

II. szám 1977

BARATNO

ára 4. — Kés, Magyarországon 10. — Ft



A múltkoriban egyik kollégánóm jött be hivatali szobámba és valamit magyarázni kezdett. Kéziratot javítottam. Első pillanatban csodálkoztam, miért beszél olyan furcsán. Amikor felnéztem, láttam, hogy zsebkendőt szorít az orrára, azért olyan idegen a hangja.

Hát veled mi történt? Elmagyarázta, hogy influenzás, nem akar senkit megfertőzni, de annyi a dolga, hogy egy napig sem kúrálhatja magát otthon. Majdcsak átmegey rajta, addig zsebkendőt szorít az orrára.

Megfigyeltem, hogy aznap valóban kevés emberrel érintkezett, a zsebkendőjét is következetesen az orrán tartotta. Mégis. Nem hiszem, hogy a zsebkendő megfelelő óvintézkedés lenne. Az ember időnként megfélekedezik az elővigyázatosságról, és itt-ott leteszi a zsebkendőt. Meg azzal a kezével, amellyikkel a zsebkendőt tartja, egy-egy iratot, kilincset is megfog, ami azután kézzel kézre jár.

Sokszor csodálkozunk, hogy hol szereztük a náthát, amikor nem is hűltünk meg, nem ácsorogtunk a kapu alatt és nem aludtunk mezítláb. De tegyük félre a tréfát és korholjuk meg azokat a munkatársakat, akik ahelyett, hogy ágyban maradnának és egyedül birkóznának meg az ádáz influenza-bacilussal, terjesztetik, megfertőzik vele munkatársaikat, családtagjaikat. Pusstán emberi hiúságból. Azt állítják és hiszik, hogy a munkahelyen nélkülözhetetlenek, ők a leglelküimeretesebb dolgozók. Nem lehet lelkiismeretességnek nevezni azt, ha valaki egy percet sem akar hiányozni a munkából s közben maga helyett tízet tesz munkaképtelenné. A „pótolhatatlanok“ néha több kárt okoznak az üzemnek, mint hasznot hoznak azzal, hogy nem mennek betegállományba. Nem is szólva arról, hogy a munkájuk sem ér sokat, mert az az ember, akinek rossz a közérzete, nem tud lelkesedni a munkájáért, nem tud jó teljesítményt nyújtani. Mint egy didergő madár az ágon, nyakát behúzza, hidegrázósan ül a széken és közben szipákol, köhög, nagyokat fúj a zsebkendőjébe. Időnként akkorát trombitál, mint egy kisebbfajta elefánt. Már ezzel a „hangversennyel“ is zavarja a többieket, hát még az örökös, dallamos szinte hangképzés-szerű tüsszentséssel, hogy... há-há-há-hapciiiíí...

De mivel ez illetlenség, ezzel a kis egészségügyi kitérővel, térjünk vissza az eredeti témához: mit mond az illetlenség a tüsszentségről? Vagy inkább úgy formálnám a mondanivalót: hogy

ha nálunk valaki a családban, iskolában, munkahelyen vagy akár a tömegközlekedési eszközökön egyet tüsszent, a körülötte levők szinte kórusban vágják rá: — Egészségedre! Kedves egészségére!

A múltkor családi összejövetel volt nálunk és mi jelenlevő felnőttek, éppen ezzel a szívből jövő jókívánsággal mind egy szálíg felsültünk. Serdülő kisöcsénk, akit ünnepeztünk, nem tudni, talán a jóllakottságtól, vagy a sok ajándék felett érzett örömeiben — nagyot tüsszentett. Természetesen valamennyien szaporán kívántuk neki: — Kedves egészségére. Ő először megbotránkozva nézett ránk, de azután, leereszkedve a tudatlan felnőttekhez, megmagyarázta, hogy ő tánciskolába jár és ott nemcsak a tánc lépésekre tanítják őket, hanem az illedelmes viselkedésre is. Legutóbb éppen arról volt szó, hogy ha az asztalnál vagy tánc közben valaki tüsszent, nem a partner mondja, hogy: Egészségedre! — hanem a tüsszentő... hogy mit mond, azt olvasóink írják meg.

A helyes válaszokat a Barátnő megjelenése után tíz napon belül küldjék el szerkesztőségünk címére: Nő szerkesztősége 801 00 Bratislava, Martanovičová 20.

A helyes megfejtők között öt könyvet sorsolunk ki.

AHÁNY HÁZ — ANNYI SZOKÁS, 16-ik kérdés:

Illik-e, hogy a házastársak pénzt ajándékozzanak egymásnak?

Helyes válasz: házastársak között sem illik karácsonyra pénzt ajándékozni, mindenkinek sokkal kedvesebb az ajándék.

Helyes válaszukért könyvjutalomban részesülnek:

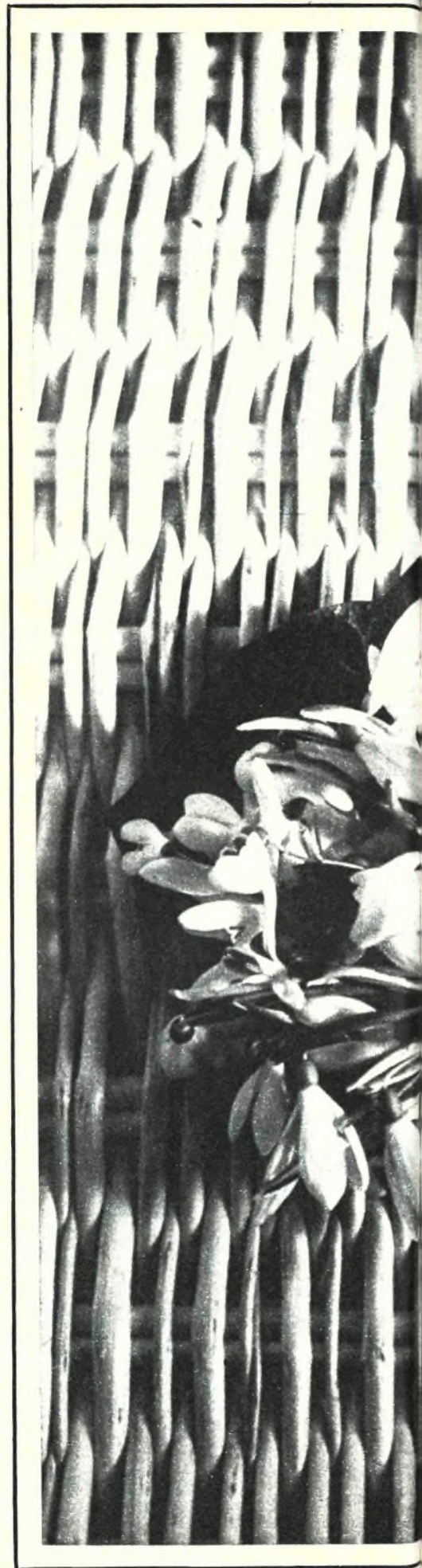
**Majgúth Magda, Rožnava
(Rozsnyó)**

Bezeréti Jozefa, Liné u Plzně

Szűcs Lászlóné, Balatonlelle

Verdecker Béláné, Pécs

Szabó Istvánné, Nagyszénás



Kedves

OLVASÓINK!

Már második számunkat nyújtjuk át Önöknek az idén. Szerkesztőségünk számára minden egyes szám új izgalom: vajon szép lesz-e, tetszik-e, nem kerül-e belé értelemzavaró vagy más nyomdahiba, jó lesz-e a papír minősége, a képek színei, elhelyezése?... Kettős izgalom ez. A természetes újságírói felelősségen túl még abból is táplálkozik, hogy a Barátnő-t csak „fél kézzel“ szerkesztjük, írjuk, állítjuk össze. Ez a százötezer példányban megjelenő kézikönyv csak kishúga képes hetilapunknak, a Nő-nek, amely a Szlovákiai Nőszövetség Központi Bizottságának lapjaként a csehszlovákiai magyar nemzeti-szerű nők nevelését, tájékoztatását, szórakoztatását hivatott szolgálni.

Mivel képes hetilapunk terjedelme nagyon szé-
rény, csupán tizenhat oldal, a Barátnő tulajdonké-
ppen kiegészíti a nőket, családokat, házasságot legkö-
zelebről érintő kérdések felvetésében, a gyermek-
nevelésben, a korszerű háztartás tudnivalóinak el-
mondásában. A nők helyzetének társadalmi vonat-
kozásaiival hazai és világviszonylatban hetilapunk
foglalkozik. A Barátnő rovatait összeállító, vezető
emberek tehát a Nő szerkesztői, riporterei, kom-
mentátorai, rovatvezetői elsősorban.

Hetilapunk olvasói, előfizetői mind hűséges olva-
sói a Barátnő-nek is. Viszont a Barátnő olvasói kö-
zül sokan — főként azok, akik csak nemrég ismer-
ték meg kézikönyvünket — még nem ismerik hetilapunkat. Nekik szántuk ezt a kis ismertetést, hátha
kedvet kapnak a Nő előfizetésére is. Úgyis panasz-
kodnak, hogy a Barátnő ritkán jelenik meg...

Képes hetilapunknak is van család-otthon rovata,
divattanácsadója, ismerteti a tévé-műsort, képes
krónikát közölni az időszerű eseményekről.

Közkedvelt a gyermekrovatunk, de most indul
például egy sorozat legjobb óvodáink oktatási mód-
szereiről, arról, hogyan segítheti kölcsönösen egy-
másat az óvoda és a szülő a gyermek személyiség-
formálásában. A Barátnő mostani számának megje-
lenése idején csehszlovákiai magyar írók, költők
vallanak a Nő olvasóinak a családról, az otthon
szerepéről életükben, műveikben.

De beszélünk a Barátnőről. Kíváncsiak vagyunk,
tetszik-e? Elégedettek-e vele kedves olvasóink? Mit
szólnak az Úgyes kezek rovathoz, a Barátnők klub-
ja tartalmához az idén? Szeretnénk megismerni
a véleményüket. Melyik a legkedvesebb rovatuk?
Mit tartanak feleslegesnek? Mit hiányolnak még
kézikönyvünkben?

Kérjük, észrevételeiket, javaslataikat, ötleteiket
írják meg szerkesztőségünknek.

Ne felejtsek el megírni címüket, családi állapo-
tukat, foglalkozásukat — korukat, hogy kis közvé-
leménykutatásunk végén a legjobb tanácsok, ötletek
beküldőit — mint eddig is — most is megjutalmaz-
hassuk. A borítékra, levelezőlapra ragasszák rá vé-
leménykutatásunk fejlécét:

*Hetilapunkat Magyarországon a Ma-
gyar Posta terjeszti, előfizethető bár-
mely postahivatalnál. Csehszlovákiá-
ban megrendelhető a kézbesítőnél
vagy a postahivatalban, de kiadóink
és szerkesztőségünk is elfogadja és
továbbítja a postának a megrende-
léseket.*

*Leveleiket szeretettel várja
a szerkesztőség*

FOTO: HUSZÁR

FOLET

A kik látták, azok örömmel emlékeznek vissza most is, a Komárom (Komárom) melletti Chotínban (Hetényben) megrendezett kézimunka-kiállításra. A sok rossz tapasztalat után — amelyet több kézimunka-kiállításra és giccsek felhalmozásával és sajnos készítésével kapcsolatban, Hetényben üditőleg hatott az izléses, szép munkák bemutatója. Egy-két riktó színhatású és nem szerencsés kombinációjú, mintákkal túlzóft darabtól eltekintve, esztétikai élvezet volt a kiállítás megismerése. De ez nem is számított meglepetésnek, hiszen híres kézimunkázó falu volt Hetény már a múltban is. Megélhetési forrása volt ez a falu asszonyainak a múlt század hetvenes éveitől. Ugyes, fúrge ujjak varrták ki fehér gyolcsra, sifonra, terítőre, ágyneműre a szép subrikálást, himzést. — Kiscsillagos volt a széle, meg aszúr, vagyis búzaszem mintás. Volt a tipós minta, az egy-, meg a négypókos, az apró mesterkés, a rozmaringminta — mondja Gábor Juliska néni, aki félig beteg is szívesen megmutatja, hogyan csinálja a dobon varrt mintákat. — Oreganyámtól, meg anyámtól tanultam én ezeket. Nyáron a földeken kapátunk, télen meg kézimunkáztunk. Megrendelésre. Tmavára

adtuk el egy kereskedőnek. Meg sok asszony Pestre, Bratislavába vitte. Szegény anyám még Bécsbe is dolgozott. Szóttünk is abban az időben. A férfiak gatyában jártak, mesterkével, borsólyukkal kivartuk annak is a szélét. Ahogy a kapálás ment, úgy ment nálunk a kézimunka is.

Gábor néninek a menyje, Gábor Dezsőné is ügyes kézimunkás híreben áll. A kiállításra is több szép munkája szerepel. A régi, fehér toledós is, meg színes panamára, vászonra alkalmazott, finoman, izlésesen elhelyezett subrikálás is. Bizony minden modern lakásnak díszére válna, ha ilyen terítő díszítené, vagy ilyen készlettel terítene a háziasszony a vendégeknek! De van is hozzá érzékük a hetényieknek, hogy a falu hagyományát idősek és fiatalok tovább folytassák, és a régit is megőrizve, korszerűsítsék is. Ki ezt dolgozza szívesebben, ki azt. Főris Miklósné 76 éves, de már szívesebben kézimunkázik modern, színes terítőcskéket, ezeken természetesen a régi mintákat alkalmazza. A lánya, Csintalan Istvánné is követi a példáját. De Csintalan Gézáné a régi önyörű fehér toledóhoz ragaszkodik.

Estéknként összeülnek, elbeszélgetnek, öltögetnek.

— Nálunk a faluban minden házban

van az ebédlőben kézimunka, — mondják az asszonyok. Vagy a régi fehér, vagy színes, az újabb. De kivarrik a blúzokat is, gallérokat. Olyan szépen díszíti a ruhát is.

Azt tapasztalluk, hogy a hetényiek bizony nem szégyenlik régi kézimunkájukat, hanem nagyon is büszkék a saját munkájukra, és öntudatosan tovább ápolják szép hagyományukat.

(ber)

DODEKNÉ CH. ILONA a CSEMA DOK KB-ja mellett működő Néprajzi Szakbizottság tagja szakértőként egészíti ki a Hetényre vonatkozó adatokat.

A Magyarország vármegyei és városai Enciklopédiája XIII. kötetben olvashatjuk:

(Pecsét) 1900, Pozsony kir. szab. város. — könyvtár.)

239. old. „Komárom vármegye háziiparának legjelentékenyebb ága a „hetényi subrikálás“ Hetény községben kb. 25 évvel ezelőtt új és szépen jövedelmező kézimunkaipar keletkezett, amely még most is fejlődésben van (1900), helyesen irányítva és terjesztve, szép jövőt ígér. E háziipar fellendítésében az oroslánrész Baranyai Géza komáromi nagybirtokost illeti, ki nevével karöltve, már hosszú évek során át fáradozik annak megszilárdításán. Az ő érdeme, hogy ez az iparág a szomszéd

ügyes

KEZEK



községben, Kurtakeszin, Marcellházán és Szentpéteren is elterjedt.

Hetény faluban régi szokás volt, hogy a leányok udvarlóik zsebkendői, ingujjuk és vászonnadrágszáraik szegélyeit különféle öltésekkel díszítették. Erre különösen felhasználták a régi magyar divatú subrikálást, ami abból áll, hogy a kelmének a szálait kihúzzák és a keresztzálakat, amelyek ezáltal szabaddá lesznek, többet összefogva czérnával sokszorosán körülcsavarják és így likacsos minták keletkeznek.

Leleményességük és ügyességük következtében többféle mintát tudtak összeállítani, melyeknek különféle népies elnevezést adtak. Ilyenek: apró mesterkés, hamis vorrás, hamis búzaszem, koczkás, tyúkláb, egy pókos koczkás, négypókos koczkás, oblatkos koczkás, iksos, cipós stb.

Lassanként a hölgyek, de a kereskedők is, a vidéken, különösen Komáromban, női fehérneműre, asztal- és ágyneműre alkalmazták, és mivel nemcsak szép és eredeti, de tartós is, még a szomszédos vármegyékben is alig készül kelengye, amelynél nem volna képviselve.

Akadát azután a faluban élelmesebb asszony, aki felkereste a távolabbi városokat is, különösen Budapestet, ahol a hetényi kézimunka általánosan ismert és keresett czikk."

Ez volt a helyzet a századforduló idején. Ahogy az előző sorokból kiderült, Hetényben ma is tovább folytatják

az anyai örökséget. Három idősebb asszonnal beszélgettem, az adatokat ők mondták.

Szű Dezsőné, 62 éves. (45 sz.)

Édesanyja is készítette a toledós, aszúros mintákat. Ő maga tizenhárom éves korában édesanyjától tanulta, mert kedve volt hozzá. A viseletükön ezt a kézimunka-technikát nem alkalmazták. Emlékszik arra, hogy Martoson (Martosóvcén) készítettek metéléses technikával nyakba való kendőt, kötényt és fejkendőt, jegykendőt, de fehér színűt. A toledós aszúr munkával készített ágyneműt, párnát, gyerekocsiba való készletet, abroszt, terítőket eladásra és saját szükségletükre készítették. Egy abrosz ára 1940-ben a minta szerint 5500 Kés volt. Komáromba, Piešťanyba, sőt Budapestre is hordták az üzletesek az elkészített darabokat. A faluban akadát olyan férfi, aki elvitte a hetényi asszonyok értékes kézimunkáját más vidékre is.

Télen is, nyáron is hímiztek, a mezei munka szüneteiben. Heten-nyolcan összeültek a petróleumlámpa mellett esténként és tizenegyig is hímiztek. Azelőtt keveset varrtak a saját szükségletükre, inkább eladásra, de most az unokáinak varrja ki a szép darabokat, mert most már ők igénylik. A faluban előnyomtatatták egy asszonnál, kinek

melyik minta tetszik, de némelyik asszony maga szurkálja ki a mintákat.

Néhány régi minta neve: csattos, őszirózsza, pókos, tulipános, kiflis.

Adatközlők:

Szabó Benőné, 64 éves. (370 sz.)
Csintalan Benőné, 58 éves
(174 sz.)

Már az elemi iskolába magukkal vitték a kis dobot, amin hímiztek. Korán megtanulták, hogy a toledós mintánál a „szálazás”, az anyag szálainak minta szerinti elvágása s kihúzása igen fontos. A lyuknak szemben kell lenni a másik lyukkal. Három csavarással készítették a „partot” (ez az összecsavart szálak neve). 80-as horgolóval és 20-as DMC-vel hímiztek.

