

III. szám 1977

# BARÁTNŐ

ára 4.— Kés, Magyarországon 10.— Ft



Megjelenik évente ki-  
lencszer — Kiadja a  
Szlovákiai Nőszövetség  
KB Živena kiadóvállala-  
tata, 897 19 Bratislava,  
Nálepkova 15 — Vezető  
szerkesztő: Haraszt-  
Mészáros Erzsébet —  
Szerkesztőség 801 00  
Bratislava, Martanovi-  
čova 20 — tel. 549 25  
— Ára 4,— Kés — Elő-  
fizetési díj az I. félévre  
20,— Kés, a II. félévre  
16,— Kés — Szedés és  
fotoretusálás: Východo-  
slovenské tlačiarne, n.  
p., 042 67 Košice, Šver-  
mova 47 — Nyomja:  
Polygrafické závody, n.  
p., Bratislava-Krasňany  
— Terjeszti a Posta  
Hírlapszolgálatára PNS  
— Megrendelhető bár-  
mely postahivatalban  
és kézbesítőnél. Csekk-  
számom: 45913 —  
A külföldi megrendeléseket a Posta Központi  
Sajtókiviteli Szolgálatára  
— PNS — Ústredná  
expedícia tlače, Bra-  
tislava, Gottwaldovo  
námestie 48/VII. intézi  
el — SÚTI 6/21 engedélyével. Magyarországon terjeszti a Magyar  
Posta. Elfizethető bár-  
mely postahivatalnál,  
a kézbesítőnél és a  
Posta Hírlap Irodánál  
(Budapest 1900, József-  
nádor tér 1) — Elő-  
fizetési díj egyéni, évi  
90,— Ft. Példányonkénti  
óra változatlan.  
Csekkszámom: MNB  
215-96162.

Címnapunkon:

VI. Macháček felvétele

Ha a fiatal lányok, fiúk kijönnek az iskolából, munkahelyükről előbb-utóbb úgy alakul, hogy párokra szakadnak. Biztosan azért, mert egy-egy lánynak és fiúnak még sok mondanivalója van egymás számára. Ez természetes dolog. Nincs benne semmi kivetni való, abban sem, hogy kifogyhatatlan közlési vágytól úzve sétáljanak az utcákon, esetleg beüljenek egy cukrászdába. Amit elmondanak nagyrészt bemutatkozás, hiszen eddig csak keveset tudtak egymásról.

Ismerkednek. Ez így van rendjén. Sőt abban sincs semmi illetlenség, ha séta közben megfogják egymás kezét. Illetve: a lány nem köteles a magáét elhúzni. Sőt az sem baj, ha a cukrászdai padkán a fiú egy kicsit közelebb húzódik a lányhoz.

Am egészen más a helyzet ott, ahol a madár se jár, olyan vidéken, ahol egy-két évvel ezelőtt még mint az őrs tagjai, a bozótba bújva titkos felderítő szolgálatot teljesítettek. Ilyen helyen a természet propagandamunkájának hatása apró tüzeket gyújt ereikben s úgy világítja meg orcáikat, hogy mindkettő úgy érzi: Ő az egyetlen — s az igazi! És mire tévedésükre rájönnek, már kényszerű, megalapozatlan házasságról vagy gyermektartási perről tárgyalhatnak.

Okosabb tehát olyan helyen kezdeni az ismerkedést, ahol az együttlét mellett alkalom van egymás magatartásának, ízlésének megismerésére, megfigyelésére. Ilyen a színház, a jó filmek, hangverseny, múzeum vagy a sportrendezvények is. Ahol szórakoznak is, de a témák nemessége átjárja kapcsolatukat, nem baj, ha az egyik sokkal tájékozottabb a másiknál. Baj az, ha az egyik halálosan unja, ami a másiknak szenvedélye, például a zenét, és a koncerten egyre azt várja, mikor lesz már vége ennek a kornyikálásnak. Ilyet viszont ne tagadja le, mert hovatovább úgy sem lehet. A közös programokon sok minden kiderül. Csupa vizsga az ilyen együttlét, csupa buktató. Az okos és megfontolt fiatal ilyenkor húzódik vissza a nem neki való pártól, még mielőtt az ügyben a bontóbírásgot kellene igénybe vennie. Persze kísértésnek ilyenkor is ki vannak téve a fiatalok. Klasszikus tragédiák után is világít a holdfény hazafelé az úton. Hogyan küzdünk ellene, mármint a kísértés ellen, aminek a fiatalok egymás társaságában ki vannak téve?

Eleink távortartották a kísértést úgy, hogy légmentesen elzárták a lányokat minden idegen férfi elől. A mi korunkban a leghatásosabb a megelőzés, vagyis apró adagokkal hozzászoktatni a fiatal szervezetet a kísértéshez. Illik tehát a fiúknak, lányoknak sűrűn együtt lenni. Lehetőleg már az iskolában, az ifjúsági mozgalomban s annak sokféle akcióin, ahol ismerkedhetnek, bemutatkozhatnak egymásnak.

Az ilyen alkalmak hozzák egymáshoz közelebb a pajtásokat, itt szereznek olyan igazi barátot, ahol már nem számít, hogy fiú vagy lány az illető. Mert pajtássá véletlenül lesznek a fiatalok az iskolában, a szünidei táborban az üzemben, hivatalban. Jól ismerik, mindennap látják egymást egy ideig, jól érzik magukat egymás társaságában, mert közös az érdeklődési körük, de nem tartoznak egymásért semmiféle felelősséggel. A pajtasság könnyű és vidám, kötetlen dolog. De megtörténhet, hogy két pajtásnak — akik sokat vannak együtt, jól megértik, kedvelik egymást — a szíve körül melegedni kezd. Az ilyen ismeretség jó alapokra épül, megvan az előfeltétele, hogy jobb házasság legyen belőle, mint az alkalmi ismeretségből.

Előállhat azonban olyan helyzet is, hogy csak az egyik fél, mondjuk a fiú kezd komolyabban érdeklődni, kezdi érezni, hogy a lány többet jelent neki a pajtásánál. Érzelmét nem is akarja kendőzni, a maga módján udvarolni kezd. Nem illik ilyenkor rekorder módra a célra törni, csak apró figyelmeséggel adni a kiválasztott kislány tudtára az érzelmet, ami belül hevíti.

**Ha a fiatal lány — aki kedves, kellemes partner — kitér az udvarlás elől, nem veszi figyelembe vagy visszautasítja a fiú szándékát; illik-e a fiúnak megsértődni?**

A kérdésre olvasóinktól kérjük a választ a Barátnő megjelenésétől számított tíz napon belül.

Címünk: Nő szerkesztősége,  
801 00 Bratislava,  
Martanovičova 20.

**A helyes megfejtők között könyveket sorsolunk ki.**

**Várjuk leveleiket!**



## Kedves OLVASÓINK!

Megkérdezték már fiukat, lányukat hogyan szeretne élni? Nemrég fiatalokkal beszélgettem. Megegyeztek benne, hogy mindannyian jól szeretnének élni. Viszont arra nézve, hogy ez mit jelent, már megoszlottak a vélemények. Egy részül felsorolta; jól élni — szépen berendezett lakás, hétvégi ház, kocsis, külföldi utazások, magas fizetés, színház, hangversenyek, üdülések — ez a kívánságuk. A többiek töprengve fogalmaztak: Sikerek a hivatásban, ebből eredő elismerés, tekintély, a munkaeredmények arányában egyre jobb fizetés. Természetesen ebből eredően aztán lakás, kocsis, külföldi kiküldetés, a kulturális igények kielégítésének lehetősége...

Talán így, csak a beszélgetésben elhangzottakat felidézve csak árnyalatnyinak tűnik a különbség, ami a két felfogás között van, de háttérbe vetítve a szülői mentalitást, életstílust, felfogást, már meghökkentővé válik. Mi alakította ilyené ezeknek a fiataloknak az elvárásait, igényeit, miért éppen így, ebben látják az életüket meghatározó körülmények jelentőségét, fontosságát? Mert a szülők egymás között, munkatársaikkal, baráti társaságban, gyermekeikre oda sem figyelve há-

nyan mondogatják rosszkedvükben, egy-egy idegesebb munkanap után, hiábavaló futkosásba belefáradva egy-egy hivatali ügyintézés közben, hogy nem érdemes becsületesen dolgozni, annak van igaza, aki csak a saját érdekeivel törődik, annak jó, aki befogja a száját, aki ismeretségekre támaszkodva intézkedik, aki jól helyezkedik, aki kéz-kezet mos alapon szerez magának és másoknak... Lehet, hogy ez is van, ez is előfordul. Élnek még közöttünk, akiknek ezért megy jól, akik önző módon csak saját hasznukat lesik, azzal törődnek. De az emberek — a szülők többsége becsületesen végzi a munkáját, keresetéből takarékoskodik, gyűjt kocsira, házra, szerzi meg igényeihez mérten amire szüksége van, a nyaralások, külföldi utazások anyagi fedezetét. Rosszkedve által felnagyítva viszont otthon hangoztatja másokat bíráló, de öncélúnak ható véleményét. Akad, aki tudatosan úgy indítja gyermekét az életbe, hogy „ne félj, mikorra szükség lesz rá, szerzek összeköttetést a főiskolára, nyelveket tanulj inkább, azzal külföldre is utazhatsz, ne törd magad a műszaki pályákkal, a néprajzzal stb, az nem olyan reprezentatív... Ha jól akarsz élni,

menj orvosnak, tudod, milyen jól keres egy orvos?“...

De a többség szerencsére — mint már hangsúlyoztam, — nem ilyen. A szülők túlnyomó többsége tudja és gyermekét is úgy tanítja, hogy csak felelősséggel, hivatástudattal érdemes vállalni valamit, hogy az a döntő, mennyi tudással, hivatás-szeretettel fog majd dolgozni az ember. És ahogyan kiérdemli, megérdemli, aszerint fog ebből jól, vagy jobban élni...

Azt hiszem, keveset beszélünk erről csak velük, gyermekeinkkel. Pedig nem mindegy, hogy mi lesz az életcéljuk. Csak a kocsis, csak a hétvégi ház; vagy elsősorban az a kissé ma már fennköltnek ható, de fiatalokhoz illő kívánság, amit Petőfi így fogalmazott meg: ... hadd tehessek az emberiségért valamit... Rosszkedvünkön innen és túl, kocsira takarékoskodva vagy hétvégi házukban pihengetve ne szégyelljünk néha arról is vallani gyermekeinknek, hogy szeretjük a munkánkat, a hivatásunkat, s hogy a munkának nemcsak verejtéke, fáradtsága, hanem öröme is van...

H. MÉSZÁROS ERZSÉBET



A tihanyi apátság alapítólevelében 1055-ben már szerepel Martos neve.

A lakosok állítólag a tatárok elől menekültek a falu mostani helyére, amely akkoriban majdnem hozzáférhetetlen ingovány volt. Hat család Martos János-sal, akitől a falu a nevét kapta, nem hagyták el a vidéket, s a mai Hatházán a község legmagasabb helyére telepedtek.

A martosiai ruházata eredetileg kendervászonból készült. Kitűnő fonók hírében álltak a martosi asszonyok, szövással nem foglalkoztak. Marcellházán, Imelyen, de főképp Naszvadon kiválasztották a legszebben szövő takácsot, ezzel szövették meg a rózsás és csillagmintás darabokat, és a sima kendervásznat pentőre, ingvállra, gatyára, lepedőre, törülközőre, zsákokra. Mintás szövással „himes szövással” készültek a párnák, gyermekhordó kendők, komakendők, „rudi” kendők.

A martosi hímzőművészet legszebb darabjai „metéléssel” készülnek. Így a vállkendő, kötény. Négy generáció készítette már. Eleinte a mintákat nem rajzolták, hanem összehajtották a piros gyolcsot s kivágták gondalomra, a kakasos, tulipános mintákat, elrendezték a világoskék perkálygyolcson, ráfércelték s piros cérnával apró szegőöltéssel

ügyes



KEZEK

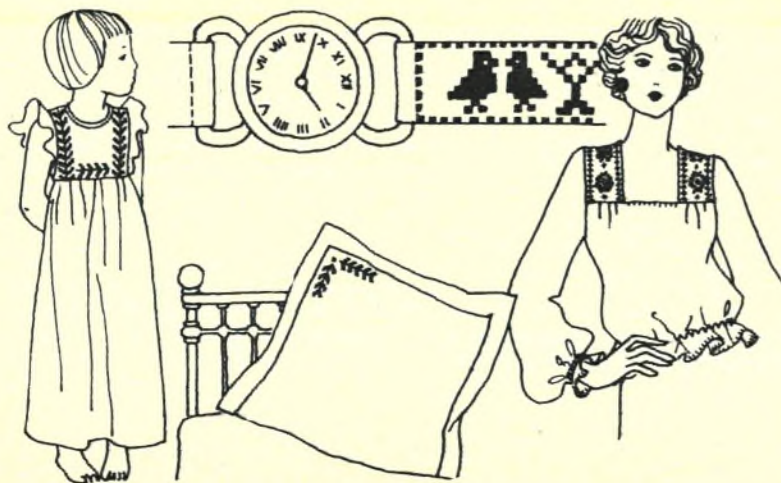
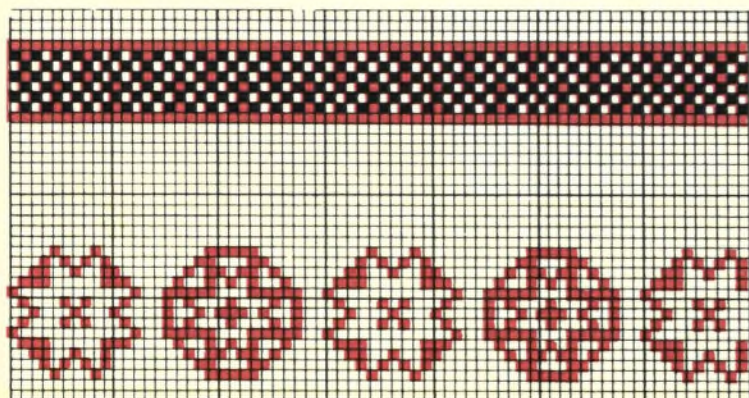
— előzőleg a tű segítségével visszahajtották — levarrták. Nagyon jó színtartó anyag volt hozzá az opál-batizt.

Takács Olga martosi tanítónő 1920-ban a meglévő mintákat összegyűjtötte, megfigyelte s kombinálta őket s lassan így lettek változatosabbak a mintáik.

Nemcsak a rátétes munkát ismerik a martosi ügyes kezű asszonyok, de a lyukhímzést, laposhímzést, s igen finom szálú anyagra a mesterkét is.



## KESKENY



## CSÍKMINTÁK

A keskeny csíkminták használhatók fel a legkönnyebben. Kezdő kézimunkázóknak azt ajánljuk, ilyen mintával hímezzék az első darabokat. Egy mintasor az abrosz, a szalvéta vagy a terítő szélén szépen díszíti a terített asztalt, és közben meg lehet tanulni a mintaolvasást. Öltözködésben a keskeny csíkok jól illenek blúzokra, ingekre, fehérneműkre. Kedves együttes lehet a gyerek hálóruháján és párnáján levő azonos himzés minta.

# BARÁTNŐK KLUBJA

## Bemutatjuk :

A ZSITVABESENYŐI ÉNEKLŐ  
CSOPORTOT

Új házsorok, takaros villák csalogatják az először ide látogatót a falu, Bešeňov központjába. Épülőben az új családi házak sora is, bizonyítva, hogy a közeli Érsekújvár (Nové Zámky), Surany és a főváros relativ közelsége nagy munkalehetőséget ad, jó jövedelmet biztosít, de éppen úgy a helybeli földművelésszövetkezet is.

Sajnos, a középületekről még nem mondhatjuk azt, hogy korszerűek. Régi iskola, ideiglenes megoldással néhány osztályos újabb iskolaépület, hiányzik a megfelelő művelődési ház. De azért



ez nem zsegi kedvét az asszonyoknak. Iskolában, óvodában, a hnb-n jönnek össze, csak énekelhessenek!

Későbbre beszéltük meg a találkozót az asszonyokkal, van még egy kis időnk. Az otthonában kerestük fel az egyik éneklő asszonyt, Savel Piroskát. Éppen hazaérkezett a szövetkezet dohánnyosából, ott dolgozik, brigádvezető. Édesanyja Szolár Gáborné éppen a viselet darabjait vasolja, hogy a lánya beöltözhessen az énekléshez. A tarka

virágos pruszlik már előkészítve a széken lóg, a fehér, kikeményített mizlikkel (hajtással) díszített kötény is, most a fehér, sarkaiban színes virágmintás, himzett fejkendő van soron.

— Megtart ezeknek a vasalása két óra hosszat is, — mondja Juli néni. — De nézzék, ez a selemrúzsás szoknya még a dédanyámé volt, az ünnepelője. Soknak megvan még a faluban. Az éneklő csoport dicséretre méltó hagyománytiszteltetből elővette a ládákából és besenyői viseletben lép fel. Mint ahogy a régi nótákat is megtanulták a falu idős asszonyaitól.

— Nagyon szeretünk mi énekelni. Én is, — mondja Savel Piroska, — ha rossz kedvem van, akkor is dúdolgotok, ha meg jó, akkor is énekelek. De közösen még jobb!

Bukai Gáspárné, Lencsés Maris néni egyike az asszonyoknak, aiktól a dalokat hallották. Nem fiatal már, százéves édesanyja ő gondozza. Maris néni a rádióban is szerepelt. Hogy is volt az? Érdeklődünk az otthonában. — Tollat fosztottunk a szomszédban, mint ahogy most is, azután közben énekelgettünk. Eljött a Furuglás tanító néni, meghaltotta, hát így volt. A Tavasz szél vizet áraszt versenyben énekeltem én is. A csoport meg első lett az újvári járásban.

Közben az éneklő csoport tagjai már gyülekeznek az iskolában. Demo Mária



BERTHANE S. ILONA



zenét, a természetet és a kézimunkát. Minden aktuális probléma érdekli. Magyar vagy orosz nyelven levelezne. Címe: Kardos Gyözőné óvónő, 2170 Aszód, Kossuth L. u. 99.

\*\*\*

Csehszlovákiai, huszonnégy éves, férjzett asszony, két gyermek édesanyja szeretne hasonló korú csehszlovákiai vagy magyarországi házaspárokkal megismerkedni, levelezni, barátságot kötni. Címe: Sillová Etela, 935 89 Hrkovce 4, okres Levice.

