

VII. szám 1976

BARÁTNŐ

ára 4. — Kés, Magyarországon 10. — Ft



AHÁNY ház - ANNYI szokás

VENDÉGLÁTÁS A SZABADBAN

A szabad szombatok, vagyis a két pihenőnapos hétvége jó alkalmat nyújt arra, hogy felfrissüljünk a szabadban. A városlakók, akiknek kertjük, hétvégi nyaralójuk van, kora tavasztól késő ősziig a szabadban intézhetik el a vendéglátást. Mennyivel kellemesebb az ilyen családi-baráti összejövetel a zöldben, mint egy zsúfolt kis lakásban. Felszabadultabban mozog az ember, könnyű, sportos öltözetet vehet föl, amelyre nem kell úgy vigyázni, mint a gálaruhára. Nem is szólva arról, hogy a vendéglátóknak sokkal kevesebb gondjuk van a készítéssel, tálalással, mint otthon, a lakásban.

Ezzel persze nem azt akarjuk mondani, hogy bárhol teríthetünk, bármiben felszolgálhatjuk az ételt.

Milyen legyen tehát az ünnepi asztal a szabadban?

A kerti asztalt valamilyen derűs, hangulatos, kockás, csikos, színessel hímzett vagy izléses képfestő abrosszal terítjük le. Az asztalra tegyünk néhány szál vadvirágot is, de nem kristály, hanem kerámia vázában. Legyen az asztalon a sőtartó, a szalvétatartó is fából vagy kerámiából és egy fonott kenyérkosár, amelybe színes szalvétát helyezünk. Stílusos, ha az evőeszköz nyele is fából van.

Ha levesételt találunk — például bográcsgulyást, vagy halászlét —, akkor kis tálcáskákban adjuk asztalra. Ha szalonnát vagy húst — flekkent — sütünk, akkor fatányérokat tegyünk az asztalra és azon fogyasszuk. Ha főlíában sütünk, húst hagymával, burgonyával, zöldpaprikával, a kész ételt kerámia tányékon találjuk.

A szabadban ne használ-

junk talpas poharakat, mert ahol szabadabban mozog az ember, könnyen felborítja. Széles aljú, öblös ivőkészletet használjunk, a borhoz kisebbet, a sörhöz, üdítő italhoz nagyobb kerámia poharakat.

Körítésnek sok zöldséget — sárgarépát, karalábét, retket, zöldborsót — vegyes salátákat kínáljunk, sütemény helyett pedig gyümölcsöt.

Ha gyümölcsöskertünk van, hagyjuk, hogy a vendégek maguk szedjék a gyümölcsöt, amíg a háziak elkészítik és feltálalják az ételt. Nagyon kellemes időtöltés lesz számukra és jobb étvágygal fogyasztják el a frissen szedett csemegét.

Hogy a vendéglátóknak ne kelljen ugrálniuk, készítsünk el előre mindent egy kis tálalóasztalra. Ide rakhatjuk át azután azt is, amire a másik asztalon már nincs szükségünk. Például a már nem szükséges tányérokat, a nyitott tűzön sült szalonnához vagy a grillesírkéhez használt nyársakat is, a szódásüveget vagy a kávé termoszt, mert ezekről sem szabad megfeledkeznünk.

És arról sem, hogy bármit készítünk el előre, mindig földjük be, takarjuk le, mert a kertben könnyen belemászhat, beleeshet valami.

A SZABADBAN VALÓ VENDÉGLÁTÁSSAL KAPCSOLATBAN OLYAN ÉTELEK RECEPTJÉT KÉRJÜK OLVASÓINKTÓL, AMELYEKET A NYITOTT TŰZÖN PROBLÉMAMENTESEN, GYORSAN EL LEHET KÉSZÍTENI.

A legötletesebbeket megjutalmazzuk. Címünk: Nő szerkesztősége, 801 00 Bratislava, Pražská 7. A levelezőlapon tüntessék fel: Ahány ház — annyi szokás.

VÁCI MIHÁLY

Valami nincs sehol

*Süvítnek napjaink, a forró sortűzek,
— valamit minden nap elmulasztunk.
Robotolunk lélekszakadva, jöttévön,
— s valamit minden tétben elmulasztunk.
Áldozódunk a szerelemben egy életen át,
— s valamit minden csókban elmulasztunk.*

*Mert valami hiányzik minden ölelésből,
— minden csókból hiányzik valami.
Hiába alkotjuk meg s vívunk érte naponta,
— minden szerelemből hiányzik valami.
Hiába verekszünk érte halálíg: — ha miénk is,
— a boldogságból hiányzik valami.*

*Jóllakhatsz fuldoklásig a gyönyörökkel,
— az életedből hiányzik valami.
Hiába vágysz az emberi teljességre,
— mert az emberből hiányzik valami.
Hiába reménykedsz a megváltó Egészben,
— mert az Egészből hiányzik valami.*

*A mindenségből hiányzik egy csillag,
— a Mindenségből hiányzik valami.
A Világból hiányzik a mi világunk,
— a Világból hiányzik valami.
Az égboltról hiányzik egy sugár,
— felőlünk hiányzik valami.
A Földből hiányzik egy talpalatnyi föld,
— talpunk alól hiányzik valami.*

*Pedig így szólt az ígéret a múltból:
— „Valahol! Valamikor! Valami!”
Hitették a bölcsek, hitték a hívók,
— mióta élünk, e hitetést hallani.
De már reánk tört a tudás: — Valami nincs
sehol!*

*— s a mi dolgunk ezt bevallani,
s keresni azt, amit már nem szabad
senkinek elmulasztani.*

*Újra kell kezdeni mindent,
— minden szót újra kimondani.
Újra kezdeni minden ölelést,
— minden szerelmet újra kibontani.
Újra kezdeni minden művet és minden életet,
— kezünket mindenkinek újra odanyújtani.*

*Újra kezdeni mindent e világon,
— megteremteni, ami nincs sehol,
de itt van mindnyájunkban mégis,
belőlünk sürgetve dalol,
újra hiteti hogy eljön
valami, valamikor, valahol...*



ARRÓL, hogy mi a fontos

Egyik városba szakadt ismerősöm mesélte: Munkahelyén érte a telefon, édesanyja nagyon beteg, menjen haza, segítsen — legyen mellette. Kocsija még nincs, szülőfalujába nem is hosszadalmas, inkább bonyolult és lassú az utazás. Kollégáihoz fordult, segítsenek. Mindkét munkatársának van kocsija, akármelyiküknek megtéríti a benzin árát, csak vigyék haza. Egyikük arra hivatkozott, hogy még új az autó, esős időben nem mer vele hosszabb útra vállalkozni. A másiknak fontos „mellékes” munkája volt, amit nem tudott semmiképpen másnapra halasztani. Ő szívesen elviszi — mondta — de csak másnap... Végül az üzem vezetősege kölcsönözte a szolgálati kocsit azonnal és készségesen. A mama néhány hét súlyos betegség után meggyógyult. Amikor erről munkatársainak örömmel számolt be ismerősöm, a sürgős elfoglaltságára hivatkozó kolléga megjegyezte: No látod, ráértél volna másnap is menni, nem volt az olyan sürgős... Nem szabad mindig megijedni!

Azóta töpreng ismerősöm az emberi kapcsolatok bonyolultságán, azon, hogy valójában nem történt semmi, két munkatársával szemben mégsem tud úgy érezni, mint azelőtt. Talán túl érzékeny vagyok? — kérdezte.

Valószínű, hogy mindannyiunk életében vannak események, pillanatok, amikor azonnal kell döntenünk, határozni, egészséges emberi felelősséggel eltalálni, az adott esetben mi a fontos: mi a

legfontosabb. Emberségből nem csak ünnepeken vizsgázunk, életünk, munkánk, tevékenységünk minden órájában és percében. Ilyen értelemben nem túlérzékenység, hanem emberség a másoknak való segítség, a törődés a hozzánk közelállókkal. Nem véletlen, hogy az üzem jobban vizsgázott emberségből, mint a munkatárs, aki esetleg néhány százszal lett volna szegényebb, ha „nem hajt rá” a mellékesen vállalt munkájára. Hiszen társadalmunkban legfőbb érték az ember. Törvényeink, szociális és egészségügyi gondoskodásunk tükrében is az. Hogy mégis vannak még esetek, amikor az utcán el-esett embert nem sietnek fölemelni a többiek, a magányos öregek némelyikére elfelejtik gyermekek, unokák és szomszédok rányitni az ajtót, a részeges és garázda férjet nem figyelmeztetik a munkatársak, a felesége kintlódása, panasza mellett közömbösen mennek el — ezt az önzést és érzéketlenséget még ösztöneikben hozták magukkal az emberek. És érvényesítik sokszor ma is, megcsúfolva társadalmunk legszebb törvényeit, mert a saját korlátolt kényelmük, jólétük, anyagi céljuk, harácsoló hajlamuk vastag falakat emel közéjük és a többi ember közé.

Méltók a megvetésre és a kiközösítésre. Hogy mégsem lesznek kiközösítettek? Hogy bármilyen önző is az életük, bármennyire csak a saját házuk, kertjük, kocsijuk, nyaralójuk érdekli, foglalkoztatja is őket, azért a társadalom nekik is egyenlő mértékben juttat

betegségük idején táppénzt, öregkorukban nyugdíjat, s ha rászorulnának: teljes gondoskodást? Éppen ez benne a nemes, a nagyvonalúan szép — hogy nem feltételezi nagyobb távlatokban az ilyen negatív emberi tulajdonságok életképességét, jelenlétét. Mert ezek idegen magatartásformákat, erkölcsi normákat hordoznak, amelyeket nem elég felismernünk, irtanunk is kell. Hogyan? Pozitív példánkkal éppúgy, mint kimondott, kinyilvánított véleményünkkel. Úgy, hogy azé legyen a tisztelet, aki nemcsak házat épít, hanem házat is, azé legyen a megbecsülés, akinek nemcsak a másodállásra van ideje, hanem a beteg édesanyjára is, akinek a gyermeke hajlandó társadalmi munkában nyári brigádra menni, nemcsak azért, hogy magánóra gyűjtjön belőle, és sorolhatnánk még tovább.

Tény, hogy nem mindig könnyű helyesen megítélni, eldönteni, mi a fontosabb? Hogy pontosan hatra elkészüljön a vacsora, vagy hogy meghallgassuk inkább a gyerek iskolai beszámolóját? Hogy a tévé-híradót nézzük-e meg, vagy végighallgassuk a betegségét panaszó barátnőnket?... De ha többet foglalkoznánk emberi felelősségünk kérdéseivel, ha jobban odafigyelnénk egymásra, talán biztonságban tudnánk dönteni. Úgy élni, — hogy mint a költő mondta: ne hiányozzon az életünkben, kapcsolatainkból, érzéseinkből az a legfontosabb Valami.

H. MÉSZÁROS ERZSÉBET

A szépséget ápolni kell, hogy mindig üde, vonzó maradjon az ember. És a szépséget időnként hangsúlyozni is kell egy kis díszítő kozmetikával. A test- és arcápolásról már volt szó kézikönyvünk korábbi számaiban. Ezúttal az arc kikészítéséről mondjunk el egyet s más.

Itt persze csak általános tanácsokat adhatunk, hiszen a kikészítés divatja nem örök érvényű, hanem állandóan változik. Régen az orcák festése, pirosítása volt a nagy divat, ma az ilyen jellegű kikészítés a háttérbe szorult, bár ha valaki túlságosan sápadt, nem árt, ha egy kis arc-rúzst ken fel, de alaposan kenje szét, hogy ne legyen éles határa a festéknek. Utána nagyon kritikusan nézzük meg magunkat a tükörben, nehogy „bohócosan” hassunk.

A festéket mindig kifelé, a fülek felé kenjük el könnyed mozdulattal, hogy a bőrt túlságosan ne izgassuk. Ha arcbőrünk száraz, tegyünk a festék alá egy kevés alapozókrémet. Esztétikusabb hatású, ha a festék fölött még enyhén bepuderezük az arcot, mert így még jobban elmo-

sódik a rúzfolt széle és nem lesz elütő az átmenet a bőr eredeti színébe.

A szájunkat ne fessük ki túlságosan erősen. Először is nagyon rossz érzés, ha az ember ajkai szinte elnehezednek a rákent rúztól, másrészt ez nem is szép látvány. Legszébbek, legizlésebbek a pasztellszínekben kapható gyöngyhárrúzsok, amelyekkel az esetleges rendelleneséget is elfedhetjük és az ajak szép formáját kihangsúlyozhatjuk. A széles, a normálnál nagyobb szájúak erősebben fessék ki az ajkuk közepét és alig érintsék festékekkel a szélét. Ha így festjük ki, sokkal kisebbnek tűnik a száj.

A túlságosan vastag ajkúak egy kicsit „lecsiphetnek” az ajkívek alsó és felső széléből, vékonyabbnak fog látszani a szájuk.

Valamennyi kikészítési színnek legfontosabb követelménye, hogy összhangban legyen mind az egyéniséggel, mind a ruházattal, sőt az alkalommal is. Ahogyan nem illik a szerényebb körű öszszajövetelekre túltöltözni, nem illik magunkat túlkozmetikázni sem.

Napjainkban a kikészítés súlypontja a szemre és a környékére tevődik át. A vonalvezetés a színórnaiat divatja nagyon gyorsan változik. A szemöldök vonalát és a színét is szemöldökceruzával adhatjuk meg. Az elvékonyítás, vagyis a szárszálak kicsipeszélése egyéni izléstől függ, mindenesetre így könnyebben tudjuk az ívet a ceruzával megváltoztatni, kirajzolni. A tartós szempillafestést azonban bizuk a kozmetikusra, mert azt nem lehet egyszerűen egy kis krémmel letörölni, ha elrontottuk és arra is ügyelni kell, hogy a festék ne menjen a szemünkbe.

A szemhéjak festése egyelőre a legfontosabb területe az arc kikészítésének. Mondhatjuk azt is, hogy világdívat. Fekete festéket ne tegyünk a szemhéjra, mert az nemcsak árnyékolja, de beesetté is teszi a szemet. A zöld, kék, ezüst finoman használva valóban mély tűzűvé varázsolja a szemet. Ezt még jobban kihangsúlyozza a szempillák tövén végighúzott vonal.

A kikészítésnek két alapszabálya van, amit nem lehet mellőzni. Az egyik, hogy a festéket csakis tiszta, lemosott arcra szabad feltenni, a másik, hogy este, lefekvés előtt bármilyen fáradtak vagyunk, ne fekdjünk le anélkül, hogy a festéket lemosnánk. A rajtahagyott szépítőszerek tönkreteszik a bőrt és bepiszkítják az agy neműt is.

A kikészítés nem egyszerű dolog. Türelmes gyakorlattal lehet csak megtanulni. A „kezdőknek” azt tanácsoljuk, forduljanak először kozmetikushoz, vagyis készítsessék ki az arcukat és közben figyeljék meg, hogyan jár el a szakember a színek, formák kiválasztásában.

A drogériáinkban, illatszerboltjainkban árusított szépítő kozmetikai szerek, arc-rúzsok, szemöldökfestékek nem károsak az arcbőrre. Ártalmatlanságukat állandóan hivatalosan ellenőrzik a szakemberek. Előfordul, hogy valakinek valamilyen szertől gyulladásba jön a bőre, de ez nem a készítmény hibája, hanem az illető túlérzékenysége. Ilyenkor nincs más hátra, mint valamilyen más márkájú készítményt választani, amelyet más anyaggal illatosítottak, mert legtöbbször az illatosító váltja ki a gyulladást.

A szépséget megőrizni egy kis többletfeladat a dolgozó nőnek. De ne sajnáljuk, mert hatásait idősebb korunkban is érezni fogjuk, amikor arcunk sokáig megőrizi üdeségét.



a tükör
előtt

— Nem tudod hol lehet gittet kapni? — kérdezte tőlem beszélgetésünk során egy fiatalasszony ismerősöm.

— Gittet? Minek az neked?

— Becsapta a szél a balkonajtót és betörött az egyik üvegtábla. Üvegem van otthon csak gittet kell vennem...

Együtt mentünk, a drogériában megvettük és sietett haza. Amikor nemrég náluk jártam megkérdeztem, melyik volt az az üvegtábla. Nem lehetett megkülönböztetni a többtől, olyan szakszerűen volt begittelve.

A férj hanyag büszkeséggel tette hozzá, hogy az ő felesége minden házimunkát elvégez.

Hm. Én az üvegezést nem is neveztem volna eddig házimunkának. Mi mindent nem tudok még, gondoltam. De azután csöppet sem resteltem magam, mert rájöttem, hogy nemcsak én, de a férfiak sem tudnak sok mindent. Például az említett fiatal férj sem. Amikor a felesége kérte, hogy ugorjon le az üzletbe egy kiló kenyérért és közben vigye le a szemetet, kijelentette, hogy mindkettő női munka. Nem férfinak való. Ezen azután vitatkoznunk kezdtünk. Az eredmény nem érdekes, inkább az, hogy mekkora is lehet azoknak a férfiaknak a száma, akik még ma is éles vonalat szeretnének húzni a női és a férfimunka között. Természetesen a saját érdekeiket tartva szem előtt. Mert aki ezen vitatkozik, az mindig csak a dolog könnyebbik végét keresi.

Elmúlt már egy-két évtized azóta, hogy új életfelfogásunk értelmében igyekeztünk egybeolvasztani a férfiak és a nők korábbi „szakosított” tevékenységeit. A nők vállalták, hogy részt vesznek minden munkában, ami a társadalomépítést és a családról való gondoskodást szolgálja. Így is történt.

És a férfiak? A legtöbbször örült annak az eredménynek, amelyet a nők tömeges munkaviszonyba lépése sikerekben, a társadalomnak, anyagiakban a családnak jelentett. A maguk módján ők is megtették és meg is tartották a maguk vállalá-

sát, ami a házimunkába való bekapcsolódást, a családi ügyek közös megoldását jelenti.

