

IX. szám 1977

# BARÁTNŐ

ára 4. — Kés, Magyarországon 10. — Ft



# BARÁTNŐ

Megjelenik évente kilencszer — Kiadja a Szlovákiai Nőszövetség KB Živena kiadóvállalata, 897 19 Bratislava, Nálepkova 15 — Vezető szerkesztő: Harasztimészáros Erzsébet — Szerkesztőség 801 00 Bratislava, Martanovičova 20 — tel. 549 25 — Ára 4,— Kcs — Előfizetési díj az I. félévre 20,— Kcs, a II. félévre 16,— Kcs — Szedés és fotoretusálás: Východoslovenské tlačiarne, n. p., 042 67 Košice, Švermova 47 — Nyomja: Polygrafické závody, n. p., Bratislava-Krasňany — Terjeszti a Posta Hírlapszolgálat a PNS — Megrendelhető bármely postahivatalban és kézbesítőnél. Csekk-számlaszám: 45913 — A külföldi megrendeléseket a Posta Központi Sajtókiviteli Szolgálat — PNS — Üstredná expedícia tlače, Bratislava, Gottwaldovo námestie 48/VII. intézi el — SÚTI 6/21 engedélyével. Magyarországon terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőnél és a Posta Hírlap Irodánál (Budapest 1900, Józsefnádor tér 1) — Előfizetési díj egyéni, évi 50,— Ft. Példányonkénti ára változatlan. Csekk-számlaszám: MNB 215-96162.

Címlapunkon

Huszár Tibor felvétele

Magyarországi kedves olvasónk, aki huszonegy éves és mozgásszervi sérült, megértő levelező társakat keres. Címe: Vlád Judit, 1192 Budapest, Thököly u. 2 sz. Magyarország.

Tizenhat-tizenhét éves fiatalokkal szeretnék magyar nyelven levelezni. Szeretem az irodalmat és a természetet. Címem: Császár Gabriella, Győrvar, Magyarország.

Két tizennégy éves barát-nő keres levelező pártasokat. Szeretik a tánczenét, bélyeget és képeslapot gyűjtönek. Címük: Kovács Anikó, 079 01 Vef. Kapušaný, ul. Dukelská 77, okr. Trebišov, CSSR, és Magyar Lidia, 019 01 Vef. Kapušaný, ul. Dukelská 68, okr. Trebišov, CSSR.

Tizennégy éves magyarországi fiú levelezni szeretne magyar nyelven, csehszlovákiai lányokkal, fiúkkal. Szereti az állatokat és a természetet. Címe: Nagy József, 5527 Bucsa, Baross u. 1 sz. Magyarország.

Szeretnék levelezni és személyes barátságot kötni magyarországi fiatalokkal, akik szeretnek kirándulni és olvasni. Húszéves vagyok, korban hozzám illő lányok, fiúk ismeretséget keresem. Címem: Salgóvá Mária, 946 03 Kolárovo, Velký Ostrov 111 sz., okr. Komárno, CSSR.

Magyarországi kedves olvasónk levelező társakat keres, akik szomorú magányát felvidítanák. Harminchárom éves és születésétől járóképtelen. Szórakozása az olvasás és a kézimunkázás. Minden érdekli, bármilyen témáról szívesen levelezne, adott esetben hasonló sorsú nő vagy férfi személyes ismeretségének örvendene. Címe: Lévai Katalin, 5400 Mezőtúr, Bem u. 9 sz., Magyarország.

Tizennégy éves magyarországi diáklány keres levelező pártásokat, akikkel magyar nyelven levelezhet. Címe: Skultéti Judit, 5091 Tószeg, Táncsics u. 24 sz., Magyarország.

Tizenhat éves vagyok, hasonló korú lányokkal, fiúkkal szeretnék levelezni. Színészek és énekesek fényképét gyűjtöm, szeretek kézimunkázni. Címem: Mihályi Nelli, 980 31 Hodejov, 157 sz., okr. Rim. Sobota, CSSR.

Levelező pártásokat keresek. Tizennégy éves vagyok, színészek és énekesek fényképét gyűjtöm, kedvelem a tánczenét. Címem: Rózsa Margaréta, 924 00 Galánta, Nová ul. 413 18, CSSR.

Tizenhárom éves diáklány szeretne levelezni lányokkal, fiúkkal. Színészek és énekesek képét gyűjti. Címe: Gálffy Rozália, 930 16

Vydrany 96 sz., okr. Dun. Streda, CSSR.

Magyarországi házaspár. 25 éves feleség és 32 éves férj, értelmiségi dolgozók, hároméves kislány és két éves kislány szülei, levelezni szeretnének hasonló korú csehszlovákiai házaspárral magyar nyelven. Címük: Ivancsó Györgyné, 5310 Kisújszállás, Koszoru u. 3 sz., Szolnok megye, Magyarország.

Tizenhárom éves kislány szeretne levelezni hasonló korú csehszlovákiai magyar lányokkal, fiúkkal. Szeret színházba járni, sportolni. Címe: Borovics Éva, 6725 Szeged, Tisza Lajos u. 96 sz., Magyarország.

Huszonhat éves, értelmiségi munkakörben dolgozó



fiatalember, szeretne levelezni és barátságot kötni csehszlovákiai magyar fiatalokkal. Címe: Tarr István, 1201 Budapest, XX. Nagy Sándor u. 5 sz. Magyarország.

Tizenegy éves vagyok, szeretnék levelezni hasonló korú lányokkal, fiúkkal. Címem: Fűsi Anita, 930 10 Hroboňovo, okr. Dun. Streda, CSSR.

Szeretnék magyar nyelven levelezni tizenhárom-tizen-négy éves fiatalokkal. Címünk: Ipolyi Györgyi, 943 52 Mužla 519 sz., okr. Nové Zámky, CSSR, és Szabó Mária, 943 52 Mužla 448 A, okr. Nové Zámky, CSSR.

Tizennégy éves kislány vagyok. Szeretnék magyar nyelven levelezni és ismeretséget kötni lányokkal, fiúkkal. Bélyeget és színesképet gyűjtök. Címem: Papp Katalin, 076 84 Leles 277 sz., okr. Trebišov, CSSR.

Két tizennégy éves barát-nő keres levelező társakat, akikkel magyar nyelven levelezhetnének. Címük: Valéria Páterová, 943 01 Stúrovo, Švermova ul. Slobodáren č. 1, okr. Nové Zámky, CSSR, és Margita Kamancová, 943 01 Stúrovo, Gottwaldova 178 sz., okr. Nové Zámky, CSSR.

Szeretnék levelezni magyar nyelven lányokkal és fiúkkal. Tizenkét éves vagyok, bélyeget és képeslapot gyűjtök. Szeretek sportolni és kézimunkázni, kedvelem a tánczenét. Címem: Urbán Gizella, 935 65 Velké Ludince 628, okr. Levice, CSSR.

Két barát szeretne magyar nyelven levelezni ti-

zennyolc-huszonkét éves lányokkal. Címünk: Ragály Zoltán (éves) Kosmalt, Kysucká A, 040 01 Košice, és Balla István, (22 éves) Kosmalt 516, Kysucká 12 A, 040 01 Košice, CSSR.

Tizenöt-tizenhét éves lányokkal, fiúkkal szeretnék levelezni. Címem: Hangya Jutka, 935 65 Cata 135 sz., okr. Levice, CSSR.

Barátnők vagyunk, szeretnének levelezni tizenhat-tizenhét éves fiatalokkal. Címünk: Horváth Margit, 930 33 Sulany 84, okr. Dun. Streda, CSSR, és Farkas Ildikó 930 33 Sulany 143, okr. Dun. Streda, CSSR.

Tizenegy éves vagyok, képeslapot és naptárakat gyűjtök. Olyan pártásokat keresek, akik magyar nyelven leveleznének velem. Címem: Kiss Márta, 5931 Nagy Szénás, Tessedik u. 7 sz., Magyarország.

Szeretnék magyar nyelven levelezni és barátságot kötni lányokkal, fiúkkal. Tizenhat éves vagyok, szeretek kirándulni, kézimunkázom és olvasok; szívesen táncolok. Címem: Lassán Mária, 982 02 Gemerská Ves 42 sz., okr. Rim. Sobota, CSSR.

Magyar nyelven szeretnénk tizennégy-tizenöt éves fiatalokkal levelezni. Mindketten szeretünk olvasni, kedveljük a tánczenét és énekesek képét gyűjtjük. Címünk: Vörös Ildikó, 925 82 Tešedíkovo 568, okr. Galanta, CSSR, és Laczkó Zsuzsa, 925 82 Tešedíkovo 597, okr. Galanta, CSSR.

Csehszlovákiai magyar lányokkal, fiúkkal (15—17 éves) szeretnék levelezni. A témát a levelezési partnerra bízom. Címem: Ablaka Zsuzsanna, 3200 Gyöngyös, Huszár u. 17 sz. Magyarország.

Két barátnő szeretne levelezni és ismeretséget kötni, tizenöt-tizenhat éves fiatalokkal. Színészek és énekesek képét gyűjtik, kedvelik a sportot és a tánczenét. Címük: Kosztúr Jolán, 980 45 Strkovec-Kráf 118, okr. Rim. Sobota, CSSR, és Tóth Edit, 980 45 Strkovec-Kráf 114 sz., okr. Rim. Sobota, CSSR.

Irodalmat, zenét és művészetet kedvelő levelező társakat keresek, akikkel magyar, német vagy orosz nyelven véleményt cserélhetnénk. Személyes ismeretség is lehetséges. Címem: Rucz Aranka, 5600 Békéscsaba, P. Jilemniczki 1 sz., Magyarország.

Leveleznék és barátságot kötnék, lehetőleg az Alacsöny-Tátrában élő 25—35 éves házaspárral. Olyanok ismeretséget keressük, akik szeretnek utazni, kirándulni és szeretnék a Balatont megismerni. Cím: Sente Mihály, 8600 Siófok, Kosuth u. 48 sz., Magyarország.

# BEMUTATJUK A PÓDAFAI ASSZONYOKAT

kem is van régi falvédőm, az anyósomtól kaptam, Tatra alji szőttes, ilyet mi nem tudunk készíteni, nincs házi szövőszéke senkinek. De a ki- varrt munkáinkat bárki megnézheti! — büszkélkedik. S van is mivel, az asztról, a falról vették le az asszonyok munkáikat, nem a szekrény aljából került elő a színpompás „magyar” mintás terítő, sem a sárga alapra piros fonallal hímzett nagy

aszalterítő, sem a chemlonból készült ízléses faliszőnyeg, melynek mintája készítője jó ízléséről árulkodik. Ezeken a modern darabokon érvényesül alkotójuk egyénisége. — Nézze csak ezt a csöpp terítőt is! Ez az én kedvenc időtöltésem, de elmondhatom az éneklőcsoport többi tagjáról is. Mert mind kézimunkáz- nak. — Kisétalunk az előszobába, ahol már tökéletes rend uralkodik.

## Ügyes a kezük és szépen énekelnek

**D**elet harangoznak. Ragyogó napsütés. A pódafai (Povoda) óvoda apró lakói szorgalmasan kanalazzák az ebédet. Hodossy Vilma óvónő a csöppnyi asztalkák között a „vendégszobába” tessékel. Ide hordták össze a falu ügyes kezű asszonyai szebbnél szebb kézimunkáikat.

— Nálunk nem volt kézimunka, az emberek — kivéve az áttelepülteket — nem jártak népviseletben, magunk teremtettünk „népművészetet” a semmiből, magyarországi minták, meg a saját ötleteink alapján. — Magyarázza lelkesen Hodossyné, miközben elénk teríti a gyönyörű párnákat, terítőket. — Rengeteg kézimunka-könyvet vásároltunk, meg nyomottminta anyagokat is hoztunk, ezeken nem nehéz dolgozni, de azért oda kell figyelni. Mindenki megtanulhatja, olyan, mint a szálon varrás, csak elő van rajzolva a minta. Jómagam is rengeteget kézimunkázom, igaz, mostanában kevesebb az időm rá, mióta segédeszközöket bütyköltünk a gyerekeknek a számtanórára. Azelőtt akkor is varrtam, amikor aludtak ebéd után, most elsősorban nekik kell dolgozni, hogy ne maradjanak le semmiben a városi óvodásoktól. — Sőhajt nagyot, s tereli a mosdóba a kíváncsiskodó gyerekeket.

A kis szekrényből kerül elő a rákminta terítő. — A kollégánóm készíti, még nincs befejezve, azért tartja a szekrényben! Nálunk nem divat elzárni a kézimunkákat. Ne-



A gyerekek egy része hazament, akik ittmaradtak, lefeküdtek. Csönd van, tisztaság, nyugalom. — Letelepünk a pici székekre. — Nemsokára megérkeznek a többiek is. Tizenhatan vagyunk. — Az éneklő-csoportunk tollfosztókból alakult. Ott énekelgettünk, mindig együtt dolgoztunk, aztán egyikünknek az az ötlete támadt, mi lenne, ha megpróbálnánk munkán kívül is. Hát összeálltunk három éve. Zselízen (Želiezovce) léptünk fel először, most már huszonhét fellépés van mögöttünk. Minden hétfőn próbálunk, ha föllépésre készülünk, hetente kétszer jövünk össze. A dalok legnagyobb részét Sandal Iréntől tanuljuk, ott-honról hozta őket, meg a 71 esztendő Janiga Rozi néni éneklő a gyerekek

rekkorában, libalegeltetés közben tanult népdalokat. Egymásra vagyunk utalva, senki sem foglalkozik velünk — tárja szét karját Hodossyné. — Kinéztek, jönnek-e már a többiek — emelkedik fel a székről, s derekához kap. — Jaj, vihar készülődik! Jelzi a reumám! — Nevet, de a fájdalom enyhén eltorzítja vonásait.

Az asszonyok egyszerű sötétkék ruhájukban gyülekeznek, ebben járnak a föllépésekre. A csoportnak két idősebb tagja van, a többiek 30—40 év közöttiek. Arcukon még a munka fáradsága, de amint az éneklésre terelődik a szó, felvidulnak, felélénkülnek. Csak egy fiatalasszony hiányzik. — Szegény Boriska, minek ment ma a szőlőbe! El kellene hozatni! Ő is a kollektívába tartozik. — tanakodtak az asszonyok, s egyikük már ugrott a telefonhoz. — Nemsokára itt lesz! — jött vissza mosolyogva a jó hírrel. A többiek addig helyet kerestek maguknak.

— Ide ülj, Erzsike, én meg melléd jövök a kis asztalra, nem bírok a széken ülni, tudod, fáj a derekam. Gyertek, gyerekek közelebb! — Nem kell a sok biztató szó, mindenki szívesen énekel. — Még, Rozi néni, azt a Piros búzát énekeljük el, az csalólóközi dal. — Rozi néni rá is kezd, nem tétovázik. Fialos hangja betölti a termet:

*Piros búzát vetettem a földembe,  
kis pacsirta mind kihordja belőle.  
Gyere rózsám, őrizd meg a piros  
búzám,  
még az éjjel megcsókolom a szádat.  
Barna kislány ne higgyél a  
legénynek,  
két színe van, mint a nyárfa  
levélnek.  
Mert a legény olyan, mint a havas,  
jeges fa,  
rásüt a nap, leolvad a jég róla.  
Mert a legény olyan, mint a havas,  
jeges fa,  
rásüt a nap, leolvad a jég róla.*

— Most arról meséljünk, amikor a Rozi néni leesett! — viharos nézés. — Bizony Bős (Gabčíkovo) arról nevezetes, hogy a Rozi néni le akart ülni a székre, de rögtön abban a pillanatban lent is volt. Először meg-

## BARÁTNŐK KLUBJA



**BEMUTATJUK  
A  
PÓDAFAI  
MENYECSKE-  
KÓRUST**

ijedtünk, de megnyugodtunk, amikor láttuk, hogy ő is nevet. Csatán nagyon szép élményünk volt, olyan szeretettel fogadtak, a végén meg el se akartak engedni, vastappsal búcsúztattak. Abonyban (Veľké Blahovo) a Bihar napokon „vlecskán“ énekeltek. Két pótkocsit összetoltak, létrán másztunk föl. De szép élmények is! A fiatalok bizony sajnálhatják, hogy nem jönnek közénk. Esetleg, ha szólna nekik az ember, de ilyen öreg nyanyák közé! — harsan újra a nevetés. — Csak Rozi néninek sikerült rávenni a lányát meg a menyét. — Simogatják szeretettel az idős nénit. — Azért jár közénk, mert amikor ő volt fiatal, nem lehetett így énekelni. Ugye? — Rozi néni rábólint, s új dalba kezd, mintha az évtizedes lemaradást akarná behozni.

