

I. szám 1978

BARÁTNŐ

ára 4. — Kés, Magyarországon 10. — Ft

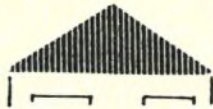


BARÁTNŐ

Megjelenik évente kilencszer — Kiadja a Szlovákiai Nőszövetség KB Živena kiadóvállalata, 897 19 Bratislava, Nálepka 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 Sajtókihivatali Szolgálat — PNS — Ústredná expedícia tlače, Bratislava, Gottwaldovo námestie 48/VII. intézi el — SÜTI 6/21 engedélyével. Magyarországon terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőnél és a Posta Hírlap Irodánál (Budapest 1900, Józsefnádor tér 1) — Előfizetési díj egyéni, évi 90,— Ft. Példányonkénti ára változatlan. Csekk-számlaszám: MNB 215-96162.

Borítólaponk
Huszár Tibor
felvételei

AHÁNY HÁZ



ANNYI SZOKÁS

A munkahely, az üzem vagy a hivatal nem a könnyed és gátlástalan társasélet színhelye. Erről azonban sokan és sokszor megfeledkezünk. Mert ott, ahol a kocsonyakészítéstől a sívilágbaajánkságig mindenről esik szó napközben, csak a munkáról nem, ott nagyon nehéz tisztességesen dolgozni. Viszont abban is bizonyosak vagyunk, hogy a merev hivataloskodás, az egymás iránti rideg közömböség, csak a legszükségesebb közlendők tolmácsolására korlátozott szóváltás sem tesz jót a munkatermelékenységnek.

Hol van tehát az arany középút?

Munkatársaink között éljük le időnk nagy részét. Igyekezünk tehát a magunk és mások életét is kellemessé tenni úgy, hogy betartjuk az emberi együttélés, a munkahelyi helyes szokások általános illemszabályait. De ne csak a tettek — a szavak mezején is. Beszéljünk választékosan magyarul, de csak annyit, hogy ne traktáljuk végtelen szónoklással munkatársainkat, erre még a leggépiesebb munka közben sem lehet odafigyelni.

Beszédmódunkkal adjuk meg a tiszteletet az idősebbeknek, a vezetőknél, a nőknek illetve a nők a férfiaknak. A jassz-kifejezésektől vagy a durva szavaktól átitatott beszéd nem feszelen könnyedségünket, hanem modortalanságunkat árulja el. A „jópofa” igen gyakran nem szórakoztatóan szellemes, hanem kényszeredetten untató jelenség.

Sok olyan ember jár-kel közöttünk, aki kínosan ügyel a finom, kulturált beszédre, de csak otthon, a családjá körében. Az üzem, az más!

A munkatársnők mások feleségei, és ugyebár egyenlőségűsük van. Ne kényeskedjenek! Azok a fiatalok mások gyerekei, tanulják meg mielőbb, hogy milyen az élet! És ami a legszomorúbb, az élet valóban durva, kiméletlen, kiábrándító lesz ott, ahol az emberek még szavakban sem válogatósak. Mert bár ezek a szavak többnyire elszórtak eredeti jelentésüktől, s nem közvetlenül határozzák meg cselekvésünket, de azért, valamilyen rejtélyes módon mégiscsak hatnak az emberekkel való kapcsolatainkra. Hát még ha nem is gépiesen, rossz szokásként, hanem előre megfontolt szándékkal használjuk.

Mert ilyen is van! Ha valamilyen „mimóza lelkű” munkatársunkat akarjuk körünkbe kiüldözni, vagy újonnan felvett, fiatal munkatársnőnként akarjuk „betörni”... Nosza, rajta! S az ifjabb korosztály, amely eddig még csak tartogatta valamelyest a nyelvrokonságot őseivel, most egészen nekiszabadul... A hiba ott van, hogy nagyon kevés áldozat tudja úgy hallgatni a szöveget, mintha oda se figyelne.

Hogy mi lesz a vége? Eleinte elpirul, később rájön, hogy ennek nincs értelme és ő is visszafelel, ugyanabban a hangnemben. S mert a férfiak erre teljesen elnémulnak, azt hiszi: nyert! A következő munkahelyén azután már ő honosítja meg e szép szokást ott, ahol a nők körében még hiánycikk volt.

Vannak foglalkozások (lóápolók, színészek stb.), ahol a trágár beszéd szakmai hagyománynak számít. De iga-

zán megelégedhetnek az eredménnyel, ha kiváltságukkal — a gyakorlat mezején is — egyedül maradnának.

