



III. szám 1976

BARÁTNŐ

ára 4. — Kés, Magyarországon 10. — Ft

AHÁNY ház -

ANNYI szokás

A levélváltásról, névjegyéről

Szokásunkká vált, hogy amint hazatérünk a munkából, először a levélszekrény ajtaját nyitjuk ki, hogy megnézzük, mit hozott a posta. Örülünk annak, ha az újságok és a sok hivatalos posta között olyan levelet is találunk, amit hozzánk közelálló személy írt. Örülünk a kedves soroknak, érdekes híreknek, figyelmes jókívánságoknak és elhatározzuk, hogy mielőbb válaszolunk a levélre. Mert aki ír, az választ is vár. De ahogy vannak, mondhatnám notórius levélírók, vannak olyanok is, akik notóriusan megfélemeznek a válaszadásról. Pedig ez illetlenség. Ha szűkében állunk az időnek, akkor is illik a levélre legalább néhány sorban válaszolni.

Levélíráshoz ne a füzetből, blokkból tépjünk ki lapot. Legyen otthon tartalékban mindig egy csomag levélpapírunk. A levélpapír és boríték kiválasztása jó ízlésünket tükrözze. Előfordul, hogy a címzett már akkor is tudja, ki írta a levelet, amikor meglátja a borítékot. A férfiak nagyobb, de egyszerűbb, a nők kisebb, divatos színárnyalatú levélpapírt használjanak.

Levelet ne írjunk ceruzával, már azért sem, mert a betűk elkenődnek, idővel megfakulnak. Pedig sokan gondosan elteszik és néhány esztendő eltelte után ismét előveszik, elolvassák a kedves sorokat.

Ha előkészítjük a borítékot a címzéshez, gondoljunk arra, hogy a posta csak az olvasható írást tudja idejében kézbesíteni, amit nem kell barkochbázva megfejteni. És ne felejtjük el feltüntetni az irányszámot sem!

Kedves figyelmesség a hozzánk közelállóknak utazásunkról, nyaralásunkról üdvözetet küldeni. Erre a célra mindig a tartózkodási helyünket vagy a környéket ábrázoló képeslapot küldjünk, hogy a címzettnek elképzelése legyen hollétünkről. Levelezőlapot csak abban az esetben használjunk, ha valakinek valamit nagyon tömören — szinte távirati stílusban — kívánunk a tudtára adni. Képes- vagy levelezőlapon semmilyen magánjellegű, bizalmas

dolgot ne közöljünk. Erre való a levélpapír és a zárt boríték.

A postai küldeményt figyelmesen lássuk el bélyeggel, nehogy a címzettnek még külön postai illetéket kelljen fizetnie.

A hivatalos, üzleti és diplomáciai érintkezéseknél jelentős szerepe van a névjegynek. A magán és hivatalos névjegy között annyi a különbség, hogy míg a magánnévjegy csak a nevet és a címet jelöli, a hivatalos névkártyán a funkciót, az üzem nevét, címét és a telefonszámot is feltüntetjük. Egyes foglalkozási ágazatokban dolgozóknál, mint például az újságíróknál, fotósoknál stb. az otthoni és a munkahelyi címet is fel szokás tüntetni, hogy szükség esetén könnyebben elérhetők legyenek.

Ha hivatalos látogatásunk veszünk részt valamilyen üzem, szervezet vagy hivatal vezető dolgozójánál, akkor átnyújtjuk névjegyünket a titkárnőnek, hogy bejelentesse érkezésünket. A névjegy így megkönnyíti az ismerkedést — és lehetővé teszi, hogy a vendéglátó, akivel első ízben találkozunk, azonnal a nevünkön szólíthasson bennünket. (Mert bemutatkozásnál sokszor nehéz egymás nevét megjegyezni.)

A magánnévjegyet utazások, baráti találkozók alkalmával nyújtjuk át újdonsült ismerőseinknek, akikkel a kapcsolatot a jövőben is tartani kívánjuk. Hozzácsatolhatjuk magánnévjegyünk a virághoz vagy tárgyi ajándékhoz is, amit nem személyesen nyújtunk át a megajándékozottnak. Néhány szavas gratulációt vagy részvétnyilvánítást, új évi üdvözetletet is küldhetünk névjegyünk hátlapján.

Kényesen ügyeljünk arra, hogy névjegyünk ne legyen gyűrött, foltos, hanem ragyogóan tiszta, méltón képviselje tulajdonosát.

Az elmondottakkal összefüggésben egy kérdést teszünk fel még, amelyre azonban olvasóinktól kérjük a választ. Ha fellapozunk egy néhány évtized előtti illemkódexet, azt találjuk benne, hogy magánlevelet nem

illik írógéppel írni. Érvényes-e ez a tilalom a mi gépesített korszakunkban is vagy nem?

A helyes választ kérjük küldjék be a Barátnő megjelenésétől számított tíz napon belül szerkesztőségünk címére: NŐ szerkesztősége, 801 00 Bratislava, Pražská 7. A levelezőlapra kérjük tüntessék fel: Ahány ház — annyi szokás.

AZ ELŐZŐ KÉT KÉRDÉSCSOPORT HELYES MEGFEJTÉSE:

1. Az evőeszközök sorrendjét az elfogyasztott ételek sorrendje határozza meg. A hideg előételt a leves előtt, a meleget a leves után fogyasztjuk.

2. Ha az étkezést befejeztük, az evőeszközt úgy helyezzük egymás mellé a tányéron, hogy a nyelük a jobb oldalon legyen.

3. A tésztához való evőeszközöket a tányér elé tesszük, nyelükkel annak a kéznek irányába, amellyel az evőeszközt fogjuk.

4. A salátát villával, a kompótot kiskanállal fogyasztjuk. ezért kerül a salátástányér a bal a kompótos tálcácska pedig a jobb oldalra.

5. A szalvétát a tányér bal oldalára tesszük.

Helyes megfejtéseikért könyvtalomban részesülnek:

Soproni Angéla, Szécsény,
Magyarország

Nagy János, Nové Zámky
(Érsekújvár)

Sóki Zsuzsanna, Štúrovo-Nána
(Párkányána)

Zsoll Györgyné, Szolnok,
Magyarország

Varga Vilma, Pastovce
(Páztó)

Koncz Katarina, Velký Krtiš
(Nagykürtös).

A nyerteseknek gratulálunk!

VÁRNAI ZSENI

... hogy
ne lehessen
háború
soha!



Nyugodj meg szív, egyéni bánatodról
ne dobogj most, ó, bármilyen nehéz
holt kedvesed után nem búslakodni,
s gyarló életed sebeit se nézd . . .
tekints inkább föltebbi régiókba:
a holdba nézz, hol kitűzték jeled,
gondold csak el, ha ily magasba értél,
mily új csodákra virrad gyermeked.

Lásd, nagy utat tettünk meg az időben
pár évvel csak az öldöklés után,
mikor az Ember vérét csapraverték
örült gyilkosok galádul, bután,
mikor testekből hegyek tornyosultak,
s rommá omlott a népek otthona . . .
s ma ölelésre tárjuk karjainkat,
hogy ne lehessen háború soha!

Ó, emberek, kik élni megmaradtunk,
s emlékezünk, mi tudjuk mit jelent
megérni és a megmaradt erőnkől
munkálni még a boldogabb jelent
együtt az új, virágzó ifjúsággal,

mely szebb, erősebb, mint a régi volt . . .
ők járnak majd az óriások útját,
s őket látja majd elsőül a hold.

Ó, fiaink, szép lányaink, a Béke,
itt kopogtat most szívünk ajtaján,
tán' búcsút mondunk már
a fegyvereknek,
erőt ad hozzá az új tudomány:
az Eszme, minden jónak érlelője,
mely nagy célokért küzdeni hevít . . .
ő hívja most igaz testvériségre
a földkerekség minden népeit.

Mint forró áram, ömlik el szívemben
korunknak lázas, izzó dallama,
új történelmet vajudik e század
vérből, kínból, mint óriás anya.
Érzem gyötrelmét, görcsös tárlását,
de útban már a boldog pillanat,
mikor a föld újszülött magzatára:
a Béke-korra ráragyog a nap!

Milyen frizurát?

1. A sportoló lányok kedvenc frizurája ez a homlokot takaró, poni-frufus és hátul a vállig érő hajviselet. Az edzések után a zuhanyozás ugyanis rendszerint kárt tesz a frizurában, de ez a hajviselet — ha a haj jól le van vágva — pillanatok alatt rendbehozható.



2. Gyenge tartóshullámmal — amely csak a hajvégeket tartósítja — és egy jó hajkefével könnyen rendben tarthatjuk ezt a praktikus és csinos, laza frizurát.



3. Ha a poni-frufus hajat a fülek körül és a tarkón becsavarjuk, ilyen bodros, szellős frizurát kreálhatunk belőle.



4. A nyáron is divatos marad ez a hajviselet. A megmosott hajszálakat elől-hátul felfelé csavarjuk be, a loknikat felfelé fésüljük.

ROMEO

a tükör
előtt

A férfiaknak, akár csak a nőknek — örömet, gondot is okoz a frizura. Ma nincs sok különbség a félhosszú női hajviselet és a férfiak modern frizurája között — talán csak annyi, hogy a nők haja általában gondozottabb, ápoltabb, mint a férfiaké. Mert amikor elhatározták, hogy megnövesztik a hajukat, nem számoltak azzal, hogy minél hosszabb a haj, annál többet kell gondozni, hogy ne csak divatos, de esztétikus, izléses is legyen. Láttam olyan munkaruhába öltözött, malteros kezű fiatalembert, akinek lágyan vállára omló haja ragyogóan tiszta, fényes volt. (Kár lett volna érte, ha beleszagad a vége a malterba.) De találkoztam már — nem is egyszer — olyan egyetemistával, akit azonnal hazaküldtem volna fejet mosni. (Nem engedtem volna be az előadói terembe.)

A frizurájuk modernségére már a serdülőkor legelső lépcsőjén álló fiatalok is kényesek. Nem is olyan régen a borbélyüzlet kirakatának üvegében nézegette magát egy tizennégy év körüli legényke és közben szaporán nyelegette a könnyeit. Látni lehetett rajta, hogy „birkanyírásón” volt és a borbély egy kicsit jobban megkopasztotta. Valaki elment mellette és megszólította, hogy ne itassa az egereket, hanem kössön éjjelre minden szál hajára egy fél téglát, reggelre megnyúlik a haja és azután sokat tisztogassa, sokat kefélje, hogy minél hosszabbra nőjön.

Nem tudom, hogy a legényke megfogadta-e a jó tanácsot — nem a féltéglára gondolkodok, hanem a hajápolásra. Mert az egészséges férfiúsnak — ami már a serdülőkorban kezd csírázni — nemcsak a hajviseletben, de a hajápolásban is meg kell nyilvánulnia. Legalább olyan fontos, hogy a külsejére gondot fordító férfi haja tiszta, jószagú legyen, mint az, hogy fényes legyen a cipője, vasalt a ruhája, divatos az inge, nyakkendője.

A hajat — legyen az rövid vagy hosszú



— rendszeresen kell gondozni, mosni, időnként nyírni is, hogy formát adjunk a frizurának.

Hajmosás után frissítsék fel kissé a fejbőr vérkeringését, adjanak a hajgyökereknek egy kis tápanyagot, egy kis vitamint, hogy jobban nőjön, dúsabb legyen a haj, ne korpásodjon a fejbőr, és hogy elejét vegyék a hajhullásnak.

Igen jó hatású hajápolószerek a nyírfavíz (brezová voda), a csalánkivonatú hajvíz, az Akvanin, a gazdag vitamintartalmú Vitanol „C” és az Arvit.

A hosszú hajat, különösen ha tulajdonosa poros, erősen szennyezett levegőjű helyiségben dolgozik, gyakrabban kell mosni. Nem leányválok az olyan férfi, akinek vállig érő haja csomókban, ragaacsosan tapad össze, még akkor sem, ha egyébként jó megjelenésű és férfi mivoltának virágkorát éli. Azoknak a férfiaknak, akiknek haja gyorsan zsírosodik, az „Euderma” márkájú sampont ajánljuk hajmosáshoz. Tartsák be a csomagoláson feltüntetett utasítást és meglátják az eredmény nem marad el.

Két hajmosás közben nem elég a hajat naponta csak néhányszor megfésülni. Vegyenek egy sűrűbb szálú hajkefét és esténként tisztítsák meg hajukat a napközben rátapadt portól. Így nemcsak azt érik el, hogy hajuk csillogó lesz, de az ingallérjük és a ruhájuk gallérja sem piszkolódik olyan gyorsan mint a hozzáérő, ráboruló piszkos hajtól.

Elmondtuk már, hogy a férfiak óvakodjanak az illatos kozmetikai szerektől, így a szagos hajlakk sem alkalmas a férfiaknak frizurájuk tartósítására. Akinek azonban a haja mosás után nagyon megpuhul és széthullik, a „For man” márkájú, férfiak részére gyártott hajlakkot ajánljuk, amelyből egy egészen kevés permet is rögzíti a frissen mosott frizurát.



EKINTETÜNK VARÁZSA

Az élénk, ragyogó szem emeli az arc szépségét. A szemek elárulják, milyen az egészségi állapotunk, közérzetünk, hangulatunk. A fáradt, kivörösödött, karikás vagy tászkás szem lerontja az egész arc esztétikai hatását. Fordítsunk tehát figyelmet szemünk ápolására.

Ha hosszasan olvasunk, vagy cigarettafüstös helyiségben tartózkodunk, elfárad a szemünk. Frissítsük fel váltott — hideg és meleg kamillateás borogatással. Szintén a szemfáradtság enyhítését szolgálja az orosz tea erős forrázatából készült borogatás is.

lehűtött vizet tartalmazó edényben 50 gr rozmaringot áztatunk huszonegy órán keresztül. Azután hozzáadunk ugyanannyi mennyiségű rózsavizet (drogériában kapható) és kb. 15 gr 90 fokos alkoholt. A borogatást inkább este alkalmazzuk, lefekvés előtt.

Pihenteti a szemet a búzavirág forrázattal történő lemosás is. Erősíti a legyengült izmokat és jó hatása van a ráncok megelőzésében is. Egy liter vízben két kanálnyi búzavirágot főzünk meg.

Ha a fáradtság miatt karikás a szem, készítsünk esténként



A langyos teába vattatampon áztatunk, rátesszük a szemhéjunkra és tíz-tizenöt percig rajta hagyjuk.

Ha szemünk érzékeny a porra, gyorsan könnyezik és kipirosodik, borogassuk naponta kétszer, — reggel közvetlenül felkelés után és este lefekvés előtt — bőrvizes oldatba áztatott vattatamponnal. Nagyon jó hatású a bodza- és a hársfavirág langyos forrázatából készített borogatás is. A forrázatot úgy készítjük, hogy felteszünk föni másfél liter vizet és ha forr, mindkét virágból kb. 50—50 grammot leforrázunk vele.

Ha van a kertünkben rozmaringbokor, akkor a fáradt, gyulladós szemhéjra rozmaringvizes borogatást is készíthetünk. Ezt a házi kozmetikai szert úgy készítjük, hogy másfél liter esővizet vagy előzőleg felforralt és utána

hársfavirágból borogatást, mártunk bele egy gézdarabkát, feküdjünk le, a borogatást tegyük a szemhéjunkra és 15—20 percig csukott szemmel pihenjünk.

A növényvilág még sok ajándékot kínál a nők szépségének ápolására és megőrzésére. Itt van például a dióhéj és a diófalé. Ha fél liter forrásban lévő vízbe márknyi zöld dióhéjat dobunk, néhány pernyi főzés után sötét színű teát nyerünk, mely a napszitta szemöldöknek és szempillának — tamponálás után visszaadja az eredeti színét. Sőt, ha a kezelést többször is megismételjük, még sötétebb árnyalatot is kapunk. Ha a szemek környékét diófaléval készített főzetbe mártott vattával törölgetjük meg, aranyos, gesztenyeszínű árnyék keletkezik a szemek körül, ami emeli a szem tekintetének varázsát.

„Nem ártalmas-e az önmegtartóztatás — úgy érzem, attól vagyok ingerlékeny és ideges, hogy nem élek rendszeres nemi életet. Elvált férfi vagyok. Csalódtam volt feleségemben, így érthető, hogy százszor is meggondolom, mielőtt új kapcsolatot kezdenék valakivel. De így is nehéz. Félek, hogy ösztöneimre hallgatva esetleg olyan nőre találok, akit eszemre hallgatva messzire kikerülnék“ — írja V. P. olvasónk.

Az orvosi szakkönyvek szerint az önmegtartóztatás nem ártalmas, ha nem nyúlik hosszú időre, az idő hosszúsága viszont erősen szubjektív. A szexuális böjtölést az emberek egy része hosszú évekig is kibírta és kibírja nagyobb ártalom nélkül. De a nemi ösztön évekig való felfüggesztéséhez nemcsak erős elhatározás, jellem

és akarat szükséges, hanem bizonyos idegrendszeri stabilitás, lelki kiegyensúlyozottság is, ami nem mindenkié. Kiegyensúlyozatlan, labilis idegrendszerű emberek, még ha válalalkoznak is a nemi önmegtartóztatásra, nemigen tudják megvalósítani, mert a valóság, a környezet hatása erősebbnek bizonyul elhatározásuknál. Nem ritkán idegrendszeri zavarokat is előidézhet az önmegtartóztatás, a szexuális neurózis különböző tüneteit idézheti elő. Ez az állapot érthetően zavarja az embert mindennapi munkájában, határozatlanná, ingerlékenyvé, levertté teszi. Az sem tartozik a ritkaságok közé, hogy néhány évi önmegtartóztatás után bizonyos zavarok — pl. korai magömlés, idegi alapon kifejlődő impotencia — mutatkoznak a meginduló nemi életben is, jobbra azokban az esetekben, amikor az önmegtartóztatáshoz téves elképzelések társulnak, pl. a nemi élet veszélyessége, vagy bizalmatlanság,

félelem a nemi partnertől bizonyos értelemben.

Ami választása helyességét illeti, azt ajánlhatjuk, először az eszével figyelje, vegye szemügyre, s miután úgy gondolja, hogy az a bizonyos nő, emberi értékei révén megfelelne igényeinek — azután keresse a közeledés érzelmi módját, lehetőségeit.

„Két éve házasodtunk össze. Férjem már nagyon szeretne gyereket. Én félek — nem a gyermektől, hanem a terhességtől. Volt egy ismerősünk, akit állandóan a hányás kínozta, arca megcsúnyult, szülés után pedig hasán, mellén csúnya csikok maradtak vissza a bőrén. Mi lesz, ha én is így megcsúnyulok és a férjem kiábrándul belőlem?“ — írja V. I. olvasónk.

Aggályait bármelyik asszony, édesanya könnyen eloszlatná. Bizonyára segítene ebben a férje is, ha tudná, min töpreng. De vegyük sorba! A terhességnek valóban igen gyakori kísérő tünete a hányás. Legtöbbször már a terhesség elején, és inkább a reggeli órákban szokott jelentkezni. Előfordulhat azonban, hogy az egész terhesség alatt nem jelentkezik, vagy hogy a harmadik hónap után elmarad. Nem ritkaság az idegrendszeri, lelki beállítottság következtében fellépő hányás sem. Már maga a terhesség tudata, vagy az attól való félelem is előidézheti, nem is beszélve arról, hogy vannak, akik terhesség nélkül is könnyen hányanak. Ma már sok gyógyszerünk van ez ellen, úgyhogy ettől nem kell félni, még ha naponta — a három hónap alatt — el is kellene viselni. Hiszen annyi szép, új élmény kárpótolt érte! Férjünk figyelmesége, újfajta gyöngédsége, környezetünk tisztelete, a tervezés, álmodozás, vajon milyen lesz? Barna, vagy kékszemű? Fiú, vagy lány?...

