

V. szám 1976

BARÁTNŐ

ára 4. — Kés, Magyarországon 10. — Ft



AHÁNY ház - ANNYI szokás

Az ajándékozásról

Családtagjaink, barátaink évfordulóit bejegyezzük naptárunkba, hogy el ne felejtjük felköszönteni őket. Így adjuk tudtukra, hogy gondolunk rájuk még akkor is, ha a rohanó mindennapi élet ezernyi gondot, feladatot tartogat számunkra.

A jókívanságok tolmácsolásakor meg is ajándékozunk az ünnepeltet. Nem kell, hogy az ajándék az ajándékozó bőkezűségéről tanúskodjon. Legyen szerény, izléses és mindenesetre olyan, hogy a megajándékozott hasznát vegye, öröme teljék benne. A hasznavehetőségen nem csupán a praktikusságot értjük, amit sokan túlzásba visznek. Mint az a férj is, aki feleségét mindig olyan ajándékkal „lepte meg”, amire a háztartásban szükség volt. A feleség születésnapján egyszer vízcsapot, máskor szemetes vödört, villanykapcsolót és hasonlókat kapott.

A legszebb ajándék minden alkalomkor a virág és a könyv. A nők örülnek egy doboz bonbonnak, finom parfümnek, exkluzív levélpapírkészletnek — egyszóval minden olyannak, amire egy kul-

turált nőnek általában szüksége van.

Családi körben intimebb ajándékok is adhatunk, alsóneműt, harisnyát, és hasonlókat. De a családon kívül állóknál ilyen ajándékok intím kapcsolatra utalhatnak és nehezen magyarázható félreértéseket okozhatnak.

A férfiakat megajándékozhatjuk valamilyen márkás kölnivel, egy szép töltőtollal, nyakkendővel, zsebkendővel (legszebb a monogrammos). Számos lehetőség adódik arra, hogy az ünnepeltnek örömet szerezzünk.

A gyerekeket is neveljük ennek a szép hagyománynak az ápolására. Kicsi koruktól kezdve szoktasuk őket arra, hogy megemlékezzenek szüleik, nagyszüleik, testvéreik és legjobb barátaik évfordulóiról. Ne kívánjuk azt tőlük, hogy egész esztendőben gyűjtsék a filéreket. Készítsenek saját kezűleg kedves meglepetést, apró figyelemmességet, ami fantáziájukat, ügyességüket, tehetségüket dicséri.

Nagyon sok múlik azon, hogyan csomagoljuk be az ajándékot.

A nem megfelelő papírba göngyölt legértékesebb ajándék sem szerez olyan örömet, mint az olyan apróság, amit gondosan izlésesen, esztétikusan becsomagolva, szalaggal átkötve nyújtunk át. Ha az ajándékot a boltban vásároljuk, eredeti csomagolásában adhatjuk át, de kérjük meg az eladót, hogy az árucédulát távolítsa el. A megajándékozottat kellemetlenül érintheti, ha meglátja, mennyibe került az ajándék. És mi hiába magyarázkodunk, hogy véletlenül történt, nem azért, hogy tudtára adjuk, mennyit áldoztunk rá.

Sorozatunk egy korábbi részében említettük már, hogy ha az ajándékot nem személyesen adjuk át, névjegyet csatolunk hozzá. Névjegggel látjuk el a virágcsokrot is, amit a színházban, hangversenyteremben kiváló teljesítményért a művésznek, énekesnőnek küldünk. Ilyen alkalomra csak a vágott virág felel meg. A színház egyik személyzetét — portást, jegykezelőt — illik megkérni, hogy juttassa el előadás után a címzetthez.

A virágot nem illik papírban átnyújtani. Kivételes esetekben, pl. télen a nagy hidegben, ha az állomáson, repülőtéren adjuk át, az átlátszó fóliába csomagolt virágot nem kell kibontani.

Napjainkban a sok színes, nemcsak virág között virágüzleteinkben gyakran látunk orchideát is. Rendszerint átlátszó fóliadobozva csomagolva, szalaggal átkötve árusítják ezt a nagyon törekeny, értékes virágot. Olvasóinktól kérünk választ arra, hogy az orchideát eredeti csomagolásban adhatjuk-e át annak, akit meg akarunk tisztelni vele, vagy pedig ki kell venni a dobozból?

Kérjük, hogy a válaszokat kézikönyvünk megjelenésétől számított két héten belül küldjék be szerkesztőségünk címére: Nő szerkesztősége, 801 00 Bratislava, Pražská 7. A levelezőlapon, kérjük, tüntessék fel: Ahány ház — annyi szokás, és a kérdéscsoport számát is.

Várjuk leveleiket!

NYÁRI ÉLMÉNYEINK



Foto: SAMEL

Mindig új tervekkel, reményekkel várjuk a nyarat. Utazás, üdülés, pihenés... új tájak, városok, napfény és víz, erdők és hegyek. Egész évben tartó takarékoskodás előzi meg a család külföldi útját, tengerparti üdülését. A készülődés lázas hetei, napjai után végre elindulunk.

Vajon mivel, milyen élményekkel térünk majd haza? Van, aki végigeszi-alussza a Balaton partján szabadsága két-három hetét. Van, aki Berlinben, Szófiában és Krakkóban áruházról áruházra jár, egész külföldi útja bevásárlással telik el, papa, mama, gyerekek fáradtan loholnak üzletből üzletbe. Sem a város történelmi és kulturális nevezetességeiben, sem az ország természeti szépségeiben nincs idejük gyönyörköd-

ni. Olyat is láthatunk, aki a fenéges szépségű fenyvesekkel, hegyekkel való ismerkedés helyett beül a turistaház éttermébe és sör, bor mellett cigarettázva kártyázik nap mint nap. Teheti, szabadságon van...

Mit ad a családnak — e legszűkebb, legfontosabb kis közösség egészének az együtt töltött nyaralás? Van-e időnk végre elbeszélgetni a gyerekekkel arról, amire különben fáradtak vagyunk? Ismerkedni a madarakkal, halakkal, lepkével, virágokkal? Álmodozni, labdázni, tüzet rakni, követ, kagylót gyűjteni — örülni?... Odafigyelni egymásra igazán és őszintén? Nem pazaroljuk-e el ezt az időt céltalanul, önző módon, vagy a külsőségeket hajszolva; Hogy x-ék vagy y-ék

innen ezt és ezt hoztak, keressünk olyat mi is, nekünk is telik rá! És nem érünk-e aztán haza megakartott útipoggyással ugyan, de üres szívvel csak azért, mert érzésvilágunkat és tudásunkat gazdagító értékek helyett mutogatható tárgyakat gyűjtöttünk, tartalom nélküli élményeket hajszoltunk.

Gondoljuk meg, mielőtt útra kelünk. Szép nyaraink emlékeit szándékainkban és céljainkban vigyük magunkkal, ne felejtsük otthon. Rajtunk múlik, hogy a távoli faluban, városban lakó nagymamától, lakóhelyünk fürdőhelyéről vagy a legelegánsabb tengerparti üdülőből hazatérve elmondhatjuk-e — szép nyarunk volt...



FÉLHOSSZÚ HAJBÓL



Négy szép hajviseletet mutatunk be felvételeinken. Mindegyiket elkészíthetjük a most divatos félhosszú hajból.

A frufus frizura takarja a homlokot. A frufu közepén rövidebb, a hátánték felé kissé hosszabb és a vége felfelé kunkorodik, úgy mint a haj többi része a nyak körül.

A közepen elválasztott frizura simán hullik a vállra és csak a vége csavarodik laza loknikba.

A féloldalas, frufus hajviselet hátul simán takarja a tarkót és

befelé kunkorodva keretezi az arcot.

Akik a kontyos frizurát választják, azoknak egy valóban szépen megfésült, a fejtetőn összefogott és egy hajtincsel körülcsavart kontyot mutatunk be.

Nyári melegben sokat keféljük a hajunkat. Reggel is szánjunk néhány percet arra, hogy kefével jól kiszellőztessük az éjszaka folyamán összetapadt hajunkat. A drótkéfével nagyon óvatosan bánjunk, nehogy felsértsük a fejbőrünket és fertőzést kapjunk. A bontást a hosszabb hajnál a szálak végén kezdjük és úgy közeledünk a fejbőr felé. Ezután a hajat a kívánt frizurába rendezzük.

Ha olyan munkahelyen dolgozunk, ahol a gőztől, légáramlástól vagy egyébtől a frizuránk kárt szenvedhet, védjük hajunkat hajszálvékony hálósával.

A hálósíveslet otthon a háztartási munkáknál is jó szolgálatot tesz, mert nem kell attól félnünk, hogy hajszálát találunk az ételben.



ROMEO

a tükör előtt

A tükörbe néző képmása elámulja, hogy törődik-e a külsejével, azzal, hogy megjelenése kulturált, esztétikus legyen. De arról nem árulkodik a képmás, hogy a külső mit takar, az illető milyen tulajdonságokkal rendelkezik.

A jó megjelenésen kívül mire van még szüksége egy férfinak? Energiára, akaraterőre, aktivitásra és kitartóképességre.

Mielőtt egy súlyos tárgyat megmozdítanánk, mélyet lélegzünk. Ha nem sikerül az emelés, akkor ismét megkíséreljük, de most már több előkészületet teszünk. Összpontosítjuk a figyelmünket, megfelelő alapállást veszünk fel, készenléti állapotba helyezük testünk izmait, még több levegőt szívunk be, mindezeket felül elhatározzuk, hogy most valóban megemeljük a tárgyat. S mi történik. Amire előbb nem voltunk képesek, most sikerült. A nehéz tárgy megmozdult.

Mi ennek a magyarázata? Jobban mozgósítottuk a szervezet erőtartálékait, így a kifejlett erő lényegesen nagyobb volt. Ez a bizonyítéka annak, hogy az izomzat teljesítményét akarati úton fokozni tudjuk. A probléma csak ott van, hogy csak kevesen rendelkeznek megfelelő színvonalú akaraterővel.

A legtöbb ember csupán kis-mértékben tud parancsolni önmagának s ezen belül izmainak, testi szerveinek. Az egészséges szervezet s a tehetség sem ér sokat, ha nem párosul elég akaraterővel. Pedig az életben csakis azok számíthatnak sikerre, akik erős akaratúak és tevékenységüket, megnyilvánulásait nem a kedélyállapot hullámmása szabja meg, hanem az ésszerűség. Az ésszerűen gondolkodó emberek mindig

azt tudják tenni, ami a leghasznosabb.

Amit elmondtunk, nem újdonság. Az egyiptomi és indiai papok már sok ezer évvel ezelőtt rájöttek az akarat fontosságára és használható módszereket dolgoztak ki a fejlesztésére. Teleszóték misztikumokkal, de ha a jóga rendszerét megfosztjuk a nevetéses misztikumoktól, néhány tudományosan is igazolható hasznos elem található benne. Mindenekelőtt értékelhető az a felismerés, hogy a fizikai és szellemi fejlődést egységben fogja fel. Bebizonyítja, hogy a képességek a gyakorlat útján fejleszthetők, de közben szigorúan be kell tartani a fokozatosság elvét.

Biztosan sokan felteszik most a kérdést, érdemes-e gyakorlatilag foglalkozni a jógával? Érdemes, mert annak ellenére, hogy a jogát nem a ma embere gondolta ki, de az általa elérhető készségek hasznosak. Az akaraterő edzésére először csak kisebb célokat tűzzenek ki. Így például állapotodjanak magukkal, hogy minden este azonos időben fekszenek le és reggel percnyi pontossággal a kitűzött időben kelnek. Ez alól semmiféle kifogással se mentseik fel magukat. Ha úgy látják, hogy ez már könnyen sikerül, akkor előbbre is léphetnek. Így például kijelölhetik maguknak az elalvás és ébredés pontos időpontját is. Ez már azonban komoly akarati erőpróba. Meg kell hozzá tanulni a helyes lefekvésű módot, vagyis a laza hanyatt fekvést, nyújtott végtagokkal, az izomzat teljes elernyesztését és gondolataik kikapcsolását. Sok sok türelemmel, tisztán akarati úton meghatározhatják az elalvás és az ébredés percét.

A jó erőnlét és akaraterő meg-

tartása naponta gimnasztikai gyakorlatokat is igényel. Első a szabályozott légzés, nyitott ablak mellett. Eleinte végezzenek csak három-négy lassú belégzést, oldalra emelt karokkal. A kilégzés tempója legyen egészen lassú. Néhány hét múlva a belégzés számát már öt-hatra emelhetik s csak hónapok múlva emeljék húszra a belégzést. Így lehet megszokni az egyenletes belégzési tempót.

Az akarat edzésére folytassanak naponta rövid kísérletet, hogy figyelmüket csak egyetlen pontra, illetve gondolatukat egyetlen kérdésre összpontosítsák. Verjék ki a fejükből a fölösleges gondolatokat az egy kiválasztotton kívül. Ez igen nehéz feladat és csak hosszú gyakorlással oldható meg.

Testedzési gyakorlatukat kössék össze egyéb akarat-edző gyakorlatokkal. A sorrendet úgy állítsák össze, hogy mindig a lazítással kezdjék. Azután rövid idő alatt mozgassák át testük izomzatát. Csak alacsony terheléssel kezdjék és fokozatosan emeljék az intenzitást.

Ha megfelelően előrehaladtak a különböző gyakorlatokkal, ráterhetnek megszerzett fizikai és akaratú képességeik mind szélesebb körű alkalmazására a mindennapi életben. A munkavégzés során is kitűzhetnek egyre emelkedő mennyiségi vagy minőségi szinteket. Jó próbatétel, ha olyan feladatra kényszerítik magukat, amelyekről korábban visszariadtak vagy amelyeket halogattak.

Számtalan lehetőség kínálkozik arra, hogy az egész tevékenységüket a logikus, tervszerűen edzett akaratuk alá rendeljék. Ha életcéljuk helyes, akkor az erős akarat minden bizonnyal komoly sikerhez vezet.

BIZALMAS BESZÉLGETÉSEK



„Kérem, írják meg, lehet-e „csak“ barátság liú és lány között? Van egy komoly udvarlóm, akit úgy érzem, szerelemmel szeretek. Viszont egy velem egykorú munkatársam nagyon jó barátom. Mindent meg tudok vele beszélni, megértjük egymást, szinte szavak nélkül is. Tanácssal, figyelmével segít. Olyan ember, hogy rá mindig számíthatok. Ha valamit tenni akarok, mindig arra gondolok, vajon öneki mi lenne a véleménye? Kétségbe vagyok esve, hogy ha férjhez megyek, nem találkozhatom, beszélgethetek vele úgy, mint most. Mert az udvarlóm szerint ilyen barátság nincs, ezzel csak mástajta érzelmeinket takargatjuk és hogy válaszok, vagy ő, vagy a barátom...”

Z. E. leveléből

Nehéz tanácsot adni, véleményt mondani. Az emberi érzések rendkívül bonyolultak tudnak lenni. A barátság az egyik legnemesebb emberi érzés, kapcsolat. Értéke úgyszólván egyenlő a szerelemével, sőt sok vonatkozásban — állhatatosságában, tartósságában, szilárdságában, tehát biztonszágot adó erejében — többre becsülik. Őszinte, igaz barátira minden embernek szüksége van — szüksége lenne. Az igaz barát hiánya még negatív jelentésében is — vagyis hogy ritka az ilyen — ennek az igénynek a mértékét, mércéjét határozza meg. Sok gondolkodó szerint tartós és mély barátság csak férfiak között szövődhet. Olyan értelemben igaz ez, hogy a nők sokkal inkább ki vannak szolgáltatva családjuk, férjük elvárásainak, és baráti kapcsolatuk ennek a függvényévé válik. Viszont korunkban a hivatását szerető, a társadalmat egyenrangúan építő nőnek is szüksége van baráti őszinteségre, segítségre, tanácsra — olyan társakra, akikkel megosztja munkája, hivatása gondját-örömét. Ilyen szempontból ideje lenne már felszámolni azt a hagyományos szemléletet, hogy a nő, ha szóbaáll valakivel, rögtön szerelmi partnert keres, vagy hogy a mai férfi, ha nőmunkatársával vitat meg valamit, egyetért valamilyen, csak amiatt teszi, mert az illető nő.

A barátság a legnemesebb emberi kapcsolatok egyike. Ha erről beszélünk, ezt feltételezzük, akkor merjük elképzelni, esetleg saját példánkkal bizonyítani, hogy lehetséges férfi és nő között is!

Tárgyilagosan és őszintén nézzen szembe önmagával! Határozza körül, mit vár el a barátjától, és milyen a kapcsolata az udvarlójával. Nem keveri-e össze

valóban az érzéseit? Esetleg, hogy udvarlójához nem csupán szexuálisan kötődik-e? Jó lenne, ha jövődöbéli férje is legalább olyan jó barátja lenne, mint a munkatársa! Ha úgy érzi, nem választhatja külön egyiknek a barátságát, másiknak a szerelmét, akkor döntenie kell. Választása mutatja meg, mennyi volt érzéseiben a barátság és mennyi a szerelem?...

„Nyáron egyszerűen kibíratatlannak érzem az életemet. Ugyanis túlságosan sűrű és sötét a lábamon a szőrzet. Már gondoltam, hogy leborotválok, de az csak ideig-óráig segítene. Kérem, írják meg, van-e tartós hatású szőrtelenítő, vagy így kell félnem az emberi tekintetektől, bele-törődnöm abba, hogy sosem lehetek vonzó?”

H. I. leveléből

Jellegzetesen fiatal kori ijedelem, félelem az Őné. Naponta hoz a posta ilyen és ehhez hasonló panaszt, kérdést olvasóinktól, hogy megoldhatatlannak érzik gondjukat, kilátástalannak az életüket az átlagosnál dúsabb, erősebb szőrzetük miatt. Amíg nem hormonális rendellenesség következtében jelentkező, arcot, nyakat, vagy mellet csúfító szőrszálakról van szó, addig nincs ok ijedelemre, beavatkozásra. Miért lenne kiábrándító, vagy kevésbé vonzó egy rokonszenves, jó alakú, ápolat lány csak azért, mert kissé szőrösebb a lába az átlagosnál? Ahelyett, hogy a lábán töprengene, örüljön szép, dús hójának, legyen büszke egész megjelenésére, egyéniségére.

