög vele, lelkének mélyebb húrjait nem érinti, mitsem ér. De amelyik pártebert, testvérgyűlölet akar a gyermekből nevelni, még rosszabb, még elvetnivalóbb.

Ezek mind időszaki olvasmányok voltak.

Állandó olvasmányunk *a könyv*. Nagy könyvet lehetne arról írni, milyen könyvet olvassunk és milyent ne olvassunk. Az utóbbi még fontosabb. Mert a rossz könyvnél nagyobb, lelketgyilkolóbb, pusztítóbb méreg nincsen! És nincs a világon olyan okos, tanult, jellemes ember, akin a rossz könyv rontani ne tudna. És nincsen olyan beteglelkű, gyenge jellemű, bűnös ember, akit a jó könyv meg ne javíthatna. A betű a legnagyobb nagyhatalom: épít, rombol, áldott békét, átkozott háborút visz az emberek közé. Aki tehát rossz könyvet ad az emberek kezébe, gonoszabb ellensége, mint aki testének árt. Mert a kiuzsorázott, megsebzett test meggyógyulhat, de a megmérgezett lélek nehezen, tán sohasem heveri ki a mérget. Hogy milyen nagy hatalom a betű, azt láthatjuk pl. választások idején, mikor plakátok, röpiratok árasztják el az országot, mert

minden párt tudja, hogy az élősónak ellent lehet állni, de a betű, az olvasott írás belevésődik az agyba és nyomot hagy benne.

MILYEN A JÓ KÖNYV? Jó könyv az, amely nemcsak szórákozatot, hanem — bármilyen irányban — tanít is. Amelyiknek az elolvasása után gazdagabbak lettünk: tudásban, jóérzésben, emberismeretben, munkavágyban. Amelyik erkölcsi érzésünket kielégíti, szépség utáni szomjúságunkat oltja, akaratunkat a jóra indítja. Amelyik vágyat kelt bennünk egy jó, szép élet után (nem anyagi értelemben!). Amelyik beismerteti velünk a magunk hibáit, de éppen ezáltal megtanít a megbocsátásra mindenki mással szemben. Amelyik megmagyarázza a világ dolgainak összefüggését, a természet törvényeit. Amelyik nem sérti erkölcsi érzésünket, sem az örök emberi érzéseket: vallást, hazaszeretetet, szerelmet, szülői és gyermeki érzést, barátságot, törvénytiszteletet, stb. Amelyik nem veszi el kedvünket az élettől, erősíti hitünket. Amelyik célt tűz elénk.

Oldalakon keresztül folytathatnánk még, de így is megértheti mindenki, melyik a jó könyv, mit keressünk benne és mikor elégedjünk meg vele. Ami ennek ellentéte: az rossz könyv, Dármilyen „szépen és okosan“ legyen is megírva. Annál rosszabb, olyan, mint a belül rothadt alma, amelybe jó étvággal harapunk és csak rágás közben vesszük észre, milyen undorító az íze, melytől aztán alig tudunk szabadulni.

De hát *hogyan tudjuk valamely könyvről előre, hogy rossz? Vagy jó?*

Csak megbízható helyen vegyünk könyvet, ahol jó ízlésünket ismerik.

Úgynevezett „izgató“ könyveket soha ne vegyünk.

Sikamlósságokra pénzt ne adjunk és ne piszkítsuk be vele lelkünket, képzeletünket, házunkat.

Kísérjük figyelemmel az újságokban megjelenő könyvismertetéseket. Ezeket bizony kevés ember szokta elolvasni, pedig magának árt lustaságával.

Ha egy könyvről az elején azt látjuk, hogy selejtes munka, ne olvassuk végig, csak azért, mert kíváncsiak vagyunk a „végére“. A vége sem lesz jobb.

Olvassunk költőket is! Ne csak prózát. A vers kell a léleknek, akár a zene.

A nagyon rikító kötésű, hangosan hirdetett könyvektől óvakodjunk. Azoknak kell ez a külső cifraság, mert tartalmuk nem elég ajánlólevél. Amelyik könyvnek a belső tartalma jó, annál a hirdetés, a reklám is azt emlegeti.

Ha valaki könyvet ajánl: kérdezzük meg, miért ajánlja. Ha



csak annyit tud mondani: „nagyon érdekes!“, akkor hiba van a könyvben és az ajánlóban.

És még egyszer ismételjük: vásároljuk a könyvet lehetőleg egy helyen, így az a könyvkereskedő megismeri ízlésünket és nem is ajánl olyan könyvet, ami nem felelne meg. Így, az egy helyen való vásárlással azt is elérjük, hogy állandóan értesítést kapunk az újonnan megjelent jó könyvekről, a kereskedő beszámol a kiadónak, hogy az ő vevőköztségének mi kell, hogy a rossz könyvek nem fognak. Ezzel kivívhatjuk azt, hogy egyre kevesebb rossz könyvet adjanak ki. Ezt pedig kötelességünk elősegíteni. Minden ember, aki könyvet vásárol, hatással lehet az irodalom irányítására, segítheti a jó irodalom fejlődését, a jó könyvek megjelenését és a rossz, selejtes irodalom pusztulását! Azért kell arra vigyáznunk, hogy minden fillér, amit könyvre költünk, jó helyre menjen.

A SZÉP KÖNYV. Figyeljük csak meg: a jó könyvek rendszerint szépek is. Mert a kiadó tudja, hogy a rossz könyv élete lefeljebb hetekig tart. illetve hetekre terjedhet a divat, amiért megveszik. Míg a jó könyvnek évek múlva is akad vásárlója és aki megvette, többször is elolvassa, tehát tartósabbnak kell lennie.

Így a legtöbb könyvből kétféle kiadást csinálnak: olcsóbbat és drágábbat. Azaz rövidebb életűt és tartósabbat. Kötöttet és fűzöttet. Igyekezzünk mindig kötött, szép kiállítású, tartós könyvet venni. Amelyik könyv érdemes arra, hogy megvegyük, az megéri azt is, hogy többször elolvassuk, gyermekünknek örökbe hagyjuk, az is elolvassa. Ezt csak jó papírra nyomott, alaposan összefűzött^ keménykötésű könyv bírja ki. Ilyet vegyünk tehát. Arra is vigyázzunk, hogy a könyv betűje szép, olvasható legyen, hogy hibákat ne találjunk a nyomtatásban. A képek méltók legyenek a jó tartalomhoz!

A könyv szépségéhez tartozik, hogy nevünket ne firkáljuk bele összevissza, különböző színű tintákkal. Ma már minden könyvkereskedésben készen és olcsón kaphatunk tucatszámra vagy még nagyobb mennyiségben egyforma képecskéket, amelyek arra valók, hogy nevünket ráírva vagy rányomatva, beragasszuk a könyvbe. Ex librisnek hívják ezeket a képeket, készülnek mindenféle nagyságban és rendszerint művészek tervezik. Ez szép dísze a könyvnek. Nem is kell a nevünket ráírni, maga a képecske is elég jel, megismerhetjük róla a könyvünket,

A könyv akkor szép, ha hibátlan, nincs bepiszkítva, beszakítva. Aki tehát a könyvet olvasás közben nyitva borítja le, vagy vastag ceruzát, kést tesz bele jelnek, annak soha szép könyve nem lesz.

Mindig valami vékony, lapos jelet tegyünk bele, akár szalagot, akár papírból készült könyvjelzőt.

A könyv borítékjára, lapjainak tisztaságára ügyeljünk, mert megérdemli. Rendes, gondos ember a könyvet nem piszkítja és a könyv megbecsülésére tanítja- gyermekét is.

A gyermeknek se vegyünk soha ízléstelen, tulitarka, selejtes könyvet. Ízlését rontjuk meg vele. Nagyon olcsó és nagyon szép képeskönyveket, ifjúsági könyveket kapni ma már. Kívánjuk meg tőle, hogy könyveit rendben tartsa, vigyázzon rájuk. Evés közben se mi ne olvassunk, se a családtagokat olvasni ne engedjük. Elég munka a szervezetnek a táplálék felvétele, agyunkat pihentessük, így nem is lesz soha zsíros, foltos könyvünk.

KÖNYVSZEKRÉNY, KÖNYVESPOLC, LETLÁR. A könyveket sohase hevertessük szerteséjjel, mert tönkremennek. Szekrényben vagy külön polcon a helyük. A könyvespolc olyan legyen, hogy a könyvet könnyen be lehessen tenni és ki lehessen venni a többi közül, mert különben nagyon törik, rongálódik. Három oldalról csukott legyen, ha nem deszkával, hát függőnyel legyen körülvéve. Elöl is tegyünk rá függőnyt, alul és felül megerősítve, azaz rúdra húzva.

A gyermekek könyvei számára külön polcot készítsünk, ne hogy észrevétlenül a felnőttek könyveit csenje ki és olvassa el. Azt a polcot a gyermek maga tartsa rendben.

A könyvespolcot minden nagytakarításkor kirakjuk, minden könyvet alaposan letörölgetünk. A könyveket ne csapdossuk egymáshoz, mert ezzel nemcsak a port verjük ki belőle, de rongáljuk is.

Könyveinkről vezessünk pontos leltárt. Írók szerint, betűrendben, hogy mindig azonnal tudjuk, kitől, mit olvastunk, mi van meg. Erre szoktassuk a gyermekeket is. Náluk még fontosabb, mert így jobban ellenőrizheti a szülő és tanító, mit olvas a gyermek.

