

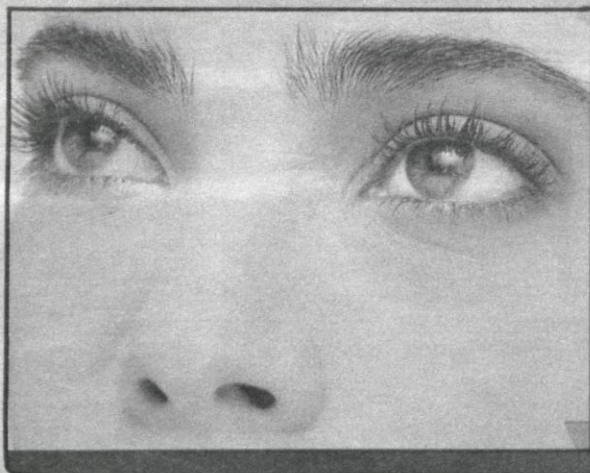
ÖNPILLANTÓ

BALLA ANNA ROVATA

Jéé! Ez én vagyok? Sápadt bőr, semmitmondó tekintet, kefehaj, tucatalak. Kint is „csapzott” az idő, a nap sem süt, a kávé is íztelen. Az édes lassan sós, a savanyú keserű... Na, mit vegyek fel? Nincs egy nyavalyás göncöm, pedig a „csomagolás” talán segítene. Itt egy ruha, a múlt héten vettem. Ceruzavonalú. Hogy is gondoltam, hogy ez előnyös az én körte formámra?...

Mennyire igaza van a költőnek, amikor azt mondja: „az én világom belsőmből vezérelt!”. Lehet, hogy divatosabbnál divatosabb ruhákat rejt a szekrényem, a külsőmmel sem lenne semmi gondom és talán az időjárás sem annyira elviselhetetlen, csak... Csak bennem van nagy rendetlenség. S hogy elfogadható külső nézzen vissza rám a tükörből, rendeznem kell belső dolgaimat!

Ép testben ép lélek! – mondták a rómaiak. Miért ne lehetne ez igaz fordítva? Tehát: ha nem ép a lelkem, akkor bizony a külsőmmel sem tudok mit kezdeni. Vehetek én fel akármit, ha nem tudom viselni önmagam! „Sápadt vagy, drágám!” vagy „Remekül nézel ki!” – mind olyan megállapítások ezek, amelyeknek kulcsa elsősorban saját magamban van. Amerikai filmekben



ilyenkor sikk mondani: „Elmegyek a pszichoanalitikusomhoz!”

Áprilistól mi is felvállaljuk ezt a feladatot. Legyen hát sikk, magyar módra:

„Írok az Önpillantónak!”

Az Ez a Divat a jövőben nemcsak a külső átváltoztatással, hanem belső (sz)építkezéssel is foglalkozik. Forduljanak bizalommal Olvasószolgálatunkhoz. Címünk: Ez a Divat Olvasószolgálat 1076 Budapest, Garay u. 5. Telefon: 414-749

Szakember ad elméleti-gyakorlati útbaigazítást minden kedves olvasónknak.

„Neveletlen a gyermekem, nem stimmelünk a férjemmel, melyiket válasszam, utál a főnököm, megbukik a fiam, gátlásos vagyok” azaz: gyermeknevelés, szexualitás, párválasztás, munkahelyi légkör, tanulási probléma, kapcsolatteremtési nehézségek stb., stb. Íme egy kis ízelítő azokból a nehézségekből, amelyek oly gyakran rajzolnak ráncokat a homlokunkra. Önpillantónk első bevezető gondolata:

... A pulóver az a ruhadarab, amit a gyermeknek akkor kell felvennie, ha az anyja fázik...



ez a
DIVAT

MEGJELENIK
HAVONTA

Kéziratokat és képeket
nem örzünk meg
és nem küldünk vissza!

3

39.
ÉVFOLYAM
1987.
MÁRCIUS

Főszerkesztő:
ZSIGMOND MÁRTA

Főszerk.-helyettesek:
KÖRMÖCZY ÉVA
VARHELYI L. TAMÁS

Olvasószervező:
BANYÁSZ IRENE

Képszerkesztő:
LENGYEL MIKLÓS

Kiadja a Lapkiadó Vállalat

Felelős kiadó:

SIKLOSI NORBERT,
a Lapkiadó Vállalat
vezérigazgatója

Kiadóhivatal:

Bp. VII., Lenin krt. 9-11.
Telefon: 221-285

Terjeszti a Magyar Posta.
Előfizethető bármely hirlap-
kézbesítő postahivatalnál,
a Posta hírlapüzleteiben és a
Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HE-
LIR) Bp. V., József nádor
tér 1. - 1900 -, közvetlenül,
vagy postautalványon, va-
lamint átutalással a HELIR

215-96162 pénzforgalmi
jelzőszámra.

