

VIII. szám 1976

# BARÁTNŐ

ára 4. — Kés, Magyarországon 10. — Ft



- |  |   |
|--|---|
| 1. Ebben az évben lejár a képviselőtestület választási időszaka.   | 1. V tomto roku sa končí funkčné obdobie zastupiteľských zborov.  |
| 2. A választás jelentős politikai eseménye szocialista államunknak.  | 2. Voľby sú významnou politickou udalosťou socialistickeho štátu.   |
| 3. A választásoknak demokrati- kus jellege van.  | 3. Voľby majú demokratický charakter.   |
| 4. A nép közvetlenül részt vesz a szocialista állam vezetésében és irányításában.  | 4. Ľud má bezprostrednú účasť na správe a riadení socialistickeho štátu.  |
| 5. A képviselőtestületek: a Nemzetgyűlés, a Cseh Nemzeti Tanács, a Szlovák Nemzeti Tanács, a nemzeti bizottságok.  | 5. Zastupiteľské zbory: Federálne zhromaždenie, Česká národná rada, Slovenská národná rada, národné výbory.                                   |
| 6. A választási időszak öt év.   | 6. Volebné obdobie bude päťročné.   |
| 7. Már ismerjük a javasolt jelölteket.   | 7. Už poznáme navrhnutých kandidátov.   |
| 8. A választás menetét és a szavazólapok összeszámolását választási bizottság biztosítja.  | 8. Volebný akt a sčítanie volebných hlasov zabezpečujú volebné komisie.   |
| 9. A választási rendszernek megvannak az elvei.  | 9. Volebná sústava má svoje zásady.   |
| 10. A választás általános, közvetlen és az egyenlőség elvén alapul, titkos és a nemzetek egyenjogúságának biztosítása.                                   | 10. Zásada všeobecnosti, priamosti a rovnosti volebného práva, tajnosť hlasovania, zabezpečenie rovnoprávnosti našich národov.                |
| 11. Ismerjük a választási program politikai céljait és társadalmi feladatait.  | 11. Poznáme politické ciele a spoločenskú úlohu volebného programu.   |
| 12. A választás napja és ideje előre meghatározott.  | 12. Deň a hodina volieb sú určené dopredu.  |
| 13. A választók kórházakban, szülészeti osztályokon, szanatóriumokban és szociális otthonokban is szavaznak.   | 13. Voliči hlasujú aj v nemocniciach, pôrodniciach, sanatóriách, a v ústavoch sociálnej starostlivosti.                                       |
| 14. Általános szavazójoguk van azoknak a polgároknak, akik a szavazás napjáig betöltik tizennyolcadik életévüket.  | 14. Všeobecné volebné právo majú občania, ktorí v deň volieb dosiahli osemnásť rokov.   |
| 15. Nemzetiségre, nemre, vallási meggyőződésre, foglalkozásra, származásra, gazdasági viszonyokra és előző foglalkozásra való tekintet nélkül szavaznak. | 15. Volia bez ohľadu na národnosť, pohlavie, náboženské vyznanie, zamestnanie, sociálny pôvod, majetkové pomery a predchádzajúce zamestnanie. |
| 16. Választáskor minden választó egy szavazatot adhat le.  | 16. Každý volič má vo voľbách jeden hlas.   |
| 17. Minden szavazó egyedül szavaz, közvetítés nélkül.  | 17. Každý volič volí sám, bez sprostredkovania.   |
| 18. Vannak emberek, akik komoly okok miatt nem tudnak a saját választási körzetükben szavazni.   | 18. Sú ľudia, ktorí sa z vážnych dôvodov nemôžu zúčastniť volieb vo volebnom okrsku.  |
| 19. Azok szavazólapot kapnak és más körzetben szavaznak.   | 19. Ti dostanú voličské preukazy, a volia v inom okrsku.  |
| 20. A választás előtti időszakban az agitációs központok tájékoztatnak bennünket.  | 20. V predvolebnom kampani nás informujú agitačné strediská.  |

(folytatjuk)

(pokračujeme)

# Arról, hogy milyenek

15

AHÁNY ház -

ANNYI szokás

Nemcsak otthon lehet étkezni, szórakozni. A vendéglátóüzemek azért vannak, hogy szolgálataikat igénybe vegyük. Így megkíméljük, legalább részben, a dolgozó nőt - háziasszonyt a sok fáradságtól, ha egy-egy közös étkezést, vendéglátást házon kívül bonyolítunk le.

Ahogy azonban az otthoni vendéglátásnak, úgy az étteremnek is vannak iratlan szabályai.

Ha nő és férfi mennek ketten a vendéglőbe, mindig a férfi lép be először az ajtón. Ha több férfi és nő megy együtt, az egyik férfi megy elsőnek, utána mennek a társasághoz tartozó nők és legvégül a férfiak. (Cukrászdába, presszóba a nőket szokták előre engedni.) A ruhatárnál a férfi veszi le először a ka-

Üzletben, autóbuszon, villamoson, úton-útfélen azt szokás mondani, hogy rosszak, közömbösek, durvák, idegesek, önzők. Érdekes, hogy ezek — mindig a többi embert jellemző tulajdonságok, sohasem — minket! Pedig mi is tolat-szunk néha, autóbuszon valakinek a lábára lépünk, nem figyelünk oda, amikor kollégánk a betegségére panaszkodik, ha kihoznak a béketűrésből, mi is megsértünk másokat, ha sok a dolgunk, minden semmi-ségen bosszankodunk, ha csak egykilónyi sovány sertéskaraj, vagy két darab velőcsont van a hentes-nél, türelmetlenül és féltékenyen lessük, nehogy más vigye el előlünk — mi szeretnénk megszerezni — és így sorolhatnánk vég nélkül azt, amit ha szálla, más szemében akkor is észrevesszük, a magunkéban, ha

# az emberek?...

gerenda, akkor sem szívesen látjuk meg. Dehát ezek azok az emberi „gyengék”, amelyekkel a mások és a magunk életét keserítjük.

Ha szélesebb körben vizsgáljuk, akkor sem tagadjuk meg „szokásainkat”. Ha a más gyermekét vették

föl főiskolára, akkor „protekciója volt”, ha a miénket — okos, tehetséges, azért sikerült neki. Ha ismerősünket tüntették ki, bízták meg felelősebb munkával, vajon mivel vágódott be annyira? Ha minket, ez a legkevesebb, amit sokéves munkánkért megérdemeltünk, ha a szomszédunk vett új kocsit, milyen jól megy nekik!?, ha mi: éppen ideje volt kicserélnünk a régit.

Ha még általánosabb vonatkozásban néznénk utána, miről milyen a véleményünk, ugyanilyen reagálásokra bukkannánk társadalmunkhoz fűződő viszonyunk egyes megnyilvánulásait illetően is. Még mindig nem parkosították a lakónegyedünket! — békétlenkedünk. De rászólunk-e a gyerekekre, fiatalokra, ha a frissen festett padokon mászkálnak, nem rövidítjük-e meg az utunkat a parkon keresztül, ha úgy látjuk, senki sem veszi észre? Még mindig nincs autóbuszmegállónk! Méltatlankodunk. És ha elkészült, fejcsóválva ugyan, de némán tudomásul vesszük, hogy naponta betörik rajta az ablakot, nyilvános vécének használják — és mi továbbra is állunk a szabad ég alatt, várva a buszra vagy arra, hogy valami megváltozzon...

Pedig nélkülünk, a mi elhatározásunk, konkrét munkánk, viselkedésünk, magatartásunk nélkül ezt ne várjuk. Amíg mi nem leszünk önkritikusabbak, munkatársainkkal szemben őszintébbek, ismerőseinkhez megértőbbek, környezetünkkel éppúgy, mint önmagunkkal szemben igényesebbek, addig ne várjunk csodákat. A társadalom minden juttatása, segítsége csak akkor válik mindannyiunk számára örömet adó, gyümölcsöző valósággá, ha megtanuljuk becsülni mind a társadalmat, amelyik adta, mind az embereket — tehát egymást, és úgy tudunk majd örülni mások örömének is, mint a magunkénak.

H. MÉSZÁROS ERZSÉBET

bátját és azután ő segít a partnernőjének, ezt a figyelmességet nem engedi át sem a pincérnek, sem a ruhatárosnak.

A férfi megy előre üres asztalt keresni, de ha többet is talál, a választást partnernőjére bízva és mindig a legvédehetőbb székre vagy sarokra ülteti, oda, ahonnan a legkellemebb a kilátás.

Előfordul, hogy üres asztal híján kénytelenek vagyunk idegenek mellé ülni. Mit tesz az udvarias ember ilyenkor, ha le akar ülni és ha távozik? Ennek a kérdésnek a megválaszolását olvasóinkra bízuk.

Ha idegenek is ülnek az asztalnál, nem illik zavaróan hangosan beszélni, se bizalmas vagy kellemetlen dolgokról diskurzust folytatni, főleg embereket megnevezni.

A figyelmes pincér két étlapot hoz, de ha csak egyet tesz le az asztalra, azt a férfi a társaságában levő nőnek nyújtja át. Ha külön borlap van, annak átnézése, az ital kiválasztása a férfi feladata.

Ha az étlapon valamilyen ismeretlen étel van feltüntetve, nem szégyen megkérdezni a pincértől,

hogy mi rejlik az idegen elnevezés mögött. És nem kell titkot csinálni abból, hogy az árakat is szemügyre vesszük — kivéve, ha meghívunk valakit. Akkor viszont az ő illetetudásán múlik, hogy ne a „legdrágábbat” kérje. De azért darakását se rendeljen, mert ezzel nem szerénységét bizonyítja, hanem vendéglátóját szégyeníti meg. Ha a vendégnek valami kifogása, valami észrevétele van, közölje a jómodor határain belül a pincérrel, nem fölényesen, foghegyről vagy gorombán. Az ilyen viselkedéssel senki sem tűnik nagyobbnak asztaltársai előtt, esetleg kényelmetlen helyzetbe hozza őket. S ha a pincért szólítjuk, mondjuk neki nyugodtan, hogy „főúr”, és nem pincér, kartárs vagy éppen öregem. (Senki sem fog elítélni amiatt, hogy feudális csökevényeid vannak.)

A vendéglőből való távozáskor a férfi öltözik fel először és segíti partnernőjére a kabátot. Kifelé menet előreengedi a társaságában levő hölgyet.

Arra a kérdésünkre, hogy mit tesz az udvarias ember, ha étteremben

üres asztal híján idegenek mellé kíván leülni — a választ a Barátnő megjelenésétől számított tíz napon belül küldjük el szerkesztőségünk címére: Nő szerkesztősége, 883 24 Bratislava, Martanovičová 20.

A helyes válaszok beküldői között értékes könyveket sorsolunk ki. Várjuk leveleiket.

A Barátnő IV. számában feltett kérdés helyes megfejtése: Az orchideát átlátszó fóliába vagy fóliadobozba csomagolva, szalaggal átkötve adjuk át.

Helyes megfejtésükért sorsolás útján könyvjutalomban részesülnek:

Lukács Magdaléna,  
Zemianska Olča (Nemesócsa);

Majguth Magda,  
Rožňava (Rozsnyó);

Szendrey Antalné,  
Szombathely, Magyarország;

Bezereti Jozefina,  
Lině u Plzně;

Földi Sándorné,  
Karácsond, Magyarország.

A nyerteseknek gratulálunk!



# NEMCSAK AZ ARCOT...

hatunk, hanem bizzuk a pedikúros-  
re.

Munka közben terheljük meg leginkább a lábunkat. Ezért különösen fontos, hogy ilyenkor a legjobb, legkényelmesebb, de leginkább támasztó, esetleg betétes cipőnket viseljük, ne pedig ócska, kigyúrt papucsokban járjunk. A sarok bőrének megkeményedését, berepedezését a szandálviselés idézi elő. Jól puhít az esti tízperces, langyos étolajos áztatás. A lecsurgatott, de még olajos lábra húzzunk éjszakára zoknit, hogy ne olajozzuk be az ágyneműt. Jó hasznát látjuk az illatszerboltokban kapható szarvasfaggyúnak és nagyon erős keményedés esetén a szalicilfaggyúnak is.

Az izzadó lábra használjuk a PED „család” valamelyik tagját. Akár a balzsamot, krémet, akár az aerosolos készítményt. Jól szagtalanít és gátolja az izzadást.

Természetesen semmi sem használ, ha nem tiszta, megmosott lábon alkalmazzuk. Lábmosás után nagyon gondosan kell a lábujjak közeit megtörölni. különben elősegítjük a mindenütt jelen levő gombák meglepedését és szaporodását.

A láb gombásodás gyógyítása orvosi feladat, de a megelőzésre igen jó kozmetikai szer a PED hintőpor alkalmazása. A hintőporral akkor is jó ápolni a lábat, amikor semmi tünete sincs a gombás megbetegedésnek.

A lábkörmöket éppen úgy kell ápolni, mint a kéz körmeit. A körömvágást a legjobb úgynevezett körömsípó-ollóval végezni, mert a láb köröm vastag és manikűröllő nem fogja. Nyáron, ha nyitott szandált viselünk, lakkozhatjuk is a lábkörmöket, de ügyeljünk arra, hogy mindig azonos színű legyen a kéz körmeire felkent lakkal. És ha a lakk kopni kezd, mossuk le acetonnal, mert nincs csúnyább látvány a felpattozott lakkos körömnél.

A lábon gyakran jelentkezik téli időben fagyás. Tulajdonképpen csak megcsípi a hideg a bőrt, különösen akkor, ha rossz a vérkeringés, amit a szűk cipő viselése idéz elő. Ilyenkor a lábfejen lilás, vagy piros fájóviszkető területek keletkeznek. Régióta bevált módszer a váltófürdő. Nagyon erős értornát okoz, mert két-három perces meleg után negyedperces hidegvizes áztatás az ereket erőszakosan tágítja, illetőleg szűkíti. A váltófürdőt ötször-hatszor kell ismételni, egymás után. A fürdő után szárazra törölt végtagot lábápoló krémmel kenjük be és lazán masszírozzuk.

lünk többi részét, így a lábunkat rendszeresen ápolnunk kell. Elsősorban egészségügyi, másodsorban esztétikai szempontból. Tornával javíthatjuk például a lábszár formáját. Naponta néhányszor két-három percig ismételt lábujjhegyre állunk úgy, hogy a sarkakat kifelé nyomjuk. Ez körülbelül harminc-negyven tornamozdulatot jelent. A lábszár vastagságát ugyanis leggyakrabban a visszértágulás okozza. Első házi kezelése ennek is a torna. A további már bizzuk az orvosra. Egy tilalmat azonban mindenki, minden korban szívleljen meg: ne viseljünk körharisnyakötőt, vagyis harisnyát

rögzítő gumiabroncsot a lábszárunkon. Még a laza gumi is elszorítja az ereket és vérpangást idéz elő. A láb ereinek pihentetése javítja a véráramlását. Jobb vérkeringést segít elő tehát a néhány perces lefekvés, magasabbra feltámasztott lábbal.

A bokasüllyedés, vagy népiesen lúdtalp, egyéb ártalmi mellett a járás kecsességét is tönkreteszi. Ellenkezése a jó cipő vagy a megfelelő cipőbetét. Rendszerint a rossz cipővel függ össze az egyszerű bőrkeményedés, vagy a tyúkszem. Eltekintve attól, hogy fájdalmas, még csúnya is. Ne vágjuk magunk a tyúkszemünket, mert könnyen fertőzést kap-



# HOGYAN KÉSZÜL EGY FRIZURA ?



Több fiatal olvasónk kérésének teszünk eleget azzal, hogy leírjuk és képen is bemutatjuk, hogyan készül egy modern frizura.

Kezdjük mindjárt a hajmosásnál. Biztosan nem kell külön hangsúlyozni, hogy vágni, szépen formálni csakis a frissen mosott, még nedves haját lehet. Ilyenkor nem lesz „cakkos“ a frizura. A száraz hajszálak röpködnek, szanaszét állnak, nem lehet őket egyenletesen lenyírni. Pedig a szép frizuránál minden egyes milliméter számít.

Nos, azután hogy megmostuk és jól leöblítettük a hajunkat, a fejtetőről kiindulva fésüljük lefelé, minden irányban. Azután hátul válasszuk ketté, fésüljük oldalra a fülünk felé és a fülünk mögött egy csipesszel rögzítsük, hogy ne zavarjon a nyírásban. A tarkón a haját fésüljük lefelé, mint az 1. képen és úgy vágjuk, hogy mindkét oldalon egy-egy cm-rel rövidebb legyen, mint közepén. Ha elkészültünk, a csipeszt kivesszük és a többi haját is függőleges irányban ráfésüljük.

Elöl fülmagasságban egyenesre vágjuk a haját, az arcon pedig egy kicsit homorú félkör alakúra formáljuk a hajszálakat.

Ha a nyírást befejeztük, arcunkat, nyakunkat megtisztítjuk a lenyírt hajszálaktól és most készítjük a tulajdonképpeni frizurát, mégpedig a következőképpen:

Az egyik kezünkben a fésűt, a másikban a hajszáritót tartjuk. Állandó felfelé fésülés és a hajvégeknek a fésűvel befelé fordítása közben száritjuk meg a hajunkat.

Elöl az egyik oldalon húzzunk a fésűvel egy nem feltűnő választékot, amelytől a hajvéget jobb, illetve bal oldalra bodorítjuk. Hátul pedig úgy száritjuk, úgy fésüljük a haját, hogy a lazán felkunkorított hajvégek — hátul a tarkón „szembe nézzenek“.

Olyan szépen indult a házasságunk. Három évig nagyon boldogok voltunk. De most, öt év után egyre több a nézeteltérés vagy ami még rosszabb, a megbántott hallgatás közöttünk. Nem tudom, hogyan fajult durva veszekedéséig, sértegetésekig a szerelmünk. Odáig jutottunk, hogy a férjem már nem szeret itthon lenni, én pedig egyre kevesebb kedvet érzek ahhoz, hogy örömet szerezzek neki, szépitsem közös otthonunkat.

