

I. szám 1976

BARÁTNŐ

Ára 4. — Kés, Magyarországon 10. — Ft

39/699



Esti sugárkoszorú

Előttünk már hamvassá vált az út,
És árnyak teste zuhant át a parkon,
De még finom, halk sugárkoszorút
Font hajad sötét lombjába az alkony:
Halvány, szelíd és komoly ragyogást,
Mely már alig volt fények földi mása,
S félig illattá s csenddé szűrte át
A dolgok esti lélekvándorlása.

Illattá s csenddé. Titkok illata
Fénylett hajadban s béke égi csendje,
És jó volt élni, mint ahogy soha,
S a fényt szemem beitta a szívembe:
Nem tudtam többé, hogy te vagy-e te,
Vagy áldott csipkebokor drága tested,
Melyben egy isten szállt a földre le,
S lombjából felém az ő lelke reszket?

Ígézte álltam, soká, csöndesen,
És percek mentek, ezredévek jöttek —
Egyszerre csak megfogtad a kezem,
S alélt pilláim lassan felvetődtek,
És éreztem: szívembe visszatér
És zuhogó, mély zenével ered meg,
Mint zsibbadt erek útjain a vér,
A földi érzés: mennyire szeretlek!

Miért szép?

Tóth Árpád Esti sugárkoszorú című verse egy fölfelé ívelő, majd az utolsó versszak második soránál megtörő vázra épül. A kiindulópont konkrét élethelyzet: alkonyatkor egy férfi és egy nő sétál a parkban. Banális, mindennapi kép, Tóth Árpád nagyszerű eszközökkel mégis művészi módon lefesteni. A vers egységét az íven belül a szavak jelentésének, hangulatának, hangzásának, a kifejezőeszközöknek együttese adja. Kölcsönösen kiegészítik egymást.

Mik ezek a kifejezőeszközök? A rím, ritmus, a hangok és maguk a szavak.

Fő hangsúly az impressziók, a pillanatnyi hangulat megragadásán és kifejezésén van. Már az 1. versszak 3—4. sorában eltávolodik a költő a földi valóságtól. Lenyűgözi a látomás: a sötét haj körül kialakuló sugárkoszorú.

A továbbiakban ez az eltávolodás erősödik. A 2. versszak az impresszió felépítése, melyben megszűnik az anyagi valóság, csupán hangulategyszerű marad: színek, illatok, fények együttese. A harmadik versszak első két sora a kicsücsösödés:

A nagy pillanatban megáll az idő, az emberi lét értelme sűrűsödik benne

össze. Egy mozdulat hatására (Egyszerre csak megfogtad a kezem...) eltűnik a varázslat, a költő visszatér a szellemiből az anyagi létbe, érzése konkretizálódik:

Mennyire szeretlek.

Tóth Árpád a nyelv minden eszközét fölhasználta érzelmi minél tökéletesebb kifejezésére. A mély magánhangzók túlsúlya (a, o, u), a sok (m, n, ny) és l (kellemes hangzású mássalhangzók), a pozitív jelentésű és hangulatú szavak gyakorisága: csend, illat, fény, pilláim, zene stb., a választékos jelzők: hamvas, finom, halk, halvány, szelíd, komoly, égi, áldott a pillanatnyi zavartalan nyugalom érzését keltik. Az utolsó hat sorban ezzel állíthatók szembe a földi érzés dinamizmusát, inzitását kifejező szavak: zuhogó, mély zene, megered, visszatér, szeretlek.

A vers során végbemenő fölfelé ívelő fejlődés, majd a hirtelen visszatérés a valóságba ez a lényeg: a hangulatok, a változó, múltó pillanatok megragadása, a művészi látomás érzékeltetése.

Nagy Ildikó

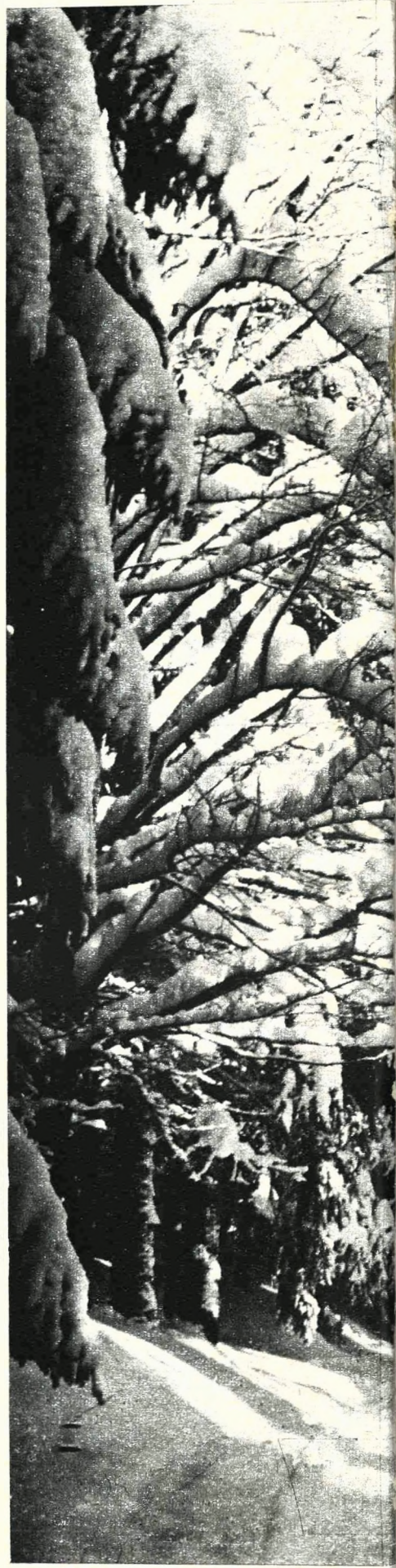


Foto: M. VODERA



Kedves

OLVASÓINK!

Lapunk múlt évi 5. számában azzal a kéréssel fordultunk Önökhöz, írják meg véleményüket kézikönyvünkről, mondják el javaslataikat rovatainkkal kapcsolatban. Kíváncsian bontogattuk a felhívásunkra beküldött sok száz levelet, amelyek mindegyike így kezdődött: „Igazán nagy érdeklődéssel olvasom minden rovatukat a legapróbb részletekig”, „Boldogan teszek eleget a szerkesztőség kérésének, mivel ez a lap egyik legkedvesebb »Barátnőm.«” „Nagyon szeretem ezt a lapot”, „Úgy érzem, megtalálható benne minden, ami egy mai nőt érdekel”, „Örülök minden új számnak, sok újjal, széppel érkezik mindig”, „Köszönöm, hogy ilyen tartalmas lapot szerkesztenek”... és a meleg, szeretetteljes sorok után következők a rovatokat méltató vélemények, az ötletek és a javaslatok.

Olvasóink segítségének eredményeképpen nyújtjuk át első 1976-os számunkat, érvényesítve benne a legfőbb kéréseket, a koncepcióból és lapterjedelemből eredően teljesíthető igényeket. Az édesanyák kérése megegyezik abban, hogy többet kell foglalkoznunk a gyermekneveléssel — főként a kismamák várják a segítséget a csecsemőápoláshoz. Az ő kívánságukra indul a „Szemünk fénye” rovat. Korszerűen kell táplálkoznunk, hogy egészségesek legyünk. De tájékozódni kell arról is, hogyan főznek más országokban, a „szomszédban”. Nagyon sok komplikációt okoz a diéta be nem tartása, a háziasszonyok ez irányú felkészületlensége következtében. Nekik segítünk a „diétás étrendek” közlésével, és a háztartási oldalon kap helyet a kismamákat segítő „Mit egyen a baba?” is. A kezdő háziasszonyoknak ezentúl nemcsak recepteket, de tanácsokat is adunk. A sok kérés, javaslat bizonyos része csak egy-egy rovat váltakozásával kerülhet kézikönyvünkbe. Így az „Ügyes kezek” számára sorra közlünk majd hímzés-, kötés-, horgolás-, subakészítéshez mintákat. Kíváncsiak vagyunk a „Családi házat építünk” rovat visszhangjára — segít-e vajon? Felváltva kaphat helyet a lapban ha szükség van rá, a Szép otthon rovattal. Az otthonunk, életkörüzetünk szépsége, harmóniája megteremtése érdekében esztétikai rovatot is indítunk, amelyben foglalkozunk majd a színek harmóniájával, a giccs és az igazi művészet kérdéseivel.

Következő számainkban foglalkozunk majd a leggyakrabban előforduló betegségek megelőzésével és gyógyításával.

Fölmérésünkből — kedves olvasóink leveleiből megtudtuk, hogy minden családban olvassák a férfiak is a Barátnőt. Az ő számukra indul „Rómeó”-nk rovata — ezúttal a „tükör” előtt.

Ennyit előljáróban — a többről beszéljen lapunk mostani és többi száma: Hogy tetszik-e, így gondolták-e, megírhatják a „Barátnők klubja” postájába — vagy egyszerűen szerkesztőségünk címére.

Köszönjük, hogy segítettek, hogy

őszinte és meleg sorokkal bizalmukról biztosítottak. Reméljük, hogy kedves olvasóink közreműködésével sikerül majd még jobb, színvonalasabb lapot szerkesztenünk. Az 1976-os évben talán már eleget tudunk tenni magyarországi olvasóink kérésének is — és elegendő példányszámban biztosíthatjuk számukra is a Barátnőt. Az ő leveleikre válaszolva közöljük, hogy társadalom-politikai kérdésekkel hetilapunk a Nő foglalkozik, amely éppen most, 1976-ban ünnepli megjelenésének 25. évfordulóját. A Barátnő tulajdonképpen kézikönyvként kiegészíti hetilapunk a Nő családi-nevelési küldetését. Ha tehát riportokat akarnak olvasni tőlünk, a házámban élő asszonyokról, rendeljék meg hetilapunkat!

Szeretnénk, ha kapcsolatunk olvasóinkkal egyre szorosabbá, sokrétűbbé válna. Ezért leveleiket mindkét lapunk illetően várjuk, figyelembe vesszük.

Köszönjük együttműködésüket!

A tárgyi jutalmat következő olvasóink nyerték:

Maczkó Mária, Dvory nad Žitavou (Udvard)

Bartayik Mihályné, 5630 Békés V. Csabai u. 54 Mo.

Csala Sándorné, Demandice (Deménd)

Pálkás Ferencné, Villány, Táncsics út 30 Mo

Tóth Béláné, Selice (Szelőce)

Hartai Gyöngyné, Nagykanizsa, Varasdi u. 31 Mo.

Kovács Lajosné, Tekovské Lužany (Nagysalló)

Balaskó Józsefné, Zalaegerszeg, Falumúzeum u. 13 Mo.

Décsi Márta, Čičov (Csicsó)

Balázs Józsefné, Hatvan, Bajcsy u. 4 Mo.

Jabri Anna, Póány (Pólyány)

Boros Andrásné, Nyiregyháza, Guszev tér 5/l. Mo.

Csúsz Klára, Velká Ida (Nagyida) övönő

Gera Péterné, Kunágota, Dózsa u. 101 Mo.

Gajdos Mária, Kamenica n/Hronom (Garamkövesd)

Szili Józsefné, Szolnok, Guttenberg tér 1. Mo.

Rutai Anna, Obid (Ebed)

Trizner Mihályné, Rakamaz, Dózsa út 110 Mo.

Májovský Józsefné, Lubá (Libád)

Sztankó Gyöngyné, Budapest, Rákostalvi park 5/b Mo.

Abelovský Márta, Ipeľské Predmostie (Ipolyhidvég)

Pintér Ágnes, Jászberény, Szekér u. 1 Mo.

Rapcsák Teréz, Kráf. Chlmeč (Királyhelmeč)

Vincze Tivadarné, Tureň 27. sz.

Bukovics Gabriella, Drnava (Dernő)

Az ajándékot január folyamán postán küldjük el a szerencsés nyerteseknek.

A BARÁTNŐ SZERKESZTŐSÉGE

mé mint az arcpakolást, szeretném galóban szép lenni, írja egy olvasónk. Azután érdeklődik, hogy mi a kozmetikai pakolások, maszkok helyes használati módja. Kérésére elmondjuk sorjában azokat a pontokat, amelyeket figyelembe kell venni.

Először is nem jó, ha túlzásba vesszük az arcpakolást. Harmincéves korig havonta egyszer, harmincon felül hetenként egyszer tegyünk maszkot az arcunkra.

Mielőtt a szépítő-bőrtápláló pépet arcunkra kennénk, tisztítsuk meg jól a szennyeződéstől, hogy a jótékony anyagok behatolhassanak a bőrzebe.

A szem környékére ne tegyünk a maszk anyagából, hanem kenjük be zsíros krémmel. Szabadon hagyjuk az ajkat és az orrcimpákat is.

A maszk jótékony hatása fokozódik, ha az arcot előzőleg gőzöljük, vagy pedig növényi kivonatba — kamillába — mártott borogatást teszünk rá.

Ha a maszkot felkentük, feküdjünk le, hogy az arcizmok teljes nyugalmi állapotban maradjanak. Így az arcról eltűnnek a fáradság nyomai, a ráncok és a szemek alatti táskák enyhülnek. Feküdjünk teljesen fellázított testtel, s ha lehet, teremtsünk félhomályt a helyiségben.

Az arcpakolások felrakási módja összetételüktől függ. A nedves borogatásokat, amelyek szintén a maszkok egyik fajtájához tartoznak, úgy tesszük az

arcra, hogy egy puha vászon-darabot, szalvétát vagy zsebken-dőt bemártunk az erre a célra kiválasztott hideg vagy meleg folyadékba, azt arcunkra terítjük és néhány percig rajta hagyjuk. Ha a borogatás meleg, akkor egy meleg vízbe mártott törülközöt terítünk föléje, hogy a meleget tovább tartsa. Ha a pakolást rendszeresen alkalmazzuk, vászontól vágjunk ki az arcunk formájának megfelelő ovális darabot, amelybe réseket vágunk a szem, a száj és az orrcimpák számára.

A hideg és meleg borogatást használhatjuk felváltva is. A folyadékot két külön edénybe készítjük és utóljára mindig a hideg borogatást tegyük az arcunkra.

A kozmetikai maszkokat általában puha ecsettel szokták az arcra kenni. Hajunkat kössük le szorosan egy kendővel vagy gézdarabbal. Ha a maszk parafint, zselatint vagy tojásfehérjét tartalmaz, ne kenjük be vele a szemöldökünket, mert a rászáradt maszk lemosásakor kitéphetünk belőle néhány szálát és az utóbbi két anyag bepiszkítja a szemöldököt.

És végül tudnunk kell azt is, hogy a pakolást 20—30 percig hagyjuk az arcon, majd langyos vízbe mártott, puha szivaccsal vagy zsebkendővel előbb leáztatjuk, majd alaposan lemoszuk. Utána hideg borogatást teszünk arcunkra.

RÓMEÓ

a tükör előtt

A férfiak általában keveset forogódnak a tükör előtt. Többnyire csak akkor szánják rá önmagukat, hogy szembenézzenek tükörképükkel, amikor pelyhedzeni kezd az álluk, borotválkoznak vagy randevúra készülnek és szeretnének hódítani. Különböző keves fontosságot tulajdonítanak a szépségápolásnak. Egy kamaszfű anyukája sügta meg nekem a múltkoriban nagy boldogan: „Képzeld, szerelmes a fiam!” Amikor arról faggattam, mikor és hogyan vallotta be ezt a nagy titkát, csak mosolygott és azt mondta, hogy nem kellett bevallania, csak rá kell nézni a gyerekre. Rendesen mosakodik, fésüli a haját és olyan mintha skatulyából húzták volna ki.

Van, aki magára ismert? És mosolyog befelé? Nincs azon semmi restellnivaló. Mindent el kell kezdeni egyszer. Az udvarlást is, és a rendszeres tisztálkodást is!

Régebben, amikor a legtöbb munkahelyen csak férfiak dolgoztak együtt, elviselték egymás társaságát akkor is, ha egyik-másikuk nem a „legszalonképebben” jelent meg és külsejére rá volt írva, vagy megszűröl érezni lehetett rajta, hogy hadilábon áll a higiéniával. Ma az ilyen magatartást nem engedheti meg magának egyetlen férfi sem a munkahelyén sem otthon, mert tisztelenség a környezetükben tartózkodókkal, otthon pedig felelőtlenség házastársukkal szemben. Külön fejezetet érdemelnek azok a női bajok, amelyeket a férfiak hiányos tisztálkodása okoz.

A férfiak jó megjelenéséhez, a harmonikus házastársi kapcsolathoz tehát szorosan hozzátartozik az



HA LEVESZEM AZ ALARCOT



ápoltság. Nem arra gondolunk, hogy ha belép a helyiségbe illatfelhő kísérje, mert nincs annál sem visszataszítóbb, mint az agyonkent-fent, agyonparfumozott férfi. A szépségápolás abc-je nem a kozmetikai szerek használata, hanem a tisztálkodás, a mindennapi alapos mosakodás, zuhanyozás, gyakori fürdés, kéz- és lábápolás, körömtisztítás, hajmosás, a száj és a fogak ápolása.

Mindehhez társul azután a rendszeres borotválkozás. Azért mondom, hogy rendszeres, mert míg tisztálkodni mindennap kell, vannak kiváltságos egyének, a természet „protektíósai”, akiknek nincs szükségük arra, hogy naponta borotválkozzanak, mert arcukon a szőrzet ritka és lassan nő. Tehát akinek nincs rá szüksége, ne vigye túlzásba a borotválkozást, hogy az arcbőre fölöslegesen ne irritálódjon. De szőrösen soha, sehol ne jelenjen meg. Ha nagyapáink, akiknek alaposan meg kellett fenni a borotvát és pamaccsal percekig szappanozni arcukat, hogy a szőrzetet megpuhítsák,

nem vonakodtak a rendszeres borotválkozástól, akkor napjainkban a férfiaknak igazán nincs okuk panaszkodni, hogy már megint borotválkozni kell. Hiszen ez a művelet a villanyborotvával pillanatok alatt elvégezhető.

Borotválkozás után használjanak jó minőségű krémet. A borotvakrém kiválasztásakor tekintetbe kell venni az arcbőr tulajdonságát, azt hogy mennyire zsíros vagy száraz. Ha nem ismerjük az újfajta, hatásos férfi kozmetikai szereket, kérjünk tanácsot az illatszerboltban az elárúsítónőtől. Különösen a száraz bőrrüeknek van szükségük jó minőségű, bőrtápláló borotválkozás utáni krémre, amit finom masszírozással a bőrbé kell bedörzsölni.

A fiatal fiúkat tanítsuk helyesen borotválkozni, ne hagyjuk, hogy a borotvagéppel vagy a zselettel összevissza kaszabolják az arcukat. Mindig egy irányban húzzák a sávokat az arcon, legjobb a pakomparttól az áll felé és az alsó állkapocstól a tokán lefelé az arc és a nyak mind-

két felén. Utoljára marad a felső ajak vagyis az orr alatti rész, természetesen csak azoknál, akik nem viselnek bajuszt. Aki nagyon precízen borotválkozik, az azután rendszerint alulról felfelé vagy jobbról balra és fordítva is végigszalad a borotvagéppel vagy pengével a bőrén, hogy minél simább legyen.

Tudni kell azt is, hogy az éles pengék — tekintet nélkül arra, hogy milyen borotvaeszközt használnak, — a szőrrel együtt a bőr néhány sejtrétegét is lekaparják és emiatt a bőrön esetenként láthatatlan karcok, vágások keletkeznek. Ezek a sérülések nyitott kaput jelentenek a mikroorganizmusok számára. Hogy a fertőzést megelőzzék, öblítsék le az arcukat fertőtlenítő, pórusösszehúzó arcvízzel. A borotválkozás utáni arcvizek helyreállítják a bőr természetes savköpenyét és elejét veszik a bőr irritálásakor gyakran jelentkező, kellemetlen viszketésnek is.

Ennyit a borotválkozásról. Legközelebb tovább beszélgetünk az arcápolásról.

BIZALMAS BESZÉLGETÉSEK

Kedves Olvasóink! Engedjék meg, hogy legbensőbb magán-
ügyünk mások számára is tanulságos vonatkozásait továbbra is
közöljük rovatunkban. Természetesen levelükből csak az idevágó
rész emeljük ki és nevüket is elhallgatjuk.

„Tíz éve vagyunk házások. Néha már úgy érzem, megfojt a hallgatás. Csak tesszük mindennapi dolgainkat, élünk szokásaink szerint, de nincs semmi, semmi mondanivalónk egymás számára. A házaselet bizalmas perceiből is hiányzik már minden gyengédség. A férjem meg sem csókol, úgy fordul csak felém, mint ha egy pohár vizet akarna inni. Ezentúl már mindig így lesz?”

V. I. leveléből

Ha már idáig juttatták a házasságukat, ne találgassuk, miért. Elég naponként elhagyni a figyelmesség, gyengédség egy-egy mozdulatát, szavát. Először a búcsú, vagy a hazatérés csókját, egy simogatást, ha fáradtan leül pihenni a párunk, majd elhallgatni egy-egy megérzést, gondolatot, amit azt hisszük, nem érdemes kimondani... Nem is kell hozzá tíz év, hogy eltűnjön közös életünkben minden összetartó szépség, melegség, érzés. Hogy ne maradjon csak a közös ágy, közös asztal, lakás, kert, kocsi — ami összeköt. De ez nem köthet össze, ez csak egymás rabjává tehet.

