

V. szám 1977

# BARÁTNŐ

ára 4. — Kés, Magyarországon 10. — Ft



## BARÁTNŐ

Megjelenik évente ki-  
lencszer — Kiadja a  
Szlovákiai Nőszövetség  
KB Živena kiadóvállala-  
lata, 897 19 Bratislava,  
Nálepkova 15 — Vezető  
szerkesztő: Haraszt-  
Mészáros Erzsébet —  
Szerkesztőség 801 00  
Bratislava, Martanovi-  
čova 20 — tel. 549 25  
— Ára 4,— Kcs — Elő-  
fizetési díj az I. félévre  
20,— Kcs, a II. félévre  
16,— Kcs — Szedés és  
fotoretusálás: Východo-  
slovenské tlačiarne, n.  
p., 042 67 Košice, Šver-  
mova 47 — Nyomja:  
Polygrafické závody, n.  
p., Bratislava-Krasňany  
— Terjeszti a Posta  
Hírlapszolgálat a PNS  
— Megrendelhető bár-  
mely postahivatalban  
és kézbesítőnél. Csekk-  
szám: 45913 —  
A külföldi megrendelé-  
seket a Posta Központi  
Sajtókövetési Szolgálat  
— 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

2. Haško felvétele

Legutóbb a kölcsönkérés illemszabá-  
lyairól volt szó, arról, hogy kitől illik,  
kitől nem illik pénzt kölcsönkérni. Meg-  
állapítottuk azt is, hogy nemcsak pénzt,  
mást is lehet kölcsönkérni. Pl. egyéb  
anyagi, sőt szellemi javakat is. Most azt  
vizsgáljuk meg, mit illik és mit nem.

Például:

Váratlan útra koffert szabad kölcsön-  
kérni baráttól, szomszédától, de ruhát  
nem illik. Nem illik elkérni a szomszéd-  
asszony zöld kékításkáját még akkor  
sem, ha a vadonatúj zöld cipőnkhez ne-  
künk nincs, csak barna, mert ha már  
cipőt vettünk, vehetünk hozzáillő kézi-  
táskát is.

Disznóöléskor a hús leszóságához el-  
kérhetjük a nagy fateknőt, de ne kérjük  
el a szomszédasszony teflon bevonatú  
palacsintasütőjét, mert felsérthetjük a  
belsejét;

Munkaszerszámot kölcsönkérhetünk,  
ha a miénk elromlott, de hogy a mién-  
ket kíméljük, a másét nem illik köl-  
csönkérni;

Nem illik többször egymásután olyan  
élelmiszert kérni, amit magunk is be-  
szerezhetünk volna — cukrot, sőt, ke-  
nyeret, vagy olyan csemegeárut, amit  
körülményes beszerezni;

Nem illik berendezkedni arra, hogy  
bizonyos tárgyakra kizárólag kölcsön-  
kérés útján tegyünk szert. Ilyen szokott  
lenni például a hőmérő, a húsdaráló,  
a kvarclámpa és mások.

Hasonló a helyzet a szellemi javak  
kölcsönkérésében is.

Nagy gondolkodóktól érveket kölcsön-  
özhetünk, nagy zeneszerző elődünktől  
melódiákat nem.

Idézeteket kölcsönvehetünk, de mun-  
katársunk ötleteit, melyekből ő anyagi  
javakat meríthet — nem.

Könyvet, ha nem megy ritkaságszám-  
ba — kérhetünk... de illik is vissza-  
adni.

Azt a mondást, hogy kölcsönkenyér  
visszajár, nem illik kizárólag átvitt  
értelemben és csak a megtorlás igazolá-  
sára használni...

A kölcsönkérőnek — különösen akkor  
— ha mindig ő az, aki a másik dolgát  
igénybe veszi — illik a szíveséget egy  
kis figyelmességgel viszonzni. Ez a fi-  
gyelmesség lehet egy hazai vagy kül-  
földi útról küldött üdvözlőlap, egy fel-  
ajánlott kisebb szolgálat vagy, ha nő a  
kölcsönző, akkor a kölcsönvett hol-  
mit... kisérteben adjuk vissza.

*Olvasóinkat kérjük, hogy a pontokat  
igénybe veszi — illik a megfelelő szóval,  
amelyik hiányzik, vagyis hogy minek a  
kisérteben illik a kölcsönvett holmit  
visszaadni és megköszönni.*

Ha olyan holmit kértünk kölcsön, ami  
bepiszkolódhat, minden esetben mossuk  
ki, vagy tisztítsuk ki és csak azután  
adjuk vissza.

Ha valami elszakadt vagy elromlott  
a kölcsönvett holmin, illik azt előbb  
megjavíttatni és csak azután visszaadni  
a gazdájának. Persze illik azt is beval-  
lani, hogy megtörtént a baj, de rendbe-  
hozattuk a hibát.

Ha ezeket a szabályokat betartjuk,  
akkor máskor is számíthatunk arra,  
hogy kisegítenek, ha megszorulunk,  
nem kényszerből, hanem szívesen áll  
rendelkezésünkre a szomszéd, a barát  
vagy az ismerős.

A fenti kérdésre a Barátnő kézbesíté-  
sétől számított tíz napon belül kérjük  
olvasóink választát a következő címre:  
NŐ szerkesztősége, 801 00 Bratislava,  
Martanovičova 20. A helyes megfejtők  
között könyveket sorsolunk ki.

## AZ ELŐZŐ KÉT KÉRDÉSCSOPORT MEGFEJTÉSE:

17-ik kérdéscsoport: Társaságban a komoly zene hallgatása egy  
órát vehet igénybe.

18-ik kérdéscsoport: Hogyha valaki társaságban tüsszent, nem  
a jelenlévők kívánják egészségére, hanem az illető kér elnézést  
a társaság tagjaitól.

Helyes megfejtésükért könyvjutalomban részesülnek:

Z. Horváth Erzsébet	Galánta (Galanta)
Juhász Attila	Tornalja (Šafárikovo)
Kovács Éva	Bodza-Komárom (Komárno)
Körösi Ferencné	Zalaegerszeg — Magyarország
Mészáros Sándorné	Vasas — Baranya megye Magyarország
Nagy Ilona	Bókaháza — Magyarország
Oravcová Štefánia	Spišské Podhradie
Pék Miklósné	Lengyeltóti — Magyarország
Simon Gyuláné	Budapest
Szépe Anna	Gúta (Kolárovo)





# EGYÜTT ÖRÜLNI...

— Emlékszel?... amikor a cseresznyét szedtük... amikor Anikó nem akart a vízbe menni... amikor szalonnát sütöttünk és a tűzbe esett a kenyér... amikor az a nagy zápor volt és a sátorban alánk folyt a víz.

Igy idézzük később — évek múlva is egy-egy kirándulás, családi nyaralás emlékeit. Szívesen pergetjük vissza azokat az eseményeket, amelyeket együtt éltünk át. Lehet az bosszúság, izgalom, ijedtség, félreértés — emlékeinkben átszíneződik, csak a mulatságos vonásai maradnak meg. Hát még a kellemes, örömteli élményeket milyen jó felidézni... Milyen szegény az a család, az az ember, akinek nincsenek ilyen emlékei.

Hogyan lehet együtt örülni? Hogyan válik élménnyé az együtt töltött idő — óra, nap, hét, hónap? Most a családi események hangulatát, légkörét nem említjük — a nyári vakáció, az üdülségek ideje van. Beszéljünk erről. Van, aki mindent pontosan, pre-

cízen betervez. Az indulás percét, kávé-, málnaivás helyét, az ebéidőt, menetrendet. Útitervet, pénzügyi tervet elkészít, minden simán bonyolódik, mégis egyetlen maradandó élmény nélkül tér haza a család. Minden figyelmüket arra fordítják, hogy tervüket pontosan tartsák. Csak egymás számára nem jut idejük. Hogy megcsodáljanak egy öreg tölgyet, megálljanak mezei virágot szedni, hogy meglessenek egy különös madarat és így tovább... egészen addig, hogy tervükbe semmi „terven kívüli” nem fér már bele. Esti séta, hajnali fölkelés, még „egy” fagyizás sem.

Van, aki egyáltalán nem készít tervet. Beülteti a családot a kocsiba. „Majd lesz valahogy!” Sem szállodát nem foglalnak, sem a pénzüket nem számolják meg. Ideges futkosással telik az idő, elképesztően rövid idő alatt elfogy a nyaralásra szánt pénz. Élményt nyújt ugyan az ilyen szabadság is — de olyat, amire később kínos visszaemlékezni.

Hogyan lehet hát helyesen, okosan együtt örülni? A megoldás valahol a középuton van: az átgondolt tervre szükség van, tudnunk kell, mit akarunk, hová megyünk, mennyit költhetünk. De útközben legyen időnk megállni, nézelődni ha kell, csodálkozni, ha van min — örülni, ha van minek. És örülni lehet annak is, ha a kocsiban nemcsak a térképet böngészi az egész család, hanem vidám énekszóval szórakoztatja a papát, vagy a vezetésben őt felváltó mamát.

Annak is, ha terven kívül sikerül egy nyári hangversenyre eljutnunk, ha a nyári zápor miatt bennszorulunk a sátorban — és egész délután kicsoda-micsodát játszunk... Miért kell erről beszélni? Azért, mert tudunk dolgozni, tanulni, tanítani, tervezni, szoktunk bosszankodni, viccelni, vitatkozni — de gondtalanul örülni, úgy, hogy másoknak is örömet szerezzünk, sokszor elfelejtünk.

H. MÉSZÁROS ERZSÉBET



**MEZŐKÖVESDI**

**HÍMZÉS**

A matyó hímzés néven ismeretes munkák nagy része mezőkövesdi. Ez a hímzés viszonylag fiatal, legrégebb változata 100–150 éves. Az ezekből az időkből fennmaradt darabok fehér vászonra piros, piros-kék vagy piros-fekete pamutfonallal varrt lepedőbetétek, amelyek lazább, egyszerűbb mintájúak. Később több szint kezdtek használni. A szücs-hímzések mintáit, színeit, hímzőfonalát átvitték a textilanyagú hímzésekre is. Kötényeiket, a férfingek mellét, nyakát, bő ujjaszélét gazdag hímzéssel díszítették.

A mezőkövesdi hímzések uralkodó öltése a lapos hímzés. Szélesebb formáknál az öltéseket szárazöltéssel, kisebb hímzett virágokkal, boggyókkal fogják le. Más-hol tört öltést alkalmaznak, főleg a krizantémleveleken. A fonál zöme a munka felszínén marad. Az első öltés formaszéltől formaszélig húzódik, majd valamivel a rajzon belül az előző öltés mögött öltünk fel. Az első öltést keresztelve a forma túlsó szélén ismét valamivel a rajzon belül öltünk le. A további öltéspárok hasonlóképpen készülnek, vagyis a keresztelő öltések lefogják a teljes hosszúságú alsó öltést, ezáltal rögzítik azt. A hímzett felület tört fényjátékot ad, ami a lapos öltések között változatosságot biztosít. — A szárazöltéssel varrják ki. Egyes hímzések szélén szerepel a nyolcasöltés vagy farkasfogöltés is.

**Ügyes**

**KEZEK**

Az Alsó-Garam menti Bényben (Biňa) valamikor az urasági zsellérek kendert termeltek, hogy legalább a ruházkodás gondján könnyítsenek. Az asszonyok feldolgozták itt is, mint annyi más faluban, fonták, szőtték, míg a szükség kényszerítette „divatot” fel nem váltotta a már könnyen megvásárolható gyári termék.

A régi szövőszékek még megvannak néhány helyen, de ma már kevesen szőnek.

Polcsák Imréné Csókás Lujza 73 éves asszony (487 hsz.) még nagyon szívesen előveszi a szövőszéket.

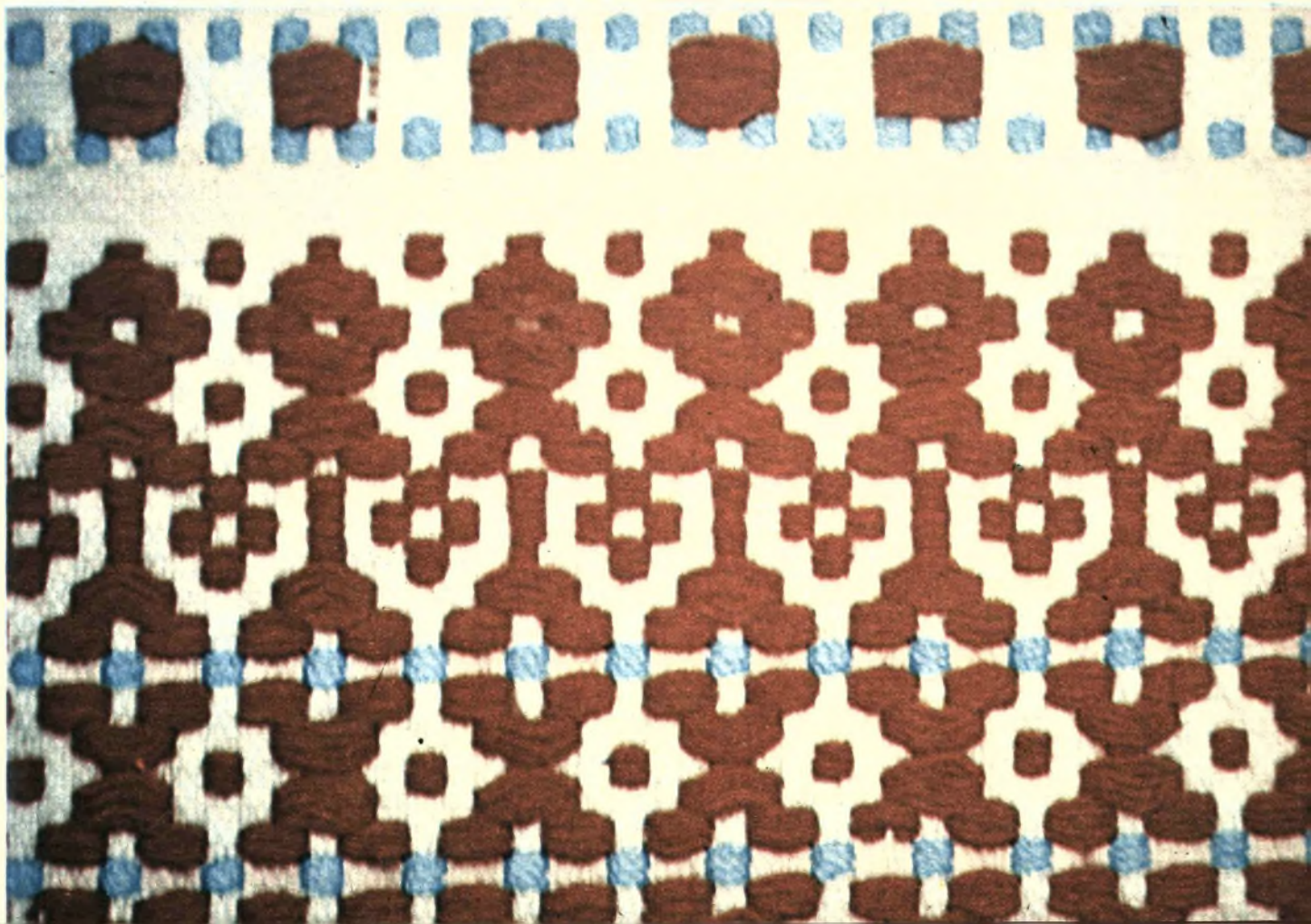
— 1920-ban, tizenhat éves koromban tanultam szőni Csonka Istvánétól — anyám akkor már nem élt. — Csonkáné volt a falu vetője. Ő vetette a szátvára a pamutot, azt egynek nehéz volt csinálni. Ha felhúztuk a pamutot, akkor a „nyistékbe” beszedtük. Úgy aztán bordába. A lábunkkal lenyomtuk a gépet, át dobtuk a pamutot. Piros meg kék színűvel szőttük bele a mintát. Úgy mondtuk, hogy a forgatásos mintát. Megtartott délután hat órától éjfélig is egy mintacsíknak a szövése. Apám is forgatta ilyenkor a tilót, segített. Amikor már néhány rőföt szőttünk



(1 rőf 75 cm) — akkor úgy fejeztük be, hogy a végét kikötöttük, olyan rojtosra. A szőtt csikokat recével varrtuk össze, hogy nagyobb terítők legyenek. Régebben még a recét is mi készítettük. Ha elkészült az abrosz, keresztöltéssel belevarrtuk nagy betűkkel a nevünket. Meg egy kis mintát is hímeztünk rá. Szőttünk olyan mosdó fölé akasztott kendőt, lepedőket, törülközőket, szakajtókendőket, komakendőt, pentölöket, vászongatyát. Annak a szélét is recével dolgoztuk össze. — A fiatalok ezt már nem tudják csinálni. Nem is sokra becsülték. Egyik unokám nemrégiben mégis elkérte a nagy abroszt, hogy ez most divat. Szövők majd mind a hatnak egyet-egyét, hogy emléküik legyen a nagymamától.

Más körülmények, megváltozott élet. A régi szövősékek legtöbbször tovább porosodik a falusi padlásokon. Ma már csak kevesen foglalkoznak szövással. De azért vannak, akiket érdekel ez a fajta kézimunka. Ha nem is a régi szátvákon, de a kézimunkaboltokban beszerezhető, vagy házilag ügyesen fabrikált kézi szövőrákokon készítenek szép színes kis szövéseket, nagyon tetszetős takarókat, szádákat, sálakat, a nagy szövősékeken pedig tartós, csinos rongyszőnyeget a maradékokból.

(ber)





## BARÁTNŐK KLUBJA

### BEMUTATJUK:

## a bényi menyecske kórust

Népek országútján fekvő, ősrégi település Bény (Biňa). — A község nemcsak kultúrtörténeti, hanem népművészeti hagyományokban is gazdag. A hat kurta szoknyás falu egyike. A viseletet már levetették; sajnos, a ládafiában is csak kevés helyen van belőle. A falu a második világháborúban sokat szenvedett — hónapokig állt ott a front, amikor sok anyagi érték — köztük a ruházati darabok is — megsemmisült.

Bényen is beigazolódtott, hogy néhány lelkes ember kezdeményezése és megértő támogatása kell ahhoz, hogy a hagyományokat felelevenítsék, élővé tegyék. Abban a szerencsés helyzetben vannak, hogy a pedagógusok, a falu szülöttei, valódi népnevelők, akiknek szívügye a múlt értékeinek megőrzése, és a legjobb hagyományok átültetése a mába.

Kecskés Ferenc tanító beszél ezekről a dolgokról, és ő tájé-

koztat, hogy tíz évvel ezelőtt fogtak komolyabb munkába a népi hagyományok felkutatásában. Akkor alakították meg a népdalénekesek csoportját, és 1973-ban, amikor már a létszám nagyobb lett, külön a férfi és külön a női kart. Ennek keretében alakították meg az asszonyok még külön a menyecske csoportot. Jó részük nőszervezeti tag, fellépnek a helybeli rendezvényeken, és a járásban is már sok helyen szerepeltek. Zselízen (Želiezovce) a lakodalmással mutatkoztak be a bényiek, ebben is felcsendült a menyecskék kórusa, falujuk jellegzetes dalkincséből merítve.

Takács Lászlóné pedagógus mondja: — A 78 éves Csókás Imre bácsitól sok dalt hallottunk. Patus Zsigmondné Hugyecz Terka nénitől is. Ugyancsak Csókás Ferencné Jankus Júlianna és Bartal Ilius néni is több dalra megtanított bennünket.



Tizennégy éves alsószeli kislány szeretne levelezni hasonló korú tanulókkal. Szalvétákat és képeslapot gyűjt. Címe: Florián Ildikó, 925 02 Dolné Saliby 492, okr. Galanta.

xxx

Tizenhárom éves edelényi kislány magyar nyelven szeretne levelezni csehszlovákiai pajtásokkal. Érdeklí

a sport és a zene. Címe: Sándor Zsuzsa, 3780 Edelény, József Attila út 25 sz.

xxx

14—17 éves fiatalokkal szeretne levelezni és barátságot kötni, bélyeget és képeslapot gyűjt: Vincze Éva, 986 34 Rim. Sobota, Nová Bašta 210.

xxx

Tizenöt évesek vagyunk, szeretnénk levelezni és barátságot kötni hasonló korú pajtásokkal. Színészképeket és képeslapot gyűjtünk. Címünk: Susányi Erzsébet, Bretka 104, 980 46 Gem. Panica, okr. Rim. Sobota.

xxx

Tizenhét éves magyarországi diáklány szeretne levelezni és barátságot köt-

Helyben 30 népdalt gyűjtöttek össze, és kb. 50-et énekelnek, a népdalfeldolgozásokat is beleértve. Az az örömük, ha olyan dallal szerepelnek más falvakban, amelyet még mások nem hallottak. De legalább olyan öröm, ha helyben az idős emberek szeme válik fényesebbé, ha fiatal koruk nőit hallják az énekkartól egy-egy rendezvényen.

