

VI. szám 1977

BARÁTNŐ

Ára 4. — Kés, Magyarországon 10. — Ft



BARÁTNŐ

Megjelenik évente ki-
lencszer — Kiadja a
Szlovákiai Nőszövetség
KB Živena kiadóvállala-
ta, 897 19 Bratislava,
Nálepkova 15 — Vezető
szerkesztő: Harasztli-
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 PNS
— Megrendelhető bár-
mely postahivatalban
és kézbesítőnél. Csekk-
számom: 45913 —
A külföldi megrendeléseket a Posta Központi
Sajtókiviteli Szolgálat
— PNS — Ústředná
expedícia tlače, Bratislava,
Gottwaldovo
námestie 48/VII. intézi
el — SÚTI 6/21 engedély-
ével. Magyarországon 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.
Csekk-számom: MNB
215-96162.

Címlapunkon

Huszár Tibor felvétele

Ötvenéves asszony va-
gyok. Hasonló korúakkal
szeretnék magyarul nyelven
levelezni, könyvekről és
minden időszzerű témáról.
Címem: Buni Józsefné,
1172 Rákosliget, XIII. u. 3
sz. Magyarország.

Leveleznék és barátsá-
got kötnék cseh-szlovákiai
házaspárral, 45—50 éves
korig. Olyanok ismeretsé-
gét keressük, akik szeret-
nek utazni, kirándulni,
szeretnék Budapestet és a
Balaton környékét meg-
ismerni. Cím: Bajnóczi
Ferencné, 3200 Gyöngyös,
Damjanich u. 10. sz. Ma-
gyarország.

Negyvenöt éves elvált
asszony vagyok. Szívesen
leveleznék korban hozzám
illőkkel, mindkét nembe-
livel. Szeretem a termé-
szetet, és minden aktuális
téma érdekel. Címem:
Szabácsik Andrásné, 8081
Zámoly, Nyári Pál u. 7 sz.
Magyarország.

Negyvennégy éves asz-
szony vagyok, két felnőtt
gyermek édesanyja. Fér-
jemmel együtt szeretnék
magyar nyelven levelezni
és barátságot kötni hason-
ló korú házaspárral. Cím-
ünk: Bajor Tiborné, 7100
Szekszárd, Mikes u. 24—
101, Magyarország.

Jugoszláviai, 30—32 éves,
magyar házaspár, két kis-
lány szülei, szeretnék
hasonló korú és érdeklő-
désű házaspárokkal leve-
lezni. Színes képeslapokat,
reprodukciónkat és népví-
selési lapokat gyűjtünk.
Cím: Szócs Mária, 240 00
Subotica, Parinská 115,
Jugoszlavia.

Huszonhét éves kétgyer-
mekes anya vagyok. Szí-
vesen teremténék kap-
csolatot hozzánk illő há-
zaspárral, akik szeretik a
természetet és főleg a
gyermekeket. Címünk:
Molnár Attiláné, 1108 Bu-
dapest, Lenfónó u. 16 B.
X. 43.

Prágai, cseh olvasónk
francia nyelven szeretne
levelezni magyarországi
fiatalokkal. Cím: Helena
Časlavová, Fírteková 562
sz., 181 00 Praha 8. —
Bohunice II.

Magyarországi férfi ol-
vasónk szeretne levelezni
és megismerkedni cseh-
szlovákiai férfiakkal, nők-
kel. 126 cm magas, barna
hajú, barna szemű. Cím:
Dombai Zoltán, 3070 Nagy-
bátony, Béke út 55. Ma-
gyarország.

Húszéves, 163 cm magas,
szőke hajú, kék szemű
lány vagyok. Szabad időm-
ben sportolok és népdalok-
at gyűjtök. Szeretnék
levelezni korban hozzám
illő fiatalokkal. Címem:
Nagy Erzsébet, 943 02 Stú-
rovo-Nána 72 sz., okres
Nové Zámky. ČSSR.

Tizenkilenc éves va-
gyok, szeretnék levelezni
olyan lányokkal. aszso-

nyokkal, akiknek kedvelt
szórakozása a kézimunkázás.
Címem: Tajti Ilona, 3060
Pásztó, Petőfi u. 16 sz. Ma-
gyarország.

Két tizennyolc éves ba-
rátnő szeretne levelezni
hasonló korú fiatalokkal. Cím-
ünk: Rigó Emília, 900 44
Madarás-Tomašov, okr. Bra-
tislava, és Simon Magda,
900 44 Tomašov sada, okres
Bratislava, ČSSR.

Magyarországi fiatal ol-
vasónk levelező társat keres,
akivel szeretne barátságot
kötni. Tizennyolc éves, szere-
ti a tánczenét és kabalákat
gyűjt. Cím: Bertalan Piro-
ska, 5054 Jászalsószentgyörgy,
Bercsényi u. 23 sz. Magyar-
ország.

Tizennyolc éves vagyok.
szeretem a természetet, spor-



tolok, kézimunkázom és szí-
vesen táncolok. Szeretnék
levelezni és barátságot kötni
hasonló korú fiatalokkal. Cím-
em: Gelvanics Mária,
076 31 Streda n/Bodrogom,
282 sz., okr. Trebišov, ČSSR.

Levelezni szeretnék 18—19
éves lányokkal. Hobbym a
sport és a tánczene. Címem:
Hajdu Pavel, 075 01 Trebišov,
ul. Cukrovarská, VB. é. d. 45
— ČSSR.

Tizenhét éves magyarorszá-
gi gimnazista lány szeretne
szlovák nyelven levelezni fi-
atalokkal. Cím: Vojtko Anna,
H. 3989 Alsóregmec, Magyar-
ország.

Levelezni szeretnék hasonló
korú fiatalokkal. Tizenhat
éves gimnazista vagyok. Cím-
em: Jónás Olga, 925 21 Malá
Mača 93 sz., okr. Galanta,
ČSSR.

Szeretnék levelezni és ba-
rátságot kötni korban hozzám
illő lányokkal, fiúkkal. Tizen-
hét éves, 172 cm magas va-
gyok. Szeretek olvasni, kirán-
dulni, zenét hallgatni. A leve-
leket „Megértés” jellegére
kérem a „BARÁTNŐ” szer-
kesztőségébe.

A következő tanévben ma-
gyar nyelvű gépipari techni-
kumba fogok járni. Levelezni
szeretnék olyan magyarorszá-
gi fiatalokkal, akik ilyen ti-
pusú iskola tanulói. Címem:
Várady Barbara, 040 11 Košice,
Užhorodská u. 9, ČSSR.

Barátnők vagyunk, szeret-
nénk magyar nyelven leve-

lezni 15—16 éves fiatalokkal.
Mindketten bélyegét gyűj-
tünk. Címünk: Kinczer Hilda,
946 39 Patince 132 sz., ČSSR,
és Szabados Erika Patince
163 sz., ČSSR.

Magyar nyelven szeretnék
levelezni 15—16 éves cseh-
szlovákiai fiatalokkal. Hang-
lemez, színészek, együttesek
fényképét gyűjtöm. Címem:
Szabó Klára, 5440 Kunszent-
márton, Marx Károly u. 51.
Magyarország.

Tizennégy éves lány va-
gyok, hasonló korú fiatalok-
kal szeretnék levelezni. Szal-
vétát, képeslapot és naptárok-
kat gyűjtök. Cím: Nagy Ág-
nes 3060 Pásztó, Marx Károly
út 46, Magyarország.

Magyarországi, tizennégy
éves olvasónk levelező társat
keres. Szeret olvasni, kedveli
a tánczenét, színészek és
táncdalénekesek fényképét
gyűjti. Cím: Kovács Mária,
6328 Dunapataj, Szabadság u.
7 sz. Magyarország.

Tizennégy éves vagyok,
szeretnék lányokkal, fiúkkal
levelezni. Sportolok, szalvétát
és bélyegét gyűjtök. Címem:
Firko Mária, 076 36 Veľký
Kamenec, okr. Trebišov,
ČSSR.

Olyan pajtást keresek, aki
magyarul levelezne velem.
Tizennégy éves vagyok. Cím-
em: Gabris Eva, 925 06
Čierna Voda 249, okr. Galan-
ta, ČSSR.

Tizennégy éves vagyok, sze-
reték olvasni, táncolni és
énekelni. Színészek és éneke-
sek képeit gyűjtöm. Szeret-
nék hozzám hasonló fiatalok-
kal levelezni. Címem: Len-
csés Jolán, 951 32 Horná Krá-
lova 120 sz., okr. Nitra, ČSSR.

Tizennégy éves diáklány
vagyok. Szeretnék lányokkal,
fiúkkal levelezni. Szeretem a
természetet, színészeképet
gyűjtök. Címem: Várfalvy
Ilona, 076 36 Veľký Kamenec,
okr. Trebišov, ČSSR.

13—15 éves lányokkal, fiú-
kkal szeretnék levelezni. Nap-
tárok, színészeképet, szal-
vétát és bélyegét gyűjtök.
Címem: Harangozó Ilona,
2855 Bokod, Erdélyi u. 30,
Magyarország.

Levelezni szeretnék 13—14
éves kislányokkal és fiúkkal.
Színészek és énekesek képét
gyűjtjük, kedveljük a zenét.
Címünk: Zalaba Gabriella,
943 52 Mužla 639 sz., és Szó-
rád Mária, 943 52 Mužla, okr.
Nové Zámky, ČSSR.

Tizenhárom éves kislány
vagyok. Szeretnék levelezni
és megismerkedni velem egy-
korú fiatalokkal. Színészek és
énekesek képét gyűjtöm, ked-
velem a tánczenét. Címem:
Ilkó Ildikó, 076 84 Leles, okr.
Trebišov, ČSSR.

Szeretném a természetet és
a tánczenét, bélyegét, képes-
lapokat és szalvétát gyűjtök.
Szívesen leveleznék 13—14
éves kislányokkal és fiú paj-
tásokkal. Címem: Lelovics
Kornélia, 925 82 Tešedikovo
852 sz., okr. Galanta, ČSSR.

...csak egy pillanatra!

Alljunk meg, bármennyire sie-
tünk. Vár a munka, elmegy az
autóbusz, bezárják a boltot —
mégis. Vacsorát kell főzni, meg-
etetni a baromfit, az épülő ház
körüli tenni-venni, a másodállás-
ban felvállalt munkát befejezni,
a nyaralás után nagytakarításhoz
kezdeni, a vizsgára tanulni — mi-
nek soroljuk? Rohanunk, rohan-
nak napjaink, minden percünkkel
gazdálkodunk. Becsukódik mögöt-
tünk a kapu, magunkra zárjuk a
lakás ajtaját. Elrohanunk szomsz-
szédjaink, ismerőseink mellett, el-
felejtünk válaszolni a levelekre,
nincs időnk fölemelni a telefont.
Majd... de mikor?

Gyönyörű kerítések, cifra kap-
uk mögött szorgoskodnak az em-
berek, ég a kezük alatt a munka,
pontosan este nyolckor kapcsol-
ják be a tévét, a főműsor után
azonnal eloltják a villanyt. A
reggeli a kapkodás ideje, az ebéd
a déli lélegzetvételé, a vacsora
a másnapi tennivalók tervezésé, a
hétvégi családi étkezések a pihe-
nése.

Szomszédjaink, barátaink szá-
mára csak annyi időnk van, hogy
megkérdezzük, hogy vagy — de
a választ megvárni már nincs tü-
relmünk. Hiába volt a nyár —
tavasszal azzal biztattuk magun-
kat, egymást: majd a szabadság

alatt. De kocsimosás, készülődés
után elrobogott a család. Az üdül-
lőben terv szerint napoztunk, úsz-
tunk, esős időben kártyáztunk is
— beszélgetni lassan elfelejtünk.
Majd ősszel, vagy télen — már
ebben sem hiszünk, csak áltatjuk
egymást. Régen fonóban, tollfosz-
tóban, névnapot, disznótort, ün-
nepet ülve mesével, emlékezéssel,
nótával teltek az esték. Akkor
még nem volt tévé, rádió, könyv-
olvasáshoz lámpa — szoktuk
mondani.

Most viszont van irodalmi szín-
pad, táncsoport, színjátszókör,
éneklőcsoport, kézimunkakör —
érvelhetünk így is.

De miért kell csak hivatalos
szervezés alapján törődnünk be-
tegg szomszédasszonyunkkal, miért
kell idegnyugtatót bevennünk,
ajánlanunk minden kis bosszú-
ság csillapítására? Miért hiszük,
hogy magányunkon, ismerősünk
magányán ebből fakadó baján
csak az ismerkedési iroda, vagy
a fürdőkezelés, a szanatórium
segít?

Mennyi apró gond, keserűség
oldódna, ha lenne kivel megosz-
tani. Ha újra megtanulnánk be-
szélni egymással. Munkatársak,
szomszédok, testvérek, rokonok,
családtagok... A sorrend a szub-
jektív kiválasztás — ki kivel, ho-

gyan és miről, a kapcsolatból
adódó.

Egy nagycsaládból való ember
— saját kisebb családját, szüleit
egyaránt szerető — nemrég azt
mondta, vizolyogva hallgatja a
rádió „szívküldi” műsorát. (Ez a
budapesti adóban már nem, a
bratislavaiban viszont még „él”.)
Az jut az eszébe a sok születés-
napi, névnap jókívánásról, hogy
még akkor sem keresi fel a sok
unoka, gyermek a nagymamát, a
dédmamát. Inkább küld neki a
„távolból” egy szívszakasztó dalt,
szeretettől csöpögő nótát. Lehet
ezzel a nézettel vitatkozni, viszont
a gyakorlat, amelynek alapján ki-
alakult, követésre méltó.

Náluk a testvérek, a gyerekek
a szülők születés- és névnapján
minden évben találkoznak, együtt
töltenek egy-egy szép napot. De
nemcsak ilyenkor beszélgetnek,
törődnek egymással. A szeretet,
egymás féltése és segítése átszövi
napjaikat. Szakítanak rá időt. Még
arra is, hogy ünnepi asztalukról
egy-egy kistányérnyi sütemény
jusson a magányos szomszédasz-
szonyoknak is.

Szép kapunkat, ne zárjuk kulcs-
ra, cifra kerítésünkön nézzünk ki
néha. És ha ismerőssel találko-
zunk, álljunk meg egy pillanatra!

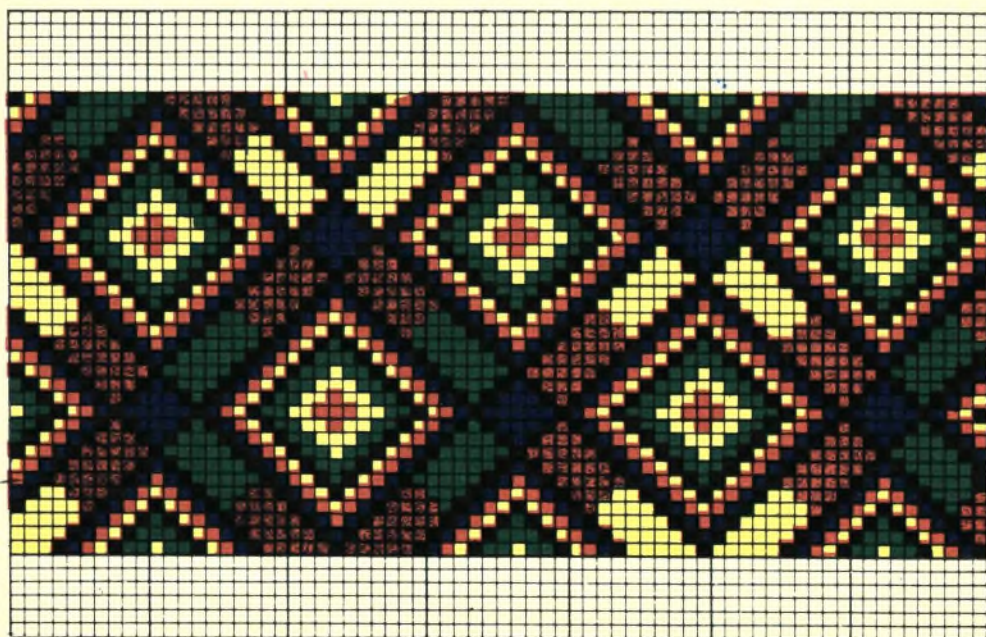
H. MÉSZÁROS ERZSÉBET

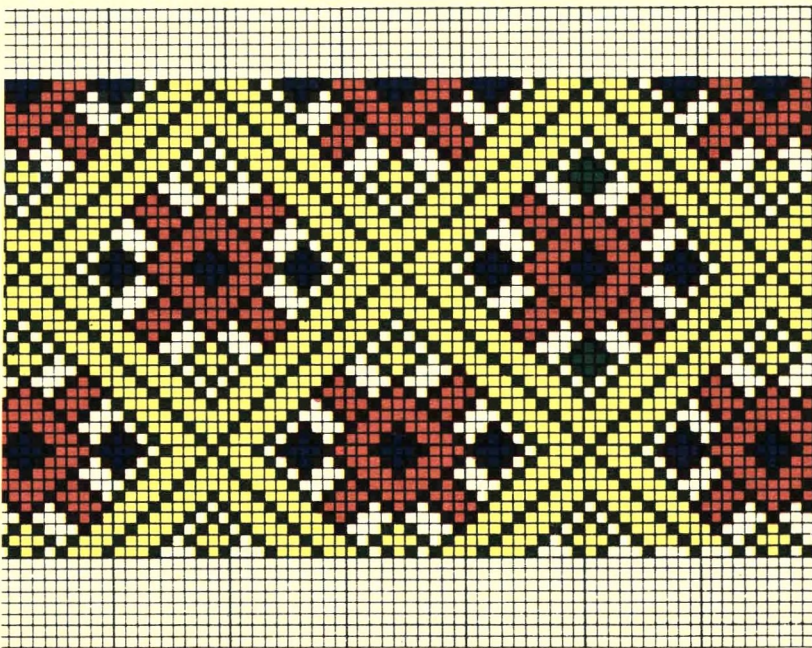
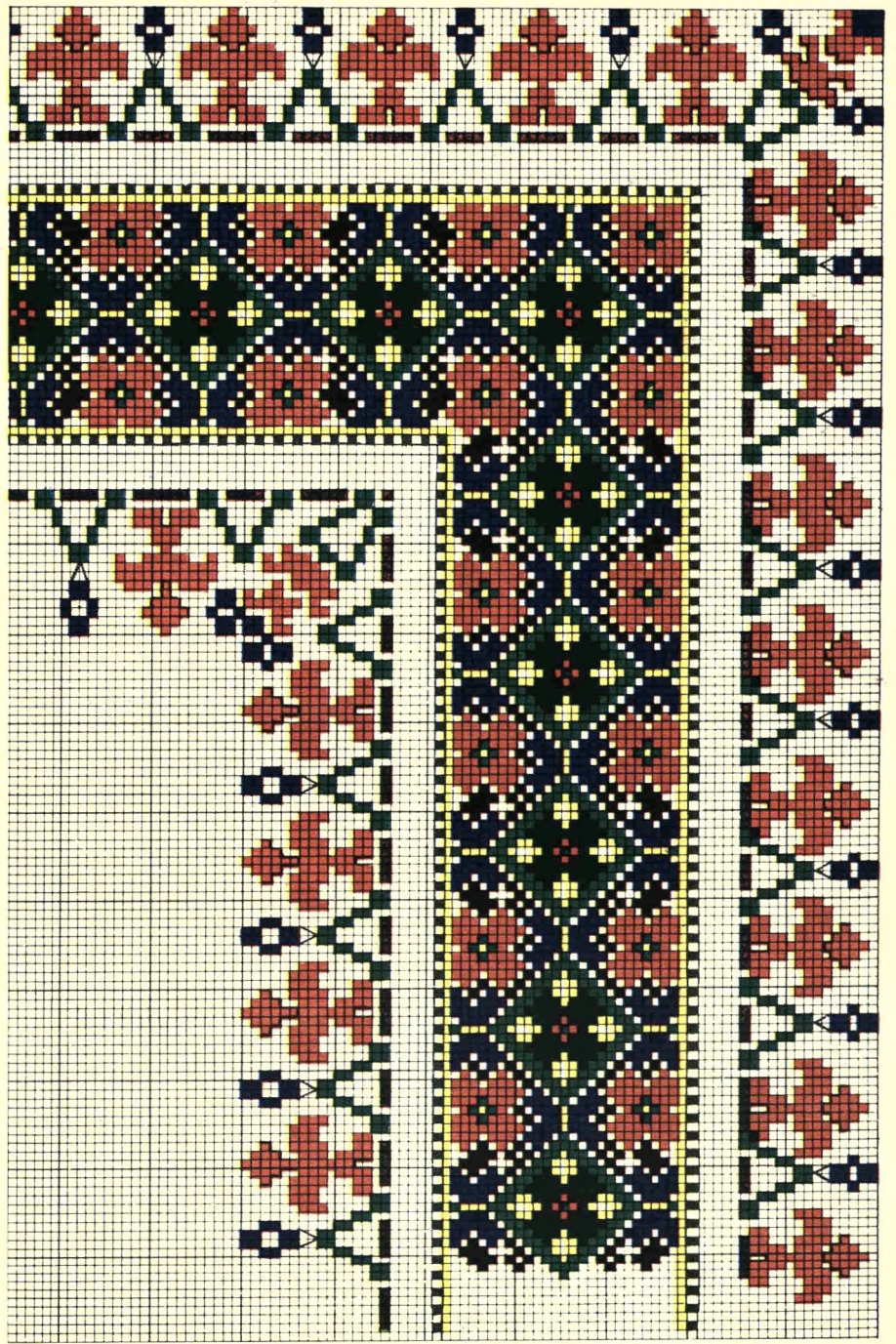
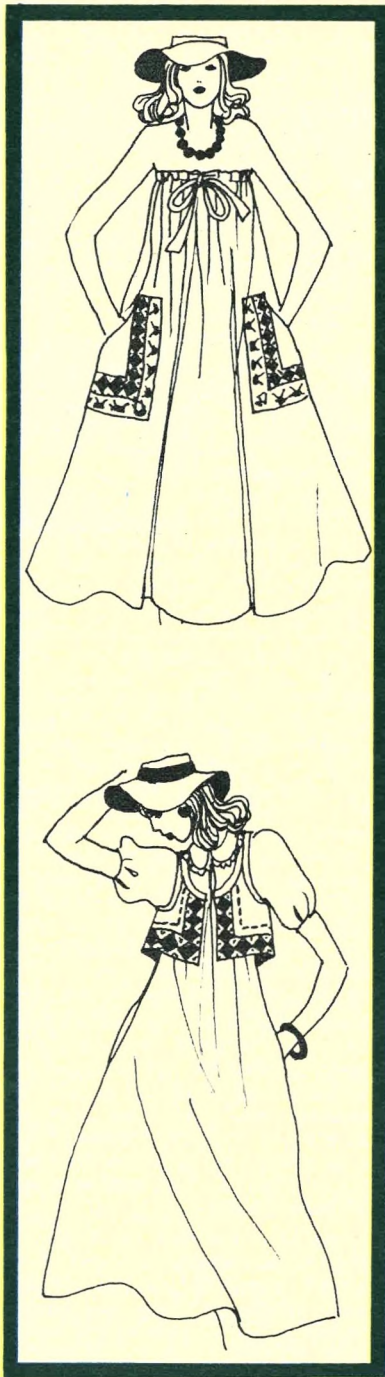


KERESZTSZEMES HÍMZÉS

SZÍNES CSÍKMINTÁK

A lakásba terítőket, párnákat, asztalterítőket és hozzájuk való szetteket tervezhetünk ezekkel a mintákkal, ha a teljes mintacsíkot hímezzük. Ruhák, boleroék, blúzok, táskák díszítésre kiválaszthatunk egy-egy mintarészletet, amit a ruhadarabon elszórtan is lehet alkalmazni, de az elszórt mintákat keretezze egy keskeny csíkminta.