Olvasóinktól ezúttal arra kérünk választ, miként lehet a kollégákat hamarabb megszoktatni a csúnya beszédről, ha az ember figyelmezteti őket, vagy úgy tesz, mintha nem hallotta volna?

Válaszaikat kérjük a Barátnő megjelenésétől számítot tiz napon belül küldjék el szerkesztőségünk címére:

801 00 Bratislava, Martanovičova 20.

A 23. kérdéscsoport helyes megjelölését nem lehet egyetlen szóban vagy mondatban összefoglalni. A dohányosok kontra nem dohányosok kérdése olyan széles vitát váltott ki, hogy a legjobb válaszok közül — ígéretünkhöz híven — kisorsoltunk ugyan ötöt, de a hozzászólásokat anélkül formájában hetilapunkban, a NŐben közöljük majd, hogy ennek a problémának még szélesebb teret adjunk. Olvasóink javaslatai, ötletei reméljük közelebb hozzák a megoldást.

Könyvjutalomban részesülnek:

Kelemen Mária, Nádszeg (Trstice)
Nagy Ágnes, Pásztó (Magyarország)
Hollósy Tiborné, Szombathely (Magyarország)
Stefánia Oravcová, Spišské Podhradie
Kovács Lajosné, Léva (Levice)

A 24. kérdéscsoport helyes megjelölése röviden ennyi: A főnököt is illik dicsérni, csak a megfelelő hangot és alkalmat kell megtalálni. Az öszintet dicséret erősíti az összetartozást, fokozza a munkakedvet, elősegíti a jó munkaközösség kialakítását.

Könyvjutalomban részesülnek:

Vincze Tivadarné, Zonctorony (Tureň)
Molnár Anna, Nemesócsa (Zem. Olča)
Bohunczy Lászlóné, Zseliz (Zeliezovce)
Bial Júlia, Stará Bašta
Halász Zoltánné, Sokolce n/O.

A nyerteseknek gratulálunk!

MEGRENDELŐLAP

Ezennel megrendelem a Nő képes hetilapot Az esedékes előfizetési díjat (1 negyedévre 23.30 Kcs-t) a nyugtával jelentkező postásnál fizetem.

Név: _____

Cím: _____

1978 év _____ hó _____

az előfizető aláírása

A posta igazolása

Magyarországon terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőnél és a Posta Központi Hírlap Irodánál. (Budapest V., Józsefnádor tér 1). Előfizetési díj egyéni: évi 180.— Ft, közületi 220.— Ft. Csekk-számlaszám MNB. 215-96162.

Kedves Olvasóink!

Persze, akadt még postaládánkban régi, beváltatlan, teljesítetlen óhaj is. Például az a kérés, hogy versenyezzenek, játszassanak a Barátnő olvasói is. Vagy magyarországi olvasóink kívánsága: szeretnék megismerni Csehszlovákia legszebb kirándulólhelyeit, várait, fürdővárosait. Még az útvonal feltüntetését is kériktőlünk: az autótérképet. Nos, hogy egy kicsit mindenkinek kedvében járjunk, úgy határoztunk, hetilapunk és kézikönyvünk hasábjain elosztjuk a közlésre kerülő anyagokat, a „játékszabályokat“. Az is jól jár, aki csak a Barátnőt vásárolja: kezében lesz kirándulólhelyeink autótérképe. Aki hetilapunk előfizetője, hazánk legszebb várai, fürdővárosai képét, történetét olvashatja. Aki viszont mindkettőt: értékes díjakat nyerhet, s ha lesz elég kitartása végig részt venni versenyünkben, és kedvez neki a szerencse, ingyen járhatja be Csehszlovákia legszebb tájait!

De erről – a verseny feltételeiről majd legközelebb. Addig is mellékelten közöljük hetilapunk megrendelő szelvényét, hogy részvételüknek a versenyünkben ne legyen semmi

akadálya. Akik még nem ismerik a Nő-t, a csehszlovákiai magyar nemzetiségű nők hetilapját, azoknak elmondjuk, hogy tizenhat oldalon riportokat, interjúkat, folytatásos regényt, elbeszéléseket közöl, állandó családi neveléssel foglalkozó rovatunkban, pedagógusok, pszichológusok, orvosok, adnak tanácsot az olvasóknak, a szerkesztőség jogi tanácsadója az olvasók leveleire válaszol. Ifjú szemmel címen mindenkit érdeklő kérdésekről vitatkoznak fiatalok és idősebbek. A gyermekrovat nagymamák, édesanyák, óvónők, kisiskolások, – minden gyerek kedvence. Az idén a Nő iskolás olvasói – szakemberek irányításával, tárgyi népi gyermekjátékokat gyűjtenek. Erről és minden nőt érdeklő kérdéssel olvashatnak a lap hasábjain.