Az egyik megpróbált például kuktáskodni. És micsoda remek ízt tudnak adni a gulyásnak vagy a bablevesnek a férfiak! Hogy miért? Mert nemcsak szívvel főzik, de nem is spórolnak el belőle semmit, inkább hozzáadnak, dúsítják, tartalmassá teszik az ételt.

A másik kezelésbe vette az önműködő mosógépet, és mire a feleség megérkezett a délutáni műszakból, kimosta a ruhát. Így a családdal együtt nézhette a tv-műsort az édesanya is.

A harmadik a mixerrel barátkozott meg először és azóta is előszeretettel készíti a turmixitalokat, gyümölcskoktailokat. Utána el is mossa a gépet, mert a férfiak többsége nemcsak ügyes szakács, hanem rendszerető is. Példamutató családapá.

Csak hát nem mindegyik. Igaz, az ujjunk sem egyforma. Így a Rómeók között is vannak kétbalkezesek és olyanok is, akik tehetetlenségüket és lustaságukat azzal palástolják, hogy ami nincs inyükre, arról kijelentik: női munka.

Nos, ilyenkor kellene a tükör elé állniuk és megkérdezni önmagukat: Miért vagyok én ügyetlenebb a feleségemnél? Hiszen állítólag, én vagyok a „teremtés koronája”, az erős férfi, és a nő, mármint a feleségem csak a „gyengébb nem”.

Hát nehéz is megmagyarázni, hogy lehet az, hogy amíg az erős férfi a nyolcórás munka után kimerülten ül le a tv elé és végigbóbiskolja a műsort, a „gyengébb fából” faragott feleségnek van hozzá ereje, hogy a műszak után otthon is pattogjon a munka a keze alatt. Nyolc órát áll a futószalag mellett, tanít, előadásokat tart, bevásárol, cipekedik, főz, kertet gondoz, autót mos, ruhát varr, szennyest cipel a tisztítóba, darut kezel, gyógyít... és „mellékesen” gyereket is nevel. És ha kell, pillanatok alatt változik át szakácsnőből csinos vendéglátó háziasszonnyá, takarítónőből a férjet reprezentáló feleséggé...

Ja, ha egyenjogú akart lenni?! Ilyen érv is elhangzik, de szerencsére egyre ritkábban. Mert erősen megfogyatkozott már a magatehetetlen férfiak száma, párjukat ritkítják főleg a fiatalabb korosztály tagjai között, akik éppen olyan jól kiismerik magukat a szakma bonyolult kérdéseiben, mint a gyermeknevelésben vagy a háztartásban.

Lehet, hogy most azzal érvelnek a középgenerációhoz tartozók, hogy bezzeg amikor ők voltak fiatalok, akkor más világ volt, nekik sokkal nehezebb behozni a lemaradást, megváltoztatni a szokásokat...

Nem vitás. De próbálják meg, hát-ha sikerül... Különböző is, minden csak rátermettség és akarat kérdése. És egy kicsit persze a tévesen alkalmazott férfihiúság leküzdését is.

BIZALMAS

BESZÉLGETÉSEK

Hogyan, mivel tehetjük vidámabbá, színesebbé hétköznapjainkat, mert egy nagyvárosban még csak csak akad valami, de itt falun — unalmas az élet . . .

(T. J. leveléből)

Sajnálom az unatkozó embereket. Téged is, gimnazista olvasónk! Bizonyos lelki szegénység jele az unalom, amely valahonnan kívülről várja a megváltást, a „szórakoztatást”. Passzív, tehetetlen az a fiatal, aki „unatkozik”. Szeretném remélni, hogy kevés korosztályodbeli leány és fiú tölti nyári szünidejét, szabadnapjait, „unatkozva”. Hiszen a faluban, ahol élsz, vagy nyaralsz elsősorban tennivaló is akad: baromfi a ház körül, öntözni, kapálni való a kertben, ebédfőzés, mosogatás. Ez is attól függően unalmas vagy érdekes, hogy milyen szemmel nézed. És közben is lehet zenét, verset hallgatni. Ha esik az eső — olvasni. Ha süt a nap — kerékpáron, gyalog bejárni a határt, erdőt-mezőt. Virágot, gyógyiüveket megismerni, tücsköt-bogarat, madarakat tanulmányozni, felfedezni a táj jellegzetességeit. Festeni, fényképezni, verset írni. Tájszavakat, dűlőneveket gyűjteni, történelmi, néprajzi emlékeket kutatni . . . Ha egyedül jár-kei is az ember. Ha pedig nincs egyedül? Négy-öt fiatal táncolhat, verset mondhat, barkócbázhat, jeleneteket tanulhat be, népdalt gyűjthet és adhat elő, nemcsak a saját gyönyörűségére, hanem az egész faluéra. Ifjúsági szervezet keretében éppúgy mint baráti — érdeklődési — csoportosulás keretében. Leveledből ítélve érdeklődésed kapkodó, felszínes, magad sem tudod, mit akarsz. Keress olyan elfoglaltságot, hobbyt, hogy fejlessze ízlésedet, műveltségedet. Azt nem írod, mi szeretnél lenni? Talán még nem is tudod. A városi élet „csak-csak akad valami szórakozása” sem ad annak az embernek semmit, aki nem belső igényeiből indul ki, hanem ösztönösen enged hatni magára mindenféle benyomásokat. „Mindig csak a jövő” „. . . unod ezt a szöveget” is, pedig hidd el, olyan les, amilyené szürkének nevezett hét-

köznapjaidon formálsz! És ha Te nem teszel érte semmit, akkor minden eljövendő napod olyan „unalmas” lesz — vagyis Te leszel olyan — mint a mostani hétköznapjaid, akár városban éled majd őket, akár falun!

Van-e olyan könyv, amelyik a nemi étellel, ezen belül a férfiak ételtani sajátosságaival, nemi betegségével, potenciájával foglalkozik? Kérdezi „Kék búzavirág” jelzés olvasónk!

Felfigyeltető a férfiak — felnőttek és fiatal fiúk, serdülők tájékozatlansága saját nemi szerveik sajátosságait, a szexuális élet kérdéseit illetően. Amíg a nők — a mai lányok — többsége ösztönös érdeklődésből és gátlásait leküzdve keresi és megtalálja az idevágó szakirodalmat — addig a férfiak között nagyon sok akad, aki felnőtt házasságot köt, gyermekeket nemz anélkül, hogy a legkisebb mértékben is utánanézne ennek a kérdésnek, legalább alapfokú tájékozottságra lenne szert.

Dr. Bágyoni Attila „Szex, szerelem, család” című könyvében írja, hogy az apák többsége még arra sem tanítja meg serdülő fiát, hogyan kell megmosnia nemi szervét. A levelében említett jelenség ebből is eredhet: nem tisztálkodik helyesen. Viszont az is lehetséges, hogy felesége fehérfolyása fertőzte meg. Ez a betegség ugyanis a férfiak között sem tartozik a ritkaságok közé. Szakvélemények szerint — eltekintve a kankós eredetű fertőzéstől — a férfiak húgycsőhurutjának is legtöbbször a trichomoniasis az oka. Kezelése rendkívül fontos, mert dűlmirigy-gyulladás, vesemedence- és mellékherégyulladás is kiválthat. A betegség felismerését a váladék mikroszkópos vagy tenyésztési vizsgálata teszi lehetővé. Ezért a gyógyítás az orvos feladata.

Keresse a könyvesboltokban a fent említett könyvet, valamint dr. Hirschler „A nemi élet kérdései” és „A nők védelmében” című könyvét. Ezek hiányában készségesen ajánlanak Önnek még számtalan szakkönyvet.

Ezeknek a beszerzése, olvasása nem „szégyen”, rejtegetni való szándék, hanem a felvilágosult, egészséges, harmonikus életre törekvő ember természetes igénye. E levél ürügyén azt is hangsúlyozzuk a szülőknek, hogy a gyermek nevelésében nagy segítséget nyújtanak ezek a könyvek. A felvilágosítást a „Golya hozza? . . .” című könyvvel kezdjük el, majd a „Helgával” és a „Tinédzserék könyvével” folytathatjuk.

Borzasztóan pirulós vagyok. Nagyon kényelmetlen, mert sokszor megmosolyognak miatta, a fiúk szinte engem vesznek célba a viccelődéseikkel, megjegyzéseikkel és lesik, mennyire pirulok el tőle? Mit tehetek ellene?

(Z. K. leveléből)

Az a rosszmájú szellemesség járja, hogy valamikor azért pirult el a leány, mert szégyellte magát, ma azért szégyelli magát, mert elpirul . . . Bevezetőnek ennyit. De beszéljünk komolyan: ne fe-

szélyezzen a pirulás. Tizenöt éves korban ez természetes és normális tünet. Az ember — nemcsak tizenöt éves korban, később is — elpirul a szégyentől, a haragtól, vagy az örömtől. „A férfiak ugyanúgy elpirulhatnak, mint a lányok. A lelki felindulás a testünkre is hatással van. Van, akinek a tenyere kezd izzadni, más elsápad, elakad a száva, a hangja rekedtté válik, vagy bélműködése fokozódik. A pirulást az erek tágulása idézi elő — fiziológiai szempontból. Pszichológiai szempontból pedig a már említett izgalmi állapot, amit a lelki egyensúly, biztonságérzet elvesztése vált ki. Fokozza ezt még a nyugtalanság amiatt, hogy érzi — elpirult — és még pirosabb lesz. Társaságban megszólítják, neki kell felelnie, felszólalnia, idegen helyre belépnie, fiúk kérdésére válaszolnia — megannyi ok a pirulásra.

Mit tegyél ellene? Semmit. Egyszerűen ne zavarjon, mert pirulni nem szégyen. Különös bájút, kedvességet kölcsönöz a lánynak a pirulás, ezért is „viccelődnek” vele szívesen a fiúk. Persze — ennek is van határa. Ha többet jársz majd emberek közé, baráti, vegyes — fiú, lány — társaságba —, magabiztosabb leszel, jobban tudsz majd tájékozódni. Megtanulsz válaszolni a váratlan kérdésekre, „le tudsz szerelni” hozzád nem méltó megjegyzéseket is.

Különben sem olyan fontos, „mit gondolnak rólad”, ha elpirulsz. A lényeg az, hogy Te légy tisztában veled, mennyit érsz, mi benned a kedves, a jó — az értékes. Mindezzel együtt sok örömteli pirulás kellemes élményét kívánjuk Neked!

Olyan szép volt. Csak beszélgettünk. Elüldögéltünk néha az iskola előtti parkban. Aztán egyszerűen csak „felelősségre vontak”, amiért a szerelem miatt passzívabb munkát végzek az ifjúsági szervezetben, mint azelőtt.

(„Diáklány” olvasónk leveléből.)

Durva megszégyenítés, nyilvános felelősségre vonás ott, ahol elég lett volna egy négy szemközti halk kérdés — nem vonja-e el kicsit a figyelmedet a közösségi munkáról az, hogy többet foglalkozol önmagaddal, mint eddig? Nagyon helytelen módszer akár tanár, akár szülő alkalmazza. Nyugtasson meg az a tény, hogy nem akartak rosszat, csak rosszul csinálták. A felnőttek sem tudnak a napi rohanásban mindig megfelelő módszert találni. Nem azért, mert kevés bennük a szeretet, hanem azért, mert sok a dolguk, a gondjuk. Magatartásod, munkád, iskolai előmeneteled a bizonyítéka, hogy nincs miért megróniuk. Ha alkalmad adódik rá, ezt megmondhatod tanárodnak is. Barátoddal ugyanolyan őszintén, nyíltan találkozhatasz továbbra is, mint eddig. A tiszta emberi érzésekre — akár barátság, akár szerelem — nagyon kell vigyázni és úgy kell becsülni, hogy más is becsülhessen érte bennünket. Mélyen érző, önmagát szenvedélyesen ismerni akaró, de tárgyilagosan megítélni tudó kislány vagy, akinek a barátságára büszke lehet az, akit megajándékozol veled. Próbáld megérteni azokat is, akik megítélésedben tévedtek.



Foto: SUSIL WEERARATHNA

Ügyes

KEZEK



A magyarországi Somogy megyei Buzsák községben és a környező néhány faluban 100—150 évvel ezelőtt varrták a buzsáki hímzés néven ismert mintákat. Mértánias rajzú motívumai eltérnek más vidékek mintáitól. Női ingvállakat, párnahajakat díszítettek velük. Alapanyagnak házi-vásznat használtak és azt gypjufonallal varrták ki. Formákban nem gazdag hímzés, fő elemei a rózsza, majoránna vagy lepke. Ezek variációjából alakul ki a minta. A nagy motívumok közeit kisebb-nagyobb kacskaringókkal, apróbb formákkal, csillagokkal, kockákkal töltötték ki, úgy, hogy alig látszik az alapvászon. Uralgó színeik a kék, piros, egyen-



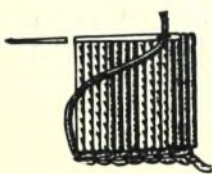
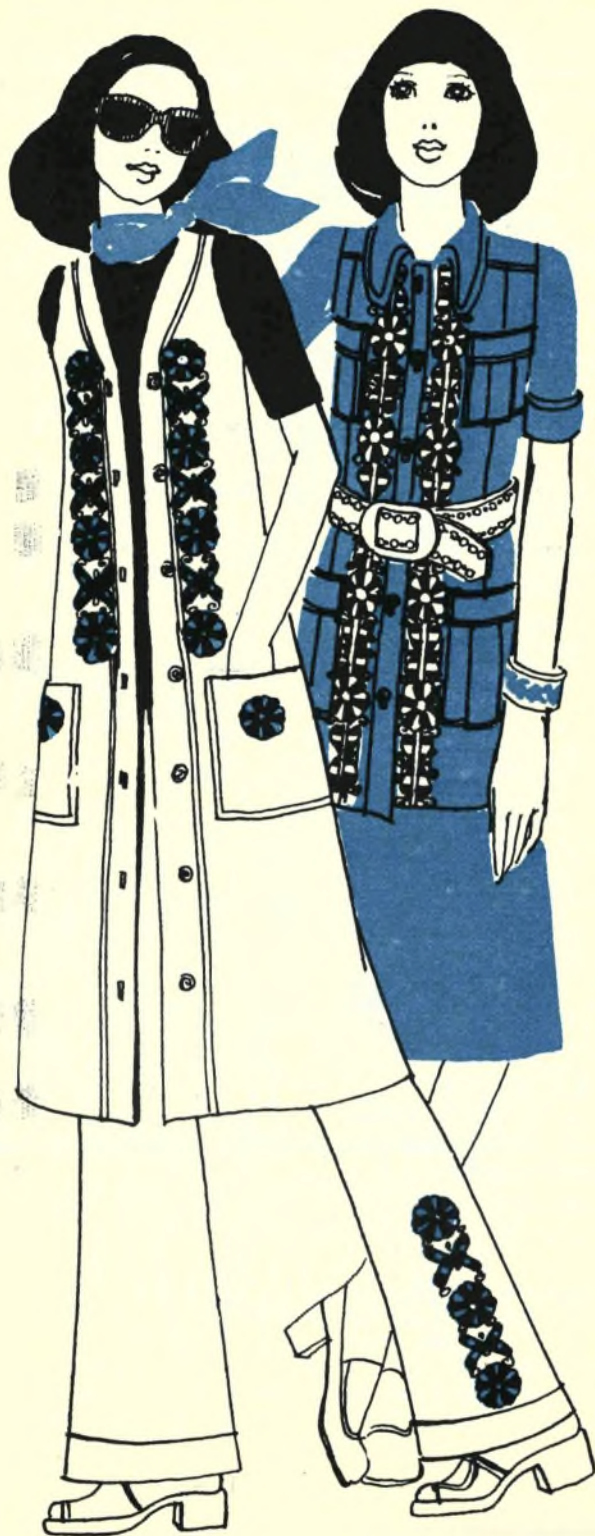
lő arányokban váltakozva. Kevés sárga, zöld és ibolyaszín is előfordul olykor.

Öltéseik változatosak. A laposhímzésnek itt is szerep jut. Sokszor alkalmazzák a hamis laposhímzést. A rózsamotívumok szirmjai kívül szélesebbek, mint belül. Ezeknél ajánlatosabb ezért félöltéseket alkalmazni. A formák közepét laposhímzéssel varrjuk ki. A kacsakaringók leggyakoribb kitöltése a tűzőöltés. A csigavonalakon ülő tövisek egyetlen hosszúöltéssel készülnek. Tűzőöltés és láncöltés adja az egyes, főleg hamis laposhímzéssel készült formák szegélyöltését.

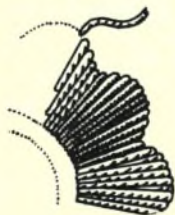
A buzásági hímzés legjellemzőbb öltése a buzásági láncöltés. Ez széles varrás. 1. Láncszemet készítünk, a lánc mögött leöltünk és kevésel előtte ismét felszúrunk.

2. Az előző láncszem kezdési helyétől jobbra öltünk le és attól balra öltünk fel. A szálát meghúzzuk, de csak annyira, hogy laza hurkot képezzen. A laza szem kiindulásánál öltünk le és kevésel előre öltünk fel. Valójában most egy második, de nagyobb láncszemet készítettünk.

A buzásági hímzéshez a ruhaanyagtól függően használjunk gyapjúfonalat vagy osztott hímzőfonalat.