BARÁTNŐK KLUBJA

Bemutatjuk:

A HIDEGKÚTI ÉNEKLŐ CSOPORTOT



Varga István szeretettel tanítja citerázni az ügyes és már sikeresen szereplő kislányokat: Virág Editet, Mag Olgát, Mag Rozáliát és Juhász Máriát. Gratulálunk nekik!



Az öt falut körülölelő Medves-hegy külön etnikummá zárja a bűbájosan kedves vidéket: Medvesalját. Mit termett ez a zárttság? Sok-sok nehéz munkát, amellyel a földből kikényszerítették a termést, hosszú vándorutakat a kenyérkereset után, az asszonyok ügyes kezétől csodálatos szötteseket, kézimunkákat... és hiedelmeket... Obáston (Stará Bašta) ott van az Ördög János. A természet formálta kőből vagy emberi kéz? Ki tudja. A hegytetőn nagy lapály van, meg barlangok. A törpéknek, olyan kis emberkéknek, a lakása volt az. A Pogányvárnak is voltak lakói. És rengeteg medve volt errefelé valamikor. Azért is olyan sok a Medve, Medve családnév... De a mesélő kedv mellett megtermett a dal is, a jellegzetes virágszimbolikus, tréfásan csúfolódó, a szerelmet buzdító, házassági, és lánybúcsúztató népdal, az életet példázó, helyi sajátosságokat izleltető nóta.

Ma már a sűrű autóbuszjárat megszüntette a tájegység zártságát, utat nyit távolabbi munkalehetőség felé,

amelyet a fiatalok és férfiak ki is használnak. A füleki (Fil'akovo) gyár, a losonci (Lučeneč), rimaszombati (Rimavská Sobota), és Banská Bystrica-i üzemek jó keresetet adnak. De a munkavállalás egész heti távollétet jelent, negatív jelenségeket is felmutat. Medvesalján csak az asszonyok maradtak hűségesek a földhöz. Ők művelik meg gépi és kézi erővel. Kapálják, összel meg fűzik a dohánylevelet, ennek a vidéknek jellegzetes növényét.

Különleges szorgalommal kertészkednek, önmagukat nem kímélő módon végzik a soron levő mezőgazdasági munkát. A férfiak helyett is. Vasárnap még elmennek a több kilométerre levő Ajnácskőre (Hajnáčko) a vasúti vagonokat kirakni. Emelik az ötven kilós zsákokat. (Hol marad az előírt 15 kg-os súly emelésének betartása?!)

Nem tőlük hallottuk azt, hogy nagyon sokat dolgoznak, hanem az estefelé hazatérő férfiaktól. Hidegkúton (Studená) Virág Bertalantól, a CSEMAKOK elnökétől, meg Agócs Dezső pártelnök-tanítótól, Mag Mik-

Varga Margit néni saját kezűleg szőtt macskatalpas mintás, különlegesen szép, gazdagon hímzett terítőt bont ki. A rózsákat lila, sárga, rózsaszín és kék fonallal hímezte (errefelé főleg a lila, a sárga és a piros árnyalatai dominálnak), a terítő szélét apró, finom borsóka mintával aszúrozta.

— Ez a sima kockás a háromnyüstös, a szélét kicakkoztuk: a nagy cakkba még öt cakkot vágunk, utána szegtük be. A cakkot is kihímeztük, kit lepkével, kit rózsával, többnyire pirosas vagy sárgás fonallal.

A derékalj négynyüstös volt, de szőttünk barackmagmíntásat is.

Minden terítőt, párnát, törülközőt, ilyesmit szőlen varrtunk. Nem rajzoltuk ki a mintát, az csak most jött divatba, mióta géppel hímeznek. A gázosat is csak úgy szemre varrtuk, — s büszkén mutatja az apró ró-

zákkal meg lila ibolyákkal behintett (valójában pontosan, szimmetrikusan rendezték el az apró körömyi virágokat) nagy asztalterítőt. — Télen hímeztünk. Tavasszal meg nyáron, dologidőben nem ér rá az ember ilyennel foglalkozni. Hajnalban kelünk, elvégezzük a munkát a ház körül, megetetjük az állatokat, fél hétkor menni kell dolgozni, csak sötétedéskor keveredünk haza. En meg most is varrok, a komaaasszonyom szőni is tud. Ezt is ő szötte, veszi elő a lyukas hímzésű csillag mintás surcot, csak a csipke a szélén az vett.

A geometrikus motívumokat modern munkáikon is felhasználják. A panamán könnyebb elkészíteni a lyukas mintát, mint a vásznon, s kevesebb gondot okoz a szőlen varrás is. Az ilyen terítőket a fiatalok is szívesen teszik asztalukra, így még átmentenek valamit a néphagy-

ügyes
KEZEK

Medvesalja egyik kis tulajának, Hidegkútnak (Studená) asszonyai, szintén őrzik a népi hagyományokat, éneklük faljuk népdalait, szorgalmasan kézimunkáznak, de igaz, inkább a szekrénybe zárva tartják szép darabjaikat.

Innen azután csodálatos terítők, surcot (hímzett kötények, ma már csak az énekkar tagjai viselik fel-lépéseken), ingvállak, dísztörülközők kerülnek elő.

lóstól, a polgári ügyek bizottságának vezetőjétől és másoktól. Mert az asszonyok még nem voltak sehol... azaz a mi számunkra. Csak az este hozta haza őket a munkából. Főradtan, a 30 fokos hőségben az egész napos kapálástól. De egy-két szusszanásnyi idő után azért összejöttek, úgy, mint máskor is, hogy közösen énekeljenek. Mert Medvesalján a dalolás még élő hagyomány. Az emeletes, új művelődési ház, úgy látszik — kicsinek bizonyul. A nagyteremmel nincs is baj, amúgy se, hogy nem kong üresen, ha valamilyen rendezvény van, meg a befogadóképességével se. De azt már nehezményezik az asszonyok, hogy nekik nincs hol lenniük. A néhány óvodás gyerekek négy helyiséget fenntartani, — úgy mondják — fölösleges. A fiatalok klubjában pedig mindig a tévét nézik. Hát akkor ők hol próbáljanak? — méltatlankodnak. És legfőképpen hová tegyék a ruhákat? Mert háromféle is van az éneklő csoportnak. A régi viselet egy-egy darabja megvan még, (ez a legszebb!), aztán egy divatos, most legújabbban meg a régi viselet szerinti, de a divatújdonosságok mintás anyagból varrt. (Nem szerencsés megoldás, mert a minta, anyag és fazon nincs összhangban.)

Nagyon várják, hogy az illetékesek megoldják a teremproblémájukat. Úgy hisszük, egy kis segítőszándékkal meg is lehetne! Mert a dal, a fáradság és a helyhiány ellenére, vidáman száll az éneklő csoport ajkáról. Szemlélatomást felélénkülnek, szélesedő kedvükben még néhányan táncra is perdülnek. Huncutkodnak, csúfondároskodnak. Ezt éneklük:

*Elveszett a tojós ludam
Jobban bánom, mint az uram
Mert a ludam jó tojós volt
De az uram csavargó volt.*

*Bánom én, hogy férjhez mentem
Nyűgöt a nyakamba vettem
Bitang lett az én kedvesem
Sok gyereket hagyott nékem.*

mányokból. De a régebbi népművészeti alkotásokkal bizony csak elvétve találkozunk. A fiatalok nem igyekeznek eltanulni szüleik mesterségét, ők inkább a „divatos” chemlonterítőcskéket készítik.

Az „Isten hozott” feliratú díztörülközőkön szimmetrikusan változik a lyukas és a tömött minta. A törülközőkre általában sárga csillagokat hímezték, szélére vett csipkét vagy rojtot varrtak.

— A kosárkendőt közepén behajtottuk, úgy takartuk be a kalácsot, ha keresztelőre, lakodalomra mentünk — magyarázza Mag Albert Elza néni. Ebből is hímeztünk tömött mintásot, lyukasot, sárgával, lilával. Rózsát, csillagot, lepkét. Látja, ez a fonat még most is olyan, mint az új, pedig ezt a lila lyukasot még lánykoromban hímezttem.

Az ő szekrényéből kerül elő a gázszerítő is, amelyet fekete lyukas

*Egyet a karomon hordok
Kettőt a bölcöbe hagyok
Hat a fődön citerázik
Kilenc a sutya kártyázik.*

Egy nőta a sok közül. Mag Albert Gézáné, egyik tagjuk 400-at gyűjtött össze, amiket errefelé énekelnek. Titokzatoskodnak, nem árulják el, mivel akarnak legközelebb a nyilvánosság elé lépni.

A versenyben nagyon is számít az eredetiség! Tapasztaltok már, hiszen Érsekújváron (Nové Zámky) országos elsők lettek! Eljutottak Bratislavába is a Tavasszi szél vizet áraszt döntőjébe. A környékükön többször elvitték a pálmát. A gombaszögi (Gombasek) és zselízi (Zeliezovce) sikerélmény is maradó emlék. Nem csoda, olyan mesterkéltlenül, őszinte átéléssel, üde tisztán cseng a daluk! Virág Bertalané, Juhász Endréné, Nagy Lajosné, Mag Matyó Vincéné, Varga Polcos Vilmosné, Mag Fűtő Istvánné, Varga Polcos Károlyné, Varga Lászlóné, Tóth Gyuláné, Varga Jenőné, Mag Deme Sándorné, a menyecskecsoport tagjai mind szövetkezeti dolgozó, mind szerelmese a nótázásnak. Virág Bertalan, a tudatos, lelkes kultúrunkös ösztönzésére és szervező irányításával próbálnak a felépések előtt. Sikerük volt már Magyarországon is. De szívesen szerepelnek otthon is, mondta Virág Sándorné, a nőszervezet elnöke. Hiszen elsősorban az otthoniakat akarják szórakoztatni. Ő még az alapító tagokhoz tartozik, Varga Margit néni-vel és másokkal együtt. De már ritkán állnak be a menyecskek csoportjába. Hat éve már azok énekelnek. Az idősebb asszonyok, Mag Albert Anna, Bozó Etel, Simon Mária néni átadták nekik az anyjuktól halott nótákat. De ők vajon tovább adják-e lányaiknak, unokáiknak? Hogy ne szakadjon meg a hagyomány Medvesalján se. Hogy értsék, érezzék a dalt a fiatalok is. Nemcsak édesanyjuk nyelvén, hanem a szívükben is!

BERTHÁNÉ S. ILONA

EL NEM KÜLDÖTT LEVÉL

Kérem, hogy valamilyen formában úgy foglalkozzanak a neveléssel, hogy édesanyám ráébredjen, többet kell törődnie velem.

×××

Tizenhét éves múltam. Szüleim önállóan neveltek. Korán kaptam lakáskulcsot, bevásároltam, délutáni-kora esti kimenőm óráját, percét sosem határozták meg vaszsigorral. „Ameddig a kedved tartja, ameddig jól érzitek magatokat, ahogyan akartod...” ilyen útravalót kaptam, ha barátnőimmel valahová menni akartam.

Nem mondom, nagy önbizalmat ad ez a nagy önállóság, büszke is vagyok rá, hogy megbíznak bennem. De most valahogy elvesztettem a talajt a lábam alól. Megtetszett egy fiú. Randevúzni hív, mozi-ba. Megszoktam az őszinteséget, neki sem akarok hazudni. Néha ha nincs nagy kedvem, jó lenne talán azt mondani, anyukám nem enged. De nem mondhatom, mert mint eddig, most is oda mehetek, ahová akarok. És ha csak annyit válaszolok a fiú hívására, hogy „nincs kedvem”, meggyőz, unszol — végül is elmegyek.

Félek, hogy messzebbre megyek vele, mint kellene. Pedig még nem tudom, hogy ez szerelem-e, vagy csak valami kíváncsiság, időtöltés? ... Szeretem elbirálni a cselekedeteimet, a magatartásomat. Azt hiszem, van önkritikám. Tudom, hogy minden lány életében el kell jönnie valakinek, aki azt a bizonyos nagy érzést, a szerelmet jelenti. De vajon az én esetemben ez a fiú-e az? ...

Sokszor hallok a barátnőimtől, hogy „nem ért meg az édesanyám”, „anyámmal nem lehet megbeszélni”. En ezt nem mondhatom. Tudom, hogy megértene, ha rá figyelne, ha észébe jutna, hogy ilyen gondom van. Legalább egyszer megkérdeznék: ki kísért haza? Milyen az a fiú? Talán akkor szóba hozhatnám, ami foglalkoztat. De odahaza mindig együtt van az egész család, ha ebédelünk, vacsorázunk, megyünk valahová. Ha a konyhában kell segíteni, sietve tesszük, szinte szó nélkül. Mindig rohanunk, minden percet kihasználunk. Este pedig járát édesanyám is, vagy olvas. Ugy érzem, megközelíthetetlen. És hogy el sem tudja képzelni ezeket a gondjaimat. Bárcsak kevésbé bízza bennem, vagy elmondaná, ő hogyan látja.

Az ő fiatalokában biztosan több volt a tartózkodás, talán a képmutatás is a fiatalok kapcsolatában. Nem volt olyan természetes, mint ma, hogy a fiúk a lányokkal találkoznak, beszélgetnek, kirándulni járnak. Ez kialakított közöttük bizonyos távolságot, és amíg a közeledés formáját, módját keresgélték, azt is megérezték, az-e az igazi, aki foglalkoztatja őket, aki tetszik.

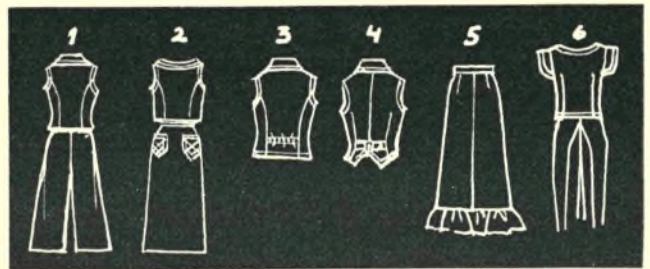
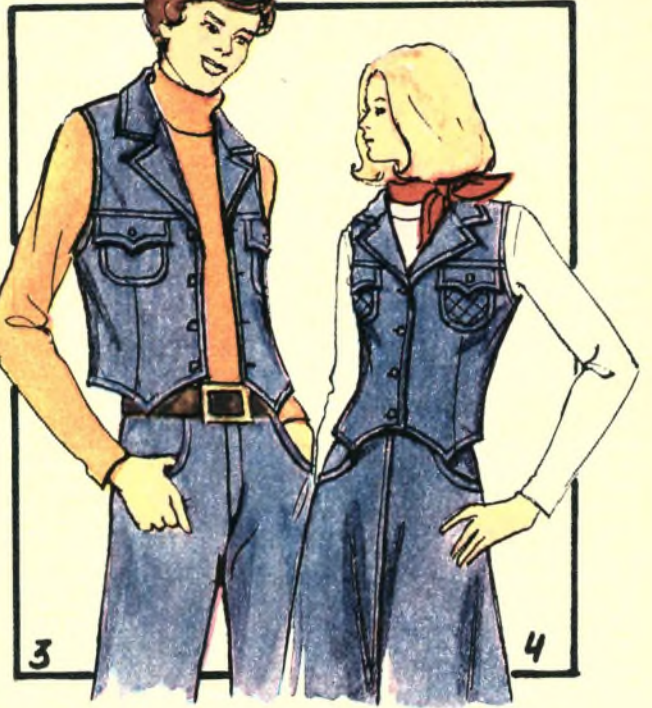
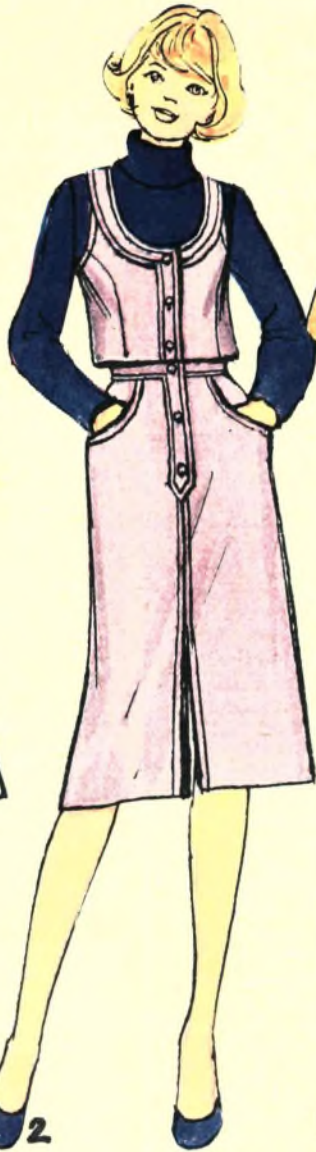
Most rövidebb a távolság, nem okoz gondot a forma. Hát akkor miről tudja meg az ember, hányadán áll? Talán csak a baráti közelség, a pajtási kapcsolat érzése van bennünk és kíváncsiságból próbálgatjuk a testi közeledést.

Magam sem tudom, milyen „jel” mire utal. Hogy rá gondolok? Hogy várom? Hogy néha untat? Hogy dühös vagyok, ha más lánnyal is szóba áll?

Édesanyámnak sincs ideje barátnővel susogni, bizalmasodni, beszélgetni, én is szeretem a magam dolgát egyedül megoldani. De jó lenne, ha most mégis ő lehetne a barátnőm, ha nem nézne gyerekeknek, ha észrevenné, hogy nő vagyok, de még tanácsra és segítségre szoruló.

K. Anna

GRENDÉL ÁGOTA



FARMER

A

DIVAT

Nagy népszerűségnek örvend nálunk a farmeranyag; szinte minden ruhadarab elkészíthető belőle. Népszerűségének titka, hogy igen jól szellőző anyag, kényelmes és praktikus viselet. Olvasóink kérésére terveztük az alábbi modelleket, kicsinyeknek-nagyoknak.