Visszatérve a Barátnő tartalmára – ezt szintén a Nő rovatvezetői, riporterei írják és állítják össze – reméljük, hogy kedves olvasóink segítségével az idén is igazi, őszinte, jó tanácsadója, igazi barátnője lesz mindenkinek.

H. MÉSZÁROS ERZSÉBET

Ugye, Önök is úgy érzik, minden új esztendő várakozással, reménykedő szorongással kezd az ember: vajon milyen lesz, mit tartogat, teljesíti-e, amit szeretnénk, amire vágyunk?

Most, az új év küszöbén lapunkat is ilyen várakozással nyújtjuk át: örülnénk, ha megtalálnák benne, ami érdekli Önöket, ha elégedettek lennének vele. Ahogyan otthon, családi körben, magánéletünkben szoktuk, mi is átgondoltuk, mi az, amit tovább kell vinnünk, mi az, ami mindannyiunk számára kedves. Min lehetne változtatni és mi újra van szükségünk. Leveleiből tudjuk, melyek legkedvesebb rovataik a lapunkban. De asszonyi szokás, tudomány, hogy éppen e megszokás tartalmát, értékét őrizve, a formán – ezúttal a rovatfejeken – változtassunk egy kicsit. A lakást is kedvünk támad átrendezni néha, új frizurát próbálunk ki, régi ruhánkon is alakítunk... ugyanezt miért ne csinálnánk egy nőlap rovataival?...

A posta még nem hozhatta el kívánságlistájukat, amelyet decemberi számunkban kértünk, ugyanis a Barátnő gyártási ideje olyan hosszú, hogy ezt az első, 1978-as számot már december első napjaiban nyomdába küldjük. Ezért javaslatokat, kéréseiket csak következő számaink szerkesztésénél vehetjük figyelembe. De reméljük, így látatlanban, előre is sikerült eltalálnunk legalább néhány kívánságukat.

Foto: NAGY L.





Régen a falusi lányok, asszonyok téli szórakozóhelye a fonó volt. Minden héten más háznál gyűltek össze, közösen dolgoztak, közben daloltak, meséltek, hogy gyorsabban

teljen az idő. A férjhez menő lányok saját kezűleg készítették el a kelengyjüket, amelyet nemcsak megszőttek, hanem ki is hímeztek. Azonban nem díszítettek ki minden egyes darabot, csu-

pán azokat, amelyeket ünnepélyes alkalmakkor vettek elő, vagy amelyek mindig szem előtt voltak — a párnákat, lakodalmi abroszokat, törülközőket, halotti lepedőket. Általában piros-

kék, vagy fekete-piros mértani mintákkal varrták ki. Ezek a motívumok napjainkig megőrződtek. Azonban az asszonyok hamar átvették a városi polgárok divatját, ezt a folyamatot ma is megfigyelhetjük sok helyütt. Napjainkra a szép minták tovább „egyszerűsödtek”, s ez nem vált minden esetben a díszítés hasznára.

Manapság nagy a divatja a chemlonnal kivarrt párnáknak, terítőeknek, ez viszont nem illik mindenhez, s nem a legjobb megoldás, bár olcsó, gyorsan elkészül. De hiába rendezzük be lakásunkat a legszebb, legdrágább bútorral, ha például panamán átbújtatott chemlonszállal „kivarrt” díszpárnát „ültetünk” az ágyra.



Foto: GROSSMANN és JUHÁSOVA

Közkedvelt a nyomott minta alapanyag is, de ennek kihímzésekor alapos gondal válasszuk meg a pamutokat, ne alkalmazzunk riki-tó színeket, mert ez ellentmond a népművészet tisztaságának. Ne szégyelljük előkeresni a szekrény mélyéről nagyanyáink kelen-gyéjének egy-egy darabját, s környezetünkhöz igazítva átvenni róla néhány szép motívumot. Ez munkaigényesebb ugyan, mint az átbújtatás, de inkább dolgozunk egy-egy terítővel akár hónapokig, mintsem tucat-szám „gyártsuk” az igénytelen holmit.

