

IV. szám 1976

BARÁTNŐ

ára 4. — Kés, Magyarországon 10. — Ft



Francia fogoly

Csak azt feledném, azt a franciát, kit
hajnalfele a szállásunk előtt
a hátsó udvar sűrűjében láttam
lopódzani, hogy szinte földbe nőtt.
Körülkutatva éppen visszanezett,
s hogy végre biztos rejteket talált
övé lehet a zsákmánya egészen!
Akármilyen lesz is, nem mozdul tovább.

S már ette is, már falta is a répát,
mit úgy lophatott rongyai alatt.
Nyers marharépat evett, de a torkán
még alig ért le, jött is a falat;
és undorral és gyönyörrel a nyelvén
az édes étel úgy találkozott,
mint telhetetlen testi mámorukban
a boldogok és boldogtalanok!

Csak azt a testet, reszkető lapockát,
a csupa bőr és csupa csont kezét,
a tenyerét, mely úgy tapadt a szájra
és úgy adott, hogy maga is evett!

MIÉRT SZÉP?

A „Francia fogoly” művészi megfogalmazott memóriája. Egy múltból felmerült kép kapcsán, az állandóan dolgozó lelkiismeret hatására a háború emlékborzalmái jönnek elő, nem bombázás, vérfürdő, romok, hanem egy éhező fogoly képében.

A vers gondolatvilágának az erkölcsének alapja az a humanum, mellyel a költő a jelenben láttatja és vívódva átéli a múltban lejátszódott eseményt: az éhező fogoly táplálékra találását és éhségének csillapítását. A mámorok azt a pillanatot ragadja meg, melyben az éhező a táplálékot megszerzi, a szervezet tiltakozása ellenére nem képes uralni az ösztönein: bármi lesz a következménye, ki kell használni a lehetőséget! Enni!

Megdöbbenő a nyers marharépat faldokolva faló ember, a torkán lecsúszó és rögtön visszatérő falat, a csupa csontbőr test.

Átéljük a tenyér örömét, a szemek és a test gyönyörét — gyötrelmét. És közben gondolatban is menekülünk a fogoly vádló szempillantása elől, az emlékképtől, mely számon kér, büntudatot ébreszt.

A feltörő emlék is kiált, bár az állat módjára zabáló fogoly örökre elnémult. Az évtizedek során hatalmasra nőtt lelkiismeret-furdalás csillapíthatatlan.

Miért szép ez a költemény?

Mélységes, örök emberséget sugall. Felelősséget vállal, felelősségre kötelez. Kiáltó szó a háború ellen, az ember meggyalázása ellen.

11

AHÁNY ház -

ANNYI szokás

Ha beszélgetünk...

Az ember szívesen elbeszélget olyan dolgokról, amelyek érdeklik, mérlegel, vitatkozik, meghallgatja mások véleményét — egyszóval — szót vált. A beszélgetés során egyszer egyetértünk beszélgető partnerünkkel, máskor véleményünk eltérő. A jólneveltség aszerint is lemérhető, ki-ki miként vesz részt a társalgásban. Nem illik — ha a másik beszél — a szavába vágni, hevesen véleményt nyilvánítani, durván megcáfolni a másik állítását. Ha úgy gondoljuk, hogy nem fedi a valóságot az, amit a másik mond, akkor se mondjuk a szemébe heves indulatoktól fűtve, vagy győzedelmes leleplezéssel, hogy hazudik.

Sokszor előfordul, hogy az elhamarkodott véleménynyilvánításnak magunk isszuk meg a levét, mert nem voltunk kellőképpen tájékozottak a dologban és a másiknak — akit megsértettünk — igaza volt. Ha elővigyázatosságunk ellenére ilyen eset mégis megtörténik velünk, ne restelljük megunkat és kérjük a sértett elnézését.

Ha fiatalabb férfi beszélget idősebbel, tisztelje partnerében a kort, élettapasztalatát. A beszélgetés témáját mindig az idősebb veti fel, ő irányítja a beszélgetést. Az idősebb kérdez és ő az, aki pontot tesz a beszélgetés végére. Egy — mondjuk tizennyolc éves fiú — nem vallathat egy ötvenéves embert arról, hogy hol van alkalmazásban, mennyi a keresete, vagy hogy szívesen felhajt-e egy-két pohárral. Ez nagy tapintatlanság lenne!

Az idősebbek, ráérősen beszélgetnek, a fiatalok általában türelmetlenül hallgatják. Ha azonban már beszélgetésbe kezdünk egy idősebbel, vigyázzunk arra, hogy fiatalos türelmetlenségünkkel ne sértsük meg azt, aki emlékeiből él és szívesen elkalandozik a múltban.

Sok olyan embert ismerünk, aki „körrömszakadtáig” képes védeni igazát anélkül, hogy arról kellőképpen meg lenne győződve. Elveti még a gondolatát is annak, hogy a másiknak is igaza lehet. Senki sem mindentudó köztünk. Ha valamilyen állítás igazáról nem

vagyunk meggyőződve, bizonyára alkalmunk lesz rá a jövőben, hogy ezt megtegyük. De addig tiszta lelkiismerettel csak annyit jelenthetünk ki: „Lehetséges, hogy a partnerünk téved!” Ennél erősebb kifejezést jól-nevelt ember nem használ.

Nagyon időszerű beszélni arról, hogy a férfi egy nő társaságában sose használjon vulgáris és kétértelmű szavakat, amilyeneket ferfitársaságban megengedhet magának. A férfi nem érdeklődik a bemutatott nő maganélete felől és nem tér vissza ismételt elvezetett olyan témához, amelyet a nő a beszélgetés során eszrevehetően kerül. Az értelmes férfi ezt úgy fogja fel, mint annak jelét, hogy erről vagy arról a dologról partnernője nem kíván beszélni.

A beszélgetés két ember között baráti csevegés vagy okos véleménynyilvánítás jelleget öltsön — sohase legyen unalmas fárasztó monológ, amelyet az egyik kintlódva hallgat végig, míg a másik — akit a természet bőbeszédűséggel áldott meg, élvez. Ilyen esetben — az, akit szóhoz sem engednek jutni, mintegy kutvaszorítóban lesi az alkalmas pillanatot, amikor legalább annyit mondhat: Volt szerencséje, de már nagyon siet. Kutassunk csak egy kicsit az emlékezetünkben: velünk még nem fordult elő ilyen eset? Mert egy bőbeszédű embert végighallgatni valóban olyan művészet, amelyre csak kevesen képesek.

Szerencsés csillag alatt született az olyan ember, aki vidám, szórakoztatni tud, jó társalgó, de a másikat is szívesen végighallgatja. Az ilyent a társaságban mindenki kedveli. És nemcsak a társaságban, de a munkahelyen is szeretik, mert tapintatosságával, jó modorával kiérdemli munkatársai megbecsülését.

Az elmondottakkal kapcsolatban olvasóinktól arra a kérdésre várunk választ, hogy: Mi nagyobb illetlenség — cigarettával a szájban beszélgetni vagy beszélgetés közben zsebre dugott kézzel állni az idősebb előtt?

Kérjük olvasóinkat, hogy a választ a Barátnő megjelenése után postafordultával küldjék be szerkesztőségünk címére: Nő szerkesztősége, 801 00 Bratislava, Pražská 7.



NAGY LASZLÓ felvétele

Kedves OLVASÓINK!

Önök hogyan töltik a hétvégét? Kérdés nélkül is tudjuk, hogy többségükben ilyenkorra hagyják mindazt a házi munkát, amire hét közben nem jutott idejük. A takarítás, a mosás, a főzés — és az evés a fő program... hagyományosan ragaszkodunk a vasárnapi húsleveshez, a családi asztal ünnepi szertartásaihoz.

Gondolkoztak már rajta, hogy másképpen is lehetne? Hogy akár falun éljen az ember, akár városon, megreformálhatná már ezeket a „hagyományokat” is. Hogy miért? Saját egészsége érdekében. Valamikor indokolt volt a vasárnapra tartalékolt bőségesebb ebéd, a sütemény, hiszen hét közben szerényebben táplálkozott a család. De most, ha sietősebben is, minden napra, minden étkezéshez jut hús, tésztaféle — minden, amit megkíván a család apraja-nagyja. És bőséges táplálkozásunk „jutalma-képpen” szaporodnak a kilók, terebélyesednek gyerekek, felnőttek. Jólétünk bizonyítéka a rengeteg kövér ember. De nemcsak jólétünk — hanem főképpen ésszerűtlen táplálkozásunk, kényelmességünk eredménye.

Mi lenne, ha fő ünnepi „programunk”, családi szokásunk nem a bőséges ebéd és vacsora lenne, a délutáni heverészás, hanem a kirándulás, a séta, a természetjárás?! Ha szerény és egészséges tízórait-ebédet csomagolnánk a hátizsákba. A gyümölcs, a retek és az újhagyma mellé sajtot, vajaskenyeret, egy darab szalonnát, amit majd nyáron megsütünk? Mi lenne, ha a dolgozó édesanyákat a család nem dolgoztatná még vasárnap is, hanem végre igazán együtt lehetne ő is a férjével, gyermekeivel, ha a napsugár, a rét, az erdő illata a kirándulást tenné élménnyé, ha ebből születne új családi hagyomány?...

A napközben végzett munka idején az idegek munkáját irányító agysejtjeit kimerítették a hozzájuk érkezett ingerek és a rájuk adott válaszok, tehát fel kell frissülniük. A fel-frissülés azonban csak akkor lehetséges, ha a szervezet tevékenysége lelassul. Ezt az állapotot pedig az alvás idézi elő. A bőrnek is szüksége van a pihenésre, hogy felfrissüljön. Rossz levegő a helyiségben, lármás környezetben eltöltött éjszaka után bőrünk szürkés színű, petyhüdt lesz, különösen a szem környékén, ahol táskák, ráncok képződnek.

Az egészséges, nyugodt és elegendő alvás tiszta levegőjű szobában, felüdit, felfrissít, megfiatalít. Ezért olyan fontos az alvás az egészség és az esztétikus külső szempontjából.

Hány óra alvásra van szüksége az embernek?

A kisgyermeknek napi 13–15 órai alvás kell. Az iskolás gyermeknek 10 óra, a fiataloknak általában 9 órai alvásra van szükségük, a felnőtteknek pedig 8 óra.

Alvás közben melyik a legmegfelelőbb testhelyzet?

Ülő helyzetben csak szundítani lehet,

feküdni kell ahhoz, hogy az egész test elernyedjen és új erőt gyűjtsön. Az, hogy az ember melyik oldalán fekszik, nem lényeges. Az sem, hogy a kezeit, lábait, hogyan helyezi el. Mindenki tehát olyan helyzetben aludjon, amilyen a legkellemesebb számára, a fontos az, hogy jól tudjon aludni és mélyen.

Fontos azonban, hogy az alvás közben milyen helyzetben van a fej. Nem szabad párnákkal túl magasra támasztani, mert ha gyakran ilyen helyzetben alszunk, tokánk képződik. Ágyunk ne legyen túl puha, az ágynemű túl meleg. A legjobb csaknem teljesen vízszintes helyzetben fekédni és egy könnyű paplannal takarózni.

Egyesek könnyen elalszanak, mások nehezebben, előbb olvasniuk kell egy keveset. Felébredni is különbözőképpen szoktak az emberek. Sokan úgy állítják be az ébresztőórát, hogy néhány perccel korábban csengessen a felkelés idejénél és még szundíthassanak egyet. Szundítani nem helyes, mert az ember sokszor elalszik és azután ijedten ébred, kapkodva öltözködik, sokszor még a reggelijét sincs ideje bekapni. Az nem hiba, hogy az óra néhány perccel ko-

rábban csenget. S ha már felébredtünk, nyújtózzunk az ágyban jó nagyokat, azután ülünk az ágy szélére és néhányszor hajoljunk le úgy, hogy ujjainkkal érintsük a padlót és homlokunkkal a térdünket. Most bújjunk be a ponygólánkba és vegyünk vagy húsször mély lélegzetet orrunkon keresztül. Következzen még néhány frissítő torna-gyakorlat és utána reggeli tisztálkodás.

Ha az éjszakai pihenésünket valamilyen oknál fogva meg kell szakítanunk, ha éjjel szórakozunk, akkor másnap délután pótoljuk a hiányzó alvást.

Mit tegyünk akkor, ha nehezen tudunk elaludni?

Ez különösen szellemi munkát végzőknél, ideges, nyugtalan természetű embereknel szokott előfordulni, akiknek kin az éjszakai ébrenlét. Mások gyorsan elaludnak vagy elszundítanak, de al-muk nyugtalan és rövid. Az ilyen alvás nem üdítő, nem pihentető. Ilyen esetekben vizsgáltsuk meg magunkat, hogy az orvos megállapítsa az okot és megszüntesse a tüneteket. Néhány általános tanácsot azonban bizonyára jól tudnak hasznosítani.

A lefekvést elő kell készíteni. Néhány órával előtte fogyasszunk könnyű, fűszermentes és nem zsíros vacsorát. Hasajtót — akinek szükséges van rá — ne vegyen be este, csak reggel, ne-hogy megszakítsa az alvást. Lefekvés előtt ne igyunk sok folyadékot, erős feketekávé, teát és ne dohányozzunk. A koffein, tein és a nikotin izgatóan hat az idegekre.

Megkönnyíti az elalvást, ha lefekvés előtt rövid sétát teszünk a friss levegőn; ha 10–15-ször mély lélegzetet veszünk a nyitott ablak mellett; ha le-fekvés előtt kiszellőztetjük a hálószobát, kiküszöböljük a külső zajokat és más izgató jelenséget. Például: lehúzzuk a rolettát, kizárjuk a fényreklámok kellemetlen vibrálását, az utcai lámpák fényét, elzárjuk a vízcsapokat, mert a cse-pegő víz rendkívül idegesítő. Vattát is tehetünk a fülünkbe éjszakára, hogy nyugodtan aludhassunk.

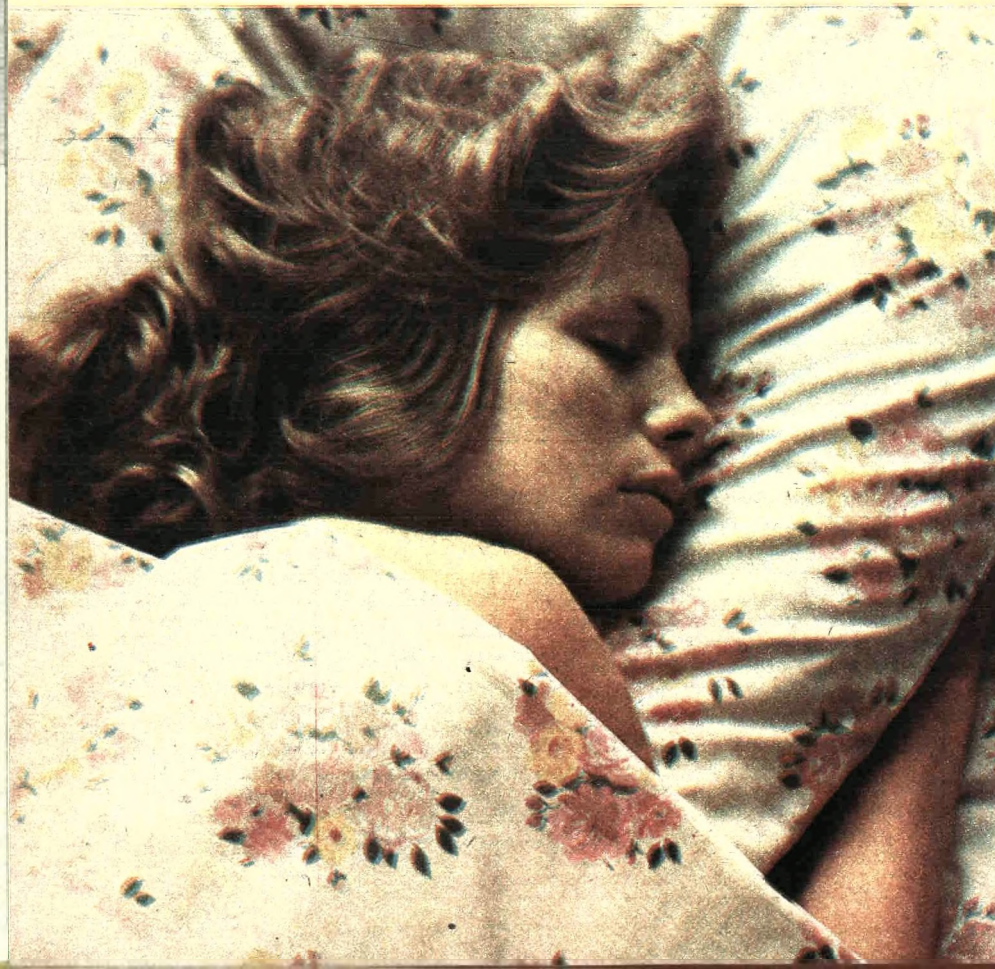
Akiknek hideg a lábuk, lefekvés előtt vegyenek langyos lábfürdőt vagy tegye-nek melegvizes palackot, esetleg vil-lanypárnát az ágyukba. Arra azonban ügyeljenek, hogy elalvás előtt húzzák ki a villát a konnektorból. Sokakat egy-egy pohár kamilla-, hársfa- vagy csip-ke tea segít hozzá a gyors elalváshoz.

Ha lefeküdtünk, ne foglalkozunk már a napi eseményekkel, gondokkal, igye-kezzünk ezeket kizárni gondolatainkból, hogy a fizikai pihenés teljes szellemi kikapcsolódással párosuljon.

A végére hagytuk, de nagyon fontos-nak tartjuk elmondani, hogy semmi-esetre se folyamodjunk könnyelműen a mesterséges elaltatáshoz, a manapság annyira divatos nyugtató-alattatószere-ke-hoz. Ezek a gyógyszerek nem egészen ártalmatlanok. Csakis orvosi tanácsra szedjük őket, mert rendszeres haszná-latuk az idegrendszer egyensúlyának megbomlásához vezet, holott ennek éppen az ellenkezőjét akartuk elérni.

A jó, egészséges és nyugodt alvás feltétele tehát az, hogy a testi és szel-lemi fáradtság hozza szemünkre az almot. Ha így alszunk el, másnap fris-sen, vidáman ébredünk és ha a reggeli mosdás után a tükörbe nézünk, meg leszünk elégedve önmagunkkal.

AZ ALVÁS IS KOZMETIKA





Szépítő napsugár

A napsugár valóban nagyon jó hatást gyakorol arcbőrünkre, de csak akkor, ha a napozást rendszeresítjük és nem visszük túlzásba. Azt mondják, ilyenkor tavasszal a legerősebb a nap hatása, a leggyorsabban leburnítja az embert. A türelmetlenek igyekeznek is kipróbálni, órák hosszat ülnek a tűző napon és az eredmény sokszor szomorú. A hirtelen leégett bőr azután egész nyáron át érzékeny marad és a legéves helyei nem egyszer még évek múlva is előtűnnek az erősebb napfény hatására. Ezért hát kezdjük néhány perces napfürdővel a leburnulást, és fokozatosan, ahogyan arcbőrünk edződik — tegyük hozzá mindig egy-két percet.

Bármilyen rövid ideig tart is a napkúra, kenjük be bőrünket napozókrémmel vagy olajjal. A feketehajúak bőre zsírosabb, általában kevésbé érzékeny a napsugarakkal szemben és gyorsabban le is barnul. Arcukra csak kevés zsiradékot kenjenek. A szőkék nagyon szépen leburnulhatnak, ha módszeresen napoznak és jó minőségű fényvédő kozmetikai szert használnak. A legérzékenyebb a vöröses hajúak bőre. Ők semmiesetre se sütkérezzenek fényvédő krém nélkül. Jó minőségű és minden bőrré alkalmas a Fyto és a Nivea napozóolaj. Az utóbbi krém formájában is igen jól használható a napozáshoz.

Ha tehát már így tavasszal, nyár elején okosan, ésszerűen napozunk, egészségünk és szépségünk is hasznát veszi. És mikor eljön a szabadság, a nyári strandolás ideje, már nem kell óvakodnunk a tűző napsugártól, hiszen bőrünket jól meg-edzettük, jól felkészítettük a napfény befogadására.

— JM —



RÓMEÓ

a tükör előtt

— Ma este társaságba megyünk, kedves Rómeó — ezzel fogad a feleséged, amikor hazaérkezel a munkából. Nem estélyre, fogadásra, mindössze kisebb, baráti társaságba.