Könyvet kölcsön soha, senkinek ne adjunk! Aki maga nem vehet könyvet (bár ilyen ember nincsen!), az iratkozzék be kölcsönkönyvtárba, de ne hurcolja el más emberek könyveit. A kölcsönkérő rendszerint nem igazi könyvtérő, nem szereti a könyvet, csak szórakozni akar. Mert ha szeretné, megvinné, hogy mindig kéznél legyen. Nem is érdemli hát, hogy érette áldozatot hozzunk. Senkinek sem jutna eszébe, hogy ékszerünket, evőeszközünket, kézimunkáinkat kölcsön kérje. Éppen így nem kölcsönadni való a könyv sem. Aki könyveit kölcsön adogatja, megérdemli, hogy elveszenek vagy rongyosan, piszkosan kapja vissza. Éppen így ne is kérjünk könyvet kölcsön!

KIRÁNDULÁS.

Nagyvárosi ember akkor lát tiszta eget, erdőt, rétet, ha kirándul. A legszebb, legkedvesebb szórakozások egyike. Testet, lelket felüdít, közelebb visz a természethez, összehozza a családot és a legsavanyúbb kedélyt is felderíti.

Van nyári és van téli kirándulás. Célja mindenkinek ugyanaz: felfrissülés. De máshová megyünk kirándulni nyáron és máshová télen. Pl. télen nem igen szoktunk vízi kirándulást rendezni, míg nyáron kevesen másszák meg a magasabb hegyeket.

A kirándulásra mindig jól fel kell készülni. Előre válasszuk meg a helyet, ahová menni akarunk. Gondoljuk meg, elég idő áll-e rendelkezésünkre, hogy kimerülés nélkül érhessük el azt a helyet. A társaság minden tagja bírja-e a fáradságot? Milyen öltözet és milyen felszerelés kell erre az útra? (Itt most nem a túristáskodásról beszélünk, melynek maga a gyaloglás, hegymászás a célja!) A kirándulás végcéljánál kapunk-e ennivalót vagy magunk viszünk? Hát vizet? Van-e ott pihenésre alkalmas hely stb. stb.

Ha meggondolás nélkül, hiányos felszereléssel indulunk el, haszon helyett kár lesz belőle, jókedv helyett bosszúságot okozunk magunknak is, másoknak is.

ÖLTÖZET. A kiránduláshoz nem minden ruha jó. Aki igazán jól akarja magát érezni a szabadban, világért se vegyen magára divatos, új ruhát, melyet féltetni kell esőtől, portól, füsttől. De éppen ilyen helytelen és csúnya, ha ócska, másra már nem való lomot szedünk fel. A kiránduláson sem felesleges a csín és ízlés. Aki sokat megy kirándulni, készítsen magának külön kirándulóruhát, mely csinos, sokáig tart, de nem is változik a divattal, hordhatja éveket.

Hozzájárul még a magasszáru, egészen alacsony sarkú, kerekorrú cipő, melyben a láb biztosan, kényelmesen nyugszik. A szín mellékes. A cipő ne legyen egészen magas, csak a bokát takarja és tartsa. Ebben nem dagad meg, nem fárad ki és nem rándul meg a láb. Férfiaknak ugyanilyen cipő való.

Nők ne vegyenek pókhálóharisnyát, nyárra sűrűbb cérna-, téltre gyapjúharisnya való. Mindenesetre öves és nem kerek harisnyakötőt vegyünk hozzá, ami jobban tart és nem szakad el, a vérkeringést sem nehezíti.

A nők, leánykák nyári ruhája berakott szoknya, vagy bő szoknyával készült egybe-ruha. Nagyon csinosak a háziszöttesek vagy nyersvászonsaruhák. Kalapot semmiesetre se tegyünk, sokkal jobb az ellenzős vászonsapka, melyet magunk is varrhatunk és ha piszkos, kimoshatjuk.

Férfiaknak a térdnadrág jó kirándulóruha, télen szövetből,

ujjas mellénnyel, nyáron vászonból, mellény nélkül, világért sem magas gallérral, hanem apacsinggel.

Könnyű, vízhatlan esőkabát egészíti ki az öltözetet, melyet hátunkra vagy hátizsákunkra csatolunk. Lehetőleg csuklyás, hogy esőben a fejünket is betakarhassuk. Gyermeknek is ez a legjobb védelem.

FELSZERELÉS. Legszebb, mert legügyesebb a hátizsák. Sohasem kényelmetlen, minden elfér benne, víz nem árt neki és mindig kimosható. Olcsón megvehetjük, de magunk is elkészíthetjük a következőképpen:

Veszünk erős, vízhatlan vásznat (a ponyva is jó, de az nehezebb s így a hátizsák súlyos lesz) s abból hátunk hosszúságának megfelelő és valamivel keskenyebb nagy zacskót szabunk. A nyitott szájánál négyujjni széles behajtásra számítunk. A két alsó sarkánál pedig külön kis háromszögalakú vászondarabot is fércelünk rá, hogy erősebb legyen, mert odajönnek a vaskapcsok. Három oldalt összevarrjuk, úgyhogy kívül legyen a varrás, melyet még külön vászon- és bőrcsíkkal fogunk össze, hogy jobban tartson és ki ne nyúlják. Azután két zsebet varrunk rá, de nem simát, hanem jókora hajtással, hogy sok beférjen. A zsebekre födelet is csinálunk, hegyben végződöt, hogy leszíjjazhassuk. A vasalást ponyva-kereskedésben erősítetjük a hátizsákra, ott üttetjük bele a felső szegélybe a lyukakat, melybe erős zsineget húzunk.

A pántokat, melyekkel a vállunkhoz erősítjük, háromszorosan vett vászonból varrjuk.

A felszereléshez tartozik a következő nagyon praktikus kellékes táska is. Háromnegyed méter hosszú és harminc cm széles vászoncsíkot vágunk, kettőt. Köröskörül összevarrjuk, kifordítjuk s még egyszer levarrjuk, hogy ne nyúlják ki. Erre jönnek a különböző zsebek. Egy a kis pléhtányérnak. Egy a pohárnak. Két keskeny, hosszú a késnek, villának. Egybe varróeszközt teszünk. Egyet vízhatlan viaszos vászonnal bélelünk, ebbe szappan jön. Egybe törülköző. Fésűnek, cipőrongynak, kis tükörnek, biztosítótűnek, egy pár száraz harisnyának külön-külön zsebecskét csinálunk. Egy zsebbe kis kézigyógyszertárt tegyünk, melyben legyen: tiszta vatta, géz, flastrom, valami fertőtlenítőszer és tiszta kis olló. Erről sohasem szabad megfeledkezni. Valami tiszta vászonrongyot is vigyünk. Az egésztest erős rávarrt zsineggel kötjük össze, vagy szíjat szerelünk rá.; Belejön a hátizsákba.

ÉLELMISZER. Hát erről is van mit mondani? De van ámi Először is: nem azért megyünk kirándulni, hogy elrontott gyomorral jöjjünk haza. Másodszor: sohase vigyünk romlandó, sem pancsolódó ennivalót. S amit viszünk, az szépen legyen becsomagolva.

Alumíniumüvegebe az innivalót, mely legjobb, ha hideg citromos tea, ez nem romlik, mindig üdít és oltja a szomjat és — nem drága. A pohár alumínium legyen. Minden használat után töröljük ki tiszta ruhával, melybe csomagoltuk. Minden hűsítést fűszerezéssel és szorosan becsomagolva vigyünk, így nem szárad ki. Vajat csak kenyérrre kenve vigyünk. A gyümölcsöt fadobozba csomagolva, hogy ne törődjék. A tésztafélét is. Papírszalvéta legyen kéznél elég. A felszerelésből ne hiányozzék a konzervnyitó olló és erős zseb-kés sem.

Külön kiemeljük, hogy kiránduláson világért se igyunk alkoholt. Mert az lerontja a kirándulás minden jó hatását, elbágyaszt, kifáraszt, lehetetlenné teszi a hosszabb gyaloglást.

Ha kisebb gyermekekkel megyünk kirándulni vagy érzékenyek vagyunk, vigyünk magunkkal pokrócot vagy sátorlapot, amire ülünk. A fű csak a legmelegebb nyári napokon szárad ki teljesen, az avar, amely az erdei talajt borítja, még akkor sem.' Ernyőt ne vigyünk, mert olyan ruhában megyünk kirándulni, melynek eső, nedvesség nem árt.

A kirándulás nem arravaló, hogy letelepedve, kártyázni kezdjünk! Ehhez kár kimenni a szabadba. Játsszani lehet, de másféle játékot, olyat, amely mozgást kíván. Igazán nem baj, ha a vezetést itt a gyermekeknek engedjük át, boldoggá tesszük vele őket és magunk is gyermekké leszünk közöttük, elfeledve minden bajt, gondot.

Leírunk ide néhány szabadba *való játékot*, amit akár gyermekek, akár felnőttek játszhatnak.

NYÚLVADÁSZAT. Több gyermek játssza. Választanak egy nyulat, annak oldalára kis zsákot kötnek, a többi a vadász. A nyúl megindul és papírszeleteket hullat el, ezen a nyomon keresik a vadászok. Persze, a nyúl tréfából hamis nyomra is vezetheti a vadászokat, azaz ott is elszórhat papírt, amerre nem bujkál. A vadászok később indulnak, mint a nyúl és aki elfogja, az lesz a következő játékban a nyúl.

SZARVAS-JÁTÉK. Ezt a játékot már három gyermek is játszhatja. Egynek bekötik a szemét és megáll egy helyen. A többi (lehet kettő vagy több!) a bekötött szemű pajtás kiáltására egyszerre megindul feléje, de mennél halkabban. A vadász is megindul, ha eltalálta az irányt, amelyből a szarvasok jönnek, fel szabadul, ha nem, újra kezdik.

TRÉFÁS GOLYÓZÁS. Ástok egy mélyebb és négy sekély gödröt. Azután körben a gödrök köré guggoltok, körülbelül két méternyi távolságra. De nem szemben, hanem háttal. Mindenik játzó kezében üveggolyó van, azt kell így, hátra nem nézve elgurítani.

