

BRAIN STORMING

**Ami a háztartási
kézikönyvekből kimaradt...**

TARTALOM

- 1. Előszó**
- 2. Előremutató tárgymutató**
- 3. Prológus, avagy – kedvcsinálás a rendcsináláshoz**
- 4. Ami a háztartási kézikönyvekből kimaradt...**
- 5. Epilógus, avagy – egy Városi Nomád életviteli praktikái**

1. ELŐSZÓ

Ezen, nem szokványos különvéleményeket kifejtő írásom eltér az eddigiektől, mivel nem filozófikus aforizmákról, vagy bölcsességekről, röviden kifejtett gondolatokról szólnak, hanem a hétköznapi élet „rideg valóságáról”!

Főiskolai tanulmányaim során az egyik, két-évfolyamos fő tantárgy a *Háztartástan* volt, ahol sok-sok érdekes dolgot lehetett megtanulni a hétköznapi élethez szükséges praktikus ismeretekről. Jómagam már korábban is érdeklődtem mindenféle efféle iránt, nemcsak azért, mert sokat éltem egyedül, hanem azért is, mert eléggé feminin típus vagyok, és általában érdekelnek azok a dolgok is, amik a nőket.

Érdeklődéssel szoktam olvasgatni a házon belüli teendőkről írt munkákat, a házilag összeállítható bútorokról szólóktól kezdve a lakberendezési témákon át a dísznövény és konyhakertészeti témákig, és sok minden mást is...

Sokszor, amikor ilyen praktikákról olvasok, felmerülnek bennem azok az egyéb lehetőségek is, amik a praktikák leíróinak esetleg elkerülte a figyelmét, és persze olyasmik is, amivel kissé talán feldobhatták volna a mondanivalót, élvezetesebbé teheték volna azért, hogy azok is kedvet kapjanak az ezekkel a hasznos ismeretekkel való megismerkedéshez, akiknek nemhogy a hétköznapi, apró-cseprő háztartásban felmerülő problémák megoldása nem érdekelhet, hanem akiknek esze ágában sincs magával a háztartással foglalkozni ... pedig nem is sejtjük, hogy a háztartásban sürgő-forgó háziasszonyok micsoda varázslókká válnak, amikor hirtelen támadt problémák adódnak otthon...

Lássuk hát, hogy mi minden juthatna még eszünkbe, amikor a háztartás problémauniverzumának néhány planétáján eltévedünk...

2. ELŐREMUTATÓ TÁRGYMUTATÓ

A kötet szerkesztésében minden résztéma külön sorszámmal kapott, hiszen a kézikönyvek egyik fő jellemzője, hogy a benne fellelhető ismeretek gyorsan utánakereshetők.

3. Prológus, avagy – kedvcsinálás a rendcsináláshoz

1. fűfolt
2. őszibarackbefőtt
3. gyümölcslevesek
4. alma, körte tartósítása
5. celofán
6. lekvár
7. tojás
8. maradék bor
9. krumpli
10. poharak és a vázák víznyomai
11. savanyúfélék eltevése
12. szúnyogcsípés
13. étel elsózása
14. kés élesen tartása
15. rágógumi eltávolítása ruhából
16. fagyis tölcser

4. Ami a háztartási kézikönyvekből kimaradt...

Használati tárgyak és anyagok

17. bőr
18. bőrönd
19. bútor
20. cipő
21. ecset
22. evőeszköz
23. fa
24. fazék, lábos
25. fémek
26. fonál
27. hűtőszekrény
28. kávéfőző
29. kefe
30. kenyértartó
31. képek
32. körömrészelő
33. kulcs
34. linóleum
35. márvány
36. mosógép
37. papír
38. reszelő
39. szemüveg
40. szőnyeg
41. textília
42. tinta
43. tűzhely
44. üveg
45. vasaló
46. zongorabillentyű

Élelmiszerek

47. édesség
48. étel
49. gyümölcs
50. gyümölcskészítmények
51. hagyma
52. hús
53. húskészítmények
54. kávé
55. kenyér
56. majonéz
57. rizs
58. sütemény
59. tészta
60. tojás
61. zöldségek
62. zsír, olaj

Kerti és szobanövények

63. gyöngyvirág
64. krizantém
65. muskátli
66. nárcisz
67. növény, cserepes növények
68. őszirózsza
69. öntözés
70. pálmák
71. rózsza
72. szegfű
73. tulipán
74. vágott virágok

Haszonnövények

75. alma
76. bab
77. borsó
78. burgonya
79. csalán
80. eper
81. fejes saláta
82. gyümölcsfák
83. hónapos retek
84. karfiol
85. kelbimbó
86. metélőhagyma
87. paradicsom
88. répa
89. tök
90. uborka

Kártevők a házban és a kertben

- 91. kártevők
- 92. atkák
- 93. babetű
- 94. csótány
- 95. darázs
- 96. egér
- 97. fejtetű
- 98. fonalférgek
- 99. gombabetegségek
- 100. hangyák
- 101. hernyók
- 102. kutya- és macskabolha
- 103. legyek
- 104. levéltetű
- 105. lisztharmat
- 106. madarak
- 107. poloska
- 108. pók
- 109. szúnyog
- 110. vakond

Szépségápolás

- 111. almapakolás
- 112. arcforma megváltoztatása
- 113. bőrkeményedés
- 114. bőrradí
- 115. burgonyapakolások
- 116. dagadt szem
- 117. dinnyepakolás
- 118. eperpakolás
- 119. érdes, repedezett kéz
- 120. érzékeny bőr
- 121. festékhányos bőr
- 122. fényvédelem
- 123. fogfehérítés
- 124. fogkő, nyálkő
- 125. gyógynövények
- 126. hajhullás
- 127. hajmosási praktikák
- 128. karikás szemek
- 129. kéz izzadása
- 130. kézvrösség
- 131. kopaszság
- 132. körömlakozási praktikák
- 133. körömrágás
- 134. lábizzadás
- 135. kontaktlencse tisztítása
- 136. leégésre
- 137. meggyapakolás
- 138. mell rugalmasítása
- 139. normál bőr
- 140. nyak ápolása
- 141. nyaktorna
- 142. őszibarack-pakolás
- 143. őszülés
- 144. paradicsompakolás
- 145. pólusösszehúzó arcszesz
- 146. pólusösszehúzó pakolás

- 147. rúzsolt eltávolítása
- 148. rúzs tartósítása
- 149. salátapakolás
- 150. sírás
- 151. szagtalanító fürdő
- 152. sminkfortélyok
- 153. szájszag
- 154. száraz bőr ápolása
- 155. száraz szájszél
- 156. szemviszketés, könnyezés
- 157. szőkítés
- 158. testszag
- 159. téstapakolás
- 160. zsíros bőr ápolása

Egészség és jó közérzet

- 161. alacsony vérnyomás
- 162. bőrgyulladások
- 163. emésztési zavarok
- 164. étvágyjavító
- 165. fagyás
- 166. fejfájás
- 167. felfűvódás
- 168. gyomorsavhiány
- 169. idegesség, gyomorfekély
- 170. jó közérzet
- 171. nátha ellen
- 172. testsúlycsökkenés
- 173. fogápolás
- 174. kvarcolás
- 175. napozás
- 176. borotválkozás

5. Epilógus, avagy: egy városi nomád életviteli praktikái

- 177. reklámújságok
- 178. banános dobozok
- 179. szellőztetés és hőkeringetés ventilátorral
- 180. vastag sötétítőfüggöny
- 181. lakáson belüli függönyök
- 182. fogkefék
- 183. hűtő és élelmiszer vásárlás
- 184. rágó és a fogselyem
- 185. tökéletes borotválkozás
- 186. mosás
- 187. mosó- és öblítővíz
- 188. sportruházat
- 189. polcok és a rend
- 190. tükrötjás
- 191. panírozás
- 192. mosogatás
- 193. baseball sapka
- 194. dioptriás- és napszemüveg
- 195. teregetéssel vs vasalás
- 196. porszívó
- 197. szőnyegek
- 198. toll
- 199. papír
- 200. szőrtelenítés
- 201. fürdés 15 liter vízben

3. PROLÓGUS, AVAGY **– KEDVCSINÁLÁS A RENDCSINÁLÁSHOZ**

Ahogy a néphiedelem szerint minden férfi ért a sporthoz és a vezetéshez, ugyanúgy minden nő ért a háztartáshoz. Az alábbi kis írás rávilágít a két nemet övező hiedelmek működésére. Alapja egy nőtől idézett írás, bizonyítandó, hogy a nők mennyire értenek a háztartás praktikumához. A kiegészítésként hozzáfűzött különvélemények egy olyan férfitól származnak, aki szintén ért a háztartáshoz, azonban nem csinál belőle nagy ügyet, sőt... egyenesen viccet csinál belőlük. Mégse ítéljük el őt ezért – a humorizálásának célja végső soron az, hogy a szórakoztatás eszközével járuljon hozzá a praktikák könnyebb megjegyezhetőségéhez.

Az itt idézett, eredeti írás címe: „A legjobb háztartási trükkök – *Íme, néhány talán már teljesen feledésbe merült apró és praktikus ötlet, melyeket még nagyanyáink használtak.*” (közreadta: Myrthil Tiller, 2008.09.)

Feltehetnénk a kérdést... ezek a legtrükkösebb háztartási trükkök?

Nézzük meg őket közelebbről, mert érdemes látnunk, hogyan használták nagyanyáink a turmixot, a golyórágót, a celofánt, a fagyasztót... és még sok minden mást, ami akkoriban nem is létezett...

1.

„A fűfoltot tejjel, vagy enyhe alkoholos oldattal távolíthatjuk el. Mindkét esetben szappanos vízzel kell utána kimosni a kezelt felületet.”

BRAIN STORMING:

Nem tudom, hogy nagyapám, aki világ életében a földeken dolgozott, mit szólt volna, ha nagyanyám tejjel vagy alkohollal akarta volna kivenni a fűfoltot a nadrágjából... Nagyapám szerint ugyanis a tej étel, az alkohol meg ital, és egyik sem mosószer... a fűfoltot meg ki nem szarja le?

2.

„Az őszibarackbefőtt ízét megőrizhetjük, ha eltevéskor az üvegbe gyümölcs magját is teszünk.”

BRAIN STORMING:

Milyen gyümölcsét?

3.

„Ha citromlevet csöppentünk a gyümölcslevesekbe, gyümölcsszósokba, élénkebb színűek lesznek az ételek.”

BRAIN STORMING:

Mármint milyen ételek?

És ha nem élénk színű a gyümölcsétel? Akkor az íze se olyan?

Ha jó sok citromlevet rakunk bele a gyümölcslevesbe, akkor világítani fog a sötétben?

4.

„Az alma, körte nem ráncosodik meg, ha leszedés után néhány napig fűben tartjuk.”

BRAIN STORMING:

Vagyis... ha leesik a körte és az alma, akkor hagyjuk ott a fa alatti fűben?

És ha előtte esett az eső?

5.

„Ha a celofánt tartósítószerrel elkevert vízbe mártjuk, a gyümölcsöt megóvhatjuk a baktériumoktól.”

BRAIN STORMING:

Ez valamiféle mágikus szertartás? Hogyan óvja meg „a gyümölcsöt” az, ha „a celofánt tartósítószerrel elkevert vízbe mártjuk”? Mivel nincs megemlítve, hogy mindezt milyen módon kell kapcsolatba hozni!

6.

„Könnyebben fő meg a lekvár és a vitamintartalma is megmarad, ha főzés előtt megdaráljuk, vagy turmixoljuk. Az összezúzott gyümölcsöt gyakran kevergessük, nehogy odaégjen.”

BRAIN STORMING:

Nos, a lekvárokból pusztán a hőérzékeny és az oxidációra érzékeny vitaminok mennek tönkre (vagyis szinte mind)... Amúgy meg nem hiszem, hogy nagyanyáink tudták volna, mi az a „vitamin”, de a „turmix”-ra is biztosan rákérdeztek volna...

7.

„Ha nem szeretnéd, hogy megrepedjen a tojásnak a héja, mikor főzöd, akkor tegyél egy kis sót a vízbe.”

BRAIN STORMING:

Ha sózom a főzővizet, akkor akár dobálhatom is az edénybe a tojásokat?

Ha nagyon sok sót teszek bele, akkor esetleg ki is pattannak belőle?

8.

„Ha a borosüveg alján marad egy kis bor, és nem tudsz vele mit kezdeni, akkor öntsd bele egy jégkocka készítőbe, és fagyaszd le! A későbbiekben még felhasználhatod a főzéshez.”

BRAIN STORMING:

Kétlem, hogy nagyanyáink mellett nagyapáink hagyták volna, hogy bor maradjon az üveg alján....

9.

„Ha nem akarsz, hogy megrohadjon a sok krumplid, akkor tegyél egy almát a zsákba a krumplik közé.”

BRAIN STORMING:

Így is megrohadnak, de legalább igényesebb társaságban...

10.

„A poharak és a vázák gyakran víznyomokat hagynak hátra a fabútorokon. Ha el akarjuk távolítani, nedves ruhára tett vaj és cigarettahamu keverékével kell a nyomokat dörzsölgetni, ezután pedig egy száraz ruhával fényesíteni!”

BRAIN STORMING:

Ha mindez GYAKRAN történik, akkor nem azt kellene szigorúan megrendszabályozni inkább, aki vizespoharat rak a fabútorra, vagy túllocsolja a vázák virágot?

11.

„A savanyúfélék eltevésénél tartósítószer helyett használhatunk kevés olajat is.”

BRAIN STORMING:

„savanyúfélék”... mint pl. „savanyú cukor”, vagy „savanyú káposzta”???

12.

„Bár most már nem annyira gyakori dolog, de ha megcsíp egy szúnyog, és nagyon viszket a helye, akkor kenj rá egy kis szappant.”

BRAIN STORMING:

Akkor most mi nem történik gyakran? Az, hogy megcsíp egy szúnyog, vagy hogy viszket a helye?

13.

„Ha a főzés közben nagyon elsóztad az ételt, akkor ezt kell tenned: meghámozol egy krumplit, és mikor már majdnem kész az étel, akkor beledobod az egész darab krumplit, ami a főzés utolsó pár percében felszívja a felesleges sót!”

BRAIN STORMING:

És ha a krumplifőzeléket sóztam el?

14.

„Az éles kést soha ne mossuk forró vízzel, mert a kés tönkremegy.”

BRAIN STORMING:

És a tompa kés nem megy tönkre a forró vízben való mosásban?

És az éles kés hogyan megy tönkre? Kilötyögösödik a nyele?

És ha a hideg víz nem hozza le róla szutykot? Akkor nem megy tönkre, de akkor hogyan lesz tiszta?

15.

„A rágógumi a ruhaneműről, textíliáról úgy szedhetjük le, hogy rövid időre mélyhűtőbe tesszük a textilneműt. A megmerevedett rágógumi a hidegtől szinte lepereg.”

BRAIN STORMING:

Én nem emlékszem, hogy nagyanyáim meséltek volna arról, hogy textíliába ragadt rágható kaucsukot hogy szedték ki a jégverem hidegében... Merthogy náluk a „mélyhűtő” még csak egy mély, jéggel teli verem volt...

16.

„Ha meg szeretnéd előzni, hogy átázzon a gyerkőc fagyis tölcsére, akkor tegyél egy kis golyórágót a tölcsér aljára, mielőtt belemered a fagyit.”

BRAIN STORMING:

Hát, az én nagyanyáim (isten nyugosztalja őket) nemigen hiszem, hogy hallottak volna fagyiról, meg tölcsérről, golyórágóról meg pláne...

<http://www.virtus.hu/index.php?id=report&type=2&aid=53529&com=3>

*** **

4. AMI A HÁZTARTÁSI KÉZIKÖNYVEKBŐL KIMARADT...

HASZNÁLATI TÁRGYAK ÉS ANYAGOK

17. BŐR

Az ablakmosó bőr újra puha lesz

Szükséges: víz, só, ecet.

Az ablaktisztításhoz használt szarvasbőrt használatbavétel előtt langyos vízben ki kell öblíteni, hogy a bőr kikészítéséhez felhasznált anyagok kimenjenek belőle. Az ablaktisztítás után a szarvasbőrt sós, gyengén ecetes vízben kimossuk.

BS-kiegészítés:

Ezzel egészítettem volna ki: „A mellékletben megtalálható a szarvasvadászathoz és a szarvasbőr kikészítéséhez szükséges ismeretek leírása.”

Általános ápolás

Szükséges: alkohol, glicerín, törlőrongy.

A bőr rugalmas marad, ha néhány csepp alkohol és glicerín keverékével bedörzsöljük.

BS-kiegészítés:

A zsíros bőrű alkoholisták örülhetnek: a bőrük kívül-belül rugalmasítva van!

Bőrkesztyűk kezelése

Szükséges: olívaolaj

Ha a mosóvízbe teáskanálnyi olívaolajat keverünk, ismét megpuhulnak a megkeményedett bőrkesztyűk.

BS-kiegészítés:

Vagy próbáljuk ki a bőrkesztyűs kézben való kézmosást – olívaolajban...

Könyvborító ápolása

Szükséges: alkohol, tojássárgája, puha törlőrongy, ecet.

A bőr könyvborítót tojássárgájából és kevés alkoholból álló keverékkel beecseteljük, szárazra töröljük, majd puha ronggyal kifényesítjük.

BS-kiegészítés:

Az olvasás előtti borítónyalogatás megalapozza a vidám olvasást!

Régi foltok eltávolítása

Szükséges: ecet, langyos víz, szivacs.

Régi foltok eltávolítására tiszta, langyos vízzel és néhány csepp ecettel megnedvesített szivacsot használunk.

BS-kiegészítés:

Monoklira nem értendő? ... Hja – régi foltokról van szó!

18. BŐRÖND

Dohos szag megelőzése

Szükséges: ecet, törlőrongy.

A bőrönd nem lesz dohos, ha használat után enyhén ecetes törlőronggyal kitisztítjuk, majd nyitva levegőn száradni, szellőzni hagyjuk.

BS-kiegészítés:

... pár évre!

19. BÚTOR

Nedvesség megszüntetése

Szükséges: cérna, kréta.

A szekrényből kivonhatjuk a nedvességet, ha egy cérnára néhány krétát kötünk, s ezt beleakasztjuk.

BS-kiegészítés:

Érdekes – „Nedves kréta kiszárítása” bejegyzést sehol nem találtam!

Személyes illattal

Szükséges: parfüm, itatóspapír vagy tüllzacskó, levendula.

Ha kedvenc parfümünkből néhány cseppet itatóspapír darabkákra csepegtetünk, s ezeket a fiókokba, ruhásszekrényekbe stb. tesszük, a bútorok kellemes illatúak lesznek.

Ha tüllzacskóba egy csokor szárított levendulavirágot helyezünk el a szekrényben, szintén jó illatú lesz.

*A levendula molyirtásra is kiváló.**

BS-kiegészítés:

**Nagyszerű! Így a ruháinkat a molyok nem csak megeszik, hanem bele is döglenek!*

20. CIPŐ

Csúszás megszüntetése

Szükséges: nyers burgonyaszelet.

Nem fog csúszni az új cipő, ha talpát jól bedörzsöljük egy nyers burgonyaszelettel.

BS-kiegészítés:

Remélhetőleg ezt nem egy McDonald's-ban kísérletezték ki!

Bőrcipők ápolása, foltok eltávolítása

Szükséges: vöröshagyma, törlőrongy

Eltűnnek a foltok a bőrcipőkről, ha a szükséges helyeket fél hagymával bedörzsöljük, majd ronggyal kifényesítjük.

BS-kiegészítés:

Az ilyen cipőben aztán remek zamatú lesz a rántott hús, bár pezsgőhöz már nem javallt!

Bőrcipők ápolása, foltok eltávolítása

Szükséges: petróleum, törlőrongy

A hó okozta foltokat petróleumos ronggyal törölhetjük le a bőrcipőkről.

BS-kiegészítés:

OK – lehet, hogy a paraszt bácsik is így csinálják? – „Hopp, hófoltos a kalocsnim! No, elő a petróleumlámpát!”

Gumicsizma ápolása

Szükséges: glicerin, törlőrongy

Ha a gumicsizmát vagy már gumitárgyat kevés glicerinnel bekenjük, hosszabb ideig használhatjuk.

BS-kiegészítés:

De ez még nem jelenti azt, hogy hosszabban is maradna tiszta!