Belülről világító mosoly szépíti a kismama arcát, amely barna foltocskáival együtt bájos és meghatározható. A bőrápoló készítmények egész sorát veheti igénybe a mai nő, hogy arca, bőre hamvasságát megőrizze, ha akarja, a barna foltokat is halványíthatja a néhány hónap idejére krémpúderrel. A csinos kismamaruhák, a rendben tartott haj — olyan mássá, újszerűvé teszik az állapotos nőt, amivel semmilyen mesterkéltségszerűség, divat nem versenyezhet.

Azoknak a szülő nőknek a hasán, mellén valóban visszamarad-



nak a zsírszövet tágulása által létre jött szakadások, csíkok, akik terhességük alatt a kelleténél jobban meghíztak. Okosan, észszerűen, kiadósan kell táplálkozni a kismamának, de nem kell kettő — sőt három — helyett édességeket, tésztafélét ennie. Sok zöldség és gyümölcs, tejtermék, hús és tojás — ez a lényeg. És a megfelelő torna, mellmasszázs. Terhesség után néhány hónappal, legkésőbb egy-másfél évvel eltűnnek a bőr csíkjai annyira, hogy nyugodtan viselhet továbbra is kétrészes fürdőruhát. De nem is ez a leglényegesebb. Hanem az, hogy a gyermek szilárdabb kapcsolatot kap a férj és a feleség között, mint az arc hamvassága, évekkkel csökkenő fiatalsága. Ha két ember azért kötött házasságot, mert szereti egymást, akkor az Ön által felsorolt kétségek és vélt okok semmivé foszlanak, ha jelentkezik a kis harmadik, akinek tulajdonképpen az otthonukat építik.

„Lehetséges-e megtermékenyítés szabályszerű közösülés nélkül, illetve milyen a mesterséges megtermékenyítés?” — kérdezi H. Z. olvasónk.

Számos esetet említenek az orvosi szakirodalomban, amelyben bebizonyosodott, hogy a himcsírasejtek akár véletlen következtében, akár „óvatos nemi játék” folytán, közösülés nélkül kerülnek a megtermékenyülés helyére. Például volt olyan 14 éves lány, aki szülei ágyában aludt, és az ott szétkenődött apai ondótól termékenyült meg. Előfordul a póruhájt jegyesek tragikomédiája, az élettani értelemben vett, anatómiailag szűz menyasszony teherbe jutása. Ez olyankor jön létre, amikor a normális nemi érintkezés helyett szexuális játékkal akarják pótolni a közösülést. Magömlés esetén a himcsírasejtek könnyen eljutnak a megtermékenyítés helyére.

Mesterséges megtermékenyítésnél az ondót arra alkalmas készülék segítségével oda juttatják, ahol a megtermékenyítés lehetséges, illetve valószínű. Az ilyesmi akkor jön szóba, ha akár a férfi részéről áll fenn közösülési impotencia, akár a nő belső nemi szerveiben van olyan elváltozás, ami a himcsírasejtek normális behatolását megnehezíti, vagy lehetetlenné teszi. Ilyenkor a házastársak közös elhatározása alapján friss ondót juttatnak a megtermékenyítés helyére.

BIZALMAS BESZÉLGETÉSEK

„Nemsokára itt a nyár, de nekem az utóbbi években egyre nagyobb gondot okoz, ha a férjem elkezd beszélni a szabadságról, üdülésről. Imád fürödni ő is, meg a gyerekek is. Én azonban kényelmetlenül érzem magam fürdőruhában, mert most, hogy a negyvenedik évem felé közeledek, furcsán gyűrötté, ráncossá, petyhüdtté kezd válni combomon, hasamon a bőr. Ruhában még jól nézek ki, de az ember mégsem mutogatja szívesen, hogy öregszik.”

Zs. V. leveléből

Az öregedés folyamatát lassítani lehet, de megállítani nem. Mindenkinek szembe kell néznie ezzel a ténnyel, viszont sok mindent tehet egy nő azért, hogy negyvenéves korán túl is megőrizze bőre, izmai rugalmasságát, fiatalosságát. Az említett jelenség egyetlen ellenszere — és gyógyszer — a torna. Lapunk hasábjain és szakkönyvekben is talál a has, a combok és a mellek rugalmasságának megőrzésére ajánlott gyakorlatokat. Van még két-három hónapja, hogy felkészüljön a nyaralásra, a fürdésre. Fokozatosan igényesebb, de rendszeresen végzett testedzéssel visszaállíthatja még combjai, hasa rugalmasságát. Gondosan válasszon fürdőruhát, hogy az előnyösen kiemelje vagy eltüntesse előnyös vagy előnytelen vonalait. Kozmetikai készítményeink segítségével felüldítheti faradt bőrét is (fürdőolajak, krémek) még a nyári üdülés előtt. A napozásnál legyen majd óvatos és gondoskodjon megfelelő napozó olajról, vízpótló arcpakolásról. A fürdés, úszás

üdítő, fiatalító hatása biztosan kedvet csinál a további kellemes nyaralásokhoz is.

„Bizonyára a változás tüneteit észlelem magamon. Fáj a fejem, ingerült vagyok, előnt a hőség, szédülök. Félek orvoshoz menni, mert azt is gondolom, hát-ha rákom van, vagy valamilyen más, komoly bajom.” — írja A. J. olvasónk.

Lehetséges, hogy ötvenéves korban valóban a klimax jelentkezik. Viszont mindenképpen fel kell keresnie az orvost, különben másik — úgy gondoljuk, indokolatlan aggodalma — nem oszlik el.

A változás korában levő nők közül valóban sokan ingerlékenyebbek, indulatosabbak, érzékenyebbek. Általában nehezebben illeszkednek bele a környezetükbe, mint azelőtt. Normális körülmények között e tünetek nem keltik a betegség érzését, s néhány év alatt elmúlnak. Fontos, hogy a környezete — elsősorban a család — megértse ezt az állapotot, és türelemmel, segítő elnézéssel bánjon a változás korában levő nővel. Gyógyszerekre, nyugtatóra, esetleg hormonkészítményekre általában ritkán van szükség. A súlyosabb zavarok főleg azoknak az esetében fordulnak elő, akiknek már előzőleg is bizonyos rendellenességei voltak. Aki normálisan menstruált, gyermeket vagy gyermekeket hozott a világra, nemi életében kiegyensúlyozott volt, úgyszólván sosem szenved a változás korában. Ha mégis jelentkeznek a zavarok, akkor orvoshoz kell fordulni és kímélő életrendet kell kialakítania, sok sétával szabadban való tartózkodással.



Jellegzetes hímzés-technikát mutatunk be, amelyet a Komárno (Komárom) melletti Martošovce (Martos) községben készítenek. A martosi viselet legszebb darabjai „metéléses” technikával készültek. A metéléshez alapanyagul világoskék perkált használtak, erre dolgozták rá piros anyag-

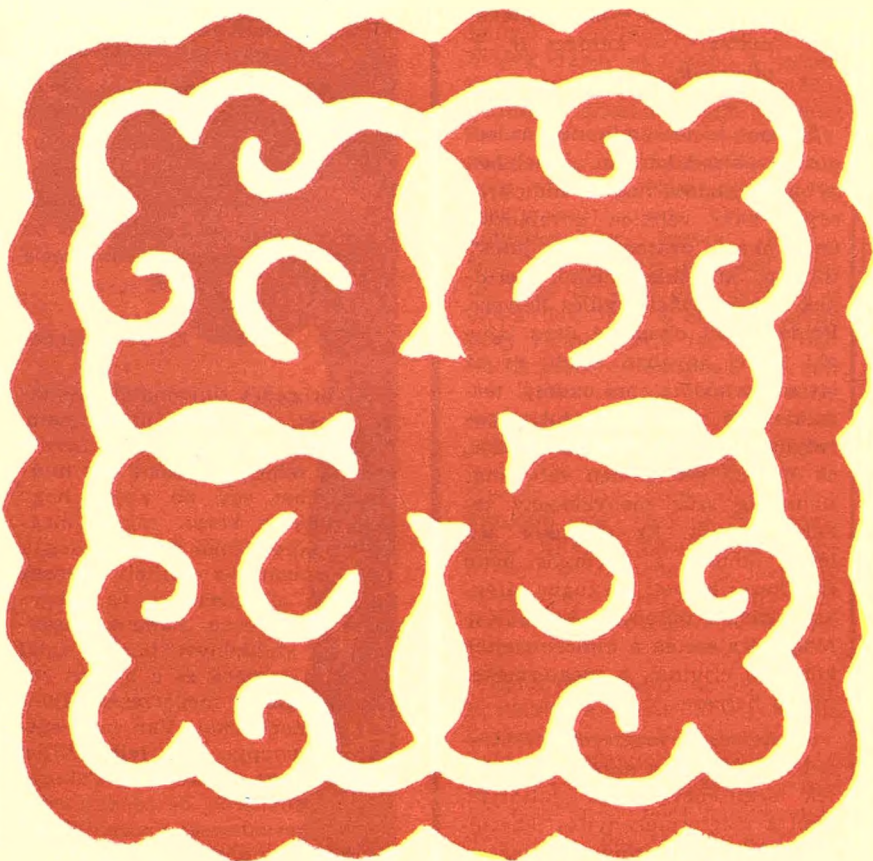
ból a mintát. Már négy generáción keresztül varrták a metéléses mintákat a viselet darabjaira, vállkendőre, kötényre.

1920-ban a Martosra került lelkes tanítónő, Takács Olga, összegyűjtötte az addig használt mintákat, az ún. „tulipántot” és a „kakasfogat”. Ezeknek a mintáknak a kivarrásához a piros anyagot összehajtogatták és kivágták. Takács Olga új mintákra tanította meg az asszonyokat s így változatosabbá tették a vállkendőket.

A rátétként használt anyagnak szintartónak kellett lennie. A piros anyagra másolópapír segítségével rárajzolják a kiválasztott mintát. Az alapanyagra ráfércelik a piros anyagot, hogy el ne mozdulhasson. A mintát szakaszosan vágják ki, hogy a piros anyag ki ne rojtozódjon a munkamenet közben. A muliné hímzőszálat szálakra szedik szét

ügyes

KEZEK



s csak egy szállal varrnak. A piros anyagot vékony tű segítségével a rajz szerint aláhajtogatják, igazítják a tű segítségével az előrajzolt minta szerint, és apró szegőöltéssel rávarrják az alapanyagra.

A komáromi múzeumban, a Dunajská Streda-i (dunaszerdahelyi) s a nemrég megnyílt martosi falu-múzeumban, emlékszobában megcsodálhatjuk az ügyes kezű martosi asszonyok festői viseletét.

Most már többnyire csak a terítőkre kerülnek a szép minták. Ezekből mutatunk be két darabot, hogy olvasóink is kedvet kapjanak a szép martosi kézimunka készítéséhez. A modern lakást is nagyon jól díszíti, akár asztalterítőknél, vagy vendégfogadáshoz kisebb terítőkből álló szettnek varrjuk ki. De ruhára is alkalmazhatjuk a motívumokat, természetesen mértékkel, mert így mutat jól.



Öltéstechnikák

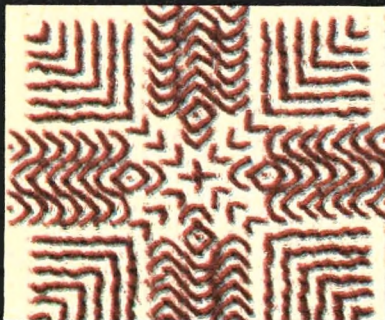
Több egyszerű, de csakis számszámolásra alkalmas alapanyagra készíthető mintát közlünk. Az egyszerű öltések variálásából indultunk ki. Természetesen más színekkel is himezhetünk.



Sarokmegoldással készített, több színű, egyszerű minta. Sormintát is készíthetünk belőle, melyet végigvezetünk a terítő szélén.

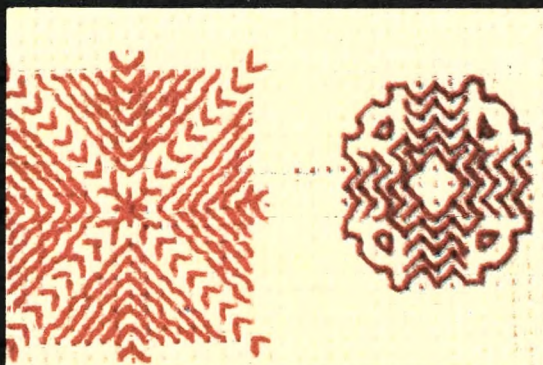


Két összeálló himzőfonalunkat változtathatjuk a mintában és így himzésünket változtatossá tehetjük. A terítő két szélén alkalmazhatjuk, vagy csak a terítő közepén futtatjuk a mintát s a szélét keskenyen visszahajtjuk.



Mint négyzetes elemet sarokmegoldásnak alkalmazhatjuk a mintát.

Négyzetes minta, változva himezhetjük az egymás mellé kerülő négyzeteket. A1 ovális mintát szintén hasonló módon használhatjuk fel terítőnkre.



A több, egyszerű motívum közlésével szeretnénk segíteni, hogy a kézimunkázni szerető asszonyoknak és lányoknak ötlet adjunk ahhoz, hogy fantáziájuk szerint variálhassák ezeket a mintákat izléses, lakásukat szépen díszítő terítőkre.

BARÁTNŐK klubja

Szabad időben

N
Ő
K
I
S
E
L
K
E
Z
D
H
E
T
I
K

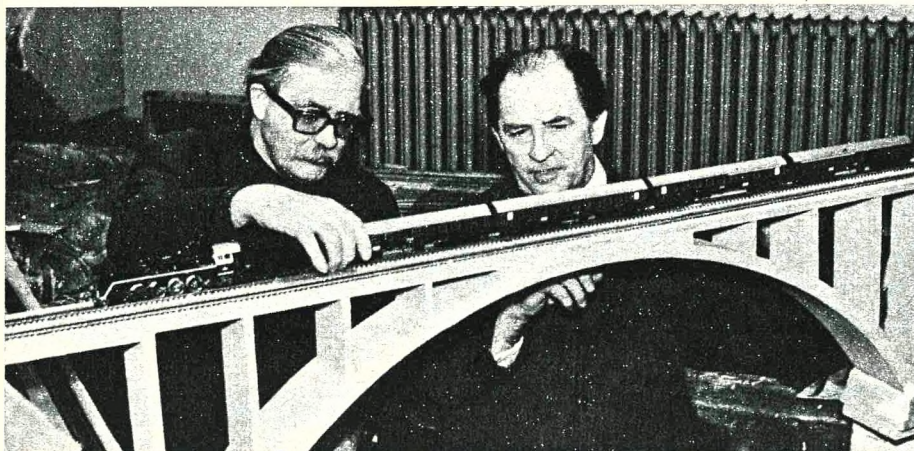
Finoman zakatolva fut a vonat a több szintes hegyi pályán. Hol egy alagútból bukkan ki, hol a viaduktot szeli át, majd hirtelen leáll a nyílt pályán. Valami kis üzemzavar keletkezett. — Aladár, kapcsolj ki — szól oda Molnár Sándor a fivérének, és megnézi, hogy hol a hiba.

Nem is olyan régen még ugyanilyen szakértelemmel vizsgálta volna az „igazi” mozdonyt, amelyet vezetett. Annak a kicsinyített mását modellezte meg az egykori jogász, a későbbi géplakatos szakmát kitanult mozdonyvezető, a vasút szerelmese.

— Apám vasutas volt, és így már gyermekkoromban sokat utaztam. A vonzalom régi.

Ez tehát a hobby alapja. A hivatásszeretet ma ilyen formában tükröződik.

— Nyolcszáz óra munka van ebben a kis mozdonyban, amit a hétvégi szabad időmben készíttettem. Körülbelül 800 alkatrészből áll és 800 gramm a súlya. De ezt csak érdekességként említem. Van otthon egy kis „műhelyem”, ott kedvemre fúrhatok, esztergályozhatok. Egy modellezőnek kb. 15 szakmához kell értenie, legalább valamit. Ha a fogaskerekeket, meg a motorokat meg is veszem — különben ezt a nemzetközi versenyeken is elismerik — az igazi modellezés az, ha mindent maga készít az ember. Először persze a tervét.



NYELVTANFOLYAM

HIVATALBAN

1. Szeretnék belépni a Szlovákiai Nőszövetségbe (SZNSZ)
2. Az újságokban, rádióban, televízióban sokat olvastam és hallottam a nőmozgalomról.
3. Ismerem a nemzetközi nőmozgalom kimagasló személyiségeit is.
4. Nemrég láttam egy szép életrajzi filmet Eugénie Cottonról.
5. E. Cotton volt a Nemzetközi Demokratikus Nőszövetség (NDNSZ) első elnöke.
6. A televízióból és fényképekről ismerem a nőmozgalom mai kiváló egyéniségeinek arcát: Valentyina Tyereskováét, Gusta Fučíkováét, Ilse Thielet, Aruna Aszaf Aliét, Angela Davisét és másokét.
7. A mi falunkban (üzemünkben) szintén van nőszervezet.
8. Szervezetünknek ötven tagja van.
9. Most készülünk az évről taggyűlésekre.
10. Új vezetőséget választanak.
11. Az SZNSZ tagjai tagsági könyvet kapnak.
12. Már megismerkedtünk az SZNSZ alapszabályaival.
13. Ez a nyomtatvány jelentkezőív az SZNSZ-be.
14. Töltse ki olvashatóan, nyomtatott betűvel vagy írógéppel.
15. A jelentkezőívet küldje el postán (hozza el személyesen).
16. Sürgős.
17. Írja fel a nevét, vezetéknevét, születésének idejét, lakhelyét és munkahelyét.
18. Tüntesse fel a hivatását, családi állapotát, gyermekeinek számát, és tagságát a társadalmi szervezetekben.
19. A kérdőívhez csatoljon rövid életrajzot és két fényképet.
20. Az életrajz tartalmazza a személyi adatait, a munkához való viszonyát, és társadalmi elkötelezettségét.
21. A kérdőívet saját kezűleg írja alá.

V ŰRADE

1. Chcela by som vstúpif do Slovenského zväzu žien (SZŽ).
2. Z tlače, rozhlasu a televízie som veľa čítala a počula o ženskom hnutí.
3. Poznám i významné osobnosti medzinárodného ženského hnutia.
4. Nedávno som videla pekný životopisný film o Eugénie Cottonovej.
5. E. Cottonová bola prvou predsedníčkou MDFŽ.
6. Z televízie a z fotografií poznám i tváre významných dnešných osobností ženského hnutia aké sú: Valentína Terešková, Gusta Fučíková, Ilse Thiele, Aruna Asaf Ali, Angela Davis a ďalšie.
7. V našej dedine (v závode) je tiež organizácia zväzu žien.
8. Naša organizácia má päťdesiat členiek.
9. Teraz sa pripravujeme na výročné členské schôdze.
10. Bude zvolené nové vedenie.
11. Členky SZŽ dostanú novú členskú legitimáciu.
12. Už sme sa oboznámili so stanovami SZŽ.
13. Toto tlačivo je prihláška do SZŽ.
14. Vyplňte čitateľne, s paličkovým písmom, alebo písacím strojom.
15. Prihlášku pošlite poštou (prineste osobne).
16. Je sŕne.
17. Napište si meno, priezvisko, dátum narodenia, bydlisko a pracovisko.
18. Uveďte povolanie, rodinný stav, počet detí a členstvo v spoločenských organizáciách.
19. K dotazníku treba pripojiť krátky životopis a dve fotografie.
20. Životopis má obsahovať osobné údaje, vzťah k práci a spoločenskú angažovanosť.
21. Dotazník podpište vlastnoručne.