Akié a kisebb gödrökre esik, az még egyszer guríthat, akié a nagyba, az nyer.

T RÉ F Á S V E R S E N Y F U T Á S . Sorba álltok többen, de nem egyenesen állva, hanem guggolva. így indultok, ugrándozva, mint békák, a célhoz. Akinek a keze földet ér vagy elesik, zálogot ad. Aki elsőnek ér a célhoz, jutalmat kap.

UTAZÁS ÉS NYARALÁS.

Utazás a legszebb dolgok egyike, amit az ember átélhet. A világ nagyon szép és nagyon változatos. Öröm bejárni, megismerkedni idegen városokkal, más néppel, más természeti környezettel.

Az utazás elég drága dolog. De az utóbbi időben nagyon okosan próbálják lehetővé tenni a szegényebb emberek számára is, a *társas utazásokkal*. így csoportosan utazva minden olcsóbb, a tanult, művelt vezető pedig gondoskodik arról, hogy mindent lássunk, amit látni érdemes. Aki akar, aki megbízik a saját ízlésében, az órákra ott is hagyhatja a csoportot és mehet nézni, látni egymagában, minden idegen befolyástól menten. Akinek módjában van, menjen, vegyen részt ilyen csoportutazásban, mely elsegíti oda is, ahová egyedül soha el nem juthatna.

Akinek módjában van, utazzék egyedül is, vagy családjával, sok-sok gyönyörűsége lesz benne, olyan lelki kincseket, felfrissülést, műveltséget szerez, amiről nem is álmodott volna.

TANÁCSOK. Az utazáshoz sok előkészület kell. A hely, út-irány, esetleg útlevel szerzése, mind idejében történjék. Pontos költségvetést is csináljunk, amit úgy készítünk elő, hogy tudakozódunk, árjegyzékeket kérünk. De utazásnál mindig legyen pénzünk előre nem látott kiadásokra, mert az elkerülhetetlen és szörnyű bajt, keserűséget okozhat, ha pl. valami nagyon szép dolognak a megnézéséről le kell mondanunk, mert nincs rá pénzünk. Vagy valamink elvész és nem tudjuk pótolni.

Hogy az útra mit vigyünk magunkkal, az az utazás tartamától, céljától függ. Alapelv: csak, ami feltétlenül szükséges! És csak jó állapotban lévő holmit, ami nem azt jelenti, hogy utazás előtt nyakra-főre vásároljunk!

Más kell nagy utazáshoz, mintha csak a szomszéd városba megyünk, más télen és más nyáron, más egy kis eldugott fürdőhelyre és más egy nagyvárosba. Fontos az, hogy se lomposak, se nagyon kiöltözöttek ne legyünk. Ne akarjunk többet mutatni annál, amik vagyunk, de az is hiba, ha pl. kopottabban vagyunk öltözve, mint környezetünk. Akkor inkább mondjunk le arról a helyről, úgysem éreznénk jól magunkat ott. A legszebb, legértékesebb he-

lyekre úgyis mindenféle ruhában el lehet menni, ezek a múzeumok,, képtárak, híres templomok, vagy természeti szépségekkel ékes helyek.

Csoportosan való utazáshoz csak annyit vigyünk, amennyit szükség esetén magunk is elbírnunk, tehát egy nagyobb és egy kisebb táskát. Utóbbiban a mosdószerék és élelmiszer van. Mindent jó erősen csomagoljunk, sohase törékeny, szakadozó dobozokba, hanem legalább is vászontáskába, az nem drága. Mindenre varrjunk erős tokot, minden táskához két kulcsunk legyen, hátha egyikkel baj történik. A huzaton legyen rajta a név kezdőbetűje, hogy ruhatárban is könnyen fel lehessen ismerni.

Feltétlenül kell: két pár cipő, hogy váltani lehessen. Három pár harisnya, minden fehérműdarabból három-három. Két ruha, váltani. Melegebb kabát. Kis útipárna. Hosszabb útra könnyű takaró. A fehérmű olyan legyen, amelyet magunk is kimoshatunk, legjobb a selyem, férfiaknak is (nyersselyem). Ruha- és cipőkefe mindenesetre kell. Kesztyű az úton elengedhetetlen, mert a kéz piszkolódik, megmosni nem mindig lehet és piszkos kézzel nem ehetünk. Legjobb a mosókesztyű. Kényes kalapot ne vigyünk, hanem puhát, férfiaknak jobb a sapka. Ernyőnk legyen, mely nap- és esernyő egyben. Nőknek kitűnő útiruha a kabát-szoknya (kosztüm), ahhoz két blúz, egy egyszerűbb és egy díszesebb. És egy kötött zubbony vagy mellény. Férfiaknak is jó az ujjas mellény, mert éjjel sokszor hideg van. Esőkabát nem feltétlenül szükséges.

Mindez elfér egy táskában. A toilettaszereket külön csomagoljuk, a kistáskába.

Nincs mindenkinek pénze ilyen táskát készen venni, mert bizony a valamirevalók nagyon sokba kerülnek. Viszont sokkal kényelmesebb dolog, ha minden öltözködéshez, tisztálkodáshoz szükséges holmi egy helyen, külön van csomagolva. Hosszú úton meg éppen lehetetlenség is mindegyre leszedni a nagy táskát, mikor egy kis kölnivízre, fésűre van szükségünk. Mindez pedig nem fér el a retikülben, azért írjuk és rajzoljuk le olvasóinknak, hogy készítsenek ügyes csinos kis nécessaire-t maguknak. Nemcsak utazásra, de kirándulásra is nagyon jó!

Az előbbi rajz szerint, nagyon erős barna vagy sötétvörös vászonzsák készíthető. Hosszúsága kb. egy méter, de lehet rövidebb is, ha megelégszünk kisebb zsebekkel. A két hosszanti oldalán lévő lapot ráborítjuk vagy tekerjük akkorára, amekkora helyünk van és átkötjük. De lehet egész hosszában is betenni a táskába. Az út elején kivesszük, hogy kéznél legyen és a nagy táskát ki sem kell nyitnunk többet a vonaton. Lehet azonban hozzá külön tokot is csinálni és akkor nem is kell betenni a táskába. A tok készíthető

ugyanabból a vászonból, de bőrrrel szegjük, hogy tartósabb legyen. Pülét is bőrből varrjuk. Előbb kell elkészíteni a táskát és ahhoz mérni a toktáskát!

HOGYAN CSOMAGOLJUNK ÉTELT-ITALT? Nyári melegben, hosszabb útra indulóknak, de kirándulóknak is, ez igen nagy probléma. Mindenki szeretne szépen, ízlésesen enni és csomagolni úton is. Pedig sokan kénytelenek mellőzni a drága éttermet, étkezőkocsit.

Ezeknek a következőket ajánljuk: italnak — szomjúság oltására — legjobb a hideg, tehát előzőleg behűtött, gyengén citromos tea. Cukor is kevés legyen benne. Patentzárás üvegbe tegyük, hozzá lapos cserkészpoharat vegyünk, melyet tisztá kis asztalkendőbe csavarunk és ezzel minden egyes használat után kitöröljük. A termosz is nagyon jó, de már drágább dolog. Evőeszköznek is vegyünk cserkész-evőeszközt, nem drága és nagyon praktikus. Ehhez csinos kis tok kell. Ételt csak olyat vigyünk, melyet szépen lehet enni: tehát ne csirkét, amit le kell rágcsálni, vagy ha visszük is, faragjuk le a húst még otthon a csontról és tegyük két vékony kenyérszelet közé. Mindent húsételt így csomagoljunk, minden adagot külön papírszalvétába. De azért csomagoljunk papírszalvétát külön is. A tésztát — csakis szárazabb, nem olvadó tésztaféle legyen! — külön dobozba, felszeletelve. A doboz legyen átkötve, hogy ne hulljon széjjel. Gyümölcsöt is dobozba, hogy össze ne törjön. Útra csak kifogástalan gyümölcsöt vigyünk, mert törődik, ütődik. Valami savanyú cukorka is legyen nálunk és finom tejsokoládé, mert az semmiesetre sem okoz gyomorrontást. — Mikor enni kezdünk, nagyobb szalvétát terítsünk az ölünkbe, morzsát, papírt, világért se dobjunk az ülés alá! Kezünket alaposan töröljük meg és minden ételt rakjunk el. Ütitársainkat ne kínálgassuk és ne zaklassuk étellel. Mindenki gondoskodik magáról és hátha neki nincs olyan bőségesen, hogy visszakináljon? Evésnél is mutassuk meg, hogy jól nevelt emberek vagyunk!

HOGYAN NÉZZÜNK ÉS HOGYAN LÁSSUNK? Ez a néhány jó tanács mindnyájunknak szól. Azoknak is, akik olyan szerencsések, hogy utazni, világot látni mehetnek. És azoknak is, akik csak képzeletben repülnek idegen szépségek felé. Mert ki tudja, mikor mosolyog rájuk is a szerencse és nem árt, ha lélekben felkészülve várják meg, hogy útnak indítsa őket. Mert sokkal jobb, ha valaki elképzeletti: így nézném, úgy látnám, mintha vaktában megy, megy és üres vagy túlhalmozott képzelettel, lélekkel érkezik vissza.

1. Sohase induljunk egészen készületlenül útnak. Akármelyik országba megyünk is, olvassunk, tanuljunk meg róla annyit, hogy valami fogalmunk legyen múltjáról, kultúrájáról, népéről, városai-

ról. Ez nem azt jelenti, hogy vastag köteteket tanuljunk meg előre és azután már feleslegesnek érezzük az odautazást! Csak éppen ne menjünk egészen műveletlenül és tudatlanul oda, ahol élvezni, látni akarunk. Úgy-e, nekünk sem esik jól, ha a gögös napnyugati népek fiai úgy jönnek ide, mintha a legsötétebb Ázsiába érkezének és nem is titkolják csodálkozásukat azon, hogy itt műveltséget találnak?!