Lakkcipők egyszerű ápolása

Szükséges: lenolaj, puha rongy vagy tej

*A piszkot a lakkcipőről tiszta, száraz ronggyal letöröljük, majd lenolajjal bekenjük, és puha ronggyal kifényesítjük. **Tejbe*** mártott ronggyal dörzsölve is adhatunk fényt a lakkcipőnek.*

BS-kiegészítés:

Javallott a közvetlenül tőgyből spriccelt tej használata!

Lakkcipők egyszerű ápolása

Szükséges: glicerín, puha törlőrongy.

Nem reped ki a lakkcipő, ha gyakran bekenjük egy kevés glicerinnel.

BS-kiegészítés:

... és a cipőt pedig nem gyakran használjuk!

Nyikorgás megszüntetése

Szükséges: lenolaj, törlőrongy

A cipőtalp nem csikorog, ha lenolajjal bekenjük.

BS-kiegészítés:

Ha azután a csúszás miatt a nyers burgonyaszemes bedörzsölést választjuk (lásd fentebb!), akkor a forró betonon sétálva kész a nyári talpas chips!

Szorítás megszüntetése

Szükséges: hintőpor, törlőrongy

Ha belülről egyenletesen beszorjuk hintőporral a cipőt, akkor könnyedén belecsúszik a lábunk.

BS-kiegészítés:

Levételkor azonban pajszer használata javallott!

Szorítás megszüntetése

Szükséges: tiszta alkohol

Kitágulnak a szűk cipők, ha belülről szesszel alaposan benedvesítjük, felhúzzuk a lábunkra, majd hosszabb ideig viseljük.

BS-kiegészítés:

De ha megisszuk az alkoholt, az is jó – eltereli a figyelmet a szorításról!

21. ECSET

Újrapuhítása

Szükséges: terpentin, foltbenzin

Az olajfestékes ecsete megint puha lesz, ha foltbenzinbe áztatjuk, majd terpentinnel kimossuk.

BS-kiegészítés:

Ha elég hosszan ázik, a nyelére még csomót is köthetünk!

22. EVŐESZKÖZ

Foltok eltávolítása a rozsdamentes evőeszköztől

Szükséges: szalmiákszesz vagy spiritusz, törlőrongy

Az evőeszköztől eltűnnek a foltok, ha puha, szalmiákszeszes vagy spirituszos törlőronggyal le-törölgetjük.

BS-kiegészítés:

Vagy étkezések után rendszeresen elmosogatjuk.

A halszag vagy hagymaszag eltávolítása

Szükséges: ecet vagy citromlé, törlőrongy

Ha mosogatás előtt citromlével átdörzsöljük az evőeszközöket, vagy a mosogatóvízbe kevés ecetet teszünk, megszűnik a kellemetlen szag.

BS-kiegészítés:

A lehelet halszaga, vagy hagymaszaga nem így „kezelendő”!

23. FA

Vágódeszka, a rossz illatok megelőzése

Szükséges: hideg víz, fél citrom

Az erős szagok (pl. hagyma- vagy halszag) úgy távolíthatók el a vágódeszkákról, hogy fél citrommal bedörzsöljük, s utána hideg vízzel jól lemossuk.

BS-kiegészítés:

OK, de mi lesz a citromszaggal?

Enyvfaltok eltávolítása

Szükséges: margarin vagy étolaj, törlőrongy

A fáról kevés margarinnal vagy étolajjal bekent törlőronggyal ledörzsölgetjük az enyvfaltokat.

BS-kiegészítés:

Lehetne teavajjal is, vagy libazsírral, de azokban túl sok a kalória!

Karcolások eltávolítása

Szükséges: ecet, olaj, parafa dugó

Ha a parafa dugó ecet és olaj keverékébe mártjuk, majd köröző mozdulattal dörzsöljük a karcolt részt, a karcolások eltűnnek. Szükség esetén a kezelést néhányszor megismételjük. ...

BS-kiegészítés:

... Miközben elszopogathatjuk a bort, aminek az üvegből a parafa dugót beszereztük.

Tintafoltok eltávolítása

Szükséges: ecet, törlőrongy

A friss tintafoltok ecetes törlőronggyal eltávolíthatók a fáról.

BS-kiegészítés:

És az ecetes tintafolt hogyan távolítható el a törlőrongyról?

24. FAZÉK, LÁBOS

Kozmásodás megakadályozása

Szükséges: hideg víz vagy olaj

A tej nem kozmál oda, ha a lábost hideg vízzel kiöblítjük, vagy a lábos fenekét vékonyan bekenjük vajjal. ...

BS-kiegészítés:

... És lehetőleg nem megyünk le kutyát sétáltatni közben.

Leégés eltávolítása

Szükséges: só, víz

A leégett ételmaradék egyszerűen eltávolítható, ha a fazékba sós vizet öntünk és egy ideig benne hagyjuk, vagy a sós vizet gyorsan felforraljuk, és a fazekat azután vízzel kiöblítjük.

BS-kiegészítés:

Nesze neked mosogatószer-reklámok! Só és víz!

25. FÉMEK

Általános kezelés

Szükséges: liszt, puha törlerongy

Ha a fémtárgyakat puha, kissé belisztezett ronggyal bedörzsöljük, majd egy másik ronggyal át-töröljük, szép fényük lesz.

BS-kiegészítés:

Ezért nem lehetett látni a molnároknál rozsdás fémszerszámokat?

Arany ékszerek tisztítása

Szükséges: langyos szappanos oldat, spiritusz

Az arany ékszert langyos szappanos oldatban lemosva, majd spiritusszal leöblítve lehet a legjobban tisztítani.

BS-kiegészítés:

Erre egy olyan úri cseléd jöhetett rá, akiben nagyon megbíztak!

Ezüst kezelése

Szükséges: alufólia.

Az ezüsttárgyak kevésbé színeződnek el, ha alufóliába csavarva tároljuk őket.

BS-kiegészítés:

Persze ne így tegyük őket a vitrinbe!

Ezüst kezelése, tisztítása

Szükséges: korom vagy szivarhamu, flanelkendő

Ha kormot vagy szivarhamut szórunk egy flanelkendőre és ezzel az ezüstitárgyakat bedörzsöljük, visszanyerik eredeti fényüket.

BS-kiegészítés:

Az esetlegesen leégett házunk romjai között megmaradt ezüstműünk fényének visszanyeréséhez tehát már csak egy kis flanelkendőre van szükségünk.

Kerékpárküllők megóvása a rozsdától

Szükséges: színtelen lakk, ecset.

Ha a kerékpárküllőket bekenjük színtelen lakkal, akkor nem lesznek rozsdások.

BS-kiegészítés:

Ha nem biciklizünk esőben, akkor se!

Vas, kovácsoltvas rozsdásodásának megelőzése

Szükséges: vazelin, törlőrongy.

Ha a kovácsoltvasat rendszeresen bekenjük vazelinnel, akkor nem rozsdásodik.

BS-kiegészítés:

Viszont állandóan vazelines lesz!

Nyakláncok kicsomózása

Szükséges: olaj vagy folyékony szappan

Az ezüst vagy arany nyakláncon levő csomót könnyen ki lehet bontani, ha a láncot először kevés olajba vagy kevés folyékony szappanba mártjuk.

BS-kiegészítés:

A probléma akkor adódik, ha a nyakunkon csomózódik össze!

Réz tisztítása

Szükséges: ecet, só, törlerongy

A matt, oxidálódott réztárgyakat ecet és só keverékével tisztítjuk.

BS-kiegészítés:

Rézbőrű múmiákra ez a módszer nem alkalmazható!

26. FONAL

Angóra- és moherfonalak, kötött holmik szórhullásának megakadályozása

Szükséges: mélyhűtő, műanyag zsák

*Ha az angóra- vagy moherfonalból készült kötött holmit egy vékony műanyag zacskóban be-
tesszük a mélyhűtőbe, a fonal minősége nem változik.*

BS-kiegészítés:

No.1.:

Persze ezt ne mosás után tegyük!

No.2.:

*Ezeket a ruhadarabokat hűvösebb időben használnánk, így fura lehet télen, amikor a mély-
hűtött pulcsit veszünk fel.*

Kinyúlt kötött holmik szűkítése, formájuk megőrzése mellett

Szükséges: forró ecetes víz, hideg ecetes víz

*Ha a kinyúlt kötött holmikat rövid időre forró, majd hideg ecetes vízbe mártjuk, szűkebbek
lesznek anélkül, hogy elveszítenék formájukat.*

BS-kiegészítés:

Ez az egyszerű módszer sajnálatos módon az arcbőrre nem javasolt!

27. HŰTŐSZEKRÉNY

Egyszerű tisztántartása

Szükséges: ecet, víz, törlerongy

*Ha a hűtőszekrényt rendszeres időközönként ecetes vízzel kitöröljük, az ételek hosszabb ideig
frissek maradnak.*

BS-kiegészítés:

OK, ... de az ételeknek nem árt meg, ha ki-be pakoljuk őket?

Rossz szagok képződésének megelőzése

Szükséges: őrölt kávé, tányér

A rossz szagok kialakulását megelőzhetjük, ha a hűtőszekrénybe egy nyitott edényben őrölt kávéval teszünk.

BS-kiegészítés:

És a hűtő nem veszi át az őrölt kávé illatát?

28. KÁVÉFŐZŐ

Vízkezelés eltávolítása

Szükséges: ecet, víz

Eltűnik a vízkezelés, ha ecet és egy kevés víz hideg oldatát – mint a kávévizet – átfolyatjuk a gépen, majd hideg vízzel kiöblítjük.

BS-kiegészítés:

Ezzel ugyan csökken a gépben készített kávé ásványianyag tartalma, de semmi sem lehet tökéletes.

29. KEFE

Körömkefe tisztítása

Szükséges: tömény ecetes víz.

A szappanmaradékokat könnyen eltávolíthatjuk a körömkeféről, ha egy ideig tömény ecetes vízben áztatjuk.

BS-kiegészítés:

Ha a körmeinket áztatjuk tömény ecetes vízben, akkor már körömkefére sem lesz szükségünk.

30. KENYÉRTARTÓ

Penészedés megelőzése

Szükséges: ecet, víz, törlőrongy

A kenyérszekrényt ecetes vízzel lehet a legjobban tisztán tartani, ez megakadályozza, hogy a kenyér megpenészedjen.

BS-kiegészítés:

A már megpenészedett kenyér pedig nem penészedik benne tovább?

31. KÉPEK

A félrecsúszás megszüntetése

Szükséges: enyv, dörzspapír, olló

A képek nem mozdulnak el, ha a ráma hátoldalán az alsó szélére egy darabka dörzspapírt ragasztunk.

BS-kiegészítés:

Ha így mégis elcsúszna, akkor már úgy is marad!

Olajfestmények felfrissítése

Szükséges: félbevágott hagyma.

Ha az olajfestményt egy félbevágott hagymával bedörzsöljük, színei újra élnek.

BS-kiegészítés:

No.1.:

És ezzel új színt vihetünk a salátáink hagymakarikáira is!

No.2.:

Lehetőleg minél nagyobb képen, annál nagyobb teremben!

32. KÖRÖMRESZELŐ

Tisztítása

Szükséges: ragtapasz vagy öntapadó szalag.

*Az elpiszkolódott körömreszelők ismét tiszták lesznek, ha a reszelőfelületet kevés ragtapasszal vagy öntapadó szalaggal ragasztjuk le. Ha lehúzzuk a ragasztócsíkot, a **koszrészecskék*** azon maradnak.*

BS-kiegészítés:

No de nem koszt, hanem körmöt reszelünk vele!

33. KULCS

Elfordítás megkönnyítése

Szükséges: paraffin.

Újra könnyen fordul a kulcs a zárban, ha előtte kevés paraffinnal bekentük.

BS-kiegészítés:

... vagy ha a zárba illő kulccsal próbálkozunk.

34. LINÓLEUM

Kezelése

Szükséges: ecet, olaj, törlőrongy.

A linóleum tovább tart, ha felerész ecetből és felerész olajból álló keverékkel tisztítjuk.

BS-kiegészítés:

Ha az ecetet kihagynánk, akkor remek korcsolyafelületet kapunk!

Kezelése

Szükséges: olaj, vasaló, egy darab textília.

A linóleumról eltávolíthatók a benyomódások, ha ezeket a helyeket vastagon bekenjük olajjal és ruhán keresztül levasaljuk.

BS-kiegészítés:

Lásd a VASALÓ címszó alatti „Hogyan lehet a vasalófelületről eltávolítani az olajat” pontot!

35. MÁRVÁNY

A fény visszanyerése

Szükséges: étolaj, gyapjúrongy

A márvány újra fényes lesz, ha kevés étolajjal ledörzsöljük és gyapjúronggyal kifényesítjük.

BS-kiegészítés:

Ha már úgyis márványt fényesítünk, akkor tegyük paprikamag olajjal, és kasmírgyapjából készült ronggyal!*

(1 liter = >1.600 Ft!)*

36. MOSÓGÉP

A túlhabzás megelőzése

Szükséges: só.

Ha túl sok hab keletkezik a mosógépben, kevés sót szórunk a habra.

BS-kiegészítés:

Ízlés szerint?

37. PAPÍR

Könyvlapok egyszerű tisztítása

Szükséges: fehér radírgumi

A könyvek elszürkült metszése ismét fehér lesz, ha összenyomjuk a könyvborítót és ezzel lapjait is, majd egy fehér radírgumival a metszést leradírozzuk.

BS-kiegészítés:

Azután aztán össze is firkálhatjuk!

38. RESZELŐ

Maradékok eltávolítása, tisztítása

Szükséges: olaj

Ha a sajtreszelőt kevés olajjal bekenjük, akkor a sajt jobban reszelhető és a reszelőt könnyebben lehet tisztítani.

BS-kiegészítés:

Akkor ez az olajos sajtoknál is alkalmazható?

39. SZEMÜVEG

Egyszerű tisztítása

Szükséges: glicerín, szappanos víz, törlerongy

A szemüvegek nem párasodnak be többet, ha glicerines és szappanos vizes keverékkel dörzsöljük be, s utána kifényesítjük.

BS-kiegészítés:

Persze ne felejtjük el a szemüveget levenni, mielőtt tisztítani kezdjük.

40. SZŐNYEG

Szín visszanyerése, portalanítás

Szükséges: tealevél, víz, kefe

A nagyon poros szőnyeg visszanyeri színét és teljesen pormentes lesz, ha beszorjuk nedves (nem vizes!) tealevéllel, majd jól kikeféljük.

BS-kiegészítés:

A tealevélhez ilyenkor ne adjunk cukrot vagy citromlét!

Vörösborfolt eltávolítása

Szükséges: szénsavas ásványvíz, só, nedvszívó rongy

A vörösborfoltra a szőnyegen azonnal és többször egymás után szénsavas ásványvizet spriccelünk, a szükséges helyeken beszorjuk sóval és egy nedvszívó ronggyal felitatjuk.

BS-kiegészítés:

Ha nem megy, akkor áztassuk be a szőnyeget vörösborba, hogy egyenletes színhatást kapjunk!

41. TEXTÍLIA

Aszfalt-, kátrány- és motorolajfoltok eltávolítása

Szükséges: alkohol vagy folttisztító, étolaj, törlőrongy

Az aszfalt-, kátrány- és motorolajfoltokat úgy távolíthatjuk el a textíliáról, ha előbb étolajjal bekenjük, majd kevés alkohollal vagy folttisztítóval kezeljük.

BS-kiegészítés:

... vagyis vacakoljunk vele jóval többet, mint amennyi ideig tartott összemaszatolni?

Függönyök szárítása és mosás

A szintetikus anyagú függönyöket a legjobb nedvesen rögtön a karnisra akasztani; így nem gyűrődnek meg.

BS-kiegészítés:

A fenti esetben, ha az ablak egy földútra vagy szőnyegporoló állványra nyílik, akkor a teljes száradásig tartsuk csukva az ablakot!

Gőzölő vasaló nélküli vasalás

Szükséges: forró víz, frottírkendő, biztosítótű

Gőzölő vasaló nélkül is könnyen és egyszerűen vasalhatunk olyan vasalódeszkán, amelyre forró vízzel benedvesített frottírkendőt erősítünk alulról egy biztosítótűvel.

BS-kiegészítés:

Csak arra kell ügyelni nem sok idő elteltével, hogy a vasalódeszka átveszi a vasaló hőfokát!

Kárpitozott bútorok ápolása

Szükséges: szalmiákos víz, törlerongy

A kárpitozott bútorokat úgy portalaníthatjuk, hogy szalmiákos vizes ronggyal ledörzsöljük.

BS-kiegészítés:

Ne végezzük túl sokáig: ha csuklani kezdünk, vagy egyszerre csak két bútort látunk magunk előtt (amint azon valaki négykezes módszerrel takarít), vagy úgy tűnik, hogy a bútor csuklik, akkor tartsunk szünetet!

Az összehúzódás megelőzése mosáskor

Szükséges: tű, cérna.

Ha mosás előtt kényes módon célnát húzunk át a gyapjúholmi kényes pontjain, pl. egy kámzsanyakú pulóver nyakán, akkor nem nyúlik ki.

BS-kiegészítés:

Hobbinak is kiváló módszer!

Gyümölcsfoltok eltávolítása

Szükséges: citrom vagy tej.

A friss gyümölcsfoltokat azonnal benedvesítjük citrommal vagy tejbe áztatjuk.

BS-kiegészítés:

No, de a citrom és tejfoltokkal mi lesz?

Gyümölcsfoltok eltávolítása

Szükséges: szalmiák.

Régebbi gyümölcsfoltokat szalmiákos vízzel tisztítjuk. A fehér anyagokat hypóval kezeljük.

BS-kiegészítés:

Az így kapott áztatvány likőrként is használható!

Rúzsoltok eltávolítása

Szükséges: glicerín, alkohol, szappanos oldat, törlerongy.

A rúzsoltokat először glicerinnel bekenjük, majd kimossuk, és alkohollal kezeljük.

BS-kiegészítés:

No.1.:

Feltehetőleg a feleségek, akik ezeket a foltokat a férjük ruhájából kimossák, hasonlóképpen tennének annak a hölgynek a szájával is, aki azt otthagyja.

No.2.:

Amikor egy nő kénytelen a férje ruhájából idegen rúzsoltokat eltávolítani, akkor általában nemcsak a textíliára került rúzs, hanem a textíliába került vérfoltok eltávolításának is sebtiben utánanéz!

42. TINTA

Egyszerű hígítása

Szükséges: alkohol vagy ecet.

Ha a tinta besűrűsödik, alkohollal (1.) vagy ecettel(2.) hígítható.

BS-kiegészítés:

Az 1. módszer humoristáknak, a 2. módszer kritikusoknak ajánlott módszer!

43. TÚZHELY

Főzőlapok tisztítása

Szükséges: ecet vagy citromlé, olaj, törlerongy

A főzőlapokat ecettel vagy citromlével dörzsölve tisztítjuk, majd néhány csepp olajjal kifényesítjük.

BS-kiegészítés:

Ha közben BEKAPCSOLVA van a főzőlap, akkor a főzőlap SZIKRÁZÓAN fényes lesz!

44. ÜVEG

Befőttesüveg kinyitása

Szükséges: forró víz

A befőttesüveg teteje könnyebben kinyitható, ha egy pillanatra forró vízbe mártjuk.

BS-kiegészítés:

Ha tovább tartjuk a forró vízben, akkor a fedő magától le is robban!

Az egymásba szorult poharak szétszedése

Szükséges: hideg és meleg víz, tál

Az egymásba szorult poharakat úgy választhatjuk szét erőltetés nélkül, hogy a belső poharat hideg vízzel töltjük meg, a külsőt pedig egy meleg vízzel teli tálba merítjük.

BS-kiegészítés:

Ha a külső pohár már úgysem kell, akkor csinálhatjuk fordítva is!

A fürdőszobai tükör párasodásának megelőzésére

A fürdőszobai tükör nem párasodik, s kevesebb gőz képződik a fürdőszobának, ha mielőtt a melegvízcsapot megnyitnánk, kb. 5 cm hideg vizet engedünk a fürdőkádba.

BS-kiegészítés:

Akkor meg pláne nem keletkezik gőz, ha abban az 5 cm hideg vízben fürdünk meg!

A kristályváza fényének visszaadása

Szükséges: tiszta alkohol vagy szalmiákszesz, langyos víz, törlerongy.

A kristályváza visszanyeri szép fényét, ha langyos vizes és szalmiákszeszes keverékkel mossuk el, vagy tiszta alkohollal letöröljük.

BS-kiegészítés:

... vagy egy égőt szerelünk bele.

Palackok és vázák tisztítása

Szükséges: ecet, burgonyaszelet, só, víz.