7. Pantallós, kétrészes ruha farmerből. A hosszú nadrág lefelé enyhén bővül. Az ovális kivágású blúz alja kétoldalt hasított, széle lekerekített, ujjá könyökig érő. Könnyű kockás anyagból készült ingblúzzal egészítjük ki. A blúz anyagából készült a vállra akasztható táskák is.

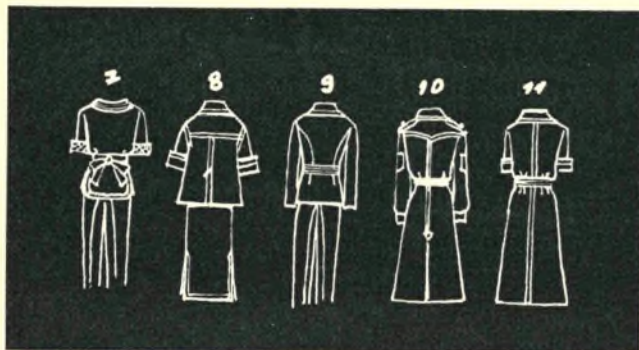
8. Két részből szabott, oldalt magasan hasított szoknya és egyenes vonalú blúz, külön szabott vállrészrel, bő, mandzsettás ujjal, elején a varrásban rejtett zsebekkel. Piros tűzés díszíti. Blúzzal, magas nyakú pulóverrel viseljük.

9. Hosszú nadrág, derékban szabott kabátkával. A mély fazon alatt három gombbal

csukjuk. A zsebet a zsebfedő alatt kicsit húzzuk.

10. Sportos vonalú, egybe-szabott ruha kékeszöld farmeranyagból. Derékig gombolódik. Ujját gombos mandzsetta fogja össze. Egy-egy gomb a dísz a külön szabott vállrészek és a vállpatnikok is. A sportos vonalakat az övvel azonos színű tűzéssel hangsúlyozzuk.

11. Elöl végig gombolódó farmeruha, lezser felsőrész-szel, kissé húzott szoknyával. A külön szabott derék rész hangsúlyozza a derék karcsúságát. A könyökig érő ujj széles mandzsettában végződik. A zsebfedők kétgombosak, a díszítő tűzés főleg a zsebekben érvényesül.



1. Nagyon divatos, és az ifjúság körében közkedvelt a nadrágszoknya. Bő szára a térdet takarja. Két tejjacskó formájú zsebet rejtünk el a csipő magasságában, és kívül a nadrágon tűzéssel hangsúlyozzuk. Testhezálló, galléros, három gombra csukódó mellénnyel egészítjük ki.

2. Négy részből szabott, középen hasított szoknya, bevágott zsebekkel. Elöl három gombbal csukódik. Az ovális kivágású, ujj nélküli mellény szintén elöl középen gombolódik.

3—4. Szoknyához, nadrághoz praktikus viselet a férfifazonos mellény. Fiúk, lányok is hordhatják. A lányok mellényének zsebét rácsos tűzéssel díszíthetjük.

5. Ez a fodros, hosszú szoknya is készülhet farmerből. Négy részből szabjuk. Elöl középen egészen a fodorig gombolódik. Díszíthetjük himzéssel vagy rátéttel is. Egy motívumot a derékon lógó kis táskára is tegyünk.

6. Hosszú nadrághoz ilyen sujtás-szerűen tűzött, szárnyas mellényt is varrhatunk, szögletes kivágással.





12. Egybeszabott, bebújós kötényruha, két-három centivel meghosszabbított vállrészszel. A zsebeket mellmagasságban tűzzük a ruhára. A ruha anyagából varrt keskeny övet elől középen masnira kötjük.

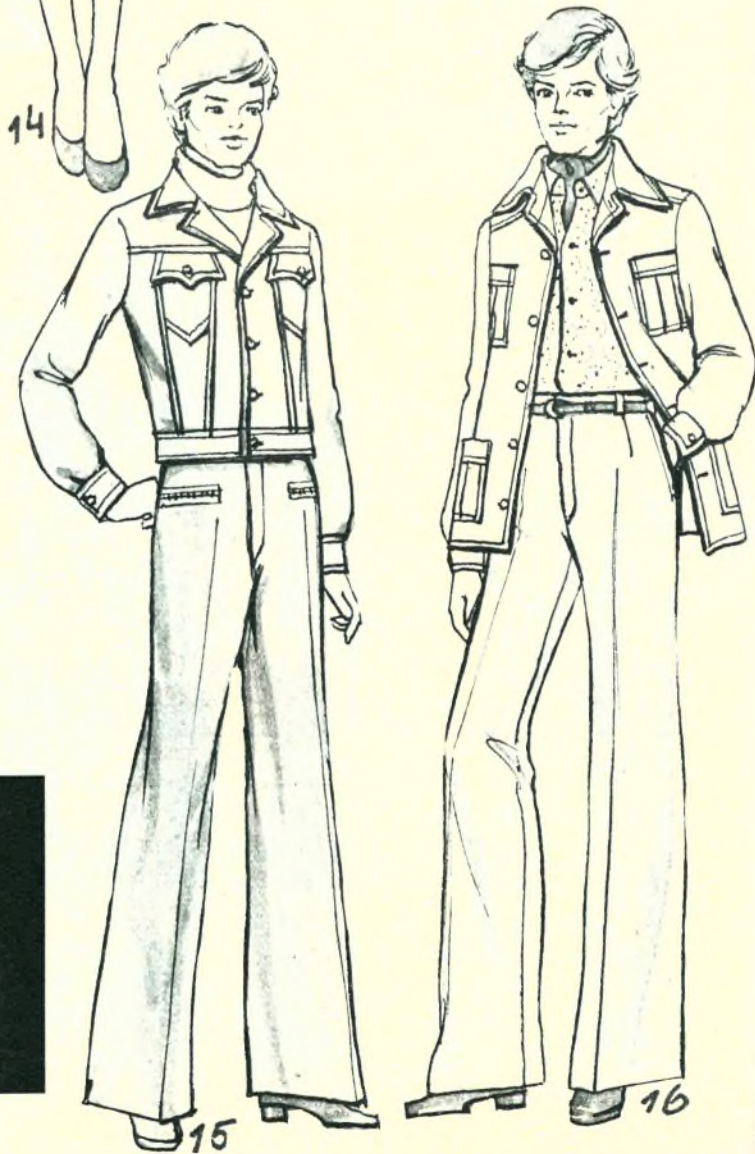
13. Kismamának ajánljuk ezt a modellt farmeranyagból. A külön szabott vállrész alatt néhány rövid szegő díszíti és egyben a mell alatt bővíti a ruhát. A két rejtett zsebet körül tűzzük. A rövidke mandzsettás ujjat keskeny, gombokkal díszített vállpánt fogja össze a vállrészszel.

14. Praktikus viselet ez a hátul végig gombolás, pántos kötényruha, elől közepesen hegyezett felsőrészszel. Elejét szegők díszítik. A rejtett zsebeket tűzéssel hangsúlyozzuk. Melegben blúz nélkül is csinos.

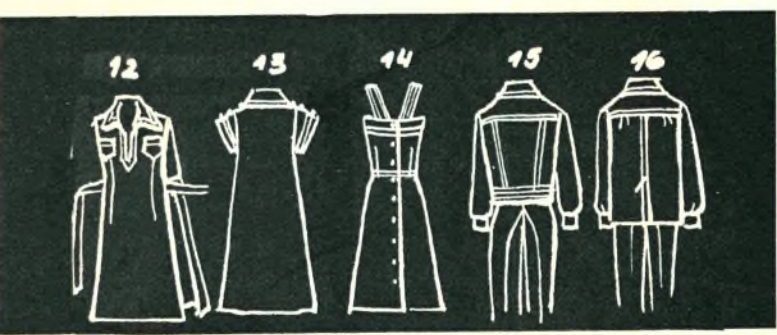
15. Fiúknak, férfiaknak egyaránt közkedvelt öltözéke a dzsekis együttes. A nadrágra két vízszintesen bevágott zsebet teszünk. Ötletes a lemerdzsek zsebmegoldása.

16. A farmeröltöny nadrágja klaszikus szabású, a zakón négy zsebet helyezünk el, és végig gomboljuk.

17. Tizenéves fiúknak a nadrágot magasított derékrészszel varrjuk és kockás anyaggal tesszük élénkebbé.



FARMER A DIVAT



18. Világosabb és sötétebb farmerből kombinálhatjuk a leberdzseket és a nadrágot is.

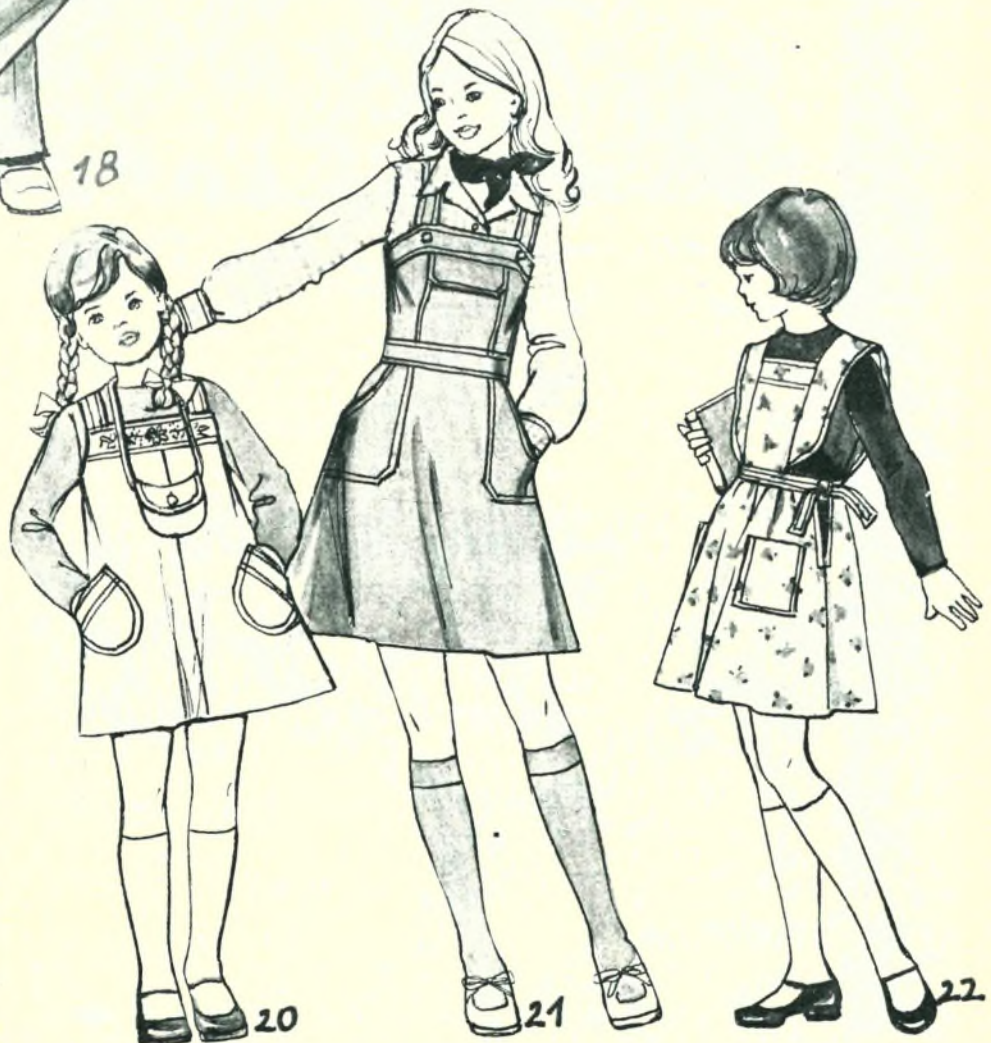
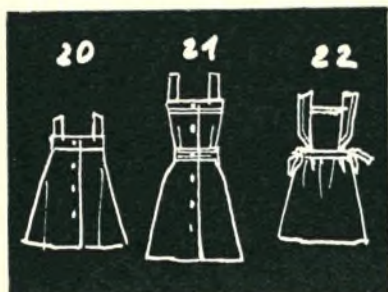
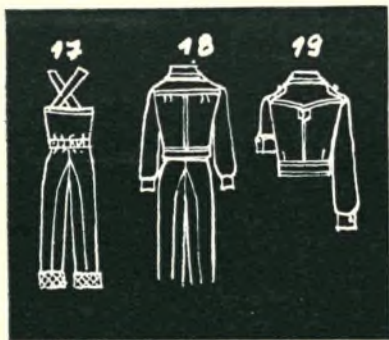
19. Nyári öltöny nagyobb fiúknak világosabb farmerből. A nadrágon elől vágjuk be a zsebet. A leberdzsek zsebére kettős gombolású zsebfedőt teszünk. A leberdzsek hosszú ujjas, de a kis gombolás pánt segítségével rövid ujjas blúzt is kreálhatunk belőle.

20. Négy részből szabott vállpántos kötényruha óvodás kislányoknak. Az elejét kivarrással vagy rátéttel díszítjük. A két lekerekített zsebet ferdén helyezzük rá.

21. Nagyobb kislányunknak ilyen derékban karcsúsított kötényruhát varrunk farmerből. Nemcsak a szoknyán, hanem a felsőrészen is helyezünk el egy zsebet, még hozzá zsebfedőset, ahová esetleg a villamosbérletét, vagy más igazolványát teheti.

22. Mintás farmerből nagyon csinos az ilyen kis kötényruha bő szoknyával, szélesebb, kantár-szerű vállrészsel. A meghosszabbított övrészt kétoldalt masnira vagy csak laza csomóra kötjük.

M. KRÁSNOHORSKÁ MODELLEI





BEFŐTT DIREKTTERMŐ SZŐLŐBŐL

A direktermő szőlők igen alkalmasak befőttek készítésére. E célnak jól megfelelnek az Othello fajták, melyeknek húsos bogyóiból igen jó befőttet készíthetünk. Befőzésre alkalmas továbbá a Baco, az Izabella és a Bér fajta.

A szárukról leszedett bogyókat üvegekbe töltjük, és fazékban csíráltatjuk; néhány szőlőfajtát azonban forrón is üvegekbe tölthetünk és a csíráltatást elhagyhatjuk. Ezzel a módszerrel főképpen a nagyszemű, vastaghéjú fajtákat lehet eltenni, amilyen például a kevés magvú Delawara fajta. A direktermő szőlő úgyszólván minden fajtája az oltványszőlőnél több savat tartalmaz. Ezért a cukros felöntölét édesebbre készítsük!

Az 1 literes üvegeket 80 C fokon 20 percig csíráltatjuk. A kevésbé érett és apró bogyókat, valamint a húsosabb bogyókat is 85 C fokon 20 percig csíráltatjuk.

SZŐLŐBEFŐTT

Szőlőbefőttet egészséges, érett és kemény szőlőbogyókból készítünk, amelyeket óvatosan szedtünk le a

szárról. Nem jó a szőlőt kocsánydarabkával lenyírni vagy fürtökben hagyni, mivel a befőtt fanyar ízű lenne. Alkalmasabbak a húsos, vastag héjú, nem lédús fajták, amelyek csíráltatáskor nem repedeznek.

A lebegyőzött szőlőt alaposan megmossuk, hogy eltávolítsuk róla a permetezőanyagot. Lecsepegtetés után a nyers bogyókkal színig töltjük az üveget és forró felöntőlével feltöltjük. A szőlőbogyókat felöntjük friss, átszűrt szőlőlével, amelyhez cukrot tesszünk. A szőlő savanyúságától függően 1 liter lére 10–20 dkg cukrot adunk.

Az 1 literes üvegben tartósított szőlőbefőttet 80 C fokú hőmérsékleten 20 percig csíráltatjuk. Ha a szőlőbogyók borszerűek és kemények, a hőmérsékletet növeljük, mégpedig 85 C fokra és 20 percig csíráltatjuk. A szőlőbefőttet nem kell csíráltatni, ha forrón üvegekbe töltjük, és forró felöntőlével felöntjük.

SZILVABEFŐTT

Befőzésre legalkalmasabb a Besztercei-szilva, amelynek mind a héja, mind a magva jól elválílik. Inkább az érettebb, édesebb és aromásabb gyümölcsöt tartósítjuk, mint az

éretlen savanyút, amely csírátlánításkor repedezik. Többféle szilvabefőttet készíthetünk.

ŐSZIBARACKBEFŐTT

Az őszibarackbefőttet készítsük lehetőleg hámozott gyümölcsből, mivel az őszibarack héja kesernyés és borszerű. A kettévágott, leforrázott gyümölcs jobban hámozható, mint az egész barack. Az őszibarack néhány fajtája, főként a magoncok gyümölcse egyáltalán nem hámozható, ezért hámozatlanul főzzük be. Némelykor az őszibarackbefőtt kocsonyásodik, de ez semmiképpen sem hiba.

Egyliteres üvegbe rakott, felezett őszibarackra 3 dl felöntőlé és 14 dkg cukor szükséges. Az egész barackra 3,7 dl felöntőlé fér el egy literes üvegre számítva és 15 dkg cukrot teszünk rá. Egyliteres üvegbe kb. 70 dkg gyümölcs fér el.

HÁMOZATLAN, EGÉSZ SZILVABÓL KÉSZÜLT SZILVABEFŐTT:

Leggyakrabban így főzik be a szilvát, mert az eljárás egyszerű és gyors; a befőttet süteményekbe is használhatjuk.

A szártalanított szilvát jól megmossuk, és lecsepegtetés után üvegekbe rakjuk. Ha a gyümölcs felülete nagyon piszkos és poros, meleg vízben lemoszuk. A szilvabefőttest gyors eljárással készíthetjük; az üvegeket forró felöntőlével leforrázott szilvával és forrásban levő felöntőlével töltjük meg; ilyenkor a csírtalanítás már nem szükséges. Az egész szilvamennyiséget egyszerre kell felmelegíteni, és a forrásban levő felöntőlével leönteni.

FELEZETT, HÁMOZATLAN SZILVÁBÓL KÉSZULT BEFÖTT:

Leggyakrabban saját levében teszszük el: egy literes üvegre 4–8 dkg cukrot teszünk, esetleg cukrot egyáltalán nem, csak 1–2 kanál vizet teszünk hozzá. Az így tartósított szilvát sütemények készítéséhez is használjuk. A szilvát kézzel nyitjuk fel, de a gyümölcs két felét nem választjuk el teljesen egymástól, így használjuk a sütemények készítésénél. Az üvegekbe a vágási felülettel lefelé rakosgatjuk a gyümölcsöt, hogy minél több férjen el.

A felöntőlébe — főként a felezett szilvánál — zselatint is adhatunk; 1 liter vízre 4 dkg zselatint számíthatunk. A zselatint meleg vízben feloldjuk, majd hozzáteesszük a cukrot; így készítjük a kocsonyában eltett szilvát. Néhány kanálka rum vagy kevés rumesszencia kellemes zamatot ad a szilvabefőttnak.

Csírtalanítás: a hámozatlan, egészben hagyott, felöntés szilvát egyliteres üvegekben 80–85 C fokon 20 percig csírtalanítjuk. Az egész vagy felezett hámozott szilva csírtalanítása 85 C fokú hőmérsékleten 20 perc. A saját levében tartósított felezett szilvát cukorral vagy cukor nélkül 90–95 C fokú hőmérsékleten 45 percig csírtalanítjuk.

RUMOS SZILVA

A megtisztított, jól megmosott magvaválós szilvákat üvegekbe rakjuk, egy liter vízhez 30 dkg cukrot számíthatunk, szirupot főzünk, azzal felöntjük. Minden üvegbe egy szem szekfűszeget vagy kis darab fahéjat teszünk és egy kanál rumot öntünk rá. Jól lezárt üvegekben 10–12 percig lassan gőzöljük. A gőzölő fazékban hűtjük ki.

ECETES SZILVA

2 kg, kemény, magvas szilvát porcelán tálba teszünk, 40 dkg cukrot, 4 dl vízzel, 1 dl ecettel (8 százalékos) fahéjjal, citromhéjjal felforraljuk és ezzel a szilvát leforrázzuk. Teljesen kihűtjük. A szilvát hidegen üvegekbe rakjuk, a szirupot ismét felforraljuk, és a szilvára öntjük. Forrástól számítva 6–8 percig gőzöljük. Húsok mellé adjuk.

Uborkaleves

3 dl joghurtot, ½ liter tejet és 1 pohár fehér bort jól elkeverünk, belereszelünk 1 hagymát, hozzáadunk sóval szétnyomott 1 gerezd fokhagymát, egy fél citrom levét, egy kevés cukrot és borsot.

A ½ kg uborkát megmossuk, de nem hámozzuk meg. Levágunk 12 vékony szeletet, ezt tálaláskor a levesbe tesszük, a többit káposztaszelén a levesbe reszeljük. Jól lehűtve fogyasztjuk.

