

VI. szám 1976

BARÁTNŐ

ára 4. — Kés, Magyarországon 10. — Ft



AHÁNY ház -

ANNYI szokás

■ MEGHÍVÁSRÓL ■ CIPŐRŐL, PAPUCSRÓL ■ HIVATLAN VENDÉGRŐL ■ MARASZTALÁSRÓL

Annak ellenére, hogy a vendéglátásról már szoltunk kézikönyvünk korábbi számában, mégis visszatérünk ehhez a témához, hogy válaszoljunk több olvasónk kérdésére és elmondjunk még egynéhány lényeges tudnivalót.

Régebben és ma is érvényes az az elv, hogy olyan embereket hívunk meg, akiknek meghívását viszonzni kívánjuk vagy akikkel tartós baráti kapcsolatunk van. Ne hívunk meg magas beosztásban levő embereket és teljebbalóinkat, akikkel csak munkahelyi kapcsolatunk van. Várjuk meg, amíg esetleg ők invitálnak meg bennünket és utána természetesen kérjük meg őket, viszonzozzák látogatásunkat.

Ne hívunk meg olyan ismerőst, munkatársat sem, aki kitaratóan elutasítja meghívásunkat vagy azt, aki már vendégeskedett nálunk, de elfelejtett bennünket visszahívni.

Többeket foglalkoztat a cipő és a papucs kérdése

Illik-e a vendégeknek a kalap, kabát, esernyő mellett a cipőt is az előszobában hagyni és zokniban vagy a háziak kigyúrt papucsában közlekedni a lakásban?

Válaszképpen egy képet villantánánk fel.

Baráti összejöveteleken veszünk részt, évfordulót ünnepelünk, tehát alkalmi, esetleg kisestélyi ruhában. A hölgyeken a legújabb ruhakreációk pompás ékszerrel, bizsuval kiegészítve, szépen fésült frizurák — és csámpás papucs, ami esetleg két-három számmal nagyobb is a kellenél. Partnernője, felesége mellett áll a férj sötét öltönyben, fehér ingben, csokornyakkendővel és

lában az előszobában talált, agyonkopott tréningcipő. Enyhén szólva kiabrandító látvány.

Hogy ilyen ne forduljon elő, a gondos háziasszony olyan lábtörölt tesz az ajtó elé, amelyen az utca szennyeződésétől alaposan megtisztíthatják cipőjüket a vendégek. Ezután már csak rajtuk múlik, hogy kevés piszok kerüljön a lakásba.

Hogyan állunk a váratlan vendégekkel?

Mennyi ideig illik a váratlan vendégek a háziak türelmét igénybe vennie, azt majd olvasóink válaszolják meg. Mi azt mondjuk el, hogy ha valaki bejelentés nélkül érkezik, ne csodálkozzék és ne is nehezteljen azért, ha nem várja terített asztal.

A vendégről a házastársak mindketten egyenlő arányban gondoskodnak. Nem illik a férjnek vendégnek éreznie magát a saját otthonában, nem illik magát kiszolgáltatnia a feleségével. A férj kötelessége vendéglátáskor az innivalóról gondoskodni és arra ügyelni, hogy a vendég pohara ne legyen üres. Ha a látogatók csak rövid ideig tartózkodnak körünkben, elég ha sós vagy édes süteménnyel, keksszel, gyümölcscsel, sós mandulával, üdítő itallal kínáljuk őket.

Ami a hazamenetelt illeti, ahogy a közmondás is mondja: „Akkor kell abbahagyni, amikor a legjobban izlik!” A vendégek legyenek tekintettel a háziakra, ne iárásszák ki őket túlságosan. A háziak címére viszont azt kell elmondanunk, hogy semmi értelme az erőszakos marasztalásnak, rábeszélésnek „Maradjatok még, minek mentek már, ráértetek hazamenni — ennyit mond ilendősből az ember, a vendéglá-

tó, de ha a vendégek felkerekednek, nem tartóztatja őket erőszakkal. Mert ilyenkor a jókedv már alábbhagy, a társalgás vontatottá, kényszerűvé válik — fölösleges időpocsékolás a további együttlét. Nemcsak a vendégnek, a háziaknak sem kellemes. Ilyenkor szokták azután kijelenteni a vendéglátók, amikor becsukják vendégeik mögött az ajtót, hogy: „Hál' istennek, már elmentek!”

Minden összejövetele célja, hogy jól érezze magát az ember, elszórakozzék barátai, ismerősei társaságában, kicserélje nézeteit, véleményét a másikkal

EZÜTTAL OLVASÓINKTÓL TEHÁT ARRA KÉRÜNK VÁLASZT: MENNYI IDEIG ILLIK A VÁRATLAN VENDÉGNEK A HÁZIAK TÜRELMÉT IGÉNYBE VENNIE?

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

A Barátnő III. számában feltett kérdés helyes megfejtése: Magánlevelet is írhatunk írógéppel, de ne felejtjük el saját kezűleg tolla aláírni!

Helyes megfejtésükért könyvjutalomban részesülnek:

Szironc Katalin, Viničky (Szőlőske)

ifj. Tóth Jánosné, Kamenín (Kéménd)

Nardai Jánosné, Sárvár, Magyarország

Soproni Angéla, Szécsény, Magyarország

Celleng Valéria, Sečianky (Szécsénke)

A nyerteseknek gratulálunk!



Kedves OLVASÓINK!

Mielőtt újra megszokott kerékvágásba zökkenne a család élete a nyári pihenés, szabadság, üdülés, szünidő után, álljanak meg egy pillanatra!

Végiggondolták, hogyan telt el az esztendő nagyobbik fele? Hogy mivel adós a nyár ahhoz, hogy eredményes, szép évet zárjunk decemberben? Mi volt a legfárasztóbb, miért nem sikerült minden tervünket megvalósítani, min kellett a legtöbbet bosszankodni? Miért volt ideges a gyerek az iskolaév vége felé, miért jött vissza olyan vidáman, magabiztosan

a nyári brigádról? Melyik otthon hagyott kötelességükre gondoltak a legkevésbé szívesen a pihenés perceiben?

És elemezték, mérlegelték-e, miért van ez így? Minek kellene megváltoznia, hogy a zavaró körülményeket kiiktassák életükből? A család napirendjének, a családtagok egymáshoz való viszonyának, az otthoni munkamegosztásnak, az időbeosztásnak, az egész életstílusnak, vagy csak valamelyik családtag viselkedésének, magatartásának?

Sokan azt tartják, újévkor kell új életet kezdeni. De saját gyakorlatunkból tudjuk, hogy semmi sem megy egyik napról a másikra. Az ilyesmi nem csak egyéni elhatározás, hanem kölcsönös megbeszélés, megértés, szándék eredménye. De egy valami biztos: valakinek el kell kezdeni!

Most, amikor még a szép nyári emlékek fénye beragvója a hétköznapokat, amikor még nem vagyunk fáradtak, idegesek, könnyebb változtatni rossz szokásainkon, magatartáson, viselkedésen, körülményeken — amin szükséges.

Ha eddig csak a lányunk mosogatott? A nyári táborozáson fiunk is úgy megügyesedett, hogy most már órá is rábízhatjuk! Ha eddig csak a mama főzött? Sátorozás-kor annyira ízlett a papa gyorsvacsorája, hogy szívesen enné a család — terített asztal mellett is. (Különösen olyankor, ha anyuka nem ér rá!) Ha az idén nem futotta külföldi nyaralásra? Ellenőrizze közösen a család a költségvetést, hol a hiba? Min lehet takarékoskodni, mivel nem kell pazarolni?

És így sorolhatjuk tovább: Rájövünk, milyen betegségünk-bajunk múlt el a nyaralás egy hete után mintha elfűjták volna: tehát mi az, amit a fáradtság vált ki bennünk? És járunk a dolog végére; miben fáradunk így el? Osszuk be úgy a munkánkat, hogy megőrizzük egészségünket!

Ha ilyen önvizsgálatot tartunk, ilyen „felméréssel” ellenőrizzük családi kapcsolatainkat, közérzetünket — akkor könnyebben kiküszöbölhetjük azokat az apróságoknak tűnő dolgokat, amelyek ha összegyűlnének, megmérgezhethetnék egész családunk légkörét. Szabadság után — nyári melegben — nyugodtabban, higgadtabban döntünk és építjük-alakítjuk tovább otthonunk nyugalmit, boldogságát.

EHHEZ KÍVÁN MEGÉRTÉST,
JÓ SZÁNDÉKOT, SOK-SOK TÚR-
RELMET

A BARÁTNŐ
SZERKESZTŐSÉGE

Napfény, víz, levegő — bőséggel kijutott annak, aki szabadságát a víz mellett töltötte. A jó levegőn kitisztul a városi szennyezett levegőtől terhes tüdő, a víz, az úszás felüldíti a szervezetet, a napsugár megszilárdítja az egészségünket és szépséget kölcsönöz. Bársonyossá teszi arcbőrünket — ha a naplűrdözést mértékletesen végezzük, ha nem akarunk néhány óra alatt bronzbarnára sülni.

Aki hallgatott a jó tanácsra, az a szabadsága, az üdülése végén elégedetten nézegetheti magát a tükörben — hogy megszépült, megfiatalodott. Ez a szépség azonban csak rövid ideig

tart, ha arcbőrünket nem ápoljuk rendszeresen. Különösen a száraz bőrűek arca érzékeny, könnyen irritálódik és hajlamos a ráncosodásra. Ezért a bőr napozás következtében jelentkező víz- és zsíradékhiányát pótolni kell. A gondos kezelés célja tehát, hogy vízzel telítse, vagy hogy táplálja a felhómat és annyi zsírréteget biztosítson a bőrnek, amennyire szüksége van ahhoz, hogy ellenálljon a káros légköri tényezőknek, az időjárás szeszélyeinek.

Mindenekelőtt fordítsunk figyelmet a száraz arcbőr tisztítására szolgáló víz minőségére. Ha lehetőségünk van rá, fogjunk valamilyen edénybe esővizet és azzal mossuk le arcunkat. Az esővíz ugyanis minden ásványi sótól mentes, ezért a legérzékenyebb bőrt sem izgatja. Még jobb hatást érünk el, ha az esővízbe poharaként két kanál friss tejet keverünk.

A száraz arcbőr ápolásában fontos szerep jut az uborkalének. Jó tulajdonsága ugyanis, hogy vízzel telíti és selymessé teszi a bőrt. Ma ez a házi kozmetikai szer valóban egész évben rendelkezésünkre áll, nyers uborkát a zöldségesboltban még télen is árusítanak. Ha nagyon száraz, hajlamos arcbőrünk van, az uborkalevet étolajjal dúsítsuk. Negyed liternyi uborkaléhez egy evőkanányi olajat vegyítsünk. Kenjük be arcunkat ezzel a keveréssel és fél óráig hagyjuk rajta, majd langyos kamillaoldatba mártott vattával mossuk le.

Az arcbőr vízhiányának pótlására uborkatejet is használhatunk. A következőképpen készítjük el: 6—7 szelet friss, lehámozott uborkát egy nagy pohár friss tejben kiáztatunk. Arcbőrünket naponta ezzel a tejjel töröljük le.

Egy másik recept, amelyet uborkalével készítünk: 500 g uborkalevet összekeverünk 100 g szeszszel és 2,5 g citromsavval (drogériában beszerezhető). Hozzáadunk 3—4 kanányi felhígított mézet. A masszát jól összedolgozzuk és napjában egyszer, az arcunkra kenjük. Húsz-harminc perc után arcunkat langyos kamillaoldattal mossuk le.

A száraz arcbőrt élénkíti, puhítja a rózsaszirmból készült gőzfürdő is. Ezt a virágfürdőt a következőképpen készítjük: Lassú tűzön forrásban tartott, vizet tartalmazó edény fölé egy szűrőt teszünk, amelyre több egymás fölötti rétegben rózsaszirmokat helyezünk. Fölé hajolunk — ne túlságosan közel! — úgy, hogy a gőz arcunkat érje. A virágszirmokon áthatoló gőz magával ragadja a szirmokban levő éterikus olajokat, s azok táplálják, hidratálják a felhómat.

Kiváló hidratáló tulajdonságokkal rendelkezik a sárgadinnye húsa is. Ahányszor csak módunkban áll, töröljük le arcunkat egy darabka sárgadinnyehússal.

Égész évben kapható déligyümölcs nálunk a narancs. Ennek is megvan az a jó tulajdonsága, hogy táplálja, hidratálja a bőrt. Miután a narancslé a bőrön megszáradt, rózsavízzel vagy kamillaoldattal mossuk le.

A házilag készített pakolások, arclemosó vizek és maszkok mellett fontos, hogy jó minőségű, tápláló nappali és éjszakai krémeket is rendszeresen használjanak a száraz bőrűek. Nem aszerint vásároljuk a krémeket, amelyek barátónknak, ismerősünknek kitűnően megfelel, mert lehet, hogy az ő arcbőrük más, mint a miénk. Minden esetben kérjük ki szakember tanácsát. Ha kozmetikushoz járunk, vele beszéljük meg, melyik krém a legalkalmasabb, de szívesen és készségesen adnak tanácsot erre vonatkozóan illatszerboltjainkban az elárusítónok is.

NAPFÜRDŐZÉS

ntán





RÓMEÓ

a tükör
előtt

Hogy a férfiak milyen kritikus szemmel nézik a nőket, azt akkor figyelheti meg legjobban az ember, ha például villamosra vár. A megállónál várakozó — többnyire a kamaszodó és a második virágzásukat élő férfiak — elejtene néhány oda nem illő megjegyzést a mellettük elhaladó nők külsejéről. Amint ugyanis ráérősen álldogálnak, mindent észrevesznek: hogy milyen a hölgy ruhája, cipője, milyen vastag vagy vékony a lábszára, előnyösen domborodnak-e ki az időmai a farmernadrágban, milyen a testformája, megjelenése. Kettenhárman alkotják a bíráló bizottságot és általában túllicitalják egymás véleményét. Van, akinek a sovány, van akinek a kövérkés nő tetszik. Érdekes módon azonban az erősen a középkorosztályhoz tartozó Rómeók leginkább az érett nők feltakarcsúsága ellen emelnek kifogást.

— Olyan, mint a töltött galamb. Széle hosszú egyforma, — állapítják meg sajátos bölcsességgel és közben... Igen, közben maguk elejtene otthon a tükörbe nézni!

Nyári kánikulában a strandon üldögéltem. Bógyadton a hőségtől néztem a vízben lubickoló gyerekeket. Sokan mentek el előttem a parton. Egyszer csak egy jó alakú, őszülő halántékú férfira lettem figyelmes. Kerülgette a füre terített pokrócokat, hol ide szökkent, hol oda. Többször is végiglejtett a strandon és nem lehetett nem észrevenni, hogy többen nyugtázzák elismeréssel daliás alakját. Később kifelé jövet a strandról egy talponálló előtt láttam állni a „strandszépét”. Alig ismertem meg. Megfeledkezve magáról, falatozott, itta a sört és a hasa akkora volt, mint a nagydob. Lehet, hogy sokan kiabrándultak belőle. Én nem. Csodáltam benne azt az akaratot, amely órák hosszát behúzott hassal tartotta a strandon. Milyen óriási erőfeszítésbe kerülhetett szegénynek, de ő inkább a kint vállalta, mint az észszerű életmódot.

Sokat beszélünk, hallunk napjainkban az elhízás veszélyéről, arról, hogy a túlsúly milyen sok egészségügyi problémát okoz. Az elretentő statisztikai adatok ellenére igen sokat jövöttehetetlen hibát követnek el alakjuk, illetve egészségük ellen.

Ha valaki számba veszi az elfogyasztott kalóriát, ellenőrzi a testsúlyát, ha meg tud magától tagadni valamilyen étvágygerjesztő csemeget, ha valaki napjában néhány percig tornázik — az biztosan nem férfi, hanem nő. No, nem azért, mintha a nők megfontoltabbak lennének, mint a férfiak, inkább csak azért, mert gyakrabban nézünk a tükörbe. És bosszant, ha a szívesen viselt szoknya fesleni kezd a varrásnál, ha feszül rajtunk a divatos blúz, s világért sem mondanánk le a bikiniről, amelyben tavaly nyáron olyan csinosak voltunk a tengerparton.

Hogy külsőnk ne formátlanodjon el a fölösleges kilóktól, inkább lemondunk egy-egy finom falatról és a fürdőszobában, a mérlegen naponta ellenőrizzük testsúlyunkat.

De nem így a férfiak! Elnézést — a kivétel erősíti a szabályt. Közöttük is vannak... de a legtöbbször... férfiak a legszebb korban, tiszteletre méltó „sörhassal”, melyet a legnagyobb igyekezet mellett sem lehet behúzni, ha legalább néhány percig karcsúnak szeretne látszani az ember... A legjobb korban lévő férfiak, akik az elhízástól sokkal idősebbeknek tűnnek a koruknál. Vagy a még fiatalabbak, alig harmincéves daliák, dupla tokával, amit alig tudnak beszorítani az egy számmal kisebb inggallér és az állkapcsuk közé.

Mi ennek a magyarázata? Az, hogy a férfiak sokkal elnézőbbek saját külsejükkel szemben, vagy egyszerűen nem akarják észrevenni, hogy elformátlanodtak.

De kitor rajtuk a kétségbeesés, amikor a vacsora megfekszi a gyomrukát, amikor nem jön álom a szemükre, amikor szúr a szívük körül,

amikor nem tudnak lehajolni, hogy megkössék a cipőfűzőt...

