

I. szám 1977

BARÁTNŐ

ára 4. — Kés, Magyarországon 10. — Ft



A téli, kora tavaszi hónapokban gyakoriak a baráti körben otthon töltött esték. Idősebbek, fiatalok sokszor már szombat vagy vasárnap délután is összejönnek. Mert hiába nyúlik meg egy-egy tyúklábhosszal a nap, hiába süt csalogatón a napsugár, a hideg csipős időben jólesik vidám baráti társaságban a fűtött lakásban szórakozni.

A fiatalok táncolnak, tánczenét hallgatnak, vidám társasjátékokkal töltik az időt. Az idősebbek beszélgetve, a tévét nézve vagy kártyajátékkal szórakoznak. Van azonban más lehetőség is a kellemes, hangulatos együttléttartalmassá tételére.

A városi embernek több alkalma adódik arra, hogy színházba, hangversenyre járjon, mint a vidékiek. Még akkor is, ha szép, korszerű kultúrothon van a faluban, vagy ha azt vesszük, hogy manapság az autó minden távolságot legyőz. De lehet a klasszikus zenét, a komoly muzsikát hangversenytermen kívül is élvezni. Még hozzá társaságban. Hozzásegít ehhez a magnetofon és a hanglemez.

Ha végigjárnánk az országot, kevés olyan házat találnánk, ahol mindkettő — a magnó és a lemezjátszó is — hiányzik. A modern lakáshoz úgy hozzátartozik, mint a tévé vagy a rádiókészülék, a hűtő vagy a porszívó. Szívesen elszórakozik mellette a család apraja, nagyja.

Ha tehát van magnónk és lemezjátszónk, rendezzünk zenei estéket, amelyre meghívjuk barátainkat is. Mindenekelőtt azokat, akik szeretik a komoly zenét, akiknek jó a zenei hallásuk. Előre válogassuk össze a hanglemezeket, készítsük elő a hangszalagra játszott muzsikát, hogy ha a vendégek elfoglalják helyüket a rögtönzött hangversenyteremben csak a gombot kelljen megnyomni és felcsendüljön a muzsika. A hangfalakkal ellátott zenegépek olyan csodálatos pontossággal, tisztán adják vissza a muzsikát, hozzák előtérbe az egyes szólóhangszerek játékát, hogy az ember úgy érzi, valóságos koncertteremben ül és előtte játszik a zenekar.

Mi mindenre van még szükség egy ilyen baráti zenei estén?

Jó üléshelyekre, hogy mindenki kényelmesen elhelyezkedhessen. Az idősebbeknek biztosítsunk helyet a heverőn, a fotelban, a fiataloknak tegyünk párnákat a padlóra, a szőnyegre. A tizenéveseknek ilyen pózban sokkal nagyobb élvezetet nyújt a zenehallgatás.

A háziaknak arra is legyen gondjuk, hogy kéznél legyen az opera- vagy a hangversenykalauz, hogy a muzsikával egyidejűleg a zeneszerző hangjegyekbe öntött gondolatait, érzelmeit is megismerjék. Nagyon sokan csak azért húzódoznak a hangversenyre járástól, a komoly zene hallgatásától, mert nem tudják, mit fejez ki vele a zeneszerző. S ha ezt megismerik, jobban átérzik, megszeretik a muzsikát, érdeklődéssel fordulnak a többi zenei alkotás felé is.

Tánczene közben beszélgetni is lehet, ezért akár egész este szólhat lehalkítva a magnó vagy a hanglemez, de ha komoly zenéről van szó, oda kell figyelni. Ezért ügyeljünk arra, hogy egy-egy ilyen zenei est ne tartson tovább egy hangversenyidőnél, vagyis ... percnél, mert ha nem is mindenki, de aki nem szokta meg a zenehallgatást, belefárad.

Közben iktassunk be egy kis szünetet az élmény megvitatására és a frissítő elfogyasztására. Legjobb, ha az egyharapásokat, rakott zsúrkenyeret vagy a hidegtálat, süteményt, gyümölcsöt, kávét és az üdítő italokat már előre elkészíti a vendéglátó család egy kis tálaló asztalkára, hogy a baráti összejövetelt és a zenehallgatást semmilyen háziasszonyi teendő ne zavarja meg.

Olvasóinkat ezúttal kérjük, töltsék ki a pontok helyét, vagyis válaszoljanak arra a kérdésre, szerintük mennyi ideig tarthat a komoly zene hallgatása anélkül, hogy fárasztóvá válna?

Válaszaikat a kézikönyv megjelenése után tíz napon belül küldjék be szerkesztőségünk címére: Nő szerkesztősége, 801 00 Bratislava, Martanovičová 20.

A levelezőlapon ne felejtsek el feltüntetni: Ahány ház — annyi szokás.



Kedves OLVASÓINK!

Lapunk, a Barátnő az 1977-es évben megjelenésének 10. évfolyamába lépett. Most, az idén érte el a százötztes példányszámot is, tehát örömmel köszöntött ránk az új esztendő, mert olvasóink nagy, százézes családja olvassa, szereti lapunkat, segíti ötleteivel, tanácsaival szerkesztőségünk munkáját.

Hogyan is kezdődött? Először időszakonként — tavasszal, nyáron — ősszel, télen — jelent meg a Barátnő, hogy kézikönyvbe gyűjtve a jótanácsokat, kiegészítse hetilapunk, a NŐ tartalmát a család, otthon, nevelés kérdéseiben.

Olvasóink szívesen, igazi barátnőnek járó szeretettel fogadták kézikönyvünket. A Barátnő közkedveltsége egyre nagyobb lett mind idehaza, mind magyarországi olvasóink körében. A mostani százötztes példányszám megoszlása a következő: Csehszlovákiai magyar nemzetiségű olvasóink — a Nő előfizetői — körében 45 000, Magyarországon 60 000 példányban vásárolják, fizetik elő a Barátnőt. Az igény nagyobb, de pillanatnyilag ennyi példányt bocsáthatunk az olvasóközönség rendelkezésére.

Miért szeretik olvasóink lapunkat? Erre minden hozzánk érkező levélben választ kapunk. Azért, mert őszintén ír, segít, gyakorlati tanácsokat ad a családot, feleséget, férjet, gyermekeket érintő kérdésekre.

A megjelenése óta eltelt időszakban a belső tartalom bizonyos módosulását figyelhették meg azok az olvasóink, akik az első évfolyamtól kezdve vásárolják, előfizetik a Barátnőt. Ez a tartalmi összetétel mindig az olvasók érdeklődését, igényeink fejlődését, alakulását tükrözte, azzal igyekezett lépést tartani.

Nem véletlen, hogy a figyelem fokozatosan a gyermeknevelés, a családi élet harmóniájának megteremtése felé fordult. Olvasóink tanácskérő leveleiből arra következtünk, hogy a legtöbb problémát a házasság előtti tanácsadás hiánya, a házasság hétköznapijaira való felkészületlenség okozza. A családi nevelés napjaink — kézikönyvünk legfontosabb feladatává vált.

Nyíltan, őszintén kell feltárnunk ennek összetevőit, egészséges tárgyilagossággal és az emberi érzésvilág tiszteletben tartásával kell beszélnünk a nemek kapcsolatáról, a férfi és a nő fiziológiai adottságairól éppúgy, mint az erkölcsi magatartási normák kialakításának fontosságáról. Még akkor is, ha akadnak, akik szívesebben elhallgatják,

elkendőzik a családi élet bajait, akik álszeméremből nem akarják látni, mennyi keserűség, kiábrándultság, csalódás forrása lehet a titkolózás, a tudatlanság, az érzelmi felelőtlenység.

A család erkölcsi, emberi magatartásnormáit viszi tovább, veszi át a gyermek, így minden szülő felelős a jövő generációért. Azért, hogy a fiatalok igaz, nemes, tiszta erkölcsű felnőtté váljanak-e, vagy sekélyes érzésvilágú, mindenből kiábrándult, mély és tartós érzelmekre képtelen emberré. Erről beszélni nem „kényes kérdésfeltevés”, hanem szülői, társadalmi szükségyszerűség. Nincsenek „kényes”, csak tisztázatlan, nehezen megmagyarázható, több türelmet, sok figyelmet igénylő kérdések. És ahol a gólyamesétől az első szerelemig, majd a házasságig mindent kényes kérdésként kezelnek, ott joggal tarthatnak attól, hogy a kényes kérdésből súlyos gond, családi probléma lesz...

A családon belüli kapcsolatok demokratizálódása egész sor új mozzanatot, jelenséget hozott magával, amelyekben nem könnyű eligazodni. Hagyományaink kétes értékű tanácsot adnak nem egy esetben, főleg ha a házi munka jogát és kötelességét vizsgáljuk a házastársak szempontjából.

Az édesanya feladatai, gondjai megsaporodtak. Hiszen dolgozó nő is és nagyon sok esetben értékes társadalmi munkát, szaktevékenységet kifejtő tisztségviselő, aki szabad idejében énekel, szakkörbe jár, tanul.

Hogyan ossza be az idejét, hogy családja, hivatása, érdeklődése egyaránt megkaphassa a megillető figyelmet?

Sokáig, hosszan sorolhatnánk még ezeket a kérdéseket, amelyekre lehetőségeinkhez mérten a Barátnő hasábjain szeretnénk választ adni. Kedves olvasóink kérései, levelei alapján most, lapunk megjelenésének tizedik esztendejében is az a szándék vezérel bennünket, mint tíz évvel ezelőtt.

Azt akarjuk, hogy kézikönyvünk igazi barátnője, tanácsadója legyen a lányoknak, asszonyoknak, a család minden tagjának, hogy őszinte szóval választ keressünk még a legkényesebbnek tűnő kérdésre is. Mert a család harmóniája, boldogsága, a felnövőkvő gyermekek egészséges fejlődése társadalmunk további fejlődésének alapja.

H. MÉSZÁROS ERZSÉBET



Balkó-Urbi Julka néni türelemmel átadná tudását a fiataloknak

A szöttes ingvállat díszítő motívumok milyen szépen mutatnának terítőn, díszpárnán!



A fekete-fehér minták nemcsak egyszerűbbé korszerű otthonunk bármelyik lakóterestjét díszíthetők



Ügyes

KEZEK

Az idén Dél-Szlovákia egyes vidékeinek jellegzetes kézimunkáit szeretnénk bemutatni és azokat az asszonyokat, akik még készítik, kivarrják ezeket a szép mintákat. Nem mindegyik falu dicsekedhet sajátos, csakis arra a helysége vagy vidékre jellemző kézimunkával. Bár a népművészeti motívumok ősi jelképek, amelyek már több ezer esztendeje szerepelnek más népeknél is, pl.: az életfa, a páros madárka, az életkút, vagy a leggyakrabban előforduló növénydíszek, virágminták, — nálunk a rózsza, a tulipán, székfű, gyöngyvirág és az ágas-bogas rozsmaring —, mégis, ahogyan elrendezik, milyen színekkel és öltésekkel kivarrják, az mind jellemzően tájjellegű, máshol olyan formában sehol elő nem forduló megoldás.

Látogassunk el először a Zoboraljára, a Nitra melletti Koliňanyba (Kolonba), ahol a lyukas hímzést remekelték az asszonyok. Vajon tudják-e még csinálni?

Az Árpádok korában települt falu házai ma felkúsznak a dombokra, ahogy terjeszkedik a község és megkapaszkodnak minden lehetséges helyen. A falu erősen lejtő közepén, — mindenki bosszúságára jókora kövek gátolják a sima közlekedést, közből vízerecskék folydogálnak lefelé, utat keresve a mélyebb részeken. A faluszéli „Fundusokon” szá-

porodnak a villaszerű házak, a növekvő jólétről árulkodva. Közel van Nyitra, ahol kereseti lehetőség várja a fiatalokat. Nem is találjuk őket otthon napközben. Csak az idősebbeket. Balkó-Urbi Julka néni halottuk emlegetni, mint akinek nagyon ügyes a keze, talán senki olyan szépen nem varrja ki a mintákat, mint ő. A szomszédban a sógorasszonyokkal tollat foszt. Balkó Varga Józsefnével, Balkó-Matyó Máriával, Balkó Biri Júliával és Gombár Gáspárnével. Egyre szaporodik az asztal alatt a kosztya, míg az asszonyok egymást kiegészítve elmondják a kérésünkre, milyen is volt a régi viselet, amelyet többen még ma is fölvesznek ünnepi alkalomra. Ez a kötött ruha. Azért nevezik így, mert ki van kötve. „Előbb a keményített alszoknyát vettük fel, csipkés szélűt, arra rá kasmír felső szoknya, elejbe ment a kötött ruha, ez fehér volt, (ez a kötény), azután a pamukos féling (válling), azt itt szőtték ezen volt a füles pruszlik, rajta a szőrkeszkenyő, (kasmír kendő).”

— A fején meg a konty, fűzővíg, asszonyoknak a súsú alatta. Ruhába vót fekete is, ződ is, kék is. Nagy ünnepen a fehéret hordtuk, kisebbben a feketét. Festő ruha is vót, olyan hullámos, fekete habos. A menyasszonyok feketébe esküdtek, de alul ki volt az alszoknya fehér csipkéje, hejkkötője. Körbe lera-

kott szoknya vót, meg lerakott kötő. Mikor má a menyasszony átöltözött, akkor színes szoknyát vett fő, rózsaszínűt, vagy mást.

Melyik darabot kézimunkázták ki Julka néniék?

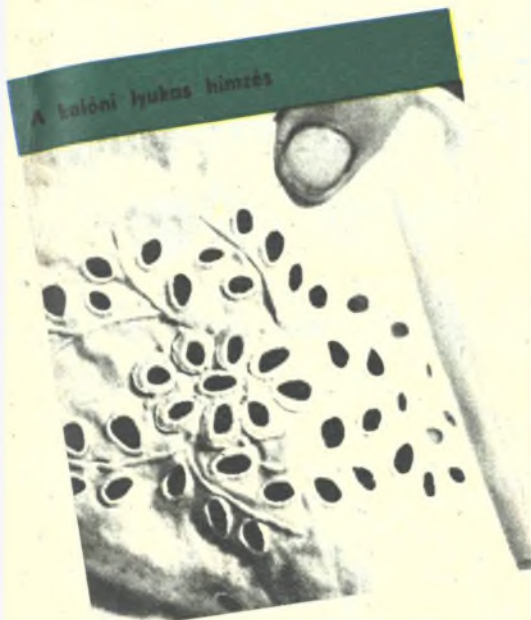
— Hát a nyakbavalót, a kötött ruhát és a peckes keszkenőt, az volt a kivarrott. Régen még a kiskendő is, a tótfekető, (színes fejfedő). Meg a félinget is kivarrtuk. Azt otthon szőttük. A legényeknek meg a vőlegényeknek az ing eleje volt kivarrva, arra jött a lajbi.

A szöttes ingváll ujján meg vállán gyönyörű almás metélléses, keresztmetélléses, szőlőfejes, macskanyomos, lakat, kucsora kannkó csillag meg eperlevél mintát varrtak fekete szállal, keresztzemes, átörésses és laposöltéses szálszámolásal az asszonyok. Nem tud a szem betelni a gyönyörű motívumokkal.

Kolonban már csak Juli néni és egy-két asszony kézimunkázza a szívet derítő lyukas hímzést. Őt a betegsége, — amelyet fiatal korában, a fagyos répföldön mezítláb dolgozva szerzett — tíz évre az ágyhoz láncolta, és egész életére rokkanttá tette. Keze nyomán azért alakultak olyan különleges szépséggel a fehér sifonon, gyolcson a minták: a rendkívüli csillag, a sűrű és nagy csillag, a hároni-, öt- és hatágú taliga, a kisebb és nagyobb szív, a bécsi minta, a páva fark, a rostaluk, a szí-

vankó és a széleken a lánc és mesterke, végül a kötés, azaz horgolás.

Az asszonyok ügyesen kitalálták, hogy a hímzés alá csomagolópapírt helyeztek, azzal az ujjukat is védték, meg az anyagot könnyebben tudták forgatni.



A szülőföld népművészete egy modern lakásban...



Hagyományaink így élhetnek tovább...



Hogyan is készül a kivarrott minta?

— Először beszéljük mesterkével a kendő szélét, azután kirajzoljuk sűrűn a lyukakat, ceruzával. A hímzőfonalat kettévesszük, azután egy soron végig ferde öltéssel behúzogatom a szálát, utána a sor végén fordulok és a másik oldalán is behúzogatom a szálát. (Ez az előöltés.) Most akkor ollóval a szálak közé kicsit bevágom, akkor az alsó soron sűrűn bevarrom a vágás egyik felét, aztán fordulok és a soron végig a másik felét. Ennyi az egész.

Egyszerűbb elmondani, mint csinálni! De ha a fiatalokat érdekelné, megtanítaná Juli néni őket is erre.

— Meg bizony, nagyon szívesen. Az én szemem már úgyszólván romlik, hatvanhét éves vagyok, már nem sokáig csinálhatom.

— Miért nem ülnek össze, ilyenkor télen, vagy akár nyáron is estefelé? Alakíthatnának egy kézimunkakört a nőszervezet keretében.

— Meg lehetne azt csinálni, ha valaki megszervezné, mondják az asszonyok, meg ha lennének érdeklődők.

Feltételezzük, hogy ha valaki kézbe venné a dolgot, felkarolná az ügyet, létre lehetne hozni a kézimunkakört, hogy a messze vidéken híres kolóni hímzés tovább éljen!

BERTHÁNÉ S. ILONA

BARÁTNŐK KLUBJA

Az éneklés örömeért



Ha a Rimavská Sobota-i, (rimaszombati) főforgalmi útról a Vály völgyébe kanyarodik le az ember, esős időben könnyen elvész a vendégmarasztaló sárban. Isten háta mögöttinek tűnik ez a vidék, elzárt, 200—300 lakosú, dimbredombra kapaszkodó falvacskáival. De ez csak első benyomás. Mert a mintegy 20 km-re levő legközelebbi két kisváros, Rimaszombat és Šafárikovo, (Tornalja) iparával, keresetet nyújtó lehetőségével naponta magához szippantja a Vály völgyének lakóit. Az autóbusszjáratok pedig bekapcsolják a közlekedési hálózatba. Így azután a fejlődés sem kerülte el ezt a vidéket, ha kicsit lassúbb ütemű is, mint a földrajzilag előnyösebb fekvésű tájakon.