\*\*\*

Magyarországi, Balaton mellőli házaspár szeretne 40—50 év körüli csehszlovákiai házaspárokkal levelezni, megismerkedni és barátságot kötni, akikkel később meglátogatnák egymást. Címe: Serbet Vincéné, 8646 Balatonfenyves — alsó, Fő u. 73.

\*\*\*

Magyarországi, huszonnégy éves olvasónk szeretne magyar nyelven levelezni

csehszlovákiai fiatalokkal. Szereti a természetet, a szép zenét és a vidám-ságot. Címe: Vavrek Zsuzsanna, 3910 Tokaj B. A. Z.

\*\*\*

Tizennyolc éves olvasónk szeretne hasonló korú lányokkal, fiúkkal szlovák vagy magyar nyelven levelezni. Színesképeket gyűjt. Címe: Nagy Jarmila, 943 02 Štúrovo-Nána 65, okres Nové Zámky.

\*\*\*

Huszonnégy éves, debreceni lány szeretne csehszlovákiai fiatalokkal magyar nyelven levelezni. Szereti a sportot és a zenét. Címe: Székelyhidi Márta, 4028 Debrecen, Zoltai Lajos u. 7.

\*\*\*

Fiatol olvasónk szeretne 16—17 éves fiatal fiúkkal és lányokkal levelezni. Címe: Kővári István, Strážne, p. 076 52 V. Horeš, okres Trebišov.

\*\*\*

Huszónégy éves magyarországi olvasónk magyar vagy német nyelven levelezne 25—30 év közötti fiatalokkal, akik szeretnek olvasni, kézimunkázni, kirándulni. Főképpen a keresztzemes kézimunka érdekli. Címe: Franhammer Józsefné, 9231 Máriaakálnok, Csillag u. 3. Győr-Sopron megye.

\*\*\*

Ötvenkét éves, magyarországi óvónő szeretne hasonló korú magányos nővel levelezni, barátságot kötni. Szereti a

ugyan nem énekel, de nélküle nehezen lehetne elképzelni a fellépéseket. Segít öltöztetni, anyagbeszerző, ismeri a népszokásokat, meg a falu lakosait, postás. Nála fosztották a tollat, ott kezdték gyűjteni először a régi nóátokat. De nóafák még Jurik Mátyásné, Furuglós Mária, Szolár Jánosné is. Kecskés Ágnes meg a ruhákat varrja. Mert a „selemrúzsás” szoknyák ugyan még a régiek, de a többi darabot fel kellett újítani. Demo Mária magyarázza:

— Az a vasalt szoknya, olyan puplik, nyersbül vasalták, csikanként. Egy részt bevasaltak, akkor utána egy keskeny, tenyérnyi csíkot kihagytak, így folytatták. Ezáltal olyan hullámos lett. A 3—4 alszoknya fölé jött ez, de akinek pénze volt, 7—8 alsót is felvett, kikeményítve. Ha a lányok, menyecskék lépkedtek, csak úgy hullámzott utánuk. Hétköznap félingekeket, kartonszoknyát hordtak. De mindig térdén alul erő szoknyát. Az ünnepi viselethez fehér kötényt, de harmincon felül feketét. Az alsóneműre kóbbász, ilyen korc, vagyis pufandli jön. Hosszú csíkot varrtak, kenderkóccal megköték, hogy tartsa a szoknyát, jó nagy faruk legyen.

Fehér harisnyát, pántos cipőt viseltek, mint most ezek az énekesek. A hójnak nem volt szabad kilátszani a fejkendő alól. Akinek göndör volt, az szappanos vízzel letapasztotta, hogy sima legyen.

Ugy látjuk, a fejkendő megkötése külön művészet, nem is tudja azt mindenki, hogy olyan szépen álljon, szinte pillangószerű masnira kötve, hogy a kivarrt minták jól érvényesüljenek.

Közben beöltözött már a „tanító néni” is, Furuglós Margit. Mielőtt elkezdene az énekpróbát a csoporttal, kíváncsiskodunk egy kicsit, hogyan indultak.

— 1972-ben újjászervezték a nőszervezetet. Egyik gyűlésen tapogatóztunk, törtük a fejünket, mit kezdenénk és hogyan. Vállaltam, hogy szívesen vezetnék egy éneklő csoportot. Eleinte egy kicsit félve kezdtük, hogy fog sikerülni, merjünk-e föllépni. Először nyolcan voltunk, azután 12-en és most 14-en va-

gyunk. Legelőször a nőszervezet bálján szerepeltünk, mindjárt viseletben. Olyan sikerünk volt, hogy legközelebb már bátrabban léptünk fel. 1975-ben már nyertünk is a Tavasz szél versenyen. Azóta sokat szerepeltünk, ünnepeken, az új kenyeret köszöntjük az aratóünnepségen, az időseket szórakoztatjuk, meg a magunk örömeire is.

Szereplések előtt szinte minden nap próbáltunk. A férjek is és a nagymamák is nagyon megértők. Elég csak annyit mondani: Gyertek, és a család mindent elvállal, bármilyen munka van.

Almás Gyuláné a szövetkezet kertészetében dolgozik, négy gyereke van, a legkisebb ötéves. — Ilyenkor a férjem, meg a 17 éves lányom helyettesít otthon, — mondja. Timoránszky Teréznek három gyereke várja otthon a vacsorát. — A férjem főzi nekik. — De valahogy így van az Elektrosvitben dolgozó Tanka Mária-nál, a Bajcsi Ág-ban dolgozó Magyar Erzsébet-nél, Jancsár Anna üzletvezető-nél, Takács Erzsébet takarítónő-nél és Rausch Gizella szövetkezeti dolgozó-nál, Gyúrik Gyulánénál, Lób Izabellánál meg Halász Lászlónénál, aki Magda lányával együtt énekel. De Furuglós tanító néni-nél sincs ez különben, hiszen őt három fiúgyerek várja otthon. Ezt vallja Kamoszay Margit tanító néni az egyik alapító tag. Már nyugdíjas, de mint most is, szívesen együtt van az éneklőkkel. Velünk együtt ő is gyönyörűséggel hallgatja a felcsendülő besenyei nóát:

*Zöd erdőben, zöd mezőben  
Fiatal ta szépen zöldellik*

*Levelitül, bimbójátul  
Messze tündöklök*

*Alatta egy csipkebukor  
Bartal Őrszi az*

*Mellette egy rozmaringszál  
Magyar Pista az*

*Jóra vigyáz Bartal Őrszi,  
Hogy meg ne csaljon,*

*Mizes, mázos pálinkával  
Mírgyet ne adjon*

Tizenhét éves fiú szeretne hasonló korú fiatalokkal magyar vagy szlovák nyelven levelezni. Sokat sportol, szereti a tánczenét, képes kalendáriumot és bélyeget gyűjteni. Címe: Schmiedth László, 044 58 Seňa 345, okres Košice.

\*\*\*

Magyarországi kislány szeretne csehszlovákiai fiatalokkal megismerkedni, levelezni, barátságot kötni. Minden témáról szívesen ír. Címe: Bognár Klára, 3035 Gyöngyöspata, Vári út 6. Magyarországi.

\*\*\*

Tizenöt éves diáklány magyarországi vagy csehszlovákiai pajtásokkal szeretne levelezni. Színeszek képét gyűjti. Címe: Fajd Júlia, Čakanovce 151, p. 985 58 Radzovce, okres Lučenec.

\*\*\*

Tizenhárom éves kislány szeretne 13—14 éves lányokkal, fiúkkal megismerkedni, levelezni. Szalvétát, színeszek és táncdalénekesek képét gyűjti. Címe: Dubovszky Katalin, 936 01 Šahy, Hodžova 32, okres Levice.

\*\*\*

Köbölküti (Gbelce) tizenkét éves kislány szeretne hasonló korú lányokkal magyar nyelven levelezni, barátságot kötni. Szeret olvasni, kedveli a tánczenét. Címe: Horváth Adrianna, 943 42 Gbelce 614, okres Nové Zámky.

\*\*\*

Tizenegy éves, bratislavai kislány szeretne hasonló korú fiatalokkal magyar vagy szlovák nyelven levelezni. Szalvétát, bélyeget és színeszek fényképeit gyűjti. Címe: Patasý Márta, 801 00 Bratislava, Šmeralova 17.

Kérem a tisztelt szerkesztőséget, hogy mellékelt leveletem közöljék, talán ha így nyomtatásban látja a volt férjem, elgondolkodik felette. Sajnos, gyermekeinket illető személyes beszélgetéseink során nem bírja végighallgatni amit mondani szeretnék neki, meg a gyermekek jelenlétében nem is mondhatom úgy el, mint így, levélben.

*Kedves Péter!*

Remélem, nem haragszol, hogy maradok a régi megszólításnál, még akkor is, ha külön-külön folytatjuk tovább az életünket. Tudod Te is, nem érzem diktálja ezt a megszólítást, hanem a gyermekeim ajkának kijáró tisztelet. Vítán felül áll, hogy Te ezt a tiszteletet megérdemled, hiszen jót-rosszat mérlegetve higgadtan döntöttünk úgy, hogy ha közöttünk vége is mindennek, azért a gyermekeink gondos apja maradsz, még akkor is, ha azokat nekem ítélte a bíróság.

Ebből eredő anyagi kötelességeidet teljesítetted is, nem lehet rád panasz. Pontosan érkezik postán a meghatározott összeg, sőt születésnap, névnap, bizonyítványosztás, gyermeknap stb. alkalmából még ajándék is, Petinek, Katinak a kívánsága szerint. Küldöd, vagy hozod. Becsöngetsz, átadod, méz is. Így mondják a gyerekek, mert tapintatosan úgy intézzük ügye, hogy olyankor gyere, amikor én nem vagyok otthon. Ez is rendjén van.

De nem tudom, miért nem élsz azzal a joggal, hogy az anyagiakon túl is törődj a gyermekeiddel? Ugy neveltük és nevelem őket, hogy mindkettőnket tiszteljenek, szeresnek. De a figyelméből, az időből arra már nem futja, hogy egy-egy szombat, szombadnapon elmenj velük sétálni, kirándulni, hogy egy-két órácskára leülj velük beszélgetni valahová? Egyik hónaptól a másikig elfelejtetted, hogy Kati beteg volt — meg sem kérdezted tőle, meggyógyult-e már. Peti véleménye sem érdekel a foci színvonaláról, pedig gyakran hivatkozik rád, hogy te értesz hozzá, majd tőled megkérdezi.

Barátaid, ismerőseink dicsérnek — milyen jó apa vagy, mennyire szereted a gyermekeidet, hogyan törödsz velük...

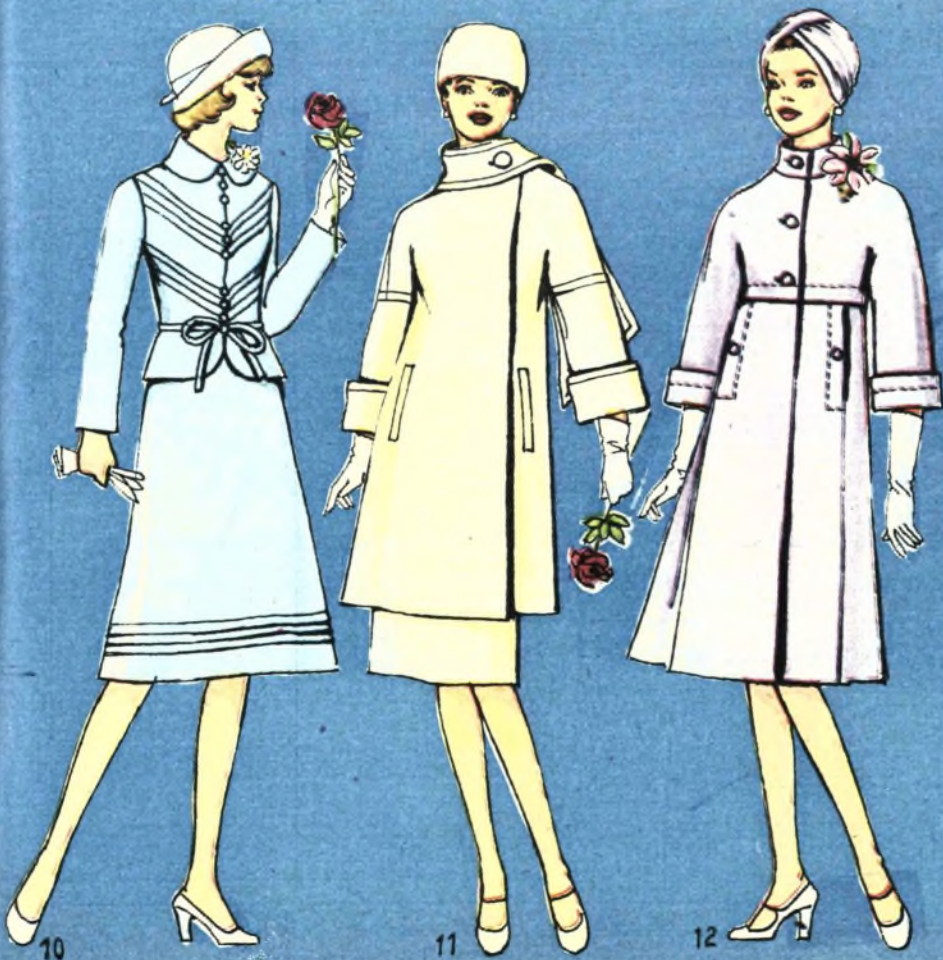
Tudom, hogy döntésünk után sokáig szenvedtek, gyötörödtök, nem volt könnyű velük megérintni, hogy Te annak ellenére, amit a családod ellen elkövettél, szereted őket.

Nem miattad szólok, hanem miattuk: Ne rombold le bennük a gondos és szerető apa nehezen felépített illúzióját, mert szükségük van rá — és még rád is. Arra, hogy beszélj velük, hogy néha Te is szólj nekik, ha kell, rólam is. Tudom, idegeneknek, ismerősöknek nagyvonalúan dicsérsz, de nem erről van szó: Arról, hogy ők tudatosítsák, ahogy nőnek, felnőnek lassan, annyival többet segítsenek odahaza, amennyivel kevesebb a családunk Vele — az apával. Hogy ne legyenek türelmetlenek kívánságaik teljesítésére várva. Mert nehogy azt gondold, hogy a tartásdíj — még ha nem is a legalacsonyabb az összege —, az alkalmi ajándékok — telérnek a serdülő gyermek nevelésében az apa és az anya rendszere, állandó jóvedelmével, hogy egy gyermekeit egyedül nevelő anya „jól el van látva”, ha az apa gondoskodik az anyára utalt gyermekekről. Tudod Te, hány őt, tíz, három, két, harminc korona kell moziba, uszodába, cukrászdába, hány zsebkendő, zokni, harisnya, mennyi citrom, narancs kell két serdülő gyereknek? ... Ne hidd, hogy panaszas, vagy szemrehányás ez a néhány sor; csupán konstatálása annak, amit minden egyedülálló anya tud, de amit talán egyetlen elvált férfi — apa — sem tudatosít. Gondolj néha a tartásdíjba foglalt, bíróság által meg nem határozható dolgokra is!

Üdvözlettel: Anna



**„Ha leszek, leszek,  
menyasszony  
leszek...”**



1. Szilomból vagy sloterából varrhatjuk meg ezt a menyasszonyi ruhamodellt. Felsőrésze testhezálló, ujjja szűk, csuklóig érő, nyakkivágását kis állógallér keretezi. A szoknya lefelé bővül, és egészen a földig ér. A ruha díszje a hátul nagy masnira kötött széles öv és a saját anyagából varrott fodor, amelyből a ruha ujjára és elejére egy-egy sort és a szoknyóra három sort varrunk.

2. A völegény öltönye eltér a hagyományos sötét színtől. Vidámabb, derűsebb. A zakó egygombos, alja lekerekített. A mély kivágásban jól érvényesül a szabós ing, és a nagy masni. Az ing ujjja legyen egy-két centivel hosszabb, mint a zakóé. Így a szép mandzsettagomb is elővillan.

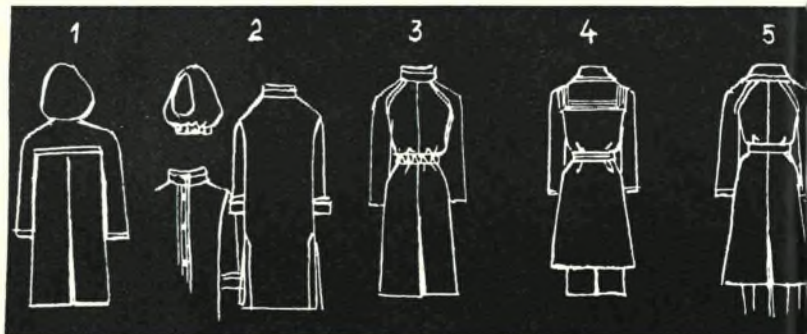
3. Városban ritkábban, de vidéken nem hiányozhat az esküvőről a koszorúslány sem. A „kis koszorúsnak” pasztell-rózsaszínből varrjunk hosszú ruhát, testhezálló, rövid ujjú felsőrészrel, derékban húzott, lefelé bővülő szoknyával és a ruhát a nyakán, ujján, szoknyáján díszítsük fodorral.

4. Egybeszabott menyasszonyi ruha sloterából vagy gyapjúszorzsztból. Ujjja az alsó karon szélesedik, majd a csuklón kes-

(Folytatás a 22. oldalon)

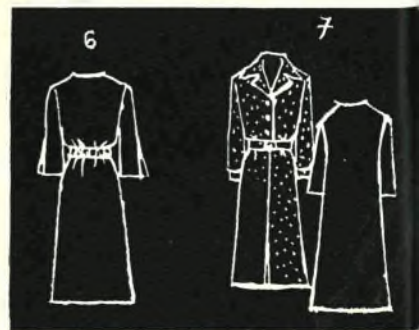
# KÖNNYŰ KABÁTOK, PALETÓK

Az idei esztendő nagy divatja a könnyű, bélés nélküli kabát, paletó. Készülhet zsorzettből, diolenből, könnyű gyapjúanyagból és sloterából is.



1. Kimonóujjas, hétnyolcadas kabátka hosszú nadrághoz. A tűzött gomboláspánt rejtett gombolást takar. A bevágott zsebeket két gombbal rögzített, hosszú zsebfedő hangsúlyozza és egyben díszíti is a kabátot. A hozzádolgozott kámzsát elől két gombra csukódó pánt fogja össze.