Jó, hogy még nem gyűlölik egymást, nem keresik egy harmadikban azt, amit egymásban — úgy vélik — nem tudnak már megtalálni. Ne várjanak tovább. Beszéljenek nyíltan közös életükről. (Hányszor kell ezt tanácsolnunk, hányszor vezet töréshez, hogy azt, amit a nő a munkahelyen, barátónak, otthon, szomszédasszonynak, férfiak egy pohár bor mellett a barátjuknak aprólékosan, részleteiben foltárnak, nem annak mondják el inkább, aki-re tartozik, aki egyedül hivatott arra, hogy közös érdekükben képes legyen megváltoztatni.) Talán a házassági évforduló, születésnap, vagy egyszerűen egy nyugodt este, délután, vagy erre a célra tervezett kirándulás lehet az alkalom, amikor megbeszéljük. És újra kell kezdeniük! Hiszen becsülik egymást, ha alaposan önmagukba néznek, rájönnek, szeretik is. Csak nem szabad lebe-

csülniük az „apróságoknak” tartott gyöngédséget, figyelmességet. Ha a feleség tíz év múlva is úgy tud örülni három szál virágnak, mint menyasszony korában, s nem teszi közböven a vázába, ha a férj úgy dicséri felesége főztjét akkor is, mint a mézeshetek idején a sokkal kevesebb ügyességgel főzött vacsorát... és így folytathatjuk tovább a frizurán, a ruhán keresztül egészen addig, hogy azt is meg lehet kedvesen mondani, borotválkozz meg már, mert borzasztó vagy egyhetes szakállal, és vacsoránál nem fog a férj sem állandóan újságot olvasni, ha a feleségnek is van véleménye arról, amit a hírekből hallott, a tévéhíradóban látott, mert rájött, hogy vele ezt is meg lehet beszélni... És a többi, az intim együttlét harmóniája ugyanígy mindkettőjükön múlik. Higgye el, gyengédségre nevelni éppúgy lehet, mint leszoktatni róla valakit. Ezt természetesen olyan értelemben mondjuk, amikor kezdetben nem hiányzott az összhang — nem természetből durva és rideg társ esetére vonatkoztatva. A házasság harmóniája naponta épül, valahogy úgy, mint Déva vára, hogy csak akkor lesz tartós, erős, ha az ember önmagát építi bele. Minden érzését, figyelmét, szeretetét önfeláldozóan és tudatosan. Ha az ember nemcsak az önmaga, hanem a társa életét is éli, ennek mindketten tudatában vannak.

„Kérem, írjanak már valami olyat a lapban, amitől feleségem rájön, hogy egy férfinak szüksége van a házaselet örömeire. Ő állandóan fáradt, azt akarja, hogy békén hagyjam. Már azzal ijesztgetem, hogy keresek egy belevaló nőt, mert egy egészséges negyvenéves férfi nem nélkülözheti a kiegyensúlyozott nemi életet.

K. I. leveléből

Gyakori férfi-panasz az öné, és nem a legjobb férfi bizonyítvány. Nem gondolt még arra, hogy a felesége valóban fáradt lehet? Van olyan munkamegosztás a családban,

hogy legalább néha-néha annyi pihenés jut neki mint a családfőnek? Nem tudjuk, hogy hány éve házasok, elejétől kezdve van-e ilyen panaszra oka? Gondolkozzon el, azon, ad-e legalább néha a feleségének is örömet a háztársi együttlét? Ha különben egészséges asszony, akkor elsősorban sok munkájából kell valamit levennie a válláról. Bizonyára hálás lesz a segítségért és maga ez már készségebbre hangolja. Természetesen mindennek megvan a maga módja. Ez nem olyan adszínesze játék, ahol azonnal be kell, hogy hajtsa a „díjat”. Viszont ha ön gyöngédebb, kedvesebb lesz kívánságában — ha különben nincs mélyebb zavaró körülmény: betegség, ellenszenv, elhidegülés — akkor bizonyára felesége is örül majd az ön közeledésének és az ő számára is öröm lesz a háztársi együttlét. Mert egészséges felnőtt embernek — nemcsak a férfinak, hanem a nőnek is — valóban akkor válik kiegyensúlyozottá az élete, ha ezen a területen is örömet kapnak — és adnak társuknak.

„Hogyan kezdje el a nemi életet egy lány, hogyan kell védekeznie, teherbe eshet-e mindjárt az első közösülés-kor, vagy igaz az a hiedelem, hogy ekkor nem történhet baj?”

H. Z. leveléből

Szinte naponta érkezik ilyen kérdést föltevő levél szerkesztőségünkbe. Sajnos, nagyon sok fiatal olvasónk van, aki érzelmileg és értelmileg fölkészületlenül éri el tizenhat-tizennyolcadik évét. Szinte pánik-szerűen keresik a partneri kapcsolatot, sokan úgy képzelik, attól válnak felnőtté, hogy szexuális életet kezdenek élni.

Mennyire téves, naiv — és veszélyes nézet, felfogás ez! Elsősorban is — miért sietsz? Tizenhét éves múltál. A fiú, akivel szeretnél „komolyan járni” tizenkilenc. Mindketten tanultok. Még azt sem tudjátok, szerettek-e egymást. Dehát — mi bizonyíthatná jobban szerettek kapcsolatotok komolyságát, felnőttéteket, mint az ilyen „intim viszony”? Nagyon tudatlan és meggondolatlan vagy, kis „magányosságtól féltő” Z. Nézz körül a világban, magad körül, az iskolában ahová jársz. És odahaza is, szüleidre is figyelj oda. Lehet, hogy hiányzik valaki. De biztos vagy abban, hogy egy szexuális partner hiányzik — és nem az anyai féltés, vagy a barátnői figyelem? Olvastál már legalább egy-két könyvet a nemi élet kérdéseiről? Elgondolkoztál egy-egy szépirodalmi alkotás, vers révén az érzelmek mélységén, a szerelem összetevőin? Tudsz örülni a napsütésnek, a virágoknak, meghallgatsz egy-egy komoly zene-számot is?

Azt kérdezheted, hogyan függ ez össze leveled tartalmával? Úgy, hogy ha szétnézel magad körül, rájössz, egy fiatalnak — akár tizenhét éves, akár tizennyolc, van fontosabb, lényegesebb dolga, gondja is, mint hogy nemi életet kezdjen élni. Hogyan tanulsz? Van életcélod? Ho-



gyan akarod elérni? Összpontosítsd erődet, figyelmedet erre! Iskolatársaidal persze járhat szórakozni. Moziba, színházba, kirándulni, táncolni. Mennyi öröm, maradandó szép élmény a diákkorban ez az együtt töltött idő!

Ha a fiúismerősök, kedves iskolatársak köréből valaki iránt majd olyan érzelem támad benned, amelyet szerelemnek nevezhetsz, persze arra is sor kerül majd, amiről leveledben írsz. De csak akkor kerüljön sor, ha szerelmesed, kiválasztott társad érzelmeire építeni lehet, ha a másik nem kalandot akar, hanem ő is téled reméli érzéseit tartós viszonzását!

Addig még áttanulmányozhatod az idevágó szakirodalmat, amelyből megtudod, hogy az első érintkezés a lány számára a férfi tapintatától, gyengédségétől függően válik problémamentessé, vagy későbbi komplikációk forrásává. A védekezés ilyenkor a férfi feladata, az okos, felelősséggel élő fiatalok pedig ma már — ha házasságot akarnak kötni, hogy felkészülhessenek erre — fölkeresik a házassági tanácsadót. Az a hiedelem pedig, hogy „első alkalommal nem történhet baj” valóban csak hiedelem, tévhit. De erről okosan, pontosan tájékoztat a nőgyógyász éppúgy, mint a házassági tanácsadó — és amint már említettük, minden jó szakkönyv.

„Édesapám alkoholist! Sokat szenvedünk miatta. Főként anyukám. Nem tudom, mi lesz velünk, ha őt valami éri. Mert apánk furcsán viselkedik velünk, lányainal. Tizenhat éves vagyok, húgom tizennégy. Fogdosni akarja őt is, engem pedig egyszer már anyukám vett ki a kezei közül, már majdnem megéreztem. Ha nem segítenek rajtunk, öngyilkos leszünk.”

R. A. leveléből

Apját alkoholizmusa olyan stádiumba juttatta, amikor személyisége, morális magatartása teljesen fölborult. Beteges ösztönök hatalmasodtak el rajta, családja számára összeférhetetlenné, veszélyessé vált.

Édesanyja kötelessége lenne, hogy panaszt tegyen a nemzeti bizottságon, a járási gyermek- és ifjúságvédelmi osztályon, hogy segítséget kérjen a körzeti orvostól. De amint írja, erre már gyenge, képtelen. Sajnos, sok család a végsőkig rejtegeti a férj, az apa kegyetlenkedését, a családtag okozta szenvedéseket. Pedig milyen összetartás, összetartozás lehet az amelyben a fiatalok, a gyerekek helyzete kilátástalanná válik, ahonnan menekülnének, amelyben öngyilkossági gondolatokkal foglalkoznak?

Jól tette, hogy legalább levélben, de segítséget kért. Mindenképpen változtatniuk kell életükön. A fent említett szervek, a nemzeti bizottság képviselője vagy a körzeti orvos köteles megszabadítani apjuk kegyetlenkedéseitől. Az ilyen veszélyes beteg ember kórházi — intézeti — kezelésre szorul. A négy fal között valóban kilátástalannak tűnhet helyzetük, de a társadalom megvédi önöket — gyermekeket, édesanyjukat is — csak tájékoztassák fel helyzetüket, forduljanak segítségért az illetékesekhez! Mi a magunk részéről — ha címét beküldte volna — szintén figyelmeztettük volna a járás és a község illetékeseit, hogy segítsenek maguknak. Addig is legyen erős, járja végig az utat — saját érdekében, testvérei — egész családjuk érdekében. Az ilyen betegség nem torkogatni, hanem gyógyítani való! Az öngyilkosság nem oldana meg semmit, még kilátástalanebbá tenné anyja és testvérei életét. Gondoljon arra, hogy most az egész családban Ön a legerősebb, öntől függ mindannyiuk jövője, nyugalma!



Bőttebe szöttek...

szép álmaikat régebben nagyanyáink, a vidéken élő parasztasszonyok, akik kendert, lent termeltek, tiloltak, nyüstöltek, orsót pergettek, a szövészek fölé görnyedtek pislákoló fény mellett téli éjszakákon, hogy a család minden tagjának inget, alsót, pendelyt, meg lepedőket, párnákat, derékaljat, terítőket szöjének, vagyis minden szükséges holmit, ami a ruházkodáshoz és a ház körül kellett. Az erősséget és a tartósságot tartották szem előtt, hiszen sok munka feküdt egy-egy darabban, annak évtizedekig ki kellett tartania. De az elsődleges cél mellett tág teret engedtek széprézküknek, fantáziájuknak is. Egy-egy kigondolt minta, motívum anyáról lányára szállt, tájegységek kialakult jellemzője lett, azt használták, fejlesztették tovább. Még a színeket is úgy alkalmazták, tudatosan, mint vidékük sajátosságát.

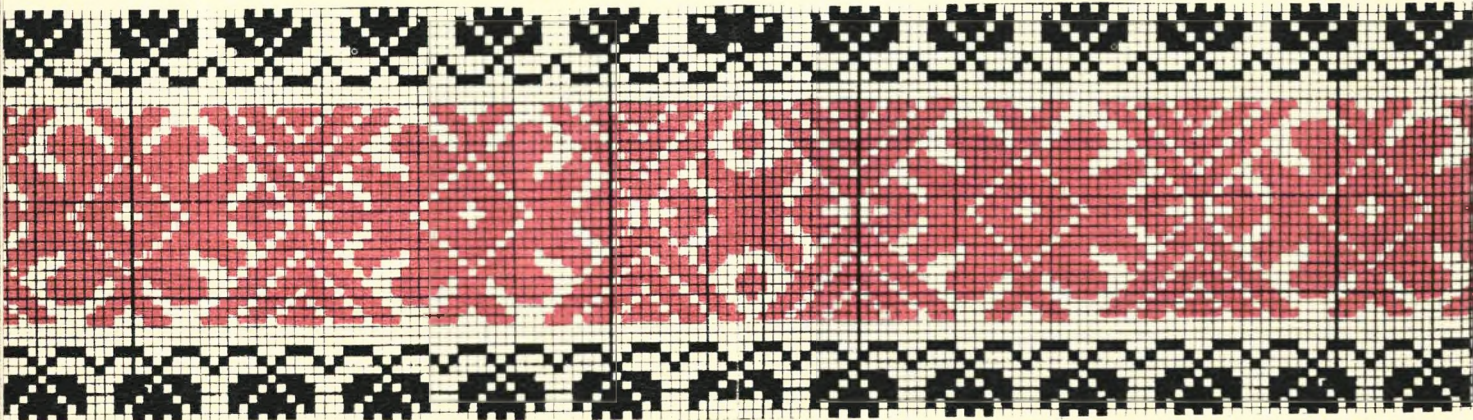
Kezetben a kendert alkalmazták, később a lent, amelyből már finomabb fonalat lehetett fonni, bár fáradságosabb munka volt. A lent a pamutszál és a gyári muszlin szorította ki, az alapanyag módosult tehát, de a mintákat továbbra is élő hagyományként továbbadták a nemzedékek egymásnak. De a divat változása, és a gyárak egyre nagyobb termelése lassanként teljesen kiszorította a szövést. A szövészek a sutba, padlásra kerültek, már csak a nagyanyók mesélnek az unokáknak arról — ha van idejük a rohanó életben meghallgatni, hogy miként is csinálták azt annak idején. Még azért akadnak vidékek, ahol működésben vannak a szövészek, hogy szép takarókat, pokrócokat, szőnyegeket szöjének azok az asszonyok, akik szeretik ezt a munkát. Még elő-

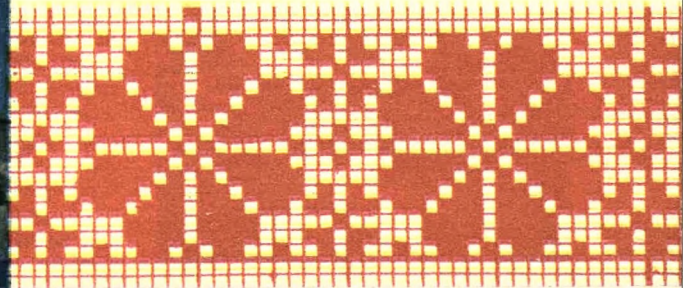
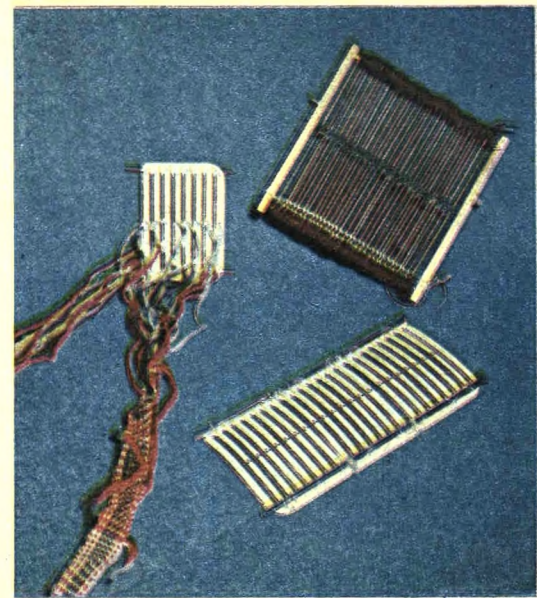
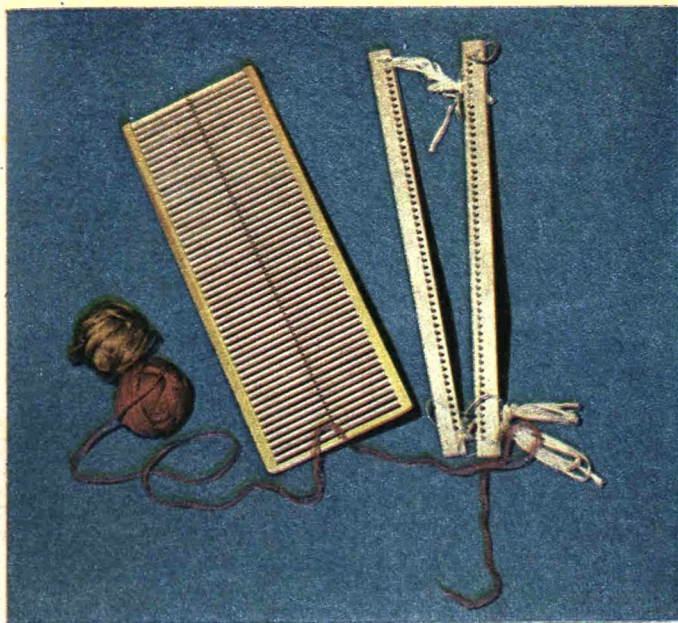
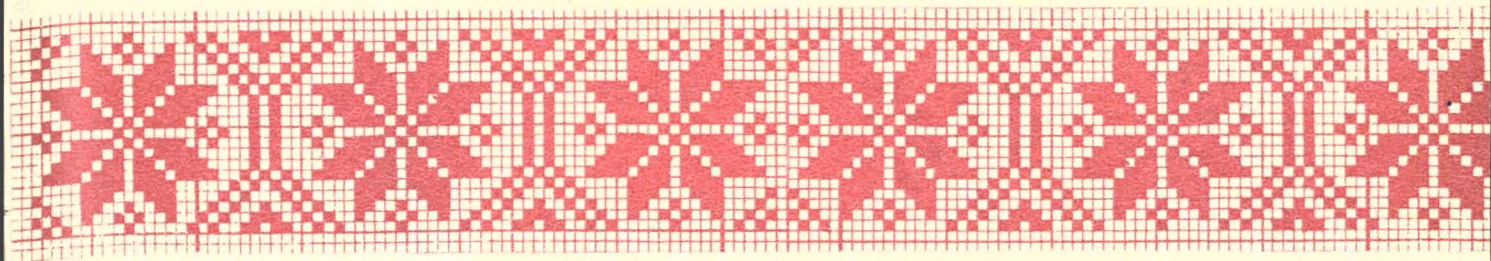
kerülnek a szobák mélyéről, szekrények aljáról a régi darabok, foszlányok, hogy a kedves, szivderítő minta újra megelevenedjen egy új darabon, a kifakult színek élénken virítsanak egy ma használatos területen, vagy a nagylány ingujján, ha divatos akar lenni, hiszen a népművészet ma ismét felvirágozott, újjáéledt. Sokan kérnek mintát, leírást olvasóink közül is, és milyen hasznos lenne, ha előkeresnék, felkutatták azokat a darabokat, motívumokat, amiket otthon, a nagyanyjuknál még fellelhetnek. Szakkörök is lehetne alakítani, ahol az érdeklődők ellesnék a szövés tudományát azoktól az asszonyoktól, akik még értenek hozzá. Mert bizony már egyre kevesebben vannak! Nagy kár lenne, ha ez a szép kézimunka teljesen veszendőbe, feledésbe menne. Társadalmunk is felkarolja, kitünteti a népművészet mestereit, akik szépséges darabokat hoznak létre.

Az alábbiakban közlünk most néhány mintát a szövő asszonyoknak. Akiknek nincs szövészekük vagy nem értenek a kezeléséhez, azoknak leírjuk, bemutatjuk a kis, házilag is elkészíthető szövőkeret készítését, amelyen szintén szöhetnek keskenyebb mintájú szötteket, mondjuk könyvjelzőt, vagy faliszőnyeget, több csikból.

Készítünk egy 25 cm hosszú, 10 cm széles keretet simára gyalult lécből. (A belvilága legyen 25 cm.) A két végébe beleverünk 21—21 szöget. A szöget a ráma két végének a közepén 4 cm szélességbe osszuk el két sorba. Ellentétként 10—11 szöget, így szépen elférnek. Az egyik végén rákötjük a szélső szögére a fehér cérnát.

átvezetjük a másik végére és a szélső szögére kétszer rátekerjük. Majd visszajövünk. Itt a következő szögére tekerjük kétszer, ahogy következik. Rátekerni azért kell, hogy megszoruljon a szál. Az összes szögön végigmegyünk a szállal és az utolsón jól megkötjük. 42 szálunk lesz. Két hosszú tűt veszünk. Egyikbe nagyon vékony fehér szálát fűzünk, a másikba piros hímzőt, vagy gyöngyfonalat kétszálasan. Először az egyik végén 10—12-szer átfűzzük, le és fel. A következő sort ellenkezőleg. (Vászonkötés.) Minden szálát jó sűrűn egy kis fésűvel szorosan egymás mellé szorítunk. Ez egy kis vászon lesz a végénél, amivel be lehet szegni. Mikor ez kész, akkor a színes szálát fűzzük a minta szerint. Keresztbe szedjük a mintát, nem hosszanti irányban, mint a szövészek. A szélső két szálát attól függően, hogy „pozitív vagy negatív“ kocka következik, vagy felemeljük, vagy lenyomjuk. Ha utána fehér kocka következik, akkor a szélső két szálát lenyomjuk, ha fekete, akkor felemeljük. A mintaszédésnél ahány kocka be van rajzolva, annyiszor két szálát lenyomunk. Mikor átérünk, akkor a színes szálát áthúzzuk, de egy kis végét hagyunk, hogy bele ne csúszson, mikor a fésűvel odaszorítjuk. Most a vékony szálát fűzzük be, ugyanúgy, mint a vászonöltésnél. Minden kockasort kétszer fűzünk, tehát oda-vissza és közben mindig befűzzük a vékony szálát vászonkötésre, vagyis lefoglaljuk. Így folytassuk kb. 20 cm-ig, akkor úgy mint a kezdésnél, befűzzük a kis vásznat. Levágjuk, beszegjük, színes rojtot fűzünk a szélére és kész a magunk gyártotta szöttek könyvjelző, vagy csik ruha díszítésére.





Jaj!

A FRIZURÁM!



Télidőben általában kevesebb gondot fordítunk a frizuránkra, mint a többi évszakban. Egyik oka ennek, hogy a nyirkos, szeles időjárásra a hajsálak is érzékenyen reagálnak, merevbbek lesznek és ezáltal a megtérsült frizura gyorsan tönkremegy. A másik oka annak, hogy télen kevesebbet törődünk hajviseletünkkel az, hogy „... úgysí sapkát, kendőt, kucsmát hordok, senki sem látja, milyen alatta a frizurám!”

Ebben a kijelentésben van némi igazság, csak hogy...

Igaz, hogy az illemszabályokban nincs szó arról, hogy a társaságban a nőknek is illik levenni a fejtedőjüket, úgy mint a férfiaknak. De egészségi okokból nem mindegy, hogy fedetlen fővel vagy sapkában ülünk-e a fűtött helyiségben.

A múltkoriban egy szemináriumon megfigyeltem, hogy többen a nők közül lejúkron hagyták a szörmesapkát. Csinosak voltak a vörös-, ezüst- vagy a sarkiróka sapkákban, de a túllütött helyiségben rövidesen gyöngyözni kezdett egyik-másik homlokán az izzadság. El tudják képzelni, hogy az öt óra hosszat tartó szeminárium végén milyen gőzlüddő lehetett a szörmekucsmák alatt? Kint pedig hideg volt, mélyen a fagy-pont alá süllyedt a hőmérő higanyszála. Mi következhetett ebből a meggondolatlanságból, mint egy alapos nátha...

Viseljük télen olyan frizurát, amit könnyen rendben lehet tartani. Akinek nem áll jól a sima hajviselet, csináltasson nagyon gyenge tartóshullámot, így nem kell a haját mindig becsavarni. Gyors frizurát készíthetünk a villanyáramra működő hajsütővassal is, ami Elektro szakszereinkben kapható. Bármilyen megoldást választunk is, fésületlenül soha ne menjünk el otthonról azzal, hogy a sapkát majd a fejünkön hagyjuk.