Ilyenkor a szívükre, illetve a szívük fölött terpeszkedő hájrétre teszik a kezüket és jönnek az ígéretések: Többet nem fogom ezt, meg azt... Egy kicsit be is tartják, egy kicsit vagy nagyon megszegik az ígéretet. Kinek hogyan sikerül az önmegtartóztatás, kinek milyen az akartereje.

Késő sopánkodni olyankor, amikor megvan a baj. A legjobb akkor elkezdni az észszerű életmódot, amikor még fiatal, karcsú az ember. A kilók olyan gyorsan szaporodnak, hogy észre sem veszik. Csak akkor eszmélnek fel, amikor már feszül az inggallér, lepattannak az inggombok, szűk lesz az öltöny, fesleni kezd. A felesleges kilóktól sokkal nehezebb megszabadulni, sokkal több lemondást igényel, mint az elhízás elleni leghatásosabb küzdelem — az észszerű életmód, amit csak el kell kezdeni, aztán megy szinte magától...

Álljanak tehát oda a tükör elé és gyakoroljanak becsületes önkritikát minden korosztály Rómeói. Vizsgálják meg, hogy mennyi gondot fordítanak arra, hogy külsejük és egészségük ideális legyen. Ne keressenek kibúvót, hogy én már úgymint hiába... nekem már úgymint mindegy... Vegyék csak elő a mérleget, amit a mama, a feleség és a család többi nótája naponta használ, és ellenőrizzék rendszeresen testsúlyukat.

Ahhoz, hogy az eredmény kedvezőbb legyen, feltétel: a kalóriaszegény étrend, a kevés folyadékfogyasztás (beleértve a szeszes italt is!) és sok-sok sportolás, mozgás a szabadban.

(Lehet, hogy nem a téma komolyságához illő hangnemet választottam, de ezt csak azért tettem, mert tapasztalatból tudom, hogy a magasztos jó tanácsoknál, szívhez szóló hegyi beszédeknel többet ér, ha időnként görbe tükröt tartanak az ember elé.)

(hm)



BIZALMAS BESZÉLGETÉSEK

a hálószobaitkokról

MILYEN NAGY A KIS KÜLÖNBSÉG A HITVESI ÁGYBAN?

A népszerűsítő-felvilágosító előadások, cikkek, könyvek áldásos hatására sok feleség, sok férj belátja, hogy mindennapos veszekedéseik, összeütközéseik okát a hálószobában kell megtalálniuk és ott is megoldaniuk (természetesen ezzel nem azt akarjuk állítani, hogy minden baj ott kezdődik és ott végződik). A megoldáshoz azonban nem elég a jó szándék, sőt az sem, hogy a férj

neje kezébe nyomja a Kámaszutrát, mint a mellékelt ábrán látható. A házastársaknak először is tudatosítaniuk kell, hogy a hitvesi ágyban az a bizonyos különbség létezik — más a férfi és más a nő. Az ezzel kapcsolatos leggyakoribb kérdésekre a szexuológus nőgyógyász válaszol.

Kérdés: Van-e alapvető különbség a férfi és a nő szexuális vágya kö-

zött? Vagy másképpen: a nemi kapcsolatra inkább szüksége van a férfinak, mint a nőnek?

Válasz: Bizonyos különbségek vannak: a nő a szexuális ingerekre lassabban reagál és nála a kielégülés, az orgazmus is lassabban, későbbben következik be. A nőnek hosszabb előjátékra van szüksége, és olykor hosszabban tartó nemi aktusra ahhoz, hogy a csúcspontot elérje. Ezen a csúcsponton azonban egymás után egészen rövid időközökben többször is kielégülhet. Ez az „előnye” a férfival szemben, akinél minden nemi aktus csak egy orgazmussal iejeződik be, ami után egy bizonyos ideig tartó erőgyűjtésre van szükség. A nemi kapcsolat összességét nézve azonban ezek csupán jelentéktelen különbségek. Általános különbségek.

Kérdés: Ez azt jelenti, hogy a nemi élet igénye és elképzelése a férfinél és a nőnél egyforma?

Válasz: Az eddigi kutatások szerint többnyire a férfi szexualitás-igénye, vagyis nemi vágya (a freudi libido) erősebb. Ő az aktívabb, ezenfelül gyakrabban kívánja a közösülést, mint a nő, és nemi érdeklődése is előbb ébred föl, ha egy nővel áll szemben, mint fordítva (a serdülésre is vonatkozik). Am ezek olyan tények, amelyek biológiailag nincsenek megalapozva, inkább pszichoszociális eredetűek — valójában az eddigi társadalmaknak a nőről vallott felfogását tükrözik. Utóvégre nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy ötven évvel ezelőtt ez a téma tabu volt, ez volt az, amiről nem beszéltek. Szexualitással kapcsolatban a nőnek nem lehettek vágyai — a nő egyszerűen megvárhatta, amíg feleségül veszik. Ezzel szemben a férfi jó korán megtanulta, hogy mi a feladata és hogy kell ezt a feladatot véghezvinnie, mert mint az élet egyéb vonatkozásaiban, sőt minden területén, csakis ő lehetett a kezdeményező, az „úr”. Ez a felfogás még ma is erősen tartja magát, ez az oka, hogy a nő és a férfi nemi vágya különböző, s erre vezethető vissza az a hiedelem is, hogy a nő szexuális reagálása gyengébb, mint a férfié. Így például az általános vélemény az, hogy a nőre sokkal kevésbé hatnak a vizuális szexuális ingerek (beleszámítva a pornográfia is), mint a férfira. Diákok és diáklányok körében végzett felmérések azonban azt bizonyítják, hogy ez tévedés, a vizuális inger egyformán hat mindkét nemre.

Kérdés: Igaz az, hogy a nemi életben a nő sokkal jobban kötődik a partneréhez, pontosabban az egy partnerhez, mint a férfi? Hogy számára a szexualitás szerelem nélkül nem ér semmit?

Válasz: Hogy a nő milyen viszony-

ban van a partnerével, az kétségte-
lenül nagyon nagy szerepet játszik.
Számítalan kutatás, felmérés bizo-
nyítja — Kinseytől a legújabb sze-
xuológiai kutatókig — hogy a nő
szexuális érdeklődése egyenes arány-
ban növekszik a szerelmi viszony
időtartamával. Általábanosságban el-
mondható, hogy a 30. és a 40. élet-
éve között kialakult szerelmi kap-
csolata olyan erős, hogy élete végé-
ig (a változás időszakát is túlélve)
eltarthat. És az is bebizonyított tény,
hogy az említett életkorban kötött
kapcsolatok szexuálisan is a leg-
erősebbek, legintenzívebbek. Ez,
utalva a már előbb említettekre,
nem is annyira „testi” alapokon
nyugszik, mint inkább az évezredek
hagyományokra visszatekintő erköl-
csi felfogásra és szokásokra vezethet-
ő vissza. A nő rendszerint első íz-
ben egy „biztos” kapcsolatban oldó-
dik föl, s ebből következik, hogy
természetes szexuális vágyait is ál-
talanban ilyen kapcsolatban tudja
„kiélni”

**Kérdés: A tudományos igényű fel-
világosító cikkekben, könyvekben a
női nemi szervek leírásánál min-
dig megemlítik a klitorisz, a csik-
lót, mint e szervek legfontosabb ré-
szét, mint kéjszervet (dr. Fritz
Kahn). Tulajdonképpen milyen sze-
repe van a nő szexualitásában?**

Válasz: Masters és Johnson ame-
rikai szexuológusok írták le a klito-
riszt a legszabatosabban: az emberi
test felépítésében — anatómiájában
— egyedülálló szerv, mert egyetlen
feladata a nemi izgalom felkeltése
és célszerű felfokozása. Ehhez ha-
sonló a férfi nemi szervei anatómiai
felépítésében nem található. A kli-
torisz a kis szeméremajkak felső ré-
szében helyezkedik el, és az inger-
küzöb szerepét tölti be a nemi in-
gerek felvételében és továbbjutta-
tásában a megfelelő idegpályákra.

**Kérdés: Ez azt jelenti, hogy csu-
pán a klitorisz ingerlésével a nő az
orgazmust elérheti anélkül, hogy a
hímvesztő behatolna a hüvelybe. A
klitorisz ingerlése által bekövetke-
zett orgazmus egyenértékű (vagy
más) a koitus által elért orgazmus-
sal? A kétféle orgazmus megtörtén-
het egyidőben?**

Válasz: Régi viták, régi tárgya! A
legújabb megegyező szakorvosi vé-
lemény: minden mód, amely az or-
gazmust kiváltja mindig egyazon
fiziológiai-biológiai folyamat eredmé-
nye. Tehát: mindenképpen csakis
egyfajta orgazmus van. A mód tehát
lehet különböző, az eredmény min-
dig pontosan ugyanaz.

**Kérdés: A nő a klitorisz ingerlé-
se nélkül egyáltalán elérheti a ki-
elégülést?**

Válasz: A nő a klitorisz közvetlen
ingerlése nélkül, tehát csak a hím-
vesztő hüvelybe hatolásával is elér-

heti a csúcspontot, mert ebben az
esetben a csikló ingerlése közvetett
(a hímvesztő ritmikus mozgása érini-
ti). A nő kielégülése szempontjából
azonban az ilyen, teljesen vulgáris,
hogy úgy mondjuk csak célratörő
aktus csak nagyon ritka esetben ér
valóban célt. A nemi közösülés a nő
számára — a már korábban említett
okokból — nem kielégítő a más ne-
mireg érzékeny zónák (mell. csípő
stb.) ingerlése nélkül. Őszintén szól-
va a gyöngédség minden megnyíl-
vánulása nélkül. A kielégülés bio-
lógiailag így természetesen elképzel-
hető, de a nő mentalitását tekintve
nemigen.

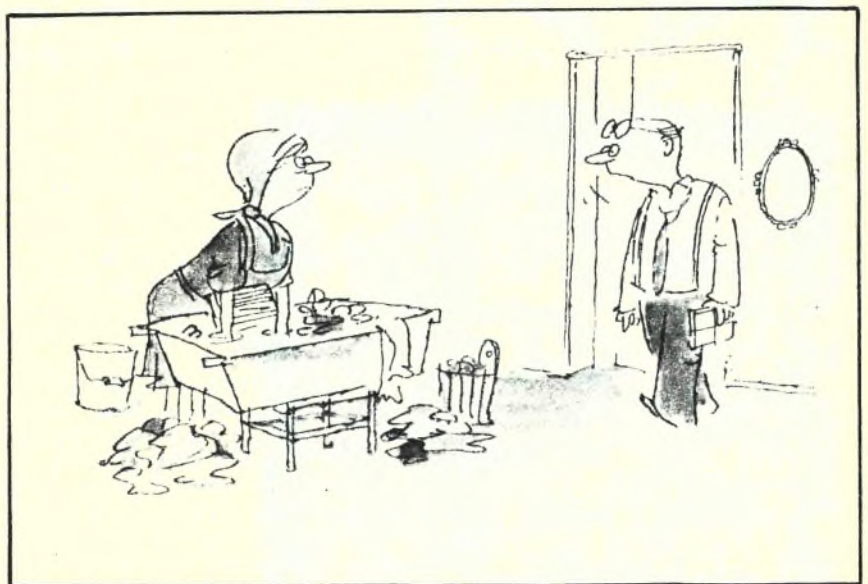
**Kérdés: A nemi élet fiziológiájá-
nál, más szóval testi vonatkozásai-
ban a tudatlanság okozója lehet a
szexuális élet zavarainak?**

Válasz: Ha a férfi például nin-
csen tisztában a klitorisz szerepé-
vel, ha nem tudja, vagy ha nem hi-
szí el, hogy a nő számára a szerel-
mi előjáték milyen fontos (és ez fő-
leg és elsősorban a férjekre vonat-
kozik!!!), akkor könnyen megtörtén-
hetik, hogy a kezdetben jól induló
nemi kontaktus egyszerre, váratlan-
ul teljesen érdektelenné válik. A
következmenyei sorsdöntőek lehet-
nek: a más, esetenként a iolytonos
sok irányú érdeklődés vagy a teljes,
betegessé fajulható visszahúzóds.
Vagy, ami úgyszintén megtörténhe-
tik: beteges elképzelések rabjai lesz-
nek, amelyeket már gyógyítani kell.

és ez baj. Többek között beteges
rögeszmévé fajulhat a tudatlanság
következtében az az elképzelés, hogy
a nemi aktusban a kielégülésnek
egyszerre kell bekövetkeznie. Ez a
követelmény örültség. Ahhoz, hogy
az orgazmus egyszerre következzen
be mind a két félnél, hosszú ideig
tartó együttélés kell, mégpedig a
legnagyobb harmóniában. És nem-
csak fizikailag, hanem pszichikailag,
szellemileg. Es ez még ilyen optimá-
lis körülmények között is ritka. Az
orvosi gyakorlat azt bizonyítja, hogy
az elégedett és boldog házasesetben
éppen ez az, ami a legkevésbé hi-
ányzik...

**Kérdés: Kinek több a szexuális
problémája — a nőnek, vagy a fér-
finak?**

Válasz: Erre nem lehet egyértel-
mű választ adni. Ha egy férfi küzd
szexuális zavarral, azonnal feltűnik.
A nő jóformán mindent el tud tit-
kolni, mindent el tud hallgatni, sőt
jobban szégyenkezik még az orvos
előtt is. Mindenesetre tény, hogy a
házasság előtti, illetve házassági ta-
nácsadók, a nőgyógyászok szexuoló-
giai rendelőőrai és így tovább meg-
tették a magukét: zárt ajtók mögött,
négy szemközt a szakemberrel, ille-
ve a szakorvossal a férfiak és a nők
is egyre nyitabban képesek beszél-
ni ilyen természetű problémáikról.
S a gyakorlat azt bizonyítja, hogy
a legtöbb esetben nem hiába fordul-
nak hozzánk bizalommal!...



„Anyukám, megvettem neked a Kámaszutrát...”

A RÁTÉTES munka



A legősibb, anyag diktálta díszítési módok egyike a rátétes díszítés. A rátét vagy applikálás egy más színű díszítőanyag alkalmazása az alapanyagra. Tulajdonképpen összefoglaló neve a kézimunkák egyik nagy csoportjának. Ide tartoznak a különböző bőrrátétek, amelyeknek alapanyaga bőr. Azután a posztóratét posztó alapanyaggal, vagy a vékonyabb-vastagabb batisztok egymásra dolgozása és túll-alapra applikált batiszt meg-

ügyes

KEZEK

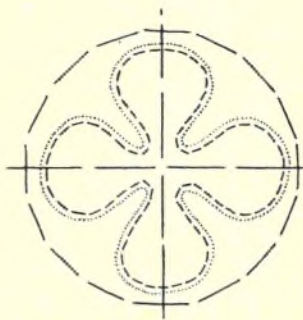
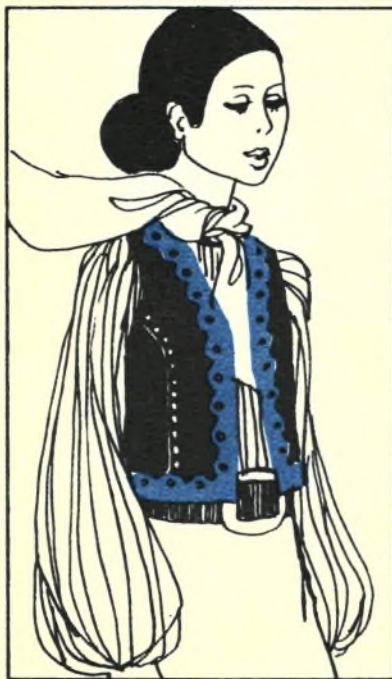


oldások. Az alapul és díszítésül felhasznált anyagok fajtái szerint változik természetesen a rádolgozás munkamenete és technikája.

● Ezúttal a filc-rátét kétfajta munkamenetét közöljük.

A rátétkészítés egyik módja, amikor a mintát rámásoljuk a filcre, úgyszintén az alapra is. A formákat pontosan a rajz mentén kivágjuk, az alapra férceljük és apró öltéssel megfelelő színű gépselyemmel, vékony szállal leszegjük. A felfércelt formákat varrógéppel is letűzhetjük, óvatosan követve a formák szélét.

A másik mód, amikor a mintát csak a felső rétegre visszük rá, azután egy darabban az alapra férceljük és a minta vonalán belül 2 mm



távolságban az alapanyagra rátűzzük. Utána a formákat pontosan a rajz szerint óvatosan ollóval kivágjuk. A kész munkát a bal felén nedves ruhán keresztül kivasaljuk, utána a formák szépen kifeküsznek.

● A rátétre jellemző, hogy a díszítmények a rátét anyagrészt alkotják. De az alapanyag — a háttér — sohasem független a rátét díszítménytől, csak együttesen érvényesülnek. A rátétes munka szépsége az összeállított anyagok összhangjától függ. Az anyagszerűség törvénye megkívánja, hogy csak egymásnak megfelelő anyagok kerüljenek össze. Pl. düftin alapanyagra filc-rátétet válasszunk. Fontos, hogy két vagy több egymáshoz illő szint válasszunk

munkánkhoz. A szín nemcsak azt a célt szolgálja, hogy jól elkülönítse a rátétet az alaptól, hanem helyes kiválasztásával összhangba kell hozni az applikálandó tárgy célját a funkciójával, rendeltetésével.