Nemrégiben az Ipoly parti randevún vettek részt a dalos kedvű asszonyok. Most Szőgyénben lesz járási verseny, sűrűbbek lesznek a próbák, hogy helytálljanak. Bár nem az a cél, hogy elvigyék a pálmát — mi tagadás, a siker lelkesítene! — de azért felkészülnek. A közös éneklés ugyan már önmagában hordja a jutalmát, az örömet.

Tizenöt tagja van most a menyecskék csoportjának. Takács László tanítónón kívül Balázs Miklósné és Horváth Istvánné óvodában működő pedagógusok, Szabó Ferencné, Javorka Gyuláné, Csonka Jánosné, Bartal Ferencné szövetkezeti dolgozók. Dávid Istvánné, Schmidt Józsefné, Juhász Istvánné papírgyári dolgozó, Molnár Ferencné, Adrásovics Vilmosné varrodai alkalmazott, Simonyics Pálné vasúti alkalmazott, Kecskés Ferencné háztartásbeli, Csonka Lászlóné jelenleg szülési szabadságon van, és még négy-öt állandó tagot hoz össze a közös cél.

A férjek többsége is énekkaros, a családi összhangban így nincs hiba. Szólni kell külön a nagymamákról. Ők vigyáznak, ők gondoskodnak ugyanis a próbák alatt a gyerekekről. Ha a szomszédos Kéméndre, vagy Bartra, de akár hová mennek is baráti vendégszereplésre, felhúzzák a viselethez tartozó piros csizmát — (sajnos csak öt pár maradt meg belőle! féltve őrzik, kezelik, most kaptak ígéretet a CSEMA-

DOK KB-tól a kiegészítésre), felveszik a kurta szoknyát, piros kendővel kötik hátra a fejüket, úgy állnak fel az énekléshez.

Áruljuk el a kurta szoknya eredetét? Kisbény, Nagybény teljesen különálló falu volt valamikor. Kisbényt szegény sorsú cseleedség lakta, akik az urasági földeken dolgoztak. Egyik alkalommal a lányok kapálták a répát, egyikük felhajtotta a szoknyáját, hogy könnyebben mozogjon. Az ispán észrevette, elhívta, másnap már nem kellett répát kapálnia. A rákövetkező napon minden lánynak feltűrt szoknyája volt. Így volt igaz, vagy sem, ezt tartja a szájhagyomány.

Az egyesített, 1860 lakosú Bény ma több falu szövetkezeti központja, a lakosság 30 százalékának ad kenyeret, biztosít magas élet-színvonalat a szövetkezet. Csak egy dolgot, nehézményeznek. Nincs részükről anyagi és erkölcsi segítség az énekkar, a kulturális rendezvények támogatására. Ha csak autóbust kapnának olykor-olykor! Már az is segítene. De azért nem lankasztja ez sem a lelkesedést. A két-három éve épült hatalmas, korszerű központi épület, amelyben kultúrterem is van szép színpaddal, bizony nem áll kihasználatlanul. A közeli Párkányból (Stúrovo), a vasúttól és a többi munkahelyről hazatérő asszonyok csak éppen eligazítják otthon a teendőket, szót váltanak a gyermekeikkel, és már sietnek a próbákra, ha közelít a fellépés időpontja. Büszké a falujukra, gazdag népi hagyományaikra, amelynek ápolásából vidám szívvel, dalos kedvvel veszik ki részüket. Énekük nemcsak szájról szájra — szívből szívbé; nemzedékről nemzedékre száll.

BERTHÁNE S. ILONA

ni, hasonló korú csehszlovákiai fiatalokkal. Címe: Bartha Katalin, 3531 Miskolc, Kőporos út 26. 1/1.

xxx

Tizenkilenc éves kolozsvári diáklány szeretne hasonló korú csehszlovákiai fiatalokkal levelezni, lehetőleg magyarul, esetleg angolul, németül, franciául, vagy románul. Címe: Tankó

Marika, 3400 Cluj-Napoca, str. Republicii Nr. 1, ap. 24.

xxx

Szeretnénk levelezni és esetleg barátságot kötni csehszlovákiai fiatal házaspárral. Mi is fiatal házások vagyunk, életkorunk 23 és 28 év. Címünk: ifj. Sörlei Lajosné, 4031 Debrecen, Szoboszlói u. 71. sz.

# EL NEM KÜLDÖTT

## LEVÉL

Tisztelt szerkesztőség! Nem tudom, hogyan tudnám szüleimet meggyőzni, bizzanak bennem. Szeretném, ha megváltozna közöttünk a viszony, de egyszerűen már nem merek beszélni arról, ami bánt. Tizenhét éves vagyok, szakközépiskolába járok. A velem egykorú lányok — barátnőim és osztálytársnőim — önállóak, nyugodtan tervezhetnek szombat esti, vasárnapi programot maguknak. Természetes, hogy a moziból jövet sétálnak egyet, vagy hogy benéznek az ifjúsági klubba egy kis zenehallgatásra, táncra.

De nekem este nyolckor már otthon kell lennem, ha moziba megyek, ha táncolni engednek el! Mert édesapám szerint este nyolc után minden „rendes” lánynak otthon a helye! Bárhogy magyarázom, nem hiszik el, hogy csak szórakozunk, beszélgetünk, nevetünk — szeretünk együtt lenni. Öten-hatan szoktunk együtt moziba menni, a többiek most jelentkeztek egy közös kirándulásra is — engem persze nem akarnak elengedni oda sem.

Ne higgyék, hogy okot adtam szüleimnek, hogy gyanakodjanak rám. Nem járok senkivel „komo-lyan”, nincs „fiúm”, ezért is szeretem a barátnőim és a srácok társaságát, akikkel szó szerint csak barátkozom. Már arra is gondoltam, megmondom a szüleimnek, hogy egyszer — bármikor — nézzenek be a klubba, vagy lessenek meg, amikor moziból jövünk, hogy lássák, hogyan szórakozunk. Talán akkor megnyugodnának. Viszont ha jobban belegondolok, tudom, az sem segítene. Ugyanis a nővéremnek három évvel ezelőtt férjhez kellett mennie, mert teherbe esett. Attól félnek, hogy én is úgy járhatok. De biztos, hogy ilyen „baleset” csak este nyolc után történik?!

Es miért történne velem ugyanaz? Előre félek, hogy ha én megszeretek valakit, komolyabbá válik a kapcsolatunk, akkor is ez lesz az egyetlen szempont, amely szerint ránk nézni fognak?

Nagyon megkeseríti az életemet ez az alaptalan bizalmatlanság. Miért nem becsülnék annyira, hogy elhiggyék, én tudok vigyázni annyira magamra este nyolc és tíz között is, mint reggeltől estig? Hát ők már elfelejtették a saját fiatalkorukat?

Megalázó a helyzetem a barátnőim előtt is, mert nevéstéges, hogy én már akkor izgulok, hogy indulnom kell haza, amikor a többiek táncolni kezdenek. Nem állhatok meg moziból kijövet húsz percre, hogy megbeszéljük a film tartalmát, mert már az ajtóban várnak, hogy hol vagyok olyan sokáig?!

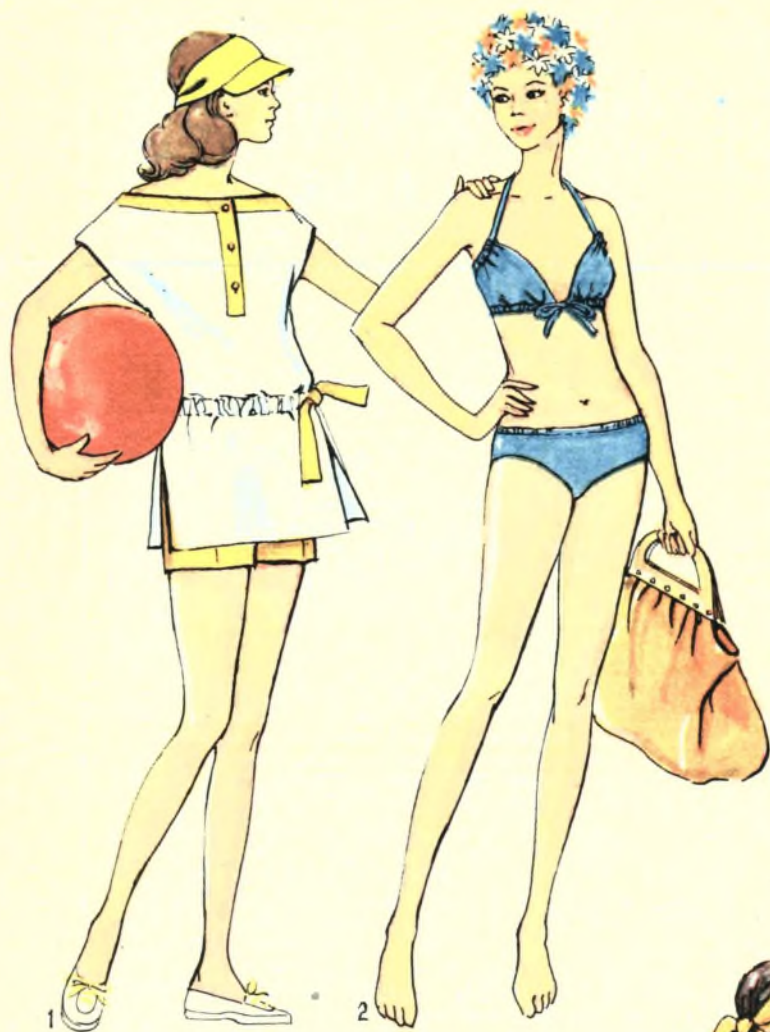
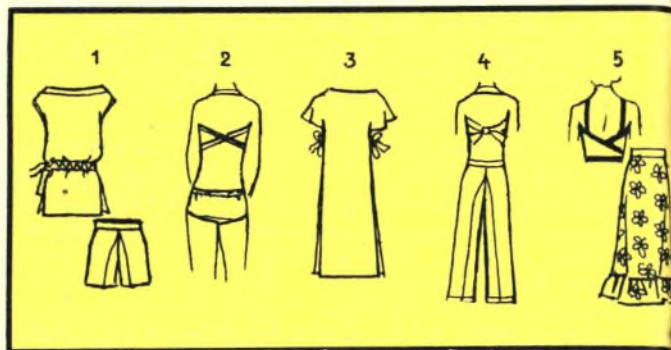
Vannak fiatalok, akik énekkari próbákra, fellépésekre járnak, színjátszásba, irodalmi színpadok műsorába kapcsolódnak be. Este tízig, tizenegyig tartanak a próbák, ha fellépésre utaznak, éjjel után érnek haza. Merem állítani, hogy különbek, mint azok, akik ki sem mozdulnak a négy fal közül, csak szülői engedéllyel mennek moziba, mulatságba. Megtanulnak tájékozódni, véleményt alkotni egymásról, azokat nem olyan könnyű „táncba vinni”, mint az üvegházban nevelt, zár alatt tartott lányokat.

Ilyen féltett palánta volt a nővérem is, de én nem akarok ilyen lenni. Annyira vigyáztak rá, hogy csak üljön otthon — hogy otthon ült, de ugye, vannak órák, amikor a szülőknek kellett elmenniük. Aztán mégis megtörtént a baj. Sem este kilenc óra nem volt, sem ifjúsági klubba nem „császkált el”...

En nem ilyen akarok lenni, hanem egészséges szemléletű, önálló ember. Miért nem tudják ezt a szüleim megérteni?

„Márta” — aki segítséget vár

# Itt a nyár!



1.) Kétrészes strandöltözet frottírból. A blúz kimonó ujjas, ovális kivágású. Az oldalvarrás derékmagasságig mindkét oldalon hasított. A derékba a shortnadrág anyagából varrott övet bújtatunk és ezzel szabályozzuk a bőséget. Színes frottírral szegjük a nyak-kivágást, és ebből készül a három gombra csukódó gomboláspánt is. Színes frottírból ellenzős kendőt varrhatunk.

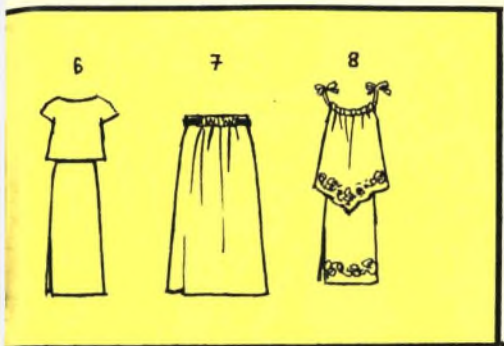
2.) A bikini napozó anyaga is lehet frottír vagy gyapotanyag. A melltartó két ferdén szabott részből készül, körül belefűzzük a saját anyagából készült pántot, amit a nyakba akasztunk és elöl a mell közepén masnira kötjük.



3.) Ovális kivágású, bő kimonó ujjas strandruha mindkét oldalon nyitva, a hosszú „sliccet” a hónalj alatt egy-egy masni fogja össze.

4.) Nyakba akasztott strandnadrág, egybedolgozott melltartóval vékony frottírból. A nyakba akasztott pántot a hát közepén masnira kötjük.

5.) Virágmintás, lefelé bővülő szoknya, gazdagon húzott, széles fodrorral. A pántos felsőrész hátrészét két elkeskenyedő darabból

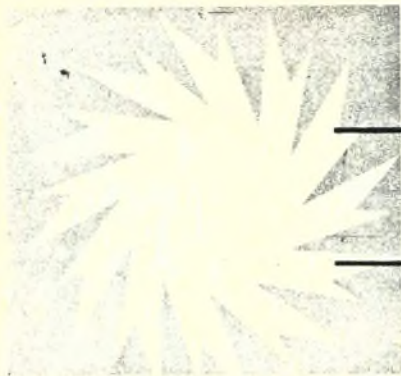


szabjuk, melyek egymást hátul keresztezik. Elöl a derékon laza csomót kötünk.

6.) Egyenes szabású, hosszú szoknya, egyoldalas nyílással és rövid kimonó ujjas, boleró-szerű felsőrészsel. A blúzocskát elöl két masnival rögzítjük.

7.) Szoknya, illetve ruha. Ennek is, annak is viselhető. A két részből szabott, bő szoknyát a derékon elől-hátul bújtatott, két oldalon kívül futó szalaggal húzzuk össze a derékbőség szerint. A szalagot elöl masnira kötjük. A szoknyára két nagy zsebet is varunk. Ha a szoknyát ruhának akarjuk viselni, a derékvonalon kívül futó szalag lesz majd a vállpántja.

8.) Kétrészes strandkomplé könnyű mosóanyagból. Az egyenes vonalú szoknya az egyik oldalon hasított. A felsőrész pele-rinszerű, masnira kötött vállpánt rögzíti. Az ilyen szellős öltözékben jól érzi magát az ember a nyári kánikulában.



# Itt a nyár!

1. Tizenéves kislányunknak mintás sloterából ilyen ujj nélkül nyári ruhát varrjunk, három sor fodorral. Az övet derékban bújtatjuk, elől masnira kötjük. A vállpánt és az öv azonos színű legyen.

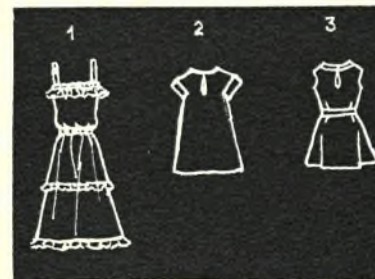
2. Két részből szabott, rövid kimonó ujjas kislányruha kétféle anyagból. A világosabb anyag képezi az elején végigfutó betétet, a nyakkivágás és az ujjak szegélyét. A ruhácskát e be-



tét mellett elől végig virágmintával varrjuk ki.

3. Ezt az ujj nélküli, szögletes kivágású kislányruhát egy-egy virágapplikáció díszíti. A sötétebb anyagból készült zsebek a virágcserep benyomását keltik, és hogy teljes legyen a kép, a virágot és a cserepet „szárral“ kötjük össze s ebbe bújtatjuk a laza csomóra kötött övet.

4. Kék-fehér, piros-fehér vagy zöld-fehér kockás anyagból varrjunk serdülő



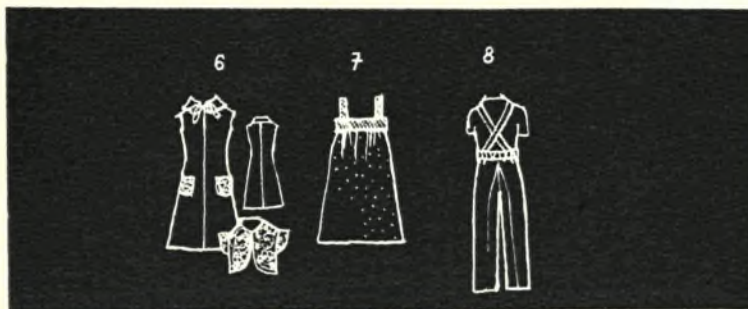
rágmintás anyagból készül hozzá a „szárnyas“ boleró, és a két rátűzött zseb is.

szonból, kantárral. A magasított részt zsebnek kezeljük ki.

7. Egyszínű és mintás anyag kombinációjával készül ez a szellős kislányruha. A mintás szoknyarész az egyszínű szegő alatt gazdagon húzott.

9. Csípőig egyenes, a csípő alatt húzott szoknya könnyű nyári anyagból. Az állógalléros blúz ujjá könyökig ér. A könyök fölött keskeny mandzsetta fogja össze. Díszje a színes farkasfog a gallérján, elején, ujján és a derekán.

8. Kisiúnadrág farmerből vagy gyűrtenített vá-



fiunknak ilyen elől végig-gombolós ingblúzt, ötletes zsebmegoldással. Farmer-nadrágot viselhet hozzá.

5. Egybeszabott, ujj nélküli kislányruha az alján és a nyakkivágás körül fodrorral. A ruha anyagából készült a masnira kötött keskeny öv is.

6. Négy részből szabott, testhezálló, ujj nélküli kislányruha egyszínű sloterából kis kerek gallérral. Vi-



Tervezte:

Mária Krásnohorska

Júliusban már beérett az egres, ribiszke, málna, a hónap végén a kajszibarack is fogyasztásra alkalmas. Ott, ahol nem fogyott le és több van belőle, mint amennyit friss állapotban elfogyasztunk, konzerváljuk. A téli hónapokban jól jön a nyáron eltett befőtt, nem kell minden egyes üvegért az üzletbe szaladni, ha az készen áll az élelmiszertárolóban.

### Egres

Legjobban megfelel a még be nem érett, sima héjú, kiszíneződött egres. Az érett és túlérlett egres nyálkásodik és könnyen szétfő. A teljesen éretlen egres pedig nagyon savanyú, és összezsugorodik.

A gyümölcs megmosása után késsel eltávolítjuk a kocsányt és a csészelevelek száraz maradványait, és kiválogatjuk a puha és rothadó szemeket. A kemény egrest azzal a géppel is megtisztíthatjuk, melyet a burgonya hámozására használunk. Az érettebb vagy puha gyümölcsöt nyersen töltjük üvegekbe vagy bádogdobozokba, amíg a be nem érett egrest keménysége szerint 3–5 percre 70 C fok hőmérsékletű vízbe merítjük. Ezután az egrest hideg vízben lehűtjük, üvegekbe szórjuk és egy kicsit lenyomkodjuk. Ezzel a művelettel pótoljuk az éretlen egres szurkálását, aminek az egres összezsugorodásának megakadályozása a célja.

Az éretlen és nyers egrest 85 C fokon 20 percig csírátlanítjuk. Az érett vagy éretlen, de előfőzött egres csírátlanítását 80–85 C fokon 20 percig folytatjuk.