Aki karácsonyig kihímizett néhány darabot, megvehette a viseletre valóit.

Örvendetes tény, hogy Hetényben a középgeneráció is szívesen kézimunkázik, sőt a fiatalok között is akadnak, akik követik a példájukat. De úgy lenne kívánatos, hogy közülük is többen készítenék, és értékelnék ezt a szép hagyományt, és ők is tovább örökítenék.



BARÁTNŐK KLUBJA

Akiket bemutatunk :

A NĀNAI ÉNEKLŐ CSOPORT



Szívélyesség, vidám hangulat, szinte családi összeforrottság, — meg az izléses, mutatós képfestő ruha, — ezek voltak az első kellemes benyomások, amelyeket szereztünk róluk. A Stúrovo-nānai (párkánynānai) Állami Gazdaság nōszervezetének énekesei ezúttal a nagy irodaház egyik alagsori tágas helyiségében tartották a próbát. Nem riasztotta el őket, hogy nem volt művelődési házuk. Most építik az Ifjúság Házát, ők is dolgoztak rajta, 940 órát, tégladogatás közben énekelve... Így is lehet! Szóval nem olyan fából faragták a nānaia-

kat, hogy arra beszélték volna ki magukat: nincs hol próbálni! Hol itt kaptak eleinte helyet, hol ott, de csinálták. Nem is akárhogy. Éneklő csoportjuk a Tavaszi szél versenyben mindig első lett a járásban. A döntőben még nem szerepeltek, de reménykednek, hogy majd legközelebb. Sokfelé felléptek már, és sikeresen. Ott helyben minden nevezetes alkalommal. A névadókon is, a nyugdíjasok örömeire is. Ha messzebbre mennek, a gazdaság vezetősége mindenben segítőkész, autóbuszuk viszi őket.

Kérdezni se kell, jön a szó

Magyarországi, huszonhárom éves fiatalasszony szeretne csehszlovákiai, romániai hasonló korú lányokkal, vagy fiatalasszonyokkal levelezni, ismeretséget kötni. Szabad idejében kézimunkázik, ritvényt fejt. Hanglemeze-

ket és könyveket gyűjt. Kedveli a zenét, szereti a természetet. Minden levélre válaszol. Jellegje: „Fehér akác”.

Miskolci (magyarországi) huszonhárom éves, gépészmérnök, férjezett olvasónk, szeretne csehszlovákiai fiatalokkal, vagy fiatal házaspárokkal levelezni, barátságot kötni. Címe: Diószeginé Kocsis Edit, 3527 Miskolc, Baross G. 4. 3/3.

Fiatal házaspár Egerből (a fiatalasszony 19, a férj 21 éves) szeretne hasonló korú fiatal házaspárral levelezni, ismeretséget kötni. Cím: Tóth Zoltánné, 3300 Eger, Csákó sor 14. Magyarország.

Húszéves, egrri lány szeretne magyar nyelven csehszlovákiai fiatalokkal levelezni. Címe: Bagi Teréz, 3300 Eger, Ady Endre út 29.

Két tizenhat éves barátnő szeretne hasonló korú fiatalokkal magyar nyelven levelezni. Szeretik a tánczenét, a sportot és a természetet. Címünk: Ballók Borbála, 075 11 Trebišov (Terebes), ul. Sovietska armáda 202. — Miklai Márta, 075 11 Trebišov, Sovietska armáda 202.

Tizennyolc éves olvasónk szeretne fiatalokkal megismerkedni, barátságot kötni. Szereti a beatzenét és a sportot. Címe: Vörös Margit, 946 13 Okoličná n/O.



magától is, Stefankovics Ferencnének, a nőszervezet elnökének és a többieknek a szájából:

— Nincs is ilyen máshol talán, mint Nánán, hogy minden pedagógus közöttünk van, együttműködik velünk.

Hajtmann Béláné pedagógustársai, Horváth Jánosné, Jantosik Istvánné és Hindi Józsefné nevében is elhárítja ezt a külön méltányolást, és hangsúlyozza, hogy az egész csoport az érdem. Mert ugyanolyan daloló kedv fűti a többieket is. Tóth Júliát és Molnár Margitot, akik a vasútnál dolgoznak, meg Tóth Józsefnét, aki 10 hónapos ikreit ilyenkor a nagymamára bizza, csak hogy eljöhessen a próbára. Szorgalmasan jönnek a többiek is, Száraz Jánosné, az állami gazdaság dolgozója, Banda Sándorné, aki háztartásbeli, meg a két sógornő, akik elárúsítók, Csvirik Mária és Csvirik Vilmosné, Csesznek Katica, az újdonsült menyecske, aki már a férjét is be-szervezte. Ott is volt hűségesen a próbán, színjátszóként. A Dániel házaspárral együtt, akik a kislányukat Csillát is magukkal hozták, ahogy Hindiné is Terikéjét. Meg is lesz itt a folyamatos-ság, az utánpótlás! Az eddigi példa is ezt bizonyítja. Mert Katica is az édesanyja, Csesznek Béláné révén lett tagja az együttesnek, meg Jantisekné lánya, Márta is, aki nitrai főiskolás, Panda Valéria most csak azért nem jár, mert szülési szabadságon van.

De az a vélemény, hogy ne csak beszéljenek, hanem énekeljenek is már! Felcsendül a Hosszú rojtja van a kendőmnek... Megérett a piros alma... Zsebkendőmnek, jegykendőmnek jaj de hosszú a sarka... Jellegzetes nánai dalok ezek.

De megörültünk, hogy titkos óhajunk teljesült! Ott ült az éneklő csoport kellős közepén a nótafa is, a 65 éves Ambrus Gézáé. Tőle tanulták ezeket a régi népdalokat.

(Ekel), Štúrova 9, okres Komárom (Komárom).

Tizenhat éves kislány szeretne magyar vagy szlovák nyelven levelezni. Kedveli a tánczenét, szeret sportolni. Címe: Vörös Ilona, 930 36 Horná Potôň (Felsőpatony), okres Dunajská Streda.

Tizenhat éves Michal na Ostrova-i (mihályfai) olvasónk szeretne magyar nyelven levelezni. Szeret olvasni, kedveli a tánczenét. Színészképeket gyűjt. Címe: Patócs Edit, 930 35 Michal na Ostr. 118. (Mihályfa), okres Dunajská Streda.

Tizenöt éves kislány szeretne hasonló korú fiatalokkal levelezni. Szereti a zenét; színészek és

— Bözsi néni gyakran van közöttünk, — mondják az asszonyok, — mindenhová eljön velünk. A lánya varrta a ruhánkat, még monogramot is hímzett a köté-nyekre. Ha már a ruhánál tartunk, van nekünk hosszú is, csil-lagvirág hímzéssel. Azért nevez-tük el magunkat „Csillagvirág együttesnek”.

De beszéljen Bözsi néni.

— Valamikor az uradalom ré-paföldjén énekeltek mi ezeket a dalokat. De a legtöbbit édes-anymtól tanultam. A fonóban is sokat énekelgettek. Tudok én balladákat is. A Bíró Margit-ot, meg a Szaból Gyula balladáját.

Az asszonyok kedvenceikből, a rózsánótákból zendítenek rá egyre:

*Kimentem a csipkerózsás kiskertbe,
Ráléptem a csipkebokor tövére
Csipkebokor ereszd el lagoszárú cipőmet
Hadd ölelhessem meg a szeretőmet.*

*Édesanyám megfogta a kezemet
Meg ne ölelhessem a szeretőmet
Kivettem az édesanyám kezéből a kezemet
Mégis megöleltem a szeretőmet*

*Bánatos az kinek nincs szeretője,
Nincs is annak kivarrat zsebkendője,
Kivarram a zsebkendőmet csipkésre, rózsásra,
A nánai legények bosszújára.*

A saját gyönyörűségére is szívesen dalol az ember. Hát még, ha másoknak is örömet okoz vele, mint a nánai lelkes éneklő csoport.

Bertháné S. Ilona

táncdalénekesek képeit gyűjti. Címe: Balázs Beáta, Čakanovce 171 (Csákányháza), posta 985 58 Radzovce, okres Lučenec.

Két tizenhárom éves barátnő szeretne magyarországi lányokkal, fiúkkal levelezni, barátságot kötni. Kedvelik a tánczenét. Címük: Szabó Erika, 927 00 Šaľa (Sellye), Sídlisko Váh C 1/B, okres Galanta — Száz Il dikó, 925 81 Diakovce 690. (Deáki), okres Galanta.

Tíz éves diáklány szeretne levelezni tíz-tizenegy éves fiatalokkal. Szereti a tánczenét és a természetet. Szalvétát és zsebnaptárt gyűjt. Címe: Vörös Erika, 946 38 Radvaň n/D (Dunaradvány), Zsitvató 285, okres Komárno (Komárom).

TISZTELT SZERKESZTŐSEGI NE HARAGUDJANAK, HOGY NEM ÍROM MEG A NEVEMET, SEM A FIAMÉT, DE NEM AKAROM, HOGY KELLEMETLENSÉGE LEGYEN BELŐLE. HA AKARNÁM, SE TUDNÁM MEGÍRNI A CÍMÉT, MERT ELVESZÍTETTEM. EGY ÉVE, HOGY LEVELET ÍRT. A BORITÉKON RAJTA VOLT, DE AZ ELKALLÓDOTT. VÁRTAM, HOGY ELJÖN, VAGY ÍR. MÁR NAGYON NYUGTALAN VAGYOK, HOGY MI LEHET VELUK, LEHET, HOGY BÉTEGEK, AZÉRT NEM VOLTAK AZÓTA OTTHON. IGEN SZÉPEN KÖSZÖNÖM, HOGY KÖZLIK A LEVELEM, EMLEKSEM RA, HOGY A MENYEM OLVASTA A BARÁTNŐT, TALÁN MOST IS JÁR NEKI, ÉS AKKOR A KEZÉBE KERUL, AMIT ÜZENNI AKAROK.

Drága Gyermekeim!

Tudatom veletek, hogy én hála istennek egészséges vagyok, amit nektek is szívből kívánok. Karácsony előtt betegeskedtem két hetet, nem is tudtam fölkelni, de a szomszéd Irénke megvette amit kellett, hozott levest is, meg más főt éltel, amíg nem bírtam megfőzni magamnak. Járhatnék én is az étterembe, mint a többi öreg, de lennének a csúszós úton járni, meg messze is van. Inkább férfiaknak való az, mint öregasszonyoknak. Meg ha főzök, van egy kis hulladék a tyúknak, csirkének. Karácsonyra vágtam le az utolsó csirkét, tartogattam, hátha jöttek. De nem jöttek. Biztosan sok volt a dolgok, vagy nem mertek a gyerekekkel elindulni olyan télben. Most már lassan elfogy az alma is, ott tartogattam a kamrában, hogy legyen a kicsinyeknek. Az Irénke kistiának adogatom, legalább naponta rázza a kilincset érte.

Most tavasszal megint ültetek tyúkot, legyen gyenge csirkehús, ha nyárra mégis haza tudnátok engedni egy-két hétre a kisunokáimat. Istenem, már két éve, hogy láttam őket. Akkor is úgy siettetek, éppen csak fölpakoltátok a krumplit az autóba, meg a disznótorost, a befőttest már oda sem tudtam rakni, már mentetek is. Volt ám a nyáron is eper meg körte. Az őszibarackbefőttes még mind megvannak, nem kell féltenetek, hogy itt nincs gyümölcs meg zöldség, mint nálatok a városban.

Még azt is szeretném tudatni, hogy amikor írtátok, hogy új lakásba költöztetek, meg hogy jöjjön el mama, akkor el is mentem, de biztosan nem kaptátok meg a táviratot, amit az Irénke adott fel, hogy mikor érkezem, mert nem vártatok. Én meg a boritékot, amin a címetek volt, valahogyan elhagytam a vonatban. Hát ott álldogáltam az állomáson, kimentem eléje, járt a sok villamos, autóbusz, de nem tudtam, hová legyek. Sirtam egy keveset, aztán hazajöttem. A körte mind összetört, az eper levét eresztett. Még a tojások is eltörtek. Hát ilyen szerencsétlenül jártam.

A karácsonyi lapotokon, amit küldtetek — igen örültem neki — nem volt rajta a címetek. Így nem tudtam elküldeni se az ajándékokat, amiket nektek vettem. Nem is mondom meg, hogy mit, majd odaadom, ha eljöttök.

Édes fiam, igen jó lenne, ha legalább tél napot itthon tudnál tölteni valamikor nyáron, mert beázik a tető, valamit tenni kellene vele. A tüzelőt hazahozták a szomszédok, a kerítést is megjavította az Irénke férje, a kertemet meg fölszántotta a szövetkezet, még ha bírok, vetek bele zöldséget, egy kis salátát, hogy ha jöttök, legyen. Igen keveset alszok már, sokszor azt álmodom, hogy valami bajotok van, édes fiam, mert csak rohan a sok autó az úton. Ha elindultok, igen vigyázzatok, lassan hajtsatok, valami ne érjen.

Szeretettel csókol benneteket, külön a két kis unokámat

Anyátok

Méteráruboltjainkban nagyon sok szép diolen ruha- anyag kapható. Minősége miatt nappali és alkalmi ruhának is megfelel. Nappali viseletre inkább mintás anyagot válasszunk, estére — társaságba, színházba, hangversenyre viszont az egyszínű, a sima, a szebb, a mutatósabb.

1. Fiatal lányoknak mintás diolenből ezt a szép modellt ajánljuk. Az elejét külön szabott, kerek vállrészt teszi változatossá. A magas gallér lazán övezi a nyakat. A szoknya harangszabású, a bő ujjakat keskeny mandzsetta fogja össze. Saját anyagából készült a kerek csatba bújtatott öv is.

2. Középkorúaknak il- lik ez a sima szoknya, bebújós blúzzal. A szoknya két részből szabott. A blúz takarja a csípőt. Újja raglán szabású, kö- nyök alá érő, feltürt mandzsettával. A saját anyagából készült övet elől csomóra kötjük.

3. Idősebbeknek is ter- veztünk mintás diolen kétrészeset. A rövid ujjú, részből szabott ruhába elől fehér mellényrészt dolgozunk be, kihajtós gallérral. A kabátka kuli-szerű, egyenes, há- romnegyedes ujjal.

4. A fiatal, karcsú nők- nek illik ez a nagy kivá- gású, a dekoltázs körül gazdagon húzott, egybe- szabott diolen ruha, há- romnegyedes raglánúj- jal. A bő ujjat könyök alatt keskeny mandzset- ta fogja össze. Az övet masnira kötjük.

5. Ha ilyen érdekesen mintázott anyagunk van,

úgy szabjuk ki, hogy a minta a szoknya és az ujjak aljára kerüljön. A kámzsagalléros ruha testhezálló, ujjá lefele bővül, magas kézelőben végződik. Hátral a ruha cipzárral csukódik.

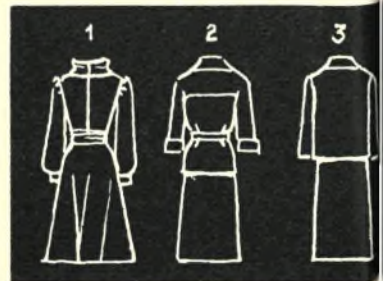
6. Az anyag mintájá- val így is érdekessé te- hetjük a ruhát. Úgy szabjuk ki, hogy a min- ta a ruha elején fusson végig és a gallérját is díszítse. A modell külön- ben egybeszabott. Elöl- hátul egy-egy bevarrás karcsúsítja. Újja három- negyedes.

7. Fiatal lányoknak választottuk, alkalmi ru- hának ezt a diolenből

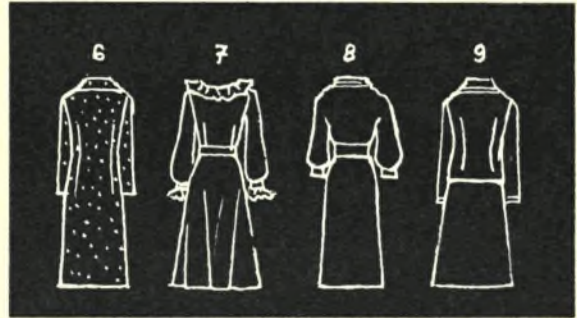


szabott bő szoknyás, fo- dorról díszített modellt. A derékrész testhezálló. A ruha eleje a mell alatt kissé húzott.

8. Nagyon elegáns al- kalmi ruha ez a modell. Raglán szabású ujjá a könyök alatt keskeny mandzsettában végződik. A különben bő, gazda-



DIOLÉNBŐL



gon húzott ruhát a külön szabott derékrész karcsúsítja.

9. És itt van még egy zöld kiskosztüm, kétrészes, lefelé bővülő szoknyával, sálgalléros, testhezálló kabátkával. Paszpolozással díszítjük. Selyemblúzt viselünk hozzá.



M. Krásnohorská
modelljei

Kismamáknak

A kismama legyen mindig ízlésesen, csinosan öltözve. Gondozza, ápolja magát éppen úgy, vagy még jobban, mint máskor. Otthon se a kinyúlt, kitégult öreg holmit viselje, hanem varrjon vagy csináltasson magának egy-két kismamaruhát.

1. Állógalléros ruha nagyapa hálóingének mintájára. A lefelé bővülő ruha a vállrés és a gomboláspánt alatt húzott. A könyökig érő ujja szélesebb mandzsettát teszünk.

2. Azonos szabású a hosszított aljú blúz is, csak az ujja hosszabb és gombolás mandzsettában végződik. Szoknyát vagy nadrágot viselünk hozzá.

3. Még egy állógalléros ruha külön bedolgozott előkével, amely alatt a szoknyarészt erősen ráncoljuk. A ruha háta két



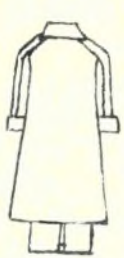
részből szabott, ujjá könyök alá érő, feltűrt mandzsettával. Az eleje varrásában rögzített övet hátul masnira kötjük. Ezzel szabályozhatjuk a ruha bőségét.

4. Tavasszal kimenőruhának legcélszerűbb az egyszínű kétrészes, amelyet színes sállal, blúzzal vagy pulóverrel tehetünk változatosá. A szűk szoknya, mint az ábra mutatja, derékban szükség szerint bővíthető. A kazakos felső-része raglán szabású, könnyökig érő ujjá mandzsettában végződik. Az eleje

végig nyitott, négy gombbal csukódik. Két nagy rá-tűzött zseb díszíti.

5. Hűvösebb napokon a pantalló is igen praktikus viselet a terhes nőnek. A nadrág derékbősége szintén szabályozható. A raglán ujjas blúz vállrésze külön szabott, a mell fölötti rész ráncolással bővül.