A mindennapi hajviseleten túl ebben az évszakban gondolni kell a társasági életre, tarsangi bálokra is. A téli hónapokban több alkalom nyílik a szórakozásra. A tarsang szélesre tárja a táncteremek ajtaját. Ilyen alkalmakkal a ruha mellett a legfontosabb a frizura. Ha ragaszkodunk is a megszokott, egyéniségünknek a legjobban megfelelő hajviselethez, ilyen alkalmakkor változtassunk egy kicsit rajta, hogy ünnepelesebbé tegyük. Sokszor elég egy jól elhelyezett választék, homlokba csúszó tincs, vagy felfelé kunkorodó hajfürt és máris más, érdekes keretet kölcsönöz arcunknak.

A mellékelt felvételeken néhány divatos, könnyen elkészíthető frizurát mutatunk be.



AHÁNY ház -

ANNYI szokás

Együtt az asztalnál

A kulturált étkezés és a kulturált terítés legfontosabb tudnivalóit most a saláta, illetve a kompót tálalásával folytatjuk. A salátás tányérkát a lapostányér mellett mindig a bal oldalon, a kompótos tálacska pedig a jobb oldalon helyezzzük el. A kompótos tálacska alá tányérkát is teszünk, hogy legyen hová tenni a gyümölcsmagvakat. A magvat a szájunkból kiskanállal vesszük ki és tesszük a tányérkára. A süteményes tányérkát csak akkor helyezzzük az asztalra, miután a nagytányérokat már leszedtük.

A poharakat a tányér jobb oldalán helyezzzük el. Általában minden fogáshoz más italt szolgálunk fel. Nem önthetünk mindenféle italt aperitifet, sört, bort — ugyanabba a pohárba, mivel az ízek, aromák összekeverednének. A poharakat a tányér mellett sorba vagy háromszög alakban állítjuk fel, olyan sorrendben, ahogy az italokat fogyasztani fogjuk. Ha poharat emelünk, mindig az alján tartjuk, ha magas, talpas, akkor a „karcsú derekát“ fogjuk meg úgy, hogy a kelyhet ne takarjuk el.

Ha az ünnepi asztalon sok tányért, poharat, evőeszközt látunk, ne eszünk zavarba. A terítésnek megvannak a maga szabályai, de ezek a szabályok logikusak és célszerűek. Ha a tányér mellett úgy sorakoznak az evőeszközök, mint a katonák, azt jelenti, hogy vendéglátónk többféle étellel kedveskedik. Az első fogáshoz a legszélső evőeszközt használjuk. Utána fokozatosan befelé a tányér felé eső többi.

A halat külön evőeszközzel, illetve csak halvillával esszük, amelyet a jobb kezünkben tartunk. Kés helyett kenyérral segítjük rá a halat a villára. A kenyér vagy péksütemény kistányéron, szalvétán a bal kezünk mellett legyen az asztalon.

Étkezés után jólesik egy csésze fekete. Aki cukorral szereti, cukorfogóval vagy a cukortartóhoz tartozó kiskanállal vesz a cukorból. Ha mindenki a saját kanálával szedne, kávé lenne, elázna a tartóban a cukor. A cukrot elkeverjük és a mokkáskanalát kivesszük a csészéből, a tányérkára tesszük és csak az-

után iszunk a kávéból. Ha álló helyzetben fogyasztjuk a kávé, a bal kezünkben tartjuk a kistányért és a jobbal emeljük szánkhoz a csészét.

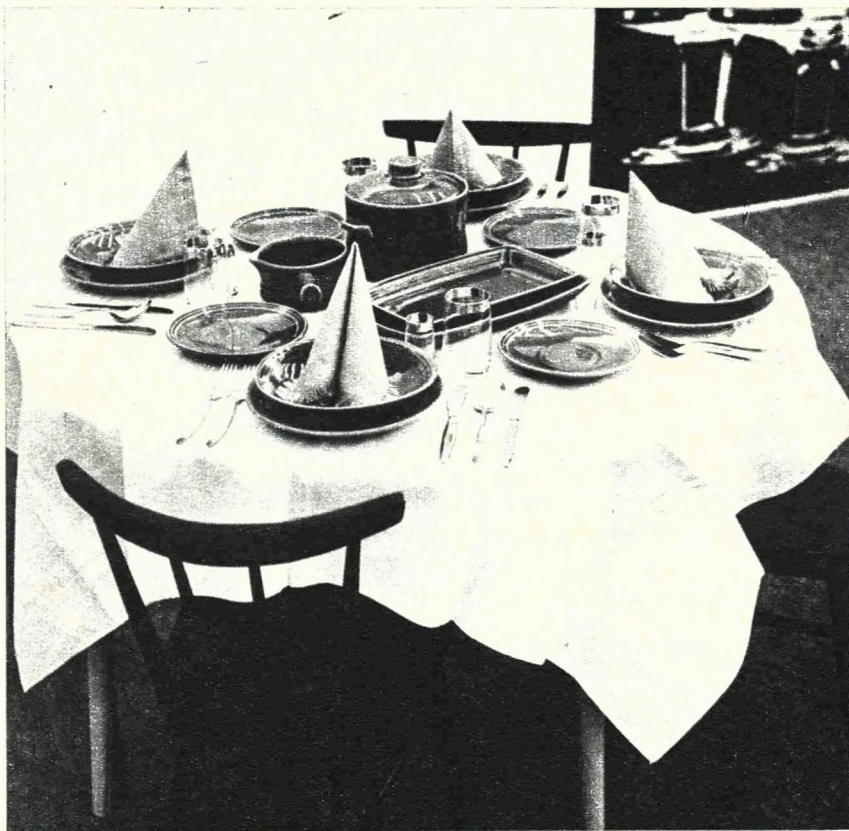
Sohase feledkezzünk meg terítés-

nél a szalvétáról. Általában papírszalvétát használunk, ünnepi alkalomkor azonban elővesszük az abroszhoz illő asztalkendőket. A papírszalvéta az étkezés alatt a helyén marad a tányér mellett, de a damasztaszalvétát étkezés előtt térdünkre terítjük. Ezt azért tesszük, mert az ünnepi asztalhoz ünnepi öltözékben ülünk le és így óvjuk ruhánkat az ételpecsétől.

Ha étkezés közben inni akarunk, először megtöröljük a szánkát, hogy ne legyen zsíros a pohár. Ivás után pedig megszáritjuk szalvétával a szánkát.

Étkezés után a papírszalvétát összegyűrve a tányérba dobjuk, a damasztaszalvétát a tányér mellé úgy, hogy látni lehessen: ezt már használták.

Az elmondottakkal kapcsolatban a következő kérdésekre kérünk választ olvasóinktól:



A terítésnél miért tesszük a salátás tányérkát a bal és a kompótos tálacska a jobb oldalra?

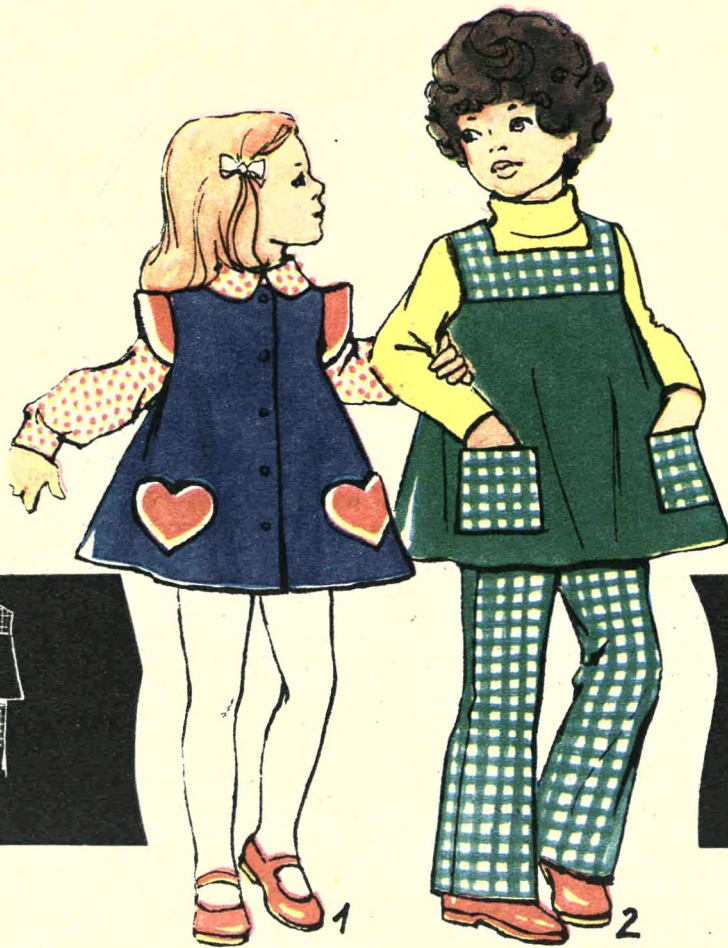
A tányér melyik oldalán helyezzzük el a szalvétát?

A válaszokat a Barátnő megjelenésétől számított tíz napon belül küldjék el szerkesztőségünk címére: NŐ szerkesztősége, 801 00, Bratislava, Pražská 5.

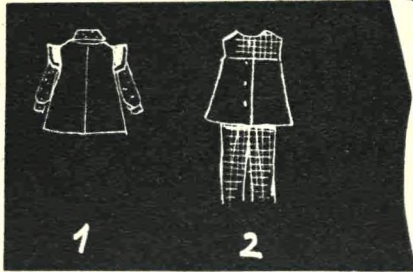
A helyes válaszok beküldői között értékes könyveket sorsozunk ki.

Várjuk leveleiket!

KICSINYEKNEK

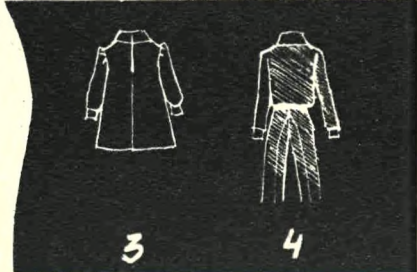


Nemcsak a felnőttek szeretnek szépen, divatosan öltözködni, hanem a kicsinyek és a serdülő lányok is. A gyerekek ruházata izléses és praktikus legyen. Ha a kicsi minduntalan azt hallja „Vigyázz, mert bepiszkoltod a ruhádat” — nem tud nyugodtan, gondtalanul játszani, mert attól tart,



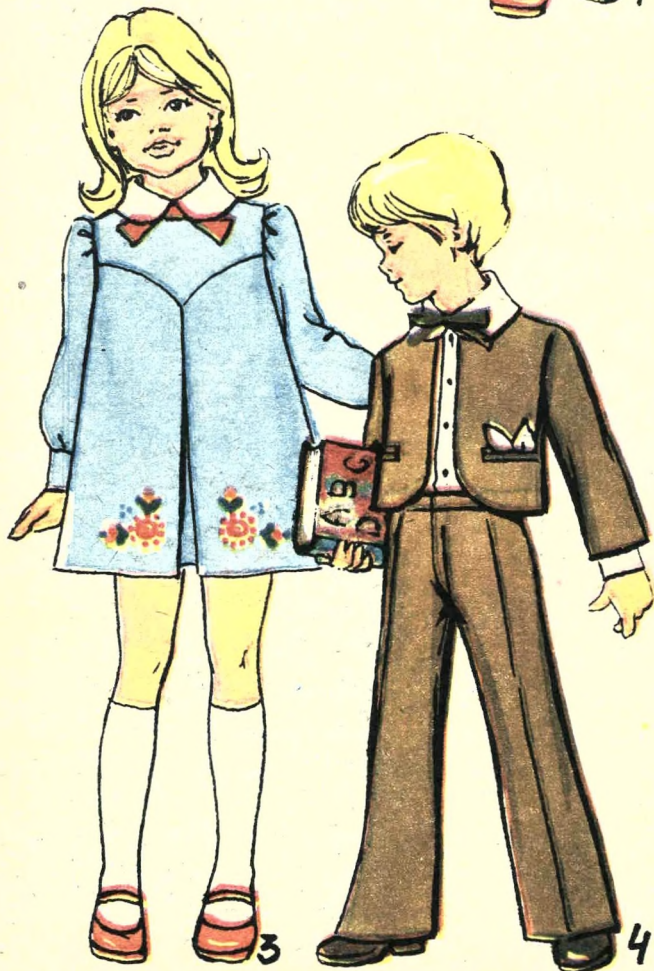
1

2



3

4



3

4

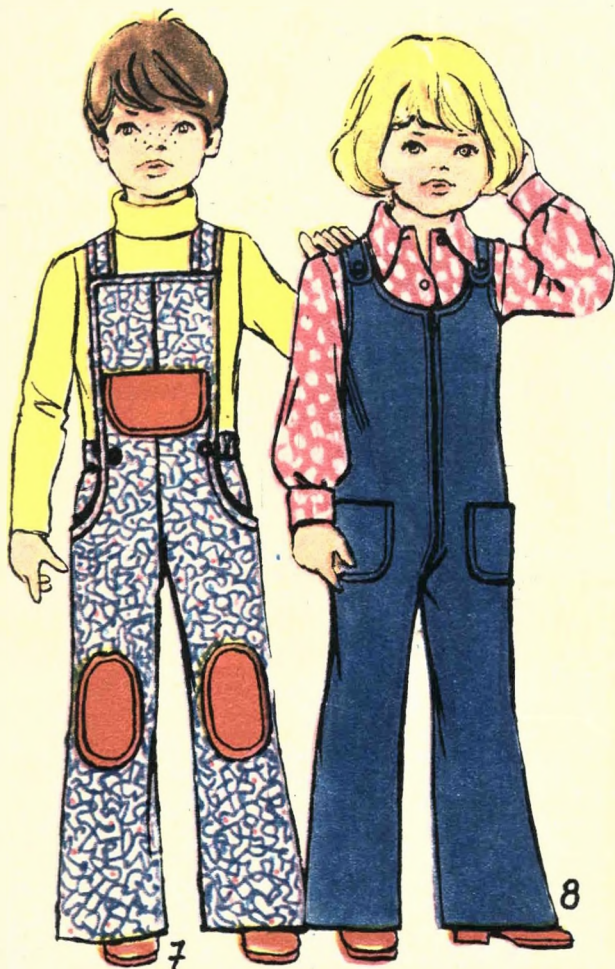
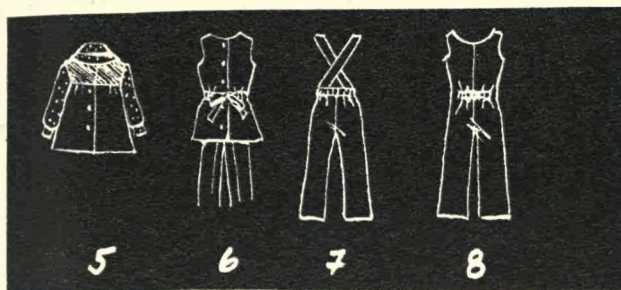


5

6

NAGYOKNAK

hogy ruhája maszatos, gyűrött lesz. Az alkalomszerű öltözködés vonatkozik éppúgy a gyerekekre, mint a felnőttekre is. Látványhoz játszónadrág való, az évszaknak megfelelően rövid vagy hosszú, kartonból, vászonból, kordbársonyból, farmerből, kockás tesztből. „Elegáns” ruhában, amelyre a gyermek



nek szintén szüksége van, színházba, bábszínházba, gyermekösszejövetelekre menjen.

Mindennapi viseletre kislányoknak is legcélszerűbb a kertész nadrág vagy a kezeslábas, elől cipzárral csukódó nadrág, kb. négy-éves kortól lehet derékban gumirozott. A kislány egyedül is fel- és leveszi, nem kell a kantárral bajlódnia. Az egyszínű nadrágot csikos trikóval, kockás

blúzzal vagy hozzá való pulóverrel viselheti. Mintás nadrághoz a blúz és a pulóver is egyszínű legyen. Divatos és praktikus mindennapi öltözék kislányoknak a kötényruha minden változata.

Ne gondoljuk, hogy egy kislány csak a hagyományos bársonyruhában „elegáns”. Bármilyen egyszerű, egyszínű anyagból készült ruhácskát elegánssá varázsol egy fehér vagy ekrú



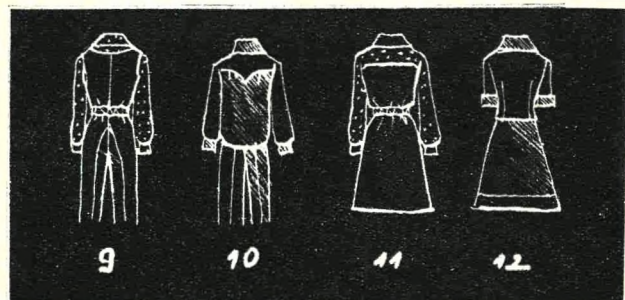
(piroshoz szebb, mint a fehér) csipke- vagy piké-gallér, amelyet később kockás vagy más mintás gallér-mandzsetta garnitúrával mindennapivá tehetünk. A kinőtt, kopott bársonyruhát ne adjuk a gyerekre se óvodába, se iskolába.

Jó, ha a gyerek öltöztetésében a sokféleképpen variálható, több részből álló együtteseket helyezük előtérbe. Ime néhány jó példa a változatosságra; rózsaszín vagy piros-fehér nagykockás harangszoknya kis boleroval, esetleg béleletlen, derékig érő rövid vagy hosszú ujjas blúzkabátkával, fehér blúzzal vagy pulóverrel. Az egyik változat: a szoknya blúzzal (pulóverrel) és a blúzkabátkával. A szoknyához sötétkék pulóvert

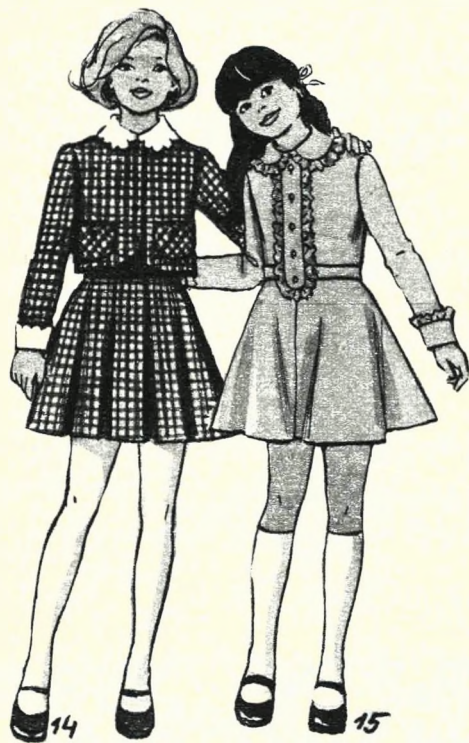
is viselhet a kislány. Így már sportos jelleget kap az öltözék. A varrni tudó anyukák és nagymamák sok hasonló együttest állíthatnak össze.

A bolerohoz hasonlóan praktikus ruhadarab az ujjatlan mellény, de a tazonról függően, ez is már sportosabb jellegű és inkább nadrágok kiegészítője. Mindenesetre az alapruhatár igen fontos alapja a mellény — készüljön a nadrág vagy a szoknya anyagából, illetve legyen az kötött vagy horgolt kiegészítője serdülő lányunk öltözékének.

Nagyon divatos napjainkban a kombinált ruha. Praktikus azért, mert két változat: a szoknya blúzzal (pulóverrel) és a blúzkabátkával. A szoknyához sötétkék pulóvert



Ügyes kerek



ban túlzásba a felhasználási lehetőségeket. Kislányoknak csakis nekik való mintájú, színű és minőségű anyagot alakítsunk át. Megfelel a pettyes, apróvirágos, pepita, kockás (ruhára nem túl nagykockás!), de a nagy absztrakt mintákat, gyűrődő műselymeket az estélyi anyagokat, mint a brokát, csipke, szatén és hasonlókat kerüljük, hasonlóképpen a sötétebb, nem lialatoknak való színeket.

Kislányoknak ruhára legalkalmasabb színek a piros, fehér, rózsaszín és a kék minden árnyalata. Nadrágnak vagy szoknyának ne riadjunk vissza a kevésbé élénk szürkétől, drapptól vagy a barnától sem, mert élénk színű blúzzal, pulóverrel vidám hatást kelt. Nadrágot varrhatunk mustársárgából, palackzöldből vagy akár narancssárgából is, de ezek a színek kislányruhának nem valók.



13

14

15

A népi hímzések korokat túlélő, mindig értékes és divatos díszítőelemei öltözékünknek. Egy kis fáradtsággal egyénivé, különösen széppé varázsolhatjuk alkalmi ruháinkat vagy blúzainkat. Az alábbiakban néhány ötletet adunk.

Egy kis ízelítőt adunk a gazdag formakincsű sárközi hímzésből, amelyet Tolna-megyében a Szekszárdtól délre eső falvakban és velük szomszédos néhány Pest és Baranya megyei községben készítenek. Az itt élő asszonyok a formák és öltések változatos és szellemes elhelyezésével csodálatos főkötőket hímeztek ki. A megmaradt legrégebbi darabok azt bizonyítják, hogy jó néhány emberöltővel ezelőtt is viselték már ezeket.

A sárközi főkötők sokféle, tömött apró díszítőmintáit számtalan öltésfajttával dolgozzák. A díszítőminták sokfélesége mellett a hímzésteknika is olyan változatos, hogy népi hímzéseink egyetlen fajtája sem dicsekedhet az öltésmód ilyen gazdagságával.

Az alap a régi darabokon fátyolszerű, finom fekete anyag (muszlin), újabban a tartósabb, ugyancsak fekete klottra hímeznék. Az anyagot négyzetes keretbe feszítik és így öltötenek. Először a nagyobb, ismétlődő díszítőmintákat hímezik, majd a kisebb formákat s végül, mivel tömött folthatásra törekednek, a díszítőminták közötti hézagokat töltik ki apró ún. „pöttyökkel”.

Hímzőfonaluk régen fénytelen fehér pamut volt, újabban fényes fonalat használnak.

Mivel a főkötő hímzése nagy rajztudást és technikai ügyességet igényel, nem minden asszony készítette, hanem csak az ezzel

hivatásszerűen foglalkozó „varró-asszony”.

Készítenek még színes főkötőket is.