### Ribiszke

A ribizskét fűrtökben mossuk meg vagy zuhanyozzuk, hogy leve ki ne mosódjék. A kemény, érett, de nem túlérlett ribizskét kézzel lebegyőzzük. A fekete ribizskéről késsel még a csészelevelek maradványait is letisztítjuk. Az üvegeket egyforma színű gyümölcscsel töltjük meg, de egy kevés fekete ribiszke hozzákeverése a piros vagy fehér ribizskéhez a felöntőlének szép színt, és a befőttnek jellegzetes ízt és illatot ad.

A 1/2 literes üvegeket 80–85 C fokon 20 percig csírátlanítjuk. A fekete ribizskéből készült befőtt a leggazdagabb C-vitaminban.

### Málna

A befőttkészítésre szánt gyümölcs legyen érett, kemény és friss. Az erdei málna befőzésre nem alkalmas, mivel többnyire kukacos, és a meleg hatására a bogyói könnyen szétesnek. Ha a kerti málna is kukacos, néhány percre vízbe merítjük. A szárától megtisztított málnát nyersen töltjük üvegekbe, mivel előzetes cukrozás és melegítés esetén sok mag válik szabaddá. Ezért nem ajánlatos a gyors befőzési módszer további csírátlanítás nélkül. Az érettebb és puhább gyümölcsöt saját levében vagy 50–100 g cukor hozzáadásával csírátlanítjuk.

Egy literes üvegre 62 dkg megtisztított, 4,8 dl felöntőlé és 17 dkg cukor kell. Egy liter vízre 60–70 dkg cukor kell és így 1,4 liter felöntőlét kapunk. 1 liter felöntő-

lé elkészítéséhez 47 dkg cukorra van szükségünk.

A felöntőlével készült málnát 1/2 literes üvegekben 80–85 C fokon 15 percig csírátlanítjuk, a saját levében eltett málnát 90 C fokon 30 percig csírátlanítjuk.

A málnabefőtt, főként ha nagy szemű és kevés magvú fajtából készült, igen ízletes. Ezért házi befőzésre nagyobb figyelmet érdemel. A kerti málna kisebb mennyiségét 1/2 literes üvegekben tartósítjuk, de egyéb befőttekhez vagy befőttkeverékekhez is tehetjük, amivel javítjuk a készítmény minőségét.

### Kajszibarack

Befőtt készítésére csak a legjobb kajszibarackot használjuk, a zöld, túlérlett, lisztes és foltos gyümölcsből inkább gyümölcszít, dzsemet készítünk. A befőttet leggyakrabban felezett kajszibarackból készítjük cukros felöntőlével. A barackot éles, rozsdamentes késsel felezzük és rögtön vízbe tesszük, nehogy a levegőn megbarnuljon. A kettévágott barackot hámozva is befőzhetjük. Ebben az esetben a kemény barackot egészben forró vízbe tesszük, míg héja repedezni kezd, és könnyen hámozhatóvá válik. Akkor vízben lehűtjük és kettévágjuk.

A saját levében befőzött, cukorral vagy cukor nélkül készült barackot sütemények készítésére használjuk. Ilyenkor kemény gyümölcsre van szükségünk. Egy literes üvegre 50 dkg cukrot és 2 kanál vizet teszünk.

Az egész barackból készült befőttet 2 és 5 literes üvegekbe töltjük; e célra inkább az apróbb gyümölcsöt választjuk. E módszerrel csak az édes magvú és a magvától könnyen elváló fajtákat tartósítjuk.

Az érettebb egész vagy felezett kajszibarackot felöntőlével készíthetjük literes üvegekben 80 C fokon 20 percig, a kemény barackot 85 C fokon 30 percig csírátlanítjuk. A saját levében 90–95 C fokon 85 perc kell a tartósításhoz.

### Ringlóbefőtt

Jó ringlóbefőttet csak a korai zöld ringlóból készíthetünk. E fajta magja jól elválik a húásától. A gyümölcs rendszerint gömbölyded, átmérője 3–4 cm. Az egyéb ringlófajták közül, amelyeknek rendszerint nagy a gyümölcs, csak az apróbb gyümölcsöt szoktuk befőzni. A magvától nagyobb gyümölcsöt félbevágva főzzük be.

Üvegberakás előtt a ringlót kb. 60 C fokos vízbe merítjük 7 percre, így könnyebben tölthetjük és rakosgathatjuk a gyümölcsöt. A ringlóbefőttet 80 C fokon 20 percig csírátlanítjuk.

Itt

az ideje

Ebben a hónapban nem panaszkodhatnak a háziasszonyok. Az ésszerű táplálkozáshoz szükséges nyersanyagokból bőven van nemcsak a kertben, hanem a piacon, üzletekben is. Igyekezzünk hát kihasználni minden lehetőséget; tálaljunk sok zöldséget, fogyassunk nyersen is belőlük.

### Zöldségleves húsgombóccal

Hozzávalók: 1 karalábé, 1 sárgarépa, 15 dkg zöldbab, 15 dkg fejtett zöldborsó, 1 kis fej karfiol, 1 húsléveskocka, 25 dkg darált hús, 1 tojás, 1 kis hagyma, 2 evőkanál zsemlemorzsa, só, bors, petrezselyemzöld.

A leveskockát 1 liter vízben feloldjuk, s belefőzzük a zöldséget, a karalábét kis kockára, a sárgarépát karikára, a zöldbabot ujjnyi darabokra vágva, a kelvirágot rózsáira bontva. Sóval, borssal fűszerezjük, 20–25 percig főzzük. Közben a darált húst összedolgozzuk a reszelt hagymával, az egész tojással, a finomra vágott petrezselyemzölddel, a sóval, borssal. Nedves kézzel apró gombócokat formálunk belőle és 5 percig főzzük a forrásban levő levesben.

### Uborkaleves

Hozzávalók: 3 dl joghurt, 1/2 l tej, 1 pohár fehér bor, egy fél citrom, 1 hagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1/2 kg uborka, só, bors, egy kávéskanál cukor.

A joghurtot a tejjel és borral jól elkeverjük, belereszeljük a hagymát, hozzáadjuk a sóval szétnyomott fokhagymát, a citrom levét, egy kevés cukrot és borsot. Az uborkát megmossuk, de nem hámozzuk meg. Levágunk 12 vékony szeletet, ezt tálaláskor a levesbe tesszük, a többi káposztareszelőn a levesbe reszeljük. Jól lehűtve fogyasztjuk.

### Francia tökleves

Hozzávalók: 1 kg sütni való tök,

½ kg burgonya, 1 liter tej, egy kávéskanál só, bors, 2 zsemle, olaj.

A tököket meghámozzuk, magját kiszedjük és kockára vágjuk. Ugyanígy járunk el a burgonyával. Egy liter sós vízben mintegy 40 percig főzzük. Ha puha, leszűrjük és áttörjük, 1 liter forró tejjel felelesztjük, megsózzuk, megborsozzuk. Olajban kisütött zsemlekockával tálaljuk.

### Csirke kertész nő módra

Hozzávalók: 1 csirke, 2 evőkanál olaj, 1 tyúkleveskocka, 4 kis karalábé, 2 sárgarépa, ½ kg fejtett borsó, 1 kis karfiol, só, bors, pirospaprika, petrezselyemzöldje.

A csirkét felszeleteljük, majd sóval, borssal pirospaprikával megsózzuk, egy kevés olajban mindkét oldalát átsütjük. Ha átsült, egy levesskockából készült 3 dl lével felöntjük, hozzáadjuk a megtisztított zöldséget, a karalábét vékony csíkokra, a sárgarépát karikákra vágva, a kelvirágot rózsáira bontva, valamint a zöldborsót. Együtt pároljuk, míg meg nem puhul és a levét el nem fővi. Tálaláskor hintsünk rá finomra vágott zöldpetrezselyemmel.

### Riztál olasz módra

Hozzávalók: 20 dkg rizs, 20 dkg sonka, 2 hagyma, 1 zöldpaprika, 1 paradicsompaprika, 5 dkg gomba,

20 dkg paradicsom, 4 dkg reszelt sajt, só, bors, pirospaprika, 2 evőkanál olaj.

Az olajban sárgára fonnyasztjuk a finomra vágott hagymát, rátesszük a csíkokra vágott paprikát és az összevágott sonkát, együtt tovább pároljuk, majd beledobjuk a fűszereket, a rizst, föleresztjük vízzel, és puhára főzzük. Míg fő, megtisztítjuk a gombát, és vékonyan felszeleteljük, majd néhány percre forró vízbe dobjuk, meghámozzuk és negyedekbe vágjuk a paradicsomot. Tálalás előtt keverjük a rizsbe. Szórjuk meg reszelt sajttal!

### Pirított karfiol sonkával

Hozzávalók: 1 karfiol, 10 dkg sonka, 4 dkg vaj, bors, só, zöldpetrezselyem, 1 dl tejföl.

Forrásban levő sós vízben a karfiolrözsákat felig megfőzzük, leszűrjük és szitán lecsurgatjuk. Tűzálló táliban megpirítjuk a metélre vágott sonkát a vajjal, hozzálesszük a karfiolt, kevés törött borssal, s finomra vágott zöldpetrezselyemmel meghintjük. 1–2 percig még pirítjuk. 1 dl sűrű tejföllel meglocsoljuk és forró sütőben átsütjük.

### Zöldbabomlett

Hozzávalók: 40 dkg zöldbab, 4 tojás, 2 evőkanál liszt, petrezselyem-

zöldje, metélőhagyma, só, bors, 2 dkg vaj.

A zöldbabot megtisztítjuk és egy cm-es darabokra vágjuk. Sós vízben puhára főzzük. A tojások fehérjét kemény habbá verjük, egyenként adjuk hozzá a tojások sárgáját, majd a lisztet, a finomra vágott petrezselyemzöldjét, és a metélőhagymát. Sóval, borssal ízesítjük, belekeverjük a leszűrt zöldbabot és kivajazott tűzálló táliban 15–20 percig sütjük.

### Egrestorta

Hozzávalók: 1 piskótatorta, 75 dkg egres, 30 dkg cukor, citromhéj, 3 kanál morzsa, 1 dl tejszín, 3 dkg mandula.

Az egrest megtisztítjuk, egy pohár vízből, 25 dkg cukorból és a citrom héjából készült szirupban 10 percig főzzük, de nem forraljuk! Szűrőkanállal kiszedjük a cukorszirupból és egyenletesen rárakjuk az előzőleg morzsával meghintett tortalapra. A maradék cukorszirupot még egyszer forrásig hevítjük és ráöntjük az egresre. Fogyasztás előtt 5 dkg cukorral édesített és mandulával megszórt tejszínhabbal díszítjük.

### Ribizlis pite

Hozzávalók: 4 dkg vaj, 1 tojás, 8 dkg cukor, 1 vaniliás cukor, 1 citrom, egy csipetnyi só. 30 dkg liszt, 1 sütőpor, 2 kanál tejföl, egy marék zsemlemorzsa. A tetejére: ½ kg ribizli, 6 tojásfehérje, 20 dkg cukor, 2–3 dkg mandula.

A ribizlis pitét akkor készítsük, ha van maradék tojásfehérjénk. A vajat habosra keverjük 8 dkg cukorral, a tojással és a citromlével. Felváltva adjuk hozzá a sütőporral elkevert lisztet és tejfölt. Az aránylag lágy tésztát kivajazott, zsemlemorzsaival meghintett tortaformába öntjük.

A ribizlit villával lefejtjük a száráról, megmossuk, szitán lecsurgatjuk. A tojások fehérjéből kemény habot verünk, lassanként adjuk hozzá a cukrot, majd a felébe belekeverjük a ribizlit, és rákenjük a tészta tetejére, a ribizlis hab tetejére pedig a maradék habot halmozzuk. Vagdalt mandulával hintjük meg és takaréklángon 30–40 percig sütjük.

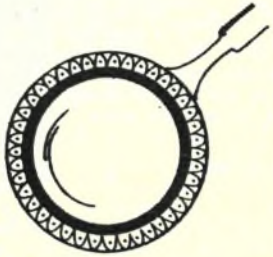
### Sárgabarack torta

Hozzávalók: 1 piskótatorta, ½ kg sárgabarack, 15 dkg cukor, 1 dl tejszín, ½ dl rum.

A piskótatortát kettévágjuk és nagy fánkszagatóval vagy ha nincs, vízszelével kiszűrjük. A karikákat táliba helyezük. A megmosott, kimagozott sárgabarackot 12 dkg cukorból egy fél pohár vízzel főzött szirupban egyszer felforraljuk, a gyümölcsöket óvatosan kiemeljük és melegen tesszük az előzőleg rummal meglocsolott piskótára. A kimaradt piskótát elmorzsoljuk és a barackra hintjük. Cukros tejszínhabbal díszítve tálaljuk.



## NAGYANYÁINK



receptjeiből

### Töltött hagyma parajjal

Hozzávalók: 10 közepes nagyságú hagyma, 50 dkg paraj, 5 tojás, 15 dkg vaj, só, bors, szerecsendió, 5 dl mártás. A megtisztított, egyenlő nagyságú hagymák belsejét kivájjuk és sós vízben félpuhára főzzük, utána kiszedjük, ruhán megszáritjuk és kivajazott lábasba rakjuk. A megmosott parajt sós vízben megfőzzük, jól kinyomkodjuk, szitán áttörjük, táliba tesszük, hozzáadjuk a tojásokat, 12 dkg felolvasztott vajat, megsózzuk, törött borssal, szerecsendióval izesítjük, s habverővel jól összekeverjük. Ezután megtöltjük a hagymákat a parajpürével, kevés levest vagy vizet öntve alá, felforraljuk, majd fedővel letakarva, sütőbe téve, lassú főzéssel pároljuk. Tálaláskor mártással leöntjük és petrezselyemzöldjével szórjuk meg.

A hagymákat tölthetjük szárnyas- vagy sonkavagdalékkal is.

### Töltött tök magyarosan

Hozzávalók: 1,5 kg spárgatök, 50 dkg sertéshús, 10 dkg rizs, 1 tojás, 3 dkg vöröshagyma, 5 dkg zsír, 5 dkg vaj, 1 dl tejszín, só, bors, petrezselyemzöldje, 1 liter paprikás mártás.

A hosszukás, gyenge spárgatököt meghámozzuk, belső részét kanállal kikaparjuk, sós, ecetes forró vízben egy percig forrni hagyjuk, kivesszük és ruhán megszáritjuk, lehűtjük. A rizst nem egészen puhára főzzük, és hidegre

tesszük. A húst finomra daráljuk, edénybe tesszük, hozzáadjuk a rizst, a megpirított hagymát, petrezselyemzöldet, tojást, sót, borsot, tejszín és jól összegyúrjuk. Ezzel a töltelékkel töltjük meg a kihűlt tököt, és vajjal megkent pergament papírba vagy alufóliába csavarjuk, spárgával 3–4 helyen megkötjük, majd megfelelő edénybe helyezük, kevés levest vagy vizet öntve alá, felforraljuk és fedővel letakarva, sütőben megpároljuk. Tálaláskor a papírt eltávolítjuk, felszeleltetjük. Borjúcsontokból, főtt tejszínrel feljavított paprikás mártással leöntjük, tejjel és paprikás zsírral meglocsoljuk.

### Töltött paradicsom gombával

Hozzávalók: 10 szép paradicsom, 50 dkg gomba, 15 dkg vaj, 10 dkg morzsa, 5 dkg vöröshagyma, 1 tojás, só, bors, reszelt sajt, 5 dl paradicsommártás.

Az egyforma, szép paradicsomokat megmossuk, a csumáját kivágjuk, magját, levét kinyomjuk és vajjal kikent edénybe tesszük. A finomra darált vöröshagymát vajban világosra pirítjuk, hozzáadjuk az apróra vágott gombát, sóval, törött borssal, petrezselyemzölddel fűszerezük, és gyors tűzön megpirítjuk. Ha a leve elfőtt, meghintjük liszttel és kevés levest vagy vizet öntünk hozzá, felforraljuk és egy felvert tojással megszilárdítjuk. Ha nem elég sűrű, kevés zsemlemorzst teszünk bele és jól összekeverjük. A paradicsomokat sóval, törött borssal besózzuk, a gombavagdalékkal megtöltjük, reszelt sajttal és morzával meghintjük, olvasztott vajjal meglocsoljuk, forró sütőben megsütjük. Tálaláskor rizslapra helyezük, paradicsommártással körülöntjük.

### Töltött karalábé sütőben sütve

Hozzávalók: 10 karalábé, 50 dkg borjúhús, 1 tojás, 1 dl tejszín, 10 dkg vaj, 1,5 dl tej, 1 1/2 zsemle, só, bors, cukor, reszelt sajt, 0,5 l mártás.

A gyenge, egyforma, közepes nagyságú karalábékat meghámozzuk, a belsejüket kivágjuk és gyenge, sós vízben félpuhára főzzük. A finomra örölt borjúhúst a tejben áztatott zsemlelével, tojással, sóval, borssal, tejszínrel jól összegyúrjuk. Ezzel töltjük meg a karalábékat, majd kivajazott lábasba rakjuk és kevés levest vagy vizet öntve alá, felforraljuk, és fedő alatt lassú főzéssel puhára pároljuk. Ha kész, tűzálló táliba rakjuk, bevonjuk fehér mártással, reszelt sajttal szórjuk meg, olvasztott vajjal locsoljuk, és forró sütőben megpirítjuk.

## RIBIZLIFAGYLALT

Hozzávalók: 0,5 kg ribizli, 45 dkg cukor, 1 citrom, 6–7 dl víz.

A megtisztított és megmosott ribizlit szőrszítán áttörjük. Közben a cukorból 6–7 dl vízzel szirupot főzünk, ha kihűlt, a ribizlilével összekeverjük, citromlével izesítjük és fagyasztjuk. Tejszínesen is készíthetjük.

## MÁLNAFAGYLALT

Hozzávalók: 0,5 kg málna, 45 dkg cukor, 1 citrom, 7 dl víz.

A megtisztított, megmosott málnát szőrszít-

FAGYLALTOK

## KIRÁNDULÁSRA

### Sörös sajt

Hozzávalók: 40 dkg túró, 10 dkg vaj, 1 kanál édes pirospaprika, 1 kanál reszelt hagyma, 1 kanál mustár, örölt köménymag, metélőhagyma, szardellapaszta, néhány kanál világos sör, só. A vajat habosra keverjük, majd belevegyítjük a többi kelleket és jól elkeverjük. Kenyérre vagy péksüteményre kenjük.

### Túró olomouci sajttal

Hozzávalók: 30 dkg túró, 1 csomag olomouci sajt, 5 dkg vaj, hagyma, pirospaprika, köménymag, világos sör vagy tej, só.

## A TERMÉSZETBEN

Meleg nyári estéken, hétvégeken kint a természetben, udvaron, kertben, hétvégi házakban szívesen összeül a család, a rokonság, a baráti kör egy kis tere-ferére. A vendéglátónak ilyenkor könnyű a dolga, ha rostonsült ételeket találhat fel. A rostonsültés nagyon egyszerű dolog; a hozzávaló helyet, eszközöket egy kis ügyességgel és leleményességgel magunk is elkészíthetjük. Az ételek készítésénél pedig mindenki jelen van, részt vehet benne, így a háziasszony is nyugodtan szórakozhat a többiekkel, nem kell külön töltenie az időt. Mit készítsünk a rostont?

tán áttörjük, és 1 literre egészítjük ki a hideg vízzel. A 45 dkg porcukrot hozzákeverjük és citromlével ízesítjük. Ha a cukor feloldódott, átszűrjük és megfagyaszttjuk.

Hozzákeverjük a porcukrot, citromlével ízesítjük és átszűrjük. Fagyasztás közben 1 felvert tojásfehérjét teszünk hozzá és készre fagyaszttjuk.