— A szövetkezet meg a Csemadok támogat bennünket — mesélik elégedetten. — Autóbuszszal hoznak, visznek, ruhára is tőlük kapunk pénzt. Nem dicsekvésképpen mondjuk, de meg is érdemljük. Fiatal leányok voltunk, amikor elkezdtük a kultúrunkat, minden szervezetnek tagjai vagyunk, de nem formálisan, rendesen, becsületesen dolgozunk. A mai napig együtt fosztunk tollat, összetartunk, megünnepeljük a születés- vagy névnapunkat. — Egymásra nevetnek, mint a pajkos diákok. — Olyankor nagyokat énekelünk, mulatunk!

— Csak a somorjai (Šamorin) Tavaszi szél elődöntőjéhez fűződik rossz emlékünk — gyűrogetik zavartan zsebkendőjüket. — Azt hirdették ki, hogy minél régebb népdalokat gyűjtsünk össze, saját vidékünk népdalait. Rozi néniel meg Sandalnéval összedugtuk a fejünket, nehogy elcsépeljünk dalokkal álljunk ki. A fellépés után félrehívtak minket, mondták, hogy nagyon szépen daloltunk. Tudtuk mi azt jól! Megmondtuk nekik is, hogy nincs vezetőnk, nincs szakember, aki velünk foglalkozna. Ezt is értékelniük kellett volna, de hát nem volt ismerősünk a zsűriben, az jutott tovább, akinek volt ott kollégája. Nem titok! De az az együttes már szétesett! A vezetőjük eljött utánunk, hogy szeretne velünk foglalkozni, de nekünk nem kell sem idegen, sem vezető. Így szeretünk énekelni. Hát ez az emlék nagyon fáj. Igaz, oklevelet adtak, azaz hogy ahogy adtak, postán küldték el, pedig ott voltunk!

Ősszel megint kezdődnek a Tavaszi szél elődöntői, újra benevezünk!

**GREDEL ÁGOTA**

Múltkor a dicséretről szoltunk. Arról, hogy az „olaj, amely a gépezetet mozgatja, úgy kell az embernek, mint a só. Erőt, önbizalmat ad, és további munkára serkent. Az ember a jó szót meg akarja hálálni, és ezt a munkahelyén úgy teszi, hogy még nagyobb igyekezettel veti bele magát a munkába. De aki dolgozik, az hibát is követ el. Így hát időnként azt is meg kell mondani, hogy ejnye, ezt nem jól teszed; ezt másképpen kellett volna csinálnod... Bírálunk ilyen formán és amúgy is. Sokszor előfordul, hogy nem tudjuk szavainkból a bántó élt kiküszöbölni.

Bírálni sokféleképpen lehet. Ezt akkor látjuk a legjobban, ha megfigyeljük az embereket. Először azokat, akik hivatalból bírálunk. Elmarasztaló véleményt mondani, tudjuk, nem vezet népszerűséghez, mégsem helyes, ha az elkenés módszerével dolgozunk. Vagyis ne kíséreljük meg egy lyukból fújni a hideget, meleget és örök bizonytalanságban hagyni a bírálót. A bizonytalanság rosszabb, mintha alaposan letolnánk az embert. Meg kell tehát mondani magyarázatot.

A bírálatnak egy veszedelmes típusa a — másokra kenő. Ha a sors lektorra, kritikussá, minőségi átvevővé vagy zsűritagga emelt ki bennünket, elvekre és szempontokra hivatkozunk és sohase hársítuk a felelősséget a főnökre, a felsőbb szervekre, hogy ők kivánják ezt így és nem én.

A bírálók egy további fajtája kinyilatkoztat. Vagyis kinyilatkoztatás formájában közli rosszszalló véleményét, csalahatatlannak hiszi magát, egy pillanatig sem gondol arra, hogy tévedhet. Az ilyen ember tragédiája, hogy előbb-utóbb kívül találja magát az emberi közösségen, elfordulnak tőle az emberek.

De nemcsak a felettes bírál, hanem a beosztott, a munkatárs is. És bírálhat mindenki, akivel rövidebb vagy hosszabb időre összehozott a sors.

Hogyan fogadjuk a kritikát?

Lelkierővel és belátással. A magyar ember azt tartja, hogy nem az a legény, aki út, hanem aki állja. Az illetanra azonban az tartozik, hogy ilyenkor hogyan viselkedjünk.

Ne berzenkedjünk, mint a pulyka, ne hegyezzük tuskéinket, mint a süni, ne akarjunk mindenáron nekiugorni a bíráló torkának. Bármilyen heves a természetünk, próbáljunk meg uralkodni magunkon, legyűrni, visszafojtani azt az érzést, hogy igazságtalanul bánnak velünk, mert figyelmeztetnek, meg akarnak tanítani valamire. Ne sziszegjünk magunkban: engem bizony senki ne oktasson, amit jónak látok, megtanulom magam is. Nem illik ilyenkor, mint a tűzhányónak tüzes szavakat vagdosni a bíráló fejéhez és igyekezni őt minél jobban vérig sérteni; vagy sértődötten becsapni az ajtót és elrohanni.

Arra gondoljunk, hogy a bírálót a segítő szándék vezeti, feltetelezzük, hogy neki magának sem estek jól saját szavai. Valahogy úgy; mint az egyszéri gyerek anyjának, aki miután jól elnadrágolta fiát, így szolt: mit gondolsz, nekem nem fáj? — Igen, de nem ott, ahol nekem... — válaszolta az áldozat.

Olvasóinktól arra a kérdésre kérünk választ, hogyan illik viselkedni jószándékú bírálat után?

Válaszaikat a kézikönyv megjelenésétől számított tíz napon belül küldjék be szerkesztőségünk címére:

Nő szerkesztősége, 801 00 Bratislava, Martanovičova 20.

A legjobb válaszokat könyvvel jutalmazzuk.

Várjuk leveleiket!

**22. KÉRDÉSCSOPORT HELYES MEGFEJTÉSE:**

„A feketekávé felszolgálása a fogadás végét jelzi.“

Könyvjutalomban részesültek:

Bohuniczky Lászlóné

Zseliz (Želiezovce)

Hodossy Szabina

Körmend (Magyarország)

Kálmánczhey József

Miskolc (Magyarország)

Lux Jánosné

Budapest (Magyarország)

Pisztón Boldizsárné

Szőgyén (Svodín)



1.) Diszkrétára alkalmas ruha fiatal lányoknak, testhezálló felsőrészrel, bő szoknyával. A ruha anyagából készül az ovális nyakkivágást és a szoknya alját díszítő egy-egy sor, az ujjat helyettesítő két sor fodor, amelyet színes farkasfoggal szegünk be. A keskeny övet elől középen masnira kötjük.

2.) Másik modell hasonló alkalomra; Felső része kombiné szabású, vállpántos, a szoknya gazdagon húzott. Rövid ujjú, gallér nélküli bolero. Dísz a csipkéből kivágott virágplifikáció.

3.) Azonos színű szloterából és csipkéből kombinált estélyi ruha fiatal, karcú nőknek. Ennek felső része szintén kombiné szabású, a vállán masnira kötött keskeny pánntal. A felső részen keresztben, a szoknyán hosszában futnak a csipkecsíkok

4.) Még egy szlotera-csipke kombináció. A felső rész testhezálló, vállpántos, a hosszú szoknya lefelé erősen bővül. Alját kb. 20 cm széles csipke díszíti. Ugyanebből a csipkéből varrjuk a rövid, puffos ujjú, lekerekített aljú bolerót is, amelynek nyakrészét a ruha anyagával szegjük be és kis masnit kötünk belőle. A masnira és a haiba egy-egy csokor művirágot tűzünk.

5.) Romantikus estélyi ruha mély, vállra csúszó dekoltázzsal, könyökig érő puffos ujjal. A bő szoknya alját a ruha anyagából készült széles fodor szegi. Dísz a nyakkivágásban, az övrészen, az ujjak szélén a szoknyán levő színes csipke.

6.) Zorsett estélyi ruha taft kombinéval. Az egybeszabott ruha felső része testhezálló, lefelé erősen bővülő szoknyával. A kivágása elől magas, hátul egészen a hát közepéig fut le. A széles, sálszerű gallért a nyakkivágás körül virágplifikáció szegi.

7.) Ezt a modellt szlotera-, szilon vagy

# BÁLIDÉNY ELŐTT

Egy-kettőre itt a szilveszter és vele a téli társasösszejövetel, bálók, táncmulatságok ideje. Ha időben elkészítjük alkalmi ruhánkat, nem lesz az utolsó napok gondja: Mit vegyek fel?





szlotera-zsorzssett kombinációban varrhatjuk meg. Felső része fürdőruha szabású, szoknyája egyenes, bokáig érő. A szoknyára körbe lefelé elkeskenyedő fodrokat varrunk.

8.) Estélyi ruha mintás zsorzssettől aszimmetrikus kivágással. A modell tulajdonképpen két szoknyából készül. Az egyik, a rövid a felső résszel egybeszabott, ferde alját keskeny fodor szegi, az alsó, földig érő szoknya pedig gazdagon húzott. A ruha jobb vállára művirágot tűzünk.

9.) Vállpánt nélküli estélyi ruha, többsoros gumiszalaggal rögzített felső résszel, csipkéből, monofilból vagy zsorzssettől. A háromrészes szoknya gazdagon ráncolt, minden sort keskeny fodor díszít, hasonlóképpen a ruha felső részét is.

10.) Az idősebb korosztály számára terveztük ezt az egybeszabott, vállpántos ruhát, a felső részen csipkebetéttel, hátul hosszú cipzárral. Anyaga sima bársony. Kiegészítője a háromszögletű csipkekendő. Rövid és hosszú változata egyaránt elegáns.

11.) Szintén idősebb, teltkarcsú nőknek ajánljuk ezt a kosztümszerű kétrészes ruhát, lila gyapjúzsrzssettől vagy bársonyból. A kabátka egy gombra csukódik, kihajtója hosszú, ujjja egyenes. A szűk szoknyán oldalt hosszú hasíték könnyíti a mozgást. Kiegészítője a szabós selyemblúz, fodros szélű ujjal.

# HÁZIRUHÁK

Sokszor elmondtuk már, hogy a dolgozó nő „adjon magára” otthon is, praktikus, izléses öltözékben végezze a házimunkát. De ha sorra benyitnánk a konyhaajtókon találnánk még olyan háziasszonyt, aki elnyűtt, kopott ruháját „fogta be” a házimunkára. Talán azért, mert nem tudja, milyen csináltasson. Modelljeinkből biztosan sikerül választani.

1—2.) Kordbársonyból készülhet ez a kimonó ujjas házi ruha, hosszított felsőrésszel, a szoknyavarrásban elhelyezett két rejtett zsebbel. A ruha derekába széles gumipántot bújtatunk. Főzésnél, takarításnál kétzsebes, rövid pánt nélküli kötényt viselünk hozzá, amit a ruha elejét díszítő három gombbal rögzítünk és hátul egy masnit kötünk.

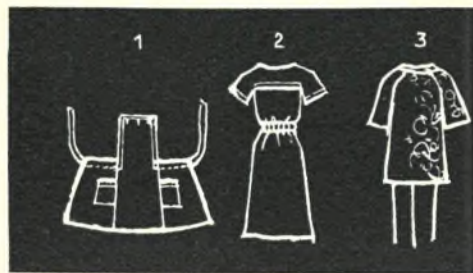
3.) Hosszú nadrághoz ilyen gallér nélküli, bő, raglán ujjas blúzt varrunk, mintás anyagból. Alján két zsebet helyezünk el. A blúzt övvel is viselhetjük.

4.) A farmerből varrott kötényszoknya is praktikus otthoni viselet. Felső része vállpántos, tűzzel díszített. A ruha hátul végig gombolós, a derekán rögzített övet hátul masnira kötjük. A turbánszerűen megkötött kendő a blúz anyagából készül.

5.) Elöl végig gombolós, állógalléros pangyola mintás kordbársonyból. Háromnegyedes, bevarrott ujjal, két körülöltözött, bevágott zsebbel.

6.) Ez a kezeslábas is készülhet mintás kordbársonyból vagy kártolt

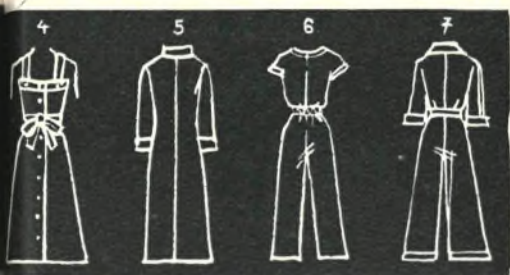
A pihenés óráira is kell, hogy legyen megfelelő otthoni öltözékünk, amelyben lazíthatunk, amelyben jól érezzük magunkat. Az egyik modell kockás flanellből készülhet, kihajtott gallérral, elöl közepen térdmagasságig gombolódik. Bevarrott, bő ujját széles mandzsetta szegi. A szoknyarészen két bevágott zsebet helyezünk el. A megkötős övet elöl lazán átcsapjuk. A másik modell anyaga lehet düftin vagy keskeny bordázású kordbársony. Szintén elöl gombolódik és mindkét oldalon a szoknya alja hasitékkal bővül. Sötétebb színű szegővel díszítjük.



szilomból. Válla kissé ejtett, a nadrágszárra két nagy, szögletes zsebet tűzünk. A derékban bújtatott övet csomóra kötjük. Magas nyakú pulóverrel viseljük.

7.) Szaténból vagy műselyemből varrott kezeslábas bő nadrágszárral. A felső rész kimonó szabású, cipzárral csukódik. Világosabb anyaggal szegjük.

8.) Kétrészes háziruha „hárem-nadrággal”. A kazakszerű felső rész gallér nélküli, ujját keskeny gumipánt fogja össze, akárcsak a nadrág bő szárát a bokán. A blúzra két lekerekített, egy gombbal díszített zsebet tűzünk. A keskeny övet masnira kötjük.





## Fácán kocsonyázva

Hozzávalók: 3 db fácán, 75 dkg sovány marhafartó, 1 kg ritka csont, 1 fej hagyma, 30 dkg vegyes zöldség, 1 db zeller, só, egész bors, 2 db szegfűszeg, 40 dkg szép gombafej, paradicsompüré, 1/2 dl konyak, 1 dl vörös bor, babérlevél, 25 dkg spárga, tojás.

A marhahúsból és csontból a szokásos módon húslevest főzünk. Bezöldesgéljük, a hagymába beleszúrjuk a szegfűszeget, megsózzuk, gombáira tört egész borssal és egy kis babérlevéllel ízesítjük, és egy kávéskanálnyi paradicsompürét teszünk hozzá. A levest kb. 2 1/2 liter vízzel tegyük fel, hogy mire a húсок megpuhulnak benne, 1 1/2 liter lé maradjon. Lassan, mérsékelt tűzön főzzük, fedővel betakarva. Ha a húsleves már egy órája fő, beletesszük a fácánokat, és puhára főzzük benne.

Hozzáöntjük a vörös bort is. Közben a szép gombafejeket felszeleteljük, egy kevés levest rászűrve csipetnyi citromlével ízesítjük, és puhára főzzük, majd leszűrve szitán lecsepegtetjük. A megpuhult húsokat kiszedjük. A marhahúst főtt húsként feltálalhatjuk, vagy lehűtve hússalátába használjuk fel. A fácánok szép mellhúsát és a combhúst egészben le vesszük csontjáról, és megfelelő üvegtálban rendezzük el. Körülrakva a gombaszettekkel hűtőbe tesszük. A kocsonya levéből egy keveset kivesszünk próbaképp a hűtőbe téve, hogy megdermed-e. Ezután zsírját leszedjük, és leszűrjük. Beletesszük a konyakot. Ha a próba nem dermed meg, 2–3 kávéskanálnyi aszpickort keverünk el a kocsonya levében, és felforralva két tojás fehérjével megtisztítjuk úgy, mint az aszpickot szokás. Tiszta szű-

rőhán megsűrve és lehűtve elosztjuk a fácán húsára, és hűtőszekrényben megdermesztjük.