6. Nagyon csinos kötényruha, apró kockás anyagból vagy pepitából. Eleje princessz szabású, a melle alatt gazdagon húzott. A hosszú gomboláspánt kö-



rül tűzött. A ruha válla ejtett, kissé a vállra borul. Háta sima, két részből szabott.

7. És még egy csinos kötényruha, elől-hátul külön szabott vállrésszel. Rövid raglánujján mandzsettával. Kivágása szögletes. Az elején végigfutó varrásban egy-egy rejtett zsebet helyezünk el és zsebfedő helyett tűzéssel hangsúlyozzuk a zseb helyét. Magas nyakú pulóverrel viseljük.



4

5

6

7

HÚSVÉTI

vendégvárás

Húsvétkor talán nincs egy ház sem, ahová ne kopogtatnának be a vendégek. Az öntözőket pedig terített asztallal kell várni — ez már így szokás! Mert hímes tojás, sonka nélkül nem lenne igazi ünnep a húsvét. Ne hiányozzanak hát az asztalról a jó falatok: hidegtálak, felvágottak, saláták, édességek, üdítő italok. Mindezt készítsük el előre, hogyha megjelennek a vendégek, mi is nyugodtan leülhessünk velük az asztalhoz.

MUSTÁROS CSIRKECOMB

8 csirkecombról a bőrt lehúzzuk és a húst a rostokra merőlegesen bevagdossuk. Egy evőkanál étolajjal bekenjük a fóliát, szorosan egymás mellé fektetjük rajta a húsdarabokat és megkenjük a következő mártással: egy evőkanál mustárt összekeverünk 2 kanál reszelt vöröshagymával, 2 evőkanál olajjal, 1 dl fehér borral és egy csipetnyi sóval. A megkent csirkét becsomagoljuk a fóliába és a combok nagyságától függően 30—40 percig sütjük a sütőben. Mire a csirke megsül, és a fóliát kibontjuk, a pecsenye már teljesen magába szívta a mártást és semmi látható nyoma sem marad annak, hogy mitől ilyen zamatos a pecsenye.

KIJEVI KOTLETT

Egy nagy tyúk mellét kicsontozzuk és vékonyra felszeleteljük. 5 dkg reszelt sajtot összegyúrunk egy csipetnyi reszelt szerecsendióval és 5 dkg vajjal, mindegyik szeletre egy halmot rakunk belőle és először a két oldalát ráhajtjuk, majd összegöngyöljük a húst úgy, hogy a felolvadt vaj sütés közben ki ne folyjék. Az összetekert húst megtűzzük, lisztbe, tojásba, morzsába mártjuk és bő, forró zsiradékban ropogós pirosra sütjük.

TÜZDELT FEHÉRPECSENYE

1 kg letisztított fehérpecsenyét megtüzelünk 10 dkg füstölt szalonnával, 1 szál felvágott sárgaréppával, 1 ecetes uborkával és zsirban kissé megpirított 1 fél vöröshagymán megforgatjuk. Meghintjük paprikával, fölengedjük annyi vízzel, hogy „derékig” ellepje, és puhára pároljuk. Mire megpuhult, a leve is besűrűsödik. A levét átszűrve öntsük a felszeletelt húsrá. Hidegen is kitűnő.

TOLTOTT TOJÁS

8 keménytojást meghámozzunk, hosz-

szában kettévágjuk, és a sárgájukat kikaparjuk. A félbevágott, üres fehérjéket kizsírított tűzálló tálba egymás mellé ültetjük. A sárgákat villával összetörjük és összekeverjük 2 dkg vajból, 2 dl tejből és 2 dkg lisztből főzött besamellel. A keveréket a fehérje-üregekbe töltjük és a tetejére tejfölt vagy vajot teszünk. A sütőben megpirítjuk a tetejét.

NYÚLSALÁTA

1 zellert és 2 burgonyát megfőzünk, megtisztítjuk és a maradék nyúlsülttel egyforma hosszúságú darabokra vágjuk. Belekeverünk összevágott 2 tojásfehérjét — a tojások sárgájából tartármártást készítünk — és 2 ecetes uborkát, szintén felvágva. Végül összekeverjük a mártással és citromkarikával díszítjük.

KENYÉRBEN SULT SONKA

1 kg sonkát megfőzünk és lebontjuk a zsineget róla. 30 dkg lisztet összegyúrunk 1—2 dl tejszennel, 2 dkg élesztővel, a 2 főtt, áttört burgonyával, 1 tojássárgájával, sóval és annyi langyos tejjel, hogy közepes keménységű tésztát kapjunk. Végül beledagasztunk 3 evőkanál olajat, és langyos helyen kétszeresére kelesztjük. Ekkor félujnyi vastagra nyújtjuk, ráfektetjük a főtt füstölt húst, és úgy göngyöljük rá a tésztát, hogy köröskörül csak egy tészataréteg fedje. A tetejét megkenjük tojássárgájával és sütőben megsütjük. Csak hidegen szeleteljük fel...

SAJTOS GOLYÓK

15 dkg juhtúrót, 10 dkg vajat és 1 puha sajtot villával összedolgozunk, majd belekeverünk 1 gerezd tört fokhagymát, apróra vágott kaprot és petrezselyemzöldet. Vizes kézzel kis gömböket formálunk belőle, meghemper-

getjük apróra vágott metélőhagymában és fopizskálóra fűzve, jól lehűtjük.

IZES KORONGOK

2 tojássárgáját összekeverünk 3 evőkanál tejföllel, pici sóval és annyi liszttel dolgozzuk össze, hogy rugalmas tésztát kapjunk. Kétfokú vastagságúra nyújtjuk, kis korongokat szúrunk ki belőle, a tetejüket megkenjük tojással és a tésztát zsírozott sütőlemezen ropogósra sütjük. Ha kihültek kettőt-kettőt valamilyen ízesített vajjal összeragasztunk.

RUMOS SZELET

8 tojássárgáját alaposan kikeverünk 28 dkg porcukorral, beleteszünk 10 dkg mazsolát, citromhéjat, 28 dkg darált diót, vagy mogyorót és a tojások kemény habbá vert fehérjét. Kizsírított, kilisztezt közepes nagyságú tepsibe öntjük és úgy sütjük, mint a piskótát. Még melegen kiborítjuk és megöntözzük 2 evőkanál rummal. Ha kihült, bevonjuk citrommázzal. Két cm széles, hosszúságú szeletekre vágjuk.

MAZSOLÁS SUTEMÉNY

28 dkg cukrot habosra keverünk 28 dkg puha margarinnal és 4 tojással. 3 evőkanál rumban néhány óráig áztatunk 10 dkg mazsolát, lecsöpögtetjük, összekeverjük 28 dkg liszttel és a tojások cukorba tesszük. Pergamenpapírral vagy alufóliával kibélelünk egy közepes nagyságú tepsi, beleöntjük a tésztamasszát, és szép világosra sütjük. Kiborítva, azonnal melegen lehúzzuk róla a papírt, majd ha kihült, citrommázzal vonjuk be.

TEJSZINHABOS NŐI SZESZELY

5 tojásból másfél ujjnyi vastag piskótatésztát készítünk. Vékonyan megkenjük málnaízzel és bevonjuk porcukorral édesített tejszinhabbal. A tetejé-

re csokoládét reszelünk vagy meghintjük tortadarával, és vizes késsel négy-szögeket vágunk belőle. (Ha korábban akarjuk elkészíteni és nem szeretnénk hogy a tejszín összeessen, keverjünk a felvert habba egy kávéskanálnyi kevés langyos vízben feloldott és átszűrt zselatint. Esetleg tegyünk a tejszínhabba egy csomag keményítő port, amit az élelmiszerüzletben „Stužovač” néven vásárolhatunk meg).

DIÓS GOLYÓK

20 dkg darált diót 20 dkg porcukorral és 20 dkg főtt, áttört burgonyával összegyúrjuk, kis golyókat formálunk belőle úgy, hogy mindegyik közepére 1—1 kimagozott rumos meggy kerüljön. Kristálycukorba hempergetjük. 20—30 golyó lesz belőle.

FUGEBOMBA

1 koszorú fűgét megdarálunk és ha

a narancslekvár is darabos, azt is. Annyi lekvárt tegyünk bele, hogy a massa jól gyúrható legyen. Vizes kézzel kis gombócokat formálunk belőle, és egyenként kristálycukorban hempergetjük meg őket. Legalább egy napig szárítjuk és kis desszertpapírokban rakjuk táltra.

MOGYORÓTORTA

25 dkg darált mogyorót összegyúrunk 25 dkg porcukorral és 6 tojás habbá vert fehérjével és kizsirozott, nagy tortaformában közepes tűznél megsütjük. Egy ujjnyi vastag legyen a tészta. Ha kihült megkenjük málnaízzel, és bevonjuk rózsaszínűre festett citrommázzal. Mindig egy nappal korábban készítsük el.

HUSVÉTI PISKÓTATORTA

15 dkg vajot kikeverünk 15 dkg porcukorral, 3 evőkanál kakaóval és 3 evő-

kanál tejjel. Egy tortaforma szélére köröskörül rumos-édes tejbé mártott piskótákat állítunk fel és a forma alját is megmártott piskótákkal béleljük ki. Erre rákenjük az egész krémet és befedjük megáztatott piskótával. A felső sor piskótát kezünkkel simára egyengetjük és leöntjük citrommázzal. Egy napig hűvös helyen állni hagyjuk. Tálaláskor lehúzzuk róla a tortakarikát és a tortalappal együtt csúsztatjuk táltra.

MANDULATEJ

20 dkg mandulát leforrázunk, héjától megtisztítjuk, 10—12 dkg cukorral mazsárban finomra, péppé törjük. Ezután hozzáöntünk 1 liter vizet, a mozsártörővel folyton dörzsölve, majd szűrőruhán átszűrjük, átréseljük. Ha nem elég édes, izlés szerint porcukrot adunk hozzá. Hűtőszekrénybe helyezzük. Jéghidegen pohárba töltjük.



HAL ASZPIKBAN

Hozzávaló: 1 kg ponty, 1 hagyma, 1 babérlevél, 6 szem egész bors, 1 kávéskanál só, 1 tojásfehérje, 1/2 citrom leve, 1 csipetnyi só, 4 dkg zselatin, zöldpetrezselyem, kis doboz konzerv spárga, 30 dkg konzervborsó.

A halat a hallejjel 1/2 l vízben feltesszük főzni. Beletesszük a babérlevelet, a negyedekre vágott hagymát, borsot, sót és 20 percig lassan főzzük. A habot leszedjük, majd átszűrjük. A tojásfehérjét kissé felverjük, majd kissé fel-főzzük. A levét a tojásfehérjével együtt lenvásznon átszűrjük, cukorral és citromlével izesítjük, majd hozzáadjuk a langyos vízben feloldott zselatint. Közben a megfőtt halat darabokra szedjük. Kis formákat kiöblítünk, aljára levét öntünk, ráteszünk egy levél zöldpetrezselymet, egy darab halat, majd a zöldborsót, spárgát, ismét húsdarabot és leöntjük a lével. Hideg helyre tesszük, a kiborítás előtt langyos vízbe mártjuk és kés segítségével kiszedjük.



TÖLÖTT BORJÚHŰS

Hozzávaló: 4 keménytojás, négy 18 dkg-os borjúszelét, só, törött bors, 2 kávéskanál erős mustár, zöldpetrezselyem, 4 evőkanál olaj, 1/4 l fehér bor, 1/2 fej saláta.

A hússzeleteket megsózzuk, meghintjük a törött borssal, megkenjük a mustárral, majd beletesszük az összevágott zöldségeket és a tojást. Összegöngyölítjük, átkötjük cérnával. Forró olajba tesszük, hozzáadjuk a bort és puhára pároljuk. Amikor elkészült, felszeleteljük, és salátalevelekre rakjuk. Ketchupmártással és fűszeres mártással tálaljuk.

Ketchupmártás: 1 üveg joghurtot 2 evőkanál majonézzel, 2 evőkanál paradicsomos ketchuppal, 1 kávéskanál piros-paprikával, sóval, borssal, cukorral, borssal, 2 likőrös pohár Sherryvel jól kikeverünk.

Fűszeres mártás: 1 üveg joghurtot 2 evőkanál felvert tejszinnel, 1 evőkanál majonézzel, sóval, borssal, cukorral, 1 gerezd összezúzott fokhagymával, 4 cl konyakkal, apróra vágott zöldpetrezselyemmel jól kikeverünk.



Bizony, reggelenként gyakran gondot okoz, mit készítünk a gyerekek tízóráira, mit csomagoljunk munkába induló férjünknek, és persze magunknak is. A vajás, dzsemes, pástétomos kenyeret hamar meg lehet unni, ha csak ezek váltják egymást nap mint nap. A változatosságra szükség van. Ha a gyermek valami újat, szokatlant talál a táskában, megőrül neki, szívesebben fogyasztja, mint a jól ismert és kissé már meg is unt falatot. Próbáljunk ki néhány receptet, hátha sikert aratunk vele!

Túró lágytojással

25 dkg finom túróba belekeverünk 8 dkg vajat és 2–3 lágytojást. Habosra keverjük. Szükség szerint tejjel hígíthatjuk. Pici sót is tegyünk bele. Nagyon jó ízű kenőt kapunk, amelyet kenyérré vagy péksüteményre kenhetünk.

Túró retekkel és almával

5 dkg vajat habosra keverünk, majd hozzáadunk 30 dkg jól áttört túró, apróra vágott 1 csomó retket és 2 almát. Jól összekeverjük és megsózzuk. Fekete kenyérré kenjük.

Ementáli dióval

10 dkg vajat egy pici sóval habosra keverünk. Hozzáteszünk 10 dkg

őrölt diót, 10 dkg reszelt ementáli sajtot, jól elkeverjük és szükség szerint tejjel vagy tejtőléllel hígítjuk. Péksüteményre kenjük.

Tormás vaj

10 dkg vajat habosra keverünk, ízlés szerint tormát adunk hozzá, sózzuk és alaposan kikeverjük, hogy egészen sima legyen. A kenyeret megkenjük vele, majd sonkát, vagy füstölt nyelvet, esetleg füstölt hússzeletet teszünk a kenyér közé.

Zöldséges kenő

15 dkg vajat sóval habosra keverünk. Hozzáteszünk 10 dkg reszelt sárgarépát, 10 dkg zellert és mindezt citrom levével megcsepegtetjük, majd jól elkeverjük. Kenyérré vagy péksüteményre kenjük.

A háziasszonyok azt tartják, számukra az év legrosszabb hónapja az április. Miért? Mert az éléskamrából már elfogyott a téli készlet, az új termékek, friss zöldségek pedig még váratnak magukra. Szervezetünk a téli kalóriadús ételek után valami könnyű, nem hizlaló, de vitaminokban gazdag ételmiszer után vágjuk. Ilyenkor nagy a keletje a fagyasztott zöldségféléknek a kertünkben termelt, vagy vásárolható friss spenótnak, sóskának, salátának, amelyeket fagyasztott zöldbabbal, borsóval, karfiollal, kellel egészítünk ki.

RIZSLEVES BORSÓVAL

Három evőkanál megtisztított rizst zöldséglében csaknem puhára főzünk. Hozzáteszünk 3 kanál fagyasztott borsót és még 8 percig főzzük. Ha sterilizált borsót teszünk bele, akkor a levét

Mézes banántej

Hozzávaló: 5 dkg méz, 1 banán, 1 dl sárgarépalé, ½ l tej.

A lehámozott banánt felvágjuk, hozzáadjuk a sárgarépalévet és a kevés tejben felolvasztott mézet, összekeverjük és állni hagyjuk. Végül hozzáadjuk a hideg tejet, és mixeljük.

Mézes csokoládétej

Hozzávaló: 5 dkg méz, 4 dkg főzőcsokoládé, 3 dl tej.

A csokoládét megreszeljük. A tejből 2 kanálnyit megmelegítünk, leöntjük vele a csokoládét, hozzáadjuk a mézet, jól összekeverjük, állni hagyjuk. Majd hozzáadjuk a többi tejet és összemixeljük.

MIT KÉSZÍTÜNK GYERMEKEINKNEK

is hozzáöntjük és felforraljuk. Levesszük a tűzhelyről, majd egy kevés lehűtött levesben elkeverünk egy tojássárgáját, kanálka vaját, friss petrezselyemzöldjét és a leveshez öntjük.

METÉLŐHAGYMA-LEVES

3 nagyobb burgonyát megtisztítunk, apróra vágjuk és $\frac{1}{2}$ liter vízben megfőzzük. Leszűrjük — a levét félredlíttjük — és a burgonyát péppé törjük. Kevés tejet öntünk hozzá, egy kanál vajat teszünk bele és a burgonyalevélvel hígítva jól összekeverjük. Felfőzzük, levesszük a tűzhelyről és belekeverünk egy fél csésze tejet, melybe egy tojássárgáját tettünk. Végül beleszórjuk az apróra felvágott metélőhagymát. A levest pirított zsemelével tálaljuk.

ZÖLDBABLEVES

A fagyasztott zöldbabot forrásban levő csontlében vagy sós vízben tesszük fel főni, kis fej vöröshagymával, amit berántás előtt eltávolítunk. Közben 2 dkg zsírból, 3 dkg liszttel világos rántást készítünk, finomra vágott zöldpetrezselymet és kevés pirospaprikát teszünk bele. Ezután hideg vízzel simára keverjük és a levest ezzel berántjuk. Hozzáadunk még 1 dl tejjölt, kevés cukrot, néhány csepp ecetet és jól felforraljuk. Kevés csipetkét is főzhetünk bele.

PÁROLT SPENÓT

Felolvasztunk két kanál zsiradékot, beletesszünk kanálnyi felvágott hagymát, kicsit megpirítjuk, majd hozzáteszünk szárazon pirított 2 kanál sima lisztet. Világos rántást készítünk belőle, felöntjük fél csésze tejjel és felfőzzük. Ebbe rakjuk a fagyasztott spenótot, sózzuk és kicsit pároljuk.

Hasonlóan készítjük a friss spenótot is. Előbb azonban több vízben levelen-

ként jól megmossuk, lecsurgatjuk, majd forrásban levő sós vízben 8 percig főzzük. Főzés után leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük és hűsörlnön ledaráljuk. Az előre elkészített rántással főzzük tovább.