De a késő délutáni órákban a városból visszarázának a falujukba az ott élők. És vannak, nem is kevesen, akik helyben, az egyesített Vály-völgyi szövetkezetben dolgoznak. Akár így, akár úgy, az est otthon találja őket. Nem mintha nem lenne tennivaló mindig a ház körül, a család ellátásában. Még csak estefelé jön el igazán az ideje! De valahogy mégis, másra is vágyik az ember. Hogy egy kicsit kikapcsolódjon, felüdüljön, de nem a vályi szilvapálinka alkoholgőzében! — Kulturáltabb módon.

Van-e szórakozási lehetőség? — kérdem Kovács Éva tanító nénit.

— Van, ha teremtünk magunknak.

A válasz igazát a tények bizonyítják. Az iskola mellett 120 nézőt befogadó művelődési ház, a 200 lakosú falucskában. Sosem ásitózik üresen. Színjátékszók, táncsoport szórakoztatja a nézőket, a környékbelieket is. Vagy ők járnak a vidéket. És most még az énekkar is. 10—12 tagú, aszerint, hogyan érnek rá. Két éve működnek, a CSEMADOK támogatásával is, a szövetkezet nőszervezetének csoportjaként. Kovács Éva tanító néni irányításával, a Nižné Valice-i, (alsóvályi) asszonyok kezdeményezésére. De a Vyšné Valice-iek, (felsővályiak) se maradtak ki belőle. Ahogy betakarították a répát, letörték a kukoricát, megkezdődtek az énekp próbák. Hetente kétszer, így estefelé. Hol az egyik faluban, hol a másikban, két kilométernyire. Nem számít az ilyenkor, az éneklés öröme hajtja őket. Az alsóvályi Kalásné tudja a legtöbb dalt, olyanokat, amiket még az édesanyjától tanult, meg kislánykorában hallott. Ezeket tanulja be az énekkar. Hogy is volt

az, amikor Studenkán (Hidegkúton) lépett fel az énekkar? (De izgultak, mert elsőként kellett szerepelni!) Akkor is a kedvenc dalukat énekeltek. Ezt:

*Három dinnye van egy száron sorjába,
Három nemerus van arra rávágva,
Én vágtam rá azt a három nemerust
Férjhez megyek esztendőre, de nem most,*

*Szép a csikó, ha szépen felnyergelik
Szép a kislány, ha szépen felöltözik
Mikor megyen a templomba előttem,
Árva szívem majd kirepül belőlem.*

*Kiskoromtól árvaságra maradtam
Árvaságról szolgálatba jutottam
Megtanultam, hogy kell tűrni, szenvedni
Hogy kell az árvának magát viselni.*

*Sárga dinnye, görögdinnye repedj meg
Az én szívem a tiedér hasad meg
Vagy üzend meg barna kislány vagy ird meg
Az én szívem, a tiédért hasad meg
Vagy üzend meg vagy úgy ird meg nem bánom
A szívemmel ne törődjél, hadd tájjon.*

Öröm volt, amikor hallották: „De jók voltak ezek a babosak!” (Mert pettyes ruhában léptek fel.) A járási versenyben második díjat nyertek.

— Nem az számít, hogy nyerünk-e, — mondják az asszonyok. Láttunk, tapasztaltunk, utaztunk. De elsősorban is szívesen énekelünk.

A férjek megértőek-e? — kérdezzük.

Magicz Istvánné megjegyzi: — A szövetkezet borjúnevelésében dolgozom, a férjem traktoros. De ha énekp próbára jövök, akkor szívesen helyettesít. — Vincze Lajosné is állatgondozó, de ő is meg tudja oldani, hogy próbára mehesen. Antóni Miklós né az élelmiszerbolt vezetője. A zárás ideje két óraker van, de ahogy az utcán meglátják, elcsipik: Csak egy kis sajtot, egy csomag gyufát, vagy cukrot akarnak



Huszonhárom éves férjhezett magyarországi kozmetikusnő szeretne cseh-szlovákiai kozmetikusokkal, házaspárokkal levelezni, barátságot kötni. Van egy egyéves kislánya. A férje szeret kertészkedni. Címe: Kút-völgyi Lászlóné, 6800 Hódmezővásárhely, Pacsirta u. 21.

* * *

Magyarországi huszonnyolc éves, két gyermek édesanyja szeretne hason-

ló korú fiatalasszonyokkal barátságot kötni, levelezni. Szeret olvasni, kézimunkázni és zenét hallgatni. Címe: Nyíri Istvánné, 2120 Dunakeszi-Gyártelep 31. sz. AÉV. Munkásszálló.

* * *

Budapesti, harminchétféves vegyésztechnikus, özvegyasszony szeretne cseh-szlovákiai asszonyokkal magyar és német nyelven levelezni. Szeret utazni és

kirándulni. Szabad idejében kézimunkázik, olvas, s rádiót hallgat. Van egy kislánya. Képeslapokat gyűjt fiával együtt. Címe: özv. Dr. Hajdú Imréné, 1035 Budapest, Szentendrei u. 36. VII. 71.

* * *

Kunhegyesi (Magyarország) huszonnégy éves olvasónk szeretne hasonló korú fiatalasszonyokkal levelezni, barátságot kötni. Foglalkozása óvónő. Ci-



venni. És ő látszólag türelmesen kiszolgálja a nyitvatartási időn túl is, de azután siet az énekpróbára. Mint ahogy a többiek is, a törzstagok: Kalas Lászlónén kívül, aki idény-munkás a szövetkezetben és az említettek mellett még Kalas Sarolta, aki konzervgyári dolgozó, Miklós Zoltánné, az óvoda szakácsnője, Bárdos Jánosné és Lőkös Jánosné szövetkezeti dolgozók, Kertész Júlia, Kalas Béláné és Palcsó Lajosné háztartásbeliek egyforma élvezettel éneklék a „Juhászlegény nem tud lovat nyergelni...”, meg a többi szép népdalt. Szívükből, lelkükből, mert ott gyökerezik az nagyon mélyen, ahogyan az édesanyjuk, meg öreganyjuk versbe szedte, dallammá formálta. Ebből merítenek a maguk és mások felüdítésére, gyönyörűségére. A fiatal tanító néni meg köztük él, velük dolgozik.

Az éneklés, a baráti együvé tartozás örömeért.

Bertháné S Ilona

El nem küldött levél

Mennyi vívódás, gyötrődés, félreértés, sértődés és zárkózott befelé fordulás elkerülhető lenne, ha az emberek el tudnák, el mernék mondani egymásnak érzéseiket, gondolataikat, ha őszinte szóval tisztáznák a sejtett mondatokat, a félig kimondott szavakat, ha nappal is ki mernék mondani éjszaka végiggondolt véleményüket. Apa a fiának, serdülő lány az anyjának, idős nagymama felnőtt gyermekeinek, testvérek egymásnak... Ha nem lenne az emberi lélek olyan érzékeny, annyira sebezhető, sebesüléstől féltő... De inkább hallgatagon, szomorú, vagy sértődött arccal járnak egymás körül, egymás mellett a családtagok, az egymáshoz legközelebb álló emberek, abban reménykedve, hogy a másik úgymint rájön, úgymint megérzi, megérti... A mindennapi munka, gond aztán feledtetni a megbántottságot, a félreértést. A fájdalom azonban a lélek húrjain tovább ott rezeg. De egyre nehezebb áttörni a szótlanság, hallgatagság falait, felpattantani a szív titkainak hét lakóját.

Ezért könnyebb a közömbös, az ismeretlen emberektől tanácsot kérni, ezért hozza szerkesztőségünkbe a posta a magányba zárkózók panaszát, amelyek nem is nekünk szólnak. Név, cím nélkül közöljük majd ezeket a címzetthez el nem küldött leveleket hátha eljutnak majd ahhoz, akinek valójában írták. És azokhoz is, akiknek még így sem tudták, merték megírni hozzátartozóik a mindent tisztázó, megbeszélő, megértetni akaró, gátakat leromboló sorokat.

me: Nagy Sándorné, 5340 Kunhegyes, Dózsa György út 31.

* * *

Lučenec (Iosonci) tizenöt éves kislány szeretne hasonló korú és érdeklődésű fiatalokkal levelezni. Sokat olvas, szereti a beat- és tánczenét. Címe: Zuber Ica, 984 01 Lučenec, SPSS KG.

* * *

Két tizenhét éves diák-

lány szeretne magyarországi, csehszlovákiai, romániai hasonló korú diáklányokkal levelezni, barátságot kötni. Szeretnek sportolni, kedvelik a tánczenét. Címük: Kádár Katalin, 925 06 Čierna Voda (Feketenék) 233, okres Galanta, Csádi Rozália, 925 06 Čierna Voda 297, okres Galanta.

* * *

Tizenöt éves olvasónk szeretne tizenöt-tizenhat

éves csehszlovákiai, magyarországi fiatalokkal levelezni. Szereti a tánczenét. Címe: Dósa Edit, Dolné Zahorany 68, irányítószám 985 42 Veľké Dravce, okres Rimavská Sobota.

* * *

Tizennégy éves vydranyi (hodosi) kislány szeretne magyarországi, csehszlovákiai pajtásokkal levelezni. Szereti a modern zenét, színészek és táncdal-

énekesek képeit gyűjti. Címe: Szelle Beáta, 930 16 Vydrany 251, okres Dunajská Streda.

* * *

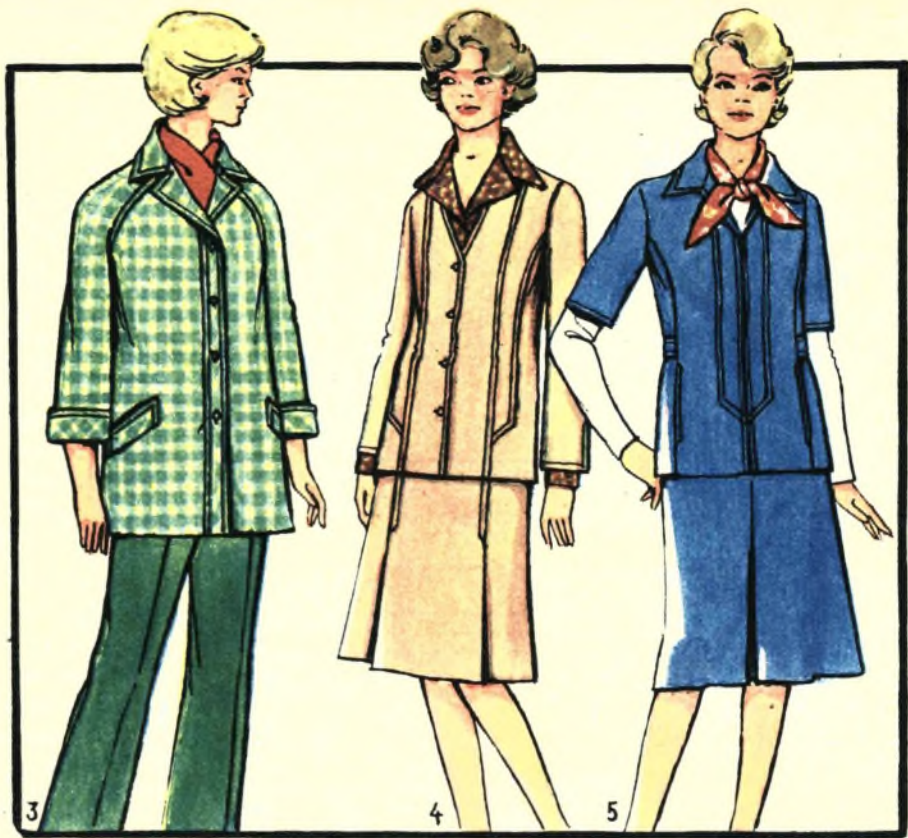
Tizenöt éves žihareci (zsigárdi) fiú szeretne hasonló korú pajtásokkal barátságot kötni, levelezni. Kedveli a tánczenét, és szeret táncolni. Színes képeslapokat gyűjt. Címe: Kurina Leopold, 925 83 Žiharec 512, okres Galanta.

1.) Apró mintás, egybeszabott ruha hosszú, sima ujjal. Egyszínű anyagból készül a kihajtott gallér, az egybeszabott, betétszerű gombolópánttal. Az elején végigfutó varrásba dolgozott öv hátul gombra csukódik.

2.) Ez a csinos ingruha elől végig gombolós. A külön szabott vállrészt alatta lefelé mindkét oldalon két-két sor tűzés díszíti. A hosszú ujjakat gombolódos mandzsetta fogja össze. Megkötős övvel viseljük.

3.) A teltkarcsúak is hordhatnak nadrágot, feltétel, hogy jó szabása legyen. A nadrághoz mindig hosszított kabátkát, blúzt, vagy kazakot viselnek.

Az apró kockás kabátka raglánujja háromnegyedes. A



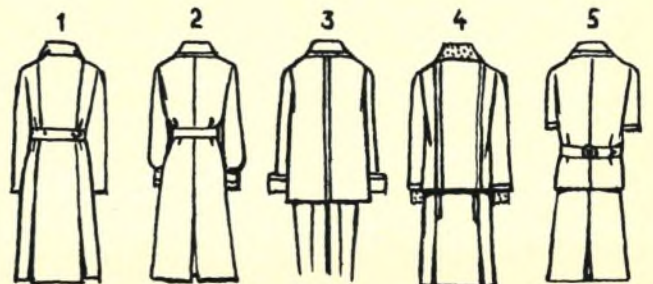
TELTKARCSÚAKNAK

kihajtott gallér egybeszabott a gombolópánttal. A bevágott zsebet ferdén rávarrott zsebfedő díszíti.

4.) A teltkarcsúak szívesen hordják a ruhakosztümöt. A világos kávébarna kosztüm szoknyája egyenes, kissé bővített vonalú, elején és a hátán két-két szembehajtás. A kabátka „V” kivágású, négy gombbal csukódik. Az ujjja egyenes. A kabátka hosszított mellvarrásába dolgozzuk be a zsebeket. A kosztüm alá kihajtott gallérú blúzt hordunk, amely enyhén elővillan az ujjából.

5.) Ez a szép vonalú együttes egyenes, kissé bővített vonalú, elől és hátul szembehajtással. A blúz villámmzárral csukódik. A gallér kihajtott, tűzéssel díszítjük. A mellvarrásba bedolgozzuk a zsebeket. A kabátka rövid ujjú. Pulóvert viselünk alája.

6.) Nagyon szép ez a kazak-nadrág együttes. A felső rész követi a test vonalát. A nyakvonalat, a kivágást valamint a bevarrott zsebeket tűzés díszíti. Az ujjja háromnegyedes. Pulóverrel, vagy blúzzal viseljük.





7.) Hasonló modell ez a ruha is. A nyakat, zsebeket és az ujjakat dupla tűzés díszíti. A ruha alá blúzt viselünk.

8—9.) Ez a két kazakos modell egyszínű gyapjúanyagból készül. Mind a kettő lazán követi a test vonalát. Az ujjak háromnegyedesek. Tűzés díszíti.

10.) Ez a szép és elegáns együttes gyapjúszövetből készül. Szőrmegallér díszíti. A szoknya sima, egyenes vonalú. A kabát 9/10-es és enyhén karcsúsított. Kétsoros

gombolással csukódik. A sapka is szőrméből készül.

11.) Ezt a szép, lila kosztümöt rövid szőrű szőrmével (panofix, perzsa) díszítjük. A szoknya négy részből szabott, enyhén bővülő. A kabátka kissé rövidebb, mint a nadrághoz hordott. A gomboláspántot is szőrmével díszítjük. Az ujjja egyenes, a kabátka követi a test vonalát. A bevarrott zsebeket ferde zsebfedő díszíti. A körgallért is szőrme fedi. Kétsoros gombolással csukódik. A kalap is ugyanabból a szőrméből készül, mint a gallér.



10

11

11



REGGELTŐL

estig

1. Ingszabású ruha állógallérral, rövid ujjal, mandzsettával, két zsebbel. A gomboláspántot, mandzsettát, a zsebeket és a gallért körültűzzük. A szoknya elejét és hátulját szembehajítás bővíti. A ruhát övvel viseljük. Hosszú ujjú pulóverrel egészítjük ki.

2. Ez a blúz hasonló szabású, mint az előző. Hossza a csípőig ér, a hosszú ujját mandzsetta fogja össze. Nadrághoz viselhetjük.

3. A fiatalok kedvenc együttese a szoknya mellénnyel. A szoknya négyrészes és ferdén vágott rejtett zseb díszíti. A mellény derékig érő, spicces kivágású. A külön szabott vállrészt és a zsebfedőt tűzész díszíti. Kihajtott galléros, hosszú ujjas ingblúzzal viseljük.

4. Ez is csinos modell. A szoknyája sima, egyik oldalán felhasított. A kis kabátka raglánujjú, spicces kivágású. Két ferdén rátűzött zsebpánt díszíti. Mintás jersey, vagy diolen anyagból készült kapucnis blúzt viselünk hozzá.

5. Kazakos szabású ruha kimonó ujjal, egybeszabott kapucnival. A ruha két oldalán hasított. Övvel karcsúsítjuk. Nadrág, szoknya, vagy hosszú ujjú ruha fölé viseljük.

6. Háromnegyedes, kimonóujjas, ovális nyakkivágású, a vállán gombolós ruha. A nyakkivágás körül az anyag kissé ráncolt. Anyaga lehet diolen, vagy könnyű gyapjúszövet. Garbó pulóverrel egészítjük ki.



7. Allógalléros kombinált ruha. A szoknyája lefelé bővül. A mandzsettás raglán-szabású ujj és a ferdén rávarrott zsebek mintás anyagból készülnek. Az övet derékban laza csomóra kötjük. Könnyű pulóverrel viseljük.

8. Még egy kombinált ruha. A felső rész egyszínű anyagból készül s egybeszabjuk a raglánujjjal. A középső részt a kockás anyagból szabjuk. A szoknya enyhén bővül, középen gombolódik. Az ujját, a nyak-kivágást és a gomboláspántot tűzés díszíti. Magas nyakú pulóverrel, vagy a nyakban megkötött sállal egészítjük ki.