## Fácán gesztenyés töltött gombával

Hozzávalók: 2 db fácán, 10 dkg füstölt szalonna, 10 dkg zsír, só, bors, majoránna, paradicsompüré.

Gesztenyés töltött gombához: 1/2 kg gesztenye, 15 db szép nagy gomba, 15 dkg libamáj, 5 dkg vaj, 1 tojássárgája, 1/2 dl húsleves, 1/2 dl konyak, só, bors, pástétomfűszer, 15 dkg sonkaszalonna.

Az előkészített fácánokat szalonnával megtűzdeljük, megsózzuk, borsozzuk, belsejébe egy kevés majoránna szóronk, és forró zsírral leöntve ropogós pirosra sütjük. Zsírjából pecsenyelevet készítünk, és megsűrve, melegen tartjuk. Amíg a fácán sül, megfőzzük a gesztenyét, leszűrjük, kétfelé vágva a belsejét kikaparjuk, és még melegen, szitán áttörjük. (A gesztenye egy részét a fácán belsejében süthetjük puhára, mire megsül, a gesztenye megpuhul benne, tisztítható és áttörhető.) Közben apróra vágott libamáját a vajban megpároljuk, megsózzuk, törött borssal ízesítjük, és szintén melegen átpasszírozzuk. Most a gombafejeket megtisztítjuk, jól megmossuk, és szitán lecsurgatjuk, majd megvajazott sütőlemezre tesszük.

A gombák belső üregét megsózzuk, borsozzuk. Az áttört gesztenyét és libamájpürét mérsékelt tűzön habverővel összekeverjük. Ha kell, utanasózzuk, borsozzuk, belekeverjük a konyakot, a tojássárgáját, és egy kevés pástétomfűszerrel ízesítve, szilárd töltelékke keverjük. Ha túl sűrű lenne, egy kevés

zsírtalan húslevessel vagy tejszínnel keverjük össze. A töltelékkel megtöltjük a gombafejeket, és minden gombára egy kis szeletke sonkaszalonnát téve, megsütjük. A sütés ideje kb. 10–12 perc. A sütőből kivéve egy kanálnyi pecsenyelevet öntünk rá a fácánról, és fedővel betakarva tartjuk melegen tálalásig.

Forrón tálaljuk, előmelegített tálon helyezve el a felszeletelt fácánpecsenyét, kétoldalt mellé rakjuk a gesztenyés töltött gombákat, a pecsenye levével megöntözzük, és úgy adjuk asztalra — külön szalmaburgonyát és előmelegített mártásoscsészében még pecsenyelevet találunk hozzá.

## Citromos fácán

2 db fácán, 10 dkg kolozsvári szalonna, 1 dl tejfel, 2 dl fehér bor, 2 dl zsírtalan húsleves, 10 dkg vegyes zöldség, 1 kis fej hagyma, 1 cikk fokhagyma, 1 db babérlevél, só, egész bors, majoránna, 2 db citrom, 5 dkg vaj, liszt, mustár, capri-bogyó, 10 dkg zsír, paradicsompüré.

A megtisztított, jól megmosott fácánokat szárazra töröljük és megtűzdeljük. Megsózzuk, belsejét egy kevés borsal és majoránnával fűszerezzük, egy kis darab citromhéjat teszünk bele, és forró zsírral leöntve, forró sütőben 8–10 percig sütjük, míg szép színt kapnak. Kivesszük, és zsírjában a szeletekre vágott vegyes zöldséget, a hagymát, a finomra vágott fokhagymát és a babérlevelet megfonnyasztjuk, és egy mokkakánálnyi paradicsompürét belepírítva, visszatesszük bele a fácánokat. Megsózzuk, megborsozzuk, és hozzáöntve a fehér bort, fedővel betakarva, közepmeleg sütőben pároljuk. Időnként megforgatjuk, hogy egyenletesen puhuljon meg mindenütt. Ha nedvtartalma elpárolog, és zsírjára pirul, kevés zsírtalan húslevessel engedjük fel.

Mielőtt teljesen megpuhul a hús, kivesszük, és felszeletelve tűzálló tábla tesszük. Párolólevéről a felesleges zsírt leszedjük, megsózzuk 1–2 kávéskanálnyi liszttel, néhány másodpercig pirítjuk, majd húslevessel és fehér borral felengedve, fedővel betakarva felforraljuk. Reszelt citromhéjat, egy mokkakánálnyi mustárt, 10–12 szem összevágott capri-bogyót teszünk bele, és 8–10 percig forraljuk, míg mártássűrűségű lesz. Ekkor finom szűrőn átszűrjük (nem passzírozzuk!), beletesszük a tejfelt, simára keverjük, utanasózzuk, és citromlével ízesítve habverővel elkeverjük benne az elmorzsolt vajat, ráöntjük a fácánra, fedővel betakarjuk, és készre pároljuk. Azonnal, forrón adjuk asztalra; citromszeleteket és vajon párolt petrezselymes rizst külön tálalunk hozzá.

## Egészben sült ponty

1,80 kg-os tisztított tükörponty, 3 dkg só, 1 dkg pirospaprika, 15 dkg vaj, 1,50 kg burgonya, 2 dl tejfel, 2 citrom.

A megtisztított pontyot mindkét oldalán mélyen bevagdaltuk egy cm-es közőkben. Sóval bedörzsöljük a belsejét

# asztalunkra

is. A vágásokba egy-egy darabka kemény vajot teszünk. A megtisztított és egyformára faragott burgonyát karikákra szeleteljük. A halnak megfelelő nagyságú zománcozott tepsit kivajazunk, és a szeletelt burgonyát gyengén megsóva, soronként egymásra fektetve beletesszük.

A tepsin keresztbe kenyérpíró rácsot vagy papálcikákat helyezünk el, s erre tesszük a halat, előzőleg mindkét oldalát meghintjük pirospaprikával. Forró sütőbe tesszük, és időnként a tejfőllel megöntözzük. Ha szép pirosra sült, és a burgonya is megsült alatta, a sütőből kivesszük, és a tejfőlös vajjal megöntözzük. A megsült halat egy nagy, porcelán tálra helyezzük lapátoknál segítségével, salátalevéllal és citromgerezdekkel díszítjük. A burgonyát külön tálnak adjuk hozzá.

## Kolozsvári rostélyos

Hozzávalók: 5 db 20 dkg-os rostélyos, 10 dkg zsír, 15 dkg vöröshagyma, 4 dl tejföl, 1 gerezd fokhagyma, 1 kg savanyú káposzta, 2 dkg liszt, 15 dkg gyulai kolbász, só, pirospaprika, köménymag.

A kissé kikalapált rostélyosokat megsózzuk, lisztbe mártjuk, majd serpenyőben, forró zsírban, mindkét oldalát elősütjük és lábasba tesszük. Zsírjában megpirítjuk az apróra vágott hagymát, megpaprikázzuk és vízzel felengedjük. Megsózzuk, beletesszük a fokhagymával finomra vágott köménymagot, felforraljuk és ráöntjük a rostélyosokra. Fedővel letakarva, rövid lében, lassú forralással félig megpároljuk. Ezután hozzátesszük a karikára vágott kolbászt, a savanyú káposztát, kevés vizet öntünk hozzá és fedővel letakarva, puhára pároljuk. Ekkor kevés liszttel elkevert tejfőllel besűrítjük és még egyszer felforraljuk. Nyáron a káposztával együtt, néhány darab cikkekre vágott zöldpaprikát, friss paradicsomot és finomra vágott kaprot is tehetünk hozzá, télen pedig lecsót. Tálaláskor a benne főtt gyulai kolbász karikákat tesszük a rostélyosokra.

## Ropogós malacsült

Egészen fiatal, 3–4 hetes szopós malac jó erre a célra. A malacot bő vízben kívül-belül tisztára mossuk, ruhával leszárítjuk és a tokától kezdve, végig a keresztcsonton kissé behasítjuk. Belülről besózzuk, meghintjük majoránával, egy tepsiben megfelelően elhelyezett fadarabokra vagy erre a célra készült rácsra fektetjük. Ezután hideg zsírral az egész külső felületét bekenjük, a füleket és a farkát papírral becsavarjuk, hogy meg ne égjen. Nem túl forró sütőbe tesszük. Időnként villára szúrt, kockára vágdalt szalonnadarabbal, sörbe vagy olajba mártva megkenjük. Szép pirosra, ropogósra sütjük. Az esetleg képződő hólyagokat villával felszúrjuk. Egy 3–3,5 kg-os malac sütési ideje 2–2,5 óra. Amikor a malac megsült, óvatosan tálalódeszkára tesszük és éles késsel levágjuk a fejét. Utána hosszában kétfelé vágjuk és

megfelelő darabokra vagdaljuk. Párolt káposztát adunk hozzá.

## Székely sertésborda

Hozzávalók: 5 db 15 dkg-os sertésborda, 20 dkg vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 10 dkg zsír, 1 kg savanyú káposzta, só, pirospaprika, liszt, 5 dl tejföl, kis csomó kapor, köménymag.

A sertésbordákat megsózzuk, lisztbe mártjuk, felhevített zsírban elősütjük és lábasba tesszük. A zsírban megpirítjuk a finomra vágott hagymát, hozzákeverjük a pirospaprikát, az összezúzott és köménnyel finomra vágott fokhagymát, felöntjük kevés vízzel, megsózzuk, ráöntjük az elősütött bordákra és fedő alatt félpuhára pároljuk. Ezután hozzátesszük a megmosott savanyú káposztát, nyáron a káposztával együtt friss zöldpaprikát és paradicsomot is tehetünk bele, majd kevés vizet vagy

csontlét öntünk hozzá, és fedő alatt tovább pároljuk. Ha a hús és a káposzta majdnem puha, kevés liszttel elkevert tejfőllel besűrítjük, s vagdalt kaprot hozzátéve összeráogatjuk, majd jól felforraljuk. Tálaláskor a tál aljára helyezük a bordákat, s rátesszük a káposztát. Kevés tejfőllel és paprikás zsírral meglocsoljuk.

Hasonló módon készíthetjük sertés-szeletből vagy csülökből is.

## TORTÁK

Hozzávalók: 7 egész tojás, 7 kanál cukor, 7 kanál liszt.

Krém: 3 dl tej, 3 kávéskanál finom liszt, 20 dkg cukor, 15 dkg vaj, 1/2 vanília vagy egy csomag vaniliás cukor.

Az anyagokból piskótalapot készítenk. Ha kihűlt, 3 korongra vágjuk és a krémmel megtöltjük.

A tejet a vaniliával, 20 dkg cukorral és a liszttel addig főzzük, amíg sűrű pépet kapunk. A tűzről levéve, állandóan kevergetve kihűtjük. A vajot habosra keverjük és lassanként hozzáad-



juk a kihűlt péphez. Ezzel a tortát megkenjük és kívülről is bevonjuk.

**Díszítés:** 5 dkg dió, 8 dkg cukor. A diót késsel jól felaprózzuk a cukrot világossárgára piritjuk és hozzákeverjük a diót, amivel már nem piritjuk tovább. Gyengén vizezett deszkára öntjük, elsimitjuk és ha teljesen kihűlt, moszársban darabosra törjük. Ezzel beszórkjuk a torta tetejét és az oldalát.

#### Csokoládétorta

**Hozzávalók:** 7 egész tojás, 14 dkg cukor, 10 dkg darált mandula vagy mogyoró, 2 kanál liszt, 2 kanál szitált morzsa, 3 dkg kakaó.

Piskótatésztát készítünk. Először a tojássárgákat adjuk a habhoz, majd egyenként a többi nyersanyagot, gyengén kevergetve. Ugyanúgy sütjük meg, mint a piskótatésztát. Ha kihűlt, 3 részre vágjuk, megtöltjük csokoládékrém-mel.

**Krém:**  $\frac{3}{4}$  liter tej, 35 dkg cukor, 10 deka liszt, 3 kávéskanál kakaó, 25 dkg vaj, vanília.

A tejből, a lisztből és a kakaóból a vaníliával sűrű pépet főzünk, kihűtjük. A vajat habosra keverjük a porcukorral, a kihűlt pépet apránként hozzáadjuk, s azzal még jól elkeverjük. Tetejét is ezzel vonjuk be. Befedhetjük 15 dkg cukorból piritott, olajos tányérra öntött kemény cukorlappal is. Tetszés szerinti nagyságú szeletekre vágjuk, a szeleteket akkor jelöljük meg késsel a cukorlapon, amikor még nem merevedett meg.

#### Grillázskrém-torta

**Hozzávalók:** vizes diós piskóta (4 egész tojás, 25 dkg cukor, 10 kanál víz, 20 dkg liszt, késhegynyi szódobikarbóna, 5 dkg dió).

A tojássárgákat a cukor, a darált dió és a víz (három részletben) hozzáadásával habosra keverjük, utána a lisztet a szódobikarbónával apránként hozzászítáljuk, és két részletben könnyedén hozzákeverjük a tojások habját. Papírral bélelt tepsibe öntjük és egyenletes tűznél kb. 20–30 percig sütjük.

**Grillázskrém:** 1 egész tojás, 2 tojássárgája, 25 dkg cukor, 20 dkg vaj, 10 deka dió, vanília.

Az egész tojást a sárgákkal együtt habústben, gőz fölött 10 dkg cukorral, vaníliával sűrűre főzzük. Hűlni tesszük, ezalatt a vajat habosra kavarjuk, majd hozzávegyítjük a krémet. 10 dkg cukrot világossárgára piritunk, hozzáadjuk a darált diót, elkeverjük vele, rögtön vizezett deszkára borítjuk s olajozott nyújtófaival kinyújtjuk. Amikor megszilárdul, átdaráljuk, egyik részét a krémhez adjuk. A tortát megtöltjük és bevonjuk a krémmel. A maradék darabos grillázssal megszórjuk a torta tetejét és oldalát.

#### Linzertorta

**Hozzávalók:** 10 dkg cukor, 20 dkg vaj, 30 dkg liszt, 1 egész tojásból készült linzer alaptészta.

A kidolgozott tésztát 4 cipóra osztjuk, vékonyan kinyújtjuk és a tortalap alsó felén sütőlemezen 4 lapban megsütjük.

**Töltelék:** 2 tojásfehérje, 20 dkg porcukor, 1 kanál baracklekvár, pár csepp citromlé, 4 dkg dió.

A tojásfehérjéket a porcukorral és a baracklekvárral és a citromlével kb. 20 percig kavarjuk, amíg könnyű, habos lesz. Ezzel megtöltjük a lapokat, tetejét is ezzel vonjuk be és a darált, vagy nagyon apróra vágott dióval megszórjuk. Frissen a tészta ropogós, másnapra megpuhul.

helyezzük a másik lapot, amit a megmaradt tejszinhabbal kenünk meg és burgonyatörőn áttört gesztenyével megszórunk. Meleg vízbe mártott késsel kockákra vágjuk.

Ha kész gesztenyemasszából készítjük, a felvert tejszint a gesztenyemassza  $\frac{2}{3}$  részével keverjük el, és a maradék  $\frac{1}{3}$  részt nyomjuk a tetejére burgonyanyomón.

#### Csokoládébomba

**Hozzávalók:** 25 db babapiskóta, 15 deka porcukor, 20 dkg vaj, 3 tojássárgája, 3 dkg kakaó, 1–2 evőkanál rum. Tejszinhab.

A tojássárgákat habosra keverjük a vajjal meg a cukorral, közékeverjük a kakaót, végül a tojások keményre vert habját és rummal ízesítjük. Ebből a krémből, mely üvegtál aljára egy réteget terítünk, erre egy sor babapiskóta kerül, majd ismét krém, és ezt addig folytatjuk, míg a hozzávalókból tart. Tetejét krémmel vonjuk be. Egy napig hűtőszekrényben tartjuk és közvetlenül tárolás előtt 3 dl tejszínből vert kemény, édes habbal vonjuk be.

#### Fügecsók

**Hozzávalók:** 30 dkg füge, 15 dkg mandula, 15 dkg mazsola, 4 tojásfehérje, 20 dkg porcukor, egy csipetnyi só.

A mandulát és a fügét kis kockákra vágjuk. A tojások fehérjét a csipet sóval kemény habbá verjük, lassan hozzáadjuk a porcukrot, és könnyedén elkeverjük a fügével, mandulával, morzsával. Kivajazott tepsibe kis halmokat rakunk, kb. 50 telik a masszából. Előmelegített sütőben, takaréklángon, 20 per-

## ÉDESSÉGEK

#### Gesztenyeszelet

**Hozzávalók:** 6 egész tojás, 6 kanál cukor, 5 dkg áttört gesztenye, 10 dkg liszt.

Nagyon könnyű piskótalapot készítünk, amit kisebb méretű tepsiben sütünk meg.