TEJFOLÓS SÓSKA

Megtisztítunk 1 kg sóskát, bő vízben többször megmossuk és szitán lecsurgatjuk. 3 dkg hagymát 4 dkg zsírban megpirítunk, hozzáadjuk a sóskát és fedő alatt puhára pároljuk. Ezután ráöntünk 6 dkg liszttel összekevert 2 dl tejjölt és negyedóráig főzzük. Ha túl sűrű, csontlével vagy vízzel kissé felengedjük. Szitán áttörjük, újból felfőzzük és cukorral ízesítjük. Tálalás előtt habverővel simára keverjük.

TÖLTÖTT FEJES SALÁTA

Két szép fej salátát pára fölé helyezzük, hogy megpuhuljon. Majd lecsurgatjuk róla a vizet. A leveleket óvatosan széjjelszedjük, hogy egészben maradjanak.

20 dkg maradék húst megőrölünk. Lábásban felolvasztunk 5 dkg zsírt, hozzáteszünk 3 dkg apróra vágott hagymát, 5 dkg sampinyon gombát, petrezselyemzöldet, az örölt húst, megszórjuk 3 dkg sima liszttel, felöntjük egy kis csontlével vagy vízzel, sózzuk, borsozzuk, levesszük a tűzhelyről és belekeverünk 3 tojássárgáját. Ezzel a töltelékkel megkenjük a salátaleveleket és szalonnaszletekkel bélelt tűzálló tálba egymásra rakjuk, megsózzuk és sárgára sütjük.

Mártás: 5 dkg vajon megpirítunk 4 dkg sima lisztet, felöntjük $1\frac{1}{2}$ dl tejjöellel és kevés vízzel, sózzuk, ecettel ízesítjük, teszünk bele egy kis reszelt fokhagymát és jól felfőzzük. Végül apróra vágott metélőhagymát adunk bele.

Tálalás előtt a salátát negyedekre vágjuk, a tányérra helyezzük és meg-

öntözzük mártással. Bárány-, borjú- vagy sertésbordát is tehetünk mellé.

SERTÉSSZELET PÓRÉHAGYMAN

Egy kanál vajat felolvasztunk, beletesszünk egy kanál sima lisztet és kicsit megpirítjuk. Felöntjük zöldséglével és 5 percig főzzük. 3 szép vastag póréhagymát (a szabadon levő levelein kívül) karikákra vágunk és egy kanál vajon megpirítunk. Néhány perc múlva beletesszünk egy durvább szeletekre vágott fokhagymagerezdet, sózzuk és 10 percig főzzük. A sertésszeleteket kiverjük, sózzuk és olajon mindkét oldalukon 4—4 percig sütjük. A fehér mártásba belekeverjük a pirított póréhagymát és ezzel leöntjük a hússzeleteket.

PIRÍTOTT KARFIOL SONKAVAL

Forrásban levő sós vízben a fagyasztott karfiolrósákat félig megfőzzük, leszűrjük és szitán lecsurgatjuk. Tűzálló tálban megpirítunk 10 dkg méltéltre vágott sonkát 4 dkg vajjal, hozzáteszük a karfiolt, kevés törött borssal, 5 finomra vágott petrezselyemzölddel meghintjük. 1—2 percig még pirítjuk. 1 dl sűrű tejjöellel meglocsoljuk és forró sütőben átsütjük.

KELBIMBÓ MAGYAROSAN

Egy fej hagymát finomra vágunk és 3 dkg zsírban megpirítjuk. Közben 10 dkg gombát megtisztítunk és szeletekre vágunk. (Lehet konzervált gomba is.) Hozzáadjuk a hagymához és tovább pirítjuk. Ha zsírjára sült, meghintjük pirospaprikával és beletesszük a megfőtt és leszűrt kelbimbót. Meghintjük finomra vágott zöldpetrezselyemmel és törött borssal, rövid ideig együtt pároljuk, közben kissé megrázogatjuk az edényt. Sült virslivel tálaljuk. A virslit kissé bevagdossuk és kevés forró zsírban megsütjük. (Készíthetjük még vajjas morzsával is.)

Mézes paradicsomtej

Hozzávaló: 5 dkg méz, 3 dl tej, 3 kanál paradicsomlé, 1 kávéskanál citromlé.

Kevés meleg tejből felolvasztjuk a mézet, hozzáöntjük a paradicsomlevet és a citromlevet. Végül hozzáadjuk a tejet és felverjük.

Sajtos burgonya

Hozzávaló: 12 db nagyobb burgonya, 4 evőkanál vaj, só, 2 evőkanál morzsa, 10 dkg reszelt Eidam sajt.

A meghámozott, megmosott burgonyát karikákra vágjuk, sózzuk, kivajazott tűzálló tálba rakjuk, megöntjük a vajjal és 30 percig a sütőben sütjük. Azután meghintjük a morzsá-

val és a sajttal, ismét 20 percig sütjük.

Gyümölcs-kocsonya

Hozzávaló: 50 dkg meggy-be-főtt, 25 dkg ribizli, 25 dkg málnabefőtt, 25 dkg cukor, 3 csomag vaníliás cukor, $\frac{3}{8}$ l gyümölcslé, 4 dkg zselatin, 1 citrom.

A gyümölcsöket cukorral, vaníliás cukorral és a gyümölcslével 10 percig főzzük, majd hozzáadjuk a kevés hideg vízben feloldott zselatint és a citromlevet.

A pudingformát vízzel kiöblítjük, majd beletesszük a gyümölcset, hűtőszekrénybe tesszük. Amikor megkocsonyásodott, a formát meleg vízbe helyezzük, és kés segítségével kivesszük. Tejet adunk hozzá.



Utolsó beszélgetésünk a sétáról szólt, arról, hogy bármennyire is kevés az ideje egy házaspárnak, ha mindketten munkaviszonyban vannak, annyi időt mindenképpen szakítani kell valamennyiüknek, hogy a kicsivel naponta sétáljon és közben foglalkozzon, beszélgessen is vele. Ahogy hosszabbodnak a napok, "alahogy több idő jut a sétára is és én ezért térek vissza ismét ehhez a témához.

A mai modern gyerek-kocsik „golyakerekeken” járnak. A kisgyerek sokkal magasabban ül benne, és ez egészségügyi szempontból igen jó, mert alacsonyabban szennyezettebb a levegő, a kipufogókból előtörő gáz nem éri olyan közvetlenül a gyereket, ha forgalmas útvonalon toljuk a kocsit. S mivel emeletes lett a gyerek-kocsi, alul, a kerekek közötti tartóban nagyszerű helye van a tisztítóba szánt vagy ott kiváltott pelenkának, ágyneműnek, felsőruhának,

a napi bevásárlásnak — egyszerűen annak, ami be van csomagolva. Ha hosszabb sétára megyünk, esetleg a gyerek ennivalóját, italát, vagy gyümölcsöt is teszünk oda, amivel útközben megkínáljuk. Nos ez az, amiért visszatértem a sétához: mindent csomagoljunk be nagyon gondosan, higiénikusan, zárjuk el jól a táskába az ételt, mert alul, a kocsi „földszintjén”, közel a járdához igen sok por, piszok tapadna rá, ami fertőzést, bélhurutot okozhat a kisgyermeknek. Sőt a felnőttek is.

De lépünk tovább egy lépéssel, és most beszélgessünk el arról, hogy milyen jelentős időszak a gyermek fejlődésében a szobatisztaságra nevelés. Jó ezt minél előbb elkezdni, hogy korábban abbahagyhassuk a pelenkázást.

A pelenkamosás ott, ahol pelenkaszolgálat van, már nem olyan gond, fáradtság. A napi séta közben beadhatjuk a piszkos és kiválthatjuk a tiszta pelenkákat. Nagy segítség ez a kisgyermekes szülőknek, ezért kellene mindenütt az országban beve-

zetni, és felkelteni e szolgálat iránt a szülők érdeklődését, hogy minél többen vegyék igénybe. Sokan még azokon a helyeken, ahol működik ilyen, sem élnek a lehetőséggel, maguk mossák a pelenkát. Pedig helytelen nézet, hogy a pelenkát csak otthon lehet tisztára mosni. A tisztítók dolgozóinak be kell tartaniuk az alapvető higiéniai követelményeket: mossák és fertőtlenítik is a gyermekholmit, tehát alaptalan a szülők aggodalma. Mennyivel egyszerűbb elvinni és hazahozni a pelenkát, és azt az időt, amit mosással, vasalással töltönnék, okosabb dologra fordítani: például sétálni, játszani, foglalkozni a kicsivel.

Hogy mennyi ideig kell pelenkázni a kisgyermeket, mikor kezdhetjük el a szobatisztaságra nevelést, erre vonatkozóan megoszlanak a vélemények. Már ami a szülőket illeti. Néhány kisgyerekes szülővel beszélgettünk erről. Ezt tapasztalták:

Egy anyuka: — Amint fel tudott ülni a kislányom, bilit vettem neki és lassan hozzászoktattam. Eleinte, mindig sírt ha ráültettem. Fel akart állni. Harmadik, negyedik alkalommal már rájöttem az ellenszenv okára. A bili ülőkéje hideg volt és ez nem tetszett a kicsinek. Kezdetben csak néhány percre hagytam üldögélni a bilin, és közben magyaráztam, hogy mit csináljon. Volt eset, hogy sikerült. Nagy volt ilyenkor a dicséret. Alig múlt tízhónapos, amikor elindult, de azonnal tanítgatni kezdtük, hogy keresse meg a kiságya alatt a bilit. Amikor már jobban járt, kihúzta, cipelte, bele akarta rakni a játékaikat, de az ismételt magyarázás eredménye az lett, hogy magától ráült a bilire és elvégezte a dolgát, csak sajnos a bugyi is rajta volt. Azután már csak rövid ideig tartott, hogy szinte rendszeresen bejelentette: mi a szándéka. Megmondta, vagy előkotorta a bilit és elem állt, hogy vetköztessen le.

Nyáron a balkonon és a kertben már nem pelenkáztam. Tizennégy-tizenöt hónapos volt ekkor. Ha véletlenül megfeledezett magáról, legfeljebb kimostam, illetve kimostuk a kisbugyit és közben ígértük, hogy ilyesmi már nem fordul elő. Másfél éves korában már éjjel is jelezte, hogy pisilni kell.

Ez az anyuka boldogan mesélte el, hogy kislánya milyen könnyen és gyorsan lett szobatiszta. De ahogy egyik csecsemő korábban kezd ülni, a másik később, az egyik korábban indul el, a másik később, így van ez a szobatisztasággal is. Egy másik megkérdezett anyuka így panaszkodott:

— Az én kisfiam már két éves és a világot sem tudom elérni, hogy a bilibe pisiljen. Szívesen ráül, sőt elüldögélne rajta reggeltől estig, csak játék legyen körülötte. A bili persze üresen marad. De ha felálltom, térül-fordul és azonnal teli a pelenka. Beszélek hozzá szépen, szidom, rá is verek a fenekére, de minden hiába. Attól rettegek, hogy olyan lesz, mint a szomszédék kisfia, akit



Szemünk fénye a gyermek



még hároméves korában is pelenkázni kellett.

A harmadik anyuka is tele volt panasszal, hogy nem tudja a bilire szoktatni huszonkilenc hónapos kisfiát.

— Ráültetem, de ahogy elfordulok, már felugrik. Megszidom, visszaültetem, felugrik. Megverem, ráültetem. Elfordulok, megint felugrik. Néha sikerül elérnem, hogy egy keveset belecsergát, de kakilni következetesen csak a pelenkába hajlandó. Utána azonnal jelzi, hogy megtörtént. Már szégyellem elvinni a pelenkát a tisztítóba, mert mindenki tudja, hogy milyen nagy fiam van...

Előfordul bizony ilyesmi is, de azért nem kell az anyukáknak búra hajtaniuk a fejüket, mert mindenem lehet segíteni. Az első anyuka helyesen tette, hogy kezdetben csak néhány percig ültette a kicsit bilire.

Eleinte elég naponta egyszer, hogy megbarátkozzon vele. Ha ellenkezik, ne erőszakoljuk a bilire, hanem keressük meg a tiltakozás okát, esetleg várjunk néhány napot és utána ismét próbáljuk meg. Később se tartsuk folyton a bilin a gyereket és ne rakjuk körül játékkal, mert az is elveszi a figyelmét, szórakozik és közben megfélekedezik arról, mit magyaráztunk neki, miért ültettük a bilire.

Nyáron a másfél év körüli gyermekről már levehetjük a pelenkát, és kint a szabadban, ha jó idő van, csak kisbugyit adjunk. Sokkal könnyebben rászokik így a bilire, és közben, ha a bugyiba csinál, még mosni is megtanul mellettünk.

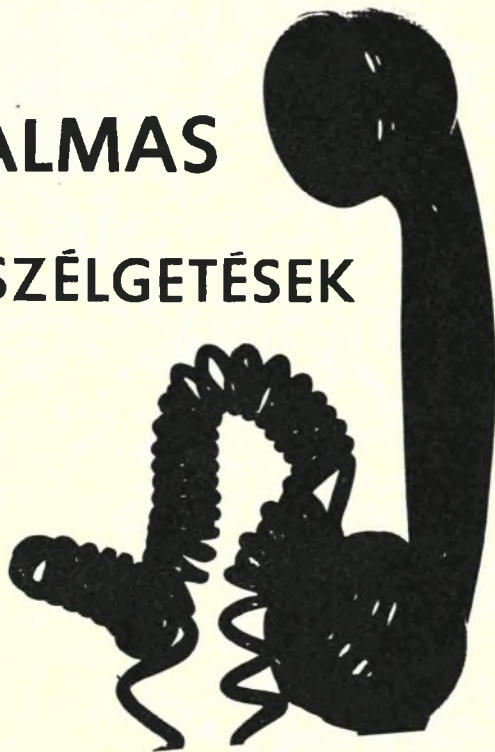
Semmiképpen se verjük a kisgyereket, ne kiabáljunk, veszekedjünk

vele azért, mert még mindig pelenkázni kell, mert nem képes a bilibe csinálni. A megvert vagy megszegénített gyerek dacossá válik és „azért sem” végzi el bilibe a dolgát. És éjjel se zavarjuk fel álmából, azért hogy ne pisiljen be, mert ez árt az idegrendszerének. Adjunk neki éjjelre pelenkát addig, amíg átalussza az éjszakát anélkül, hogy bepisilne. Ez előbb-utóbb ugyanis bekövetkezik.

Amint mondtuk, a gyermek mozgásának és szellemi fejlődésének egyes szakaszai, így a szobatisztaság is, az egyiknél korábban, a másiknál később következik be. Hogy mikor? Arra pontos határidő nincs. De ez nem mindig csak a gyereken, hanem a szülő türelmességén megértésén, a szülő-gyermek viszonyán is múlik.

HEGEDŰS MAGDA

BIZALMAS BESZÉLGETÉSEK



„Hogyan tudom meg, hogy ő-e az igazi? Tetszik, mert kedves, figyelmes, jó vele együtt lenni. Várom, hogy találkozzunk. Nem szeretnék csalódni, ezért óvatosan fogadom a közeledését. Pedig ő komolyan gondolja. Kijelentette, úgyszólván én leszek a felesége. De még olyan rövid ideje ismerem. Miért sürget, miért nem érti meg, hogy én még nem döntöttem.“

Z. I. leveléből

„A vőlegényem nagyon jól keres. Szüleinek szép, nagy háza van. A család boldog, hogy ott fogunk lakni. Én viszem a nagy házba a bútor. Mégis gyakran elfog a félelem, mert nemegyszer jön hozzám becsípve a vőlegényem. Ha kérdezem, miért ivott, azt feleli, telik rá neki...“

J. K. leveléből

Joggal vetődik fel e levelek íróiban a kérdés, vajon az a fiú-e az igazi, aki őket kiválasztotta. Hiszen a mai okos, önálló, emberi jogaival élni akaró és tudó nő nem szülei, vagy a férfi engedelmes eszköze. Nemcsak „kiválasztják“, ő is választani akar és kell is, hogy válasszon. Nincs értelme csak azért férjhez menni, mert valaki el akarja venni a lányt. Ennek az ideje már rég elmúlt.

A párválasztásnak valóban csak az első szakasza a megismerkedés. Ennél a szakasznál tart az első levélíró. Az udvarlás, együttjárás még csak most kezdődik. És nem mindegy, hogyan folytatódik. A rokonszenv most válhat közömbösséggé vagy szerelemmé. Attól függ, izlésük, nézeteik, szemléletük, érdeklődésük mennyire különbözik egymástól, vagy mennyire rokon. Döntő szempont ez még akkor is, ha érzelmileg kötődnek egymáshoz — hiszen a házasság hosszú éveit alatt mindinkább az válik meghatározó jelentőségűvé, ettől függ, harmonikus lesz-e a házasságuk, vagy tartalmatlan, nézeteltérésekkel teli, esetleg üres.

Ha végül is úgy döntenek, hogy összeházasodnak, akkor jó, ha már most mindent tisztáznak. Olyan „jelentéktelen dolgokat“ is, mint a lakáskérdés. Hol fognak lakni? Albrétben? A szülőikkel? Befizetnek szövetkezeti lakásra? Hogyan osztják be a pénzt, mennyivel gazdálkodhatnak majd? Sok fiatal pár úgy érzi, nem illik erről beszélni. Ez álszemérem. Igenis beszélgetni kell arról, ki hogyan képzeletben az életét, mik a tervei. Szeretnének még szórakozni, gondtalanul élni, eljutni idevagy oda. Ugyanakkor lehet, hogy még tanulnak, „semmijük sincs“, tehát gyűjteni kell. Fölveszik-e majd az ifjú házások kölcsönét? Mire költik? Mit kell előbb beszerezni? Esetleg, ha még valamelyikük tanul, mikorra fejezi be az iskolát? Mikor akarnak gyereket? Hányat? Folytassa-e tanulmányait a fiatalasszony, vagy menjen dolgozni, hogy gyorsabban összegyűljön a pénz. Elhagyja-e a férj a külföldi tanulmányutát, vagy ne?

Miért kell ezeket tisztázni? Mert akármilyen nagy is a pillanatnyi szerelem, az önfeláldozás szándéka, érzése, később ebből keletkeznek a legkeserűbb viták, kiábrándító veszekedések, szemrehányások: „Bezzeg, ha nem hallgatok rád, ma már itt és itt dolgoznék. Ha nem mondom le miattad erről a megbízatásról, ma ez és ez lennék. Ha nem áldozom fel miattad ezt és ezt a lehetőségemet, ma sokkal jobb lenne...“ A változatok erre a témára szinte megszámlálhatatlanok. Ezért kell előre eldönteni, hogy senki se mondjon le élete legfőbb céljairól, ne bújjon ki az egyéniségéből a másik miatt. Csakis akkor vállalják a házasságkötéssel járó minden köztételt és kötelezettséget, ha ez közelebb viszi őket és nem eltávolítja céljaiktól. Ha életcéljaik elérésében segíteni akarják és tudják egymást.