Azután megrajzolom és hozzá-látok a kivitelezéshez. Minden mozdonyok a modelljét el akarom készíteni, amelyeket vezettem. Úgy tudom, Szlovákiában ketten-hárman vagyunk, akik ilyen modelleket készítenek. De igazán örülnék, ha többen lennének! Ezzel a mozdonyal Berlinben első díjat nyertem egy nemzetközi versenyen. Az volt az törekvésem, hogy modellem annyi kocsit húzzon, mint én a való-ságban a mozdonyommal. (De jó érzés is volt az a tudat, hogy mögöttem 600—1000 ember ül és én felelős vagyok értük!) Elképzelésemet sikerült megvalósítanom.

A bratislavai Svázarm épü-letének padláshelyiségében, a vasutasok klubjában nézeget-jük, csodáljuk meg a hat mé-ter hosszú, majd három méter széles pályát, amely uralja a helyiséget. Ennek a „hatalmas” pályának a létrehozója viszont Molnár Aladár és se-gítőtársai, tizenöt évesektől a hetvenes évekig.

— Nem kapott kedvet né-hány fiatal a vasutas szakmá-hoz?

— Dehogyan nem! Ketten-hárman már jelentkeztek a vasutastanonc-iskolába.

A falra kifüggesztett táblák-ra siklik a tekintetünk. Régeb-ben használatos gőzmozdonyok mértani pontossággal szerkesztett terve. És mindjárt hozzá a szóbeli magyarázat, a laiku-

sok számára ismeretlen, — a mozdonyokon feltüntetett szá-mok rejtélyének magyarázata. A gőz kerekekre gyakorolt hajtóerejének jelzése, azután a sűrített levegővel történő fékezés mechanizmusának ma-gyarázata és még ki tudja, mi-lyen magyarázat következett volna... ha az esti sötétségbe boruló város hazakészülődésre nem ösztönzött volna bennün-ket.

Tíz éve alapították a klubot a Molnár fivérek és hasonló lelkes társaik. Ma már 48-an vannak. Nagyon szeretnék, ha többen is bekapcsolódnának és felvennék velük a kapcsolatot az ország bármely részéből.

— Csak szeretni kell ezt a szakmát és akkor már örökre fogva tartja az embert. Ha ilyen formában is, vesszőparipaként. Nagyon sok tartalmas, örömteli órát ad. És társakat, közös, kellemes időtöltést. Akaraterőre, kitartásra ösztön-zi a fiatalokat is, míg a célt el nem érjük, meg nem való-sítjuk a fantáziánkból szüle-tett elképzelést.

Még egy röpké kérdés Mol-nár Sándorhoz, aki a nagyszerű modelljeiért, ténykedéséért elnyerte a sportmesteri titu-lust. Mit szol a vesszőparipá-jához a felesége?

— Megérti, sőt, ha elkészül a modell, velem örül a siker-nek!

(ber)



Romániai 18 éves kislány szeretne magyar vagy szlovák fiatalokkal magyar nyelven levelezni. Harmadéves gimnazista. Címe: Partin Ibolya, 2212 Sacele, Str. Avram Jan-cu 11 Jud. Brasov, Románia.

Magyarországi olvasónk sze-retne csehszlovákiai, jugoszlá-viai fiatalokkal kártyanaptárt cserélni. 1969 óta gyűjt a kártyanaptárt, sokféle nap-tárt tud cserélni. Címe: Far-kas Ildikó, 6794 Üllés, Wesse-lényi u. 37. Magyarország.

Huszonnyolc éves zalaapáti

(Magyarország) olvasónk sze-retne csehszlovákiai lánnyal, vagy asszonnyal levelezni, barátságot kötni, aki szereti a könyveket, tánczenét, vagy esetleg valamit gyűjt. Címe: Kovács Lászlóné, 8741 Zala-apáti, Kossuth Lajos u. 1. Zala megye.

Gemerská Hôrka-i (Gömör-horkai) tizenhat éves lány, szeretne hasonló korú fiata-lokkal levelezni, barátságot kötni. Szeret olvasni, sokat jár a természetben. Címe: Sza-bari Judit, 049 12 Gemerská Hôrka 265, okres Rožňava.



NEM MONDHATOM

EL

SENKINEK ...

De most, hogy már túl vagyok a hatva-nadik évemen, talán mégis... elmondom, hogy mások okuljanak belőle.

Negyvenévesen maradtam özveg. Két kislánnyal. Az egyik akkor volt tizennyolc éves, a másik tizenöt. Nehéz volt elviselni a férjem elvesztését, de élni kellett és a fiatalok mellett nem ülhet magába roskad-tan, szomorúan az ember. Dolgoztam, ne-veltem őket. Húszéves korában meny-asszony lett a lányom. Valahogyan úgy alakult, hogy akkor beszélgettem el egyre gyakrabban a munkahelyemen egy magá-nyos, jóra való, komoly férfival, akit még évekkel azelőtt elhagyott a felesége. Úgy kezdődött, hogy nálunk hiányzott a férfi-kéz. Elromlott a csap, a zár. Egyszer kifa-kadtam a munkatársaim előtt, hogy lehe-telenség szakembert találni, vagy kivárni, amíg a szerelők megcsinálják. Felajánlot-ta, hogy segít. Először a lányaim kalauzo-lása mellett javította sorra a meghibásod-tott ajtókat, szekrényzárakat. Később én kínáltam meg kávét, uzsonnával. Jó volt vele beszélgetni. Néhány hónap múlva megkérdezte, nem akarok-e újra férjhez menni? Azt mondtam neki, meg kell be-szélnem a gyerekekkel.

És azt hiszem, ezt nem kellett volna. Mert a lányaim hozzászórtak, hogy csak velük foglalkozom, törődöm. És hát — az ő szemükben nevelésképpen öreg voltam. Amikor zavartan és pironkodva megmond-tam nekik, min gondolkodom, a kisebbik egyszerűen kinevetett, a nagyobbik pedig szinte megsértődött... Nemet mondtam, mert nem akartam, hogy a lányaim csa-lódjanak bennem. Munkatársam fél év múlva megnősült.

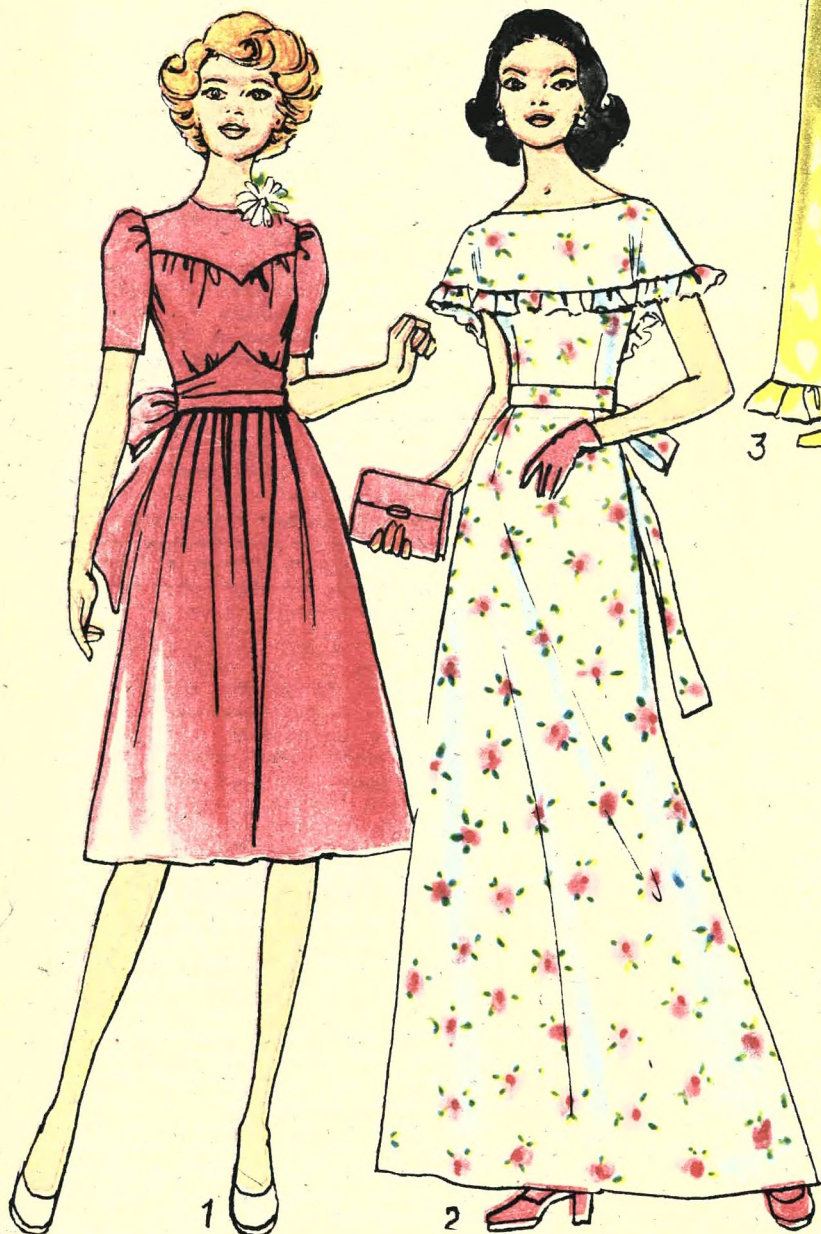
Először a nagyobbik lányom ment férj-hez, majd — három évvel később a kiseb-bik is. Mindketten más városba költöztek. Én pedig társ és gyerekek nélkül — ezzel a tanulsággal maradtam egyedül:

Senkinek sem szabad, hogy az élete csupán mások corsának, életének a függ-vénye legyen. Mindenkinek joga van a boldogságra. A gyermekeknek szükségük van szülőkre, de egyetlen szülő se várja azt, hogy felnőtt fiának, lányának az lesz a gondja-dolga, hogy őt körülrajongja, szórakoztassa. Tévedés ne essék, nem hálát-lan gyermekeket neveltem! Én sem vagyok még tehetetlen. Csak magányos. Az én felnőtt lányaimnak éppúgy, mint más gye-rekének, az volt az elsődleges dolga, hogy otthon teremtsen, családot alapítson — saját gyermekeiről gondoskodjon — dol-gozzon. Ha eljön az ideje, tárt ajtókra találók náluk. De most — még nem erről van szó.

Csupán arról, hogy legalább negyed-századot leirtam, eltékoztaltam az életem-ből. Azért, mert egy fordulópontnál nem tudtam eligazodni érzéseim — gyermekeim iránti valódi és vélt kötelességeim — és saját jogos életigényem között. Pedig okos megfontolással, őszinte beszélgetéssel már nem kicsiny lányaimmal másképpen is dönthettem volna.

Deák Jánosné

ÉRETTSÉGI, PROMÓCIÓ, BANKETT



Van-e azon valami csodálkozni- vagy kivetnivaló, ha egy fiatal lány élete egy-egy nagy eseménye alkalmával csinos, divatos, jólöltözött akar lenni? Mi természetesenek vettük, hogy sok-sok fiatal olvasónk fordult hozzánk levélben kéréssel az ünnepi toalettet illetően és gyorsan megrajzoltattuk a modelleket.

A vizsgákhoz sok sikert és utána jó szórakozást kívánunk!

1. Ha a rövid ruhát kedveljük jobban, biztosan megnyeri tetszésünket ez az egyszerű szloterából varrt alkalmi ruha. Az elején be-



állított vállrész alatt és derékban erősen húzott. A külön szabott derék rész hátul nagy masniban végződik. Ujja sonkaszerű. Díszje a művirág.

2. Műselyemből varrhatjuk meg ezt a bokáig érő, virágmintás ruhát. Az ujj nélküli felsőrészre fodros szélű pelerin borul, amely hátul a derékig érő kivágást keretezi. A keskeny övet hátul masnira kötjük.

3. A mell alatti varrással szabott, testhez álló ruha készülhet műselyemből, sloterából vagy zsorzettből is. Az ovális kivágást, a könyökig érő ujjakat és a ruha alját fodor szegélyezi.

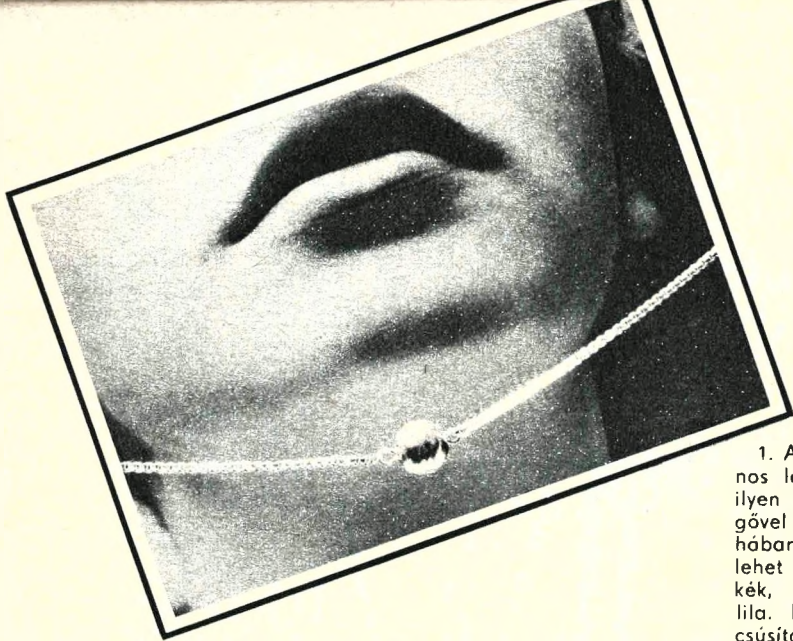
4. Ennek a ruhának a felső részét sok fodor díszíti, szoknyája harangszabású, a blúz kivágása szögletes.

Elöl az övre egy élénk színű művirágot tűzünk.

5. Trapézsabású táncruha, mely kivágással, nagy, fodros szélű gallérral. A ruha anyagából hosszú csikot készítünk, masnit kötünk belőle és elöl a kivágás közepébe rögzítjük egy művirággal.

6. A test vonalát követő bokáig érő ruha mintás sloterából. Az ujjakat két sor fodor helyettesíti és fodor szegélyezi a kivágást is. Az öv keskeny bársonyszalag, azonos színű a nyakban elhelyezett művirág is.

7. Princessz-sabású ruha kis fehér gallérral, keskeny gomboláspánttal, amely masniban végződik. A gomboláspánt mellett a ruha anyagából varrt két sor fodor teszi változatosabbá az ünnepi modellt.



1. Az érettségén nagyon csinos lesz az a nagylány, aki ilyen sok, hajszálvékony szegővel díszített felsőrészes ruhában jelenik meg. Anyaga lehet a slotera, színe halványkék, halványzöld, halványlila. Keskeny szegőkkel karcsúsított a bő, hosszú ujj felső része is. A szoknya hangszabású.



2. Ejtett vállú, testhezálló ruha teszilből vagy bársonyból. Kiegészítője a hosszú ujjú csipkeblúz, melyet elől nagy masni díszít.

3. Ez a szoknya-bolerós kétrészes ruha is teszilből vagy bársonyból készülhet. A bolero a fodros gallérú blúz alatt hamisan csukódik, az ujjá hétnyolcados, hogy a fodros kézelő kibújék alóla.

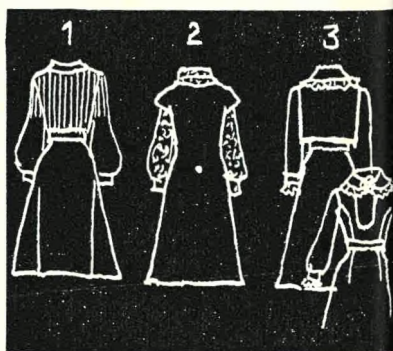
4. Kosztümruha hosszú szoknyával. Készülhet szövetsből, teszilből vagy sloterából is. A szoknya négy részből szobott. A kabátka testhezálló, szépen kifekvő sálgallérral, lekerekített aljjal. Alatta sok szegővel díszített, masnis blúzt viselhetünk, de blúz helyett megteszi egy kapcsolkkal rögzített betét is.

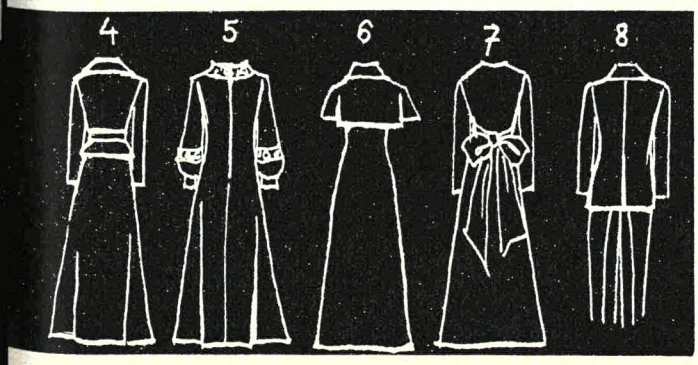
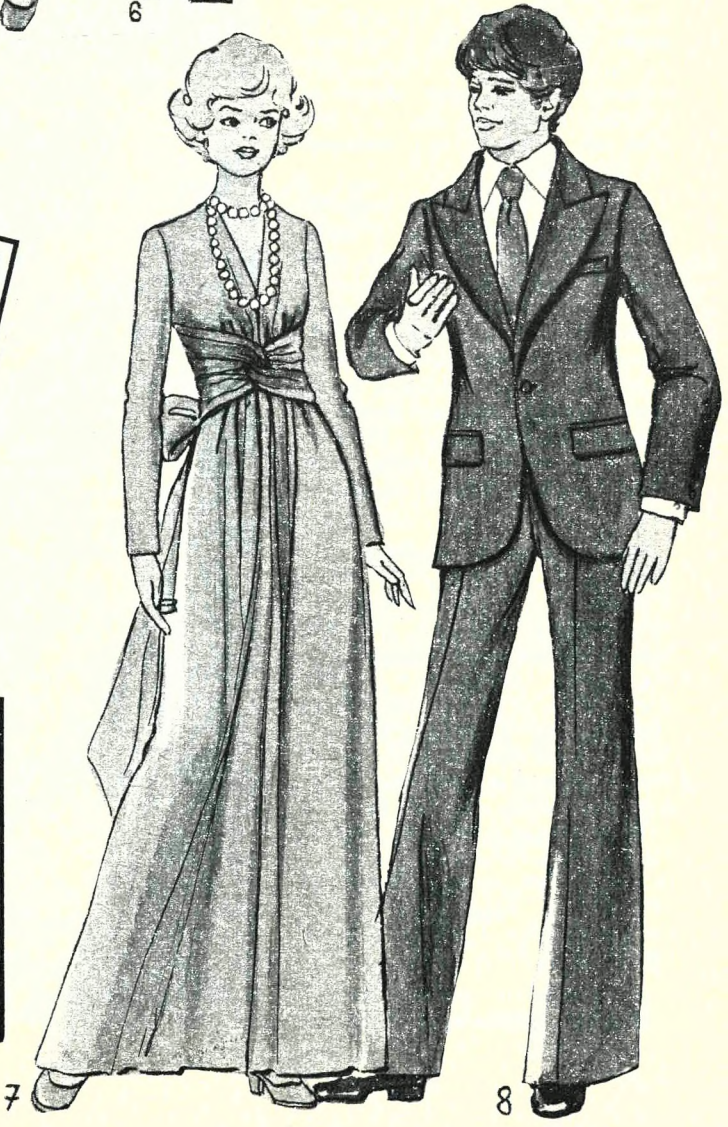
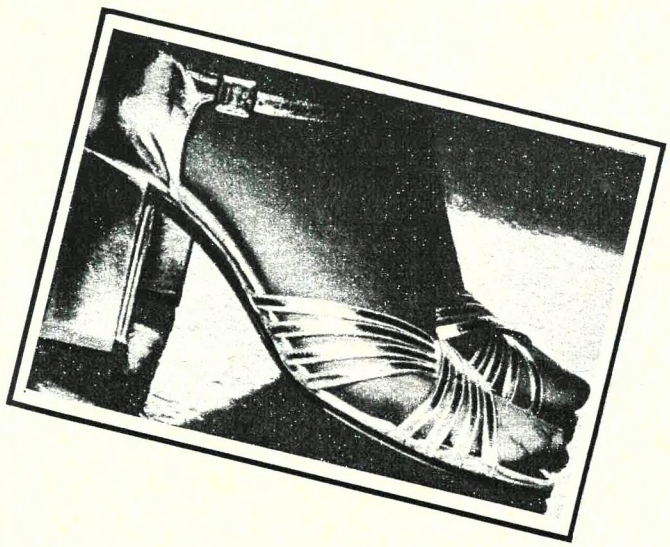
5. A test vonalát követő gyapjúszorsett ruha, az elején és az ujján széles csipkebetéttel. Az elején végigfutó csipke alá a ruha anyagából készült masnit varrunk.