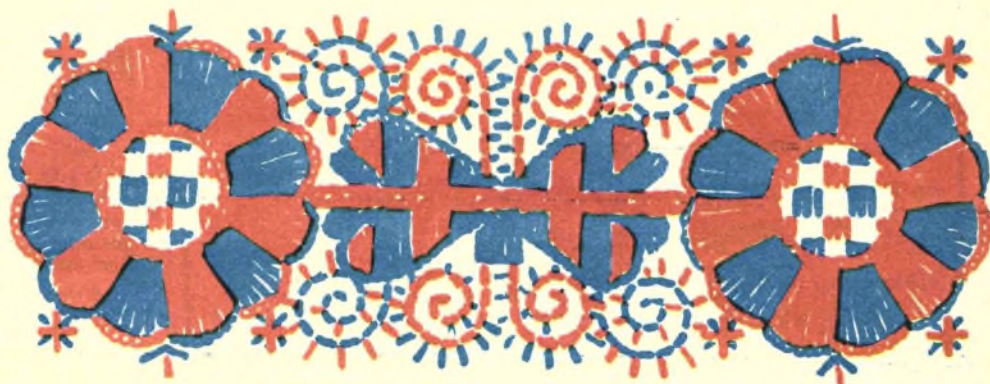
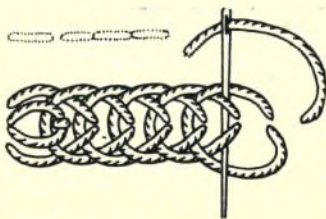


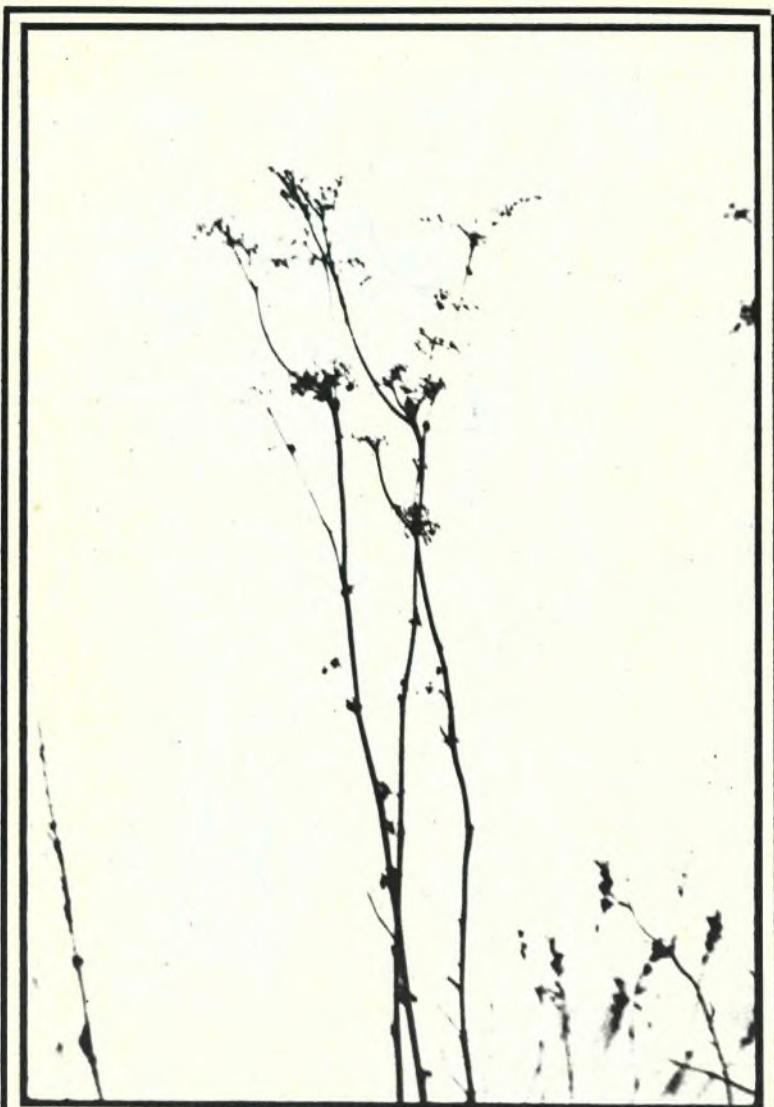
Hamis laposhímzés



Félöltés

Buzásági láncöltés-sor





SZ. SCSIPACSOV

Legszebbek akkor a virágok

*Ha bárki is arcodba bámul,
és bárhogyan ítéli meg —
hogy mennyi ráncod van, ne számold,
és vadd be minden évedet.*

*Legszebbek akkor a virágok,
ha épp hervadni kezdenek —
most még gyöngédebben kívánlak,
most vagy nekem legkedvesebb.*

Vas István fordítása

BARÁTNŐK

klubja

SZABAD IDŐBEN

Szeretném néhány sorban megírni azoknak a lányoknak és asszonyoknak, akik nem találtak eddig maguknak megfelelő elfoglaltságot, — hogyan osztom én be a szabad időmet.

Harmincöt éves asszony vagyok, tizenöt és tizenhárom éves fiam van. Kórházban dolgozom belső ellenőrként. Nagyon nagy az elfoglaltságom, nehéz a hivatali munkám, és amellet nagyobbik fiam szülési sérülés miatt állandó orvosi felügyelet alatt áll. Mindez a körülmény rengeteg idegfeszültséggel jár. Amellet úgy gondolom, hogy az embernek tovább kell fejlődnie, ezért négy éve szakközépiskolát végzek és most egyetemre is jelentkeztem.

A sok terhelést azzal ellensúlyozom, hogy levelezek. Sok országban van levelezőpartnerem. Témaink nagyon változatosak, hiszen különböző érdeklődésű egyénekkal levelezek. Azonkívül gyűjtöm a képeslapokat, a városképeket és a népviseletes lapokat, amelyeket azután országonként rendszerezek. Ezekhez már sok útikönyvet vettem. Fellapozom, nézegetem a képeket, olvasgatok, gondolatban utazom és így rendkívül jól kikapcsolódom.

Levelezéseimnek az az előnye is megvan, hogy sok embert, és különböző szokásokat ismerek meg. Mindig minden levélből lehet leszűrni valamit, ami az ember hasznára van, ami az ismereteit bővíti és ami szórakoztatja is egyben.

Mindig öröm, ha hazamegyek fáradtan a munkából és levél vár egy távoli kedves ismeretlen ismerőstől.

Azonkívül nagyon szeretek olvasni és kézimunkázni, tévé-nézés közben is. Szinte csak saját készítésű kézimunkám van a lakásomban.

Mindezt természetesen csak úgy tudom megoldani, hogy a férjem sokat segít. Teljesen levette a vállamról a bevásárlás gondját. Néha a reggelit és a vacsorát is ő készíti. Ugye, így elképzelhető, hogy van időm a saját hobbyimra?

Talán lesznek, akiknek ötletet ad néhány sorom és valamit merítének belőle.

Különböen engedjék meg, hogy megírjam, nagyon szeretem a lapjukat. Kívánok jó munkát, sikert és nem utolsósorban a szabad idő jó kihasználását!

SZÉLL TAMÁSNE,
Ajka
Magyarország

Magyarországi húszéves fiatalasszony, két gyermek édesanyja, szeretne hasonló korú fiatalasszonyokkal megismerkedni, levelezni. Szabad idejében kézimunkázik, rejtvényt fejt, és autogramokat és színesképeket gyűjt. Címe: Murányi Sándorné, H-5451 Ócsód, Rákóczi út 38/a.

Gyulai, huszonnégy éves férjzett asszony, foglalkozása ápolónő, szeretne csehszlovákiai fiatalasszonyokkal, házaspárokkal magyar, orosz, német nyelven levelezni, barátságot kötni. Hanglemezeket és könyveket gyűjt. Szabad idejében kézimunkázik. Minden levélre válaszol. Címe: Raffai Sándorné, H-5700 Gyula, Vörösmarty ú. 17.

Huszonegy éves romániai olvasónk szeretne olyan fiatal lánnyal, vagy asszonnyal levelezni, megismerkedni, aki egy romániai lap ellenében megrendelné számára a NŐ-t, vagy



a Barátnőt. Románia egyik legnagyobb gyárvárosában tanul, elektromechanikai technikumban. Címe: Molnár Teréz-Eva, B-dul 23 August Nr. 39. — 1700 Resica, Juđ. Caras-Severin, Románia.

Tizenhat és tizenhét éves barátnők szeretnének 18—20 éves fiatalokkal levelezni, megismerkedni. Szeretik a zenét és a táncot. Kedvenceik Koncz Zsuzsa, Gemini és az Abba együttes. Fényképes levelek előnyben. Minden levélre válaszolnak. Címük: Kuczman Márta, 945 01 Komárno, Letecké pole 8/36, Németh Márta, 945 01 Komárno, Letecké pole 11/1.

Tizenhat éves olvasónk szeretne magyarországi fiatalokkal levelezni. Szereti a beat-zenét, sportot. Címe: Grohol Mária, 044 58 Milhost 84. okres Košice.

Magyarországi fiatal olvasónk szeretne szlovákiai, jugoszláviai fiatalokkal magyar nyelven levelezni. Szereti a tánczenét, természetet. Címe: Pinczinger Hedvig, 2626 Nagymaros, Villator 6.

Tizenöt éves rozsnói kislány szeretne 15—17 éves fiatalokkal barátságot kötni, levelezni. Szereti a tánczenét és a sportot. Címe: Zuzana Szepesiová, 048 01 Rožňava, ul. Jána Šubovica 8.

Tizennégy éves kismácsédi kislány szeretne levelező partnerre találni. Magyar nyelven levelezne bármely témáról. Címe: Knapp Ildikó, Malá Mača 204. p. 925 21 Sládkovičovo, okres Galanta.

▶ NYELVTANFOLYAM ◀

LÁTOGATÓBAN

1. Hol lakik Kovács úr (Kovácsné, kisasszony)?
2. Otthon van?
3. Igen, tessék befáradni.
4. Sajnos, nincs itthon.
5. Mikor jön vissza? Eljövök később.
6. Körülbelül egy óra múlva. Holnap. A szabadság után.
7. Hagyja itt a névjegyet.
8. Örülök, hogy látom.
9. Tessék helyet foglalni.
10. Nem zavarok?
11. Mivel szolgálhatok?
12. Mivel kínálhatom meg?
13. Nagyon kedves.
14. Ne fáradjon miattam.
15. Át kell adnom önnek Kovács úr üdvözlését.
16. Azért jöttem, hogy tudassam önnel...
17. Mikor látjuk egymást?
18. Mikor jön el újra?
19. Kicsereélhetnék a címünket?
20. Őszintén köszönöm a szívesességét.
21. Ön nagy szolgálatot tett nekem.
22. Sajnálom, hogy anyai gondot okoztam önnek.
23. Köszönöm, hogy segített.

PANASZOK

24. Nincs ezzel megelégedve?
25. Ez nem tetszik nekem.
26. Ez nem felel meg nekem.
27. Panaszt szeretnék emelni.
28. Hol emelhetek panaszt?
29. Panaszt az igazgatóságon tehet.
30. Kérem a panaszkönyvet.

TÁVOZÁS A SZALLÁSROL

31. Ma este elutazom.
32. Készítse el a számlámat.
33. Tizennégy napig laktam itt.
34. Interurbán telefonbeszélgetéseim is voltak.
35. Kész a szállcda-számlám?
36. Mennyit fizetek?
37. A postámat a következő címre küldjék utánam:...
38. Kérem, hívjon nekem taxit.
39. Milyen telefonszáma van a portásnak?
40. Kérem, vigye el a poggyászatot a pályaudvarra.

(Folytatjuk)

NA NÁVŠTEVE

1. Kde býva pán Kovács (pani, slečna Kováčsová)?
2. Je doma?
3. Áno, nech sa páči, vstúpte.
4. Bohužiaľ, nie je doma.
5. Kedy sa vráti? Pridem neskoršie.
6. Asi o hodinu. Zajtra. Po dovolenke.
7. Nechajte tu svoju vizitku.
8. Teší ma, že vás vidím.
9. Ráčeťe si sadnúť.
10. Neruším vás?
11. Čím vám môžem poslužiť?
12. Čím vás môžem ponúknuť?
13. Ste veľmi láskavý.
14. Neobťažujte sa kvôli mne.
15. Mám vám odovzdať pozdrav od pána Kovácsa.
16. Prišiel som, aby som vám oznámil, že...
17. Kedy sa uvidíme?
18. Kedy pridete znova?
19. Mohli by sme si vymeniť adresy?
20. Ďakujem vám úprimne za láskavosť.
21. Preukázali ste mi veľkú službu.
22. Lutujem, že som vám spôsobil toľkú starosť.
23. Ďakujem, že ste mi pomohli.

STAZNOSŤ

24. Nie ste s tým spokojný?
25. Nepáči sa mi to.
26. To mi nevyhovuje.
27. Chcel by som podať sťažnosť.
28. Kde sa môžem sťažovať?
29. Sťažnosti sa podávajú na riaditeľstve.
30. Prosím si knihu sťažností.

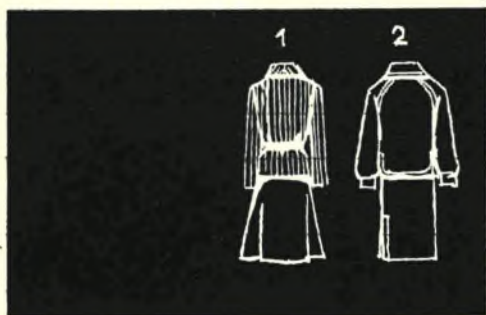
ODCHOD Z UBYTOVNE

31. Dnes večer odcestujem.
32. Pripravte mi účet.
33. Býval som tu štrnásť dní.
34. Mal som aj medzimestské hovory.
35. Je môj hotelový účet hotový?
36. Koľko plátim? Budem potrebovať potvrdenie.
37. Pošlite moju poštu za mnou na túto adresu:...
38. Zavolajte mi prosím, taxik.
39. Aké telefónné číslo má vrátnik?
40. Zaneste, prosím, moju batožinu na stanicu.

(Pokračujeme)

TRENNEGYTŐL HÚSZIG

Ebben a korban a lányok szeretik a változatoságot. Az öltözködésben is a különféleképpen variálható ruhákat, kedvelik: a blúzt, blézert, pulóvert, kötényruhát, nadrágot mellényt, szoknyát, leंबरdzseket.





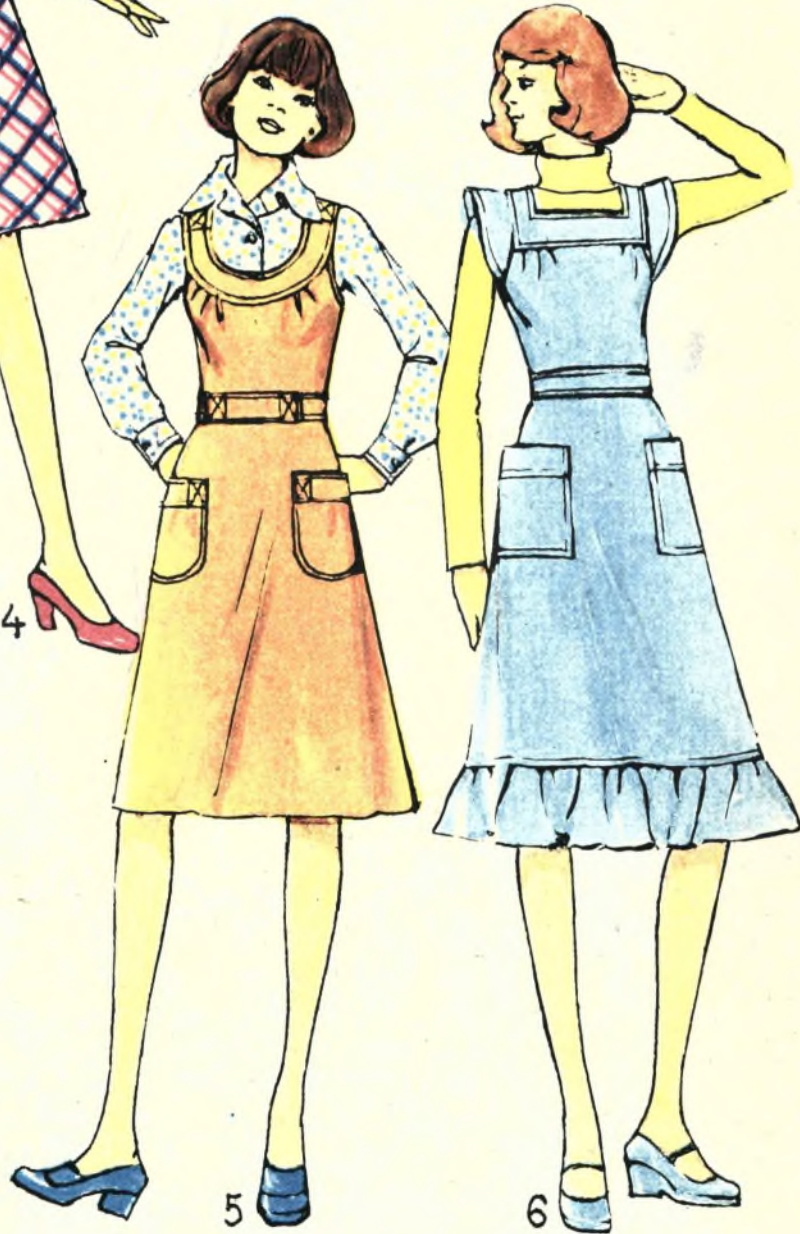
3

4

1. Csíkos anyagból varrott blézer, lefelé enyhén bővülő szoknyával, magas nyakú pulóverrel. A blézert kis kihajtó, két ötletesen szabott zseb és keskeny bőrvöv díszíti.

2. Mintás farmeranyagból készül ez a szoknya-blézer komplé. A blézer raglánujjú, különben ingszabású. Ujját keskeny mandzsetta fogja össze. Két lekerekített zsebet varrunk rá. Az egyenes szabású szoknya az egyik oldalon hasított.