Másik levélírónk kiszolgáltatottabbnak tűnik, olyannak, aki helyett már döntött a család, aki még a régi hagyományok szellemében készül házasságra. Pedig érzi, valami nincs jól, valami baj lehet...

A nagy ház, az anyagi jólét még nem biztosíték a boldog házasságnak. Igaz, hogy megvannak az előnyei annak is, ha a házaspár a szülői házban marad, mert számítani lehet a szülők segítségére, könnyebben takarékoskodhatnak, közösen vezethetik a háztartást, ha pedig gyermekük születik, a nagyszülők segíthetnek az unoka ellátásában.

De bárhol is fognak lakni, előre tisztázni kell az igényeket és a munkabeosztást. Ki takarít, ki vásárol be, ki főz, ki mos, ragaszkodnak-e a hagyományos ételkehez, vagy megfelel a hideg vacsora, a racionálisabb étrend? És vasárnap? Fél nap főzőcskézéssel telik-e el, aztán a férj meccsre megy, a fiatalasszony otthon várja, vagy kirándulni, országot látni járnak majd? Segít-e a férj meccsre menni, vagy a mama szoknyája mellett továbbra is azt gondolja, az a nő dolga?

És a legfőbb kérdés: mennyire rabja az italt? Az italkóstolótól emberből később iszákos is lehet. Ne reménykedjünk abban, hogy ez magától megváltozik, hogy majd a házasság semmilyen betegségnek nem gyógyszere. Az italozást több szempontból kell vizsgálni. Az ital mindenképpen sok pénzbe kerül, még akkor is, ha „telik rá“. Az előzetes terveket, számításokat keresztülhúzhatja. De nemcsak pénzbe kerül, hanem lassan az egész életmódot is megváltoztatja. Az iszákos ember legtöbbször durva, kötekedő, sokszor még verekszik is, az egész családja életét megkeseríti. Abban se reménykedjünk, hogy leszokik róla, ha apa lesz. Még kevésbé higgyük, hogy ha az első gyerek nem hozta meg az eredményt, majd a második és így tovább. Végül jön a probléma: mi legyen a gyerekekkel? Mit lehet értük eltérni? Ne is kezdjen el járni

egyetlen lány se olyannal, aki rendszeresen spicces, vagy gyakran berúg, nem tud meglenni ital nélkül — még akkor se, ha vőlegénykorában „csak virágos kedvű” tőle.

„Az unokabátyám szerelmes lett belém. Próbáltam neki mindenféle módon megmagyarázni, hogy nekem ő nem udvarolhat, de hiába. Nagyon kényelmetlen nekem, hogy mindig jár hozzánk.”

D. B. leveléből

Nem kell nagy gondot csinálnia unokabátyja érzelmeiből. Gyakori dolog, hogy a gátlásosabb fiatal emberek először unokahúgokba, barátjuk hűgába szeretnek bele, mert a többi lányhoz még nem mernek közeledni, nem merik kifejezni érzelmeiket. Ez ebben a korban még nem meghatározott személy iránt érzett szerelem, hanem egyszerűen a korról járó érzelmi telítettség, amelynek sokszor nincs is szüksége konkrét személyre. Éppúgy áradhat egy-egy filmcsillag vagy táncdalénekesnő felé, mint ahogy körülfigyeltja az unokatestvért is. Gyorsan elmúlik — amint feltűnik a láthatáron egy másik lány, elég bátor lesz ahhoz, hogy félénk unokabátyját megszólítsa — vagy figyelmét fölkeltse.

„Gyógykezelésen voltam. Azóta vége a lelki nyugalmanak. Sokat sétáltam ott egy velem egykorú férfival, nagyon jól elbeszélgettünk. Úgy éreztük, rokonlelkek vagyunk. Most, hogy itthon vagyok, gyakran gondolok rá, pedig nem akarok. Nagyon jó férjem van, a házasságunkat eddig semmi sem zavarta meg, most mégis összehasonlítgatom új ismerősömmel, mintha hibát keresnék benne. Két gyermekünk van, szeretnék ismét olyan kiegyensúlyozott és boldog lenni, mint azelőtt. Mit tegyek? Elmondjam a férjemnek? Vagy felejtsem el?”

Z. H. leveléből

A betegség, az idegen környezet, a családi körtől távol töltött hetek mind-mind megzavarhatják az ember lelki nyugalma, megszokott életritmusból való kikökenés bizonytalanná teszi azokat, akik nehezebben viselik el a változásokat. Mindezt számítsa hozzá hangulatához, mostani lelkiállapotához. Ha ezeket a tényezőket számba veszi, akkor az új ismerős nem is olyan fontos, nem is any-

nyira jelentős, hogy minden zavaró érzést neki tulajdonítson.

Ha mindezt tisztázta magában, akkor lassan elhalványul emlékezetében ez a pillanatnyi érdeklődés, vagy rokonszenv, amelyeket most még nem tud hogyan értékelni. Ha a házasságuk eddig jó, harmonikus — boldog volt, akkor nem szabad, hogy ilyen könnyen kétségessé váljon eddigi érzelmikötődése férjéhez. Ha többet vé föllelni új ismeretségében, mint amit feltételezünk, akkor más a kérdés: vajon mi hiányzott eddig házasságukból? És vajon az új kapcsolat több lehet-e, hogy mindazt pótolja, amit otthonában, családjában eddig megtalált? A szeretetet, biztonságot, bizalmat, közös életük, gyermekeik neveléséből fakadó örömet? Végiggondolta-e, hogy az új — házasságon kívül keresett — kapcsolat mennyire megalázó? Mi lehet a vége? Kiábrándulás, megszegyenülés, esetleg válás. A válás következménye pedig sokszor az életfogytiglan tartó magány.

Becsülje meg otthonát, házasságát, férjét — önmagát! Örüljön gyermekeinek — és ne hagyja megzavarni tartós, szép érzéseit egy unatkozó alkalmi társaságnnyújtotta élményért, amelyet „érdekes ismerőse” lehet, hogy már régen elfelejtett. Ha pedig ő lenne az, aki férjes asszonyok között keresi a társát, magának kell felvilágosítania, hogy mások boldogsága, nyugalma árán nem szabad boldogságot keresni.

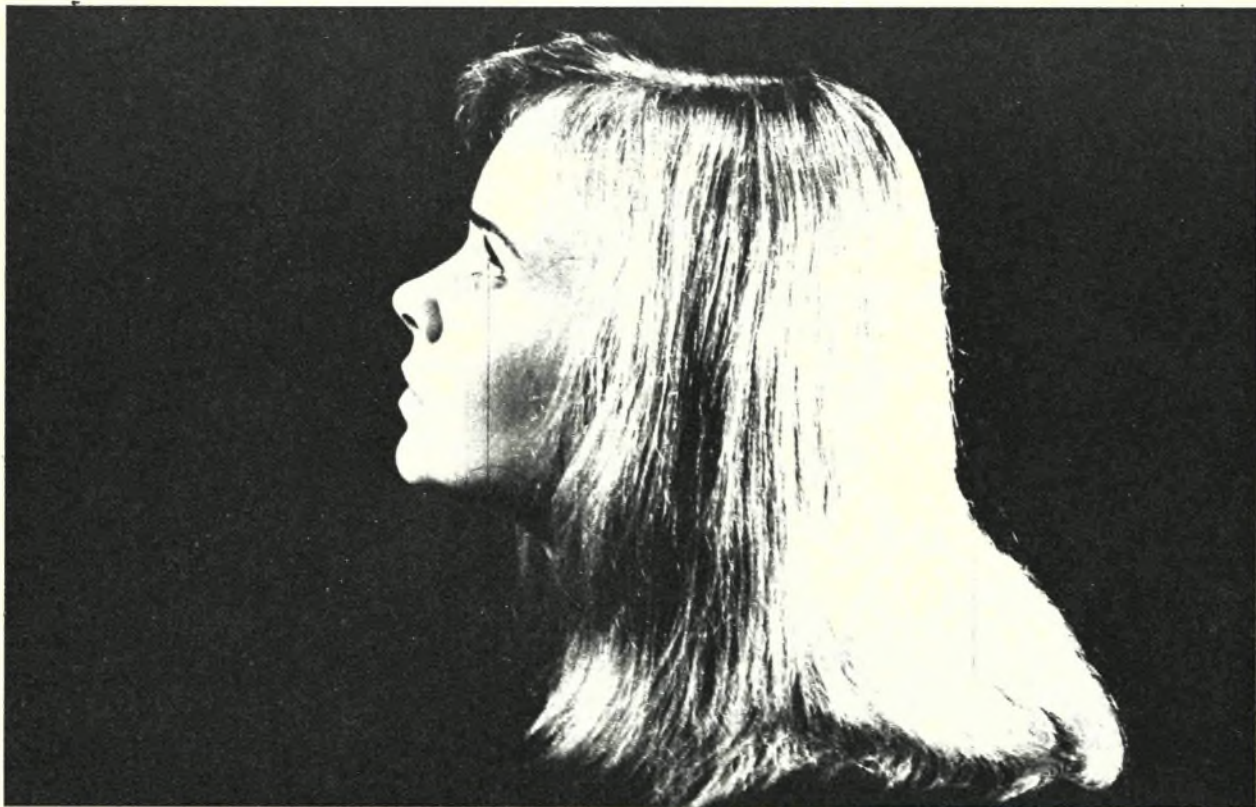


Foto: HUSZÁR

EGÉSZSÉG SZÉPSÉG ÜDESÉG



Bőre zsirosságát
és a különféle bőrbetegségeket elkerüli,
ha a fürdéshez jó minőségű,
jól habzó toalettszappant használ.

A jó minőségű toalettszappan
különböző színben, illatban,
négyféle minőségben
és elfogadható árban kapható.
Így a toalettszappan kiválasztása könnyű,
és mindenhol beszerezhető.

A szappan használata a testápolás alapja

A társadalmi haladás során a gyakorlatban egyre jobban érvényesül a nők teljes egyenjogúsága, de még van kiaknázatlan terület. Például: Akármerre tekintünk, a vezető dolgozók zöme még mindig férfi. Férfi a miniszter, a mester, az igazgató, a főmérnök, a brigádevető, a konyhafőnök és a hajóskapitány is. Valamennyi felelős pozíciót tölt be: Irányít, vezet, kormányoz és példát mutat. Példát a közügyek intézésében, a kötelességek teljesítésében, a rábízott bányák terelgetésében és a magánéletben is.

Egy vezető dolgozó sorsa semmiképpen sem irigylésre méltó. Húsz, száz vagy ezernél is több dolgozót közvetlen vagy közvetve igazgatni nem könnyű dolog. Nem könnyű, akár a feladatok teljesítését, akár az emberekhez, a beosztottakhoz való viszonyulást vesszük. Azt, hogy mindenkihez kedves, megértő legyen, mindenkihez legyen egy-két jó szava, mert a dolgozónak nemcsak anyagi téren kell éreznie, hogy a munkahelyén megbecsülik.

Ahogy a vezető dolgozók többsége férfi, úgy a beosztottak nagy része nő. Fiatalok, középkorúak és idősebbek. Lányok, gyermeket váró fiatalasszonyok, több gyermekes anyák, feleségek és nagymamák, akik valamennyien lelkesednek a hivatásukért, jól érzik magukat a munkahelyükön, respektálják a főnöküket, teljesítik a kötelességüket, sőt tagjai valamelyik kitüntetett szocialista munkabrigádnak, de... előfordul, hogy közbejön valami és ilyenkor, az addig elismerten jó vagy kiváló dolgozókból „fekete bárány” lesz a főnök szemében.

Az alábbi példákkal biztosan már többen találkoztak olvasóink közül.

Az első példa: a vezető dolgozó férji mivoltában. Illetve miként nyilván meg a „főnök” otthon, amikor a feleség, egy másik főnök beosztottja, túlórázik:

— Szeretném, ha egyszer s mindenkorra megmagyaráznád a főnöknek, hogy te elsősorban feleség vagy és csak azután dolgozó nő. Engem nem érdekel, hogy mikor készülsz el a bérelszámolással, ha nekem nincs otthon meleg vacsorám... már harmadik napja hideg kosztom élek... Mit gondolsz, meddig tűröm még ezt?! Nekem, az én felelős beosztásomban rendes táplálkozásra van szükségem és nyugodt, kellemes otthonra, megértő feleségre, aki gondoskodik rólam és nem tartja fontosabbnak a mások bérét a családi boldogságnál.

Ugyanez a férfi főnöki minőségben a beosztottjához, ha az történetesen nő:

— Nézze, kedves Kovács kartársnő! Amikor munkába lépett tudta, hogy mit vállal. Ez itt üzem, nem

R O M E O

a tükör előtt

galambház, hogy akkor maradok otthon, amikor a fiókám megbetegszik... Tudja maga tulajdonképpen, mi az a munkaerőkölcs, mi a munkafegyelem?!... Hát minek ment maga férjhez, ha még egy gyereket sem tud felnevelni anélkül, hogy meg ne betegedjen. És mit csinál a férje, a gyerek apja... neki persze derogál otthon maradni néhány napra... Ő elvárja, hogy a felesége ápolja a gyereket, a felesége főzje meg a vacsorát, a felesége gondoskodjon az egész családról... Hát nem! Tessék megmondani a Kovács papának, hogy ha nem tudná, teljes egyenjogúság van... és ha már nem vállalta a gyerekszülést, legalább ilyenkor gondoskodik a csecsemő-

jéről, amikor beteg... A mi üzemünknek a tervet teljesíteni kell Kovács kartársnő... tessék visszasétálni a gépéhez!

De nemcsak a kisgyermekes mamákkal fordul elő ilyesmi, a terhesekkel is. Legyen az a legkiválóbb dolgozó, akit mindenki dicsér, példaképpen emleget, amint megtudják róla, hogy terhes, elmarasztalják, elhanyagolják, mellőzik, sőt neheztelnek is rá: hogy meri vállalni az anya szerepét, amikor az üzemnek szüksége van rá?!

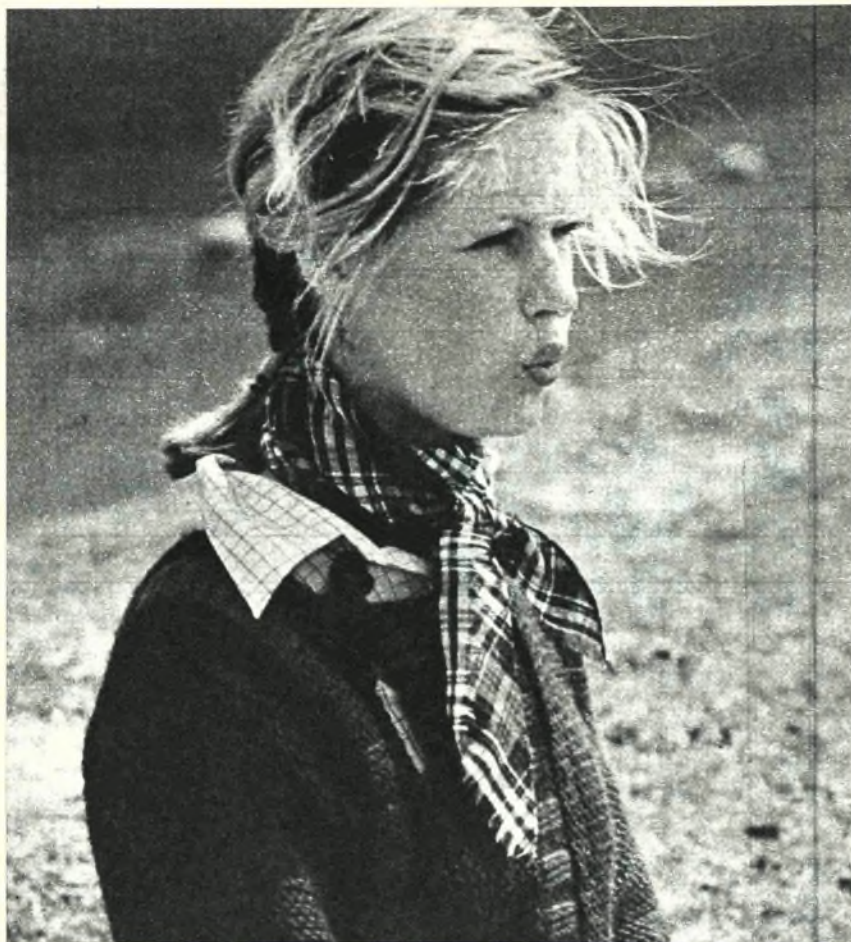
A főnöke sem rejti véka alá a nézetét:

— Csalódtam magában... azt hittem olyan munkaerő, akire mindig számíthatok... nagyon elkeserít a dolog... Micsoda? A népesedési politika? Hát igen, arról beszélnem kellett a tévében, mert államérdek, de a mi üzemünknek semmi köze hozzá... Szüljön aki akar, akár három gyereket is egyszerre, de ne a mi üzemünkben... Nem ismerem a férjét, de felelőtlen ember az, aki csak magára gondol... Sajnálom Kissné, sajnálom, de a múlt héten a kitüntetésére felterjesztett javaslatot vissza kell vonnom, mert ugye, aki ilyen rútotl cserbenhagyja a munkahelyét, elveszti munkatársai bizalmát, annak megrovás jár, nem kitüntetés...!

Ezek a példák persze nem mindenütt általánosak, ahol férfi a főnök. De előfordulhatnak és nem is ritkán. Hogy hol, mikor, kivel és hányszor, arra nincs pontos statisztikánk... De ha érdekli az érintettek: Minden házban, minden munkahelyen van egy megbízható tükör, amelybe belenézhetnek.

Hm.





véve nem helytelen, mert kizárja az egészségtelen álszeméretet. De eddig általában nem gondoltak arra a szülők és a nevelők, hogy ez a példa feltétlenül kiegészítő magyarázatra szorul, mégpedig: az állatok nemi életét kizárólagosan az ösztön és az azt automatikusan működő fékező funkciók irányítják.

Ezzel szemben az ésszel megáldott embernek — akinél ezek az automatikusan fékező funkciók hiányoznak — saját magának kell megtanulnia uralkodni önmagán, illetve ösztönein. Ezt a bizonyos fajta önuralmat gyakorolni kell, az ösztönöknek értelmi és érzelmi töltést adni, olyat, amely az emberhez méltó. Ezt az akarattól és a neveléstől függő önuralmat nevezik az ösztönélet

SZÜLŐK ISKOLÁJA

NÉHANY hónappal ezelőtt neves szexológusok, orvosok és pszichológusok nemzetközi szemináriumon összegezték huszonöt éves általános szexuológiai felvilágosító munkájukat. Azóta, amióta az amerikai Alfred Kinsey megírta első szexuológiai tanulmányait, sokan felszabadultabban fogták föl a szerelmet — de ettől nemigen lettek boldogabbak. Ugyanis a szerelem tudományos vizsgálata magában rejti a veszélyt, hogy az érzelmeket fölcseréli a technikával. Anton Hittmair dr., világhírű belgyógyász sokéves tapasztalatai alapján kijelentette: — A helytelen szexuá-

lis felvilágosítás következményei egy életen át kísérik az egyént.

