

IX. szám 1976

BARÁTNŐ

ára 4.— Kés, Magyarországon 10.— Ft



A karácsonyi ajándékvásárlás előtt

Az év végi hajrá valahogyan a karácsonyi bevásárlásra is rányomja bélyegét. Hetekig tervezgetjük, hogy már elindulunk és körülnézünk az üzletekben, hol, mit kínálnak, fogadkozunk, hogy nem hagyjuk az utolsó napokra úgy mint tavaly (meg azelőtt minden esztendőben), azután marad minden a régiiben. Valahogy kifutunk az időből. A hajrá rossz tanácsadó. Az ember az utolsó pillanatban rendszerint megveszi azt, amit lát, anélkül, hogy a célszerűségét felmérné.

Az ajándék — huncut portéka. Azonnal elárulja, hogy igazán örömet akartunk-e szerezni vele, vagy csak egy udvariassági akustust lebonyolítani. A karácsonyi ajándék sem másképpen. Ezért hát...

Ne vegyük meg gyermekünknek azt a meleg alsóneműt karácsonyi „meglepetésként”, amit ünnep nem ünnep, mindenhogyan meg kellett volna venni. Ha már ruhaneműt választunk, akkor olyat, amire a gyerekek nincsen okvetlenül szüksége, de „kinézte” magának és biztosan nagyon fog örülni neki. Alkalmasabb ajándék kisebbeknek az okos, hasznos játék és kicsinek, nagynak egyaránt a könyv, a hanglemez, a különféle sportfelszerelés. A túl drága ajándék megfosztja a gyerekeket az apró örömök megbecsülésétől.

Ha a gyerek szeretné meglepni anyut vagy aput, ne kunyeráljon tőlük pénzt — egyiktől a másik megajándékozására és fordítva — hanem az év közben megtakarított koronákból vegyen olyan filéres anyagot, amiből saját kezűleg készíti el a meglepetést, — ollóval, tűvel, lombfűrészszel, ecsettel, stb.

A saját magunk készítette ajándék lesz a legkedvesebb a férj illetve a feleség számára is. A feleség háziköpenyt, vagy egy csinos suszterkötényt varrhat a férjnek, műszálas fonálból papucsot horgolhat, vagy a szobája falára egy modern suba-faliképet kreálhat, és a férj hasonlóképpen felhasználhatja kezűességét, ha

feleségének egy régen áhitott polcot, rácsot, elválasztó falat, újságtartót vagy más egyebet eskábál. Semmi esetre se mondja a még szeptemberben vásárolt szekrényfalra, hogy látod szívem, ezt kaptad tőlem karácsonyra.

Előfordul, hogy a házastársak pénzt ajándékoznak egymásnak. Ennek két oka van:

1.) a férj túlságosan kényelmes ahhoz, hogy valamit elkészítsen és ahhoz is, hogy üzletről üzletre járjon a feleség kedvéért,

2.) bármit vásárol az egyik, a másiknak mindig kifogása van ellene, nem tetszik és köszönet helyett mindig az járja, hogy „majd kicserélem”.

Hát nem könnyű helyzet — éppen ezért ezzel kapcsolatban teszszük fel olvasóinknak a kérdést: Illik-e, hogy a házastársak pénzt ajándékozzanak egymásnak?

A régi illemkódex szerint a becsomagolt meglepetést nem illet az ajándékozó jelenlétében meg nézni. Láthatlanban kellett az ajándékot udvariasan megköszönni és félretenni. Manapság éppen az jelentheti a neveletlenséget, ha valaki közömbösen félreteszi, nem tanúsít érdeklődést a figyelmesség iránt.

Természetes dolog tehát, hogy a megajándékozott kíváncsiságát követve, azonnal nekilát a csomag kibontásához, örül neki és kedves szavakkal megköszöni.

Használjuk ki az ünnep előtti néhány hetet arra, hogy megfontoltan és szívvel válasszuk ki a karácsonyi meglepetéseket. Szóben még választ várunk kérdésünkre is, hogy:

Illik-e hogy a házastársak pénzt ajándékozzanak egymásnak.

A helyes választ kérjük, hogy a lap kézbesítése után tíz napon belül adják postára szerkesztőségünk új címére:

Nő szerkesztősége, 883 24 Bratislava, Martanovičova 20.

A helyes megfejtők között értékes könyveket sorsolunk ki.

Várjuk leveleiket!

TÓTH ÁRPÁD

Az öröm
illan

*Az Öröm illan, ints neki,
Még visszavillan szép szeme,
Lágy hangja halkuló zene,
S lebbenek szőke tincsei.*

*Itt volt hát? jaj, nem is hiszem,
Már oly kusza a tünde rajz.
Mint visszafénylő, kedves arc
Szétrezgő képe vad vizen.*

*Mint lázálomkép, lenge árny,
Cikázó galambsziluett
Lánggal égő város felett:
Füst közt vonagló gyenge szárny.*

*Egy holt csillagról árva fény,
Mely milljom éve untalan
Száll ájultan és hontalan
A végtelen tér jég ürén.*

*Édeni pajtás, égi kéz,
Feldobná szívünk a poros,
Vak légbe, mint vidám, piros
Labdát, de jaj, a szív nehéz.*

*Itt volt hát? — ó, Öröm, Öröm,
Egy szóra még, egy percre még!
Ó, mondd, az ég fenn ugye kék,
S az élet méze nem üröm?*

*Az Öröm illan, ints neki,
Még visszabúsul szép szeme,
Lágy hangja elfülő zene,
S ezüstfehérek tincsei...*



Ismét eltelt egy év. Tapasztaltabbak lettünk, vagy öregebbek... Mondhatjuk így is, meg úgy is. Attól függ, elégedetten szoktuk-e szemlélni az idő múlását, vagy szomorkodni szoktunk fölötte? Attól függ, tudunk-e örömet keresni és találni hétköznapjainkban, ünnepeinkben, vagy hajlamosak vagyunk a borúlátásra, arra, hogy mindenben az elkedvetlenítőt, a bosszantót keressük. Alaptermészetét senki sem tudja megváltoztatni, de a kiegyensúlyozott egészséges ember tudatosan is alakíthatja kedélyét, ezáltal környezete hangulatát, otthona légkörét. Csak — akarnia kell.

Hogy mennyi nyugalmat, örömet adnak hétköznapjaink, ünnepeink, otthonunk, minek tudunk örülni, annak a függvénye, milyen az életszemléletünk, milyenek a céljaink, hogyan élünk?

Aki a munkában alkotó kedvét is meglesi, aki olyan hivatást választott, hogy ezt megtalálja — már megalapozta saját élete örömforrásához az utat. Az édesanya, az apa — a szülők — elhatározása, hogy boldog otthonot teremtenek gyermekeiknek, akiket egészséges, kiegyensúlyozott emberré nevelnek, megvalósításában szintén lépésről-lépésre elhozza a siker örömét. A társadalom céljaival való azonosulás családjunk törekvéseiben a szocializmus körülményei közepette ennek alapvető és biztos, biztontságot adó feltétele.

Néhány szál virág, az első hó, a téli séta, egy szép vers, a rádióban hallott népdal, egy hangulatos színházi előadás, egy jó könyv, meghitt beszélgetés, gyermekünk iskolában kapott jó osztályzata, a rokonságban született kisbaba, nagymama egészségben megért születésnapja; mind-mind alkalom az öröme. Aki azt hiszi, hogy csak a méregdrága bunda, a kocsis, az automata mosógép jelenthet örömet — annak kevés az örö-

me, mert elvesztette érzelmi értékmérő képességét.

Annak mindig rohannia kell, hogy újabb meg újabb tárgyak árát keresse, szerezze meg, hogy pénzzel „pótolja“, amit figyelmességben, törődésben, szeretetben elmulaszt. De értelmetlen hajszasza ez, soha sincs vége, meddő loholás, kapkodás.

Ha figyelmesebben néznénk a nyugati filmeket, akkor már régen rájöttünk volna, hogy miért a legimpozánsabb villákban laknak a legéletuntabb emberek, miért ott van a legtöbb családi konfliktus, öngyilkosság, gyilkosság... Szerencsére mi ilyen példákkal nem szolgálhatunk, főleg nem olyan mennyiségben, mint a fejlett nyugati országok statisztikái. De az anyagi javak harácsolára, gyűjtése nálunk is kisiklatott már sok házasságot, sok fiatal életet. Van nálunk is család, amelyik éveken keresztül nem vett egyetlen könyvet sem, mert hétvégi házra, kocsira gyűjtött, olyan is akad, ahol felépül az emeletes családi ház és nincs, aki benne lakjon végül — mert az a házasság, az az otthon, ahol évekig nem jut idő félórányi nyugodt beszélgetésre — elveszti érzelmi funkcióját, csupán érdekszövetséggé válik — mint ilyen pedig hosszabb távon nem tudja összetartani, akiket együtt kellene tartania.

Bölcselkedhetnénk példákat sorolva apró és nagy örömeink felett, de higgyük el előtünk élt bölcsenek és költőknek, hogy örömeink forrása bennünk, magunkban van. És a család vonatkozásában az anya, a feleség szép feladata, hogy harmóniára törekvő női ösztöneivel, tapintatával ezt kisugározza férjére, gyermekeire. Hozz ne csak örülni tudjon, örülni is tanitsa!

H. MÉSZÁROS ERZSÉBET

Kedves
OLVASÓINK!

A NYAKUNK SE LEGYEN MOSTOHA!

Az arcápolásnak nem szabad az állnál megállnia, mert a bőr öregedésének első jelei a nyakon mutatkoznak ráncok, barázdák formájában. Ezeket az árulkodó jeleket a hiányos bőrápolás és — munka vagy alvás közben — a helytelen fejtartás is okozhatja. A nyak bőre még finomabb az arc bőrénél, ezért nagyon gondosan kell ápolni, hogy megőrizze rugalmasságát.

Először is naponta meg kell mosni langyos vízzel és szappannal. Minthogy azonban a mosdással a zsíros védőréteg is lekerül a nyakról, a száraz bőrt be kell kenni vitamínos krémmel, zsíros krémmel, hogy ne ráncosodjék.

Ha a nyakunk bőre száraz,

akkor ugyanolyan zsíros krémet használjunk, mint a száraz arcbőrre. Még valamit szívelejünk meg: ha a nyakunk túlságosan száraz, sohasse tisztítsuk szesztartalmú arcvízzel és ne kölnizzük be, mert még jobban kiszárad.

Ha az arcunkra tojássárgájából, tejszínből, mézből, gyümölcsből vagy zöldségből készült pakolást teszünk, ugyanazzal a péppel kenjük be nyakunkat is.

A ráncosodás megelőzésére jól tesz a nyakmasszázs.

Bekrémezett vagy beolajozott ujjainkkal ütögessük könnyedén a bőrt a dekoltázstól az állig és vissza, amíg a krém vagy az olaj jól beszívódik a bőrebe. A nyak bőre egyébként könnyebben

felszívja a zsíradékot, mint az arcbőr.

Masszázs közben a nagy- és a mutatóujjakkal csipkedhetjük is a bőrt a nyakon végigfutó ráncok mentén.

Hátráltatja a ráncok keletkezését a nyakon, ha szépen járunk. Ha járás közben egyenesen tartjuk testünket, fejünket és előre tekintünk. Ezt a szép testtartást persze még fiatal korban kell megszokni, a legkönnyebben úgy, hogy a fejünkre teszünk egy könyvet és ezzel járálunk a szobában. Idővel mind nehezebb könyvet teszünk a fejünkre és egyre hosszabbítjuk a járkálás időtartamát.

Megelőzzük a ráncok és a toka képződését, ha alvás közben a fejünket nem támasztjuk fel párnákkal. Lehetőleg minél vízszintesebb helyzetben aludjunk, párná nélkül vagy legfeljebb lapos kispárnán.

A ráncok megelőzésére és a nyakbőr rugalmasságának megőrzésére szolgál a nyaktorna. Napjában legalább egyszer végezzük el a következő gyakorlatokat:

— Forgassuk a fejünket húszszor jobbra, majd ugyanannyiszor balra.

— Lélegezzünk mélyen, hajtsuk hátra, majd előre a fejünket a mellünkre.

— Ahányszor csak alkalom adódik rá, végezzünk különböző mozdulatokat a nyakunkkal.

Nemcsak a nyak ráncosodása, a toka képződése is sok bosszúságot okoz. A toka képződését elősegíti a helytelen táplálkozás, a rossz fejtartás, olvasás, munka és alvás közben, s a nyakizmok rugalmasságának korai elvesztése.

A toka képződésének is elejét vehetjük a már ismertetett masszázssal és tornával, ami erősíti az izmokat és meggátolja a zsírlerakódást.

Naponta öt percig a következőképpen masszírozzuk a toka helyét: könnyedén a két kezünk nagyujja közé szorítjuk a bőrt az áll közepétől a fülcimpáig, az alsó állkapocs mentén, a nyak két oldalán.

Napközben — ahányszor alkalom adódik rá — ujjunk hegyével gyors és könnyed mozdulatokkal ütögessük a toka helyét.

Hatásos a hideg, sós vizes borogatás is. Egy fél liter vízbe tegyünk három kanál sót, s ha elolvadt, mártsunk bele egy összehajtogatott vászondarabot vagy szalvétát, csavarjuk ki és tegyük néhány percre az állunkra — természetesen fekvő helyzetben.

Még egy jó megelőző gyakorlat: a hideg sós vízbe mártott vászondarabot két kezünk között kifeszítjük és alulról 15—20 ütéssel mérünk vele az állunkra.

Nem vitás, hogy mindez nem tünteti el teljesen és rövid idő alatt a régen kialakult tokát. De a következetes diétás táplálkozás, a torna és a masszázss csökkenti a zsírlerakódást és rugalmasabbá, erősebbé teszi az izmokat.



RÓMEÓ

a tükör előtt



Ismerőseim között rangos helyet foglal el Péter, a középkorú tollforgató ember. Azért mondom, hogy rangos helyet, mert figyelmes tud lenni, meg udvarias, meg készséges, megértő a nőkkel, különösen a munkaviszonyban levő nőkkel szemben. Munkatársai mondták róla, hogy nem lehet megelőzni a köszönésben, az ajtót előzékenyen, szélesre tárja kolléganői előtt. Ilyennel szívesen elbeszélget az ember és örül annak, hogy jó ismerőseinek mondhatja.

Ha szívességet kérnek tőle, természetesen dolognak veszi, hogy segítsen és a jó tanácsot sem irigyeli senkitől, még csak hálát sem vár érte.

A Péterről alkotott kép nem egy szeri benyomáson alapul. Munkatársai, akik évek óta dolgoznak együtt vele, csak megerősítik jó hírnevét azzal, hogy az üzemi gyűléseken a női egyenjogúság mellett emel szót. Kitűnő javaslatai vannak, ami a nők gyakorlati emancipációját illeti. Sok hasznos ötlettel segítette elő az üzemi bölcsődék, óvodák, a közszolgáltatási hálózat, a köztéteztetés és hasonló javak megvalósítását helyi, kerületi sőt országos viszonylatban. Mert írásaiban bátran bírálja a nemtörődömséget, a közömbösséget és tapos, kilíncsel, érvel, ha a nők, a családok érdekében kell valami szükségszerűt, valami korszerűt tető alá hozni.

Amolyan ideális, a női egyenjogúság mibenlétét mélyen átérző és elismerő férfi képe villan fel az ember előtt, ha történetesen Péterről esik szó.

A gyermekneveléshez is ért, mert ha a kollégák gyermekeinek csínytevésai kerülnek szóba és az, hogy a szülők sokszor kifognak a béketűrésből, Péter türelemre inti a panaszkodót. Mindig a „Makarenkómódszer” mellett tört pácát a szülő és gyermeke közötti jó kapcsolat kialakítása érdekében. Az anyai-apai példamutatást tartja a legfontosabb-

nak, ahhoz, hogy testben-léleken egészséges ifjúságot neveljünk.

Ha a kolléganői egymás közt a női hármasszerepkör betöltésének ezernyi gondját-baját vitatják meg, arról beszélnek, hogy magukra szinte semmi idejük nem jut, Péter elmarasztalja a férjeket. Milyen ember az, aki nem segít a feleségének? Aki elnézi, hogy gürcöl még este is, amikor ő esetleg kényelmesen elnyújtózik a tévé előtt. Micsoda ember az, akit közömbösen hagy, hogy a feleségének nem jut ideje az önművelődésre, a szórakozásra, aki neheztel azért, ha az „asszony” szolgálati útra megy, funkciót tölt be, ha ne adj isten a beosztásban egy lépéscsőfokkal feljebb lép.

Péter családos ember. Tudták róla, hogy két gyermekre kap családi pótlékot, de sem a feleségét, sem a gyermekeit nemigen hozta szóba ismerősei előtt. Minek is. Ha kérdezték, azt mondta, nem szeret dicsekedni.

Katit a fodrásznál ismertem meg. A fodrászszalonban reggel hatkor ő volt az első vendég. Mire hét körül befutottam, már az utolsó simításokat végezték a frizuráján. De azért akaratlanul elkaptam egy-két szót abból, amit a fodrásznővel csevegett. Már tudtam róla, hogy egy kereskedelmi nagyvállalat osztályvezetője, hogy két serdülő korú fiatalember anyukája, aki örökké siet, örökké rohan, mindig időhiányban szenved, mert rengeteg a munkája.

Egy alkalommal több időt töltöttem Katival, mert amint a búra alatt

ültünk, megszűnt az áramszolgáltatás.

