

II. szám 1976

BARÁTNŐ

ára 4.— Kés, Magyarországon 10.— Ft



Együtt az asztalnál III.

Már két ízben beszélgettünk a helyes étkezés és terítés illemszabályairól, de még mindig van amiről szólni kell. A második részt az Együtt az asztalnál fejezetből a szalvétahasználattal fejeztük be, most a gyümölcs felszolgálása kerül napirendre.

A gyümölcsöt rendszerint az édességgel egyidejűleg adjuk asztalra, legalábbiasabb, ha üvegtálon. A gyümölcsfélét kistányéron desszert-evőeszközzel, kiskanállal vagy kézzel fogyasztjuk.

Az almát, körtét, őszibarackot, dinnyét és hasonlókat kiskéssel-villával hámozzuk, feldaraboljuk.

Az epret, málnát, ribizkét — kiskanállal esszük. Ha az eper nagyobb, a szép szemeket a zöld száránál fogva

tegyük a szánkba. Úgy mint a cseresznyét, meggyet, szilvát is, és a magot kiskanállal tesszük a tányérra.

A narancsot késsel hámozzuk le és azután gerezdekre szedve fogyasztjuk. A grape fruitot is lehámozza, gerezdekre szedhetjük vagy az egész gyümölcsöt héjastul félbevágjuk és a gyümölcsbelet kiskanállal kaparjuk ki. Lehámozza, karikára vágva találjuk az ananászt. Evőeszközzel fogyasszuk. A banánról lefejtjük a héját, de csak annyira, hogy a végén héjastul megfoghassuk, és úgy esszük. Ha teljesen lehéjazzuk, akkor kistányéron desszert-késsel, -villával együk.

A helyes étkezési szokásokhoz tartozik az is, hogyan ülünk az asztalnál. Sohase könyököljünk, az asztal lapján legfeljebb a csuklónkkal támaszkodjunk meg. Csak akkora darabot tegyünk az ételféléből a szájunkba, amit csukott szájjal rághatunk meg és nyelhetünk le. Ne együnk hangosan és ne zörögjünk, csörömpöljünk az evőeszközzel, poharakkal se fölöslegesen. Ha étel van a szánkban, ne beszéljünk.

A foggiszkáló arra van az asztalon, hogy használjuk. De csak úgy, hogy amíg az egyik kezünkben a foggiszkálóval fogtisztító műveletet végzünk, addig a másik kezünkkel takarjuk el a szánkát.

Az étkezésről, terítésről elmondtuk, hogy mennyire fontos, hogy minden a maga helyén legyen, mindent a megfelelő tányérban, a megfelelő evőeszközzel együnk, minden italt az arra alkalmas pohárból igyunk, hogy mosott kézzel, rendes ruhában üljünk asztalhoz, hogy a háziasszony vegye le maga elől a kötenyt még akkor is, ha nem ül vendég a család asztalánál. Ahhoz, hogy valaki jóízűen egyen, jó étvágy kell. És a jó étvágyat az éhségérzet mellett, az inycsiklandó illatok az esztétikus környezet és nem utolsósorban a hangulatos, kellemes légkör is elősegíti. Tegyük hát félre étkezéskor minden problémát, minden vitát, minden olyan hangoskodást, ami rontaná az étvágyat.

Ezúttal azt kérjük olvasóinktól, írják meg nekünk levélben, hogy a felsorolaton, a szép terítón és az ízlésesen elhelyezett üveg-, porcelánholmín és evőeszközön kívül, mivel lehet a családi-ünnepi asztalt még hangulatosabbá tenni?

Válaszukat kérjük a Barátnő megjelenése után tíz napon belül adják postára szerkesztőségünk címére: Nő szerkesztősége, 801 00, Bratislava, Pražská 7. A borítékon vagy levelezőlapon kérjük tüntessék fel: Ahány ház — annyi szokás.

NYELVTANFOLYAM

GONDOSKODÁS A DOLGOZÓ NŐKRŐL

1. A munka-törvénykönyvre hivatkozom.
2. A dolgozó nő védelme.
3. Szervezési változások a munkaviszonyban.
4. A dolgozó nő elhelyezkedési lehetőségeinek áttekintése.
5. A terhes asszonyokra és a szülési szabadság után levő nőkre vonatkozó jogi előírások. Nem lehet felmondani a munkaviszonyt.
6. A dolgozó nő szakképesítésének kihasználása.
7. A kereseti lehetőségek nem felelnek meg. Felmondási idő.
8. Az anyákról és gyerekről történő gondoskodás bővítése.
9. A munkaviszony azonnali megszüntetése. Felmondás.
10. A dolgozó nő szociális biztonsága.
11. A szülési szabadság kimerítése.
12. A gyermek betölti életének harmadik évét.
13. A szülési szabadságra vonatkozó igény módosítása.
14. Egészségvédelem munka közben. Munkabaleset.
15. A dolgozó okozta a balesetet.
16. Az előírások betartása és a munkabiztonság betartása.
17. A kárért a felelősséget a munkaadó vállalja.

GYERMEKINTÉZMÉNYEK

18. A népszaporulat egyre kedvezőbb.
19. Nő az élve született gyerekek száma.
20. Nőnek az igények a gyermekipari és gyermektáplálkozási termékek iránt.
21. Nővelni kell a gyermekintézmények — bölcsődék, óvodák — férőhelyének számát.
22. Keresni kell az alkalmat a meglévő intézmények bővítésére.
23. A jelenlegi szám nem felel meg a szükségletnek.
24. Az üzemeknek, szervezeteknek van lehetőségük saját üzemi gyermekintézmények építésére.
25. A bölcsődéket az egészségügyi intézetek irányítják.
26. Az óvodákat a jnb oktatásügyi osztálya irányítja.
27. A többi gyermekintézmény működésével kapcsolatos költséget a szervezet fedezi.
28. A szülők az egy főre eső tiszta kereset szerint fizetnek.
29. A nagyobb városokban éjszakai gondoskodással egybekötött óvodák is vannak. (Folytatjuk)

STAROSTLIVOST O PRACUJUCE ŽENY

1. Odvolávam sa na Zákonník práce.
2. Ochrana pracujúcej ženy.
3. Organizačné zmeny v pracovnom pomere.
4. Prehľad o možnostiach umiestniť pracovníčku.
5. Právne predpisy na tehotné ženy a na ženy po materskej dovolenke. Nemožno dať výpoveď z pracovného pomeru.
6. Využitie odbornej kvalifikácie pracovníčky.
7. Zárobkové možnosti nevyhovujú. Výpovedná lehota.
8. Rozširovanie starostlivosti o matky a deti.
9. Okamžitě zrušenie pracovného pomeru. Výpoveď.
10. Sociálna istota pracovníčky.
11. Čerpanie materskej dovolenky.
12. Dieťa dovrší tretí rok veku.
13. Úprava nárokov na materskú dovolenku.
14. Ochrana zdravia pri práci. Pracovný úraz.
15. Pracovník zavinil úraz.
16. Dodržiavanie predpisov a zaistenie bezpečnosti pri práci.
17. Zodpovednosť za škodu hradí zamestnávateľ.

DETSKÉ ZARIADENIA

18. Populačný vývoj je čoraz priaznivejší.
19. Rastie počet živonarodených detí.
20. Zvýšia sa nároky na výrobu detského priemyselného tovaru a detskej výživy.
21. Treba zvýšiť kapacitu detských zariadení — jasli a materských škôl.
22. Treba hľadať možnosti na rozširovanie už existujúcich zariadení.
23. Terajší počet nezodpovedá potrebe.
24. Zárody, organizácie majú možnosť budovať vlastné, závodné detské zariadenia.
25. Jasle riadia ústavy národného zdravia.
26. Materské školy riadia odbor školstva ONV.
27. Ostatné náklady na prevádzku detských zariadení uhrádza organizácia.
28. Rodičia uhrádzajú podľa čistého mesačného príjmu pripadajúceho na jedného člena rodiny.
29. Vo väčších mestách sú materské školy aj s nočnou starostlivosťou. (Pokračujeme)

Kedvez

OLVASÓINK!

Több levél érkezett címünkre, amelyben azt kérdezik, miért a gyermeknevelés vált az idén a Barátnő központi témájává, az eddigi „otthon varázsa“ helyett. Leegyszerűsítve a fogalmakat azt is mondhatnánk, hogy ívelíróink a fején találták a szöveget. De engedjék meg, hogy a fölvetett kérdésre kimerítőbb választ adjak.

Az elmúlt években társadalmunk dolgozó emberének egyik fő törekvése az volt, hogy szép otthonot teremtsen magának, hogy emberhez méltó kényelmes, nyugodt, megfelelő körülményeket biztosítson magának és családjának. Nos, akár a statisztikai kimutatásokat nézzük, akár a szomszédasszony lakását — vagy a saját házunk táját — tény, hogy minden ember jól él, van mit a tejbe aprítania. Lakását korszerű, sőt fényűző módon berendezte, annyi lábbelit és ruhát vásárolt — és vásárol — magának amennyi környezetében, munkahelyén „divat“. Sokan „átestek a ló másik oldalára“, minden erejüket arra fordítják, hogy anyagi javukat halmozzák. Hogy szebb házuk, lakásuk, kocsijuk legyen, mint a barátjuknak, kollégájuknak. Hogy fiuk, lányuk divatosabban járjon, mint a másé, nagyobb ajándékot kapjon érettségije, esküvője alkalmából, mint az ismerősüké.

Ez az egészségtelen vetelkedés nagyon káros hatással lehet a felnövekvő gyermekek fejlődésére, egyéniségük, személyiségük alakulására. A gyermek már óvodás, iskolás korában úgy érzi, ő attól különb, több, vagy más — mint a többi, ha drágább, fényűzőbb holmikát visel, ha nagyobb kocsi-

ban hordják-viszik a szülei. Kétször — látva apja, anyja szerzési lázát, ő is úgy véli majd, hogy az élet értelme a vagyonszerzés, a pénzhajhászás. E vélt „lényeg“ mellett elsikkad az igazi: a valódi emberi értékek becslése, méltányolása. A tudásé, amelyet a társadalom, az emberiség javára kamatoztatunk. A becsületes helytállásé, a mély érzelmeké, az önzetlen barátságé, amelyek új meg új lendítő erőt adnak az új célokért vívott küzdelemhez...

Az elkövetkező években élet-színvonalunk még magasabb lesz — termelési eredményeink, a szocialista országok összehangolt gazdaságpolitikája alapján ez nem feltételezés, hanem ténymegállapítás.

Hogy figyelmünket ne csak erre összpontosítsuk, hogy a mennyiség után a minőség legyen a mércénk, az igényünk — ezért fordítjuk olvasóink figyelmét arra, aki legközelebb áll szívükhöz: gyermekeikre. Velük, értük érvelünk, amikor a nemes emberi tulajdonságok ápolására, kialakítására hívjuk fel a figyelmet,

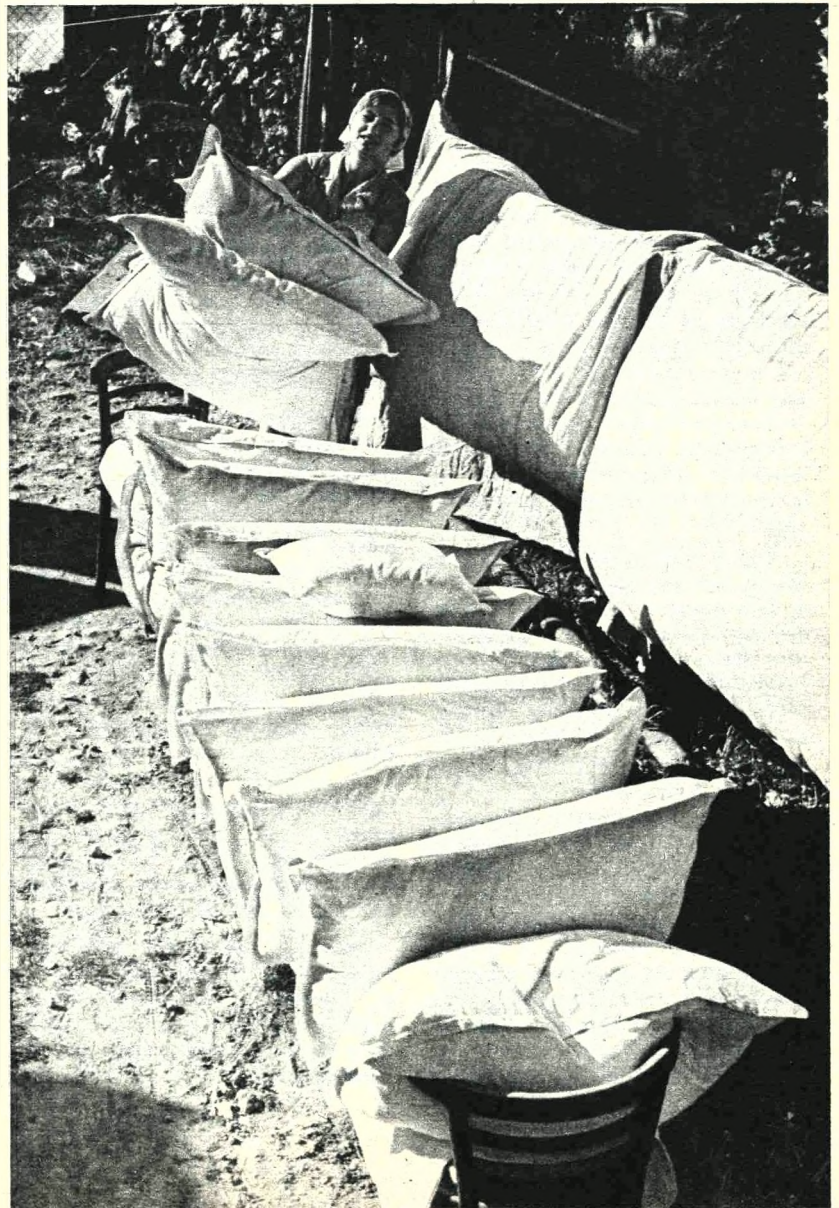
amikor a házasság összhangjának megteremtéséhez adunk tanácsot.

Természetesen azért az otthon berendezésének, az öltözködésnek a kultúrájával is foglalkozunk majd. De kissé más, igényesebb formában. Az értékek és állértékek fogalmának a boncolgatásával, az olvasás örömeiben a szépséget keresve — a kézimunkázás hasznos időtöltésével népi hagyományaink ápolására buzdítva.

Rohanó, siető korunkban az emberek a kapcsolatteremtés lehetőségeinek hiányára panaszkodnak. Sokan maradnak egyedül, társ, barát nélkül. Fialatok, idősebbek egyaránt. Talán ha föltárjuk a magányosok érzéseit, töprengéseit, más is megérti, hogy nemcsak ő érez így, hogy ebben „nincs egyedül“. A szabad idő okos, tartalmas kihasználását is tanulni, tanítani kell. Reméljük, ebben is sikerül segítenünk...

Kérjük, hogy — mint ezidáig — most is írják meg véleményüket, javaslataikat lapunkkal kapcsolatban. A legjobb ötletet jutalmazzuk.

H. Mészáros Erzsébet





A szobanövények átültetése

Disznővényeinket általában tavasszal a legcélszerűbb átültetni. Nem minden növény igényel azonban minden tavasszal új földet. Növényeink főleg az alább felsorolt esetekben kívánják ezt a műveletet:

Ha megromlott, savanyúvá vált a talaj, célszerű minél hamarabb átültetni disznővényeinket. Ilyen esetben ne várjuk meg a tavasz érkezését sem. A növény földlabdáját se hagyjuk meg, hanem szobahőmérsékletű vízben áztassuk le a gyökerekről. A rothadásnak indult gyökérrészeket vágjuk le és a sebhelyekre szórjunk faszénport. A földbe is vegyítsünk faszénport, hogy megfékezzük a bomlasztó baktériumok tevékenységét.

Ha a cserépben a virágok földje kidomborodik, a növény a gyökérnyomás következtében mintegy felágaskodik a „szűkké” vált helyen. Itt az ideje, hogy nagyobb virágcserépbe ültessük. Néha az erős nyomás szétrepesztí az edényt. Szintén szükséges az átültetés olyankor, ha a cserépben gyorsan átfut a víz.

A növények zömét évente egyszer — tavasszal — átültetjük, mert a gyökérzetük kiéli a földet, a talaj szerkezete romlik, s így a tápanyag vízen keresztüli adagolása sem biztosítja a kívánt eredményt. Az orchideák nagyon érzékenyek, ezért helyesebb ezek talajának felső rétegét gyakrabban cserélni. Csak akkor ültessük át őket, amikor edényüket

kinövik. Már erős növekedésben vagy virágzásban levő növényt ne ültessük át, mert erősen megsínyli. Azért jó a talaj- és edénycserét kora tavasszal elvégezni.

Idősebb növényeket célszerűbb csupán 2—3 évenként átültetni, nem nagyon kedvelik a gyakori beavatkozást.

Gyökereztetéssel, bújtatással, tőosztással nyert fiatal növények talaját kezdetben szükségessé többször cserélni. Ezek gyorsan növekvő gyökérzete hamar kinövi a kisebb cserepet.

Növényeink számára az átültetés mindig rendkívüli állapotot jelent. A gyökérrészek, főleg a hajszálgyökerek nagy része elpusztul, s időbe kerül, míg a hiányt a növény pótolni tudja. Csak a regeneráció után indulhat meg a teljes víz- és tápanyagfelvétel. Az életfolyamatok tehát átmenetileg csökkennek, azért átültetés után növényeinket zárt, meleg, kissé árnyékos helyen tartsuk, ne tegyük őket napra.

Az öntözést is mérsékeljük, ne hagyjuk azonban a földet kiszáradni. Minden óvatosság ellenére előfordul, hogy az idősebb növények az átültetés követően néhány levelüktől megváltnak.

Mikor a gyökérzet felújítása befejeződött — pár hét alatt — a növények visszakérülhetnek megszokott, napfényes helyükre és a kívánatos vízmennyiséget is megkaphatják.

Mielőtt BEKÖSZÖNT a tavasz

A tavaszi napfény előcsalogatja a rügyeket a fákon, a virágbimbókat az avar alól s ez a tavaszi éledés, megújulás nemcsak a természetre, de az emberi szervezetre is vonatkozik. Minden porcikánk örül a napnak, a friss levegőnek, de ehhez szervezetünket elő kell készíteni. El kell tüntetni a téli fáradtságot, test-edzéssel, testgyakorlatokkal, szépség-ápolással kell segítenünk, hogy minél üdébbek legyünk. Nézzük meg hát, pontról pontra, hogy mit is kellene tennünk.

ÉLETT
RITMUSA
ÜNK

Az élet minden megnyilvánulása — még a legegyszerűbb formájában is — bizonyos összhangban van a természettel. Ahogy változik a nappal az éjszakkával, a fény a sötétséggel, hideg a meleggel — úgy változnak bizonyos életfolyamatok az ember szervezetében is; az alvás az ébrenléttel, nyugalom az aktivitással, a koncentrációképesség a fáradtsággal, a hőmérséklet, a vérnyomás esése, emelkedése, a kiegyensúlyozottság az ingerlékenységgel... A természet mintájára ezek a folyamatok ismétlődhetnek naponként, nagyobb ciklusonként, évszakonként. Egyesek anélkül is észreveszik magukon, hogy tudatosítanak, miről van szó, másoknak pedig fel sem tűnik szervezetük ilyen apró változása. Általában a gyengébb vagy labilisabb idegrendszerű emberek érzik „leírhatóbban” életritmusuk változását. Ezt a változást akkor is érezzük, ha a változó természettől elszakadva, elszigetelve élünk pl. barlangban, vagy ha vakok, süketek lennénk, és nem látunk, hallunk a természet változását. Az egyes életfolyamatok (pl. nappal ébren vagyunk, éjjel a sötétben alszunk) az idők folyamán annyira hozzájárultak a szervezetben végbe-menő fizikális, biológiai, biokémiai fo-

Arckunkat töröljük át naponta vitamindús, tápláló arctejjel. Allunkra — ahol télen át a bőr különösen petyhüdtté válik — tegyünk összehúzó hatású borogatást. Ilyen például, a citromleves pakolás. Egy tojásfehérjét felverünk, adunk hozzá egy kiskanálnyi citromlevet és újra felverjük. Kenjük az arckunkra és néhány percig hagyjuk rajta. Másik ilyen hatású pakolást akkor nyerünk, ha összekeverünk egy kevés sörélesztőt, mézet és citromlevet. A masszát folyékony legyen, hogy könnyedén felkenhessük az arcra — állra. A pakolást mindig langyos vízbe mártott vattával mossuk le.

Mosakodás után naponta kenjük be zsiros vagy félsziros tápláló krémmel a dekoltázsunkat. A krémet enyhe ütögető mozdulatokkal masszírozzuk a bőrünkbe. Öltözködés előtt várjuk meg, míg teljesen beszívódik.

A nőknek ügyelniük kell a csipő hajlékonyságára. Ezért fürdés után durva masszírozó kesztyűvel erőteljesen dörzsöljük, hogy a rugalmasság megőrzése mellett segítsünk eltüntet-

ni a télen csipőnkre rakódott zsíradékat is.

Mosdásnál és a fürdésnél alaposan dörzsöljük meg kefével vagy durva mosdókesztyűvel a könyökünket is. Törülközés után pedig bőröpoló oldattal vagy olajjal kenjük be, hogy a bőr rugalmas, puha maradjon.

Gyakran kell masszírozni a térdünket is. Kenjük be olajjal vagy krémmel és enyhe köröző mozdulatokkal itassuk a krémet a bőrbé. Ne feledkezzünk meg a térdhajlatról sem!

Combunkat a belső majd a külső oldalán erőteljesen masszírozzuk meg alulról felfelé haladva a kefével. Először csak a nedves combot masszírozzuk, majd egy rövid ideig szárazon, végül olajos masszázst végezzünk. Dörzsöljük le naponta kefével a lábszárunkat is. Kezdjük mindig lentől és a láb irányában haladjunk.

Kézfejüknek a téli hideg után jót tesz a meleg olajfürdő. Bársonyossá teszi a bőrt és puhítja a körömöt. Kezünket tíz percig hagyjuk a

langyos, olajos vízben. Ha kivettük, ne töröljük meg, hagyjuk, hogy az olaj beszívódjon a bőrbé.

Naponta egyszer vegyünk lábfürdőt. Utána a lábfejet krémezzük be, a krémet enyhe ütögető és masszírozó mozdulatokkal itassuk a bőrbé.

Fejbőrünknek tavasszal adjunk vitaminos bedörzsölést. Kiváló bőrtápláló, hajnövesztő és korpásodás elleni hajszerek kaphatók a drogériákban, kérjük a számunkra megfelelőt és hajmosás után dörzsöljük fejbőrünkbe.

Karunkat mosakodás után rendszeresen masszírozó kesztyűvel dörzsöljük végig, utána bőröpoló krémmel vagy tejjel kenjük be.

Végezzünk reggel és este hideg-meleg váltózuhanyozást, azután testöpoló krémmel vagy olajjal kenjük be egész testünket.