Padlizsán gombával töltve

2 padlizsánnak a szárát levágjuk, a padlizsánt megmossuk, és hámozás nélkül hosszában félbevágjuk. Belsejének kb. a felét kikaparjuk. A kikapart belsejét apróra vágjuk és 20 dkg apróra vágott gombával 5 dkg vajon megpároljuk. Hozzáadunk petrezselyemzöldet, sózunk, borsozzuk. Majd a gombás töltelékkel megtöltjük a padlizsánt, kikent tűzálló tálba helyezük és kb. 20 percig sütjük.

Paradicsom svájci módon

2 kis hagymát finomra vágunk és 2 dkg vajon megpároljuk. Hozzáadunk kockára vágott 10 dkg sajtot, petrezselyemzöldjét, megmossuk, borsozzuk és a már megmosott, kissé kivájt 12 paradicsomba töltjük.

A paradicsomokat egy kivajazott tűzálló tál közepébe tesszük, körülrajuk hámozott és nagyon vékony szeletekre vágott 4 burgonyával. 3 tojást összekeverünk 2 dl tejjel, apróra vágott metélőhagymával, sóval, borssal, egy kevés szerecsendióval fűszerezük, és ráöntjük a paradicsomokra, illetve a burgonyára. Előmelegített sütőben, takaréklángon 20 percig sütjük.

Francia őszibarack

5 dkg rizsből 1 pohár tejjel tejberizst készítünk. Ha kihűlt, belekeverünk 1 tojássárgáját és 1 evőkanál

cukrot. 4 őszibarackot meghámozzunk. A magházak helyére töltjük a tejberizst, a fél barackokat összezárjuk, porcukorba, tojásba és morzsába panírozzuk, és forró olajban hirtelen kisütjük. Vaníliás cukorral meghintve tálaljuk.

Paradicsom rántva

8 kisebb paradicsomot négyfelé vágunk, kissé megsózzuk, lisztbe, tojásba, morzsába panírozva, forró olajban kisütjük. Majonézzel tálaljuk.

Rántott körte borhabbal

Meghámozott, félbe vágott, kimagozott, magházától megtisztított 4 körtét lisztbe, tojásba, morzsába forgatva, forró olajban kisütjük. A panírozáshoz jól használhatjuk a borhabhoz nem szükséges két tojásfehérjét. Melegen, borhabbal leöntve tálaljuk.

A borhabot úgy készítjük, hogy 2 tojássárgáját elkeverünk 3 kanál cukorral, 2 dl fehér borral és egy fél citromlével, majd állandóan keverve, habosra főzzük, de jobb gőz fölött. Forrón öntjük a gyümölcsre.

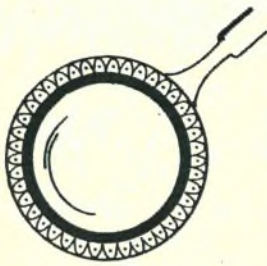
Töltött alma

Hozzávalók: 4 nagyobb alma, 3 evőkanál mazsola, 3 evőkanál cukrozott cseresznye, ½ dl fehér bor, 1 narancs leve, 1 tojásfehérje, 5 dkg porcukor, citromhéj.

Az almát lehámozzuk, magházát kivágjuk, és helyébe a következő töltelékkel tesszük: a mazsolat, mandulát és a cukrozott cseresznyét apróra vágjuk, és az almákat megtöltjük. Ráöntjük a narancslével elkevert bort. Lefedhető tűzálló tálra tesszük, és bemelegített sütőben puhára pároljuk. Közben a tojásfehérjéből 5 dkg porcukorral kemény habot verünk. Belereszeljük a citromhéjat, és nyomómozgások segítségével a megpárolt almák tetejére nyomjuk. Most már fedő nélkül szép színesre sütjük.



NAGYANYÁINK



receptjeiből



Mexikói tokány

1 kg borjúhúst kis kockákra vágunk. 15 dkg apróra vágott vörshagymát megmelegített zsírban megpirítunk, adunk hozzá pirospaprikát, 1 kanál paradicsompürét, elkeverjük, kevés vízzel felengedjük. Hozzáteszük a húst, megsózzuk, s fedő alatt rövid lében, majdnem puhára pároljuk. Megtisztított, kis kockákra vágott 15 dkg gombát kevés zsírban megpárolunk, a tokányhoz adjuk a kis kockára vágott zöldpaprikával és paradicsommal együtt, majd rövid lére eresztve, puhára pároljuk. Végül hozzátesszük a leszűrt zöldborsót.

Bélszínfilé Budapest módon

10 dkg vörshagymát felvágunk és zsírban megpirítunk. Hozzáadjuk a pirospaprikát, 3 dkg paradicsompürét, felengedjük vízzel, megsózzuk, hozzátesszük kis darabokra vágott 30 dkg sertés- vagy borjúcsontot, s ebben a paprikás lében pároljuk 25–30 percig. Utána a csontokat kiszed-

jük, és a levet finom szitán áttörjük. Kis kockákra vágott 8 dkg füstölt szalonnát serpenyőben üvegesre pirítunk, hozzáteszünk apróra vágott 15 dkg gombát, 15 dkg libamájat, 15 dkg zöldpaprikát, megsózzuk, összerázzuk és rövid pirítás után ráöntjük a pörköltlevet, majd az egészet jól felforraljuk. Zsírban vagy vajban félangolosra sütjük a megszózott bélszínseleteket, rizsalapra helyezük s leöntjük a forró pörköl-

tes raguval. A tetejét megszórjuk a megmelegített zöldborsóval. Zöldpaprika-karikákkal és vékony szeletekre vágott friss paradicsommal díszítjük.

Károlyi torta

Hozzávalók: 21 dkg cukor, 21 dkg vaj, 25 dkg csokoládé, 21 dkg darált mandula, 3 dkg morzsa, 9 tojás.

A megpuhított vaját 15 dkg cukorral, a megpuhított csokoládéval

SALÁTÁK

KAPOSZTASALÁTA

Hozzávalók: 1 fej káposzta, 1 fej hagyma, só, köménymag, ecet, víz, kevés olaj.

A káposztát vékony csikokra vágjuk, besózzuk. Egy órán át állni hagyjuk. Közben elkészítjük az ecetes vizet. A káposztára rászórjuk a köménymagot, ráöntjük az ecetet és megcsepegtetjük olajjal.

KARFIOLSALÁTA

Hozzávalók: 1 szép fej karfiol, só, ecet, víz, törött bors, zöldpetrezselyem.

A karfiolt sós vízben félig puhára megfőzzük. Lecsurgatjuk, majd rózsáira szedjük és tálba rakjuk. Elkészítjük az ecetes vizet, melyet borssal ízesítünk, ráöntjük a karfiolra, egy-két csepp olajat csepegtetünk rá, tetejét

megszórjuk apróra vágott zöldpetrezselyemmel.

A karfiolt majonézzel is elkészíthetjük. A rózsákra szedett karfiolt sűrű majonézzel összekeverjük.

PIROSPAPRIKA-SALÁTA

Hozzávalók: 1/2 kg húsos piros paprika, 1 fej hagyma, só, ecet, víz, olaj.

A piros paprikát lobogó vízbe dobjuk egy pillanatra. Lecsepegtetjük, csikokra vágjuk. A hagymát karikára vágjuk, összekeverjük a paprikával, majd ráöntjük a sózott, ecetes vizet, megcsepegtetjük étolajjal.

PÁRADICSOMSALÁTA

Hozzávalók: 1/2 kg paradicsom, 1 fej hagyma, só, ecet, víz, kevés olaj, zöldpetrezselyem.

A paradicsomot forró vízbe dobjuk, héját lehúzzuk, karikára vágjuk, a salátás tálra rakjuk, közben karikákra vágott hagymát is teszünk rá. Elkészítjük az ecetes, sózott vizet, ráöntjük a paradicsomra, megcsepegtetjük étolajjal, tetejét megszórjuk apróra vágott zöldpetrezselyemmel.

PIKÁNS ZOLDSÉGSALÁTA

Egy kis fej karfiolt rózsáira szedünk, 1 csésze vízben és egy fél csésze tejben 12 percig főzzük. Hozzáadunk kis kockákra vágott 3 sárgarépát, 1 csésze zöldborsót, és puhára főzzük. A levében hagyjuk kihűlni. Közben 1 üveg joghurtot összekeverünk 2 evőkanál majonézzel, egy reszelt hagymával, citromlével, sóval, borssal s végül a kihűlt zöldséggel.

habosra keverjük. Egyenként hozzákeverjük a tojássárgákat, majd a tojásfehérje 6 dkg cukorral felvert kemény habját, ezután a morzsával összekevert mandulát hozzákeverjük könnyedén, óvatosan hozzákeverjük. Kikent, lisztezett nagyobb tortaformában, mérsékelten meleg sütőben sütjük. A sütés ideje kb. 40—45 perc. Ha kihűlt, tetejét barackkizzel bekenjük, csokoládéfondánnal bevonjuk. Cukrozott tejszínhabot adhatunk hozzá.

Júlia torta

Hozzávalók: 20 dkg cukor, 20 dkg őrlött dió, 6 tojás, késhegynyi törött fahéj, 1 drb törött szegfűszeg.

15 dkg cukrot a tojássárgákkal habosra keverünk, hozzáesszük a fűszereket, egy evőkanál rumot, a tojásfehérjéből 5 dkg cukorral felvert kemény habot is könnyedén hozzákeverünk, a liszttel összekevert dióval együtt. Vajazott, lisztezett tortaformába öntjük, mérsékelten meleg sütőben sütjük. Kihűlés után három részre vágjuk, csokoládékrémmel megtöltjük, a tetejét és oldalát vékonyan bekenjük és lehéjazott fehér mandulával díszítjük.

Töltött sárgadinnye

Szép sárgadinnyének levágjuk a tetejét, evőkanállal kiszedjük a belsését, és szép egyforma kockákra vágjuk. Ugyanannyi epret, málnát adunk hozzá, porcukorral meghintjük, likőrrel megöntözzük, és hűtőszekrényben jól lehűtjük. Tálaláskor a dinnye héjába visszarakjuk a gyümölcsalátát, a tetejét ráhelyezzük, és összehajtogatott szalvétán tálaljuk. Vaníliafagyaltot adhatunk hozzá. Tálalhatjuk úgy is, hogy az apró kockákra vágott gyümölcsöt lecukrozva, likőrrel ízesítve a tálalás pillanatában vaníliafagyalttal összekeverjük, és megtöltjük vele a dinnyét.

Rétestészta

Hozzávalók: 30 dkg rétesliszt, 1 tojássárgája, 1 evőkanál ecet, 1 evőkanál zsír vagy olaj, kb. 1/4 l langyos víz, só.

A lisztet átszitáljuk, és a tojással, csipetnyi sóval, zsírral vagy olajjal, ecettel és langyos vízzel rétestésztát gyúrunk. (Se túl lágy, se túl kemény ne legyen.) Jól kidolgozzuk a gyúródeszkán, míg az eleinte ragadós tészta nem ragad már sem a deszkára, sem a kezünkre, hanem szép fényes, sima és hólyagos. A deszkát meglisztezzük, rátesszük a kidolgozott tésztát, és meleg lábassal letakarva (vigyázzunk, hogy a lábassal hozzá ne érjen) 15—20 percig pihentetjük. Egy nagyobb asztalt leterítünk egy rétesabrosszal, kissé meglisztezzük, közepére rátesszük a pihentetett tésztát, megkenjük olvasztott vajjal vagy zsírral, sodrófával kissé kisodorjuk, azután kezünk fejével alányúlva óvatosan kihúzzuk. Minden oldalról egyenletesen addig nyújtogatjuk, míg a tészta széle le nem lóg az asztalról. Vastag szeleiteket juttatjuk, ezt a tésztát újra összegyúrjuk, lábassal lefedjük, és a végén újra kinyújtjuk. A tésztát kissé szikkadni hagyjuk, olvasztott vajjal vagy zsírral megöntözzük, majd megtöltjük, és két oldalán kissé ráhajtjuk a tésztát. A terítő segítségével összegöngyölgük, olyan hosszú darabokra vágjuk, mint amilyen a tepszi. A tepsit kikenjük, rátesszük a rétest, tetejét is megkenjük olvasztott vajjal vagy zsírral, és azonnal beemelegített sütőben sütjük. Még melegen felszeleteljük, és beszórujuk porcukorral.

Szőlős rétes

Hozzávalók: Rétestészta, 5 dkg vaj, 15 dkg cukor, 3 tojás, 30 dkg túró, citromhéj, 2 evőkanál dara, 1/2 kg szőlő, 1 dl tejföl, vaj.

5 dkg vaját, 8 dkg cukrot, és a re-

szelt citromhéjat habosra keverjük. Hozzáadjuk az áttört túrot és a darát. A tojásfehérjéből 2 dkg cukorral kemény habot verünk, és ezt is a túróhoz keverjük. A vajjal megsepegtetett rétestésztára rákenjük a tölteléket, rárakjuk a leszemezett szőlőt, és meglocsoljuk a tejföllel. Összecsavarjuk, kikent tepsire tesszük, a tetejét is megkenjük, és megsütjük.

Almatorta

Hozzávalók: 75 dkg alma, 20 dkg liszt, 3 kávéskanál sütőpor, 5 dkg darált mandula, 15 dkg margarin, 10 dkg cukor, 1 csomag vaníliás cukor, 1 citrom reszelt héja, 4 tojás, 4 evőkanál tej, 2 dkg vaj, 1 evőkanál cukor.

Az almát meghámozzuk, kimagozzuk és szeletekre vágjuk. A lisztet a sütőporral átszitáljuk. A margarinból, cukorból, vaníliás cukorból és citromhéjból habos keveréket készítünk. A tojást és tejet apránként hozzákeverjük. Kanalanként lisztet és mandulát teszünk hozzá. Az így elkészített tésztamasszát zsírozott formába tesszük, az almaszeleteket elrendezzük rajta, majd erős tűznél 40 percig sütjük. A tortát kivesszük, olvasztott vajjal bekenjük és porcukorral beszórujuk.

Gombás rakott kel

40 dkg kelt leveleire szétszedünk és forrásban levő sós vízben puhára főzünk. 10—15 dkg megmosott, megtisztított gombát sóval, borssal ízesítve zsíron megpárolunk két evőkanálnyi rizsszel vagy tarhonyával. Tűzálló tálat kizsírozunk, hintsük körül zsemlemorzsával és sörönként felváltva rakjuk bele a kelleveleket, majd a gombakeveréket. A tetejére kellevelet tegyünk. Egy kevés zsírral, tejföllel locsoljuk meg, és hintsük meg morzsával. Pirítsuk meg sütőben.

CSEMEGE-SALÁTA

Két fej salátát megmosunk, csikokra vágjuk, 1 karalábét, 1 csomó sárgarépat káposztarezselőn lereszelünk, 1 csomó retket, 1 uborkát hámozás nélkül legalulunk. Leöntjük fűszerezett és citromlével összekevert joghurttal. A tetejét kemény tojással díszítjük.

ZÖLDBAB-SALÁTA

1/4 kg zöldbabot megtisztítunk, 2 cm-es darabokra vágjuk, és sós vízben puhára főzzük. 1/4 kg uborkát jól megmosunk, hámozás nélkül vékonyan felszeleteljük, karikára vágunk 1/4 kg paradicsomot, 1 fej hagymát. Összekeverjük a megfőtt, leszűrt, kihűlt zöldbabbal és ráöntjük a 2 evőkanál ecetből, 2 evőkanál

olajból készített, sóval, borssal, pirospaprikával ízesített salátalevet. A tetejét finomra vágott petrezselyemzöldjével díszítjük, és fogyasztás előtt 1 órára hűtőszekrénybe tesszük.

INDIAI SALÁTA

Egy fejes salátát megmosunk, leveleire szedjük, 3 nagyobb paradicsomot vékony karikákra vágunk, megsózzuk, és néhány órára hideg helyre tesszük. Meghámozunk 1 narancsot, vékony szeletekre vágjuk, meglocsoljuk rummal és ugyancsak a hűtőszekrénybe állítjuk. Tálalás előtt keverjük össze a fejes salátát, paradicsomot, narancsot 2 evőkanál majonézsel, amelybe előzőleg egy kávéskanál mustárt, citromlevet és egy csipetnyi sót, borsot tesszünk.





PETI már önállóan közlekedik a lakásban. Itt-ott megbotlik, leesik, sír is egy verset, de amikor látja, hogy a ptyergése senkiben sem kelt szánalmat iránta, s anyuka legfeljebb annyit mond: katonadolog — megunja a sírást és feláll. Eleinte persze kétszer-háromszor segíteni kellett neki, megmutatni, hogyan kell a lábacskáját elhelyezni, a kezecskéjére támaszkodni, hogy könnyebben fel tudjon emelkedni a földről. De ha már ez néhányszor sikerült neki, hagyjuk, próbáljon önállóan felállni. És ne sajnálkozzunk felette, mert attól még jobban elkeseredik.

Egész nap a lakásban téblábol, estére kimerül a sok gyaloglásban. Mégis előfordul, hogy amikor beje-

lentjük neki, hogy itt az alvás ideje, ő kerek perccel kijelenti, hogy **nem**. Vagyis: nem megyek aludni. Ha ennek ellenére vetkőztetni kezdjük, előfordul, hogy dühösen toporzékol, még a földre is veti magát mérgében, mert akarata nem teljesül.

Rosszul tesszük, ha ilyenkor bántjuk, a popsijára verünk. Viszont mi sem engedhetünk a huszonegyből. Ne tegyünk meg valamit csak azért, mert a gyerek toporzékolva követeli. Gyorsan rájön, miként teljesülhet kívánsága. Tegyük úgy, mintha nem vennénk észre, mennyire akaratos, próbáljuk meg szép szóval lecsillapítani. S ha ez nem sikerül, hagyjuk magára egy időre, majd abbahagyja

a toporzékolást, ha látja, hogy az senkit sem érdekel.

Hadd említsek meg az ilyen kis méregzsák nevelésére két példát.

Az egyik, amikor anyuka bejelenti, itt az alvás ideje, a gyerek jelene-tet rögtönöz, anyuka nem veszi figyelembe, tovább vetkőzteti. És ekkor megszólal a nagymama:

— Ugyan hadd játsszon még, látod, hogy nem akar lefeküdni... gyere kis bogaram, ugye még nem vagy álmos...?

Egy másik példa.

— Petike, megfürdetlek és szépen lefekszel, mert már a napocska is aludni megy...

Petike rázendít a nótára, kitépi magát anyuka kezéből, és fut a nagymamához segítségért. Mire a nagymama:

— Ha nagyra akarsz nőni, neked is le kell feküdnöd úgy, mint a



Mit

egyén a baba?

- Hétfő:** reggeli — banános tej
tízórai — paradicsomlé piskótával
ebéd — salátafőzelék csirkemájjal
uzsonna — gyümölcspüré
vacsora — sárgarépa-főzelék sajttal,
banános tej
- Kedd:** reggeli — kakaó piskótával
tízórai — őszibarack mixelve
ebéd — tökfőzelék tejjel
uzsonna — gyümölcs keksszel
vacsora — vaníliás túró, banános tej
- Szerda:** reggeli — karamelles tej péksüteménnyel
tízórai — almakása száraz süteménnyel

szomszédék Katikájának. Az már ágyban van...

A nagymamát hoztam fel példaként, de ugyanúgy vonatkozik ez az apukákra vagy éppen a nagypapákra is, akik szeretnek kedveskedni a kicsinek, engedékenyek akkor is, amikor az nem helyénvaló. Nevelje az egész család egyöntetűen a gyereket. Mert ha az egyik családtag megengedi neki azt, amit a másik eltilt, ha azért dicséri, amiért a másik korholja, megsínyli a gyerek is, meg a család is. A gyermek nem fogja ugyanis tudni, hogy mikor tesz jót, mikor rosszat és később olyan mindegy lesz neki, ki mit akar tőle, senkinek sem fog szót fogadni. Az ilyen gyerekkel azután nemcsak a szülőknek, hanem az óvónéniknek és a tanító néniknek is igen sok bajuk lesz.

A toporzékoláson kívül más pa-



SZEMÜNK FÉNYE A GYERMEK

nasz is van az ilyen apró emberkékre. Például az, hogy válogatóság. Hogy bizonyos ételeket nem akarnak megenni. Ilyenkor azután töpreng az egész család. Mi az oka, hogy Petike visszautasítja a kalarábefőzeléket, pedig a családban más mindenki szereti? Megválaszolni nehezen tudják a kérdést, míg egyszer véletlenül több cukor kerül a kalarábefőzelékbe és Petike jóízűen elfogyasztja. Szereti az édességet!

