

VIII. szám 1977

BARÁTNŐ

ára 4. — Kés, Magyarországon 10. — Ft



BARÁTNŐ

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

Cimlapunkon
Zuzs Mináčová
felvétele

Nemcsak a viselkedésnek, a magatar-
tásnak, a közlésnek is van illemtana.
A közlés eszköze, a beszéd arra való,
hogy gondolatainkat kifejezzük vele.
Szóval kérünk enni, pihenőhelyet vagy
munkát, pénzt vagy életet, sőt szerel-
met is. Szóval közöljük vágyainkat és
tiltakozásunkat is valami ellen. Vigyáz-
nunk kell arra, mit beszélünk, hol, ki-
vel. Sok függ ettől... néha maga az
életünk, boldogságunk, de leggyakrab-
ban az élet minősége.

Az nem tőlünk függ, hogy kiváló te-
hetségű művészek, szellemes előadók
legyünk. Kizárólag tőlünk függ azon-
ban, hogy kedvesek és előzékenyek le-
gyünk embertársainkhoz, akikkel az
élet szövvényes útjain összetalálkozunk
és kapcsolatba kerülünk. A dolog ott
kezdődik, hogy ne vegyük rossz néven
sehol embertársaink jelenlétét, különö-
sen ne nyilvános helyen.

Gyakran fültanúi vagyunk — vagy
urambocsá' magunk jegyezzük meg:
„Rémes, mennyien vannak... Bor-
zasztó ez a tömeg... Már levegőt
sem kap az ember... Micsoda bűz van
ettől a sok embertől...” Ezek a félhan-
gosan vagy hangosan tett kijelentések
magukkal vonják a következményt,
hogy embertársaink a mi jelenlétünket
vélik fölöslegesnek, és ezt tudunkra is
adják. Hogyan beszéljünk tehát?

Tanuljunk meg alkalmazkodni a kör-
nyezetbe, a pillanatnyi helyzetbe,
amikor hivatalos ügyeinket intézzük,
bevásárolunk, utazunk, étkezünk vagy
szórakozunk. Ha a boltos jó ismerő-
sünk, ne kezdjünk el vele társalogni
kiveszőfélben levő bélflooránkról, amikor
siető emberekkel van tele az üzlet. Ha
mindenáron tudomására akarjuk hozni
egészségi állapotunkat, keljünk fel idő-
ben és várjuk meg nyitás előtt az üzlet-
nél, amikor még ő is ráér, és beszélge-
tésünkkel nem tartóztatunk fel senkit.

Üzletben, hivatalokban fejezzük ki
magunkat röviden, pontosan, de a kö-
telező emberi udvariassággal. Ne kér-
jünk morogva villamosjegyet az újság-
árustól, ha reggel a gyerek felbosszan-
tott bennünket, ne szidjuk a tejbár ki-

szolgálónőjét, ha késve indulunk el ot-
thonról — ezekről a dolgokról ők nem
tehetnek.

A közlésnek egy nagyon szimpatikus
fajtája — a dicséret. Ne sajnáld senki-
től a dicséretet, aki rászolgál. A dicsé-
retre szükség van az élet gépezetének
olajozásához. Ezt a meghatározást Mol-
nár Ferenc az Egy, kettő, három — cí-
mű darabjában használja olyan módon,
hogy valahányszor a hős megdicsér va-
lakit, félrefordulva megjegyzi tanítvá-
nyainak: olaj. Ettől az olajtól forognak
simábban a kerekek. De jó minőségű-
nek kell lennie. Nincs undorítóbb, mint
a ragadós, ócska olaj — dicséretben
sem.

Ne sajnáljuk az emberektől az apró
kedvességet. Dicsérjük meg munkatár-
sunk új kabátját, amelyre már egy ideje
kuporgatja a pénzt, munkatársnőnk di-
vatos kiegészítőit, melyekkel régi ruhá-
ját frissítette fel. És dicsérjük, ha meg-
érdemlik, a beosztott munkaerőket.
A feljebbvaló, a főnök szíves szava jól-
esik, és mindig jó befektetésnek bizo-
nyul. Hacsak nincsen rejtett fullánkja,
például így: milyen pontosan készítette
el ezt a vázlatot... milyen remekül
megírta a jelentést — kivételesen.

Nagyon nehéz az olyan embert dicsér-
ni, akit nyilvánvaló érdekünk magunk
iránt barátságosra hangolni. Az illető
feltehetően azt hiheti, hogy csak érdek-
ből dicsértük meg. A másik oldalon
viszont ő is ember, akinek jólesik, ha
észrevesszük, akár azt, hogy jobban néz
ki, akár azt, hogy valamilyen nehéz
ügyet remekül intézett el.

Olvasóinktól arra a kérdésre kérünk
választ: Illik-e a főnököt dicsérni —
s mi a különbség a dicséret és a hízel-
gés között?

Válaszaikat a Barátnő megjelenésétől
számított tíz napon belül a következő
címmel küldjék: NŐ szerkesztősége,
801 00 Bratislava, Martanovičova 20.

A helyes megfejtőket könyvjutalom-
ban részesítjük.

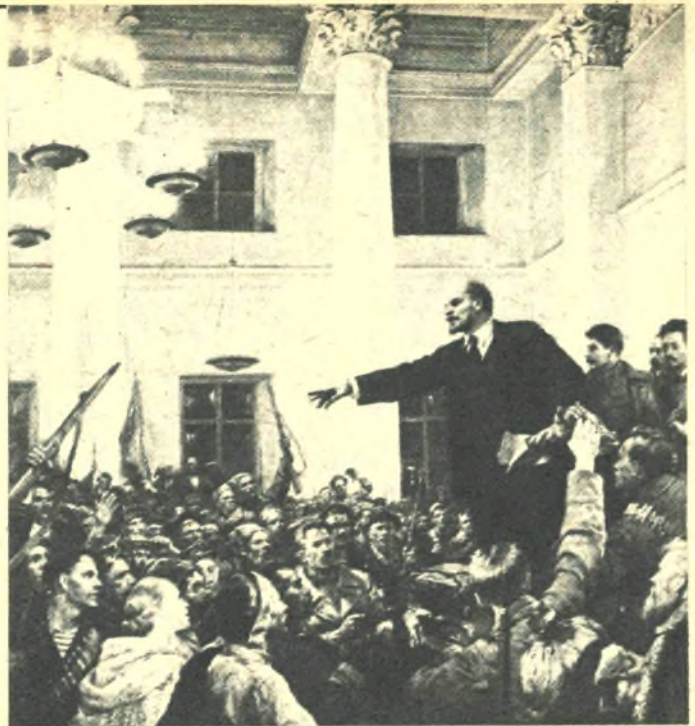
Várjuk leveleiket!

Miért is kezdődött
mert voltak belenemnyugvók
mert voltak megbántottak
mert voltak tegnapi magányosok
mert voltak virrasztók
mert voltak éhezők
mert voltak puskinsi versek
mert voltak aranszájú
kórusban daloló hajóvontatók

Miért is kezdődött
mert harag izzott
düh lobbant
mert evezővel békítette Jermak
hajdan a folyó sodrát
mert Pugacsov Moszkvába indult
mert a dekabristákat
száműzték a szibériai csendbe

Gorkij e viharadarról irt
eljött végül Lenin
megszületett Majakovszkij

Szeretheti-e
az ember a földjét



ANDRZEJ ZANIEWSKI

OROSZORSZÁG 1917

(Részlet)



ha meghal érte
s nem vár új tavaszra
Türelmünknek vége
mindjárt meghal a cár

Nyugalanság forr az éjben
mindenki ellenünk támad
gyűrűben a Téli Palota

Mindegyik szó idegen most
ismerős volt tegnap mindegyik
előttünk a palotarendszer roncsa
soká tart még ez a háború

Fegyvert fegyvert ide
fegyvert várnak a közöny gyűlölői
madarak menekülnek az éjben

Mindenki
arccal az Aurora felé

A közöny gyűlölői érik el a jövendőt





Fotó: Nagy László



ügyes

KEZEK

Kovácsi (Kováčovce) utcái néptelenek. A férfiak munkában, az asszonyok paradicsomot tisztítanak hatalmas, ötvenliteres fazekakba, mellettük gúlába rakva tisztára mosott literes üvegek.

— Kénytelenek vagyunk elmenni a boltba üres üvegeket venni, mert már nem tudjuk hova tenni a sok paradicsomot. Rengeteg sok termett az idén. Magamnak befőztem ötven litert, a lányomnak ugyanannyit, de még mindig van mivel dolgozni — törölgeti szaporán paradicsomos kezét a kötényébe Herman Gizi néni, s a jó meleg konyhába invitál, foszlós kalóccsal kínál. — Ma sütöttem, fogyasszák egészséggel, — s míg az omlós kalácsot kóstolgatjuk, nézelődünk. „Hogy életed nyugodt legyen, munkál-

szólte, himezte terítőket, dísz-törülközőket, lepedőket.

Ocsko Emilia néni, hű kísérről készségesen magyaráz.

— Ezt a lila folyórózsás terítőt pamukos vászonból készítették. Előre kopírpapírral kidrukkolták, aztán ezeket kivarrták. A virág sűrű tökéssel készült, a szára szálöltéssel.

— Hermanné asszonyka, hozza ki legyen szíves azt a százon fölülű lepedőt, meg a menyasszonyi párnát, amit még Nagyné asszonyka himzett, szőtt magának a kelengyéjébe, — kéri meg Gizi nénit, de akkorra már, az öregek lassú járásával oda jött a 88 éves néni. Reszkető kezével óvatosan kibontotta a maga aszúrozta menyasszonyi párnát. — Ez az egy maradt már csak,

mutos abrosz, ragyog rajta az árnyalt fonállal kivarrt ibolya. — A nagykockás szövést is vót, aki nagysiflisnek hívta, hogy különböző legyen.

— Jaj, ez nehéz munka volt — mutatja a piros rozsmaringos pamutos törülközőt, melynek végét görcsölt-kötött rojt díszíti. — Ezzel megdolgoztunk. Sohasem tettünk rá vett csipkét, ilyesmit, azt szégyelljük volna. Meg nem is lenne olyan szép. Sokféle kötést használtunk, a kecskerágó-kötés is bonyolult volt, ahhoz ma már senkinek sem lenne türelme. Mostanság már az öregek se kézimunkáznak, a fiatalok meg végképp. Még ezeket a modern, egy-két óra alatt elkészíthető terítőket megcsinálják, de sokat nem bibelődnek.



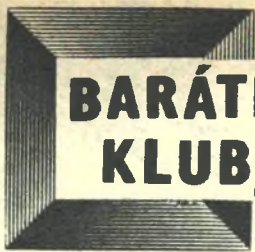
kodj serényen” — akad meg a szemem a falvédőn, — melyen két galamb őrzi a gyümölcsöstálat. Rossz érzés fog el. Vajon mit mutatnak? Mit rejtegetnek? Az is ilyen? I S ha nem, ha valóban népművészeti alkotásokat láthatunk, miért csak úgy, ha kérjük? Miért nézik szívesebben ezeket a terítőket, falvédőket nap mint nap, ha tudatában vannak, hogy amit lánykorukban szőttek, himeztek — mind érték, mind tiszta, őszinte alkotás? S tudják, mert, Aranka, Gizi néni lánya büszkén teríti elénk a szekrény mélyén rejtőző. anvia

elkoptak, hiába, ahogy én is elkopok lassan, — mondja mosolyogva. — Jöjjenek beljebb, van énnékem alsószoknyám is, lánykoromból, azt is magam aszúroztam. Még tavaly is kézimunkáztam, az unokámnak el van téve egy doboz tele horgolt terítővel, meg himzettel is. De már elfáradt a kezem, nem győzöm a munkát. Megmutattátok már a lepedőt? Azt is én szőttem, himeztem, nagy munka volt, — sóhajt, elcsoszog, pihenni tér.

— Mutatok én még valamit, ilyet is ritkán látl — s már lobog a szélben a kockás szövésű pa-

Othronról elviszik a kész munkát, aztán vagy fölteszik, vagy visszahozzák. Nem kell az már senkinek. Errefelé nem divat. Pedig este, meg télen délután micsoda szép aszúros, lepkekötésű rojtos, beleszött mintás, szál után varrott terítőket készítettünk. Szőttük a menyasszonyi derékaljat. Nézzé, ez csoda, ilyen sincs több, hatféle mintát — kelyheset, csillagosat, virágosat, a többi nevét nem tudom sajnos — szőttek bele. — lelkesedik Emilka néni.

... Sötétedik. Minden ablakból a televízió fénye világítja meg az utcát.



BARÁTNŐK KLUBJA

lyezést érték el a Tavaszi szél döntőjében, s a tavalyi föllépésük is jól sikerült.

— Akkor nem volt úgy kimondva, hogy valaki első lett vagy második, de kaptunk egy gyönyörű szép képet. Nem is tudom megmondani, hogy kitől van. Nagyon értékes mondták többen. Örizzük is! — Ocsko Istvánné arca ragyog a büszkeségtől. — Én kezdetben csak vezető voltam, de már most úgy, hogy kevesebb lett a menyecske, én is becsatlakoztam. Büszkék vagyunk magunkra, hogy egy 380—400 lelket számláló faluban ilyen jó énekkar működik. Kár, hogy a fiatalok nem jönnek. Ha mi már nem bírjuk szusszal, megszűnik. Ezek már csak otthon ülnek. Se szín-

tuk be Zselizen (Zeliezovce) meg Nagycsalomiján (Veľká Čalomija). Színdarabot is játszottunk, férfiak nélkül. Mind azok, akik az énekkar tagjai vagyunk. És mindenki szívvel-lélekkel csinálja. Másként nem lehet. Nincs értelme. Pedig lenne otthon is tennivaló.

S mintha ezt akarná igazolni az éppen akkor belépő Racsko Sándorné, Teri néni, ezzel üdvözlő bennünket:

— Tudod-e Emilka, mit füllengettem Annusnak? Sanyi ott legyen, amíg nem megyek, mert nem tudtam végezni a paradicsommal, — kacag nagyot. — Nem szereti ő, ha énekelni jövök, azt mondja, bolondság. Ha tudná, hogy az én éneklésem

BEMUTATJUK

A KOVÁCSI

ÉNEKLŐ-

CSOPORTOT



Foto: Nagy László

A néhai uradalmi lakás vakolata málladozik. A sötét helyiség falai mentén összerakható székek, ping-pongasztal. Tenyérnyi színpad. Művelődési otthon?! Itt gyakorol a falu színjátszó együttese, itt tartják a lakodalmakat, és itt lép föl az asszonykórus is, amely hét éve alakult 12 taggal. Az idők során a felére csökkent a létszám, lelkesedésük azonban töretlen. 1972-ben harmadik, 1974-ben szintén harmadik he-

darab, se éneklés nem érdekli őket. Nem is tudom elképzelni se, mit csinálnak egész este. Igaz, sokan eljárnak dolgozni a faluból, de mi is eljártunk. Most mindent vállalunk, a fiatalok helyett is. Nem dicsekedni akarok, higgye el, igazán nem azért mondom, de vezetem a kórust, a nőszervezet elnöke vagyok, a CSEMA-DOK-ban néprajzi előadó, kiállításokat rendezek, szerepelek a folklórcsoportban. Legutóbb a Fonót mutat-

mennyire tetszett Ág Tibornak is! Igaz, úgysem ért ilyen dolgokhoz. Csak az a baj, hogy olyan rossz az idegrendszerem, amikor ki kell állni, végem van. Mert a Fehér László lovat lopott-tal már nyertem egyszer. Igen szeretek énekelni. Azt ki sem tudom mondani, mennyire. Amikor kórházban voltam is dalogattunk egy újvári asszonykával, megtanultam tőle néhány népdalt. Osztt hazajöttem, éppen lakodalom

EL NEM KÜLDÖTT LEVÉL

Tisztelt szerkesztőség! Irigykedve olvasom a Barátnőben, hogy az asszonyok kézimunkakört alakítanak, énekcsoportjuk van, próbákra, fellépni járnak. Lánykoromban annyira szerettem én is dalolni, ha lakodalom, ha kukoricafosztás volt, örültem, hogy együtt nótázhatok a többiekkel.

Amikor férjhez mentem, hirtelen vége szakadt ezeknek a nótás esteknek. A lakodalomban már más lett a dolgom. Segítenem kellett, meg komolyan ülni az asszonyok sorában. Nem illik már egy asszonynak úgy

nótázni, mint a lányoknak — mondta az uram is, az anyósom is. Később azért csak dúdolgattam, dalolgattam, ha egyedül voltam. Varrtam, mostam. Meg ahogy jöttem a gyerekek, nekik lehetett: dalon, nótán altattam őket, szoktattam a munkához fiamat, lányaimat. A mi falunkban is megalkult az asszonyok éneklőcsoportja.

Hivtak, hogy menjek. Emlékeztek rá, sőt nótát tudok. Már az anyósom szegény, az sem él, nem szólna bele. Csak az uram veszekedett rám, ami-

kor meghallotta, miért kerestek. Oda csak azok járnak, akik otthon nem találnak munkát, akik nem szeretnek a férjük mellett! Csak menjél, de akkor itthon nem lesz békesség! Fenyegtetett. Meg hogy akkor ő a kocsmában keres szórakozást.

Igen elszomorított. A családi békesség kedvéért otthon maradtam. De bánt, hogy ilyen ember, nem akarja meglátni, ami a ház ajtaján kívül történik. Lánykori ismerőseim, régi barátnőim azok az asszonyok. Ők is elvégzik otthon a dolgukat, de elbeszélgetnek, énekelnek együtt. A férjük elmegy értük, azok is segítenek. Kirándulni is úgy járnak, autóbusszal, családostól. Miért kell

volt. Igen megtetszett egy legény, elhúztam a cigánnyal, én meg énekeltem vele, hogy

*Dunna, dunna, szép kanavász
dunna,
ugyan babám, hálunk-e alatta?
Majd megsegít minket a nagy ég
valaha,
párosával alszunk alatta.*

Akkor, azt mondja, hozott az anyám ki egy botot, osz aszongya, hogy miért illet énekelni? Édesanyám, mondtam, úgy tetszik nekem ez a fiú, meg ittunk is, de hiába, azért az édesanyám csak végigvágott rajtam.