— Na még csak ez hiányzott nekem — fakadt ki Kati és lassan csepegni, majd ömleni kezdett belőle a keserűség. Elmondta, hogy minden perce ki van számítva, mert rengeteg gondja-dolga van egy nőnek, ahol három férfi van a háznál. Mindegyik azt várja, hogy kiszolgálják, de segíteni egyik sem hajlandó. És ha már nem segítenek, legalább ne bosszantanák... de a két fiú örökké civakodik, s amikor hazajön az apjuk, ott üti őket, ahol éri. Kati attól tart, hogy kárt tesz bennük...

Azután a munkájáról beszélt, az üzemekről, amelyeket havonként meg kell látogatnia, pedig ha tudnánk, mit jelent neki egy-egy kiszállás... napokat, hónapokat, éveket vesz el az életéből... Mindent elrendez, mielőtt kiutazik, bevásárol, megfőz, előkészíti még a fehérneműket is, a férje mégis napokig hajtogatja előtte és utána is, hogy micsoda asszony az, aki napokra ott-hagyja a családját és csavarog a világban, a szállodákat járja... Nem tudja megérteni, hogy a kiszállás a beosztással jár...

...pedig milyen intelligens, udvarias ember tud lenni házon kívül, mindenki dicséri a társaságban, a munkahelyén... de ő, a felesége, nem tudja mit tegyen. Már nem bírja sokáig...

Talán lehet Katinak segíteni. Mindenesetre megpróbáljuk. Tükröt tartunk Rómeó elé. Hátha magára ismer.

—hm—



Együtt a család

BIZALMAS

BESZÉLGETÉSI

Bármilyen szempontból beszélünk a nevelés hatásáról, a család légköre — mint háttér, mindig meghatározó szerepű. A boldog és helytálló emberségre nevelés alapfeltétele a jó családi légkör. Nehéz lenne olyan körülmények között és pozitív jellembeli tulajdonságokkal rendelkező embert nevelni a gyermekekből, ahol a növekvő, fejlődő gyermek mindennap tanúja a szülők összeférhetetlenségének, ahol az apa és anya között bizalmatlanság fészkel, állandóan a veszekedések, a rossz kimenetelű viták, ahol nem találnak helyes megoldást a felmerülő családi problémákra, ahol a munkához való rossz viszony a gyerekekre is „átragad”, vagy ahol az apa iszákossága, alkoholizmusa rettegésben tartja a családtagokat. A család kiegyensúlyozott, egészséges légköre sok és nehezen körülhatárolható tényezőtől függ. Sorozatunk eddigi részeiben már több ilyen tényezőt említettünk. Elsősorban a szülők házasságának harmóniájától függ. Az is nagyon fontos, hogy a kisgyermeket is bevonjuk a család „belügyeibe”. Ne csak azzal, hogy korához, erejéhez és idejéhez mérten segítsen ezt a házban vagy a ház körül, hanem ugyancsak a korára való tekintettel vonjuk be őt a családi beszélgetésekbe, tervezgetésekbe. Pl. hová menjünk nyaralni, mivel töltsük a hét végét, kinek vegyünk ajándékot, hogyan ünnepeljük meg valamelyik családtag születésnapját, ha veszünk egy új tárgyat, melyet és hogyan helyezünk el a lakásban, — szám-

tan lehetőség nyílik arra, hogy a gyermek is hallassa szavát, kifejezze véleményét, és fokozatosan kialakuljon benne az összetartozás legmélyebb érzése.

Azt is megérzi a gyermek, milyen a viszonyok a szomszédokhoz, az iskolához, a munkahelyhez, a társadalomhoz. Mondani sem kell, mit jelent a fejlődő gyermek lelkivilágában a képmutatás, a kétarcúság. Az lenne jó, ha minden gyermek a másokkal szemben tanúsított együtérzés, jóindulat szép példáit láthatná, tapasztalhatná, amelyek túlérnek saját szülői házuk küszöbén.

Sok anya sóhajt fel ilyen sorok olvasása közben: ez mind szép, de hol, kinek van ma mindenre ideje!?

Kétségtelen, hogy mai felgyorsult életritmusunk sok esetben alapja a szülői türelmetlenségnek, idegességnek, nemtörődömségnek. Vagy egyszerűen túl kevés időnk van arra, hogy együtt legyen a család, s még ezzel a kevés idővel sem tudunk jól gazdálkodni. Szociológusok, pszichológusok egyértelműen állítják, hogy valóban nehéz ott a jó családi légkör kialakítása, ahol mindkét szülő dolgozik, az édesanya hivatása is nehéz, egész embert igénybe vevő munkakör. Nehéz, de nem lehetetlen. Már csak azért sem, mert az egymás iránti érdeklődés együtérzés, segíteni akarás nem a ráfordított idő mennyiségétől, hanem inkább annak minőségétől függ. Igen fontos még a jó időbeosztás is. Napjainkban sajnos a televízió sok drága percet rabol el a családtól, mert kényelmesebb órák hosszát csendben ülni a kép-

ernyő előtt, mint egymás gondjait megbeszélni. Hasznos találmány a tv, de nem arra való, hogy a szabad időnket agyonüssük vele.

A jó családi légkör kialakításában nagyon érdekes és értékes hatása van a családi ünnepeknek. Ezeknek megtartását általában kialakult családi hagyományok őrzik. Ha nem, az baj, mert vérszegénnyé teszik a családi életet. Sok helyen hasonlóképpen megünneplik az állami vagy egyéb hagyományos ünnepeket is. Például május elsején, kilencedikén a szülők magukkal viszik gyermeküket is, elviszik a majálisra, esetleg otthon összejönnek a jó barátok, ismerősök, munkatársak ebédre, uzsonnára, vagy akár csak egy kávéra. Hagyományos ünnepeink közül a tavasz ünneplése, a tél érkezése jelent ünnepet. A húsvét, a karácsony ünnepét régi-régi hagyományok életlik. Ez utóbbinál nemcsak a család szokott összejönni, hanem általában a rokonság, még a messzire szakadt rokonok is találhatnak módot arra, hogy egy évben egyszer összetalálkozhassanak. Ezek a családi, vagy rokoni találkozások, ünneplések mai felgyorsult életünkben valóban szükséges és sok emléket, élményt jelentő pillanatok. Legfőbb alkalom a közösségi magatartás emberi megnyilvánulásainak gyakorlására. Figyelmességünk, szeretetünk, humanizmusunk, udvariasságunk kifejezésére. Az okosan megszervezett találkozások, a családi ünneplések erősítik a családi közösség érzelmi alapját. Ezért fontos, hogy az ilyen ünneplésnek mindig legyen erkölcsi tartalma: ne az legyen a legfőbb tennivaló, hogy agyondolgozzuk magunkat előtte, sütéstől, főzéstől, nagytakarítástól holtfáradtan várjuk vendégeinket, kimerülten ülünk le az ünnepi asztalhoz, és az sem hogy egymással versenyre keljünk a drágábbnál drágább ajándéktárgyak vásárlásában, hanem az legyen a célunk, hogy a család minden tagja jól érezze magát, elmondhassa gondjait, örömeit, terveit. És ebből a gyermek sose maradjon ki! Sőt ajándékot is készíthet (rajzot, szovalatot, kézimunkát), aminek — még ha pénzben kifejezhető értéket nem is képvisel — mindig úgy örülünk, mint a legkedvesebb tárgynak, a kapott, vásárolt holmiknak.

Ajándékozzuk meg gyermekünket is. De ne úgy, hogy előre ígéretjük: ha jól tanulsz, karácsonyra ezt vagy azt megkaphatod; — ünnepnapon ne teljesítményért jutalmazunk, hanem szeretetünk, figyelmességünk jelképeként. Még akkor is ajándékozzuk meg gyermekünket, ha előtte éppen kifogásolhatóan viselkedett. Ez más lapra tartozik, ezt beszéljük meg, vagy másfajta büntetést rójunk ki rá, de semmiképpen se legyünk ünneprontók, hiszen — mint említettük — ezzel a családi életünk lenne szegényebb. Kötelező feladatok elvégzéséért egyébként se ígérjünk ajándékot. Ezeket meggyőződéssel kell elvállalnia és teljesítenie a gyermeknek, és nem a jutalom reményében. Azt viszont megtehetjük, hogy családi esemény vagy ünnep kivételével is veszünk néha valamilyen ajándékot: ezek alkalmyszerűen megszépítik a hétköznapokat, feloldják a mindennapok egyhangúságát, szorosabbra fűzik az érzelmi kapcsolatot a meglepetést okozó szülő és a gyermek között.

Az ajándékozással kapcsolatban még el kell mondanunk, hogy bármennyire szimbolikus jelentősége van, azért próbáljunk meg igazságosak lenni mindegyik gyermekkel szemben, hogy az öröm teljes legyen. Még az is fontos, hogy ízlésesen, gondos kézzel csomagoljuk be, esetleg díszítsük ki, és adjuk át, vagyis kézről — kézbe. Ha több gyermekünk van, egyenlő értékű, de ne egyenlő tartalmú csomagokat készítsünk. Az előbbi mellőzése irigységre vezetné a gyermeket, az utóbbi csökkentené az egyéni örömet. Gyermekünk ajándékát pedig mindig örömmel fogadjuk, és ne csak az átadás pillanatában, hanem alkalmyszerűen később is emlékezzünk meg igyekezetéről, jószívűségéről. Így aztán az ünnep nemcsak egy-két napig, óráig tart, hanem emléke, és a szerzett élmények megszépítik a következő napok, hetek perceit is.

GÁL SÁNDOR

távolodók

mennek
egyre csak mennek
szemükből kihullanak
a tetők
a tetetők
kifordul utánuk a csend
az ajtók száján
kifordul utánuk
a küszöb a kapu
és a sötét kapubálvány
az udvart mögöttük
papsajt útifű növi be
lüket benne zölden
az üresség szíve
kutat mélyén meghal a forrás
beléomlik pár ölnyi agyag
magával rántva a kútkávát
minden percben valami
kettéhasad
üveg deszka út tűzhely
kemence

s mintha minden fél-rész
a távolodókkal menne
minden nap
s egyre csak mennek
mennek a tájak a vidékek
síkságok vonulnak
dombok dögögnék
a folyópartok kettétörnek
és száll a semleges ég
az elmenőkkel
az öntudatlan vétezőkkel
a nyelvük vesztett tétovákka
amik csak mennek egyre
mennek
akik egyre csak távolodnak
önmagukból is kitántorognak
apáik szavát elfelejtik
néz utánuk küszöb kapu
néz a sötét kapubálvány
s kifordul az emlékük is
a megnémult ajtók száján

NAGY L. felvétele



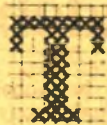


Ügyes

KEZEK

A
szűrhimzés





ISZAVIDÉKI KERESZTSZEMES, TÖMÖTTCSILLAGOS PÁRNA MINTA

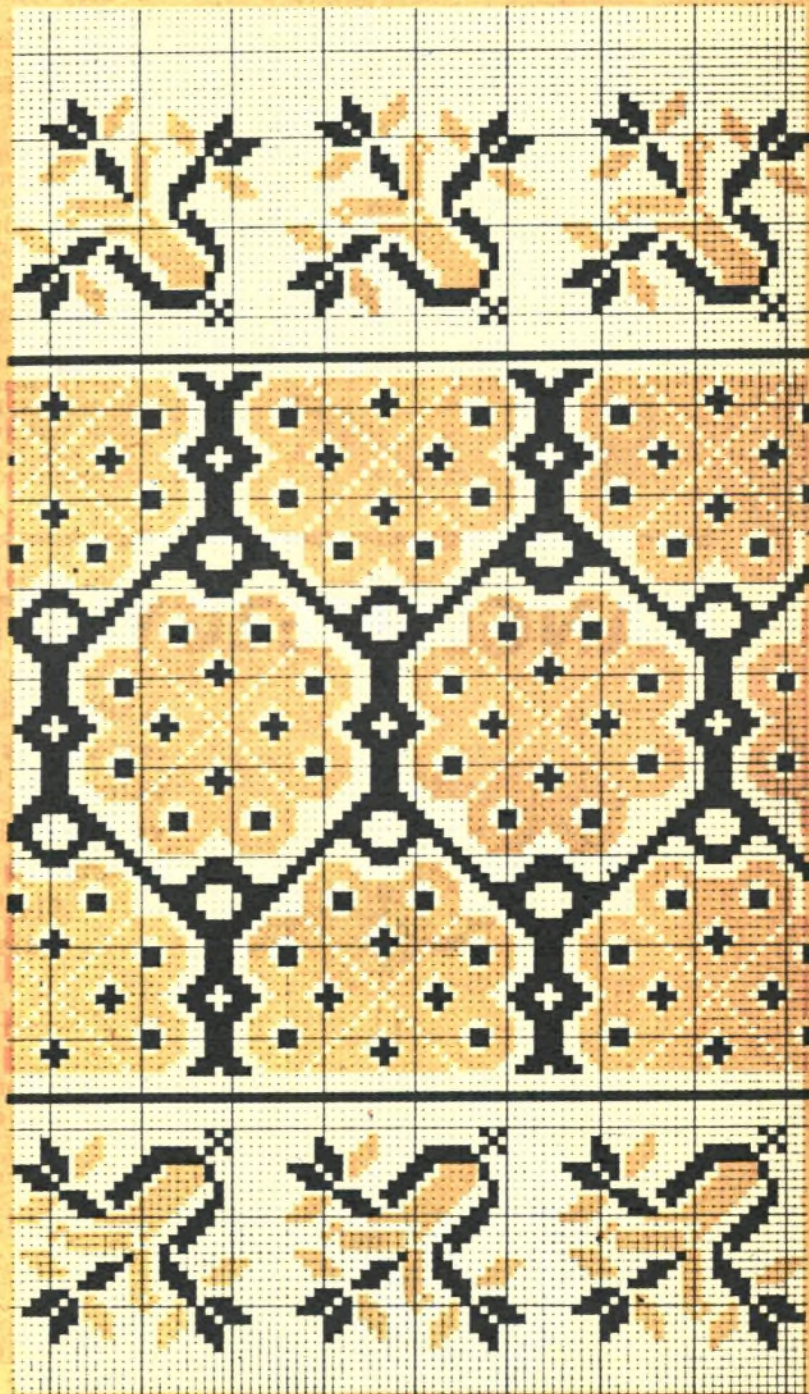
A szűr főleg a pásztoemberek felsőruhája volt. Különbőféle formában már régóta viselték, de a közismert cifraszűr csak a XIX. század második felében terjedt el. Gazdag hímzésdíszre fokozatosan fejlődött ki. Divatja időről időre, egyes vidékek ízlése, díszítési módja szerint változott. Más-más jellemzői vannak a bihari, debreceni, alföldi, palóc, dunántúli szűröknek.

A szűrhimzés egész mintakincse növényi eredetű. Rózsa felső és alsó nézetben, kinyílván és bimbósan, tulipán, szekfű, gyöngyvirág, bogyó, almalevél a legáltalánosabban használt formák. Kompozíciói bokrosak és füzéresek.

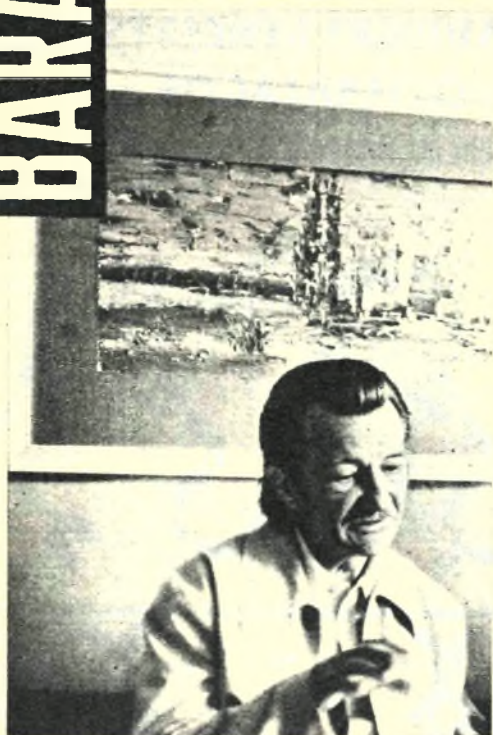
A szűrhimzés vidékenként a szűr más-más részén kapott hangsúlyt. Leginkább a nagy szürgallért, elejét és alját, az úgynevezett feleresztést és aszajt hímezték ki.

A szűrhimzés főleg laposhímzéssel készült. A szűrökön szórványosan még más öltések is előfordultak. Így: száröltés, láncöltés, fogasöltés, huroköltés, farkasfogöltés, rácsöltés, duplakeresztöltés, erezőöltés, csillagöltés stb.

A szűr- és szücsímzések különféle díszítőmunkái külön-külön jól felhasználhatók modern ruhákon és övekhez, tarsolyokhoz is ötletet adhatnak.



Szabad időben



A legtöbben amiatt panaszkodnak, hogy nincs belőle, de bizony vannak olyanok is, — nem is kevesen —, akiknek átmenetileg vagy állandóan sok a szabad idejük. Kényszerűségből, mert az egészségi állapotuk miatt nem dolgozhatnak, leszázalékoltak, vagy már nyugdíjasok.