Más esetben is kutassuk ki, mi zavarja a kisgyermeket egy-egy új étel elfogadásában. A felnőttel is előfordul, hogy az egyik savanyúan szereti a zöldbabot, a másik édesen, az egyik cukrozva a káposztás kockát, a másik borsozva, sósan. Van olyan is, aki a karalábélevelet szereti, s főzelék formájában nem kedveli ezt a zöldséget vagy csak akkor eszi meg, ha apró kockára van vágva, míg a másiknak mindegy, akár kis kocka, akár nagy, még reszelve is megeszi.

Ebben nagy szerepe van a szokásnak, de sok az egyéni ízlésnek is.

Tehát van megszokás és van egyéni ízlés. Minden gyereknek van bizonyos veleszületett ízlése, ami nem merev, megváltoztathatatlan, hanem formálható, fejleszhető. A szoktatáson múlik, hogy felnőtt korában is mit szeret majd és mit utasít vissza. A kényszerítéssel, erőltetéssel csak fokozzuk a gyermek ellenszenvét, undorát valamilyen étel iránt; de ha türelmesen arra keresünk magyarázatot, hogy miért nem szereti, hogyan szeretné meg, akkor előbb-utóbb megtaláljuk a dolog nyitját, és elérjük, hogy a kisgyerek nagyjából minden ételt szívesen megeszik.

Azt se felejtjük el azonban megemlíteni, hogy a jó példa minden

esetben ragadós, még az étkezésben is. Ha a kisgyerek látja, hogy a nagyobb testvér, vagy az édesapa finctorog, amikor a mama az ételt az asztalra teszi, vagy kijelenti, hogy ő ebből vagy abból bizony nem eszik, ne csodálkozzunk, hogy a kicsi is eltolja, kiköpi aztán, ami nincs az inyére. Ne mondjuk, — legalább a gyerek előtt ne — hogy ezt vagy azt nem szeretem, nem eszem meg. Ha magunk válogatóság vagyunk, a gyereket ne rontsuk el.

Az anyukák pedig ne vegyék el rögtön a tányért a kisgyerek elől, ha az elfordul az ételtől. Ne igyekezzenek terülni asztalkám módon valamit elővárosolni neki, hogy éhen ne maradjon.

Hogy mit tegyen a válogatós gyerekek szerencsétlen mamája? Petike anyukája maga elé is tányért tett. Hozzálatott az evéshez. Petinek nem mondta többet, hogy egyen, de ő maga kétszer-háromszor is elismételte milyen finom ez a főzelék. Ilyet evett a szomszédék Katija is, aki már hintázni is tud egyedül, és kockából házat építeni...

Az egyik gyereknél segít, ha példázgatással, ügyes rábeszéléssel vesszük rá valamilyen új étel elfogadására, a másikonál egy kis ízesítéssel, szózással, édesítéssel, a zöldségféle összenyomkodásával érünk el eredményt, de az is lehet, hogy mindjárt megoldódik a probléma, ha egy másik kanalat adunk a kezébe vagy ha egy vonzóbb tálkában találjuk neki az ételt.

Huncut portéka a kisgyerek. Óvatosan kell vele bánni, úgyhogy neki is a kedvében járjunk, de a nevelési módszer se tévesszen célt.

HEGEDŰS MAGDA

ebéd — karfiolfőzelék csirkehússal
uzsonna — gyümölcspüré
vacsora — spenót sajttal, málnás koktéllal
Csütörtök: reggeli — fehér kávé fonott kaláccsal
tízórai — paradicsomlé piskótával
ebéd — zöldborsókása sonkával
uzsonna — gyümölcs piskótával
vacsora — burgonyapüré sajttal, banános tej
Péntek: reggeli — tej kiflivel
tízórai — reszelt körte
ebéd — zellerfőzelék tojással
uzsonna — tejes almakeverék kaláccsal
vacsora — túrókrém, tej

Szombat: reggeli — tejes kakaó, mézes-vajas kenyér
tízórai — vegyeszöldség-saláta
ebéd — burgonyás húspüré
uzsonna — mixelt paradicsom kenyérral
vacsora — kelvirágfőzelék sajttal, őszibaracklé
Vasárnap: reggeli — karamelles tej, sajtos zsemle
tízórai — mézes-citromos sárgarépa, keksz
ebéd — karalábefőzelék csirkehússal
uzsonna — gyümölcs kekszszel
vacsora — salátafőzelék, kakaó.

— Kérem, írják meg, jól tettem-e, hogy engedtem a fiú kérésének, akivel járok. Gimnazisták vagyunk, egy osztályba járunk. Nagyon szerelmesek voltunk egymásba, de mióta „az” megtörtént, úgy érzem, kerül a fiúm. Lehet, hogy már nem szeret úgy, mint eddig?

— Nem bírok a fiammal. Elsőéves főiskolás és már nőszülni akar. Az a könnyelmű lány, aki elcsábította, még csak tizenhét éves. Lehet, hogy gyereket várnak? Mi tartsuk el őket?

— Adjanak tanácsot, mit csináljunk! A lányunk még csak most fog érettségizni és már férjhez akar menni. Azt mondja, most divat a korai házasság. És hogy különben is mire várjon, még lecsapják a kezéről az udvarlóját. És hogy úgyszólván együtt járnak már több mint két éve.

(Olvasóink leveleiből)

nemzedékeké, — trubadúrok és várkisasszonyok...

Az első szexuális tapasztalatok szerzésében bizonyos különbség van a fiúk és a lányok között. A fiúknál elsősorban arról van szó, hogy szexuális ösztönök kielégítését keressék, amely már a pubertás éveit alatti követeli jogait. A lányoknál ezzel szemben — lehetséges, hogy a társadalom szokáskultúrájának hatására — inkább az érzelem szűke van előtérben. Ezért a lányok öntudatlanul is tartós kapcsolatot keresnek, míg a fiúk, miután pszichikailag és érzelmileg lassabban érnek, ezt a szükségletet még ilyen határozottan nem érzik.

Minden ember első nemi kapcsolata rendkívül fontos, meghatározó jellegű további egész szexuális életére nézve. Fontos, hogy mikor, milyen körülmények között következik be, hogy indítókora szerelem, vagy csupán a szexuális feszültség feloldása, levezetése volt. De akár így, akár úgy, semmiképpen sem ajánlatos a nemi életet tizenhét, de még inkább tizenkilenc éves kor előtt elkezdeni. S minden esetben csak akkor, ha valóban szeretik egymást.

A túlságosan korai tapasztalatok a mi kultúránkban az egyén számára ártalmasak. (A teljesség kedvéért azonban meg kell mondanunk azt is, hogy a túlságosan későn kezdett nemi élet sem ajánlatos; az optimális kor: tizennyolcon túl, harmincon innen.)

A túl korán nemi életet kezdő mindkét nembeli fiataloknál vannak bizonyos közös, jelentős szociális, fizikai és lelki meghatározó tényezők. Így például ezeknél a fiúknál többnyire korábban kezdődött a pubertás, fizikailag gyorsabban értek kortársaiknál. A szülők kevésbé voltak szigorúak, kevesebbet törődtek azaz, hogy mit csinálnak. Az iskolában az átlagosnál rosszabbul tanulnak és többségük csupán alapműveltséget szerzett. Kevesebbet sportoltak, de többet dohányoztak és ittak. Leleki beállítottságukat tekintve extrovertáltak („kifelé fordulók”), cselekvésükben inkább impulzívok, kevésbé kitartók. A lányok rosszabb előmenetelűekkel úgyszólván nem jutnak tovább az általános iskola elvégzésénél. Gyakran változtatnak munkahelyet és többnyire fizikai munkát végeznek. Keresik a szórakozást, gyakran éjszakáznak. Hasonlóképpen többet dohányoznak és isznak. Eltérően a fiúkkal, a családi életük rendezetlen, szüleik viszonya rossz. Szüleikkel való kapcsolatuk lényegesen rosszabb, mint a tapasztalatlan lányoké. A fiúknál ez nem jellemző. Ha igaz a megállapítás, márpedig igaz, hogy a korai nemi élet egyfajta menekülés a zilizált, rendezetlen családi környezetből, akkor ez a lányokra kétszeresen vonatkozik. Mint már említettük, a fiúk nemi érdeklődését a hirtelen elemi erővel rájuk törő nemi ösztön határozza meg elsősorban; a környezet, amelyben felnőttek, náluk kisebb (habár nem lebecsülendő) szerepet játszik.

BIZALMAS BESZÉLGETÉSEK

Mi következhet az után, hogy a gyerek átevicckélt szerencsésen a serdülőkor viharos éveiben? Nos, minden lehetséges. Például a szerelmi viszony. És hogy ennek következményei is lesznek.

A lányoknál a serdülés 17—18 éves korban befejeződik, a fiúknál eltarthat 20—21 éves korig is. (Kevés kivételtől eltekintve azonban az ivarérettség jóval előbb bekövetkezik, vagyis biológiaiilag már egy tizenöt éves fiatal is képes lehet nemi kapcsolatra. A mi égövünk alatt, a mi civilizációnkban ha ez mégis megtörténik, eltér a szokásostól, és kifejezetten káros.)

A fiataloknál saját nemiségük tudata és átérzése abban is megnyilvánul, hogy észrevehetően kritikus szemmel vizsgálják a felnőttek világát. A másik oldalon viszont zavartan és szemérmesen fogadják ugyanazeknek a felnőtteknek érzelmi kifejezéseit, szokásait. Ezt az erősen hullámzó, sokszor ellentétes érzelmeket, érzéseket a serdülők s az alig felserdültek szükségszerűen takargatják — nyerseséggel, gyerekes csökönyösséggel, félszességükkel, érdektelenségükkel. A felszín alatt azonban éppen úgy romantikára éhesen dobog a szívük; mint az előző



„A legjobb családban is meg-
esik...” az elmúlt évtizedek szelle-
meskedő közhelyét a mai serdülő-
kel kapcsolatban alkalmasint komo-
lyan kell vennünk. Évente nálunk
mintegy százezer terhességmegszakí-
tási folyamodvány kerül az illetéke-
sek asztalára, s ebből nem kevés az
olyan, amelyet a szülőknek kell be-
nyújtaniuk kiskorú iskolás lányuk
helyett. És az esetek zömében nem
kisiklott, elzúllott fiatalokról van
szó...

Icáról és Gáborról mindenki tud-
ta, hogy szeretik egymást és együtt
járnak. Gábor alig múlt tizennyolc,
érettségi előtt áll, Ica éppen betöl-
tötte a tizenhatot. Icáról azt is tud-
ta mindenki, hogy rengeteg baja van
otthon, moziba is csak úgy mehet,
ha nyolcra otthon van, és ha néha-
napján elengedik az osztálytársnői-
vel színházba, akkor az apja megte-
szí azt a szöveget, hogy felhívja a
lányok szüleit, és ellenőrzi, tényleg
színházba ment-e s tényleg a lá-
nyokkal és nem mással. Ica utál
hazudni, eddig nem is volt miért, de
most... mert még gondolni is rossz-
rá, mi lenne, ha a Gábort megtud-
nák! Így aztán arról sem lehetett
szó, hogy Gáborral és a többiekkel
kirándulni mehessen. Pedig milyen
nagyszerű lett volna, különösen most,
hogy otthon örökös veszekedések
vannak, mert apának van valakije
az utóbbi időben. Önzők, önzők, az
apám mindent megenged magának,
az anyám cirksuzozik, mással nem
törődik, és velem mégis így bánnak,
zokogta Ica Gábor férfias vállán.
Gábor ötlete volt a „zsarolás”. Anyá-
nak mondd meg, hogy te már nem
bírod az örökös hétvégi arénázást,
hass az érzelmeire, és az spád miatt
talán csak azért is elenged... Sike-
rült. Gyönyörű volt minden! És azt-
án is gyönyörű volt, mert néha fel-
mentek Gáborékhöz, ha a szülők nem
voltak otthon, egyszer-egyszer Gá-
bor barátja adta kölcsön a szobá-
ját és volt, hogy a nyári erdőbe rej-
töztek szerelmükkel. Aztán két hó-
nap múlva megtörtént a baj. Icának
mindent meg kellett mondani ott-
hon, orvoshoz kellett menni, ahol
anya gépiesen csak azt hajtogatta,
hogy „hiszen olyan helyesen nevel-
tük, olyan szigorúan tartottuk”, apa
mindent az „aljas csábítóra” és
anyára akart kenni...

Persze, van benne igazság, hogy
az idősebb fiú a fiatalabb lányt töb-
bé-kevésbé elcsábítja, de az is igaz,
hogy a szerelmes kislány ez ellen
nemigen tiltakozik. Különösen nem
akkor, ha otthon túlzott és értelmet-
len a szigor, ha a szexualitásról való
ismereteket morzsáknak szedegeti
össze a barátnőktől, ha a szülők
egyike (esetenként sajnos mind a
kettő) külön utakon jár, ha otthon
napirenden vannak a veszekedések,
és így tovább. Ha a szülők egyálta-
lán nem tudatosítják, hogy a külön-
böző életkorokban másképp és más-
képp kell „vigyázni” a gyerekekre. Ha
például, mint Ica esetében, a serdül-
lőt megfosztják a korának megfelelő
és feltétlenül szükséges kapcsolatte-
remtés lehetőségétől. Így nincs mit
csodálkozni, sem felháborodni azon,
ha a fióka — az egészséges szárny-
próbálgatás helyett — az első adan-

dó alkalommal sebesen kiröppen a
fészekből. Olyan sebesen, hogy eltö-
rik a szárnya...

Szerencsére, Icánál még nem volt
késő a terhesség megszakítása. De:
szerencse, ha az alig-alig tizen-
hat éves leánynál ilyen beavatkozás-
ra van szükség?! Elképzelhető, hogy
romlatlan, még félig-meddig gyer-
meki, idealizmussal fűtött lelkivilá-
gában ne hagyjon nyomot? És ter-
mészetesen a kockázat, hogy egy
életre meddő maradhat!

Vagy a másik lehetőség jobb? Ha
a gyermeket választja, fél év múlva
összeházasodtak volna. Gábor ugyan
leteszi az érettségét, de Ica kimarad
az iskolából, azonkívül a kis család
anyagilag teljesen a szülőktől függ-
ne. A tizenkilenc éves és a tizenhat
éves fiatal számára, akik éppen csak
hogy kiléptek a pubertásból, a gyer-
mekkocsi síró-rívó picikájával nem
erejüket meghaladó teher? Igen, ter-
mészetesen, ma minden felgyorsult
— a nemi érés folyamata is. A gyor-
sabb nemi érés következménye, hogy
a fiatalok előbb kezdenek nemi éle-
tet élni, és ezt a felgyorsulást mind
a társadalom, mind az egyén szem-
pontjából nagyon-nagyon komolyan
kell venni.

Ám hogyan? Úgy elsősorban, hogy
a családi nevelésben minél előbb,
annál jobb, kivonjuk a forgalomból
a „bezzeg-normákat”. Az értelmetlen
és érzéketlen tilalomfák sűrűje he-
lyett őszinteséget, megértést és köl-
csönös bizalmat, szeretetet és bizton-
ságérzetet kell nyújtani a gyermek-
nek. Egyébként a megelőzésnek ez
az egyetlen lehetséges módja.

(Az őszinteségről és a bizalomról
szólva, hadd említsük meg, hogy jó
néhány levelet kaptunk már, amely-
ben 13—17 éves kislányok kérnek
tanácsot, hogy mitévők legyenek,
mert havi vérzésük rendetlen, túl
gyakran jelentkezik, vagy kimarado-
zik. És egyikből sem hiányzik a
mondat: édesanyámnak nem szólha-
tok, mert tudom mindenfélét gondol-
na és borzasztóan kikapnék... Eb-
ből következik, hogy nyilván sok
anya egyáltalán nem kíséri figye-
lemmel leánya havi ciklusait, to-
vábbá hogy ezek az anyák maguk is
tudatlanok, mert a menstruációs
rendellenességeknek más okai is
vannak, — sokszor nagyon súlyo-
sak — mint a teherbe esés, s végül,
hogy anya és leánya között nincs
meg a serdülő számára létfontossá-
gú bizalom.)

A tiltás, a rövidlátó szigor nem
akadályozza meg a serdülőket, a psi-
chikailag és szociálisan még éretlen
fiatalok nemi életét, sőt ilyen vonat-
kozásban kifejezetten ösztönözön hat.
Így jönnek létre az idő előtti „mu-
száj” házasságok, amelyeknek kevés
kivétellel korai válasa a vége. S ez
a láncreakció az egyénnel, a társa-
dalommal szemben nagyobb vétek,
messzemenően nagyobb baj, mint
önmagában véve a mai fiatalok ko-
rábban kezdődő nemi élete.

HATÁSSAL VAN ÖNRE AZ IDŐJÁRÁS ?

A maga módján tulajdonkép-
pen minden ember reagál az
időjárásra. A derűs, napsos idő
jó érzéssel tölti el, a kedvünk
emelkedik, általában jó a hangu-
latunk. Amikor a szürke felhők
alacsonyán járnak, ha „lóg a lá-
ba az esőnek”, sokan fáradtnak,
letörtnek érzik magukat, de van-
nak olyanok is, akik ilyenkor ki-
fejezetten agresszívak.

Am vannak emberek, akikre az
időjárás egyáltalán nem hat,
lehet bármilyen zord, vagy esz-
ményien kellemes. Ön melyik
csoportba tartozik? Válaszoljon a
kérdésekre „igen” vagy „nem-
mel”, s majd a végén kiderül.

1. Hatással van az időjárás munkavégzésére, teljesítme-
nyére?
2. Szeret hosszú sétákat tenni
függetlenül az időjárástól?
3. Hajlamos a gyakori meghü-
lésekre?
4. Szeret nyitott ablak mellett
aludni?
5. Hirtelen időváltozáskor meg-
változik a hangulata is?
6. Tart otthon minden évszak-
ban virágot?
7. Unatkozik, ha a szabadsága
alatt rossz az idő?
8. Szeret nyáron mezitláb járni
a fűben?
9. Szorongást érez, ha villám-
lik?
10. Ha kocsival van úton, meg-
várja, míg eláll az eső?
11. Ha választhatna: inkább vi-
déken lakna?
12. Esős reggeleken nehezebben
kel föl, mint máskor?

Ha „igen” felelt a 2, 4, 6,
8. sz. kérdésekre, számítson egy-
egy pontot. További pontokat
számítson, ha „nemmel” felelt az
1, 3, 5, 7, 9, 10, 11. és 12. sz.
kérdésekre.

10 és ennél több pont: Az idő-
változás nincs hatással a munka-
teljesítményére, sem a viselkedé-
sére, sem a kedélyére. Minden
évszakban tele van energiával,
„ragályos” életkedvvel. Mindig
talál okot az öröme.

6—9 pont: Az esős, ködös ősz
önnek nem felel meg, éppen úgy
mint a „se ilyen, se olyan” telet
sem szereti. Ez is, az is nagyon
elrontja a hangulatát. Tavasszal
és nyáron viszont mintha újjá-
született volna, ilyenkor élet-
kedve, energiája a maximumra
hág.

5 és ennél kevesebb pont: Ön
rendkívül érzékenyen reagál még
a legkisebb időváltozásra is.
A rossz idő kifejezetten negatív
hatással van az idegrendszerére.
Többet kellene szórakoznia, ki-
kapcsolódnia — több színház, jó
zene, kirándulás, kellemes társa-
ság, utazás. Egyszóval változtat-
nia kellene az életmódján, egy
kicsit nagyobb lendülettel, több
életkedvvel!

HAJA TERMÉSZETES SZÉPSÉGÉT
KIEMELI

Palette Color Set



A PALETTE SET erősíti és ruganyossá teszi a hajszálat, tartósítja a frizurát.

Finom tónust ad az eredeti és festett hajnak egyaránt.

Nyolc színárnyalatban kapható.

A PALETTE COLOR SETTEL akkor éri el a legjobb ered-

ményt, hogyha mosás után a nedves haját bedörzsöli vele és utána fésüli frizurába.

A PALETTE COLOR SETTEL a száraz haj is bedörzsölhető, kissé megnedvesítve becsavarjuk, és néhány perc után kifésülhető.

MUTASD



A KEZED!

Ha válogatás nélkül felszólítanának néhány nő — akár vidéken, akár városban —, hogy mutassa meg a kezét, sokan lennének, akik inkább a hátuk mögé vagy a zsebükbe rejteneik, semhogy megmutatnák.

Barmennyire korszerűsített is a háztartásunk, a házi munka nyomat egy kézen, és az ápolatlan kéz előnytelenül befolyásolja az egész külsőt. A kézápolás a kézmosással kezdődik, ezt általában napjában többször is megismételjük, különösen akkor, ha foglalkozásunk is megköveteli. Szappanos lemosás, áblítés és szárazra törölés után ne felejtjük el kezápoló krémmel vagy glicerinés folyadékkal bekenni a kezünket. A mosáshoz és a mosogatáshoz használt lúgos szappanok, szóda és mosószerek feloldják a bőr savkópenyét, amely védi a mikroorganizmusok behatolása ellen. Mielőtt munkához látnánk, kenjük be kezünket szilikonos krémmel, amely vízhatlan réteget képez a bőrön. Elkerülhetjük a bőr károsodását, ha a házi munkákat gumikesztyűben végezzük. De aki nem szeret kesztyűben dolgozni, a mosás, mosogatás után citromlével, glicerin keverékkel kenje be a kezét (egy kanál glicerin, egy citrom leve), hogy a savkópeny újra-képződjön.