Végső esetben kísérletezhet az Opilca krémmel, amely átmeneti eredményt hozhat, esetleg a szőrszálak szakemberek — orvoskozmetikusok — által történő eltávolításával. De az utóbbi drága megoldás lenne és úgy gondoljuk, mindkét próbálkozás felesleges. Hangsúlyozzuk, hogy ez csak vélt fogyatékoság! Ha az arcán, mellén jelentkezne a szőrszálak, az Orvoskozmetikai Intézetben (írásban vagy személyesen kérheti a szakrendelést) szakszerű kivizsgálás után elektromos túvel eltávolítják a fölösleges szőrszálakat.

„Máslél éve vagyunk házasságban. Van egy háromhónapos kislányunk. Mióta a szülés után újra házasságot kezdünk élni, a férjem egyáltalán nem hajlandó vigyázni. Azt mondja, azért nősült meg, hogy kényelmesebb szexuális élete legyen, mint legénykorában. Ha akarok, vigyázok én, de ha újra terhes maradok, az sem baj. Én meg nem aka-

rok második gyereket, és ez a kijelentés is felháborít. Mit tegyék?

K. J. leveléből

Felháborodása jogos, mert férje magatartásában sem felelősségtudat, sem szeretet nem tapasztalható. Így csak végtelenül önző és korlátolt ember beszél és cselekszik, mert a házastársak ugyan dönthetnek úgy, hogy a nem kívánt terhesség elleni védekezést a feleség vállalja, de akkor sem ez a módja a döntésnek. A gyermekről való gondoskodás, a családtervezés, a férj és a feleség közös feladata, tehát azt is közösen kell eldönteniük, kívánnak-e — és mikor — gyermekeket? Azt kérdezi, mit tegyen? Saját és gyermeke érdeke, hogy védekezzen, amíg nem alakul ki házasságuk, együttélésük olyan formája, amelyben vállalni meri és tudja a következő gyermeket is. Keresse fel a nőorvost, mondja el gondját és válasszon az orvos által ajánlott védőszerek, eszközök közül. Ha megerősödik, nem kell újabb — még nem kívánt terhességtől félnie, és talán lassan a férjét is belátóbbá, önzetlenebbé tudja nevelni.

„Kétszobás lakásunk van. Egy felnőttem és lányom. A fiam megnősült, az egyik szobába költözött a feleségével, a másikban mi lakunk a lányunkkal. Mióta megnősült a testvére, idegesebb lett szegény lányka. Azt mondja, nem tud aludni, sírógörcsöket kap. Egy huszonegy éves teremtésnek egészen sebezhetőnek, vidámabbnak kellene lennie?!...”

H. I. leveléből

Szűkebb lett a lakásban a hely, sokan vannak a két szobában! Nem szám szerint, hanem külön családként, érdeklődési körüket illetően. Az érzékenyebb idegrendszerű embernek — főként ha csöndet, összpontosítást igénylő munkát végez — már az is feszültté, ingerlékenyebbé teszi a hangulatát, ha átmenetileg kell a lakásban idegent tudnia. Hát még hozzászokni egy új életmódhoz, egy új családtaghoz. Az sem jó, hogy felnőtt lánynak a még nem öreg szülőkkel kell egy szobában aludnia, élnie. Talán öntudatlan féltékenységet is érez bátyjával, annak feleségével szemben, vagy egyszerűen arra gondol, hogy ő is meg kell hogy teremtsen a saját önálló otthonát. Ha Önökkel nem beszél a megváltozott viselkedését kiváltó okokról, ajánlják neki, hogy menjen el orvoshoz, kérjen enyhe nyugtatót, amíg hangulata, kedélyállapota újra egyensúlyba kerül. Remélhetőleg a fiatal pár is megkapja majd a saját lakását és lányuk is megtalálja otthonában a nyugalmat, kialakítja saját kuckóját.



ÖRÜLJÜNK EGYÜTT A GYERMEKKEL

Tamáská nagyon megörült az előtte szálló szép lepkének; mindjárt kedvet kapott a megfogásához. Már futott is, lepkefogó kedve olyan nagy volt, hogy nem is érezte fárasztónak az üldözést. Árkon-bokron keresztül rohant a lepke után. Közben egyszer-kétszer hasra is esett, de végül is igyekezetét siker koronázta.

Nagyon örült a zsákmánynak, hiszen olyan érdekes közelről látni, kézben tartani a szép, tarka lepkét. De talán legjobban örült Tamás saját győzelmének, ügyességének. Jaj, de kinek is mutassa meg az elfogott lepkét, győzelmének bizonyítékát. Már szaladt is vissza megmutatni édesanyjának. Hiszen nem is olyan egyszerű elcsípni egy pillangót, erre csak nagyon ügyes gyerekek képesek!

És mi történt otthon? Az anyukájával a találkozás így kezdődött: „Menj vissza, és csukd be az ajtót!” Valóban, nagy örömeben úgy berontott, hogy még az ajtót is elfelejtette betenni. Azt akarta, hogy minél előbb lássa az anyja is a szép lepkét. De most már, hogy rászóltak, visszament és becsukta az ajtót. Kedvéből persze sokat vesztett. Abból is láthattuk, hogy már nem sietett úgy vissza. Anyja közben szemügyre vette... cipője piszkos, keze, térde földes. „Ujra hogyan nézel ki?” — kérdezte. Miután ez nemcsak kérdés, hanem megszólás is, a gyermek is megvizsgálta magát. Eddig erre sem volt ideje, mással (a lepkével) volt elfoglalva. Most ő is látja, a nagy lepke-üldözésnek nyoma maradt. Közben zsákmányát még a kezében tartotta, de korántsem okozott már neki olyan örömet, mint előbb, s ő sem akart már azzal nagy örömet szerezni.

Tamáská elkedvetlenedése (ami a gyermek meg nem értéséből ered) még nem fejeződött be. Következett a legkellemetlenebb kérdés: „Mitől melegdedtél úgy ki!” Most a lepkét kellett megmutatnia. „Ezt fogtam...” — mondta félszegen, egy kis keserűséggel, sőt harag is vegyült a hangjába. A zsákmányra haragudott, győzelme zálogára, amiből percekben belül bűntárgy lett. Anyja tette azzá, ő keserítette el. Persze nem szándékosan, csak

azért, mert nem ismeri ötéves kislfiát. Nem tudta leolvasni arcáról örömét.

Sőt még tovább folytatódott a leki-csinylés: „Ézert a semmiségért kellett a nadrágodat bepiszkítani?!” stb. stb.

Ne csodálkozzunk az ilyen viselkedés után, hogy a gyermek tanácsalant lesz, legközelebb kétszer is meggondolja, hogy fusson-e egy lepke után. Az sem lesz meglepő, ha örömet már nem akarja megosztani velünk.

Nem azt mondjuk, hogy a szülő nézze el, ha a gyermek nem csukja be az ajtót. Ne nézze el!

Figyelmeztesse arra is, hogy a ruhára vigyázni kell, de semmiképpen ne úgy, ahogy azt Tamáská mamája tette. Lelkesedjen ő is gyermekével, legalább rövid ideig, utána csukja be szépen az ajtót. És a közös öröm után még azt is mondhatjuk kedvesen, barátságosan, oktató hangon: „Tudod, az lenne szép, ha úgy fognál lepkét, hogy közben a ruhád ne piszkolódjon be. Máskor majd vigyózz arra is.”

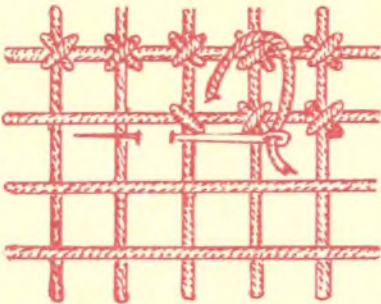
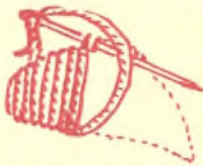
Így nem venné el a szülő fiacskája kedvét attól, hogy örömet még fáradtsággal is megszerezze. Hiszen ilyenkor sokat ügyeskedik. Önbizalma is nő. Nagyszerű tapasztalatot is szerez: ha valamit nagyon akar, azt el is lehet érni. És anyjával a viszonya sem romlott, hanem erősödött volna. Legközelebb pedig nagyon ügyelne ruhája tisztaságára.

Nem szabad a kicsinyek örömeit megcsónkítanunk, hiszen az embert, a felnőttet és a gyereket is, érzelmei segítik a cselekvésben.

Hiszen amit kedvvel, örömmel teljesítünk, az nem tűnik fárasztónak sem; könnyebb elvégezni.

Éppen ezért nem az a célunk a gyermeknevelésben, hogy érzelmeit letörjük, hanem az, hogy a későbbiek folyamán még erősebb emóciók segítsék a megvalósításban. Ha a gyermek érzelmeit csorbítjuk, cselekvőkedvét is károsan befolyásoljuk. Mint ahogy Tamáskának is elvette lepkefogó, illetve saját magának és másoknak is örömet kereső kedvét az anyukája.

Ügyes



Az Erdélyben levő Torockó már a rómaiak korában is bányatelep volt. Torockó jelenlegi bányásznepe valószínűleg a XII—XIII-ik században vándorolt be Ausztriából. Első erre vonatkozó hiteles adatunk III. Endre király 1291-ben kelt kiváltóságlevele, amelyben Torockó lakosait összes, a tatárok dúlása alatt elvesztett szabadságjogaiban megerősíti.

Hímzésük mind formáiban, mind technikájában erősen emlékeztet a régi „úri-hímzésre” és valószínűleg ezeknek maradványaként él a nép kezén. A reneszánsz ornamentikához hasonló virágmintákkal párnavegeket, lepedőszéleket, női ingek ujjait díszítették. Minta-elemük változatos: rózsza, liliom, makk, apró levelek, kacskaringók és geometrikus formák.

Az alap háziszóttos, vagy bolti vászon. Hímzőfonaluk a régebbi darabokon bolyhos gyapjúfonál, az újabbakon pamutfonalat használnak. Mindig egy színnel dolgoznak. Szeretik a kék színt, de gyakori a piros is.

Hímzésük öltésekben igen gazdag. Alapöltésük a lapos és hamis lapos-hímző-öltés. Ezek mellett szár-, szalag-, nyolcas és rácsöltések szerepelnek munkáikon.

Könnyebben hozzáférhető alapanyagot vegyünk, pl. düffint, teszlant. Jól sodrott gyapjúfonallal hímzhetünk, megfelelő színben, mindig hegyes hímzőtűt használjunk. Hímzhetünk kereten vagy kézben is. Mivel az egyes formák nagyob-

bak, a torockói hímzés falvédőkre, párnára, fényképalbum-borítóra vagy könyvborítóra igen alkalmas.

Az első ábrán (1) bemutatjuk a között torockói rajzminta egy részének öltéstechnikáját. Laposöltéssel, szalag- és rácsöltéssel készítjük a hímzést.

A második ábrán (2) a szalagöltés és a kacskaringóöltés iránya követhető.

A szélesebb formákat hamis laposöltéssel hímezzük ki. A hímzett formákat előzőleg mindig körülvarrjuk a forma mérete szerint, kisebb formánál szároltással, nagyobbaknál szalagöltéssel (3).

A nagyobb formánál, pl. rózsza, tulipán közepét rácsöltéssel hímizzük ki. A motívum közepében hímzőfonalunkkal rácsot készítünk és a keresztezési pontokat kis keresztöltésekkel rögzítjük (4).

A szalagöltéssel kihímezett közöket nyolcas- vagy boszorkányöltéssel is kivrathatjuk. Ezeket a hosszabb öltéseket úgy rögzíthetjük, hogy a keresztezési pontokat laposöltéssel átfogjuk (5).

A hatodik (6) technikai rajz térkitöltést mutat be.

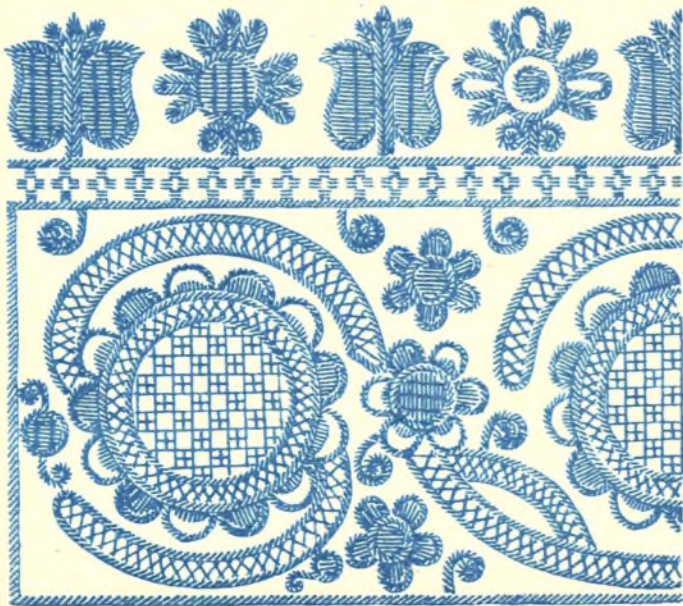
A hímzett darabon látható levélforma közepét boszorkányöltéssel hímizzük. A szabadon keresztező öltéseket — anélkül, hogy beleölténénk az alapanyagba — még egyszer boszorkányöltéssel átöltjük. Így szinte fonatszerű lesz a levél közepe.

KEZEK



T
O
R
O
C
K
-
Ö
-
K
-
Ö
-
K
-
Ö
-
K

HÍMZÉS



Szabad időben



Dodek Ilona dr. Markovával

Ha valaki igazán kedvtelésből, saját és mások gyönyörűségére végez valamit és amellet még nagyon hasznosat is, akkor ez Dodek Ilona, külső munkatársunk, sokak Ilonka nénije. Különleges érzeke a népművészet szépségei iránt sarkallja, ösztönzi arra, hogy a már csak egyes vidékeken, falvakban virágzó népi hagyományt gyűjtse, feltérképezze, megmentse. Hogy másokkal is megszerettesse a kézimunkák szépségét, hogy megtanítsa sokakat a falusi asszonyoktól tanult öltéstechnikákra, szövésre, csipkeverésre. Sokan ismerik őt Csallóköztől Bodroghöz. Hiszen fáradságot nem ismerve utazott ki hétvégeken a saját költségén a Nitra vidéki falvakba, a Komárno (Komárom) melletti Martovce (Martosra) es még sokfelé. Olyan közel került az asszonyokhoz, hogy sok helyen úgy fogadják őt, mint közeli családtagot. Hogyne, mikor olyan érdeklődéssel hajol egy-egy készülő kézimunka fölé és olyan szakértelemmel és lelkesedéssel veszi kézbe a régi žirany-i (zsérei) hímzett ingvállakat, a chotíni (hetényi) lyukacsos milióket, a martosi vagdalásost, meg a medvesaljai szőtteket és más vidéken készült keresztzemes terítőket.

A művészi hajlamot örökölte, a szakképzettséget pedig megszerezte a budapesti iparművészeti főiskolán. A tudását a munkahelyén is kamatoztatja és a kedvtelésével elegyíti. És átadja. Szinte nem is tudjuk felsorolni, hány tanfolyamot tartott már. A bratislavai magyar tannyelvű iskolában a kézimunka-szakkört vezette, azután a főváros környéki faluban a cigány származású asszonyokat tanította

**OLVASÓINK
kérdéseire
VÁLASZOLUNK**

„NEM JÓ EGYEDÜL” JELIGÉRE

Azt írja hatvanhárom éves. Édesanyjuk halála óta együtt él nővérével, aki három évvel ezelőtt szintén meghalt. Most olyan magányos nő ismerettségét keresi, aki esetleg önhöz költözhetne, hogy magárahagyatottságát enyhítse.

Sajnos, nem tudjuk, milyen a természete. De föltételezzük, hogy mint a legtöbb olyan nő, aki hosszú évekig élt egyedül vagy szintén lányként megöregedett nővérével — kissé érzékeny idegen hatásokra és nehezen viselné el más ember közelségét, vagyis nem tudna már valakihez alkalmazkodni. Nem is szólva arról, hogy egy másik magányos nőnek, aki korban, életsorsban hasonlít, mint Ön, szintén megvannak a maga szokásai, amelyeken már nehezen változtathat. Ha nem ilyen típus, ha életkedve, energiája töretlen, alkalmazkodó, másokról is gondoskodni aka-

ró és tudó, akkor könnyebben elképzelhető ilyen megoldás — de még mindig kérdés, hogy milyen a másik ember?... Ezért inkább maradjon otthonában egyedül és keressen nappali elfoglaltságot, társaságot, baráti kört, olyan nyugdíjas klubot, ahol jól érezheti magát, ahol kézimunkával, társasjátékkal, séttakkal teheti kellemessé élete alkonyát.

„BARKÁCSOLÁS” JELIGÉRE

Több olvasónk arra kér bennünket, hogy a férjekre is gondoljunk lapunk hasábjain, akik szívesen olvassák és örömmel vennék, ha a Barátnőben egy-két tanáccsal, ötlettel hozzásegítenék őket a barkácsoláshoz.

Legközelebbi számunkban közölni fogunk könnyen elkészíthető lakberendezési használati tárgyakat, amelyekkel a férjek örömet szerezhetnek a családnak, és maguknak is kedvük telik benne.

xxx

Ezen a helyen szeretnénk megnyugtatni azokat az olvasókat, akik tárgyi jutalomban részesültek, és a jelzett időben nem kapták meg az ajándékot. Elnézésüket kérjük, hogy kissé huzamosabb ideig tart, míg kézhez kapják a nyereményt. Ez abból is adódik, hogy a megfelelő könyveket nem tudtuk időben beszerezni, és a csomagok külföldre történő kézbesítése is több időt vesz igénybe.