A szűk nyakú palackokból és vázából könnyen eltávolíthatók a szenny- és vízlerakódások, ha egy összevágott, nyers burgonyát, ecetet és sót teszünk beléjük, többször összerázzuk, egy ideig állni hagyjuk, s utána vízzel jól kiöblítjük.

BS-kiegészítés:

Ügyeljünk, hogy ezt éppen ne akkor tegyük, amikor mellettünk gyors egymásutánban mixelt koktélokat szolgálnak fel!

A ráfröccsent festék eltávolítása az ablakról.

Szükséges: akármilyen fémpenz.

Az olajfestéket az ablakról egy fémpenzzel történő köröző mozdulatokkal kaparjuk le.

BS-kiegészítés:

A fémpenz ne legyen gyémántberakásos!

Szemüvegek tisztítása

Szükséges: ecet, pihementes törlerongy.

A szemüveget ecetbe mártott pihementes ronggyal tisztítjuk.

BS-kiegészítés:

Ez nemcsak a szemüveggel, hanem az üvegszemmel is elvégezhető!

A tükrök és ablakok bepárasodásának megakadályozása

Szükséges: glicerín, törlerongy

Az ablaküvegek és a tükrök nem párasodnak be, ha néhány csepp glicerinnel bedörzsöljük. Az ablakon nem képződik többé jégvirág, ha az üvegek belső oldalát kevés glicerinnel átdörzsöljük.

BS-kiegészítés:

Vagyis a glicerín = jégvirág-mentesítő gyomirtó!

Villanyégő tisztítása

Szükséges: szalmiák, törlerongy

A piszkos villanyégőt szalmiákos törleronggyal tisztíthatjuk.

BS-kiegészítés:

Mindezt lehetőleg ne este és abban a helyiségben végezzük, ahol az az egyetlen fényforrás!

45. VASALÓ

Tisztítása

Szükséges: olaj, só vagy homok, rongy.

A vasaló talpát úgy tisztíthatjuk meg, hogy először olajjal bekenjük, majd sóval vagy homokkal lesúroljuk, és utána tiszta ronggyal szárazra töröljük.

BS-kiegészítés:

Vagy úgy például, hogy egy homokbányában működő olajos darugép szerelőjének a még ki nem mosott nadrágját vasaljuk ki vele!

46. ZONGORABILLENTYŰ

Egyszerű tisztítása

Szükséges: spiritusz, víz, törlőrongy.

A megsárgult zongorabillentyű spiritusz és víz keverékével tisztítható, a zongora belsejét por-szívóval vagy ecsettel portalaníthatjuk.

BS-kiegészítés:

A zongorabillentyűk úgy is tisztán tarthatók, ha lehetőleg igyekezünk tiszta kézzel ill. tiszta ujjakkal zongorázni!

ÉLELMISZEREK

47. ÉDESSÉG

Torták egyszerű szeletelése

Szükséges: forrásban* levő víz, kés.

A tortákat felszeletelhetjük, ha a kést vágás előtt forrásban lévő vízbe mártjuk, de számolnunk kell azzal, hogy a kés éle ettől tönkre megy.*

BS-kiegészítés:

*... *És itt mindegy, hogy milyen (víz)forrást keresünk fel?*

48. ÉTEL

Elsózott ételek kijavítása

Szükséges: almaecet, cukor.

Néhány csepp almaecettel és ugyanannyi cukorral semlegesítjük az ételek túl sós ízét.

BS-kiegészítés:

... És a túl sok almaecet kompenzálható sóval és cukorral, ill. a túl sok cukor almaecettel és sóval?

Elsózott ételek kijavítása

Szükséges: félbevágott, nyers burgonya.

Ha túl sósra sikerült ételekbe fél nyers burgonyát főzünk, ismét jóízű lesz az étel.

BS-kiegészítés:

A túlsózott krumplifőzelék is?

Ételek zsírtalanítása

Szükséges: itatós vagy papírszalvéta, vagy salátalevél.

A zsírfoltokat úgy távolíthatjuk el, ha a mártások stb. felett itatóst, papírszalvétát vagy salátalevet húzunk el.

BS-kiegészítés:

... és nem mézesmadzagot?

Savanyú íz kijavítása

Szükséges: tej, cukor.

Ha túl savanyú lett az étel, tegyünk hozzá egy kevés enyhén cukrozott tejet.

BS-kiegészítés:

És ha a tej savanyodott meg?

49. GYÜMÖLCS

Alma tárolása

Szükséges: víz, hagyma.

Az alma sokkal tovább tárolható, ha száraz hagymaszeletekből készített főzettel megpermetezzük. A hagymaíz néhány héten belül elmúlik.

BS-kiegészítés:

Ez azt jelenti, hogy néhány hétig nem nyúlhatunk hozzá?

Banán frissen tartása

Szükséges: befőttesüveg.

Ha a hámozatlan banánokat egy befőttesüvegben egymás mellé állítjuk, s jól lefedjük, akkor tovább frissek maradnak. A banán nem bírja az alacsony hőmérsékletet. Ne tegyük hűtőszekrénybe!

BS-kiegészítés:

A banán annyira trópusi, hogy a hűvösben gyorsabban romlik!

Déligyümölcsök érlelése

Szükséges: mélyhűtő.

Mélyhűtéssel a kemény héjú déligyümölcsök puhák és érettek lesznek.

BS-kiegészítés:

A hűvösbe a déligyümölcsök nem csak ideigleg, de szövetileg is belerokkannak!

Dinnyék ízének javítása

Szükséges: só.

Ha a dinnyeszeleteket megsózzuk, sokkal jobb ízük lesz.

BS-kiegészítés:

A „sós” = „jobb”?

Földieper nem okozhat csalánkiütést

Szükséges: cukor, tej vagy tejszín.

Az eper nem okoz csalánkiütést, ha enyhén cukrozva, tejszínhabbal vagy tejjel fogyasztjuk.

BS-kiegészítés:

Persze, ez sem cukorbetegeknek, sem tejérzékenyeknek nem ajánlott.

Őszibarackbefőtt ízesebb lesz

Szükséges: őszibarack magja.

Az őszibarackbefőtt ízesebb lesz, ha az üvegbe egy-két szem őszibarackmagot teszünk.

BS-kiegészítés:

Elhítetjük a gyümölcshússal, hogy még egészben van?

50. GYÜMÖLCSKÉSZÍTMÉNYEK

Mazsola és szerecsendió puhítása

Szükséges: rum vagy bor, vagy vízzel hígított citromlé, vagy cukorszirup.

Ha a beszáradt mazsolát és szerecsendiót ½ órára rumba, borba, hígított citromlébe vagy cukorszirupba tesszük, akkor puhák és rendkívül jó ízűek lesznek.

BS-kiegészítés:

Ha tehát egy zacskó beszáradt mazsolát leöblítünk egy nagy adag borral, rummal, akkor rendkívül jóízűen fogunk kacagni.

51. HAGYMA

Ízletes elkészítése

Szükséges: ecet vagy vörösbor

Az ecetben vagy vörösborban főtt hagyma ízletes és könnyen emészthető.

BS-kiegészítés:

Ha a hagymát nem főzzük meg a vörösborban, hanem azt megisszuk előtte, akkor mindegy, hogy a hagyma mennyire ízletes az ételben.

52. HÚS

Birkahús ízének feljavítása

Szükséges: mustár vagy fél hagyma.

A birkahúsnak nem lesz olyan erős szaga és jobb ízű lesz, ha – miután megborsoztuk és megsóztuk – vékonyan bekenjük mustárral vagy egy félbevágott hagymával.

BS-kiegészítés:

Nem egyszerűbb, ha a levágás előtti héten csak mustárral és hagymával etetjük a birkát?

Főtt hús ízesebb, puhább lesz

Szükséges: ecet.

A főtt hús ízletesebb és puhább lesz, ha a vízbe egy kevés ecetet öntünk.

BS-kiegészítés:

... És? Megisszuk mellé?

Raguk elsózásának megszüntetése

Szükséges: reszelt, nyers burgonya.

Megszűnik az elsózott íz, ha a raguhoz egy reszelt, nyers burgonyát adunk.

BS-kiegészítés:

Ha pedig kicsit főzzük még, akkor burgonyafőzelék lesz belőle.

Ropogós libasült

Szükséges: hideg sör vagy sós víz.

Ha a libasültet a sütési idő vége előtt kevéssel hideg sörrel vagy sós vízzel locsoljuk, akkor rendkívül ropogós lesz.

BS-kiegészítés:

Mindezt az elfogyasztás után is lelocsolhatjuk hideg sörrel! (Vagy közben kiderült ételmérgezés miatt, vagy ha kiderült, hogy a liba madárinfluenzában szenvedett, akkor meleg és nagy mennyiségű sós vízzel!)

Ropogós és szaftos sülték

Szükséges: cukor.

*Mindenféle sült gyorsan **barnul** meg és ropogósabb lesz, ha sütés közben egy kevés **cukorral** szórjuk meg.*

BS-kiegészítés:

*Ha **barna cukorral**, akkor még gyorsabban!*

Sötét és ízletes húsleves

Szükséges: szárított gomba.

A túl világosra sikerült húsleves sötétebb lesz és jobb ízű lesz, ha szárított gombát főzünk benne,

BS-kiegészítés:

Igaz, akkor már nem igazán hús-, hanem inkább gombaleves!

Sültek levének jobb ízhatása

Szükséges: alma.

Ha sültek készítésekor egy almaszeletet teszünk a serpenyőbe, akkor pikáns ízű lesz a pecsenyelé.

BS-kiegészítés:

Ugyanez a módszer fordítva nem alkalmazható almaszósz készítésekor!

Sültek levének jobb ízhatása

Szükséges: citromlé.

Finomabb lesz a pecsenyelé, ha a sütés befejezése után citromlét csepegtetünk bele.

BS-kiegészítés:

Aha! – Így már érthető a sült malac szájában a citrom!

Szárnyasok sütése, puhítása

Szükséges: tej, paprika, só.

A szárnyas rendkívül ropogós lesz, ha sütés előtt és párolás közben néhányszor tej, paprika és só keverékével megkenjük.

BS-kiegészítés:

Valószínű, hogy a szárnyaló szellentésünk is ropogós lesz, ha mindezt a tejes turmixot magában fogyasztjuk!

Szárnyasok sütése, puhítása

Szükséges: citromlé.

A szárnyasok húsa puhább lesz, ha elkészítés előtt citromlével bekenjük.

BS-kiegészítés:

Persze ez már a levágás után értendő!

53. HÚSKÉSZÍTMÉNYEK

Sonka frissen tartása

Szükséges: nyers tojásfehérje.

Ha a sonka vágási felületét nyers tojásfehérjével kenjük be, tovább marad friss.

BS-kiegészítés:

Mármint a sonka – a tojásfehérje nem!

54. KÁVÉ

Régi ízének javítása

Szükséges: kávédaráló.

A régebbi kávé íze ismét jó lesz, ha újra megdaráljuk a kávédarálóLÓN.

BS-kiegészítés:

... és miBEN daráljuk meg, ha már nem a kávédarálóBAN, hanem RAJTA daráljuk meg???

55. KENYÉR

Tárolása

Szükséges: kockacukor.

Ha néhány szem kockacukrot teszünk a kenyértartóba, nem penészedik meg olyan gyorsan a kenyér. (A cukrot időnként ki kell cserélni!)

BS-kiegészítés:

No.1.:

De ha meg is penészedne, a cukor miatt jó íze lesz!

No.2.:

Nem lesz ideje megpenészedni, mert a cukor miatt odaseregglő csótányok és hangyák addigra felzabálják.

56. MAJONÉZ

Színének erősítése, sűrítése és hígítása

Szükséges: citromlé.

A majonézt kevés citromlével könnyen hígíthatjuk.

BS-kiegészítés:

És sok citromlével még könnyebben?

57. RIZS

Összeragadás megakadályozása

Szükséges: olaj.

Ha néhány csepp olajat teszünk a főzővízbe, nem ragad össze a rizs.

BS-kiegészítés:

... és valószínűleg nem is kopik majd annyira!

58. SÜTEMÉNY

Fánkok lazábbá tétele

Szükséges: sör vagy szénsavas ásványvíz.

A fánkok rendkívül lazák lesznek, ha víz helyett sört vagy szénsavas ásványvizet használunk.

BS-kiegészítés:

Ha sört használunk, akkor a fogyasztói lesznek rendkívül lazák.

A kelt tészta magasabb és lazább lesz

Szükséges: olaj.

Ha a kelt tésztához a dagasztás legvégén egy kevés olajat adunk, akkor a tészta simább lesz.

BS-kiegészítés:

Hja, még a járása is!

59. TÉSZTA

Kezelése, nyújtása

Szükséges: étolaj.

Ha kevés étolajjal kenjük be a kezünket, nem ragad rá a tészta.

BS-kiegészítés:

És esetleg a legrosszabbkor csúszik majd ki belőle.

60. TOJÁS

Főtt tojás megtisztítása

Szükséges: hideg víz.

Ha a kemény tojást hideg vízzel hűtjük le, akkor könnyebb lesz meghámozni.

BS-kiegészítés:

Kérdés, hogy meleg vízzel vajon lehet-e hűteni?

Tárolása

Szükséges: meleg víz.

A kartonhoz tapadó tojásokat mártsuk rövid időre meleg vízbe, és akkor elváltnak a tartótól.

BS-kiegészítés:

Nem értem – előtte hogyan vesszük ki a tartóból?

A tojásfehérje kiadósabb, keményebb

Szükséges: hideg víz.

Ha a fehérjéhez tojásonként egy kiskanálnyi hideg vizet öntünk, és úgy verjük fel, több tojáshab keletkezik.

BS-kiegészítés:

De az akkor már nemcsak tojáshab! Fokozhatjuk a hatást némi szappannal!

61. ZÖLDSÉGEK

Bab színének megőrzése

Szükséges: cukor.

Ha a főzővízbe kevés cukrot teszünk, a zöldbab megőrzi friss színét.

BS-kiegészítés:

... Persze, attól még bele kell tenni a zöldbabot a vízbe!

Burgonya tárolása és elkészítése

Ha a burgonyát gyümölcsökkel tároljuk egy helyiségben, kevésbé csírázik.

BS-kiegészítés:

... Igen, szóval, gyümölcsök mellett csírázni ezért ciki...

Burgonyapüré simábbá és levegősebbé tétele

*Ha a forró tejjel való összekeverés előtt vajjal vagy margarinnal keverjük el a burgonyát, akkor **SIMÁBB** lesz a burgonyapüré*

BS-kiegészítés:

... Tehát nem kell vasalni?

Burgonyapüré simábbá és levegősebbé tétele

Szükséges: sütőpor

*A burgonyapüré nagyon finom lesz, ha kevés **sütőport** adunk hozzá.*

BS-kiegészítés:

A legfinomabb akkor lesz, ha eleve süteményt teszünk bele!

Elszíneződésének megszüntetése

Szükséges: só.

A padlizsán enyhén keserű íze csökken, ha felszeletelve megsózzuk, és állni hagyjuk.

BS-kiegészítés:

Ugyanez a depressziósok keserűségére nem alkalmazható.

Elszíneződésének megszüntetése

Szükséges: citromlé.

A padlizsán jobb ízű és nem színeződik el, ha jól becitromozzuk.

BS-kiegészítés:

No, de mire használható a padlizsános citrom?

Felfrissítése és minőségromlás elkerülése

Szükséges: ecet vagy só, vagy citromlé, hideg víz.

A fonnyadt zöldségek és saláták újra frissek lesznek, ha hideg, enyhén ecetes, sós vagy citromlós vízbe mártjuk, lecsepegtetjük, majd kis időre lefedve állni hagyjuk őket.

BS-kiegészítés:

Fonnyadt emberi testrészekre ez az eljárás nem alkalmazható!

Fokhagyma ízhatásának csökkentése

Ha kivágjuk a fokhagymagerezd középső részéből a zöld részt, csökken a szaga.

BS-kiegészítés:

... A fokhagymagerezdnek, vagy a zöld résznek?

Gomba tárolása, ízének megőrzése

Szükséges: papírtányér.

Papírtányérban friss marad a gomba a hűtőszekrényben.

BS-kiegészítés:

... Akár a penész!

Gomba tisztítása

Szükséges: folyóvíz, szivacs.

Víz alatt és szivaccsal tisztítható legkönnyebben a gomba.

BS-kiegészítés:

... Mellékletben lásd a bűvárkodási ismereteket!

Karfiol színének megőrzése, ízének javítása

Szükséges: száraz kenyér vagy citromlé.

A karfiol megtartja eredeti színét, ha főzővizébe egy darab száraz kenyeret vagy citromlét teszünk.

BS-kiegészítés:

... egy darab száraz citromlét???

Petrezselyem felfrissítése

Szükséges: meleg víz.

Ha a fonnyadt petrezselymet fél órára forró vízbe tesszük, ismét friss lesz.

BS-kiegészítés:

Kár, hogy más fonnyadt dologra ez a módszer nem feltétlenül igaz!

Sárgarépa előkészítése, ízének javítása

Szükséges: cukor.

A párolt répa nagyon jó ízű, ha kevés cukrot adunk hozzá.

BS-kiegészítés:

Ha sokat, akkor nagyon-nagyon jó ízű?

Savanyú káposzta ízének javítása

Szükséges: reszelt alma.

A savanyú káposzta nagyon finom, ha kevés reszelt almát adunk hozzá.

BS-kiegészítés:

Na most, a SAVANYÚ káposzta hogyan lesz finomabb? Édesebb lesz? De akkor már nem savanyú káposzta?

Spárga tárolása, íze

Szükséges: ecet vagy só, víz, konyharuha.

A spárga úgy marad a legfrissebb, ha nedves ecetes vagy sós kendőbe csavarva tároljuk a hűtőszekrény zöldséges fiókjában.

BS-kiegészítés:

Ezt valószínűleg nem a hagyományos paraszti tradíció eszelte ki!

Spárga tárolása, íze

Szükséges: cukor.

Ha a spárga vizéhez fél kávéskanálnyi cukrot adunk, biztosan nem lesz keserű a zöldség.

BS-kiegészítés:

Ha egészet, akkor nem egyszerűen „biztos”, hanem egyenesen „tuti”!

Torma okozta gondok megszüntetése

Szükséges: mélyhűtő.

Nem könnyezünk, ha a tormát megfagyasztjuk és fagyott állapotban reszeljük le.

BS-kiegészítés:

De lehet, hogy az is segít, ha előtte jól kisírjuk magunkat.

Zeller színének megőrzése, ízének javítása.

Szükséges: reszelt alma.

Ha a zellersalátához kevés reszelt almát teszünk, sokkal jobb ízű lesz.

BS-kiegészítés:

Akkor már nem érdemesebb almás-zellersalátát készíteni?

Zöldpaprika egyszerű hámozása

Szükséges: forrásban levő víz.

A paprika puha héját könnyű lehúzni, ha forrásban levő vízben rövid ideig átfőzzük, míg a héja leválik. A hámozott paprika könnyebben emészthető.*

BRAIN STORMING:

**A nem hámozott is, mivel a paprikát megemésztyük, csak a héját nem.*

62. ZSÍR, OLAJ

Az olaj tovább eltartható és jobban adagolható

Szükséges: só.

Ha csipetnyi sót teszünk az olajba, akkor nem lesz zavaros és hosszabb ideig eltartható.

BRAIN STORMING:

Ugyanez nem igaz a sóra – azon nem sokat javít, ha egy csepp olajat adunk hozzá!

KERTI ÉS SZOBANÖVÉNYEK

63. GYÖNGYVIRÁG

Elővigyázatosság

A gyöngyvirág a mérges növények közé tartozik, ne hagyjuk gyermekeknek közelében!

BRAIN STORMING:

A rosszalkodó gyerekek még külön feldühíthetik az egyébként is mérges növényeket!

64. KRIZANTÉM

Virágának meghosszabbítása és megszépítése

Szükséges: kerti olló.

Nagyobbak lesznek a virágok, ha néhány bimbót eltávolítunk.

BRAIN STORMING:

... Ez persze nem az eltávolított bimbókra vonatkozik!

65. MUSKÁTLI

Szebb virágzása

Szükséges: állott sör vagy kávé, vagy kávézacc.

Ha a muskátli és más erkélyvirág locsolóvizébe olykor kevés állott sört, kávé vagy kávézaccot rakunk a földjük alá, a növények szebben virágoznak.

BRAIN STORMING:

A korán kelő sörivők tehát szép muskátlira várományosak!

66. NÁRCISZ

A nárciszokat úgy helyezzük el, hogy a gyerekek ne érhék el őket, mert a mérges növények közé tartoznak!