#### DINNYEFAGYLALT

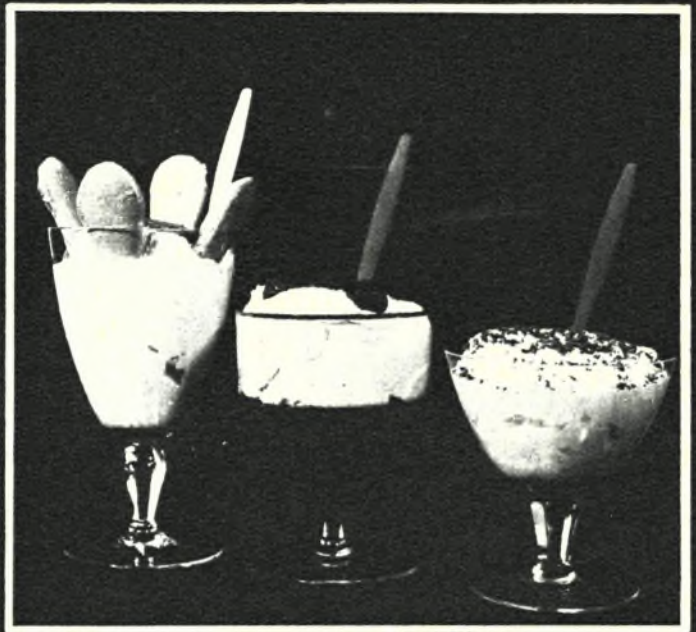
#### SÁRGABARACK FAGYLALT

Hozzávalók: 60 dkg sárgabarack, 45 dkg porcukor, 1 citrom, 6–7 dl víz, 1 tojásfehérje.

A puha, érett sárgabarackot szórstán áttörjük, hideg vízzel ki egészítjük 1 literre.

Hozzávalók: 0,5 liter áttört sárgadinnye, 40 dkg cukor, 6 dl víz, 2 narancs, 1 citrom.

Az áttört dinnyét összekeverjük a porcukorral, felöntjük 6 dl vízzel, ízesítjük 2 narancs és 1 citrom levével. Finom szűrőn átszűrjük és megfagyaszttjuk.



A vaját habosra keverjük, hozzáadjuk az áttört túrót a villával szétkent olomouci sajtot, az apróra vágott hagymát, és az ízesítőket. Sörrel vagy tejjel hígítjuk. Jól összekeverjük és fekete kenyérré kenjük.

#### Rockfortos túró

Hozzávalók: 20 dkg túró, 20 dkg rockfort, édes tejföl.

A túrót a rockforttal együtt elkenjük, szükség szerint tejföllel hígítjuk, és habosra keverjük. Megvajazott szendvicstenyérre kenjük.

#### Zelleres túró

Hozzávalók: 25 dkg túró, egy fél zeller, 1 alma, 1 hagyma, 3 kanál olaj, só.

Az áttört túrót, az apróra reszelt zellert, almát és hagymát jól kikeverjük. Szükség esetén olajjal hígítjuk. Sózzuk és kenyérré, péksüteményre kenjük.

#### Sajtos kenő tormával

Hozzávalók: 15 dkg ementáli sajt, 15 dkg vaj, 1 kanál reszelt torna, tej, só.

A vaját a sóval habosra keverjük, hozzáadjuk a reszelt tormát, jól kikeverjük és szükség szerint hígítjuk és sózzuk. Péksüteményre kenjük.

#### Rockfort konyakkal

Hozzávalók: 10 dkg rockfort, 2 kanál konyak, reszelt torna.

A sajtot konyakkal kikeverjük. A kenyérré kenjük és megszórjuk reszelt tor-

mával. Mint egyfalatkákat is tálalhatjuk.

#### Kenő vajból és szalonnából

Hozzávalók: 3 keménytojás, 15–20 deka angolszalonna, hagyma, metélőhagyma, só.

A megfőtt tojásokat a szalonnával és a hagymával együtt megőröljük a húzórlón, hozzáadjuk a felvágott metélőhagymát, sózzuk és jól elkeverjük. Kenyérré kenjük.

#### Kaviáros kenő

Hozzávalók: 10 dkg vaj, 5 dkg kaviár, citromlé, só.

A vaját a kaviárral habosra keverjük és citromlével, sóval ízesítjük. Megkenjük vele a kenyereket, főtt tojást és petrezselyemzöldjét rakunk a kenyérré.

#### BORSOS SZELET

A húst 2–4 cm széles szeletekre vágjuk, jól megkenjük fokhagymával és vastagon megszórjuk törött borssal, pirospaprikával. A kés oldalával mindezt belenyomkodjuk a húsba, olajjal megcsöpögtetjük mindkét oldalát és ráadjuk a rostot. Puhára sütjük mindkét oldaláról.

#### GRILLEZETT KOLBÁSZ

A kolbászokat forró vízbe mártjuk, hogy le tudjuk húzni róluk a bőrt és kiegyenesedjenek. Jól megszáritjuk. A rostot olajjal megkenjük és a kolbászokat mindkét oldalukon megsütjük. Mustárt vagy vegyes zöldségsalátát adunk hozzá.

#### PIKÁNS VIRSLI

Személyenként veszünk egy pár

virslit, a végét keresztben bevagdossuk és olajjal megkenjük. Két oldalról megsütjük, közben a virsli szépen fodrozódik. Tálaláskor pikáns mártást adunk hozzá, ami apróra vágott zöldség, majonéz, mustár, kari, törött bors és pirospaprika keverékéből áll.

#### MADÁRKÁK

A szeletekre vágott borjúhúst megborsozzuk, majd mindegyik szeletre teszünk egy darab sonkát, és egy szelet sajtot. Összehajtogatjuk, tüvel összeszúrjuk, mindkét oldalán olajjal kenjük meg és megsütjük. Nem sózzuk. Zöldborsót vagy vegyes zöldséget tálalunk hozzá.

#### SULT PISZTRÁNG

A halat megtisztítjuk, felvágjuk, jól megmossuk és besózzuk. Beken-

jük vajjal, majd alufóliába tesszük és 10 percig a rostra helyezük. Kinyitjuk a fóliát és szükség szerint még mindkét oldalát átsütjük. Még egyszer vajjal kenjük meg. Petrezselyemzöldjével és citrommal díszítjük.

#### ÉDES PARADICSOM

Az egyforma nagyságú paradicsomok tetejét keresztben bevagdossuk, kicsit megcukrozzuk és sózzuk, majd megcsöpögtetjük olvasztott vajjal, vagy vajdarabkákat teszünk a tetejére. Grillezük. Hidegtálhoz adjuk.

#### GRILLEZETT BANÁN

A banánokat héjuktól megtisztítjuk, rummal megcsöpögtetjük, vajjal megkenjük és beszórjuk cukorral. Mindkét oldalukat grillezzük.

**A** másfél éves Peti legnagyobb öröme az esti lubickolás. Amikor meglátja, hogy apuka beleteszi a nagy kádba a kis műanyag kádat, és elkezd csurgatni bele a meleg vizet, Peti leül a kis számolyra és vetkőzni kezd, hogy minél előbb a vízben legyen. Míg apuka leszappanozza és letussolja, addig anyuka elkészíti a vacsorát.

A fiatal szülők nem járhatnak el estenként otthonról, mert nincs a háznál nagymama. De szívesen ülnek le a televízió elé egy-egy jó műsort végignézni. Ezért igyekeznek Petikét rendbe tenni, hogy műsorkezdésig elkészüljenek. A kislányt beteszik az ágyacskájába, leoltják a villanyt, és ha Peti kéri, nem csukják, csak behajtják az ajtót.

— Még tíz percünk van, addig elfogyasztjuk a vacsorát, és azután végre leülhetek — mondja a fiatal mama, aki estig bizony elfárad az üzemi, otthoni és a kicsi körüli munkában.

A „végre leülhetek” azonban csak kívánság marad, mert még vacsora közben kiabál Petike, hogy anyuuuu... pisilni akarok...

Ráültetik az éjjelire, egy ideig ücsörög, persze semmi, hiszen fürösztés előtt elvégezte a dolgát. Visszateszik az ágyacskába, folytatják a vacsorát, Peti megint kiált egyet.

— Mi kell kisfiam — szól kissé erősebben apuka.

— Mesélj nekem a vonatkáról... kérleli, de apuka megmagyarázza neki, hogy a mesét elmondták neki vacsora előtt, ilyenkor már aludni kell, mert alszik a vonat, alszik a szomszédék kutysa és a kismadár is alszik, amelyik este olyan szépen füttyült az ablak alatti diófán.

A magyarázatot látszólag elfogadja Petike, de a szülők nyugalma megint csak néhány percig tart, mert ismét próbálkozik valamilyen kéréssel, kívánsággal csak azért, hogy foglalkozzanak vele, hogy ne hagyják magára. Nem fél, egyszerűen csak unatkozik, mert még nem ült szemére az álom, még túlságosan éber.

Egy gyermekpszichológus, akivel az ilyen esti „szülőgyötrésről” beszélgettem, azt tanácsolja a fiatal szülőknek, hogy a legjobb orvosság a megelőzés, illetve a kicsi felkészítése az alváásra. Ezt úgy tesszük, hogy idejében, mondjuk úgy a fürösztés előtt tíz perccel közöljük vele, hogy vége a napnak, itt a lefekvés ideje. Velünk együtt rakja el a játékait, fürdés és vacsorázás után következnek egy rövid esti mese, mondjuk a szófogadó maciról, akinek anyukája megveti ágát, míg a maci elnyalogatja a vacsora-mézecskét és máris leragad a szeme, alszik reggelig. Utána jön a puzsi, betakarás, a lámpa leoltása, és ha még ezután is nyugtáskodik, ne vegyük figyelembe, majd megszokja, hogy vége a kiszolgálásnak, neki már aludni kell és anyukának; pihenni.

Ha következetesek leszünk, a kicsi gyorsan leszokik az esti próbálkozásokról, de ha minden kívánságát teljesítjük, és színházat játszunk a megnyugtatóására, kifárasztására, akkor minden alkalommal zsarnokoskodni fog és megköveteli, hogy addig maradjunk mellette, míg el nem alszik.

Ilyen korban még körülbelül tizenkét órát alszik estétől reggelig a kisgyerek.

## SZEMÜNK FÉNYE



## a gyermek

Ha véletlenül éjjel felébred ne rohanjunk hozzá, adjunk neki lehetőséget az újbóli elalváásra. Mert ha rájön, hogy hatalmában van a szüleit felébreszteni a saját szórakoztatására — kihasználja. Ne szoktassuk arra, hogy minden éjjel tejet vagy teát kap inni. Először is egy egészséges tizennyolc-húsz hónapos gyerekek végig kell aludnia az éjszakát, a gyomrocskájának is pihenni kell, és aki sokat iszik, sokat is pisil. Ezért nem jó éjjeli rendszeresen itatni. Más eset, ha a kicsi szomjas, ha valami olyat evett vacsorára, amire szomjazik, esetleg nyáron túlságosan meleg az éjszaka vagy télen a szoba hőmérséklete. Ilyen esetben ha megkívánja adunk neki néhány kortyot, hogy ne gyötörje a szomjúság.

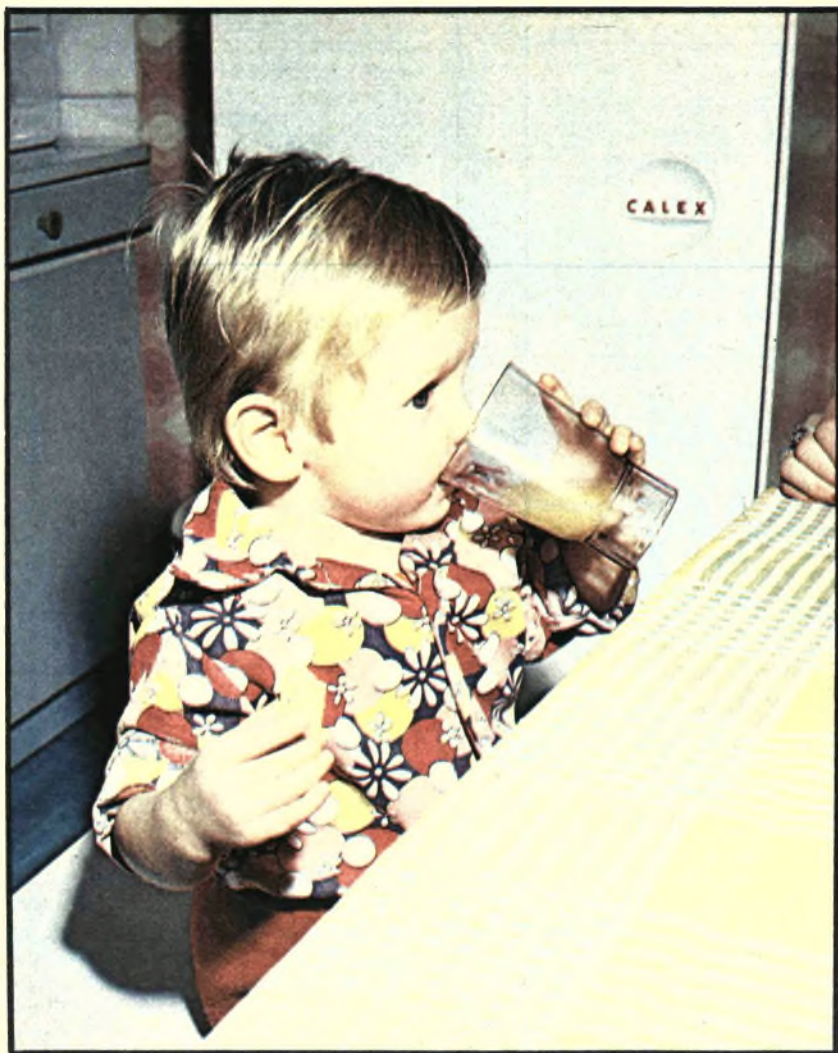
Igen jelentős mozzanat a kis család életében, amikor a kisgyerek egyedül akar táplálkozni. Igaz, hogy egyelőre az ételről majdnem több kerül az arcára, előkéjére vagy az asztalra, mint a szájába, mégse fosszuk meg attól

az örömtől, amit az önálló táplálkozás jelent neki.

Meg kell tanítanunk arra, hogy kanálkáját ne fordítsa fel, amikor a szájához viszi. Ne hagyjuk, hogy megmarkolja a kanalat, hanem mindjárt az elején tanítsuk meg, szoktassuk rá a helyes kanáltartásra. Így nem fogja megfordítani, nem csurog ki az étel belőle.

Ha már nem az ölkénben etetjük, hanem önállóan eszik, legyen egy kis asztala és széke, ahol az étkezésnél ül. Kezdetben, amikor még bizonytalanul eszik egyedül, két tányérből és kanállal etessük úgy, hogy az egyik tányérba tegyünk rendes adagot, a másikba keveset. Az egyikből mi etetjük, szájába tesszük az ételt addig, míg ő a másik tányérből, a másik kanállal, kissé meg ügyetlenkedve merít az ételből.

Minden szülő féltve elfogazza, megnyit eszik a kicsi. Vajon elfogyasztja-e a korának előírt mennyiséget vagy sem.



más étel, ami bőven pótolja a bennük rejlő vitamint, kalóriát és egyéb fontos tápanyagot.

Különböző időkben mást és mást eröltettek a gyermekekbe. Kijelentették, hogy ilyen vagy olyan étel nélkül a gyereket felnevelni nem lehet. Mindig az szerepelt pótolhatatlan ételként, amelyet éppen fontosnak tartottak.

De nézze meg csak a kedves anyuka, hogy azokkal az ételekkel, amelyeket most tartanak fontosnak, azelőtt kínálták-e a kicsinyeket. Például a vitamindús babýetelek, pépek, amelyeket olyan előszeretettel majszolnak a kicsinyek, azelőtt nem voltak, mégis felnőttek a gyerekek.

Egy-két étel kihagyása tehát semmiféle zavart nem okoz a fejlődésben. És azokat az ételeket, amelyeket a kicsi kezdetben elutasít, később, amikor már a nagy asztalnál, együtt táplálkozik a családdal, elfogad, sőt meg is kedvel. Mert látja, hogy a többiek milyen jó étvágygal eszik, és hogy őt senki sem kényszeríti, csak kínálja, ő is megkóstolja és rájön, hogy a spenót nem is rossz. Csak a színe furcsa.

Nagyon rosszul teszi az az anyuka, aki csak azért akarja erőszakkal tömni kisgyermekét, mert a barátnője azonos korú kisfia pufók, az övé meg vékonyka, apró csontú.

Egy példát mondanék el neki, amit a gyermekorvos mondott a tanácsadóban egy siránkozó, vékonydongájú kisfiú anyukájának:

— Senkinek sem jutna eszébe abból kiindulva, hogy az agár is kutya és a bernáthegyi is, felhizlalni a „sovány” agárkölyköt, mert a hasonló korú bernáthegyi lényegesen kövérebb nála.

HEGEDŰS MAGDA

Vannak azonban jó evő és rossz evő gyerekek is. Az egyik szinte habzsolja az ételt. A másik csak ímmel-ámmal eszik, sok ételt visszautasít, különösen az új, ismeretlen ízeket.

Egy másfél éves kislány anyukája kérdezte aggódva a tanácsadóban, mit tegyen, hogy ne legyen rossz evő a kislánya.

— Soha, semmilyen körülmények között ne erőszakolja rá az evést — volt a válasz. Soha, semmilyen körülmények között nem szabad, akár csak egy kanállal is többet beléerőszakolni, mint amennyit szívesen és jóízűen, jó étvágygal elfogyaszt.

Még a kis csecsemőnél elmondtuk, hogy veleszületett rossz evő nincs. Most még egyszer hangsúlyozni kell, hogy kizárólag a szülő, a nevelő ráhatásán múlik — az újszülöttkorban és később is bármikor, hogy a gyermek jó vagy rossz evővé válik-e. Minden erőszakolás, kényszer ellenkezést vált ki. A gyerekek csak azért sem eszi meg. Sem rábeszéléssel sem fenytéssel célt nem érünk el. Csak azzal, hogy nem erőszakoljuk.

Mert fel lehet úgy is nevelni egy gyermeket, hogy sohasem kényszerítjük arra, hogy a legcsekélyebbet is elfogadja abból, ami nem ízlik neki.

Nem lesz sovány és alultáplált például akkor, ha nem eszi meg a spenótot, a darakását, a húst, vagy a túrókrémet. Nincsen pótolhatatlan étel. Nem az sem a darakása, sem a hús, sem a spenót vagy a túrókrém. Van helyette



■ **Hogy tanítsam meg gyermekemet arra, hogy majd, amikor itt lesz az ideje valóban tudjon uralkodni a nemi ösztönön?**

■ **Egyedül nevelem két gyermekemet. A kislány az idősebbik, az ő felvilágosításával nem volt gondom. De annál nagyobb fejtörést okoz a kisfiam. Mivel kezdem, hogy fogjak hozzá a nagy beszélgetéshez? Fogalmam sincs, pedig már itt lenne az ideje, elmúlt tízéves...**

■ **Tulajdonképpen hogyan és mivel kezdődik — nem a felvilágosítás — hanem a szexuális nevelés?**

■ **Sokhelyütt, így az önök cikkében is, olvastam már, hogy a nagy kérdésekkel kapcsolatos felvilágosítás, magyarázat „a gyermek értelmi fokának, életkorának megfelelő” legyen. De mikor, milyen életkorban miről beszéljünk a gyermeknek?**

(Olvasóink leveleiből)

kább, mivel ennek szervesen bele kell illeszkednie a gyermek általános nevelésébe, tehát nem lehet különválasztani.

A szexuális nevelés alapja csecsemőkortól az iskolás korig a higiénia, a rászoktatás a tisztálkodásra. Ezenkívül a szexuális nevelésben, sőt már a családnevelési szempontokat is figyelembe véve, rendkívül fontos az első életről a harmadikig terjedő időszak. Már ezalatt a két év alatt rögzítődik a gyermekben a nemi hovatartozás, azaz a férfi, illetve női szerep. Hogy ez a folyamat zökkenőmentes legyen, annak első feltétele, hogy a szülők soha, semmilyen körülmények között, semmilyen formában ne adják tudtára gyermeküknek, hogy esetleg csalódtak, amikor megszületett: kislány helyett fiúcskát szerettek volna, vagy fordítva. (Egy példa: az apa fiúszeretett volna, ám a várva várt jövevény kislány lett. Az apa a kezdeti csalódást úgy ellensúlyozta, hogy a kislánnyal úgy bánt, mintha fiú lenne: már kiskorától magával viszi a labdarúgó-mérkőzésre, az udvaron később együtt rúgják a labdát, később kis szerszámosládát vesz és együtt javítgatják az autót, tizenhat éves korában a kislány Mopedet kap és kategorikusan tiltakozik az ellen, hogy tánciskolába járjon, mert nem hajlandó holmi csipkés göncöt magára venni és úgy ugrabugrálni. A kislány természetében — noha különben normálisan fejlődik — a fiús vonások, tulajdonságok dominálnak, befolyásolják pályaválasztását és későbbi családi életét. Csak nagyon nehezen tudott beleilleszkedni a feleség és az anya, számára túl „nőies” szerepkörébe.)