Hogy a hasizomzatunkat feszessé tegyük, végezzük el naponta néhány-szor a következő gyakorlatot: belégzésnél a hasat húzzuk be, ebben a tartásban maradjunk addig, míg tízig számolunk, majd a levegőt engedjük ki.

lyamatokhoz, a sejtek regenerációjához, az aminosavak lebontásához, hogy szinte meghatározták az ember szervezetének működését, s mondhatjuk, részesei lettek személyiségünk öröklődő jegyeinek.

Eleitritmusunk megzavarása — szándékosan, vagy stressz-szituációk hatására — kisebb-nagyobb mértékben kibillenti a szervezetet egyensúlyából. Például ha egyszer nem jut időnk a megszokott reggelizésre, vagy éjszaka alvás helyett dolgoznunk kell, váratlan, szokatlan szituációt kell megoldanunk, és hasonlók. Sok kísérlet és statisztikai adat egybehangzóan állítja, hogy ilyen esetekben ingerlékenyebbek, fáradékonyabbak, idegesebbek vagyunk, hajlamosak a konfliktusra és gyakoribbak a közúti balesetek. Hasonló állapotot eredményezhet az időjárás lényeges és gyors változása. Sőt az évszakok változásával összefügg testi-lelki állapotunk is. Számos krónikus betegségben szenvedő páciens szinte előre tudja, hogy tavasszal és ősszel kiújul a gyomorfekélye, reumatikus fájásai, idegyulladása. Érdekes lenne azt is kutatni, hogy az idős, legyengült emberek miért éppen tavasszal halnak meg a legnagyobb számban.

Mindebből adódik, hogy a szervezetünkben lejátszódó bioritmuskok hatására szellemi, fizikai teljesítményünk változó. Magunk is tapasztalhatjuk, hogy egyszer könnyebben, máskor nehezebben végezzük el ugyanazt a munkát, néha optimisták vagyunk, vállalkozó szelleműek, készségesek, máskor pedig úgy érezzük, semmi sem akar sikerülni, bármihez fogunk. Napjainkban a bioritmuskokkal komoly tudományos alapon foglalkoznak a tudományág neve: ritmológia. Bár még nagyon fiatal tudományágról van szó, remélhető, hogy a kutatások eredménye egyszer segítségére lesz az orvostudománynak, főleg a betegségek gyógyításában, megelőzésében.

A bioritmuskoknál mindennapi mun-

kánkban is jelentősége van, úgyszólván mondhatnánk, közgazdasági szempontból sem mellékes e tényre odafigyelni. A nap bizonyos szakában nagyobb a teljesítményünk, ugyanúgy, mint a hét egyes napjain. Általában legkevésbé produktív napunk a hétfő, aztán emelkedés észlelhető, legaktívabb a szerda, csütörtök, majd újra csökkenés következik. A vasárnap a legpasszívabb, ami ugyancsak összefügg az évszázadok alatt kialakult eleitritmusunk rendszerével. Ugyanezt elmondhatjuk az emberi életről is: Fiatal korban nagyobb az energiánk, néhány évig fokozódik, aztán életünk derekától áll, majd fokozatosan lefelé megy. Az a fiatal, aki fölöslegesen pazarolja energiáját, annál korán jelentkezik a fáradtság, a közömbösség, a kimerülés, a betegség. Ezért fontos, hogy erőnkkel okosan gazdálkodjunk, naponként is, és nagyobb időegységekre számítva is. Aki nyugdíjig eljutott, idején úgy érzi, hogy még sok az ereje, teherbíró, dolgozni akar, az lehet hogy későbbi éveit energiáját aldozza fel!

Bár tudjuk, hogy az ember tevékenységét, minden megnyilvánulását az agyműködése irányítja, mégsem tagadható, hogy a külső környezet mennyiben befolyásolja. Hatással van pl. az anyagcserére, a belső elválasztású mirigyek működésére, az energiaforrások változására. Egy mindennapi példával élve: Megfigyelhetjük, hogy a levegő hőmérsékletének változása milyen hatással van ránk, különösen, ha a normális határokon kívül (15–28° C) leng ki. Harminc fokon felül lassul az anyagcsere-folyamat, 15 C fokon alul viszont emelkedik, gyorsul. Ezzel egyidejűleg változik az izomműködés, a vérkeringés, a szív munkája. Nagy melegben csökken a vérnyomás, a vörsvérsejt-képződés, csökken a test víztartalma, kevesebb a gyomorsav-képződés. A levegő mozgása, a légáramlás is hatással van főleg a légzőszervek működésére. A levegő páratartalma befolyásolja az ideg-

rendszer működését, rosszabbodik a vér oxigénnel való ellátása, csökken a vérnyomás. Persze minél több hatás éri párhuzamosan a szervezetet, annál bonyolultabb változások léphetnek fel, amit még differenciálni is nehéz. A külső hatások kereszttüzében nagyon fontos szerepe van a szervezet adaptációs képességének, vagyis annak, hogy e tényezők érezhetően befolyásolják-e a szervezet működését, vagy szervezete meg tudja-e tartani normális működését.

A bioritmuskok változásának hatásával tudományos körökben érdekes kísérleteket folytatnak. Egy japán társaság megpróbálta kiszámítani, hogy milyen ciklusonként változik fizikai (23 nap), érzelmi, szexuális (28 nap) és értelmi (33 nap) eleitritmusunk. Az alábbi számítás szerint mindenki könnyen kiszámíthatja önmagának. Pl. egy 1935. 5. 18-án született ember 1976. március 20-i dátuma:

A negyven életév 365 napja összesen: 14 600 nap. A közbeeső szökőévek 10 napot számítnak. A negyvenegyedik évből március 20-ig eltelt 336 nap. Összesen tehát a születés napjától 14 946 napot kell osztanunk a 23, 28, 33 napos ciklusokkal.

$14\,946 : 23 = 649$ egész ciklus, és 19 nap.

$14\,946 : 28 = 533$ egész ciklus és 22 nap.

$14\,946 : 33 = 452$ egész ciklus és 30 nap.

Tehát az 1935. május 18-án született ember 1976. március 20-án fizikai ciklusának 19. napját, érzelmi ciklusának 22. napját és értelmi ciklusának 30. napját tölti. Minden ciklus első fele pozitív töltésű, a második pedig negatív.

Érdekesség kedvéért kiszámíthatjuk magunknak, de ha tapasztalatunk éppen mást mondana, ne ütközzünk meg rajta, hiszen a számítás tudományos bizonyítása még nem igazolt.

„Fél éve vagyunk házasok. Eleinte nem nagyon hiányzott a baráti társaság. Meglátogattuk a rokonokat, ők is minket, ez volt az egész. De most, amikor már jó lenne életünkbe rendszert, szokásokat bevezetni, kiderült, hogy elképzeléseink különbözőek. Férjem ellenzi, hogy azokkal a fiatal házaspárokkal vegyünk fel közelebbi baráti kapcsolatot, akiket vagy az én lánykoromból, vagy az ő munkatársi köréből ismerünk. Szerinte ez veszélyezteti a házasságunkat. Én nem hiszem. Kinek van igaza?“

(Z. I. leveléből)

A házasfelek társas kapcsolatai — a szülőktől és anyósoktól-apósoktól eltekintve is — fontos tényezői az egymáshoz való alkalmazkodásnak. A barátok és ismerősök hatása igen különböző lehet, erősítheti, vagy gyengítheti a házasságot. Nem közböbs tehát, hogy a házasságkötés után milyen mértékig folytatódnak a partnerek korábbi kapcsolatai. A társas kapcsolatok — ha nem külön-külön, hanem együttesen ápolják ezeket, inkább összekötik mint szétválasztják a házastársakat. Ha a baráti társaságok hasonló értékrendszerrel rendelkező emberek társulásai, s így a házastársaknál is ez válik a legfontosabb viszonyítási csoporttá, a házastársi magatartás megítélésének mértékévé, akkor határozottan segíti a házastársak egymáshoz való alkalmazkodását.

De az tény, hogy nem mindig vannak a társas kapcsolatok ilyen kedvező hatással a házasságra. Először is, már kezdetben gondot okozhat az

egymás baráti, ismeretségi vagy rokonsági köréhez való alkalmazkodás, sőt önmagában az a körülmény is, hogy a házastárs folytatni kívánja korábbi kapcsolatait. Minél szerelmesebb valaki, annál inkább betölti élményvilágát ez a szerelmi kapcsolat, annál kevésbé érzi szükségét más kapcsolatoknak. Természetesen ugyanezt várja partnerétől is és sérelmezi, ha az régi barátait vagy rokonait „fontosabbnak érzi“, amennyiben egyáltalán időt szakít rájuk. Gyakran eleve ellenszenvesnek találja házastársának barátait, mert riválist lát bennük. A közösen folytatott társas élet lehet veszélyes is a házasságra, egyikük vagy másikuk komoly „kísértésnek“ lehet kitéve. A szexuálisan heterogén baráti társaságok jellemzője, hogy mind a férfiak, mind a nők igyekeznek a legjobb oldalukat mutatni, népszerűsége szert tenni, „hódítani“. Ilyen körülmények között könnyen keletkezhetik szexuális vonzalom vagy a barátságban túlmenő érzelmi érdeklődés, annál inkább, mert önkéntelenül is mindig összehasonlítják a házastársat a társaságban levő potenciális partnerekkel. De ebből nem következik, hogy a házasság stabilitása érdekében a házastársak számolják fel baráti kapcsolataikat, zárkozzanak be, ne járjanak társaságba, egyedül üljenek otthon. Kiábrándító, ha a házasság stabilitásának garanciája az otthonülés. Ez a legbiztosabb módja annak, hogy a házastársak megunják egymást. Ha a házasság szilárd alapokon nyugszik, akkor a közösen folytatott társas élet, a megfelelő baráti kör sokkal több előnnyel, mint veszéllyel jár, hiszen az összehasonlítások ilyenkor a házastárs javára szólnak.

„Nagyon kellemetlen helyzetbe kerültem. Valami miatt összeszólal-

koztam a férjemmel és ezt a munkahelyemen hírtelen haragomban elmondtam két kolléganőmnek. Az egyik visszamondta a férjemnek, aki ezért komolyan megnehezített rám. Azt mondtam, elvesztettem a bizalmát, ki tudja mi mindent „tálok ki“ házasságunkról idegeneknek. És hogy csalódott benem. Mit tegyek, hogy megértse, nem akartam rosszat és hogy ez nem szokásom. De nekem is lehetnek rossz napjaim, amikor kevésbé vagyok ura az idegeimnek.“

(Z. T. leveléből)

Maga az a tény, hogy valaki nem a házastársával beszél meg kettejük legbizalmasabb problémáit, hanem titokban elárulja azokat egy kívülállónak, bizonyos értelemben valóban árulás, súlyos vétés az házastársi szolidaritás ellen. Ezt érzi a „tettes“ is, hiszen éppen ezért tartja titokban házastársa előtt a megbeszélések tényét vagy tartalmát. Lelkiismeret-furdalása öngazolásra készíti; igyekszik bebizonyítani önmagának és másnak, hogy őt csak a jószándék vezérli, de hát mondja meg a jó barát, tehet-e ő erről vagy arról... Már a „bíró“ kiszemelt ismerős vagy barát kiválasztása is úgy történik, hogy a panaszkodó éppen azt a véleményt kapja, amire szüksége van álláspontjának megerősítéséhez. Ha a panaszos és a „bíró“ azonos neműek, működésbe lép az úgynevezett „férfi- vagy női szolidaritás“. Mindkét félnek bizonyos megkönnyebbülést okoz, ha a másik nemet szidhatják. De ennél is fontosabb, hogy a jó barát, barátnő ilyenkor „olcsón“ hálára kötelezheti a panaszkodót azáltal, hogy helyeseli neki. Veszélyes helyzet alakul ki — mint az Ön esetében is — ha a barátnő a saját egyéni tálalásában visszamondja a hallottakat a másik félnek. Az ilyen árulkodás szexuális vonzalmat is eredményezhet, tehát mindenképpen nagyon veszélyessé válhat a házasság szempontjából. Ha valóban nem szokása még az ilyen fajta „árulkodás“, ígérje meg férjének, hogy többé nem fordul elő, hiszen mint írja, nem volt nagy dolog. Annál kellemetlenebb, hogy mégis kiadta idegeneknek. Ha eddig más baj nem volt, ez olyan parázs, amittől leéghet a házuk, ha nem vigyáz... Ízléstelen — és legfőképpen eredménytelen az ilyen panaszkodás, esetleg a „biztonsági szelep“ funkcióját töltheti be rövid távon — de két ember tisztázni való problémáit nem kell, nem lehet harmadikra bízni. Ha már arra kell, akkor a házasság veszélyes zátonyok felé közeledik...

BIZALMAS

BESZÉLGETÉSEK



Foto: GROSSMANN

„Gyermekkori betegségem elhanyagolása miatt sokáig azt hittem, nem lehetek teljes értékű férfi. Az orvos szerint minden komplikáció rendbejött. Egészséges vagyok. Már húszéves elmúltam, mégis félek attól, hogy ha komoly kapcsolatba kerülök egy lánnyal, visszatérnek félelmeim, ezzel együtt olyan gátlások, amik miatt aztán szégyent vallok. Ezért is félek komolyan udvarolni. Mi lesz, ha mégsem vagyok teljesen rendben? ...“

(I. L. leveléből)

Kétségtelen, hogy a régebbi gátlások, a kisebbségi érzés, a betegség, a félelem emléke ebben nagy hatással lehet Önre. De bízson orvosa szavában, aki szerint teljesen egészséges. Leveléből ítélve komoly, mély érzelmeket igénylő fiatal ember, aki viszonyára jól választ akkor is, ha udvarolni kezd. Ha őszinte és mély barátság, ismeretség alakul ki partnere és Ön között, akkor tapintatosan, de elmondhatja neki félelmét, annak okát is, ezzel egyben fel is oldja ezt a gátlást, megszünteti magát az okot. A mély érzelmeket nem változtathatja meg az egyszeri, az első kudarc sem, hiszen a tapasztalatlanság, az izgalom is előidézheti. Mindenesetre olyan körülményeket, helyzetet kell hozzá választani, hogy

a külső zavaró tényezők ne befolyásolják, rontsák a bizalmas együttléte. Hangsúlyozzuk, az ismerkedést, a randevúkat, a kézfogás és az első csók sorrendjét nem kell átugorni, nem kell azonnal a „lényegre térni“. Ez csak azoknak a „rámenős fiúknak“ a módszere, akiknek nem az egész életre szóló érzélem, kapcsolat a fontos, hanem saját „férfiasságuk“ egyféle fitogtatása, bizonyítása.

Az ember igazi értékét az is meghatározza, milyenek a partnerkapcsolatai, hogy a szexuális élményt az érzélem széppé varázsolja-e, vagy annak hiánya kiábrándítóvá, szégyenteljessé. A szép érzelmi kapcsolatra alapozott, annak következményeképpen létre jött szexuális kapcsolat az ilyen félelmeket éppen a partner szeretete, megbecsülése által feloldja. És mikorra a beteljesedésre kerül sor, bizonyára örömmel állapítja meg, hogy minden rendben van...

„Hatvanöt éves vagyok. Öt éve meghalt a feleségem, azóta egyedül élek. A lányom mos rám, vasárnap főz is — de nem lakom velük. Még jó erőben vagyok, ellátom magamat, a házam táját is rendben tartom. De nem jó egyedül. Találtam egy hozzám illő özvegyasszonyt, akit szeretnék feleségül venni. De a gyerekeim hallani sem akarnak róla. Rájuk hallgassak, vagy saját józan eszemre?“

(I. P. leveléből)

Csaknem naponta hoz a postás az Önéhez hasonló levelet. Ugyanaz a kérdés, ugyanaz a panasz... A felnőtt gyermekek úgy érzik, joguk van beleszólni szüleik életébe. Pedig azt, hogy mit jelent egyedül lenni, egyedül élni, csak a magányos ember ismeri — aki fél az öregségtől, a napok múlásától. Ne hagyja magát lebeszélni, hiszen föltételezzük — ma már nem az osztásra váró juss miatt félnek a gyerekei sem, nem a nagyon reményében akar férjhez menni az özvegyasszony sem... Nézetek, hagyományok élnek még, s bizonyára a halott anyja iránti kegyelet is a felnőtt gyermekekben: De az élet megy tovább, és Önnek is joga van még arra, hogy hátralevő éveit ne egyedül tessen, hanem derűs nyugalomban, kettesben. Legalább lányszáma sem jelent majd gondot a főzés, mosás... Mindezt azzal a föltételezéssel tanácsoljuk, hogy bizonyára józanul ítélő emberről van szó, aki nem egy házsártos, vagy öszszeférhetetlen társat talált, hanem olyan magányos asszonyt, aki úgy érez, gondolkodik, mint ő.



Ügyes kerek

KALOTASZEGI ÍRÁSOS

Kalotaszeg Kolozsvártól nyugatra a Körös és Kalota folyók völgyében terül el, több mint 30 faluból álló tájegység. Évszázados viszontagságok között őrzi itt a nép faji sajátágát, hívebben és tisztábban minden más magyar népcsoportnál. Tudatos megbecsüléssel, ragaszkodással mindahhoz, ami szépet művészetében alkotott, életviszonyai szerint a szép és a hasznos bámulatos egybekapcsolásával. Csodálatosan gazdag képezzel, finom ízléssel és nagy ügyességgel fűrtak-faragtak a férfiak, az asszonyok szőtték a szép fodorvásznat (túlsodort szájból) és gyönyörű himzéseket varrtak arra.

A többféle kézimunka-technika között a legeredetibb és legváltozatosabb rajzú az írásos varrottas.

Az írásos elnevezés onnan származik, hogy az „író asszonyok” koromlébe mártott lúdtollal „írták” elő (rajzolták) a vászonra a mintát. Kiváló rajzkészséggel megáldott asszonyok voltak ezek az író asszonyok, teljesen szabadon, minden vázolás nélkül vetették vászonra a szokásos régi és az újabban kidagolt mintákat.

Sínyóvarrásnak is nevezik az írásos himzést, az öltés zsinóryszerű hatása miatt.

Írásos varrottással díszítették a kalotaszegi asszonyok és leányok ingvállukat, abroszaikat, lepedőiket, párnacsupjait, rúdravalóikat és nászkenőiket.

Az írásos kivarrásához régebben pirosra és kékre festett házi cernát használtak, ami idővel kissé megkopott, meg-

fakult és igen finom színűvé vált. Ez volt a „fejtő”. Később gyapjúfonalat (hárász) és fénytelen bolti pamutfonalat használtak.

Az írásos varrottas mindig egy színben készült. A fonál színe leggyakrabban piros vagy kék, ritkábban fekete és fehérítetlen kendervászon-alapon fehér. Ez utóbbi gyönyörű, csipkeszerű hatást kelt. Az írásos varrottas elemei majdnem kizárólag a növényvilágból származnak, sőt azok csoportosítása és felépítése is a természet megfigyelésén alapszik. Általában nagyon sűrű folt-hatású. Néha csak egész közelről vehetjük ki gazdag rajzát.

Az írásos varrottas öltésnek két fajtája ismeretes, és pedig a kis- és nagyírásos öltés. Mindkettő a láncöltésből vezethető le, tulajdonképpen széthúzott láncszem, melynél nem a kiinduló pontban, hanem attól pár milliméter távolságra, de vele egy vonalban öltünk fel. Ezáltal rövidebb, de szélesebben széthúzott láncszemek jönnek létre. Szintén egymásból kiindulva varrják, nagyon sűrűn.

Az 1, 2-es ábrával bemutatjuk a láncöltés készítését. A kisírásos öltés a láncöltéshez hasonlóan készül, itt azonban nem a felöltés helyébe öltünk le, hanem attól kissé távolabb, miáltal a varrás szélesebb zsinórhatású lesz. Az öltések már nem tűzőöltést mutatnak a vászon bal felén, hanem rövid, ferde öltések alakjában sorakoznak egymás mellé. A kisírásos, keskenyebb „sínyórok” kivarrására használatos. Néha egész mintákat — különösen a régeb-

bieket — ezzel az öltéssel dolgozták ki, máskor nagy írással kivarrt formák közé alkalmazták ellentétes hatások kiváltására.

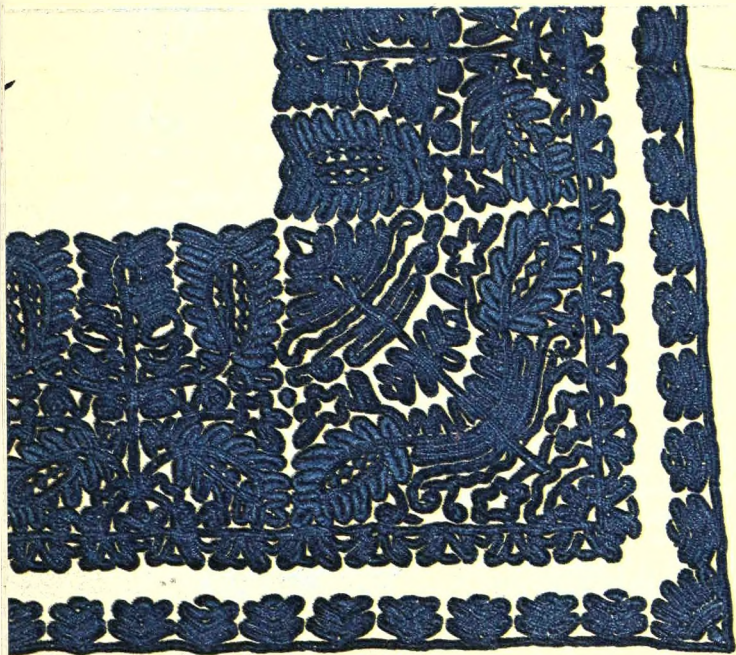
Mind a kis- mind a nagyírásosnál a le- és felöltés helyét 2 párhuzamos vonallal jelöljük. A pontosabb munka kedvéért, bár a vidék asszonyai csak egyetlen vonalat használnak ennek jelölésére. Az előbbinél a párhuzamos vonalak közelebb az utóbbinál távolabb állnak aszerint, hogy a varrás keskenyebben vagy szélesebben alakul.