Az alábbiakban a szakértők néhány megállapításáról lesz szó, amelyeket elsősorban a gyermekek szexuális felvilágosításánál, illetve a fiatalok szexuális nevelésénél kellene szem előtt tartani.

Az ösztönök felszabadítása egészen a gátlástalanságig katasztrofális következményekkel jár

A gyermekek nemi felvilágosításának kérdéseivel sok jó könyv foglalkozik. Példának általában a növények és az állatok világa szolgál, ami önmagában

nemesítésének (különösen ezen alapszik az emberek általában vett kulturált magatartása, viselkedése is).

Az ösztönök az élet és az egészség szempontjából szükséges mozgatóerők, de az ember, — ha idejekorán nem tanították meg rá s nem tanulta meg fékentartásukat — a mértéktelenségig, a perverzitásig fölkorbácsolja őket, ez halálos veszélyt jelent a testi-lelki egészségre, az övére és másokéra.

Ezzel szemben az ösztönök nemesítése által az ember állandóan tudatosítja partnere létét, ébren tudja tartani az összetartozás, a kölcsönös felelősség

TÍZ PERC lazítás

■ Hanyatt feküdni, legjobb a padlón, vastagabb pokrócon.

■ Cipőt levenni, megoldani az övet, a szoros ruhát kigombolni, a karok nyugvó helyzetben a test mellett.

■ Gondolatban végigmenni a test minden izmán, izomcsoportján, mindegyiket egyszer-kétszer megfeszíteni, majd elernyeszteni.

■ Ha van rá mód, valaki kezdetben egypárcs olvassa fel a következő utasításokat, közben lehuny szemmel összpontosítani.

■ Teljes erőből ökölbe szorítani a kezet, öt-tíz másodpercig, tudatosítani a kézben a nyomást; néhányszor ismételni, majd lazítani.

■ Megfeszíteni és elernyeszteni.

■ Alsó kart a felsőhöz szorítani, igyekezni elérni a fület, elernyeszteni.

■ Összeráncolni a homlokot, összehúzni a szemet és összeszorítani a száját, az arc összes izmai feszülnek; elernyeszteni.

■ Fejet előre hajtani, az állat a mellkashoz szorítani.

érzését, és általt képes emberi módon szeretni.

Ennek, mármint az ösztönélet nemesítésének a megismerése rendkívül fontos, különösen a fiataloknál. Például szexuális félrevelés következménye lehet többek között az alkoholizmus és más, sokszor a síríg tartó lelki megbetegedések.

Az, ami ártalmas, akkor is ártalmas, ha milliók csinálják

Az ösztönök nemesítése és a fölöttük való uralom lehetetlen, ha elválasztják és megfosztják emberi küldetésétől és tartalmától, mert így öncélúvá válik. A gyönyör utáni szüntelen és féktelen vágy (még az állatvilággal összehasonlítva is) természetellenes, elfajult és embertelen. Főlébreszti az egyénben a kíméletlen durvaságot, amellyel az öncélú érzékiség — mint értelmetlen és semmire, senkire sem tekintettel levő szenvedély, minden esetben a véletelig megy. Márpedig az emberre károsan hatnak a végletek — megfosztják a lelki élet kiegyensúlyozottságától, s ezt az állapotot huzamosan senki sem tudja büntetlenül elviselni. Nem a mindenáron mindent, a maximumot kell akarni, hanem mindig csak az optimálisan legjobbat igyekezni elérni.

Például sok fiatal a maximumot a szerelmben a hódítások sokaságában, tehát a partnerek minél gyakoribb változtatásában látja, s addig-addig űzi ezt a „sportot”, amíg szokássá nem válik. Ez azonban összeegyeztethetetlen az egészséges, természetes életmóddal, és nem lehet beleilleszteni a „különben” normális életvitelbe. Ami ártalmas és rossz, az akkor is az marad, ha milliók csinálják, akkor is, ha szokássá vált. Bizonyítják a következmények: az évek múlva jelentkező betegségek, bajok (az érzelmi élet eltompulása, pszichés zavarok, korai impotencia, méhnyakrák stb.).

Az optimálisan legjobb minden ember számára: az érzelmekben gazdag, tartós kapcsolat. Ezért rendkívül fontos, hogy a szexuális felvilágosítás helyébe a szexuális nevelés lépjen; a technikai leírások és túlismertetések helyébe a párválasztás számtalan kérdésének megvilágítása, boncolgatása.

Még mielőtt hozzálátnánk a gyermek szexuális neveléséhez tudatosítanunk kell, hogy egy eljövendő

nyával vagy apával állunk szemben, és erről a későbbiek során sem szabad egy pillanatra sem megfélekednie a szülőnek, nevelőnek. A gyermek nem kis felnőtt, hanem fejlődésben levő emberpéldány, tehát gondolkodásmódja, logikája, érzélelvilága merőben más, mint a felnőtté. A még a nemi érés előtt álló gyermek ösztönélete még csak a létfenntartásra összpontosul, az evésre, alvásra, mozgásra, kíváncsiságra és a más emberi lény szerete utáni vágyakozásra. A szexuális nevelés lényege és tartalma ebben a korban a higiénia (4–6 éves korig).

A szexuális nevelés nemcsak arról világosítja föl a gyermekeket, hogy hogyan szaporodik az ember, hanem azt is megmagyarázza, hogy ez a funkció milyen fejlődési folyamaton ment keresztül. Csak ezután következhet bármilyen további magyarázat, természetesen a gyermek értelmi fokának, életkorának megfelelő formában.

Az, amit nagy általánosságban „nemi ösztön” alatt értünk, csupán egyik összetevője a fajfenntartási, pontosabban a szaporodási ösztönnek. Ebből következik, hogy a gyermekkorban az ún. nemi ösztönt megelőzi a vizsgálódási, szimatlási ösztön és a szülőkhöz-kötöttség ösztöne, ami mindenfajta szeretet forrása. (Például ezért van, hogy a tilalom önmagában véve nem hatásos, ha a gyermek ösztönével nem éri meg mögötte a szeretetet.)

A gyermek ösztönéletének fejlődését a kérdései tükrözik

A kisgyermek kérdései legelőször saját testére vonatkoznak, utána általában az emberre és csak később a másik nemre. Ezeknek a kérdéseknek azonban még semmi közük sincs a szexualitáshoz. A testre vonatkozó kérdéseket követi a másik nem mintegy „lelki, szellemi” vizsgálata, megfigyelése (hogyan viselkedik a játékban, milyenek a reakciói stb.). A nemi tudat s vele a szaporodási ösztön a serdülőkorban ébred föl.

A serdülés éveit az az életkor, amelyet a szakértők a „szexuális játékok fázisának” neveznek. Ez a szakasz — a „szemmel” való szeretkezéstől a kötetlen érintkezéseken keresztül egészen a flörtig — egyénekenként hosszabb vagy rövidebb. Az elhamarkodott, a helytelen, az érzelmeket figyelmen kívül

hagyó felvilágosítás idő előtt felébreszti az érzéseket s lerövidíti ezt a fázist, vagy súlyosabb esetben ki is marad. És ez rendkívül káros irányba terelheti az ösztönélet fejlődését, mert mintegy felgyorsul a nemi érés folyamata. Fel-fokozódik a csak nemi érintkezés utáni vágy, ám jóval annak előtte, hogy a fiatal elérte volna a normális nemi élethez szükséges értelmi fokot és érzelmi érettséget, még mielőtt kialakulhatott volna benne a teljes felelősségtudat.

Ezért a serdülővel elsősorban azt kell megértetnünk, hogy a nemi vágy és a nemi aktus lehetősége még távolról sem jelentik a szellemi és az érzelmi képességet, amely nélkül tartós és értékes kapcsolat nemigen jöhet létre. Ezután már könnyebben megérti azt is, hogy csakis a családalapítás vágya az, ami feljogosít valakit a házasságkötésre — mert a házasságban nem a fizikai gyönyörön van a hangsúly, hanem a partnerek lelki összhangján.

Minden olyan felvilágosítás helytelen, amely az előtérbe a gyönyört, vagy kizárólagosan a nemi vágy kielégítését helyezi

Ez öncélú cselekvésekhez vezet, s a nemi életben az ilyesfajta magatartásmód csak tápot ad a természetellenes, az ún. mindent elsöprő érzékiségnek és szabad folyást enged legveszélyesebb kísérő jelenségeinek, a feltétlen birtoklás vágyának, a pénzsóvárságnak, a hatalomvágyának, az agresszióknak. Ilyen esetben a másképpen érző partner respektálásáról szó sem lehet és nem fejlődhet ki az igaz, emberi szerelemre való képesség. Az ember az ösztöneitől vezérelt állatnál is mélyebbre süllyed, előbb lelki élete korcsosul el s ezt követi fizikai állapotának romlása.

Egyébként helytelen a csak tiltáson alapuló szexuális felvilágosítás is, de rendszerint kisebb bajokat okoz, mint a biológiailag és pszichológiailag egyformán káros, a nemi élet kötetlenségét, kényszerítő ösztönösségét hangsúlyozó szexuális nevelés.

Különösen káros az is, ha a gyermek a nemi felvilágosításhoz „csak úgy” helyel-közzel, úton-útfélen jut hozzá. A szexuális nevelés kizárólag a gyermek által elismert tekintély feladata, sőt elmulaszthatatlan kötelessége.

— láng —

■ **Fellazítani. Összehúzni a hátat, elernyeszteni.**

■ **Nagyon mélyet lélegezni, visszatartani a lélegzetet, kilélegezni.**

■ **Összehúzni a gyomrot, lassan lazítani.**

■ **Padló fölé emelni a lábat, lábujjakat erősen kinyújtani, a lábat visszajéteni a padlóra, lazítani.**

■ **Lábujjhegyet, lábfejet erősen visszahajlítani, az alsó lábszár izmait megfeszíteni, elernyeszteni.**

■ **Gondolatban sorra venni, melyik testrész, izom maradt ki, és azzal is elvégezni a műveletet.**

■ **Elernyeszteni az egész testet, összpontosítani a fellazításra.**

■ **Néhány percig még fekvé maradni, tudatosan**

átérezni a teljes lazítás utáni rendkívül kellemes, pihentető nyugalmat.

■ **Lassan, nyugodtan fölállni.**

Nagy vonalakban ez az ún. autogén tréning, amely a sportolók, jógázók, artisták, táncművészek stb. napi-rendjének elmaradhatatlan tartozéka. Nemcsak a test fáradtságát űzi el, hanem pihentető hatással van az idegrendszerre is, mivel a lazítás alatt az agy csupán egy dologra összpontosít, minden egyéb gond, baj megszűnik létezni. És persze, edződik az akaratere is. Ha előszörre nem sikerül elérni a kívánt hatást, nem kell csüggedni: a napi egyszeri, esetleg kétszeri gyakorlás már egy-két hét múlva meghozza a gyümölcsöt. Érdemes elkezdni — bármilyen életkorban!

— gé —

Annak a dolgozó nőnek, aki reggeltől estig elfoglalt otthon, a munkahelyen, és még a közéleti tevékenységből is kivessi a részét, kevés ideje jut arra, hogy egy-két órát a fodrásznál töltsön. De

EZ A DIVAT



azt tudja, hogy az emberek között nem jelenhet meg akárhogy, és otthon is más-képpen néznek rá, ha rendben van a frizurája.

Talán segítségére leszünk ennek a modern hajviseletnek a bemutatásával, amely egyes szakemberek szerint az 1977-es esztendő frizurája. Mert egyszerű és nagyszerű. Praktikus és csinos. Otthon is könnyen elkészíthető, csak...

Előbb el kell menni a fod-

rászhoz és lenyírni a hajunkat, mert ennek a frizúrának a lényege a jó fazon. Utána már könnyen megy a dolog. A haját nem kell becsavarni, csak megmosni és villany-hajszütővel részenként szárítani. Előlről hátrafelé tekerve a haját. Néhány perc alatt elkészül a szép frizura. A kész frizurát hintsük be hajlakkal, hogy tartós maradjon.



Fiatal lányoknak mutatunk még be néhány modern hajviseletet félhosszú hajból.



Csinos ez a homlokot takaró frutrus frizura, alul körben felbodorítva. A homlokon a haját befelé, alul pedig kifelé tekerjük a hajcsavarókon. A megszáradt haját a homlokon és a fejtetőn simára fésüljük, a tarkón és a fül mellett pedig kócosan hagyjuk.

Fiatalnak, középkorúnak egyaránt illik ez a szintén félhosszú hajból kreált, közepesen választott hajviselet, amely szabadon hagyja a homlokot. Akinek nem illik közepesen a választék, aszimmetrikusan féloldalt is elválaszthatja, mint a másik ábra mutatja.



— írja levelében sok fiatal olvasónk, akiknek a serdülőkorban zsirossá, pattanásossá vált az arc bőre. Előző számunkban már szolgáltunk néhány jó tanáccsal és azt ígértük, hogy következő számunkban, vagyis ezúttal is az ő problémáikkal foglalkozunk majd: közzéadjuk néhány hatásos háziszer receptjét.

Ha nagyon zsiros a pattanásos bőr, háziszerként hetenként egyszer kénes pakolással segíthetünk. Gyógyszertárban beszerezhető kénvirágporból és iszapolt krétaporból egy-egy kávéskanálnyi tegyünk egy kis csészébe, és jól keverjük el kevés szappanos vízzel. A szappanos vizet úgy készíttjük, hogy egy evőkanálnyi vízbe annyi szappankaparékot teszünk, amennyitől sűrűn folyós lesz. A csészében elkevert szappanos, poros pépet óvatosan felkenjük az arcunkra, nagyon vigyázva, hogy a szemünkbe ne jusson, mert csip. Tíz percig hagyjuk az arcunkon, azután langyos vízzel mossuk le. Ha kipirosodna tőle a bőrünk, ne ijedjünk meg, tegyünk rá langyos kamillás borogatást és a gyulladás rövidesen csökken, illetve elmúlik.

Igen jól zsirtalanít, tisztít és gyorsabban beszerezhető, elkészíthető az élesztőpakolás. Egy deka élesztőt vízzel sűrű péppé keverünk, felkenjük az arcunkra és amikor már szikkadni kezd, enyhe masszírozással ledörzsöljük. Az élesztő olyanféle hurkákban jön le a bőrrel, mint amelyet a radírgumi hagyna a papíron. Ez a módszer még arra is jó, hogy a zsiros bőr másik gyakori hibáján, a kissé megvastagodott szarurétegen is segít. A ledörzsölés a fölöslegesen odatapadt szarupikkelyeket, szarusejteket is leszedi, és így vékonyítja, finomítja a bőrt.

Előfordulhat az is, hogy nemcsak kis gennyes pattanások, hanem borsónyi, sőt még nagyobb csomók keletkeznek az arcon, háton, vállon vagy elöl, a mell fölött. Ezekhez nem szabad nyúlni, kizárólag orvosi kezeléssel tüntethetjük el.

A serdülő fiatalok másik gyakori problémája a szeplő. Nemcsak az arcon fordul elő, de kétségtelenül ott a legzavaróbb. Általában a világos vagy a vörös hajúaknál jelentkezik. Néhány világosbarna foltocska még nem szépséghiba, sőt néha igen pikánsan, vonzóan hat az arcon. Vigyázni kell azonban, mert ezek a foltocskák az erős napozás, hirtelen lesülés után megsötétednek és előbújik a többi is, amik télen nem látszottak.

Ezért fontos tavasszal a megelőzés. Az ilyen érzékeny bőrűek kerüljék a túlságosan erős napot és használjanak fényvédő krémet, amely a sugármennyiség nagy részét távol tartja a bőrtől. Ha igen óvatosan, fokozatosan barnul le a bőrünk, nem válnak olyan sötétté a szeplők, nem alakul ki olyan nagy ellentét az általános barna bőrszínnel. Védi a bőrt a

sötét púder is, de ezt csak idősebbeknek ajánljuk.

Az erősen szeplős bőrt nem elég csupán a fénytől védeni. Ezt a nappali védekezési módot kombinálni kell úgynevezett halványító eljárásokkal. Általában a savanyú növényi nedvek jó halványító hatásúak. Esténként jót tesz a citromleves bedörzsölés. A citromlevet csak egy-két percig hagyjuk az arcon, utána langyos vízzel mossuk le és azonnal kenjük be arcunkat valamilyen jó zsíros vagy félszíros krémmel. Erre azért van szükség, mert a citromlé csíp és gyulladást okoz.

Még jobb az uborkapokolás. Zöldségesboltjainkban már szinte egész évben árulnak friss uborkát. Meghámozni nem kell, csak lemossuk, hajszálvékony szeletekre vágjuk. Az uborkaszeletekkel beborítjuk az arcunkat, természetesen fekvő helyzetben, hogy le ne potyogjanak és húsz percig, fél óráig hagyjuk rajta. Lemosás után bekrémezzük az arcot.

Ha az orvos előírja, hatásos szer a hidrogén-peroxidos kenőcs is. Pontosan az utasítás szerint alkalmazzuk és ne vegyük kölcsön a barátnőnknek felírt receptet, mert elég sokan higanyérzékenyek, és ezzel a krémmel



SZERETNÉK

szép lenni...

súlyos gyulladást okozhatnak maguknak.

A serdülőkorban a haj éppen úgy, mint az arc, számos probléma okozója. Van normális, száraz és zsíros haj.

A haj éppúgy piszkolódik, mint más testrész, csak a mindennapos fésülés és kefézés tisztítja valamennyire. A fiatalok haja élénk anyagcseréjük, mozgékonyáguk miatt gyorsabban piszkolódik, mint az idősebb korosztályé. Ezért szabály a hetenkénti hajmosás.

A normális haj bármelyik hajmosószerrel mosható. A száraz hajnál más a helyzet. Mosás előtt jó akár tojássárgájával, akár olajjal bekenni. Mosáshoz legjobb

tojássamponot használni. A hajmosószerekből ne tegyünk túlságosan sokat a hajra, mert akkor nehéz kiöblíteni. Két hajmosás között gondosan keféljük ki naponta a hajunkat, hogy a lehullani készülő korpát eltávolítsuk.