3. Teszilből vagy farmeranyagból varrhatjuk meg ezt a szoknya-mellény együtttest. Pulóvert és színes kendőt viselünk hozzá. A szoknya négy részből szabott, elől külön



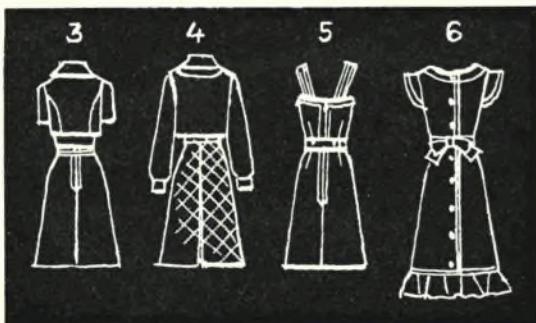
5

6

szabott derékrésszel. Az oldalvarrásba rejtett zsebet kívül körülűzzük. A rövid, karcusított mellény sálgalléros, apró gombokkal csukódik.

4. Egyenes szabású düftin vagy kordbársony mellény. Az elejét apró masnikkal fogjuk össze. Kiegészítője a hosszú ujjas, fehér blúz, kis színes sállal a nyakban és a részekből szabott, lefelé kissé bővülő, középen szembe-hólos szoknya.

5. Ovális kivágású, egybeszabott kötényruha hátul megkötős, elől steppeléssel rögzített övvel. A két zseb alját lekerekítjük és szintén tűzéssel díszítjük. Virágmintás, hosszú ujjú blúzt viselünk hozzá.



6. Fodros aljú kötényruha farmeranyagból. Kivágása szögletes. A karkivágást kis „szárnyak” hosszabbítják meg. A két nagy zsebet tűzéssel hangsúlyozzuk ki. A keskeny övet hátul masnira kötjük. A kötényruha hátul, teljes hosszában gombolódik.

7. Azonos korban lévő fiúknak célszerű viselet a farmeranyagból varrott öltöny. A hosszú nadrághoz sportos kabátkát tervezünk, négy nagy zsebbel és övvel. Az anyag színe és visszája adja az ötletes kombinációt.

8. Elöl bevágott zsebé nadrághoz ilyen rövid aljú leberdzsek illik. Gombolása asszimmetrikus. A szélesebb oldalan egy bevágott zsebet helyezünk el. Az ujjat mandzsetta fogja össze.

9. Ismét az anyag színe és visszája érvényesül ezen a komplén. A hosszú nadrágot egyenes vonalú, masnira csukódó blúz egészíti ki. Kimonóujját széles mandzsetta díszíti. Blúzzal, pulóverrel viseljük.

10. Ezen a kötényszoknyás-bolerós modellen a szoknya, a bolero kihajtója, zsebe, mandzsettája készül az anyag színéből, maga a bolero és a szoknyán elhelyezett két zseb pedig a visszájából.

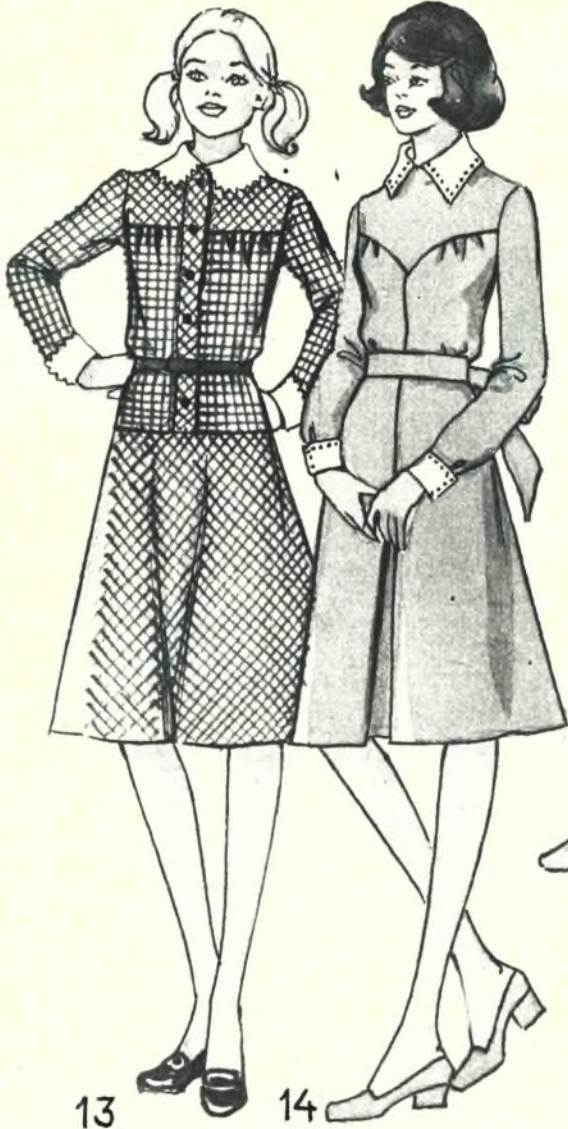
11. A sportos öltözékhez tartozik ez a „kapucnis” leberdzsek is. Elöl cipzárral csukódik, raglánujját a csuklón anyagba bújtatott puha gumi fogja össze. Csinos hozzá a két rátűzött zsebbel ellátott nadrág.

12. Egyszínű és mintás farmeranyag kombinációjával készül ez a háromrészes modell. Tartozékai: siltés sapka, blúz, szoknya. A sapka és az elöl szembehólos szoknya, valamint a blúz vállrésze készül a sima anyagból. A blúz többi része mintás.



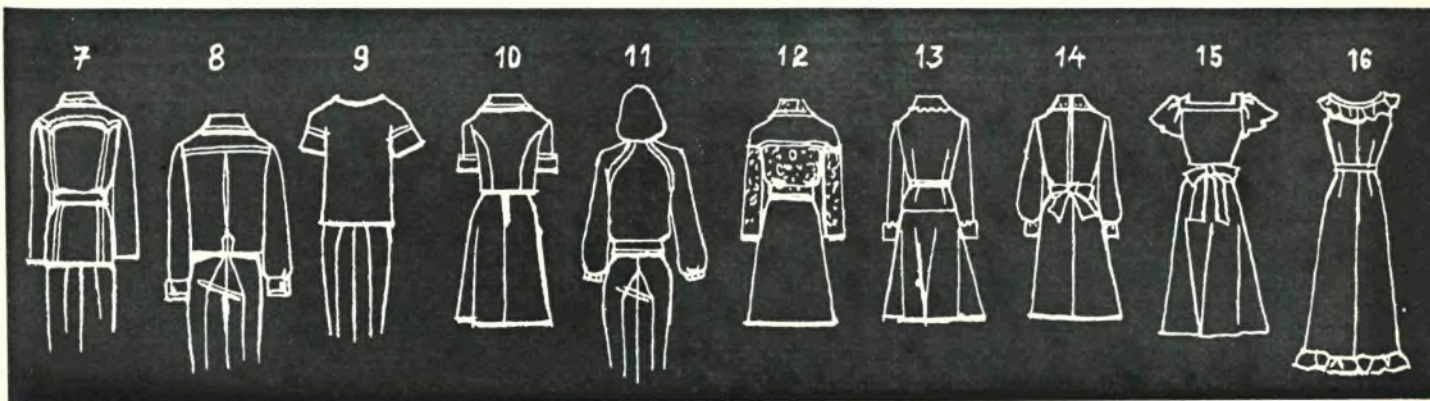
13. Mindig divatos, mindig fiatalos, mindig csinos a pepita. A kiskosztüm szoknyája harangszabású, a vállrészes blúz elől végig-gombolós, a mandzsetta és a gallér fehér pikéből készül. Keskeny bőrövvel egészítjük ki.

14. Alkalmi ruhának is megfelel ez a mályvaszínű tesziruha, külön szabott vállrésszel, szembehólos szoknyával. Az övet hátul nagy masnira kötjük. A fehér mandzsettát és a gallért lyukashímzés díszíti.



15. A fiatal lány ruhatárában táncruhának is kell lennie, amelyben társas összejöveteleken megjelenhet. Ez a szögletes kivágású, húzott ujjú ruha mintás diolenből készülhet. Az elől keskeny öv hátul kissé kiszélesedik és nagy masniban végződik.

16. Csinos és praktikus a virágmintás anyagból varrott, bokáig érő táncruha is, a kivágásban és a ruha alján fodordisszel. A keskeny övet ezúttal elől kötjük masnira.



S

ZENYUNK FÉNYE

a gyermekek



A tanácsadó az a hely, ahol az anyukák elmondják egymásnak minden gondjukat, problémájukat, de örömeiket is, ami a gyermekneveléssel kapcsolatos. Igen gyakori panasza a fiatal anyukának, hogy a baba nem eszik vagy keveset eszik. Ha új ízt, újfajta ételt kínálnak neki, kiköpi, a viláért meg nem eszi. Ilyenkor azután megindul a segítő szándékú élénk vita a várakozóban, a fiatal anyukák elmondják egymásnak etetés körüli tapasztalataikat.

A legokosabb, leghasznosabb tanácsot az adja, aki azt állítja, hogy semmit sem szabad a kicsinek erőltetni. Ugyanezt tanácsolja a gyermekorvos is. Mert nem attól lesz a gyerek fejlett és egészséges, ha sokat eszik. Úgy mint a felnőttek között, a gyerekek között is vannak kis- és nagytükök. Ha a csecsemő szépen fejlődik, nem lényeges, hogy annyit fogyasszon az ételből, mint a testvére kiskorában vagy a szomszédék kisbabája.

Nem szabad azonban az étvágytalanságot összetéveszteni a kisétkűséggel. A kisétkű az, aki hasonló korú csecsemőknél kevesebb mennyiséget eszik, az étvágytalan pedig az, aki korábban jól evett és most elutasítja az ételt. Vagyis a saját maga szokásos adagjánál eszik kevesebbet és azt is csak ímmel-ámmal fogyasztja el.

Olyan kijelentéseket hallani fiatal szülőktől, hogy „a mi kislányunk, kisfiunk születése óta nem szeret enni”. A „rosszevőséget” valamilyen veleszületett ösztönnek tartják.

Hát, kedves anyukák és apukák, veleszületett rosszul evő gyermek nincs! Olyan evővé válik a kicsi, amilyen neveljük.

Előfordul, hogy egyik-másik kisbaba valamelyik étel ízét nem szereti. Például szívesen fogyasztja a nyers sárgarépát, de a viláért sem akarja megenni a sárgarépafozeléket vagy fordítva. Ilyenkor próbáljuk megváltoztatni a főzelék ízét úgy, hogy egy kevés citromlevet csepegtetünk bele vagy kissé jobban édesítjük. Az egyik baba a sűrű, pépszerű ételt eszi szívesebben, a másik a folyékonyabbat. Az étel hőfoka is sokszor befolyással lehet arra, hogy élvezze-e vagy sem a kisbaba.

Ha megfigyeljük az okát annak, amiért elutasítja az ételt, könnyen segíthetünk a bajon úgy, hogy fokozatosan vezetjük rá egy másfajta, más ízű, más minőségű étel fogyasztására. De erőltetni sohase erőltessük, mert vagy kihányja a belé dik-tált táplálékot vagy véglegesen megundorodik tőle úgy, hogy később, felnőttkorában sem fogja megenni.

Amint már mondtuk, veleszületett rossz evő nincs, de minden gyermeknek van bizonyos veleszületett izlése. Ez az izlés azonban nem megváltoztathatatlan, hanem türelmes szoktatással fejleszteni lehet.

Ahogy a fűrésztésnek, úgy az etetésnek is meg kell hogy legyenek a szertartás-szerű előírásai. Ilyenek a pontosság, rendszeresség, az ízek változatossága, az adagok fokozatos növelése, az étel hőfoka és a kicsi önállóságra nevelése. Minél előbb tartja egyedül a poharat, amelyből iszik, minél hamarabb tanul meg kanállal enni, annál kevesebb problémánk lesz azzal is, hogy a szükséges mennyiséget elfogyassza.

Vannak persze olyan kisbabák is, akik annyira „elfoglaltak”, hogy nem érnek rá enni. Ilyenek a túlságosan játékos gyerekek. Annyira beleméregülnek a játékba, hogy észre sem veszik: kiürült a gyomrocskájuk. És, ha eléjük teszik az ételt, az első kanál után figyelmeük már megint valami másra terelődik. Mit tesz ilyenkor a „megértő” szülő? Belemegy a játékba és elkezdi mondogatni: egy kanállal a nagyért, egy kanállal a maciért, egy kanállal a... és felemlegetik az egész rokonságot, hogy a tányér kiürüljön. A kicsi tárogat, mint a kismadár, nyel és közben játszik. Nagyon sok családban

vált szokássá az ilyen helytelen etetési módszer.

Ahogy a felnőttek nem használ, ha újságot olvas evés közben vagy ha a nagyobb gyerek állandóan felugrál evés közben az asztaltól, úgy a kisbabát is már zsenge csecsemőkorától hozzá kell szoktatni ahhoz, hogy ha táplálkozik, akkor csak táplálkozzon. Félre kell tenni a játékot, kezét kell mosni, szépen anyuka ölébe vagy a kisasztalhoz ülni és amíg eszik, addig mást ne csináljon — csak egyen.

Először biztosan nyafogni fog, nyűgös, követelőző, toporzékoló lesz a kicsi. Ne vegyük észre, majd megunja a dolgot és megszokja a rendet ha látja, hogy nincs más kiút.

Ha engedékenyek vagyunk, a rosszul evő gyermek nagyon gyorsan rájön, hogy uralkodik a családon, hogy szívességet tesz környezetének azzal, hogy egyáltalán eszik és zsarnokoskodni kezd. Az ilyen magatartás később komoly nevelési problémát okozhat és ezt ugye egyetlen anyuka, apuka sem szeretné?

Mikor adjuk a baba kezébe a kanalat, mikor tanítsuk meg önállóan enni?

Minél korábban, annál jobb. A kicsi, ha nincs elfoglalva, etetés közben össze-vissza hadonászik a kezezkéivel és körülményes őt etetni. Tanítsuk meg rá inkább, hogyan fogja meg a kanalat és irányítsa a szája felé.

Lényeges azonban az, hogy a kicsi maga is részt akarjon venni az

etetésben. Általában öt-hat hónapos korában már ráteszi kezét a kanálra és rendszerint mire jól tud ülni, már nincs szüksége különösebb biztatásra: megfogja a kanalat és igyekszik önállóan táplálkozni. De etetés közben mindig magyarul beszéljünk neki. Ne utasítsuk, hanem kedvesen mondogassuk neki, hogyan kell fogni, hogyan kell az ételbe meríteni a kanalat, hogyan kiemelni a tálból vagy pohárból és lassan, óvatosan elvinni a szájáig, illetve betenni a szájába.

Azt is mondjuk el, hogy egyszerre nem teszünk sokat a kanálba, mert kiömlik a leves és piszkos lesz tőle a ruhája, hogy a másik kanálnyi ételt csak akkor tegye a szájába, ha az előbbit már megette. Az a csecsemő, amelyikkel így foglalkoznak a szülei, szívesen, többnyire problémamentesen eszik és magyarázás közben hálásan mosolyog. Így jelzi, hogy érti, amit mondunk neki. Mi pedig dicsérjük meg többször is, ha jól végzi a feladatát.

Már egészen kicsi korában szoktassuk meg arra, hogy evés előtt mindig kezét mosunk és etetés után szintén megmossuk a kezeiket és a száját.

Pohárból inni többnyire korábban megtanul a kicsi, mint kanállal enni. Sok olyan négy-öt hónapos csecsemőt látni, aki már szinte egyedül tartja ivás közben a poharat, és vidáman szürcsöli a benne levő folyadékot.

Azért szürcsöl, mert anyuka igen helyesen csak kevés folyadékot ön-

tött a pohárba, hogy ki ne ömöljön és így, mivel még nem tudja magára emelni a poharat, meg kell dolgoznia minden kortyért. Később minden tanítás nélkül rájön, hogy ne szürcsöljön, hanem igyék. Ha pohárból kezdjük itatni — különösen az önállóságra törekvésénél — a folyadék egy része melléfolyik. Ilyenkor ne szidjuk, korholjuk, hogy látod, milyen ügyetlen vagy, mert elkeseredik és bátortalanná válik.

Ha már az itatásról beszélünk, azt is el kell mondani, hogy a kisgyermeknek jobb ha két-három éves koráig teafőzetet adunk víz helyett, mert a forralt víz higiéniai és egészségi szempontból is előnyösebb, ha melege van, nem forrázza le vele a torkát.

Milyen teát adjunk a babának?

Bármilyen teát lehet adni neki, amit a felnőttek is isznak. A gyerekek különösen szeretik a hársfa-teát, csipkebogyóteát és a kamilla-teát is. Ha lehet, minél több csipkebogyóteát adjunk a gyerekeknek, mert egyrészt kellemes savanykás ízéért szeretik, másrészt sok C-vitamint tartalmaz. Naponta többször is megkínálhatjuk vele a kicsit és a nagyobb gyereket is, különösen a melegebb napokon. Nagyon jó szomjúságoltó. Csak keveset édesítsük és csak akkor, amikor megkínáljuk vele a kicsit, mert édesítés nélkül a tea jobban eláll.

J. HEGEDŰS MAGDA



SZÜLŐK ISKOLÁJA

A szülők a lehető legtöbbet igyekeznek nyújtani gyermeküknek. Megveszik neki a legszebb ruhát, a legjobb cipőt és a legkülönbébb játékszereket, mert azt szeretnék, hogy szebb és boldogabb gyermekkorra legyen, mint amilyen nekik volt.

Saját gyermekkorunkra visszagondolva ugyanis többnyire nem túl derűs kép jut eszünkbe. „Bár csak mi lehettünk volna olyan gondtalanok és boldogok, mint a mai gyerekek.” No de érthető is, hiszen nem lehet összehasonlítani a mai fiatalok játékszerekkel, jó ruhákkal teli életét a régiekével.