A higiénia mellett tehát a szexuális nevelésben elengedhetetlen a későbbi férfi, illetve női szerepre való nevelés.

Ugyancsak még az iskoláskor előtti években kell a gyermeket önuralomra, önkontrollra szoktatni — ez is a legszorosabban hozzátartozik

adnak okot, a töprengés pattanásig feszíti a fantáziát. A serdülés kezdetén helyénvaló a gyermekkel előjövendő apaságáról, illetve anyaságáról beszélni — a felébresztett, de még egyelőre öntudatlan felelősségtudat is hozzásegíti a gyermeket, hogy könnyebben úrrá lehessen a képzeletén. (Gyakran éppen a zabolátlan, csapongó képzelet az oka a serdülő fiúk túlzásba vitt onániájának.)

Az otthon légköre, a szülők példája, a szülői szeretet a nevelés minden területén, minden fázisában meghatározó tényező. Ha egy férfi és egy nő azt akarják, hogy minden tekintetben, testileg-lelkileg egészséges és jól, helyesen nevelt gyermekeik legyenek, akkor elsősorban egymást kell boldoggá tenniük — harmonikus, kiegyensúlyozott házassággal. Azonban fájdalom, ilyen optimálisan jó családi körülményekkel meglehetősen ritkán találkozunk. Különösen nehéz helyzetben van az az anya, aki egy vagy több gyermekét egyedül neveli. A nevelést itt két véglet fenyegeti: az egyik, hogy az anya túl szigorú, túl tárgyilagos, túl hűvös, inkább kevesebb szeretetet, érzelmet mutat kifelé, nehogy tekintélyén csorba essen, nehogy túlságosan elkenyeztesse a gyermeket. A másik véglet ennek az ellenkezője, az amikor az anya túlzásba viszi az engedékenységet, gyöngédséget, kényeztetést, így akarván pótolni az apai szeretet is. (Itt megnyugtatóan meg kell jegyeznünk, hogy a „csonka család” — amelyben csak az anya vagy az apa neveli a gyermeket — nem tartható feltétlenül minden esetben aszociális légkörnek, sőt esetenként nagyobb biztonságot, kiegyensúlyozottabb környezetet nyújt, mint az olyan család, ahol valamelyik szülő alkoholistá, vagy ahol az egyik vagy a másik szülő viharos „magánélete” miatt napirenden vannak a veszekedések stb.)

Ott, ahol az anya egyedül neveli gyermekeit, legtöbbször fennáll a túlzott kényeztetés, az anyai szeretet túlkapasos megnyilvánulása, az anya személyéhez való túlzott s ezért egészségtelen érzelmi kötődés. Ami természetesen az egyébként helyes szexuális nevelést is könnyen kedvezőtlenül befolyásolhatja. A kislány, akit az anya elhalmoz szeretetével, akit az anya „a széltől is óv” s túlzottan védelmez és támogat, akinek az anya kivétel nélkül mindenben enged és kedvében jár, később a lányokkal való első kapcsolatában, közeledéseiben egyszerre védtelennek, kiszolgáltatottak, értéktelennek és végtelesen ügyefogyottak fogja magát érezni, s még később ezek az érzések dominálnak majd a párválasztásban is: az anya iránti szeretetet nemigen, vagy csak nagyon nehezen tudja majd átruházni arra a nőre, akit feleségül akar venni.

A gyermekeit egyedül nevelő anyának a kislányval éppen olyan nyíltan kell beszélnie, mint a kislányával, bármennyire is nehezére esik, és minden féltékenységgel nélkül, a leg-

# BIZALMAS BESZÉLGETÉSEK

A szexuális nevelés kezdetével kapcsolatban hadd idézzük olvasóink emlékezetébe a bizonyára ismert példázatot, ami a nagy svájci pedagógus, Pestalozzi nevéhez fűződik. Egyszer egy apa felkereste Pestalozzit: — Kétéves a gyermekem, hogyan fogjak hozzá a neveléséhez? — Ön elkésett, uram, mégpedig két esztendővel: a gyermeket a születése pillanatától nevelni kell — válaszolta a mester. Nos, ugyanez vonatkozik a szexuális nevelésre is, annál is in-

a szexuális neveléshez. Amikor a kisgyermeket fokozatosan leszoktatjuk a pelenkáról, akkor egyúttal megtanulja a vizelet és széklet inger ellenőrzését. Később a gyermek megtanulja a mozdulatok, a beszéd ellenőrzését. Ahhoz, hogy ébredő nemiségét, képzeletét, ábrándozásait is már a serdülőkor kezdetétől tudatosan ellenőrizni tudja, arra van szüksége, hogy már kiskorától minden kérdésére választ kapjon. A megválaszolatlan kérdések töprengésre

nagyobb megértéssel és szeretettel kell elfogadnia serdülő fiának első szerelmi szárnypróbálgatásait.

Arra a kérdésre, hogy mit mikor kell megmondani a gyermeknek, nehéz általános receptet adni. Bizonyos általános jellegű témacsoportosítást közöl egyik neves cseh orvosnő, Jaroslava Pondělíčková-Mašlová doktor az „O sexuální výchově bez rozpaků” c. könyvében (Avicenum, Praha 1973); fölöttébb fontosnak tartja a szülők és az iskola együttműködését a szexuális nevelés terén is. Jó, ha a szülő mindjárt az első osztályban érdeklődik a tanítónál, hogy a csaláднеvelés keretében mivel foglalkozni. Ez a tájékozódás ajánlatos mindvégig, amíg a gyermek iskolába jár.

Az iskoláskor előtti szexuális nevelésről a családban már szóltunk. Az első-ötödik osztályos gyermekeknél Pondělíčková-Mašlová doktornő a következő témák megtárgyalását ajánlja:

A nemek különbözősége

Honnan jönnek a bábik

Amikor a bébi megszületik

Minden embernek anyja és apja van

A „cukros bácsik” és más veszélyes „gyermekbarátok”.

Ebben a korban a hangsúly azon van, hogy a gyermekek tisztában legyenek születésük körülményeivel, főleg az anya szexuális szerepével, miközben az apa szexuális szerepe elhanyagolható (hacsak valamelyik gyermek határozottan nem kérdezi).

Az ötödik és hatodik osztályban a gyermekek a nemi érés első tüneteit már saját testükön kezdik tapasztalni. A szexuális nevelést megkönnyítik az új tantárgyak, elsősorban a biológia, de úgyszintén az irodalmi és a képzőművészeti nevelés az iskolában. A legfontosabb témák:

A nemi szervek milyensége és funkciói

Havi vérzés és magömlés

Fogamzás, terhesség, szülés

Önkielégítés

A hetedik és nyolcadik osztályos gyermekek már erősen benne vannak a serdülésben. A szexuális nevelés témái kézenfekvők:

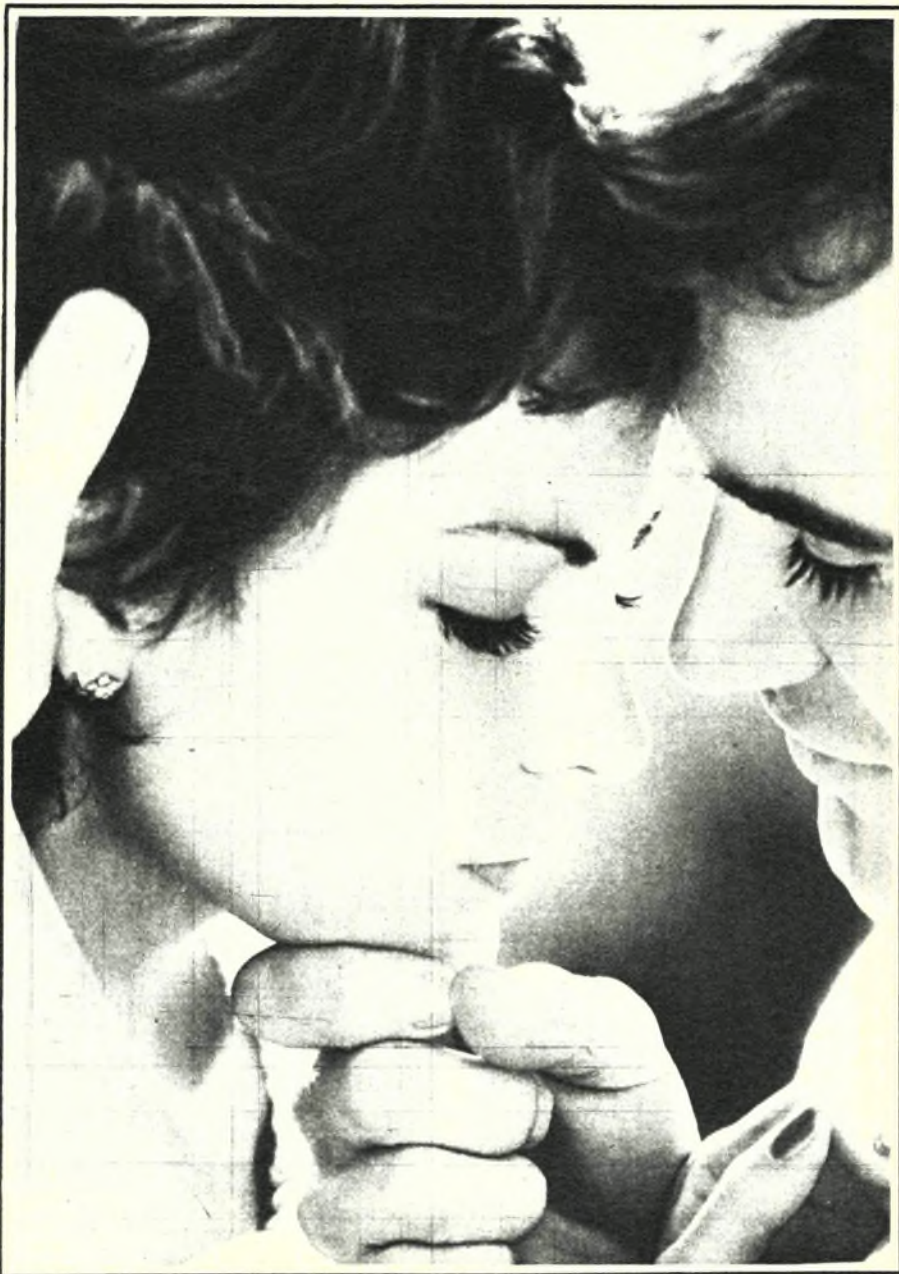
A serdülés és a nemi érés testi és lelki tünetei, megnyilvánulásai

A két nem kölcsönös kapcsolata

A nemi ösztön kulturális és erkölcsi irányítása

Ebben az életkorban magyarázat helyett inkább a beszélgetés, a vita (fiúk és lányok között is) a fontosabb, ugyanis a fiatalok fejlődésüknek ezen a fokon már kialakítják első önálló véleményüket, nézetüket a szexuális életre vonatkozóan.

A kilencedik és a tizedik osztályos fiataloknál a szexuális nevelés tartalma már a lélektani, kultúrtörté-



neti és társadalmi vonatkozások. Ennek megfelelően a beszélgetéseik témái:

Barátság és szerelem

Párválasztás

A szabadosság és a válogatás nélküli szerelmi érintkezés ellen és az egészségügyi felvilágosítás:

Fogamzásgátlás

Meddőség és vesztés

Szexuális elhajlások

Nemibetegségek

s végül a fő társadalmi téma:

Családjog

A tizenhat-tizenkilenc évesekkel folytatott beszélgetések többnyire a párkapcsolat és a házasság etikai,

szociális, lélektani, társadalmi és más problémáit tárgyalják. Itt a szerző a következő témaköröket ajánlja:

Hogy éli át a szerelmet a férfi és hogyan a nő

A hormonok funkciói

Impotencia és frigiditás

Szexuális nevelés a családban

Szerelem és erotika a művészetben.

A pelenkáról való leszoktatástól az utolsó témakörig hosszú és göröngyös a szülő és a nevelő útja ezen a területen. De talán megkönnyítheti, ha egy pillanatig sem feledkezik meg arról, hogy a szexuális nevelés célja nem más, mint gyermekeink boldog házassága, zavartalan, szép családi élete.

— lán g —

## A TOALETTSZAPPAN HASZNÁLATA TISZTASÁGUNK ZÁLOGA

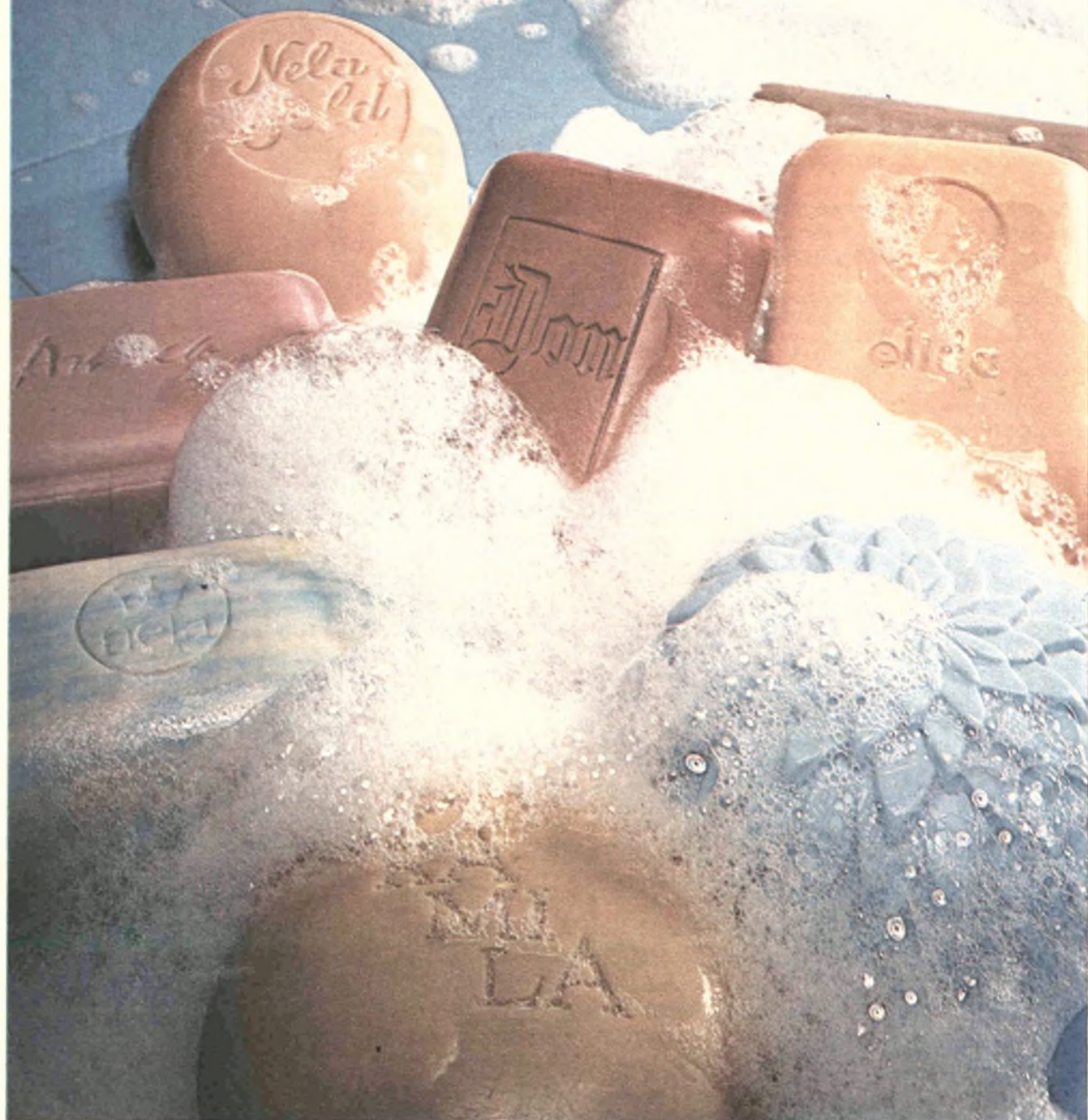
Bőre zsírosodását,  
a különféle bőrbetegségeket  
elkerüli, ha mindennapi  
tisztálkodásához jó minőségű  
toalettszappant használ.  
A jól habzó, illatos szappan  
kellemessé teszi a fürdést.

A rendszeres tisztálkodás elengedhetetlen  
követelmény.

I - B - 4



TUKOVY PRŮMYSL



A barátság az emberek közötti érintkezésnek olyan formája, amelyre nemre és korra való tekintet nélkül minden embernek szüksége van. Barátkozik a kisgyerek, a serdülő, a felnőtt és az idős ember; barátkoznak a nők, a férfiak és a házaspárok is. A baráti kapcsolat ebben a túlcivilizált világban, a technika századában talán még fontosabb szerephez jutott, mint korábban.

Az emberek, akiknek közös az érdeklődési körük, akik megérik egymást, igen kellemes perceket, sőt néha napokat, heteket tölt-

az a másik „kétbalkezes”, és inkább hátramosztója, mint mestere a dolognak. A lényeg az, hogy ott áll, figyel, kézhez adogat, lehet neki magyarázni, hogy ezt így, azt meg úgy...

A sportolónak a legtöbbször sikerül a barátját rávennie, hogy ő is aktív sportoló legyen, mert a testedzés rendkívül egészséges. Nem kell attól tartani, hogy pocakot ereszt az ember. Így aztán együtt járnak teniszezni, úszni, kosarazni vagy síelni. A futballrajongó lelkesedése előbb-utóbb átragad a másikra is, és boldogan

italra...” szíves invitálásnak tesszik, s előfordul, hogy meg is marad annál az egyetlen pohárnál. A két barát belép az italmérbőbe szomját oltani, és mennek tovább a dolgukra. De vannak esetek...

— Na, igyunk meg még egyet...

S mire a másik tiltakozni próbálna, ott áll előtte a teli pohár. Mit legyen? És mivel az embernek a meghívást viszonzni illik (lehetne egy más alkalommal is, ugyancsak egy pohár erejéig) most én rendelék egy kört, aztán te rendelsz egyet, addig, amíg már



R  
O  
M  
E  
O

a tükör  
előtt

hetnek együtt. Az ember ugyanis rendszerint a barátaival megy szórakozni, kirándulni, üdülni — gyakran tölti velük a hétvéget.

Akinek meghitt baráti köre van megfigyelhette, hogy minél több időt töltenek együtt, annál inkább idomulnak egymáshoz. Először úgy, hogy azonos szórakozást keresnek, egyeztetik a napirendjüket, s a hét végét együtt töltik, az étrendjüket is összehangolják. Egyszerre étkeznek, egyszerre pihennek, egyszerre szórakoznak.

Ha az egyik férfi szívesen halászik, kíváncsiságból elkíséri a másik, és addig kíséretet, amíg ő is szerez magának egy halászbót, hogy együtt pecázzanak, hosszszú némaságra ítélve a vízparti fűzek alatt.

Ha az egyik férfi szenvedélyes barkácsoló, rendszerint beáll hozzá inasnak a másik, mert kettőnek vidámabb még akkor is, ha

izgulják végig együtt a mérkőzéseket, hol a sportpálya lelátóján, hol a tévé képernyője előtt ülve.

A kertészkedő felkelti a másik érdeklődését a kerti munka iránt. Mennyi sok örömet rejt magában a fák gondozása, a virágok ápolása. Tavaszi estéken együtt hallgatják a fű növést, aztán rőzsét raknak, tüzet csiholnak, és paraszat készítenek a szalonnasütés alá.

A férfiak szórakoztató és egyúttal hasznos kedvtelésében örömet leli a baráti családok valamennyi tagja. Az apukák mellé odaszegődnek a gyerekek is, és ellesik, megtanulják, hogyan lehet a szabad időt okosan eltölteni.