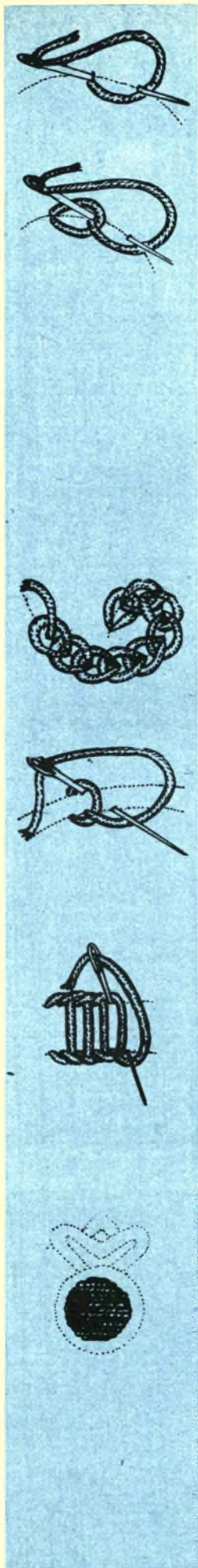
A nagyírásos szintén a láncöltésből, illetőleg a kisírásosból vezethető le. Az öltés iránya itt nem felülről lefelé lesz, mint a láncöltésnél hanem balról jobb felé. Az írásos öltés varrásánál a leöltéskor nem a kiszűrés helyére öltünk vissza, hanem attól néhány milliméterre jobbra. Leöltéskor az alapanyag alatt ferdén balra vezetjük a tűt és az első öltés középpontja mögött szúrjuk fel, miközben a fonalat a tű hegye alatt elvezetjük. A fonalat nem szabad szorosán húzni, mert a fölőleges bőséget a tű hegyével kissé jobbra elhúzzuk, mikor a következő öltéshez fonalon belül leöltünk. Az öltéseket tehát a láncöltéshez hasonlóan egymásból kiindulva képezzük, de rövidebb és szélesebben széthúzott láncszemek jönnek létre. Munka közben ügyeljünk arra, hogy a fonál feszültsége egyenletes legyen, az öltések egyforma sűrűségben és szélességben sorakozzanak egymás mögött. A varrás mindkét szélén hurkos keretet kap, mely az előrajzolt vonalakon kívül képződik. A himzés bal fele itt ferdén álló öltéseket mutat.

Erősen hajlott formáknál vigyázni kell arra, hogy a munka színén az öltések el ne ferdüljenek, hanem mindig a hajlás sugarának irányában legyenek. Ilyen formáknál kívül kissé ritkábban, belül szorosabban öltögetünk, hogy a helyes öltésirányt megkapjuk. Egyes kis formákat pl. az ún. tyúkszemeiket nem lehetne jól kihímezni, ezeket közönséges huroköltéssel varrják ki.

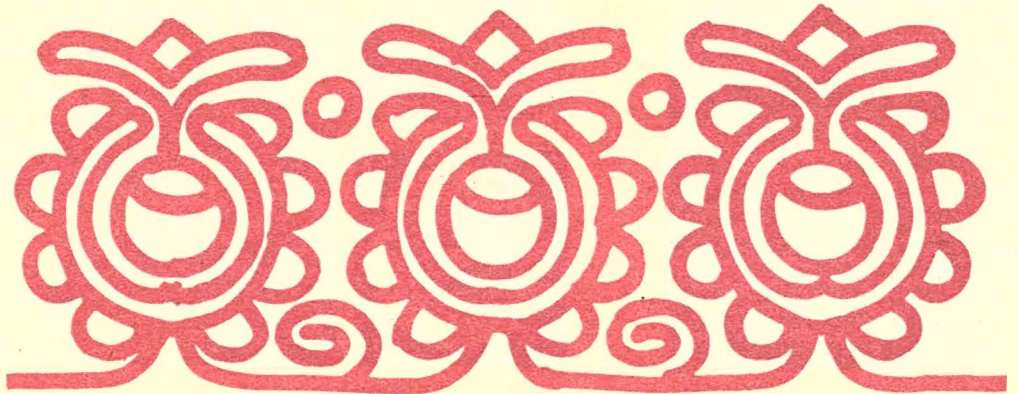
A kis- és nagyírásos öltéseken kívül előfordul még a himzéseken a lapos himzőöltés is, mint töltő öltés. Ezt előre kihímezzük, csak azután varrjuk körül a kis- és nagyírásos részeket. A laposhimzést szélesebb formák kitöltésére használjuk.

Igen sok, változatos szép minta közül választhatjuk ki azt, amit modern lakásunk díszítésére alkalmasnak találunk. Alkalmazhatjuk párnára, falvédóra, ruhadísznek is. Mindenütt szépen hat, ha úgy választjuk ki az alapanyagot és himzőfonalunkat, hogy az összhangban legyen.





Elég a blúz zsebein és ujján vagy a kötényruha alján és ujján elhelyezett írásos mintacsik és mennyivel egyénibbé, tetszetősebbé varázsoljuk a ruhánkat! Jól mutat a divatos, könnyökig érő, bő ujj szegélyeként is, meg a nyakkivágás mentén ezen az egyszerű vonalú alkalmi öltözéken, amelyet éppen ez a szép kézimunka tesz ünnepélyessé.



MOZOGJUNK—

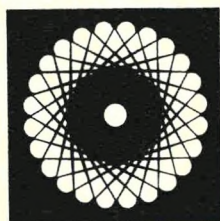
Az emberben kell, hogy legyen egy kis hiúság. És van is. Különösen akkor, amikor már nem szívesen terheljük a körülöttünk élőket születésünk dátumával. Ilyenkor előkerülnek a különböző arcópólo-szerek és minden megváltozik (a dátum azért marad). A tükörből jó néhány évvel fiatalabb énem mosolyog rám. Az elégedettség mégsem teljes, mert a testsúly is megnövekedett, a mozgás is nehezebb...

Mit kezdünk tehát? ...

Tartsanak velünk! Tornázzunk! Talán egy kicsit fárasztó, de mit nem tesznek meg a lányok-asszonyok szépségük érdekében! Nem is csupán mozgásról van szó. A tornateremben az ember megelégedezik mindennapi gondjairól, visszaszerzi üdeségét, fiatalos mozgását és megszabadul a fölösleges kilóktól.

Előnyben vannak azok, akik tornateremben gyakorolhatnak és egy nagyobb közösségben új barátnőket is találhatnak. De ezeket a gyakorlatokat, természetesen lehet odahaza is végezni. Soha ne tele gyomorra, lehetőleg sportöltözékben és mindig jól kiszellőztetett helyiségben tornázzunk. A gyakorlatok előtt jó egy kis bemelegítést tartani, amit helybenfutással kezdünk. A bemelegítés fő célja, hogy meggyorsítsa a szív működését, hogy ezek után szervezetünk jobban elviselje a megterhelést. Egyébként ezt a célt szolgálják mai gyakorlataink is.

A felvételeket a bratislavai TJ VINOHRADY BSP tornatermében készítettük, ahol mintegy ötven lány-asszony találkozik kétszer hetente az esti órákban. A gyakorlatokat Tatjana Valková (sötét mezben) és Aurélie Škultétyová segít-



MEGÉRI!

ségével mutatjuk be kedves olvasóinknak. Reméljük sokan követik majd példájukat.

I. gyakorlat: Guggoló helyzetben, lehetőleg lábujjhegyen tartjuk magunkat (1. kép), majd kezünket a magasba emelve hirtelen fölgrünk. A gyakorlatnál ügyeljünk az egyensúly megtartására (2. kép).

II. gyakorlat: A két tornász nő ezúttal egyszerre mutatja be a gyakorlat első és második részét. Alapállásban kezünket a magasba emeljük, majd a lábunkat a magasba lendítjük és igyekezzünk az ujjunkkal megérinteni. Fölváltva végezzük a jobb és bal lábbal. Igyekezzünk ennél a gyakorlatnál (és a többinél is) a természetes testtartást megőrizni — (3. kép).

III. gyakorlat: Lényegében az előbbi gyakorlatot végezzük, csak fekvő helyzetben. Ne feledkezzünk meg itt sem a ritmusról. A kezünket, lábunkat egyenesen kifeszítve tartjuk — (4. kép).

A tornagyakorlatok után felfrissülünk, közérzetünk jó lesz.

KÉP ÉS SZÖVEG:
NAGY LÁSZLÓ

A vérrög elindul

MIT KELL TUDNUNK A TROMBÓZISRÓL

Ha körülnézünk ismerőseink, barátaink körében, azt tapasztaljuk, hogy nagyon sok a trombózisos beteg. Gyakori betegség, ezért hasznos, ha minden ember — különösen minden nő — tisztában van mindazzal, amit az orvostudomány a trombózis felismeréséről, kezeléséről és elsősorban megelőzéséről el tud mondani.

Hogyan képződik a vérrög?

A sejt-kórtan megalapítója — Rudolf Virchow már százhusz évvel ezelőtt felismerte, melyek azok a tényezők, amelyek a vérrög képződésére hajlamosítanak. Megfigyelte, hogy normális körülmények között mind a szíveregeket, mind a verő- és a visszereket tükörsima, fényes belhártya béleli, amelynek többek között az a tulajdonsága, hogy megátolja a vérárvadást. Ha azonban ez a hártya megsérül, vagy a vérben sajátos változások következnek be: a vér megalvad. Virchow felismerte azt is, hogy a vérnek az érrendszeren belüli megalvadását három tényező segíti elő:

1. Minden olyan elváltozás, amely a vér alvadási készségét fokozza;
2. Az érfal belső felületének gyulladása vagy más ok miatti sérülése;
3. A véráramlás megállása vagy hirtelen és nagyfokú lassúbbodása.

A vérárvadásnak az a lényege, hogy bonyolult vegyi folyamatok eredményeképpen a vérben oldott állapotban keringő fibrinogén fehérje hosszú, vékony fonalak alakjában kicsapódik (fibrinné alakul át), s ezeken, mint a gátakat védő, hálózatosan egymásra rakott venyigevesztyűkön a vér alakos elemei (a vörös és fehér vérsejtek meg a vérlemezkék) fennakadnak. Ennek a folyamatnak köszönhetjük, hogy amikor megvágjuk a kezünket, a vérzés gyorsan megszűnik s a seben hegszövet képződik.

A fibrin kiválása, vagyis a vérrögképződés azonban olyankor is bekövetkezhet, amikor ilyen haszna nincs. Például az érfal elmeszesedés vagy gyulladás miatti sérüléskor.

Mivel a verőerekben a vér áram-

lása gyors, benne ritkán következik be pangás. A visszerekben annál inkább. Különösen az álló emberen — főleg, ha a lábszárnak a bőrhöz közel futó visszerei kitágulnak — lassul le nagymértékben a keringés. Ha ehhez még külső ütődés vagy zúzódás társul, tovább növekszik a vérrögképződés veszélye.

Ha valamilyen okból az érpályákon vérárvadék keletkezik és ez leszakad az ér faláról, ott tömi, zárja el az eret, ahol az érben megakad. Ezt infarktusnak nevezik. De nem mindegy, hogy a vérárvadék, a vérrög a verőeres vagy a visszeres rendszerben képződik-e. A verőér elzáródása azzal a következménnyel jár, hogy az általa táplált szövetek vagy szervek többé-kevésbé károsodnak, és el is halhatnak. Ezért, ha vérrög életfontosságú verőeret zár el, nagyon súlyos következménye lehet. Ilyen súlyos állapotot okoz például a szív saját ereinek, a koszorúereknek a trombózisa. (A szív koszorúereinek trombózisa következtében kiváltott szívizomelhalás a szívinfarktus.)

A visszerek trombózisa nem jár ekkora veszéllyel, mivel a visszerek kanyargósak, hálózatosak, így a vér több úton is visszajuthat a szívbe.

A visszértágulat némely családban örökletes hajlam. E családok tagjaiban a visszerek falának kötőszöveti rétege gyenge és kevésbé áll ellen az érfalra nehezedő vérnyomásnak. A visszér-képződési készség fokozódik, ha a rá hajlamos ember álló foglalkozást űz, ha a térde alatt vagy felette szoros gumiharisnyát visel (mert ez leszorítja a visszereket), és minden olyan esetben, amikor a kismédencét a terhesség vagy valamilyen daganat feszesen kitölti, és így gátolja a vér továbbtöltését a szív felé.

Az elhízottakon és a fogamzásgátló tablettákat szedőkön megfigyelték, hogy gyakoribb ez a megbetegedés, érdekes viszont, hogy a nullás vércsoportú emberek alig hajlamosak a trombózisra, de ennek oka eddig ismeretlen.

Hogyan védekezzünk?

A trombózis kialakulása az esetek nagy többségében megelőzhető. A legelső és a legfontosabb teendő, hogy a visszértágulás kifejlődését megakadályozzák, vagy ha már kialakult, a gyógykezelést mielőbb megkezdjék. Mivel a visszértágulatra való hajlam örökölhető, az a gyermek, akinek szülei ilyen bajban szenvednek, ne vállaljon álló foglalkozást. Ezzel nemcsak a visszértágulatnak, de a visszértrombózisnak is elejét veszi. Ha mégis ilyen foglalkozás mellett köt ki, állandóan hordjon rugalmas, de nem szoros! — gumiharisnyát, amely a lábszár vénáiban gátolja a vastag, lila, hurkaszerrű tárgulatok keletkezését. Az is jó, ha a visszértágulásra hajlamos ember, álló munkája közben, óránként megtornáztatja lábizomzatát, s az is, ha megfelelő talpbetétet hord.

Ha visszértágulatban szenvedő nők szülnék vagy műtétet végeznek rajtuk, az orvosok fokozott gonddal ügyelnek arra, hogy a műtét után mihamarabb felkeljenek. A cél: lehetőleg minél rövidebb ideig álljon fenn a vérkeringésnek fektetés miatti lelassulása. A frissen műtött és hamar felkeltett betegek tehát ne gondoljanak arra, hogy az orvos mielőbb ki akarja tenni őket a kórházból vagy, hogy nincs tekintettel a felkeléssel járó fájdalomra. Erről szó sincs! Ellenkezőleg, az az orvos szolgálja igazán a visszeres, trombózisra hajlamos betege érdekét, aki a legelső adódó alkalommal kitésekel az ágyból és járásra készíti. Ha a betegnek nem szabad felkelnie, akkor legalább a lábait emelgesse, tornáztassa, masszírozza rendszeresen.

A visszér gyulladását maga a beteg is felismerheti. Ha az ilyen ér a bőr felületéhez közel van, színe sötétkék, tapintásra olyan mint egy köteg, nyomásra érzékeny, s felette a bőr piros színezetű. Leggyakrabban a lábikrákon és a térd körül alakul ki. Mivel gyulladásról van szó, kisebb-nagyobb láz és a gyulladással járó egyéb tünetek is kísérik. Ha a gyulladt véna a végtag mélyében van, kívülről kezdetben semmit sem látni, később azonban a végtag fesszes, kemény duzzadása és a mélyben fekvő véna fájdalomossága, különösen ha a lábfejet megmozgatjuk, felhívja rá a figyelmet.

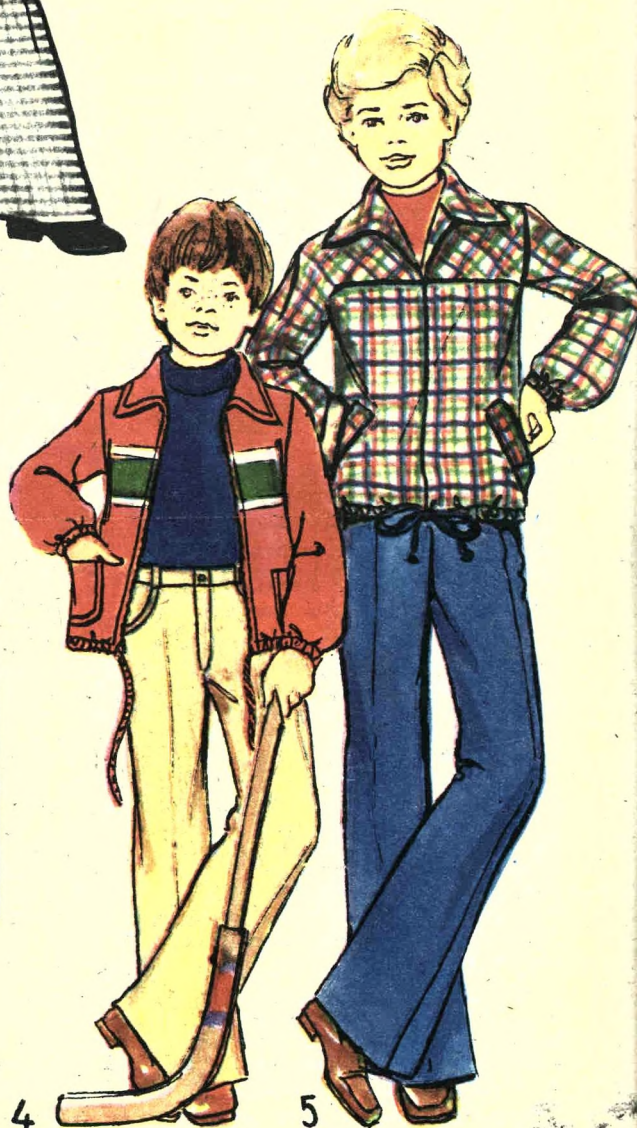
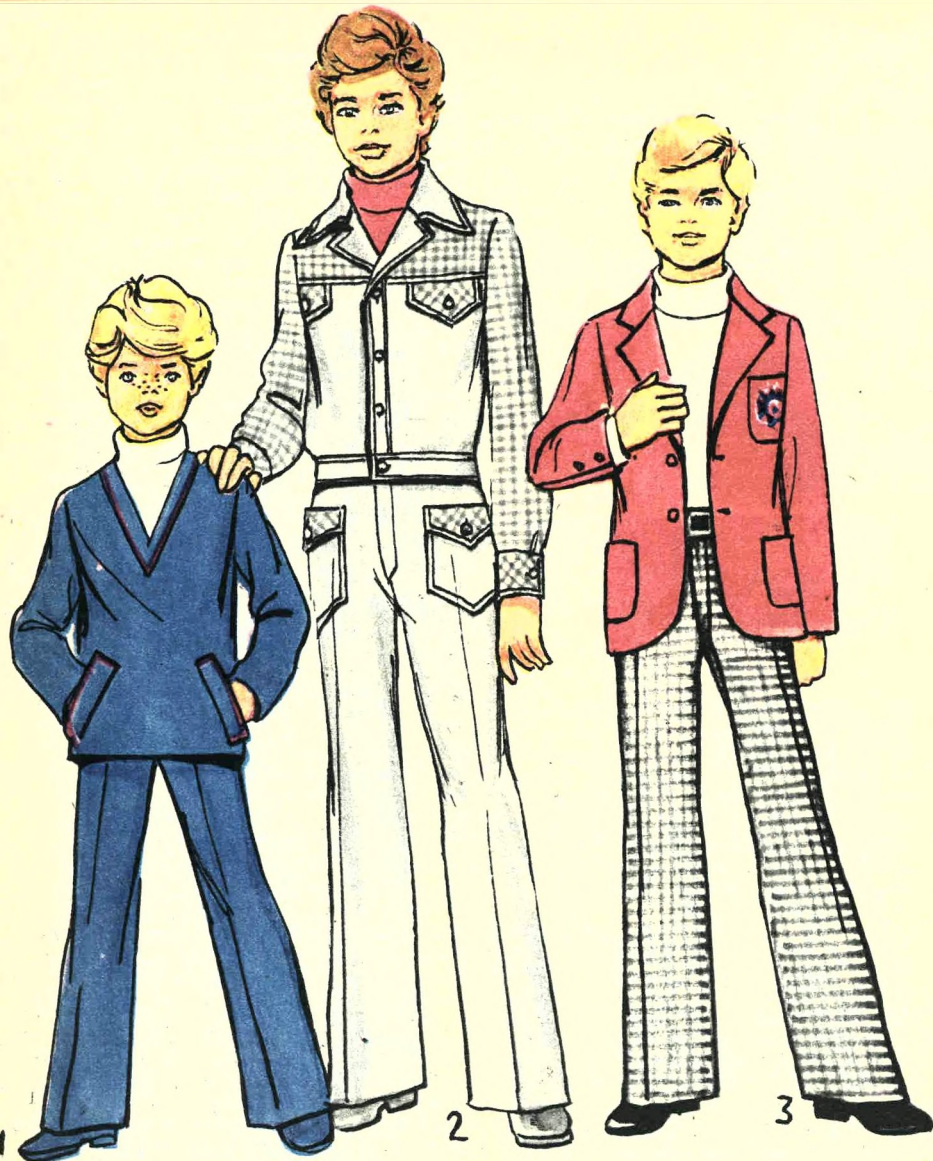
A trombózis azon betegségek közé tartozik, amelyeknek a kezelése igazán akkor eredményes, ha idejekorán kerül rá a sor. Az esetek nagy részében az orvosok arra törekkeznek, hogy a kialakult vérrögöt gyógykezeléssel feloldják. Ha ez eredménytelen marad, akkor műtéttel igyekeznek a vérrögöt eltávolítani.

A trombózis megelőzése és gyógykezelése terén az elmúlt években jelentős eredmények születtek. Mégse várjunk mindent az orvostól és az orvostudománytól.

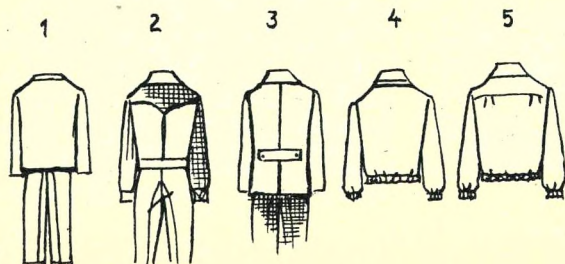
Aki nem ül órák hosszat mozdulatlanul a tévé képernyője előtt és aki az íróasztala mellől vagy utazás közben is többször felkel egy kicsit mozogni, nemcsak felfrissül, lábait mozgatja meg, hanem eredményesen küzd a trombózis megelőzéséért. A sok mozgás, az elhízás elkerülése — ez az a két leghatásosabb eszköz a kezünkben, amellyel a trombózisnak elejét vehetjük, elkerülhetjük a bajt.