Előfizetési díj:

1/4 évre 165,- Ft

Külföldön terjeszti a Kul-
túra Kulkereskedelmi Vállalat,
H-1389 Budapest,
postafiók 149.

HU ISSN 0230-1202

87.0292
Athenaeum Nyomda
Budapest
Rotációs mélynyomás

Felelős vezető:
SZLAVIK ANDRAS
vezérigazgató

INDEX: 25 212

Szerkesztőség: 1137 Budapest, Szent István krt. 4. I. emelet 2. Telefon: 321-678

KÜLFÖLDI TUDÓSÍTÓNK: KOVÁCS MARI (PÁRIZS), NYIRI ILONA (MÜNCHEN), ZILAHY ERZSÉBET (RÓMA)

Egy képzeletbeli „önpillantási sorozatjátékot” ajánlok.

Első pillantás: és a tüköröm kétségbeejt! „Jaj, azok a felesleges kilók, elpuhult izmok!” Második pillantás: tanácstalan arc mered vissza rám. „És most mit csináljak?” Harmadik pillantás: az isteni szikra! „Megvan a megoldás, heuréka!, heuréka!, megtaláltam, megtaláltam! Rendszeres mozgás, sport. Negyedik pillantás: megdicsőült, megelégedett arc – lám, nem volt hiába az olykori önsanyargatás! Ötödik pillantás, már nem a tükörnek, hanem a kérdezőnek: köszönöm, jól érzem magam, kívül is, belül is, egyszerűen: a bőrömben.” Persze ezek a pillantások csak a képzeletben következnek

egymás után, egykettőre. Mert a valóság kemény vasszigort, fegyelmet vagy akár önmegtartóztató életmódot követel attól az embertől, aki elhatározza, hogy gondjaira önmaga keres megoldást.

Tehát a megoldás egyik kulcsa: a sport. Kiváltképp napjainkban, ahol a rohanó életmód egyre jobban nélkülözi a testünkkel való tudatos foglalkozást. A rendszeres mozgás hatására izmaink megerősödnek, testünk formássá, arányossá válik. A külvilágtól elismerést, bókot, pozitív visszajelzéseket kapunk, azaz sikerélményben lesz részünk, s ettől közérzetünk is javul. Közvetve tehát átalakul akarati, értelmi, érzelmi életünk, vagyis az egész szemé-



Rita versenyre készen. Vajon ki lesz az ellenfelem?

lyiségünk. Az Örök Ellenzék persze azonnal kész az ellenérvekkel: hogyan és hol, mikor és miből? Különösen napjainkban, mikor nehezebb napokat élünk; időben, anyagiakban egyaránt! Erre csupán egy a válasz: ha akarom, hogy én uralkodjak a testemen és ne a testem felettem, akkor meg is találok a megoldást! Csak legfeljebb elkényelmesedtem és könnyebb egy karosszékbén üldögelni, mint mondjuk esténként kocogni egyet a szabadban.

Hát valahogy így függnek össze ezek a fogalmak, mint az akarat, sport, no és azok a kilók.



Jó a sorsolás és kitűnő a pálya!

A meccs alatt lekerül a melegítő, de a hátamra érzékeny vagyok...



Sportról szóló elmékedésünk kapcsán Önpillantónk augusztusi vendége egy 23 éves, tipikusan mai fiatalasszony. Kovacsics Rita. Ő a teniszben egészen az élsportolásig vitte, jelenleg a hazai ranglista harmadik helyezettje, de volt már első, és állt a világ több táján győztesként a legmagasabb csúcson. Izrael, Ausztria, NSZK, Olaszország, Kuba, Japán voltak már sikereinek színhelyei, de nem is ez a fontos! Hanem:

– Sport nélkül számomra nincs élet. Persze nekem könnyű volt, mert apám révén (ki focista volt a Vasasban) beleszülettem, de végül is a vörös salakon azóta is a fehér sport szerelmese... Bár már ez a mai divat szerint nem pontos megfogalmazás, mert a teniszpályákra is beköszöntött az új divatirányzat: az intenzív szín! De én maradok a világos, pasztell színeknél!

Civilben is a sportos dolgokat szeretem. Pufi, nyafogós, hisztis kislány voltam. Átváltozásomat a tenisznek köszönhetem. A legnagyobb elismerés volt a közelmúltban: – Rita! Téged tetőtől talpig átváltoztatott ez a sport, méghozzá úgy, hogy mióta menő lettél, teljesen lekopott, eltűnt rólad valamennyi póz!