A rátétes munka igen szépen hat gyermek- és női kabátkákon, mellényen, öveken, de készíthetünk könyvborítót, kézitáskát, terítőt, párnát, falra akasztható dekorációs darabot is.

A mellényre alkalmazott rátétminta nem munka-igényes, így reméljük, hogy a népi motívumokat kedvelők egy rátétes munkával készített mellénnyel gazdagítják ruhatárukat.

DODEKNÉ CH. ILONA

BARÁTŰNÖK klubja

Szabad időben

Sok mindent gyűjtenek az emberek, de Vladislav Maly prágai lakos gyűjteménye valóban ritkaságszámba megy: trópusi állatokat és különféle bogarakat gyűjt. Szinte hihetetlen, de a lakásán már a mennyezetig érnek az akváriumok. Szabadsága idején minden évben Dél-Szlovákia sík területeit járja és ott bogarászik. Itt ismerkedtünk meg vele. Mosolyogva, de kissé borzongva hallgattuk, mikor elmesélte, hogy lakásuk díszei kígyók, gyíkok, teknősök és bogarak.

Meghívásukra kíváncsian, de egy kis félelemmel látogattunk el hozzájuk, hogy a házigazda „bogaráról” személyesen is meggyőződjunk. Volt is mit nézni! Különböző csúszó-mászók, tizenhét fajta teknős és a bogarak sokasága. A mérges kígyó, a skorpió egész barátságosan kacintott ránk a rejtekhelyéről. A kis gyík reggelire egy egész egeret fogyasztott el, pedig a rendes adagja csak egy tücsök. A raffinált szaharai kígyó egészen be-

fúrta magát a homokba, csak a farka végével integetett nekünk.

Vladislav Maly a nagyapjától örökölte a gyűjtőszendélyét. A lakás tele könyvekkel, szakirodalommal, ezekből tanulmányozza a házigazda az állatvilágot. De a család minden tagja hódol ennek a hobynak. Janko fiuk már két-éves korában nem aludt el kedvelt gyíkcskája nélkül. Korán közel került a természet világához. Amíg más gyerek játékokat kívánt a szüleitől, ő azzal fogadta hazatérő apját: Apuka, hoztál nekem kígyót? Nem harap? — És máris megbarátkozott vele.

Azt mondanunk sem kell, hogy ehhez a hobbyhoz megfelelő biztonságos környezet, engedély és szakértelem szükséges. Vannak, akik a háziállatokat is elhanyagolják. Bezzeg Malyék képesek utazgatni a friss zöldség beszerzése végett. A házigazda szerint ez már nem is hobby, hanem különleges állatszeretet. Nem kis pénzbe, időbe kerül ez a kedvtelés, de úgy mondják, megéri! Mert hogy mennyi örömet ad, — nem is beszélve a kapcsolatteremtésről és nevelő hatásáról a gyermekükre — azt lemérni szinte lehetetlen.

Hajtman Béláné

NYELVTANFOLYAM

UTAZÁS:

CESTOVANIE:

1. Melyik a legrövidebb út a Magas Tátrába?
2. Milyen állapotban van a Bratislavába vezető országút?
3. Jól járható az út?
4. Elég széles ez az út?
5. Hány kilométerre van Košice?
6. Milyen irányban kell mennem?
7. Hol kell letérnem?
8. Van ott valamilyen kitérő?
9. Mutassa meg, kérem, a térképen az utat!
10. A térkép szerint hol vagyunk?
11. Vigyen el a piacra!
12. Benzint kell vennem.
13. Hány litert óhajt?
14. Mennyibe kerül?
15. Benzinjegyeim vannak.
16. Töltse tele a tartályt!
17. Olajat is szeretnék a motorba.
18. Ellenőrizze a vizet a hűtőben.
19. Hol van itt a legközelebbi benzinkút?
20. Csupa sár az autóm.
21. Kérem, mossa le a kocsimat.
22. A gumibroncs megrongálódott.
23. Meg lehet ezt javítani?
24. Ellenőrizze, kérem, a nyomást a gumibroncsban.
25. Mikor jöhetek az autóért?
26. Körülbelül mennyibe fog kerülni?
27. Van itt a közelben valamilyen garázs?
28. Hova állítsam az autót?
29. Mibe kerül a parkolás?
30. A garázsban van éjjeli szolgálat is?

1. Ktorá je najkratšia cesta do Vysokých Tatier?
2. V akom stave je hradská do Bratislavy?
3. Je tá cesta dobre zjazdná?
4. Je táto cesta dost široká?
5. Koľko kilometrov je do Košíc?
6. Ktorým smerom musím ísť?
7. Kde musím odbočíť?
8. Je tam nejaká obchádzka?
9. Prosim, ukážte mi cestu na mape!
10. Kde sme podľa mapy?
11. Zavezte ma na trh!
12. Musím si nabrat benzín.
13. Koľko litrov si želáte?
14. Koľko to stojí?
15. Mám tu benzinové poukážky.
16. Naplňte mi nádrž!
17. Chcel by som aj olej do motora.
18. Skontrolujte mi vodu v chládiči.
19. Kde je tu najbližšia benzinová stanica?
20. Moje auto je samé blato.
21. Umyte mi, prosím, auto.
22. Pneumatika je poškodená.
23. Dá sa to opraviť?
24. Vyskúšajte, prosím, tlak v pneumatike.
25. Kedy mám prísť po auto?
26. Čo to bude asi stát?
27. Je tu blízko nejaká garáž?
28. Kam mám postaviť auto?
29. Čo stojí parkovanie?
30. Máte v garáži službu aj v noci?

(folytatjuk)

(pokračujeme)



Huszonöt éves gyulai (magyarországi) olvasónk szeretne lányokkal, asszonyokkal magyarul, német, vagy orosz nyelven levelezni. Mint ápolónő dolgozik. Szabad idejében szívesen kézimunkázik. Szereti a könyveket és a zenét. Címe: Raffai Sándorné, 5700 Gyula, Vörösmarty u. 17.

Húsz- és huszonöt éves barátnő szeretne magyar és szlovák nyelven hasonló korú fiatalokkal levelezni. Szeretik a természetet és a tánczenét. Fényképes leveleket várnak. Címük: Rodics Mária, 931 03 Šamorín, Kožatex, okres Dunajská Streda; Rigó Katalin, 931 03 Šamorín, Kožatex, okres Dunajská Streda.

Szlovákiai olvasónk szeretne igaz őszinte barátnőt, barátot találni 40—46 éves korig, akivel megoszthatná örömét, bánatát, aki szívesen levelezne vele, s később látogatná egymást. Leveleket a következő

jeligére kéri: „Két piciny fehér balettcipő”.

Tizennyolc éves villanyszerelő szeretne hasonló korú fiatalokkal levelezni. Szereti a jó könyveket, a természetet és a tánczenét. Címe: Horváth Lajos, OV Suriansky cukrovar, 942 01 Surany, okres Nové Zámky.

Tizenhat éves kislány szeretne szlovák vagy magyar fiatalokkal megismerkedni, levelezni. Szereti a tánczenét, kedveli az Obba és a Rubbett együttest. Színészek és együttesek képeit gyűjti. Címe: Szolgay Agnes, 930 52 Blahová 76, okres Dunajská Streda.

Húszéves olvasónk szeretne magyarországi, csehszlovákiai fiatalokkal magyar nyelven levelezni, ismeretséget kötni. Címe: Gyurkovics Ilona, 991 28 Dolinka 15, okres Vefký Krtíš.

Tizenöt éves kislány szeretne csehszlovákiai, magyarországi fiatalokkal levelezni, barátságot kötni. Szereti a tánczenét, képeslapokat gyűjt. Címe: Szakál Mária, 076 36 Vefký Kamenec 149, okres Trebišov.

Tizenöt éves diáklány szeretne hasonló korú fiatalokkal levelezni. Fényképes leveleket kér. Címe: Petényi Katalin, 991 29 Dolinka 135, okres Vefký Krtíš.

PARDI ANNA

Öreg házaspár

Már tökéletesen magukra hagyatottak a természet teremtő s megújító erőitől. Kinyújtják egymás felé kezüket, az idő alakú felejthetlenséget ölelnék át, az álmok kilométerekben alvó utak mértékegységét és amnéziáját a fények kertjét s a férgek kertjét, a kalóriák lobogó horizontját, amint a napok körpályáin kereng még: néznének; de kihuny tekintetük atomfizikája, elfáradt bennük a milliárd elektron; szólnának; de legszebb szavuk is a lélegzétvétel s a nyálképződés közt akadozik; mennének; de mozgásuk lehetősége is már idegenség.

Hideg, északi tájakra hanyatlik a vérpiros pipacs.

Lombikba teszik, egy recept mögé.

Majd

Majd egyre közelebb húzza magához az asztalon a hamut, a csikket, a szemetet, s még mindig nem tudod elhinni, hogy vége, s — a központ, a szeretet, a forrás, az érzés — nem mindenható.

Majd ősz lesz. És hétfő. Majd kedd és már tavasz. Majd vasárnap. És már augusztusi szél suttoz a beton közt, a hársak alatt.

Kézről kézre adogatjuk élettörténetünket. Annyit tudhatunk meg egy másik emberről, amennyit magunkról tudunk. Szomorúságot és szenvedélyt. Míg a nap magasán tüzel ott fenn s a szívnek drága és lényeges erők vergődnek itt lenn.



1.) Nadrágos kétrészes. kazakos felsőrésszel. A kazak egyenes vonalú kétoldalt hasított, a vállrésszel egybeszabott kimonó ujj mandzsettában végződik. Övet viselünk hozzá.

2.) Még egy kimonó ujjas komplé két részből szabott szoknyával. kihajtos felsőrésszel. A hosszú ujjat keskeny kézelő fogja össze. Sajtát anyagából készül a laza csomóra kötött öv.

3.) Két részből szabott kockás szoknya, férfi fazonos. gombolós kabátkával. két rátűzött zsebbel. Blúzzal. pulóverrel egészítjük ki.



BEKÖSZÖNT

AZ ŐSZ

A dolgozó nő legcélszerűbb ruhadarabjai között foglal helyet a „kétrészes”. Készülhet selyemből, szövetből, kordbársonyból, trevirából — egyaránt mutatós, jól hordható.

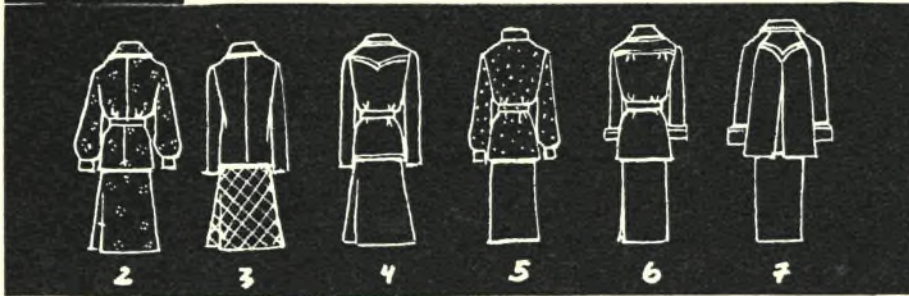


4.) Harangszabású szoknyaival vagy ruhával is viselhetjük ezt a csinos virágmintás kabátkát. Alja elől lekerekített, megkötős övvel karcsúsítjuk.

5.) Kétféle anyagból var-

rott dzsömper-komplé. A sima anyagból készült szoknya szűk, elől egy szembehajtás bővíti. A mintás anyagból varrott, hosszú aljú blúzt a szoknya anyagával diszítjük.

6.) A szűk szoknyát egyik oldalon kissé felhasítjuk, hogy megkönnyítsük a járást. A kazakszerű felsőrész gallér nélküli, elől végig gombolódik. Háromnegyedes ujját széles mandzsetta díszíti. A ruha anyagából készül a keskeny, csattban bujtatott öv is. Blúzzal, blúz nélkül is viselhetjük. Ilyenkor a nyakba keskeny sálát kötünk.



7.) Elöl szembehólos szoknya keskeny övrésszel és raglánujjas, lefele bővülő kabátkával. Ujja hétnyolcados, feltúrt mandzsettával. Nyakban megkötős blúzt viselünk hozzá.





8.) Alkalmi ruhának is csinos a sima szoknya hétnyolcados tunikával. A tunika két oldalon magasan hasított, úgyszintén a lefelé bővülő, hétnyolcados ujjja is. Gallérja félig kihajtott, félig állógallér. Blúz nélkül, gyöngysorral vagy sállal is kiegészíthetjük.

9.) Kimonó ujjas dzsömperruha külön szabott, húzott vállrésszel. A kivágást és a kézelőt a ruha anyagából varrott, masnira kötött keskeny pánt zárja. Övet viselünk hozzá.

10.) Kézsmérből vagy diolenből varrhatunk ilyen körül rakott szoknyás, hosz-

szű ujjas dzsömperruhát. Díszes a nyakban megkötött széles masni és a ruha anyagából készült turbán.

11.) Egyenes vonalú ruha, a szoknyán elől egy szembehajtással, keskeny övvel. Kiegészítője a ruha anyagából varrt szintén egyenes vonalú kabátka. A kabátkát világos színű paszpolozás és a ruhát azonos anyagból varrott gallér díszíti.

12.) Akik a sportos kül-

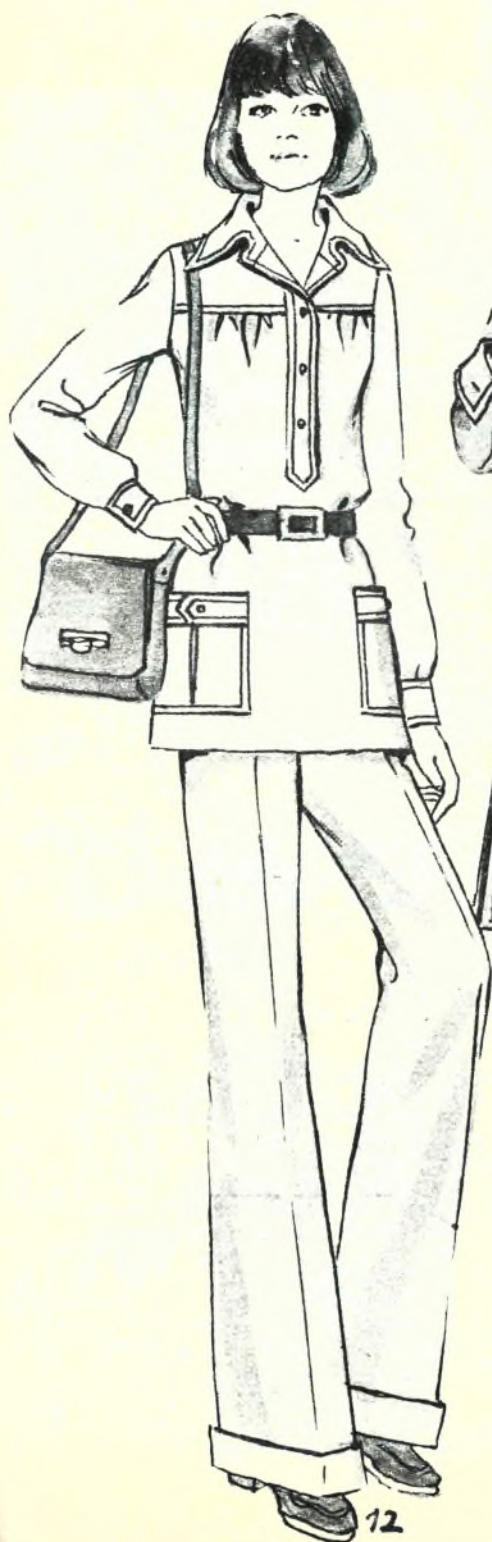
söt részesítik előnyben, azoknak biztosan tetszeni fog ez a nadrágos kétrészes. A széles szárú nadrág széles mandzsettában végződik. A kazakos blúzt a hólos, tűzött zsebek és a húzott vállrész teszik sportossá. Bőrövet viselünk hozzá.

13.) Az őszi idény nagy divatja lesz a térdet takaró szűk szoknya, elől végig gombolós, oldalt hasított, hétnyolcados kabátkával. Érdekes a felsőrész zseb-

megoldása és az elől csomóra kötött, bújtatott öv. A gombolós kezelőt a változatoság kedvéért fel is tűrhetjük. Nagyon célszerű viselet utazáshoz is.

14.) A karcsú, magas nőnek illik ez a szűk szoknyás modell buggyos blúzzal. A blúz aljában bújtatott övet a csípőn laza masnira kötjük.

M. Krásnohorská modelljei



Az év hónapjai nem tudják olyan gyorsan követni egymást, mint amilyen gyorsan nő, fejlődik, okosodik a gyermek. Minden nap észre kell venni rajta valami újat, aminek természetesen az egész család örül, de a legboldogabb az, aki feliejezi az újdonságot.

Mi az, amit egy kilenc-tíz hónapos baba már produkálni tud?

Többek között például előszeretettel emelgeti fekvő helyzetben a hasiját. Ez komoly, megerőltető tornagyakorlat. Próbálják csak utána csinálni! Általában a kilenc-tíz hónapos csecsemő már mászik, négykézlábra ereszkedve közlekedik a járókában vagy az ágyacskában és időnként nekirugaszkodik, hogy valamiben megkapaszkodva feltérdeljen. Ha sikerül, megpróbál fel is állni. Ilyenkor egy ideig büszkén nezeget maga körül, hogy milyen nagy dolgot vitt véghez. Egy ideig eláll-dogál, de azután nagyokat nyögde-csel, szuszog, míg egyszer csak eltörik a mécses. Keserves sírásra fakad. Hogy miért? Mert elfáradtak a lábcskái és nem tudja, hogyan kell leülni, hogyan kell álló helyzetből leereszkedni a talajra.