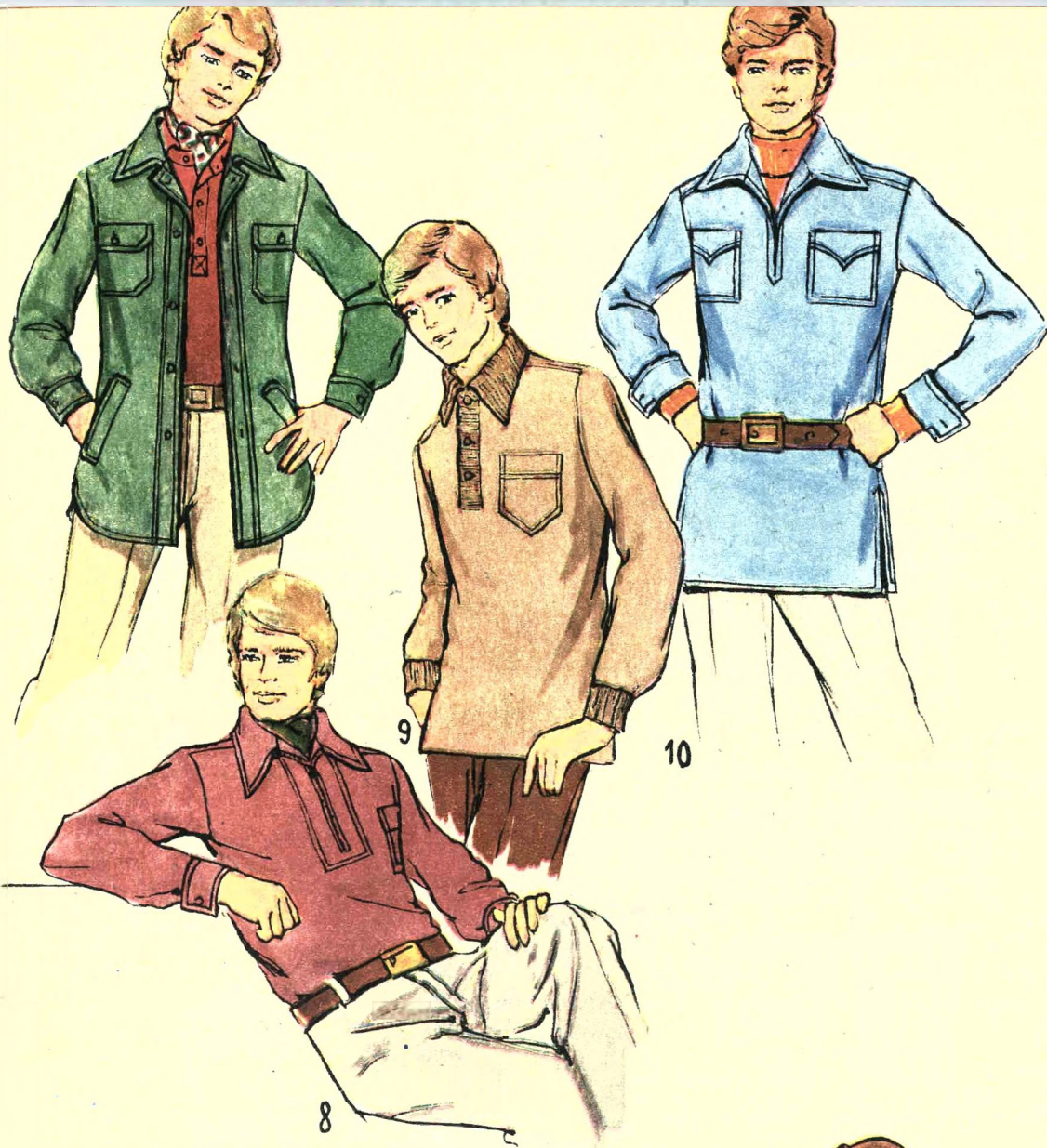
A mamák gyakran panaszkodják, hogy a fiúkat nem lehet olyan szépen öltöztetni, mint a kislányokat. Régebben volt ebben valamennyi igazság. Azelőtt a kislányok a felnőttek ruházatát utánozó „öltönyben” jártak, s a sötétkéket nyakkendővel kiegészítve az „elegancia” maximumának tekintették — a gyerekek pedig kis öregeknek néztek ki bennük. A másik elegáns öltözék a matrózgalléros blúz volt, amely nem minden kislánknak állt jól.

A mai „fiúdivatban” a zakót lemeberdzsek, pulóver, blúz, ingpulóver vagy blúz helyettesíti, az eleganciát pedig a minőség és a szín határozza meg. A rózsaszínen és a lilán kívül a színskála bármelyik színe alkalmas a részükre. Pl.



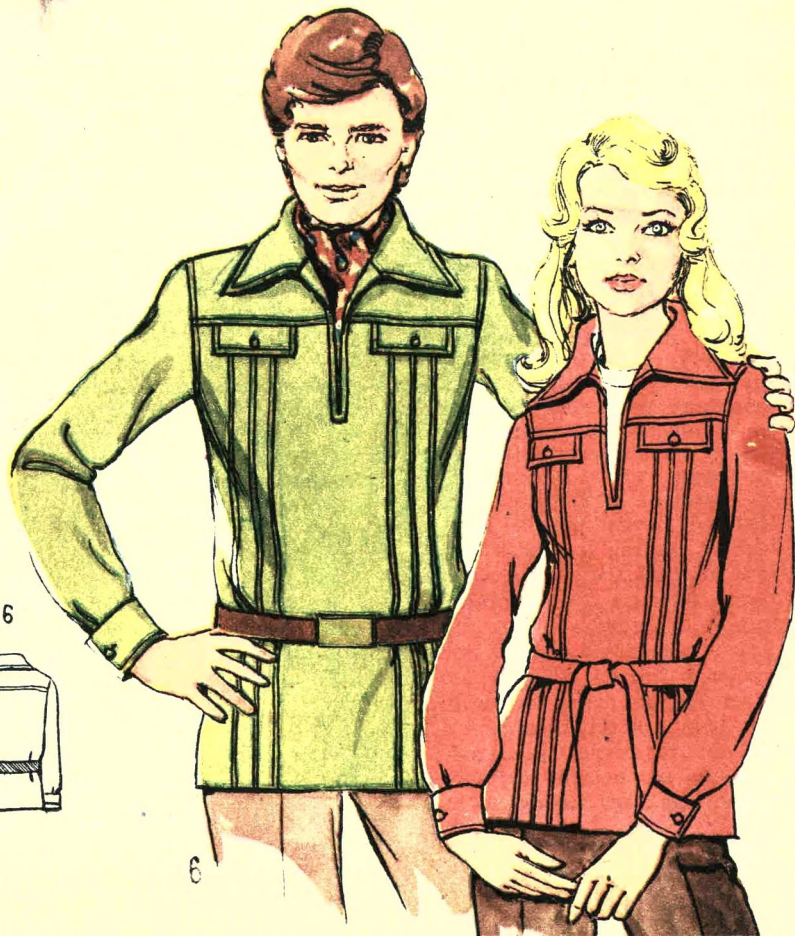
ÖLTÖZKÖDIK
a fiám





palackzöld nadrág iehér blúz zöld-fehér kockás gallérral és gomboláspánttal; búzakék nadrág piros blúzinggel vagy pulóverrel, blúzon esetleg tarka rátét dísszel, teljes mértékben pótolja a valamikori öltönyt. Egy fehér (nagyon könnyen tisztán tartható anyagból készült) rövid nadrág, kék-fehér vagy piros-fehér csíkos pulóverrel ugyancsak felér a régi nyakkendő eleganciával.

A most annyira divatos kombinálási megoldások szinte kifogyhatatlanok, mind ünnepi mind hétköznapi viseletre. Pl. kockás nadrághoz egyszínű lemerdzsek, de az ujjak és a nadrágzsebek esetleg divatos „térdfoltok” a lemerdzsek anyagából készülnek; lehet egyszínű nadrághoz kockás

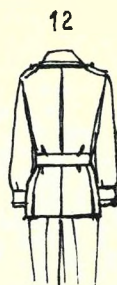




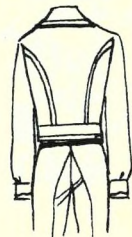
12



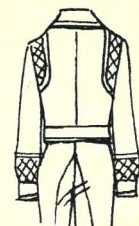
11



13



14



13



14

felsőrészt alkalmazni, amelyen egyszínű a gallér és a mandzsetta, de kockás a nadrág felhajtója. A leberdzsekes együttes az időszaknak és alkalomnak megfelelő anyagból — vászon, ballon, farmer, te-szil, vékonyabb vagy vastagabb minőségű szövet, kordbársony — készül. Játszóruhának ker-tész vagy overall szabású kord-bársony nadrág és kockás vagy más mintájú flanelblúz avagy tarkacsíkos trikó a legprakti-kusabb. Hűvösebb időben ujjatlan vagy rövid ujjas kötött mellényt húzunk föléje. Nem újdonság, de azért megemlít-jük, hogy a kötött holmik úgy-szólván „főszerepet“ játszanak; a rövid ill. hosszú nadrágos, vékonyabb vagy vastagabb fo-

nálból készült együttesek, pulóverek, mellények.

A nagyobbak, serdülők és a már felnőtté érett fiatalemberek véleménye az öltözködésről valamikor ez volt: „Egy farmer nadrág, kockás ing és kész!” Most már valamelyest javult a helyzet, a fiatalemberek is „adnak magukra”, tudják, hogy farmerben nem való táncolni, színházba vagy látogatóba menni.

A fiatal férfiak alapruhatárának összeállítása is a foglalkozásuktól függ, lényegében csak a ruhadarabok mennyiségében van különbség. A diák vagy a hivatalnok nadrágja természetesen jobban kopik, mint az overallban dolgozó gyári vagy mezőgazdasági munkásé, vagy a munkaköpenyt viselő tervrajzolóé. Amíg az utóbbi és hasonló foglalkozásúaknál kitart egy nadrág (hiszen csak munkába menet és jövet van rajtuk), addig azoknak, akik ülő munkát végeznek benne, három is elkopik.

Munkába ill. iskolába 2—3 nadrágot számítsunk; ezeket 3—4 blüzinggel, 1—2 műszálas ingpulóverrel ill. pulóverrel sokféleképpen variálhatjuk. Az ingek fölé kötött ujjatlan mellényt vagy V kivágású esetleg nyakhoz simuló pulóvert is viselhetünk, az ing gallérját ráhajtván. A zakót a fiataloknál a (mű) bőr, avagy szövet és bőr kombinációjú vagy ballon lemerdzsek, esetleg kötött, hosszú ujjas mellény is helyettesítheti. Nyáron kitűnő viselet a gyúrtelenített vászonzóból, ballonzóból készült bluzonos összeállítás. Szinte a fiatalok anyagának nevezhetjük a kordbársonyt, amelyből bluzonos vagy lemerdzsekkes összeállítás is készülhet, esetleg kötés-kombinációval.

A sportos jellegű öltözékek mellett föltétlenül szükséges egy finom minőségű, elegáns öltöny s ha lehetséges, egy sötét is. Az elegáns öltönyhöz fehér vagy pasztellszínű inget és természetesen nyakkendő is viselünk. Az alapruhatárhoz tartozik még egy trencskó vagy orkánkabát; ha van egy 5/6-os hosszúságú ballon vagy (mű) bőrkabátunk télen műszörme bélést gombolhatunk bele és ezzel megoldottuk a télikabát kérdését.

Az anyagokat illetően ne szorítkozzunk a hagyományos sötét színekre. Fiatalembernek illik pl. tompazöld vagy szürkés-kék szövetből készült nadrág is, a nyári nadrág színe (bár piszkolódik) lehet bézs vagy nyerssín, mert izléses kontrasztot képez az élénk és sötét színű blüzingekkel, ingpulóverekkel, bluzonokkal.

R O M E O

A TÜKÖR ELŐTT

A múltkor a borotválkozással fejeztük be beszélgetésünket. Ehhez kiegészítésképpen még szeretnénk felsorolni azokat a kozmetikai szereket, amelyek borotválkozás előtt és után a bőrápolást szolgálják. Aki villanyborotválóval végzi ezt a műveletet, törölje át arcát először puha vattára csepegtetett HP- vagy a For man borotválkozás előtti vízzel, és csak utána használja a gépet. Azok a férfiak, akik a hagyományos borotvaeszközhöz nyúlnak szívesebben, azok a HP-borotválkozás előtti hab, a Barbus, Elida és a Caola borotválkozás előtti krémek között válogathatnak. A zsilettek közül nagy népszerűségnek örvendenek, a drogériákban és illatszerboltokban jelenleg kapható angol gyártmányúak: a Wale, Persona és az Ever Ready. (Öt darab ára huszonöt korona.)

Hogy arcbőrük a borotválkozás után visszanyerje rugalmasságát és elkerüljük az irritáció okozta viszketést, ami különösen az érzékeny bőrűekkel fordul elő töröljük át arcunkat borotválkozás utáni vízzel. Ebből is bőséges választék áll illatszerboltjainkban a férfiak rendelkezésére. Nagyon jó minőségű a Jantar, Ladon, HP, For man, 378, DON és a Pitralon arcvíz. Az egyes márkák közötti különbség nem annyira a minőségben, mint inkább az illat változatosságában jelentkezik. Ezért minden férfi az egyéniségének legmegfelelőbb illatú borotválkozás utáni arcvizet válassza.

A hideg, esős vagy szeles időben mosakodás után is kenjenek egy kevés krémet arcukra, hogy védjék az időjárás szeszélye ellen. Az Ozalon szelé vagy a MONA arcápoló krém minden bőrre alkalmas, védi és táplálja a bőrt.

A férfikor határán levő fiúknak — akár borotválkoznak már, akár nem — a legtöbb bosszúságot az arcukat csúfító pattanások okozzák. Ezek ellen a leghatásosabb az említett arcvizek mellett még a kámforos arcvíz és az Euderma pattanásos arcbőrre való krém. Hamarosan ugyanezzel a márkával ellátott arclemosó víz és bőrápoló arctej is megjelenik a drogériákban. Ezek szintén a pattanásos bőr ápolására lesznek igen

jó hatással. Tisztítják és táplálják is a bőrt. A tiszta, ápoit külsőt biztosító mosakodást semmi sem pótolja, semmi sem helyettesíti. Naponta mosakodjanak le tetőtől talpig ne csak a fizikai dolgozók, de azok is, akik ülőmunkát végeznek. Ide soroljuk az iskolásfiúkat, a diákokat is. Serdülőkorban, amikor a hormonműködés felerősödik és sokszor fokozott izzadáásban nyilvánul meg, ha módjuk van rá, napjában többször is csutakolják le magukat langyos vízzel. Mosakodás után enyhén szórják be az izzadós és intímebb testrészüket spray-vel. A férfiak ne vegyék kölcsön feleségük vagy a fiúk lánytestvérük kozmetikai szerét. Számukra a For man és a Desodor-márkájú izzadásgátló spray alkalmas, nem átitű, emelgős, hanem kellemes, „férfias” illatú. Az arcot egy kevés kölnivel is bedörzsölhetik mosakodás után, de ragaszkodjanak pusztán a férfiaknak készült kölnivizekhez, mint a Tabak, a Chypre, Levandula, Klasik, Fugere, a 378-as vagy a HP. A kölni felüdíti az arcbőrt és ezáltal jó közérzetet kölcsönöz.

A mosakodáshoz tartozik a fogmosás is. A szájjápolásra minden korban nagy gondot kell fordítani. Hogy milyen kellemetlen olyan emberrel társalogni, akinek rossz, visszataszító szag árad a szájából, azt nem kell külön hangsúlyoznunk. Ezért mossunk napjában többször is fogat, öblögessük ki szánkát szájvízzel és az erős dohányosok vegyék elő a zsebükből, táskájukból vagy az íróasztaluk fiókjából a For man — jelzésű szájjápoló spray-t is, hogy lehelőtüket felfrissítsék. Válogassák meg azt is, hogy mit esznek, ha emberek közé, ha társaságba vagy ha éppen randevúra mennek. Az erősen hagymás és fokhagymás eteleket olyankor iktassák étrendjükbe, amikor tudják hogy mást nem kábítanak majd el utóillatával, amely beszéd közben a szájukból árad. Mert a fokhagymaszagot nem mindenki szereti, sokszor a szerelmes kislány sem!

Az újszülött megérkezése első perceitől kezdve uralja az egész családot. Körülötte forog a világ. Minden mozdulatát aggódva lesi az újdonsült anyuka, boldog büszkeséggel hetedhétországban dicsekszik vele apuka, féltő törődéssel veszik körül a nagyszülők — hogy semmiben se szenvedjen hiányt, hogy egészségesen fejlődjön.

A fiatal szülők, nem tudnak betelni a baba nézésével és egymástól várják a választ a kérdésekre: Milyen lesz, ha megnő? Ilyen kék marad a szeme? Göndör a haja? Pici a szája? Szép lesz, ha felnőtt?

Ne aggódjanak, és ne legyenek csalódottak, ha másként képzeltek el a kisbabát. Az újszülött állandóan változik. Ahogyan fejlődik, változik a szemrés vágása, az orr töve, a szája, a fül, a kézfej és a lábfej formája. És ha kopaszon született, kinő a haja és ha szőke, göndör volt, lehet, hogy a legelső hajnyírás után egyenes barna hajsálak nőnek fejcskéjén. Ha kék szemmel született, azért még lehet barna szemű is belőle.

A másik nagy kérdés, ami a meghitt beszélgetések során szintén felmerül, hogy milyen ember lesz. Erre a legvalószínűbb válasz: amilyen emberré neveli a családja. Az újszülöttek különböznek egymástól, különböző adottságokkal születnek, különbözőképpen is viselkednek. Az egyik sírósbabb, a másikat állandóan meg kell nézni, hogy szuszog-e még, olyan csendes. A sírók között is van különbség. Az egyik dühösebben, akaratosabban sír, a másik szelídebben, szinte csak szepegve. Az egyik mozgékonyabb, addig rugdalózik a pólyában, míg ki nem szabadítja magát, a másik nyugodtan fekszik. Van aki ügyesen szopik, mohón, van aki ügyetlenebbül, sokszor elalszik szopás közben. Ezek a vele született adottságok külső megnyilatkozásai, de hogy mindezekkel az adottságokkal milyen emberré fejlődik, ez nagy-

mértékben függ attól, hogyan gondozzák, miként nevelik.

Minél kedvesebb anyuka és apuka a csecsemőhöz, minél jobban törődnek vele, minél békésebb a család, minél nagyobb szeretettel veszik körül és az érzelmi tényezők mellett minél tervszerűbben nevelik kezdettől fogva a picit, annál nagyobb a lehetősége annak, hogy olyan gyermek, olyan ember legyen belőle, amilyennek szeretnénk, ahogy azt elképzeljük.

Sok gondot, töprengést, aggodalmat okoz a fiatal szülőknek, ha a baba sír. Mi bajod bogárkám? — kérdeztetik a picit, s ha az válaszolni tudna... De mivel erre nem képes, meg kell vizsgálni a körülményeket, mi az, ami bántja, ami izgatja. Az újszülött könnyen sír, de ha segítünk rajta, könnyen meg is nyugszik. Ezért hát ne essünk kétségbe, hanem nézzük meg, mi a baja. (Hallottam már olyan esetről, hogy a hazatérő férj meglepetten látta, hogy sír a baba és vele együtt a mama is, mert nem tudja megvigasztalni. A szolgálatát teljesítő gondozónővér éppen jókor érkezett — mielőtt a duóból trió lett volna.)

Vegyük sorjában az okokat, amiért általában az egészséges csecsemő sírni szokott.

Sír a baba, ha erős zöreje, sok nyugtalanság van körülötte, ami a nyugalomát megzavarja. Ezen könnyen segíthetünk, ha eltávolítjuk az okot. Csendesebben beszélünk, lehalkítjuk a rádiót. Volt eset, hogy a csecsemő akkor kezdett sírni, amikor bekapcsolták a porszívót. Biztosan bántotta az erős bűgás. Úgy segítettek ezen, hogy akkor porszívóztak, amikor valamelyikük sétáltatta a kicsit.

Sír a baba, ha fázik vagy ha melege van. Tehát vizsgáljuk meg az öltözékét, elég kényelmes, szelős-e s ha nem, lazítsunk rajta illetve takarjuk be, hogy ne fázzon. A legbiztosabban a lábacskáján állapíthatjuk meg, hogy fázik-e. Ha hideg a lába, akkor fázik, de a keze sokszor olyankor is hideg, amikor melege van. Ha a csecsemőnek melege van, rendkívül nyugtalan, fészkelődik, kipirul, fejealja nedves az izzadságtól. Télen ne fűtsük túlságosan a helyiséget, amelyben a babát tartjuk, 20–22 fokonál ne legyen benne több. Nyári hőségben pedig hűvösebb, szellős helyen tartsuk a picit és kabátot, sapkát ne adjunk már az újszülöttre se.

Sír a baba akkor is, ha szomjas. Néhány kanál teával könnyen megnyugtatjuk. Annyi teát adjunk neki kávéskanállal, amennyit elfogad. Nagy melegben naponta ötször-hatszor is megkínálhatjuk teával.

Sír a baba, mert éhes. Mindig vizsgáljuk meg mennyit szopik vagy húz ki az üvegből és beszéljük meg az orvossal, a tanácsadóban, milyen mennyiségre van szüksége, mennyivel emeljük rendszeres időközökben az egyszeri adagot.

Sír a baba akkor is, ha fáj a hasa. A szopós csecsemőnek gyakran fáj a hasikája. Ez nem betegség. Néhány kanálnyi világos kamilla- vagy köménymagos tea segít. A szélgörcsöket csökkenthetjük, ha rendszeresen bőfögtetjük a babát. Etetés után egész lazán csomagoljuk, hogy jól tudjon rugdalózni, könnyebben távozzanak el a szelek.

Sír a picit, ha bántja a fény. Az újszülött nem szokott még a világossághoz, bántja a nappali fény, szereti a félhomályt. Ezért sír, ha erős fény éri. Néhány hetes korában már jól érzi magát a világosságban, szüksége is van rá, de az erősebb fény bántja, különösen, ha úgy fektetjük, hogy a szemébe süt a nap vagy világít a lámpa. A napfény vagy a lámpafény mindig a fejtető felől vagy oldalról érje.

Sír, ha kényelmetlenül fekszik. Nem tud mozogni, mert nyomja a ruha, szorítja valami, nem tudja



ZEMÜNK

FÉNYE

a gyermekek



kényelmesen tartani a karját vagy a lábcskáját, mert bekötötték a pólyába, esetleg kinyújtott lábbal pólyázták be és nem tud rugdalózni! A csecsemőnek sokat kell mozognia, mert csak akkor fejlődik jól. Minden baba élvezi a mozgást, de nyugős, sírós lesz, ha mozgásában akadályozzuk.

Amiatt nem szokott sírni a pici, hogy vizes. Csak akkor, ha átázott és fázik vagy ha valamilyen okból csípi a vizelet.

Sír azonban, ha álmos, és nem tud aludni. A csecsemő is akkor alszik el a legkönnyebben, ha minél nagyobb csend és nyugalom veszi körül, akár csak a felnőtt. Ez nem jelenti azt, hogy a szobában lábujjhegyen járjunk és suttogjunk, ha alvóféiben van a baba. Elég annyi, hogy az egyhangú, megszokott hangot ne zavarja valamilyen éles, hangos, izgató zöreje.

Sír, ha fáj valamije vagy ha beteg. Ha a baba sokat sír és az okára nem tudunk rájönni, mutassuk meg az orvosnak.

Ha az anyuka megtalálja a sírás okát és segít a picinek, akkor az, ha egészséges, megnyugszik, elhallgat, elalszik, és jól érzi magát.