G. J. leveléből

Gyakran alig múlik el öt-tíz év, és a házastársi viszony teljesen elromlik, a korábbi szerelem szertefoszlik és a házasságban egyre gyakoribbak a csúnya jelenetek és durva kifejezések. Úgy tűnik, mintha mindkét házastárs csak azért élne együtt, hogy kölcsönösen sértegesse egymást. Hogyan fajult el ennyire a helyzet? Sok egyéb ok mellett szerepet játszhat az is, hogy a házaspár, akik már alaposan kiismerték egymást, abba a tévedés-

be estek, hogy fölöslegesen egymással szemben udvariasnak, jóérzésűnek és tapintatosnak lenni. Az ilyen erkölcsi engedelmény, amelyhez még hozzájárul a minősíthetetlen szavak használata, veszélyezteti az együttélést. Nem is mindig a férfi az, aki megfélemez a szegénynézetről, tapintatosságról és udvariasságról. Sokszor éppen az asszony viselkedése váltja ki a jeleneteket, robantja ki a veszekedést. Rendszerint azonban mind a ketten hibásak és ki tudja, melyikük kezdte, de egyikük sem tiltakozott ellene és nem próbálta a házaseseten belül ismét helyreállítani a kulturált viselkedést. Az asszonynak sokszor a szemére vetik évek múltával, hogy elhanyagolja és nem ápolja magát. Korunkban ez egyre ritkább jelenség, de még előfordul. Néha az a baj, hogy otthoneremtő szándékáról feledkezik meg. A nő harmóniára törekvő lényé sugározza magából azt a meleget, alakítja ki azt a légkört, amelyben a férj és a gyermek jól érzik magukat, kipihenik fáradalmaikat és új erőt gyűjtve úgy indulnak el otthonukból, hogy bennük él a vágy, minél előbb újra egymás körében, otthon lenni!

Vannak házastársak, akik úgy képzelik, néhány év elteltével már nincs szükség a kedves fogadtatásra, nem kell kedves mosollyal és csókkal üdvözölniük egymást. A néhány szál virág, a kedves ajándék

is elmarad születésnapkor, a házassági évforduló napján. Azt hiszik, apróságok ezek... Pedig sok válás oka éppen az ilyen apróságok lebecsülése volt. Elég néhány hajszálvékony repedés az egymás iránt táplált érzelmek falán és egyszerűen csak azt veszik észre, eltört, nem lehet semmivel megragasztani.

Pedig az ellenkezőjére is van példa. Ismerünk olyan házastársakat, ahol kezdetben sok szomorúságot okozott a feleségnek, hogy férje szégyell virágot venni, ha pedig megveszi, táskába rejtve viszi haza. Valamikor kicsúfolták érte... A feleség öröme ránevelte, hogy az első hóvirágtól kezdve a téli ibolyáig mindent felfedezzen a virágüzletben és hazavigye — örömet adni. Ahol nem szűnnek meg a házastársak értékelni egymás igyekezetét, munkáját, figyelmességét, ahol szem előtt tartják a legfontosabbat, hogy örömet szerezzenek egymásnak, ne bosszúságot, ott még a nagyobb gondokat is könnyebben viselik el, mint másutt az apró bosszúságot.

Lehet-e a változás idejében teherbe esni?

D. I. leveléből

Miután a petefészkekben már nem képződnek peték, a férfi ondósejteknek nincs mit megtermékenyíteni,

Ejtsünk néhány szót ezúttal a férfiak öltözködéséről. Ahogy női divat van, úgy férfidivat is létezik, csak valahogy kevesebbet beszélünk róla, kevesebb figyelmet szentelünk neki. A hibát mindjárt ott követjük el, hogy azt hisszük, a divatbemuta-

tó kizárólag a nők kiváltsága. Megjelenik ugyan ezeken elvétve néhány képviselője a férfinemnek, de nem arra az egy-két férfinemre kíváncsiak, amit intermezzóként bemutatnak, hanem inkább a csinos manókenekre.

Nem ártana, jobban mondva szükséges lenne külön férfidivat-bemutatót is rendezni, hogy a férfiak többségét az izléses öltözködésre ösztönözzék. A divatbemutató ugyanis nemcsak az új modellekből, az új divatirányzatból nyújt izelítőt, de



**R  
O  
M  
E  
O**

a tükör  
előtt

tehát terhességre sem kerülhet sor. Honnan erednek akkor az olyan történetek, hogy ötvenéves vagy még annál is idősebb nők teherbe estek? A havivérzés elmaradásának kezdetén még előfordulhat, hogy egy-egy pete megéri és megtermékenyül. Ez megtörténhet akár az ötvenedik életéven túl is, ha a menstruáció még nem maradt el teljesen, csupán rendszertelenül jön meg. Ha azonban a vérzés végleg elmaradt, akkor a peték többé nem érnek meg, tehát nem is kerülnek a petevezetékbe, és így nem lehetséges a megtermékenyülés sem. Általában a klimaktérium beköszöntése előtti években már csökken a teherbeesés valószínűsége. Ezért ilyenkor a házáséletben gyakran felhagynak az elővigyázattal, és néhány óráztán megtörténik a „baleset”, elmarad a menstruáció, de nem klimaktérium, hanem terhesség miatt. Az ilyen kései terhességet sem kell tragikusan felfogni. Tévedés azt hinni, hogy ilyenkor a gyerek szempontjából már veszélyes a szülés — különben az anya egészséges. Sok szép és egészséges gyerek fogamzott már a változás éveiben is, legtöbbször az állapotos anya a féltőlőig nem is szerzett tudomást, mert azt hitte, hogy a vérzés elmaradása a változás jele. Az anya kihirdta a gyermeket és az még igen sok örömet szerzett szüleinek. Sokan azért félnek a kései gyerektől, mert attól

# BIZALMAS

# BESZÉLGETÉSEK

tartanak, hogy nem lesz idejük felnevelni, elindítani az élet útján. Idejét múlta félelem ez, amikor az átlagos életkor meghosszabbodott.

*Figyelmesen olvasom a Barátnőt, olvastam már szakkönyveket is. Húszéves lány vagyok és úgy érzem, engem egyáltalán nem vonzanak a fiúk. Természetesen vágyom egy szép szerelemre, de ha valaki közeledik hozzám, én inkább taszítást érzek vele szemben a testemben, mint vonzást. Lehet, hogy ez a frigiditás jele?*

H. Z. leveléből

A túl sok elméleti tudás éppolyan káros lehet, mint a túl kevés — ha hiányzik hozzá a tapasztalat, mert az Önhöz hasonló komoly kislányok aztán szó szerint vesznek mindent, a könyvek minden szavát vonatkoztatják önmagukra is. A szerelem receptjét nem találja meg pontosan, testre szabva egyetlen könyvben sem. Ne legyen türelmetlen! Majd eljön ez az érzés, találkozik valakivel, akinek a jelleme, viselkedése, nézetei, érintése nem lesz kellemetlen. Lányos féltékenység, riadozás az ismeretlentől, önismeret és önvizsgálat az alapja, hogy nehezebben oldódik, fél szóhoz engedni érzéseit, ösztöneit. Ha okosan választ majd társat, vigyázzon, esze mellett ne becsülje le érzelmeit sem, mert ez valóban túl zárkózottá, fegyelmeztette, „hideggé” teheti. De ilyen félelemre egyelőre semmi oka!

megtanít arra is, hogy mit mivel kell párosítani, milyen öltönyt, milyen alkalomkor, milyen inggel, nyakkendővel és más kiegészítővel viseljenek a férfiak. Egyszerűen fejleszti ízlésüket és esztétikai érzéküket.

Tudom, hogy most sokukban buzog az önérték és legszívesebben kikérik maguknak, hogy beleszóljanak az öltözködésükbe. De nézzük csak meg közelebbről, illetve tartsuk oda a tükröt, milyenek a férfiak?

Úgy nagy vonalakban három csoportra oszthatók. Vannak az egyik végletre, az aranyos középúthoz és a másik végletre tartozók.

Az első csoportot képviselik azok, akik egész esztendőben egyetlen öltönyben járnak munkába. Nem takarékosági szándékból, hanem egyszerűen nemtörődömségből, makacsságból. És a feleség könyörög: — Engem fognak megszólítani, hogy én adok magamra, de téged egész évben egy bőrben járatlak... menjünk, vegyünk neked egy öltönyt, egy zakót, egy pár cipőt... amit próba nélkül nem lehet...

De ő nem megy, utál üzletekbe járni, neki így is jó, róla így is tudják, hogy kicsoda...

A másik végletre azok tartoznak, akik korra való tekintet nélkül mindent magukra aggatnak, ami új, ami divatos. A divat szeszélyeit szolgálva követik, és nem veszik észre,

hogy nevetségessé válnak. Mert a divat incselkedik velük, harsány színeket, cifra kiegészítőket, lágy nőies szabásvonalakat kínál. És ők mohón kapnak utána, habzsolják mindazt, amiből óvatosan, csinjával kellene válogatniuk.

Hol van tehát az aranyos középút, amelyet a harmadik férficsoporthoz képvisel?

Az ide tartozók nem járnak kopottan, egy bőrben, hanem mindig az alkalomhoz illően öltözködnek. Ők is szeretnek szépen, divatosan öltözködni, de nem piperkőc módon. Ismerik önmagukat és egészséges önkritikával válogatják össze ruhatárukat. Ha megakad a szemük egy divatújdonson, józanul mérlegelnek: — Nagyon szép, de nem nekem való, mert már elmúltam húszéves, ...mert alacsony... mert szélesvállú vagyok. De ez a mellény, ez igen! Szeretem a sportos öltözeteket... illik majd a kockás ingemhez.

Hogy ne csak kritizáljunk, hanem egy két ötletet is adjunk, úgy nagy általánosságban elmondjuk, hogy az angolos öltönyhöz ing, nyakkendő, a sportoshoz ingblúz, pulóver illik. Kockás szövésű ruhához viseljenek egyszínű vagy csikos inget. A nyakkendő színe legyen összhangban a zokni színével. A divatos farmeranyagból az ötvenes férfiak is csinálhatnak nadrágot vagy sportos

komplét, de a nadrág széle ne legyen rojtos és a térdét se ékesítse „divatos foltozzal”.

Munkahelyükre, is járhatnak sportosan öltözve — ha beosztásuk megengedi. A sima nadrág, kockás ing, sima nyakkendő, műbőr vagy bőr zakóval nagyon jól öltöztet, hűvösebb időben a kordbársony öltöny is praktikus viselésre kockás inggel vagy magas nyakú pulóverrel (nem vastag sípulóverrel!).

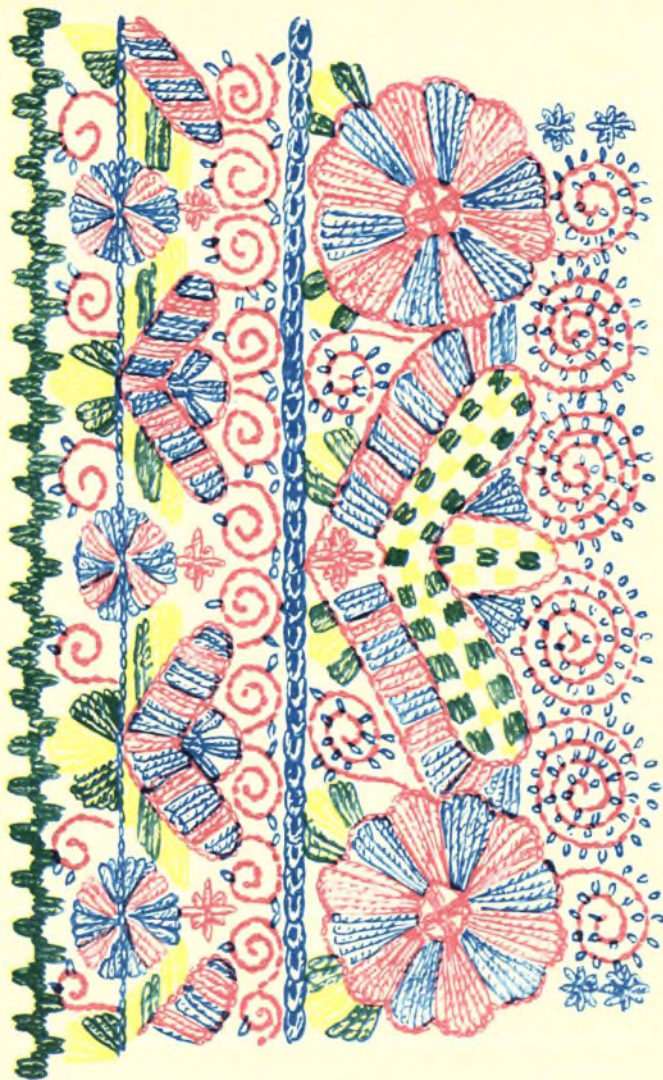
A barnás öltönyhöz a beige, zöldes és a narancs színárnyalatok illenek, a szürkéshez a kék, bordó, zöldes árnyalatok.

És ha az öltönybe „belehíztak”, legyen erejük elmenni a szabóhoz átalakíttatni a zakót, vagy a nadrágot, hogy pattanasig ne feszüljön. Mert a kihízott ruha nemcsak a nőknél, de a férfiaknál is izléstelen látvány.

Mindent összevetve: az öltözködéskor legyen mérce a jó ízlés és az egyéniség. Nem kell a férfiaknak sem örökké komor színű ruhákban járni. Napjainkban színesebb lett a férfidivat, vidámság feltehető a ruhatárukat, de csak annyira, hogy mosolyogni ne kelljen rajta.

A férfiakban is legyen egy adag egészséges hiúság. Nem sok. De annyi okvetlenül, amennyi külsejüknek javára válik.

—hm—



ügyes

# KEZEK

A

BUZSÁKI

HÍMZÉS

hímzésen a kereszt szem is sokat szerepel.

A buzsáki lánc vagy „sinyór”, kettős láncöltés. Ez a következőképpen készül: A hímzés első lépése láncszem, amelyet leöltünk, de néhány mm-rel előre ismét felöltünk (6). Most az előző láncszem kezdési helyéről kissé jobbra öltünk le, s ugyanattól balra öltünk ki, majd a szálát meghúzzuk, de csak annyira, hogy kis hurkot alkosson. A 7. ábrán látható módon öltünk most le és néhány mm-rel előre öltünk ki. A tűvel most jobbról bal felé vett irányban felvesszük az első láncszemet (8) és a tű hátán szorosan húzzuk az előbb kissé lazán hagyott szálát. Túlságosan azonban nem szabad megrántani a fonalat, mert az egész varrást összehúzzhatjuk vele. Kihúzva a tűt a láncszemből, a szálát ismét lazán hagyjuk, majd az utolsó felöltés helyén ismét leöltünk és néhány mm-rel előre öltve, ismét a vászon színére kerülünk. Az utolsó munkafázis ismétlődik a továbbiakban (5). A kezdő öltések kissé körülményesnek látszanak, de tulajdonképpen nagyon egyszerűek. Míg a vászon színén a buzsáki láncöltés széles, díszes varrást alkot, addig bal felén tűzőöltés-sorra emlékeztető keskeny varrást ad...

Eredeti nagyságban vagy lekicsinyítve gyermekruhára, női blúzra, terítőre, diványpárnára alkalmazhatjuk. Munkánkhoz használjunk világosabb vagy sötétebb házivásznat, esetleg durvább gyárivásznat. Hímzőfonalnak vegyünk gyapjúfonalat, de ha munkánkat mosásra szánjuk, inkább mosó-pamutfonalat használjunk.

A kék-piros színnel hímzett csíkon láthatjuk a különleges öltésmódot, amelyet önálló díszítősorként is alkalmazhatunk (9). A kis csík félbeosztott mulinéval készült.

Buzsáki hímzéseinket készíthetjük kézben is, de jobb és pontosabb munkát végzünk hímzőkeretben. Egyes hímzőtűt használjunk.

Dodekné Ch. Ilona

Buzsák, Vajaskér és Tótszentpál, e három Somogy-megyei község hazája a „buzsáki” hímzésnek. A három község lakossága nagyrészt a XVII. században oda települt szlovákok. Gondolatviláguk és életmódjuk teljesen a környezethez idomult, de izlésükben ma is őriznek még egy-egy szláv vonást. Így a méltán csodálat ingujj- és vánkoshímzések is délszláv hatást mutatnak. Nemcsak színösszeállításuk vall erre, hanem jellegzetes öltésmódjuk, a híres „buzsáki sinyóroltás” is, mely más magyar vidéken ismeretlen, a szlovák és morva hímzéseken azonban megtalálható.

A buzsáki hímzés tömött hatású, az asszonyok és leányok ingvállakat és párnahajakat díszítettek vele.

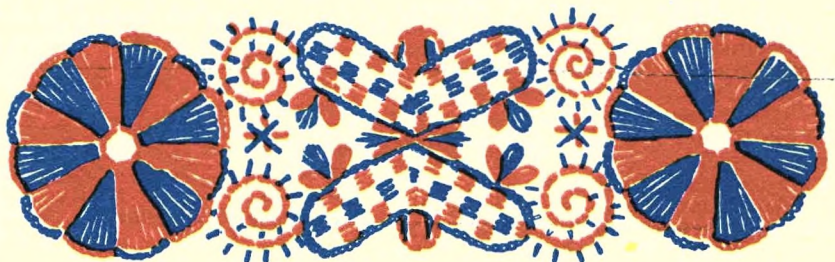
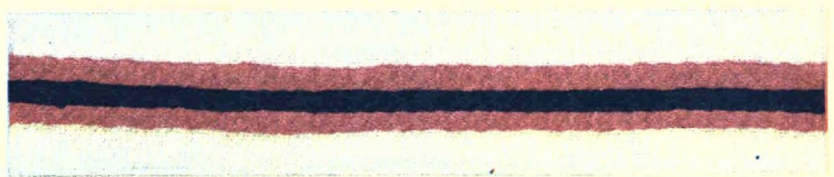
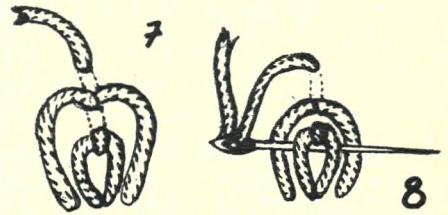
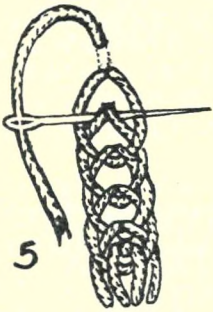
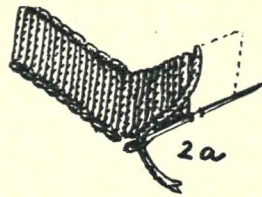
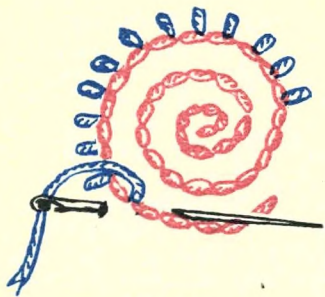
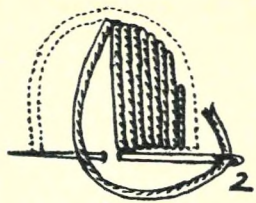
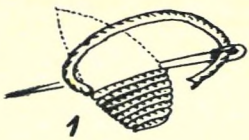
A piros és kék szín az uralkodó, csak kivételesen és kismértékben alkalmaznak sárga, zöld és lila színeket.