**Töltelék:** 45 dkg főtt, áttört gesztenye, 20 dkg cukor (vagy 60 dkg kész gesztenyemassza), 1 liter tejszín, 1 csomag vaníliás cukor.

A tejszínből kemény habot verünk, 10 dkg cukorral ízesítjük. A gesztenyéhez hozzákeverünk 10 dkg vaníliás cukrot és a tejszín felével elkeverjük. A piskótát két lapra vágjuk és ráhelyezzük a tölteléket, elsimitjuk. A krémre rá-



Foto: LISICKY

cig sütjük, további 10 percig már eloltott sütőben hagyjuk.

### Lángoló banán

Hozzávalók: 4 banán, 5 dkg vaj, 1 evőkanál cukor, 1/2 dl cseresznye-, vagy barackpálinka.

A banánt meghámozzuk, hosszában félbevágjuk és 5 dkg vajban mindkét oldalát hirtelen rózsaszínűre sütjük. A fordításakor vigyázzunk, hogy ne törjön el. Melegen tápra szedjük, meghintjük 1 evőkanál cukorral, leöntjük a pálinkával és meggyújtva tálaljuk.

### Körte csokoládéöntettel

Hozzávalók: 8 fél körte vagy őszibarack-befőtt, 5 dkg dió, 2 dkg kakaó, 2 dkg cukor, 1 dl tejszín, 1 kanál vaníliás cukor.

Percek alatt elkészül és igen finom csemege. A körtéket megforgatjuk a darált dióban, kettőt-kettőt üvegtálra teszünk. A cukorból 1/2 dl vízzel szirupot főzünk, belekeverjük a kakaót, és felolvasztva a körtére öntjük. Az 1 dl tejszínből vert vaníliás cukorral édesített habbal díszítjük.

### Mézestorta

Hozzávalók: 14 dkg cukor, 16 dkg méz, 2 citrom leve, 12 tojás, 20 dkg dió, 10 dkg csokoládé, 18 dkg liszt, késhegynyi szódabikarbóna.

A cukrot, mézet jól kikeverjük a citrom levével, egyenként hozzáadjuk a tojássárgáját, majd a darált diót, reszelt csokoládét és a lisztet, a fehérjéből kemény habot verünk, végül mindezt jól összekeverjük. Jól kikent és kilisztezett tortasütőben megsütjük. Ha kihült, három részre vágjuk és a következő krémmel megtöltjük.

Krém: 25 dkg vaj, 4 tojás, 20 dkg kristálycukor, 3 evőkanál kakaó. A tojást a cukorral jól összekeverjük, gőz fölélt sűrűre verjük, majd kihülésig keverjük, hozzáadjuk a kakaót és a habosra kevert vaját.

Csokoládémázzal leöntjük.

### Finom kókusz-szelet

Hozzávalók: 7 tojásfehérje, 30 dkg porcukor, 25 dkg kókuszliszt, 5 evőkanál daraliszt.

Tojásfehérjéből és a cukorból kemény habot verünk, belekeverjük a kókusz meg a lisztet. Jól kikent és kilisztezett tepsiben megsütjük.

Töltelék: 2 dl tej, 1 evőkanál erős feketekávé, 1 csomag vaníliás puding (puding helyett lisztet is használhatunk), 1 evőkanál maizena, 20 dkg porcukor, 25 dkg vaj, 3 tojássárgája.

A tejből, pudingból és a maizenából krémet főzünk. Kihűtjük. A kihült krémhez hozzáadjuk a tojássárgájával kikevert porcukrot és a feketekávé, s mindezt jól átkeverjük.

A krémet egyenesen rákenjük a kihült tésztára, és leöntjük csokoládémázzal.

# Italok

## ANANÁSZBŐLE

Hozzávalók: 1 doboz ananász-kompót, 20 dkg cukor, 1 liter fehér bor, 1 üveg száraz pezsgő.

Az ananász-kompót levét elkeverjük a cukorral, beletesszük a gyümölcsöt és ráöntjük a bort. Legalább két-három óráig pihentetjük hűvös helyen. A hűtött pezsgőt közvetlenül fogyasztás előtt öntjük bele.

## NARANCSBŐLE

Hozzávalók: 1 üveg vörösbort, 2 narancs, 10–15 dkg cukor, egész fahéj.

A cukrot feloldjuk egy pohár forrásban levő vízben. Beletesszük a narancsok csíkokra vágott héját és a fahéjat. Lassú tűzön 15 percig főzzük. Egy másik edényben megmelegítjük a bort, összeöntjük a forró sziruppal, s együtt felforraljuk. A narancs-szeleteket a poharakba tesszük és ráöntjük a forró bort.

## PARADICSOMLÉ VODKÁVAL

Hozzávalók: 2 dl paradicsomlé, 1 tojássárgája, 1/2 dl vodka, néhány csepp citromlé, csipetnyi só.

A tojássárgáját elkeverjük a paradicsomlével, hozzáadjuk a sőt, a citrom levét és a vodkát. A poharakban előkészített jégkockákra öntve fogyasztjuk.

## PUNCS MÁRKI MÓDRA

Hozzávalók: 1 üveg száraz fehér bor, 25 dkg cukor, 3 citrom, 2 dl konyak, szegfűszeg.

A citrom héját, a bort, a szegfűszeget és a cukrot addig forraljuk, míg a habja el nem fő. A konyakot vagy rumot fölmelegítjük. A bort böléstálba öntjük, tetejére öntjük a meleg konyakot, meggyújtjuk és megvárjuk, amíg magától elalszik. Tal-



pas poharakba 1–1 szelet citromot teszünk, erre merjük a meleg italt.

## TEÁKOKTÉL

Hozzávalók: 2 dkg tea, 1 liter víz, 2 tojássárgája, 10 dkg cukor.

A teát fazékba tesszük, a forrásban levő vízzel leforrázzuk, 5 perc múlva leszűrjük. A tojások sárgáját a cukorral elkeverjük, forrón hozzákeverjük, a tea felét, tűzre tesszük és sűrűsödésig óvatosan főzzük. A tea másik felével elkeverjük és jól lehűtve, koktélos poharakban tálaljuk.

## HIDEG CITROMOS „PEZSGŐ”

Hozzávalók: 4 dkg tea, cukor, rum, citrom, szénsavas ásványvíz.

Jó erős teát főzünk, gyengén édesítjük, jól lehűtjük, citromkarikákkal és rummal izesítjük. 1/3 rész szénsavas ásványvizet vagy szódavizet öntünk hozzá. Jól zárható üvegbe öntjük és jégre tesszük.

## SÁRGARÉPAS TEJ

Hozzávalók: 10 dkg nagyon finomra reszelt sárgarépa, 2 dl tej, pár csepp citromlé, 1 kanál méz, csipetnyi só.

Az anyagokat mixerbe tesszük és jól elkeverjük.

## MÁLNASZÖRPÖS TEJ

1/2 dl málna- vagy csipkeszörpöt, 2 dl tejet, 1–2 dkg porcukrot mixerbe tesszük és jól elkeverjük. Ehhez a keverékhez nagyon jól megfelel az aludttej is.

és hamiskásan a szemembe néz: — Mit hoztál? Némán széttárom a kezem, mutatom, hogy nincs benne semmi. Pedig a táskában lapul a banán. De nem adhatom oda. Ez titkos egyezség köztem és Anyuka között. Amíg nem köszön, nem kap semmit.

Tovább beszélgetünk. Közben a kislány szeretné a táskámat megkaparintani. Sejtje, hogy van benne valami az ő számára. Mivel nem sikerül neki, taktikát változtat. Mint ha csak most érkeztem volna, kedvesen üdvözlöl, az ölembe telepszik és azt mondja: „... kérem, ami a táskában van...”

Évikénél mostanában gyakori az ilyen viselkedés. Nyakig benne van abban a korban, amikor a gyerek már szeret pajkoskodni. Ha megkérjük valamire, elmegy a füle mellett, nem hajlandó teljesíteni, próbára teszi a felnőttek türelmét.

A szidás, verés ilyenkor nem jó tanácsadó. Még morcosabb, konokabb lesz a gyerek. De ha látja, hogy új módszerre mi felnőttek különbözően reagálunk, hogy hiába akaratos-

odik, nem vesszük figyelembe, meggondolja magát. Minek erőlködjön, nincs sok értelme.

Évike már sok szót ismer és naponta képes újakat megtanulni, sőt mondattá is fűzi a szavakat. Sokat segíthetünk neki a szógyarapításban, ha minden tárgyat, élőlényt megnevezünk, ami körülveszi és sok mozgást, cselekvést kifejező szóra is megtanítjuk:

— Anyu mos... Apu olvas... Nagymama rádiót hallgat, a cica alszik... — és hasonlókat, amit szemléltetni is tudunk.

A kisgyerek ebben a korban kezdi használni a névmásokat. Kezdetben bizony nehezen birkózik meg velük, összekeveri őket. Nem azt mondja: „Nekem kell...” hanem „engem kell”; vagy „Vegyél fel engem”... helyett: „Téged felvenni”-t mond. Sokszor éppen a szülő, anyuka, apuka az oka, hogy a kicsi nem képes megkülönböztetni az „én” és a „te” fogalmát. Úgy mondják, ha beszélgetnek vele, hogy: Gyere, anyuka megetet... Apuka felöltöztet... ahelyett, hogy helyesen így mondanák:

**A** kisgyerek, alig teszi meg az első önálló lépéseket, alig ejti ki az első értelmes szavakat, már felfedezi, hogy akarat is van a világon. Igyekszik is kipróbálni, hogyan lehetne saját akaratát érvényesíteni, úgy mint a szomszédék Évikéje, aki tele van csalafintasággal, huncutsággal.

Anyuka a karján tartja kislányát, amikor ajtót nyit. Látszólag örömmel fogadnak mind a ketten, Évike szeme is megcsillan amikor megismer, de hiába unszolja anyukája: — Köszönj szépen... — a világról sem nyitja szóra a száját. Csak bá-méskodik és mosolyog, elfordítja a fejét. Nem hajlandó parancsszóra köszönni...

Anyuka leteszi a földre, leülünk, beszélgetünk. Szinte észre sem vesszük, hogy körülöttünk járkal a szobában. Egyszer csak hirtelen meggondolja magát, elkapja a kezemet

# SZEMÜNK FÉNYE



„Én megettek, felöltöztetek...” stb. Ha a felnőtt helyesen használja a névmásokat, a kisgyerek helyesen tanulja meg alkalmazni őket.

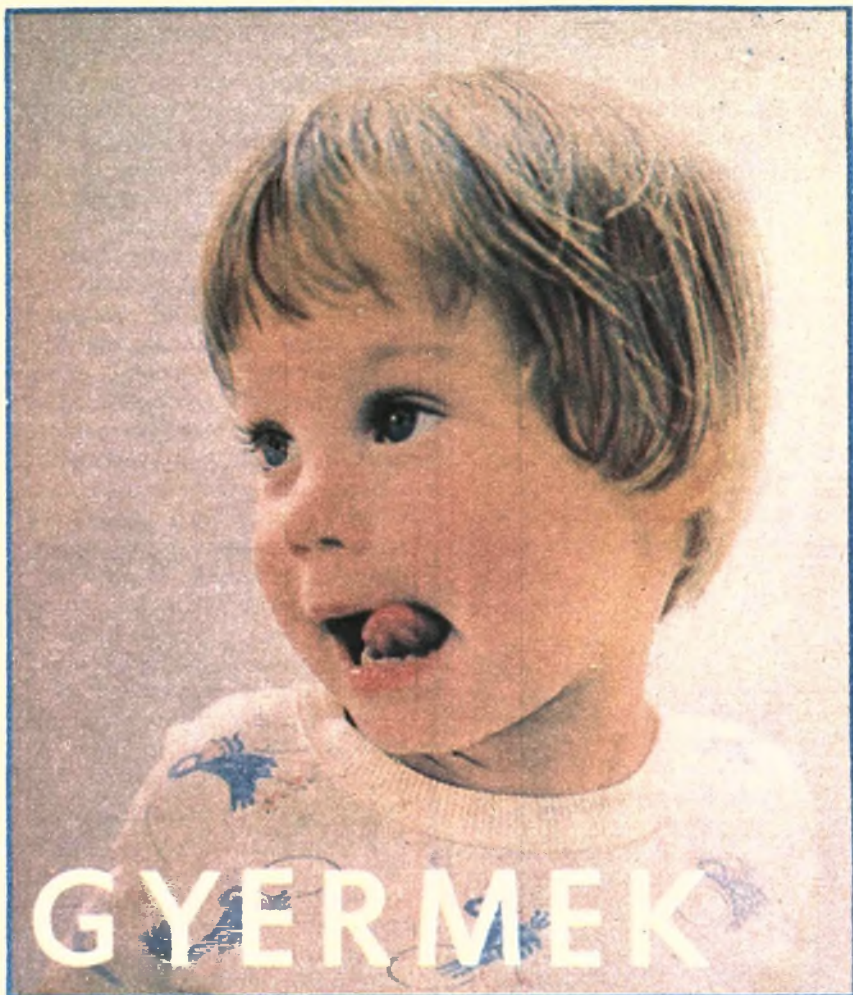
Sok örömet szerznek a kisgyereknek a beszélgető játékokkal. Játék közben észrevétlenül jut hozzá az új szavakhoz, kifejezésekhez és könnyebben meg is jegyzi őket.

A Bujj, bujj zöld ág... Kiugrott a gombóc... Ez elment nyúlászni... és sok más hasonló verses mondóka rímelő szavait a kisgyerek szívesen ismételteti még akkor is, ha a szavak értelmével nincs teljesen tisztában.

Én feleselgető játékot szoktam játszani Évikével. A szavakat, amelyeket már ismer és szépen használ, rosszul ejtem ki. A kislány ilyenkor rendkívül előzékenyen kijavít. Ha azt mondom „jépa” azonnal helyesbít „répa”. Még a kezével is mutogat hozzá, mintha azt akarná hozzátenni: „Hát nem tudod, nem érted... Tetszik neki, hogy az okosabb, a tanító néni szerepét játszhatja. Nem kell külön hangsúlyozni, hogy a dicséret ilyenkor, egy harmadik jelenlévő személytől, mit jelent neki, mennyi önbizalommal tölti el.

Ha viszont a kisgyerek új szavakat hibásan alkalmaz, beszélgetés közben nem szabad állandóan kijavítani, nehogy elbátortalanodjon, amikor közölni szeretne valamit.

A gyermekpszichológusok szerint



igen fontos, hogy a kisgyerek önmagát javítsa ki. Mert a szigorú helyreigazítás egyrészt súlyos beszédhibát okozhat, dadogást válthat ki, másrészt ingerültté, dacossá teszi a gyereket. Saját akaratát úgy fogja érvényesíteni, hogy továbbra is hibásan beszél. És később a hibás beszédet már nehezebb leszokni.

A huszonnyolc-harminc hónapos gyerek már mesét is szívesen hallgat. Nemcsak mondókák, versikék meghallgatására képes összpontosítani, hanem hosszabb lélegzetű történetekre is. Mesélés közben annyira figyel, annyira belefeledkezik a hallgatásba, hogy még a szájacskáját is nyitva felejtí, a csodálkozástól kekrekre nyílik a szeme.

Meséljünk a kisgyerekeknek minél többet, és a kérdéseire is válaszoljunk, amelyeket mesélés közben tesz fel. Mondjuk meg, miért szereti a cica a tejet, vagy a kutyus a csontot. Ha látjuk, hogy elfáradt, izgalmazog, ne folytassuk a mesét, fejezzük be gyorsan. Ugyanahhoz a mesehez úgyszólván még többször vissza fog kellenni térni.

Jó alkalom a mesélésre az esti lefekvés. A szép mese könnyen álmot csal a kisgyerek szemére, a szép élménnyel gazdagodva nyugodtan alszik el. De csak egy mesére kössünk egyezséget. Ne hagyjuk magunkat rászedni — még a nagymamák se! — hogy egyik mesét a másik után

mondjuk, csak hogy elhúzhassa az alvás idejét.