Szép példáját láttuk Nové Zámkyban (Ěrsekújvárott) a hasznos időtöltésnek, a tartalmas, személyiségformáló és kapcsolatteremtő ténykedésnek. Balog György a házigazda, aki jelenleg rokkant. Sok festmény és grafika a lakásuk falán, műkedvelői hajlamának tanúságtevői. De nemcsak a saját örömére alkot. A Thain János képzőművésztől kapott szakmai útmutatást, amelyhez önképzés társult, mások javára is kamatoztatja, ha már ilyen kényszerpihenőt diktált a sorsa.

— Három éve ért a meg-tiszteltetés, hogy a képzőművészeti kört vezethetem. A CSE-MADOK keretében működünk. Huszonnyolc résztvevő van,



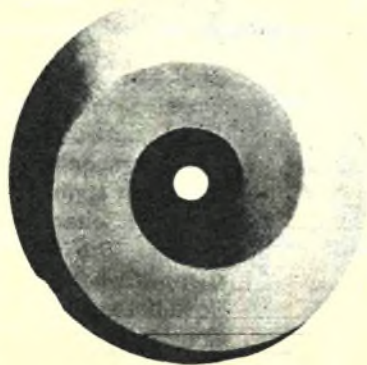
korhatár nélkül, 16—75 évesekig. Házról házra jártam, hogy a kicsit is tehetségesek tudása ne heverjen parlagon. Hetente egyszer jönnek össze és ilyenkor zene mellett rajzolunk. Tagjaink diákok, fizikai és szellemi dolgozók, nemzetiség-re való tekintet nélkül. A mű-

Foto: NAGY

HANGLEMEZGYŰJTŐK figyelmébe

A žilina **SLOVENSKÁ KNIHA** n. v. boltja néhány értékes, és népszerű hanglezet ajánlja. A kiválasztott hanglezeket szakszerűn csomagolva továbbítjuk a vevő címére. Megrendelését a következő címre küldje:

SLOVENSKÁ KNIHA, n. p. 010 91 ŽILINA, Rajecká 7



MEGRENDELÉS

Komoly zene:

- | | | |
|---|------|-----|
| ... db. Dvořák: H-moll hangverseny gondkára és zenekarra op. 104 | 36.— | Kčs |
| ... db. Dvořák: 9. szimfónia — E-moll op. 95 | 44.— | " |
| ... db. Csajkovszkij: B-moll zongoraverseny op. 23 | 44.— | " |
| ... db. Schubert: 8. szimfónia, A-moll Befejezetlen szimfónia d-dúr | 36.— | " |
| ... db. Beethoven: 5. szimfónia — c-moll „Sors” op. 67 | 36.— | " |
| ... db. Beethoven: 3. szimfónia, Es-dur „Eroica” op. 55 | 36.— | " |

alkotás öröme összetart bennünket.

Eredménynek könyveljük el, hogy már megrendeztük a műkedvelők kiállítását is — összesen 175 tag van. 1200 látogatója volt ennek a tárlatnak, ami mutatja, hogy van érdeklődés a képzőművészet iránt is, csak fel kell kelteni.

Csupa lelkesedés, amikor szép hobbjáról beszél. De homloka ráncba fut, mikor a soron következő kiállítás szervezési dolgai jutnak az eszébe.

— Kellene egy állandó klubhelyiség is, ahol nyugodtan összejöhetünk és a fiatalokat is vonzaná, jó lenne olyan anyagot összegyűjteni, amelyből állandó kiállítást lehetne rendezni. A többi járassal is fel kellene venni a kapcsolatot. A Zebegénybe, a Szőnyi István Emlékmúzeumba tett kirándulást több is követhetné...

Csupa terv, telefonálgatás, szervezés. Unatkozásról szó sem lehet! De ebben a légkörben él az egész család. A felesége a szakkönyveket „bújja” és átadja a tanultakat. Kiseb-bik lányuk, a hetedik Zsuzsika úgy látszik apja tehetőségét örökölte. Szobájában a maga készítette grafikák a falon.

A rövid beszélgetés során is kiderül, a kultúra szeretete és művelése az, amely jelenleg a beteg házaspárban és családjukban a lelki egyensúlyt megtartja.

(ber)



Magyarországi, huszonhat éves férjezett, tizenegy hónapos kislány édesanyja szeretne csehszlovákiai fiatalasszonnyal, vagy húsz évnél idősebb lánnyal levelezni, barátságot kötni. Sok minden érdekli, kedvtelése a képeslapgyűjtés. Magyar nyelvű leveleket „Levelező társat keresek” jellegre kér.

×××

Pannonhalmi (Magyarország) olvasónk szeretne magyar nyelven csehszlovákiai 20—25 éves, egygyermekes házaspárral levelezni, barátságot kötni.

Cím: Németh Józsefné, 9090 Pannonhalmi, Tóthegyház.

×××

Három barátnő (17—18 éves) szeretne hasonló korú fiatalokkal levelezni, ismeretséget kötni. Szeretik az irodalmat, természetet, tánczenét és a sportot. Szeretnek a fiatalok életével, megfigyelésével, problémáikkal foglalkozni.

Címünk: Németh Márta, 945 01 Komárno, Letecké pole 11/1, Kuczman Anna és Márta, 945 01 Komárno, Letecké pole 8/36.

×××

Romániai — kolozsvári, tizenhat éves diáklány szeretne csehszlovákiai fiatalokkal barátságot kötni. Magyar, angol, román, esetleg német és francia nyelvű levelekre is válaszol. Címe: Tankó Évi, 3400 Cluj-Napoca, Str. Republicii Nr. 1. Románia.

×××

Rimavská Sobota-i (rimaszombati) tizenöt éves gimnáziumi tanuló szeretne hasonló korú fiatalokkal levelezni. Szeret sportolni, autómódelleket gyűjt. Címe: Páz-

mány György, 979 01 Rimavská Sobota, Družstevná 46/C.

×××

Tizennégy éves diáklány szeretne hasonló korú fiatalokkal levelezni, barátságot kötni. Bélyeget és csokipapírt gyűjt. Címe: Vadkerti Mária, 925 91 Kráľovná n/Váhom 473, okres Galanta.

×××

Két tizenöt éves fiú szeretne csehszlovákiai, magyarországi fiatalokkal levelezni. Címük: Magyar János, 951 05 Veľký Cetín 374, okres Nitra — Szomor János, 951 01 Veľký Cetín 612, okres Nitra.

×××

Négy tizenöt éves kislány szeretne hazai és külföldi fiatalokkal megismerkedni, barátságot kötni. Kedvelik a tánczenét és szívesen táncolnak. Színészek és táncdalénekesek képeit gyűjtik. Címük: Gyömbér Magda, Držkovec 41, p. 982 62 Gem. Ves, okres Rimavská Sobota — Molnár Olga, Držkovec 60, p. 982 62 Gem. Ves, okres Rim. Sobota — Bajusz Irén, Držkovec 135, p. 982 62 Gem. Ves, okres Rim. Sobota — Molnár Adél, Rašice 32, p. 982 62 Gem. Ves, okres Rimavská Sobota.

×××

Brassói (romániai) tizenhat éves diáklány szeretne magyar nyelven csehszlovákiai fiatalokkal levelezni. Szereti az irodalmat, a zenét és a festészetet. Címe: Miklós Manyika, 2200 Brasov, Str. Lunga Nr. 21. Ap. 5. Románia.

×××

Hódmezővásárhelyi (Magyarországi) huszonhárom éves férjezett asszony, egy kislány édesanyja szeretne hasonló korú csehszlovákiai házaspárokkal megismerkedni, levelezni. Címe: Kútvolgyi Lászlóné, Olasz Katalin, 6800 Hódmezővásárhely, Pacsirta u. 21.

×××

Tizenhat éves ipari iskolás szeretne hasonló korú fiatalokkal magyar nyelven levelezni. Címe: Riczkó Katalin, 4812 Nagyvársány, Lenin út 30., Magyarország.

Népszerű hanglemezek:

- ... db. Love Story, Speak Softly Love, Yesterday, Maria 44.— ”
- ... db. A csodás élet — énekel Eva Pilárová 44.— ”
- ... db. Stan Kenton 60.— ”
- ... db. Tavaszi eső (El Condor Passa, Szép élni, Tavaszi eső) 60.— ”
- ... db. Melódiák, melyek nem öregszenek — énekel Karel Gott és Karel Vlach 60.— ”
- ... db. Itt vagyok — énekel Zdenka Lorenčová 44.— ”

Magyarországi hanglemezek:

- ... db. Liszt Ferenc: Orpheus, Mephisto waltz, Mazeppa 44.— ”
- ... db. Bartók Béla: Szonáta hegedűre és zongorára No. 1, No. 2 44.— ”
- ... db. Napfény kell a virágnak — énekel Klórdá György 50.— ”
- ... db. FONOGRAF együttes 60.— ”
- ... db. CORVINA I. együttes 50.— ”
- ... db. CORVINA II — UTAK előtt 50.— ”
- ... db. Szeretettel — énekel Zalatnay Sarolta 50.— ”
- ... db. Hopp te Zsiga! — cigánydalok 44.— ”

Egyben értesítjük kedves vásárlóinkat, hogy rövidesen megjelenik az 1977-es NAPTÁR, amelyet már most megrendelhet.

... db. 1977-es NAPTÁR

A közkedvelt naptár nemcsak a napokat mutatja, hanem elbeszéléseket, humort, sportot közöl, azonkívül praktikus háztartási, kertészeti tanácsokat is ad. Képekkel van illusztrálva.

* * *

A megrendelt hanglemezt és az 1977-es Naptár-t a következő címre kérem:

Név: _____

Utca: _____ Helység: _____

Irányító szám: _____ Járás: _____

aláírás

Érő esténk lejár...



5. A bakfis ruhája könnyű sloterából, szilonból vagy zorzsettből készült, az öv bársonyszalag a minta színében.

6. A mama kétrészes tubus szabású, derékban lazán szűkített keskeny vállpántos ruhájának anyaga nehezebb slotera vagy bársony. A ruhát és a gombolás nélküli kabátkát nehéz csipke bordűr díszíti.

7. Lazán testhezálló, az alján enyhén bővülő estélyi ruha, keskeny vállpánttal, sloterából. A bolero anyaga lehet vékony, áttetsző zorzsett vagy finom csipke. A bolero sálgallérja hosszú, széles övben folytatódik, amit a mell alatt csak csomóra, hátul nagy csokorra kötünk. Bő pelelines ujjak. A ruhát elől a bolero anyagából készült művirág díszíti.

8. Gazdagon redőzött kimonó ujjas, egyenes szabású hátul V alakban mélyen kivágott estélyi ruha. Elöl a felsőrész érdekes szabása jó alakot mutat. Mutatós tüvel vagy elütő színű művirággal díszítjük.

Jócskán benne vagyunk már a társaságbeli szórakozások idejében, de még mindig nem késő felfrissíteni ruhatárunkat egy, esetleg két, kinek hogy engedi a pénztárcája, új alkalmi ruhával. Sőt, az ügyesek hárommal, négygel is, mert modelleink közül néhányat egy kis ráfordítással újjá lehet varázsolni, ha maga a ruhaanyag olyan szép, hogy megéri. S most jöjjön a táncdélután és a bál, a színház és a hangverseny, a vidám baráti vacsora...



1. A derékig testhez simuló tunikás csipkeruha enyhén bővülő szoknyája két részből szabott. A ruha díszje a széles, hátul nagy masnira kötött zsorzsott öv, elől élénk, elütő színű művirággal.

2. Csipkével kombinált kiséstélyi sloterából. A szorosan testre szabott felsőrészre van dolgozva az egyenes kis csipkebolero, enyhén húzott, mutatós gallérral. A gallérfodor és a bolero szélét bordűr díszíti. A ruhán keskeny, csokorra kötött öv.

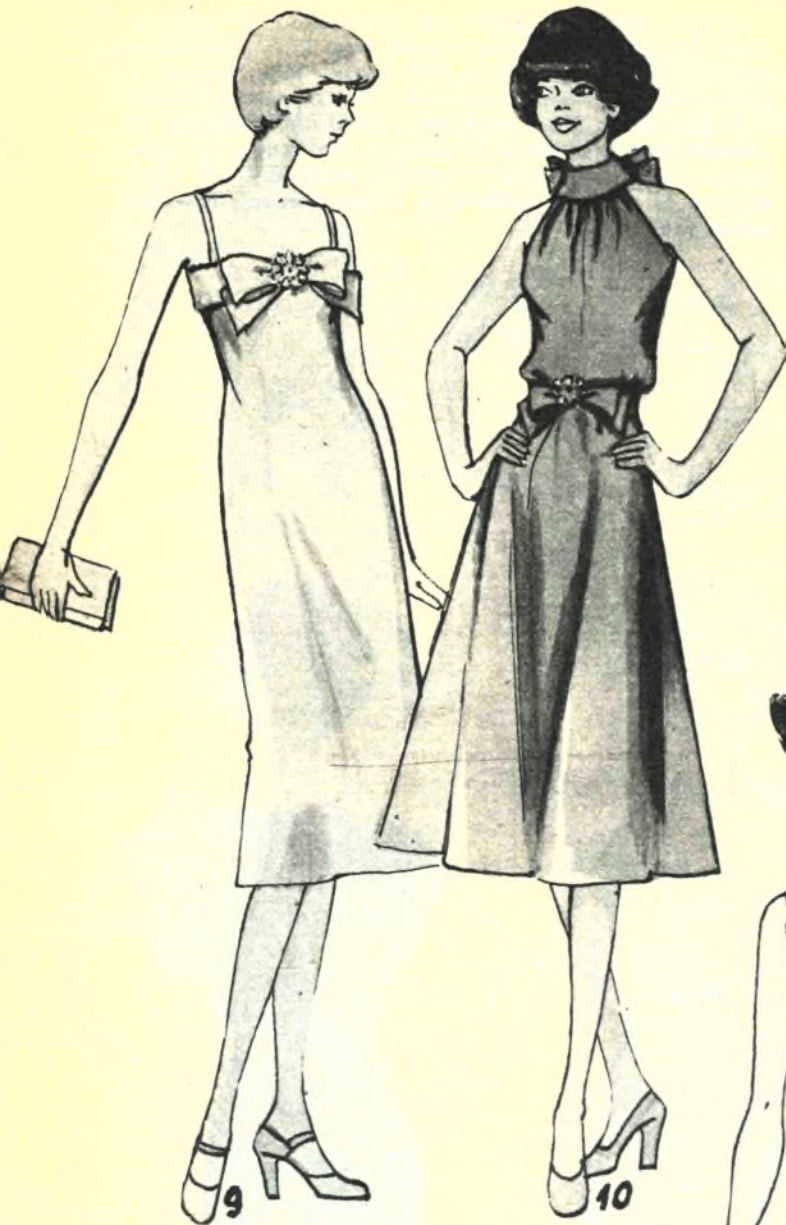
3. Rendkívül fiatalos pasztell-színű, sloterából készült ruha táncdélutánra. Az egybeszabott vállpántos lent erősen bővülő ruhára galléros, fodros pelerin kerül, amelynek csücskét elől hozzávarrjuk a hátul masnira kötött övhöz.

4. Könnyű mintás anyagból készült táncruha csak tizen- és huszonéveseknek, anyaga sloter vagy zsorzsott. Fodros, ovális kivágás, szorosan testhezálló felsőrész. A bő harangszoknyán kötényt stilizáló fodor. Ujját is fodor díszíti.

9. „Tok” szabású, egészen sima bársonyruha, keskeny vállpánttal. Díszje a felsőrészt övező, széles (alábélelt pánt, nagy brossal összefogott angolmasnival. A ruha egyik oldala hosszan hasított.

10. Fiatalos kisestélyi, lehet szintén bársonyból, de szép selyemből vagy akár saténból is. Az elől húzott, hátul a hosszúkás csepp alakú kivágást állógallér fogja össze, amelyet angolmasni díszít. Az övön ugyanilyen masni, csillogó brossal.

11. Ez az egybeszabott kisestélyi lágyan követi az alak vonalát, felső részét széles csipkebordűr díszíti a



Szép esténk lesz...



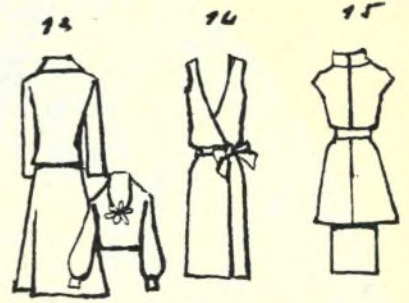
ruha anyagából készült virággal. A csipkéből egyenes szabású, gombolás nélküli, derékon alul érő kabátka is készül könyökig érő, harangszabású ujjakkal.

12. Görögösen stilizált kisestélyi brokátból. A tunikaszerű ferdén szabott, glokni rész a szűk szoknya oldalvarrásába van bedolgozva. A csokorra kötött övön divatos brosz.

13. Nagyon elegáns gyapjúsor-zsettből készült alkalmi kiskosztüm, hosszú sálgallérral, kétsoros gombolással, enyhén bővülő szoknyával. Mélyen kivágott finom selyemblúz illik hozzá, a blúz anyagából készült nagy virággal.

14. Kétrészes alkalmi ruha. A szűk szoknya hátul átlalvetett, oldalt hasítékkal, a buggyos felsőrész hátul mélyen kivágott, szintén átlalvetős az övet hátul angolmasni fogja össze. Ez a fazon jól mutat ugyanannak az anyagnak egy halványabb és egy sötétebb színárnyalatában is.

15. Kazakos, rövid kimonó ujjas kisestélyi ruha gyapjúsövetből vagy bársonyból. A laza kámzsagallért strassztű díszíti, az öv és a retikül szintén strassz. Szoknyája szűk, egyenes szabású.