A buzsáki asszonyok házivászonra hímeztek és gyapjúfonallal varrták ki a mintákat, amelyeket tehetséges írőasszonyok irtak, vagyis rajzoltak a vászonra.

A buzsáki hímzés elemeiben és mintaváltozataiban egyszerű, de annál gazdagabb öltéseiben. Ezek között uralkodó szerepet visz a lapos hímzőöltés (1). Ezzel töltik ki a nagyobb formákat. Sok hímzésen a hámis lapos hímzőöltést alkalmazták

(2, 2a), valószínűleg anyagmegtakarítás céljából. Ez nem ad olyan pontos körvonalakat, mint a rendes lapoloshímzés, de itt az nem is hat zavarólag, mert a formák lánc- vagy tűzőöltés szélet kaptak. Tűzőöltéssel (3) készültek a csigavonalak, amelyekben a kis tuskék egy-egy hosszabb öltésből álltak. Láncöltéssel is készítették ezeket a csigavonalakat (4). Legeredetibb öltése a hímzésnek a buzsáki lánc- vagy sinyóroltás (5), amellyel hosszabb egyenes sorokat dolgoztak ki, de alkalmazták itt-ott a formák között is. Egyes régebbi





# BARÁTNŐK klubja

## Szabad időben

(Egy dolgozó nő monológja)

Hogy a sok munka miatt nincs szabad időm? Persze hogy nincs, de csak akkor, ha nem szakítok magamnak. Mert megállás nélkül tevékenykedhetnék, szó se róla. A hivatás gondja mellett az otthoni műszakban, ebben a hetvenhétszer hétfejű sárkánynál is rosszabb, tengeri kigyóval való küzdelemben, ami a háztartási munkák vég nélküli egymásutánjából tevődik. Soha véget nem érően, amíg bírja az ember. Mert a család újra éhes, a lakás ismét

porosodik, a ruha megint bepiszkolódott... kár folytatni. Csak hát nem vagyunk gépek ugye, hogy óramű pontossággal járjon a kezünk, és szinte agyunk kikapcsolásával robotoljunk. Nem. Mert másfajta igényeink is vannak. De még hányféle! Úgyhogy már régen rájöttünk, hogy a szabad időt is be kell osztanunk, hogy mindenre fussa. Tavasszal már elkáptott a kényszer: Csak ki a szabadba, a levegőre, mozogni, a kertecskében dolgozni, úszni, kirándulni, felfrissülni. Nemesak a szabadság idején, meg hétvé-

geken, de naponta, a munka után is. Látszik is az eredmény. A család fiataljai majd kicsattannak az egészségtől, az idősebbek meg megfiatalodtak. És tele mindenki felvillanyozó emlékekkel. Tábortűz körüli jóízű baráti beszélgetések, közös autókirándulások során nagy felfedezések, történelmi és kulturális vonatkozású emlékek, szabadtéri hangversenyek emléke, megragadó tájak... és új baráti kötelékek. Esténként meg a jó könyvek, néhány jó tv-adás.

Amilyen kényszerítően jelentkezett a jó idő kezdetével a mozgási vágy, most úgy kapja el az embert ilyenkor, a rövidülő napokkal a kultúrára szomjazás. Hogyne, mert megkezdődött a színházi évad, a hangverseny-szezon. Vajon mit tüztek műsorra, mikor vendégszerepel a MATESZ és Thália Színpada? Ideje újra a kölcsönkönyvtárba is elmenni és gazdag zsákmánnyal hazatérni. Az olvasás! Örökre rabul ejtő gyönyörűség... kitáruló világ, ismeretekben és érzelmekben gazdagodás... mindennapi nélkülözhetetlen szellemi kenyerrünk...

Felfigyeltem a képzőművészeti kiállításokra is. Érdekelnék a hazaiak is, meg

a külföldi anyag. Ezt majd hétvégén, mikor több az idő. Igaz, most mi vagyunk soron a baráti összejövetel megrendezésében. Mindjárt véleményét is cserélhetünk a látottakról, meg a legutóbbi előadásról. Jó kis vita kerekedett már többször.

Az esti séták azért nem maradnak el továbbra sem. Mindjárt fölenged a levertség, a fáradság, megnyugszanak az idegek. Itt az ideje, hogy rákapcsoljak a reggeli tornára is. Nem akarok meghízni a télen!

Hetente egy délután nem vagyok a családomé. De megértik, mert mindig beszámolok, hogy mi újság a szervezetben, mit akarunk megvalósítani.

A megértésről jut eszembe. A sok nyári program miatt már elég régen nem ültem le egy óracsákra, nyugodt beszélgetésre a gyerekeimmel. Nagyon időszerű. Ilyenkor bizalmasabbak, ha teljes figyelemmel meghallgatom őket. Közben öltögetem a subát, amit megkezdtem. Jól mutat majd a heverő fölött, előre örülök neki.

Ha túlestünk a nagytakarításon, egyik este megválaszolom a leveleket, amiket kaptam.

Az ismétlődések ellenére

## Kedves BARÁTNŐ!

Nagyon nehezen szántam rá magam az írásra, de remélem elolvassák és ha tudnak segítenek is nekem. Megkaptam a Barátnőben megjelent „Nem mondhatom el senkinek“ c. cikkük. Olyan minden sora, mintha én írtam volna. Engedjék meg, hogy beszéljek az életemről.

Negyvenhat éves, háromgyermekes anya vagyok. Huszonhat éve élek házasságban, de csak papíron, mivel több mint öt éve nem élek együtt a férjemet, bár még nem váltunk el törvényesen. Két gyermekem már elment a háztól, a legkisebbel élek együtt, aki 17 éves és gimnáziumba jár. Régen úgy képzeltem el, hogy ha a gyermekek „kirepülnek“ a házból, akkor a férjemmel pótoljuk mindazt, amit fiatal korunkban — részben a három gyerek, részben az anyagiak miatt — elmulasztottunk. Hiszen fiatal koromban háború volt, utána hamar férjhez mentem, jöttek a gyerekek és velük a gond is. A gimnáziumi érettségi után főiskolára mentem matematika-kémia szakra, de mivel férjhez mentem, abbahagytam a tanulmányaimat. Nagyon sokat dolgoztam, de min-

dig abban reménykedtem, hogy majd később, idősebb korban, amikor a gyerekek felnőnek, könnyebb lesz a sorsunk. Sajnos, nem így lett, mivel férjem és közém egy harmadik lépett. Férjem sosem volt a hűség mintaképe, bár házasságunk szerelmi házasság volt, s én sajnos szüleim akarata ellenére mentem hozzá. Sok kalandja volt, de én mindig úgy tettem, mintha nem tudnék róla. Csak egyszer nem tudtam szó nélkül megállni, amikor a legjobb barátja feleségét szerette el. Tíz éve történt, amikor a fiam is rájött arra, hogy az apja milyen életet folytat, hogy a kolléganőjével csalja meg a feleségét. Mikor ez a kapcsolat kitudódott, úgy döntöttem, hogy elválok. De édesanyám mindig azt mondta, a három gyerek miatt ne hagyjam ott a férjemet, legalább addig, míg felnőnek. Mivel keresetét sem adta haza, csak nagyon keveset, így kénytelen voltam negyvenéves koromban beülni az iskolapadba, hogy megtanuljak gépelni és gyorsírni. Utána egy üzembem helyezkedtem el, mint titkárnő és számlázó. A munkahelyemen szeretnek és megbecsülnek. Ennek ellenére nagyon elkeseredett vagyok, és magányos. Bár a szüleim még élnek, de arra gondolok, hogy ha már ők sem lesznek, mi lesz velem. Nagyon félek a magánytól, és úgy vágyódom egy kis szeretetre. Bizom abban, hogy még talán nem késő, hogy még én is lehetek boldog az életben, egy megértő, becsületes férfi oldalán.

T. E.



Tatabányai (Magyarország) olvasónk szeretne 30–32 éves lányokkal, asszonyokkal levelezni, barátságot kötni. Szeret horgolni, kötni, varrni. A kötésben a csipkekötést kedveli a legjobban. Saját és édesanyja ruháit is maga varrja. Még egy kedvelése van, egyéves német juhászkutyája. Címe: Marics Istvánné, 2800 Tatabánya V., Népköztársaság u. 18. 1/2.

xxx

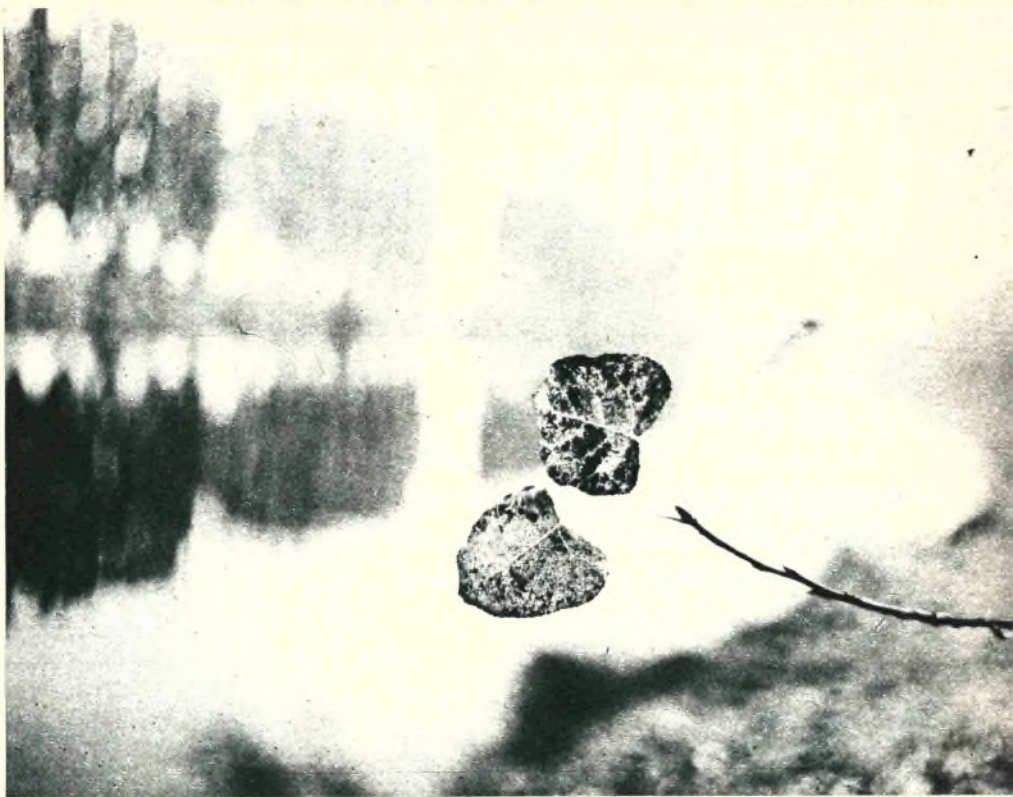
Huszonöt éves férjzett asszony vagyok. Van egy kisfiam, akivel most szülési szabadságon vagyok. A szülés előtt könyvelőként dolgoztam. Szeretek kézimunkázni, a férjem futballozik. Szeretnék hasonló korú házaspárral, fiatalasszonnyal levelezni, barátságot kötni. Címem: Bendik Já-

is minden nap hoz valami változatosságot, amit előre nem tervezek be és akkor ahhoz alkalmazkodom. De nagyjából ezekre futja a szabad időmből. Némi változtatásokkal. Mert most éppen egy tanfolyamra kezdek járni, és majd tanulnom kell. Ezt úgy készülök megoldani, hogy előtte fizikai munkát végzek majd, vagy nagyot sétálok. Tapasztaltam, hogy sokkal gyorsabban, könnyebben megy így a tanulás.

Még folytathatnám, hogy mi mindent is készülök ténykedni. Ez menet közben alakul. Hány ismerősöm van, aki ilyen jellegű szabadidő-kihasználás mellett még különleges hobbjára is tud időt szakítani. Persze egy bizonyos: az ember ne legyen passzív, ne hagyja el magát, mert akkor az idő kérelhetetlenül szétfolyik, elröppen. Se ne robotoljon. A napnak huszonnégy órájába, a nyolcórás munkaidő mellett még annyi minden belefér! Jó emberi kapcsolatok kiépítése, szépség utáni vágyunk kielégítése, személyiségünk sok irányú kibontakoztatása, egészségünk védelme. Csak rajtunk múlik.

**BERTHÁNÉ S. ILONA**

Foto: VODÉRA



## MILAN RUFUS

# Vagy tán..

osné, 3023 Petőfibánya, Ifjú-  
ág út 2. 4. em. 3.

xxx

Magyarországi, nagydémi, huszonnégy éves olvasónk szeretne levelezni, barátságot kötni hasonló korú lányokkal, fiatalasszonyokkal, akik később meglátogatnák, vagy ő látogatná meg őket. Hobbyja a kisállatok képeinek gyűjtése. Címe: Pauer Anikó, 8554 Nagydém, Posta, Magyarország.

xxx

Tizenkilenc éves érettségizett szlovák kislány szeretne megismerkedni, levelezni és barátságot kötni magyarországi, bulgáriai, romániai, lengyel, szovjet és német fiatalokkal. Betegsége miatt nem tanulhat tovább és nem is dolgozhat. Egyedüli szórakozása a levelezés lenne. Címe: Sylvia Vrábelová, 947 01 Hurbanovo, Konkolyiho 1526/13, okres Komárno.

xxx

Tizennyolc éves vagyok, mezőgazdasági (kertészeti) technikumba járok. Szeretem a zenét, magam is zongorázom. Kedvelem a természetet, a jó

könyveket és mindazt, ami szép.

Korban hozzám illő fiatalokkal szeretnék levelezni, bármilyen témáról. A leveleket „Kristályvirág” jelígre kérem.

xxx

Magyarországi, szászbecrei fiatal olvasónk szeretne csehszlovákiai 16—18 éves fiatalokkal levelezni, barátságot kötni. Középiskolai érettségije van. Szeret sportolni. Címe: Csajbók József, 5053 Szászbecrek, Táncsics Mihály út 166/b.

xxx

Tizenhat éves kislány szeretne hasonló korú fiatalokkal magyar, vagy szlovák nyelven levelezni. Szereti a tánczenét és a nyelveket. Szívesen sportol. Fényképes leveleket kér. Címe: Molnár Anna, 943 01 Štúrovo, Vajanského 550, okres Nové Zámky.

xxx

Bulgáriai, hetedik osztályos diáklány szeretne csehszlovákiai fiatalokkal, pajtasokkal orosz vagy bolgár nyelven levelezni, barátságot kötni. Címe: Darina Bakalova, 2800 Gr. Sandanski, Fr. Engels u. 13. Bulgária.

*Hányszor bántunk egymással mi durván,  
ó, kedvesem, fáradt kis kedvesem.  
Köd-harangjait az ősz önti már.  
Zúzmarát fest a kapukra a nap,*

*sarka alatt csikorog a fagy,  
a csöndes felszántott földeken át  
vékony füttyel a tükörsima égre  
nyílveesszőként röppennek a gólyák.*

*Hányszor voltunk egymáshoz mi rosszak...  
Hányszor, és még most is egyensúlyt keresve,  
billegnek, mint széles varjúszárnyak,  
csapkodnak a szavak fejem felett,*

*szavak, melyeket kimondtunk, búsak,  
csúnyák, és súlyosabbak az ólomnál.  
Nem érkeztek oda, hát nem is szerettek  
ott, hol keserűség jár a szó után.*

*Szeptember, kihűl bennünk a szerelem.  
Szívünkben nehéz napok függnek a kereszten.  
Vagy tán akit az életben legjobban szeret,  
azt bántja meg legtöbbször az ember?*

Oszwald Árpád fordítása

# CSÍKOS - KOCKÁS változatok

Az őszi idényben igen jól öltöztet, csinos és praktikus a kockás és a csíkos anyag. Kombinálva is jól érvényesül egy színű anyaggal, kisebb kockás a nagyobb kockással vagy akár a kockás csíkosal díszítve.





4.) Csikos anyagból varrt hosszú nadrág, raglán ujjas, egyenes vonalú, kámzsás kabátkával.

5.) Még egy kimonó ujjas kabátka, ezúttal gallérral és a gallér alatt két gombra csukódó kis pánntal. Oldalt kissé felhasítjuk, a zsebeket ferdén szabjuk és körülűzzük. Hosszú ujjas pulóvert viselünk hozzá.

6.) Pelerines ujjú, lefelé bővülő, derékig gombolódó kockás kabát. Mint a mellékelt ábrán is láthatjuk, a pelerin hátul nem ér egészen össze. Elöl két zsebfedős bevágott zsebet helyezünk el rajta. Ha gyapjúanyagból varrjuk, télen is viselhetjük hosszú ujjas, magas nyakú pulóverrel.

7.) Ferdén szabott kockás szoknya, hosszú ujjas, kámzsás pulóverrel, kimonó ujjas, gallér nélküli mellénnyel. Tűzéssel díszítjük, csatos övet viselünk hozzá.

8.) Fiataloknak való, sportos öltözék az egyszínű anyagból varrt nadrág, háromnegyedes, mandzsettás ujjú, gallér nélküli blúzzal. A derékban bújtatott övet elől laza csomóra kötjük. Elöl a mell alatt egy nagy zsebet és az öv alatt két bevágott zsebet helyezünk el. A kockás blúzt egybedolgozzuk a kámzsal.

9.) Egyszínű, hosszú nadrág, egyenes szabású, villámzárral csukódó, kapucnis kabátkával. Ujja kimonó. Az oldalt hasított kabátalj kissé lekerekített. A kabátkát a nadrág anyagával béleljük és kifordítva is viselhetjük, kockás nadrággal vagy szoknyával.

