

VII. szám 1977

# BARATNO

ára 4. — Kés, Magyarországon 10. — Ft



## BARÁTNŐ

Megjelenik évente kilencszer — Kiadja a Szlovákiai Nőszövetség KB Živena kiadóvállalata, 897 19 Bratislava, NálepkoVA 15 — Vezető szerkesztő: Harasztói Mészáros Erzsébet — Szerkesztőség 801 00 Bratislava, Martanovičova 20 — tel. 549 25 — Ára 4,— Kcs — Előfizetési díj az I. félévre 20,— Kcs, a II. félévre 16,— Kcs — Szedés és fotoretusálás: Východoslovenské tlačiarne, n. p., 042 67 Košice, Švermova 47 — Nyomja: Polygrafické závody, n. p., Bratislava-Krasňany — Terjeszti a Posta Hírlapszolgálat PNS — Megrendelhető bármely postahivatalban és kézbesítőnél. Csekk-számlaszám: 45913 — A külföldi megrendeléseket a Posta Központi Sajtókiviteli Szolgálat — PNS — Ústredná expedícia tlače, Bratislava, Gottwaldovo námestie 48/VII. intézi el — SÜTI 6/21 engedélyével. Magyarországon terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőnél és a Posta Hírlap Irodánál (Budapest 1900, Józsefnádor tér 1) — Előfizetési díj egyéni, évi 90,— Ft. Példányonkénti ára változatlan. Csekk-számlaszám: MNB 215-96162.

Címlapunkon

Huszár Tibor felvétele

Sok olyan helytelen szokásunk van, amellyel akaratlanul is ártunk embertársainknak. Hány olyan viszonylag művelt embert ismerünk, akinek öltözéke, társaságbeli magatartása kifogástalan, de könnyen túlteszi magát az egészségügyi illetlen legalapvetőbb szabályain. Például: Úgy tesz, mintha nem hinné el, hogy vannak baktériumok, hiszen saját szemével nem látta azokat, ezért nyugodtan megeszi a mosatlan gyümölcsöt. Másokat is megkínál vele és kényeskedésnek minősíti, ha az a másik, a gyümölcsöt megmossa. Vagy...

Alapvető illemszabály, hogy tüsszentéskor, köhögéskor a zsebkendőt vagy kezünket a szájunk elé kell tartani. Azt azonban már kevesen veszik komolyan, hogy azzal a kézzel, amellyel a fertőző váladékot tartalmazó zsebkendőt összehajtogatták, vagy amelyre néhány perce ráköhögtek, rátüsszentettek, nem illik kezét fogni. Azt is kevesen tudják, hogy köhögéskor nem a tenyeret, hanem a kézhatárt kell a szánk elé tartani, mert a tenyérrel — minden kézfogásnál — azonnal továbbítjuk a fertőzést.

Nyugodtan állíthatjuk, hogy az üléstermek és irodahelyiségek levegőjének legfőbb megromtója a nikotinfüst. Tehát olyan tényező, amely munkánk nem elkerülhetetlen velejárója. A nem dohányzók tábora egyre nő és egyre több munkahelyen emelik fel szavukat, illetve hoznak konkrét intézkedéseket a dohányzás ellen. Van „Nemdohányzó” vonatfülke, étterem ülésterem és irodahelyiség is, ahol tilos a dohányzás. Egy üzem vezetőjének az irodájában láttam a következő feliratú táblát: Ebben a helyiségben az intelligens ember nem dohányzik — a többieknek meg tilos!

Még azonban mindig igen sok dolgozó nem rabja a nikotinnak, sőt utálja még a szagát is, mégis kénytelen füstös, áporodott levegőjű helyiségben dolgozni. Márpedig a kulturált magatartás alapszabályaihoz tartozik az is, hogy rágyújtani csak ott szabad, ahol a dohányfüst a helyiségben tartózkodókat nem zavarja.

Ezt a társaságban érvényes íratlan törvényt a munkahelyeken „írott” rendszabálynak kellene helyettesítenie, hiszen a nikotin minden népszerűsége ellenére mégiscsak mérge, amelyről a tudományos vizsgálatok bebizonyították, hogy számos tüdő-, szív-, ér- és szembetegség előidézéséért felelős.

Aki szenvedélyének kiélése érdekében tudatosan vagy tudatlanságból vállalja ezeket a veszélyeket, annak jogában áll életét megrövidítenie, de senki sem kényszerítheti nem dohányzó munkatársait

ugyanerre. Sajnos azonban a nikotin számos ártalmas hatása azokon is érvényesül, akik a telefüstölt szoba levegőjét kénytelenek beszívni. Aki ilyen kellemetlen és ártalmas hatásnak teszi ki embertársait, az éppúgy megsérti az egészséges élet illetlenét, mintha romlott ételt kínálna, vagy a másik arcába tüsszentene.

Olvasóinktól ezúttal arra kérünk választ, milyen intézkedéseket javasolnának — a káposzta is megmaradjon meg a kecske is jóllakjon alapon — a nem dohányosok érdekében és a dohányosok megelégedésére?

Javaslatokat a Barátnő megjelenése után számított tíz napon belül küldjék el szerkesztőségünk címére: NŐ szerkesztősége, 801 00 Bratislava, Martanovičova 20.

Az öt legjobbat könyvjutalomban részesítjük.

Várjuk leveleiket!

### 20. kérdéscsoport helyes megfejtése: „Nem illik”.

Könyvjutalomban részesültek:

Dalos Jánosné	Szombathely (Magyarország)
Kiss Katalin	Sárbogárd (Magyarország)
Kovács Lajosné	Léva (Levice)
Ferencz Edit	Dunaszerdahely (Dun. Streda)
Farkas Márta	Békésszentandrás (Magyarország)

### 21. kérdéscsoport helyes megfejtése:

„Virág kíséretében”.

Könyvjutalomban részesültek:

Der Edit	Feldebrő (Magyarország)
Lanstyák Alica	Panyidaróc (Pan. Dravce)
Mézes Erzsébet	Alsószeli (Dolné Saliby)
Oravec Mátýásné	Velencefürdő (Magyarország)
Sősegi Katalin	Vámosgyörk (Magyarország)



## Kedves Olvasóink!

Ismét a legnagyobb szeptemberi gondunk kellős közepében élünk. Iskolába járnak a gyerekek. Csak jól tanuljanak, elégedettek legyenek velük, viselkedésükkel, előmenetelükkel — hogy jól felkészülve indulhassanak majd az életbe. A kis elsőket iskolába vezető szülőktől kezdve a kilencedikesek, gimnazisták, szakiskolások, főiskolások szüleiig minden édesapa, édesanya figyelme, törekvése ez.

Izgulunk, ha fogalmazást, dolgozatot ír a gyerek. Hányasra sikerült? Fogadjuk ha hazatér. Bosszankodunk, sőt dühöngünk, ha ötös kerül az ellenőrzőbe, örülünk, ha megdicsérik. Előfordul az is, hogy a szülő és a pedagógus véleménye eltérő a gyerek tudását, felkészültségét, képességeit illetően. Türelmetlen kifakadásokra ragadtatjuk magunkat, mit akar ez a tanítónő, kivételez a más gyerekével, haragszik a miénk-re. Rosszul osztályoz, nem érti a dolgát, véljük.

Hát még amikor a pályaválasztásra, a továbbtanulásra kerül a sor! Azt akarom, orvos legyen! Vigye többre mint az apja, az technikus, a fiam legyen mérnök! Ha én nem lehettem ápolónő, a lányom legyen gyógyszerész. Ne kelljen piszkos munkát végeznie, legyen fodrász, kozmetikus — és így tovább. Legyen, akarom — mondja sok szülő. És a pedagógus tanácsát sokszor semmibe sem veszi.

Miért nem hiszik el, hogy az is tud valamit a gyermekükről, hogy az év tíz hónapján keresztül minden héten ötször hat órán át látja, figyeli, foglalkoztatja — tehát több időt van vele intenzíven együtt, mint a szülő. Mert mi szülők az együttlét idején főzünk, mosunk, takarítunk, barkácsolunk, esetleg fiunkkal, lányunkkal egy lakásban ugyan, de külön végezzük dolgunkat, vagy szórakozunk. Néhány mondat reggel, vacsora közben, aztán tévézünk, olvasunk, készülünk a következő napra.

Arról most ne beszéljünk, hogy hétvégi programjainkat sem szervezzük mindig gyermekeink kedvéért, a családi együttlét örömeért.

Térjünk vissza a szülő és pedagógus viszonyához. Miért ilyen, miért nem bízik eléggé a szülő gyermeke tanítójában, vagy miért bízza rá teljesen a gyermekét. Annakra, hogy nem is kíváncsi a véleményére, nem is törekszik arra, hogy szót váltson vele. Éppen a pedagógusok a megmondható, hogy a szülői értekezletekre milyen kevés szülő jár. És talán kommentálásra sem szorul, miért a legjobb tanulók szülei ezek. Menynyivel kevesebb lenne a nevelési probléma, a rendellenesség, ösztönösség a tanulás folyamatában, ha a nehezebben tanuló gyermekek édesapja, édesanyja is elmenne a szülői értekezletre, ha néha megkérdeznék lányta, fia osztályfőnökét, nincs semmi baj a gyerekekkel?

Ha megbeszelnék a pedagógussal, miért volt kedvetlen Ildikó, miért lett olyan zárkózott Péter...? Az osztályfőnök, a pedagógus nem láthat bele minden család gondjába-bajába, esetleg következtethet. Gyermekeknek tartozik vele a szülő, hogy őszinte legyen annak tanítójához. Hogy elmondja, Ildikó nagymama után bán-

kodik, aki eddig velük élt, de most máshová költözött. Hogy Péter — és a család — egyre nehezebben viseli el az apa iszákosságát. Még azt sem lenne szabad elhallgatni, hogy István nem szívesen ül Balázs mellett, mert gyakran csúfolja szeplői miatt. Jancsi a barátja, vele szeretne ülni, csak nem meri megmondani...

A felnőtt ember tennivalói közepe — úgy tűnik — ezek kicsiségek, talán szóra sem érdemesek.

De sokszor ezen, ezeknek a felismerésén múlik, hogy a gyerekből zárkózott, barátságos, segítőkész, hivatalát megtaláló, vagy munkáját csak szükségből végző ember lesz-e.

Ne csak izguljunk értük, hanem segítsünk is nekik. Ma már kevés az olyan szülő, aki a korszerű tanítási módszereknek megfelelően tudna tanácsot, útmutatást adni gyermekének. Még a legegyszerűbb számítástechnikai példát is másképpen oldják meg ma, mint a mi időnkben. Ezt jó tudomásul vennünk. A mi figyelmünk, segítségünk ne is erre irányuljon. Hanem arra, hogy a család légköre meghitt, kedvező legyen. Hogy mindig tudjuk, milyen gyermekünk közérzete. Hogy kapcsolatunk a pedagógussal, az iskolával ne merüljön ki az ellenőrző könyvecske aláírásában. Legyünk ott a szülői értekezleten, keressük fel az osztályfőnököt, teremtünk lehetőséget fiunknak, lányunknak, hogy barátaival, osztálytársaival otthon is együtt lehessen. Ha életünkben, magatartásunkban, iskolához, környezetünkhöz való viszonyunkban nem lesznek zavaró körülmények, kevesebbet kell érte aggodnunk, munkáját, a tanulást önállóan, önértetét ebből a jó önállóságból táplálva, fejlesztve — örömkre és megelégedésünkre biztosan képességeihez mérten végzi majd.

H. MÉSZÁROS ERZSEBET



ügyes

KEZEK

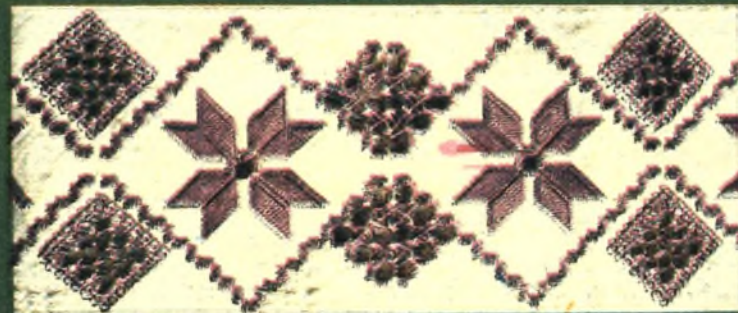
szi a dupla keresztöltéses diszpárnákat. — Csak már rossz a szemem, mióta beleíröccsent a béka vére a múlt nyáron. Úgy égett, azt hittem, megvakultam, soha többé nem fogok lútt a kezembe. Pedig de szépen, szívesen kézimunkáztam! — s már hozza is a keresztöltéssel hímzett díztörülközőket.

— Ez labdarózsás. Mindig valamilyen virágot, vagy állatot (nyulat például) varrtunk ki. A labdarózsza azért piros itt, mert a fehér anyagon nem mutatna a fehér fonal. A

**Az** alacsony, sárral tapasztott kőház lebontásra vár. Szobái évszázados kincseket rejtnek. Ádám Erzszi néni büszkén mutatja a 180 éves abroszt, nagyanyja keze munkáját, melynek gondosan szőtt virágai ma is őrzik eredeti színüket. A 150 éves lepedő szélét kiazsúrozták, a közepén saját kezű horgolással dolgozták össze — itt nem volt divat a vett csipke. A lepedőt ágytakaróként használták, a fejrészhez diszpárna került, ezért csak az egyik végébe szőtték mintát. Erzszi néni is örökölte ősei tudományát, konyhája, szobái padlóját saját kezűleg szőtt szőnyegek fedik — a geometrikus minták lassan kopnak, szétszéledt a család. A fölszedett szőtt terítők kék és lila virágai mintha élnének, úgy virulnak.

— Kilencéves koromtól kézimunkázom testvéreimmal. — meséli Erzszi néni. Készítettük a kelengyét, hímztük a hatvan törlóruhát, meg a negyven törülközőt. A nővérem ennyit vitt magával. Én már kevesebbet, addigra kiment a divatból. Ami megmaradt, a fiaimnak adom. Már a kis menyemet is megtanítottam kézimunkázni. Ezt a chemlonterítőt már ő hurkolta — simítja el a szép régi asztalterítőt elfedő „modern” terítőcskét.

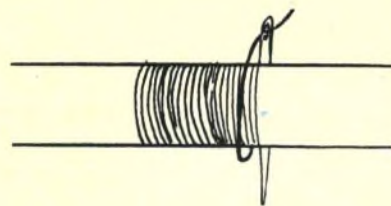
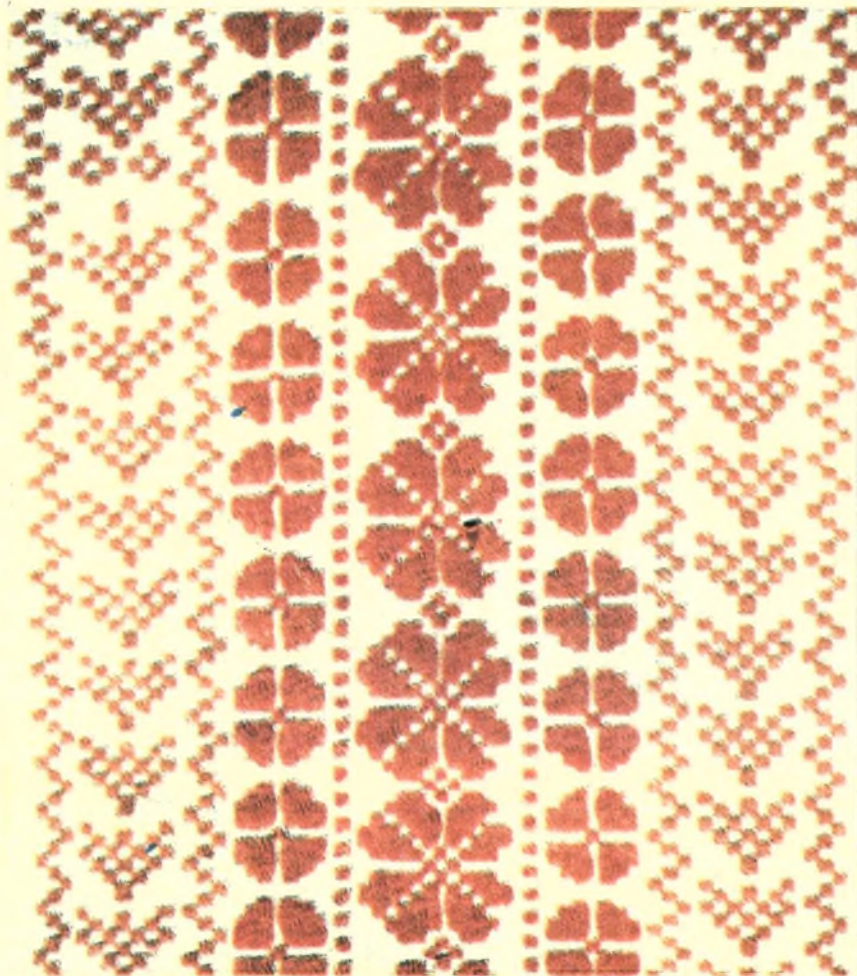
— Nagyon szeretek kézimunkázni ma is. — Térül-fordul, s élénk te-



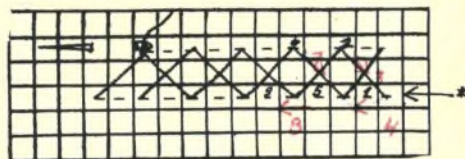
keresztöltés igen egyszerű, két szálat vettünk. A vásznon igazán könnyű volt dolgozni, jól kivethető a szál, de a pamuton nagyon kell figyelni. Tulipánt is hímeztünk, egy sorba, nem hímeztük tele az egész terítőt, törülközőt. Az élénkpiros tulipánfejek kecsesen hajolnak el a levéltől a szár fölé, de alig gyönyörködünk bennük néhány percet, Erzsébet néni máris hozza a következő csodálatosan szép terítőt, melyet sárga rózsák és rózsaszín bimbók díszítenek — mintha tegnap hímezték volna, úgy ragyog a fonál. Ez is parányi keresztöltésekkel készült.

A szál után varrt mintákat aprólékosan elmagyarázza.

— Hol az ókulám, anyuka — fordul anyósához. — Hozzon már tűt



Szálon varrott



Keresztöltés (a csillaggal je-  
lölt résztől kezdve)

meg pamutot is, legyen szíves. Figyeljen csak: mindig négyet öltök egymás mellé, akkor lesz szép. Ha kevesebb az öltés, silány a minta, ha több, vastag nagyon. Beölt, pontosan a pamut mellett kiszúr, egy szálat kihagy, keresztbe fölszúr, de pontosan a következő szál mellé, különben résadék marad. — Gondosan magyaráz, nagyot sóhajt közben. — Látta, nem megy úgy, mint régen, nem látok olyan jól, a kezem se biztos, de kézimunka nélkül nem tudok élni. Kilencévesen varrógépen varrtam kötényt magamnak a kopott ruhából, anyukám szörnyülködött,

szidott, azt mondta, elrontottam a gépet. Megijedtem, megkérdeztem, anyukám, az utolsó öltés után is elromolhat a gép? Aztán jót nevetünk. A párnákba, terítőkbe varrom, szövöm a bánatom. Mert abból volt elég, húsz embernek is sok lett volna. — S miközben a csodás kézimunkákban gyönyörködünk, Erzsébet néni könnyít a lelkén, kibontja életét. Közben be-bekukucsál anyósa, a nyolcvanadik életéve felé ballagó idősebb Ádámné.

— Én is kézimunkázom ám! Ezt a blúzt, amit rajtam lát, nemrég varrtam. A mellem fölött kislینگeltem;

férccel bejelöltem a mintát, kivarrtam, pontosan egymás mellé öltve a szálat, jó sűrűn, ki ne látszódjék az anyag, aztán levágtam a szélét. Erzsébet is csináltam, la! — s már hozza is a hálószobából a tegnap befejezett ráncos blúzt, s vele a pamaterítőt. — Alkalmazkodom a divathoz — kacag nagyot. — Ilyen anyagot lehet kapni, ez tetszik a fiataloknak is, könnyű rá hímezni. — Mutatja a szép munkát, melyet a régi, hagyományos minták díszítenek.

— Jól van, anyuka, hagyja már. Átme gyünk a komaasszonyékhoz, ott is van láttnivaló.

Bombor Mariska néni valóban ritka szép fehér fonállal hímeztett törülközőt. A lyukas mintákat mértani pontossággal varrták, az apró fehér virágok ragyognak a napfényben.