6. Nagyon csinos és fiatalos az ujj nélküli bársonyruha, fehér galléros pelerinnel. A karcsúsított ruha hátul cipzárral csukódik. Könyökig érő fehér kesztyűt viselünk hozzá és a gallérra egy művirágot tűzünk.

7. Zsorsettéből készülhet ez a táncruha. A mell alatt gazdagon redőzött. Az oldalvarrásokban rögzített két széles csíkot ráncokba szedjük, elől átcsapjuk és hátul nagy masnira kötjük.

8. Nem feltétel, hogy a fiatal emberek sötét színű, klasszikus anyagból varrt öltözékben jelenjenek meg a vizsgáztató bizottság előtt vagy az avatáson. Nagyon divatos és mutatós a sötétzöld, barna vagy sötétkék bársonyöltöny fehér inggel, színes nyakkendővel vagy masnival.





A család egyik legfontosabb eseménye a baba füröszttése. A korszerűen berendezett fürdőszobás lakásban, ahol télen is egyenlő hőmérséklet, kellemes meleg van, a füröszttés nem okoz problémát, inkább sok-sok öröm forrása. Milyen aranyosan tudnak ezek a kicsi emberkék a vízben lubickolni! Bizony vigyázni kell, hogy a nagy ficánkolás közben ki ne csúszszanak az ember kezéből. Ismerős fiatal házasságokkal beszélgetve, érdekes dologra lettem figyelmes. Az ifjú férjek, akik ugyan segítenek feleségüknek a háztartási munkában, de szívesen meglennének nélküle, szinte kizárólag kisajátítják maguknak a baba füröszttési jogát. Szóhoz sem engedik jutni az anyukát, ha eljön az esti füröszttés ideje, mintha erre a nagyon sok figyelmet, hozzáértést igénylő műveletre is csak ők lennének alkalmasak. És nemcsak mosdatni tudják a picit, de a kellékeket is pontosan előkészítik. A füröszttést tervszerűen kell előkészíteni — magyarázta egy apuka és azt is elmondta, miként.

— Mindennap azonos időben végezzük a fürdetést, legjobb délután öt-hét óra között, az utolsó előtti etetés előtt, mert teli hassal nem forgathatjuk a vízben, felkavarnánk a gyomrocskáját. A helyiségben legyen 24—25 C fok körüli hőmérséklet és a víz teste meleg, 35—37 fokos legyen. Könyökkel is meg lehet állapítani, kellemes meleg-e a víz, de a legjobb, ha a drogériában vízhőmérőt szerzünk be.

Eleinte jó félig tettem a fürdőkádat vízzel, beletettem a babát és néhány pillanat múlva sírni kezdett. Rájöttem, hogy az nem tetszik neki, hogy lebeg a vízben. Kevesebb vízben, amikor lábacska a kád aljához értek, jól érezte magát. Ahogy múltak a hetek, mind jobban megbarátkozott a vízzel, rugdalózott, fröcskölt, már nem bánta, ha lebeg, ezért mindig több fürdővizet készíthetem.

Mielőtt azonban eljutok a füröszttésig a tervszerűség lényeges pontjaként a fürdőkellékeket, ápolószereket készítem elő. Egy tálcára teszem a kamillateát, olajat, vattát, babaszappant, a kicsi hajkeféjét, hintőport, körömvágó ollót, krémet. Anyuka közben elkészíti a fürdőlepedőt, tiszta pelenkát, ingecskét, meg más ruhadarabot, amire a fürdés után szükség lesz. És amíg én füröszttöm, a baba vacsoráját is elkészíti, mert fürdetés után borzasztó türelmetlen. Tátogat, mint egy kis madárfióka, a sok mozgásban kiürült a gyomrocskája.

A vízbemártás előtt végezzük el a kicsi tisztogatását. Kamilla-

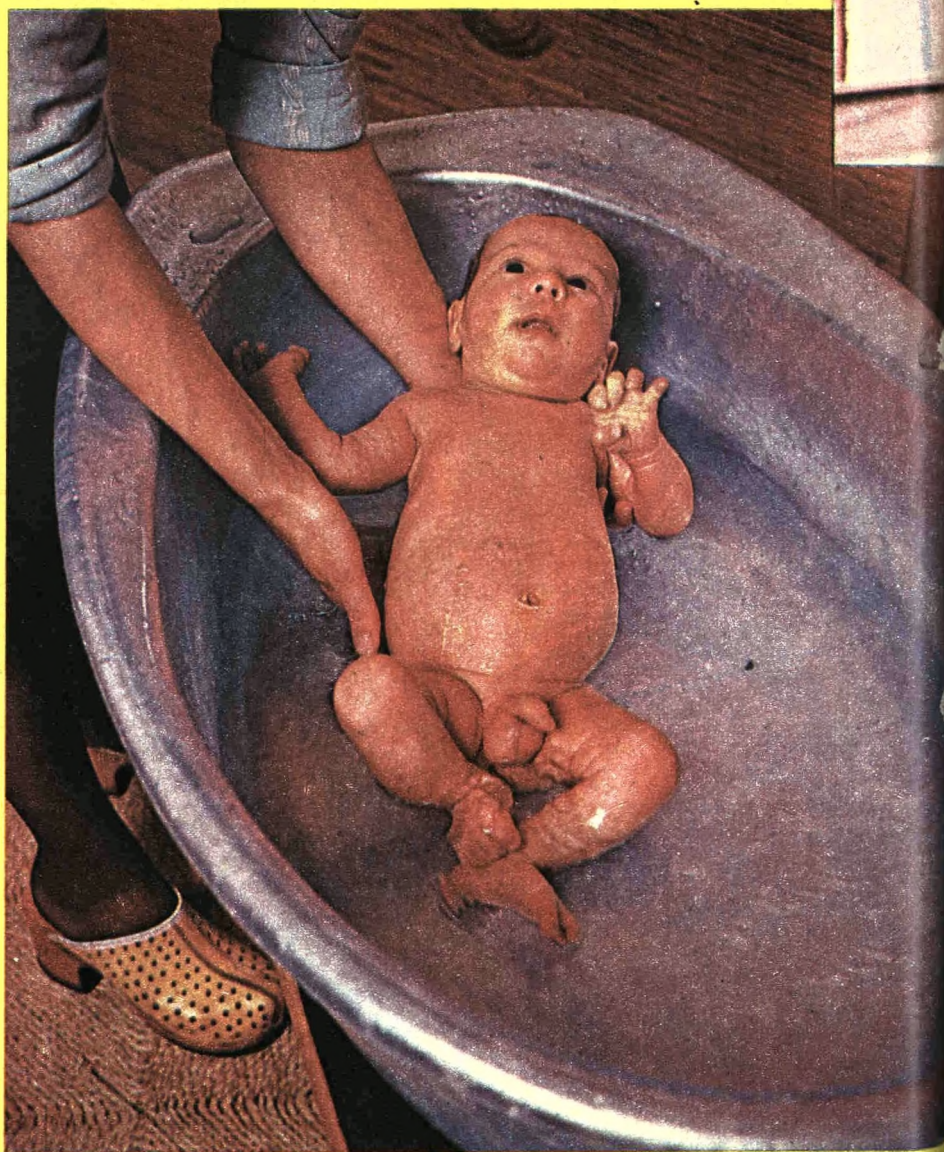
teába mártott (a teát anyuka már jó előre megfőzve), jól kinyomott vattával megtörlöm a szemecskéjét, egy másik kinyomott, kamillateás vattával az orr külső nyílását, a fülecskéjét és végül az egész poiját. Azután száraz pelenkával leszárítjuk a nedvességet. A körömcskéit is füröszttés előtt illene levágni, de amint megtisztítjuk az arcocskáját, olyan türelmetlenül várja a füröszttést, hogy a körömvágást csak az etetés után végezzük el. Nem is hinné az ember, milyen gyorsan nő a kicsi körme. Két-három naponként kell újra vágni, hogy ne kaparja össze magát. Körömvágás után jó, ha az ujjhegyünkkel végigsimítjuk a körömök élet, nem maradtak-e hegyes vagy éles részek. A kéz körmeit kerekre, a lábacska körmeit egyenesen vágjuk le, hogy a két sarka kiálljon és ne nőjön be.

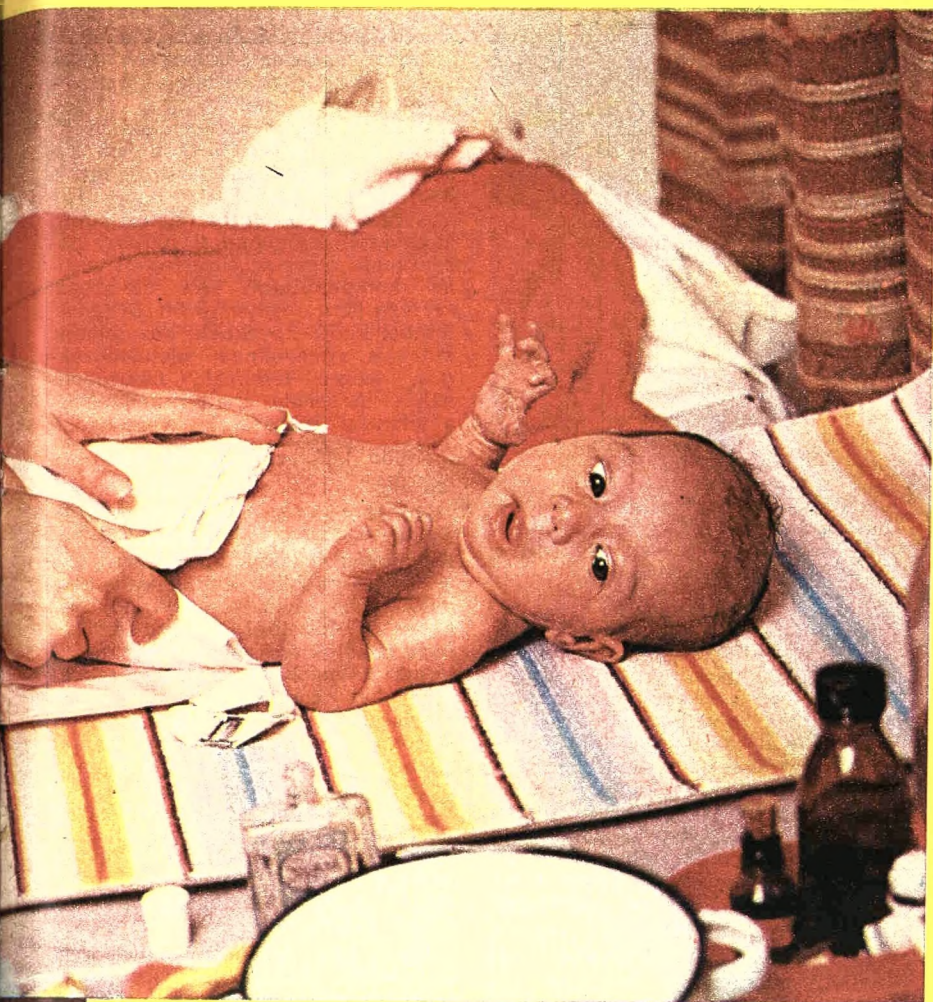
Füröszttés előtt kell azonban olajos vattával megtisztítani a baba köldökét, testhajlatait, az intim helyeket és minden egyes

olyan ráncot, ahova valamilyen piszok, púder, kenőcs lerakódott. Most azután jöhet a puha benedvesített, szappanos mosdókesztyű, gyorsan ledörzsölöm a picit és zsupsz a vízbe lemosni. Amint kissé nagyobbacska a baba, a vízben szappanozom be. A füröszttésnél arra mindig vigyázok, hogy a szemébe és a fülebe ne kerüljön víz, nehogy elrontsam az örömet.

Füröszttés után gyorsan becsomagoljuk az elkészített fürdőlepedőbe a pólyázón úgy, hogy csak az orrocskája látszódjon ki belőle. Ha leszáradt a víz, következik a családi szertartás második része, a füröszttést követő „bébi-kozmetika“.

A baba füröszttés utáni testápolásáról is nagyon hozzáértően beszélt az ifjú apuka, de mivel mint a felnőttek, úgy a csecsemők bőre sem egyforma, itt nem általánosíthatunk. A jól fejlődő, jól gondozott, egészséges csecsemő bőrén épen tartásához semmilyen





hányszor, hogy a tejbor teljesen megtisztuljon.

Azt mondtuk az elején a fűrösztésről, hogy családi esemény, családi szertartás. Valóban az, amelynél azonban partnerként kell kezelni a kicsi — még magatehetetlen — emberpalántát is. Mégpedig úgy, hogy a „szertartás” közben beszélgetünk vele, szóval tartjuk, tudomására hozzuk, hogy most mit végzünk, mit követünk el vele, mi mire szolgál, például így:

— Gyere kicsim, most fürödni megyünk... először levetjük a réklit... így ni!... Mutasd a kezedet, most lehúzzuk az ingecskét... és most beleteszlek a jó meleg vízbe, a kiskádba, lubizkolni fogunk, jó?...

A fűrösztés szabályos és pontos menetén belül hagyjuk, hogy ismerkedjen, barátkozzon a baba a fűrösztéshez használt tárgyakkal. Ne tegyünk a közelébe semmi olyat, ami nem való a kezébe. de ha mégis elért, ha mégis megkaparintott valamit, ne ragadjuk el ijedten tőle, hogy jaj, az nem a te kezébe való! Szépen, kedvesen, nyugodtan kérjük el tőle: Add ide kicsim, no add ide szépen... tudod mit, én nekem adom ezt a kiskacsát és te nekem adod



ZEMÜNK FÉNYE

a gyermekek

kozmetikai szerre nincs szükségünk, ha úgy fűrösztjük, ahogy leírtuk és minden tisztátevésükor lemosunk. Vannak azonban érzékeny bőrű csecsemők is. Ezek között az érzékeny bőrök között is van különbség: az egyik a hintőport, a másik az olajat tűri jobban. Ha szárazabb a baba bőre, inkább olajozzuk, ha zsírosabb, többet izzad, hintőporral szórjuk be a kipállásra hajlamos helyeket.

A púder és az olaj azonban nem pótolhatja a mindennapi alapos tisztogatást, lemosást. Kenőcsöket ne használjunk az orvos megkérdezése nélkül, mert csak fölöslegesen izgatjuk vele a pici bőrét.

Figyeljük meg a kisbaba fej-

bőrét is, hogy nem hámlik-e. Sokszor előfordul, hogy a fejbőrén sárga lerakódásokat, úgynevezett „koszmót” is láthatunk. Ha ez a fűrösztés után is megvan, akkor úgy távolítjuk el, hogy a fűrösztés előtt egy-két órával babaolajjal bekenjük a kicsi fejbőrét, feláztatjuk, megpuhítjuk a lerakódást, hogy azután a hajkefével vagy a fésűvel könnyen el lehessen távolítani anélkül, hogy a gyenge fejbőr megsérülne. Szárazon a „koszmót” ne kapargassuk, mert fájdalmat okozunk vele a picinek és felsérthetjük a bőrét.

Ha így megtisztítottuk a fejbőrt, következzék a fűrösztés. Jól szappanozzuk be a baba fejcskéjét és utána öblítsük le né-

a fésűt, jó? És ha odaadta, meg is köszönjük, megdicsérezzük.

Az öltöztetésnél is hagyjuk, hogy a kezébe vegyen olyan tárgyat, amiben nem tehet kárt. Mert ha soha semmihez nem engedjük nyúlni, nehezen tud csak ismerkedni a környezetével. Nevezzük meg neki az egyes dolgokat és mondogassuk el minden alkalommal, hogy mi mire való, mire szolgál, míg egyszer csak azt látjuk, hogy esetenül, szögletes mozdulatokkal simogatni kezdi a fejét a hajkefével — igaz, hogy a fordított sima felével, — de a lényeg az, hogy már rájött, megjegyezte, hogyan kell használni a hajkefét.

J. Hegedűs Magda

HÁZTARTÁSI BALESETEK

A rohamos műszaki fejlődés hatását otthon, a háztartásunkban is érezhetjük: a mosógép, hűtőszekrény, mixer és a többi villamos gép nélkül nehéz elképzelni a mai háziasszony konyháját, lakását. Egyre több helyen használnak villanytűzhelyet, sütőt, és vezetik be a gázt. Mindez nagymértékben megtakarítja a háziasszonyok idejét, erejét, de egyben megsokszorozza a balesetveszélyt. A háztartási baleset egyáltalán nem tartozik a ritkaságok közé, sőt vezető helyet foglal el az egyéb balesetek között. Sokféle okra vezethető ez vissza. Lehet, hogy a hajszolt, fáradt háziasszony keze ügyetlenebbül mozog, figyelme szét-szóródik, lehet, hogy nem szentelt kellő figyelmet az otthon végzett munkának, vagy egyszerűen csak gondatlanságból nem tartja be, vagy nem ismeri a biztonsági előírásokat. Előfordul ellenkező eset is: amikor a háziasszony túlzott rendtartása, buzgósága a baleset okozója.

A háztartási balesetek általában apró házi sérülések, égési és marási sebek, de vannak, amelyek az áramütés, világitógáz-mérgezés csoportjába tartoznak.

Sérülések leginkább esés közben történnek. Megbotlunk a szőnyegen, a lépcsőn, elcsúszunk a tükörsima parketten, a nedves kövön, a kádban, leesünk ablak- és csillártisztogatás közben, megbotlunk valamilyen földből kiálló tárgyban. Gyakori eset,

hogy pincébe menetkor leesünk a lépcsőkről, esetleg a létráról.

A balesetek elkerülése végett először is azokat az okokat szüntessük meg, amelyek előidézhetik: Ne vigyük tűzba a parkettesiszolást, a szőnyeget rögzítsük, ha észrevennénk, hogy csúszik a padlón. Ne futkározzunk az éppen felmosott kövön, műanyagburkolaton, óvatosan lépünk ki a kádból. A létrán még akkor is óvatosan lépünk, ha jól van rögzítve. A pince és padlásfeljáró megfelelően legyen kivilágítva, hogy lássuk, hová lépünk.

Az sem ritkaság, ha villanygőgő kicserélésekor, vagy függöny leszedésekor, ablaktisztításkor leesünk a székről, ablakpárkányról. Az egyensúlyunk egy egészen kicsi rossz mozdulattal is felborulhat, és esés közben nemcsak tompa ütés érhet, hanem a közelben levő tárgyak, bútortípusok, kályha is komoly balesetet okozhat. Esés közben különösen akkor nő a veszély, ha valamit a kezünkben tartunk, ollót, kést, hegyes tárgyat, üveget, forró vizet, zsírt. Legjobb, ha az igényesebb házi munkákat (függöny feltevés, ablaktisztítás, gyümölcszedés) más személy jelenlétében végezzük, aki segít.

A leggyakoribb konyhai balesetek a nyílt sebek: Okozójuk az olló, kés, törött üveg, konzervnyitó vagy más használati eszközök. Különösen a

konyhakéssel bánjunk óvatosan, mert gyakran a jelentéktelennek látszó vágás is napokra megnehezítheti a munkánkat a kellemetlen vérzés, esetleg fertőzés következtében. Konzervnyitónk legyen jó, könnyen kezelhető, és ne késsel nyitogassuk a dobozokat.