Ha a bőrünk nagyon száraz, repedezik, áztassuk időnként langyos olajban a kezünket. 10–15 pernyi áztatás után a bőr megpuhul.

Biztosan szívesen elfogadják néhány jó tanácsot arra vonatkozóan, hogyan védje meg a háziasszony kezének bőrét az elszíneződéstől, illetve hogyan szagtalanítsuk a kezünket, ha valamilyen erős illatú nyersanyaggal dolgozunk. Mielőtt zöldséget tisztítanánk, nedvesítsük be ujjainkat ecettel és várjunk, amíg megszárad. Így a bőrünk nem barián meg. Ha ezt elfelejtjük megtenni, akkor a megbarnult ujjainkat citromlével, citromhéjjal tisztítsuk meg. Kezünk nem lesz ételszagú, ha megdörzsöljük egy frissen felvágott nyers burgonyával. A hagyma- és fokhagymaszagot a kávézacc közömbösíti.

Haltisztítás után dörzsöljük be kezünket ecettel, azután mossuk meg vízzel és szappannal. A halszag így eltűnik kezünkről.

A házi munka után kifehéríthetjük a kezünket, ha a következő keverékkel masszírozuk: egy apróra reszelt burgonyát — természetesen nyersét — egy kanál glicerinrel és egy fél citrom levével keverünk össze. Ez a keverék hideg helyen napokig eltartható.

A kézápolásra igen nagy gondot fordítottak már dédanyaink idejében is. Vagy talán éppen ők gondolták jobban a kezüket, mint a huszadik század asszonya? Egy szépségápolási tanácsadóban olvastam a következőket: „Hallottak már a mandulakenőcsről? Rendkívüli elismerésnek örvendett minden időben azzal, hogy a kéz bőrét simává, bársonyossá teszi. Ime, hogyan készíthető el: Áztassunk 50 g mandulát nagyon forró vízbe, és hámozzuk meg. Majd törjük jól össze és keverjük el 30 g íriszgyökérrel és 30 g keményítővel. Adjunk hozzá 4 tojássárgáját, 100 g alkoholt, amit 100 g vízzel (vagy 20 g palínkával) előbb felngitottunk és végül 20 csepp rózsavíz olajat. A keveréket gyenge tűzön olvasszuk fel, majd amikor kihűlt, töltsük üvegbe, és tegyük száraz helyre. Idővel, az elpárolgás folytán, ez a keverék porrá alakul. Ezzel a porral a kezünket reggel, este szórjuk be.

ROMEO a tükör előtt

Vannak emberek, akiket évek hosszú sora óta ismerünk, gyakran találkozunk velük, közös programjaink is vannak, sőt egymás gondjából, terhéből is átrakunk itt-ott egymás vállára valamit, — mégsem ismerjük egymást eléggé. Erre a múltkoriban döbbsentem rá, amikor egy baráti társaságban a szülők örök témájára, a gyermekekre terelődött a szó.

Ismerősöm — nevezzük Rómeónak — arról volt ismert, hogy rajong a családjáért. Minden szava arról tanúskodott, hogy szinte kimondhatatlanul büszke a gyerekeire. Munkahelyén és a társaságban is állandóan arról beszélt, mit tudnak a gyerekei. Milyen jó tanuló az egyik vagy a másik fia, milyen nagyszerű muzsikuskó, milyen jó kezűgyesége van a kisebbnek, milyen matematikai lángész a nagyobbik.

Munkatársai lassan glóriát fonnak a feje köré: milyen nagyszerű családapa. Társaságban a nők talán egy kissé irigykedve gondoltak a feleségére. Azután eljött a nap, amikor egyetlen kijelentése ledöntötte a piedesztálról.

Egy, a gyerekekről szóló komolyabb vita során kerek perec odavágta: a gyermeknevelés az anya dolga! Olyan határozottan, olyan ellentmondást nem tűrő hangon mondta, hogy azt gondoltam, ezt a férfit még sosem láttam; egy idegen áll előttem.

Az eset után próbára tettem több apukát is. Kíváncsi voltam, mi a véleményük a kérdésről. S bizony a válaszok azt igazolták, hogy a férfiak még mindig nem élnek teljes mértékben „egyenjogúságukkal”, ami az utódok nevelését illeti. Rövidebben megfogalmazva: kibújnak szülői-nevelői kötelességük alól. Hiába igyekeztek érveket felsorolni nézetük alátámasztására, valamennyi sántított. Valahol mindig kibújt a lóláb.

Az egyik hadonászni kezdett az orrom előtt:

— Hát ide figyeljen! Én vezető dolgozó vagyok. Én nem mondhatom azt, hogy fajront, mint a feleségem, amikor az üzletajtón lehúzzák a redőnyt...

Egy másik így mosakodott: — Ugyan kérem... a gyermekneveléshez türelem kell, nyugodt idegek, hogy az ember képes legyen ötször, tízszer is elmagyarázni a gyerekeknek, hogy kisfiam ezt nem szabad, ehhez ne nyúlj, ide ne lépj!... Amikor munka

után hazamegyek és mind a négy rajkó egyszerre kérdez, kirohannék a világból...

A harmadik nagyon meglepett a kérdésért.

— ...nem mondaná meg, mikor foglalkoznak a gyerekekkel?! Munka után csak megállhatok egy pohár italt, vagy nem?! Amikor hazaérek kezdődik a híradó... és utána... akkor már fáradt vagyok arra, hogy meghallgassam napi élménybeszámolóikat... különben is egyszer már úgys elmondták az anyjuknak.

Énnyit elég a példákban, hogy lássuk mi a helyzet sok családi körben.

És házon kívül?

Ott sem rózsásabb. Ha megkérdezzük a pedagógusokat, vagy megfigyeljük egy iskolánál, kik járnak szülői értekezletre, kik viselik a szívkön gyermekük iskolai előmenetelét, beolvasását egy nagyobb közösségbe, — legyen az akár fiú, akár kislány — azt hiszem a mérleg nyelve minden esetben az édesanyák javára billenne.

Pedig jól tudjuk... De minek részletezem. Elmondták már azt előttem nem is egyszer a szakemberek, pedagógusok, pszichológusok, gyermekorvosok, jogászok — csak oda kellett volna, oda kellene figyelni.

Akadnak azért még kellemes meglepetések is.

Komáromban (Komárno) jártam az érettségi vizsgák idején. A gimnázium régi épületében nagy volt a hőség. Nemcsak a tűző naptól, hanem a nagy izgalomtól is. Irgultak az érettségiző fiúk, lányok, és izgultak a szülők is. Meglepett, hogy a folyosón olyan sok férfival találkoztam, mert általában az érettségik alatt az édesanyák álldogálnak, drukkolnak a folyosókon. Itt, ebben az iskolában a szülői munkaközösség szervezőmunkáját az édesapák vállalták. És nemcsak ezt, ebből az egyetlen alkalmából. A pedagógusoktól tudtam meg, hogy az édesapák szoros kapcsolata az iskolával átfogja gyermekeik egész tanulmányi idejét.

Lehet, hogy valaki azt írnia le: Vannak még csodák!

Én inkább két közmondásból kreált kérdő mondatot kanyarított a végére:

Lehet, hogy Komáromban tört meg a jég?

Vagy pedig: Egy fecske nem csinál nyarat?

hm.



„Harmadvirágzás”

„A nő annyi éves, ahánynak kinéz” tartja a közmondás. És, hogy ez a valóságban tényleg így van-e, mindig az érdekeltektől függ. A nő kötelessége, hogy fiatalítsa és szépítse magát élete végéig, és semmiféle életkor nem mentesíti ez alól.

Mi tehát a tennivalója az „érett nő”-nek, hogy saját érdekében okosan használja ki, — a ma már mind hosszabbra nyúló „őszi éveket”?

Az első és legfontosabb fejleszteni a szellemi életét és érdeklődni az élet minden megnyilvánulása iránt. Hódoljon örömmel kedvelt elfoglaltságának, és ne hagyja abba a munkáját. Eppen ezekben a kritikus, átmeneti évekből, esetleg a nyugdíjazás után vagy amikor a gyermekek már kirepültek a családi fészekből, teheti azt, ami kellemes és öröm számára, amire addigi életében nem futotta sem az időből, sem energiájából, esetleg a pénzből sem. Lehet az érdekes könyvek olvasása, fényképezés, kézimunkázás, kertészkedés, szabás-varrás, nyelvtanulás, lemezgyűjtés, utazgatás, társadalmi munka, vagy bármi más, ami újat, változást, örömet jelent. A kedvvel végzett és megelégedést nyújtó munka a leghatékonyabb eszköz az öregkori elesettség, az eltunyulás ellen, az egészség vitaminja az élet utolsó napjáig.

Ezekben a kritikus évekből a másik életszükséglet a barátság és a rokonszenv felkeltése. Aki igyekszik betartani az örök érvényű arany-

szabályt: adni, de nem követelni érte semmit, az sok jó barátot szerezhethet magának. Nagyon értékes tagja a kisebb és nagyobb közösségnek az olyan idős nő, akinek tanácsára, segítőkészségére mindig lehet számítani. És önmagának is hasznára van, mert a másokkal való törődés megátalja abban, hogy kifejlődjön benne a legkárosabb öregkori betegség: az önzés, a szüntelen panaszzkodás, az állandó önmagával foglalkozás, az egész világgal való meghasonlás. Ahhoz azonban, hogy élni tudja ezt a tartalmas, értékes életet, meg kell őriznie lelki és testi erejét és egészségét, gondolatainak irányítását és fegyelmeznie kell magát.

A megelégedettség és jó kedély, a kiegyensúlyozott lelkiállapot a lelki higiénia első számú parancsa. Hogyha le tudja küzdeni a fásult fáradtságot, az unott közönyt, és megtanul mosolyogni, rendkívüli eredményeket érhet el. Fiatalító hatású a nyugalom, a jó szó, a tapintat és az udvariasság, a szép virágok, a jó zene, a környezet szépsége, esztétikája.

A modern orvostudomány nyomtalanul hangsúlyozza az összefüggést: az emberi test és lélek kölcsönös összhangjáról. A pszichológia kiemeli, hogy nincsen és nem is lehet teljes testi egészség, lelki egészség, kiegyensúlyozottság nélkül, és megfordítva. A lelki egészség = a szellemi képességek harmóniája és

egyensúlyi állapota, a megfelelő viszonyulás a világhoz, az élethez, amely hozzásegít a legkényesebb problémák megoldásához is.

A nők életében ebben a korban, sok olyan lelki és testi probléma adódik, amelyeknek megfelelő megoldásától a fontossági sorrend helyes felállításán függ az élet nyugalma, a mindennapok boldogsága. A klimaktérium idején elég gyakran jelentkezik az általános rossz közérzet, álmatlanság vagy annak éppen ellenkezője, az állandó álmodosság, az ideges állapot és kellemtelen feszültségérzet.

A nők hamarabb érkeznek el a változás időszakához, mint a férfiak. Viszont mikor elindul az öregedési folyamat, a férfiaknál gyorsabb üteművé válik, mint a nőknél. Valószínűleg ez összefüggésben van a nők lényegesebben nehezebb és fontosabb szerepével: az élet továbbvitelével, az emberiség fenntartásával.

A változás időszakának egész lefolyása, igen sok lelki és testi tényezőtől függ. Az öröklés, a személynél és nemi alkat, az egész életen át végzett munka neme, az életmód, a táplálkozás, a nyugodt vagy zilált házasság, a szexuális harmónia vagy a kiegyensúlyozatlan szerelmi élet, de még a faj és az éghajlat is szerepet játszik. Köztudomású, hogy az északi országokban később öregednek, később jelentkezik náluk a változás időszaka. Tanácsos figyelembe venni és kihasználni azt, hogy az öregedés folyamata, — különösen az első stádiumban — a változás időszakában — módosítható, vagyis lassítható, sőt egy időre teljesen meg is állítható, az életkörülményektől függően.

Hogyha az érett nő legalább ötvenesztendőskorától kezdve rendszeresen tornázik reggel-este tíz perccig, naponta sétál a friss leve-

gőn, ha ésszerűen táplálkozik, beiktatva egy-egy diétás napot, elegendő időt fordít a pihenésre, és nincsenek káros szenvedélyei, mint pl. a cigaretta, az alkohol stb., nincsen oka az aggodalomra, akkor nem fenyegeti gyors öregedés; feltéve, hogy ezt az életmódot nem hagyja abba éltesebb korban sem. Az idegállapot megváltoztatása, örömteli események, az életben elért sikerek mindenkit megfiatalítanak.

A belső szükségletek nélkülözhetetlen kiegészítője a külső, tehát a jó megjelenés, illetve a kettő harmóniája. Szükséges a kozmetikai készítmények mértékletes, izléses és rendszeres használata, de nem szabad elfelejtenni arról, hogy nem pótolhatják a természetes fiatalító orvosságot: a tornát, mozgást, a friss levegőt, az elégséges alvást és a helyes táplálkozást.

Az egészséget, az erőt és a szépséget megtartó kúrát bármely életkorban érdemes elkezdeni, csak fontos, kitartóan végigvinni. Csupán arról van szó, hogy az évek múlásával, növekvő körülményekkel kell végezni arcunk, hajunk, testünk ápolását, ruhatárunk öszeállítását. Helytelen lenne feltűnően öltözködni, sminkelni magunkat és kihívóan viselkedni. Ebben a korban jól kell ismerni a divatszabályokat és érteni az öltözködéshez. Az érett nő számára fontosabb ez, mint a fiatal nőnek, aki üdeségével, szépségével és fiatalságával észrevétlenné teszi öltözködése esetleges hiányosságait.

Az érett nőnek olyan színeket és szabásvonalakat kell viselnie, amelyek diszkrétan fiatalítanak, de nem feltűnőek. Nem fontos, hogy a „legmodernebb” darabokat hordja, de okvetlenül szükséges, hogy mindig izlésesen elegáns legyen. Az anyagok színe, minősége és szabása, a kiegészítő kellékek harmonizáljanak viselőjük testalkatával, hajszínével, egész egyéniségével. Dekorálják megjelenését. Helytelen érvelés, hogy „ebben a korban” már nem szükséges divatosan öltözködni, mert úgysem veszi észre senki. Ennek az lesz a következménye, hogy lassan-lassan elhanyagolja magát és rövid idő alatt tényleges koránál is idősebbnek látszik.

„Jobb, ha téged valaki hátulról öt akar karolni és azután előlről bocsánatot kér, mintha ez egyáltalán, sohasem történik meg veled” — írja Magdalena Samozvaniec írónő.

Az érett nőnek a szerelemhez az intelligencia és a szellemi, lelki gazdagság legalább annyira szükséges, mint az elegáns ruha, csinos cipő, ápoltság. Az érzelem, tehát a szerelem — nem kor kérdése, csak más a kibontakozása és a megnyilvánulása. Az érett ember szerelme — nőé, férfié egyaránt — halkabb, komolyabb, telítettebb.

Amikor Balzac, a nagy francia író a XIX. század első felében híres regényében „A harmincéves asszony”-ban meghirdette a harmincéves nő jogát a szerelemre és boldogságra, — az világraszóló eseménynek számított. Ma már csak mosolygunk azon, hogy voltak ám más idők is!!! —

BABA PIROSKA

A vendéglátás, vendégfogadás külföldi formájáról már volt szó ebben a rovatunkban. Nem foglalkoztunk még azonban a recepcióval — vagyis a hivatalos fogadással. Erre is szükség van. Előfordult ugyanis, hogy valaki, egy újdonsült tisztviselő meghívott kapott és kijelentette, azt sem tudja, eszik-e vagy isszák a recepciót. És bizony, ha nem világosítják fel, elég kellemetlenül érezte volna magát, hogy mindent ott helyben kell ellesnie, megfigyelnie.

Mi is tulajdonképpen a recepció? Hivatalos fogadás valamilyen jelentős évforduló, épület, üzem átadása, külföldi delegáció érkezése, és más társadalmi esemény alkalomával, amelyet közéleti személyiségek, képviselői szervezetek, vállalatok vezetősége, intézmények, szervezetek vezetői rendeznek.

A fogadásra általában sok vendég hivatalos. Néha száznál is több. Mindnyájan magukkal hozzák meghívójukat, melyet megérkezésükkor az arra kijelölt személynek átnyújtanak.

A fogadások általában az esti órákban zajlanak le, 18—21 óra között, de megrendezhetők a délelőtti órákban vagy akár délben is. Az ilyen hivatalos vendéglátás rendszerint két óra hosszat szokott tartani. Ezt esetenként a meghívón is feltüntetik, tehát illik figyelembe venni.

A vendéglátók az előcsarnokban vagy az ünnepi terem ajtajában kézfogással üdvözlik az érkezőket. Illik pontosan érkezni, mert 15—20 perc után már a „házigazdák” is elvegyülnek a vendégek között, így a későn érkezőket nem üdvözli senki. A házigazdák mindenkiel váltanak néhány szót. A fogadás végén azután ismét elfoglalják helyüket az ajtónál, hogy a távozó vendégektől elköszönjenek.

Mi a meghívott funkciója az ilyen fogadáson?

Miután bevezették a terembe, üdvözlő ismerőseit, akik bemutatják néhány további vendégnek, vagy ő mutatja be egyik ismerősét a másoknak. Egyszóval kölcsönösen ismerkednek, akik még nem ismerik egymást. Nem illik valakivel olyan társalgásba kezdeni, hogy őt az egész időre lefoglaljuk a magunk számára. De az sem illik, hogy az egyik vendégtől a másikhoz futkosunk, kihasználva az alkalmat saját ügyeink elintézésére.

Ha házasársak érkeznek a fogadásra, ők is külön-külön beszélgetnek ismerőseikkel és csak mielőtt távoznak, keresik meg egymást, hogy együtt búcsúzzanak el vendéglátóiktól.

A társalgás állva folyik. A nagy teremben a fal mellett ugyan elhelyeznek egy-két ülőalkalmatosságot, de inkább az idősebbek részére,

hogy néhány percre megpihenjenek. Aki tehát fiatalnak érzi magát, az bírja ki azt a két órát állva.

Mindjárt az érkezéskor a felszolgálók aperitívet kínálnak, majd tálcákon egyharapásokat hordoznak körül. Kicsit később a házigazda asztalhoz invitálja a vendégeket. Tányért, evőeszközt veszünk az asztalról, mindenki magát szolgálja ki.

A fogadás célja nem a táplálkozás, hanem az, hogy a meghívottak találkozzanak egymással, eltársalognak.

A fogyasztás csak kiegészítője az egész akciónak, tehát másodrangú szerepet tölt be. Ezért a tálakra készített csomagok inkább csak kóstolgassunk. Nem illik a tányért alaposan megrakni, és azután elvonulni egy sarokba, hogy a „szákmányt” bekebelezzük. Étkezés közben és után ismét italt kínálnak a felszolgálók. Majd végül kávét.

Nem szoltunk még arról, milyen öltözködésben illik a fogadáson részt venni.

Ha a recepció délelőtt vagy napközben zajlik le, a férfiak egy- vagy kétsoros öltönyben, — lehet mellényes — jelennek meg. Az öltöny színe lehet világos is. A nők ebben a napszakban izléses utcai ruhába, kosztümbe öltözhetnek. Ha kalapot viselnek, a fogadás alatt a fejükön hagyják. Az esti órákban a férfiaknak illik sötét öltönyben, szmokingban megjelenni, a nők pedig „koktail” ruhát, rövid vagy hosszú alkalmi ruhát viseljenek.

Sportos ruhát semmiesetre se vegyünk fel.

Olvasóinktól ezúttal arra kérünk választ: Minek a jele az, ha a fogadáson már feketét szolgálnak fel?

Válaszukat kérjük a Barátnő megjelenése után tíz napon belül adni postára. Címünk: Nő szerkesztősége, 801 00 Bratislava, Martanovičova 20.

A levelezőlapon tüntessék fel: Ahány ház — annyi szokás.

A helyes megfejtők között könyveket sorsolunk ki.

Várjuk leveleiket!

19-ik kérdéscsoport: Ha a fiatal lány — aki kedves, kellemes partner — kiter az udvarlás elől, nem veszi figyelembe vagy visszautasítja a fiú szándékát; illik-e a fiúnak megsértődni?

Helyes válasz: nem illik.