Hát igen... Ha a vége jó, minden jó... Trikót-mellényt cserélve jólesik a megérdemelt pihenés



ségünk. A mozgás, a sport teljes egészségünkre hat. A sport önmegvalósítási eszköz is, legalkalmasabb módszer önmagunk kipróbálására. Amikor tehát látjuk, hol feszülnek ruhadarabjaink, nincs más tenni, mint felismerni: a sport által eredményesen fejleszthetők külső és belső tulajdonságaink, azaz szemé-

SPORT, AKARAT- FEJLESZTÉS, NO ÉS AZOK A KILÓK

Augusztusi önpillantónk a rendszeres mozgásra, testünk karbantartására buzdított. Hogy azok a bizonyos felesleges kilók ne éktelenkedjenek rajtunk, megméltelyezve ezáltal közérzetünket. Mert bizony – valljuk be legalább önmagunknak –, hogy a hátunk mögött elejtett vagy burkolt célzás feszülő ruhadarabjainkra nem visz a mennybe minket, sőt... De hát istenem: „Hiúság, asszony a neved”. És, hogy ez így van, ennek a teremtes koronái is csak az előnyét élvezik. Még akkor is, ha olykor a pénzárcajuk bánja... De komolyra fordítva a szót: a rendszeres mozgás, a sport nem az egyedüli gyógymód. Mert ahol több a napi energiabevitel, mint a tényleges, személyre szabott energiaszükséglet, ott az anyagmegmaradás törvényének értelmében a különbség bizony rajtunk keresendő. Méghozzá többnyire előnytelen helyeken megjelenő kilók formájában. „... De, mikor úton-útfélen kísértésnek vagyok kitéve, mert hol egy lángos illata, hol egy szivárványszínekben pompázó fagyaltköltemény, hol a nyáron forgó lacipencsenye látványa, hol a maszek pék standjának finomabbnál finomabb házi termékei csábítanak, akkor járok vakon, vagy fogjam be az orrom?” – lázong gyengébb akaratú barátnóm, és nem vitás: érveiben van némi igazság.

De amikor elszalad velünk a ló, akkor jönnek a fogyókúra-receptek a világ valamennyi égtája felől. Ezeknek a fogyókúráknak legfőbb jellemzője a „holtbiztos” beharangozás, és ha mégsem jön össze a dolog, ott a kúrával és nem a kúrával van a baj. Hiszen aki betartja az alapszabályt: azaz kevesebbet eszik, mint amennyi a tényleges szükséglete, és még sincs eredmény, ott érvényes a közismert szó: „A hiba az ön készülékében van.” Ez igaz is, csak már késő a bánat. A megelőzés sokkal kamatozóbb megoldás, mint a tantaluszi kínok között kivitelezett aszketikus ételmegvonás. Ha megváltoztatjuk étrendünket, figyelmet fordítunk arra, hogy miből mit és mennyit ehettünk, és ismerjük is egy kicsit önmagunkat, egyszóval táplálkozási kultúránk kialakult, akkor a kezdeti kis odafigyelés eredménnyel jár. Ennek egyik jele a kellemes közérzet túl az elismerő bók: „De csinos vagy, jól tartod magad!”

„Semmi sem sikerül. Sem a munkám, sem a magánéletem. Hát akkor még egy jót se egyek?” – ilyen érvekkel is gyakran találkozunk. Pótcselekvésnek vagy kényszeres evésnek nevezik ezt a szakirodalomban, és nemhogy semmit nem old meg, hanem tovább rontja állapotunkat.

E havi önpillantónkkal azoknak az átlagos súlyú nőknek kívánunk némi életvezetési tanácsot adni, akik nem fogyókúrázni, hanem állapotukat megtartani, azaz nem-hízni akarnak. És ami a legfontosabb, hogy éhezni sem.

Íme, egy-két alapszabály:
1. Keveset többször! És a bölcsek mondás azért ma is érvényes: „Reggelizz, mint egy király, ebédelj, mint egy polgár és vacsorázz, mint egy koldus.”

2. Mindezt rendszeres ritmusban, ugyanabban az időben.

3. A koreográfia: lassan, alaposan rágni a falatokat.

4. A tartalom: állati eredetű fehérjék közül a baromfi-hús, a hal, tej, tejtermék, túró, sajt. Zsírfélék helyett olaj vagy margarin, a szénhidrátszükséglet kielégíti a rostos gyümölcslel, barnakenyér.