# BARÁTNŐK KLUBJA

## BEMUTATJUK:

### a bussai menyecskekörust



Alkonyul. A bussai (Bušince) asszonyok sűrögnek-forognak, öltözködnek, készülődnek.

— Jaj, nem késtem el nagyon? — kérdi izgatottan a későn jövő. — Fejtem. Hiába mentem be a szokott idő előtt, sok a munka, az utolsó csöppig ki kell fejni a tejet, — mondja sietve, miközben kendőjét bogozza ki, hogy helyébe fejére illessze a „tarajos féketőt”. Szaporán öltözködik, közben magyaráz:

— Ilyet viseltek errefelé az asszonyok. Az eredeti ott lóg a „múzeum” falán — mutat a szomszédos kétszer másfél méteres szobácska felé, ahová a falu népművészeti tárgyait gyűjtik össze a lelkes asszonyok. Van ott szövészek, faragott fapad, néo-

viselet, kézzel himzett függöny, máktörő, csuprok, biblia, szentképek; nedves fal és sötétség. A kicsi ablakon kevéske fény tör magának utat. — E szerint varrtuk az énekkarét. A ruhát is az eredeti alapján készítettük, meg a másik, a „singelt féketőt” — mert mi csak így mondjuk — is.

Közben eligazítja a kikeményített csipkés alsósoknyát, hogy az aljára varrt csipke kissé kilátsszon, a szoknya ráncját.

Az Ipoly partja visszhangzik dalaiktól. Vidáman, szívből dalolnak, mintha nem egy-két órával korábban hagyták volna abba — vagy félbe — munkájukat. Szemük csillog, ütemre hullámzik a sor:

*Télen játszik az egér,  
nyáron meg a denevér,  
sej, dinom, dánom,  
míg élek, nem bánom,  
hogy megházasodtam.*

*Kutya söpri ki a házat,  
macska nyalja ki a tálat,  
sej, dinom, dánom...*

*Feleségem olyan tiszta,  
egyszer mosdik egy hónapba,  
sej, dinom, dánom...*

*A pálinkát sem szereti,  
öt-hat liter kevés neki,  
sej, dinom, dánom...*

*A bagót se nem szereti,  
Három kiló kevés neki,  
sej, dinom, dánom...*

Balladákat is éneklünk, nemcsak ilyen vidámakat. Van egy népdalunk azokból az időkben, amikor Amerikába vándoroltak sokan. Toborozták a népet, rengeteg embert elbűcsúztattunk akkor. Álltunk a kapuban, sírtunk. Aztán írtak haza, hogy küldjenek pénzt az útra...

Tizennégy éves magyarországi kislány vagyok. Magyar nyelven szeretnék levelezni hasonló korú csehszlovákiai fiatalokkal. Címem: Kolacsek Katalin, 3528 Miskolc, Laborca u. 16. sz.

Magyar nyelven szeretnék levelezni 15—16 éves fiatalokkal. Bélyeget és színészképeket gyűjtök. Címem: Vetter Ilona, Hronovce — Domaša 82. sz., okr. Levice, ČSSR.

Tizennégy éves diáklány vagyok. Szeretnék levelezni és barátságot kötni magyarországi lányokkal, fiúkkal. Kedvelem a tánczenét, színészek és énekesek fényképét gyűjtöm. Címem: Beszédes Éva, 925 81 Diakovce, okr. Galanta, ČSSR.

Levelezőtársat keresek. Címem: Mihálka Istvánné, 2364 Ocsa,

Kölcsey F. u. 70. sz. Magyarország.

Két iker kislány levelező pajtásokat keres. Címünk: Nagy Edit és Mária, 2023 Dunabogdány, Kossuth L. u. 10. sz. Magyarország.

Tizenöt éves vagyok, szívesen leveleznék korban hozzám illő csehszlovákiai fiatalokkal. Címem: Frank Ibolya, 7551 Lábod, Kossuth L. u. 61. sz. Magyarország.

Tizenegy éves kislány vagyok. Hasonló korú levelező pajtásokat keresek. Papírszalvétát, táncdal-énekesek és színészek képét gyűjtöm. Címem: Kiss Andrea, 2023 Dunabogdány, Kossuth L. u. 5. Magyarország.

Tizennégy éves vagyok, hasonló korú kislánnyal szeretnék levelezni. Képeslapokat, színészképeket gyűjtök. Címem: Rózsa Mar-

garéta, 924 01 Galanta, Nová ul. 413/18. sz. ČSSR.

Tizenhat éves vagyok, szeretem a természetet és szeretek táncolni. Hasonló korú fiatalokkal szeretnék levelezni. Címem: Nagy Katalin, 946 04 Dedina Mládeže 114. sz., okr. Komárno. ČSSR.

Tizenhárom éves kislány szeretne levelezni hasonló korú pajtásokkal. Szalvétát és képeslapot gyűjt. Címe: Bedecs Ágnes, 925 03 Horné Saliby 395. sz., okr. Galanta, ČSSR.

Tizenkét éves kislány vagyok, levelező pajtásokat keresek. Bélyeget és képeslapot gyűjtök. Címem: Nagy Etelka, 2300 Ráckeve, Dömsödi út 65. sz. Magyarország.

Tizennyolc éves lány szeretne levelezni és ismeretséget kötni korban hozzáillő fiatalokkal. Sze-



Úsz az 100, kórus nagyori,  
szántani kéne galambom.  
Ekevasam a kovácsnál,  
giriindelyem a kolárnál.  
Vetőmagom sincs a zsákba,  
elvittek az adósságba.  
A házamon tető sincsen,  
rászállni a golya sem mer.  
Rekvirálni jön a bíró,  
nem kérdi, hogy hány a síró.  
Ne sirj, ne ríj kedves párom,  
jobb lesz majd a másvilágon.  
Nem megyek a másvilágra,  
kimegyek Amerikába.  
Most írják az útlevelet,  
édes hazám, isten veled.

— Több támogatást érdemelnének ezek az asszonyok. Egyetlen olyan helyiség sincs a faluban, ahol próbálhatnánk! — panaszolja közben Fajcsik János karvezető, Pintér Ferenc és Schleicher László tanítványa, akivel félrevoztunk néhány szóra. — Az agitációs központban szoktunk összejönni, de ha ott gyűlés van, hiába a megbeszélte időpont, mi kiszorulunk. A kultúrházat évek óta ígérgetik — legyint. — Ahol kultúrellet folyik; mert van ám a falunknak színjátszó csoportja, „Roma”-együttese, férfikórusa; ott nincs kultúrhelyiség, s hány olyan faluban jártam már, ahol üresen tátong a modern, jól felszerelt kultúrház, senki sem teszi be a lábát. Mi meg itt kinlódunk a nedves falak között, a sárral tapasztott, kőből épült néhai iskolában. Pedig ezen a vidéken mi kezdtük a kórus-mozgalmat. Kétórás műsorral, saját gyűjtésű népdalokkal, bejártuk Varbót, Kovácsit, Csábot, s a mi példánkon felbuzdulva alakultak az ottani énekkarok. Férfikarunkra vagyunk nagyon büszkék, a Tavasz szél vizet árszt döntőjén elnyertük dr. Peter Colotka díját, a magnetofont és egy szép vázát. Azt is a „múzeumban” őrizzük.

Az asszonyok közben átöltöznek, az énekkari ruhát vállfára

akasztják, a „reketők” boronába kerülnek, meg ne gyűrődjenek. Otthon tartja mindenki a ruháját. Öltözéről csak álmodni mernek.

— Azt emelje ki — figyelmeztet Fajcsik János —, hogy ezek az asszonyok pénzt, fáradságot nem kímélve, saját maguk vették az anyagot, sokan maguk varrták a ruhát is. Ezért bizony dicséret illeti őket. A költségeket senki sem térítette meg.

— Mit is mondjak az énekkar sikereiről? Nem tudok én dicsekedni, de az biztos, hogy ahol mi megjelentünk, a többi kórus azt mondta, már mennek is, mert csak mi nyerhetünk. Hát ilyen jó énekkar vagyunk, — mondja félig büszkén, félig zavartan. — Hat éve alakult a női kar, a Tavasz szélén két ponttal maradtunk le a 2. díjról. Mi szervezetük három éve a „Topolyost” Nagykürtösön (Vel. Krtiš), a Kovácsikat (Kováčovce) is meghívtuk. Tavaly meghívták a kórust Gombaszögre (Gombasek), Zselizzen (Zeliezovce) minden évben föllépünk, bekapcsolódunk a mozgalmi rendezvényekbe is, minden május elsején szerepelünk a környező falvak valamelyikében, vagy Nagykürtösön.

Az énekkar tagjai közül sokan szólót is énekelnek: Bombor Gáborné bejutott a kálnai közép-döntőbe, a Tavasz szélén, de Bombor Ferencné, Ádám Lászlóné, Szliacky Albertné, Babcsan Gyuláné, Gál Istvánné is szerepelt már szolistaként, sőt Gál Istvánné és Ádám Lászlóné — ők testvérek — együtt is énekelnek.

Csak egy rendes helyiség, az hiányzik, az a mi nagy szívfájdalmunk.

GRENDEL ÁGOTA

reti a tánczenét, színészek és táncdalénekesek képét gyűjti. Címe: Oláh Katalin, 979 01 Rimavská Sobota (Rimaszombat), Školská 14. sz. ČSSR.

×

Csehszlovákiai tizenöt éves kislány szeretne levelezni magyarországi fiatalokkal. Szereti az irodalmat, zenét, festészetet. Kártyanaptárt, képeslapot és bélyegeket gyűjt. Címe: Tankó Zsuzsa, 049 44 Hrhov 264. sz., okr. Rožňava, ČSSR.

×

Szeretnék levelezni és barátságot kötni, csehszlovákiai magyar házaspárral, 30—40 éves kor között. Nekem két fiam van, 11 és 6 évesek. Címünk: Kiss Lászlóné, 4400 Nyíregyháza, Stadion u. 2. f. I. Magyarország.

×

Fiatal házaspárokkal szeretnék levelezni és barátságot kötni. Címünk: Dr. Zombori Gézané,

6772 Deszk, Alkotmány u. 36. sz. Magyarország. (Életkorunk 21 és 27 év.)

×

Tizenhat éves vagyok, szeretnék magyar nyelven levelezni csehszlovákiai lányokkal és fiúkkal. Címem: Márki Katalin, 5331 Kenderes, József A. u. 47. sz. Magyarország.

×

Szeretnék levelezni és barátságot kötni 14—16 éves fiatalokkal. En bélyeget és képeslapot gyűjtök. Címem: Libik Erzsébet, 8051 Sárkeresztes, Ady E. út 29. sz. Magyarország.

×

Szeretnék magyarul levelezni csehszlovákiai lánnyal vagy fiúval. Érdekel a sport és a könnyűzene, gyűjtöm a színészképeket és a képeslapokat. Korom 13 év. Címem: Bahonecz Éva, 2660 Balassagyarmat, Dr. Landler Jenő u. 5. sz. Magyarország.

# EL NEM KÜLDÖTT

## LEVÉL

Jó lenne megköszönni azoknak a figyelmességét, akikkel az elmúlt hónapokban megismerkedtem, akik segítettek. Öreg asszony vagyok már, elmúltam hetvenéves. Nemrég meghalt a férjem. Teljesen egyedül maradtam. Gondoltam, most már minnek éljek. Nem lesz az se, aki egy pohár vizet adjon. Nincs szüksége rám senkinek. De olyan ismerősök, akikkel eddig csak köszönő viszonyban voltam, mellém álltak. A két legnehezebb hétre elhívtak magukhoz. Sokkal vidámabb szórakozást is találhattak volna, mint az én szomorúságomat elviselni, mégsem láttam rajtuk, hogy terhükre lennének. Azóta már eltelt néhány hónap. A szívemet nagyon megviseli a bánat. De mindennap elhozza valamelyik szomszédom a tejet, kenyéret, ami az üzletből kell. A szemközt lakók tizennégy éves fia még a szemetet is leviszi.

Nem is tudom, mivel érdemlem, hogy így törődnek velem. Az egyik család — két gyermekük van — minden hét végén elvisz kirándulni. Tudják, hogy nagyon kell most nekem a jó levegő, azt mondják, ők úgyis mennek, nem vagyok terhükre.

Igyekszem úgy tenni, mintha nem is volnék nagyon szomorú. Bekapcsolódok a beszélgetésbe, a vidám gyermekek elterelik a figyelmemet arról, ami legbelül foglalkoztat. Annyit beszélnek az emberek gonoszságáról, figyelmetlenségéről, önzéséről. Azért fogtam tollat, hogy megírjam, eddig én is ezt hittem, de most az ellenkezőjéről győződtem meg.

Ha velem, a csaknem idegen, magányos asszonnyal, akinek már megvannak a maga bogarai, szokásai, ilyen figyelmesek és kedvesek, nem lehet az másképpen hozzátartozók esetében sem.

Sokszor eltűnődöm azon is, hogyan van az: a barátainknak tartott emberek közül sokan idegenné válnak éppen akkor, amikor szükségünk lenne rájuk. Helyettük azonban olyanok segítenek, olyanokkal kerülünk közelebbi kapcsolatba, akikre nem is számítottunk.

A legnehezebb megpróbáltatást is átéli, kibírja az ember, ha együttérzést, jó szót, támaszt talál. Én nagyon félttem, már évek óta rettegetem, mi lesz, ha bekövetkezik az elkerülhetetlen. Szegény férjem már régóta nagyon beteg volt. A teljes magány lesz a sorsom, úgy éreztem.

Ezt azért mondom el, hogy akik hasonló helyzetben vannak, ne féljenek olyan nagyon. Ne higgyenek a szöbeszédnek, az ember nem marad egyedül. Még az ilyen legmagányosabb sem, mint én voltam. Úgy tudok örülni most is, egy képes üdvözlőlapot kaptam egy fiatalasszonytól. Talán a nőszervezet elnöke, vagy a Vöröskereszt tagja, nem is tudom. Azt írja, sokat gondol rám és majd meglátogat, ha hazajönnek. A kisfiúnak, aki a szemetet leviszi, egy könyvet akarok venni. Mert a régieket, amiket a férjem olvasott, nem ajándékozom el. Az emlék. A szívem az nem javul, de már nyugodtabb vagyok. Elsirdogálok még, de a félelem már nem szorítja.

Ha elgyengülök, nem tudom ki ápol majd. De hogy az ágyam szélére ül majd valaki és megfogja a kezemet, hogy könnyebb legyen, abban már biztos vagyok. És nekem, öreg asszonynak már ez is nagy megnyugvás. Nem tudok ezért a fiataloknak már semmit adni, csak elmondani róluk, hogy jók, igen jó emberek. S. J-né

Itt

van

az ősz...

Az őszi modellek anyaga lehet műszál és klasszikus is. A középkorúak, idősebbek a gyapjút, selymet kedvelik inkább, a fiatalok a műszálakat. Valamennyi modellt elkészíthetjük ebből is, abból is.

1. Szafari stílusú kétrészes ruha pezsgőszínű gyapjúból. A blúz raglán ujjas, egyenes szabású, megkötős öv karcsúsítja. Az állógallér hosszú gomboláspántban végződik. A szoknya két részből szabott, lefelé enyhén bővül. A háromnegyedes ujjat széles, tűzött mandzsetta díszíti.

2. Banánsárga szafari ruha, fazonnal, derék alá futó gomboláspánttal. Dísz az egy gombbal rögzített vállpánt és a ruha elején, mellmagasságban elhelyezett ikerzseb. A szoknyát oldalt felhasítjuk és egy gombbal zárjuk. A ruha ujjá bevarrott, könyök fölött mandzsettában végződik. A ruha kiegészítője a nyakban

laza csomóra kötött színes muszlin-sál.

3. A harmadik szafari modell két részből szabott, bő szoknya és hosszú ujjas lemerdzsek. A blúz eleje részekből szabott. Újszerű a gomboláspánt mellett, a vállrészt alatt elhelyezett kis zsebfehér. Magas nyakú pulóverrel egészítjük ki.

4. A klasszikus kosztümök mellett ne hiányozzék a ruhatárból a nadrágkosztüm se. Mindig divatos! Az egyszínű pantallóhoz illik a csíkos anyagú, háromgombos zakó, a magasan csukódó, mellényszerű blúz kis masnival. A felső zsebbe élénk színű díszzsebkendőt teszünk.

5. Derékban szabott kasmíruha buggyos felsőrészrel, hólos szoknyával. A hólokat a csípőn körbe letűzzük. A blúz sálgallérja nagy masniban végződik, ujjá bevarrott, lefelé bővül és keskeny mandzsetta fogja össze.

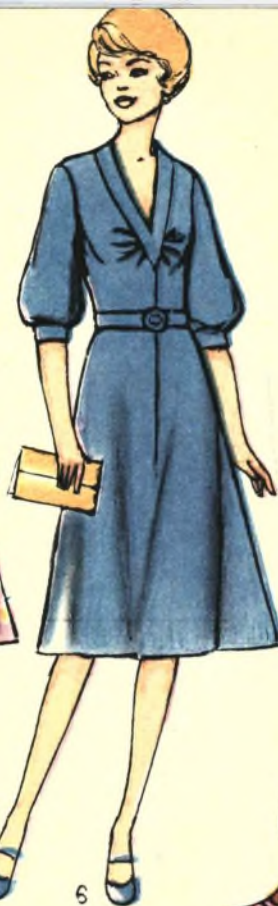




4.



5.



6.

6. Szilvakék gyapjúsorozott ruha hegyes kivágással. A derékban testhezálló ruha alja harangszabású. Ujját a könyök alatt keskeny mandzsetta szegélyezi. Gyöngyöt, művirágot is viselhetünk hozzá.

7. Egyenes vonalú flausszoknya és háromnegyedes pelerin kétoldalt hasított aljjal. Tűzés, sok gomb és a kivágást fekete betét díszíti. Magas nyakú pulóverrel viseljük.

8. Bélés nélküli flaus átmeneti kabát. Érdekessége a mell alatt futó szabásvonal és az alóla kiinduló, lekerekített rejtett zseb. A széles mandzsettás kimonó ujj éppen hogy csak takarja a könyököt.

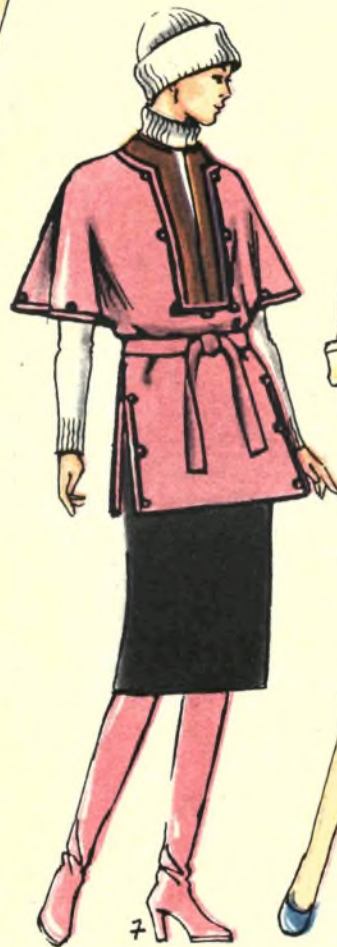
9. Átmeneti kosztüm gyapjú tweedből. Az egyenes vonalú szoknya a bal combon egy félig letűzött hajtással bővül. A széles kihajtóú kabátka rejtett gombolású. A kosztüm anyagából varrott övet laza csomóra kötjük.



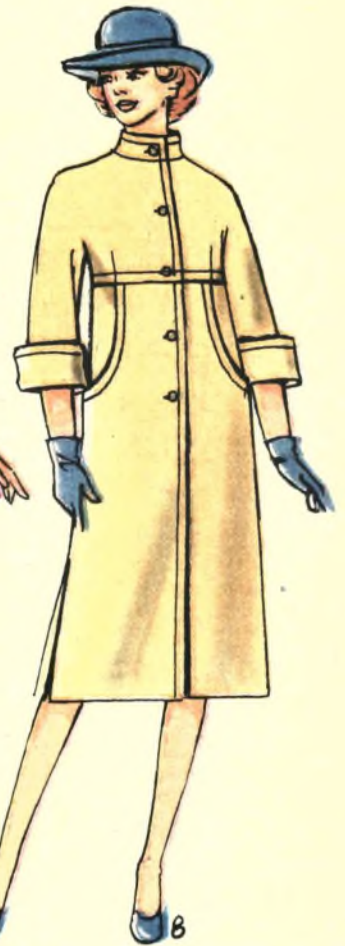
9.



10.



7.



8.