2. Térdig érő, bevarrott ujjú kabát, „ablakos” kámzsával. Elöl a kabát végig gombolós. Kétoldalt hasított. A hétnyolcadas



ujj széles mandzsettában végződik. Érdekes a ferdén elhelyezett, tűzött zseb.

3. Raglánujjas átmeneti kabát, elől végigfutó villámzárral. A derékvarrásba bújtatott övet elől csat fogja össze. Újszerű itt is az aszimmetrikus szabású zseb. Saját anyagából varrunk hozzá siltes kendőt.

4. Egyenes vonalú, szűk szoknya hétnyolcados gombolás nélküli kabáttal. A vállrészt a férfifazon alatt többsoros tűzés díszíti, hasonlóan az övet és a zsebet is.

5. Raglánujjas kabát, lekerekített gallérral azonos színű nadrághoz vagy kockás szoknyához, két rejtett, tűzéssel jelölt zsebbel.

6. Könnyű, gallér nélküli paletó négy rátűzött zsebbel. Háromnegyedes ujsa a könyökig hasított. Gombolás helyett a derékban bújtatott, csomóra kötött öv fogja össze.

7. Csinos és praktikus paletó nyári ruhákhoz. Gallér nélküli, hegyes kivágású, mell-magasságban három behúzott gombbal csukódik, lefelé



szétnyílik. Ujsa lefelé erősen bővül, könyökig ér. Jól érvényesül alatta a férfifazonos, derékig gombolás, hosszú ujjas, mintás anyagú ruha.

8. Rövid ujjú, kapucnis ruhához alkalmas kiegészítő ez a hegyes kivágású, végig gombolású, ujsa hétnyolcados. A tűzéssel hangsúlyozott rejtett zseb olyan, mintha muffot viselne a manóken.

9. Virágmintás, kapuc-

nis, hosszú ujjas ruha, háromnegyedes ujjú paletóval és a paletó anyagából varrott ujj nélküli mell-lénnel.

10. Egyenes szabású szűk szoknya, hosszú ujjú, kapucnis blúzzal. A szoknya anyagából varrott, mellényszerű felsőrész gallér nélküli, a kivágást egy gomb fogja össze. Két oldala nincs összevarrva, hanem két-két pánttal gombolódik.



## A minigrill

A grillsütő előnyeit azt hiszem már nagyon sokan ismerik: nemcsak a tapasztalt, hanem a kezdő háziasszonyok is. A minigrill csak annyiban tér el a többi grillsütőtől, hogy amint már azt a neve is elárulja, mini, vagyis kicsi és ennek megfelelően az ára is jóval kisebb a nagy grillsütőkéénél.

Ez az asztali minigrill nagyon könnyen kezelhető, s főleg reggelik, uzsonnák, gyors vacsorák készítésénél és váratlan vendégek érkezésekor nagy segítségül szolgál.

Mielőtt a húst a grillbe raknánk, 5–7 percre elő kell melegíteni. Ekkor rárakjuk a rostra a hússzeleteket, amiket nem mosunk meg, csak nedves ronggyal megtörülgettünk és borssal, paprikával szórtunk meg és vajjal vagy olajjal megkentünk — de nem sóztuk, hogy a hús ne eresszen levet sütés közben. A rostot magasan vagy mélyen — a hús vastagsága szerint — helyezzük vissza. A hús egyik oldalát általában 7 percre, a másikat 5 percre sütjük. A hús forgatásához ne használjunk soha éles villát, mert a villa nyomán kifolyik a lé a húsból. Grillforgatóval, vagy két villa segítségével fordítsuk meg a hússzeleteket.

A hirtelen sült húson kívül készíthetünk benne zsványpecsenyét, virslit vagy kolbászt süthetünk, pirítóst és különböző rakott kenyeret, gyümölcsöt grillezhetünk benne. Hogy kedvet kapjunk hozzá, néhány receptet közlünk.

### Budapest szelet

A 2–3 cm-es vastag marhahússzeleteket borsozzuk és paprikával szórjuk meg. Mindkét oldalukat olajjal vagy olvasztott vajjal kenjük be. A rostot is zsírozzuk. A grillt 5 percre előmelegítjük, majd a hús egyik oldalát 5 percre, a másikat 7 percre sütjük. Utána sózzuk. Vajjal, ketchuppal és fehér kenyérral tálaljuk.

### Borjúszeletek

A húst 2–3 cm széles szeletekre vágjuk, borsozzuk mindkét oldalát és megkenjük vajjal vagy olajjal. A rostot is zsírozzuk. A grillt 5 percre előmelegítjük, majd a hús egyik oldalát 7 percre, a másikat 6 percre sütjük magasra helyezett rostos. A kész húst sózzuk. Tálaláskor szardelias vaját és citromszeletet helyezzünk rá.

### Maintenon szeletek

Ha ünnepélyes ételt akarunk készíteni, a grillezett borjúszeleteket sampinyongombóval sütjük meg.

A friss vagy konzervált sampinyongombót felszeleteljük és vajon megpároljuk. Liszttel megszórjuk és kondenzált tejjel hígítjuk. Leveszük a tűzről, tojássárgáját keverün bele és fűszerrel ízesítjük. Ezt a gombamasszát rákenjük az előre grillezett hússzeletekre, megszórjuk zsemlemorzsával és darabka vaját teszünk a tetejére. Alsó rostos újból a grillbe helyezzük és aranyárára sütjük.

### Ördögkeverék

A sertéshúst felszeleteljük 2 cm széles és 3–4 cm hosszúságú darabokra. Vöröshagymát karikákra vágunk. Egy szelet húst, egy karika hagymát, egy darabka füstölt szalonnát grilltűre húzunk, ezt négyszer megismételjük, majd az egészet jól megborsozzuk, csipős pirospaprikával megszórjuk és olajjal megkenjük. Három oldalról grillezzük, előbb 5–7 percre, majd 4–5 percre. Grillezés után megsózzuk. Utána megkenjük „ördögmártással”, melyet paradicsom ketchupból, törött borsból Worcester mártásból, sóból, reszelt hagymából és fokhagymából készítettünk. Pirítás kenyérral vagy rizzsel és salátával tálaljuk.

### Olasz madarak

A vékony szeletekre vágott borjúhúst megborsozzuk, ráfektetünk egy szelet sonkát és erre egy szelet sajtot. Összetekerjük, hústüvel összefogjuk, olajjal vagy vajjal megkenjük és a beolajozott rostos három oldaláról megsütjük. Nem sózzuk. Rizzsel és zöldborsóval tálaljuk.

### Florida szendvics

A szendvics-szelet egyik oldalát megsütjük. A másik oldalát megkenjük vajjal, sonkaszeletet fektetünk rá, erre egy szelet ananászt, vagy narancsot, esetleg őszibarackot teszünk és ezt egy szelet sajttal takarjuk le. Addig sütjük, amíg a sajt megolvad a tetején.

### Annuska szendvics

A szendvics-szelet egyik oldalát megsütjük. A másik oldalát megkenjük vajjal, amire vegyes kompótot rakunk, majd ezt egy szelet sajttal borítjuk be. A gyümölcsöt a sajt alatt még fehér borral megcsepegtetjük, a sajtra pedig erős borsot teszünk. Addig sütjük, amíg a sajt elolvad rajta.

### Sajtos kenyérek tojásos töltelékkel

A kenyérszelet mindkét oldalát megsütjük, megkenjük vajjal és egy szelet sajtot fektetünk rá. A sajtra a következő töltelék rakjuk: keménytojástr apró szeletekre vágunk, hozzákeverünk kis kockákra vágott savanyú uborkát, kevés majonézt vagy tejfölt, mustárt, sót, borsot és apróra vágott metélőhagymát. A töltelék egy sajtszelettel takarjuk be és addig sütjük, amíg a sajt aranysárgára nem pirul.

### Grillezett banán

A banánokat megtisztítjuk a héjától és rummal, citromlével megcsepegtetjük. Vajjal jól megkenjük és cukorral megszórjuk. Mindkét oldalán grillezzük.

### Grillezett fél alma

Egy nagy almát kétfelé vágunk, majd először lapos felével lefelé fordítva 5—7 percig grillezzük, de előtte a grillt nem melegítjük. Megfordítjuk az almákat, megkenjük vajjal és még 3 percig grillezzük. A kész almára konyakot csöpögtetünk vagy vaníliás cukorral szórunk meg.

## NAGYANYÁINK



receptjeiből

### Szabógallér leves

Hozzávalók: 50 dkg marhahús, 20 dkg sovány sertéshús, 1 kg ritkacsont, 25 dkg vegyes zöldség, 10 dkg zeller, 2 fej hagyma, 1 gerezd fokhagyma, 8 szem bors, pirospaprika, 2 tojás, 20 dkg liszt, 4 dkg zsír, 1 csomag petrezselyemzöld, só, törött bors.

A marhahúst és a csontot jól megmosva, 2 1/2 liter vízben főni tesszük. Gyengén megsózzuk. Egyórai forrás után beletesszük a hasábokra vágott zöldséget, hagymát, fokhagymát, a pirospaprikának a felét és a borszemekeket. Lassan, egyenletesen forraljuk. Közben a sertéshúst finomra daráljuk.

Serpenyőben felmelegítjük a zsírt, kevés finomra vágott hagymát adunk bele. Ha sárgára pirult, beletesszük a sertéshúst, borsozzuk, a vágott petrezselyemzöldet és a fele pirospaprikát adjuk hozzá, és keverés mellett készre pirítjuk a húst. Félreállítjuk, majd egy felvert tojást keverünk hozzá. A lisztből a másik felvert tojás négyötöd részével, kis sóval, kemény tésztát gyúrunk, cipóba formáljuk és minél vékonyabbra kisdorjuk. Félbevágjuk és az egyik felére, megfelelő távolságra egymástól, kávéskanállal kis halmokat rakunk a hús-vagdalkéből. Az egyötöd rész tojást gyűszynyi hideg vízzel elhabarjuk és egy kenőtollal a közőket és körül a széleket megkenjük, mint a derelyénél szokás. Ráhajtjuk a tészta másik felét és ujjainkkal kissé lenyomkodjuk. A csíra metélővel lehetőleg háromszögletes derelyéket vágunk ki. Ha a marhahús megpuhult, kivesszük és másra használjuk fel. Végül leszűrve a levest, tálalás előtt belefőzzük a derelyéket. Ezeket a derelyéket nevezzük szabógalléroknak.

### Hétvezér tokány

Hozzávalók: 30 dkg bélszínfej, 25 dkg sertéslapocka, 25 dkg borjúlapocka, 8 dkg füstölt szalonna, 5 dkg zsír, 10 dkg hagyma, 10 dkg lecsó, só, 2 dl tejföl, 1,5 dkg liszt, pirospaprika.

Egy lábasban felolvasztjuk a zsírt, hozzáadjuk a ceruzavastagságúra metélt szalonnát. Gyenge pirulás után kiszedjük a zsírból és félretesszük. Ebben a zsírból sárgára pirítjuk az apróra vágott hagymát, hozzákeverjük a paprikát és kevés vízzel felöntve, 2—3 percig forraljuk. Utána beletesszük a 1/2 cm vastag és 6 cm hosszú csikokra vágott bélszínfejet, megsózzuk és lefödve, kb. fél órát pároljuk. Ezután hozzátesszük az ugyanilyen méretű csikokra vágott sertéshúst, majd kb. 20 perc múlva a csikokra vágott borjúhúst és így időnként kevés vizet utána töltve, pároljuk. Mikor a hús puhulni kezd, hozzátesszük a lecsót (nyáron 2 zöldpaprikát és két kisebb paradicsomot) és a megpirított szalonnát és ezzel készre pároljuk. Majd hozzáöntjük a liszttel elhabart tejfölt és ezzel még 3—4 percig forraljuk. Ha a mártás túl sűrű lenne, kevés vízzel felhígítjuk. Köretnek galuskát vagy párolt rizst adunk.

### Vegyes mignonok

Hozzávalók: 4 tojás, 5 dkg vaj, 10 dkg cukor, 6 dkg csokoládé, 1,5 dkg kakaó, 6 dkg liszt, 2 dkg mandula, pohárka rum, 15 dkg barackíz, 25 dkg fondán, késhegynyi törött fahéj.

A vajat habosra keverjük 6 dkg porcukorral. Egyenként hozzáadunk 4 tojás-sárgáját, 1 kávéskanál kakaót, a sütőben puhára melegített csokoládét és egy késhegynyi fahéjat. A tojásfehérjéből 4 kanál porcukorral kemény habot verünk, óvatosan a csokoládés masszához vegyítjük, utána hozzátesszük még a 6 dkg lisztet és a finomra darált mandulát. Fakanállal az egészet elvegyítjük és egy kizsirozott, lisztezett formában lassú tűznél megsütjük. Sütés után lisztezett szitára borítjuk és kihűtjük. A barackízhez hozzávegyítjük a rumot. A csokoládés lepényt a közepén kettévágjuk, az alsó részre rákenjük a barackízt, a felső részét pedig visszahelyezzük. Egyenlő, négyzetes darabokra vágjuk, kakaóval vagy csokoládéval ízesített cukormázba mártogatjuk az egyik részét, a másik részénél a mázt fehérén hagyjuk, a harmadiknál pedig karamell színűre festjük. Ha már megszikkadt, mignonpapírkákba rakjuk.

### Mennyei eledel

Hozzávalók: 6 tojás, 12 dkg cukor, 12 dkg liszt, 2 dl tej, 3 cl rum. A töltékhez 5 tojás, 1,5 dl tejszín, 5 dkg csokoládé, 20 dkg porcukor, 5 dkg baracklekvár.

A 6 tojásból, 13 dkg porcukorból és 12 dkg lisztből piskótatésztát készítünk. Ha kihűlt, kockákra vágjuk és 3 cl rummal ízesített 2 dl tejjel alaposan meglocsoljuk, majd egy vajjal kikent, kerek tűzálló tál közepére helyezzük. Krémel főzünk a következőképpen:

Az 5 tojásárgáját, az 1,5 dl tejszínt, valamint az 5 dkg csokoládét 10 dkg porcukorral állandó keverés közben gőzön vagy tűzön felfőzzük. Az így kapott sűrű krémmel a meglocsolt piskótát leöntjük. Egy másik edényben az 5 tojásfehérjét 10 dkg porcukorral kemény habbá verjük. Hozzáadjuk az 5 dkg baracklekvárt, majd ezzel a tojáshabbal az egészet beborítjuk. Sütőbe tesszük és aranysárgára pirítjuk.



# Itt az ideje

készül. Befedjük a burgonya másikkal felével, meghintjük 3 evőkanál reszelt sajttal és 30 percig sütjük takaréklángon.

## Francia karalábé

Meghámozott, laskákra vágott 8 fej zsenge karalábét 5 dkg forró zsiradékban megforgatunk, majd egy kevés sóval, saját levében puhára pároljuk. Meghintjük vágott petrezselyemzölddel, leöntjük 1 dl tejjel, amelyben 1 tojássárgáját kevertünk és a sütőben megsütjük.

## Bundás karalábé

20 dkg lisztből, 1 tojásból, 1 pohár tejjel sűrű palacsintatésztát készítünk. Tesztünk bele egy kevés reszelt sajtot és sőt is.

Közben meghámozunk és ujjnyi szeletekre vágunk 4 karalábét, és ezt sós vízben 10 percig főzzük. Szűrőkanálban vagy szitán lecsurgatjuk és szeletenként a sajtos palacsintatésztába mártva, olajban kisütjük.

Ha kiadósabban akarjuk elkészíteni, akkor ledarálunk 25–30 dkg maradék sült húst vagy párizsit. Kivajazott tűzálló tálba rakjuk le soronként a bundás karalábét, megszórjuk darált hússal és meglocsoljuk 2 dl tejjel és egy tojássárgája keverékével. Takaréklángon 15–20 percig sütjük.

## Karalábésaláta

3–4 zsenge karalábét és 2 almát meghámozunk és káposztaszalonnán mind a kettőt lereszeljük. 1 kis fej hagymát és petrezselyemzöldet finomra vágunk. Tálban összekeverjük.

A salátalé úgy készül, hogy 2 evőkanál majonézt összekeve-

Májusban már örömmel megyünk a kertbe, vagy akár a piacra is, mert mindig akad valami friss zöldség, amiből vitamindős ebédet, vacsorát készíthetünk. A sóska, spenót mellett már van karalábé, fejes saláta és retek bőven. Igaz, a karalábé kicsit még drága, de egy-egy finom vacsora után nem sajnáljuk a pénzt érte. És a gyerekek is örülnek majd, ha tizórára karalábét, retket is találnak a kenyérük mellett a táskában.

## Spenót angolosan

½ kg friss spenótot megmossunk, megtisztítjuk és bő sós vízben 10–15 percig főzzük. Ha megfőtt, leszűrjük, fakanállal kinyomkodjuk a vizet. 1 gerezd fokhagymát összedolgozunk sóval, borssal és 5 dkg vajjal. A spenótot lábasba tesszük. Megforgatjuk, hogy a maradék víz is elpárologjon. A tűzhelyről levéve, összekeverjük a vajjal és tálalás-kor meghintjük 2 dkg reszelt sajttal.

## Spenótos burgonyafelfújt

70 dkg burgonyát meghámozunk, sós vízben megfőzzük és áttörjük. Belekeverünk 2 tojássárgáját, 3 dkg vajat és a tojások habba vert fehérjét. A felét kivajazott, morzsával meghintett tűzálló tálba tesszük és rákenjük a spenótot. A spenót angolosan



## Leveles tészta hússal- sajtos töltelékkel

Hozzávalók: 25 dkg liszt, késhegynyi sütőpor, csipetnyi só, 10 dkg vaj, 1 dl víz, 25 dkg angolszalonna, törött bors, kevés őrölt kömény, 25 dkg ementáli sajt, 4 tojás, 2 dl tejjel, csipetnyi szerecsendió.

A lisztet, sütőporral, vajjal, sóval, vízzel deszkán összedolgozzuk. Majd kisodorjuk és gömbölyű pléhre rakjuk. Közben az angolszalonnát megpirítjuk, fűszerezük, a sajtot uborkavágón szeleteljük, a tojásokat a tejjel jól összekeverjük. A kihűlt szalonnát azután a tészta alá rakjuk, majd rátesszük a sajtot és végül ráöntjük a tejjel fűszerezett tojást. Előmelegített sütőben közepes tűznel 40 percig sütjük.