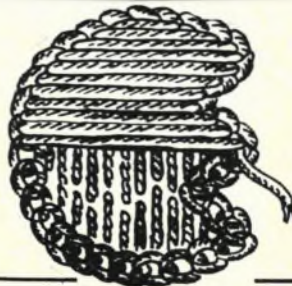
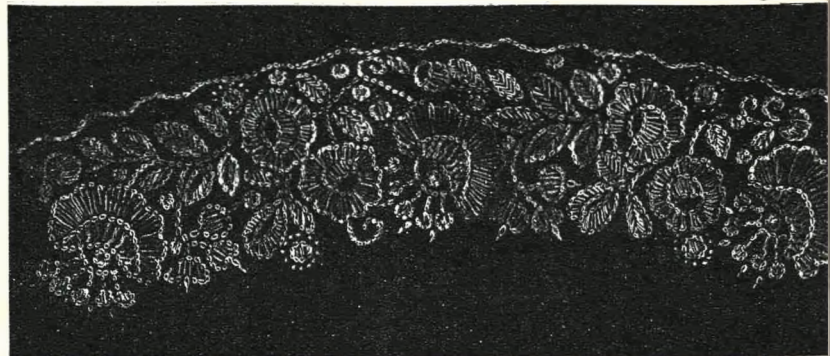
Az első számú ábrán bemutatjuk a leggyakrabban előforduló öltéstechnikát. Láncöltéssel varrnak körül majdnem minden formát, mielőtt kitöltenék. Azután keresztben kissé alátöltik. A formát közönséges lapos öltéssel „metéléssel” töltik ki. A láncszemekkel körülvett formát olyan módon, hogy egyik oldalról a másikra, a láncszem közepébe öltönek. Ezáltal annak belső karimája a hímzés alatt eltűnik, külső fele pedig érdekes keretet ad a hímzett formának.

A „bütyök” egyetlen láncszemecske leöltéséből áll. Ezeket az apró kis öltéseket nagyobb formák díszítésére vagy üresen maradt kis felületek kitöltésére használjuk.

Az egyes formákat még „boszorkányöltéshez” hasonló öltéssel töltik ki.

A gazdag formakincsű sárközi öltéseket kitűnően felhasználhatjuk ruha, blúz díszítésére. Teret ajánlatos többé-kevésbé felnagyítani. A nagyítással azonban vigyázva járjunk el, hogy az arányosság megmaradjon.

Alapanyagként vehetünk vékonyabb vagy vastagabb szálú mosóanyagot. Dolgozhatunk különféle selyem- és gyapjúanyagot. A hímzőfonal vastagsága az alapanyaggal összhangban legyen. Vastagabb mosóanyagra dolgozhatunk kézben is.



A sárközi minta felnagyított alapöltései

A felhasználható motívumokat a lap utolsó hátsó oldalán közöljük

PETŐFI SÁNDOR

Fiam születésére

*Ide, ide fiamat kezembe,
Hadd szorítsam szívemhez őt!
Mintha volnék újonnan teremtvé,
Hogy éltemnek ifjú lombja nőtt!
Üdrezellek, lelkem szép kis ága.
Üdrezellek, édes magzatom!
Sirasodnak bánatos zajába
Beleolrad örvendő dalom.*

— Tudod mi újság? Gyere meg-
sügom... Már tudom, biztosan tu-
dom, hogy gyermekünk lesz...

Mennyi örömmel, feltéssel, szere-
tettel várják a fiatal házaspár első
gyermekük születését. Úgy érzik,
hogy a máskor rohanó idő most
ólomlábban jár. Gyűjtögetik, rakos-
gatják a babaholmit és képzeletük
már felöltözteti a hófehér ingecské-
be kis újszülöttüket. Türelmetlenül
lesik a napot, amikor megérkezik a
kicsi és a házaspárból boldog csa-
lád lesz.

A családtervezés igazi célja, az
emberi boldogság forrása az ép,
egészséges gyermek. Ezért a család-
alapításhoz a boldog elragadtatás,
szilárd elhatározás mellett ismeret-
ekre is szükség van.

Amint az anya életét már a ter-
hesség idején áthatja a gyermekvá-
rás izgalma és öröme, amikor a ba-
ba világra jön érzékenyen reagál
minden olyan dologra, ami gyerme-
ke viselkedésével, magatartásával,
reakcióival, egészséges vagy a nor-
málistól eltérő fejlődésével kapcsola-
tos. A szülők figyelik, hogyan nő-
vekszik, fejlődik gyermekük, örö-
mmel tölti el őket, hogy kezd értel-
messé válni, gagyogni, felülni majd
felállni, nőnek a fogacskái és van-e
annál melendetőbb érzés, mint ami-
kor a kicsi szeretettel átkarolja
édesanyja vagy édesapja nyakát...

De a fiatal szülők sokszor türel-
metlenkednek, szeretnék, ha gyer-
mekük mielőbb tudna ezt is, azt is,
hogy eldicsekedjenek vele a nagy-
szülőknek és barátaiknak, ismerő-
seiknek. Sürgetni semmit sem sza-
bad, meg kell várunk, míg a baba
magától határozza el magát valami
újra, egészséges fejlődésének újabb
bizonyítására.

Mert a baba fejlődésének van egy
bizonyos sorrendje. És nekünk szü-
lőknek ismernünk kell a csecsemő



ZEMÜNK FÉNYE

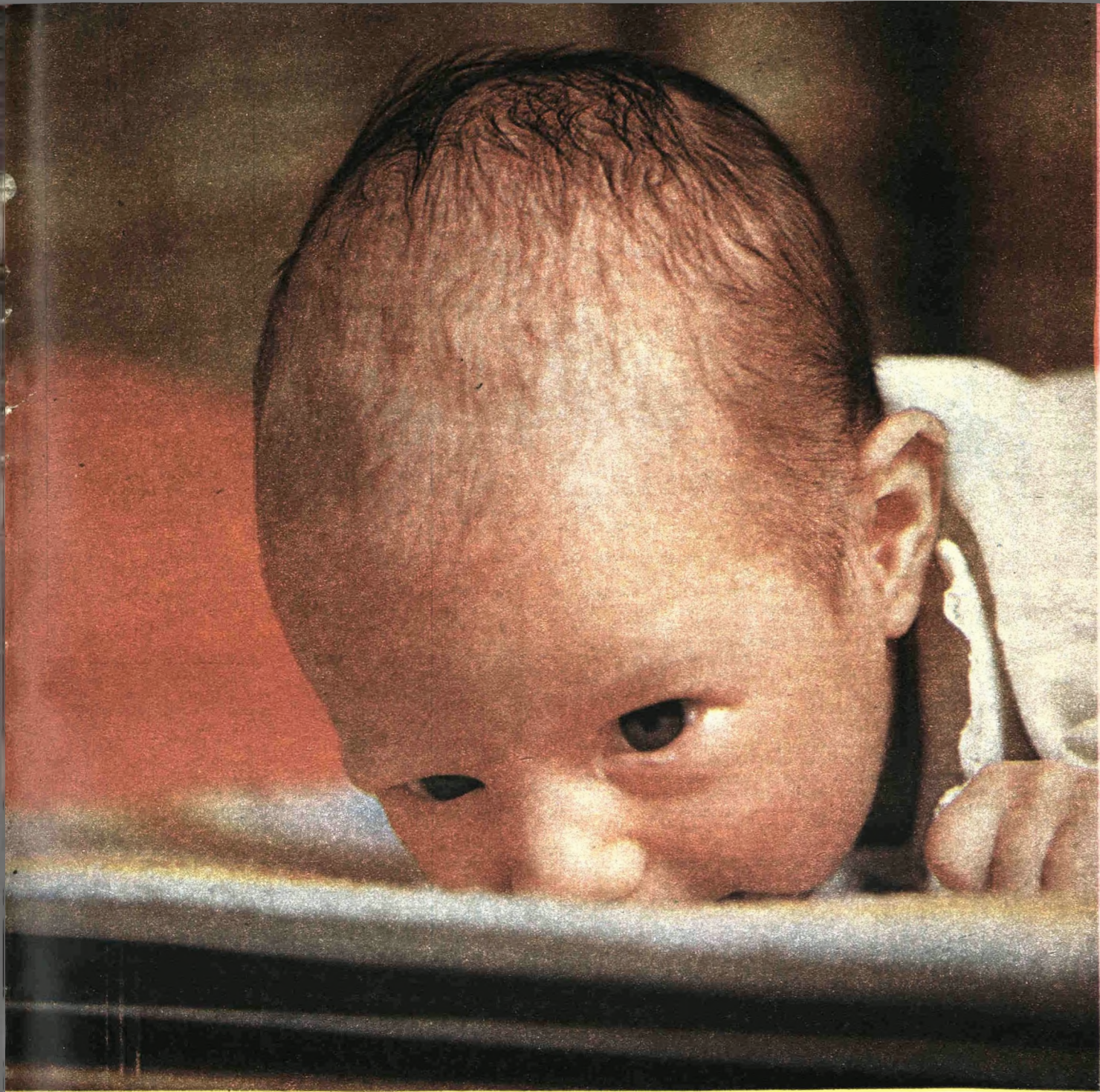
a gyermek

fejlődésének törvényszerűségeit. Szü-
letésétől két éves koráig életének
egymást követő szakaszaira megha-
tározott testi, értelmi és érzelmi
változások jellemzők. De ezek kö-
zött a szakaszok között nincsenek
éles határok, az egyik baba néhány
héttel előbb kezd gagyogni, a másik
ülni vagy állni az átlagosnál, mint

ahogyan már a születésükkor sem
egyformák a csecsemők.

Vegyünk csak egy példát. Az érett
újszülöttek átlagos testsúlya 3000–
3500 gramm, de az egészséges cse-
csemők közé tartoznak a 4500 gram-
mos „óriásbébik” és az 1000–1500
grammos koraszülöttek is. Ezek a
csecsemők persze nemcsak a szüle-





tési súlyukban különböznek egymástól, hanem fejlődésük során más a súlygyarapodási ütemük, mások a szellemi képességeik, családi adottságaik, az öröklött jellegeik (ebbe a kövérség és a soványság is beletartozik). Csak akkor kell az eltérésre gondolni és a rendellenességre felfigyelni, ha a fejlődést jelző több adatban is különbséget látunk a leírtak és a megfigyelték között.

De kezdjük előlről. Milyen is egy újszülött? Mit lehet látni, észlelni rajta, mit kell vele tenni? Nézzük meg közelebbről a kicsit eleve első napjaiban.

Azt már elmondtuk, hogy a testsúlya átlag három kiló, testhossza kb. 50 centiméter. A fiúk egy-két centivel mindig hosszabbak, mint a lányok. Az egy-két centis eltérés a

családi jelleg, az egyéni adottságok miatt teljesen normális.

Amikor anyuka először látja meg újszülöttjét, talán egy kissé megdöbben: nagy a feje, rövid és görbe a lába. Ha ránézünk a hasa tűnik először szembe és az egész baba egy kissé „féloldalas”. Ne ijedjünk meg, ezt a formátlanságot néhány hónap alatt teljesen kinövi.

Ha sima, kemény alapon a hátára fektetjük fejcskáját oldalra fordítja, karját könyökben meghajlítva feje mellett tartja, kezét ökölbe szorítja. Lábat sokszor összekulcsolva hasa fölé emeli. Hogyha ebből a helyzetéből ki akarjuk mozdítani nem szívesen veszi, elég erős ellenállást fejt ki. Hogyha az újszülött a leírt alapfekvéstől eltér, ha valamennyi végtagját lazán elengedi, rossz a közérzete, meg kell mutatni

az orvosnak. Ha a testtartása jó és csak valamelyik végtagját tartja a szokástól eltérően, megint csak fel kell hívni rá az orvos figyelmét, mert azzal a végtaggal baj van.

A kismamának bosszúságot okoz, hogy a pólyázáskor nem tudja a baba lábát kinyújtani. Ne bosszankodjon az anyuka, mert a picinek van igaza, ha nem engedi. Ha kinyújtják a lábát, fáj neki. Hagyjuk hát nyugodtan behajlítva a lábát pelenkázás közben is. És ha már a lábacskáknál tartunk, szomorúan panaszkodnak a tanácsadóban a mamák, hogy a kicsinek görbe a lába. Ez nem betegség. A lábacskákat szépen, lassan kiegyenesednek, ha majd a baba járni kezd.

Egyelőre ennyit kedves újdonsült anyuka, apuka. A legközelebb még elbeszélgetünk sok mindenről, amire az újszülöttnél figyelni kell.

BARÁTNŐK klubja

Találkoztunk már. Üzletben, színházban, gyűlésen, az utcán, elsiettünk egymás mellett munkából jövet, gyermekünkért óvodába menve, egymásra köszöntünk a szülői értekezleten, az orvosnál, a hivatalban, bevásárlás közben. De nem volt időnk beszélgetni. Pedig talán nem is az idő hiányzott, hanem a szándék, a kedv, az alkalom, az ok — vajon milyen örüggyel álljunk meg egymás mellett, hogy beszélgetésünk ne merüljön ki a kínosan formális „Barátnők klubját” azoknak az olvasóinknak akarunk segíteni, akik magányosnak érzik magukat, akiknek barátnőre van szükségük, akik a mi segítségünkkel szeretnék okosan, hasznosan eltölteni szabad idejüket, és akik élettársat keresnek, de környezetükben nem találnak.

git, ha kell, tanácsal, együttérzéssel, jó szándékkal, barátsággal...

Sok ember érzi magát egyedül. Számtalan levélből kicseng a panasz, „nincs barátnőm, édesanyám, testvérem”, akivel megbeszélném, megosztanám gondolataimat, kétségeimet, terveimet, elképzeléseimet. Segítsenek!

Most, amikor lapunkban megnyitjuk a „Barátnők klubját” azoknak az olvasóinknak akarunk segíteni, akik magányosnak érzik magukat, akiknek barátnőre van szükségük, akik a mi segítségünkkel szeretnék okosan, hasznosan eltölteni szabad idejüket, és akik élettársat keresnek, de környezetükben nem találnak.

Klubunk továbbítja majd a levelezni akarók — partnert keresők címét, megpróbálja enyhíteni az egyedül-léttől, magányosságtól szenvedő emberek szomorúságát, lehetőséget nyújt arra, hogy a társat keresők hirdetés útján megtalálják azt, akivel egész életre szólóan boldogok lehetnek. Leveleiket szeretettel várjuk!

NYELVTANFOLYAM

Kedves Olvasóink!

Nyelvtanfolyamunkat leveleik, kéréseik alapján állítjuk össze. Ezekben a hetekben, hónapokban tartják évzáró taggyűléseiket a társadalmi szervezetek, kiértékeljük a Nők Nemzetközi Évének eredményeit. Azoknak az olvasóinknak az igényeit akarjuk kielégíteni, akik a szervezeti élet adekvát kifejezéseivel szeretnék tisztában lenni.

A későbbiekben igyekszünk majd eleget tenni azoknak az olvasóinknak is, akik a társas érintkezéssel kapcsolatos kifejezésekkel szeretnék bővíteni nyelvtudásukat.

Hányan vannak, akik erre azt mondják: Nekem ugyan nincs egy perc szabad időm se, még meghalni se érek rá. Bár olyanok is akadnak, nem is kis számban, akik unalmasnak találnak egy-egy hétfőget, nem tudják mihez kezdjenek és csak eltegnél-lengik az időt. Mind a két felfogás túlzott. Mert igaz ugyan, hogy az embernek, különösen a nőknek mindig akad a ház körül tennivalójuk, de ha értelmesen akarunk az idejükkel gazdálkodni, ha minden tekintetben okosan akarunk élni, akkor igenis kell szabad időt szakítaniuk. Szabad időt ahhoz, hogy leüljenek nyugodtan beszélgetni a családtagjaikkal, feleség a férjjel és megfordítva, az apa serdülő fiával, anya a nagylányával vagy együttesen a család. Nem fölösleges idővesztés ez, mert bőségesen megtérül a kiegyensúlyozottabb családi légkörben és utána még a munka is könnyebben megy. Az apró sérelmek, a felgyülemlett bosszúságok kikíváncsoznak mindenkiből, ha könnyítünk magunkon, derűsebb a kedvünk. Ha harmonikusan élő családból megyünk naponta munkába, nyugodtabban, jobban dolgozunk, egész környezetünkkel barátságosabbak, megértőbbek vagyunk.

Ha észrevesszük, hogy gyermekünknek valamihez kedve van, mondjuk szeretet furni-

faragni, vagy gyufaszálakból tornyot építeni, szetszedni valamit és újra összeszerelni, ha rongymaradékokból figurákat varr, „örökké csak rajzolgat”, ne gátoljuk a tevékenységében, ne vegyük el a kedvét. Hátha a jövőd építész, mérnök, tervező vagy művész szárnypróbálgatásai ezek. Inkább lehetővé kell neki tenni a kibontakozást, hogy apró kis sikerei ösztönözzék a továbbiakra.

De mi felnőttek se zavarjuk egymás kedvteléseit. Ha a feleség szeret kézimunkázni, élvezetét leli a szép népi hímzések felhasználásával párnák, terítők gyártásában, az idegenyugtató öltöztetésben, kötésben, subakészítésben, amellyel környezetét szebbé teheti — ne rontsa a család többi tagja az örömet különféle megjegyzésekkel. Épp úgy a feleség is legyen megértő a férje hobbiával szemben, ha félrevonul egy kicsit és műhelyében ügyeskedik valaminek a létrehozásán. Élmeny a siker, a kész „mű”, jókedvre derít.

Sokan vannak, akik szenvedélyes gyűjtők. Kit a bélyegek érdekelnék, kit a különleges pipák, lepkék vagy cserepek, régi pénzek, himzések, a természet érdekes képződményei, kövek, kagylók és általában a régiségek. Ilyenek keresik a kapcsolatot azokkal, akik szintén gyűjtők, akikkel csereberélhetnek és jóízűen elbeszélgethetnek vesszőparipá-

Tagsági gyűlés

1. A nőszervezet évzáró taggyűlésére készülünk.
2. A meghívókat már megkaptuk.
3. A nőszervezet tagjai eredményekben gazdag évet zárnak.
4. Ez az év a Nők Nemzetközi Éve volt.
5. A nőszervezet elnöke megnyitja a gyűlést.
6. Üdvözlő a vendégeket és a jelenlévő tagokat.
7. A főbeszámoló magába foglalja a szervezet tagjainak egész évi munkáját.
8. A különböző bizottságok tevékenységéről élénk vita alakult ki.
9. Legtöbb szó esett a családdal és neveléssel foglalkozó bizottság munkájáról és terveiről.
10. Ebben a bizottságban aktivizálódtak legjobban a lányok, asszonyok.
11. A szórakoztató és mindenki számára hozzáférhető munkamódszerek meghozták a gyümölcsüket.
12. A legidősebb kérdések a szülői hivatásra való nevelés keretében hangzottak el.
13. Az előadott témák: a) Embertársi kapcsolatok, barátság, szerelem. b) Mit kell tudni magamról és a partneremről? c) Szociális, gazdasági, lélektani és élettani érettség a házasságra. d) A gyermek értéke a szülő számára, a szülő értéke gyermeke számára. e) A fiatalok erkölcsé. f) Családi költségvetés.
14. Az egyes rendezvények arra irányultak, hogy a fiatalokat felkészítsék a házasságra és az anyaságra.
15. A bizottságok tagjai tapasztalataikról és ismereteikről beszéltek.
16. Kitérő javaslatok, ötletek hangzottak el, amelyek még jobban gazdagítják a nőszervezet tagjainak munkáját.
17. Gazdag és élénk vita folyt.
18. Az asszonyok beszámoltak eredményeikről; nehézségeikről vitatkoztak.
19. A további időszertervet a bizottság az eddigi eredmények és a szervezet tagjainak javaslatai alapján dolgozza ki.
20. A határozat magába foglalja a szervezet tagjainak konkrét feladatait.
21. Az elnökön pozitívan értékelték a tagsági gyűlést.

(Folytatjuk)

jukról. Nekik is meg kell hagyni az örömet. Hiszen minél sokoldalúbb, több irányban érdeklődő valaki, annál hasznosabb lehet tudása révén egész környezetének.

Vannak, akik nem a családban, hanem nagyobb közösségben, egy szakkörben, vagy klubban, színjátszó csoportban vagy énekkarban élik ki hajlamaikat. Az ő örömeik, mert sok hasonló érdeklődésével közösen élik át, sokszorosan megnövekedik, fejlethetetlen lesz, tartós emberi kapcsolatokat eredményez.

Hasonló jellegű élmény egy színházi est, egy hangverseny — bár ismeretlen emberek között, mégis a közös átélés élményéből fakadóan.

Egy tudatosan élő ember az unatkozás fogalmát nem ismerheti. Legyen az ünnepnap, hétvége, vagy naponta csak egy félórányi szabad idő, örömtelivé alakíthatjuk mi magunk. Ha ötletesen töltjük ki, hamarosan észrevesszük erős személyiségformáló hatását. Az önkifejezés tág lehetőségé áll előttünk sok-sok formájával, amelyekből csak éppen felvillantottunk néhányat. Örülnénk, ha kedves Olvasóink is megírnák, mivel foglalkoznak szabad idejükben. Hogyan formálják napjaikat, életüket eszmeileg és érzelmileg teljesebbé, szebbé. Várjuk leveleiket, hogy a legjobbakat közölhessük másoknak átletül.



Huszonégy éves, mozgássérült, romániai olvasónk, aki csak bot segítségével tud járni, szeretne levelezés útján barátságot kötni hasonló korú, lelkiellen gazdag, zenét, irodalmat, vidámságot és szívet kelvelő fiatalokkal. Címe: Biró Erzsébet, Str. Leontin Salajan Nr. 36. — 3700 Oradea, Románia.

Tizenhét éves, hamuliakovói (gútori) olvasónk szeretne lányokkal, fiúkkal magyar nyelven levelezni. Szeret olvasni, kedveli a tánczenét. Fényképes levelet kér. Címe: Molnár Erzsébet, 900 43 Hamuliakovo 63. okres Bratislava.

Húszéves kalinkovói (szemeti) olvasónk szeretne hasonló korú fiatalokkal magyar nyelven levelezni, barátságot kötni. Szereti a jó könyveket, kedveli a tánczenét. Címe: Jurányi Mária, Kalinkovo 102 — 900 43 Hamuliakovo, okres Bratislava.