ZEMÜNK FÉNYE *a gyermek*

Bármennyire szeretjük is a kisbábát, ne legyen a játékszerünk, hogy akkor vesszük a kezünkbe, amikor éppen kedvünk szottyan egy kis dédelgetésre, és akkor tesszük le, amikor már mi, felnőttek belefáradtunk a vele való foglalkozásba. Játsszunk vele, de nem egész nap és nem akkor, amikor eszünkbe jut. Ebben a picivel való szórakoztató-nevelő foglalkozásban is legyen egy úgynevezett napirend.

Babusgassuk, cirógassuk, ha úszdába teaszük, beszélgessünk vele étetés után, fürdetés közben, de azután, ha visszatesszük a kislágyba, vagy a hempergőbe hagyjuk, hogy maga találjon magának szórakozást.

A hempergőben csúszik-mászik, ügyeskedik, izmosodik játék közben a csecsemő. Nem kell rá állandóan vigyázni, nem kell félni, hogy valami baja történik. Anyuka vagy apuka nyugodtan végezheti a munkáját ugyanabban, vagy ha az ajtó tárya van, akár a másik helyiségben is. Persze azért ne hagyjuk teljesen magára. Időnként szóljunk hozzá, beszélgessünk vele, hogy érezze a szülő közelségét, állandó kapcsolat legyen kettőjük között.

A nagyobb babának már kicsinek bizonyul a hempergő, ezért szétnyitjuk és a szoba egyik sarkát kerítjük el vele. (Természetesen csak akkor, ha erre lehetőség van a lakásban.)

Legjobb, ha a mászóhely két oldalát a fal képezi, amire falvédőt rögzítünk, hogy a baba nyugodtan neki-dőlhessen, a másik két oldalt pedig a szétnyitott hempergő rácsfala képezze. Nem fontos, hogy a szőnyegre matracot tegyünk. Minél keményebb talajon játszik a csecsemő, annál edzettebb lesz, könnyebben tanul meg felállni, járni is. Mivel a szőnyeg nem higiénikus, terítsünk rá egy vastagabb pokrócot és erre színes, mosható kreppből, vászonzól vagy poliészterből készült lepedőt, amit szalaggal a rácsokhoz kötünk. Két ilyen lepedőt varrjunk és erre a bepisaklódik, váltani tudjuk.

A baba játék közben gagyog, mon-

dogatja a magát, visít is vagy nagyokat nevet. De előfordul az is, hogy a szokatlan csendre figyelünk fel és amikor besietünk hozzá, azt látjuk, hogy már megint az ujját szopja.

Azért mondom, hogy „már megint”, mert az ujjszopásról ebben a sorozatban ugyan még nem beszélgettünk, pedig a csecsemőknél gyakori szórakozási forma. És az anyukák különféle módon viszonyulnak hozzá. Az egyik örül, hogy legalább így csendben van a pici, a másik aggódik, hogy mi lesz vele, ha majd nem tudja erről, leszoktatni, a harmadik mindent elkövet, hogy megakadályozza az ujjszopást és haragszik, ha a kicsi ismételtelen megszege a tilalmat. Mit jelent az a mindent? Hát például beköti, befáslizza a pici ujját vagy rosszabb esetben bekeni különféle sós, keserű, csípős valamivel, amitől a baba legfeljebb a gyomrocskáját rontja el, hányni fog, hasmenése lesz, vagy rossz kedvű, de az ujjszopást tovább folytatja.

Ez tehát nem helyes módszer. És nincs is arra szükség, hogy a babát erőszakosan leszoktassuk az ujjszopásról.

A legtöbb újszülött, ha nincs szorosán bepólyázva, karjaival szabadon mozoghat — úgy hat-nyolchetes korában felfedezi az ujjacskáját és szopogatni kezdi. Nem mindig. Rend-

szert csak akkor, ha álmos, ha éhes, ha fáj a hasikája, ha bántja, zavarja valami. Egyszóval ezzel nyugtatja meg magát. Az ujjszopás tehát nem ártalmas, inkább olyan természet adta csillapítószer a kicsi számára.

Ami a kis csecsemőnek „elnézünk”, azt nem nézhetjük el például a hároméves csemetének — legyen az kisfiú vagy kislány. Vele már meg kell értetnünk, hogy nem illő dolog és lassan teljesen le kell szoktatnunk róla. De ezt a leszoktatást fokozatosan végezzük. Ha szabadon hagyjuk mozogni, játékot adunk neki, foglalkozunk vele — vagyis ha jókedvű és egészséges, egyre kevessebbeszer veszi a szájába az ujját anélkül, hogy bármit is tennénk ellene.

Furcsa, de van olyan eset is, amikor a szülők szinte örülnének, ha a csecsemő az ujját szopná. Egy apuka „fakadt ki” öthónapos elsőszülöttjére olyanképpen, hogy inkább az ujjadat szopnád, te haszontalan, minthogy örökké ezt a vacak dudlit főzzem ki neked. A kicsi azzal szórakozott, hogy a dudlit kidobálta a hempergőből és ha nem adták neki vissza, ptyeregni kezdett.

Bizony, ha a dudli leesik a földre, újra ki kell főzni, hogy a cipőnkéről a szőnyegre került piszok ne kerüljön a baba szájába. Más hátránya is van a dudlinak. Például, hogy a

csecsemő nem tudja egyedül megkeresni és betenni a szájába. Még a nagyobbak is nekünk kell odaadni, ha éjjel felébred, különben sírásával felveri az egész családot.

Hát ezért volt apuka különös kívánsága, mert a csecsemő keze tiszta, nem esik le a földre és a kis ujjszopó éjjel is önállóan tud magán segíteni, az ujjával könnyen betalál a szájába.

De van még valami, ami a szülőket aggasztja az ujjszopással, illetve a dudlizással kapcsolatban. Hogy a csecsemőnek rendellenesen nőnek majd a fogacskái vagy, hogy esetleg az ujsza a szopástól elformátlanodik, vékony lesz. Több szakembernek véleményéből azt hámoztam ki, hogyha egészséges, jól fejlődő csecsemőről van szó, aki vidám és kiegyensúlyozott is, akkor nem kell a szülőknek aggódniuk. Az ilyen baba ugyanis csak annyit szopja az ujját illetve a dudliját, amennyitől semmi baja, semmiféle rendellenesség nem származhat. Persze mindennek van határa.

Mikor és hogyan szoktassuk le a babát az ujjszopásról, és a dudlizásról? — A legtöbb baba két-három éves korára szinte észrevétlenül, magától is elhagyja ezt a szokását. A dudlinál esetenként más a helyzet. Ha napközben nem is, de lefekvésnél kéri, előkotorja a vánkos alól még a hároméves gyerek is. Dudli nélkül nem akar elaludni. Ne mondogassuk ilyenkor, hogy szégyellő magad... megmondom a... és felsoroljuk, ki mindenki előtt kell majd szégyellnie magát. Ez nem jó módszer. Az sem ha erőszakkal elveszszük tőle és többet nem adjuk neki, akár mennyit sír is. Esetleg meg is verjük, ha a sírást, nyafogást nem hagyja abba. Talán inkább így próbálják meg az anyukák:

Kislányom már majd hároméves volt és még mindig nagyon szeretete a dudlit. Anyira, hogy már nem is szopogatta, hanem rágicsálta, mint a kiséger. Egy-egy dudli csak három-négy napig szolgált neki. Meguntam már az örökös dudlivásárlást. Egyszer vacsora után, amikor már mindenkinek jó éjszakát kívánt, esti mese helyett elmondtam neki, hogy mivel ő már nagy kislány, ez az utolsó dudlija. Többet nem veszünk. Addig lesz dudlija, amíg ezt szét nem rágja.

Csendben hallgatott és úgy láttam, aznap még nagyobb áhítattal mozgatja a dudlit a szájában. Ez a diszpéldány csodálatosan sokáig kitarított, nagyon vigyázott féltett „kincse”. Egy este azután megtörtént a baj, véletlenül leharapta a dudli gombját. Aznap keseregve, nagyokat szepegeve aludt el, kis öklében szorongatva a dudli maradványait. Néhány napig még ott tartotta a vánkos alatt a szétrágott gumit, meg a karikáját. Lefekvéskor elővette, megpróbálta a szájába dugni, szopogatni. De nem sikerült. Egy reggel már nem volt a vánkos alatt. Es köztünk nem esett szó többet a dudliról.

HEGEDŰS MAGDA



Játszani akarok!

A játékszer a gyermek fejlődésében sokkal fontosabb szerepet játszik, mint ahogy a felnőttek gondolják. Míg a felnőtt számára a játék szórakozás és felüdülés a szabad időben, addig a gyermek számára ismerkedés a környezetével és a kommunikáció leglényesebb eszköze: a játék által tanulja meg a tárgyakat a szemével, a szájával, a fülével és a kezével érzékelni. A gyermek játéka minden korban és minden formában nem egyéb, mint a világ és összefüggései megértésére irányuló kísérlet. Ezért a szülőknek mindig szem előtt kell tartaniuk; ha gyermeküknek játékszert vásárolnak, hogy az tevékenységre, gondolkodásra, alkotásra serkentsen és adjon lehetőséget. Egy játékszer annál értékebb, minél erősebben mozgatja meg a gyermek fantáziáját, és fordítva: minél tökéletesebb a játékszer, annál kevesebb lehetőséget nyújt a képzelőerő működéséhez.

Nem mindegy, mikor mit

A játékszer a gyermekkel szemben bizonyos követelményeket támaszt, s baj, ha ezek túl nagyok vagy túl csekélyek. Ezért végtelenül fontos, hogy a korának megfelelő játékot adjuk a kezébe. Az állandóan csak ún. oktató játékokkal játszó gyermek könnyen elveszti a kedvét a „játszva tanuláshoz“ és agresszívvé válik. Ha a mackót például kidobja az ágyacskájából, akkor ne erőltessük rá többet. Ez azt jelenti, hogy még nem találta meg a kontaktust a mackóval, s csak később jön el az ideje,

hogy a kedvencével akar majd elaludni.

Játékszerek dolgában a mennyiség egyáltalán nem számít, sokkal inkább a változatosság a lényeges. Például jobb csak egyetlenegy baba, amelyeknek sok ruhája van, mint sok baba, amelyek mind csak egy-egy ruhában díszelnek. Különböző is a gyermek későbbi élete szempontjából nagyon káros, ha annyi játéka van, hogy egyszerűen megcsömörlik tőlük. Ha a gyermeknek túl sok a játéka, körülveszi magát velük, és mégsem tud jól (és nem is helyesen) játszani. Eltelik a sokkal, s így egyetlen darab sem nőhet a szívéhez, egyikkel sem tud érzelmi kapcsolatot teremteni.

A gyermeknek először is arra van szüksége — s ez régi igazság — hogy legyen olyan játéka, amit igazán megszerethet, ami kedves, ami becézhető, ami puha és simulékony, amit magával vihet az ágyba, sőt amivel — a szülők példáját követve — veszekedni lehet, megszidni és megbüntetni, és persze, amit könnyűszerrel tisztán lehet tartani. Másodszorban szüksége van olyan játékra, amit mozgatni tud, amit maga húzhat és amibe ugyanakkor, jelképesen szólva „megkapaszkozhat“, ha kalandos felfedezésekre indul. Végül a gyermeknek feltétlenül szüksége van olyan játékra — minden életkorban — amin kipróbálhatja az ügyességét s ami megmozgatva képzelőerejét, különféle cselekvésre kényszeríti. Ilyen játékszer minden gyúrható, ragasztható anyag, színes kréta, papír, s hasonlók, aztán kezdetben az építőkockák, később az összeszerelhető kombinációs

játékszerek. Ebben a tekintetben szerencsére ma már nincs különbség kislánynak és kisfiúnak való játék között.

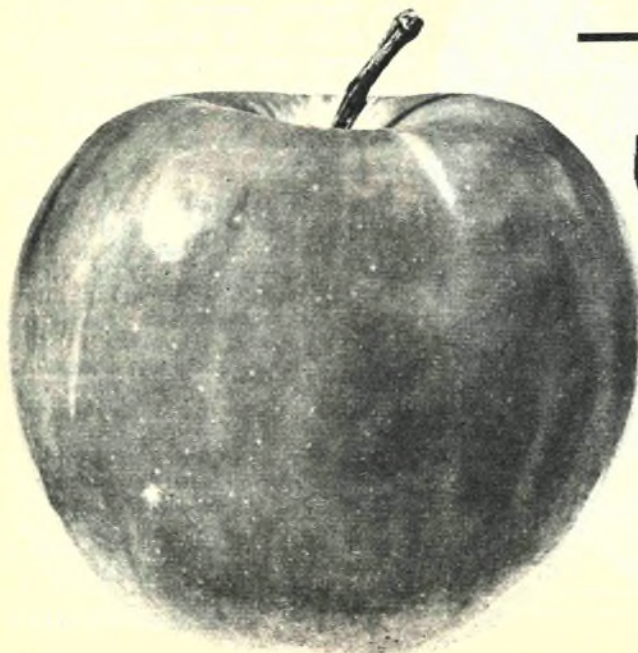
Attól függ, hány éves

● 1 évig: Minél kisebb a gyermek, annál nagyobb legyen a játékszer, minél nagyobb, annál kisebb lehet. Ez paradoxonként hangzik, de a bébi hajlamos mindent a szájába dugni, és a kezébe kerülő apróbb darabokat egykettőre lenyelheti. Eppen ezért az egyéves gyermeknek feltétlenül szüksége van olyan játékra, amit a szájába is vehet, anélkül, hogy lenyelhetné. Tehát a legmegfelelőbbek a természetes kaucsukból, gumiból és hasonló anyagokból készült játékok, babák, állatfigurák. Azonkívül, hogy a lenyelés szempontjából veszélytelenek, hasonlítanak az élelmiszerekhez, ami a fő, könnyen tisztán tarthatók és ami szintén előnyös hangjuk is van.

● 2 éves korig: A már csúszó-mászó, meginduló kisgyermek azokat a játékokat szereti a leginkább, amelyek ide-oda mozgathatók; egymásra rakosgathat, húzhat, tologathat: tehát elérkezett az ideje az egyszerű kisautóknak, kereken gördülő állatkáknak, sima formájú mozdonyoknak és rongybabáknak. Ezeket már nagyon meg lehet szeretni.

● 3. év: a legérdekesebbek ebben a korban a házacskák, különféle figurák és járművek, még mindig az egyszerűbb fából készült építőkockák és az első „igazi“ kirándulásokhoz az első könnyű, műanyagból való háromkerékű bicikli.

● 4. év: Most már a gyermek többet akar tudni — ér-



TARTSUNK ALMAKÜRÁT!

Legalább minden hónapban egyszer, de még jobb megismételni kéthetenként, különösen a téli hónapokban, amikor a szervezet csak szűkösen jut vitaminokhoz. De az alma nemcsak A, B, C vitamint, hanem más fontos anyagokat is tartalmaz, savakat, lúgokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket.

deklódésének tárgyai a vasút, az órák, a képeskönyvek, színes ceruzák és gyúrható, formálható anyagok (pl. gyurma) és jöhetnek az első társasjátékok. Mondanunk sem kell, hogy az utóbbiak „rejtelmibe” apuka és anyuka vezessék be!

● 5. év: Az iskoláskor előtti gyermek játék közben már tanul, s így már komolyabb szerepük van az elmaradhatatlan építőkockáknak, építőelemeknek, különböző anyagokból, úgyszintén a színes ceruzáknak, krétáknak, most már kaphat kis boltberendezést, barkácsoláshoz egyszerű szerszámokat és próbálkozni lehet családi körben az egyszerűbb virág vagy állatmotívumos kártyajátékokkal (a gyermek értelmi képességétől függően meg lehet kísérelni beavatni a sakkjátékba — ha nem megy, ne erőltessük).

● 6. év: Ebben a korban esedékes az ábécé megtanulása, s a megismeréshez hozzásegítenek a különböző ügyességi játékok, amelyeket most már kibővítenek a különféle anyagokból készült építőelemek, összerakható szerkezetek, a bonyolultabb kezelést igénylő autók, egyéb járművek, összeszerelhető egyszerűbb modellek (pl. repülőgép, helikopter) és babák sokféle „hozzávalóval”, ebben a korban kezd a gyermek érdeklődni többek között az elemzseblámpák s hasonló, valamint a hangszerek iránt

● 7. év: A hétéveseknek már „komoly” barátaik vannak, s így már nagyobb az igényük a társasjátékokra, mint például a bonyolultabb kirakósdiák és társasjátékok,



összetettebb kisvasút és versenyautópálya és kisvitorlások, a fokozottabb mozgásszükséglet indokoltá teszi a sporteszközöket, például a görkorcsolyát és feltétlenül a kerékpárt, egyébként el lehet kezdeni ebben a korban a szellemi, gondolkodást serkentő játékokat is, mondjuk megfelelő szinten a barkochbát és hasonlókat.

Az elmondottak alapján összegezhethetjük:

Kisgyermek — nagy játék.

Kisgyermeknél mindenben előnyben kell részesíteni az alapszíneket (piros, kék, sárga).

A játékszernek legyen funkciója.

Tartós legyen.

Feleljen meg a biztonsági követelményeknek, ne okozhasson sérülést.

Legyen könnyen tisztítható.