Elkészíthetjük készen vásárolt vajastésztából is.



rünk egy fél citrom levével, hozzáadunk 1 dl joghurtot, sóval, borssal fűszerezük. Ráöntjük az almás karalábéra és lefedve egy órára hűtőszekrénybe állítjuk.

### Vietnami saláta

Megtisztítunk 25 dkg sárgarépat és 1 karalábét, és egy csomó retket finomra reszelünk. 2 szál újhagymát vékony karikákra vágunk és valamennyi zöldséget leöntjük ecetes, sós, kissé cukros salátalével. Végül belekeverünk finomra vágott metélőhagymát.

### Retkesaláta

2 nagy fehér retket jól megmosunk, majd legyaluljuk egy almával és egy uborkával együtt. Sóval, borssal ízesítünk egy joghurtot és ezt ráteszük a legyalult keverékre. A tetejére finomra vágott kaptot szórunk. Fogyasztás előtt legalább 1 órára hűtőszekrénybe tesszük.

### Spanyol fejes saláta

1 nagy fej salátát leveleire szedünk és úgy készítjük elő, mint a francia fejes salátát, de nem vágjuk laskára. (Egy kávéskanál mustárt egy kávéskanál ecettel, egy mokkáskanál cukorral, csipetnyi sót, az összevágott csokor metélőhagymát és egy kávéskanál reszelt vöröshagymát összekeverünk, beleöntünk 4–5 kávéskanál olajat és mindebből sűrű mártást keverünk. Ebben forgatjuk a majdnem száraz salátaleveleket, amelyeket egyenletesen bevon az olajos-fűszeres mártás.) A leveleket lapos tálra tesszük, megsózzuk, borsozzuk, megöntöz-

zük nyers paradicsomlével és meghintjük összemorzsolts 5 dkg rokfort sajttal. Azonnal tálaljuk.

### Tejfölös saláta

Egy tojássárgájába habverővel, cseppenként belekeverünk 1 dl olajat, egy kávéskanál mustárt, pici sót, egy kávéskanál porcukrot, néhány csepp citromlét, fölengedjük ½ dl fehér borral és belekeverünk 2 dl tejfölt, 1 gerzed tört fokhagymát, egy evőkanál reszelt vöröshagymát és villával összenyomkodott 10 dkg rokfort sajtot. A fejes salátát francia mártásba mártogatjuk és tálalás előtt ráöntjük a jégbe hűtött rokfortos mártást.

### Tormás fejes saláta

Egy nagy fej saláta leveleit francia salátamártásban megforgatjuk és tálba tesszük. 2 dl tejfölbe belereszelünk 1 szál tormát, belerakunk egy csipetnyi sót, kevés cukrot, néhány csepp citromlét és egy csokor apróra vágott kaptot. Közvetlenül a tálalás előtt öntjük rá a jó hidegre hűtött mártást.

### Öntött saláta

10 dkg füstölt szalonnát kockára vágunk és megpirítjuk. ½ dl ecetet felengedünk vízzel, sóval, cukorral ízesítjük és a megpirított szalonnát felöntjük vele. Felforraljuk, és a megtisztított fejes salátákat a forró lében megforgatva, azonnal tálaljuk. Tetejére 2 dl tejfölt öntünk és rárakjuk a szalonnakockákat.

# TÍZÓRAIRA

### Metélőhagymás túró

10 dkg vajat habosra keverünk, hozzáadunk 40 dkg áttört túrot, szükség szerint tejföllel, vagy tejjel hígítjuk. Beleteszünk apróra felvágott 10 dkg újhagymát, 2 kanál finomra vágott metélőhagymát és ízlés szerint sózzuk. Fekete kenyérré kenjük.

Készíthetjük kaporral is, ekkor kihagyjuk belőle a hagymát.

### Túrós-élesztős kenő

2 dkg zsiradékot megpirítunk 5 dkg élesztőt. 1/8 l tejből és 2 dkg lisztből sűrű pépet főzünk. A forró pépbe keverjük az élesztőt, hagyjuk benne feloldódni, majd kihűtjük. 5 dkg vajat habosra keverünk, hozzáteszünk 20 dkg áttört túrot és apróként belekeverjük a lehűlt pépet. Mindezt habosra kikeverjük, sózzuk és apróra vágott metélőhagymát teszünk bele. Kenyérre, péksüteményre kenjük.

### Túró retekkel

5 dkg vajat habosra keverünk, hozzáadunk 30 dkg áttört túrot és 2 csomó retket, melyet tormareszelőn lereszeltünk. Tejjel hígítjuk, beleteszünk apróra vágott petrezselyemzöldet és sózzuk. Fekete kenyérré kenjük.

### Juhtúrós tojás

10 dkg vajat kikeverünk 2–3 keményre főzött tojássárgájával, hozzáadunk 20 dkg áttört juhtúrot és szükség szerint tejjel hígítjuk. Végül könnyedén hozzákeverjük az apróra vágott tojásfehéjért, felvágott metélőhagymát. Ízlés szerint sózzuk. Péksüteményre kenjük.

### Sajt retekkel

10 dkg vajat jól kikeverünk 2 puha sajttal, sózzuk, majd hozzáteszünk apróra felvágott 2 csomó retket és egy kisebb fej hagymát, amelyet szintén apróra vágunk. Jól elkeverjük. Kenhetjük kenyérré vagy péksüteményre.

### Majonéz fekete retekkel

20 dkg fekete retket megtisztítunk és 10 dkg majonézbe reszeljük. Hozzáadunk apróra felvágott 2 keménytojást, apróra metélt petrezselyemzöldet és ízlés szerint sózzuk. Vajjal megkent kenyérré tesszük.

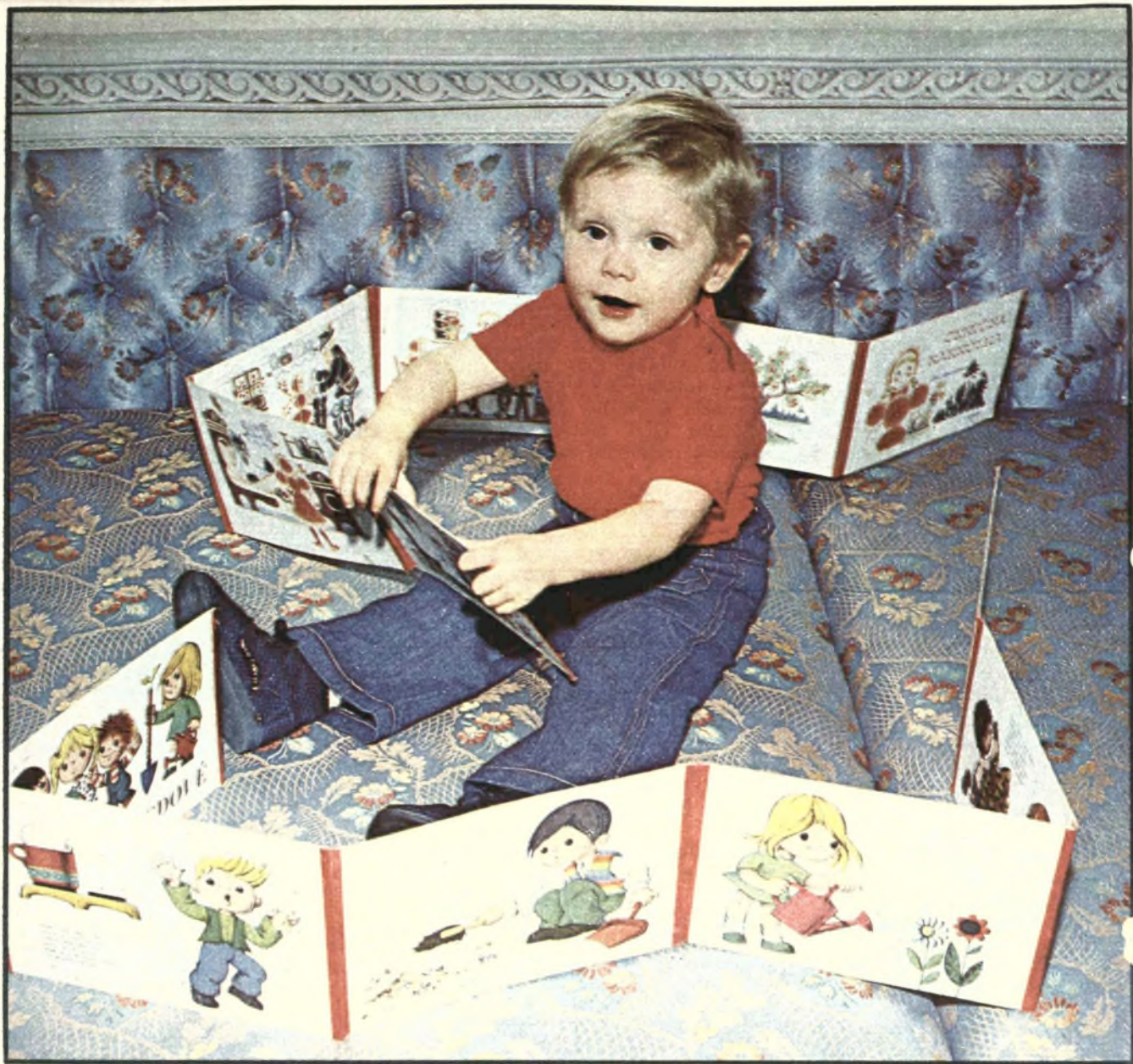
### Kenő főtt halból

10 dkg majonézt kevés paradicsomlével színesítünk, hozzáadunk apróra vágott 20 dkg főtt vagy párolt halat, 1 apróra vágott főtt tojást, elkeverjük, sózzuk és borsozzuk. Vajjal megkent kenyérré vagy péksüteményre kenjük.

### Kenő sült húsból

30 dkg maradék sült húst megdarálunk, ha nagyon sovány, akkor kevés zsiradékot teszünk bele. Apróra vágott hagymával, mustárral, borssal, sóval ízesítjük és jól elkeverjük. Kenyérre kenjük.





## SZEMÜNK FÉNYE

Szép időben megszorodnak a gyermekkocsik száma a Duna-parton, a ligetben, parkokban, sétányokon. A kis emberkék, mint a tavaszi virágok dugják ki fejüket a kocsiból, már aki benne van, mert a legtöbbje már a saját lábán, magabiztosan lépeget. Legfeljebb segít anyukának a kocsit tolni.

Ilyenkor séta közben ismerkednek, sok mindent elmondanak egymásnak a fiatal anyukák. Egy kicsit dicsekednek, egy kicsit panaszkodnak, de leginkább átadják egymásnak tapasztalataikat, a gyermeknevelés örömeit, gondjait. Egy ilyen beszélgetésből kaptam el a múltkoriban néhány foszlányt.

Egyik anyuka: — Holnap lesz Jánoska tizennégy hónapos. Nem tudom mit vegyek neki?...

Másik anyuka: — Ti minden hónapban megületek a születésnapját? Ez kedves... Vegyel neki játékot...

Egyik anyuka: — Csak tudnám, hogy milyet... nálunk otthon már több van, mint a játékboltban, játszani mégse tud.

Másik anyuka: — Hát tanítsd meg!

Helyesen mondta a másik anyuka. Nem elég a gyereket játékkal elhalmazni, meg kell neki mutatni, mire lehet és hogyan lehet használni ezeket a játékokat, hogy örömét lelje bennük a kisgyerek.

A móka és játék igen fontos szerepet tölt be a gyermek fejlődésében, de az eredmény nem a sok és drága játéktól függ, hanem attól, hogy milyen szeretettel és türelemmel foglalkozunk, játszunk vele. A kisgyermek utánzással tanul. Ha valamit megmutatunk neki, ellesi kezünk mozgását és megpróbálja utánozni.

Egy kisgyermekes családnál voltam látogatóban, ahol a tizenhárom hónapos Gábor, mint a higany mozgott állandóan a szobában. Folyton szemmel kellett tartani, hogy valamit el ne kövessen. Egy ideig megengedték neki, hogy „bemutatkozzon” a vendégeknél, hogy produkál-

ja magát, de azután apuka ügyesen lefegyverezte.

Különféle nagyságú színes kockákat hozott be, ölbe vette a kis Gábort és magyarázni kezdte neki, hogyan lehet a kisebbet a nagyobb kockába tenni, illetve, hogyan lehet a nagyobbra ráhelyezni a kicsit. Eleinte a kislány csak félszempellel sandított a kockákra, a másikkal a szobát pásztázta, hogy mit lehetne elkövetni. De apuka a türelmes magyarázására, mókás noszogatózására Gáborka is kedvet kapott a játékhoz.

Először persze nem sikerült egymásra rakni a kockát. Mindig lecsúszott. De bátorításra újra hozzáfogott és egyet sikerült feltenni a másikra. Megdicsérték, hát tovább próbálkozott addig, míg egészen belemerült az építésbe. Végül észre sem vette, hogy már egyedül játszik.

Mi mindent játszhatunk a tizenhárom, tizennégy hónapos kisgyerekekkel?

Labdázhatunk vele kettesben. Ha feléje gurítjuk a labdát, vissza tudja gurítani nekünk. Ha kint vagyunk vele a szabadban már a labda hajításával is megpróbálkozhatunk. Ha a labda nem túl nagy és nehéz, vissza fogja hajítani nekünk.

Szívesen eljátszik egy olyan nagyobb, de könnyű dobozzal, amiből ki-be rakosgathatja a dolgokat. A kisgyerek nagyon szeret rako-

gatni. Tízszer kizsedi és tízszer vissza is rakja a doboz tartalmát. Öröme akkor lesz teljes, ha a dobozt még tologatni is lehet a szobában.

Ha már a tologatásnál vagyunk, térjünk vissza az előbbi kockákhoz, amelyekkel a kis Gábor figyelmét sikerült lekötöni. Tanítsuk meg a kicsit arra is, hogy a kockákból vonatot lehet csinálni, úgy, hogy a kockákat egymás mellé helyezzük és azt tolni is lehet. Közben persze tanítsuk meg, hogyan utánozza a pöfögő mozdonyt. Igaz, hogy a gyerekek ma már elemre működő mozdonyal játszanak, mint ahogy villanymozdonyok suhannak a síneken szerte a nagyvilágban. De a kisgyerek azért nagyon jól fog szórakozni, ha megtanulja, hogy a mozdony úgy csinál, hogy: „ss, ss, ss”.

Nagyon sok lehetőséget nyújt, a játszva tanulásra, a strandolás, a fürdés. Persze nemcsak a strandon, hanem az udvarban vagy a kertben egy kiskádban, egy nagyobb edényben, mosdótálban is. Hogy milyen nagyszerűen lehet ott pancsolni a vízben, arról nem kell külön szólnunk. Nagy örömet jelent az ilyen kis lurkónak, ha egyik edénykéből a másikba öntögetheti a vizet és ha sikerül is neki — legalább valamennyit — átsurgatnia a másik edénybe.

Tegyünk a keze közelébe egy kis műanyag tálat meg poharat, és elő-

ször mutassuk meg neki, hogyan kell a vizet egyikből a másikba öntögetni.

A vízről jut eszembe, hogy ebben a korban már megtaníthatjuk a kicsit szappanbuborékot fújni, műanyag fúvóka segítségével. De a szappanos vízzel ne hagyjuk magára, mert esetleg megkóstolja.

A tizenhárom, tizennégy hónapos gyerekekben már ébredezni kezd a képzőművész is. Adjunk csak ceruzát a kezébe és mutassuk meg neki, hogyan kell használni, hogyan kell függőleges, vízszintes vonalakat húzni, nagyon szívesen fog utánozni bennünket. Arra azután külön ügyeljünk, hogy a lakásban ne legyen szanaszét ceruza vagy egyéb írószerszám. Mert ha a kicsi titokban hozzájut, tele lesz ákom-bákommal minden, amihez hozzáfér, amit be tud firkálni.

Ha az eléje tett papírra sikerül valamit odakanyarítania, arra nagyon büszke lesz, különösen, ha meg is dicsérik az ügyességét.

Rendkívül jó taneszköznek bizonyul a kisgyerekeknek a képeskönyv. Szívesen forgatják, széthúzzák, összehajtogatják és igen sokat tanulnak belőle. Megismeri belőle például az állatokat. Apuka vagy anyuka mondja el neki többször is egymás után: „Ez a kutya... ez a cica...” Azután, ha már ezt sokszor elismételtük, megfordítjuk a képeskönyvet és megkérdezzük tőle: „Hol a kutya... hol a cica?” Nagy igyekezettel lát hozzá a kereséséhez, és milyen boldog, ha sikerül megtalálnia.

Ha már az állatokat felismeri, mutassuk meg neki, hogy „ez a cica szeme” és rögtön kérdezzük meg: „Hol a te szemed?” Kétszer, háromszor gyakoroljuk vele és már meg is jegyzi.



## A GYERMEK

Megtaníthatjuk már a nevére is.

Arra azonban nagyon ügyeljünk, hogy ne hibásan ejtsük ki előtte a szavakat. Akármennyire is kedves az, amikor egy kisgyerekeknek megoldódik a nyelve és a mássalhangzókkal küzködve, selypítve ejti ki a szavakat — mi ne tegyük... Mert, ha a gyerekek megszokják a helytelen kiejtést, igen sokáig tart, míg megtanulnak szépen beszélni. Előfordulhat olyan eset is, hogy az óvodából vagy az iskolából jön haza a kisgyerek sírva, szégyenkezve, mert a többiek kinevették hibás beszédéért.

HEGEDŰS MAGDA



LISICKY felvétele

*„Miről lehet biztosan következ-  
tetni arra, hogy létrejött a terhesség? Nem szeretnék úgy járni, mint a barátnőm, aki nem is gondolt rá, hogy teherbe esett, rendszeresen menstruált, és csak a hatodik hónapban derült ki, hogy gyermeket vár.”*

*(„Főiskolás”-jeligéjű olvasónk leveléből)*

Aki nemi életet él, annak gondolnia kell a teherbeesés lehetőségére. De elsősorban tisztában kell lennie saját élettani funkcióival, hogy most a többről — két ember egymás erkölcsi vállalása, őszinte érzelmeinek feltétele — ne is beszéljünk. Jeligéjéből arra lehet következtetni, hogy főiskolások. Ma már elképesztő, hogy ilyen tájékozatlan legyen az a fiatal, aki már a gimnáziumban, vagy középiskolában tanult a megtermékenyülésről, megtermékenyítésről és feltételezhető, hogy olvasni is szokott, könyvtárban, könyvesboltban kezébe került már a nemi élet kérdéseiről, terhességről, házasságról néhány jó szakkönyv. Hogy mégis ilyen levéllel fordult hozzánk és még tájékozatlanabb barátnője példáját is említi, sajnos, azt kell feltételeznünk, hogy sokkal jobban sietnek gyakorlatban megismerni a fiatalok a nemi életet, mint elméletben megtudni róla legalább a legszükségesebbeket.