Členská schôdza

1. Pripravujeme sa na výročnú členskú schôdzu zväzu žien.
2. Pozvánky sme už obdržali.
3. Členky zväzu žien majú za sebou plodný rok práce.
4. Tento rok bol rokom Medzinárodného roku žien.
5. Predsedníčka zväzu žien otvára schôdzu.
6. Privíta hosti a prítomných členov.
7. Hlavný referát zahrňuje celoročnú činnosť členov organizácie.
8. O činnosti rozličných komisií sa rozvíjala živá diskusia.
9. Najviac sa hovorilo o práci a plánoch komisie pre rodinu a výchovu.
10. V tejto komisií sa aktivizovali najviac dievčatá a ženy.
11. Zábavné a prístupné formy práce majú svoje plody.
12. Najaktuálnejšie témy odznali v rámci výchovy k rodičovstvu.
13. Prednášané témy: a) Medzifudské vzťahy, priateľstvo, láska.
b) Čo mám vedieť o sebe a o svojom partnerovi?
c) Sociálna, ekonomická, psychologická a biologická zrelosť pre manželstvo.
d) Hodnota dieťaťa pre rodičov, hodnota rodičov pre dieťaťa.
e) Morálka mladého človeka.
f) Rodinný rozpočet.
14. Jednotlivé podujatia boli zamerané na to, aby mladých ľudí pripravili na manželstvo a materstvo.
15. Členky komisií hovorili o svojich skúsenostiach a poznatkoch.
16. Odznali výborné návrhy a nápady, ktoré ešte viac obohacujú prácu členov zväzu žien.
17. Diskusia bola živá a bohatá.
18. Ženy referovali o svojich výsledkoch a diskutovali o svojich problémoch.
19. Plán na ďalšie obdobie zostaví výbor na základe doterajších výsledkov a podnetov členiek organizácie.
20. Uznesenie zahrňuje konkrétne úlohy každého člena organizácie.
21. Predsedníčka kladne hodnotila členskú schôdzu. (Pokračujeme)

NEM MONDHATOM EL SENKINEK...

elmondom hát mindenkinek — kinája a mottót Karinthy költeménye.

Mert kinek mondhatja el legbensőbb titkát, érzéseit a magányos ember. Én két éve vagyok özveggy. Meghalt a férjem. Két liammal maradtam egyedül negyvenévesen. „A legrosszabb korban” — sajnálnak ismerőseim. Tudom, ha férjem élne, azt mondanák, most vagyok a legjobb korban...

Kamaszkorból felnövő liaim érdeklődése, elfoglaltsága miatt sokat vagyok egyedül. Még szerencse, hogy a háztartás, a takarítás elég dolgot ad, hogy munkahelyemen örömet adó hivatásomnak élhetek. De lélek az ünnepektől, a szabadnapoktól! Azelőtt mennyi öröm volt bennük. A közös ebédek kedélyessége, a séták, a kölcsönös baráti látogatások... Az ebédek a gyerekekkel most is szépek, kedvesek. De nem akarok „elelánt” lenni az ismerősöknél, régi barátainknál. Megpróbáltam úgy járni hozzájuk, mint azelőtt. De volt, ahonnan szomorúbban jöttem el, mint ahogyan oda mentem. Azt hitték, arra vágyom, hogy állandóan a férjemet emlegessék, föllevenitenek minden vele kapcsolatos emléket. Másutt viszont a háziasszony vált egy árnyalattal hidegebbé hozzám. Talán azt gondolta, özveggy, még jól néz ki — talán csak nem akar lértit fogni magának?... Hiába, így egyedül nagyon védtelen az ember. És kiszolgáltatott minden véleménynek, ajánlatnak. Van, aki azt hiszi, „éhes lehet”, s ajánlatot tesz. Persze, csak egy éjszakára. Ha az ember visszautasítja, még szemtelenül meg is kérdezik: Kire vár, a mesebeli királylára?

Pedig hiányzik valaki. Nem a kaland, egy éjszaka idejére, hanem olyan, aki társként az ember mellett marad, akkor is, ha megöregszünk. De hogyan tudjam, hogy az érdeklődő férfiak közül ki közelít ilyen szándékkal, ki a kaland reményében?...

Ha egy magányos nőben van önbecsülés, tartás, ha fölméri józanul, hogy nem akar mártír-anyaként szomorúságba fagyva megöregedni, ha negyvenévesen is ki meri mondani, társra vágyik; nehéz helyzetbe kerül.

Hiszen ismeri már annyira az embereket, az életet, hogy tudja, indokolt a bizalmatlansága, a tartózkodása. Ha mégis megtetszenék neki valaki — vajon az a másik mennyi érdeklődést könyvelne el „érdeklődésnek” és mennyit tartana felkinálkozásnak, talakodásnak?

Ilyen gondolatok között gyöttrődve telnek a napok, hónapok, lopakodnak szemünk alá a szarkalábak, hajunkba az újabb fehér szálak és nő bennünk a félelem, vajon nem lesz-e már késő? Közben jó lenne, ha valaki megtögné a kezünket, megkérdezné, ha munkából hazatérünk: elláradtál?... És néha-néha hozna egy szál virágot is. Addig forgatjuk fejünkben, szívünkben magányosságunk panaszait, hogy azt vesszük észre, megint éjtél lesz már, aludni kéne. Másra kellene gondolni. Kinyitjuk a könyvet és Tóth Árpád versét olvasva felsőhajtunk: „O, jaj barátság, és jaj, szerelem! / O, jaj, az út lélektől lélekg! / Küldözzük a szem csüggedt sugarát, / s köztünk a roppant, jeges ür lakik!”

Talán mégis... lehet hogy éppen holnap sikerül?...

A

konyha

BERENDEZÉSÉRŐL

A konyha nagyon fontos része a lakásnak. Nem mindegy tehát hogyan, mivel rendezzük be, milyen a felszerelése. A szociológiai felmérések szerint a dolgozó nő hétközben naponta kb. 6 órát tölt háztartási munkával, s ennek nagy részét a konyhában. Eppen ezért nagyon fontos, hogy a konyhánkat ésszerűen, praktikusán rendezzük be.

Az új lakónegyedekben megfelelő felszereléssel lássuk el. A konyhabútor már beépítve várja a beköltöző lakókat, ott a fiataloknak már csak a konyha felszerelésére van gondjuk. A családi házakba sem probléma ma már a konyhabútor megvásárlása. Üzleteinkben színben és kombinálhatóságban gazdag, teljes konyhaberendezést lehet vásárolni.

A bútorok elhelyezésekor ügyeljünk arra, hogy minden kéznél legyen, egy lépést se kelljen feleslegesen tenni. A konyha térségét két részre oszthatjuk, az egyik rész ahol dolgozunk, és a másik az étkezősarok. A dolgozóterületen kapjon helyet a munkaasztal, vagy pult, az edények részére a konyhaszekrények, a vízcsap és a tűzhely. Ide tehetjük a hűtőszekrényt, ha van, az edénymosogató gépet is. Nem hiányozhat innen egy magas, támlával és lábtartóval ellátott szék sem, amelyen a gazdasszony kényelmesen, ülve működhet. A másik rész-

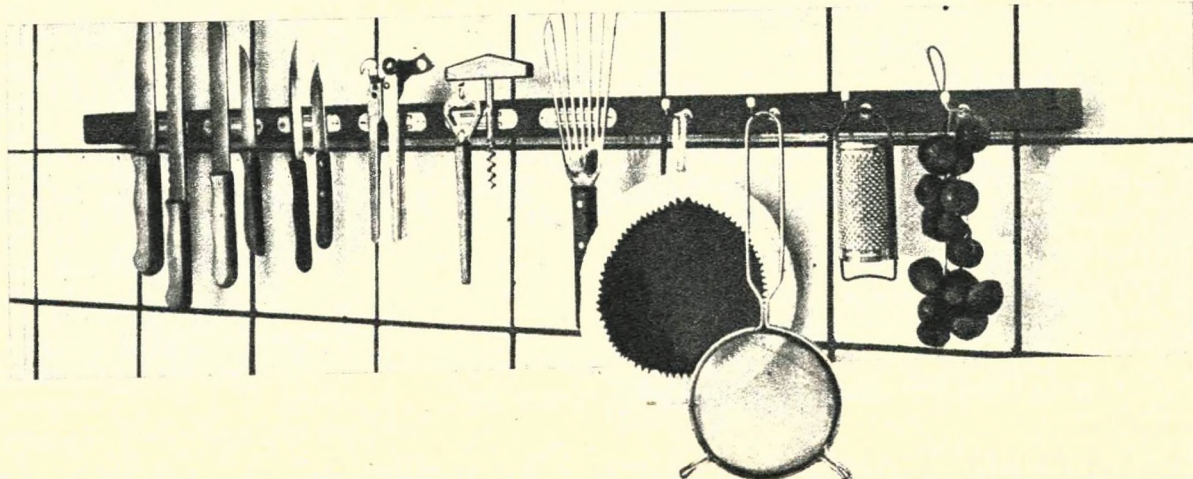
ben — amit a konyha nagysága szerint esetleg egy elválasztó fallal különítünk el a dolgozósaroktól — helyezzük el az asztalt a székekkel.

Ügyeljünk a megfelelő világításra is! A konyhában nem elég középen egy égőtest. Jól meg kell világítani a munkaasztalt és a tűzhelyet is.

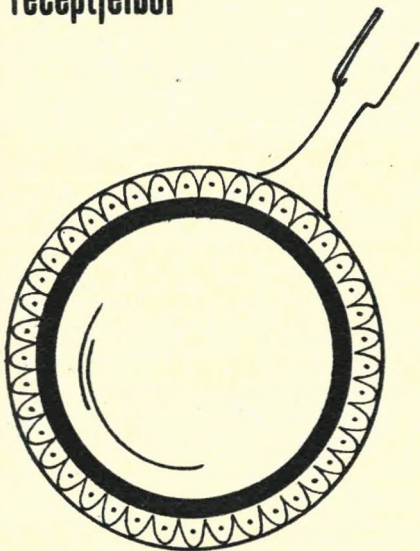
Azt hiszem, ma már egy háziasszonyt sem kell meggyőzni arról, hogy korszerűen szerelje fel a konyháját. A robot, mixer, grillező, villany sütő, „remoszka”, kukta és más villanygépek nagyon megkönnyítik a dolgozó nő mindennapos munkáját. Ezért ha lassan, fokozatosan is, igyekezzünk ezeket beszerezni.

Az edények vásárlásánál helyezzük előnybe a lábasokat a fazekak helyett, mert ezekben a szélesebb aljú edényekben az étel hamarabb felmelegszik, ezért a főzésnél kevesebb hőenergiát igényel. Nagyon célszerűek a tűzálló edények, amelyeket főzés után egyenesen az asztalra tehetünk.

Nehéz általánosságban megmondani, miből mennyi edényt vásároljunk. A kezdő háziasszonyoknak, akik most rendezik be a konyhájukat, a következő felszerelést ajánljuk: 1 kétliteres fűtülős tejesfazék, 6 látkas fedővel együtt 1/2 literestől 4 literesig, 5 fazék 1/2 literestől 5 literesig, 1 palacsintasütő, 2 hússütő edény, 2 tepsi, 2 mély tál, 3 szedőkanál különböző nagyságban, 2 eltérő nagyságú szűrő, 1 zöldségvágó deszka, 1 húsvágó deszka, 1 húsverő, 1 galuskaszaggató, 1 szűrőkanál a tészta kiszedéséhez, 2 nagyobb rozsdamentes kés, 2 kisebb kés, 1 nagy villa a húsforgatáshoz, 1 lyukacsos burgonyaforgató lapát, 1 hústűzdelő, 1 késélesítő, 1 tölcser, 6 különböző nagyságú fakanál, 1 szita, 1 sikálókefe, 1 mérleg, 6 személyes étkezéshez, kávés- és teáskészlettel, poharakkal együtt, 6 személyes evőeszköz-készlet, és mindazok a háztartási gépek, amelyek megkönnyítik a háziasszony munkáját.



receptjeiből



Báránycomb-pecsenye

Hozzávalók: 1 kg báránycomb, 15 dkg füstölt szalonna, ecet, tej, só, borókabogyó, 1 babérlevél, 5 dkg vaj.

A comb hártáját letisztítjuk, a húst sóval meg a borókabogyóval bedörzsöljük és ráfektetünk egy babérlevelet. Ecetes ruhába csomagolva néhány napig állni hagyjuk, a ruhát naponta friss ecetes vízbe mártva váltogassuk. A sütés előtti napon a combot tejbe áztatjuk, majd a tejből kivéve, megtüzdeldjük szalonnával. Megforgatjuk a megforrosított vajban és egy kevés vízzel puhára pároljuk. Végül sütőben, levével állandóan locsolgatva, ropogós pirosra sütjük.

Ecetben kocsonyázott hal

Hozzávalók: 60 dkg fehér húsú hal (fogas, süllő, vagy mélyhűtött tengeri hal), 1 szál sárgarépa, 1 szál fehérrépa, 3 fej vöröshagyma, ecetes uborka, 3 keménytojás, só, szemes bors, babérlevél, ecet.

A zöldséggel ecetes páclevet főzünk, beletesszük a megtisztított halat, a karikára vágott hagymát, és fűszerekkel izesítjük. Kis lángon puhára főzzük. Majd a halat kivesszük, bőrét lehúzzuk, a halat darabokra vágjuk és tátra fektetjük. Körülrakjuk uborka- és keménytojás-szeletekkel. A levét sűrűre főzzük (ha kell), egy kávéskanál zselatint is keverünk bele, mikor már a tűzről levettük és langyos. Batisztruhán keresztül szűrjük a halra. Hideg helyen gyönyörű üvegtisztán kocsonyásodik meg.

Káposztás béles

Hozzávalók: 28 dkg liszt, 22 dkg margarin, 2 dl tejföl, egy fél citrom leve, só: a töltelékhez 1 kg fehérekáposzta, egy evőkanál zsiradék, só, törött bors: a tetejére egy tojássárgája.

A lisztet, margarint, tejfölt, citromlevet meg a sőt késsel dolgozzuk össze, és hideg helyen többször hajtogatva két óra hosszat pihentetjük. Végül kézfok vastagságúra nyújtjuk, és 5x5 cm-es négyzetekre vágjuk. A káposztát lereszeljük, besózzuk, a sóból kinyomkodjuk és a zsiradékban, törött borsal izesítve, barnára pirítjuk. A párolt káposztából mindegyik tézsdadarabra rakunk egy halommal, félbehajtuk a tézsdát, a tetejét megkenjük tojássárgájával és sütőlemezen megsütjük.

Csokoládés szelet

Hozzávalók: 3 tojás, 17 dkg cukor,

2 dkg kakaó, 3 evőkanál víz, 7 dkg liszt (5 dkg dió).

A tojások sárgáját habosra keverjük a vízzel és a cukorral, beletesszük a kakaót és felváltva a lisztet meg a tojások keményre vert fehérjét. Egy kisebb kizsirozott, kilisztezett tepsibe öntjük és ha gazdagabban akarjuk adni, hinthetünk a tetejére darabosra vágott diót, de anélkül is jó. Úgy sütjük, mint a piskótát, és ha kisült, kiborítjuk a tepsiből. Adhatjuk kockára vágva, cukorral meghintve, de ketté is vághatjuk és gyümölcszettel vagy krémmel tölthetjük; bevonhatjuk citrommázzal vagy leönthetjük csokoládéöntettel, de készíthetünk belőle — bármilyen krémmel tortát is.

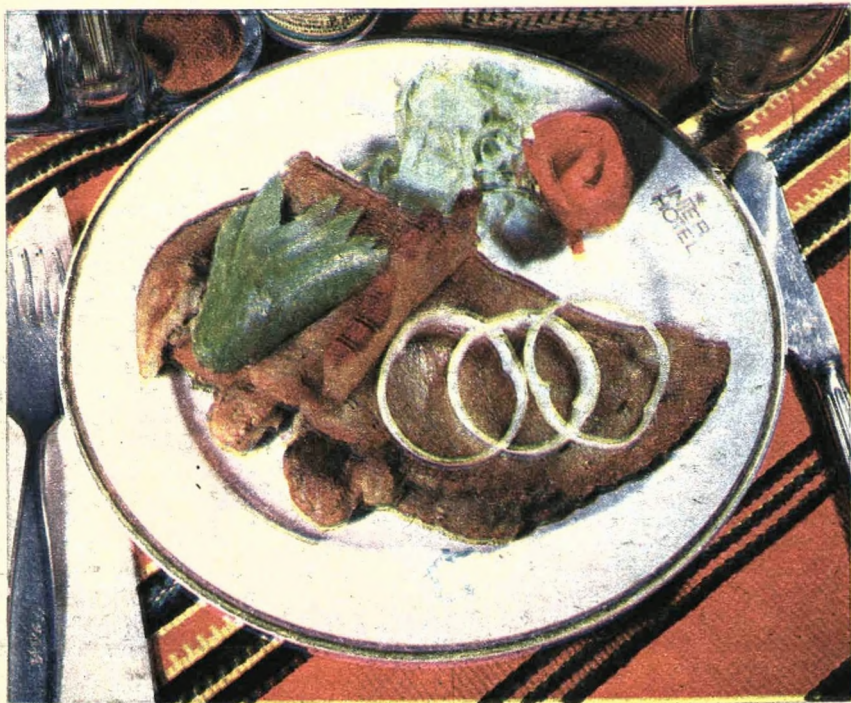


Havas kiflik

Hozzávalók: 2 tojásfehérje, 16 dkg kristálycukor, 10 dkg dió.

A tojásfehérjéből a cukor felével habot verünk. A cukor másik felére kevés vizet öntünk és a cukrot kissé szálasra főzzük. A forró oldatot vékonyan a habba eresztjük és addig keverjük, amíg ki nem hűlt. Ebből a masszából kanállal kimerünk egy adagot, s ezt dióban megmártogatva, kiflit formálunk belőle. Közepes sütőben, zsírozott tepsiben vagy papíron sütjük. A felvert habot tehetjük formázó zsákocskába is és így dió nélkül koszorúkat vagy különböző formákat készíthetünk belőle.

A cukor főzése: A cukrot hideg vízzel felöntjük és felfőzzük. Főzés közben két ujjunkat hideg vízbe mártjuk és a forró cukorból hirtelen egy kis mintát veszünk. Ha kb. 1 cm-nyi szálat tudunk húzni a cukorból, akkor megfelelő sűrűségű.



A SZOMSZÉDBAN?

Franciaország

Azt mondják, hogy a francia konyha ételei a legjobbak a világon. Lehet, hogy ez igaz, ám nehéz bebizonyítani. A franciáknál a reggeli nagyon egyszerű, de izletes. A nap folyamán egyszer azonban „igazi étkezésnek” kell lennie, melyet lassan, szertartásosan fogyasztanak, kiélvezve az étel minden ízét és zamatját. Ekkor nem hiányozhat az előétel, mely legtöbbször zardíniából, halból vagy zöldséges kocsonyából áll. Ezután valamilyen könnyű, meleg étel következik, például tojásos omlett. A főétel húsból áll, amelyhez legkevesebb kétféle, színben egymástól eltérő zöldséget tálalnak. Gyakran látni az asztalon szalmaburgonyát, és bárányhúst. Fűszerek leginkább a bort, konyakot és a fokhagymát használják. A következő fogás a saláta, amelyet önálló ételként tálalnak. Ezután jönnek még a különböző sajtok, melyek a franciák étkezésénél elkerülhetetlenek. A friss fehér kenyér nem hiányozhat az asztalról, mert a franciák csaknem mindenhez esznek belőle. A főétkezés az esti órákra esik, amikor a család már együtt van. Ilyenkor mindig kell lenni meleg ételnek az asztalon, ez leggyakrabban leves és sült zöldség, melyet saláta, sajt és gyümölcs követ.

A francia konyha titka a mártásokban és fűszerezésben rejlik. Az alapmártásokat különböző ízesítővel rengeteg változatban készítik el. A háziasszonyok az évszakoknak megfelelően készítik el az étrendet, felhasználva az évszak zöldségét, gyümölcsét. Próbáljunk ki mi is néhány ilyen francia receptet!

Ragout fin (finom ragú)

Hozzávalók: 1 1/2 kanál liszt, 3 dkg zsiradék, 1/2 csésze húslé, 1/2 pohár bor, 15 dkg csirkemell, 10 dkg csirkezsírozó vagy máj, 3 kanál reszelt sajt, kapor, só, bors, 1/2 citrom.

A felforrósított zsiradékon aransárgára pirítjuk a lisztet, felöntjük a forró húslével, hozzátesszük a bort, az apróra vágott főtt húst, egy kanál reszelt sajtot, kaprot, sózzuk, borsozzuk, jól elkeverjük és felforraljuk. Megtöltünk vele egy tűzálló tálat, megszórjuk reszelt sajttal és a tetejére egy kis zsiradékot teszünk. 2 percig forró sütőben arany-

sárgára sütjük. Ha elkészült, citromkarikákkal díszítjük.

Terrine de porc (Sertéskotlett)

A sült sertéskotlett fehér borral és burgonyával kiadós és izletes étel, főleg a hideg téli napokban.

Hozzávalók: 75 dkg burgonya, 1 hagyma, 4 szelet hús, 4 gerezd fokhagyma, 4 áfonya, 1 kanál zsír, só, bors, 12 dkg sonka, 1 pohár fehér bor, petrezselyemzöldje.

A megtisztított burgonyát vékony darabokra vágjuk, majd felét apróra vágott hagymával egy tűzálló táliba rakjuk. Minden egyes hússzeletre teszünk egy gerezd fokhagymát és áfonyát, és mindkét oldalát barnára sütjük. Ráarakjuk a burgonyára és a burgonya másik felével betakarjuk, megszórjuk hagymával. Sózzuk, borsozzuk, letakarjuk a sonkával, leöntjük a borral és lassú tűzön pároljuk. Tálalás előtt leszedjük a fölösleges zsiradékot, megszórjuk petrezselyemzöldjével és az asztalra tesszük.

Sauce vinaigrette (Vinegret mártás)

Hozzávalók: 4 kanál olaj, 1 kanál ecet, 1/2 kanál mustár, só, bors, fokhagyma; gyökérezöldség.

Az apróra vágott gyökérezöldséget jól elkeverjük az ízesítővel. Megmossuk a salátaleveleket és megszáritjuk. A mártást csak közvetlen a tálalás előtt öntjük a salátára, hogy az ropogós maradjon.

Tarte a l'oignon (Hagymás tészta)

Hozzávalók: 12 dkg liszt, 12 dkg zsiradék, 1 tojás, só, 75 dkg hagyma, 3 kanál olaj, szerecsendió, bors, 1/8 l édes tejföl, 3 tojássárgája.