Amikor itt volt Ág Tibor, elénekeltem neki is.

*Kerek erdő közepében születtem,
anyám se volt, mégis
felnevelkedtem.
Úgy nőtem fel, mint erdőben
a gomba.
vót szeretöm már nyócéves
koromba.*

*Kerek erdő közepében vagy egy
fa,
a jó isten tudja, mi terem rajta.
Terem azon hű szerelem,
párjával.
mit érek a más megunt
babájával.*

Ő akkor azt mondta, lépjek ki, és énekeljem el nekik. Jaj, nagyon megijedtem, de azért Varbón elénekeltem, de éreztem, hogy másképp jön ki a hang, mélyen kezdtem a nagy ijedelemben, oszt így nem jutottam fel. En csak a többi asszonnal tudok föllépni, akkor megereszttem a hangom, nem félek. Nem vagyok én színész, egyszerű paraszt, de a szép dalokat igen tudom szeretni. Ebben az uram sem parancsol. Megmagyaráztam neki, hogy nekem ez kell. Éjjel a kutricában is eszembe jön — éjjeliőr vagyok —, ott is danolok, pedig most gyászolok. Jaj, hol késedelmeskednek már ezek az asszonyok — csóválja a fejét. — Könnyű nekem, igaz-e, ők mostanáig dolgoztak, én meg csak most megyek, nem volt nehéz idejében eljőnnöm, de amíg ők rendbe teszik magukat, összeszedik a ruhákat... Hajaj... Mert háromféle ruhánk van, nem vagyunk mi

akármilyen énekar! Van egy szép szöttes vászon ingvállunk, ahhoz fekete rakott szoknya meg szakácska, ezt díszitőrükközöböl ügyeskedtük, a fejünkre bordó kázmér kendő; aztán van piros tükörselyem blúzunk, szoknyánk, ehhez is kendőt kötünk a fejünkre, de úgy kötjük, ahogy sehol máshol; meg van lila brokatselyem ruhánk sárga brokatselyem blúzzal, sárga brokatselyem köténnyel, ehhez oszt főkötőt viselünk. Harisnyához még nem jutottunk hozzá, azt vesszük föl, amit a boltban árulnak.

Lassan beszállingóznak a többiek is — Halgas Lászlóné, Kovács Zoltánné, Antal Béláné, Süli Sándorné. Teri néni viszi a primet továbbra is.

— Nemcsak énekelni tudunk ám, ismerünk mi siratókat is. Abból van rengeteg, mert mindenki másképp siratta a gyereket, urát, ki kit vett el. Az egyik asszonnak igen nagy beteg volt a gyereke — kezdi mesélni —, oszt amikor gyött vele haza a kórházból, a hídon meghalt szegénykém az anyja karján. Mondták neki a kórházban, hogy már nem él sokáig. Az meg így siratta a ravatalnál:

„Jaj, még tegnap sárgát kakáltál, máma meg má' zódet“ — az asszonyokból kirobban a nevetés. S egymást túlharsogva mondják a többit is. — Amikor a szomszéd egyszem fiát temették, így siránkozott: „Jaj, halál, halál, mér vetted a kaszád alá? Mér nem mentél a szomszédba, ott még maradt vóna!“

— No, de most aztán már énekeljünk, asszonykák, mer agyonver az uram — tereli a társait a színpadra Teri néni. S búcsúzóul felcsendül az

*Asztalunkon jó piros bor,
még az éjjel mind kiiszom,
de csuhajla!
Erre az öreganyám tanított,
mer az is mindig részeges volt,
de csuhajla!
Árok, árok, de mély árok,
hazafelé benne hálók,
de csuhajla.
De ha abból én kimászok,
az éjjeliőrrel szóba se állok,
de csuhajla!*

S mintha nem hat, de legalább tizenhat torokból zengene az ének.

nekem otthon ülnöm, szomorkodnom?

Nagyon kérem, írják ki az újságba ezt az én paraszomat, mert nemcsak az én uram ilyen. Még órá lehet azt mondani, hogy régimódi, mert öreg. De akik biztatják, lovat adnak alá, sokkal fiatalabbak. Van belőlük nem is egy. Amíg el nem veszik a kislányt, együtt szerepelnek CSEMA-DOK-ban, ifjúsági szervezetben. Műsorokban lépnek fel, verset mondanak, szindarabot játszanak. Attól a naptól kezdve, ahogyan kimondták az igent nem mennek sehová. Ülnek otthon, vannak maguknak. Pedig erre még akkor sem lennének ráutalva, ha gyerekeik születik. Itt ná-

lunk a nagy, új házakban együtt élnék fiatalok az idősebbekkel. A nagyszülők is elvigyáztatnának egy-egy este az unokákra.

De most ez a szokás. Kivétel ez a csoport asszony, akiknek az országban nagyobb a híre, mint idehaza. Olyan jól dalolnak. A többi faluban biztosan nincs ez így, nálunk sem tudom az okát, miért olyan maguknak valók az emberek. Talán ha nem csak hallgatni szeretnék a rádióban, tévében a nótát, hanem dalolni is, tudnák milyen öröm az, ha többen, sokan együtt dalolnak.

V. I. leveléből



Tizenöt éves magyarországi kislány szeretne levelezni hasonló korú csehszlovákiai magyar fiatalokkal. Szereti az irodalmat, érdekli a festészet és kedvenc szórakozása a tánc. Címe: Szabó Erika, 1136 Budapest, Salkai Imre u. 12/b. |

* * *

Levelező pajtasokat keresünk 14—17 éves korig. Képeslapokat, színészek és énekesek képét gyűjtjük, szeretjük a modern zenét. Címünk: Nagy Ildikó, 94 603 Kolárovo, ul. Lesná 41 sz. okr. Komárno ČSSR, és Szabó Gertrud, 94 603 Kolárovo, ul. SNP. č. 86 okr. Komárno, ČSSR.

* * *

Csehszlovákiai magyar kislány vagyok, korom 14 év. Szeretnék levelezni 14—16 éves magyarországi, romániai és hazai fiatalokkal. Címem: Czópek Ilona, 94 602 Čalovec, ul. Domážíčková 139 sz. okr. Komárno, ČSSR.

* * *

Szeretnék levelezni csehszlovákiai magyar fiatalokkal, akik kedvelik a zenét, a sportot és a táncot. En tizenöt éves vagyok, második osztályos gimnáziumi tanuló. Címem: Soczó Ágnes, 5502 Endrőd, II. ker. K: 644, Magyarország.

* * *

Magyar nyelven szeretnék levelezni 16—18 éves lányokkal. Tizennyolc éves vagyok. Címem: Balázs Ernő, 92 582 Tešedíkovo 1172 sz. okr. Galanta, ČSSR.

* * *

Csehszlovákiai tizenhárom éves kislány keres levelező pajtasokat. Szeret olvasni és sportolni, kedveli a zenét és a táncot. Sportolók, énekesek és színészek képét gyűjti. Címem: Ambrus Edit, 930 30 Rohovce 64 sz. okr. Dunajská Streda, ČSSR.

* * *

Huszonkét éves fiatalasszony, két gyermek édesanyja, hasonló korú csehszlovákiai, romániai és jugoszláviai házaspárokkal szeretne levelezni, később barátságot kötni. Természetet, utazást kedvelőkkel, akikkel meglátogatnák egymást. Címem: Bohák Mátyásné 5540 Szarvas, Dr. Melich J. u. 2/2 B. IV. e. 12 a, Magyarország.

* * *

Levelező partnereket keres, lehetőleg házaspárokat, huszonnyolc éves olvasónk. Címem: Orlóchi Ferencné, Fekete-Patak 39 sz., Szőlősi járás, Kárpátaljai rész.

* * *

A Barátnők klubjában bemutatott éneklő csoportok szeretnének Röpülj páva körökkel levelezni, kérik ezek címét.



HÜVÖSEBB LETT AZ IDŐ

Ilyenkor jó szolgálatot tesznek a kétrészes ruhák, a ruhakosztümök és a kabát-ruhák. A vénasszonyok nyara délben még sokszor megizzasztja az embert, azért úgy öltözzünk fel, hogy legyen mit levetni vagy legalább kigombolni.

1. Sportos ruha gyapjúból, kordbársonyból. Az elején mellényszerűen beállított részt két pántos gomb fogja össze, hasonlóképpen a szoknya hasítását is a bal oldalon. A gallért összevarrjuk a kihajtóval, s külön szabott vállrészt alatt az eleje kissé húzott. A ruha ujjja csuklóig ér. Műbőr övet és mintás sált viselünk hozzá.

2. Elöl végig gombolós kabát-ruha sok tűzéssel, bevarrott háromnegyedes ujjal, bújtatott megkötés övvel. A szoknyán a varrás mellett két bevágott zsebet helyezünk el, mellmagasságban pedig két rátűzött zsebet. Garbóval vagy sállal egészítjük ki.

3. Nadrágszoknyás ruha, derékban bújtatott, csomóra kötött övvel. Gallér nélküli, kivágása három gombbal csukódik. Ujját a csukló alatt bújtatott gumiszalag fogja össze. Blúzzal, pulóverrel, sállal egyaránt csinos.



Mária Krásnohorská modelljei



4. Egyenes vonalú szoknya és háromnegyedes ujjú, gallér nélküli boleró két rátűzött, kerekített aljú zsebbel. A kalap és a megkötős nyakú blúz azonos anyagból készül.

5. Elöl végig gombolós kabát-ruha, háromnegyedes, mandzsettás ujjal. Tartozéka az ujj nélküli, fehérrel szegett, kapucnis boleró. Praktikus viselet, mert ha meleg van, a bolerót egyszerűen levetjük.

6. Derékban húzott szoknya, két nagy rávarrott zsebbel, és rövid aljú, gallér nélküli, gombotós boleróval, kordbársonyból. A boleró ujsa lefelé erősen bővül, alján a mell alatt két kis zsebet helyezünk el.

7. Zsömperruha egyenes szabású, hasított szoknyával, hosszított aljú, háromnegyedes ujjú blúzzal. Az elejét, ujját és a szoknya hasítását gombbal rögzített kis pánt díszíti.

8. Térdet takaró, bő nadrágszoknya színes teszilanból kapucnis leंबरdzsekkel. Az érdekes szabásvonal az elején két zsebet rejt el. Derékba és az ujsa szélébe több sor gumiszalagot húzunk.

9. Kétoldalt hasított, szűk szoknya kockás teszilanból raglánszabá-



sú, háromnegyedes ujjú blúzzal. Zsebmegoldása hasonló, mint a fehér leंबरdzseké. Az aljába bújtatott szalagot masnira kötjük.

10. Praktikus és fiatalos komplé a hosszú nadrág magas nyakú pulóverrel, kockás kötényruhával. A derékban beállított övrészen a ruhát oldalt két-két gombbal csukjuk.

11. Hosszú nadrág magas nyakú pulóverrel és bő, háromnegyedes ujjú, elöl sok szegővel díszített kaffánnal.



HÜVÖSEBB

LETT AZ IDŐ

Hűvösesek az esték, a reggelek, de még nem szívesen nyúlunk be szekrényünkbe a hosszú kabátért. Ilyenkor praktikus viselet a blézer vagy a zakó. Ezt a leggyakrabban három gombbal csukódó kiskabátot mindenféle öltözközéshez felvehetjük. Jó kiegészítője a kockás szoknyának, felvehetjük rakott szoknyához, nadrágszoknyához, térdnadrághoz, hosszú nadrághoz, sőt még szövet-, textil-, vagy gyapjúruhához is.

A franciás rakott vagy plisszírozott szoknya és selyemblúz csinos kiegészítője a két gombbal csukódó, körül paszpologzott kabátka.



Kimonóujjas diolenruha, a mell fölött húzva, ovális, a vállra húzódó kivágással. Az egyenes szabású ruhát, a ruha anyagából varrott széles öv fogja össze.



Négy részből szabott, hosszú ujjas alkalmi ruha gyapjúszorzséttből, hegyes kivágással. Elejét a gomboláspont mellett kissé húzzuk. Ujját a csuklón leszűkítjük.



Kétrészes alkalmi ruha diolenből. A szoknyát derékban húzzuk, a blúz hosszított aljú, ujját keskeny mandzsetta fogja össze. A laza redőkbé szedett gallért művirág díszíti. Csomóra kötött övvel viseljük.



Az őszi évadban sokan látogatják ismét a színházat, hangversenytermeket. Vannak délutáni vagy kora esti előadások is, amikor nincs idő hazamenni átöltözni, és nem is szükséges hosszú, nem is illik fémszállal átszőtt estélyi ruhában megjelenni. Olyan ruhát vegyünk fel munkába menet magunkra, melyet egy gyöngysorral, brossal vagy virággal feldíszítve, alkalmi ruhává varázsolunk.

És egy dízesebb színházi ruha, amelyet régi ruhánkból is elkészíthetünk úgy, hogy csipkével kombináljuk.

KÉSZÍTÜNK SZÖRPÖT

A gyümölcsszörp gyümölcsleiből és cukorból készített üdítő ital, amelyet citromsavval tartósítunk. Úgyiszlóván minden gyümölcsből készíthetünk szörpöt, tisztán vagy keverékben. Most olyan gyümölcsszörpök receptjét közöljük, amelyeket még október végén, novemberben sem késő elkészíteni.



Almaszörp

Különösen a savanyú almából készült szörp jellegzetes és kellemes ízű. Ezért az almaszörp készítéshez a hullott almát és vadalmát is felhasználhatjuk. A gyümölcsöt megmossuk és kiselejtjük a rothadt, penészes darabokat.

A zúzott gyümölcs jobban sajtolható, több levet ad. Az alma, körte és a birs levét, ha zavaros, néhány óráig, ülepedni hagyjuk, azután a tiszta levét lefejtjük, vagy finom vászondarabon, illetve szűrőpapíron átszűrjük. Egy liter gyümölcslehez 1,5 kg cukrot keverünk és 5–8 g savat. A levet 80–90 C fokra, esetleg mérsékelt forrásig melegítjük, felszínéről merőkanállal leszedjük a habot és a tisztátalanságot. A cukor teljes feloldása után a szörp kész. Ha 60 százaléknál több cukrot tartalmaz, forrón, de kihűlve is palackokba tölthetjük. Egyébként 85 C fok melegen töltjük a palackokba, azonnal dugóval, pergamenel vagy celofánnal lezárjuk. A palackokat még forrón megfordítjuk kb. 10 percre, hogy a dugót és a palackban maradt levegőt csíráltanítjuk.

Szőlőszörp

A szőlőből és direkttermő szőlőből készült szörphöz egy liter lére kb. 0,45 kg cukrot számítunk, vagy 1 kg cukorra 2,33 liter levet öntünk. Ekkor 35–40 százalékos cukortartalmú szörpöt nyerünk. Igen üdítő, főként ha mustnak alkalmas fajtákból állítjuk elő. Készítéséhez az almaszörphöz hasonlóan tiszta (leülepített) gyümölcslevet használhatunk.

Szilvaszörp

Érett, szétzúzott és 1–2 napig kilúgozott szilvából készítjük. Megfelelő mennyiségű sav hozzáadása esetén igen kellemes ízű. A melegítésnél nyert szilvalé, ha nagyobb mennyiségű cukrot adunk hozzá, kissé megkocsonyásodik. Átlagban 1 liter lére 45 dkg cukrot számítunk.

Feketeáfonya-szörp

Az alaposan szétzúzott gyümölcsöt rétegekben beszórjuk porcukorral vagy finom kristálycukorral úgy, hogy 1 kg gyümölcsre 1,0–1,2 kg cukor jusson. A cukrozott gyümölcsöt időnként megkeverjük és a gyümölcslevet néhány napi kilúgo-

zódás után, esetleg egy kicsit erjedve lefejtjük, majd az ülepedéket megfelelő módon kisajtoljuk. Így 1 kg áfonyából 1,7–1,9 kg kész szörpöt nyerünk, mely igen ízletes és zamatos. Ha a szörp erjed, 75 C fokra felmelegítjük, 1 kg szörphöz 4–6 g savat teszünk és előmelegített palackokba forrón betöltjük.

Csipkebogyósörp

A levét úgy nyerjük, hogy a frissen szedett csipkebogyót összezúzzuk, s vízzel — lehetőleg forróval — kb. 1:1 arányban leöntjük. A kilúgozódást meggyorsítjuk és időtartamát 2 napra rövidítjük, ha 1 liter vízre 10 g citromsavat adunk. Ezután a zúalékot sajtoljuk, a levét leülepítjük, átszűrjük vagy 10 liter léhez 1 g tannint és 3 g zselatint keverve derítjük, s utána egy liter gyümölcslehez 1,5 kg cukrot keverünk. Minden kg szörphöz kb. 5–8 g citromsavat teszünk.

Somszörp

A som 3 százalékos savat tartalmazó, C-vitaminban dús gyümölcs. Üdítő mustot és szörpöt készíthetünk belőle. A somot addig kell szednünk és feldolgoznunk, amíg téglavörös színű, kemény és savanyú, mivel a puha bogyókat nehéz sajtolni. Ugyanúgy sajtoljuk, mint a csipkebogyót. A sommagnak zúzáskor nem szabad feltörnie. A kisajtolott somlevet kénezzük, leülepítése után lefejtjük és szörpkészítésre használjuk vagy csíráltanítjuk és tartalékoljuk, azután szükség szerint feldolgozzuk szörpnek, mustnak vagy bornak, melyet más gyümölcsborokhoz keverünk.

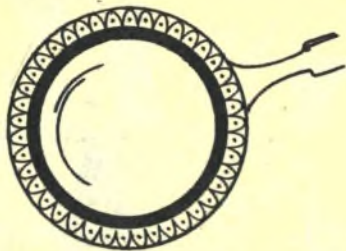
A somszörpöt lehetőleg hideg eljárással készítsük, vagy a cukrot mérsékeltén felmelegített somlében oldjuk fel. Egy liter léhez 0,80 kg cukrot adjunk. A savaadatgot a somlé savanyúsága és íz szerint szabjuk meg.