2. Előre elkészített tervvel utazzunk, ami nem azt jelenti, ha valahol kedvünk volna megállni,' de nem vettük tervbe, hát meg ne álljunk

3. Ha megérkezünk valahová, előbb alaposan pihenjük ki magunkat és csak azután induljunk várost, múzeumot, műkincseket, emlékeket nézni! A fáradt ember képzelete is fáradt, a képzelet segítsége nélkül pedig a legszebb műemlék is csak: rom, kőhalmaz, faragott kép. Minden tárgy, város, természeti jelenség annyit ad, amennyit a saját lelkünkéből, képzeletünkéből beléje helyezünk. A fantáziátlan embernek a Tátra csak sziklarakás, a római Szent Péter-templom csak épülethalmaz és a velencei paloták kopott, kihalt épületek. Lelkesen, rajongva nézzetek, *akarjátok* meglátni a szépet, kényszerítsétek a szemeteket, hogy felfedezze a szépet ott, ahol olyan sokan meglátták. Ringassátok bele magatokat abba a korba, mely azt a szépséget teremtette, vagy abba a hangulatba, melyen keresztül leghatásosabban szólt hozzátok a természeti részlet. Sohase hallgassatok fáradt, kiábrándult emberekre, akik mindent unnak és mindig azzal torkolnak le: ez semmi, de amit én lát-tam! Mindig az a legszebb, amit éppen átélünk, ami előttünk van!

4. Ne essünk kétségbe, ha nem nézhetünk végig minden múzeumot, képtárt, műemléket. Ha valami megragadja lelkünket, annál álljunk, pihenjük meg. Mert aki mindent megnézett, még nem bizonyos, hogy mindent látott is. E sorok írója Velencében mindennap elment egy kis eldugott térre, ahol egy csodálatosan hangulatos, nemesen formált kutacska várta. Ott pihent meg és rendezte el, amit aznap színeset, szépet látott. És egész Velencéből ez a kút a legszebb emléke! Pedig a Baedekerben meg sincs említve.

5. Minden este rögzítsük meg írásban, amit aznap láttunk. Nem stílusgyakorlat, iskolai dolgozat kell, de elröppenő, drága hangulatok elraktározása a hétköznapiakra, vezérszavak, melyeknek nyomán képzeletben újra átélhetjük, bejárhatjuk a szépségek országát.

6. Ne keserítsen el, ha valami nagyon híres dolog szépségét nem tudjuk azonnal meglátni és soha állekeseződéssel meg ne szégyenítsük magunkat! Igyekezzünk megérteni, miért szép, hogyan láthatták azok, akik szépnek mondták. De ha mégsem értjük meg:

menjünk tovább. Majd találunk mást, ami megragad Az ízlések különbözők.

Minden múzeum tanulmányozásánál fontosabb, hogy városok országok, korok hangulatát hozzuk magunkkal! Azért az emberekről ügyeljünk, azokat is figyeljük meg.

8. Akármilyen szépséget látunk, soha, magunkban se becsüljük le az itthoni, a magyar kultúrát, tájat, népet, multat és emlékeket! Ha boldog országok százesztendőss műkincsei között járunk gondoljunk arra, hogy amíg ott a boldog uralkodók vagy polgárol összehalmozódott gazdagságuk feleslegéből művészeket támogattak műkincseket készítettek, addig mi szegényen, koldusán, megtépvé: hátunkat tartottuk töröknek, tatárnak, hogy az a műveltség nyugodtan virágozhasson, fejlődhessen! És mégis fejlődtünk, megtartottuk egyéni műveltségünket, lelkünket! És neveltünk olyan nemzedéket, egyiket a másik után, amelyik megértéssel, szeretettel fogadta más nemzetek kultúrájának kincseit.

HOVÁ UTAZZUNK? Nagyon fontos kérdés! A felelet: előbb a magunkét igyekezzünk megismerni, csak azután vágyódjunk idegen szépségek után. Ez is olyan, mint a Kék madár meséje: amely a boldogságot jelképezi és a balga ember mindenütt keresi, míg végre rájön, hogy otthon őrzi, nála van!

Mindenütt van szépség és nem az a fontos, hogy a legmagasabb hegyet, legmélyebb tavat keressük meg. Tanuljuk meg a szépet mindenütt meglátni. És tanuljuk meg, hogy az idegenség varázsa sokszor szépséget hazudik oda is, ahol nincs, míg a megszokás eltompítja a közeli dolgok szépségét.

Ebben példát a németektől vegyünk. Akik mindent szépnek tartanak, ami német és azt tartják legszebbnek, ami az övék! Ez a meggyőződés teszi azután, hogy igyekeznek is mindent legjobban, legszebben megcsinálni, karban tartani, megőrizni. Nagyon megvetendő az az ember, aki csak azért utazik, hogy aztán az otthont, a magáét iebecsülje. Viszont az sem helyes, ha valaki az idegent becsüli le, mert az idegen.

Igenis menjünk, lássunk a nagyvilágból is, amennyit lehet, de csak akkor, ha a magunkét, a mi országunkat, népünket, művésztünket már alaposan ismerjük. Ez legyen az alap, melyen tovább haladunk.

HOGY NYARALJUNK ITTHON? A nyár arra való, hogy testünket a rendesnél is jobban erősítsük, felfrissítésére mindent megtegyünk. Ehhez nem kell fürdőhelyre, nyaralóba utazni, kis gondal, körütekintéssel itthon is nagyon egészségesen nyaralhatunk, még akkor is, ha a nap jó részét munkában töltjük.

Nyáron mindenképen egy órával korábban keljünk, mint télen,

akár hív a munka, akár nem. Mikor felkeltünk, végezzük el a napi tornát, de kétszer annyi ideig tornászunk, mint télen. Azután mosakodjunk le tetőtől talpig, este előkészített állott vízben. Ehhez nem kell okvetlenül fürdőkád, elég egy nagy mosdótál is. Utána reggelizzünk. A reggeli nyáron tej és gyümölcs legyen még annak is, aki télen teát vagy kávéét szokott inni, mert a meleg nem tűri az izgatószerket, bosszút áll érette nagyobb fokú izzadással, fejfájással, kimerültséggel.

Nyáron minden munkát nyitott ablaknál végezzünk. Egyáltalán kora tavasztól őszig be se kellene csukni az ablakokat, legfeljebb a túlságosan forró napokon, ahol a nap besüt, nappalra.

Nyáron az étkezés fokozottabban nyers táplálék, gyümölcs, tej, vaj legyen, a hús csaknem felesleges. Még annak is, aki nehéz testi munkát végez. Szeszies italt világért se igyunk, a jég hidege sem hűsít, csak pillanatnyilag hűti ki a gyomrot, ami szörnyen veszedelmes, egészségtelen, utána annál jobban izzadunk és szenvedünk a melegtől.

Aki gyenge, vérszegény, igyekezzék evés után pihenni. Levegős, de árnyékos helyen. Utána megint mosakodjunk le langyos vízzel és úgy kezdjük újra munkához. A túlságosan hideg víz nem jó, legjobban a langyos víz hűsít.

Egészen könnyű vacsorát együnk hús nélkül, utána a hűvösödő estében sétáljunk, mozogjunk, megint mosakodjunk le, alaposan dörzsöljük le magunkat és nyitott ablaknál aludjunk. Semmi tollas ágynemű nem jó nyáron. Lapos, kemény párna, könnyű takaró kell. Aki teheti, legalább alkonyatkor sétáljon ki családjával a szabadba, de nem sörözni, hanem jó levegőt szívni. Erős napon lehetőleg ne járjunk, a gyermekeknek se engedjük, hogy a divatos napfürdőzést eltűlozzák. A nap orvosság, egészség, de nem forró délben, mikor hólyagosra égeti a bőrt és vértolulást okoz!

Ahol folyóvíz, vagy uszoda van, ott a család minden tagja igyekezzék fürödni, úszni. A gyermekeket feltétlenül tanítsuk meg. Ez a legegészségesebb sportok egyike.

Nyáron könnyű ruhában járjunk, a gyermekeket engedjük mezítláb is szaladgálni. Fejünket azonban sohase tegyük ki az égető napsugárnak. Az átizzadt ruhát vessük le, mihelyt lehet és vegyünk szárazat, mert meghűlhetünk.

Fehérneműnket gyakran változtassuk, mert az izzadság rosszagú és az átizzadt fehérnemű viselése egészségtelen. Felsőruhánkat is váltogassuk, legjobb nyáron férfiakkal is, a mosóruha.

A SPORTOLÁS.

Az élet örökös körforgása, kultúrák változása és fejlődése elvezet bennünket oda, hogy a hibátlan testalkat, az erő és ügyesség, valamint az edzettség és a különböző sportágakban való jártasság éppen olyan érték, mint volt a görögöknél. Hellas fénykorában ugyanis az antik világ legnagyobb bölcsei a testi erőt és szépséget egyenrangúnak tekintették a szellemi képességekkel és tudással. Az emberiség, a nemzet, a család és az egyén újra ráeszmélt annak a közmondásnak az igazságára, amely azt tanítja: „*Ép testben ép lélek!*“

Ideig-óraig ugyan sikerülhet a testi kondíció rovására fokozni az egyén szellemi teljesítőképességét, de bizonyos, hogy utóbb *el* keservesen megbosszulja magát. A szellemi- és idegélet megterhelése, a szervezet ellenálló erejének fokozása nélkül, rendkívül káros hatással van az egyén és a faj fejlődésére és múlthatatlanul a gyón leromlás, illetőleg az elsatnyulás felé vezet, hogyha a testi erő és rugalmasság megőrzését és fokozását teljesen elhanyagolva, csupán a szellem képzésére fektetnek súlyt.