1.) A kockás anyagból varrt, csipőig letűzött rakott szoknyát a karcsúbb nőknek ajánljuk. Magas nyakú pulóverrel és kimonó ujjas blézerrel viseljük.

2.) Hosszú nadrághoz varrjunk ingblúz szabású kockás felsőrészt. A nagy, rátűzött zsebet gombos zsebfedő díszíti. A felső karlyukból kiinduló „nyelvecskét” is gombbal rögzítjük. Széles, csatos övet viselünk hozzá.

3.) Egyszínű, sima szoknya, kockás anyagból varrt, sportos blézerrel. Érdekes a blézer zsebmegoldása. Az ujjat keskeny mandzsetta fogja össze. Magas nyakú pulóverrel egészítjük ki.



10.) Csinos kosztümöt is varrhatunk kockás anyagból. A férfifazonú kabátka kimonó ujjas, alsó részén, a varrásokban két rejtett zsebet helyezünk el. Keskeny övét elől csomóra kötjük. A szűk szoknya oldalt gombolódik. Blúzzal, pulóverrel, melegebb napokon sállal is viselhetjük.

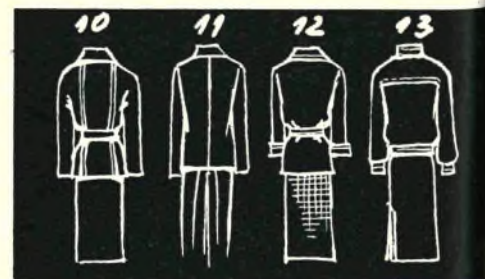
11.) Férfifazonos, mellényes kockás nadrágkosztüm. A kabátka alja lekerekített, alul két, fent egy zseb díszíti. Az ujjak vége kissé hasított, két díszgombbal. A sötétebb árnyalatú anyagból készült mellény hegyes kivágású, négy gombbal csukódik. Az öltönyt blúzzal, sállal egészítjük ki.

12.) Nagyon mutatós öltözéket készíthetünk kockás és sima anyag kombinálásával. A szűk szoknya a kockásból készül. A felsőrész egyenes vonalú, gomboláspántja tűzött, bő ujját az alsó



részen kockás anyaggal béleljük. Ebből készítjük a hosszú, rojtos végű sálát és a sapkát is.

13.) Egy izléses kockás-csíkos kombináció. Az oldalt hasított szűk szoknya és a blézer alsó része készül a csíkos anyagból. A mandzsettás raglán ujj, a rátűzött zsebek és az övrész készül a kockás anyagból.





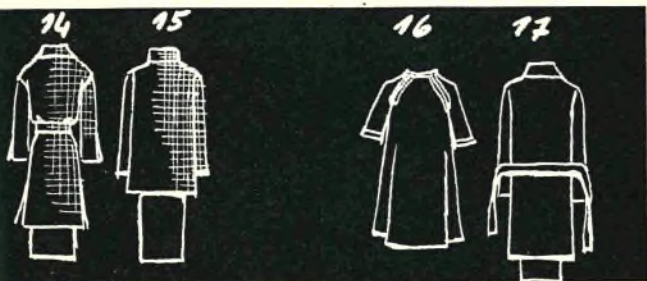
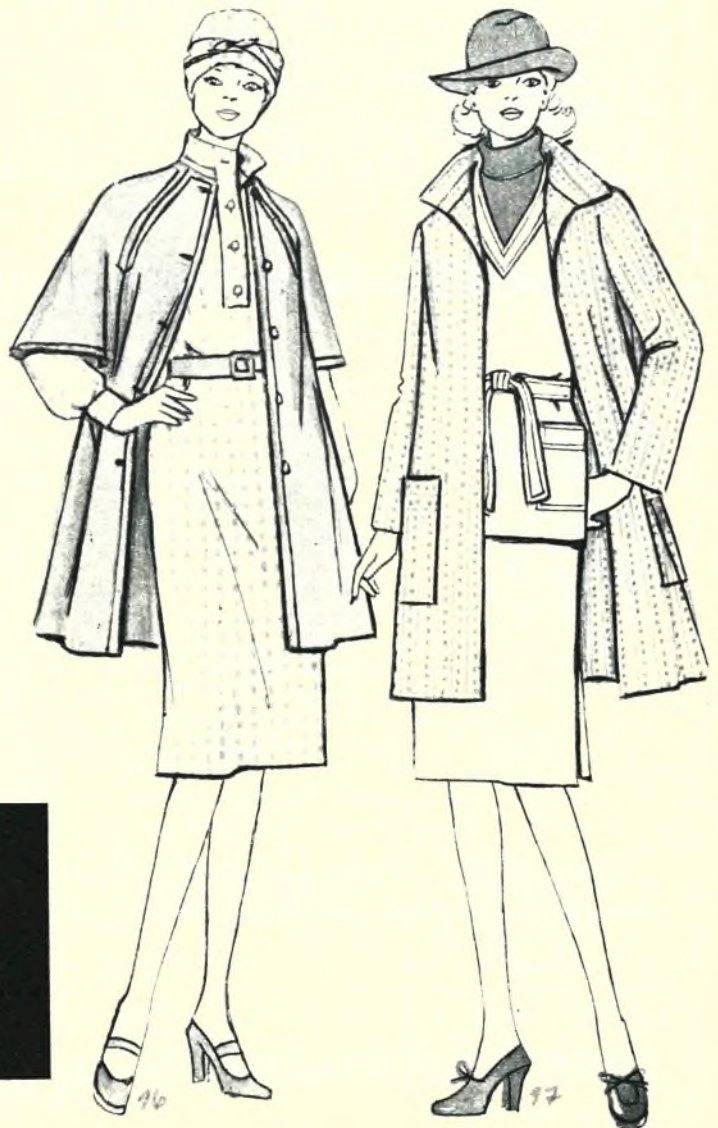
14.) Egyszínű, sima szoknyához, vagy ruhához is viselhetjük ezt a hétnyolcados, mindkét oldalt hasított, derékig gombolódó kazakot. Bő ujjá háromnegyedes és kissé bevágott. A rátűzött, nagy zsebeket ferdén fektetett anyagból szabjuk.

15.) Sima szoknya, két ferdén bevágott zsebbel, állógalléros, egyenes há-

tú, kockás kabátkával. A kockás anyagból hosszú, rojtos végű sálát készítünk hozzá.

16.) Nagyon csinos együttes az egybeszabott, mandzsettás ujjú, állógalléros kockás ruha, ferdén szabott gombolópánttal és mandzsettával. Azonos anyagból készült a turbán is. Kiegészítője a háromnegyedes, kimonó ujjas kabátka, lefelé enyhén bővülő háttal. A ruhához a kabáttal azonos színű övet viselünk.

17.) Gombolás nélküli hétnyolcados kabát, a kihajtóval egybedolgozott állógallérral, rátűzött, nagy zsebbel. A kabát alapanyagával azonos színű az egyenes vonalú szoknya hegyes kivágású felsőrésszel, rátűzött zsebbel, megkötős övvel. Kalappal, turbánnal is viselhetjük.





ZEMÜNK

FÉNYE

*a gyermek*

Kisbabánk megint hatalmasat fejlődött. Néhány centit nőtt, a súlya is szépen gyarapodott és az értelme, azt egyenesen csodálni kell. Az ember kénytelen őt már „gyermekszámba“ venni, hiszen egészen komolyan el lehet „beszélgetni“ vele. A nyáron sokat volt a levegőn, a napon, olyan, mint egy kis szerecsen-baba. Szépen, egyenletesen sült le játék közben. A kertben felállított gumikádban sokat lubickolt a sárga gumikacsával és a felfújható háromszínű labdával nagy- és nagypapa társaságában. Míg anyuka főzte az ebédet és apuka kertészkedett.

Sokat foglalkoztak vele, sokat beszéltek hozzá, ezért a nyelvecskéje is korán megoldódott. Mondogatja már: hogy labda, baba, mama, kacsa, papa, nagy, apa és még sok hasonló, főleg „a“ betűs szavakat.

A múltkoriban anyuka barátnője jött látogatóba, akinek vagy félévvel idősebb kisfia van. Elképedve és kicsit irigykedve hallgatta, hogy a mi babánk már ennyit mondogat és az övé még nem akar semmit „kinyögni“ a „mamá“-n kívül. Megnyugtattuk, hogy nem kell megijednie. Minden kis csecsemő más időpontban ül fel, kezd el járni és beszélni. Az első év második felében már felül a beszédre, a hangosabb szóra hirtelen felüti a fejcskáját és figyel. Azután az egyiknek egyéves kora körül indul el a nyelvecskéje, a másik elmúlik másfél vagy már majdnem két éves és még mindig csak hallgat. Ez a különbség leginkább az egyéni tulajdonságoktól, a gyermek típusától függ.

A mindig jókedvű, barátságos, élénk csecsemők.

akik vidám családi légkörben nőnek fel, általában igen korán kezdenek el értelmes szavakat mondogatni. A nyugodt, figyelő típusú kisbaba, akinek még az édesanyja vagy apja is nagyokat hallgatva végzi a munkát a kicsi körül, nehezen oldódik, inkább ő maga is bezárkózik, bizonytalan, gátolt lesz.

Persze az sem helyes, ha örökké beszélünk a kisbabához, megállás nélkül neveljük, oktatjuk, utasítjuk, állandóan körülötte nyüzsgünk, vagy ha erőszakkal azokat a szavakat, amelyeket be akarunk „magoltatni” vele kitartóan ismételtetjük. A picinek éppen úgy szüksége van arra, hogy barátságosan foglalkozzanak vele, mint hogy pihenni is hagyják.

Egyszerű szavakkal, rövid tómondatokban beszélünk a kicsihez, hogy minél gyorsabban megértse azt, amit közölni kívánunk vele. És egyszer csak azt vesszük észre, hogy válaszol.

Mint már elmondottuk, a kisbaba általában az első év vége és másfél éves kora között mondja az első értelmes szavakat. És hogy ez sikerül neki, attól kezdve már a beszéddel próbálja magát megértetni. A beszéd fejlődése azután már központi helyet foglal el értelmi fejlődésében. Ha a kicsi nyelvecskéje megoldódik, akkor már gyorsan gazdagodik a szókincse. Kétéves kora körül komoly három, négy, sőt öt szóból álló mondatokat is szerkeszt. Nagyon rosszul tesszük, ha úgy akarunk kedveskedni neki, hogy sejtítve beszélünk hozzá. Ezzel csak gátoljuk abban, hogy szépen ejtse ki a szavakat, hiszen a sejtítésben utánozni fog minket. Mindenkinek kedves, ennalóan aranyos a hibásan beszélő kisbaba, aki bizonyos hangokat még nem tanult meg kiejteni, ezért számára könnyebb hangokkal helyettesíti. De mi mindig szépen, tisztán



ejtsük ki a szót, hogy a kicsi füle megszokja a szép beszédet, és egyszer majd ő is rátalál a helyes, a megfelelő hangzóra.

Miután megoldódott a kicsi nyelvecskéje, állandóan motyog, beszél mindenhez, ami a keze ügyébe kerül. Ha betesszük a járókába adjunk neki játékot, amivel elszórakozik, beszélget, vitatkozik.

— Most szedtem össze ennek a haszontalannak a játékait és már megint kidobálta őket a járókából — méltatlankodik a nagymami. De nem kell komolyan venni sem őt, sem a kicsit. A nagy szíves-örömmel szedegeti unokája után a játékokat, a kicsi meg előszeretettel dobálja ki és nagyokat kacag közben. Huncutkodásával örömet akar szerezni nagyinak. Várjuk meg, míg a nagymama megünne a szedegetést és azután figyeljük meg, milyen komoly tornagyakorlatokat végez a kicsi. A kidobott játékot meg kell kaparintania. Addig nyújtózkodik, dugdossa ki kezét a rács között, míg egyszer csak sikerül elérnie a kiskacsát és még mit is?...

Nem mondtuk el, hogy milyen játékot vegyünk a babának, pedig ez nagyon lényeges.

Törekenyeket semmi esetre sem. Legyen a kicsi játéka jól mosható, műanyag, gumi vagy lakkozott fa. Szőrös állatokat ne vegyünk az ilyen picinek, mert mindent megkóstol, mindent a szájába vesz. A kilenc hónaposnak vehetünk keljfeljancsit, kislabdát, gumi macit, gumi babát, gumi állatkákat. Egyéves kora körül már kaphat egy kis vödört is, amibe berakja meg kirakja a játékait. Mert az egyéves babák már nagyon szeretnek ki- és berakodni. A másfél évesek, különösen ha már szépen járnak, a húzogató játékokat kedvelik, amelyeket spárgán húzhatnak maguk után. És milyen nagy örömet szerzünk, ha egymásba rakható, színes dobozokat veszünk neki. Addig próbálkozik, erőlködik, néha gyöngyöző homlokkal, amíg a kockákat sikerül egymásba raknia. És ha eljön a második esztendő, megkaphatja az első olyan színes könyvet is, amiben megtalálja az ismert állatkákat, a cicát, a kutyust, a bocit, a mackót és a többi kedves ismerőst. A képeskönyv mellé nem fog hiányozni a meselő nagy sem, aki összefűzi, mesébe foglalja a képek tartalmát, elmondja az állatkák történetét.

A család elsőszülöttjét, az első unokát, legtöbbször elhalmozza játékokkal a család. Minden látogatás egy új játékot jelent. Amikor már a sok holmit anyuka sem tudja hová tenni, és megkérdezi a nagyszülőket, a nagynéniket, hogy mikor lesz ennek vége — bizony neheztelnek. Kinek vinnék ajándékot, ha nem a mi kis aranyosunknak — érvelnek. A kis aranyos pedig már maga is unja a dolgot.

A sok játék nyugtalanná, idegessé teszi a kicsit. Össze-vissza kapkod, nem tudja melyiket szeresse, egyikkel sem tud elmélyülten játszani, mert már a sarokban várja a másik, és azt sem szabad elhanyagolni, azt is meg kell cibálni. Szeszélyes, felületes, makrancos, akaratos lesz az olyan gyerek, akinek minden kívánsága teljesül, minden játékot megkap. De ha kevesebb van neki, akkor jobban megismeri, megszereti, jobban a szívéhez nő egy-egy játékszer és sokáig meg is becsüli.

Ha különös örömet akarunk szerezni a kicsinek, akkor vegyünk neki ilyen mozgó asztalkát, mint amilyen felvételünkön látható. Nagyon fogja élvezni. Az egész ugyanis kerekeken gurul. A baba ülhet a hozzácsatolt kis széken, játszhat a színes golyókkal, vagy mással, amit a kezébe adunk. És ha feláll, elindulhat az asztalkával. Tolja maga előtt, nem eshet ki belőle. Anyuka nyugodtan végezheti a dolgát, a kicsi jól elszórakozik a színes járóasztalkában.

HEGEDŰS MAGDA

Rossz útra tért testvérek életéről folyt a beszélgetés, amikor egy pszichológus azt mondta: Hogyan is válhatott volna belőlük rendes ember, ha szüleiknek nem volt tekintélyük sem házon kívül, sem a család körében.

Mi is tulajdonképpen a szülői tekintély? Mivel lehet megszerezni, megtartani és miben nyilvánul meg? Ezekre a kérdésekre keressük a választ naponta a gyermekszülő kapcsolatát vizsgálva, akár jó, nemes emberi sorsok láttán, akár egy-egy félresiklott fiatal élet példáján.

#### *Ha visszapillantunk*

az előző generációk, őseink életére, családi szokásaikra, hagyo-

apja, anyja kívánságainak, parancsainak, követeléseinek. Átveszi nézeteit, ítéleteit és bizonyos értelemben utánozza őket cselekedeteiben, gondolkozásában. Ismert tény, hogy pedagógusok a gyermek viselkedéséből, gondolatmenetéből, ítéleteiből következtethetnek a szülők világnézetére, társadalomban elfoglalt helyére, munkához, közösséghez való viszonyára. Sok szülő azt gondolja, hogy a szülői tekintély természetes jelenség, önmagától alakul ki, nincsen benne semmi titokzatosság, nem jelent semmilyen nehézséget. Pedig nem így van. Csak olyan csa-

ben felnövő gyermek félelmében megtanul alakoskodni, hazudni, képmutatóvá válik. Azzal sem lehet autoritást kiérdemelni, ha a szülő túlzottan következetes, „szőr-szálhasogató”, semmit nem tud elnézni gyermekének, semmiben sem hagyja saját akaratát érvényesülni, felrója a régi hibákat, nem veszi észre a jót, örökké csak a rosszat, a kifogásolható cselekedeteket lesi, korhol, és azt hiszi, a családban kizárólag neki lehet abszolút igaza. „Ha megmondtam, az úgy van.” — alapon tekintélyt biztosítani nem lehet.

További káros nézet, ha a szülő azt gondolja, a gyermeknek naponta bizonyítania kell szeretetét, ragaszkodását, jószágával, engedelmisségével. Ez az érzelmi zsarolás rávezeti a gyermeket arra, hogy hamis hízkeléssel biztosítsa magának szülei kegyét. Persze azt sem mondhatjuk, hogy a túlzott bizalom, engedékenység, bizalmaskodás a tekintélyt erősíti. Ennek az a következménye, hogy a gyermekek túl korán felfedezik szüleik hibáit, gyengéit, és lassanként parancsolni szeretnének nekik. S amelyik szülő gyermekei parancsának engedelmeskedik, az lassanként elveszíti tekintélyét előttük. A szülő-gyermek baráti viszonya is csak egészséges keretek között van a tekintélyre pozitív hatással.

Az egyik legkárosabb tünet amely különösen mostanában, életszínvonalunk változásával, anyagi jólétünk emelkedésével tör előtérbe az, hogy sok szülő azt hiszi, a mértéktelenül adott zsebpénz, dúslakodás, az anyagiakban a legdrágább, legkeresettebb, legdivatosabb ruházat biztosításával szerez tekintélyt magának. Az ilyen szülő ajándékokkal, pénzzel vásárolja meg gyermekeitől az engedelmisséget, ami csakhamar megbosszulja magát.