Magyarországi házaspár (a férj 30, a feleség 28 éves) szeretne cseh-szlovákiai házaspárokkal magyar, német, esetleg orosz nyelven levelezni. Szeretnek utazni, szeretik a zenét, sportot, az irodalmat, a jó filmeket és az állatokat. Az édesanya a kis italos díszüvegeket gyűjti, fia részére pedig képeslapokat és papírszalvétákat. Címe: Zsemberi Istvánné, 5900 Orosháza, Bálvány u. 14.

xxx

Szigetmonostori (Magyarország) olvasónk, aki az OKISZ laboratóriumban dolgozik mint női szabó, illetve modellkészítő, s aki egyben egy fiatalokból álló brigád vezetője, szeretne üzemből, vagy szövetkezetben dolgozó cseh-

a tú ügyes kezelésére. Majd ismét egy bratislavai felnőttcsoporthal ismertette az öltéstechnika alapjait. Kapcsolatot tart számtalan cseh és szlovák kézimunkát szerető, készítő személlyel, szakemberrel. Egy ideig a Szlovákiai Nőszövetség Központi Bizottságán dolgozott és nagy érdeme van az Élet szépsége akció sikerében. Évekig járt ki, az alapszervezetekben kézimunkakört szervezett, a kezdőket betanította.

Csak kapásból soroltunk fel valamit a tevékenységéből. De talán azzal kellett volna kezdeni, hogy bennünket is állandóan tanáccsal lát el. — Eláruljuk, hogy senkinek sem tud ellenállni, bárki fordul is hozzá szaktanácsért, ötletért. Elfoglaltsága közepette is — bár mostanában ment nyugdíjba, de fiatalos tetterővel tovább dolgozik — hányszor cseng szerkesztőségünkben a telefon és ő jelentkezik... „Megtudtam egy címet, sok szép kézimunkája van az illetőnek, le lehetne fényképezni és a Barátnőbe vagy a Nő-be tenni.“ Ő írja Úgyes kezek című rovatunk szövegét is, és sok szép mintadarabhoz juttat bennünket, hogy olvasóink részére közölhessük. Tapasztalatait, gyűjtésének eredményét egy könyvben készül megörökíteni és a fiatalabb nemzedéknek átadni. Csak egyelőre még sok irányú elfoglaltsága miatt nem jut hozzá. Mert ide hívják és oda hívják, most itt kéri ki a tanácsát, most ott. És ő megy és tanít. Mert szereti a szépet és szereti az embereket. Ilyen Ilonka „néni“ kedvtelése.

(ber.)

szlovákiai fiatalokkal levelezni. Szeretné megismerni az itteni fiatalok életét, szeretné, ha segítenének, tanácsot adnának egymásnak. Címe: Szalai Éva, 2015 Szigetmonostor, Mártírok u. 6.

×××

Magyarországi, palotabozsiki 23 éves fiatalasszony szeretne szlovákiai fiatalasszonyokkal, illetve házaspárokkal levelezni, ismeretséget kötni. Címe: Kiss Istvánné, 7727 Palotabozsok, Rákóczi u. 295.

×××

Két romániai középiskolás szeretne csehszlovákiai fiatalokkal megismerkedni, magyar nyelven levelezni. Mindketten tizenhét évesek. Címük: Curai Zita, Bódís Éva, 4742 Kraszna, Nr. 293. Jud: Sălaj, Románia.

×××

Huszonhárom éves magyarországi olvasónk szeretne hasonló korú fiatalokkal levelezni, barátságot kötni. Kissé beteges, ideg-izombénulása miatt nehezen mozog, ezért szeretne jó levelező partnert

találni, akivel jól megértenék egymást. Címe: Bene Valika, 4484 Ibrány, Rozmaring út 3.

×××

Huszonkét éves, kocséri (Magyarország) olvasónk szeretne hasonló korú fiatalokkal magyar nyelven levelezni. Szereti a természetet, kedveli a zenét. Leveleket „Fehér akác” jelígre vár.

×××

Huszonnyolc éves magyarországi olvasónk szeretne csehszlovákiai fiatalokkal magyar nyelven levelezni. Szereti a természetet és a zenét. „Ibolya” jelígre várja a leveleket.

×××

Szakonyfalusi (magyarországi) huszonöt éves óvónő olvasónk szeretne csehszlovákiai asszonyokkal magyar nyelven levelezni. Van egy másfél éves kislánya. Szabad idejében kézimunkázik, zenét hallgat a rádióban, vagy tv-t néz. Kedveli a nagy sétákat és a kirándulást. Címe: Grédlics Istvánné, 9983 Szakonyfalu, Fő u. 60.

VAS ISTVÁN

Mikor a rózsák nyílni kezdtek

*Emlékszel? amikor a rózsák nyílni kezdtek,
már nem voltunk fiatalok —
házunk körül virágzó sírkeresztek,
szívünkben sok friss halott.*

*Tudtuk, hogy a boldogság lopott jószág,
akkor is, ha férj-feleség
nézi, hogy bomlanak bokron a babarózsák,
s fogják egymás kezét.*

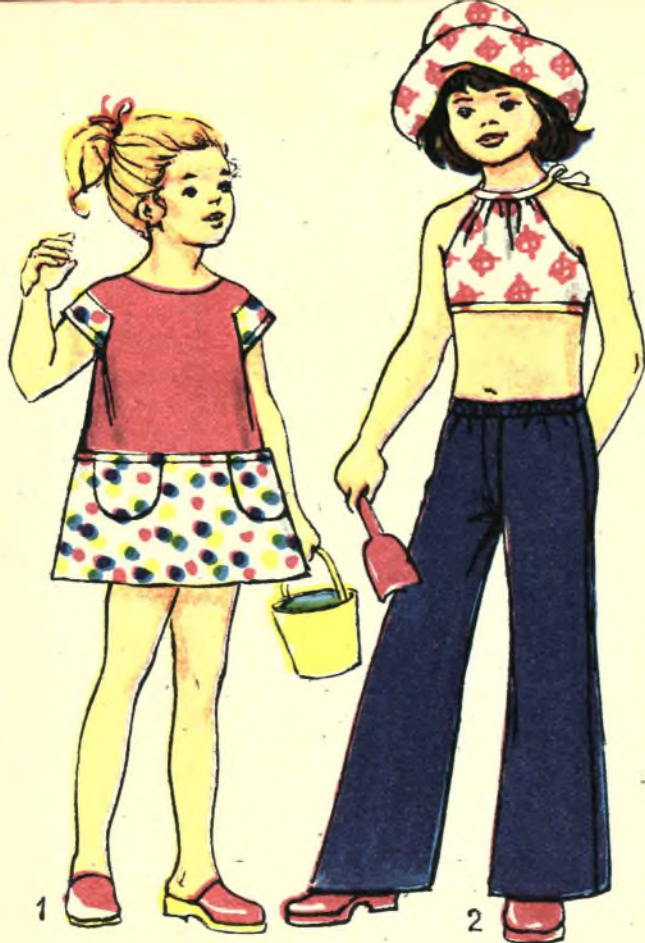
*Sok hajszálad lett ősz éppen abban az
évben —
emlékszel? volt is oka.
De ami fekete maradt, még feketébben
ragyogott, mint valaha.*

*Szemedbe, a töretlen csodájú, vad tükörbe
tört fényeket rejtett a rémület,
és zavarosabb lett tiszta, haragos zöldje
s attól lett edesebb.*

*Ujjongó áhítattal ébredtünk reggelente,
te a kertre, én terád —
s ez az öreg nyarunk szelíden betemette
Velencét s Angliát.*

*Mint furcsa ráadást vagy veszélyes
messzeséget
kezdtek nézni a holnapot —
ez volt az a nyár, mikor a tél szele szíved
koszorújába kapott.*

*Volt vidámabb nyarunk s merészebb azelőtt,
de emlékszel? ez volt a legszebb.
Némán kertünkbe hajoltak a szomszéd
temetők,
mikor a rózsák nyílni kezdtek.*



A frottír a fűrdőidény közkedvelt anyaga. Varrhatunk belőle köpenyt, napozó-, fűrdő- vagy strandruhát nőknek, férfiaknak, gyerekeknek, de készülhet belőle strandtáska és strandkalap is.

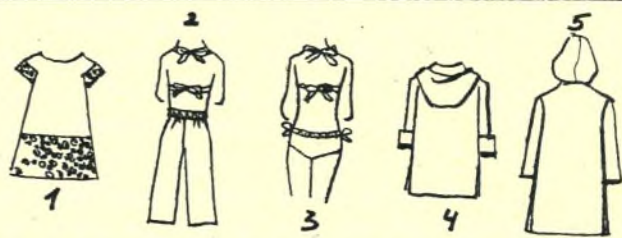
1. Kétféle anyagból kombinált, egyenes vonalú gyermekruha, rövid kimonó ujjal. A két rátűzött zsebet a szoknya-részen helyezük el.

2. Középkék frottírból varrt hosszú nadrág és mintás anyagú, nyakba kötött napozó, azonos anyagból készült karimás kalappal.

3. Serdülő lányunknak fűrdőruhát is készíthetünk mintás frottírból. A nadrág szélébe zsinórt bújtatunk és kétoldalt masnira kötjük. A melltartó aljába keskeny gumit fűzünk, a pántokat hátul a nyakban masnira kötjük.

4. Egyenes vonalú frottír kislányruha, könyököt takaró, mandzsettás ujjal, legombolható csuklyával. Az oldalvarrás kissé hasított.

5. Hasonló szabással készült ez a strandöltözék is, amit



Frottír- variációk





lányok-fiúk egyaránt viselhetnek. Az oldalvarrás térdig hasított, az újj a csuklógig ér.

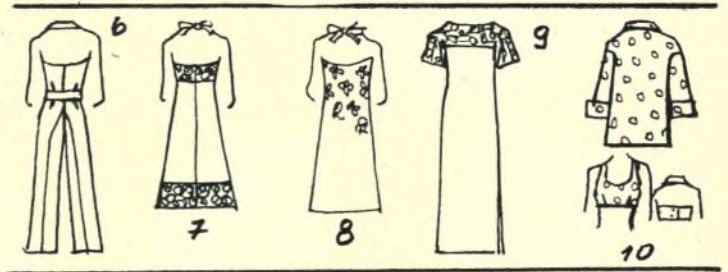
6. Bokáig érő, körülcsvart szoknya és kimonóujjas, elől keresztbe fogott, hátul masnira kötött felsőrészszel.

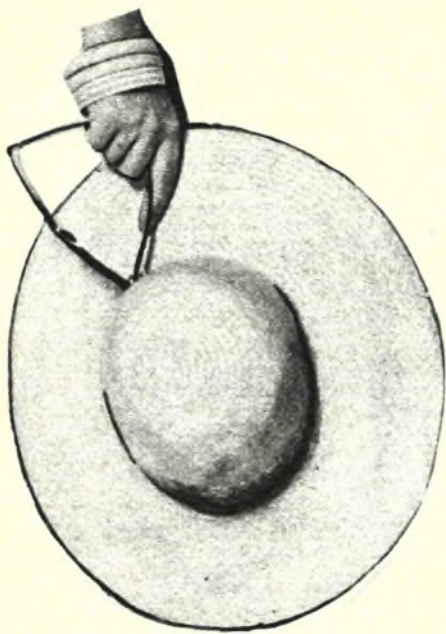
7. Egyszínű frottírból varrt bikini, mintás frottírból készült, rövid, kapucnis köpennyel. Az ujjja háromnegyedes, a két nagy rátűzött zseb aszimmetrikus.

8. Ez a komplé is alkalmas fiataloknak, idősebbeknek egyaránt. A hosszú nadrág egyszínű frottírból, a napozó melltartó, a rövid, egyenes vonalú, galléros kabátka és a nagy strandtáska színes frottírból készül.

9. Fiatal lányoknak csinos strandöltözék a mintás frottírból varrt, széles szárú hosszú nadrág, ujj nélküli, egyenes vonalú blúzzal. A felsőrész anyagából varrjuk a nadrágot tartó övet is.

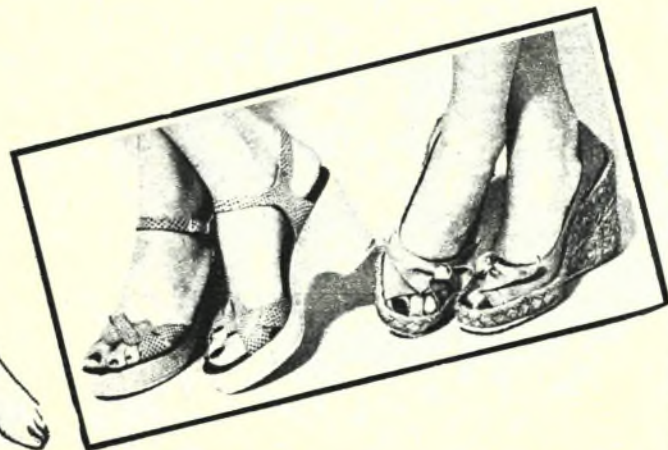
10. Kétrészes fürdőruha egyszínű frottírból. A melltartó nyakba kötött, az aljába húzott zsinórt elől masnira kötjük. A nadrágot applikációval díszítjük.





11. Hosszú, ujj nélküli kombinéza hegyes kivágással, nyitott háttal. A kezeslábas elöl villámzárral csukódik. Két nagy rávarrt zseb és megkötős öv egészíti ki.

12. Kétféle anyagból kombinált strandruha. A melltartórész és a szoknya alja színes frottír, az egyszínű, középső rész kissé karcsúsított.



13. Magas, karcsú kislányoknak és fiatal nőknek ajánljuk azt az egyenes szabású, ujj nélküli ruhát, amely a hátat szabadon hagyja. Az elejét egy bújtatott pánttal a nyakban rögzítjük. Csinos kiegészítője a frottírkalap.

14. Korhatár nélkül viselhetjük ezt a kimonó-ujjú, egyenes vonalú, kétféle anyagból varrt, oldalt hasított strandruhát. A felsőrész mintás anyagából készül a két rátűzött zseb is.

15. A férfi fürdőköpeny eleje áthajtott, sál-gallérja, mandzsettája és az öv egyszínű frottírból készült. Két nagy zsebet varrunk rá.

16. Kimonó ujjas, hegyes kivágású, rövid nadrágos kezeslábas. Elöl cipzárral csukódik. A derékban bújtatott öv, az ujj és a kivágás szegélye fehér frottír.

17. Hasonló szabású a férfi kezeslábas is, csak galléros és az ujjá bevarrott.



15



16



17

Tervezte: M. KRÁSNOHORSKA

Mekkorát nőtt a kisfiam egy hét alatt — dicsekszik a szolgálati útról — mert apuka munkatársainak. — Nem fér már a pályába. Ide nézettek!

A tucatnyi amatőrfelvétel gyorsan kézről kézre jár a műhelyben, mindenki megcsodálja az aranyos kisbabát, aki teljesen az édesapjára hasonlít — a szeme, a szája, még a szuszogása is — és azután egy-két jótanáccsal toldják meg elismerésüket.

— Adjatok neki minél több friss zöldséget...

— Ha alszik, toljátok az árnyékba a kocsit, a tűző nap árt neki...

— Ne hagyjátok sokat sírni, mert sérvet kaphat...

Mindenki elmondja a gyermeknevelés körüli tapasztalatait. Tanácsolnak és vitáznak is. A legtöbbet akörül forog a szó, hogy mit kell már tudnia és mit produkál valójában a baba.

Az újszülött a születése utáni első napokban nem tud mást, mint a kezével, lábával kapálódzni. Hat-nyolchetes korában azonban mozgás- és értelmi fejlődése már megindul. Azt vesszük észre, hogy tekintetével követi a tárgyakat, az embereket. Ha hadonászó keze a szeme elé kerül, felkelti érdeklődését. Nagyon le tudja kötni figyelmét a csukló, az ujjak, a kéz mozgása. Először csak feszülten figyel, rátapasztja tekintetét a mozgó valamire, majd később gagyogni kezd „beszél” a kezéhez, rámosolyog, kinyitja, becsukja a kis öklét míg eljut addig, hogy az egyik kezével megérinti, megfogja a másikat.

Mosolyog a baba. Milyen nagy nap ez a családban. Bekerül a krónikába is, hogy 1976. június 8-án először mosolygott a mamára, június 18-án már a hangra is figyel. Beszélünk hozzá és odafordította a fejecskéjét...

Valóban így van. Amikor a csecsemő érdeklődését felkelti a csillogó, mozgó tárgy, észreveszi a kezét és játszik vele, rendszerint a beszédet is hallja, sőt hat-nyolc hetes korában már gügyogni is megpróbál, és mosolyog. Legtöbbször akkor, amikor megtelt a gyomrocskaja, amikor már jóllakott. De akkor is mosolyog, ha meglátja anyját vagy az apját, aki gondozza, játszik vele, beszél hozzá. Ez a mosoly egészen más, mint a újszülöttön álmlában észrevehető mosolyoszerű grimasz.

Az első két hónap után a csecsemő értelme rendkívül gyorsan nyiladozik. Mindennap megfigyelhetünk rajta valami újat. Négyhónapos korában már utánanyúl annak, ami tetszik neki, közelebb hozza, szájába veszi, szeretné megkóstolni. Egy igen nagy problémája van azonban, hogy amit megkaparintott, attól nem tud szabadulni. Nem tudja elengedni. Elég sokáig tart néha néhány hétig is, amíg megtanulja, hogy a beszorított ujjacskákat ki kell nyitnia ahhoz, hogy a megfogott színes kendőt, takarót vagy a csörgőt el tudja engedni.

És mit tud öt-hat hónapos korában?

Amelyik csecsemő ilyenkor nyáridőben éri el ezt a kort és levetkőzve rugdalódhat a szabad levegőn, nagyon boldog, amikor észreveszi a lábacskáját. Nézegeti, kapkod utána míg megfogja, játszani kezd vele. Komoly tornagyakorlatokat végez, hogy a lábujját sikerüljön a szájába vennie.

Első próbálkozásra meg tudja fogni a játékot, amelyik felkeltette érdeklődését — persze csak akkor, ha a kezégyében van és ami lényeges, ha meguntta, el is tudja engedni.