10. Kakaóbarna gabardén kosztüm. A szoknya széles hólokba szedett. A kabátka enyhén karcsúsított, három gombra csukódik, az elejét díszítő tűzés és két fordított zsebfedő teszi változatossá. Kiegészítője a masnis nyersselyem blúz, amelynek mandzsettája kissé kivillanik a kosztüm ujjá alól.



11. Zsömperruha gyapjú kékpapírból. A kétrészes szoknya lefelé bővül, takarja a térdet. A blúz egyenes szabású, a derek karcsúságát keskeny megkötős öv hangsúlyozza. A komplé dísz a fehér anyagból varrott gallér, gomboláspánt, kézelő és a vállra tűzött művirág.

12. Nagyon szép ruha-kosztüm csíkos gyapjúból. A szoknya körbe rakott. A blúz gallérja egybeolvad a kihajtóval, elöl négy gombbal csukódik, ujját keskeny mandzsetta fogja össze. A mellmagasságban elhelyezett zsebet keresztben szabjuk.

13. Nyakkendőszelvényből varrott kihajtós blúz, hétnyolcados, mandzsettás ujjal, mell fölött elhelyezett kis zsebbel. A gallér alatt

előbújó, azonos anyagú kendőt a kihajtó alatt laza csomóra kötjük.

15. Elöl gombolós selyemszorzzett blúz külön szabott vállrésszel, hegyes gallérral, mandzsettás, hosszú ujjal. A blúz elejét sok szegő díszíti.

14. Ez a blúz is készülhet selyemszorzzettből. A hegyes kivágást himzés és gazdagon húzott fodor szegélyezi. Hasonlóképpen a könyök alá érő ujjat is.

16. Nyakkendőszelvényből varrjuk meg ezt a hosszú aljú, kihajtós galléru blúzt, melyet az elején, a gallér körül és a mandzsetta szélén keskeny fodor díszít. A ruha anyagából készült keskeny övet elől masnira kötjük.

17. Mell alatt szabott.





hosszú ujjas ruha, részekből szabott, lefelé bővülő aljjal. A ruha dísz a mell között húzott anyag, amelyet egy keskeny pánt fog össze. A ruha ujjá bevarrott, lefelé erősen bővül, majd egy keskeny mandzsetta fogja össze.

18. Pliszírozott aljú, pliszírozott ujjú ruha, hosszított gallér nélküli felsőrészszel, amelyet a vállán egy művirág díszít. A derék karcsúságát keskeny megkötős öv hangsúlyozza. Anyaga tisztaselyem.

19. Egyenes vonalú, mintás selyemruha, megkötős nyakszegővel, könyök alatt

keskeny pántba fogott ujjal. A derékban bújtatott gumipánt hangsúlyozza ki a karcsúságot.

20. Pliszírozott szoknya, ujj nélküli felsőrész és mélyen kihajtott, kimonó ujjú, gombolás nélküli kabátka megkötős övvel. Dísz a galléron elhelyezett művirág. Anyaga gyapjúsorzszt.

21. Kétrészes ruha gyapjúkasmírből. A szoknya két részből szabott, húzott. A blúz a csípőt takarja, megkötős gallerral, hosszú ujjal.

**M. Krásnohorská modelljei**



# Nyár végi befőzés



A szeptemberi piacon vásárolhatunk olyan olcsó zöldségféléket, amelyek télen az üzletben elég drágák, kifizetődőbb tehát, ha magunk rakjuk el. Még inkább csábít a befőzésre, ha kiskertünkben magunk termesztettük a hozzávalókat.

Az olcsó őszi karfiolból télen levest, körítést, egytálételt vagy salátát készíthetünk. Ügyeljünk azonban arra, hogy csak hófehér és tömött karfiolt vásároljunk. A karfiolt befőzés előtt leveleitől megtisztítjuk, rózsáira bontjuk, sós, enyhén ecetes vízbe dobjuk. Tíz percig forraljuk, majd szitára téve lecsurgatjuk a levét. A karfiolt üvegekbe tesszük — akkorákba, amennyi télen egy-egy alkalomra elegendő — friss sós vízzel leöntjük, tetejére csipetnyi szalicilt teszünk. Az üvegeket lezárjuk és forró vízbe állítva 30 percig gőzöljük. A gőzölgő edényben hagyjuk kihűlni, csak ezután tesszük a kamrába.

Megéri a fáradságot a zöldbab eltevése is. A hüvelyeket megtisztítjuk és ha levesnek, főzeléknek, salátának akarjuk majd felhasználni télen, feldaraboljuk, ha rakott zöldbabnak szánjuk, egészben hagyjuk. A babot szorosan töltjük az üvegekbe (ha egészben hagyjuk, függőlegesen egymás mellé állítjuk), és enyhén sós vízzel, melyet néhány csepp ecettel ízesítettünk (hogy a bab szép sárga és ropogós maradjon) leöntjük. Tetejére késhegynyi szalicilt szórunk és az üvegeket lekötve, 30 percig gőzöljük, mint a karfiolt.

Kitűnő téli savanyúság a káposztával töltött paprika, amelyhez kora ősszel ugyancsak olcsó a hozzávaló. A vöröskáposzta-fejeket torzsájától megszabadítjuk, legyaluljuk és beszóva egy napig állni hagy-

juk. Másnap kifacsarjuk és vastag húsú, kicsumázott, világossárga paprikába tömjük. Az üveg aljára — majd a tetejére is — néhány szál vassfüvet, meggylevelet, hámozott és szeletelt tormát, csipetnyi majoránna és egy kiskanál mustármagot teszünk és a megtöltött paprikát beállítva leöntjük az ecetes lével. Kistányérral lefedve fél napig állni hagyjuk az üvegeket, ha ez alatt a lé apadt volna rajta, felöntjük, majd lekötve tesszük a kamrába. Ha nem akarjuk, hogy télen sötétvörös legyen, fehér káposztával vegyítjük.

Szeptember az utolsó alkalom, hogy édességet tegyünk el télire. Különleges, jó ízű és az üzletben nem is nagyon kapható a szőlőszelé. Fehér és piros szőlőt vásárolunk hozzá, lecsumázva összetörjük és egy kilo gyümölcshez 80 dkg cukrot téve, az egészet összekeverjük. Egy óra hosszat állni hagyjuk, egyszer felforraljuk, majd szitán áttörjük, utána addig főzzük, míg tányérra csepegtetve, megkocsonyásodik. Előre melegített üvegekbe töltjük és másnapig meleg, védett helyen tartjuk, hogy a teteje megbőrösödjön. Csak másnap kötjük le. Télen nemcsak kenyéren kenve, hanem tézstátótelékeknek, sőt tortamáznak is kitűnő.

Erdemes eltenni almát, különösen azoknak, akiknek a kertjében megerem, vagy esetleg sok a hibás, vagy hullott alma, mert abból is jó. Az almát meghámozzuk, kicsumázzuk és a hibás részeket eltávolítva belőle, lereszeljük. A tiszta almareszeléket megmérjük, és öt kilónyit egy kilo cukorral és egy deka szalicillal alaposan összekeverünk. Literes üvegekbe töltjük (ennyi elég egy rétes vagy lepény töltésére), azonnal lekötjük és a kamrába tesszük

## Pecsenyekacsa

Hozzávalók: 1 pecsenyekacsa, 2 zsemle, 1—2 burgonya, 5 dkg gomba, 2 tojás, 1/2 dl tej, só, törött bors, 2 kanál zsír, 1 csomag zöldpetrezselyem.

A fiatal pecsenyekacsa mellcsontját eltávolítjuk, a bőrt összevarrjuk és a kacsát a következő töltelékkel töltjük meg: A mellhúst ledaráljuk, a vékony szeletekre vágott gombát kevés zsírban, apróra vágott petrezselyemzölddel megpároljuk, elkeverjük tejben áztatott, kifacsart és elmorzsolts zsemlekkel, 1—2 darab héjában főtt és melegen áttört burgonyával, hozzáadjuk a darált húst, 2 tojássárgáját és felvert habját, sóval, törött borssal ízesítjük és az egészet jól elkeverjük. Miután a kacsát megtöltöttük, a nyílást is összevarrjuk, tepsibe tesszük, zsírral és egy merőkanál vízzel leöntjük és a sütőben — többször meglocsolva — előbb puhára, majd ropogósra sütjük. Párolt káposztával és sült burgonyával tálaljuk.

## Cigány rostélyos

Hozzávalók: 5 szelet kb. 18 dkg-os

rostélyos, 10 dkg zsír, 15 dkg füstölt szalonna, 6 dkg hagyma, 25 dkg vegyes zöldség, só, 5 dkg paradicsompüré, 1,5 deci vörösbort, törött bors, 3 dkg liszt, 1 db babérlevél.

A kissé kivert, sózott és borsozott rostélyosokat serpenyőben hirtelen pirosra sütjük, majd egy megfelelő lábasba rakjuk. A hús zsírjában megpirítjuk a lisztet, majd hozzátesszük az apróra vágott hagymát, tovább pirítjuk, ügyelve arra, hogy a hagyma meg ne égjen. Hozzáöntjük a bort és a paradicsomot, beletesszük a babérlevelet, állandó keveréssel néhány percig forraljuk és ráöntjük a rostélyosokra. Annyi vizet öntünk még hozzá, hogy jól ellepje, és befedve lassan pároljuk — közben megforgatjuk és ha a leve elfőtt, kevés vizet vagy csontlevet öntünk utána. A megtisztított és vékony félkarikákra vágott zöldséget 2 dkg zsírban és kevés csontlében puhára pároljuk. Tíz perccel a hús megpuhulása előtt hozzáadjuk a zöldséget és így az egészet készre pároljuk. Tálalásnál a zöldséges mártással leöntött rostélyosok tetejére 1—1 da-



KEZDŐ HÁZI ASSZONYOKNAK

rab bőréig bevagdosott sült szalonnát teszünk. Sült burgonyával tálaljuk.

### Töltött borjúszege

Hozzávalók: 1,20 kg borjúszege, só, 3 zsemle, 4 tojás, 6 dkg vaj, törött bors, pár szál zöldpetrezselyem, 1 dkg paradicsompüré, 1/2 dkg liszt, 10 dkg zsír, 3 dl tej.

A borjúszege aljából kibontjuk a lapos csontokat, majd lapjában nem egészen végig felvágjuk a húst, ügyelve arra, hogy az alját át ne vágjuk. Egy tálban habosra keverjük a vajat, majd egyenként hozzákeverünk 3 tojássárgáját, és egy egész tojást, a vékonyra hámozott, tejszennel átmosott és utána jól kinyomott zsemleket, sózzuk, borssozzuk, végül hozzákeverjük a finomra vágott zöldpetrezselymet. A töltelékkel a megmosott és ruhával jól leszárított szege nyílásába töltjük, a végét nagyobb tüvel összevarrjuk, a töltelékkel egyenletesen széjjelnyomkodjuk benne, majd a húst megsózzuk és közepesen forró sütőben gyakori locsolás közben puhára sütjük. Ha sütés közben észrevesszük, hogy az alja erősen pirul, kevés vizet öntünk hozzá. Mikor a szege megsült, még 20 percig a langyos sütőben tartjuk, hogy a töltelék megszikkadjon, utána kivesszük a zsineget, a húst egyforma darabokra szeleteljük, óvatosan a tála tészájára és mellőntjük a pecsenyelét, amit a következő módon készítünk: a hús zsírjába tesszük a paradicsomot, jól elkeverjük, hozzátesszük a lisztet, ezzel kissé még piritjük, utána kevés vízzel felöntjük, 5–6 percig forraljuk és egy kis edénybe szűrjük. Vajas burgonyával és parajjal vagy finomfőzelékkel körítjük.

### Báránygerinc párolt szilvával

Hozzávalók: 1,5 kg báránygerinc, só, 5 dkg zsír, 2 dkg liszt, 2 dkg paradicsompüré, 25 dkg rizs, 50 dkg párolt szilva.

A báránygerincet megmossuk, meg-

sózzuk, tepsibe rakjuk, zsírt teszünk rá és a sütőben puhára sütjük. A húst a tepsiből kivesszük, a zsírban megpirítjuk a paradicsompürét és a lisztet, 2 dl vízzel felöntjük, jól felforraljuk. Tálalás előtt a báránygerincet felszeleteljük és a leszírt pecsenyelét ráöntjük. Rizzsel és párolt szilvával tálaljuk.

### Daragombóc

Hozzávalók: 1 liter tej, illetve aludt-tej, 25 dkg búzadar, 2 dl tejföl, 5 dkg morzsa, porcukor és só.

A tejet egy napig langyos helyen állni hagyjuk, hogy megaludjon. Ezután az aludttejet felforraljuk, megsózzuk és amikor a túró kezd kicsapódni, állandó keverés mellett beleszórunk 25 dkg búzadarát. Addig főzzük amíg sűrűsödni kezd; ekkor levesszük a tűzről és hűlni hagyjuk.

Közben 5 dkg vajban halványra piritunk 5 dkg zsemlemorzsat. Amikor a dara langyosra hűlt, vizes kézzel apró gombócokat formálunk, a piritott morzsában megforgatjuk és megvajozott tepsiben vagy tűzálló tálban pár percre a meleg sütőbe tesszük, hogy jól átmelegedjen, de megpirulnia nem szabad. Tálaláskor cukrozott tejföllel locsoljuk meg.

### Almasajt

Hozzávalók: 1 kg almához 20 dkg cukrot számítunk.

A gyümölcsöt jól megmossuk, a hibás részeket kivágjuk és héjastól, magháztól felszeleteljük, majd gyenge tűzön, nagyon kevés vízzel puhára főzzük, azután áttörjük. A cukorból annyi vízzel, hogy megolvadjon, szirupot főzünk, elkeverjük az almapéppel és állandóan keverve nagyon sűrűre főzzük. Ezután kivesszük formákba — kis tányérba, özgerinc formába — öntjük és pár napig benne hagyjuk, hogy jól megkocsonyásodjon. Tálalásra tett zsírpapírral borítjuk és meleg helyen száradni hagy-

juk. Pár nap alatt cukros réteg képződik és most már dobozba is tehetjük. Süteményekbe cukrozott gyümölcsként használjuk; vagy hámozott dióval, mogyoróval édességként adjuk.

### Burgonyás rétes

Hozzávalók: 1 réteslap, 4 tojássárgája, 4 kanál porcukor, 4 kanál főtt, áttört burgonya, 2 kanál tejföl, 4 kanál darált dió, 2 tojásfehérje.

A tojássárgákat elkeverjük a porcukorral, a főtt, áttört burgonyával, a tejföllel, a darált dióval és a két tojásfehérjéből vert kemény habbal. Ezzel a töltelékkel töltjük meg a rétest, a szokott módon megsütjük és tálaláskor — még melegen — megszórjuk vaniliás porcukorral.

### Reszelt linzer

Hozzávalók: 15 dkg vaj vagy margarin, 40 dkg liszt, 10 dkg cukor, 3 tojás, 1/2 csomag sütőpor, 1 kanál tejföl. A töltelékhez: 15 dkg darált dió, 2–3 evőkanál lekvár (legjobban a sárgabarack vagy a málna illik hozzá) és kb. 5 dkg cukor.

A lisztet elkeverjük a sütőporral, 10 deka cukorral, elmorzsoljuk a vajjal vagy margarinnal, összegyúrjuk 3 tojássárgájával és annyi tejföllel, hogy elég kemény tésztát kapjunk. Két részre osztjuk. Az egyik részt kisebb tepsibe reszeljük káposztaszelénre. A tojásfehérjéből kemény habot verünk, belekeverjük a darált diót, a lekvárt és a cukrot, és ezzel a keverékkel beborítjuk a tésztát. Erre reszeljük a másik cipőt, és nem túl forró sütőben megsütjük. Gyorsan sül, vigyázzunk, hogy meg ne égjen! Ha megsült, hosszukás szeletekre vágjuk.

### Gyümölcstorta

Hozzávalók: 1 piskótatortalap, 50 dkg befőtt, vagy idény-gyümölcs, 6–8 dkg darált dió, 5 dkg mazsola, a gyümölcstől függően 10–15 dkg porcukor és egy evőkanál zselatin (esetleg egy kevés szörp).

A tortalapot kettévágjuk és a felső kisebbik részt elmorzsoljuk, vagy kisebb darabokra vágjuk, meglocsoljuk a gyümölcs levével (friss gyümölcsből előbb kompótot készítünk), esetleg egy kevés hígított gyümölcsszörppel, belekeverjük a darált dió felét, a tisztára dörzsölt és apróra vágott mazsolat, hogy formálhatóvá masszánk legyen.

Az egyben hagyott tortalapot torta-sütő-lapra tesszük, rárakjuk az oldal-karikát és a masszát egyenletesen elosztva rákenjük a piskótára. Kissé rá is nyomkodjuk. A tetejét egyenletesen kirakjuk gyümölcscsel úgy, hogy a torta jól szeletelhető legyen. Szükség szerint megszórjuk cukorral, majd kb. 1,5 dl befőttlebe vagy hígított szörpbe belekeverünk 2 evőkanál langyos vízben feloldott — egy evőkanál zselatint, és a gyümölcsöt egyenletesen bevonjuk vele. Hideg helyre téve a zselatinos oldat hamar megdermed és a torta tetején szép gyümölcscocsonya-réteg keletkezik. Ekkor a forma oldalát levesszük és a tortát tála csúsztatjuk. Az oldalát darált dióval hintjük meg. A zselatinos oldatot több részletben öntsük rá, mindig várjuk meg, hogy az előző réteg megdermedjen.

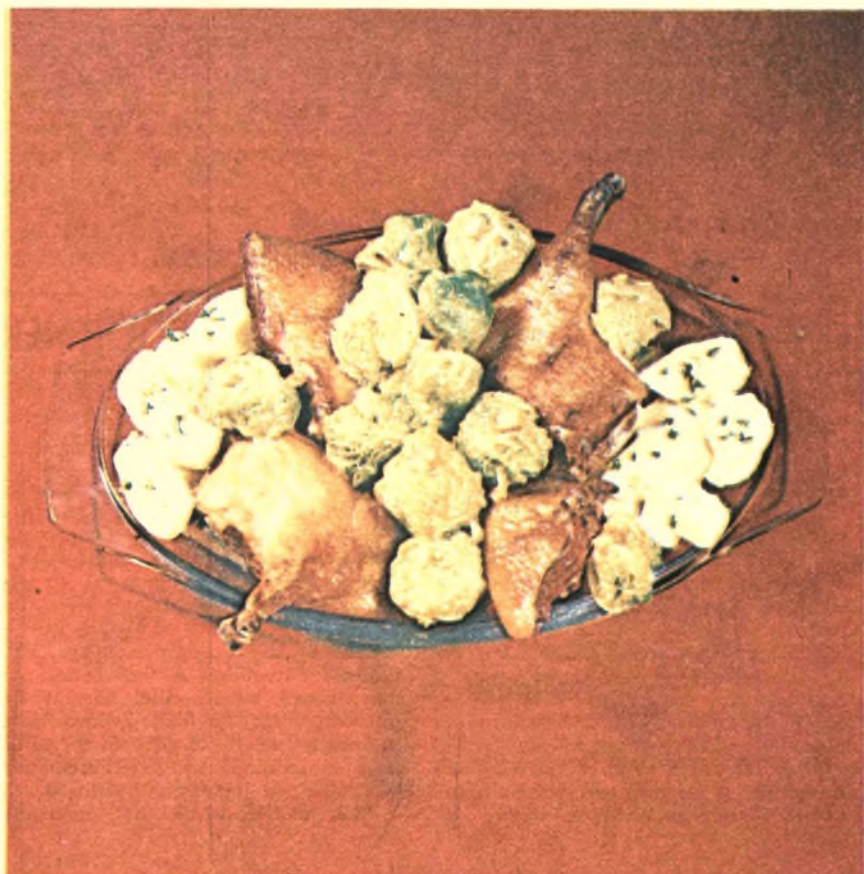


Foto: SPÁČIL

# Itt

## az ideje

### Csabai szarvascomb

Hozzávalók: 1 kg szarvascomb (szín-hús), 15 dkg csabai kolbász (vagy házikolbász), 20 dkg füstölt szalonna, 15 dkg hagyma, 1/2 dkg paprika, só, 1 cikk fokhagyma, 10 dkg zöldpaprika, 10 dkg friss paradicsom, 25 dkg gomba, 1 kg kelkáposzta, liszt, törött bors, zöldpetrezselyem, 1 tojás, majoránna, 2 dl fehér bor, 1 drb cseresznyepaprika.