Mi ilyenkor a te teendőd? Igyekszel rendbe tenni magad, hogy külsőd ne viselje a napi munka, kötelességteljesítés fáradalmainak nyomát. Illik elsősorban öltönyt cserélni vagy legalábbis egy kicsit kiszellőztetni azt, amelyik egész nap rajtad volt. Inget mindenestre váltani kell, mert amelyiket napközben viseltél, összegyűrődhetett, bepiszkolódhatott a gallérja, a mandzsettája és magába szívta a testszagot. És milyen Rómeó az, aki nem üdén, frissen jelenik meg barátai körében?

Szóval elhatároztad, hogy inget váltasz. De előtte a tükörben megvizsgálod, nem kell-e a borotvaeszközt igénybe vened, vagyis hogy reggel óta borotás lett-e az állad. Ha igen, akkor illik megborotváltatni. Ha erre nincs szükség vagy ha már elvégezted, akkor — mondani sem kell — következik a gyors lemosakodás, zuhanyozás, egy kis arckrém, kevés — nagyon kevés dezodoráló spray.

A férfiktól gyakran hallott panasz, hogy melegebb időben nem viselhetnek műszálas zoknit, mert izzad benne a lábuk. Mindennapi lábáztatással elejét vehetik ennek a kellemetlen tünetnek, különösen, ha a kiáztatott, szárazra törölt lábat ANTIPO-spray-vel szórják be minden alkalommal. Az is mérsékeli az izzadást, ha gyakran cipőt cserélnek.

Például: délelőtt az egyik pár, délután a másik pár. Ha ezt a munkabeosztás nem teszi lehetővé, akkor egyik nap az egyik pár, másik nap a másik pár cipőt viselnek. Ha viszont sem az áztatás, sem a spray, sem a cipőváltás nem segít, nincs más hátra, meg kell válni, legalább egy időre a műszálas zoknitól és elővenni a hagyományos pamutzoknit.

Mindezt csak egy kis kitérőként mondtuk el azért, mert az előbbiekhöz hozzá akartuk fűzni, hogy a vendégségbe indulás előtt frissen mosott lábadra tiszta zoknit húzzál és vedd elő a másik pár cipődet. (A levetett zoknit sohasem tedd a mosógépbe vagy a szennyestűbe. Egy külön nylonzacskóba gyűjtsd össze a piszkos zoknikat, ha mindenáron össze akarod gyűjteni. De ma már legtöbb férfi rájött, hogy a leg-egyszerűbb azt az egy pár zoknit rögtön „tisztába tenni”. Reggelre meg is szárad!)

Most még gyorsan megfésülöd a frizurád és... Szóval elkészültem — szemléled magad fürkészőn a tükörben. Mehetünk! (Nem! Még nem! Húzd ki a kezéd a zsebedből... és nézd meg, milyenek a körmeid!)

Ti férfiak — tisztelet a kivételnek — azt gondoljátok, hogy manikűrözni csak a nőknek kell. Mivel a férfiaknak nem illik a lakkozott köröm, akkor az be-nőtt, berepedezett és gyászkeretes is lehet. Nem, kedves Rómeó. Vedd csak elő a manikűrészletet, amellyel a feleséged néhány éve meglepett és hozd rendbe a körmeid. Hogy erre most nincs idő? Ügyetlen kifogás. Amíg a feleséged elkészül, addig a körömtisztítóval kitisztítod a köröm alatti részt, a körömrészelővel kissé átfarmolod a körömöt és a bőrtolóval finoman visszatolod a körömágy felé a furdés közben felpuhult bőrt.

Egyelőre ennyi is elég ahhoz, hogy a társaságban nyugodtan elévedd a kezéd. Az alaposabb manikűrt majd legközelebb elvégezz.

Most már indulhattok. Jó szórakozást kívánok! Ja, és még valamit. Ugye tudod, hogy a háziasszonynak illik néhány szál virágot vinni?!

— hm —

BIZALMAS

BESZÉLGETÉSEK

Olvasóink kérésére újabb részleteket közlünk dr. Bágyonyi Attila „Szex, szerelem, család” című könyvéből. Az egyes fejezeteket a beérkezett levelekben felvetett kérdések alapján választottuk ki, állítottuk össze.

MIT KEZDJEN A KAMASZ A NEMI

OSZTONEVEL

Fegyelmezze magát! — hallani gyakran az intó szavakat! Valóban, fegyelmeznie kell magát, hiszen az ember — még ha csak tizenéves is — nem léphet ki önmagából. Nem helyeselhető a szertelen életmód, nem engedhető meg, hogy olyan személyiségek fejlődjenek napjainkban, akiknek tudatában első helyen, sőt olykor kizárólagosan a nemiséggel összefüggő kérdések állnak. A kamaszt a túlzott szexuális érdeklődés esetében valóban az a veszély fenyegeti, hogy kárát vallja ennek munkája, tanulása, meglazulnak közösségi kapcsolatai, s ha a túl sok izgalmas ábrándozás, esetleg a túl gyakori maszturbáció az egészséjét nem is rongálja meg úgy, mint hajdan ezt hirdették, lelki és szellemi fejlődését kétségtelenül bizonyos határok között tartja, s megfosztja olyan egyéb élményektől, s olyan ismeretek megszerzésétől, melyekre éppen akkor, abban az életkorban van lehetőség.

A kamaszfiúk izgalomba jönnek egy-egy pornográf kép láttán. A kamaszlányok esetében kisebb jelentőséggel bír a vizuális izgalomkeltés. Inkább kíváncsian, mint izgalommal nézik a képeket. A tapintásnak azonban már komolyabb szerepe van, hiszen a fiúk, a felnőtt férfiak megfogják, megérintik őket, s jó részük ezáltal nemi izgalomba is hozható. Egyébként semmivel sem kisebb jelentőségű ez a fiúknál sem, akiknek sokszor elég, hogy egy nő megfogja a kezüket, vagy akár autóbuzson, villamoson egy nő melléhez érjenek. Köztudott a zene erotizáló szerepe is, ez pedig már a fiataloknál

is tapasztalható. A kamasz számára külön jelentősége van az erotikus témák megbeszélésének is.

A tanulás, a sport, a különórak olykor túlságosan is igénybe veszik a fiatalokat, s nem ritkán a tankönyv vagy a tévé mellett is elalszanak, de jönnek a korán ébredő hosszú hajnalok, az órák alatti bamba elábrándozások, az üres lakásban egyedül töltött csendes vasárnap délutánok, az iskolai szünetek, a félhomályos házibulik, a nyári táborok, és akkor mit kezdjen a kamasz a nemi ösztönével?

A kamasz is elégítse ki a nemi ösztönét. Elégítse ki a maga módján, egyensúlyban energiájával, jó testi-lelki közérzetével, semmi esetre sem a munkája, becsületes embertársi kapcsolatai rovására. Ezt egyébként akkor is megteszi, ha megpróbáljuk lebeszélni róla. Arra viszont ügyelni kell — szülőknek, pedagógusoknak egyaránt —, hogy a felhalmozódó energia levezetése ne kizárólag szexuális úton történjen.

Az első csók, a kézfogások, az ábrándozások, a beszélgetések a szerelemről, az okos könyvek, amelyekben választ talál, mind hozzájárul a kamasz nemi ösztönének kielégítéséhez.

A FRIGIDITASNAK MILYEN EGYENI OKAI LEHETNEK?

Annyiféle egyeni oka lehet, ahány frigid nő van. A nő szexuális élete sok tekintetben bonyolultabb, mint a férfié, de nem kell tartania a frigiditástól annak a lánynak, aki szexuális életét nem pusztán kíváncsiságból, divatból, mások utánzása miatt kezdi meg, hanem érett fejjel, szerelemből.

MILYEN KORKÜLONBSÉG IDEÁLIS EGY HÁZASSÁGBAN?

Kategorikus választ nem lehet adni e kérdésre. Ideális korkülönbségnek azt kell tekinteni, amelyik mellett biztosítottnak látszik a házastársak harmonikus, tartós együttélése, biztosított lesz a család fennmaradása, a gyermekek felnevelése.

Általános szokás az, hogy a férfi idősebb, mint a nő. Ennek régebben az volt az oka, hogy löbnyire a férfiak tanultak tovább, illetve az, hogy a társadalom elvárta minden családalapító férfitől, hogy révbe jutott legyen, anyagi és társadalmi helyzete stabilizálódjék, mielőtt házasságot köt.

Ma már a lányok is ugyanúgy s ugyanaddig tanulnak, mint a fiúk, így gyakori az, hogy egvidős vagy közel egvidős fiatalok kötnek házasságot, miután tanulmányaikat befejezték.

MI AZ ÁRTALMASABB, AZ ABORTUSZ, VAGY A FOGAMZASGÁTLÓ TABLETTA?

Egyértelműen azt kell válaszolni, hogy az abortusz. Az esetek elenyésző kis százalékában okozhatnak problémát a tabletták is, az abortusz azonban mindig veszélyt jelent a nő szervezetére, s a koraszülések jelentős része az ismételt művi vetélésekre vezethető vissza.

Különösen ártalmas lehet a későbbi teherbe jutás, illetve szülés szempontjából az első terhesség megszakítása.

MIÉRT VAN AZ, HOGY A HÁZASSÁGBAN AZ ASSZONYOK TOBBSÉGE NEM KIVÁNJA A NEMI ÉRINTKEZÉST?

Először is nem hiszem, hogy így van. Sőt, az asszonyok óriási többsége igényli a nemi kielégülést, mert az hozzátartozik minden ember jó testi és lelki közérzetéhez, egészségéhez.

Az viszont lehet, hogy egy asszony számára a nemi érintkezések nem járnak örömmel, a gyönyör-érzés, az orgazmus rendszeresen elmarad. Az ilyen házasságokban — ami nem ritka — az asszonyok valóban jobban örülnek annak, ha önző vagy ügyetlen férjük inkább aludni hagyja őket.

IGAZ-E, HOGY AZ ALKOHOL FOKOZZA A NEMI INGEREKET?

Közvetlen izgató hatása nincs. Az alkohol azonban közvetett módon hatással van a nemi cselekvésekre, a nemi magatartásra.

Egyrészt vérbőséget okoz, serkenti a szív működést, emeli a vérnyomást, a fokozott kiválasztással pedig a vese munkáját. Kezdetben általában stimuláló hatású, s ez a lelki tevékenységekre is kihat.

Az alkoholos befolyásoltság hatása alatt az ember jókedvű (euforiás) lesz, gátlásai csökkennek, ezáltal szegyenérzete is, ítélőképessége bizonytalanná válik, meggondolatlanabb, felelőtlenebb, „bátrabb” lesz.

Mindent összevetve a férfiak szexuális kezdeményezése hevesebb, olykor agresszívebb, a nők magatartása engedékenyebb, sőt felkínálkozó lesz.

Sok lány szívesen iszik egy-egy találka előtt azért, hogy „legyőzze saját butaságát”, fellépése bátrabb, „nőiesebb” legyen, más szóval az alkoholt hívja segítségül, hogy gátlásaitól megszabaduljon.

Nem ritkák azok az esetek sem, amikor a férfiak itatják a fiatal lányokat azért, hogy szexuális vágyuk célt érjen.

Érdemes azt is megjegyezni, hogy az idült alkoholizmus viszont impotenciához vezethet

NAGY LASZLÓ felvétele





Az egyik legkedveltebb és legelterjedtebb öltéstechnika, a keresztöltés. Mindazok az öltések a keresztöltések csoportjába tartoznak, amelyek két vagy több laposöltésnek egymással való keresztveződéséből keletkeznek. Elengedhetetlenül fontos, hogy a keresztzemes himzés minden egyes kereszttagja egyenlő nagyságú legyen. A keresztöltéses technika éppoly ősi, mint a laposhimzéséja. Az alap gondolat mindkettőnél ugyanaz, szöttek díszít-mények himzéssel történő utánzása.

A keresztzemes himzéshez jól számolható fonalú, egyenletes szövésű, vászonkötésű-lánc és vetülékirányban egyforma fonalsűrűségű alapanyag szükséges. Meggyőződhetünk a lánc és vetülék egyezésével, ha 10 fonal után színes szálát húzunk az anyagban vízszintes irányban s rögtön mellette 10 fonalal át lüggőleges irányban is szálát húzunk. Ha a két öltés a 10—10 szálon keresztül megegyezik, meglelel a keresztzemes himzésre. Ha csak

kicsi az eltérés, keskeny minta készítésére még alkalmas az anyag. Nagyobb eltérés esetén nem használható, mert minden szálszámolós mintát eltorzítana.

Tompa hegyű tűvel dolgozzunk, mert ez csak a fonalközökbe tud behatolni, míg hegyes tűvel könnyen beleölythetünk az alapanyag fonalába s ezzel elhibázhatjuk az öltést.

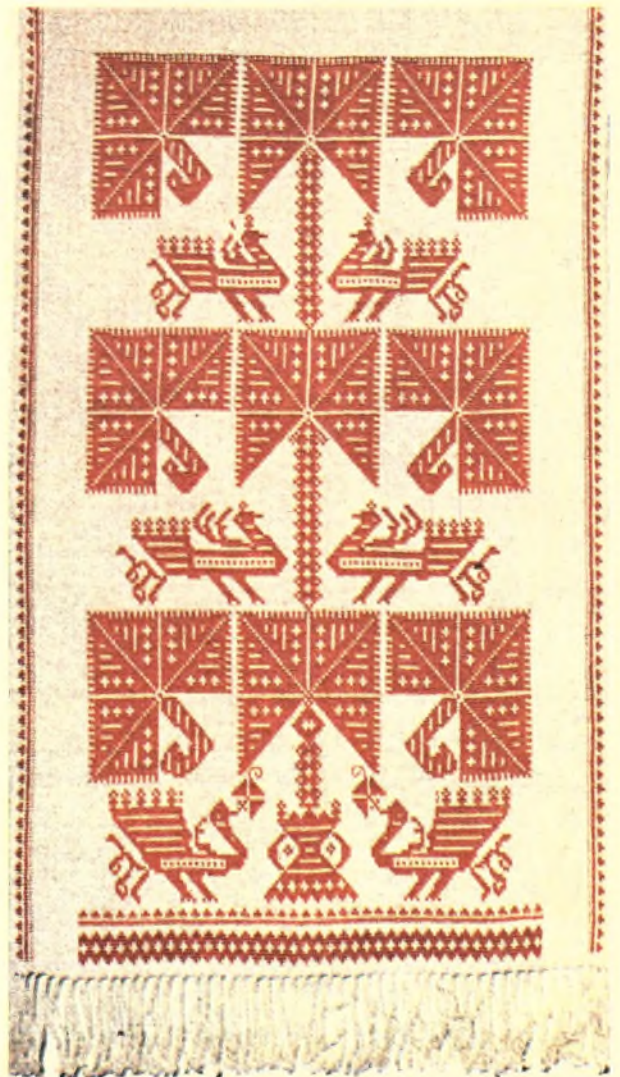
Hibamentesen csak akkor dolgozhatunk, ha munkakezdés előtt beosztjuk a díszítendő felületet. Az anyag közepén keresztben és hosszban előöltéssel egy-egy színes fonalat húzunk. Ha díszítményünk ismétlődő mintaelemekből áll, egy-egy mintaszakasznál szintén színes szálal húzunk az anyagba a középponttól kezdve.

A sarokmegoldást rendszerint külön kell kiszámítanunk. Az anyagot sarokra hajtjuk és középpontját megjelöljük. A szegélyre és visszahajtásra szánt anyagot is előre ki kell jelöl-nünk.

ígyes



kerék





Ha egy kis területet csak a közepén akarunk díszíteni, akkor is ki kell számítani az anyagra a minta elhelyezését, hogy előre lássuk a díszítőhatását.

A himzőfonal vastagságát az anyag fonalsűrűsége és a kereszt szem nagysága határozza meg. A kelletténél vastagabb himzőfonal a munkát vaskossá teszi, túl vékony fonal pedig szegényes, ritka mintát ad.

1. Egyszerű kereszt szem készítése (1 a.)

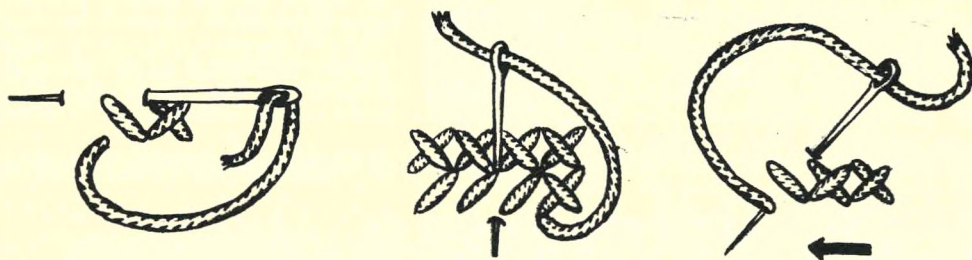
Munkakezdekor a leöltés helyétől jobbra és onnan lefelé annyi fonalat számítunk, amennyit egy egységbe fel akarunk venni. (Pl. 3 szál vagy két kocka, ha panamára dolgozunk.) Itt leöltünk s a leöltéssel egy vonalban ballelé ismét ugyanannyit számolva kiöltünk az anyag színére. Tehát egy rézsutos laposöltést készítünk, ez a félkereszt. A kiöltés helyétől föléle és jobbra, vagyis az első öltés kiindulásának magasságában leöltünk s ezzel kész a kereszt szem. Ügyeljünk arra, hogy a

keresztek első öltései mindig egy irányban dőljenek. A munka menete jobbról balra halad.

Sor-varrásnál a munka menete felülről lefelé, vagy ellenkezőleg, alulról felfelé is haladhat. (1 b.)

Sor vagy terület kitöltésekor úgy is dolgozhatunk, hogy egymás után egyenlő távolságra levő ferde laposöltés-sort varrunk. A sor végén meglordulva, visszafelé haladunk és ugyanolyan módon, de ellenkező irányban minden öltést keresztetünk (1 c.)

A kis mintakendőn több egyszerű kereszt-öltéssel készített mintaelemet mutatunk be. A kézimunkázni szerető édesanyák bizonyára szívesen segítenek alapiskolás kislányuknak, hogy a minták felhasználásával terítőcskéket készítsenek. Öröm lesz követni az első próbálkozásokat. Számos variációt készíthetünk belőlük.



GROSSMANN, LISICKY és NAGY felvételei

BARÁTNŐK

klubja

S
Z
A
B
A
D
I
D
Ő
B
E
N

Nekünk a kultúra a hobbynk. A férjemnek, meg Teca lányomnak is. Míg fiatal voltam — mondja Ben-
cze Istvánné — nagyon szerettem
énekelni, tagja is voltam egy ének-
karnak. Műkedvelősködtem is, szóval
aktívan műveltem a kultúrát. Most
pedig olyanformán, hogy a színját-
szók kosztümjeit varrom. Van ám
munka vele! Nem is győzöm egyedül,
ha a barátnóm, Drobny Józsefné nem
segítene, el se készülne időben. Így
is előfordul, hogy a kakas kukorékol,
mire aludni megyünk. De meg kell
lenni! Még szerencse, hogy nagy
házat építettünk — neveti el ma-
gát —, mert ezt a kis szobát másra
nem is használhatjuk. Tele van
anyaggal, félig kész ruhákkal, csipke-
darabokkal, szalagokkal, és amint
látják cérnaszálakkal, fércekkel. Még
a férjemet is befogom segíteni. De
csinálja az ember, mert úgy érzi:
tenni kell. Meg aztán öröm is. Sze-
reték varrni, kézimunkázni. Azon
töröm a fejem, hogy egy iparművé-
szeti szakkört alakítsunk a CSEMA-
DOK keretében. Népművészeti jelle-
gűre gondolkodom. Martovcéval (Martos-
sal) már fel is vettük a kapcsolatot.
Meg néprajzos tanácsát is kikérjük
majd. Azt szeretnénk, ha népművé-
szeti elemekkel díszíthetnénk a koszt-
ümöket.