Térjünk ki először arra a tévhitre, amiről már sokszor írtunk, de kénytelenek vagyunk állandóan ismételtetni,

annyiira elterjedt még ma is a fiatalok körében: Tehát — azt hiszik, hogy szűzen, szoptatás alatt, az első közösülés-kor, vagy orgazmus nélkül és menstruálás idején nem lehet teherbe esni. A férfi és nő testi kapcsolata esetén még akkor is fennáll a teherbeesés lehetősége, ha a nemi aktusra nem került sor, ezt különféle „játékkal” helyettesítették. Az ondó még a szűzhártya átszakítása nélkül is bejuthat a méhbe, hogy csak az első esetről beszéljünk. Az igaz, hogy szoptatás idején a vérzés elmaradhat, de a teherbeesés lehetősége egyáltalán nem kizárt, sőt szülés után sokszor még valószínűbb, mint máskor. Abban pedig végképp nincs semmi logika, hogy az első közösüléskor nem eshet teherbe a nő, éppúgy abban sem, hogy csak az örömszerző nemi aktus során jött létre terhesség. A menstruáció napjai alatt sem kizárt a megtermékenyülés, mert előfordulhat szabálytalan vérzés, szabálytalan peteérés — erre is volt már nem egy példa.

Tehát, aki nem akar teherbe esni, annak — azoknak — védekezni kell. De — ha már megtermékenyült a petesejt, miről lehet észrevenni a terhességet? Legáltalánosabb jele ennek a menstruáció elmaradása. A megtermékenyített petesejt ugyanis befészkelte magát a méhbe, a menstruáció pedig nem egyéb, mint a petesejtre váró megduzzadt nyálkahártya — terhesség elmaradása miatt feleslegessé vált hámrétegének lekötődése. De a menst-

ruáció elmaradása nem feltétlenül jelent terhességet, ugyanakkor a terhes nőnek is lehet menstruációnak látszó vérzése. Megváltozhat a havi vérzés rendje más okból is, például fogamzásgátló tabletta szedése miatt. Elmaradhat vagy rendszertelenné válhat a vérzés a változás korában, de egyéb betegség vagy lelki megrázkódás is megzavarhatja a rendet, és késleltetheti a vérzést. A terhességet egészen biztosan csak orvosi vizsgálattal lehet megállapítani. Ha a vérzés elmarad, mindenképpen erre kell először gondolnia. De erre utal a reggeli rosszullét, hányinger, hányás, hogy megduzzad a mell, a mellbimbó. Vannak nők, akiknek az arcukon, hasukon, mellükön elszíneződött foltok, sötét vonalak mutatkoznak. Ha nemi életet élő nő ilyen, vagy más változást tapasztal, mindig számolnia kell azzal, hogy esetleg teherbe esett. Még akkor is, ha védekezik: tablettát szed, vagy más védekezőeszközt használ. Ugyanúgy előfordulhat ez — és még nagyobb valószínűséggel — megszakított közösüléskor is, még abban az esetben is, ha az ondó nem került közvetlenül a hüvelybe. Ez egy másik olvasónk levelére a válasz — akinek még annyit üzenünk, hogy olvassák el férjével együtt a Barátnő előző számában is a Bizalmas beszélgetések-et és válasszanak mindkettőjüknek megfelelő védekezési módot. Fiatal házasoknak nem az említett mód a legmegfelelőbb, előbb-utóbb károsan hat a nő örömezésére, inkább összeszokott,

már hosszabb ideje együtt élő házaspárok esetében válik be ez a védekezési mód.

*"Gyermekeket várok. Azt mondta az orvos, hogy RH-összeférhetlenségem miatt gyakrabban kell ellenőrzésre járnom. Kérem, írják meg, valóban veszélyes-e ez, és hogy milyen hatással lehet születendő gyermekeimre?"*

(K. I. leveléből)

Megfelelő vizsgálatokkal az emberi vért tulajdonságai alapján különböző vércsoportokba lehet sorolni. A fővércsoportokat A, B, 0 és AB jelzéssel látták el. Ezeken belül még alvércsoportokat is megkülönböztettek, amelyeket más betűkkel jeleznek. A vércsoportmeghatározás legfőbb jelentősége a vértátmesztésnél van, mert mindenki csak a saját vércsoportjával megegyező csoportú vért kaphat. Bizonyos mértékig jelentősége van a vércsoportnak az anya, illetve a magzat szempontjából is. A vért azonban egy másik tulajdonsága alapján is osztályozzák, aminek az alapján az embert Rh- vagy D-negatívnak jelölik. Az Rh jelölés a Rhesus macacus majom nevének kezdőbetűjéből származik, ugyanis a vérnek ezt a tulajdonságát eredetileg úgy állapították meg, hogy a Rhesus majom vérével immunizált nyúl- vagy tengerimalac-savót összehoztak emberi vérral és ha kicsapódás jött létre, akkor az ilyen vért Rh-pozitívnak nevezték. Kiderült, hogy az európai embereknek kb. 85 százaléka a Rh-pozitív. Az Rh-negativitás Afrikában sokkal ritkább. Ázsiában gyakorlatilag elő sem fordul.

A jelentősége ennek az, hogyha Rh-negatív anya Rh-pozitív apától terhebe esik, ezt nevezik Rh-összeférhetlenségnek, akkor a magzat vére az esetek egy részében ugyancsak Rh-pozitív lesz, és ilyenkor előfordulhat, hogy Rh-pozitív magzati vörös vérszálak jutnak az

hességek és szülések során már nem kell hasonló veszéllyel számolni. Ezért jó, ha a terhességi tanácsadáson tisztázzák, milyen kezelésre lesz szükség, hogy se az anya, se az újszülött ne károsodjon, ne keletkezzen semmiféle komplikáció.

*"Operálni fognak, el kell távolítani a méhemet. Még csak negyvenkét éves vagyok, a férjem negyvenöt. Eddig szép harmonikus házasságban éltünk. Félek, hogy operációm nagy türelést jelent majd házasságunkban, hogy férjem számára megszűnőnk nő lenni olyan értelemben, hogy a nemi élet ezentúl számomra nem jelent majd örömet."*

(Z. V. leveléből)

Ilyen korban levő nők esetében gyakran kerül sor arra, hogy valamilyen betegség miatt olyan műtétet kell végezni, amely után a fogamzóképeség megszűnik. Például, ha daganat miatt a méhet el kell távolítani, ha mindkét oldalon daganat (ciszta) van a petefészkekben, és ezért azokat teljesen ki kell irtani (bár ilyenkor sokszor a petefészkek egy részét még meg lehet menteni), vagy ha kétszer kell valakit méhen kívüli terhesség miatt operálni, és mindkét petevezetékét eltávolítani. Egyes műtétek után a menstruáció sem jelentkezik többé. Van, hogy ilyenkor megszűnik a fogamzóképeség, de ez sem minden nőgyógyászati műtét után. Egyáltalán nem szűnik meg azonban a közönségségi képesség, de az a képesség sem, hogy tovább ne tudná élvezni a házasságot. Vonatkozik ez a megállapítás a változás korában levőkre is, tehát nem szűnik meg nő lenni, akinek már — bármilyen okból — nincs vérese. Ha nőgyógyászati műtét következtében megszűnt a fogamzóképeség, gondolni kell arra az előnyre, hogy

*Én még tanulok, férjem is kezdő mérnök, úgy gondolom, jobb lenne még néhány évig várni. De félek, hogy férjemet rábeszéllek a szülei, mert nagyon szeretnék már unokát. Kinek van igazsa?*

(D. K. leveléből)

Józanul gondolkodik az a fiatal házaspár, amelyik úgy dönt, hogy az első egy-két évben még nem akar gyermekeket. Jobb, ha előbb megszokják az egymás mellettélést. Hogy türelmesek legyenek, és alkalmazkodjanak egymáshoz. Szép lassan kezdik megvalósítani azt, amit a házasság előtt megbeszéltek, amit elhatároztak. Nem baj, ha nem minden sikerül, amit elterveztek. A tervek is változhatnak, az igények is. Ne hibáztassuk a másikat a sikertelenségért, ez csak feleslegesen rossz hangulatot teremt. A házasságnak főleg az első hetei, hónapjai nagyon nehezek. A jó házasság ritkán, vagy talán sohasem véletlenül jó, hanem azért két embernek az első naptól kezdve tudatosan, a másikért szeretettel lemondani is meg kell tanulni. Két embernek megszoknia egymást is épp elég tennivaló, ezért jobb, ha a harmadikkal várnak egy kicsit. Ez különben is teljesen a házastársak magánügye, még a nagymama-nagypapa jelöltek sem szólhatnak bele! Főleg ha a fiatalasszony még tanul is, előbb fejezze be az iskolát, addig ráér a gyerek. Éppen azért, mert nagyon várják, nagyon akarják szeretni, fogadásához megfelelő családi körülményeket kell teremteni. A szerető nagyszülők ezt meg fogják érteni, ha okosan magyarázzák meg nekik, a lényeg az, hogy erről is mint minden másról kellő tapintattal, de őszintén beszéljenek.

*Azt hittem, ha terhes leszek, minden szebb, örömtelibb lesz házasságunkban, hogy a férjemmel még közelebb kerülünk egymáshoz. Nem így lett. Ingerlenekebb, türelmetlenebb, mint eddig. Azt sem akarja megérteni, hogy közeledését nem azért hártom el, mert kevésbé szeretem, mint eddig hanem állapotom miatt.*

(I. J. leveléből)

Sok férj nehezen szokja meg ezt az új szerepet. Nem találja benne a helyét. A felesége talán nem olyan vonzó, mint azelőtt volt, esetleg a házasságtól is vonakodik. Sok férfi nem érti, mi történt a feleségével: olyan változás következett be, amiből ő ki van rekesztve. Anélkül, hogy tudatosítaná, féltékeny arra a láthatatlan kapcsolatra, amely a feleségét a leendő gyermekhez fűzi. Az asszonynak nem szabad elfelejtenie, hogy férje épp olyan fontos számára, mint a gyermek. Vigyáznia kell, nehogy a férj másodrangúnak érezze magát. Vanja be őt is a gyermekvárás örömteli gondjába. Érezze az asszony szeretetét, szerelmét. Beszéljék meg, mit kell megvenni, hogyan fognak berendezkedni. A kíméletlen nemi élet a legtöbb anyának nem árt. Azt viszont megérthetik a férjek, hogy a feleségüknek a terhesség előrehaladtával egyre kevesebb kedve van a házassághoz, már csak a nehézkes mozgás miatt is. Ez semmiképpen sem jogcím a férj félrelépésére. Az utolsó hat hétben viszont már tilos a közönség, mert a nyitott méhszájon keresztül a fertőzés veszélye fenyeget.

# BIZALMAS BESZÉLGETÉSEK

anya vérkeringésébe. Ezek olyan ellenanyagok termelését váltják ki az anyai szervezetből, amelyek az első terhességben ugyan nem okoznak problémát, de a második és további terhességben a magzatot veszélyeztetik. Ebből a szempontból mindegy, hogy a terhesség vetéléssel végződik-e, — tehát a vetélés is ilyen "első terhességet" jelent. Ennek a súlyos veszéllyel járó immunreakciónak a kialakulását kívánja megelőzni az a rendelkezés, amely kötelezővé teszi minden Rh-negatív vércsoportba tartozó nő számára valamennyi születési esemény alkalmával az ún. anti-d immuno-gammaglobulin védőoltást. Szüléskor, valamint a koraszülések és a művi terhességmegszakítások alkalmával a vakcina eleve megakadályozza az anya szervezetében az ellenanyag képződését. Így a következő ter-

legalább nem kell teherbeesés ellen védekezni. Igaz ugyan, hogy nagy változás ez a nő életében, aminek hatása lehet a kedélyállapotra éppúgy, mint a vérnyomásra, előidézhet szédülést, hűhullámokat — de akinek nem voltak nagyobb egészségügyi panaszai, kiegyensúlyozott házasságot élt, a szerető férj, a családtagok gondoskodása mellett átvészeli ezeket a megváltozott körülményeket is. Bizzon a családot összetartó érzések erejében, de igyekezen fegyelmezzet, a derűt megőrizve eltölteni "idegesebb" napjait is, amelyek akkor jelentkeznek majd, amikor az előzőekben menstruálni szokott.

*"Fiatal házások vagyunk. Anyósomék állandóan azt kérdezik, mikor lesz már gyermekünk, mert úgy család csak a család."*



Haját könnyen  
kezelheti,

**A PALETTE-VITAL**

hajápoló szerrel



Ha mosás után a haja nehezen fésülhető,  
töredezik, göndörödik, használjon  
Palette Vital hajápoló kozmetikai szert.

Hajmosás után dörzsölje be vele haját  
és a kívánt frizurát könnyen elkészítheti.

Hajának visszaadja a természetes  
szépségét és selymességét.



**Mindenkinek — PALETTE VITAL**



# R O M E O

a tükör  
előtt

Varázsos tükrünk, — amely mindent megmutat, mindent bizonyít — eddig általában a férfiak gyengéit, maradi nézeteit szokta felvillantani. Egyszóval elmarasztaltuk azokat a férfiakat, akik sokszor nem képesek (vagy nem akarnak!) lépést tartani a fejlődéssel; maguk szemében nem látják a gerendát ugyanakkor, amikor a feleségükében vagy a munkatársnőjükében a szálkát is észreveszik és szóvá teszik. Az egyenjogúságot csak papíron fogadják el, ha elfogadják, de a gyakorlati alkalmazása ellen kézzel-lábbal tiltakoznak, nem helyeslik és még kevesebben segítik elő példamutatással.

Vannak azonban kivételek. Vannak pozitív esetek is szép számmal. Olyan férfiak, férjek, családapák, akik nem dicsekednek azzal, hogy mit vagy mennyit segítenek otthon az „asszony-nak“, hanem egyszerűen csak elvégzik a házi munkát minden „közhírré tétel“ nélkül. És ha a feleség valamilyen okból rövidebb, hosszabb időre távol kell hogy maradjon a családjától, teljes mértékben helyettesítik házi-asszonyi és anyai minőségében — még különleges alkalmakkor is.

Ez utóbbit had illusztráljam egy megtörtént esettel.

Születésnap összejövetelre voltam hivatalos. A család legénykorba serdülő s egyben legifjabb tagját ünnepelték a rokonok. Kissé konzervatív család — mondhatnák egyesek, mert a mai tizenévesek már inkább baráti körben ünneplik meg életük „je-

lentős“ eseményeit, mintsem a családtagok között. Az ilyen már kiment a divatból. Náluk még nem.

De ez talán nem is annyira érdekes, mint az, hogy a feleség, az édesanya gyógykezelésen volt. Pusztán a család férfitagjai voltak otthon. A papa, a főiskolás és a tizenöt éves fiú.

Már korábban szó volt a nagy eseményről, s akkor egyesek, a család „bölcsei“ azt tanácsolták, majd akkor ünnepeljenek, akkor köszöntsék fel ősit, amikor anyuka hazajön. Erről azonban szó sem lehetett, a papa nem egyezett bele. Kijelentette, hogy ha a mama nincs is otthon, megy minden a maga rendjén. A család semmiben sem szenvedhet hiányt, még a születésnap ebéd, a nagy lakoma sem maradhat el.

Hát az is volt a javából. Az ebéd körül minden a legnagyobb rendben zajlott le. A korábban érkező rokonokat, akik azzal a szándékkal igyekeztek, hogy segítsenek az ebéd elkészítésében, már szépen megterített asztal várta és szinte a déli harangszókor tálalva volt az első fogás, amit az édességgel együtt (mert az is volt!) további négy fogás követett.

A tíztagú társaság kitűnő étvágygal fogyasztott mindent, amit a házigazda az asztalra tett.

Azt már korábban is tudtam, hogy a papa szeret a konyhában kuktáskodni, máskor is segített a feleségének. Sőt előfordult, hogy a mama volt a mellékszereplő, aki csak az edényt mosogatta,

mert erre a „főszakácsnak“ már nem volt lelkierője. De azt nem tudtam, hogy olyan kiváló, habkönnyű kelt gombócot tud készíteni, mint amelyet a savanyú őzcomb mellé tálalt körítésnek.

Nem bírtam magamban tartani a kíváncsiságomat, megkérdeztem, hogyan készítette? Készséggel adta tovább a receptet:

— Végy egy nagyobb tálat és szedd össze a gombóchoz a szükséges nyersanyagot. Azután vedd fel a telefonkagylót és tárcsázd ki az alattad lakó szomszéd számát. Mondd el neki, hogy savanyú őzcombot sütsz áfonyával, de kénytelen vagy burgonyát adni melléje, mert nem tudsz gombócot készíteni. Ha a hangodban elég sok a keserűség, öt percen belül már az alsó szomszéd konyhájában, vidám tere-feré mellett, ketten keveritek a masszát, formáljátok a gombócot... feltéve persze, ha olyan ügyes és készséges szomszédod van, mint az enyém...

Igen jól értették kedves olvasóink — szomszédról van szó, nem szomszédasszonyról. Szomszédról, aki hajlandó besegíteni „szalmaözvegy“ lakótársának, hogy az innapi menünel még a körítésbe se csússzon hiba!

De honnan ez a segítőkészség, ez az önzetlen, baráti gesztus?

A múlt hónapban a szomszéd felesége volt szakszervezeti ülésen, és akkor... Hát ugye, kézkezet mos! Hiába — a férfiszolidaritás nem ismer lehetetlent!

— hm —

keny mandzsetta fogja össze. A ruhát a széles csipkebetét teszi ünnepélyessé. Ehhez a ruhához nagyon szép a fejtetőn gazdagon húzott, hosszú túllátóly.

5. Hosszúkás kivágású, testhez álló, egybeszabott ruha fehér zsorzséttből, a vállán nagy csakor virággal. Disze a vállon húzott, nagyon bő szárny-szerű ujj, melynek vége egészen a szoknya széléig ér. Ehhez a ruhához nem visel fátyolt a menyasszony, elég ha csak virágot tűz a hajába.