A hártáitól megtisztított szarvascombot jól megmossuk, tiszta ruhával megtöröljük és hosszában közepén hegyes késsel úgy szúrjuk fel, hogy a füstölt kolbásszal meg tudjuk tölteni. A végét egy kis fából faragott nyárssal lezárjuk, hogy sütés közben a kolbász ne essen ki. Megsózzuk, borsozzuk, csipetnyi majoránnával fűszerezük. A fele füstölt szalonnát apró kockákra vágjuk, egy serpenyőben kisütjük, megforgatva, hogy minden oldalán rozsdabarna színt kapjon és ropogós kéreg képződjék rajta.

Ekkor át tesszük egy lábasba, zsírjában az apróra vágott hagymát megfőnyasztjuk, megszórk paprikával, gyorsan elkeverjük, egy kis vízzel felengetjük és ráöntjük a húrra. Beletesszük a finomra vágott fokhagymát, és fedővel betakarva mérsékelt tűzön puhára pároljuk. A cseresznyepaprikát megmossuk, kettévágjuk, és fedővel betakarva annyi vízzel, hogy félig ellepje, egy kis lábasban külön megfőzzük. Időnként megforgatjuk a húst levében, hogy mindenütt egyformára puhuljon. Ha víztartalma elpárolog, mindig egy-egy kevés borral pótoljuk, hogy a hús rövid időben, szinte saját zsírjában és gőzé-

ben párolódjon meg. Ha kezd a hús puhulni, beleaprítjuk a megtisztított és jól megmosott, kisebb cikkekre vágott zöldpaprikát, friss paradicsomot, ha kell, utánasózzuk és puhára pároljuk. Ha megpuhult, a pörköltlébe belekeverünk a cseresznyepaprika levéből annyit, hogy enyhén csipős ízű legyen; felforraltjuk és rászűrjük a húrra. Fedővel betakarva tálalásig melegen tartjuk. Közben, amíg a hús puhul, a jól megmosott kelkáposztaleveleket félig puhára főzzük és szitán szétterítve lecsurgatjuk. A visszamaradt szalonnából kisebb kakastaréjakat vágunk ki s ezt kisütve félretesszük. Zsirjában egy késhegynyi, apróra vágott hagymát megfőnyasztunk, majd beletesszük a finomra vágott gombát. Erős tűzön, nyílt láng fölött, állandó keverés mellett zsírjára pirítjuk. Közben megsózzuk, borsozzuk, vágott petrezselyemmel, kevés paprikával és majoránnával fűszerezük. Megszórkjuk egy kávéskanálnyi liszttel és ráütve az egész tojást addig hagyjuk a tűzön, gyors állandó keverés mellett, míg könnyen alakítható gombapéppé áll össze. Ekkor le vesszük a tűzről és a szétrakott kelleveleken egyenletesen elosztva 10 drb kisebb kelgombócot formálunk belőle úgy, hogy egy merítőkanálba nyomva tetszős félgömb alakúak legyenek. Ezeket megszórt serpenyőbe tesszük, rárakjuk a

sültzalonna-szeletkéket és mérsékelt hőfokú sütőben, kb. 8–10 perc alatt készre sütjük.

Tálaláskor a felszeletelt húst előmelegített tárla tesszük, mellé helyezük a kis töltött kelgombócokat és a forró pörköltlével megöntözve az ételt tűzforró adjuk az asztalra.

### Gesztenyével töltött őzbordák

Hozzávalók: 1 kg őzborda (10 drb), 1/2 kg gesztenye, 4 dl zsírtalan húsleves, 2 tojássárgája, 10 dkg zsír, 10 dkg vaj, 10 dkg vegyes zöldség, 1 kis darabka zeller, 1 kis fej hagyma, néhány darab gombaszár, kis darabka sonkabőr, 1 dl fehér bor, 1 dl tejszín, 1/2 dl konyak, só, törött bors, kakukkfű, babérlevél, ribizlidzsem, liszt.

Az őzbordákat vastagra vágva hagyjuk, nem verjük ki, letisztítjuk, a felesleges hártákat eltávolítjuk és a bordacsont végéről levágjuk az apróhúst. A gesztenyét bevagdossuk, és sütőbe téve addig hagyjuk sülni, míg felhasad. Ekkor a héját letisztítjuk, a gesztenyére húslevest öntünk, fedővel betakarjuk, puhára főzzük, majd finom tárcsájú hűsítőn kétszer ledaráljuk. Beletesszük a 2 tojássárgáját, enyhén megsózzuk, megborsozzuk és pár csepp konyakkal ízesítjük.



## DIÉTA:

## GYOMOR-, EPE-, ÉS MÁJBAJBAN SZENVEDŐKNEK

Mit ehet és mitől óvakodjon a beteg? Ez a kérdés sokszor felmerül azok körében, akik valamilyen betegséggel küszködnek. Most a gyomor-, epe- és májbaiban szenvedőknek szeretnénk néhány tanácsot adni.

Bármennyire kívánják is, ne egyenek savanyított és konzervált zöldpaprikát, paradicsomot és uborkát, ebből készült salátát sem, ha az fűszerezett vagy tejföllel készült.

Fogyaszthatnak fejes salátát, céklasalátát, ezenkívül burgonyából, káposztából, babból, édes zöldpaprikából készült salátát, savanyú káposztát is, de csak diétás fűszerekkel vagy aludttejjel. Nem ártalmas a forró sütőlapon készült paprika. A bőrét le kell húzni és

az erektől, magoktól megtisztítani. Természetesen az erős paprika nem jöhet számításba. A paradicsomot fogyasztás előtt hámozzuk meg.

A betegek ne egyenek rossz minőségű, fonnyadt, szállás vagy kiszáradt főzelékféléket és tilos a spenót valamint a sóska is. A karalábétól is óvakodjanak. Ne fogyasszanak zsíron párolt, rántással készített, tejszínnel behabart főzelékeket. Az orvosi előírás tiltja a sült burgonyát, és a sült hagymát. A burgonyapürét nem szabad tejjel, tejföllel behabarni. A konzervfőzelékek nem diétásak!

Fogyasztható a héjában főtt vagy sült burgonya. A gombák sós vízben főzve, diétás fűszerekkel ízesítve, utólag le-

öntve olajjal, vagy aludttejjel, esetleg főzeléknek elkészítve. A vajat csak főzés után keverjük bele!

A bab, borsó, lencse és káposzta első főzővizét mindig öntsük le.

Tilos a sült vörös- és fokhagyma, a torma, az erős paprika, törött bors, a mustár, majonéz és mindazok az ételek, amelyek ezeket az ízesítőket tartalmazzák. A Vegeta sem ajánlatos.

Ételüket sóval, paradicsomlével vagy pürével, citromlével és borecettel, szemes borssal, babérlevéllel, köménymaggal, főtt vörös- és fokhagymával, zöldpetrezselyemmel, sárgarépával, zellerrel, majoránnával, szerecsendióval, aludttejjel és joghurttal ízesíthetik.

Tilos minden olyan étel, amit még

Az őzbordákat hegyes késsel oldalt felszúrjuk, keskeny, a hús közepén kiszélesedő nyílást vágunk a töltelék számára, a gesztenyepürét nyomózsákba tesszük, s ezzel egyenletesen megtöltjük az őzbordákat. A nyílást egy kis nyárssal zárjuk le, hogy sütés közben a gesztenyetöltelék ne folyjon ki. (Ezt a nyársat tálalás előtt eltávolítjuk a húsról.) A bordákat megsózzuk, gyengén megborsozzuk, és lisztbe mártva, felhevített zsirban, mindkét oldalon ropogósra elősütjük és egy lábasba tesszük. A zsir nagy részét leszűrjük, beletesszünk 5 dkg vajot, és ebben a szeletekre vágott hagymát, vegyes zöldséget, gombaszárat és a zellert megpirítjuk, hozzátéve a babérlevelet, kevés durvára tört egész borsot és a feldarabolt sonkabort. Megszórjuk két kávéskanálnyi liszttel, néhány másodpercig tovább pirítjuk vele, majd felengedjük fehér borral és a húslevessel, gyorsan simára keverjük és ráöntjük az őzbordákra. Csipetnyi kakukkfűvel ízesítjük és mérsékelt tűzön, fedővel betakarva addig pároljuk, míg a hús megpuhul benne. Ekkor egy másik lábasba szedjük át, mártásába beletesszük a tejszínt, 1 evőkanálnyi ribizlidzsemet, a konyakot, és megfelelő mártásúrúságúre forraljuk, majd finom szűrőn átszűrjük. (Nem passzírozzuk!) Utanasózzuk, ízesítjük és felforralva, közvetlenül tálalás előtt habverővel gyorsan elkeverjük benne az 5 dkg vajot. Tálaláskor előmelegített tálra tesszük az őzbordákat, bevonjuk a mártással, a többi mártást előmelegített mártáscsészében tálaljuk. Körtés-ként burgonyakrokkettet, gombás vagy sonkás rizst adunk hozzá.

### Gesztenyés tekerics

Hozzávalók: 50 dkg gesztenyemassza, 25 dkg vaj, 2 evőkanál rum, 1 tojás, 6 dkg vaníliás porcukor, keserűcsokoládé-öntet.

A gesztenyemasszát 15 dkg vajjal és a rummal simára keverjük és ujjnyi vastagon téglalap alakban, vizezett pergamen- vagy celofánpapírra simítjuk. A tojást habosra keverjük a vaníliás cukorral meg a maradék vajjal, a gesztenyemasszára kenjük és összetekerve a papírba csomagoljuk. Alaposan kifagyasztjuk, majd az egészet keserűcsokoládé-öntettel vonjuk be. Tálalásig jégen tartjuk.

főzés után sütnék is, pl. a rakott krumpoli. Ne egyenek mustárral vagy tejföllel készített mártást sem.

Fogyaszthatók a paradicsomban főtt, kevésbé zsíros húсок. A gyümölcsből és főzelékfélékből készített mártások. Vigyázzunk: a zsiradékot és az aludt-tejet csak a főzés befejezése után tegyék az ételbe!

Ne egyenek túróval és gyümölcscsel töltött gombócot. Az olyan főtt tésztát is kerüljék, amelyekre tejszínt tesznek. Diós és mákos tésztát sem szabad enniük.

Fogyasztható a burgonyás, a darás, a tojásos, a sajtos tészta és a friss tehéntúróval készült csusza.

# ÜDÍTŐ ITALOK

## CITROMOS LIMONÁDE

**Kétdecis pohárba egy liköröspohár citromszörpöt, 2 adag citromlevet öntünk, a poharat feltöltjük hűtött szódával vagy vízzel és jégkockákkal tesszük az asztalra.**

## NARANCSITAL

**Egy nagy pohárba öntünk egy liköröspohár narancsszörpöt, 2 pohárnyi friss narancslét. Felöntjük szódával vagy hideg vízzel, jégkockákat teszünk bele és ízlés szerint cukorral édesítjük.**

## ALMAS LIMONÁDE

**Egy nagyobb pohár  $\frac{1}{3}$  részét megtöltjük almalével, hozzáadunk 2 liköröspohár citrom- vagy narancsszörpöt, egy darabka citromhéjat, jégkockát, feltöltjük hideg vízzel vagy szódával. Ízlés szerint édesítjük.**

## PARADICSOMOS ITAL

**A pohárba beletöltjük a kis pohár citromszörpöt, 2 pohárka paradicsomlét majd egy darabka citromhéjat teszünk bele. Hideg vízzel felöntjük, jégkockával hűtjük és ha szeretjük, kevés cukorral édesítjük.**

## AMERIKAI LIMONÁDE

**Egy nagyobb pohár negyedrészt jégkockával töltjük meg. Ráöntünk egy kis pohár citromszörpöt, fél pohár sűrű málnaszörpöt, majd egy fél pohár narancslét, teszünk rá néhány szem kompótot és lassan, hogy a szörp ne keveredjen, felöntjük szódával.**

# Csemegék

## Ananászkrém

Hozzávalók: 15 dkg cukor, 12 dkg kis kockákra vágott ananász, vanília, 0,5 l tejszín, zselatin.

A tejszínhabot vaníliás cukorral ízesítjük, hozzákeverjük az apró kockákra vágott ananászt és hideg vízben feloldott kevés zselatint. Formákba vagy poharakba töltjük. Kiborítás után tejszínhabbal díszítjük, ananászdarabokkal tűzdeljük meg.

## Gyümölcsös puding

Hozzávalók: 15 dkg cukor, 4 tojássárgája, 3 dl tej, 3 dl áttört gyümölcsvelő, zselatin, 3 dl tejszín, vanília.

A tejet, tojást, cukrot, vaníliát habüstben összekeverjük, tűzre tesszük és alacsony keveréssel felforraljuk. Főzés közben hozzátesszük a hideg vízben áztatott zselatint, s ha a zselatin felolvadt, jeges vízben addig keverjük, míg lehűl. Ekkor hozzákeverjük a szitán áttört gyümölcsvelőt (bármilyen gyümölcsből készülhet). Majd a keményre vert tejszínhabot adjuk hozzá és formákban vagy poharakban hűtőszekrénybe tesszük. Tálaláskor a formát meleg vízbe mártjuk, üvegtálra borítjuk, tejszínhabbal és a hozzávaló gyümölcscsel díszítjük.

## Diplomata-puding

Hozzávalók: 2 doboz babapiskóta, 50 dkg gyümölcs, 2 tojássárgája, 1 evőkanál liszt, 2 púpos evőkanál vaníliás cukor, 7 dl tej, 3 dl édes tejszínhab.

A tojások sárgáját habosra verjük a cukorral és a liszttel, jólengedjük  $\frac{1}{2}$  l tejjel és gőzfőltől sűrűre főzzük. Kivizezzük egy tortaformát, és az aljára meg a szélére tejszínhabot mártogatott piskótákat rakunk. Az így kibélelt forma üregébe rétegezzük a krémet ugyancsak tejszínhabot mártogatott piskótával, a közzöket meghintjük gyümölcscsel. A tetejére piskóta kerüljön és lenyomatjuk. A pudingot egy napra a hűtőszekrénybe tesszük. Tálalás előtt kiborítjuk a formából, bevonjuk tejszínhabbal és meghintjük apróra vágott gyümölcscsel.

Péterke amint meghallja, hogy sétálni viszik, nem lehet vele bírni. Ficánkol, visongat, alig tudják felöltöztetni, pedig anyuka a kedvenc ingblúzát és siltés sapkáját vette elő, amit a kislány szívesen visel. Azt még nyugodtan eltűri, hogy pofiját és kezét megmossák, de a fésűt már kivesszi anyuka kezéből és nagy mohón — szögletes mozdulatokkal — egyedül próbálgatja lesimítani lenszőke hajszálait. Az eredmény: a művelet kétszer annyi ideig tart és a végén sokkal kócosabb a gyerek, mint kezdetben volt: de hát fontos a jó szándék, az igyekezet.

Ilyenkor ne szomorítsuk el azzal, hogy mutasd a fésűt, ezt te úgy sem tudod, ügyetlenkedsz csak, inkább biztassuk, dicsérjük, tartsunk egy tükröt elébe: Nézd, milyen szép lett a frizurád...

Csak észrevétlenül igazítsuk el a rakoncátlanok hajszálakat és hívjuk a család tagjait, nézzék meg, milyen szépen megfésülködött Péterke.

Azt ígértük, hogy sétálni visszük. Ha

a játszótérre megyünk vele, olyan ruhát adjunk rá, amelyben szabadon mozoghat, nem baj, ha bepiszkítja. Nincs elrettentőbb látvány, mint amikor a játszótéren valamelyik szülő örökké figyelmezteti gyermekét, hogy vigyázzon, össze ne kenje magát.

A nyáron egy határmenti kisvárosban találkoztam ilyen esettel. Az egyik fiatal anyuka szép időben minden délelőtt, délután lejárt kétéves kislányával a játszótérre. A kislány minden alkalommal olyan volt, mint egy cukrászdai habköltemény. Hófehér, rózsaszínű, csupa fodor, csupa csipke. Pedáns anyukája kézenfogva sétált vele. A homokozónál a gyerek hirtelen kiszakította magát anyukája kezéből és a vídáman játszó, fülig maszatos gyerekek közé szaladt. Elkapta egyiknek a lapátját, és ő is turkálni kezdett a homokban.

A mama utána rohant, megragadta a kezét:

— Azt már nem, hogy bepiszkítsd



magad! Egy óra hosszat vasaltam a ruhádat...

Néhány napig figyeltem a megismétlődő esetet. A kicsinek minden alkalommal sírásra görbült a szája, csendesen szepegett, és kézenfogva tovább sétált anyukájával a parkban, a városban: A mama büszke volt cukorbabájára. Akárki megnézhetné, mindig olyan volt, mintha skatulyából húzták volna ki.

Péterke szülei szerencsére nem ilyenek. Azért ficánkol, amikor meghallja, hogy sétálni mennek, mert neki ilyenkor játszani, homokvárat építeni is szabad a többiekkel. Előbb persze magának kell összeszednie az „építkezéshez” szükséges kellékeket. A játszósarokból előveszi a kis vödört, lapátját és a pettyes labdát is hozza, arra is szükség lesz. Péterke már megtanulta, hogy séta után a labdát és a vödört vissza kell tenni a helyére, és itt induláskor megtalálja.



### Sárgarépakrém-leves

10 dkg sárgarépat darabokra vágunk, és kevés petrezselymes vajon átfuttatjuk, 3 dl leszűrt csontlében

## B É B I É T E L E K

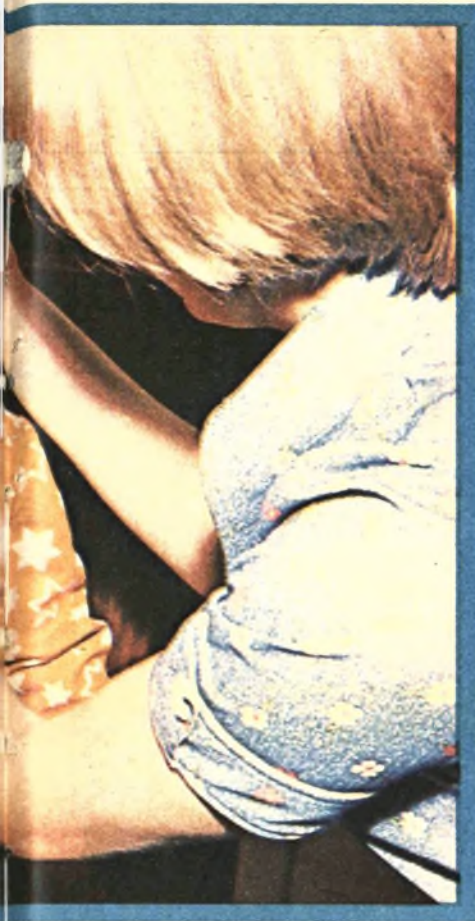
kuktában puhára főzzük. Utána egy perccig mixeljük, összekeverjük egy tojássárgájával. Tálaláskor egy kanál tejszínt adunk hozzá.

### Borjúragu-leves

10 dkg csontos borjúhúst kockára vágunk, egy kevés vajon hirtelen megpirítjuk 5 dkg apró kockára vágott levestöldséggel és 1–2 dkg zöldborsóval. Kuktában puhára főzzük 4 dl vízzel, kevés sóval. Tálalás előtt egy kanál tejfölben elhabart tojássárgával és kevés reszelt sajttal ízesítjük.

### Tejszínes paraj

25 dkg parajt bő, forró, sós vízben felforralunk, leszűrjük, lecsurgatjuk. Kevés szerecsendióval és 1 dl tej-



értette, miről van szó. Ha séta közben elsuhan mellettünk egy autó, érdeklődéssel figyeli, utána néz. S ha megkérdezzük tőle, hol az autó, rámutat, annak ellenére, hogy a szót kimondani még nem képes. Legfeljebb csak annyit, hogy tü-tü. Vagyis babanyelven nevezi meg a tárgyat.

A babanyelv szótára sok olyan kifejezést tartalmaz, melyet a gyors elsajátítás kedvéért megtaníthatunk a kisgyerekekkel anélkül, hogy ez a későbbi beszédfejlődés kárára lenne. Ilyenek a mama, papa után a pá-pá, hajcsi, papi, vagy állathangot utánzó szócskák a vau-vau, beee, buú, és hasonlók.

Ezeket a szócskákat azonban csak addig használjuk, míg a kisgyerek nyelve megoldódik. Két, két és fél éves koráig. Amikor már a rendes szavakat ki tudja mondani, hagyjuk el a gügyögő babanyelvet, és tanítsuk meg szépen, értelmesen beszélni. Meglepődünk majd, milyen könnyen és gyorsan sajátítja el egymás után még a legbonyolultabb

neki egy kis időt a gondolkodásra, de ha már nagyon sokáig hallgat, segítünk neki: Ez a cica, tudod?... És ismét visszakérdezzük.