A nagymama örömmel újságolja szomszédasszonyának: — Megismerttém rárnevetett a kisunokám... Nem képzelődött, a boldog nagymama, mert az öt-hat hónapos baba már pontosan megkülönbözteti az ismerőst az idegentől, és ha a nagymama már többször foglalkozott vele, jogosan kijár neki az ismerőst megillető mosoly. Örül annak, akit szeret, de ha ismeretlent lát, aki nem tetszik neki, előfordul, hogy sírva fakad.

De tud ő még mást is. Felismeri, hogy enni kap, vagy ha pelenkázni viszik, kicsi kezét, lábát nyújtja ilyenkor, úgy kínálja magát. És nemcsak azt tudja, hogy etetni fogják, de már különbséget tud tenni az ételek között anélkül, hogy megízlelné. Meglátja mi van a tányérban, pohárban és örül vagy tiltakozik az új, az ismeretlen színű, szagú táplálék ellen. Kézzel-lábbal hadonászik és hangsúlyosan színesebben gügyög, hogy kifejezze tetszését vagy nemtetszését.

Az ógyascskában elkezdődik a hempergés ideje. Féléves kora után a baba

könnyedén, biztosan tartja a fejecskéjét, hasáról hátára, hátáról a hasára fordul. Tetszik neki ez a játék. Azért egy anyuka vagy apuka se ijedjen meg, ha ez a mozgáskészség még nem fejlődött ki a baba hathónapos korára. Elmondtuk már múltkori beszélgetésünk alkalmával, hogy a csecsemők nem egyformák. Az egyik 2½ kilós, a másik 4 kilós, amikor a világra jön. Az egyik 4–5 hónapos, a másik 7–8 hónapos, amikor a hasáról a hátára fordul. Így van ez a fejlődéssel, a járással és a beszéddel is.

Hatással van az évszak is a baba mozgáskészségének fejlődésére. Nyáron általában hamarabb fordulnak hasra, gyorsabban megtanulnak gurulni, hemperegni a csecsemők, mint télen. Hogy miért? Mert a meleg napokon sokkal kevesebb ruha van rajtuk, a puha, meleg gyapjúholmi nem gátolja őket a mozgásban.

A fiatal szülőknek van egy nagy hibájuk. Sokszor türelmetlenek. Azt szeretnék, ha kislányuk-kisfiuk minél többet tudna produkálni és ezért tanítgat-



ZEMÜNK FÉNYE

a gyermek





ni kezdik. Nem segítünk a picinek avval, ha mi fordítjuk hasra, aztán megint hátra, amikor látjuk, hogy erőlködik, próbálkozik. Hagyjuk csak, végezze el maga az ügyességi gyakorlatot, forduljon a saját erejéből jobbra-balra, hogy erősödjenek az izmai.

A baba féléves kora után egy nagyon kedves, játékos időszak következik, a „kukk-játék” ideje. Hempergés közben fejére húzza a takaróját vagy egy zsebkendőt és ha sikerül mielőbb kibújnia alóla, nagyokat nevet. Tetszik neki, hogy ismételten megpillantja az anyját, vagy az ágy sarkában ülő kiskacsát. Amint rájön a játék nyitjára, maga keresi azt a helyzetet, amikor a fejcskáját valami alá eldughatja, majd gyorsan felemeli és boldogan kacag. Ilyenkor észre kell őt venni és egy kicsit játszani vele.

Hét-nyolc hónapos korában már azt is tudja a baba, hogy ha el akar érní valamilyen játékot, oda kell gurulnia hozzá. Csak így tudja megfogni. Gurulás közben már vigyázní is tud magára.

Nem gurul neki a rácsnak, nehogy megüsse a fejét, mozgás közben megtanulta, hogy a kemény tárgyakkal nem jó összeütközni, mert az fájdalmat okoz. Sokszor láthatjuk, hogy gurulás közben, mielőtt nekimenne valaminek, a fejcskáját óvatosan behúzza. Alig telik el egy-két hét és már megint új mutatvánnyal örvendezteti meg a családot. Először hason fekvé felsötéstét egyre jobban kezdi emelgetni, majd láb-ra-térdre támaszkodik, meglát valamit, el akarja érní, kezecskéjével nyújtózkodik, nagyokat nyög, egészen beleizzad az igyekezetbe, amíg egyszercsak elkezd küszní. Apuka boldogan kiáltana, de arcára fagy a mosoly. Ezzel a gyerekekkel valami baj van. Rosszul működik az iránytűje. A kiskacsa előtte van az ágy sarkában és ő hátrafelé küszik, úgy kapkod utána.

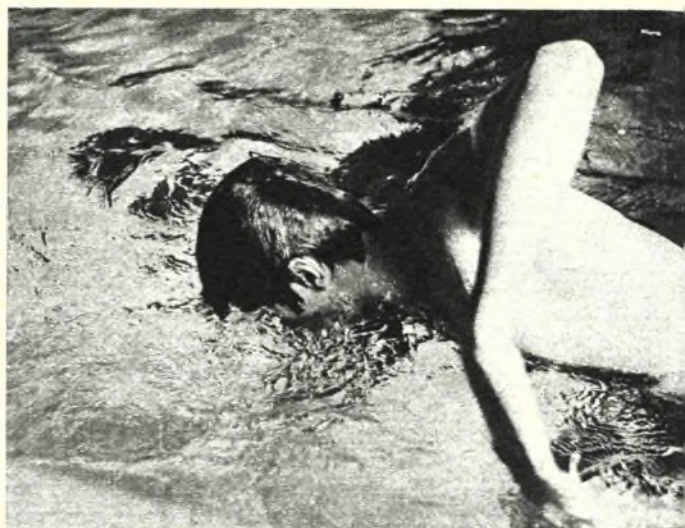
Nincs ok az ijedelemre apuka, ennek a „rákmozgásnak” az oka, hogy a baba, miközben a kezére támaszkodva erőlködik hátrafelé tolja magát. Még egy kicsit próbálkozik és sikerül neki

előre küsznia, és már boldog kacagással ragadja meg a sárga műanyagból formált kiskacsát, a gumimackót, vagy a csörgőt. Amint elérte, megint hasra ereszkedik, hogy pihenjen egy kicsit, el is hempereg a kiságy másik végébe, de azután újra kezdi a küszást, a vadász a játékok után.

Nagyon kell a babának ez a mozgás, valóságos gyógytornát jelent. Mert amíg a csecsemő hason fekvé játszik, nyúl a tárgyak után, gurul az ágy egyik sarkából a másikig és később már küszik is, fejleszti a kéz-, láb-, has- és mindenekelőtt a hátizmaid. S ha korábban azt tapasztaltuk, hogy ferdén feküdt a baba, testtartása nem volt a „legszebb”, ennyi sok tornagyakorlat után minden egészséges baba háta kiegyenesedik, szép formás lesz.

Bármennyire élvezzük is a baba mutatványait, csak addig foglalkozzunk vele, amíg azt látjuk, hogy aktívan részt vesz a játékban, élvezí a mozgást.

J. Hegedűs Magda



ÚSZNI

Miloslav Roško,
ifjúsági úszó-világbajnok
tanácsolja...

Becenevén Mišo, ma tizenhat éves és jelenleg szorgalmasan készülődik a montreali olimpiára. A nagy edzések közepette szakított időt arra, hogy — mint valóban talán a legilletékesebb — néhány jó tanáccsal lássa el azokat, akik még nem tudnak úszni.

xxx

Szeretnél úszni megtanulni? Kitűnő! Amikor először mérsz a vízbe, a ruháddal együtt tedd félre a félelmet is, s csak azon legyél, hogy fokozatosan elsajátítsad azokat az apró-cseprő fogásokat, amelyek révén rövidesen jól és biztonságban érezd magad az idegen elemekben is. A biztonságérzetet az első próbálkozásoknál talán a leginkább az adja meg, ha az embernek nincs nézőközönsége. Egy-két jó barát, vagy barátnő, akik segítenek — ezekre szükség van. A környezetet is úgy kell megválasztani, hogy ott is biztonságban érezzük magunkat, tehát a legjobb egy medence, nem túl mély vízzel (derékig, vállig érjen, az a legjobb), jó, nem csú-

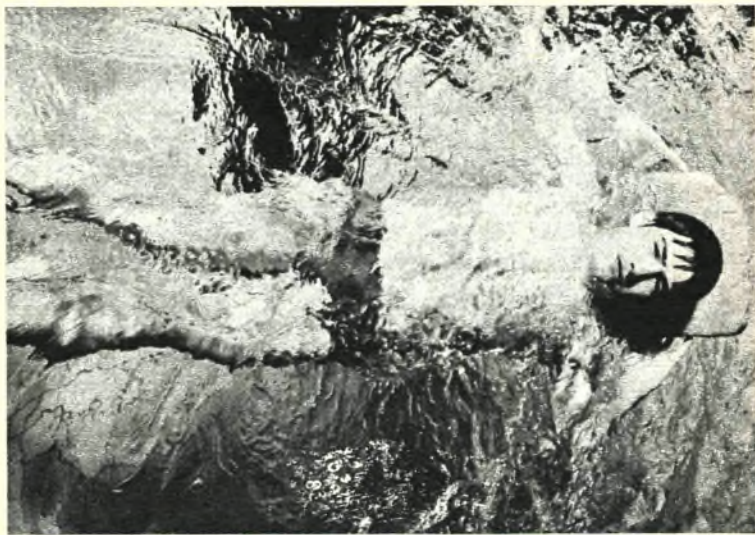
szós talajjal, tiszta és nem túlságosan hideg vízzel. A természetben a legalkalmasabb az enyhén lejtő tópart, vagy olyan víz, amelynek sodra csak nagyon csekély. Aranyszabály az is, hogy minél gyakrabban kijárjunk most már ne csak a víz mellé, hanem a vízbe is.

A vízben legelőször járni és futni tanulunk meg. Karmozdulatokkal segítünk magunkon, éppen úgy, mint a szárazföldi futásnál, járkálásnál. A tenyeredet úgy használd, mint kis evezőlapátot, előre-hátra „hajtsuk” testünk mellett a vizet.

A járást és a futást fokozatosan mindig egy kicsit mélyebb vízben gyakoroljuk. Mert először csak térdig menj a vízbe, később derékig, s ha már így határozottan mozgatsz, akkor már mellmagasságig is érhet a víz. Nemsokára azon veszed magad észre, nem is gondolsz rá, hogy vízben vagy, és vidáman hancúrozol, fogócskázol, labdázol a többiekkel.

Amikor ezeket az „alaplépéseket” teljes biztonsággal elsajátítottad, hozzá-

láthatz a merülés és a vízben lélegzés tudományának megismeréséhez. Igaz, ezt már jóval előbb is el lehet kezdeni — otthon a kádban. Mielőtt a víz alá merülnénk, erősen belélegzünk, míg lebukunk, visszatartjuk a levegőt, végül a víz alatt kilélegzünk. A lebukásnál sokaknak kellemetlen, ha víz megy az orrukba. Ezt úgy lehet elkerülni, ha a vízben az orron keresztül kezdjük meg a kilégzést. Ez persze, kicsit nehezebb, mint a levegőn, mert le kell győzni a víz ellenállását, így körülbelül olyan erővel tesszük, mintha zsebkendőbe fújnánk ki az orrunkat. Amikor kilélegeztetek, felmerültök és nyitott szájjal belélegeztetek. És újból gyerünk a víz alá... Először egyszer-kétszer próbálgassuk, másodsorra-harmadsorra 10—15 lebukás az „adag”. Ha ennyi már semmi nehézséget sem okoz, szorgalmasan gyakoroljuk tovább, most már számlálatlanul. Amikor ennek a feladatnak a végrehajtásánál már nem éreztek semmiféle fáradtságot, akkor ez azt jelenti, hogy már megtanultátok az egyenletes „vízi” lélegzést. A játszmat



már majdnem megnyerték! Most már csak az van hátra, hogy a légzőgyakorlatokat mélyebb vízben és más helyzetben gyakoroljátok: állva belélegzeni és a vízben guggolva kilélegzeni. Ha ez is megy, a következő lépés: felugrásokkal végezni a légzőgyakorlatot.

És most jön a legfontosabb!

Meg kell győződnötök, hogy a testetek egy erős belélegzés után nem merül a víz alá! Hogy ekkor egyszerűen nem lehet „vízbe fúlni”! Először deréig érő vízben győződjetek meg arról, hogy így igaz. S hogyan? Fellazítani az izmokat, az egész testet, majd behajlított térdel próbáljatok lefeküdni a víz alá. De feltétlenül nyitott szemmel, hogy tudjatok tájékozódni a víz alatt. Kezdetben meg lehet kapaszkodni valamilyen szilárd tárgyban, de erre egyáltalán nincs szükség. Vállmagasságnál a víz ne legyen nagyobb, s akkor egy-két „edzés” után ezt a gyakorlatot érdekesebbé lehet tenni azzal, hogy nem megyünk, hanem beleugrunk a vízbe. Az új élményeket még azzal is színezzétek, hogy a fenékről kavicsokat markolunk föl. A felmerülés mindig a következő szabály szerint történik: először a lábunkat húzzuk föl, majd hirtelen kirúgjuk s egyúttal a tenyerünkkel is erőteljesen „lenyomjuk” a vizet. Mindent nyitott szemmel végezni!

Ezek után már könnyűszerrel megtámaszkodhatunk kezünkkel a vízben és a lábunkkal elrugaszkozhatunk a fenéktől. Vigyázni kell azonban arra, hogy a kezünkkel végzett mozdulatok ne legyenek túl hirtelenek. Most már megtanulhatjuk a vizet taposni. Ha egy kis gyakorlat után sikerül, akkor már néhány percig fönntartjuk magunkat a vízben, és... ez már tulajdonképpen úszás!

Most már csak az van hátra, hogy megtanuljunk előre mozogni a vízben, mégpedig úgy, hogy a víz ellenállását a lehető legjobban csökkentjük. Úgy érjük el, hogy ha a víz fekszik, a medencénket igyekezzünk lehetőleg a víz felszínén tartani. Közben kézmozgás előre-hátra, lábunkkal térdben enyhén behajlítva, kifeszített lábujjhegygel felváltva — lefelé rugdosunk. Így úsznak a kiskutyák és így úsztak őseink is. Ezt a „kutyá-úszást” addig kell gyakorolni, amíg 2—15 métert nem úszunk át, ezután már mélyebb vízbe nem merészkedünk. Természetesen, csak a medence

szélén vagy ha beljebb, tapasztalt úszó felügyeletével.

Ezt a technikát tovább tökéletesítve most már megtanulunk ráfeküdni a vízre. A medence szélétől, vagy a vízfenéktől elrugaszkozva, karunkat előre nyújtva helyezkedünk vízszintes helyzetbe, fejük a vízben, lábunk nyújtott.

Ezt megelőzően azonban feltétlenül a szárazon kell gyakorolni derékban előrehajolva a kraul-úszás karmozdulatait. Egyik karunk lendítésénél kiemeljük a fejünket a vízből és erőteljesen belélegzünk, a másik karlendítésnél fejünket ismét a vízbe merítjük és kilélegzünk. Ha ez sikerült, rugdalózással kötjük össze. Háton úszni hasonlóképpen tanulunk meg, úgy, hogy most először a rugdalást gyakoroljuk, miközben kezünkkel a fejünk alá tartunk egy gumipárnát, parafadarabot vagy hasonlót. Mindezek elsajátítása után az úszás többi módját, mellúszás, pillangó stb. már egy kis szaktanácsadás után könnyűszerrel meg lehet tanulni.

Kellemes szórakozást!

Beszélgétek:

VLASTA WAWROVA, Érdemes edző



A BEFŐZÉSRŐL

A kezdő háziasszonyoknak még sokszor gondot okoz a befőzés. A kertben megterem a gyümölcs, vagy a piacon is kedvező áron jutnak hozzá, szeretnék is télire eltenni, csak azt nem tudják, hogy fogjanak hozzá, hogy az kitartson, ne romoljon el. Mivel már elérkezett az egres, ribizli, málna befőzésének ideje, néhány tanáccsal szolgálunk hozzá a kezdő háziasszonyoknak.

EGRESBEFŐTT

Legjobban megfelel a még be nem érett, sima héjú, kiszineződött egres. Az érett és a túl érett egres nyálkásodik és könnyen szétfő. A teljesen éretlen egres savanyú és összezugorodik.

A gyümölcs megmosása után késsel távolítjuk el a kocsányt és a csészelevelek száraz maradványait és kiválogatjuk a puha és rothadó szemeket. Az érettebb vagy puhább gyümölcsöt nyersen töltjük üvegekbe vagy bádogdobozokba, míg a még be nem érett egrest keménysége szerint 3–5 percre 70 C fok hőmérsékletű vízbe merítjük. Ezután az egrest hideg vízben lehűtjük, üvegekbe szórjuk és egy kissé lenyomkodjuk. Ezzel a művelettel pótoljuk az éretlen egres szurkálását, aminek célja az egres összezugorodásának megakadályozása.

Az éretlen és nyers egrest 85 C fokon 20 percig csirátlanítjuk. Az érett vagy éretlen, de előfőzött egres csirátlanítását 80–85 C fokon 20 percig folytatjuk.

RIBISZKEBEFŐTT

A ribizskét fűrtökben mossuk meg vagy zuhanyozzuk, hogy a leve ki ne mosódjék. A kemény, érett, de nem túlérlett ribizskét kézzel lebogyózzuk. A fekete ribizskéről a csészelevelek maradványait is letisztítjuk. Az üvegeket egyforma színű gyümölccsel töltjük meg, de egy kevés fekete ribiszke hozzákeverése a piros vagy fehér ribiszkehez a felöntőlének szép színt és a befőttnek jellegzetes ízt és illatot ad.

A félliteres üvegeket 80–85 C fokon 20 percig csirátlanítjuk. Egy literes üvegre 750 g tisztított ribiszke, 2,3 dl felöntőlé és 200 g cukor szükséges.