Megkérdeshetnénk ezektől a szülőktől, hogy gyermekkorukat valóban csak az anyagi nélkülözés ke-

serítette-e meg. Hiszen az anyagi hiányok miatt a gyerekek jóval kevésbé szenvednek, mint a felnőttek. Nem inkább az szomorította el szívünket, hogy apánk túl szigorú volt, vagy hogy féltékenyek voltunk kistestvérünkre, mert azt hittük, hogy anyánk jobban szereti? Esetleg, hogy a többi gyerek kicsúfolt, megsegyenített valamiért bennünket?

Vannak a gyermekkorunknak olyan árnyékai, amelyek időről időre minden vagy csaknem minden gyerek életét elsötétítik — függetlenül az anyagiaktól, a szép ruhától, a drága játékszerektől. Ezek az árnyékok ott lebegnek a mai „boldog” gyermekek felett is.

Illés Gyula Lélek és kenyér című könyvében a falusi emberek, a töb-

bi között a falusi gyerekek helyzetét is vizsgálta. Feleségével, Flórával együtt írták, akit a magányosság érzete különösen érdekelt. A gyerekeket rendkívül magányosoknak, gyámoltalanoknak találták és amikor elemzésüket összehasonlították a városi gyerekeken végzett vizsgálattal, megállapították, hogy e tekintetben a gyerekek neme, kora, környezete és társadalmi helyzete nem mutat különbséget.

„Gyermeknek lenni — írják — úgy látszik a legtöbb esetben elzárkózást jelent. Hozzáférhetlenséget, szorongást...”

Más vizsgálatok megállapították, hogy a magányosság hároméves kortól fokozódik, és hét-nyolc éves korban éri el tetőpontját. Valljuk be, nem tudjuk, mi lakozik gyermekeinkben — milyen a fantáziájuk, milyen félelmek, szorongások nyomasztják őket. S ha visszagondolunk saját gyermekkorunkra, be kell vallanunk, hogy szüleinknek sejtelmük sem volt arról, mikre gondoltunk, mitől féltünk, mit szégyelltünk.

A legtöbb gyermeknek vannak titkai, amelyekről senkinek sem beszél, legfeljebb felnőttkorban egy-egy meghitt barátjának mondja el őket.

Ezek a titkok néha valóságos té-



Harmadvirágzásunk...

Negyven év, ötven év, hatvan év, mérföldkövek az élet útján. Ezt az utat sokféleképpen lehet megtenni, mint ahogy az életet is sokféleképpen lehet leélni. És nem mindig sikerül úgy alakítani, ahogy azt szeretnénk. Sok külső és tőlünk független körülmény közrejátszik életvitelünkben, de a fő tényező mégis az, ahogyan mi magunk irányítjuk.

Az évek múlásával problémává válik az egészség romlása és a külső szépség csökkenése, esetleg teljes el-

vesztése. A fiatalosság, szépség, egészség és lelki kiegyensúlyozottság az ember legnagyobb kincsei. Ha ezekkel a kincsekkel okosan gazdálkodunk, akkor sikerül belőlük valamit átmenteni a kritikus évekre, sőt a teljes öregségre is, és akkor mindig rokonszenves, elégedett emberek leszünk, nem válunk terhére sem másnak, sem magunknak, függetlenül az éveink számától.

Meg nem szűnő kötelességünk gondoskodni fiatalosságunk megőrzé-

séről, gondozott külsőnkéről és ápoltságunkról. Korunk orvostudománya nyomatékosan hangsúlyozza, hogy az öregedés elleni küzdelmet már fiatal korban meg kell indítani, amikor még erőnk teljében vagyunk. Megelőzni könnyebb, mint később keseregni eltékozolt javaink felett. Az ötvenedik esztendő körül nem árt külső és belső mérleget készíteni, tisztázni magunkkal, hogy mekkora tartalékkal rendelkezünk fiataloságból, egészségből, életkedvből.

A tükör és a mérleg — ha mindkettőt józanul, kellő önkritikával kezeljük, őszinte képet ad. A belső mérleget nehezebb felállítani és ehhez orvosra is szükségünk van, aki megállapítja, hogy milyen az egészségi állapotunk.

Az ötvenes évek körül a változás (klimaktérium) éveit alatti és után a nőknél már természetes az „érettebb” külső, de ez korántsem jelentheti a „most már úgyis mindegy” állapotot. Továbbra is meg kell tar-

nyeken alapulnak. Nem ritka eset, hogy a családnak valami rejtegetni valója van. Az apa iszik, rossz a házasság, valami sötét pont van a család egyik tagjának múltjában. A gyermeknek persze nem beszélnek róla, de ő tudja — egészen vagy félig tudja —, hogy miről van szó. Ő is őrzi a titkot, szüleinek sem mondja meg, hogy tud felőle, de mindez megzavarja lelki egyensúlyát, magányossá teszi.

Nem kellene persze mindig valódi események, súlyos családi helyzetek ahhoz, hogy a gyerek titkokat rejtegessen. Sok gyereknek vannak titkos elképzelései, rejtegetett félelmei. Az egyik attól fél, hogy meghalnak a szülei, a másik, hogy éjjel betörő jön a házba. Gyakori fantázia, hogy ő nem is édes gyereke szüleinek, valahol csak úgy rátaláltak, valódi szülei cigányok vagy éppen csodálatosan gazdagok, mesebeli hercegek voltak.

A gyermek tehát napról napra, hétről hétre szövö izgalmas, néha félelmetes gondolatait, anélkül, hogy beszélne róluk. A felnőtteknek, szüleinek sem meri elmondani, fél hogy kinevetnék, csacsinak neveznék. Legtöbb esetben meg sem hallgatják, nem érdeklődnek a gyermek lelki élete felől.

E tekintetben az a feladat, hogy férfozzunk közel gyermekeink világhoz.



BORZI L. felvétele

tani gondozott külsőnket a jólápoltságot, izlésesen kell öltözködnünk.

Hogyan is nevezhetnénk ezeket a kritikus éveket, amikor hajunkban már megcsillannak az ősz szálak, szemünk sarkában szaporodnak az apró szarkalábak és a nyakunkon is megjelennek az első ráncok, — és amikor gyermekeink felnőtt barátai akik már maguk is fiatal szülők — néaninek szólítanak?! —

Legyünk optimisták és nevezzük ezt a kort a nő „harmadvirágásának”. Próbáljuk életünket úgy irányítani, hogy a betegség és öregség feletti diadalmaskodást tűzzük ki célul. Szerencsésebb korban jutottunk el a „harmadvirágás” időszakába, mint elődeink, hiszen ha az orvostudomány eredményeire támaszkodunk és annak legújabb vívmányait felhasználjuk, akkor minden nő korától függetlenül fiatalos maradhat. Ennek a megvalósítása azonban akaraterőt igényel. Egy pil-

lanatra sem szabad megfeledekeznünk arról, hogy ha fiatalosak és egészségesek akarunk maradni, akkor nemcsak testünkkel kell törődnünk, hanem a szellemünkre is gondolnunk kell, fejlesztenünk kell akaratunkat, tartalmassá kell tenni életünket. Apró örömeket kell szereznünk önmagunknak.

Az öregedés tünetei, megnyilvánulásai általában ismertek. Legtöbb esetben találóan határozzuk meg a nők valóságos életkorát. De mi is az, ami csalhatatlan útmutatóul szolgál? Kezdetben csupán egészen jelentéktelen tünetek, mint az általános lehangoltság, a mozgás lelassulása, esetleg hátunk kis meggörnyedése, súlytöbblet stb. Ezek a kezdetben alig észlelhető tünetek mindegyikének alapja azonban a változásban keresendő, amelyek az évek múlásával a központi idegrendszerben, az ízületekben, a bőr alatti szövetben

és a belső elválasztású mirigyek rendszerében végbemennek.

Mikor kezd el a nő öregedni? Erre a kérdésre nehéz választ adni, mivel nincsen rá semmiféle pontos szabály. A naptár szerinti életkor olykor korántsem vág egybe az ún. biológiai életkorral, vagyis valamely adott időben a szervezet általános állapotával, életerő- és energiatartalékaival.

Az öregedésben számos tényező játszik közre, mint pl.: az életmód, a táplálkozás módja, a temperamentum, a lelki élmények, az anyagi viszonyok, sőt még az éghajlat is, amely alatt élünk.

Szüleinktől nemcsak a testalkatot, de az öregedés módját is örököltük, sok más hajlamunkkal együtt.

Mindezeket számba véve, és meglevő kincseinkkel ügyesen sáfárkodva, induljunk a „harmadvirágzás” felé

SZILVALEKVÁRT FŐZÜNK

A szilvalekvárt egyrészt érett, söt túlrejt szilvából készítjük, amelynek húsa a magtól könnyen elválik, másrészt az olyan szilvafélékből — főként a duránci szilvából — melynek húsa nyers állapotban magvartató. Az éretlen és zöldes színű gyümölcsből főzött lekvár keserű, színe nem fekete, hanem barna. Főzéskor rendszerint gyorsabban keményedik, látszatra eléggé besűrűsödik, de tárolás alatt gyorsan megromlik.

A leszedett gyümölcsöt megmossuk, leszárkazzuk. A magvakat úgy távolítjuk el, hogy a szilvát saját levében vagy egy kevés vízben főzzük, a teljesen szétfőtt szilvát aztán nagyobb nyílású szitán áttörjük. A gyümölcshús átjut, a magvak a szitán maradnak. Kisebb mennyiségű szilva feldolgozásakor a nyers gyümölcsből először eltávolítjuk a magvakat és azután főzzük meg a gyümölcst.

Az egész, magvastól főzött szilvából készített lekvár zamatos, kellemes magillatú és -ízű; ez az aroma hiányzik azokból a lekvárokból, amelyeknél a magvakat a nyers gyümölcsből főzés előtt eltávolítjuk. A főzés kezdetén a katlant fedéllel betakarjuk, hogy a gyümölcs a gőzben gyorsabban puhuljon; csak egy kisebb adag felmelegedése és szétfőzése után szórunk további friss szilvát az üstbe.

A kisebb mennyiségű, kimagozott szilvát zománczott, alumínium, vagy rozsdamentes lábasban is besűrűsíthetjük. Ebben az esetben azonban nem nyerünk olyan jó minőségű készítményt, mint amikor a lekvárt üstben

főzzük, mert a főzés rövidebb ideig tart és a lekvár nem nyeri el a kívánt jellegzetes ízt, illatot, színt és sűrűséget.

A szilvalekvárt csak ritkán édesítjük cukorral. Abban az esetben, ha kedvezőtlen időjárás következtében a szilva nem érett be eléggé, kevés cukrot tartalmaz és savanyú, a kis adagban főzött 1 kg friss, magvastól lemerített szilvához 2–4 dkg cukrot teszünk. Kimagozással a súly kb. 8¹/₁₀-kal csökken. A cukrot csak a sűrítés végén keverjük a lekvárhoz. Lassan szórjuk, hogy a sűrű lekvárban jól feloldódjék. Sűrű lekvárokhöz a cukoradag egynegyedét már előbb is hozzáadhatjuk; ezzel a lekvárt kissé felhigítjuk és megóvjuk attól, hogy odakozmáljon.

A főzés akkor fejeződött be, mikor a lekvár a kanálról már nem esik le és keverésnél a főzőkanál nyomán rés marad, amely csak lassan tűnik el. Ugy is megítélhetjük a kellő sűrűséget, hogy a lekvárból hideg tányérra néhány cseppet ejtünk és kihülés után megvizsgáljuk keménységét. A nagyon besűrűsített lekvár annyira megkeményedik, hogy felhasználáskor szeletelnünk kell és vízzel föl kell higitanunk. A híg lekvár, amely felkeverve vizenyős, könnyen penészedik és meleg helyen tárolva erjed is. Az ilyen lekvárt legfeljebb 1 évig tárolhatjuk; ha tovább akarjuk tartósítani, újra főzzük és besűrűsítjük.

A szilvalekvár ízét a főzés vége felé beletett reszelt citromhéjjal, vaníliarúddal, fahej-jal javíthatjuk.

NAGYANYÁINK



RECEPTJEIBŐL

Csángó gulyás

Egy evőkanál forró zsiradékban fedő alatt megpirítunk egy fej apróra vágott vöröshagymát, meghintjük pirospaprikával, beletesszük a kockákra vágott 40 dkg marhahúst, egy gerezd fokhagymát és köménymagot. Felengedjük $\frac{1}{2}$ l vízzel és lefedve másfél óráig pároljuk. Ekkor beletesszük 25 dkg savanyú káposztát, 3 dkg rizst, és még annyi vizet adunk hozzá, hogy bőven ellepje. Az egészet jó puhára főzzük és tejföllel tálaljuk.

Hagymástáska-leves

2 dkg vajból és egy evőkanál lisztből világos rántást készítünk, fölengedjük 1 l vízzel, beledobunk egy leveskockát, és finomra vágott petrezselyemzöldet. Néhány percig forraljuk, majd befőzzük a tésztát: egy tojásból, egy csipetnyi sóval és annyi liszttel, amennyit felvesz, gyúrt tésztát készítünk és hajszálvékonyra nyújtjuk. A zsiradékban fedő alatt megpároljuk a zöldjével együtt összevagdalt újhagymát, és ha szép sárga, meghintjük pirospaprikával és egy csipetnyi sóval. Ebből a hagymatöltelék-ből a kinyújtott tészta egyik felére — bizonyos közökben, mintha barátfülét készítenénk — halmokat rakunk, ráhajtjuk a tészta másik felét és derelye-

metszővel kis kockára vágjuk úgy, hogy mindegyik tészta közepén hagymatöltelék legyen. A levest a tésztával együtt, tejföllel tálaljuk.

Gombapörkölt

Egy fej vöröshagymát összevágunk és zsiradékban, fedő alatt megpirítunk, meghintünk pirospaprikával. Beletesszük a paradicsompürét — vagy egy paradicsomot és egy paprikát — és egy kevés vízzel jól felfőzzük, hogy szép sima mártást kapjunk. Ekkor belerakjuk a megtisztított, cikkekre vágott gombát, megsózzuk és addig pároljuk, amíg a saját levét el nem fôtte. Rizzsel körítjük.

Rácos hús

1 kg nyers, megtisztított és karikákra vágott burgonyát zsiradékkal kikent, mély, tűzálló tálba öntünk és megsózzuk. A tetejére terítünk 25 dkg karikákra vágott paradicsomot, 25 dkg zöldpaprikát, ezt beborítjuk szintén karikákra vágott vöröshagymával, és az egészet befedjük kicsontozott, kivert és beszózott sertéskarajjal. Forró sütőben, alsó lángon kb. egy óra hosszat sütjük, félidőben megfordítjuk a húst, hogy mindkét fele egyenletesen piruljon. Előnyös, ha a fordítás során néhány hagyma-

karika is a tetejére kerül. Tálalás előtt öt perccel az egészet leöntjük 2 dl tejjel, és felső lángon megpirítjuk a tetejét. (Lehet főtt burgonyából és egybe-sült, fõlszeletelt karajból is készíteni a rácos húst. Hamarabb elkészül. Tejjel leöntve és zsírdarabkákkal megszórva tegyük a sütőbe és kb. 20 percig süssük.)

Katalán töltött káposzta

40 dkg főtt marhahúst megdarálunk, összegyúrunk 20 dkg darált füstölt hússal, egy kockára vágott zöldpaprikával, egy gerezd tört fokhagymával, 5 dkg félig főtt rizszel, 1 tojással és sóval, törött borssal, majoránnával, petrezselyemzöldjével. 10 dkg gombát zsírban megpárolunk és ezt is a húskeverékhez adjuk. Közben a káposztafejet sós vízben megabljuk, a levét lecsöpögtetjük és leveleit óvatosan szétnyitva — hogy azért a fej egészben maradjon — a nyílásokba tömjük a hústölteléket. Egy tűzálló tálat szalonnaszeletekkel kibélelünk, beleállítjuk a megtöltött káposztát — amelyet zsineggel át is kötünk, hogy szét ne bomoljék —, a tetejére szalonnaszeleteket fektetünk és körülrakjuk fõlszeletelt paradicsommal, zöldpaprikával. Öntünk alá egy kevés maradék húslevest (vagy leveskockával pótoljuk a húslevest), és zsírappírral vagy alufóliával lefedve a sütőben megsütjük. Végül a papírt levéve róla, felső lángon megpirítjuk a tetejét.

Görög csirke

Egy reszelt vöröshagymát olajon megpirítunk, teszünk bele egy kis doboz paradicsompürét, 1 gerezd tört fokhagymát, egy evőkanál ecetet, sót, egy csipetnyi cukrot, egy mokkáskanálnyi mustárt és lefedve lassú tűzön egy kevés vízzel 15 percig forraljuk, amíg sűrű mártás nem lesz belőle. Az egészben hagyott csirkét belül besózzuk és roston vagy sütőben kb. 25 percig pároljuk. Ekkor megfordítjuk a csirkét, a másik felét is bekenjük a mártással és felső lángon ropogós pirosra sütjük.

Ponty jóasszony módra

Az 1,5 kg-os pontyot feldaraboljuk. A gerincét, fejét, farkát és 1 db karikára vágott sárgarépát, vöröshagymát kevés sós vízben megfõzzük. 5 dkg vajjal kikenünk egy tűzálló tálat, belefektetjük a kiszájkázott halszeleteket, ráöntünk 1 dl fehér bort és egy kevés halcsontlevest, megsózzuk és a sütőben — alufóliával légmentesen lezárva — 15 percig sütjük. Ezalatt 20 dkg gombát (2—3 szemet egészben hagyva, a többi fõlszeletelve) 5 dkg vajban megpárolunk, sózunk, borsozunk és ráöntjük a citromlevet, majd a tűzről levéve fölengedjük. 2 dl tejjel és belekeverünk 2 tojássárgáját. Vagdalt petrezselyemzölddel ízesítjük, a halra, öntjük és a sütőben az egészet alaposan átsütjük. A megpárolt, egészben hagyott gombákat még a tejjelõzés elõtt kiszedjük a mártásból. Ezzel és petrezselyemzöldjével díszítjük a halat.