BARÁTNŐK KLUBJA

Bemutatjuk a pogrányi éneklő- csoportot

A nyári konyhában gyerekkocsi, járóka, benne a kilenc hónapos Kati rágja hajas babája lábát; az ágyon Évike alszik, szájában dudlisüveg, amikor hangosabban szólunk, meg-megszívja. — Ilyenkor jó amikor alszik, amúgy semmit sem tudok elvégezni mellette — simogatja meg unokája kipirult arcát Szomolányi Ilonka néni. — Olyan, mint a hétördög, egy lépést sem tehetek nélküle, meglátja, eljön az esti próbára is. Énekel, táncol a maga módján, de hát még csak kétéveske. Majd még megérem, hogy együtt lépünk fel — kacag nagyot a pogrányi (Pohranice) éneklőcsoport vezetője. — A mi énekkarunkban fiatal lányok is vannak, négyen, a Majtán Zsuzsi, Péli Ilon, Szomolányi Szerénke meg a Hornyák Ilon, ilyen sincs minden faluban!

Hogyan is mondjam? Várjon egy csöppet, mindjárt átgondolom. 1973-ban már kaptunk Zselízen (Želiezovce) diplomát, így van. 72-ben alakult a csoport. A szomszéd falukból, Gesztéről (Hostova), Nyitragerencséről (Nitr. Hrnčiarovce) jártak énekelni a CSEMADOK-napokra, gondoltam, hogy hát mitőlünk is mutathatnánk valamit. Összeszedtem egy fiatal partit, de az nem maradt sokáig egyben. A mostani már három éve énekel együtt.



Nem mondom, voltak nehézségeink, az egy Dunajszký Gézán, az iskola igazgatóján kívül senki sem törődött, meg nem is törődik velünk. A föllépésekhez kapunk buszt, de ezzel vége. A ruháinkat magunk szedtük össze, valakinek volt otthon, más a szomszédasszonytól kunyerált. A szoknyáink, pruszlikjaink újak, azokat nemrégén varrattuk, mert ugye ilyen már mindenkinek nem lehetett, de a blúzaink eredetiek.

Az éneklőcsoportunk tulajdonképpen a folklórcsoport része, de néha külön is föllépünk, Nitrán voltunk, most a bodoki Ki mi tud?-ra készülünk a régi lakodalmassal, és a Tavasz szél-t sem hagyjuk ki. Csehiben egész estét betöltő műsort adtunk az énekkarral. Tavaszkor Kolonyba (Kolinarty) hívtak, de nem mehettünk, mert itthon búcsú volt. Szívesen lépünk föl mindenütt, nem félünk a közönségtől. Meg olyan da-

lokát énekelünk amelyeket kicsi korunktól ismerünk. Én a mányikámtól tanultam rengeteg sokat, ő mindig dalolt. Meg gyógyított is, akinek a háta, vagy a feje fájt, mind hozzá mentek. Nem volt gond, mit énekeljünk. Sok van leírva, de a próbán ezek a bűdös jánkák szétrepegetik. Legszívesebben azt énekeljük, hogy

*Vékony héja van a piros
almának,
gyöngye szíve van egy barna
kislánynak.*

*Olyan gyöngye szíve van egy
barna kislánynak,*



Kötött-szövött a divat

1. Gyapjú jersey vagy finom szövésű flausból varrhatunk ilyen gallér nélküli, háromnegyedes ujjú ruhát. A derékrészt két színű fonálból, patentkötéssel kötjük. Két sima, két fordítottal készül a hosszú, rojtos végű sál és az ujján a hosszabbítás is.

2. A ruha alapanyaga hasonló, mint az előző modellé, az ujjá és a széles kámszagallér kötött. A szoknya oldalt hasítékkal bővül, elől, combmagasságban két rátűzött zsebet helyezünk el.

3. A princessz szabású ruha szoknyája hatrészes, ujjá háromnegyedes. A vállán gombolódik. Melírozott pamutból kötött széles állógallér és mandzsetta díszíti.

4. Kordbárony vagy flanell nadrághoz élénk színű plüssből varrjunk lemeberdzseket. Két sima, két fordítottal kötjük a gallért, mandzsettát, és a zsebzigót sötétebb árnyalatú fonálból.

5. Ennek a modellnek az eleje, háta, gallérja és a mandzsettája is kötött. A hosszított derék alatt a szoknya lefelé bővül. Azonos pamutból kössünk hozzá sapkát is.