A ház körüli, karbantartási munkálatoknál legjobban a fűrésze vigyázzunk, mert az ezzel ejtett sérülés komplikáltabb. Az udvarban, kertben nincs helye törött üvegnek, földből kiálló köveknek, huzaloknak, kidobott edényeknek, pléhdobozoknak, szöges léceknek, fadaraboknak... A sérülés mellett fennállhat a tetanusz (merevgörccs) veszélye is.

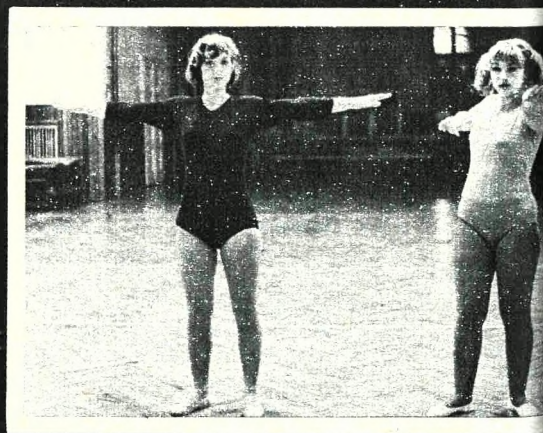
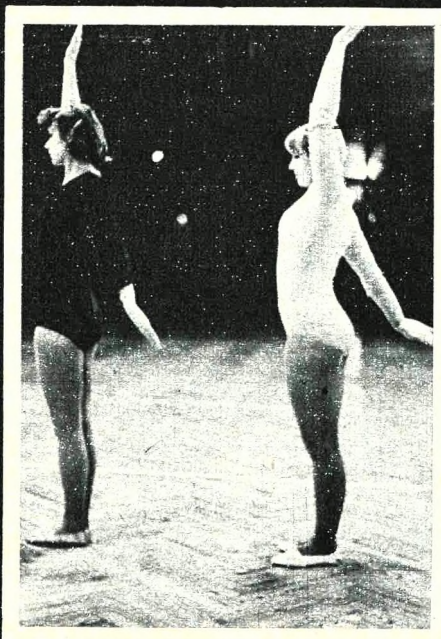
Külön kell szólnunk az égési sebekről.

Konyhában, fürdőszobában fordulnak elő, és az összes balesetek jelentős hányadát teszik ki. A forró vízzel, a zsiradékkal, étellel való gondatlan bánásmód, a vegyi anyagok helytelen kezelése, a tisztítószeres rossz alkalmazási módja az okozója. Vegyi anyagokkal, tisztítószerrel, spraykkel ne dolgozzunk zárt meleg helyiségben, nyílt tűzhely közelében, s főleg ne cigarettázzunk munka közben. Olvassuk el mindig a használati utasítást, és szigorúan tartsuk be. Nem érdemes kockáztatni egyetlen esetben sem! Robbanást, tüzet azonban nemcsak cigaretta, gyufa, gyertya okozhat, hanem meghibásodott villanyvezeték, bekapcsolva felejtett vasaló, rezsó is.

Ha az égési seb nem igényel orvosi kezelést, enyhébb lefolyású és kis területen van, kenjük be olajjal, vajjal, vagy krémmel, és tiszta ruhadarabbal, gézzel kössük be. Arcon azonban sohase végezzünk házi kezelést, nehogy a nyom véletlenül is megmaradjon.

TORNAZZUNK!

Ki ne szeretné sokáig megőrizni a fiatalságát, arányos testformáját, ruganyos lépteit, kecses mozdulatait, általános frissességét és mindennek előtt egészségét? Biztosan mindenki. Ne legyünk restek akkor többet mozogni, sportolni, tornáznunk! Aki nem hiszi, próbálja ki! Aki viszont tudja, az csinálja velünk! Például ezeket a tornagyakorlatokat.



2. Kis terpeszállásban a karunkat vízszintes helyzetbe kinyújtjuk, majd előre, illetve hátra lendítjük.

1. Alapállásban egyik karunkat a magasba lendítjük, a másikat ugyanakkor hátra. Többször lendületesen megismételjük ezt a gyakorlatot.

Hasonlóképpen járunk el a vegyszerek okozta marási sebeknél is. Itt kell megemlítenünk azt is, hogy a hajlakk, a dezodoráló spray is veszélyes lehet, ha a szembe kerül. Ha mégis megtörténik, alaposan mossuk ki belőle, bőséges hideg vízzel.

A vegyi készítmények általában gyúlékonyak, tehát védeni kell az erős naptól, melegtől, nyílt lángtól.

Az áramütés a legveszélyesebb balesetek közé tartozik. Sok esetben halálos kimenetelű. Ezért villamos gépeinket csakis felügyelet, állandó ellenőrzés mellett használjuk. Ha a legkisebb hibát is észrevesszük a mixeren, mosógépen, roboton, vasalón, porszívón, kávédarálón és hasonlókön, — ne nyúljunk hozzá, ne kísérletezzünk, s főleg addig ne, amíg a gép a villanyhálózatba be van kapcsolva. Kétszeresen érvényes ez a „merész” televíziószakértőkre, akik szakképesítés nélkül nyúlnak a géphez. Nyirkos, nedves, vizes helyiségben még hibátlan villanygépeket se kapcsoljunk be, mert a nedvesség fokozza a villanyáram vezetékeségét.

A gázmérgezés nem annyira gyakori, mint amilyen veszélyes. Akár a főzés közben kialakult, de tovább szivárgó gáz, akár a csörepedés, helytelen gázvezetékéből szivárgó gáz robbanást, vagy mérgezést okozhat. A javítást csak szakemberre bizzuk! Gázhasználatkor lehetőleg nyissunk ablakot, ajtót, hogy állandóan cserélődjön a levegő. A világítógáz nemcsak akkor káros, ha robban, hanem akkor is, ha csak ég, elhasználja a levegő oxigénjét.

A világítógázon kívül más gázok is tartalmaznak szénmonoxidot, amelynek mérgező hatása már köz-



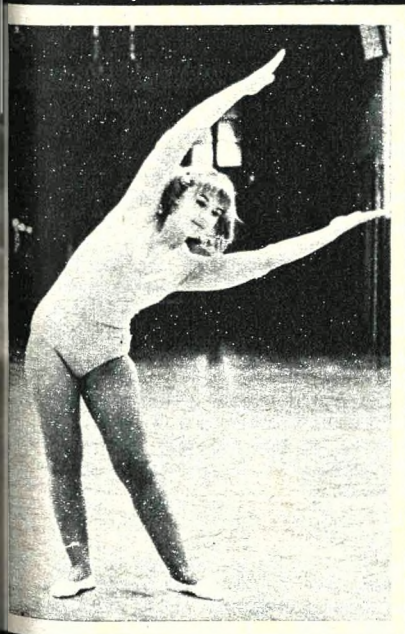
tudomású. Fa, szén, vagy más üzemanyag égése közben keletkezik. A legveszélyesebb, ha éjszaka, alvás közben lélegezzük be, és nem ébredünk föl a szivárgásra.

Az ma már természetes vágya minden háziasszonynak, hogy kényelmesen felszerelt konyhája, háztartása, korszerű „segédeszközei”,

gépei legyenek. Ez azonban nem zárja ki azt a feltételezést, hogy az ilyen otthon veszélyeket is rejteget magában. De ha okosan, szakszerűen bánunk minden géppel, tárggyal, szép és kényelmes otthonunkból csak úgy áradhat a nyugalom, a biztonság!

M. A.

3. Kis terpeszből a karunkat magasba emelve jobbra, majd balra hajolunk néhánynszor.



4. A padlóra ülünk, a kezünkkel hátrafelé megtámaszkodunk, majd a lábunkat felváltva kereszteljük a levegőben.

Kép és szöveg:
Nagy László

5. Ismét támaszkodva ülünk, jobb lábunkat telhúzva és a lábujjunkt kissé kifeszítve tartjuk, míg a bal lábunkat a térdre fektetve szintén behajlítjuk. Ugyanígy a másik oldalra is. Több-ször megismételjük.



A háztartás költségvetése

Minden háztartásnak megvan a maga szigorú költségvetése. Ezért nagyon jó, ha ezt a fiatal házaspár mindjárt esküvő után tudatosítja, s már az első hónapban tervszerűen, szervezeten kezdik el a háztartás vezetését. Hogyan fogjunk hozzá? — tesszik fel a kérdést, hiszen eddig semmilyen gyakorlatunk nincs benne. Otthon a szülőké volt ez a gond, ők nem sokat törődtek ezzel. Nos, nem kell megijedni, nem olyan „tudomány” ez, melyet ne lehetne megtanulni, egy kis körültekintéssel megszervezni és betartani.

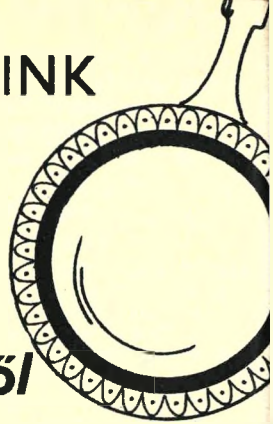
A háztartási költségvetés összeállítása nem más, mint a bevételek és kiadások csoportosítása és elrendezése. Ezt a fiatal házastársak lehetőleg együtt végezzék, hogy mind a két félnek áttekinthető legyen, mire mennyi pénzt adnak ki. A férjek rendszerint ki akarják húzni magukat ebből. Ez nem helyes, mert ha ők is részt vesznek az összeállításban, tudják, mire mennyi pénzt terveztek és nem fognak meggondolást nélkül, fölöslegesen olyan dolgokat vásárolni, amelyek nincsenek a „tervben”.

A költségvetés összeállításakor külön fölírjuk az egyes kiadásokat. Először a havonta rendszeresen kifizetésre váró lakbért, a villany, gáz, rádió, televízió és a telefon használatáért járó összeget. A következő tétel az étkezéssel kapcsolatos kiadások. Itt külön feltüntetjük az üzemi étkezés költségeit és a reggelik, vacsorák, hétfégi étkezések összegét. Ha gyerekek is vannak, ide jár a bölcsőde, óvoda, esetleg a napközi költsége is. Külön tételt képeznek a tisztítószerek, a ruhatisztítás ára. Ne feledkezzünk meg a kultúráról sem, tervezzük be a színház, koncert, mozijegyek árát is a havi kiadásba! Az állandó kiadások közé soroljuk még a közlekedésre kiadott havi összeget is. Havonta kisebb összeget tervezhetünk a fogyasztási cikkek vásárlására, például harisnya, fehérnemű, ing, blúz megvételére. Ha mindezt összeszámoltuk, jó ha marad egy bizonyos összeg, amelyet havonta megtakarítunk és a drágább, nagyobb összegű tárgyak — kabátok, lábbeli, bútor, hűtőszekrény stb. — vásárlására fordítunk.

Ha kisebb bevétellel rendelkezünk is, a kiadásokat úgy szabjuk meg, hogy mindig maradjon pénzünk egyik hónapról a másikra. Soha se tudjuk, milyen váratlan esemény, kiadás jöhet közbe, s jó, ha nem kell mindjárt a mamához, vagy a szomszédhoz szaladni egy százasért.

A fiatalok hazánkban sok kedvezményben részesülnek. Igénybe vehetik például a fiatal házások kölcsönét, mellyel megoldhatják a berendezést, nem kell évekre takarékoskodniuk. Am az ésszerű takarékoságot minden háztartásban szigorúan be kell tartani. És mert a háztartások nagyobb részében a nő a „pénztáros”, őtöle lügg nagy mértékben, milyen a család költségvetése, gazdálkodása. Okosan megfontoltan tervezve, szem előtt tartva a közmondást: „Addig nyújtózkodj, amíg a takaród ér”, elérhetjük, hogy a háztartás költségvetéséből mindenre futja majd.

NAGYANYÁINK



receptjeiből

Hétvezer tokany

Egy lábasban felolvasztunk 5 dkg zsírt, hozzáadunk ceruza vastagságú vágott, 6 dkg füstölt szalonnát, kissé megpirítjuk, utána kiszedjük a zsírból és félretesszük. Ebben a zsírban sárgóra pirítunk apróra vágott 10 dkg hagymát, hozzákeverünk 1,5 dkg paprikát és kevés vízzel felöntve 2–3 percig forraljuk. Utána beletesszünk 1/2 cm vastag és 6 cm hosszú csikokra vágott 30 dkg bélszínfejet, megsózzuk és lefödve kb. fél órát pároljuk. Ezután hozzáadjuk a hasonló csikokra vágott 25 dkg sertéslapockát, majd kb. 20 perc múlva a csikokra vágott 25 dkg borjúlapockát és kevés vízzel pároljuk. Mikor a hús pirulni kezd, hozzáteszünk 10 dkg lecsót (nyáron 2 paprikát és 2 paradicsomot) és a megpirított szalonnát, és ezzel készre pároljuk, majd hozzáöntünk liszttel elhabart 2 dl tejfölt és ezzel még 3–4 percig forraljuk. Ha a mártás túl sűrű lenne, kevés vízzel felhígítjuk. Köretnek galuskát, vagy párolt rizst adunk.

Kassai töltött rostélyos

Készítsük el a következő töltelékét: az apróra darált vagy vagdalt 15 dkg sovány főtt sonkát vagy füstölt húst tegyük egy kis serpenyőbe, keverjük hozzá egy tojást, 1 dl tejet és 2 dkg lisztet, és így a tűzhelyen folytonos keveréssel sűrű péppé főzzük — majd félretesszük, hogy kihűljön. 5 szelet rostélyost vékonyra kiverünk, megsózzuk, közepén szétkenjük az ötfelét osztott sonkatöltelékét, szeleit ráhajlítjuk a töltelékre, hosszukás alakra összegöngyöljük és átkötjük cérnával. Egy lábasban felolvasztunk 10 dkg zsírt, beletesszük a rostélyosokat és sütőbe téve, 20 percig sütjük. Utána kiszedjük a zsírból, a visszamaradt zsírban világosra pirítjuk az apróra vágott hagymát, beletesszük a paprikát és 2 dkg paradicsompürét, elkeverjük, visszahelyezzük a rostélyosokat, felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje és befödve puhára pároljuk. Ha szükséges, időnként kevés vizet töltünk utána. Végül hozzáöntünk 2 dkg liszttel elhabart 3 dl tejfölt és ezzel még néhány percig forraljuk. Egy mélyebb tál oldalára tojásos metéltet teszünk, mellé tálaljuk a rostélyost, amelyről előbb le vesszük a zsinetét és ráöntjük a paprikás mártást.

Pörkölt borjúfodor

1 kg borjúfodrot hideg vízben kiáztatunk, majd több vízben megmossuk, utána 20 percig főzzük és lehűlve, metéltekre vágjuk. A finomra vágott 20 dkg hagymát sárgóra pirítjuk, hozzáadjuk a paprikát, utána 3 dkg paradicsompürét, összefőztetett fokhagymát, majoránna, és egy percig pirítjuk, majd beletesszük a borjúfodrot, megsózzuk, hozzáöntünk egy kevés vizet és lefödve puhára pároljuk. Párolás közben, ha szükséges, vizet töltünk utána. Ha megpuhult, hozzáadunk 20 dkg lecsót és a finom metéltekre vágott 3 szál zellerlevelet, beleöntjük a vízzel behabart 2 dkg lisztet és az egészet még 10 percig főzzük. Köretnek hagymás tört burgonyát tálalunk.

Hálós szűszült

75 dkg sertés szűzpecsenyét a hártájától megtisztítjuk és megsózzuk. Egy kis tepsiben 5 dkg zsírt megforrósítunk, beletesszük kiengesztve a húst és sütőben kb. 20 percig sütjük. A zsírból kivéve, hűvös helyre állítjuk. Finomra vágott 2 dkg hagymát 4 dkg

vajban sárgára piritunk, hozzáadjuk az apróra vágott zöldpetrezselymet, a megmosott és finomra vágott 20 dkg gombát, sózzuk, borsozzuk, majd 4–5 percig pirítjuk és 1,5 dkg zsemlemorzst hozzákeverve, hűvös helyre állítjuk. 25 dkg sertéshálót több vízben kimosunk és utána kinyomkodjuk belőle a vizet. A kihűlt húsdarabok tetején egyenletesen szétkenjük a gombapépet, így burkoljuk be a hálóba, majd cérnával lazán átkötözzük. Visszatesszük a tepsi-ben maradt zsírba, ügyelve arra, hogy a gombapépes részek felül maradjanak. Néha megöntözve kb. 20 percig sütjük. Tálaláskor eltávolítjuk a cérnát, küssé ferdén felszeleteljük a húst, ügyeljünk arra, hogy a gombapép le ne váljon a szeletekről. Eredeti formájára összerakva rátesszük a tálra és pecsenyével leöntjük. Köretnek sült burgonyát vagy zöldborsós rizst adunk.

Csokoládétorta

A tojást két edénybe eresztjük, a fehérjét, sárgáját külön. 4 dkg cukorral, egy evőkanál vízzel a sárgáját jól kikeverjük, utána 2 dkg kakaót teszünk bele. A fehérjéből 8 dkg cukorral kemény habot verünk. A habot hozzátesszük a sárgájához és óvatosan, fakanállal 10 dkg lisztet egyenletesen beleszórunk, elkeverjük. Ha kész, óvatosan beleöntjük az előre elkészített tortaformába, amelynek alját fehér papírral béleljük. A tetejét elsimítjuk, óvatosan, mert összeesik és közepes, inkább gyenge sütőben kb. 35–40 percig sütjük. Akkor sült meg, ha ujjunk hegyével gyengén megnyomjuk a tetejét és az visszagugrik, mint a szivacs. Ha behorpad, még süssük tovább. De kötötével is ellenőrizhetjük, ha a tortába szúrjuk és már nem ragad, akkor megsült. A megsült tortát tetejével lefedel tesszük, hogy szép sima legyen. Ha jól kihűlt, a karikából kivéve, vízszintesen háromfelé vágjuk, a kész csokoládés vajkrémrel egyenlően elosztva megtöltjük és hűtőszekrényben fagyaszttjuk.

Csokoládékrém: 36 dkg porcukrot 36 dkg vajjal habosra keverünk. Külön edényben lassú tűznél állandó keveréssel (habverővel) felfőzünk 40 dkg cukrot, 15 dkg kakaóport, 2,5 dl tejszint, 30 dkg vajot és fél csomag vaníliát. Ha felforrt, a tűzről levéve hűlni hagyjuk. A két krémet összekeverjük és kitűnő csokoládékrémet kapunk.

Rokokótorta

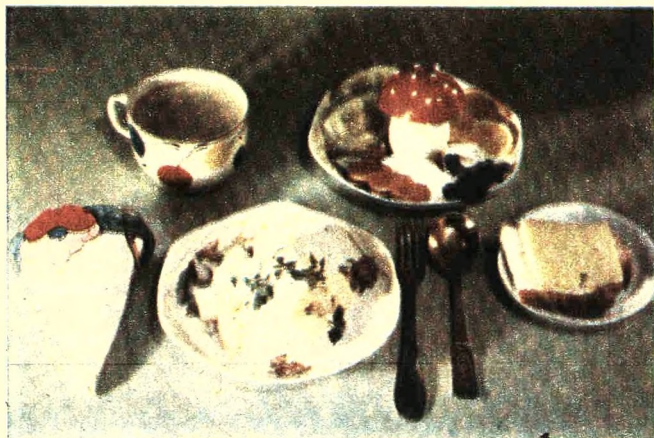
A tészta készítése azonos a csokoládétortával. A rokokótorta tetejét vajkrémrel díszítjük. A rokokókrém annyiban tér el a csokoládés krémtől, hogy sokkal erősebben csokoládés, tehát több kakaóport alkalmazunk a készítésénél. Oldalát csokoládédarával hintjük meg.