A helyesen elfogyasztott alma rendkívül kedvező hatással van a szervezet általános anyagcseréjére. Az almanap, egyéb áldásos hatásán kívül, tökéletesen megtisztítja a bélrendszert a felhalmozódott mérgező anyagoktól is. Különösen ajánlatos azoknak, akik köszvényben, reumában, érrendszeri zavarokban szenvednek, s állítólag még az öregedés folyamatát is meglassítja. Mindezekon kívül az almakúrának vértisztító hatása is van, tehát a különösen makacs ekcémáknál, tisztátalan arcbőrnél elengedhetetlen. És persze mondanunk sem kell, hogy az almanapok bevezetését a fogyókúrázók se mulasszák el.

És most lássuk egy almanap programját.

■ Reggeli: egy pohár (2—2,5 dl) tiszta almalé (legjobb a házi készítésű, de lehet Pomi) egy fél citrom levélvel — langyosan és „exre”.

■ Tízórai: egy vagy két alma, feltétlenül héjastól, mert a hatóanyagok legnagyobb része ebben van.

■ Ebéd: egy csésze almahéj-tea két kávéskanál mézzel; egy óra múlva három alma héjastól.

■ Délután: kétórás időközökben egy-egy pohár almalé.

■ Vacsora: egy tányér meleg almakása két kiskanál mézzel. Keverőgéppel készítjük, vagy üvegreszelőt használunk. Nem szabad fornia, csak éppen megmelegítjük. A mézet utoljára tesszük bele.

Idült vagy heveny vesegyulladásoknál elősegíti a gyógyulást a több napig alkalmazott alma-rizs diéta. De feltétlenül ki kell hozzá kérni az orvos tanácsát, hogy ajánlja-e vagy sem. A beteg napi adagja cca 30 dkg rizs, 100 gramm cukor és 1 kg alma, vagy 1/2 kg alma, és másfél liter almalé, amelynek egy részét fel lehet használni a rizs párolásához, illetve főzéséhez.

Ünnepvárás

LEVESEK

Újházi tyúklevés

1,5 kg-mos megtisztított tyúkot nyolc darabra vágunk. A nyakát, móját, zúzóját is hozzátesszük. Hideg vízbe fel tesszük főni. Megsózzuk, beleteszünk 5 dkg vöröshagymát, 1 gerezd fokhagymát, 1 paradicsomot, borsot, kevés gyömbért, majd lassú forrással tovább főzzük. Ha a tyúk puhulni kezd, hozzáadjuk a vegyes zöldséget: 25 dkg sárgarépat, 10 dkg petrezselyemgyökeret, zellert, 10 dkg vékonyra metélt gombát, rózsáira szedett karfiolt, 1 zöldpaprikát. A főzés végén 10 dkg zöldborsót is teszünk bele. Tálalás előtt külön sós vízben kifőzött finommetéltet főzünk a levesbe. A hússal és a zöldséggel együtt tálaljuk és külön ecetes tormát is adunk hozzá.

Citromos csirkeragu-leves

1—2 csirke aprólékját apróra vágott zöldséggel együtt néhány percig megforgatjuk forró vajban, majd 1,5 l vízzel fölengedve, sóval és egy citrom héjával ízesítve, puhára pároljuk. Tálalás előtt 1 dl tejfőlből simára kevert egy evőkanál liszttel besűrítjük a levest, még egyszer felforraljuk, és a tűzről levéve, a citromlével ízesítjük.

Korhelyeves

Egy evőkanál zsírból és egy evőkanál lisztből paprikás rántást készítünk, beleteszünk 1/2 kg kicsavart hordóskáposztát, és felengedjük 2 l vízzel. Azután beleteszünk a levéllel együtt megfőtt, kockákra vágott füstölt csülköt vagy 30 dkg kolbászt és az egészet jó puhára főzzük. Tálalás előtt beleöntünk 2 dl tejfőt, és ha a káposzta nem elég savanyú, még ízesítjük.

ELŐÉTELEK

Sonkaérmék

60 dkg főtt, sovány sonkát sűrű tej mártással finomra darálunk, azután drótszítán áttörjük. 15 dkg vajat habosra keverünk, hozzáadjuk a sonkapürét, újból kikeverjük, piros paprikával ízesítjük, színesítjük, egy lapos tepsire 2 cm vastagon felkenjük, s hidegre tesszük. Ha jól kihült, akkor meleg vízbe mártott pogácsa nagyságú érmekeket szúrunk ki belőle. Ugyanakkorára kiszúrt két sonkaszelet közé tesszük az



érmekeket. A megmaradt sonkapürét kikeverjük s egy csillagcsővel ellátott nyomószákkal az érmeke tetejét körüldisztjük. Főtt tojásfehérjével és szarvasgombával díszítjük és lehűtött folyós aszpikkal fényezzük. Üvegtálon franciasaláta alapra helyezzük, vágott aszpikkal körítjük és zöldsaláta-levelekkel díszítjük. Ugyanilyen módon készíthetjük libamájból, szárnyasból vagy vadhúsból. Ha libamájból készítjük, a libamájat ugyanakkorára kiszúrt két füstölt nyelv közé tesszük.

Libamájborda

50 dkg libamájpuréba belekeverünk 2 kanál bechamelt, 10 dkg vajat és 10 dkg olvasztott és lehűtött aszpikot. Fűszerekkel és kevés konyakkal ízesítjük. Jó habosra kikeverjük. Ezután kis bordaformákba töltjük és hidegre tesszük. Ha jól kifagyott, meleg vízbe mártjuk, kiborítjuk, rácsra tesszük és világos kávészínű zománcmártással bevonjuk, szarvasgombával, tojásfehérjével, tárkonyal díszítjük és lehűtött aszpikkal fényesítjük. A tál közepére franciasalátát piramis alakra halmozunk, körülrakjuk libamájbordákkal és koc-

kákra vágott aszpikkal körítjük. Minden borda végére egy-egy papírból készült kis bordarózsát tehetünk.

Borított szárnyaspástétom

25 dkg jérce-színhúsból és 25 dkg borjúhúsból 5 dl tejszín, 2 tojás, 1 dl víz, 3 dkg vaj, 6 dkg liszt, só, törött bors és szerecsendió hozzáadásával húspürét készítünk. Egy kivajazott bombaformát füstölt nyelvel kidisztünk. 15 dkg sampinyon gombát gerezdekre vágunk, kevés vajban megpároljuk, megsózzuk, hozzátesszük a kockákra vágott, 15 dkg főtt jércemell-húst, 15 dkg párolt libamájat, kevés tejesmártással sűrítjük, összekeverjük, ízesítjük. A kivajazott bombaformát 3 cm vastagon kibéleljük és előre elkészített húspürével, a forma belsejét megtöltjük a mártással összekevert raguval, majd betakarjuk a megmaradt húspürével. A formát forró vízbe tesszük és fedővel letakarva felforraljuk. Ezután a tűzhely szélére húzva, igen lassú forralással készre főzzük. Tálaláskor kerek tála borítjuk és a megmaradt mártással leöntjük. Ugyanígy készíthetjük sovány sonkából vagy vadhúsból is.

HÜSÉTELEK

5 dkg-os rostélyoszeleteket kiverünk, megsózzuk, borsozzuk és megtöltjük.

Töltelék: 5 dkg vajot kikeverünk, hozzáteszünk 2 tojássárgáját, 1 kanál tejfölt, 10 dkg vagdalt sonkát, rövidre törtelt 15 dkg makarónit, megsózzuk, borsozzuk, végül hozzákeverjük a 2 tojás habját. A tölteléköt ötfelé osztjuk, megtöltjük a rostélyosokat, széleit behajjtuk, összegöngyöljük és vékony spárgával átkötjük. Serpenyőben forró zsírban, mindkét oldalukon átsütjük és lábasba rakjuk. A zsírhoz teszünk finomra vágott 15 dkg vöröshagymát, meghintjük pirospaprikával, felelesztjük kevés vízzel, felforraljuk, a rostélyoszeletekre öntjük, majd fedővel letakarva, néhányszor megforgatva, puhára pároljuk. Ezután kevés liszttel elhabart tejfölt öntünk hozzá s felforraljuk. Tálaláskor apró kockákra vágott sült burgonyahalmokkal körítjük.

Borjúborda libamájjal

A libamájat megsózzuk, s lábasban kevés zsírral, hagymával, babérlevéllel, kevés vizet öntve alá, megpároljuk és hidegre tesszük. Öt darab 12 dkg-os borjúbordát körülvágunk, kissé meglapítjuk és éles késsel csontig bevágjuk. Minden bevágásba egy szelet libamájat teszünk. A megtöltött bordák széleit összeillesztjük, húsverővel kissé körülveregetjük. Ezután megsózzuk, majd lisztbe, felvert tojásba mártjuk, zsemlemorzában meghempergetjük és forró zsírban vagy vajban mindkét oldalán szép aranyárgóra sütjük. Hasábburgonyát, párolt rizst, salátát adunk hozzá.

Gesztenyével töltött pulyka

80 dkg gesztenyét megtisztítunk, s kevés levesben vajjal megpároljuk, majd lehűtjük. Finomra darált, 80 dkg zsíros sertéshúst megsózzuk, megborsozzuk, 2 dl tejszínt öntünk hozzá és 1–2 tojással jól összegyúrjuk, majd könnyedén hozzákeverjük a gesztenyét. Közben a megtisztított pulyka mellcsontját hegyes, éles késsel óvatosan kifejtjük. A pulyka belsejét besózzuk s az elkészített töltelékkel megtöltjük. A nyílást vékony zsinnyal bevarrjuk, megformázzuk, besózzuk és tepsibe tesszük. Ezután olvasztott zsírral leöntve, nem túl forró sütőben, többszöri locsolással, szép pirosra, puhára sütjük. Sütési ideje kb. 2–2,5 óra. Sütés után 20 percig pihentetjük. Zsírjából pecsenyelevet készítenk, hasáb- vagy rácsos burgonyát adunk hozzá.

TORTÁK, SÜTEMÉNYEK

Mandulatorta

6 tojássárgáját 6 dkg cukorral, vaníliával, citromhéjjal ízesítve habosra keverünk, hozzákeverünk könnyedén a tojásfehérjéből 6 dkg cukorral felvert habot, 5 dkg grízliszttel összekevert 8 dkg fehér darált mandulát, végül 4 dkg olvasztott vajot. Tortaformába öntjük és közepmeleg sütőben megsütjük.

Krém: 20 dkg cukrot kevés vízzel sűrű

rú sziruppá főzünk. Egy tojássárgáját táliban elkeverünk, ráöntjük a szirupot, majd 20 dkg vajot hozzátéve, habosra keverjük és hidegre tesszük. Újból elkeverjük, hozzáteszünk 10 dkg lehéjazott, fehér darált mandulát és vaníliával ízesítjük. A kihült tortát három részre vágjuk, megtöltjük a mandulás krémmel és hidegre tesszük. Ha kifagyott, tetejét barackzettel vékonyan bekenjük, fehér fondannal bevonjuk és lehéjazott, kevés cukorral pirított mandulákkal díszítjük.

Gesztenyetorta

8 dkg cukrot 6 tojássárgájával és megpirított, 3 szelet csokoládéval habosra keverünk, majd 5 dkg gesztenyepürével simára keverjük. Ezután könnyedén hozzávegyítjük a 4 dkg cukorral felvert kemény tojás habot és 8 dkg lisztet. Kivajazott, liszttel kihintett tortaformában, mérsékelt meleg sütőben megsütjük. Ha kihült, három részre vágjuk, megtöltjük gesztenyekrémmel, s tetejét és oldalát is azzal vonjuk be. Tetejére burgonyanyomón átnyomott gesztenyepürét hintünk szét.

Krém: 25 dkg vajból, 25 dkg cukorból kevert krémhez 15 dkg gesztenyepürét keverünk, vaníliával, rummal ízesítjük.

Citromtorta

Piskótatorta-tésztát készítünk és hosszú konyhakéssel keresztben félbevágjuk. 12 levél fehér zselatint hideg vízbe áztatunk, 1 kg sovány túrót 10 dkg cukorral, 1 csomag vaníliacukorral 2 citrom levéllel és 1 mandarin levéllel habosra keverünk. Ha a keverék már elég szilárd, hozzáadhatunk egy kevés ananászlevet. A kinyomott zselatint kis edénybe tesszük és forró vízben feloldjuk. Habverővel gyorsan a túrókrémbe keverjük. Állni hagyjuk. Az egyik tortalap felét a mandarinszeletek egy részével, félbevágott ananászszeletekkel, és félbevágott narancsszeletekkel rakjuk tele. A túrós krém kétharmadát ráöntjük. Aztán erre ráhelyezzük a másik tortalapot. A maradék gyümölcscsel díszítjük. A többi túrókrémet nyomóba öntjük és a kész tortát díszítjük vele.

Berlini szelet

25 dkg lisztet, 20 dkg vajot, 10 dkg cukrot, reszelt citromhéjat, 1 tojással összegyúrunk és kis ideig pihentetjük. Ezután ceruzavastagságúra nyújtjuk, tepsire tesszük s közepesen meleg sütőben szép világosra sütjük.

Töltelék: 30 dkg cukrot felfőzünk, 1,5 dl vízzel, beleteszünk kevés reszelt citromhéjat, 30 dkg őrölt diót, jól összekeverjük, kevés morzsát teszünk még hozzá és egyenletesen felkenjük a kihült tésztalapra. 4 tojásfehérjét 10 dkg cukorral kemény habbá verünk, belekeverjük a 4 tojássárgáját, végül fakanállal könnyedén a 10 dkg lisztet. Csillagcsővel ellátott nyomózsákból egyenletesen rácsokat nyomunk a töltelék tetejére. Mérsékelt meleg sütőben megsütjük. Ha kihült, vaníliás porcukorral besózzuk, a rácsok közé papírzacskó segítségével barackziből vékony csíkokat nyomunk.

Rigolettó

20 dkg vajot 25 dkg cukorral habosra keverünk, egyenként hozzákeverjük a 4 tojást, végül a 30 dkg lisztet.



Ezután háromfelé osztjuk. Egyik részét kakaóval színesítjük, másikat rózsaszínűre festjük. A sárga tésztát ceruzavastagságú sima csővel ellátott formálózsákba téve, kivajazott, lisztezett tepsire megfelelő távolságban egymástól kisebb halmokat nyomunk és mérsékelt meleg sütőben megsütjük. Ha megsült, barackzettel kettőt összeragasztunk és papírra rakjuk. A rózsaszínű tésztából hosszukás kis rudakat nyomkodunk a formálózsákból s ha megsült, narancskrémmel ragasztunk össze kettőt-kettőt, majd csokoládéval vékonyan be-rácsoljuk. A kakaós tésztából kis kifli-alakokat formálunk, ha megsült és kihült, kettőt-kettőt csokoládékrémmel összeragasztunk.

Töltött ananász

Levesszük az ananász tetejét, kiszedjük a gyümölcs húsát úgy, hogy a gyümölcs héját ne vágjuk ki. A gyümölcshúst apróra szeleteljük és elkeverjük 1 liter megcukrozott és felvert tejszínnel. 2 kanál rumot is öntünk hozzá. A masszát az ananászba öntjük és 4 órán át hűtőszekrénybe tesszük. Tálaláskor langyosra melegített rummal öntjük le, a rumot az asztalon a vendégek előtt meggyújtjuk.





A hal húsa nagyon egészséges, könnyen emészthető, fehérjertartalma teljes értékű. Egész évben fogyaszthatjuk, s a karácsonyesti vacsoráról sem maradhat el. Azoknak, akik még kevés tapasztalattal rendelkeznek, most néhány tanáccsal szolgálunk a haltisztításhoz.

A hal gyorsan romlik, ezért az elkészítésekor ezt figyelembe kell venni. A hal frissességét többféle módon ellenőrizhetjük. A friss hal szeme csillogó és szemürege telt. Az állott hal szeme homályos, tört fényű, vagy fakó színű nyálka borítja. Ha a halat vízbe tesszük és lemerül a víz aljára, akkor kifogástalan. Ha a vízben lebeg, vagy felemelkedik a tetejére, akkor romlott, mert a bomlás következtében fejlődő gázok felemelik a víz felszínére.

A fagyasztott halat egyenletes, hűvös levegőjű helyre tegyük, hogy felengedjen, és minél gyorsabban használjuk fel. Jobb ízű, ha tejebe áztatva olvasztjuk fel.

Az élő halakat tisztítás előtt tarkójukra mért csapásokkal elkábitjuk. A pikkelyes hal farkát bal kezünkkel konyharuhával megfogjuk és a jobb kezünkben kissé ferdén tartott késsel — halkaparó kést is lehet kapni — a fej irányában a pikkelyeket lekaparjuk, vigyázva, hogy a hal húását ne sértsük meg. Ha pikkelyes halat (süllő, fogas) szeletelve dolgozunk fel, filézés után a pikkelyt a bőrrel együtt fejtjük le róla. A bőrös halak testfelületéről a bőrökön levő szennyeződést, nyálkásodást késsel lekaparjuk, vagy a bőrüket lefejtjük. A megtisztított, lepikkelyezett halat hideg vízbe jól lemoszuk.

A bontást mindig olyan vágódeszkán végezzük, amin csak halakkal dolgozunk. A halat egyik oldalára fektetjük úgy, hogy a hasrésze jobb kezünk felé essen. Bal kezünkben konyharuhával a hal törzsét leszorítjuk. Éles, hegyes késsel a végbélnyílásnál beleszúrunk és egészen a fejéig felhasítjuk. A felvágott hasrészt

kissé szétnyitjuk a belsőrészek végződésénél, a fej tövénél összetartó részt átvágjuk és az egész belső részt kiemeljük. A hal hasrészének felvágásakor valamint a belsőrészek kivételénél ügyeljünk, hogy a késsel ne hatoljunk be mélyen, mert az epéjét felszúrhatjuk. A hal ikráját, tejét vagy máját a belsőrésztől különválasztjuk, lemoszuk és felhasználásig félretesszük. A belet eltávolítjuk.