6. Egyenes szabású ruha, derékban szélpántokba bújtatott, megkötős övvel, nagy ovális kivágással. Vastag szálú fonállal kössük a hosszú, sima ujjat és a kapucnival egybedolgozott nyakrészt. A modell kiegészítője a raglán ujjas,

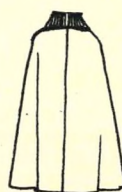
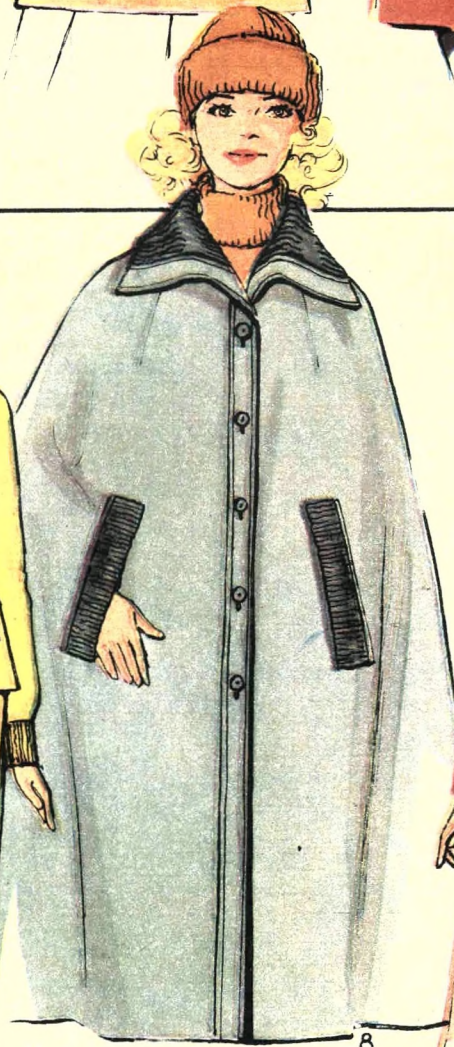
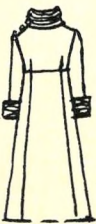
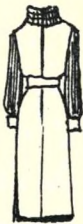
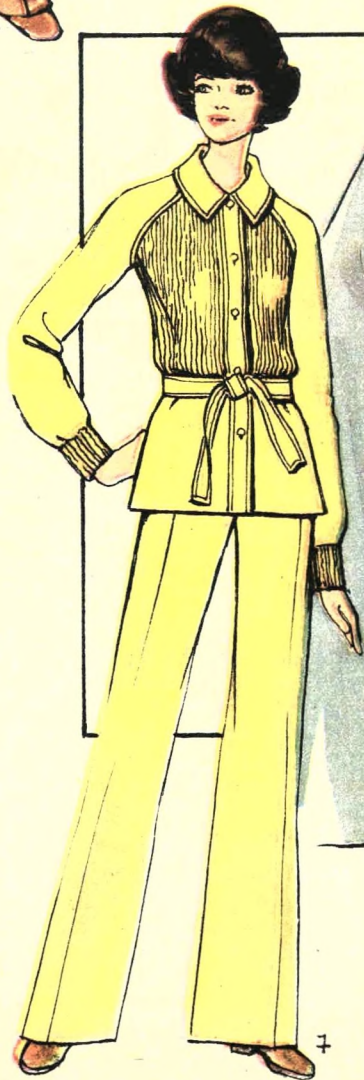
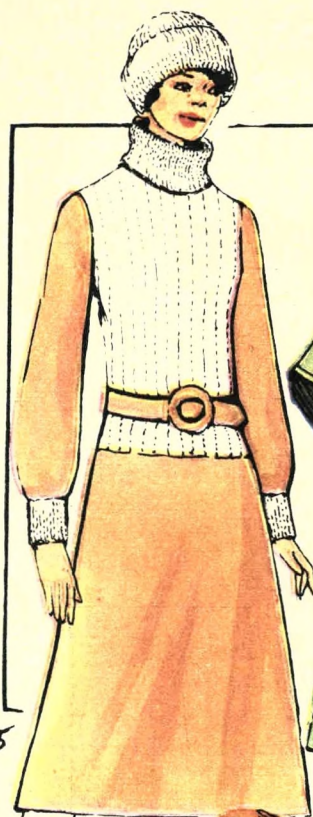
hétnyolcados pelerinszerű flauskabát, kapucnival és két rátűzött zsebbel.

7. Jerseyből vagy gyapjúsövetből varrott nadrágosztűm, raglán ujjal. A gombolós blúzkabát eleje és a mandzsettája kötött.

