

IV. szám 1977

BARÁTNŐ

ára 4. — Kés, Magyarországon 10. — Ft



Megjelenik évente ki-
lencszer — Kiadja a
Szlovákiai Nőszövetség
KB Živena kiadóvállala-
ta, 897 19 Bratislava,
Nálepkova 15 — Veze-
tő 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-
szám: 45913 —
A külföldi megrendelé-
seket a Posta Központi
Sajtókiviteli Szolgálatra
— PNS — Ústredná
expedícia tlače, Bra-
tislava, Gottwaldovo
námestie 48/VII. intézi
el — SÚTI 6/21 enge-
délyével. Magyarorszá-
gon terjeszti a Magyar
Posta. Előfizethető bár-
mely postahivatalnál,
a kézbesítőnél és a
Posta Hírlap Irodánál
(Budapest 1900, József-
nádor tér 1) — Elő-
fizetési díj egyéni, évi
90,— Ft. Példányonkén-
ti ára változatlan.
Csekkszám: MNB
215-96162.

Címlapunkon:
Zuzana Mináčová
felvétele

Ezúttal a pénz és a jómodor össze-
hangolásáról szóljunk néhány szót. Ar-
ról, hogy milyen is legyen az ember
viszonya a pénzhez. Valaki ezt írta le:
...olyan, mint ahhoz az ismerőshöz,
akivel se barátságba, se szerelemben
nem akar keveredni... hűvös és kor-
rekt; becsüljük meg, amikor átmeneti-
leg a körünkben tartózkodik.

Nézzük meg mindjárt bevezetőben,
mit nem illik a pénzzel tenni? Nem
illik kuporgatni, nem illik jogtalanul
eltulajdonítani. Kényes helyzetet te-
teremthet, ha sokkal kisebb, illetve sok-
kal nagyobb jövedelmű ember előtt a
pénzről beszélünk — ezért ez nem il-
lik. De nem illik állandóan gyerekünk
fejére olvasni neveltetési költségeit, ha
nem is viselkedik hálátlanul...

De még mást sem illik. Például: Ál-
landóan anyagi gondjainkról beszélni
idős szülőnk előtt, akit eltartunk, aki
ránk szorul; az ajándék becességét ár-
val igazolni; a vacsora költségeit em-
legetni meghívott vendég előtt. (Sőt azt
sem, hogy mennyit kellett szaladgál-
nunk, míg a nyersanyagot a vacsorá-
hoz sikerült beszereznünk...)

Érdekes portéka a pénz. Ahány ember
annyiféleképpen viszonyul hozzá.

Vannak emberek, akik apró dolgok-
ban nem anyagiasak, de a nagy kiadá-
soktól visszarettennek, bármilyen fon-
tosak is azok.

Vannak, akik nagyvonalúak, ha nagy
összegekről van szó, de egy csomag fog-
piszkálóra a viláért sem adnák ki a
pénzt.

Mások szívesen áldoznak az evésre,
akár maguk részére, akár vendéglátás-
ra, de ha másról van szó, például va-
lamilyen iparcikk, bútor, vagy ruházati
cikk beszerzéséről, a viláért sem nyit-
nák ki a pénztárcájukat.

És vannak emberek, akik önmaguktól
semmiféle pénzt nem sajnálnak, de
mindenki mástól igen, olyanok is van-
nak, akik mástól nem sajnálják a pénzt,
csak önmaguktól. (Ez persze a ritkább
eset.)

Egyesek a családjukkal szemben
nagylelkűek, de idegennek még vélet-
lenül sem juttatnának egyetlen fillért
sem, azzal az indoklással, hogy gyer-
mekeim szájától vonom el. Más min-
denkivel szemben gavallér, csak a csa-
ládjával szemben nem.

Mit lehet még a pénzzel tenni? Pél-

dául kölcsönkérni. A pénzkölcsönzés
egykor úri betegség volt. (A szegény
ember csak egy kis lisztet vagy sót
kért kölcsön a szomszédjától.) Ma na-
gyobb összeget csak ritkán kérnek köl-
csön egymástól az emberek, mert sok-
kal egyszerűbb és kényelmesebb az ál-
lami kölcsönt igénybe venni, ha vala-
mi nagyobb dolgot akarunk vásárolni.
De kisebb összeg az ismerősök, munka-
társak között ma is kézről kézre jár.
Hogyan?

Egyszerűen csak így: Van egy husza-
sod elsejéig? A válasz is egyszerű:
Tessék, vagy pedig: Jaj, ne haragudj,
nincs nálam. Az utóbbit minden fin-
tor nélkül illik tudomásul venni. Sér-
tődésre csak akkor van ok, ha az ille-
tő, aki tőlünk megtagadta, a következő
pillanatban vagy órában másnak köl-
csönöz. Az ilyen viselkedést úgy torol-
juk meg, hogy a sértő felet nem tisz-
teljük meg többé kölcsönkéréssel.

Ha nagyobb összegért fordul hozzánk
valaki — vagy mi valakihez — gondol-
kodási időt kérni nem sértés. A köl-
csönadó átmenetileg erkölcsi fölénybe
kerül a kölcsönvevővel szemben. Ezzel
a helyzettel azonban nem illik vissza-
élni.

Illik azonban a felvett pénzt időben
megadni, és ez alkalommal megegyez-
sen megköszönni a kölcsönt.

És még egy jó tanács. Nagy összeget
csak egészen közeli barátnak kölcsön-
nőzz. De akkor, ha kér, azonnal, habo-
zás nélkül add, vagy ígérd meg, ha
nincs nálad pénz, abban a szilárd meg-
győződésben, hogy ő becsületesen meg-
adja, hiszen különben nem lenne jó
barátod.

Mást is lehet kölcsönkérni, nemcsak
pénzt, hanem egyéb anyagiakat, sőt
nemcsak anyagiakat, hanem szellemi
javakat is. De erről majd legközelebb.

Ezúttal az elmondottakkal kapcsolat-
ban arra a kérdésre kérünk választ ol-
vasóinktól:

Illik-e kölcsönkérni olyan embertől,
aki valamiképpen függ tőlünk?

Válaszaikat kérjük a kézikönyv meg-
jelenése után tíz napon belül adják
postára szerkesztőségünk címére: NŐ
szerkesztősége 801 00 Bratislava, Mar-
tanovičova 20.

A helyes megfejtők között könyveket
sorsolunk ki.

Várjuk leveleiket!



Kedves OLVASÓINK!

Most, hogy nyomdába készítjük lapunkat, érkeztek hozzánk az első levelek, ötletek — az előző számunkban közölt felhívásunkra. Ezért korai lenne még most összegezni, melyik a legjobb javaslat, mennyit fogunk belőlük megvalósítani.

Amit mégis sietünk teljesíteni, az a megrendelőlapok közlése, mert minden levélből az derül ki, hogy olvasóink hosszadalmasnak, körülményesnek tartják a postára járást, a postai megrendelőlapok kitöltését. Ha ebben segíthetünk, ajánljuk, töltsék ki ezeket a megrendelőlapokat és küldjék be címünkre. Mi majd továbbítjuk megrendelésüket a postának.

Addig is, amíg ismét találkozunk, várjuk ötleteiket, lapjaink tartalmát érintő javaslataikat. Levelükre ne felejtsek el felragasztani ötletgyűjtő versenyünk fejlécét. A legjobb ötleteket jutalmazzuk.

A szerkesztőséa

Ezennel megrendelem a NŐ képes hetilapot. Az esedékes előfizetési díjat (negyedévre 23.30 Kcs-t) a nyugtával jelentkező postásnál fizetem.

Magyarországon terjeszti a Magyar Posta, előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőnél és a Posta Központi Irodánál (Budapest V., József-nádor tér 1.). Előfizetési díj: egyéni, évi 180.— Ft. — közületi 220.— Ft. Csekk számlaszám MNB 215-96162.

MEGRENDELŐLAP

Név: _____

Cím: _____ irányítószám: _____

1977. év _____ hó. _____

Az előfizető aláírása: _____

Az előfizetőt szerezte: _____

Cím: _____ irányítószám: _____

MEGRENDELŐLAP

Név: _____

Cím: _____

1977. év _____ hó. _____

Az előfizető aláírása: _____

ügyes

KEZEK



IGAZA volt Kodály Zoltánnak, aki a század elején már járt a Nyitravidéken és egy levélben; ma a lédeczi (Ladice) falumúzeumban látható, felhívta a figyelmet e táj gazdag népművészeti hagyományaira: „Nyisuk fel a ládákat, csodálatos darabokat találhatnánk bennük!...”

Kutatóutunk olyan szerencsével járt, hogy Menyhén (Podhorany) éppen egy ilyen ládába és szekrény mélyére elrakott régi „kincseket” szellőztetett a szép tavaszi napsütésben a háziasszony, meg a lánya. Lefényképeztük ezeket a már szinte múzeális darabokat, hogy olvasóink is gyönyörködjenek bennük.

1967–69 között országos kézimunkaversenyt hirdetett meg a Szlovákiai Nőszövetség Központi Bizottsága. Fel akarták kutatni azokat az ügyes kezű asszonyokat, akik a régi elemekből új darabokat készítenek. Így jutottunk többek között Menyhére is, Kostyál Annához, aki hajlandó volt a régi technika alkalmazásával egy díszesikot készíteni a kiállításra. A szakértők, a bíráló bizottság elismeréssel szemlélte a különleges technikájú darabot. Éppen az volt a verseny célja, hogy hangsúlyozza: az asszonyok a nemzeti kulturális értékek létrehozásával gazdagítják szocialista életünket. Azzal, hogy felelevenítik a nemzeti és népi ha-

Potocska Mártonné a lányával,
Kostyói Annával

gyományokat, a klasszikus hagyományok és a képzőművészeti alkotások új elemeinek felhasználásával továbbfejlesztik alkotóképességüket. Ez egyúttal kulturális tevékenységre serkenti őket.

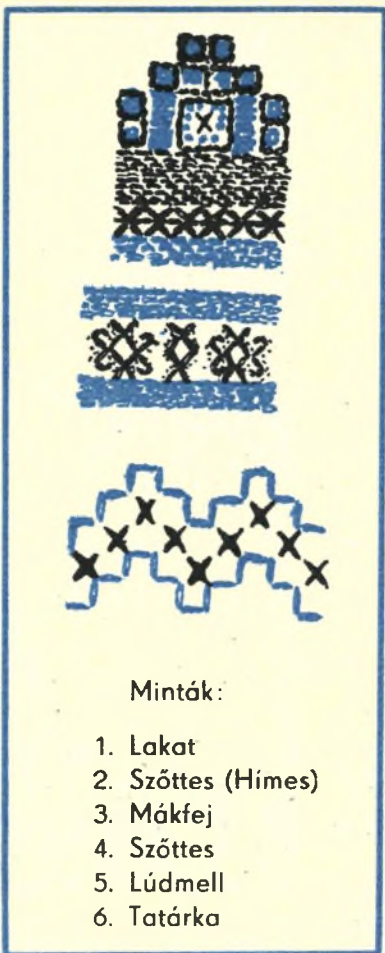
A nitrai járásban levő községekben, Menyhén, Bédén (Bádice), Zsérén (Žirany), Kolonban (Koliňany), Gimesen (Jelenec), Lédecen az aszszonyok nagyon szép és figyelemre méltó, sajnos eddig kevésbé ismert személyes használatra és lakásdíszítésre alkalmas textil típusokat fejlesztettek ki. Ilyenek a női ingváll és ünnepi lepedők.

A textilt főleg „áttört” (metéléses) reneszánsz hímzés jellemzi. A varrott csik néha tiszta fehér, máskor sárga és gyakran két színű. A csik mindkét oldalán gazdag keresztöltéssel szegélyezett. A női ingujjakon találunk hímzett vállrészeket. Ezenkívül a női ingek díszítésének két módját ismerjük.

Az egyik tulajdonképpen a szőttés és a hímzés kombinációja. A női ingujjba két vagy három csik van beleszőve és a közbeeső rész ugyanazon színű vagy más színű apró hímzéssel van kiegészítve. Nagyjátóval tudjuk csak megfigyelni az apró mintákat (Egy kereszt — két szál). Néhány öltés neve: pl. lakat, kilenc-szemes kutyóka, vetés, bársony, hétszemes metélés, mákfej, szivankó, Ludmell, tatárka stb.

Az ingujjon levő hímzések elhelyezése s öltései e falukban hasonlóak, nagy szakértőnek kell lenni, aki különbséget tud tenni közöttük. Természetesen a falubeliek ezt tévedésmentesen tudják.

Némely ingujj felső részén saját-



Minták:

1. Lakat
2. Szőttés (Himes)
3. Mákfej
4. Szőttés
5. Lúdmell
6. Tatárka

A régi minta korszerű felhasználása

sógos hímzés található. Láncöltéssel és száröltéssel készített hímzésről van szó. A hímzőnő láncöltéssel néhány függőleges és ferde vonalat híméz ki, amivel az ingujj felső felületét az ún. „váhegyet” néhány részre osztja. Ezeket a részeket négyzetekkel, rombuszokkal és háromszögekkel tölti ki majd teljesen beborítja száröltéssel, vastag gyapjúfonalat használva.

Az összes hímzésük, mind az „áttört”, mind a kereszt- és száröltés szál szerint készül. Az alapanyag pamutvászon, amelyet a szövésnél ól sűrűn bevernek.



Kendertermeléssel is foglalkoztak még a második világháború előtt. A fonal felvetését az ún. „felvető takács” végezte. Az utolsó felvető takács Menyhén Potocska Márton volt, Kostyál Anna édesapja, aki tavaly, 78 éves korában halt meg.

A házivászonból készült textiliát vert csipkével díszítették. A csipkék keskenyebbek vagy szélesebbek, DMC nagy motringból készítették. A minták szerint még 47 pár csipkeverő pálcával, „csölönk”-kel is dol-

(Folytatás a 31. oldalon.)

BARÁTNŐK KLUBJA

Őket nem is nagyon kell bemutatni, mert hí-
rüket messze repítette a „Tavaszi szél” népdal-
verseny, a sokfelé szereplés, a tévé-fellépés és
végül a kislemez. Hogy mégis őket kerestük fel?
Azért, hogy elmondják, miként kezdték, hogyan
jutottak idáig?

— Nem kell ahhoz sok készülődés — mondja
Jókai Mária tanítónő. A kezdeményezés Budai
János kollégámé volt. Szólt nekem, nem alakí-
tanánk-e egy éneklő csoportot. Ne menjen ve-
szendőbe az a sok szép dal, amit még a falu
öregi tudnak, daloltak, nemzedékek adtak át
egymásnak.

BEMUTATJUK

a lédeci éneklő csoportot



— Kilencen fogtunk hozzá. Gyűjtöttük lelke-
sen a dalokat. Ki a nagyanyjától, anyjától hal-
lotta, ki a szomszédjától. Az idősebb asszonyo-
kat kérdeztük. Fazekas Etus nénitől többet
is megtanultunk. Fazekas Miska bácsi a balá-
zsolást, lakodalmos szokásokat mondogatta el.
De a legtöbb dalra Tuskó Mari néni tanított ben-
nünket.

Mari néni fürge mozgásával, huncutkás moso-
lyával megcáfolja nyolcvanhat évét:

— Dalolni azt mindig szerettem. Édesapámtól
szoktam meg. Aztán ha egy szép nótát hallot-
tam, azt beleírtam egy füzetbe. Tudják, én éne-
keltem ám Kodály Zoltánnak is! Elém tartotta
azt a fonográfot, abba énekeltem bele. Meg ké-
sőbb a Vikár tanár úrnak.

— Hát az úgy volt, hogy mi mindig daloltunk,
ha dolgoztunk. Mikor tavasszal kimentünk a szó-
lőbe, akkor énekeltek a Hojeda bimbó hajfonót.
Annak az a vége, hogy... „Teremjen meg ez a
zöld ág, ez a zöldellő szőlőág”. Azért énekeltek,
hogy termés legyen.

A csoport tagjai a tréfás lakodalmi kiéneklést
idézik:

*„Ismertem apádat, hogy milyen gazda volt,
A falu közepén egy szekér rongya volt...”*

Azután egy szép ballada következik:

*„Ha bemegyek a lédeci csárdába
Hármat fordul rajtam a piros szoknya
Hármat fordul, visszaugrik helyére,
Most találtam egy igaz szeretőre.*

Hármat fordul, meglátja ezt a babám,
De nem neki nevelt az édesanyám.

Magyaréknál meggyújtották a lámpát.
Talán bizony Magyar Jánost verrasszák
Magyar János piros vére megeredt,
A babája gyöngé szíve megrepedt.

Gyertek lányok, öltözzetek fehérbe,
Kísérjétek Jánost a temetőbe,
Elől viszik a keresztet, lobogót,
Utána a gyászkoporsót, siratót.

A lédeci temetőben van egy sír
Oda jár egy barna kislány, mindig sír,
Jaj Istenem vedd el az életemet,
Ha elvetted a János szeretőmet.

Csakúgy, mint induláskor, kilencből áll most is a csoport. Közben már cserélődtek. Az idősebbek helyébe fiatalabbak léptek. Erdőmunkások, takarítónők, üzemi dolgozó és két tanítónő. Jókai Márián kívül, aki a csoportot vezeti, Latika Istvánné óvónő, Varga Károlyné, a hnb-ről és a többiek: Finta Istvánné. Tóth Lászlóné, Latika Lászlóné, Frey Gyuláné, Mester Ferencné, Fazekas Imréné, Fazekas Sándorné és Hajdú Lászlóné már kimaradtak, de el lehet-e felejteni a közös élményt, sikert? Mert a hét év alatt, mióta megalakultak, szépen volt benne részük. Először, mint minden produkciót bemutató, másokkal közlő alkotókat, őket is a feszültség, izgalom bénította. Vajon hogyan sikerült? Milyen lesz a fogadtatás? Még otthon is. Azután a járási versenyen. Ahogy oldódott a feszültség, nőtt az önbizalom, megszületett a siker is. 1972-ben már Bratislavában a Tavasz szél vizeit áraszt népdalverseny győztesei. Két évvel később ugyanott már versenyen kívül lépnek fel. Felejthetetlenek a magyarországi dalos találkozók is, Kecskeméten, Kodály szülővárosában, 1970-ben, 73-ban, 75-ben. Az az öröm érte őket, hogy csoportjukat választották a Röpülj páva népdalversenyen való szereplésre is, így Budapestre is eljutottak. Voltak Karádon is és a Balatonnál. Itthon sose hiányoznak a járási rendezvényekről. Legutóbb a nyitrai népviseleti bálon voltak, amelyet a nőszervezet rendezett. Sokan találkozhattak már velük a CSEMADOK zselizi dal- és táncünnepején.

— Sokat próbálnak? — Érdeklődünk vezetőjüknél.