Ne hagyjuk keseregni, segítsünk neki és közben magyarázzuk meg, miként fejezze be a számára megterhelő produkciót. Ha a baba végtagjai elég izmosak, néhány nap alatt ügyis megtanul könnyedén, minden segítség nélkül ülő helyzetbe leereszkedni.

A felállást rövidesen követi a tipogés, a lépegetés. A baba megfogódzkodik a járóka szélében, vagy az anyuka, apuka ujjában és egyet előre, hátra lépeget. Milyen kedvesen tud kacagni, ha egyik lábát előre tolván sikerül a másik mellé tenni.

Ebben az időben már többet kell foglalkozni a csecsemővel, hogy mozgáskészsége helyesen fejlődjön. Nem osztom azoknak a fiatal szülőknek a véleményét, akik azzal dicsekedtek más kisgyermekes anyukának, hogy az ő tizhónapos csecsemőjük mintapéldány. Amikor hazahozzák a bölcsődéből, beteszik a kiságyba és akár rá se néznek a vacsoráig, fűrésztésig, olyan csendben van. Így szoktatták.

A bölcsődében a nevelőnőknek, dadáknak nincs idejük egyénileg annyit foglalkozni minden gyerekkel, mint amennyire értelmi és testi fejlődése megkívánja. Ez a feladat a szülőkre vár. Nekik kell időt szakítani és megtalálni a módját, miként használják ki a kisbaba egyéni adottságait fejlődésének optimális elősegítésére. A mozgáskészség hamarabb fejleszhető, mint a szellemi, de a kettőt mégsem lehet elválasztani egymástól. Sőt nagyon is egyszerű és szükséges összehangolni! Amíg tornáztatjuk, beszélünk hozzá, értelmét is csiszoljuk.

Tisztában kell lennünk azonban a fejlődés menetével, hogy ne kívánjunk a kicsitől olyat, ami számára megerőltető, fizikai és szellemi képességét meghaladja.

A csecsemő mozgáskészségének

fejlesztésére nincsenek általános szabályok. Figyelembe kell venni a baba egyéni adottságait. De a néhány izomerősítő gyakorlat mellett olyan mozgásformák gyakorlására is szükség van, amelyek erősítik egyensúlyérzékét, fejlesztik bátorságát és ügyességét.

A kisbabával tornázni, hancúrozni rendszerint az apukák szoktak. A közös játék öröme bensőségesé teszi kettőjük kapcsolatát, különösen, ha a kicsi látja, érzi, hogy nem kötelességből, hanem jókedvűen, szívesen ioglalkoznak vele. De ne vigyenek semmit se túlzásba. Csak addig tanítgassák, szerepeltessék, amíg az aktívan részt vesz a játékban, amíg élvezzi a mozgást. Sohase erőltessék, sohase kényszerítsék. És tart-sák be, hogy étkezés után legalább egy fél óráig pihenni hagyják, addig ne foglalkozzanak vele.

gügyögtünk vele, hanem kedvesen, de értelmesen szóltunk hozzá. „beszélgettünk vele” akkor már kezdi érteni a szót. Ha azt mondjuk: — „Gyere, megtörlöm az orrocskádát” — akkor odakúszik és feltartja a fejét. Ha elköszönünk tőle, kedvesen integetve visszaköszön. Már nem értelmetlenül gögicsél, hanem szótagolva. Például: — Mama, papapa ... stb.

És mennyi öröm számára az esti tisztálkodás, a lubickolás a kádban. Ha bejelentjük neki, hogy iüröszteni visszük, már izeg-mozog a türelmetlenségtől. A vízben nagyokat rugdalózik, paskolja a vizet, úsztatja a kiskacsát, nagyokat nevet, beszél hozzánk a maga nyelvén. Már ismeri a fűrésztés szertartásának rendjét. Odaadja az egyik kezét, majd felszólítás nélkül nyújtja a másikat, hogy szappanozzuk be, mossuk



Ha a kilenc-tíz hónapos baba feláll, utána rendszerint fel is ül. Először többnyire álló vagy térdelő helyzetből ül le, csak később tanul meg fekvő helyzetből felülni. De előfordul olyan eset is, hogy először ül és csak azután áll fel.

Ha a kisbabának valamelyik testhelyzet nagyon megtetszik, előszeretettel gyakorolja. Előfordul az is, hogy napokig álldogál vagy üldögél és még az alváshoz sem akar lefeküdni. Ne vegyük zokon a dolgot, mert az ilyen „szeszélyek” rövidesen elmúlnak.

Sok szó esett már a mozgásról. Most nézzük meg azt is, hogyan alakul a kilenc-tíz hónapos csecsemő szellemi fejlődése.

Ha ezidáig nem selypítettünk, nem

meg. Ha azt mondjuk: Mutasd a lábadat — felemeli, megfordítja a fejét, ha kérjük.

Ebben az időszakban rendszerint komoly problémák jelentkeznek az öltöztetés körül. A kisbabak ugyan is nem szeretnek öltözködni. Egyikük sem szereti, ha a kényelmes meztelenségből ingbe, pelenkába, guminadrágba szorítják. Úgy érzi magát felöltözve, mint a páncliban. A ruha gátolja őt szabad mozgásában. A másik oka, amiért a kisbaba nem kedveli az öltöztetést, hogy míg a fűrésztés játéknak veszi, az öltöztetést valami kényszerű rossznak, ami megfosztja őt a játéktól.

Öltöztetés közben össze-vissza forog, mindent meg akar fogni, ami elérhető távolságra van, vagy amit anyukán észrevesz. A mami haját,

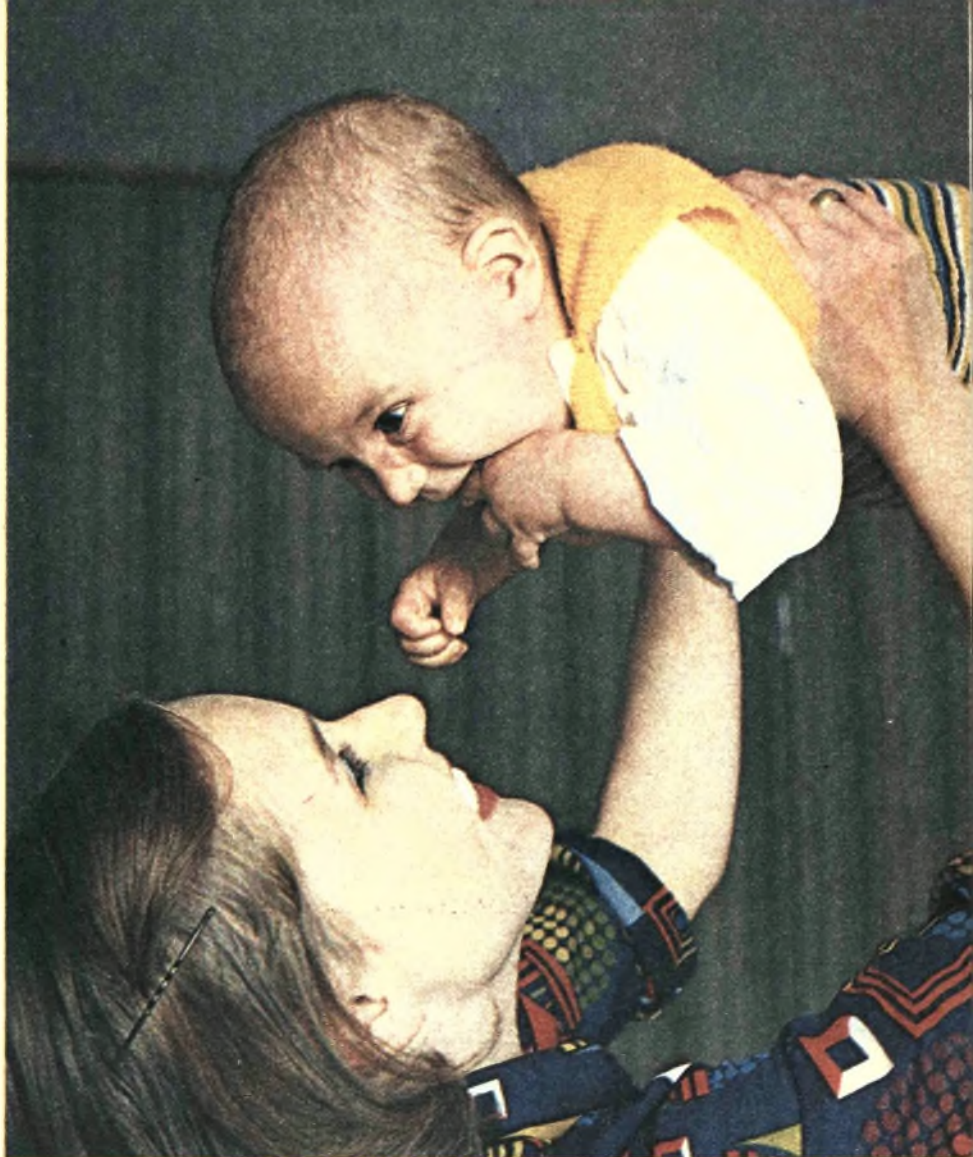
a ruháját, a fülbevalóját, nyaklancát. Mindez nehezíti az öltöztetést és a türelmetlenebb anyuka megharagszik. De, ha erőszakosan viszarántjuk a kicsi kezét, ha haragosan rászólunk, hogy viselkedjen rendesen — nem tesszük jól. Ezzel legfeljebb csak azt érjük el, hogy megijed, sírni kezd, kedvetlen lesz vagy még jobban ellenkezik és megromlik a korábbi jó viszony szülő és csecsemő között.

Ezért okosabb, célravezetőbb, ha állandóan beszélünk hozzá, foglalkozunk vele, így elfelejti azt, hogy öltöztetjük, nyugtalansága eloszlik. Mikor a kezünkbe vesszük az egyes ruhadarabokat, amelyeket rá akarunk adni, mondjunk valamennyiről valami szépet, valami érdekeset. Például azt, hogy az ingnek milyen szép himzett a gallérja, hogy milyen nagy masnit kötünk a rugdalózdón, hogy a pelenkát már nem sokáig kell viselnie, csak addig, amíg olyan okos lesz, hogy meg tudja mondani, mikor kell pisilni.

Arról is beszéljünk vele, hogy a meleg holmit miért adjuk rá, hogyha ielveszi a pulóvert nem fázik és ha levesszük róla az inget, a rugdalózdót nem lesz melege. Így nagyon könnyen rávezethetjük a kicsit arra, hogy már maga észrevegye és jelezze is, hogy mikor fázik és mikor van melege.

A kicsi baba tükörképe a szülői gondoskodásnak. Az ilyen kicsi babaiban ugyanis nemcsak az látszik meg, hogy jóltartják, hogy tiszta és szép a ruhája, hanem nyiladozó értelmű ügyessége azt is elárulja az idegennek, hogy anyukája és apukája mennyit foglalkozik vele.

HEGEDŰS MAGDA



ZEMÜNK

FÉNYE

a gyermek

SZÜLŐK

ISKOLÁJA



MI SZÁMUNKRA A GYERMEK?

Kenyérpusztítóként jött a világra? Élnivágásunk örök kerékkötője? Kudarcba fulladt álmaink, reményeink megvalósítója? Örökre lekötözött adósnk? Vagy: a családi élet nélkülözhetetlen, szerves tartozéka, akiről azt mondjuk: ha nem született volna, nem volna teljes a boldogságunk?

„Mi a boldogság, édesapám?” kér-

dezi a kislia az Aranyembertől. Az Aranyember elgondolkozik, nem tud mit felelni, majd felragyog a szeme: „Nézd, fiam, ott egy lepke fuss utána!”

A gyermek személyiségének alakulása a családban kezdődik, sokkal a külvilág tényezőinek hatása előtt. A gyermek a családban tanulja meg a viselkedés normáit, a szülőkkal, testvérekkel azonosul, velük lép kapcsolatba. Ennek sikere vagy kudarca határozza meg, hogyan tud majd később más emberekkel együttélni, a közösséghez alkalmazkodni.

A gyermek magatartási zavarait könnyen megértjük és orvosolhatjuk, ha megvizsgáljuk a szülő és gyermek közötti konfliktusok csomópontjait:

„Soha sincs nyugtom, ez a gyerek örökké láb alatt van, bajt csinál.”

Egyéves koráig csak a kiságyban, járókában nézegette, forgatta játékait, most egyszerre megnyílt előtte a világ: mindent megfog, mozgat, leejt, felvesz. Tetszik neki a mozgás, az színek, a zörgés, ismerkedik velük, tapogatja, szájába veszi, gyönyörködik.

Ne korlátozzuk a gyereket túlságosan a mozgásban. Inkább vigyázzunk arra, hogy ne legyen alkalma kárt tenni sem önmagában, sem a tárgyiban.

AZ ORVOS VÁLASZOL:

Kényes kérdés jellegű olvasónk panaszolja: ... Bizonyos időközökben kellemetlen viszketetséget érzek a nemi szervem tájékán, sőt olykor csipős fájást, marást. Pár nap múlva rendszerint elmúlik, de így is nagyon kellemetlen, részben a fájó, maró érzés miatt, részben pedig azért, mert úgy érzem, házastársi kapcsolatunkban ez a jelenség már-már magyarázatra szorul... A férjem néha kételkedően kérdezi, mi lehet az oka... Mit kell tudni a nemi szerv betegségeiről?

Levele alapján úgy véljük, a női nemi szerv higiéniájáról kell szólnunk. A higiéniáról, amely az ember egészségi állapotának megőrzésében nélkülözhetetlen, és betartása sok kellemetlen betegségtől óv meg bennünket. Valamikor régen, amikor az orvostudomány még aligha volt nevezhető tudománynak, egyedül a higiéniái előírások betartásától várták az emberek a gyógyulást. Sőt bizonyos elterjedt betegségekkel szemben is csak így tudtak védekezni. Ma már persze más a helyzet, de azt senki sem vitatja, hogy a tisztaság — fél egészség.

A női nemi szerv tisztántartása — az életkortól függetlenül rendkívül fontos. A nagy ajkak hajlatában, a szövetben, a hüvelynyílásban tisztátalanság esetén különösen jó melegágyra találunk a baktériumok. A kellemetlen viszketésgéptől, folyástól a súlyos és hosszan tartó kezelést igénylő nemi fertőzésig többféle betegség, vagy betegségtünet ronthatja meg egészségünket, jó közérzetünket. A higiénia persze nemcsak a „vizet” jelenti. De ezt elsősorban. A hideg, meleg víz gyakori, mindennapos szükségletét, a megfelelő minőségű szap-

pan, a tiszta, „saját” törülköző és a kozmetikai szerek használatát. Különösen nagyon fontos, hogy a rendszeres fürdés mellett napi többszöri lemosással is tisztán tartuk bőrünket, különösen ott, ahol fokozottabb az izzadás, ahol kevésbé éri testrészünket friss levegő. Érzékenyebb helyeket finomabb minőségű szappannal, langyos vízzel mossunk le. A baba-szappanok, a kamillás szappan a legérzékenyebb bőrre is megfelel. Előfordult, hogy a páciens az arcára használt kénes szappannal mosta nemi szervét, ami fájó kimaródot okozott az érzékeny nyálkahártyán. Azt talán már mondanunk sem kell, hogy a családban mindenkinek legyen külön törülközője, amit gyakran váltogatassunk.

Mint már említettük, a higiénia nemcsak a mosakodást, fürdést jelenti. Elengedhetetlen tényező a pszichohigiénia, vagyis a helyes életrend betartása. Az ébrenlét és alvás megfelelő aránya, a munka és pihenés megoszlása, a kiegyensúlyozott nemi élet, az élvezeti szerek mértékletes fogyasztása.

A nemi betegségekről rovatunkban már több alkalommal szoltunk. Most azokról az enyhébb lefolyású betegségekről és tünetekről teszünk említést, amelyek bár gyakrabban előfordulnak, de nem jelentenek különös veszélyt szervezetünkben, csupán rövidebb-hosszabb ideig tartó kellemetlen érzést, közérzetet.

A folyás

Lehet fehérfolyás vagy sárgafolyás. Az előző, ha csak néhány napig tart, időközönként lép fel, — általában

„Percig sem hagy pihenni. Örökké nyúz a kérdéseivel.”

Az átlagos gyermek egyéves korában kezd el beszélni. Első szavai kívánságokat fejeznek ki. A második életév végén már 100–200 szót ismer, persze, hogy minden alkalmat megragad a beszédre. Ötéves korban már nemcsak kérdez, hanem a dolgok közötti összefüggéseket is keres.

Fontos, hogy ebben a korban a kisgyermek tudásvágyát kielégítsék: a tárgyakat megjelölő helyesen (nem gyöngyve!) kiejtett szavak, a miért kérdésekre adott, a gyermek értelmi képességének megfelelő magyarázatok.

„Olyan önállótlan, félszeg a gyermekem, nincsen önbizalma. Félrevonul, ha jatszani hívják.”

A 3–5 éves korú gyermeknek egyedül kell ennie, öltözködni, mosakodni, fogat mosnia, rendbe kell tartania játékeit, esetleg valami otthoni feladattal is megbízhatjuk. Ha ezek a képességek a gyermekben nincsenek meg, akkor még túl erősek a szülőkhöz fűződő kapcsolatok, a függés a szülőktől. Lehet, hogy a gyermek vágyai, akaratja előtt ezernyi rendszabály, tilalomfa tornyosul.