Ahogy nekünk, felnőtteknek jól esik néha egy kicsit egyedül lenni, a kisgyerek is szeret elhúzódni egy sarokba, ahol zavartalanul játszhat, elbeszélgethet a játékaival. Észrevehettük már, hogy még akkor is félrehúzódik a kicsi, ha gyermek-társaság van körülötte, mert jólesik neki egyedül játszani. Ne legyünk tehát annyira „figyelmesek“ vele szemben, hogy még a játékát is irányítsuk, minden foglalkozása felett öröködjünk.

Ha önállóságot biztosítunk neki, ha zavartalanul adhatja át fantáziáját a játéknak — a játék sokkal jobban eléri célját: az élmény öröme keresztül fejleszti képzelőerejét, fokozza ügyességét, önállóságát és kielégíti érdeklődését is. Babáját, játékállatkáit, ugyanazokkal a szavakkal fogja becézni, babusgatni, sőt korbolni is, amelyeket tőlünk hallott. Képeskönyveit lapozgatva is beszélgetni fog az ábrázolt állatkákkal, és közben elismételgeti a tanult versikéket, illetve azoknak töredékeit.

Meglesni, kihallgatni ilyenkor szabad — így a játék öröme legalább részben mi is élvezzük — de belehozhatjuk a játékba nem, mert zavarba hozhatjuk és kiragadhatjuk abból a színes mesevilágból, amelyben egy ideig még szeretne egyedül maradni.

HEGEDŰS MAGDA

## Mondókák — népköltés

**Macska, csacska  
csacska macska,  
fürgé mint a  
kishalacska.  
Ide fut,  
oda fut,  
megpihenni  
sose tud.  
Peti, Kati  
hű, de nézi  
fusson, aki  
utoléri!**

**Hátamon a zsákom,  
zsákomban a mákom,  
mákomban a rákom,  
kirágtá a zsákom,  
kihullott a mákom,  
elveszett a rákom,  
aki szánja károm,  
szedje fel a mákom.**

**Karahéjja, héjja!  
Kilenc pipénk híjja,  
ötnek tarka szárnya,  
négynek likas lába.**

**Karahéjja, héjja!  
Kilenc pipénk híjja!  
Add vissza pipénket,  
mert megvernek minket.  
mert megvernek  
minket.**

**Karahéjja, héjja!  
Kilenc pipénk híjja!  
Ha nem adod vissza,  
ne jöjj erre, héjja!**

**Szarka, szarka,  
merre jártál?  
Erre-arra!  
Nagy tüzet raktam,  
kását kavartam.  
Ajtóba kiálltam,  
vendégeket vártam,  
Szálltak, gyűltek,  
tornácomra ültek.**

*„Négy éve ismerjük, szeretjük egymást. Eddig komolyabb veszekedés még nem volt közöttünk, ha adódott, hogy dolgokról más-más véleményünk volt, megvitattuk és meggyeztünk. Modern fiatalok vagyunk és úgy döntöttünk, hogy nem házasodunk össze, mert mindketten szeretjük a szabadságot. Ameddig tart a szerelmünk, hűségesek vagyunk és ha elmúlik ez az érzés, elbúcsúznak egymástól mint két jóbarát. Elfogadhatónak tartanak-e ilyen kapcsolatot, vagy elítélnék bennünket mint a szüleink, akik állandóan azért zaklatnak (mindkét részről), hogy kössünk házasságot, mert szégyellik az ismerősök előtt a jelenlegi helyzetünket.”*  
(Részlet egy levélből)

Szerelem, házasság, családi élet, az egyén sorsának alaptényezői és ebből adódóan az egész emberisége is. Olyan fo-

galmak, amelyek nélkül nem lehet teljes az ember élete. Csak nagyon kevés olyan ember akad, aki soha ne érezte volna a szerelem édességét vagy éppen keserűségét, ne foglalkozott volna a családalapítás gondolatával. Nő és férfi vonzzák egymást és ez a vonzalom kifejleszti mindkét nemben az összetartozás és együttélés vágyát, akarását. A vágy beteljesülése, a két egymást szerető ember társulása: a házasság. Ennek megtörténte után, bizonyos idő elteltével újabb vágy születik: közös életük folytatása, szerelmük gyümölcse: a gyermek világra hívása. Így alakul ki a család, amely már nemcsak a három, négy vagy több ember összetartozása, hanem egyben a társadalom alappillére is.

Minden ember egyéni döntésétől függ, hogyan éli és vállalja érzelmi élete gyakorlását. Azok, akik az összetartozás társulási formáját — a házasságot — nem akarják vállalni, már kapcsolatuk elején önmagukkal és párjukkal kell tisztázzanak sok mindent. Tudatosítaniuk kell, hogy előbb vagy később minden szerelem elmúlik és akkor megegyezésüket betartva, következne a búcsúzás. Az érzések hőfokának hanyatlása azonban nem következik be mindkét félnél egyazon időben, tehát a szakítást sem akarja két ember egyszerre. Így aztán a szakítás, mondjuk a búcsúzás fájdalma nem azonos

fajsúlyú mindkét fél számára. Az egyik nyugodt, esetleg örvend is, hogy vége a kapcsolatnak, míg a másik kevésbé vagy nagyon szenved. Mégis elválnak. De mert az ember társas lény, elindul új partnert keresni és a „játék” folytatódik, csak a személyek változnak. Ismerkedés, szerelem, kiábrándulás, szakítás.

És közben múlik az idő, telnek az évek. Búcsúznak — nem azért mert így egyeztek meg a kapcsolat kezdetén, — hanem mert a lángolás hanyatlásával nincsen ami összekösse a két embert. Nem voltak közös céljaik, közös örömök és közös gondok; kudarcok és az elért eredmények feletti öröm, amelyért közösen, együtt küzdöttek. A szerelem, a találkozások, a testi kapcsolat csak az élet ízének a megfűszerezését jelentette és nem magát az életet. A szerelem nem végső cél az ember életében, hanem a hajtóerő a maga elé tűzött cél eléréséhez.

Többszöri párválasztás, ismerkedés és szakítás után bekövetkezik az érzések kiégése, a józanító kiábrándulás, amikor mind a nő — mind a férfi bevallja önmagának, hogy így nem is érdemes élni, az ilyen életnek nincsen értelme!

Következnek a keserű üres napok, esetleg a magányosság, a cinikus magatartás, a saját személye körüli légkör megmérgezése, és lehetetlen viselkedése következtében a barátok elvesztése. A hajdani körülrajongott nő, vagy hódításaira büszke férfi magára marad kiábrándultan, keserűen, életuntan.

A szerelem az élet ajándéka, amellyel felelősséggel, okosan kell gazdálkodni. Tartósítani úgy, hogy maradjon belőle az élet későbbi szakaszára is, amikor az élet küzdelméhez van szükség a hajtóerőre, a társtól kapott biztatásra, ragaszkodásra. Ez pedig csak úgy lehetséges, hogyha az egymást szerető két fél tartósítja: legalizálja kapcsolatát. Más az összetartozás érzése akkor, hogyha közös lakásban élnek, a mindennapok bosszúságait is együtt vészeli át; és más az a kapcsolat, amikor csak meghatározott időközönként találkoznak. A szerelem csak akkor és ott érhet szeretetté, ahol testileg-lelkileg

## BIZALMAS BESZÉLGETÉSEK



alaposan megismerik egymást és így vállalják is a másikat, jó tulajdonságaival és hibáival együtt. Ahol ez másként van és a találkozások csak a pásztor-órákra, a szerelmi légyottokra időzítettek, ott nem jöhet létre teljes összetartozás, mert nincsen elég idő egymás megismerésére. Olyankor mindkét fél igyekszik a kedvezőbb énjét mutatni, ha nem is tudatosan, mégis egy kicsit alakoskodva igyekszik az együtt töltött időt minél szebbé, kellemesebbé tenni, kellemetlen dolgokról még csak nem is beszélni és így ki-maga küszködik egyedül gondoljaival, problémáival.

Az évek múlásával felébred a nőben és férfiban egyaránt a gyermek utáni vágy, amely az ember egyik legerősebb érzése. A gyermek világra hívását pedig teljes erkölcsi felelősséggel csak a családi élet keretein belül lehet vállalni. Nem az emberek véleményéért, nem is kizárólag a szülők óhajának teljesítéséért, hanem azért, mert a gyermeknek szüksége van mindkét szülő szeretetére, becézgetésére, gondoskodására. Csak a családi légkör tudja kiegyensúlyozottá tenni az embert, éppen azért, mert a kisgyermek és a serdülő éppen úgy társaslény, mint a felnőtt, de kicsinységénél és gyengeségénél — serdülőkorában pedig gátlásainál — fogva a család keretein belül igényli a többiekhez tartozás biztos tudatát. Ezért helyes, hogyha a szerelmi kapcsolat összetartozássá kovácso-lódik és az egymást szerető két ember házasságot köt és családot alapít.

Természetesen más a helyzet akkor, hogyha úgy dönt a felnőtté serdült lány vagy fiú, hogy soha nem akar szülő lenni, családot alapítani. De akkor azt is tudatosítania kell, hogy megrabolja önmagát sok szép érzéstől, örömtől. Soha nem fogja érezni a nyaka köré simuló gyermekkarok szorítását, soha nem fogja senki anyunak-apunak szólítani. És majd idős korában senki nem fogja meg erősen, biztatóan a kezét, és nem simogatja meg ősz haját. Nem fogja soha megismerni az öregkor legszebb örömeit, az unokák hangjának csilingelését, a családi karácsonyesték meghittségét, a születésnap nagy-



Foto: VODĚRA

mama-nagypapa köszöntők örökönyvet fakasztó, megható, szívmengető érzését.

Szerelmet adni és kapni: boldogság, szeretet adni és kapni már életerő; a „szabad” szerelem a testi kielégülés mellett adhat lelki kapcsolatot is, de a házasságban való együttélés erős összetartozását nem tudja

létrehozni. Akik az életet a maga teljességében akarják élni, vállalva annak minden megnyilvánulását, azok szerelmi életük kiteljesülését is a házasság megkötésében, a családi élet kialakításában, gyermekek világrahívásában találják meg.

— bp —



**Edénye tiszta és csillogó**

**lesz, ha az INCHEBA 76  
aranyérmét elnyert**

**PUR SPECIÁL**

**citromillatú**

**mosogatószer használja**



# TÉLI szépségápolás

Nyáron az okos, megfontolt napozás a legjobb kozmetika, télen a napot kvarcfénykezeléssel helyettesíthetjük. Ezt is okosan, pontosan a kvarclámpához csatolt utasítás szerint kell végezni, mert ahogyan a mértéktelen napozás ártalmas, úgy a kvarcolásból is megórt a sok. A kvarcfénykezelés különösen a zsíros bőrűeknek tesz jót, mert csökkenti, lassítja a faggyúmirigyek működését, és ezáltal szárítja a bőrt.

Az érzékeny bőrűeknek a téli zimankós időben jó szépségápolószerük az arcgőzölés.

A vöröses, gyulladós bőre egy-egy csomag kamillavirágból, pástortortákafűből és feketeribizli-levelekből készítsünk főzetet. A korpásan hámló bőre egy-egy csomag hársfavirág, papsajtlevél és borsmentalevél a leghatásosabb gőzölőszer. Zsíros, fénylő bőre egy-egy csomag zsályalevél, apróbojtorjánfű, cickafarkfű, somkorófü főzete a legjobb.

Ezeket a gyógynövényeket speciális gyógyszertárban vásárolhatjuk meg. Jövő nyáron azután vegyünk egy gyógynövénykönyvet, ismerkedjünk meg belőle a növények egyes fajtáival, és magunk szedjük a gőzölésre alkalmas fajtákat.

A bőr szárazságát és az érzékeny bőrön keletkező apró, gyulladós foltokat ezenkívül langyos, kamillateás borogatással is kezelhetjük, de utána jól kenjük be arcunkat tápláló krémmel.

A száraz bőrt különösen óvjuk az időjárás viszontagságaitól, a viharos szélről. Ezért a téli zimankós időjárásban nagyobb mennyiségben használjunk zsíros krémet, vastagabb réteget kenjük arcunkra, ha kimegyünk.

A legősibb szépitőszerek az arcpakolások, arcmaszkok sok vitaminhoz és tápanyaghoz juttatják arcunk és nyakunk bőrét. Ókori írásokból tudjuk, hogy Kleopátra folyékony zsírba kevert gyümölcszseléekkel, Poppea olajban főtt rozsbán, Medici Katalin mandulatejjel pépesített nyers hússal frissítette bőrét. Hogy milyen szépek lettek tőle, nem tudjuk. Esetleg tessék kipróbálni! (A mi arcpakoló receptjeink nem tartalmaznak ilyen nyersanyagokat, de azért igen hatásosak.)

## Zsíros bőre

Élesztőpakolás. Az élesztőt langyos tejjel vagy uborkalével sűrű masszává keverjük. Pattanásos bőre hetenként kétszer is alkalmazhatjuk.

Szénsavas pakolás. Egy-egy rész krémaport, vizet és 5 százalékos ecetet pépé keverünk, és a még pezsgésben lévő anyagot gyorsan felkenjük. 10–15 perc után lemossuk. Tisztító hatása kitűnő.

## Száraz bőre

Olajpakolás. Oliva- vagy étolajat

(csak nagyon frissen) kissé felmelegítünk, és ecettel felkenjük a bőre. Erre gézdarabot, majd vattát helyezünk, és frottírtörülközővel betakarjuk, hogy a meleget tartsa.

Túrómaszk. A nagyon száraz, érzékeny bőrt kitűnően táplálja. Két evőkanál zsíros túrót egy-egy evőkanál mézzel, tejföllel elkeverünk, és felkenjük.

Aludttej-pakolás. Megviselt, száraz, ráncos bőre hatása kitűnő. Az aludttej tejfölös részét leszedjük, tojássárgáját és sűrítésnek hintőport keverünk hozzá.

## Vérkeringés-serkentés kefével

Ez aolyan ingyenes szépségápolási eljárás, amely elősegíti a vérkeringést, rugalmassá teszi a szöveteket, és biztosítja az általános jó közérzetet. A kefé-masszázshoz hosszúnyelű kefét vegyünk a drogériában vagy a háztartási boltban. Minél durvább, annál nagyobb a hatása.

Háromféleképpen végezhetünk kefé-masszázszt:

a zuhanyozás előtt száraz kefével; fürdés közben vagy a zuhany alatt nedves kefével;

ugyancsak a fürdés vagy zuhanyozás közben a jól beszappanozott testünkön szappanos kefével. Utóbbit különösen a zsíros bőrűeknek ajánljuk. A kezelés akkor érte el a célját, ha a bőr jól kivörösödött.

A kefé-masszázszt a lábunknál kezdjük és lassan haladunk felfelé egészen a csipőig. Folytatjuk a kezünkön, karunkon, finoman a mell fölött és alatt körözve vagy csikokat húzva, és utoljára marad a hátunk. (Ezért kell a hosszú nyél.)

A masszázst után igen jót tesz még

néhány perces váltott tusolás. Hidegmeleg vízzel.

## Reggeli lazítás

A téli borongós időben egyesek úgy kelnek fel, hogy ébredéskor hirtelen kiugranak az ágyból ne legyen idő a lustálkodás kísértésébe esni; másoknak hosszú ideig tart, amíg nyöszörögve-sóhajtozva, küszködve önmagukkal bele-törődnek a nyers valóságba — és felkelnek. Jobban mandva kívánszorognak az ágyból.

Melyik a jobb módszer? Egyik se. A legjobb a macska példája. Ő először nagy élvezettel nyújtózkodik. Előbb az egyik, azután a másik pracliját nyújtja ki. Utána dorombolva kifeszül, mint valamilyen gumiszalag. Végül a jellegzetes „macskahát” produkció következik.

Mindezt mi is meg tudjuk csinálni.

Lassan ülünk fel. Lábunkat nyújtjuk ki az ágy végéig. Karunkat nyújtjuk előre, mintha a sötét, zimankós időt akar-nánk félretolni az útból. Most a kezünket tegyük a testünk mellé, a tenyerünkre támaszkodjunk és kinyújtott lábunkat lassan emeljük a magasba.