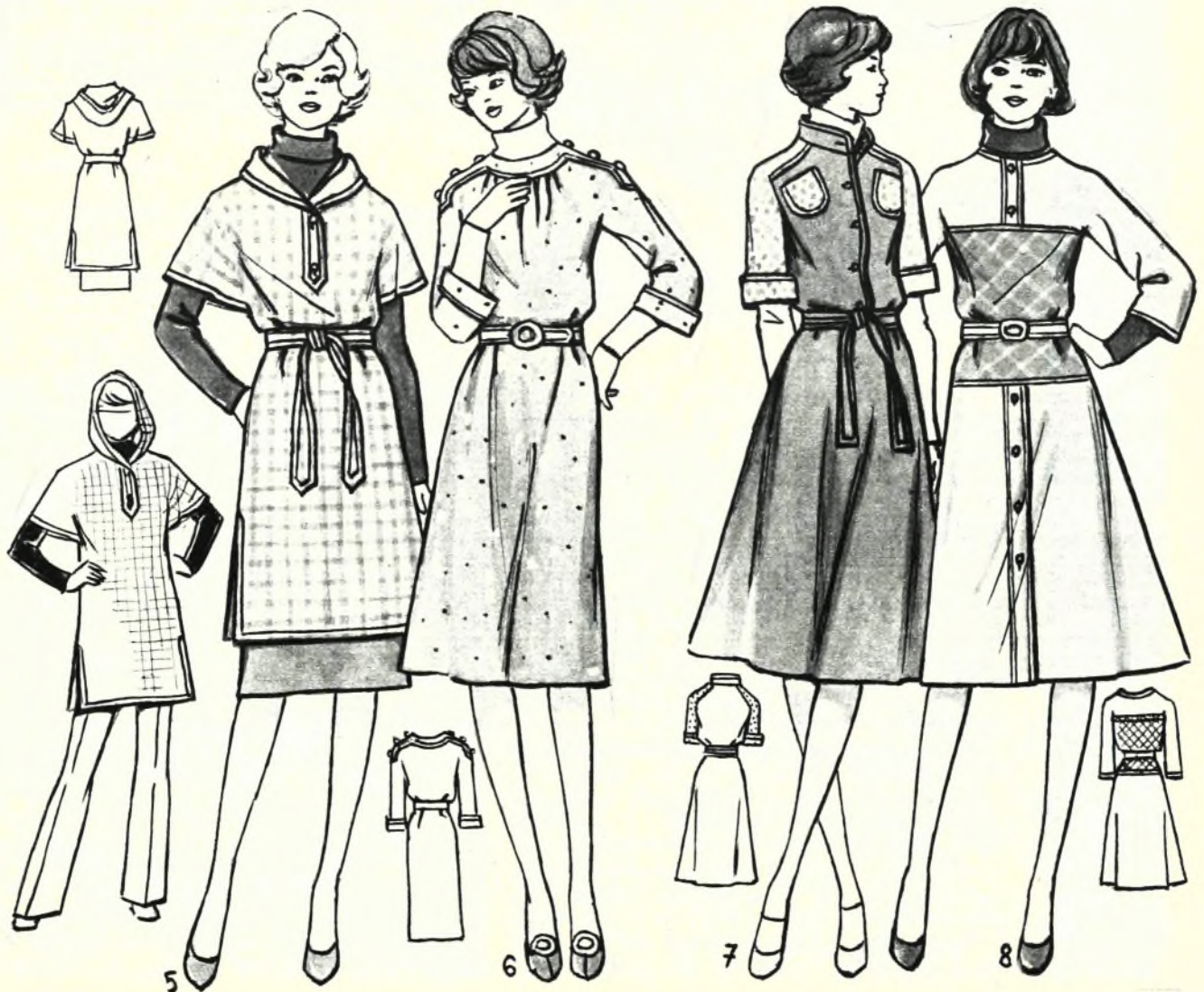
9. Praktikus és csinos ez a villámzárral csukódó kabátka. Készülhet sloterából, kártolt szilomból, vagy flanellből. Az egésztest tűzés díszíti. Ujja háromnegyedes, a mell fölött két zsebet varrunk rá. Téli öltözethez kellemes kiegészítő.

10. Ugyanígyen praktikus és csinos viselést a düfűből, műbőről, vagy gyapjúanyagból készült, ejtett vállú, gallér nélküli blúz. Mandzsettás háromnegyedes ujjja van. Az elejét fűzött zsinór zárja. Ezt a csinos blúzt nadrághoz, vagy szűk szoknyához hordhatjuk.



9

10



5

6

7

8



KORSZERŰ EDÉNYEK:

a teflon

A teflon edények használata azért célszerű, mert teljesen zsír és olaj nélkül, vagy csak nagyon kevés zsiradékkal is lehet bennük sütni, főzni, párolni. A teflonban készített ételek ízletesebbek a hagyományos módon készítettekénél, és jobban megőrzik vitamin- és ásványi anyagukat is. Mindezek miatt az előnyök miatt nagyon alkalmazzák a különféle diétás ételek készítésére. Változatossá tehetjük általuk a fogyókúrák étrendjét: a főtt húsok mellett a zsírtalanul elkészített különféle flekkenek, hal-szeletek, tojásételek is az étlapra kerülhetnek.

Bár a teflon edények csak 1–2 század milliméter vastagságban vannak bevonva a speciális műanyaggal, helyes használat mellett évekig megfelelnek rendeltetésüknek.

Az edények használatakor lehetőleg tartsuk be a következőket:

— Az első használat előtt forró, szaponátos vízzel — szivaccsal — mossuk ki az edényt, és egész vékonyan kenjük be zsiradékkal.

— Minden használat előtt, valamennyi fajta teflon edényt kb. 1/2 percig takaréklángon elő kell melegíteni.

— Használat közben és után éles, karcolást okozó segéd- és tisztító anyagot használni szí-

gorúan tilos. Vásárláskor kérjük az edényhez kapható falapátkát, vagy használjunk megfelelő fakanalat. Semmiképpen se mossuk az edényt szemcsés tisztítószerrel.

— Néhány használat után újra kenjük át a teflon edényt vékonyan zsiradékkal, hogy a bevonat regenerálódjék.

— A teflon anyag tulajdonságával együtt jár, hogy az edény bevonatán néhány használat után barna foltok jelentkeznek, vagy a bevonat megbarnul. Ezt nem kell figyelembe venni, edényünk megfelelő kezeléssel tovább is használható.

Receptek:

HAMIS BORJÚSZELET

20 dkg marhafartót vagy felsált megdarálunk, hozzáadunk 1 evőkanál tejet. Újra átdaráljuk, újra elkeverjük egy kanál tejföllel. Ezt a műveletet ismételjük meg még kétszer, míg az anyag pépes nem lesz. Keverjük össze egy csipetnyi sóval, törött borssal és formáljunk belőle 4 lapos szeletet. A teflon serpenyőt igen vékonyan olajos selyempapírral kenjük be. A húst frissen sültőhöz hasonlóan mindkét oldalán süssük át.

HÁTSZÍN UDVARMESTER MÓDRA

30 dkg, négy szeletbe vágott hátszín hártáitól megtisztítunk és erősen kiverünk. Sózzuk, vékonyan borsozzuk és vajjal kevésbé kient teflon serpenyőben puhára sütjük. Közben fűszeres vajat készítünk az alábbiak szerint: lehetőleg hűtőből kivett, de mindenképpen hideg 5 dkg vajat összekeverünk finomra vágott zöldpetrezselyemmel, borssal, kevés sóval, néhány csepp citrommal és egy kávéskanál mustárral. A vajat hengerré formáljuk és tálalásig hidegen tart-



Foto: LISICKY

juk. Tálaláskor a hússzeletekre egy-egy karika fűszeres vaját vágunk, amely a szeletekre olvadva kellemes, pikáns ízt ad.

INYENC SERTÉSSZELET

A jól kivert, személyenként kb. 12–14 dkg-os sertéscomb-szeleteket vagy kicsontozott bordákat ízles szerint sózzuk, borsozzuk. A teflon lábást vékonyan kizsírozzuk, előmelegítjük, majd a húst csaknem puhára sütjük. Kivesszük a lábásból és félretesszük. A hús kiolvadt zsírjában kávéskanálnyi reszelt vöröshagymát pirítunk, hozzáadunk két-három kávéskanál paradicsompürét — nyáron nyers paradicsomot — $\frac{1}{2}$ kávéskanál pirospaprikát és kb. 1 dl vízzel néhány perccig összeforraljuk a mártást. Ezután a húst visszahelyezzük a teflon lábásba és lefedve, kb. 15 percig takaréklángon tovább pároljuk, hogy az ízek összeérjenek.

VÖRÖSBOROS SERTÉSKARAJ

35–40 dkg-os sertéskarajt 5 dkg csikokra vágott füstölt szalonnával megtűzdelünk. Sózzuk, majd teflon lábásban lefedve, közepes lángon mindkét oldalán elősütjük. Ha már engedett egy kevés levet és zsírt, akkor 1–2 közepes nagyságú paradicsomot — télen két evőkanál konzervlecsót — egy gerezd fokhagymát dobunk mellé. Végül 2 dl vörösbort öntve alá, takaréklángon puhára pároljuk.

NATŪR HALSZELET

Személyenként 18–20 dkg halfilét egyik oldalán sűrűn bevagdosunk (tonhalat, fogast nem). A szeletek mindkét oldalát nagyon vékonyan megkenjük olajjal, sózzuk. Teflon serpenyőben fedő nélkül, mindkét oldalán rózsaszínűre sütjük. Tálaláskor citromlevet csepegtetünk rá.

ÉDES OMLETT

Személyenként 2 tojást számítunk. Minden tojássárgájához 2 kávéskanál porcukrot adunk és jól kikeverjük. Felverjük a tojásfehérjét habbá és ezzel óvatosan elkeverjük az összedolgozott, cukrozott tojássárgáját. Majd óvatosan személyenként két kávéskanál lisztet keverünk hozzá. A teflon serpenyőt igen vékonyan kikenjük vajjal és előmelegítjük, majd beöntjük a masszát úgy, hogy személyenként két lepényt tudjunk sütni. Így takaréklángon kb. 3 percig sütjük. Tányérra csúsztatjuk, lekvárral, gyümölcszel töltjük, de málnaszörppel leöntve is fogyaszthatjuk.

SONKÁS RAKOTT PALACSINTA

15 dkg lisztet két tojássárgájával és kb. $2\frac{1}{2}$ dl tejjel, csipetnyi sóval palacsintatészttá dolgozunk. Óvatosan hozzávegyítjük a tojások keményre vert habját. A teflon serpenyőt igen vékonyan kivajazzuk, előmelegítjük. A szokásosnál kicsit vastagabb palacsintákat sütünk. Vigyázunk a tészta fordításánál, hogy a serpenyő bevonatát ne sértsük meg.

Egy másik edénybe 5 dkg egészen apróra vágott füstölt szalonnát olvasztunk, hozzáteszünk 10 dkg darált sonkát, amelyet egy-két percig futtatunk a szalonna zsírjában. Ezután 3–4 dkg lisztet beszórujuk, kicsit megpirítjuk, majd $1\frac{1}{2}$ –2 dl tejjel felengedjük, beforraljuk — azaz sonkás besamelt készítünk. A palacsintákat kivajazott tüzálló tábla tesszük, soronként megkenjük a töltelékkel úgy, hogy legfelül palacsinta legyen. A tetejére 4–5 evőkanál tejfölt kenünk, és 10 percig előmelegített sütőben, kb. 7–8 percig sütjük.

Itt az ideje

Január, február a disznótorok időszaka. Sok olyan ételt is készítünk, amelyek csak ilyenkor télen kerülnek asztalunkra, mert melegben könnyen romlanak. Hűtőben elhelyezve azonban nem kell szigorúan téli ételeknek tartanunk ezeket. Összel, tavasszal is készíthetjük, de ilyenkor ajánlatos gyorsabban elfogyasztani.



KOLDUSKÁSA

A rizsből vagy árpagyöngyből és vérből készített kolduskása nagyon izletes eledel. Kiváló módon érvényesül benne a vér és a rizs vagy az árpagyöngy tápértékének és ízének kölcsönhatása. Az alapanyagokon kívül ízesítőanyagok: feketebors, majoránna, fokhagyma kellenek tetszés szerinti mennyiségben az elkészítéséhez. A rizst vagy árpagyöngyöt kiválogatjuk, vízben vagy abállemben megfőzzük és kihűtjük. Hozzáteszük a nyers vért, jól összekeverjük, majd a többi anyagot is belevegyítjük és újból jól összekeverjük. Ezután állandó keverés közben mérsékelt tűzön főzzük. A kész kolduskásót kihűtjük és hideg helyen tároljuk. Melegen, zsírral leöntve és töpörtyűvel meghintve tálaljuk.

HÁZI DISZNÓSAJT

Elsősorban a fejhúst, a bőrkét, a nyelvet és a belsőségek közül a szívet használjuk fel. Fűszerezésére a só, feketebors, fokhagyma és majoránna alkalmas. Az alapanyag fő részét a húsos részek képezik. A kocsonyalét bőrkéből és lábbal főzzük, de a zsiradékot eltávolítjuk róla, legálábbis részben, hogy így jól kocsonyosodó lé kerüljön a töltelékanyagba.

A disznófejet addig főzzük, amíg a húst a csontokról könnyen leszedhetjük, miközben vigyázunk arra, nehogy csonttörmelék kerüljön a húsba. A többi húsos részből is eltávolítjuk a csontokat és az inakat. Ezután a megfőzött húst és a belsőségeket csikokra vágjuk, hogy a sajt metszéspapján szép egyenletesen eloszoljanak. A bőrkének tisztának és sörtementesnek kell

lennie. A bőrkét külön főzzük, de ügyeljünk arra, nehogy túlfőzzük. Hidegen apróra daráljuk, hogy kocsonyásító anyagai felszabaduljanak és egyenletesen helyeződjenek el a sajtban. Az ilyenképpen előkészített nyersanyagokat a fűszerekkel és a sajtlével, amelyben főztük, jól elkeverjük és sertésgyomorba, vagy hólyagba töltjük. A nyílást bevarrjuk. Ezután a disznósajtot főzni tesszük. A főzésre nagy figyelmet kell fordítanunk, mert ha hirtelen főzzük a sajtot, burkolata kireped. Inkább lassan és egyenletes hőmérsékleten főzzük. Hogy megfőtt-e, úgy állapítjuk meg, hogy a sajtot megszurkáljuk. Ha tiszta levét enged, a főzővízből kivehetjük, leöblítjük és lepréselve, hideg helyre tehetjük. Lepréselés előtt szurkáljuk meg még egy kicsit, hogy megszabaduljon a levegőtől és az esetleges zsiradéktól. Városon a puhára főzött töltelék pergamenzacskóba töltve hűtik és fagyasztyák, hűtőben tárolják.

DISZES KOCSONYA

A bőrkét, a lábat, a csülköt és a fület tegyük néhány napra páclébe, azután tiszta vízzel öblítsük le és esetleg kaparjuk is le. Amikor a főzővíz forr, tegyük mindezt belé és rövid ideig (kb. 10–15 percig) főzzük, majd vegyük ki és öblítsük le. Azután újból tiszta vízben feltesszük és mérsékelt tűzön (95 C fok hőmérsékleten) lassan, 5–6 óra hosszat főzzük. Ha esetleg a fehérjék a víz felületére kicsapódnának, evőkanállal óvatosan szedjük le, nehogy zavarossá tegyék a kocsonya levét. A főzés befejezése előtt hozzátesszük a borsot és a zöldségeket (vörshagyma, sárgarépa, petrezselyem), de vászonzacskóban, hogy a lé szép tiszta maradjon. Ha a hús és a többi nyersanyag már puha, a fazekat le vesszük a tűzről, kis ideig állni hagyjuk, majd evőkanállal le vesszük a kocsonyalé zsíráját. Ezután a levét szűrőn egy másik edénybe átszűrjük.

A csontokról leszedjük a húst és a húsos részeket apróbb darabokra vágjuk, sekélyebb edényekbe, tálakba rakjuk, ízesítjük (megsózzuk, a borssal meghintjük) és ráöntjük a kocsonyalevet. A diszes kocsonyát tálak helyett formákba is tölthetjük, akár másnap. Ugy járunk el, hogy a tiszta kocsonyalevet óvatosan felmelegítjük, (edényestől meleg vízbe állítjuk) ecetet és borsot tesszünk hozzá, vékony rétegnyt a formákba öntünk belőle, és hagyjuk megalvadni. Ezután rátezzük a vékony szeletekre vágott húst, sonkát, tojást stb. egy rétegnyi kocsonyalevet öntünk rá, és ha ez is megalvad, zöldséggel díszíthetjük, amelyet szintén leönthetünk lével. Mielőtt a kocsonyát kiborítanánk, rövid időre a formákban meleg (kb. 40 C fok hőmérsékletű) vízbe állítjuk. A diszes kocsonyát rövid ideig hűvös helyen tárolhatjuk.



BABLEVES FÜSTOLT CSÜLÖKKEL

50 dkg füstölt csülköt 1,5 liter vízben megfőzzük. 15 dkg megtisztított és megmosott szárazbabot néhány órára vízbe áztatunk, majd puhára főzzük és a füstölt hús levével felöntjük. Zsírból és lisztből rántást készítünk, 3 dkg finomra vágott vörshagymát és 1 gerezd fokhagymát, petrezselyemzöldjét, piros paprikát teszünk a rántásba. Kevés hideg vízzel felöntjük, a levesbe keverjük és 10 percig forraljuk. A megfőtt csülköt 5 részre vágva, tálalás előtt a levesbe tesszük. Ugyancsak tálalás előtt a levesbe keverjük 2 dl tejfölt.

KASZÁSLÉ

Jól megtisztított és kettévágott 1,20 kg sertéslábhúst mintegy 3 liter vízben 4

gerezd fokhagymával, megszóva puhára főzzük. Egy pohárban jól elhabarunk 3 dl tejfölt, 6 dkg lisztet és egy tojást. Behabarjuk vele a levést és tálalásig gyakran megkeverve melegen tartjuk. A húst leszedjük a csontról, kisebb darabokra vágjuk, rászűrjük a levést és ecettel kellő savanyúra ízesítjük.

ERDÉLYI TORMAS HÜS

1 kg bőrös sertéscsülköt lefejtünk a csontjáról és olyan darabokra vágjuk, mint a pörköltet szoktuk. Így vágunk össze 80 dkg fül-, orr- és farokrészt is. Jól megmossuk és annyi vízzel tesszük fel főni, hogy ellepje. Ha felforrt, hozzáadunk 10 dkg vegyes zöldséget, 10 dkg vörshagymát, 3 gerezd fokhagymát, egész borsot, valamint 5 dkg tisztított tormát. Az egészet puhára főzzük. Tálaláskor szűrőkanállal tesszük át a tálra, levéllel meglocsoljuk és reszelt tormával megszórjuk. Kéretnek külön tálban, sós vízben főtt, petrezselymes burgonyát adunk hozzá.