A szörp készítésekor előforduló leggyakoribb hibák

Erjedés: Néha még a nagy cukortartalmú szörpök is felszínükön erjedni kezdenek. A szörp kellemetlen, erjedt mellékízt kap. Az erjedési folyamatot megállíthatjuk a szörp főzésével, vagy pedig úgy, hogy a szörpöt üvegekben csíráltanítjuk, ami 80 C fok hőmérsékleten kb. 30 percig tart. Az erjedt szörpöt bor készítéséhez használhatjuk, vagy párlatkészítésre szánt gyümölcshez keverhetjük. Az erjedés legbiztosabb ellenszere, ha a szörpöt forrón, legalább 70–75 C fok melegen töltjük üvegekbe.

Zavarodás: Hosszabb tároláskor némely szörp alján üledék képződik. Ez kicsapódott fehérje- és pektinanyagokból áll, melyek azonban nincsenek hatással a szörp minőségére. Néha a szörp felszínén ártalmatlan hab keletkezik. Ha tiszta gyümölcslevet dolgozunk fel és főzékör leszedjük róla a habot, ezeknek a hibáknak elejét vehetjük.

NAGYANYÁINK



RECEPTJEIBŐL

SZEGEDI ROSTÉLYOS

Hozzávalók: 5 szelet 20 dkg-os rostélyos, 20 dkg vöröshagyma, 25 dkg vegyes zöldség, 15 dkg zöldpaprika, 10 dkg friss paradicsom, 80 dkg burgonya, 10 dkg liszt, 1 tojás, só, pirospaprika, köménymag, kevés majoránna, 1 gerezd fokhagyma.

A kissé kivert rostélyosokat az inaknál bevagdossuk, megsózzuk, liszthe mártjuk és forró zsírban mindkét oldalukat elősütjük, majd lábasba rakjuk. Zsírjában megfonnasztjuk az apróra vágott vöröshagymát, meghintjük pirospaprikával, elkeverjük, felöntjük kevés vízzel vagy levessel, megsózzuk és ráöntjük a rostélyosokra. Felforralljuk és rövid lében pároljuk. Amíg a rostélyos párolódik, addig a vegyes zöldséget kis kockákra vágjuk és gyengén sózott vízben félpuhára főzzük. A megtisztított burgonyát is kis kockákra vágjuk. Mielőtt a rostélyos szeletek megpuhulnának, a húst zsírjára pirítjuk, rátesszük a leszűrt zöldséget, az összevágott burgonyát, a cikkekre vágott zöldpaprikát, paradicsomot, sózzuk és kevés vízzel felöntve puhára pároljuk. Tálaláskor a rostélyost leöntjük zöldséges lével, megszórjuk kifőtt csipetkével és meghintjük finomra vágott zöldpetrezselyemmel.

BORJÚJAVA SERPENYŐBEN

Hozzávalók: 5 szelet 20 dkg-os borjúból vágott vastag szelet, 15 dkg húsos angolszalonna, 25 dkg gomba, 20 dkg hagyma, 10 dkg zsír, 10 dkg vaj, só, bors, petrezselyemzöldje.

Ezt az ételt tűzálló táliban, vagy főzésre és tálalásra egyaránt alkalmas, fedővel ellátott edényben készítjük.

A hússzeleteket megsózzuk és kevés forró zsíron vagy vajon félig megsütjük, majd viztatesszük a táliba. A zsírbán a hosszukásra vágott angolszalonnát és a hagymát félig megpirítjuk hozzáadjuk a nagyobb gerezdekre vágott gombát és tavább pirítjuk. Ezután megsózzuk, borsozzuk, meghintjük vágott zöldpetrezselyemmel, felöntjük kevés csontlével vagy vízzel, a szeletekre öntjük, s fedővel letakarva, sütőben puhára pároljuk. Időnként megnézzük, s ha a levét elfőtte, kevés vizet vagy pecsenyelevet öntünk mellé. Közben elkészítjük a burgonyát: A megtisztított nyers burgonyából kis bogycákat vágunk ki és forró zsírban vagy vajban megsütjük. Ha a hús megpuhult, körülrakjuk a burgonyával. Vajas pecsenyével megöntözzük, zöldpetrezselyemmel beszórjuk.

ERDÉSNÉ TOKÁNY

Hozzávalók: 80 dkg marhahús, 30 deka gomba, 10 dkg füstölt szalonna, 8 dkg zsír, 15 dkg zöldpaprika, 10 dkg friss paradicsom vagy 10 dkg lecsó,

2,5 dl tejfől, 1,5 dl fehér bor, 1 gerezd fokhagyma, só, bors, majoránna, kevés pirospaprika.

A marhahúst 1 cm-es kockákra vágjuk. A finomra vágott hagymát zsírban megfonnasztjuk, kevés pirospaprikával meghintjük, felöntjük fehér borral, felforralljuk. Hozzáadjuk a marhahúst, az összevágott fokhagymát, majoránnát, borsot, megsózzuk és fedő alatt, lassú forrással pároljuk. Időnként megkeverjük, s ha a levét elfőtte, kevés vizet öntünk alá. Közben a szalonnát apró kockákra vágjuk, serpenyőben félig megpirítjuk, hozzáadjuk a vastagabb szeletekre vágott gombát, megsózzuk és élénk tűzön, gyakori forgatással megpirítjuk. Ha a hús majdnem puha, hozzátesszük a darabokra vágott zöldpaprikát, paradicsomot, összekeverjük, végül a liszttel elkevert tejfőlt hozzáöntve, összeráogatjuk, felforralljuk és fedővel letakarva, készre pároljuk. Galuskát, tört burgonyát vagy párolt rizst adunk hozzá.

HAL-FATÁNYÉROS

Hozzávalók: 50 dkg ponty színhús, 35 dkg harcsa színhús, 35 dkg süllőszínhús, 15 dkg morzsa, 20 dkg olaj, só, bors, 3 adag sült burgonya, 5 adag vegyes saláta.

A megtisztított halakat 5–5 darabra vágjuk, besózzuk, borsozzuk, azután olajba mártva, morzsába forgatjuk és faszénparázs fölött roston megsütjük. Ha nincs rostunk, akkor serpenyőben olajban, mindkét oldalán megpirítjük, és sütőben készre sütjük. Tálaláskor a fatányér közepébe zsírban sült burgonyát helyezünk, s arra rakjuk a hal-szeleteket. A tál szélét vegyes savanyúsággal (cékla, ecetes uborka, paprikasaláta, kovászos uborka stb.) körülvesszük. Tartármártást adunk hozzá.

KURTOS KALÁCS

Hozzávalók: 30 dkg liszt, 10 dkg vaj, 5 tojássárgája, 1 dkg élesztő, 14 dkg porcukor, 20 dkg dió, 2 dl tej, só, citrom, rum.

A lisztet gyúródeszkán elmorzsoljuk a vajjal, hozzáadjuk a langyos tejben feloldott élesztőt, 4 dkg cukrot, csi-

petnyi sót, reszelt citromhéjat, rumot és a szükséges mennyiségű langyos tejjel jól kidolgozzuk. Cipóba formáljuk és ruhával letakarva, langyos helyen kelesztjük. Ha a tészta kétszeresére megkelet, 1/2 cm vastagra kinyújtjuk, 2 cm széles szalagokat vágunk belőle. Ezután a dorongot parázs felett átmelegítjük, vajjal vagy zsírral megkenjük, a tésztát 1 cm távolságban rácsavarjuk. Bekenjük tojásfehérjével és behintjük gorombára vágott cukorral összekevert dióval. A dorongot izzó faszénparázzson vagy sütőben folytonosan forgatjuk és a tésztát pirosra sütjük. Időnként olvasztott vajba vagy zsírba mártott kenőtollal megkenjük. Ha megsült, a dorong végét (keskenyebbiket) gyúródeszkához ütjük, hogy a fánk lecsúszson róla. Vaníliás cukorral beszórjuk és jó melegen tálaljuk. Hígított meleg pólinkás barackíz vagy borsodát adhatunk hozzá.

ALMAS RIZS TOJÁSHABBAL

Hozzávalók: 15 dkg rizs, 7 dl tej, 10 dkg cukor, 3 tojás, 3 dkg vaj, csipetnyi só, vanília, citromhéj, 5 közepes alma, 5 dkg barackíz, 5 dkg ribizli. A tojásshabhoz: 12 dkg porcukor.

A rizst vaníliás tejben, vajjal puhára főzzük. E megfőtt rizshez melegen hozzákeverjük a 3 tojássárgáját, a cukrot, vaníliát. A rizst kivajazott, alacsony tűzálló edénybe tesszük. Közben az almákat meghámozzuk, kétfelé vágjuk, a magházat eltávolítjuk és cukros citromos vízben megfőzzük, majd levéből kiszedve lecsurgatjuk és a rizs tetejére rakjuk. A tojásfehérjéből 12 dkg cukorral kemény habot verünk. A hab egy részével vékonyan bekenjük az almákat. A megmaradt habot formálózsból csillagsóvel izlésesen a rizsre spricceljük a közepére nagyobb, körül kisebb kerek formákat és a tál szélére körben pontokat. Megcukrozzuk és nem túl forró sütőben aranyárgóra sütjük. Ha megsült, barack- és ribizkizzel díszítjük.

Hasonlóan készíthetjük sárgabarackkal, őszibarackkal vagy körtekompóttal is.

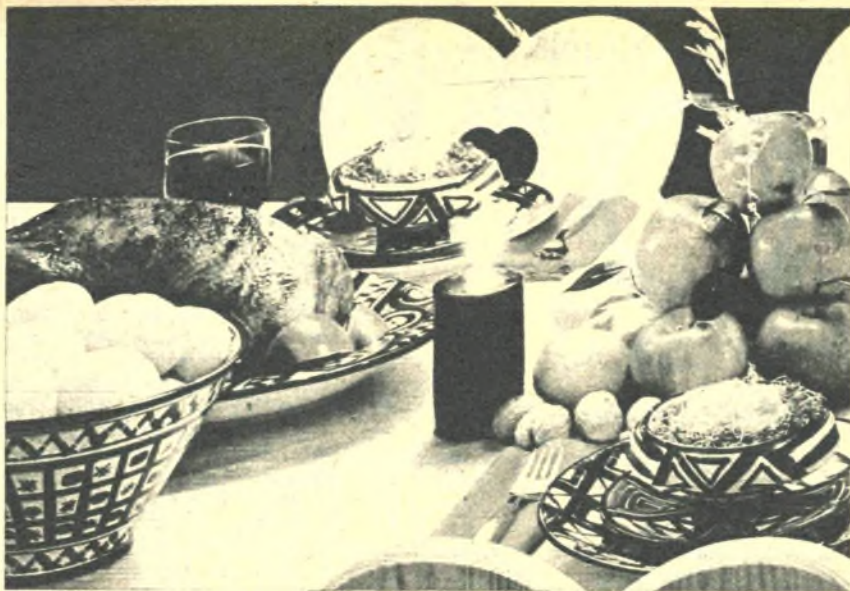


Itt az ideje

Töltött pulyka májas gesztenyével

Hozzávalók: 3–3,5 kg-os fiatal pulyka, 80 dkg gesztenye, 50 dkg libamáj, 5 dkg vöröshagyma, 20 dkg zsír, só, bors, liszt, majoránna, 1 szál kakukkfű, 1 babérlevél, 1 kanál paradicsompüré.

A karikára vágott hagymát zsírban világosra pirítjuk. Hozzáadjuk a szeletekre vágott libamájat, megsózzuk, fűszerezünk, megpirítjuk és finom szitán áttörtjük. Közben a gesztenyét megtisztítjuk, kevés zsíros levesben puhára főzzük, s ha kissé kihűlt, összekeverjük a libamájpürével. A pulykát megtisztítjuk, a nyakát levágjuk, combjaiból az inakat kihúzzuk, a lábát levágjuk. Kibontjuk, belső részeit kivesszük, kívülről megmossuk és szárazra töröljük. Ezután a belsejébe töltjük a májas gesztenyétöltelékkel. A nyílást cernával bevarrjuk. A pulykát úgy formáljuk sütés előtt, hogy a melle kiemelkedjen, alsó combját a felső combjához szorítjuk, és egy hosszabb tüvel vékony zsineret húzzunk a combján keresztül, a szárnyán is áthúzzuk és megkötjük. A combja végét a püspökfalathoz kötöz-



zük. Ezután besózzuk, tepsibe tesszük, forró zsírral leöntjük és kevés vizet öntve alá, mérsékelt meleg sütőben, többször megöntözve, szép pirosra sütjük. Sütési ideje kb. 2,5 óra. Tálaláskor a pulykát kétfelé vágjuk, a töltelékkel a tál aljára halmozzuk, a combot éles késsel levesszük, feldaraboljuk és a gesztenyehalom köré rakjuk. A mellhúsát hosszabban felszeleteljük és

izlésesen a töltelékre helyezzük. Saját peccsenyelevéllel körülöntjük. Hasábrügyöt adunk hozzá.

Különleges töltött kacsa

Hozzávalók: Egy 2 kg-os sovány kacsa, 80 dkg borjú színhús, 3 tojás, 20 dkg kacsamáj, 12 dkg füstölt nyelv, 1 szarvasgomba, 1,5 dl tejszín, só,

LÁZAS BETEGEK DIÉTÁJA

Ahogy fokozódik a hideg, úgy szaporodik a lázas betegek száma is. Ősszel gyakori a meghűlés, melyet kisebb-nagyobb láz kísér. Láz esetén pedig a szervezet kíméletre szorul, ezért a meg-növekedett folyadék-, fehérje-, vitamin- és ásványianyag-szükségletét könnyen emészthető ételekkel, italokkal fedezzük.

A gyümölcslevek, mézes, cukros, citromos gyümölcssturmixok, paradicsomkeverék, limonádé, citromos-, citromos-mézes tea, a beteg közérzetét javítja, szom-

júságát csillapítja. A lázas beteg étvágytalan, ezért a napi 5–6 étkezés alkalmával étkezésenként legalább kétféle, szép színű, jó illatú, zamatú, izlésesen tálalt étellel kínáljuk. Kisebb ételadagot a beteg könnyebben fogyaszt el. A savanykás-savanyú ízű étel, ital üdítő hatású. Kekszet, kétszersültet a nyálmirigyváladék kiürítése céljából ajánlatos naponta többször fogyasztani. A fokozott fehérje-, vitamin-, ásványianyag-szükségletet fedezhető tej, tejeskávé, tejes-

tea, svéd tea, aludttej, joghurt, kefir, tejsódó, színes főzelékből, gyümölcsből készült levesek, mártások, burgonyapüré, főzelékpürék, kompót, sült gyümölcs, édes és sós pudingok, felfújtak, tejesételek segítségével.

Amikor a beteg láza csökken, állapota javul, az étrendje lassan, fokozatosan bővül. Az egészségesen fogyasztott ételek közül válogassa ki a kevés zsírral készített, jól megpuhított, kevés rostot tartalmazó fajtákat. Egy-egy étkezésre keveset egyen. A legkönnyebben emészthető ételekből állítsa össze a vacsoráját.

TÁPLÁLÓ SALÁTÁK

Szafaládés saláta

Hozzávalók: 40 dkg szafaládé, 2 hagyma, 2 uborka, 1 csomó kapor, só, bors, 4 evőkanál ecet, 1 kávéskanál mustár, 4 evőkanál olaj.

A szafaládét meghámozzuk és karikákra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk és vékony szeletekre vágjuk, majd az uborkaszeletekkel és szárított kaporral elkeverjük a szafaládékarikákkal. Az ecetből borssal, sóval és olajjal levelet készítünk, leöntjük vele a salátát és még 20 percig állni hagyjuk.

Tarka heringsaláta

Hozzávalók: 4 hering, 20 dkg sült

sertéshússzelet, 3 alma, 1 zöldpaprika, 1 piros paprika, 2 uborka, 1 kávéskanál mustár, só, bors, cukor, ecet, 2 evőkanál olaj, 1 csomag petrezselyem.

A heringet kis szeletekre, a sült húst és almát kis kockákra vágjuk. A piros és zöldpaprikát szeletekre vágjuk, az uborkákat hosszabban felezzük és felaprózzuk. Mindezt egybekeverjük. A mustárból sóval, borssal, cukorral, ecettel és olajjal, valamint a finomra vágott petrezselyemzölddel mártásszerű levelet keverünk, beletesszük a heringsalátát, elkeverjük és a felszolgálat előtt két óráig állni hagyjuk.

Balsaláta

Hozzávalók: 25 dkg szárazbab, 3 kemény tojás, 1 fej hagyma, petrezse-

lyemzöld, ecet, só, bors, 2 evőkanál olaj, esetleg 1 gerezd fokhagyma.

A babot só nélkül vízben megfőzzük. Salátalevet készítünk. Beleszeleteljük a hagymát, esetleg egy kevés fokhagymát, hozzáadjuk a petrezselyemzöldjét és a megfőtt, kihűlt babot. Negyedekbe vágott kemény tojással díszítjük.

Csirkesaláta

Hozzávalók: Egy fél sült vagy főtt csirke, 20 dkg rizs, 10 dkg mazsola, 1 kis zeller, 2 alma, egy fél doboz majonéz, egy fél citrom leve, só, bors, petrezselyemzöld.

Főzzük meg a rizst gyengén sózott vízben a mazsolával együtt. Ha a rizs kihűlt keverjük össze a csontjáról lefejtett csikokra vágott hússal, a hámozott,

uors, liszt, szerecsendió, konyak, ve-
gyes zöldség.

A megtisztított kacsát hátát félig fel-
vágjuk. A bőrt a hússal együtt lefej-
tjük, csak az alsó comb és a lába mar-
ad rajta. A lábat forró vízbe mártjuk
és letisztítjuk. A borjúhúst kétszer fi-
nomra daráljuk és a tojással jól össze-
keverjük, sóval, borssal, konyakkal íze-
sítjük, s a tejszínt hozzákeverjük. Végül
könnyedén hozzákeverjük a kis kockára
vágott kacsamáját, füstölt nyelvet, gom-
bát. A kacsát kiterítjük, megtöltjük, a
hátát végig összevarrjuk, középen két
helyen átkötjük. A karikára vágott zöld-
séget és hagymát a fűszerekkel, a ka-
csa csontjával együtt sós vízben fel-
forraljuk. Beletesszük a kacsát, kb. 2
óra hosszat lassú forrással főzzük. Ek-
kor kivesszük a léből, a ruhát eltávo-
lítottuk. A vízről tepsibe szedjük a zsírt.
A kacsát megsózzuk, s a zsírba téve,
10—15 percig sütőbe helyezve, több-
szöri locsolással szép színűre sütjük.
Szeletelés előtt 15 percig pihentetjük.
Hasábburgonyával és vajos zöldborsóval
körítjük. Hidegen is tálaljuk, asz-
pikkal körítve és díszítve.