A lisztből, a zsiradék feléből, a tojásból, kevés sóból egy kis vízzel lágy tésztát gyúrunk. (Csak annyi vizet adjunk hozzá, hogy a tészta ne ragadjon a deszkára.) Lisztezett deszkára tesszük, és kézzel addig nyújtjuk, amíg egészen vékony nem lesz. Ezután újból összegyúrjuk, majd még 3–4-szer kinyújtjuk, utána 2 órára a hűtőszekrénybe tesszük. A kinyújtott tésztát a tepsibe helyezzük, ráarakjuk a töltelékét és forró sütőben legalább 30 percig sütjük. A franciák előételnek is adják.

Töltelék: Az apróra felvágott hagymát az olajon* és a zsiradék másik felén megpirítjuk, letakarjuk és időnkénti keverés mellett 20 percig pároljuk. Ezután beletesszük a szerecsendiót sózzuk, borsozzuk és leöntjük édes tejföllel, melyben elkevertük a tojássárgáját.

Itt az ideje

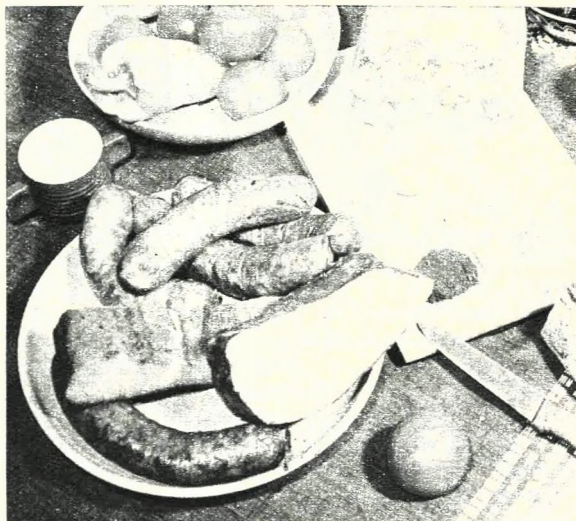
Január, február a disznóölések időszaka. Ekkor gyakran kerülnek az étlapra a sertéshúsból készült ételek, belsek és készítmények. Ezekből szeretnénk néhány jól bevált recepttel szolgálni.

HURKALEVES

Hozzávalók: 2 1/2 liter hurkafőzet, 5 dl sertésvér, 1 kg dara, fokhagyma, törött bors, egész bors, majoránna.

A forrásban levő hurka-

főzetbe állandó keverés mellett egy finom szűrőn keresztül belecsurgatjuk a vért. Ha a vér megfőtt, beletesszük a már előre megfőtt és hideg vízzel kiöblített darát, hozzáadjuk az áttört fokhagymát, bor-



LÁZAS BETEGEK DIÉTÁJA

A tél folyamán előfordul, hogy egy-egy családtagunk belázosodik. Ilyenkor törjük a fejünket, mit is adjunk neki enni, hiszen olyan étvágytalan, gyenge – nem kíván semmit. Tudnunk kell, hogy láz esetén a szervezet minden esetben kiemeltre szorul, ezért a megnövekedett folyadék-, fehérje-, vitamin- és ásványianyag-szükségletet könnyen emészthető ételekkel, italokkal fedezzük.

A gyümölcslevek, mézes, cukros, citromos gyümölcskeverékek, paradicsomlé, limonádé, citromos, citromos-mézes tea, a beteg közérzetét javítja, szomjúságát csillapítja. A lázas beteg étvágytalan, ezért a napi 5–6 étkezés alkalmával legalább kétféle, szép színű, jó szagú, zamatú, szépen tálalt étellel kínáljuk. Kisebb ételadagot a beteg könnyen fogyaszt el. A savanykás, savanyú ízű étel, ital üdítő hatású. Kekszet, kétszersültet a nyálmirigyváladék kiürítése céljából ajánlatos naponta többször fogyasztani. A fokozott fehérje-, vitamin-, ásványianyag-szükséglet fedezhető tej, tejeskávé, tejes tea, aludttej, joghurt, kefir, tejszóda, színes főzelék-

sot, sőt, és időnkénti keverés mellett még egyszer felfőzzük. A vért ne főzzük sokáig, mert a hosszantartó főzéssel a vérösszetétel és a levesnek nemkívánatos barna színt ad.

SERTÉSVÉR HAGYMÁN

Hozzávalók: 1 liter sertésvér, 15 dkg zsír, 20 dkg hagyma, 2 zsemle, fokhagyma, törött bors és egész bors, majoránna, só.

A beáztatott, kinyomkodott és megőrölt vérbe beletesszük a zsemlet, az áttört fokhagymát, a megpirított hagymát, borsozzuk, sózzuk, jól elkeverjük és beletesszük a kizsírított tepsibe. Időnkénti keverés mellett sütőben jól megsütjük. Köritésnek főtt burgonyát, káposztát adhatunk.

SERTÉSESE VÖRÖS BORBAN

Hozzávalók: 1 kg sertésese, 15 dkg zsír, 20 dkg hagyma, 8 dkg simaliszt, 2 dl vörös bor, törött bors, köménymag, só, 5 dl főzet.

A vesét lehártyázzuk, szétvágjuk és kiszedjük belőle a fehér részeket, jól megmossuk, megszáritjuk és apró szeletekre vágjuk. Forró zsírban megpirítjuk a hagymát, beletesszük a felvágott vesét, megsózzuk köménymag-

gal, borsal és állandó keverés mellett 2–3 percig sütjük. Ezután megszózzuk liszttel, megkeverjük, felöntjük főzettel és borral, jól elkeverjük és fedő alatt lassú tűzön 20 percig pároljuk. A kész vesét izlés szerint sózzuk. Köritésnek rizst, főtt burgonyát és párolt zöldséget adunk.

TEJFOLOS SERTÉSCOMB

Hozzávalók: 1 kg sertéscomb, 12 dkg zsír, 20 dkg hagyma, 1,5 dkg piros paprika, 2 dl tejföl, 10 dkg simaliszt, só, 9 dl főzet.

A megtisztított, megmosott és megszáritott húst mindkét oldalán megsózzuk és megsütjük. Utána az előre elkészített paprikás lében puhára pároljuk. A húst időnként megforgatjuk és a levél megöntözzük. Szükség esetén a levét főzettel felöntjük. A megpuhult húst kivesszük a léből, a levét zsírára sűrítjük, liszttel berántjuk, felöntjük langyos főzettel, habverővel jól elkeverjük és felfőzzük. Azután a mártást átsűrítjük, beletesszük a tejfölt. A húst leöntjük a mártással. Narancsszeletekkel és cseresznyebefőttel díszítjük. Szalmaburgonyával és rizzsel köritjük.

Mit egyen a baba?

BURGONYAPURÉ

10 dkg meghámozott burgonyát apró kockákra vágunk, leöblítjük, annyi hideg vizet öntünk rá, amennyi ellepi, megsózzuk, takaréklágon puhára főzzük. Leszűrjük, forrón áttörjük, 1 dkg vajjal, 2 evőkanál forró tejjel habosra keverjük, felforraljuk.

FŐZELÉKPURÉ BURGONYAVAL

6–7 dkg megtisztított céklát leöblítünk, felforraljuk, leöblítjük, forró sós, zsírtalan csontlében vagy vízben puhára főzzük. Hozzáfőzünk 3–4 dkg megtisztított, leöblített, feldarabolt burgonyát. Ha puha, leszűrjük, áttörjük, 1 dkg vajjal 2 evőkanál tejjel felforraljuk. Zöldpetrezselyem-levelet is főzhetünk bele.

Ugyanígy készül az édeskáposzta-, kelvirág-, paraj-, petrezselyemgyökér-, saláta-, sütőtök-, zellerpuré is.

HÜSPURÉ

3 dkg színhúst (zsír, hártya nélkül) 1 dl zsírtalan csontlében, kevés sóval addig főzzük, amíg szétvágható lesz. Húsdarálón kétszer ledaráljuk vagy két percig mixerrel elkeverjük. A levében megfőzzük a főzeléket. A húspurét a kész főzelékbe keverjük.

Készíthető csirke-, sovány sertés-, borjú- és pulykahúsból.

TEJFOLOS TÚRÓ

10 dkg szitán áttört túrót kis üvegtányérra rendezünk, 1 dl tejföllel leöntve tálaljuk. Megszórhatjuk vaníliás cukorral.

ből, gyümölcsből készült levesek, mártások, főzelékpuré, kompót, sült gyümölcs, édes és sós puding, felújítak, tejesételek segítségével.

Amikor a beteg hőmérséklete alacsonyabb lesz, állapota javul, az étrendje lassan, fokozatosan bővül. Az egészséges korában fogyasztott ételek közül válogassuk ki a kevés zsírral készített, jól megpuhult, kevés rostot tartalmazó fajtákat.

Néhány inyenc receptet ajánlunk:

MÁJMÁRTÁS

10 dkg levezőzöldséget és 5 dkg csontot 1 dkg zsíron megpirítunk, és 3 dl vízben megfőzzük. Leszűrjük, 1 dkg vajból és 2 dkg lisztből fehér rántást készítünk, lehúzzuk a tűzről, felengedjük a zöldséges csontlével, majd egy csirke elkapart máját főzzük bele tálalás előtt 10 percig és majoránnával ízesítjük.

ALMALEVES

3 dl vizet 2 dkg cukorral, 1 szegfűszeggel, kis darab fahéjjal, kis darab citromhéjjal takaréklágon,

fedő alatt félóráig főzünk. Kimagozott, megtisztított, felapritott 10–15 dkg almát a leszűrt szirupban szükség szerint 5–10 percig főzünk.

A következőképpen sűrítjük: Egy egész tojást elkeverünk egy evőkanál tejföllel és hozzákeverjük a levest. Sűrítjük tojássárgájával vagy tejszínes, illetve tejfölös tojássárgájával is. Tálalás előtt frissen kiperéselt citrom levéllel ízesítjük. Hidegen vagy melegen fogyaszthatjuk.

CSIRKEHÜSGOMBÓC

10 dkg csirkemell-húst megdarálunk, hozzákeverünk 2 dkg félig megfőtt rizst, sőt, finomra vágott zöldpetrezselymet és 1 tojásfehérjét. Vizes kézzel 2 gombócot formálunk belőle és gyöngyözve fővő levesben vagy zöldséges csontlében, fedő alatt puhára főzzük.

HÜSPURÉ

5–10 dkg sertés színhúst kevés vízben vagy zsírtalan, sózott csontlében zöldpetrezselyem-levével olyan puhára főzünk, hogy villával

el lehessen vágni. Húsdarálón ledaráljuk és hozzákeverünk 1 egész tojást, 1–2 evőkanál tejet vagy tejszínt. Folytonos keverés közben összeforraljuk. Lázas betegek levesébe, főzelékébe keverhetjük.

GYÜMÖLCSOS DARAKRÉM

1/2 liter tejet felforralunk 5 dkg cukorral, habverővel hozzákeverünk 3 dkg búzadarát, 5 percig főzzük, 3 evőkanál eper, vagy málnalekvárral, 1/2 citrom levéllel addig verjük, amíg kihül.

DIÓPUDING

2 dkg vajat felmelegítünk 2 dkg liszttel, lehúzzuk a tűzről, simára keverjük 1 dl tejjel, folytonos keverés közben takaréklágon sűrűre főzzük. Lehúzzuk a tűzről, belekeverünk 2 dkg cukrot, 2 dkg darált diót, 2 tojássárgáját, 2 tojásfehérje keményre vert habját. Kivajazott, kekszmozszával kihintett edénybe tesszük, hideg vízzel félig telt lábasba állítjuk, takaréklágon lassan főzzük 20–25 percig. Kis hegyes késsel körülvágjuk és kiborítva tálaljuk.

NŐK A VOLÁN MELLETT

Gyakori fejfájásról, szédülésről, rossz közérzetről idegességről panaszkodott az orvosnál egy fiatalasszony. Elmondta, hogy gyakran fáradt, nyomott hangulatú, fásult. Enyhébb idegcsillapítókat rendszeresen használ, de panaszai nem múlnak el véglegesen, sőt egyre gyakrabban jelentkeznek. S ekkor váratlanul megjegyezte: ... de ha „olyankor” autóba ülök, és vezetek, „átmegy” rajtam az idegesség...

Veszélyes idegnyugtató a kocsivezetés! Hiszen annak az embernek, aki volán mellé ül, és kocsiját elindítja — egészségesnek, jó közérzetűnek kell lennie. Ezt a gépjárművezetőnek, a jogosítvánnyal rendelkező nőnek, férfinak tudnia kell!

A közlekedés szabályainak betartására a közbiztonsági szervek dolgozói ügyelnek. De ezenkívül ahhoz, hogy jól és biztonságosan vezessünk, meg kell szívlelni az orvos tanácsait is. Mégpedig:

— A sofőrnek sohasem legyen közömbös az egészségi állapota. Ha gyakori rosszullét, fejfájás, idegesség gyötri, vagy úgy érzi, hogy egészségi állapota nincs rendben, vizsgáltsa meg magát időközönként, ne csak akkor, ha erre felszólítják. Különösen akkor keresse fel az orvost, ha úgy érzi, hogy látása romlott, szemüvegre lenne szüksége, vagy a már meglévő szemüvege nem a legmegfelelőbb. Időközönként ellenőriztesse a színmegkülönböztető képességét is.

— Akinél az orvos magas vérnyomást állapít meg — különösen óvatosan vezessen! Hirtelen, váratlan esemény vezetés közben meglepő komplikációt okozhat. Ugyanez vonatkozik az idősebb autóvezetőkre is, akiknél fennállhat (vagy már kezelésre szorul) az érlemeszesedés, vérkeringési zavarok, szívbántalmak.

— Sok nő panaszkodik menstruáció előtti idegességre, ingerlékenységre, fizikai gyengeségre, rossz koncentráció képességre. Ezek a panaszok nagyon gyakoriak. Ezért ilyen állapotban, vagy menstruáció alatt (alhasi fájások, szédülés, hányinger esetén) a nők ne üljenek volán mellé, különö-

sen hosszabb útra. Terhes nő ne vezessen autót! Az érzékeny, labilis idegállapot, fizikai erő kiszámíthatatlan veszélyt rejtegethet.

— A sofőr sohasem üljön volán mellé, ha nem aludta ki magát, álmos és fáradt, vagy „másnapos” az előző napi ivástól, mulatástól, éjszakázástól. Éppen ilyen fáradt, másnapos állapot okozott már nagyon sok közúti balesetet! Hosszabb úton szálljunk ki néhány percre a kocsiból egy üdítő italt meginni, pár percet sétálni, levegőzni, felfrissülni.

— Ittas ember nem vezethet! Még az sem, aki a legminimálisabb alkoholt fogyasztotta. Veszélyes és szigorúan büntetendő!

— Ha a gépkocsivezető rendszeresen szed gyógyszereket, beszélje meg az orvossal, milyen hatással van szervezetére, melyeket szedheti vezetés közben, és melyeket nem. Általában idegnyugtatókat nem használhatunk, mert ezek tompítják az agyközpont működését, lassítják a reflexeket. A legtöbb ilyen gyógyszer dobozán háromszögben piros vonallal jelölt figyelmeztetés van, ami azt jelenti, sofőröknek nem ajánlatos. S ha a vezetés közben megfájdul a fejük, fogunk, vagy egyéb panaszunk adódik, amire fájdalomcsillapítót kell bevenni, szálljunk ki a kocsiból, pihenjünk, és csak egy-két óra múlva, ha panaszunk megszűnt, közérzetünk javult, akkor üljünk vissza.

— A gépkocsivezető ne induljon útnak se éhesen, se túl jól lakva. Helytelen azt gondolni: sokat kell ennem, mert később érek célhoz... Vagy pedig: nem sokára odaérünk, ott aztán nyugodtan ehetünk... A rendszeres, mértékletes, időben fogyasztott táplálék a jó közérzet alapja. Hosszabb útra vigyünk magunkkal üdítő italt, vagy álljunk meg néhány percre az útementi vendéglátókban. A gyümölcsle, tea, ásványvíz — a sofőrök itala. Felfrissít, élénkít.

— Az autóban tartunk gyógyszerdobozt. Tartalmát időnként ellenőrizzük, szükség esetén töltjük föl. Nagyon régi gyógyszereket, tablettákat ne használjunk.

— S ami még ide tartozik: ügyeljünk az utazás kulturáltságára. Elhasználódott, rossz levegőjű, telefüstölt kocsiban nemcsak az utasok közérzete romlik meg, hanem elsősorban a sofőr. Az autót néha szellőztessük ki, ne használjunk benne erős kölnit, illatosító szert.

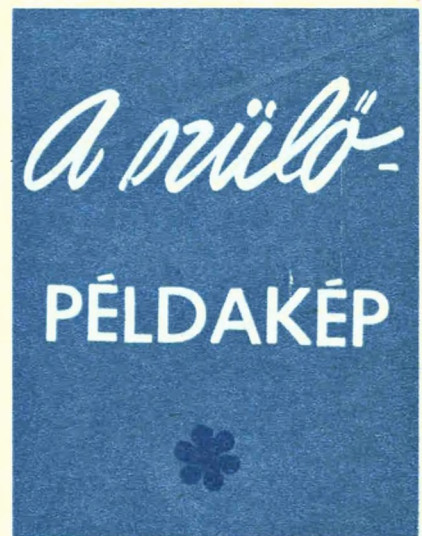
Autót vezetni igényes és felelősségteljes munka! De jobb mindent megfontolni és betartani — mint később szenvedni, bánkódni az elmúlástottakért!

Dr. Cs. J.

Hajnalka boldogan számolt be róla édesanyjának, milyen osztályzatra vár a felévi bizonyítványban. Hogy földrajzból, biológiából sikerült egyesre javítania, és végre számtanból sem lesz már hármasa... Miközben az osztályzás előtti felelésekről, izgalmakról beszélt, különös szeretettel említette újra meg újra osztályfőnöke nevét, akitől sok biztatást kapott. S aki sohasem vette le róla a szemét, hiszen tudta, hogy Hajnalka igyekezetével jobb eredményt is elérhetne... Most végre örömmel várja a felévi bizonyítványt az egész család. S az édesapának beszélgetés közben eszébe jutott, hogy megkérdezze lányát: Sok jó tanítód van — hát te milyen ember szeretnél lenni, kit tartasz példaképnek?

Hajnalka elgondolkozott, majd így válaszolt: — Oket is, tégéd is, nagymamám is... de én mégiscsak olyan szeretnék lenni, mint az anyukám... A példaképre szükség van minden ember életében. Már a kora gyermekkortól választunk magunknak valakit, akit ezért-azért csodálunk: Sokszor egy-egy sportolóval, színésszel kezdődik, aztán a tanítóval folytatódik és természetesen a szülővel zárul. A tanító és a szülő, aki a gyermek aktív nevelésében vesz részt — mindenképpen megmarad a későbbiekben is jó (esetleg rossz) példaképnek. Hány tanító van, akire még nyugdíjas korában is szívesen emlékezik vissza a hajdani diák, és megőriz, átvesz egy-két jó tulajdonságot. De ennél nagyobb személyiségformáló ereje van a szülőnek. S valójában az lenne jó, ha a család szép példakép lehetne a gyermek előtt. Hiszen a szülői gondoskodás az, amely a legkorábbi életszakaszról kezdődik — és ki tudja meddig tart. Mert a már régen elhalt szülők, nagyszülők ősök példái is személyiségformáló erejük. Emlékeik, intelmeik, biztatásai, egyéniségük varázsa tovább él az utódokban, megőrizve azt, ami bennük nemes volt, amit követni érdemes. Hány gyermek, vagy felnőtt ért fiatal gondol büszkén nagyapjára, egyik-másik ösére, mondván: Az én nagyapám olyan ember volt...

Tény, hogy a biológiai átöröklésen





kívül gyermekeink „öröklük” életrendünk tekintélyes részét: szokásainkat, életstílusunkat, elképzeléseinket az emberi értékekről, hagyományainkat...

Az okos szülő tudja, mik a család szép szokásai, hagyományai, és következetesen alkalmazza a nevelésben. Pl. a szülők iránti tisztelet, az anyaság érzése, az öreg szülők megértése, megbecsülése, a családi munkamegosztás, a szabad idő megszervezése, a családi ünnepek, a családi költségvetés, nyaralás, mind-mind formálói a felnövekvő gyermek egyéniségének.

A családi érzés tehát a vérségi kapcsolatokon túl a tudatos összetartozásnak, ebből az érzésből is táplálkozik. S mert a gyermek első közössége a család, itt keresi első példaképeit, érzelmi töltésű emlékeit, partnereit. Ezek az első emlékek formálják érzelmi világát, be-

folyásolják cselekedeteit, viselkedését, amit később magával visz az óvodába, iskolába — életbe.

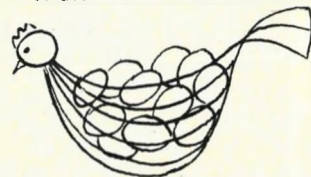
Ebből a kapcsolatból adódik az is, hogy a család a gyermeket önmagáért, ellenszolgáltatás nélkül szeresse, ne a sikereiért. Úgy tekintse, mint egyszeri és megismételhetetlen személyiséget, s hogy a család éreztesse a gyermekkel: szeretik őt, megvédik, megértik, bíznak benne, mert ő is így viszonyul a család minden tagjához.

Ez a harmonikus családi érzés, szülő-gyermek kapcsolat ad önbizalmat a gyermeknek, s alakítja ki benne az érzést, hogy büszke legyen szüeleire, és ezáltal azt is akarja, hogy a szülei is büszkék legyenek őrá.

A mai modern családban, ahol az anya is hivatásszerűen dolgozik, társadalmi munkát vállal, kevesebb idő jut a gyermekek nevelésére, vagyis

órákban kifejezve kevesebbet tölt együtt a család. Sokszor elhangzott vélemény, hogy a nevelést ugyan nem a ráfordított idő mennyisége, hanem minősége határozza meg. S ez így igaz. Eppen ezért ilyen helyzetben egyáltalán nem nélkülözhetjük az iskola, az iskolán kívüli nevelési intézmények nevelő szándékú segítségét. Csak így lehet a szülő biztos abban, hogy gyermekét kötelességtudásra, sőt erőfeszítésre neveli, s így válik a szülő tanácsadóvá, küzdőtárrá — értékes példaképpé gyermeke előtt, akit nem veszít el akkor sem, ha az már kinő a gyermekcipőkből. Talán nehezebb így nevelni, mint ösztönösen, szigorral, büntetéssel, megfélemlítéssel, de a siker biztosabb. S még valami: az ilyen példakép nemcsak a gyermekben él tovább, hanem jut belőle még az unokák, dédunokák számára is!