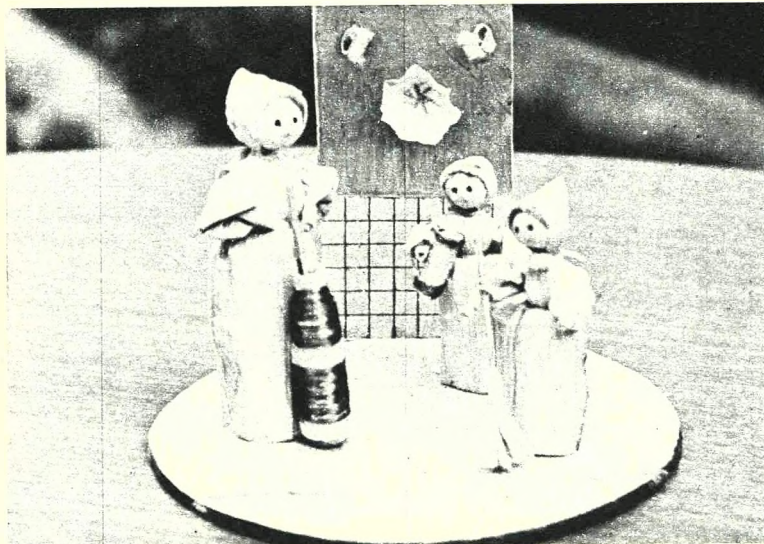
De sohase tegyünk valamit gépiesen, ne akarjuk megnyugtani mindig ugyanazzal, ha sír. Ne adjunk neki például enni, mielőtt meggyőződünk arról, hogy nincs-e melege, vagy nem fázik, álmos, szomjas-e. Van olyan anyuka, aki állandóan átpelenkázza, tisztába teszi a picit, azt hiszi, azért sír, mert vizes. Sok pelenkát fogyaszt ezzel és a baba is fölöslegesen lehül, ha állandóan kibontják és már azért is nyugtalan lesz. És nagyon-nagyon rosszul teszi az az anyuka vagy apuka is, aki, ha a pici sírni kezd, azonnal felveszi, dajkálja. Így ha fázott, tovább fázik, ha éhes tovább koplal, ha melege van, tovább izzad — de elhallgat egy ideig. Addig, amíg karon van. S ha leteszik folytatja ott a kesergést, ahol abbahagyta.

A baba szereti, ha ringatják, kellemes a számára, de ez nem helyes. Ha sírás közben felizgatja magát, nyugtassuk meg kedvesen, foglalkozunk vele egy kicsit. De ha nyugodt, ismét magára hagyhatjuk ágyacskájában. Neki is jobb így és ha kezdettől fogva ehhez szoktatjuk, anyuka, apuka is zavartalanabban tud majd örülni a picinek.

J. Hegedűs Magda

Szabad időben

Vesszőparipám, — írja Štösről Ignác Anna néni — hogy kukoricaháncsból különböző kis figurákat készítek. Egy kis fantázia kell hozzá. Pl. elképelem, magam elé idézem, hogy is volt az, amikor nagyanyám vajat köpült és mi, kis unokák ott lábatlankodtunk körülötte, vagy söpörgettünk, vizet hordtunk. Ha kigondoltam, előveszek egy megfelelő hosszúságú drótot és a vízbe áztatott kukoricaleveleket rácsavargatom. Annyit, amennyi a kis babák kialakításához kell. Azután pamuttal kötözöm, ahol kívánkozik. Fontos, hogy szép formát nyerjenek. Ha azt akarjuk, hogy a figurák szép fehérek legyenek, akkor a teljes megszáradásuk után két órára állítsuk egy zárt dobozba, amelyben kénrudat égetünk.



A másik figurám a lovon ülő partizán, puska is van az oldalán. De még sokféléket elképelek, anyát a kisgyermekével, bölcsővel, táncoló lányt, furulyázó fiút, öreganyókat. Olyan nagy öröömöm telik benne, ha elkészül egy-egy figura. Valamit alkottam, egy kis ügyességgel, ésszel a semmiből elővarázsoltam. Kellemes időtöltés ez, felvidít, szórakoztat a pihenés óráiban. Kedvtelven nézegetem, ha elkészülnek. Még mások is elszórakoznak vele. Volt, aki megkért, tanítsam meg őt is, hogyan kell csinálni. Fiatalabbak is. Nekik azért is érdekes, mert a régi paraszti világot, a mi fiatalágunkat idézik fel ezek a kis figurák. Az akkori életet, öltözékeket. Nekik ez már ismeretlen. Így többen is elszórakozgatunk, mert közben mesélgetek a mi küzdelmeinkről, fiatal korunkról, örömről is, meg bánatról is.

Jaj, el ne felejtsem, ha valaki szintén készíteni akar ilyen figurákat, jó száraz helyen tartsa a kukoricaleveleket és mielőtt a drótra felcsavargatná, szét kell fosztani a leveleket, — üzeni Ignác Anna néni.

Bertha Ilona

NEM VAGY EGYEDÜL

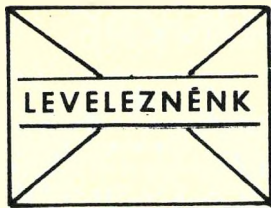
A szálloda hatalmas étterme idegen volt a harminctagú csoportnak. Több társunk először ült ilyen pálmafákkal díszített pompás szalonban. Valami különös érzés futott át az embereken: mily jó így összejönni, idegen emberekkel ismerkedni, közös problémáinkat megvitatni.

Az asztaloknál ebédvárás, addig is élénk vita az összejövetel témájáról. Közben ismerkedtünk, kedves beszélgető partnerekre, barátokra találtunk. Négyen ültünk az asztalnál. Különböző korosztály társalgott általános, mindennapi dolgokról. Mi hárman — régi ismerősök — családi emlékekről csevegtünk, melybe szerényen bekapcsolódott a negyedik, az új „ismerős”. Kedves asztaltársnak bizonyult. Remegő hangja, szemcsillogása mintha valami kitörni készülő örömet rejtett volna. „A néni honnan jött?” — kérdeztem kíváncsian. „Trencsínből. Igaz kissé fárasztó volt a hosszú utazás, de a meghívásra életem-

ben először boldogan utaztam ide Bratislavába, hogy részt vehessek a Nő szerkesztőségének olvasótalálkozóján” — mondta.

S most itt ül közöttünk a tízen, húszon és a középkorosztályúak között az öszhajú, remegő hangú, rancias arcú néni. Szemében örömkönnyek csillognak. Boldog, hogy új embereket, új barátokat ismert meg.

Beszélgetésünk kérdés-felelet formájában pereg. Mind szélesebb keretben értekezünk, sok mindenről szó esik. Többek között a legközelebbiekre terelődik a szó, a családra. A néni elkomorodik, majd vontatottan, szomorúan megszólal. „Szüleim a háború áldozatai lettek. Egyedül élek, de nem érzem magam magányosnak.” Ekkor felcsillan a szeme. — „Velem vannak az emberek s velem vannak kedvenceim, a kaktuszok”. Majd mint egy avatott virágnővényt szakértő szakmai előadásnak beillő beszédet tart az ő kedves, tüksék-



POSTÁNKBÓL

„Hajhullás” jellegű olvasónk azt kérdezi, betegség-e a nagymértékű hajhullás. „Hónapok óta hullik a hajam. Fejbőröm száraz, hamar korpásodik, ezért gyakran mosom. Többféle sampont és hajápoló szert, vitaminokat próbáltam már, de azt tapasztalom, eredménytelenül... Mit tegyek, hogy elejét vegyem a kopaszodásnak?”

A nagymértékű hajhullásnak többféle oka lehetséges. Általában a belső elválasztású mirigyek, vitaminhiány vagy az idegrendszer zavara a rejtett ok, de az is lehet, hogy túlságosan meleg helyen dolgozik, tartózkodik, helytelenül kezeli, szárítja a haját, gyakran festi, süti, készített tartóst.

A kiszáradt haját óvatosan kell kezelni. Alkalmazzon néha olajpakolást, és ne használjon lúgos sampont. Elég, ha kéthetenként mossa, és lassan, inkább természetes módon szárítsa. A sütővas és a villanyszárító használatát lehetőleg kerülje, s napközben ne tartózkodjon zárt helyiségben sapkában. Ha ez a kozmetikai segítség sem hoz javulást, forduljon orvoshoz, aki megállapítja a hajhullás okát, és megfelelő gyógymódot alkalmaz.

Lehet alkoholt fogyasztani nyugtató, altató gyógyszerekkel, — kérdezi K. A. komárnói (komáromi) olvasónk?

Sokan és sok helyen leirták már, hogy az alkohol méreg a szervezet számára, ami főképp a központi idegrendszerre van káros hatással. Logikus tehát, hogy tilos a használata minden olyan gyógyszerrel párhuzamban, amellyel a idegrendszer betegségeit akarjuk helyreállítani. Elsősorban a nyugtatók és altatók használatáról van szó. Helytelen azt gondolni, hogy egy-két féldecivel, vagy egy-két pohár sörrel, borral lenyelt altató hatása biztos siker. Az altató, az idegcsillapító használata az alkohollal támadó hatású a szervezetre, mellékhatások lépnek fel, súlyosbodhat a beteg állapota. Ugyanezt javasolhatjuk egyéb gyógyszeres kezelés esetén is. Az alkohol és gyógyszer együttes használata nem engedhető meg a szívbetegknél, máj-, gyomor-, vese-, bélbetegknél sem. S kiváltképpen nem antibiotikumok, penicilin, tetracyclin, oxinykoin szedésénél.

„Mit kell tudni a pajzsmirigyről” jellegű olvasónknak üzenjük, sürgősen forduljon orvoshoz. Panaszai konkrétan és indokoltak. A pajzsmirigy valóban fontos belső elválasztású mirigy. Az ön által említett golyva (orvosi nyelven struma) a nagyra duzzadt pajzsmirigyet jelenti. A pajzsmirigy fokozott működése idegességet, fogyást, ingerlékenységet, izzadást, gyengeséget, gyors szívütemlődet, álmatlanságot okozhat. A pajzsmirigy elégtelen működése nagyfokú fáradékonyságot, ázékonytságot, megvastagodott órt, hajhullást okozhat. Ezért kezelése fontos. Mindkét rendelleneséget eredményesen lehet kezelni, incs oka aggodalomra.



NEM MONDHATOM EL SENKINEK...

Félek a nyártól... Pedig már megszokhattam volna... Szabadság, nyaralás a gyerekekkel. Pihenés... Nagyszerű dolog, valóban. De egyedül. Jó, a vonatjegyeket, a bőrdöket — mind nekem kell intézni, ez már természetes. Az útitervet még télen, tavasszal megbeszéljük együtt, a két kisfiú és én. Befizetjük a tizennégy napért járó összeget, s ha odaérünk a gyönyörű tó mellé, bejelentkezünk a szállóban és miénk a nyár!

Vagyis a gyerekeké... Nézem, amint lendületes mozdulatokkal úsznak, fejest ugranak, labdáznak, olvasnak, majd jó étvágygal eszik a hatalmas ebédadagokat. Velük úszom, nevetek, labdázok és közben félve nézek szét, vajon nem veszik-e észre... nem veszik-e észre, hogy mi csonka család vagyunk. Hogy a többi gyerekkel az apja labdázik, ő tanítja úszni sikongató csemetéit, hogy ebédnél ő hozza a málnaszörpöt, a fagyaltot. Arra gondolok, hogy valamit tenni kellene, nem élhet özvegyen két gyerekkel egy anya, különösen nem fiúgyerekkel! Mert hátha... hátha azt hiszik, az a rendje, hogy a nő, a feleség, az anya intézzen mindent. A vonatjegyeket, a nyaralást, a ki- és bejelentkezést a szállóban — vajon példa nélkül hogyan tanulják meg, hogy a férfinak, az apának mi a kötelessége a családban? Milyen férj, milyen apa lesz így belőlük?

Közben telnek a nyaralás kellemes napjai. Csak este rossz, amikor a két fiú már alszik, letről az üdülő bájából hallatszik a zene... Jó lenne még meginni ott egy kávét, de úgy, bármennyire emancipálódtunk is, nő — egyedül nem mehet be ilyen helyre. Nem baj, marad az olvasás. Telik az idő, majd a fiúk, ha meg nőnek... de addig is élni kell. Szerencsére a munka sok mindenért kárpótol, csak a szabad idő... amikor pihen a gyermek kacagás és az ember egyedül marad önmagával... Vajon milyen lesz az idei nyár? Érdemes várni — vagy meg kell tanulni elviselni a magányosságot? Nem tudom. Kíváncsi vagyok, más — a többi magányos ember hogyan érzi, hogyan csinálja?...

Harmincnégy éves magyarországi — ajkai — olvasónk szeretne hasonló korú és érdeklődési körű csehszlovákiai fiatalasszonyokkal megismerkedni, barátságot kötni. Szeret kézimunkázni, kedvtelése a színes képeslapok gyűjtése. Címe: Széll Tamásné, 8400 AJKA, Kossuth u. 39. Magyarország.

Huszonhét éves szövőnök, 2 gyermek édesanyja, budapesti lakos keresi azt a szlovákiai lányt, akivel 1961—1962-ben levelezett. A keresett neve Csizmár Valéria, és akkor Budaháza lakott. A tanév végéig leveleztek, majd ő elköltözött falujából, és azóta megszűnt közöttük a kapcsolat. Arra kéri olvasóinkat, ha valaki tud róla, vagy ha ő maga is olvasná kérését —, írják meg neki, hogy fel tudja venni vele ismét a kapcsolatot. Címe: Bukk Jánosné — Bálint Veronika, 1188 Budapest, Gyöngyperje u. 13.

Catai (csatai) olvasónk, aki tíz éve özvegy és már nyugdíjas, nagyon szeretne levelezni, barátságot kötni hasonló korú, magyarul beszélő özvegyasszonnyal, vagy nyugdíjas nővel, aki többször meglátogatná, együtt elszórakoznának, akivel megoszthatná magányát, bűját, örömét. Van egy kis háza, kertje. Szeret olvasni, rádiót hallgatni és tv-t nézni. Címe: Ambro Gizella, 935 63 Cata 365, okres Levice.

Magyarországi — jánoshalmi kozmetikusnő — olvasónk szeretne csehszlovákiai kozmetikusokkal levelezni, barátságot kötni, akikkel a szakmáról, az itteni módszerekről, és a kozmetikai szerekről, anyagokról tudna felvilágosítást kapni. Ugyanúgy ő is a szakmával kapcsolatos kérdésekben szívesen tájékoztatná az itteni kolléganőket. Címe: Rostás Kálmánné, kozmetikus, 6440 Jánoshalma, Molnár u. 10. Magyarország.

barátairól. Szavaiból lelkesedés árad. Hallgatom őt, közben lopva nézem az arcát. Arra gondolok: valami hasonló életfelfogásra kellene rávezetni a hozzá hasonló körülmények között élő embereket. Ha a sorsunk úgy hozza, hogy egyedül maradunk, ne érezzük ennek nyomasztó súlyát. Egyedül élni, elfoglaltság nélkül, nyomasztólag hat az emberre. Meg kell tanulni élni. Élni oly formában, ahogy azt a néni kialakította magának. Ő élete alkonyán bár egyedül él, mégsem érzi a magány nyomasztó érzését. Keresi a jószívű emberek társaságát, örül a könyvnek, imádja a virágot. Megtalálta az élet szépségét. Egészséges életfelfogás az övé.

A néni nevét nem jegyeztem meg, de úgy gondolok rá mint olyan emberre, akitől rövid együttlétünk alatt rengeteg életbölcsességet tanultam.

Dániel Erzsébet

LEGYÜNK HIÚK A FŐZTÜNKRE

KEZDŐ HÁZIASSZONYOKNAK

A főzést megtanulni nem ördögösség, de érdemes, mert a családi békét nem egyszer helyreállíthatja egy jó ebéd vagy vacsora. Az első tanács hozzá: a főzést ne tekintsük robotnak, elkerülhetetlen rossznak, „kibirhatatlannak”. Akár szellemi, akár fizikai munkát végzünk napközben, a főzés nemcsak pihenteti az agyat, de szórakoztat is.

A főzéshez három dolog kell: türelem, figyelem és gyakorlat. Ha a harmadik megvan, az első kettő már kevésbé fontos. Mielőtt a főzéshez kezdenénk, házi ruhát veszünk fel, kötényt kötünk magunk elé. Jó, ha hajunkat is lekötjük egy kendővel.

Először is a konyhaasztalt leterítjük papírral, ezen tisztítjuk a burgonyát, a zöldséget, erre dobjuk a csontot, a tojáshéjat. Amikor mindent megtisztítottunk, a hulladékokat a papírral összefogjuk és a szemetes vödörbe dobjuk. A főzni valókat hideg vízben többször alaposan átmoszuk, hogy a rajta maradt szennyeződéstől ne kapjunk

esetleg gyomor- vagy bélbántalmakat.

Főzés előtt az edényeket öblítsük ki vízzel, mert így megszabadítjuk őket attól a portól, ami a mosogatóba óta rájuk szállt. A főzés „tervét” előre gondoljuk át, hogy ne főzés közben kelljen össze-vissza kapkodni.

Ha sült vagy főtt húst készítünk, először ennek lássunk neki: sütőbe, fazékba tesszük. Amíg megsül, megfő, böven van idő a levest, főzeléket, burgonyát, salátát elkészíteni. Ha tésztát vagy süteményt sütünk, előre mérjük ki mindent, hogy közben ne futkossunk cukorért, tojásért vagy vaníliáért.

Ha sok zsiradékunk van otthon, a napi főzéshez ne mindig az egész mennyiséget vegyük elő, hanem befőttesüvegben, cserépedényben vagy üvegben tartsunk külön kisebb mennyiséget.

A dolgozó nő otthon rendszerint csak reggelit és vacsorát készít. Bevásárlási ideje a kora reggel, de inkább a délután. Őstől tavaszig

lehetőleg ne naponta vásároljunk. Saját munkánkat könnyítjük meg, ha két-három napra előre kigondoljuk, mire lesz szükség a vacsorához, és ezt meg is vásároljuk egyszerre.

A főzés egyik fontos feltétele a rend és a tisztaság. Csúnya látvány az olyan konyha, ahol maga a háziasszony sem ismeri ki magát. Legyen rendben a konyhaasztal, a konyhaszekrény, a tűzhely, amely ugyanolyan tisztán ragyogjon, mint a konyhadény, hiszen ételt készítünk benne.

A szekrény belül olyan legyen mint a tükör, polcait papír vagy mosható igelit fedje. A fazékokat, lábasokat nagyság szerint kell egymásba helyezni. A gyűrődészka, a főzőkanál, a szita hófehér, a tepsi és az alumínium edény kívül, belül fényes legyen.

És végül még valami: Legyünk hiúk a főztünkre, legalább annyira, mint a ruhánkra, vagy frizuránkra! Elkövetkezhet az az idő, amikor a férjünknek az étel legalább olyan fontos lesz, mint a ruhánk, vagy a frizuránk.

3 X ETAGRILL



1. Az ETAGRILL 143 grillsütő két-három tagú család részére alkalmas. Különböző rostonsült húsokat, grillesírkét (darabolva) készíthetünk a rostján, míg a rost alatti sütőlapon a különféle körítések is elkészülnek a hússal egyidőben.

2. Az ETAGRILL-AUTOMATIC 141-es grillsütő egész csirkék sütésére, többtagú család számára alkalmas. Az önműködő forgatóvilla biztosítja, hogy a csirke minden oldalán egyformán pirul. A hús alatt a körítés szintén elkészíthető.

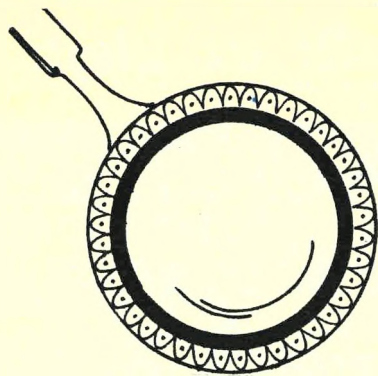


Egyre több olyan iparcikk kerül gyártásra, majd üzleteinkbe, amelyek a háztartási munkákat megkönnyítik. Ilyenek a villamos háztartási gépek egyes fajtái, például az ETA márkájú elektromos háztartási gépek.

Az ETAGRILL megjelenése óta egyre több férfi sűrűn a konyhában, és készíti saját szája íze szerint a család grillezett vagy rostonsült húsos vacsoráját. Aki még nem ismeri, annak bemutatjuk a grill család három tagját, és előrüljük előnyüket, hogy egyszerre lehet bennük a húst és a körítéseket elkészíteni.

3. ETA DUO 144-nek nevezték el a legkisebb infragrill villanyfőzőt, amely kettős munkát végez, a tetején főzni, az elején sütni lehet egyszerre. Nemcsak a mini-háztartások, hanem a hétfégi házak konyháiban is jó szolgálatot tesz.

V. M.



NAGYANYÁINK receptjeiből

MARHAHÚS-TEKERCS

40 dkg marhahúst felszeletelünk, majd a szeleteket jól kiverjük. Sózzuk és rákenjük a tölteléket. Összekerjük és átkötjük. Zsiron megsütjük, hozzátesszük a reszelt hagymát, kicsit sütjük, majd felöntjük vízzel és pároljuk. Utána kiszedjük, levesszük róla a cérnát. A húslét lisztel sűrítjük, felfőzzük és a húshoz öntjük.

Töltelék: 2 dkg tisztított rizst megpirítunk egy kanál zsiron, sózzuk, leöntjük vízzel és pároljuk. A félkész rizshez hozzáadunk 4 dkg borsót és



tovább pároljuk. 4 dkg szalámit apróra vágunk és zsiron megsütjük, hozzátesszük egy tojást elkeverjük és ezzel is megsütjük. Belekeverjük a rizst, fekete borssal ízesítjük.

SAVANYÚTÜDŐ

60 dkg borjútüdőt megmosunk és főzésben levő vízbe tesszük. Adunk hozzá babérlevelet, sót és egy gerezd fokhagymát. Megfőzzük. A puha tüdőt kivesszük, lehűtjük, hogy könnyen felszeletelhesdük. Zsiron megpirítunk 8 dkg gyökérzöldséget és

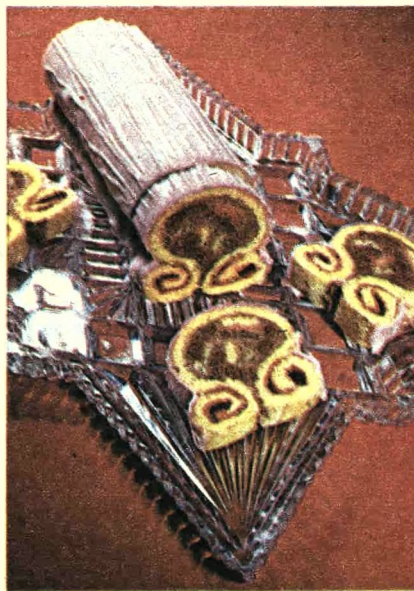
3 dkg hagymát, lisztel elkeverjük. Ezt leöntjük tüdölével és felfőzzük. Végül hozzáadunk 1 dl tejfölt, sót és ecetet, a mártást átszűrjük, hozzáadjuk az apróra felszelelt tüdőt és együtt megegyszer felfőzzük. Zsemlegombóccal tálaljuk.

SPENÓTTAL TÖLTÖTT OLDALAS

60 dkg spenótot megfőzünk, a levét kinyomkodjuk, a spenótot áttörjük. Egy diónyi vajban megpirítunk egy kis fej reszelt vöröshagymát, meghintjük két evőkanál lisztel, felengedjük 2 dl tejjel, sűrűre forraljuk és sóval, törött borssal, reszelt szerecsendióval ízesítjük. Végül belekeverjük az áttört spenótot. Az olda-



last a hentessel felnyitattjuk, megtöltjük a spenótos töltelékkel, a végét összetűzzük és forró zsírral leöntve, kívülről is beszóva, egy kevés vízzel puhára pároljuk. Végezetül a sütőben felső lángon, ropogós pirosra sütjük. A csontot óvatosan kihúzzuk az oldalasból és a pecsenyét kétujnyi vastag szeletekre vágjuk. Burgo-



nyával és sárgarépas borsóval tálaljuk.