A további bontáshoz tartozik, hogy a fejben levő kopolyút kiszedjük. Ha egészben dolgozzuk fel, fejét nem vágjuk le, ha darabokban, akkor a fejét is levágjuk. A pontyfejben lévő, sárga színű, ún. keserű fogat kivágjuk, mert ha bennhagyjuk, a fejből főzött alaplé használhatatlan, keserű lesz.

Ha a halakat csont nélkül készítjük, akkor gerincének mindkét oldaláról lefejtjük a húst. A halak kifilézése azért szükséges, mert számos olyan halétel készíthető, amelyhez csak csont nélküli halat használhatunk, ezenkívül könnyebbé és szebbé tesszük így a halak szeletelését és adagolását.

A halakat csontjáról lefejtve szeleteljük (lefilézve) vagy gerinc-csontjával együtt is. A szeletelést mindig keresztben kell végezni. Ha nagyobb halak filéjét szeleteljük, a filét a bőr felőli részével lefelé fektetjük a vágódeszkára és az esetleg rajta maradt szálakat, uszonyt eltávolítjuk. Ha a halakat nem filézzük, hanem gerincscsontjukkal együtt szeleteljük, ezeket is mindig keresztben vágjuk a fej felőli részénél kezdve.

A besózást a hal vastagsága szerint végezzük, ettől függ, hogy mennyi idő szükséges, míg a só magába szívja. Pl. a halászléhez a halakat kb. egy órával előbb, a nagyobb halfiléket fél órával előbb, a sütésre előkészített hal-szeleteket kb. 5–10 perccel előbb sózzuk be.

RAKOTT KENYEREK

Betakart sült kenyér

8 szendvics-szeletet megkenünk vajjal, mindegyikre teszünk egy karika paradicsomot vagy almát, körtét, aztán egy szelet füstölt húst és betakarjuk egy szelet sajttal. A széleket egyformákra vágjuk, fogvájóval összefogjuk és gyorsan megsütjük, hogy a sajt elolvadjon a tetején. Forrón tálaljuk.

Velős piritós

A szendvicset vastagabb szeletekre vágjuk. A velőt hideg vízbe mártjuk, majd néhány pillanat múlva főzni tesszük. A szendvicszeleteket mindkét oldalát olajban megsütjük, megkenjük a főtt velővel, megsózzuk, pázsithagymával megszórujuk és forró sütőben néhány percig sütjük. Teához, borhoz nagyon finom harapnivaló.

Töltött szendvics

A töltött szendvicset főleg ünnepi alkalmakkor készítjük, amikor több ven-



déget várunk. Előnye, hogy előbb is elkészíthető, nem szárad ki és nem is keményedik meg. Úgy készül, hogy a szendvicset hosszában kétfelé vágjuk és a közepét óvatosan kiszedjük. A szendvicsek széle kb. 1 cm legyen. A belsejét megkenjük vajjal, majd megtöltjük a töltelékkel, amit jól benyomkodunk a szendvicsbe. A két fél szendvicset összetesszük, papírba csomagoljuk és két deszka közé szorítjuk, majd a hűtőszekrényben legkevesebb két órát állni hagyjuk. Tálalás előtt a szendvicset ferdén felszeleteljük és tányérra rakjuk.

TÖLTELÉKEK

1.

30 dkg szardellakrém, 10 dkg sovány sonka, 20 dkg főtt füstölt hús vagy főtt füstölt nyelv, 2 keménytojás, 2 édeskés savanyú uborka.

A szardellakrémet jól kikeverjük, majd belerakjuk a többi kellékkel, amelyeket előbb apróra főlvágtunk. Jól elkeverjük és megtöltjük vele a szendvicset.

2.

15 dkg vaj, 10 dkg szalonna, 20 dkg sonka vagy főtt füstölt hús, 25 dkg maradék sült hús, 1 keménytojás, 2 uborka, só.

A vajat habosra keverjük, hozzáadjuk a tojássárgáját a húsőrön átدارált szalonnát és a sült húst. A többit apró kockákra vágjuk és mindezt jól elkeverjük. Sózzuk és megtöltjük vele a szendvicseket.

3.

20 dkg vaj, 15 dkg sonkás szalámi, 10 dkg turistaszalámi, 10 dkg füstölt hús, 5 dkg ementáli sajt, 2 keménytojás, 2 édes uborka.

A vajat a tojássárgájával együtt habosra keverjük, hozzáadjuk az apró kockákra vágott többi kelléket. Jól elkeverjük, sózzuk és megtöltjük a szendvicseket.

4.

20 dkg vaj, 10 dkg sonkás szalámi, 10 dkg főtt füstölt hús, egy doboz olajos szardínia, 3 keménytojás, 5 dkg ementáli sajt, a szendvics belsejének egy része.

A vajat a szardíniával jól kikeverjük, hozzáadjuk egy kevés morzsájára szedett szendvicsbelet, a kockákra vágott többi anyagot, jól elkeverjük, sózzuk és kész a töltelék.

Koktél-szendvics

A koktél-szendvicset egyenes kifliből vagy gubából készítjük. A kiflit keresztben felszeleteljük, és az érem nagyságú darabokra különféle ízesítőket halmozunk. Nagyon finom a vajjal megkent szeletke egy kagylóval a tetején; a krémsajttal megkent szendvics, a tetején egy fél dióbéllel; a körözöttel púpozott szendvics, a tetején egy szalámikockával; a vajjal megkent szendvics, a tetején kocka alakúra vágott ementálival; a megvajazott szeletke, rajta egy darabka almával és annak a tetején egy darabka sajttal; a fűszeres vajjal megkent szendvics egy vastag szelet nyers gombával (a gombát csak az utolsó pillanatban lehet rötteni, vagy előtte citromos vízben kell áztatni, hogy meg ne barnuljon); a vajjal megkent szendvics, a tetején kocka alakú, főtt füstölt hússal és azon egy uborkakarikával; a vajjal megkent sajtdarabkával megrott szendvics, a tetején egy piros paradicsompaprika-szelettel; a szardíniadarabbal megrott vajjas kenyérke, a tetején egy citromdarabkával. Ízlésünk szerint változtathatjuk az ízeket, csak az a fontos, hogy kiegészítsék egymást. E parányi, egy harapásra elfogyasztható szendvicseket fogpiszkálóval átszűrve rárakjuk a táltra, hogy a rajtuk levő ízesítők le ne essenek, és hogy a fogpiszkálóval tudjuk őket kiemelni a tálból. Készíthetjük vékonyra szeletelt, négyzet alakúra vágott barna- vagy rozskenyérből is az alapot, de a kenyér héját gondosan vágjuk le.

SÓS ÉS ÉDES APRÓ SÜTEMÉNYEK

Sajtos pogácsa

Az előkészített anyagokból — 20 dkg reszelt sajt, 20 dkg liszt, 20 dkg vaj vagy margarin, só, szódabikarbóna, 3 tojássárgája — tésztát készítünk, és ezt simára eldolgozzuk. Kb. 2 cm vastagra nyújtjuk és kis pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk. A tetejét megkenjük tojással és így sütjük meg a tésztát. Készíthetjük úgy is, hogy a reszelt sajtból kb. 10 dkg-ot a kiszúrt pogácsák tetejére szórunk és így sütjük meg.

Köménymagos rudacsák

20 dkg tehéntúrózt szitán áttörünk, jól összegyúrjuk 20 dkg liszttel, 20 dkg vajjal vagy margarinnal, sóval és kb. 1 cm vastagra nyújtjuk. Másfél cm széles és 6–8 cm hosszú rudacsákra vágjuk. Sütőlemezre téve, megkenjük tojássárgájával, beszórk köménymaggal. Közepes hőfokú sütőben sütjük. Italokhoz melegen is hidegen is kitűnő sütemény.

Birsalmasajtos sütemény

20 dkg lisztet, 5 tojássárgáját, 10 dkg porcukrot, 5 dkg vajat jól összegyúrunk, vékonyra kinyújtjuk és kerek alakú formával kiszaggatjuk. 12 dkg birsalmasajtot kis kockákra vágunk és minden tészta közepére egyet-egyét helyezünk, majd a tészta széleit visszahajlítjuk. Megkenjük tojással és megsütjük.

Császár-szeletkék

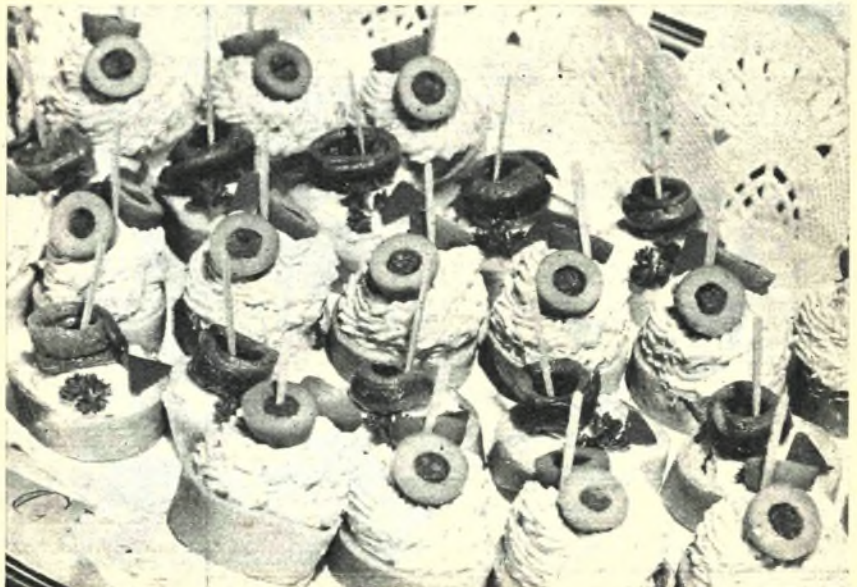
2 egész tojást és 2 tojássárgáját, 20 dkg porcukrot jó habosra keverünk, majd hozzáadjuk 20 dkg lisztet, apróra vágott, 20 dkg cukrozott gyümölcsöt és 20 dkg mazsolát, valamint 1,5 dl rumot. Az anyagokat összegyúrjuk, jól eldolgozzuk, majd vajazott, lisztezett püspökkenyérformában, közepes hőfokú sütőben megsütjük. Kihűlés után meghintjük vaníliás cukorral, majd vékony szeletekre vágjuk.

Ördögpirulák

16 dkg pörkölt mandulát apróra vágott, cukrozott 8 dkg narancshéjat, 5 dkg reszelt csokoládét, 1 dkg vaníliás cukrot, reszelt citromhéjat és 1 felvert tojásfehérjét jól összekeverünk. Keverés közben kissé megmelegítjük, hogy az anyagok jól keveredjenek, majd kis golyócskákat formálunk, és ezeket csokoládédarabban vagy kakaóporban megdörzsöljük. Hideg helyen megdermesztjük, majd papírhüvely-aláttéttel tároljuk.

Lángoló gesztenye

A gesztenyét vízben megfőzzük, még melegen lehámozzuk, megtisztítjuk a belső rekeszektől, de vigyázzunk arra, hogy a szemek ne essenek szét, épen maradjanak. Most a hámozott gesztenyét vajban pároljuk, majd tálra tesszük, megszórjuk porcukorral, leöntjük rummal és a rumot meggyújtjuk, lángolva tároljuk. Magas alkoholtartalmú rumot használjunk, hogy meggyulladjon.



EGYSZERŰ „játékrontással” KEZDŐDIK

sok későbbi súlyos válság a házasságban. Játékrontással a szerelemben, mindjárt a kezdet kezdetén, akkor, amikor még, mint ahogy mondani szokás, „dúl” a két fiatal között a szerelem, amikor az elszürkülés, a megszokás, a megúnás még távolról sem fenyeget. De vigyázat, mindhárom baj könnyen kicsírázhat ott, ahol a fiatal házások közül az egyik „játékrontó”,

Szerelem időbeosztással

Hagyjuk ezt péntek estére, mert szombat tovább lehet aludni, és szombat estére, mert vasárnap megint kipihenhetjük magunkat. De sajnos, a „komolytalanabb”, „felelőtlenebb” fél nincs tekintettel arra, hogy másnap munkanap van, micsoda kíméletlenség stb., stb. A normális élet menetéből kirekesztett és csak a szabadnapokon engedélyezett intimitás néha gyorsabban, néha lassabban, de mindenképpen biztosan megöli a szerelmet.

Szerelem jeladásra

Egy fiatal, alig hároméves férj leveléből: „mindannyiszor, amikor a feleségem a megszokottnál hosszabban időzik a fürdőszobában és utána egy bizonyos erős illatú parfümöt használ, akkor tudom, hogy most „muszáj”... És ilyenkor annyira kétségbe vagyok esve, hogy csak pont most ne csalogdjon bennem, hogy hovatovább tehetetlenebb vagyok. Félek, hogy ennek rossz vége lesz, utóvégre képtelenség adott jelle szeretni valakit...”

Szerelem menetrend szerint

Egy kétéves fiatalasszony leveléből: „Kivétel nélkül mindig úgy kezdődik, hogy a férjem először a bal fülempámat csókolja meg, aztán a jobbát, aztán néhány perc múlva föltesz egy lemezt, mindig ugyanazt, amelyhez a legszebb emlékeink fűződnek, de most már néha úgy érzem, hogy gyűlölöm. És amikor a le-

mezen az utolsó előtti szám kezdődik, akkor leoltja a villanyt... Soha sincs másképpen. Mi lesz, ha megátalom?”

Szerelem üzletkötéssel

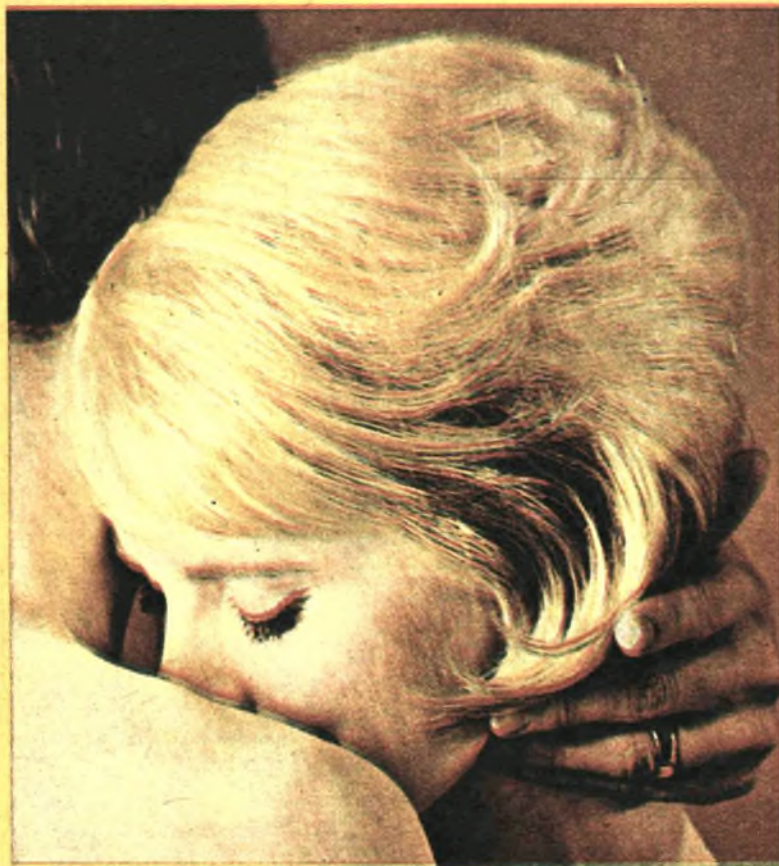
„Igeeen? Egész héten túlóráztál, és nem törődte velem! De ma reggel félórát csevegni a szomszédasszonnyal, arra volt időd?! Most pedig szeretnél valamit? Nem, nem, szó sem lehet róla! Majd ha jó fiú leszel, és nem bámészkodsz idegen nőkre, ha a hét végén szépen kitakarítod a lakást, és majd többet fogsz velem törődni, ha... ha...” Nos, ez a sakkhúzás egy ideig kezves báránnyá változtatja az ifjú férjet, az igaz. De csakhamar föllázad benne a jóérzés az ilyen üzletkötéseken alapuló együttlétek ellen, amelyekből mindenkinek van valami haszna. De ez messze van attól, amit boldogságnak neveznek.

Szerelem túlkozmetikázva

Fogta már a fejét is, amikor egyszer nagyon elrontotta a gyomrát, és nem ábrándult ki belőle. Mert nagyon szereti. A hibáival, a fűskével, úgy ahogy van. Külön szereti azért, mert olyan csinos és jól ápolt tud lenni. De ehhez feltétlenül szükséges, hogy hetente kétszer ronda, nagy hajcsavarokkal és zsíros, fénylő, vastagon bekent ábrázattal, lehetetlen drogéria-szagokat árasztva másszon be az ágyba? Igyekezett hozzászokni a látványhoz, de nem ment. Idegen, visszatetsző és komikus volt, ... olyan, mint egy bebalsamozott szputnyik. Egyszer megkérte, hogy csinálja olyankor, amikor nem látja, de ő csak nevetett és azt mondta, ha nem tetszik ne nézzen rá. És ő aztán egyre többször rendezte úgy, hogy tényleg minél kevesebbet kelljen ránéznie: azokon a bizonyos napokon kezdett először kimaradozni...