Sokkal több gondot okoz a zsíros, tapadó korpájú haj. Ennél is elég hetente egy alkalommal haját mosni, de még külön előkezelésre van szükség. A zsírtalanításhoz és a fejbőr felüdítéséhez mosás előtt jó tojásfehérje habjával bedörzsölni a fejet, és akkor nekikezdeni a hajmosáshoz, amikor az már egy kissé rászikkadt.

Hajmosáshoz kénnel dúsított sampont használjunk. A zsíros haj tapadón övezi körül az arcot és ez nagyon rontja a fiatal külsejét, akár lány, akár fiú az illető. Mivel a túlságosan gyakori —

a hetenként többszörös — hajmosás sem jó, tartsunk otthon úgynevezett száraz sampont, amit illatszerboltjainkban megvásárolhatunk és ha társaságba megyünk, szórjuk be a következőképpen. Hajkefével jól megtisztítjuk hajunkat a portól (a kefével mindig mossuk ki jó meleg vízben, hogy a zsíradékot eltávolítsuk róla). Utána fésűvel egyik halántékunktól a másik felé választékokat húzunk és beszórjuk a száraz samponnal egész fejünket. Kezünkkel jól bedörzsöljük a sampont és a tiszta kefével kikéféljük. A száraz sampon felszívja a zsíradékot és hajunk olyan lesz, mintha frissen mostuk volna.

Az efféle hajtisztítás természetesen nem helyettesítheti a hajmosást. De két hajmosás között igen hatásos hajtisztító módszer.

Miért szép?

„HAGYOMÁNY CSAK AZ, AMI MINDIG KORSZERŰ. AZ ÚJÍTÁS PEDIG: A HAGYOMÁNY TOVÁBBFOLYTATÁSA. AZ ÚJBAN BENNE VAN AZ IS. AMI UTÓDAINKNAK IS ÉLŐ, ELEVEN LESZ, S AMI AZ Ő SZÁMUKRA MÁR UGYANCSAK TRADÍCIÓVÁ VÁLIK; MEG AZ IS, AMIT MEGSEMISÍT AZ IDŐ, S MÁR HOLNAPRA SENKIT SEM ÉRDEKLŐ HASZONTALANSÁGGÁ AVUL. CSAK A LÉNYEGRE TÖRŐ, TÁRSADALMILAG JELENTŐS MŰVÉSZET LEHET VALÓBAN, HARCOSAN AKTUÁLIS, NEM PEDIG ÜRES FRÁZIS. SOKSZOR NEM KÖNNYŰ GYORSAN MEGHATÁROZNI EGYIK VAGY MÁSIK JELENSÉG ÉRTÉKÉT. DE VÉGSŐ SORON EZ AZÉRT MEGHATÁROZHATÓ.”

(JEVGENYIJ VINOKUROV)

MIKOLA ANIKÓ

A MENEKÜLÉS

— Csodálatos vagy! — kiáltottam elragadtatással, de ő nem válaszolt.

Szerettem volna simogatni, beszélni hozzá, erőt adni neki, mert tudtam, hogy tartanom kell benne a lelket, mielőtt lankadni kezd. Hallgatása azonban olyan fertőző volt, hogy alig tudtam újra összeszedni a gondolataimat. Éreztem, hogy már én is veszítek a lelkesedésből. Azért még egyszer megpróbáltam:

— Mérhetetlen erő van a szárnyaiban!

Ez még mindig elég hihetően hangzott, különösen az eleje, de az utolsó szó már belefűlt furcsa hallgatásába és valahogy után elveszett a hangsúlya is.

Ostoba helyzet volt.

Egy harmadik próbálkozást már nem is mertem megkockáztatni, úgysem lett volna sikere. Így aztán mindketten hallgattunk, miközben egyenletes ütemben emelkedtünk egyre magasabbra a sziklafalak között.

Szárnyai hatalmas szelet kavartak a nyiroktól csöpögő falak között. Nagyon hideg volt. Még a csontjaim is beledermedtek.

Jó lett volna közelebb kerülni a teste melegéhez, amelyből sokat felfogtak hátának nagy, széles fedőtollai. Óvatosan félrehárítottam őket és befűrtam arcomat a forró pihék közé.

Amikor a bőréhez értem, a griff önkéntelenül megrázkódott. Lehet, hogy undorítónak találta az érinté-

semet. Vagy csak a testem hidege okozta ezt a váratlan reakciót? Nem tudom. Jó lett volna, ha mond valamit, bármit, de nem szólt. Nem szólt és ettől csak még hidegebb lett. Rájöttem, nem szabad törődnöm vele, mit érez; egész testemmel a hátához simultam és átfogtam a nyakát, amennyire csak lehetett gyengéden, hogy ne akadályozzam őt a mozgásban.

Elviselhetetlenül hideg volt, de mégis a fény volt az, ami a leginkább hiányzott. Bizonyára ez a kietlenség ülte meg mindkettőnk kedélyét annyira, hogy minden őszinte, vagy éppen erőltetett közlekedésem kudarcba fulladt. Egészen tárgyilagos és üzleti megállapodásunk óta, amely még lent, az alvilágban történt, csak annyit mondott, hogy fogózzam meg jól, mert indulunk.

Nemsokára azonban megjelent az első halvány fénysugár. Áthatolt a sötétségen, és úgy jött onnan fentről, abból az irdatlan magasságból, mint valami biztató üzenet. A griffmadár mintha újjászületett volna, félelmetes lendülettel szárnyalt percekken keresztül. Aztán egyszerre csak felkiáltott:

— Adj ennem!

Gyorsan magam elé húztam az oldalamba szíjazott tarisznyát, amelyben két ürücombot tartogattam számára útravalóul. A hirtelen mozdulat azonban kivetett egyensúlyomból és csaknem lefordultam a griff hátáról.

— Lassabban hé! — vijjogott haringosan és bizonyára mondott volna még valamit az óvatosságról, de nem vártam meg, hanem kissé előre kúszva a nyaka felé, kitért csőrébe dugtam az egyik ürücombot. Szó nélkül lenyelte és egy pillanatra behunyta a szemét.

A tétova fénysugarat általános derengés váltotta fel. Most már bizonyos voltam abban, hogy megmenekülünk. Egyszer csak alattunk maradt a mélység és mindaz az iszonyat, ami az elmúlt napokban a sarkamban járt. Ha lehet, kitérlok az emlékezetből mindent, amit átéltem és jöhet az újrakezdés. Újra kifejethetem a napra, megfürödhetek a rét harmatában, kóstolgathatom a füvek ízét és illatát, szabadon szívhatom a fák tiszta lélegzetét.

A madár kissé oldalt fordította a fejét és fürkésző pillantással nézett rám. Nem értettem, mi célja volt vele. Később azonban már világos volt a szándéka.

Szárnyalása kis idő elteltével újra erőtlenedni kezdett, de én már jó előre elkészültem rá, hogy idejében megkaphassa a második húsadagját.

Amikor a második ürücombot is lecsúsztam a torkán, megint rám nézett, de ezúttal valami zavarba ejtő gyengédséggel. Egy pillanatra annyira emberivé vált az arca, hogy szinte azt vártam, elmosolyodik.

— Nézz fel és mondd meg, mit látsz... — hallatta hollókarogásra emlékeztető hangját.

Nem jött ki több hang a torkomon, miután egy pillanatra felemeltem arcomat, hogy azután ismét belejtem tollazatának meghitt homályába.

Csak aki kút mélyéről tekint a napba, az tud így elvakuálni. Így beszedülni a tűzbe.

Nem tudom mit tettem, de a griffmadár éleset sikoltott. Csak később láttam meg vérét a körmeim alatt.

Valami örület kerítette hatalmába őt is. Szárnycsapásainak ereje óriás-sá növelte természetét. Evezőtollai ösz-zecsaptak lenn a hasa alatt a féktelen lendületben. Szemében arany színű korongot láttam, talán a fenti végtelen visszfényét. De belülről is jöhetett az a tűz.

— Most — lihegte — most... — és olyan forróság csapott ki belőle, hogy a verejtékező falak száradni kezdtek körülöttünk.

Már csak egy kőhajításnyi út választott el az üreg szájától.

— Ez már az utolsó... az utolsó... — nyögte és nyelve kéken kifordult a csőréből.

Megremegett a szárnya, majd erőtellenül csapkodni kezdett, mint a jégverés elől menekülő baromfi.

— Húst! — hallottam elnyújtott vijogását.

Már csak centimétereket emelkedtünk, s tudtam, hogy lassan ez is abbamarad.

— Csak egy falást — hörögte — egyetlenegyet...

Éreztem végtelen kínját és vergődését, amint megpróbál erőt venni magán.

— Nincs több hús! — kiáltottam a fülébe. — Értsd meg, nincs több.

— Itt veszünk mind a ketten!

— Akkor sincs. Próbáld meg hús nélkül, szedd össze minden erődöt, sikerülnie kell!

Meg se hallotta.

— Magadból — hörögte — vágj ki magadból egy darabot.

— Nincs késem — hazudtam.

— Tudod jól, mi vár ránk odalenn!

— Nézz fel — ordítottam — egyetlen nekirugaszkodás az egész! Nézz fel és ne gondoldj másra, csak erre az utolsó, legeslegutolsó szárnycsapásra!

— Nem megy — sóhajtotta és lehangyatlott a feje.

Aztán hirtelen hátravágott a csőrével a csuklóm felé.

— Vért! — sikoltotta.

Elkaptam a kezemet és önkéntelenül megragadtam a torkát. Olyan erővel szorítottam, hogy fuldokolni kezdett. Egy darabig még hánytavetette magát, végül egészen elernyed.

Egy végtelennek tűnő pillanatilggyve maradtunk a levegőben, aztán zuhanni kezdtünk.



Fák és hajók a szélben

(VERSESKÖTET)

Görög mitológia, dél-amerikai indián mítoszok, a finn Kalevala varázslatos világa és a magyar néphit szakadozó vásznai villannak meg a kötet verseiben. Nemcsak utalások, de nevek és történések is hordozzák a belőlük induló költői megtermékenyülés jeleit. Jelzők és fogalmak, a megismert jel- és képrendszerek tudatos alkalmazását mutatják a versek: „Mondják, a vadréce/hétszer bukott alá/a kerék fekete tóban,/és ördögfúvává változott“.

Mikola Anikó verseinek nemcsak a nyelvezete és a tartalma ilyen indíttatású. A kötet több versének szerkezete és formája az ós-költészetből ismert kultikus dalokat idézi: a bűvölőt, az esővarázslót, az altatódalt és az idézőt. Költészetnek e jelenségei az első kötet óta (Tűz és füst között) tendenciózusan ismétlődnek. Nem véletlenül születik meg az olvasóban a kérdés: A huszadik század költője miért menekül a bizsergető sejtésekkel teli ősi, pogány hitvilágba? A kötet néhány versét olvasva a vitatható válasz is adott: „Szabadulni a fény bűvöletéből/a küllők kései közül/Feltérképezhetetlen homályos zugokba bújni/a halálra tipró paták előtt“.

A kötet legértékesebb, legmagasabbban ívelő versei mentesek az effajta meneküléstől, de megoldást ezek sem mutatnak. A Hajó a szélben, Mese a felkelő napról, Altató, Nyári impressziók, Szokás-e még? című versek (a sor nem teljes) azok, amelyekben a költő eredeti szándéka — ősi kép- és jelenszerek átörökítése — teljes tisztaságában megvalósul. Olyannyira, hogy a versekben megjelenik a magánéletbe kapcsolódva a közösség féltése is: „Kedvesem ne gondoldj arra ne/hogy ezek estek el ma is/hogy ezek égtek el ma is/ne nézz az égbe/szennyezett!/ne gondoldj gyermekre s anyára/és néha jajra és halálra/Ilmarinen óhajára“. Ebből a példából is látni, hogy a társadalom, a közösség csak nagyon mélyen, elsősorban a véletlen és nem a szándékosság jegyeivel jelenik meg. Feltéve, ha ez is nem csupán olvasói hipotézis — belemagyarázás.

Szépség, tisztaság után vágyó versek találhatóak a kötetben. Mondanivalójukban az egyén a költő vívódásait tükrözik, a közösségi életet fenyegető veszélyek feltárása nélkül. Az utóbbtól való költői távolmaradás, előbb-utóbb egyfajta elzárkózáshoz vezet. Ezt pedig hazamosabb ideig egyetlen csehszlovákiai magyar költő sem tarthatja elegendőnek.

Variációk...

(részlet)

Kagylóhéj egemet most magasra
tárom
kagylóhéj földemet nem hagyom
vetetlen

méretlen egemet hogy magasra
tártam
bevetett földemet számba veszem
mostan

földjeim kövérjét adom fiaimnak
aszó legelőmet megtartom
magamnak

barmaim kövérjét adom lányaimnak
barmaim hullottját megtartom
magamnak

kalászsom zsengejét én
magzatjaimnak
kalászsom utóját megtartom
magamnak

lakomat készítek minden
rokonomnak
de jaj hogy mondjam el az asztali
áldást

földjeim kövérjét elmosta a zápor
barmaim kövérje hever temetetlen

kagylóhéj egemet mind magamra
zárom
járatlan földemet késő számba
vennem

én magzatjaimnak nevet se
adhattam
gyönyörű álommal magamra
maradtam

K. M.-nak

A rácson túli táj
szörnyű díszlete előtt
mi ez a végzetes szerep?
Hiszen az első felvonásban
sebeit kimostad
és tépést csináltál ruhádból
Most
a halottnak hittek
sorrátogatnak
hogy már nem győződ
szárnycsapásaikat
Nézz körül
a világ estéje ez
esőből
meg gyökerekből szőtt
fásult feltámadás
Gondolj halottaidra
és térj vissza
az első felvonáshoz

Osszeállította: Dusza István

TERÍTŐ és SUBASZÖNYEG

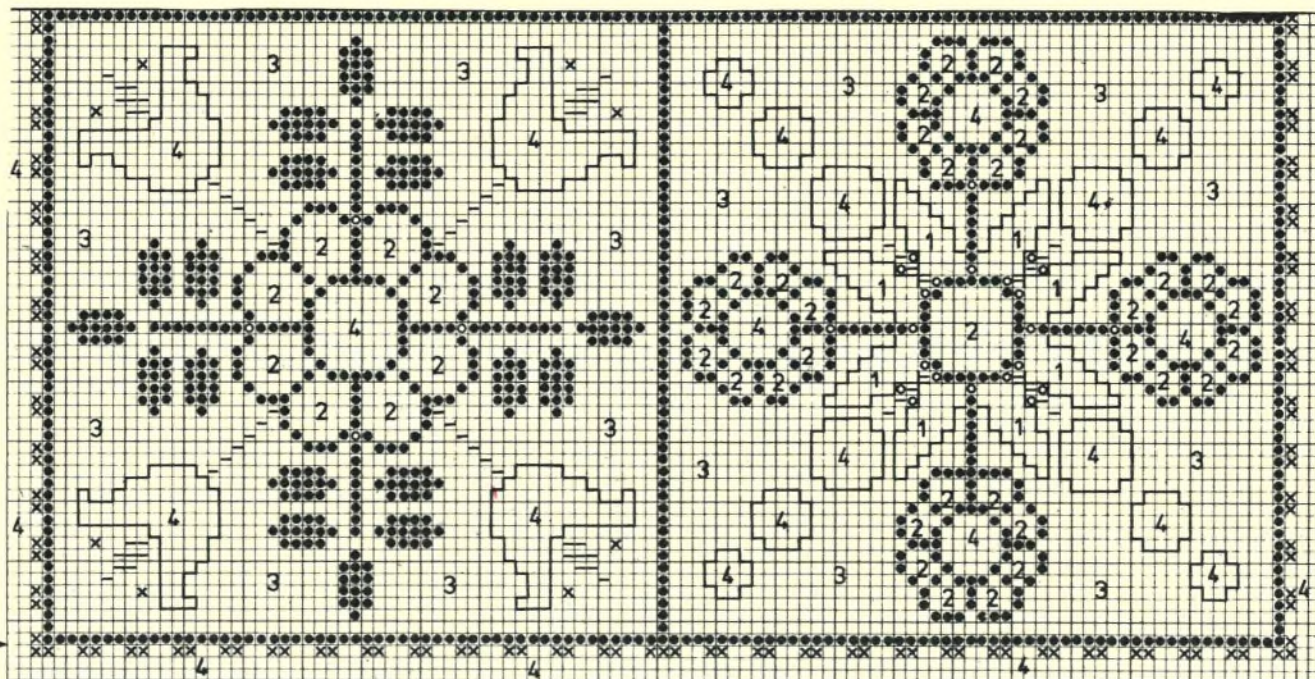
JELMAGYARÁZAT:

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1 + kockában pont — sötétbarna, | 3 + kockában kör — sárga, |
| 2 + kockában kereszt — fehér, | 4 + kockában vízszintes vonal — kávébarna. |

Szabad időnket sokféleképpen kihasználhatjuk. Mindenesetre akkor jól, ha szórakozva pihenünk. A szórakozás lehet jó könyv olvasása, mozi- és színházlátogatás, koncert, tévé- és rádióhallgatás. Az asszonyok, lányok

többsége mégis akkor pihen, ha köt, horgol, vagy kivarr, mert számunkra ez öröm és kapcsolódás.

Az itt közölt kereszt-hímzéses színes terítőt könnyen elkészítheti mindenki, aki szeret kézimunkázni. A szén



ÉRTÉKEK

A modern típuslakások kellemes, esztétikus hatását lakberendezési tárgyaink színének és formájának megfelelő kompozíciójával érhetjük el. Míg a múlt században a módosabbak lakása falát pl. stukkódiszítéssel szándékozták szebbé tenni, és lakásukat hasonló módon díszíteni, ma ez egyszerűen nevetségesen hatna.

Hogy ki mit tart szépnek, egyénenként is változó, de ez nem jelenti azt, hogy a szépség abszolút relatív, csak a műélvezőtől függő érték. Az ember egyéniségétől, kultúráltságától, ízlésétől, esztétikai érzékének fejlettségétől függ, hogy mennyit képes fölfogni, átélni, megérteni egy-egy alkotás esztétikumából.

Lakástextiliánk kiválasztásakor gondoljunk arra is, hogy az igényesen kialakított belső tér — gyakorlati funkcióján túl — a belépőre elsősorban hangulatilag, de ugyanakkor lélektanilag is hatással van. A kellemes vagy kellemetlen hangulat kialakításában egyaránt fontos szerepe van a falak színének, a függönyök, a terítők, szőnyegek,

SZÍNEK, MINTÁK, HARMÓNIA — A LAKÁSTEXTILIARÓL



keresztírmzéses terítő nagyon jól mutat a sötét bútoron.