Olcsó csokoládétorta

3 tojássárgáját 3 evőkanál vízzel és 17 dkg cukorral habosra keverünk; beleteszünk 2 dkg kakaót, váltakozva

7 dkg lisztet és a tojások keményre vert habját. Egy kisebb, kizsirozott, lisztezett tepsibe öntjük és úgy sütjük, mint a piskótát. Ha kiszült, kiborítjuk a tepsiből, majd félbevágjuk. A következõ töltékkel töltjük: 2 dkg lisztbõl és 2 dl tejbõl sűrű besemelt főzünk, a tűzről levéve nyomban elkeverjük 10 dkg cukorral, hogy az elolvadjon benne. Hozzáadunk 2 evőkanál kakaót és ha kihült 10 dkg vajjal habosra keverjük. A tortát ezzel a krémmel töltjük meg és vonjuk be, tetejére kakaóport szítalunk. Jól lehûtve tálaljuk.

Mandulás tekercs

4 tojássárgáját habosra keverünk 8 csapott evőkanál cukorral és egy csipetnyi sütőporral. Váltakozva beleteszünk 4 evőkanálnyi hideg vízzel elkevert, fölvert tojásfehérjét és 8 csapott evőkanálnyi lisztet. Kizsirozott, lisztezett sütőlemezen ujjnyi vastag lapot sütünk belőle, majd tiszta konyharuhára borítva még melegen többször ki-be tekerjük. Betekerve hagyjuk kihűlni. 3 evőkanál kakaót simára keverünk 15 dkg cukorral, egy kevés tejjel, 1 csomag vaníliás cukorral, és az egészet sűrűre főzzük. A tűzről levéve még langyosan beleteszünk 20 dkg vajot és habosra keverjük. A krémmel megtöltjük és bevonjuk a tészatekercsset, kívülről teljesen beborítjuk megtisztított, lemezekre vágott, pirított mandulával.

Töltött õszibarack

2 tojássárgájából 2 evőkanál cukorral, 1 evőkanál liszttel és 1/2 l tejjel gőzön krémet főzünk és kihûtjük. Vajjal kikenünk egy tűzálló tálat, belefektetünk 4 nagy félbevágott, kimagozott õszibarackot, magházukkal felfelé. A mag helyébe egy kevés málnaszörpöt csöpögtetünk, és az egészet bevonjuk a tojások keményre vert habjával,

amelybe citromlevet, egy evőkanálnyi cukrot és egy csomag vaníliás cukrot kevertünk. A sütőben megsütjük a habbal bevont barackot, és hideg vanília krémmel tálaljuk.

Tündérkása

1 kg almát meghámozunk, megfõzünk és szítán áttörünk. 1 tojással és 1 vaníliás cukorral együtt habverõvel kb. 15 percig verjük, míg könnyûvé, habosá válik. 25 dkg gesztenyemasszát 2—3 evőkanál tejjel és 2 evőkanál rummal simára keverünk. Az almakrém felét üvegtálra terítjük, egy rétegben rásimitjuk a gesztenyekrémet, bevonjuk az almahab másik felével, tetejét meghintjük durvára vágott dióval és jégbe hûtjük.

Almás rétes

A jó réteshez elsõsorban nagyon jó minõségû liszt kell. 35 dkg lisztet tálban egy tojás nagyságú zsírral összegyúrunk. Hozzáadunk kb. 2 dl enyhén ecetes, langyos vizet, sót. Nagyon jól kidolgozzuk, amíg a tészta ujjainktól elválik. Lisztezett deszkán folytatjuk a gyúrást, a deszkához csapkodva a tésztát. Jól meglisztezett, langyos tállal letakarjuk és egy fél órát pihentetjük. Lisztezett abroszon, lisztes kézzel hajszálvékonyra kihúzzuk, idõnként olvasztott zsírral kenve meg a tetejét, hogy könnyebben nyúljon. A kihúzott réteslapot töltés elõtt egy kicsit megszáritjuk.

Almatöltelék: 1 kg savanykás almát meghámozunk, meggyalulunk és morzsával meghintett réteslapra terítünk. A tetejét fahéjas cukorral hintjük meg, mazsolát és ismét morzsát szórunk rá és összegöngyölve megsütjük. Ha nagyon gazdagon akarjuk készíteni, a felsõ morzsaréteg helyett darált diót szórunk rá.



Lengyelország

A lengyel konyha ételei között legközkedveltebbek a marhahúsból, halból és vadhúsból készített ételek. Az ételek elkészítési módja sokban hasonlít a mi elkészítési módjainkhoz. Am vannak ételek, amelyeket a lengyelek csak darával fogyasztanak. Például darakását találunk a sült húshoz és a különböző mártásokhoz. A mártást a lengyelek nagyon szeretik. A sárga mártás leggyakrabban cseresznyelé hozzáadásával készül, szürke mártást reszelt hagymából, a feketét pedig szilvalekvárból készítik.

Jellegzetes lengyel étel a bigosz, melyet sertéshúsból és savanyú káposztából főznek. Specialitásuk még a kutleflaki is. Nagyon izletes ételeket készítenek a borjú- és baromfi-húsból. A hal-ételkülönlegességek a lengyel konyha büszkeségei.

Flaki

1,2 kg marhapacalt jól megtisztítunk és forró vízben néhányszor átöblítünk. Felfőzzük, leszűrjük, újból átöblítjük, majd 5–6 órán át puhára főzzük csontlében, melybe két csokor leveszöldséget teszünk. A pacalt a főzőléből kivesszük, és ha kihűlt, 3 cm-es széles csikokra vágjuk. 10 dkg vajból és 4 dkg íélgrizes lisztből rántást készítünk, pirospaprikát teszünk hozzá és a főzőlével felengedjük. Ebbe rakjuk a húst és az összevágott leveszöldséget, majd felfőzzük. A levest szerezendíóval, majorránnával, köménymaggal, fekete borssal fűszerezük. A pacallevest a lengyelek pulpetáival találják.

Pulpeta

10 dkg báránypacalt le-darálunk, hozzáteszünk 1 tojást, 1 evőkanál morzsát és ezt jól kikeverjük. Szükség esetén főzőlével hígítjuk és petrezselyemzöldjével, kaporral, sóval ízesítjük. A masszából golyócskákat formálunk, lisztben

meghempergetjük és forrásban levő vízben kifőzzük. A megfőtt pulpetákat jól lecsöpögtetjük és a levesben állni hagyjuk.

Sült sertésmáj

A megtisztított $\frac{1}{2}$ kg májat tejbe áztatjuk, megszáritjuk, csikokra vágott szalonnával megtűzdeljük és törött borssal megszórjuk. Karikákra vágott vöröshagymát zsíron megpirítunk, majd 2–3 gombát szeletekre vágva megpárolunk benne. Hozzáteszük a májat és átforrósodott sütőben állandó locsolás mellett megsütjük. Ha a máj félig megsült, leöntjük $\frac{1}{8}$ l vörösborral és készre sütjük. Tálalás előtt a májat szeletekre vágjuk, sózzuk, majd beborítjuk a hagymás gombával és főtt burgonyával. Az egészet leöntjük forró vajjal és megszórjuk petrezselyemmel.

Burgonya krakkói módon

1 kg burgonyát, $\frac{1}{2}$ kg szalámit, 2 fej vöröshagymát karikákra vágunk. A tűzálló tál alját befedjük $\frac{1}{2}$ kg oldalassal, erre egy sor burgonyát, hagymát fektetünk. Sózzuk, borsozzuk, majd vékony szeletekre vágott szalámmal borítjuk be. Ezt a sorrendet megismételjük, a sort burgonyával fejezzük be. A leveskockát felhígítjuk (1,5 dl-re) és ezzel leöntjük a tál tartalmát. Forró sütőben sütjük, majd melegen találjuk.

Káposztás harcsa

2 evőkanál zsiradékban megpirítunk egy apróra vágott hagymát, meghintjük paprikával, belevetjük az 1 kg hordós káposztát és egy kevés vízzel puhára pároljuk. Közben a fölszeletelt, megsózott és paprikás lisztbe mártott 1 kg-os harcsát zsírban ropogásra sütjük. Egy mély tűzálló tál aljára terítjük a káposzta felét, erre fektetjük a kisütött halszeleteket, befedjük a káposzta másik felével, és az egészet leöntjük tejjel. Sütőben jól átsütjük.

A kert, a piac, tele van zöldséggel. Még zöldell a paprika, piroslik a paradicsom, de már a gyökérszöldségek is szedésre kínálkoznak. A káposztafajok kemények, a karfiolok tömörek — nem is tudjuk, melyiket válasszuk előbb. Levesnek fejtett babot veszünk, a szilva, szőlő, kukorica ebéd utáni csemegeként kerül az asztalra. Használjuk ki ezt a vitaminbőséget, főzzünk minél többet belőlük.

KELBIMBÓLEVES

Egy evőkanál zsiradékban kissé megpirítjuk a karikákra vágott 1–1 db sárgarépát, petrezselymet. Meghintjük liszttel és pirospaprikával, majd félengedjük 1,5 l vízzel (vagy csontlével). Beleteszünk egy zöldpaprikát, megsózzuk és enyhén megcukrozzuk. A 25 dkg kelbimbót a levesben lassan puhára főzzük. Tejfőlében találjuk.

TOLTOTT KARFIOL

1 kg-os karfiolt sós vízben puhára főzzük, levét lecsöpögtetjük és úgy vágjuk ketté, mint a zsemlet. Az alsó felét zsírral kikent tűzálló tálra fektetjük, megkenjük 20 dkg darált füstölt hús és 1 dl tejjel keverékével, ráborítjuk a karfiol másik felét, hogy visszakapja eredeti alakját. 5 dkg vajból és 2 dkg lisztből világos rántást készítünk, felengedjük a karfiol főzővizével (2 dl), jól összeforraljuk és 1 dl tejjel dúsítva a lerakott karfiolra öntjük. A tetejére 5 dkg reszelt sajtot vagy morzsát szórunk, majd a sütőben felső lángon megpirítjuk a tetejét.

KELTEKERCS

40 dkg húsból készült pörköltet megdarálunk és összekeverünk 4 evőkanál morzsával, apróra vágott 5 dkg füstölt szalonnával, 3 tojássárgájával és kemény habjával. Sóval, borssal ízesítjük. Egy nagy fej kelt sós vízben megfőzzük.

Itt az ideje

A vérszegény gyermekek étrendjéről



A gyermekeknél gyakran előfordul, hogy bőrük halványabb, sápadtabb a megszokottnál, gyomor- és bélpanaszai vannak, étvágytalanok, fáradékonyak. Ilyen panaszokkal a gyermeket feltétlenül vigyük orvoshoz és azonnal változtassuk meg étrendjét is; természetesen anélkül, hogy erre a gyermek figyelmét felhívniánk.

Ha az orvos vérszegénységet állapít meg, mely a szervezet vashiányának következménye, a gyermeknek olyan ételeket adjunk, melyeknek magas a vastartalma. Ilyen ételek: a hús, a máj, a vese, a szív, és a belőlük készült hentesáruk. Zöldségek közül a spenót, a hónapos retek, a sóska, a fehérrépa, a vörös-

levelére szedjük és legnagyobb leveleit tiszta, zsírral megkent konyharuhára rakjuk dupla rétegben, téglalap alakban. Erre terítjük a húsmasszát és az apróra vágott maradék kelt rétegezve, hosszukás cipó formában, majd begöngyöljük a kelbe, azután a konyharuhába. A két végét összekötjük és a tekercset sós vízben egy óra hosszat főzzük. Meleg tálra borítjuk, forró vajjal megöntözzük és sajtot hintünk a tetejére.

SONKÁVAL TOLTOTT ZELLER

2 szép nagy zellert meghámozunk és fél cm-es karikákra vágunk. Sós, enyhén cukrozott vízben megfőzzük és a levét lecsöpögtetjük. 30 dkg füstölt húst és 2 keménytojást apróra vágunk, belekeverjük a megvagdalt petrezselyemzöldet és a zsíron pirított, kávéskanálnyi reszelt vöröshagymát. 2–2 zellerkarikát összeragasztunk ezzel a töltelékkel. A megtöltött zellerkarikákat kizsírított tűzálló tálnban egymás mellé ültetjük, tetejüket meghintjük reszelt sajttal és pici vajdarabkákat teszünk rájuk. A sütőben addig sütjük, amíg a sajt el nem olvad. Nem szabad megpirítani!

PARADICSOMOS PADLIZSÁN

A meghámozott, vékonyra szeletelt 1 fej padlizsánt lisztben megmártjuk és bő, forró olajban kisütjük. Egy kávéskanál zsírral megpirítjuk a kávéskanálnyi reszelt vöröshagymát, beleteszünk egy kis doboz paradicsompürét, kétszer annyi vizet, sót, törött borsot, babérlevelet, majd alaposan felforraljuk. Kifőzzük sós vízben a 15 dkg makarónit és összekeverjük a paradicsommártással, de egy kevés mártást tegyünk félre. A tűzálló tál aljára terítjük a kisütött padlizsán felét, erre a paradicsomos makarónit, meghintjük 5 dkg reszelt sajttal, befedjük a padlizsánmaradékkal, ráöntjük a maradék mártást, rátördelünk 5 dkg vajat és a tete-



jét behintjük vékonyra szelt 15 dkg sajttal. A sütőben addig sütjük, amíg a sajt meg nem olvad a tetején.

SZILVÁS LEPÉNY

50 dkg lisztet összegyúrunk édeslangyos tejben megfuttatott 3 dkg élesztővel, 1 tojássárgájával, csipetnyi sóval és annyi langyos tejjel, hogy könnyű kelt tésztát kapjunk. Beledolgozzuk a felolvasztott 10 dkg margarint (vagy olajat) és langyos helyen kétszeresére kelesztjük. Kizsírított vastag falú (zománc vagy teflon) tepsibe terítjük ujjnyi vastagon, kirakjuk kimagozott és félbevágott szilvaszemekkel. Hideg sütőbe téve kezdjük sütni, hogy a sütőmelegedése közben is keljen a tészta.

Mérsékelt tűznél a kalácshoz hasonlóan sütjük, majd a sütőből kivéve, gazdagon meghintjük fehéjas porcukorral. Kockákra vágva rakjuk tálra, de csak hidegen fogyasztjuk, mert a forró kelt tészta egészségtelen.

ALMAS PISKÓTA

Kis méretű, kizsírított tepsi alját beborítjuk egy sor megtisztított kockára vágott almával. Megszórjuk 1–2 evőkanál zsemlemorzsával, 1–2 evőkanál fehéjas cukorral. 3 tojássárgáját összekeverjük 1/2 dl tejjel, 8 dkg cukorral, 10 dkg lisztel, 2 tojásfehérje felvert habjával; betakarjuk vele az almát és meleg sütőben megsütjük. Kockára vágva azonnal tálaljuk.

káposzta, a zöldpaprika, a karfiol, a paradicsom, a petrezselyemgyökér. Gyümölcsök közül a piros és fekete ribizli, a csipkelekvár, a szeder, a földieper, a körte, a szőlő, a kajszi-barack, az egres.

Nem szabad figyelmen kívül hagynunk, hogy a tej és péksütemény vasban szegény élelmiszer, tehát az egyoldalú — tej, kifli, tejbedara stb. — táplálkozás, mely sajnos még elég gyakori, vérszegénységhez vezethet.

Tejes ételek készítéséhez a zabpehely ajánlatos, mert a gabonadarák közül legmagasabb a vastartalma.

A diétás kezeléssel kívül természetesen szigorúan be kell tartani az orvos által előírt gyógyszeres és egyéb kezelést is.

A vérszegény gyermekek étrendmintája:

Ebéd:

Zöldségleves: 5 dkg feldarabolt sárgarépat, 5 dkg petrezselyemgyökert, 5 dkg zellert, néhány szem zöldborsót, kevés sót, 5 dl vízben puhára főzünk. Hozzáadunk egy késhegynyi, apróra vágott zöldpetre-

szelymet. A levest zöldséggel együtt tálaljuk.

Vízben párolt borjú- vagy fiatal, sovány marhahúsleves:

10 dkg hússzeletet kissé kiverünk és megsózzuk. Kevés forró vízben egy kis hagymával puhára pároljuk. Forrón citromkarikával díszítve tálaljuk.

Burgonyahab sült burgonyából:

15 dkg burgonyát héjában megsütünk, meghámozva szitán áttörjük, vagy burgonyanyomón még forrón egy tányérba nyomjuk s kissé sózva azonnal tálaljuk.

Uborkasaláta: Egy kisebb uborkát meghámozva, meggyalulva leöntünk vízzel, hígított ecettel és kevés sóval, cukorral. Tetejét meghintjük petrezselyemzölddel, vagy apróra vágott zöldpaprikával.

Mandularudak: 2 tojásfehérjét 10 dkg cukorral habosra keverünk, beleteszünk 8 dkg darált mandulát vagy diót, egy kiskanál kakaót, kevés reszelt citromhéjat, egy csipet-

nyi fahéjat, egy tört szegfűszeget. Lisztes kézzel vagy rudakat, vagy csókokat formálunk, olajjal gyengén kikent és kilisztezett tepsiben erős tűznél sütjük.