BRAIN STORMING:

Mérgesek, ha leszedik őket – hisz' csak magukban szeretnek gyönyörködni!

67. NÖVÉNY, CSEREPES NÖVÉNYEK

Egyszerű tisztítása

Szükséges: mészmentes víz, vékony ecset, rossz zokni.

A növényeket gyorsan portalaníthatjuk egy vékony ecset segítségével. A hosszú, keskeny levelű növényeknél jó segédeszköz a kezünkre húzott zokni, így ugyanis a levél felső és alsó oldalát egyszerre tisztíthatjuk meg.

BRAIN STORMING:

Lábon hagyott zoknival ne próbálkozzunk!

68. ŐSZIRÓZSA

Több virágot hoz

Az őszirózsa bokrosan nő és több virágot hoz, ha virágzás előtt kitörjük a fő hajtást.

BS-kiegészítés:

= „Csak azért is!”

69. ÖNTÖZÉS

Helves időben

A kerti növényeket nyáron esténként, tavasszal késő délután kell locsolni, a veteményest azonban mindig reggel.

BS-kiegészítés:

A növények is hozzászoktak, hogy az esztétika és a pihenés délutáni, esti program, míg a táplálkozásra már kora reggel érdemes gondolni.

Helves időben

A cserepes növényeknél legjobb kora reggel vagy délben utántölteni a vizet. Csak akkor locsoljunk, ha megkopogtatáskor a cserép üreges hangot ad. A felesleges locsolóvizet távolítsuk el az alsó tányérból.

BS-kiegészítés:

... Mi sem szeretnénk az ivótányérunkba beleállni!

70. PÁLMÁK

Fejlődésének segítése

Szükséges: fekete tea, víz, cukor.

Ha szobai pálmákat minden második héten híg, enyhén cukros fekete teával locsoljuk meg, jobban fejlődnek.

BS-kiegészítés:

Erre akkor jöhetek rá, amikor egy kis srác szobájában a pálma sokkal jobban fejlődött, mint a testvéreiéiben, és ő volt az egyedüli a testvérei között, aki ki nem állhatta azt az enyhén cukros fekete teát, amit a kéthetente rájuk vigyázó nagymama adott nekik.

71. RÓZSA

Ideális gondozása a kertben

Szükséges: fokhagyma.

Ha fokhagymát ültetünk a rózságyásba, a rózsza ellenállóbb és erősebben illatozik.

BS-kiegészítés:

Na ja – próbálja elnyomni a fokhagyma szagát!

Gondozása a kertben és vágott virágként

Szükséges: kerti olló.

A rózsabokrok tovább virágoznak, ha mindig levágjuk a rózsákat, mielőtt elhullatnák virágukat. Ha kitörjük a középső rügyet, akkor a többi virág nagyobb lesz.

BS-kiegészítés:

A régi kasztrálástól is emiatt várhatták, hogy egyéb képességek majd jobban fejlődnek.

72. SZEGFŰ

Élettartamának növelése

Szükséges: olló.

A szegfű és a rózsza vágott virágként nem tűri egymást, az ilyen csokor hamar elhervad.

BS-kiegészítés:

Akárcsak a rózsza és szegfűtermelők... azok sem bírják egymást a virágtőzsdén!

Élettartamának növelése

Szükséges: olló.

A vágott szegfű sokáig szép marad, ha közvetlenül a szárcsomó felett vágjuk le.

BS-kiegészítés:

Akárcsak a kisfiúk hangja, ha kellő időben lemetszik a ...

73. TULIPÁN

Gyorsabb fejlődése, hosszabb élettartama, elhajlott szárak kiegyenesítése

Szükséges: lámpa.

Az elhajlott tulipánok ismét egyenesek lesznek, ha a vázát kis időre lámpa alá tesszük.

BS-kiegészítés:

... OK, de úgy, hogy a virágok is benne vannak?

74. VÁGOTT VIRÁGOK

A vágott virágot nem szabad napsütöses helyre vagy a radiátor mellé tenni, továbbá huzatba állítani.

BS-kiegészítés:

A napszúrás, a hőguta vagy a felborulás miatt?

Ne tegyünk friss virágot a már régebben a vázában lévőkhöz mellé, mert az új virág hamarabb elfonnyad.

BS-kiegészítés:

Biztos lehangelő lehet, ha egy fiatal csinibabának kell a mamit kísérgetni a nyugdíjas klubba.

Szükséges: jégkocka.

Meleg évszakban tovább tarthatók a virágok, ha néha egy-egy jégkockát dobunk a vázába, a virágokat pedig vízzel permetezzük.

BS-kiegészítés:

Ez az iglookban vázába tett virágokra nem vonatkozik... még nyáron sem.

Vázában tartása

Szükséges: fehér ruhához való fertőtlenítőszer, vagy ecet, vagy fokhagymagerezd, vagy csipet só, vagy 1 citromszelet, vagy csipet cukor.

A vágott virágok tovább szépek maradnak, ha a fenti anyagok közül valamelyiket a váza vizébe tesszük.

BS-kiegészítés:

... vagyis egy kis adag zöldségfőzelékben tovább marad friss a virág!

HASZONNÖVÉNYEK

75. ALMA

Hosszabb eltarthatósága

Az alma, körte stb. hosszabb ideig friss marad, ha leszedés után még pár napig fűben tartjuk.

BS-kiegészítés:

Mindenképpen – így a fűnek is kellemesebb lesz a zamata...

76. BAB

Helyes ültetése, ideális trágyázása, gyorsabb csírázása

Szükséges: tojáshéj vagy fahamu.

A felaprított tojáshéj nagyon jó trágya a bab számára. A frissen beültetett ágyásokat legjobb fahamuval trágyázni.

BS-kiegészítés:

Ezt azért nem úgy oldjuk meg, hogy a friss beültetés után tábortüzes bulit csapunk az ágyás-ban!

Helves ültetése, ideális trágyázása, gyorsabb csírázása

Szükséges: tej, víz.

Ha a babmagot éjszakára tejes vízbe tesszük, sokkal gyorsabban kicsírázik.

BS-kiegészítés:

Hüvelyesek és a tej... jó párosítás... és így már érthető, hogy a beáztatáshoz feltétlenül éjszaka kell!

77. BORSÓ

Ideális trágyázása, gyorsabb csírázása

Szükséges: tej, víz.

A 24 órára tejes vízbe áztatott borsómagok gyorsabban csíráznak.

BS-kiegészítés:

A babot (lásd eggyel feljebb!) éjszakára kell beáztatni, a borsót meg 24 órára? De hisz' a borsó sokkal kisebb!

78. BURGONYA

Több termés

Szükséges: tyúktrágya.

Az ősszel kihelyezett, földbe ásott tyúktrágya kitűnő a burgonyaágyás számára.

BS-kiegészítés:

No.1.:

... Hogy mit nem kell szarozni egy kis többlet krumpliért!

No.2.:

Innen eredhet a „Te meg egyél tyúkszaros krumplit!” mondás, ami annakidején még jókívánságnak számíthatott.

79. CSALÁN

Egyszerű szedése

Szükséges: gumikesztyű.

A csalánt könnyen leszedhetjük, ha alulról fogjuk meg a növényt. Ha nem akarunk kockáztatni, akkor legjobban gumikesztyűvel védhetjük magunkat.

BS-kiegészítés:

... vagy úgy, hogy valakinek jó pénzt fizetünk, hogy leszedje!

80. EPER

Nagyobb hozam, ideális vegyes kultúrák

Az eper nagyobb hozamot ad, ha több fajtát ültetünk egybe.

BS-kiegészítés:

Hogyhogy? Biodiverzitás, mint termésverseny vagy motivációs katalizátor?

81. FEJES SALÁTA

Jobb fejlődése

A magasra ültetett palánták jobban fejlődnek és kevésbé rohadnak el.

BS-kiegészítés:

Tény, hogy aki a magasban üldögélve, láblógatva nézelődhet, az kevésbé hajlamosítható a romlásra!

82. GYÜMÖLCSFÁK

Jobb és több termése

Szükséges: nyírfalevelek, víz.

Ha a gyümölcsfákat ötszörös hígítású nyírfalevéllal permetezzük be, nagyon puha bőrű és szép héjú gyümölcsök lesznek.

BS-kiegészítés:

De ekkor azért ne feledkezzünk meg a nyírfáról se!

83. HÓNAPOS RETEK

Fejlődése

Szükséges: só.

A hónapos retek jobban fejlődik és védett a kártevőktől, ha kiültetés előtt kissé megsózzuk a földet.

BS-kiegészítés:

Persze ezzel hajlamosítjuk a növényeket a magas vérnyomásra!

84. KARFIOL

Ízének javítása, hófehér színe

A karfiol szép fehér színű és enyhe ízű lesz, ha betakarítás előtt kb. egy héttel az alsó leveleket a virág fölött összekötjük, hogy ne érje nap a zöldséget.

BS-kiegészítés:

Nesze neked D-vitamin!

85. KELBIMBÓ

Jobb növekedése

A kelbimbó gyorsabban fejlődik, és több termést hoz, ha az alsó leveleket állandóan lecsípjük, mihelyt a rózsácskák láthatók.

BS-kiegészítés:

A MELLbimbó mérete is gyorsan nő, ha az alsó testtájékot csipkedjük, mihelyt átadtunk egy szép csokor rózsát.

86. METÉLŐHAGYMA

Trágvázása

Szükséges: kávézacc.

A tő köré felülről bekapart kávézacc a legjobb trágya.

BS-kiegészítés:

... Ami talán frissen tartja a növényt és az ízét is erősíti.

87. PARADICSOM

Ültetése

Szükséges: gyufa.

Ha ültetéskor a növény alatt körben gyufaszálakat teszünk a földbe, lazább lesz a talaj, s jobban védve lesz a növény a károsodásoktól.

BS-kiegészítés:

A gyufák ez esetben nem helyettesíthetők öngyújtókkal.

Ideális gondozása

Szükséges: fekete műanyag fólia.

Fekete műanyag fóliával letakart ágyásban gyorsabban érik be a paradicsom.

BS-kiegészítés:

*A paradicsom ijedtében, vagy attól a stressztől, hogy hullazsákban nevelik – gyorsabban kora-
éretté válik!*

88. RÉPA

Egyszerű gondozása

Raktározás előtt tekeréssel távolítjuk el a répa zöldjét. (Ne vágással!)

BS-kiegészítés:

... és csak a sárgáját tartjuk meg!

89. TÖK

Hosszú eltarthatósága

Szükséges: méz.

A szárított tök kevésbé gyorsan zsugorodik össze, ha kívülről mézzel kenjük be.*

BS-kiegészítés:

**Hát – belülről nehéz is lenne!*

90. UBORKA

Gyorsabb csírázása

Szükséges: tej.

Az uborkamagok jobban csíráznak, ha ültetés előtt legalább egy napig tejbe áztatjuk őket.

BS-kiegészítés:

Ha az elfogyasztott uborkasalátát tejjel öblítjük le... mi is kiülhetünk kb. egy napra a vécére.

Jobb fejlődése, keserűségének megelőzése

Szükséges: langyos víz.

Ha uborkát gyakran öntözzük langyos (sohasem hideg) vízzel, nem képződik benne keserű anyag.

BS-kiegészítés:

Az ember keserűsége is gyakran feloldódik egy kellemes meleg fürdőtől!

KÁRTEVŐK ÉS MÁS „HÍVATLAN VENDÉGEK”
A HÁZBAN ÉS A KERTBEN

91. KÁRTEVŐK

Általában

Szükséges: porszívó.

Ha rendszeresen használjuk a porszívót, sok kártékony rovar egyszerűen eltávolíthatunk a lakásból.

BS-kiegészítés:

Ez nem úgy értendő, hogy pl. a porszívót használjuk a légycsapó helyett!

Általában

A fény sok kártevőt vonz. Ha ég a villany a szobában, ne tartsuk nyitva az ablakokat. Ha a szobában köröző rovarról nem tudunk aludni, akkor az a legjobb, ha a szomszéd szobában felgyújtjuk a villanyt.

BS-kiegészítés:

No, és ha egyszobás lakásban lakom? Vagy ha a másik szobában is alszanak?

92. ATKÁK

Szükséges: fokhagyma vagy hagyma, víz.

Atkák és gombás betegségek, valamint sokféle károkozó ellen segít a fokhagymagerezdekből vagy hagymából készült tea főzettel történő permetezés (10 dkg/10 liter víz).

BS-kiegészítés:

Mindenfelé a lakásban? Igaz, ezzel a nemkívánatos vendégek is elűzhetők.

93. BABTETŰ

Szükséges: kapor.

Ha kapor nő a babsorok között, nem lesz tetű a babon.

BS-kiegészítés:

Átmenni a kaporra?

94. CSÓTÁNY

Szükséges: uborkahéj.

Ha uborkahéjat teszünk a csótányok rejtekhelyére, akkor eltűnnek.

BS-kiegészítés:

Ez azonban probléma – láthatatlan csótányokkal nehezebb elbánni!

95. DARÁZS

Szükséges: szalmiákszesz.

Távol maradnak a darazsak, ha lapos edényekben szalmiákszeszt teszünk ki.

BS-kiegészítés:

... azt is távolra?

Szükséges: sör vagy gyümölcslé, vagy méz, vagy cukor, víz.

Egy, a szabadba kiakasztott, félig sörrel vagy vízzel hígított gyümölcslével, mézzel vagy cukorral megtöltött, szűk nyakú üveggel megfoghatjuk a darazsakat.*

BS-kiegészítés:

*... *Kesztyűvel nem?*

A darázsfészkeket mindig este romboljuk szét, mert ilyenkor a darázsak nagy része a fészekben van, és az állatkák kevésbé támadnak. A lógó fészkeket legjobban tűzzel, pl. fáklyával rombolhatjuk szét, a földben lévőket öntsük le forró vízzel (védjük magunkat a csípésektől!).

BS-kiegészítés:

Vagyis humánus módon akkor pusztítsuk el őket, amikor nyugalmi állapotban vannak és nem zavarnak minket!

96. EGÉR

Szükséges: üres üvegek.

Ha a veszélyeztetett helyeken nagy, üres üvegeket ásunk a földbe úgy, hogy az üvegek nyaka csak kb. 15 cm-re áll ki, távol maradnak az egerek.*

BS-kiegészítés:

*... *Rendben, rendben – távol maradnak az üvegektől, de mi van akkor, ha bejönnek a házba?*

Szükséges: kamillalevelek vagy fokhagymagerezdek, vagy diófalevelek, vagy borsmenta, vagy borókaágak, vagy terpentines rongyok.

Eltűnnek az egerek, ha a fenti anyagokat bedugjuk az egérlyukba.

BS-kiegészítés:

Csak ennyi kellene a láthatatlan egerekhez?

Szükséges: gyufa.

Ha lekaparjuk a gyufa első részét, és sajtdarabkákkal keverjük össze, halálos csalétket nyeriünk az egerek ellen.

BS-kiegészítés:

Akik majd halálos hálából egy, a lakás alig megközelíthető zugában fognak örök nyugalomra szenderülni – és egy örökre bűzölgő döggupaccal lepnek majd meg minket!

97. FEJTETŐ

Szükséges: olívaolaj vagy borsesz, vagy sebbenzin.

Ha a fejbőrt ismételten olívaolajjal, borsesszel vagy sebbenzinnel dörzsöljük be, eltűnnek a fejtetűk.

BS-kiegészítés:

Ha közben dohányoznánk, vagy rágyújtanánk... a hajunk is eltűnhet... sőt: a fejbőrünk is!

98. FONALFÉRGEK

A kertben

Szükséges: mustár.

Nem lesznek fonalférgek az epresben, ha mustár nő a közelben.

BS-kiegészítés:

Mennyire a közelben? A szomszéd utca is annak számít?

A kertben

Szükséges: fakorom vagy szivarhamu.

Ha az öntözővízbe kevés kormot vagy szivarhamut teszünk, nem lesznek férgek a cserepes növényekben. Legjobb, ha a virágcserepbe legalulra vékony réteget teszünk.

BS-kiegészítés:

Erre egy szivarozó kertész vagy szivarozó cseléd jöhetett rá, (aki a virágcserepet használta hamutartónak)... bár furá még elképzelni is!

99. GOMBABETEGSÉGEK

Szükséges: fokhagyma vagy metélőhagyma, vagy vöröshagyma.

Kevesebb gombabetegség lesz, ha más növények között fokhagyma, metélőhagyma vagy vöröshagyma nő. Ezek a vegyes kultúrák hatékony védelmet jelentenek egerek és csigák* ellen is.*

BS-kiegészítés:

*...*Amik így inkább a lakóház felé veszik az irányt!*

Szükséges: fokhagyma vagy hagyma főzete.

Mindenféle növény gombás betegsége ellen segít, ha fokhagyma- vagy hagymafőzettel permetezzünk.

BS-kiegészítés:

A fokhagyma- és a hagyma-gomba ellen is?

100. HANGYÁK

Szükséges: víz, edény.

Nem lesznek a kerti ebédlőasztalon hangyák, ha az asztallábakat vízzel teli edénybe állítjuk.

BS-kiegészítés:

... Vagy a kerti tavacskába!

Szükséges: méz vagy cukor, víz, szivacs.

Ha mézes vagy cukros vízbe mártott szivacsokat teszünk ki, a hangyák hamarosan belemásznak. Rendszeresen gyűjtsük össze, és forró vízben mossuk ki a szivacsokat.

BS-kiegészítés:

A szokásos menet: mézesmadzag, aztán szivacs!

101. HERNYÓK

Szükséges: kenőszappan, víz.

Eltűnnek a hernyók, ha a zöldséget és a bogyós cserjéket kenőszappanos vízzel permetezzük be.

BS-kiegészítés:

A hernyók tehát utálnak szappannal fürdeni?

Szükséges: kapor vagy kakukkfű.

Ha kakukkfűvet(1) ültetünk a zöldségeskert köré, megvédi a hernyók(1) ellen. Kaporral(2) mindenekelőtt a káposztalepke(2) űzhető el.

BS-kiegészítés:

No.1.:

Feltehetően azért, mert a hernyóknak a kakukkot juttatja az eszébe?

No.2.:

... a kis finnyás!

102. KUTYA- ÉS MACSKABOLHA

Szükséges: páfránylevelek vagy diólevél, víz.

Eltűnnek a bolhák, ha páfránylevelekkel vagy diólevelekkel dörzsöljük le a kutyát vagy a macskát. A kutyaházban elhelyezett páfrány-, ill. diólevél megelőzi a bolhásodást.

BS-kiegészítés:

... a kutyaházon belül.

103. LEGYEK

Szükséges: szegfűszeg, víz vagy fél citrom.

Ha szegfűszeggel megtűzdelt fél citromot vagy vízbe tett szegfűszeget helyezünk ki, távol maradnak a legyek.

BS-kiegészítés:

No, de minek is lubickolnának a szegfűszeges vízben?

Szükséges: bazsalikom vagy csalán, vagy diófa, vagy paradicsom.

Elüldözi a legyeket a bazsalikom, a csalán, a diófa vagy a paradicsombokor. Ha nem tudjuk az ablak elé ültetni őket, akkor leveleket, cserjét stb. teszünk az ablakpárkányokra, s így tartjuk távol a lakástól a legyeket.

BS-kiegészítés:

Hát, akkor majd az ajtón jönnek be... és az ablakon nem akaróznak majd kimenni!

Szükséges: méz vagy víz, szűk nyakú palack.

Egyszerűen elfoghatók a legyek egy vízzel hígított mézzel teli, szűk nyakú palack segítségével.

BS-kiegészítés:

No de hogyan? Azzal csapjuk le őket?

104. LEVÉLTETŰ

Szükséges: spiritusz vagy szalmiák, víz.

Pár csepp spiritusszal vagy szalmiákkal leküzdhetjük a levéltetveket, de a lisztharmatot is.

BS-kiegészítés:

Ha a spirituszt mi isszuk meg, akkor a levéltetvekkel szembeni undort is leküzdhetjük.

105. LISZTHARMAT

Szükséges: fakorom vagy dohány, kenőszappan, víz.

Eltűnik a lisztharmat, ha a növényt víz, fakorom vagy szivarhamu és kevés kenőszappan oldatával permetezzük be.

BS-KIEGÉSZÍTÉS:

Egy ültetvényeknél akkor lehet, hogy bérszivarozókat is alkalmaznak?

106. MADARAK

Szükséges: petróleum.

A madarak elkerülik a frissen kiültetett fűmagokat, ha kiültetés előtt néhány percre petróleumba tesszük őket.

BS-kiegészítés:

... mármint a madarakat?

Szükséges: fokhagymagerezdek.