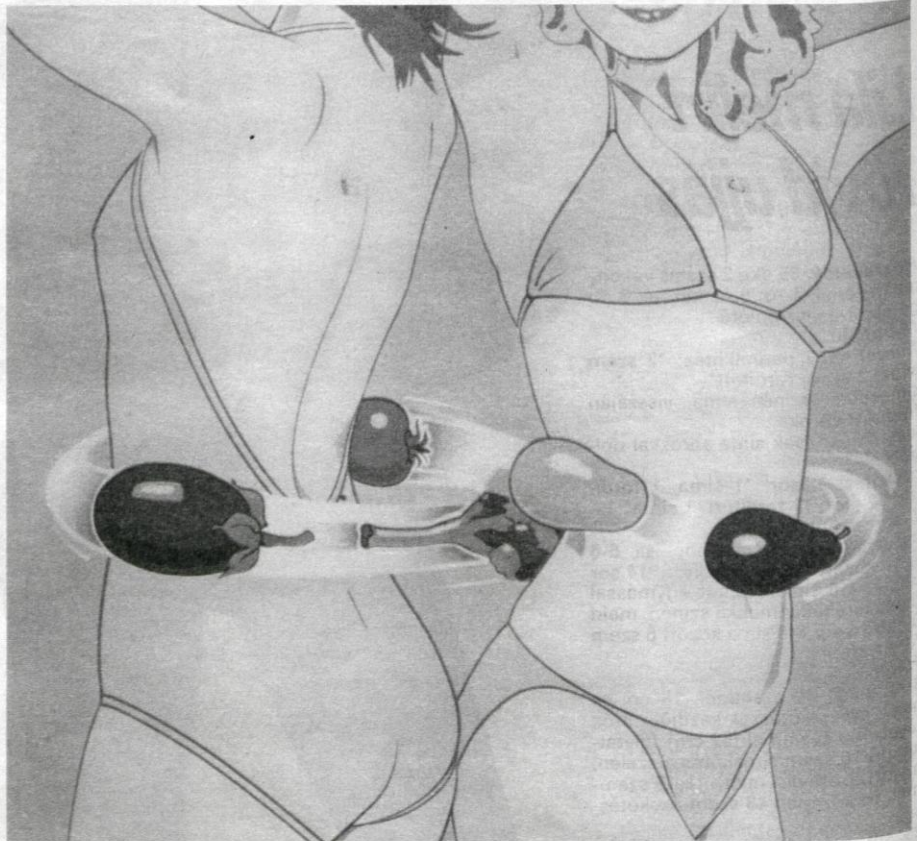
5. Gyümölcs-zöldség minden mennyiségben. Ezzel lehet fedezni a vitamin- és ásványi-szükségletet! A nassolás is nyers zöldség és gyümölcs legyen!

6. Gondolatban, lelki szemek előtt

napon megtartjuk az általuk javasolt kúrát, akkor a hét maradék öt napján normálisan lehet jóllakni anélkül, hogy egy bizonyos koron túl ennek „súlyos” következményei lennének. És sem a bőrünk, sem a hajunk nem szenved kárát ennek a kétnapos, arányosan elosztott „böjtnak”.

Íme, a böjtnapi recept:

Reggeli: 1 csésze gyógytea vagy 1 pohár langyos víz éhgyomorral. Pár perccel később 1 csésze forralt tej mézzel, 2 szelet kétszersülttel, utána 1 csésze árpakávé.



a gyümölcsök íz- és színvariációi legmegnevezik az édes-habos cukrászútemények helyett! Próbáljuk átprogramozni magunkat!

„Életed legyen orvoságod!” – mondta a bölcs Hippokratész, és ehhez hozzátartozik az is, hogy berögzült szokásainkat elhagyva utat nyitunk az újnak. Illetve, előszedjük a régit. A NATURA-termékeknek helyet adunk étrendünkben. A szóját, az étkezési korpát, a búzacsirát újra üdvözöljük konyhánkban, elfogadjuk és nem elutasítjuk.

Témazárónak az olasz divatlap, a Gioia tanácsát fogadjuk meg: „Mit tegyünk, hogy megtartsuk formánkat?” Nos, az olasz tanács: két nappal megváltani ötöt. Azaz: ha két

Ebéd: gyümölcs, az évszaknak megfelelően.

Vacsora: gyümölcs gyümölcscsel variálva.

Lefekvés előtt egy csésze hársá tea.

Ha napközben éhségérzetünk elviselhetetlen, joghurt tetszés szerinti mennyiségben fogyasztható.