Persze van a baráti vonzásnak egy negatív formája is, amelyre rendszerint fizetésnapon találunk példát, de felüti a fejt a hét, a hónap, az év bármely napján, még jelentős ünnepeken is.

A „gyere, beugrunk egy pohár

azt sem tudják, ki a soros. Hát, akkor rendeljünk egyszerre mind a ketten...

Az első ilyen siralmasan végződő poharazgatás után jön a fogadkozás: soha többet. Ha mindkettő nem is, de az egyik belátja, hogy a családnak is kárára van az ilyen kapcsolat. Aztán megint jön az alkalom, az erősebb győz, mágnesként húzza be a gyengébbet a kocsmába... és kezdődik minden előről.

A következményt nem kell részletezni. Mindenki tudja, hogyan végződnek az ilyen „szeszbarátságok”. A gyenge jellemű, gyenge akaratú ember lesz mindig a vesztes mind erkölcsi, mind anyagi téren. Csak ezt önmagának sem akarja, illetve meri bevallani.

Vagy talán mégis... Ha bele néz a tükörbe, és önmagára ismer?!

hm

**Az** élet nagyszerű, a világ szép, az egészség felbecsülhetetlen kincs, az öregkori elesettség pedig ellenség, amely ellen minden lehetséges módon kell küzdeni.

Hogyha okosan irányítanánk életünket, és betartanánk az orvos és pszichológus tanácsait, a változás és az öregedés időszaka könnyebb lefolyású lenne, nem okozna nagyobb lelki és testi bajokat; és akkor az ötven- és hatvanestendős nő — ha nem is lenne fiatal a szó szoros értelmében — egészséges, életvidám, csinos, — tehát fiatalos lehetne.

Általában a női szervezet a klimaktérium (változás időszaka) utáni egyensúlyi állapotot körülbelül az 50–55-ik életévnél éri el.

Az öregedés és a változás időszaka élettani, vagyis normális, a szervezet programszerű folyamata. Hogyha a szervezet eléggé egészséges, tökéletesen uralkodni tud az időközönként megnyilvánuló belső nyugtalanságokon, minden nagyobb lelki és testi komplikáció nélkül átvészeli.

Mivel az öregedés az élet természetes fázisa, feltehető a kérdés: mikor kell bekövetkeznie, és milyen legyen?

Tudósok kiszámították, hogy megfelelő életmód esetén az emberi agy képes lenne százötven esztendeig, vagy még tovább is funkcionálni. Ezek szerint rosszul gazdálkodunk, mert életünk — az emberi élet — átlagosan

désre. Ebben a korban még jobban kell vigyázni az egészségre, és igyekezni kell ápoltnak, szépségesnek maradni.

Kezdetben az öregedés tünetei jelentéktelenek, melyeknek külső és belső megnyilvánulásai már közismertek. Megszaporodnak a ráncok és az ősz hajszálak, a mozgás meglapul, a tartás lazább lesz, a lélekben egy furcsa lehangoltság mutatkozik.

Az a vélemény kezd kialakulni, hogy az ember saját maga gyorsítja meg öregedését és halálát, azzal a számos különféle hibával, amelyet az élete során elkövet. A fiatalosság, az élet meghosszabbítása érdekében tehát kerülni kell az ártalmakat, megfontolt és mértékletes, az emberi természettel összhangban levő életmódot folytatni, könnyen és szerényen táplálkozni, kerülni mindennemű kicsapongást, sokat pihenni és tartalékolni a jó humort. Megőrizni az egészséget és szépséget — ez a kérdés lényege. Természetesen nem a lányos vagy fiatalasszonyos szépséget, hanem az „érett nő” asszonyos varázsát, vonzását.

Hogyha egy nő egészséges, ami a világon a legnagyobb kincs, a külseje kielégítő, a természet már mentesíti a szüléstől — szoptatástól — havi vérzéstől — vetéléstől, és minden ezekkel járó testi fájdalomtól és lelki problémától; gyermekeit felnevelte és szárnyra bocsájtotta, otthona rendezett, végre elkezdhet valóban saját ma-

unokái vannak? Mindenki tudja, hogy az évek telnek, itt az öregedés és kész!!!” — Érvelnek, csöppet sem meggyőződés, de hangjuk tompa, hangulatuk fásult.

Az így gondolkozó nők elkésredve fogadják az öregedést és nosztalgiával emlegetik a tovatűnt ifjúságot, miközben hagyják elpredálódni az emberi élet legértékesebb éveit. Nehéz meggyőzni őket arról, hogy minden másképpen is lehet. A pesszimizmus, kesergés, fásult közöny, azok a mérgek, amelyek az embert már húszéves korában is öreggá és eltompulttá tehetik. Viszont az egészség és a jó humorérzék, az öröm befogadása jelentősen megfiatalíthatják az idős embert. Az ideges állapot és a szomorúság, bánat, károsan hatnak az agykéreg sejtjeire, és nagy kárt tehetnek az egész szervezetben, különféle betegségeket idézhetnek elő, és meggyorsíthatják az öregedést.

Ezzel szemben jó hatású a nyugalom, a vidám nevetés, a jó szó, a tapintat és az udvariasság, a virágok, a zene, és a jó könyvek, a környezet szépsége. Gondoskodni kell, hogy ezekből minél több jusson a mindennapi életbe, hogy ezzel is csökkenjen az öregedés folyamata.

A nők érzékenységüknél fogva könnyebben és gyorsabban reagálnak a kellemes és kellemetlen hatásokra. Az élet folyamán a nő sokkal jobban meg van terhelve mint a férfi. A szülések-szoptatás,

## „Harmadvirágzás”

csupán fele ennyi ideig tart. Hogyha tehát meg akarjuk hosszabbítani az életet, meg kell tanulnunk, hogy ne tegyük rövidebbé.

Az életet igen sokféleképpen lehet élni, éppen azért az orvosi és a pszichológiai tudomány eredményeire támaszkodva kell megpróbálni csinos és fiatalos külsejű, saját, tartalmas életet élő idős nőnek lenni. Célul kell kitűzni az öregség és betegség feletti diadalmaszkodást.

A klimaktérium (változás) kora alatt és után az ötvenedik életév körül a nőnél már jelentkezik az „érettebb” külső, de ez korántsem ad okot a kifejezett előrege-

gának élni; Több időt, energiát, esetleg jövedelmét is magára fordítani. Rendelkezik teljes egészségben idejével, pénzével, tehát saját magával.

És ki tudja, hogyha ezeket az éveket — évtizedeket ügyesen irányítja, ez a „harmadvirágzás” lehet élete legmondattanabb, legboldogabb időszaka.

Csupán akarni kell. Sajnos azonban, sok nő egyszerűen nem akarja, nem szánja rá magát, hogy elgondolkozzon a megváltozhatatlan tények fölött. „Ugyan, — mondják sokan — megfiatalítani egy ötvenen felüli nőt? Minek, kinek, miért? Amikor már

a gyermeknevelés, munkahelyi kötelezettségek és a házi munka nemcsak jobban igénybe veszik idegrendszerét, gyengítik ellenálló képességét a betegségekkel szemben, hanem szükségszerűen az idő előtti öregedést is előidéznek.

A nők és férfiak öregedésének összehasonlításakor nem szabad elfeledkezni arról, hogy sok férfi a nőben az első fiatalsága szépségét és rugalmasságát keresi, és mivel nem találhatja meg, úgy érzi, hogy becsapták és a nő varázsa csökken a szemében. Hogyha összehasonlítjuk az egyenlő korú nőket és férfiakat — ha csak a nőnek nem volt nagyon



nehéz élete az elmúlt évek során —, nem találunk nagy eltéréseket a férfinem javára. Olykor az összehasonlítás éppen a nőknek kedvez. És a „gyengébb” nem ésszerű gondolkodását bizonyítja, hogy az öszülő, kopaszodó, ötvenes és idősebb férfiktól nem kívánnak „fiússágot”, hanem éppen ellenkezőleg, minél „férfiasab-  
bak”, annál hódítóbbak a szemükben.

Annak arányában, ahogyan a női külső szépség megkopik, fokozatosan mind szükségesebb esztétikus öltözködéssel, izléses kozmetikával pótolni, elsősorban pedig egyéni varázssal, szellemi éréktöbblettel.

A barátságos mosoly hatása, az értelem, a szellemesség és a humor, a tapasztalatok és az életbölcesség nem vesznek el az évek múlásával, ellenkezőleg, mindezekre fokozott mértékben van szükség. Ezeket a jó tulajdonságokat, értékeket kifejlesztve még irigylésreméltó is lehet az ötvenhatvanon túli nő, akinek mindenkor kellemes a társasága, meg-

bízható a barátsága, és mindig segítőkész ember.

Dale Carnegie író „Hogyan tehetünk boldoggá másokat és hogyan lehetünk boldoggá saját magunk” című könyvében a mosolyt úgy említi, mint barátok szerzésének leghatékonyabb eszközét. És kinek ne lenne szüksége barátokra? Ime a könyv néhány mondata: „A mosoly nem kerül egy fillérbe sem, de sokat lehet vele elérni. Gazdagítja azt, akire mosolyognak, anélkül, hogy szegényebb lenne az, aki a mosolyt adja.” „A mosoly mindössze egy pillanat, de nemegyszer örökre nyomot hagy.” „Senki sem olyan gazdag, hogy meglehetne mosoly nélkül, és senki sem olyan szegény, hogy mosolyát ne adhatná ajándékba másnak.” „A mosoly boldogságot hoz a családba, felüdülés az elfáradtagnak, fény az unott és elfásult embereknek, a legjobb ellenmérég, amelyet a természet adni képes a boldogtalanságra.”

A mosoly a legolcsóbb és leghatékonyabb kozmetikai eszköz,

amely minden nőt — függetlenül az évek számától — megszépít. Ennek ikertársa az idealizmus és az optimizmus, amely meghosszabbítja az életet, a pesszimizmus pedig megrövidíti.

Korunk új társadalmi berendezkedésében a nők helyzete és élete is megváltozott. Kinek-kinek saját érdeke, hogy a nővédelmi törvények és az élet nyújtotta lehetőségeket, az orvosi és pszichológiai kutatások eredményeit saját javára felhasználja. Ezek segítségével próbálja megtartani asszonyi varázsát, védeni egészségét és ezáltal meghosszabbítani életét.

Legyen tehát az idős nő életelixire a kiegyensúlyozott lelkiállapot, a nyugodt otthon, a rendszeres pihenés, a kellemes baráti kör, az örömet nyújtó szolid szórakozások.

A fiatalságot maga mögött tudó érett asszony így lesz az élet őszének kedves, vonzó életideálja a maga és mások örömére.

**Bába Piroska**



## NAPSUGÁR A HEGYKÉBEN

Nem mindenki vágyódik nyáron a vízpartra, sokan töltik szabadságukat a hegyekben. A levegő itt még tisztább, és a napsugár ugyanolyan melegen süt. A hegyi napozásnál is először akklimatizálódni kell, hozzászoktatni bőrünket a napfényhez. Legjobb, ha először sétával kezdjük a napfürdőt, mert a hegyi sétákon az erdő oltalmát is élvezhetjük.

Ha az üdülő nagyon magasan fekszik, úgy 1500–2000 méter körül, akkor még óvatosabbnak kell lennünk. Ilyen magasságban ugyanis jóval ritkább a levegő, mint a tenger szintjén. A levegő pedig védelmet nyújt azzal, hogy megszűri a napsugarakat. Különösen a barnulást előidéző ibolyántúli sugarakat. Ezek a sugarak ugyanis nemcsak barnítanak, égetnek is.

Nagy magasságokban tehát különösen intenzív a napsugárzás, és károsíthatja a szervezetet. Márpedig mi felfrissülni utazunk a hegyekbe. Ezért okosan bánjunk a napfényvel, tartsuk be a következő sorrendet:

Először szokjunk hozzá a megváltozott klímaviszonyokhoz, azután kezdjük fokozatosan a napfürdőt, mint a vízparton;

Minden napfürdőzésnél — legyen az akár csak tízperces — használjunk napozókrémet vagy olajat;

Napozásnál ajakrúzs helyett használjunk szőlőszírt, napozás után arcunkat kenjük be bőrtápláló, hidratáló krémmel;

Egészségünk védelmében a hegyi sétánál ne viseljünk pántos szandált, hanem könnyű, csukott cipőt.

A séta, kirándulás közben ne törekedjünk rekordokra, csak olyan hosszú útra vállalkozunk, amilyen alatt felfrisülünk, de nem merülünk ki.



## GIMNASZTIKA A SZABADBAN

Sokszor elhatározzuk magunkban, hogy: holnaptól kezdve tornászni fogok, de a megvalósítás napról napra késik. Sok a gondunk, sok a dolgunk — mentegetődzünk önmagunk, meg mások előtt is, akikkel közöltük szándékunkat. Szerintünk a szabadság ideje a kellő alkalom, amikor az ember elkezdheti a testgyakorlást a szabadban, és egy-két hét alatt lendületbe is jöhet.

A strand vagy a rét eszményi alkalmat kínál, hogy a hajsza ellenére elpuhult testet kissé más mozgással felüldítsük. Merész ajánlatot teszünk a középkorostály tagjainak — sokan talán meg is ütköznek rajta — tegyék a pogyászukba, ha még megvan, a gyermekkorukban sokat használt ugrókötelet, s ha már nincs meg, vegyenek néhány koronáért. Jó hasznát veszik az üdülésen.

Mindegy, hogy helyben ugrálnak-e vagy futva ugorják át a kötelet. Ezeknél a mozdulatoknál különösen erősen lélegezzünk be és ki. Az ugrás lazítja ízületeinket, és megmozgatja egész testünket. Persze, nem okvetlenül fontos, hogy az egész strand vagy üdülőhely szeme láttára ugráljunk. Vonuljunk el egy védettebb helyre, ahol nem lesekedik ránk senki.

Helyben ugrálásnál a törzsünket tartjuk egyenesen, ha viszont ugrálva futunk, a felső testünk kövesse mozdulatainkat. Edzés közben érezni fogjuk, hogy az ugrókötel nemcsak ugrálásra jó.

Kezdjük az ugrófutással: összehátrált lábbal startoljunk. A kötelet ne tartuk lazán. Térdünkkel könnyedén rugózzunk. Amikor karunk nekilendül (a fejünk fölött előre!), csipőnket előre toljuk, törzsünket egy kicsit hátrább hagyjuk. De karunkat máris hátralendítjük, egyik lábunkat előre tesszük, a másikkal átugorjuk a kötelet, mielőtt az elöl a földet súrolja. Karunk által testünk gerincben kinyúlik, s csak akkor hajlik meg ismét, amikor a kötel előrelendül.

Bal és jobb lábunkat felváltva nyújtjuk megfeszített térdel előre. Mialatt a kötel előlről hátulra lendül, rugózza ugráljunk a testsúlyt viselő lábunkon.

Állóhelyzetben a kötelet hajtsuk össze kétszeresen, fogjuk meg mindkét kezünkkel, és feszítsük ki erősen. Most rugózzunk újból... Fejünk maradjon a karunk között.

Üljünk le. Az összehajtott kötelet tegyük a talpunk alá. Most testsúlyunkat



KINEK MI ILLIK?

Egyiknek a rövid, másiknak a félhosszú haj. Ezért ebből is, abból is bemutatunk két-két divatos frizurát.

Amíg az első frizurát a fejtetőről lefelé fésüljük, ezt éppen fordítva, felfelé. A nyakból kifésült haját a fejtetőn csavarjuk fel nagy hajcsavarokra. S ha a hajunk megszáradt, szétfésüljük és rendszertelen hullámokba szedjük.

A gombafrizura egyik változata a fejtetőről kalapszerűen aláhulló haj. A megmosott haját henger alakú hajkefével állandóan aláfésülve, és hajszáritóval formáljuk úgy, hogy a fül felett és a homlokon lazán maradjon, ne simuljon teljesen a fejhez.



helyezzük hátra, nyújtuk ki a lábunkat, míg ki nem egyenesedik.

Mindezek a gyakorlatok variálhatók, és ha egy-két napig végezzük őket, úgy beidegződnek, hogy már nem is kell követnünk a leírt sorrendet.

Az ugrókötél mellé tegyük be a bőrrándunkba a sportlabdát, a teniszütőt vagy akár a tollaslabdát is. A labdajátékok is jól megmozgatják izmainkat, és ilyen mozgás minden esetben kétszeres felüdülés. Egészségünket, jó közérzetünket, testünk rugalmasságának megőrzését szolgálja.



## NEMCSAK VÍZBEN LEHET FÜRÖDNI

Lehet a homokban is. A homokos vízparton tessék be magunkat a naptól átmelegített homokba, és maradjunk benne tizenöt-húsz percig. Utána fussunk a vízbe, mosakodjunk le és ha kijöttünk a vízből, kenjük be bőrünket vékonyan testápoló krémmel vagy olajjal. Az ilyen homokfürdő jót tesz az ízületeknek.

Kozmetikai tanácsadónkban elmondtuk már néhányszor, hogy a napsugárral óvatosan kell bánni. A napfürdözést legfeljebb tízpercnyi napozással kell kezdeni annak, aki első ízben vetkőzik a strandon fürdőruhára. Azt is elmondtuk már, mennyire fontos napo-



zás közben változtatni a testhelyzetünkön, hogy a napsugarak egyenletesen érjenek.

Elmondtuk és mégis előfordul, hogy valaki vétkezik, nem tartja be a „játékszabályokat”, és az eredmény: leégett vörös, hólyagos, hámló bőr. Csúnya külső és rossz közérzet. Az ember nem is kívánczik ki a strandra. Hát nem kár a szabadság minden órájáért, amely túlbuzgóságunk, könnyelműségünk miatt kárba vész? Büntetésképpen ilyenkor abba kell hagynunk minden napfürdö-

zést. A leégés nemcsak a szépségnek árt, hanem az egészséget, az életerőt is aláássa. Sietteti az élő szövet és a sejtrészecskék leépülését, és fiziológiailag hónapokkal öregít bennünket.

Mit tegyünk hát, ha vétkeztünk?

Első fokú égés esetén — tehát ha a bőr kivörösödik, de hólyagok nem képződnek — púderezük be bőrünket baby-hintőporral. Arcunkon, mellünkön segíthet a túrőmaszk is. Ha azonban hólyagocskák keletkeznek, azonnal menjünk orvoshoz.



Félhosszú hajból fésülhetjük, ezt az arcot lágyan kerekítő sima frizurát. A hajvégeket a tarkón és a fül körül befelé csavarjuk fel, és ha a hajunk megszáradt, a csavarót kiszedve, lágyan az ujjunkra fésüljük a hajunkat. Hogy a hajsálak ne hulljanak a szemünkbe, hajlakkal szórjuk be lágyan frizuránkat.

A másik változat, amikor a hajat elől a homlokon felfelé, a halántékon pedig az arcba fésüljük. A frizurát szintén hajzáritóval és hajkefével készítjük.



Napozásnál gondoljunk arra, hogy az erős napsugár a hajat kiszáritja, fénytelené teszi. Legyen kéznél ezért mindig egy strandkalap vagy egy könnyű kendő, mellyel hajunkat megvédjük a napsugártól.

# Miért szép?

## ANGYAL VAGY MADÁRIJESZTŐ?

Az 1963-tól megjelent Duba-novellák válogatását veheti kézbe az olvasó. A címadó novella köré épített erődtímeny szilárd alapra épült, melynek kötőanyagát a biztos szakmai — írói — tudás adta.

„Mi a boldogság, amelynek lehetősége — hic et nunc — számunkra adott? Anyagi jólét, egyéni sikerek, beteljesült szerelem vagy közéleti funkció?” — kérdezi önmagától az író. A választ a kötet novellái adják meg. Mindennemű erkölcsi prédikáció nélkül szól az erdölcsi tudat legmindennapibb megnyilvánulásáról. Egyéni sorsokon át, a megismételhetetlenség örök törvényével együtt állítja elének hőseit. A novellák alakjai erkölcsi szabályokkal körülvelt tagjai a társadalomnak, akiknek magatartását, tevékenységét, a boldogságnak vélt célok elérése alakítja. Duba nőalakjai egyediségükben hordozzák a mindennapok által rájuk rótt szerepek és erkölcsök jegyeit.