A száraz időben kihelyezett, szétmorzsolts fokhagymagerezdek távol tartják a madarakat a virágzó virágágyásoktól.

BS-kiegészítés:

... Lehet, hogy a virágillatra vágyókat is!

107. POLOSKA

Szükséges: szalmiákszesz, lapos edény.

Ha egy zárt szobában néhány napig szalmiákszeszt teszünk ki, elhullanak a poloskák.

BS-kiegészítés:

... Meg az ott tartott kisállatok is!

108. PÓK

Szükséges: egy pohár.

Egy alájuk tartott pohárral könnyen megfoghatjuk és kidobhatjuk a pókokat.

BS-kiegészítés:

Madárpókok esetén műanyaglavór ajánlott!

109. SZÚNYOG

Dohányfüsttel vagy füstölő kerti tűzzel távol tarthatjuk a testüinktől a szúnyogokat.

BS-kiegészítés:

Sovány vigasz, hogy be kell szerezni egy nyáresti dohányzó barátot, vagy rá kell szokni a dohányzásra, vagy ki kell menni a kertbe, füstös tüzet csinálni, hogy ne zavarjanak a szúnyogok.

Szükséges: gesztenye- vagy diófalevelek, víz, lapos tálka.

Ha éjszakára gesztenye- vagy diófalevélből készített főzettel megtöltött lapos tálkát teszünk ki, távol maradnak a szúnyogok.

BS-kiegészítés:

Naná, majd belerepülnek lubickolni!

Szükséges: szegfűszeg, félbevágott narancs vagy citrom, pálinka.

Nem mutatkoznak szúnyogok, ha a lakásban egy meleg helyen szegfűszeggel megtűzdelt és pálinkával meglocsolt narancs- vagy citromfeleket teszünk ki.

BS-kiegészítés:

Mindez azonban remekül vonzza a muslincákat és a legyeket!

110. VAKOND

Szükséges: terpentín, rongyok.

Ha terpentines rongyokat dugunk a járataiba, elmenekül a vakond.

BS-kiegészítés:

... amint magához tér!

SZÉPSÉGÁPOLÁS

111. ALMAPAKOLÁS

Szükséges: meghámozott gyümölcs húsa lereszelve, hozzá: búzacsírárt vagy főtt burgonyát lehet keverni sűrítőnek, hígítani tejszínnel ajánlatos.

Nyugtat, táplál, mindenféle bőrtípusra alkalmazható.

BS-kiegészítés:

Hm... még a műbőrre is?

112. ARCFORMA MEGVÁLTOZTATÁSA

Szükséges: a bőr színével megegyező alapozó, a bőr színénél sötétebb alapozó, a bőr színénél világosabb alapozó.

A sötét szín kiemel, a világos tompít.

BS-kiegészítés:

Négerenél hogy megy ez?

113. BŐRKEMÉNYEDÉS

Kezelhető: áztatással, lereszeléssel, lekaparással, káliszappanos oldattal, puhító krémmel.

Szükséges:

Fehér viasz: 5 g

Gyapjúsír: 8 g

Koleszterin: 2 g

Édesmandula-olaj: 20 g
Szalicilsav: 3 g
Víz: 15 g

BS-kiegészítés:

... és ezt étkezés előtt vagy után kell bevenni?

114. BÓRRADÍR

Háziilag is készíthető.

Szükséges: élesztő, búzakorpa, tej.

A pépet száradás után puha ronggyal vagy szivaccsal kell ledörzsölni.

BS-kiegészítés:

... A ráncvonalakat ez azonban nem tünteti el.

115. BURGONYAPAKOLÁSOK

Szükséges: 2 db megfőzött, hámozott burgonya villával összetörve, 2 kanál tejszín vagy tejfel.

Gyulladáscsökkentő, nyugtató.

BS-kiegészítés:

Mindez a gyomorfal bántalmaira is jó pakolás.

Szükséges: 2 db nyersen meghámozott és lereszelt burgonya, 1 tojás sárgája, pici méz.

Bőrápoló, simító, nyugtató.

BS-kiegészítés:

Lehetőleg nem méhkaptárok közelében alkalmazandó!

116. DAGADT SZEM

Szükséges: 1 db nyersen lereszelt burgonya, 1 kávéskanál méz, 2 kávéskanál tejfel.

Összekeverve pakolásként a szemre helyezzük, fél óráig hagyjuk, majd lemossuk. Ajánlatos a műveleteket sötét szobában, fekvé végezni.

BS-kiegészítés:

... Nehogy mások meglássák, hogy milyen hülyén nézünk ki a pakolással a szemünkön!

117. DINNYEPAKOLÁS(1)(2)

Szükséges: a gyümölcs pépesített húsa, tejfel.

Hidratál, frissít, táplál.

BS-kiegészítés:

(1) Teherautó platóra?

(2) Ennek módja lehet még: szétmorzsolódott dinnyehulladék fürdőruhában való lapátolása tároló konténerbe.

118. EPERPAKOLÁS

Szükséges: friss, jól mosott gyümölcs áttört leve vagy zúzott húsa, félzsíros krém vagy szójaliszt aszerint, hogy száraz vagy zsíros bőrre alkalmazzuk. Allergiás bőr nem tűri!

Erősen korpás, száraz, viszkető fejbőrre ajánlható.

BS-kiegészítés:

Ami azonban napi higiéniával megelőzhető! Ámbátor akinek nem telik rendszeres haj- és fejmosásra, hogyan telne eperre és szójalisztre a pakoláshoz?

119. ÉRDES, REPEDEZETT KÉZ

Bőrének edzésére

Szükséges: langyos vizes fürdetés, uborkalével vagy íróval való bedörzsölés, kézmosás után alapos leszárítás, kézbalzsam használata.

BS-kiegészítés:

Nos, nehéz ezt összepárosítani a vasipari szakmunkások és szántóvetők munkakörével...

120. ÉRZÉKENY BŐR

Ápolása

Szükséges: a pakoláshoz: főtt és nyers burgonya, szilva, káposzta, alma, búzacsíra, tejszín, tej, disznózsír, olívaolaj.

BS-kiegészítés:

Pl. melengessük a kezünket a friss és meleg zöldségfőzelékben!

121. FESTÉKHIÁNYOS BŐR

Kezelése orvosi feladat!

Kendőzéséhez szükséges: a bőr alapszínével megegyező korrektor, fixáló púder, nagyító-tükör, jó világítás, sok türelem.

BS-kiegészítés:

... esetleg színes bőrű felmenők.

122. FÉNYVÉDELEM

Fényvédelemre szorulnak az érzékeny, fehér bőrűek.

Ajánlható: napfürdőzés árnyas helyen, kalap vagy napernyő, fényvédő faktorral* készült naptejek, (Fabulon) porpúder használata.

BS-kiegészítés:

**Nem tudtam, hogy a naptejek egyik alkotóeleme a „fényvédő faktor”!*

Fényvédő krém: vadgesztenye-kivonatot tartalmazó nappali* krém, vagy cold krém, vagy „Akromin” krém.

BS-kiegészítés:

...és létezik éjszakai fényvédő krém is?

123. FOGFEHÉRÍTÉS

Nikotinos fogakra.

Szükséges: iszapolt krétapor, 3%-os hidrogén peroxid.

Pépjével naponta 5 percig kefélgetjük a fogakat.

BS-kiegészítés:

Ezek után érthető, hogy sokan inkább úgy hagyják, ahogy vannak.

124. FOGKŐ, NYÁLKŐ

Leoldása műfogakról

Szükséges: műfogsortisztító pasztilla, langyos víz.

*Hetenkénti áztatás. Csak külsőleg alkalmazható!**

BS-kiegészítés:

**Tegyük ki az erkélyre?*

125. GYÓGYNÖVÉNYEK

Hajhullásra ajánlható:

Szükséges: csalán, apróbojtorján, nyírfa, nyárfa, vadgesztenye.

Tea* hajöblítéshez.

BS-kiegészítés:

... Csak azt nem tudom, hogyan kellene gargarizálnom a hajammal?

126. HAJHULLÁS

Csak akkor káros, ha több* napi 100 szálnál.

Okai: öröklött hajlam, zsíros fejbőr, gyógyszerek, betegség, stb.

Külsőleg csak a kozmetikai jellegű – időleges – hajhullás kezelhető.

BS-kiegészítés:

... És ha nekem már nincs 100 szál?

Szükséges: hajszesz (vérbőségfokozó és hajnövést serkentő készítmény) (Pl. Bánfi-hajszesz, Patientia).

Türelmes masszírozgatás, kitartó kezelés.

BS-kiegészítés:

A legpraktikusabb mégis – a beletörődés!

127. HAJMOSÁSI PRAKTIKÁK

Mindig kétszer mossuk, háromszor öblítsük a haját.

BS-kiegészítés:

Vagyis – 2 mosás után 3 öblítés?

Forró levegővel történő szárítás nem tesz jót a hajszálaknak.

BS-kiegészítés:

A hideg meg a fejnek!

A haj, minél többször mossák, annál jobban zsírosodik.

BS-kiegészítés:

... És minél inkább zsírosodik, annál többször mossák!

128. KARIKÁS SZEMEK

Szükséges: szemfürdő, hosszú, pihentető alvás.

A fáradt, karikás szemek legjobb gyógyszere az alvás.

Esetenként kendőzéssel, korrektorral palástolható.

BS-kiegészítés:

Csak jó lenne azt megoldani, hogy a szemem alszik, addig tudjak dolgozni!

129. KÉZ IZZADÁSA

Szükséges: langyos, sós vizes áztatás, alumíniumklorid-tartalmú ecsetelő, dezodoráló szappan, „Alumol” kenőcs, gyógyszeres kezelés.

A fenti szerek rendszeres alkalmazásával csökkenthető.

*A kéz izzadása általában idegrendszeri eredetű.**

BS-kiegészítés:

Talán emiatt mondják északon, hogy „Ideges eszkimóval ne fogj kezét... még hozzá-fagysz!”.

130. KÉZVÖRÖSSÉG

Főtt burgonyát még melegen langyos péppé keverni és a kezét ½ óráig e masszában tartani.

BS-kiegészítés:

Ha a szakácsnak a konyhán vörös a keze, ne bíz rá a krumplipüré készítését!

Szükséges hetente meleg olajjal átitatni a bőrt (étolaj vagy édesmandula-olaj).

BS-kiegészítés:

Csak vigyázni, nehogy égjen a kezünk alatt a munka!

A kézvrösség megakadályozására minden kézmosás után krémezzük be újra kezünket.

BS-kiegészítés:

... Amit kézmosással távolítunk el, ami után újra bekrémezzük a kezünket, amit lemosással távolítunk el, ami után...

131. KOPASZSÁG

Az elhalt hajszálok csak átültetéssel (műtéttel) pótolhatók.

A kopaszság ellen hatásos tanács, hogy hetenként egyszer mosson hajat.

BS-kiegészítés:

... lehetőleg a sajátját!

132. KÖRÖMLAKKOZÁSI PRAKTIKÁK

A körömlakk színe mindig a szájrúzs színével harmonizáljon.

BS-kiegészítés:

... Azért, hogy ne tűnjön fel, ha a fogunkat piszkáljuk?

A beszáradt lakkot soha ne acetonnal, hanem színtelen lakkal hígítsuk!

BS-kiegészítés:

Ha acetonnal tennénk, legyen otthon műköröm tartalékban az eredetiek helyett!

133. KÖRÖMRÁGÁS

Szükséges: tárnicsgyökérből főzött erős tea vagy 10%-os acetonos oldat.

Az oldattal ecseteljük körmünket. Ha valakit e keserű íz sem rettent vissza a körömrágástól, az reménytelen eset.

BS-kiegészítés:

Érthetetlen, hogy aki szereti rágni a körmét, azt miért akarjuk leszoktatni róla?

134. LÁBIZZADÁS

Szükséges: 1 kanál ételecet, 50 fokos lábvíz.

Gyógynövényboltban kapható „Lábápoló teakeverék”-ből készített főzet.

A lábizzadás megelőzhető gyapjú- vagy pamutzokni használatával. Csökkenthetjük gyakori láb-fürdővel.

BS-kiegészítés:

... De előtte azért vegyük le a gyapjú- vagy pamutzoknit!

135. KONTAKTLENCSE TISZTÍTÁSA

Szükséges: tárlódoboz, tároló folyadék, tisztító folyadék, fertőtlenítő szemcseppek, protein-tabletta, fiziológiás sóoldat.

A kontaktlencse a tisztítófolyadékban átmosva újra használható vagy a tároló folyadékba visszatehető.

Tisztíthatjuk a kontaktlencsét úgy is, hogy a proteintablettát sóoldatban feloldjuk, majd a lencsét fél óráig benne tartjuk.

BS-kiegészítés:

Ha mindezt a szemem hagyott lencsével tennénk, akkor a szemben érzett éles fájdalom nem a látás élesedését jelenti!

136. LEÉGÉSRE

Szükséges: tejfölös bedörzsölés vagy Panthenol hab vagy mésvizes borogatás, vagy kamilla+zsályalevélteás borogatás. Hólyagok képződése esetén: Irix spray.

Szükséges: ¼ kg zsíros tehéntúró, 3 evőkanál tejfel, 1 csomagolt ledarált petrezselyemlevél leszűrt leve.

Alsó kenőcs.

Leégett arcra pakolásként alkalmazzuk.

BS-kiegészítés:

Anyagi leégésre nem biztos, hogy hatásos.

137. MEGGYPAKOLÁS

Szükséges: a gyümölcs leszűrt leve, tehéntúró.

Nyugtat, táplál, hidratál.

BS-kiegészítés:

A kiszáradt, éhező, ideges embert tehát megdobálhatjuk meggyel? Merthogy ez jól tenne neki...

138. MELL RUGALMASÍTÁSA

Zuhanymasszázs

Szükséges: hideg víz, kézi zuhanyzó, szivacs vagy mosdókesztyű.

A víz hőmérséklete: langyos, majd hideg legyen. Reggel és este végezzük a zuhanymasszázszt.

BS-kiegészítés:

... Télen elegendő a lenge ruházat.

Bedörzsölés

Szükséges: Diana sóborszesz, kámforszesz, tonik, kollogén, elasztinemuulzió.

A bedörzsölést hidegen végezzük. Hatása edzi, erősíti a mellizmokat.

BS-kiegészítés:

... Pláne, ha mindezt egy férfimasszőrrel végeztetjük.

Torna

Célja: a mellizmok erősítése, a testtartás javítása, a vérkeringés fokozása, **a dekoltázs ráncosodásának megelőzése.***

Gyakorlatok: karkörzés, karlendítés, fekvőtámasz, súlyozás, úszás, expanderezés.

BS-kiegészítés:

** Erre a vasalás tehát nem alkalmas.*

139. NORMÁL BŐR

Ápolása

Szükséges:

- 1. tisztításhoz: víz, szappan, arcvíz*
- 2. az ápoláshoz: hidratáló krém (nappalra), vitaminos krém (éjszakára)*
- 3. a pakoláshoz: uborka, őszibarack, szilva, dinnye, túró, tejfel, tojássárgája, méz.**

BS-kiegészítés:

** ... vagyis röviden: az arcra borított zöldségsalátástál!*

140. NYAK ÁPOLÁSA

Szükséges: bőrpoló, ráncatlanító krém.

Napi 5-10 perces masszírozás: iránya a fül felé, az állcsont felé.(1) Laza simító, ütögető mozdulatokkal.(2)

BS-kiegészítés:

No.1.:

No, de ki bírja addig levegő nélkül?

No.2.:

Ügyelve, hogy el ne érjük a nyakcsigolyák törési szilárdságát.

Szükséges: lenmagliszt vagy mag, vagy búzacsíra, vagy szójaliszt, vagy szójabab, 2 dl tej.*

2 evőkanál magot vagy lisztet a tejben megfőzünk. Melegen a bőrre rakjuk, fél óra múlva lemossuk. Ráncatlanító hatású.

BS-kiegészítés:

**Ha mindezeket az összetevőket inkább megesszük, akkor talán sokkal jobban tesz a bőrünknek!*

Szükséges: 2 őszibarack, 1 tojássárgája, a makkáskanál méz.

A gyümölcs húsát összetörve, a tojást és a mézet belekeverve vastagon tegyük fel a bőrre. Minimum fél óráig hagyjuk a bőrünkön. Tápláló hatású.

BS-kiegészítés:

Éhesen és fáradtan inkább fogyasszuk el, és francba a nyakráncokkal!

Szükséges: uborkalé, citromlé.

A kinyomott uborka levéhez 3-4 csepp citromot teszünk, azzal a nyakat rendszeresen áttörölgetjük (vattatamponnal). Használata üdít, frissít, fehérit.

BS-kiegészítés:

Ha anyósunk, magát korosodónak tartó feleségünk napi rendszerességgel készít citromlés uborkasalátát, akkor nem biztos, hogy az egészséges táplálásunk ezzel a célja, így ne sokat fogyasszunk belőle!

141. NYAKTORNA

Ajánlott: csigolyameszesedéskor, fáradtság esetén, az agy vérellátásának fokozása, a nyak ráncosodásának megakadályozására.

Gyakorlatok: fejkörzés, fejfordítás, fejbillentés, állemelés.

Szükséges: napi 5 perc.

BS-kiegészítés:

Minderre elegendő lehet az, ha a szokásos napi kérdésekre „igen”, vagy „nem” bólintunk!

142. ÓSZIBARACK-PAKOLÁS*

Szükséges: a gyümölcs leturmixolt leve, tejpor, bőrápoló zsíros krém.

Mindenféle bőrtípust táplál.

BS-kiegészítés:

****20 kg-os rekeszekkel végezve különösen hatékonyan hidratálja a bőrt – belülről!***

143. ÓSZÜLÉS

Ellene megbízható recept nincs. Ajánlatos az étrendben B-vitamint (élesztő), vasat(1) (sóska) és jódtartalmú sót fogyasztani.

Az ősz haj szép csillogó fehér lesz(2), ha hajmosásnál az utolsó öblítést híg kékítős oldattal végezzük.

BS-kiegészítés:

No.1.:

Fémvillára sózott élesztő, majd mindezt a villával együtt elfogyasztani!

No.2.:

Nem biztos, hogy akit zavar az őszülés, az még csillogni vagy villogni is akar vele!

144. PARADICSOMPAKOLÁS

Szükséges: friss paradicsomlé, tehéntúró vagy főtt burgonyapép.

Használata frissít(1)i, táplálja a bőrt. A paradicsomot önmagában „érelőnek” a szőrtüsző-gyulladásra szokták alkalmazni.(2)

BS-kiegészítés:

No.1.:

Kifejezetten a betakarításkori paradicsommal teli rekeszek pakolása után ajánlott frissítés-képpen.

No.2.:

A kis piros gyulladás majd kipukkad a méregtől, amikor szembesül az egészségtől majd kipukkadó paradicsomot.

145. PÓLUSÖSSZEHÚZÓ ARCSZESZ

Szükséges: csalánlevél (szárítva a gyógynövényszaküzletekben kapható), 70%-os alkohol (amelyben a levél egy hétig ázik), víz (fele-fele arányban a leszűrt alkoholhoz téve).

A keveréket arctisztítás után használjuk. Hatása: fertőtlenít, összehúz, edz.

BS-kiegészítés:

Ha nincs türelmünk a hetet kivárni – szaladjuk egyet a csalánosban, fürdőruhában. Ez:

- 1. elmulasztja a rosszkedvet (néha az életkedvet is!);*
- 2. összehúzza az ember egóját; és*
- 3. edzi a hangját is!*

146. PÓLUSÖSSZEHÚZÓ PAKOLÁS

Szükséges: 1 tojásfehérjéből felvert hab, kevés élesztő, mentolos fogpaszta.

A pépet száradás után bő, hideg vízzel lemossuk. Zsíros, mitesszeres bőrre ajánljuk.*

BS-kiegészítés:

** Akár fogkefével is!*

147. RÚZSFOLT ELTÁVOLÍTÁSA

Szükséges: mosószer, víz, hyppo*.

Mosható fehérneműből.

Szükséges: paraffinolaj, benzin vagy zsírfolttisztító*.

Bőrről vagy nem mosható ruhaműről.

BS-kiegészítés:

**Intím részekre a száraz letörlés javasolt!!!*

148. RÚZS TARTÓSÍTÁSA

Szükséges: papír zsebkendő, kontúrceruza, szájrúzs, porpúder vagy hintőpor, szájfény – szájméz.

Technológiai sorrend: *a száraz szájszéleket kontúrozzuk, majd rúzsozzuk. Papír zsebkendőbe „beleharapjuk” a felesleget. Átpúderezés után újra rúzs és rá a szájfény kerül.*

BS-kiegészítés:

Ezzel a módszerrel vonzó ajkakat kapunk, de nem csókra csábítót!