#### *A tekintély megszerzése*

tehát nem a vak engedelmisségben nyilvánul meg. Hiszen minden szülő azt szeretné, ha

## A TEKINTÉLYRŐL

mányaikra, máris elmondhatjuk, hogy a szülői tekintély csakúgy számos lényeges változáson ment át az évszázadok során, mint életünk sok más megnyilvánulása.

A gyermek első nevelője, irányítója, támasza a szülő, azért tekintélye elsősorban a családban alapozódik meg, mint a társadalom legkisebb sejtjében. Évszázadokon át, még századunk elején is a családban elsőrangú tekintélye az apának volt. Ő képviselte a hatalmat, nemcsak gazdasági ügyekben, hanem gyermekei, felelősége fölött is. A mi szocialista alkotmányunkban a szülők jogait és kötelességeit egymással szemben, és gyermekeikkel szemben törvény biztosítja.

#### *A tekintély megszerzése*

abból indul ki, hogy a kisgyermek engedelmeskedik, eleget tesz

lában van a szülőnek tekintélye, amelyikben harmónia uralkodik, ahol a családtagok az őket megillető helyet élvezik, képviselik. Ahol a szülők igyekeznek a lehető legjobb kapcsolatot kialakítani egymás között, és családtagjaik között, szeretnének mindenben példakép lenni gyermekeik előtt.

#### *A tekintélyen esett csorbák*

rendszerint nehezen javíthatók ki, a megrendült bizalmat sokszor csak nagy erőfeszítés árán lehet helyrehozni. Melyek azok a hibák, amelyek a legsúlyosabb csorbát okozhatják a szülő tekintélyén? Elsősorban a szülő szigora, erőszakos magatartása, hogy tekintélyét mindenáron megtartsa, megszerezze. Ilyen a hangos szó, kiabálás, fenyegetés, veszekedés, ütlegetés a napirenden levő szigorú ellenőrzés. Az ilyen környezet-

gyermek szófogadó, engedelmes, fegyelmezett, pontos, figyelmes, becsületes, igazmondó lenne. Ha a gyermek azt tapasztalja, hogy szülei nemcsak erre kényszerítik őt, nemcsak ezt várják el tőle, hanem maguk is így élnek és cselekednek, akkor tisztelik, becsülik őket, tekintélyüket erősítik. Eből is kitűnik, hogy a jó értelem-ben vett szülői tekintély a szülő-gyermek őszinte, igaz, harmonikus kapcsolatából alakul ki. Vagyis abból a makarencói mondásból, amely szerint „Követelek tőled, mert tisztellek”. A gyermek először azt kezdi utánozni, akivel naponta kapcsolata van. Figyeli, lesi, mit csinálnak a szülei, még akkor is ott a szeme, füle, ha éppen nem tűnik fel nekünk. Észreveszi, ha a szülő ellentmondásba bocsátkozik önmagával, ha nem mond igazat, ha képmutató a vendég, rokon előtt. A jó példa, a kifogástalan magatartás viszont mély bá-zisa a kölcsönös tiszteletnek, a példamutatásnak.

#### *A tekintély megtartása*

ugyancsak igényes nevelési fel-

adat. Fontos, hogy a szülők érdeklődjenek az iránt, mivel foglalkozik gyermekük, milyen iskolán kívüli munka érdekli, mi a kedvelése, kivel barátkozik, milyen társaságban fordul meg legszíve-sebben, milyen viszonyban van az osztálytársaival, tanítóival. Persze nem a folytonos kérdezősködéssel, kíváncsisággal nyerhetjük meg a gyermek bizalmát, úgy hogy mindenről részletesen beszéljen, inkább a tapintatos érdeklődéssel, törődéssel, segítséggel. Ha a szülő-nek van tekintélye gyermeke előtt, akkor ezek a bizalmas beszélgetések természetesek.

A gyermek életében is előfor-dulnak sikertelenségek. A figyelmes szülő ezt hamar észreveszi, és nem erőltetve, inkább megértéssel, kellő tapintattal „szedi ki” gyermekéből az okokat, a megoldást pedig együtt próbálják keresni, s ha szükséges, a pedagógussal közösen. Legtöbb probléma a pubertás korban adódik.

A harmonikusan fejlődő gyer-

mek életéből tehát nem hiányozhat a szülők iránt érzett tisztelet, szeretet, a tekintély, a példakép. Attól a pillanattól nő ez, amikor a gyermek először kérdezi meg szüleitől: Mi ez? Miért ilyen? Mire való? Kérdezi, mert őt okosnak, „mindentudónak” látja. Ez az érzés, kapcsolat sok minőségi változáson megy át, amíg a gyermek eléri a felnőttkort, amíg ön-álló életet kezd. A szülő tekintélye tehát fontos a gyermek életében, mint a pedagógusé az ok-tató-nevelő munkában, vagy a felettes, vezető beosztású dolgozóé a munkahelyen.

# SZÜLŐK

# ISKOLÁJA



Október végén, november elején a zöldségeskertek lassan kiürülnek. Azokat a zöldségeket, amiket frissen nem fogyasztunk el valamilyen módon tároljuk. A karfiol, zeller, hagyma és a cékla tartósításához adunk most néhány tanácsot.

## KARFIOL

Tartósíthatjuk sós felöntőlében leves készítéséhez, továbbá édesített felöntőlében köritésnek.

A karfiolt megtisztítjuk leveleitől, torzsáját levágjuk és a rózsát szét-szedjük. Alaposan megmossuk, hogy a szennyeződést és a férgeket eltávolítsuk. Lassú forrásban levő vízben addig főzzük, amíg a beleszúrt villáról könnyen lecsúszik. A karfiolt ezután tiszta üvegekbe rakjuk, és különféle forró felöntőlével feltöltjük.

A leves készítésére szánt karfiolt sós felöntőlével tesszük el. Mérsékelt forrásban levő vízben a félliteres üvegeket 40 percig, a litereseket 60 percig csirátlanítjuk. Harmadnap a biztonság kedvéért a csirátlanítást megismételjük, de az időtartamot felére csökkentjük. Az édesített savanyú felöntőlevet úgy készítjük, hogy 1 liter felöntőléhez 0,8 l vizet, 0,2 l ecetet, 3 dkg sót, 5 dkg cukrot számítunk. A literes üveg aljára 2 babérlevelet esetleg  $\frac{1}{2}$  leveseskanálnyi mustórmagot és  $\frac{1}{4}$  kanálnyi szegfűbors- és feketebors keveréket teszünk. A literes üvegeket 80–85 C fokon 20 percig, a kétlitereseket 30 percig csirátlanítjuk. Ha nem akarjuk a karfiolt csirátlanítani, megkészserezzük a főzés időtartamát, minden liter felöntőléhez 3 g benzonsavat adunk és az üvegeket forró felöntőlével töltjük fel. A kissé rózsaszínű vagy barnás színeződés nem hiba és nem befolyásolja a tartósított karfiol ízet és minőségét.

Hasonló módon tartósíthatjuk a sárgarépat, padlizsánt és a tököt is.

## ZELLER

A zellert megtisztítjuk, majd hátránt irányban  $\frac{1}{2}$  cm vastag karikákra szeleteljük. A nagyobb karikákat felezhetjük. A felszeletelt zellert mérsékelt forrásban levő vízben addig főzzük, amíg egyenletesen megpuhul és a beleszúrt villáról könnyen lecsúszik. Ne főzzük szét, és ha azt akarjuk, hogy megtartsa eredeti színét, a vízbe egy kevés citromsavat is tegyünk. A főtt zellert hideg vízben lehűtjük és üvegekbe rakjuk; az üveg aljára mustórmagot, szegfűborsot, végül a literes üvegre számítva 2–4 szelet hagymát is adhatunk. A zellert forró savanyú, vagy édesített savanyú felöntőlével töltjük fel. Ha olajos zellert akarunk készíteni, a felöntőlé betöltése előtt 1–2 leveseskanál étolajat teszünk egy-egy literes üvegbe. Ez esetben ne töltjük meg túlságosan az üvegeket, a felöntőlé szintje legalább 2 cm-re legyen az elzáró gumi alatt. Vannak ugyanis elzáró gumik, amelyeket megtámad és felold az olaj. A piros színű gumi teljesen ellenálló.

A zellert lassú forrásban levő vízben csirátlanítjuk és pedig a literes üvegeket 20 percig, a féllitereseket 15 percig. Amennyiben csirátlanítás nélkül akarunk zellert eltenni, a főzés hosszabb ideig tartson és a felöntőlé minden literébe 4 g benzonsavat kell adunk.

## HAGYMA

A 4 cm átmérőjűnél kisebb, apró hagymafejeket egészben tartósítjuk, az ennél nagyobbakat szeletekre vágjuk.

Az üveg aljára  $\frac{1}{2}$  kávéskanál mustórmagot, egy kevés szegfűborsot és

feketeborsot, esetleg 1–2 babérlevelet is teszünk. Belerakjuk a szeletelt hagymát és felöntjük forró felöntőlével, amely lehet savanyú vagy édesített is. A zellersalátához hasonlóan, a hagymához is adhatunk étolajat. A hagymát hőkezeléssel csirátlanítjuk, vagy benzonsavval tartósíthatjuk a zellernél ismeretelt eljárás szerint.

## CÉKLA

Tartósításra az olyan cékla felel meg, amelynek húsa a vágásfelületen sötétpiros színű és nincsenek benne fehér sávok. Az alapos mosást követően ugyanúgy, mint a burgonyát, vízben megfőzzük, majd késel lehámozzuk és 1 cm-nél vékonyabb harántszeletekre vágjuk. A nagyobb karikákat felezhetjük is. Üvegbe rakáskor egy csipetnyi köménymagot, édesköményt, ánizst és tormát teszünk hozzá. A tormát vékony karikákra vágjuk, esetleg finomra reszeljük. Ha a céklát a felsorolt fűszerek nélkül tesszük el, kevésbé ízletes és nem annyira kellemes. A fűszereket kisebb részletekben, mintegy három rétegben tesszük a cékla közé, hogy jobban átjárja a salátát. A céklára a következő összetételű forró felöntőlevet öntjük:

1 liter ecethez 3 liter vizet, 12 dkg sót, 15 dkg cukrot adunk. A céklát 80–90 C fokon csirátlanítjuk. A csirátlanítás tartama literes üvegeknél 20 perc, kétliteres üvegeknél 30 perc.

A benzonsavval tartósított cékla felszínén gyakran penész képződik, ezért egy liter felöntőlére legalább 6 g benzonsavat kell használni és az üvegeket hűvös helyen kell tárolni. A csirátlanított céklát főlegesen benzonsavval konzerválni, ennek ellenére tartósabb és jobb minőségű.



# NAGYANYÁINK



## receptjeiből

### KOCSONYÁZOTT LIBAMÁJPÁSTÉTOM

50 dkg libamájrol gondosan eltávolítjuk az epét, majd kisebb szeletekre vágjuk. 5 dkg hagymát karikára vágunk és 4 dkg zsírban világossárgára pirítjuk, hozzáadjuk a libamájat, sóval, borssal, 1 babérlevéllel fűszerezük és megpároljuk. Sztán áttörjük és hidegre tesszük. 10 dkg vajat habosra keverünk, hozzáadjuk a libamájpürét, 1 dl besamelmártást és simára keverjük. 1 gr pástétomfűszerrel, 1 cl konyakkal, 2 cl madeiraborral ízesítjük, hozzákeverünk kanalanként adagolva 10 dkg olvasztott aszpikot és végül 2 dl felvert tejszínhabot. Aszpikkal kibélelt, szarvasgombával vagy füstölt nyelvvvel díszített formába öntjük, a tetejét leöntjük aszpikkal és jégre tesszük. Tálaláskor a formát meleg vízbe mártva üvegtátra kiborítjuk, kockákra vágott aszpikkal körítjük és petrezselemzöldjével vagy salátalevelekkel díszítjük.

### PAPRIKÁS FOGAS

1,60 kg-os megtisztított fogas fejét levágjuk, a húsát lefejtjük a gerinccsontról, a bőrét lehúzzuk, megmossuk és besózzuk. A filéket egy vajjal kikent tepsibe helyezük és vajas papírral letakarva pároljuk. 10 dkg apróra vágott vöröshagymát zsírban világosra pirítunk, 1 dkg pirospaprikát teszünk bele és felöntjük vízzel, majd megsózzuk. Hozzáadjuk a hal fejét, gerinccsontját és kb. ½ óráig főzzük, majd a hal fejét és gerinccsontját kivesszük a léből, beleöntünk 2 dkg liszttel összehabart 2 dl tejjel, ismét jól felforraljuk, végül hozzáadunk 1 dl tejszínt és sztán áttörjük. A halat tálra helyezük, a paprikás mártással leöntjük és karikára vágott zöldpaprikával díszítjük. Galuskát vagy burgonyát adunk hozzá.

### ZNAIMI MARHASÜLT

90 dkg fehérpecsenyét besózzuk és forró zsírban átsütjük úgy, hogy mindkét oldala szép piros legyen. Utána kivesszük a zsírból és félretesszük. A zsírban barnára pirítunk 2,5 dkg cukrot, majd beletesszünk karikára vágott 20 dkg vegyes zöldséget, 6 dkg hagymát, 1 dkg gerezdes fokhagymát, babérlevelet, kakukkfűvet, és az egészet még kis ideig pirítjuk, majd hozzáadunk 6 dkg paradicsompürét, 1,5 dl vörösbort és felöntjük 1 liter vízzel vagy csontlével. Többször megkeverve felforraljuk, átöntjük egy lábasba, beletesszük a húst, majd lefödve kb. 3 óra hosszat pároljuk a sütőben. Ha a hús megpuhult, kivesszük a mártásból, amely se túl sűrű, se túl híg ne legyen, sztán áttörjük, belekeverünk 15 dkg apróra vágott ecetes uborkát és 3 dkg mustárt, és még néhány percig forraljuk. A húst vékonyabb szeletekre vágjuk, tálra helyezük és a mártással leöntve tálaljuk. Köretnek makarónit vagy burgonyaropogóst adunk.

### FÉLIG SÜLT TÜZDELT BÉLSZÍN

A jó minőségű 90 dkg tisztított bélszínról a külső hárttyát éles késsel leszedjük, megtűzdeljük a metéltre vágott 6 dkg füstölt szalonnával, sózzuk és borsozzuk. 8 dkg zsírt egy tepsiben megforrosítunk, beletesszük a húst és forró sütőben kb. 30–35 percig sütjük, közben meglocsoljuk forró zsírral. Utána kitesszük egy tálra és langyos helyen, legalább 20 percig állni hagyjuk. Tálaláskor 10–

12 egyforma szeletre vágjuk, tálra helyezzük és mellé öntjük a pecsenyelét. Köretnek burgonyapürét, rakott burgonyát vagy burgonyaropogóst adunk. Tegyük az asztalra mustárt is.

### TÜLTÖTT ALMA

Egy nagyobb almát megmosunk, tetejét levágjuk, belsejét kanállal kivájjuk, magházát kiszedjük. Az alma kivájt húsát apróra vágjuk, hozzáadunk karikára vágott vöröshagymát, végül borban gyengén savanyított, felvágott káposztával összekeverjük. Ezzel a keverékkel töltjük meg az almát, tetejére karikára vágott vöröshagymát rakunk. Kitűnő, vitamindús saláta.

### GESZTENYEKRÉM-TORTA

6 tojássárgájához hozzákeverünk 5 dkg gesztenyepürét, majd 4 dkg cukorral, egy evőkanál vízzel habverővel jól kikeverjük. A hat tojásfehérjéből 8 dkg cukorral kemény habot verünk, hozzáteesszük a masszához és óvatosan, fakanállal beleszórjuk egyenletesen a 10 dkg lisztet.



Elkeverjük és belerakjuk az előre elkészített tortakarikába, melynek alja fehér papírral van bélelve. Tetejét elsimitjük (vigyázva, hogy ne törjük a masszát, mert összeesik!) és közepes, inkább gyenge sütőben kb. 35–40 percig sütjük. Akkor sült ki, ha ujjunk hegyével gyengén megnyomva a tetejét, az visszaugrik, mint a szívacs. Ha ujjunk hegyén behorpadva marad, még gyenge. Úgy is megállapíthatjuk, hogy ha egy kötötűt szúrunk a középebe és ha nem ragad rá a massa, akkor a torta már megsült. A kihűlt és háromfelé vágott tésztát gesztenyes vajkrémmel töltjük és barna vagy csokoládés fondánnal áthúzzuk.

### SZŐLÓS LEPÉNY

A gyúródeszkán összemorzsolunk 40 dkg lisztet, 25 dkg vajat, 12 dkg porcukrot, citromhéjat, majd egy egész tojást hozzáadva, hirtelen összegyúrjuk és egy órára hideg helyre tesszük. 1 ½ kg szőlőt megtisztítunk, lecsurgatjuk. Egy edénybe öntjük és 12 dkg porcukrot adunk hozzá. Likőrrel meglocsoljuk. ½ óráig állni hagyjuk és többször átforgatjuk a szőlőszemeket. 10 dkg darált diót elkeverünk, 10 dkg mazsolával, 8 dkg cukorral és késhegynyi fahéjjal. A tésztát kétfelé vágjuk, a nagyobbik felét ceruzanagyságúra elnyújtjuk és tepsiben félig átsütjük. Ha kissé kihűlt, rászórjuk a diókeveréknek a felét és rárakjuk a szőlőt, a tetejére rászórjuk a maradék diókeveréket. A másik tésztát is kinyújtjuk, ráhelyezzük a szőlőre, a szeleit körülnyomkodjuk, tojással megkenjük, villával megszurkáljuk és mérsékelt tűznél 45–50 percig sütjük. Ha kihűlt, felvágjuk. Fahéjas porcukorral szórjuk meg.

## A SZOMSZÉDBAN ?

### KOREA

Az őszi Koreában is a Kim-Chi vagyis a savanyú káposzta időszaka. Az izletesen elkészített káposzta őszi táján már nem hiányozhat a koreaiak asztaláról. Csaknem minden egyes ételhez találják. A savanyított káposzta sokféle változatban készül. Némelyik erős, a másik édes, az egyik felét már öt nap múlva fogyaszthatják, van amelyikre négy hónapig is várni kell. A káposzták „királya” a téli Kim-Chi, melybe a káposztán kívül retket, uborkát, hagymát, fokhagymát, csipős pirospaprikát, gesztenyét, halat és sok sötét szesznek. Mindezt nagy köedényekbe rakják, néha a súlyuk 200 kilón is felül van, majd az edényt beássák a földbe, hogy a savanyodás kellő hőmérsékleten történjen. Az edény földbe ásva marad egész télen és innen szedik ki fogyasztásra a káposztát. A koreaiak ilyen módon fedezik téli vitaminszükségletüket.