6. Romantikus menyasszonyi ruha, külön szabott vállrészrel, állógallérral, puffos ujjal. A ruha a vállrész alatt egyenes szabású, derékban a masnira kötött öv karcsúsítja. A vállrészt, ujját és a gallért madeiracsipke szegélyezi.

7. Mély dekoltázsú esküvői ruha virágmintás sloterából. A ruha egybeszabott, derékban karcsúsított, lefelé erősen bővülő szoknyával. Az ujjá könyökig ér. Az ujját, a kivágást és a ruha alját a saját anyagából varrott fodor díszíti. Széles karimájú kalap illik hozzá. Készülhet a ruha anyagából is.

8. Aki a színes menyasszonyi ruhát részesíti előnyben, annak ezt a modellt ajánljuk. Anyaga lehet slotera, zsorzsétt vagy diolen is. A ruha ujj nélküli, ovális kivágású. A felsőrésze testhez álló. A szoknya lefelé bővül, alját széles, húzott fodor díszíti. A könyökig érő kis pelerint fehér gallér, keskeny masni és virág teszi ünnepélyessé. Magas szárú hosszú kesztyű illik hozzá.

9. Érdekes és újszerű ez a menyasszonyi ruhamodell. A szoknyája és bő ujj gazdagon pliszírozott. Ujját a könyök felett keskeny mandzsetta fogja össze. A mély dekoltázsú testhez álló felsőrész anyaga csipke. A fejdísz: A fejtetőre rögzített virág sok pántlikával. A pántlikák végére is apró virágokat varrunk.

10. Ha civilruhának adunk előnyt az esküvői szertartáson, akkor ilyen kosztümöt varrjunk halványkék zsorzséttből. A lefelé kissé bővülő szoknyát néhány sor szegő hangsúlyozza. A kabátka testhez álló, gallérja kerek, az elejét tűzés díszíti. A keskeny övet elől masnira kötjük.

11. Menyasszonyoknak harmincon felül ezt a komplét ajánljuk. A szoknya egyenes szabású, zsorzsétt vagy tisztaselyem blúzzal viseljük. A kimonóujjas kabát hétnyolcados, ujjja széles mandzsettában végződik. Nyakát gallér helyett egy gombbal rögzített, hátracsapott sál díszíti. A ruha anyagából készítjük a sima turbánt is.

12. És még egy csinos modell tavaszi esküvőre a halványlila kabát és turbán. Anyaga lehet slotera, gyapjú vagy terlén. A kabát kimonó ujjú, princesszabású, állógalléros. Ujjja háromnegyedes, széles mandzsettában végződik. A kabát alsó része lefelé bővül. A vállára virágot tűzünk. Hosszú kesztyűt viselünk hozzá.



NAGY L. felvétele

A szülők nagyon szeretik gyermeküket, a legtöbbjük számára ez az élet értelmét jelenti — de valahogy mégsem veszik a gyermeket teljes értékű embernek. Sok felnőttnek még a hangja is megváltozik, ha a gyermekhez beszél, gügyögővé válik.

A gyereket nem bűn becsapni — gondolja sok felnőtt —, még olyankor sem, ha ez percekben belül kiderül. A nagymamához megyünk, mondják a gyerekeknek, amikor az orvoshoz viszik. A szülők nem gon-

dolnak arra, milyen csalódást okoznak ilyenkor a gyermeknek, milyen ellenséges lesz számára a felnőtt világ, hiszen még az anyjában sem bízhat meg teljesen.

Máskor pedig csak úgy mulatságból ugratják, ijesztgetik a gyermeket. A felnőtt számára érvényes erkölcsi szabályok a gyermekkel kapcsolatban mintha nem volnának kötelezőek.

Ha sir a gyermek, sok esetben

nem vigasztalják, hanem megfenyegetik. Ha az üzletben rá kerül a sor, a felnőttek félretolják, hiszen ő csak gyerek, és ráér várni. Persze nem minden felnőtt viselkedik így, de alig van gyerek, akinek ne volnának hasonló szomorú tapasztalatai.

E sok apró, számára kellemetlen élmény elriasztja a gyermeket a felnőtt világtól, teljesen magányossá válik.

A szülők élnek a maguk gondjával, sikerekkel és kudarcokkal teli élettel — de mit tartozik mindez a gyermekre? Így élnek egymás mellett, és nem veszik észre, milyen távol vannak egymástól.

A gyermek számára idegen világ a felnőttek világa még akkor is, ha anya és gyermek egész napokat egymás mellett töltenek. Napjainkban pedig nem ez az egymás mellett élés az általános. A családok legtöbbszörben az anya dolgozni jár, a gyerek óvodába kerül vagy a nagymamára marad.

Az óvodás gyermek esetében nem az a baj, hogy napja nagy részét anyjától távol tölti, hiszen a gyermekközösségben töltött élet a fejlődés szempontjából nélkülözhetetlen. Különösen az egyékek esetében szükséges, hogy minél többet legyen gyermekközösségben. Nem mindegy ugyanis az, hogy a gyermek egyedüli különálló kis lényként áll-e szemben a felnőttek világával, vagy mellette vannak testvérei, társai, akikkel megoszthatja — persze nem mindig osztja meg — félelmeit, titkait is. Az egyke társtalán, magányérzete még erősebb, mint a többi gyermeké. Összetartó testvérek, óvodás gyermekek, ha valóban jól be tudnak illeszkedni a csoport vidám, játékos életébe, nyilván kevésbé érzik egyedül magukat.

Az óvodás gyermeknél a baj csak ott kezdődik, ha az anya úgy érzi, most már nyugodtan rábízhatja gyermeke nevelését az óvodára.

Pedig a szeretetnek azt a melegét, ami a gyermek életszükséglete, csak ő tudja átadni számára.

**Mi a teendő, ha a gyermek 3 éves kora után is ágyba vizez?** Sok aggódó szülő szeretne tanácsot kapni erre a kérdésre.

Mint ahogy a kóros vizezés oka nem egyforma, a leszoktatás módja is más és más. Sok szülő nem csinál belőle nagy problémát, s a gyermeke — bár lassan — de 4–5 éves korára szobatiszta lesz. Egyeseknél eredménnyel jár, ha éjszaka egyszer-kétszer felkeltik. Másoknál viszont éppen ez rossz hatást vált ki.

Legjobb módszer, ha megtaláljuk az ágyba vizezés okát. Meg kell magyaráznunk a gyermeknek, hogy már nem kisbaba. Ne adjunk rá hároméves kora után is pelenkát. Inkább tegyünk nylonlepedőt a vászonlepedő alá.

Mindenképpen ajánlatos, hogy az esti órákban ne igyon sok folyadékot, keltsük fel 10–11 óra között, és ültessük bilire. Vigyázzunk arra, hogy teljesen felébredjen. Ha már magától is felébred, és nem szükséges, hogy a szülő keltse fel, legyen kéznél a kis lámpa.

Az ágyba vizezés akkor szokott makacs szokássá válni, ha a leszoktatás erőszakosan történik. A verés, a fenyegetés rossz módszer, mert még inkább megzavarja a gyermek egészséges fejlődését. Tudnunk kell, hogy nem szándékosan vizez be álmában. Hiszen legtöbbször mélyen alszik. Érthető tehát, hogy a leszokást sem tudja akaratával irányítani. Minél erőszakosabban lépünk fel, annál több sérelmet, büntudatot kelünk benne.

Kegyetlenség azzal fenyegetni, hogy ha még egyszer ilyet csinál, kiterítjük a pelenkáját, lássák a szomszédok is, hogy ilyen nagy gyerek és még mindig ágyba vizez. Hiszen a gyermek mit nem adna érte, ha tudatosan szabályozni tudná életműködéseit.

Abban a családban, amelyben ez a probléma fennáll, ne beszéljünk sokat róla, főleg ne mondjuk idegneknek úgy, hogy azt a gyermek is hallja. Különösképpen ne mondjuk nagyobb, például iskolásgyermek esetében, mert a gyermek ezt végtelenül szégyenli. Maradjon az csak a gyermek és a szülő titka, még az apukának sem fontos mindig tudnia róla.

A gyermeknek arra van szüksége, hogy bízzanak benne. Igyekezzünk megnyugtatni, magyarázzuk meg neki, hogy megtörténik ez más kislánnyal, kislíúval is, de mindegyik leküzdte idővel. Éreznie kell a gyermeknek, hogy bíznak abban, hogy ő is hamarosan megbirkózik ezzel.

Türelemmel elérhető, hogy egy idő után, a gyermek is elhiszi magáról, hogy megbízható. Az ilyen fajta bátorítás különösen fiúk esetében igen fontos, mert a megfigyelések azt mutatják, hogy az ágyba vizező fiúk általában bizonytalankodók, könnyen elveszítik önbizalmukat, nem mernek versenyezni vagy ellenkezni más fiúkkal. A statisztikai adatok pedig érdekes módon azt bizonyítják, hogy a huzamosabb ideig ágyba vizező gyermekek 80 százaléka fiú.

## Mire jők az élénk színek?

Például arra, hogy serkentőleg hatnak a gyermekek intelligenciájára. A különféle színek különféleképpen befolyásolják az ember hangulatát. De nemcsak a hangulatát, hanem munka-, vagy tanuló-képességét is. Tudományos kutatások bizonyítják, hogy a jól megválasztott, élénk, világos színekkel kifestett tanteremben lényegesen jobb tanulmányi eredményeket érnek el a tanulók. Sőt az is beigazolódott, hogy kevesebbet maradtak ki, és még a tisztaságra is jobban vigyáztak.

Felmérések során a tanulók azt is kifejtették, hogy szerintük, melyek a legalkalmasabb színek egy tanteremben. A „fekete tábla” ultramarin kék, világoskék háttérben. A többi három fal rózsaszínű, a székek, padok világossárgák, a mennyezet világoskék.

Tízévi kísérlet alapján azt is megállapították a tudományos dolgozók, hogy a még nem tanköteles gyerekek intelligenciáját is az élénk színek serkentik. És fordítva.

Szép vidám színekkel kell tehát kifesteni a gyermekszobát is és a napköziket, mert hatásuk élénkíti a figyelmüket, képzelőerejüket, találékonyságukat és kedvüket. Ezenkívül az ilyen helyiségben tartózkodó gyerekek barátközöbbsé válnak.

A sötét, komor színeknek, mint a fehér, szürke és a barna szín, kedvezőtlen a hangulati hatásuk, viszont serkentőleg hatnak a világoskék, a sárga és a narancsszín.

# MILYEN LEGYEN A SZEMÖLDÖK?

Mármint a frizurák közül. Hogy kinek melyik tetszik jobban az izlés dolga, kinek melyik áll jobban — az az egyéniségé.

Tessék hát választani!

1. Egyszerű, nőies hajviselet, a választék az egyik oldalon. A haját a fejtetőn simán lefésüljük és a hajvégeket mindkét oldalon felfelé kunkorítjuk.

2. Rövid, a fület alig takaró sima frizura, lágyan keretezi az arcot. A fejtetőn néhány fűrtöt apró csigákba csavarunk és utána csak kifésüljük, kócosan hagyjuk.

3. Elegáns frizura vékony, magas, keskeny arcú nőknek. A fejtetőn a haját lefésüljük, kétoldalt pedig, a fül mellett és a tarkón nagy álló loknikba csavarjuk. A loknikat hajtüvel rögzítjük és hajlakkal is beszórhatjuk.

4. Ennél a frizuranál csak a hajvégeket csavarjuk fel. Középen választjuk el a haját és kétoldalra fésüljük. A hajvégeket, miután kiszedtük a csavarókat és kifésültük, feltupirozzuk, hogy a hajsálak merevebben álljanak.

TAVASZTÓL  
ŐSZIG

A szemöldök milyensége, formája meghatározza az arc kifejezését. Sokat javíthat, de éppen úgy ronthat is rajta. A szépen ívelt szemöldök kifejezőbbé teszi a szemet, az idősebbeknél fényesebbé a tekintetet még akkor is, ha a szemhéj már egy kissé meglazult. Nem szabad azonban a szemöldököt sohasem átalakítani, csak kiigazítani. Eredeti formáját mindig hagyjuk meg.

Ha túlságosan sűrű, csipesszel szedjük ki a fölösleges szálakat, barotvával sohasem nyúlunk hozzá, mert a leborotvált szálak helyett csúnya vastag szálak nőnek. Az egyik véglet tehát a túlságosan sűrű, a másik az igen keskeny, alig látható szemöldök. Ilyenkor úgy segítünk magunkon, hogy szemöldökceruzával kihúzzuk vagy kiigazítjuk az ívet.

Kinek milyen szemöldök illik?

A dús hajzatú nőknek dúsabb szemöldök illik. Kiigazításnál a szemöldök szélességét lényegében meghagyjuk, csak az alsó, kusza szálakat csipkedjük ki (1. ábra).

Ha vékonyabb szálú a hajunk, nyugodtan követhetjük a kozmetikai divatot és sűrű szemöldökünket kissé elkeskenyítjük. A csipesszel kiszedjük az alsó szálakat és az egész ívet kirítkítjuk (2. ábra).

A szemöldökív helyes hosszát úgy kapjuk meg, hogy egy vonallal összekötjük a szem külső sarkát, az orrcimpát. A vonal folytatása érinti a szemöldök végét (3. ábra).

Ha a szemöldök hosszabb, lehúzódik a szemsarok felé, a szem fáradtnak, szomorúnak látszik (4. ábra).

A rövid szemöldök optikailag kiszélesíti a halántékrészt és az arc kerekesebbnek tűnik (5. ábra).

A szemöldökív belső széle egy vonalba kerüljön a szem belső sarkát és az orrcimpát érintő csíkkal (6. ábra).

Az egymáshoz túlságosan közel álló vagy összeérő szemöldökív közelebb hozza egymáshoz a szemeket és így optikailag nagyobbak látszik az orr (7. ábra).

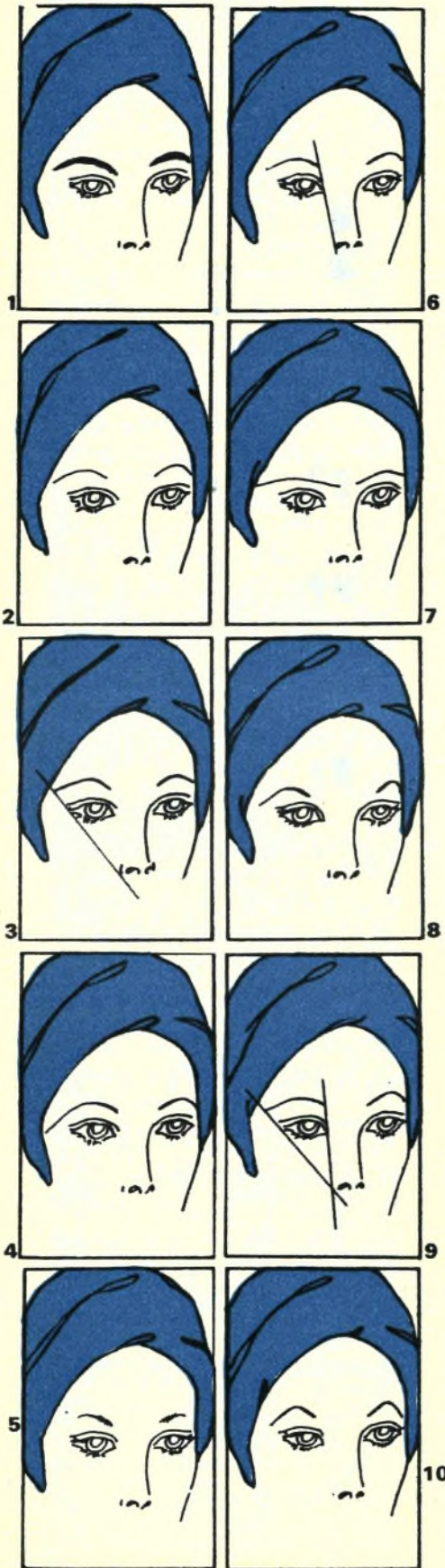
Ha a szemöldökív belső fele rövidebb a kellenél, szélesebbnek tűnik az arc középső része és az orr is (8. ábra).

A klasszikus vonalú szemöldök minden divatot túlélt és minden nőnek illik, korra való tekintet nélkül (9. ábra).

A „tető” formájú, közepén csúcsos szemöldököt óvatosan kiszedjük úgy, hogy egy kissé lekerekítjük a formáját. Ceruzával is utánarajzolhatjuk (10. ábra).

A szemöldökívet világosabb vagy sötétebb barna szemöldökceruzával húzzuk ki vagy igazítsuk ki. Fekete ceruzát csak kivételes esetben a nagyon sötét hajú nők használjanak, hogy a szemöldök minél természetesebben hasson.

Ha a szemöldökünket ritkítani akarjuk, vegyünk egy ügyes csipesszt, készítsünk elő egy tükröt és jó megvilágítás mellett végezzük a műveletet. A szálakat mindig a halánték felé tépjük. Egyszerre ne tépjünk ki sokat, mert fájdalmas, és a bőr gyulladásba jöhet. A szemöldök felső részén sose tépjünk ki a szőrszálakból kivéve, ha a szemöldökünk csúcsos.





# MELYIKET SZERESSEM?

5. Félhosszú hajból készíthetjük ezt a dekoratív hajviseletet. Magas, karcsú nőknek illik. A hajat kifelé csavarjuk fel. Ha kiszedtük a csavarókat, kefével jól szétbontjuk a hajat és utána összefüggő loknikba fésüljük a hajvégeket. Végül rögzítés végett egy kevés haj-

lakkot permetezünk a frizurára.

6. És egy vidám hajviselet fiatal lányok részére. Simán lefésült, félhosszú haj, mereven elálló hajvégekkel. A fejtetőn egy fonatra való elválasztunk a hajból és copfba fonjuk. Virágdíszes csattal vagy masnival fogjuk össze.



A tavasz első napjaitól kezdve késő őszig a természet számtalan olyan terméket — virágot, zöldet, gyümölcsöt, zöldséget — kínál, amiből szépségünk, egészségünk csak nyerhet. Ezt megírtuk már néhányszor, de szeretnénk ismételt figyelemzetni olvasóinkat, hogy a begyűjtés ideje megkezdődött. Ahhoz, hogy mit mikor lehet szedni és használni kézikönyvünk egyes számában visszatérünk.