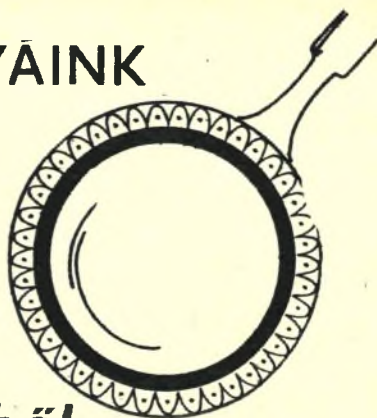
MÁLNAFŐTT

A befőtt készítésére szánt gyümölcs legyen érett, kemény és friss. Az erdei málna befőzésre nem alkalmas, mivel többnyire nyúves, és a meleg hatására bogyoí könnyen szétesnek. Ha a kerti málna is nyúves, 1–2 órára vízbe merítjük. A leszárazott málnát nyersen töltjük az üvegekbe, mivel előzetes cukrozás és melegítés esetén sok mag válik szabaddá. Ezért nem ajánlatos a gyors befőzési módszer további csirátlanítás nélkül. Az érettebb és puhább gyümölcsöt saját levében vagy 50–100 g cukor hozzáadásával csirátlanítjuk. Egy literes üvegre 630 g meg nem tisztított gyümölcs, 3,8 dl felöntőlé és 170 g cukor kell.

A felöntőlével készült málnát 1/2 literes üvegekben 80–85 C fokon 15 percig, a saját levében eltett málnát 90 C fokon 30 percig csirátlanítjuk.

A málnabefőtt, ha nagyszerű és kevés magvú fajtákból készült, igen izletes. Ezért házi befőzése nagyobb érdeklődést érdemel.

NAGYANYAINK



receptjeiből

BURGUNDI MARHASULT

90 dkg marhafartőt vagy diót beszőnk és forró zsírban vagy olajban átsütjük. Kivesszük a zsiradékból. A zsírban barnára pirítunk 2,5 dkg cukrot, majd beletesszük a karikára vágott 15 dkg vegyes zöldséget, 6 dkg hagymát, 1 dkg egész fokhagymát, és lassan tovább pirítjuk. Utána hozzáadunk 5 dkg lisztet, 2 g egész borsot, 1 babérlevelet, 1 g kakukkfűvet, és az egészet még kis ideig pároljuk, majd hozzáadjuk a 6 dkg paradicsompürét, 1,5 dl vörösbort és felöntjük kb. 1 liter vízzel vagy csontlével. Többször megkeverve felforraljuk, átöntjük egy lábasba, beletesszük a húst, befődvé kb. 3 óra hosszat sütőben pároljuk. Párolás közben néha megkeverjük, és ha a leve nagyon elfőtt, kevés vízzel felöntjük. Ha a hús megpuhult, kivesszük a mártásból, amely se túl sűrű, se túl hig ne legyen, szitán átszűrjük és melegre állítjuk. A húst vékony szeletekre vágjuk, tálra helyezzük és a mártással leöntve tálaljuk. Köretnek makarónit, rakott burgonyát vagy burgonyaropogóst adunk.

BÁCSKAI LECSÓS ROSTÉLYOS

Megsózott és lisztben megforgatott 5 szelet rostélyost zsírban hirtelen átsütünk és egy megfelelő nagyságú lábasba tesszük. 10 dkg húsos füstölt szalonnát 3 cm hosszú metéltekre vágunk, egy lábasban világosra pirítjuk, ehhez hozzáadunk szeletekre vágott 30 dkg zöldpaprikát és 20 dkg friss paradicsomot. Gyengén sóva, lefődvé kb. 10 percig pároljuk. Közben a rostélyoszeletek zsírjában világosra pirítunk 20 dkg hagymát, paprikát szórunk rá, majd 2 dkg paradicsompürét adunk hozzá. Fokhagymával, köménymaggal és majoránnával izesítjük. Felöntjük kevés vízzel, néhány percig forraljuk és ráöntjük a rostélyosokra. Köretnek sós vízben főtt burgonyát vagy tarhonyát adunk.

PARADICSOMOS MARHANYELV

Megtisztítunk 1 kg marhanyelvet, majd fűszerrel és zöldséggel — 6 dkg hagyma, 15 dkg vegyes zöldség, egész bors, 1 babérlevél, 2 cikk fokhagyma, 2 dkg só — puhára főzzük. Ha kihűlt, lefejtjük a bőrét. Tálaláskor a nyelvet 1/2 cm vastagságúra szeleteljük és a nyelv levéllel hígított paradicsom-



Foto: LISICKY

mártással leöntjük. Köretnek párolt rizst vagy hagymás tört burgonyát adunk.

BORJÚBORDA TAVASZIASAN

90 dkg borjúbordát megsózzunk és lisztezzük, majd egy serpenyőben felhevített zsírban mindkét oldalán pirosra sütjük. A serpenyőben maradt zsírban kevés lisztet világosra pirítunk, hozzáadunk 2 dkg paradicsompürét, elkeverjük, 3 dl vízzel felöntjük, néhány percig forraljuk, utána rászűrjük a bordákra és lefedve puhára pároljuk. A cikkekre vágott 20 dkg sárgarépat, 20 dkg karfiolt, 20 dkg zöldborsót, 20 dkg zöldbabot külön-külön puhára főzzük, majd leszűrjük róla a vizet. 4 dkg vajot serpenyőbe teszünk és 5 percig pirítjuk benne a finomra vágott, petrezselyemmel megszórt és cikkekre vágott 10 dkg gombát, utána hozzáadjuk a főzelékféléket, gyengén sózzuk és cukrozzuk s az egészet még 5 percig pároljuk. A bordákat tálra tesszük, levébe belekeverjük az elkészített főzelékféléket, az egészet jól felforraljuk, majd ráöntjük a bordák tetejére. Köretnek kockára vágott, zsírban sült burgonyát adunk.

TOLTOTT KARALÁBÉ

10 karalábét lehámozunk, a belsejüket kivágjuk, gyengén sózott vízben félpuhára főzzük és hideg vízzel lehűtjük. 50 dkg borjú vagy sertéshúst finomra darálunk, törött borssal ízesítjük, 1 dl tejszínnel jól összegyúrjuk és megtöltjük vele a karalábékat. A karalábéleveleket metéltre, belsejüket pedig kockára vágjuk. Egy lábast vajjal kikenünk, a megtöltött karalábékat belerakjuk, ráhintjük az összevágott karalábét és levelet, megsózzuk, cukrozzuk, felöntjük vízzel vagy levestel és letakarva puhára pároljuk. Ha a karalábék megpuhultak, tálra helyezük és melegen tartjuk. A levét világos, vajas rántással főzelék-szerűen besűrítjük, jól felforralva tejszínnel ízesítjük, a karalábéra öntjük és forrón tálaljuk.

KAPROS TOK

A spárgatokat megtisztítjuk a héjától, 4–5 cm-es darabokra vágjuk és belső, magvas részeit kitisztítjuk. A tökdarabokat ecetes, sós vízben néhány percig főzzük, majd szitára kiszedve kihűlni hagyjuk. Az 50 dkg finomra darált sertéshúshoz hozzáadjuk a tejben áztatott, majd kinyomott 2 zsemlet, 1 tojást, törött borsot, finomra vágott zöldpetrezselymet, megsózzuk és jól összekeverjük. Ezzel a töltelékkel megtöltjük a kihűlt tökdarabokat, egy vajjal kikent lábasban egymás mellé rakjuk, ráöntjük a 3 dl csontlevet vagy vizet, és a sütőben lefőldve puhára pároljuk. Sűrű tejfölös kapormártással leöntjük a megpuhult tököt és még néhány percig együtt forraljuk. Rizskörettel mély tálban tálaljuk.

TOJÁSHABOS SÁRGABARACK

12 szép egyforma sárgabarackot félbevágunk és vaniliás szirupban — a gyümölcs érettségétől függően — 8–10 percig főzzük, majd a szirupban hagyjuk kihűlni.

Egy tűzálló tálal edes tejbenrizzsel kb. 2 cm vastagságban beborítunk, rárakjuk a jól lecsöpögtetett fél sárgabarackokat, egymás mellé úgy, hogy teljesen betöltsse az edényt. 4 tojás keményre felvert és megcukrozott habjából egy részt nyomózsákba teszünk, a többit a barackra ráborítjuk és elsimitjük úgy, hogy tortaformájú legyen. A nyomózsákból apró halkokat nyomunk rá, majd az egészet behintjük porcukorral és a sütőben — mérsékelt tűznél — átsütjük. Tálalás előtt erős tűzre tesszük, hogy a hab megpiruljon. Ha a sütőből kivettük, a díszítés mélyedéseit nyomózsák segítségével barack- és ribizliizzal töltjük ki úgy, hogy a színek váltakozzanak.

Melegen tálaljuk, de adhatjuk hidegen is. A sárgabarack helyett használhatunk cseresznyét, meggyet, őszibarackot, körte, almát is, esetleg földiepret. A gyümölcsöt előzőleg mindig pároljuk meg.

VANILIAFAGYLALT

Egy tiszta edényben, melynek az űrtartalma az adott mennyiség kétszerese, felteszünk forralni 1 liter tejet és a hosszában szétszedett 1/2 vaniliarudat. Egy másik edényben 6 tojássárgáját habverővel kissé kiverünk, a még hideg tejből 2 dl-t hozzátesszünk, az egészet állandó keverés mellett forraljuk. Ha a tej forrni kezd, levesszük a tűzről (vigyázzunk, könnyen kifut!) és sűrű szőrszítán átszűrjük. Hűtőszekrényben lehűtjük. Ha egy-két órán belül nem használjuk el feltétlenül a hűtőszekrényben tároljuk, mert igen könnyen romlik! Fagyaszta, legalább minusz 15–16 C fokon napokig tárolható.

A vaníliafagylaltot alapfagylaltként is használhatjuk, ha kü-



lönböző ízesítőket adunk hozzá, kávé-, dió-, málna- stb. fagylatot kapunk.

GYÜMÖLCSTORTA

25 dkg lisztet, 20 dkg vajot, 10 dkg porcukrot, 2 dkg darált mandulát, reszelt citromhéjat, csipetnyi vaniliát gyúrődeszkán kezünkkel jól elmorzsolunk, majd egy tojássárgájával hirtelen összegyúrjuk. Ha nem állna össze, egy kis tejet, vagy tejfölt adunk hozzá, 1/2 óráig hideg helyre tesszük, utána kisujjnyi vastagra, kerekre kinyújtjuk és szárazra törött tortaformába rakjuk.

A maradék tésztából hosszú rudacskákat formálunk és a tortalap szélét tojással megkenve, a rudacskát körülragasztjuk, kissé rányomjuk, hogy jól odatapadjon. Villával megszurkáljuk, mérsékelt tűznél megsütjük, sűtés után likőrrel kevert barack-izzal megkenjük és vegyes gyümölccsel kirakjuk. Lehet egyféle gyümölccsel is. Ha friss gyümölcsöt használunk fel, akkor ezt előzőleg meghámozzuk, szeletekre vágjuk és becukrozzuk 1 1/2 dl gyümölcsbefőtt, vagy kompót levét egy zselatinnal fel-főzzük és átszűrjük. Ha kihűlt, kevés likört adunk hozzá és ezzel a lével bevonjuk a gyümölcsöt. A tortát meleg vízbe mártott késsel 12 szeletre vágjuk.

SZORPFŐZÉS

A málnát, ribizskét, szedret, feketeribizskét, szamócat vagy más gyümölcsöt előreerjesztünk, hogy könnyebben préselhető legyen és bő levet engedjen. A gyümölcsöt nagyobb üvegekben vagy ép zománcú edényben kézzel összezúzzuk és 48 óráig állni hagyjuk. Közben fakanállal többször összekeverjük, mert így szebb színű lesz. Lefedett vagy lekötött üvegekben vagy edényben erjesszük, és ha a gyümölcslé túl van a habos erjedésen, a gyümölcsöt laza szövésű ruhán átcepegtetjük, majd a fennmaradt részt a ruhán átpréseljük. Amint a levét leszűrjük, azonnal feldolgozzuk. Az előerjesztett lé minden literjéhez 2 kg cukrot teszünk. Tiszta, szagtalan, zománczott edényben állandó keveréssel kézmelegre felmelegítjük és lassan keverjük mindaddig, amíg a cukor fel nem olvad. A cukorral együtt kilogrammonként 6 gramm citromsavat teszünk, hogy a szörp ízét élénkítsük és üdítőbbé tegyük.

Forralni nem szabad, mert minél magasabb hőmérsékletet ér el a cukor a felolvadásakor, annál nagyobb az aromavesztés. Az esetleg képződő habot egy félórai pihentetés után eltávolítjuk, és a kész szörpöt tiszta üvegekbe öntjük. Ha ezt az adagolást alkalmazzuk, akkor a benne levő cukor a szörpöt konzerválja, ezért más tartósító szer hozzáadása szükségtelen.

Kevesebb cukor felhasználásakor (pl. 1 liter léhez 1 kg cukor), literenként 1 g konzerváló anyagot is tehetünk bele. A betöltött üvegeket szalicilos vízben kifőtt dugóval vagy celofánnal és gumigyűrűvel zárjuk.

Forrón párnák és pokrócok közé rakjuk és másnapig melegítőkosárban hagyjuk.

BULGÁRIA A SZOMSZÉDBAN?

A bolgár konyhára jellemző a báránnyús, melyet különböző zöldséggel és gyümölcscsel tálalnak. A báránnyon kívül a bolgárok kedvenc eledele a baromfi és a hal. Az ételek készítéséhez leggyakrabban olívaolajat vagy napraforgó olajat használnak.

A levest hasonlóan készítik, mint az orosz szakácsok; a legkülönbözőbb zöldséglevest, húsvest, tej- és krémleveseket főznek. Különlegességük az ún. tarator hideg leves, melyet nyers uborkából, savanyú tejfőből, olívaolajból, dióból, fokhagymából és petrezselyemzöldjéből állítanak össze.

A bolgár konyha különlegeségei még a tejből készült ételek, főleg a pikáns ízű, füstölt juhsajt és az ún. „savanyútej” vagyis a bolgár joghurt. Ezt a joghurtot kompótos tányérkákból tálalják és a tetejét megcukrozzák. Azt tartják, hogy a bolgárok azért érnek el magas kort, mert sok joghurtot fogyasztanak.

A bolgárok kedvelik a paprikát, paradicsomot, padlizsánt és más gyökérzöldséget.

Bolgár kjuftéta

1 kg báránycsontot megmossunk, megszáritjuk és megőröljük, 2 beáztatott és kicsavart zsemélével. Hozzáadunk 30 dkg nyersen lereszelt burgonyát, 20 dkg reszelt vörshagymát, 2 tojást, sózzuk, borsozzuk és kemény anyaggá gyúrjuk. A kikevert anyagot egyenlő adagokra osztjuk, és 2 cm vastag hengereket formálunk belőle. Megforgatjuk apróra vágott zöldpetrezselyemben és forró zsíron felvágott hagymával együtt sütjük. A megsült kjuftétát tűzálló tábla helyezzük, beborítjuk paradicsomkarral és forró sütőben sütjük. Körtésnek rizst vagy főtt burgonyát adunk.

Báránnyús bolgár módra

1 kg megmosott báránycsontot apró darabokra vágunk és főzésben levő vízbe dobjuk, sózzuk, borsozzuk és félpuhává főzzük. Hozzáteszünk 1,5 kg nagyobb kockákra vágott burgonyát, 15 pernyi főzés után beleteszünk 1 kg spenótot, rövid ideig főzzük, majd világos rántással besűrítjük, melybe piros paprikát is teszünk. Alaposan összekeverjük, esetleg felöntjük forró vízzel és puhává főzzük. A kész ételt citromlével ízesítjük. Körtés nélkül tálaljuk.

Piperade

Megforrósított olajban néhány

percig a szeletekre vágott 8 zöldpaprikát pároljuk, beleteszünk cikkekre vágott 6–8 paradicsomot, fokhagymával és sóval ízesítjük és állandóan kevergetve, a saját levében pároljuk. Mikor a paradicsom már szétfőtt, belekeverünk 6 elhabart nyers tojást, és ezzel már csak addig sütjük, míg az egész meg nem kocsonyásodik. Tálalás előtt 1–2 perccel az egészet betakarjuk a laskákra vágott 20 dkg füstölt, főtt tarjával és pirított kenyérkékkel körülrakva adjuk az asztalra.

Töltött padlizsán

2 szép padlizsánt hosszában kettévágunk, a vágatot citromlével megkenjük és a padlizsánt újból összeillesztjük. A sütőben sütőlemezen 20 percig sütjük, majd kivesszük és a fél padlizsánok belsejét műanyagkanállal kikaparjuk. Ezt a padlizsánhúst kockákra vágjuk, összedolgozzuk a 4 nyers tojással, egy kávéskanál reszelt vörshagymával, 20 dkg darált füstölt hússal vagy sonkával, egy evőkanál paradicsompürével, sóval, törött borsal fűszerezük, és a kivált padlizsánokba visszatöltjük. Mindegyikre egy vékony szelet sajtot fektetünk és a sütőbe visszatéve addig sütjük, amíg a sajt rá nem olvad a tetejükre.

Káposzta bolgár módon töltve

1 közepes fej édes káposztát külső leveleitől megtisztítva, egészben, sós vízben puhára főzzük. Közben elkészítjük a töltelékét. 10 dkg rizst puhára főzünk, egy evőkanál olajban megpárolunk egy kis fej hagymát, majd 1/2 kg darált sertéshússal tovább pároljuk. Összekeverjük a megfőtt rizzsel, megsózzuk, megborsozzuk. A káposztát leveleire szedjük, s a töltelékét elosztva, a levelekbe csavarjuk. A tekerceket tűzálló tábla rakjuk, leöntjük a 3 dl tejföllel, amelyben elkeverjük a 2 tojássárgáját, meghintjük finomra vágott petrezselyemzölddel. Előmelegített sütőben 30 percig sütjük.

Bolgár saláta

2 kávéskanál mustárt kikeverünk 2 evőkanál olajjal és egy fél citrom levével, megsózzuk, hozzákeverjük az apróra vágott 1 fej hagymát, majd az egyenlő kockákra vágott 2 nyers uborkát, 4 zöldpaprikát, 2 kisebb almát. Reszelt gomolyatúróval hintjük meg.