### POM KIM-CHI (SAVANYÚ KÁPOSZTA)

1 fej káposztát szeletekre vágunk, bőségesen megsózzuk és 30 percig állni hagyjuk. 5 fej hagymát, 2 gerezd fokhagymát, 1 zöldpaprikát, 1 csipős paprikát, 1 körtét, 2 db cukros szirupba áztatott gyömbért folszeletelünk és a káposztával jól összekeverjük. Felöntjük egy liter vízzel, melybe 20 dkg sötét szesznek. Letakarjuk és nehezzel lenyomjuk. Három nap múlva a

Kim-Chi fogyasztható. Mindenféle ételhez található.

### KOREAI FORRÓ FAZÉK

Először is egy gerezd fokhagymából, 1 kanál őrölt gyömbérből, 3 kis erős paprikából, 2 kávéskanál cukorból, 2 evőkanál vermuthból és egy kanál Vegetából ízesítőt készítünk. Ezt  $\frac{3}{4}$  liter hűslevesben 20 percig főzzük. Leveszük a tűzről és belekeverünk 6 felvert tojást, 2 kanál apróra vágott petrezselyemzöldet. 25 dkg marhacombot, 25 dkg sertéshúst és 25 dkg csirke-mellet vékony szeletekre vágunk, megsózzuk, borsozzuk és az apróra vágott 20 dkg főtt sonkával együtt forró olajon 3 percig sütjük.

Egy fazék belsejét vékonyan kizsírjuk és körülrakjuk megtisztított spenótlevelekkel, majd fölváltva belerakjuk a megsült húst és a fölvágtat 3 zöldpaprikát,  $\frac{1}{2}$  fej káposztát,  $\frac{1}{2}$  karalábét, 3 paradicsomot. A tetejét beborítjuk karikákra vágott főtt tojással, paradicsomszeletekkel és apróra vágott petrezselyemzölddel. Gombát is tehetünk bele.

A koreai forró fazék a terített asztal közepén faszén vagy villanysütőn készül. Amíg a vendégek szórakoznak, a fazékból áradó kellemes illat jó étvágyat gerjeszt. Hús perc múlva, amikor az étel elkészül, mindenki kap a csészéjébe egy kis rizst és mártást, mely az ételt kellemes ízzel és illattal egészíti ki.

Bizony, itt az ideje, hogy a kertünkben vagy a piacon még kapható zöldségből, gyümölcsből minél többet felhasználjunk. Mert már néhány hét múlva az ételünkön szereplő friss vitaminforrást felváltják a tárolt, fagyaszott zöldségek. Ezért használjuk ki az alkalmat, főzzünk minél gyakrabban kertünk őszi termékeiből.

### BOSNYÁK CSUPOR

50 dkg marhalábszárhúst nagyobb darabokra vágunk, egy gerezd fokhagymát, 5 szem borsot, 2 babérlevelet és egy késhegynyi pirospaprikát 2 liter vízben felteszünk főni. Szorosan záródó fedő alatt félpuhára főzzük, majd beletesszük a többi hozzávalót — 1 kis fej fehércáposztát cikkekre, 50 dkg burgonyát kockákra szeletelve, 2-3 paradicsomot, 2 db paprikát, 2 fej vörshagymát — és nagyon lassú tűzön megfőzzük a levest. Eredetileg kemencében főzték a bosnyák csuprot, de nyílt lángra téve, vagy sütőben is elkészíthető.

### IR GULYÁS

50 dkg birkacomb vagy szegyhúst kockákra vágva felteszünk hideg vízbe főni. Lassan forraljuk, a habját szűrőkanállal állandóan leszedjük. Egy fél óra múlva metéltre vágunk 2 sárgarépat, 1 petrezselyemgyökeret, 1 zellert és egy burgonyát, és beletesszük a levesbe. Fűszerezük és tovább főzzük. Mikor a hús már majdnem puha, hozzáadunk cikkekre vágott 1 fej kelkáposztát, kockákra vágott 30 dkg burgonyát és az egészet puhára főzzük. Tálalás előtt a sűrű levest tetejét finomra vágott petrezselyemzölddel hintjük meg.

### RAKOTT KARALÁBÉ

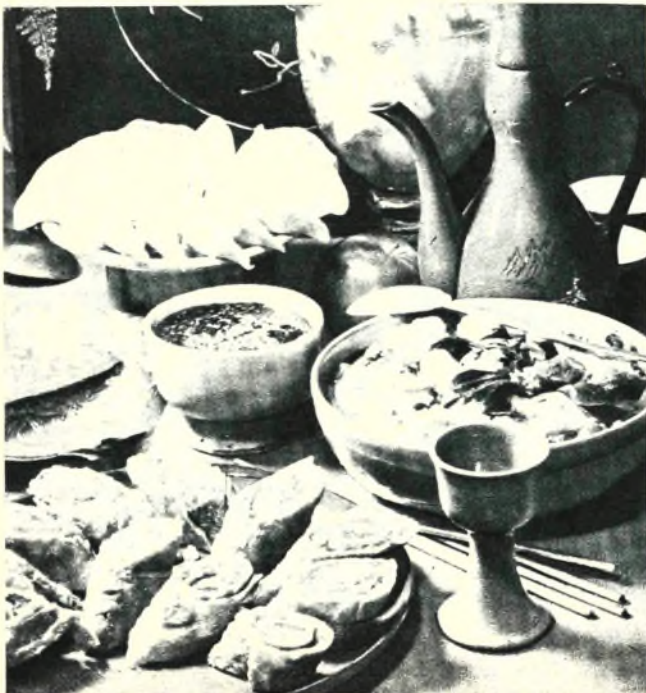
1 karalábét meghámozzuk és kisujnyi metéltre vágjuk, majd vajban sóval, petrezselyemzölddel ízesítve, puhára pároljuk. Egy másik edényben megfőzzük 10 dkg rizst, harmadikban elkészítjük 30 dkg sertéshúsból a pörköltet (kitűnően felhasználható hozzá a maradék pörkölt). Mély tűzálló tál aljára pörköltlevet locsolunk, erre kerül a rizs fele, befedjük a hús levéllel és betakarjuk a karalábé felével. Erre ismét rizs, hús majd a tetejére a második rész karalábé jön, és az egészet leöntjük 1 dl tejjel. A sütőben jól megsütjük, de nem pirítjuk meg.

A terhesség általában különleges étrendet, diétát nem igényel. A terhes nők könnyen emészthető, fehérje- és vitamingszegény, elegendő kalóriájú vegyes ételt fogyasztanak. Hozzávetőlegesen: napi 12 dkg hús, hal, szárnyas, belsőszegek, felvágott, 3-4 dl tej, vagy ennek megfelelő tejtermék (aludttej, joghurt, kefir, sajt, túró), 1-2 tojás, 20-25 dkg kenyér, kalács, péksütemény, 7-8 dkg liszt, dara, rizs, 6-7 dkg cukor, méz, 2-3 dkg zsír, olaj, szalonna, vaj, 15-20 dkg gyümölcs, 20-25 dkg burgonya, 20-30 dkg színesfőzelék vegyes élelmezésükhöz elegendő. A hízásra hajlamos terhes anyák kevesebb kenyeret, lisztet, cukrot fogyasztanak. A sovány terhes nők kalóriagazdagabb étkezést igényelnek.

A napi ételmelet 4-5 étkezésre osztásuk el, egy-egy étkezés inkább kisebb ételadagokból álljon, mert ez a szervezetet kevésbé terheli meg.

A terhesség második harmadában rendszerint növekszik az étvágy, de az elhízás egészségtelen lenne, ezért a sovány tej, aludttej, kefir, sovány túró, sovány sajt, friss gyümölcs, saláta fo-

## KISMAMÁK ÉTRENDEJE



## TÖLTÖTT TÖK

2 kisebb tököt meghámozunk és vagy kettévágjuk vagy a két végét vágjuk le, úgy kaparjuk ki a belsejét. Sós-ecetes vízben félpuhára főzzük és a levét lecsurgatjuk. Összevagdalt 40 dkg sertéshúsból készült pörköltet elkeverünk 7 dkg főtt rizssel, 1 tojással, megtöltjük vele az üreget, összeállítjuk. A tököket eredeti formájukban, tűzálló tálra fektetjük és vagy kapormártással, vagy tejfölös keverékkel öntjük le. A sütőben átsütjük.

## KARFIOLPAPRIKÁS

Egy fej vöröshagymát zsiradékban megpirítunk, meghintjük pirospaprikával, beleteszünk egy kávéskanál paradicsompürét (vagy friss paradicsomot, paprikát) és egy kevés vízzel egy óra hosszat főzzük, hogy szép sima mártást kapjunk. Ekkor rakjuk bele a megtisztított, rózsáira szedett karfiolt, megsózzuk és addig pároljuk, amíg a saját levét el nem főtte. Amikor elkészült, egy evőkanál liszttel elkevert 1 dl tejfölt öntünk rá és ezzel még 1–2 percig forraljuk.

## LUCSKOS KÁPOSZTA

50 dkg nagyobb darabokra vágott soványabb sertéshúst annyi sós vízben teszünk fel főni, amennyi éppen ellepi. Mikor már félig puha, beleteszünk széles laskákra vágott 1 kg fehérekáposztát, 1 csokor kaprot, és az egészet lefedve, lassan megpároljuk. Egy evőkanál zsiradékból és 2 evőkanál lisztből rántást készítünk, besűrítjük vele a lucskos káposztát és felforraljuk. Tálaláskor a kaprot kivesszük belőle és a káposztát gazdagon megtejfőlvözve adjuk asztalra.

## KÁPOSZTÁS PALACSINTA

4 tojássárgáját kikeverünk 5 evőkanál liszttel és egy mokkáskanál sóval, és annyi tejet öntünk bele, hogy közepes sűrűségű masszát kapjunk. Végül beletesszük a tojások keményre vert habját és teflon serpenyőben, zsír nélkül, a szokottnál kissé vastagabb palacsintákat sütünk belőle. A töltelékhez  $\frac{1}{2}$  kg fehérekáposzta, 1 dl tejföl, egy evőkanál zsiradék, só, törött bors, egy kávéskanál cukor kell. A beszózott, kifacsart laskákra

gyasztása hasznos, mindegyik jól lakat, jó tápértékű és nem hizlal.

A terhesség harmadik szakaszában szükséges a konyhasó- és folyadékfogyasztás mérséklése. Konyhasó nélkül is ízletes ételek készíthetők sütéssel, párolással. A konyhasó hiányát feledtetni az enyhe, kellemes fűszerezés, a zöldpetrezselyem, kapor, metélőhagyma, zöldpaprika, paradicsom, köménymag, fahéj, szegfűszeg, vanília, citromhéj, babérlevél, majoránna. Sószegegy étrendbe nem illik a hentesáru, szalonna, hús-, hal- és főzelékkonzerv, a konzervált savanyúság, savanyú káposzta, mustár, a sóskifli, a sós sajt. A napi folyadékfogyasztást az orvos határozza meg. A kevés sóval vagy só nélkül készített étel nem idéz elő szomjúságot.

A székrekedésben szenvedő terhes anya próbálkozhat az éhgyomorra fogyasztott pohár hideg vízzel, gyümölcslevél, gyümölcszörppel, aludttejjel, savanyú káposztával, kovászos uborkalével, áztatott, aszalt szilvával vagy fügével, esetleg csak az áztatáshoz felhasználta vízzel is.

A terhesség alatt megnő a szervezet

C-vitamin szükséglete. A kevés C-vitamin fogyasztása miatt lép fel a terhes nők foglázulása, csökken a fertőző betegségekkel szemben az ellenállóképességük. A színesfőzelék, a gyümölcs elősegíti a vérkeringésük zavartalanságát, testi és szellemi frissességüket. Ezekben valamennyi életfontosságú ásványi anyag és vitamin megvan, különösen ha valamennyi változatukat fogyasztják.

Étrendminták terhes nők számára:

Ezekben az étrendmintákban csupán a tápanyagok napi arányát szeretnénk bemutatni. A terhes anya napi kalória-szükséglete kb. 2800, összes fehérjeszükséglete 100 g; ebből állati eredetű fehérje kb. 65–70 g, zsiradék 75–80 g, szénhidrát kb. 425 g, mészből, foszforból kb. 1000–1000 mg-ot kell kapnia.

**I. Reggeli:** 3 dl karamelltej, vajás, sajtos piritós, alma

**Tízórai:** túró, zöldpaprikába töltve, kenyér

**Ebéd:** (üzemi konyhában fogyasztva) zöldségleves, párolt hús, burgonya, saláta

(otthonról vitt ebéd)

vagdalt hússzelet, burgonyasaláta citromosan, gyümölcslé

**Üzsonna:** 3 dl malátás tej, mazsolás kalács

**Vacsora:** finomfőzelék, habart tojás sajtosan, vegyes kompót.

Fehérje összesen: 105 g, ebből állati eredetű 65 g, zsír 90 g, szénhidrát 400 g, kalcium 970 mg, foszfor 1050 mg. Kalória: 2900.

**II. Reggeli:** 3 dl tejeskávét, vajás, sonkás piritós, gyümölcs

**Tízórai:** krémsajt, paradicsom, kenyér

**Ebéd:** (üzemi konyhában fogyasztva) húsleves, főtt hús, sóskamártás, rizs (otthonról vitt ebéd)

burgonyás tésztában sült kolbász, paprikasaláta

**Üzsonna:** csipketea, piritós

**Vacsora:** rakott dara sajtosan, fejes saláta, gyümölcs

Fehérje összesen: 100 g, ebből állati eredetű 68 g, zsír 80 g, szénhidrát 420 g, kalcium 1050 mg, foszfor 980 mg.

Kalória: 2870.



vágott káposztát a zsiradékban a cukorral megpirítjük, alaposan megborsozzuk és ezzel töltjük a palacsintákat.

## SAVANYÍTOTT ŐSZIBARACK

1 kg őszibarackot meghámozunk, egy kevés cukorral kompótot főzünk belőle, majd a gyümölcstől kiszedjük a léből és üvegekbe rakjuk. (Ha kompótból készítjük, akkor a barackot hagyjuk az üvegben, a levét pedig öntsük ép zománcú lábasba.) A kompótlébe teszünk egy csokor kaprot, egy csipetnyi majoránna, 1 szőlő- és néhány meggyfa-levelet, 1 szelet tormát, sót, cukrot. Jól felforraljuk. Ha kihűlt, a barackdarabokra öntjük és másnapig hűtőszekrényben tartjuk. Leve nélkül tálaljuk sült húst, pecsenye és főleg szárnyas körítéseként.

ITT  
AZ  
IDEJE

# TAPÉTAZZUNK EGYÜTT!

## Még egyszer a mintázatról

A világos, aprómintás tapéta lényegesen nagyobb helyiség látszatát kelti, míg a nagymintás optikailag leszűkíti a helyiséget. (1. és 2. ábra).

Ennek ellenére bátran használjunk nagymintás tapétát. Egy-egy sarkot, a fal egy darabját nyugodtan elfedhetjük ilyen tapétával, ha ott valamilyen nagyobb tárgyat, bútordarabot akarunk elhelyezni. (Kandalló, színes sarok, polc, stb.)

### A TAPÉTAZASHOZ SZÜKSÉGES SZERSZÁMOK

Leginkább olyan szerszámokra lesz szükségünk, amelyek a legtöbb háztartásban megtalálhatók:

— Fából készült, összecukható asztalosmér, a tapéta vágásához.

— Olló, — legjobb a hosszú vágóélű, ún. papírvágó olló, de megteszi a háztartásunkban található nagyobb olló is.

— Mérőón. Az első felragasztott tapétasáv függőleges helyzetét ezzel ellenőrizzük.

— Ecset, a ragasztó kenéséhez. Legmegfelelőbb a lapos, minél szélesebb, puha szőrű ecset.

— Kefe, amit a felragasztott tapétasávok lesimitéséhez használunk majd.

— Csavarhúzó, villanykapcsolók eltávolításához, amelyeket a tapétázás zavartalanága miatt kell ideiglenesen leszerelni. Vigyázzunk! A kapcsolók, csatlakozók eltávolítása előtt árammentesítsük a hálózatot. Ne feledjük el, hogy benedvesített (fal, tapéta)

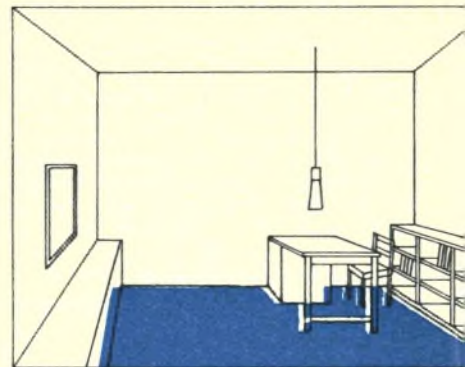
anyagokkal dolgozunk, amelyek jó áramvezetők!

— Gipszelőkanál, amelyet több műveletre is használhatunk. Mindenekelőtt eltávolítjuk a falról a fölöslegesnek vélt illetve „fellazult” mész- és festékmарadványokat. Majd a megsérült vakolatot gipszeljük be.

— Kés, amellyel a tapéta fölösleges darabjait vágjuk le.

### A SZÜKSÉGES TAPÉTAMENNYISÉG KISZÁMITÁSA:

Nincs kellemetlenebb dolog, mint amikor a tapétázást félbe kell hagyni, mert hiányzik hozzá egy darab. A kellemetlenséget kizárhatjuk, ha előzőleg helyesen, megközelítő pontossággal ki-



## Új ruhában

A ruha sokkal fontosabb kellék a nő számára, mint azt a férj gondolja — állítják a pszichológusok. Egy új ruha, amelynek szí- nét jól választottuk és fa- zonja illik az alakunkra, — önbizalmat ad. És per- sze mássá, újjá varázsolja az asszonyt.

(Mellbőség 91—93 cm)

Hozzávaló: 15 dkg korál színű fonal, 5-ös, vagy a fonal vastagságá- nak megfelelő kötőű

Próba: 13 szem, 20 sor — 10 cm<sup>2</sup>

A kivarráshoz zöld, sötét korál, sárga, narancssárga, világosbézs színű fonal.