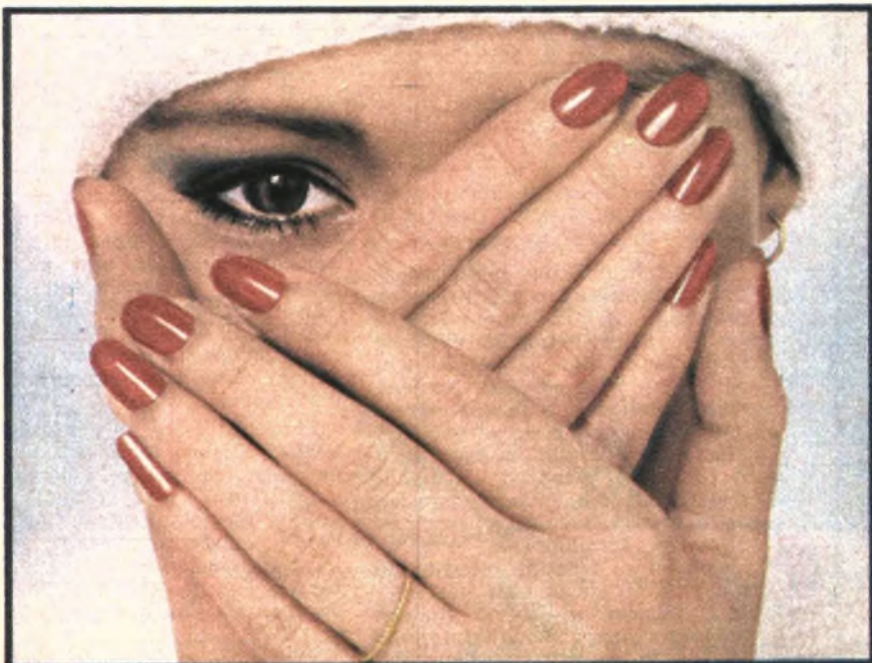
Most fekdjünk hasra, és törzsünket emeljük olyan magasra, amilyenre csak bírjuk. Lazításképpen gördüljünk oldalra.

Ha még van egy kevés időnk, végezzünk törzshajlítást. Nyújtott lábbal próbáljuk kezünk ujhegyével megérinteni a lábunk ujhegyét. Fájdalmas? Annak a jele, hogy izületeink „rozsdásodnak”!

Üljünk a sarkunkra, karunkat előre nyújtjuk. Próbáljunk meg ebből a tartásból fölpattanni és visszarugózni. A sarkat minden alkalommal érinteni kell.

Alljunk egyenesen. Karunkat előre nyújtjuk, bal és jobb lábunkat fölváltva vízszintes helyzetbe lendítjük.

Ezt a három gyakorlatot minden reggel tízszer egymás után végezzük el.





értékének. Leegyszerűsítve a problémát, akadnak férfiak, — nem is kevesen — akik az élet értelmét a nők fiatalos szépségében, azaz a férfiakra gyakorolt szexuális hatásban vélik megtalálni.

A férfiaknál az ivarmirigyek (herék) általában később öregednek, — mint ahogy a nő eljut a klimaktérium időszakába — az egész szervezet általános öregedésével. A változás időszaka is később következik be, általában 55—60 éves korban, enyhébb lefolyású és nincsen katasztrófa jellege. A férfiaknál az idős kor ellenére is megmarad a merevedés és a nemi élet igényelte kielégítő képesség. A herék hosszabb időn át fennmaradó működésével a férfi tovább képes megtartani fiatalos külsejét és megtermékenyítő képességét. Ennek azonban alapkövetelménye már ifjúkortól az egészséges életmód, melyet nem tett tönkre semmi káros szenvedély, és amelyet az élet utolsó szakaszáig be kell tartani. Viszont az öregedés folya-

nál sem tévesztendő össze az olykor szélsőséges, sőt hóbotos túlkapásokkal, és a fiatalok öltözékének utánzásával. A túlzottan élénk színű vagy nagymintás ingek, nyakkendők, sálak, zakók stb. már nem az 50—60 éves férfi ruhatarának nélkülözhetetlen darabjai. Napjaink divatkreációja színben, anyagban és szabásvonalban olyan bő választékot kínál, hogy minden korosztály a kamasztól az aggastyánig megtalálja benne az egyéniségének megfelelő darabokat. Az idősödő férfi izléses, szolid eleganciájával mindig jobb benyomást kelt és hódítóbb, mint a feltűnő és olykor erőltetett fiatalos ruhadarabokban.

Nem ritka jelenség a férfiaknál 60—65 éves korban a szellemi tunyaság, amely teljesen kivetköteti őket eredeti lényükből. Minden igényük a kielégítő mennyiségű és jó minőségű étel, napi sör- vagy boradagjuk, esetleg a cigaretta és az alvás. Semmi más nem ébreszti föl érdeklődésüket, a házon kívüli eseményeket ha-

# Ahogy mi látjuk...

Az érett nő szeme kritikusabb és igényesebb, mint a fiatalabb korosztályé, mert tekintete nemcsak a külsőn akad meg, hanem tovább is néz és lát, befelé a másik ember — a férfi — lelkébe. Bár vonzónak találja az öszülő halántékot, markánsnak az erős vonású férfiarcot, arra is kíváncsi, hogy a társa, partnere hogyan gondolkodik az ember küldetéséről, a házaseletről, a szerelmi kapcsolatról. És mert önmagából kiindulva ismeri az átmeneti korszak lelki és testi gyötrelmeit, próbál megértéssel közeledni a klimaktérium megnyilvánulásával küszködő férfihez, abban bizakodva, hogy akik korban összeillenek, azok együtt könnyebben vészelik át az éveket, amelyek a nyárból az őszbe vezetnek.

A férfi klimaktérium időszakát fizikai és lelki megnyilvánulások jellemzik. Az idő múlásával a férfiak nagy része az egészség romlását fájlalja, ez persze nem azt jelenti, hogy az öregedés jelei nem észlelhetők a férfiak külsején. Igaz ugyan, hogy az átmeneti időszak évei alatt a nők nagy része külső szépsége csökkenésért is aggódik, és nem kizárólag az egészsége romlásáért vannak álmatlan éjszakái! — Erre az aggodalomra viszont elfogadható magyarázat, hogy sok férfi — férj, partner — a nő fiatalos szépségét tartja mondhatni a nő egyedi, de legalábbis legfontosabb

mata a férfiaknál gyorsabb ütemű, s így hamarabb vezet elhalálózashoz. Statisztikailag bebizonyított tény, hogy a nők általában túlélnek a férfiakat, illetve ugyanazon korban több az özvegy nő, mint a magára maradt férfi.

Az öregedéstől való félelem előidézi a férfiaknál a „lelki klimaktérium“ nehéz időszakát. Ez az állapot két részre osztható: fizikai és lelki, illetve külső és belső megnyilvánulásra.

Nem kevés azoknak a férfiaknak a száma, akik az évek múlásával nem fordítanak elegendő figyelmet sem külső megjelenésükre, sem testi higiénijükre. Az ápolatlan, kétes tisztaságú inggallérban és gyűrött nadrágban mutatkozó férfi éppen olyan kiábrándító jelenség, mint az ápolatlan nő. A gondozott, ápolt külső megtartása egyaránt kötelező férfira és nőre, nemcsak környezetük és az emberek miatt, hanem elsősorban önmaguk jobb közérzetéért.

Ennek ellenére az a hiúságban leledző idősödő férfi, akit tévhitbe ringat egy csábos női mosoly, vagy a nem egész számítás nélküli, a megjelenésére és öltözködésére vonatkozó dicséret; ennek következtében nem azt nézi amit tükre őszintén mutat, hanem amilyennek önmagát még látni szeretné!

A modern öltözködés a férfiak-

mis erőltetettséggel távol tartják maguktól. Olvasmányuk kizárólag a napi sajtó; örömet szerezni, jókedvre hangolni semmivel nem lehet őket. Eredménynek könyvelhetik el a családtagok, hogyha a rádió vagy televízió színvonalasabb műsorát hajlandók megnézni, illetve végighallgatni. Minél erősebben tunyul szellemi világuk, annál inkább válnak kötekedővé, morcossá, zsémbessé. Eltűnik arcukról a mosoly, hangjukból a csengés, és rossznéven vesznek, hogyha mások vidáman élnek körülöttük. Az ilyen belső összeesés gyorsítja a fizikai erő romlását, gyengíti a szervezet ellenállóképességét az időskori betegségekkel szemben. Az okos férfi — az élet biológiai folyamatának ismeretében — tudatosítja magában, hogy az évek múlásának külső jelei megmutatkoznak, ez alól senki nem kivétel, és azokhoz alkalmazkodva alakítja saját magatartását; így biztosítja még hosszú éveket az élet sok örömet és szépségét.

Amennyire káros meghúzni a vészharangot 55—60 éves korban, éppen annyira oktan dolog a „kapuzárás“ pánikjába esve olyan dolgokat cselekedni, amelyek nemcsak nevetségessé teszik az idősödő férfit, hanem magánéletét is tönkreteszik; esetleg házassága is zátonyra futhat.

Időnként olyan érzés is kibon-

takozik, hogy „már nem egészen férfiak” és saját maguknak előidézik a lelki káosz állapotát. Ennek következtében vagy az történik, hogy az állandó lelki stressz állapotába kerülnek, tele aggodalommal közelednek a másik félhez, és megtörténik az, amitől félték: tényleg csődöt mond cselekvőképességük. Vagy még nagyobb hibába esnek: elkezdik hajszolni az erotikus örömeiket, új ismeretségeket keresnek jóval fiatalabb partnernők személyében önmaguk igazolására, hogy nem bennük van a „hiba”, hanem az öregedő feleségben vagy éppen az évek óta tartó egyhangú kapcsolatban! — A fiatalabb nők iránti felfokozott — de egyben nevetséges vonzódás, a még teljében lévő férfiaság mindenáron való bizonyítása, a helytelenül megválasztott partnertől gyakran az idegostályra vezet. Ami azután tényleg maga után vonja a rohamos öregedést, kiábrándulást, életuntságot, sőt néha az öngyilkosságot is.

Az idő egyaránt eljár a nők és férfiak fölött, de nem egyformán, illetve nem egyszerre öregíti mindkettőt, és nem is ugyanazok a külső megnyilvánulásai ennek a kritikusi — átmeneti — kornak.

Hogyha az idősödő férfi életének ebben a nehéz időszakában nem akarja erőszakkal, és önmagát nevetségessé téve az örök ifjút játszani, hanem korához és emberi értékéhez méltón gondolkodik és viselkedik; önmaga számára cselekszik. Biztosítja élete további éveinek nyugalma, házassága csendes boldogságát. Aki magányos és szomorúnak, üresnek érzi az egyedülélést, az a társkeresésnél ébredő rokonszenvéhez a józan esztét is hívja tanácsadóknak. Amikor már nehezebben hajladozik a hajdani atlétatermet, kopaszodik az okos fej, olyan női léptekhez kell igazítani az együttjárást, melynél nem szegyen a fáradtabb menedegelés. A kopaszodó férfifej, akármilyen értelmes vonások is tükröződnek rajta, nevetségesen hat egy fiatal lány vállára borulva.

Az érett férfi vonzódása — éppen úgy, mint a hasonló korú nőké — csak akkor teljesülhet boldogsággá, hogyha méltó társban talál viszonzásra. Nemcsak erotikai kielégülésre, hanem lelki, szellemi kapcsolatra van szükség, amelyben találkoznak a gondolatok, az életszemlélet, azonosul az életvitel, és egyforma az erkölcsi és etikai magatartás.

Férfiak és nők iratlan bizonyítványt állítanak ki önmagukkal szembeni igényességükről a kli-maktérium éveiben tanúsított viselkedésükkel, társaságuk, barátaik megválasztásával, érzelmi kapcsolatuk alakításával.

Az élet teljességét nő és férfi biztosítja egymás számára és alakítja ki együtt az ember fogalmát, és élni csak úgy érdemes — emberhez méltón.

BÁBA PIROSKA

## TESZT — TESZT — TESZT

### Mit gondol:

### tud célratörő lenni, vagy sem?

Lehetséges, hogy ön ugyan céltudatos, de nem tud célratörő lenni. Nem elég, ha valaki meg van győződve valaminek a helyességéről, hanem azt is tudnia kell, hogy ezt miképpen fogadtassa el a környezetével és embertársaival. El tudja-e ön érni a céljait úgy, hogy másokat is meggyőz a maga igazáról, de anélkül, hogy ellenkezést váltson ki vagy hogy kifejezetten szembeszegüljenek önrel? Ha nem tudja, az alábbi pszichológiai „vizsga” esetleg megadja a választ.

A feladata: Telefonál-gatás közben az emberek általában csak úgy, mindenfélét firkálnak. Nézz meg jól ezeket a telefoná-

lás alatt készült „mesterműveket”, s válasszon ki közülük hármat, amit akár ön is rajzolhatott volna, és adja össze a három rajz pontszámát.

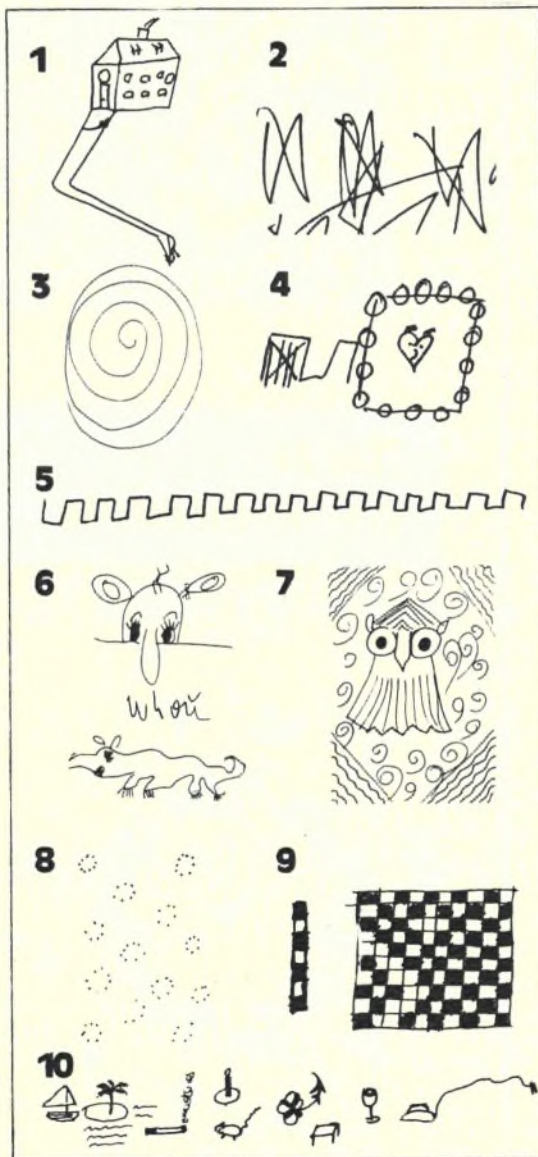
- 1 — 6 pont
- 2 — 4 pont
- 3 — 16 pont
- 4 — 14 pont
- 5 — 10 pont
- 6 — 12 pont
- 7 — 11 pont
- 8 — 2 pont
- 9 — 15 pont
- 10 — 8 pont

### 2—9 pont

Ön mindent csak annyira vesz komolyan, amennyire feltétlenül szükséges, és soha sem tervez semmit előre. Ahhoz tartja magát, hogy csakis „most és itt”. Amit el akar érni, azt a környezetétől és embertársaitól teszi függővé. Önnek az a fontos, hogy agyon ne hajszolja magát, semmint, hogy valamilyen kitűzött célt elérjen. Ha valaha valamit igazán a szívügyének fog tartani, akkor győzze le a közönyét legalább annyira, hogy saját maga és környezete is komolyan vegye a szándékát, iparkodását.

### 10—18 pont

Ön nem mindig biztos abban, hogy tervei és óhajai mennyire reálisak, kivihetők. Ha óvatos tapogatózásai, jelzései a környezetében nem találhatnak azonnali visszhangra, sőt támogatásra, könnyen visszariad mindentől, sőt hagyja magát megfélemlíteni. Nagyon neheze-e esik kiverkednie valamit, érvényesíteni az akaratát, mert túlságosan büszké hozzá, hogy az akaratát, vagy kívánságát szükség esetén diplomatikusan „sztaniolba csomagolja”, esetleg kerülő úton érje el. Elve a „mindent vagy semmit”. Ha csak egy kicsit is hajlana alkalomadtán a kompromisszumra, sokkal célratörőbb és sikeresebb ember lehetne.