Az olyan gyerek, akivel naponta türelmesen foglalkoznak, gyorsan megtanul beszélni. Sokkal hamarabb nyiladozik az értelme, észrevehetőbben gyarapodik a szókinccse, annak a kisgyerekek, akivel a szülési szabadságon levő édesanyja rendszeresen foglalkozik, mint annak az azonos korú kicsinek, akit bölcsődében nevelnek. A nevelőnők nem képesek egy-egy gyereknek annyi időt szentelni, amennyit igényelne. Erre a nap huszonnégy órája is kevés lenne. Ezért irtuk már korábbi számainkban, mennyire fontos, hogy a bölcsődés gyerekekkel a szülők a bölcsődébe jövet, menet, és otthon is etetés, fűrésztés közben foglalkozzanak. De nem kapkodva, idegesen, sietősen, hanem türelemmel, nyugodtan, szeretettel.

A beszéd elsajátításának alapja az ismételtetés; az értelmi és ügyességi

# SZEMÜNK FÉNYE A GYERMEK

A játékszerek az összerakható gyerekkocsi aljába kerülnek, a kislány pedig a kocsi alá. Így mennek apukával egy ideig, amíg a kicsi érdeklődését leköti az utca forgalma, míg meg nem unja az ülést. Azután már ő szeretné tolni a kocsit. Ha valóban csak sétálunk vele, ha időnk engedi, hagyjuk, erőlködjön egy keveset, gyalogoljon és erősítse az izmait. Sokáig úgy sem bírja, még gyorsan elfárad. Viszont öröme telik benne, nő az önbizalma, hogy ő már erre is képes.

Azzal kezdtem, hogy a kislány nem titkolt boldogságát, amikor értesült szülei szándékáról, vagyis megértette, hogy a sétálni szó számára csupa kellemes rejtetet. A kisgyerekek általában sokkal több szót megértenek, mint amennyit kimondani képesek. Megfigyelhetjük, hogy ha egymás közt beszélgetünk és valamilyen tárgyat említünk, már keresi, követi tekintetével. Meg-

szavakat is, és milyen ügyesen fűzi a szavakat mondatokká.

A beszédtanuláshoz igen jó segédeszköz a képeskönyv. Játékos tevékenység közben, vizuálisan egyszerűbb elsajátítania az állatok, növények neveit. Mondjuk neki a mesét és közben ujjunkkal kövessük a képen a cselekményt, mutassunk rá a szóban forgó dologra, tárgyra miközben többször elismételjük a nevet.

Ezután feleltessük a kicsit. Kérdezzük vissza. Adjunk neki feladatot is. Csukjuk össze a könyvet és mondjuk neki, keresse meg, hol van a könyvben a cica. Először talán kéreti magát, de ha a kérést többször megismételjük, lapozgatni fog, keresni. Egy kicsit segíthetünk neki.

Később fordítsuk meg a játékos tanulást úgy, hogy rámutatunk a képre és azt kérdezzük: Mi ez? Ez kicsoda? Hogy hívják ezt az állatkát? Hagyjunk

feladatok megoldása. Jó segédeszköz ehhez például egy fedeles doboz. Tegyük bele a kisgyerek egyik kedves játékszerét. Egyszer mutassuk be neki, hogyan kell a doboz fedelét levenni, a játékot kiszedni belőle. Azután bízzuk rá ezt a feladatot.

— Emeld le a doboz fedelét, és vedd ki belőle a kisautót... Biztassuk közben, de ne segítsünk neki. A kezdet mindig nehéz. Ha sikerült neki, tegyük rá az üres dobozra a fedelét és adjuk neki a dobozt, vegye le a fedőt, tegye bele a kisautót és a dobozt fedje be. Azután rázzuk meg a dobozt, hogy hallja, a játék valóban benne van. Ha ezután magára hagyjuk hosszú ideig elszórakozik a dobozzal.

A nagy munkába ugyan belefárad, de nagy örömet szerez neki az ilyen feladatok megoldása; legalább annyit, mint a szülőnek az ilyen közös foglalkozás.

**HEGEDŰS MAGDA**

színnel fedő alatt néhány percig pároljuk.

## Töltött alma

20 dkg meghámozott alma magházát kifúrjuk, az almát citromos vízben, fedő alatt megfőzzük. Leszűrjük; a magház helyére málna-, ribiszke-, vagy csipkebogyólékvárt teszünk. Melegen tálaljuk.

## Csemege-saláta

20 dkg sárgarépat megreszelünk, kevés citromlével, mézzel, citromhéj-

jal ízesítjük, majd 2 dkg darált diót keverünk hozzá. Nagyon finom úgy is, ha 10 dkg sárgarépból és ugyanannyi reszelt almából készítjük.

## Almás-túrós

5 dkg friss tehéntúrót és 5 dkg reszelt almát 2 dkg cukorral, néhány csepp citromlével, kevés vaníliás cukorral és 1 dl tejszínnel mixerben összekeverünk.

## Csipkebogyómártás

1 kővéskanál zsemlemorzsát 1 dkg

vajban megpirítunk, 1 dl vízzel vagy tejjel simára keverjük, felforraltjuk. Belekeverünk 10 dkg csipkebogyólékvárt; cukorral, citromlével ízesítjük, végül 1/2 dl tejszínt keverünk bele.

## Pirított comb

Egy 10–15 dkg-os csirkecombot megszuunk, lisztben megforgatjuk, kevés forró olajban minden oldalát szép pirosra sütjük. Az olajat leöntjük alóla, 1–2 evőkanál forró csontlevet öntünk rá, és fedő alatt 4–5 percig pároljuk.

# Miért

## szép?

TÖRÖK ELEMÉR

### DELELŐ

A távolság — időben és térben — mindig megszépíti a múlt történéseit, eseményeit — a gyerekkort —, egy vidéket, tájat — a szülőföldet. Idő múltával az érzelmek megnyugodnak, az érzések letisztulnak, a néző-látószög kiszélesedik, a kifejezőerő kép-  
lékenyebb, dúsabb lesz. És a távolság, az idő múlása lehet mehökkentő valóság, nosztalgikus emlékezés-alap, újra már elérhetetlen vágy.

Török Elemér Delelő című kötete verseinek esztétikai és etikai valósága a szülőföld forró szeretete, az embert, jellemet formáló emlékek idézése, a gyermeki tisztaság és naivitás boldogsága, az ember vizsgálta és törvényszerűség alkotta ember-társadalom-természet létezése és viszonylatai. A legbelsőbb emberi érzések — szeretet, szerelem, vonzódás emberhez, tárgyhoz; tisztelés és tisztesség — mellett ágál nosztalgikusan, olykor komoran „mint a seb”, vagy csak konstatálva, megértve és kiérezve a csöndes, halk szó erejét. Túláradó emberséggel kutatja a költő egy különös fajta személyes történelmi prizmán keresztül a jelent, a lehetőségeket, fizikai és szellemi helyét a társadalomban „... fel kell állani (a port leverni) és elindulni” jelszóval.

A hat ciklusból álló kötet erénye a nyelvezet is, melynek tisztasága, a szavak külön is élvezhető zeneisége nem töri meg a témaként felhasznált anyag hangulatát. Kitűnő nyelvérzéssel használja fel a bodrogközi emberek gondolatvilágában kialakult és élő képeket.

A kötet hatodik ciklusa az abszurd verseket öleli magába, s bár a költő az emberektől nem szakad el ezekben a versekben sem, (az emberi gyöngeségek — mohóság, kapzsiság, kitűnni vágyás — szatirába hajló ostorozásával etikai értékük a kötet első öt ciklusáét nem éri el. Az ellentét ilyenfajta megalkotásával azonban sikerült a költőnek hangsúlyoznia emberközelségét, az emberbe vetett hitét, a legmélyebb emberi érzések igazát.

TÖRÖK ELEMÉR

Tíz  
éved

virága

1

Ülök pipacos  
partján a nyárnak  
s egyre  
visszavárlak \*

hangod  
örvénylő körökben  
visszhangzik  
köröttem

hajad aranyászló  
kalászkod sárga  
csendjében  
cicázó

karod kék  
rózsafa  
ujjaid tíz ága  
tíz évek virága

2

Látlak-e még  
vagy ez marad  
e csendzizegésű  
virágcsipkés

kötemető  
zarándokhelynek  
örizni  
márvány-arcú álmod

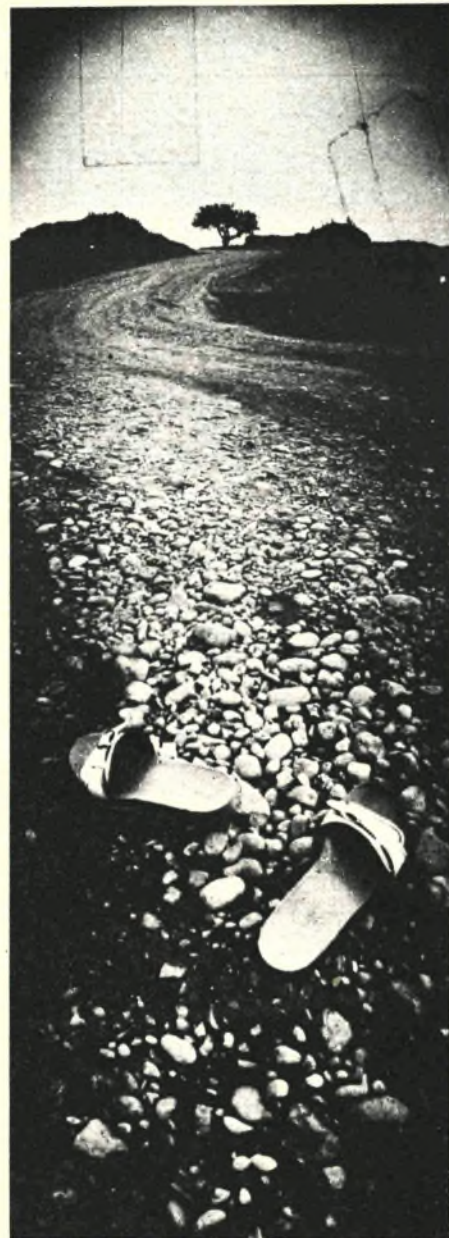
közel vagy  
s mégis messze  
akár az idő  
végtelenje

szívem naptalan  
mezején  
hiányod virága  
hervad  
ó mért adtad nappalod  
sötét éjszakáknak?

Már soha  
mást

Itt van  
bennem  
benned  
békecsésem  
békecséged  
hókönnnyű  
nyugalma

már soha mást  
mindig ezt  
akarjam  
akarjad  
hogyan múljék  
el tőlünk  
a keserű pohár



# Anyám

Mindig ezek az  
éjszakák belsejéből  
zarándokoló  
gondolatok  
mindig ugyanazok

Futnék inkább  
hozzád anyám  
elsimítani arcodon  
az agónia ráncait  
hogy legalább szép legyél  
emlékemben  
ha már világra hoztál  
hogy velem  
minden megeshessen

futnék  
a mozdulatlanság  
ötáqu tenyeréből

valami kopolyú-piros  
halpikkelyű csendbe

vissza bogáncsos  
udvarunk mélyére  
mosolyod árnyékába  
megpihenni  
keresni az utat  
kezed felé  
s mint a hajnal  
ablakába kiálló  
jegenyék nézni  
szemedben  
a jóságot

amire mindig vágytam  
a keményen koppanó  
sóhajok közt  
e tűznehéz  
anyátlan árvaságban

# Őszbe léptem

Micsoda őszbe léptem  
Lelesz szülői ház  
miféle emlékek  
sátrába invitálsz

jön velem  
a gyerekkorom  
térdig  
ökörnyálban

jön a letépett  
mosolyú őszben

tengerikóro-kupacok  
halk zöreijében

ti tengerikóro-kupacok  
gyermekkoromat bújtató  
tizenkét sárga koporsó  
hadd legyenek újra

otthon köztetek  
hova csak a csend ér el  
gyermekké ringató  
neszével

# Még

Még lehet mindent  
újra kezdeni  
csecsemő-mosollyal  
mindent bevallani

mert fel kell állani  
a port leverni  
és elindulni  
mielőtt elfelejtenénk  
a búcsú pillanatában tett  
igéretünket



## TÖRÖK ELEMÉR

Leleszen született 1930-ban. Munkáscsalád tagjaként ismerte meg a szegénységet, és azon túl az összetartozás fontosságát, a közösség erejét, az őszinteség, erkölcsi tisztaság, a „jegenyejellem” örök értékét.

Költőként 1954-ben jelentkezett. Veres Jánossal és Ozsvald Árpáddal a „Három fiatal költő” című antológiát adták ki. Az akkori kritika Török Elemér verseiről nyilatkozott a legelmarasztalóbb hangnemben. A fiatal költő visszavonult. Nem sértődött, inkább önkritikusan elfogadva a bírálat megállapításait. Szülőföldjén, a Bodroglóközben szívósan műveli magát, és majdnem húsz év után jelentkezik újra. 1968-ban jelenik meg első önálló kötete Fényért perlek címmel. Egy ember-költő helykeresése a világban — így is jellemezhetnénk a kötetet, melynek verseiről Duba Gyula azt írta: „a gond költészete”. Tájéleíró versei már ebben a kötetben is a Török-líra szerves részei voltak, s a szülőföld túláradó szeretetéről vallanak. 1973-ban jelent meg második kötete, a Virágzó kövek. A kötetet nem fogadta olyan egyhangúan jó kritika, mint az elsőt. Az 1976-ban megjelent Delelő című kötetében újra megtalálta azt a hangot, amellyel első kötetében jelentkezett. Nyelvezetének tisztasága, az érzelmek és érzések kikristályosodása, a mondanivaló elmélyülése teszik ezt a kötetet még erősebbé, Török Elemér legjobb verseskötetévé.

## PALETTE COLOR SET

biztosítja haja selymességét és tartósítja frizuráját  
Hajmosás után használjon Palette Color Setet és könnyen elkészítheti a kívánt frizurát előnye, hogy száraz hajra is kenhető színházba, társaságba induláskor nem lesz gondja frizurájával ha Palette Color Setet használ



## PEDIKÚR HÁZI MÓDRÁ

A láb körmei ugyanúgy igénylik a rendszeres ápolást, mint testünk többi része. Hogy lábán a körmök szépek, egészségesek legyenek, azt tanácsoljuk, hetenként gondozza őket.

Reszelve le a körmét egyenesre, pontosan az ujjhegy magasságában. Az éles széleket alaposan csiszolja le, mert különben sok nylonharisnya megy tönkre.

A körömbenővést úgy akadályozzuk meg, hogy a láb körmeit, ellentétben a kéz körmeivel nem kerétkítjük le.

Az ápolást befejező lábfürdő után a köröm bőrét nedves hüvelykujjunkkal vagy az ujjunk köré csavart szalvétával toljuk vissza. A köröm alatti részt egy gyufaszálla vagy fogpiszkálóra csavart kevés vattával tisztítsuk ki. Nem árt a vattát előzőleg hidrogénperoxidba mártani. Így intenzívebb és könnyebb lesz a tisztítás.

Ezzel azután készen is vagyunk, legfeljebb még egy kevés krémet teszünk a lábfejünkre és enyhén bemasszírozzuk. Nemcsak szebb lesz így a lábunk, hanem fel is frissül.

Igen sok problémát okoz fiatalnak, idősek egyaránt a tyúkszem. Mindig olyan helyen képződik, ahol a bőr valamilyen tartós ingernek van kitéve. Halottan már így panaszodni a pedikűrösnel embereket: — Olyan nagyszerű cipőim vannak, egyik sem nyomja a lábamat, mégis van tyúkszemem...

A tyúkszem nem mindig a nyomással alakul ki. Sérülés, égés, sőt fagyás is vezetnek elszarusodáshoz, és ha még nyomás is járul hozzá, kialakul a tyúkszem.

Hogyan alakul ki valójában ez a kínzó képződmény?

Az inger a hőmérséklet fokozott sejtermelésre készíti. Ezáltal mint már mondtuk, a szaru réteg idővel megvastagodik. Ha a szaruréteg a nyomás miatt nem képes fölfelé terjedni, a sejtek befelé haladva szarusodnak tovább, s mélyreható csap (gyökér), keletkezik. Az elszarusodás kinozza az idegvégződéseket, ez a magyarázata annak, miért fájdalmas a tyúkszem.

Ha a lábunkon tyúkszem keletkezik, magunk ne próbáljuk hegyes tárgyakkal eltávolítani. Az ilyen próbálkozásnak igen rossz vége lehet, ha eszközeink nem

sterilek, és járatlanságból vagy figyelmetlenségből sérülést okozunk magunknak. A tyúkszem „kikapcsolását” bizzuk a pedikűrösre.

Drogériáinkban különféle speciális tyúkszemtapaszok kaphatók, melyekkel könnyűszerrel el lehet távolítani ezt a kellemetlen bőrkeményedést. Vigyázzunk azonban, mert ha nem pontosan ragasszuk fel a tapaszt, illetve ha a tyúkszemirtószer el nem szarusodott bőrre kerül, kellemetlen gyulladást idézhet elő. És sose feledkezzünk el arról, hogy a baj forrása a legtöbb esetben, a kemény bőrből készült, szűk lábbeli.

Még a legerősebb idegzetű ember is feljajdul fájdalomában, ha valaki véletlenül a lábára lép, amelyen benőtt valamelyik körme. Abban a pillanatban úgy érzi, mintha ezernyi idegvégződése lángokban állna.

A benőtt köröm oka legtöbbször a túlságosan szűk cipő. A nyomás következtében ugyanis a köröm kemény széle belepreselődik az alatta levő lágy részekbe. A nagyon magas saroknak is benőtt köröm lehet a következménye. Ilyen cipőben a láb elülső része előre és lefelé tolódik. Minthogy a nagy lábujj a láb elülső része, többnyire ez a legveszélyeztettebb.

A körömbenőzés további oka, amint azt már szintén említettük a körmök helytelen vágása. Tehát a lábunkon a körmöt ásó formájúra vágjuk, még akkor is, ha ez nem olyan szép, mint a lekerekített. Már a kislányoknál se vágjuk ki a köröm sarkait, hogy megelőzzük a problémát.

Ha már kialakult a benőtt köröm, igen sok kellemetlenséget idézhet elő. A körmöt szegélyező bőr gyulladásba jön, vörös lesz, megduzzad. Ha a gyulladás erősödik, fokozódik a fájdalom is. Genny képződik, vérzés is keletkezhet, megnő a fertőzés veszélye. Ilyen esetben forduljunk azonnal orvoshoz. Ha nincs gyulladós folyamat, elegendő a pedikűrös által végzett kezelés.

Kezdeti stádiumban magunk úgy vehetjük eljélt a baj további fejlődésének, ha a kezdő gyulladást kamillateás fürdővel csillapítjuk. Majd ügyesen egy kis gézcsíkot csúsztatunk a fájó köröm alá, az enyhíti a nyomást s így a köröm oldalra is tud nőni.

A nem megfelelő lábbeli okozza a kerges sarkot és a bőrkeményedést is a talpon. A sarkon keletkezett elszarusodott bőrt óvatosan dörszőljük le horzskóval vagy a drogériában kapható bőrreszelővel. Utána krémezzük be az eltávolított bőr helyét.

A fáradt lábnak jót tesz, ha lefekvés előtt váltogatott hidegmeleg fürdőben áztatjuk néhány percig. Jól felrisszül fáradt, duzzadt lábunk, ha munka után a hátunkra fekszünk és lábunkat magasra helyezzük. Már tíz perc után is érezni fogjuk, hogy a láb feszültsége oldódik.

## RÓMEO a tükör előtt

Soha azelőtt ilyen népvándorlás nem volt nyáridőben nálunk, mint napjainkban. A magas életszínvonal természetes velejárója, hogy nagyobb családok is két-három hétig együtt nyaralhatnak, élvezik a gondtalan üdülést. Igaz, hogy ez az üdülés nem mindig és nem mindenkinek gondtalan...

Nyári szabadságunk időpontját már az év elején eltervezhetjük, egyeztetni tudjuk, de a jó időjárást sajnos még nem sikerül kívánságunk szerint biztosítani, megrendelni. Igen szomorúbb dolog egy üdülő számára, mintha abból az egy-két egész évben dédelgetett napból, amit a szabadság alatt pihenéssel tölthet, néhányat ellop tőle a rossz idő.

Figyelni a felkorbácsolt vízhullámok játékát, versenyt loholni a széllel, hogy felmelegedjen az ember — egy ideig kellemes időtöltés, de azután... úgy szórakozik az ember, ahogy tud. Mondjuk figyelni a másikat...