149. SALÁTAPAKOLÁS

Szükséges: a saláta nyersen leturmixolva, tejszín, tojássárgája.

Száraz bőrre javasoljuk. Hatása: tápláló, ráncatlanító, frissítő.

BS-kiegészítés:

Ha ezzel a pakolással a családtagok is meglátják az embert – még hangulatjavítónak is megteszi!

150. SÍRÁS

Szükséges: teakeverék, szakboltokban kapható „szemvidító fű” teakeverékből. Bőrápoló krém, speciális szemránckrém (Helia-D, Fabulon stb.)(1)

A könny „a lélek tisztítószere”, de a sírás kivörösíti a szemet.(2) **Kezelhető:** szemfürdővel, borogatással, ütögető masszírozással.(3)

BS-kiegészítés:

No.1.:

... és ezt sírás előtt vagy után kell alkalmazni?

No.2.:

Persze – ahogy a sok lelki szemét kifolyik az ember szemén, az valóban irritálja.

No. 3.:

Nem bokszesztyűvel, sem ököllel, mert az meg belilásítja!

151. SZAGTALANÍTÓ FÜRDŐ

Szükséges: 1-2 Burofix tablettát feloldunk a langyos mosdó- vagy fürdővízben. Az izzadó bőrfelületet áztatjuk.

BS-kiegészítés:

... Addig elvégezhetjük a házimunkát.

152. SMINKFORTÉLYOK

Általános BS-megjegyzés:

Minden nő Picasso kell, hogy legyen! Sokaknál az eredmény is csak annyira szexi, mint Picasso képei ... és nem mint Picasso maga volt!

1. Érdekes fény-árnyék hatások érhetők el a gyöngyház színű alapozókkal és sminkszerekkel.

BS-kiegészítés:

... különböző megvilágításokkal is.

2. A fiatalos, élénk arcfestés mindig egy árnyalattal világosabb a bőr eredeti színénél.

BS-kiegészítés:

És a csontfehér bőrűeknél??

3. Az alapozókrémekből nyomjunk a tenyerünkbe – amennyi szükséges. A test melegét átvéve így könnyebben bedolgozható.

BS-kiegészítés:

Miért kell ezt itt kihangsúlyozni? Általában nem kézzel szokták az arckrémet felvinni?

153. SZÁJSZAG

Okozhatja: étel, ital, dohányzás, rossz fogak, gennyes mandula, anyagcserezavar, bél- és homloküregi betegségek.

***Kezelhető:** mentolos szájpasztilla, szagtalanító szájspray, szájvizes öblögetés, fogmosás, Hipezol tablettás fertőtlenítőszeres gargarizálás, a betegség megszüntetése. ...*

BS-kiegészítés:

... És leghatékonyabban talán a némasági fogadalom!

154. SZÁRAZ BŐR ÁPOLÁSA

Szükséges: lágy víz (szappan tilos!), arctej vagy krém, alkoholmentes tonik.

Az ápoláshoz: zsíros és félszíros krém, arcolaj, szemránckrém.

A pakoláshoz*: ribizli, sárgabarack, alma, saláta, sárgarépa, tejszín, túró, tojássárgája, méz, olaj, vaj.

BS-kiegészítés:

**Ha ezeket az összetevőket 20-25 kg-os ládákkal pakoljuk, akkor garantáltan nem marad száraz a bőrünk!*

155. SZÁRAZ SZÁJSZÉL

Szükséges: ajakkrém (Helia-D) vagy szőlőzsír, 2 kávéskanálnyi túrókrém, 1 mokkáskanál méz.

Sportolásnál, berepedezéskor; naponta többször, bemasszírozva.

Pakolás hetenként kétszer. A pakolást fél óra múlva lemossuk.

BS-kiegészítés:

És ha mindezt fél óráig tart felrakni?

156. SZEMVISZKETÉS, KÖNNYEZÉS

Oka lehet: idegen test(1), allergia, smink, rossz szemüveg, szembetegség.

Kezelhető: szemfürdő(2), gyógyszerek.

A szem törlése mindig az orr felé, befelé, a könnycsatorna felé történjen!(3)

BS-kiegészítés:

No.1.:

Énnekem is bántja a szemem, sőt még meg is könnyezem, ha egy idegen testet látok a barát-nőm mellett az ágyban!

No.2.:

Pl. „bemosni” az illetőnek az arcába?

No.3.:

... akár az orrba verés!

157. SZÓKÍTÉS

Szükséges: 5-15%-os hidrogén-peroxid, 2-5 csepp szalmiákszesz, porsampon.

Amikor habosodni kezd, a szőrös bőrfelületre kenjük fel, 10 perc múlva bő vízzel lemossuk.

A vékonyabb szálakhoz (pl. bajusz) a gyengébb, vastagabb szálakhoz (pl. lábszár) az erősebb hidrogén szükséges.

BS-kiegészítés:

Vagyis a hidrogénezett hajú maca tulajdonképpen egy „hidrogénbomba-nő”???

158. TESTSZAG

Fokozódik: testsúlyfelesleg, fizikai munka, pszichés hatás, egyes betegségek következtében.(1)

Nem akadályozható meg illatosítók használatával!

Csökkenthető: rendszeres tisztálkodással (szappannal, meleg vízzel(2)), fehérnemű, ruha sűrű váltogatásával, szellőztetéssel (szoba, ruha, bőrfelület), izzadsággátló(3) kozmetikumokkal (hintőpor, spray).

BS-kiegészítés:

No.1.:

Hát csodálható, hogy ezeket nem kövér, ideges és beteg melósokkal reklámozzák?

No.2.:

... akkor érthető, hogy a szappantalan hidegvízben élő halak miért olyan halszagúak!

No.3.:

Akkor most IZZADSÁG, IZZADTSÁG vagy IZZADÁSGÁTLÓ?

159. TÉSZTAPAKOLÁS*

Szükséges: 1 gombócnyi kelt tészta, 1 csomag zöldpetrezselyem apróra vágva vagy darálva.
A „zöld tésztát” bőrre formálva hagyjuk megkelni. *Érzékeny bőrre: nyugtat, ráncatlanít.**

BS-kiegészítés:

**Én sokat pakoltam tésztát (pontosabban kovászt) a kenyérgyárban, de a bőrömet leáztatta a nyirkos anyag, amittől egyáltalán nem lettem nyugodtabb...*

160. ZSÍROS BŐR ÁPOLÁSA

Szükséges a tisztításhoz: szappan, meleg-hideg víz, mosdókesztyű, alkoholos arctonik.

Az ápoláshoz: mandulakorpa, élesztő-joghurt keveréke, összehúzó hatású szesz vagy paszta, kéntartalmú, antiszeptikus hintőpor.

A pakoláshoz: narancs, meggy, uborka, citrom, banán, sóska, élesztő, tojásfehérje, író, joghurt.*

BS-kiegészítés:

**... vagyis akár a zsíros ételek mellé körítésnek, a zsíros bőr mellé is jó a zöldségsaláta!*

– – EGÉSZSÉG ÉS JÓ KÖZÉRZET – –

161. ALACSONY VÉRNYOMÁS

Szükséges: ürömfű, rozmarin, bazsalikom, borsikafű, koriander, méz.

Készítsünk teát ürömfű, rozmaringlevél, bazsalikom, borsikafű és koriander keverékéből. Mézzel édesítve ezt igyuk víz helyett.

Mozogjunk annyit, amennyi JÓLesik.*

BS-kiegészítés:

.. Vagyis ne addig, amíg majd ÖSSZEesik!?

162. BŐRGYULLADÁSOK

Szükséges: paradicsom vagy nyers krumplireszelék, vagy 1-2 gerezd fokhagyma, mogorónyi zsír.

Gennyes pattanások érlelésére használjunk paradicsomot vagy nyers krumplireszeléket.

1-2 gerezd fokhagymát mogorónyi zsírral keverjünk össze és kenjük be vele a gyulladt bőrt.

BS-kiegészítés:

A fokhagymaillatú arcunktól aztán mások olyan távol maradnak majd tőlünk, ahonnan már nem látszódnak a gyulladásaink.

163. EMÉSZTÉSI ZAVAROK

Szükséges: ezerjófű vagy ánizsmag, levendula, zsálya, ürömfű, kakukkfű és rozmaringlevél.

Vegyünk egy teáskanálnyi ezerjófűvet, forrázzuk 1-2 deci vízzel, ha langyosra hűlt, kortyolgatva igyuk meg.

*Készítsünk az alábbi növényekből teát: ánizsmag, levendula, zsálya, ürömfű, kakukkfű és rozmaringlevél. Készítsünk nagyobb mennyiséget és napi folyadékszükségletünket ezzel pótoljuk.**

BS-kiegészítés:

**Vigyázva persze, nehogy folyadék-visszatartási és vizeleési zavarok esetén tegyünk mindezt!*

164. ÉTVÁGYJAVÍTÓ

Szükséges: vörösbor vagy borsikafű, fodormenta, izzópfű és rozmaring, citrom.

Minden étkezés előtt igyunk meg félpohárnyi vörösbort.

Készítsünk teát borsikafű, fodormenta, izzópfű és rozmaringlevél keverékéből. Lehetőleg csak citrommal ízesítsük.

BS-kiegészítés:

Étvágytalan gyerekeknek nem ajánlott!!!

165. FAGYÁS

Szükséges: fagykenőcs vagy csalánlevél, bor vagy krumpli.

– gyógyszertárakban kapható fagykenőcsök jól tesznek.

– lábfürdőt melegítsük fokozatosan csalánlevél-forrázattal. Igjunk szép lassan lélekmelegítőnek forralt bort vagy egy kis pálinkát.

– összetört, meleg főtt krumplival borogassuk be fagyott végtagjainkat.

BS-kiegészítés:

Nem biztos, hogy az eszkimóknál is ezek a módszerek használatosak!

166. FEJFÁJÁS

Szükséges: hideg vizes ruha vagy jég, krumpliszeletek vagy mentolos balzsam és olaj.

Segíthet, ha eszünk egy keveset vagy pihenünk.

BS-kiegészítés:

Vagy pihenésképpen eszünk egy keveset, vagy ha éppen evés közben fáj a fejünk, akkor evés közben pihenjünk egy keveset.

Az is lehet, hogy egy kávé vagy tea segít.

BS-kiegészítés:

Külsőleg vagy belsőleg?

Migrén esetén tegyünk nyers krumplireszeléket a halántékunkra.

BS-kiegészítés:

A szemtanuk röhögése majd elmulasztja a fejfájásunk!

167. FELFÚVÓDÁS

Szükséges: fokhagyma.

Hajlamosság esetén kerüljük a puffasztó ételeket.

*Naponta együnk meg 1-2 gerezd fokhagymát, ha zavar az illata, petrezselyemmel semlegesíteni tudjuk.**

Ételeinket az alábbi fűszerekkel ízesítsük: levesbe lestyán, bazsalikom; főzelékbe kapor, majoránna.

BS-kiegészítés:

... és ha az ismerősömet zavarja a fokhagyma illata, azt is tudom én petrezselyemmel semlegesíteni?

168. GYOMORSAVHIÁNY

Szükséges: vörösbor, citromos limonádé, paradicsom, vagy citromfű és ürömfű, vagy angelikagyökér, borókabogyó, édeskömény, kálmosgyökér, vagy savanyú káposzta vagy kovászos uborka leve.

... Együnk egy kis savanyú káposztát, de még jobb, ha a levét isszuk meg. Nyáron a kovászos uborka levét ajánljuk.

BS-kiegészítés:

Azonban bármely évszakban pusztán elegendő a híradó rendszeres figyelemmel kísérése!

169. IDEGESSÉG, GYOMORFEKÉLY

Szükséges: macskagyökér, komlóvirág, citromfű, édesgyökér, koriander, csipkebogyó vagy tök, vagy nyers krumplilé, vagy kálmosgyökér, ánizs, ezerjófű, összetört borókabogyó.

Kövessünk el mindent annak érdekében, hogy megszüntessük a kiváltó okot.(1)

Próbáljuk figyelmünket másra terelni(2): olvassunk, tornázzunk, fussunk, sétáljunk, esetleg langyos vagy hideg vízzel zuhanyozzunk le.

BS-kiegészítés:

No.1.:

Vetessük ki a gyomrunkat???

No.2.:

Akár valaki más idegességére vagy gyomorfekélyére... különösen, ha mi okoztuk a másikat!

Ne fogyasszunk erősen fűszeres ételeket, viszont együnk gyakran sült tököt.

Ügyeljünk arra, hogy ne legyen üres a gyomrunk (tej, keksz segít).

Igyunk reggel éhgyomorral félpohárnyi nyers krumpli levét (reszelékből kiperéselve) két hétig.

Készítsünk forrázatot kálmosgyökérből, ánizsból, édesgyökérből, ezerjófűből és összetört borókabogyóból. Ezt igyuk víz helyett.

BS-kiegészítés:

... Vagyis mértékkel mindig azon legyünk, hogy együnk ugyan, de étvágyunk ne sok legyen!

170. JÓ KÖZÉRZET

Szükséges: fokhagyma, cékla, méz.

Nagyon fontos a sokoldalú(1), rendszeres táplálkozás.

A betegségek megelőzése érdekében fogyasszunk mindennap 1-2 gerezd fokhagymát (2) (ez az egyik legfontosabb egészségmegőrző növény), igyunk mindennap félpohárnyi céklalevet mézzel édesítve (testünk védekezőképességét fokozza).

BS-kiegészítés:

No.1.:

Együnk sok oldalt?

No.2.:

Ezzel a módszerrel a kellemetlen beszélgetéseket is remekül meg lehet előzni.

171. NÁTHA ELLEN

Szükséges: citrom leve, méz.

Jó közérzetünk megőrzése érdekében tavasszal és ősszel mindennap csavarjunk egy citrom levét egy pohárba, öntsük fel mézzel, és kanalazzunk többször belőle.

BS-kiegészítés:

Remek dolog lehet, ha valaki annak tudja be a jó közérzetét, hogy mézes citromlét fogyaszt az év felében!

172. TESTSÚLYCSÖKKENÉS

Szükséges: fogyasztó tea.

Mozogjunk sokat és változtassunk az étrenden.(1)

Próbáljuk ki a Herbária-üzletekben és gyógyszertárakban kapható fogyasztó teát(2) az alábbiakból: szenna, ánizs, kömény, cickafark, zsálya, kutyabengekéreg. Áztassuk egész éjszaka a növényeket, reggel forraljuk fel, és lehűlés után ízesítés nélkül igyuk.

BS-kiegészítés:

No.1.:

Pl. lépcsőn menjünk az étkezdébe és együnk csipszet a sült krumpli helyett!

No.2.:

Naponta ötször, a főétkezések után!

173. FOGÁPOLÁS

„No.1. A fogkefe sörtéje se puha, se túl kemény ne legyen.”

BS-kiegészítés:

Akkor miért lehet puha, kemény és közepesen erős fogkefét kapni?

„No.2. A fogkefe szőre ne legyen éles műanyag.”

BS-kiegészítés:

Nos, akkor milyen legyen? Életlen?

„No.3. Fogkefét hetente áztassa, fertőtlenítse Neomagnol-oldatba.”

BS-kiegészítés:

De azért ne napokig!

„No.4. A fogkefét és a fogpoharat minden használat után alaposan kimosva, jól szellőző helyen kell tárolni.”*

BS-kiegészítés:

*... *kímélő programmal a fehér ruhák között, aztán kicsipeszezni?*

„No.5. Fogait elől-hátul jól kefélje át, vízszintes és függőleges irányban.”

BS-kiegészítés:

Talán felesleges megjegyzés, de mindezt szájon át végezve...

„No.6. Az alma rágása edzi a foghúst.”

BS-kiegészítés:

... és a foghús rágása?

„No.7. Ne fogyasszon sok édességet, cukorkát!”

BS-kiegészítés:

... egyszerre?

„No.8. A munka nélkül maradt, keveset rágó fogak gyorsan kihullanak.”

BS-kiegészítés:

Értsd: „munkanélküli fogak”? ... A FOGLalkoztatáspolitikát már a szánkban turkál?

„No.9. A nikotinos fogakat hetente kefélje át szódabikarbónával.”

BS-kiegészítés:

Praktikus ezt már nem a szájban végezni – de miért nem gyártanak már fogfehérítő cigarettát?

„No.10. A rágógumi édesség, tehát többet árt, mint használ.”

BS-kiegészítés:

... de csak akkor, ha csupán addig rágjuk, amíg íze van. Azután egészséges. Így praktikus lehet a mások által már elíztelenedettre rágott rágók rágása!

„No.11. A tejfogakat éppúgy ápolni kell, mint a végleges fogazatot.”

BS-kiegészítés:

... De nem úgy, hogy a párna alatt egy szép kis dobozkában tároljuk őket!

„No.12. A protézis alatt gyorsan romló ételmaradék sok fertőzés alapja.”

BS-kiegészítés:

Megoldás – soha ne tegyük ételmaradékra a protézisünket!

174. KVARCOLÁS

Szükséges: kvarclámpa, védőszemüveg.

A) PRAKTIKUS TANÁCSOK:

„No.1. Tisztítsuk meg a fényt adó csövet és a fényvisszaverő felületet alkoholos vattával. Nagyobb lesz a készülék hatásfoka.”

BS-kiegészítés:

... és ha ezt közvetlenül kvarcolás előtt tesszük, akkor a hangulatunkat is sokkal jobban javítjuk, nemcsak a színünket!

„No.2. A kvarcolandó bőrfelület teljesen tiszta legyen!”

BS-kiegészítés:

Ezt már ne alkohollal tisztítsuk le!

„No.3. Gondosan ügyeljünk az idő és a távolság betartására.”

BS-kiegészítés:

Esős időben ne kvarcoljunk? És milyen távol lévő szoláriumba járjunk?

„No.4. Maximális kvarcolási idő 15 perc.”

BS-kiegészítés:

Hetente, naponta vagy óránként?

B) KVARCFÉNYKEZELÉS JAVASOLT:

„No.1. Zsíros, pattanásos bőrre”

„No.2. Korpás hajra, hajhullásra”

BS-kiegészítés:

Lásd a C) 2 pontot!

„No.3. Sömörre, érdes bőrre”

„No.4. Hámlasztásra, barnulásra”

„No.5. D-vitamin hiányra”

C) A KEZELÉS TILOS:

„No.1. Bőr és más betegségek esetén”

BS-kiegészítés:

Lásd a B) 1-es, 2-es és 3-as pontokat!

„No.2. Szőrnövési hajlamnál”

175. NAPOZÁS

„No.1. A **bőrnek** 5-8 napra van szüksége ahhoz, hogy megfelelő festékanyagot termeljen.”

BS-kiegészítés:

... eddig tart, amíg észbe kap?

„No.2. A napozás kezdetben 10-15 perc, később ½ óra lehet.”

BS-kiegészítés:

Attól függően, hogy milyen vörös árnyalatot szeretnénk.

„No.3. Minden bőr csak addig tud barnulni, amennyi festékanyagot a szervezet tárol.”

BS-kiegészítés:

Mesterséges ételszínezékek rendszeres fogyasztásával talán fokozható.

„No.4. Segíti a barnulást, ha sok piros gyümölcsöt, karotinban gazdag sárgarépat és sült tököt fogyasztunk.”

BS-kiegészítés:

A barnára sült hússzelet nem ez a kategória?

„No.5. Csak smink nélküli tiszta bőrrel napozunk.”

BS-kiegészítés:

A feneket is?

„No.6. Napozás alatt tilos a kölni(1) és a szesztartalmú(2) kozmetikumok használata.”

BS-kiegészítés:

No.1.:

Mégis ciki, ha az embert kölnit szaglászó emberek árnyékolják be!

No.2.:

Belsőleg is?

176. BOROTVÁLKOZÁS

„No.1. Tilos **szárazon** borotválkozni!”

BRAIN STORMING:

Hogyhogy? Igyam le magam, vagy szálljak tengerre?

„No.2. A szappanozás puhítja a szálakat, de **szárítja** a bőrt!”

BRAIN STORMING:

Talán még a megszáradás előtt meg tudunk borotválkozni!?

„No.3. A **borotvapamacs** puha és jól fertőtlenített legyen!”

BRAIN STORMING:

... és esetleg borotvált!

„No.4. Mindenki csak a saját borotvafelszerelését használja!”

BRAIN STORMING:

Fiúk, lányok egyaránt!