Ezúttal elsősorban a bodzavirágot említjük, amelyből úton útfélen szedhetünk egy csokorra valót. Megakadályoz-

hatjuk vele a szeplők elötünését, ha minden este a virágból készített forrázattal mosakodunk meg. A szeplők különösen az áprilisi napfény hatására szeretnek elötölakodni. Hát ne engedjük! (A forrázatot úgy készítjük, hogy egy üres edénybe tesszük a megmosott bodzavirágot. Egy másik edényben vizet forralunk. Amint a víz formi kezd, ráöntjük a virágra, az edényt lefedjük, és 10—15 percig állni hagyjuk.)

Szeplők ellen igen hatásos bőrfehéritő a citrom is, amelyből pakolást készíthetünk. Egy tojásfehérjét kemény habbá

verünk, hozzáadunk egy kiskanál citromlevet. A keveréket ismét felverjük és az arcunkra kenjük.

Igen értékes bőrtisztító anyagot tartalmaz ilyenkor tavasszal a szőlő. Ha metszésekor keletkező nedvvel lemossuk arcunkat a szőlő rozsdás pettyei elszintelenednek. Ugyanilyen eredményesen használhatjuk azt a levét is, amelyben néhány percig árpakását főztünk. A főzövet szűrjük le, cseppentünk bele egy kevés kölnivizet s naponta kétszer mossuk le arcunkat ezzel a folyadékkal.

# SZEMBEN A MINDENSÉGGEL

A hullámtornyokkal torzított tenger is elcsitul egyszer, de zúzó erejét a sima víztükör is magában hordja. A megvadult vízrengeteg elsöpri a fáradt csónakokat, az elpihent háborgás az atomhajók mellett azokat is befogadja.

Az ember egy koron túl megnyugszik. Bánatosan, a megtett út kételyeivel, a nyugvó holnapokkal, de bölcs tennivágyással nyugtázza ifjúságát, enyhe nosztalgiával vallja, vállalja az idő rohanását — a halál felé.

Dénes György Szemben a mindenséggel című kötete a költő, az ember életdombjának túlsó lejtőjén íródott újabb verseit tartalmazza. Olyan válogatás ez, amely a Szemben a mindenséggel-t a költő eddig megjelent kötetei fölé emeli. A klasszikus versformák (legtöbbje négy soros) és az erőteljesen hullámszó szabadversek ötvözetek a bölcs, megfontolt költő rajongása az emberért, a „lélekig burjánzott gaz” kiirtásáért, a szó mindenkori igazáért, tisztaságáért.

A „tékozló fiát” visszafogadó szülőföld, hegyek, erdők, a fák, ahogy „egymáshoz áthajolnak, melengetőbben, mint az emberek” végigkísérik a költőt a kötet három ciklusán. Dénes György egyre mélyülő költői világának viszonyait — amelyek a szülőföldből, s az ott felszivárgott emberségből fakadnak — gazdagítja nemes anyaggal ez a kötet.

A kimondott és csak sejtetett gondolatokon túl, amelyek az „Értük szólj szám, soha magadért” odaadásból, ember-szeretetből erednek, megragadó a versek dallamossága, halk, de töretlen ritmusa, a lágyan, szinte szerelmesen összefolyó rímek. A nyelv könnyed tisztasága, a vibrálásban is összehangolt jelzős szerkezetek, amelyekre a költő mindig különös műgonddal törekedett a kötet egyetlen verséből sem hiányzik. Bízunk a szó igazában, az igaz, őszinte szóban. Bízunk annak hajtőerejében, még ha csön-des is, csak tiszta legyen. Ez a tiszta őszinteség szóban és gondolatban, az emberek békés együttélésének sóvárgása, az ifjúság múlásának megállapíthatatlansága, az emlékek gondos leszűrésének tanulsága, a „végső vihar” előtti évek gondos kihasználásának vágya teszi érdemessé arra, hogy kimondjam: a Szemben a mindenséggel, Dénes György legértékesebb kötete.

Miért  
szép?

DÉNES GYÖRGY

## Aranyhíráros ifjúság

Hínárban alvó arany ág,  
aranyhíráros ifjúság.

Zajló egek, kék nappalok,  
bezúzott tükörablakok.  
Kegyetlen szépség, messzeség,  
lefútt levél, arany szemét.  
A szájon elapadt gyönyör,  
szerelem titka, szent csömör,  
izzó szelekbe font remény,  
kihűlt idő, üres edény.  
Lombok közt nyíló holdvilág,  
szivdobogtató árvaság,  
tőparton zizenő homok,  
kövek, kövek, holt lábnyomok.

Hínárban alvó arany ág,  
aranyhíráros ifjúság.

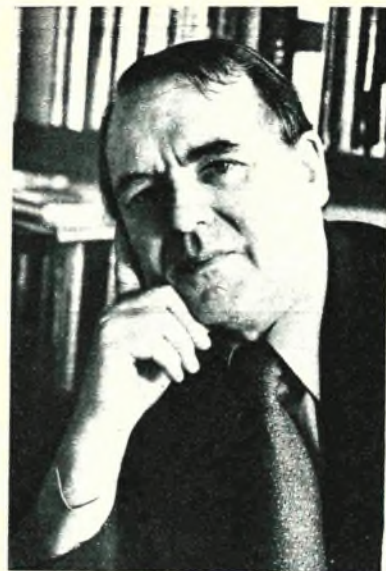
Tékozló vágy, kitelt nyarak,  
vak ölelés, próbált harag,  
végül a mézszínű derű,  
mikor egymáshoz dől a fű.  
Szemek lidérce, éji fény,

lélek az álmok üvegén,  
gyötrelmek szelíd bársonya,  
örök igen, örök soha.  
Vad láz a hűvös bőr alatt,  
kőpadra fekvő gondolat,  
a mindenség izlelő,  
rügyében fészengő erő.

Hínárban alvó arany ág,  
aranyhíráros ifjúság.

Fakó biborban ég a nap.  
Atlantisz már a föld alatt,  
tört márványoszlopok hideg  
csöndjében az emlékezet.  
Hol zúg az erdők éneke,  
a megváltás ígérete?

Hol fut az ösvény tétován  
a csalóka csillag után?  
Csak árva fűszál s hallgatag  
árnyak a kormos ég alatt.  
És nem derül fel már soha  
a magányosság cédrusa.



## DÉNES GYÖRGY

A népies költészet hagyományai-ból kinőtt költő, a „Harmadvirágzás” irodalmi vonulat első versesköteté-nek szerzője (Magra vár a föld — 1952) 1923-ban született Pelsőcön (Plešivec). Első verseiben a sematizmus jegyei is fellelhetők voltak. Ennek ellenére a szülőföld szeretete szinte lavinaként áramlik az olvasó felé tájleíró verseiből. Ugyanez elmondható második kötetéről is, amely 1955-ben jelent meg, Kék hegyek alatt címmel. Ezután a kötet után írja róla Fábry, hogy: „Néz és lát: megállapít. Természettézése tökéletes és ez nagy költői erény.”

Következő kötetével hét évvel később jelentkezik a költő. (Hallod, hogy zengenek a fák?) A hét év alatt költészete nagy változáson ment át. A korabeli kritika így írt verseiről: „... már vérbeli lírai alkotások, kiegyensúlyozott formával és gyakran szinte fájdalmas eszmei átéltséggel”. A fájdalmas eszmei átéltség, a maró önvád, és a szép lírai formák a jellemzői a következő kötetének is. (Évek hatalma — 1966.) A két véglet közti egyensúlyhiányt tölti ki Dénes válogatott verseinek 1970-es kiadása: Az idő börtönében. Ezért a kötetért kapta a Madách díjat. Tartalmilag ez az egyensúly jellemzi a két később kiadott kötetét is, a Mélység fölött-tet (1972) és a Szemben a mindenséggel-t (1976). Formailag pedig tovább fejlődik a gyönyörű líraisága, még dallamosabbak, tisztább szavúak az itt megjelent versek. A tisztánlátás, a szép nyelvezet, a csengő-bongó rímek és a jó ritmus jellemzik az 1974-ben kiadott gyerekkviers kötetét is, amelynek címe: Tücsökhegedű.

Dénes György a Csehszlovák Rádió magyar szerkesztősége irodalmi adásának vezető-szerkesztőjeként dolgozik.

## Anyaföld

Te, ki fiadnak áhítottál,  
igaz hűséget mért nem adtál?

Mért engedted, hogy más tanyákon  
roppanjon ketté ifjúságom?

Ki más egek tűzébe vágott,  
most némán hordozza hiányod.

Arcán homályosul az ablak,  
minden csókok arcára fagynak.

## Formál a kor

Rám mordul a világ s felém karmol naponta:  
Gondokból vihar, de lágyan száll az éj,  
egyszerre vagytok bennem: félelem, szenvedély  
forró abroncs szorul daltalan homlokomra.

Felnőtt a szó: tüdejében a füstös levegő,  
felnőtt a dac: ráhág a bölcs belátás,  
formál a kor, a változás s a váltás,  
ami elapadt, s ami egyre nő.

## S belépsz az ajtón

Már torzul benned az öröm.  
Formálódik a dolgok néma rendje,  
már ráfülelsz a telhetetlen csendre,  
ahogy megállsz a küszöbön.

Kezed az ajtó kilincsére téved,  
de visszaránt egy csillag fénye még,  
kihűlt virágok hevernek eléd,  
szívedre száll a lombsötét ígézet.

Aztán a percek sűrű vére buggyan,  
a nyirkos álmok lustán gőzölögnek,  
kristály-legendák összetörnek,  
s belépsz az ajtón fagyos nyugalommal.

Osszeállította: Neszméri Sándor

## KÖZELEBB A FÖLDHÖZ

Jobb, ha egy gyöngye fűszálba fogózol,  
mint ha csillagos éggel takarózol.

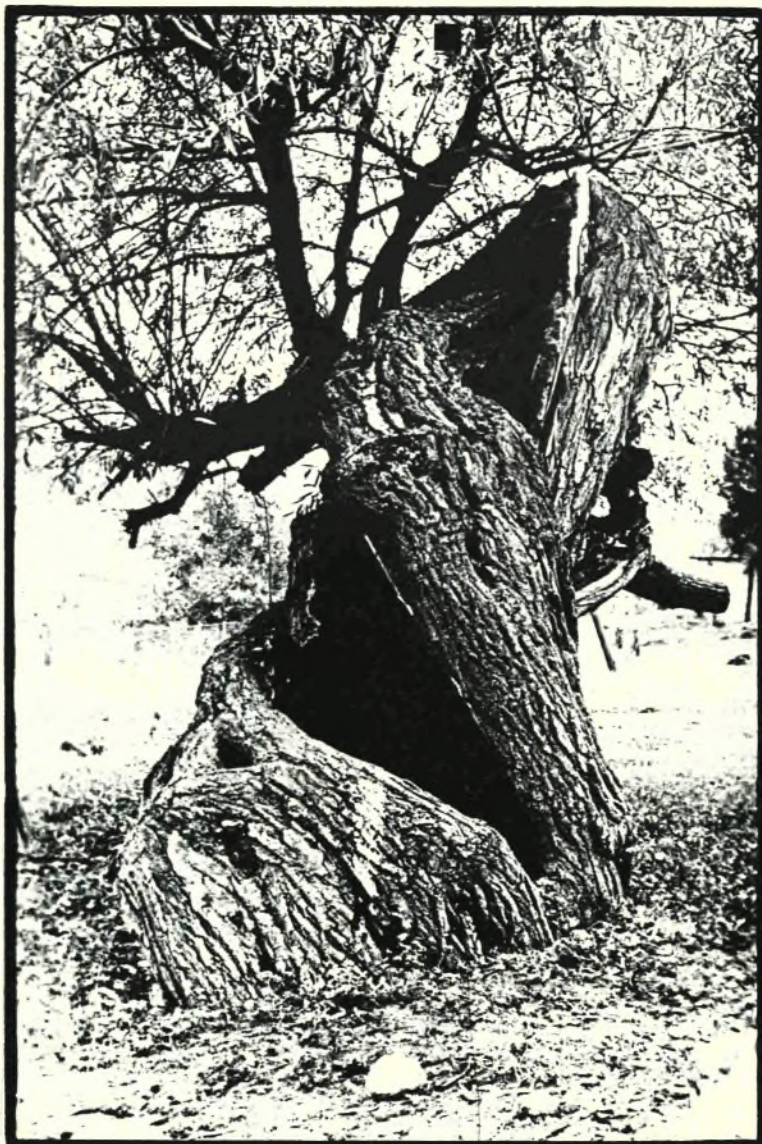
Egy hús harmatcsepp több örömet rejthet,  
mint a kívánság: világ, te ölelj meg!

Hiú szívedben bolond álmom mozdul,  
holt anyád arca megóv a gonosztól.

Hajolj közelebb, közelebb a földhöz,  
ne a holdfénybe, daróc-rongyba öltözz.

Hogyha iszamos buta gőg emelget,  
árva tilinkó törik össze benned.

Elnémul örökre, hiába sóvárgod,  
esett rózsává lőn szép szomorúságod.



## Kisebbségi érzésben szenved?

Egy pszichológiai kutatóintézet megállapította, hogy az embereknek több mint ötven százaléka szenved különböző szorongásoktól. Közülük sokan megszabadulhatnának ettől a komplexustól, ha komolyan elgondolkoznának saját maguk felett, figyelembe vennék sajátosságaikat és természetüket. Lehetséges, hogy Ön is a szorongásban szenvedők közé tartozik? Megállapíthatja ezt a következő szöveg alapján.

1. Előnybe helyezi a nehéz munkát a könnyű munka előtt?
2. Ha valaki kihívóan figyel Önt a vonaton vagy autóbuszban, inkább átül egy másik ülésre?
3. Volna bátorsága fellépni a nagyközönség előtt énekesként vagy színészként?
4. Képes türelmesen várni valamire?
5. Ha idegen emberekkel kell beszélnie, szorongó érzései vannak?
6. Nem volt valamikor babonás?
7. Meg van győződve arról, hogy teljesen boldog?
8. Félelmet érez a repülőgéppel való utazás előtt?
9. Sportol?
10. Vezet autót?
11. Érdeklődéssel vagy szimpátiával figyelik Önt az emberek?
12. Képes lenne beszélgetést folytatni valamilyen jelentős személyiséggel?
13. Életében érzett már féltékenységet?
14. Képes lenne egy áruházban járni és semmit sem vásárolni?
15. Egy regény olvasása közben összehasonlítja magát a történet főhősével?
16. Képes lenne éjjel teljesen egyedül elmenni egy ismeretlen helyre?
17. Minden esetben egyedül határoz mindenről?
18. Képes volna hallgatóinak annyira felkelteni a figyelmét, hogy azok az előadás végéig figyelmesen hallgassák Önt?
19. Munkatársai között közkedveltségnek örvend?
20. Gyakran látogatja a rokonait?

### ÉRTÉKELES

Ha nincs 5-nél több nemleges válasza, akkor kiegyensúlyozott, békés életet él.

Ha 6–10 nemleges válasza van, reménykedhet, hogy könnyen kigyógyul a komplexusokból.

Ha 11–15 kérdésre válaszolt nemmel a kisebbségi érzés eléggé mélyen gyökerezett Önben.

Ha több mint 15-ször nemet válaszolt, akkor Ön olyan ember, aki tele van gatlásokkal. Ezért javasoljuk, hogy keressen fel egy pszichológust vagy pszichiátert, aki Önnek tanácsot ad, hogy milyen módon szabaduljon meg szorongó érzéseitől.

## CSALÁDI SZOBA

Egy helyiség, amelyben az egész család elfér és jól is érzi magát. Ahogy korábban a szobákat hálószobára, ebédlőre, nappalira, szalonra osztották, ezt a képen látható helyiséget joggal nevezhetnénk „családi szobának” vagy „családi fészeknek”, mert mindenki megtalálja benne a maga helyét, ahol kötelességét végezheti vagy kedvtelésének hódolhat anélkül, hogy a másikat zavarná.

A körülbelül huszonöt négyzetméternyi területű helyiséget könyvespolcokkal kettéosztjuk úgy, hogy a világosabb, az ablak előtti részbe kerüljön az asztal, a kottaállvány. A hosszú asztalon — amely fölé két, a fényt bőségesen ontó lámpát függesztünk — írhatnak, rajzolhatnak a gyerekek és étkezhet is a család. A kottaállványt az ablak közelében helyezzük el úgy, hogy a nappali fény a kottára essék. Ide, az ablakhoz tehetünk egy fotelt is, amelyben ülve kézimunkázni, olvasni lehet.

A polcokon kap helyet a könyvek mellett a rádió, a televízió (a szoba má-

sik része felé fordított képernyővel), esetleg az akvárium is. A könyvespolc előtt falon egy fogasra függesztjük fel a bábokat, amellyel a kisebbekkel bábszínházat játszunk.

A könyvvállványok mögötti szobarészt képezzük ki pihenősaroknak. Itt kapjon helyet egy kényelmes fekhely, sok diszpárnával, egy kispolccal, ahova az újságot, folyóiratot, könyvet, állólámpát tesszük. Legyen ott egy-két fotel, egy kerek asztal, a falon festmény, kép, az asztalon vázában virág.

Az egész szobát borítsuk be strapabíró szőnyeggel, amelyen nem látszik meg minden lábnyom, minden csepp víz, hogy a gyerekeket ne kelljen örökté figyelmeztetni.

Ha azt akarjuk, hogy a „családi szoba” valóban derűs, barátságos helyiség legyen, vonjuk be a fekhely epedáit különféle pasztellszínű, műszálas anyagból varrott anyaggal. A felhúzásra hagyott nyílásba tegyünk cipzárat, hogy ha bepiszkolódik, könnyen levehessük és újra feltehessük a huzatot.

## ÉRTÉKEK

### A fotoművészetről

Sokan a mai napig kétségbe vonják a fotoművészet művészi voltát, úgy vélik, a valóságot csupán mechanikusan tükrözi, nem fejez ki művészi tartalmat, alkotói szubjektivitást.

A fotoművészet tulajdonképpen két művészeti ággal rokon, a filmművészettel, valamint a képzőművészet síkban ábrázoló műfajával. Igaz ugyan, hogy a képzőművészeti műfajától eltérően csak technikai eszközökkel dolgozik, a képek mechanikus módon készülnek, de a technikai eszközökkel is művészi képet alkot a valóságról.

Altalában dokumentáris hitelesség, objektív ábrázolás jellemzi a fotoművészetet. Nem feledkezhetünk meg azonban a szubjektivitásról sem, mely többek között az ábrázolt tárgy kiválasztásában, a nézőpont megválasztásában tükröződik.