Szerelem szigorúan normalizálva

Az intimitásban az ember legyen „jólnevelt, illedelmes, rendes” — a nászéjszakától kezdve változatlanul az egész házasság hosszú évein keresztül. Sohasem szabad elfeledkezni arról, hogy mi illik és mi nem. A gyöngédség csak éjszaka, sötétben illik. Például délután nem illik. Két helyzetet lehet változtatni, harmadikat ismerni nem illik. Közben beszélni nem illik, nemhogy kacarászni, kuncogni, szerelmet vallani, hetedik menyországot emlegetni és ostobácskán becézgetni. A realitások és az illemtan talaján illik maradni közben is. Eddig és nem tovább. Hja, aki így szeret, vagy akinek csak így szabad szeretnie azt a másikat, annak bizony az érzékek örömei sohasem adnak szárnyat. Dehát minek is a szárny annak, aki ilyen földhözragadt... (Mert aki nem tudná: két egymást szerető ember között minden illik!)



**A TOALETTSZAPPAN
felüdít
tisztít
illatosít**

**A
TOALETTSZAPPAN
HASZNÁLATA
TISZTASÁGUNK
ZÁLOGA**

**A tisztálkodás
felüdít**

**A kitűnő
TOALETTSZAPPAN
kellemessé varázsolja
a fürdést**



**A rendszeres
tisztálkodás
a modern ember számára
elengedhetetlen követelmény**

**A jó minőségű toalettszappan
mindenütt kapható,
különböző nagyságban,
színben, illatban,
négyféle minőségben
és elfogadható áron.**



- áziasszonyoknak
- ▲ Italkános tudnivalók
- Z öldségtermesztés
- U dvar, kiskert
- N opról – napra
- K onyha, kisgépek
- T isztítószer
- ▲ Itattartás
- ó időbeosztás
- pró javítások, tanácsok

KERTÉSZKEDŐKNEK:



A gyümölcsöskertben: Most már haladéktalanul szedjük le és egészük el a hernyófogó öveket, fejezzük be a fák mechanikus tisztogatását (kéregkaparó és drótkefe segítségével), a csomok eltávolítását, a sebek és odvak kezelését, sőt a hernyófészkeket, a lepkék tojáscsomóit és a gyümölcsmúmiákat is szedjük le, távolítsuk el.

A fákról lehullott hulladékot gyűjtjük össze és tüzeljük el, vagy jó mélyen ássuk be a földbe. A trágyázást és a szántást se halogassuk túlságosan, végezzük el minél előbb.

Fagymentes időben kisebb éjszakai talajmenti fagyok után még folytathatjuk a facsemeték, a köszméte- és ribiszkebokrok, esetleg a málnasarjak ültetését. Nyílt területen a fiatal fák törzsét kötözzük be, nehogy megrágnák a nyulak. A bokrokat és a sarjakat fel kell kupacolni.

A tavaszi munkatorlásdás elkerülése céljából ajánlatos elvégezni a fák metszését, a bokrok ritkítását, valamint a dugványok előkészítését is. Különösen fontos a téli almafák metszésének mielőbbi elvégzése. Az őszibarack metszését tavaszra hagyjuk. Ha nincs gyakorlatunk a metszésben, inkább kérjünk tanácsot az idősebb, szakavatottabb kertészekedtől, mert előfordulhat, hogy önbuzgalmunkkal — vagy mert nem mertünk kérdezni — több kárt okozunk, mint hasznot!

A zöldségekertben: Amíg az időjárás engedi, folytassuk a trágyázást és a talajforgatást, hordjuk ki a meleggyakból az elhasznált földet és trágyát. Rostáljuk át a melegágyi földet, jelöljük ki az új melegágyak helyét, s itt szalmával vagy trágyával takarjuk le a földet, hogy ne fagyjon át túlságosan. Lapátoljuk át a komposztot, az érett komposztot pedig rostáljuk meg. A melegágy-készítésre szánt trágyát rakjuk szarvasba a leendő melegágy közé-

lében, hogy szükség esetén azonnal kéznél legyen.

Időnként nézzük át az elraktározott zöldséget — ha romlást észlelünk, a fertőzött egyedeket távolítsuk el. Itt az ideje, hogy hozzáálljunk a megrongálódott gépek, szerszámok, különböző eszközök, melegágyi ablakok javításához. Az elhasznált melegágyi takarók helyett kössünk újat. Ne feledkezzünk el a víz-medencék, aknák víztelenítéséről, betakarásáról sem.

A szaporítóházakban decemberben el kell vetni a téli hajtásra szánt növények (paprika, paradicsom, saláta, karalábé, uborka, retek stb.) magját. A korábbi vetésből kelt, palántákat már tűzdelni kell. A szaporítóházakat helyezzük világosra. Hajtásra a gyakorlatban legjobban bevált, hajtásra alkalmas zöldségfajtákat válasszunk. Ne feledkezzünk meg a csirázási próbákról, mert kellemetlen meglepetésben lehet részünk, ha valahol, vagy valakitől a megengedettnél régebbi magot vettünk és azt próba nélkül vetjük el. A szükségesnél mindig valamivel több palántát neveljünk, hogy pótolhassuk az esetleges kieséseket.

A hajtatóház termőrétegét háromévenként ajánlatos cserélni vagy fertőtleníteni. Utána jól megszórjuk érett istállótrágyával és felássuk. A talajt ezután célszerű ötfagyasz-tani, hogy porhanyóssá váljon és elpusztuljanak benne a kártevők. December vége felé előkészíthetjük a földet a kiültetésre vagy vetésre kerülő elővetemények számára.

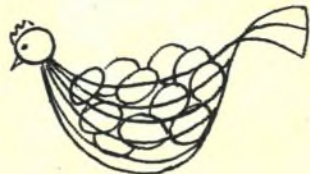
A virágoskertben: A virágoskertet, a díszfák és cserjék alját tápanyagpótlás után ássuk fel. Istállótrágyából sehol sincs sok, ezért inkább komposztot adjunk a virágok alá. Ásás után hagyjuk hantosan a földet, csak a homoktalajokat gereblyézzük el. Aki rózsát, szegfűt, pe-largóniát, krizantémost termeszt, készítsen be egy kevés anyagot. A földkeverék készítésekor szükség lesz rá.

Néhány dísznövény (Anemone silvestris, Anehusa-fajok, Centaurea, Echinops, Papaver, Bocconia, Lupinus, Dicentra, Anemone-japonica) gyökérdugványozással most is eredményesen szaporítható. Az éles késsel megvágott dugványokat szaporítóárába ültetjük. Még kiültethetők a fásszárú növények, díszfák, és cser-

jék. Megszedhetjük, kötegelve elvermelhetjük a dugványozásra szánt, jól beérett egyéves vesszőket. A hidegágyban telelő növényekről is gondoskodjunk — napsütéses délelőttökön szellőztessünk és időnként öntözzünk.

S végül ne feledjük, a téli hónapok a legalkalmasabbak az önképzésre, a szakmai ismeretek elsajátítására!

KISÁLLATTENYÉSZTŐKNEK:



■ A baromfitenyésztésben a tenyésző fő célja a lehető legnagyobb tojáshasznosság elérése. Télen azonban ezt csak különösen körültekintő gondozással és ésszerű takarmányozással biztosíthatjuk. Minden tyúkol mellett kellene lenni egy aránylag védett kaparó-kifutónak, hogy a csapadékos napokon is kiereszthessük az állatokat. Az ivóvizet naponta cserélni és ellenőrizni kell — ha túl hideg van és megfagy az itatóban a víz, azonnal cseréljük ki és állított vízzel teli itatót tegyünk a tyúkok elé.

■ A kacsákat egész nap a kifutóban tarthatjuk. Fagymentes napokon tegyük lehetővé számukra, hogy jól kifürdjék magukat. Az éjjeli szállást nyújtó ólat rendszeresen tisztogassuk és tartssuk szárazon. A ludakat ugyanúgy szállásoljuk el és etessük, mint a kacsákat. Ha módunkban áll, egészítsük ki némi zabbal a napi adagjukat.

■ A nyulakat fokozatosan szoktasuk rá a téli takarmány fogyasztására. Ilyenkor már igen kevés lehetőségünk van a megszokott zöldségtakarmány biztosítására, ezért helyette mind nagyobb mennyiségben etessünk takarmánykelt, takarmányrépát, sárgarépát stb. A cukorrépa-val vigyázzunk, mert nem a legalkalmasabb a tenyésznyulak számára. A takarmány- és cukorrépa- lénységben csak a napi adag izsítésére volna szabad alkalmazni, mert egyrészt hiznak tőle a tenyész-állatok, másrészt könnyen hasmenést és bélhurutot kapnak. A fiatal nyulak esetében ugyanez a helyzet. A hizókkal etethetjük a répát, de nem sokat. A fiatal, vágásra szánt nyulakat körülbelül egy hónappal a vágás előtt kiadósan etessük zabbal, árpával és búzával, hogy szörzetük szép csillogású, gereznájuk szép, értékes legyen.

■ Galambjaink a nap nagyobb részét a galambházban töltik. Ha szép tágas, világos és száraz szállásuk van, akkor ez nem különösebb gond, bár a munkánk több, mert gyakrabban kell takarítaniuk. Ilyenkor már nem kívánatos a fészekrakás, ezért a napi adagból vonjuk ki a borsót és a bükkönyt. Ha nemek szerint elkülönítve tartjuk az állatokat, egyik nap a hímeiket, másik nap a tojókat engedjük ki repülni.

■ Az egzotikus madarak már lassan megszokják a madárháznál jóval kisebb életteret nyújtó kalitkákat. A napi adagból vonjuk ki az állati eredetű élő táplálékot (liszt-kukac stb.), de továbbra is adjunk nekik tojással kevert sárgarépát. A kalitkákat gyakran kell tisztogatni, hogy egészséges, tiszta környezetben éljenek a madarak. Naponta több ízben cseréljük ki az ivóvizet, mert az apró egzotikus madarak kivétel nélkül igen szívesen megmártogatják magukat a vízben, s így hamar tisztátalanná válik az ivóvíz.

■ A kanárik már javában készülnek az énekversenyre, ezért aki teheti, naponta több ízben tegye egy helyre a kalitkákat és figyelje kedvencei énekét. Így nem ad sok gondot a legmegfelelőbb példány kiválasztása a verseny előtt. Nem árt gyakran változtatni a kalitkák helyzetét, hogy az állatok megszokják az időnkénti környezetváltozást és gyorsan alkalmazkodjanak.

MIT —
HOGYAN



FUSTOLÉSSAL TARTÓSÍTOTT NYŰLHŰS

Helyes füstölés és jó tárolás esetén a nyúlhús ugyanolyan sokáig eláll, mint a sertéshús. A füstölt nyúlhúst különböző ételek készítésére használjuk, hasonlóképpen mint a füstölt sertéshúst.

Füstölésre, vágásra alkalmas nyulakat választunk ki. Legjobb az öregebb, hízalt nyulak húsa. Az elsődleges feldolgozásra fokozott gondot fordítunk és a belső részek kímélésekor a bőr alatti zsírt és a belhajat is eltávolítjuk. A nyulat egészében (fej nélkül) vagy felengyedelve füstöljük, leggyakrabban a gerincet és a combokat. Az eljárás hasonló mint a sertéshúsnál.

Az egész darabokat kihűjtük és csak azután vetjük alá további kezelésnek, sózzuk vagy pácoljuk. Sózásra és pácolásra pácsozt használunk (1 kg konyhasót jól elkeverünk 20–25 dkg nátrium- vagy káliumnitráttal).

Legmegfelelőbb a kombinált sózási eljárás. A 2 C fok hőmérsékletre kihűlt húsdarabokat kívül-belül megkenjük pácsoval. A besózott húst kö- vagy faedénybe tesszük.

A hús ízesítésére a húst bedörzsöljük fokhagymával, borókával, babérlevéllel és egyéb fűszerfélékkel rétegezzük. A sózott húst kb. 24 óráig pihentetjük aztán leöntjük páclével. A páclévet forralt ivóvízből és pácsoából (1 liter vízre 7–10 dkg

pácso) készítjük. Mielőtt a páclévet a húsrá öntjük, lehűtjük olyan hőmérsékletre, mint amilyen hőmérsékletű a pácolandó hús. A páclével leöntött húst, amelyre nehezéket tesszünk, 8–14 napig hűvös, vagyis olyan helyiségben tartjuk, amelyben a hőmérséklet nem csökken a fagypontra. 4–7 nap múlva a húst át-rétegezzük úgy, hogy azt, ami alul volt felülre tesszük és megfordítva.

Egy nappal a füstölés előtt a húst kivesszük, friss hideg vízben leöblítjük és felfüggesztjük, hogy lecsöpögjön. A húst 5–8 óráig füstöljük, majd hideg füsttel utánfüstöljük. A füstölés fokát a hús színezése szerint állapítjuk meg. A túlfüstölt hús sötét színű, száraz és kellemetlen ízű.

Füstöléshez kizárólag keményfát (tölgy-, bükkfát) használunk. Vanak nyúltenyésztők, akik a jobb aroma elérése végett nyírfát is használnak vagy valamilyen gyümölcs-termő fás növény (szilva) fáját is hozzáteszik a szokásosan alkalmazott keményfához.

A füstölt húst felaggatva hűvös, sötét helyiségben tároljuk, amelyben kielégítő a levegő áramlása.

A HANGLEMEZEKET IS GONDOZZUK!

Ma már a legtöbb lakásban van lemezjátszó. A rádióval, magnetonnal szemben nagy előnye, hogy minden keresgetés nélkül, egyetlen mozdulattal találjuk meg a kívánságunknak, pillanatnyi hangulatunknak megfelelő zenészámot, verset vagy prózát.

A sercegő, hullámzó hanglemezek azonban sok bosszúságot okozhatnak. Ha azt akarjuk, hogy a lemezeink hosszú időn át megőrizzék jó hangminőségüket, akkor megfelelően kell tárolnunk, karbantartanunk őket.

Alapszabály, hogy a lemezeket a kettős védőburkolatból (műanyag és papírtasak) csak a lejátszás idejére szabad kivenni. A lemeztányéron kívül semmire se tegyük, mert a lemez a mindenhol jelenlévő porszemeket szinte vonzza magához. Az összegyűlt kis porcsomót a tű egyrészét maga előtt tolja, másrészt belesajtolja a puha lemezanyagba. Ez okozza a kellemetlen, pattogó hangot.

Rossz szokás a rádió tetején tartani a lemezeket. Ugyanis a műanyag a legkisebb hőhatásra hajlamos az alakváltozásra, ezért az eredetileg sima korongalak könnyen meggörbül. Ugyanígy káros kályha közelébe vagy napsütötte helyre tenni. A deformált, hullámzó lemez emelgeti a lejátszó-fejet, ami torzított hangvisszaadást eredményez. Mindez elkerülhető, ha lemezeinket mindig függőlegesen élükre állítjuk.

A lemezeket nem elég gondosan tárolni, hanem a portól is védeni kell. Minden lejátszás előtt és után el kell távolítani a felgyülemlő porszemcséket. A lemezfelület végigtörölésekor ügyeljünk, nehogy a dör-

zsölés által még több por kerüljön rá. Célszerű olyan anyagot használni, amelyen jól megtapad a szennyanyag. Ilyen például a lemezboltokban kapható mágneses posztótörő, de megteszi bármilyen műanyag szivacsdarabka is. A lényeg, hogy tiszta, zsírmentes legyen, tehát használat előtt jól mossuk ki valamilyen szintetikus mosószerrel, majd alaposan csavarjuk ki, és hagyjuk egy kicsit megszikkadni. A törést mindig körkörösön a lemezbarázdák vonalát követve végezzük. Az erősen elpiszkolódott lemezt mielőtt a szivaccsal letöröljük, vizsgárral le is öblíthetjük.

A lemezek élettartamát a tű minősége is sokban befolyásolja. 200 nagyméretű lemez lejátszása után a rendkívül keménynek tartott zafír tű már kopott lesz, tanácsos kicserélni. Ha a tű hibás lesz, mint az éles kés, úgy leesztergálja a lemezt, azaz valóságos letörli a hangok jelentős részét.

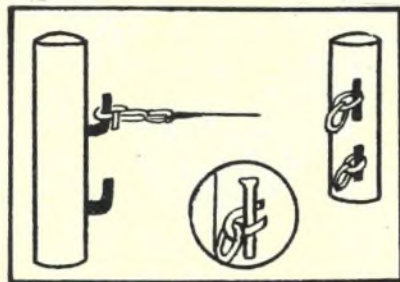
A tűt helyezzük mindig a lemez elején levő üres befutó barázdába és csak a műsor rész végén, úgyszintén az üres barázdából emeljük ki, nehogy megkarcoljuk a lemez felületét.

Az ilyen gonddal kezelt lemez sokáig zavartalan örömet szerez hallgatóinknak.

ALLÍTHATÓ HUZAL

A kúszórózsát, a szőlőt, újabban a sövényformára nevelt gyümölcsfákat, a málnát, a törzses és bokor alakú köszmétét, valamint még több más növényt is az oszlopok között kifeszített huzaltámasz mellett neveljük. Az új hajtások, levelek, virágok, továbbá a bőven termő növények egyre súlyosabb teherként támaszkodnak a huzalokra, amelyek — különösen ha a szél is hat rájuk — megnyúlnak. Emiatt összel a levelek és termések lekerülése után még az eredetileg erősen kifeszített huzalok is meglazulnak. Nemcsak hogy csúnyák, hanem a laza, mozgó huzalok felsérthetik a rájuk kúszó növényi szárrészeket.