Ha ezt a böjtot mondjuk hétfőn és csütörtökön rendszeresen megtartjuk, akkor szabad a vásár a többi napokon! És uram bocsá: még egy kis „lazítást” is megengedhetünk a cukrászdában.

Ha kedves olvasóinknak van hozzáfűznivalójuk szeptemberi önpillantónk témájához, szívesen várjuk, esetleg közre is adjuk észrevételeiket.



Úgy együnk, hogy szépek legyünk

A LEGINTIMEBB GONDOKRÓL

Egy régi kínai aforizma szerint:

„Valamennyi női ruha annak az örök harcnak a változata, amely két kívánság között folyik. Az egyik a nőnek az a bevallott kívánsága, hogy öltözködjék, a másik az a bevallott kívánsága, hogy levetközzék...”

Kivételesen most ne szálljunk vitába a jó öreg Lin Jü-Tang nőkről alkotott kissé epés véleményével, sőt: találunk inkább apropót benne!

Dr. Molnár György szülésznőgyógyász főorvost (egyéb-ként egyik laptársunk, a Magyar Ifjúság Olvasószolgálatának vezetőjét) invitáltuk meg erre az önismereti beszélgetésre, arról faggatva: *mondjon véleményt, hogy is állunk – mi nők – ezzel a „levetközéssel”?*

– A harmonikus, kellemes megjelenéshez nem elég a szép ruha, hanem az ápoltság is hozzátartozik. Egy ember fürdőszoba-kultúrájából, családi életének, személyiségének, egzisztenciájának sikeressége vagy éppen sikertelensége is levezethető. Tisztaság, egészség, szépség. Ezek a fogalmak a mindennapi szóhasználatunkban összekapcsolódnak, s az ápoltság kifejezéssel is behelyettesíthetők. Nem véletlen tehát, hogy a higiénia – amely a mai értelemben közegészségtant, betegségek megelőzését szolgáló tisztaságot jelent – Hygieiának, az egészség istennőjének nevéből származik. S bizony, olykor eléggé illúzióromboló tud lenni a valóság.

– *Talán, ha egy-két, gyakorlati példát hallhatnánk...*

– Örülök a kérdésnek. Úgy is, mint szakember, de úgy is, mint férfi, szeretnék egy véleménynek hangot adni, s azt hiszem, nem én vagyok egyedül így ezzel. A parfümök, deodorok, mesterséges illatok nem helyettesíthetik a szappant és a vizet. Felöltözés naponta legalább egyszer meg kell mosakodnia alulról szappannal, meleg, folyó vízzel, alaposan kiöblítve a szeméremrész valamennyi hajlatát, mert a szappan könnyen odaszárad, és gyulladást vagy viszketést okozhat a nyálkahártyán. Havi vérzés esetén természetesen többszöri mosakodás szükséges. Hüvelyöblítésre az egészséges nőnek nincs szüksége, sőt káros, mert megzavarja a hüvely normális vegyhatását és

baktériumflóráját. Nos: az így karbantartott testrész illatos és nem szagos. Ha a gondos, odafigyelő ápolás ellenére mégis az utóbbiról, azaz „szagról” kell beszélni, akkor ott valami nincs rendben, s ez már orvosi téma. Ekkor kell felkeresni az ebben bizalmas segítőtársat: a nőgyógyászt. Gyógyszeres vagy helyi kezeléssel egykettőre gyógyítható



tók ezek a sokszor súlyos pszichés gátlásokat eredményező, igen gyakori gombás fertőzések. A lényeg: hogy ezzel ne várjanak a nők olykor hónapokig...

– *Sok nő úgy gondolja: egy-egy ilyen vizit a nőgyógyásznál felér egy beismerő valómással.*

– Ez butaság. A közös fürdő veszélyei, a közös illemhelyek használata vagy akár egy kiadós felfázás, mind-mind okozói lehetnek egy gyulladásnak. S mindenki áldozatul eshet ennek az olykor alattomosan támadó kórnak, függetlenül attól, hogy él-e nemi életet vagy sem. Az „aktív” asszonyoknak kétségtelenül megvannak a partnerrel és magával a szexualitással kapcsolatos veszélylehetőségei, de nem kell mindjárt és azon-

nal ilyen jellegű fertőzésre gondolni. Már csak azért sem, mert ez többnyire mindkét félnél panaszt okoz.

– *... Sokunkat kínoz az izzadás...*

– Ahol két szomszédos bőrfelület érintkezik (főképp a melleknél a hónaljban, a mell alatt, a combhajlatban, a farredőknél, a lábujjak között), ott a bőr viszket, begyullad.

kussá válhat. Ezért szoktam mondani a hölgyeknek: egy magára adó nő szájrúza és púdere mellé rakjon táskájába egy tartalék fehérneműt is.