A gimnazista Teca helybeli, Nové
Zámky-i (érsekújvári) népviseletben,
meg kameníniben (kéméndiben) sze-
repelt a táncsoportjával. Volt is si-
ker, mikor az öreg mamák lábájából
előkerült frissen mosott, vasalt ru-
hákban lejtették a táncot a viruló
unokák. Mennyivel szebb ez, mintha
kínosan — és tegyük hozzá, sokszor
izlés nélkül összeállított, stilizált



► NYELVTANFOLYAM ◀

1. Náš závodný výbor sa stará o svojich pracu-
júcich.
2. Naše žiadosti predkladáme úsekovým dôver-
níkom.
3. Podľa plánu a podľa potreby sú úsekové
schôdze.
4. Chcem podať žiadosť o kúpeľnú liečbu.
5. Návrh na kúpeľnú liečbu podáva závodný
(obvodný) lekár.
6. Prosím, pomôžte mi napísať žiadosť o pre-
miestnenie na iný úsek.
7. Mám ťažkosti so zdravím.
8. Nevyhovuje mi nočná zmena a doterajšie pra-
covné zadelenie.
9. Žiadam o úpravu platu.
10. Tohtoročnú riadnu dovolenku som vyčerpala.
11. Žiadam o neplatenú (mimoriadnu) dovolenku.
12. Môžem uplatniť nárok na opatrenie člena
rodiny (dieťaťa).
13. Chcem predĺžiť materskú dovolenku.
14. Žiadam o rekreačný pobyt pre celú rodinu.
15. Vyhovuje mi letné, prázdninové obdobie.
16. Mám záujem o pioniersku rekreáciu pre syna
a dcéru.
17. Dostal som zo závodu bezúročnú pôžičku.

1. Üzemi bizottságunk gondoskodik a dolgozói-
ról.
2. Kérvényeinket a szakszervezeti bizalminak
nyújtjuk be.
3. Terv szerint és szükség szerint bizalmi gyűlé-
seink vannak.
4. Kérvényt szeretnék beadni gyógyfürdőre.
5. Gyógyfürdőre a javaslatot az üzemi (körzeti)
orvos nyújtja be.
6. Kérem, segítsen nekem megírni egy kérvényt,
hogy helyezzenek más munkaszakaszra.
7. Baj van az egészségemmel.
8. Nem felel meg nekem az éjszakai műszak és
az eddigi munkabeosztásom.
9. Fizetésjavítást kérek.
10. Az ez évi rendes szabadságomat már kimerít-
tettem.
11. Fizetetlen (rendkívüli) szabadságot kérek.
12. Igényem van családtagom (gyermekem) gon-
dozására.
13. Meg akarom hosszabbítani a szülési szabad-
ságot.
14. Nyaralási beutalót kérek családom részére.
15. A nyári, szünidei időszak felel meg.
16. Érdekel a pionírüdülés fiam és lányom szá-
mara.
17. Kamatmentes kölcsönt kaptam az üzemtől.



ruhákban jelenik meg a színpadon egy énekkar, vagy táncsoport. Biztosan vannak más vidéken is olyanok, akik szívesen fölvennék annak a falunak régi, ünnepi viseletét egy szereplés alkalmából, ahonnan ők vagy a szüleik származnak. Kár ezt a kincset a ládafiában hagyni. Csak egy kis kezdeményezés kell hozzá! A kézimunkának, a szépnek a szeretete.

Ahogy említette, ez a törekvése Benczénének is. Nem is kételkedünk az eredményben. Aki olyan fiatalos lelkesedéssel fog hozzá szabad idejében — másképp a Rökkantak Szövetségének pénztárosaként dolgozik —, aki sokkal jobban tud örülni egy szereplő részére elkészített kosztümnek, mint a saját maga számára varrt új ruhának, az biztosan meg is valósítja mások segítségével a szándékát. Mert ez a jó ebben a vesszőparipában többek között, hogy másokkal is szoros kapcsolatot teremthet. Közös ügyről van szó, és ha már a „remekművek“ otthon elkészültek, nagy öröm viszontlátni a színpadon a szereplőkön. Még talán egy kicsit a művészi élvezetet is fokozza. Jó tudat, hogy valamiképpen része van a sikerben. És mindezt csak úgy kedvtelésből!

— Egy kicsit a mamájuk is vagy, meg másoknak is — mondja. — Akárhányszor megtisztelnék a bizalmukkal és tanácsot kérnek. Adok is, az élettapasztalatomból leiszűrve. Azután öltögetés közben elgondolkodhatok rajta, vajon jól mondtam-e.

Igy vagyok én a hobbymmal. Dehogyan tudnám elképzelni az életemet e nélkül! **BERTHÁNÉ S. ILONA**



Magyarországi, kecskeméti házaspár szeretne csehszlovákiai magyar nyelvű 30—40 év körüli házaspárokkal levelezni, barátságot kötni, akik ugyanúgy mint ők, szeretnek utazni. Címük: Botancs Gábor, reklámgrafikus művész, 6000 Kecskemét, Kada Elek utca 2. G1. ép. IV. 29.

Apátfalvi olvasónk szeretne csehszlovákiai 20—25 éves magyar házaspárokkal levelezni, ismeretséget kötni. Címe: Veréb Etelka, 6931 Apátfalva, Széchenyi u. 156. Magyarország.

Tizenhat éves, tomašovcei (rimatamási) olvasónk szeretne csehszlovákiai, magyarországi fiatalokkal levelezni, barátságot kötni. Szereti a természetet, tánczenét, szeret énekelni, sportolni. Címe: Boholy Hilda, Tomašovce, 980 21 Bátka, okres Rimavská Sobota.

Tizenhat éves Velký Blh-i (nagybalogi) kislány szeretne 16—19 éves fiatalokkal magyar nyelven levelezni. Szereti a természetet, tánczenét. Szeret táncolni, sportolni. Címe: Vitárius Edit, 980 22 Velký Blh, okres Rimavská Sobota.

Magyarországi tizenhét éves lány, aki gyors- és gépiróként dolgozik, szeretne hasonló korú lányokkal, fiúkkal levelezni, barátságot kötni. Szereti a tánczenét és a jó könyveket. Címe: Huszár Piroska, 3211 Gyöngyösorosi, Károlytáró 1. Magyarország.

Középkorú, egyedülálló, dolgozó nő szeretne lelkekben gazdag, természetkedvelő, középkorú lánnyal levelezni, barátságot kötni, akivel időközönként meglátogatná egymást. Címe: Horváth Ilona, 8879 Pusztamagyaród, Kosuth u. 3. Magyarország.

Kedves „Barátnő”!

Evek óta hűséges olvasójuk vagyok. Otleteik sok ünnepeket tették hangulatossá, okos cikkeiket nem egyszer felhasználom tanításomban. A lap egész szelleme jól szolgálja a közlés fejlesztését. Ami már önmagában is nagy dolog. Köszönet érte!

Pár nappal ezelőtt újra kezembe vettem Phaedrusz meséit. Ahogy éppen kinyitottam, a következőket olvastam:

Szókratész a barátokról

Barátod sok lehet, de hűséges kevés.

Kicsiny hajlékát építette Szókratész (Hírét elérve vállalnám halálnemét, Csak hamvaiban engem is becsülnének), Így szólt hozzá egy ácsorgó (szokott eset): „Nagy ember vagy, és mégis szűk viskót rakatsz?”

„Bár meg tudnám igaz barátal tölteni.”

Már akkor is? — gondoltam magamban.

Egy-két nap telt el, és hozta a postás az újságot. „Barátnők klubja” — olvastam. Hát én ebbe a klubba benézek! Hátha itt laknak Szókratész barátai. Nem, ezzel nem áltatom magam! Szókratész barátai mindenütt vannak és sehol. És lehet, hogy mago Szókratész nem vállalta barátjának. Sokszor idéztem tanítványaimnak: Gnoti se auton! Így azután az önismeret szellemében tudom, hogy libbanékony vagyok, hittelen haragú, makacs és önféjű. De életemben soha nem ártottam senkinek és mindig segitettem, ahol csak tudtam. És szeretnék is segíteni halálom pillanatáig.

Ha van valaki, aki szintén el meri ezt mondani magáról, kérem, írjon nekem.

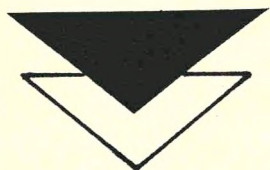
Hogy miről? Nincs olyan, ami engem ne érdekelne. De elsősorban talán az irodalom, a színház, képzőművészet, zene. Az utazás. Nekem még az is öröm, ha a szomszéd faluba utazhatok. De Európának úgyszólván minden országában jártam. A francia kultúrát imádom, de második hazámnak Görögországot tartom. És természetesen hivatásomnál fogva érdekel az ifjúság. Azonkívül van egy elvont szenvedélyem: az indiánok. Ez még gyerekkori szerelem. Akkor még ösztönösen az igazságukért küzdő hősokeket szerettem bennük. Később felnőtt lejjel egész Európa nevében szégyenkeztem. És most is keserűség fog el, ha arra gondolok, hogyan pusztították el ősi kultúrájukat. Minden könyvet és újságcikket elolvasok, amely felük foglalkozik. Alapjában véve azonban keveset tudok róluk. Októberben volt a Nemzeti Múzeumban egy kiállítás az indiánok művészetéről. Este hamarabb bezártak, mint én gondoltam, és bizony sirva jöttem le a múzeum lépcsőin. Pedig már ötvenéves elmúltam, és igazán nem vagyok a sírós emberek családjából való. (Két hét múlva újra telmentem Pestre, és megnéztem a kiállítást.)

Szóval így. Amint az eddigiekből nyilván kiderült, pedagógus vagyok. A gimnáziumban tanítok, és az általános iskolások részére német és angol nyelvi klubot alakítottam. (Ézért is szeretem a klubot. Nincs esetleg ott is iskola, amely csatlakozna a mozgalmunkhoz? Szívesen küldenék programot, megirnáink a módszereinket stb.) Rajongok a munkámért, így azután percnyi szabad időm sincs. Ezt a levelet is úgy írom, mint aki maratoni futóversenyen vesz részt.

Mivel egész nap két lábbal állok az élet sodrásában, este boldog vagyok, ha egyedül lehetek. A magányt éppen olyan szenvedélyesen szeretem, mint az indiánokat. De azért igaz barátokkal szívesen találkoznék, úgy mint Szókratész.

Kedves Barátnő! Köszönöm az emberekkel való törődést. Akkor is gyönyörű, ha én egyetlen sort sem kapok.

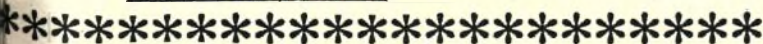
Sok baráti üdvözléssel: Hitter Piroska, középiskolai tanár, 5300 Karcag, Rákóczi u. 35. Maavorország.



Kedves Olvasóink!

Kérésüknek eleget téve, néhány számunkban közöltünk társadalmi szervezetek tevékenységével összefüggő kérdéseket, kifejezéseket. A továbbiakban sorozatunkat a turizmussal kapcsolatos nyelvleckékkel folytatjuk, és várjuk további leveleiket, javaslatokat, hogy milyen témakörökkel foglalkozunk! Kéréseiknek szívesen teszünk eleget!

— m. a. —



NYARALNI KÉSZÜLÜNK

vaigassuk össze, varrjuk meg időben azokat a ruhákat, melyekre a nyaraláskor szükségünk lesz, hogy az utolsó napokban ne kelljen tanácstalanul állnunk a kérdéssel szemben: Mit vigyek magammal?!

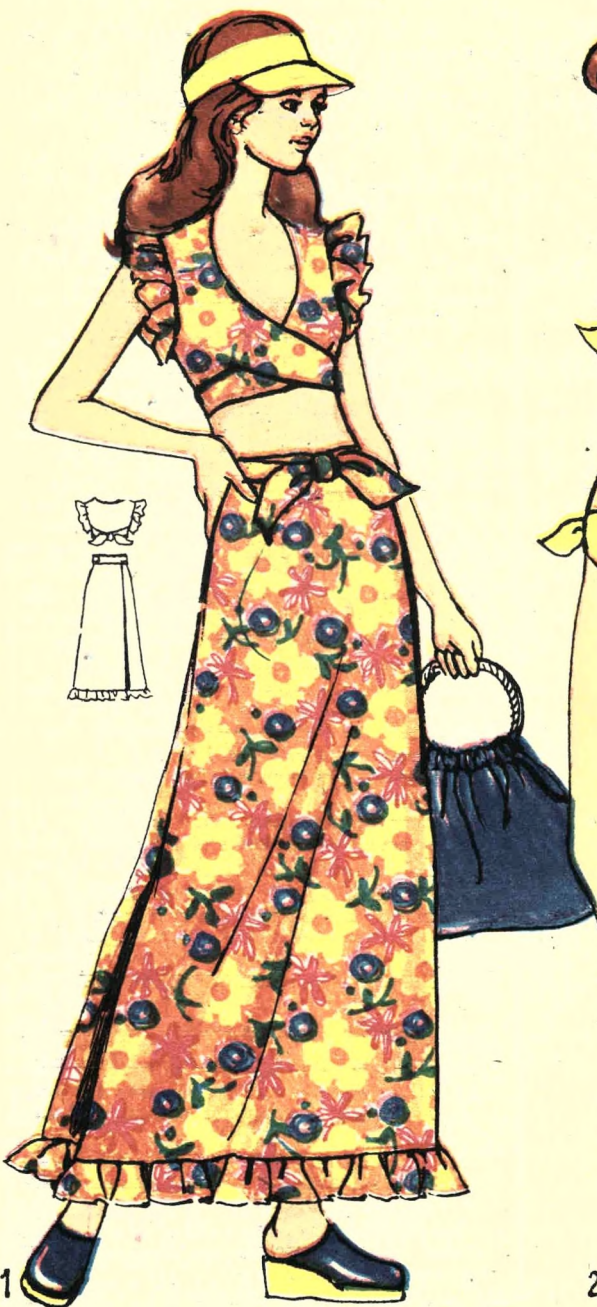
1. Strandoláshoz alkalmas kétrészes. A felsőrészt elől a mell alatt kereszteljük és hátul megkötjük. A szoknyarészt magunkra tekerjük és elől kötjük meg. A karlyukat és a szoknya alját fodor díszíti.

2. A strandkomplé alá terveztük ezt a fürdőgarnitúrát, a nyakra akasztós melltartóval és a csipőn megkötött bikini nadrággal.

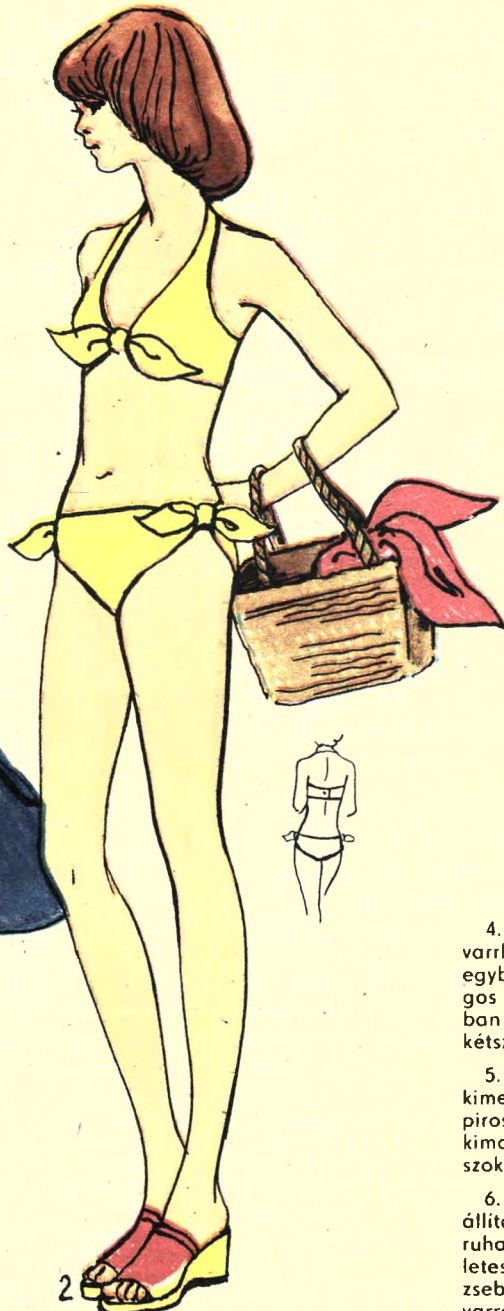
3. Nagyon csinos és praktikus strandoláshoz ez a nagymintás anyagból varrt ujj nélküli „kezeslábas”, nyitott hátal, nagy gallérral, rátűzött zsebbel. A kombinéza elől cipzárral csukódik. A keskeny övet derékban csomóra kötjük.



3



1



2

4. Könnyen, gyorsan megvarrható ez a felsőrészrel egybedolgozott rövid nadrágos strandöltözék is, a derékban bújtatott övvel. Disze a kétszínű szegő.

5. Nemcsak strandoláshoz, kimenőruhának is alkalmas pirossal díszített kartonruha, kimonóujjal, hátul gombos szoknyával.

6. Kétféle anyagból összeállított egyenes vonalú nyári ruha, bő kimonóujjal, szögletes kivágással, rátűzött zsebbel. A szoknya bal oldalvarrása félcombig felhasított.



7 Nagymintás sloterából készülhet ez a vállpántos fodrorral díszített társasági ruha. A derékban masnira kötött öv elől hosszan lelóg.

8. Ez a melltartóserű felsőrészel készült modell a hátat szabadon hagyja. Az oldalvarrásban rögzített övet hátul kötjük meg. A ruha szoknya-része lefelé arányosan bővül.

9. Mutatós nyári kimenő-öltözék a fehér műszalás vászonból készült ruhakosztüm, keresztben futó, piros-kék csíkdiszítéssel. A kabátka férfifazonú, rövid ujjú, a szoknya két részből szabott.

10. Matrózgalléros ruha, könyökig érő mandzsettás ujjal. A gallér alól kibújó színes sálát elől keresztben rövid gomboláspánt fogja le. A szoknyarész a lábszár mindkét oldalán bevágott.





11. Kánikulában szívesen viseljük majd ezt a vállpántos, mell alatt szabott, kétféle anyagból összeállított ruhát. Strandoláshoz is célszerű, mert elől végig gombolós.

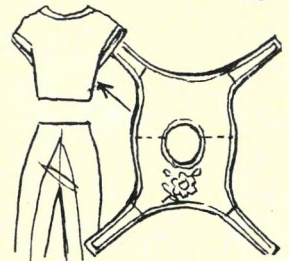
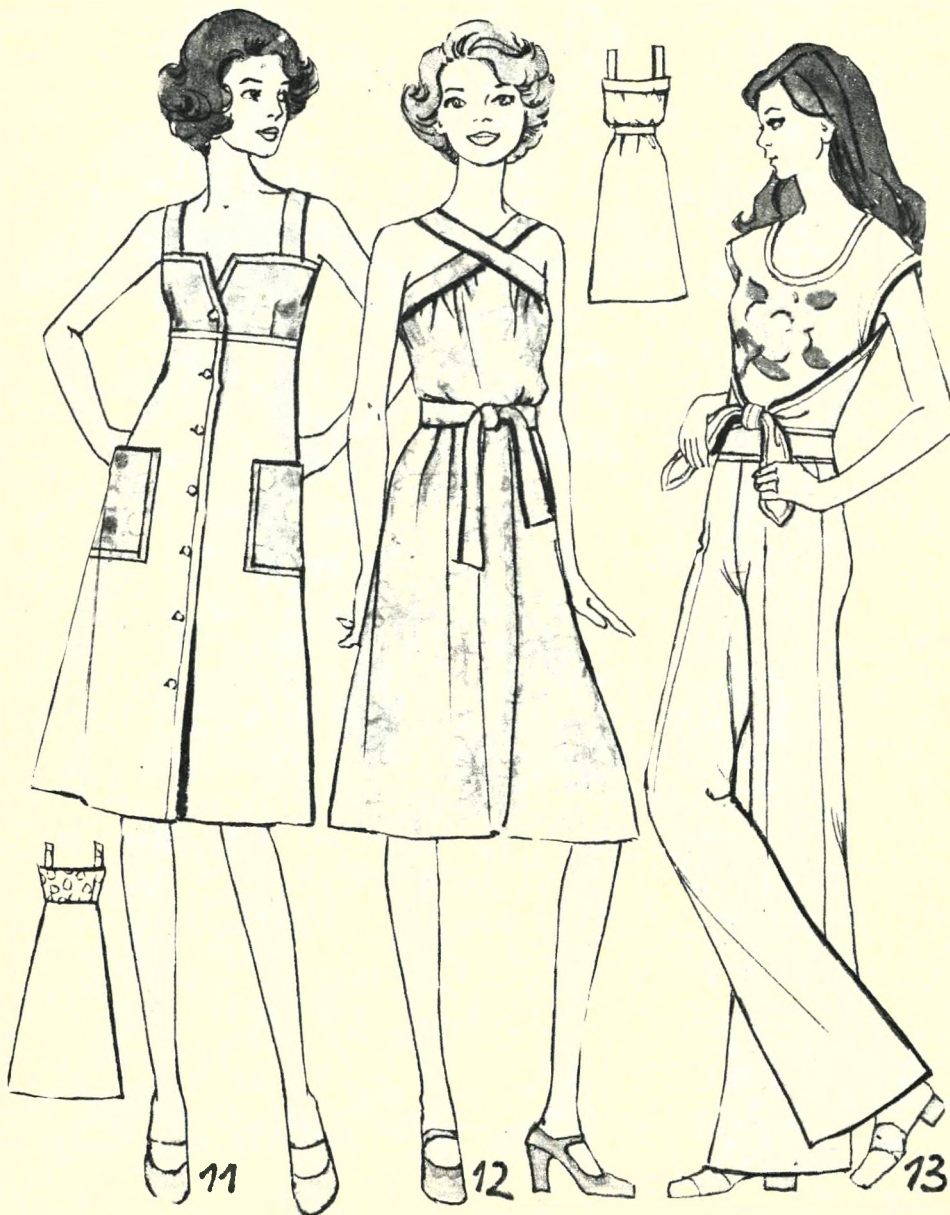
12. Könnyű nyári anyagból varrjuk meg ezt a szellős modellt, elől keresztezett vállpánttal, bő szoknyával. A derék karcsúságát a megkötős öv hangsúlyozza ki.