8. Kötéssel kombinált pelerin. Elöl végig gombolódik. A gomboláspánt szegi a kötött gallér szélét is. A kéznyílást is kötött szegő díszíti.

9. Kötéssel kombinált kétrészes ruha. A lefelé enyhén bővülő szoknya, a blúz vállrésze (elől-hátul), a kihajtott gallér és az öv szövött, a blúz többi részét kötjük.





Gyerekdirivat

1. Kordbársonynadrághoz raglánujjas, végig gombolós, szőrme-galléros kiskabát iskolás fiúknak. A zsebfedő és a „válltakaró” tűzött.

2. Cipzárral csukódó rojtos szélű, kapucnis poncsó kislányoknak. Anyaga egyszínű filc vagy posztó. A kivágás körül és a szélén, a rojt fölött népi motívumos szegő díszíti.

3. Kapucnis lánykabát flausból vagy flanelből, dupla vállrésszel, két rátűzött zsebbel. Kockással béleljük a kapucnit és varrjuk a szélpántokat.

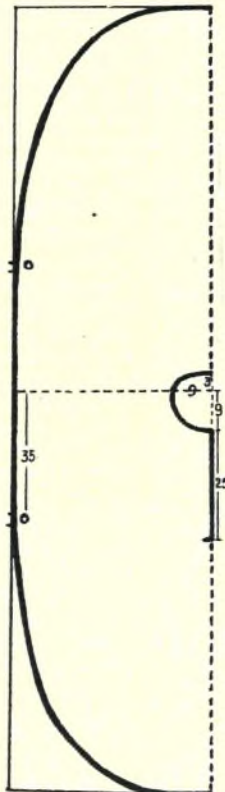
4. Puha flaus nadrág műbőr lemeberdzsekkal. Eleje tűzött két bevágott zsebének szélét is körül-tűzzük. Az alsó övrész két gombbal, az eleje cipzárral csukódik.

5. Mintás kordbársonyszoknya, a derékban gazdagon ráncolva, magas nyakú pulóverrel és stepelt, egyszínű mellénnyel. A mellényt a szoknya anyagával szegjük.



EXPRESSZ-PELERIN

Az is elkészítheti, aki-
nek nincs varrógépe!
Duplaszéles flaus, flanell
vagy más puha anyag-
ból vegyünk — aszerint,
hogy térdig vagy félláb-
szárig érőt akarunk-e
160—220 cm-t. Az anya-
got hosszában félbe-
hajtjuk, lemérjük hol az
anyag közepe, az eleje
részre öt cm-t ráhagyunk
és mint a mellékelt ábra
is mutatja, kiszabjuk a
nyakkivágást. Az eleje
közepén még egy 25 cm
hosszú nyílást vágunk a
bebújásra. Most a pele-
rint, — amint a rajzon is
látjuk — körülszegjük
valamilyen anyaggal vagy
horgolással. A nyakkivá-
gást és az ujjá nyílását
egy-egy gombolós szél-
pánttal fogjuk össze.



6. Virágmintás kordbársony-
ruha kislányoknak. Szoknyája ha-
rangszabású, a derékig gombo-
lós felsőrész testhez álló. Ujját
keskeny mandzsetta fogja össze.
Fehér pikégallérral díszítjük.

7. Kockás rakott szoknya, dűf-
tinnel kombinált leंबरdzsekkel.
Réteges öltözként magas nya-
kú pulóverrel is csinos és prak-
tikus.



8. Kockás nadrág, kordbársony-
zakóval óvodás-iskolás kislányoknak.
A zakó egyenes szabású, elől a
mell alatt vágott, két függőlege-
sen elhelyezett zsebbel.

9. Háton gombolós kordbársony
kötényruha két nagy rátűzött
zsebbel. Kiegészítője az egyszínű
ingblúz jerseyből.



10. Részekből szabott, karcsú-
sított, lefelé bővülő kislányruha,
magasan csukódó gallérral, két
rátűzött, lekerekített zsebbel. A
kis, ujj nélküli, kockás bolero-
t sötétebb egyszínű anyaggal szeg-
jük és ebből kötünk masnit is.



Tervezte:
M. Krásnohorská

A főzés ésszerűsítéséről

A főzésnek – mint minden munkának – az ésszerűség szabja meg a sorrendjét. A főzés már az anyagok kiválasztásával elkezdődik, de a főzés szerves tartozékai a mérés, a tisztítás, a darabolás, a lazítás, a keverés, a gyúrás, a párolás, a sütés és számtalan egyéb művelet, sőt még a szeletelés és a tálalás is. Lényegében véve azonban a főzés három műveletre oszlik: az előkészítésre, elkészítésre és a befejezésre – tálalásra.