Elsősorban a pedagógusok és a családfők kötelessége megérteni! és a gondjaira bizottakkal megértetni a testi erő, épség és rugalmasság megőrzésének és fokozásának jelentőségét és szükséges voltát. Az egészség, az erő megőrzésének és fejlesztésének egyetlen célravezető módja a józan életrend szabályainak figyelembevétele mellett — a testedzés — vagy amint idegenből származó, de már nálunk is tökéletesen meghonosodott és polgárjogot nyert szóval mondani szoktuk — *a sportolás*.

A sportolás szükséges voltának elismerése, alig néhány évtizede óta vert mélyebb gyökeret. A mai generáció idősebb tagjainak emlékezetében még élénken élhet az az idő, amikor a még csak itt-ott szórványosan feltűnő sportolókat, társadalmi szempontból körülbelül a „*jutóbolondokkal*“ helyezték egy fokra. Lassan-lassan szűn meg ez az oktalan lenézés, sőt ellenszenv és mint minden új és szokatlan dolog, természetesen először az ifjúság körében hódítót híveket az új eszme.

A sportolás, a testedzés legkülönbözőbb fajtái felbecsülhetetlen áldást jelentenek a szervezetre, de el kell ismerni, hogy az önmérséklet és szakszerű felügyelet nélkül túlzásba vitt sportszenvi dely, már kellemetlenségeket, sőt olykor komoly bajt is okozót Rövid vezérfonalat akarunk tehát adni, amelynek segítségével a túeröltetést és annak következményeit el lehet kerülni. E tájékoztató felvilágosítások kapcsán természetesen főleg azokat a sportágakat; méltatjuk figyelemre, amelyek mindenki számára hozzáférhetőek. Vannak ugyanis igen szép és egészséges sportok, amelyek azonban

költséges voltuknál, vagy egyéb oknál fogva nem tekinthetők népsportoknak, mert csak néhány kiváltságos előjogát képezik. A sportolás maga azonban senki elől sem elzárt terület, mert vannak a testedzésnek olyan formái, amelyek még a legmostohább viszonyok között élőkre nézve sem elérhetetlenek és nem kevésbé hasznosak, mint a divatos és drága sportok.

SPORT ÉS EGÉSZSÉG. Mindenki sportoljon, aki egészséges szervezetű. A sport minden faja erősíti a tüdőt, fokozza a szív működést, elősegíti a vérkeringést és ezáltal nem csupán erősíti és rugalmassá teszi a szervezetet, hanem megelőz sok olyan bajt és betegséget, amelyek a tunya életmóddal múlhatatlanul együtt járnak. Aki tehát egészséges szervezetű, nemre és korra való tekintet nélkül, a saját érdekében cselekszik, hogyha hozzáillő, hajlamainak és erőviszonyainak megfelelő sportot űz.

Még akiknek a szervezete nincs teljesen rendben, azoknak is hasznára van a megfelelő sportok gyakorlása, kivéve, hogyha nem tartoznak az alatt külön felsorolt kategóriákba, vagy orvosi tanács nem tiltja el őket a sportolástól. Nagyon fontos azonban, hogy a nem teljes egészségnek örvendő egyén mindig csak olyan sportot űzzön, amely alkalmas arra, hogy a szervezet hibáit lehetőleg helyrehozza, vagy legalább is nem fokozza, illetőleg nem hat ártalmasan a fennálló bajra.

Csontgörbülés, elfajulás, vagy más hasonló rendellenességekben szenvedők a testgyógyászati (ortopédia) torna kivételével általában minden más sportág űzésére alkalmatlanok. Az idejekorán, különösen a zsenge gyermekkorban alkalmazott gyógytorna sokszor azonban valóságos csodákat művelhet és az alapbajt annyira ciküszöbölheti, vagy meggyógyíthatja, hogy a szervezet fokozatosan:gyéb könnyebb sportágak űzésére is alkalmassá válik. Sérvben szenvedők, amennyiben nem hajlandók magukat operációnak alávetni és ily módon radikális gyógyulást keresni, kerüljék a pillanatlyilag nagy erőfeszítéseket, vagy hirtelen mozgásokat igénylő sportokat (szertorna, súlydobás, ugrások, futball, stb. stb.) és elégedjenek meg könnyű szabadgyakorlatokkal, turisztikával, stb.

Vérszegény, sápkóros, epileptikus, szívbajos, tüdőbajos egyétek elsősorban a betegség kigyógyításával törődjenek. A megerősítő sportolás ezeknek árt, nem használ. Ha a baj kigyógyítása sikerült, akkor szigorú orvosi vizsgálat után megkezdhetik a betegség Itál gyengített test fokozatos megerősítését és megedzését megfelelő sportok űzése által. Kezdetben és a továbbiak folyamán is azonban nagy óvatossággal kell eljárni, ugyanúgy, mintha apró gyermekek sportoltatásáról lenne szó.

A SPORTOLÁS ARANYSZABÁLYA. A sportolás arany szabálya rendkívül egyszerű és röviden így hangzik:

„A sportolás célja a test megerősítése és nem a test megerősítése.”

Aki ezt a szabályt sportolás közben szem előtt tartja, mindig csak a testedzés előnyeit fogja élvezni és sohasem szenved meg a túlzásba vitt erőfeszítések hátrányos voltát.

Itt ezen a ponton kell elhatárolni a sportolás háromféle módját. Maga a határvonal nem mindig éles és gyakran az egyes fajták szinte észrevétlenül egymásba olvadnak, egymásból fejlődnek ki, azonban általában a sportolásnak a következő kategóriáit lehet megkülönböztetni: a passzióból, az egészségi szempontból, végül pedig sportszerűen űzött sportolást.

A passzionátus sportember a sport, vagy pedig valamely sportág iránt érzett előszeretettel folytán sportol, vagy űzi kedvenc sportját. Sportolása öncélú — magáért a sportban talált élvezetért történik.

Az egészségi szempontból sportoló számára a sport, vagy valamely sportág, eszköz a cél elérésére, amelyet kellő megfontolás alapján választ ki és használ fel, az ember legnagyobb kincse, az egészség megőrzésére, erejének a fokozására és kitartásának a megnövelésére.

A sportszerű sportolás célja a rekord, a győzelem. Rendszeresen túlfokozott erőfeszítést igénylő és ezért gyakran káros hatású a szervezetre. Szív-, tüdőágulás, visszér, vagy egyéb szervi elváltozást okozhat a gyakran megismételt és túlzásba vitt erőfeszítés.

MILYEN SPORTOKAT ŰZZÜNK? Aki az előtt a feladat előtt áll, hogy szervezetének, egyéniségének, anyagi és társadalmi viszonyainak megfelelő sportágot válasszon, ne hagyja magát a sokszor csak ideig-óráig felszínen levő, ú. n. divatos sportoktól elkábítani. Az, amit ugyanis sokszor divatos sportnak tartanak, a valóságban nem is sport, vagy legalább is nem a hasznos sportok közé tartozik. A legutóbbi idők ilyen nevezetes sportörületei közé tartozik a ping-pong és a tánc. Pedig, ha csak egy pillantást vetünk egy zsúfolt és nem mindig kifogástalan levegőjű terembe, ahol a párok egymás hegyén-hátán keringenek, vagy végignézzünk egy rosszul szellőztetett szuterén helyiségben lezajló ping-pong versenyt, akkor hamarosan megállapíthatjuk, ezek sem hasznosabbak, mint a múlt századvégi, füstös kávéházakban vívott, végnélküli billiárdcsaták, amit pedig annak idején szintén sportszerűen űztek.

Az ilyen és ehhez hasonló sportszerűen gyakorolt társasjátékoknak és szórakozásoknak az az árnyoldala, hogy elvonják a fiatalágot a szívét-lelket üdítő és a testet megedző igazi sportoktól.

Azt, hogy milyen és melyik sportot gyakoroljuk, azt elsősorban és nagyvonalakban az évszak határozza meg. Tavasszal a turisztika, atlétika és egyéb sportok, nyáron a vízisportok, úszás, evezés, ősszel újból a turisztika és atlétika, télen pedig a torna, szertorna és kedvező hó- és jégviszonyok esetén az ú. n. télisportok, a korcsolyázás, sí és szánkázás aktuálisak.

Többféle sportág gyakorlása ugyan rendszeren megfosztja az embert attól, hogy egy-egy speciális gyakorlatban rendkívüli eredményt érjen el, de viszont ezzel felér az az előny, hogy az ilyen nem egyoldalú sportolás helyesebb irányt szab a test valamennyi izma és az egész teljesítőképesség egyenletesebb fejlődésének. A legtöbb sportág ugyanis csupán a test bizonyos izomcsoportjait foglalkoztatja és túlfejleszti a többi izomcsoport rovására. Hogy ez mennyire így van, annak bizonyítására elég, ha felemlítjük, hogy pl. a birkózás aránytalanul túlfejleszti a birkózók felsőtestét, különösen pedig a nyak- és karizmokat, a futóknak a lába túlizmos, hasizmaik rendszeren gyengék, a csupán egy kézzel vívóknál a két testfél aszimmetrikusan fejlődik.

A GYERMEKEK SPORTOLÁSA. A gyermek testének edzését, ellenálló erejének növelését már a legzsengőbb korban meg kell kezdeni. Az a csecsemő vagy gyermek, akít a legkisebb szellőtől is óvnak, túlmelegen pólyáznak, vagy öltöztetnek, sokkal érzékenyebb lesz és sokkal könnyebben betegszik meg, mint az, akinek testét és szervezetét észszerű, edző módszerekkel ellenállóképesé teszik.

Langyos, vagy hűvös állott vízzel való ledörzsölések, a gyenge végtagok eleinte nagyon óvatos, később mind határozottabbá váló mozdulatokkal történő tornáztatása, a tudóműködés fokozása, a mesterséges lélegzésznel alkalmazott fogásokkal kedvező hatást gyakorolnak a csecsemő szervezetének fejlődésére, növekedésére és ellenálló erejének fokozódására.