„No.5. Száraz bőrűek a borotválkozás előtt ½ órával zsíros krémmel **kenjék át a bőrüket!**”

BRAIN STORMING:

... De csak külsőleg!

„No.6. Érzékeny bőrűek borotvakrémet vagy borotvahabot használjanak!”

BRAIN STORMING:

A nagyon-nagyon érzékeny bőrűek azonban igyekezzenek nem szakállasodni!

„No.7. A villanyborotva jobb hatásfokkal működik, ha **after shave-vel** keményíti meg a szőrzetet.”

BRAIN STORMING:

Csak addig van szükség erre a megoldásra, amíg piacra nem dobják a villanyborotvákhoz ajánlott „before shave”-et!

„No.8. Közvetlenül borotválkozás után fertőtlenítsa a bőrét (**arcszesz, tonik, hintőpor**)!”

BRAIN STORMING:

... De nem szájon át alkalmazva!

„No.9. Az arcbőr táplálására a férfiak is gondoljanak!”

BRAIN STORMING:

Azért, hogy minél nagyobbra nőjön az arcuk?

„No.10. A borotválkozás egyik fázisa mindig a hideg vizes mosás, a bőr paskolása, edzése legyen.”

BRAIN STORMING:

... lehetőleg nem borotválkozás és borotválás közben!

4. EPILOGUS, AVAGY: EGY VÁROSI NOMÁD ÉLETVITELI PRAKTIKÁI

A legfontosabb alapszabály: a tisztaság előbbre való, mint a rend.

- 177. Szeressük a reklámújságokat!**
- 178. Banános dobozok**
- 179. Szellőztetés és hőkeringetés ventilátorral**
- 180. Télen estére vastag sötétítőfüggöny, nappalra fényár**
- 181. Lakáson belőli függönyök a meleg megtartása érdekében**
- 182. Miért ne vegyünk drága fogkefét?**
- 183. Hűtővel és anélkül, az élelmiszer vásárlás dimenzióját is érintve**
- 184. Többször használható egyszer használatos dolgok – a rágó és a fogselyem**
- 185. A tökéletes és olcsó borotválkozás titka**
- 186. Mossunk, mint a gép**
- 187. Mosó- és öblítővíz felhasználása**
- 188. Sportruházat**
- 189. Polcok a lakásban, avagy – hogyan érhető el a rend „optikai tuninggal”?**
- 190. Mikrós tükröztetés**
- 191. Tökéletes panírozási módszer – zéró maszatolással**
- 192. Mosogatás**
- 193. Baseball sapka kibélelése**
- 194. Dioptriás- és napszemüveg: 1 a 2-ben**
- 195. Okos teregetéssel küzdjünk a vasalás ellen!**
- 196. A porszívó a padlószőnyeges lakás berendezési tárgya**
- 197. Téltre barátkozzunk össze a szőnyegekkel!**
- 198. Aki sokat ír, tök mindegy, mivel ír – azt nézik, hogy mit ír, és nem azt, hogy mivel ír**
- 199. Minden papírnak több oldala van!**
- 200. Szórtelenítéssel a takarékoság és higiénia felé**
- 201. Fürdés 15 liter vízben**

Hogy kit nevezhetünk „városi nomádnak”? Talán egy olyan modern embert, aki birtokában van a civilizációban megkövetelt ama tudásnak, ami képessé teszi az újrafelhasználás, a praktikus anyag- és eszközhasználat olyan alkalmazását, mellyel jelentősen csökkenteni képes a létfenntartása dologi kiadásait, különösebb high-tech megoldások igénybevétele nélkül, pusztán a mindenki számára adott anyagokból. Esetében a kreatív anyag- és eszközhasználat a legfőbb tényező. A következőkben egy ilyen ember(típus) életvezetéssel kapcsolatos néhány egyedi megoldását olvashatjuk.

177. Szeressük a reklámújságokat!

Számos nagyvárosi tömbházban láthatunk olyan feliratokat a postaládákon, melyek a stilsztika széles spektrumát felölelve közlik az újságkihordókkal, hogy nem kérnek az ingyen szóróanyagokból. Ez azonban óriási hiba, hiszen ezzel olyan ingyen nyersanyagot utasítanak vissza, amit számos területen felhasználhatnának! (A legtöbb feladatra a fényesített papírból készülj újságok sajnos nem alkalmasak, mivel azok nedvszívóképessége csekély.) Íme néhány alkalmazási mód:

1. *Tálcaalátét.* – Az egyszeri használat céljának még higiénias szempontból is megfelel.
2. Padlóra, szőnyegre löttyen víz vagy egyéb *folyadék felszívása.*
3. Olajos, gépszíros kéz *előtörölése kézmosás előtt*, majd ugyancsak *újságpapírral törölközés* – ezzel megóvhatjuk a törölközőket a olajos koszolódástól.
4. Esős időben, több rétegben egy széles és lapos dobozba helyezve a cipőkről *lecsöpögő víz felszívására* alkalmas, és amikor a cipő már cseppmentes, akkor csak el kell távolítani a felső, átázott rétegeket.
5. Mosogatáskor a *poharak, egyebek lecsöpögtető alátétje* lehet.
6. Sajnos sok vécészsze olyan kialakítású, hogy a bele kerülő szilárd anyagok erősen tapadnak az anyagához, és egyszeri vízadaggal nem öblíthetők le maradéktalanul. Ennek megkönnyítésére tegyünk egy A5-ös méretű újságpapírlapot „nagydolog” előtt a csészébe. Ezzel a módszerrel felére csökkenthető az öblítések száma. (És, mint tudjuk, a modern háztartásokban az egyik legvízigényesebb dolog a vécéöblítés.)
7. *Olajos edényzet mosogatásakor* a mosogatószeres mosás előtt összegyűrt újságpapírral töröljük ki az edényt, serpenyőt, stb.
8. Az újságpapír tökéletesen megfelel a *díszpárnák kitömésére* is – golyókká összegyűrve tökéletes töltőanyagot képez.
9. Állandóan csukva tartott *nyílászárók téli szigetelésére* is alkalmas lehet, ha szorosan összehajtogatjuk a megfelelő méretűre vágott újságot, és az ajtó, v ablak és a keret közé tesszük (ha odaszorítható). Ez nem feltétlenül akadályozza meg a légáramlást, de erősen lelassíthatja.
10. Fürdőszobában ideiglenesen *kilépőszőnyeg* gyanánt is alkalmazható.
11. Hideg, téli éjszakákon reggelre bepárásodhatnak az ajtók, ablakok – ezt nem érdemes ruhával vagy egyébvel letörölni, mert csak szétkenődik és a kicsapódott pára ilyenkor lefolyhat az alsó párkányra, ami tócsát eredményezhet; ha jó nedvszívóképességű újságpapíriveket helyezünk rájuk, azok percek alatt felszívják a nedvességet. Ha ilyenkor otthagyjuk a papírt, az rendszerint azonnal leesik, amint alatta megszáradt az üvegfelület; vagy amikor már átnedvedesedtek, akkor levehetjük őket, és akkor már csak a visszamaradt minimális nedvességet kell eltávolítani.

178. Banános dobozok

Kevesen gondolják, de ágy is készíthető banános dobozokból (és még ezernyi más dolog). A kétrészes dobozok olyan erősek, hogy ha a szélesebb felületükkel helyezzük őket egymás mellé, majd arra egy akár egy vékonyabb bútorlapot helyezünk, olyan erős felületet kapunk, amin akár ugrálni is lehet.

179. Szellőztetés és hőkeringetés ventillátorral

Sok légkondicionáló gyártó cég azzal is reklámozza a készülékeit, hogy a légfűtés következtében gyorsan érhető el az előállított hő szétterjedése az illető helyiségben. Ez azonban egy hagyományos fűtőtest esetében is megoldható, akár radiátorról, akár gázkonvektorról van szó. Ezek a

fűtőtestek a felmelegedett levegő hőmozgása miatt kerülnek általában az ablakok alá. Az így keletkező hőáramlás azonban csak arra elég, hogy a szoba légterének felső része jóval erősebben melegedjen fel, mint a padlózat. Ilyenkor akár 10 fok különbség is lehet télen a szobák mennyezete és padlózata környezetében lévő levegő hőmérsékletében. Mivel senki sem akarja, hogy a fűtésre szánt energia elsősorban a feje feletti légteret melegítse, így ezt a hőáramlást bármilyen módon megtörjük egy erősebb légmozgással, kiegyenlítettebb hőfokot kapunk a helyiség teljes keresztmetszetében. Pl. a konvektor mellé helyezett apró ventilátor (aminek a fogyasztása csekély) már elegendő arra, hogy megtörje ezt az áramlást. A szobában lévő levegő hőmennyisége nem változik, viszont nagyobb keresztmetszetben lesz egyenletes a hőmérséklet: a padlózat magasságában növekszik, a mennyezet magasságában csökken a hőmérséklet.

Sokaknak okoz gondot télen a szellőztetés – ami viszont kifejezetten a fűtési időszakban nagyon fontos. Továbbá az is gondot okoz ilyenkor, hogy ha az ember nagyobb padlófelületet mosott fel, akkor majdnem teljesen kihűl a lakás, mire a szellőztetéssel elkerüljük a kellemetlenül magas páratartalom kialakulását – amivel növeljük a sarkok penészedésének az esélyét, stb. Íme egy tipp, amivel a töredékére csökkenthetjük a szellőztetési időt. A téli szellőztetés alkalmával, hacsak nem fúj odakint a szél, csak pár másodpercre szokott kialakulni erőteljes huzat. Ezt elősegítendő állítsunk be egy ventilátort a huzat vonalába és kapcsoljuk a legerősebb fokozatra. Ha padlófelmosás után akarjuk a száradást meggyorsítani, akkor egyesén irányítsuk a ventilátort a nedves felület felé, vagy pedig úgy állítsuk be, hogy közvetlenül fölötte legyen erős áramlás.

Persze minden ventilátorozási irányt úgy kell beállítani, hogy aki nem bírja a huzatot, azt elkerülje.

180. Télen estére vastag sötétítőfüggöny, nappalra fényvár

A praktika magáért beszél – akármilyen jól szigetelt is az ablak vagy az ajtó, télen erősen lehűlhetnek éjszaka. Mivel olyankor úgysem számít a kintről beáramló fény, így ezeket vastag sötétítőfüggönnyel takarjuk el. Jelentősen gazdaságosabbá válik így az éjszakai fűtési energia felhasználásunk.

Ennek ellenkezőjére kell figyelni a napsütéses téli napokon – ilyenkor a nap irányába néző ablakokat minél inkább tegyük szabaddá, hogy a behatoló napfény minél több meleget juttathasson az otthonunkba. Praktikus lehet kifejezetten fekete színű bútorokat, berendezési tárgyakat a fénybe helyezni – ezek jobban magukba szívják a sugárzás energiáját, majd viszont kisugározzák a helyiségbe.

181. Lakáson belüli függönyök a meleg megtartása érdekében

Manapság sok lakásban és házban a fűtési költségek csökkentése érdekében egy-egy helyiséget nem fűtenek, van, ahol csak egyet fűtenek. Sokan az ilyen helyiségeknek a többitől való hőtani elszigetelését egyszerűen az ajtó becsukásával oldják meg. Egyeseknek azonban erős bezártságérzetük van emiatt, és az ilyen helyiségek szellőzése sem megfelelő. Az ajtók résnyire nyitása huzatot eredményezhet. Ezt meg lehet oldani azzal, ha az ajtók/ajtókeret nyitásiránnyal ellentétes oldalára függönyt szerelünk fel. Ezáltal akusztikailag összeköttetésben maradhatunk a többi helyiséggel, a szellőztetés megfelelő módon lelassul. Meg kell jegyeznünk, hogy mivel a meleg levegőtömeg a magasba törekszik, így a függönynek nem kell teljesen a padlózatig érnie – a szobában előállított hőmennyiséget javarészt a felszálló meleg tárolja, amit nem tud kiszorítani a függöny alatt lassan beáramló hűvösebb levegő.

182. Miért ne vegyünk drága fogkefét

Ne vegyünk drága fogkefét – az olcsóbban töredékáron kaphatók. A reklámokban ritkán említik meg, hogy 2-3 havonta erősen ajánlott fogkefét cserélni. Egy reklámokban is felbukkanó minőségi fogkefe azonban sokkal többet bír, mint 2-3 hónap, az ára pedig 5-10 szerese egy olcsóbb kivitelű fogkefének, ami azonban tényleg csak kb. annyi időt bír ki, mivel az olcsóbb kivitelnek vagy használhatatlanná deformálódik a sörtéje, vagy pedig egyszerűen elkezd hullani. Végeredményben tehát azért érdemes olcsóbb fogkefét vásárolni, mert az egyfajta tervezett elavulás módján a tönkremenetele alapján jelzi, hogy cserére érett. Így akár 2 évre is elegendő, rendszeresen új fogkefének lehet egyetlen csúcsfogkefe árából, amit azonban szintén ki kellene dobunk a higiéniai követelmények alapján.

183. Hűtővel és anélkül, az élelmiszer vásárlás dimenzióját is érintve

A hűtő a modern életforma egyik vívmánya – mind a használata, mind a mellőzése lehetőséget ad némi spórolásra. A hűtő mellőzése mellett vitathatatlanul az szól, hogy ha az ember otthonában élelmiszer van felhalmozva, akkor ez lehetőséget ad arra, hogy akkor együnk, amikor csak jólesik – ez a lehetőség egyenes utat jelent az elhízáshoz. Van, aki ez ellen azzal érvel, hogy számos állatfaj készít magának élelemraktárt – igen ám, de az év egyik felét azzal töltik, hogy várnak a begyűjthető terményekre, majd a ragadozók lecsapásával dacolva, az életük kockáztatásával lótnak-futnak, hogy megtöltsék a raktárt.

Mit érdemes tehát tárolni a hűtőben? Akciók mindig vannak, így a romlandó élelmiszerekből akkor érdemes nagyobb mennyiséget felhalmozni – ez nem feltétlenül jelent majd túlevést, mivel mindenkinél van egy bizonyos határ, ami után még a kedvencekből sem fogyasztunk már annyit. Továbbá, a pékárut is érdemes a hűtőben tárolni, mivel ezzel növelhető az eltarthatósága.

Tudvalevő, hogy a szomjúság oltására az olyan italok a legjobbak, amik erős ingert adnak nyeléskor – erre a hideg víz is megfelelő, vagy a hideg vízzel készített szörpök. Így tehát mind a szénsavas ásványvizet, mind az ugyanilyen üdítőket is kiiktathatjuk.

A hűtő alkalmazásával megspórolhatjuk a napi bevásárlást is.

Téli időszakban a lakásban tartott és működtetett hűtő hozzájárulhat a fűtéshez is.

A hűtő kiiktatásával is tudunk spórolni – elsősorban magával az árammal, amit fogyaszt. Téli időszakban, ahol csak lehetőség van rá, érdemes egy szabad levegőn, árnyékos helyen lévő, zárható szekrényt vagy ládát használni hűtőnek – ehhez ugyan ki kell menni a lakásból vagy házból, és figyelemmel kell kísérni a napi hőmérsékletingadozásokat, de már havi szinten is érezhető lehet a hűtő nem üzemelése.

Nyári időszakban hűtő nélkül tudatosan kell vásárolni, és ha teljes értékűen akarunk friss ételeket is fogyasztani, akkor naponta kell egy rövid vásárlást eszközölni, előre tervezve az aznapi és a másnapi étkezéseket is, minimális pluszokkal. Különösen fogyókúra idején hasznos a hűtő kiiktatása, ugyanis a legtöbb romlandó élelmiszer általában a magas cukor- vagy fehérjetartalma miatt romlik gyorsan.

Az ember könnyebben tud tervezetten étkezni, ha eleve csak az elfogyasztandó mennyiséget vásárolja meg – ezért célszerű pl. nem éhgyomorral vásárolni, mert ez túlvásárlásra készteti az embert. Hűtő nélkül is halmozhatunk élelmiszereket az otthonunkba, konzervek és száraz ételek, valamennyire tartósabb gyümölcsök és zöldségek tekintetében. Ezzel látszólag elveszik „az otthon nem éléskamra” elve, ám aki már élt ilyen kosztot, az tudja, hogy pár hét alatt átalakul az

ember ízlése, és nem eszi magát túl a tartós élelmekből. Amellett, hogy az ilyen koszthoz sokkal több magas víztartalmú ételmezt, zöldséget és gyümölcsöt kívánunk, és több folyadékot fogyasztunk, ergo egészségesebben fogunk étkezni.

A hűtő nélküli egyik támaszunk az olajos magvakban is kereshető – ezek nem romlékonyak, magas a tápértékük és ízletesek is. A méreteik miatt lassabban fogyasztjuk őket, alaposabban megrágjuk, a zsírtartalmuk miatt pedig hamarabb eltelünk velük. Ha van „szotyizós” emlékünkhöz, akkor tudjuk, hogy ha elkezdjük, akkor szinte lehetetlenség abbahagyni, és utána kívánunk valami folyadékot... utána pedig szinte semmit. Ha egy félórányit ropogtattuk a magokat, majd a foghézagokat is kipucolandó elropogtatunk egy sárgarépat, vagy bármi keményebb, rostosabb zöldséget vagy gyümölcsöt, akkor ezzel a lehető legjobbat tettük a szervezetünkkel! A jóllakottság érzését kiváltó hormon lassan fejt ki a hatását, és minél lassabban étkezünk, annál kevesebbet eszünk ennek a jelentkezéséig... Így, a magas zsírtartalom ellenére mégsem jut túl sok zsíradék a szervezetünkbe, nem is beszélve arról, hogy az olajos magvakban többszörösen telítetlen zsírsavak vannak, amik még elő is segítik a telített zsírsavaktól való megszabadulást.

184. Többször használható egyszer használatos dolgok – a rágó és a fogselyem

Apróságoknak tűnhetnek, de sok kicsi sokra megy. Sokan szeretnek rágózni, ám a legtöbben egy db rágót mindösszesen egy alkalommal „rágunk el”. Közkeletű az az idegenkedés, ami a mások által kiköpött, vagy akár a saját magunk által kiköpött rágót övezi. Holott a saját rágónk eléggé csekély veszéllyel bírhat ránk, ugyanis a nyál remek fertőtlenítő is. A rágózás erőteljes ingere a nyáleválasztásnak, és többek között a fogzásban is fontos szerepet tölthet be, amennyiben a főlős táplálékbevitel célja a stressz oldásához szükséges rágás. Az egyszer rágott rágót egy lehetőleg áramló levegőtől mentes tartóban elhelyezve 2-3 napon át is nyugodtan használhatjuk. (Persze a sajátunkat!)

A fogselyem is a hűtlenül és pazarlóan kezelt higiéniai segédeszközök között szerepel, holott szerepe mindössze csak annyi, hogy fogmosás előtt vagy után a foghézagok közé szorult ételmaradékokat eltávolítsa. Emiatt a fogak között eltöltött ideje erősen korlátozott – ha az ember még szájjöblítőt is használ utána, akkor egy adag fogselyem egészen addig használható, amíg ki nem bolyhosodik. Egyedül a száraz helyen való tárolását kell megoldani.

185. A tökéletes és olcsó borotválkozás titka

Sok borotvahab és borotvapenge reklámban egyre hatékonyabb vágási minőséget és egyre kevesebb bőrirritációt ígérnek. A közhiedelem is abban a tévhitben él, hogy a borotválkozás menete úgy zajlik, hogy az ember benedvesíti a borotválendő testrészt (jelen esetben maradjunk a férfiak arcszőrzeténél), borotvahabot ken rá, majd fogja a borotvát és levágja... Ez minden bizonnyal így is működhet az éppen kiserkent bajusz- és szakállkezdemények esetében, mivel annak a szálai még haragtgyengék. A felnőttek esetében azonban a már megerősödött szőrszálak borotválásakor igen komoly sérüléseket is lehet szerezni, és az elfertőződő szőrtüszők később csúnyán hegesedve gyógyulnak csak be.

Pedig a sérülésmentes és tökéletes borotválkozásnak egy meglehetősen pofonegyszerű módja van, amire a legolcsóbb kellékeket is maximális hatékonysággal használhatjuk.

Az első dolog: a borotválkozás utáni begyulladás szőrtüszőkre sok férfi panaszkodik, annak ellenére, hogy használnak arcszeszt. Ennek oka a már borotválkozáskor a sérüléssel a szőrtüszőbe kerülő szennyeződés, ami maga a lehámlott, még le nem hullott, de már kórokozótól hemzsegő

bőrdarabka. Ezt a legegyszerűbben azzal előzhetjük meg, ha már borotválkozás előtt alaposan megmossuk az arcunkat, egyszerűen szappannal.