— Dög unalom... — jelentette ki a család, amint a lépcsőkön felfelé vonultak az üdülő halljából első emeleti szobájukba, mely a fürdőszobával és a balkonnal két héten keresztül családi lakosztályukat jelentette.

Basáskodó típus — fogalmazódott meg bennem a vélemény, mert már vagy harmadizben vettem észre, hogy minden alkalommal a papa megy elől, utána a két gyerek; a mama meg örökké rohangál leadni a szoba kulcsát a portán, kiváltani a szoba kulcsát a portán, azután futni utánuk a lépcsőn, hogy mire az ajtó elé érnek az már ki is táruljon. Még csak véletlenül se tette volna meg ezt a szolgálatot a családfő vagy valamelyik a két tizenéves fiúgyerek közül.

Este azután következett a televíziónézés a szalonban. A négytagú család egyenruhában vonult be, vagyis melegítőben. A papa ujjával rábökött egy székre azzal, hogy Marci, te ide ülsz, Dani a másikba, a mama meg a hátam mögé. A „basa” elterpeszkedett a karosszékben, melegítője felső részén lehúzta a cipzárt és kidüllesztette szőrs mellét, nagy pocakját. A képernyőn pergett a táncdalfesztivál.

— Dög unalom... — jelentette ki műsor közben többször is. Majd hátraszólt a feleségének: — Mama, hozz valami rágnivalót!

A mama felugrott és mint a nyúl futott a hosszú folyosón végig, a lakosztályig. Öszibarackkal és keksszel tért vissza. A papa és a két fia pillanatok alatt felfalt mindent.

A képernyőn a Corvina együttes tagjai hajlongtak, köszönték a tapsot.

— Dög unalom — szajkózta a basa már vagy ötödször és még jobban kidüllesztette meztelen hasát. Hirtelen hátrafordult:

— Megszomjaztam! ... zengett a parancsként hangzó kívánság. Betöltötte az egész szalont. A mama végigfutott a hosszú folyosón a lakosztályig. Egy üveg ásványvízzel tért vissza.

— Nem kell! Hozzál sört, ... és cigarettát is...!

A basa minden kérése teljesült. Azután néhány pillanatig csend lett. A vendégek zavaratalanul nézhették, hallgathatták a műsor. Mig meg nem szólt a család egyik tizenéves fia:

— Mama, hozz nekem egy zsebkendőt, csurog az orrom!

(hm)

saban, nogyna ismeri valamelyiket a tanultak közül. Lehet unokái sportoktatója, megismertetheti a gyermekkel az úszás, labdajátékok, kerékpározás, turisztika stb. örömeit. A közös szórakozások mint pl. a sakkozás vagy más társasjátékok, séták, közös beszélgetések, élmények elmesélése gazdagítják az unokák szellemi életét és képet adnak egy elmúlt világról, amelynek ismerete nélkül sivárabb lenne a felnőtt élete. Az ilyen közösen eltöltött órák, napok az egész életre szóló kapcsolatot teremtenek nagyapa és unoka között.

Közismert a nagyapáknak az a típusa is, akik a ház körüli kiskertben matatnak naphosszat, bevonva a gyermeket is munkájukba; vagy akik a saját kedvteléseiket próbálják megkedveltetni unokájukkal, mint pl. barkácsolás, bélyeggyűjtés, fényképezés, sok szép és hasznos szórakozás, amelyre a szülőknek esetleg nincsen idejük, kedvük vagy épenséggel türelmük. Felébresztik a gyermek érdeklődését olyan elfoglaltságok iránt amellyel megment-

esetleg rosszul tató, nagyot naito, vagy feledékeny nagyapa iránt.

## NAGYMAMÁK

A két nagyszülő szerepköre a család életében elkülönítést igényel az elvégzett munka jellege szempontjából. Annál is inkább, mert a nagymama korú nők többféle típust képviselnek. Leggyakoribb az az eset, amikor a nyugdíjba vonult nő eszűpán munkahelyet cserél, még ki sem pihente magát, máris lecsapnak rá és a család zsákmánya lesz.

Ennek teljes ellentéte az „ünnepi” nagymama aki semmit sem változtat régi életmódján nyugdíjba vonulása után, ellenkezőleg. Nemcsak régi kapcsolatait tartja meg, hanem kiszélesíti ismeretségi körét, többet szórakozik, jobban kezd öltözködni stb., úgymond „éli világát”. Gyermekait-unokáit meglátogatja ugyan,

Napjaink elfogadott szemlélete, hogy a nagyszülők aktív részvétele a család életében nemcsak segítséget jelent a mindennapi teendők elvégzésében, hanem az unokák nevelésében és egyéniségük formálásában is jelentős tényező.

A szociológiai tanulmányok általában úgy foglalkoznak — különböző statisztikák alapján — az öregek problémájával, hogy mi- ben és milyen mértékben változott a szülők, illetve a nagyszülők szerepe a családban a társadalom szempontjából.

# NAGYSZÜLŐK A

## NAGYAPÁK

Általában kevesebben vannak a hatvan éven felüli férfiak, mint a hasonló korú nők, tehát nagyapa is kevesebb él együtt a fiatalokkal, vagy kapcsolódik be a család — gyermekei-unokái — életébe, mint nagymama. Másik tényező, hogy több özvegy férfi keres újra élettársat magának, mint amennyi nő újból férjhez megy; azért ritkább eset, hogy a nagyapa felnőtt gyermeke háztartásában maradjon. A nagyapák aktív részvétele gyermekük családi életében több tényezőtől függ. Ezek: a saját természete, gyermekszeretete, szakmai- és életismerete, műveltsége és családias jó szándéka, hogy ő maga is tevékeny tagja akar maradni a családnak nyugdíjba vonulása után is. Akár külön lakik, vagy gyermekeivel, legyen bármilyen a családi állapota (nős, özvegy), hogyha a nagyapa igényli az unokákkal való foglalkozást, sokat segíthet a gyermeknek az iskolai feladatok ellenőrzésében, az idegen nyelvek gyakorlá-

hetnek veszendőbe induló értékeket, megörökíthetnek múltó eseményeket, kedves pillanatokat és egyben rávezetik a szabad idő helyes eltöltésére amely örömet is jelent.

Az ilyen nagyapáknál aztán nem lesz semmi baj a „nagyapai tekintéllyel” sem.

Mindezeket összegezve, a nagyapa tevékenységével a gyermeknevelés legfontosabb részét végezheti: formálja a gyermek szellemi világát és egyéniségét. A nagyapa segítségének legnagyobb értéke az, hogyha magatartásával megnyeri az unoka bizalmát és a gyermeknek jó partnere tud lenni egészen a kamaszkorig. Ugyanis ritka eset, amikor a felnőtt unokát még fogva tartja a nagyapa varázsa. Időközben nemcsak a gyermekek értek felnőtté, hanem az aranyos, kedves, játékos, mesélő, minden mókára kapható nagyapa felett is elmúltak az évek. Fáradtabb, testileg-lelkileg öregebb lett, aki a felnőtt ifjak igényét már nemigen tudja kielégíteni. Megmarad tehát a ragaszkodás, a múlt közös emlékeinek felidézése és őrzése, a szeretet, mely olykor már elnéző is kell legyen, az

maga is meghívja őket, de nem köti le magát, függetlenül, lehetőleg nyugodtan akar élni. Nem ritka eset, hogy az ilyen nagymama jobban imponál az unokáknak — különösen a serdülőknak — mint az éjt nappallá tevő, de állandó jelenléte miatt, az unokák részéről megszokott és néha már megunt nagymama.

E két véglet között található az a sok-sok nagymama, aki igyekszik okosan úgy kialakítani a nagymama-gyermek-unoka kapcsolatát, hogy az nagyjából mindhárom nemzedéknek megfeleljen. Tökéletes kivitelezés ebben a helyzetben már azért sem lehetséges, mert az elgondolásokban és cselekedetekben megnyilvánul a nemzedékek életszemlélet-különözése.

Természetesen a nők nagymama mivolta éppen úgy nem érdem, mint ahogy a nagyapaság sem jelent rangot. Jelenünkben nemcsak az élet külső megnyilvánulásaiban észlelhetők változások, hanem ez jellemző a családok belső életére is. Régi és új típusú nagymamák foglalják el a családi élet színterét. Nélkülözhetetlen alanyai a kisgyermekes csa-

ládok életének. Mégis amikor nővédelemről beszélünk, rendszerint a fizetett munkát végző nőkre gondolunk, az édesanyákra, a gyermeknevelésben magukra maradt asszonyokra, de legtöbbszörre megfélekedünk azokról az idősebb — de még korántsem öreg — nőkről, akik nyugdíjba vonulásuk után átkerültek egy másik áramkörbe. Tovább dolgoznak, sokszor fárasztóbb munkát végeznek, — ellenszolgáltatás nélkül — a családjuk körében a nagymama szerepben.

Társadalmunk nagymama-képe az utolsó évtizedben teljesen átalakult. Egyrészt a nemzedékek közötti különbség csökkent, ma már nem megy ritkaságszámba az olyan nagymama, aki még jóval innen a nyugdíjkorhatáron, büszkén mutogatja iskolás unokája fényképét.

A most 55—65 év közötti nők, tehát nyugdíjasként új életformát kezdő, és a „nagymama szolgálatra” kiszemelt asszonyok ismét új nőtipust hoznak létre. Ugyanis 30—35 évvel ezelőtt ők voltak a második világ-

## CSALÁDBAN



NAGY LÁSZLÓ felvétele

háború „élethősei”, akik férjük helyett is vállalták a család gondját, és megőzvegyülve felneveltek két-három gyermeket. Ők azok, akik a háború befejezése után, az új társadalom munkamegosztásában kialakították az új asszonytípust. Azt, aki dolgozó nő, családanya-feleség, és közéleti ember egy személyben. Ez a nőnemzedék most éri el a nyugdíjkorhatárt, búcsúzik eddigi életvitelétől, munkahelyétől, és munkatársaitól; és alakítgatja az új életformát, amelynek egyik fő beosztása éppen „nagymamasága”. És mint ilyen, ez az új nagymamatípus kéri létezésének elismerését, tudomásulvételét.

Ez nem a törekeny, szánalmat keltező, reszkető néni, nem is a mindent megkritizáló, zord, zsémbes öregasszony; hanem többségükben még fiatalos, modern és főleg korszerűen gondolkodó középkorú nő. Magatartása kiegyensúlyozott, ami éppen az életben szerzett tapasztalatok, a fiatalos külső, a magasabb életkor eredménye. Unokáikkal sokszor jóval türelmesebbek mint a fiatal szülők; akik nemegyszer gyors nevelési eredményeket akarnak el-

érni gyermekeiknél. Sok esetben tapasztalható, hogy a nagymama gondolkodása a korszerűbb, a haladóbb álláspont, éppen azért, mert ő már ismeri az élet menetét, tudja, hogy a haladást lehet hátráltatni, de megállítani nem.

Helytelen lenne azonban idealizálni a modern nagymamákat, mintha teljesen hibátlanok lennének. A családi élet alakulásában nagy részt vállalnak a nagymamák, kiváltképpen akkor, hogyha aktívan vesznek részt gyermekeik-unokáik életvitelében. Ezért fontos, hogy a nagymama életszemlélete közel álljon a két nemzedékéhez. Vonatkozik ez az öltözködéstől kezdve a táplálkozáson át, a szórakozásig mindenre.

Elmúlóban van a tegnapi jóságos, de elnézésre szoruló vagy éppen a nehéz természete miatt nehezen elviselhető nagymama, és helyette már itt él és tevékenykedik az új, az aktívabb, a modernebb, a fiatalosabb, aki éppen „maisága” folytán a családi kohézió fő erejévé képes válni. Nagyon fontos, hogy a család tagjai ezt felismerjék és kellőképpen méltányolják.

Kevesebb karikatúrára és gúnyos anyós-viccre, és több valóságábrázolásra lenne szükség a tömegkommunikációban és az irodalomban egyaránt, hogy a mai — háztartásban és gyermeknevelésben segítő — nagymamák igazi értéke a közvéleményben is helyesen tudatosodjon.

### Amikor majd ők is elfáradnak

Az unokák felnőnek és elengedik a nagyszülők kezét, a „gyermekek” haja deresedni kezd, és a nagyszülők életkora már a 70—80 év körül mozog. Habár egészségük még tűrhető és maguk sem hajlandók elfogadni, hogy energiakészletük fogyóban van, a család tagjai mégis legyenek figyelmesek. Kimélik és óvják az „öregeket”, hogy életük gyertyája minél lassabban égjen el. A rájuk bízott munka legyen könnyebb és kevesebb, az érte járó köszönet több és kedvesebb.

A szeretet és figyelmesség aranyozza be utolsó éveiket azoknak, akik egész életükben ugyanazt adták gyermekeiknek — unokáiknak...

BÁBA PIROSKA

**Az** ifjú házások legnagyobb gondja a lakáskérdés megoldása. Még kevesen vannak olyan szerencsés helyzetben, hogy önálló, két-három szobás lakásban kezdik közös életüket. Vagy a szülők szabadtanak fel számukra egy helyiséget, rosszabb esetben albérlébe kényszerülnek, a szerencsésebbje garzon-, esetleg egyszobás lakás boldog tulajdonosa. Bár általában ez is csupán ideiglenes megoldás, mindenki igyekszik a meglévő fészket szépen, ízlésesen berendezni, lakályossá varázsolni. Egy szobában nincs

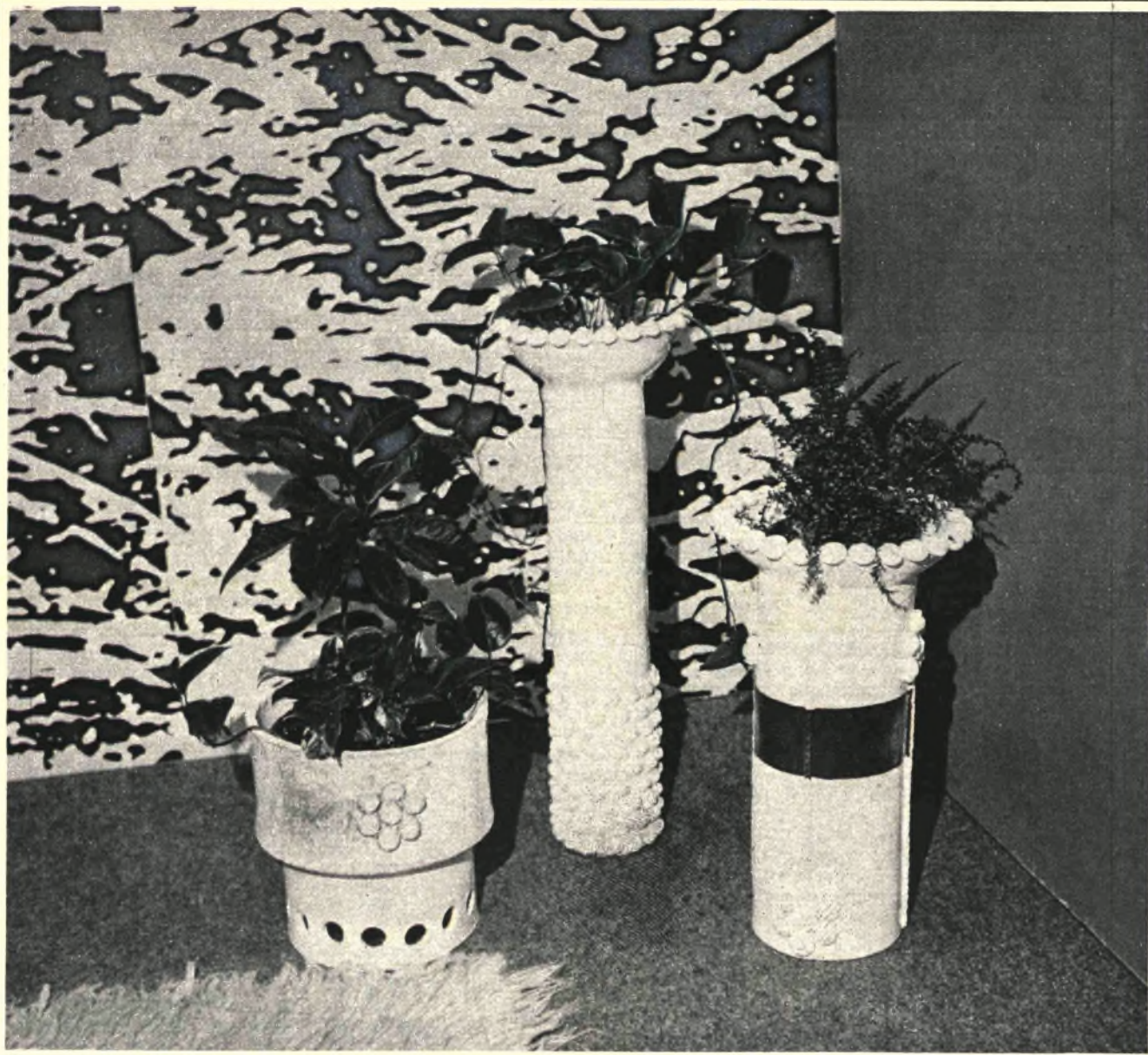
arra mód, hogy külön nappali-, dolgozó- és hálószobarészt ügyeskedjünk ki, úgy kell megválogatni a bútordarabokat, hogy egyszerre több funkciót is betöltsenek, hogy minden darabot többszörösen is lehessen használni: munkára, pihenésre, szórakozásra, tanulásra, hogy a két ember ne zavarja egymást. Minél kisebb a lakóterület, annál okosabban, gazdaságosabban kell berendezni. A garzonlakások előszobája legtöbb esetben éppen akkora, hogy egy ember megfordul benne, de ketten már bajosan férnek el egymás mel-

lett, itt beépített szekrényeket is ritkán találunk, elsősorban arra kell hát gondolnunk, hol helyezük el ruháinkat. Az Universal bútort család darabjai igen praktikusak és aránylag olcsók. Elég tetszetősek is, és nem foglalnak el nagy területet. Szekrényfalat is összeállíthatunk belőlük, amelyen helyet kaphat a rádió- és televíziókészülékünk, lemezjátszónk, magnetofonunk is. A polcokon jó néhány könyv elfér. A magasabb ruhásszekrény tetejére kisebb és nagyobb polcos szekrényeket tehetünk. Ezeket a kisebb szekrényeket egymásra is illeszthetjük — polcokkal, fiókokkal, bárszekrényvel, vitrinnel kiegészítve, variálva. E bútort család tagja az ebédlőasztal, az íróasztal, az ágyneműtartó is. Az ebédlőasztalra nagy szükségünk van a mini lakásban is, ha szobánkba nem fér be ülögarnitúra, csupán kihúzható heverő, vagy kihúzható fotelok. Az Universal bútort család további előnye, hogy szükség esetén gyerekszobát is elkeríthetünk belőle.

Szőnyeggel, függönnyel tehetjük egyénivé, sajátossá lakásun-



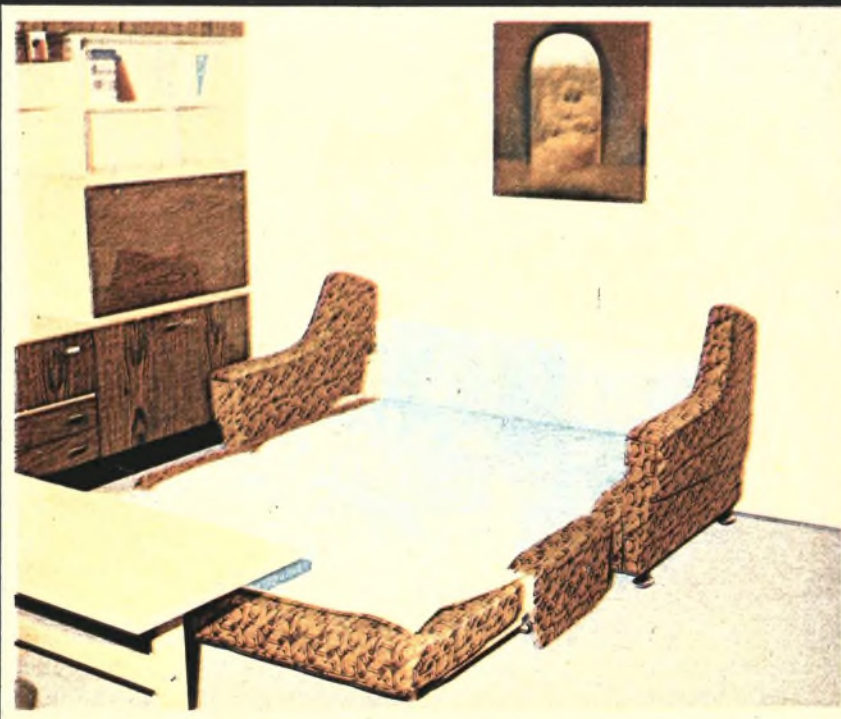
# EGY SZOBÁBAN



kat, melyek színe, mintája legyen összhangban ülögarnitúránk szí-  
nével. A virág mindenütt üdítő  
látvány, a cserepes és a vágott  
egyaránt, ez utóbbi főleg akkor,  
ha szép vázában helyezzük el  
izlésesen. Lakásunk díszé lehet  
egy-egy iparművészeti alkotás,  
érdekes alakú lámpa, falikép,  
padlóváza. Óvatosan kell velük  
gazdálkodni azonban, nehogy  
szobánk kisebbfajta kirakodó-  
vásár benyomását keltse.