Ebben az időszakban van a legtöbb zöldség, gyümölcs. Már nem is olyan drágák, mint az előző hónapokban voltak, bőven valóghatunk a főzelékfélék, az értékes tápanyagokat tartalmazó zöldségek között. Használjuk ki ezt az időszakot a lehető legjobban. Naponta kerüljön zöldségből készült étel, friss gyümölcs az asztalra.

Zöldségkroket

10 dkg zellert, 25 dkg sárgarépat megtisztítunk, kockákra vágjuk és 10 percig főzzük 10 dkg zöldbabbal és 10 dkg zöldborsóval. Közben vajon megpirítunk egy apróra vágott kisebb fej hagymát és 5 dkg sonkát. Rászórjuk a 8 dkg lisztet és főlerezstjük 1 pohár tejjel. Fűszerezük és állandóan keverve 5 percig főzzük. Belekeverjük a megfőtt, leszűrt zöldséget, nyersen felszeletelt 10 dkg gombát, 1 tojássárgáját, petrezselyemzöldjét, és metélőhagymát. Ha kihűlt, vizes kézzel pogácsákat vagy rudakat formálunk belőle, lisztbe, tojásba, morzsába panírozzuk és forró olajban kisütjük.

Főtt marhahús zöldséggel

Három hagymát apróra vágunk és zsiradékon megpirítjuk. Hozzáteszünk hat darab negyedekre vágott paradicsomot, és főlészeletelt hat darab zöldpaprikát. A párolt zöldséghez hozzáadjuk a csíkokra vágott fél kiló főtt marhahúst. Megsózzuk, borsozzuk és még fél óráig pároljuk. Időnként csontlével vagy vízzel felöntjük. Pirítóssal tálaljuk.

Zöldséges, örölt hús

A 25 dkg örölt borjú- vagy marhahúshoz hozzáteszünk 1–2 áztatott zsemlet, 2 tojást, borsot, sót és 5 dkg vajat. 25 dkg sárgarépat apró kockákra vágunk és sós vízben puhára főzzük. 15 dkg karfiolt külön megfőzünk és apróra vágjuk. A húshoz hozzáteszük a főtt répát, karfiolt és 25 dkg borsót, melyet a karfiollal együtt főzhetünk meg. Jól elkeverjük, gombócokat formálunk be-

Bár betegségnek nem nevezhető, de a nők kivétel nélkül átesnek ezen az időszakon — s ez nem zajlik le zökkenőmentesen — érdemes tehát e kérdéssel foglalkozni. A táplálkozásnak az életkor minden szakaszában külön jelentősége van, s a helyesen összeállított, elkészített és időben elfogyasztott étel, a szervezet minden kritikus, rendellenes állapotát jól befolyásolhatja.

A változás korának — akár korán, akár később következik be — három fő tünete csaknem minden esetben jelentkezik: az álmatlanság, a székekedés, és a hőhullámok.

Az álmatlanság leküzdésére diéta nincs, legfeljebb az az étrendi tanács, hogy a vacsora, a korai esti órákban legyen könnyen emészthető, nem puffasztó, a bélmozgást túlságosan nem serkentő ételből álljon. Általában zsírszegény, izgató fűszerektől mentes húsétel, körtés-

Itt az ideje

A VÁLTOZÓ KOR DIÉTÁJA

lőle, lisztbe mártjuk és olajon kisütjük. Burgonya vagy hüvelyes főzelékkel tálaljuk.

Zöldbabomlett

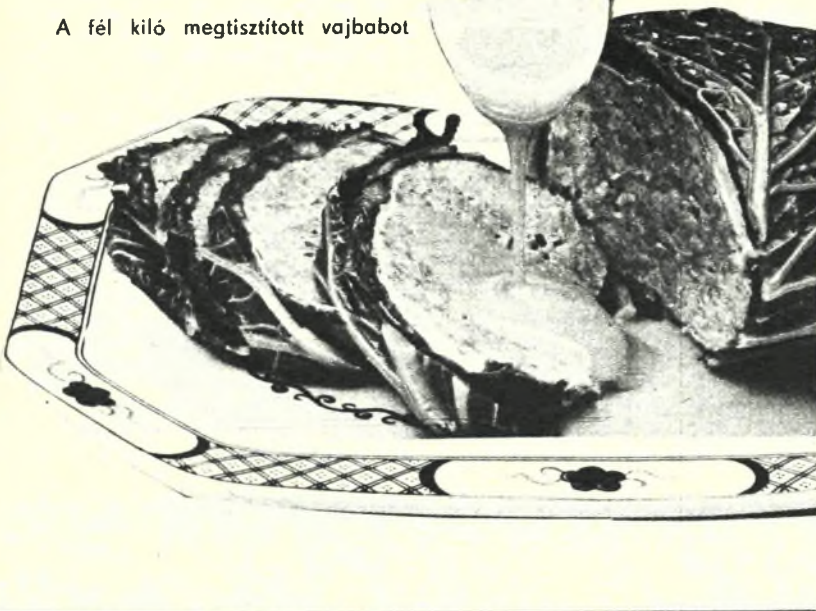
40 dkg zöldbabot megtisztítunk és 1 cm-es darabokra vágjuk. Sós vízben puhára főzzük. 4 tojásfehérjét kemény habbá verünk, egyenként hozzáadjuk a tojasok sárgáját, majd 2 evőkanál lisztet, a finomra vágott petrezselyemzöldjét és a metélőhagymát. Sóval, borssal ízesítjük, belekeverjük a leszűrt zöldbabot, és kivajazott tűzálló tálban 15–20 percre sütjük.

Rakott tök

2 kis zsenge tököt meghámozunk, kimagozunk és ujjnyi darabokra vágjuk. Sós-ecetes vízben félpuhára főzzük és a levét lecsurgatjuk. Kivajazott tűzálló edénybe lerakjuk és a tetejére 2 dl tejfölt és 10 dkg vajat teszünk. Az egészet zsemlemorzsával vagy sajttal hintjük meg. Lehet a tejfölbe egy tojássárgáját is keverni, akkor sűrűbb lesz a krém (A sütőben alaposan átsütjük.)

Vajbabropogós

A fél kiló megtisztított vajbabot



nek zsenge színesfőzelékből készült saláta vagy körítés, utána gyümölcs vagy gyümölcslé, könnyű tészta ajánlható. Lehet a vacsora tojásételből, gyümölcsreszelékből is, s elalvás előtt egy pohár habart joghurt, vagy aludt tej feltétlenül jó hatású a székrekedés megelőzésére is. Az esténi rendszeres fürdön kívül jó hatással vannak a hideg vizes láblemosások, ugyancsak javasolható egy csésze narancsvirágtea (melissa). Ezt a gyógynövényzúzatokban szerezhethetjük be: 2 dl vízbe egy csapott kávéskanálnyit kell belőle befőzni. Mézzel édesítve reggelire is iható, a méz bélmozgáserkentő hatású.

A hőhullámok enyhítésére étkezési szempontból legmegfelelőbb a napi 2–3 pohár víz helyett fogyasztott friss gyümölcslé. A mixerben előállított gyümölcslé még jobb, mert a gyümölcs rostozata bársonyos finom-

puhára főzzük. Ha puha, a levét lecsurgatjuk és a babot nyolc csomóba osztjuk. Mindegyik köteget egy-egy sonkaszeletbe tekerjük, a szokásos módon lisztbe, tojásba és morzsába panírozva, bő, forró olajban ropogós pirostra sütjük.

Töltött kelfejek

Négy kis kelfej torzsáját levágjuk, belsejüket kiemeljük és az üregeket megtöltjük 40 dkg darált sertéspörkölt, 5 dkg félig főtt rizs és az egy tojás keverékével. Visszadugjuk a torzsáját és a kelfejeket a torzsájukkal lefelé a zsírral kikent tűzálló tárla ültetjük. Köréjük rakjuk a laskókra vágott apró kelt, az egészet megsózzuk, vékony szalonnaszletekkel beborítjuk és a sütőben megsütjük. Tálalás előtt 10 perccel leöntjük a tojássárgájával elkevert 2 dl tejföllel és a sütőbe visszatéve, felső lángon megpirítjuk.

Mit egyen a baba?

GYÜMÖLCSÖK — GYÜMÖLCSLEVESEK

Minden csecsemőnek (akár szopik, akár mesterségesen táplált) négyhetes korától szüksége van gyümölcsre, amely jelentős vitamin, ásványi anyag és gyümölcscukor-tartalma miatt fontos a gyermek ételmezésében. A csecsemő első gyümölcse az alma. Legjobb a lontanán, de nyári édesalmából és a többi fajta almából is kaphat.

Az alma, — akárcsak bármely gyümölcs — kiválasztásakor vigyázzunk arra, hogy tökéletesen érett és ép legyen. Az éretlen gyümölcs cukor- és vitamintartalma jóval alacsonyabb, rosttartalma viszont nagyobb mint az éretté. Bár nem kifejezetten ártalmas, de gyermekeknek és főleg csecsemőknek nem ajánlatos adni. A gyümölcs épsége pedig azért fontos, mert a megsérült, poshadt gyümölcsöt fertőzőtnek kell tekinteni, amely erjedése miatt már veszedelmes lehet. Még olyan gyümölcsöt sem szabad kisgyermeknek adni, amelyikből a romlott részt kivágtuk.

Az almát alaposan megmossuk, először meleg vízben, majd jól leöblítjük. A mosást leghelyesebb folyó vízben végezni, csap alatt. Az almát még akkor is gondosan meg kell mosni, ha a héját lehámozzuk. Mosás után a meghámozott almát lehetőleg üveg, vagy műanyagreszelőn reszeljük le. A tőből készült reszelő tönkreteszi a gyümölcs C-vitamin tartalmát.

Először csak a reszelt alma levét adjuk a csecsemőnek. A reszeléket szitán (lehetőleg szőrszitán) átnyomjuk. Szőrszita hiányában ezt a műveletet elvégezhetjük frissen mosott és vasalt géz-, tül- vagy vászondarabbal is.

Az almalevet cukorral és citromlével ízesítjük. A babák ezt általában szívesen fogadják. Vigyáznunk kell azonban arra, hogy — mint minden új ételből — az almából is először csak egy-két kanállal szabad adni, és fokozatosan emeljük az adagot. Néhány nap után az egészséges, jól fejlett csecsemő már a reszeléket, pépes részeket is megkaphatja, amit a léhez hasonlóan cukorral és pár csepp citromlével ízesítünk. A pépadagot is fokozatosan emeljük, és végül egy közepes nagyságú almát adhatunk a csecsemőnek.

Mivel a gyümölcsöket elsősorban magas C-vitamin tartalma miatt adjuk, tudnunk kell, hogy ez a vitamin a legérzékenyebb a levegő oxigénjére. A felapritott, lereszelt gyümölcsnek nagy felülete kerül a levegővel érintkezésbe, s ezért C-vitamin tartalmának nagy része gyorsan elbomlik. A bomlást siettetni a meleg és bizonyos fémekekkel való érintkezés is.

Állás közben még tovább pusztul a gyümölcs, ezért a gyümölcsreszeléket mindig frissen készítjük el, röviddel az etetés előtt.

Az almához hasonlóan természetesen más gyümölcsök levét és reszelékét is adhatjuk a csecsemőknek.

ságúvá válik és a belek munkáját könnyíti. Az állapottal járó gyengeségérzet a szédüléssel hatásos bizonytalansági érzés a gyümölcs- és főzelékkevek gazdag ásványi- és vitamintartalmától jóval enyhébb lesz.

Óvatosan, de következetesen fel kell venni a harcot az elhízás ellen. Az éhséget étellel és nem nyálkával csillapítjuk, kerüljük a cukrászdat, de annál gyakrabban járjunk gyümölcsöt adó kertekbe. Séták, kirándulások, könnyű sport, sok szabad levegő és kevés cigaretta. Az alkohol sem hozza vissza a fiatalságot, de elveheti a normális öregkor lehetőségét. A legjobb kiegyensúlyozója ennek az időszaknak a mértékletes, ásványi sókban és vitaminokban gazdag táplálkozás és olyan munkaterület, ahol naponta láthatjuk tevékenységünk eredményét.

Szobanövényeink

Nem szeret a száraz nyár, örököseid rághat a lakásunkban!... Egy-egy jól gondozott, üde szobanövény kellemesebbé teszi a környezetet. Csakhogy sikerül-e mindig olyanra nevelni a virágot, amilyenre szeretnénk? Megtudjuk-e adni neki mindig amire éppen szüksége van? Ezt bizony nem mindenkinél és nem minden növénynél sikerül elérni. Vannak igényesebb és kevésbé igényes szobanövényeink. Az egyiket is, a másikat is sikerrel nevelhetjük, ha ismerjük a növekedésükhöz szükséges feltételeket.



Scherzer antúrium
(*Anthurium schezerianum* Schott)

Dél-Amerika trópusi övezetéből származik. Az „anthos” — virág, „oura” — fark görög szavakból kapta a nevét. Sötétzöld, hosszúka alakú levelei 20 cm hosszúak és 5–8 cm-es szélesek. Levágott és vízbe tett virága 2–3 hétig is frissen marad. Tartós növény és csaknem egész éven át virágzik. Piros, rózsaszín, vagy fehér színű fényes virágai 10 cm hosszú, csöszzerű „fark” nyúlik ki. Kedveli a meleget, ezért csak akkor vásároljuk meg, ha állandóan 18–20 C fokú hőmérsékletet tudunk számára biztosítani.

Nyáron: Sok fényre és vízre van szüksége (közvetlenül tűző napfényt azonban nem bírja). Olyan helyiségben, ahol száraz a levegő, a cserép alatti

tányérba is tehetünk vizet. A cserépet, vagy a virág szarát mohával boríthatjuk be, hogy állandó nedvességet kapjon a növény. Hetente egyszer hígított istállótrágyával trágyázhatjuk. A leveleit gyakran töröljük át nedves rongygal.

Télen: A levegő hőmérséklete ekkor se csökkenjen 16–18 C fok alá. Elegendő fényt is kapjon a növény. Az öntözést csökkentsük. Kiadósabban csak február elejétől öntözzük.

Átültetés: Az idősebb növényeket minden második-harmadik tavasszal ültessük át, a fő elvirágzás után, de vigyázzunk a finom hajszálgökökre! Az átültetéshez a földet tőzeg, homok, fa- és erdei föld keverékéből készítjük el 1:1–1:3 arányban. A cserép aljára, egészen egyharmadáig tegyünk kavicsot.

AZ OTTHON

Varázsa



Amint belépünk egy lakás vagy ház előszobájába, már ott ér bennünket az első benyomás, már ott érzékelhetjük az egész lakásnak a légkörét, lakóinak rendszeretét, izlését vagy ennek az ellenkezőjét. De azt is mondhatnánk, hogy a lakók bemutatkozása még előbb kez-



Afrikai ibolya
(*Saintpaulia ionantha* Wendl)

Nyugat-Afrikából származik. Alacsony növény, vastag szív alakú levelekkel és hosszú szárral. Nagy, 1–2 cm-es lila virágai egész éven át nyílnak, még télen is. Hasonlít a nálunk is közismert ibolyához, ezért kapta az ibolya nevet.

Nyáron: Meleg és világos helyiséget igényel 16–22 C fok hőmérséklettel. Szereti az ablaktértséget, ahol védve van az egyenes napsugaraktól. Mérsékeltent öntözzük, de a föld legyen mindig nedves. Vigyázzunk, hogy a víz öntözéskor ne cseppenjen a levélre, mert foltot hagy rajta. Időnként virágtápdalattal öntözzük.

Télen: Világos ablakban 12–15 C fok mellett könnyen áttelel. Az öntözést csökkentjük, főleg virágzás után három héttel nagyon óvatosan öntözzük.

Átültetés: Tavasszal, elvirágzás után ültessük át erdei föld, tőzeg és homok 3:1:1 arányú keverékébe. A cserép aljára vékony rétegben tegyünk kavicsot. Kis cserépbe ültessük, legjobb ha meghagyjuk azt, amelyikben előzőleg volt, csak a földet cseréljük ki benne.

Szaporítás: Az átültetéskor a gyökereit szétszedjük és így szaporítjuk. A leveleivel is lehet szaporítani. A levél szárát nedves homokba szárjuk és a begyökerezés után átültetjük lapos, kis cserépbe.

Aranygömb kaktusz
(*Echinocactus grusonii* Hildm)

Mexikóból származik. A legkedveltebb és legszembetűnőbb kaktuszok egyike, nálunk az aranygömb nevet kapta. Jellemzője a gömb alakú, zöld színű bordázott teste, mely hajlott tüskékkel van tele. Ezek a tüskék a fiatal növényen sárga színűek, de később kifakulnak, egészen fehérek lesznek. Az első három-négy évben a bordák a fiatal növényen csomó alakúak. Jó gondozás mellett ez a kaktusz óriási nagyra is megnő, elérheti a 1,3 méter magasságot és 0,8 méter vastagságot. Csak nagyon későn virágzik, és csak akkor, ha jól gondozzák. Virágai szalmasárgák és harangalakúak.

Nyáron: Teljes napfény mellett időnként öntözéssel gondozzuk

Télen: Mint mindenféle kaktusz, télen ez is hideg környezetet és ritka öntözést kíván.

Szobapáfrány
(*Nephrolepis exaltata* Schott)

Dél-Amerikából származik. Bemetszett levelei ivesen visszahajlanak. A tőalak sok kerti változatát termeszti, amelyek levélzabásban, a levélkék egyszerű vagy többszöri osztottságában különböznek. Jó, tartós szobapáfrányok: a finomabb lombzatúak érzékenyebbek.