Az egészséges szervezettel született csecsemő úgyszólván már a születését követő első hetekben alkalmas arra, hogy testét edzzük. Amint a gyermek elérte a négy-öt esztendőskor, akkor már egyenesen rá kell nevelni a sport szeretetére és a rendszeres testedzésre. Általánosan elterjedt balhiedelem, hogy az ú. n. tornázás a legegészségesebb, legcélszerűbb testedzési módszer. Valóságban úgy áll a dolog, hogy a rendszeren zárt helyiségben végzett tornagyakorlatokkal csak akkor foglalkoztassuk izmainkat, hogyha az időjárás, elfoglaltságunk, vagy egyéb körülményeink megakadályoznak bennünket abban, hogy valamely szabadtéri sportot űzzünk. Az apró és serdülő emberkének legcélszerűbb sportja — a játék. A szabad levegőn, napfényen való futkározás, ugráندozás a legjobban illik a fejlődő szervezethez. Még a komolyabb sportágakban való kiképzést

is ajánlatos mulatságos, játékos, érdekes formában elvégezni, úgy-hogy a gyermek számára a testedzés ne kellemetlen és fárasztó feladat, hanem szívesen végzett játékos foglalkozás legyen.

Tiszta levegő, egészséges táplálék, célszerű ruházat, elegendő testmozgás, játék és sport biztosítja a leghatásosabban a fejlődésben levő gyermek szervezetének, izmainak és csontrendszerének meg-erősödését.

Nyáron a szabadban való kiadós sétákon, ugrándozáson és futkározáson kívül az úszás és a könnyű labdajátékok a legmegfelelőbbek a gyermeki szervezet fejlődésére. Otthon a lakásban könnyű hinta, gyűrűhinta, trapéz, vagy célszerű svéd torna gyakorlatok a legalkalmasabbak.

A kamaszodó fiúkat minden szülői tilalom ellenére is elkapja a futball-láz. Ez az Angliából hozzánk került és ma már hallatlan elterjedésnek örvendő labdajáték igazi népsport. Nem kell hozzá egyéb, mint egy bőrvédőburkolattal ellátott, keményre felfűjt, nagy gumilabda, egy gyepes vagy agyagos, de lehetőleg sima talajú terület és egy csomó vállalkozó szellemű fiatalember és máris megkezdődhet a legizgalmasabb „meccs”. A baj nem volna túlvészedelmes, mert ez az érdekes és serdülő fiúk fantáziáját izgató, az ifjúság lel-kivilágába nagyon beillő harcias labdajáték, határozottan előnyös hatást gyakorolhatna az ifjakra. Mint célszerű testmozgás, fejleszti a szervezet izmait és a tüdőt és határozottan jellemképző is. Fokozza a bajtársias érzést, az egyén cselekvéseit alárendeli a célszerűség, a köz érdekének és gyors, a pillanatnyi helyzet által megkövetelt hirtelen elhatározásokra készítetve a szellemi képességeket is erős próbára teszi. Sajnos a játék hevében rendszerint túlzásba esnek a szertelenségre hajlamos, hevesvérű ifjak; ezért eldurvul a játék, amely nem ritkán életveszélyes balesetek forrása is lehet.

Télen a ródlizás, a sí és korcsolyázó sport hódít a fiatalság körében, hogyha az időjárási viszonyok kedvezőek és alkalmas területek állanak rendelkezésre, ahol ezeknek a szép és lélekvidító sportoknak hódolni lehet. A kellő felügyelet itt is ajánlatos, mert a fölösleges bravúroskodás és meggondolatlan könnyelműségek már sok kar- és lábtörést, vagy esetleg még súlyosabb baleseteket okoztak.

Nincs még egyetlenegy olyan sportág, amely az úszáshoz hasonló kedvező hatást gyakorolna a szervezetre, ezért az úszás elsajátítását és gyakorlását nem tudjuk eléggé ajánlani. Hazánkban, ahol a Duna és mellékfolyóin kívül a Balaton és még néhány alkalmas vízterület áll az úszók rendelkezésére, valóban mindenki hódolhatna ennek a szép, nemes és hasznos sportnak. Az úszást általában úszómesterek szakszerű oktatása révén szokták elsajátítani, de nagyon

nagy azoknak a száma, akik az úszást önmaguktól, minden idegen segítség nélkül, vagy csupán barátok jótanácsa alapján és felügyelete mellett sajátították el. Az úszómesterek segítségének igénybevétele mellett való úszástanulás mindenesetre a legkényelmesebb és legbiztosabb mód, a tapasztalat szerint azonban rendesen hosszadalmasabb, mint a merész vállalkozó szellemek tanulási ideje, akik csak úgy ellesik a tempókat és az úszómesteri mentőöv és kötél segítségével nélkül vágnak neki a sekély víznek, majd később, amikor már biztosabbak a dologban, a mélyebb részeken is átvergődnek. Az úszás idegen segítség nélkül való elsajátítása nem boszorkányság, ezt bizonyítja az elsőrangú úszók, sőt bajnokok nagy száma, akik soha úszómester tanítványai nem voltak. Igaz viszont, hogy aki szakavatott mestertől tanulja meg e sport alapvető elemeit, az nem teszi ki magát oktanul a megfulladás fenyegető veszedelmének, vagy a felesleges víznyelések kellemetlenségének.

Az úszás egyöntetűen, harmonikusan fejleszti a test minden részét, erősíti az izmokat, fejleszti a tüdőt és növeli a kitartást. Éppen ezért ott, ahol télen fedett uszodák állanak rendelkezésre, még a hideg évszakban is a legajánlatosabb sportok közé tartozik.

A szabadtéri sportok közül nem mulaszthatjuk el megemlíteni a könnyű atlétikát, mint amilyen a rövidtávú futás, magas- és távolugrás és dobó- (súly-, diszkosz-, gerely-) gyakorlatok. Ezek között a sportok között akad olyan, amelyhez egyáltalában semmi felszerelés sem szükséges. Ilyen például a futás, a távolugrás és a súlydobás. A futáshoz elég egy lehetőleg sík, egyenes pálya kb. 50—100 m, esetleg hosszabb, távolugráshoz, egynéhány méter hosszú nekifutási terület, néhány lépés széles, szilárd ledobantási hely és a leugrás helyén lehetőleg puhára felásott homok, úgyhogy ha az ugró el is esik, ne okozzon kárt magában. A súlydobás, hogyha rendes, szabályos vassúlygolyónk nincsen, akkor egy 4—7 kg súlyú, lehetőleg le-gömbölyödött kódarab is megteszi. A magasugráshoz szükséges ugró-mérce elkészítése olyan egyszerű, hogy azt minden serdülő ifjú maga is meg tudja csinálni. A könnyű atlétika gyakorlásához nagyon jó, de nem elengedhetetlen kellék az ú. n. szögescipő (rendkívül könnyű, kivágott, sarok nélküli félcipő, amelyen a talprészen kb. 1 centiméternyire kiálló hegyes szögek vannak, amelyek segítségével az atlétizáló biztosabban veti meg lábát a talajon).

A tennisz-sportnak is mind több híve akad a fővárosban és a vidéken egyaránt. Szép és szórakoztató sport, amely eleinte meg-lehető befektetést igényel, mivel a felszerelések, ha nem selejtes minőségűek, meglehetősen anyagi áldozatot igényelnek. A pályabér, ha többen állanak össze egy-egy csoportba, akkor nem jelent túl-nagy megterhelést. Vidéken, ahol nem áll rendelkezésre megfelelő-

tenniszpálya, némi leleményességgel egy sima, gyepes területen, vagy ha finomra zúzott salak áll rendelkezésre, néhány ügyes ember könnyen elkészíti a tennisz-pályát, amely, ha sportszerűség dolgában nem is versenyezhet a drága pénzen készített fővárosi pályákkal, de azért megfelel a célnak és sok kellemes órát és sportolási lehetőséget biztosít.

Mielőtt e fejezetet lezárnók, még egyszer nyomatékosan felhívjuk az illetékes pedagógusok és a szülők figyelmét, hogy sportoltassák a gyermekeket, de óvakodjanak az esztelen, a túlzott megterheléstől, mert különösen az ifjú szervezet hajlamos a sportbetegségekre.

A sportbetegségek voltaképpen nem nagyszámúak, de azért jelentőségüket nem szabad lekicsinyíteni. A túlhajtott sportolás elsősorban a szívet, ritkábban a tüdőt támadja meg. A legtipikusabb sportbetegség az ú. n. „sportszív“, vagy szívtágulás, amely oly módon keletkezik, hogy a túlerőltetett szívizomok elvesztik rugalmasságukat, elernyednek és a megtágult szív nem tud kellőképpen összehúzódni és képtelen kiszorítani magából a szükséges mennyiségű vért, ami végeredményben kellemetlen vérkeringési zavaroknak is okozójává lehet. A szívtágulás igen kellemetlen, sőt bizonyos fokon túl veszedelmes baj, amelyet csak hosszú és gondos kezeléssel lehet úgy ahogy kigyógyítani. Nagy figyelemmel legyünk tehát arra, hogy a szív izomzatát túl ne feszítsük, túlerős, szabálytalan, szorongó érzést okozó szív működés esetén vizsgáltsuk meg magunkat szakértő orvossal, aki felvilágosít bennünket arról, hogy nem fenyeget-e a szívtágulás és esetleg útbaigazít, hogy más könnyebb sportok gyakorlására térjünk át.

A tüdőtágulás is tipikus sportbetegség, kellemetlen lélegzési nehézségekkel jár és a tüdő túlerőltetése hozza létre. Néha látszólag erős, egészséges szervezetű egyénekből, a túlhajtott sportolás kiváltja a bennük lappangó tüdőcsúcshurutot. A sportolást ezeknek természetesen azonnal félbe kell szakítani, míg a baj teljesen meg nem gyógyult.