Ha a főzésnél ésszerűen akarunk eljárni, néhány napra előre készítsük el az étlapot, írjuk össze, mire lesz szükségünk s egy-egy vasároljuk meg a néhány napi, esetleg egész heti főzni-valót. Így az előkészítő eljárás már a vásárlással megkezdődik. Más húst vásárolunk levesnek, mást pecsenyének, mást pörköltnek. A kelt tésztához sima, a piskótához grizes lisztet, míg a mézestésztához kenyérlisztet vegyünk.

Az anyagokat lehetőleg egyszerre mérjük ki, tányérra, kis-kosárba rakva, tálcán vagy asztalon helyezzük el, s utána a mérleget tegyük a helyére. Üveg vagy műanyag mérőpohárral mérhetjük a folyadékot, mérleggel a cukrot, a rizst, a lisztet, de mérhetünk kanállal, pohárral is, amikor a pontos mennyiség nem feltétlenül szükséges. Ha pedig éppenséggel nincs kéznél mérleg, nyugodtan rábízhatjuk magunkat az alábbi becslésre:

- 1 csapott evőkanál zsír = kb. 2 dkg
- 1 csapott evőkanál liszt = kb. 1 dkg
- 1 csapott evőkanál dara = kb. 1 dkg
- 1 csapott evőkanál só = kb. 1 1/2 dkg
- 1 csapott evőkanál cukor = kb. 1 1/2 dkg
- 1 deci liszt = kb. 5 dkg
- 1 deci dara = kb. 7 dkg

Minden nyersanyagnak megvan a sajátos elkészítési módja, amelyet szem előtt kell tartani. Az előkészítő műveletek nyersanyagként változnak.

A tisztítás: célja, hogy az emberi táplálkozásra alkalmatlan részeket eltávolítsuk.

Válogatás: rizs, száraz főzelék, sóska, paraj, gyümölcsök előkészítésénél az élvezhetetlen darabokat eltávolítjuk.

Mosás: vízzel tisztítjuk meg a nyersanyagokat a szennyeződéstől, sártól, homoktól. A mosásnak többféle módja van. Áztatással mossuk a burgonyát, a retket, a céklát, a gyökérféléket, ezekhez esetleg kefét is használunk. Áztatással mossuk a karfiolt is, figyelmesen átvizsgáljuk, nehogy a rózsái között hernyó ma-

radjon, majd szétszedjük és sós vízbe áztatjuk. A parajt, gombát kiválogatás után többszöri vízváltással, bő vízben mossuk olyanformán, hogy nem a vizet öntjük el róluk, hanem az anyagokat tesszük át másik edénybe. Ezt a műveletet addig ismétljük, míg a víz tiszta marad, homokszemek nem ülepednek le az aljára. Más zöldségféléket, például zöldbabot, paradicsomot, uborkát stb. szintén vízváltással mossuk meg. Vizsgárral és zuhanyrózsával mossuk azokat a terményeket, amelyeknek redői között szennyeződések, esetleg kukacok lehetnek, például a fejes káposztát, a kelkáposztát, a fejes salátát.

Hámozás: a megmosott zöldségek, gyümölcsök (tök, karalábé, uborka, alma, körte stb.) élvezhetetlen héját eltávolítjuk. A hámozáskor ügyeljünk arra, hogy minél kevesebb menjen veszendőbe a héj alatt levő értékes anyagokból.

Kaparás: a tisztára mosott gyökérfélék héját vékonyan lekaparjuk.

Kimagozás: gyümölcsök, paradicsom, tök, zöldpaprika magvait eltávolítjuk.

Kopasztás: forrázva a baromfiak tollát tépjük ki, szárazon a vadszárnyasokat tisztítjuk.

Perzselés: az állatok (szárnyasok, malac, borjúláb) bőrfelületén maradt szőröket láng fölé tartva távolítjuk el.

Kibelezés: eltávolítjuk a baromfi, hal belső részeit, vigyázva, hogy az epét meg ne sértsük, mert a hús keserű lesz.

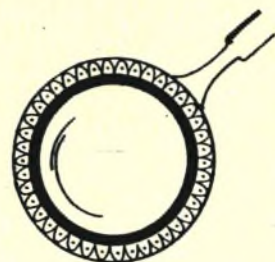
Kicsontozás, lehártyázás: a húsokról lefejtjük a felesleges csontot és a hárttyákat, amelyek gátolják a további feldolgozást.