Váradi libafertály

Hozzávalók: 1 kisebb liba, 1 kg sa-
vanyú káposzta, 2 dl káposztalé, 2 dl
tejföl, pirospaprika. A megtisztított li-
bát darabokra vágjuk. Egy mély tűz-
álló tál aljára ujjnyi vastagon káposzt-
át terítünk, meghintjük pirospapriká-
val körítjük. Hidegen is tálalhatjuk, asz-
felét, majd ismét káposzta és paprika
következik. Ezt beborítjuk libadarabok-

kal, majd az egészet befedjük káposz-
tával, meghintjük pirospaprikával, és
leöntjük a savanyú káposzta levével
(ha túl savanyú lenne a káposztalé,
helyette öntsünk rá vizet). Lefedve ad-
dig pároljuk, míg a libahús meg nem
puhult, akkor a húsdarabokat kivesszük,
a káposztába keverjük a tejfölt
és a húsdarabokat a tetejére fektet-
ve, a sütőben az egészet ropogósra pi-
ritjük.

Túrós körte

Hozzávalók: 1 nyakbőr, 1 zsemle,
tej a zsemle áztatásához, 1 tojás, a főtt
libaaprólékról lefejtett hús összevag-
dalva, egy kávéskanál zsír, 1 kávéskanál
reszelt vöröshagyma, 1 csokor pet-
rezselyemzöld, egy kevés főtt leves-
zöldség, só, törött bors, majoránna,
2 dkg vaj.

A nyakról óvatosan lehúzzuk a bőrt,
az egyik végét erősen összekötjük, és
az így nyert „zsákba” tömjük a tölte-
léket. A zsírban megpirítjuk a vörö-
shagymát, beletesszük a tejben ázta-
tott, kicsavart és összemorzolt zsem-
lét, az apróra vágott, főtt libahúst, egy
keves vagdalt, főtt zöldséget, az össze-
vágott petrezselyemzöldet, sót, bor-
sot és majoránna. Az egészet össze-
gyúrjuk a tojással, a nyakba töltjük és
a másik végét is összekötjük. A töltött
nyakat leöntjük vajjal, a sütőben ro-
pogós pirosra sütjük. Lehet az apró-
lékról lefejtett hús helyett vagdalt son-
kával is tölteni a nyakat, vagy kevés
darált sertéshússal is helyettesíthetjük a
libahúst.

Tízórai: citromsódó

Ebéd: burgonyaleves, vagdalt
szelet, tökfőzelék, almahab

Uzsonna: málnaturmix

Vacsora: tejberisz csokoládéval,
kompót

III.

Reggeli: tejeskávé, tojáskrém,
zsemle

Tízórai: citromos-mézes sárga-
répa-saláta

Ebéd: húsos leves, máglyarakás,
limonádé

Uzsonna: gyümölcssturmix

Vacsora: habart tojás, burgonya,
kompót

ÉTLAP LAZÁS BETEGEK RÉSZÉRE

I.

Reggeli: tejeskávé, krémsajt,
zsemle

Tízórai: almaturmix

Ebéd: daraleves, húsfelfújt,
kapormártás, madártej

Uzsonna: joghurt, kifli

Vacsora: parajfőzelék bugyan-
tott tojással, őszibaracklé

II.

Reggeli: tejeskakaó, kalács,
méz

kis kockára vágott almával és zeller-
rel. Végül keverjük hozzá a majonéz
a citrom levét, a finomra vágott petre-
zselyemzöldjét, a sót a borsot.

Padlizsánsaláta

Hozzávalók: 1 padlizsán, 15 dkg pá-
rizsi, 3 kemény tojás, 2 evőkanál ma-
jonéz, 2 kávéskanál mustár, egy fél
citrom leve, só, bors, egy késhegynyi
cukor, petrezselyemzöldje.

A padlizsánt megmossuk, ujjnyi vas-
tag karikákra vágjuk. Besózzuk, 30 per-
cig állni hagyjuk, majd 10 percre for-
rásban levő vízbe dobjuk. A kihűlt pad-
lizsánt, a karikára vágott kemény to-
jást és a csikokra vágott párizsit össze-
keverjük a majonézból, mustárból, cit-
romléből készített, fűszerezett salátalé-

vel. A tetejét petrezselyemzölddel szór-
juk meg. Tehetünk bele karikákra vá-
gott paradicsomot és zöldpaprikát is.

Körtesaláta

Hozzávalók: 2 körte, 1 evőkanál cu-
kor, 1 kis zeller, 15 dkg nyers sonka,
2 evőkanál majonéz, 2 evőkanál tejföl,
1 evőkanál citromlé, 1 kávéskanál mus-
tár, só, paprika.

A körtét $\frac{1}{4}$ liter cukros vízben 5—6
percig főzzük. Közben a zellert meg-
tisztítjuk, káposztarezeslőn, lereszeljük
és vékony csikokra vágjuk a sonkát.
A majonéz összekeverjük mustárral,
tejfőllel, citromlével és a fűszerekkel
belekeverjük a zellert és a sonkát és
ráöntjük a talpas pohárba vagy üveg-
tányérokra rakott fél körtékre.

CSEMEGÉK

Ananászos datolya

Hozzávalók: 1 csomag datolya,
3 narancs, 1 kis adag ananász,
10 dkg dió, 3 evőkanál cukor, 2
citrom, fahéj, 1 kis pohár rum.

A datolyát szétbontjuk, a mag-
ját kivesszük. A lehámozott, szele-
tekre bontott és negyedrészekre vá-
gott narancsdarabokat, az ananász-
szeleteket, diót és a datolyát össze-
keverjük. Cukorból, citrom és kevés
ananászléből fahéjjal és rummal
folyékony keveréket készítünk, és a
datolyasalátát hozzákeverjük.

Túrós körte

Hozzávalók: 2 nagy körte, $\frac{1}{2}$ li-
ter tej, 10 dkg rizs, 5 dkg vaj, 2
evőkanál cukor, 15 dkg tehéntúró,
1 tojássárgája, 1 dl tejszín, 2 evő-
kanál kakaó, 1 evőkanál cukor.

A két körtét meghámozzuk, mag-
házát eltávolítottuk és a húsát kivá-
gjuk úgy, hogy kb. 1 cm-es fala ma-
radjon. A tehéntúrót a tojássárgá-
jával és 1 evőkanál cukorral habos-
ra keverjük és hozzáadjuk a körte
kivájt húsát.

Közben tejberiszt főzünk, ha meg-
főtt, belekeverjük a vajat és egy
evőkanál cukrot. A tejszínt felver-
jük, felét a rizsbe, felét a túrókrém-
be keverjük. A rizst elosztjuk négy
üvegtányérra, ráhelyezzük a túró-
krémrel megtöltött körtét, és meg-
locsoljuk a fél pohár vízből, a ka-
kaóból és a cukorból főzött csoko-
ládéöntettel. Két-három órára hű-
tőszekrénybe tesszük.

Szőlős tejberisz

Hozzávalók: 20 dkg rizs, 1 liter
tej, 2 fürt szőlő, 10 dkg cukor, egy
csipetnyi só, egy fél citrom, 2 to-
jásfehérje, $\frac{1}{2}$ dl rum, 1 dl tejszín.

A rizsből egy csipetnyi sóval, 5
deka cukorral és a citrom reszelt
héjával tejberiszt főzünk. A tojá-
sok fehérjéjéből a maradék cukor-
ral kemény habot verünk és a ki-
hűlt rizsbe keverjük. A szőlőt meg-
mossuk, leszedjük a száráról, meg-
locsoljuk rummal és egy fél órát áll-
ni hagyjuk. Majd talpas poharakba
soronként rakjuk le a rizst a sző-
lővel váltakozva. A tetejét tejszín-
habbal díszítjük.

Szép Heléna

Hozzávalók: 4 körte, 4 adag va-
níliafagyalt, 2 evőkanál cukor, egy
evőkanál kakaó.

A körtét félbevágjuk, meghámo-
zzuk és egy kanál cukorral, fahéj-
jal ízesített vízben 4 percig főzzük.
A vízben hagyjuk kihűlni. A fél kör-
téket vaníliafagyallalra helyezzük, és
1 evőkanál cukorból, 1 kanál ka-
kaóból $\frac{1}{2}$ dl vízzel készült forró ön-
tettel lelocsoljuk.

Jól ismert kisfiúnk, Péterke szomszédjában lakik kis barátnője, Zsuzsi. A huszonkét hónapos primadonna. Nagymami adta neki ezt a becenevet, mert ha népi táncosokat vagy balett-táncosokat lát a tévében, ő is táncra perdül. De mást is tud ez a csöppnyi kislány, nemcsak illegetni magát. Kukkantsunk be néhány percre hozzájuk.

Vasárnapi ebédhez készülődik a család. Nagymami abrosszal teríti le az asztalt, apuka rakja szét a tányérokat, Zsuzsi mindezt a sarokból lesi. Kisszékén ül a babái között és közben figyeli a nagyok minden mozdulatát. Hirtelen gondol egyet, feláll, célba veszi az asztalt és lábujjhegyre állva megkapaszkodik az asztalszélelén azzal, hogy én is, én is... Vagyis, hogy ő is segíteni szeretne...

Mi következik most.

— Ugyan kislányom, kicsi vagy te még erre — simogatja meg unokája fejecskéjét a nagymami.

SZEMÜNK FÉNYE A GYERMEK



Apuka véleménye azonban más: — Adja csak neki a szalvétákat mama, majd fölemelem és ő leteszi az asztalra...

Apuka először megmutatja, hogyan kell elhelyezni a tányér mellé, azután Zsuzsika egyedül is megpróbálja. Ha nem egészen jól sikerül, nem baj, majd mi megigazítjuk. De az a tudat, hogy ő is dolgozik, mint a nagyok, hogy ő is tud segíteni, örömmel tölti el. Dicsérjük meg Zsuzsikát, és máskor is hívjuk teríteni.

Hagyjuk a kétéves kisgyereket lassan, fokozatosan bekapcsolódni a házi munkába. Igaz, hogy sok türelem kell hozzá, de játszva tanul meg sok mindent, amit majd később is szívesen megcsinál. Először segít a terítésnél, a portörletésnél, a nem törékeny dolgok mosogatásánál, törölgetésénél, eltörli saját tányérékáját, kiskanalát, minden olyan dolgot, ami könnyű, nem túlságosan nagy, ügyetlen a számára, és amiben nem tehet kárt.

Az ilyen élmények után hatványozottan kezd dolgozni a képzelete. Ha magára hagyjuk, behúzódik a sarokba és eljártassa, hogy megterít a babáinak, megeteti őket, azután mosogató mozdulattal végigtörli a babaedényeket, ahogyan tőlünk látta. És

közben mondogatja magában, ahogyan tőlünk hallotta — vigyázz... ügy... szépen...

Figyeljük meg, ha bevásárolunk hasonló korú kislányunkkal vagy kisfiúnkkal, amikor hazaérünk ő is boltost játszik. Játékaiból üzletet, pultot, árut rögtönöz, és a babáit nevezi ki vevőknek. Tőlük kérdegeti, hogy mit kérnek: nyalókat, csokit, cukit vagy mást, amit már meg tud nevezni. Az is előfordul, hogy egyszerűen csak maga elé képzelettel a vevőt és beszél hozzá. Ha megfigyelte azt is, hogy mi az üzletben fizetünk, ő sem marad adós. Fizetőeszköznek használja fel a kockáit, fapénzecskeit, a színes játékpálcikákat és egyéb apróságot. Mert azt is megfigyelte, hogy a pénz rendszerint kisebb, mint az áru.

Nagyon sok kedves percet szerzünk magunknak, ha ilyenkor titokban figyeljük, milyen élethűen alakítja szerepét. Persze zavarni vagy kinevetni nem illik. De ha felkér rá, hogy menjünk hozzá vásárolni, ne utasítsuk el. Játsszunk vele egy keveset.

A kisfiúk nagyon szeretnek ebben a korban állatokat utánozni. Telepedjünk le mellé a padlóra, a szőnyegre és játsszuk el vele, hogy mind a ketten kutyusok, macskák, ci-

cák vagy lovacskák vagyunk. Mászáljunk négykézláb és közben utánozzuk az állathangokat. Ne mosolyogjanak a fiatal apukák, ez a kis testedzés, néhány tornagyakorlat nem fog nekik megártani. És a tekinélyükön sem esik csorba, legföljebb még erősebb lesz gyermekük ragaszkodása, hálából a vidám percekért.

Ha már értelmesebb a kicsi, játszhatunk úgy is, hogy egyikünk a kutyus, a másik a cica. Azután szerepet cserélünk.

A kisgyerek nemcsak az állatok hangját utánozza szívesen, hanem például az autó bűgását, a motor hangját. Amikor az autóban ül, megfigyelhetjük azt is, hogy utánozza a vezetés mozdulatait; máskor a lakásban a porszívó bűgását, óra kegyességét, a mutatók mozgását és hasonlót.

Előfordulhat olyan is, hogy porszívózás közben a kezébe akarjuk adni a szívócsövet és ő nem meri megfogni. Sőt még a bűgásától is fél. Ne erőltessük ilyenkor, ne igyekezzünk rábeszélni arra, hogy megbarátkozzék a csővel, majd magától is rájön, hogy nincs mitől félnie.

A kisgyerek ebben a korban türel-



A két év körüli gyerek napi programja lehet a következő: I. napi program: A finomabb mozgások fejlesztése — műanyag játékok összeillesztése, kis játékautók tologatása, kapcsolók ki- bekapcsolása;

Nagyobb mozgások fejlesztése — nagyobb láda tologatása, guruló nagyobb játékkocsi tologatása, szaladás és felmászás, labdajáték;

Önmegismerés — mutassa meg testrészeit, rajzoljuk körül kezének körvonalát;

Saját személyének gondozása — öltözködési gyakorlatok;

Feladatok megoldása — fordítsuk meg a palackot, hogy a cukor kipoxygjon és neki vissza kell raknia;

Beszédfejlesztés — mutasson könyvben képeket; nevezze meg a képeket; Gyakoroljunk vele történeti kifejező szavakat.

II. napi program:

Finomabb mozgások fejlesztése — gyöngyfűzés, játékautóba be- és kirakodás;

Nagyobb mozgások fejlesztése — építsen nagyobb kockákból; Játék a szabadban — bújócska;

Önmegismerés — rajzoljuk körül a lábát; Mutogassa meg a testrészeket a babán; A mosdás gyakorlása;

Beszédfejlesztés — telefonbeszélgetés; Tanítsuk a tárgyak nevét; Segítsünk neki a névmások használatában;

Az idő fogalmának megismerése — „tegnap” és „ma”, „előtt” és „után”;

Képzletfejlesztés — játsszunk autóvezetősdit;

III. napi program:

Finomabb mozgások fejlesztése — játék facsavarokkal;

Nagyobb mozgások fejlesztése — játék a szobában és a szabadban; fogócska;

Önmegismerés — testrészek elisméltése; Mutassuk meg magunkon, majd ő saját magán;

Utánzás — terítsünk vele együtt; Saját személyének gondozása — fogmosás gyakorlása;

Képzletfejlesztés — játsszunk állatosdit; tegyen úgy, mintha... aludna, enne, sírna, nevetne stb.;

Az idő fogalmának megismerése — „Először” és „utoljára”, „ma” és „holnap”;

Feladatok megoldása — egymásba illeszthető játékok; Rejtsük el a játékszert és keresse meg;

Beszédfejlesztés — mozgást kifejező szavak; cselekmények elmondása; Az ujjakra vonatkozó játékos mondóka ismételtetése, eljátszása;

Biztosan sok ötletet merítenek a fiatal szülők a felsorolt napirendi tevékenységekből. Ezeket még a kicsi fejlettségéhez mérten egészíthetik ki, illetve módosíthatják. Ha úgy látják, hogy a feladat megoldásával a kisgyerek még nem birkózik meg, válasszanak számára igénytelenebb foglalkozást. Kézikönyvünk következő számában az említett gyermekpszichológus utasításai alapján még néhány napirendi programot ismertettünk.

HEGEDŰS MAGDA

BILSKÝ V. és GROSSMANN I. felvétele

metlen, ha valamiért várakoznia kell. Azt szeretné, ha minden kívánsága azonnal teljesülne. Ha megvárakoztatjuk, neheztel, nem tetszik neki, követelődzik, toporzékol, aszerint, melyikbe mennyi energia, mennyi dac szorult. Mit tegyünk ilyenkor?

Semmi esetre se perdüljünk, ugorjunk minden kívánságára, mint a gumilabda. Meg kell szoknia, még ha eleinte nehezebbre esik is, hogyha anyuka vagy apuka azt mondja, várj egy pillanatot, akkor neki türelmesen várnia kell. De ha megígérjük, hogy rövidesen eleget teszünk kérésének, becsapni nem szabad!

Az idő fogalmát úgy tanulja meg legjobban a kicsi, ha szüleitől is rendszerességet, pontosságot lát. Ha betartjuk a család napirendjét, ha mindig meghatározott időben foglalkozunk vele, kifejleszt magában egy belső órát, az egyes tevékenységek pontos idejét.

Egy francia pszichológus a gyermeknevelésről szóló könyvében azt tanácsolja, hogy a szülők gyermekük számára már tizenöt hónapos kortól kezdve állítsanak össze tevékenységi programot és ezt pontosan tartásuk is be.



Miért szép?

KULCSÁR FERENC: Édennek neveztem

„Egyetlen dologhoz ragaszkodom, az élethez, az élet áramlásának jogához, ami a szabadság” — idézi Veres Pétert a költő bevezető, vagy mottó helyett, mely lehet önvallomás, ars poetica is. Olyan költői-emberi törvényt teremtett Kulcsár, mely mindenre érvényes — kell hogy legyen —: az utat, bármilyen az, ha vállaltam, végigjárom.