13. Mindig jól jön egy könnyű vázonnadrág is, melyet ezúttal egy darabból varrt blúzzal egészítünk ki. (Lásd a mellékelt ábrát.) A blúz elejének nyúlványa hátul egy gomb-ra csukódik, a hátsó részét pedig elől kötjük csomóra. A blúz elejét applikáció díszíti.

14. Övrésze dolgozott, gazdagon húzott szoknya, rávarrott zsebbel és ovális vállrésze dolgozott, hátul gombolódó, bő, bolerőszerű felső-rész — mintás sloterából.

15. Ismét egy kétrészes. Felsőrésze testhezálló, ujj nélküli, szív alakú kivágással. Elöl a gomblyukba fűzött zsinórt kis masnira kötjük. A felső-rész és a bő szoknya alját széles fodor díszíti.

16. Még egy, fodorral díszített, ujj nélküli ruha szögletes kivágással, elől végigfutó gombolópánttal, derékban megkötős övel.



17. Trapézvonalú nyári ruha, külön szabott vállrésszel. A ruha elejét a mell között függőleges szegősor díszíti. Fehér anyagból varrjuk a gallért és azonos anyaggal szegjük a ruha ujját, vállrészét és zsebét is.

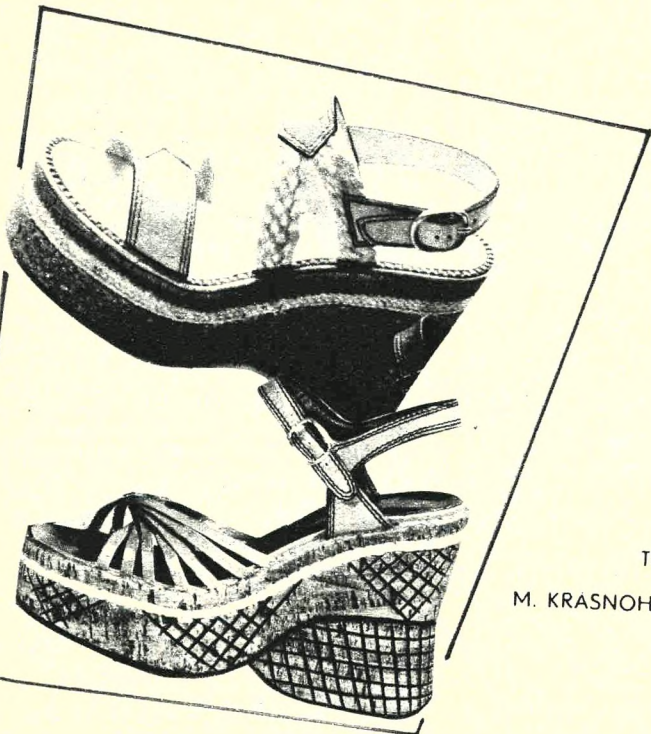
18. Angolos szabású, sok tűzéssel és rávarrott zsebekkel díszített, rövid ujjú nyári ruha, kétoldalt bevágott szoknyával.

19. Divatos, mintás farmeranyagból készült ez a rövidujjú kosztümruha. Szoknyája négy részből szabott. A felsőrészen a mell feletti zsebfedő alól induló szabásvonalból alakult ki a kabátka alján elhelyezett belső zseb.

20. Az előző modell felső részét hosszú nadrághoz és pulóverhez (blúzhoz) is viselhetjük, a derékban csomóra kötött övel.



Tervezte:
M. KRASNOHORSKA





ZEMÜNK FÉNYE

a gyermek

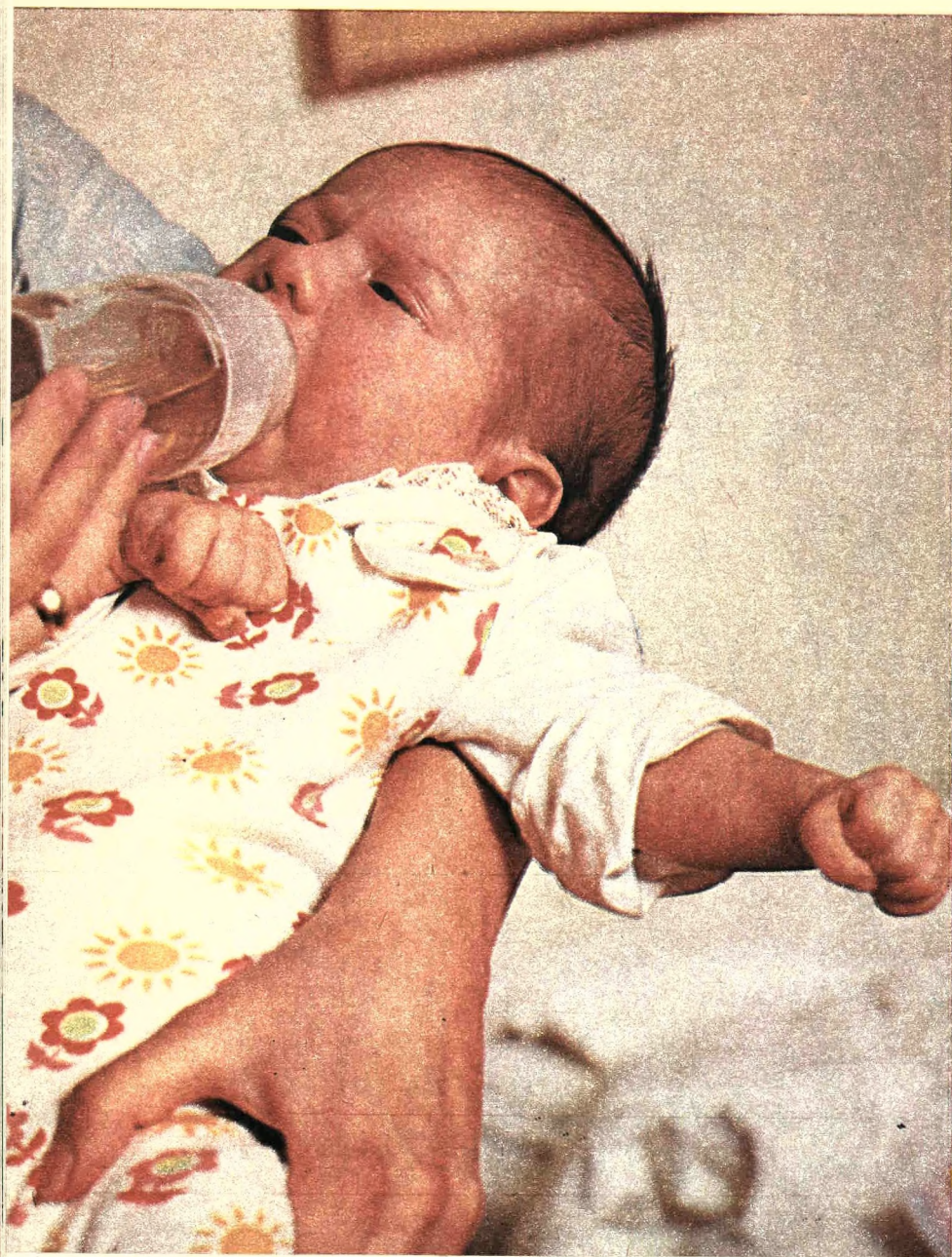
A természet rendje, hogy az édesanya élete első hónapjaiban maga táplálja, szoptassa kis újszülöttjét. Ez azonban nem minden anyukának sikerül, pedig nemcsak a baba, de az az anyuka is szerencsésebb, aki az első három-négy hónapban szoptatni tud, mert sokkal egyszerűbb, kényelmesebb így a baba etetése. A kismama a szülés utáni első hónapokban a szülési szabadság idején sokat pihenjen, eleget aludjon, annak érdekében, hogy a teje el ne maradjon. — Ügyeljen arra, hogy ne fáradjon ki nagyon. Enni mindent lehet, ami ízlik, amire étvágya van, ha nem árt meg a gyomrának, nem árt a tejének sem. De azért mindig a zöldségfélék, gyümölcs, hús- és tejtermékek felé billenjen a mérleg, lisztes ételeket, édességet csak mértékletesen fogyasszon. Mint ital a tea és a víz a legalkalmasabb szomjúságotlótja a szoptató anyának. Tévhit, hogy a sörből sok teje lesz, legfeljebb csak mérgezi az anyát és mérgezi a tejet is.

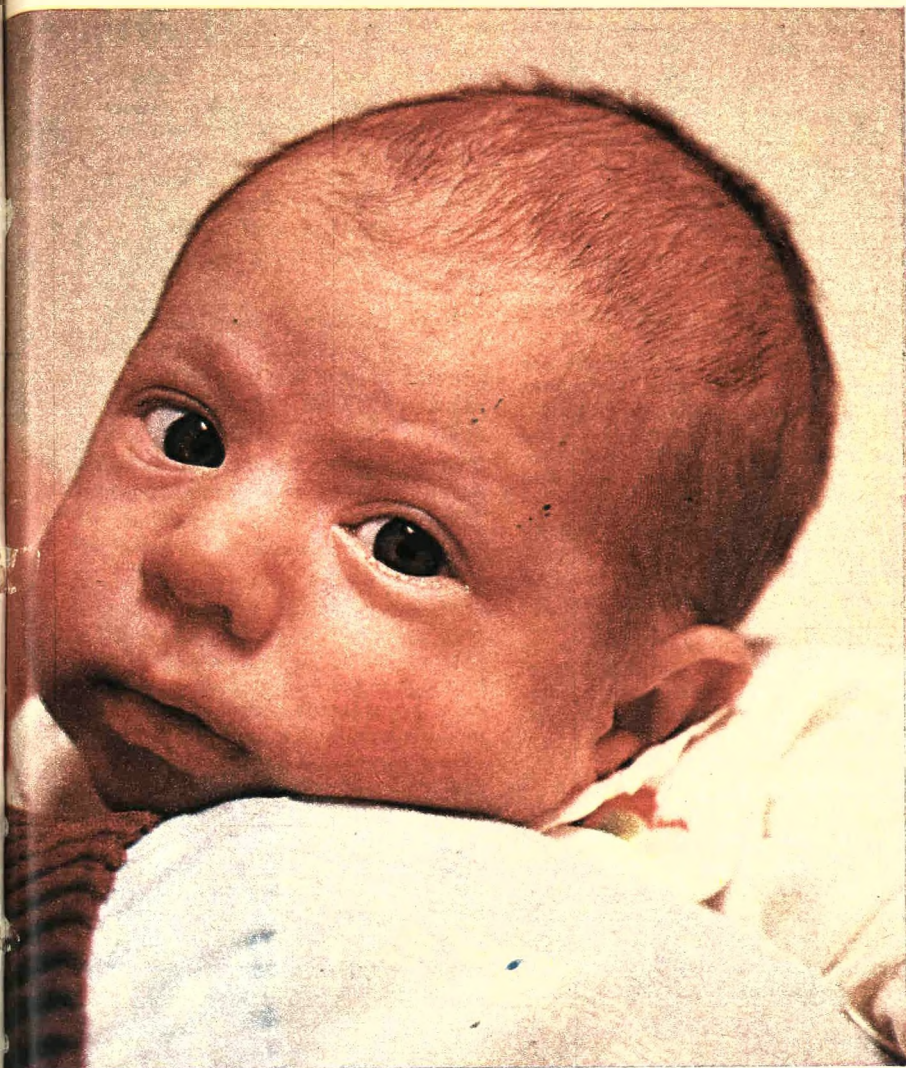
Amint a csecsemő fürösztését, úgy az etetését is módszeresen elő kell készíteni. A tanácsadóban felvilágosítják a fiatal, tapasztalatlan anyukát, hogy a baba etetése előtt mosson kezet, vegyen fel tiszta köpenyt és elmagyarázzák, hogy a szoptatáshoz a mellét higiénikusan hogyan készítse elő. Nos, ezek az általános higiéniai szabályok a dudlival történő etetésnél is érvényesek, mert a tisztaság a gyermek egyik életelő eleme.

Nem teszi helyesen az az anyuka vagy apuka — mert az apukák is szívesen tartják a babának a dudlis üveget — ha a kiságyban vagy a koscsiban fekvő eteti a kicsit. Feltétlenül vegyék karra, úgy mint szoptatáskor tennék. Nemcsak azért, mert a fekvő etetésnél az étel gyorsan befut a mohón faló babának, hanem mert a csecsemő fejlődésének vannak bizonyos fontos körülményei, ilyen az a helyzet, amikor a baba szopik. S ha mesterséges úton tápláljuk, próbáljuk legalább a szopással együtt járó kísérő körülményeket pótolni.

Milyen helyzetben tartsuk tehát a babát az etetésnél? Vegyük karra úgy, hogy a felsőkarunkkal a hátát támasztjuk alá, feje a vállunk alatt a felsőkaron pihenjen. Kezünkkel a combjánál tartjuk, hogy ne csúszson lejjebb. Tehát így majdnem függőlegesen feltámasztott helyzetben papizik. Kezecskeket szabadon hagyjuk, hadonásson csak nyugodtan. Először türelmetlenségében teszi, mert már alig várja a finom tejcskét, aztán kicsit elcsitul, szép szabályosan szívja a dudlit, majd azért hadonászik megint, mert boldog, hogy jóllakott. Ahogy fejlődik abbahagyja a hadonászt, kezecskéjét már az üvegre helyezi, vagy megfogja az üveget és egyszer csak azt látjuk, hogy egyedül is tartja.

Az új kifőzött dudlit megtüzesített végű kötőtűvel szúrjuk át. Ne fúrjunk rajta nagy lyukat, mert ha sok ömlik egyszerre a kicsi szájába, gyakran félrenyel. A nyílás akkor jó, ha megfordítjuk a teli üveget és magától nem csepeg belőle a táplálék,





csak akkor, ha a dudlit kissé megnyomjuk. Később — a nagyobb babának olyan lyukat fúrhatunk a dudlira, hogy ha megfordítjuk az üveget, magától csepeg belőle az étel és ha megnyomjuk a dudlit vékony sugárban folyik.

Akármilyen türelmetlen is a kicsi, ne tegyük a szájába a dudlit, mielőtt meg nem próbáljuk, milyen az étel hőfoka. A csuklónk belső felére vagy kézfejünkre csöppentünk egy keveset, mert itt elég érzékeny a bőrfelület arra, hogy megérezzük hideg-e, meleg-e, vagy a legjobb az étel. Most már elhelyezkedhetünk a kicsivel, és kezdődik az egyik jelentős csecsemőszertartás — az etetés.

Elhelyezkedünk a széken, ölünkbe vesszük a kicsit és mielőtt a szájába dugjuk a dudlit, lefelé fordítjuk az üveget, hogy a levegő kiszoruljon a dudliból. Most lassan visszafordítjuk, de csak annyira, hogy a dudli tele maradjon tejjel és betesszük a szájába. Ahogyan fogy a tej mindig magasabbra emeljük az üveget, hogy a dudliba ne menjen levegő. Így azután nem kell félnünk attól, hogy a baba sok levegőt nyel és etetés után többször kibuggyan a tej a szá-

ján. Ennek ellenére az etetés végén felböfögtetjük a babát.

Ne ijedjenek meg anyuka és apuka, ha a kicsi az etetés után csuklani kezd. Előfordul, hogy levegőt nyel — különösen a hangosan kortyolva táplálkozó csecsemő — még akkor is, ha a dudlis üveget az előírás szerint tartjuk. A levegőtől felfúvódott gyomor ilyenkor izgatja a rekeszizmot és ennek görcsös összehúzódása okozza a csuklást. Böfögtetéssel megszüntethetjük, de elmúlik magától akkor is, ha a babát mérgesíti a csuklás és felsír. Csak az elővigyázatosság kedvéért említjük meg, hogy előfordul olyan eset is, amikor a csuklás órákon keresztül nem szünetel és még a szopás közben sem marad abba. Ilyenkor sürgősen meg kell mutatni a csecsemőt az orvosnak.

És ha két etetés közben megszomjazik?

Akkor megkínáljuk egy kevés teával! Mennyi teát ihat egy baba? Általában annyit, amennyit szívesen fogad. Ha már nem kell neki, úgyis elfordítja a fejecskéjét vagy egyszerűen kiköpi a teát. Ha dudlisüvegből táplálkozik, a teát is abból kapja. De

ha különben szopik, akkor kiskanállal később pohárból kínáljuk. A szomjazást nehezebben viseli el a csecsemő, mint az éhezést. Ezért éjszaka is adunk neki teát ha felsír. Különösen akkor, ha száraz a levegő a szobában (pl. a központi fűtéstől), vagy ha a túlmeleg helyiségben megizzad a baba. Nem kell félni, hogy elkényeztetjük az éjszakai teázattal. Amint fejlődik, nagyobb lesz, a szomjúságérzete is egyre csökken és átalussza az éjszakát.

Azokat a babákat, akik zsenge csecsemőkorukat a nyári nagy melegben élik sokat teázassuk. Ha a hőségtől izzad és nyugtalan lesz langyos teával nyugtassuk meg. Nagyon jól fog esni neki. És teát adunk a csecsemőnek akkor is, ha beteg, ha lázas, ha hasmenése van, ha hányás gyötri. A lázas, hasmenéses babát óránként, a tartósan hányót egy-egy kiskanállal ötpercenként kínálhatjuk teával addig, amíg az orvos másképpen el nem rendeli.

Meglepődtem, amikor egy fiatal anyuka azt tanácsolta egy másiknak, hogy minél kevesebb folyadékot adjon a kicsinek, hogy kevesebbet kelljen átsomagolni, kevesebb pelenkát kelljen mosni. Nagyon furcsa és helytelen nézet. Ilyet sem tenni, sem tanácsolni nem szabad. A kis csecsemőnek szüksége van a folyadékra ahhoz, hogy szépen fejlődjön és ha bepisil, hát át kell csomagolni!

De hogyan is állunk valójában ezzel a tisztába tevással?

Az egyik családban a szülők minden nyöszörgésnél megnézik, nem kell-e tiszta pelenka, máshol csak ritkán, ha már érzik, hogy nedves vagy „valami“ van a pelenkában, akkor csomagolják át. Az első hónapokban, addig míg a kicsi nincs vegyes táplálékon, elég, ha csak minden étkezéskor pelenkázunk át a kicsit. Ha túlságosan gyakran tesszük tisztába, mint azok a szülők, akik minden nyöszörgésnél bekukucskálnak a műanyagbugyiba, illetve kibontják azt — nem helyesen teszik. Mert megszokja a baba, hogy állandóan kézben van és a sok csomagolástól nincs nyugta. A másik dolog, amiért nem helyes az örökös átpakolás, hogy ha folyton kicsomagoljuk, vetkőztetjük, megfázhat. Aprócska teste még bele sem melegedett a tiszta holmiba, már megint kibontják, kicserélik a pelenkáját vagy kiengedik belőle a meleget és ő megint gyűjtögetheti, hogy kellemesen érezze magát. Ha éjjel nyugtalan, és inni adunk neki, átsomagolhatjuk. De sohase verjük fel álmából csak azért, mert tisztába akarjuk tenni!

Amikor a baba már vegyes táplálékot fogyaszt, székletének összetétele is megváltozik, jobban izgatja a túlfinom bőrt. Mihelyt megérezzük, hogy székelt, rögtön tegyük tisztába. Bőrét mossuk le langyos vízzel, töröljük szárazra és csak így csomagoljuk be ismét.

J. HEGEDŰS MAGDA

SZÜLÖK ISKOLÁJA

Aki a körmét rágja...

... maga is rendszerint szenved e miatt a rossz szokása miatt. Mindenki szeretné leküzdeni, de nemigen megy. Miért olyan nehéz abbahagyni? És egyáltalán: hogyan lehet róla leszokni?