— Fellépések előtt néha éjfélig is. De csak olyankor. Az ilyen jellegű, évek óta közösen éneklő csoportnak árt a sok próba. Ez a szakemberek véleménye, többek között Manga Jánosé is. Úgy mondják, akkor mechanikussá, túl csiszoltá válik az énekünk, és éppen a jellegzetes íz, természetessége nem marad meg. A kutatók örülnek, ha a Zoboralji énekeket is ismert Kodály-gyűjtések után frissen hallják. Mindig másként egy kicsit, vagyis élően.

Úgy tudjuk, az iskolában is sokat foglalkozik a gyerekekkel, őket is megtanítja a lédeci és a gimesi dalokra; megvan az utánpótlás.

— A mi vidékünkön ez élő hagyomány. Ismerik és eljuttatják a népszokásokat. Nem szégyellik a régi, paraszti viseletet sem felvenni ilyenkor. Úgy mondtam nekik: Vegyétek fel a szép ruhátokat. Ma már ismét természetesnek tartják, szívesen éneklük, játsszák, ami örökségként, faluközösségük munkában, bajban, érzelmi gazdagságban kovácsolódott lelkiségeként rájuk maradt. Ezt természetesnek is tartom, csak fel kell ébreszteni a fiatalokban az érdeklődést. De nemcsak az iskolás gyerekekkel foglalkozunk. Van már egy kilenc tagú lánykórusunk is, ők a közvetlen utánpótlás, hogy ne haljon ki a régi dal a Zoboralján.

BERTHÁNÉ S ILONA



Szeretnék levelezni és személyes barátságot kötni hasonló korú nővel, aki szeret kirándulni, kertészkedni és olvasni, kézimunkázni. Negyvenhat éves vagyok. Címem: Városi Ferencné, 1163 Budapest, Lándzsa u. 15/a, 2 lépcső II/1.

Hasonló korú házaspárral szeretnék levelezni és barátságot kötni. Huszonnégy éves könyvelő vagyok, két éves kislány édesanyja. Szeretek olvasni, kézimunkázni és zenét hallgatni. Címem: Szabó Ferencné, 7400 Kaposvár. Damjanich u. 6/a II b. 4 em.

Szeretnék fiatal házaspárokkal magyar vagy orosz nyelven levelezni. Érdekel az utazás és a kézimunka. Címem: Molnár Balázs Györgyné 5401 Mezőtúr PF 97, Magyarország.

Levelező társat keresek, aki szeret kézimunkázni. Huszonnégy éves vagyok, címem: Penke Ibolya, 4844 Csaroda, Tsz iroda.

Tizennyolc éves olvasónk szeretne olyan fiatalokkal levelezni, akik kedvelik az irodalmat, zenét és sportot. Címe: Varga Klára, 6791 Szeged, III. ker. Bercsényi u. 3.

Tizenhét éves vagyok, szeretem a természetet, a beat zenét és szeretek táncolni. Hasonló beállítottságú fiatalokkal szeretnék levelezni. Címem: Temesvári Margit, 6720 Szeged, Palánk u. 8 sz. III e. Magyarország.

Szeretnék levelezni és személyesen is megismerni 14—18 éves fiatalokkal, lehetőleg olyanokkal, akik Esztergomban vagy a környéken laknak. Szereztünk olvasni, zenélni, kirándulni. Címünk: Gulyás Etelka és Agi, 943 01 Sztúrovo, ul. Svermova 10/b.

Levelező társat keresek, aki színészek és táncdalénekesek képét gyűjti. Tizenöt éves vagyok. Címem: Juhos Éva, 925 42 Trstice 902 sz. okr. Galanta.

Szeretnék levelezni 14—15 éves fiatalokkal akik kártyanaptárokat és színészképeket gyűjtenek. Címem: Főbiás Margit, Kláčany 54 sz, 079 01 Veľ. Kapušany okr. Trebišov.

Magyar és orosz nyelven szeretnék levelezni cseh-szlovákiai pajtásokkal. Tizennégy éves vagyok. Címem: Frank Margit, 7551 Lábod, Kossuth Lajos u. 62 sz, Magyarország.

Levelező társat keresek, aki magyar nyelven levelezne velem. Tizennégy éves vagyok. Címem: Varga Klára, 6300 Kalocsa, Dózsa György u. 36 sz, Magyarország.

Olyan levelező társat keresek, aki bélyeget és csokipapírt gyűjt. Tizenegy éves vagyok. Címem: Grédi Mária, 925 81 Diakovce 517 sz. okr. Galanta.

14—16 éves fiatalokkal szeretnék levelezni magyar nyelven. Érdekel az irodalom, sport, zene természetjárás. Címem: Révay Iládkó, 2626 Nagymaros, Magyarország.

„Egy szomorú lány“ — jelügre üzenjük.

A lakhelye szerint illetékes körzeti, vagy üzemi orvostól kérjen beutalót szakorvoshoz a plasztikai műtéteket végző klinikára. Pontos cím: ÚNZ Bratislava, Partizánska 1.

ROMANTIKUS ÉS SPORTOS

1—2.) Az idei nyár jellegzetes divatvonalát követi ez a két modell. Az egyik romantikus, bő szoknyával, mely kivágással, sok fodorral, a szoknya hossza féllábszárig ér. A másik sportos — úgynevezett szafari stílusú — ismertető jelei: férfifazon, sok zseb, gomb, tűzés, a szoknya hossza csak a térd alá ér.

3.) Egyenes szabású, angolos ruha, inggallérral, háromnegyedes, a könyök alatt keskeny gombolós mandzsettába fogott ujjal. Tűzés díszíti a zsebet, a

gallért és a gomboláspántot, a mandzsettát és újszerűen az ujj felső részét. A szűk szoknyát egyik oldalon felhasítjuk, hogy könnyebb legyen benne a járás. Az egyszínű anyagból varrott ruhához kössünk a nyakunkba színes selyemsálat.

4.) Az egybeszabott ruhának rövid kimonóujja van, amely keskeny mandzsettában végződik. Kivágása ovális, elől lekerekített, ráfekvő gallérral. A szoknyarész lefelé erősen bővül. A de-

rekban laza csomóra kötjük a saját anyagából készült keskeny övet.

5.) Könnyű nyári, műszálal anyagból varrjunk ilyen egybeszabott, rövid kimonóujjas ruhát, V kivágással. A nyak- és karkivágást keskeny fodor szegélyezi. Az övet elől masnira kötjük.

6.) Az idősebbek szívesen viselnek nyáron is kosztümruhát. Gyapot vagy műszálal anyagból egyaránt csinos ez a kétrészes, elől egy szembehajtással bővülő szoknyával. A rövid aljú blúzka-bát gallérja lekerekített, ujjja rövid. A saját anyagából behúzott gombbal csukódik. Egy-egy gombot varrunk a két kis zsebre is.

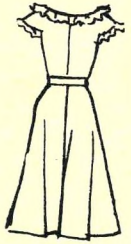
7.) A másik fazon, amelyet a középkorúak viselnek szívesen az elől végig-gombolós. Aprómintás vagy egyszínű anyagból is megvarrhatjuk ezt a modellt. Vidámmá, fiatalossá a gallér szélétől a szoknya aljáig futó világos gomboláspánt teszi. Ezzel szegjük a ruha ujját is. Keskeny megkötős övet viselünk hozzá.

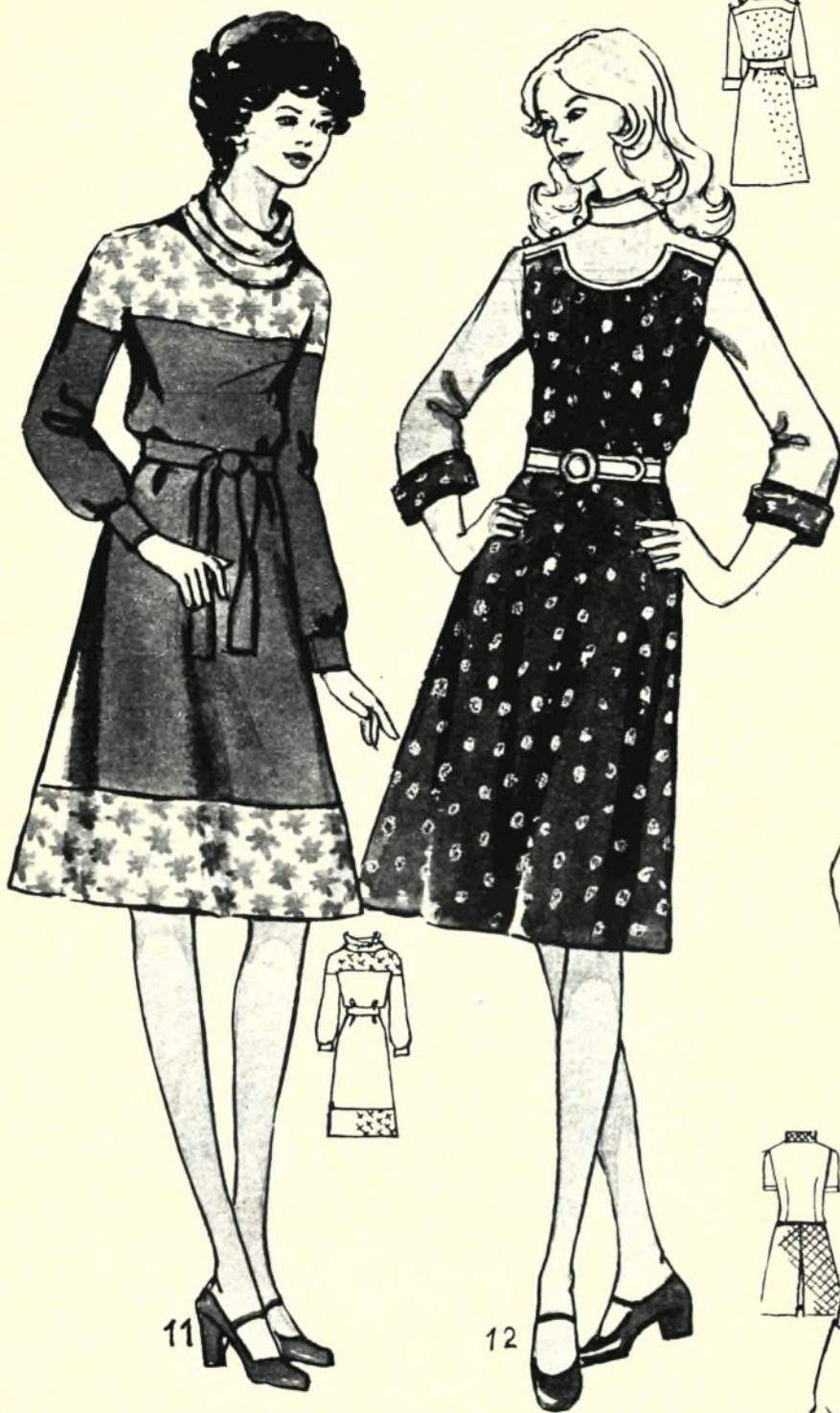
8.) A fiatalabbaknak sloterából ajánljuk ezt a fazon. A felsőrész testhezál-ló, a szoknya gazdagon húzott. Kivágása szögletes. A ruhát a mell alatt, a derékban, a szoknya alján és az ujj szélén fodor díszíti.

9.) Kétrészes nyári ruha mintás sloterából. A bő szoknya derékban gazdagon húzott, a felsőrész ovális kivágású, kimonóujját a vállon összehúzzuk. A derékvonalat keskeny megkötős öv hangsúlyozza.

10.) Egybeszabott nyári ruha, V kivágással, rövid kimonóujjal. Érdekes-sége az alsó részén kétoldalt bevágott szoknya. A bevágásban fodorszerűen húzzuk be az anyagot. Keskeny fodor díszíti a kimonóujjat is. A ruha anyagából varrt széles övet hátul nagy masnira kötjük.







11

12



11.) Egyszínű és mintás sloterából varrhatunk csinos, kombinált nyári ruhát is, hosszú ujjal. A ruha vállrésze, gallérja és a szoknya alja mintás. A hosszú ujj szűk mandzsettában végződik. Hátul villámmal nyitjuk a ruhát.

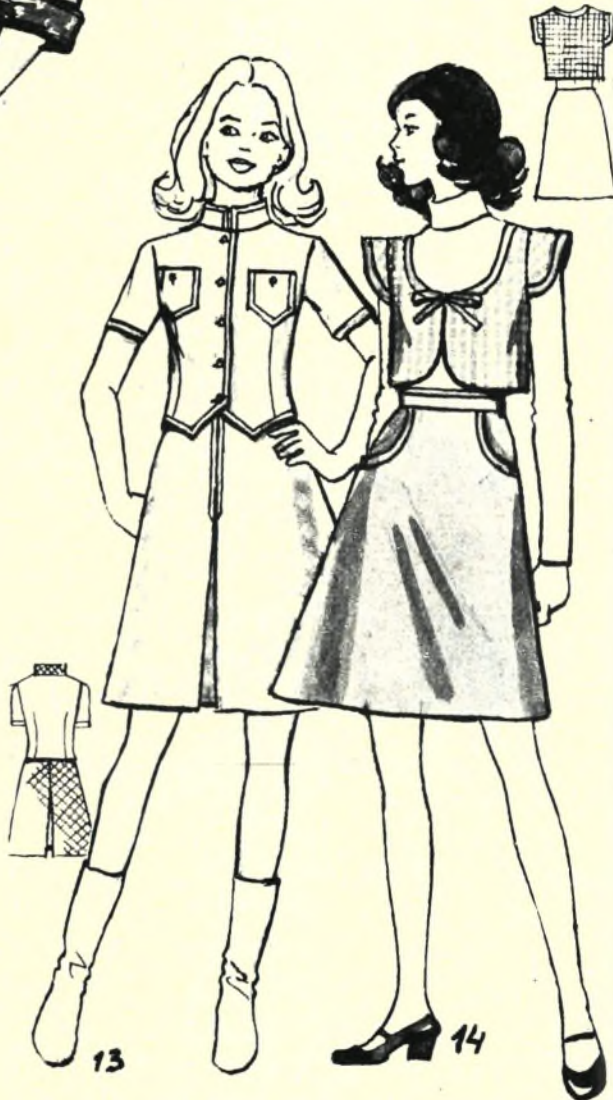
12.) És még egy csinos kombináció, egyszínű és mintás, azonos szö-

vésű anyagból. A hétnyolcados ujjat széles, színes mandzsetta díszíti.

13.) Tizenéves kislányoknak sima és kockás ruha világoskékből. Az egyszínű anyagból szabjuk ki a mellényszerű felsőrészt és a rövid ujjakat. Kockásból van az elől szembehajtásos szoknya, az állógallér és a két kis rátűzött zseb.

14.) Két részből szabott, lefelé bővülő szoknya, két bevágott zsebbel. Hozzá fehér garbót vagy blúzt és ilyen csinos, kockás mellényt viselhet serdülő lányunk. A mellény kivágását és a „szárnyacskákat” a szoknya anyagával szegjük.

15.) Egybeszabott, kimonó ujjas ruha mintás zszorsettából. A hegyes kivágást fodor díszíti. A ruha anya-



13

14

gából hosszú övet készítünk, amelyet elől a mell alatt levarrunk és hátul masnira kötjük.

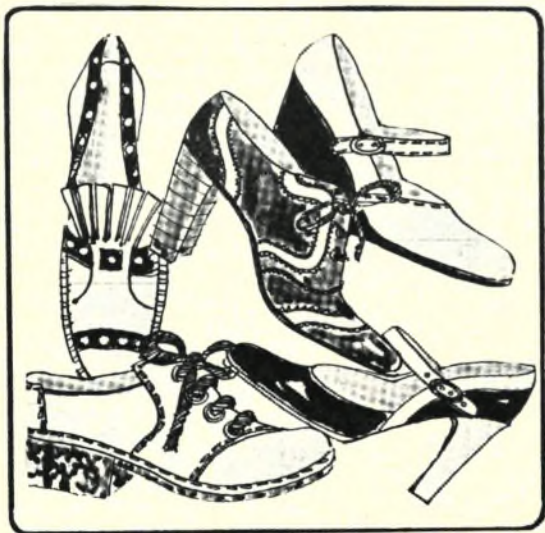
16.) Még egy egybeszabott, ujj nélküli, mély dekoltázsú nyári ruha mintás, műszálal anyagból. A kivágást elől fodor és keskeny masni díszíti. A derékvonalat öv hangsúlyozza ki.



17.) Pettyes sloterából varrott, romantikus stílusú ruha, testhez-állós felsőrésszel, a csipők felé magasított derékkal. A kivágást kis pelerin fogja körül. A ruha alját fodor díszíti.

18.) Középkorúaknak nagyon szép modell ez az egybeszabott, kimonó ujjas ruha sloterából, diolenből vagy tiszta selyemből. Az ujj a felső karközéptől lefelé bővül és a könyök alatt keskeny kézelő fogja össze. A kámságallér lazán keretezi a nyakat. Az övet elől csomóra kötjük és lóg-ni hagyjuk.

19.) Szintén slotera, dioler vagy kasmír lehet az anyag ennek az alkalmi modellnek. A szoknya derékban gazdagon húzott, a derékvonalat keskeny öv hangsúlyozza. A mély dekoltázs húzott sálgallér keretezi, amely a mell alatt laza csomóra kötünk. A ruha ujjja lefelé bővül, csuklón keskeny mandzsetta fogja össze.



A mai dolgozó nőnek nincs annyi ideje, hogy olyan módszerekkel tartósítson, főzzön be, tegye el télre a nyár gyümölcsseit, mint nagyanyáink tették. De szerencsére, erre már nincs is szükség.

A villansütőben, vagy gázsütőben kényelmes és egyszerű a csírátlanítás. Csak az a hátránya, hogy elég sokáig és a hőmérsékletet nem állapíthatjuk meg teljes pontossággal. De egy kis tapasztalattal ezt a gondot is kiküszöbölhetjük.

A jól lezárt üvegeket száraz tepsire helyezzük, vagy a tepsibe 1—2 cm magasságig vizet öntünk. Közvetlenül a sütőbe is tehetjük az üvegeket, de ilyenkor csak lassan melegítsük fel a sütőt.

Június első felében epret főzünk be. A nyersen eltett, főként az üreges nagy eper csírátlanítás után összezsugorodik és az üvegben a felszínen úszik. Ezt részben megelőzzük, ha a gyümölcsöt kb. 5 percig főzzük a cukros felöntőlével s benne hagyjuk másnapig; a gyümölcsöt pergamennel letakarjuk és leszorítjuk, hogy ne ússzon a felszínen. A következő

nap újból egy rövid ideig főzzük az epret, s ha így forrón előmelegített üvegbe töltjük, a csírátlanítás el is maradhat.