Vacsora:

Gyümölcsrizs: 7 dkg tiszta rizst kissé cukrozott fele arányban vízzel hígított tejben citromhéjjal és vaníliával ízesítve megfőzünk. Ha kihűlt, üvegtányérkába téve minden rizsréteget befőtél, vagy friss gyümölcssel takarunk be izlés szerint édesítve. Málnaszörppel leöntve, hidegen tálaljuk. (A nyers gyümölcsök közül gondosan megtisztított és felaprított ősz- és sárgabarackot, sárgadinnyét, málnát, epret, kimagozott cseresznyét vagy meggyet használhatunk.)

Főtt kukorica: 1–2 fiatal kukoricacső leveleit, haját leszedjük, a fiatalabb levelekkel a főzőfazék alját kibéleljük. A csöveket rárakjuk, ugyanilyen levelekkel letakarjuk, és hideg vízzel leöntjük. A forrástól számítva 10–15 percig főzzük.

Fiatalosan, csinosan



1. Félhosszú hajból készíthetünk ilyen apró gyűrűkbe fésült frizurát, az egyik oldalon választékkal. Azoknak ajánljuk,° akik nem szeretik a homlokba csüngő haját illetve a fru-frut.

2. Még egy aprógyűrűs hajviselet, amely azonban ellentéte a másíknak. Ez a frizura hátul rövidebb a másíknál, azonban mélyebben takarja a homlokot. Ha ilyen frizurát akarunk készíteni, a haját elől és oldalt is felfelé csavarjuk be.

3. Sima, szemöldökig érő fru-fru és a tarkón laza gyűrűkbe szedett haj. Csakis fiataloknak illik! A csinos frizura előfeltétele, hogy a haj jól legyen le-rágva.

4. Az előző csitri hajviselettől eltérően ez a frizura komolyabb, méltóságteljesebb arckifejezést kölcsönöz. A közepen elválasztott haját kétoldalt felfelé csavarjuk be.

5. Hasonlóképpen készül ez a frizura is azzal a különbséggel, hogy néhány centivel hosszabb haját hagyunk hozzá. Nagy csavarókra felfelé csavarjuk a haját, de nem egészen a haj tövéig, hogy a fejtetőn ne legyen göndör.

Mielőtt hajviseletet változtatnánk, nézzünk a tükkörbe és kritikusan állapítsuk meg, mi az ami illik, illetve nem illik egyéniségünkhöz. Csak azután vesszük elő az ollót, a haj-rágót, hogy újat, divatosat kreáljunk.

A babahintőpor egy csecsemő testápolószerei közül sem hiányozhat. Az első hetekben ez az újszülöttnél nélkülözhetetlen. A hintőpor nyugtatólag hat a bőrre és gyógyítja, védi a kipállástól és ennek következtében a fájdalomtól, a kiütésektől, óvja a bőrt a megbetegedéstől.

A jó minőségű hintőporok gyártásával a Velké Meziříčí-i Astrid n. v. és az Alpa üzem foglalkozik, amely a legnagyobb mennyiségben gyártja a hintőporokat. Az üzem dolgozóinak köszönhető, hogy sohasem hiányzik ez a készítmény. A Velké Meziříčí-i kozmetikusok néhány évvel ezelőtt a Sypsi és Aviril mellett két újfajta hintőport készítettek: az azulénes Avirilt és a szeptonexes Batolét.

Az azulénes Aviril kamilla-kivonattal készül. Ezzel a kivonattal növelték a hintőpor bőrnyugtató hatását. Nagyobb mértékben védi a bőrt a kipállástól és a kiütésektől.

A Batole hintőpor szeptonexet tartalmaz, desodoros és fertőtlenítő hatású. A gyermek bőrét szárazon tartja, ettől sima és egészséges marad.

Mind a kétfajta készítmény műanyag csomagolásban kerül forgalomba. Az utóbbi hetekben újfajta zacskós csomagolásban jelent meg a babahintőpor. Ezt az újfajta csomagolást a higiénikusok és az egészségügyi dolgozók is jóváhagyták, mivel a legigényesebb követelményeknek is megfelel.

Az azulénes Aviril ára 3,50 Kčs, a szeptonexes Batole 2,20 Kčs. Az Aviril és a Sypsi hintőporok a régi csomagolásban lassan eltűnnek a piacról, addig lesznek csak kaphatók, míg a régi készlet tart, s helyettük az újfajta, jobb minőségű azulénes Aviril és Batole szeptonex kerül forgalomba. Mint ahogy eddig, továbbra is elegendő babahintőpor kerül a piacra.

(A Tukový priemysel hirdetési anyaga)

A

BABAHINTŐPOROKRÓL



Aviril
dětský zásyp
s azulénem

A



Batole
dětský zásyp
se septonexem

A



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

KERTESZKEDŐKNEK:



A gyümölcsösben

A októberi hónap már az őszi és téli gyümölcsök szedésének ideje. A leszedett gyümölcsöt válogatás után osztályozzuk, az egészséges gyümölcsöket fajták szerint tároljuk. A sérült, beteg vagy férges termést használjuk fel minél előbb, készítsünk belőle kompótot, gyümölcslét vagy szárítsuk meg. A jól kimosott, fertőtlenített ládák aljára tegyünk papírt, úgy rakjuk bele a gyümölcsöt. A diófák alatt kaszáljuk le és gereblyézzük össze a fűvet, hogy könnyebb legyen összeszedni a termést. A hullott diót jól szárítsuk meg, s csak utána tároljuk. Az almát kisebb (kb. 3 kg-os) műanyag zsákokban is tárolhatjuk, de azok falát néhány helyen ki kell lyukasztani, hogy a gyümölcs elég levegőt kapjon. Az így tárolt alma még kora tavasszal is friss és zamatos lesz.

A fák már a téli pihenőre készülnek, de a gyökerek még végzik feladatukat. A fák évi nitrogén-szükségletének $\frac{1}{3}$ -át adjuk ősszel a talajba. Ne feledkezzünk meg a foszforról és a káliumról sem. Használhatunk NPK kombinált trágyákat is.

Az előkészületi munkák elvégzése után hozzálátunk a gyümölcsfák ültetéséhez. Előbb az őszibarackot, köszmétét és a málnát ültetjük, majd a hónap második felében az egyéb gyümölcsféléket. A jobb termés érdekében minden csemetét ajánlatos ültetés előtt 10–12 óra vízbe vagy szántóföldből, kom-

posztból és trágyaléből készített kásaszerű tápkeverékbe állítani, majd ültetés után jól megöntözni.

A zöldségeskertben

Szedjük fel a gyökérzöldséget, kissé hagyjuk megsikkadni, majd tisztogassuk meg a földtől és a levélzettől, s a zeller kivételével szellős pincében vagy prizmákban tároljuk. Ügyeljünk arra, hogy a tárolóhelyet ne hagyjuk ellepjen az egerek! Szedjük le a káposztaféléket is. A fagyállóak még egy ideig helyükön maradhatnak. A még fejletlen karfiolt gyökerestől szedjük fel és pincében vagy melegágyban jó sűrűre ültessük el, 30–60 nap alatt szépen kifejlődik a termés. A fejes káposztát és a kelt is hasonló módon tárolhatjuk, persze öntözés nélkül, az alsó levelek eltávolításával.

Kedvező időjárás esetén még ültethetünk téli salátát, fokhagymát, vethetünk petrezselymet és parajt. Gyökereztetési és hajtási céllal virágcserepbe is ültethetünk metélőhagymát és petrezselymet. A fagyok beálltaig a cserepeket kint hagyhatjuk vagy sötét és hűvös pincébe tehetjük. Télen aztán világos és meleg helyre tesszük, ahol kihajtanak a tövek és sokáig friss zöldséget adnak.

Istállótrágyát csak azokra az ágyásokra szórjunk, amelyekben a következő évben nem gyökérzöldséget vagy hagymát akarunk termeszteni.

Az epret szalmával vagy fenyőággal kell betakarni, hogy a száraz fagyok ne tegyenek kárt benne. Közönséges szalmát nem tanácsos használni – legjobb a repceszalma –, mert az epret ellepi az egerek. Jól érett istállótrágyával is lefedhetjük az epret, de ügyeljünk, hogy a tövek szívleveleire ne jusson belőle, mert megrögződhetnek. Ha eddig nem trágyáztuk az epret,

most áranként 2 kg kénsavas ammóniát, 4 kg Thomas-lisztet és 4–5 kg kainitot vagy kálicsót adhatunk. Könnyen oldódó műtrágyát össze ne használjunk (pl. salétromot, szuperfoszfátot, Cericitet), mert kimosódnak a talajból. Száraz időben töltögessük fel a sorokat, de úgy, hogy a szívlevelek ne kerüljenek föld alá.

A virágoskertben

A fagyérzékeny, gumós és hagymás virágokat feltétlenül szedjük fel, hagyjuk megszáradni, majd a szárrész eltávolítása után a gumókat és a hagymákat száraz, sötét helyen tároljuk úgy, hogy az egerek ne férjenek hozzá. Az egyévesek magvait szárítás után szellős edényekben vagy tasakokban, de mindig megjelölve tároljuk, hogy tavasszal tudjuk, mit ültetünk.

A földben hagyott pünkösdi-rózsza-töveket, az aleabokrokat és rhododendronokat erjesztett és hígított baromfi- vagy galambtrágyával megtrágyázzuk, körülszórjuk tőzeggel s erre földet dobunk. Szárazság esetén jól megöntözzük. Fejezzük be az évvel virágok ültetését. Válasszunk jól előkészített talajt, hogy megelégedjenek. Tisztítsuk ki a sziklakertet és fejezzük be a tulipán ültetését. Kaszáljuk le a fűvet, mert a hótakaró alatt a hosszú fű kirohadna. A pázsitot Thomas-liszttel, kálicsával vagy fahamuval kell megszórni. Ültessük el a korán nyíló diszfákat és bokrokat, készítsük be az örökzöldek és a fiatal tülevelű fák árnyékolására szolgáló kelleket.

KISALLATTENYÉSZTŐKNEK



■ A baromfitenyésztő október elején megkezdheti az új tenyésztési idényt. Ettől az időponttól fokozott figyelemmel jegyezze fel a tojáshozamot. Bár az éjszakák már hűvösebbek, a tyúkok szellőztetőit hagyjuk nyitva, mert különben a tyúkok túl érzékenyekké válnak. Az idősebb tyúkok vedlése még tart, ezért keverjünk takarmányukba a toll növekedését előidéző ásványi anyagokat.

■ A lúdenyésztő az új tenyésztéskor kiválasztásán fáradozik. Amennyiben nem áll rendelkezésére saját tenyésztésű (de nem vérokon, vérvonalú) megfelelő aünár, annak

beszerzéséről minél előbb gondoskodnia kell, hogy az már a következő hónap elejétől a kiválasztott tenyészludak között tartózkodják és kölcsönösen megszokják egymást. Októberben melegebb időjárás esetén harmadszor is megtépjük a ludakat.

■ A kacsatenyésztő hasonlóképpen előkészítette a tenyészállomány kiválasztását. Ebben a hónapban még ideje van változtatni eredeti elképzeléseiben a törzsállomány összeválogatásával kapcsolatban. A kacsák és a ludak istállóterét okvetlenül tisztán kell tartanunk. Ügyeljünk arra, hogy a kacsák vagy a libák ne legyenek egy kifutóban a tyúkokkal. De leghelyesebb, ha mindegyik állatfajtának külön kifutó áll a rendelkezésére.

■ A házinyúl-tenyésztő a harmadik alomból származó nyúlfiókokat elválasztja, és az idősebb növendék nyulakkal készül a következő tenyészidényre. Ezért a takarmányadagba lassanként nagyobb mennyiségű szemes takarmányt soroljunk be. Ne feledjük el megvizsgálni nyulaink ürülékét a kokcidiozis, esetleg más, gyakrabban előforduló betegség megelőzése végett. Amennyiben a tenyésztő az elmúlt hónapban nem végezte el a nagytakarítást, ezt október végéig okvetlenül meg kell csinálnia.

■ A galambtenyésztő tenyészgalambjait legkésőbb ebben a hónapban nemek szerint különválasztja. Fokozott figyelmet szentel a galambház tisztaságának és a helyes takarmányozásnak. A melegebb napokon lehetővé teszi a galambok részére a fürdést. A tenyésztő szabad idejében egy-egy galambot kalitkába tehet, hozzászoktathatja az ember közelségéhez, megtaníthatja arra, hogy helyesen tartsa felfűjt begyét, a kívánalmaknak megfelelően álljon és a standard előírások szerinti legyen a megjelenése, külleme. Együttal ellenőrzi a galambot, hogy nincsenek-e rajta valamilyen elősködők, mert ha kiállításra visszük, bírálatkor ennek következtében lepontozhatják.

■ Az egzotikus madarak tenyésztője e hónap elején befejezi a tenyésztési idényt. Rövidülnek a napok, hűvösebbek az éjszakák, ami a volierben hatással van a madarak életére. Ezért helyezük át őket téli szállásukra, ahol majd a következő év májusáig tartózkodnak. A kalitkából eltávolítjuk a kis bódékat, nehogy a madarak félszkelni kezdjenek.

■ A nemes kanárimadarak tenyésztője a továbbtenyésztésre kiválasztott nőtényeket hűvösebb helyiségekbe helyezi át, nehogy korán kezdjenek félszkelni. A hímeket azonban fűtött helyiségben tartja. Ezeket már előzőleg egyenként kis ketrecekbe különhelyezte. Később, mivel nem szabad egymást látniuk, a hímek ketrecai közé kartonlapot vagy furnérlapot helyez. Állandóan figyelemmel kíséri a fiatal hímek éneklését és a hibás hangú dalnokokat különhelyezi.

ÖVJUK NYULAINKAT A MÉRGEZÉSTŐL

A zöldtakarmányozás sok veszélyt rejt magában, mert a vegyszeresen gyomirtott területekről vagy azok szomszédságából begyűjtött fű és egyéb zöldnövények károkat idézhetnek elő nyúlállományukban. A vizenyős kaszálókról, más állatok által beszennyezett legelőkről, árcpartokról és trágyatelepek közeléből begyűjtött fű, a mérgező növények káros hatással lehetnek az állatokra. Az állatállomány legnagyobb méretű pusztulását a vegyszeresen gyomirtott területekről, a permetezett fák alól kikerülő széna, zöldnövények okozzák. A növények levelein és levéltoveiben összegyűlt és megszáradt vegyszerek csaknem koncentrált állapotban kerülnek a nyulak szervezetébe.

A vegyszer által mérgezett nyulat arról lehet felismerni, hogy nagyfokú elesettséget mutat, remeg, görcsökbén szenved, nyálkás és véres hasmenést tapasztalunk az állatnál, de láza nincs. A vemhes anyanyúl elvetél, súlyosabb esetekben pedig egész rövid idő alatt elpusztul.

Tanácsoljuk, hogy ismeretlen helyről ne gyűjtsünk semmiféle fűvet, gyomnövényt, falombot. A vegyszereken kívül mérgező növények is okozhatnak betegséget. Ilyen mérgező növény a beléndek, a boglárka-félék, a bürök, a fehér- és sárgavirágú somkóró, a fekete ebszőlő, a vérehulló fecskefű, a mérges maszlag, az iszalag, a zsáza, a gyilkos csomorika és még sok ismert és ismeretlen növény.

A háztáji kertekből is csak olyan növényféléseket gyűjtsünk be és adjunk nyulainknak, amelyeket nem ért semmilyen vegyszer. Legcélsezerűbb az utak szélére salátát, takarmánykaposztát, takarmányborsót, a kert sarkába lucernát és csicskát vetni. Egy miniatűr méretű vetésforgóval kora tavasztól késő őszig természetesen vitaminokat és növényi fehérjebázist tudunk nyulaink számára teremteni.

ROZSÁT TERMESZTUNK

Az enyhébb éghajlatú helyeken októberben, sőt még novemberben is lehet rozsát ültetni. Ültetés előtt a tövek sérült részeit vágjuk vissza az egészséges részig. A rozsát gyökereit úgy kell elhelyezni a kiásott gödörben, hogy a gödör oldalára merőlegesen helyezkedjenek el. Egyik kezünkkel tartjuk a tövet, másikkal húzzunk földet a gyökerekre és jó szorosan nyomkodjuk meg, végül óvatosan tapossuk körül a tövet. Az elültetett tövet meg kell öntözni, szárazság idején bővebben, majd fel kell kupacolni. A felkupacolt földet később sem kell elegygetni, mert az eső és az öntözés hatására a kupacok maguktól szétmállnak. A magas törzsűeket még az erősebb fagyok beállta előtt lehatjuk, koronájukat falommal, földdel borítjuk. A töveket áprilisban kitakarjuk,

MIT –
HOGYAN



2–3 szemre visszavágjuk és újra felpucoljuk. Tövenként két vagy négy 2–3 szemes és egy vagy három 1–2 szemes csapot kell meghagyni. Az új hajtások adják majd a bokr vázát, ezért következetesen járjuk el a metszészor. A felső rügy mindig kifelé nézzen. Az ismételt kupacolás teljesen fedje a vesszőket, ez a tökéletes éledés biztosítéka.

SZEDJUNK CSIPKEBOGYÓTI

A csipkebogyó nagyon sok C vitamint tartalmaz. Gyógyhatású, egyike a legkönnyebben és legolcsóbban beszerezhető vitaminforrásoknak. Október második felében már lehet szedni. Szárítva teának használják, de az érett bogyókból készíthető lekvár, bor, sőt likőr is.

Lekvárkészítéskor egész bogyókat főzünk meg, de a félbevágott, magjától megtisztított termés főzése célszerűbb. A szétfőtt bogyókat áttörjük, és az eredeti mennyiség felére szétfőzött bogyókból nyert kása kilójához fél kilogramm cukrot adunk, majd addig főzzük, míg be nem sűrűsödik. A forró lekvárt előmelegített üvegekbe töltjük. A csipkelekvár helyes elkészítése esetén — szép élénkpiros színű.