HÁROMSZÉKI FÜSTOLT OLDALAS

90 dkg füstölt oldalast megfőzzük és kevés lében, fedő alatt tálalásig melegen tartjuk. 5 adag sárgaborsópürét felengedünk az oldalas főzőlevéllel, és így készítjük el. 50 dkg vörshagymát vékony szeletekre vágunk, megsózzuk, liszttel gyengén megszórjuk és forró zsírban ropogós pirosra sütjük. 80 dkg savanyított káposztafejet hosszukás, tortaszerű szeletekre vágunk. Tálaláskor a felszeletelt füstölt oldalast tálra tesszük, kevés levéllel megöntözzük és reszelt tormával díszítjük. Külön főzelékstálban adjuk hozzá a sárgaborsópürét. Erre tesszük a ropogósra sült hagymát, amelyet kevés hagymás zsírral locsolunk meg. Külön üvegtálban tálaljuk hozzá a káposztát, amelyet előzőleg jól lehűtöttünk.

DISZNÓÖLÉS UTÁN

Már szokássá vált, hogy disznóölés után a hús egy részét üvegekbe, bádogdobozokba rakjuk, és így tartósítjuk.

Tartósításra a zsíros és zsírral átszótt hús felel meg a legjobban. A húst kicsontozzuk, eltávolítjuk a porcogókat, és az üvegek, illetve a dobozok nagyságának megfelelő darabokra vágjuk. Egy-egy edénybe egy nagyobb darab húst teszünk és az üresen maradt helyeket kisebb húsdarabokkal töltjük ki. Kisebb, egyenlő pl. 4x4 cm nagyságú darabokra is felvágthatjuk a húst aszerint, mit készítünk majd belőle.

A húst eltehetjük saját levében, vagy kissé sózott, lehetőleg forró levét öntve rá, mégpedig 2–4 cm-nyi mennyiségben. Sós lé készítésekor 1 liter vízre 15–20 g vagyis kb. egy kávéskanálnyi só adunk. Ha lé nélkül tesszük el a húst, a sózás nem feltétlenül szük-

séges. Sósas esetén 1 kg-os konzervre 5–10 g só adunk.

Sós felöntő helyett sokkal célszerűbb csontokból, inakból és bőrből főtt és átszűrt lét használni. Csírátlantás után az ilyen felöntőle szilárd kocsonyát képez, amely meghosszabbítja a hús tartósságát és friss jellegét. A kocsonyásodást elősegíthetjük egy darabka egész vagy finomra darált főtt bőr hozzáadásával.

Úgy is eljárhatunk, hogy a kis kockákra vágott húst szorosan berakjuk az edénybe, és víz vagy lé nélkül tesszük el, mivel csírátlantáskor elég lé képződik. Teljesen elég, ha minden edénybe 1–2 kanálnyi forralt vizet és ugyanannyi olvasztott zsírt teszünk.

A megtöltött és gondosan lezárt edényeket vízfürdőben vagy gőzben 100 C fokon három óra hosszat, 110 C fokon két órát és 120 C fokon 90 percig csírátlantjuk. A félliteres üvegeket vagy bádogdobozokat ugyanennyi, vagy 10–30 percnél rövidebb ideig csírátlantjuk.

A nyers hús tartósításának igen gyors és egyszerű eljárása ez. Nagy előnye, hogy az így eltett húst különféle módon

HAJDÚKAPOSZTA

10 dkg karikára vágott hagymát 8 dkg zsírban megpirítunk, hozzákeverjük a köménymagot, beleteszünk 1 kg kimosott savanyúkáposztát, ráöntünk kb. 1/2 liter vizet és megszóva puhára pároljuk. A füstölt húst 2 cm nagyságú kockákra vágjuk. Zsírban, hagymából és paprikából pörköltlevet készítünk, és a húst hozzáadva, puhára pároljuk. Mielőtt a hús megpuhul, hozzátesszünk karikára vágott, 20 dkg füstölt kolbászt. Végül összekeverjük a káposztát a pörkölttel és az egészet újra felforraltjuk és tálaljuk.

FARSANGI FÁNK

2 dl tejet langyosra melegítünk, 5—8 dkg liszttel, 1/2 dkg élesztővel és kis cukorral kovászt készítünk és 15—20 percig kelni hagyjuk. 3 tojássárgáját 4 dkg cukorral kikeverünk, összevegyítjük 30 dkg liszttel, a megkelt kovással és 4 dkg vajjal, majd az egészet fakanállal jól kiverjük és kelni hagyjuk. Kelés után deszkán kinyújtjuk, megfelelő nagyságúra kiszaggatjuk. 30 dkg zsírt mély edénybe teszünk és megforrasztjuk. Mielőtt a fánkot a zsírba tesszük hüvelykujjunkkal kissé benyomjuk és benyomott oldalával lefelé tesszük a zsírba, majd fedő alatt sütjük. Ha az alsó része szép pirosra sült, megforgatjuk, de már nem takarjuk be. Sütés után rácsra tesszük, hogy a zsír lecspegjen róla. Hígított barckizzel és vaníliás porcukorral tálaljuk.

FORGÁCSFÁNK

30 dkg megszitált sima lisztet gyúródeszkán 10 dkg vajjal elmorzsolunk, majd hozzáadunk 5 tojássárgáját, 5 dkg cukrot, 0,5 dl rumot, 1,5 dl tejfölt, csipetnyi sót. Összegyúrjuk, cipóba formáljuk és 20—30 percig pihentetjük. Pihenés után háromszor kinyújtva haj-



togatjuk, majd 3—4 mm vastagra kinyújtjuk. Derelyemetélővel tenyéryi téglalap alakú darabokra vágjuk. Az egyes darabokat 2—3 helyen bevagdossuk, s egyik sarkát a középső vágáson keresztülhúzzuk. Forró, bő zsírban mindkét oldalán aranysárgára sütjük. Szitára vagy rácsra szedjük, vaníliás porcukorral meghintjük. Hígított barackizt adunk hozzá.

Ciframetélővel hosszú vékony szalagokra is vágjuk majd ujjunkra csavarjuk, felső oldalán a tésztát összenyomjuk és forró zsírban szép pirosra sütjük.

KÁPOSZTÁS RÉTES

1,20 kg káposztát kétfelé vágunk, torzsáját kivágjuk, azután apróra reszeljük. Beszóva 1/2 óráig állni hagyjuk majd kinyomkodjuk. Egy evőkanál zsírban egy csapott evőkanál porcukrot megbarnítunk, hozzáadjuk a káposztát, törött borsot és gyakran megkeverve, megpirítjuk. A rétestésztát szikkadás után zsírral meglocsoljuk. Ráhintjük a káposztát, összehajtuk, zsírral kent tepsi-be tesszük, zsírral és tojással megkenjük és forró sütőben ropogósra sütjük.

lehet elkészíteni és fogyasztani. A nyers húson kívül tehetünk el félig elkészített, vagy teljesen kész ételeket is.

Sertésgulyás

Az 1—2 cm-nyi kockákra vágott húst kissé pirított hagymával és megpaprikázva saját levében pároljuk. A húst közben sózzuk, esetleg fokhagymát is teszünk hozzá, majd szükség szerint vízzel felöntjük, jobb azonban, ha erre a célra csontokból és bőrből főzött levest használunk, hogy csirátlanításkor az edényben kocsonyaszerű anyag képződjön. A gulyás akkor kész, ha a felvágott húsdarab belsejéből szintelen lé folyik ki; ehhez megközelítőleg 20—30 percig tartó párolás kell. A húst a levével együtt forrón töltjük az üvegekbe vagy a dobozokba, majd forrásban levő vízben vagy gőzben 2—2 1/2 órán át csirátlanítjuk. Kihűlés után a lének meg kell kocsonyásodnia és felületén vékony zsírrétegnek kell képződni, ami kedvezően hat a konzerv eltarthatóságára. A lét ezért párolásnál jól be kell sűríteni vagy pedig csontfőzetet kell hozzáadni, hogy biztosan megkocsonyásodjon.

Szegedi gulyás

A darabokra vágott húst hagymával, sóval, köménymaggal és édes paprikával fűszerezve pároljuk. A káposztát rendszerint külön pároljuk és később tesszük a húshoz. Párolhatjuk azonban a hússal együtt is, és amikor a káposzta már félig puha, hozzáadjuk a zsírból és a lisztből készült rántást. Ezután még egy kicsit főzzük a gulyást, majd forrón üvegekbe vagy dobozokba töltjük. Egy kg konzerv készítéséhez megközelítőleg a következők kellenek: 1/2 kg zsírral átszótt hús, 20 g zsír, 1 közepesen nagy hagyma, egy kávékanál só, egy kevés édes paprika, egy csipetnyi köménymag, 1/2 kg savanyú káposzta, végül a rántáshoz 20 g zsír és 20 g liszt, esetleg 1/8 liter tejföl.

A csirátlanítás tartama literes üvegeknél 1 1/2 óra, a bádogdobozokban 1 3/4 óra. Az így készített konzervet fogyasztás előtt már csak melegíteni kell.

Sertéssült

Egy nagyobb darab húst megsóznak, megszórnak köménymaggal, egy ke-

vés vizet öntünk alá és sütőben sütjük. Sütés közben vízzel öntözzük, hogy elég levet kapjunk az üvegek feltöltésére. A félig sült húst megfelelő nagyságú darabokra vágjuk és még forrón az előkészített edényekbe rakjuk. A lét is forrón öntjük a húusra. Az edényeket lezárjuk, és haladéktalanul csirátlanítjuk, mégpedig a literes üvegeket 1 1/2 óra hosszat, a dobozokat 1 3/4 óráig.

Sertéskaraj

A kicsontozott sertéskarajt megsózzuk, megfűszerezzük és sima lisztben megforgatjuk. Az így előkészített szeleteket forró zsíron mindkét oldalukon pirosra sütjük, még forrón edényekbe tesszük, lével felöntjük és az edényt lezárjuk. Az ilyen natúrseletek csirátlanításának időtartama literes üvegekben 2 óra, dobozokban 2 1/2 óra, ha csirátlanítás után vízben lehűtjük a kész konzervet.

Ugyanígy tesszük el és csirátlanítjuk a hagymás rostélyost, esetleg a zöld-ség hozzáadásával készült rostélyost is.

Összeállította: H. Zsebik Sarolta

AKI már nevelt kisgyermeket, az tudja milyen végtelen türelem kell hozzá akkor, amikor elindul, amikor megkóstolja a járás örömét, megteszi az első önálló lépéseket. A járóka nem megfelelő neki többé. Ha hosszabb ideig benne hagyjuk olyankor, amikor neki éppen egy kis sétára kerekedik kedve, bizony eltörik a mécses és szemrehányó tekintettel szegezi nekünk a kérdést: Ki látott már „ember“-t kretrecben nevelni? Neki térség kell, az egész lakás, minden zeg-zugával együtt, korlátlan lehetőség arra, hogy kedvére mozoghasson.

Ez az igyekezetét, mint általában minden megnyilvánulását születésétől kezdve, eleinte határtalan szülői büszkeséggel kísérik:

— Nézd, már a székig... már az ajtóig eltipteget... ki akarja nyitni... látod, már a tévére is felfigyelt, jaj, csak le ne rántsön valamit... — így a mama.

— Ne aggódj, csak a kapcsolót fordítja el... hadd, hogy játszszone... Az én fiam! Minden érdekl. Biztosan szerelő lesz belőle — toldja meg a papa.

Bizony így van. Kezdetben mindent megengedünk neki. Mindent megfoghat, mindenhez hozzányúlhat, mindennel játszhat. Hagyjuk hogy próbálkozzon, ismerkedjen a környezetével, a szobában a lakásban levő tárgyakkal addig, amíg ki nem merül, illetve amíg ki nem merülnek a szülei. Még talán másnap, harmadnap is vég nélkül együtt szórakozunk a kicsivel — de azután egyszerre, mintha elvágták volna — vége. Betesszük a járókába és hagyjuk, hogy rázza, hogy nyafogjon, sírjon, követelődjön. Mi pedig kijelentjük, hogy tönkremegyünk ettől a gyerektől, olyan akaratos és mindenben kárt tesz a lakásban.

De hát mit is követett el szegényke, miben vétkes?

Az egészséges kisgyermek rettenően kíváncsi. Ha elindul, annak is megtalálja a módját, hogy kimászson, kibújjon a járókából és így érje el, próbálja ki, fogja meg, amit akar, ami megtetszett neki. Jön-megy a lakásban és közben persze mindent leránt, lever, sok mindenben kárt tesz. Csavargatja a rádió gombját, előszeretettel böködí ujját a konnektorba, lehúzza az asztalterítőt, feldönti a virágvázát, kitipeg a konyhába is. Ott van csak az igazi eldorádó számára!

Nehéz időszak ez, kétségkívül. Dehát, azért vagyunk szülők, hogy neveljük, rendre tanítsuk gyermekeinket, mégpedig zsenge koruktól kezdve. Mert a jó szokások kialakítását időben kell elkezdni. De hogyan?

Semmiképpen sem úgy, hogy először mindent megengedünk, azután pedig rákiabálunk a kicsire: Hogy mertél a tévéhez nyúlni? Hogy mertem — néz ránk csodálkozva, hiszen ezt eddig nem tiltottátok, még örültetek is neki, hogy csavargatom. Nem érti, de mindegy, gondolja magában és megy tovább az akvárium felé.

— Le ne ránts! Nem hallod? — kiáltunk rá és idegességünkben a kezére csapunk.

Sorolhatnánk még igen sok hasonló példát, de nincs rá szükség. Ennyi is elég ahhoz, hogy elmondjuk, a kiabálás, és az odacsapás dacos, akaratos gyereket nevel.

Mit tegyünk hát. Egy kis nyugalmat úgy biztosíthatunk magunknak, amikor dolgozunk van, hogy a kicsinek is lehetővé tesszük, hogy jár-kálhasson, tipeghessen. Mondjuk egy elkerített szobarész vagy egy számára berendezett helyiség a legmegfelelőbb ilyenkor, ahol nem kell figyelmeztetni arra, mihez nyúlhat, mihez nem. Ha azután időnk van vele foglalkozni, és olyan valamire nyúl, amiben kárt tehet, mindjárt az első alkalommal adjuk tudtára, hogy azzal nem szabad játszani.

Ezt az intést persze többször is el kell ismételni, mert a másfél-kétéves gyerek nem lehet olyan értelmes, még nem tud úgy alkalmazkodni kívánságainkhoz, intelmeinkhez, mint egy nagyobb gyerek. De ha bátorítjuk, buzdítjuk és türelmesek vagyunk hozzá, igen gyorsan okosodik.

A járni tudó kisgyereket már sétálni is elvisszük. Ilyenkor télidőben adjunk rá jó meleg, de olyan könnyű öltözetet, amiben szabadon mozoghat, amiben jól érzi magát és ha meg-megáll, nem fázik meg.

A kisgyerek séta közben ismerkedik tágabb környezetével, útközben igen sok benyomást szerez. Ezért megy olyan lassan akkor is, ha különben már egészen jól, fo-



lyamatosan jár. Ha észrevesz valami érdekeset, sokáig nézegeti, vizsgálja, azután újra megtesz néhány lépést addig, amíg valami meg nem ragadja a figyelmét. Ha ácsorog, báméskodik, ne rángassuk, noszogassuk, hanem figyeljük meg, hová tapad a tekintete, mi az, amit olyan rendkívüli érdeklődéssel figyel és magyarázzuk el neki, hogy a csilingelő valami, az a villamos, az viszi a néniket, bácsikat, gyerekeket egyik utcából a másikba, az meg kutyus és azért van szíj a nyakán, hogy el ne fusson a bácsitól.

Sokáig ne gyalogoltassuk, mert igen gyorsan elfárad. Kezdetben elég, ha nyolc-tíz percig jár, azután tegyük be pihenni a kocsiba. Ha van elég hó, nagy örömet szerzünk neki, ha a kocsi helyett szánkóba ültetjük, a jó meleg lábszákba, hogy a séta után átmelegedjen a lábacskája.

Olyankor ne menjünk a kicsivel sétálni, amikor sürgősen el kell intéznünk valamit, amikor azzal megyünk el hazulról, hogy a legszívesebben már otthon lennénk, mert „annyi a dolgom, hogy azt sem tudom, hol áll a fejem?”

Egy háztartásban mindig akad munka, de azért, ha csak lehet, úgy osszuk be az időnket, hogy a kicsi levegőztetésére is jusson néhány nyugodt percünk. Ha napközben bölcsődében van, akkor az úton hazafelé úgyis elvégezzük a napi sétát. De nem mindegy, hogy hogyan.

Ha ilyenkor vár ránk még a napi bevásárlás és üzletről üzletre rohanunk, nemigen tudunk a kicsivel foglalkozni. Ha gondolatainkba merülve rójuk az utcákat, menet közben nem tudunk vele be-



Szemünk fénye a gyermek

szélgetni, megérdeklődni, hogyan érezte magát a bölcsődében, izlett-e az ebéd, aludt-e nyugodt délután és elmondani, hogy anyuka vagy apuka mennyire sietett érte menni a bölcsődébe, hogy mielőbb hazavigye.

A kicsinek szüksége van az ilyen „társalgásra” akkor is, ha még nem kapunk tőle kérdéseinkre értelmes választ, csak egy-egy kedves mosolyt, sóhajtást vagy az elégedettség jó érzését kifejezni kívánó fészkelődést, huncutkodást a kocsiban.

Ha anyuka és apuka egyformán

veszi ki részét a házi munkából és a gyermeknevelésből, akkor a feladatok elvégzését is úgy osztják el egymás közt, hogy felváltva mennek el a bölcsődébe a kicsiért. Nem is olyan régen még ritkaság számba ment, ha az utcán férfi tolt a gyerekkocsit. Általában az a vélemény uralkodott, hogy ez a családfő méltóságán aluli dolog. Ma más a helyzet. Ha oda állunk a bölcsőde vagy az óvoda kapuja elé, megfigyelhetjük, hogy majdnem egyenlő arányban hozzák-viszik kis csemetéjüket a napköziből az apukák, anyukák.

Mindig éppen az megy érte, az megy vele sétálni, aki aznap jobban ráér, akinek kevesebb a gondja, hogy ez a séta mindkettőjüknek felüdülést és igazi örömet jelentsen.

Mennyi boldogság ragyog ilyenkor az egészséges, értelmes gyermek arcán. Milyen hálás tud lenni a törődésért, szeretetért, amit szüleitől kap. Ezt a hálát úgy fejezi ki, hogy jó étvággal vacsorázik, nyugodtan alszik és reggel mosolyogva ébred, mert élete kiegyensúlyozott.

HEGEDŰS MAGDA

Az egészséges felnőtt ember vágya, hogy társára találjon, boldog házasságban élhessen, kiegyensúlyozott, meleg otthonban nevelhesse gyermekeit. Hogyan alakíthatja ki ezt az otthon, hogyan vivhatja ki, tarthatja meg társa ragaszkodását, vonzódását, hogyan őrizheti meg szerelmét — ez a kérdéscsoport húzódik meg a hozzánk írott levelekben, amit a legtöbb levélíró, egy tényre leegyszerűsítve így fogalmaz meg: hiányzik a házaseset öröme, hogyan tehetnénk örömszerzővé a házasesetet?