Egyszerűbb és gyorsabb a következő eljárás: az epret az elkészített felöntőlében 5 percig főzzük, kihűlni hagyjuk, azután azonnal üvegekbe rakjuk, s a főzésre használt felöntőlével, amelyet újra felmelegítettünk, feltöltjük. Félliteres üvegekbe apró, kemény húsú epret tölthetünk.

A felöntőlé összetétele: 1 liter vízre 60 dkg cukrot adunk. A nem egészen érett és savanyú eperre 80 dkg cukrot tegyünk.

Az apróbb epret felöntőlé nélkül, csak cukorral megszórva is eltehetjük; egy literes üvegre 10—15 dkg cukrot számítunk.

Csírátlanítás: A felöntőleves epret 80 C foknál 20 percig, a felöntőlé nélkül 80 C foknál 30 percig csírátlanítjuk.

A tárolás folyamán az eperbefőttet időnként meg-rázogatjuk, vagy kis időre az üveget aljával felfelé fordítjuk, hogy a gyümölcsöt a cukor jobban átjárja, s az üveg tartalma egyenletes maradjon.



MÁJUS VÉGÉN, JÚNIUS ELEJÉN KERTÜNKBEN PIROSLANI KEZD AZ ELSŐ EPER. EGY-KÉT HÉT MÚLVA A CSERESZNYEFA IS KÍNÁLJA ROPOGÓS GYÜMÖLCSÉT. TALÁN A GYEREKEK ŐRÜLNEK ENNEK A LEGJOBBAN. LESZ JÓ CSERESZNYÉS RÉTES ÉS FINOM EPERTORTA! S HOGY AZ ANYUKA NE CSAK A HAGYOMÁNYOSAT KÉSZÍTSE EL, DE VALAMI ÚJAT IS; EHHEZ KÍNÁLUNK MOST NÉHÁNY RECEPTET.

EPERFELFÚJT

Hozzávalók: $\frac{1}{2}$ kg eper, 15 dkg cukor, 2 tojás, 5 dkg liszt, 1 pohár tejföl, 1 sütőpor, 1 vaníliás cukor, egy fél citrom reszelt héja, egy csipet só, 2 dkg vaj.

Az epret megmossuk, 5 dkg cukorral meghintjük és állni hagyjuk. Közben a tojások sárgáját 10 dkg cukorral habosra keverjük, hozzáadjuk a lisztet, a sütőport, a reszelt citromhéjat, a sót, a tejfölt, végül a tojások keményre vert habját. Leve nélkül keverjük bele a cukrozott epret. Vajjal kikent tortaformába, vagy tűzálló tálba öntjük és előmelegített sütőben kis lángon 30—35 percig sütjük.

EPERTORTA

Hozzávalók: 14 dkg vaj, 14 dkg porcukor, 6 tojás, 14 dkg hámozott, darált mandula, 14 dkg puha csokoládé

A vajat habosra keverjük a cukorral, a tojássárgájával, a mandulával és a csokoládéval. Hozzákeverjük a tojások keményre vert habját, majd tortasütőbe tesszük és megsütjük. Kettévágjuk, megkenjük vaníliakrémmel, megrakjuk cukrozott eperrel, ráhelyezük a másik lapot, a tetejét tejszínhabbal vonjuk be és eperrel díszítjük.

Krém: 2 tojássárgáját 3 evőkanál cukorral, 2 dl langyos tejjel, 2 kávéskanál liszttel simára keverünk,

vaníliával ízesítjük, vízgőz felett sűrűre főzzük.

GYÜMÖLCSÖS KALÁCS

Kelt tésztát készítünk. Két részre osztjuk, kinyújtjuk, megtöltjük, hosszában felcsavarjuk, 30—40 percig kelesztjük, meleg sütőben megsütjük.

Cseresznyés töltelék: 50 dkg kimagozott cseresznyét vagy meggyet 10—15 dkg cukorral ízesítünk. A gyümölcs alá 2 kanál zsemlemorzsat vagy darált diót szórunk.

GYÜMÖLCSKRÉM

Hozzávalók: 4 dkg eper, 8 tojásfehérje, 20 dkg porcukor, 8 kávéskanál zselatin.

Az epret óvatosan összekeverjük a tojások kemény habjával, a cukorral és a vízzel feloldott zselatinnal. Mély, talpas pohárba vagy kompótos tányérba tesszük és hideg helyen tartjuk 1—2 órát, hogy megdermedjen.

CSERESZNYEKRÉM

Hozzávalók: 4 tojásfehérje, 20 dkg porcukor, 40 dkg kimagozott, lecsurgatott cseresznye.

A tojások fehérjéből kemény habot verünk. Hozzákeverjük a porcukrot és a cseresznyét. Üvegpoharakba rakjuk és 1 szem cseresznyével díszítjük. Meggyből is készíthetjük.

CSERESZNYE BUNDÁBAN

Ez a gyerekek kedvence. Úgy készül, hogy 5–5 szem cseresznyét vagy meggyet a szára közepén kis cérnával átkötünk, és sűrű palacsintatészta mártva, forró olajban kisütjük. Fahéjas porcukorral hintjük meg.

CSERESZNYE SVÁJCI MÓDON

Hozzávalók: 35 dkg cseresznye, 25 dkg meggy, 10 dkg vaj, 15 dkg cukor, 1 csomag vaníliás cukor, egy csipetnyi só, 4 tojás, 20 dkg zsemlemorzsza, 5 dkg mandula, egy fél kávéskanál fahéj, $\frac{1}{2}$ dl cseresznyepálinka.

A vajat a cukorral és a vaníliás cukorral habosra keverjük, egyenként hozzáadjuk a tojások sárgáját, majd a zsemlemorzsát, a darált mandulát a cseresznyepálinkát és a fahéjat. Hozzákeverjük a tojások keményre vert habját és végül a kimagozott gyümölcsöt. Tűzálló tálat kivajazunk, morzsával meghintjük, s ebben sütjük a fel-fújtat. Takaréklángon 45 percig sütjük. Készíthetünk hozzá vaníliaöntetet is.

CSERESZNYEOMLETT

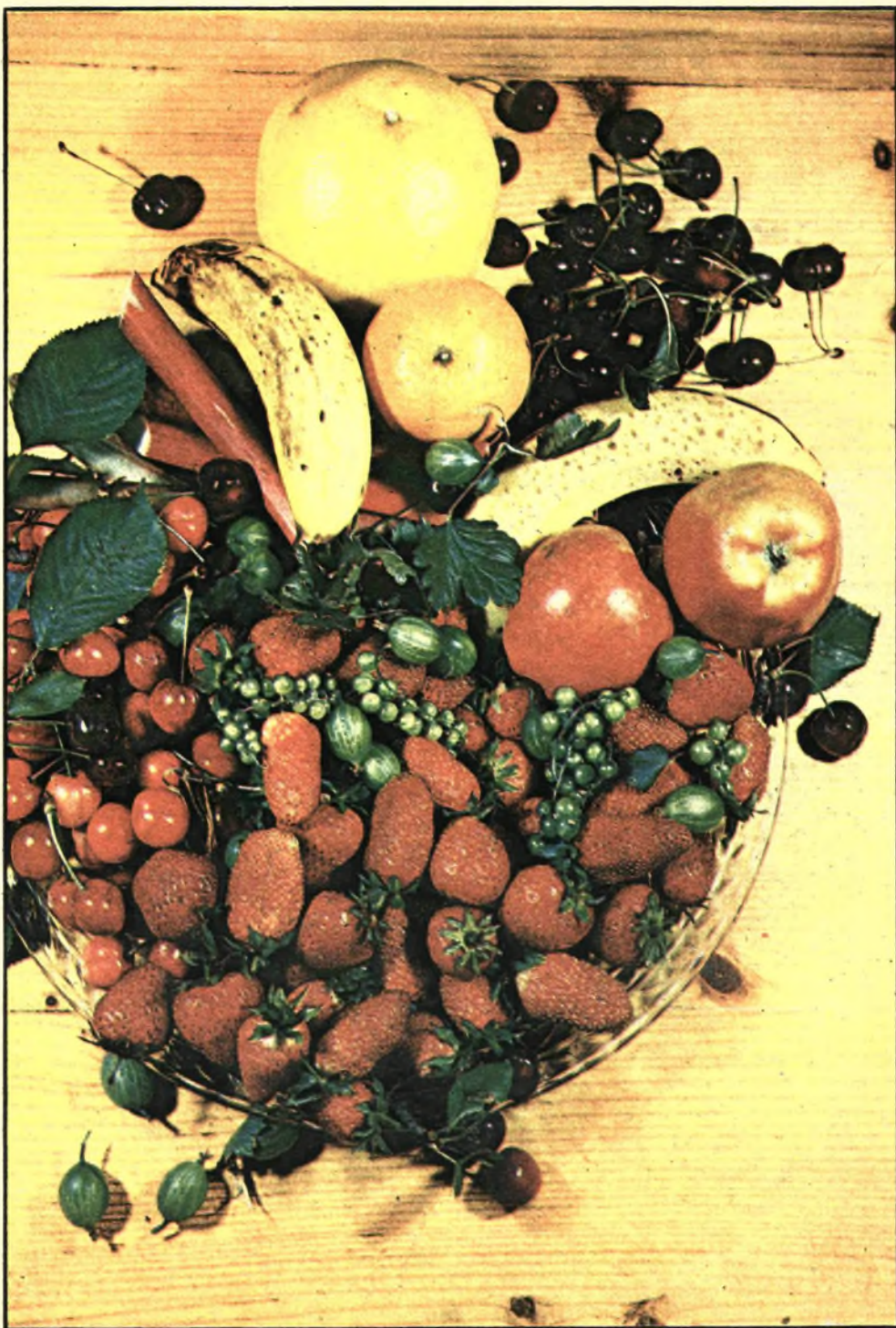
Hozzávalók: 40 dkg liszt, 1 sütőpor, 3 tojás, 3 dl tej, 1 csomag vaníliás cukor, 10 dkg vaj, egy késhegynyi só, egy fél citrom leve, 75 dkg kimagozott cseresznye vagy meggy, a tetejére fahéjas porcukor.

A lisztből a sütőporral, a tejjel, a tojásokkal, sóval, cukorral, a citrom levével és reszelt héjával palacsintatészta készítenek. Egy fél órát pihentetjük, majd a palacsintasütőbe vajat teszünk, öntünk rá egy merőkanálnyi tésztát — a masszából kb. 8 omlett készül — egyik oldalát megsütjük, megfordítjuk, megszórjuk cseresznyével, és a másik oldalát is rózsaszínűre sütjük. Meghintjük fahéjas porcukorral és melegen tálaljuk.

CSERESZNYE- VAGY MEGGYTORTA

Hozzávalók: 25 dkg liszt, 12 dkg vaj, 1 evőkanál porcukor, egy fél pohár víz, egy csipetnyi só. A töltelékhez: $\frac{1}{2}$ kg cseresznye vagy meggy, 20 dkg porcukor, 1 tojássárgája, $\frac{1}{2}$ liter tej, 1 vaníliacukor.

A vajat a liszttel elmor-



zoljuk, adunk hozzá egy evőkanál cukrot, a sót és a vizet, és gyorsan összegyúrjuk, hogy ne túl puha, de nyújtható tésztát nyerjünk. A kerek tortasütőt béleljük ki a tésztával úgy, hogy két ujjnyi vastag pereme legyen. Kenjük meg tojássárgájával és rakjuk rá szorosan egymás mellé a kimagozott gyümölcsöt, hintsük meg 8 dkg porcu-

korral, esetleg egy kevés fahéjjal, és előmelegített sütőben, közepes lángon süssük 20–22 percig. Ha kihűlt, kivesszük a tortaformából és rákenjük az időközben elkészített pudingot: pudingport veszünk és ezt $\frac{1}{2}$ liter tejjel és 10 dkg cukorral elkészítjük. A tortát egy-két órára hűtőszekrénybe tesszük fogyasztás előtt.

Fotó: LISICKY



Párolt marhafelsál barnamártással

Hozzávalók: 80 dkg marhafelsál, 15 dkg vegyes zöldség, 1 kis fej hagyma, 2 evőkanál olaj vagy 3 dkg zsír, 2 dkg liszt, 2 dkg cukor, pár szem bors, 1 kanál paradicsompüré, 1 babérlevél, 1 dl bor, só.

A húst a hártýaitól jól megtisztítjuk, besózzuk, a zsiradékot jól megforrósítjuk és a hús mindkét oldalát átsütjük, majd kivesszük a zsírból és befödve tartjuk, amíg a barnamártást elkészítjük.

A cukrot a zsírban barnára pirítjuk, beletesszük a karikára vágott zöldséget és a hagymát, s ezt is megpirítjuk. Beleszórjuk a lisztet, amit szintén megpirítunk, hozzáadjuk a borsot, babérlevelet, paradicsomot, bort és felöntjük 8 dl vízzel. Beletesszük a

húst és befödve 2—3 óráig a sütőben vagy a tűzhelyen lassan pároljuk. Ha a leve közben elfőne, vízzel pótoljuk. Amikor a hús megpuhult, kivesszük a mártásból, felszeleteljük és a mártást rászűrjük. Vigyázzunk, hogy a mártás se túl sűrű, se hig ne legyen. Ha a mártás híg, még egy kicsit beforraltjuk. Körítésnek burgonyafánkot adunk.

Bélszínjáva Erkel módon

Hozzávalók: 5 bélszínselet, 15 dkg zsír, 1 kis csomó tárkony, 10 dkg vaj, 6 dkg liszt, 4 tojás, 1 evőkanál morzsa, 1 citrom, 2 dl tejföl, 4 dl tej, pirospaprika, 60 dkg burgonya, 15 dkg sonka, 3 zöldpaprika, só, törött bors.

A bélszínseleteket kerekre formáljuk, megsózzuk és törött borssal meghintjük. A burgonyát héjában puhára főzzük, leszűrjük, meghámozzuk és karikákra vágjuk. Elkészítjük a mártást. 5 dkg vajban, egész világosra pirítjuk a lisztet, beleadjuk a finomra vágott tárkonyt, a fele pirospaprikát. Jól elvegyítjük, majd feleresztjük tejjel, kis habverővel simára keverjük, néhány percig forraljuk, majd melegen tartjuk. A sonkát bőr nélkül rövid metéltre vágjuk. A sonkás burgonya-alapnak kizsírozunk és morzsával meghintünk egy nagyobb, vagy öt egyadagos formát. A sonkametéltet 3 dkg zsírban kissé átmelegítjük, rászórjuk a pirospaprikát és a burgonyaszetelekre tesszük. Ráöntjük a tejfölt, egy egész tojást. Kissé megsózzuk, jól elkeverjük és a formákba téve tálalás előtt 25 perccel a sütőben megsütjük. A zöldpaprikát megmossuk, torzsáját eltávolítjuk és vékony karikákra vágjuk, majd kevés zsírban kissé pároljuk. A melegen tartott mártást forrásban levő vízbe állítva, kis

habsütőben, habverővel keverve lassan hozzáadjuk a tojássárgáját. Fokozatosan betördelünk 5 dkg vajot. Ha mindez átfőtt, beletesszük a zöldpaprikametéltet, só, törött borsot és citromlevet. Megfelelő edénybe rakjuk a mártást és tálalásig meleg vízben tartjuk. Közvetlenül tálalás előtt serpenyőben, forró zsírba rakva, vagy roston sütve, jól átsütjük a bélszínseleteket. A melegített táltra borított sonkás burgonya-alapra helyezük és a mártással bevonjuk. Ha zöldpaprikánk nincs, akkor adhatunk a mártásba 8 dkg lecsót. Ilyenkor azonban a sonkás metéltnek csak $\frac{2}{3}$ részét adjuk a burgonyába, egyharmad részét a mártással bevont bélszínseletekre tesszük.

Gyöngytyúk fehér borban

Hozzávalók: 1 szép gyöngytyúk, 3 evőkanál olaj vagy 2 dkg zsír, 1 szál sárgarépa, 1 pohár fehér bor, 10 dkg füstölt szalonna, só.

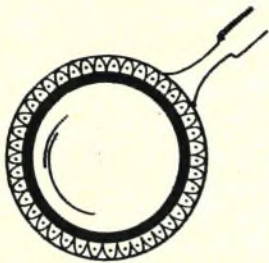
A megtisztított gyöngytyúkot megsózzuk, mellét megtüzdeltük füstölt szalonnával. Megforrósítjuk a zsiradékot, megforgatjuk rajta a gyöngytyúkot, mellédobjuk a megtisztított, hosszabban négyrét vágott répát, és a borral, lassú tűzön jól puhára pároljuk. Ezután tűzálló táltra rakjuk, rászűrjük a levét és a sütőben, felső lángon, a pecsenyelével öntözgetve, szép pirosra sütjük.

Töltött galamb magyarosan

Hozzávalók: 5 galamb, 10 dkg zsír, 15 dkg húsos szalonna, 5 tojás, 2 zsemlye, 6 dkg vaj, $1\frac{1}{2}$ dl tej, zöldpetrezselyem, só, törött bors, kevés majoránna.

A galambokat jól megtisztítjuk, megmossuk, a mellükön és a combjuk tövében a

NAGYANYÁINK



receptjeiből



Milyen levest egyen a baba ?

SZÁRNYASKRÉMLEVES

A megtisztított csirkeapróékból és egy fél csirkemellből, levezöldségből levest főzünk. Amikor a hús és a zöldség megpuhult, leszűrjük a levest, letakarva félretesszük. Az aprólékról leszedjük a húst, a csirkemell bőrét is lehúzzuk, megdaráljuk. A mellhúst finom, vékony metéltre vágjuk. Mokkáskanálnyi vajból és kávéskanálnyi lisztből világos rántást készítünk, a levest berántjuk, belekeverjük a darált húst és felforrásig habverővel keverjük. Citromlével ízesítjük, tálalás

előtt egy tojássárgáját keverünk el benne. A csirkemellet betétként tehetjük bele.

MAJPURÉLEVES

Szárnyasaprólék-levest készítünk. A csirkemáját deszkán apróra vágjuk, és finomra metélt petrezselyemmel együtt kevés vajon átfuttatjuk. A megfőtt zöldséget és májat szitán áttörjük, a levessel felengedjük, kevés sóval, majoránnával ízesítjük és feltorraljuk. Egy tojássárgáját is keverhetünk hozzá.



bőrt óvatosan felnyitjuk, hogy fel ne szakadjon. Szózzuk, törött borssal és majoránnával meghintjük a belsejét.

Három tojást keményre főzünk, a szalonnát apró kockákra vágjuk és kiolvasztjuk. A vaját egy tojássárgájával és egy egész tojással simára keverjük, hozzáadjuk a tejben áztatott és kicsavart zsemleket, a három keménytojást összevágva, valamint a kiolvasztott töpörtyűt. Szózzuk, borsozzuk, finomra vágott petrezselyemzölddel szórjuk meg és jól összekeverjük. A galambokat ezzel a töltelekkel megtöltjük. A combokat cérnával a hátsó részekhez kötözzük. A megforrosított zsírban a szalonnaszírt is hozzáadva, középmeleg sütőben készre sütjük. A sütőből kivéve 10–15 percig állni hagyjuk és félbevágva, párolt rizsre rakva feltálaljuk. Saját zsírjával meglocsoljuk és szalmaburgonyával körítjük.