A négyéves Istvánkáról egy hónapig a nagymama gondoskodott, mert a szülőknek el kellett utazniuk. A kisfiú ez alatt az idő alatt szokott rá a körömrágásra. Azóta bármilyen gondosan ügyelnek rá, bármilyen gyakran figyelmeztetik, nem képes abbahagyni.

A nyolcéves Kati már hónapok óta lerágott körmökkel jár. A szokás hatalma fölbnyire csak az iskolában uralkodik rajta. Kati e miatt a „nevetlensége” miatt borzasztóan szerencsétlen, de egyszerűen nem tud róla leszokni.

Anna tizenkilenc éves és kislány kora óta rabja ennek a rossz szokásnak. Minden kísérlete, hogy felhagyjon vele, néhány nap múlva kudarcba fulladt. Nagyon szégyenkezik e miatt a „gyerekesség” miatt, s ha emberek között van, gondosan ügyel arra, nehogy valaki meglássa a gusztustalan, csúnya körmöket. Persze, ez nem mindig sikerül...

MIÉRT, HOGYAN?

A pszichológusok és a pszichiáterek a körömrágást nem tartják rossz szokásnak sem nevetlenségnek, hanem úgy tartják számon, mint valamilyen lelki zavar tünetét. Meggyeznek abban, hogy kezdete egészen a csecsemőkor ún. orális fázisá-

ra vezethető vissza: a csecsemő ebben az időszakban a száján keresztül jut a legkellemesebb érzésekhez (orális az, ami a szájjal kapcsolatos). Ha a gyermek ekkor — ahogy mondani szokás — nem „kapja meg a magáét”, egész életében énjének mélyén magában hordozza a csalódás érzését. Például nem bánnak vele elég gyöngéden vagy túl sokat van egyedül stb.

A gyermekben a csecsemőkor befejeztével tovább él az orális tevékenység ki nem elégített szükséglete, párosulva azzal a tapasztalással, hogy a környezetéből nem kapja meg azt, amire szüksége van és valamiféle pótlást keres. Ez a „pótlék” a legtöbb esetben az ujszopás, és meglehetősen gyakran a körömrágás.

Természetesen, nem minden, a csecsemőkor orális fázisában csalódott gyermek kezdi el feltétlenül a körmét rágni. Ez a veszély elsősorban a minden tekintetben érzékeny, de a környezetük számára tipikusan problémamentes, különösen engedelmesebb gyermekeket fenyegeti. Az ilyen gyermek a körömrágással körülbelül ezt akarja mondani: „Nagyon-nagyon szeretnék valamit, de nincs értelme, hogy megpróbáljam megszerezni — mert úgysem kapom meg.” Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy ahelyett, hogy kifelé, másokat ostromolna és harcolna azért, amit szeretne, inkább önmaga ellen fordul.

A szüzességnek minden kultúrában és minden népnél óriási jelentősége volt, sőt mágikus, misztikus erőt tulajdonítottak neki (pl. az ún. fehér mágiában). Erkölcsi, társadalmi, vallási szempontból meghatározta a lány értékét, helyzetét, rangját, egyben a hozománya is volt, vagy legalábbis annak

elengedhetetlen tartozéka. Egyes ritka, ókori keleti vallások szerint a deflorálás ugyan rituális szertartás, tehát vallási kötelesség volt, viszont a legtöbb kultúrában a szüzesség megőrzésén vagy elvesztésén állt vagy bukott a lány sorsa, élete, jövője.

A szüzesség eszménye önmagában

véve szép, tiszteletré méltó, költőien magasatos, ám gyakorlati összefüggéseiben inkább fonákjára billenti a mérleg serpenyőjét. Ez különösen a polgári társadalomra (s nem kis mértékben még nálunk, a szocialista társadalomban is meglevő kispolgári világnézetre) is vonatkozik, amelynek kétarcú, képmutató erkölcsé más normákat szabott meg a nő és megint másokat a férfi számára. A leánynak mindaddig meg kellett őriznie érintetlenségét, amíg a törvény nem jogosította fel annak odaadására — azaz a házasságkötésig. Ugyanakkor elvárták tőle, hogy egyetlen éjszaka alatt: a nőszejszakáján szerelemtudó, tüzes asszonnyá váljon. Ezzel szemben a legényembertől távolról sem követelték meg az „ártatlanságot”, senki sem rótta fel kalandjait, sőt mi több, a társadalmi rendszer, a törvény által hitelesített intézmények, magyarán bordélyházakat más szóval nyilvános házakat tarthattak fenn a szerelemmel üzerkedő magánvállalkozók. És ezen a kettős, erkölcsstelen „erkölcsi” felfogáson siklott ki annyi szép, tiszta szerelem, fulladt lélekölő és tartalmatlan kötelességtudásba megannyi ígéretesen induló házasság, családi élet...

Azt az erkölcsstelen erkölcsöt számtalan példával lehetne illusztrálni. Már csak azért is, mert a talajából fakadó előítéletekhez még ma is túl sokan ragaszkodnak. (Nyilván különösebben mélyebb megfontolás nélkül!) Ezzel kapcsolatban csupán egy, de annál mar-

EGY

KÉNYES

KÉRDÉS



HOGY LEHET RAJTUK SEGÍTENI?

Egyes gyermeknél már az iskoláskor előtti évek során, de a legtöbbször az iskoláskorban válik szembetűnővé a körömrágás, és csak nagyon ritkán a serdülőkorban.

Aki meg akar szabadulni ettől a rossz szokásától, annak előbb fel kell deríteni az okát s előbb ezzel leszámolni. Sem a figyelmeztetések, sem a büntetések, de még a feltett szándék és akarat sem segítenek. De nézzük meg a fent említett három eset példáját:

A négyéves Istvánka, mint ahogy az a kicsinyekkel gyakran megtörténik, azt gondolja, hogy a szülei nem szeretik, mert nem volt „tökéletesen” jó. Annyira igyekszik a kedvében járni, hogy ez már meghaladja erejét. S az aktivitást, amelynek az életét ki kellene töltenie, maga ellen fordítja. Az anya, aki túlzottan „lovagol” a renden és a fegyelmen, úgy segíthet rajta, hogy némileg enged a követelményekből: meg kellene engednie Istvánkának, hogy fölösleges energiáját kiélje a hancúrozásban és a szülőknél minden esetben szeretettel és megértéssel kellene meghallgatniuk kívánságait. Ezzel fel lehetne benne oldani azt az érzést, hogy a fiúcska bármiféle kezdeményezése csak rossz, elvetendő és büntetendő lehet.

A nyolcéves Katinak, noha az osztályban a legjobbak közé tartozik és tanítónője is, osztálytársai is kedvelik, mégis nagy problémái vannak, amit úgy fejez ki: „Mindig jelentkezem, de a tanítónő sohasem engem, mindig csak másokat hív ki.” Ez azt jelenti, hogy Kati tettvágya az iskolában annyira le van fékezve, hogy az már számára csaknem elviselhetetlen. Tehát a háttérbe kényszerülve tettvágyát a — körömrágásba fojtja. Ebben az esetben a tanítónő szüntetheti meg a körömrágás okát: miután a kitűnően tanuló Katit nem kell annyiszor feleltetnie, úgy lehetőleg minél több rendkívüli feladattal kellene megbízni.

A tizenkilenc éves Annát kicsi kora óta maradi szigorral nevelték, „A gyermek nem akarhat semmit!” elv alapján. Még ma sincs mersze, hogy valamit akarjon, hogy saját kívánságai legyenek. A pótlék a körömrágás, s bárhogy, bármilyen erős akarattal is fog kísérletezni a leszokással, nem sikerül mindaddig, amíg önmagával nem jön tisztába. A pszichoterápiás kezelés rávezeti komplexumának feloldására, megjön az önbizalma, s többé nincs szüksége „pótlékra”.

A felnőttek körömrágását a leggyakrabban csak pszichoterápiás kezeléssel lehet megszüntetni, de a gyermekeknél is ajánlatos pszichológushoz fordulni. Ugyanis a szülők általában a legjobb akarattal sem

tudják „kinyomozni” gyermeküknél e kellemetlen és ártalmas rossz szokás igazi okát. Természetesen, az iskolás gyermekeknél a tanítóval is meg kell beszélni a dolgot. De ha már megtalálták és eltávolították az okot, a leszokás így sem megy egyik napról a másikra. Szükség van tehát bizonyos segédeszközökre. A kisgyermeknél a legcélszerűbb, ha állandóan olyan foglalatosságról gondoskodunk a számukra, amelynél szükségük van mindkét kezükre, pontosabban ujjaira. Az iskolásgyermeknél jó szolgálatot tesz a rágógumi. A nagyobbaknál — főleg a serdülőkorba került kislányoknál — már eredményt hoz az is, ha megígérjük, amint egy kicsit megnőnek a körmei, elvisszük manikűröshöz és mondjuk kap egy szép kis gyűrűt. A felnőtteknél nehezen megy a leszokás. Próbáljanak meg egy rövid ideig műkörmöt hordani.

Célravezető-e nagyanyáink módszeréhez folyamodni, és a gyermek körmeit valamilyen rossz ízű vagy csípős anyaggal bekenni? Inkább nem — főként akkor nem, ha ezt a gyermek büntetésnek tartja. Csupán akkor lehet vele megpróbálkozni, ha előzetesen megbeszéltük vele és ha ő is beleegyezik.

Ismételjük: a körömrágás minden esetben pszichikai zavar, tehát előbb e zavar okát kell megkeresni és felszámolni, csak azután jöhet a leszoktatás.

kánsabb, veszélyesebb elfajulását említenénk meg. Ez a „jelenség” az ún. félszűz — az a fiatal lány, aki mindent megenged, akivel mindent lehet, csak „azt” nem. „Az” meghagyja a házasságkötésig, de amíg odáig eljut, számos kétes tapasztalatra tesz szert, számos kétes „élményt” visz magával a házasságba. De miután erről bölcsen hallgat, férjét elkápráztatja „érintetlenségével”, s ami még ennél is csúnyább, később is ezzel tartja kordában férjét, azzal a jelszóval, hogy „lám, ebben a romlott világban nekem te voltál az első...”

Természetesen hibáznak azok, akik a másik végletbe esve hirdetik: minél előbb túladni a szüzességen, mint holmi fölösleges terhen. A nemi érés, a nő későbbi szexuális életének fontos szakasza. Minden fiatal lánynak tudnia kellene, hogy az első érintkezés minden nő életében kitörölhetetlen nyomot hagy, asszonyi életének legjelentősebb, teljesebb momentuma. Viszont (orvosok, pszichológusok, szexuológusok véleménye szerint) a „tisztaság” elvesztését sem szabad — és sem jogi, sem társadalmi, sem erkölcsi szempontból — tragédiának tekinteni. Hiszen mindkét nem mindenben egyenjogú, tehát a nő ebben is belátása és természetesen erkölcsi érzéke — szerint cselekedhet.

Természetesen, minden fiatal, szerelmes nő életében felmerül a kérdés: gen, vagy nem?

Nos, összegezzük: a fiatal lány tisztaságát semmilyen szempontból sem

határozhatja meg csupán egyetlen anatómiai tényező léte vagy nemléte. Az egyetlen helyes mérce a lány életmódja, egész magatartása a másik nemmel szemben, világnézete, életcélja — a családi életre s főleg és mindenekelőtt az eljövendő anyai hivatásra való felkészültsége. Ha egy fiatal lány válaszúthoz érkezvén előbb ezeket a kérdéseket tisztózza önmagában, akkor minden bizonnyal ráérez az „igenre” vagy a „nemre”.

A fiatal lánynak természetesen nemcsak a szüzesség erkölcsi értékével, társadalmi vonatkozásaival kell tisztában lennie, hanem a dolgok gyakorlati részleteivel is. Szüzeknél, ahol a himessző bevezetésének útját akadályozza a szűzhártya — különös tapintatra, gyengédségre és bizonyos előkészületekre van szükség. A férfi legyen megértő, hiszen a nő életében az első közösülésnek nemcsak testi jelentősége van. Vágyat és félelmet, szerelmet és szorongást érez a nő az első aktusnál. Nem kívánható az első ízben közösülő nőtől, hogy minden gátlás nélkül adja át magát, hiszen a természetes félelem és szorongás mellett még járatlan is a nemi életben. Ugyanakkor a nőnek is tisztában kell lennie azzal, hogy makacs ellenkezése az elvégzendő aktust csak megnehezíti. Tudnia kell, hogy a szűzhártya átszakítása sem nagy fájdalommal, sem nagy vérvesztéssel jár

— bármit is meséltek erről esetleg barátnői.

A nő életében a deflorálás nem annyira anatómiailag és élettanilag jelentős aktus, mint inkább lelkiileg fontos és sokszor messzire kiható élmény. Nemcsak bizonyos testi előkészületek szükségesek, hanem — már korábban — a félelmi gátlások érzelmi úton való minél teljesebb feloldása. A tapasztalat azt mutatja, hogy az első nemi aktusnál csak azokban az esetekben lépnek fel nehézségek, konfliktusok, amelyekben az érzelmi kapcsolat nem volt megfelelő akár az egyik, akár a másik fél részéről. A legjobb segítség az ilyen esetekben a szerelemben való feloldódás, az önfelédelt odaadás minden fenntartás és feltétel nélkül. Ez legyőzi az első szeretkezés inkább képzelt, mint valódi kellemetlenségét, lényegtelen fájdalmát.

Az aktus után pár cseppnyi vérzés mutatja a kis nyálkahártya sérülését, amely 2—3 nap alatt begyógyul. Ha a szűrhártya átrepesztése első alkalommal nem is sikerülne, semmi ok nincs az ijedségre vagy kétségbeesésre. Tudni kell minden férfinak, hogy az ilyen aktushoz nincs szükség különösebb erőre és az első sikertelenség nem a férfiúi gyengeség jele, de még csak ügyetlenségnek sem mondható. Megtörténhet, hogy az első közösülés alkalmával a szűrhártya nem reped szét, hanem tágul, nem vérzik és néhány közösülés után szétesik, elsorvad.

Minden háziasszonynak naponta tudatosítania kell, hogy ő a család egészségének védője. Mert a helyes táplálkozás — amely elsősorban a háziasszonytól függ — egészségünk alapja. Ahhoz pedig, hogy ezen a téren megfeleljünk a követelményeknek, sok mindent kell tudnunk.

Elsősorban ismernünk kell a helyes táplálkozás összetevőit. Ezeket három nagy csoportba osztjuk:

1. A szervezet építésére szolgáló tápanyagok (fehérjék és ásványi sók).

2. A szervezet energiaellátását szolgáló tápanyagok (zsiradékok és cukrok).

3. Az anyagcserét szabályozó, illetve szervezetet védő tápanyagok (vitaminok).

A fehérjék: A legfontosabb sejt- és testépítő anyagok; a szervezetnek nélkülözhetetlenül szükségesek. A tápláléknak a szervezet fehérjeszükségletét naponta fedeznie kell. A teljes értékű, állati eredetű fehérjékben az emberi szervezet számára szükséges minden fehérjeanyag megvan. Ilyen fehérjét tartalmaz a tojás, hús, tej és tejtermékek. A növényi eredetű fehérjékben nincs meg minden szükséges anyag, ezeket nem teljes értékű fehérjéknek hívjuk. Ilyen például a gomba, burgonya stb. Ezeket a kevésbé értékes fehérjéket is tökéletesen felhasználja az emberi szervezet, ha állati eredetű, teljes értékű fehérjével együtt fogyasztják pl. burgonyafőzelék vagdalt hússal, spenót tükörtojással, túros bukta stb. Ebből következik a helyes táplálkozás egyik alapvető szabálya: minden egyes étkezéskor fogyasztani kell valamilyen állati eredetű fehérjekészítményt is (húst, tojást, tejet stb.).

Az egészséges ember fehérjeigénye naponta testsúly-kilogrammonként 1 — 1,5 g, azaz 70 kg-os átlag embert véve alapul mintegy 70—100 g. Ennek az összes fehérjeértéknek fele legyen állati eredetű. A gyermekek fehérjeigénye viszonylag — testsúly-kilogrammokra számítva — nagyobb. A fehérjeszükséglet kielégítése rendkívül fontos. Fehérjehiányos táplálkozás (tartosan) növekedésben és fejlődésben való visszamaradást az ellenállóképeség csökkenését és súlyosabb esetben az úgynevezett fehérjeigény-betegséget eredményezi.

Tudnunk kell, hogy 10 dkg marhahúsban 19 g fehérje van, 10 dkg borjúhús 21 g fehérjét tartalmaz. 10 dkg zsíros sertéshúsban 15 g és 10 dkg sovány sertéshúsban 21 g fehérje van.

Az életfenntartásban nélkülözhetetlen szerepe van az ásványi sóknak is. A szervezet gazdálkodik velük, szabályozza a bekerülő mennyiséget, a szükségesleten felülit kiüríti.

A vegyes táplálkozással különféle sókat veszünk



magunkhoz, a konyhasót azonban a táplálékhoz adva pótolni kell. Az ember napi konyhasó-szükséglete 6—8 g. A túlzott konyhasó-fogyasztás káros és szűk-ségtelen.

Csontrendszerünk kialakulásához, a csontkopások pótlásához, a sejtek működéséhez szükségünk van mészre. A mészszükséglet csecsemő- és gyermekkorban a legnagyobb. Mészben gazdag élelmiszereink: tehéntej, tejtermék, maggyümölcsök, hüvelyesek, zöld-főzelékek, tojás, hal, liszt stb.

A foszfornak fontos szerepe van a sejtekben, ideg-szövetekben, agyvelőben. Foszfort tartalmazó élelmiszereink: tej, sajt, tojás, máj, hús, zabpehely, gomba, zöldborsó, hüvelyesek stb.

Az ember megfelelő vastartalom hiányában nem tudna lélegezni. A szervezet 3—4 g-ot tartalmaz, ennek nagy része a vörös vérszövetekben levő vérfestékben van, amelynek segítségével kerül a tüdőből az oxigén a szervezet összes sejtjeibe. Vasat tartalmaznak a színes főzelékek, a máj, a hús, a túró és sovány sajt, a gyümölcsök, különösen az alma, citrom, narancs, mandarin, szilva.

A réz, a vas vérfestékképző szerepét határozottan támogatja. A máj, a hús, a csontvelő, a csokoládé, a kakaó, a leveles főzelékek tartalmaznak nagyobb mennyiségben.

A jód a testben igen csekély mennyiségben lelhető fel, hiánya mégis súlyos megbetegedéshez vezethet. A jód a pajzsmirigyekben termelődő hatóanyagok, a pajzsmirigy hormonjának fő alkotórésze. A pajzsmirigy hormona szabályozza a testben lezajló égési folyamatokat, de kihat az idegrendszerre és a szellemi működésre is.

A következő számunkban a szervezet energiaellátását szolgáló tápanyagokról lesz szó.

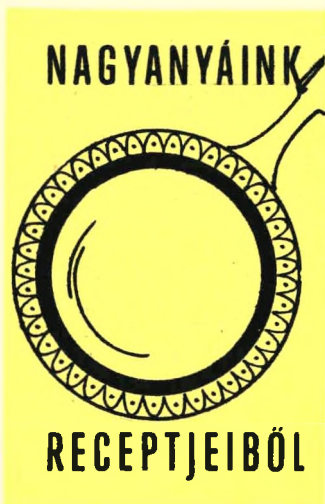
PÁSZTORHÚS

75 dkg marhahúst kisebb kockákra vágunk. Egy lábasban felolvasztunk 8 dkg zsírt, ebben sárgára pirítjuk a finomra vágott 12 dkg hagymát, hozzáadjuk a paprikát, 1 dl vízzel felöntjük és 2—3 percig forraljuk. Utána beletesszük a húst, megsózzuk és lefődve pároljuk. Időnként megkeverjük, és ha a leve elfőtt, kevés vizet öntünk rá. 20 dkg vargányagombát több vízben jól megmosunk és lecsurgatva szeletekre vágunk. A kisebb kockákra vágott 10 dkg füstölt szalonnát kicsit megpirítjuk, hozzáadjuk a gombát, megszórjuk törött borssal és finomra vágott zöldpetrezselyemmel, néhány percig pároljuk és kb. 10 perccel a puhulás előtt hozzáadjuk a húshoz. Végül

hozzaöntjük a liszttel elhabart 2 dl tejjelt és így mégegyszer jól felforraljuk. Köretnek párolt rizst vagy tört burgonyát adunk.