PUNCSOS TEKERCS

Hat tojássárgáját 6 kanál cukorral habosra keverünk, majd hozzáadjuk a 6 kanál lisztet és a tojások felvert habját. Zsírozott, lisztezett tepsiben, előmelegített sütőben sütjük. Még melegen összegöngyölítjük, amikor kihűlt, megtöltjük.

Töltelék: három tojásból, 3 kanál lisztből, 3 kanál cukorból piskótátészta készítenk. Megsütjük. Amikor kihűlt, kockákra vágjuk. Közben 20 dkg cukorból 1 1/2 dl vízzel, kevés vaníliával szirupot főzünk, majd hozzáadunk 1 dl rumot és ráöntjük a piskótakockákra, kevés, összevágott narancshéjjal ízesítjük.

A tekercset szétterítjük, ráhelyezzük a puncskockákat és újból összekerjük. Cukormázzal vonjuk be. A széleket már nem hagyjuk bévül, hanem kívülre hajtjuk.

HABOS DIÓTORTA

4 tojásfehérjéből kemény habot verünk, beletesszük a 14 dkg darált diót és a 14 dkg porcukrot és zsírral kikent, nagy tepsiben vékony lapot sütünk belőle. A tojások sárgáját kikeverjük a 6 dkg kakaóval, 10 dkg cukorral és 1/2 l tejjel felengedve, sűrűre főzzük. Ha kihűlt, belekeverjük a 7 dkg vajat és megtöltjük vele a kettévágott és egymásra fektetett tortalapokat. A tetejére 3 dkg cukorral édesített 3 dl főlvert tejszínhabot halmozunk.

KÁVÉKOCKA KRÉMMEL

8 dkg vajat 15 dkg porcukorral és egy egész tojással kikeverünk. Hozzáadunk 13 dkg megfőzött és áttört hideg burgonyát, 15 dkg daralisztet, 1/2 csomag vaníliás cukrot, 1/2 dkg finomra őrölt kávé, jól elkeverjük és zsírral kikent, lisztezett tepsiben kb. 3 cm vastagságúra elkenjük. A megsült tésztát kockákra vágjuk és leöntjük kávékrémmel.

Krém: 2 dl forrásban levő tejbe beletesszük 8 dkg cukrot, 1/2 dkg kávéból készült levét és 1 dkg maizenát. Jól elkeverjük és felfőzzük. Amíg a krém lehűl, néhányszor megkeverjük, hogy ne képződjön a tetején bőr.

ALMÁS LEPÉNY

3 egész tojást nagyon habosra keverünk 30 dkg cukorral és egy fél sütőporral, majd beletesszük a meghámozott reszelt 30 dkg almát és 30 dkg lisztet. Alaposan kiszírozott, kilisztezett tepsibe öntjük, és úgy sütjük, mint a piskótát. Hidegen kockákra vágjuk, de nem kell megcukrozni a tetejét, mert elég édes.

Szovjetunió

Az egész világon ismert a két orosz ételkülönlegesség: a borscs és a szolanka. A leves az orosz család asztaláról szinte nélkülözhetetlen. Nemcsak étvágygerjesztőként, de fő ételként is gyakran szerepel. Például a jó sűrű borscs piroggal magában véve is elegendő ebédre. Nagyon sok változata van ennek a levesnek. Lehet sűrű, ritka, fehér vagy barna — mindenképpen ízletes. Egy közös vonásuk azonban van. Savanyú tejföllel tálalják.

Természetesen különböznek az ételek és a szokások a Szovjetunió egyes részein. A üzbégek étlapján például állandó helyet foglal el a pilaf és a saslik. Az utóbbit nyílt tűzhelyen készítik, betartva az ősrégi szokásokat, amikor a hegyi lakosok láng felett sütötték a húst. A pilaf kedvelt főtt rizs, melyet nemcsak a Közép-Keleten, de messze a határon túl is sokan szeretnek.

A Szovjetunió lakosságának étkezésére jellemző, hogy sohasem fogyasztanak alkoholt anélkül, hogy ne ennének hozzá valamit. Ezt az elvet mindig szigorúan tartják. Mindig kéznél van egy darabka hús, szalonna, pirog, hal vagy legalább egy szelet kenyér.

Most pedig lássunk néhány orosz ételkülönlegességet:

Kaukázusi bárány-pirog

Egy tálba teszünk 45 dkg lisztet, megsózzuk és állandó keverés mellett hozzáöntünk $\frac{1}{4}$ l vizet, melybe 6 kanál olajat tettünk. Kemény tésztává dolgozzuk, majd lisztezett deszkán vékonyra kinyújtjuk (ha nagyon kemény a tészta, önthetünk még hozzá egy kis vizet).

A töltelékét 75 dkg apró kockákra vágott bárányhúsból készítjük, melyhez egy fej apróra vágott hagymát és egy gerezd tört fokhagymát teszünk. Jól elkeverjük, sózzuk és borsozzuk. Ezt rákenjük a kinyújtott tésztára, pirogot szaggatunk belőle, összehajtogatjuk, a széleit megnyomkodjuk és villával körülzurkáljuk. Az így elkészített pirogot tojássárgájával megkenjük és forró sütőben 20–25 percig aransárgára sütjük. Fogyaszthatjuk melegen és kihűlve is. Az üzbégek

mindig forrón, vajba mártogatva eszik. Kitűnően ízlik leveshez is, főleg a borscsához.

Ehhez a piroghoz legmegfelelőbb a bárányhús, de készíthetjük másfajta húsból, sőt még halból is.

Üzbég pilaf

Egy fej hagymát apróra vágunk, majd egy nagyobb serpenyőben olajon aransárgára piritjük. Hozzáadjuk az apró darabokra vágott $\frac{1}{2}$ kg bárányhúst (lehetőleg combot) és barnára sütjük. Majd $\frac{1}{2}$ kg apró karikára vágott sárgarépat teszünk hozzá és ezzel együtt 30 percig pácoljuk. E közben hideg vízben megmosunk 30 dkg rizst, majd ezt $\frac{3}{4}$ liter vízzel együtt, melybe kevés só és borsot tettünk, hozzáadjuk a húshoz. A serpenyőt letakarjuk és a pilafot még 15 percig pároljuk, amíg a rizs minden nedvességet magába nem vesz. Ha elkészült petrezselyemzöldjével, szeletekre vágott paradicsommal és pázsithagymával díszítjük. Egy pohár joghurtot adunk hozzá.

Türkmeniában a rizsbe még 1 kanál mazsolát tesznek és 10 percig vízbe áztatott 13 dkg szárászilvát, valamint citromlevet.

Galupcsi

Egy nagy fej káposztát 6 percig sós vízben főzünk, hogy a leveleket jobban el tudjuk választani egymástól. Néhány zöldpaprikát megtisztítunk a magjától, a paradicsomok tetejét levágjuk és kiszedjük a belsejét. Egy fej hagymát felvágunk és forró olajon aransárgára piritjük, hozzáteszünk $\frac{1}{4}$ kg őrölt húst és állandó keverés mellett 15 percig sütjük. Ekkor hozzákeverünk 2 kanál rizst, sózzuk és borsozzuk. Ezzel a töltelékkel megtöltjük a káposztaleveleket, a paprikát és a paradicsomot. 3–4 galupcsit sütünk egyszerre, forró zsírban, minden oldaláról. A megsült galupcsikat tűzálló tálba helyezzük, leöntjük 4 l húslével, melybe egy kanál lisztet kevertünk, sózzuk, borsozzuk és letakarva sütőben 30 percig pároljuk. Tálalás előtt savanyú tejföllel öntjük le és kenyeret vagy burgonyát adunk hozzá.

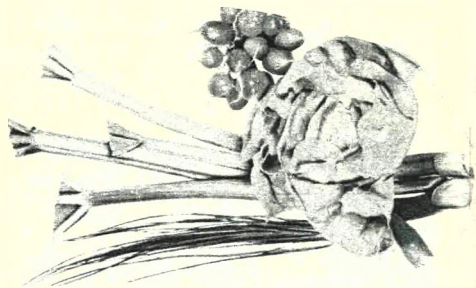
Minek másnak, mint az első tavaszi zöldségnek: a metélőhagymának, zöldborsónak, spenótnak, salátának. Végre egy kis zöld, mellyel felfrissíthetjük étrendünket, gazdagíthatjuk fogyófélnél levő vitaminszükségletünket. Íme néhány recept az elkészítésükhöz:

Metélőhagymás leves

Három nagyobb megtisztított burgonyát kisebb darabokra vágunk és $\frac{1}{2}$ liter vízben puhára főzzük. Leöntjük — a levét félretesszük — és a burgonyát kásává törjük. Teszünk hozzá egy kis tejet, vajot, beleöntjük a burgonyalevet és jól elkeverjük. Utána felfőzzük, lehúzzuk a tűzhelyről és beleteszünk egy pohár tejben elkevert tojássárgáját. Utoljára hozzáadjuk a frissen felvágott metélőhagymát. A leveshez zsír nélkül sültöt piritóst adunk.

Spenótgombócok

A 75 dkg burgonyát meghámozzuk, kockára vágva megfőzzük és burgonyanyomón áttörjük. A megfőtt spenótot vajban sóval, borssal, szerecsendióval ízesítve addig ke-



Egy kisebb vagy nagyobb gyomorrontás elég ahhoz, hogy elvegye kedvünket, megzavarja berögződött munkátemünket. Hogy minél előbb megszabaduljunk tőle, nagy gondot kell fordítanunk az étkezésre, az ételek elkészítésére is. Heveny gyomorhurut esetén a táplálék a gyomorban pang, a diéta célja tehát a gyomor tehermentesítése. Leghelyesebb, ha a diéta 24 órás koplattal kezdődik. Ez alatt az idő alatt a folyadék-szükségletét keserű teával elégítse ki a beteg. Ezután enyhén édesített teát, csipkebogyóteát, frissen kiperéselt alma- vagy citromlevet, limonádét ihat. Ha a tünetekhez hasmenés is társul, jó hatású a nyers, reszelt alma (napi 1– $\frac{1}{2}$ kg), a zöldségfőzet, a natúr sárgarépapüré leves. A következő nap diétás rántott leves, vizes pur-

vergetjük kis lángon, amíg a nedvességét el nem fővi. Ha a spenót kihűlt, összedolgozzuk a burgonyával, 25 dkg liszttel, 3 tojássárgájával és 5 dkg reszelt sajttal. Nedves kézzel gombócokat formálunk belőle és lobogó sós vízben addig főzzük, míg a gombócok fel nem jönnek a víz tetejére. Tűzálló tálba tesszük, meglocsoljuk 1 dl tejjel, meghintjük a maradék reszelt sajttal és 5–6 percig sütjük.

Retek rokforttal

Egy csomó retket megmosunk és igen vékonyra vágjuk vagy legaluljuk. A rokfortot villával szétnyomkodjuk, simára keverjük a tejjel és a citromlével. Hozzáadjuk a finomra vágott petrezselyemzöldet, a metélőhagymát, egy csipet sót, borsot, végül könynyedén elkeverjük a retekkel. Kitűnő kenőlesz belőle.

Majonézes fejes saláta

Egy fej salátát, egy csomó retket jól megtisztítunk és vékony szeletekre vágunk, hozzáadunk még két kanál apróra vágott zöldhagymát is. A kész majonézt citrommal, mustárral ízesítjük és elkeverjük a zöldséggel. Megkenjük vele a kenyeret és a tetejét karikára vágott hagymaszárral díszítjük.

Erdélyi öntött saláta

5 dkg füstölt szalonnát apró kockákra vágunk és ropogósra sütjük. A pörcöt kiszedjük a zsírból és melegen tartjuk. A salátát leveleire szedjük, megmossuk és nemcsak lecsöpögtetjük a szitán, de konyharuhába tekerve, ki is nyomkodjuk belőle a vizet, majd tálra tesszük. A szalonna zsírába keverünk 1 gerezd összezúzott fokhagymát, néhány kanál tejfölt, ezt néhány csepp ecettel savanyítjuk és forrón a salátára öntjük. A tetejére szórjuk a ropogós szalonnadarabkákat és azonnal tálaljuk, mert csak frissen jó.

Osszeállította: Zsebk Sarolta

Mit egyen a baba?

ZELLERLEVES

10 dkg zellert finom, vékony metéltre vágunk (reszelünk). Kevés zöldpetrezselymes olajon megpirítjuk. 5 dkg apró kockákra vágott burgonyát teszünk a zellerhez, megsózzuk, felengedjük 4 dl vízzel vagy csontlével és puhára főzzük. Tálalás előtt keverhetünk bele egy evőkanál tejfölt vagy tejszínt.

SPENÓTKRÉM-LEVES

10 dkg spenótot apróra vágunk, 2 dl forró csontlében megfőzzük és áttörjük. $\frac{1}{2}$ dkg vajból 1 dkg lisztből fehér rántást készítünk, 1 dl tejjel simára keverjük, beleöntjük a levesbe és 10 percig forraljuk. Tálalás előtt 1 tojássárgáját összekeverünk 1 evőkanál tejjel és hozzákeverjük a levest.

TEJSZINES-VAJAS BURGONYA

25 dkg héjában főtt burgonyát vékony karikára vágunk, 2 dkg petrezselymes vajjal, sóval és 2 evőkanál tejszínnel keverve tálalás előtt 5–6 percig fedő alatt pároljuk. Apróra vágott főtt csirkemellet adunk hozzá.

SÁRGARÉPAFŐZELÉK

20 dkg sárgarépát megtisztítunk, megmosunk, egyforma vé-

kony metéltre vágunk. Forró, sós, zöldséges, leszűrt csontlében puhára főzzük, leszűrjük és 1 dkg vajjal, finomra vágott zöldpetrezselyemmel, pár csepp citromlével tálaljuk. Egy kanálka tejfölt is keverhetünk bele. Csirkemaját adunk hozzá.

SALÁTAFŐZELÉK

Egy szép nagy fej salátát feldarabolunk, torzsáját kivágjuk, bő, forró vízben felforraljuk. 10 dkg burgonyát apró kockákra vágunk, megmossuk, kevés vízben megfőzzük. 1 dkg vajból, 1 kávéskanál lisztből fehér rántást készítünk. A burgonya főzővizével felengedjük, beletesszük a burgonyát és salátát, takaréklángon 10 percig forraljuk, majd $\frac{1}{2}$ –1 dl tejjel áttörjük.

ALMAKRÉM

Egy tojásfehérjét kemény habbá verünk, hozzákeverünk 5 dkg kristálycukrot, 1 szitán áttört sült almát. Kevés reszelt citromhéjjal és levéllel ízesítjük.

TÚRÓ-TURMIX

5 dkg friss tehéntúrót, 2 dkg cukrot, másfél dl tejet, vaníliás cukrot, reszelt citromhéjat mixerben 2 percig forgatunk. Ha a gyerek nem nagyon kedveli az édeset, ízesíthetjük cukor, citrom és vanília helyett nagyon finomra vágott kaporral és sóval is.

DIÉTA – GYOMORRONTÁS UTÁN

gyomorpüré, burgonyahab, sós burgonya, héjában főtt burgonya, héjában sült burgonya, piritott fehér kenyér, piritott zsemle vagy kifli, kétszersült, keksz fogyasztható.

Az eredeti, megszokott étrendre fokozatosan, fokozatosan térjünk vissza a betegnek, főzélékpüré, főtt vagy párolt főzelék, lágy tojás, sovány sonka, sovány sajt, sovány tehéntúró, puhára főzött vagy párolt sovány hús, kompót, piskóta adható. Ugyeljünk, hogy a heveny gyomorhurut ne ismétlődjen meg gyakran, mert súlyosabb ártalomhoz vezethet.

Néhány gyomorrontás utáni étel receptje:

DARALEVES

20 dkg hasábokra vágott vegyes zöldséget (sárgarépa, petrezselyem-

gyökér, karalábé, zeller) két liter hideg vízben felteszünk főzni. Ha felforrt, megsózzuk. Puhára főzzük, lassan gyöngyözve, nehogy zavaros legyen. Leszűrjük. Belefőzünk 4–5 dkg búzadarát és folytonos keverés közben addig főzzük, míg a daraszemek kétszeresére megduzzadnak. Hasmenés esetén a dara jó hatású, mert dugit.

SÁRGARÉPALEVES

20 dkg sárgarépát megreszelünk, 5 dl vízben $1\frac{1}{2}$ –2 óra hosszat kevés sóval puhára főzzük, áttörjük. Hasmenés esetén még kisbabáknak is adható.

BURGONYAPÜRÉ

30 dkg burgonyát feldarabolunk,

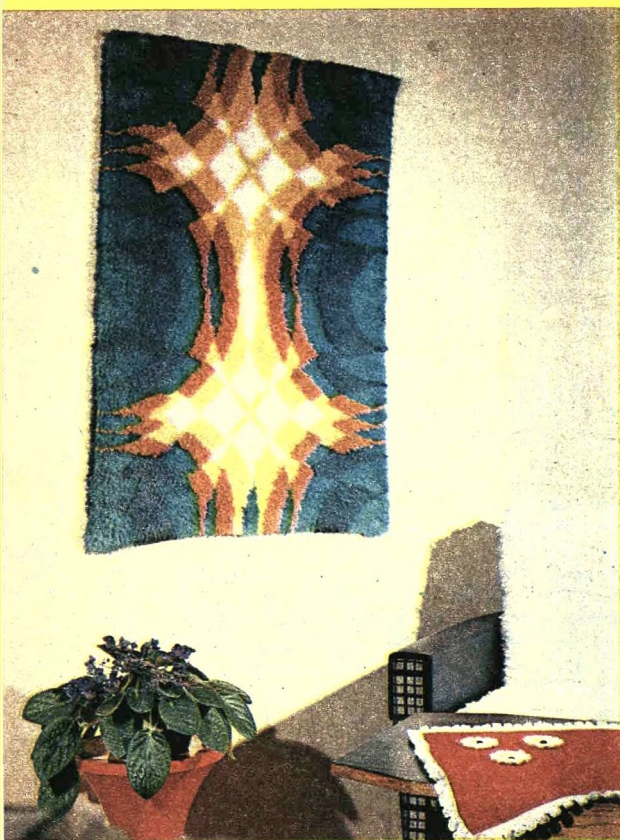
kevés sóval fedő alatt puhára főzzük. Forrón áttörjük, 1 dl burgonya főzővizet és kevés vajat adunk hozzá és habverővel felverjük.

CSIPKEBOGYÓTEA

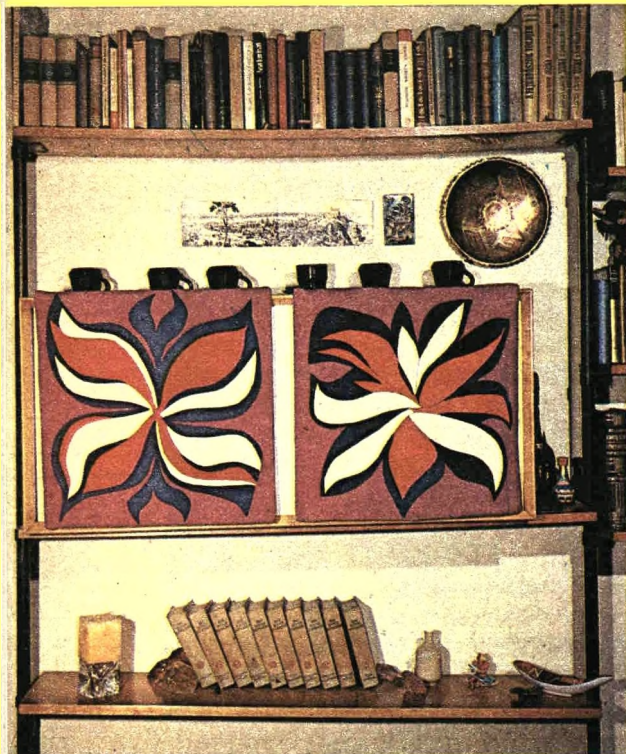
1 evőkanál csipkebogyót 3 dl vízben 1–2 órán át áztatunk lefedett edényben. Gyöngyözésig hevítjük, 5 percig letakarva állni hagyjuk, leszűrjük. Cukorral és frissen préselt citromlével tálaljuk.

VIZES KAKAÓ

2 kávéskanál kakaót összekeverünk 1–2 kávéskanál cukorral és 1 evőkanál meleg vízzel. 2 dl vizet felforralunk folytonos keverés közben belefőzzük a kakaót.



LAKÁSUNK DÍSZE: *a suba*



Egyre nagyobb közkedveltségnek örvend ez a kézimunka, de nem is csoda. Hiszen készítési technikája egyszerű, de annál tágabb teret enged az alkotó fantáziának. Sokan talán maguk sem tudják, hogy milyen művészi hajlam lapang bennük. Néha a véletlen hozza azután felszínre. Valahol meglátnak egy motívumot, emlékeztükben felbukkan egy színt, talán egy naplemente emléke, a tavasz friss, zöld fátyolába burkolódzó fák, vagy egy mély barna alkonnyat, és ennek hatására válogatják ki a megfelelő színű szálakat, hogy dekoratív falvédőt, vidám hatást keltő diszpárnákat, ügyes takarót készítsenek a heverőre vagy érdekes mintájú szőnyeget a szobájukba.

Alapanyagként jól bevált a ritka szövésű vastagabb gyapotanyag. — sokan a feltöltő rongynak árusított durvább szövésű anyagot kedvelik —, de vannak, akik finomabb, műszálas alapanyagra készítik a subát.

A legeredetibb készítési módja a hurkolás. Chemlonból kb. 15 cm. hosszúságú szálakat vágunk. Tekerjük egy megfelelő szélességű könyvre és így vágjuk el. Horgolótűvel — Magyarországon külön szabatú is kapható — húzzunk át néhány szálát a lyukacsos alapanyagon, — szép sorjában menve — és hurkoljuk. Ha kész a kézimunkadarab, a tetejét kicsit vágjuk le, igazítsuk ki, hogy egyenletes legyen.

A másik fajta módszer az égetés. Megfelelő üres írótolba fűzzük a szálakat, úgy, hogy a hurkos végük kicsit kiálljon. Gyertyaláng fölé tartjuk egy pillanatra, hogy a műszálát rá lehessen ragasztani az alapanyagra. Ezzel a technikával is gyorsan elkészül a kívánt darab.

Bárhogy készítjük, mindenképpen gyönyörködtet és szépen díszíti lakásunkat.

A serdülés az élet nehéz korszaka, általában 12—16 éves kor között „szüneteljük“ el. Kétségtelen, hogy a testben mélyreható hormonális változások zajlanak le. Ennek hatására nemcsak ugrásszerű növekedés, a nemi jelleg kidomborodása, hanem a személyiségfejlődés legválságosabb korszaka is beköszönt.