Zöldborsós csirke velős zsemleszeletekkel

Hozzávalók: 2 1/2 csirke, só, kevés liszt, 10 dkg hagyma, 15 dkg zsír, 5 dkg vaj, 2 dl tejföl, 1 dl tejszín, 60 dkg kifejtett zöldborsó, 2 dkg cukor, 1 csomag zöldpetrezselyem, 1 borjúvelő, kevés törött bors, 2 tojás, 2 zsemle.

Öt dkg finomra vágott hagymát zsírban megfonnyasztunk, majd kevés vízzel felengedjük és zsírjára pirítjuk. Beletesszük a feldarabolt és jól megmosott csirkét, megsózzuk és mindig kevés vizet téve alá, fedő alatt majdnem puhára pároljuk. Ekkor ismét zsírjára pirítjuk, a kevés liszttel simára kevert tejföllel és tejszínnel behabarjuk, majd teljesen puhára főzzük. Leve jó tejfölös, tartalmas, se sűrű, se híg ne legyen. Közben a zöldborsót vajban, fedő alatt puhára pároljuk, sóval, kevés

cukorral és apróra vágott zöldpetrezselyemmel ízesítjük és tálalásig melegen tartjuk. Közvetlen tálalás előtt a zsemlekből egyenlő alakú szeleteket vágunk és zsírban aranyárgára pirítjuk. A borjúvelőt megtisztítjuk hártától, jól megmossuk és finomra vágjuk. Serpenyőben kevés apró hagymát pirítunk, beletesszük az összevágott velőt, megsózzuk, borsozzuk, vágott zöldpetrezselyemmel szórjuk meg és gyors tűzön kissé megpirítjuk. Ezután hozzáadjuk az előzőleg külön edényben felütött, megsózott és jól elkevert tojást, majd a tűzön, állandó keverés közben pirított velőtojást készítünk belőle. Ezt egyenletesen elosztjuk a pirított zsemleszeleteken úgy, hogy a velőtojás mindenütt eltakarja a zsemleszeleteket. Tálaláskor a csirkedarabokat a tál közepére halmozzuk fel és leöntjük mártással. Ezután a zöldborsóval körülöntjük és közben elhelyezzük rajta a velős zsemleszeleteket.

Vegyes hal bormártással

Hozzávalók: 1 kg vegyes hal, 3 evőkanál olaj vagy 5 dkg zsír, 5 dkg liszt, 1 dl vörösbors, zöldpetrezselyem, 1/2 citrom, hagyma, só.

A besózott halszeleteket lisztbe mártjuk, forró zsírban kisütjük és lapos, tűzálló tálba helyezük. A visszamaradt zsírban a hagymát rózsaszínűre pirítjuk, 1 dkg liszttel meghintjük, kissé megpirítjuk, és előbb hideg vízzel, majd a vörösborral felengedve, 10–15 percig forraljuk. Sóval, citromlével, egy babérlével ízesítjük, rászűrjük a halszeletekre, és azzal is még 10 percig lassú tűzön (sütőben) abáljuk. Tetejét zöldpetrezselyemmel szórjuk meg. Sós vízben főtt burgonyát adunk hozzá.

SÁRGARÉPAKRÉM-LEVES

10 dkg sárgarépát darabokra vágunk és kevés petrezselyem vajon átfuttatjuk. 3 dl leszűrt zöldséges csontlében puhára főzzük. Mixerben 1 percig forgatjuk. 1 tojássárgáját összekeverünk 1 evőkanál tejszínnel és tálalás előtt a leveshez öntjük.

GYÜMÖLCSLEVESEK

3 dl vizet 2 dkg cukorral, 1 szegfűszeggel, 1 kis darab fahéjjal, kevés citromhéjjal takaréklángon, fedő alatt fél órát főzzük. Kimagozott, megtisztított, felaprított 10–15 dkg gyümölcsöt főzünk a leszűrt szirupban 5–10 percig. A következésképpen sűrítjük:

Cseresznye leves: Tejfölös tojássárgájával elkeverjük. Sűrítjük 1–2 evőkanál tejföllel is. Tálalás előtt még frissen kiperéselt citromlével ízesítjük.

Meggy leves: Két evőkanál tejfölt kevés levessel összekeverünk, hozzáöntjük a leveshez, tálalás előtt citromlével ízesítjük. Hidegen vagy melegen tálaljuk.

Almaleves: Sűríteni többféle módon lehet. Egy egész tojást elkeverünk egy evőkanál tejföllel és hozzákeverjük a levest. Sűrítjük tojássárgájával, tejszínnel, vagy tejfölös tojássárgájával is. Tálalás előtt frissen kiperéselt citromlével ízesítjük. Hidegen vagy melegen adjuk.

TÍZÓRAI

LIPTÓI SAJT TÜRÓBÓL

Hozzávalók: 40 dkg túró, 10 dkg vaj, 1 kávéskanál édes paprika, 1 kávéskanál apróra felvágott metélőhagyma, 1 kávéskanál felaprított kapor, 1 savanykás uborka, 2 kanál mustár, szardellapaszta, köménymag, só.

A vaját habosra kikeverjük, hozzáadjuk az áttört túrot és az ízesítőket. Mindezt jól elkeverjük és szükség esetén kevés tejjel vagy tejföllel hígítjuk. Kenyérre, péksüteményre kenjük.

TÚRÓ SÜRÍTETT PARADICSOMMAL

Hozzávalók: 30 dkg túró, 10 dkg vaj, 3–4 kanál sűrített paradicsom, só.

A vaját habosra keverjük, hozzáadjuk az áttört túrot, a sót és a paradicsomot. Elkeverjük és ha túl sűrű, akkor tejföllel vagy tejjel hígítjuk. Fekete kenyérre kenjük.

TÚRÓ SÁRGARÉPAVAL ÉS TOJÁSSAL

Hozzávalók: 25 dkg túró, 1 csomag új sárgarépa, 2–3 keménytojás, 5 dkg vaj, tej, metélőhagyma vagy petrezselyemzöldje, só.

A vaját habosra keverjük, majd hozzátesszük az áttört túrot, megszórk apróra vágott sárgarépával és jól elkeverjük. Végül beletesszük az apróra vágott keménytojásokat, a petrezselyemzöldjét, sózzuk és szükség szerint tejföllel vagy tejjel hígítjuk. Vajjal megkent kenyérre kenjük. Ezt a tízórai kenőt sárgarépa helyett retikkel is készíthetjük.

TÜRÓS SPENÓT

Hozzávalók: 40 dkg túró, 8 dkg tisztított spenót, savanyú tejföl, cukor, só.

A túrot áttörjük, a spenótról leszedjük a szárat, apróra felvágjuk, elkeverjük a túróval, a tejföllel hígítjuk és megsózzuk. Az ízet cukorral mérsékeljük.

ZÖLDSÉGES JUHTÚRÓ

Hozzávalók: 20 dkg juhtúró, 10 dkg vaj, 1 kanál metélőhagyma, 2–3 paradicsom, 2 zöld paprika, szardellapaszta.

A vaját a szardellapasztával habosra keverjük. Hozzátesszük az áttört juhtúrót, az apróra vágott zöldséget, jól elkeverjük és pihenni hagyjuk. Ha azt akarjuk, hogy a kenőben ne legyen érezhető a szardellapaszta, akkor helyébe apróra vágott petrezselyemzöldet tegyünk. Ízlés szerint sózzuk. Kenyérre kenjük.

KENŐ TOJÁSSÁRGÁJÁBÓL

Hozzávalók: 4 keménytojás, 20 dkg vaj, 1 kanál metélőhagyma, mustár, törött bors, só.

A vaját kikeverjük a sóval, mustárral és a tojások sárgájával. Hozzátesszük a metélőhagymát és törött borssal ízesítjük. A változatosság kedvéért a metélőhagymát édes savanykás uborkával helyettesíthetjük. Kenyérre kenjük és rászórjuk az összevágott tojásfehérjét.

SZEMÜNK FÉNYE A GYERMEK

A család kis csemetéje, nevezzük Andrisnak — már tizenhét hónapos. Aranyos kis izgó-mozgó jószág. Valakinek örökké rajta kell tartania a szemét, mert különben mindig elkövet valamit, vagy úgy eltűnik, mint most is. Anyuka, apuka, akik a konyhában dolgoznak, összenéznek és szinte egyszerre mondják: Hol van Andris? Gyanús nekik a nagy csend, biztosan megint elkövetett valamit.

Andris már egyedül közlekedik a lakásban. Annak ellenére, hogy a legtöbb kisgyermekből szépen járó kisfiú lett, testtartása még mindig nem egyenes. Szétvetett lábakkal jár, és amikor fut, nem hajlítja, hanem mereven nyújtja a lábát. Amikor nekirugaszkodik és szaladni kezd, az embernek mindig az az érzése, hogy no, most fog orra bukni. De ő, ha meg is botlik, visszanyeri az egyensúlyát; egy kicsit inog jobbra, inog balra, azután szalad tovább.

Rendkívül szereti a szekrényeket rendezni. Most is valahonnan előkerítette apuka cipőjét és addig spekulált, amíg sikerült belelépnie. Igaz, hogy a jobb cipőt a bal lábára húzta és fordítva, de a lényeg, hogy elindult benne, a konyha felé, megmutatni ő már akkorára nőtt, hogy apuka cipőjében is tud járni.

Ilyenkor nem szabad rákiáltani: mit csinálsz megint, vagy megszidni, hogy: viszed vissza rögtön a helyére! Hanem szépen megmagyarázzuk neki, hogy az a cipő apukáé és apukat sem hordja Andriská cipőjét. Vedd le szépen a lábadról és gyere, visszavisszük a helyére, ahonnan elvetted! Majd ha megnősz, neked is lesz ilyen nagy cipőd.

Ekkora kisfiúnak, már ezt szépen meg lehet magyarázni. Azután tegyük próbára, hogy mit tud.

Ismertessük meg vele az alapszíneket. Mondjuk el többször egymás után, hogy ez piros, ez fehér, ez kék, ez zöld. Azután adjunk neki egy piros és egy fehér műanyag-talacsát, egy kis labdát, meg egy kockát és adjunk neki feladatot:

Tedd a labdát a piros tálba, a kockát a fehér tálba. Ha ez sikerül neki, adjuk fel a leckét fordítva. Vagyis a kockát tegye a piros tálkába és a labdát a fehérbe.

Andrisnak már hasznát vehetjük a házi munkában is. Ha takarítunk, kérjük meg, hogy adja oda a kisseprűt vagy a lapátot. Ha a szobában a virágokat öntözzük, ő vigye a csaphoz az üres műanyag öntözőkannát, visszafelé mi vigyük a vízzel telit. Ha az udvaron, erkélyen vagy a kertben öntözzük a virágokat, akkor hagyjuk, hogy ő öntözzön, persze a kannába csak egy kevés vizet tegyünk, hogy elbírja.

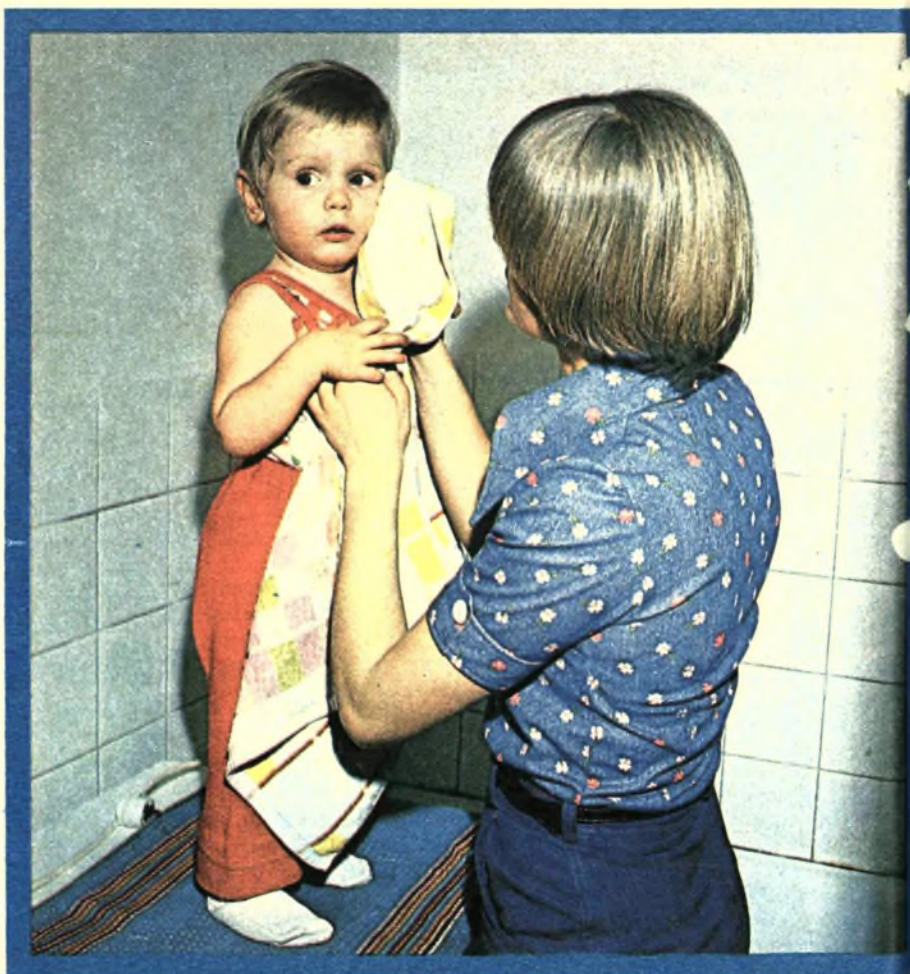
Tizennyolc hónapos korában, hogy beszédre bátorítsuk, vegyünk egy olyan füzetet, amelybe beragaszthatja az állatkák és az egyes tárgyak

képét. Olyan bélyegszerű képek legyenek — papírüzletben kaphatók — amelyeknek, ha megnedvesítjük a hátsó felét, ragadnak. Először kérdezzük meg tőle, mi van a képen. Ha eltalálja, a kép bekerül a kis-könyvbe. Mutassuk meg neki, hogyan kell megnedvesíteni, azután beragasztani. Később már ne segítsünk neki, hagyjuk, hogy egyedül csinálja, csak ellenőrizzük helyesen csinálja-e. Ha sikerül a képet a füzetbe ragasztania, igen nagy örömet leli benne. Ismételtessük el vele kétszer-háromszor az állat, tárgy vagy virág nevét, amit a kép ábrázol. Igen hasznos lesz Andris számára az ilyen foglalkozás, mert gyarapodik a szókincese és fejlődik a kézügyessége is.

Előfordulhat, hogy hiába próbálkozunk a másfél éves kisgyerekekkel, nem tudja sem a képet megnevezni, sem beragasztani. Ilyenkor ne erőltessük, ne türelmetlenkedjünk, halasszuk el a játékot későbbre, mert még nem elég érett az ilyen foglalkozásra. Persze ez nem baj, mert ahány gyerek, annyiféle. Az egyik futni, a másik beszélni, a harmadik ügyeskedni tud előbb.

A kisgyerek szókincsét gyarapítjuk és értelmét csiszoljuk, ha foglalkozás közben mondókat ismételtetünk neki.

Andrisnak is nagyon tetszik, szájatva hallgatja anyukát, amikor egy-egy új gyermekversikét mond neki. Így tanulta meg játszani a Csip, csip csókát, a Kerekecske gombocskát és



még több olyan játékot, amiket anyukával napjában többször ismétgetnek. Andris már a nyelvecskéjét is illesztgeti és egy-egy szót sikerül kiejtenie a mondókából, mert anyuka lassan mondja a szavakat.

Andris nemcsak a mondókákat szereti, de a szép éneket is. Anyukája, apukája sokat énekel neki, így fejlesztik a kisfiú hallását. Nagyon szereti a zenét, ezt abból is látják, hogy amikor bekapcsolják a rádiót és ott felcsendül a muzsika, rögtön felüti a fejét, odafigyel és már illegeti is magát a zene ritmusára, mert szülei erre is megtanították.

Mit tud még a kisgyerek másfél éves korában, illetve milyen „feladatokat” adhatunk neki?

Ha letelepszünk melléje a szőnyegre és a képeskönyvben az állatkákat nézegetjük, közben arra is megtaníthatjuk, hogy mit mond a tehénke, a kutyus, a cica, a báránka, és a többi állat. Azt is mutassuk meg neki, négykézláb mászkálva a szőnyegen, hogyan járnak az állatkák.

Fürdés közben hagyjuk, hogy a gumiállatkákat is beszappanozza, lemossa, és azután egy kis törülközővel letörölgesse őket. A babára próbáljon meg a kicsi ráadni egy-egy egyszerűbb ruhadarabot. Például egy mellényt, szoknyát vagy húzza rá a cipőjét.

Másfél éves korban már megpróbálhatja a saját lábára felhúzni a cipőt, ha nem is tudja még befűzni



vagy a csattot bekapcsolni. Egy kicsit kinlódik majd, nagyokat szuszog hozzá, de végül boldogan mutatgatja, hogy sikerült. Ezt is persze, mint nagy eseményt kell elkönyvelnünk a családban, hogy kedvet kapjon a további próbálkozásra is, mondjuk a szvetterkéjének, vagy a bugyijának a felhúzására.

A másfél éves Andrist megtaníthatjuk már a bújócskára is. Állítsuk őt a szék vagy a szekrény mellé, vagy az ajtó mögé, esetleg a szoba sarkába és kezdjük el keresni, hangosan mondogatva: hol lehet a kis Andris, hová bújt Andriska. Először rögtön jelentkezni fog, de ha megérti a játékot, még a szemét is behunyja, hogy ne fedezzük fel.

Ha megtalálta őt anyuka vagy apuka, akkor ők bújjanak el és Andris keresse meg őket. Nagyon sok örömteli percet szerez az ilyen játékok az egész családnak.

Foto: GROSSMANN

HEGEDŰS MAGDA

Kérem, írják meg, van-e segítség, mert már egyáltalán nem merek társaságba menni. Nem segítenek a desodoráló szerek sem, csak átmenetileg. Erősen izzadok, a desodor használata után egy-másfél órával már kellemetlen szaga is van az izzadságomnak, a ruháim is tönkremennek, a hónom alatt izzadságfoltok éktelenkednek. Talán azért, mert már előre félek, hogy észreveszik, kinevetnek? Ilyenkor még a szám is rossz ízű, barátóm szerint annak is szaga van. Teljesen elment a kedvem az élettől, pedig még csak tizennyolc éves vagyok.