Második dolog: a megmosott arc bőrt előbb töröljük szárazra, majd újra nedvesítjük meg, és így vigyük fel a borotvahabot, vagy így kezdjük el felvinni a borotvakrémet, amit a pamaccsal habosítunk. Itt élesen elválik a dolog gyakorlata: meglepő módon a régiesnek tűnő pamacsos habosítást követően sokkal könnyebb borotválkozni, mint a közvetlenül felvitt habbal. Ennek az az egyszerű magyarázata, hogy a pamaccsal jó pár percig kell habosítani és kenetgetni az arcfelületet, míg a habot pár másodperc alatt felvihetjük. Az egyedüli különbség itt az idő tényező: a pamaccsal egyszerűen hosszabb ideig nedvesítjük a szőrzetet, míg a habbal szinte semennyire. A habbal való trükk itt az, hogy a felvitt borotvahabot kb. 5-6 percig az arcon hagyjuk. Ez idő alatt a szőrzet tökéletesen átnedvesedik, amit a legolcsóbb borotvával is könnyűszerrel levághatunk – valószínűleg úgy fogja lehúzni a penge a szőrzetet, mintha csak a habot húznánk le.

A harmadik dolog természetesen a fertőtlenítés, ami ez esetben a legolcsóbb arcszesszel is tökéletes lehet.

186. Mossunk, mint a gép

A mosógép működési elve, hogy mosás idejére a ruhát beáztatja víz és mosószer keverékébe, majd forgatja azt. Ebből is látszik, hogy ennél a kézzel való mosás a dörzsöléssel és sikálással sokkal hatékonyabb lehet. Az automata mosógépek elterjedésének az oka a modern háztartásokban sokféle lehet – van, aki nem hajlandó „bepiszkitani a kezét”, van, akinek az otthonában nincs is lehetőség másra, hely vagy a beépítettség miatt, van akinek egyszerűen „fussa rá” (idézet a néhai Hofi mestertől), de elsősorban talán az időhiány, mivel a modern, civilizációs életforma nem a háztartásban való ügyködésről szól, hanem az idő kreatív vagy társasági, esetleg önmegvalósító felhasználásáról.

Visszatérve a mosógépekhez: a működésmódjuk a kézi mosásánál is lemásolható egyszerű eszközökkel. Sokan a kézi mosással ugyanúgy vannak, mint a fent leírt borotválkozással: egy egyben végrehajtandó műveletsorként képzelik el, amit elkezdnek, majd addig csinálnak, amíg be nem fejezik.

Az olcsó hatékonyság elve azonban itt is lassítást követel, ahol időt kell hagyni a tevékeny műveletek között, és hagyni a kémiát is dolgozni. A víztakarékos mosógépek működési elve hasonlít az olajtakarékos sütőkéhez, melyben a sütnivaló ételt nem teljes térfogatában merítik a sütőolajba, hanem minimális mennyiségű olajban forgatják: az éppen nem az olajba merülő rész a visszakerülésig minimálisan hűl le, vagyis tovább sül. A mosógépekben a mosószer és víz keveréke nem lepi el a ruhákat, hanem éppen annyi, hogy benedvesítse, és a néhány másodpercenkénti forgatás az, amivel biztosítja a hatékony eloszlását a ruhaanyag teljes keresztmetszetén. Ezt mechanikusan is lemásolhatjuk: használhatunk lavórt, vagy akár vödört is. A keskeny műanyag vödör alkalmasabb talán, mert a benne lévő ruhaanyagra támaszkodva a rajta keresztül felfelé préselődő mosószeres víz hatékonyabb munkát végezhet. Ezeket a mozgató keveréseket elegendő percenként elvégezni. Öblítéskor ugyanez a metódus.

A felhasznált víz további hasznosításáról a következőkben lesz szó.

187. Mosó- és öblítővíz felhasználása

Ezzel kapcsolatban komoly félreértések vannak, még zöld fronton is. Még környezetvédelmi minisztertől is hallottam olyan elképzelést, miszerint erélyes víztakarékosságot jelent, ha a

mosógépben használt vizet nem a csatornába juttatjuk, hanem külön „elraktározzuk”, és azt a véce öblítésére használjuk. Annak ellenére, hogy jelen esetben a Városi Nomád tanácsa is ez, ne feledjük, hogy ennek semmi köze sincs a „zöltséghez”, csak a háztartások pénzmegtakarításához. Amikor ugyanis már használt, szennyezett vizet használunk szintén szennyezett dolgok tisztításához, akkor ezzel csak az egyéni vízfelhasználásunkat és annak költségeit csökkentjük, a környezetet azonban éppenhogy súlyosabban terheljük vele. Ilyenkor ugyanis a csatornarendszerbe sokkal koncentráltabban szennyezett anyag kerül, ami tartósabban szennyezi a természetes vizeket, és többletenergiát követel a szennyvíztisztításnál is. Jelen esetben azonban a takarékoskodás a fő szempont! A mosásnál és öblítésnél használt vizet érdemes olyan módon tárolni, hogy azt a felhasználásig nem „bolygassuk” túlságosan, tehát praktikus ezt vödörben elhelyezni, és egy véceöblítésnél egy teljes vödörrel elhasználni. Tudni kell azonban, hogy hiába vegyszeres ez a víz, ettől még ennek is szagos lehet a kipárolgása, így a legjobb, ha minden második alkalommal használjuk csak – a búzelzáróban ugyanis folyadéknak kell maradnia, ami azonban jelen esetben nem tiszta víz.

188. Sportruházat

Akár mennyire is tobzódunk a ruhatisztítással kapcsolatos reklámokban és lehetőségekben, a modern életforma mellett elhanyagolható az a szennyeződés, ami napközben ránk és a ruhánkra kerül. Eltekintve most az egyéni személyi higiéniai szokásoktól, számos „egyszer használatos” ruhadarabunk többször is felhasználható lehet két mosás között. Igaz ez minden olyan ruhadarabunkra, amikbe nem izzadtunk bele, vagy beleizzadtunk ugyan, de nem a fizikai megterhelés, hanem a meleg miatt (a két izzadtság között van némi összetételbeli eltérés). A hétköznapi viseletben egyszer használt zoknik és alsóneműk, pólók, stb., minden további nélkül alkalmasak a soron következő futás, kerékpározás, vagy egyéb izzadással járó sporttevékenységhez. Azután természetesen rendesen ki kell mosni őket.

189. Polcok a lakásban, avagy hogyan érhető el a rend „optikai tuninggal”?

Sokan panaszkodnak, hogy a lakásukban nem tudnak rendet tartani, vagy pedig az elért rend nagyon hamar megbomlik. Ezen probléma megoldásának fontos része lehet a polcok alkalmazása – annál az egyszerű oknál fogva, hogy polcok használatával nem a földön, vagy az asztalokon tudunk tárolni dolgokat, hanem függőlegesen, a falon is! Bármely helyiségben pedig a rend első jele az, hogy a padlózatán minél kevesebb dolgot, vagy pedig semmit sem tárolunk! Meglepő módon, ha a polcokon rendetlenség is van, ám a padlózatán nincs semmi, bármely helyiség rendezettnek tűnik!

190. Mikrós tükröttozás

A recept rendkívül egyszerű: a kívánt mennyiségű tojást alaposan megkeverjük, ízlés szerint pakolhatunk bele akármit. Praktikus, ha a keveréket egy eleve a mikróba behelyezett lapostányérra öntjük, majd kb. 900 W-on 3-4 percig melegítjük. Ha nem tettünk semmiféle „tölteléket” a tojásba, akkor az anyag akár cipóméretűre is felfúvódhat, ami azonban azonnal összeesik, amint kivesszük a mikróból.

191. Tökéletes panírozási módszer – zéró maszatolással

Előrebocsátandó, hogy ezzel a módszerrel kifejezetten a gombafejek, és a keményebb ételfajták, mint pl. apró krumpli, főtt húskockák, darabolt zöldségek, főtt tojás, stb. panírozása oldható meg. A panírozáshoz használt alapanyagokat (liszt, felvert tojás, zsemlemorzsza) nem tányérra helyezzük, hanem jól záródó fedelű ételtartó dobozokba.

A panírozandó ételeket felváltva halmozzuk a tartókba, a fedelet ráillesztjük és vagy a tartó egyszerű forgatásával, vagy rázásával érjük el a bevonó anyag elosztatását a felületeken. A végeredmény egy erős panírbevonat lesz.

192. Mosogatás

Sokan nem szeretnek mosogatni, ami érthető, hiszen minden rendszer nélkül, vagy a lehető legrosszabbal végzik. A kétfázisú mosogatás egyszerűbb és takarékosabb, mind a vízfogyasztást, mind a mosogatószert nézzük. Sokaknak tetszhet az alaphelyzet, hiszen akkor hatékony, ha már teli mosogatónyi mosatlan halmozódott fel. A módszer lényege, hogy felülről lefelé haladva a megtisztítandó eszközöket az előzetes leöblítés után mosogatószeres szivaccsal megtörölgetjük, majd félretesszük a mosogató mellé, pl. egy olyan tálcára, amit amúgy is elmosnánk. Az első eszköz bevizezésénél és megtakarításánál a következő eszközök a róla lefolyó, lecsöpögő folyadékban már előáznak – ebben a fázisban majdnem lényegtelen, hogy ez a mosogatólé már nem tiszta víz. Amikor a mosogatószeres eszközök megtöltötték a tálcát, azokat gyenge vízszugárban leöblítjük. Ezzel azok teljesen tiszták lesznek, a róluk lefolyt lé pedig tovább áztatja a többit és a nagyobb szennyeződések esetleg le is mossa az alattuk lévőkről.

Az evőeszközöket a végére hagyhatjuk – azok a legkisebbek, azok amúgy is a mosogató leg-aljára rendeződnek. Ezeket is egyenként mosogatószerezünk, majd az öblítésüket egybefogva végezzük, amivel szintén rengeteg vizet spórolunk.

193. Baseball sapka kibélelése

Van, akinek nincs baja a látásélességével, ám a szeme nem bírja az erős fényt – ennek a leg-easy megoldása, ha az illető baseballsapkát hord, aminek a tisztántartása fontos lehet, különösen, ha nyáron, amikor az ember feje is erősen izzadhat, vagy ha az illetőnek nincsen haja, stb. A zsíros fejbőrrel, homlokról akár egyetlen napi használat után is koncentrált és sötét színű szennyeződés réteg maradhat vissza a sapka szövetanyagában – aki pedig ilyen szennyeződött ruhaanyagot visel, annak a bőre ezt erősen megsínyli.

A baseballsapka higiénia legegyszerűbb módja az, ha a sapkát pár réteg papír zsebkendővel, konyhai papírtörülővel kibéleljük. Az ilyen papírbélelést néhány centiméteren hajtsuk vissza, és ezt a hajtást illesszük a sapka homlokrészének a pereméhez – ha így vesszük fel, akkor egyszerűen beigazíthatjuk a sapkába úgy, hogy azt senki sem veszi észre. Természetesen, ha már bele-izzadtunk, akkor ki kell dobni (akár a vécébe is jó lehet, „pottyantós papírnak”).

194. Dioptriás- és napszemüveg: 1 a 2-ben

Sokan, akiknek egyszerre dioptriás és fényérzékeny is a szemük, abban a hitben élnek, hogy reménytelen kompromisszumra kényszerülnek: vagy nem látnak élesen, de nem bántja a szemüket az éles fény, vagy élesen látnának, de bántja a szemüket az erős fény. Vannak megoldások, mint pl. a fényre sötétedő dioptriás lencse. Van, aki ezt nem szeretné, mivel a szem fényérzékenysége sem mindig egyforma, és a látásélességet is befolyásolhatja a fáradtság, stb. Létezik olyan kompro-

misszum, ami mindkét szemüveg előnyös tulajdonságait ötvözi – egyszerűen hordani kell mindkettőt. Általában praktikus egy kisebb, dioptriás szemüveget hordani alul, felette pedig egy akkora napszemüveget, ami lehetőleg eltakarja – nem azért, mert furcsán nézne ki, hanem azért, mert így kiküszöbölhető, hogy a napszemüveglencse mellett még elérje a szemet a bántó, erős fény.

195. Okos teregetéssel küzdjünk a vasalás ellen

A mosott ruhák teregetésére szánt idő többszörösen is megtérülhet! Ha az ingeket, pólókat, nadrágokat eleve kisimítva helyezzük el a szárítón, akkor túlnyomó többségben nem kell őket vasalni.

196. A porszívó a padlószőnyeges lakás berendezési tárgya

Sok otthonban a porszívót bezsúfolják egy mosókonyhába vagy beépített szekrénybe – holott annak szinte napi használatban kellene lennie. Emiatt érdemes azon elgondolkodni, hogyan lehetne a leggyakrabban porszívózandó helyiségben tárolni, hogy alkalom adtán minél gyorsabban használni tudjuk.

197. Téltre barátkozzunk össze a szőnyegekkel

A parkettás, vagy valamilyen hideg anyaggal burkolt padlózatú otthonok réme a „hideg láb” hatás, vagyis az, hogy a fűtési szezonban az ilyen padlók feletti közvetlen levegőréteg akár 10-15 fokkal is hűvösebb lehet, mint a fejmagasságban vagy a mennyezetnél mért hőmérséklet. Ha a nyílászárók nem zárnak rendesen, vagy nem lassul le a rajtuk beáramló hideg levegő, akkor mindig sokkal – néha már kellemetlenül – hidegebb van lent, fűthetünk bármennyire. Természetesen emeletes házaknál ez a legalsó szintekre igaz elsősorban, a többedik lakásokban már sokan mondogatják, hogy „több emeletnyi padlófűtésük van”.

Az ilyen otthonokban a szőnyegek különösen fontosak a hőérzet szempontjából is – sokan azonban idegenkednek a faltól-falig padlószőnyegektől, ami részben érthető, hiszen az ilyenek nemcsak a nehezen tisztíthatók, hanem a nehezen hozzáférhető helyeken gyakran sehogy sem. Ezeken a helyeken mindenféle élősködő verhet tartósan tanyát.

Megfelelő kompromisszumot jelenthet a járőfelületeket beborító szőnyegfelületek kialakítása, ami 1-2 db nagyobb, és 3-4 kisebb szőnyeggel általában megoldható. Ezeket természetesen csak a fűtési idényben szükséges a padlón tartani. Mivel pedig nem képeznek összefüggő felületet, így felülről porszívóval, alulról az alkalmankénti felmosással és kiszellőztetéssel tarthatjuk sokkal tisztábban, mint akár a nedves porszívókkal az állandó padlószőnyeget.

198. Aki sokat ír, tök mindegy, mivel ír – azt nézik, hogy mit ír, és nem azt, hogy mivel ír

A sokat írók számára biztosan ismerős az az érzés, amikor kifogy egy betétes toll, és betétet kell bele szerezni, hogy használható legyen. Sokan esztétikum alapján vásárolnak íróeszközöket, mintha csak az íróeszköz bármit is számítana annak a szempontjából, hogy mit írnak vele.

A betétes tollakkal az a legnagyobb probléma, hogy a gyártók sokszor a házhoz passzoló egyedi betétet gyártanak, mivel a betétet is ők gyártják, így ha a toll házának esztétikumához hozzá szokik a használója, akkor kénytelen lesz majd ahhoz passzoló egyedi betétet is vásárolni. Eltekintve a speciális célokra használt tollaktól (pl. grafikusoknak a fekete kihúzó, stb.), az írásra használt tollakból praktikus és olcsó a legolcsóbbat használni, és alkalmanként azokból legalább egy fél tucatot beszerezni.

199. Minden papírnak több oldala van

Az elektronikus adattárolókon tartható írásos anyagok korábban idejétmúltak tűnhet a papírtakarékosságról szót ejteni... vagy éppen ilyenkor lenne inkább indokolt?

A mai életformánk irtózatosan nagy mennyiségű papírt használ, és a „sok kicsi sokra megy” elv alapján, ha már egy kevéske papírral jobban gazdálkodunk, akkor azzal is sokat spórolhatunk. Ennek számos módja létezik, a papírlapok mindkét oldalának használatától kezdve a félbehajtással kéthasábosítáig, stb. Az alapvető irányelv ebben az lehet, hogy csak akkor tekinthetünk egy papírlapot kidobhatónak vagy teljesen „elhasználtként”, ha már mindkét oldalát teljesen felhasználtuk. Mert mit zavar minket, ha a másik oldalán van valami, ha az általunk használt oldala üres?

200. Szőrtelenítéssel a takarékoság és higiénia felé

A férfiak többsége legalább annyira ódzkodik a szőrzete eltávolításától, mint amennyire vágnak is arra, hogy olyanok legyenek, mint a reklámokban mutogatott szőrtelen modellek. Az esztétikai jellegű előnyöktől eltekintve fontos higiéniai és takarékosági szempontoknak is megfelelhetünk, ha szőrtelenítünk. A férfiak (akiknek valószínűleg elenyésző száma olvas ilyen írásokat) most „megálljt” parancsolnának még csak a gondoltak is, mert a fejükben javarészt csak a nők szőrtelenítési technikái léteznek, mint a borotválás, a gyantázás, a szőrszálakat tövestől kitépő gépek használata... Holott a célnak a haj- és szakállvágó gépek is tökéletesen megfelelnek, amik nullás méretben is vágnak.

A szőrtelenítéssel a megfelelő tisztálkodáshoz szükséges szappan és egyéb szerek mennyisége mintegy felére csökkenthető, nem beszélve a törölközők használatáról. A szőrtüszők faggyúja által nedvesen tartott szőrszálak egyrészt reszelő módjára koptatják a szappant, a faggyú pedig nehezebben lemosható, mint a szennyeződött és hámló bőrréteg. A törölközőkre is csak felerészben lesz szükség, vagyis egy törölköző kb. kétszer annyi idő alatt szennyeződik be, „érik meg a mosásra”, mint szőrös test törlése esetén.

201. Fürdés 15 liter vízben

Mindenki másképpen tisztálkodik, és többféle statisztikai adat van, de kb. 100 litert számolhatunk egy átlagos fürdésre, akár tusolásról, akár kádfürdőről van szó. Ezt egy egyszerű módszerrel csökkenthetjük a töredékére, ha a vízen is spórolni akarunk. Amikor a 15 liternyi víz szóba kerül, akkor a legtöbb embernek egy pár centiméteres mélységű víztömeg jut az eszébe, ami a kád alján terül el... ha azonban ezt a mennyiséget egy megfelelő méretű lavórba eresztjük, akkor már kezelhető mennyiségnek tűnhet. A módszer kulcsa: a szivacs. A kádban ülve vagy állva a szivaccsal visszük fel magunkra a vizet. Pár szivacsnyi víz elegendő a teljes test benedvesítésére. A szappanozás (stb.) idejére tegyük félre a szivacsot, és ügyeljünk arra, hogy semmiképpen se legyen szappanos (stb.). A szivacs szerepe itt nem a mosdószeres benedvesítés és ledörzsölés, hanem csak a tiszta fürdővíz adagolása! Miután beszappanoztuk magunkat, praktikus állva, felülről kell elkezdeni öblíteni magunkat, és fokozatosan lefelé haladni, mert minden egyes öblítő mozdulattal a lentebb lévő testtájékainkat is előöblíti a rajta lefolyó víz. Ezzel a módszerrel még arra is maradhat vizünk, hogy a végén azt egyben magunkra öntsük.

A figyelmes áttanulmányozás után világos lehet, hogy ezek a „praktikák” nem légből kapottak, hanem jól megalapozottak. A többségüket a józan észre és persze az alapvető, iskolában is tanított alaptudományokra épülő tudásanyag ihlette, melyben a szükség volt a fő karmester. Aki körbenéz a saját háztartásában és felteszi magának a kérdést, miszerint „*Hogyan tudnám ezt egyszerűbben, egyszerűbb eszközökkel, olcsóbban, más tevékenységekkel összekötve elvégezni?*”, az minden bizonnyal azonnal talál olyan lehetőséget, ahogy azt hatékonyabbá, egyszerűbbé és olcsóbbá teheti.

*** **

BRAIN STORMING, 2008-2009 – 2014

*** **

FORRÁSOK

A **3. fejezetben** idézett írás forrása az adott helyen van feltüntetve.

A **4. fejezetben**, alapként használt háztartási praktikák egy része a Nagy Ilona szerkesztésében és a Paramédia Gmk-Plán Gmk gondozásában 1990-ben megjelent **Háztartási praktikák és fortélyok** című kötetből származik.

Az **5. fejezetben** leírtak a szerző (Brain Storming) saját fejlesztésű praktikái.