Jelképes, metaforás valóság-költészet Kulcsár Ferencé. Az „otthoni földben” találja meg azt az igazságot, melyet keresni indult „elhagyva földet, szürke éjt?” — megtalálni az igazságot önmagának és másoknak, a „kintieknek”. Az erőt, a forradalmiságot „viharra, tengerre küzdéném magam”/ az apától öröklí, aki sós szagú, verejtékes ingét — munkás voltát és munkásságát hagyta örökölni fiának — költő fiának, eszmeként, forradalmi, követendő útként.

Ez az a valóság, mely a mindenséghez — emberekhez, földhöz, élethez, a mindennapokhoz — köti a költőt, „mint naphoz a földet vagy szájhoz a szójt”. Ez a felismerés készíti a költőt a „benső honfoglalásra”, ez őszökéli és hagyja őszintén szólni a lét titkáról, igazat szólni a megtalált, vagy vélt bizonyosságról. Ez adja a kötet etikai és esztétikai értékét, az a jóakarató kutatás a világ dolgaiban, a titkok feltárásáig meg nem álló forrongás, a hit az út helyességében, amelyen a költő elindult.

Szerelmi lírája sem más: következetesség. Fél a magánytól, és rendületlenül hisz a társ — a méltó, emberi társ — megtalálásában. És gátzúzó erővel vágyik erre a társra, kitörni az egyedül-létből, vállalni mások életét is. Felelőség ez, de tudja a költő is. Ezzel a felelőséggel fog tölteni, ezzel vállalja a néptanító költő szerepét, ezzel vállalja a népet, mellyel azonosulni kíván sorsában: „És elmegyek, vegyülni, mint a nép, dér csipje arcom, mossa kökény teje”.

A kötet erős oldala a nyelvezet is. A költő nemcsak ismeri — tudományos szinten — az anyanyelvét, hanem érzi is. Mintha ezért mondana köszönetet a könyv dedikációjával: „Anyámnak, apámnak, testvéremnek”.

KULCSÁR FERENC:

Ének sírás után II

Ki az írást megtalálja,
fáj a szíve, tiszta szája,
fáit, fáit öntözgetné
világvégi vén óráig.

Örvény mellől sose tágít,
futó láza vizet áhít,
láng lenne, jaj, az lehetne
világvégi vén óráig.

Ki az írást megtalálja,
éhes, éhes annak nyája,
pásztorsíjpa elsírdogál
világvégi vén óráig.

Mint a föld és a nagy öröm,
kering kerek arany körön,

napszekérre ülni vágya
világvégi vén óráig.

Ki az írást megtalálja,
vinné egyre, vinné szárnya,
fiókáit költögetné
világvégi vén óráig.

Gondolkodni földre dölne,
gyökér módra földbe nőne,
sírná fel a nagy erőket
világvégi vén óráig.

Ki az írást megtalálja,
szöveget veret bocskorába,
nehéz úton el ne kopjon
világvégi vén óráig.

Azidő hallgatása

Dúdor István képe alá

Az ember ez az ember az ember
mezt-kéz mezt-has mezt-láb
az üszkös kis virágra

áldott-asszony hasú planétánkra ül
tiszta tenyerébe fogja bal szemét
és villamos úr lesz jobb szeme

Mióta hallgat így

Az ember ez az ember az ember
oly hű

oly kicsiny

akár a költő

ki verset írni földre ül

s írja míg megöszült kavicsok

nyomják a hátgerincét

Mióta hallgat így

Az ember ez az ember az ember
kozmoszban alszik kozmoszban ébred

és kézfeje mint az állaté
és lábfeje mint az állaté

Mióta hallgat így

Az ember ez az ember az ember
oly hű oly kicsiny
olyannyira hű oly kicsiny kicsiny
amint zokogó félelemben
hallgatja ketyegő szemét
hogy már mindkét félteke
kell e véres hallgatáshoz

Mióta hallgat így

Az ember ez az ember az ember
kozmoszban alszik kozmoszban ébred
s oly magányos mint a föld
míg üres tenyerében tartja jobb

szemét

és kézfeje mint az állaté
és lábfeje mint az állaté

Mióta hallgat így

Föliirat

Miért ne lenne Dürer magamkorabeli
önarcképéhez, nyelvéhez közöm!

Hisz fölállván és fölkiáltván

— Liberty! — lassan megcsinálnám

az arcomat, már-már remekművet,
az élek mögött ahogyan lesüllyed
régí termekbe, műhelyekbe
vagy emelkedik jövőbeliekbe.

Készülődés

Revolvert a vetett ógyba.
Könyvet a bomlott oltárra.
Éber csendet a szívbe.
Az ijat feszesre — ívbe.

Két szonett

1

Ha mást nem is e korszerű világban,
hát glóriát. Életedre, kócféjedre
glóriát, míg tűzön által dideregve
mész a hűvös, júniusi nyárban.

Fölmért időt bezárt tenyeredbe,
ha megérintik, égve égjenek,
és egykoron e kifordított kezek
lobogjanak — pestist eltemetve.

Kimondott kínjaid keccsel majdan
táncolnak, mint cingár lábad hajdan
a világ hulló, havazó porában,

hisz kimondatlan, nevezetlen korod
kimondatlanul hordozod
a föltáruulás fülleddt korszakában.

2

Nos, végül is meglelted hazádat:
szikár szavaid rendre sorakoznak,
élükön dideregsz s egyre fogyatkoznak
jelzőid már; élsz és látomásod árad.

A mondatlan lég tipeg eléd.
Zuhog belőle Vajda, Gulácsy,
zuhog Ady, Rimbaud és Csontváry —
éhségükből megfő csöndesen az ebéd.

Éltél és ma már mindened lázad,
szíved, tüdőd, gyomrod, veséd, májad —
átsugárgzol minden dolgokon.

S munka előtti, nagy benned a csönd,
léted a törvénybe merülve csöng —
halálos derűre várva boldogon.

Önarckép hegyezett ceruzával

Füлтövиг cigányfekete haj.
A száj csücskében cigaretta
s a fej
lehanyatlik.
A szem örökös tükörben —
história kora.
S a fej fölött a glória —
nem szükségeltetik.
Tél van, s a hó alatt zúg a
metafora.
Teljes az elszántság —
az óra
éjjélt út és fordul Európa.
Vers- és sorsvég kérdése —
jaj.
Füлтövиг cigányfekete haj.



KULCSÁR FERENC

Szentesen (Plešany) született
1949-ben. Költőként az Új Ifjú-
ságban jelentkezett 1967-ben.
A kritikusok már akkor oda-
figyeltek pontos, jó logikai fel-
építésű verseire, tiszta látására.

1970-ben az Egyszemű éjszaka
című antológiában szerepel ver-
seivel további nyolc fiatal, akkor
még kötet nélküli költőtársával.
Ezek a versei újabb erényeket
hordoznak, a kritika: főleg gon-
dolati mélységüket emeli ki,
amely jellemző maradt későbbi
költészetére.

A három ciklusra osztott Nap-
kitörésekben (1972) — első ön-
álló kötete — „rokonszenves
újító és kísérletező törekvésekről
tett biznyságot”. Ez a versgyűj-
teménye magán hordozza az
első kötetek ismert vonásait:
a költővé válás útját, a faluból
városba szakadás problémáit,
a lángoló, fiatalos szerelem kér-
éseit. Ezeket igyekszik újsze-
szerűen megközelíteni. Versei
már akkor különös műgonddal
készültek, amit elsősorban nyel-
vezetük bizonyít. Egyre elmélyül-
tebb gondolatiságot, filozofiku-
sabb világszemléletet, még erő-
sebb valóságérzetet és érzést
tükröznek az Édennek neveztem
(1975) című kötetében megjelent
versek.

Kulcsár Ferenc jelenleg a
Madách Lap- és Könyvkiadóban
dolgozik.



Subakészítőknek

A subapárnák nagysága
60 / 60 cm

A színeket mindenki a saját ízlése szerint állíthatja össze. Szép és élénk szín a piros, narancssárga, sárga, fehér, ehhez pedig használjunk sötétebb árnyalatú fonalat, kávébarnát, sötétbarnát.

Mielőtt hozzákezdünk a suba készítéséhez, a panamákat osszuk fel 5 × 5 cm-es kockákra, és ezekbe rajzoljuk bele a mintát. A színeket tetszés szerint alkalmazzuk.

1. A párnán köröskörül 5 cm szélességben a sötét és a kávébarna fonalból háromszögeket készítünk. Alul és fölül

2–2 sort a piros, majd ismét 5–5 cm széles háromszögeket készítünk a barna és narancssárga fonalból, ismét 2 sort a piros, 2 sort a kávébarna fonalból.

A párna közepére 15 cm-es átmérőjű kört készítünk a sárga fonalból, utána a narancssárga, piros, kávébarna, sötétbarna, kávébarna, piros, narancssárga, sárga fonalból 5 × 5 és 3 × 5 cm-es széles csíkokat csomózunk.

2. A gyerekszobát díszíthetjük ezzel a párnával. Itt inkább a barna színek helyett világos és sötétzöld fonalat használjunk.

Fontos itt is, hogy előre kirajzoljuk a mintát az anyagra, mert így könnyebb dolgozni.

3. Ezt a párnát 50 × 60 cm-es panamára készítjük. A keskenyebb felén kezdjük a munkát. 9 cm-t készítünk a fehér fonalból, majd 5 cm a piros, 4 cm-t a barna, 4 cm-t a piros, 6 cm-t a fehér fonalból. A második sortól kezdjük a háromszöget kialakítani, minden háromszög magassága 4 cm. Amikor elkészítettük az egyik felét, majd a másik felét készítsük el, s végül alulról töltsük ki a mintát, és felső részén a fennmaradt részeket csomózzuk ki.

FRIZURACSERE



Nyáron jó a rövid haj, mert könnyen rendben tartható, nem melegít, nincs vele sok gond, probléma. De amikor hűvösebb lesz, nem baj, ha egy kicsit a nyakunkat is takarja a hajunk, és hosszabb hajból változatosabbá tehetjük a frizuránkat is.

1. Homlokból kifésült, félhosszu haj, közepesen elválasztott. Hajmosás után csak a fül előtti haját csavarjuk fel két-két nagy csavaróra, a többit simán lefésüljük. A felcsavart haját azután hosszúkos lokniba fésüljük és csattal a fülünk mögött rögzítjük.

2. Egy frizura azok részére, akik csak a rövidet szeretik. Középvastag hajcsavarón szarítjuk meg a haját, a tarkón simán hagyjuk. Ha megszáradt, kiszedjük a csavarókat, a haját kissé tupirozzuk, és felfelé fésüljük.



3. Ennél a frizuránál a haját közepes nagyságú csavarókra tekerjük befelé, a nyakunk felé. Ha a hajunk megszáradt, laza lokniba szedjük úgy, hogy a fület takarja.

4. Fru-fru frizura rövid hajból. A fru-fru simán lefésüljük, a tarkón a haját kissé feltupirozzuk és az egyik oldalon néhány szál haját kócos gyűrűbe fésülünk.



5. Tízianvörös hajból közepesen elválasztott, simán lefésült frizura, a fül mellett és hátul a tarkón sok apró kunkorival. Vidám, fiatalos frizura.



S

erdülő kislányunkat gyakran figyelmeztetjük: Ne ráncold a homlokod, ne fintorgasd az orrod, illetlen dolog. Vannak azonban fintorok, amelyekből szépség fakad. Talán kissé hihetetlennek hangzik, de próbáljuk meg. Tornázassuk az arcunkat! Az arcnak nem minden ránca a jellem kifejezője — egyik-másik csupán az idő előtti öregedés jele. Voltaképpen hogyan keletkeznek azok az apróbb-nagyobb ráncok, amelyek gondot okoznak nekünk?

Az izmot csak a mozgás ösztönzi szüntelen megújulásra. Ha télen marad, petyhüdtté válik, majd eltűnik. Az arc izomzatának petyhüdsége pedig azt jelenti, hogy fölötté a bőr is el fog ernyedni. Mondhatnánk, hogy az ember állandóan mozgítja az arcát, s ezáltal az izmok kellő tornáztatása biztosított. Minek még a külön arctorna ráncképződés ellen? Bizony nagyon is szükséges. Nevetéskor, síráskor, beszéd közben az arcizmok valóban akcióba lépnek. Amikor felindulunk valamin, akkor is kiváltódik egyfajta izomjáték, amely jellegzetessé teszi arckifejezésünket. Am — és itt mutatkozik meg mindezek hátránya — ebben csak egyes izmok vesznek részt erőteljesebben. Ennek következtében tehát egy részük egyoldalúan fejlődik ki, ugyanakkor hiányzik a többi izom rendszeres mozgása.

Ilyenformán bizonyos idő után megjelennek az úgynevezett „mimikai ráncok“.

Az sem lenne jó, ha arcunk izmai egyáltalán nem mozognának, mert a merev arc az, amely csak néhány izmot tart állandó feszült helyzetben, a többiek elpetyhüdnek, és az eredmény: lógó orca, száj-orr-ráncok, toka és könnyzacskó. A petyhüdsést csakis erőteljes edzés képes meg-

előzni, és a már meglévő ráncokat kivasalni. Az arctorna formálja, finomítja az arckifejezést.

Ahhoz, hogy elejét vegyük arcunk ráncosodásának, a petyhüdségnek, semmi másra nincs szükségünk, mint egy kis türelemre, meg naponta néhány perc időre. Kétféle gyakorlatot mutatunk be. Az egyik gyakorlat-csoportot a türelmetlenebbeknek, a másikat a türelmesebbeknek.

Gyakorlatok türelmetleneknek:

Üljünk kényelmes tartásban a tükör elé, testünket lazítjuk és a tükörbe nézünk. Szemhéjunkt hunyorítva összehúzzuk keskeny résnyire. Közben számoljunk húszig. Lazításképpen néhány másodpercre hunyjuk be a szemünket. Ezzel a gyakorlattal a felső és az alsó szemhéjunkt eddük.

Tegyük tenyerünket a szemünk sarkához és húzzuk arcbőrünket finoman a fülünk felé. Hunyorítsunk közben, mint az előző gyakorlatnál, és számoljunk ismét húszig. Néhány másodpercre hunyjuk le a szemünket, ezáltal az alsó és a felső szemhéjunkt megfeszül. Ez a gyakorlat különösen negyven évtől rendkívül fontos.

Nézzünk egyenesen a tükörbe úgy, hogy jó tágra nyitjuk a szemünket. Mereven szembe nézünk önmagunkkal, míg húszig számolunk. Lazításképpen néhány másodpercre könnyedén behunyjuk a szemünket. Ez a gyakorlat különösen azokat az izmokat feszíti ki, amelyek a szemhéjakat emelik.

Tartsuk fejünket egyenesen és szájunkkal 20 másodpercen át formáljunk egy nagy O-betűt. Próbáljunk utána néhány másodpercen át erő kifejtés nélkül mosolyogni. A gyakorlat hatására a lelógó orcák föl-emelkednek, a száj és az orr körüli ráncok kisimulnak.

Kezünk külső élet fülünktől két centiméterre szorítsuk az orcáinkhoz. Formázzunk ismét O-betűt szájunkkal 20—30 másodpercen át. Most lazán, könnyedén mosolyogjunk a tükörbe. Ez a gyakorlat is az orr-szár-ráncocskákat simítja ki. Negyventől felfelé egy nap se feledkezzünk meg erről a gyakorlattól.

Végezzük az előző gyakorlatot úgy, hogy közben komolyak maradjunk. Alsó állkapcsunkat toljuk előre, azután fejünket lassan fordítsuk először a bal, majd a jobb vállunk felé. Ezt a gyakorlatot legalább 80 másodpercig végezzük. Lazításképpen mozgassuk alsó állkapcsunkat lazán ide-oda. Ezzel a gyakorlattal kifeszül az orca, az állrész és a nyak bőre.

Gyakorlat türelmeseknek:

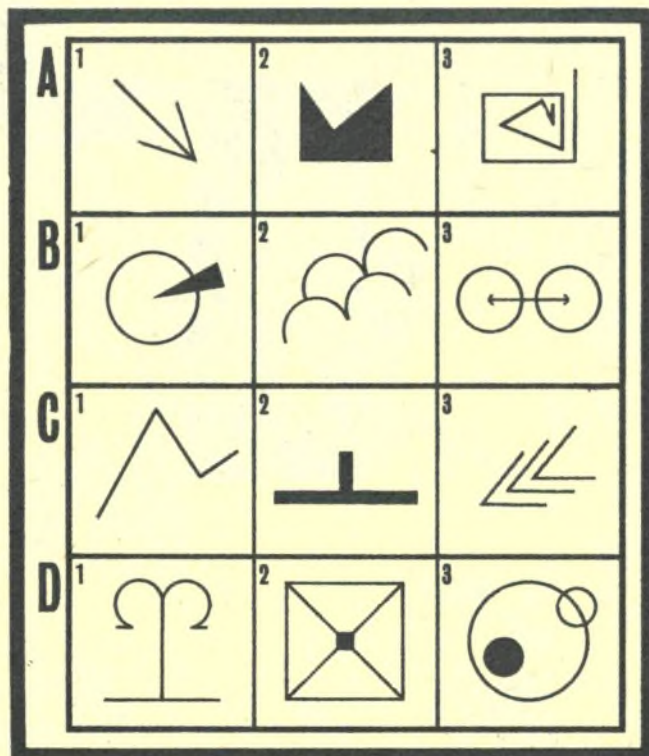
A most következő arctorna-gyakorlataink az eddigieknél hatásosabbak, de van egy hátrányuk: nagy türelmet igényelnek. Ezeket a gyakorlatokat lelkiismeretesen, pontosan kell végezni, különben nem lesz eredményük.

Minden gyakorlat előtt alaposan tisztítsuk meg arcunkat, nyakunkat és kenjük be zsíros, bőrtápláló krémmel. Lélegezzünk nyugodtan, egyenletesen. A gyakorlatot követően hunyjuk be szemünket, mossuk le arcunkat langyos vízzel és kenjük fel a szemkrémet. Hetenként egy alkalommal hagyjuk ki a tornát.

Az orrgyök feletti bőrt és a homlok-részt rögzítsük tapasszal. Az érintett bőrrészekre ragasszunk ragtapaszcsikokat, és ezeket a gyakorlat elvégzése után tiszta szesszel oldjuk le, bőrünket pedig kenjük be tápláló krémmel. Az igen érzékeny szemtájékot kenjük be nyers tojásfehérjével és tegyünk rá egy darab selyempapírt. Ily módon a bőr sohasem csúszik el. A tojásfehérje-maszk föl-

ÖN IS A SZOKÁSOK RABJA?