(V. T. leveléből)

A kellemetlen test- és szájszagúak közül rögtön különítsük el azokat, akik nem tisztálkodnak, nem váltanak rendszeresen ruhát, és elhanyagolják foguk vagy szájuk ápolását. Reméljük, ön nem tartozik közéjük. Az ő illatuk ugyanis a tisztátalanság következménye. Bármennyire elmarasztalóan hangzik is, ebbe a csoportba tartoznak a dohányosok is, még ha egyébként ápoltak is, hiszen egy-két tucati cigaretta elszívása után — főként ha a cigarettazás alkoholfogyasztással párosult — a szájszaguk visszataszító lehet. A fiatal szervezetet különösen megviseli az alkohol, tehát előidézhet az is izzadást. De fiatal levélírónk bizonyára nem tartozik az alkohollal „szórakozók” közé. Úgy, hogy ezt az „okot” is kiiktathatjuk.

A serdülők, az alig fölserdült fiatalok, akik a másik nemhez vagy a felnőttekhez való kapcsolatukban különösen érzékenyek, gyakran győtrőde szenvednek a hónalj- és lábizzadáástól. Ez a jelenség általában nem jelez ápolatlanságot. Az az oka, hogy a serdülőkorban a fokozott mértékben termelődő nemi hormonok hatására a hónaljban és a lábujjak között levő faggyúmirigyek bőven termelnek váladékot. Ugyancsak a hormonok hatására a verejték mennyisége is megnövekszik. Ha reggel és este a hónaljat és a lábujjak között langyos szappanos vízzel lemosás, rendszerint nem kerül sor arra, hogy a bőrön élősködő baktériumok hatására bomlásnak induljon és kellemetlen szagúvá váljon. Ha a kétszeres szappanos mosdás, a ruha, a zokni cseréje sem jár eredménnyel, sőt a desodoráló készítmények sem segítenek — orvos segítségére szorul kedves kislány, mert valószínű, hogy valamilyen betegség — gyulladás, pszichikai gátlások, vérszegénység stb. — okozza a tüneteket.

Ami a szájszagot illeti, célszerű éles különbséget tenni azok között, akiknek van szájszaguk és akik ezt csak bebeszéli maguknak. Ha valakinek tényleg van szájszaga, akkor fogorvoshoz, fül-, orr-, gége-szakorvoshoz, esetleg belgyógyászhoz kell fordulnia, mert tisztázni kell ennek az okát. A vizsgálat során általában hamar kiderül, hol van az

az elváltozás, amely a kellemetlen szájszagért felelős. Leggyakrabban a fog, a fogíny, az orr-melléküregek, a nyálmirigyek, a légutak vagy az emésztőcsatorna közül kerül ki a „bűnös”. Előfordul, hogy valamilyen rejtett anyagcsere termékei okozzák a lehelet kellemetlen szagát. Néha segít a táplálkozási szokások megváltoztatása, a vitamindús étrend, a gyümölcsnap beiktatása. Az alma fogyasztása, gyakori szájöblítés, cukorka is közömbösítheti a szájszagot, — szájüreg fertőtlenítő-szagtalanító desodort is lehet kapni a szaküzletekben, ezek használata a társaságban visszaadhatja magabiztonságát, nem lesz az az érzése, hogy akivel szóbaáll, táncol, megéri a szájszagát. Lehet viszont, hogy az egész ezzel kezdődött, ez az, amiért izgult, az izzadás csak idegessége, félelme következménye volt? ... Mindenesetre kezeltesse magát. A búskomorság, visszavonulás nem segít, fiatal, kezeltesse magát, hogy örülhessen az életnek!

Tudom, hogy már írtak hasonló panaszról, mint az enyém, de akkor még csak kíváncsiságból olvastam el. Azóta eltelt néhány év, és megdöbbenet vettem észre, hogy az én alakom sem a régi már. Nem vagyok kövér, de a hasam, a combom ráncosodik, „kásás” a bőrom — nem olyan sima, mint eddig. Egész télen oda sem figyeltem, csak most, amikor a nyárra készülve, felpróbáltam a fürdőruhám. Eddig nyugodtan jártam a strandra, de most? ...

(V. I. leveléből)

A legkiegyensúlyozottabb nőnek sem közömbös, hogy az évek múlása őt sem kerüli el nyomtalanul. Ezért is ismételtetjük annyit, hogy korán kell elkezdni a fokozottabb törődést bőrünkkel, vonalainkkal, nem akkor, amikor már észrevettük, hogy más lett az alakunk, arcunk vonása mint azelőtt volt. Ma már kozmetikusok adhatnak tanácsot, kezelhetnek — de mi magunk is kiválaszthatjuk a sokféle, jó minőségű bőrápoló szerből a nekünk legmegfelelőbbet — és ez ne csak arckrém, hanem egész testünkre megfelelő bőrápoló készítmény legyen!

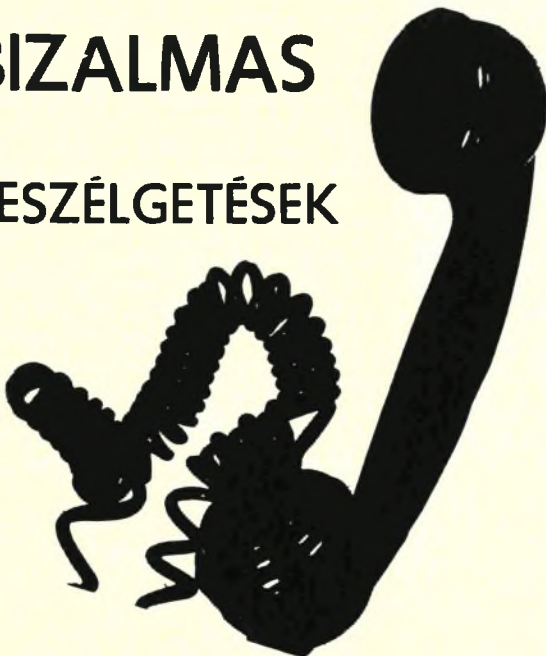
Tanácskérő olvasónk bizonyára abban tévedt, hogy úgy gondolta, csak a fogyni akaróknak kell tornáznia, akinek arányos, normális a testalkata, annak nem szükséges... Hányszor leírtuk már, hogy testünk rugalmasságát őrizzük meg, ha rendszeresen tornázzunk. Ha eddig nem tornáztott, most igazán legfőbb ideje, hogy elkezdje. Ha tavaly még „minden a legnagyobb rendben volt”, bizonyára nem vesztette el a teste annyira izmai rugalmasságát, hogy megfelelő testmozgással helyre ne állíthatná, mielőtt nyaralni mennek. Nem írja, de feltételezzük, hogy a náthaláz, az influenza, vagy a tavaszi fáradtság, esetleg a téli mozgáshiány, ülő foglalkozás is hozzájárulhatott bőre petyhüdtté válásához. Lehet, hogy fogyott egy kicsit?

Harmincon túl minden nő — ön is — szerezzen be mérleget, hogy testsúlyát ellenőrizhesse. Akkor is, ha nem hajlamos hízásra! A tévétorna néhány gyakorlatát tanulja meg és „edzen szorgalmasan”. De ez nem elég, járjon többet a szabadba. Az egész család számára ajánlatosak a tavaszi, nyári eleji túrák, kirándulások. Gyalogolni jó — és egészséges. Hát még, ha a szépségét is megőrzi általa az ember! Meglátja, mire nyaralni mennek, ismét nyugodtan áll majd a tükör előtt. De előre figyelmeztetjük, ne akarjon a „legbarnább” lenni, mert a túlzott napozás is előidézheti a bőr kiszáradását. Nem elég a jó napozókrém, estére, éjszakára a bőrtápláló készítményekre nyáron még nagyobb szüksége lesz, mint máskor.

Felháborodva olvastam, hogy milyen gátlástalan nyíltsággal válaszoltak fiatalok szexuális jellegű és házastársak intim életére vonatkozó kérdéseire. Én pedagógus vagyok, de az élettan erre vonatkozó fejezeteiből csak súgva feleltem a gyerekeket, mert kell valami misztériumnak lennie, amit tiszteletben tart az ember. Erről a témáról külön beszélek a fiúkkal — a lányoknál meg egy kollégánomra bízom, ő beszélget velük. Nem szégyellik magukat, hogy semmit sem tartanak tiszteletben?

(K. J. leveléből)

BIZALMAS BESZÉLGETÉSEK





BORZI LÁSZLO felvétele

Azzal kezdjük, hogy egyáltalán nincs miért szégyellnünk magunkat. Szégyellnie annak kell magát, aki „misztérium“-nak nevezi a tudatlanságot, a szándékos fel nem világosítást, aki azt hiszi, hogy a tudás, a tájékozottság egyenlő a felelőtlenséggel, vagy a romlottsággal. Ha egy idős negyven-ötven évvel ezelőtt ilyen szellemben nevelt ember írta volna a levelet, azt mondanánk — mindenkinek joga van a véleményére. De ha ilyen mondatokat egy mai pedagógus ír le, csak egyet mondhatunk: sajnáljuk, hogy nem írta meg a címét is, mert szeretnénk közelebről megismerkedni az általa „nevelt“ gyerekekkel, akik sajnálatra méltóak. Nem elég, hogy a szülőktől alig várhatnak őszi szót — tisztelet a kivételnek — a szerelem, az ezzel összefüggő nemi élet kérdéseiben? Még a pedagógus is csak suttogva beszél velük a tankönyv által előírt anyagról? Korunkhoz, társadalmunkhoz nem méltó az ilyen álszent magatartás. Vagy lehet, hogy az órára is úgy készül az előírt tananyagból, hogy közben szégyelli magát? Elképzeljük, hogy Michelangelo Dávid szobrát is csak akkor mutatná meg a gyerekeknek, ha előzőleg nadrágot húzhatna rá?...

Két éve vagyunk házások. Kitenchónapos kisfiunk van, én még itthon vagyok vele, nem dolgozom. Ilyen rövid idő után már úgy érzem, menthetetlenül elromlott a házasságunk. Nagyon ideges vagyok, gyűlölöm a férjemet. Mert alig van itthon, azt mondja, túlóráznia kell, meg egy fontos kísérleten is dolgozik. De én nem hiszem el. Lehet, hogy van valakije? ... Én üljek itthon egyedül a gyerekekkel a négy fal között, ő meg ki tudja, hol jár? ... Igaz, hogy kell a pénz, mert bútort akarunk venni. De miért nem törődik velem? Csak enni, meg aludni jár haza. Legszívesebben elválnék tőle!

(M. E. leveléből)

Mostanában sok fiatalasszonyon tör ki a „négy fal düh“. Megszokták a kollektívát, a munkahelyet, a tevékeny, hasznos életet. A gyerekek megszületése után úgy érzik, megfulladnak a négy fal között, bármennyire szeretik is a kicsit, hiányzik a munkatársakkal megosztott nézetek, véleménycserék han-

gulat-egyensúlyozó lehetősége, az élet csak egyik részét kínálja. Igaz, a legszebbet, legmeghittebbet — de ezt is jó lenne megosztani a hozzánk legközelebb állóval. Persze, neki dolgozni kell, mint eddig. Most sem tölthet több időt a feleségével, gyermekével, mint azelőtt. De „azelőtt“, kedves fiatalasszony, Ön is öt órákor ért haza, ha külön feladatot kapott, még később. De akkor ez természetes volt, ha hazaérték, közös volt a témájuk: ki mit végzett, hogyan sikerült megbirkózni a feladattal.

Talán nem is kell tovább magyarázni, önmagától is rájön, hogy a megváltozott helyzet váltotta ki idegességét, torzítja el férjéről alkotott véleményét. Jó lenne, ha higgadtan felmérné, mivel tudná hasznosan, okosan úgy eltölteni a várakozás óráit — más időbeosztás, séta a gyerekekkel, olvasás, tanulás —, hogy ne ideges szemrehányásokkal várja haza és fogadja a férjét, hanem úgy, mint azelőtt. Ha neki is elmondaná, miért nehéz most Magának, bizonyára sikerülne neki is néhány perccel több időt tölteni családjával. Esetleg nagymama, szomszédasszony, barátóné is vállalhatná egy-egy estére a kicsit, hogy el tudjanak együtt menni moziba, színházba, vagy baráti társaságba. Nem könnyű időszak ez az Ön számára, de higgye el, elsősorban a feleségen — a fiatal anyán múlik, hogyan, milyenné alakul, — és éppen most alakulhat családi életük. Most alakítsa ki a család „hagyományait“, szokásait: A közösen elköltött vacsorák meghittségét, a hétvégi kirándulások, baráti összejövetelek rendszerességét, vagy a születésnapok, névnapok megünneplésének egyéni, csak az Önök családjára, otthonára jellemző módját. Tekintse kísérletező laboratóriumnak a konyhát, próbáljon „feltalálni“ néhány ételkülönlegességet! Esetleg lemezek segítségével tanuljon nyelvet — tökéletesítse magát a szakmájában. Panaszával nincs egyedül, de okos munkaszervezéssel, jó szándékkal éppen most kell gyermeke számára kiegyensúlyozott, boldog otthon teremtése. Ezért támogatja gyermekgondozási szabadsága idején anyagiakkal a társadalom — és ha férjhez ment, gyermeket akart — ez volt az Ön vágya, célja is. Anyai hivatását is éppen olyan igényesen kell betölteni, ahogyan foglalkozásában akar helytállni. A rossz hangulatából eredő gondolatoktól szabaduljon meg és alakítsa úgy az életét — életüket — hogy néhány hónap, egy-két év múlva helyt tudjon állni anyaként és dolgozó emberként egyaránt.

Pillanatokon belül elkészítheti frizuráját

a jól bevált, kipróbált, kitűnő hajlakkal



a TAFT-tal

A frizurát tartóssá,
a haját selymessé, rugalmassá,
fényessé és illatossá varázsolja.



taft

Haját megvédi a gyors zsírosodástól,
nem ragad, könnyen szétfésülhető
és könnyen mosható.

A
— hajlakk **taft**

az igényesek hajápoló szere.

Örülök annak, hogy a férfiak között sokan olvassák ezt a rovatot. Még az ismerőseim is. Ezt onnan tudom, hogy az egyik — különben zárkózott típusú, kissé befelé forduló és néha eléggé csökönyös fiatalember — már két-három ízben hamiskás mosolyt fojtott el a bajusza alatt, amikor a Rómeóról volt szó. Olyasképpen, mintha egyetértett volna azal, amit leírtam, vagy talán valamit csipentett is volna belőle a maga számára. De az utolsó számunk megjelenése után nekem állt, hogy ne csak lelizzek, hanem az öltözködéshez is adjak tanácsot. A férfiak divatjáról is illene néhány szót szólni... Ő is most egészíti ki a ruhátárát, vesz magának egy-két divatos holmit, de nem tudja, illik-e neki...

A férfidivatról már többször volt szó ebben a rovatban. Aki kezdettől fogva olvassa, igazat ad nekem. De hogy a témáról időnként megint beszélni kell, arról mégis ez a zsörtölődő ismerősünk győzött meg, mégpedig egy baráti körünkben tervezett ünnepi esemény ürügyén.

Másnap került sor az ünnepi özszejövételre. Már nem emlékszem, melyikünk dobta az örök kérdést. Mit vegyünk fel? Miben jelenjünk meg? Ki-ki elmondta a maga ötletét, javaslatát, végül megszólalt a fiatalember és a maga huszonegynéhány évének bölcsességével bedobta, hogy ő bizony ebből nem csinál problémát, ebben az öltözékben jön, ami most rajta van, az istenért sem vesz fel öltönyt, inget, nem köt nyakkendőt. Akinek nem tetszik, tegyen róla...

Először igyekeztem meggyőzni őt, hogy de mégis... Azután abbamaradt, más fontosabb problémák követelték az időt...

Nagy volt a meglepetésem, amikor másnap úgy jelent meg az ünnepségen, mintha skatulyából húzták volna ki: szürkészöld öltönyben, halványrózsaszín ingben, izléses mintás nyakkendőben. Máig sem tudom biztosan, hogy előzőleg csak civódni akart-e és azért csökönyösködött, vagy úgy gondolta ugyan, ahogy mondta, de később belátta, hogy a tiszteletet valami vagy valaki iránt az ember a külsejével, megjelenésével is kifejezésre juttatja.

Ezt nem is firtatom tovább, inkább előhúzóok még néhány gyakorlati tanácsot a férfiak öltözködéséről általában.

Akinek nem kell valamilyen formában „reprezentálnia”, az a munkanapokon, a munkahelyen ne viseljen öltönyt. Sokkal kényelmesebb a mozgás a nadrághoz felvett színes, kockás, pettyes vagy mintás kihajtott ingben, úgynevezett ingblúzban. Ehhez ugyanis nem kell nyakkendőt kötni. A sportos inghez divatos a nyakban megkötött sál. Ügyeljenek arra, hogy a sál színe és mintája harmonikusan illeszkedjen az öltözetekhez. Mintás inghez sima, egyszínű inghez mintás illik. Esetleg a kockás inget pettyes sállal is viselhetik, ha a színek jól megférnek egymással.

Zakó helyett leberdzsek, blézer vagy melegebb időben mellény legyen a kiegészítő. Ilyen összeállítás-



RÓMEÓ

a tükör előtt

sú öltözékben lehetnek a munkahelyen, mehetnek sétálni, kirándulni, utazhatnak, sőt napközben egy rövidebb baráti látogatásra is „beugorhatnak” így felöltözve. Ha azonban meghívott vendégként vesznek részt baráti látogatáson, találkozáson vagy családi eseményen, akkor már sokkal választékosabban kell öltözködni, és elő kell venni a szekrényből a férfiak klasszikus öltönyt. A szép öltönyhöz szép ing, a szép inghez mandzsettagomb illik. Nagyon elegáns, ha az ing ujjai egy kissé kilóg a zakó ujjából. Így a mandzsettagomb is érvényesül.

Alkalmi öltözékhez sem szükséges mindig fehér vagy más egyszínű inget viselni. Nagy választékban kaphatók üzleteinkben a keskeny csíkos ingek is, amelyek izléses és divatos kiegészítői egy-egy alkalmi ruhának.

Nyáron általában a férfiak is szívesen viselnek szandált. Ez szellős lábbeli és a sportos öltözékhez illik is. De alkalmi ruhához ne viseljenek szandált még a trópusi melegben sem. A férficipőkben is van olyan választék, hogy találnak egy

könnyű, csukott nyári cipőt, amelyben kényelmesen járnak a nagy melegben is.

Zoknit se húzzanak a lábukra akármilyet a férfiak. Színe legyen összhangban az ing, illetve a nyakkendő színével, de sohase hivalkodjék öncélúan, harsogó szín- vagy mintakombinációjával a nadrág szára alól.