Őn nemcsak azt tudja egészen pontosan, hogy mit akar, hanem megvan a józan és reális elképzelése arról is, hogyan, milyen úton-módon érje el céljait. Mielőtt belevetné magát a „sűrűjébe”, előbb tervez és aztán is jól nyitva tartja a szemét, hogyha váratlan fordulat adódik, rugalmasan tudjon rá reagálni. Őn nem hagyja magát megfélemlíteni s mindaddig követi céljait, amíg meg nem győződik róla, hogy ez vagy az a terve értelmét veszítette, nem macakosodik, nem erőszakoskodik fölöslegesen. Egyszóval nem megy fejfel a falnak. Egyformán megvan a képessége, hogy újra kezdjen vagy feladjon valamit, de ugyanúgy képes arra is, hogy szándékát tűzön-vízen keresztül vigye.

## 29—37 pont

Őn alaposan és körültekintően szokott tervezni. Előre nem látott akadályokat nem ismer el, s amire rámondja, hogy érdemes megcsinálni, még akkor is megcsinálja, ha a fejével kell áttörni a falat. Ha ellenállásba ütközik, az még inkább sarkallja. A kicsit is ingatag, határozatlanabb embereket csaknem mindig meg tudja győzni, míg azokat, akik ugyanolyan magabiztosak, mint Őn, nem is annyira a szándékaival, mint inkább a módszereivel ellenszegülésre ingerli. Vigyázzon, hogy az örökös összeveszések buzdalmában el ne veszítse a környezete iránti helyes szemlértékét és arányérzékét.

## 38—45 pont

Tervezetéseiben nemcsak a józan megfontoltság vezérli, hanem érzelmi alapon szívét-lelkét is beleadja. Ezért, ha egy-egy terve meghiúsul, képtelen a kudarcot tárgyilagosan tudomásul venni, hanem mindannyiszor mintegyéni katasztrófát éli át. Ez az oka annak is, hogyha valamit a fejébe vett, akkor fűt-fát megmozgat. S mivel óriási csökönyösséggel, szinte lerázhatatlan több fronton is harcol, általában minden ellenállást meg tud törni. Ezzel azonban együttjár, hogyha céljait el akarja érni, mindenkor nagy árat kell ezért fizetnie.

**L**egutóbb az öltözködésről beszélgettünk. Fiatal barátom utolsó kérdése válasz nélkül maradt. Arra kell tehát felelnem: Milyen legyen a férfiak viselete a szürke hétköznapokon?

Azzal kezdeném, hogy valamikor az ember azonnal meg tudta állapítani, hogy ki milyen foglalkozású, anélkül, hogy szóba elegyedett volna. Mert a munkásembernek nem volt csak egy „overall”-ja, kék munkaruhája. Abban járt el otthonról a munkába, este meg piszkosan, szutykosan, olajosan, festékesen — haza. A munkahelyén sem mosdó, sem öltöző nem volt. Ma nehéz lenne megmondani — ha az ember végignézi a gyárakból, üzemekből — kitóduló férfiakon, hogy ki a kétkezi munkás és ki a szellemi dolgozó.

Napjainkban a férfiak általában izlésesen, praktikusán és divatosan is öltözködnek. Adnak magukra! Nyissunk ki egy képzeletbeli szekrényajtót és nézzük meg, milyen a férfiak mindennapi alaprúhája.

Sokan vannak a fiatalok között, akik télen-nyáron a farmerra esküsznek. A világot sem válnának meg tőle. Ha jól érzik magukat benne — ám legyen!, mert a farmer még mindig divatos — de a megkopott, rojtos, feslett farmer már kevésbé. Kicsomfordál lassan a divatból, mint a hosszúhajú toprongyos divatfi s helyét az ápoltság, jó megjelenésű, sportos típus foglalja el, aki a téli időnyben például kordbársonyt visel. Készülhet belőle nadrág mellénnyel — ujj nélkülivel, vagy kötött ujjúval —, nadrág lemerdzsekkel a karcsúbb, magasabb férfiak részére és nadrág zakóval, általában minden korosztálynak. A mellényes, lemerdzsekes együttes kiegészítői a garbó vagy az ingpulóver, a klasszikus szabású kordbársony öltönye a színes,

kockás vagy más mintás ing — télen lehet flanelling — vastagabb szövésű, egyszínű nyakkendővel.

A másik nagyon divatos öltönyanyag a tweed. Szürkés, kékes, barnás és zöldes színárnyalatban kapható. Sportos szabású öltöny készíthető belőle sok tűzéssel, zsebbel, gombbal. De mint zakó is viselhető más, simaszövésű anyagból varrott nadrággal. Divatos a tweed átmeneti kabát is, és a tweednadrág hasított bőr, vagy műbőr zakóval.

Vannak olyan foglalkozások, amelyek megkövetelik, hogy az ember a „szürke hétköznapokon” is klasszikus öltönyt viseljen, inggel, nyakkendővel. Az „egykori hivatalnokok” és tisztségviselők kizárólag sötét öltönyben (többnyire könyökvédővel) ültek hivatali asztaluknál. A szellemi dolgozói és a vezető beosztású férfiak öltözéke sokkal színesebb és praktikusabb. A lényeges az, hogy az öltönnel mindig harmonikus egységet alkossanak az ing, a nyakkendő, nem kevésbé a zokni és a cipő is. A mintás szövésű anyaghoz jobban illik az egyszínű ing vagy a csíkos, mint az aprómintás, vagy a kockás.

Legalább egy klasszikus szabású öltönye kell, hogy minden férfinak legyen. Mindig vannak olyan családi események, baráti találkozók és a munkahelyen is adódik olyan rangosabb társadalmi esemény, ahol nem lehet — nem illik — hanyag eleganciával sportos ruhában megjelenni. Az öltöny színe lehet világosabb is, de mindig legyen hozzá kifogástalan ing és nyakkendő. Növeli az eleganciát a szép mandzsettagomb és a nyakkendő, amit már egyre többen viselnek. S aki hangversenyre, színházba jár, annak legyen egy sötét öltönye, szmokingja is. Sok alka-

## FÉRFIAK DIVATHOROSZKÓPJA

avagy — mondd meg, minek a jegyében születettél és megmondom, hogy öltözködsz.



### Kos — március 21 — április 21

Sajátos ízlése az öltözködésben is megnyilvánul. Szívesen visel szélesebb szárú nadrágot, sok tűzéssel, zsebbel díszített zakót, kötött mellényt bőrkombinációval is, ingblúzt, nyakkendő helyett sált az inggaléban, a nadrághoz széles bőrvet. Öltözködése is elárulja, hogy sokat sportol. Átmeneti és téli kabátban a bőrt, műbőrt szereti. Kalapot nem szívesen hord, inkább siltes sapkát.

### Bika — április 22 — május 21

Előszeretettel húzza elő „időálló” klasszikus öltönyt. Legszívesebben a kétsoros zakót viseli. A kiegészítő is csak egyszínű ing és szolid nyakkendő lehet. Nagy ritkán határozza el magát, hogy valamilyen divatholmit vegyen. (Nem ártana, ha ruhatárát egy kevés színnel és ötlettel töltené fel!)

### Ikrek — május 22 — június 21

Szeret mindenben hangadó lenni, még a férfidivatban is. Ruhatárában szinte minden divatújdonosság megtalálható, de dicséretére legyen mondva, izlésesen össze tudja hangolni a klasszikusokat a modernnel. Megjelenése mindig olyan: „mintha skatulyából húzták volna ki”. Nagyon szereti a pasztellszi-

# ROMEO

a tükör  
előtt



Iom adódik a szórakozáson kívül is, amikor illik az esemény, a jelenlévők iránti tiszteletünket az öltözékünkkel is kifejezésre juttatni.

Hogy ki milyen kabátot — átmenetét, télit, felöltőt — visel, abba a divat és az izlés mellett a pénztárca is beleszól. Divatos és olcsó az impregnált ballon, a tweed, mindkettő nagyszerű átmeneti kabát, sőt béléssel hidegebb időben is hordható. Nagy népszerűségnek örvendnek az irha és a műszörme férfi télikabátok, különösen a háromnegyedes változatuk. Hátrányuk, hogy a „mókány magyar gyereket” még tömzsibbé teszik. Tehát, az alacsony,

teltkarsú férfiak először jól nézzék meg magukat a tükörben, mielőtt megveszik.

Van még egy — különösen az ifjúság körében közkedvelt téli viselet, a szélkabát vagyis az anorák. Sportos öltözékhez való, nem alkalmi ruhához! Azért tettem felkiáltójelet, mert erről egyesek megfeledkeznek. Nemrég esküvőn láttam egy fiatalembert sötétkék öltönyben, fehér ingben, ezüstös csokornyakkendővel és faközöld, kapucnis anorákban. A sibakancs biztosan feltörte volna a lábát a lakodalomban, azért nem húzta fel. Csak az a szomorú a dolgban, hogy arra: mi illik, mi nem,

a majd félszáz násznép közül senki sem figyelmeztette.

Mielőtt pontot tennénk a beszélgetés végére, illetve mielőtt becsuknánk a szekrényajtót, nézzük meg, hogy van-e ott háziruha is. Mert annak szintén helye van a férfi ruhatarában. Az elnyútt, kinyúlt melegítő semmi esetre sem pótolhatja a háziruhát. A pihenés óráiban viselhető flanellnadrágot és háromnegyedes flanell házikabátot, illetve a nagyzebes, színes „suszterkötényt”, ami olyan nagyszerűen illik a házúrának, hogy még a felesége is megirigyelheti. Hadd irigyelje!

jm

nű ingeket, a csokornyakkendőt és a puha bőrű cipőket.

**Rák — június 22 — július 22**

Azt tartja, hogy a jól választott öltözék nemcsak a megjelenést határozza meg, hanem önbizalmat is kölcsönöz. Ebben igaza van. Igaz, hogy a legújabb divatcikkekhez kissé bizalmatlanul nyúl, de amit kiválaszt, az megjelenésének előnyére válik. Sportos vagy klasszikus öltözékben egyaránt jól érzi magát. Szereti a szép ingeket és az izléses mandzsettagombot.

**Skorpió — október 24 — november 22**

Az otthonülő típusok azt hiszik, elég ha van egy kimenő és egy háziruhájuk. Vegyen erőt magán, zárja el a tévét és menjen el egy színházi előadásra, hangversenyre is. Persze először töltsen fel a ruhatarát szép alkalmi öltözékekkel és hozzávaló kiegészítőkkal. Csak el kell indulni, aztán már megy minden magától.

**Szűz — augusztus 24 — szeptember 23**

Kifinomult érzékét a szépség és a harmónia iránt ruhatarára is tükrözi. Kényesen ügyel arra, hogy inge, nadrágja ele mindig trissen vasalt legyen. A vasalást egyedül végzi, még a felesé-

gére sem bizná! Öltönyben a melegebb színárnyalatokat kedveli. Ha a fejére kalapot tesz, sohasem felejt el kesztyűt is húzni.

**Mérleg — szeptember 24 — október 23**

A divatban inkább a célszerűséget, mint saját egyéniségének hangsúlyozását keresi. Nem ártana kicsit több figyelmet fordítania az öltözködés kultúrájára is. Vegyen magának annyi társadalmi, hogy átnéz egy-két divatlapot, illetve azt, hogy kereskedelmünk mit kínál és merész elhatározással frissítse fel garderobját. Nem bánja meg!

**Oroszlán — július 23 — augusztus 23**

Jelszava a divatot illetően: Keveset, de minőséget. Velezületett jó izlése az öltözködésben is megmutatkozik. A sportosan elegáns stílust követi és nagy hozzáértéssel válogatja ki a kiegészítőket is.

**Bak — december 22 — január 20**

Rendkívül sokat ad a megjelenésére. Kedveli a sportos eleganciát és a jó minőséget. Anyagai a tweed és a klasszikus szövésű anyagok. Mindig ügyel a ruha és a kiegészítők összhangjára. Hétköznapi szívesen visel garbót

és ingpulóvert, alkalmi ruháihoz fehér inget.

**Nyilas — november 23 — december 21**

Az öltözködésre nem sok pénzt fordít. Nézete szerint egy ötletes, intelligens társalgó jobban hódít, mint a legdivatosabb világi. A divatcikkek tehát nemigen csábítják, inkább a klaszszikus öltözködés híve. Megjelenése azonban mindig kifogástalan.

**Vízöntő — január 21 — február 18**

Modern, progresszív ötleteit a divatos öltözködésben is érvényesíti. Mindenért rajong ami új, ami korszerű, a férfidivatban is a legújabb irányzatot követi. Szívesen viseli a farmert, a kordbársonyt, az ingpulóvert és a vállon hordható táskát is.

**Hal — február 19 — március 20**

Több határozottságra van szüksége az öltözködésben. Ne hagyja, hogy mások mondják meg, mit viseljen. Van annyi jó izlése, hogy maga válassza ki, mi teleg meg a legjobban egyéniségének. Ha a tükörbe néz, nem lesz nehéz eldöntenie. Ne feledkezzen meg a kiegészítőkről sem, arról, hogy a nyakkendő, cipő, ing, zokni mindig összhangban legyen az öltönnel.

SIMON ISTVÁN

## A téli égbolt csillagaira

A téli égbolt csillagaira  
fölnézek most is hátatelten.  
Ó, mennyi játék s dal volt e nevekben  
régen, hogy Kismedve, Lira,

Göncölszekér, Fiastyúk, Kutya, Lant —  
és csak pici kukoricaszár-  
ökröcskéket képzeltem oda már,  
hogy indulhasson útra a fogat.

Zenebona, csibum; a kasban röpdösött  
a tyúk, a kutya vigadt hemperegve,  
a holddal meg tányérozott a medve  
mókásan a bámulók között.

Nem is volt baj a bájos Vénuszig,  
aki a nyakam végül elcsavarta;  
végleg aztán a Mars kevert a bajba;  
éreztem: kutyát, medvét rám uszít.

Megtudtam ezt-azt. Mentem annyira,  
hogy lássam: millió világ az égbolt,  
s ijesszen is fönt seregletem szétszórt  
sok kelléke — közöttük

a daltalanná hidegült Lira.

Az a fényes pásztorcsillag  
három pásztor előtt ballag.

Az a három pásztor nem más,  
Víg Pál, Nagy Pál, Vig Nagy András.

Azzal a fa-koronával,  
azzal a kender-szakállal?

Az a három pásztor király  
megáll, hol a csillag megáll.

Nem pipálnak, csak pihegnek,  
hosszú úttal dicsekednek.

Mikor megunják az állást,  
három szívben lelnek szállást.

RADNÓTI MIKLÓS

## Téli vers

Béke legyen most mindenkivel:  
jámbor öregek járnak az  
első hó sarában és meghalnak  
mire megjön a hajnal.

Hó, hó! fekete szemekben  
sötéten fénylik az ég rossz  
bánat sír a lámpák alól és  
száll elárvult terhes asszonyok  
foganó átka, holdas  
pocsolyákból a férfi felé.

Tél, tél! fél most a gyerek s  
fél az üvegházban markos  
marokkal nevelt gyöngye virág;  
az anyák gondja kiköltözött  
az ereszekre és sipog, sipog:  
leesett már az első hó,  
irgalom és béke, béke legyen  
már mindenkivel.

AGH ISTVÁN

## Pásztor királyok

BELLA ISTVÁN

# Egy volt — karácsony

Karácsony, karácsony, karácsony.  
Rozsda rózsáll a rácson.  
Szent József keresztfát ácsol  
önmagából, az ácsból.

Mária tíz ujja — gyakd meg! —  
vaskampó, vérrozsda vasszeg.  
Tenyere szögesdrót-pólya.  
Jézuskát altatja, óvja.

Égen és földön jönnek  
három napkeleti bölcsek,

jönnek, de nem köszönnek,  
föltúrnak eget és földet.

Reményestül szalmástól  
darabokban a jászol,  
mundérban béget a bárány,  
homlokán véres szivárvány.

Fut Mária, József, a pásztor  
botja is fut a világból.  
Hebeg a csöngő, a pára  
ráfagy a csacsi orrára.

KERESZTES ÁGNES

# Tél

Akire karácsony  
dideregve dől:  
bújna elaludna  
telei elől.

Jegesedő vízben  
bóbiskol a nád,  
álmodik magának  
ölbeli babát.