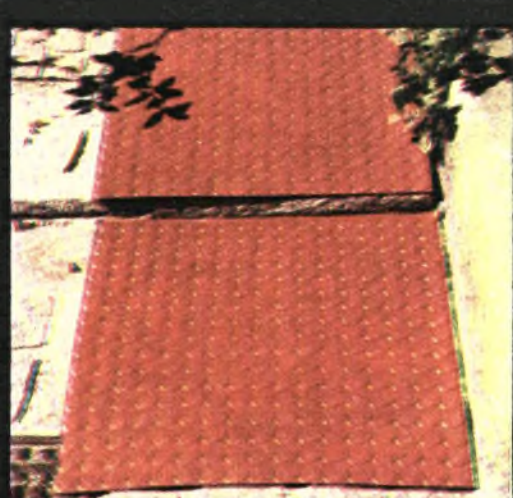
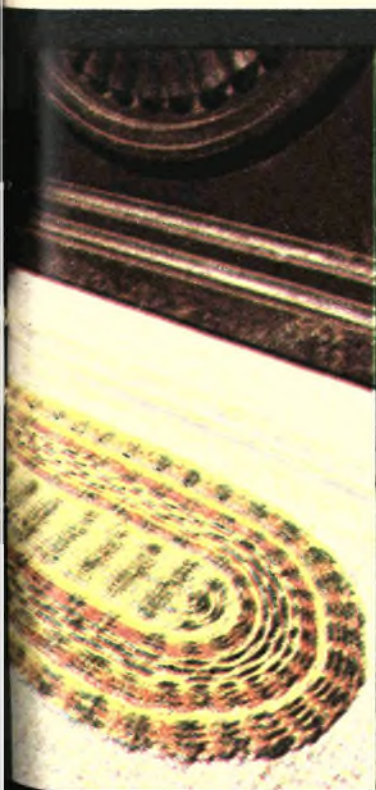
Nyáron: Félárnyéket igényel, nem bírja a közvetlen napsugarakat, sem a



huzatot. Szereti a nedves levegőt. A gyökerei lehetőleg mindig nedves földben legyenek, de ne álljon rajta a víz és száraz ne legyen teljesen. Lehetőleg esővízzel vagy más lágy, mésznélküli vízzel öntözzük. Trágyázzuk kéthetente egyszer, mésznélkül trágyával. Télen: 12–18 C fokú helyiségben jól áttelel. Óvatosan öntözhetjük télen is.

Átültetés: A fiatal növényeket minden tavasszal átültetjük, az idősebbeket kéthárom évenként. A földet erdei tőzeg és homok keverékéből 3:1:1 arányban készítjük el.

Szaporítás: Az átültetéskor a növények gyökereit széjjelszedjük, úgyhogy az indái is rajta maradjanak, amiket a levél kihajtása után eltávolítunk. A szaporításnál és az átültetésnél is vigyázzunk arra, hogy a cserép ne legyen nagyobb, mint amilyenbe a növény belefér.



tetre vall, ha csinos, jól gondozott lábtörlő fekszik a küszöb előtt. Ma már szerencsére bő választékban kaphatók. Elsősorban a célnak megfelelőt válasszunk. Ahol az utca pora, sara közvetlenebbül behordódik, például vidéken, ott erősebb, tartósabb lábtörlőt ajánlatos venni, és olyant, amelyik könnyen lemosható, tisztán tartható. Legmegfelelőbb a gumiból és a fémrácsból készült. Kikövezett feljáró lehetővé teszi a szép, hancsból, spárgából fonottak használatát is.

Az emeleti lakások ajtaja elé nyugodtan tehetünk kovral vagy más, műanyagszállal készült lábtörlőt.

Elsőrendű célja a praktikusság legyen, de ugyanakkor gondoljunk az esztétikai hatásra is. A lábtörlő színét összehangolhatjuk az előszoba szőnyegének színével.

Bármilyen lábtörlőt veszünk is, elsősorban feleljen meg a célnak amellet, hogy mutatós, és mindig tartsuk tisztán!

dődik. Mégpedig a bejáratnál. A bejáratú ajtó előtti lábtörlő szinte a háziasszony „vizitkártyája”. Ha piszkos, elhanyagolt, elrongyolódott a lábtörlő, bizony rossz fényt vet a háziakra. Hiszen az érkezők első pillantása erre, meg a küszöbre esik. Viszont tisztaságra, rendszere-



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

KERTÉSZKEDŐKNEK:



augusztus második felében lehet alvószemre oltani!

A GYÜMÖLCSOSBEN: Elérkezett az apró gyümölcsök szedésének ideje. Már szedhető az egres, ribizli, málna és a kései szamóca is. Lassan beérik a kajszibarack, a korai alma, körte és őszibarack. Az érett gyümölcsökön kívül a hibásakat is szedjük le a fárról, hogy ne terjesszék a betegségeket. A beteg gyümölcsöket nem feltétlenül fontos elégetni – mész hozzáadásával komposzt is készíthető belőlük.

A ribizlit, egrest és málnát a termés begyűjtése után ajánlatos megrágyázni. Egy árra 5 kg Cereritet, vagy 2 kg szuperfoszfátot, 2 kg kénsvas kálit és 1,5 kg kénsvas ammóniumot adjunk.

A gyümölcsössvények fáinak ágait mértékletesen ferde helyzetbe hajlítjuk és rögzítjük – ezzel elősegítjük a jövő évi virágrügyek képződését. A trágázástól már tekintünk el, mert fölösleges hajtásképzésre serkenténék a fát, az új hajtások viszont már nem érnek be kellőképpen, s ez télen fagykárokhöz vezetne. A buja növényű hajtásokat visszacsipjük vagy ágygűrűbe metszük. A fiatal csonthejasok és magvastermésűek koronáját, valamint az egrest és ribizlit (termésgyűjtés után) világító metszéssel ritkítjuk. A vágási felületek a tenyészidő végére jól behúzódnak. A ribizli négy évnél idősebb letermett ágait többször kivágjuk, a fiatal hajtásokat ritkítjuk: az idősebbekkel együtt összesen 10–12 hajtást hagyunk meg egy bokorban. A letermett málnavesszőket többször távolítsuk el, az új zöldhajtásokból 6–8-at hagyunk meg négyzetméterenként.

Itt az ideje az egres és a ribizske oltásának is. Az oltóvesszőről távolítsuk el a leveleket és a tüskéket. Július derekán kezdetét veszi a második nedvkeringés, ami a legmegfelelőbb időpont a gyümölcsfák alvószemre oltásához. Az őszibarackot csak

A ZÖLDSÉGESKERTBEN: A zöldségféléket (zeller, póré, paprika, paradicsom, uborka stb.) 2 százalékos Cererit-oldattal trágázzuk, sorközöntözéssel. A zöldség júliusban sok nedvességet igényel. Lehetőleg ne kúthideg vízzel öntözzünk! Ha öntözés után megszikkad a talaj felszíne, végezzünk talajporhanyítást, hogy csökkentsük a párolgást.

Július elején a borsó és a korai hagyma után még vethetünk karotkát, parajt, borsót, bokorbabot, ültethetünk póré, kései karfiolt, karalábét, fodoros kelt, salátát stb. A hónap második felében ültessünk téli tárolásra szánt burgonyát, őszi szedésre alkalmas kínai káposztát, elraknivaló uborkát stb. A paradicsom oldalhajtásait csipjük ki: egyet a ritkára ültetett karóparadicsomnál legfeljebb két hajtást hagyjunk meg.

Szárdolás után szedjük fel a vöröses fokhagymát, napon hagyjuk meg-



száradni, majd tisztítsuk meg, válogassuk át és fonatokban fűgesszük fel utószáritásra. Az apraját kisebb ládákból tároljuk és fokozatosan fogyasszuk. A majoránát pár centiméterre föld felett kell levágni és csokorba kötve szellős helyen szárítani. A meghagyott tövek még egy termést hoznak, amit szeptemberben kell betakarítani. A fokhagymát semmi esetre se hagyjuk a kelleténél tovább a földön, mert a fejek gerezdékre hullanak, s így már nehezebb a tárolás.

Július derekán már rendszeresen szedhetjük a szabadföldön termelt konzervuborkát. Naponta vagy kétnaponta szedjük, mert a túlfajlett termés gátolja a további termésfejlődést: a növény minden erejét a túlfajlett gyümölcsök magképzésére fordítja. A hajtásokat végeiktől nem messze ajánlatos elföldelni, mert begyökereznek, megerősödnek és gazdagabban teremnek.

Már érik a paradicsom is. Ha sárguló paradicsomot nyári almával együtt papírdobozban a napra tesszünk, a paradicsom hamarabb beérik, mert az alma illata (etylén) meggyorsítja az érési folyamatot. A paradicsomot és uborkát meleg vízzel kell öntözni, mert a hideg víz fékezi a növekedésüket és a termésképzést. A paprikát gyakran kapáljuk és töltögetjük, ritkábban, de kiadósan öntözzük. Ez a bő termés feltétele.

A VIRÁGOSKERTBEN: Az ágyásokat, díszfákat és bokrokat rendszeresen öntözzük, lehetőleg reggel vagy este. Jobb ritkábban, de kiadósan öntözzük. A fűvet rendszeresen kaszáljuk és a hónap végéig nitrogéntrágyával trágázzuk. Az ágyásokba két éves virágokat vetünk, nyírjuk az élőössvényeket. Most szaporíthatók dugványozással a rózsák. A tözeghomok keverékkel töltött cserépbe ültetett dugványok ne legyenek túl puhák, de túl fásak sem. A cserépet tegyük melegágyba, vagy borítsunk rá befőttes üveget és naponta permetezzük le vízzel.

A elnyílt rózsákat a második levél felett vágjuk le, hogy a bogycsokban ne képződjön mag, mert a fa, vagy bokor megszűnik virágozni. A vadhajtásokat többször kell eltávolítani. Utoljára trágázzuk a rózsát, mert a hónap második felében hozzáláthatunk az oltáshoz.

Fejezzük be a tulipánhagymák felszedését. Két évnél tovább nem célszerű a földben hagyni őket, mert elsatnyulnak és gyengén virágoznak. A nárciszt elég ötévenként felszedni és osztás, válogatás után azonnal elültetni. A tulipánhagymákat tisztogatás után melegebb helyen tároljuk, egy hét múlva kissé hűvösebb, de nem hideg helyre tesszük őket. Az évelő virágok elnyílt virágzatát csipjük le. Az erkélyen, vagy szobában tartott virágokat időnként trágázzuk meg Hortus vagy OBM készítménnyel, illetve speciális virágrágyákkal. Trágázzuk a muskátli is; elnyílt virágzatait – főleg a teltvirágúakét – rendszeresen száraztól kell eltávolítani, s csak ritkán öntözni. A muskátli dugványos szaporítással szinte mindig sikert hoz.

KISÁLLATTENYÉSZTŐKNEK:



● A baromfit ebben az időben úgy etessük, hogy ettől függ a tojástermelésük! A keltezés már befejeződött, a tojást már csak fogyasztásra használjuk. Kezdetét veszi az első válogatás. A kakasokat fokozatosan levághatjuk, hogy a jércék nyugodtan fejlődhesenek.

● A kiskacsák már teljesen kifejlődtek, kiválaszthatjuk közülük az új törzsállományt. Ha egy mód van rá, ne tartuk őket együtt az udvarban a libákkal és a tyúkokkal.

● A ludak jól kihasználják a rendelkezésre álló legelőket. Mellesztés után legalább két hétig szemet is adjunk az állatoknak, hogy gyorsabban kifejlődjön az új tollazat.

● A nyúltenyésztők egyik legfontosabb feladata, hogy rendszeresen tisztogassák a ketrecekét és állandó figyelemmel kísérik nyulaik egészségi állapotát. Az ürükből időnként küldjenek kivizsgálásra, nincs-e kokciidiózisos fertőzés az állományban. Ne feledkezzenek meg a myxomatózis elleni védekezésről sem, s ha netán előfordulna a tenyészetben, azonnal jelentsek azt a helyi nemzeti bizottságnak.

● Az egzotikus madarak tenyésztésében elérkezett a tenyészidény csúcspontja. Szükséges a jó minőségű takarmányok adagolása! A napi takarmányadagból nem szabad hiányoznia a sárgarépanak, tojásnak, lisztkekucnak vagy hangyatojásnak. Ezenkívül naponta adjunk madarainknak csírátzatott zabot. Az egzotikus madarak igénylik és kedvelik a tiszta és egészséges környezetet, ezt pedig csakis rendszeres tisztogatással lehet biztosítani számukra. Az ivóvizet feltétlenül naponta cseréljük ki!

● A kanáritenyésztők már lezárták a tenyészidényt, ezért a szaporodást és utódnevelést szolgáló összes kellékeket el kell távolítani a kalitkából, illetve a madárházból. A nőtények rövidesen vedleni kezdenek. A korábbi költésből származó hímek már „köszörülnek” a torkukat, ezért készüldjünk az „énekórákra”

HA KISGYERMEKKEL UTAZUNK

Ha kisgyermekkel hosszabb útra készülünk a lehető legkényelmesebb utazási módot válasszuk. Utazunk vonaton a kisgyermekes anyáknak fenntartott kocsiban vagy első osztályon, ami általában nem olyan zsúfolt.

Ha autón utazunk a hátsó ülés előtti részt feltölthetjük csomagokkal és kipárnázhatjuk, hogy az izgó-mozgó babának vagy kisgyermeknek elég helye legyen ott játszani, vagy aludni. Ha a gyerek állni akar, állítsuk le a kocsit padlójára, ne az ülésre. És az első ülés hátát párnázzuk ki, hogy a hirtelen fékezésnél a gyerek meg ne sérüljön.

Az ágynak kiképzett kosár (mózeskosár) igen jó szolgálatot tesz a kocsiban, repülőgépen, vagy vonaton is. Anélkül szállíthatjuk benne a babát, hogy felkeltenénk, és a kosárral együtt ölben is tarthatjuk, ha időnként szükség van rá.

Utazáskor nagy segítség a cserélhető papírpelenka. Egy csomag papírtörülköző, vagy kisebb törülőruhák is hasznosak lehetnek. Vigyünk magunkkal a kicsi szükséges holmiján kívül egy-két műanyag lepedőt vagy terítőt is. Az egyiket a matracra helyezük, hogy a vizelettől megóvjuk, a másikat a szőnyegre, ha a baba a szállodai szobában a szőnyegen vagy a padlón ül, illetve mászkál.

Ne feledkezünk meg a gyerek kedvenc játékaival sem, amelyekkel aludni szokott. A régi, kedvenc játékaival kívül jó, ha viszünk néhány új játékot is, ami majd leköti az uton a figyelmét. Fontos, hogy a megszokott éjjeliedényt se hagyjuk otthon, a vonaton, autóbuszon, sőt még az autóban is jól jön.

MIT -
HOGYAN



Útközben külön ügyeljünk a gyermek étkezésére. Vigyünk magunkkal ivóvizet, vagy bőven citromos teát, hogy utazás közben ne kelljen ismeretlen csapból vizet adni a gyerekeknek. Szokatlan ételeket se adjunk neki. Ha éttermekben étkezzünk, lehetőleg óvakodjunk a süteményektől, habos, krémes süteményektől, pudingoktól, a hideg hústól, hideg haltól, hideg tojástól, a tejes-vajas salátákrémelettől (és majonézes szendvicsektől és salátáktól). Ezek az ételek romlanak legkönnyebben a baktériumokkal. Inkább rendeljünk meleg, frissen készült ételt, gyümölcsöt, amit magunk mosunk és hámozunk meg.

Óthon természetesen friss anyagból készíthetünk szendvicset, amit magunkkal viszünk. Jó ha van ennilónk még akkor is, ha számítunk vele, hogy étkezőkocsiban, vagy vendéglőben ebédeljünk.

Ha autón utazunk, lehetőleg ne csak a rendes étkezési időben tartsunk pihenőt, hanem délelőtt és délután is, egy-két falat elfogyasztása végett, de főleg azért, hogy a gyerek családghalasson egy kicsit a friss levegőn, réten, ahol nem kell folyton attól félni, hogy elüti az autó.

MADÁRITATÓ MŰANYAG PALACKBÓL

Az egzotikus madarakat tartó állatbarátoknak gyakran okoz gondot az itatóedények beszerzése, ezért sokan házilag készítenek különféle — jó, vagy kevésbé megfelelő — itatókat. A jobbak közül mutatunk most be egyet.

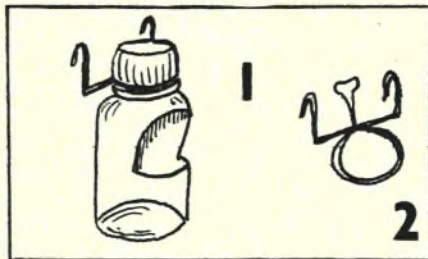
Az üzletekben sok mindent kis műanyag palackokban árusítanak. Az ilyen kis műanyagpalackból könnyűszerrel készíthetünk megfelelő itatót. Hogyan? A palackon éles kés vagy zsilippenge segítségével megfelelő alakú és nagyságú nyílást készítünk (lásd az 1. ábrán). Jó, ha előbb megrajzoljuk a palack falán a nyílás körvonalát, s csak azután látunk hozzá a vágáshoz! A kisebb vágási egyenetlenséget azután reszelővel vagy dörzspapírral lehet egyenesíteni.

A következő lépés — foglalat készítése a palack nyakára (2. ábra). Rozsdamentes drótból készíjtjük. A megfelelő hosszúságú 1,2 — 2 mm vastag drótra (középre) akkora műanyag szigetelő csődarabkát húzunk, hogy körülfogja a palack nyakát a menetes tető alatt. A drót fogó segítségével az ábra szerint formázzuk, ráhelyezzük a palack nyakára, majd a hajlatok találkozásánál drótkapoccsal

rögzítjük az akasztó két szárát. A rögzítő kapcsot olyan szorosra kell fogóval összeszorítani, hogy a foglalat szorosan a palack nyakához szoruljon.

A kész itatót a kivágott nyílásig megtöltjük vízzel és az etetők vagy az ülőkék közelében a madárház (kalitka) falára akasztjuk.

Az így készített itató előnye, hogy könnyen és gyorsan tisztítható, s ami szintén fontos, nem törik össze, ha a madarak vagy a gyerekek leverik, illetve ha tisztogatás közben véletlenül kicsúszik a kezünk közül.