Szeretnék kitérni még egy dologra — az emberi élet egyik jelentős eseményére, a házasságkötésre. Sok férfi azt tartja — talán kissé keserű szájjal, — hogy az esküvőn csupán a menyasszonyra kíváncsi a násznép, meg a vendégsereg. A vőlegény ilyenkor csak mellékszereplő, őt észre sem veszik. Talán ezért is választják a mai fiatalok közül sokan a hagyományos fekete öltöny és szmoking helyett a színesebbet, hogy rájuk is felfigyeljenek.

Igazuk van. A vőlegény ruhája is lehet színes, vidám, mint a menyasszonyé. Tükrözze azt a hangulatot, ami a fiatalokat ezen a nagy napon körülveszi. Most azonban megint visszatérek a munkahelyi beszélgetésre, amikor fiatal ismerősöm azt mondta: a legszebb esküvőt Pesten látta, ahol a menyasszony és a vőlegény is halvány türkisz ruhában jelent meg.

Lehet, hogy a fiatal pár valóban nagyon csinos volt, hogy a férfi egyéniségéhez is illett a pasztellszínű öltöny... bizonyára ő is karcsú volt és nem nőtt túlságosan nagyra... De a magas vagy zömök, erősebb, mondjuk úgy, hogy teltkarcsú férfiak ne csináltassanak világos vőlegényruhát, világos szmokingot. Ha már a színeset választják, inkább a sötétzöld, a bordó, a szürkés-kék vagy a kávébarna mellett döntsenek. Sokkal karcsúbbnak fognak tűnni, sokkal elegánsabbak lesznek.

Most ennyit sikerült elmondanom. Azt már, hogy kinek melyik szín áll jól, döntse el minden vőlegény a tükör előtt.

—hm—

SZÜLŐK

ISKOLÁJA

A gyermek testi-lelki fejlődése szemünk előtt megy végbe, mégis sok lépcsőfoka rejtve marad előttünk. Idegenek, távol élő rokonok, akik hónapokra nem látják gyerekeinket, meglepődnek: mennyit nőttek megint. Mi, akik naponként látjuk, nem észleljük a gyermek növekedését, legfeljebb minden születésnapon, amikor odaállítjuk az ajtófélfához, s új vonalat húzunk a feje fölé. A három-négy évvel ezelőtti fényképet nézve meglepődünk: mennyit változott pedig mi mindig egyformán látjuk. Ha pedig egy-két heti utazás, nyaralás, távollét után visszaérkeznek, megdöbbenünk: milyen más lett! Miért érezzük másnak? Csupán azért, mert a gyermekeinkről őrzött képben sok régebbi arcvonás is él, vissza, egészen a csecsemőkorig. Emlékezetünk hűsége, ragaszkodása miatt nem tudunk eléggé lépést tartani az új formával.

A gyermek szellemi fejlődése még nagyobb meglepetésekkel szolgálhat. A testi növekedés, az arcvonások kialakulása ugyanis folyamatos, ha vannak is nekilendülő időszakai például a kamaszkorban. Az értelmi képességek fejlődése azonban természetesen szakaszos. A rejtett készségek hosszabb-rövidebb ideje után

a képességek egyszerre tűnnek elő. A tudás meghódításában, a gyermek értelmi fejlődésében a két leglátványosabb eredmény, ahogy beszélni, aztán olvasni-írni tanul meg. Hogy közben mennyi mindentől szerez tapasztalatot, értesülést, milyen szellemi képességek birtokába jut, akár beszéd és olvasás segítségével, akár anélkül, arról még a leggondosabban figyelő szülők is csak ritkán kapnak képet.

A nyelvnek, az anyanyelvnek az elsajátítása bámulatos új korszakot nyit meg a gyerek életében. A nyelvtudomány és a lélektan kutatói még mindig nem tudnak pontosan számot adni arról, hogy miképpen megy végbe ez a csoda: az egy-két éves gyermek megszólalása. Mit észlel a felnőtt a gyermek beszédtanulásából? Hogy a csecsemő először gügyög, értelmetlen hangokat ismételtet, aztán a hangokból értelmes szavakat rak össze, utánözve azt, amit hall a felnőttektől, végül a szavakat mondatokká illeszti össze.

A gyermeknyelv kutatói érdekes következtetéseket vontak le az anyanyelvét tanuló gyerek beszédének „hibás” alakjaiból. Ezek rendszerint eredeti találmányai a gyereknek. Nem hallotta, csinálja a hibákat. Méghozzá nagyon ésszerűen. (Amikor pl. azt mondja: fölveszük a sapkát, cipőt, kabát. Vagy így: fölveszük a kabátot, sapkátot, cipőtöt.)

A másik jellegzetes, magától teremtő nyelvi kérdés, amely Karinthy Frigyes egyik írásában is előfordult:

— Ugye a papagáj felesége a magagáj?

A kisgyermek nyelvi ötletességének, alkotóképességének fontos megnyilvánulása a szóképzés. Nem mindenki van tudatában, hogy a szóképzés nemcsak a költői nyelv érdekessége, hanem mindennapi beszédünk is tele van metaforás szóalkotásokkal. A kisgyermek maga is alkot szóképeket. Márpedig ha minden kisgyermek nyelvképző, akkor nem le-

het tagadni a gyermeki alkotóképesség egyéb megnyilvánulását sem: a verses-énekes rögtönzéseket, színjátszási próbálkozásokat, rajzban, formázásban megnyilvánuló eredetiséget (ezekről sorozatunkban később szólunk).

Az újabb nyelvészeti vizsgálatok bebizonyították, hogy a legkisebnek a tanulás eredménytelenségét legnagyobb részben nyelvi nehézségek okozzák. Az intellektuális környezet — ahol a szülő maga is törekszik a nyelvi tisztaságra, választékosságra — olyan felkészültséget ad a gyermeknek, amely előnyös helyzetbe juttatja az iskolában. A nyelvhasználati hátrány viszont görcsöket, gátlásokat alakíthat ki, amely megbénítja a gyermeket — legalábbis átmeneti időre. Néhány kudarc alapján úgy érzik, hogy nem képesek megfelelni az iskolai követelményeknek. Természetesen nem lehet minden fogyatékosságért felelőssé tenni az iskolát. Az iskola mellett nagy szerepe van a gyermek anyanyelvi és arra épülő későbbi műveltségének kimunkálásában egyrészt az újságoknak, a rádióknak, a televízióknak, a könyvkiadásnak, a könyvtáraknak. De mindezeket megelőzve a családnak. Bár statisztikai átlagban a gyermek művelődési kedvében, hajlandóságában a szülők műveltségi színvonala tükröződik, figyelemre méltók a kivételek is.

Amíg megtanulunk olvasni

A száz évvel ezelőtt élt kisgyerekek sokkal kevesebb írást láttak maguk körül, mint a maiak. Cégtáblák már akkor is voltak, nyomtatott szövegek is jutottak szinte minden házbá, ha másképpen nem, a kalendáriumokban. A mai gyermekek környezetében összehasonlíthatatlanul több a betű, az írás. A gyerekek, még mielőtt olvasni tudnának, összekapcsolják az írott és kimondott szövegeket. Már a négy-öt éves gyermek kíváncsiságát felébresztik a környezetében levő íráskülönös ábrái. Az ismerkedés a betűk világával jó előkészítője lehet az olvasásnak

A gyermek befolyásolhatósága

Míg felnőtt embereknél a befolyásolás egyénenként változó tulajdonság, a gyermeket életkori sajátosságként jellemzi. Ez két okból is következik. Egyrészt kicsiségénél, gyengeségénél fogva a felnőttet, de már a nála idősebb, erősebb gyermeket is feltétlenül tekintélynek fogadja el; másrészt életkora és tapasztalatlansága miatt a legtöbb dologban még nem is lehet önálló véleménye, amit másokéval — különösen a felnőttekével — szembeségezzon. A gyermek befolyásolhatósága hatalmas erejű nevelő eszköz a szülő (neve-

lő) kezében, hiszen ennek köszönhető a gyermek ismert hajlíthatósága, személyiségének formálhatósága.

Ugyanakkor a gyermeknél a befolyásolhatósága vesztélyt is jelent, hiszen nemcsak szülői és iskolai befolyás alatt áll. Ezzel a szülőnek (nevelőnek) állandóan számolni kell. A gyermek, — de még a serdülő is — nagyobb ellenállás nélkül megingatható az addigi nevelése folytán elsajátított nézeteiben, erkölcsi ítéleteiben, szokásaiban. Könnyen jut ellenkező felfogások, nézetek keresztüztüzebe, nincs ereje, hogy akár az egyiket, akár a másikat elvesse.

A kisgyermeket a szülő megvédheti a kártékony befolyásoktól, de amint nagyobb lesz, ez egyre kevésbé lehetséges. Amit a szülő (nevelő) tehet annyi, hogy a gyermekben minél korábban önállóságot alakít ki. Tehát nem a megtanított nézeteknek engedelmességéből, félelemből eredő elfogadtatása, hanem erős „éntudat” és mérlegelőképeség kialakítására kell törekednie. Az így nevelt gyermek beléoltott nézeteiért inkább ki tud

A nyomtatott betűk formáját különböző játékelemekből rakjuk össze, építjük fel. Ezek a játékok egyáltalán nem erőltetik meg a kisgyerekeknek sem az szemét, sem az elméjét. Mert erőltetni nem ajánlatos. Inkább csak arról van szó, hogy kielégítjük az olvasás, a betűk iránt már felébredt kíváncsiságot. Az elsős gyermekek általában még türelmetlenek az olvasásban, nem elégedettek eredményeikkel, akadoznak, baj van a hangsúlyozással, a betűk összekapcsolásával. Ha a gyerek türelmetlensége a szülő türelmetlenségével párosul, akkor bizony komoly gondok, nehéz napok-hetek várnak a családra. Sürgetés vagy szidás helyett inkább próbáljuk feloldani a feszültséget. Néhány hónap múlva magától bele mer majd vágni ismeretlen szövegű könyv elolvasásába.

Az elsős gyermeknek lehetőleg olyan könyvek legyenek a keze ügyében, amik nagy betűkkel, kevés szöveggel, sok képükkel olvasásra csábítják. Ne olvastassunk kényszerrel, ne vizsgáztassunk. Inkább figyeljük, hogyan birkózik meg a „maga választotta” szöveggel, és érdekeljen minket is, amit olvas. A lassú, akadozó, hangos olvasás és a folyamatos, néma olvasás az olvasási készség két véglete. A mai iskolás gyerekek többsége nem tud folyékonyan és hibátlanul hangosan felolvasni egy ismeretlen, de könnyű szöveget. Ebből arra következtetünk, hogy a néma olvasás is felületes, lassú, hibás. Az írott szöveg kottája az élőbeszédnek. Ahogy a kottairás bevezetése nem helyettesíthette a hangzó zenét, úgy a versnek és a drámanak is csak rögzítési formája lehet az írott szó. De még kottának is elég tökéletlen. Nincsenek jelei a tempóra, a hang színezésére. A vers ritmusát, vagy a drámai helyzetek kialakulását nem tudja érzékeltetni. Még akik hivatásuk szerint foglalkoznak versmondással — színészek,



irodalmárok —, azok sem találják meg mindig az írott szó kulcsát. Az az olvasó, aki maga ül egy szobában, és hangosan olvas verset, nem a primitívebb módjára tér vissza az olvasásnak, hanem a teljesebb megértés érdekében idézi fel hallhatóan is a vers hangzását, ritmusát. Olvasson

tehát hangosan a kisgyermek, élje bele magát a mese szerepeibe. A rádióban, televízióban meghallgatott előadói műsorok után pedig hallgassuk meg véleményét az előadás stílusáról. Ne hagyjuk elkallódni gyermekünkben az élő hangzó irodalom iránti érzékenységet.

álni és ki tudja magát vonni az ellenkező hatás alól. A kisgyermek „éntudata” 2—3 éves korára fejlődik ki, addig testét nem érzi hozzá tartozó egységes egésznek, nincs világos elképzelése az „én” és a „másik” fogalmáról. Az „éntudat” kialakulásába belejátszik a helye (fontossága) amit a családban, óvodában, iskolában elfoglal a gyermek. Az „éntudat” első megnyilvánulása: a gyermek határozott választása (több azonos fajtájú dolog közül egy bizonyoshoz ragaszkodik) és ragaszkodása tulajdonához, akaratának határozott nyilvánítása egészen a harcos dackitörésekig, toporzékolásig. A gyermek „éntudatának” további fejlődésében észlelhető a környezet hatása amely befolyásolja, kialakítja véleményét, ízlését, szokásait, eszményképeit.

A gyermek kiegyensúlyozott emberré fejlődése szempontjából rendkívül fontos a határozott „éntudat” kialakulása. Azok közül, akiknek az „éntudata” valamilyen okból nem fejlődik ki (mert senki sem törődik

velük és így elvesznek a családban vagy a nem helyesen irányított gyermektömegben) lesznek azok a fiatalok akiknek „minden mindegy”, akik határozott cél és akarat nélkül sodródhatnak egy bizonyos pályára (munkakörbe), meg nem fontolt házasságba, vagy végző esetben a bűnözés útjára.

A szülők és nevelők sokat tehetnek az erős „éntudat” kifejlődésének érdekében. Nem elnyomniuk, hanem hangsúlyozniuk kell a gyermek egyéniségét (ami természetesen nem jelentheti a nem kívánatos tulajdonságok elburjánzását); serkenteniük kell önállóságát, meghallgatniuk véleményét, (pl. kis korától kezdve abban, hogy milyen ruhát, játékot szeretne választani, kivel akarna játszani, melyik sportot lenne kedve úzni, hová akarna menni sétálni stb.) méltányolni és fejleszteniük jó adottságait.

A gyermeknek éreznie kell, hogy „valaki”, akit környezete komolyan vesz, elismer, méltányol és megbecsül.

Kozmetikai rovatunkban még alig beszéltünk a kar és a váll ápolásáról. Ezt szeretnénk most jóvátenni, amikor már az időjárás megengedi, hogy fedetlen karral és vállal mutatkozzunk. Vállunkon a bőrt is gondosan kell ápolni, hogy tiszta és hamvas legyen. Minde nélkülöt jót tesz a bőr rugalmasságának, ha esténként egy nem túlságosan durva kefével, vízzel és nem túl zsíros szappannal ledörzsöljük, a nyakunkat, vállunkat és a hátunkat. Törülközés után pedig masszírozzuk meg kevés tápláló kozmetikai krémmel vagy testápoló olajjal. A krémet vagy olajat az ujjunk hegyére tesszük és addig ütögetjük a bőrt, amíg kipirosodik.

jük. Egy liter vízbe kb. egy citrom levét csavarjuk bele. A víz hideg legyen.

Vegyünk egy durva törülközőt és bőrünket addig dörzsöljük vele, amíg kipirosodik. Azután zsíros krémmel vagy olajjal bekent ujjheggyel ütögezzük előbb az alkarunkat, majd a felső karunkat. A könyökünkönél körkörös mozdulatokkal masszírozzuk bele a krémet a bőrbe. Ha bőrünk az egész krémet nem szívta be, vegyünk egy papírszalvétát és azzal itassuk fel a fölösleges zsiradékot.

A kérges könyököt a fenti kezelés után megmossuk vízzel és szappannal, majd könnyedén dörzsöljük habkövel (drogériában kapható) fürdőkesztyűvel vagy durva törülközővel, hogy eltávolít-

SZÉPSÉGÁPOLÁS



Ha ujjatlan ruhát viselünk, nagyon enyhén bepuderezhetjük a nyakunkat, tarkónkat és a vállunkat, ugyanolyan színű puderrel, mint a dekoltázzst.

Hasonlóképpen ápoljuk a karunkat is. Sokan ezt egészen fölöslegesnek tartják, vagy egyszerűen megfelelőnek róla, pedig az elhanyagolt karon eldurvul a bőr, főleg a könyöknél valóssággal megkérgesedik, ami még a legformásabb kart is elcsúfítja.

Hogyan ápoljuk a karunkat?

Lentről felfelé, vagyis a kézfejtől a váll felé dörzsöljük, simitsuk finom szappanhabbal és nem túlságosan durva szálú kefével. Különös gondot moszuk a könyökünket. Miután langyos vízzel leöblítettük a szappanhabot, mindkét karunkat citromleves vízzel leöblít-

suk róla a megpuhult, elhalt sejteket. Ezután puhító krémmel kenjük be könyökünket.

Ha azt vesszük észre, hogy a könyökünk nagyon ráncos és durva, próbáljuk ki a következő módszert: egy tányérba tegyünk langyos olajat és 5–10 percig áztassuk benne könyökünket. Ezt a fürdőt hetenként kétszer ismételjük meg. Hat ilyen fürdő után még a legdurvább bőr is megpuhul. Az olajat többször is használhatjuk, ha szorosan bedugaszolt üvegben, hűvös helyen tartjuk.

Ha minél előbb hatást akarunk elérni, akkor az olajfürdő után ne töröljük le könyökünkről az olajat, hanem húzzunk rá egy régi harisnyát, amelynek a hegyét levágtuk és azt hagyjuk rajta éjszakára, hogy az olaj jó mélyen behatoljon a bőrünkbe.

A

ZÖLDSALÁTA

nemcsak izletes étel, hanem kitűnő szépségápolószer is. Tíz dekányi salátalevelet főzzünk meg fél liter vízben, ha lehet esővízben. A főzetet leszűrjük és mézet keverünk hozzá. Ez a háziszser táplálja az arcbőrt és fényt kölcsönöz neki.

Már májusban is szedjük a rózsaszirmait, hogy megszársítsuk és vászonzacskóban, levegős helyen tároljuk egész évben. A szárított rózsaszirmából forrázatot készítünk és szükség esetén borogatásként alkalmazzuk fáradt szemünk felfrissítésére.

Ilyenkor gyűjtjük a gyógynövényeket is; a mentát, az ürmet, a kakukkfűt, ezekből hatásos teák készülnek az emésztőszervi zavarok megszüntetésére.

Hatóanyaga miatt a kakukkfű a zsíros arc bőr kezelésére is alkalmas. Egy dekányi felaprított növényt egy pohárnyi vízzel leforrázunk, és ha kihűlt, ezzel borogatjuk arcunkat. A kakukkfű a fürdővíz illatosítására is alkalmas. Ez a fürdő megnyugtatja az idegeket.



1

NÉHÁNY CSINOS



3

A legkényelmesebb frizura tizenéveseknek az egyenesre vágott frufu és a tarkót takaró egyenes haj. A fürdőidényben különösen praktikus. Nyugodtan úszhatunk akár fürdősapka nélkül is, nem kell félni, hogy tönkremegy a frizuránk.

Nagyon csinos és fiatalos ez a fejet koszorúszerűen keretező, apró gyűrűkbe fésült rövid haj, féloldalas, a homlokon rejtett választékkal.