„A fotoművész olyan egyedi, ritka jelenségeket, személyeket, tárgyakat, helyzeteket választ ki ábrázolásra tárgyául, melyek az egész társadalmat meghatározó jellegzetes törvényszerűségeket fejezik ki a fényképezés technikai feltételeivel összhangban.” A kép hatása különböző technikai eszközökkel (nagyítás, montázs) fokozható. A színes fotók esetében alkalmazhatják az utánfestést is. Ez azonban nem tévesztendő össze azzal a tévhittel, mely szerint az esküvői fényképek, az arcképek, elsősorban a műtermi felvételek csak kiretusálva szépek.



## és ÁLÉRTÉKEK

Az előző esetben művészi alakításról, szubjektivitásról, az utóbbiban viszont torzításról, a valóság megamisításáról van szó. Nem leszünk szebbek, ha arcunkat művileg szép pirosposzsgásra mázoltatjuk; s hálószobánk falán sem fest szebben, nem mutat izlésesebben az ilyen kép, mint tizenéves gyermekünk szobája falát ékesítő sztárokat ábrázoló újságkivágások. Nem a nemművészi foto létjogosultságát vonjuk kétségbe, hiszen nem készíthetünk, készíttethetünk minden alkalomról művészi képet, s az amatőr felvételeknek is megvan a maguk varázsa, rengeteg emléket idézhet fel egy-egy „jól elkapott” pillanatot megörökítő felvétel, mi csupán a valóság szándékos torzítását kifogásoljuk. A fotóművészet is, mint a többi művészeti ág azért jött létre, hogy a valóságot alakítsuk vele, hassunk vele a valóságra.

A totóművészet nemcsak ábrázolási módja alapján rokon a képzőművészetekkel, műfaji rendszere is megegyezik a képzőművészetével (arckép, tájkép, csendélet stb.). Míg azonban a festő „kitalálja” az elemek olyan elrendezését, melyek kifejezik szubjektív állásfoglalását is, a fotóművész „megtalálja” azt.

A fotóművészet sajátos jegei az eszközök, melyek a jelenség művészi ábrázolását szolgálják, valamint a témakör.

A művészi ábrázolás, komponálás, a képalakítás, az alkotó fantázia megnyilvánulását szolgálja a megfelelő képkivágás (ez azt jelenti, hogy a művész a valószínűnek azt a szeletét, darabját örökíti meg, amelyet fontosnak tart a művészi kifejezés szempontjából); a nézőpont helyes megválasztása egyes részletek kiemelését, központba ál-

lítását szolgálják; a gyűjtőpont lényegében szintén kiemeli, ha a háttér életlen, homályos, elmosódik, ezzel ugyancsak hangsúlyt kap az, ami elől van; nem hanyagolható el a fény-árnyék „játéka” sem.

Ami a témakört illeti, a fotóművészet egyik leghivatottabb területe a riport, az események dokumentálása. (Nem egy ilyen jellegű kép nyert már díjat különböző kiállításokon.)

A fénykép a mozgás, az anyagszerűség és a fényjelenségek megörökítésére hivatott műalkotás, ha jellegének megfelelően alkalmazza sajátos eszközeit, s nem „kölcsonöz” hátrányára más művészeti ágak eszköztárából (pl. ha a portré festményszerű)...

GRENDÉL ÁGOTA



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

## KERTÉSZKEDŐKNEK:



**A gyümölcsösben:** Májusban már általában kellemes az idő, de a hó derekán még számíthatunk fagyokra. A kiskertekben mesterségesen ködfejlesztéssel, tüzeléssel védekezhetünk a kései fagyok káros hatása ellen, a leghatásosabb módszer azonban az alapos öntözés.

A jó termés egyik alapfeltétele a jó vízellátás — rendszeresen porhanyósítsuk a talajt, s ha lehet öntözzünk is. A hónap közepétől nő a fák tápanyagigénye. Áranként 7—8 kg Cereritet és 1,5 kg mézsalétromot adjunk beöntözéssel a fák tányérjába, vagy a törzs körül készített árkokba, lyukakba. Ha szemcsézett műtrágyát szórunk ki, sekélyen dolgozzuk be a talajba, majd jól öntözzük meg a földet. Tápanyagpótlásra jól megfelel az erjesztett tyúk-, galamb- vagy nyúltrágya, amit sokan nem értékelnek kellően. Három hétig kell erjeszteni és töménységétől függően 1:3 vagy 1:5 arányban hígítva lehet felhasználni június végéig. Később káros lehet a nitrogén-trágyázás, mert a fa nem érik be és télen fagykárt szenvedhet.

Rendszeresen ellenőrizzük a lisztharmatra hajlamos fákat. Az ezüstösödő hajtásvégeket, virágokat távolítsuk el és semmisítsük meg.

Az oltott, vagy átoltott fákat különös gonddal kezeljük. Pótoljuk a lepattogott oltóviaszt, védjük az oltóvesszőket vagy fiatal hajtásokat a madaraktól, bőven adjunk a földbe tápanyagot és kiadósan öntözzük. A törzs oldalhajtásait kurtítsuk, majd augusztusban vágjuk vissza ágyúrére.

**A zöldségkertben:** Kapáljuk, ritkítsuk, fejrágázzuk és kiadósan

öntözzük a gyökérzöldséget. Közvetlenül vethetjük az uborkát, tököt, csemege- és pattogatni való kukoricát, kaprot, nyári salátát, póréhagymát, babot, céklát és karottát. Palántanevelésre az ágyásokba elvetjük a félkései káposztaféléket, s a hónap első felében kiültetjük a nyári káposztaféléket, póré, metélőhagymát, majoránna. Május második felében kipalántázzuk a paprikát, paradicsomot, zellert, tojásgyümölcsöt, az újjeländi parajt. Borús napokon palántázzunk — vagy eső után — mert ilyenkor jobban megélednek a palánták. Szárazság esetén késő délután ültessünk.

**A virágoskertben:** Az ágyásokat rendszeresen porhanyítjuk, öntözzük és időnként trágyázzuk.

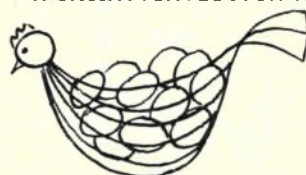
A szobanövényekről se feledkezzünk meg. Némelyik dugványos szaporításához ez a hónap a legmegfelelőbb. Ilyen pl. a Scindapsus, melynek dugványai gyorsan begökereznek, de sok nedvességet kívánnak. A virágládákba és az erkélyre begóniát, muskátlít vagy petúniát ültethetünk.

Már elvirágzott a nárcisz és a tulipán — ha nem vágtuk a virágokat, most törjük ki őket, mert a magnevelés sok erőt von el a tövektől. A töveket behúzóadásig hagyjuk a helyükön.

A hónap első felében még kiültethetjük a díszbokrokot és fákat, vagy túlevelűeket. Rhododendront még akkor is ültethetünk, ha már rügyezik, mert így is jól megered. Kiadósan öntözzük, meleg napokon permetezzük le őket vízzel. Főleg a magasabb fekvésű helyeken még füvesítésre is gondolhatunk. A gyept rendszeresen kaszáljuk, öntözzük és kaszálás után trágyázzuk.

A virágoskertekben közvetlenül vethetjük a kétéves szegfűket és más virágokat, kiültethetjük az előnevelt palántákat. A gyomirtásról és rendszeres öntözésről ne feledkezzünk meg! A kardvirágok mellé tűzzünk támasztó karókat, hogy később legyen mihez rögzíteni a növényt.

## KISALLATTENYÉSZTŐKNEK:



**Baromfitenyésztés:** Ez idő tájban a legtöbb gond a csirkenevelés körül van. A felcseperedő csirkék lassan már megközelítik a vágósúlyt. A fölősleges kakasokat tehát kezdhetjük levágni. Ha lehetőségünk van rá, úgy a növendékbaromfit csibetáppal etessük, amely a részükre szükséges tápanyagokat tartalmazza. A napi tápanyagot rendszeresen egészítsük ki zöldtakarmánnyal (apróra vágott fűvel, zöldherével, csalánnal stb.). Az itatóedényekben mindig friss legyen a víz.

**Lúdtenyésztés:** Ha most kelnek a kislibák, hagyjuk őket megszáradni a lúd alatt és csak azután helyezük át őket meleg helyre. A kislibákat takarmánytáppal kezdjük etetni. Életük első hetében száraz és meleg szállást kell nekik biztosítani.

**Nyúltenyésztés:** Az első ellésből származó fiókákat már elválaszthatjuk, s egyidejűleg ellenőrizzük a későbbi pározatásból, első ellés előtt álló vagy már megellett nyulak félszékét. Ilyen ellenőrzéskor az anyanyulat kivesszük a ketrecből, hogy fölőslegesen ne idegeskedjen, amikor a félszék érintjük. A korai alomból származó fiókák őszig szépen kifejlődnek. A nyúlketrecben tartunk alapos tisztaságot, nehogy az igen veszélyes nyulkokcióziós elterjedjen...

**Kanáriitenyésztés:** A nőtények már másodszor félszkelnek és a fiókák elkülönítve élnek az ún. röptető ketrecekben. A napi takarmányadagból nem hiányozhat a reszelt főtt tojás és a reszelt sárgarépa. Az etető vályúba csak annyi eledelt teszünk, amennyit az anya a fiókák egyszeri etetésére felhasznál. A főtt tojás ugyanis melegebb hőmérsékletű helyiségben gyorsan romlik. Ha a nőtény a fiókáit romlott főtt tojással etetné, úgy az egész félszék elpusztulhatna. Ezért nagy gondot fordítsunk a takarmányozásukra.

MIT -  
HOGYAN



**Hogy a ribiszkeág ne száradjon el**

ez ellen már májusban kell védekeznünk. Mert emlékszünk még a múlt nyárra, amikor a termés kezdett beérni, s egyszer csak minden külső körtünet nélkül a gazdag ter-

# TAPÉTÁZZUNK EGYÜTT!

## A tapéta előkészítése a ragasztáshoz:

méssel megrakott ribiszkebokor egy vagy több ága hirtelen elszáradt. Ha ilyen elszáradt ágat lemetszünk és hosszába felhasítjuk, az ág belsejében 2–3 cm-es fehér hernyóval (a hernyó feje barna, 8 pár lába van) találkozunk. Ez az üvegszárnyú ribiszkelepké (Algeria tipuliformis) hernyója. Nyár folyamán járatot rág a hajtás belsejében, ősszel lehúzódik a gyökerekhez, ahol áttelel. A következő év tavaszán felrágja magát a hajtás felületéhez, a járat végét fatörmelékkel elzárja és bábózik. Bábja sárgásbarna. Május végétől augusztusig tart a rajzása. Nösténye júniustól augusztusig rakja tojásait (kb. 60-at) közvetlen a rügyek mellé, vagy alá. A tojásokból 10 nap múlva kelnek ki a hernyók, amelyek eleinte csak a legfiatalabb hajtásokba furakodnak be, csak később rágják át magukat az erősebb hajtásokba.

Védekezés ellene: A száraz ágakat, illetve a hirtelen hervadó ágakat a talaj feletti részben kell kivágni és elégetni. Tömeges megjelenésekor, amely több éven át ismétlődik, ajánlatos május végén Metation E-50 0,2 százalékos permetezést végezni. A permetezést kb. 8–10 nap múlva megismételjük. Vigyázzunk azonban, mert a korán érő fajtáknál is be kell tartani az előírt 21 napos várakozási időt.

### Főzzünk a méheknek cukorlepényt!

A cukorlepény nyáron is alkalmas etetésre, nem okoz rablást. Előnye, hogy a méhek nem morzsolják le, nem hordják ki egy részét. A következőképpen főzzük:

Nyolclitres fazékba 9 dl vizet öntünk és keverés közben 5 kg cukrot teszünk hozzá. Forraljuk. A forrás kezdetétől kb. 5–6 perc múlva  $\frac{1}{3}$  dl étkezésre használt ecetet öntünk bele. Kb. 10–11 perc múlva mintát veszünk egy kőveskanállal és ezt tányéron kicsi helyen keverjük, amíg fehér gurma lesz belőle. A cukrot a 14–15-ik percben leveszük a tűzről és 5–6 percig keverjük, azután pedig formába öntjük, amelybe igelitet terítünk. Ott is addig keverjük, amíg lehet. A kihűlt lepényt az igelitte tesszük a felső keretlécra, szabad részével felfelé. A műanyagot át látjuk, hogy a méhek mennyit fogyasztottak belőle.

### Lécosár

Hagyományos függő növénytartó a lécosár. Magunk is elkészíthetjük. Kb. kétszer-két centiméteres keresztmetszetű lécből vágunk le négynégy 25, 23, 21, 19 és öt-hat 17 cm hosszú darabot. Az egyforma hosszú lécdarabokat keresztszerűen úgy fektessük egymásra, hogy végeik kéthárom centiméterre kinyuljanak. A kereteket szereljük össze, s nagyság szerinti sorrendben helyezzük egymás fölé, majd huzallal fogjuk egybe. Ha az alsó nyílást a legrövidebb lécdarabokkal kitöltjük, zárt kosarat kapunk. A felső keretlécbe üssünk négy U szeget, vagy hajtunk be szemescsavart. Azokra kössünk huzaldarabokat, amelyeknél fogva felfüggesztjük a virágtartó lécosarat.

Az előző részekben ismertetett munkamódszerek szerint a megfelelő méretre levágtuk a tapétát és elkészítettük az olaj sűrűségű és ezzel együtt jól kenhető ragasztót. Az utóbbit még a tapéta levágása előtt készítjük el, mivel többnyire hosszabb ideig kell oldat formájában állnia (kb. 2–3 órát). Ennyi idő alatt kényelmesen elvághatjuk a méret szerint a tapétasávokat. Az így elkészített sávokra felkenjük a ragasztót, amelyből a papírréteg nedvességet szív magába, s megnő a mérete. Az így előkészített tapétasáv mérete 2–3 százalékkal megnövekszik. Az ilyen sáv hajlékony, nem keletkezik rajta törés. A felragasztott sávokból a nedvesség egyrészt elpárolog, másrészt a fal szívja be. A száradó tapétasáv fokozatosan visszanyeri eredeti méretét, kifeszül és eltűnnek az apró gyűrődések, dudorok, és légszákcskák. Lényeges tehát, hogy a felragasztás előtt hagyjunk időt a papírréteg átnedvesedésére. Elegendő 4–5 perc. Hosszabb várakozás esetén a tapadás erőteljessé válik és nem tudjuk szétválasztani az összehajtogatott tapétát.

Még mielőtt tovább folytatnánk a munkát, hangsúlyozzuk, hogy a tapétázás következő szakaszait két személynek kell végezni.

### A tapéta összehajtogatása

A ragasztóval bekenett tapétát összehajtogatjuk úgy, hogy a ragasztós oldala belülré kerüljön (8. ábra). Félretesszük és hasonló módon előkészítünk még két sávot. Az előkészítés ideje alatt megfelelően átnedvesedik az összehajtogatott sáv. Elkezdhetjük a ragasztást.

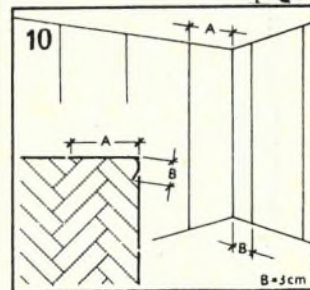
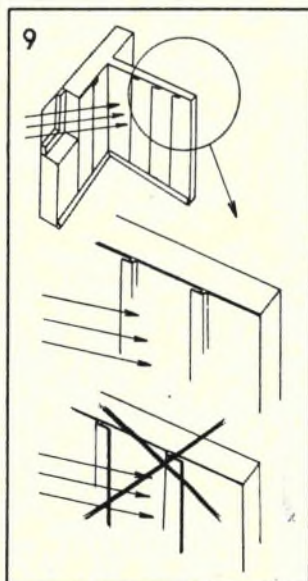
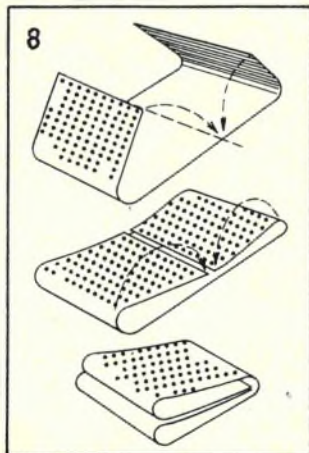
### Felragasztás:

Előzetesen függőnáll kijelölünk a falon egy függőleges vonalat, ami szerint az első sávot felragasztjuk. Így biztosítjuk az összes további sáv függőleges helyzetét. Soha ne bízzuk magunkat a sarkak vagy az ablakrákák irányára, mivel ezek gyakran szabálytalanok és ferdek.

Az egyes tapétasávokat kétféleképpen illeszthetjük egymás mellé: kis átfedéssel vagy a szélek szoros egymáshoz helyezésével. Mindkét módszer egyszerű és segítséggel könnyen megoldható.

Az átfedéses módszernél a ragasztást az ablaktól kezdjük. Az átfedő él a fény felé irányul. Ilyen módon nem keletkezik árnyékcsik (9. ábra). Így haladunk tovább a helyiség falain. Ezzel természetesen az egyik ablak melletti oldalon megszegjük a fenti szabályt. Ezért, ha a tapéta mintázata megengedi, megfordíthatjuk az élek irányát. A sarkak és más kiszögellések tapétázásakor ne törekedjünk arra, hogy egy darabból alakítsuk ki a törésvonalakat. A munkát ilyen esetben úgy folytatjuk, hogy az utolsó tapétasáv szelétől lemérjük a sarok távolságát (10. ábra, A méret). Ezután 3 cm-es ráhagyással levágjuk az odaillő sávot. Úgy ragasztjuk fel, hogy a 3 cm-es ráhagyás fedje a sarkat (10. ábra, B méret). Ezután a tapéta eredeti szélességéből megmaradt sávot ragasztjuk fel a sarok ellentétes oldalán. Ezáltal a mintázat ritmusa nem törik meg. Ilyen módon a legösszetettebb kiszögellést is befedhetjük.

(A betejező rész következik)



# NÉPMŰVÉSZET



## MARTOSON

A martosi hímzőművészet legszebb darabjai „metéléssel” készülnek.

(Bemutatjuk a 4-5. oldalon)

Nagy László felvételei