TEJFÖLŐS PACAL

2 kg pacalt jól megmosunk meleg, majd hideg vízben, ruhával megszáritjuk, utána 2—3 cm-es darabokra összevágjuk és megsózzuk. 10 dkg zsírt egy tepsiben felolvasztunk, beletesszük a vastag karikákra vágott 15 dkg vegyes zöldséget, 6 dkg hagymát, 3 g egész borsot, 2 baberlevelet, és 1 g kakukkfűvel, rátesszük a pacalt és a sütőben megpirítjuk. Néha megkeverjük és ha szépen megpirult, az egészet átöntjük egy lábasba, ráöntjük a bort, hozzáadjuk a 1/2 citrom vékonyra hámozott héját, felöntjük annyi



csontlével vagy vízzel, hogy az egészet jól ellepje és lefődve a tűzhelyen lassan pároljuk. Időnként, ha a leve elfőtt, kevés vizet öntünk utána. Mikor néhány órai párolás után megpuhult, hozzáadjuk a 3 dl tejfölből, 5 dkg lisztből készült habarást, a 3 dkg mustárt, 2 dkg cukrot és a citrom kinyomott levét. Az egészet még 10 percig főzzük, ügyelve arra, hogy a mártás se túl sűrű, se túl híg ne legyen. Ezután a húsdarabokat villával átszedjük egy másik edénybe, erre rászűrjük a mártást, meg-egyszer felforraljuk és tálaljuk. Köretnek zsemlegombócot vagy makarónit adunk.

ZÖLDBORSÓS BORJÚSZELETKÉK

80 dkg borjúhúst öt nagyobb, vagy tíz kisebb szeletre vágunk, kiverjük, hárttyás széleit bevágjuk, sózzuk és meglisztezzük. Serpenyőben felolvasztott forró zsírban a szeleteket mindkét oldalról pirosra sütjük és egy lábasba tesszük. A serpenyőben levő zsírban a megmaradt néhány deka lisztet kissé megpirítjuk, felöntjük 3 dl vízzel, néhány percig forraljuk, utána rászűrjük a szeletekre és lefedve, puhára pároljuk. 3 dkg vaját kis serpenyőben felolvasztunk, beleszórjuk a finomra vágott zöldpetrezselymet, hozzáadjuk a $\frac{1}{2}$ kg zöldborsót, megcukrozzuk és így pároljuk tovább. Ha a hús és a borsó megpuhult, hozzáöntünk 2 dl tejszínt és megegyszer felforraljuk. A hússzeletekét egy mélyebb tálba tesszük és ráöntjük a zöldborsós lét. Ügyeljünk arra, hogy a borsó ne legyen túl sűrű. Köretnek rizst, vajas burgonyát vagy burgonyaropogóst adunk.

MARHANYELV LENGYELESEN

1 kg megtisztított, nyers marhanyelvet 15 dkg vegyes zöldséggel és 6 dkg hagymával, valamint a fűszerekkel — bors, babérlevél, fokhagyma, só — puhára főzzük, majd lehámozzuk a bőrét. 6 dl barna mártást készítünk, amihez hozzáadunk 1 dl vörösbort, 2 dl ecetet, 2 dkg paradicsompürét, 4 dkg mazsolát, 6 dkg hámozott mandulát és felforraljuk. Ebbe a mártásba tesszük a hámozott nyelvet és még 10—15 percig lassan forraljuk. Tálalásnál a nyelvet $\frac{1}{2}$ cm vastagságú szeletekre vágjuk és mártással leöntjük. A mártás édeskés és gyengén savanykás ízű legyen. Köretnek párolt rizst, szalmaburgonyát és vegyes salátát is adhatunk.

MANDULAFELFÚJT

1 dl tejet 2 dkg cukorral és vaníliával felforralunk, 3 dkg lisztet, 1—2 evőkanál hideg tejjel elkeverünk és a forró tejhez adjuk. Keve- réssel főzzük egy keveset, majd félre- állítjuk, 1 dkg vajat és 2 tojássárgá- ját keverünk hozzá, majd hozzáve- gyítjük a 3 tojás keményre vert hab- ját, amelybe 2 dkg vaníliás porcuk- rot, 5 dkg darált mandulát és $\frac{1}{2}$ cit- romhéját tettünk. Vajjal kikent és porcukorral hintett tűzálló edényben mérsékelt meleg sütőben lassan sütjük. Megcukrozza azonnal tálal- juk. Tálalásnál vaníliaöntetet adunk hozzá: 5 dl tej, 12 dkg cukor, 2 dkg liszt, 2 tojás és vaníliaiz szükséges hozzá. Ezt a mennyiséget folytonos keveréssel felfőzzük, ha nem volna elég sűrű, akkor kevés lisztet adunk még hozzá és külön mártásos csészé- ben adjuk a mandulafelfújtjhoz.

DUSI SÜTEMÉNY

18 dkg lisztből, 15 dkg vajból, és egy evőkanál vízből 1 tojássárgájával elég kemény tésztát gyúrunk. Két részre osztjuk. Amíg a tészta pihen, 6 tojásfehérjét (egy maradt a tésztá- ból) kemény habbá verünk, hozzá- adunk 25 dkg porcukrot, egyenként az öt tojássárgáját, egy fél citrom levét, 3 dkg kakaót, s végül 10 dkg darált diót és 10 dkg daráltogyo- rót. A két félre tett cipót levestészta vékonyságúra nyújtjuk, megkenjük ribizli- vagy málnaízzel, rásimitjuk a töltelékkel, befedjük a másik lappal. Előmelegített sütőben 15—20 percig sütjük. A töltelék rész tortaformában sütve, tejszínnel töltve finom, könnyű torta.



KAKAÓS SZELET

3 tojássárgáját habosra keverünk 20 dkg cukorral és 5 dkg zsírral. Hozzáadunk 2 dl feketekávé, 20 dkg lisztet, 1 csomag sütőport, jól elke- verjük és hozzáadjuk a három tojás keményre vert habját és $\frac{1}{2}$ csomag vaníliacukrot. Kikent, lisztezett for- mában sütjük, lassú tűznél. Mikor kihült, valamilyen lekvárral beken- jük a tetejét és tejszínhabot teszünk a felszeletelt süteményre. Cseresz- nyével díszíthetjük.

FINOM CSERESZNYÉS LEPÉNY

17 dkg vajat habosra keverünk, hozzáadunk egyenként 3 tojássárgá- ját és közben kanalanként 8 dkg porcukrot. 3 tojásfehérjéből kemény ha- bot verünk, 6 dkg porcukor fokoza- tos hozzáadásával. A habot óvatosan a kikevert tojáshoz adjuk, majd könnyedén hozzávegyítjük a 17 dkg lisztet, papírral kibélelt tepsibe önt- jük, ujnyi vastagon teleszórjuk ki- magozott cseresznyével és mérsékelt tűznél pirosra sütjük. Ha kihült fel- szeleteljük. Meggyel is készíthetjük, de akkor jó² lan megcukrozzuk a te- tejét.

Foto: LISICKY



MIT EGYEN A BABA ?

KARFIOLFŐZELEK

A megtisztított, megmosott, kemény torzsájától megszabadított, 15 dkg karfiolrőzsát enyhén sós vízben puhára főzzük. Leszűrjük, villával szétnyomkodjuk vagy szőrszítán áttörjük. 1 dkg vajban 1 tele kávéskanál lisztet világos-sárgára piritunk, 1 dl teljes tejjel felengedjük, beletesszük a karfiolt, s annyi főzőlevet, hogy 2 dl legyen a főzelék mennyisége. Felforraljuk. Kissé sózzuk és pár csepp citromlevet teszünk bele.

PARAJFŐZELÉK

10 dkg parajt megtisztítunk, gondosan megmosunk bő, sós vizben. Forrásban levő vízbe tesszük s 2—3 percig pároljuk, majd leszűrjük és tiszta deszkán összevagdaldjuk, vagy szőrszítán áttörjük. 1 dkg vajból, tele kávéskanálnyi isztból világos rántást piritunk, beletesszük a parajpépet, 1 dl tejjel felengedjük és annyi vízzel, hogy 2 dl főzeléket nyerjünk. Pár percig forraljuk. Kissé sózzuk. Cukrot 6 hónapos kor után minél kevesebb főzelékbe tegyünk.

ZÖLDBORSÓPURÉ SAJTOSAN

Hathónapos kor után, hetenként egyszer-kétszer sajtos ételt is adhatunk a babának.

15 dkg fejtett, fiatal zöldborsót enyhén sózott vízben puhára főzve, szőrszítán áttörünk — esetleg mixelünk — 1 dkg vajat és 1 kávéskanál lisztet megpirítva, 1 dl tejjel és kevés főzőlevet felengedjük, felforraljuk. 2 dl legyen. Mokka-kanálnyi cukrot, kevés sót, és 2 tele kávéskanál reszelt szót a sajtot keverünk a forró főzelékbe.

CSERESZNYÉS PISKÓTA

4—5 gyermekpiskótát kissé hígított málnaszörppel meglocsolunk. 15 dkg kimagozott cseresznyéből 1—2 kanál cukorral, kevés vízben kompótot főzünk. Áttörjük vagy szétnyomkodjuk és a piskótával összekeverjük.

NARANCSKÁSA

1 dl vízben 2 kávéskanál cukrot felforralunk, belereszeljük egy fél narancs héját. 1 evőkanál darát szárazon világosbarnára piritunk és belefőzzük a narancsos lébe. Amikor a tűzről levesszük, langyosra keverjük és beletesszük 1 narancs kisajtolt levét.

világos rántást készítünk, 5 dl forró tejjel felöntjük, és habverővel simára keverjük, majd felforraljuk. Hozzáadjuk a 1/2 dl tejszínnel elkevert 4 tojás-sárgáját, félrehúzzuk és 4 dkg nyers vajat beletördelve elkeverjük, sóval és reszelt szerecsendióval ízesítjük. Ezzel a mártással a spárgát leöntjük, 8 dkg reszelt sajttal és 2,5 dkg zsemlemorzssával meghintjük, olvasztott vajjal meglocsolva forró sütőben megpirítjuk.

Zöldborsó franciásan

A francia zöldborsó készítéséhez 5 dkg apró dugdagymát veszünk. A megmosott 1 kg fejtett zöldborsót a megtisztított hagymával 7 dkg vajban megpároljuk. Ha félig puha,

hozzadjuk a finomra vágott zöldborsómagot. Egy fej jól megmosott salátát cikkelyekre vágjuk, hozzáadjuk a borsóhoz, s így az egészet puhára pároljuk. Ha megpuhult, meghintjük liszttel, hús- vagy csontlével felengedjük és cukorral ízesítjük.

Zöldborsósaláta gombával

40 dkg friss, fejtett zöldborsót sós vízben nyolc percig főzünk, majd két percre bedobjuk a megtisztított, felvágott 15 dkg gombát is. 1 almát meghámozzunk, kockákra vágjuk, 2 paradicsomot felszeletelünk és karikára vágunk egy kis fej hagymát. A salátaléhez összekeverünk 2 evőkanál olajat, 1 evőkanál ecetet, sóval és cukorral ízesítjük, hozzáadjuk a finomra vágott petrezselyemzöldjét és ezt a salátára öntjük.

Cseresznyemártás

35 dkg cseresznyét jól megmosunk és kimagozzunk. 7 dkg cukorral, 1/2 dkg sóval, 1/2 dl borral, 1 drb szegfűszeggel és kevés reszelt citromhéjjal 3 dl vízben 10 percig főzzük. Közben 4 dkg vajból és 5 dkg lisztből világos, nem megpirított rántást készítünk, ezzel berántjuk, hozzáadjuk a 1,5 dl tejszínt, simára keverjük és még egyszer felforraljuk.



a megfelelő étrenddel kell fenntartani. A soványodásnak nem szabad túl gyorsan, erőszakolt módon bekövetkeznie. Fontos, hogy a beteg valamivel kevesebbet egyen, de ne minőségben, hanem mennyiségben. Ezen azt értjük, hogy a betegnek nem kell éheznie, gondoskodni kell arról, hogy étkezései után jóllakottnak érezze magát, de olyan ételeket kapjon, amelyek nem hizlalóak. Jó eredmény érhető el az időnkénti gyümölcs-, főzelék-, burgonya-és almanappal.

Fogyasztó étrendminták mozgásszervi betegnek:

1. Reggeli: Tea szaharinnal vagy keserűen, 1 lágy tojás.
Tízórai: 10 dkg gyümölcs.
Ebéd: Levesben főtt karfiol (1 dkg vajjal vagy zsírral), 15 dkg főtt sovány hús, 20 dkg fejes saláta.
Uzsonna: Gyümölcs.
Vacsora: Gomba tojással (2 tojás, 5—8 dkg gomba, 1 dkg vaj, 20 dkg paradicsomsaláta olaj nélkül).
Napi kenyéradag: 8 dkg barna-rozs, vagy Graham-kenyér.
Kalória: 950.

2. Reggeli: Tea szaharinnal vagy keserűen, 1 keménytojás.
Tízórai: 10 dkg gyümölcs.
Ebéd: 10 dkg vízben főtt zöldborsó (1 dkg vajjal, 15 dkg főtt hús, 20 dkg fejes saláta).
Uzsonna: Gyümölcs.
Vacsora: 15 dkg hideg borjú- vagy sovány sertéssült, 20 dkg uborkasaláta olaj nélkül.
3. Reggeli: Tea szaharinnal vagy keserűen, 1 lágy tojás.
Tízórai: Gyümölcs.
Ebéd: 15 dkg natúrselet (1 dkg zsírban sütvé), párolt káposzta, 1 alma.
Uzsonna: Gyümölcs.
Vacsora: 10 dkg sonka, 5 dkg ementáli sajt, 10 dkg zöldpaprika.
4. Reggeli: Tea szaharinnal vagy keserűen, 1 tojás.
Tízórai: 10—15 dkg gyümölcs.
Ebéd: 15 dkg sertéspörkölt (1 dkg zsírral), 20 dkg vízben főtt burgonya, savanyú uborka.
Uzsonna: 10—15 dkg gyümölcs.

Vacsora: 2 db zöldpaprika túróval töltve, 2 keménytojás, 1 alma.

5. Reggeli: Tea szaharinnal vagy keserűen, 1 tojás.
Tízórai: 10 dkg gyümölcs.
Ebéd: Zsírtalan, üres húsleves, 15 dkg főtt, sovány marhahús, ecetes torta, 20 dkg vízben főtt burgonya.
Uzsonna: 10 dkg gyümölcs.
Vacsora: 5 dkg szalámi, 5 dkg ementáli sajt, 20 dkg fejes saláta, 10 dkg gyümölcs.
6. Reggeli: Tea szaharinnal vagy keserűen, 1 tojás.
Tízórai: 10 dkg gyümölcs.
Ebéd: Vegyes főzeléktől 1—2 dkg vaj, 2 tükörtojás, céklasaláta.
Uzsonna: 10 dkg gyümölcs.
Vacsora: 15 dkg natúrselet hirtelen sütvé, a zsírtól leitatva, 20 dkg karfiol vagy spárga főzve, 10 dkg főtt vagy párolt gyümölcs.
Egynapi kenyéradag: 8 dkg barna-, Graham vagy rozskenyér.
Kalória: 1120—1250.

Osszeállította: H. S.

A SZOMSZÉDBAN?

OLASZORSZÁG

Az olaszok — a franciákhoz hasonlóan — nem ismerik az álszerénységet, ha a konyháról, a főztükről van szó. Éppen megfordítva. Nagyon büszkék az ételeikre, és ezt mindenütt hangoztatják. Különlegességeikkel mindenütt dicsekednek. Azt tartják az ő ételeik a legjobbak, legízletesebbek. Hogy ebben mennyi az igazság, azt nehéz megmondani. Ki mit szeret, azt tartja a legjobbnak.

Az olaszoknak tulajdonképpen nincs is nemzeti konyhájuk. Rajtuk kívül mindenki azt gondolja, hogy olasz étel csupán a milánói zöldséges leves, a spagetti, a rizotto, a zöldség-krokkett és a pizza — amely tulajdonképpen az egész világon nagyon ismert. Az igazi olasz ételeket az olasz falvakban találjuk, ahol az ételkülönlegességek nyersanyagai a mezőről, kertből származnak. Ezért olyan változatos az olasz konyha, mert mindent felhasználnak benne, ami a földeken megterem, ami a tengerben él.

Minestra alla milanese (Milánói zöldségleves)

Három evőkanál olajon megpírtunk 10 dkg húsos szalonnát, hozzáteszünk egy gerezd reszelt fokhagymát és egy apróra vágott vöröshagymát. Ebben a zsiradékban néhány percig pároljuk. 50 dkg folszeletelt különböző zöldséget — borsót, sárgarépat, zöldbabot, kelrózsát — hozzáadunk 20 dkg burgonyát, 1/2 zellert, 1/2 póréhagymát, mindezt leöntjük húslével és lassú tűzön 15 percig főzzük. Hozzáteszünk 10 dkg rizst, sózzuk és borsozzuk, majd puhára főzzük. Mielőtt levennénk a tűzről, beleszeletelünk 5 db paradicsomot. Végül fűszerezük apróra vágott petrezselyemzöldjével, bazsalikommal, majoránnával és kakukkfűvel. Fogyasztása előtt a tányérban a levesre reszelt parmezánsajtot hintünk.

Ravioli a gnocchi verdi (Spenót-krokkett)

Fél kiló főtt spenótot kissé megsózzuk, borsozzuk és víz

nélkül puhára pároljuk. Lecsöpögtetjük és óttörjük. Így elkészítve 36 dkg-ot nyomjon. Ehhez hozzáteszünk csipetnyi szerecsendiót, 1 kanál zsiradékot és 25 dkg túrot. Gyenge tűznél felmelegítjük, levesszük és beleütünk két tojást, beleteszünk 15 dkg reszelt sajtot, 4 kanál lisztet, jól elkeverjük és néhány órára a hűtőszekrénybe állítjuk. A kihűlt masszából lisztezett deszkán kroketteket formálunk, melyeket lisztbe mártunk és egyenként fővésben levő vízbe rakjuk. Lassan főzzük — legtovább 6 percig. Lyukas kanállal kiszedjük és lecsöpögtetjük. Tűzálló tálban kevés zsiradékot felolvasztunk, megszórkjuk reszelt sajtjal, bele- rakjuk a megfőtt kroketteket és a sütőbe tesszük. Ha megsült, meghintjük reszelt sajtjal, megcsöpögtetjük olvasztott vajjal és még 5 percre visszatesszük a sütőbe.

Pizza alla napoletana (Nápolyi lángos)

3 dkg élesztőből, 50 dkg lisztből, 9 dkg zsírból, pici sóból és 1/8 l tejből tésztát gyúrunk. Addig dolgozzuk, amíg az edénytől el nem válik. Betakarjuk és meleg helyen kelni hagyjuk. Egy óra múlva át- dolgozzuk, kinyújtjuk és újból kelni hagyjuk. A tésztából vagy lángosokat formálunk vagy egyben sütjük meg. A tetejét olajjal kenjük meg.

Tetszés szerint paradicsomot, szalámit, hagymát karikákra vágunk, a zöldpaprikát és sonkát csikokra szeleteljük és ezt a tésztára rakjuk. Ízlés szerint bőven megszórkjuk reszelt sajtjal, majoránnával, csípős borssal és a tetejét olajjal kenjük meg. Forró sütőben 20–25 percig sütjük. Ebből 10 percig a tepsit a sütő alján hagyjuk, majd föl- jebb tesszük, hogy a sajt jól elolvadjon rajta.

Zabaióne (Tojásos likőr)

2 tojássárgáját 2 evőkanál cukarral habosra leverünk, majd óvatosan belekeverünk 3 kanál vermutot (esetleg száraz fehér bort). A masszát gőz fölött tovább keverjük, amíg csak sűrűsödni nem kezd. Fornia nem szabad! Ezzel a keverékkel megtöltjük az előre felmelegített poharat és vagy melegen vagy hűtve tálaljuk. Ahány személy részére készítjük, annyiszor vesszük ezt a mennyiséget.

Itt az ideje

Május végén, június elején már könnyebb a háziasszony dolga. A piacon bőven van választék a tavaszi zöldségekben és kertünk első termései is segítenek a gyors vacsorák főzésénél. A borsó, spárga, kel, karalábé bő vitaminforrás és helyes felhasználásuk következtében szervezetünk erős támogatói lesznek. A lényeg az, hogy miről többet illetve gyakrabban főzzünk belőlük!

