

Háztartási alkalmazottak kis kátéja⁶

(Részlet)

**SZERKESZTŐK:
SZEGEDY-MASZÁK ALADÁRNÉ
– STUMPF KÁROLYNÉ**

A lelki életről, a szükséges erkölcsi tulajdonságokról az előbbi fejezetekben volt szó, ezeket azonban az egészségi feltételeknek kell kiegészítenie, mert csak ép testben lehet ép a lélek is.

A test épségben való tartásának, vagy az egészségének első feltétele a tisztaság. A napi rendes mosakodás és testi tisztálkodás már reggel azonnal a felkelés után történjék, mert legtöbb esetben korán reggel kell az ételkészítésekhez nyúlni, reggelit készíteni, átvenni az ehhez tartozókat. A mosakodás legyen rendes, vagyis nemcsak az ujjak hegyét kell vízbe mártani, nemcsak a szemeket kell megnedvesíteni, hanem rendszeren, szappannal, bő vízben fület és nyakat is megmosni. Mosakodni kell takarítás után is, főzés előtt pedig a kezeket kell szappannal és kis kézi kefével rendbe hozni, akkor nem lesz visszatetsző a kéz, mellyel az enivaló magunknak és másoknak készül. Ne menjen konyhába főzni senki mosdatlanul, ne halassza azt későbbre – mert esetleg egész napra elmarad.

A napi rendes mosakodáshoz tartozik a lábmosás is, különösen a durvább munkák végzése után. Hetenkint egyszer, ha nincs több idő és alkalom, nagymosakodást is kell végezni, a felső testet derékig, és az alsó testet és a lábszárakat kell lemosni. Ez különösen nagyon fontos a rendes időszaki betegségek után.

⁶ Szegedy-Maszák Aladárné – Stumpf Károlyné szerk.: *Háztartási alkalmazottak kis kátéja*. 2. kiad. Budapest, Katolikus Háziasszonyok Orsz. Szöv., 1936. 20–21. old.

Este lefekvés előtt lemosni a napi munka nyomait, szintén fontos feltétele az egészségnek. Az izzadtság, por, piszok belepíti a bőrt és akkor nem tudja folytatni rendes működését, megakad a vérkeringés, petyhüdt, ráncos lesz a bőr.

Igen fontos a fésülködés is. Igaz, hogy a rövid haj korábban élünk, melynek rendben tartása könnyebb, gyorsabb, mint a hosszú haj fésülése, de legyen az a haj rövid vagy hosszú, mosakodás előtt vagy után hozzuk rendbe, mert nincsen csúnyább, mint a kócos konyhaleány, boglyas szobaleány, lógóhajú szakácsnő, kiktől folyton tartani lehet: ott vesszük észre a hajszálukat, ahol éppen nem kívánatos.