Hatéves korban kezdi a gyermek elhárítani magától a szülői gyöngédséget, de eddig is segítőnk kell próbálgatásait, és sikerélményekhez kell juttatnunk. A sikerélményt elsősorban a játékokban kapja meg, ahol érvényesítheti találékonyságát, ügyességét, erejét.

„Hazudik a gyermekem.”

Hányszor előfordul, hogy a kisgyermek teljes átéléssel mond el valami óvodai történetet, amiről később kiderül, hogy nem is úgy volt. Hazudik? Megfigyelőkészsége és fantáziája a 4–5. életévében ugrásszerűen fejlődik. A gyermek sok mindent megfigyel és rögzít emlékezetében. Am ezek képeit átformálhatja, kombinálhatja, saját elképzelése szerint rakja össze az eseményeket. A szülő hallgassa figyelemmel gyermeke meséit, ellenőrizze valóságát, s ha kell korrigálja, „emlékeztesse” a

gyermeket arra, hogyan is történt valóban.

„Önző a gyermekem. Mindent magának akar. Azt hiszi, hogy ő a világ közepe.”

A kisgyermek fejlődésének fontos szakasza az, amikor már el tudja határolni az énjét a külvilágtól. Hároméves korban az éntudat mellett kialakul az öntudat is. Már nem harmadik személyben beszél, hanem kezdi kihangsúlyozni saját énjét, fontos személyiségnek érzi magát. Ne csodálkozzunk gyermekünk önzésén. Az önzetlenség, áldozatvállalás magasabbrendű lelki tulajdonság, később tanulja meg. Gyakori eset, hogy a kisgyerekek önzésből elveszi mások játékát, hiszen a lopás erkölcsi súlyát még nem ismeri. Ne tulajdonítsunk ennek különös fontosságot. Inkább nézzünk körül a saját portánkon, nem kárp-e kevés szeretetet a gyermekünk?

„Gyermekem egyáltalán nem fogad szót. Mintha a falnak beszélne. Mások mérgében taporzékol és üvölt.”

Az indulatos magatartás provokálja a szülőket, a harc egyre élesebb lesz. Rendszerint a túlerő győz, és a gyermek állandó parancsolgatások, tiltások, verések közt éli életét. Ha a gyermeknek örökké vissza kell vonulni, ez bántótalanná, közönyössé teszi, vagy alattomos bosszúvágy fejlődhet ki benne. A szülők is beleférhetnek a harcba. Megérzik, hogy a verés tehetetlenségük szomorú bizonyítéka. Az sem jó persze, ha a gyermek csinytevéséi dorgálás nélkül maradnak, mert a gyermek tekintélyt nem tisztelő, más érdekét semmibe vevő hetvenkedő hössé válik, akit később az élet menthetetlenül konfliktusokba sodor. Sokszor a túl szigorú nevelés mozgósítja a lappangó darcrohamokat, máskor a gyermek a dac mögé rejti heves vágyakozását az elismerésre, szeretetre, megbocsátásra. A szülő tekintélye a szereteten, bizalmon, csodálaton épül, nem pedig vaszigorral, veréssel, heves indulatokkal ériük el azt.

„Fél a gyermekem. Nem akar sehova

egyedül menni. Fél a kutyától, fél a sötétől, fél az egyedüllétől.”

Lehet, hogy ez a félelem valóban a ragaszkodás, a szülőhöz való fokozott kötődés jele. Lehet, hogy kellemetlen emléket idéz benne az, amitől fél. (A kutya, a sötétség.) De magunk is beleolthatjuk a félelmet a veréssel, megszegyenítéssel, túlzott aggodalmunkkal.

A tévé gyakori krimihistóriái sem valószínű a gyermeknek. Félelemkeltő tényezők lehetnek még a túl szigorú nevelés, a túleröltetés, a kényeztetés, vagy a szülőktől, testvérektől átvett félelem (villámlástól, egerektől).

Iktassuk ki a félelemkeltő tényezőket a nevelésből, gátolják a gyermek normális fejlődését. Beszéljük meg a gyermekkel álmait, napi programját, átélteseményeit. Biztosítsuk őt a szeretetünkről.

„Gyermekem mintha újra pólyás akarna lenni. Az ujját szopja, bújják hozzám, a párna sarkát szorítja, csak úgy tud elaludni.”

Ha fáradt a gyermek, vagy csalódott, visszavágyik a csecsemőkorába. A szópás mozdulatai a hűsleges ragaszkodás, bújják az anyjához, a ringatás, a régi boldog idők hozzák vissza. Ezek adják neki az anyai közelség képzetét, a biztonságérzetét. Ne alkalmazzunk durva módszereket, hogy ezekről leszoktassuk őket. A túl szigorúan tartott gyermek később súlyosabb jelenségeket is észrevehetünk: ilyen a szemhunyorogtatás, a vállrándítás, a grimasz, a köhécselés, torokköszörülés, a körömrágás.

Talán egyetlen gyermeket sem lehet abszolút problémamentesen felnevelni. Azt mondják, a nevelés a hid, amely a gyermeket levezeti az egocentrikus, önző világból a mások érdekeit figyelembe vevő, másokat szeretni tudó, áldozatvállalásokra képes világbá. A családi kapcsolatok elfogadása feltételezi a társas kapcsolatok elfogadását is. Ezt az utat kell a szülőnek egyengetnie.

a menstruáció előtti napokban, fáradtság, idegkimerülés, nemi izgalom, vagy éppen a partnertől való nemi hidegség, idegenkedés esetén észleljük, nem jelent kóros elváltozást. Ezzel szemben a sárgafolyás már figyelmeztető jel, sőt mennyiségét tekintve kóros jelenség is lehet.

A sárgafolyást a Trichomonas nevű kórokozó idézi elő, fertőzés útján terjed. Házastársak, nemi partnerek egymásra is átvihetik, de tisztátalan fürdőmedencében is terjedhet. Kellemetlen betegség, de nem veszélyes, és kikezeshető. Itt kell megjegyeznünk azt is, hogy már a kisgyermeket tanítsuk meg arra, hogy végbélnyílását székelés után előlről hátrafelé törölje, és sohasem fordítva. A végbélnyílásban található szaprofita, állati vagy emberi szervesanyag-maradványokon élő, a bélműködést elősegítő kólibacilus a hüvelybe kerülve kártékonyná válik, és olyan meleggyba kerül, ahonnan nagyon nehéz kiirtani, jelentése erős folyást idéz elő, nagyon kártékony.

A nagyobb mennyiségben jelentkező, és húzamosabb ideig tartó folyás nemi fertőzés, vagy más betegség tünete is lehet. Ezért semmiképpen sem szabad elhanyagolni, hanem minél előbb jelentkezni kell a nőgyógyásznál.

Viszketegség

Általában a tisztátalan bőrfelület viszket. Ha húzamosabb ideig elhanyagoljuk a tisztálkodást, a bőr érzékeny, ingerlékenyebbé válik, súlyosabb esetekben különféle bőrbetegségek keletkezhetnek. A viszketegség

azonban neurotikus megnyilvánulás is lehet, akkor az okokat a lelki élet zavaraiiban kell keresni. Ugyancsak előfordulhat a cukorbetegség kísérő tüneteként. Az utóbbi időben pedig gyakori az allergia, valamilyen tárgy iránti túlérzékenység. Vannak akik a szilon alsó-neműre allergiások, mások bizonyos fajta mosószerek használatára.

Enyhébb viszketés szokott jelentkezni akkor is, ha menstruáció idején különféle akadályok miatt napközben nincs alkalom a tisztálkodásra. Örvendetes tény, hogy egyre több üzemben, munkahelyen rendeznek be pihenősarkat, higiéniai helyiséget, ahol a dolgozó nő nap közben is elvégezheti a szükséges tisztálkodást.

Gyulladás

Egyike a legkellemetlenebb tüneteknek. A combredőkben, a végbél körül, a nagyajkak hajlatában a bőr kivörösödik, csipő, maró érzés nyugtalanítja a szervezetet. Amint a kimaródás kezdetét észleljük, naponta többször mossuk le az érintett bőrfelületet, szárítsuk meg és hintőporral vagy megfelelő krémmel (framkyoin) kenjük be, hogy elejét vegyük a gyulladás elterjedésének.

Ha a nemi szerv tájékán jelentkező elváltozás fokozott tisztálkodással, aránylag rövid idő alatt helyreáll, nem kell betegségre gondolnunk. Ha pedig a gyanú továbbra is fennáll, és panaszunk változatlan, arra kell gondolnunk, hogy a rendellenesség valamilyen más betegség tünete lehet. Ennek megítélése persze az orvosra tartozik.

MUDr. CSIBA JÓZSEF



NAGYANYÁINK

receptjeiből

LECSÓS MARHAPÖRKÖLT

80 dkg pörköltnek való lábszárhúst vagy kissé kövér-
kés apróhúst kockákra vágunk. 20 dkg hagymát apróra
vágunk és zsírban áthevítjük (nem pirítjuk), utána
hozzátesszünk összevágott 1 dkg fokhagymát, piros-
paprikát, köménymagot és majoránna, elkeverjük és
kevés vízzel felengedjük. Néhány pernyi forrás után
hozzátesszük a húst, megsózzuk és lefedve pároljuk.
Párolás közben időnként megkeverjük és csak akkor
öntjük fel egy kevés vízzel, ha a hús a zsírjáig lepör-
kölődött. Mikor a hús puhulni kezd, hozzáadunk cik-
kekre vágott 15 dkg zöldpaprikát, 2 paradicsomot és
ezzel készre pároljuk a pörköltet. Ügveljünk arra, hogy
kevés és sűrű leve legyen. Friss zöldpaprika és paradi-

csom helyett 15 dkg lecsót használhatunk. Köretnek
tarhonyát, galuskát, vagy sós burgonyát adunk.

ERDÉLYI TOKÁNY

80 dkg sima marhalapockát $\frac{1}{4}$ cm vastagságú és 6 cm
hosszúságú csikokra vágunk. Ceruzavastagságú metélt-
re összevágott 8 dkg füstölt szalonnát 4 dkg zsírban át-
pirítunk, majd a zsírt leszűrjük róla és a szalonnát
félretesszük. A zsírban megpirítunk apróra vágott
15 dkg hagymát, majd ugyancsak apróra vágott 1 dkg
fokhagymát, ezután felöntjük 1,5 dl fehér borral, bele-
tesszük a 4 dkg paradicsompürét, és állandó keveréssel
néhány percre főzzük. Ekkor beletesszük a húst, borsot
és majoránna, és lefedve pároljuk. (Idényben 2 zöld-
paprikát is tehetünk hozzá.) Időnként megkeverjük és
ha a leve elfőtt, kevés vízzel felöntjük. Ha a hús meg-
puhult, hozzáadjuk a megsütött szalonnát, ezzel meg-
egyszer jól átpároljuk és rövid, sűrű lével tálaljuk.
Köretnek hagymás burgonyát, esetleg puliszkát adunk.

SPÁRGÁS BORJÚSZELETKÉK

80 dkg borjúhúst 5 nagyobb, vagy 10 kisebb szeletre
vágunk, kiverjük, hártvás széleit bevágjuk, sózzuk és
meglisztezzük. Serpenyőben forrosított zsírban a szelet-
tek mindkét oldalát pirosra sütjük és egy lábasba tesz-
szük. A serpenyőben maradt zsírban 4 dkg lisztet kissé
megpirítunk, felöntjük 3 dl vízzel vagy spárgalével,
néhány percre forraljuk, utána rászűrjük a szeletekre,
hozzátesszünk 3 dkg vajot, majd lefedve, puhára párol-
juk. Egy lapos, kis serpenyőben 2 dkg vajot felolvasz-
tunk, beletesszünk 50 dkg lecsurgatott konzerv spárga-
fejet, kissé megsózzuk, cukrozzuk és átmelegítjük.
A tálon egymás mellé rakjuk a szeleteket, ráöntjük
a levét, tetejére tesszük a spárgafejeket és beszórjuk
finomra vágott petrezselyemzöldjével. Köretnek rizst,
sült burgonyát vagy burgonyafánkot adunk.

TÖLTÖTT TÖK PARADICSOMMÁRTÁSSAL

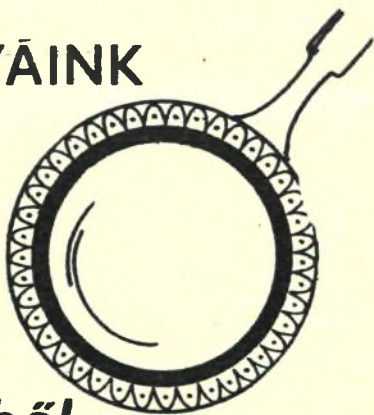
A spárgatókót megtisztítjuk a héjától, 4–5 cm-es
darabokra vágjuk és belső, magvas részeit kiszedjük.
A tökdarabokat ecetes, sós vízben néhány percre főz-
zük, majd szitára kiszedve kihűtjük. 50 dkg finomra
darált húshoz hozzáadunk tejben áztatott, majd kinyo-
mott 2 zsemlet, 1 tojást, törött borsot, finomra vágott
zöldpetrezselymet, megsózzuk és jól összekeverjük.
Ezzel a töltelékkel megtöltjük a kihűlt tökdarabokat,
egy vajjal kikent lábasban egymás mellé rakjuk, rá-
öntünk 3 dl csontlevet vagy vizet és a sütőben lefedve,
puhára pároljuk. Sűrű paradicsommártást öntünk a
megpuhult tökre és együtt még néhány percre forral-
juk. Rizskörettel, mély tálon tálaljuk.

RABLÓHÚS NYÁRSON

18 dkg sertés szűzpecsenyét, 18 dkg borjú szűzpecse-
nyét és 18 dkg marha vesepecsenyét lehártázzunk.
Minden húsfajtát egyenlő darabokra vágunk, majd
húsverővel kissé lelapítva kerek szeletkéket formá-
lunk belőlük. Hasonló tíz szeletkére vágjuk a 18 dkg
libamáját is. 18 dkg füstölt szalonnát 20 egyenlő lapoc-
sára vágunk. 20 dkg hagymát 15 vastag karikára,
50 dkg burgonyát pedig 20 egyenlő, vastagabb karikára
vágunk. A felvágott szeleteket öt egyenlő részre osz-
tjuk és a burgonyával kezdve, és befejezve a sorrendet,
felváltva feltűzzük őket öt megfelelő pálcikára. Be-
sózva, borsozva, lisztben gyengén megforgatva, bő zsír-
ban pirosra sütjük, és a pálcikákkal együtt tálaljuk.
Vegyes savanyúságot adunk hozzá.

KELVIRÁGOS BECSINÁLT CSIRKE

1 kg kelvirágot megtisztítunk, jól kiáztatjuk, több
vízben tisztára mossuk, apró rózsákra aprítjuk és gyen-
gén sózott vízben majdnem puhára főzzük. Szitán le-
szűrjük, levében feltesszük a megtisztított, feldarabolt
1,75 kg-os csirkét föni. Hozzáadjuk a megtisztított
20 dkg vegyes zöldséget, hagymát, zellert és egész bor-
sot. Megsózzuk és addig főzzük, amíg a csirke majd-
nem megpuhult. Közben 5 dkg zsírból és 5 dkg lisztből



világos rántást készítünk, a csirke levét rászűrjük és habverővel simára keverjük. Beletesszük a csirkedarabokat, hozzáadjuk az előzőleg félig megfőtt kelvirágrózsákat és lassú, egyenletes tűzön addig főzzük, amíg a csirke és a kelvirág is teljesen megpuhul. Ne keverjük, hanem inkább csak rázzuk meg időnként, nehogy a kelvirág főzés közben szétessen. Ha megpuhult, hozzáadjuk az 1 dl tejszínt, a megmosott és finomra vágott zöldpetrezselymet, még egyszer felforraljuk és párolt rizzsel forrón tálaljuk. Tálalás előtt 5 dkg vaját morzsolunk még bele.

RIGÓ JANCSI TORTA

3 dl tejszínt egy tejeslábasban felteszünk főni, ezalatt 1 dl tejszínbe ugyanúgy, mintha kakaót főznénk, belekeverünk 4 dkg kakaót és 15 dkg cukrot és a forrásban levő tejszínbe öntjük. Levesszük a tűzről, kihűtjük és legalább 4–5 órára hűtőszekrénybe tesszük. Utána könnyedén verhetjük kemény habbá. Egy piskótatortalapot meglocsolunk $\frac{1}{2}$ dl rummal, megkenjük a habbal, majd 2–3 órára ismét hűtőszekrénybe tesszük.

LÜDLÁBTORTA

3 tojásból, 6 dkg cukorból, 8 dkg lisztből a piskótatesztához hasonló masszát készítünk, majd tortaformában kisütjük, 50 dkg erős csokoládékrémhez keverünk 10 dkg örölt diót és a kihűlt $1\frac{1}{2}$ –2 cm magas (ha magasabb, levágunk belőle) tortalapra téve, egyenletesen elkenjük, majd 10 dkg rumos meggyet belenyomkodunk a krémbe, egyenletesen elosztva. Utána elsimítjuk a tetejét és az oldalát késsel, és fagyasztjuk. Ha kifagyott, a 10 dkg felolvasztott (meleg vízfürdőben) testhőmérsékletű csokoládéval bevonjuk a tetejét és oldalát. Ha a bevonó anyag is megfagyott, felvágható.