Eleje: 50 (52) szemre kezdjük és patentkötéssel (2 sima, 2 fordított) 19 cm magassáig kötünk. Innen kezdve jersey kötéssel folytatjuk a munkát. Az első sorban egyenle- sen 7 szemmel szaporítunk. Innen kezdve 57 (59) szemmel 29 (30) cm magassáig kötünk, majd mind a két oldalon 5 szemet fogyasztunk a karkivágás részére. A karkivágás szélén 3 szemet állandóan simán kötünk a szegőpánt részére. 31 (32) cm magasságnál a nyakkivágást kötjük: 3 szem sima a szegőpánt részére, 17 (18) szem jersey kötés- sel, majd \* 1 fordított, 1 sima \*, az \*-tól 3× ismétljük, majd 1 for- dított szem, 17 (18) szem jersey kö- tés, 3 szem sima. A középső 7 sze- met patent kötéssel kötjük 33 (34) cm-ig, itt a középső 9 szemet befejezzük, majd mind a két felét külön kötjük meg. A nyak- és kar- kivágásnál 3 szem sima kötéssel folytatjuk a szegőpántot. 4 sor után a nyakkivágás szegőpántjánál min- den 8. sorban 1 szemmel fogyasz- tunk, ezt 2× megismétljük. 51 (53) cm-nél vállmagasságnál egy- szerre befejezzük.

Háta: Ugyanúgy készítjük, mint az elejét. Végül belevarrjuk a min- tát.

Összeállítás: Oldalt összevarrjuk. A nyakkivágás körül 3 szemből sze- gőpántot készítünk, majd amikor elég hosszú befejezzük, rávarrjuk a mellőnykőre, s végül a vállrészeket is összevarrjuk.

számítjuk a felhasználásra kerülő tapéta mennyiségét.

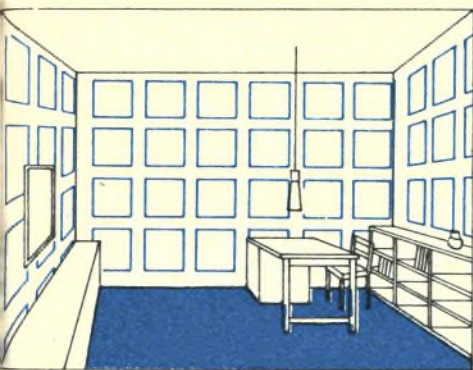
### A SZÁMITÁS MENETE:

A helyiség kerületét (a két hosszúság + a két szélesség) beszorozzuk a helyiség magasságával. A kettő szorzata megadja a tapétázásra váró falfelület nagyságát. Ha a négyzetméterben megállapított falfelület területét elosztjuk a kiválasztott tapéta szélességével, megkapjuk folyóméterben a felület beborításához szükséges tapéta hosszát. Sohase vásároljunk pontosan csak annyi tapétát, mint amennyit a számítással megállapítottunk. Számoljunk hozzá 20 százalékot: az esetleges hulladékot, valamint a későbbi felújításokat.

### A RAGASZTÓ:

A ragasztót általában por alakban árusítják. Bármelyiket megvásárolhatjuk, mivel az összes kötőanyagokat tartalmazzák, amelyek a tökéletes tapadást elősegítik. Folyékony állapotban árusított ragasztót lehetőleg ne vásároljunk.

A vízben feloldott ragasztóanyag alapsűrűségének az olajéhoz kell ha-



sonlítania. Az elkészített oldat minden esetben világos színű.

A kiválasztott ragasztónak a következő tulajdonságokkal kell rendelkeznie:

- jó oldhatóság
- kenhetőség
- penészállóság
- olcsóság

- tegye lehetővé az elhasználadott tapéta leválasztását
- ne hagyjon foltot a tapéta felületén
- ne legyen romlandó.

A por alakban árusított ragasztók mindezekkel a tulajdonságokkal rendelkeznek. A folyékony ragasztóknak egy tulajdonságuk már a vásárláskor hiányzik: Nem olcsók.

(folytatjuk)

A nők általában maguk szeretik kiválasztani a ruhát (vagy anyagot), és egyik legfontosabb követelményük, hogy az új ruha színe megfeleljen igényüknek, egyéniségüknek. Megfigyelhetjük azt is, hogy egyik-másik kolléganőnk, nő ismerősünk gyakran vásárol hasonló színű ruhákat, vagy kiegészítő kellekeket. Mit is fejeznek ki a színek?

- |                |                                  |
|----------------|----------------------------------|
| A piros        | — optimizmus, életkedv, erő      |
| a zöld         | — gyengédség, higgadtság         |
| a kék          | — tartózkodás, önmegtartóztatás  |
| a sárga        | — vidámság                       |
| a lila         | — szentimentalizmus, érzékenység |
| a narancssárga | — őszinteség, élénkség           |

Az évek múlásával, az életpaszlatok felgyülemlésével, személyiségünk változásával változik kedvenc színünk is. Nem nehéz észrevenni, hogy milyen ritkán kedvelik az ötven-hatvan éven felüli nők a piros színt, jóllehet 20–30 évvel ezelőtt ez volt a legkedvesebb ruhadarabjaik színe...

A pszichológusok azt is megkockáztatják, hogy a szabás, a fazon után is itéljenek. Az angolos vonalt kedvelő nők — szerintük — öntudatos asszonyokra vallanak, a mély dekoltázst az önző, egoista nők kedvelik, a szűk, testhezálló ruhákat a kiegyensúlyozatlan idegrendszerűek. Akik szívesen kötnek kötényt — gyakorlati, takarékos asszonyok.

Persze, ezek a megállapítások csak akkor érvényesek, ha a választott szín jellemző, általában ugyanazt, vagy annak árnyalatát részesítjük előnyben.

Az új ruha — még ha a megszokott színt választjuk is — mindig egy kicsit megváltoztatja „énünket”. Az okos nő ezt ki is használja, gondosan választja meg az új ruha színet, fazonját, és ügyel arra, hogy bizonyos időközönként új holmiban lássák. Főleg a férj előtt fontos, akinek jólesik időnként felfedezni „új” feleségét. Itt kell kitérnünk arra is, hogy ez a megállapítás nemcsak a munkaruhákra, társasági vagy kimenőruhára érvényes, hanem ugyanúgy az otthoni ruhára is. Különösen mostanában nem kell, hogy gondot okozzon egy asszonynak izléses, csinos — ugyanakkor praktikus otthoni ruhát, köpenyt, nadrágkosztümöt — vagy akár kötényt választania. Ez vonatkozik a háztartásbéli asszonyokra is. Furcsa látvány, ha a gyerekek, férj — munkából, iskolából hazatérve, szép ruhában, izlésesen felöltözve ülnek az ebédhez, a háziasszony pedig a legkopottabb ruhájában, zsíros kötényben. Atöltözni meg akkor is legyen időnk, ha „alig látszunk ki a munkából”.

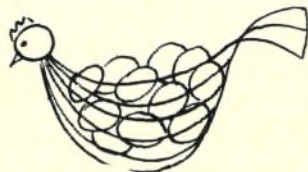
Az sem egészen véletlen jelenség, ha a megcsalt asszony így fakad ki férje új ismerőséről: Mit lát azon az agyonkozmetikázott, divatbolondon?

Akármit lát, egy bizonyos: az öltözködés fontos szerepet játszik a nő életében.



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

## KISÁLLATTENYÉSZTŐKNEK:



● Fertőtlenítés után, különösen ha kátránytartalmú fertőtlenítőszerrel használunk, nagy gondot kell fordítani az ól szellőztetésére, mert a fertőtlenítőszer súlyos kárt okozhat az állományban. A veszélyes szerek tartozik a kreolin, karbolsav, izol. A bajt nem lehet azonnal észrevenni, mert sokszor csak a mérgezést követő második hét után mutatkoznak a tünetek. A fertőtlenítőanyag okozta mérgezés esetén a megbetegedés jeleit mutató állatokat azonnal ki kell vinni az ólból, de ezek elpusztulásával akkor is számolnunk kell. Annak érdekében, hogy a fertőtlenítő anyag ne okozzon mérgezést, soha ne vigyünk állatokat az istállóba, amíg ott a fertőtlenítő szag érezhető.

● Ha az állat nem jut folyamatosan megfelelő hőmérsékletű, 10–12 C fokú vízhez, kevesebb takarmányt is fogyaszt, s ez növekedését, termelését visszaveti. A tyúkok apróbb tojásokat tojnak víz hiányában. A fialó nyúl, ha nem kap vizet, felfalja kicsinyét, a tyúk feltöri és kiissza a tojást. Helytelen tehát, ha az itatás napjában egyszer vagy kétszer történik, s hosszabb vagy rövidebb ideig víz nélkül maradnak az állatok. Legcélszerűbb a különféle önitatók használata. Az önitató lehet kétrészes: egy tartályrész és ivóhely, s lehet a vízvezetékkel vagy tartállyal összekötött vályú, vagy szelep. A vályúmegoldás akkor tökéletes, ha a vízvezeték vagy a magas elhelyezett tartály és az ivóvíz hely közé vízszintszabályozót építünk be.

● Az intenzív pulykatenyésztési kísérletek során megállapították, hogy az éjjeli körüli rövid ideig tartó etetés igen kedvező hatással van az állatok élősúlyának növekedésére. Legjobban az vált be, amikor napközben hat órán át, éjjel körül pedig két óra hosszát van világosság a nevelőhelyiségben. Az aránylag hosszú, sötét periódusok télenségre kényszerítik a baromfit. Minél kevesebbet mozognak a pulykák, annál kevesebb takarmányt igé-

## KERTÉSZKEDŐKNEK:



**A GYÜMÖLCSÖSBEN:** Már szedjük a téli almát és a körtét. Az átválogatott termést forró vízzel kimosott, napon megszáritott — esetleg fertőtlenített — papírral bélelt ládába rakjuk, legalább két rétegben. Ne keverjük össze a fajtákat, mert mindegyiknek más a raktári érési ideje. A tárolóhelyiséget 2–3 százalékos méz és 2 százalékos kékköoldat keverékkel kell fertőtleníteni. A helyiség hőmérséklete legalább 3–4 C fok legyen. A szellőztetés úgy kell megoldani, hogy a friss levegő alulról hatoljon be a raktárba, az elhasználadott levegő pedig felső nyílásokon távozzon. A gyümölcsfeléket ne raktározzuk együtt a burgonyával és a zöldségfelékekkel, mert könnyen szagot kapnak tőle.

Szedés után nem szabad azonnal a tárolóhelyiségbe vinni a gyümölcsöt, mert a hirtelen hőmérsékletcsökkenés káros hatással lehet rá. A ládába rakott termést 2–3 napig állni hagyjuk, hogy kihűljön, majd a reggeli órákban helyezzük el az előkészített tárolóhelyiségekbe.

Már a dió is szedhető, de az erőszakos betakarítás — dióverés — nem észszerű megoldás. Várjuk meg, amíg magától lehull a termés, azután tisztogassuk meg az esetleges zöld héjmaradványoktól, szárítsuk meg a napon, majd huzatos helyen végezzünk utószáritást. A diót szellős zsákokban tároljuk.

Gyümölcsök kertünkben most ültetjük az egres- és a ribiszkebokrokat és fákat, lehetőleg jól trágyázott földbe. A nem egyenlő magasságú egres ültetéséhez elég az 1 méteres távolság is. Málna esetében az ültetési távolság 70 cm legyen.

Ne feledkezzünk meg az egres- és a ribiszkebokrok metszéséről. A négyévesnél idősebb vesszőket és a belső, fiatal, gyenge hajtásokat eltávolítjuk, s egy bokron csak 12–15 hajtást ha-

gyunk meg. Közben kitépjük a gyomokat is. A ribiszke- és egresbokrokat 5–6 szemre vágjuk vissza, közben ritkítunk.

**A ZÖLDSÉGESKERTBEN:** Kedvező időjárás esetén még elültethetjük a téli salátát, a fokhagymát, elvethetjük a spenótot, és a petrezselymet. Kiássuk a gyökérzöldséget, az egészségeseket száritás után a pincében, homokba helyezve, elraktározzuk. Ha nem gondoskodtunk idejében száraz homokról, más megoldást is választhatunk. A gyökérzöldséget 5 literes befőttes üvegbe rakjuk, majd az üvegeket nyílással lefelé a földre helyezük a pincében vagy más hűvös helyiségben, ahol nem kell félni az erősebb fagyoktól. A karfiolt és egyéb káposztafélét gyökerestől áthelyezzük a melegágyakba és letakarjuk — így még karácsonykor, sőt még utána is lesz friss zöldségünk. Fodoros kelt, kelvirágot, pórért és némi petrezselymet kint hagyhatunk a kertben. Jól tűrik a fagyokat és esetenként egész tél folyamán szedhetők.

**A VIRÁGOSKERTBEN:** Ha eddig elmulasztottuk, most már föltétlenül szedjük ki a begónia-, kardvirág- és dália-hagymákat, illetve gumókat. A dáliának nem árt az első kisebb fagy sem, szárukat a föld felett 10 cm-re visszavágjuk, hagyjuk megszáradni a hagymagumókat, majd száraz, sötét, fagymentes helyiségben elraktározzuk. Ha nincs ilyen helyünk, akkor kartondobozba tesszük a gumókat és a dobozt jól becsomagoljuk, hogy a minimumra csökkentjük a gumók nedvességtartalmának párolgását. A kardvirág hagymáit 3 százalékos Sulfak-oldatba mártjuk, száradás után raktározzuk. Így megvédhetjük a gombabetegségek kártevőjétől.

A földben hagyott pünkösdi rózsát, az azáleabokrokat és rhododendronokat megrágyazzuk, erjesztett és hígított galamb- vagy tyúkrágyával, betakarjuk tőzeggel, majd erre földet dobunk. Szárazság idején jól megöntözzük.

Befejezzük az évelő virágok ültetését. Jól előkészített talajt választunk, hogy jól megéledjenek. Be kell fejezni a tulipánok ültetését is. Az egyári virágok után olyanokat ültessünk, amelyek kora tavasszal virágoznak (árvácska, százsorszép). Kitisztítjuk a sziklakertet.

nyelnek létfenntartásukhoz és energiatermelésre, s így több takarmányt használhatnak fel a növekedéshez. A szakemberek megállapították, hogy az említett két megvilágítási időszak elegendő arra, hogy állandóan legyen takarmány és víz a pulykák emésztőrendszerében.

● Házinyulainkon is felléphet a dugulás, székrekedés. Leggyakoribb oka a sok száraztakarmány fogyasztása, az ellés előtt a fészkek készítésekor lenyelt szőrök stb. A dugulás a has megtapintásával megállapítható, érintéskor az keménynek tűnik. A dugulás ellen jól bevált a vizeszappanos beöntés, amely kis gumilabdaccsal elvégezhető. Rendszerint 10 perces időközönként megismételt beöntés szükséges. Miután az alapos kitisztulás megtörtént, ügyelni kell, hogy később ez lehetőleg már ne ismétlődjön meg.

## MIT – HOGYAN



### ZÖLDSÉGTÁROLÓ BERENDEZÉSEK

A család egész évi zöldség-szükségletének biztosítására az egyes zöldségféléket hosszabb vagy rövidebb ideig tárolniuk kell. Legolcsóbb és legegyszerűbb a veremben tárolás. Milyen vermet készítsünk? Az eltartó vermet már úgy tervezzük, hogy tágas, elég nagy legyen, azon-

kívül nyáron és ősszel — ha lehetőségünk engedi — gombatermesztésre is használhassuk. A veremnek ássunk egy 2–3 m széles, 1,80–2 m mély és megfelelő hosszúságú árkot. Amint azt az ábra is mutatja. Az árok közepén elhelyezett tartóoszlopokra gerendát fektetünk és arra kétoldalt lécekből vagy deszkából tetőt készítünk. A tetőt szalmával, náddal fedjük. Nagy hidegben erre még földréteget is rakhatunk. A többszintes tárolásra polcokat is becserezhetünk. A verem szellőztetéséről szellőzőnyílások beépítésével kell gondoskodnunk. Ugyanúgy szükséges külön lejárát és előhelyiség is, ami a verem gyors kihűlését megakadályozza.

A házikertekben a káposzta és a fagyra nem nagyon érzékeny zöldségfélék tárolására jól használhatók az előre gyártott vermek is. Ezeket a föld fölé építik. Falai kettős műanyag lemezekből készülnek, a közeit faforgácsal vagy gypattal, esetleg más szigetelőanyaggal töltik ki. Előnyük, hogy tiszták, könnyen kezelhetők. Jól tesztük, ha nagyobb hidegben az előre gyártott vermeket is letakarjuk szalmával vagy kukoricaszárral.

### JÓ FÖLD LEGYEN A CSERÉPBE

A mélyre nyúló gyökerek több tápanyaghoz jutnak, több nedvességet vesznek fel, mint a rövidebb gyökerek. A virágcserep vagy a láda már korlátozza a gyökeret a terjeszkedésében. Ezért a cserép földjének jóval több, a növény számára hasznos anyagot kell tartalmaznia, mint a virágágyéna. Ezért természetes anyagokkal (tőzeg, lombföldek, mosott kavics stb.) és különféle összetételű tápsók, keverékek oldatával dúsítjuk. A jó virágföld egyébként sötét színű is ismerhető meg, mert a tápanyagtartalmát általában a humusz mennyisége alapján becsülik, s ez adja a talaj sötét színét.

Fontos a megfelelő vízvezetés is. A jó virágföldből akkor sem lehet ragadós gombócot gyúrni, ha alaposan megöntözzük. Az öntözővíznek először a felületet kell ellepnie, egészen a cserép pereméig, így egyenletesen egyszerűre szívódik be. Rosszabb a virágföld akkor, ha felszíne a víztől iszapos lesz, elázna a morzsái, nem nyeli a vizet egyenletesen. Ezért ha a tél beállta előtt virágainkon ilyen jelekkel ta-

lálkozunk, akkor homokkal, morzsolt tőzeggel javítsuk a földet addig is, amíg tavasszal majd átültetéssel teljesen kiküszöbölhetjük a hiányosságokat.