– *Szóval idő és odafigyelés. Amiből egyre kevesebb van a többi szerepnek megfelelő akaró „huszadik század végi, emancipált nőnek”...*

– Kétségtelen, hisz még régebben a „szebbik nem”-nek szépek és vonzóknak lenni volt egyik fő feladata, addig manapság a nők pénzt keresnek, háztartást vezetnek, gyerekeket nevelnek, de azért a férfiaknak is tetszeni akarnak. Igen: idő és figyelem! Ezt minden nőnek be kell építenie életvitelébe, fürdőszoba-kultúrájába. Ez egyben a megelőzést is szolgálja. Például a mell növelésére, rugalmassá tételére a sport, a torna, edzés is alkalmas, más csodaszer (hormonkészítmény) nincs. Ha a nő rendszeresen edzi mellét, megelőzheti az izmok elernyedését, petyhüdtté válását. Sőt: vannak tornagyakorlatok, amelyek kifejezetten ezeket az izmokat erősítik. Mosakodáskor a mirigyes csomósodások kitapinthatók, tehát az önmegfigyelő módszer onkológiai megelőzéssé válik. A mell bőrének ápolását alulról felfelé, kis köröző mozdulattal saját magának is alkalmazhatja. Sőt: hidegvizes zuhany már majdnem mindegyik fürdőszobában van, s a hideg inger a vérellátást és a rugalmasságot is javítja. Egyszóval ezek a módszerek valamennyi nő számára elérhetők, sőt, mi több, adottak. Csak élni kell velük.

– *Azokon a bizonyos napokon, amelyeket gyakran úgy fogunk fel, mint a férfiak a katonaságot, sokunknak konkrét panaszai vannak: fáj a fejünk, erős hányingerünk van, s görcsöl a hasunk. Mi a tanácsa?*

– A mensés jelzi: érett egy új élet fogadására. Természetesen kell fogadni, és itt említem meg az anyák őríási szerepét és felelősségét a leánygyermekük számára történő modellnyújtásban. Ez nem betegség, nem kell tehát ágyon dőlni. A szervezet kialakítja védőreflexeit... Egy kis önfegyelmével, esetleg szuggesztióval tudomásul vesszük, hogy ez természetes állapot, s így könnyebben eltelik az a pár nap. Csak végső esetben vegyenek be gyógyszert, illetve azt tegyék, amit a nőgyógyász javasol.

„És Ön hogy csinálja?...”

ELMÉLKEDÉSEK AZ ALVÁSRÓL

„Ki mint veti ágyát, úgy alussza álmát...” tartja a közmondás. S ha valami nincs rendben az alvásunkkal, az rányomja bélyegét bőrünkre, kozmetikumok megjelenségeire, ilyenkor kaphatjuk a „jövendulati” figyelmeztetést: Olyan rosszul meztel, drágám... Életünk egyharmadát alvással töltjük. Az alvás tehát éppoly elengedhetetlen része életünknek, mint az ebédlést. „Egész éjjel felem voltam...” vagy: „Egy percse sem tudtam lehunyni a szemem...” Ugye mennyire közsímet panaszkodik ezek?

A rossz, a kevés alvás számos következménnyel jár. Ezért feltétlenül szükségesnek van kiegészítő alvásra, sőt kiegészítő ideig tartó álmódásra. Még akkor is, ha álmunk tartalmára bővebb után már nem is emlékszünk. A felkelések és lefekvések időpontjai szorosra csúsznak, vagy bagályok vagyunk.

A pacsirták korán kelnek, agyuk tiszta, logikájuk világos, mint a borotva, ilyenkor szeretnek és tudnak dolgozni. Estére elfáradnak, és egy-kettőre ágyba bújnak.

A „bagályok” éjszakai életet élnek. Éjszakai nyúlók képesek a legjobb teljesítményekre, másnap viszont „hasukra sut a nap...” S ha kiugrasztják őket az ágyból, morcosak, kialvatlanok.

ÖN-PILLANTÓ

BALLA M. ANNA
ROVATA

A HÁBSZELVEM KÖTÉRTÁRÁGVÁR MODELLJÉÉ FOTÓ: ROVATA FERENC

Elalvási szokásaink árulkodnak személyiségünkről. Ha több ember megfigyelve önmagát ugyanazt tapasztalja, akkor az éppoly általánosítható eredmény, mintha a vizsgálatot műszerrel végezték volna. Nos: ilyen önmegfigyelési tapasztalati eredmény szerint elalvásunk több szakaszra bontható.