TESZT



Van akit az örökös nyüzsgés, az új és az új izgalom kétségbe ejtenek, viszont sokakat éppen ez hangol jókedvre, ez szépiíti meg az életét. Ha még nem lenne tisztában azzal, hogy alapjában véve a szokások rabja, vagy a változatoság az életeleme, akkor az alábbi teszt sok mindenre fényt deríthet. A betűvel megjelölt sorokban válasszon ki egy-egy ábrát, azt, amelyik önnek valamit mond, amelyiket a legtetszősebbnek találja. Majd a táblázat szerint számolja össze pontjait.

	1	2	3
A	15	5	9
B	6	14	10
C	16	11	4
D	13	12	10



ARCGIMNASZTIKA

kenése után egészen lazán csukjuk be a szemünket, és utána hunyorítsunk olyan erősen, ahogyan csak tudunk. Öt másodperc elteltével lazítunk.

Mindkét gyűrűsujjunkat nyomjuk gyöngén a szarkalábakra, és szemhéjunkt húzzuk finoman kifelé. Most ezzel a könnyű ellenállással szemben erősen hunyorítsunk.

Nyissuk tágira a szemünket. Jobb kezünk egyik ujjával húzzuk fölfelé

a jobb szemöldökünket. Eközben bal kezünk ujjhegyeit tartjuk a szemüreg alsó, csontos peremén. Szemünket erősen csukjuk össze. Végezzük el ezt a gyakorlatot a bal szemöldökünkkel is. Ne feledkezzünk meg a lazításról: csaknem teljesen hunyunk be a szemünket, a fejünket pedig rázzuk meg egy keveset.

Helyezzük mindkét tenyerünket a homlokunkra, és ujjainkkal húzzuk lefelé, amennyire csak lehetséges

bőrének azt a részét, ahol a haj kezdődik. Ezzel az ellenállással szemben most a nyakszirtizomnak ismét fölfelé kell húznia a fejbőrt.

Nyissuk tágira a szemünket, húzzuk szemöldökünket olyan magasra, amennyire csak lehetséges, majd lazán leeresztjük. Gyakoroljuk ezt többször és fokozzuk a tempót. Végül megint lazítsuk az izmokat.

A gyakorlatokat végezzük szorgalmasan — megéri a fáradságot!

25 — 29 pont:

Ameddig lehet, körömszakadtáig ragaszkodik a szokásaihoz. Ha valamit elfogad, akkor amellett kitar — ha valami nem tetszik, akkor szívósan ellenáll mindenfajta „elfogadtatási kísérletnek” és rábeszélésnek. Erős, rendíthetetlen és egyenes pályán kell haladnia ahhoz, hogy jól érezze magát. Ha szokatlan környezetbe kerül, vagy hirtelen olyan helyzetben találja magát, ami teljesen új, sohasem tapasztalt, akkor a változást csak úgy tudja elviselni, ha legalább a legkedvesebb, a legbeidegződtebb szokásaitól nem kell megválnia.

30 — 36 pont:

Habár az ön természetéről még a rosszakarók sem mondhatják, hogy állhatatlan vagy kalandvágyó, az alapjában véve jelentéktelen újításokat eléggé kedveli, — de csakis akkor, ha nem veszélyeztetik, zavarják meg szokásainak kialakult, szilárd rendszerét. Igazi változtatásokra csupán akkor hajlandó, ha a változást azonnal követi a kedvező eredmény. Ön nem is annyira az ismeretlentől fél, hanem minden küzdelemtől idegenkedik, ha nem tudja pontosan, hogy végződik s mi lesz belőle. Ön tudja jól, hogyha egyszer felébredne a becsvágya, s több szeretne lenni, mint ami, vagy esetleg másképpen akarná berendezni az életét, úgy fel kellene áldoznia kényelmét. Ehhez viszont rendszerint nem talál kellő okot.

37 — 46 pont:

Nem szokása, hogy vakon nekirohanjon az ismeretlennek, viszont szokásait, kedvteléseit sem tartja megváltoztathatatlan, örök törvénynek. Mindig azt a célt látja maga előtt, hogy javítsa a dolgokon. De valami megszokottat csak akkor rúg fel, ha egészen pontosan tudja, mit mire cserél.

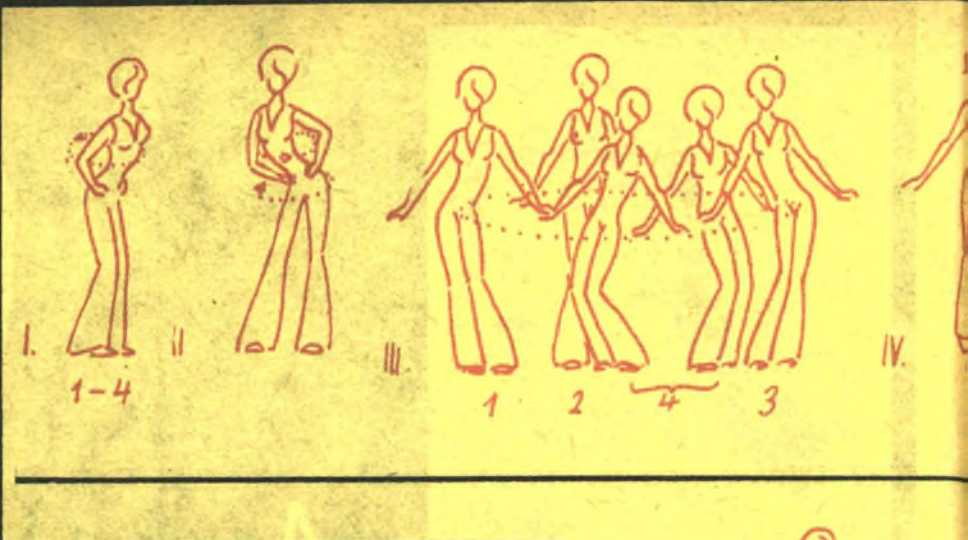
Ha valamin változtatni akar, mindent tüzetesen megvizsgál és megfontol mielőtt dönt; és gondosan egyensúlyba hozza az újat a réggel, a még szokatlant a már megszokottal. Kiegyensúlyozott magatartása megóvja önt az ösztönös, impulzív cselekvéstől.

47 — 53 pont:

Szabályos pályán, korlátok között, ahol az előreláthatatlannak még a lehetősége sem merül föl, ön nem érzi jól magát. Másrészt viszont feltétlenül szilárd talajt kell tudnia a lába alatt, hogy minden energiáját, új ötletei megvalósításának szentelhesse. Szereti a változatosságot, mindamellett nem szeszélyes. Életében a haladás és személyiségének állandó fejlesztése éppen olyan fontos, mint az, hogy az adott lehetőségeket, a sablontól való eltérést kipróbálja. Az emberi kapcsolatokban is mindig megkérdőjelez, ami megrögzött szokás, mert úgy találja, hogy a rutin és a sablonosság nélkülözi az érzést és érzelmeket.

54 — 58 pont:

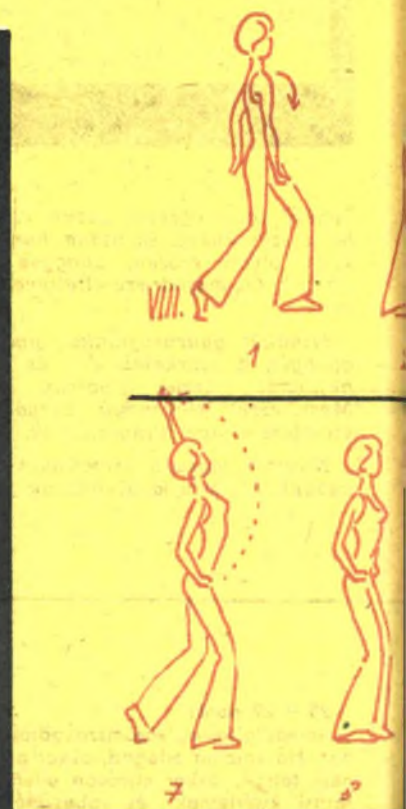
Shokásait nemcsak hogy változtatja, hanem örökös kapcsolódásban túltengenek az ellentmondások. Ez az iram még arra sem hagy önnek időt, hogy jobban megnézzze, mit is dob el magától, mi az, amit félrag. A környezete sohasem tudja, hányadán van önnel, ám ez önnek így meg is felel, mert még a gondolatát is gyűlöli annak, hogy korlátok közé szorítsák, vagy valahova „beskatulyázzák”. Szent meggyőződése, hogy a továbbfejlődést mi sem segíti jobban, mint a kielégíthetetlen kíváncsiság és a — bizonytalanság. A változatosság az élet eleme, s nem sokat törődik a következményekkel. Nem lenne szabad mindjárt mindenbe fejest ugrania, egy kissé megfontoltabb magatartás nem ártana.



GYERE TÁNCOLJ!



4.



Ezzel a résszel befejezzük sorozatunkat a discotáncokról. Feltételezzük, hogy sorozatunk alapján egyre többen elsajátítjátok a legmodernebb táncok alapmozdulatait. Ezeket a táncokat a fiatalok által leggyakrabban látogatott helyeken táncolják. Disco-klubokban, ifjúsági összejöveteleken, házibulikon, ahol nem kötelező a sötét, ünnepi ruha. Természetesen ez nem jelenti azt, hogy az agyonra koptatott és rongyos farmerokat viseljük ezeken a helyeken. A tánc jellege mindemellett megkívánja a fiatalos öltözetet. Azonban nem csupán a legfiatalabbak, a tinédzser korosztály rophat ilyen táncokat. A Beatles együttes első rajongói

már betöltötték a harmincat. Hiszünk, hogy ők továbbra is szeretik a beatet.

Dzsessz-gimnasztika:

A téma ezúttal nehezebb az előbbieknél: Csipőmozgás, összekapcsolva a mellkas mozgásával vízszintes síkban.

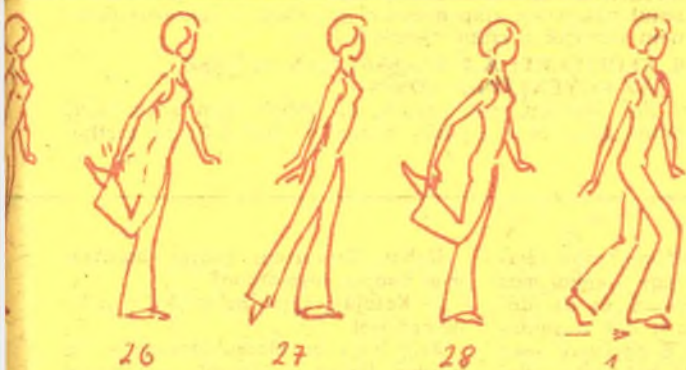
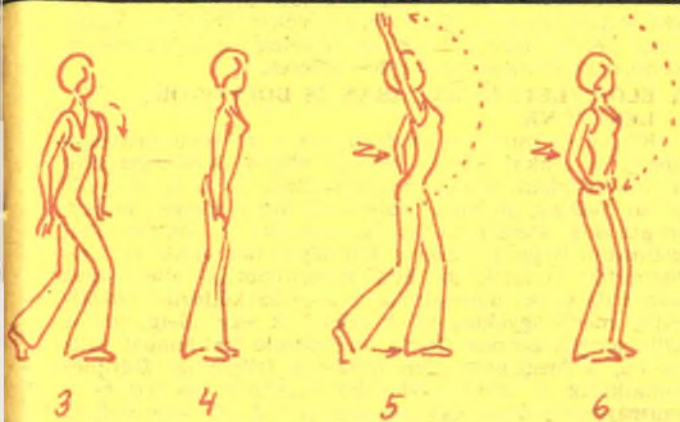
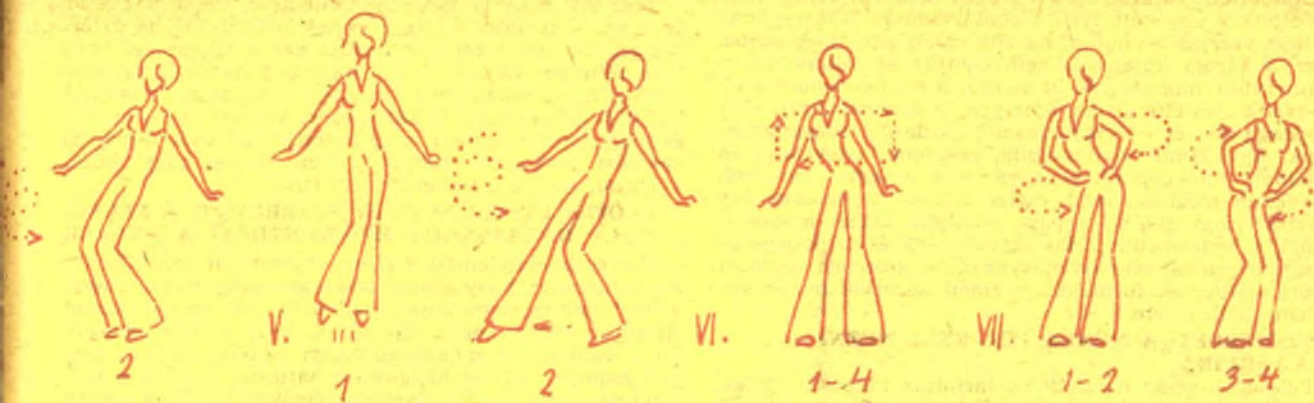
1. ábra: A mellkas körzése egy mozgássor eredménye: előre, oldalra, hátra és oldalra. Annak ellenére, hogy az a mozgás már előző leckénkben is szerepelt, nem árt ha gyakoroljuk, mivel elég nehéz. Mozgás közben ne hadonásszunk!

2. ábra: A mellkassal és a csipővel való körzés. A mellkasunkkal mindig a csipő mozgásirányával ellentétesen körzünk.

3. ábra: Következő lépésben a csipőnkkel ellipszist rajzolunk. Alapállásban meglazítjuk a térdünket. A gyakorlat közben a csipőnket ne nyomjuk ki. A mozgás központja a térd, igyekezzünk minél jobban oldalra mozdulni.

4. ábra: Spirálist csinálunk a csipőnkkel. Aprót ugrunk. Rugózva érintjük el a talajt és félig lábujjhegyen állva süllyesztjük a súlypontunkat, ezzel egyszerre csinálunk a törzsünkkel két ellipszist függőleges síkban, azonos irányban.

5. ábra: Ugyanazzal kezdünk, majd a felugrás után álló helyzetben, kissé oldalra lépünk a jobb lábunkkal.



6. ábra: A mellkassal leírt elliptikus mozdulat sokkal nehezebb, mint a csipővel végzett. Először részeibe bontva gyakoroljuk, majd később összekötjük a mozgás elemeit.

7. ábra: Kapcsoljuk egybe a csipő és a mellkas ellipszis alakú mozgását. Amint már észrevettük, ezek a gyakorlatok a legnehezebbek és elsajátításuk feltételezi az előző gyakorlatok tökéletes ismeretét

8. ábra: Befejezésül próbálják meg a vállak, a karok mozgásának kombinációját a csipő és a mellkas ellenirányú mozgásával

Old Stop:

A beat-táncok újabb változata

szorosan kapcsolódik az eddig ismertekhez.

1–4. Négy lépés előre, a jobb lábbal kezdünk.

5–8. Kettőt oldalra lépünk, jobbra.

9–12. Kettőt oldalra lépünk, balra.

13–16. Négy lépés hátra, a jobb lábbal kezdünk.

17–18. Felugrás, majd csipőspirális.

19–20. Felugrás, majd a talajra érés után csipőspirális. A jobb lábunkat elmozdítjuk.

21–22. Felugrás, majd a talajra érés után csipőspirális.

23–24. Felugrás, majd a talajra

érés után csipőspirális. A bal lábunkat előre mozdítjuk.

25. A bal lábunkat tengelyként használva 90 fokos fordulatot csinálunk bal felé.

26. Hátra hajtjuk a jobb lábunkat és megérintjük a jobb kezünkkel a jobb bokánkat.

27. Hátra tolv a jobb lábunkat lábujjhegyre állunk.

28. Hátra hajtjuk a jobb lábunkat és megérintjük a jobb kezünkkel a jobb bokánkat.

Ez után újra kezdjük az egészet előlről. Minden lépést rugózva végzünk, a karok ellentétes mozgatása közben.

Jó szórakozást!

A SZERELEM ÉS A HÁZASSÁG „BABONÁIRÓL”

Amulettek varázserejében régen nem hiszünk, nem bűvölünk a szeretett férfi sárból kikapart lányomával, és nem varjuk be három hajunk szálát gatyájába, s az ő három hajaszálát sem égetjük el teliholdkor a keresztúton, mikor éjfél ut az óra. A mi babonáink azok az évszázados előítéletek, amelyek tudatunk mélyén élő lappanganak, és — emancipáció, gazdasági függetlenségünk, társadalmi önállóságunk, egyetemi oklevelünk és automata mosógépünk ellenére — a felszínre kerülnek és sokszor meghatározzák cselekvésünket is, amikor úgy érezzük, hogy szakad a part, válságba került a szerelmünk, a házasságunk. Más szóval: férfi és nő kapcsolatában, a családi életben nagyanyáink korának szelleme kísért előítéletek formájában. Hadd kerüljön most egy-néhány pellengérré.

1. ELŐITÉLET: A NŐNEK FÖL KELL NÉZNI A FÉRFIRA

Feleségek egész nemzedékei tartották magukat ehhez, és gyakran megitták a levét. „Felnézni rá” azt jelenti: a férfi legyen művelt, lehetőleg diplomás, legyen társadalmi rangja és legyen jól szituált (tulajdonképpen ugyanazt jelenti, amit a „jó parti”). Ez a szemlélet ma különösen veszélyes. Az imádott férj karriert csinál, miközben élete párja föláldozza saját hivatásának, saját művelődésének, saját emberi fejlődésének lehetőségét. és amikor hűségesen végigküzsködté a férj felemelkedésének nehéz éveit, éppen a férj az, aki egyenrangú partner után néz... Ebbe a fajta „felnézésbe” nagyon bele lehet szédülni!