A csipkebor készítéséhez legalkalmasabbak a dér által már megcsípott bogyók. Ezeket tisztítjuk a szárától, csu-májától, megmossuk és nagyobb uborkásüvegbe vagy fazékba helyezünk. Vízben — 2 kg csipkebogyóhoz 5 l vizet és 2 kg cukrot számítunk — felforraljuk a cukrot. Lehűlés után a langyos oldatot ráöntjük a bogyókra. Az üveget ruhával letakarva addig tarjuk középhőmérsékletű helyen, amíg a forrás befejeződik. Az üveg leköthető átlukasztott pergamennel vagy bedugaszolható kutyogóval ellátott dugóval is. Ha a gyöngyözés megszűnt, a bort leszűrjük, palackokba öntjük, majd a palackokat rendesen ledugaszolva kamrába vagy pincébe tesszük. A bogyókra ismét cukros vizet öntünk. Az erjedés már rövidebb ideig fog tartani, de a bor jó minőségű lesz. Ne felejtjük el, hogy a csipkebogyóbor annál jobb, minél tovább áll lefejtés után!

A csipkebogyólikőrhöz letisztítunk egy liter érett csipkebogyót, ezt összevagdalkuk és 5 literes demizonba tesszük. Ráöntünk 3 liter 40 fokos pálinkát, majd hozzáadunk 1 kg cukrot. Négy hétig szobahőmérsékleten jól bedugaszolva érleljük. Az első napokban időnként jól összerázzuk. Négy hét után finom szűrőpapíron átszűrjük, üvegekbe töltjük és az üveget jól ledugaszolva tároljuk.

Az oldalt összeállította:

H. Zsebik Sarolta

AZ OTTHON

Varázsa

TAPÉTÁZZUNK EGYÜTT!

Egyre népszerűbbek a tapéták. Úgy tűnik használatuk több múltó divatnál. A hagyományos festéssel összehasonlítva a tapéták mellett elsősorban a higiénikusság és a tartósság szól. Bizonyára gondoltak már arra, hogy megpróbálkozzanak az egyszerűnek látszó tapétázással. Nem sikerült? Nem baj.

Ezzel a sorozatunkkal azoknak szeretnénk néhány elméleti és gyakorlati jó tanácsot adni, akik nem szeretik a festés utáni nagytakarítást és a napokig tartó felfordulást. Mert ha még nem gondoltak erre, a tapétázással ez is elmarad.

A tapéták fajtái

Két nagy csoportba oszthatók: papír- és műanyag tapétákra. A papírtapéták bizonyos fajtái vékony műanyag fóliával vannak bevonva. Ezek a lemosható tapéták. A papírtapéták rendszerint e célra árusított tapétaragasztókkal rögzítjük a falra.

A műanyag tapéták (PVC) általa-



ÉRTÉKEK ÉS

A VITRIN ÉS KÖRNYÉKE

Azt, hogy gondolatainak, érzéseinek, mondanivalójának kifejezésére ki milyen tevékenységet, illetve műalkotást választ az emberi magatartás alakítja ki, határozza meg. Az izlés magába foglalja a külső környezethatásokat, mások magatartásmintáját. Ez azt jelenti, hogy a mű megalkotása és kiválasztása nemcsak a valóság tükré, hanem tükré az ember magatartásformáinak is, amelyeket a valósággal szemben alakítunk ki. A műélvező nem csupán a mű formájában gyönyörködik, hanem igyekszik magáévá tenni a műben ábrázolt „életfelfogást”, irodalmi mű esetében például az életmódot, az életvitelt is nyomon követi, összehasonlítja saját életével, élettapasztalataival. Amikor egy-egy műalkotást szemlélünk, megállapítjuk értékét, de egyúttal véleményt is mondunk arról, hogy az alkotó világát elfogadjuk-e vagy sem, hatással van-e ránk (s ha igen pozitív vagy negatív hatással), vagy közömbösen hagy. Ez nem csupán az egyén, nagy mértékben a társadalmi környezet függvénye is.

Azért tartottuk szükségesnek ezt az elméleti kitérőt, hogy az olvasóknak segítsük megérteni, miért nem valók vitrinekbe (ami ugyan már lassan kimegy a divatból, helyét elfoglalják a szekrény-fiók-polc kombinációjú úgynevezett falak, sajnos azonban ezzel együtt nem tűnnek el a lakásokból a giccses „dísz tárgyak”) az olyan giccses gyári termékek, mint a mellékelt virágok, gyereket vivő gölya, ami inkább vicclapba való. Ne vásároljunk giccses tárgyakat lakásunkba — ne lepünk meg velük másokat sem —, ha pedig mi kapunk, inkább rejtjük el. Ezek a tárgyak még abból az időből maradtak ránk, amikor a munkásságot még a gyárak látták el olcsó dísz tárgyakkal. A parasztságnak erre nem volt szüksége és módjában sem igen állt beszerezni ezeket a tárgyakat, „tucatműalkotásokat”, ők maguk díszítették használati eszközeiket, ebből fejlődött ki a gazdag díszítőhagyományal rendelkező népművészet. Sajnos manapság már falun is a várost utánozzák, átveszik az értéktelen városi kultúrát (tévedés ne

essék, ezzel nem azt akarjuk mondani, hogy az egész városi kultúra rossz!!!), az álkultúrát, ezt tükrözik a búcsúban kapható izlésromboló „dísz tárgyak”, babák, művirágok és társaik. Nagyon sok helyen találkozhatunk a már előbb is említett üvegvirággal, amelynek külső formája ismét csak természetutánczás, belső tartalma pedig éppúgy nincs, mint a gölyának sem, nem fejezik ki sem az alkotó belső világát, tudatformáját, világnézetét, gondolkodásmódját (legfőképpen szegényes gondolatvilágát), alkotó képzetét, nemcsak azért mert üresek, kifejezéstelenek, azért sem (bár ez mellékesebb körülmény), mivel százával, ezrével gyártják ezeket a „dísz tárgyakat”. Holott a gyári cikkek jellege, formája is régen megváltozott már, hiszen ezek sorozatgyártása is igényességet követel. Mit is szolgálna az ipari formatervező művészet?

S hogy egyik ábra sem maradjon szöveg nélkül, néhány szót szólunk még a méregdrága trombitásról is. Ez is inkább karikatúrára emlékeztet bennünket, mint művészeti alko-

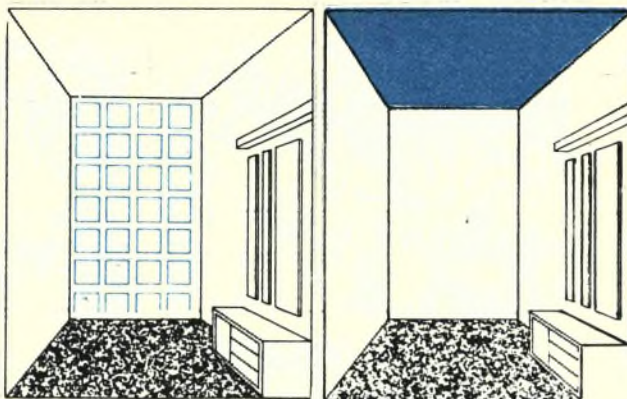
ban öntapadók (a ragasztóanyag már gyárilag fel van kenve a hátsó felületükre) és a vékony papírhártya eltávolítása után azonnal készen állnak a ragasztásra. Ezeket általában sima, kemény felületű anyagokra: üvegre, műanyag lemezzel bevont bútorokra és sima felületekre ragasztjuk. A szobák falaira papírtapétát, illetve olyan műanyag tapétát

használjunk, ami nem öntapadó.

A helyes színválasztás:

A színek és színárnyalatok kombinációival megváltoztathatjuk a szoba hangulatát. A nap és a tűz színei (sárgavörös) a meleg érzetét keltik, a jég és a víz színei (kékzöld) pedig hidegen hatnak. Ezért a tapétavásárlás előtt vegyük figyelembe a következő szabályt: Nagyon világos, napos szobákba hidegebb színű tapétát vásároljunk. A meleg színű tapétákat pedig északi fekvésű, hideg helyiségekben használjuk.

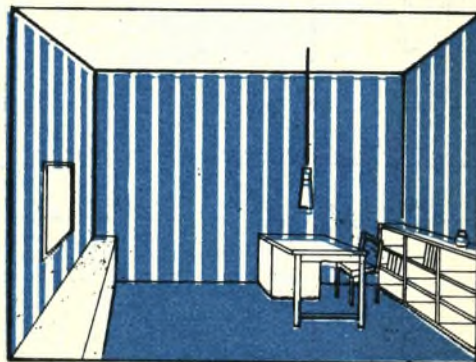
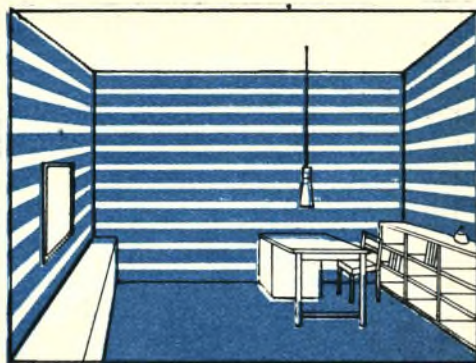
A sűrű, sötét színek nyomasztóbbak mint a világosak. A világos, fénylő színek optikailag rövidítik a teret. Például a hosszú, keskeny folyosó optikailag lerövidül, ha a hom-



lokfalat erőteljes színekkel borítjuk be. (1. ábra.)

Régi lakásokban a magas mennyezet az üresség látszatát kelti. Ha az ilyen mennyezetet sötét színű tapétával vonjuk be, a helyiség optikailag alacsonyabbá válik. (2. ábra.)

A tapétázás elméletének fontos eleme a színharmónia megoldása is. Ki kell választanunk egy alapszínt, amelynek árnyalatait aztán tetszés szerint variálhatjuk. Az ilyen színharmóniájú szoba kiegyensúlyozottságot, nyugodtságot áraszt majd. Szép színhatást érhetünk el a kiegészítő színek alkalmazásával is. Az ismert alapszínek kombinációjával növelhetjük majd a tapétázás esztétikai hatását. Ha a tapéta mint háttér szerepel, amelyen képek és más dísz tárgyak lesznek elhelyezve, megsokszorozza ezek hatását a semleges színű és mintázatú tapéta.



A mintázat

Hasonlóan a színekhez, a tapéta mintázata is megváltoztathatja a szoba optikai térhatását. A függőleges vonalakban elhelyezett mintázat növeli, míg a vízszintes vonalú mintázat csökkenti a szoba magasságát. (3. ábra.)

A LÉRTÉKEK

tásra. A stilizálás, formaegyszerősítés a művészeti alkotások jellegzetessége is lehet, de ez nem jelenti azt, hogy ez a tartalmatlan, ijesztő, kifejezéstelen valami is művészeti alkotás. Az ára valószínűleg trom-

bitája aranyozottsága miatt olyan borsos.

Gondoljuk meg tehát, mielőtt vitrinünkbe, vagy polcunkra megveszünk egy-egy dísz tárgyat, vajon megfelel-e gondolkodás módunknak,



belső világunknak, érzéseinknek az a tartalom, amit tükröz, kifejez-e egyáltalán valamit, és milyen formában fejezi ki az alkotó mondani valóját.

(folytatjuk)

GRENDÉL ÁGOTA

TETŐTŐL TALPIG

A felső végtagok masszázsa

Minden munkát a kezünkkel végzünk, s így érthető, ha sokszor úgy érezzük, hogy „majd leszakad” a karunk, vagy sokszor sóhajtunk fel, hogy „nem érzem” a csuklómát, az ujjaimat, a vállamat. A felső végtagok izmainak fáradtságát egy jó kis masszázs rendszerint elűzi.

a.) A vállizmoknál kezdjük, ezeket a tenyér alsó részével masszírozzuk; ezután az egész vállat



masszírozzuk meg az egyik egész tenyérrel, miközben a másik kézzel segítünk

b.) Ezután a felső kar következik, amit a csuklótól kezdünk masszírozni, az alsó karon csak éppen végigsimítva, a nyomást a felső

karra gyakoroljuk; ugyanez visszafelé, a válltól a csuklóig

c.) Az alsó kar masszázst a belső felület izmainak gyúrásával kezdjük, utána ugyanezeket az izmokat megnyomkodjuk

d.) Visszatérünk a felső karhoz. a

TUD ÖN TERMÉSZETESEN VISELKEDNI?

A kisgyermek egészen természetesen viselkedik, ösztönösen reagál a külvilágra, s általában úgy beszél és cselekszik, ahogy neki tetszik. Ha a felnőtt ember is így viselkedne, akkor igaz, hogy vitathatatlanul természetes lenne, ám okkal vádolhatnánk tapintatlansággal, önzéssel vagy akár neveltelenséggel is. Amit bűbajosnak találunk egy kétéves aprósággal, ugyanazt elviselhetetlennek érezzük a húszéves fiatalnőnél. Ezzel szemben az sem megoldás, ha a felnőtt mereven, mesterkéltén viselkedik, ha finomodik vagy ha minden mozdulata, szava üres hatásvadászat. Az embernek tudnia kell alkalmazkodni környezetéhez, de úgy, hogy közben ne veszítse el, ne tagadja meg önmagát. Hogy ön tud-e így viselkedni, vagy valahol hiba van a kréta körül, arra ad választ az alábbi teszt. Minden sorban három arckép van, s az ön feladata, hogy a három kérdésre minden sorból egyet kiválasszon.

1., 2., 3. — MELYIKET TALÁLJA A LEGSZOMORÚBBNAK A HÁROM NŐ KÖZÜL?



4., 5., 6. — A HÁROM HÖLGY KÖZÜL MELYIK AKAR A LEGJOBBAN TETSZENI?

7., 8., 9. — MELYIKNEK VAN A LEGNAGYOBB ONBIZALMA?

A pontozás:

- 1. kép — 30 pont
- 2. kép — 10 pont
- 3. kép — 20 pont
- 4. kép — 0 pont



belső és a külső izmokat egész tenyérrel gyúrjuk, majd a felső kart mindkét tenyérrel felváltva masszírozzuk

e.) A kézfej masszírozása a hüvelykujjakkal

f.) Minden egyes ujjat külön-külön kell megmasszírozni

g.) A csuklóizmot erőteljesen masszírozzuk a hüvelykujjakkal

h.) Ugyanígy a tenyér izmait; utoljára a kezet és a csuklót tartva, enyhén rázó mozdulatokkal föllazítjuk a karizmokat



- 5. kép — 10 pont
- 6. kép — 20 pont
- 7. kép — 15 pont
- 8. kép — 5 pont
- 9. kép — 25 pont

15—20 pontig: Úgy viselkedik, ahogy véleménye szerint a környezete elvárja magától. Az örökös aggodalom, hogy jaj, csak ne csalódjanak önben, bizonytalanná teszi. Csak nagyon-nagyon ritkán engedi meg magának, hogy felszabadultan viselkedjék, hogy „önmagát adja”, s így a viselkedésével nagyon gyakran okoz saját magának kellemetlenséget. Ugyanis teljesen más-képpen viselkedni, mint ahogy az ember valójában szeretne, túlságosan nehéz, és megerőltető. Próbáljon meg rájönni, tulajdonképpen miért is gondolja, hogy az emberek más magatartást várnak el magától, mint amilyen valójában a természete. Több mint valószínű, hogy ezt csak bekép-

zeli, s mindez a nagyon csekélyke önbizalmára vezethető vissza.

25—35 pont: A társaságbeli viselkedés minden formáját meglehetősen szkeptikusan szemléli. Ha -valamilyen észoknál fogva alárendeli magát az illetant bizonyos nyomásának, akkor legalább lélekben lázadzik. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a konvenciók ellen lázad. Azt nem. Azokat a helyzeteket, amelyekben túl mereven kellene viselkednie, inkább elkerüli. Ez az állandó kerülgetés viszont végül is teljesen gúzsba köti, s alaposan téved, ha azt hiszi, hogy természetesebben tud viselkedni, mint mások.

40—50 pont: Mivelhogy nem szokott a levegőbe beszélni, hanem mindig állja a szavát, nem esik nehezére a fegyelmességét összeegyeztetni a természetességgel. Csak nagyon ritkán van szüksége alakoskodásra, s ha egyszer olyan helyzetbe kerül, amely nem-

igen felel meg a természetének, ki tud belőle evickélni, anélkül, hogy kínosan érezné magát. Többnyire sikerül megerőltetnie az összhangot a viselkedése és a között, amit a környezete öntől elvár, és mindezt anélkül, hogy hűtlenné váljon önmagához.

55—65 pont: Általában nem igyekszik megerőltetni magát. Ha észreveszi, hogy a viselkedése egy kissé „kilóg” a keretből, nyugodtan elviseli a következményeket. Megváltozni sokkal inkább a nehezére esik. Nem hagyja magát zaklatni vagy piszkálni, de az sem áll szándékában, hogy szembeforduljon a környezetével. Mindig arra törekszik, hogy soha más ne legyen, mint amilyen. Ez az álláspontja kevésbé magabiztos barátaiból csodálatot vált ki. Viszont fennáll a veszélye, hogy eltúlozza a természetességet, főleg akkor, ha ez a csodálat elvakítja.

70—75 pont: Ön az a típus, akinek feltett szándéka, hogy mindenáron érvényesüljön, keresztülvigye a magáét. Ha kell hátterbe szoritja a természetét, s a legszigorúbb fegyelemnek is aláveti magát. Sohasem mutatja ki az érzéseit, mert tart a félreértésektől. Mosolyogni akkor is, ha belül valami nagyon fáj, ez a jelszava. De ezáltal csak a saját egyénisége lesz szegényebb, színtelenebb. Lehet, hogy környezetét sikerül meggyőznie önbizalmáról, magabiztosságáról, de ennek ellenére bizony sokszor kételkedik önmagában. És ki tudja, hogy a magára erőszakolt páncél alatt fellelhető-e még egyáltalán az az érző ember, aki valaha volt.