Macszkanyelv

6 tojásfehérjéből kemény habot verünk, fokozatosan 16 dkg cukrot, majd 10 dkg lisztet adunk hozzá és hozzáöntjük a 3 dl tejszint, jól elkeverjük. Egy tepsit vajjal kikenünk és liszttel beszórunk. Egy vászonzacskóból sima csővel a piétre hosszúkás, lapos alakokat nyomunk és mérsékelt tűznél addig sütjük, amíg szélei megbarnulnak, ekkor kivesszük, és kis idő múlva késsel kiszedjük. Kettőt-kettőt krémrel összeragasztunk. Leginkább csokoládés vajkrémrel töltjük meg.

Berlini sütemény

10 dkg cukrot, 30 dkg lisztet, 20 dkg vajot, egy egész tojást és kevés reszelt citromhéjat összegyűrünk. Kb. kétharmad részből négyszögletes lapot nyújtunk ki és félig megsütjük. (Mielőtt a sütőbe tennénk, kissé megszurkáljuk.) 15 dkg mandulát vagy diót megdarálunk, összevegyítjük 3 dkg kakaóporral, 16 dkg cukorral, csipet törött fahéjjal és annyi tojással (2–3), hogy könnyen kenhető legyen. A félig megsült tésztát bekenjük lekvárral (barack, málna vagy eper) és a tetejére egyenletesen ráhelyezzük ezt a keveréket. A megmaradt nyers tésztából rudacskákat sodrunk és rács alakban rátesszük a tetejére. Gyenge tűznél sütjük. Vaníliás cukorral meghintjük. A rácsok közötti hézagokat baracklekvárral töltjük ki. Ha kihűlt, felvágjuk.



Mit egyen a baba?

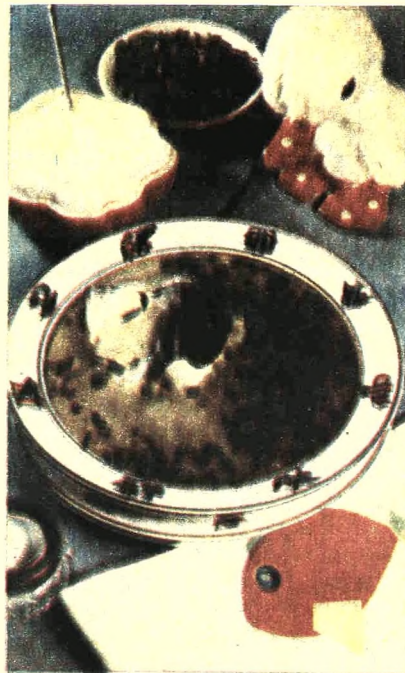
TEJBEDARA

A tejbegriz a „klaszikus” gyermekétajplálékok közé tartozik. Nagy előnye, hogy gyorsan elkészíthető, és olcsó. Öthónapos kortól kezdve minden gyermek fogyaszthatja, mivel izletes és tápláló. Előnyeit még tovább gyarapíthatjuk, ha vitaminokkal dúsítjuk. Keverjük a tejbegrizbe répa- vagy paradicsomlevet, gyümölcspürét, reszelt almát. A hagyományos tej helyett megfőzhetjük a búzadarát csont- illetve zöldséglében is.

Többnyire reggelire adjuk a kicsinek a tejbegrizt. Ebédre hallevest ajánlunk (legalább egyszer hetente adjunk a gyerekeknek halat, hogy a benne levő foszforral erősítsük a csontozatot).

Könnyen elkészíthető étel: a darát a forrásban levő halerőlevesbe szórjuk, amelyet sárgarépával, petrezselyemmel, hagymával, zellerrel bezöldségelve főzünk. Húsz perc múlva belereszelhetünk burgonyát is. Tálaláskor tejfölt és zöldpetrezselymet keverünk hozzá.

A gyerekétajplálék többnyire egyszerű összetételű, és gyorsan elkészíthető, de ügyeljünk arra, hogy változatos legyen!



A SZOMSZÉDBAN?

ANGLIA

Az angol család számára nem volna a vasárnap igazi ünnep, ha az ebédnél vagy vacsoránál hiányozna a sült hús. Lehet az marha-, sertés-, vagy bárányhús, esetleg sült csirke, a fontos az, hogy ropogós és nedvdús legyen. Nagyon kedvelik és különböző körítésekkel tálalják. Pástétomot, levest, párolt és főtt húst, grillezett csirkét vagy halat egész héten fogyasztanak. Az ünnepnap a sült húsé.

A hagyományos sült húson kívül — melyhez jó minőségű, elsősztályú hús szükséges — az angoloknak egy egész sor kitűnő receptjük van a párolt húskra, pástétomokra, és a különböző halételekre. Pannasz csak a kenyérré lehet, amely izetlen és minőségileg rossz. Az angolok ezért kenyér helyett mindenhez burgonyát fogyasztanak. A zöldségfogyasztás is egyik gyenge oldala az angol konyhának. Angliában kevés zöldségfélélet természetnek — ám ami megterem, az nagyon jó minőségű. Az angol háziasszonyok a mai napig sem tanulták meg a zöldségek helyes és izletes elkészítését, vízben főzve tálalják.

Az angol konyha jellegzetessége még a kitűnő sütemény, és édesség. Leghíresebb a „karácsonyi” puding, amelyet nagyobb ünnepek alkalmával készítenek.

Most pedig próbáljunk ki néhány angol receptet:

MULLIGATAWNY SOUP (Fűszeres leves)

2 hagymát, 1 sárgarépat, 2 karika zellert apróra vágunk és 2 kanál olajon nem egészen barnára párolunk. Hozzáadunk 2 kanál Curry borsot és 2 kanál lisztet, 3 percig pároljuk, majd felöntjük 4 bögre csirkeleves. 30 percig főzzük. Beleteszünk kockára vágott fél almát, fél bögre rizst, apróra vágott csirkehúst, sózzuk, borsozzuk és lassú tűznél még 15 percig főzzük. Tálalás előtt beleteszünk még fél bögre édes tejfölt.

ROASTBEEF (Marhasült)

1 1/2 kg bordát fűszerezünk és az előre felforrósított (25—300 C fok) sütőben a rostra helyezzük, mely alá tepsi tesztünk. 15 perc múlva a hőmérsékletet 175 C fokra csökkentjük és így sütjük 30—40 percig (a hús vastagsága szerint). A sült húst tála helyezzük. A húsléhez adunk egy kis húsfőztet, sót, borsot, 1—2 kanál Vegetát és vízben elkevert burgonyaliszttal sűrítjük. A hús színét és ízét karikákra vágott hagymával javítjuk, melyet a hússal együtt sütöttünk. A roastbeef-et vékony szeletekre vágjuk és előre melegített tányérokra rakjuk. Körítéssel zsírban sült burgonyát adunk tartármártással vagy tormamártással.

FISH AND CHIPS (Hal sült burgonyával)

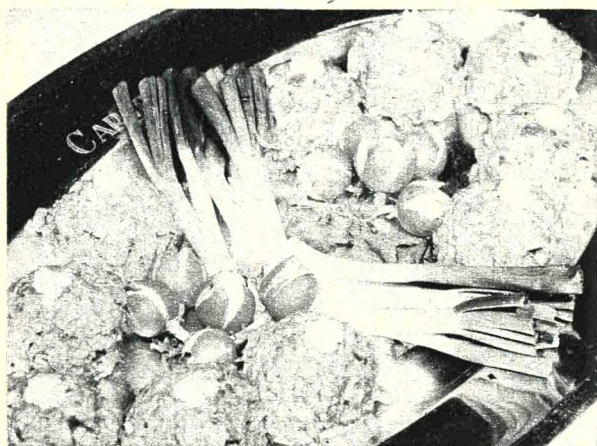
10 dkg lisztet egy tálba teszünk, a közepébe ütünk egy tojássárgáját, 2 kanál sört, 3 kanál tejet, kevés vizet, sót és mindezt jól kidolgozzuk. 30 percig állni hagyjuk a tésztát. Ezután még belekeverjük a tojásfehérjéből felvert habot. A halfilet tenyérnyi nagyságúra vágjuk, a tésztába csomagoljuk és forró zsíron megsütjük. Sült burgonyával körítjük.

AZ „ÜNNEPI” PUDING

12 dkg lisztet, sót, borsot, 1/2 kávéskanál szegfűszeget, 1/2 kávéskanál fahéjat, 1/4 kávéskanál szerecsendiót, 12 dkg morzsát jól összekeverünk és apránként hozzáadunk 12 dkg zsiradékot, 32 dkg szőlőt, 6 dkg szárított szilvát, 6 dkg szörpöt, 1 citrom levét és héját, 2 egész tojást, 12 dkg cukrot, és 4 kávéskanál konyakot. Jól elkeverjük. A masszát beletesszük két jól kikent pudingformába, letakarjuk fóliával, lekötjük és vízfürdőben 60 percig főzzük. Ha nincs pudingformánk, főzhetjük lezárható befőttes üvegben is. Vaníliás krémmel vagy brandymártással tálaljuk.

Itt az ideje

A kertünkben már zöldell a sóska, spenót, saláta, metélőhagyma, sőt már hagymát is vehetünk a tizoraihoz. A piros és a fehér retek is nagyra nőtt. A piacon karalábét és sárgarépat árulnak már. A szerencsésebbek üvegházi karfiolhoz is hozzájutnak. Akár a kertünkéből, akár a piacról származik a friss zöldség, az a fontos, hogy minél előbb kerüljön belőle az étlapunkra.



A SZÁJ-, A TOROK- ÉS A NYELŐCSŐBETEGESÉGEK DIÉTÁJA

A szájbetegségek étrendi kezelésének az a célja, hogy az ételk halmazállapota, hőfoka, íze stb. lehetőleg ne okozzon izgalmat, közömbös hatású legyen és a szervezet mégis hozzájusson a legfontosabb tápanyagokhoz. A fogakon végzett műtét, fogeltávolítás stb. esetében nincs szükség különösebb étrendre. Csak arra ügyeljünk, hogy a beteg közvetlenül a műtét után — az utóvérzés veszélye miatt — 4—6 óráig ne táplálkozzék, majd egy-két napig a műtét oldalán ne rágjon.

A nyelvcső megbetegedésekor az étrendet a betegség természete határozza meg. Gyulladások, maródások könnyebb esetekben az orvos engedélyével az első napokban csak teljesen híg, fűszermentes ételket, vagy italokat adhatunk. Ilyenkor az a célunk, hogy a beteg erőnlétét fenntartsuk, leromlását, fogyását feltartóztassuk, vagy legalább csökkentjük és gyógyításának folyamatát ne hátráltassuk.

A folyékony ételkből egyszerre csak keveset (1/2 dl-t), adjunk, de gyakran, 1—2 óránként. Később a javulás mértékéhez ké-

JULIANNA LEVES

2 kis fej hagymát karikára vágunk, 1 zellert, 25 dkg karalábét és 25 dkg sárgarépát hosszúkásra szeletelünk, 3 dkg vajban megpároljuk a hagymát, majd hozzáadjuk a zöldséget és 1 húseveskockából főzött, kb. 1 1/2 liter levest, kis lángon addig főzzük, amíg a zöldség meg nem puhul. A finomra vágott petrezselyemzöldet tálalás előtt hintjük rá. Sűrű, főzélszerű jól laktató levest kapunk.

KARFIOL KEMÉNYTOJASSAL

1 nagyobb fej karfiolt rózsáira szedünk és gyengén ecetes, sós vízben puhára főzünk. 4 dkg vajból 5 dkg liszttel és 2 1/2 dl tejjel besamelt készítünk, fűszerezük és a tálra tett puhára főtt karfiol tetejére öntjük. 2 keménytojást apró kockákra vágunk, rászórjuk a karfiolt a tetejére és petrezselyemzölddel díszítjük.

KARALABÉ BUNDABAN

20 dkg lisztből, egy egész tojásból 1 pohár sűrű palacsintatésztát készítünk. Teszünk bele 2 dkg reszelt sajtot is. Közben a meghámozott, ujjnyi vastag szeletekre vágott karalábét sós vízben 10 percig főzzük. Szűrőkanálban vagy szitán lecsurgatjuk és szeletenként a sajtos palacsintatésztába mártva olajban kisütjük.

A bundás karalábéból még egy kitűnő ételt készíthetünk, ha megdarálunk 25–30 dkg maradék sült húst vagy párizsit. Kivajazott tűzálló tálba rakjuk le soronként a bundás karalábét, megszórjuk a darált hússal és meglocsoljuk 2 dl tejjel és egy tojássárgája keverékkel. Takarólángon 15–20 percig sütjük.

TOJASLEPÉNY SPENÓTTAL

50 dkg spenótot megfőzünk, szitán áttörljük, 3 dkg vajjal fölmelegítjük és sóval, töltött borssal ízesítjük. A tojásokat elhabarjuk 1/2 dl tejszínnel, sóval és 1–2 kanál paradicsompürével. A lepényt a szokásos módon megsütjük és megtöltjük a spenópürével.

KARALABÉFŐZELÉK

A megtisztított karalábét négyzetes szeletekre vágjuk és forrásban levő sós vízben megfőzzük. Világos rántást készítünk, hozzáadjuk a finomra vágott zöldpetrezselymet, hideg vízzel felengedjük és a puhára főtt karalábéra öntjük. A berántott karalábét jól felforraljuk és cukorral, törött borssal ízesítjük.

TEJFÖLÖS SÓSKA

A megtisztított sóskát bő vízben

többször megmossuk és szitán lecsurgatjuk. A hagymát zsírban megpirítjuk, hozzáadjuk a sóskát és fedő alatt puhára pároljuk. Ezután ráöntjük a liszttel elhabart tejfölt és negyedóraig főzzük. Ha túl sűrű, csontlével vagy vízzel kissé felengedjük. Szitán áttörljük, újból felfőzzük és cukorral ízesítjük. Tálalás előtt habverővel simára keverjük.

KARFIOL-ZELLERSALATA

A karfiolt rózsáira szedjük, a meghámozott zellert kockákra vágjuk s mindkettőt 10 percig enyhén sós vízben főzzük. Ha kihűlt, olajos, ecetes, sós salátalével leöntjük, petrezselyemzölddel és metélőhagymával díszítjük. Fogyasztás előtt 30 percre tegyük hűtőszekrénybe.

PARIZSISALATA

1 fejessalátát, 1 csomó retket, 1 csomó újhagymát, 1 karalábét csikokra vágunk és hozzákeverünk 20 dkg csikokra vágott párizsít. 3 evőkanál olajat kikeverünk 1 evőkanál mustárral, sóval, borssal fűszerezük és összevegyítjük a salátával. Fogyasztás előtt legalább egy órát állni hagyjuk.

Összeállította: Zsebik Sarolta

pest a mennyiséget emeljük és az étkezések közötti időt fokozatosan nyújtjuk. Foghúzás, szájműtét után az első étkezésnél folyékony, majd pépes ételeket készítsünk. Kerülni kell a fűszereket, a sós, vagy túl savanyú ételeket. Az étel csak valamivel legyen melegebb a test hőmérsékleténél. A seb gyógyulásakor a szilárd ételeket puhára főzzük; püréket, vagdalékokat, krémeket készítünk. Foghijasoknak puha ételeket tálalunk.

Nyelőcsőszűkület, nyálkahártyagyulladás, maródás esetén a beteg erős kíméletre szorul. Nem adhatunk aprómagvas gyümölcsöket, ezekből készült lekvárokat, diót, mogyorót, mandulát. A fűszerek és az erős sózás is rökzhatja a gyulladást. A híg ételeket úgy tesszük tartalmasabbá, hogy kekszet, piskótát, kétszersültet, zsemlet, áztatunk belé. A tápértéket fokozatosan emelhetjük, ha tojássárgáját, tejszínt, tejfölt, cukrot adunk az ételhez. A napi étkezésből nem szabad hiányoznia a főtt és friss gyümölcspecpnek, a hámozott, reszelt gyümölcsöknek, úgyelve

arra, hogy fanyar, összehúzó hatásuk ne legyen.

HÚSLEVES SZÜRVE

50 dkg sovány marha- vagy baromfihúst jól megmosunk és lassú tűzön kissé sózott vízben forraljuk. Egy óra múlva beletesszük a hagymát, a vegyes leveszöldséget — hasábbá vágva — és a zellert, újabb egy óra múlva a karfiolt, a paradicsomot is hozzáadjuk a leveshez. Kb. 2 1/2 órai forralás után a levest leszűrjük, kevés darát főzhetünk bele betétnek vagy a tányérban egy tojássárgával elhabarjuk. A főtt zöldséget áttörljük, kis forró levestel, finomra vágott petrezselyemzöldjével s egy darabka vajjal péppé keverjük és így szolgáljuk fel. Kuktában 60 perc alatt megfő.

KARFIOLPÜRÉ VAJASAN

15 dkg karfiolt kissé sós vízben puhára főzünk, villával összetörjük, s meleg petrezselymes vajjal leöntve tálaljuk. Adhatunk hozzá 1–2 kanálnyi kétszer darált sótalánított sonkát is.

CSIRKEHÜSGOMBÓC

Egy fél áztatott kifliből, 8 dkg főtt, kétszer darált csirkehúsból, zsemlemorzsával masszát készítünk, sóval, petrezselyemzölddel ízesítjük. Tűzálló edényt kikenünk vajjal, 2 gombóccá formálva beletesszük a húst — kis levest vagy vizet öntünk alá, puhára pároljuk a sütőben. Levesel vagy mártással tálaljuk.

PISKÓTAKRÉM

6 dkg babapiskótát üvegtálba darabolunk, meglocsoljuk rumaromás tejjel. A tojássárgáját cukorral elkeverjük, felengedjük 2 dl tejjel és forró víz fölött kevergetve besűrítjük. Beledobjuk a vajat, elkeverjük, s ráöntjük a krémet a piskótára. Kihűtjük.

TOJÁSOS CSOKOLÁDÉITAL

A tojássárgát 2 dkg cukorral, 2 evőkanál csokoládéporral habosra keverjük, forrásban levő 2 dl vizet öntünk hozzá folytonosan keverve.

3 fajta
jó minőségű
hajlakk



A DE MICLEN

különleges anyagot tartalmaz,
amely megőrzi a frizurát ned-
ves időjárás esetén is

A RAPID

széppé varázsolja és megvédi
a frizuráját — minden haj-
színre alkalmas

Az AB ROSE

- univerzális hajlakk
mindenfajta hajra alkalmas
- erősíti a hajat — és nem
ragad





KERTJEINK

költészete

amely örömmel tölt el, gyönyörködtet, amellyel otthonunkat ékesítjük, szeretteinket köszöntjük — a virág. Gondozása annál igényesebb, minél nemesebb fajtáját neveljük. Most azokról a virágokról írunk, amelyek kevesebb időráfordítással is széppé varázsolják környezetünket:

VIOLA — kertjeink kedvelt virága. Fehér, halványsárga, rózsaszín, piros, kék, lila fajtái egyformán erős, kellemes illatúak. A kizárólag telt virágú tövekről gyűjtött elvetett magból (vagy a magboltban vásárolt magvakból) fele-háromnegyed része telt virágú lesz, a többi egyszerű. Március végén még elvethetjük. Figyeljük a palántákat. A világosabb zöld színűek lesznek a telt virágúak, a sötétebbek az egyszerűek. Május elején trágyázott, jól megmunkált kerti földbe ültessük el a palántákat. Június elején kezd virágozni. Nyár végéig gyönyörködhetünk benne, kora reggeli, késő esti öntözés után élvezhetjük legjobban az illatát.

PETÚNIA — Gazdagon virágzik, ültethetjük kertbe, ablakba, erkélyre. Május közepétől a fagyokig nyílik. Válogathatunk a csüngő és az alacsonyabb fajtákból, vagy a nagy, fodros virágúakból. Szaporításuk egyszerű magvetéssel történik. Ha nemes, nem kevert fajtákat akarunk, vásároljuk

szaküzletben, ha igénytelenebbek vagyunk, az előző évben kihullott magvakból elég megmagynunk az életrevalóbb példányokat. Tavasztól-őszig csíráznak a magvak, szaporodnak a palánták. Nemcsak szívderejtően tarka virága, de kellemes illata miatt is kedvelt.