KISÁLLATTENYÉSZTŐKNEK:



● A baromti etetésére szánt kukoricát nem szabad lisztszerűen darálni, mert ha az eledel túlságosan lisztes, akkor az állatok nem fogyasztanak belőle eleget — szájpaddalukra tapad, elcsirizesedik, az állatok gyakran és sokat isznak, s ez nem jó.

● A takarmányrépa etetését növeli a szoptató nyulak tejtermelését. A felnőtt nyulaknak azonban ne adjunk belőle naponta 4—6 dkg-nál többet, mert a répa sok vizet tartalmaz, s ez petyhüdté teszi a szervezetet. A répát legjobb nyersen felszeletelve, darával keverve etetni. Vigyázat a cukorrépával! Szaponint és sok cukrot tartalmaz, ezért erősen hashajtó hatású. Etetését mindig fokozatos szoktatás előzje meg. Cukorrépából sohasem adjunk annyit a nyulaknak, mint takarmányrépából!

● A vitaminkészítményeket lehetőleg anyai vízben kell adagolni a baromfiaknak, amennyit rövid idő alatt képesek elfogyasztani. Adhatjuk per sze több vízben is, de ebben az esetben a víz hosszabb ideig érintkezik a levegővel, s ezáltal a vitaminok értéke csökken.

● Egyes baromfitenyésztők panaszkodnak, hogy sok takarmányuk kárba vész, mert az állatok az eledel jelentős hányadát kiszórják az etetőből. A takarmányszórás ellen is lehet védekezni. Hogyan? Csak kétharmad részig szabad megtölteni az etetőt. Ajánlatos a csőrkuratás is (még jérce korban), mert így a tyúkok már nem tudnak válogatni, nem szórják szét a takarmányt.

● A nyulaknak időnként adjunk lomb- vagy tülevehű fákról ágakat, hogy ezzel koptathassák metszőfogukat. Így megelőzhetjük a ketrecragást.

● A téli hónapokban a baromfi tartózkodási helyén ajánlatos néhány órára bekapcsolni a villanyt. Miért? Mert ha a tojástermeléshez minimálisan szükséges kilenc óra világosság sincs meg, akkor a legideálisabb korú állomány sem termelhet tojást. A mesterséges fényadagolást úgy irányítsuk, hogy naponta legalább 14 órát legyenek világosságban az állatok. Így a téli hónapokban is aránylag kedvezően alakul a termelés, ha egyéb feltételek is biztosítva vannak.

MIT — HOGYAN



Öntözzünk helyesen

Nem lehet naptárszerűen felfektetni mikor és hogyan öntözzük a szabadnövényeinket, ám van néhány szabály, amelyeknek betartása segíthet abban, hogy növényeink télen is frissek és ápoltak legyenek.

● Főleges és ártalmas is azok-



- H** áziasszonyoknak
- A** italános tudnivalók
- Z** öldségtermesztés
- U** dvar, kiskert
- N** opról — napra
- K** onyha, kisgépek
- I** sztitószerkek
- A** llattartás
- J** ó időbeosztás
- A** pró javítások, tanácsok

KERTÉSZKEDŐKNEK:



Kerttervezés — betelepítés

Tél végén, tavasz elején a természet újjáéledésekor az emberekben is gyakran felébred a vágy a természetben való tevékenységek iránt. Akinek van kertje, az már előre örül az első meleg napsugaraknak, tervezget, számolgat, mit hová is fog idén ültetni. S aki a tél folyamán vásárolt egy üres telket, vagy néhány árnyai kertterületet, az bizony most törli a fejét, hogyan is fogjon hozzá a „kertészkedésnek”. Ebben szeretnénk néhány tanáccsal segítségükre lenni az újdonsült kerttulajdonosoknak.

1. Először is mérjük fel a területünket, készítsünk egy vázlatos térképet. Döntsük el, akarunk-e hétvégi házat vagy legalább egy kis „kunyhot” építeni rá, vagy sem, majd gondoljuk jól át, mennyi időt tudunk hetente a kerti munkákra fordítani. Célszerű, ha a nagyon elfoglalt tulajdonos minél egyszerűbb megoldást választ, hogy a növények ápolása ne vegyen sok időt igénybe. Ebben az esetben a terület nagy részét — az utak kivételével — füvesítsük be. Egy-két darabot hagyjunk ki díszcserjék számára (fagyfű, tamarisz, mahónia, orgona, jázmin stb.) a napos helyeket rózsával ültessük be. A kert szép díszle lehet a pünkösdi róza. Aki szereti a gyöngyvirágot, a kert hüvösebb, csapadékosabb részébe ültessen ennek gyökértörzséből. A pünkösdi rózsák közé egynyári virágokat (szarkaláb, fátyolvirág, porcsinróza, viola, sarkantyúvirág, petúnia, bűdöske stb.) tehetünk.

2. Akinek több szabad ideje van a kertészkedésre, az gyümölcsfát vagy szőlőt is ültethet. A gyümölcsfákat lehetőleg úgy válasszuk meg, hogy a piacon ritkábban és drágábban kaphatókból telepítsünk. Például ültessük ribizkét, málnát, cseresznyét, meggyet. A gyümölcsfákat lehetőleg úgy válasszuk ki, hogy ne legyen na-

gyon sok fajta, de azért minden időszakban tudjunk valamit szedni. Ha mindenképpen akarunk almát ültetni, inkább a régi, már ritkább fajtákat részesítsük előnyben: Cox narancs rannet, Téli arany parmen, Asztracháni piros stb. A körték közül az Arabitka, a Clapp kedveltje, Nyári Kálmán, Vilmos körte, Hardenpont vajkörték jöhetnek számításba.

3. Ha szőlőt is szeretnénk telepíteni, de nem borkészítésre, hanem csak asztali fogyasztásra, akkor a csemege-szőlő-fajtákat — Csabagyöngye, Irsai Olivér, Favorit, Gloria Hungarise, Saszlák, Mathiász Jánosné, Cardinál, Szőlőskertek királynőjét ajánljuk. Lehetőleg egymás után érő fajtákat vásároljunk, de legfeljebb 4—5 félért.

4. Hasznos, ha a kert egyik végében helyet szorítunk a zöldségféléknek is. Ha mindenféle konyhazöldségből vetünk egy keveset, egész évben, hét végén friss zöldségünk lehet.

5. A kiskertünkben ne zsúfoljuk össze a növényeket. Helytelen, ha a gyümölcsfák, vagy szőlő közé zöldséget teszünk, mert így egyiket sem tudjuk rendszeresen ápolni — a zöldségfélékre hulló permet pedig egészségünket is veszélyeztetheti. Nem beszélve arról, hogy a szőlő, gyümölcsfa permetleve le is perzselheti a zöldséget. Ezért úgy célszerű a kert felosztása, hogy a díznövények a ház körül helyezkedjenek el, a fák, és a szőlő pedig úgy, hogy mindegyiket könnyen tudjuk majd kezelni, s ha rákerül a sor, a gyümölcsöt leszűretelni.

A talaj előkészítésekor vegyük figyelembe:

1. Először is a köveket, szemetet, és fertőzött növényi részeket (ágdarabokat, zöldségfélék levágott szárát stb.) távolítsuk el. A területen levő öreg fákat nézzük át alaposan, ha megmenthetők, úgy vágjuk le a korhadat, letört ágakat, ritkítsuk ki. Ha nem érdemes tartani őket, mielőbb szabaduljunk meg tőlük.

2. Telepítés előtt a földet legalább egy ásónyomnyira (25—35 centiméterre) ássuk fel. Gyümölcsfa és szőlő telepítések azonban jó mélyen szántassuk fel a talajt. A talajműveléssel egyidőben lehetőleg trágyázzunk is: 100 négyzetméterenként kb. 6—8 mázsa istállótrágyát, 10 kg szuperfoszfátot és 10—15 kg kálsót dolgozzunk be a földbe.

nak a növényeknek az öntözése, amelyeknek cserepében a föld még nedves.

● Az igaz, hogy az eső balzsamként hat a dísznövényekre, de télen még így sem szabad őket a szobából az esőre kivinni. A legkisebb hőmérsékletváltozás is előidézheti a növény



elsorvadását, még az erős, ellenálló fajtáknál is.

● Csak nagyon meleg lakásban és ott is csak akkor, ha a virág agyagcserepben van — ajánlatos a cserép alá helyezett tányérkába vizet önteni. Fontos azonban, hogy naponta vagy legalább hetente egyszer nedvesítsük be a növények leveleit. Ezt a felhűtést egyedül csak azok a növények nem kedvelik, amelyeknek leveleit finom szőrzet borítja, vagy az átlagosnál érzékenyebbek. Ezeknél a növényeknél gondosan nedvesítsük be a levelek belső oldalát, hogy az érzékeny részüket ne érje a víz.

Szeretne kék hortenziát?

Akinek van otthon hortenziája és lelkesedik az újért, kísérletezzen egy kicsit: adjon minden cserép virágnak kéthetente egyszer 3 gramm káliumos vagy ammóniumos timsót. A várható eredmény — kéket virágozik a hortenzia!

Jó tudni, hogy eredménnyel jár a kísérletezés, ha a két timsóoldatot felváltva adagolják. A vízben oldott timsó adagolása — öntözéssel — nem váltja be a hozzá fűzött reményt, főleg akkor, ha kemény vízben alkalmazzzák. A kísérletezésre hajlamos virágkedvelőknek azt tanácsoljuk, hogy a Colonia, Myosotis és Blaulich fajtákat válasszák kísérleteik tárgyául, mert ezek a fajták reagálnak legjobban az említett kezelési eljárásra.

A takarók mosásáról

A flanel- és pikétakarókat, pokrócokat könnyen és gyorsan kimoshatjuk otthon is. A takarót először hideg vizet csurgatva rá, áztatjuk. Azután a mosószert langyos vízben jól elkeverjük, ügyeljünk, hogy egyenletesen oldódjon fel, és ebbe rakjuk a takarót. Körülbelül egy órán át áztatjuk úgy, hogy közben többször megforgatjuk és kinyomkodjuk a vízben. Áztatás után a piszkos vizet leengedjük, friss mosóporos vizet készítünk, és abban vagy fél óráig tovább áztatjuk. A másodikori áztatás után megint jól „átgyúrjuk”, azután a vizet leengedjük és hideg vizet csurgatunk a takaróra, mindaddig, amíg a vizünk teljesen tiszta nem lesz. A tiszta vízben egy ideig állni hagyjuk, majd kinyomkodjuk és kisimítva a kád vagy a teknő oldalára helyezzzük, hogy kicsurogjon belőle a víz és csak azután tesszük a kőtélre szóradni. Az így szárított flaneltakarót, vagy pokrócot nem kell vasalni.

KUTYA

A HÁZBAN!



Az állatok közül a kutya az ember legrégebbi barátja, segítőtársa, védelmezője. A kutyakedvelő előbb-utóbb szerez magának négylábú barátot. Nem mindegy azonban, hogy ki és milyen körülmények között tart kutját.

Kinek ajánlhatjuk a kutyatartást?

Allatbarátoknak, akik biztosítani tudják számára a helyes és szükséges életfeltételeket, amelyeknek fejében a kutyából hasznos és kedves segítőtárs válik, sok örömet szerezve nekik. Magányos emberek, vagy idősebb, gyermektelen házaspárok számára egy kutya különösen jó társává válik. Hasznos szolgálatokat tehet továbbá mint házőrző, patkányfogó vagy vadászkutya, illetve juhászkutya. Különleges esetekben a kutya vakvezetésre, életmentésre, sőt legújabban lavina által betemetett emberek, élőlények felkutatására is idomítható.

Mielőtt kutját akarunk beszerezni, alaposan meg kell fontolni a körülményeket. A szövetkezeti lakásokban például a hangos ugatás sok kellemetlenséget okozhat, ezért az ilyen lakásban inkább ir terriert, angol bulldogot, uszkárt, pincset vagy csau-csaut tartunk, mert ezek keveset ugatnak. Minél nagyobb a kutya, annál több mozgást kíván. Itt tehát inkább legyen a kutya kisebb, mint nagyobb. Kis helyiségekben például az agár, bernátheגי, dogn vagy német juhászkutya nem találja a helyét, ideges, mindent feldönt. Ide kisebb kutya való!

Sok kiváló ebfajta között válogathat az, aki lakását, házát, családját biztonságban akarja tudni. Házőrző kutyáink igénytelenek, csak több mozgást kívánnak, mint a „szobakutyák”. Ezzel a családi háznál azonban nincs probléma. Itt tarthatnak pl. welsch corgit, német és skót juhászkutyát, boxert, dobermannt, rotvajlert, valamint leonbergit vagy újföldlandi kutyát. Ezek főleg vízparti házakhoz jók, mivel különösképpen jó úszók, továbbá a hovawarthe német és dán doggot.

Falusi háztartásoknál nagyon jó szolgálatot tehetnek a patkányfogó kutyák. A loxterrier, cseh terrier, a törpe pincstb. nemcsak a kellemetlen háztáji rágcsálókat pusztítja, hanem bevált házőrző is.

Vadászkutyáink pl. a vizslák gyakran megkönnyítik gazdáik helyzetét, ha a lelőtt vadszárnyast kell megkeresni. Ezért többnyire vadászok nevelik őket. A vérükben van a vadászat, ezért városi lakásokban ne tartuk őket.

Az állattenyésztésben nélkülözhetetlenek a juhászkutyák. Az összes közül talán ők a legigénytelenebbek, még a legzordabb idő sem árt meg nekik. Általában nagyon jó, habár egy kicsit harapós házőrzőkké válhatnak. Ide tartozik pl. a komondor, kuvasz, a svájci juhászkutyák.

A világtalanoknak nagy segítséget nyújthat a német juhászkutya. Életmentésre is lehet nevelni, szintúgy, mint a bernátheגיit, skót juhászkutyát, vagy a boxert, a fultadozó mentésére pedig

az újföldlandi kutyát. A német juhászok ezenkívül kipróbált rendőrkutyákká is idomíthatók.

Vételre a 9—10 hetes kiskutya a legalkalmasabb. Félévesnél idősebbet lehetőleg ne hozunk, mert már nehezen szokja meg új gazdáját, és az eselleges rossz szokásaitól csak kitartó neveléssel fosztjuk meg.

Sose felejtjük el, hogy kutyánk többnyire reflexei vagy ösztönei irányítása szerint cselekszik. Nem tesz különbséget az emberi értelemben vett jó és rossz között, csak megengedettet és tilost ismer. Nem érti meg beszédünket, s valószínűleg csak a magánhangzók színárnyalatát és hangsúlyozását érzékeli. Ezekből és mozdulatainkból jön rá, hogy mit kívánunk tőle. A kutyát csak úgy lehet sikeresen nevelni, ha megtalálta a parancs és a tőle várt cselekvés, esetleg cselekedete és a büntetés közötti összefüggést. Ezért jó, hogy a megengedett (vagyis amit várunk tőle) kellemes, és tilost pedig kellemetlen érzéssel, esetleg fájdalommal párosítjuk. Jó szem előtt tartani azt is, hogy csak alig valamit lát gyengében az embernél, hallása viszont tizenhatszor jobb és érzékeli az emberi túl számára elérhetetlen ultrahangokat is. Szaglása negyvennyolcszor felülmúlja az emberét.

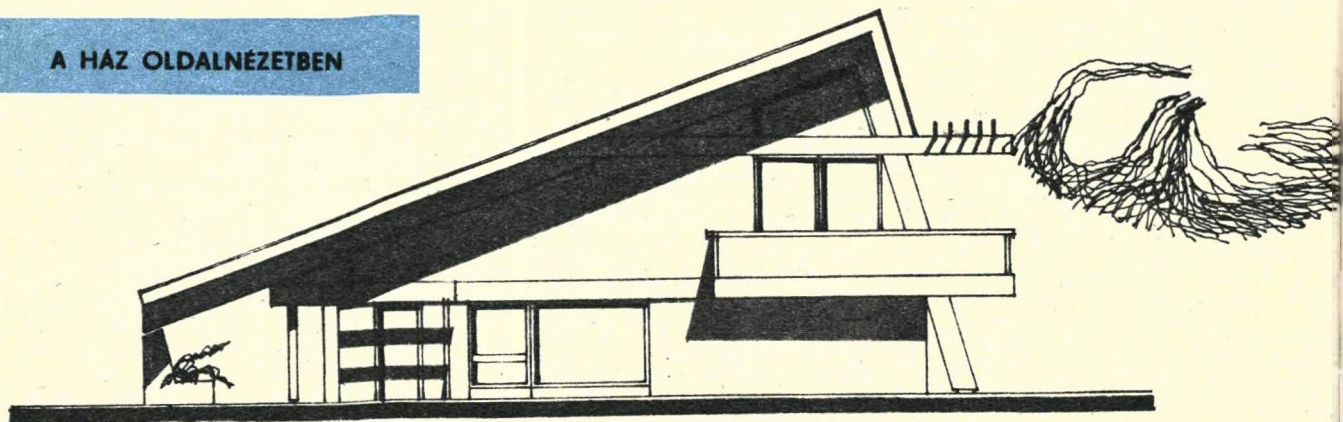
A kiskutyát nem szükséges külön a gazdájához szoktatni, hamar hozzádomul. Hamar megtanulja a nevét is (sosem szabad megváltoztatni!). Csak úgy lehet helyhez szoktatni, ha van helye, ahol ő az úr. Itt nem szabad lenyiteni! Ha valamit jól csinált, ott helyben kell megdicsérni, s ha valami „rossz tét tett a tűzre”, azonnal meg kell büntetni, hogy megtalálja az összefüggést.

A kutya gyakran iszik, mivel nyitott száján keresztül sokat párologtat. Ezért mindig legyen friss ivóvíze! Lehetőleg ugyanabban az időpontban etessük. Táplálékát ne szózzuk, fűszerezzük, mert káros az emésztésére, és súlyos szervi betegségeket okozhat.

Valaha a kutyák legelterjedtebb betegsége a szopornyica volt. Az általános védőoltások (a kutya 3—4 hónapjában) bevezetése óta már csak szórványosan fordul elő. Rendszeresen kell oltani veszettség ellen is, amely a kutyák (és az emberek) veszélyes ellensége. A veszett kutyát agyon kell löni, mert csak kevés esetben lehet rajta segíteni.

Ne tartunk kutyát ott, ahol csecsemő van a szobában! A kutya ugyanis többféle élősködőt, orsó- és galandférgert hordozhat magában, amelyek egyike, a Taenia echinococcus kivételes esetekben az embert is megfertőzheti, és nagyon súlyos betegségeket okozhat. Habár nagyon ritkán, de még a leggondosabb óvintézkedések mellett is megtörténhet. Ezért csak olyan koru gyermekeket hagyjunk felügyelet nélkül a kutyával játszani, akik már megértik, hogy a kutyának nem szabad öke, nyalogatnia, és a kutyával való szórakozás, játszadozás, simogatás után mindig gondos kézmosásnak kell következnie. Ha ezt következetesen betartjuk, mint ahogyan azt is, hogy a konyhában nincs semmi keresnivalója, nem kell télnünk attól, hogy gondosan nevelt és sosem csavargó kutyánk valamivel megfertőz.

A HÁZ OLDALNÉZETBEN



CSALÁDI HÁZAT ÉPÍTÜNK

Az épület egyedülálló egyemeletes családi ház, pincehelyiségekkel, az utcai oldalról nyitott átriummal, hozzáépített garázzsal, négy-öt tagú család részére.

Az objektum hagyományos anyagokból épül. A külső falak vakolatlanok — fugázottak. A mennyezeti szerkezet a szokásos vasbeton, a tető és az erkély teherbíró szerkezetű gerendázatból áll. Ez a gerendázat három darab párhuzamosan összeragasztott 25 milliméteres deszkából készül, amelynek a fesztávolsága 3,60 m, részben takarékosági szempontból, részben statikai okokból. Tudniillik, az így készült gerendáznak nagyobb a teherbíró képessé-

ge. Az áthidaló gerendákhoz van erősítve a lamellaszerű napfénytörő. A tetőszerkezet részben fedi a bejáratot és a gyalogjárót. A bejáratnál kétoldalt a betonlapokhoz erősített virágtartó vályú található, továbbá díszgyepnek szánt terület. A díszkertet a szomszédos ház felől vakolatlan téglafal választja el, ez képez átriumot.

Pincehelyiségek: a kazánház, fűtőanyagraktár, zöldségraktár és barkácsoló (szerelő) műhely.

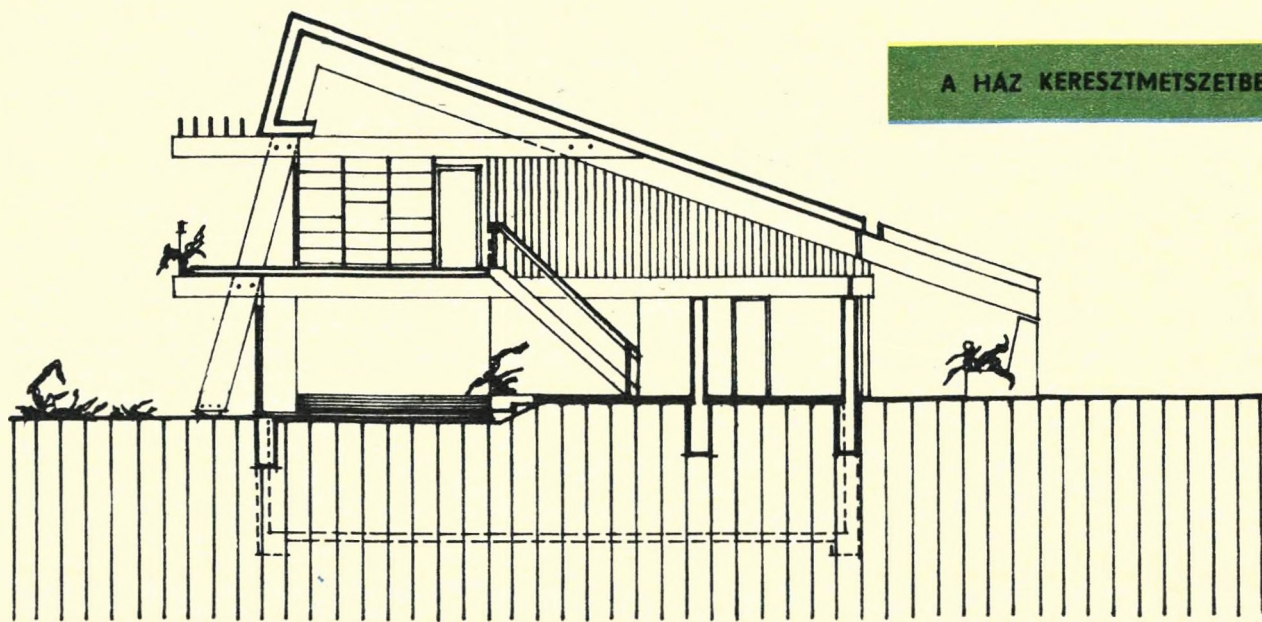
Földszint: A bejáratból szélfogó belépő van leválasztva, amelyben helyet kaphat a ruhatár és a cipőszekrényke. A következő helyiség egy kétszintes magasságú hall,

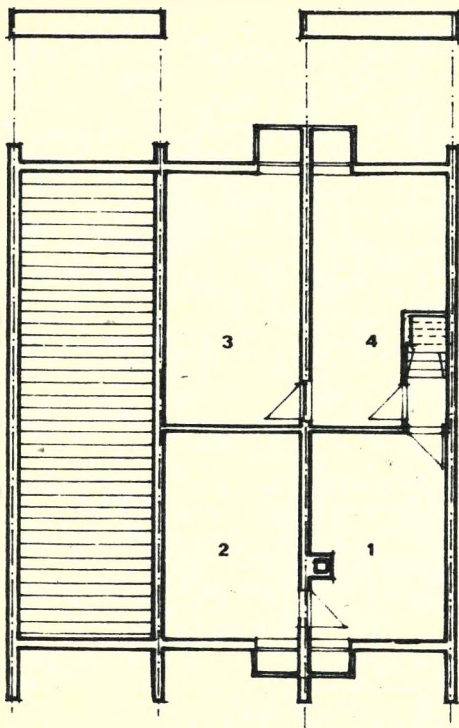
amelyből az emeleti lakótérbe tipikus falépcső vezet, korláttal. A hallban és az átriumban is kellemes étkezési lehetőséget lehet teremteni.