A mit sem sejtő szülő arra lesz figyelmes, hogy gyermeke az ajtót nyitva hagyja vagy éppen nagy ívben becsapja, az asztalnál az újságba, könyvbe merül, és csak kurtán, fel sem nézve felel a kérdéseinkre: butaságokat, olykor trágárságokat mond, ok nélkül hangosan nevet, általában megrökönyödést kelte. Előfordul, hogy az eddig szelíd, szofogadó gyermek helyett egyszeriben pimaszul, zsebre dugott kézzel áll előttünk a kis kamasz, féktelenségével, szélsőséges magatartásával, hisztériájával, konokságával, lustaságával, álmodozásaival.

A serdülő az érzelmi zűrzavar tetőfokán próbálja elszakítani a szüleihez kötődő kapcsolatokat, lerázni a gyöngédség mázsás bilincseit, ugyanakkor majd meghal egy elismerő, szerető szóért. Akarata túlfűtött, és önállóságra törekszik. Mintha a kamaszkori dacos elégedetlenség mögött ez rejtőznék. De hogyan lehet önálló, ha nem tudja pontosan, hogy mit akar? Hogyan is sikerülhetne magatartását az indulatos feszültségi állapotban egyensúlyba hozni? Számolhatunk mással, mint suta vagy fölényes, pimaszul nyugodt, vagy ingerlékeny viselkedésével? Végül önismeretének teljes hiányában és bizonytalanságérzetének mélypontján próbál mások utánzása révén kialakítani valami sajátos életformát, amely a felnőtt társadalom szemében neveltségessé teszi őt.

„A világ csodák sorozata, fényesen kivilágított színpad. Hadd lépjek a dobogóra, hadd próbáljam ki ügyességemet, bátorságomat, tudásomat! Eszményem, aki szép, aki sokat tud, aki nagy teljesítményeket nyújt: a filmszillag, a tanár, kedvenc futballcsapatom csatára, kedvenc együttesem gitárosa. Érzelmeim határozzák meg döntő módon vonzalmamat, ítéletemet. Kérlelhetetlenül őszinte vagyok, és szigorúan bírálok. Kárörvendően fedezem fel környezetemben a legcsekélyebb képmutatást is. Kutatom a felnőtt világ gyengéit. És ez az én tragédiám. Mert csalódnom kell eddigi eszményképeimben, szüleimben, nevelőimben, barátaimban. Hiába vagyok tele meleg érzelmeikkel, nem találok megértésre. Magányosságba, ábrándjaim közé vonulok, hogy engem már senki sem szeret. Egyedül kell állnom az élet viharában, harcolok a megalkuvás, a hazugság ellen. Vitatkozom a vita kedvéért, mert érzem, hogy csak nekem lehet igazam, és hajlandó vagyok mindent félredobni, amit eddig hittem. Dacolok, mert csak így lehetek más, mint az, aki parancsol nekem. Nem értem, miért van anyámnak oly érzékeny füle, pedig rendszeren csukom be az ajtót? Miért próbált fürkésző szemével behatolni titkaim közé, s hogyan érzi meg a cigaretta-

füstöt? Miért jár el oly gyorsan keze, amikor igazán nem szolgáltattam rá okot?

A serdülő gyermek érzelmi kiegyensúlyozatlansága minden problémát óriásivá nagyít, a figyelmeztetéseken gúnyolódást vél felfedezni. Megfigyel, de ítélőképessége nem tárgyilagos. Akarata nem végleges, jellege sem az, hormonjai forrongnak, teste sem fejlődött még felnőtté... Innen adódnak a serdülő gyermek lelki életének ellentmondásai. Kérkedik bölcsességével, pedig oly keveset tud. Utánozza a felnőtteket hangjával, öltözködésével, viselkedésével, de ebből csak hangoskodás, különcködés, suta mozdulatok származnak. A világ csodálatos, de amit tapasztal, az „hülyeség“, elavult nézetek és szokások. Zseniálisnak hitt

alkotómunkába kezd, meg akarja váltani a világot, rendszereket teremteni rendszer nélkül, de állhatatlan: terveit, elgondolásait könnyen cserélgeti és fantáziadús csapongás lesz a vége. Szellemességéből trágár viccek, erejének és tekintélyének ki nyilvánításából fölünyeskedés, dühkitörések, önérvényesülési törekvéseiből feltűnési viselkedés és az illúziók teljes csődje származik. Lázad a csalók ellen, pedig nem is diák az, aki nem puskázik. Megveti a hízelkedőket, pedig hogy vágyik egy kis simogatásra, elismerésre! Gúnyolja az elé állított példaképeket, pedig mennyire irigylő őket! A serdülő olyan, mint a több szerepet játszó tehetségtelen színész: felnőtt akar lenni a színpadon, s közben anyját hoz bujlik. Vakmerő, mindenre el-

szánt, „szerelmét“ védelmező hős, de a nehézségek előtt megfutamodik. Örökké gyanakvó, sérelmet szimatoló sündisznó, és tuskéit védelmezői felé fordítja. Kifelé milyen magabiztos, de belül mennyire bizalmatlan! Köztiszteletre vágyik, és nem tisztel senkit.

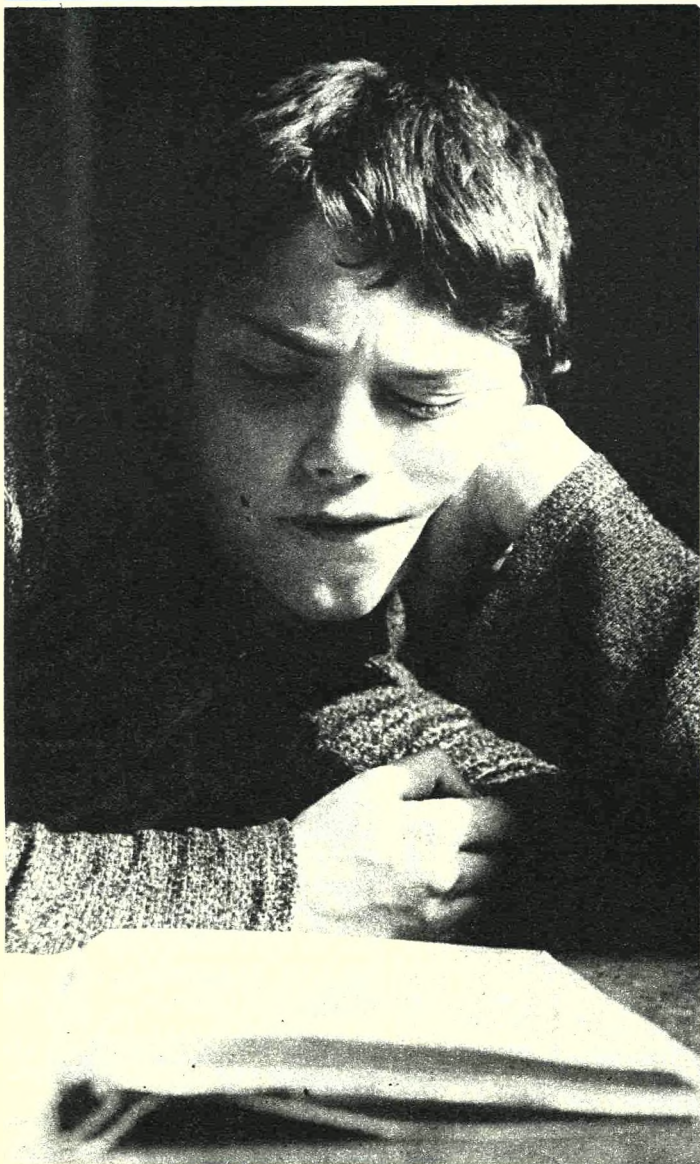
A belső elválasztású mirigyek anatómiai és működésbeli változásai a serdülő személyiségváltozásaival szoros kapcsolatban vannak. A szervezet most már nemcsak léte fenntartásáért küzd, hanem kifejlődnek benne olyan képességek is, melyek a fajfenntartást szolgálják. A fajfenntartás ösztönéről leválik a szexualitás, az emberi személyiség kifejlődésének egyik fő hatóereje. A szexualitás nemcsak nemi hormonjainak akciója, hanem izgalmas titokzatosság, érdeklődés, vágy, rajongás, szeretet, de ugyanúgy sóhaj, bánat, csalódás, csodavárás és beteljesülés, érvényesülésre törekvés, harc és visszavonulás, boldogságkeresés és menekülés a boldogtalanság előtt.

A serdülő érzelmeinek ebben a zűrzavarában csak biztonságos és bizalmas családi légkörben található igazi támaszt. A gyermek a családban tanulja meg a viselkedés sémáit, a magatartás mintáit. Ezeket használja fel későbbi életében más emberekkel való együttélése és a közösséghez való alkalmazkodás során. Ha a serdülő a családi együttes érzelmi válságait otthon, konfliktusmentesen meg tudja oldani, ez sorsdöntő lehet az emberi kapcsolatok későbbi kialakulására, a munkához való viszonyára, saját családi életének megindulására.

A pusztán szülői tekintély sem ad a gyermeknek biztos útmutatást a konfliktusok megoldásához. Vagyis a szülőnek nem gyakori büntetéssel, szidással, veréssel kell megszereznie a tekintélyt (hiszen ezek legtöbbször idegesség, tehetetlenség következményei), hanem jó példával. A serdülő akkor azonosul szívesen a szüleivel (fiú az apjával, leány az anyjával), ha nagyobb a tudása, ügyessége, munkáját a társadalom megbecsüli, és csak azt hirdeti, amit életével is vall, tehát sohasem okoz csalódást. A serdülő igényli a szabadságot, de az irányítást is, még ha hadakozik is ellene. Követeli az egyenjogúságot, de csak azért, hogy méltósága ne szenvedjen csorbát. Igényli a támaszt, a szeretetet is. Az otthon legyen védelem a számára, de ne legyen a környezet túl védett, börtön. Mennél több lehetősége van az önállóságra, annál kevésbé lesznek veszélyes pontjai az életben. Vonjuk meg észrevétlenül a korlátokat, és szoktassuk őket fokozatosan a „mély vízhez“, a fáramászáshoz, a biciklizéshez, a veszélyes szerszámokkal való bánáshoz, az utazáshoz. A szülő mindig képviselje a biztonságot jelentő családi otthont, amelyet a serdülő távolléte után mindig örömmel fölkereshet, ahol szeretettel, megértéssel várják.

Megyeri Andrea

A FELNŐTTKOR



K
Ü
S
Z
Ö
B
É
N



- H** áziasszonyoknak
- A** ltalános tudnivalók
- Z** öldségtermesztés
- U** dvar, kiskert
- N** apról – napra
- K** onyha, kisgépek
- T** isztítószer
- A** llattartás
- J** ó időbeosztás
- A** pró javítások, tanácsok

KERTÉSZKEDŐKNEK

A zöldségfélék tápanyagigényéről

Gyökérzöldségek: Jó táperőben levő talajt igényelnek, de a zeller kivételével nem tűrik a közvetlen istállótrágyázást. Legmegfelelőbb a jó humusztartalmú, közepkötött talaj. A kötött és a homoktalajok nem megfelelőek a zöldségnövények számára. Legjobb eredményt az istállótrágyázott elővetemény (pl. káposztafélék) után adnak. Az egyéb tápanyagokhoz viszonyítva aránytalanul nagy nitrogén-adagok az átlaghozam, a termés minőségének és raktározhatóságának csökkenéséhez vezetnek. Ellenben kedvezően hat a tenyészidő alatt végzett salétromtrágyázás — a növények jobban színeződnek. A kálitrágyák közül a kloridosakat is alkalmazhatjuk.

Levélzöldségek: Rövid tenyészidejűek, tehát azonnal felvehető tápanyagokat igényelnek. Termesztésükhöz legmegfelelőbbek a humuszban gazdag talajok, amelyek jól tartják a nedvességet. E zöldségnövények nem tűrik a savanyú talajokat.

Hüvelyesek: Sok foszfort és káliumot igényelnek, sőt némi mészre is szükségük van. Minden jó táperőben levő talajban szépen fejlődnek, jó termést adnak.

Főzelékfélék: jól istállótrágyázott könnyű, meleg talajt igényelnek. Termesztésük akkor jár legnagyobb sikerrel, ha a talajban sok könnyen felvehető tápanyag van. Nem tűrik a nitrogén túladagolását, amire buja növekedéssel és gyenge termésképzéssel reagálnak. A kálium és a foszfor megfelelő szintje, sőt még a kálium esetleges kisebb mértékű túladagolása is kedvezően befolyásolja a termés minőségét. A kálitrágyákat kén-savas formában célszerű alkalmazni. Tenyészidőben jobb beöntözéses tápanyagpótlást végezni, mert így gyorsabban felvehető a tápanyagok. Hajtatás esetén igen jó eredményt lehet elérni a levéltrágyák (pl. Vegaflor, Wuxal) alkalmazásával.

Hagymafélék: Legsikeresebben a könnyebb talajokon termesztendők, mert a nehezebb talajokon nehezebben kelnek. A póré kivételével nem kedvelik a közvetlen trágyázást, ezért legjobb előveteményeik a gazdagon trágyázott káposztafélék. Érzékenyek a talaj savanyú kénhatására. A nitrogénfelesleg a tenyészidő hosszabbodását eredményezheti. A nitrogént leginkább kén-savas ammónium formájában tanácsos adagolni, de a tenyészidő kezdetén mindkét formában alkalmazható. Abban az esetben, ha kiegyenlített a tápanyagarány, vagyis ha megfelelő mennyiségű foszforsavat és káliumot tartalmaz a talaj, akkor a tenyészidő folyamán is adhatunk nitrogént és nem kell attól tartani, hogy ez kedvezőtlen hatással lesz a hagyma raktározhatóságára. A káliumot szintén kén-savas formában tanácsos adagolni, mert a hagymafélék egyrészt igen érzékenyek a klórra, másrészt aránylag sok kén-t igényelnek. A kén ugyanis az éterolajok alapfontosságú összetevőinek egyike. A kálium egyébként kedvezően hat a termésérésére és a jó raktározhatósági tulajdonság kialakulására.

Káposztafélék: A tápanyagokkal szemben a legigényesebb zöldségfélék közé tartoznak, ezért közvetlenül istállótrágyázott földbe ültetjük őket. Kiültetés után sok nedvességre van szükségük, hogy könnyen felvehessék a számukra fontos tápanyagot. A korai-fajták esetében a tenyészidő meggyorsítása céljából nagyobb nitrogénadagokat is alkalmazhatunk, viszont a raktározásra szánt kései fajták esetében már elővigyázatosabban kell adagolni a nitrogént, mert a túladagolás rontja a feldolgozás és raktározás szempontjából oly fontos minőséget. A káposztafélék megrepedezését általában a vizeztetés hiánya okozza, de előidézője lehet a foszfor túladagolása is.



A napocsirkéket, ha kotlóval keltetünk, felszáradásuk, ha keltető-állomástól vásároltuk, megérkezésük után azonnal etessük meg. Teljesen főlösleges, sőt a további fejlődés szempontjából káros a napocsirkék koplaltatása, vagy az ha első etetésre takarmány helyett kavicsot, faszén-t vagy egyéb anyagot adunk. Leghelyesebb, ha mindjárt kezdetben azt a keveréket kapják, amelyet felnevelésük következő időszakában. Az etetéssel egyidejűleg ne feledkezzünk meg az ivóvízről sem, ez is kezdetől fogva ott legyen az állatok előtt, hogy tetszés szerint ihassanak.

A háztáji baromfiállomány takarmányozásában nagyon elterjedt gyakorlat a darafélék nedvesítése, ún. lágyeleség készítése. A tapasztalatok szerint az állatok nagyon szívesen fogyasztják a vízzel vagy tejjel (főzött tejjel) nedvesített eleséget, abból mohón és többet esznek, mint a száraz darából. Nedvesített takarmányok etetésekor azonban fordítunk fokozott gondot a legnagyobb tisztaságra és az etetési rend betartására. A lágy eleséget mindig frissen készítjük, és azt legfeljebb 20 percig hagyjuk az állatok előtt. A maradékot semmisítjük meg, az etetőedényeket pedig alaposan tisztítjuk (mossuk) ki minden etetés után.

■ Mennyi tojást tegyünk a pulyka alá? Ha sikeres keltetést akarunk, legfeljebb 20 tyúktojást, 15 kacsa- vagy 8 lúdtojást tegyünk a pulyka alá. A kis testű disztyúkok tojásaiból a kotlós legfeljebb harmincát képes egyszerre károsítás nélkül kikeltetni. Ha több tojást teszünk a pulyka alá, aránylag nagy lesz a befulladásí százaléka esetleg — ki sokat markol keveset fog — az egész keltetés eredménye bizonytalanra válik.

■ A kicsinyeket nevelő nyúlanyáknak a lehető legjobb minőségű takarmányt adjuk. Amíg nincs zöld fű, reszelt sárgaréppával tegyük változatosabbá a napi eleséget. Ne feledkezzünk meg a rendszeres ivóvíz ellátásról, főleg az ellés és szoptatás időszakában. A víz tejjel is helyettesíthető. Mindig reggel itatjuk a nyulat, de sohasem a zöld adagolással egyidőben. Márciusban oltassuk be nyulainkat mixomatózis ellen.

■ A céltudatos munkát végző tenyésztők galambjai ebben az időben már első fiókaikat nevelik. A kirepülés mindig az időjárástól függ. A napi takarmányadagoknak legalább 3–4 fele magból kellene összetevődniük: nem szabad hi-

EGY CICA, KÉT CICA...

nyozni a takarmánybűkkönynek, takarmányborsónak stb. Nélkülözhetetlen kiegészítők a csírázott szemesek és az ásványi adalékanyagok. Ezekre főleg a madárházakban tartott galamboknak van nagy szükségük. Naponta cserélni kell az ivóvizet és biztosítani a rendszeres fürdést.

■ A kanarit mindig a lakásban tartjuk, ezért tenyésztésében az időjárásnak nem sok jelentősége van. Csupán a napokat kell meghosszabbítanunk, hogy az első fiókák már a rövidebb éjszakák és hosszabb nappalok idején keljenek és reggel a lehető legkorábban vehesse kezdetét az etetés. Az utónevelésben, a fiókák takarmányozásában igen nagy jelentősége van a tojással kevert reszelt sárgarépanak, de a többi szilárd eleségnek is a lehető legváltozatosabbnak kell lennie!

10 jó tanács

1. Vas és levert zománcú edényt ne használjunk zöld-ség, burgonya, gyümölcs készítésére, mert tönkremegy a C-vitamin tartalma.

2. Hogy a gyökérzöldség ne fonnyadjon meg, tegyük föld-be, vagy homokba.

3. A fejes saláta tovább trissz marad, ha a levágott részével a vízbe állítjuk.

4. Ha a retket keresztbe bevágjuk és néhány percre sós vízbe tesszük, tulipánformát kap.

5. A héjában főtt burgonya nem repedezik meg, ha készítés előtt megsózzuk.

6. Ha a burgonyát héjában főzzük, mindig egyforma nagyságúakat tegyünk a vízbe, hogy egyszerre főjenek meg.

7. A krumpliszta készítéséhez a burgonyát mindig héjában főzzük meg.

8. A burgonyástésztát gyorsan készítsük, mert lággyá válik.

9. A burgonyát a tavaszi hónapokban ne főzzük héjában és a burgonya levét se használjuk fel, mert a csírák mérgező anyagot tartalmaznak.

10. A zöld-ség- és húslevesnek szép színt kölcsönöz a zsiron megpirított reszelt sárgarépa.

A legkülönösebb háziállatunk. Természet rendkívül különös: kedves, szórakoztató, ragaszkodó játékos; bátor, de egyben bátortalan és óvatos: hiszlgő, álnok és hűtlen; ravasz és alattomos; ragadozó, vérengző és pákosztoskodó; kóbor és csavargó; egyszóval kiismerhetetlen és kiszámíthatatlan. Macska.

Az egyiptomiak szent állatként tisztelték. A nyúl mellett a macska a legfiatalabb háziállatunk. Legfiatalabb, s egyben (talán éppen azért) a legönállóbb. Ezért is el lehet róla mondani, hogy máig sem vált teljesen háziállattá. Származását illetően trópusi állat, (ezzel magyarázható, hogy kedveli a meleget). Ugy ugrik rá leszállásából szákmányára, mint valaha, és ahogyan ma élő rokonsága, az oroszlán, a bengáli illetve a szibériai uszuri tigris, vagy akár a jaguár stb. teszi ezt. Vagyis többé-kevésbé a macska az egyedüli háziállatunk, amelyik számára az ember segítsége nem vált létkérdéssé. Macskánk tehát sorsáról „önállóan” dönthet, és dönt is: nagyon könnyen beleszokik az ember környezetébe, de épp olyan gyorsan el is vadul, ha ezt nem találja kielégítőnek, vagy pedig nem gondoskodunk róla kellőképpen. Viszont ha már egyszer „szakitott ősei életmódjával”, már nem lehet az ember közeléből elzavarni: ha valahonnan kidobják, más-hová költözik.

Sokan szeretik a macskát, de akadnak azért ellenségei is. Ezek gyakran felróják neki azon tulajdonságait, amelyek az ember számára nem éppen kedvezők: a pákosztosságot, a madárpusztítást, a tojástartólást és hogy nem szobatiszta, holott e fogytékosságairól nem is annyira a macska tehet, mint inkább céltudatos nevelésének hiánya. A macska céltudatos nevelésénél, akárcsak a kutyanál, az összefüggések megértését kell szem előtt tartani. Például ha valamit „jól csinált”, dicsérjük meg, ha rosszul fejeztük ki, de mindenképp rögtön és helyben, hogy megértse. Ezeket a macska rövid idő alatt megjegyzi. Vagyis „jól fog dolgozni”. Nem azért, hogy gazdájának örömet szerezzen, hanem mert tudja, hogy utána számára valami kellemes következik. Viszont óvakodni fog a rossztól, mert ezért kellemetlen, esetleg fájdalmas élményben lesz része. Naponta többször adjunk neki módot arra, hogy szükségleteit elvégezze.

A macska pákosztossága, de a madárpusztítása is ugyanazon ösztön szerint megy végbe, mint az egér- és patkányfogás. Ez az ősi táplálékszerzési ösztön, amely minden élőlényben megtalálható. Az énekes madarak pusztításáról a macskát könnyen le lehet szoktatni. Ha egy kis csengőt kötünk a madártölvaj nyakába, már nem olyan hangtalan a lopódzása, felriasztja áldozatait, mielőtt még lecsaphatna. A fészkek környékét pedig tűzdeljük körül hegyes szögekkel. A macska óvatosabb annál, hogy kárt tegyen magában. Inkább más táplálék után néz.

Aszerint, hogy mennyire háziastított, a fiatal macska „foglalkozást választ”. Próbálkozik egerészéssel, patkányfogással, esetleg madarászik vagy kigyászik. Ha már választott, többnyire ez vagy az

marad a kedvtelése. Viszont az is előfordulhat (főleg a kimondottan szobamacskákkal), hogy egyik sem „tetszik meg” neki. Már nem „kenyere”, hanem csak kedvtelése, mert a házimacska saját táplálékának beszerzését a szó legszorosabb értelmében az emberre bízta. Ha csalódik, odébbáll, és másutt próbálkozik.