2. ELŐITÉLET: A FÉRFI LEGYEN EGY PAR ÉVVEL IDŐSEBB

Az életkor, ill. a korkülönbség kérdése a legszorosabban összefügg a „felnézéssel”. Azt jelenti: a férfié a vezető szerep, mert mint férfi, erre született, és a fiatal szende asszonyka így nyugodtan alárendelheti magát. A feleségből ennél fogva nem lesz egyenértékű élettárs, hanem engedelmes kezes bárány, ami nem a szerelmet, az életközösséget, a közös felelősségtudatot erősíti, mindössze a férfi hiúságát legyezgeti, táplálja. A feleség ifjú bájára nem lehet egy házasságot építeni. Ez a nézet különösen erősen tartja magát, s nem egy felbomlott házasság igazi válóoka (ami a bontópernél talán nem is kerül felszínre) az, hogy a férfi annak idején „röstellte” elvenni azt a nőt, aki igazi élettársa lehetett volna, csak azért, mert három-négy évvel idősebb volt nála. Nagyon veszélyes álláspont.

3. ELŐITÉLET: GYERMEKTELEN HÁZASSÁG NEM LEHET BOLDOG

Igaz az, hogy a házasság küldetése, célja a család. Igaz az, hogy üres a ház gyermek nélkül. De ha a természet két embertől megtagadta ezt a teljességet, még nem feltétlen válóok. A gyermektelen házasság is lehet boldog, ha az egymáshoz tartozás érzése, az egymás élete iránti felelősségtudat, a közösségért végzett közös munka és még ezernyi emberi, szép kötelék fűzi őket össze, ha egymást támogatva tudják győzni életük nagy, közös válságát. Am az ellenkezője sem igaz:

4. ELŐITÉLET: AZ ELMÚLT SZERELMET, A FELBO- RULT HÁZASSÁGOT MEGMENTHETI A GYEREK

Nemcsak esztelenség, hanem embertelen felelőtlenység is azt képzelni, hogy a magatehetetlen kisgyerek a pusztá létével helyre tudja hozni azt, amit két felnőtt ember elrontott. Persze, néha úgy tűnik, hogy a terv sikerült. De a valóságban mindössze annyi történt, hogy a családi esemény öröme ideig-óráig háttérbe szorítja a már elmérgesedett, megoldatlan problémákat, amelyek tovább halmozódnak, tovább mérgesednek a felszín alatt. S aztán, nem is kell hozzá sok idő, újult, elementáris erővel támadnak az illúziókban hívókra. Csak hogy ekkor kettő helyett már hárman szenvednek, és a legvédtelenebb, a legkiszolgáltatottabb: a gyerek.

5. ELŐITÉLET: KUNYHÓBAN IS BOLDOGOK LEHETÜNK

Kérem ne mosolyogjanak, ma és a mi körülményeink között is sokkal többen hisznek ebben és alkalmazzák a gyakorlatban, mintsem gondolnánk. És a legtöbbször olyan fiatalok, akiket a szülei két kezdő fizetést messze meghaladó életstandardra szoktattak. A szülők által biztosított nagy jólétben a fölösleges luxuscikkkel elhalmozott fiatalok jó része megsömörlik, ellenpontra van szükségük: méregdrága albérletbe költöznek, dicséretre méltó igyekezettel küszködnek egy ideig, de az idült anyagi gondok okozta állandósuló hadállapot váltja fel, a meggondolatlan házasság felbomlik. Ugyanez vonatkozik a mind gyakoribb diákházasságokra és a muszáj-házasságok egy részére is. „A mi szerelmünk mindent kibír” és a „majd csak lesz valahogy” felelőtlenül választott alap a családépítéshez; a lakásprobléma nem tartozik a ritka válóokok közé.

6. ELŐITÉLET: A HÁZASSÁGBAN ELVÉSZ AZ EGYENI ÖNÁLLÓSÁG

Sok esetben megtörténik, de ebben nem a házasság önmagában véve a hibás, hanem az ősrégi és ma tartha-

Ebbe a rovatba az ember általában az életből — a családi, munkatársi, baráti körből — meríti a témát, de előfordul, hogy az irás „rendelésre” születik. Mint most is. Fiatal-ember ismerősöm tette fel a kérdést: Mi minden szükséges ahhoz, hogy egy férfi tetőtől-talpig jólöltözött legyen?

Megpróbálok elmondani. De azzal kezdem, a férfiak öltözködését is kora

válogatja. Nem alapjában, csak részben. Más a ruhatára egy tizenhat, más a huszonhat, a középkorú és az idősebb férfinak. Mert ami illik a serdülőnek az nem áll jól a papának még akkor sem, ha őszül halántéka ellenére megőrizte fiatalos karcsúságát, mozdulatai rugalmasságát. Veszem most tehát a huszonévesek garderobját.

Dehát kérdezzen, kedves barátom, mire kíváncsi elsősorban?

— Kezdjük rögtön az elején — a fehérenművel...

Kell, hogy az alapruhatárban — ez minden férfira vonatkozik — legyen legalább hat ing: köztük egy fehér; egy-két garbó, ingpulóver; két-három ujj nélküli trikó és legalább hat alsónadrág.

Nemrég hasonló téma felszínredobásakor egy „jölöltözött” fiatalember arról akart meggyőzni, hogy elég, ha az embernek két alsója van. Egyik héten hordja az egyiket, másik héten a másikat. Csodálkozva nézett rám, amikor megkérdeztem, hogy valóban egy hétig visel egy alsónadrágot? Azt válaszolta:

— Na, és...?!

— Ezek szerint csak egyszer hetenként mosakszik is?

— Azt nem mondtam...

— És mosakodás, fürdés után vizsgálhúzza a szennyes alsót?

— Mitől lenne szennyes...? — Kérdezett vissza sértett önérettel.

Hát ugye...!? Minek részletezzem.



**R
O
M
E
O**

a tükör előtt

tatlan felosztása a szerepeknek: a férj szerepköre, amelyben a jogok dominálnak, és a feleség szerepköre, amelyben a kötelességek dominálnak. Továbbá: a házasságban óhatatlanul elveszíti az egyéni önállóságát az a fél, akit már a szülői házban nem neveltek önállóságra. Például a fiatalember, akit a mama gondosan távol tartott minden házi munkától, mert ez kizárólag „női” munka, ugyanezt a magatartásformát fogja elvárni feleségétől, és korábbi beidegződött önállótlanágánál fogva képtelen lesz a közös, arányos tehervételre.

7. ELŐTÉLET: A HÁZASTÁRSNAK MINDENT NYÍLTAN ÉS APRÓLÉKOSAN MEG KELL TÁRGYALNIUK

Két ember együttélésében az őszinteség valóban nagyon fontos. De szerencsétlen tévedés az őszinteséget

BIZALMAS BESZÉLGETÉSEK

összecserélni a lelki sztriptizzel, a jelentéktelen problémák fölött nyúlós, szörszálhasogató elkizéssel. Sőt, előadódhatnak nagyobb dolgok is, amelyeket éppen és kizárólag a hallgató tapintat tud csak megoldani. Kikényszerített kitarulkozások, régi sebekben vájkáló kizsartott vallomások nemigen hozzák közelebb a partnereket, sőt rendszerint válaszfalat emelnek. Az ilyesmi többnyire kíméletlen, durva kíváncsiság csak, nyers hatalomvágy, amelyet csak a partner kiszolgáltatottságának tudata csillapít. A partner lelki önállóságát, megnyilatkozásának módját feltétlenül tisztelőben kell tartani.

8. ELŐTÉLET: A HÁZASTÁRSNAK SZIGORÚAN EGYMÁS KÖZÖTT INTEZZÉK EL A PROBLÉMÁKAT, EGY HARMADIKNAK ELMONDANI HALÁLOS VÉTEK

Ez egyenes folytatása nagyanyáink ún. „Breite Schürze” féle hitvallásának: a feleség kötevénynek mindent el kell takarnia, ami rossz fényt vetethet az urára, vagy a házasságra. A jó házasság látszatának fenntartá-

sára ez az elmélet jó volt, de ki és miért akarná ma a tökéletes házasság látszatát fenntartani? Esetleg azok, akik mártírszerepben szeretnek tetszelegni, vagy a társadalom szempontjából veszélyesebb esetekben a gátlástalan karrieristák. Természetesen itt nem a „szennyes” izléstelen kitergetéséről van szó! De ha a problémák annyira feltornyosulnak, hogy már komoly válsággal fenyegetnek, miért ne lehetne kikérni egy kívülálló harmadik véleményét, segítségét — bizalomra méltó jobbarától vagy a házassági tanácsadó pszichológusától. Az elmondásnak nagy előnye, hogy a más, az idegen előtt esetet, a négy fal közötti bezártságukban túldramatizált sérelmek elvesztik életet, visszazökkennek a megoldhatóság határai közé (és sokszor az odaadással és megértéssel hallgató barátnő szemében felvillanó káröröm felér egy pszichoterápiás kezeléssel).

9. ELŐTÉLET: A FUTÓ KALANDOK FELFRISÍTIK AZ ELLANYHULT HÁZASTÁRSI VISZONYT

Ez a tévhit jó néhány évvel ezelőtt igen divatos szölam volt, még jónevű, komoly pszichológusok között is akadtak olyanok, akik meggyőződéssel hirdették, hogy egy-egy „erotikus kirándulás” megújítja, felfrissíti a megszokásban elszürkült házastársi kötelességek teljesítését. Erkölcstelen és amellett veszélyes recept, mert ahol elfogadják, ott esetleg kialakulhat egy „haveri” cinkos viszony, de felbomlik férfi és nő életközössége. Közöttük pedig elárvultan sodródhatnak a gyerekek és koravérségre ítélve ők is csak élnek a maguk külön kis életét, akárcsak „modern” szüleik.

10. ELŐTÉLET: IGAZI NAGY VÁLSÁGBAN MUTATKOZIK MEG, HOGY SZERETIK-E MEG EGYMÁST

Ugyanilyen kétes értékű arany szabály, hogy „csak azok bántják egymást, akik igazán szeretik egymást”. Naiv önámítás, vagy a durvább fél mentegetése, hiú remények táptalaja. A házasságban vannak nézeteltérések, sőt a veszekedés is szükséges, s mindez még nem kell hogy megsértse a kölcsönös megbecsülést. A nagy, igazi válság már csak azért sem bizonyíthatja a nagy szerelmet, mert ez már elveszett a megelőző kis és megoldatlan — és meddő marakodásokba fulladt — problémák láncreakciójában. Úgy mondják, hogy a nagy vihar után kitisztul a levegő. A házasságban az ellenkezője érvényes: újabb felhőképződés következik és még nagyobb vihar, amelyben rendszerint zátonyra fut a családi élet.

— láng —

Neki elmondtam egyet s más. Lehet, hogy valamit megszívlel belőle.

Ehhez az előbbi párbeszédhez fűznék még egy dolgot. Sokszor előfordul, hogy az ember a villamoson, buszon, üzletben felfigyel egy jó megjelenésű, divatosan öltözött fiatalemberre, de ha véletlenül közelebb kerül hozzá, azon tűnődik, mitől van olyan szaga, mint a romlott húsnak.

Ha a dolog lényegére akarunk tapintani, megint a tisztálkodásnál kell kezdeni. De nem elég csak mosakodni. Az emberi izzadságot magába szívja a ruhaanyag, és ha másnap ugyanabba a ruhába belemelegszik az illat, egész „illatfelhő” terjeng körülötte. Kellemetlen, orrfacsaró, gyomor-bántalmakat kiváltó aroma. S elgondolom magamban, hogy ez a fiatal ember így megy randevúra, ebben a ruhában öleli magához a kislányt és meghatódik, hogy a kedves az íranta érzett szerelemtől egészen „elkábult”.

Hát ilyen is van. Persze, akinek nem inge, ne vegye magára. A legtöbb fiatalember ugyanis rájött, hogy ha nincs is otthon az édesanyja szoknyája mellett, és még feleséget sem sikerült találnia magának, azért mindennap válthat tiszta fehérneműt. Mert ahhoz, hogy a levetett holmit kimossa sem tehetség, sem rendkívüli ügyesség, sem fizikai erő nem kell. Csak víz és jó

minőségű mosópor. Az egész manőver mindössze néhány percig tart.

Kicsit elkalandoztunk a témában, de hát ez is a jólöltözöttséghez tartozik. Várom a további kérdést, kedves barátom!

— Maradjunk még a fehérneműnél és azoknál a fiúknál, akik elszakadtak otthonról és nemcsak mossák, hanem egyedül vásárolják is a fehérneműt. A legtöbb baj a mérettel van...

— Az ingeknél ismerni kell a gallérbőséget, az ujj hosszát és a mellbőséget. A férfiingek számozása 38-as nyakbőséggel kezdődik. Ez a szám az általános méretekben egészen 44-ig emelkedik. Az ingek csomagolásán feltüntetik az ujj hosszát, amit 1, 2, 3-mal vagy A, B, C-vel is jelölnek. Mindig a középső jelzés a normális, a kisebb a rövidebb, a nagyobb a hosszabbított ujjat jelöli. Szabásvonal rajzzal teszük láthatóvá, — amelyet szintén a csomagoláson tüntetnek fel —, hogy az ing karcsúsított-e vagy sem. Ha tehát inget készülsz vásárolni, kedves fiatalember, vegyen egy centimétert, mérje meg a nyaka bőségét, az ujj hosszát, álljon a tükör elé és vizsgálja meg, hogy alakja karcsú-e vagy néhány centivel szélesebb a kelleténél. Ha mindezt tudja, akkor is ajánlom, hogy kérje ki az elárúsító tanácsát.

Az ujj nélküli trikók és az alsónadrágok számozása rendszerint az öltönyök számozásával azonos. Van tehát 47-es, 50-es, 53-as, 56-os nagyság. Mondjuk, akik 50-es öltönyt viselnek, trikót is 50-est vegyenek maguknak, de az alsónadrággal már vigyázzanak. Mert ha valaki 53-as öltönyt hord, azért még jó lehet neki az 50-es alsó is, sőt esetenként a 47-es is. Ne ragaszkodjanak tehát görcsösen a számozáshoz, hanem nézzék meg magukat az árut, mekkora, mérjék magukhoz mielőtt megvásárolnák, hogy testhez álló, „sikkés” legyen. Áruházainkban gazdag a választék fehér és színes fürdőruha szabású alsóból. Ez a szár nélküli, pamut és műszál keverékből készült utánzó szövésű elasztikus alsónadrág sokkal praktikusabb, mint a száras piros, kék, esetleg csíkos, merevebb anyagból varrott tréningnadrág, amely inkább a shortot helyettesíti és a házi-, kerti, meg hasonló munkánál felső ruhadarabként is viselhető.

— Milyen legyen a fiatalember mindennapi öltözéke, vagyis mit viseljen a munkanapokon?

Erre a kérdésre és a következő számban keresse a választ, mert kifu tottunk a papírból.

—hm—

AZ OTTHON VARÁZSA

A szép szeretetére, felismerésére, tiszteletére már kicsi koruktól nevelnünk kell gyermekünket. A kellemes, nyugodt, szép környezet, lakás, ezen belül pedig, ha lehetőségünk van rá, izléseken berendezett gyerekszoba, hatással van a gyerekek esztétikai izlésének helyes irányban való fejlődésére. Azzal az indokkal, hogy a gyerek amúgy is tönkreteszi, megrongálja a bútorokat, ne rendezzük be szobáját öreg, kiselejtezett, kopott, sötét, barátságtalan szekrényekkel, amelyek ráadásul nagy helyet foglalnak el, játszóterület nem is marad a lurkók számára. A gyerekszoba mindig legyen világos, vidám, barátságos. A mai gyerekbútorok nagy része iparművészeti alkotásnak is tekinthető, olyan szépen kivitelezett. Természetesen a gyáripar hozta létre valamennyit, nem egyedi alkotások, s az iparművészeti tárgyaknak nem is az a lényegük, hogy egyetlen alkotásról, vagy sorozatgyártásról van-e szó. Ne akarjuk gazdagságunkat fitogtatni

azzal, mi bútorasztalossal készítetünk csemeténk számára „ilyen-senkinék-sincs” berendezést. Ebben az esetben az egyik legfontosabb tényező a tárgyak formai-izlésbeli hatása, szerepük az adott formakultúrában... Ez többek között azt is jelenti, hogy az iparművészet társadalmi fontossága nemcsak az egyes tárgyakban megvalósított, tényleges esztétikai értéken múlik, hanem azon is, hogy az adott korban milyen mértékben érinti az ipari termelés esztétikai szintjét. Az ember gyakran kerül kapcsolatba iparművészeti jellegű alkotásokkal, és csak abban az esetben hatnak rá esztétikailag, ha a megjelenés formája a művészi terv megvalósított hordozója megfelel funkciójának.

Az ipari forma a képzőművészetek sajátos határeseté. A művész terve iparilag gyártott tárgyban valósul meg, s ez csak a tárgy funkciójában nyer értelmet. Az iparművészeti tárgy, az esztétikum hordozója nem műalkotás, de nem vehetjük műalkotásnak a képzőművész készített prototípust sem, mivel ennek művészi értéke a gyártástermékben realizálódik.

Az ipari formatervezés magába foglalja a használati tárgyak, a termelési eszközök tervezését. Az ipari forma — esetünkben például a gyerekbútor — minőségi feltétele a használhatóság, a célszerűség, de ezek a fogalmak már magukban foglalják a szín, a forma esztétikai összhangját, s ennek pszichológiai hatását. A gyerek a sötét, barátságtalan szobában fél, kedvetlen, magányosnak érzi magát. A világos, élénk színű — narancssárga, piros, világoszöld, kombinált színű — bútorok között felszabadultabban játszik, jól érzi magát.

Ha azt akarjuk elérni, hogy gyermekünk felnőtt korában megértse, befogadja a műalkotásokat, ne tévessze össze a giccsét a valódi művészettel, fel kell őt készítenünk erre. Ha azt szeretnénk, hogy élvezze is a művészeteket, ne csak megértse, művészileg képzett emberré kell nevelnünk. A korszerű művészet-szemlélethez igen fejlett látáskultúrát kell kifejlesztenünk benne. Mivel csak akkor találjuk meg az élet minden területén az esztétikumot, és csak akkor tudjuk igazán értékelni, ha a korszerű művészet-szemléleten alapuló ítéletképesség birtokában vagyunk.