KÖRTE STRASSBURGI MÓDON

A körtét meghámozzuk, félbevágjuk, magházát kiszedjük. A fél körtéket ráhelyezzük az előre elkészített piskótalapra és a piskótát körteformájukra vágjuk. Levesszük a körtéket, a piskótát meglocsoljuk 4 evőkanál konyakkal, visszahelyezzük a körtét, ráfacsarjuk 1 citrom levét, meghintjük 3 dkg reszelt csokoládéval és megtüzdelyük hosszúkársra vágott mandulával.

DINNYE BORBAN

Egy 75 dkg-os cukordinnye beléből egyenlő kockákat vágunk, tálba tesszük, megöntözzük egy pohár félede fehér borral, hozzákeverünk 2 evőkanál cukrot, egy fél kávéskanál íahéjat és egy órára hűtőszekrénybe tesszük. Fogyasztás előtt talpas poharakba rakjuk és a tetejét tejszínhabbal díszítjük.

ANANÁSZBŐLE

Egy doboz ananászkonerv levét elkeverjük 20 dkg cukorral majd beletesszük az ananászt és ráöntünk egy liter félede bort. Legalább 2–3 órát hűvös helyen pihentetjük. Egy üveg száraz hűtött pezsgőt öntünk bele közvetlenül fogyasztás előtt.

GRAPE FRUIT COBLER

Egy adaghoz: $\frac{1}{2}$ dl grape fruit leve, 2 cl gin, 1 kávéskanál porcukor, 1–2 jégkocka, 1 dl szódavíz, egy kis szelet a gyümölcs sárga héjából. Mindezt jól összekeverjük és talpas poharakban tálaljuk.

ŐSZIBARACK-KOKTAIL

6 cl barackszörpöt, 2 cl meggyeszörpöt, 1 dl kevert mustot jól elkeverünk és poharakba rakott 10 dkg őszibarackra öntjük. Tetejére 2 kocka jeget teszünk.

Mit egyen a baba?

KARFIOLFŐZELEK

Megtisztított, megmosott, kemény torzsájától megszabadított 15 dkg karfiolrósát enyhén sós vízben puhára főzünk. Leszűrjük, villával szétnyomkodjuk, vagy szitán áttörjük. 1 dkg vajban egy tele kávéskanálnyi lisztet világossárgára piritunk, 1 dl teljes tejjel felengedünk, beletesszük a karfiolt, s annyi főzőlevet, hogy 2 dl legyen a főzelék mennyisége. Felforraljuk. Kissé sózzuk s pár csepp citromlevet tehetünk bele.

TÖKFŐZELEK SÜTŐTÖKBŐL

Igen egészséges főzelék készül a tisztított, darabolt, előfőzött és áttört sütőtökből, amelyet szintén kis cukorral készíthetünk, tekintettel arra, hogy íze édeskes.

A sütőtököt elkészíthetjük oly módon is, hogy a megsült tököt szörszitán áttörjük s egy evőkanálnyi tökpépet 1 dkg vajjal összekeverünk, $\frac{1}{2}$ dl tejjel hígítva cukrozzuk 1 kávéskanál cukorral, 1 kávéskanál citrom- vagy narancslével elkeverjük s uzsonnára adjuk 1–2 keksszel.

TÖKKRÉM

Fél tojássárgáját, 1 kávéskanál cukrot elkeverve, 1 dl tejjel felengedünk, s vízfürdő felett fel főzzük. Beletesszük a sült, áttört tökpépet, 1 dkg vaját, s 1 percig együtt forraljuk, 2 reszelt kekszre öntjük, s langyosra hűtve adjuk a gyermeknek. Hathónapos kortól kezdve hetenként egyszer kevés húst is kaphat mellé a baba.

MÁJAS RIZS

Húsos főzelék helyett hetente egyszer adhatjuk a babának.

10 dkg borjú- vagy csirkemájat forró vízben pár percig abálunk. Kétszer átdaráljuk. 3 dkg rizst megmosunk, s kis lábaskába rakva, 1 dkg vaját, kevéske sót, egészben hagyott petrezselyemzöldet teszünk rá, s annyi vízzel felöntjük, hogy a rizs felett annyi álljon, mint a rizsréteg kétszerese. Lefedjük és keverés nélkül sütőben puhára pároljuk. Amikor a rizs puha, hozzákeverjük a májpürét.

ALMÁS KÁSA

1 dl vízben 2 kávéskanál cukrot felforralunk, amelybe belereszeljük egy fél citrom héját. Pár percnyi forralás után beletesszük 1 evőkanál darált s kevergetés közben puhára főzzük. Levéve a tűzről tovább kavargatjuk, míg langyosra hűl, s összevegyítjük 1 kisebb, hámozott nyers almából készült reszelt péppel.

TÖLTÖTT ŐSZIBARACK

2 érett, egészséges őszibarackot megmosunk, meghámozzuk, kettévágva a magját kiemeljük. 3 reszelt kekszből, 1 evőkanál porcukorral, amelyet kevés vízzel felforralunk, 1 evőkanál finomra darált dióból vagy mandulából töltelékot keverünk. Megtöltjük az őszibarackokat, s friss tejjel vagy kanálka tejszinnel meglocsolva adjuk a babának.

Készítsünk zöldségpürét és zöldséglevet

A legízletesebb és legértékesebb zöldségpürék karottából, paradicsomból és paprikából készíthetők. A zöldséget áttörés, vagy mixelés előtt puhára főzzük. Ha a püré ritka, vízpárolgatással térfogatának felére, vagy harmadára sűrítjük.

PAPRIKAPÜRÉ

A paprikapüré előállítására legjobb az érett, piros paradicsompaprika vagy a hosszúkás édes paprika. A paprikát megtisztítjuk, kimagyaljuk és 5–10 percig 80–90 C fokú vízben főzzük. Ezután áttörjük, vagy mixeljük. A paprikának nem szabad fémmel (vassal vagy rézzel) érintkezésbe kerülni, mert kellemetlen, keserű ízt vesz fel és veszít a vitamintartalmából is. A paprikapürét hozzáadhatjuk a sűrűbb paradicsompüréhez. Főzéssel a püré 1–1,5-szeresen megsűrűsödik, úgy, hogy 1 kg püréből 40–50 dkg sűrített pürét nyerünk. 1 kg sűrített püréhez 5 g só teszünk, a készítményt forrón kisebb befőttesüvegekbe töltjük és 20–30 percig forrásban levő vízben csíráltatjuk. Az ilyenképpen előállított pürét felhasználhatjuk vitamindús kenőkészítményként vagy mixelt csemegék előállítására.

A csípős paprikából előállított pürét vagy az édes paprikából készítettet, amelyet 5–25 százalék csípős paprikával vegyítettünk, ízesítő anyagként használhatjuk levesekben, gulyásokba stb.

A csípős vagy nem csípős paprikából csíráltatott pürét is előállíthatunk, mégpedig sóval konzerválva. A meleg úton nyert pürét felenyire besűrítjük, és elkeverjük azonos mennyiségű sóval. A pürét üvegekbe töltjük és csíráltatás nélkül hűvös helyiségbe tesszük. Ételek fűszerezéséhez használjuk.

PÜRÉ PARADICSOMBÓL ÉS PAPRIKÁBÓL

A különböző arányban paradicsomból és paprikából készíthetjük besűrítéssel. Hatvan-hetven százalékban legyen a készítményben paradicsompüré. A kész püré mérsékelten megszótható. Forrón üvegekbe töltjük és mérsékelt forrással 20–30 percig csíráltatjuk. A készítményt olyan helyre tesszük, ahol magától kihűl.

KAROTTAPÜRÉ

Csak ritkán készíthetjük teljesen karottából, mert így 100 C

fokos csíráltatás esetén gyakran erjed. Ízét savanyúbb gyümölcspürék (pl. alma-, csipkebogyó- és kajszibarackpüré) hozzáadásával vagy különböző arányú keverésével módosíthatjuk. A karottapürének azonban nem szabad meghaladnia az 50 százalékot. A püré savanyúságától függően egy kiló kész készítményre 50–150 g cukrot adhatunk.

PARADICSOMLÉ

Legkedveltebb a zöldséglevelek közül. Az érett, egészséges és friss, nyers paradicsomot jól megmossuk, szétzúzzuk, kisajtoljuk és áttörjük, vagy mixeljük. Az így nyert paradicsomlevőt szitán átsűrítjük, hogy megszabadítsuk a magvaktól és az esetleges kemény húsrészeketől (különösen ha nem volt egészen érett a paradicsom). A paradicsomlevet vagy mérsékelten megsózzuk, vagy sótlanul felmelegítjük a forrpontig (95 C fok), és forrón előmelegített befőttesüvegekbe, vagy palackokba töltjük. A színültig megtöltött üvegeket rögtön lezárjuk vagy pergamenlappal lefektjük és ügyszólván forrásban levő vízbe tesszük, amelyben a készítményt legalább 10 percig utócsíráltatjuk. Ezután a levét lassan kihűtjük, vagy a hűtést olyanképpen végezzük, hogy a vízhez, amelyben a levét csíráltatottuk, lassanként hideg vizet öntünk. A tökéletesen kihűlt levét hűvös helyre tesszük, mert melegben gyakran erjed.

PAPRIKALEVÉ

A paprikalevet érett, édes, piros paprikából állítjuk elő úgy, hogy a megtisztított paprikát vízben felíg puhára főzzük, vagy gőzben ugyanilyen állapotúra pároljuk. Lecsepgetés után a húst finomra szétmixeljük és esetleg még szitán áttörjük. Az ilyenképpen nyert levőt vízzel hígítjuk (legjobb erre az előfőzésre használt vizet), 1 liter paprikalére 6 dl velőt, 4 dl vizet, 40 g cukrot és csipetnyi sót adunk. A paprikalét felmelegítjük kb. 95 C fokra, forrón palackokba töltjük és ugyanúgy csíráltatjuk, mint a paradicsomlevet.

A vadakból igen változatos és finom ízű ételek készíthetők. Húsukat többnyire sütve, vagy párolással készítjük, de a vaddisznó húsa főzve is kitűnő.

A vadakat gondosabban kell letisztítani és lemosni, mint a vadgóllatok húsát, mert erősebben szennyezettek. A sötétebb húsú, öregebb vad húsát, pl. öreg szarvasét erős lemosás után még le is forrázzuk, és úgy tesszük fel főzni vagy párolni, azért, hogy a leve se ne legyen túl sötét.

TÜZDELT ÖZFILÉ

80 dkg özgerincről a színhúst óvatosan lefejtjük, úgy hogy minél kevesebb hús maradjon rajta és közben lehetőleg a színhúst ne vágjuk be. Ezután a színhúsról a hárttyát és a kisebb húsrészeket lefejtjük. Sütés előtt egy-két napra száraz pácba tesszük, zsírpapírba göngyölve, ugyanúgy mint a marhabélszint vagy hátszint. Egyenletes szeletekre vágjuk, kiverjük. (Attól függően, hogy angolosan vagy félangolosan sütjük, vékonyabbra, vagy vastagabbra vágjuk). Ezután bevagdaltuk az inákat, nehogy sütés közben a hús összehúzódjon. Megtűzdeljük. Ezután megsózzuk, törött borssal fűszerezük, és mindkét oldalát lisztbe mártjuk. Serpenyőben, kevés felhevített zsírban, erős tűzön mindig frissen sütjük meg, kívánságra angolosan, félangolosan vagy jól kisütve. A zsírból kivéve azonnal, forrón előmelegített tála tálaljuk. A tál közepére rizs-talapatot rakunk. A megsült özfiléket ízlelesen ráhelyezzük és kevés forró zsírral leöntve tálaljuk. Külön üvegtálkákban áfonyát tálalunk hozzá.

PIRÍTOTT ÖZMÁJ MAGYAROSAN

80 dkg megmosott özmájnak letisztítjuk a hárttyóját. A májat ceruzavastagságú csíkokra vágjuk és felszeletelünk 20 dkg hagymát 10 dkg füstölt szalonnát, apró kockákra vágva, egy serpenyőben megpirítjuk, majd beletesszük a megtisztított, vékony szeletekre vágott 20 dkg zöldpaprikát. Megsózzuk, majd néhány másodpercig

Itt az ideje

DIÉTA - pajzsmirigy-betegeknek

A diéta a pajzsmirigy-megbetegedésben szenvedőknél csak támogathatja a beteg másfajta kezelését, erősítheti a beteg ellenállóképességét, de nem fejt ki gyógyhatást. A pajzsmirigy fokozott működése következtében a tápanyagok felhasználása meggyorsul a szervezetben. A beteg sokat eszik, mégis sovány. Kosztját tehát úgy kell összeállítani, hogy kis tömegben nagy kalória- és tápanyagtartalmú ételeket fogyasszon. A beteg sok szénhidrátot tartalmazó — liszt, malátacukor, méz- és magas zsirtartalmú — vaj, olaj, tojássárgája, tejszín, tejfölös ételeket kapjon, de emellett az ételek fehérjeter-

erős tűzön pirítjuk, majd mérsékelt tűzön, fedővel befedve puhára pároljuk. (Aki szereti, kevés felaprított friss paradicsomot is piríthat bele.) Ekkor egy serpenyőben 10 dkg zsírt felhevítünk, a hagymát kissé megfonnyasztjuk benne, majd beletesszük az özmájat. Megsózjuk, megszórkjuk paprikával, kissé bátrabban borsozzuk és kevés majoránnával fűszerezünk. Jól összekeverjük és erős tűzön, állandó keverés mellett addig pirítjuk, míg a máj majdnem megpuhult. Ekkor hozzátesszük a külön párolt zöldpaprikát, és jól összekeverve, továbbra is erős tűzön tartva néhány másodpercig együtt pirítjuk. Megízleljük, ha kell még megsózzuk, fűszerezünk és azonnal, forrón tálaljuk. Hagymás burgonyaköretet adunk mellé. Jól illik hozzá a paradicsom-, paprika-, vagy uborkasaláta és a kovászos uborka. Fontos, hogy a májat a tálalás pillanatában pirítsuk, mert csak frissen készítve ízletes. Ha csak rövid ideig is áll elkészítés után, megkeményedik, rágós lesz.

VADDISZNÓ CSIPKEIZZEL

1,20 kg vaddisznó gerinchúsából vagy combrészből készítjük, kicsontozva. A vaddisznót, — bőrét és vékony szalonnáját rajta hagyva a húson — megperzséjük és tisztára mosva, vékony zsinnyel, hurokkötéssel körülkötjük. Egy megfelelő nagyságú lábasba fél liter vörösbort teszük a húst, hozzáadunk 25 dkg karikára vágott vegyes zöldséget, 1 nagy fej hagymát felszeletelve, 2 cikk szétzúzott fokhagymát, 5 g durvára tört egész borsot, 2 babérlevelet, 1 kávéskanálnyi kakukkfűvet, 8—10 szem fenyőmagot, és egy kis darabka megtisztított tormát. Megsózzuk és annyi vizet öntünk rá, hogy leve a húst éppen ellepje. Fedő alatt jól felforraljuk és mérsékelt tűzön, egyenletes forrással puhára főzzük. Ez kb. 2½—3 órát vesz igénybe attól függően, hogy a vaddisznó öregebb vagy gyengébb húsu volt. Ha leve nagyon elfő, 1—2 dl vörösbort öntünk még rá.

Amíg a hús megpuhul, 25 dkg megtisztított vegyes zöldséget egész vékony metélre vágunk és rászűrünk egy keveset a vaddisznó főzolevéből, külön edényben puhára főzzük és melegen tartjuk. Külön sós vízbe főtt burgonyát



is készítünk, ezt is melegen tartjuk. Most 5 szelet citromot vágunk le, erre frissen reszelt tormát halmozunk fel, 1—2 szál zöldpetrezselyemmel és néhány szeletke céklasaláttal díszítjük, majd tányérra téve, hűtőszekrénybe tesszük tálalásig. Ugyancsak jól lehűtjük a kis üvegtálkába tett csipkeizt is. Ha a vaddisznó megpuhult, kivesszük főzolevéből és a zsinetet eltávolítjuk róla. Kisujnyi szeletekre vágva, tűzálló tátra tesszük, rászűrünk egy keveset a főzolevéből, hozzáöntünk ½ dl vörösbort, elosztjuk rajta a főtt zöldséget, mellétesszük a főtt burgonyát, megszórkjuk vágott zöldpetrezselyemmel és befedve az edényt, jól felforraljuk. Így adjuk asztalra; utolsó pillanatban tesszük rá a hússzeletekre a citrom-tormarózsákat. A csipkeizt külön tálaljuk.

Ha esetleg visszamarad a disznóhúsból egy bizonyos mennyiség, az üveg-, porcelán-, vagy ép zománcú fededényben — főzolevét rászűrve — hűtőszek-

rényben néhány napig eltartható. Ecetes tormával hidegen is kitünő ízű étel.