„No, itt az ideje lefeküdni...”

Azaz: kész az elhatározás. Ehhez különféle előkészületeket teszünk, s ezt „mindenki máskepp csinálja...” Torna, séta, joghurt vagy éppen disznótörés vacsora, fürdőszobai ceremónia, hálóruha selyemből vagy trikóból, csend vagy halk zene, sötétség vagy felhőmágy, egy puha párnákkal, azaz szokások sorozata következik, amely az idő folyamán az elalvás feltételévé vált. Ohanyra, hogy hiányukban esetleg lehetetlen az alvás. (Magazinok közkeletű csomagjai: egy-egy híresség „kispárnasztorjai.”)

„Kényelmesen lefekszem...”

Ebben a szakaszban olyan testhelyzetet kísérünk meg felvenni, amelyet a legalkalmasabbnak tartunk

az elalvása. Háton, hason, oldalt vagy netán térdelve? Kullasztatók, és nincs rá szabály. Egy a lényeg: olyan legyen ez a testhelyzet, amelyben testünk izmai elernyednek.

(A módosítottak persze a pszichológusok felfedeznek némi lelki izmokat, személyiségjeleket. Például: aki embrióállásban várja összekuporodva az „enyhet adó álmot”, az állítólag szorong. Aki hanyatt fekszik: az magabiztos, határozott... stb.)

„Semmit sem érzékelek, kikapcsolódom”

Ebben a szakaszban folyamatosan kiiktatódik a tapintás és a helyzetérzékelés.

Azt, hogy testünket ruha, lábunkat cipő fed, nemcsak azért tudjuk, mert emlékezünk rá vagy látjuk, hanem bőrünkkel is érzékeljük. Az izületeinkben és izmainkban lévő érzékezővel tájékozódunk testhelyzetünkről. Ez a két érzékelő szerkezet, „apparátus” szünetelt be elsőként működését az elalváskor.

„Színes ruhákról álmodom”

Ekkor már a fejünkben kavargó gondolatok színes ké-

pi kavalkádóban jelennek meg. Nem álom még ez, csak álmódzás. De nagyon kellemes tud lenni...

„Nem látok, nem hallok”

Csak álmodom. Mondjuk egy gyönyörű nercbundával, melyben pezsgős estélyen jelenek meg, a helyszín tán egy kastély kőteraszán, hátamon a csodálatos bunda-kötemény és mellettem táncra perdülnek álmain lovagjával, az inas előkészény a fogásra akasztja felett és nem éppen olcsó ruhadarabomat.

Valóban: hogyan kerül a nyúl a kalapba? – kérdezhet-nénk egy bűvészműtárvány kapcsán a bűvésztől.

A válasz: csak úgy, hogy valaki beletette. Persze, ha már kinőttünk a gyermekmeseiből. Nos, mi is csak olyanról álmodhatunk, álmainkban csak azt láthatjuk, amivel már találkoztunk az életben. Tehát van emlékekünk, fogalmunk róla. (Természetesen más elrendezésben. És itt bizony származhatnának a képes képtelenségek, a határok és kontúrok köztelenek, s olykor kissé kiábrándító is lehet a felébredés.)

Néhány megfontolandó tanács

1. Ha rosszul, nyugtalanul alszunk, elmezzük: mely szakaszban, hol a hiba, milyen tényezők játszottak ebben szerepet. (Pl. számba vesszük a fizikai „belső” tényezőket, elemezzük a nyugtalanító gondolatokat, csatlakoztatjuk is egy kis leltári készítmény stb.)
2. Csak akkor fekdüdjünk le, ha álmosak vagyunk. Addig ne!
3. Fontos a tiszta, üde ágynemű. Az öszehancúrozott, „megöregedett ágynemű” nem csalogat alvással!
4. Ne forogódjunk, ha álmatlanság gyötör bennünket! Keljünk fel, mozogjunk, sétálgassunk egy kicsit. A helyzetváltoztatás, no meg a környezetváltoztatás a lényeg!



5. A pontosság altató! A felkelés és lefekvés „beprogramoz” minket. Valljuk inkább a pacsirta vagy bagoly besorolást, mert ez rendszeres életritmust biztosít számunkra.
6. Sokan vannak, akiknek napközben aludni TILOS. Még szunyókálni is. Mert ezzel mi borítjuk fel a rendet!
7. „Tartsuk karban alvásunkat” – s cserébe „aranyalka” fizet!