Olvasóink a házaseset öröme alatt a nemi élet harmóniáját értik, ezt hiánydíják. Mindjárt bevezetőben hadd tisztázzuk, a kiegyensúlyozott házaseset, a családi élet harmóniájához két ember mély érzelmi kapcsolatára, őszinte szándékára és bizonyos anyagi alapokra van szükség, hogy a születendő gyermekek testi-lelki fejlődéséről gondoskodni tudjanak. A házasesetben élő emberek a feladatokat közös megegyezéssel végzik, osztják meg, külön szokásrendet, napirendet alakítanak ki, hogy hivatásuk teljesítésében, otthoni kötelességeik elvégzésében egyaránt segítsék egymást. Ahol valamelyik fél részéről hiányzik az őszinte szándék, az érzelem, vagy a feladatok vállalásának felelősségtudata, esetleg fegyelmé, ott eleve adva van az ok, miért hiányzik a házaseset öröme, még ha ez alatt a nemi élet harmóniáját értik is.

De nézzük meg közelebről ezt a kérdést! A nők szerelmi élete, nemi ösztöne sokkal több lelki körülménytől függ, mint a férfiaké. Mivel szerepük a szerelemben sokkal passzívabb, mint a férfiaké, érthető, hogy nemi kielégítetlenségük könnyebben alakul ki. A kielégülés csökkentségét vagy teljes hiányát frigiditásnak, nemi hidegségnek nevezik. Ennek az okai csak elvétve és ritkán testi eredetűek. Túlnyomó többségben lelki okai vannak. Lehetséges, hogy bizonyos esetekben, mint alkati tényező, a nemzőszervek fejletlensége is közrejátszik, de sokkal inkább hat a frigiditás kialakulására az a tény, ha azt mondják a nőnek: gyenge a méhe, fejletlenek a keblei, szűk a csipője, túl kövér, stb. stb. Az ilyen megjegyzések, hiedelmek a nemi kisebbség érzését ül-

tetik el a nőben. A szexuális érdeklődés hiányát vagy csökkenését a nőnél előidézhetik sorvadásos folyamatok vagy a belső elválasztású mirigyek okozta hormon-betegségek, de a leggyakoribb oka az erkölcsi vagy félelmi gátlás, valamint az, hogy a férfi nem tudja felkelteni a nőben az egészséges, normális nemi ingerket s ezért az kielégítetlen marad.

A nő a régimódi nevelés következményeként viheti a házasesetbe az erkölcsi gátlást, amely azzal akarta elriasztani a lányokat a nemi élettől, hogy annak „veszélyességéről” beszélt, úgy írta le a nemi életet, mint a férfi állati vágyai kielégítésének eszközét, amely a nő számára érdektelen, kellemetlen. Bár a házasesetben nemcsak szabad lesz, ami tilos volt, hanem egyben kötelesség is — a régebbi gátlások nehezen — vagy egyáltalán nem oldódnak.

Ehhez kapcsolódik még egész sor hiedelem, tájékozatlanságból és korlátoltságból fakadó „információ” a nászéjszaka félelmetes következményeiről, fájdalomairól, arról, hogy egy lányt — majd aszszonyt — csak akkor tisztelheti a férfi, ha az nem mutatja ki érzelmeit, szerelmét „állati módon” stb. stb.

Előidézheti a gátlást a korábbi negatív élmény is, az első közösülés kíméletlensége, minden érzelmi kapcsolat, szerelem nélküli nemi élet, a szexuális partnerek kiváncsiságból, divatból való cserélgetése, vagy egy nagy szerelmi csalódás.

Azokban a házasesetokban, ahol a gyermek születéséig zavartalan volt a házaseset, a gyermek — vagy gyermekek — megszületése után legtöbbször egy újabb terhességfől való félelem váltja ki a nő nemi elhidegülését. A nem eléggé biztos, vagy rosszul megválasztott védekezési módszerek arra kényszerítik, hogy állandóan résen legyen, arra ügyeljen „baj ne történjen”, ezért nem tud feloldódni, örömet találni a házasesetben. Ajánlatos a nőgyógyászsal megbeszélni, milyen védekezési módok között választhatnak.

A legtöbb panaszról azonban a férfiak tehetnek. Azt szokták mondani, hogy nincsen hideg nő, csak önző, ügyetlen férfi. Természetesen még ha így is van, a szemrehányás nem segít. Inkább csak elmérgesíti a dolgot, mert a férfi hiúságában, férfiaságában érzi sértve magát, ha tapintatlanul, váratlanul közli vele a felesége, hogy elégedetlen vele.

Az a baj, hogy valamiféle álszemérem, zárkózottság, prűd-

ria még mindig meggátolja abban az embereket, hogy ezekről a kérdésekről is őszintén beszéljenek egymással. Sokszor hamarabb tud róla a mama, a szomszédasszony, a barátnő, a barát mint az — akire valójában és egyedül tartozik. A bizalomnak, az őszinteségnek erre is vonatkoznia kell. Mindjárt az első perctől kezdve. Akkor még van anynyi figyelmesség, gyengédség és boldoggá tenni akaró szándék mind a férjben, mind a feleségben, hogy a másira is figyeljen, hogy rájöjjön, hogyan teheti boldoggá.

A férfinak meg kell ismernie a nő erotikus ingerelhetőségének módjait. Legfontosabb tényező a nő szexuális nevelésében, és általában, a kiegyensúlyozott, normális nemi életben az önzetlenség, vagyis az, hogy a maradéktalan nemi élvezethez a társ teljes mértékű kielégítése is hozzátartozzon.

Ezzel kapcsolatban nem érdektelen megemlíteni, hogy némelyik férfi tévesen — a nemi aktusok gyakoriságával véli kielégíteni feleségét. A harmonikus érzelmi kapcsolaton alapuló meghitt beszélgetések, gyengédség, figyelmesség nélkül a nemi aktus önmagában nem nyújthat örömet az érzésvilág teljes harmóniájára vágyó nőnek. Éppen ezért fel kell hívunk a figyelmet arra is, hogy abban a házasesetben, ahol a feleség nélkülözi a férj segítségét a házi munkában, a gyermeknevelésben, ahol az apa elszaga a keresetét, durva veszekedések vannak napirenden, kilátástalan csak ilyen szempontból keresni a házaseset örömeinek megteremtését.

Nem kisebb baj, ha a férfi, a férj fordul panaszával hozzánk, vagy a feleség kérdezi: mi okozza a férfi impotenciáját? Kevés beteges állapot megjelölésére használt szónak van olyan sok és különös melléköngéje, mint az impotenciának. Némelyek, ha ezt a szót hallják, valamilyen súlyos ideg-betegségre gondolnak, vagy nevetnek rajta. A legtöbbször az impotenciát „diszkrét ügynek” tekintik, és nem is ok nélkül. Kétféle impotenciáról beszélhetünk: közösülési és szaporodási képtelenségről. Ez utóbbinak a kezelése a betegre és az orvosra tartozik, és gyógyulási lehetőségei meghatározottak.

A mindennapi szóhasználat szerint a közösülési képtelenséget nevezik impotenciának. Ez lehet teljes vagy részleges illetve állandó vagy múló jellegű. Előidézheti az öregedés, bizonyos szervi betegségek vagy idegrendszeri, pontosabban lelki za-

BIZALMAS

BESZÉLGETÉSEK

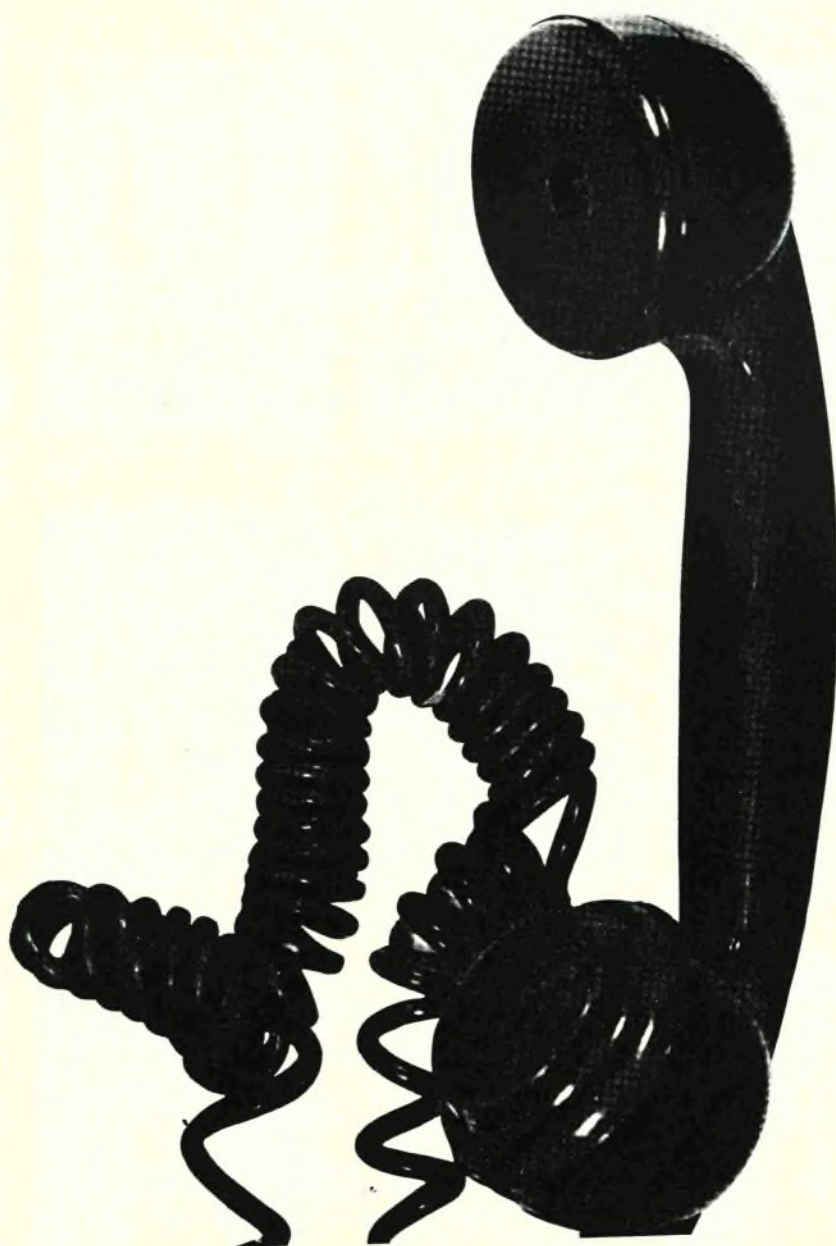
varok. Az öregedés egyéni, sok tényezőtől függ. A betegségek közül a cukorbetegség, a vészes vérszegénység is okozhat impotenciát. Részletesebb magyarázatot igényelnek a lélektani okok, mert ezeknek gyökere magában a házasság kapcsolatában van, valamint a már nőknél is említett erkölcsi, félelmi gátlásban. Az erkölcsi gátlást itt is a nevelés, bizonyos hiedelmek okozzák. A félelmi gátlás a férfiak esetében a sikertelenségtől való félelem, az első közösülési próbálkozások kudarca, de lehet a nemi betegségektől, a nő teherbe ejtésétől való félelem is.

A férfiak esetében is hangsúlyozni kell, hogy a szexuális partnerek felelőtlen váltogatása, az alkalmi ismeretségek okozta kiábrándulás, az érzelmi kötődés nélküli nemi kapcsolat későbbi impotencia kiváltója, előidézője lehet. Nem ritkán a maszturbálás alakítja ki az impotenciát. A házasságon belül az évek, évtizedek múltán lanyguló nemi érdeklődés a házassági impotencia oka a házassági kölcsönös érdektelensége, helytelen magatartása. Kezdődhet az egész a férfi önzésével, folytatódhat a nő elhidegülésével, majd befejeződik a férj impotenciájával... A nő magatartása a férfi szempontjából éppen olyan fontos, mint a férfié a felesége szempontjából. Az ápoltság, a higiénia, a csinos, vonzó külső, a figyelem felkeltésének különféle módja éppen olyan fontos, mint a tiszta lakás, a jó és változatosan elkészített vacsora... A fogamzásgátló szerek egyike-másika is undort keltethet. Máskor a rossz szájíz, az éjszakára becsavart haj, zsírosra krémezett arc, és így sorolhatnánk tovább...

De átmenetileg előidézheti egy nagy lelki megrázkódtatás, megterhelés is. A munkahelyi kimerültség, túlterheltség, bizonyos munkafeladatra való összpontosítás. Ha ilyenkor a feleség gúnynal, féltékenységgel vagy lenézéssel reagál a helyzetre, a férfi állapota még rosszabbodhat, állandósulhat. A megértés, a szeretet, az őszinteség és tapintat eldöntheti a férfi későbbi sorsát, gyógyulásának gyorságát, sikerességét.

Az alkoholfogyasztás, a túlméretezett dohányzás végső következményeiben szintén károsan hat a férfi potenciájára, ezért hangsúlyoznunk kell a mértékletes életmód jelentőségét a házasság zavartalanságában, harmóniájában.

Meg kell teremteni a pihenés, kikapcsolódás közös feltételeit mindkét házasság fél érdekében a házasság, a család érdekében.



IGAZÁN NEM BABONÁS?

Lehet, hogy kineveti azokat, akik visszalordulnak ha fekete macska szalad át előttük az úton, vagy megragadják a gombjukat, ha kéményseprőt látnak és így tovább. De! Vannak emberek, akiknek megvannak a maguk kis „egyéni” babonácskáik, akik nem is tudatosítják, hogy — babonások. Nem tartozik ön is közéjük?

Nézzé meg jól a kilenc kaput, s válassza ki, melyiken szeretne bemenni? Aztán próbálja meg elképzelni, mit talál majd a kapu mögött, s a felsoroltak közül húzza alá azt, amelyik az elképzelésének a legjobban megfelel. A két számot adja össze, s eszerint megtudhatja, hogy babonás-e vagy sem.

A számú ajtón szeretnék bemenni.

Pontszám:

| | | | | | | | | |
|-----|----|-----|----|-----|----|-----|-----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10P | 0P | 18P | 8P | 20P | 2P | 12P | 16P | 4P |



1



2



3



4



5



6



7



8



9

A számú ajtón szeretnék bemenni.

Elképzelésem szerint ezt találok mögötte:

- cigánytábor 0 pont
- vitázó politikusokat 22 pont
- kutya-szépségápoló szalont 26 pont
- randevű-partnert 6 pont
- parasztlakodalmat 21 pont
- régiségkereskedést 24 pont
- lopott holmik rejtékhelyét 3 pont
- bolhacirkuszt 14 pont
- fekete misét 1 pont
- kozmetikai intézetet 15 pont
- jósnőt 12 pont
- kémek találkozóhelyét 2 pont
- hitelezőt 8 pont
- nőszervezeti gyűlést 20 pont

- a kerti lörpéket gyártó vállalatok vezetőbizottsági ülését 28 pont
- erotikus színházat 13 pont
- családi összejövetelt 9 pont
- testőrök gyülekezését 30 pont
- kuruzslót 18 pont
- autótemetőt 16 pont
- régi levelezőpartnerünket 7 pont
- valamilyen műemléket 25 pont
- filmstúdiót 10 pont
- kábítószerempészt 4 pont
- bélyeggyűjtők találkozóját 19 pont

0–7 pontig:

Ön mindig jól kinyitja a fülét, ha jóvendőmondásról, jóslatokról esik szó, s egyáltalán minden titokzatos dolog, megmagyarázhatatlan esemény, hogy úgy mondjuk, varázslás elbűvöli. Lassan már nem is szívesen hallja, ha szemére vetik, hogy minden babonáságot kritikátlanul és fenntartás nélkül elfogad. Rokonszenve minden olyasmiről, ami a kézzelfogható világon kívül esik, megfelel túlérzékeny természetének, ezzel akarja kiegyensúlyozni a mindennapi élet józanságát.

8–17 pont:

A mindennapi életben előforduló problémák zömére mindig tud elfogadható magyarázatot találni. De ha valami túlságosan szokatlan, vagy rosszul sikerül, akkor bizony a babonás énje kerekedik felül: titokzatos; természetfölötti erők befolyására gyanakszik. Az ön számára csak a jó a normális és az ésszel felfogható. És mindaz, ami rossz és kellemetlen, természetellenes és visszatartó, s így ezekre nem is talál, de nem is keres elfogadható magyarázatot.

18–32 pont:

Ön a világot általánosságban véve okosan, józanul szemléli. De ha valamilyen személyes érdekeltségéről van szó, olyasmiről, ami az ön számára módfelett fontos, akkor elbizonytalanodik. Ebben az állapotban hajlamos hinni a babonának. El-eljátszadozik a gondolattal, hogy néha, amikor valami ugyancsak sikerült, nem játszottak-e közre jóindulatukkal valamiféle jó szellemek is, vagy hogy nem sikerült-e már önnek némi kicsi trükkel maga felé fordítani a szerencse kerekét. Persze, ezek legtítkosabb gondolatai, a világot sem mondaná ki őket hangosan.

33–42 pont:

Sem gondolkodásmódjában, sem cselekvésben nem befolyásolják holmi babonás hiedelmek, elképzelések. De mégsem lehet önnél egészen kizártnak tartani, hogy esetleg akadhatnak olyan dolgok is, amelyekre értelmével nem tud maradéktalanul világos választ adni. A megmagyarázhatatlan dolgokat inkább a saját tájékozatlanságának tudja be, mintsem természetfölötti erők működésének tulajdonítaná.

43–50 pont:

Ön életében még sohasem találkozott olyasmivel, amire nem tudott volna megfelelő, józan magyarázatot találni. S ha ezt azonnal nem találja meg, addig gondolkodik, elemez, töpreng, amíg a „felfoghatatlant” is be tudja sorolni a megfelelő helyre. A „titokzatos”, a „megmagyarázhatatlan” határozottan felébreszti önben a harci kedvet. Ha elvéve valami, akárcsak részben is, megmagyarázhatatlan maradt, akkor is tagadja a természetfölöttit, esetleg jót mulat rajta.

NE BÚJJUNK A KÁLYHA MELLÉ!



Tizenhét éves. Bejárta Európát, Kanadát. Műkorcsolyázásban országos bajnok, kétszeres szlovákiai bajnok. Rajtolt már Világ- és Európa-bajnokságon is. A Slovan Bratislava versenyzője Neve: MIROSLAV ŠOŠKA. Edzője: Hilda MÚDR Á érdemes edző.