Az oldalt összeállította:

H. ZSEBIK SAROLTA



**KELLEMES
ILLATOT
ÁRASZT
AZ**

AB

**INTIM SPRAY
HŰSÍT,
NYUGTAT**

- Hol adják a menetjegyeket (helyjegyeket)?
- Hol van az autóbusz (villamos) megálló?
- Mikor érkezünk a határhoz?
- Ki kell szállnunk?
- Mely tárgyakért kell vámot fizetni?
- A vámisztek a vonatban nézik meg a csomagokat.
- Ez az én poggyásom. Ez minden, amim van.
- Az útlevelet kérem.
- Érti amit mondok?
- Kérem beszéljen lassabban és hangosan.
- Nem hallottam jól.
- Kérem, ismétlje meg, nem értetem jól.
- Nem értek egy szót sem.
- Meddig marad hazánknak?
- Körülbelül három hétre.
- Fel kell jegyeznem a címet. Menyit kell fizetnem?
- Befejezte? Bezárhatom a csomagot?
- Meghívásra jöttem (szolgálati úton vagyok, turista).
- Elnézését kérem, hogy elkéstem. Sajnálom, hogy nem jöhöttem előbb.
- Elnézését kérem. Nem az én hibám.
- Ne haragudjon, hogy terhére voltam.
- Egyáltalán nincs terhemre. Ellenkezőleg, szívesen segítek.
- Nehézségeim vannak.
- Mondja meg, mit tegyek?
- Holnap reggel szeretnék a piacra menni (vásárolni).

(folytatjuk)

- Kde predávajú cestovné listky (miestenkové listky)?
- Kde je zastávka autobusov (elektrických)?
- Kedy prideme na hranicu?
- Musíme vystúpiť?
- Za ktoré predmety sa platí clo?
- Colníci prezerajú batožiny vo vlaku.
- To sú moje batožiny. To je všetko, čo mám.
- Cestovný pas prosím.
- Rozumiete tomu čo vám hovorím?
- Hovoríte, prosím, pomalšie a nahlas.
- Nepočul som dobre.
- Opakujte, prosím, nerozumel som dobre.
- Nerozumiem ani slovo.
- Ako dlho zostanete v našej krajine?
- Asi tri týždne.
- Musím si napísať adresu. Koľko mám platiť?
- Skončili ste? Môžem si už zavrieť batožinu?
- Prišiel som na pozvanie (služobne, ako turista).
- Prepáčte, že som sa oneskoril. Ľutujem, že som nemohol prísť skôr.
- Prepáčte prosím. Nie je to moja vina.
- Odpusťte mi, že som vás obťažoval.
- Vôbec neobťažujete. Naopak, rád vám pomôžem.
- Mám veľa ťažkosti.
- Povedzte mi, čo mám robiť?
- Zajtra ráno chcem ísť na trh (nakupovať).

(pokračujeme)



Kedves Olvasóink!

Ígérletünket betartva, további nyelvtanulói kéréseiket az utazással kapcsolatos témakörökkel folytatjuk. Természetesen ezentúl is fívelembe vesszük nyelvtanuló olvasóink kéréseit, megjegyzéseit.

M. A.

MUNKAHELY ÉS SZÉPSÉGÁPOLÁS

A dolgozó nő életének egyharmadát a munkahelyén tölti. És minden foglalkozás rányomja bélyegét az emberre, minden munkaterületen dolgozó nő más-más szépségápolást igényel.

A mezőgazdasági munkát végző nők legnagyobb megterhelése az időjárás. A tűző nap, esővel, széllel váltakozva, ha nem vigyázunk, cserzetté, repedezetté, durvává teszi az arcot, és általában a fedetlen bőrt. Az évek folyamán a nap kitágítja a bőr erecskéit és borvirágossá teheti az arcot, orrot, cserepesé az ajkat. A védekezés egyszerű: Viseljünk széles karimájú szalmakalapot és övünk arcunkat zsíros, bőrtápláló krémmel. A száraz bőr gyorsan beszívja a zsíros kenőcsöt, azért az ebédszünetben ismét kenjük be arcunkat krémmel, ajkunkat pedig szőlőszírral. A kéz is könnyen vörössé válik, ezért ha bármilyen fáradtak vagyunk is, este kenjük be citromlével és utána bőrtápláló

krémmel. A tenyér a szerzőmektől elszarusodik. A nagyon kiszáradt kezét este olajos pakolással puhítsuk.

Az építőipari munka első ártalma szintén a szabad ég alatt végzett foglalkozásból ered. Ezt tetézi még az építőanyagok pora. A mész és a nedves beton lúgos, könnyen felmarja a bőrt, tehát munka után zsíros — lehetőleg savanyú vegyhatású — krémmel dörzsöljük be kezünket.

A textiliparban igen sok nő dolgozik. A textilgyárban a legtöbb munkahely zajos, ezért amikor valami másra próbálunk figyelni, könnyen szokásunkká válhat a homlokráncolás. A munka egy része száraz, poros, de a kezét nem krémezhetjük be munka közben, csak az arcot. A másik részlegesen meleg, páros a levegő. Itt az arcbőr sokszor olyan érzékeny és gyulladásszerű válik, hogy a szappant nem bírja. Ezért arcbőrünket tejjel vagy arcmosóval tisztítsuk, utána pedig kamilla-

teás borogatással nyugtassuk meg a zsíros éjjeli krém előtt.

A konzerv- és élelmiszeriparban a hideg nedves anyagok pállasztó és hűtő hatással vannak a kézre. Fenn kell tartani a jó vérkeringést, ezért munka közben olyan mozdulatokat végezzünk, mintha vizet akar-nánk lerázni a kezünkről. Időnként egy kis kézdörzsölés szintén segít. Este a zsíros krémet úgy dörzsöljük be a kézbe, mintha egy szűk kesztyűt vennénk fel. A sok szerves anyag könnyen fertőzi a bőrt. Minden gyanús jelnél azonnal forduljunk orvoshoz.

A gép- és gépjárműiparban az olajos, benzines, terpentines anyagokkal való szennyeződés ártalmas. A pórusok eltömődnek és pattanások keletkezhetnek a karokon, combokon. Védezzünk alapos tisztálkodással és azzal, hogy a munkaruha zsebében sohase tart-sunk olajos rongyot. A tiszt-

tálkodást nem szabad zsír-oldókkal, benzinnel, terpentinnel végezni, csak szappannal és olyan mosószerekkel, amelyek nem ártanak a bőrnek.

A háztartási munkában a portól a nedvességig, a hidegtől a gőzig minden előfordul, pedig ez minden nőt érint. Minden munkafolyamat szárítja a bőrt, ezért munka közben ahányszor csak lehet, kenjük be kezünket kézbalzsammal és a munka elvégzése után zsíros krémmel. A mosó- és mosogatószer hatásvetőeszközei a háziasszonynak, de nagyon sok nő bőre érzékenyen reagál bizonyos mosószerekre. Ezért, ha észre vesszük, hogy a bőrünk piros, kiütéses lesz, akkor változtatni kell a mosószert. Az érzékeny bőrűeknek tanácsos hosszúszerű gumi-kesztyűben végezni a házi munkát. Eleinte egy kissé ügyetlenebbül megy a munka, de ha megszokjuk a kesztyűt, nélkülözhetetlenné válik számunkra



EGYELŐRE

AZ

EGYETLEN SEGÍTSÉG:

**a korai
felismerés**



Ma túlságosan sokan hajlanak a felé a nézet felé, hogy a rákos megbetegedések kizárólag modern korunknak köszönhetőek, a túlgépesített, a túlkemizált, a túlságosan sok stresszhelyzetet előidéző élettempónak a következményei. Ez csak részben igaz. A rákos megbetegedések bizonyos fajtái minden bizonnyal már az ősembert is megtámadták. Hiteles történelmi adatok bizonyítják, hogy az ókori Indiában már négyezer évvel ezelőtt megszokott dolog volt a tumorok sebészeti távolítása. A legendák övezte görög tudós, Hippokrátesz, az „orvostudomány atyja” időszerűségünk előtt 400 évvel — elsőként — tett különbséget jóindulatú és rosszindulatú daganatok között. Ő volt az első, aki a mellrákot leírta, s ugyancsak ő volt az, aki a női nemi szerveket már a vaginán (hüvelyen) keresztül vizsgálta ki. Hatszáz évvel később a római Galenus, az orvostudomány ugyancsak korszakalkotó egyénisége, szintén leírt rákos, főleg női megbetegedéseket, és éppen úgy, mint tudós elődei és mesterei, nem győzte hangoztatni azt, ami a modern orvostudomány alapelve: a bajt csírájában kell gyógyítani!

Ami a rákot illeti: addig, ameddig nem sikerült kimutatni a kórokozóját, úgy, mint mondjuk a himlőnek, vagy a gyermekbénulásnak és oltással védekezni ellene, addig egyetlen komoly ellenszere, s a remény a gyógyulásra az, hogy minél előbb felfedezzük, hogy még a kezdeti stádiumában el lehessen szigetelni, gyógyítani.

Kétszeresen érvényes ez a nők rákos megbetegedésére, amelyeket ha időben felfedeznek csaknem százszázalékosan meg lehet gyógyítani. Egy amerikai görög származású orvos, dr. Papanicolaou volt az, akinek ez az óriási haladás köszönhető. A negyvenes években fedezte fel a leggyakoribb női rákos megbetegedés, a méhnyakrák kórismei módszerét, amely az egész világon elterjedt és sokszereplő nőnek adta és adja vissza az életet. A mellrák időbeni felismerését szolgálja a legújabb felfedezés, a mammoográfia, amelynek segítségével már az egy-két milliméteres csomócskát is fel lehet fedezni.

A női rákos megbetegedések ellen nemcsak az orvosoknak, hanem maguknak a nőknek is küzdeniük kell. Mindenekelőtt az anyáknak, mégpedig azzal, hogy gyermekeiket időben felvilágosítják és a legnagyobb gonddal szokatják nemi szerveik tisztántartására. Hogy a rák megelőzés szempontjából milyen fontos a higiénia, mind a nőknél, mind a férfiaknál, azt az indiai orvosoknak egy 1966-ban közreadott felmérése szemlélteti a legjobban: a parszi népcsoport (rendkívül büszke, zárkózott nép az Indiában letelepedett perzsák utódainak tartják magukat) asszonyai között csaknem ismeretlen a méhnyakrák, az orvosok szerint azért, mert a parszi férfiak rendkívül alapos, sőt fanatikusnak mondható rituális tisztálkodást végeznek mindennap.

A megelőzés másik biztos módszere a rendszeres nőgyógyászati ellenőrző vizsgálat évente egyszer a negyvenedik, de még biztosabb, ha a harmincadik életév betöltése után. De minden esetben azonnal, ha akármilyen jelentéktelennek tűnő rendellenesség mutatkozik.

Mint ismeretes, vannak rákkeltő anyagok, mint a cigarettafüst, egyes vegyszerek és így tovább. A női rákos megbetegedéseknél is fennállnak bizonyos rákkeltő tényezők, amelyekről jó, ha minden nő tud. Svájci orvosok csoportja állította össze az alábbi tesztet, azzal a céllal, hogy a leggyakoribb rákkeltő tényezők felsorolásával nagyobb óvatosságra intse a nőket. A kérdések összeállítása hosszú évekig gyűjtött statisztikai adatok összegzése alapján történt és a tesztek csakis a rák eshetőségének, kockázatának felmérésére szolgálnak. Tehát ha valaki akár a legtöbb kérdésre is igenlő választ ad, még nem jelenti azt, hogy baj van, hanem azt, hogy esetleg lehet, s így kétrészes óvatosságra van szükség, és természetesen gyakoribb szűrővizsgálatra!

Mellrák-teszt

40 éves elmúlt és még férjezetlen?

40 éves elmúlt és akaratán kívül meddő maradt?

30 éves kora után esett először teherbe?

Egyáltalán nem, vagy 10 napnál kevesebb ideig szoptatott?

15 kilogrammal vagy többel nagyobb a súlya a kelle-ténél?

(A normálsúly kb. annyi, amennyivel 1 méternél magasabb)

Már elmúlt 35 éves és feltűnően nagyok és nehezek a keblei?

Nagyanyja, anyja vagy valamelyik nőtestvére megbetegedett mellrákban?

Nagyon fiatal volt; amikor első havi vérzését megkapta (fiatalabb mint 12 éves)?

Kezelték méhrákra?

Történt valamikor sebészeti beavatkozás a mellén?

Ezek azok a tényezők, amelyek a mellrákos betegeknel előfordulnak. Ha egy vagy több kérdésre válaszolt igennel — pusztán a statisztikát véve alapul — önnél fennállhat a megbetegedés veszélye. Mit kell tennie a megelőzés érdekében? Minden havi vérzés után vizsgálja meg gondosan kebleit, nem észlel-e apró göböt, elszíneződést a bőrön érzékeny pontot. Nőgyógyással is vizsgálta meg magát, aki majd eldönti, hogy szükséges-e a mammográfia vagy más szakorvosi kivizsgálás.

Méhrák-teszt

Férjezetlen maradt?

Szándékosan vagy akaratlanul sohasem szült?

15 kilogrammal vagy többel nagyobb a súlya a keltetésénél?

Cuborbeteg?

Magas a vérnyomása (160/90-en felül)?

Menstruációja szokatlanul későn maradt el (52. életéve után)?

Nagyon fiatal volt, amikor első havi vérzését megkapta (fiatalabb mint 12 éves)?

Havi vérzése túlságosan erős és pontatlan (volt)?

Kezelték valamikor méh-polipra?

Ezek azok a tényezők, amelyek a méhrákos betegeknel előfordulnak. Ha már a változás után van és egy vagy több kérdésre válaszolt igennel — ugyancsak pusztán a statisztikai adatok alapján az átlagosnál valamivel — nagyobb a méhrák eshetősége. Azokat a kérdéseket, amelyekre igennel válaszolt, beszélje meg a nőgyógyással, hogy az orvos eldönthesse, van-e és milyen kivizsgálásokra szüksége.

Méhnyakrák-teszt

21 éves vagy még fiatalabb korban ment férjhez?

Sor került az első nemi közösülésre 15—17 éves kora között?

Már 20 éves kora előtt rendszeres nemi életet élt?

Több szexuális partnere volt?

Többször kötött házasságot?

Három vagy több gyermeke van?

20 éves kora előtt volt már egy vagy több (kihordott vagy kihordatlan) terhessége?

El a gyanúval, hogy szexuális partnere elhanyagolja nemi szerveinek tisztán tartását?

Gyermekekoriában családjában kevés volt a bevétel, illetve az átlagosnál alacsonyabb az életszínvonal?

Ezek a méhnyakrák kockázat-tényezői. Ha valamely kérdésre igennel válaszolt — hangsúlyozzuk: a statisztika szerint — nagyobb a megbetegedés veszélye az átlagnál. Egyetlen évben se mulassza el a szűrővizsgálatot. A mulasztással életét kockáztatja, annál is inkább, mivel éppen a méhrákot lehet tökéletesen gyógyítani — ha idejében észreveszik. Ha egyetlen kérdésre sem válaszolt igennel és az évi szűrővizsgálat egymás után kétszer negatív volt, a következő szűrővizsgálatra elég, ha két év múlva megy el.



KÖTÖTT

BIKINI

Hozzávaló: 10 dkg sötétbarna, 2,5 dkg piros, 2,5 dkg fehér fonal. 3-as kötőtű.

Melltartó: A piros fonallal 180 szemre kezdjük a szegőpántot. 10 sort kötünk, majd kettéosztjuk és a fehér és sötétbarna fonallal kezdjük a melltartót kötni. Minden színből 2—2 sort kötünk sima kötéssel, összesen 44 sort. Mindkét oldalán egyenletesen 1—1 szemet fogyasztunk, míg végül 4 szemünk marad. Amikor mind a két részt megkötöttük, a piros fonallal olyan hosszú pántot kötünk a belső részére, hogy a nyakunk köré tudjuk kötni. A külső felére fehér fonallal 1 sima, 1 fordított váltakozásával 8 sort kötünk.

Nadrág: 3-as körkötőtűvel dolgozunk. Derékban 200 szemre kezdjük, sima kötéssel. 20 cm magasságnál a két oldalán befejezzük, csak a közepén hagyunk 20 szemet. 8 cm-t kötünk tovább, elől és hátul, majd befejezzük. Utána piros és fehér fonallal külön megkötjük a nadrág szegőpántját, majd hozzávarrjuk.

HORGOLT NAPOZÓKALAP

Hozzávaló: 4—4 dkg fehér, piros, sötétbarna fonal, 3-as horgolótű.

Minden színből 2—2 sort készítünk. A tetején 10 láncszemből kis kört horgolunk, majd egyráhajtásos pálcikával folytatjuk a munkát. A fej nagysága szerint egyenletesen úgy szaporítunk, hogy az előtte levő sor 1 láncszembe, 2 egyráhajtásos pálcikát horgolunk. A kalap 40—42 sorból áll. A kariáját 6 sor piros fonallal fejezzük be.



BARÁTNŐ

BARÁTNŐ — Megjelenik évente kilencszer — Kiadja a Szlovákiai Nőszövetség KB Živena kiadóvállalata, Nálepkova 15, 897 19 Bratislava — Vezető szerkesztő: Harasztí-Mészáros Erzsébet — Szerkesztőség 801 00 Bratislava, Pražská 7 — telefon: 475 00 — Ara 4,— Kcs — Előfizetési díj az I. félévre 20,— Kcs, a II. félévre 16,— Kcs — Szedés és fotoretusálás: Východoslovenské tlačiarne, n. p., 042 67 Košice, Švermova 49 — Nyomja: Polygrafické závody, n. p., Bratislava-Krasňany — Terjeszti a Posta Hírlapszolgálatára PNS — Megrendelhető bármely postahivatalban és kézbesítőnél. Csekk számlaszám: 45913 — A külföldi megrendeléseket a Posta Központi Sajtókiviteli Szolgálatára — PNS — Ústredná expedícia tlačie, Bratislava, Gottwaldovo námestie 48/VII. intézi el — a SÚTI 6/21 engedélyével. Magyarországon terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőnél és a Posta Hírlap Irodánál (Budapest 1900 József-nádor tér 1 — Előfizetési díj egyéni, évi 90,— Ft. Példányonkénti ára változatlan. Csekk számlaszám: MNB 215-96162.



**Itt
a
nyár!**



A kézimunka leírása
a 31. oldalon