**A VEVŐK MEGISMERTÉK
– MEGSZERETTÉK –
MEGELÉGEDÉSSSEL
FOGADTÁK
ÉS KERESIK A
A RICO
KÖTSZERMŰVEK
2 ÚJ TERMÉKÉT**

PIROS TASAKBAN:
nappalra, az egyszerű használatra alkalmas
„BÉBIPEL” betétpelenka.

KÉK TASAKBAN:
éjszakai használatra
„BÉBIPEL” betétpelenka.

**A „RICOSEPT” női egészségügyi betét
biztonságos, higiénikus.
Normál 10 db-os
Vékony 14 db-os
Míni 14 db-os
dobozolásban kerül forgalomba.**

Gyártja: a



KÖTSZERMŰVEK.

Önpillantónk egyik első fecskéje, egy rokonszenves, fiatal lány írja:
 – „Hogyan is kezdjem... nehéz erről beszélni... Jön a nyár, s itt nálunk csodálatos ez az évszak. A folyóparti sétányokra ráboruló fák kikövetelik maguknak, hogy bűvőhelyül szolgáljanak a szerelmeseknek... Hogy koronáik alatt életre szóló szövetségek, séták és emlékek születnek... Hogy a langyos éjszakában forrón suttogják az ember fülébe: „szeretlek, Te vagy akit kerestem”. És hogy az ember szívét előntse az a mámorító érzés, hogy szeretik... Talán egyesek szerint ez túl szentimentális? Lehet, de mikor legyek az, ha nem huszonevévesen! Múlik az idő, szép lassan, nem is lassan, hanem gyorsan öregszem, és a konkrét találkozás a szerelemmel valamiért elhalad melletttem. Pedig nem vagyok sem csúnya, sem buta.
 Egyre többet foglalkozom a kérdéssel: valójában hol rontom el? Mit kell másképp tennem? Vagy szerencse kell ehhez is?
 Kimeríthetetlen, örök téma a szerelem. Egyesek életkorhoz, mások évszakhhoz kötik, pedig a szerelem – a szenvedélyes kötődés egy társhoz – kortól, időtől független.
 A szerelem ismerete, sem képessége nem születik velünk, hanem életünk során alakítjuk ki. Az érzelmileg elhanyagolt, magára hagyott gyermekben nem alakul ki a szeretet képessége, s ezt később egyre nehezebb pótolni. Márpedig a szerelem képességének ez az alapja. Két egyenjogú és egyenrangú ember kapcsolata – az érett szerelmi képesség – hosszú tanulási folyamat eredménye. Sokféle elemből, ismeretekből és készségekből áll, és hogy egyáltalán honnét lehet megtanulni? Mint érzés, jöhet magától is...
 A szerelem lényege: a választás. Hogy kibe lesz az ember szerelmes, az véletlen, de mélyebb értelemben mégis adott. A múlt, az egyéniség, az alkat, a szellemi habitus, érzékenység, vérmérséklet mind közreműködik abban, hogy például egy bálterem embertömegéből az illető azt és csakis azt a személyt válassza ki, aki szerelme tárgya lesz. A szerelemnek legnagyobb adománya, hogy lehetővé teszi: a szerelmes a mindennapi életből kiemelkedjék és csodálatos, elvarázsolt, új világot teremtsen magának.
 A társtalanság fölszámolásához mindenekelőtt az egyéni okokat kell tisztázni. Ebben közrejátszhat a születéstől kezdve a nevelésig, élményekig, egyéni adottságokig minden-minden.
 „Szeretném, ha szeretnének” –

Ady Endre óhaja valamennyiünk igénye. Nem sikerül? Szembe kell néznünk legelőször is önmagunkkal. Tehát:
 1. Vajon én, én tudok szeretni? Önzetlenül, olykor mindentől függetlenül? Van bennem képesség a szerelemre?
 2. Ezután jön: Ő. Ő az, akit szerethetek? Akiben jó termőföldet találva megfogam a szerelmem?
 3. Ha jól választottam: az Ő-ből TE lesz! Ha nem, tovább kell keresnem, de a miérteket értékelnem kell!
 Ebben a keresésben alapszabály: Akkor kapok, ha adok!

Előbb tehát adnom kell, hogy kaphassak!
 Ilyen egyszerű ez az egész. S hogy kerül mindez egy divatlapba?
 Sokszor ér bennünket, nőket az a vád: magunknak öltözünk!
 Nos, kedves férfiak, ezennel kijelentjük: ez óriási tévedés! Legfőbb vágyunk, hogy ÖNÖK észrevegyenek minket!

A színes pulóver leírását a szabásminta-melékletben megtalálják.



FOTÓ: VINCZE PÉTER

**„Szeretném,
 ha szeretnének...”**