MUSKÁTLI — népszerűségét kiérdemelte. Egész nyáron gazdagon virágzó színfoltja ablakunknak, erkélyünknek, cserépedényeknek — de a napsütötte kerteknek is. Fehér és rózsaszínű,

piros árnyalatú, egyszerű és telt virágú fajtái vannak. Bármelyiket szaporíthatjuk magunk is dugványozással. A megvágott dugványokat egy napig ne ültessük be, hagyjuk fonnyadni, mert különben könnyen megrothadnak. 6 cm-es cserépekbe egyesével ültessük be folyami homokba vagy fele homok, fele föld keverékébe. Ha meggyökeresedett, s a gyökerek átszótték a földlabdát, ültessük át 8–10 cm-es cserépbe, vagy olyan kerti földbe, amelybe egy kis agyagot

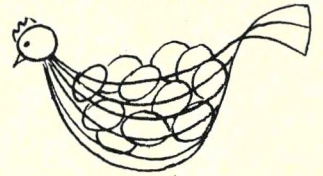
is kevertünk. Az elvirágozott szárat tisztogassuk le. Az erősen felnyúlt növényeket vágjuk vissza. A levágott részeket használjuk fel dugványozásra. Az őszi fagyok beköszöntése előtt vigyük be a muskátlikat. Ha van fagymentes, csukott verandánk, ott jól áttelelnek. Sokan úgy teletetik, hogy gyökereit újságpapírba csavarják, kamrában, pincében tartják tavaszig. Ilyenkor is vissza kell vágni beültetés előtt. Nyár folyamán bőségesen öntözni kell.





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

KISALLATENYÉSZTŐKNEK.



■ A tyúkok április végén, májusban már teljes intenzitással termelnek. Ezért úgy etessük őket, hogy termelékenységüket egész őszig megőrizzék. Az első keltetésből származó csirkék már lassan felcseperednek, azért készüljünk fel a kiválasztásra. A kakasokat válogassuk ki és neveljük elkülönítve. Ha elkerített kifutóban tartjuk az állatokat, naponta adjunk nekik elegendő zöldet. A kifutókat tartsuk tisztán és rendszeresen fertőtlenítsük mésszel.

■ A kacsatenyésztőknek már bizonyára kellő számú kiskacsájuk van. Főleg az első két hétben ajánlatos nagy gondot fordítani a nevelésükre. Vigyázzunk, nehogy a kiskacsák megfázzanak! Etessük őket kiadósan, de ésszerűen, mert ez a jó és gyors növekedés alapfeltétele.

■ A kislibák számára biztosítsunk meleg, száraz környezetet. Az első két héten semmi esetre se engedjük ki őket a vízre, mert megfáznak.

■ Most már elválaszthatjuk az idei első elváltatott származó kisnyulatokat. Némelyik szerint helyezzük őket a ketrecbe. A fajtisza tenyészetekben ne feledkezzünk meg az utódok tetoválásáról sem, hogy összelegyen miből kiválasztani a továbbtenyésztésre, esetleges kiállításra szánt példányokat. Lassan térjünk át a nyári takarmányozásra, vagyis a zöld etetésére. Előbb csak kevés zöldet adjunk az állatoknak, majd napról napra növeljük a zöld napi adagját. Ezzel biztosítjuk a folyamatos áttérést és sok fölösleges kellemetlenségnek vesszük elejét. A nyúl ugyanis nagyon érzékeny a megváltozott összetételű takarmányra.

■ A galambtenyésztésben meg növekedik a fiókák száma, a galambházban sok a fiatal, kirepülésre készülő kigalamb. Csak azokat engedjük kirepülni, amelyek megfelelnek a fajta szerinti követelményeknek. A hibás rajzolatú vagy színű galambok továbbtartása „fényezés” és egyáltalán nem céltudatos tenyészmunka. A követelményeknek nem megfelelő fiókákat legjobban még kirepülés előtt elpusztítani.

■ Egzotikus madarainkat készítsük elő a kerti madárházba költöztetéshez. A madárházat előbb jól tisztítsuk ki, fertőtlenítsük, az ablak nélküli (hátsó) falakat meszeljük ki. A madárház élő növényzetéről se feledkezzünk meg. A fészeképítéshez biztosítsunk madaraink számára elegendő finomszálú száraz fűvet. Ha papagájokat teszünk a madárházba, akkor ne telepítsünk élő bokrokat, mert madaraink rövid idő alatt tönkretennék azokat.

KERTÉSZKEDŐKNEK:



A gyümölcsökertben: A kiskertekben mesterséges ködfelvezéssel, tüzeléssel védekezhetünk a kései fagyok káros hatása ellen, a leghatásosabb módszer azonban az alapos öntözés.

Rendszeresen porhanyósítsuk a talajt, s ha lehet, öntözzünk is. A hónap közepétől nő a fák tápanyagigénye. Célzerű áránként 7–8 kg Cereritet és 1,5 kg mészsálatromot öntözéssel (200 l vízben) a fák tápanyéjába, vagy a törzs körül készített árkokba, lyukakba juttatni. Ha szemcsézett vagy por alakú műtrágyát szórunk ki, sekélyen dolgozzuk be a talajba, majd jól öntözzük meg a földet. Tápanyagpótlásra igen megfelel az erjesztett tyúk-, galamb-, vagy nyúltrágya, amit sokan nem értékelnek kellőképpen. Három hétig kell erjeszteni és a töménységtől függően 1:3 vagy 1:5 arányban hígítva lehet június végéig alkalmazni. Később káros lehet, mert a fa nem érik be és télen fagykárt szenvedhet.

Rendszeresen ellenőrizzük a lisztharmatra hajlamos fákat. Az ezüstösödő hajtásvegeket, virágokat távolítsuk el és semmisítsük meg. A fertőzésre hajlamos fákat kora reggel vagy késő este jól permetezzük meg vízzel — a nedves környezet gátolja a lisztharmat terjedését.

Május a legmegfelelőbb az ágak 30 fokos szögű meghajlítására. Ezzel serkentjük a termőfordulást. A vetekező hajtásokat kurtítjuk, a befelé törőket tőlől eltávolítjuk.

A zöldségkertben: A gyökérszöldségeket kapáljuk, ritkítsuk, fejtrágyázzuk és kiadósan öntözzük. Közvetlenül vethetjük az uborkát, tököket, csemege- és pattogatni való kukoricát, kaprot, nyári salátát, póréhagymát, babot, céklát, és a karottát. Palántanevelésre az ágyásokban elvetjük a félkezei káposztaféléket, s a hónap első felében kiültetjük a nyári káposztaféléket, pórét, metélgagymát, majoránát. Május másod-

dik felében kpalántázzuk a paprikát, paradicsomot, zellert, tojásgyümölcsöt, az újzelandi parajt. Borús napokon palántázzunk — vagy eső után — mert ilyenkor jobban megélednek a palánták. Szárazság esetén késő délután „vízre” ültessük (az előkészített gödröcskébe előbb öntsünk vizet).

A káposztaféléket és gyümölcszöldséget 10–14 naponként ajánlatos hígított trágyalével vagy erjesztett tyúk-, galamb-, és nyúltrágyával fejtrágyázni. A trágyalét 1:4–6, az erjesztett trágyát 1:6–10 arányban kell vízzel hígítani. Cereritből 5–6 kg kell egy árra. Ha Cererit nincs, mészsálatrom — szuperfoszfát — kénsvavas káli keveréket adjunk egy árra, mindegyikből 1,5–2 kg-ot. Az adagot két-háromszorra juttassuk ki. Kálisót ne alkalmazzunk!

A virágokertben: Május második felében kiültethetjük az átteleltetett gumókat és hagymákat, a Chabaudszegfűt. Az ágyásokat rendszeresen porhanyóztuk, öntözzük és időnként trágyázzuk.

A szobanövényekről se feledkezzünk meg! Némelyek dugványos szaporításához ez a hónap a legmegfelelőbb. Ilyen pl. a Achindapus, melynek dugványai gyorsan begyökereznek, de sok nedvességet kívánnak. A virágládákba és az erkélyekre begóniát, muskátli vagy petúniát ültethetünk.

Már elvirágozott a nárcisz és a tulipán — ha nem vágtuk a virágokat, most törjük ki őket, mert a magnevelés sok erőt von el a tövektől. A töveket behúzódság hagyjuk a helyükön.

A hónap első felében még kiültethetjük a díszbokrokat és fákat, vagy a tülevelűeket. Rhododendront még akkor is ültethetünk, ha már rügyezik, mert így is jól begyökerezik. Kiadósan öntözzük, meleg napokon permetezzük őket vízzel. Főleg a magasabb fekvésű helyeken még füvesítésre is gondolhatunk. A gypet rendszeresen kaszáljuk, öntözzük és kaszálás után trágyázzuk.

A virágokertben közvetlenül elvethetjük a kétéves szegfűket és más virágokat, kiültethetjük az előnevelt palántákat. Ne feledkezzünk meg a gyomirtásról és rendszeres öntözésről! A kardvirágok mellé tűzzünk 1 méteres támasztó karókat, hogy később legyen mihez rögzíteni a növényt.

MIT – HOGYAN

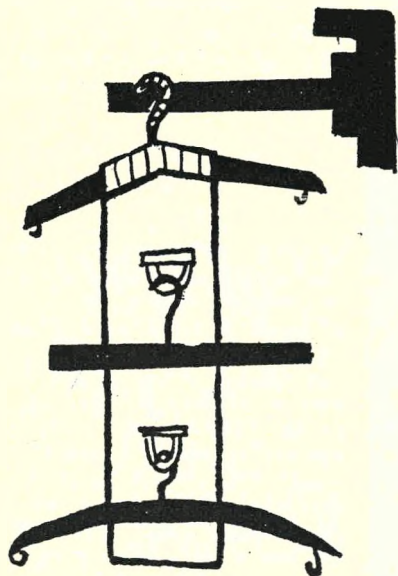


NÉHÁNY TANÁCS – KEZDŐ AKVARISTÁKNAK

Kis helyen sok ruha

A szűk szekrényekben problémát okoz úgy elhelyezni a ruhákat, hogy ne gyűrődjenek. A blúzokat, könnyű nyári holmit egymás fölé is akaszthatjuk.

Vegyünk három vállfát és kb. 25×8 cm bő szalagot vagy erős vásznat. Az anyag felső végét átvetve az egyik vállfán egyszerű varrással rögzítjük. Tíz centiméterrel lejjebb egy függönykarikát erősítünk a szalaghoz, s erre akasztjuk a második vállfát. Ugyanígy járunk el a harmadik akasztóval is.



Osszeállította: Zsebik S.

CSEMPE ÉS KÖPADLÓ TISZTÍTÁSA

Rosszul szellőző, nedves, párás levegőjú fürdőszobában vagy konyhában a csempének, illetve a padló kőborításának réseiben sötét foltok keletkezhetnek. Ez nem piszok, hanem bizonyos penészgomba. Sajnos az ilyen szennyeződést nem lehet egyszerű, szokásos módon végzett takarítással eltávolítani, mert a lúgos hatású tisztítószer nem akadályozza meg a gombatelepek fejlődését.

A gombás fertőzés legjobb ellenszere az ecet. A forró felmosóvízbe 1:10 arányban tegyünk ecetet és egy kisebb kefével alaposan dörzsöljük a csempék közét mindaddig, míg a kezelt felület visszanyeri eredeti színét.

Időnként mossuk le a fürdőszoba és a konyha csempével, kővel borított részeit fertőtlenítő hatású, enyhén klórozott vízzel. Ha a kellemetlen penészgomba ismét jelentkezik, a savas súrolást ismételjük meg.

Akvaristáink többnyire a nagyvárosok emeletes bérházainak lakói. Az ilyen lakásokban egy üde, örökzöld élősarok nagyon sokat jelenthet, mert nemcsak az ember szépezékét elégíti ki, hanem az egészségére is (s főképp az idegrendszerére) jó hatással van.

Az akváriumot különböző nagyságban készen megvehetjük. Vegyük figyelembe, mennyi és milyen hálnak nyújt majd otthon.

Sokan otthon készítik el az akváriumot. A fémvázas akváriumok keretének összeerősítésénél (hegesztésénél) vigyázzunk annak simaságára, mert a kiálló fém a gitten keresztül a vízzel feltöltött edényben keletkezett erős víznyomás hatására az üveg pattanását okozhatja. A kész keretet gondosan fessük be, mert így a víz, vagy a levegő páratartalma a védett fémet nehezebben kezdi ki. A beüvegezéshez az akvárium nagysága szerint 4–6 milliméteres, esetleg vastagabb üveg ajánlható.

Ha módunkban áll, a fal mellé helyezzük, vagy úgy, hogy természetes, rászó fény világítsa be. Átvilágító fényben ugyanis (pl. közvetlenül az ablak előtt) halaink színe nem érvényesül, és a fény felé forduló növények leveleinek is csak a fonákját láthatjuk. Halaink rászó fényben a legszívesebbek.

Az akváriumot asztalkára, illetve állványra helyezzük, úgy, hogy a keret tökéletesen ráfeküdjön.

Következő feladatunk az akvárium betelepítése. Az első a talaj elkészítése. Akváriumunk talajának lehetőleg mészmentes kvarchomokot használjunk, mert nincs benne bomló szerves anyag, mint a hagyományos földes talajokban. Legtöbb növényünk homokban is tökéletesen fejlődik. Ha nincs mészmentes homokunk, sósavazással könnyen előállíthatjuk. Tömény sósav hatására a mész pezsegve elbomlik. Utána a homokot folyó vízben jól ki kell mosni, hogy eltávolítsuk a savmaradékat. Töltsünk az akváriumba egy kis vizet, és így rakjuk be a talajnak szánt homokot. Tömören, légbuborék nélkül ülepszik le. Ott, ahol később növények lesznek, a homokréteg 4–5 cm vastag legyen.

Ne tegyünk a medencébe mesterkelt tárgyakat, például hajóroncsot, búvárt stb. Ha már, akkor a környezetet érdekesebbé tehetjük kvarc- vagy bazaltkődarabokkal, esetleg apró faágakkal. A kőzet ne tartalmazzon meszet, mert akkor a sósavazást hiába végeztük. Sok trópusi halunk és növényünk ugyanis nem ismeri a meszet, mert hazájukban a kalciumtartalmú, kemény víz ismeretlen.

A víz feltöltéséhez a homokot újságpapírral takarjuk be, és

lassan erre folyassuk a 22–25°C hőmérsékletű, friss vizet. Természetesen, helyi kutak vasas, kénes vize helyett jobb, ha csapadékvízet gyűjtünk. Vigyázni kell a városi vízvezetékek erősen klórozott vízzel. A klóros vizet szellőzni hagyjuk, hogy a klór elpárologjon.

Ezután a növényeket ültetjük be. A betelepített vízinövények néhány nap alatt kihajtanak.

Ha a hőmérséklet állandó, a víz kristálytiszta, az akváriumba betelepíthetjük a halakat. Halainkat óvni kell a hirtelen hőmérsékletváltozástól, mert elpusztulnak! Ha tehát halakat vásároltunk, csak akkor tehetjük át őket a szállítóből az akváriumba, ha meggyőződünk mindkettő azonos hőmérsékletéről. Hosszabb útnál gondoskodni kell az oxigén pótlásáról is. Utazás előtt 24 órával már ne etessük a halakat.

Az akváriumot nem elég csak gondosan berendezni, állandóan gondozni kell: a halakat napon-ta egyszer meg kell etetni, a növényeknek biztosítani kell a kellő fényt, az akvárium hőmérsékletét mindig meg kell tartani, s gondoskodni kell az állandó oxigénellátásról. Persze, sok műszaki segédeszköz áll rendelkezésünkre, pl. levegőszűrők, fénycsövek, automatikus vízmelegítők.

Csak annyit adjunk enni halainknak, amennyit azonnal el tudnak fogyasztani. A megmaradt eleség előbb-utóbb felbomlik, és szennyezi az akvárium vizét. Ha növendékhalaink vannak, napon-ta egyszer, kifejelet halaknál napon-ta egyszer etetünk, lehetőleg egy időpontban. Növényeink számára nagyon fontos a helyes megvilágítás. A közvetlen napfényt árnyékoljuk, télen a természetes fényt műfényel pótoljuk. Vízinnövényeink 10–12 óras megvilágításával kell számolnunk. Az erős megvilágítás a zöld, a gyenge fény a barna alga képződését indítja meg, előbb-utóbb ezek növényeink pusztulását okozzák.

A beteg hal az állomány számára nagy veszélyt jelent, mert fertőzhet. Szerencsére a beteg hal aránylag könnyen felismerhető. Szembogara opálos, szaporán lélegzik, a kopolyuk elállnak, az úszói „mintha be lennének köpve valamivel”. Ha halaink bizonytalanul, dülöngélve úsznak, „vakaródnak”, dörgölődnek, apatikusok, esetleg idegesek, vagy akármilyen más, szokatlan tüneteket észlelünk, mind-egyik egy titokzatos halbetegség ismertetőjele lehet. Ilyen esetben kérjük ki vagy egy tapasztalt akvarista, esetleg szakkönyv véleményét, vagy beszéljessünk el a szaküzletek dolgozóival, mert tanács híján téltelenségünk pusztán az egész állomány pusztulásához vezethet.

AZ OTTHON

varázsa

Még hangulatosabbá, még szebbé igyekszünk otthonunkat varázsolni, ha valamilyen nevezetes családi ünnepre, név- vagy születésnapra vendégeket várunk. Háziasszonyi gondok előzik meg az ünnepélyes vendégfogadást, a beszerzés, takarítás gondja. Kétszeresen ragyog minden a tisztaságtól a nagyobb takarítás után, eltüntettünk minden fölösleges, szerteszét heverő holmit — nem mintha máskor ez helyénvaló lenne! — és a család bevonásával ünnepélyesen megterítünk. A vacsora elkészítését nem hagytuk az utolsó pillanatra, nem kapkodunk, idegeskedünk, zsörtölődünk a környezetünkkel. Ugy osszuk be az időt, hogy magunkkal is törődhessünk egy kicsit. A házi munka után letusolva, megmosakodva felfrissülünk, és ha felvettük alkalmi ruhánkat, amit egy szép ékszerrel vagy bizsuval di-



abszolút korszerűsége törekedve, összevásárolnak minden divathóbortból gyártott tárgyat, lakásukat telezsúfolják a sznobok által nélkülözhetetlennek ítélt dísz tárgyakkal, kiegészítőkkal és — éppen az ellenkező hatást érik el, mint ami szeretnének. Lakásuk nem izléseesen korszerűvé, hanem izléstelenül „divatossá” válik. Arról árulkodik, hogy gazdájánál a pénz ugyan nem számít, de mértéktartásból, esztétikai érzékből annál gyengébben állnak.