Válasz: — A műkorcsolyázás nagyon igényes sportág, talán a legtöbb edzési időt igényli. Hosszú éves kitarató munkát követel. Természetesen nagyon szép sportág, de sikerekre csak azok számíthatnak, akiknek van kellő érzékük a zenéhez, a művészethez, vagyis a széphez. A megfelelő testalkat sem mellékes. Leginkább városi gyerekeknek, pontosabban a műjégpályához közel lakóknak kínál ez a sportág lehetőséget.

Mint kiegészítő sportot főleg a gyerekek kedvelik, de a felnőttek is több időt tölthetnének a jégen. Jó mozgási lehetőség ez — nincs az időjáráshoz kötve (műjégre gondolok) és sokban különbözik más sportágaktól, tehát érdekes, változatoság szem-

pontjából nagyon lényeges, hiszen teljesen más izmokat fejleszt, mint pl. a futás. Az, hogy a jégpályán kialakul egy újabb baráti kör, bizonyára még vonzóbbá teheti a korcsolyázást.

Kérdezzünk csak meg egy kisiskolást, miért szereti a telet vagy a nyarat. A legtöbb válasz ilyen lesz: — azért, mert télen lehet szánkózni, sízni, meg korcsolyázni, nyáron pedig fürödni és futkosni lehet a réten... Vagyis a gyerek felsorolja azt, ami neki jó, ami tetszik, mindazt, amit szívesen csinál. Nála a mozgásigény ösztönyszerű. S ha ez szokássá válik, felnőtt korában is megmarad és a korához mérten állandóan folytatja, — nyert. Sok esetben azonban más a helyzet.

HORATIUS INTELME

Egyre kevésbé ütközünk meg azon, ha ismerősünkkel találkozunk, aki elpanaszolja: ideges, fáradt vagyok, rosszul alszom, gyakran fáj a fejem, rossz a közérzetem... Azon sem lepődünk meg, ha panaszkodó ismerősünk kapásból felsorol egy csomó gyógyszert, amit „éppen” használ. Sőt sokunkban megvan a hajlam arra is, hogy orvoságainkat megosszuk barátainkkal, ismerőseinkkel, gondolva: ha nekem jól tesz, neked is...

Kétségtelen, hogy az orvostudomány mai fejlett fokán kitűnő gyógyszereink

vannak, és a kutatás során egyre bővül a rendelkezésre álló készítmények sora, hogy a lehető legbonyolultabb követelményeknek is megfeleljenek. Egy ember szinte nem is tudja már észben tartani, mennyi gyógyszer közül választhat, egy és ugyanazon betegségre a meglévő 8—10 változatból melyik a legmegfelelőbb. A betegségek túlnyomó részét ma már több-kevesebb sikerrel gyógyítani tudjuk. Van azonban olyan betegség is, amelynek tünetcsoportjai új és új formában jelentkeznek, más-más körülmények között jönnek létre, fejlődnek ki, nehezen elhatárolhatók az egészséges állapottól. A neurózisról van szó, amelyet már hosszú évek óta szadunk népbetegségének szoktak nevezni. Egyes kutatók úgy magyarázzák a neurózist, mint a természettől való eltávolodás, a magas fokú civilizációhoz alkalmazkodás következményét. Az emberre aránytalanul nagyfokú pszichikai megterhelés hárul. A fizikai erő kifejlesztés könnyen pótolhatjuk kalória-mennyiséggel, a pszichikai erő kifejlesztés lényege korántsem ilyen egyszerű. Az idegrendszerünket érő stresszhatásokról már korábban szoltunk részletesebben. Selye professzor azt mondja a stresszről: a szervezet kopása, elhasználódása, ami a születéstől a halálig megállás nélkül tart. A szervezet energiá-

ját, ingerit is a külvilágtól kapja, tehát szoros működési egységet alkot a környezetével... Benedek István magyar orvopszichiáter ugyanilyen értelemben beszél pszichológiai értelemben vett kopásról. Nemcsak testi, hanem lelki kopás, elhasználódás is van. Az idegesség — szerinte — ennek a lelki kopásnak a megnyilatkozása. Persze nem a természetes elhasználódás a baj, hanem a fölösleges, túlzott lelki igénybevétel, a kimerülés, a gyakori stressz-szituáció, a megterhelés, — vagyis az elkopás meggyorsítása. Hogy ezt elkerüljük, megfelelő arányban kell változtatnunk a megerőltetést a pihenéssel, a feszítést az ernyedéssel, a munkát a szórakozással. Önmagában mind a kettő károsan hat a szervezetre, de megfelelő arányban éppen kiegyenlítik egymást, megtartják testük fiziológiai-lelki egyensúlyát.

Bár környezetünkben régen eltűntek a nagy stresszhatást kiváltó körülmények, pl. a háború, munkanélküliség, gyermekhalandóság — mégis a neurotikus emberek száma rohamosan nő.

Ez a valóság tettenye szükségessé, hogy az orvostudomány megkülönböztetett figyelmet szenteljen ennek a terjedő betegségnek. Ma már nemcsak szakorvosi, pszichiátriai kezelőintézetek vannak, de számos pszichológiai központ,

A felnőttek nagy része keveset sportol — mozog. Ritkán végez a mindennapi tevékenységéhez szükséges munkán kívül más mozgást. Pedig erre már nemcsak az ösztönnek és a sportszeretnek kellene serkentenie. Tudatosítania kell, hogy a sport, a rendszeres torna szükség-szerű egészségi szempontból is, hogy megtarthassuk testünk rugalmasságát, megőrizzük fiatalos külsőnkét és edzettek legyünk.

Töltsünk egyébként is több időt a szabadban! Ilyenkor télen se riadjunk vissza a sétától. Még akkor sem, ha hó



van, vagy fagy. Szabadnapokon rendezünk kisebb-nagyobb túrákat. Sportosan öltözzünk, hogy mozgékonyabbak legyünk. Ne sajnáljuk a fáradságot, menjünk ki a szabadba! Sokan nem is tudják, milyen szép a hóval borított erdő, még akkor is, ha a „közlekedés” körülményes a nagy hóban. Ne bújjunk a kályha mellé, keressük a kapcsolatot a természettel télen is!

Ha hidegebb a tél, befagy-nak a tavak, folyók. Tükörsi-ma jegük csábító. Ha a jég

vastagsága, biztonsága elég ahhoz, hogy baleset lehetősége ne álljon fenn, használjuk ki ezt a lehetőséget is korcsolyázásra. Milyen kedves látvány, amikor a szülő, a papa vagy a mama együtt korcsolyázik a csemetével. De legyünk mindig óvatosak. Kisgyerek soha se menjen felügyelet nélkül a tó vagy a folyó jegére. Ahol pedig tilos a korcsolyázás, ott inkább más szórakozást keressenek.

Irta és fényképezte:

Nagy László

gyermek, felnőttek, alkoholisták, stb. számára, könnyen hozzáférhető, ingyenes tanácsokat, kezelést kaphat bárki.

A gyógyítással egyidejűleg rohamosan fejlődött a gyógyszeripar idevágó ága is. Az orvos gyógyszerekkel hat panaszos páciensére. Fájdalomcsillapítót, görcsoldót, nyugtatót, altatót, vagy hangulatszabályozó orvosságokat ír elő. Mindezzel csupán a tüneteket szünteti, enyhíti, de a betegséget korántsem gyógyítja meg, ha annak kiváltó okát nem sikerül eltávolítani. Aki súlyos családi, vagy gyakori munkahelyi konfliktusai miatt neurotikus tünetekről panaszkodik, betegségét aligha lehet megszüntetni egy-két doboz gyógyszerrel, ha a családban, a munkahelyen minden a régiben marad... Általában minden betegségnél, de különösen a neurózis esetében igen fontos az orvos és a beteg közötti kapcsolat, az, hogy a páciens higgyen kezelőorvosa jóindulatában, segíteniakarázásában. Sajnos, a legtöbb beteg megsértődik, és elveszti bizalmát az orvos iránt, ha az csak tanácsokkal látja el, és nem ír fel neki néhány gyógyszert. Tévedés azt gondolni, minél többféle orvossággal látja el a betegét az orvos, annál jobb indulattal van iránta. Vannak olyan páciensek is, akik a rendelőbe lépve nem is betegségük tüneteit

mondják el, hanem mindjárt a „megszokott” gyógyszer felírását kérik... Sajnos, az idegcsillapítók használata már-már „divattá” vált. Szedjük ha kell, ha nem. Hozzájutunk akkor is, ha az orvos nem írja ki. Pedig mennyit érthetünk vele. Még távolról sem ismeretes, hogy az évekig tartó állandó gyógyszerhatás hogyan hat a szervezetre, az öregkorra, esetleg az utódokra. Az agy, az idegrendszer kemizálásához vezet-e, vagy nyomtalanul eltűnik szervezetünkben. Hát még olyan esetben, ha valaki párhuzamosan többféle gyógyszert szed. Még az sem ismeretes, hogy három-négy gyógyszer összehatása milyen az ötödikre, vagy ezek összességében hogyan hatnak a szervezetre. A megszokás annyira kézenfekvő, hogy bizonyos esetekben elég, ha a páciens „bevesz egy tablettát, vagy egy injekciót (nem is tudja, hogy mást, mint amit szokott) és úgy érzi panaszai megszűntek. Vagyis az önszugesztíója erősebb, mint a gyógyszer hatása. Ennek a képzelődésnek, a szugesztíónak éppen a neurotikus embereknél van (sokszor káros) hatása. Sokszor a panaszok neurotikus ember drága pénzt ad jól reklámozott külföldi gyógyszerekért, és nyugodt lelkiismerettel szedi, sőt panaszai megszűnnek tőle, anélkül, hogy tudná, mi is voltaképpen.

Már-már úgy tűnik, hogy az emberek egy bizonyos része idegcsillapítókkal, kábítószerrel akarja megoldani az életében felmerülő problémákat. Mert így könnyebbnek érzi. Lehet, hogy az adott situációban könnyebb is, de a végkövetkezménye legtöbbször szánalomra méltó. Mi lehet annak a vége, ha valaki nappal, munka közben nyugtatókat szed, este altatóval tud csak elaludni, és reggel kávé nélkül nem tud otthonról elindulni? Hol maradt az akarat edzése, az egészséges szervezet ellenállóképessége? Főleg a fiatalokra nézve veszélyes, akik már a tanulmányaik idején megkezdik a dopingszerek használatát, ezt még kávéval, cigarettával, itallal egészítik ki, nem gondolva arra, hogy még utódokat kell világra hozniuk, és saját egészségüket rombolják. Ma, amikor a neurózis ilyen tömegmértéket ölt, nem ártana Horatius szavait újra megszívlelni: A bajban őrizd meg leginkább nyugalmodat! Őnfegyelemmel, akarat-tal, kitartással kell az élet konfliktus-helyzeteit elviselni, nem pedig a mértéktelen, indokolatlan gyógyszerfogyasztás csaló illúzióival.

Dr. Csiba József

Tízperces frizurák

A jól lenyírt rövid hajból könnyű néhány perc alatt szép frizurát készíteni. Hajunkat kissé benedvesítjük tartósítósóval, majd csipeszekkel rögzítjük a nedves hullámokat, tincseket. Hajszáritóval néhány percig szárítjuk, s ha kiszedték a csipeszeket, hajkefével, fésűvel elkészítjük a frizurát.

A felvételeken bemutatjuk, hogyan készül és milyen lesz a frizura.

A benedvesített hajat ujjunkra tekerve, apró csigákba fogjuk. A homlokon felfelé, a fejtetőn és hátul lefelé tekerjük a csigákat. Ha kiszedték a csipeszeket, az egész hajat hátrafelé fésüljük úgy, hogy a fejtetőn és a fül mögött hullámot képezzünk.



Ez egy rendkívül gyors frizura, mert valóban néhány perc alatt elkészül. A nedves hajat fésűvel eligazítjuk a homlokon, amint a képen is látjuk. Háló alatt megszáritjuk, utána kefével a tarkón kezdve előrefésüljük a megszáradt hajat.



SZÉPSÉGÁPOLÁS

TIZENÉVESEKNEK

A serdülőkorban gyakran változik az arcbőr jellege. Ezért fordult hozzánk olyan sok fiatal olvasónk panasszal, hogy zsíros, száraz vagy hámló az arcbőrük, vagy olyan is előfordul, hogy az orruk, a szájuk és homlojuk zsíros, arcuk többi része pedig rendkívül szá-

raz. Mi az oka, mit tegyenek, mivel kezeljék? — sorakoztatják fel a kérdéseket.

Sokan maguk okozzák a bőr szárazságát azzal, hogy túl sokat mosakodnak, még hozzá szappannal, vagy félnek a serdülőkorban jelentkező pattaná-

soktól és már előre szesz arclemosással védekeznek, vagy elhanyagolják a törülközést és nedves bőrt kífújja a szél. Ez a bőrtípus a szappanos mosakodás után ég, gyulladósossá válik. Mivel nem tűri a szappant és a vizes mosakodással nem lehet az arcot rendesen letisztítani, vegyenek két vattatampon, mártsák tebbe és ezzel tisztítsák meg a bőrt. Tisztálkodás után éjszákára zsíros krémmel kenjék be, illetve lágyan masszírozzák meg az arcukat. Hetenként egyszer-kétszer jót tesz az olajos pakolás. Ezt úgy végezzük, hogy étolajjal átítatott vászondarabokkal befedjük az arcunkat, és föléje átmelegített törülközöt teszünk egy félóra.

Még jobb a majonézes pakolás. Ezt úgy készítjük elő, hogy egy tojássárgáját elkeverünk (lehet mixerben is) egy kávékanálnyi étolajjal és felkenjük arcunkra. Ha megszáradt, langyos vízzel mossuk le. Reggel azután a mosakodásnál elég a vizes leöblítés is.

A száraz bőr sokszor öröklött adottság, megváltoztatni nemigen lehet, de ha megszokjuk a kezelési módját, nem okoz problémát, sőt nagyon sokáig szép, hamvas rózsás marad a bőrünk.

Sokkal gyakoribb panasz tizenéves korban a zsíros arcbőr. A nemi mirigyek működése kezdetén szokott „kiszírosodni” a bőr a fiúknál, lányoknál egyaránt. A teljes érettséggel együtt





Félhosszú hajból ujjunkkal elrendezzük a hullámokat, hosszú csipesszel rögzítjük a fejtetőn és a fülünk mögött. A száraz hajból laza hullámokat fésülünk.



És mivel forszang van, még egy vidám frizurát mutatunk be. Lehet hogy tavaszra a tizenévesek körében slóger lesz! A félhosszú hajot simán lefésüljük és néhány szárból két oldalon fonatot készítünk. Az egyikbe színes szalagot vagy csavart pamutfonalat kötünk.



rendszerint megszűnnek a panaszok is, de nem minden esetben. Korunkban a serdülés korábban következik be, mint akár néhány évtizeddel ezelőtt. A lényegesen jobb táplálkozás és az egészségesebb életkörülmények egy generáció alatt másfél, két évvel előbbre hozták a kamaszkort, illetőleg a pubertás korát. Ezért kell korábban kezdeni a szépségápolást is.

A tág pórusú, fénylőn zsíros arcbőr nem érzékeny, jól tűri a mosakodást. Ezért kell este és reggel is meleg vízzel, szappannal megmosni. Még fokozni lehet a szappan hatását, ha gyógyiszappant, boraxos vagy kéntejes szappant használunk. A gyógyiszappannal kétszer kell mosakodni. Mégpedig úgy, hogy először a szokásos módon elvégezzük a mosakodást, majd másodszor a szappanhabot szikkadáig rajta hagyjuk a bőrön. A forró víz nemcsak jobban oldja a felületet fedő zsíradékat, hanem a pórusokban, a faggyúmirigyek kivezetőcsöveiben megrekedő faggyút folyékonyra melegíti és azt is leviszi. Ilyen mosakodás után lassabban alakul ki ismét a zsírfény.

Napközben, vagy elmenetel előtt még le lehet törölni az arcot frissítő, zsíroló arccszesszel, amit patikában vagy illatszerboltban vásárolhatunk meg.

Ha a bőr mosakodás után túlságosan húzódik, kenjük be olyan száraz krémmel, amelynek nagy víztartalma

van. Zsíros bőrűeknek, ha púdert használnak, legjobb a kéntartalmú púder, mert nemcsak kozmetikai fedő, de kéntartalma csökkenti a faggyúelválasztást is.

A zsíros bőrnek legjobb gyógyszere nyáróna a napozás, télen a kvarcolás. A zsíros bőrt nem szabad elhanyagolni, mert a tág pórusokban pangó faggyú bedermed, a levegővel érintkezve megfeketedik és kialakul a mitesszer. Az ilyen bőr állandó kezelésre szorul. Igen jó a száraz TEENAGER krém, mert ként, fertőtlenítő és pórusösszehúzó szereket tartalmaz. Ha nagyfokú a zsírosság és a mitesszerképződés fokozódik, szakorvoshoz kell fordulni, hogy megfelelő kezelést írjon elő.

Igen sok bosszúságot okoznak a serdülőknek a pattanások is. Kifejlődésüknek nincs egységes magyarázata. A legkézenfekvőbb ok: a zsíros bőr elhanyagolása, a kikészítés letisztításának elhanyagolása, a piszkos kézzel való nyomkodás utáni fertőzés. Emellett még egy csomó belső ok is segít a pattanások kifejlődésében, mint a hormonok nem teljes működése, a vitaminszegény étrend, a bélműködés zavarai és a helytelen életmód.

Ha tehát az okot nem tudjuk megállapítani, orvoshoz kell fordulni. Nem kell attól félni, hogy az orvos kineveti a fiatal páciens. Az orvos nagyon jól tudja, hogy nem komoly, de igen sok

bosszúságot okozó panaszról van szó, amely az ember féltett kincsét, a szépséget támadja meg.

De nézzük meg, mik az általános tennivalók, mielőtt az orvosi segítséget igénybe vennénk?

A vitamindús étrend azt jelenti, hogy minél több főzeléket, salátát, gyümölcsöt fogyasszunk. Ezzel egy csapásra két legyet ütünk, mert a rostban, salakanyagban dús étrend a széket is rendben tartja. Sajnos, már ilyenkor, a serdülőkorban is előfordul a székrekedés, ami után gomba módra szaporodnak a pattanások.