Helyes megfejtésükért könyvjutalomban részesültek:

Fekete Istvánné, Nagysalló (Tek. Lüzany)

Geosits Irén, Vérteskethely (Magyarország)

Gordos Jánosné, Salgótarján (Magyarország)

Nagné Rózsa Klára, Békés (Magyarország)

Óváry Irméné, Kassa (Košice)

ÉRTÉKEK és

ÁLLÉRTÉKEK



Hangulatos hálósobánkban a lámpa-család.

Kellemes összhangot teremt, jó hangulatot áraszt az ülögarnitúra alapszínéhez választott modern lámpa.



Miért szép?

ÁLOM TIVADAR HADPARANCSA

„Hősünk, Álom Tivadar, barátunk, Álom Tivadar, nevetett. — Kísaszony — mondta szavának régi dallamával —, itt, ahol ennyi a férfi, mint a pelyva (és körülbelül annyit is ér, fűzte hozzá gondolatban, amint a hevenyészett szögesdrót kerítés mögött, szuronyok zord őrizete alatt háborgó táborra tekintett). Itt akarja megtalálni a magas, barna ismeretlen, aki egyszer, ki tudja, milyen hangulat rözetűzétől hevítve, megcsókolta őnt?” — indítja az író a kötet első elbeszélését, Az ismeretlen katonát.

Jelképes és tömör jellemzése is ez a néhány mondat az elbeszélőkötetnek. Nemcsak a lány keresi a férfit, de az író is. Álom Tivadar ebben a keresésben valóban a hősünk és a barátunk lesz. Sokszor nevetéssel, a szarkasztikus humor feszültségoldó szavaival határolja el humanizmusát a háború, embert, és annak világát lealacsonyító valóságától. A kötet négy ciklusa nem tagoltság. Egymásból kinövő, egymás mondanivalóját kiegészítve továbbvivő novellákból áll. Az első ciklust bezáró Álom Tivadar vetke című írás betetőzi a főhős nem önként vállalt bűnét, de egyben megszabadítja a lelkiismeretfurdalás fullánkjától: „En most öltem, őrmester és nem sajnálom. Mert látja őrmester, maga is ölt. Azért ölt, hogy én életben maradjak. Üdvözölje a nevemben a csillagokat, őrmester.”

A második, A fa. — Tanulságos történet három változatban és egyéb tanulságos történetek című ciklus, abszurd szférába emelt novellák sorából áll.

A Teremjen meg az új világ című ciklus történeteiben a háborút már nem ismerő fiatalok típusait állítja elének. A skótszoknyás lány, Sztjevo, a vonatra váró vagányok, a telepi iskola pedagógusa már ebben az új világban él. Típusok, amelyet Rác Olivér az életből emelt át az alkotásaiba.

A negyedik ciklus — Az ezeregyéjszaka újabb meséiből — cím alatt, három elbeszélést tartalmaz. A háromból kiemelkedik a Zsófia és az ördög, amelyben az abszurd elemek szatirizáló hangja harmonikusan simul a realitás neszezéséhez. A két szféra közötti észrevétlen átmenetek adják a novella sajátosság izét.

A kötet házigazdáló mű a cseh-szlovákiai magyar irodalomban.

Rác Olivér háborús tematikájú alkotásainak esztétikai értéke, etikai tartása, humanizmusának súlya tölti ki az eddigi űrt. Az ember és a háború viszonyának társadalom-etikai vizsgálatát — a Megtudtam, hogy élsz című regényére építkezve — ebben a kötetben emelte irodalmunk időálló értékei közé.

A férfi óvatosan megmozdult, szorosabban magához ölelte. No lám, gondolta fellobbanó örömmel, milyen váratlan és kedves kaland. Lopva végigsimított az ajkával a lány haján. A lány aludt. A férfi most a lány kezére pillantott: a padon nyugvó jobb kezét, amelyet zúzott seb éktelenített el, nem láthatta, de a lány bal keze ott pihent az ölében, és ez a kéz is nagyon szép volt; karcsú, arányos, hibátlan, szép vonalú. Számomra egy nőnél mindig a keze a legfontosabb, szokta a férfi baráti társaságban mondogatni, és erre a mondásra különösképpen büszke volt. Ez tehát szintén rendben levőnek látszott. A férfi szeretne volna megcsókolni a lány kezét: ellenállhatatlan vágy fogta el, hogy megcsókolhassa. Ehhez azonban le kellett volna hajolnia hozzá, vagy fel kellett volna emelnie a lány kezét, s félt, hogy ezzel felébreszti. Ezért meglegedett annyival, hogy gyöngéden megsimogatta. A lány erre sem ébredt fel. A férfi ekkor lassan végigsimított a lány meztelen karján, egészen a válláig, közben — talán véletlenül, talán szándékosan: maga sem tudta — hozzáért a lány melléhez. Ettől váratlanul elvesztette a fejét. Elszántan a lány könnyű blúza alá csúsztatta a kezét. Melegedéssel érezte, hogy a lány nem visel melltartót, és amit talált, minden tekintetben messzemenően kedvére volt. De a lány az érintéstől felriadt, megborzongott, elhúzódtott a férfitől. A férfi gyorsan elrántotta a kezét. De a lány talán észre sem vette, mi történt, megdörzsölte a szemét, mosolygott. „Elaludtam — mondta — Bocsásson meg. Lehetetlenül viselkedem, ugye? De most már nem zavarom tovább, köszönöm, hogy...” A férfi sietve a szavába vágott.

„Nincs mit köszönnie. És nem viselkedett lehetetlenül. De nem engedhetem el egyedül. Hazakísérem.”

Igy kezdődött. Így ismerkedett meg Irénnel: a többi már nem volt érdekes. Irén hosszas unszolásra mégis megengedte, hogy a férfi hazakísérje. Aztán még hosszabb unszolás és lovagiaskodás után mégis felment a férfi lakásába. Ott vallotta be, hogy nem is volt hova mennie, hogy nem is egy tolokodó férfi követte, hogy nem hadiüzemben dolgozik, és hogy sokkal sötétebb és veszélyesebb hatalmak üldözik, mint egy ligeti csibész. A férfinak kiszaradt a torka, miközben hallgatta, de azért változatlanul lovagias maradt, s másnap mindenesetre becsempészte a lányt a szemközti, hatodik emeleti elhagyott lakásba. A férfi a következő napokon rendszeresen ellátta élelemmel, hírekkel, biztatással. És persze szerelemmel is. Légiriadó alatt, a hajnali vagy a késő esti órákban lopkodott fel hozzá, és közben pokolian élvezte a tulajdon hősiességét és lovagiasságát. De a lány ügyeiről

nem óhajtott tudni. „Jobb, ha semmiről sem tudok — mondta. — Így okosabb.”

De a lány a második hét végén nyugtalan lett.

„Nem maradhatok itt örökre — mondta — Egy héten belül ki kell jutnom, különben mások is nagy bajba kerülhetnek. Talán már így is késő. Flepnikre lenne szükségem.” — tördelte tanácstalanul a kezét, gondjaiban önkéntelenül visszaesve a lebukottak tolvajnyelvébe.

„Mipnikre?” — kérdezte a férfi szellemesen, pedig nagyon jól tudta, miről van szó.

„Papírokra” — mondta a lány ko-

RÁCZ OLIVÉR

EMBER

molyan, és mert a férfi erre csak hümmögött, elszántan kijelentette: „Holnap kiszököm a lakásból. Tudok egy helyet, ahol talán még segíthetnek rajtam.”

A férfi felháborodottan tiltakozott. Természetesen felajánlotta, hogy majd ő megy el. Természetesen úgy ajánlotta fel, hogy közben ügyesen beleszötte az összes elképzelhető aggályait. Természetesen ezzel csak az önzetlen ragaszkodását, önfeláldozását és rettenthetetlen bátorságát akarta hangsúlyozni. Természetesen másnap és harmadnap már nem tette erre a célra szabaddá magát, de majd néhány nap múlva. Majd a jövő héten.

Természetesen a lány átlátott rajta. Talán elejétől kezdve átlátott rajta, de nem volt egyéb választása. És éppen ezért halkán megköszönte a férfi nemes ajánlkozását, aztán egész éjjel nem beszélt többet a dologról.

„Aludj jól, kicsim” — búcsúzott el hajnalban a férfi, gyöngéden megcsókolta a lány kezét, és ő sem beszélt többet az egészről.

A lány másnap kiszökött a lakásból. Megszerezte a hamis papírokat, de amikor elhagyta a külvárosi pin-

celakást ahol az iratokat kapta, a háta mögött bezárult a kör, a pince-lakást megszállták, őt pedig követ-ték. A férfi sohasem bírta megérte-ni, hogyan lehetett Irén ennyire figyelmetlen. Talán a boldogságtól, a hihetetlen vad örömtől, hogy végre ismét használható papírokhoz jutott.

A férfi látta, amikor Irént berán-tották az erkélyről. Látta, amikor le-hurcolták az utcára. Ő is lerohant: akkor ért oda, amikor Irént be akar-ták lökni a gépkocsiba. Irén akkor elvesztette a fejét, felsikoltott: „Nem értik, hogy nem én vagyok, akit ke-resnek?!” Különös érzés volt Krisz-tus szavainak az ellenpólusát halla-ni egy lány ajkáról, de a férfi akkor

ba. Felrohant a lépcsőn, Irén tudta, hogy a hatodik emeletről tűzoltólét-ra vezet fel a lapos háztetőre.

Igen, akkor is ilyen száraz vihar volt; a kopók nem tudtak rendesen célozni a szemükbe kavargó portól. Irén csak a hatodik vagy a hetedik lövésre roskadt össze. Már nem érte el a tető szélét; körülbelül azon a helyen rogyott le, ahonnan most a fiatalember lógázza a lábát az utca felé. De ez nem igaz, hogy ő félre-nézett, az nem igaz, hogy nem akart segíteni, az nem igaz, hogy... A fér-fi a fejéhez kapott, és berohant a szobába.

A rendőr tanácstalanul állt a ka-vargó szélben, a létra tetején.

— De hát legyen esze: jöjjön le onnan — fogta könyörgésre a szót.

— Nem megyek.

— De hát nem érti, hogy ez le-hetetlen? Senki nem mászkálhat föl-alá egy ház falán! Ez képtelenség!

— Szeretném őrmester, ha nem használná felelőtlenül az olyan sza-vakat, mint lehetetlen és képtelen-ség — válaszolta a fiatalember. A hangja most már teljesen úgy ha-tott, mint valami kongó és öblös szózat, de lehet, hogy ezt csak a fal visszhangja okozta.

— Az ember számára semmi sem lehetetlen — mondta komolyan, másrészt az ember az, aki minden képtelenségre képes. A legocsmá-nyabb képtelenségre is, érti őr-mester?

És akkor különös dolog történt. A rendőr mindkét kezével eleresz-tette a létrát; már nem törődött az egyensúlyával és a viharral. Szilár-dan, biztosan állt a létra tetején. Az-tán lassan, ünnepélyesen kigombolta a zubbonyát, s most ő fordította a fiatalember felé a meztelen mellét. A mellén, a szíve fölött, mély, fe-hér forradás húzódott végig.

A fiatalember komolyan, megér-tően bólintott. — Értem, amit mond — mondta a rendőr. Amint látja, én nem néztem félre. De akkor sem ér-tem, mit akar? Hova megy? Mit keres ott a tetőn?

— Véryomokat — mondta a fia-talembert csendesen.

De lehet, hogy ezt már nem is mondta. A férfi, bent a szobában, a nyitott ablakban felüvöltött, mint a csapdába került vad. — Lőjék le! Lőjék agyon. Le kell lökni onnan. Mi-re várnak? — üvöltötte elcsukló hangon. De senki sem válaszolt, és a férfi váratlanul ráébredt, hogy most már neki is meg kell tanulnia azt, amit a fiatalembertől látott. Ki-hajolt az ablakon, szemügyre vette a falat, mintegy előre kimérte a lé-pései helyét.

Aztán réveteg, lemondó, tanács-talan arckifejezéssel kilépett az ab-lakon.

RÁCZ OLIVÉR



1918-ban született. A gyer-mekeknek írt első könyve: „A póruljárt kandúr“ 1950-ben látott napvilágot. Ezt követte a felnőttek számára összeállít-tott — 1958-ban kiadott — verseskötete, a „Kassai dalok“, mely után a nagy sikert ara-tott ifjúsági regény a „Puf-fancs, Göndör és a többiek“ 1961-ben került először az ol-vasók kezébe.

Ezt követte 1963-ban a „Meg-tudtam, hogy élsz“, amely a csehszlovákiai magyar iroda-lom legolvasottabb, a kritika és az olvasók által egyaránt poziti-van értékelte regénye. 1966-ban újabb ifjúsági regényvel jelentkezett. Az egyszerű ügy, elődeihez hasonló fogadtatás-ban részesült. A „Rezeda cir-kusz és Lénárt Lóri“ című 1968-ban kiadott ifjúsági regé-nyével folytatta azt az utat, amelyet pedagógusi hivatásá-ból eredően addig kitaposott gyermek- és ifjúsági irodal-munkban. A legkisebbeknek is számos mesét, verset írt. 1975-ben jelent meg „Szelid álla-tok“ című leporellója, ugyan-ebben az évben látott napvilá-got „Álom Tivadar hadparan-csa“ című elbeszéléskötete.

A nagy műveltségű irodal-már viszonylag keveset publi-kál, ám ez a kevés mindig érték, messzire ható egyedisé-get hordoz. Kötteményeivel, novelláival, vers- és próza-fordításaival rendszeresen ta-lálkozik az olvasó a csehszlo-vákiai magyar sajtóban.

Rácz Olivér pedagógusként kezdte pályáját. Jelenleg kul-turális miniszterhelyettesként dolgozik.

Összeállította. Dusza István

A FALON

(részlet)

nem ért rá odafigyelni, mert Irén kétségbeesetten folytatta: „Ez az úr jól ismer: igazolhatja, hogy téved-nek!”

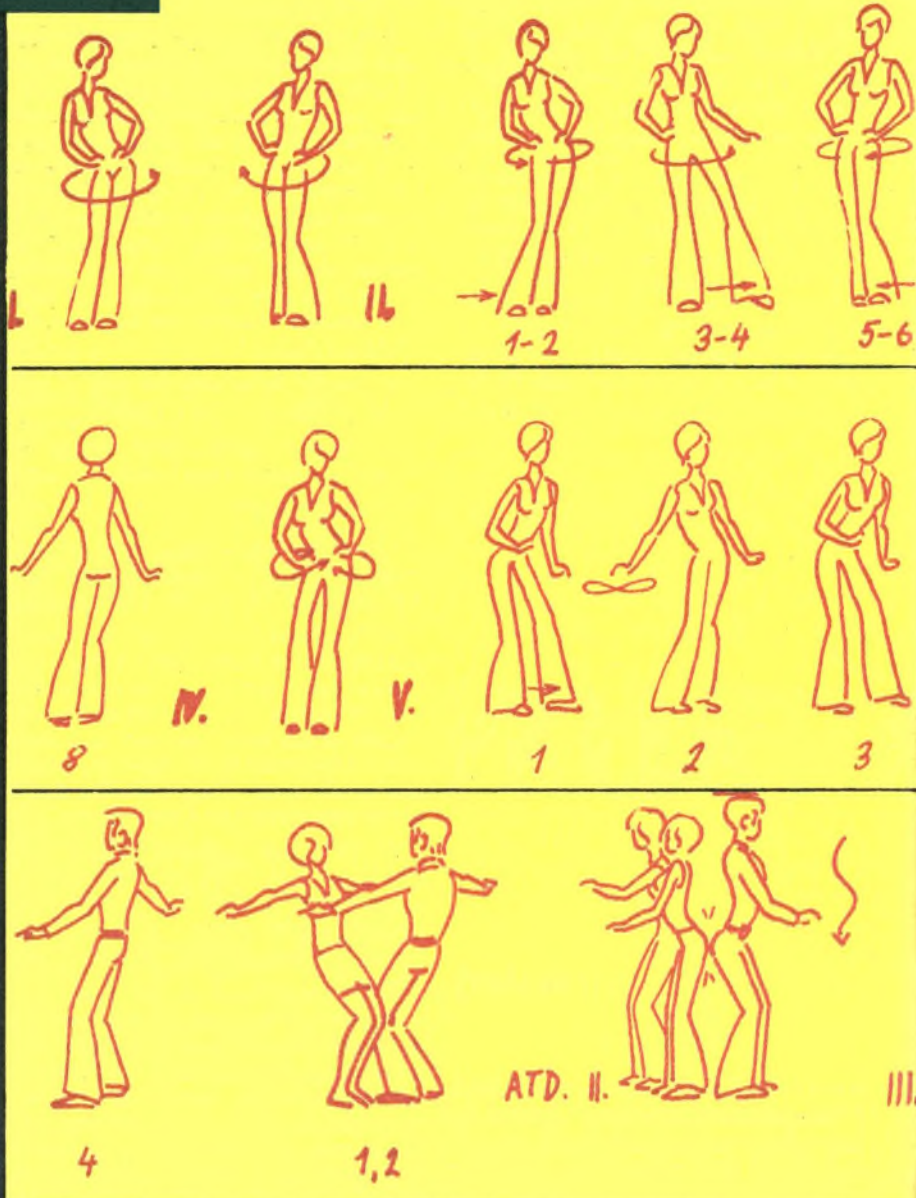
A két polgári ruhás kopó — ő, mindössze ketten voltak, és a férfi közismert volt a legendás bátorsá-gáról — a két kopó rosszindulatú gyanakvással fordult a férfi felé. De a férfi váratlanul megérezte, amint a térde csukladozni kezd alatta, a torka elviselhetetlenül összeszorul, és a beleit valami ellenállhatatlan, undorító kényszer kezdi facsargatni. Mindössze ennyit bírt kinyögni: „Nem... nem tudom miről van szó...”

És Irén akkor csodálkozva ráné-zett, szembenézett vele, aztán egy szempillantás alatt visszanyerte az önuralmát, és halványan elmosolyo-dott. „Bocsánat — mondta halkán. — Tévedtem. Nem ismerem ezt az urat.” (Természetesen ez már nem sokat segített; a férfit utólag több ízben kihallgatták, de hála a kato-nai minősítésének és egyéb szolgálatainak, a végén emelt fejjel meg-úszta.) A két kopó csak egy másod-percig habozott, de ez elég volt Irén-nek ahhoz, hogy kirántsa magát a karmaikból, és visszarohanjon a ház-

GYERE

TÁNCOLJ!

2. gyakorlat:



Az újabb gyakorlatban csípőkörözést és csípővel írt nyolcast tanuljunk meg. A csípőkörözés a már eddig megtanult mozdulatok kombinációjából áll.

1. ábra: Csípőmozgás előre, oldalra, hátra, oldalra. Ha a sorozat előző részében leírt mozdulatokat begyakoroltuk, ezeket is könnyen megtanuljuk majd. Figyeljünk arra, hogy a kezünkkel ne hadonásszunk, csupán a csípőnket mozgassuk.

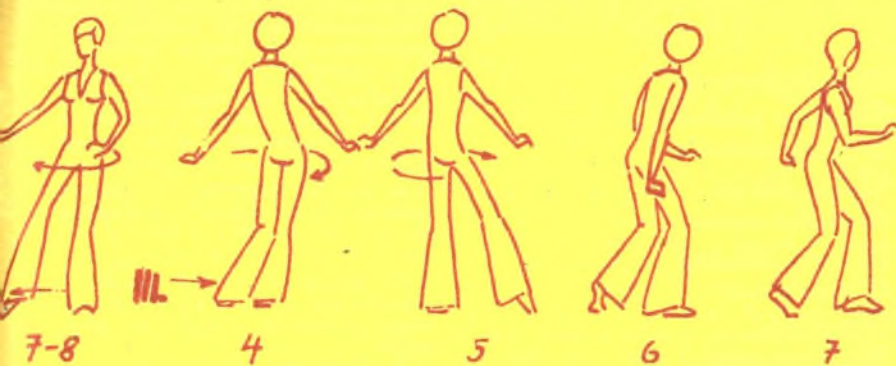
2. ábra: Csípőmozgás előre és balra, a testsúlyt a bal lábára helyezzük, a jobb lábunkat könnyedén, a súly áthelyezése nélkül zárjuk. (1) Csípőmozgás hátra, a testsúly megoszlik mind a két lábon. (2) Csípőmozgás jobbra, a testsúlyt a jobb lábára he-

lyezzük. (3) Csípőmozgás előre, majd vissza alapállásba zárjuk a lábunkat, a testsúlyt a jobb lábára helyezzük. (4) Ugyanezt megismételjük, de most a jobb lábtól kezdjük. (5—8) A bemutatott új mozgás tökéletes begyakorlása után két szakaszban gyakorolva kapcsoljuk össze a bal, majd a jobb lábtól elindított mozdulatokat.