Ezenkívül már csak igazán ritka a sportolás által okozott baj, vagy betegség, legfeljebb egyes túlerős lábmunkát kívánó sportban jelentkezik a visszártágulásra való nagyobb hajlandóság.

A sportolás közben itt-ott előforduló kisebb-nagyobb baleseteket (ficamodás, zúzódás stb.) nem tárgyaljuk itt, mert ezek más-ként is bekövetkezhetnek és bekövetkezésük esetén úgyszólván orvost kell igénybe venni, viszont kellő elővigyázattal biztosan elkerülhetjük az ilyen kellemetlenségeket.

Nyáron, szabadterei sportolók között előfordul a felégés, bőrgyulladás, bőrhámlás, vagy néha a napszúrás esete. Itt az előzetes

védekezés, az óvatosság a fő, a fokozatos szoktatást kell szem előtt tartani, ha pedig a baj bekövetkezett, akkor árnyékos helyen nyugalom, a felégett részek olajjal való kenése, kellő mennyiségű nívós folyadékfelvétel és tisztaság hamarosan talpra állítja a beteget. Ha a baj súlyosabb természetűnek látszik, akkor gyors orvosi segítséget kell igénybe venni.

A NŐK SPORTOLÁSÁRÓL. Az egész világot átható és megmozgató sportolási lázban, a női testedzés az a terep, ahol a sport nagyszerű hatásán és eredményein kívül a legártalmasabb kinövéseket láthatjuk. E rendkívül elszomorító ténynek a magyarázata igen egyszerű, — a nők körében a sportkérdés — részben divatkérdéssé alakult át. Miután pedig tudvalevő dolog, hogy a divat a legtöbb esetben nem az észszerű, hanem a feltűnő formákat keresi, így természetesen a sportban sem tagadta meg alaptermészetét és sokszor ahelyett, hogy a női szervezetnek és szellemnek megfelelő esztétikus formát keresett és talált volna, helyenként inkább megalkotta a férfiak által űzött sportok karikatúrájaként a mai női sportot. Be kell vallani, hogy a tunya, semilyen sportot nem űző, a test edzésével és a ruganyosság megőrzésével mit sem törődő nő egyáltalában nem vonzó jelenség, de meg kell állapítani, hogy a túlságos erőfeszítést igénylő, sokszor brutális, vagy veszedelmes sportok űzésében hetykélkedő ifjú hölgyek sem képeznek túlságosan épületes látványt.

A „mindenáron sport-lédik“ között ma már a boxolás, birkózás, sőt külföldön már a futball és rugby hódít. Pedig mindezek a sportok nem illenek a Dők fizikumához, a természet által más feladatokra hivatott szervezetéhez, ezért célszerűtlenek. Ha a férfi sportolásának céljával az egészség megőrzésén kívül az erő, ügyesség és kitartás fokozását jelölhetjük meg, a női sport céljával az egészség, ügyesség és kedély mellett a szépséget tűzhetjük ki. E célok elérése érdekében helyesebb lenne, hogyha a férfiak sportversenyeinek mintájára megrendezett női küzdelmek és sportviadalk helyett könnyű szabadtéri játékok, ritmikus tánc és torna, úszás és egyéb a női szervezetnek megfelelő és kivitelben esztétikusabb sportot űznének a hölgyek. Hogy a helytelen irányba íjlődő női atlétizálás például milyen elfajulásokat produkál, arra nézve megdöbbenő intőpéldával szolgált a háborúelőtti amszterdami olimpiász, ahol a nyolcszáz méteres síkfutás döntőjében, a célbaérkező hölgyatléták egymásután roskadtak össze a túlzott erőfeszítés következtében beállott testi kimerüléstől és a túlfeszített lelkiizgalom által kiváltott hisztériás görcsökben fetrengtek jó ideig.

VENDÉGLÁTÁS.

A magyar ember mindig nagyon vendégszerető volt. Egészért a túlzásig. Házából régebben soha ki nem fogyott a vendég és kötelességének tartotta, hogy erején felül is megvendégelje őket.

Az életmód változása ebben is változást okozott. Az örökös vendégjárásnak, hajnalig, többnapig tartó dáridóknak vége, még a boldog vidéken sem szokás már. A nagyvárosi ember kezd a másik végletbe esni, nem kell neki a vendég, sajnálja a vendégfogadásra fordított költséget, munkát, időt, inkább maga is elmegy hazulról, ha emberek közé vágyik. Az emberek kávéházakban, vendéglőkben és egyesületek, klubok, (társaskörök) helyiségeiben találkoznak, rendszerint külön a férfiak, külön a nők.

Mindkettő véglet és egyik sem vezet jóra. A túlzott vendégeskedés anyagi romlást okoz, a háziaknak nem hagy időt a nyugodt, mindennapi életre, munkára. A csak házon kívül való összejövetel pedig elszoktat az otthontól, tömérdek pénzbe kerül és alkalmat ad mindenféle káros szenvedély: szerencsejáték-szenvedély, iszákosság kifejlődésére, elhatalmasodására.

Meg lehet találni a mai nehéz viszonyok között is az egészséges közéletet. Nem kell mindennap és minden időben vendéget hívni. Nem kell boldog, boldogtalant rászabadítani az otthonunkra.. De aki igaz, jóbarátunk, akivel szívesen eltöltjük az időt, mert társasága lelki nyereség, azt hívjuk meg otthonunkba, részesítsük az együttlét örömeiben feleségünket, családunkat is. Legyünk büszkék otthonunkra, mint a legnagyobb kincsrre, melyet munkánkkal megszereztünk és ne szégyeljük azt mutogatni. Az ételt se sajnáljuk kedves vendégünkötől, de sohase igyekezzünk többet mutatni a vendégnek, mint amit könnyen adhatunk, nyújthatunk. A vendéglátás nem arravaló, hogy vendég és háziak betegre egyék magukat, de az is baj, hiba, ha vendéget hívunk és nem gondoskodunk elegendő ennivalóról. A házat ne fordítsuk fel a vendég miatt, de csín, rend, szépen terített asztal, szépen tálalt étel fogadja és örvendeztesse meg. Kínáljuk meg a vendéget szíves szóval, de ne erőltessük mindenáron evésre, ivásra. Aki rövid látogatásra érkezik, annak nem kell okvetlenül enni, miután otthon elvégezte rendes táplálkozását. Viszont ne is sajnáljuk a kis frissítőt, gyümölcsöt a vendégtől sem, ha éppen ideje van.

A vendég kétféle: *váratlan és hívott vendég.*

A váratlan vendég ne ijesszen meg és ne mentegetőzzünk előtte, ha munkában talál. Mert a munka nem szégyen, az sem, ha éppen gyermekeink gondozásával vagyunk elfoglalva. Igaz, hogy a váratlan vendégtől való félelem talán hozzászoktatja az asszonyokat, hogy munkaközben is rendesek, csinosak legyenek. A vá-

latlan vendéget ne jajgatással, hanem szíves szóval fogadjuk, ültesük le, ha jóérzésű ember és látja, hogy rosszkor jött, úgyis hamar elmegy. Nem kell okvetlenül megkínálni, szeszes itallal meg éppen nem. Szörnyű dolog, mikor a háziasszony a legjózanabb embert azzal kényszeríti „koccintásra”: az én egészségemre! Szegény vendég legyűri az italt, és — beteg lesz tőle. Vagy süteményt erőszakolunk rá délelőtt, hogy ne tudjon ebédelni. Kínáljunk, de ha vendégünk nem kér, hát hagyjuk békében.

A vendég kabátját, felsőruháját tegye le az előszobában. Ha nem is mondják. Ez még nem jelenti, hogy sokáig akar maradni, de nem illik és egészségtelen felső ruhát a szobába vinni. A kalap, sárcipő, ernyő is a külső helyiségbe való. Ne hordjunk be vele sarat, port a szobába. Váratlan vendég sohase maradjon soká, még ha marasztalják se, mert nem tudhatja, miben zavarta meg a háziakat. Kivéve, ha a család nagyon jóbarátja, ismeri életrendjüket.

A hívott vendég, a háziaknak is kellemesebb, mert akkor jön, amikor ők akarják. Éppen ez hozta szokásba sok helyen, hogy a család meghatározott napon fogad vendégeket. Igaz, hogy ennek meg az a hátránya van, hogy sohasem tudhatjuk, hány vendég érkezik, készülünk és nem jönnek vagy nem készülünk és eljönnek. Vendéget akkor hívunk, ha semmi baj nincs a családban. Mert nem azért jön, hogy telepanaszkodjuk a fejét. És akkor, amikor az anyagi megerőltetésbe nem kerül. Egyszerre csak annyi vendéget hívunk, amennyit könnyen el tudunk helyezni, edénnyel, evőeszközzel jól ellátni, kényelmes ülőhelyet juttatni mindenkinek. Csak olyanokat hívunk egyszerre, akik jóbarátságban vannak, akiket semmiféle elvi dolog sem választ el egymástól. Társadalmi állásban, korban is hasonlóak legyenek az egyszerre meghívott vendégek.

Magunk a vendégek érkezése előtt jóval legyünk már rendben, az asztalt, ételeket is készítsük el, amennyire lehet. De ma már világért sem szégyen még jómódú, cseléd tartó embereknel sem, ha a háziasszony nem trónol mozdulatlanul a karosszékekben, vendégei között, hanem kimegy a konyhába, maga tálalja be, amit maga főzött. Még az elszedésnél is segíthet, úgyszintén a ház nagylánya is. Ahol cseléd nincsen, igyekezzék a háziasszony olyan étrendet összeállítani, hogy azért vendégeivel is lehessen, ne kelljen folyton a konyhában lennie.