Ne engedjük a macskát oda, ahol valamit elcsenhet, a kamrajót csukjuk be, ablakára szereljük vékony szűnyoghálót. Ne hagyjunk ételt az asztalon, sőt ne is együnk a macska előtt. Ha a cicának következetesen nem adunk alkalmat a pákosztosságra, hamarosan le is szokik róla.

A házimacska könnyen szórakoztató játszótársá válhat, sok lefedhetetlen pillanatot szerezve gazdájának. A cicá azonban „önző”, mert itt is csak a saját hasznát keresi. Mihelyt társaságunkat nem találja kielégítőnek, faképnél hagy, és átköltözik a család másik tagjához. Barátságosan dörgölődik, dorombol, aztán... továbbáll.

A játék pillanataiban sem szabad megfélemlíteni az általános higiéniai és egészségügyi szabályokról, mert a macska sok veszélyes betegség hordozója lehet.

Milyen az egészséges macska? Játékos, életerős, fénylő szőrzetű, jó étvágya van. Orra mindig nedves, testhőmérséklete 38–39 °C, egy perc alatt körülbelül harmincszor vesz lélegzetet. Fajta szerint 58–60 napi vemhesség után 4–6, néha 8 kölyköt vet.

A macska élelmézésére vonatkozóan csak annyit, hogy mindazt, amit mi megeszünk, megeheti a macska is. Nem válogatós, de nem szabad forró étellel „traktálni”, mert falánkóságában könnyen leforrázhatja magát. A kutyáétól eltérően a macska eledelét sózzuk meg, mert ő sok sőt kíván. Valójában ezért szereti nyalogatni magát, mert a verejtéke is sós. A tisztaság a testnyalogatásnak nem oka, hanem csak következménye.

Végezetül pedig hadd fordítsuk ki „a kutya-macska közötti ösztönyszerű ellenségeskedés” mendemondáját. Nem igaz! Még csak táplálékszerzési konkurenciaharc sem lehet közöttük, mert amíg a macska családja a trópusi erdők leselkedő vadja, a kutyafélék a mérsékelt égöv sztyeppéinek üldözött ragadozói voltak. A macska, ha teheti, inkább kerekelt old, ami felkelti a kutya ősi üldözött ösztönét. Ha sarokba szorítják, bátran ellenáll, amit az emberek gyakran rútul kihasználnak. Rajtunk múlik, hogy milyen lesz, mennyire sikerül háziastítani. Mennyi örömet szerez játékosága, vagy mennyi hasznot jelent egerpusztító munkája.

(gál)



KOSZTOLANYI

DEZSŐ

Akarsz-e játszani

A játszótársam, mondd, akarsz-e lenni, akarsz-e mindig, mindig játszani, akarsz-e együtt a sötétbe menni, gyerekszívvél fontosnak látszani, nagykomolyan az asztalfőre ülni, borból-vizből mértékkel tölteni, gyöngyöt dobálni, semminek örülni, sóhajtvá rossz ruhákat öltetni? Akarsz-e játszani mindent, mi élet, havas telet és hosszú-hosszú őszt, lehet-e némán teát inni veled, rubin-teát és sárga páragőzt? Akarsz-e teljes, tiszta szívvél élni, hallgatni hosszan, néha-néha félni, hogy a körúton járkál a november, az utcaseprő, szegény, beteg ember, ki füttyörész az ablakunk alatt? Akarsz játszani kígyót, madarat, hosszú utazást, vonatot, hajót, karácsonyt, álmot, mindenféle jót? Akarsz játszani boldog szeretőt, színlelni sírást, cifra temetőt? Akarsz-e élni, élni mindörökkön, játékban élni, mely valóra vált? Virágok közt feküdni lenni a földön, s akarsz, akarsz-e játszani halált?

MIÉRT SZÉP?

Kosztolányi Dezső a Nyugat első nagy nemzedékének kiemelkedő tagja. Sokoldalú egyéniség: regények, novellák, versek, publicisztikai írások egész sora tette nevét híressé. Az átlagosnál magasabb műveltsége, a hazuról hozott és az egyetemen szerzett tudása, Babits Mihály és Juhász Gyula barátsága segíti kibontakozni a fiatal Kosztolányi tehetségét. Elsajátítja a modern európai líra formai vívmányait, ver-



nek nincs belső tartalma, csak külső, felszínes hatása".

Lehet, hogy azért találtam ezt a rövid meghatározást olyan igaznak, mert közel áll ahhoz az érzésemhez, amely mindig elfog, ha valahol izléstelen, felszínesen cicomás állérettel találkozom. Számomra az ilyen találkozás mindig fájdalmas és elszomorító, talán mint amikor egy érzékeny fülű muzsikuszírpos macskazenét hall; de mondhatok egy kézzelfoghatóbb hasonlatot is: mint amikor a jó, valódi, illatos ká-

véhoz szokott embernek pótkávéból főzött lötytyöt adnak.

Igen ám — mondhatja erre valaki —, könnyű megérezni a kávé ízéből, hogy valódi-e, de hogyan ismerjük fel egy használati, vagy dísz tárgyon, egy műalkotáson, kézimunkán stb., hogy az igazán értékes-e, vagy csak álérték, tehát giccs? Nos, éppen erről szeretnék most egy kicsit beszélgetni.

Azt már megállapítottuk, hogy az ember keresi az életkörnyezete és a saját személye megszépítésének módját. Keresi és szereti a szépet. Tisztáztuk egy kicsit a szép meg lehetően szubjektív megítélhető fogalmát is. Megállapítottuk, hogy az igazi szép időálló, nem függ divattól vagy bizarr ötletektől, mert belső erkölcsi tartalom, harmonikus arány és természetes nemesség sugárzik belőle.

ÉRTÉKEK

HOGYAN SZÜLETETT A GICCS?

Sajnos — éppen az embereknek a szép utáni vágya hozta a világra, mint a torzszülöttet, amely azonban szívósan ragaszkodott az élethez és hihetetlen mértékben elburjánzott. A giccs: szépségpótlék. Azoknak az izlését elégíti ki, akik azt hiszik: ha nincs módjukban, vagy fölöslegesnek tartják otthonukat, környezetüket komoly és néha csak drágán megszerezhető dísz tárgyakkal, műalkotásokkal díszíteni, akkor azt olcsón és könnyen

Érdekes kísérletet végeztem — jó néhány művész —, vagy értelmiségi pályán működő ismerősömtől megkérdeztem: szerinte mi a giccs?

Általában nagy lélegzetet vettek ahhoz, hogy ezt megmagyarázzák és meghatározzák, de végül is csak kevésnek sikerült röviden és valószínűleg lényegre tapintóan megfogalmazni a giccs mibenlétét.

Eszerint a giccs „álérték, amely-



seiben egyéni stílussá ötvöződnek a szimbolizmus és az impresszionizmus jellemző vonásai.

Írói munkásságát a világháború, majd az ezt követő Tanácsköztársaság két korszakra osztja. Első korszakára a túlfűtött érzelmi feszültség, zaklatottság, affektáltság jellemző. Érték tekintetében második korszaka jelentősebb, kiforrottabb, mert az elsőben fölvetett póz higgadtabb, fájdalmas, emlékező hanggá tisztul. A szeszélyes hangulat helyébe realiztikus megfigyelés lép.

Az Akarsz-e játszani a Mák című verseskötetben jelent meg 1916-ban. Ekkor már második korszakába lépett a költő: a divatos dekadenciától egyéni fájdalomain keresztül (fia született, felesége megbetegedett, öccse kint volt a fronton) eljutott az emberiségre szakadt borzalom megértéséig.

Az idézett versben Kosztolányi azt a pillanatot ragadja meg, melyben a felnőtt nosztalgiával

tekint vissza a boldog gyermeki világba, ahol az élet csak játék:

„Akarsz játszani kígyót,
madarat
hosszú utazást, vonatot, hajót,
karácsonyt, álmot, mindenféle
jót?”

A gyermeki tudatban élő világot felnőttkorban egy ridegebb, nyers valóság váltja föl. Kosztolányi felnőttként próbálta az életet végigjátszani:

„... élni, élni mindörökkön,
játékban élni, mely valóra
vált?”

Ez a való azonban könyörtelen. A háború réme minden ember tudatába beférkőzött. Kosztolányi halálfélelmét gyógyíthatatlan betegsége, gégerákja is erősítette, mely fiatalon, 51 éves korában ragadta el.

Kosztolányi költészetének szilárd alappillére maradt számtalan versében visszaálmódott boldog gyermekkora.

A játékoság, a szépre, jóra vágyás adja a bemutatott vers alaphangulatát. Szinte a vers végéig úgy érezzük, a gyermeki világba kerültünk vissza, ahol mindent el lehet játszani (együtt a sötétbe menni, gyerekszívvvel fontosnak látszani, gyöngyöt dobálni, semminek örülni). A vers utolsó soraiiban azonban gyermeki világba nem illő képek jelennek meg: boldog szerető, cifra temető, halál. Itt lép a költeménybe a másik hangulati összetevő, a halál-érzés.

„Virágok közt feküdni lenn
a földön,
s akarsz, akarsz-e játszani
halált?”

Ez azonban oly tökéletesen illeszkedik a vers egészébe, hogy nem lep meg bennünket a hangulati ellentét. Érezzük a fokozódó feszültséget, mely az utolsó képben a megdöbbentő játékot, a halált is fölkinálja.

Így válik teljessé a kép: akarsz-e az első játéktól a halálig élettárs lenni.

NAGY ILDIKÓ

tolhatják a nagyon is könnyen beszerezhető pótlékok tömegével. Ezért zsúfolják tele a tájékozatlan és főleg a tehetősebb kispolgári családok otthonukat fényes-mázos porcelán szobrocskákkal, mügyöngyház kagylókkal kirakott dobozokkal, círádásra faragott, rikítóan festett kakukkorákkal, együgyű szöveg-gel kommentáló falvédőkkel, pamut-gombolyaggal játszó cicákat ábrázoló díványpárnákkal, gobelin képekkel, giccsestetőknek a képeretezőknél felkinált, tipikusan szirupos hangulatú, holdvilágos tájképeivel, nem is beszélve a porcelánkereskedésekben sajnálatosan még ma is árusított és magánbuzgalomból is gyártott kerti törpékről, pöttyös gombákról és a többi lélektelen művészeti termékről.

A giccсарadat ellen nehéz védekezni, hiszen a nyerészkedés vágya arra ösztökéli gyártóit, hogy minél többet adjanak el belőle; terjedése nem ütközik sem határsorompókba, sem másfajta gátló körülményekbe, hiszen a kereskedő, a „szuvenírás” sem beszél le a turista vevőt arról, hogy megvegye a zenélő fogkefét, vagy a meztelen nők figuráit gombnyomásra váltogató ceruzát. A gátlást nekünk kell kifejlesztenünk önmagunkban, vagy kifejlődését lehetővé tenni, elősegíteni

legalább gyermekeink és a további nemzedékek számára rendszeres, elmélyült művelődéssel az esztétikai ismeretek bővítésével iskolában és iskolán kívül is.

Az esztétikai kultúra megszerzésének legegyszerűbb formája: odafigyelni a természetben és az életben kínálkozó igazi szépségre, mert a szépség maga az élet, a fejlődés, a magasabbra törekvés kifejezője.

L. GÁLY OLGA

ÉS ALÉRTÉKEK



JAJ DE FÁJ A DEREKAM !

Különösen a középkorúak és az idősebbek sóhajtának fel sokszor, hogy jaj, de fáj a hátam, jaj, de fáj a derekam! A hátfájás, illetve a derékfájás valójában a legkellémetlenebb fájdalmak közé tartozik, nemegyszer szinte elviselhetetlennek tűnik, s az sem ritkaság, hogy hosszabb-rövidebb időre munkaképtelenséget is okozhat.

A hátgerinc csontváznak legfontosabb része, ez biztosítja testünk egyenes tartását. Ezen kívül a csigolyák csontburkolatában fut végig idegrendszerünk fontos része, a gerincvelő. A gerincvelő csupa idegsejtből áll, amelyek a különböző ingereket két irányban továbbítják, amolyan adó-vevő készülékként: egyrészt az ingereket — így a fájdalmat is — a megfelelő agyközpontba vezetik, másrészt az agyból kiinduló ingereket továbbítják az izomzat idegsejtjeibe. A hátgerinc stabilitását s egyúttal hajlékonyságát a csigolyák közötti a puha kötőszövetű porckorong teszik lehetővé.

A hátfájdalmak három oka

A gerincvelőbe futó idegszalaknak aránylag szűk csontcsatornán kell keresztülmehatniuk, amelyek a csigolyák mellett helyezkednek el. Ha ezeket a kényes pontokat bármilyen nyomás éri, akkor az egyúttal az idegszalakot is ingerli. Mi okozhat nyomást?

A csontok is „öregszenek”, egyeseknél korábban, másoknál későbbben indul meg a csontok elöregedésének folyamata. Egyik fő tünete, hogy a csontokon néhol kinövések keletkeznek. Minél közelebb van egy-egy ilyen kinövés ahhoz a ponthoz, ahol az idegpálya a gerincbe torkollik, annál nagyobb nyomás keletkezik. Ez okozza a fájdalmat. Am nemcsak a csontok öregszenek, hanem szervezetünk puha kötőszövetei is. A hátfájás gyakori oka lehet tehát az is, hogy a csigolyák közötti puhább porcok kisebb vagy nagyobb mértékben meglazulnak, eltolódnak az idegpályák irányába és nyomást gyakorolnak rájuk. A hátfájások harmadik oka az idegpályák körüli szövetek gyulladása. Ilyenkor elég egy kis

duzzadás az idegpályák mentén vagy végződésénél ahhoz, hogy fájdalomérzet keletkezzék.

Egyszer így fáj, egyszer úgy fáj

Egy és ugyanazon ok több helyütt többfajta fájdalmat okozhat. Ha a hátgerinc felső, nyak körüli részén keletkezik nyomás, akkor nemcsak a fájdalom jelentkezik, amely ki sugározhat egészen a tarkóig, hanem szédülések is fellépnek. Ha a nyomás lejjebb van, a fájdalom kisugározhat egészen a vállba s még tovább a karcsontba is. A deréktáji fájdalmak viszont fájdalomérzetet kelthetnek a medencecsontban és lehúzódhatnak végig a combon. A fájdalomérzet nagyságától függően az érintett testrész izomzatába reflexív görcs állhat, ami szintén rendkívül fájdalmas, sőt fájdalmas izommerevedés is beállhat.

Mitől fáj?

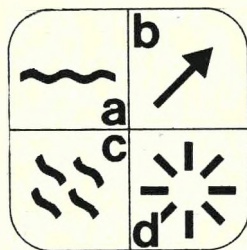
Ha a deréktáji fájdalom hirtelen és nagy hevességgel

Gyakran szokott tévedni?

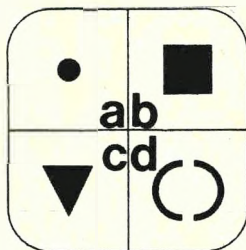
Mindnyájunk ismeretségi körében akadnak olyan emberek, akik szívesen hangoztatják magukról, hogy ők sohasem tévednek. Ez lehet közönséges hencség, de lehet túlzott önbizalom, esetleg egy célratörő egyéniség józan ítélőképessége... Ki hogy van ezzel, arra ad választ alábbi tesztünk.

Minden négyzetben négy szimbólum látható. Az ön feladata, hogy e négy szimbólum közül kiválassza azt, amelyiket a leginkább megfelelőnek, azonosíthatónak találja a négyzet alá írt fogalommal.

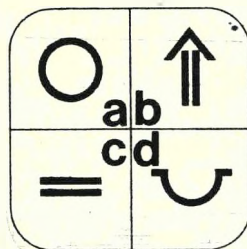
Ha választott, az alábbi táblázatban megtalálja a pontszámokat, s most már csak össze kell adni és elolvasni a választ.



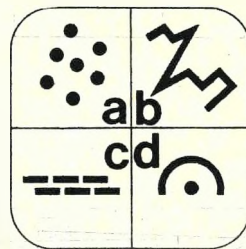
Mozgás



Nyugalom



Önbizalom



Bizonytalanság

Mozgás	Nyugalom	Önbizalom	Bizonytalanság
a - 4	a - 10	a - 10	a - 10
b - 8	b - 8	b - 8	b - 8
c - 2	c - 2	c - 6	c - 2
d - 10	d - 4	d - 2	d - 6

8—13 pont: Viselkedése nagymértékben függ környezetétől. Könnyen lehet önt befolyásolni, szorongó helyzetbe hozni. Általában a körülménytől függően egyszer rezignál, másszor túlzottan lelkesedik. Csupán annyiban ura döntéseinek, hogy milyen erős befolyással vannak önre mások. Közben az ön számára rendkívül fontos, hogy érzelmi-eg mentnyire van érintve. A tévedhetetlen véleménynyilvánítás nem a legerősebb oldala, ahhoz tartja magát, ami az adott pillanatban adott érzelmeinek megfelel.

14—20 pont: Mivel tudja, hogy könnyen befolyásolható, igyekszik ellenállni a kísértésnek, hogy mások önre kényszerítsék saját nézeteiket. Igaz, hogy sohasem akar mindentől az ár ellen úszni, de nagyon igyekszik, hogy mindig

megtartsa saját, egyéni stílusát. Önben az érzelmi gazdagság kritikai érzékkel párosul, s éppen emiatt érdemes érvet nélkül meglehetősen nehéz dolog más meggyőződésre bírni. De ha az esze azt tanácsolja, hogy álláspontját, melyhez addig ragaszkodott, földadja — úgy feltétlenül az észére hallgat.

21—27 pont: Gondolkodásában és viselkedésében igyekszik tévedhetetlen és egyértelmű haladást elfoglalni és megtartani, de azért azt a bizonyos hátsó ajtót is nyitva hagyja. Igyekszik egyensúlyba hozni saját meggyőződését környezetének érveléseivel. Többnyire sikerül is a kompromisszum — de saját egyéni nézete érvényesítésével. Finom megérzései nagy segítségére vannak abban, hogy a saját kitűzött útját kövesse, miközben mindig okosan számításba veszi a realis tényezőket is.

28—34 pont: Elveiből nem szeret engedni. Minél inkább szeretné önt környezetete befolyásolni, annál erősebb az ellenállása. Ami önnek nem felel meg, azt egyszerűen nem veszi tudomásul. Környezete bizony elég sokszor él a gyanúperrel, hogy megingathatatlannal nézetei nem is annyira

jelentkezik, csaknem biztos, hogy a csigolyák közötti porckorong patológus elváltozása okozta. De ha a fájdalom gyengébb s hosszabb-rövidebb időközökben jelentkezik, akkor valószínű a gyulladós megbetegedés.

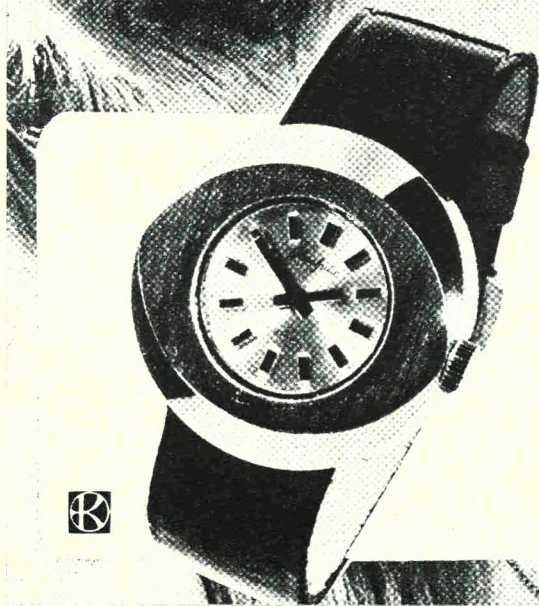
Természetesen a laikus legfeljebb erre vagy arra okra gyanakodhat, ha fáj a háta, a dereka vagy a váll, karja. A diagnózis megállapítása az orvos dolga, amint-hogy a gyógykezelés is az orvos kezébe való. De azért a beteg is tehet egyet s mást addig, ameddig az orvos a gyógymódot, esetleg gyógyszerrel előírja. Óvakodjon a megfázástól, nem árt ha a fájós helyre meleg kendőt, termofórt tesz, meleg fürdőt vesz s a puha ágynak kemény fekhellyel cseréli föl. S még valamit: akármennyire is ajánlja jó ismerőse, ne keresen föl semmilyen „csodatevő” csontkovácsot!

Mint minden bajnál, betegségnél a hát- és derékfájásnál is jobb a megelőzés, mint a gyógykezelés. Sok mozgás, rendszeres torna — ez az, ami elodázhajtja a csontok idő előtti elöregedését.

meggyőződésből fakadnak, hanem inkább a konfliktusoktól való félelméből. Ha végre sikerülne önnek, minden esetben elfogulatlanul mérlegelni a különböző lehetséges nézeteket, sokkal könnyebben jutna egyenesbe, sokkal reálisabban gondolkodna és — viselkedne.

35—40 pont: Amit egyszer a fejébe vesz, azt mindenáron és minden körülmények között keresztülviszi, anélkül, hogy tekintetbe venné a külső tényezőket. Az ön számára csupán egyetlen út létezik — az, amit saját maga jelöl ki magának. Aki ismeri önt, csaknem százszázalékos biztonsággal „megjósolhatja”, hogy fog viselkedni a következő pillanatban, helyzetben. Önnek sohasem sikerül elkerülnie azt, hogy az emberek már eleve ne számítsanak merevségére, rugalmatlanságára, és anélkül, hogy ön ezt egyáltalán tudatosítaná, mindenki azt csinál önnel, amit akar. Az ön nemtoródóm „tévedhetetlensége” odáig fajulhat, hogy az életben mindenben és mindenben csalódní fog. Még nem késő, még segíthet magán, ha többet fog törődni azzal, hogy mi minden játszódik le ön körül.

— 1 —



**Hasznos,
tartós
és szép
ajándék
a KARÓRA**

Klenoty

Kapható: A KLENOTY ÜZLETEIBEN

BARÁTNÓ — Megjelenik évente kilencszer — Kiadja a Szlovákiai Nőszövetség KB Zivena kiadóvállalata, Nálepokva 15, 897 19 Bratislava — Vezető szerkesztő: Harasztí-Mészáros Erzsébet — Szerkesztőség 801 00 Bratislava, Prazská 7 — telefon: 475 00 — Ára 4,— Kés — Előfizetési díj az I. félévre 20,— Kés, a II. félévre 16,— Kés — Szedés és fotoretusálás: Východoslovenské tlačiarne, n. p., 042 67 Košice, Švermova 49 — Nyomja: Polygrafické závody, n. p., Bratislava-Krasňany — Terjeszti a Posta Hírlapszolgálat a PNS — Megrendelhető bármely postahivatalban és kézbesítőnél. Csekk-számlaszám: 45813 — A külföldi megrendeléseket a Posta Központi Sajtókiviteli Szolgálat — PNS — Ustredná expedícia iláče, Bratislava, Gottwaldovo námestie 48/VII. intézi el — a SÜTI 6 21 engedélyével. Magyarországon terjeszti 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.