Ügyes, praktikus az ülögarni-  
túra a kis lakásban. Kényelmes  
pihenőhelyül szolgál, kellemes  
beszélgetősarkot alakíthatunk  
belőle, ugyanakkor éjszaka jó  
alvás esik rajta.

**GREDEL ÁGOTA**



**„Nagyon elgondolkodtatott, amit a teherbe esett főiskolás lányról írtak. Kérem, foglalkozzanak még ezzel a témával: felnőtt, egészséges fiatalok nemi életével, nemi magatartásának kérdéseivel.“**

**(Még egy főiskolás)**

## BIZALMAS BESZÉLGETÉSEK



Minden szerkesztőségünkbe érkező levél azt bizonyítja, még a műszaki kérdésekben, irodalomban jártas, művelt fiatalok legtöbbször is tájékozatlan ezen a téren. Még mindig keveset foglalkozunk a magánélet legintimebb szférájával, erkölcsi igényeinkkel, normáinkkal.

A serdülőkor utáni időszak tulajdonképpen a házasságkötésig tart. Ennek a kornak a kérdéseiről már sok mindent elmondunk eddig is. Mit mondhatunk tehát az önmegtartóztatásról, a nemi életéről a felnőtt fiatalokról szólva?

Az önmegtartóztatás vagy absztencia elméletben ideális, ám a gyakorlatban erősen maximalista igény. A gyakorlatban annyit jelent, hogy arra neveljük az ivarérett, fölserdült fiatalokat, hogy fojtsák vagy tereljék el felébredt nemi ösztöneiket, tartózkodjanak a nemi élettel addig, amíg házas-

ságot nem köthetnek. Az önmegtartóztatók tekintélyes része a múltban vallás-erkölcsi okok miatt nem élt nemi életet, a másik ok a félelem a nemi betegségektől. A harmadik a nem kívánt terhesség elkerülése volt.

Napjainkban a vallás-erkölcsi okok — főleg a fiatalok műveltebb rétegénél — a háttérbe szorultak. A többséget — ha egyáltalán van ilyen — ma azok alkotják, akik a társadalmi erkölcs irratlan törvényei miatt tartózkodnak a nemi élettől. Teszik ezt abból a megfontolásból, hogy figyelmüket a tanulástól ne vonja el az érzelmi-biológiai vonzalom, hogy gondolataikat, energiájukat különféle szellemi és társadalmi tevékenységben hasznosítsák. A tapasztalat azt mutatja, hogy a fiataloknak csak egy része hajlandó — vagy képes — az önmegtartóztatás ilyen gyakorlati megvalósítására. Mielőtt a többségről — a nemi életet élő fiatalokról szólnánk, álljunk meg még az önmegtartóztatás tényénél.

Többen feltették már a kérdést: ártalmas-e az önmegtartóztatás? Bizonyos megszorításokkal a felelet: nem ártalmas. Nem ártalmas, ha nem nyúlik hosszú időre, az idő hosszúsága viszont erősen szubjektív. A szexuális „böjtölést“ az emberek egy része hosszú évekig bírta és kibírja nagyobb ártalom nélkül. Napjaink gyakorlata azonban azt mutatja, hogy ma az emberek — a fiatalok — nagyobb fizikai erőfeszítés nélkül élnek, dolgoznak, életszínvonaluk, fiziológiai fejlettségük viszont minden eddiginél magasabb. Ha ezt vesszük alapul, akkor kevésbé képesek önmegtartóztatásra, mint az energiájukat fizikai munkában jobban lekötő, kevesebb vitaminnal és kalóriával táplálkozó elődeik, a tegnapi fiatalok.

Viszont a nemi ösztön hosszabb ideig tartó felfüggesztéséhez nemcsak erős jellem és elhatározás, hanem bizonyos idegrendszeri

stabilitás, lelki kiegyensúlyozottság is szükséges. A mai fiatalok minden eddigi nemzedéknél nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb körülmények között nőttek fel, tehát ebből a szempontból elképzelhető lenne az önmegtartóztatás. Hogy mégsem az, annak több oka van.

A nevelés még mindig sok kívánni valót hagy maga után. Megfontolásra, felelősségre kell ösztönözni a fiatalokat, a közösségi élet jelentőségének felismerésére. Nem szabad, hogy a nemi ösztön kielégítése egyszerű élettani működésként érvényesüljön, hanem az ember lelki életének legszébb, legértékesebb elménye legyen, vagyis szerelem. Ebben a nemi ösztön kielégülése a legnagyobb fokú örömet, boldogságot teremt meg.

Ha két ember nemi kapcsolatát nemcsak az élvezetszerzés pillanatnyi megkívánása hozza létre, hanem a kettőjük között kialakult szerelmi viszony, akkor ennek a kapcsolatnak minden következményéért önként fogják vállalni a felelősséget és a viszony következményeit nem hátrítják felelőtlen módon a társadalomra. Természetesen nem az olyan szalma-lángszerű fellángolásokra gondolunk, amelyek napok alatt elmúlnak, hanem azokra a kölcsönös megismerésre, megbecsülésre, barátságra alapított kapcsolatokra, amelyek valóban szilárd alapjai két ember szexuális viszonyának.

Azok, akik azt hiszik, hogy régen „az erkölcsök jobbak voltak“, gondoljanak arra, hogy a bordélyházak száza, a prostituáltak ezrei és tízezrei, a vérbajosok százezrei nem a ne-

# TESZT

ciklushoz hasonló vérzés. Úgy látszik, ez a fiatal lány egyetlen ilyen könyv elolvasását sem tartotta fontosnak, tehát felelőtlenül kezdett szexuális életet.

Ha mindezt legalább olyan alaposan át tanulmányozza a magát felnőttnek érző fiatal, mint a szépségápolás, a divat, az autózézetés „tudományát“, akkor már több megfontolással dönthet: hogyan is akar élni. És ugye, annyi figyelmet, tanulást, felkészülést megér saját elkövetkező húsz-harminc-negyven évünk, gyermekünk élete, mint a napi kozmetika, mint az ideai szezon divatja, mint a kocsi.

Ha úgy érzi, hogy mindezzel tisztában van, hogy nem érhetik meglepetések és vállalja a nemi élet velejáróit is, még akkor is hátra van a terhességmegelőzés módja, a védekezés. Számítalan levéllel bizonyíthatjuk, élnek még emberek, akik egyáltalán nem hallottak terhességmegelőzésről, nem tudnak védekezni, élnek „ahogy jön“, aztán megszülik, vagy elvetetik a gyermeket — ahogyan alakul.

Azoktól a fiataloktól, akik házasság előtti nemi életet kívánnak élni, elvárhatja a társadalom, hogy a korszerű védekezés eszközeit, módjait alkalmazva legalább a felelőtlenül világra hozott, nem várt gyermekek nevelésével ne terheljék szüleiket, szociális intézményeinket. Társadalmunk célja az emberek boldogsága. A gyermek boldog, zavartalan fejlődésének alapja a fogadására, nevelésére felkészült család, az apa és anya megfontolt, tudatosan vallott szövetsége, szövetségese éppen gyermeke felnevelésére.

Megnyugtató, egyértelmű választ tehát főiskolás olvasónk levelére most sem adhattunk, de reméljük, a maga bonyolultságában, összetettségében láttatva a kérdést önmaga is megtalálja azt a magatartásformát, amely méltó hozzá — erkölcsi elvárásainkhoz, társadalmunkhoz.

mi önmegtartóztatásnak köszönhetőek létüket. A mai úgynevezett „szabad“ erkölcsök a valóságban egy cseppet sem „szabadabbak“, mint egy-két nemzedékkel ezelőtt, legfeljebb akkor kevesebbet beszéltünk ezekről, az emberek jobban elrejtették ilyen természetű ügyeiket. A házasság előtti nemi élet tény — és a tényekkel szembe kell nézni. Szilárd, tartós érzelmi kapcsolat alapján nem lehet elítélnünk, olyan felelősségteljessé, öntudatosá kell tenni, hogy a két fiatal ragaszkodása egymáshoz a házassághoz hasonlítson.

Előző számainkban már szóltunk a felelőtlen szexuális kapcsolatok várható következményeiről, most szót kell hogy ejtsünk a tudatosan vállalt kapcsolatok velejáróiról is. Aki úgy dönt — akár lány, akár fiú — hogy szexuális életet fog élni, kell hogy ismerje a szexualitás élettani sajátosságait, a női szervezet havi ciklusát, a megtermékenyülés feltételeit a férfi ivarsejtek útját az anyaméhbe. Tudnia kell, milyen veszélyekkel járhat a terhesség megszakítása, de feltétlenül ismernie kell a terhesség jeleit is.

Itt újra le kell hogy írjuk, előző számunkban olyan főiskolás lánynak kellett válaszolnunk, aki havi vérzése rendszeressége mellett a többi figyelmeztető tünetet egyáltalán nem ismerte fel. Terhességi hányás, az emlők megduzzadása, a magzat megmozdulása után csak a hatodik hónapban döbbsent rá, hogy gyermeket vár. Megjegyezzük, hogy minden terhességgel, szüléssel foglalkozó könyv felhívja a figyelmet, hogy a terhes nőnél is jelentkezhet rendszeresen vagy rendszertelenül havi

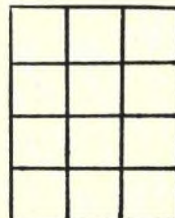


Minden ember, még a legszerényebb, a legfélénkebb, a legigénytelenebb is szeretne érvényesülni. Persze, mindenki más-más módon, az egyik a könyökével, van, aki az öklével, csak bársonykesztyűt húz rá, van, aki talán nem is tudná megmondani, milyen a módszere.

## ÖN HOGYAN ÉRVÉNYESÜL?

Az alábbi képekből kell „összehoznia“ négy családot (papa, mama, gyerek). Egy-egy kép csak egy változatban szerepelhet és egyet sem szabad kihagynia.

1. család
2. család
3. család
4. család



Most az alábbi táblázat szerint számolja össze a pontokat:

	Aa	Ab	Ac	Ad	Ba	Bb	Bc	Bd
1	12	1	8	2	20	10	4	6
2	16	3	6	4	22	14	25	19
3	10	17	19	20	8	16	23	9
4	14	21	24	23	6	12	2	22

	Ca	Cb	Cc	Cd	Da	Db	Dc	Dd
1	23	22	14	21	0	24	19	16
2	24	23	10	2	1	7	21	12
3	2	4	12	3	18	25	1	14
4	4	5	16	20	25	8	0	10

A betű-kombinációk a házaspárok, oldalt a számok a hozzájuk tartozó kisgyerekek. A négy család összeadott pontszáma a végösszeg.

#### 4—20 pont

Ön nagyon energikus tud lenni, ha valamit el akar érni. Ha arra kényszerül, hogy hagyania kell a dolgokat a maguk útján haladni, akkor úgy érzi, mintha gúzsba lenne kötve és elbizonytalanodik, mert valójában nemigen bízik saját érvényesülési képességeiben. Ne csak a mások teljes legyőzésén lássa képességei bizonyítékát — sokszor egy előnyös kompromisszum nagyobb siker és eredményesebb megoldás.

#### 21—39 pont

Érvényesülési kilátásait ön nagyon realizisztikusan mérlegeli. Ha önnek lehetőséget adnak, akkor minden erejét latba tudja vetni, hogy amit egyáltalán lehet, elérjen és csak nagyon nehezen tudja elviselni, ha mégis célt téveszt. Többnyire azonban eléggé óvatos: a csekély sikerrel kecsegtető kilátásokat, lehetőségeket nagyon diplomatikusan közelíti meg. Nagy önbizalma ellenére sem szívesen kockáztatja meg az esetleges kudarcot.

#### 40—63 pont

Ön mindenkor abban a helyzetben érzi magát, hogy álláspontját alkalmas megvilágításba helyezze, úgy, hogy általában nincs is szüksége nagyobb erőfeszítésre a sima előrehaladáshoz. Addig, ameddig nem veszélyeztetni saját érdekeit, hajlandó másokért is ügyködni, akik önnél járatlanabbak dolgaik intézésében. Hatalmi befolyáshoz sohasem nyúl, hanem tárgyilagos megfontolásból indul ki, magatartása ilyesmikben mindig kiegyensúlyozott.

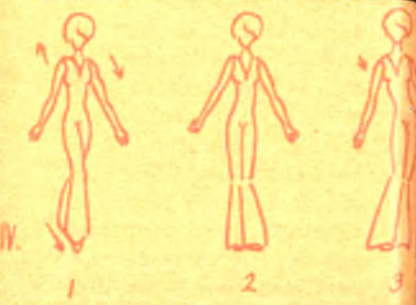
#### 64—82 pont

Ön nem tiltakozik, nem védekezik, viszont igenis kimutatja bánkódását és sértődöttségét, ha valami nem úgy megy, ahogy szeretné. Ezzel ellenfelét tulajdonképpen választás elé állítja: vagy enged önnek vagy csúnyán és visszavonhatatlanul felsül. Ha ön nyílt harcban nem is hajlandó valakivel összemérni az erejét, semmiképpen sem tesz le arról, hogy a célját elérje. De inkább személyeskedéssel, mint tárgyilagos nyíltsággal.

#### 83—98 pont

Ön ragaszkodik hozzá, hogy valamilyen formában hatalmat gyakoroljon. De ahelyett, hogy ellenfelével szembeszálljon, inkább arra törekszik, hogy lehetőleg megerősítés nélkül szövettséget kössön vele, vagy legalább semlegessé tegye. Nem gondol arra, hogy érvényt szerezzen valaminek, jobban bízik a belátásban. Hiszi, hogy hatalommal előbb el lehet érni valamit, mint igazságos küzdelemmel, s így ha esetleg mégis harcolnia kellene, inkább a megadást választja.

## GYERE TÁNCOLJ!



A disco-táncok évről-évre fejlődnek, változnak. Minden évben keletkezik egy új mozdulat, gyarapodik az elemek sora, amelyek néhány variációja már korábban is szerepelt a népszerű táncokban. A disco-klubok táncosai körében legdivatosabb a függőleges síkban történő csipőmozgás, amit a tehetségebbek a mellkas ellentétes irányú mozgatásával kombinálnak.

A BUS STOP nevű tánc, amelyet ezúttal bemutattunk, a disco-klubokban már népszerű, de a bálokon, a táncmulatságokon még csak most kezdik táncolni. Ezek mellett nagyon kedveltek az egyszerű lépéskombinációk, amelyek a KETTES, a RÁZÁS stb. nem hivatalos neveket kapták. Lényegük, hogy az egyszerűbb mozgásokat elemeikre bontva, több mozdulattal mutatják be. Leggyakrabban úgy történik, hogy a lépések során mindkét ütemben súlyáthelyezéssel lendítik a lábat. Nagyon hatásos mozdulatokat tanulunk majd az alábbiakban bemutatott táncleckéből.

Sorozatunkban eddig két táncot mutattunk be. Azokat a táncokat választottuk

ki, amelyeket a fiatalok Európa szerte táncolnak. Ezek elsajátítása előtt fontos, hogy a lecke első felében leírt dzsesszgimnasztikai elemeket jól begyakoroljuk. Ha ez sikerül, könnyen elsajátíthatjuk az újdonságokat, sőt saját ötleteinkkel is színesíthetjük.

#### 3. GYAKORLAT:

Dzsesszgimnasztika:

Téma: Izolált karmozgások. Az egyes testrészek koordinált mozgása, lépésekkel.

Alapállás, lazítjuk a térdet és a tenyerünket az oldalunkra helyezük.

1. Kinyújtjuk a jobb lábat, kitaljuk a csipőt, és az oldalunkon nyugvó tenyereinket kifordítjuk.

2. Alapállás.

3. Kinyújtjuk a bal lábat, kitaljuk a csipőt, és az oldalunkon nyugvó tenyerünket kifordítjuk.

4. Alapállás.

Közben a fejünkkel a lábak mozgását követjük. (1. ábra) Alapállás, ugyanúgy, mint az előző gyakorlatban.

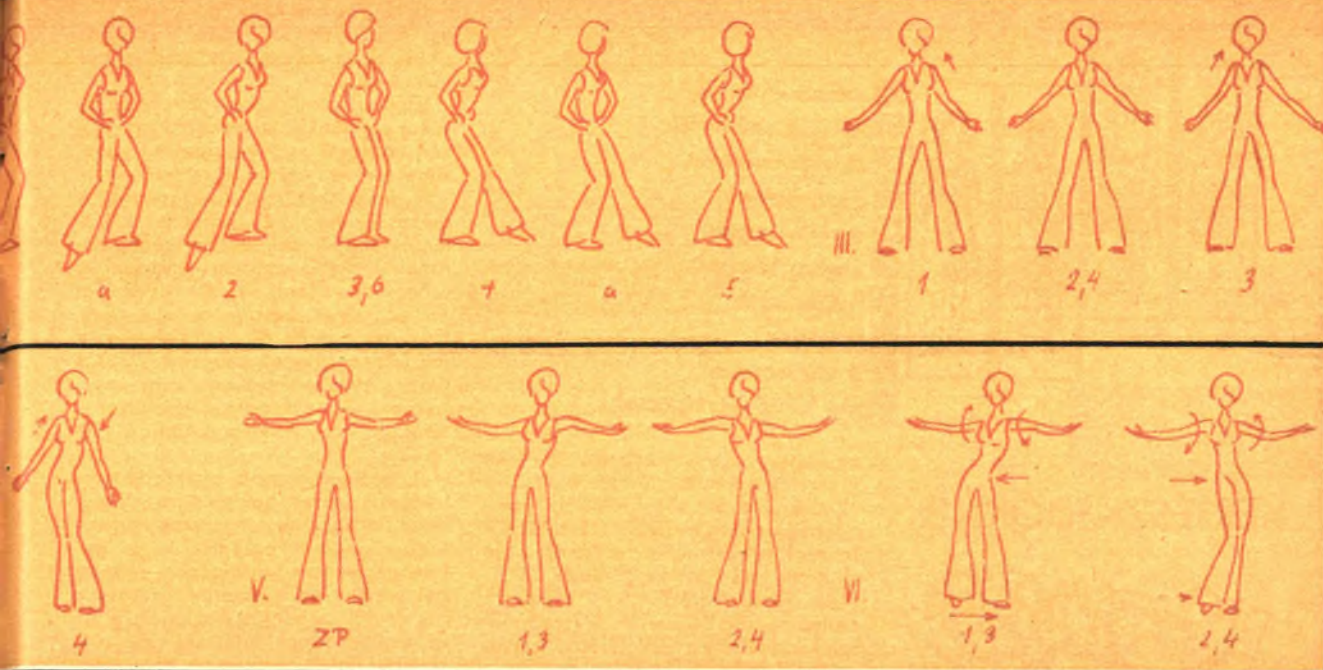
1—2. Kinyújtjuk a jobb lábat, kitaljuk a csipőt.

3. Alapállás.

4—5. Kinyújtjuk a bal lábat, kitaljuk a csipőt.

6. Alapállás.

A fej ugyanúgy követi a



lábak mozgását, mint az előző gyakorlatban. A tenyér azonban az oldalunkon marad. (2. ábra)

Ferdén nyújtuk ki a karunkat, a tenyerünket fordítsuk felfelé.

1. A bal vállunkat hátra húzzuk.

2. Alapállás.

3. A jobb vállunkat hátra húzzuk.

4. Alapállás.

Ezt a mozgást minden közbeeső helyzet nélkül, folyamatosan végezzük. (3. ábra)

A következőkben összekötjük a kar mozgását a lépésekkel:

1. Alapállásból egy lépés előre, a bal vállunkat hátra, a jobbat előre húzzuk.

2. A bal lábat súlyrähelyezés nélkül zárjuk a jobbhoz.

3. Átvisszük a testsúlyt a bal lábunkra, kitaljuk a bal oldalunkat, a jobb karunkat előre, a balt hátra nyújtjuk.