Itt kap helyet a konyha és az éléskamra is, valamint a nappali — fogadószoja. A nappaliban hangulatos kandalló kaphat helyet. Az emeleti térben a szülők és a gyermekek hálószobái vannak. Egy dolgozószoba, könyvtárral. A gyermekszoba mellett mosdó- és zuhanyozósarokkal, szülők szobája mellé ruhatár, fürdőszoba épül. A beépített terület a földszinten — a garázzsal együtt 147,6 négyzetméter.

Tervezte: Strak Norbert építész-mérnök.

A HÁZ KERESZTMETSZETBEN



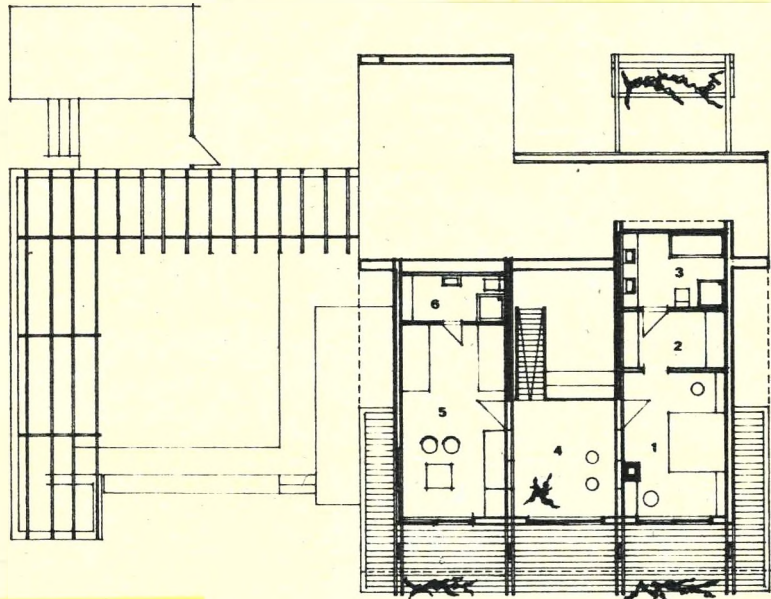


A PINCE ALAPRAJZA

1. Kazánház
2. Fűtőanyagraktár
3. Pince
4. Pince

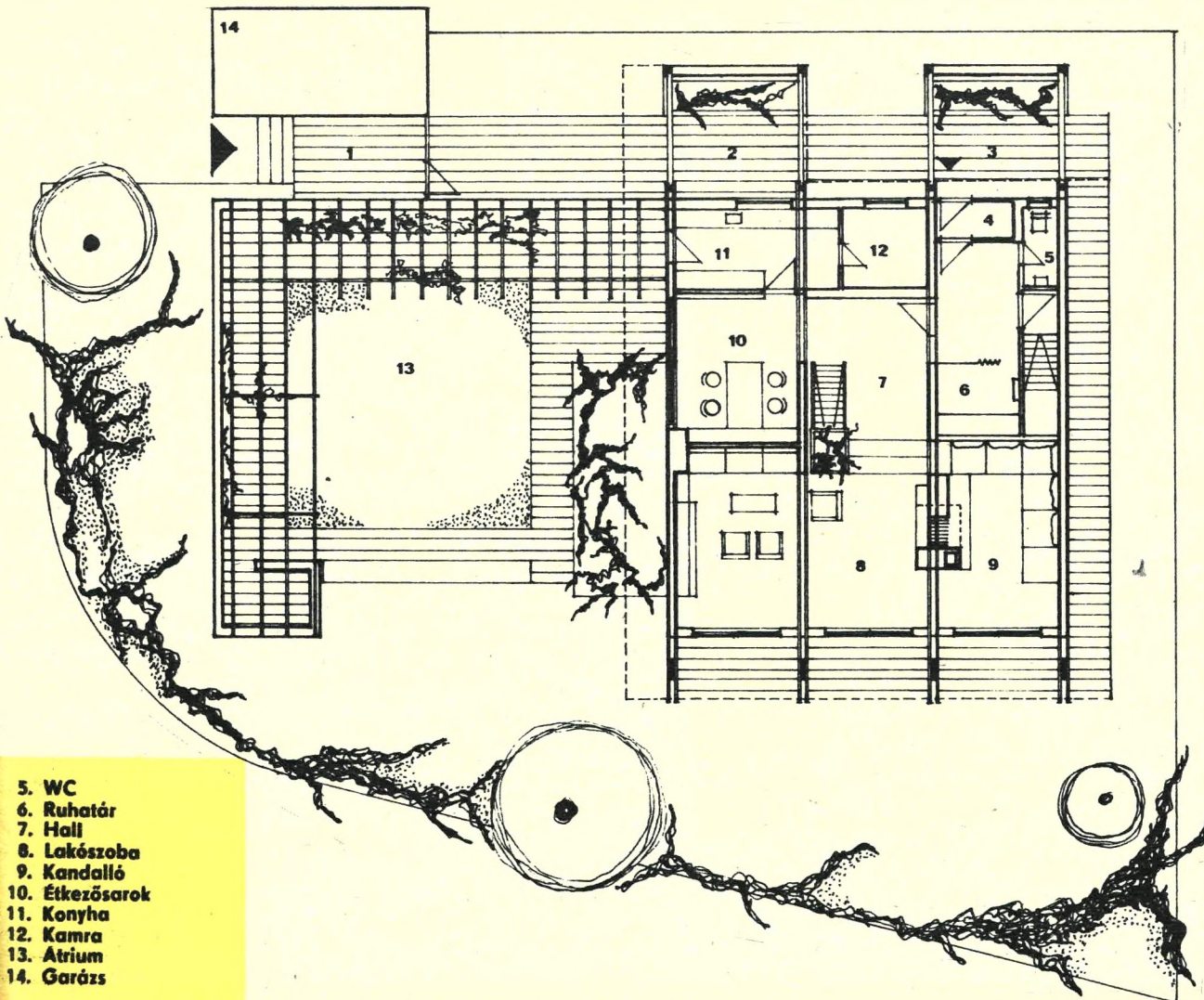
AZ EMELET ALAPRAJZA

1. A szülők hálószobája
2. Ruhatár
3. Fürdőszoba — WC
4. Galéria
5. A gyermekek hálószobája
6. Zuhany — WC



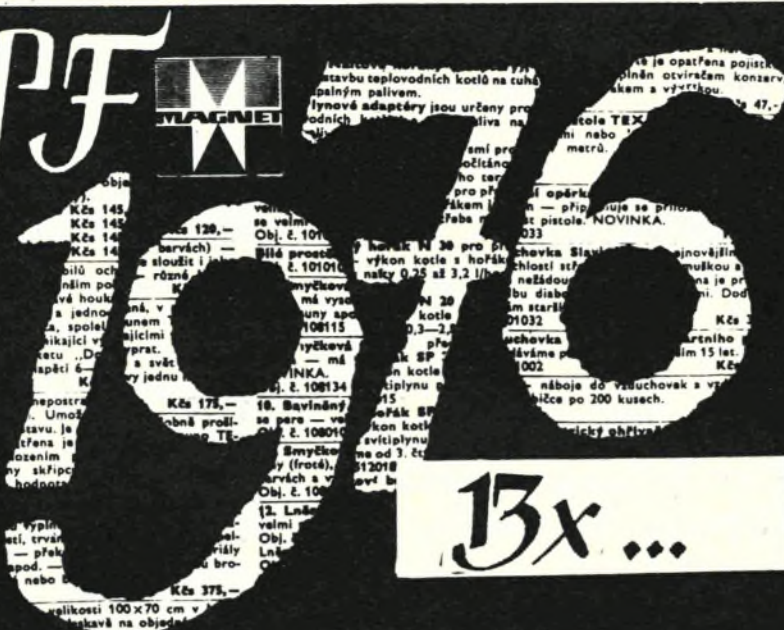
1. Bejárat az utca felől
2. A főbejárat részben fedett területe
3. Főbejárat
4. Benyiló

A FÖLDSZINT ALAPRAJZA



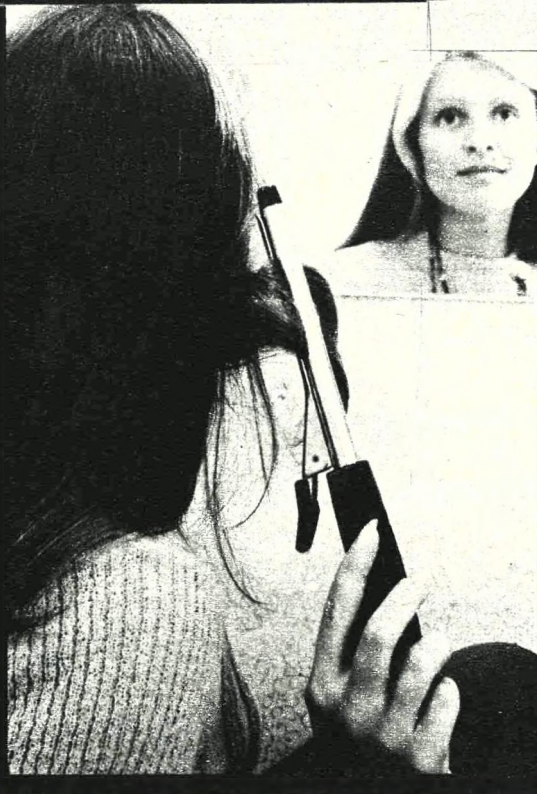
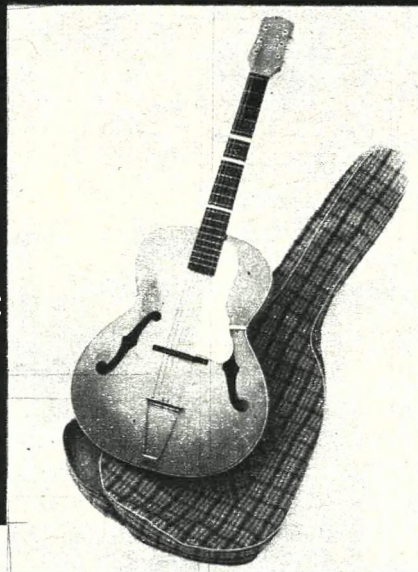
5. WC
6. Ruhatár
7. Hall
8. Lakószoba
9. Kandalló
10. Étkezősarok
11. Konyha
12. Kamra
13. Atrium
14. Garázs

PF **MAGNET**



13x ...

**13X többet a neve
annak a verseny-
nek, amelyet
a MAGNET vállalat
hirdet az új évben.**



A 13 × többet verseny feltétele, hogy a megrendelést 1976. január 1-től 1976. május 13-ig feladják a sorsolási szelvényvel együtt — Magnet katalógus 89. oldalán található — a MAGNET címére.

A 13 × többet sorsolása 1976. május 13-án lesz, amikor a három nyertes között a megrendelési összeg 13-szorosának megfelelő vásárlási utalványt sorsolnak ki. Pl. 300 korona értékű vásárlásnál a kisorsolt összeg 3900,— korona lesz.

A prémium:

— 13 napos bulgáriai üdülés, amelynek összege 3313,— korona, vagy ennek az összegnek megfelelő árukieváltás. Sorsolása 1976. február 13-án lesz.

A nyereségy megkészszerződhet, ha a katalógus-szelvényen kívül, az ugyanazon az oldalon levő szelvényvel újabb rendelést eszközöl.

A 13 × többet verseny eredményét a Rudé Právo 1976. május 26-i, Szlovákiában a Pravda 1976. május 27-i számában ismertetjük.

A MAGNET 13 × több szerencsét kíván az új évben vásárlóinak!

Mit nyújt a MAGNET katalógus?

- minden alkalomra segít kiválasztani az árut
- 144 színes oldala van, 2100 áruajtát ismertet
- 89. oldalán „sorsolási szelvény” van, amely a 13 × többet versenyben való részvételhez szükséges
- a MAGNET katalógus a Postai Hirlapszolgálat minden kioskjában megvásárolható, ára 15,— Kés, vagy utánvétellel megrendelhető a következő cím alatt:

MAGNET 532 36 PARDUBICE

A GIBSON gitár ének és kórus kíséretére alkalmas. Mint elektronikus gitár is használható a megfelelő hangerősítővel.

Megrendelési száma: 912 011 ára 355,— Kés

A GIBSON gitarra is vásárolhat oldalsebes, fogantyús huzatot.

Megrendelési száma: 911 002 ára 140,— Kés

A villany hajsütővel gyorsan készíthet frizurát. Magyarországi behozatal.

Megrendelési száma: 217 004 ára 95,— Kés

MIÉRT MARADTAM AGGLEGÉNY?



Hány agglegény kószál a nagyvilágban? Nehéz lenne azt megmondani. Csak népszámlálási adatok útján tudunk némi fogalmat alkotni arról, hányan nem akarnak tanúk előtt „igen”-t mondani. Egy bölcs mondta róluk, hogy „... saját maguk kormányosai, kapitányai maradnak...” azaz semmiféle hullám nem ragadhatja magával őket.

Bizonyára létezik valamilyen okozati összefüggés a fejlődő civilizáció és az agglegények között (bár ezen a téren nem folytattak részletes kutatómunkát). A televízió, a mosodák, az éttermek és más szolgáltatások bizonyos mértékig a házasság ellen hangolják a férfiakat. De most adjuk át a szót azoknak, akik úgy döntöttek, hogy a házasság kötelekei nélkül fog-nak élni.

Egy riporternőnek arra a kérdésre, hogy „Miért maradt agglegény?”, négy magányos férfi válaszolt a következőképpen:

1. Mert imádom a nőket!

— Elemista koromban akartam először nősülni. Alinkának hívták a lányt és olyan kicsi volt, hogy a székre kellett felállítanom, ha jobban meg akartam nézni. Persze akkor még nem nősülhettem meg. Később újra felébredt bennem ez a vágy. Egy evezőtanfolyamon megismerkedtem egy szép lánnyal. Akkor utolsó éves gimnazista voltam. Bánattól megtört szívvel tértem vissza az iskolába. Ott azonban Inka várt reám, akit már két éve szerettem. Inka rendkívül intelligens és okos lány volt. Sőt, még a mamának is bemutattam, mint a választottamat, habár csak a tanulmányaink befejezése után akartunk összeházasodni.

A főiskolán már rám sem hederített. Persze meg kell mondanom, hogy rendkívül „nehéz” körülmények között éltem, mert a biológus szakon sok szép lány volt, s mi fiúk kevesen voltunk. Akkor győzöttem meg róla, hogy egy lány sem érné annyit, hogy le kelljen mondanom miatta a másiktól. Miért utasítsunk el olyasmit, amit még nem ismerünk? Ez szerintem a képzeleterő hiányára vall.

Velem a nők nem járnak rosszul. Imádom őket. Igaz, voltak olyanok is, akik szerettek volna kigyógyítani a megállapodottság iránti ellen-szenyből. A többségük azonban egyetért velem, mert én hálás va-

gyok a pusztá létezésükért is. És ez az a tulajdonság, amellyel csak a nőtlén férfiak rendelkeznek.

2. Mert ellenszenvesek a nők!

Emlékszik Bergeret úrra — Anatól France novelláinak hősére? Arra a kellemes emberre, élénk szellemre, a zseniális humanistára, a klasszikai-filozófia kiváló ismerőjére?

Bergeret úr egyéniségének rendkívüli tulajdonságait leszámítva, azonosítom magamat vele, és az ő érzelmi buktatókkal teli sorsával. Hogy Bergeret úr nő volt, és én nem vagyok az? Semmit se változtat a lényegen. Én egyszerűen csak nem léptem házasságra az én Bergeret-némmel. Csendes, tudományos munkával foglalkozó ember vagyok, és hosszú éveig éltem együtt egy... elviselhetetlen nővel, akárcsak ő.

Hasonló okból váltak el a mi útjaink is. Az én élettársam épp olyan meg gondolatlanul viselkedett, mint az ő felesége. Ez a tapasztalat ébresztette fel bennem a nők iránti ellenszenvet. Továbbra is tetszenek a nők, de megnősülni soha nem fogok. Azóta nyugodt az életem, több tudományos munkát írtam. Egyetlen barátom a kutyám, amellyel hossz-szas beszélgetést folytatok. Éppen úgy, mint Bergeret úr...

3. Félek a nőktől!

— Szavát adta kedves szerkesztő-

nő, hogy nem árulja el a nevemet, de ez nekem nem elég. A nő ígérete... Nem akarom magát megsérteni, de engem a nők tönkretesznek! A nők olyanok, mint egy óriási maffia, amely elől az ember nem bújhat el! Mindenütt ott vannak: gyárakban, építkezéseken, vonatot, autót, repülőgépet vezetnek, liften közlekednek.

— Milyenek a nők? Annak alapján, amit az újságok írnak róluk, nagyon szomorú képet lehetne alkotni. Ezek szerint a nő nem alszik, nem eszik, naponta több mint 24 órát dolgozik, a munkahelyén nem jut előbbre, sorba kell állnia az üzletben, gyereket kell szülnie, megtérnie a férjét és elviselnie a buta főnökét, stb., stb.

Csodálkozik, hogy én, megátalkodott agglegény létemre honnan tudom mindezt? Tudom, mert minden nő kollégám nekem panaszokodik. Már kis híján negyven éve! Szerencsétlenségemre, van bennem valami, amivel őszinteségre bírom az embereket. Együttérzést és megértést keresnek nálam. Velük együtt éltem át az ő gondjaikat, megöszültem, megöregedtem... Miért nem nősülök meg? Mondja, maga férjhez menne, ha mindent tudna és elhíne, amit a férfiakról beszélnek a kolléganői?

4. Nem tudom rászálni magamat!

Én is gyakran felteszem ezt a kérdést magamnak. S a legegyszerűbb volna azt felelni rá, hogy sosem akartak hozzám jönni feleségül azok, akiket szerettem. De ezzel a beszélgetésünk véget is érne úgy, mint abban a Napóleonnal szóló anekdotában: Napóleon megkérdezte a város polgármesterét, miért nem üdvözölte őt ágyúlövessel. A polgármester mély lélegzetet vett, és magyarázkodni kezdett: „Elsősorban, nincs is ágyúm...” „Ennyi elég!” vágott a szavába Napóleon.

Esküszöm, hogy ismerőseim és barátaim házasságát figyelve, az az érzésem, jobban jártam náluk. Az is igaz azonban, hogy még előttem áll az élet, s a házasság lehetősége sem kizárt dolog számomra. No de ve-gyük a házasságot az anyagi oldaláról. Bizonyára ismeri a lakásviz-szonyokat. Először megnősül az ember, azután évekig vár lakásra. A fiatalok az „összeszokás” nehéz időszakában ezernyi gonddal küzdenek. S mikor végre fészekre találnak, addigra már arra sincs erejük, hogy örüljenek neki. Egyszóval, nem akaro-k felelőtlenül fejest ugrani a házasságba, úgy mint ismerőseim tették, s akik most elretentő példaként szolgálnak számomra.

BARÁTNŐ — Megjelenik évente kilencszer — Kiadja a Szlovákiai Nőszövetség KB Živena kiadó-vállalata, Nálepkova 15, 897 19 Bratislava — Vezető szerkesztő: Haraszi-Mészáros Erzsébet — Szerkesztőség: 897 19 Bratislava, Pražská 5 — telefon: 475 00 — Ára 4,— Kés — Előfizetési díja egy évre 36,— Kés — Szedés és fotoretusálás: Východoslovenské tlačiarne, n. p., 042 67 Košice, Švermova 49 — Nyomja: Polygrafické závody, n. p., Bratislava-Krasňany — Terjesztő a Posta Hírlapszolgálatára PNS — Megrendelhető bármely postahivatalban és kézbesítőnél. Csekk számlaszám: 45813 — A külföldi megrendeléseket a Posta Központi Sajtókielítési Szolgálatára — PNS — Ustredná expedícia tlače, Bratislava, Gottwaldovo námestie 48/VII intézi el — A SÚTI 6/21 engedélyével. Magyarországon terjesztő a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőnél és a Posta Hírlap Irodánál (Budapest 1900, József-nádor tér 1) — Előfizetési díj egyéni, évi 90,— Ft. Példányonkénti ára változatlan. Csekk számlaszám: MNB 215-96162.

BARÁTNŐ



A test vonalát követő, földig érő estélyi ruha, széles, a vállra boruló sálgallérral. A gallér masniban végződik. A sárkózi motívummal a kivágásba helyezett betétet himezzük ki. A ruha a hátat szabadon hagyja és villámzárral csukódik.

Alkalmi blúz a kivágás körül sárkózi himzéssel díszítve. Ujja gazdagon húzott, a könyök alatt keskeny mandzsetta fogja össze.



Nagy, ovális kivágású, testhezálló estélyi ruha, a felsőkaron gazdagon húzott, könyök alá érő ujjal. Az ujján jól érvényesül a sárkózi motívum. (Írásunk a 15. oldalon)