Korunk művészete bonyolult, mert sok irányú törekvéseket rejt magában, éppen ezért megértéséhez sokat kell tanulnunk, rengeteg tárgyi és elméleti ismeretre van szükségünk, melyeknek elsajátítását már a gyermekkorban kell elkezdeni. Éppen ezért ne díszítsük gyermekeink szobája falát meseillusztrációk műanyagba öntött alakjával, ez nem ébreszti fel a gyermek szépérzékét. Megszokja, hogy olcsó utánzatok, a művészeti, sőt az iparművészeti alkotásoktól is igen távol álló tárgyak vegyék körül, s később saját lakását is értéktelen csecsebecsékekkel rakja tele, mivel nem tudja megkülönböztetni a műalkotást a giccsőtől.

a gyerekszobában





- ázsiesszonyoknak
- Itálános tudnivalók
- Zöldségtermesztés
- dvar, kiskert
- opról – napra
- onyha, kigépek
- isztítószerék
- flottartás
- ó időbeosztás
- pró javítások, tanácsok

KERTÉSZKEDŐKNEK:



A gyümölcsösben: Amíg be nem fagy a talaj, folytathatjuk a fák ültetését. Ne feledkezzünk meg a tartalék trágyázásról (foszfor és káli műtrágyák), de a műtrágyát úgy adagoljuk, hogy az első évben ne érintkezhesse velük a csemeték gyökerei. A koronásúritó, valamint a száraz, beteg vagy sérült ágakat vágjuk le, a sebet simítsuk el éles késsel, és kenjük be oltóviasszal. A fáról és alóla szedjük össze a gyümölcsmúmiákat és a hernyófészkeket, majd égessük el, esetleg komposztoljuk, de akkor jól szórjuk be aktív mézporral. A lehullott faleveleket gereblyézzük össze, s ha rajtuk betegség utaló tüneteket vagy kártevőket észlelünk, égessük el.

Végezzük el a gyümölcsös és a szőlő trágyázását. Áronként 7–10 kg Thomas-lisztet juttassunk a talajba. Legelőbb négyévenként 20 kg örölt mészkőt is adjunk áronként, továbbá 2–3 kg 40–50 százalékos kálisót vagy kénsvavas kálit is dolgozzunk be a földbe, legalább 10–15 cm mélyen. Ha van istállótrágyánk, főleg a ribizli, az egres és a málna alá adjunk belőle, és sekélyen kapáljuk be a földbe. A szamócasorokba is szórhatunk istállótrágyát, de ne dolgozzunk be a talajba, mert akkor nem védi a gyökeret a száraz fagyok ellen. Ha istállótrágyázunk, nem használhatunk meszet!

A fiatal fákat védjük a rágszálak kártétele ellen. Javítsuk meg a kerítést és pótoljuk a hiányzó karókat. Főleg a fa alakúra nevelt ribizli és egres esetében, nehogy a lehulló hó súlya kárt tegyen bennük. Ha az időnk engedi metsszük meg a ribizlit és az egrest, mert ezek kora tavasszal elsőként fakadnak. A ribizlinél távolítsuk el a gyenge és sötét színű hajtásokat úgy, hogy egy bokorban csak 10–12 hajtás maradjon, s ebből 3–4 egyéves legyen. A ribizli és az egres egy kétéves fán hoz legszebb és legtöbb termést.

Lombhullás után 2 százalékos Arborollal vagy 1–2 százalékos Nitrosan N 50-nel elvégezhetjük a fák téli lemosó permetezését. A kezelés ilyenkor hatásosabb, mint január-februárban!

A zöldségeskertben: Ha van istállótrágyánk, a legtöbb tápanyagot igénylő növények termesztésére kiválasztott parcellákra adjuk. Sok tápanyagot igényel a paradicsom, tök, uborka, dinnye, zeller, tojásgyümölcs és a káposztafélék. A mézben szegény talajokra örölt mészkőt vagy Thomas-lisztet (46 százalékos meszet tartalmaz) adjunk. Jó a méznitrogén is, elűzi a kártevőket. Gyökérszűrés alá ne adjunk istállótrágyát!

Fejezzük be a kései zöldségfélék szedését, nehogy megleljenek bennünket a fagyok. Némi petrezselymet a földben hagyhatunk — jól áttelel, s közben egész télen friss zöldséget ad. A hulladékokat mézporral megszórva komposztoljuk, a földet pedig ássuk fel, készítsük el a tavaszi vetésre. Még vethetünk sárgarépat és petrezselymet. A mag a földben telet át, s tavasszal korán kikel. De vessük sűrűbbre a szokásosnál! A melegágyat vagy üvegházat takarítsuk ki, és készítsük fel a zöldség tárolására. Főleg a karfiol, káposzta, kel, karalábé gyökérestől való tárolására alkalmasak. A még fejletlen, gyökérestől tárolt (földbe ültetve) karfiol karácsonyra fogyasztható termést ad.

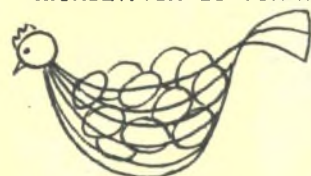
Készítsük be a melegágy készítéséhez szükséges száraz anyagokat, szalmát, szénát, száraz falombot stb. Ha van, az istállótrágyának adjunk előnyt. Az üres melegágyba tegyünk szalmát vagy kukoricakórót, hogy ne fagyjon át a föld. Szántssuk be, vagy kaszáljuk le és ássuk be a zöldtrágyának vetett növényzetet. A téli salátát és spenótot takarjuk le fenyőgallyal, gyűjtsük össze és tisztogassuk meg a karókat. Virágcserepbe vagy kisebb ládába vessünk-ültessünk hagymát, hogy mindig legyen friss zöld a konyhára.

A virágoskertben: A fagyra érzékeny dísnövényeket végleg költöztessük be, a hagymákat és gumókat szedjük föl és válogatásuk után tároljuk. A kerti vízvezetékéből és tá-

rolókból engedjük ki a vizet. A sziklakertet szórjuk meg komposztal vagy tőzeggel, helyezünk el benne néhány egérfogót és az egészet takarjuk le fenyőággal. A bokorrózsát metszés után kupacoljuk fel, a rózsafákat hajlítsuk le és a koronájukat kisebb árokba rögzítve földeljük el. Az örökzöldeket szórjuk meg hullott falevével vagy árnyékoljuk fenyőággal. November derekáig ültethetünk rózsát. A jól szaporítható rózsák pl. Paul Scarlet, Climber, Tausendchön, Orange Triumph, fás hajtásait felhasználhatjuk szaporításra — a vesszőket pincében, homokban ágyazva teletessük át.

A vállalkozó kedű virágszerető próbáljanak meg gyöngyvirágot hajtatni karácsonyra. A gömbölyű rügyekkel rendelkező tövekből tízlet lehet egy virágcserepbe ültetni, mégpedig homok és fűrészpör keverékével beszórva, megöntözve és papírszákkal lefedve. A cserepet meleg helyen kell tartani. Ha megjelennek a virágok, azonnal távolítsuk el a papírszákat, mert csak így kapunk szép fehér virágot. Kellemes karácsonyi meglepetést szerethetünk ismerőseinknek, barátainknak néhány szál illatozó gyöngyvirággal!

KISÁLLATTENYÉSZTŐKNEK:



Tyúkok: Minden baromfitenyésztő a lehető legnagyobb tojáshozson elérésére törekszik. A téli hónapokban faluhelyen is általában megcsappan az állomány, ezért különösen fontos, hogy rendszeresen tojjonak a tyúkok, biztosítsák a család mindennapi tojáshozzását. A téli hónapokban azonban csak körültekintő gondozással és ésszerű takarmányozással lehet biztosítani a kelő hasznosságot. Igen jót tesz az állatoknak, ha a hideg, szeles és csapadékos őszi-téli napokon is a szabadban tölthetnek néhány órát. Ezért aki csak teheti, az ől mellett vagy annak közelében létesítsen kisebb fedett kifutót a tyúkok számára. Ne feledkezzünk meg az ivóvízről sem. Az itatóedényben rendszeresen, naponta cseréljük a vizet.

Pulykák: Milyen férőhelyre van szükségük télen a pulykáknak? Ez a kérdés több gondozót foglalkoztat. Nos, a férőhelyiség több tényezőtől függ. A tojók sűrűbben helyezhetők el, mint a vegyes ivarú csoportok vagy a bakok; az életkorral az elhelyezhető létszám erősen csökken. Télen nagyobb sűrűség engedhető meg, mint nyáron. A szellőztetés szintén erős befolyással van. Az elhelyezési sűrűség szoros kapcsolatban áll az etető-

és itatóhelyek nagyságával. Egyes vizsgálatok szerint az etető- és itatóférőhelyek fontosabbak, mint a padozafférőhely. Mielőtt elhelyeznénk a pulykáinkat, mindezeket vegyük figyelembe.

Nyulak: Hogyan kezeljük a hasmenéses nyulakat? Először is próbáljuk megállapítani, mi okozhatta a hasmenést. A hasmenéses megbetegedés leggyakrabban a napi adag hirtelen megváltoztatása vagy az állatok romlott takarmánnyal történő etetése következtében jelentkezik. Ha meggyőződünk arról, hogy a betegség valóban ilyen okok következtében állt elő, akkor azonnal távolítsuk el a ketrecből az összes eleséget, a ketrecet alaposan takarítsuk ki, vastagon almozunk be az állatoknak tiszta szalmával, és a szénatartóba tegyünk jó minőségű szénát. A hasmenéstől elgyengült fiatal nyulakat ajánlatos mentafőzettel vagy zabpehelyfőzettel megitatni. Szénán kívül kökemény, száraz kenyeret is adhatunk a hasmenéses nyulaknak. A házilag hozzáférhető „gyógyszerek” közül jól bevált például a petrezselyemzöld, a tölgfakéreg és a fűfaág etetése. Ezeket megelőzés céljából is adhatjuk az állatoknak! A rendes napi takarmányozásra csak akkor térjünk vissza, amikor már normális állagú bélsavat ürítenek a nyulak. Persze akkor is óvatosan, fokozatosan, nehogy ismét jelentkezzen a hasmenés.

Nutriák: Mi a teendője novemberben a nutriatenyésztőnek? Elsősorban tudnia kell, hogy a nutria télen adja a legjobb minőségű geznát, tehát a tenyésztőnek van mit csinálnia a téli hónapokban is. Nagy gonddal figyeljük a 8–10 hónapos, leölésre szánt növendékeket, hogy a vedlés befejezése után azonnal hozzáláthassunk a leöléshez. A nutriákat hetente egyszer fésülni, kefélni kell, hogy tiszta, szép szőrmét nyerjünk. Mindig fürdetés előtt fésüljük a szőrzetet, a medencében gyakran cseréljük a vizet, az állatszálásokat tartjuk tisztán. A nutriák napi adagjából vonjuk ki a gabonaféléket és a keverékeket, s helyettük olajosokat adjunk, vagy pogácsákat és extrahált darákat. A tenyésztőállatoknak, főleg a vemhes nőtényeknek és a szoptató anyának sok tápláló anyagot, főleg fehérjét, ásványi anyagot és vitaminokat tartalmazó, könnyen emészthető takarmányokat adjunk. A napi adagból ne felejtjük ki a takarmányelésztőt és a halzsírt.

Méhek: Milyen rovarok ragályterjesztők a kaptárakban? Sokfélék. Ha már egyszer a méhészetünkben, vagy a közeli méhészetben fellépett a ragályos álcárothadás, akkor a kijáró méheken kívül még a darázs, a légy, a halálfejű lepke, a hangya és mindezeknél legjobban a viasz-moly is terjesztheti a ragályt; ez utóbbiak nemcsak kijönnek az egyik kaptárból a másikba meg bemennek, hanem a ragályos álcárothadásban legyengült családok lépeit egykettőre tönkre is teszik! Itt aztán a molyok által lerakott renge-

teg petéből igen sok álca, illetve molylepke kel ki, amelyek a tönkretett család kaptárából kijönnek, és így fertőzött testükkel bemennek az egészséges családokhoz, amelyeket szintén megfertőznek. Ezért fontos, hogy az üres kaptárakat mindig tisztán és kijáró-nyílásaitak csukva tartsuk. Ezenkívül idényen túl fontos a tartaléklepek elzárása szekrényben, vagy ládában és a ragályban szenvedő család megsemmisítése, s a lekénzett család lépeinek a mielőbbi kioltásának vagy elégetésének, mert a viasz-molyok már innen is tovább hordhatják a spórákat. Ugyiszintén fontos betegség esetén a darazsak — szűk szájú üvegekbe — fogdosása és hangyák távollattása cukros kamilla (székfűvirág) tea főzettel aminek a vizét leöntjük és magát a székfűvet teszszük a méhesbe. Ha rámennek a hangyák, elpusztulnak tőle. Vagy pedig a hangyák fészket megkeresünk és leforrázunk, esetleg szénkénnel megkénnezzük, hogy elpusztuljanak. Éjjelre a halálfejű lepkék ellen a kijáró nyílásokra fogasszűkítőket rakjunk.

MIT – HOGYAN



Hogyan gondozzuk szobanövényeinket? A nyár folyamán szabad levegőn tartott szobanövényeinket már októberben be kellett vinnünk a lakásba. A fényigényeseket az ablak közelébe helyezzük, az árnyéktűrőket pedig az ablaktól távolabbi helyre. A növények elhelyezésekor vigyázzunk arra is, hogy ne kerüljenek huzatos helyre. A gondozás egyik legfontosabb mozzanata a helyes öntözés. Csak akkor öntözzünk, amikor a talaj szikkadt, mert a fölösleges víz árt a növény gyökérzetének. A cserép alatti tányérokba leszívargott vizet öntsük ki. Az öntözővíz hőfokának azonosnak kell lennie a szoba hőmérsékletével. A jól fűtött, száraz levegőjű szobában, különösen a meleg égővi növényekre, mint például a fikusz, filodendron stb. jó hatással van a permetezés. A nagyobb leveleű növényeket 2–3 hetenként langyos vagy gyengén szappanos vízzel mossuk le, ezáltal nemcsak portalanítjuk őket, de az esetleges kártevőket (pajzstetveket, atkákat) is eltávolítjuk róluk. Az apró leveleű és dús lombú növényeket mártunk bele egy nagyobb, langyos vízzel telt edénybe. A szoba szellőztetésére is vigyázzunk, egyes növények mint például a fikusz, értekenyek a hirtelen lehűlésre, s ennek következtében leveleiket is lehullíthatják. Ha a növényeink túlzott növekedésnek indulnak, csökkentsük a helyiség hőmérsékletét, vagy vigyük hűvösebb helyre őket, mert a téli növekedés elönytelen a növény számára.

Hogyan vasaljuk a bársonyruhát? A bársonyból készült holmikat nem lehet a szokásos módon vasalni, mert a szálak összecsomósodnak. Vasaljuk úgy, hogy a bársony szálas oldalával tiszta ruhakefére tesszük, vizesruhát borítunk rá és azon keresztül vasaljuk, vagy a vasalót felállítjuk, nedves ruhát borítunk rá és amikor erősen gőzölög, a bársony fonákjára fordítva, végighúzzuk rajta. Közben a színén szálirányban keféljük ruhakefével. Az anyag szálai közül előtörő pára szépen felemeli a bársony szálait. A vasaláshoz használt ruha azonban csak nedves és ne vizes legyen, mert a víz foltokat hagyhat a bársonyon.

„Biceg” az asztalunk? Gyakran előfordul, hogy a kő- vagy cementpadlójú helyiségekben (konyhában, erkélyen) fülsértő hangot ad a székek huzogatása, a szobában pedig a parkettát is felkarcolja. Ezen úgy segíthetünk, ha a székek lábaira gumivo posztódarabból kivágott, kis kerek lapokat ragasztunk. Így segíthetünk a „bicegő” asztalon is.

Nyikorog az ajtónk? Ez bizony idegesítő! És az is, ha az asztalok, szekrények fiókjai nehezen járnak. Mindent megszüntethetjük úgy, hogy az ajtó sarokvasait olajba mártott tollal vagy ecsettel kenjük meg, a nehezen járó fiókok oldalain pedig néhányszor húzzunk át egy darab szappant. Még a táskák, csizmák cipzárai is könnyebben húzhatók lesznek, ha egy darabka szappant végighúzzunk rajta.

Mit tegyünk a foltok ellen? A világos ruhákból a fű- és gyümölcsfoltokat eltüntethetjük, ha azokat 12 óráig aludttejben áztatjuk, utána pedig meleg vízben kimoszuk.

Megsárgult kézimunkák, finom vászonfélék ismét kifehérednek, ha mosás előtt aludttejben áztatjuk.

Nem szereti az edénymosogatást? Sajnos, mégis el kell végezni. Igyekezzünk legalább megkönnyíteni:

A zsíros lábasokat, tányérokat, tálakat mosogatás előtt újságpapírral töröljük át.

A mosogatóvíz legyen forró, ebbe tegyünk bőven zsíroló mosogatószert, az öblítővíz lehet langyos, vagy meleg, de mindenképpen bőséges.

A mosogatásnál tartsunk sorrendet: először a poharakat, kávés és téás edényt, tűzálló edényt, porcelánt, majd az evőeszközöket, vágóeszközöket, fakanalakat, végül a fedőket és lábasokat, fazekakat mossuk el.

A teáskannát soha ne állítsuk bele a mosogatótálba! Tegyük bele kevés mosogatóport, öntsünk rá forró vizet, egy külön erre a célra használt mosogatókefével vagy szivaccsal dörzsöljük át, és bő vízzel öblítsük ki. A kávéfőző gépről nedves ruhával töröljük le a kávéfoltokat, de belül ne érje nedvesség, ott száraz selyempapírral töröljük ki.

A vágódeszka, fakanal, hógymaszaga eltűnik, ha lemoszuk, sőt szórunk rá, majd 10–15 perc múlva forró vízzel leszóroljuk.

Az elmosott edényt hagyjuk lecsurgni — törölgetni nem kell csak a rozsdásodó evőeszközöket, fémtárgyakat.

Az oldalt összeállította:
H. ZSEBIK SAROLTA



Ügyes
KEZEK