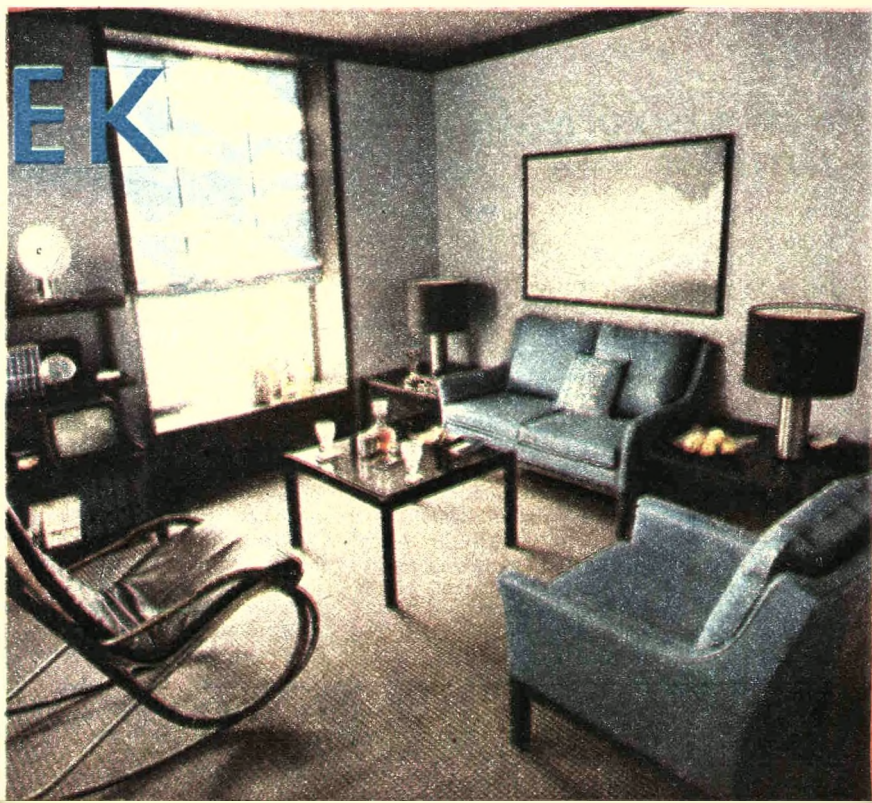
Rovatunk céljának megfelelően a mellékelt képeken bemutatunk néhány elképzelést és megoldást ilyen.

ÉRTÉKEK

MODERN LAKÁS

Van egy nagyon bölcs mondás: „Nem mind arany, ami fénylik!” Hogy a témánknál maradjunk, én ezt így fogalmaznám meg: „Nem minden modern, ami modern!”

Bár ez így kissé ellentmondásosan hangzik, mégis így érzem igaznak, mert számtalanszor tapasztaltam, hogy vannak, akik környezetükben



szesebbé tettünk, a kezünket is pu-
hává varázsoltuk egy jó krémmel, —
magunk is ünnepélyesebb hangulatot
érzünk.

Még egy utolsó pillantást vetünk
a megterített asztalra, nem hiány-
zik-e valami a teritékből, oda van-e
a kis asztalra készítve a tálaláshoz
szükséges kellék, a gyümölcösstál.
Azután ha lehet, még leülünk né-
hány pillanatra, hogy „kifűjjük”
magunkat, kicsit megpihenjünk. Nem
idegesen, kapkodva várjuk a vendé-
geket jelző csengő megszólalását, ha-
nem jókedvűen, hiszen azért hívtuk
őket, hogy vidám légkörben töltsünk
együtt néhány órát.

Ha sorban megérkeznek a vendé-
gek, először a kényelmes ülőgarnitú-
rán kínáljuk helyet őket. Megvár-
juk, míg mindenki megérkezik és
akkor egy kis tálcán poharakat ho-
zunk. Az ital töltése a házigazda

dolga. Vagy egy kis stamperli ko-
nyakkal, vagy talpas pohárban ver-
mutteral kínáljuk, mint aperitíffal a
hivottakat. Mellé kis pogácsát vagy
sós süteményt adunk. Közben időt
szakitunk arra, hogy a virágokat,
amiket a férfivendégek hoztak, izlé-
sesen elhelyezzük a megfelelő vá-
zákban. (Már előzőleg mi is virággal
díszítettük a lakást, nem „bokrok-
kal”, hanem néhány szál, alkalmas
helyre tett virággal.) És természet-
esen kibontjuk az ajándékba hozott
csomagocskát is.

Azután az étkezőasztalhoz tessé-
keljük a társaságot, ahol a házi-
asszony ültet, majd kínál. A bort a
házigazda tölti a poharakba. Vacso-
ra után ismét átülhetünk a kényel-
mesebb fotelekre. A feketekávé is
ott adhatjuk.

A kulturált, esztétikailag szép kör-
nyezetben a túlzott hangoskodás na-

gyon kirívó —, mint ahogy máshol
is! A hangulat azért lehet felszaba-
dult és vidám, barátságos bensőséges,
hiszen ez az összejövetel célja.

Ha az együttlét kitolódik, akkor se
legyen a lakás olyan, mint egy le-
tarolt csatatér. A használt tányéro-
kat, fölösleges ételmaradékokat, po-
harakat, üres kávéscsészéket vigyük
ki. Szellőztessünk is többször a szom-
szédos szobán át.

A háziakat soha ne az vezesse,
hogy az ételek és italok bőséges vá-
lasztékával túlszárnyalják* ismerőseik
vendéglátását és versenyre keljenek
velük. Ha a háziasszonynak büszke-
sége is egy jól sikerült vacsora és
vendégfogadás, annak az értékét
nem a sok eszem-iszom, dinom-
dánom adja, hanem a háziak szívél-
lyessége, baráti szeretete, és ottho-
nuk varázsával együtt személyiségü-
ké is. **Bertháné S. I.**

meg olyan berendezésből is. Muta-
tunk olyan szobarészletet, amelyben
annyi a dísz tárgy, hogy az már szin-
te nyomasztólag hat az emberre,
nem is beszélve arról a falrészről,
amelyet megnyugtató hatásként üre-
sen hagyhattak volna.

Kétségtelen, hogy minden darab,
amit ezen a képen látunk, a ma-
napság beszerezhetőek közé tartozik.
Ez az elképzelés tehát nyilván a fel-
színesítésre törekvő kispolgár ottho-
nban érvényesül, aki hivalkodni
akar és nem tudja, hogy a kevesebb
néha sokkal több. Mert nézzük meg
ugyanakkor azt a türkizkék és

kinosan vigyáz arra, hogy a kilin-
csein ne maradjon emberi kéz nyo-
ma, hajlamos esetleg arra is, hogy
a kilincsekre védőt horgoljon, sőt,
talán még a szoba szőnyegére is
nagy nylon terítőket borít, nehogy
isten ments bepiszkolódjanak. A ven-
dégeit papucsba parancsolja és a te-
ritésnél az abroszra ugyancsak még
egy műanyag abroszt terít, nehogy
folt essen rajta.

Vigyázzunk hát arra, hogy ottho-
nunk minden részlete a józan ítélet
és a gazdag fantázia jó arányú ve-
gyületének tükré legyen. Kerüljük a
merevséget és azt a hatást, mintha

a lakásban senki sem lakna. Ne te-
gyük környezetünket sem rideggé,
sem pedig zsúfolt bazárrá, de vi-
gyunk bele egészséges dinamikát,
derűt, könnyedséget, amely mind a
család tagjai, mind a látogató szá-
mára kellemesebbé teszi a légkört.

Mindez azt mutatja, hogy a pénz
nem minden: nézzük meg, mire költ-
jük, mert nem a mennyiség és az ár-
cédulák, de a csiszolt ízlés az, ami
tartós örömet varázsol az otthonok-
ba.

L. Gály Olga

és ÁLÉRTÉKEK

fehér-rózsaszínű lakószoba-berende-
zést. A kevés dísz kiemeli a modern
vonalakat, érvényesíti az üde, kelle-
mes légkört, amelyet lakói töltenek
meg élénkséggel, egyéniségük, na-
ponta változó hangulataik elektro-
mos feszültségével — étellel.

Van a kispolgáriasság kétségtelen
jelenlétének másik, éppen a puritán-
sággal valamelyest rokon megnyilat-
kozása is. Ott valóban semmi fölös-
legeset nem látunk, de éppen a bú-
torok, az elhelyezett tárgyak, sző-
nyegek merevsége, kínos rendje az,
ami megakadályozza a valóban kor-
szerű és lendületes interiőr kialaku-
lását. Az a típusú háziasszony, aki
a merev rendet szereti, többnyire





CSAK FIATAL LÁNYOKNAK!

**Tulajdonképpen
milyen vagyok**



Szülőknek nevelésről

A pubertásban beállt kedvezőtlen és váratlan fordulatnak mind az iskolai előmenetelben, mind a gyermek egész magatartásában, gyakran bőrbetegség az oka. S mert az emberek, tehát a szülők, általában hajlamosak az e fajta betegségek okozta gyötrelmek lebecsülésére, elsősorban a pedagógusoknak kellene tudomást szerezniük a bőrbetegségekkel kapcsolatos emberi és társadalmi vonatkozásokról, összefüggésekről. Ez azért rendkívül fontos, mert a bőrbetegségben szenvedő gyermek bajának enyhítése és gyógyítása érdekében mindent, ami szükséges és ami egyáltalán tehető, meg kell tenni az iskolában is és az otthoni környezetben is.

A bőrbetegségek — ellentétben a belső bajokkal — külsőleg láthatók, az első pillantásra észrevehetőek. Ennek vannak bizonyos előnyei, de ugyanakkor előnytelenégei is. Előnye, hogy az orvos pontosan figyelemmel kísérheti a betegség tüneteit a kezdetétől, megfigyelheti, hogyan terjed tovább és mi módon, azonnal észreveheti a legkisebb változást is, megkülönböztetheti pontosan a tüneteket és így természetesen azonnal a megfelelő gyógykezelést választhatja, vagy a nem célravezető gyógymódon rögtön változtathat. Éppen azért, mert a bőrbetegségek tünete láthatók, a szakorvosok mintegy 500 fajta különböző bőrbetegséget tartanak számon.

A bőrbetegségek látható tüneteinek azonban megvannak az árnyoldalai is. A veséjében, gyomorban, tüdőbajban vagy más belső szervi betegségben szenvedő emberen, bármilyen fájdalmakat és kellemetlenségeket is kell eltűrnie, az első pillantásra nem vehető észre, hogy beteg.

Viszont az, akit valamilyen bőrbetegség támad meg, éppen bajának látható tünete miatt, társadalmi szempontból is szenved, mert betegsége külső tünete miatt meg-

- Valamilyen ünnepségen kell részt vened és nagyon kellemetlenül érzed magad, mert senkit sem ismersz. Mit csinálsz?
 - rágyújtasz egy cigarettára
 - valamit megiszol
 - falatozni kezdesz, hogy ne kelljen beszélned
 - Mire gondolsz az ünnepség után?
 - azokra a nagyszerű és szellemes dolgokra, amiket elmondhattál volna
 - új ismerőseidre
 - arra, hogy milyen szellemes is voltál
 - Azért fested ki magad
 - hogy hangsúlyozd az előnyeidet
 - mert minden lány ezt csinálja
 - hogy pillanatnyi hangulatod szerint változtass az arckifejezéseden
 - Mi az, ami az embereken a leginkább leköti a figyelmet?
 - a szemük
 - a szájuk
 - a hangjuk
 - Valaki megbírál. Milyen bírálat esik a legrosszabbul?
 - ha azt mondják, hogy két arcod van
 - hogy sokat gondolsz magadról
 - hogy egy bizonyos helyzetben lehetetlenül viselkedtél
 - Milyen vélemény hízeleg neked a leginkább?
 - ha azt mondják, hogy nem hagyod magad az orrodnál fogva vezetni
 - hogy minden körülmény között feltalálod magad s mindig jókedvű vagy
 - hogy úgy lehet olvasni benned, akár a nyitott könyvben.
- Most a következő táblázat szerint számold össze a bekeretezett válaszok pontszámát:

	a	b	c
1.	5	0	10
2.	5	10	0
3.	10	5	0
4.	10	5	0
5.	5	10	0
6.	10	0	5

különböztetett helyzetbe kerül. De még másfajta szenvedésnek is ki van téve. Példaként az egyik leggyakoribb, legváltozékonyabb, legkínzóbb és legbonyolultabb bőrbetegséget említenék — a gyermekkori ekcémát. Már néhány hónappal a születés után elkezdődhet, első tünetei az arcon jelentkeznek, gyakran a felső és az alsó végtagokon is, továbbá a törzsön meglehetősen nagy bőrfelületet támadnak meg. A megbetegedett bőr megvörösödik, felpuffad, nedvedzik s az állandó vakarás s ennek következtében másodlagos fertőzés miatt ótvaras. A betegség általában a második életév végéig szokott eltartani. Aztán a tünetek vagy teljesen eltűnnek végérvényesen, de megtörténhetik, hogy hosszabb-rövidebb idő után későbbi életkorban kiújul, leggyakrabban az 5. és 9. életév között. Az sem ritka, ha a serdülés éveiben ismét jelentkeznek.

Ha felújul, a tünetek ismét az arcon jelentkeznek először, a bőr ugyanúgy megvörösödik, felduzzad, kis hólyagocskák jelennek meg, nedvedzik, ótvarasodik, és megint csak tovább terjed a végtagokra, majd a törzsre. Nem egy esetben a felsorolt tünetek az egész testet elborítják.

Vannak esetek, amikor ugyanezen a bőrbaj száraz, durva felületű, felrepedezett és pikkelyesen hámló góccal jelentkezik, főleg az arcon, nyakon, a kézfejen és az ízületi hajlatokban (könyök, térd stb.). Minden esetben, akár így, akár úgy, kínzó viszketéssel jár, amely vagy állandó jellegű, vagy rohamokban jelentkezik. Olykor kiterjed az egész testre, más esetben váltakozva támadja meg a különböző testrészeket.

A viszketőség a betegnek rendkívüli nehézségeket okoz, szinte elkészeríti az életét. Sokszor olyan méreteket ölt, amely a beteget nemcsak fizikailag, de lelkiileg is teljesen kimeríti, mert még aludni sem tud tőle. A kialvatlan éjszák következménye az állandó fáradtság, lehangoltság, ami természetesen kihat az iskolai előmenetelre, megváltoztatja a gyermek egész magatartását.

Ez a betegség különösen serdülőkorban okoz makacságával és szemmel látható tüneteivel kellemetlenségeket, sőt súlyos nehézségeket. A serdülő úgy érzi, hogy a közösség kivetí magából, elszigetelődik, zárkózott lesz, szerencsétlennek és végtelenül magányosnak érzi magát. Gyakran tartós válságot idéz elő a gyermekben az a tudat, hogy tudna is érvényesülni, megvan rá minden lehetősége — de áthidalhatatlan korlátok érzik betegségét, kétségbe ejti az a tudat, hogy bőrbaja miatt le kell mondani olyan foglalkozásról, életpályáról, amelyhez vonzódik. Súlyosítja a helyzetet az is, hogy a betegség sokszor hullámokban vissza-visszatér némi átmeneti javulás után, egészen körülbelül a 25. életévig — aztán lassan, fokozatosan teljesen elmúlik.

Ezt az ún. atopikus ekcémát többnyire azok a serdülők kapják meg, akiknek testalkata vékony, sovány, lelki életükben állandó a feszültség és gyakran átlagon felüli műveltséggel rendelkeznek, okosak, ügyesek, ambíciózusok, van bennük versengési szellem, egyszóval pszichikailag mások, mint társaik. Betegségük következtében ehhez a szokatlan pszichikumhoz lehangoltság, ingerlékenység, kisebbségi érzés, depressziós hangulatok járulnak. Éppen ezért pszichikai labilitásukat, változékony, végtelen hangulataikat a szak-

orvos a betegség jellegzetes tünetei közé sorolja.

Hogy segíthetnek hát a szülők és a pedagógusok ezeken a szerencsétlen fiatalokon. Ha a betegség a pubertásban jelentkezik a felnőttek részéről, a legfontosabb teendő, hogy a gyermeket állandóan biztassák, buzdítsák és a lehető legrészletesebben ismertessék a betegség lefolyását, beleplántálják a tudatot, hogy nem tart örökké. Ebben a gyermeknek biztosnak kell lennie. Nemcsak a szülőknek, de a pedagógusnak is ugyanígy kell kezelnie a szenvedőt. Ha a gyermek észreveszi és megbizonyosodik afelől, hogy nem vetik meg, sőt megértik nehéz helyzetét, úgy lassan sikerül feloldani bizalmatlanságát és kivonni a saját magára rótt elszigeteltségből.

Kéves olyan betegség van, amely annyira megviselné a fejlődésben levő gyermek idegrendszerét, mint az atopikus ekcéma. A baj hirtelen és rendkívül erős kiújulását sokszor éppen valamilyen lelki sokk, vagy idegkimerültség, túlfeszített munkatempó váltja ki. Ezért nagyon fontos a beteg napirendje, amelynél tekintetbe kell venni a viszketőség okozta álmatlan éjszák következményét: a fáradékonyt. Tehát vigyázni kell, hogy a gyermek illetve a serdülő eleget aludjon, ne legyen túlterhelve tanulással, munkával s hogy rendszeresen, sokat tartózkodjon szabad levegőn. Kitűnő hatással van az időnkénti teljes környezetváltozás (üdülés a hegyekben, néhány napos falusi, vagy fordítva: városi tartózkodás stb.). És még valamit: a szülőknek kötelességük a pedagógust rendszeresen tájékoztatni gyermekük állapotáról, mert az ő segítsége éppen olyan fontos, mint a szülőké.

A következő kérdésekre csak igen-vel vagy nemmel válaszolj!

7. Gyakran gondolsz
 - a) hogy az emberek rólad beszélnek
 - b) hogy általában nem teszel jó benyomást az emberekre
 - c) hogy gúnyt űznek belőled
8. Megtörténik veled néha
 - a) hogy rámosolygysz egy vadidegen emberre
 - b) hogy útközben dúdolgatsz magadban vagy tánclépéseket teszel
 - c) hogy beszélgetés közben té-

vedsz valamiben és észre sem veszed?

9. Megtörténik veled néha
 - a) hogy valakinek igazat adsz, csakhogy örüljön?
 - b) hogy valamiről csak úgy, viccből beszélsz?
 - c) hogy azt mondd a barátodnak „milyen szép ruhád van” holott ez nem is igaz?
 - d) hogy elfogadod a találgatást akkor is, ha nem vágyódsz utána?

A bekeretezett válaszokat a következő táblázat szerint értékeld.

7. Minden „igenért” vonjál le 5—5 pontot
8. Minden „igenért” adjál hozzá 5—5 pontot
9. Minden „igenért” a) mínusz 5 pont, b) plusz 5 pont, c) plusz 5 pont, d) mínusz 5 pont.

Az eredmény:

Több mint 65 pont: Mindig saját magadat „adod”. A társaságban természetesen viselkedsz, olykor azonban megtörténik, hogy semmiféle érdeklődést sem mutatsz azok iránt az emberek iránt, akiket először látsz. Egy kicsivel több tapintat nem ártana.

35—65 pont: Aránylag kiegyensúlyozott természetű vagy, noha kissé félénk vagy. Nagyobb társaságban

sohasem keltesz feltűnést. Könnyen szerzel barátokat, s ami a legfontosabb, meg is tudod tartani a barátságukat.

Kevesebb mint 35 pont: Ismerőseid csak nehezen tudják kideríteni, hogy milyen vagy. Az ok valószínűleg az, hogy túlságosan riadt vagy, s ez kényszerít arra, hogy többet beszélj a kelleténél, azt is túlhangosan, vagy arra, hogy visszavonulj a sarokba. Egy kissé feloldottabban, természetesebben kell viselkedned.

BARÁTNŐ

BARÁTNŐ — Megjelenik évente kilencszer — Kiadja a Szlovákiai Nőszövetség KB Živena kiadóvállalata, Nálepkova 15, 897 19 Bratislava — Vezető szerkesztő: Haraszi-Mészáros Erzsébet — Szerkesztőség 801 00 Bratislava, Pražská 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 PNS — Megrendelhető bármely postahivatalban és kézbesítőnél. Csekk számlaszám: 45913 — A külföldi megrendeléseket a Posta Központi Sajtókiviteli Szolgálat — PNS — Ustredná expedícia tlače, Bratislava, Gottwaldovo námestie 48/VII. intézi el — a SÚTI 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.



'TAVASZI álmok —
'TAVASZI esküvő

és két szép menyasszonyi ruha. Az egyik habkönnyű organzából vagy sloterából készülhet gazdag fodordíszítéssel. A másik modell tunikás csipkeköttemény rózsaszínű bársonyövel.