### MILYEN LEGYEN A CSALIHAL?

A horgászok többször panaszkodnak, hogy süllozés közben gyakoriak az üres bevágások és a süllők egymás után kapják el a csalihalat, horogra viszont egy sem akad közülük. Amikor részletesen elemezzük a dolgokat, a következőket állapítjuk meg:

Nagy a csalihal. A horgászok nem mindig jutnak megfelelő méretű csalihalhoz, és gyakran olyan halacskát tűznek horogra, amely csak nagy süllőnek felelne meg, vagy inkább csukázashoz való. Ilyen esetben a süllő rákap ugyan a torkához mérten nagy csalihalra, de rendszerint nem győzzük kivárni, míg a mélybe húzott zsákmányt a horoggal együtt elnyeli. Bevágunk, s a horog üresen csapódik ki a vízből. A süllő aztán a horogról leszakított csalit valahol a mélyben rendszerint mégis elnyeli, de már horog nélkül. Más esetben a horgon rajta marad a csali is, amikor kirántjuk a vízből, a keszegen szépen látható a süllő fogainak kétsoros nyoma: a keszeg oldalán két mély harántseb tátong. A süllő tehát alulról kapta el a halat, keresztben fogta és lecsúszott vele a mélybe.

Kicsi a süllő. Amennyiben megfelelő nagyságú kis csalihalunk van, azt már rendszerint nem hátánál szoktuk horogra fűzni, hanem az orrgödrön át vezetjük a horgot és a csalit a száján keresztül fűzzük horogra. A nagy süllő ilyenkor könnyen bekapja a csalit és a horgot is. Ha a kapások mégis üres bevágással fejeződnek be, annak az az oka, hogy a süllő kicsi, és a csalihalat farkánál ragadja meg anélkül, hogy a horgot is a szájába venné. A csalit elkapva a mélybe húzza, a bevágáskor pedig a horog kiszakad a csaliból és se süllőnk, se csalink nem lesz. Ilyenkor legjobb a mélyben vagy más helyen kísérletezni.

### A MÉZTOLVAJ ELLEN

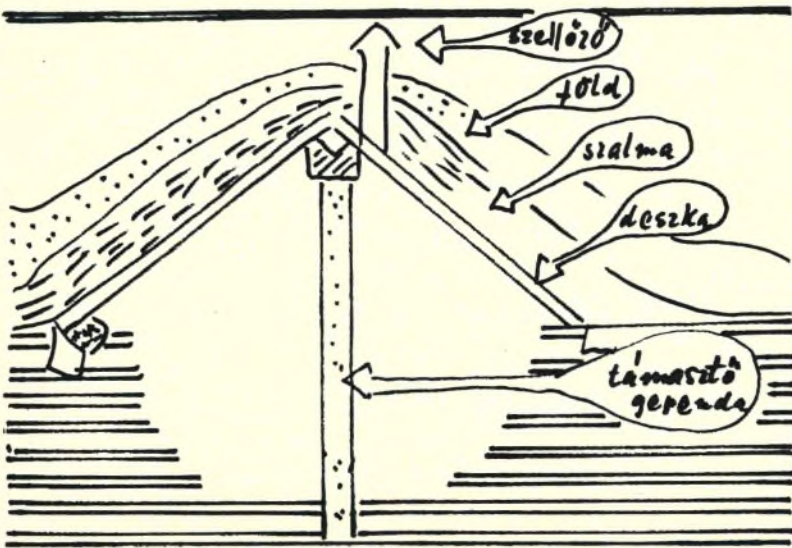
A kincsüket még éjjel is gondosan őrző méhekhez néha halálfejes lepke lopakodik be a kellőnél nagyobb méretű bejárón. Behúzott szárnyakkal megkapaszkodik a sejtek szélében és rövid de erős nyelvvel 3–4 perc alatt teleszívja magát mézzel. Terjedelmes potroha egy kávéskanálnyi mézet is képes befogadni. Nem sokat törődik a közben támadó méhekkel.

A halálfejes lepke igazi kártétele nem is az egy-két kiló méz, hanem az, hogy rablása nagy nyugtalanságot kelt a méhcsaládban. Ha a kaptárt megbolygatják a lepkék, általában napokig ingerültek lesznek a méhek, a család hangulata feszültté válik, ami a teletésre készülődésben nem kívánatos.

A lepkék ellen aránylag egyszerűen védekezhetünk. A fillérekért forgalomba hozott kijárórcsot minden szaküzletben meg lehet vásárolni.

Az oldalt összeállította:

H. Zsebik Sarolta



# AZ OTTHON

## Varázsa



Foto: GROSSMANN, NAGY és LISICKY

Gépesített korban élünk, a civilizálódás fejlett fokán. Egy-egy gombnyomásra otthonunkban felbűg a porszívó, a mosógép, megszólal a rádió, a kinti világot hozza a négy fal közé a televízió és még tovább folytathatnánk a felsorolást a háztartási gépekkel. Vagy a kényelmes fotelokkal, a rafináltan kombinált bútorokkal, süpedő szőnyegekkel felszerelt fészkünk berendezését említhetnénk, vagyis mindazt, ami kényelmünket szolgálja. Talán éppen ezért sokan egészséges ösztönrel, vagy tudatosan az egyszerűbb, a természetesebb közelebb álló életmód és környezet után sóvárognak, és meg is valósít-

## ÉRTÉKEK és

A tárgyi — térbeli művészetek körébe tartoznak az ipar- és díszítőművészet alkotásai, amelyek környezetünk művészi és esztétikai formálását szolgálják. A lakásdíszítő tárgyakat intimitás, kamara-jelleg jellemzi.

Az ipar- és díszítőművészet termékei szervesen beépülnek az enteriőrbe, nélkülük az architektonikus tér, otthonunk szegényebb lenne; s e tárgyak művészi tartalma is itt fejeződik ki legteljesebben.

Az iparművészet, valamint a díszítőművészet funkciója kettős. Ezek az alkotások nemcsak a képzőművészet tárgykörébe tartoznak, hanem részük környezetünk praktikus alakításának is.

A mai iparművészetnek és az ipari formatervezésnek (ide tartoznak a használati eszközök, a termelési eszközök is) egyelőre tisztázatlan, sokat vitatott kérdése a díszítés, amely régen gyakorlati szempontból is fontos volt. A használati tárgyakat, edényeket nemcsak alakjuk, hanem díszítésük is megkülönböztette egymástól.

A textiltervezés (ruhaanyag, függöny, bútorkhuzat, falvédő, terítő stb.), feladata szerint vagy az ipar-

művészet tárgykörébe tartozik, vagy a díszítőművészetébe, attól függően, hogy az alkotás csupán díszítő jellegű-e vagy önálló kép.

Ha a modern bútorokat összehasonlítjuk régebbi korok bútoraival, azt tapasztaljuk, hogy korunk szemlélete az esztétikumot nem a díszítések, faragások halmozásában látja. A tárgyak formai kialakításában a célszerűség és a szépség együtthetására törekszik. Éppen ezért igyekszünk dísz tárgyakkal szebbé varázsolni otthonunkat. A „csupasz”, sima, egyszerű bútorokon nem csupán a vázák, kancsók, hamutárcák mutatnak jól, tetszetősebbek, hatásosabbak, ha terítőt helyezünk alájuk. Ezzel azonban óvatosan bányunk, mentsük meg környezetünket a horgolt csipke-terítőcskével agyonzsúfolt fotelok, heverők, vitrinek látványától. Ha terítőkiállítást rendezünk lakásunkban, nem érvényesülhet a szép bútor, s kárba vész a munka is, amelyet a kézimunka elkészítésére fordítottunk. Nagyon rossz, kellemetlen, szemet fájdító, szépérzékét bántó látvány egy szép ülögarnitúra, amelyre nem ülhetünk rá, mert a támláról, karfáról ruhánk ragad egy-egy terítőcske; vagy a



ják az elképzelésüket. Azonkívül, hogy szenvedélyes természetjárók, és hétvégeken testileg-lelkileg töltkeznek a munkanapok teendőihez, otthonukat is a célszerűség és a kedves, vidám egyszerűség összhangja szerint alakítják ki. Mi felelhetne meg ennek jobban a régi parasztszobákra emlékeztető berendezésnél?! Ahol minden egyes bútordarabnak megvolt a maga pontos rendeltetése, ahol semmi fölösleges nem állt a szobában. Ma, amikor az örökzöld népművészet különösen kivirult világszerte, sokakat rabul ejtett ismét különleges szépsége. Napjainkban stilizált bútorok formájában vonul be az otthonokba a régi sublót, a faragott asztal és székek, a sarokpad, a virágmintával pingált kredenc, a tálás és a téka a maga vaszkosabb kivitelezésében, eredetiségével, értelmes céltudatosságával, sok otthon kedvelt berendezéseként. Az ilyen környezetbe azután jól beilleszkedik, egyenesen ide kívánczik a szép szöttek, akár a falra, vagy szőnyegként, a keresztszemes vagy himzett párna, terítő, a száda, a mázas köcsögök, tányérok, a fafaragások, csupa szívderítő, üde lakberendezési és kiegészítő tárgy, amely izléssel, hozzáértéssel és szívvel válogatva, fölülmúlhatatlanul kedvessé, vidámmá teszi otthonunkat.

B. I.



vitrin polcán virító porcelánzarvasok, -kutyák, -macskák, -törpék és a hozzájuk hasonló, az elmúlt alkalommal említett izlésrontó „díztárgyak” alól kikandikáló, funkciótlan, minden tenyérnyi helyet betöltő terítőhalmoz. Szükségtelen mindent befedni „porfogókkal”, mert az egészből nem érvényesül semmi, semmi sem emelkedik ki a környezetből.

Lakásunkat azonban ne csupán a horgolt terítőktől óvjuk! A népművészeti alkotások is csak akkor érvényesülnek, ha módjával díszítjük velük otthonunkat. Nagyon dívatosak a népi himzésű terítők, párnák, ezeket saját kezűleg is elkészíthetjük; kedveltek a szöttek, amelyeket falvédőnek, terítőnek egyaránt használhatunk. Jól mutatnak a modernül berendezett lakásokban és a népi bútorokkal berendezett otthonokban is. Attól azonban óvakodjunk, hogy a népi bútorokat elcsúfítsuk giccses műtyűrkékel és alájuk terített csipkével. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy az eredeti parasztbútoron, vagy ennek modernebb változatán nem mutatnak jól a mai díztárgyak, terítők. Éppúgy kiegészíthetjük, sőt kiegészítik egymást, mint ahogy a

## ÁLÉRTÉKEK

modern bútorokat is megszépíti egy-egy régebbi alkotás. Arra ügyeljünk csupán, hogy a népi művészetből ne csak a díztárgyat ragadjuk ki, hanem egy kis kultúrát is hozzunk vele.

Mindenekelőtt arra törekedjünk, hogy ne rendezzünk kirakodóvásárt lakásunkban, mert ezzel csak rontunk a kellemes összhatáson.

GREDELNÉ S. ÁGOTA





# TORNÁZZUNK!

Jól táplált, jól fejlett fiataljaink, főleg a serdülők között sajnos elég gyakran láthatunk rossz testtartásúakat, akik görbén állnak, púpos háttal ülnek. Nem kell külön hangsúlyozni, egészségileg mennyire káros ez. Deformálódhat a hátgerinc, a csípő, összehúzódnak a mellkas, a tüdő. Amellett esztétikailag is csúnya látvány a görbe tartású ember.

Csak egy kis akarat, elhatározás kell ahhoz, és természetesen állandó tornázás, hogy a helytelen tartásmódot kiküszöböljük.

A jó testtartás érdekében és a petyhüdt lábizmok ellensúlyozására közöljük és ajánljuk a következő tornagyakorlatokat:

1. Hanyatt fekszünk, behajlított lábbal, majd hol a jobb, hol a bal lábunkat lazán a magasba lendítjük.

2. Leülünk és a jobb, majd a bal térdünket szorosan a testünkhöz kulcsoljuk és így lassan a hátunkra fekszünk. Ugyanilyen lassan ismét felülünk. Tízszor ismételjük.

3. Hanyatt fekszünk és lábunkat lassan a fejünk fölé emelve, ujjhegyünkkel megérintjük a padlót.

4. A hátunkra fekszünk, felhúzzuk a térdünket, majd lassan felemelkedünk, úgy, hogy kinyújtott karunk túlérjen a térdünkön. Azután lassan visszaereszkedünk.

5. Letérdelünk és a tenyerünkre támaszkodunk. Váltakozva a jobb és a bal lábunkat a magasba emeljük és az alsó lábszárunkat 10-szer gyorsan hátralendítjük.

6. Letérdelünk és a kezünkkel megtámaszkodunk. A fejünket mélyen lehajtjuk. Kísérjük meg a homlokunkkal megérinteni a váltakozva behajlított lábunkon a térdünket. Majd lábunkat hátralendítjük anélkül, hogy érintenénk a padlót. Tízszor ismételjük.

7. Kinyújtott karral letérdelünk. Kétszer erőteljesen a sarkunkra ülünk, miközben a hátunkat begörbítjük. Azután a súlypontunkat a karunkra helyezzük, a hátunkat ebben a helyzetben kiegyenesítjük és a fejünket magasra emeljük.

8. Hanyatt fekvésből gyertyát csinálunk és lábunkat felváltva néhány másodpercig lazán rázogattuk. Ülőhelyzetbe lendülünk.

9. Letérdelünk, a kezünkkel elől megtámaszkodunk. Majd a bal, illetve a jobb lábunkra oldalra kilendítve, ujjhegyünkkel érintjük a padlót.

10. Ülőhelyzetben váltakozva kinyújtott lábunkat bokában átkulcsoljuk a kezünkkel. Többször ismételjük meg.

## MASSZÁZS

### TETŐTŐL

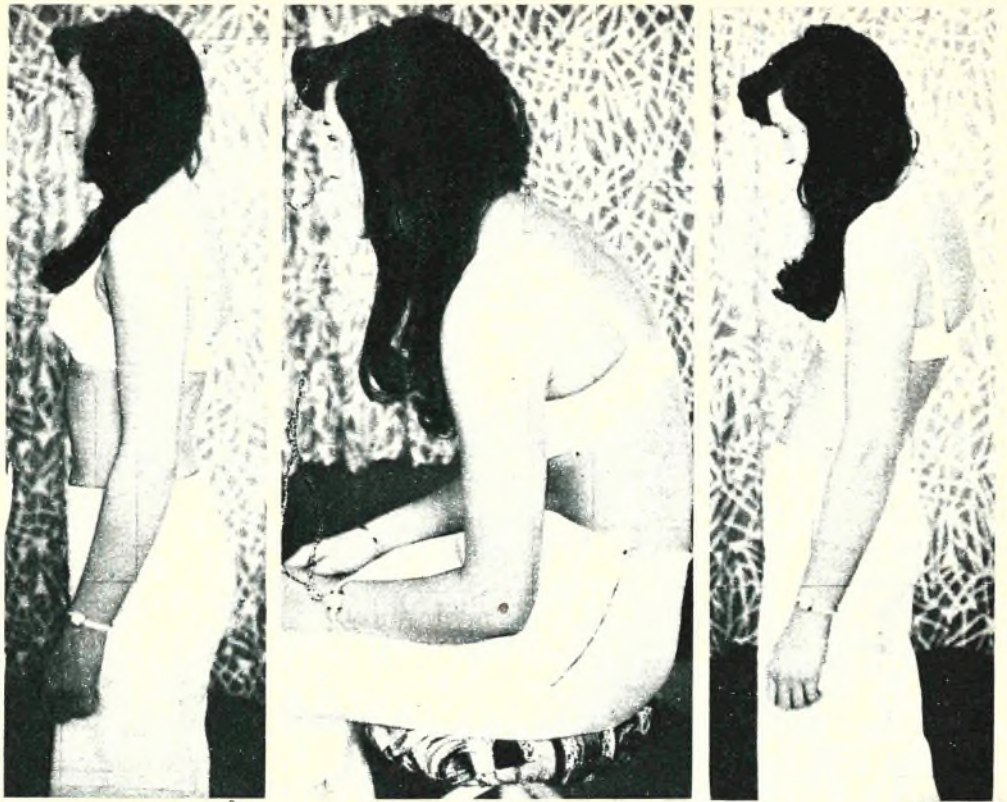
# TALPIG

A mellkas masszázsa is kitűnő fájdaloműző, főleg akkor, ha valaki huzamosabb ideig olyan munkát végez, amely előregörnyedéssel jár. Ilyenkor mintegy „összehúzódnak” a bordák, „nyomják” a szívet, a tüdőt. A néhány légzőgyakorlatot követő masszázs után mintha újjászületnénk...



1. A mellkas izmainak masszírozása mellmagasságig egész tenyerrel, lentől felfelé.

2. Ugyanaz visszakézzel, de a hastól egészen a nyakig.



3. Visszatelé, a nyaktól a hasig, de ezt már megint tenyérrel.

4. A nagy mellizom körkörös masszázsa tenyérrel, a másik kéz segítségével, majd mellmasszázs mindkét kézzel, mindig alulról felfelé és a nagy mellizom felső részének masszázsa a mell és a hónalj között.

## BARÁTNŐ

Megjelenik évente kilencszer — Kiadja a Szlovákiai Nőszövetség KB Živena kiadóvállalata, Martanovičová 20, 883 24 Bratislava — Vezető szerkesztő: Harasztli-Mészáros Erzsébet — Szerkesztőség: 883 24 Bratislava, Martanovičová 20 — Ára 4,— Kcs — Előfizetési díj az I. félévre 20,— Kcs, a II. félévre 16,— Kcs — Szedés és fotoretusálás: Východoslovenské tlačiarne, n. p., 042 67 Košice, Švermova 49 — Nyomja: Polygrafické závody, n. p., Bratislava-Krasňany — Terjeszti a Posta Hírlapszolgálat PNS — Megrendelhető bármely postahivatalban és kézbesítőnél. Csekk-számlaszám: 45913 — A külföldi megrendeléseket a Posta Központi Sajtókiviteli Szolgálat — PNS — Ústredná expedícia tlače, Bratislava, Gottwaldovo námestie 48/VII. intézi el — a SÚTI engedélyével. Magyarországon terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőnél és a Posta Hírlap Irodánál (Budapest 1900 József-nádor tér 1 — Előfizetési díj egyéni, évi 90,— Ft. Példányonkénti ára változatlan. Csekk-számlaszám: MNB 215-96162.

Kép és szöveg: K. Kmet'