CSIPKEIZES MÁRTÁS

1 narancs és egy citrom héját lereszeljük és 1 dl vörösbort ráöntve, elforraljuk úgy, hogy a fele levét elfője, majd leszűrjük és lehűtjük. Elkészítjük a 10 dkg ecetes tormát, és jól lehűtjük. Ekkor 40 dkg csipkeizet hozzáteszünk 5 dkg paradicsompürét, a megszárt narancs- és citromlevet, ½ dl konyakot és vörösbort, melyben a narancs és citrom héját megfőztük. Ezt habverővel simára keverjük, csipetnyi sót, egy késhegynyi mustárt teszünk bele, majd kevés törött borssal fűszerezük. Ekkor egy kevés hagymát reszelünk bele (ezt inkább csak sejtetni, mint érezni lehessen benne) és végül leszűrve az ecetes tormát, levét beletesszük a mártásba. Habverővel simára keverjük, jól lehűtjük és külön, előhűtött mártásos csészében tálaljuk.

talmára is ügyelni kell. Ugyanakkor nem lehet figyelmen kívül hagyni a vitamínszükségletet sem, mert a B₁-vitamin kell a fokozott szénhidrát-fogyasztáshoz, az A-vitamin pedig csökkenti a pajzsmirigy működését. A B₁-vitamin a májban, élesztőben, húspan, hüvelyekben, mákban és dióban stb. van a leggazdagabban. Az A-vitamint tejben, tejszínben, vajban, májban, színesfőzelékekben, gyümölcsben fogyasztja a beteg.

A beteg naponta legalább ötször étkezzen, a tízóraji, uszonna tejes és gyümölcsös ételekből álljon, ezek nem laktatnak túlságosan és nem mennek a főétek rovására.

HIDEG ALMALEVES

15 dkg főtt, áttört almát felengedünk ½ dl fehér asztali borral, 1 dkg

vajjal, 1 dl vízzel, felforraljuk. 2 tojássárgájából, ½ dl tejszínből, 2 dkg liszttel, 1 dl tejjel habarászt készítünk, behabarjuk vele az almát. Cukorral vagy mézzel ízesítjük. Behintjük. Tálalás előtt 1—2 kanálnyi nyers reszelt almát keverünk hozzá. Kalóriaértéke: 660.

VELÖGOMBÓCLEVES

½ kg marhacsontból, 20 dkg tisztított, feldarabolt leveszöldségből, 15 dkg tisztított karfiolrózsából, 1—2 evőkanál fejtett zöldborsóból, — amelyeket kissé sózva, 3 dkg zsírban pár percig párolunk, vízzel felengedve, csontleveset főzünk. 15—20 dkg tisztított velőt megabálunk, majd apróra vagdalva 1 egész tojással és 2 tojássárgájával, 10 dkg liszttel, 1 zsemle kockákra vágott belsejével, kissé sóz-

va, petrezselyemzöldjével ízesítve, tésztát keverünk. A leszűrt, forrásban levő levesbe apró gombócokat főzünk ki belőle. Tálaláskor a tányérba 1—1 tojássárgáját teszünk, s erre öntjük a forró levest. Kalóriaértéke: 615.

KÜLÖNLEGES RAKOTT BURGONYA

Hámozott, mosott, nyersen vékony karikákra szelt 20 dkg burgonyát, zsiradékkal kikent lábasba rakunk le rétegesen az alábbi töltelékkel: 3 dkg füstölt, karikára szeletelt kolbász, 5 dkg tisztított, apróra vágott, 1 dkg zsirban megpárolt gomba, 1 főtt keménytojás szeletelve, a felső réteg burgonya legyen. Meglocsoljuk 1 dl langyos tejjel, melyben 2 dkg zsiradékot keverünk. Sütőbe téve, pirosra sütjük. Kalóriaértéke: 905.



lürödnek, úsznak, legpraktikusabb nyáron a sima hajviselet, mert a víz mindig „elóztatja” a frizurát, még akkor is, ha fürdősapkát viselünk. De amint a végéhez közeledik a strandidény, ismét növezzék meg a hajukat. Ugyanis a legszebb frizurát félhosszú hajból lehet készíteni.

A felvételeinken bemutatott négy különféle hajviselethez is félhosszú haj szükséges. Ősszel is divatos marad a lazán kitélé, illetve befelé bodorított, a homlokon kissé felfelé kunkorított és a lejtetön sima hajviselet. Ugyanolyan csinos és divatos a sok-sok

apró gyűrűbe, lokniba fésült frizura is.

A nyári nap kiszáritja, elszínteleníti a haját. Ha kamillateában mossuk meg, megint puha és fényes lesz. A teát vászonkendőn szűrjük le, nehogy a kamilla apró szirmai a hajhoz tapadjanak. A kamillás hajmosást hetenként kétszer-háromszor is megismételhetjük, ha szükséges.

Ha a hajnak sötétebb árnyalatot kívánunk adni, készítsünk zöld dió héjából főzetet. A főzetet öntsük az öblögető vízhez. Ha ebben öblögetjük, gesztenyeszínű hajunk szép fényes lesz!

Hajad csillogása

A dús, selymes haj növeli a nő varázsát. A jó frizura kihangsúlyozza az arc szép vonásait és ugyanakkor kendőzi a rendellenességet, szabálytalanságot is.

A szabadságidényben, a forró nyárban sokan döntöttek úgy, hogy a hajukat is „nyaraltatják”, pihentetik, rövidre vágatják. Azoknak, akik szívesen és sokat





NAPONTA
NIVEA
KRÉM

A NIVEA KRÉM mindazokat az anyagokat tartalmazza, amelyek megőrzik a bőr rugalmasságát, üdeségét.

A NIVEA KRÉM minden ártalom ellen védi bőrünket.



Ne csak a lányok, asszonyok, hanem a férfiak, gyermekek is használják e jó minőségű krémet.

Gyártja: az

Astrid

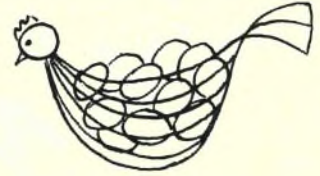
PRAHA





- H őziesszonyoknak
- A italános tudnivalók
- Z öldségtermesztés
- U dvar, kiskert
- N opról – napra
- K onyha, kigépek
- T isztítószerak
- A lottortás
- I ó időbeosztás
- A pró javítások, tanácsok

KISÁLLATTENYÉSZTŐKNEK:



KERTÉSZKEDŐKNEK:



Ha gyümölcsöskertünkben egészséges és jó minőségű termést akarunk kapni, kellő gondot kell fordítanunk a gyümölcsfák védelmére. Minden időszakban védekezünk a betegségek és kártevők ellen.

A gombabetegségek terjedését legjobban úgy akadályozhatjuk meg, ha a 0,4 százalékos „Metationhoz Perozin 75”-öt keverve permetezzük, de ajánlatos augusztus végén vagy szeptember elején az alma- és körtefáinkat 0,3 százalékos „Heryl 80”-nal vagy pedig 0,3 százalékos „Kuprikol”-al permetezni. Ezekkel a vegyszerekkel védjük a gyümölcsöt a rothadás ellen is.

A szőlőnél, főleg esős időszakban, fontos a peronoszpóra elleni védekezés, a következő keverékkel: 0,5 százalékos Kuprikolt 0,2 százalékos Perozinnal vagy pedig 0,2 százalékos „Dithane M-45”, 0,2–0,3 százalékos „Orthofaltján 50”-nel vegyítjük. És beporozhatjuk Niroxid-al. Ebből 0,30 kg-ot adunk egy árra.

A lisztharmat ellen „Sír a Sfinx”-szel porozzuk be. Ha szürkepenész támadja meg a szőlőt, akkor feltétlenül 0,25 százalékos Euparen-t alkalmazunk, de legkésőbb 21 nappal a szedés előtt.

A zöldségeskertben ilyenkor a káposztalepke második nemzedéke okozza a legnagyobb kárt. Csoportosan rakja tojásait a káposztafélék levélzetére. A kikelt hernyók

lerágnak a leveleket, és ott-hagyják ürüléküket. 0,2 százalékos Metationnal vagy 0,1 százalékos Soldeppel, esetleg 0,1 százalékos Fosdrin vegyszerrel védekezünk ellenük.

A hagymalégy ellen Metationt alkalmazunk.

A sárgarépat, karottát, zellert és a petrezselymet is megtámadja a sárgarépalégy második nemzedéke. A megtermékenyített nőtények a sárgarépa tövéhez közel rakják le tojásaikat a földbe. A kikelt lárvák befürödnek a gyökérzet kérge alá s ott alagutakat fúrnak, s ezzel tönkreteszik a növényt. A levéltet elsárgul és a sárgarépa elkorhad. A tojásrakás idején 0,2 százalékos Metation-oldattal védekezünk ellene.

A karfiol, kel- és a fejeskáposzta szívrothadását a káposztatorzsa-gubacslegy idézi elő, melynek három nemzedéke van, de melegebb vidéken, melegebb időjárás esetén négy is lehet. Ha nagyobb mennyiségben jelentkezik, akkor 0,1 százalékos Soldeppel védekezünk ellene.

A káposztafélék kártevője még a káposztabagolyféle. Ennek a második nemzedéke augusztus végén jelentkezik lepke alakjában. E kártevő hernyói lerágnak a káposzta, kel és a karfiol leveleit. Védekezési mód ellene a 0,2 százalékos Metation — vagy a 0,1 százalékos Soldeppel, amellyel a hernyókat bepermetezzük.

A baromfitenyésztő ebben az időben már megkezdheti a téli előkészületeket. Elvégzi a tyúkol és az egész nevelőtér alapos tisztítását és fertőtlenítését. Nem elég csak kimeszelnit a tyúkólat, hanem egyúttal az etetővályúk és itatók tisztításáról és fertőtlenítéséről is gondoskodnunk kell. Az öregebb tyúkok védelme megkezdődött, ezért tojáshozamuk csökkent, esetleg teljesen megszűnt. E szerint kell a napi takarmányadagot szabályozni, hogy így a védlés lefolyása kívánatos legyen. Fontos, hogy a tenyésztő elvégeztesse az összes állategészségügyi vizsgálatokat és a betegségmegelőző oltást.

A kacsatenyésztő kiválasztja a jövő évi tenyészanyagot. A kiselejtezett kacsákat elkülöníti és fokozatosan fogyasztásra hasznosítja. Továbbtenyésztésre csupán a legmegfelelőbb külső jelekkel és tulajdonságokkal rendelkező egyedeket hagyja meg. A kacsákat védlés idején kiadósabban takarmányozzuk mint az előző nyári időszakban.

A lúdenyésztő még legelőn hagyja a falkát. A kinti mozgás jó hatással van a ludak egészségi állapotára. Ne feledjük el a ludakat idejében megkopasztani, mert hamarosan elhullatnák a tollukat. Minél több a toll, annál kifizetődőbb a ludak tartása.

A házinyúltenyésztő törődik a téli takarmány beállításával. Jó minőségű széna, vagy szárított lucerna, vöröshere nélkül nem érhetünk el házinyúltenyészeteinkben hosszan tartó sikert. Idősebb a harmadik alomból származó kisnyulak elválasztása. Gondoskodni kell kiadós takarmányozásukról, nehogy lemaradjanak a növekedésben. Minél változatosabb a takarmány, annál előnyösebb a kisnyulaknak. A zöldtakarmány egyre csökken, ezért fokozatosan több kerti zöldszékletet használunk fel az etetésre. Mindenekelőtt a karfiol- és a káposztalevelek jönnek számításba.

A galambtenyésztő lassan már befejezi a tenyészési idejét. Ezért elvégzi a galambház nagytakarítását és fertőtlenítését, amely a felszerelésre is vonatkozik. A galambházat frissen oltott mésszel kimeszeli és a rekeszekből eltávolítja a fészkeket, hogy ezzel is megakadályozza a további fészkelést. A kései kelésű galambfiókák sok örömet nem okoznak a tenyésztőknek, mivel fejlődésük vonatott, a tollasodásuk is késik. Az öreg galambok, s velük együtt az idősebb galambnövendékek olykor már augusztusban vedleni kezdenek. Ezidő tájt kiadósabban etetjük őket, hogy megőrizzék kondíciójukat.

A egzotikus madarak tenyésztője még nem gondol kedvencei áthelyezésére. A takarmányozás ugyancsak az eddigi szinten marad, mert még sok fióka van a fészkekben, csak jó néhány nap múlva repülnek ki.

A nemes kanárimadarak tenyésztője a tenyészidejéig befejezte. A növendékmadarakat nemek szerint különválasztja, hogy jobban megfigyelhesse őket. Főként a hímek csivitelését kell figyelemmel megfigyelni. A hibás „előadásmódú” egyedeket a tenyészettől el kell választani. Amennyiben még vannak öreg hímek, ezeket előénekesként alkalmazzuk. Ezt a szerepet persze csak olyan hímre bízhatjuk, amelyik az összes énekszólomat jól „adja elő”. A takarmányadag a repcén kívül egy kevés kendermagot, kanárikölest, nigerát, hántolt zabot, időnként pedig kis mennyiségű mákot tartalmaz. Lehetőleg zöldlepet — spenótot, salátát, reszelt sárgarépat — is adunk nekik.

A „NYÁRVÉGI TOLVAJOK” ELLEN

Nyár végén igen sok bosszúságot okoznak a redős szárnyú darazsak. A megelőző időszakban azonban hasznosak, mert lárváikat szét darabolva rovarokkal táplálják. Ezzel pusztítják a kártevőket. Am később, amikor a gyümölcs érne kezd, főleg a körtét, szilvát és szőlőt kikezdi és nagy kárt tesznek bennük. A gyümölcsérés időszakában tehát hasznos védekezni ellenük, hogy a kárunk minél kisebb legyen.

E célból egy befőttesüveget töltünk meg egyharmadig cukros vízzel — tegyünk bele néhány csepp ecetet is a háziméhek távoltartására — az üveget kössük le pergamentpapírral, majd a közepébe szúrunk lyukat az ujjunkkal. A lyukon keresztül a darazsak bemásznak, kijönni azonban nem tudnak, majd a vergődéstől elfáradva a vízbe hullanak. Az elkészített csapdákat a veszélyeztetett gyümölcsösben vagy szőlőben akaszuk ki a darazsak kártételének kezdete előtt.

Ha darázsészkeket fedezünk fel a talajban, kora hajnalban vagy este öntsünk bele szénkéneget, benzint vagy petróleumot és tapasszuk be a bejáratát, így az egész fészekállományt elpusztíthatjuk. A művet közben a tűz és a robbanásveszély elkerülése érdekében nyílt lángot ne használjunk. A padlástérben gerendára ragasztott fészkeket gyűjtsük össze és semmisítsük meg.

MIT —
HOGYAN



GONDOZZUK A KARDVIRÁG-GUMÓKAT IS!

A kardvirágot gyakran elszórt, ezüstfehér foltok torzítják. A növény minden részén előfordulhatnak, később nagyobb felületre elterjedve, a foltok összeolvadnak. A levelek rendellenesen fejlődnek, deformálódnak és kisebbek maradnak. A fertőzött növény virágszára egyes esetekben meggömbül. A leírt kártételt a kb. 1 mm hosszú gladiolusztripsz (Taenistrips galdioli) okozza: a bimbók elszáradnak, rendszerint ki sem nyílnak. Amennyiben mégis kinyílnának, kisebbek, torzultak és fehér foltosak lesznek. Kártétele a virágokban jellegzetes, mert a szirmok elszáradva befelé sodródnak. A virágszárat tömeges tojásrakásukkal is károsítják, mert a lerakott tojás helyén apró, ovális, barna foltok képződnek. Később ezek egybeolvadva feltűnő nagyságúak lesznek. A károsított gumókon jellegzetesek az elsötétetett, barna foltok, és az ezeken fekete csepp alakban elhelyezkedő ürülékcsomócskák.

Ha kardvirágjainkon a nyár folyamán ezeket a jelenségeket észleljük, akkor a gumók kiszedésekor ne felejtünk el megfelelően védekezni, hogy a jövő évi virágtermésünk már egészséges legyen.

A védekezés a következő: A felszedett gumókat letisztítás után a téli raktározásra beszőrjük Dynocid vagy Gamadin rovarölő szerekekkel, vagy egy 1/2 órára 1 százalékos Metation E—50 oldatba tesszük, azután gondosan megszáritjuk és csak szárazon raktározzuk.

A tenyészidő folyamán jelentősebb kártétel esetében permetezzük Metation E—50 rovarirtó szerrel 0,2 szá-

zalékos töménységben. A permetezést csak virágzás előtt végezzük!

HOGYAN TISZTÍTSUK A HALAT?

A halak tisztítása ugyanolyan gondos munkát igényel, mint a szárnyasoké. A még élő hal fejére egy nagy konyhakés nyelével vagy húsverő kalapáccsal erőteljes ütést mérünk. Ezután farkától a feje felé késsel vagy halkaparóval eltávolítjuk a pikkelyeket. Amikor külsőleg már tiszta, a végbélnyílás alatt keresztbe vágva, kivágjuk a végbelét és vigyázva felhasítjuk a hasát, egészen az állkapocsontig. Majd kifordítjuk a belsejét — ügyelve, hogy az epét ki ne fakasszuk. Fejét, vagy ikráját edénybe tesszük, húsát pedig tetszés szerint feldaraboljuk. Míg a vadszárnyasok húsa általában akkor ízletes, ha lövés után áll néhány napig, addig a halat frissen kell fogyasztani. A friss hal egyik legjobb ismertetőjele az, hogy szemén a száruhártya csillog, hogy nincs „halszaga” és hogy vízbe téve, lesüllyed az edény fenekére. Ha a víz tetején marad, nem szabad felhasználni!

ASZALJUNK CSIPKEBOGYÓT!

Az aszalt csipkebogyó igen kedvelt, mert tea főzésére kiválóan alkalmas. A helyesen szárított csipkebogyó sok C vitamint tartalmaz. Ezért a csipkebogyótea főként télen és tavasszal, különösen gyerekek, betegek és nehéz munkát végző személyek számára alkalmas.