Kelkáposztatekerccs

Egy kelkáposztát megtisztítunk és sós vízben 10 percig főzzük, majd szűrőkanálba téve, lecsurgatjuk, leveleire szedjük, a levelekből a vastag ereket kivágjuk. A leveleket még melegen bedörzsöljük fokhagymával. Egy fej vöröshagymát apróra vágunk és egy kanál olajban megpároljuk. Hozzáteszük a 1/2 kg darált marha- vagy sertéshúst, fűszerezük és 5–6 percig pároljuk. Ezzel a húsmasszával töltjük meg a leveleket s az összegöngyölt tekerccseket kivajazott tűzálló tálba egymás mellé helyezzük — amelynek fedele is van — öntsünk rá paradicsom- mártást. A mártást úgy készítjük, hogy 5 dkg olvasztott vajba belekeverjük a paradicsompürét és egy citrom levét, fűszeresztjük 1 dl vízzel, sóval, borssal ízesítjük és egyszer fel-

főzzük. A tűzálló tálat befedjük és lassú tűzön — anélkül, hogy a fedőt leemelnénk — 45–50 percig sütjük, addig, amíg a tekerccsek a paradicsomot be nem isszák.

Újburgonya svájci módon

A megtisztított 1 kg újburgonyát olajban kisütjük. Amíg sül, 2 dl tejjel összekeverünk 1 tojássárgájával, 20 dkg darált párizsival, finomra vágott petrezselyemzöldjével, sóval, borssal. A megsült burgonyát tűzálló tálba szedjük, ráöntünk 2 dl tejjel, megszórkjuk 2 evőkanál reszelt sajtjal és forró sütőben 10 percig sütjük.

Spárga csöben sütte

2 kg spárgát megfőzünk, ruhán megszáritjuk és egy tűzálló edénybe rakjuk. 8 dkg vajból, 6 dkg lisztből

Amikor a mozgásszervi betegek étrendjéről beszélünk, előre le kell szögeznünk, hogy olyan diéta, amely döntően befolyásolja az ilyenfajta betegséget, nincs. A helyes táplálkozás azonban segítség lehet a mielőbbi gyógyuláshoz.

A lázas „reumás beteg étrendje nem különbözik az egyéb betegségben (pl. meghűléses betegség) szenvedők étrendjétől. Amíg a láz tart, vitaminokban gazdag, a beteg testsúlyának megfelelő kalóriaértékű, vegyes, kímélő ételt kell adni, tekintettel, hogy a beteg nem kel fel, nem dolgozik.

Amikor a beteg már nem lázas, de a folyamat elhúzódó, meg kell tartania a jó erőbeli állapotát anélkül, hogy testsúlya megnövekedne, sőt szükség esetén fogynia kell. Ez különösképpen azokra a mozgásszervi betegre vonatkozik, akik betegségük miatt keveset vagy időnként egyáltalán nem mozognak. A beteg normálisan étkezik, de mert nem mozog, elhízik, ez viszont nehezíti a mozgást, a nagy súlyfelesleg fokozza a folyamat kifejlődését. Ezeknél a betegeknél a testsúly csökkentésére, a fogyásra kell törekedni, majd pedig, ha a beteg annyira lefogyott, hogy mozgóképessége javult, állapotát

ÚJ
RUHÁHOZ —
ÚJ
FRIZURÁT



za, szellős hajviselet praktikus, amelyet átjárhat a napsugár, hogy megerősítse a hajgyökereket. A praktikuság másik oldalát pedig az határozza meg, hogy a strandolás, fürdés után milyen gyorsan lehet a nedves hajból elfogadható frizurát kreálni.

A felvételeinken látható négy frizurát az idén diva-

A címet nem kell szó szerint venni, inkább csak arra szeretnénk utalni vele, hogy nem árt — sőt határozottan a javunkra szolgál — ha időnként egy kissé „átalakítjuk”, modernizáljuk hajviseletünket. A hajnak is jót tesz, ha másfelé fésüljük, bodorítjuk és külsőnk esztétikai hatása is nyerhet az új hajviselettel, ha ügyesen választjuk meg.

Nyáridőben az olyan la-



tos félhosszú hajból készíthetjük el.

Az első ábrán bemutatott frizuránál a haját befelé csavarjuk, csak elől, a homlokon kifelé, hogy felfelé bodorodjon.

A második ábrán sima fru-frus, ugyancsak befelé, a nyakba kunkorodó hajviseletet látunk.

A harmadik ábra már egy kissé igényesebb frizurát mutat. Az oldalt választott haj a fejtetőn sima, de a fülek mellett és a tarkón sok apró loknit képez. Ez a hajviselet a hosszúkás arcúaknak illik.

A negyedik frizura és az első között csak annyi a különbség, hogy ezt közepen választjuk el. Így a felfelé csavart haj kétoldalt a halántéktól a fül felé húzódik.



MILYEN VETHETÜNK

Szines margaréta: Palántanevelő ágyba vetjük. Fontos, hogy a csírázás idején ne száradjon ki a talaj. A kellően fejlett palántákat 30—40 cm növénytávolságra augusztus—szeptemberben kell kiültetni. Hó nélküli télen ajánlatos gyengén betakarni. Május—júniusban virágzik, a virágszárak letakarítása és kellő öntözése után augusztusban—szeptemberben újból virágzik. Vágottan is tartós virág.

Fehér margaréta: Szabadföldre vetjük. A kellően fejlett palántákat augusztus—szeptemberben kell végleges helyükre ültetni, 30—40 cm növénytávolságra. Kiültetésre és főleg vágásra kitűnően alkalmas. 80—100 cm magasra is megnő.

Évelő szarkaláb: Lehetőleg árnyékos helyre vessük. Ügyeljünk arra, hogy a csírázó magvetés ne száradjon ki. Ez a növény lisztharmatra nagyon érzékeny, ezért nagy melegben ajánlatos kénporozni. Vegyes évelőágyakba és egyes növényként is nagyon mutatós. Májustól a fagyokig virágzik, ha az elvirágozott virágszárakat levágjuk és alaposan megöntözzük. 130—150 cm magasra nő meg.

Szakállas vagy törökszegfű: Június végén kell vetni. A megerősödött palántákat szeptemberben tegyük állandó helyükre. Lehetőleg 15—20 cm tőtávolságra ültessük egymástól. Az 50 cm magas növény májustól virágzik.

Kerti szegfű: Vetésére legmegfelelőbb idő a május vége, június eleje. A palántákat augusztusban—szeptemberben ültessük állandó helyükre 15—20 cm növénytávolságra. Virágzása 4—6 héttel megelőzi a Chabaud-szegfűt. Téliálló, a megerősödött tövek kedvező körülmények között több évig is virágozhatnak. A szegfűrozsdá ellen ajánlatos a palántakortól kezdve évente többször permetezni. A növény 30—40 cm magasra nő meg.

Szívvirág: A palántanevelő ágyba kell vetni. A kellően fejlett palántákat augusztusban—szeptemberben ültetjük állandó helyükre, egymástól 35—40 cm távolságba. Jellegzetes, szív alakú virágai miatt házi kertbe vegyes évelőágyba kiültetve, de

VIRÁGOT

májusban – júniusban ?

vázába téve is kedvelt növény. Május végétől virágzik, 50–60 cm-re nő meg.

Nefelejcs: Ha júniusban elkészítünk a vetésével, még júliusban is vethetjük, lehetőleg árnyékolható helyre, esetleg hidegágyba. A palántákat augusztusban—szeptemberben kell állandó helyükre ültetni. A mélyen ültetett növények jobban átteleznek. Szegélynövénynek, de többi virág közé ültetve is nagyon mutatós. A magas fajták vágásra igen kedveltek. Áprilisban—májusban adja a legtöbb virágot.

Pipacs: Ez aránylag igénytelen virág, de a vegyes, évelő virágágyakban, különösen a skarlát-piros óriási virágú, erős szárú nagyon mutatós pipacs szinte nélkülözhetetlen. Májusban—júniusban vetjük, a palántákat augusztusban—szeptemberben ültetjük végleges helyükre. Májusban virágzik. Elvirágzás után visszahúzódik, ezért ajánlatos olyan később virágzó növényt ültetni mellé, amelyik befedi a helyét.

Árvácska: Az árvácska nevelésénél az alábbiakra kell ügyelni:

1. Kerülni kell a túl sűrű vetést. 1 g magban kb. 800 szem van, 75 százalék csírázóképeség mellett 1000 növényhez normális termesztési viszonyok mellett 3,5 g mag elegendő. Egy melegágyablaknyi területre (1,5 m²) 2,5 g-nál nem szabad többet vetni.

2. Csírázás alatt egyenletes nyirkosan kell tartani a talajt és a vetést árnyékolni kell.

3. A vetés ideje attól függ, mikor akarjuk kiültetni a növényt: ha júniusban vetjük a magot, összel kiültethetjük. A tavaszi kiültetésre júliusban—augusztusban kell vetni a magot.

4. A palántákat idejében kell kiültetni állandó helyükre, nehogy megnyúljanak és még legyen idejük őszi jól begyökeresedni.

5. Az árvácska a semleges kémhatású talajokon érzi jól magát, savanyú talajon elrothad a gyökere.

Nagyon kedvelt virág, főleg virágágyak szegélyezésére sírok, sziklakertek beültetésére alkalmas.

Foto: SPACIL és SAMEL





- H** őziesszonyoknak
- A** ltalános tudnivalók
- Z** öldségtermesztés
- U** dvar, kiskert
- N** apról – napra
- K** onyha, kiségek
- T** isztítószer
- A** lhattartás
- I** ó időbeosztás
- A** pró javítások, tanácsok

KERTÉSZKEDŐKNEK:



A gyümölcsösben: Május végi, júniusi legfontosabb teendők a gyümölcsök kertben a gyümölcsfák kártevői és betegségei elleni védekezés. Főleg az alma- és kőrtéfa egészségi állapotára ügyeljünk, mert ebben az időszakban már kezdetét veszi a termőrügyek képződése. Még adagolhatunk nitrogén tartalmú trágyákat, de ne egyszerre adjuk, hanem 10–14 napos időközökben, s az adag meghatározásakor vegyük figyelembe a fa fejlettségi állapotát. Ne feledkezzünk meg a talaj porhanyósításáról és a gyomirtásról. Szükség esetén végezzünk válogató gyümölcsritkítást; a kisebb, gyengébben fejlett gyümölcsöket távolítsuk el a túlterhelt ágakról. Ezzel elejét vesszük a váltakozó termés hozamnak, s lehetővé tesszük a szép gyümölcsök kedvező fejlődését.

A fiatal fák koronái sűrítő hajtásait távolítsuk el. A baracknál végezzük el a nyári metszést. Az ültetés utáni második évben már metszhetjük az őszibarackfákat is, ritkítjuk a koronát, s kb. a törzstől 50 cm-re két elágazó hajtást hagyunk meg a vágásokon. Ezek augusztus végére beérnek és differenciálják a jövő évben termést hozó rügyeket. A harmadéves ültetvényekben is ritkítjuk az őszibarackfákat.

Az oltott és átoltott fák fiatal hajtásait kiköjtjük, hogy a szél ne törje le őket. Az oltott fák oldalhajtásait a 2–3-dik levél után visszacsipjük, hogy segítsék a törzs erősödését, majd augusztusban ágygűrűre vágjuk őket. Ha az oltásnál használt kötözőanyag már bevágódik a törzsbe, vágjuk fel, vagy lazítsuk meg.

A zöldségkertben: Porhanyósítsuk a talajt, reggel vagy este (lehet kétszer is), öntözzünk és igény sze-

rint fejtrágyázzunk. A gyökérszörségnek már ne adjunk nitrogént, mert a téli tárolások gyorsabban romlik. A levélzöldségeket, de főleg a káposztaféléket, a paradicsomot, paprikát és az uborkát trágyázni kell. A korai zöldségek után kapáljuk be az ágyást s azonnal vessük be borsóval, ültessük be uborkával, felkorai karalábéval, káposztával, kel-vel, póréval, karfiollal, spárgakel-vel. Június második felében már vehető a téli tárolásra szánt karotta. Az uborkát a 4. levél után csipjük vissza, így növelhetjük a termés hozamot. A karosparadicsom oldalhajtásait törjük ki. Legfeljebb két hajtást hagyjunk egy tövön s kötözzük, hogy a szél ne tegyen kárt benne. A hónap végén jó felkucacolni a paradicsomot, paprikát, uborkát, dinnyét és a fiatal káposztaféléket, mert a betakart szárrész is begyökereszik s így a növény jobban fejlődik, több termést ad.

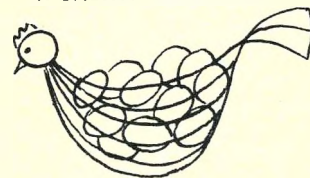
Az epret ágyazzuk alá (szalmával, műnnyaggal, deszka- vagy cseréparabakkal), hogy ne piszkolódjon és a nedves talajjal érintkezve ne károsodjon. Az epret lehetőleg kora reggel szedjük, amikor még nincs átmelegedve. Szedéskor jelöljük meg a legszebb és a legtöbb termést adó, s a betegségeknek leginkább ellenálló töveket, hogy később tudjuk, melyikről vegyünk szaporító anyagot. Betakarítás után az epret kezeljük; távolítsuk el a száraz vagy beteg leveleket, tépjük ki a gyomokat és fejtrágyázzunk.

A virágokertben: Ebben az időben a legfontosabb teendők közé a rendszeres porhanyósítás és öntözés tartozik. Még ültethetünk szegfűt, de feltétlenül vessük el az ősszel kiültetendő virágok magvait és a második évben virágzó növényeket. Az egyváriak elvirult virágait távolítsuk el, hogy ne magérelésre, hanem további virágzásra fordítsák erejüket. A legszebb példányokat hagyjuk meg megsaporításra. Óvatosan metsszük a rózsát — az erős visszavágás gyengíti a bokrot. Az elnyílt virágokat 2–3 levéllel vágjuk

le; semmi esetre se hagyjuk kifejlődni a boglyót, mert az sok tápanyagot használ fel e célra, s ez károsan hat a további virágképzésre. A rózsát Cererittel vagy erjesztett tyúk- és galambtrágyával fejtrágyázzunk, de jól meghátalják a rózsák a szuperfoszfáttal vagy kénsavas káliummal való trágyázást is.

Az évelőket ültessük át és töosztással szaporítsuk. A korai virágok hagymáit, gumóit ássuk ki. A tulipánhagymákat meleg, száraz, árnyékos helyen tároljuk, rendszeresen ellenőrizzük és tisztogassuk. Hat hét után hűvösebb helyre (kb. 17 C fokra tesszük a rendszeresen kezelt hagymákat. Szárazság esetén rendszeresen öntözzük a virágokat, főleg a rododendront és a kiültetett tülevelőket. A magas növesű virágokat karózzuk, kötözzük. Háromévenként ifjítjuk az orgonát, de az elnyílt virágzatot mindig távolítsuk el, mert ez a jövő évi gazdag virágképzés feltétele. A pázsitot tíznaponként nyírjuk, utána öntözzük meg és fejtrágyázzunk. A hónap végén már csökkentjük a nitrogéntrágyázást. A lekasált fűvet feleltethetjük háziállatainkkal, de a gyümölcsfák talajtakarására is felhasználhatjuk. A széna pedig az epertermés alátrágyázására felel meg.

KISÁLLATTENYÉSZTŐKNEK:



● A baromfitenyésztésben hozzáállhatunk a felcseperedett csirkék válogatásához; a továbbtartásra alkalmatlantakat kislejtjük. Az utódnevelésnél vigyázzunk a tisztaságra, mert ez képezi leendő állományunk egyik alapfeltételét.

● Már a kiskacsáink is megnöttek, itt is szükségessé vált a válogatás. Nagy gondot kell fordítanunk a tisztaságra, hogy megelőzhessük a baromfitífusz előfordulását.

● A libákat nemcsak finom húskért, de tollukért is tenyésztjük. A korai nevelésből származó ludakat már lassan mellestethetjük. Ha a lúd még nem nevelte fel a kislibákat, csak később lássunk hozzá a tolltépéshez. Csak érett tollat tépjünk! Ha a lúd tolla beérett, lassan magától is hullani kezd, s könnyen téphető. A tollképzéshez sok szerves és szervetlen anyagra van szüksége a lúdnak, ezért tolltépés után növelni és javítani kell a lúdak napi takarmányadagját.

● Nyulaink gyorsan szaporodnak, de négy-nél többször ne pároztassuk az anyákat. Főleg szaporodás idején ügyeljünk a tisztaságra és az egészségi állapotra, mert ilyenkor fokozódik a kokci-diózis terjedésének lehetősége. Ez főleg a fiatal elválasztott kicsiket támadja meg, mert ilyenkor legyengül az állatok szervezete. Legjobb védekezés a tisztaság fenntartása és a ketreccombók gyakori fertőtlenítése 2 százalékos nátriumlúggal.

● A galambtenyésztők ne felejték el, hogy a nyári hőségben nagyobb az élőködők elterjedésének veszélye, ezért rendszeresen tisztogassuk a galambházat, mert a fertőzött környezetből menekülnek a galambok, otthagyják a fészkeket, tojásaikat és fejletlen fiókáikat is.

● A májusban kihelyezett egzotikus madaraknál már várható az első fiókák kiröppenése. Az eredményes utódneveléshez — főleg az apró egzotikus madaraknál — feltétlenül szükséges biztosítani némi „élő” eledelt is; a papagályok megelégszenek a kemény magvakkal, csíráztatott szemekkel és a kellő mennyiségben juttatott zöld eseléggel.

● A kanári már készülődik az utódnevelési időszak megszakítására, mert a későbbi nőtények már nem tanulnának meg énekelni. Az „énektanulást” megfelelő takarmányozással serkentjük. A fiatal tojók napi takarmányadagja repcemagon kívül kendermagot, kanárikölest, hántolt zabot, mákot stb. tartalmazzon.

MIT — HOGYAN



Védekezzünk a csigák ellen!

Az elszaporodott meztelen csigák nem egy esetben okoznak bosszúságot a konyhakertek tulajdonosainak. Különösen a fiatal palántákat, a fejes salátát, borsót, káposztaféléket kedvelik. A meztelen csigák számára a páras, nedves környezet a legmegfelelőbb, ezért a mélyebb fekvésű nedves talajokon vagy a sűrű növényzet páras, nedves környezetében tartózkodnak. Ilyen életfeltételek között a kártétel is nagyobb. A csigák nappalra a növényi hulladékok, kövek vagy fadarabkákat alá húzódnak, éjjel pedig táplálék után néznek. Nyálkát választanak ki, s ez megszáradva ezüstös csíkkal jelzi a megtett utat.

A sok kárt okozó csigákat szinte mindenütt irtják. Sokan nedves rongydarabból, deszkából vagy cserépből csábító bűvöhelyet készítenek a csigák számára, s nappal egyszerűen összededik az alattuk meghúzódó csigákat, majd forró vízbe doba elpusztítják őket. Mások bőr- vagy gyomormérget alkalmaznak a kártevők irtására. Legjobban a nedves mérgezett búzakorpa használata vált be és terjedt el. A mérgezett búzakorpát a csigajárta helyeken kis deszka- vagy cserépdarabkára szórjuk, a csigák igen kedvelik és tömegesen pusztulnak tőle.

A meztelen csigák irtására megfelel a mézpor, a hamu, a réti- vagy kálisó valamint a fűrészpor is. A csigajárta helyeken egyszerűen a földre kell szórni őket. Adagolásukkor lehetőleg úgy járjunk el, hogy mézpor, réti- vagy kálisó ne kerüljön a növényzetre, mert meg-

perzseli a levézetet. A fűrészpor és a hamu nem veszélyes a növényekre, de beszennyezi a levézetet, ezért itt is jobb óvatosan eljárni az adagolásakor. A sorközökbe szórt anyagokból sok tapad a csiga nyálkás testére, ez akadályozza az állatot a mozgásban, sőt fokozott nyálkatermelésre serkenti a csigát, ami viszont ismét lehetővé teszi a hamu vagy fűrészpor tapadását. Így a csiga nem tud menekülni, s végül a fokozott nyálkaválasztásba pusztul bele.

Az anyagokat legjobb a késő esti vagy kora hajnali órákban kiszórni, amikor a csigák táplálékkereső újtakra indulnak, illetve bűvöhelyeik felé igyekeznek.

ÖTLETEK fehérenemű javításához

Szeretjük, a gondozott, mutatós ágyneműt. Sajnos azonban a huzatok kopnak. Minden mosás előtt gondosan nézzük át őket, s a legkisebb lyukacskát is javítsuk ki, mert tovább szakad. Az elvékonyodott lepedőt mielőtt kilyukad vágjuk hosszába, széleit középre fordítva varrjuk össze. A széleket újra szegjük, s így sokáig használható marad.

A paplanhuzatnak a belseje szokott elkopni. A jó részek meghagyásával, lényegében egy óriási falttal pótoljuk a rossz részt. Ha viszont a belső rész maradt épen, abból párnákat tudunk varrni.