4. Áthelyezzük testsúlyunkat a jobb lábba, kitaljuk a jobb oldalunkat, a bal karunkat előre, a jobbat hátra nyújtjuk.

Ugyanezt megismételhet-

jük a bal lábról kiindulva is. (4. ábra)

Nyújtuk ki a karunkat, tenyérrel előre.

1. A bal karunkat előre fordítjuk, a jobbat hátra (tenyérrel felfelé).

2. Jobb karunkat előre fordítjuk, a balt hátra (tenyérrel felfelé).

3. Ugyanúgy, mint az 1.

4. Ugyanúgy, mint a 3.

Az egész mozdulat a karok mozgásával keletkezik (5. ábra).

Az előző mozgást lépésekkel kombináljuk.

1. Bal lábbal kilépünk bal oldalra, a jobb lábunkkal félig lábujjhegyre állunk, a jobb oldalunk nyugalmi helyzetben marad, a bal karunkat előre fordítjuk, a jobbat hátra.

2. A jobb lábunkat súlypont áthelyezés nélkül zárjuk (továbbra is félig lábujjhegyen marad), a bal karunkat hátra fordítjuk, a jobbat előre.

3. Ugyanúgy, mint az 1.

4. Ugyanúgy, mint a 2.

5–8. Ugyanúgy, mint az 1–4. (Jobbra) — (6. ábra)

A BUS STOP azért érdekes, mivel az egyes figurák nem fedik egymást a zene ritmusának határaiival. Ez csak úgy lehetséges, hogy a zene „bump”-jellegű,

amelyre a négy hosszú ütemtartam a jellemző, úgyhogy az ütemek határai szinte egybeesőnek.

#### BUS STOP

1. A jobb lábbal kilépünk.

2. Visszalépünk.

3. A bal lábbal kilépünk.

4. Visszalépünk (1–4. lásd az 1. ábrát).

5. Jobb láb előre súlyrähelyezés nélkül — a testünket balra fordítjuk, majd kissé előre hajlunk.

6. A jobb lábunkat visszahúzzuk és a testünket kiegyenesítjük.

7. A bal lábunkat súlyrähelyezés nélkül előre nyújtjuk, a testünket jobbra fordítjuk, majd kissé előre hajlunk.

8. A bal lábat visszahúzzuk és a testünket kiegyenesítjük.

9. A jobb lábat súlyrähelyezés nélkül oldalra nyújtjuk, a csipőnket hátra toljuk.

10. A csipőnket előre és hátra hullámzó mozgást végzünk.

11. A jobb lábat visszahúzzuk a balhoz.

12. A bal lábat súlypont áthelyezés nélkül

oldalra nyújtjuk, a csipőnket újra hátra toljuk.

13. A csipőnket előre és hátra hullámzó mozgást végzünk.

14. A bal lábat visszahúzzuk a jobbhoz. (9–14. lásd a 2. ábrát).

15. A bal lábunkon megfordulunk 90 fokkal bal felé és ezzel együtt a jobb lábunkkal hátra lépünk.

16. A testsúlyunk a bal lábunkon van, a jobb lábbal pedig előre lépünk.

17. A testsúly továbbra is a bal lábunkon marad, de a jobb lábbal ismét hátra lépünk.

18. A testsúly a bal lábon, a jobb lábunk újra előre kerül, ezzel együtt a testsúlyunkat is rähelyezzük.

19. A bal lábunkat a jobb lábhoz húzzuk.

Hisszük, hogy sorozatunk szerint egyre többen kezdtek el „disco-táncot” tanulni. Elsősorban a fiatalabb fiúk és lányok. Ám, ha figyelembe vesszük, hogy a Beatles első rajongói már túl járnak a harmincon, nemcsak a „tini” érdeklődésére számíthatunk.



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

## KERTÉSZKEDŐKNEK:



**A gyümölcsösben:** Elérkezett az őszi és a téli gyümölcsök szedésének ideje. A leszedett gyümölcsöt válogatás után osztályozzuk, az egészséges gyümölcsöket fajták szerint tároljuk. A sérült, beteg, vagy férges termést használjuk fel a konyhában, készítsünk belőle kompót, gyümölcslét, vagy szárítsuk meg. A jól kimosott, fertőtlenített tárolóládák aljára tegyünk papírt, úgy helyezzük bele a gyümölcsöt. A diófák alatt kaszáljuk le és gereblyézzük össze a fűvet, hogy könnyebb legyen összeszedni a termést. A hullott diót jól szárítsuk meg, s csak utána tegyük el. Az almát kisebb (kb. 3 kg-os) műanyag zsákokban is tárolhatjuk, de azok falát néhány helyen ki kell lyukasztani, hogy a gyümölcs elég levegőt kapjon. Az így tárolt alma még kora tavasszal is friss és zamatos.

A gyümölcsfákat ősszel is lehet nitrogéntrágyával trágyázni, de ez esetben már nem szabad meszet adni a földbe. A fák évi nitrogén szükségletének 1/3-át adjuk ősszel a talajba: Ne feledkezzünk meg a foszforról és a káliumról sem. Mivel a kiskertészek általában nehezen tudják beszerezni a káliumtrágyákat, használhatnak NPK kombinált trágyákat is. A gyümölcsfáknak ugyan jobban megfelel a szinte klórmentes Cererit és a GVA 4 trágyaféle, de ezek csak tavasszal használhatók. Az NPK őszi használatától sem kell különösebben húzódozni, hiszen a nagy (mintegy 38%-os) klórtartalmat a téli csapadékok kimossák a talajból, tehát nem lesz káros hatással a fákra.

Az előkészületi munkák elvégzése után hozzálátunk a gyümölcsfák bokrok ültetéséhez. Előbb az őszi barackot, egest, és a málnát ültetjük el, majd október második felében a többi gyümölcsféléket. Az őszi barack, a kajszai és a dió ültetését

ha lehet hagyjuk tavaszra. Minden csemetét ajánlatos ültetés előtt 10—12 óra vízbe vagy földből, komposztból és trágyaléből készített káposzterű tápkeverékbe állítani, majd kiültetés után jól megöntözni. A ribizlit és az egest 1,5—2 méter, a málnát pedig 50 cm fölé, illetve 1 méter sortávolságra kell ültetni, a gyümölcsfákat pedig az alanynak és a tervezett művelési módnak megfelelően telepíteni.

Ellenőrizzük a fák koronáját, a beteg vagy száraz ágakat távolítsuk el, a sebeket kezeljük oltóviasszal. A piros- és feketeribizliról nyert vesszőket 10—15 cm távolságra szúrjuk a földbe úgy, hogy egy szem a föld felett maradjon. A fák törzsén cseréljük ki a hernyófogó öveket. Ha faiskolat akarunk telepíteni, már most rétegezzük a kajszai- és őszi barackmagokat.

Irtuk a vértetűt! A fák törzsének alján telet át. Ha a fák törzsétől elhúzzuk a földet, biztosan látunk legalább egy vattaszerű védőburkolatban telelő vértetűt. Szeszbe vagy petróleumba mártott ecsettel kell bekenni, tömönyebb Fcsfotionoldattal bepermetezni, majd a fa köré fahamut szórni és a fát feltölteni. Így a vértetű biztosan elpusztul.

**A zöldségkertben:** Októberben már felszedjük a gyökérzöldséget, kissé hagyjuk megszikkadni, majd tisztogassuk meg a földtől és a levéltetztől és a zeller kivételével szellős pincében vagy prizmákban tároljuk. Ügyeljünk arra, nehogy ellepjék a tárolóhelyet az egerek! Takarítsuk be a káposztaféléket is. A fagyállóak még egy darabig kint maradhatnak. A még fejletlen karfiolt gyökereitől szedjük ki, és a pincében vagy a melegágyban jó sűrűre ültessük el — 30—60 nap alatt szépen kifejlődik a termés. A fejes káposztát és a kelt is hasonló módon tárolhatjuk, persze öntözés nélkül és az alsó levelek eltávolítása után.

Kedvező időjárás esetén még ültethetünk téli salátát, fokhagymát, vethetünk petrezselymet és parajt. Gyökereztetési és hajtási céllal virágcserepbe is ültethetünk metélgagymát és petrezselymet. A fagyok beálltaig a cserepeket kint hagyhatjuk vagy sötét és hűvös pincébe te-

hetjük. Télen azután világos és meleg helyre tesszük, ahol kihajtanak a lövek és sokáig friss zöldséget adnak.

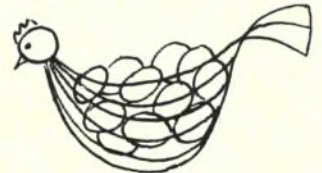
Istállótrágyát csak azokra az ágyásokra szórjunk, amelyekben nem gyökérzöldséget vagy hagymát tervezünk termesztetni a következő éven.

**A virágoskertben:** A fagyérzékeny gumós és hagymás virágokat feltétlenül szedjük fel, hagyjuk megszáradni, majd a szárász eltávolítása után a gumókat és a hagymákat száraz, sötét helyen tároljuk úgy, hogy az egerek ne férjenek hozzájuk. Az egyévesek magvait szárítás után szellős edényekben vagy tasakokban, — de mindig megjelölve — tároljuk, hogy tavasszal tudjuk, mit ültetünk.

A földben hagyott pünkösdirózsatöveket, azálea bokrokat és rhododendronokat megrágyázzuk erjesztett és hígított baromfi- vagy galambtrágyával, körülszórjuk tőzeggel s erre földet dobunk. Szárazság esetén jól megöntözzük. Fejezzük be az évelő virágok ültetését. Jól előkészített talajt válasszunk, hogy megéledjenek. Tisztítsuk ki a sziklakertet és fejezzük be a tulipán ültetését. Kaszáljuk le a fűvet. A pázsitot Thomaslisztel, kálicsával vagy fahamval kell megszórni. Ültessük el a korán nyíló díszfákat és bokrokat, készítsük be az örökzöldek és a fiatal túlevelű fák árnyékolására szolgáló kellekeket.

Október második felében ültessük el a rózsát. Az öregebb bokorörszakát is készítsük el a téli pihenőre. A gyökérnyakat mintegy 35 cm magasan kell felkupaolni. A rózsafák koronáját sekély árokba hajlítva elföldeljük. A rózsafák csúcs-hajtásait hajlítás előtt kissé meg kell kurtítani, s a meghajlított fák koronáját kámpóval vagy spárgával kell rögzíteni az árokba csak utána lehet befedni földdel.

## KISÁLLATTENYÉSZTŐKNEK:



### Ivóvizet az állatoknak

Az állatok ivóvizére kellő gondot kell fordítanunk. Szervezetük a takarmányt és a benne levő tápanyagokat csak vízben oldott állapotban tudják felvenni. Víz nélkül nem fejlődik a magzat, nem képződik tojás.

Az elfogyasztott takarmányhoz viszonyítva sok vizet fogyasztanak az állatok; hűvösebb időben is a takarmány súlyának másfélszeresét. A darás, lisztes tápokot fogyasztó baromfi több vizet igényel, mint a szemes eleségen tartott.

Ha az állat nem jut folyamatosan megfelelő hőmérsékletű — 10—12 C fokú — vízhez, kevesebb ta-

# MIT – HOGYAN



karmányt is fogyaszt s ez a növekedését, termelését visszaveti. A tyúkok apróbb tojásokat tojnak vízhiány esetén. Közvetlen károk is származnak a vízhiányból. A fiatal nyúl, ha nem kap vizet, felfalja a fiókáját, a tyúk feltöri és kiüssza a tojást.

Helytelen tehát, ha naponta egyszer vagy kétszer itatjuk az állatokat, s hosszabb-rövidebb ideig víz nélkül hagyjuk őket. Legcélszerűbbek a különféle önitatók. Az önitató lehet kétrészes: egy tartályrész és ivóhely, s lehet a vízvezetékkel, vagy tartállyal összekötött vályú, vagy szelep. A vályús megoldás akkor tökéletes, ha a vízvezeték vagy a magasan elhelyezett tartály és az ivóhely közé vízszint-szabályozót építenek be. A különböző rendszerű önitatókból a fogyasztás szerinti folyók utána a víz, az állatok tehát folyamatosan hozzájutnak.

## Hogyan világítsunk a tyúkoknak?

A tojóhibrid-jércék, ha elérték a húszhetes kort, tojni kezdenek. Ekkor ügyelnünk kell a megfelelő világításra is ha azt akarjuk, hogy folyamatos és bőséges legyen a tojáshozam. Mert a tojástermelés kezdetétől fogva a jércék, tyúkok nappal csak hosszabbodhat. A valóságban azonban éppen rövidülnek a nappalok. A természetes fényt tehát művilágítással kell pótolnunk. Világítanunk kell akkor is, ha a termelés kezdetén erre csak rövid ideig van szükség.

Számítsuk ki a világos órák számát, amikor a tojóhibrid-jércék húszhetesek, raktak már néhány tojást, s ha az 14 óránál kevesebb, egészítsük ki ennyire a természetes naphosszúságot. Minden nap rövidebb lesz, a tyúkoknak viszont egyre hosszabb napokra van szükségük. Hetenként húsz-harminc perccel célszerű tehát a világos időszakot megnyújtani, hogy a tojástermelés rövid idő alatt elérje a maximumot, s ez a szint megmaradjon.

17–18 óránál hosszabb napalokra nincs szükségük a tyúkoknak, ha ezt elértük, tarthatunk szünetet. A tojástermelés időszakában azonban soha sem kapcsolhatjuk ki a világítást, s nem is csökkenthetjük, mert az a tojáshozamra rossz, vedlést okozó hatással lehet.

Az sem mindegy, hogy a világítással milyen intenzitású fényt kapnak a tyúkok. Ablakos épületek természetes fényét egészítsük ki, tehát az ól minden négyzetméterére 3 wattos fényerőt kell számítaniunk. A húsz négyzetméteres ólban tehát 60 W égő szükséges. Ha meszeletlen a fal vagy valamilyen berendezési tárgy sötétíti a helyiséget esetleg poros az égő, nagyobb fényerőre van szükség.

## PALACKOZOTT MUST

Tartósító szer nélkül is huzamosabb időn át megőrizi édességét a must, ha zománcozott edényben 15 percig élénk forrásban hagyjuk, majd az edényt hűvös helyre állítjuk, letakarjuk és 2–3 napi üledés után palackba fejtjük. A musttal megtöltött — nem egészen telt — nyitott száju üvegeket rongyba, papírba, vagy esetleg szalmába ágyazva bedállítjuk az üstbe, vagy nagyobb fazékba töltött hideg vízbe, majd melegíteni kezdjük. Amikor a víz forrni kezd, az üvegeket egyenként kiszedjük, gyorsan bedugaszoljuk jól kiforrázott, hibátlan parafa dugóval és ismét visszaállítjuk az üstbe vagy a fazékba. Ezután annyi vizet öntünk az edénybe, hogy az üvegek teljesen víz alá kerüljenek. Ezzel az üvegek száját és a dugókat is fertőtlenítyük. A felöntött vizet addig melegítjük, amíg az ismét forrásnak indul és a forrás kezdetétől számított 15 percen keresztül forrásban tartjuk; az üvegeket pedig hagyjuk kihűlni.

A következő napon az üvegek száját erős szeszebe, pálinkába, majd olvasztott viaszba mártogatjuk. Ezt követően az üvegeket pincébe, vagy hűvös kamrába fektetve lerakjuk. Ha kellő tisztasággal végeztük a munkát, ezt a mustot éveken át is raktározhatjuk

## HASZNOS ERDEI SÉTA

Erdei sétánkat nemcsak kellemezzé, hanem hasznossá is tehetjük, ha a körülöttünk levő gyümölcsöt leszedjük és megfelelően feldolgozzuk.

**Szederiz:** A szártalanított gyümölcsöt, amelyről meleg vízzel lemosunk a kukacokat, finom szitán áttörjük, hogy a magvak nagyobb részét eltávolítsuk. Éretlen, párolt almából készített almalé hozzáadásával javítjuk a szederiz kocsonyásodását és csökkentjük a magtartalmát. Az 1 kg megfelelően be-

sűrített gyümölcsvelőhöz 0,65 kg cukrot adunk, így kb. 1,20 kg gyümölcszít kapunk.

**Feketeáfonya-iz:** A jól megtisztított, alaposan megmosott bogycókból, nem kell a magokat is eltávolítanunk, mivel igen, finomak, a főzéstől megpuhulnak. Így hát a fekete áfonyát főzékcor csupán szétzúzzuk. Kevés pektint tartalmaz, főként túlérett állapotban, és hosszabb tárolás után. Ezért negyedrészt almalevet vagy velót adunk hozzá, hogy javítsa a kocsonyásodást. 1 kg gyümölcsre 0,60 kg cukrot számíthatunk.

**Bodzaiz:** Az eljárás a feketeáfonya-iz készítéséhez hasonló. A bodzaiz gyógyító hatásával tűnik ki, és kevésbé erős színezésű gyümölcsöz keverve javítja a készítmény színét. A bogycókat gyümölcszúzon áttörjük, a magvak és a héj egy részét eltávolítjuk, így finom gyümölcszít nyerünk.

## SZÁRITSUNK CSIPKEBOGYÓT!

A helyesen szárított csipkebogyó nagyon sok C-vitamint tartalmaz, ezért a csipkebogyótea főként télen és tavasszal, különösen gyerekeknek, betegek és nehéz munkát végző személyek számára kitűnő.

Aszalásra a kemény, nem túl érett, szépen megszínézódott bogycókat szedjük. A lágy, befülledt, túlérett és hosszú ideig tárolt csipkebogyó kevésbé alkalmas, esetleg teljesen alkalmatlan aszalásra. A csipkebogyót aszalhatjuk egészben a szár és a virágzat maradékai nélkül is és felezve is, kimagozva. Lehetőleg gyorsan aszaljuk 70 C fok körüli hőmérsékleten. Ennél az eljárásnál azonban C-vitamin tartalom csökken. Megelőzhetjük ezt a károsodást azzal, hogy a csipkebogyót 10 percre 100 C fokra melegített sütőbe tesszük, ezen a hőmérsékleten elpusztulnak azok az enzimek, amelyek a vitamint elbontják. A csipkebogyót ezután 65 C fokon aszaljuk, míg

teljesen megkeményedik. Az így aszalt csipkebogyó igen kevés C-vitamint veszít.

## MOTOROSOKNAK: VESZÉLYES AZ IDŐJÁRÁS

Októberben a motorosokat már veszélyezteti a rossz időjárás; hol köd, hol eső zavarja az autózást és rontja a látási viszonyokat. A mezőgazdasági gépek sarat hordanak az úttestre, a traktorok, a pótkocsis vontatók között helyenként még lovas járművek is közlekednek. Egyre gyakoribb az esőzés, hiányzik a biztonságos előzés előfeltétele is: a jó kilátás, a száraz úttest.

Ezekre kell tehát felkészülnünk. Elsősorban a sebességgel legyünk óvatosak, gondoljunk a váratlan helyzetekre is. Ha mégis bajba kerülünk, legfontosabb, hogy felismerjük a helyzetet. Összel rendszerint több a váratlanul felbukkanó akadály: az ablaknak repülő madár, a vadászok elől menekülő vad, a vízmosta köömlás, a ködben alig észrevehető parkoló jármű. A vezető ilyen esetekben ismert szabályokra támaszkodhat, de a szabályok nem pótolják a kocsis műszaki biztonságát. Nemcsak az a fontos, hogy mind a négy kerekén ép futófelületű gumik legyenek, fontos a keréknyomás is és a fékek egyenletes munkája. Ne hanyagoljuk el a segédberendezést sem; például az ablakmosó-fűvókákat tüvel állítsuk be és tisztítsuk ki. A szemből érkező járművek olajos, sáros lével szórják be a kocsis elejét, elhomályosítva a jelzőlámpákat és a fényszórók üvegét. Ezeket gyakran útközben meg kell tisztítaniuk.

Rossz időben a kocsis kormányja sokszor fontosabb szerepet tölt be a bajok elkerülésében, mint a fék!

Az oldalt összeállította:

H. ZSEBIK SAROLTA



Ügyes

KEZEK

A száznyolcvan éves bussai lepedő ma is őrzi eredeti színét. Az évek során alig fakult meg.

A hófehér himzés ragyog a napfényben.



Idősebb Ádámné ma is a régi népviseletben jár. Saját kezűleg varrt és himzett blúzától nem válik meg.

Fényképezte: Huszár Tibor