A kötetben egymás mellé került novellákban a társadalmi problémák és egyéni kétségek mozaikszerűen rajzolják elének a jóra, a szebbre vágyó kisemberek harcát, és ezzel együtt veszélyzetettségüket is. Veszélyzetettségüket a társadalmi nehézségektől (önzés, brutalitás, alkoholizmus, magány, öregség) és embertársaiktól.

Az írások lényegüket, témójukat tekintve a dubai sokszínűséget, kísérletező kedvet bizonyítják. Esztétikai értéküket pedig a fentiekben vázolt sajátosságaik szabják meg. Ezek az értékek pedig legalább olyan súlyosak, mint az elének tárt társadalmi problémák.

# Elmegy a fiatalúr

A főiskolás fiú éjjel után kettőkor jött haza a mulatságról, részegen. Alig állt a lábán, és beszéd helyett érthetetlenül, bambán motyogott. A sálját elvesztette valahol. A mulatság még tartott, de ő lányt kísért haza, aztán, maga sem tudja, hogyan, egyszerre egyedül álldogált a falu utcáján a szemerkélő, hűvös novemberi esőben. Amikor ráeszmélt a helyzetre, halkán dúdolva egy dalt hazaindult. Bizonytalan lába alól messze fröccsent az utca sára.

A konyhában felkattintotta a villanyt, és egy pillanatra megállt. Két óra. A hajnali autóbusz, amivel visszautazik a városba, fél ötkor indul. Holnap — illetve ma délelőtt — fizikából laboratóriumi gyakorlata van, ott kell lennie.

A szülei — ötvenen felüli parasztemberek — az ágyban fekvé hallgatták, hogy neki-nekimegy az asztalnak, székeknek, csoszog és szuszog a konyhában. Tudták, hogy részeg, de nem szóltak semmit. Egymással sem beszéltek, pedig mindkettő tudta, hogy a másik is ébren van.

A főiskolás levetette nedves esőkabátját, és a fogásra akasztotta. Tesz-vesz, mint aki álmában cselekszik. Leveszi a karóráját, és az ablakpárkányra helyezi, előzőleg azonban gépiesen felhúzza, s közben motyog: — Le ne késsem az autóbust, mert megesz a prófi!... Félcipője fűzőig sáros, éjszaka nem nagyon figyelte, hová lép, és a falu utcáján néhol bokáig ér a latyak. A nadrágja szára is sáros, de ezt észre sem veszi. A rakott tűzhely csillogó acélperemébe kapaszkodik és leveti a cipőjét. A cipő nagyot koppanva esik a földre. — Olyan vagy, mint egy kihűlt ósallat — korholja nehezen forgó nyelvvel a tűzhelyet — mogorva és hideg.

A vasra teszi a kezét, apja vastag gyapjúzoknijára szárad rajta, és a melegvizes fazék is ott áll, kék fedővel letakarva, a sütő mellé tolva. Belemártja ujját a vízbe, az is hideg. — Kihűlt — mondja csüggedten — itthon minden kihűlt.

El ne késsen holnap a laboratóriumból, küszködik eltompult agyával a gondolat...

Amilyen gyorsan tehette, levetkőzött. Meztelen talpa alatt megcsikordult a hálószoba padlója, és ágyba bújott. Az ágyban néhányszor felcsuklott, mintha rosszul volna, aztán lélegzete szabályossá vált, ütemesen szuszogott. Néhány perc múlva aludt.

— Jó gyerek ez — szólalt meg lassan az apja a sötétben —, fáján gyerek, főiskolás!... — Tehetetlen, keserű harag volt a hangjában.

Az anyja nem szólt, arra gondolt, hogy istenem, csak el ne aludjon. Négy óraker fel kell keltenie a fiát.

Evek óta ő kelti hajnalban a fiát, a házban mindenkit ő kelt fel, aki korán akar menni valahová. Úgy alszik, mint a nyúl, éberem, minden kis neszre felriad. Vagy talán nem is alszik? Meglehet. Hallgatja az esővíz bugyborékoló csobogását. Lehunyt szemmel fekszik az ágyban, és gondolkodik. Talán maga is azt hiszi, elaludt. Csak az az érdekes, hogy közben tisztán hallja a nagy falióra tiktakolását. Szárazon, egyhangúan tiktakol a régi óra a konyhában, negyedóránként meg dallamosan üt, úgy figyelmeztet az idő múlására. Negyedkor egyet üt, félkor kettőt, háromnegyedkor hármat, ha meg a nagymutató a tizenkettesre ér, annyit ahány órát mutat a kismutató.

Ha valakit keltenie kell, nagyon lassan múlik az idő. Mintha nyúlnának a percek, akár a gumi, s egyik óraütéstől a másikig hosszú és mély az úr. A kis termetű, őszülő parasz-asszony gondolkodva álmodik. Se alvó, se éber kábulatában, ahogy hallgatja, hogy hányat üt az óra, zsong valami a lelke mélyén: én most alszom, s ami velem történik, azt álmodom. Amit érzek, amit átélek, álom... minden álom... éjszaka alusznak az emberek! Így suhan el felette az éj sötét palástja, és lelkét a fia látogatja meg.

Nem rossz gyerek, engedelmes, okos, büszkéik lehetnének rá, mert az iskolában is megállja a helyét. Csak ha a barátaival, akiket itt hagyott a faluban, összekerül, és beülnék a kamrába a boros hordó mellé, akkor nem tud vigyázni. Leissza magát. Huszonhárom éves, komoly fiú és nem tud vigyázni magára. Mi lesz vele az életben ilyen gyenge akaraterővel?

A falióra fáradhatatlanul kattogja a másodperceket, üti a negyedeket, a feleket, a háromnegyedeket... s az őszülő asszony a dunyha alatt mindent hallja, de messziről, nagyon messziről. Néha az óra ütése olyan hatalmas és erős, mint az ünnepi harangzúgás, erre felriad, istenem, hányat ütött? Nem négyet ütött már? Felkel, kimegy mezitláb a konyhába, és megnézi. Nem, még csak három óra... Járkálására az ura is felébred. Aludj, mondja neki, miért nem alszol? Nem tudok. Minek is kérdezem, gondolja félálmában a parasztember, tudhatnám, hogy ilyenkor nem alhat! Ilyen a természetete...

Egyszerre határozott, érces hangon fél négyet üt az óra. Fel kell kelnie, mondja magában az asszony, és már kint is van a meleg dunyha alól. A szobában nyirkos hideg és vak-sötét, az ablakon alig dereng be az

éjszaka. Felöltözik. Harisnyát is hűz, mert gyűjtősért ki kell mennie az udvarra. Közben az eső elállt, de fel-támadt helyette a szél, és dühösen-nyikorgatja az utcán az akácok ágait.

Begyűjt. Meleg vízben mosakodjon a fia. Sáros ndarágját is kikeféli, ki-tisztítja, és az ólomnehéz félcipőről levakarja a sárréteget. Fekete nagy-kendőjébe burkolózza olyan a sejtel-mes hajnali lámpafénynél, mint egy rokonszenves, jótékony manó.

A tűzhelyen nagyot pattannak a meggyulladó, száraz akácágak, kelle-mes meleg kezdi feloldani a konyha zordságát. A macska már észrevette a mozgást a házban, és nyávogva be-kéredzkedik. Mire felkel a gyerek, langyos lesz a fazékban a víz is.

Még nem kelti fel. Hadd aludjon négyig legalább. Éjszaka alig aludt, nem jó vége lesz ennek, ha most így megy iskolába.

Az apa kiszól a sötét szobából.

— Keltsd már fel!

— Igen... igen... mindjárt... — Halogatja, hogy felkeltse a fiát. Mi-kor tíz perccel elmúlt négy, habozva odament hozzá, és puhán vállára tet-te a kezét. — Kelj fel, fiam, négy óra!

Az a fal felé fordulva aludt a jobb oldalán, és nehezen lélegzett. Nyug-talanul aludt, az érintésre megrez-zent, nyöszörgött, de nem ébredt fel. Anyja határozatlanul megszorította a vállát.

— Négy óra, fiam... mindjárt megy az autóbusz. A fiú szuszogva felnyögött álmában.

— Teleissza magát, aztán nem bír felkelni. Hát ember ez? — Halk az apja hangja, szinte szomorúvá teszi a mélyén megbúvó tehetetlen indu-lat. Mit kezdjen a fiukkal? Vala-hogy föléjük nőtt, úgy érzik, mintha idegen, felsőbbrendű világban élne, amit csak tisztelhetnek, de nem ér-thetnek meg soha. Semmit sem tud-nak róla. Mit csinál egész nap? Mi-vel foglalkozik? Nem ismerik a munkáját, az életkörülményeit, a dolgait. Olyan nagyon messze van a város a falutól. Ismeretlen életű, idegen nagy város, a fiukból is ide-geen embert csinált. Ez már nem az a gyerek, aki valamikor itt játszott az udvaron az epérfa alatt. Titok-zatos ember, kiismerhetetlen, néha szinte félelmetes.

A keltegetésre végre felébredt a főiskolás. Nyújtózott és pislogva nyi-togatta a szemét. Rettenetes rosszul-létet érzett, zúgott a feje, szeme előtt nagy fekete körök úsztak, szé-dült, és pokolba kívánta az italt meg a barátait. Tegnap erős törköly-palinkát ittak, utána meg savanyú otellót. Még a legviharedzettebb ter-mészetet is kikészítené. Talán fél perccig várta nyitott szemmel, hogy a szörnyű kavargás megszűnjön körü-lötte, de hiába. A fekete körök egyre nagyobbak lettek, egyre vadabban robbantak fel, és éppen a szeme előtt, hogy néha szinte összereszent. Képtelen felkelni. Mi lenne, ha nem utazna el? Ott egye meg a fene a laboratóriumot meg a profit is! Men-tő ötletként született agyában a gon-dolat, és pillanatokon belül egyetlen

lehetőséggé teljesedett. Kialussza magát és majd délután visszamegy! Mindjárt ki is mondta hangosan:

— Most inkább nem utazom el... Majd délután...

Egyszerre mintha lángot vetett volna a sötét, apja alig bírta fékezni indulatát. Hogy várták aggódva ket-tőtől! Aztán alig aludtak miatta! Ez a kölyök nem tudja, hogy ilyenkor az anyja nem alszik? Vagy nem tö-rődik vele, természetesnek tartja? S az iskolában várja a kötelessége, ő meg kijelenti, hogy nem megy. Emberi magatartás ez? Milyen em-ber az, aki így játszik másokkal és önmagával?!

A parasztemberre még a legplety-kásabb nyelvek sem tudtak mondani semmi rosszat a faluban. Nem akart beletörődni, hogy a fia más ember legyen.

— Kelj fel és menj! — mondta szigorúan. — Anyád egész éjszaka nem aludt miattad.

A gyerek felült az ágyban, de azonnal visszahanyatlott, mert fel-kavarodott a gyomra.

— Nem bírok felkelni... — mon-dta halkán, szegyenkezve. Kérlelhe-tetlen gúnyt érzett az apja hangjá-ban.

— Ááá... a fiatalúr nem bír fel-kelni. Éjszaka nagy legény, iszik, amennyi belefér, reggel meg nyög, és nem bír felkelni! Istenit az ilyen kényes fiataluraknak...

A főiskolás kábultan feküdt, hang-talanul nézte a mennyezet megbar-nult gerendáit. A fekete kendőbe bugyolált, jótékony kis manó, aki már mindent előkészített a fiának, a konyhaajtóban állt és várta, mi lesz. Egyszerre csak azt mondta:

— Apáddal ilyesmi soha nem történt meg. Ez vagy te, fiam, több vagy, mint az apád, mégis keve-sebb...

A főiskolás erre kiugrott az ágy-ból, támolyogva a konyhába ment, és kapkova felöltözött. Nem is mos-a-kodott, hiába melegedett a tűzhelyen a víz. Öt perc múlva fél öt, mire a megállóhoz ér, ott lesz a busz. Fel-vette esőköpenyét és sapkáját, gal-lériját felhajtotta. Szédült. Csak addig bírjam ki, amíg az utcaajtón kiérek, gondolta... Bement az apjá-hoz, lehajolt párnán nyugvó fejéhez, és hosszan arcon csókolta. Most na-gyon szerette, és ettől majdnem könnyű szökött a szemébe.

— Vizontlátásra, édesapám! — Ráncos és borostás volt az apja arca, körülöngte az alvás melege és a do-hányzagú lehelet. Ezek a hajnali gyors búcsúzások örökre megmarad-nak bennem, gondolta a főiskolás, öregségemre sem felejtsem el ezt a félhomályos, hideg szobát. Anyját is megcsókolta, és kisietett. Felhajtott gallérijába mohón belekapott a szél. Az utcán rosszul lett, egy akácának támaszkodva hányt. Attól félt, még-sem tud elmenni, vissza kell térnie lefeküdni. Futni kezdett. Az autó-busz zúgását még nem hallotta, de nyugaton a sötét égbolton villózó vörös fények jelezték, hogy már jön a falu felé.



## DUBA GYULA

1930-ban született. Írói pályafutá-sát 1954-ben kezdte, amikor Sas Andor bemutatta a Fáklyában, a CSEMADOK akkori kulturális és iro-dalmi havilapjában. Műveiben a kez-deti szatirikus hang, Karinthy Frigyes hatását mutatta. Természetszerűleg az eredeti tehetség le tudja vetközni az effajta hatásokat. Első kötete, a Nevető ember (1959) már ezt bizo-nyította. Az újabb szatíráit és hu-moros írásait közreadó kötetben, a Szemez a feleségem-ben (1961) már fontos, a humort a gondolatosság sík-jába emelő alkotásokkal jelentke-zett. Az első igazi szakmai sikert a Csillagtalán égen struccmadár (1963) című elbeszélésgyűjtemény hozta meg számára. Szatíráinak harmadik kötete a Na, ki vagyok? (1965) lé-nyegileg nem tartogatott meglepe-téseket az olvasó részére. Humora egyre inkább intellektuális színezet-tel tündökölt. Ezt követően novel-lákkal jelentkezett, a Delfinek (1965) című kötet témáiban kiszélesedett, alkotói módszereiben letisztultabb műveket tartalmazott. Humoros írá-sainak, válogatott kiadása, a Baj van a humorral (1966) mintegy össze-gezte a társadalom fonákosságaira fi-gyelő, emberi gyarlóságokat kipe-céző írásainak addigi értékeit. Font-os állomás Duga Gyula írói pályá-ján Szabadesés (1969) című regé-nye, melyet az író a csehszlovákiai magyar valóság írásos dokumentu-mává tudott transzformálni. Novellitaként 1971-ben ért a csúcra, ami-kor az Ugrás a semmibe című köny-ve megalent. Országghatáron túl is, olvasói és szakmai visszhangot vál-tott ki a Vajúdo paraszvilág című irodalmi szociográfiája. A paraszti társadalom változásait tetten érő mű az író szülőfalujáról, Hontfűzesgyar-matról szóló „helyzetjelentés”. 1975-ben jelent meg Angyal vagy madár-ijesztő? című novelláskötete, mely-ben válogatott írásait gyűjtötte ösz-sze a szerző.

Az Irodalmi Szemle főszerkesztője-ként dolgozott Duga Gyula tudatos írói munka után vált a csehszlová-kiai magyar irodalom legjellegzete-sebb, senkihez sem hasonlítható al-kotójává.

Összeállította: DUSZA ISTVÁN

# GYERE TÁNCOLJ!



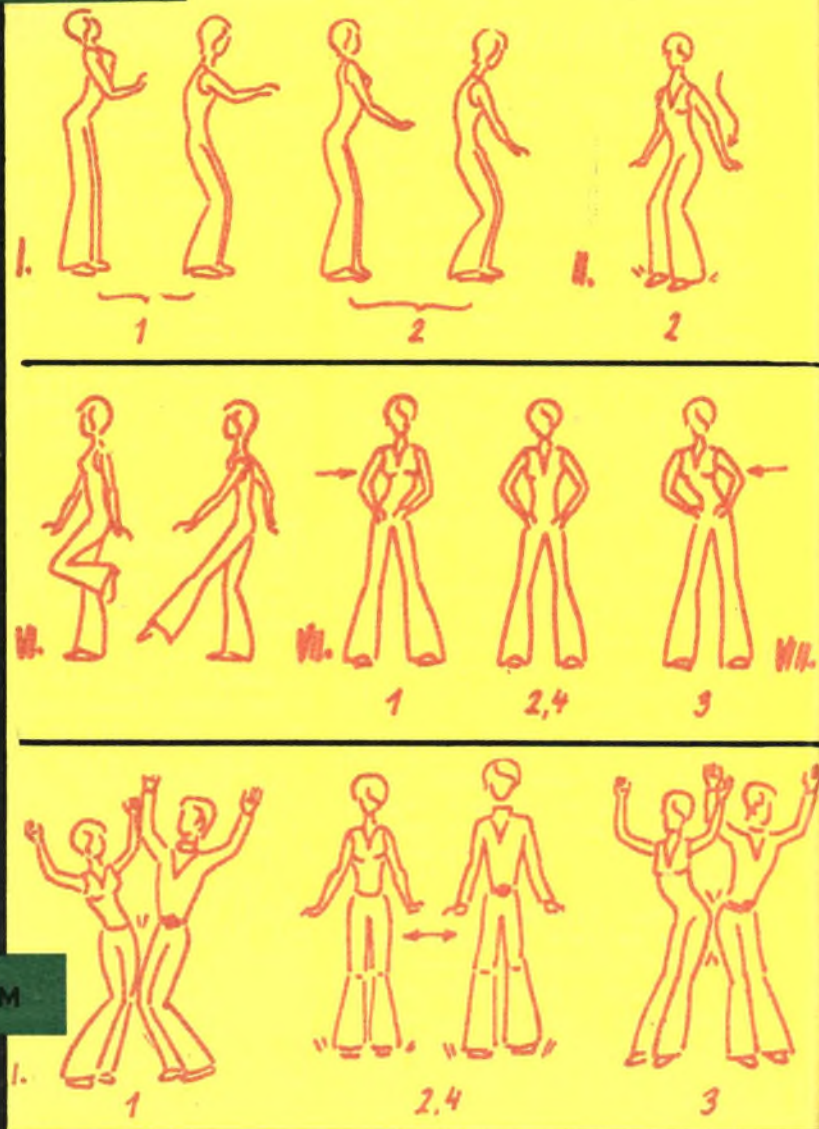
1.

Igy hív a dal, a legújabb sláger minden mozgást és táncot kedvelő fiatait a disco-klubba, vagy éppen egy házibuli puha szőnyegére.

Az elkezdett tánc aztán néha vonaglás, ízléstelen ugrabugrálás. Nem véletlen tehát, hogy az idősebbek egy kis irigységtől fűtötten, csipős megjegyzéseket tesznek a fiatalokra. Köztudomású, hogy a különböző beat, rock és pop táncoknak is vannak alapmozdulatai, összetett figurái. Ezek adják egy-egy táncnak azt az ízt és egzotikumot, amiért minden fiatal annyira szereti ezeket táncolni.

Szeretni szeretheti mindenki, anélkül is, hogy az alapmozdulatokat elsajátította volna. Az eredmény aztán a már említett vonaglás, afrikai néptáncokat karikírozó mozgás. Hogy ne így legyen, ehhez szeretnénk új sorozatunkban minden táncolni szerető fiatalnak segítséget, tanácsot és ötletet adni.

BUM



## A „disco-táncok”

Ezek a táncok gyűjtőnévükkel a helyszínre utalnak, ahol keletkeztek. Nálunk is népszerűek ezek a klubok. Egy kis színpadi tehetséggel megáldott fiúk, a lemezlovasok rakják a lemezjátzó korongjára a ritmusedzőknél ritmusedző beat-rock- és pop-számokat. Erre táncol minden fiatal.