Károsítja az arcbőrt a túlfűszerezett étel, az erős savanyúság, a szeszes ital fogyasztása, és a dohányzás is. A dohányzás és a szeszes ital rendszeresen összekapcsolódik az egészségtelen életmód másik bőrkárosító formájával, a rossz levegőjű helyiségekben töltött éjszakázással. A fiataloknak szükségük van házibulira, táncos összejövetelekre, ezt senki nem vitatja — de mindent ésszerűen csináljunk. A sok és a túl korán kezdett éjszakázás nemcsak a bőrt de a fejlődő szervezetet is károsítja.

A szabadtéri sport, a lumpolásokon megtakarított pénzből vett kvarclámpa felér a legjobb jótanáccsal, amelyből következő számunkban is találunk néhányat a serdülők.

Miért szép?

ROVATUNK ÚJ TARTALOMMAL, MEGÚJULT SZÁNDÉKKAL JELENTKEZIK AZ 1977-ES ESZTENDŐBEN. SZÉP HAGYOMÁNYT FOLYTATUNK, AMIKOR AZ IRODALMI ALKOTÁSOK BEMUTATÁSAVAL A TUDATOS OLVASÓI IGÉNY ÉS IZLÉS FORMÁLÁSÁRA TÖREKSZÜNK. A ROVAT BELSŐ ARCULATA AZONBAN ELTÉR AZ ED-DIGITŐL. A CSEHSZLOVÁKIAI MAGYAR IRODALOM LEGJOBB, AZ IDŐÁLLÓSÁG LEHETŐSÉGÉT MAGUKBAN HORDOZÓ ALKOTÁSAIRA HÍVJUK FEL MAJD A FIGYELMET.

KÉT OKBÓL TESSZÜK EZT. EGYRÉSzt, HOGY OLVASÓINK MINÉL SZÉLESEBB RÉTEGEIHEZ KERÜLJON EL AZ ÉLŐ CSEHSZLOVÁKIAI MAGYAR IRODALOM. A MÁSIK OK PEDIG A HETVENES ÉVEK ELEJÉN ELINDULT IRODALMI FELLENDÜLÉS BEMUTATÁSA. ENNEK A FELLENDÜLÉSNEK AZ EREDMÉNYEKÉNT SZÜLETTEK ÉS SZÜLETNEK OLYAN MŰVEK, AMELYEK A HAZAI VALÓSÁG PROBLÉMÁINAK ÁTTÉTELES BEMUTATÁSÁRA TÖREKSZENEK. PÉLDAKÉNT CSUPÁN A LEGFONTOSABBKAT EMLITJÜK, DUBA GYULA VAJÚDO PARASZTVILÁG-ÁT, GÁL SÁNDOR VERSESKOTETEIT, ZS. VAGY LAJOS VERSEIT ÉS HUMORESZKJEIT; BERECK JÓZSEF ÉS RÁCZ OLIVÉR NOVELLÁIT. IDE TARTOZIK TÓTH ELEMÉR NEMRÉG MEGJELENT NOVELLÁSKÖTETE IS. TERMÉSZETESEN A FELSOROLÁS NEM AZ ÉRTÉKREND ÉS NEM IS A TELJESSEG IGÉNYÉVEL KÉSZÜLT.

TÓTH ELEMÉR

KÖZEL A CSENDHEZ

A falun mint ostor csapott végig a harangszó. Alig halt el az utolsó kondulás, amikor a dombon épült iskola mögül az öreg tanító felügyelete alatt előtűntek a gyerekek. Szépen lebattyogtak a lépcsőkön a nagy vaskapuig, s azon kilépve, az egyik csapat balra, a másik jobbra fordult.

Az öreg tanító szigorúan nézett utánuk, míg csak fel nem hangzott az első „jó na-pot ki-vá-nok“ kórus. Akkor aztán elégedetten megfordult, és visszabaktatott a lépcsőkön. Okos, jó gyerekek, gondolta közben, és mosolygott.

Az alvégnek tartó csoport végén három fiú ballagott.

— Már a szurok is megolvadt. Csinálhatunk szuroklabdát. Meg mindenféle vasdarabot szedhetünk. Azt mondják, még puska meg pisztoly is lehet a kövek alatt — mondta lelkesen a sovány szőke.

— Pisztoly? — kérdezte hitetlenkedve a kerekképű.

— Meg ki tudja, mi minden akad

még ott — toldotta meg a harmadik. Vézna, szeplős gyerek volt.

— Nekem egy szép bicska kellene — mondta a kerekképű, és öreges tekintettel nézett maga elé.

— Ha találnánk egy pisztolyt, katonásdit is játszhatnánk — mondta a szőke. — Én lennék a parancsnokotok.

— Akkor én nem is megyek — ellenkezett mérgesen a szeplős.

— Legyen mindig más a parancsnok. Úgy igazságos — jelentette ki a kerekképű.

— Jól van, no! — egyezett bele sértődötten a szőke.

Az asszony éppen a kis pléhkádat készítette oda a kúthoz, amikor a nyolc év körüli, kerek arcú fiúcska bevágatott az udvarra.

— Édesanyám, édesanyám!... Mehetek játszani a rétre? — kiabálta már messziről. A hangja olyan volt, mintha valaki csengőt rázott volna az udvaron.

— Előbb ebédelünk, aztán majd beszélünk róla — mondta mosolyog-

va az anyja, és megsimogatta a fia fejét.

— Karcsi is jön, meg Peti is! A csürnél találkozunk — újságolta a gyerek.

— Jó, jó — egyezett bele az anyja —, de meg kell ígéred, hogy jó leszel, és vigyázol magadra.

— Vigyázok, édesanyám, vigyázok — kiáltotta örömtől sugárzó arccal a gyerek, de az asszony már nem hallotta.

Ősz van

Esik.

Egy katonaruhás férfi és egy fiatalasszony a vonatra vár.

— Aztán vigyázz magadra, István! — mondja az asszonyka, ki tudja, hányadszor már.

— Vigyázok, bogaram. Ne félj! — feleli a férfi, és megcsókolja.

Mindez percenként ismétlődik. Az asszonyka hozzábájik a katonához. Tapogatja, öleli, hogy minél többet itt tarthasson belőle magának.

A vonat lassan beszuszog az állomásra.

— Vigyázz! — sikoltja az asszony.

— Vigyázok! — visszahangozza a férfi.

— Édesanyám, menjünk már enni! — rázza a fiú az anyja kezét. — A többiek nem várnak meg...

A gyerek tudja, hogy amikor az anyja ilyen messzire néző szemmel tekint maga elé, arra a katonaruhás bácsira gondol, akinek a fényképe ott lóg a szoba falán... Aki az ő apja, s akit ő soha nem látott... Csak az édesanyja elbeszéléséből ismerte... És amikor az édesanyja róla mesélt, ő mindig arra gondolt, hogy ha az édesapja most élne, biztosan neki is lenne hintalova...

A gyerek látja a könnyet anyja szemében, és szőgyelli a türelmetlenségét... Csak azután nyugszik meg, amikor észreveszi, hogy édesanyja a könnyein át is mosolyog.

Az ebéd egyszerű.

Paradicsomos krumplileves és káposztás galuska.

— Egyél, csillagom! — mondja az asszony.

— Hát édesanyám? — kérdi a gyerek.

— Én már jóllaktam — feleli, és nevetni is megpróbál. — Ha nagyra akarsz nőni, sokat kell enned...

A gyerek nem kéreti magát. Eszik, mint a farkas. Tömi magába az ételt, csak hogy minél előbb a csürnél lehessen.

— Katonásdit is játszhatunk majd... — mondja az ajtóban, és kiviharzik.

Az asszony ijedten néz utána.

Délután négy felé jár az idő.

A kimosott ruhák szinte percek alatt megszáradnak a napsütésben. Kis ingek, alsónadrágok lengedeznek a kerítés oszlopa és a kűtkáva között kifeszített kötélén.

Istenem, mennyit piszkol ez a rosszcsont kölyök! — gondolja szeretettel, és a kötényébe törli a kezét. A gondolatait azonban hatalmas robbanás törli darabokra.

Halálos csend szakad a falura és a szívére.

Aztán a kuttyák ijedt ugatásba kezdenek.

— A bunkernál robbant valami! — kiáltja egy izgatott hang a hegyről.

— Pisti! Pistikém! — sikoltja az asszony, s szalad végig az udvaron. A hangja a kertben is úgy csapkod, akár a sebzett vércse vijjogása. — Pisti! Pistikém! Csillagom!...

Aztán csend lesz.

Egy jókora gödör peremén két mozdulatlan véres kis test hever. A harmadik egy picit távolabb, négykézláb tapogatózik a fűben. Az arca csupa vér.

— Édesanyám... én is leszek... parancsnok leszek... édesanyám... — nyöszörgi.

Az asszony meredt tekintettel bámul maga elé. A szája mozog, de hang nem jön ki rajta. Aztán indulna a fia felé, de mint a zsák, zuhan a méregzöld fűbe.



Sárga mint a nap

(novelláskötet)

Az idő játszik velünk: Pillanatok érkeznak, változik anyagi világunk, terem és magába olvaszt embert, eszmét — anyagot. Az idő múlása a halál állandó közelségét jelenti. Nem a biológiai halálét, nem az ember halálát. Pontosabban: Nemcsak azt. Halálba dönt szerelmet, hűséget, kisfiút, beteg férfit, öregasszonyt, öregembert — igazságot. Majd ezzel együtt átformal, újjá változtat mindent. Idő-paradoxon: Egyszerre hordozza a borút és a derűt.

Ez a gondolatsor jellemzi leginkább Tóth Elemér novelláskötetét. Költői érényeit már előbb megismerhettük. Prózaírói munkásságát (a szó népi értelmezése szerint) ez a kötet fémjelzi. Nem tudom mennyire él még a köztudatban a „munkás” szónak jelzőként való értelmezése. A Tóth Elemér novelláiban megtalálható erő és erény újat-teremtő, „munkás” író sejtet. Segítette ezt a „munkás” munkálkodással teli paraszti környezet egyszerűsége is, ahonnan az író származik. Másként nem születhettek volna meg a túlírott-ság, a bőbeszédűség árkait, gödreit elkerülő novellák.

Műfajilag tiszta és tiszta emberi tudattartalmakat hordozó történeteket talál a kötetben az olvasó. Nemcsak egy-egy novella, de a kötet egésze is tudatos szerkesztést sejtet. Az első (Az öregember) és az utolsó (Az öregasszony) novella hídpilléreként támasztja ki a középszerűség szakadéka fölött ívelő hidat. Ezt a jelképet sugallják az azonos mondanivaló és gondolat csomóival összekötött novellák. Ennek a hidnak az erős tartópillérein kívül vannak a szakadék folyója fölé ereszkedő részei is. Pl. a Három lépés előre, kétoldalt c. novella. Mélyebb helyzetük ellenére is a hid kapcsolódó részei maradnak. Nem véletlenül: Nagyon erősek a mélybe húzó erőt semlegesítő írások. Így születhetett meg ez a szilárd ívelés.

Kisbibliográfia:

A halak a mélyben úsznak (1965)

Ketten (1966)

Kérgek (1969)

Csillagrózsa (gyermekversek, 1973)

Csillagméné (gyermekversek, 1976)

TÓTH ELEMÉR:

Hozzád is eljön a szerelem

Meglásd

hozzád is eljön

a szerelem

Egy perc lesz az egész
egy villanás

s a zöld nem zöld többé
hanem zöldebb

a mosolyok nem

ragyogóak

hanem őszinték

az utcák nem

tisztábbak

hanem tiszták

a napsütés nem

aranyos

hanem igazi

A liget hallgatólag fái alá
bújik majd veled

tűzet rak szemedbe

lángra lobbantja véred

piros folyamát

és te abban a nagy-nagy

lobogásban


észre sem veszed

amikor leomlanak

ellenállások

hűszéves falai

összeállította: Dusza István



TAPÉTAZZUNK EGYÜTT!

ÉRTÉKEK



Az esztétikai kultúra szerves része környezetünk és ezzel kapcsolatban a termelés esztétikus alakításának.

A tömegtermelés odáig fejlődött, hogy a fogyasztó nem függ a kínált árutól, tehát aktívan kifejtetheti igényeit azáltal, hogy választhat a kínált készítmények közül. Tehát a fogyasztás nem passzív elfogadás, hanem aktív kapcsolat, amelyben az ember szükségletei, elképzelései és ízlése szerint kiválaszt, értékkel és igényel.

Környezetünkkel együtt változott használati tárgyaink, tehát az étkezéslecek, poharak, evőeszközök formája és minősége is. Az új formák általában sokkal célszerűbbek, mint korábban.

Bár élettempónk egyre gyorsuló ütemű, s minden percünket kénytelenek vagyunk gazdaságosan beosztani, mégis naponta legalább egyszer, vacsora-időben terített asztalhoz ülhet a család. Hét végén, ünnepnapokon, amikor az egész napot együtt töltjük, gondot fordíthatunk a többi étkezésre is. Azonban ne csupán az ételek minőségére és mennyiségére ügyeljünk, ne legyen közömbös az sem, miből fogyasztjuk el az ételt, italt.

Ne tegyük a tányérokat csupasz asztalra! Igaz ugyan, hogy a terítő mosása, vasalása időigényes, mégis kellemesebb, esztétikusabb látvány a szép abrosszal leterített asztalé. A terítő kiválasztásakor is érvényesíthetjük szépérzékünket (sőt, érvényesítenünk is kell). Nem lehet közömbös számunkra, milyen terítő kerül ünnepi alkalommal az asztalra, vagy a mindennapi vacsorakor. Más-más színű, mintájú és anyagú terítőt igényel a porcelán étkezéslecek, és más

A FAL ELŐKÉSZÍTÉSE:

Nem lehet egyértelmű tanácsot adni a falak előkészítésére, mivel a minőségük minden esetben különböző. Ha figyelembe vesszük a különböző nézeteket, (pl. minden falat újságpapírral előtapétázunk) akkor barkácsoló olvasóink nagyobb részének elmege a kedve a tapétázástól.

Mind ezek ellenére a tapasztalat bebizonyította, hogy tapétázni lehet egyenesen a sima falra is. Egyértelműen kijelenthetjük tehát, hogy az új épületek falán minden különösebb előkészítés nélkül elvégezhetjük a tapétaragasztást. Elég, ha erősebb ecsettel végigsimítjuk a falat, s így a kiemelkedő homokszemeket lesodorjuk a vakolat felszínéről.

Ha olyan falról van szó, amelyet már többször festettek, előzőleg alaposan meg kell vizsgálni, hogy milyen vastag a vakolaton levő festékréteg. Abban az esetben, ha a felvitt festékrétegek vastagabbak és már hámlanak, lepattognak, kénytelenek leszünk eltávolítani ezeket a rétegeket. Könnyen megy, ha a benedvesített falat gipszelő kanállal lekaparjuk. Azonban ha a festés még jól tart, főlegesen ne dolgozzunk és

ne piszkítsuk be a lakást. Ebben az esetben a tapéta felragasztása előtt a falat is bekenjük ragasztóval, mégpedig mindig a tapéta szélességének megfelelő sávon. Így elérjük, hogy az előre bekenet felületen nem szárad meg a ragasztó. Ha ezt elmulasztjuk, előfordulhat, hogy a száradó tapéta összehúzódik és letépi az alatta levő festékréteget.

Tehát egyetlen biztos szabály érvényes:

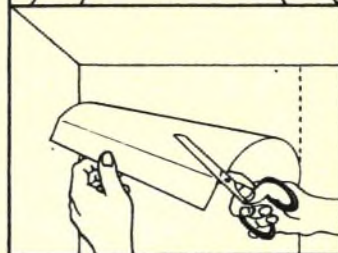
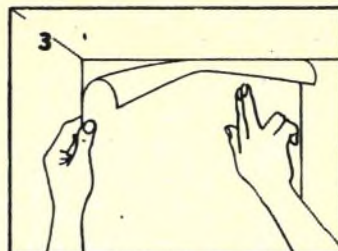
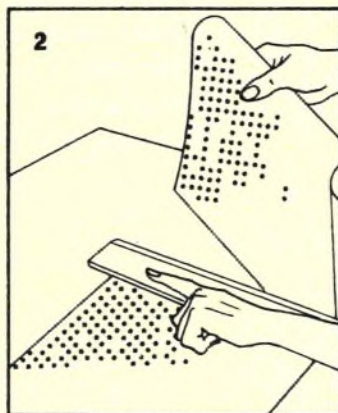
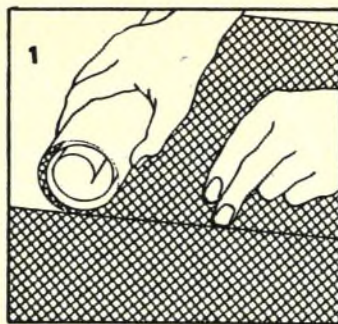
Nem követünk el hibát, ha mindenfajta és minőségű falfelületet előzetesen bekenünk ragasztóval, de könnyen megjárhathatjuk, ha ezt egy-egy esetben nem végezzük el.

A TAPÉTA MÉRETRE VÁGÁSA:

Mielőtt hozzálátnánk, ellenőrizzük a motívumokat. Két szalagot egymás mellé helyezve megvizsgáljuk szabályosan vízszintes-e a mintázat. Ezután megválasztjuk azt a helyet, ahonnan elkezdjük mérni az egyes méreteket. (1. ábra)

A méretre vágáshoz használjunk vonalzó, mivel ollóval egyrészt lassúbb a munka, másrészt „elegáns” fűrészfogakat eredményez a tapéta peremén (2. ábra)

A tapétasávok (szala-



gok) hosszúságának levágásakor jegyezzük meg a következőket: A helyiségek méretei gyakran pontatlanok. A mennyezet magasságának néha 5–6 cm-es eltérése is észlelhető. Ezért ajánljuk, hogy néhány centiméterrel hosszabbra vágjuk a sávo-

kat, mint ahogy azt előzőleg lemértük (3. ábra)

Igy aztán nem érhet bennünket kellemetlen meglepetés. Az esetlegesen hosszabb darabokat azután levágjuk a 3. ábrán látható módon.

(folytatjuk)

és ÁLÉRTÉKEK

az üveg. Nagyon elterjedt a színes terítők használata, nemcsak „hétköznapi”, hanem ünnepi alkalmakra is, hiszen jól mutat a hófehér porcelánedény az egyszínű terítőn. Ha helyesen választjuk meg a terítő színét, emeljük vele az alkalom hangulatát is. Szerencsére a műanyagterítők, melyeket az abrosz fölé terítettek, kimentek a divatból. Látványuk kellemetlen volt, merevvé, hideggé, barátságtalanná tették az asztalt, bármilyen szép abrosz volt is alatta, bármilyen szép étkezéslet került is rá. Praktikusak a szettek is, hangulatosak és könnyen kezelhetők. Vidámabbá varázsolhatják az asztalt, ha megfelelő színűeket, mintájukat választunk.