3. ábra: Következik a „séta”. Ez a lépéskombináció színesebbé teszi a táncot és változatossá a mozdulatok sorát. Feltételezi az előző gyakorlat (2. ábra) ismeretét. Csípőkörözés jobbra (csípőmozgás hátra, balra, előre majd jobbra) ezután zárjuk a jobb lábunkat. (1) Félkört írunk le csípőnkkel balra (csípőmozgás hát-

ra, jobbra, előre, balra), zárjuk a jobb lábunkat. (2) Csípőkörözés balra (csípőmozgás hátra, jobbra, előre, balra), zárjuk a bal lábat. (3) Félkört írunk le a csípőnkkel jobbra (csípőmozgás előre és jobbra), zárjuk a bal lábunkat. (4) Ezután kezdjük a „sétát”. Lábujjhegyre előre lépünk a jobb lábunkkal, anélkül, hogy a testsúlyt ráhelyeznénk. (5) Ráállunk a jobb lábunkra, a törzsünket jobbra fordítjuk. (6) Bal lábunkkal előre lépünk úgy, hogy keresztezzük vele a jobb lábunkat. (7) A jobb lábat zárjuk a bal lábhoz és ráhelyezzük a testsúlyt. (8)

4. ábra: A csípőnkkel nyolcasokat írunk le: csípőmozgás balra hátra, balra, előre, jobbra, hátra, jobbra, előre.



A HUSTLE



5. ábra: Ugyanaz, mint az előző ábrán, csupán kombináljuk oldallépésekkel.

EGY ÚJABB TÁNC: A HUSTLE

Alapállás: A partnerek szemben állnak, megfogják egymás kezét. A köztük levő távolság 30–40 cm.

Alaplépések:

1. ábra: A jobb oldalukat egymáshoz fordítják, mindketten kilendülnek jobbra, ütköznek. (1) Következik a második ütközés. (2) A jobb lábbal hátra lépnek az eredeti irányba, majd átlépnek a bal lábára. (3) Ezzel egyidejűleg fordulnak az újabb irányba. (3a) Lépésváltás a jobb lábára, beferezik a bal lábukkal az egymás-

hoz fordulást. (4) Innen újra kezdik az előbbi mozgásokat, csupán azzal az eltéréssel, hogy ezúttal a bal lábbal indulnak. A karokat az ütközésnél kissé kinyújtják és a lépéseknél ritmikusán süllyednek és emelkednek. (1, 2)

Más mód:

3. ábra: Az előzőekben már ismertetett mozdulattal, az ütközéssel (1) hátra lépünk a bal lábbal, ezzel egyidőben a partner felé fordulunk. (2)

4. ábra: Jobb lábunkkal oldalra lépünk, ezzel egyidőben az új irányba fordulunk. (1, 2)

Változatossá tehetjük a táncot, ha a vállakat, oldalunkat és a térdünket is összeütögetjük. A partnertől a partner időnként a

karjaiban is forgathatja. (4. ábra 3, 4, 5, ábra 1, 2)

Néhány jó tanács:

Ahogy semmilyen más dolog, ami testünk mozgásával összefügg, nem tanulható meg gyakorlás nélkül, úgy a fentiekben leírt táncmozdulatokat sem sajátíthatjuk el egyik órától a másikra. Egyik mozdulatot se hagyjuk ki, mivel a táncfigurák egymásra épülnek, nemegyszer összemosódnak. Legcélszerűbb, ha kezdetben tükör előtt, egyedül gyakorolunk. Az önbizalom növelését segíti, ha lányok, fiúk közösen gyakorolnak. Figyelik egymás mozgását és az esetleges hibákat kijavítják.

További jó szórakozást kívánunk!

(folytatjuk)



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

KERTÉSZKEDŐKNEK:



NOVÉNYVÉDELEM SZEPTEMBERBEN

A gombabetegség még ebben a hónapban is veszélyezteti gyümölcsfáinkat, de főleg az érő gyümölcsöt. A gyümölcsfák varasodása, és a gombabetegségek ellen —, melyek a gyümölcs raktározásánál annak rothadását idézhetik elő — körte- és almafáinkat feltétlenül permetezzük be 0,3 százalékos Heryl 80-nal, vagy ugyanolyan százalékos töménységű Kuprikollal. A permetezést legkésőbb 7–14 nappal a szedés előtt be kell fejezni. A hónap első felében elvégezzük az utolsó permetezést a vértetvek ellen, 0,2 százalékos Fosfotionnal.

Permeteznünk kell a zöld almalevéltetvek ellen is, melyek ekkor báboznak. A védekezést szerves foszforos inszekticiddal végezzük. Ezek lehetnek: 0,15 százalékos Phosdrin, melyet alkalmazhatunk 7 nappal a szedés előtt, vagy 0,2 százalékos Fosfotion, mellyel 21 nappal a szedés előtt kell permetezni. Külön figyelmet fordítunk a gyümölcs-gubacsatka kártevő elleni védekezésre, mely az alma-, szilvafákon okoz kárt. Ellenük 0,2 százalékos Arafosfotinnal védekezünk 21 nappal a szedés előtt, vagy pedig 0,15 százalékos Anthio vegyszerrel, szintén 21 nappal szedés előtt.

A szőlőkön szeptemberben jelentkeznek még a komlótakácsatka, melynek nálunk 6–7 generációja van. Ennek lárvái és a fejlett atkák ellen leghatásosabbak a kénes vegyszerek, amelyeket a vegetációs időszak folyamán is használhatunk a lisztharmat ellen. Ajánlatos a 0,3 százalékos Arafosfotinnal való permetezés.

A zöldségek kertben a hónap első felében a káposztalepke második generációja teszi a legtöbb kárt, mely megtámadja a káposzta leveleit. A hernyók elleni védekezést 0,2 százalékos Metationnal, vagy 0,1 százalékos Phosdrinnal végezzük. Károkat okoz még a káposzta-bagoly-pille és a saláta-bagoly-pille második generációjának hernyója is. A vegyszeres védekezést addig kell elvégezni ellenük, amíg a hernyók fiatalok fejlődésben vannak; ugyan-

azokkal a vegyszerekkel, mint a káposztalepke ellen is így védekezünk. A hónap első felében védekezni kell a sárgarépalégy ellen is, Soldeppal, 14 nappal a betakarítás előtt. E védekezést végezzük el a sárgarépa, zelleren és a petrezselymen is.

MÉG ELVETHETJÜK...

Szeptember elején másodnövénnyként elvethetjük a kel-, spenót-, retek-, salátamagokat, s ezek még az idén vagy kora tavasszal termést adnak.

A **kelkáposzta** áttelelő természetével házikertünkben is érdemes figyelembe kell venni, hogy mind a túlfejlődött, mind a gyenge palánták érzékenyek a fagyra. A növényeket szeptember második vagy október első felében ültetjük ki állandó helyükre. Ültetési sor és növény-távolságuk 40×40 cm legyen. A palánták még ősszel fejlődésnek indulnak. A már begyökerezett növények jól telelnak. A kelkáposzta az áttelelés után már május első felében szedhető.

A **reték** nemcsak kora tavaszi vitaminforrás, hanem ősszel is kedvelt kiegészítője reggelinknek, tízórainknak. Termeszthetjük zöldborsó, korai káposzta, karalábé, karfiol vagy spenót után is. Az elővetemény után a talajt mélyen kapáljuk meg. Őszig még fejlődésben levő, zsenge, de megfelelő nagyságú retket kapunk. A korán vetett retek túlfejlődik, pudvásodik és a kártevők is jobban károsítják. Ha a vetés idejében száraz az idő, a földet vetés előtt öntözzük meg. A mag így gyorsabban kikel. A vetést kelés után tartsuk tisztán, szükség szerint kapáljuk és öntözzük.

A **saláta** őszi és kora téli hajtására a palántákat szeptember elején ültessük ki. Az ágyásokra úgy képezzük ki, hogy ablakokkal takarhassuk őket. Az így nevelt saláta november végétől karácsonyig szedhető.

Az áttelelő salátát augusztus végén, szeptember elején szabadföldi palántaágyba vessük, hasonlóan a melegágyi vetéshez, m²-enként 2–3 g magot tegyünk a földbe. A jó kelés érdekében száraz, napos időben ajánlatos a magvetést árnyékolni vagy naponta többször permetezni. A palántákat októberben ültessük ki állandó helyükre. Tavasszal a fagyok elmúltával ajánlatos a felfagyott növényeket a talajba visszanyomni és fejtrágyázni. Az áttelelő salátát már áprilisban szedhetjük.

A spenót hidegágyi hajtása házikertben nagyon egyszerű. A hideg idő beálltával rárakjuk a kereteket és az ablakokat. Így egész télen szedhetünk friss spenótot. Az ősszel vetett spenótárcsát március elején fólia alagutat is rakhatunk. Segítségével korábbi és jobb termést érhetünk el. A fólia alatt a legfontosabb ápolási munka a helyes szellőztetés, mert nagy melegben a növény megnyúlik. A spenótot akkor szedjük, ha 5–6 lomblevelet fejlesztett.

MIT – HOGYAN



A hagymás virágok egyetlenegy kiskertből sem hiányozhatnak. Kora tavasztól nyárutóig pompáznak, ezért igen közkedveltek. A nehéz, köves, vizenyős, erősen savanyú vagy túl lúgos és hideg talajon kívül minden talajban megélnék, szeretik a napfényt, nem kedvelik az árnyékat és a közvetlen istállótrágyázást.

Ültetés előtt válogassuk át a hagymákat. Beteg, sérült hagymákat ne ültessünk! A hagymákat ültetés előtt ajánlatos csávozni vagy legalább forró vízbe mártani. Az ültetés legmegfelelőbb ideje augusztus vége–október eleje, hogy legyen elég idő a begyökerezésre. A tótávolság és az ültetési mélység a virág fajtájától és a hagyma nagyságától, valamint a talaj minőségétől függ. A kisebb hagymákat mindig sekélyebbre, a nagyobbakat mélyebbre ültetjük, ugyanakkor a könnyű talajokban mélyebbre, a nehezekben sekélyebbre ültetünk.

A **tulipánok** alá ősszel jól érett komposztot, tavasszal műtrágyát kell adni az ágyásokra. Egy négyzetméterre 1,2–1,4 dkg nitrogént, 1,5–1,7 dkg foszfort és 2,5–2,6 dkg káliumot adjunk tiszta tápanyagban számítva. A tulipánhagymákat szeptember közepétől október végéig ültethetjük 10–15 cm mélyre. A legjobb talajban is 2–4 évenként ajánlatos átültetni, mert csak így díszlik igazán szépen. A 6 cm-nél kisebb hagymák nem virágoznak, ezért ne ültessük őket.

A **nárciszt** frissen trágyázott, gerbeblézett, nem túl laza szerkezetű talajba ültetjük szeptember végén, október elején 14–18 cm mélyre. Lehetőleg napos helyre tegyük, ahol

SZIKLAKERT

több évig maradhat. Jó tudni, hogy a magérlelés nagyon igénybe veszi a hagymát, s miatta elmarad a következő évi virágzás. Ezért az elnyílt virágfejeket azonnal törjük le, de a szárat hagyjuk meg, mert abból igen sok tápanyag vándorol vissza a hagymára. Csak kb. 3 cm átmérőjű hagymákból várható virág, ezért kisebbeket ne ültessünk ki!

A **jácint** igazán szép virágot csak az ültetés utáni első évben hoz. Napfényes helyen, termékeny, jó vízgazdálkodású földbe. évelőágyba ültessük.

A **liliom** több évig egy helyen tartható, úgy is szépen díszlik. Nem tűri az istállótrágyázást, a kimondottan forró száraz környezetet. A hagymák sok levegőt igényelnek a földben, azért ajánlatos vékony faágakat, páfrányt stb. keverni a földbe. A száraz hagymákat ültetés előtt 24 órára vízbe tesszük, utána 1–1,5-szer olyan mélyre ültetjük a földbe, mint amilyen magas a hagyma. Gyakran még az ötödik-hetedik évben is szépen díszlik ugyanazon a helyen.

ÖRÖKZÖLD AZ UDVARBAN

Az örökzöld fa szép dísz udvarunknak. Am ahhoz, hogy örömmünk teljen benne, tudni kell nevelni, gondozni is ezt az eléggé igényes növényt. Hogyan?

A fenyőfélék nevelésénél lényeges, hogy a föld télen ne fagyjon meg, ezért alattuk védeni kell a földet lombbal. Mivel télen is élnek, nedvességre van szükségük; ellenkező esetben elpusztulnak.

A fenyőszaporítás legismertebb módja a magvetés. Hibája, hogy a fajta jellegét sok fenyőnél nem lehet biztosítani. Például az ezüstfenyőnél sem, ezért az igazi ezüstfenyőt oltják. A többi örökzöldféleséget dugványozással és bujtatással szaporítják. A dugványozás legelterjedtebb módja az augusztusi zöld-dugványozás; így szaporítják a kúszófenyőket is. A ciprusok ültetésénél vigyázni kell: a kertben csak déli naps oldalra lehet ültetni!

Az örökzöldek nagy családjához tartoznak még a berberiszek is. Kiskertekbe való telepítésnél szintén fontos, hogy télen a föld ne fagyjon meg. A nyári nap ellen pedig árnyékolni kell a fiatal csemétét. Síma botokkal kell körülütni, ami védi a széltől és a növény körül nedvességet tart. Nyáron, ha száraz idő van, az örökzöldeket jól meg kell öntözni. Ha délben öntözzük, a vízcseppek a fenyőfán maradnak, összegyűjtik a napfényt és elégetik a fenyő tűleveleit.

Szaporításkor tűlevelekből vagy bükklobbókból kevert földet kell használni. Ültetési módja: először csoportültetés, majd 5–6–10 év után a csemétéket szét kell ültetni. Ma már a fenyőcsemétéket edényekben nevelik. Ennek előnye, hogy a kis csemétéket minden évszakban ki lehet ültetni a kertbe, udvarra.

Összeállította
H. Zsebik Sarolta

Az ember fantáziáját a kövek már ősidők óta megragadták. Tisztelettel állt meg a hatalmas sziklák előtt, és még isteneit is a csúcsokra képzelte.

A kövek voltaképpen mindig az állandóság, az őserő megnyilatkozásai. A vágy, hogy az ember otthonába vigye őket és kertjében a természetéhez hasonló hangulatot teremtsen, nagyon régi keletű. Legszebb élő példái a kövek kultuszának a japán kertben láthatók. Művészi elképzeléseikben nagyon érdekesen fonódtak össze a természetből nyert ismeretek a vallásos elképzelésekkel. Sziklakertek és kőkeretek épültek szerte a világon s — eredetükre mutatva — sokszor „japán kertnek” neveztek őket. Tartalmukban messze távolodtak a példaképtől és sajnos sokszor a természettől, természetestől is.

A kövek, a sziklakert iránti érdeklődés ma sem csökkent, sőt talán növekedett. Az építés látszólag nagyon egyszerű, hiszen csak néhány kis és nagy kő kell hozzá, meg apró sziklanövények. Ne elégedjünk meg a látszattal. A természet látványából induljunk ki!

A sziklakertek építésének célja a természeti élőképeket tanulmányozva összegezhető.

A sziklakertek két alaptípusát ismerjük: a tájképi sziklakertet és a mértani kőkeretet. A kövek kertbe illesztésének laza, oldott megoldásával alakítható ki a tájképi sziklakert, amely akkor szép, ha a természeti táj egy kiragadott részének „lényege”. A rézsűoldalba úgy

helyezzük el a köveket, ahogyan azok a természetben előfordulnak. A földbe mindig laposabb oldalával ágyazzunk be minden követ, hogy biztosan álljon, ne billegjen. Minden szándékos „érdekességre” való törekvés felesleges — ettől nem lesz szebb! Általában a rézsű aljába rakjunk nagyobb köveket, hogy a kisebbekkel együtt festői csoportokat képezzenek.

A sziklakert építésének legjobb ideje az ősz. Télen a kő és az altalaj is kelően megsüllyed, és tavasztól hozzáfoghatunk a növények ültetéséhez.

Kis méretű kertekben, ahol tájképi hangulatú sziklakert nem valósítható meg, és ahol az épület formái vonzása erősebb, mértani kőkeretet építhetünk.

Miniatűr kőkeret, sziklakert építhető kővályúba is. A vályú alján fúrjunk vízlevezető lyukat. Alulra törmeléket, kavicsot tegyünk, erre helyezzünk néhány szép formájú és színű követ és földet. A kövek közé elég néhány különlegesen szép sziklakerti növényt ültetni.

Még kisebb sziklakert alakítható ki cseréptálcákban, faedényekben. Ablakban vagy erkélyen tarthatjuk őket, vigyázva, hogy ne kapjanak túl erős napot. A tálcákat gyakran öntözzük, elsősorban permetezzük. Télen verandán, fűtetlen szobában vagy ablak között teletethetők.

A sziklakert ápolása általában nem okoz nagy gondot. Elsősorban az elszaporodott gyomokat irtuk, de vigyázunk arra is, hogy a virágaink se szaporodjanak egymás kárára.

S. Sz.

A japán kertkultúra évszázados hagyományokat ápol



A természet „sziklakertje“



A természetes környezetet utánzó sziklakert

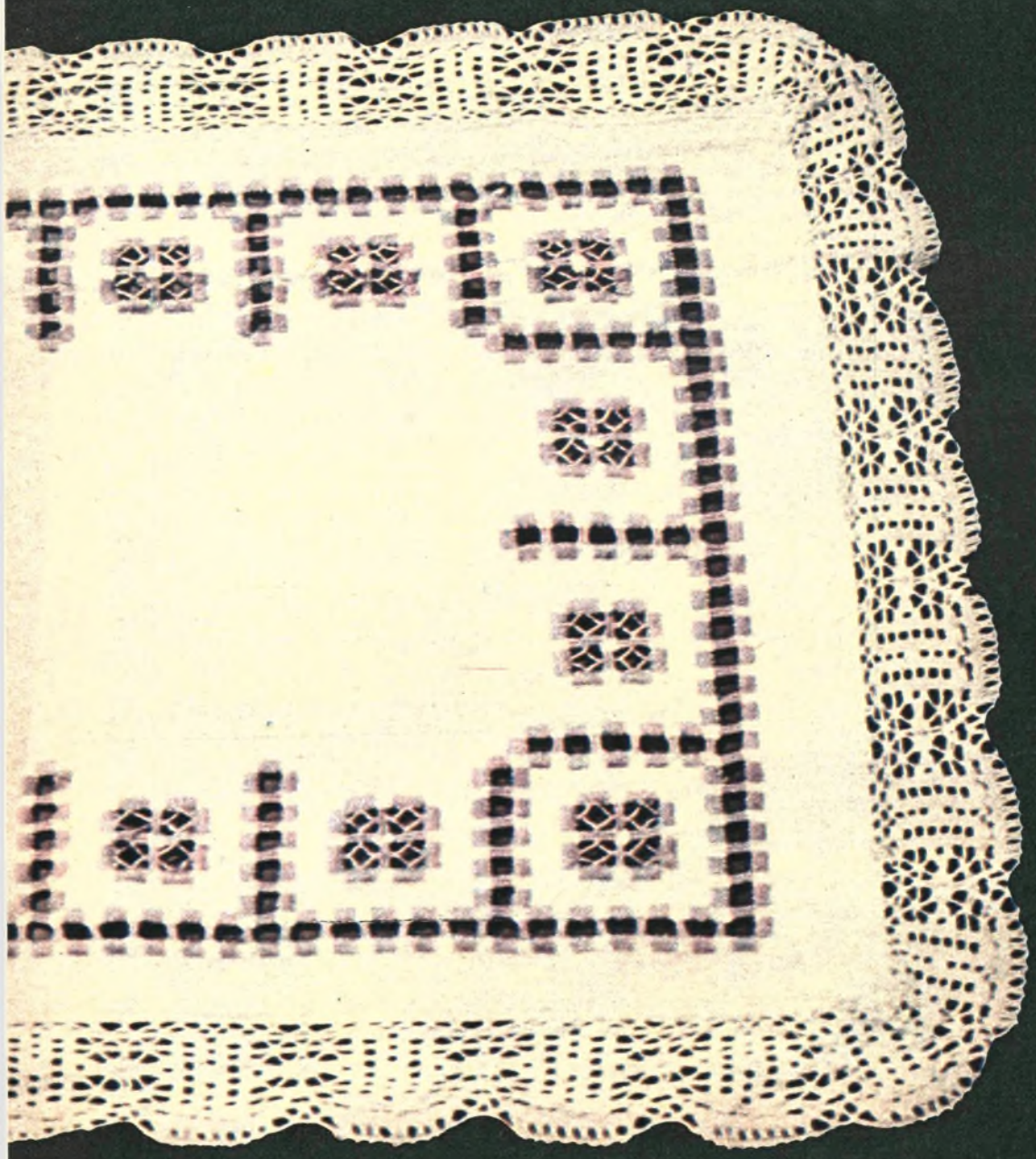


A faragott kövekből szárazon rakott fal túlságosan szabályos rajzolatát festői növénycsoportok enyhítik





ügyes KEZEK



Dusza István felvételei