Aszalásra a kemény, nem túlérett, szépen kiszineződött bogók felelnek meg a legjobban. A lágy, befülledt, túlérett és hosszú ideig tárolt csip-

kebogyó kevésbé alkalmas, esetleg teljesen alkalmatlan aszalásra.

A csipkebogyót aszalhatjuk egészben a szár és a virágzat maradékai nélkül, de száríthatjuk úgy is, hogy kimagyaljuk és a mag körüli szörképeket is eltávolítjuk. Lehetőleg gyorsan aszaljuk, 70 C fok körüli hőmérsékleten. Ennél az eljárásnál azonban az érzékeny C vitamin lényeges kárt szenved. Megelőzhetjük ezt a károsodást azzal, hogy a csipkebogyót 100 C fokra melegített sütőbe tesszük, és 10 percig ott hagyjuk: ezen a hőmérsékleten elpusztulnak azok az enzimek, amelyek a vitamint bontják. A csipkebogyót ezután 65 C fokon aszaljuk, míg teljesen megkeményedik. Az így aszalt csipkebogyó igen kevés C vitamint veszít.

HA GOMBÁT SZEDÜNK...

csakis olyant szedjünk, amelyet jól ismerünk és amelyről biztosan tudjuk hogy ehető.

Legjobb a reggeli órákban szedni a gombát, mivel ilyenkor lehűlt és tovább eláll. Szedésnél a gombát ügyes kézmozdulattal gyökerestől emeljük ki a földből, majd késsel megtisztítjuk a rátapadt földtől. A gombát sohase mossuk vízben, mivel megduzzad, megfeketedik és gyorsan romlik. A megtisztított gombát legjobb kosárba rakni, így nem török darabokra és nem értéktelenedik el. A megszedett gombát legkésőbb 24 órán belül fel kell dolgozni, de ez alatt az idő alatt is levegős helyen szétrakva tartjuk, nehogy befülledjen vagy megkukacosodjon.

Az oldalt összeállította:
H. ZSEBIK SAROLTA

RÉGIBŐL ÚJ



Ne dobjuk ki a régi szenes vasalónkat! Dörzspapírral letisztíthatjuk, majd piros vagy fekete biciklilakkal befestve virágtartóvá változtathatjuk. A vasalóba ikebanaszerűen tűzdelhetünk száraz, vagy friss virágokat.



AZ OTTHON Varázsa



Nem győzzük hangsúlyozni, mennyire fontosak a lakásban a kiegészítő kellékek. Lehet az a legszebb, legdrágább bútorkkal berendezve, de ha nincs szép függöny az ablakon, mutatós szőnyeg a parkettán, egy-két értékes kézimunka, terítő, párna a szobákban, és ha ezek stílusban, színben nem egyeznek, akkor siralmas

benyomást kelt a lakás. Nem is szólva a polcokon sorakozó giccsekről! Ilyen helyen kellemetlenül érzi magát minden jó ízlésű ember. Csak a külső és belső harmónia teremthet jó közérzetet.

Ezúttal a szőnyegekről ejtsünk néhány szót. A legértékesebb szőnyegek mindig a keletiek voltak: a perzsa, a bok-

ÉRTÉKEK és

Mi A SZÉP?

Mire mondhatjuk, hogy szép?

Minden igazi műalkotás tetszik nekünk, ami elemi erővel hat ránk, amit felfokozottan érzékelünk, amire egész lényünkkel reagálunk, ami lenyűgöz, megrendít, elgondolkoztat, amiről úgy érezzük, idáig hiányzott, igényeljük.

A valódi műalkotás szemlélése során „kikapcsolódunk” a külvilágból, megfeledkezünk környezetünkről, gondjainkról, csak arra összpontosítunk, amit éppen olvassunk, nézünk, hallgatunk. Ebben az esetben már nem egyszerű „szórakozásról” van szó.

Az tetszik nekünk, ami életszerű. Az életszerűség azonban nem azonos az élethü-

séggel! A porcelánból készült szarvasok élethűek ugyan, de nem életszerűek. Merevek, bár helyzetük alapján mozgást kellene ábrázolniuk – sőt menekülést! –, természetellenes pózban örökítették meg őket néhány ezer példányban. S a „diszpárna” láttán is fölmerül bennünk a kétély: vajon „alkotója” látott-e már élő cicákat, szép himzett párnákat?

A művészeti alkotás szépségét annak belső egyensúlya, szervezettsége adja, azaz a tartalom és a forma egysége. A mellékelt pálínkaskészlet esetében például a kiskorsó nem mindennapi, különös, a poharak alacsony, széles alakja, de különösen népi ihletésű díszítőmintái fejezik ki azt a tartalmat, mely szerint ez a készlet rit-



harai, a turkomán szőnyegek fajtái, az afganisztán stb. Ezek a kaukázusi, indiai, közép-ázsiai szőnyegek rendszerint kézi szövésűek és készülnek, finom csomózással, gyapjúból vagy olykor selyemszálból, jellegzetes színekben és mintákkal, pl. váza, golyó vagy a város, melynek környékén élnek a készítőik, szerepel mintaként. Nálunk is lehet keleti szőnyeget kapni. A kézimunka mindig is a legértékesebb árucikk volt és ma is az. Ezek a „perzsa”-szőnyegek ma is drágák, de nem elérhetetlenek. Ha valaki ilyen szőnyeg mellett dönt, akkor olyan színűt és mintáját válasszon, hogy az összhangban legyen a bútorkészítéssel. Ezek a szőnyegek többnyire kékes-bordós árnyalatúak, virág- vagy mértani motívumokkal. Ha az ülőgarnitúra huzata egyszínű, lehetőleg tompa árnyalatú, akkor jól illik hozzá a színes perzsa-szőnyeg. Különösen az antik, stílbútorral berendezett szobában.

Ma legtöbbször a korszerű, praktikus bútorok, berendezés mellett döntenek. Divat a faltól falig, vagyis a padlószőnyeg. Egyre kellemesebb színárnyalatú izléses kovácsolt és szilikonkova kapható. Aki szereti az élénk színeket, merészebb hatásokat, narancssárga ülőgarnitúrájához szilvakék kovácsolt vásárolhat. Szépen illik a zöld huzathoz a sárgás árnyalatú szőnyeg. A sötétebb tónusú, mondjuk barna



padlószőnyegre egy élénkebb, mintás kis szőnyeget is tehetünk, olyan helyre, ahol jól mutat.

Mindig kedvelt a kelim vagy torontáli szőnyeg, amely szintén többnyire kézi szövésű, mértani mintával. Tartós, és előnye, hogy mindkét oldalán használható, könnyen tisztítható. Nagyvirágos, elütő színű bútorkészítéssel nem összeillő, kellemetlen hatást kelt.

Van, aki a plüss-szőnyegre szavaz. Vigyázzunk ennél is a színek harmóniájára. A világos, drapp vagy szürke huzathoz jól megy az egyszínű, sötétvörös vagy méregzöld szín.

Egyszerű vonalú, tölgyfa-bútoros szobában nagyszerűen hat a rongyszőnyeg, vagyis a szőtes, vidám, tarka színei miatt. Ugyanúgy a fehér bútoros szobában is.

A fehér subaszőnyeg felkapott divatdarab, de mutatós is, pl. egy tarka, csíkos huzatú ülőgarnitúra alatt, vagy egy sötétebb szőnyegen. Ha valaki szívesen rászánja az időt, maga is készíthet színes, mintás subaszőnyeget. Ez lényegében a keleti szőnyegek utánzata. Szép és értékes.

Ha szőnyeget vásárolunk, tartsuk szem előtt azt az elvet: vajon beleillik-e majd a környezetbe? Tehát ne csak a szőnyeg mintáját nézzük, hanem az egész szoba berendezését.

(ber)

kább alkalmakkor (vendégfogadás) fogyasztandó ital felszolgálására készült. A konkrét (érzékelhető) alak a forma, amely érvényre juttatja a tárgy pálinkáskészlet-jellegét, mint tartalmat. Bármilyen tüzetesen vizsgáljuk meg azonban a műalkotást, esetünkben a pálinkáskészletet, egyetlen olyan alkotóelemet sem találunk rajta, amely csupán tartalmi vagy csupán formai jelentőségű. Amint változtatunk valamit az alkotás formáján, lehet az a legcsekélyebbnek tűnő is, azonnal megváltozik a mű tartalma is, s ez természetesen fordítva is érvényes. A műalkotás tartalmának megváltoztatásával változik a mű formája is.

Szép az, ami igaz. A szépség — a művészeti alkotás — a valóság visszatükrözése sajátos esztétikai módon (visszatükrözése, nem pedig „másolása”! — lásd ismét a szar-

vasokat!). A legtöbb műalkotás az élet negativitását (az élet árnyoldalait) ábrázolja; azt fejezi ki, ami gátolja az élet teljességét, ami az embert szenvedésre készíteti. Az életben mi ezt a negativitást igyekszünk kivédeni. Ezzel kapcsolatban nem szabad elfelejtenünk: a valóság és a műalkotás szépsége nem azonos. Amit szépnek tartunk

ÁLÉRTÉKEK

az életben, szépnek tartjuk a műalkotásban is, de ami a valóságban rút és torz, az művészi áttételben, mondani-valójában szép lehet.

(folytatjuk)

GREDELNÉ S. ÁGOTA



MASSZÁZS

Ha nincs módunk szakszerű kezelésre, orvos által előírt masszázsa járni, hányszor kérjük meg családtagjainkat: „Nyomogasd meg a vállam“, „masszírozd meg a derekamat!“ Néha elég is egy-egy fáradtság okozta görcs, fájdalom oldására az ilyen „családi segítség“ — ha valóban múltó, átmeneti jellegű panaszról van szó. Ha így, ha úgy — jó tudni, milyen „fogások“ használnak, hogyan kell masszírozni. Sorra vesszük az egyes testrészeket, végtagokat — bemutatjuk a szakszerű masszázst: tetőtől talpig.

A nyakizmokat így masszírozzuk:

- 1a) A tarkó izmainak masszírozása a hüvelykujjal, illetve hüvelykujj „bögyével“.
- 1b) A tarkó izmainak masszázsa a tenyér és a kisujjak élével.
- 1c) A nyakizmok masszírozása a hüvelykujjal.

2. A fej izmainak masszázsa megszünteti a fejfájást, élénkíti a vérkeringést, elősegítve az agy vérellátását.

Ezt a következőképpen végezzük:

- 2a) A fejizmok ellentétes irányú dörzsölése az ujjheggyekkel.
- 2b) Apró, szaggatott mozdulatokkal, ujjheggyel végzett fejmasszázs.
- 2c) A fejizmok gyúrása, ugyancsak ujjheggyekkel.
- 2d) Az ujjheggyekkel finoman végzett huzogatása a hajnak is esetenként nagyon jó hatással lehet.



TETŐTŐL

Kép és szöveg: Kmf K.



KI ALKOHOLISTA?

Nem iszik túl sokat? Csak akkor iszik szívesen, ha társaságban van, vagy akkor is, ha gondoljai támadnak? Mindenestre az alkoholproblémával küszködőknek önkritikusan meg kellene vizsgálniuk magukat, hogy az ivás melyik szakaszába jutottak. S ha valaki figyelemmel kíséri, hogy az alábbi szakaszok közül melyikbe került — az összeállítás szakértőktől származik — hamarosan rátérhet arra is, hogy leszokjon az ivásról. A rendszeres alkoholfogyasztó ugyanis sohasem lehet teljesen munkaképes.

Ivási szakaszok:

Első szakasz: Az egyén megkönnyebbülést keres: az ivást különböző bosszantó körülményekkel indokolja.

Második szakasz: Az alkoholfogyasztó elkezd egyedül és titokban is inni. Minden gondolata egyre inkább az alkohol körül forog. Jelentkeznek az első emlékeztetkiesések. Az alkohol, mint beszédtema kezd kínossá válni.

Harmadik szakasz: Az alkoholfogyasztó nem képes kevesebb alkoholt fogyasztani. Ha egyszer inni kezdett, nem tudja abbahagyni. Mivel az alkoholista ebben a szakaszban maga is komolyan aggódik állapota miatt, és mert érzi, milyen rendkívüli iváskényszer nehezedik rá, néha hosszabb időre önként lemond az alkoholtól, de ezek a próbálkozásai egyre inkább visszaesésekben végződnek.

Negyedik szakasz: Minden ellenőrzés elvesztése az iváskényszer felett. Józan állapotban az alkoholista néha elvonókúrára jelentkezik.

A beteges alkoholizmus kialakulása:

(A) Kezdeti szakasz:

1. Kábulat emlékeztetkiesések.
2. Titkos ivászat; az alkoholfogyasztó megpróbál mások tudta nélkül tömény alkoholt nagyobb mennyiségekben fogyasztani.
3. Már állandóan az alko-

holra gondol, aggódik, van-e elég, s emiatt még többet iszik.

4. Mohó ivás; az első poharak gyors felhajtása.

5. Büntudat.

6. Kerül minden utalást az alkoholra.

7. Gyakori emlékeztetkiesések.

(B) Kritikus szakasz:

8. Az önuralom teljes elvesztése az első korty után.

9. Kifogásokat keres, hogy miért iszik.

10. Társadalmi megterhelések, ellenállás a szemrehányásokkal szemben.

11. Nagyhangú viselkedés.

12. Feltűnően agresszív magatartás: minden bajának mások az okai.

13. Állandó büntudat: ok az ivásra.

14. Az alkoholtól való teljes





T
A
L
P
I
G

LAKÁSUNK DÍSZE a faliszőnyeg

A kulturáltan, ízlésesen berendezett otthon értékét, hangulatát nagyban növeli a falakon elhelyezett, díszítő jellegű kép, festmény vagy grafika, cserép- vagy réztányér — a berendezés jellegétől függően —, de ugyanúgy egy szép faliszőnyeg is. Ez ősi díszítési mód, különösen Keleten, ahol a nagy lakó-sátrak elképzelhetetlenek voltak a sajátos mintájú, kézzel csomózott, szőtt szőnyegek nélkül.

A szép mintájú és színezetű faliszőnyeg a mai lakásoknak is dísz. Sok asszony és lány szívesen készít ma subát, mert könnyű technikával és gyorsan elkészül, és ami még külön öröm, hogy bátran szárnyalhat a fantázia. Észreveszünk egy csupasza falat a lakásban, elképzelünk oda egy csinos kis suba faliszőnyeg, máris megvesszük hozzá a színes chemlonfonalat — és mire vége a szabadságunknak, talán már fel is akaszthatjuk a falra. Persze, olyan színű fonalakat veszünk, olyan szinkombinációt állítunk össze, hogy ne üsse a padlószőnyeg és a bútordíszek, meg a függöny színeit. Ellenkezőleg. Szépen, harmonikusan egészítse ki. Ami a mintát illeti, ez is legyen összhangban a többi díszítőkélléssel. Ha mértani mintás a szőnyeg stb., akkor a suba is ilyen jellegű lehet. Bár ehhez nem kell mereven ragaszkodni. Kigondolhatunk bármilyen motívumot, amit fantáziánk elénk vetít. De fő hangsúlyt a színösszeállítás kapjon.

Ami a készítési módot illeti, vannak, akik az egyenlő hosszúra vágott szálakat csomóként rávarrják az alapanyagra, mások égetett technikát alkalmaznak. De az igazi, a legértékesebb csomózással készül, vagyis hurkolással.

Jól mutat a heverő mögötti falon elhelyezett, téglalap alakú suba faliszőnyeg. Vagy egy kis szekrény mellett lógó, szintén téglalap alakú, de hosszában elhelyezett suba. Láttunk már egy üres sarkot szépen díszítő faliszőnyeget is. Mindenki saját maga tudja a legjobban, hová kívánczik egy mutatós, akár sima, akár rojtokkal kombinált, csinos suba faliszőnyeg.

Kedvet kívánunk hozzá és sok örömet a szaporodó urokköltések nyomán!

(ber)

BARÁTNŐ

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

tartózkodás szakaszai, állandó visszaesésekkel.

15. Az ivási rendszer megváltoztatása: bizonyos időpontok előtt nem iszik.

16. Barátok ejtése.

17. Gyakori munkahelyváltogatás.

18. Az egész magatartásnak az alkoholra koncentrációja.

19. A külvilág iránti érdeklődés elvesztése.

20. Az emberek közötti kapcsolatok újfajta értelmezése.

21. Feltűnő önsajnálkozás.

22. Gondolatban és ténylegesen menekülés a megszokott környezetből.

23. A családi élet kedvezőtlen megváltozása.

24. Alopattan rossz kedv.

25. A megfelelő táplálkozás elhanyagolása.

26. Első kórházba kerülés, alkohol okozta „fizikai” pa-

naszok miatt, amelyeket azonban az alkoholista másképp értelmez.

27. A szexuális képességek hanyatlása.

28. Alkohol okozta féltékenység.

(C) Krónikus szakasz:

29. Elhúzódó, napokig tartó kábulat.

30. Feltűnő etikai hanyatlás.

31. A gondolkodási képesség súlyos visszaesése.

32. Jóformán semmit sem tud már megjegyezni.

33. Emlékezetzavarok.

34. Az alkoholtolerancia elvesztése.

35. Meghatározhatatlan féltelmek, remegés.

36. Ivás egészen az eszméletlenségig.

37. Összeomlás, alkoholpszichózis.

L
A
K
K
Á
S



N
DÍ
SZE

K ^a
faliszőnyeg