Ovális és kerek arcúaknak illik ez a modern, gombafrizura, amely teljesen takarja a homlokot. Kezelése nagyon könnyű. Nem fontos becsavarni, elég ha a megmosott hajat szárítás közben a fésűvel állandóan formáljuk. A frizura tehát gyorsan elkészül, de annál több időt kell fordítanunk az arc ápolására, mert ez a hajviselet csak üde, hamvas bőrhöz, gondosan ápolt és kikészített archoz illik.

Ha szívesebben viselünk hosszú frizurát, így fésüljük a hajunkat. A féloldalt elválasztott frufut ujjunk segítségével apró gyűrűkbe tekerjük és hajcsipesszel rögzítjük, míg megszárad. A többi hajat nagy hajcsavarókra tekerjük, és ha megszáradt a hajvégeket lazán befelé, a nyak felé fésüljük. A frufu végei felkunkorodnak.

2



H AJ V I S E L E T



4

Négy divatos frizurát mutatunk be azoknak a fiatal lányoknak, asszonyoknak, akik szívesen felújítják hajviseletüket, szeretik a változatosságot, de még nem döntöttek el, milyen frizurát válasszanak.

Miért szép?

GÁL SÁNDOR: TISZTÁBB HAVAKRA

mi élők

néptelen utak
vázai között
átszivárogtunk
messzeségek idegen tiai
fáradtak kőkényszeműek

ó a szép bokrokra
minek is emlékeznék
és minek is hajtánánk fejet
az érkező tavasz előtt

az arcodon látom testvér
az utadat egy szót
amely kimondatlanul is
itt koppan két lépés között

kérdezd csak a szived
melyik fa tövét
választaná pihenőhelyéül
füzet akácot
kérdezd csak
melyik folyó partján szeretne
megpihenni

a kékség telfénylik
talpunk alatt
égi utak csillagkövei sugározzák szét
lépéseinket néptelen utak
vázai között

messze jártunk
holtakat vittünk mi élők
magunkban

Az elektromos gitárok ablakremegtető hangja kitölti, és túlszárnyalja a négy fallal bezárt teret, bömbölő hangjuk olyannyira messzire száll, hogy a közel ülőknek csak a dobhártyája remeg bele, érzélemlépe nem. A halkán pendülő lant zenéje eljut a hallgatóhoz — annak szívébe, idegrendszerébe, hogy ne a teret, az emberek érzélemlépejét töltse ki.

Gál Sándor Tisztább havakra című kötetének versei is így rezdülnek: halkán, észrevétlenül, éltetően, mint a szív tartalmas dobbanásai. A „kormos esőkből tisztább havakra”-szerű képekkel a nyelv tisztaságával és a kiforrott versformákkal mondja el a költő komor, tragikus életérzését, mely az egyéni lét történelmi és szociológiai prizmán való vizsgálásának eredménye. A költő érzelmei és akarata konfrontálódik a történelem fejlődésével, irányvonalával, hogy a jelen fölé emelkedhessen a jövőbe hajló emberi gondolkodás, gyökereivel hozzánőve, érzelmekben ragaszkodva a tegnaphoz és mához. Ez az időfölöttiség, vagy „teljes idő”, mely összeköti a múltat a jövővel, az emberiséggel, a tiszta emberi gondolkodásmód és tevés igazát bizonyítja: „önmagunkban megtisztulván / tükör lettünk / nézd maaad benünk emberiség”.

Gál Sándor versei az ember iránti elkötelezettség tanúvallomása; a tennivágyó, változtatásra hivatott ember melletti kiállás ez. Enyhe nosztalgiaiával az elmúlás és a megtörtént változtathatatlansága felett vállalja az emberiséget beléolvadva, vállalva annak ellentmondásait, problémáit, bízva az örök újakezdés lehetőségeiben: „néki mondom el aki ott lüktet / a tenger estéli robajában / két nyugodt áramlat között / íme ez volt / a huszadik század / ez a zuhanás / ez az emelkedés”.

A költő kifejező eszközei ebben a kötetben is tiszták, kiforrottak. A szabadversekben is — a kötet legtöbb verse ilyen formában íródott — él a nyelv zeneisége, ritmusa, mely — mint két hullám egymáshoz — lágyan simul a szelíd hangnemben kifejezett gondolatokhoz, emelve a versek lírai és gondolati hatását.

akinek elmondom

néki mondom el az utánam jövőnek
néki aki mosolyogva lépi át
földi méretű kétségeimet

íme ez volt
a huszadik század
ez a ház ez az út
ez a tenger

s nézd
ez a tengernyi halott

reá hagyatkozom a holnap érkezőre
kinek pórusából forrás fakad
reá aki megérti a szavak között
küldött üzenet tiszta hangsorát

íme ez volt
a huszadik század
ez a csend ez a nyár
ez a hajnal

s nézd
ez a búzatábla

néki mondom el aki ott lüktet
a tenger estéli robajában
két nyugodt áramlat között

íme ez volt
a huszadik század
ez a zuhanás
ez az emelkedés

s nézd
ez a távolság közöttünk



„Legyek újrálátója a világnak” programmal indult pályáján Gál Sándor, aki 1937-ben született Búcsón (Búcs). Első két kötetében (Arc nélküli szobrok — 1964, Napjegy-egyenlőség — 1966) nem tudta megtalálni azt a hangot, amellyel az önmaga által vállalt programnak töltetet adott volna. Versei formailag nehézkesek, prózai részekkel felhígítottak, terjengősek voltak. Gondolatilag igénytelen, közhelyszerű megállapításokat, erőltetn leíró verseket tartalmaznak ezek a kötetek. Mindössze harmadik kötetében kezd rátalálni arra a hangnemre, jelennek meg azok a versei, amelyek formailag és tartalmilag is arra engedtek következtetni, hogy valóban „újrálátója” lesz a „világnak”, a költő pontosabban megteremt hazai magyar irodalmunkban egy újfajta Gál Sándor-i történelmi és szociológiai világszemléletet, amelyből a féltragikus életérzés táplálkozik. (Szabad vonulás — 1969) Még tisztább havakra — 1976) kötet verseiben. A közben megjelent gyermekvers kötet (Csikótánc — 1975) nem éri el az ebben az időszakban megjelent verseinek színvonalát: tartalmilag is, nyelvezetében is szűrék ezek a versek, bár néhány kép és gondolat, amelyekkel közel került a gyermek lélekvilágához, valamint a versek ritmusa azt ígéri, hogy a „négyek” egyik vezéralakja gyermekirodalmunkat is értékes versekkel gazdagítja majd.

Prózaí írásai eddig három kötetben jelentek meg: Nem voltam szent — 1968, Múmia a fűben — 1970, Első osztályú magány — 1974. Az első — pszichológizáló — novellái túlságosan elvontak, argumentumok nélküli megállapításai inkább érzéseket, mint valóságot adnak vissza. Az utolsó, szociográfiai írsaiban már helyet kap a szlovákiai magyar valóság, és a verseiből ismert történelmi világszemlélet: a múlt és a jelen konfrontálásában kapnak jellemet figurái.

Gál Sándor jelenleg a Hét című hetilap kihelyezett szerkesztője.

Ez a Családi Krónika nem az én családomé, bár az is lehetne. De lehetne igen sok családé is, akik megélték, megszenvedték ezt a száradót s a korábbi, mert e krónika első megnevezettjei még annak a mélyéről indultak, hogy utódaikban idáig érjenek.

Mielőtt ide jegyezném mindazt, amit a Családi Krónika tartalmaz, előbb azt szeretném elmondani, hogyan került a birtokomba. Néhány évvel ezelőtt egy riportutam során megismerkedtem egy furcsa nevű cseh fiatalemberrel. Így mutatkozott be; István Szűcs. Igaz, az ű-t inkább i-nek ejtette, de azért Szűcs volt. Sokat beszélgettünk Istvánnal,

GÁL SÁNDOR

Családi krónika

(részlet)

ittunk is persze, de csak mértékkel.

— Te cseh Szűcs István — kérdeztem tőle —, aztán tudod-e, hogy neked igazi magyar neved van?

— Jak bych to nevědel? Már hogyan tudnám? — nézett rám enyhe rosszállással a szemében. — Hiszen anyám és apám szerint magyar volnék. Csak...

— Csak?

— Csak az a bökkenő, hogy nem tudok magyarul.

— Apád, anyád él még?

A fejével intett, hogy nem.

— Hol vannak eltemetve?

— Itt a temetőben. Közös sírban fekszenek.

Kifizettük az elfogyasztott ital árát,

beültünk egy taxiba és kihajtottunk a városi temetőbe. István elszótalanodott, csendben előremenve mutatta az utat a sírok között. Ősz volt, hullott a fák lombja, varjak lebegtek a temető felett. Néztem az előttem baktató István hátát és a sors különös sodrása felett töprengtem. István Szűcs...

— Ez az — állt meg István egy fekete sírkő előtt, s levette fejéről a sapkát.

Melléálltam és néztem az egyszerű sírkövet. Ezt olvastam rajta;

ITT NYUGSZIK AZ ŰRBAN

Szűcs József

1911—1973

és neje

Vágó Irma

1919—1947

BÉKE PORAIKRA

— Přečti to nahlas — szolt István.

Elolvastam kétszer egymás után, lassan, tagolva, hogy minden szó tiszta, érthető és világos legyen. István a fejét rázta.

— Nem, nem értem — mondta —, fordítsd le, kérlek.

Egy ideig még elidőztünk a sírnál, majd elindultunk vissza a temetőkapu előtt várakozó taxihoz.

— Ki készítette ezt a sírkövet? — kérdeztem Istvántól.

— A papa — mondta —, közvetlenül azután, hogy anyám meghalt. Akkor én még kicsi voltam... Negyvennyolcban vagy negyvenkilencben négy- vagy ötéves lehettem. Később a papa mindig azt mondta, hogy ezért maradt itt, a sír miatt... Anyám miatt...

— Tulajdonképpen honnan kerültek ide?

— Valahonnan a Duna mentéről, Stúrovo környékéről.

— Párkány?

— Az! Prkan, vagy ilyesmi. Nem emlékszem pontosan.

— Jártál már arra?

— Nem... Soha.

— Rokonaid, unokatestvéreid lehetnek arra, nagybátyaid, nagynénéid...

Meglehet... Nem tudom.

Később, már a városban István megállt.

— Tudod mit? Gyere el hozzánk. Bemutatlak a feleségemnek, megnézed a kölyköket is, s mutatok egy könyvet, amiből talán megtudsz valamit azokról, akik odalent vannak, hol is? Prkan?

Szűcs István felesége szép, szőke asszony, Boženának hívják — Szűcsová, mondta — vagy csak egyszerűen Božkának. A fiú a nagyapja után Josef, a kislány pedig Danica Szűcsová. Asztalhoz ültünk, István felesége feketekávéét főzött, s amikor a kávé az asztalra került, István kinyitotta a szekrény ajtaját, a felső polc-

ról egy súlyos, fekete fedelű könyvet vett elő, s letette elé az asztalra.

— Az apámé volt — mondta — tudom, hogy a biblia, s hogy igen régi lehet. A végén néhány oldalon különböző feljegyzések vannak, nevek, évek, de minden magyarul. Itt van, nézd meg.

A nagy könyv valóban a Biblia volt, fekete selyem kötésben, de a selyem már felhasadt a könyv gerincén, s a szakadás alatt kilátszott a papírburkolat. Ahogy felnyitottam a fedelét, alig olvasható kifakult mondatba akadt bele a tekintetem:

„E Szent Könyvet vettem 1885-ben Szabó József.”

A következő oldal hiányzott. Vagy kitépték, vagy véletlenül szakadt ki az idő során.

Az Ó- és az Újtestamentumot kihagyva a Szent Könyv végére lapoztam. Nyolc nyomdailag szépen díszített lapot találtam. Az első oldalon ez állt:

CSALÁDI KRÓNIKA

Csend volt, amikor olvasni kezdem a krónika lapjait, még a gyerekek is hallgattak, mert ismerték nagyapjuk könyvét, amelyet olyan titokzatos nyelven írtak, hogy egyetlen sorát sem értették.

A nyolc oldalon eléggé rendszeretlenül, különböző kezek által s különböző időkben írt nevek, adatok és feljegyzések voltak. Több esetben ismétlődéseket is találtam. Mindazt, amit ez a nyolc oldal tartalmazott, lejegyeztem magamnak, s megpróbáltam felderíteni, ki hol, merre élt, vagy él.

Fél év múlva, április közepén már minden együtt volt a jegyzetfüzetemben, ami felderíthető volt a krónika bejegyzései alapján. Ekkor újra felkerestem István Szűcsöt és családját, hogy elmondjam nekik mindazt, amit sikerült a krónika nyomán meglesni. Még azt szeretném megjegyezni, hogy a Családi Krónika szövegét mindig teljes egészében, a hiteles bejegyzések szerint közlöm, vagyis az íráshibákkal együtt, a jelmondatokat, idézeteket pedig a korabeli helyesírás szerint.

Április van, fél éve annak, hogy magammal vittem az itt lemásolt neveket, adatokat, s most újra itt vagyok István Szűcséknél. Elöttem van újra a szakadt fedelű könyv, végén a Családi Krónikával. S most melléteszem a jegyzetfüzetemet is, amelyben a fél év alatt összegyűjtött adatok állnak egymás alatt, várván valamiféle megváltásra.

Összeállította: Neszméri Sándor

TAPÉTÁZZUNK EGYÜTT!

Az elektromos szerelvények körüli munka nem egy lelkes barkácsolót visszariaszt a tapétázástól. Főleg az aggodalom, ugyanis az eddigiekhez hasonlóan ezt is könnyen elvégezzhetjük. Ebben az esetben is elsődleges a pontosság. Miután a lakásban a biztosítékokat kikapcsoltuk (a hagyományos dugós biztosítékokat kicsavartuk), leszereljük a szerelvények védőburkolatát. A lakás hálózatának áramtalanításáról ne feledkezzünk meg, mert a nedves tapéta hozzáérhet a szerelvények szigetetlenül maradt részeihez és áramütés érhet bennünket. A leszerelés után szabaddá váló dobozokat befedjük a tapétával, majd zsilippengével kivágjuk azokat. A kivágott és kihajtogatott darabkákat lenyírjuk, majd visszahelyezzük a szerelvények védőburkolatát.

A mennyezet tapétázása:

Az általános gyakorlattal ellentétben, a mennyezetet is tapétáznunk kell, mivel a festéssel való kombinálás logikátlan, a gazdaságosságról nem is beszélve. Tudvalevő, hogy rendszerint azzal a céllal kezdünk a tapétázáshoz hogy költségesebb eljárással ugyan, de háromszor hosszabb időtartalomra vegyük használatba a helységet, mint azt a festés után tehetnénk. A mennyezet kikapcsolásával jó hatást értünk el. Használhatjuk ugyanazt a mintázatot, amelyet a falakra ragasztottunk. Ez a módszer főleg a kisebb helységekben előnyös. A mennyezet bevonása összetettebb munkafolyamat, mint az oldalfalak tapétázása. Elsősorban azért, mert a fejük fölött dolgozunk és a föld vonzóereje jobban érzékelhető a sávok felragasztásakor.

Am különösebb nehézségeink itt sem lesznek, ha ketten fogunk hozzá a tapétázás utolsó műveletéhez.

A felragasztásra kerülő tapétasávokat az előző részekben leírt módon méretre vágjuk és bekenjük ragasztóval. Az eltérésekről a következőkben szólnunk:

A ragasztóval bekent sávokat összehajtogatjuk. Ügyeljünk arra, hogy csak a ragasztós felületek érintkezzenek. Ezt a munkát a lehető legpontosabban végezzük, s így a simításnál nem lesznek nehézségeink. A ragasztóval jól bekent sávokkal könnyen dolgozhatunk, mivel a fal és a tapéta között keletkező film még a teljes megszáradás előtt biztosítja a csúszást. Az összehajtogatott sávot megfogjuk és a tapétázandó mennyezet alá viszzük.



ÉRTÉKEK



Ez a módszer több célt szolgál:

- a) lehetővé teszi a tapéta tökéletes át- nedvesedését.
- b) megkönnyíti a tapétasávok elszállítását a munkafelület közelébe.
- c) elősegíti a mennyezetre helyezett sáv pontos beállítását.
- d) a tapéta ragasztás oldala nem érintkezik a padlóval, mivel egymásra hajtogatjuk őket.

Az utolsó simítások:

A tapétázás befejezése után a nagyobb esztétikai hatás érdekében pasztell-színű szalaggal szegjük be a sávok felső részét. Fontos, hogy ezt elvégezzük, mivel az esetleges pontatlanságokat, amelyek az egyes sávok méretre vágásánál keletkeztek, így elfedjük. A munka ellen-

őrzését és az esetleges javításokat a tapéta teljes megszáradása után végezzük el. Leghamarabb a munka befejezése után huszonnégy órával.

A legfigyelmesebb munka közben se küszöbölhetjük ki a hibákat. Ezek leggyakrabban az ún. erecskék és légbuborékok. A tökéletlen ragasztás és simítás nyomán keletkeznek, eltávolításuk a következő módon történik: Az erecskéket zsilettpengével felvágjuk, kinyomjuk a levegőt, esetleg eltávolítjuk a tapéta alá szorult szennyeződést, majd ecsettel ragasztót viszünk fel rá és elsimítjuk. A főlöseges ragasztót nedves ronggyal eltávolítjuk. A falfelülettől elvált tapéták alá műanyag injekciós fecskendővel ragasztót juttatunk és visszanyomjuk a falfelületre. Az injekciós tű helye nem lesz látható.

(Vége)



és ÁLÉRTÉKEK

Napjainkban majdnem az egész világon a gyakorlatiasságra törekvő, egyszerű vonalú bútor terjedt el. A lakberendezési tárgyak legnagyobb része gyárilag készül, a bűtortervezők tehát azon igyekeznek, hogy a bútor lehetőleg a lakással szervesen összefüggjön, beépítve készüljön, ne képezzen sok kiugrást, minél kisebb területet foglaljon el, hiszen a modern lakások helyiségei általában kicsinyek. Ennek következtében a mai lakberendezési tárgyak praktikusabbak, művésziileg viszont sokkal értékeletlenebbek, kevésbé időállóak, mint az előző stíluskorszakok bútorzata.