Párnát varrni a legegyszerűbb. Lemérjük a belső huzatát s varrásra, vagy ha úgy kívánjuk, angol szélre valót ráhagyva, kiszabjuk az anyagot. A megszokott, széltelen gombolt megoldás helyett választhatjuk az oldalt gomboltat is, akkor kevesebb gomb kell.

A kellemes, könnyen mosható és vasalást nem igénylő, olcsó krepp és polieszter batisztból szép és viszonylag olcsó garnitúrát készíthetünk házilag. Aki ügyes hálóinget is varrhat a huzat anyagából.

Törülköző, fürdőlepedő újra szeghető szalaggal, vagy tisztázóöltéssel. Nagyobb darabból az ép részek felhasználásával strandtörülköző, vagy kézitörölő kerülhet ki. A legutolsó legkisebb darabból, új kartonhuzattal együtt szabva, konyhai fogókesztyű készülhet. Két réteg frottír közé alul-felül kartont teszünk, ügyelve arra, hogy ne legyen szűk csuklóban sem, s körülgépeljük. Kifordítjuk, és szalagból akasztót varrunk rá.

Abroszból kisebb abrosz, kéztörölő, tálcakendő készülhet. Régiájta nagy szalvétából horgolással, farkasfoggal összedolgozva, abroszt varrhatunk.

Portörölt gondosan elszegett tréningruhánkból, flanelpizsama megfelelő darabjaiból, trikóingből csinálhatunk.

VASALNI IS TUDNI KELL

A vasalás az egyik legnehezebb házi munka. A hosszú ideig egyhelyben állás fárasztó, ülve pedig sokszor ügyetlennek találjuk. Ezért van aztán, hogy a kimosott ruha néha napokig is ott áll s nincs „erőnk” ahhoz, hogy hozzáfogjunk a vasalásához. Mert vasalni is tudni kell. S lehet, éppen azért húzódozunk úgy ettől a munkától, mert még nem tanultuk meg a fortélyát, a könnyű vasalás titkát. Nos, talán a következő tanácsokkal ebben is segíthetünk egy kicsit.

A vasalót használat előtt töröljük meg, hogy ne legyen rajta sehol se por, nehogy a tiszta ruhát bepiszkolja. A vasalóasztal világos helyre állítsuk és lehetőleg nappal vasaljunk. Ha ezt nem tehetjük, úgy helyezkedjünk el, hogy a fényt szembe kapjuk, így az árnyék nem zavarja munkánkat. A vasalóvaló ruhát megfelelően elő kell készíteni. Külön csoportba tesszük a vasalás megkezdése előtt néhány órával belocsolt vászon- és kartoneműeket. Külön csoportba rakjuk azokat a ruhaneműeket, amelyek nem igényelnek erősebb vasalást, végül egy harmadikba azokat, amelyeket csak langyos, kihűlően levő vasalóval pl. nyílont a vasalás végén vasalunk ki.

Mielőtt vasalni kezdenénk, a vasaló hőfokát né a ruhán, hanem egy kis tiszta rongydarabkán próbáljuk ki. A vasalóasztal se túl magas, se túl alacsony ne legyen. Ha csak tehetjük, szerezzünk be párnázott vasalódeszkát és ujjafát is. Így sokkal kevesebb fáradsággal és jobban végezhethetjük a munkánkat.

A vasalt holmit ne rakjuk azonnal a szekrénybe, hanem 1–2 óráig hagyjuk szikkadni, amíg teljesen ki nem hűl.

A sima, egyenes holmik vasalása nem okoz különösebb gondot, de azért jegyezzük meg, hogy ezeket vasalás előtt mindkét szálirányban húzogassuk meg, hogy eredeti szögletes alakjukat megőrizzék. Nagyobb darabokat — dunnahuzatot, lepedőt — úgy vasaljuk, hogy miután kihúztuk, hajtuk négy részre és minden részt vasaljunk simára. Hab-selyem és trikó holmit csak szárazon vasalunk, így a vasalásnál nem nyúlik ki. A férfiingeknél először az ing vállrészét, majd a gallért vasaljuk. Utána következnek az ujjak. Az elején előbb a gomblyukakat és a gomboláspántot, majd az ing jobb elejét, az ing hátát és az ing bal elejét vasaljuk. A frissen vasalt ingeket ne rakjuk egymásra, mert a még meleg ruha könnyen gyűrődik. A selyemholmit félnedvesen, a fonákoldalukon, a gyapjú-, szövethatáig mindig a visszáján, nedves ruhán keresztül vasaljuk. Ezeknél a vasalót nem toljuk, hanem egyik helyről a másikra emeljük, mert különben kinyújtjuk az anyagot.

Frissen vasalt ruhát soha ne vegyünk fel, mert használat közben sokkal jobban gyűrődik.

Összeállította: H. Zsebik Sarolta

KEDVENCÜNK:

A

kanári

A kanárimadarakat száraz, huzatmentes helyiségben tartjuk, melynek ablaka lehetőleg dél felé néz. Az optimális hőmérséklet 18–21 C, a levegő nedvességtartalma 50–70 százalék. A szárazabb levegőjú, központilag fűtött helyiségek nem megfelelőek, mert a madár tollazatának megbetegedését, illetve a tojások kiszáradását okozhatja. A nedves, fülledt szobák az eleség megpenészedését és különböző betegségeket idézhetnek elő. Gyakran szellőztessünk! A nap sugarai ne érjék közvetlenül a madarakat, mert nyugtalanítják a fészkelő anyát.

A kalitkát nem szükséges befesteni, elég, ha olajjal és fertőtlenítő oldattal vonjuk be (lehetőleg ne DDT-vel).

A legmegfelelőbb, ha az etetőt és itatót cínezett pléhből készítjük, de jó az üveg, porcelán vagy műanyag edényke is. Az etetőt, itatót és a fürdőedénykét, mindennap tisztítani kell.

Az eleség legfontosabb összetevői a fehérjék, zsírok, cukrok, különböző magok, állati eredetű eleségek (főleg a tyúktojás) és nedvdús növények (pl. a saláta, spenót, zeller, répa és uborka levele) formájában veszi fel. Naponta gondoskodjunk számukra friss ivóvízről. Jó, ha havonta egyszer literenként egy fél kávéskanál-

nyi konyhasót teszünk a kanári ivóvizébe. Naponta egyszer, lehetőleg ugyanabban az időben etessük. Kanárivásárláskor meg kell tudnunk többek között azt is, mikor hogyan és mivel táplálkoztak a madarak, mert a hirtelen változás káros hatással lehet rájuk.

A kanáritulajdonos egyik legfontosabb feladata a helyes tenyészpár kiválasztása. Figyelni kell növekedésüket, viselkedésüket, hallgatni a hímek énekét, mert a tenyészpárválasztásnál ezek a legfontosabb követelményekké válnak. A „kiválasztottak” legyenek egészségesek, elevenek, sűrű tollazatúak, mert a beteg egyedeknél a legsikeresebb eljárás, a rokonkeresztelés nem alkalmazható. Fontos szerepe van a pontosan vezetett törzskönyvnek is. Tenyésztésre sikeresen a 10 hónaposnál idősebb, de 4 évnél fiatalabb egyedek használhatók fel.

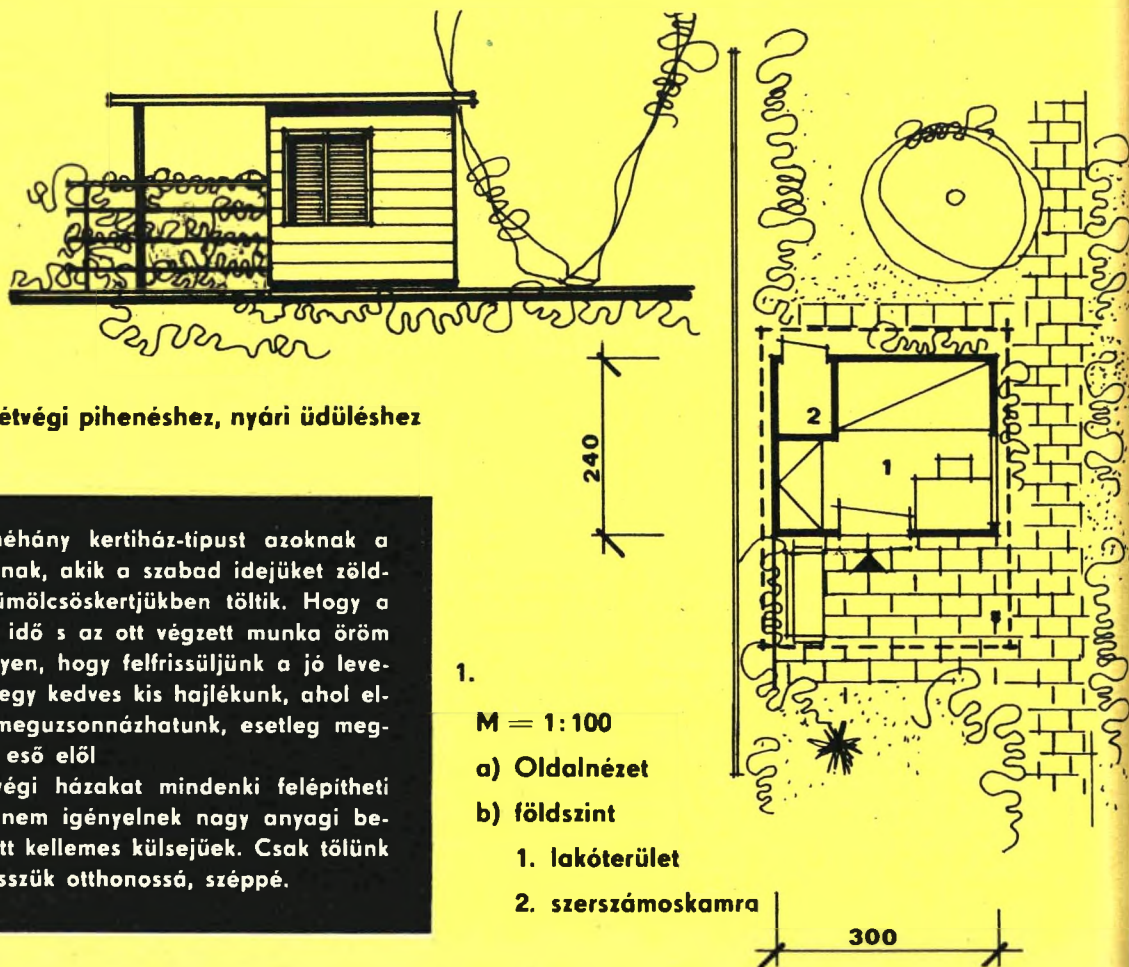
A párzás helyes idejének megállapításánál a kanárik bioritmusa a döntő tényező. Ha az egyedek pontos életkorát (napokban) elosztjuk a biociklusokkal (nőstényeknél 28, hímeknél 23 nap), a fennmaradó időből állapítjuk meg, hogy a madár ciklusának hányadik napja a párzásban a ciklus első fele, főleg az 5–8. nap közötti idő felel meg. 4–8 nappal a párzás után az anya 4–6 tojást tojik.

KIS KERTI HÁZAK

hétvégi pihenéshez, nyári üdüléshez

Bemutatunk néhány kertiház-típust azoknak a kerttulajdonosoknak, akik a szabad idejüket zöldes- vagy gyümölcsöskertjükben töltik. Hogy a kertben eltöltött idő s az ott végzett munka öröm és felüdülés legyen, hogy felfrissüljünk a jó levegőn, jó ha van egy kedves kis hajlékunk, ahol elüldögélhetünk, meguzonnázhatunk, esetleg meghúzódhatunk az eső elől

Ezeket a hétvégi házakat mindenki felépítheti magának, mert nem igényelnek nagy anyagi befektetést, amelltt kellemes külsejük. Csak tőlünk függ, hogyan tesszük otthonossá, széppé.



1.

M = 1:100

a) Oldalnézet

b) földszint

1. lakóterület

2. szerszámokkamra

300

Az anyamadár 14 napig ül a tojásokon. A kanárfióka nagyon érzékeny a hidegre, s szeme csak az ötödik napon nyílik ki. Szárnyát már az első etetésnél használja, ám sikertelenül. Repülni csak a 16. napon fog. Ne feledjük, hogy a fiókákat tisztán kell tartani, mert nagyon könnyen megbetegedhetnek.

A fiatal madarakat 26–28 napig a szülőknél tartjuk, aztán külön kalitkába helyezük őket.

A téli pihenő alatt a nőtényeket „hűvösre ültetjük”. A fagypont körüli hőmérséklet ugyanis szervezetüket élénkebb anyagcserére ösztönzi, vagyis életképességük növekedik. A vizet naponta többször ellenőrizni és cserélni kell, mert könnyen befagyhat. A hímek — szép hangjuk megőrzése végett — meleg helyiségben telelnek.

A kanári kalitkáját hetente kétszer tisztítjuk, a kisebb énekeskalitkákat naponta. A fertőtlenítő oldatot óvatosan használjuk, utána pedig szellőztessünk, nehogy madaraink megmérgeződjenek. A fürdőedénykét a fürdés után azonnal vegyük ki, hogy énekesünk ne abból igyanak.

A beteg madarat könnyű felismerni. Szomorúan üldögél a kalitka sarkában, tollazata felborzolva, fejét nappal is a szárnya alá rejtji. Az eleséget nem fogadja el. Mindkét lábán



ülve alszik (ez nagyon fontos jelenség, mert az egészséges kanári alvásnál csak az egyik lábát használja). Bágyadt gyanúsan szelíd.

Azonnal biztosítsunk számára nyugalmat és meleget, s csak liszttartalmú étellel etessük. Ha a betegség

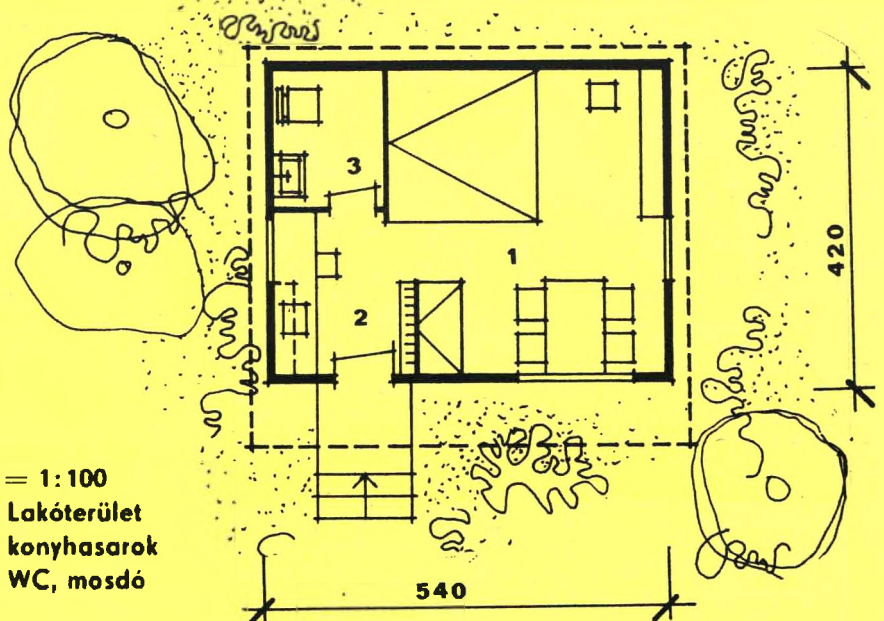
nem akar alábbhagyni, keressük fel az állatorvost.

Ha kanárimadarunkról szakszerűen fogunk gondoskodni, énekével meghálálja törődésünket, és sok kellemes percet szerez a családnak.

— g á —

1. Az egyes számú rajz egy kicsi, igénytelen házacska, de legfontosabb igényeinket kielégíti. Alapterülete 240/300 cm, magassága 240 cm. Elöl, a bejáratnál, kis fedett terasza van. Belül kis lakóhelyiség ruhásszekrénnel, heverő és asztalka. Más megoldással egy heverővel bővíthetjük, ha egymás fölé helyezük őket. Különbejárata szerszámkamrába nyílik, ezt a helyiséget rőldség- vagy gyümölcsraktárnak is felhasználhatjuk. Építőanyaga fa. Az ablak 120/120 cm és zsalugáterrel van ellátva.

2.
M = 1:100
1. Lakóterület
2. konyhasarok
3. WC, mosdó



2. A kettes számú kerti házat igényesebbeknek ajánljuk, akik gyakrabban és hosszabb ideig tartózkodnak a kertben, itt töltik minden hétvégén a szabad idejüket. Több napi tartózkodásra berendezhetik hajlékukat. A bejárati részben konyhasarok és falifogas kaphat helyet. A lakóteremben ruhásszekrénynek, két heverőnek és ebédlőasztalnak van helye. A mosdó és a WC ajtóval van elválasztva. Az alapterület célszerűen kihasználta, a méretei: 420/540 cm, a magassága 240 cm. Az ablakok 120/120 zsalugáterrel. Az építőanyag fa és az alap nyersbeton. A falak belső oldala hőszigetelő anyag és faburkolat.

M. STRAKOVA

TORNÁZZUNK!

Ha tavasszal többet is mozgunk kint a szabadban, mint télen, a rendszeres tornát semmiesetre se hagyjuk el! A tornázással frissítjük a vérkeringésünket, izmaink nem ernyednek el, a fölösleges zsírlerakódástól is megszabadulunk, mozgékonyabbak leszünk. A szívizom edzése folytán általános erőnlétünk, közérzetünk is javul. A jobb erőnlét pedig jobb kedélyt is eredményez.

ÍME NÉHÁNY GYAKORLAT:



1. Egy-két bemelegítő mozdulat után a földre ülünk, kezünkkel hátul megtámaszkodunk. A jobb, majd a bal lábunkat térdben behajlítjuk, a magasba lendítjük. Ismételjük meg néhányszor.



2. Letérdelünk, elől a kezünkkel megtámaszkodunk, majd a bal lábunkat és a jobb kezünket lendületesen a magasba emeljük. Felváltva többször megismétljük.

3. Térdeplő helyzetből a lábunkra ülve előre hajolunk egészen a földig, miközben karunkat a magasba lendítjük. Fölemelkedünk, majd kinyújtott karral ívben hátrahajlunk.



4. Ismét leülünk, a kezünkkel hátul könnyedén megtámaszkodunk, amennyire csak tudjuk bal és jobb lábunkat oldalt a földre fektetjük, felváltva jobbra és balra. Ismételjük meg többször a gyakorlatot.



Nagy László felvételei

Felállva izmaink lazító-sával, majd néhány ki- és belélegzéssel fejezzük be a tornát.

Azt tartuk szem előtt, hogy nem elég csak hetente egyszer-kétszer tornázni. Szokjuk meg a rendszeres, tudatos testedzést. Tartozzon ez épp úgy az életünkhöz, mint a reggeli és esti mosakodás, vagy az étkezés. A sorozatban közölt tornagyakorlatokat felváltva végezzük, hogy így testünk minden kis porcikáját, izmát megdolgoztassuk, eddzzük. Az eredmény meglepően jó lesz!

BARÁTNŐ

Címlapunkon és a 32. oldalon Huzár Tibor felvétele

Megjelenik évente kilencszer — Kiadja a Szlovákiai Nőszövetség KB Živena kiadóvállalata, Nálepškova 15, 897 19 Bratislava — Vezető szerkesztő: Harasztí-Mészáros Erzsébet — Szerkesztőség: 801 00 Bratislava, Pražská 7 — telefon: 475 00 — Ara 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 závod, n. p., Bratislava-Krasňany — Terjeszti a Posta Hírlapszolgálat PNS — Megrendelhető bármely postahivatalban és kézbesítőnél. Csekkzámlaszám: 45913 — A külföldi megrendeléseket a Posta Központi Sajtókiviteli Szolgálat — PNS — Ustredná expedícia tlače, Bratislava, Gottwaldovo námestie 48/VII. intézi el — a SUTI 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. Csekkzámlaszám: MNB 215-96162.

DROGÉRIE
BRATISLAVA



ARCAHOZ ILLŐ, MODERN KIVITELŰ NAPSZEMÜVEGET,
VALAMINT NAPOZÓOLAJAT VÁLASZTHAT

a DROGÉRIA és PARFÜMÉRIA ÜZLETEKBEN

A LEGÉRZÉKENYEBB BŐRŰEK IS

VÁLOGATHATNAK A KITŰNŐ

MINŐSÉGŰ

TOALETTSZAPPANOK KÖZÖTT



DROGÉRIE
BRATISLAVA

a DROGÉRIA – PARFÜMÉRIA

szaküzletekben

1-8-4

1-8-5



BARÁTNŐ