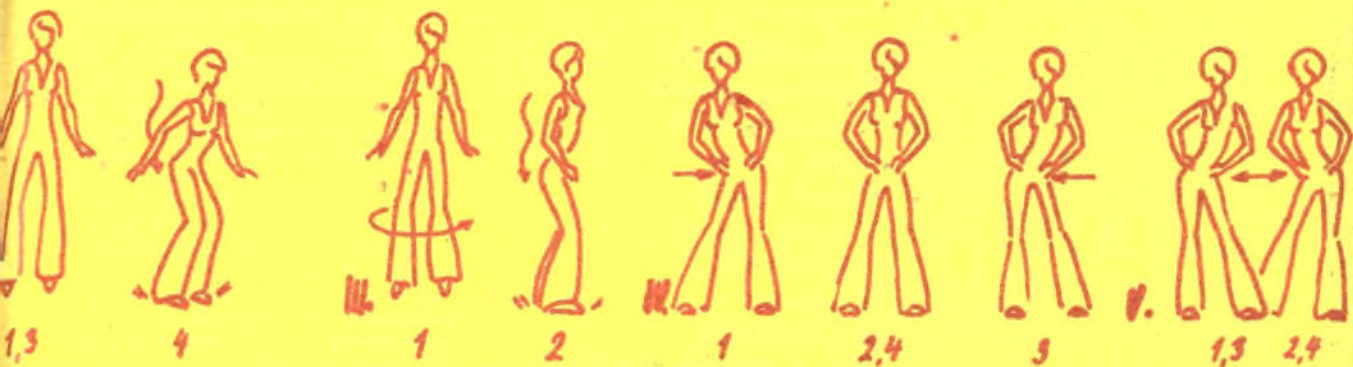
A disco-táncok mozdulataiban egyszerűbb és összetettebb figurákat is láthatunk. Ezért a sorozat elején elsősorban az egymástól különböző mozgások gyakorlását tartjuk szem előtt.

Ezek segítségével fokozatosan olyan izomcsoportokat is megmozgathatunk, amelyeket eddig tudatosan nem sikerült. Hogy ezt elérjük, fokozatosan kell begyakorolnunk két-három, majd több mozgáskombinációt. A disco-táncok

mozdulatainak fő központja a csipő. Ezért első leckénkben ezek mozgékonyosságára figyelünk. Az egymástól elszigetelt mozgások eleinte figyelmet és összpontosítást igényelnek a gyakorlótól. Később a mozgásokból kimaradó izomcsoportok elernyesztésével megszabadulhatunk a kezdeti görcsös mozdulatoktól. Ezzel elérjük a szükséges lazaságot, és a mozgások folyamatosságát. A begyakorolt mozdulatokat a táncban a saját elképzelés és ritmusérzék szerint alkalmazzuk. Az elsajátított mozgás nemcsak két farmerben, hanem társasági öltözékben is elegánsan és esztétikusan hat majd.

## 1. GYAKORLAT:

A DZSESSZ-GIMNASZTIKA: Egy-mástól elszigetelt csipő- és mellkas-mozgások kombinálása lépésekkel.



1. Kettős párhuzamos mozdulat — a csipő és a mellkas ellentétes mozgásával ismételjük függőleges irányban.

2. Apró ugrás, a talajra érkezésnél kettős párhuzamos hullám.

3. ábra: Ugyanaz, csupán minden felugrásnál félfordulat jobbra vagy balra.

4. Csipőmozgás balra, alapállás, és csipőmozgás jobbra, alapállás. Csupán a csipőnk mozog!

5. ábra: Csipőmozgás balra, jobbra. Kihagyjuk az alapállást és mindig ellenőrizzük, hogy a mozgást egyenesen végezzük-e. Nem szabad a kézzel integetni.

6. ábra: Lazítsunk és újra összpontosítsunk a további gyakorlatok pontos végrehajtásához.

7. Mellkasmozdulatok — balra, alapállás, jobbra, alapállás.

8. Az előbbi gyakorlat nehezebb, ezért próbáljuk meg a kezünk segítségével. Tükörben ellenőrizhetjük, hogy ne integessünk a kezünkkel.

9. ábra: Mellkasmozdulatok balra, jobbra. Kihagyjuk az alapállást, de a mozgást mindvégig egyenesen és folyamatosan végezzük.

10. ábra: Újra lazítunk, majd összekötjük a mellkas- és a csipőmozgást. Először a mellkas balra, ezzel egyszerre a csipő jobbra mozdul.

11. ábra: A test tengelye mindig bal oldalon van, ezzel együtt a csipő a jobbon merőlegesen a talajra. Ha hajlamosak vagyunk az integetésre, ezt a gyakorlatot is az alapállás közbeiktatásával gyakoroljuk.

## A NÉPSZERŰ BUMP:

Alapállás: A lány a partner bal oldalán áll, körülbelül 30 cm-re tőle.

1. mozdulat: a csipők közelítése, ütközés (bump).

2. mozdulat: eltávolodás, alapállás, apró ugrás.

Változatok: A csipők ütköztetését váltogassuk a vállak, a tenyer összeütögetésével. (4., 5., 6. ábra) és fordulatok.

Esztétikusan csupán a tökéletesen begyakorolt mozdulat hat. A bump mozgásainak összekapcsolása az előző dzsessz-gimnasztikai gyakorlatokkal hosszabb gyakorlás után nagyon hatásos tánc.

(folytatjuk)



- ☐ óziaszonyoknak
- ▲ Itálános tudnivalók
- ☐ öldségtermesztés
- ☐ dvar, kiskert
- ☐ apról – napra
- ☐ onyha, kisgépek
- ☐ isztítószerek
- ▲ Hattartás
- ☐ ó időbeosztás
- ☐ pró jevitások, tanácsok

## KERTÉSZKEDŐKNEK:



**A gyümölcsösben:** Már szedhető az egres, ribiszke, a málna és a kései szamóca is. Lassan beérik a kajszibarack, a korai alma, körte és az őszibarack. Az érett gyümölcsökön kívül a betegeket is szedjük le a fáról, hogy ne terjessék a betegséget. A beteg gyümölcsöket nem feltétlenül fontos elégetni — mész hozzáadásával komposzt is készíthető belőle.

A ribizskét, egrest és málnát termésbegyűjtés után ajánlatos megtrágyázni. Egy árra 5 kg Cererit vagy 2 kg szuperfoszfátot, 2 kg kén-savas káilit és 1,5 kg kén-savas ammóniumot adjunk.

A gyümölcsnövények és palmetták fainak ágait mérsékelt ferde helyzetbe hajlítjuk és rögzítjük — ezzel elősegítjük a jövő évi virágrügyek képződését. A buja növésű hajtásokat visszacsipjük vagy ággyűrűre metsszük. A fiatal csonthéjasok és magvastermésűek koronáját, valamint az egrest és ribizskét (termésbegyűjtés után) világító metszéssel ritkítjuk. A vágási felületek a tenyészidő végére jól behúzódhatnak.

Itt az ideje az egres arany ribizskére oltásának. Az oltóvesszőről távolítsuk el a leveleket és tüskéket. Július derekán kezdetét veszi a második nedvkeringés, ami a legmegfelelőbb időpont a gyümölcsfák alvószemre oltásához. Az őszibarackot csak augusztus második felében lehet alvószemre oltani!

A túlterhelt ágakat támasszuk alá, nehogy letérjenek a termés súlya alatt. A hullott gyümölcsöt rendszeresen gyűjtsük össze, készítsünk belőle gyümölcslet, kompótot vagy komposztoljuk. Szárazság esetén négyzetméterenként 20 liter vizet adjunk a fáknak, az őszibarackot 3–4 hét-

tel szedés előtt jól öntözzük meg. Irtuk a gyomot, lehetőség és szükség szerint védekezzünk a kártevők és betegségek ellen. A fák alá elvethetjük a zöldtrágyázásra szánt keveréket. Zöldtrágyázással legalább részben pótoljuk az istállótrágyát.

**A zöldségeskertben:** A zöldségféléket (zeller, pöré, paprika, paradicsom, uborka stb.) 2 százalékos Cererit-oldattal trágyázzuk, sorközöntéssel. A zöldség júliusban sok nedvességet igényel. Lehetőleg ne kúthideg vízzel öntözzünk! Legjobb az esti órákban locsolni a növényeket. Ha öntözés után megsikkad a talaj felszíne, végezzünk talajporthanyósítást, hogy csökkentsük a párolgást.

Július elején a borsó és korai hagyma után még vethetünk karot-tát, parajt, borsót, metélő bokrabort, ültethetünk pórét, kései karfiolt, karalábét, fodroskelt, salátát stb. A hónap második felében ültessünk téli tárolásra szánt burgonyát, őszi szedésre alkalmas kínai káposztát, elrakni való uborkát. A paradicsom oldalhajtásait csipjük le: egyet, a ritkára ültetett koros paradicsomnál legfeljebb két hajtást hagyjunk meg.

Szárdolás után szedjük fel a vörös- és fokhagymát, hagyjuk a napon megszáradni, majd tisztítsuk meg, válogassuk át és fonalokban függesszük fel utószáritásra. Az apróját kisebb ládákban tároljuk és fokozatosan fogyasszuk. A majoránát pár centiméterrel a föld felett kell levágni és csokrokba kötve szelős helyen szárítani. A meghagyott tövek még egy termést hoznak, amit szeptemberben kell betakarítani. A fokhagymát semmi esetre se hagyjuk a kelleténél tovább a földön, mert a fejek gerezdere hullnak, s így már nehezebb a tárolás.

Július derekán már rendszeresen szedhetjük a szabadföldön termelt uborkát. Naponta vagy kétnaponként szedjük, mert a túlfejlett termés gátolja a további termésfejlődést; a növény minden erejét a túlfejlett gyümölcsök magképzésére fordítja. A hajtásokat végüktől nem messze ajánlatos elföldelni, így begyökerez-

nek, megerősödnek és gazdagabban teremnek.

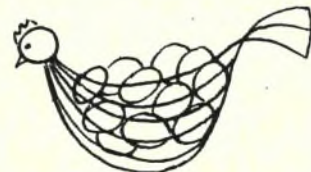
Már érik a paradicsom is. Ha sárguló paradicsomot nyári almával együtt papírdobozban a napra tesszünk, a paradicsom hamarabb beérik, mert az alma illata (etylén) meggyorsítja az érési folyamatot. A paradicsomot és uborkát langyos vízzel kell öntözni, mert a hideg víz rékezi növekedésüket és termésképzésüket. A paprikát gyakran kapáljuk és töltögessük, ritkábban, de kiadósabban öntözzük. Ez a bő termés feltétele. A paradicsom is meghálálja a töltögetést.

**A virágoskertben:** Az ágyásokat, díszfákat és bokrokat rendszeresen öntözzük, lehetőleg reggel vagy este. Jobb ritkábban, de kiadósabban locsolni. A fűvet rendszeresen kaszáljuk és a hónap végéig nitrogén-trágyával trágyázzuk. Az ágyásokba kétéves virágokat vetünk, nyírjuk az élősövényeket. Most szaporíthatók dugványozással a rózsák. A tőzeghomok-keverékkel töltött cserépbe ültetett dugványok ne legyenek túl puhák, de túl fásak sem. A cserépet tegyük melegágyba, vagy borítsunk rá befőttes üveget és naponta permetezzük le vízzel.

Az elnyílt rózsákat a második levél felett vágjuk le, hogy a bogycsokban ne képződjön mag, mert a fa vagy bokor megszűnik virágozni. A vadhajtásokat többször kell eltávolítani. Utoljára trágyázzuk a rózsát, majd július második felében hozzáláthatunk az oltáshoz.

Befejezzük a tulipánhagymák felszedését. Két évnel tovább nem cél-szerű a földben hagyni őket, mert elsatnyulnak és gyengébb virágoznak. A nárciszt elég ötvenként felszedni és szétszedés, válogatás után azonnal elültetni. A tulipánhagymákat tisztogatás, válogatás után melegebb helyen tároljuk, egy hét múlva kissé hűvösebb, de nem hideg helyre tesszük őket. Az évelő virágok elnyílt virágzatát csipjük le. A nőszirmot osztással szaporítható. Az erkélyen vagy szobában tartott virágokat időnként trágyázzuk meg Hortus vagy OBM készítménnyel, illetve speciális virágrágyókkal. Az előírt adagot nem tanácsos túllépni! Trágyázzuk a muskátlit is; elnyílt virágzatát — főleg a teltvirágúak esetében — rendszeresen szárazról kell eltávolítani, s csak ritkán öntözni. A muskátli dugványos szaporítása mindig sikert hoz!

## KISALLATTENYÉSZTŐKNEK:



**Nyúltenyésztés:** Már másodszer vedlenek a márciusi ellésből származó utódok. Kiváló minőségű ta-

kormányokat etetünk és kellő mozgási lehetőséget biztosítunk az állatok számára. Zöldtakarmányozás esetén sem szabad megfélemlíteni a szükséges ivóvizről, de a vizet ne a déli órákban adjuk, amikor a legnagyobb meleg van, hanem este és lehetőleg állottat.

Ha anyáknént négyszeri ellést igyekszünk elérni az évben, akkor július derekán, hathetes korában válasszuk el a fiókákat. Az ebből a fészkekből származó utódok rendszerint hizlalásra kerülnek. Az elválasztott nyulakat azonnal nem szerinti csoportba osztjuk. Több fészkekből is kialakíthatjuk e csoportot. Hamar öszszeszedjük. Jó, ha ivartalanítjuk a bakokat. A kicsinyeket kiadósan etetjük jó minőségű takarmányokkal. Az anyákat néhány napi pihentetés után párosztatjuk, lehetőleg az esti órákban, amikor hűvösebb, kellemesebb az idő. Ilyenkor a nőstények nagyobb hajlamosságot mutatnak a párzásra.

Az egyéb nyúltenyésztői tennivalók közül legfontosabb az állatszálalások állandó tisztántartása, a téli száraztakarmányok bekészítése, az állatállomány betegség elleni védelme. A legnagyobb veszélyt jelentő myxomatózis ellen védőoltással, a ketrecek szúnyoghálójával való bevonásával óvjuk nyulainkat.

## MIT — HOGYAN



**Uborkaszeton:** Az uborkát fajtájának megfelelő fejlettségében szedjük. Nem helyes, ha a termés túlfelldik, ha csúcsi részén sárgás a színe, vagy csikok mutatkoznak rajta, mert ez azt jelenti, hogy a termés érésbe ment át. A hosszú uborkát saláta-, a közepeset kovászos-, az aprót ecetes uborkának készítik — tesszik el. Lehet a kovászos típusú fajtáról ecetbe való — apróbb uborkát is szedni, de ez nem gazdaságos. Az ecetbe való uborkafajták a fűrtés típusához tartoznak, ezek termése apróbb.

Szedéskor ne hagyjunk egyetlen termést sem, még a korcsot is vegyük le, mert ha ottmarad besárgul, és ami a legrosszabb, azon az indán több termés már nem is kötődik, mert az érő termés elvonja a tápanyagokat a magképzéshez. Ha minden egyes kifejlett uborkát eltávolítunk az indákról, jóval nagyobb termésünk lesz, mintha ritkábban szednénk és a termés túlfejlődne.

### Másodvetés

A házikertben jó lehetőség adódik a terület kétszeres hasznosítására, a másodvetésekre. A zöldborsó jú-

lius közepéig leadja termését és a helye földínyben felszabadul. Használóképpen a saláta, a korai káposztafélék területe is hasznosítható rövidebb tenyészidejű, részben friss fogyasztásra alkalmas zöldségfélékkel. Egyet azonban ne felejtünk el: a másodtermények csak öntözéssel hoznak kielégítő eredményt!

A káposztafélék közül a rövid tenyészidejűek alkalmasak másodvetésre. A júliusi kiültetéshez a magot sűrűn kell vetni, ha magunk neveljük a palántát. Fejeskáposztából a Júniusi óriásan kívül a Csurgói, a Pallagi, karfiolból az Osená fajták, karalábéból a Csemege fehér és kék vehető számításba. A palánták kiültetése előtt ajánlatos a területet alaposan beöntözni; a tenyészidő alatt az időjárástól függően 6–8-szor kell öntözni.

Az uborka egyik legfontosabb másodterményünk. A Nimbusz fajta nem lesz keserű; minőségben nem rosszabb a Budai csemege és a Kecskeméti 113 sem. A zöldborsó után különösen jól érzi magát a talajban az uborka.

A zöldbab aránylag rövid tenyészidejű, másodvetésre alkalmas növény. Korai káposztafélék, saláta után vethető, gyommentes, porhanyós földbe. Öntözése főként a virágzás idején kívánatos, mert száraz időben a kötődés nem kielégítő. Később a hüvelyképződés idején még 3–4 öntözést kíván, kisebb vízáddal. A Favodor fajtán kívül ajánlható a Budai piaci, a Harvester és Full-crop.

A céklafélék közül a Detroitot ajánljuk. Egenletesen gömbölyű, középnagy gumói tetszetősek. A háziasszonyok ezt jobban szeretik, mert a kisebb méretű céklák könnyebben átfőnek.

## Ez is — az is

■ A gombok felvarrása, különösen fiú- és férfiruháknál, gyakori gond, mert a cérna könnyen leszakad. Vegyünk a varrásához erős cérnét, húzzuk át viaszon vagy gyertyán és ritkábban szakadnak le a gombok.

■ Ha világos színű pulóvert, férfiinget az erkélyen szárítunk, előfordul, hogy koromfoltot kap. Ha kenyérmorzssával dörzsöljük át, a folt eltűnik.

■ Ha nem feltétlenül szükséges, a zománczott edényt ne mossuk szemcsés tisztítóporral. Barnulását eltávolíthatjuk ha nyers burgonyát főzünk benne, egy éjszakán át állni hagyjuk, majd még egyszer felforraljuk. A vízkövet 10 százalékos ecetes oldattal moshatjuk ki belőle. Utána szódás vízzel öblítsük, mert ez közömbösíti a savat.

■ A zománcos edények élettartamát meghosszabbíthatjuk — nem pattogzik le a zománc — ha az első használat után megtöltjük vízzel, felmelegítjük és a vizet fél óráig forraljuk benne.

■ A fából készült vágódeszkák tovább tartják meg világos színüket, ha használat előtt hideg vizet eresztünk rájuk. Ugyanis a fa a hideg vízzel telítődik és ezáltal a színeket és szagokat kevésbé szívja magába. A nagyon zsíros vágódeszkát előbb sóval dörzsöljük be, majd mosóporos forró vízzel súroljuk tisztára.

## FÜSZERTARTÓ A KONYHÁBAN

A mindig kéznél levő, formás és praktikus fűszertartó a modern konyha egyik nélkülözhetetlen kelléke és dekoratív színfoltja is. A mindjobban gazdagodó fűszerválaszték és igényesség is kívánja, hogy ilyenekkel rendelkezünk. Ha a fűszert különböző tartóedényekben, dobozokban tároljuk, főzés közben keresgéljük egyiket, másikat, kapkodva válogatunk a dobozok között.

Fűszertartót vásárolhatunk műanyagboltokban színes műanyagból, népművészeti boltokban népi motívumokkal díszítve, de mutatós és praktikus a porcelánból vagy üvegből gyártott fűszertartó is.

Egyszerű házi barkácsolással az ügyesebbek maguk is készíthetnek fűszertartót, amely — ha nem is olyan elegáns mint a készen kapható — lényegesen kevesebbe kerül és megvan benne az az örömmünk is, hogy magunk készítettük. Még egy előnye van a saját gyártmányúnak, az, hogy olyan színűre festhetjük, amelyet konyhabútorunk színe megkíván.

A legtöbb házban található egy használaton kívüli kisebb bútordarab, amelynek fiókjá erre a célra nagyon alkalmas. A külső fogós része lesz a fűszertartó alja. A fogógombot levágjuk, vagy kicsavarjuk és a lyukat fakittel betömjük. Ugyancsak eltávolítjuk a negyedik (felső) oldalt, mert a fűszertartónak nincs teteje. Ha a fiók széles, akkor lekeményítjük. A két oldallap felső részét úgy vágjuk le, ahogy azt látszunk, vagy a konyhabútor stílusa megkívánja. Lehet félgömbölyű, ferde vagy egyéb hajlított, hullámos vonalú is. Ehhez igazodva adjunk formát a hátrésznek is. A rekeszválasztókat nem hajlít, megfelelő erősségű (5–6 mm) vékony falécekből készítjük. A rekeszek közé igazodjon a fűszertartó edények méreteihez, magasságához. Minden rekesz elé 2–3 cm magas kis fenyőleceket szögezzünk, ami nemcsak szebbé teszi a fűszertartót, hanem az üvegecskék sem esnek le. Ha elkészült, csiszolópapírral az egészet kívül-belül csiszoljuk le.



Nagy László felvételei

# ügyes KEZEK

Írásunk a 4-5. oldalon