Sokan valószínűleg ezért (sokan csak azért, mert divat, másoknál is ezt látták, miért ne lenne nekik is, egyszóval csupán hiúságból) keresik, kedvelik manapság a régi bútorokat, legyen az parasztbútor vagy stílbútor, s gyakran kiállítását csinálnak lakásukból, annyira telezsúfolnak minden helyiséget, ahelyett, hogy az ésszerűség és a jó-

zan ész határain belül maradván, egy-egy szobát rendeznének be ilyen bútorokkal, esetleg ügyesen a modern bútorok között helyeznének el néhány antik darabot. Tágasabb szobát igen kellemessé varázsolhat olyan „beszélgetősarok”, amelyben vagy két-három, dédnagyanyánktól örökölt fotelt vagy egy ülőpamlagos garnitúrát helyezünk el. Ne tévesztjük azonban szem elől, hogy nem illenek egymáshoz a különböző stílusú bútorok, ha túlságosan sok fajtát zsúfolunk össze. S gondoljunk arra is, hogy a kisméretű szobákba nem illik a paraszt-hálóbútor, igen nagyok ezek a darabok, túlszűfoltá teszik hálószobánkat. S bizony hiába díszileg a népművészeti boltok kirakatában is a szép paraszt-konyhaberendezés, nem tehetjük be minden konyhába, a tipuslakások konyhája olyannyira kicsi, hogy még az ajtón sem fér be. Az ilyen lakásokban inkább egy régi darabot helyezünk el: szép faragott asztalkát, faliórát,

kisebb fiókos szekrényt, íróasztalt. Ha modern bútorral „vegyítjük” az antikot, ügyeljünk az előbbi semleges megjelenési formájára, hogy ne terelje el a szép, ritka darabokról a figyelmet. Ez persze nem jelenti azt, hogy az antik darabokat a szoba közepére, vagy feltűnő helyre kell állítani. Ezek a bútorok szépségükkel a sarokban is magukra vonják a látogatók figyelmét.

S még egy apróságot ne hagyjunk figyelmen kívül: ne hozzuk kellemetlen helyzetbe vendégeinket azzal, hogy olyan székeket és egyéb ülőalkalmatosságokat vásároljunk össze, amelyeken kényelmetlen ülés esik, amelyeken kinosan feszengenek. A lakás nem bútorraktár és nem kiállítóterem. Saját és barátaink kényelme, jó hangulata érdekében igyekezzünk mindig úgy berendezni, hogy jól érezzük magunkat, és mások is szívesen járjanak hozzánk.



- H** áziesszonyoknak
- A** ltalános tudnivalók
- Z** öldségtermesztés
- U** dvar, kiskert
- N** opról – napra
- K** onyha, kigépek
- T** isztítószerék
- A** llottortás
- J** ó időbeosztás
- A** pró javítások, tanácsok

KERTÉSZKEDŐKNEK:



A gyümölcsösben: Júniusban legfontosabb teendőink egyike a gyümölcsfák kártevői és betegségei elleni védekezés. Főleg az alma- és körtefák egészségi állapotára ügyeljünk, mert e hónapban már elkezdődik a termőrügyek képzése. Még adhatunk nitrogén tartalmú műtrágyákat, de ne egyszerre adjuk, hanem 10–14 napos időközökben, s az adag meghatározásakor vegyük figyelembe a fa fejlettségi állapotát. Ne feledkezzünk meg a talaj porhanyósításáról és a gyomirtásról. Gyakran észleljük, hogy a fák lehulatlaják a fölösleges gyümölcsöt, ezért szükség esetén végezzünk válogató gyümölcscrítást: a kisebb, gyengébben fejlett gyümölcsöket távolítsuk el a túlterhelt ágakról. Ezzel elejét vesszük a váltakozó termés-hozamnak, s lehetővé tesszük a legszebb gyümölcsök kedvező fejlődését.

A fiatal fák koronát sűrítő hajtásait távolítsuk el. A baracknál végezzük el a nyári metszést (Sitt-féle nyári kajszi metszés). Június dereka táján erősen metszünk vissza a vázágak első- és másodrendű vezérhajtásait. Az ültetés utáni második évben már metszhetjük az őszibarackfákat is: ritkítjuk a koronát, s kb. a törzstől 50 cm-re elágazó hajtást hagyunk meg a vázágakon. Ezek augusztus végére beérnek. A harmadéves ültetvényekben is ritkítjuk az őszibarackfákat.

Az oltott és átoltott fák fiatal hajtásait kikötjük, hogy a szél le ne törje őket. Az oltott fák oldalhajtásait a 2–3-dik levél után visszacsipjük, hogy segítsék a törzs erősödését, majd augusztusban ágyűrűre vágjuk őket. Ha az oltásnál használt kötözőanyag már bevágódik a törzsbe, vágjuk fel, vagy lazítsuk meg.

Ha az újonnan kiültetett cseméték még most sem fakadnak, szedjük fel őket, a gyökereket vágjuk

vissza az élő részig (a vágási felület fehér), 24 órára tegyük vízbe, majd újra ültessük el, jól öntözzük be és hetente háromszor kiadósan öntözzük meg.

A szőlőben: Távolítsuk el a honaljhajtásokat és a virágzat vagy termés nélküli vesszőket. A terméshozó hajtásokat a fűt fölötti 4–6-ik levél fölött visszacsipethetjük. A fiatal hajtásokat bújtatjuk vagy kötözzük. A kötözést legjobb hetenként megismételni. Végezzünk talajporhanyósítást. Az új telepítésben végezzünk gyomirtást, s a hó derekán még minden tőhöz dobjunk egy maréknyi mészsálatromot is, majd öntözzük a tőke körüli földet. A fiatal oltványokon 1–2 erős, jól fejlett hajtást hagyunk meg, a kétéves tőkön három. Itt is szükséges a trágyázás.

A zöldségekertben. Porhanyósítsuk a talajt, reggel vagy este (lehet kétszer is) öntözzünk és így szerint fejtárgyazzunk. A gyökérszöldségek már ne adjunk nitrogént, mert a téli tároláskor gyorsabban romlik. A levélzöldséget, de főleg a káposztaféléket, a paradicsomot és a paprikát kell trágyázni, valamint az uborkát is. A korai zöldségek után kapáljuk be az ágyakat, s azonnal vessük be borsóval, babbal, ültessük be uborkával, félkorai karalábéval, kellel, póróval, karfiollal, spárgakellel. Június második felében már vethető a téli tárolásra szánt karotta. Az uborkát a negyedik levél után csipjük vissza, így növelhetjük a terméshozamot. A káposztafélék oldalhajtásait törjük le. Legfeljebb két hajtást hagyunk egy tővön s kötözzük, hogy a szél ne tegyen kárt benne. A hó végén jó felkupaolni a paradicsomot, paprikát, uborkát, dinnyét és a fiatal káposztaféléket, mert a betakart szárrész is begyökeresik s így a növény jobban fejlődik, több termést ad.

Szalmával, műanyaggal, deszka- vagy cserépdarabakkal ágyazzuk alá az epertermést. Így nem piszkosodik és a nedves talajból nem károsodik. A szállításra, vagy tárolásra szánt epret lehetőleg kora reggel szedjük, amikor még nincsenek átmelegedve. Szedéskor jelöljük meg a legszebb és legtöbb termést adó, s a betegségeknek leginkább ellenálló töveket, hogy később tudjuk, melyikről vegyünk szaporító anyagot. Betakarítás után az epret kezeljük:

távolítsuk el a száraz vagy beteg leveleket, tépjük ki a gyomot és fejtárgyazzunk.

A VIRÁGOSKERTBEN:

A rendszeres talajporhanyósítás és öntözés a legfontosabb teendőink közé tartozik. Még ültethetünk szegfűt, de föltétlenül vessük el az ősszel kiültetendő virágok magvait és a második évben virágzó növényeket. Az egynyáriak elvirult virágait távolítsuk el, hogy ne magérelésre, hanem további virágzásra fordítsák erejüket. A legszebb példányokat hagyjuk meg szaporításra. Óvatosan metszünk a rózsát — az erős visszavágás gyengíti a bokrot. Az elnyílt virágokat 2–3 levéllel vágjuk le; semmi esetre se hagyjuk kifejlődni a bogyt, mert a tő sok tápanyagot használ fel e célra, s ez károsan hat a további virágképzésre. A rózsát Cererittel vagy erjesztett tyúk- és galambtrágyával fejtárgyazzuk, de jól megháláljuk a rózsák a szuperfoszfáttal vagy kénsavas káliummal való trágyázást is.

Az évelőket ültessük át és töosz-tással szaporítsuk. A korai virágok hagymáit, gumóit ássuk ki. A tulipánhagymákat meleg, száraz, árnyékos helyen tároljuk, rendszeresen ellenőrizzük és tisztogatjuk. Hat hét után hűvösebb helyre (kb. 17 C fok) tesszük a rendszeresen kezelt hagymákat. Szárazság idején gyakrabban öntözzük a virágokat, főleg a rhododendront és a kiültetett tülevelűeket. A magas növsű virágokat karózzuk, kötözzük. Háromévenként ifjítsuk az orgonát, de az elnyílt virágzatot mindig távolítsuk el, mert ez a jövő évi gazdag virágzás előfeltétele. A pázsitot tiznaponként nyírjuk, utána öntözzük meg és fejtárgyazzuk. A hó végén már csökkentjük a nitrogén-trágyázást. A lekaszált fűvet feletethetjük háziállatainkkal, de a gyümölcsfák talajtakarítására is felhasználhatjuk. Ha viszont megszáritjuk, akkor az eper alá is rakhatjuk.

MIT – HOGYAN?



Mire jó a gyomnövény?

Az egzotikus madarak, diszfácánok, fűrjek, galambok és szabadon élő madaraink táplálkozásában fontos szerepet játszanak a zöldtakarmányok, a féltett és érett növényi magvak. Sok esetben gyomnövényről van szó, amit bárhol megtalálunk, vagy a kertünkben kigyomláunk, mégsem hasznosítjuk mert nem is sejtjük, mire jó. Igaz, a gyűjtött magvak korántsem fedezik madaraink évi takarmányszükségletét, de kiválóan megfelelnek a napi adag

kiegészítésére, változatosabbá tételére.

A tyúkhúr mindenütt tömegesen előforduló gymnóvény. Levelét, gyenge szárát és magvait is etethetjük madarainkkal. Egyetlen növény több ezer magot is adhat. A virágzás után tépett növényt féldrányékos helyen, sűrű szitára helyezve és gyakran forgatva szárítjuk, a magvakat rázogatással, dörzsöléssel szabadítjuk ki. A magja alacsony hőmérséklet mellett nyolc évig is csiraképes marad, ezért télen például virág-cserépben is termelhetjük. Ne vessük 3 cm-nél mélyebbre. A jól öntözött növény szépen fejlődik, virágot és magot nem hoz, de sok zöldet ad, s télen erre is szükség van. Minden madár szívesen fogyasztja. Szárítva a tyúkok és kacsák keverékébe, magját főleg a papagájoknak, az apró egzotikus madaraknak adhatjuk a takarmányba keverve.

Sok gondot okoznak

a kertünkben elszaporodott meztelen csigák. Különösen a fiatal palántákat, a fejes salátát, borsót, káposztaféléket rágják le, károsítják meg. A meztelen csigák számára a páráns, nedves környezet a legmegfelelőbb, ezért a mélyebb fekvésű, nedves talajokon vagy a sűrű növényzet párás, nedves környezetben tartózkodnak.

A csigák nappalra a növényi hulladékok, kövek vagy fadarabkák alá húzódnak, éjjel pedig táplálék után néznek. A csigák nyálkát választanak ki, s ez megszáradva ezüstös csikkal jelzi a megtett utat.

A meztelen csigák irtására legjobban megfelel a mészpor, a hamu, a péti- vagy kálisó, valamint a fűrészpor. A csigajárta helyeket szórjuk be ezzel. Az utak leszórásakor azonban ügyeljünk arra, hogy a mészpor, péti- vagy kálisó ne kerüljön a növényzetre, mert megperzseli a levélzetét. A fűrészpor és a hamu nem veszélyes a növényekre, de beszenyészíti a levélzetét, ezért itt is legyünk óvatosak. A sorközökbe szórt anyagból sok tapad a csiga nyálkás testére, és megakadályozza az állatot a mozgásban, sőt fokozott nyálkatermelésre serkenti a csigát, ami viszont ismét lehetővé teszi a hamu vagy a fűrészpor rátapadását. Így a csiga nem tud menekülni, s végül a fokozott nyálkaválasztásba elpusztul.

Az utakat lehetőleg este, vagy a kora reggeli órákban szórjuk be, a csigák ekkor sietnek táplálékkereső sétájukra, illetve ekkor igyekeznek búvóhelyeik felé.

Jól osszuk be az időnket!

A háztartást ugyanúgy meg kell szervezni, mint egy nagy gyár, vagy üzem munkáját. Ne sajnáljunk tehát estenként öt percet a másnapi munkabeosztásra szentelni — sokszorosan visszatérül ez az idő. Pappal és ceruzával a kezünkben gondoljuk át a teendőket.

Legfontosabb, hogy felmérjük a másnapi munkánkat és ehhez igazítsuk az étlapot is. Ha mosni, vagy vasalni akarunk, esetleg nagytakarítást végezni, ne készítsünk aprólékos munkát igénylő vacsorát, hanem valamilyen gyors egytálételt. Nagyobb ünnepek előtt pár nappal süssük meg a süteményt, készítsük el azokat a salátákat, amelyek elállnak, anélkül, hogy megöregednének. Gondoljuk át előre, hogy mit kell vásárolnunk, írjuk fel külön cédlátra, hogy semmit se felejtünk el, ne kelljen visszaszaladni az üzletbe vagy a piacra. Ha van a munkahelyünkön, vagy a közeli ételmisszerűletben előrerendelés, használjuk ezt is ki. Időt takarítunk meg vele, mert nem kell sorbaállni, várakozni. Célszerű, ha előre kiszámítjuk egy hónapra vagy két hétre való alap ételmisszer-szükségletünket s egyszerre megrendeljük, sok helyen már díjmentesen ezt házhoz is szállítják.

Küzdjünk a saját feledékenységünk ellen. Feleannyi időt töltünk a vásárlással, ha „kívánságlistával” a kezünkben lépünk be az üzletbe. Függesztünk konyhánk falára blokkot, mellé ceruzát, és ha valami fogytán van a kamrában, jegyezzük fel rá. A boltba indulva, csak le kell tépnünk a felső teleirt papírt, biztos, hogy így nem felejtünk el semmit.

Ne csak a vásárlás és a főzés terén legyünk előrelátók! Ha mosni akarunk, előző este áztassuk be a szennyest, sokkal hamarabb tisztul. Ha vasalást tervezünk, nedvesítsük be a ruhát. Csak vigyázzunk, ha véletlenül elmarad a vasalás, ne hagyjuk összegöngyölve, inkább tergezzük szét, és szárítsuk meg, nehogy megpenészedjen. Ne hagyjunk semmit az utolsó percre, mert a kapkodás okozza a legtöbb hibát.

Vonjuk be a családtagjainkat a munkába. Ma már amikor a háziasszonyok többsége alkalmazásban van, nem vállalhatja a dolgozó anya egyedül a háztartás egész terhéét. Az okos irányítás, a mindennapi vásárlás úgy is az ő gondja marad, de a tej, kenyér, a burgonya bevásárlását, a mindennapi ágyazást, rendrakást, mosogatást, törölgetést ossza meg a család tagjaival. A mosogatásnál ajánlatos edényszárítót használni, így nem kell az edényeket elsősorban a tányérok — törölgetni. A gyerekeket is be kell vonni a munkába, csak hasznukra válik. De arra vigyázzunk, hogy legyenek felelősek azért, amit rájuk bízunk, akkor nagyobb kedvvel fognak dolgozni. Egy öt-hat éves gyerek már be tudja vetni az ágát, rendben tudja tartani holmiját, sőt segíteni tud az evőeszközök törlesztésében is.

Szervezzük meg úgy a háztartási munkákat, hogy jusson elég időnk pihenésre, szórakozásra, önművelésre is

Az oldalt összeállította:

H. ZSEBIK SAROLTA

(Folytatás az 5. oldalról)

goztak. A minták nevei: lúdszemes, két palackás, hat palackás, nagyfejű. Alapszínük fehér vagy sárga. A csipkék színe rendszerint a hímzés színéhez alkalmazkodik. A széles vert csipke igen munkaigényes, két ívet készítettek el egy nap alatt.

A hímzéseken a csipkéken a vidék hatása érződik. Tiszta magyar jellegű a két szín különleges kombinációja.

Fiatal asszonyok az ingujjakat piros és kék színnel vagy zöld, lila és fekete színnel, vagy zöld, sárga és halványkék színű fonallal díszítették. Az idősebb asszonyok lilát feketével, kékkel, pirossal vagy zölddel párosították öltözetükön. Hímzésre gyöngyfonalat használtak, de főleg berlini gyapjúfonalat, amelyet meleg, tüzes és mély szín jellemez.

Az egyes textilrészecskék összekötését díszesen oldották meg, az ún. „ghymesi” kötéssel, mely keskenyebb vagy az „egerszegi” kötéssel, mely jóval szélesebb és a csipkeverő párnán, „pocok”-on készítették. Az ingváll ujján levő csipkéket is ilyen széles varrással kötötték össze. Az „ágyovalójukat”, amelyet három szél pamutos vászonból készítettek a szélesebb összekötő-öltéssel állították össze. A régebben kivarrott „ágyovalójukat” sárga színnel hímézték (1915 körül) azután tiszta fehérrel hímézték.

A népművészeti alkotás alaptulajdonsága a folytonos élő alkotás, az alkotó, gondolkodó, érzékeny ember tevékenysége. A népművészeti alkotásokon láthatjuk, hogy azok nemcsak használatjának okoztak örömet, de maga a termelés és művészi megformálás is öröm volt a készítőnek is.

A viseleti darabokon sok munkát és nagy kézügyességet igénylő öltéstechnikát találunk, amiket ma is modern anyagra, lakásunk díszítésére megkísérélhetünk ügyesen felhasználni.

Így tett Jókai Mária, ghymesi tanítónő, aki szintén részt vett az országos (1967—69) kézimunka-kiállításon, s így bemutatthatjuk terítőit. Minta-elemeit az ingvállról vette. Úgyszintén hozzáértéssel összedolgozta „ghymesi” öltéssel a két ingujjat, s így ez a terítő csodálatos szépen alkalmazható a modern bútorra.

Az igen gazdaságos ingvállszabással, amelynél semmi hulladék nem vágódik el, — mert minden darabja egyenes szabású, — készült a kék pöttyös „huzat” ruhája. (Két kisebb téglalap az ujjá, két nagyobb téglalap az eleje és háta és a két „páva” a hónaljlnál.)

Így beigazolódik, hogy hozzáértéssel sok ügyes és izéles darabot készíthetünk a népviseleti darabok megfigyeléséből s azok alkalmazásával.

CH. DODEK ISTVÁNNÉ

Felhasznált anyag:

Dr. EMA MARKOVÁ:

„Miért foglalkozunk a népművészeti hagyományokkal” kiadványa, amelyet a Csehszlovák Nőszövetség Szlovákiai Bizottsága jelentetett meg.

Ugyes
KEZEK