A célszerűség új díszítőelemek alkalmazását tette lehetővé. Korszerűek a sima felületű, csikdíszítésű fehér porcelánedények (nagyon jól mutatnak színes vagy himzett terítőn). A színes cserépedények alá népi himzésű vagy kékfestő terítő illik legjobban. A népi motívumokkal gazdagon díszített tányérok alá fehér, vagy a dísz valamelyik színével megegyező színű abroszt terítsünk, mindenestre lehetőleg egyszínű legyen, mert az emeli ki legjobban a készlet mintáját, így nem lesz túlságosan tarka az asztal. Szépek, mutatósak, izlésesek az egyszínű üvegtányérok, ezek alá egyaránt illik az egyszínű és a mintás terítő is.

S még néhány szó a poharakról. A kristálypoharak soha sem mennek ki a divatból, értékük állan-

dóan nő, s minden étkezéslethez egyaránt illenek. Az egyszerű tányérokkal terített asztalt ünnepélyessé varázsolják. Csupán akkor nem mutatnak izlésesen, ha az abrosz is és az étkezéslet is díszes, a túlszűfolság rossz hatással van a szépérzékünkre ebben az esetben is. A finom metszésű, egyszerű vonalú, szépen kidolgozott Moser-poharak minden esetben emelik az asztal hangulatát.

Minden szépen terített asztalon kedves, hangulatos látvány egy vázában néhány szál virág.

GRENDÉL ÁGOTA





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

KERTÉSZKEDŐKNEK:



A gyümölcsösben: Tisztogatjuk a fák törzsét és vastagabb ágait. A kaparékot összegyűjtjük és eltüzeljük. Ha nincsenek erősebb fagyok, folytathatjuk a ritkító- vagy koronaalakító metszést. A sebeket, vágási felületeket éles késsel elsimítjuk és bekenjük oltóviasszal. Hogy hidegebb napokon is használhassuk az oltóviaszt, csináljunk benne néhány lyukat, ezeket öntsünk denaturált szesz, a dobozt zárjuk le, és tegyük forró vízbe. A viasz 15 perc alatt felolva a forró fürdőben. Utána jól elkeverjük és 5 percre újra visszatesszük a dobozt a forró vízbe. Az így kezelt oltóviasz kihűlés után fagyos időben is jól kenhető.

Az oltásra kijelölt fák ágait 15 cm-rel a leendő oltási hely fölött visszavágjuk. A csonthéjasoknál eltávolítjuk a gyökérválakból és gyökérből fakadó hajtásokat, mert ezek sok tápanyagot vonnak el a fától és többnyire a kártevők telephelyeül szolgálnak. A törzs mellék-hajtásait 3–4 szemre visszavágjuk, az öregebb fák esetében teljesen lemetesszük.

A fagy- és szélmentes napokon bepermetezhetjük gyümölcsfáinkat Nitrosan N 50 2 százalékos permetlével. A kajszi- és őszibaracknál azonban óvatosan kell eljárni, nehogy megégessük a megduzzadt vagy fakadó szemeket. Ha fennáll a perzselés lehetősége, akkor inkább Sulkával permetezzünk, 18 C fok hőmérsékletű napon. Levélfodrásodás ellen az őszibarackfákat 3 százalékos Polybarit, 5 százalékos Sulka, 0,4 százalékos Sulikol vagy 1 százalékos Kuprikol oldattal kell kezelni.

A zöldségekertben: A legfontosabb teendők egyike a melegágykészítés, az előnevelt saláták kiültetése. A sorközökbe hajtásra alkalmas retket, karottát, karalábét, karfiolt, korai kelt és káposztát vagy

zellert vethetünk, illetve ültethetünk. Ha nincs elég istállótrágyánk, fűtött melegágyat is készíthetünk, vagy várjunk február végéig, amikor melegebbre fordul az idő, kevesebb trágya felhasználásával félmelegágyat készíthetünk. Ez esetben már csak kb. 5–2 mázsa istállótrágyára van szükségünk melegágyi ablakonként, és az ilyen ágyban is előnevelhetjük a szükséges palántákat, sőt retket, salátát, karalábét, metélgagymát, és leveleszöldséget is hajtathatunk. Ha viszont ez sem áll módunkban, akkor az ablakban, hajtatóládában kell kinevelnünk a palántákat. A korai ültetőburgonyát szintén kisebb ládákból, vékony homokrétegbe ágyazva kell előcsíráztatni, közepes világos helyiségben.

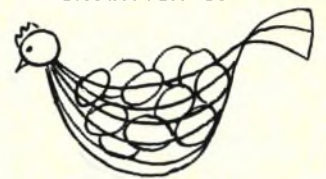
A virágoskertben: Készítsük el, rostáljuk át a vetéshez szükséges komposztfeldet. Szobanövényeink átültetésekor azonban igyekezzünk biztosítani az általuk igényelt savanyú (azálea, rhododendron, Clematis) vagy lúgos kémhatást. A talaj savanyú kémhatásának kialakulását segíti a tőzeg, valamint a túlevelűek és a tölgyfa leveleiből készített lombföld. A tavaszi virágzó szobanövényeket (pl. Clivia) csak elvirágzás után szabad átültetni.

A pincében tárolt virághagymákat és gumókat gyakrabban ellenőrizzük, mert a legtöbb februárban indul romlásnak. Az értékesebb fajták rothadó gumóit nem kell feltétlenül eldobni; elég ha éles késsel kivágjuk a fertőzött részt, és a sebeket behintjük fahamu és kénpor, vagy gyógyszertárakban beszerezhető, por alakú aktív szén és örlött kén keverékével.

Folytathatjuk a dísfák és bokrok földlabdás átültetését és metszését. Egyes fák és bokrok esetében azonban nem szabad visszavágni a meghagyott ágakat, mert ezek a tavalyi fán hoznak virágot.

Ne feledkezzünk meg a füves területek tápanyagpótlásáról sem. A gyepré szórjunk komposztot, vagy öntözzük le hígítatlan trágyalével. Ahol mohát észlelünk, ajánlatos mézspórt hinteni a pázsitra.

KISÁLLATTENYESZTŐKNEK:



Baromfitenyésztés: Februárban már kezdetét veszi a keltezőtojás-termelés, ezért tyúkjainkat etessük jó minőségű tojótáppal. A táphoz időnként adjunk reszelt sárgarépát, vagy csírás szemet (búzát, árpát, zabot). Számításba jöhet a csíra-olaj is. Ebben a hónapban már megjelennek az első napocsibék is, számukra meleg nevelőhelyiséget kell biztosítanunk. Az első napokban a kicsibének mintegy 30 C fok melege van szüksége. Hidegebb környezetben hamar megfázik, a kelleténél lassabban növekszik és a hideg helyiségben tartottak közül aránylag sok elhull.

Februárban tojni kezdenek a kacsák, a libák pedig már teljes erővel termelnek. Helyes takarmányozás esetén jó minőségű tojásokat nyerünk. Különösen a gunárokat kell kiadósan takarmányozni. A napi adagból nem szabadna hiányozni a zabnak, a csíráztatott szemesnek és sárgarépának. A lúd fészekbe tojik, ezért ne feledjük el jól kibélelni azt. A kacsák esetében arra kell ügyelni, ne raktározzuk sokáig a tojásokat, mert vesztenek a keltezőségükből. Egy hétnél régebbi tojást ne tegyünk a keltezőbe, sőt ismerősünknek se ajándékozzuk oda, ha nem akarunk haragot.

Nyúltenyésztés: Ismét kezdetét veszi a tenyészidény. A jól táplált anyákat minél előbb pároztassuk be. Zöldtakarmány még nincs, így helyette sárgarépát, jó minőségű szénát és szemet adjunk nyulainknak. Kellőképpen gondoskodjunk a téli szaporításból származó kicsinyekről és a bakról is. Tartásuk jó kondícióban, etessük kiadósan, de ne hizlaljuk el.

Galambtenyésztés: A hónap elején kialakítjuk a párokat. Gondoljunk arra, minél előbb kelnek ki a fiókák, annál nagyobb a remény, hogy az őszi kiállítások valamelyikén rangos helyezést érhetünk el. Február-márciusban azonban csak azotól a tenyészállatoktól várhatunk minden tekintetben megfelelő és egészséges utódokat, amelyek a tollasodásig védik fiókaikat a hideg hatása ellen.

Egzotikus madarak: A meleg helyiségből ugyan még nem lehet őket kivinni, de már készülődhetünk az idényre. Kiválasztjuk a párnak szánt egyedeket, s egy kalitkába tesszük őket. Madaraink számára mesterséges világítással szükséges meghosszabbítani a napot. Akinek van volierje, igyekezzen összeismertetni, összeszoktatni a későbbi együtt-tartásra szánt madarakat, nehogy féljenek vagy összekeveredjenek a madárházban.

A papagájtartók már gondoljanak a pároztatásra. A nőstényeket melegebb helyiségbe kell vinni, ahol fokozatosan 22–24 C fokra kell emelni a hőmérsékletet. Szükséges feljavítani a napi takarmányadagot, amihez lehetőség szerint zöldelést vagy csírázott szemet, esetleg némi tojással kevert reszelt sárgarépát kell adni.

MIÉRT HULL A LEVELE?

Bosszúságot okoz, ha a szép, sokszor már több méteres, teljesen egészségesnek tűnő növények egyikének-másikának, vagy egyszerre többnek is, alulról felfelé haladva, elkezdnek sárgulni, száradni, hullani a levelei, s így szinte egyik napról a másikra elvesztik lombozatuk egy részét. Általában valamilyen élő kártevőre gyanakodunk ilyenkor, valójában azonban nem ezek idézik elő a rohamos levélpusztulást.

A baj egyik leggyakoribb okozója a huzat, amelyet tulajdonképpen észre sem veszünk csak akkor, ha a növényen már látjuk a következményét. Ezért mindig úgy válasszuk meg a növények helyét, hogy ne kerüljenek az ablakok és az ajtók vonalába, ahol a jól záródó ablakok résein át állandóan beáramló hideg levegő, és minden egyes ajtónyitáskor feltámadó huzat érné őket. Ugyanezért ne kerüljenek egymásba nyíló helyiségek ablakai, ajtói közé se.

Megfázhatnak a növények és lekulathatják a leveleiket a szellőztetés miatt is. Természetesen semmiképpen sem a szellőztetésről kell lemondanunk. Azokat a növényeinket, amelyek az alkalmanként kinyitott ablak közelében állnak, a szellőztetés megkezdése előtt vigyük olyan helyre, ahol nem éri őket a beáramló hideg levegő, vagy a feltámadó huzat. A legjobb azonban ha olyan helyiségen keresztül szellőztetünk, amelyben nincsenek növények, illetve ahol több ablak van. Azt nyitjuk ki, amelynek közelében nincsenek növények. (Mivel a frissen öntözött növények könnyebben megfázhatnak, lehe-

tőleg mindig öntözés előtt szellőztessünk!)

A szobalevegő lehűlése is előidézhet levélhullást, még pedig annál nagyobb mértékűt, minél gyorsabb és erősebb a lehűlés és minél hosszabb ideig tart a kedvezőtlen hőmérséklet. Ezért nem szabad meleg szobából hirtelen hideg helyre vinni a növényeket, vagy akár csak néhány napra is fűtés nélküli helyen hagyni azokat, amelyeket egyébként jól fűtött helyiségben tartunk. Az egyszerű helyválttatás is kiválthat levélhullást, különösen a már hosszabb ideje azonos helyen levő növényeknél, és kiváltképp akkor, ha az eredeti és az új hely, a növények szempontjából fontos adottságai sokban különböznek.

A levélhullás gyakori előidézője a túlóntözés is. Az ebből eredő bajt általában csak akkor vesszük észre, amikor a levelek már sápadtak, hullani kezdenek és a cserépből kiemelt földlabdát átszövő gyökerek barna színe jelzi, hogy pusztulásnak indultak. Az ilyen növényt legfeljebb úgy menthetjük meg, hogy levágjuk az elpusztult gyökér részeit, és levegős, sok homokkal összekevert földbe ültetjük.

Előfordulhat, hogy a gyökérlabda kiszáradása miatt hullanak a levelek. Ha néhány napos távollét miatt vagy más okból teljesen kiszáradnak a növények földlabdáit, állítsuk vízbe a cserepünetet vagy kis vízadagokkal egy-két perces időközönként addig öntözzük, amíg újra teljesen átnyrkosodnak, anélkül, hogy túl vízzessé, levegőtlenné válnának, megállíthatjuk a miatta megindult levélhullást. A veszélyesebb, ami elsősorban a már nagyobb tartóedényben levő növényeknél következhet be rövid idő alatt és szinte észrevétlenül, hogy ha rendszeresen, sőt viszonylag gyakran, azonban mindig csak kis vízádaggal öntözik őket. Földlabdájuk felső része mindig nyirkos lesz, néha még túlzottan is, alatta viszont szinte teljesen kiszárad a föld. Az a növény, amelyik leveleit emiatt kezdi hullatni, nem biztos, hogy megmarad, még akkor sem, ha elpusztult gyökérrészeinek, szárreszeinek lemetésése, földlabdájának teljes átnevesedése után a továbbiakban meleg helyen tartjuk és nagyon gondosan öntözzük.

Az itt említett bármelyik ok miatt pusztuló növényünket — mivel ezzel nemcsak szépsége, hanem ellenállóképessége is csökken — még állati kártevők és növényi betegségek okozók is megtámadhatják. Ezek azonban már csak másodlagosan telepednek meg rajta. Ezért, ha található is a gyorsan levelet veszítő növényen valamilyen káros élőlény, nem ezzel indokolható a levél pusztulása. Az alaphibát kell megtalálni és megszüntetni ahhoz, hogy megállapítsuk a levelek hullását!



Összeállította: H. Zsebik Sarolta

BARÁTNŐ

Megjelenik évente kilencszer — Kiadja a Szlovákiai Nőszövetség KB Ziverna kiadóvállalata, 897 19 Bratislava, Nálepko 15 — Vezető szerkesztő: Haraszi-Mészáros Erzsébet — Szerkesztőség 801 00 Bratislava, Martanovičova 20 — tel. 549 25 — 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 a PNS — Megrendelhető bármely postahivatalban és kézbesítőnél. Csekk-számlaszám: 45913 — A külföldi megrendeléseket a Posta Központi Sajtókiviteli Szolgálat — PNS — Ústredná expedícia tlače, Bratislava, Gottwaldovo námestie 48/VII. intézi el — a SÚTI 6/21 engedélyével. Magyarországon terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőnél és a Posta Hírlap Irodánál (Budapest 1900, József-nádor tér 1) — Előfizetési díj egyéni, évi 90,— Ft. Példányonkénti ára változatlan. Csekk-számlaszám: MNB 215-96162.

BARÁTNŐ

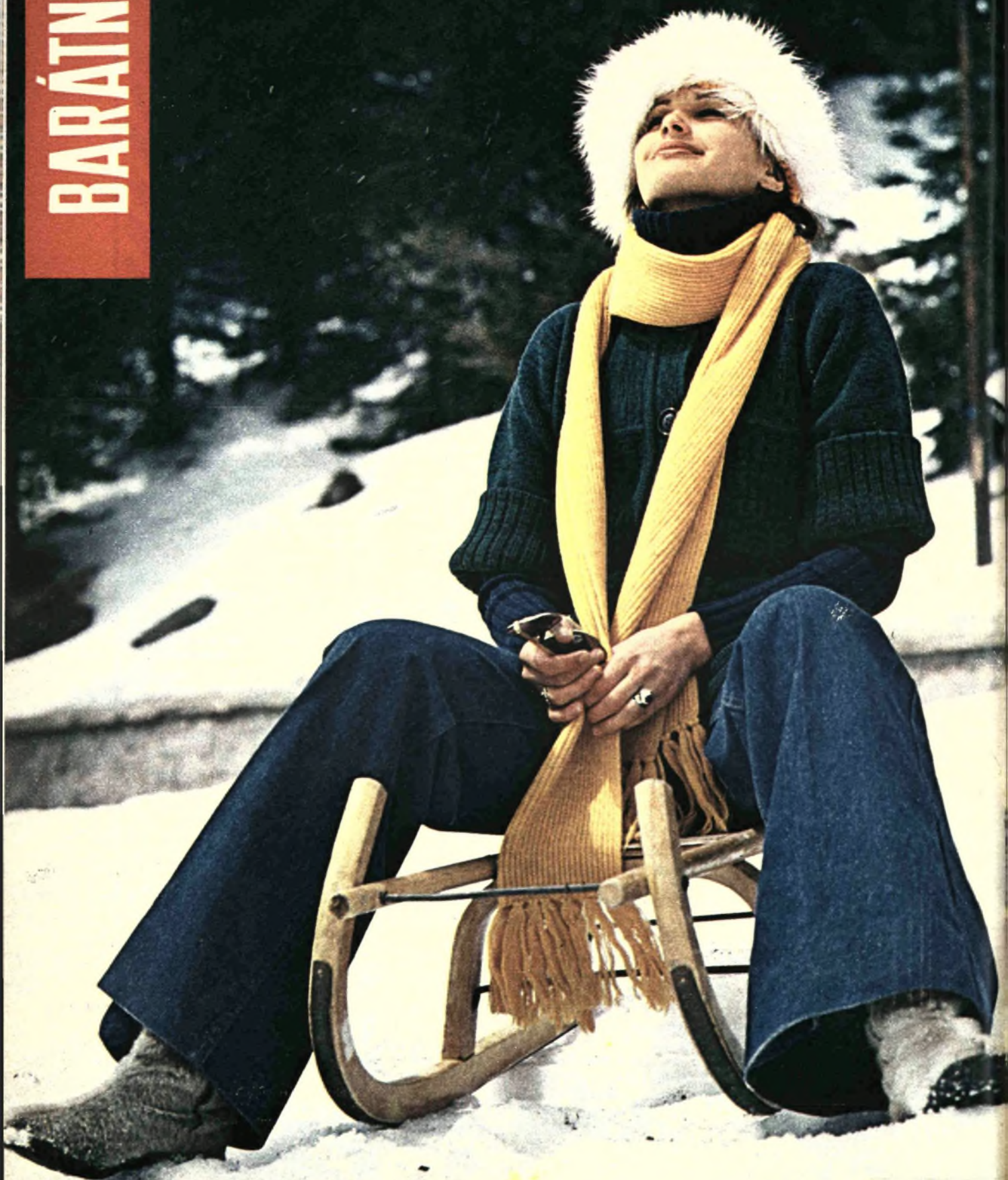


Foto: JANEK

Foto: HUSZAR