KÁNYADI SÁNDOR

# Téli erdő...

Téli erdő vagyok.  
Éheznek bennem  
őzek és farkasok.

Orkán gyötör, vihar  
ropogtat csontos  
ujjaival.

Minden ágam recseg:  
most gondolom ki  
a rügyeket.



**N**agyanyáink korában az asszonyok hímzéseiken mutatták be, a kézimunkában való jártasságukat, kiválóságukat, s munkáikat nem csupán használati tárgyként (törülköző, terítő, lepedő, törülőruga, párna) alkalmazták, hanem különleges eseményekkor „házi kiállítást” is rendeztek. Olyankor, amikor a ház asszonya meghalt, s otthon felravatalozták, vagy amikor a völegény ellátogatott menyasszonyához, meghatározott rendben összerakták kézimunkáit: ezzel bizonyítva kezűgyességüket, hímzőkultúrájuk fejlettségét. A „kiművelt” vidékeken ezek a tárgyak beszédesen vallottak készítőjükről, hiszen gyakran feliratok, a hímző asszony neve, monogramja is rájuk került.



# AZ OTTHON VARÁZSA

A pódafai kézimunkázó asszonyok alkotásai.

Ekkor még annak is sajátos funkciója volt, hogy telehimezték-e a terítőt, a párnát, a lepedőt, vagy csak vékony csikban varrtak rá mintát, mivel az egyes darabok alkottak teljes egészet, készletet (az egyforma mintával készült párosával egymásra helyezett párnák mindegyikéből látszódott a hímzett csik, s szépen kivehető volt a lepedőre varrt minta is).

A régi stílusú hímzések a 19. század előtt készültek; az új, parasztstílusú munkák a 19. századból származnak, a legújabb stílusúak a 20. század termékei. A régi stílusú kézimunkákon a kivarrt részek és a „tisztá” feleletek harmóniája alkotja a mintát. Az újabb stílusban készült munkákon eltűnnek az üres részek, a minta nagyon zsúfolt. Bár a motívumok száma csökken, a díszítmények egyre gazdagabbak. A legújabb stílusok jellemzői sajnos már nem a korábbi nemes alapanyagok, háziszőttés vásznak, tartós hímzőfonalak és gon-

dos kidolgozás, melyekkel a maradandóságra törekedtek, hanem az olcsó, kevésbé tartós, gyári anyagok felhasználása, valamint a naturalisztikus tendenciák jelentkezése.

A divatmotívumok azonban nem tűnnek el teljesen, vannak nagyon szívósak, melyek még a legrégebbi korokban alakultak ki, de a legújabb stílusban is megmaradtak. A panamára hímzett minták között is felleljük a régi stílusú mintákat, motívumokat, szerencsésebb esetben ügyesen aplikálva, a mai kor kívánalmainak megfelelően, szép színkombinációkban, az eredetihez alkalmazkodva. Gyakoribb viszont sajnos, hogy a nemes, tisztá, egyszerű mintát, motívumot, kompozíciót nem megfelelő színű hímzőfonal felhasználásával elcsúfítják; vagy nem összeillő motívu-

mokat varrnak ki egy terítőre, párnára. Kár ilyen módon belegázolni a népművészet „tisztá forrásaiba”, s azt zavarossá tenni. Szebben mutat asztalunkon egy nagyanyánk készítette, egyszerű, tisztá alkotás, mint a sajnos divatos, de igénytelen, ál-népművészeti „alkotás” chemlonból, rikitő színekből. Ez is egyéniségünk szellemi gazdagságunk, ízlésvilágunk tükörképe. A díszítésnek a régebbi korokban gyakorlati funkciója volt, más motívumokat alkalmaztak minden egyes tárgy díszítésénél, napjainkban ez már nem jellemzi az iparművészeti alkotásokat, az otthon kivarrt kézimunkákat sem. S mivel mi már nem tudjuk átélteni ennek a funkciónak a jelentőségét, csupán a motívumokat illesztjük egymás mellé, gondosan ki kell válogatnunk, mi kerüljön ki kezünk alól, ne kelljen szégyenkezni vele.

GRENDEL ÁGOTA



# SZILVESZTERI



# VENDEGVÁRÁS

## Töltött, sós sütemény

Hozzávaló: 50 dkg liszt, 25 dkg vaj, 1 dl tejszín, 3 tojássárgája, kb. 2 dkg só.

Töltelék: 1,5 dl tejszín, 2 dkg liszt, 10 dkg sajt, 2 tojássárgája, csipetnyi só, 20 dkg vaj, 15 dkg sonka, 15 dkg reszelt sajt, 1 dkg köménymag, 1 dkg pirospaprika, 1 dkg kaviár.

A lisztet, vajat, tejszínt a tojássárgájával, sóval jól összegyúrjuk, majd vékonyra nyújtjuk, megkenjük tojással és a hűtőszekrényben jól kifagyasztjuk. Ezután késsel, vagy derelyevágóval a kívánt darabokra felvágjuk és kisütjük. Kihülés után megtöltjük a krémmel.

A krém elkészítése: a tojást jól keverjük, beletesszük a vajat, lisztet, sőt, és a tejszínt, majd együtt felfőzzük és a vajjal habosra keverjük. Majd hozzáadjuk a sonkát, köménymagot, pirospaprikát, sőt, és megtöltjük a tésztát.

## Juhtúrós rudacskák

Hozzávaló: 25 dkg liszt, 25 dkg vaj, 10 dkg juhtúró, 15 dkg tehéntúró, 15 deka sajt, 2 tojás, 1,5 kg só.

A lisztet vajjal, juh- és tehéntúróval, 1 tojással jól eldolgozzuk. Vékonyra kinyújtjuk, megkenjük tojással, beszórkjuk reszelt sajttal, csikokra vágjuk, középmeleg sütőben jól kisütjük.

## Szalonnás szeletkék

Hozzávaló: 10 dkg sertészsír, 20 dkg liszt, 1 dkg sütőpor, 2 dkg só, 2 tojás, 10 dkg füstölt szalonna, 1/2 dl tejfel.

A lisztet sütőporral, zsírral deszkán elmorzsoljuk. Hozzáadjuk a sőt, tojást, vékony csikokra szeletelt füstölt szalonnát és a tejfölt. Az egészet jól összegyúrjuk, ujjnyi vastagra nyújtjuk, éles késsel szeletekre vágjuk. Tetejét megkenjük tojással, forró sütőben jól kisütjük. Melegen tálaljuk. Ha kihült, eny-

he utánmelegítéssel újra felfrissíthetjük.

## Sajtkrémes kosárka

Hozzávaló: 15 dkg vaj, 20 dkg liszt, csipetnyi só, 1 dl tejföl, 2 tojássárgája.

Töltelék: 15 dkg reszelt sajt, 2 tojássárgája, 3 dkg liszt, 3 dl tejszín, 1 dkg só, 1 dkg vaj.

A lisztet a vajjal tenyerünkkel jól elmorzsoljuk. Hozzáadjuk a sőt, tejfölt és a tojássárgáját és összegyúrjuk. 1 cm vastagra kinyújtjuk, megkenjük tojássárgájával és lehűtjük. Ezzel a tésztával kibéleljük a fémformákat, a tészta alját a kosárkában megszurkáljuk, majd a formákat hűtőbe tesszük. Közben elkészítjük a tölteléket; a reszelt sajtot, sőt, tojássárgáját, lisztet és tejszínt összekeverjük, és ezzel megtöltjük a kosárkákat. A töltelék tetejére kevés vajat teszünk, középmeleg sütőben sütjük.

Kisütés után a formákból kivett süteményeket melegen tálaljuk.

### Sajtos fánk

Hozzávaló: 12 dkg liszt, 18 dkg vaj, 8 dkg mandula, 10 dkg sajt, 1 tojás-sárgája, kevés só, kevés pirospaprika, 2 tojássárgája a kenésre.

A mandulát meghámozzuk, megszáritjuk, majd ledaráljuk. A sajtot lereszeljük. A lisztet a darált mandulával, a vaj felével, a reszelt sajt felével, a tojássárgájával, sóval és pirospaprikával jól összegyúrjuk, eldolgozzuk. Vékonyra kinyújtjuk, pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk, majd a pogácsák tetejét tojássárgájával megkenjük. Kisütés után 2–2 db-ot sajtkrémmel összeragasztunk. A sajtkrém összeállítása: a megmaradt vajjal a visszatartott reszelt sajtot habosra eldolgozzuk.

### Angol, sajtos rudacskák

Hozzávaló: 25 dkg vaj, 1 tojás, 10 dkg ementáli sajt, 10 dkg rokfort, 10 dkg trapista sajt, 25 dkg liszt, 2 tojásfehérje a kenésre.

A sajtokat megreszeljük, vajjal, liszttel, tojással, sóval habosra keverjük, majd vékonyra kinyújtjuk, megkenjük tojásfehérjével, kekszszűrővel kiadagoljuk. Kevés reszelt sajttal beszórkjuk a tetejét. Gyorsan sütjük, és melegen tálaljuk.

### Káposztás rúd

Hozzávaló: 20 dkg liszt, 20 dkg vaj, csipetnyi só, kevés ecet, kb. 1 dl víz, 2 dkg szóróliszt.

Töltelék: 50 dkg káposzta, 1/4 dkg őrölt feketebors, 3 dkg sertészsír, csipetnyi só, tojás.

A vaj nagyobbik részét kevés liszttel összegyúrjuk és a hűtőbe tesszük. A maradék lisztből, vajból készítjük a másik tésztát. Ehhez egy kevés vizet használunk, de ecettel tesszük a tésztát keményebbé. Ha a tészta már elválik a gyúródeszkától, cipót készítünk, késsel bevagdossuk és pihentetjük. A vajas tésztát kb. 30 perc múlva a lisztes tésztába burkoljuk és két egyszerű, majd két dupla hajtogatást végzünk. A hajtogatások között a tésztát újra le kell hűteni, és pihentetni. A pihentetés ideje alatt elkészítjük a töltelékét. A káposztát megtisztítjuk, lereszeljük, zsírban megpároljuk, sóval, borssal ízesítjük. A kinyújtott vajtészta téglalap alakú darabokra vágjuk, majd nyomózsákkal betöltjük az elkészített hideg töltelékét. A darabok széleit megkenjük tojással, és úgy hajtjuk be, hogy a szélek alulra kerüljenek. Így rúd alakú tésztát kapunk. Kívülről tojással kenjük meg és kisütés után, még melegen tálaljuk.

### Töltött vajtészta

Hozzávaló: 17,5 dkg angolszalonna, 12,5 dkg disznócomb, tojás, törött bors, só, 10 dkg gomba (száritott gomba is lehet), kisebb hagyma, 5 dkg vaj, zöldpetrezselyem, készen vásárolt vajas-tészta.

A hagymát apróra vágjuk, zsíron megpároljuk, hozzáadjuk az apró kockára vágott húst, gombát és puhára pároljuk. Amikor kihűlt hozzáadjuk a tojást, apróra vágott angolszalonnát, borsot, sót, zöldpetrezselyem zöldjét,

jól összekeverjük, majd a kockára vágott tésztát megtöltjük vele. A tésztát tojással megkenjük, előmelegített sütőben szép pirosra sütjük. A tészta tetejét villával megszurkáljuk.

### Almával töltött vajtészta

Hozzávaló: 10–12 alma, 1 citrom, evőkanál vaj, 2–3 evőkanál cukor, evőkanál zsemlemorzsa, 1/2 kávéskanál törött fahéj, 2–3 evőkanál mazsola, 2–3 apróra vágott mandula, tojás, készen vásárolt vajtészta.

A megtisztított alma magházát kivesszük, feldaraboljuk, citrommal meglocsoljuk. Tortaformát vajjal kikenünk, zsemlemorzssal meghintjük, rárakjuk az almát, megszórjuk a cukorral, fahéjjal, mazsolával, mandulával. A tetejére rárakjuk a tésztát, s megkenjük tojással. Előmelegített sütőben huszonöt percig aranyárgára sütjük. Vanília sódóval, vagy felvert tejszínhabbal tálaljuk.

### Töltött tojáslepény

Hozzávaló: 30 dkg pórégagyma finom zöldje, kevés olaj, 5 tojás, 4 szelet sonka, 2 paradicsom, hagyma, 4 dkg sampinyon gomba (száritott is lehet), 2 keményre főtt tojás, majoránna, roz-maring, zsálya.

A pórégagymát a vajon kissé megpároljuk. Tűzálló tálra rakjuk. Közben az 5 tojásból egyenként 5 rántottát készítünk. A sonkát, paradicsomot, hagymát, gombát feldaraboljuk, jól összekeverjük, majd hozzáadjuk a kockára vágott főtt tojásokat, ízesítjük majoránnával, roz-maringgal. Megtöltjük a tojásrántottákat, összetekerjük, a pórera rakjuk, megszórjuk a felvágott zsályával, és tojássárgájával elkevert tejföllel meglocsoljuk, sütőben pirosra sütjük.

### Forró almás szendvics

Hozzávaló: 12 szelet zsúrkenyér, 25 deka gépsonka, 4 alma, 10 dkg vaj.

A zsúrkenyér-szeleteket alul vékonyan, felül középvastagon megkenjük vajjal, beborítjuk meghámozott, 2–3 mm vastagra szelt almával, és befedjük 1–1 sonkaszelettel. A sütőben alsó lángon megsütjük.

### Agglegény-szendvics

Hozzávalók: 12 szelet zsúrkenyér, 10 dkg vaj, 25 dkg gépsonka, 30 dkg sajt.

A zsúrkenyér-szeleteket alul vékonyan, felül rendezen megvajazzuk, és mind-egyikre 1–1 vékony szelet sonkát, arra egy szelet vékony sajtot borítunk. A sütőben alsó lángon addig sütjük, míg a kenyér alul meg nem pirult, felül a sajt rá nem olvadt a tetejére.

### Töltött kifli

A kiflit középen keresztben félbevágjuk és a belsejüket vékony késsel kiszedjük, hogy minél nagyobb üreget kapjunk. Gomba-, sajt- vagy sonkatöltelékkel megtöltjük, és a kiszedett ből egy kis dugót meghagyva, a nyílást betömjük, hogy a töltelék ki ne folyjon. Becsomagolhatjuk a töltött kifliket egyenként alufóliába is, úgy még szebben sülnék. Valamivel tovább sütjük, mint a nyitott szendvicseket.

# KARÁCSONYI

## MÉZES

A mézes sütemény akkor a legizletesebb, ha legalább 10–14 napig állni hagyjuk. Az összegyúrt tésztából különféle figurákat készíthetünk, amelyeket cukormázzal vonhatunk be és apró cukorkákkal díszíthetünk.

### MÉZES FIGURÁK

Hozzávaló: 25 dkg méz, 12,5 dkg cukor, 12,5 dkg vaj, 50 dkg liszt, 2,5 dkg kakaó, 5 g törött fahéj, késhegynyi törött szegfűszeg, tojás, evőkanál rum.

A mézet a vajjal, cukorral tűzön felmelegítjük, majd hűlni hagyjuk. A kakaót a liszttel, fahéjjal, szegfűszeggel, tojással összekeverjük, és a félig kihűlt mézes keverékkel jól összedolgozzuk, fél órát állni hagyjuk. Azután lisztes deszkán hosszú rúdra sodorjuk, vékonyra szeleteljük és a kívánt figurákat kinyomkodjuk. Zsírozott, lisztezett tepsin 10 percig középhőmérsékleten sütjük.

### PORHANYÓS TÉSZTA

Hozzávaló: 30 dkg liszt, tojás, 10 dkg cukor, 1 vaniliás cukor, 20 dkg vaj.

A tojást a cukorral jól kikeverjük, majd hozzáadjuk a vajat, vaniliás cukrot és összegyúrjuk a liszttel. Lisztezett deszkán hosszú rúdra sodorjuk, 30 percig állni hagyjuk, majd vékony szeletekre vágjuk és a kívánt figurákat elkészítjük. Lisztezett, zsírozott tepsin közepes hőmérsékleten 10 percig sütjük.

Egy nappal később a figurákat cukormázzal vonjuk be.

### CUKORMÁZ

25 dkg porcukor, tojásfehérje, 1–2 kanál víz. A cukrot a tojásfehérjével, vízzel jól kikeverjük, hogy fehér, sűrű máz legyen. Ha a cukormázat színesíteni akarjuk, víz helyett 1–2 kanál gyümölcslevet adunk hozzá.



**BARÁTN**