Az asztalt gondosan, egészen tiszta holmival terítsük meg, ép, szép, tiszta, edénnyel, evőeszközzel, pohárral. Asztalkendője mindenkinek legyen. A só mellé kanálkát készítsünk. Minden ételhez villát, kanalat, hogy szépen vehessünk belőle.

A kenyeret ne vágjuk le sokkal előbb, mert kiszikkad. Abba is tegyünk villát, hogy senki se fogja meg véletlenül se azt a darabot, amit más eszik meg.

Kínáljuk a vendéget egyszer, de ne unszoljuk gyomorron-tásig. És hátha nem is szereti azt az ételt? Mindenkinek nem ismerhetjük az ízlését. Mindenesetre annyi étel legyen, hogy legalább kétszer kínálhassunk. Szeszes ital nem kell. És világért se erőszakoljunk ivásra senkit!

Minden étel után szedjük el a piszkos tányérokat, evőeszközöket és adjunk tisztát. Salátához, befőthöz külön tányérkát adjunk. Kenyér legyen elég kéznél. Kínáljuk is. A nagyobb gyermekek ott ülhetnek, étkezhetnek az asztalnál, de a kisebbet lássuk el előbb, hogy ne zavarja a vendéget és ne nyúláljon bele a tálba, tányérba. Nem is jó, ha minden ételt lát és nem nekivalóbból is addig kér, míg adnak neki.

Ha magunk vagyunk vendégek, vigyázzunk arra, hogy az asztalnál szépen üljünk, könyökünket fel ne rakjuk, a tálból egyszerre mérsékelten vegyünk, a tányérunkat ne zsúfoljuk tele, akár-hogy szeretjük is azt az ételt. A kenyeret ne késsel vágjuk, hanem törjük, az ételt, italt el ne csepegtessük, száunkat megtöröljük. Evés közben is lehet beszélgetni, de nem tele szájjal. Semmi kellemetlen dolgot elő ne hozunk, igyekezzünk a jó hangulatot megőrizni. Ne emberszólással mulattassuk vendéglátónkat, mert azt gondolhatja, hogy más helyen meg róla beszélünk rosszat. Ha valami étel nem is sikerült éppen jól, ne szóljuk le. Ami ízlik, abból se együnk pukkadásig. Asztaltól csak akkor állhatunk fel, ha a háziak jelt adnak erre. Az étkezés után mondjunk köszönetet, utána mindjárt ne szaladjunk el, mert azt hiszik, csak enni jöttünk.

Igyekezzünk úgy viselkedni, hogy máskor is örömmel lássanak, hívjanak. Ha mi hívunk vendéget, arra törekedjünk, hogy máskor is szívesen jöjjön és csak szépet, jót lásson nálunk. Persze, ez csak ott lehetséges, ahol a család vendég nélkül is békében, szeretetben él, ahol mindig rend és pontosság van. Bizony, a vendéglátás kicsi vizsgálója az egész életünknek, hétköznapijainknak is. Aki máskor durva, nyers, azon meglátszik, hogy vendégével szemben is csak erőlteti az udvariasságot. Olyan legyen hát a mindennapi életünk is, mintha mindig vendég nézne, látna bennünket.

A dolgozó ember megérdemli, hogy a társaság öröméből is kivehesse részét. Meg aztán tanul, művelődik is a másokkal való együttlétben. Arra törekedjünk hát, hogy a vendéglátás olyan legyen, amelyből csakugyan épülünk, tanulunk. Igyekezzünk a beszélgetésnek komoly tartalmat is adni, ne csak tréfálkozással töltjük az időt. Rosszat soha, senkiről se mondjunk, még legjobb bará-

taink előtt sem. Vitatkozni is csak addig szabad, míg a vita nem válik szenvedélyessé. Míg nem megy át személyeskedésbe. Bántani egymást, nem vitatkozás, hanem durvaság. Aki pedig társaságát, vendégeit sikamlós tréfákkal tudja csak mulattatni, nagyon üreslelkű és ízléstelen ember. Lehet tréfálkozni, kedvesen, finoman, hogy senkinek ne fájjon. Arra is vigyázzunk, hogy a nőket soha le ne becsüljük beszéd közben. Ezzel nemcsak a háziasszonyt vagy vendégasszonyt sértjük, de a magunk nő-hozzátartozóit is. Akit édesanya hozott a világra, annak nincs joga lebecsülni a nőket még tréfából sem!

Mikor a vendég menni akar, engedjük menni. Nem tudhatjuk, nincs-e másnap korán reggel dolga, nem fáradt-e még a napi munkától. Szörnyű szokás, mikor a vendég holmiját eldugják, mindenkit hajnalig marasztalnak, hogy aztán másnap elbűszkélkedjenek velünk: nálunk hatig voltak! Nem az a fő, hogy soká tartson a vendégség, hanem, hogy jó érzéssel, szép emlékekkel menjen haza mindenki.

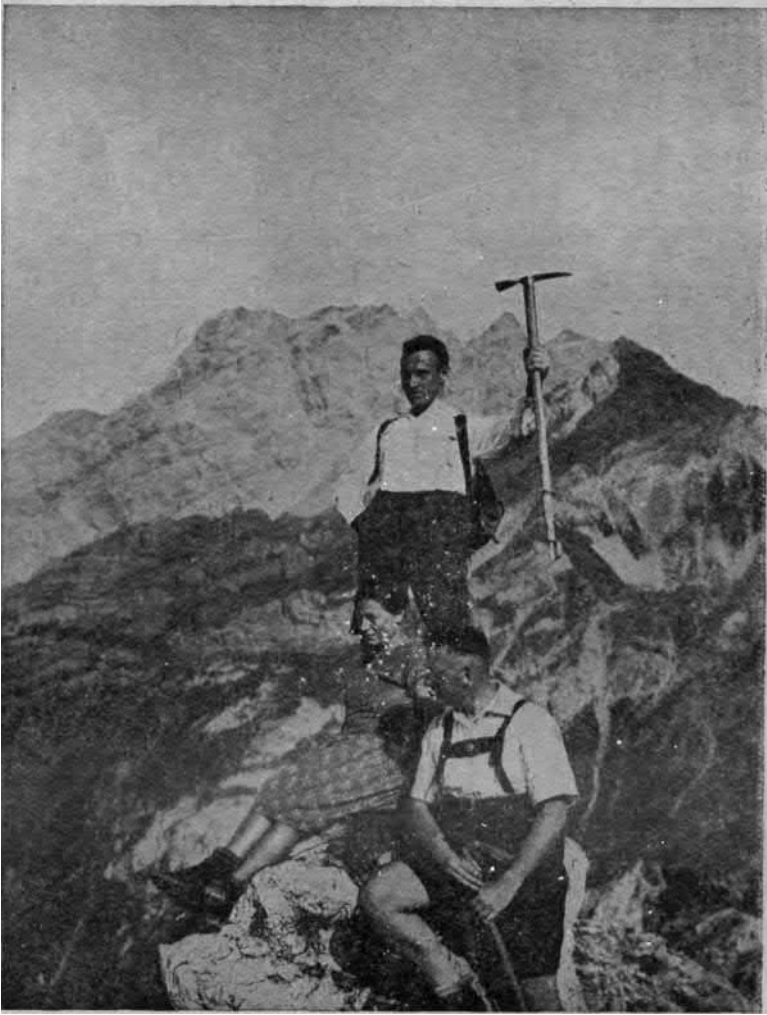
Magunk se maradjunk sehol túlsoká. Ha a háziasszonyon a legkisebb fáradtságot látjuk, ha a házigazda ásít, azonnal induljunk, még ha szívesen maradnánk is tovább. A háziaknak is dolguk van másnap és nekik még rendet is kell csinálni, ágyakat készíteni stb.

A vendéglátás, mint minden szórakozás, csak úgy ér valamit, ha mindenkiben jóérzést kelt, ha szorosabban kapcsolja össze az embereket és ha nem akadályozza másnap munkánkat, nem meríti ki idegeinket.

Mindenki gondolja meg: nyolc órai alvásra szüksége van a szervezetnek! És ehhez alkalmazza esti szórakozását.

TARTALOMJEGYZÉK

A jó modor	3
Hogyan álljunk?	3
Hogyan ülünk?	3
Hogyan járunk?	4
A kéz	4
Köszönés	5
Bemutakozás	5
Megszólítások	6
Látogatások	8
Meghívások	7
Magatartás otthon	8
Viselkedés	10
Az utcán 10 — Munka közben, hivatalunkban 10 — Kávé- házban, étteremben 11 — Vásárlásnál, boltban, piacon 11 —	
Vasúton, utazás közben	12
Beteglátogatás	13
Ajándékozás	13
Szomszédság	15
Apró tanácsok mindenféléről	16
Művirágok 17 — Ernyő használata 17 — Levelezés	17
Nemes szórakozások	19
A zene	19
Olvasás	20
Mit olvas a mai ember? 21 — Milyen a jó könyv?.....	23
A szép könyv 25 — Könyvszekrény, könyvespolc, leltár 26	
Kirándulás	27
öltözet 27 — Felszerelés 28 — Élelmiszer 28 — Nyúl vadá- szat 29 — Szarvas-játék 29 — Tréfás golyózás 29 — Tréfás versenyfutás 30	
Utazás és nyaralás	20
Tanácsok 30 — Hogyan csomagoljunk ételt-italt? 32 — Ho- gyan nézzünk és hogyan lássunk? 32 — Hová utazunk?	34
— Hogyan nyaraljunk itthon? 34	
A sportolás	36
Sport és egészség 37 — A sportolás arany szabálya... 38 —	
Milyen sportokat üzzünk? 38 — A gyermekek sportolása	39
— A nők sportolásáról	43
Vendéglátás	44



A kirándulás egyike a leghasznosabb szórakozásoknak.