Mindezt elkerülhetjük és kellő feszültségűre állíthatjuk a huzalokat, ha egyik végükre arasznyi hosszúságú láncdarabot erősítünk, a tartóoszlopokba (a huzalok helyén) erős kampószeget verünk, vagy kampós végű csavarra ráakasztjuk a láncosvégű feszesre húzott huzalokat. Amelyik huzal meglazul, azt egyszerűen egy vagy két láncszemmel rövidebbre fogjuk és másris újra feszes.



Az oldalt összeállította H. Zsebik Sarolta

D I V A T

vagy

ÍZLÉS?

A kérdés ezúttal a lakásberendezésre vonatkozik. A divatnak vagy ízlésünknek, egyéniségünknek megfelelően rendezzük-e be lakásunkat? Ha sorra járnánk az otthonokat, mindkét lehetőséget választókat találnánk. Mégis, szükséges néhány szót szólni a lakásberendezés divatjáról, olykor divathóbortjáról. Ha feltennénk a kérdést: milyen divat hódít mostanában a lakásberendezésben, sokan eltalálnák a választ: a népművészeti tárgyak gyűjtése, halmozása, mutogatása.

Valóban — s mert tény, megérdemel néhány szót e téma. Az utóbbi években sok ezer fiatalabb, idősebb pár, család költözött új lakásba. Szövetkezetibe, államiba, üzembibe, vagy saját házba. S mert az új lakást be is kell rendezni, ugyancsak sok ezren léptek a lakáskultúra megteremtésének útjára. És azt sem túlzás állítani, hogy az említett ezek lakásberendezési láza mozgósította azokat is, akik ugyan maradtak régi otthonukban, de az otthonképzés vágya őket sem kerülte el.

A berendezés első lépése a bútorgyűjtés. Ezt rendszerint két tényező határozza meg: a vásárló anyagi helyzete és a választék. Többnyire tehát a bútorgyűjtéshez igazítjuk a szoba színét, a kiegészítő tárgyakat. Mindezek célszerű és szép elrendezésén, megválasztásán múlik, hogy lakásunkból tudunk-e otthonos környezetet varázsolni. Mert ez csak a szépérzéken és az ízlésen múlik. Tanácsot, sajnos, meglehetősen keveset kapunk ehhez, külön szakboltjainkban egyedi darabokat vásárolhatunk, a bútorgyűjtésnek sem szolgálnak kellő felvilágosítással. Néhány divatlapból, egyszeri kiadásból, propagációs

anyagból tájékozódhatunk. Ez pedig bizonyos hátránnyal is jár. Mert a lakások képét körülbelül úgy befolyásolja a divat, mint az öltözködést. Ahányszor látunk drága, egyedenként szép és értékes holmiba öltözött lányt, aminek együtthatása rossz vagy éppen semlegesíti egymást, úgy a lakásokban is felfedezhetjük, hogy divatos, de össze nem féró tárgyakat halmoznak fel.

Egy ilyen feltűnő divat ma a népművészeti tárgyak gyűjtése: „minél öregebb annál jobb” alapon a konyhába, szobába kerül a faszenes vasaló, festett tányér, köcsög, guzsaly, rokka, régi fegyverek, mozsár... Még gyakoribb a szőtt, faliszőnyeg, falvédő, párnák, terítők...

Nem a divat ellen szólunk, hiszen ennek általában van is létjogosultsága. Hanem a túlkapások, az ízlés és megfontolás nélküli divathóbort ellen, az ellen, hogy lakásunkat egymáshoz nem illő divattárgyakkal tömjük meg, csak hogy láttasuk: van. E jelenség indítéka persze bonyolultabb is lehet. Előfordul, hogy valaki az évek során annyi tárgyat halmozott fel, amelyek már sem mennyiségükben sem minőségükben nem egyeztethetők össze, de tulajdonosuk féltő gonddal őrzi, mutogatja őket, miközben a képzőművészeti, iparművészeti és népművészeti alkotások összevisszasága veszi őt körül. Az ólomkristálytól, a miscsengőn át a bokályig mindent; a sok eredeti tárgy végül is egymást közömbösíti. Márpedig az ízléses lakásban minden tárgynak szerepe van, mindegyiknek érvényesülnie kell. A szoba, konyha összképe ne váljon áttekinthetetlenül, fásasztóvá, színek



ÉRTÉKEK

A díszítőművészetről

Ajándékot adni és ajándékot kapni egyaránt öröm. Különösen karácsonykor, a szeretet ünnepén igyekszünk egymásnak örömet szerezni. Az utóbbi időben, sajnos, az ajándékozások is elhatalmasodott az anyagiasság. Az emberek egy része arra ügyel legfőképp, hogy minél drágább holmival kápráztassa el családját, barátait, s közben megelégedik arról, hogy a legdrágább ajándék sem szerez örömet, ha nem adjuk szeretettel, s ha ízléstelen. Lakásunkhoz, környezetünkhez, öltözködésünkhöz hasonlóan az ajándék is tükrözze saját jó ízlésünket, ugyanakkor legyen összhangban a megajándékozott ízlésével is.

Felnőtt rokonainkat, barátainkat könnyű, szép és egyben praktikus használati tárgyon kívül meglephetjük díszítőművészeti alkotással is. Ebben az esetben azonban fokozott gondot kell for-

tozbódásává. Hiszen otthonunk nem raktár, nem kiállítás, hanem a megnyugvást, a kényelmet, a pihenést szolgálja. Ez a cél legyen szemünk előtt, amikor bútort veszünk, szőnyeget vagy függönyt cserélünk, egy-egy vett vagy kapott tárgyat elhelyezünk, esetleg szükségesnek látjuk a régit „félreállítani”.

A színek, minták, formák ízléses összeválogatása kellemes hatású, pihentető lehet, míg ellenkező esetben ingerlő, zavaró hatású. Az is fontos, hogy praktikusan rendezzük be lakásunkat. A használatban levő tárgyak kéznél legyenek, ne kelljen egy-egy díszítőtárgy miatt körülményesen előszedni, vagy pedig a díszítőelemeket különös gonddal tisztítani, ápolni, ami sok időnket rabolja el.

A népművészeti tárgyak elhelyezésének tehát megvan a létjogosultsága — ha azt az ízlés diktálja. Sőt a népi iparművészeti tárgyak is szép lakásdíszítők, csak jól válasszuk meg színüket, mintájukat, formájukat. Nem minden kívánczik egymás mellé csak azért, mert „népi”. És még kevésbé fér meg egy helyen a népi a szecessziós műtárggyal, vagy a gyári giccs (mert sok ilyen is kapható még boltjainkban) a külföldről hozott divatozó tárgyakkal. Hozzá nem értés esetén inkább kérjünk mástól szakvéleményt, hiszen számunkra sem lehet közömbös, hogy otthonunk milyen hatással van ránk. És az sem, hogy a belépő idegen előtt lakásunk árulkodik, felfedi egyéniségünket.

—a—



és ÁLÉRTÉKEK

az ajándékozás ürügyén

dítanunk arra, hogy ízlésünk ne ütközzék a megajándékozott ízlésével, s hogy olyan dísz tárgyakat vegyünk, amely az illető lakásával összhangban van. A lakás is kompozíció! Ne tegyük tönkre mások kompozícióját azzal, hogy rájuk kényszerítjük ízléstelen, giccses „dísz tárgyainkat”, amelyeket dugdosniuk kell, s csak akkor vesznek elő, ha látogatóba megyünk hozzájuk, vagy amelyeket kénytelenek „véletlenül” eltörni.

S olyan „dísz tárgyakat” se adjunk tovább, amelyekkel bennünket lepte meg, s a mi ízlésünknek nem felel meg, ez nekünk sem szerez örömet, legfeljebb megkönnyebbülést, vagy a kellemetlen szituációtól való félelmet.

Az utóbbi években nagyon divatos a népművészet. Mindenki azzal foglalkozik, mindenki ért hozzá, mindenki műveli. Közben megfeledkeznek arról, hogy

így már nem művészet, már csak utánzás, másolás.

A hímezett terítők, párnák mellett pedig újra fölbukkannak a gobelinek, ezek a technikailag igen könnyen másolható „dísz tárgyak”, melyek az egység illúziójával hatnak, holott egyszerű hamisítványok csupán, mert nem képesek másra, mint utánzásra, nem fejlődtek iparművészetté, önértékű kifejezéssé. Nem ékesítik megfelelő módon egy-egy autonóm művészeti alkotás, vagy akár egy egyszerű környezet (lakás) üres felületeit. Ide, a gobelinek „családjába” sorolhatjuk többek között a konyhákat „ékesítő” falvédőket is, melyek, szerencsére már kiveszőfélben vannak, a magyarnótákból kiragadott részletekkel együtt.

A díszítőművészet alkalmazott művészet. Belső és külső formájának lényeges elemei (típusalkotás, kompozíció,

stiláris és technikai eszközök) egybeesnek. A faliszőnyegre hímezett stilizált virágok érzelmi, hangulati elemei sem választhatók le magukról a virágokról. Ez a differenciálatlanság azonban nem jelenti azt, hogy hiányzik belőle a művészi érték, ellenkezőleg, éppen ez a díszítőművészet lényeges eleme, nem kívánunk és nem is kívánhatunk tőle másfajta gazdagságot, mert ezáltal elveszítene sajátos feladatát, célját, azt, hogy díszítőművészet legyen. A díszítőművészet funkciója csupán az, hogy vagy egy kifejezési sikkal gazdagítsa a neki fölérendelt, autonóm művet (pl. a megzenésített versek esetében) vagy az, hogy a használati tárgyakat, az emberi környezet jelenségeit ízléssé, széppé, de legalább szebbé formálja. Ezért szükségszerűen differenciálatlanabb díszítőművészet mint az alkalmazott művészetek egyik válfaja, mivel feltevéle a differenciálatlanság: egyedül a szépséget kell reprezentálnia minél homogénebben.

A tárgyatlan művészi alkotások (a díszítőművészet alkotásai) nagy része önállóan kiállítva nem jó, de ha megfelelő környezetben helyezük el, mégis tehet ránk esztétikai hatást, ha ez a hatás nem is tartós és izgalmas.

Grendel Ágota

A hasizmok masszázsa

Hasizmokat általában nem szoktuk úgy „érezni”, mint a hátunkat, vállunkat, karunkat, mert nincsenek olyan megterhelésnek kitéve, mint ezek, az üdítő masszázsból mégsem szabad, hogy kimaradjanak. Sőt, nagyon is fontos a hasizmok masszázsa, mert — valljuk be őszintén és töredelmesen — tornával bizony nem nagyon erősítjük őket, s a masszázs az ernyedő izmoknak legalább egy kis rugalmasságot kölcsönöz. Vigyázat: a köldököt magát és a has alsó, közvetlen a szeméremdomb fölötti sávját nem masszírozzuk!



A hasizmok ellentétesen körkörös masszázzsal állapítjuk az izmokat.



Visszakézzel végzett egyirányú masszírozás

és az ellenkező irányba, de már tenyérrel.



Hanyatt fekvésben húzzuk fel térdben a lábunkat, kezünket helyezzük könnyedén a bordákra. Mellkasunkkal mélyen lélegezzünk be, úgy, hogy ujjhegyünkkel érezzük mellkasunk tágulását. Utána lassan lélegezzünk ki. Tízszor ismételjük meg.



Feküdjünk hasra, kezünket tegyük az állunk alá. Feszítsünk egy kissé. Szinte magától emelkedik majd a hátunk a ki- és belégzéskor. Egy-két percig végezzük ezt a gyakorlatot.

TORNÁZZUNK!

A helyes légzés kihat az egész szervezetre, közérzetünkre. A tüdők kiszellőzödnak, a vérkeringésünk szabályosabb lesz, egészen másképp érezzük magunkat. Tegyük különbséget a hasi légzés és a mellkasi légzés között. Gyakoroljuk naponta néhány percig. Legjobb kint, a szabad levegőn, esetleg séta közben. Szinte újjá-születünk!

Háttal álljunk a fal mellé úgy, hogy közben egy tükörben oldalt ellenőrizhessük magunkat. Ügyeljünk arra, hogy lehetőleg a hátunk, a fejünk és egész testünk a falhoz érjen. Mélyen belélegzünk és közben a tükörben megfigyeljük, vajon csak a mellkason vagy csak a hason át lélegzünk-e. Lélegezzünk tudatosan mind a kettővel és azután gyakoroljuk a hasi lélegzést.





A köldögyűrü körüli izmokat apró, szaggatott, ujjheggyel végzett mazdulatokkal lazítjuk, az óramutatók mozgásának irányában.

Izompaskolás tenyérrel, egyszer az egyik, aztán a másik kézzel felváltva.



A hasfal oldalsó izmainak masszázsa.



Feküdjünk hanyatt, mélyen lélegezzünk a hasunkon át. Azután lassan emeljük magasba a térdünket. Közben hangosan préseljük ki a levegőt. Amellett nyomjuk a térdünket erőteljesen a hasunkhoz és a mellkasunkhoz. Azután nyújtjuk ki ismét a lábunkat és ismételjük meg a gyakorlatot.



Térdénállva a kezünket a tarkónkra helyezzük. Lélegezzünk be, olyan mélyen, amennyire csak tudunk. Közben a könyökünk hátrahajlik. Hajoljunk mélyen előre, hogy a homlokunk a földet érintse. Közben ismét hangosan kilélegezzünk. Többször megismételjük.



Felemelt karral hat lépést teszünk lábujjhegyen közben mélyen belélegezzünk. Azután ejtett karral előrehajolva a következő hat lépésnél lélegezzünk ki. Tízszor ismételjük meg.

A függöny több célt szolgál a lakásban. Egyrészt védi a család intimitását a külső világtól, másrészt esztétikusan kiegészíti a szoba berendezését. Sőt. Megfelelő méretű és jól elhelyezett függönyökkel más, kedvező térhatást is elérhetünk a lakásban.

Hogyan válasszunk hát függönnyt? Nos, feltétlenül a felsorolt követelményeket szem előtt tartva és összeegyeztetve. Ha lakószobánkban olyan falfelület van, amelyet több kisebb ablaknyílás bont meg, egységesebb, megnyugtatóbb hatást érünk el, ha a fal hosszúságában végigfutó függönnyt teszünk fel, amely egységbe foglalja az egész falat és így barátságosabb hatást kelt. Ha viszont nagy helyiségről van szó, akkor az ablakokra külön tehetünk függönnyt, mert ilyen esetben a tagoltság, elválasztás nem hat rosszul.

A szoba megvilágítására, a kívülről jövő fényre szükség van, ezért könnyű, fényáteresztő, világos, átjárható függönnyt alkalmazunk. Más kérdés a divatos és célszerű drapéria. Ez készülhet mintás, nehezebb anyagból, amelynek

esése van. Azáltal hogy a világos függönynek keretet ad, díszül szolgál az egész szobának. De vigyázzunk! Csak akkor, ha szépen összeillik színében, mintájában a bútordraperiákkal, a szőnyeggel, terítővel, díszpárnákkal. Varrhatunk keskeny, csupán az ablakszéleket keretező, földig érő drapériát, de olyan széleket is, hogy villanygyújtás után behúzhassuk és az egész ablakot eltakarja.

A könnyű, műszálas csipke- vagy cérfüggöny követheti az ablak hosszúságát, de mutatós a hosszabb vagy földig érő is. Ez izlés dolga és a célszerűsége, hogy nem akarunk-e esetleg egy kis asztalt vagy szekrénykét elhelyezni az ablak alatt. Mert akkor ügyesebb a rövid függöny.

Amire már gondolunk kell a függönnyásárláskor az, hogy a régi, stílusbútorral berendezett szobához illik a nehéz bárnyfüggöny, kétoldalt lazán összefogva, de a modern berendezés mintás kreton, vagy más, könnyű anyagból készült drapériát kíván, hangsúlyozzuk: összhangban a többi textiliával.

(ber)

BARÁTNŐ

Megjelenik évente kilencszer — Kiadja a Szlovákiai Nőszövetség KB Živena kiadóvállalata, Martanovičova 20, 883 24 Bratislava — Vezető szerkesztő: Haraszi-Mészáros Erzsébet — Szerkesztőség 883 24 Bratislava, Martanovičova 20 — Ára 4,— Kés — Előfizetési díj az I. félévre 20,— Kés, a II. félévre 16,— Kés — Szedés és fotoretusálás: Východoslovenské tlačiarne, n. p., 042 67 Košice, Švermova 47 — Nyomja: Polygrafické závody, n. p., Bratislava-Krasňany — Terjeszti a Posta Hírlapszolgálat PNS — Megrendelhető bármely postahivatalban és kézbesítőnél. Csekkszám: 45913 — A külföldi megrendeléseket a Posta Központi Sajtókövetési Szolgálat — PNS — Ústredná expedícia tlače, Bratislava, Gottwaldovo námestie 48/VII. intézi el — a SÚTI 6/21 engedélyével. Magyarországon terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőnél és a Posta Hírlap Irodánál (Budapest 1900, József-nádor tér 1) — Előfizetési díj egyéni, évi 90,— Ft. Példányonkénti ára változatlan. Csekkszám: MNB 215-96162.

AZ OTTHON *varázsa*