Mérete: 134×134 cm.

Anyaga: sötétsárga apró lyukú panama.

A fonál színei: fehér, kávébarna, sötétbarna.

Az anyagot 2 cm-es szélességben beszegjük és aszúrozzuk. Majd 15 cm-nél a terítőt 5×20 cm-es kockákra osztjuk fel, és a szélső kockába varrjuk bele a mellékelt ábra szerint a mintát.

Ezzel a mintával készíthetünk subasznyeget is. Nagyon szép és mutatós a lakásban.

Mérete: 94×134 cm.

Anyaga: nagyobb lyukú panama, és fehér, kávébarna, sötétbarna, sötétsárga fonál.

A szélén körben 7 centiméteres szélességben a sötétbarna fonállal dolgozunk, majd folytatjuk a mellékelt leszámolható ábra szerint a mintát.



és ÁLÉRTÉKEK

diszpárnák mintája összhangjának. Ezek összessége adja a kívánt hatást.

Nagyon ügyeljünk a színek összhangjára. Tudjuk, hogy a piros és a sárga kiugró, figyelemkeltő, expresszív színek, előnyösek a sötétebb helyiségek díszítésére, de hangsúlyozhatják egy napfényes, világos szoba derűjét is. A zöld megnyugtató, kellemes a szemnek, az idegeknek. Jó, ha dolgozószobánkban ilyen színű drapériát vagy sötétítőfüggönyt, szőnyeget helyezünk el. Jó nyugtató ez a fáradt idegeknek. A kék színt legelőnyösebben a kis méretű szobákban alkalmazhatjuk. Ez ugyanis háttért, távolságot jelző, optikailag nagyobbitja a szobát. Bátran választhatunk kis helyiségek ablakaira is nagymintás függönyt. Tévedés, hogy kicsinyíti a helyiséget. A jól megválasztott szín és főleg minta, nem befolyásolja a térhatást, sőt

felvidítja a környezetet, kellemessé teszi a háttérrel.

Nagy divat a népművészeti boltokban kapható száda, ezt legcélszerűbb konyhánk ablakára tenni, itt mutat legelőnyösebben, különösen, ha az étkezősarkot módunkban áll a szintén divatos parasztbútorral berendezni.

Lakásunk berendezésekor ne feledkezzünk meg arról, hogy a lakások beosztásuk, nagyságuk, formájuk szerint többé-kevésbé hasonlítanak egymásra. De lakástextiliával sajátossá tehetjük. A függöny nem csupán használati tárgy, hanem mint a többi lakástextília, térformáló szerepe is van a belsőépítészetben. Ezt a funkcióját nagyon jól kihasználhatjuk ha azt akarjuk, hogy szobánk jellege egyéni legyen. Hasonló funkciója van a szőnyegeknek, párnáknak is. Kedveltek a subasznyegek, ezeket otthon, saját kezűleg is elkészíthetjük. Csak arra

kell figyelniünk, hogy megfelelő színeket és mintákat válogassunk össze, mert elronthatjuk az egész szoba összképét, ha a szőnyegek „díszítésére” elővesszük a gobelin-utánpótlásokról jól ismert szarvasmintákat, és ehhez hasonló „jól bevált” motívumokat.

Ugyancsak ügyeljünk arra, hogy a népi motívumokat milyen minőségű anyagon alkalmazzuk, és milyen színeket választunk. A minta nélküli textília a szoba nyugalma hangsúlyozza. Nagyon jól kiegészítik egymást a nagymintás függöny, ágytakaró és az ágyra hanyagul odavetett egyszínű párnák, amelyeket szintén saját kezűleg készíthetünk.

A jól megválasztott lakástextília nem egyszerűen használati tárgy, hanem akár műalkotásnak is feltehető, amely harmonikussá, kellemessé, barátságossá varázsolja otthonunkat.

GREDEL ÁGOTA



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

KERTÉSZKEDŐKNEK:



A GYÜMÖLCSOSBEN:

Ha kezdetét veszi a nedvkeringés és fejlődésnek indulnak a rügyek, hozzáláthatunk a csonthéjasok oltásához (háj alá). Akinek még nincs oltóvesszője, forduljon a bojnicei (prievidzai járás) vagyis a klučovói (Spišská Nová Ves-i járás) nemesítő állomás dolgozóihoz — rendelésre a perspektív fajtákból is küldenek oltóvesszőt. A kiskertészkedőtől vásárolt, vagy saját oltóvesszőinket használat előtt mártassunk 1 százalékos Nitrosan oldatba. Oltás után adjunk gyümölcsfáinknak könnyen oldódó nitrogéntrágyát, salétromot vagy erjesztett galamb-, illetve tyúktrágyát, 1 százalékos karbamidot vagy hígított trágyalét. Műtrágyákkal juttassunk áranként 30—50 dkg tiszta tápanyagot a fák alá. Ne feledjük, a tenyészidő kezdetén és virágzaskor fáink különösen sok nedvességet és elegendő, könnyen felvehető nitrogént igényelnek.

Kezeljük a fagyfoltokat, rügyfakadás előtt fejezzük be a tavaszi permetezést. Az alma virágzásakor távolítsuk el a lisztharmatos hajtásokat és virágokat. A fákat permetezzük le 0,2 százalékos Karathaneval. Fakadás után 1 százalékos Polybaritot vagy Sulkát használhatunk, s ha kell, röviddel a virágzás előtt megismételhetjük a kezelést.

Akik a fákat tavasszal ültetik, azok most fogjanak hozzá, majd öntözzék jól meg. A fáknak két hét múlva ismét adjunk 20 liter vizet. Fokozott figyelmet szenteljünk a gyökereknek — az egészséges részéig vágjuk vissza őket és ha fannyadtak, 24 órára állítsuk vízbe a fát, hogy a gyökerek teleshívják magukat nedvességgel.

A ZÖLDSÉGESKERTBEN:

Készítsük elő a talajt az ültetéshez. A teletett póréahagyma és papraj földjét ássuk fel vagy kapáljuk

meg, dolgozzuk be a következő növény igényeinek megfelelő trágyafélésegeket.

Már a hidegebb körzetekben is kiültethetők a korai zöltségek, sőt a kerti palántanevelő ágyásokba vagy melegágyakba már a későbbi káposztaféléket is elvethetjük. A hónap végén vessük el az előcsíráztatott vagy legalább beáztatott uborkamagot. Az uborka jól bírja a mérsékelt árnyékoltást, ezért az ágyás szélére csemegekukoricát és salátát ültethetünk.

A fiatal paradicsompalántákat tűzdeljük át a tőzeg palántanevelőlkbe — ebben jól begyökeresnek, mivel a palántanevelők faja nemcsak tápanyagokat, hanem növekedést serkentő anyagokat is tartalmaz. Ha még eddig nem került rá sor, minél előbb vessük el a póréahagymát, retket, vöröscéklát, metélőhagymát, kaprot, borsót és duguhagymát. Április vége felé már a bab is a földre kerülhet. A melegágyakba ültessük át a késői káposztaféléket, a zellert, paradicsomot, paprikát, uborkát, a növényzetet kiadósan de lehetőleg korán reggel öntözzük, hogy megszáradjanak, mire este letakarjuk az ágyat. Az öntözvöz lehetőleg 1—2 C fokkal melegebb legyen, mint a melegágy földje.

Az előcsíráztatott korai burgonyát április 15-dike után ültessük el, kiadósan istállótrágyázott földbe. Már kiültethető a karfiol, karalábé, kelés korai káposzta, sőt Dél-Szlovákiában a paprika, paradicsom és zeller is. Fagyveszély esetén takarással vagy műsövel védjük a növényzetet.

Ha a szamócabokor leveleit megtámadták a szamócaatkák — a levelek barnás színűek és becsavarodtak — akkor a fertőzött töveket ássuk ki és égessük el. Az egészséges növényzetet permetezzük le 0,4 százalékos Metation E 50, 0,15 százalékos Diazinon vagy Thiodan készítménnyel. A virágbimbók észlelésekor már nem szabad permeteznünk! A szamócaterületet áranként 2—3 kg Cererittel trágyázzuk.

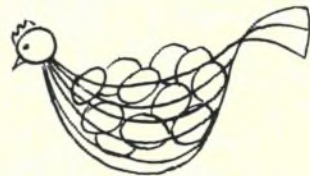
A VIRÁGOSKERTBEN:

Elvégezzük a rózsaszítését, újabb tövek és bokrok ültetését, az örökzöldek metszését, új díszcserjék és bokrok ültetését és előkészítjük a talajt a füvesítéshez: a fűmagot csak április második felében vessük el. Az évelőket (pl. Phlox) tőszással szaporíthatjuk: nagy földlabdával vegyük fel a töveket, hogy ne sértsük meg a gyökert. A pünkösdi rózsát ilyenkor nem szabad szaporítani, mert gyengén fog virágozni! Elvethetjük, a hónap végén pedig kiültethetjük az egyéveseket. A kardvirágot is most ültetjük, de ne a tavalyi helyére tegyük. Ha kététes időközönként ültetjük, még szeptember végén is lesz nyíló kardvirágunk. A hagymákat ültetés előtt Germisan vagy Sulka oldatba kell mártani.

Az elnyílt tulipánok virágjait törjük le, hogy ne érleljenek magot. A gumós begóniát tegyük cserépbe — a tőzegen hamar kihajt. A múlt évben ültetett évelőket beöntözéssel trágyázzuk: 1 liter vízhez 30—50 gramm teljes trágyát adjunk. Telepítsük be a sziklakertet.

Gondoljunk a szobanövényekre is. E hónap a legalkalmasabb a dugványos szaporításra. Most kell átültetni a szobanövényeket is.

KISÁLLATTENYÉSZTŐKNEK:



Baromfitenyésztés: Áprilisban a tyúkok már teljes intenzitással termelnek. Ugye eddigiük őket, hogy termelékenységüket egész őszig megőrizzék. Az első kelteésből származó csirkék már lassan felcseperednek, ezért készüljünk fel az elsődleges kiválasztásra. A kakasokat válogassuk ki és neveljük elkülönítve. Ha elkerített kifutóban tartjuk az állatokat, naponta adjunk nekik elegendő zöldet. A kifutókat tartsuk tisztán és rendszeresen fertőtlenítsük mésszel.

A kacsatenyésztőknek már gondjuk van a kiskacsákkal. Főleg az első két héten kell vigyázni, nehogy megfázzanak! Etesük őket kiadósan, de ésszerűen, mert ez a jó és gyors növekedés alapfeltétele.

Áprilisban már kikelnek a kislibák is. Biztosítsunk számukra meleg, száraz környezetet. Az első két hétben semmiesetre se engedjük ki őket a vízre, mert megfáznak.

Nyúltenyésztés: Már elválaszthatjuk az ideai első ellésből származó kisnyulakat. Nemek szerint azonnal helyezzük külön ketrecbe őket. A fajtisza tenyészetekben ne feledkezzünk meg az utódok tetoválásáról sem, hogy ősszel legyen miből kiválasztani a továbbtenyésztésre, esetleg kiállításra szánt példányokat. Lassan térjünk át a nyári takarmányozásra vagyis a zöld etetésre. Előbb csak kevés zöldet adjunk az állatoknak, majd napról napra növeljük a zöld napi adagját. Ezzel biztosítjuk a folyamatos átterést és sok fölösleges kel-

lemetlenségeknek vesszük elejét. A nyúl ugyanis nagyon érzékeny a napi adag összetételében változásokra.

Galambtenyésztés: E hónapban megsaporodnak a fiókák a galambházakban sok a fiatal, kirepülésre készülő kiscsibék. Csak azokat engedjük kirepülni, amelyek megfelelnek a fajta szerinti követelményeknek. A hibás rajzolatú vagy színű galambok továbbtartása „fényűzés” és egyáltalán nem a céltudatos tenyészmunkát folytatód galambász erénye. A követelményeknek nem megfelelő fiókat legjobban még kirepülés előtt elpusztítani.

MIT – HOGYAN



A RÓZSABOKROK FORMÁLÁSA

A rózsabokor metszésének célja a megfelelő növekedés, valamint az egyenletes, gazdag virágzás kialakítása. Ha rövidre metszünk, kisebb számú, de hosszabb hajtáson nagyobb virágok fejlődnek. Ha hosszúra metszünk, akkor viszont a hajtások száma nagyobb, a virágzás dúsabb, az egyes virágok azonban apróbbak. A vágási célra termesztett rózsákat tehát mindig rövidebbre, a díszítésül kiültetetteket pedig hosszabbra metsszük. A róza az az évi hajtások végén hozza virágát. A vessző felső rügyeiből induló hajtások rövidebbre, az alsók hosszabbra fejlődnek. Legelőször és legkönnyebben mindig a legfelső 1—2 rügy hajt ki. A kúszó és a legtöbb parkröza esetében viszont más a helyzet: itt az éves vesszők kétharmadában az oldalrügyek többsége kihajt, és a vessző egyenletesen berakódik virágzó rövidhajtásokkal. Az erős tavaszi visszametszés itt tehát az ez évi gazdag virágzástól foszthat meg bennünket.

A metszés ideje szerint megkülönböztetünk kihajtás előtti fásmetaszt és kihajtás utáni ún. zöldmetaszt.

A fásmetaszt tavasszal, a tövek kitakarása után, a kihajtás előtt végezzük el. Megtisztogatjuk a bokrot: tőből eltávolítjuk a beteg, sérült, torzult növekedésű, befelé törő vesszőket, az idősebb, legyengült ágrészeket. Tőből kimetsszük az esetleg előtört vadhajtásokat. Ezután kerül sor a tulajdonképpeni metszésre. Mindig jól beérett, egészséges, kifelé álló rügyre metsszünk.

CSIBÉKET NEVELUNK

Ma már ritka az olyan tenyésztő, aki kottlással keltet csirkéket. Ez semmi esetre sem gazdaságos, nem kifizetődő, mivel a kottlás a tojót hosszabb időre kivonja a tojástermelésből. Ha a csirkéket nem kottlással keltjük és neveljük, akkor jól fel kell készülnünk a csirkenevelésre.

Az első napokban a kiscsibéknek kellő hőmérsékletet és megfelelő táplálékot kell biztosítanunk. Gyakran halljuk a panaszt, hogy a vásárolt csirkék már az első napon elhullottak. Hogyis ne, ha olyan helyiségben helyezük el őket, ame-

lyet legalább egy nappal előbb nem fűtöttünk ki. A kiscsibéknek ugyanis az első napokban 28—30 C fokú hőmérsékletre van szükségük. Ezt a hőmérsékletet melegítővel (villanykottlás vagy infralámpa) segítségével tudjuk biztosítani. A helyiség hőmérsékletének nem szabad 18 C fok alá süllyednie.

Ha a csibék ürüléke híg, az arra utal, hogy rövidesen emésztőszervi megbetegedés lép fel, vagy még ennél is súlyosabb baj előjele lehet ez. Ezért a szakszerű etetésre fordítsunk kellő figyelmet. A kelés utáni első napokban leggyakrabban kukoricadarát adnak a tenyésztők a csibéknek. Ez nem hiba, mert a kukoricának nagy a kalóriaértéke, ami a fiatal csibéknek nagyon jó. Am a kiscsirkék legmegfelelőbb tápláléka mégis a speciális takarmánykeverék, amiben minden a fiatal szervezet fejlődéséhez szükséges fontos tápanyag megtalálható. Ha nem tudunk ilyen tápot beszerezni, magunk is elkészíthetjük kukorica-, árpa- és búzadarából, állati eredetű lisztből gabonacsírából, szárított sörgyári élesztőből (kb. 0,5 százalék és vitamínos összetevőkből) 1,5 százalék. A keveréket szárazon kell adagolni. Mennyit? Amennyit megesznek belőle a csirkék.

Ha a csirkék már egyhetesek, adhatunk nekik sárgarépát vagy káposztát is. Állandóan legyen előtűk tiszta, nem régi, de állott víz, hogy annyit ihassanak, amennyi jölesik nekik. Hetente egyszer adhatunk a csirkéknek víz helyett aludttejet vagy savót is, ami igen jó hatással van a bélműködésre. Arról sem szabad megfeledkezni, hogy a csirkéknek az első naptól kezdve szükségük van tiszta folyami homokra.

Ha az első naptól biztosítjuk csirkéinknek az optimális életfeltételeket, a kellő hőmérsékletet, az egészséges környezetet, kifogástalanul takarmányozzuk és körültekintően gondozzuk őket, nyáron biztosan nem lesz gondunk, miből állítsuk össze a jó minőségű törzsállományt!

NYÚLFIALTATÓ MŰANYAG MOSDÓTÁLBÓL

A fából, farost lemezből készült fialtató ládák nehezen tisztíthatók, ezért a fertőzést könnyen terjeszthetik. A nyulak előszeretettel rágják, így élettartama meglehetősen rövid. Szögletes formája sem kielégítő a nyúl természetes igényeinek. Ezeket mind kikerülhetjük, ha a fialtató ládát műanyag mosdótáliból készítjük el.

A hagyományos fialtató ládához hasonlóan 2—3 nappal az ellés előtt tegyünk a fialtató ketrecbe jó puha szénával megtöltött műanyag mosdótálat. Kétoldalt vékony dróttal rögzítsük a ketrec oldalához, hogy a nyulak ne tudják felborítani. A műanyag tál fölé papírsákból készített ernyőszerű borítással oldjuk meg a sötétítést. Ezt a ketrec mennezetére erősítjük. Az oldalán csináljunk bevágásokat, hogy a nyulak ezeken keresztül közelíthessék meg a tálat. Ezt a sötétítő ernyőt aztán az elhasználódás, rongálódás miatt fialásonként cserélni kell.

Fialás után a szokásos 3—4 hetes korban vegyük ki a műanyag tálat. Mossuk ki jól és fertőtlenítsük. Gyorsan megszárad és újból használható.

BARÁTNŐ

Megjelenik évente kilencszer — Kiadja a Szlovákiai Köszövetség KB Žive-na kiadvállalata, 897 19 Bratislava, Nálepkova 15 — Vezető szerkesztő: Haraszi-Mészáros Erzsébet — Szerkesztőség 801 00 Bratislava, Martanovičova 20 — tel. 549 25 — Ára 4,— Kcs — Előfizetési díj az I. félévre 20,— Kcs, a II. félévre 16,— Kcs — Szedés és fotoretusálás: Východoslovenské tlačiarne, n. p., 042 67 Košice, Švermova 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 Sajtóki-viteli Szolgálat — PNS — Ústredná expedícia tlače, Bratislava, Gottwaldovo námestie 48/VII. intézi el — a SÜTI 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: HUSZÁR