A tisztítási műveleteket célszerű szétterített papír fölétt végezni, azt egy mozdulattal összehajtva, a hulladékot a szeméttartóba tehetjük, nem kell utána takaritanunk. Ezután következhet a darabolás vagy a további feldolgozás.

A darabolás lehet apróra, kockára, karikára, metéltre, negyedekebe vágás, vagy cikkekre, felezésre, amint azt a készítmény megkívánja. A lényeg az, hogy a darabok egyformák legyenek. Darabolás után az anyagokat vízbe már nem áztatjuk, mert ezáltal nagy lenne a tápanyagvesztés.

Az előkészítés után a munkaeszközöket (húsdarálót, késeket) mossuk meg és az asztalt töröljük tisztára. Az előkészítő munkák után a konyhában a legnagyobb rendnek kell lenni! A további feldolgozásra váró anyagokat tiszta konyharuhával vagy műanyaggal takarjuk le.

NAGYANYÁINK



receptjeiből

LENCSEKRÉMLEVES

25 dkg lencsét pár órán át hideg vízben áztatunk. Csontokból, vegyes zöldségből fűszeres levest főzünk. A lencsét vízben 1 db sárgarépával, kis fej vörshagymával puhára főzzük, s ha megfőtt, a sárgarépát és a hagymát eltávolítva, szörszitán áttörjük. Zsemleszínű vajrántást készítünk, hozzáteesszük a lencsepürét, csontlevessel és 2 dl forró tejjel felöntjük, habverővel simára keverjük és jól felforraljuk. Tálaláskor tejszínnel kevert tojássárgával dúsítjuk és feljavítjuk belemorzsolat vajdarabokkal. Sós vízben 5 dkg rizst 20 percig főzünk, leszűrjük és a levesbe keverjük.

SZÁRNYAS KRÉMLEVES

Borjúcsontokból és 70 dkg csirkebőrből vegyes zöldséggel levest főzünk és leszűrjük. A csirke húsát leszedjük a csontokról, a mellehúsából egy darabot félrerakunk. A többi finomra daráljuk. Világos vajás rántást készítünk, felöntjük csontlével, 3 dl tejjel és jól felforraljuk. Hozzáadjuk a ledarált csirkehúst, finom szitán áttörjük, simára keverjük, izesítjük és tejszínnel elkevert tojássárgájával javítjuk. Tálaláskor vaját morzsolunk bele. Betétként kockára vágott csirkemellehúst teszünk a levesbe.

ÁRPAGYONGYLEVES

30 dkg árpakását csontlében lassú forralással 2,5 óra hosszat főzünk. (Egy szál összekötött zellerszárat főzünk bele, amit ha megfőtt, eltávolítunk belőle.) Ha megpuhult, 2 dl forró tejet adunk hozzá, felforraljuk, izesítjük, majd finom szitán áttörjük és tejszínnel elkevert tojássárgájával javítjuk. Vaját morzsolunk bele, és pirított zsemlekockával tálaljuk.

RAKÓCZI ROSTÉLYOS

60 dkg burgonyát megtisztítunk, darabokra vágjuk, megfőzzük, szitán áttörjük. Ha a burgonya kissé kihült, 2 tojássárgáját, sőt, szerecsendiót keverünk hozzá, és 5 db

körte alakú ropogóst készítünk belőle.

5 darab kb. 20 dkg-os rostélyost kiverünk, megsózzuk, lisztbe mártjuk és serpenyőben, kevés forró zsírban, mindkét oldalát elősütjük, majd lábasba tesszük. Közben 20 dkg füstölt szalonnát apró kockákra vágunk, a zsírba tesszük, üvegesre sütjük. Hozzá tesszük a finomra vágott 20 dkg vöröshagymát, megfonnyasztjuk, hozzáadjuk a pirospaprikát, 5 dkg paradicsompürét, 1 gerezd összezúzott fokhagymát, és kevés vízzel feleresztve felforraltjuk és a rostélyosokra öntjük. Fedővel letakarva, lassú főzéssel pároljuk. Ha a levét elfőtte, kevés vizet öntünk alá. Tálaláskor a húst leöntjük a levével, és burgonyaropogóssal körítjük.

ERDÉLYI TOKÁNY

80 dkg marhahúst vékony csíkokra vágunk. 10 dkg füstölt szalonnát is metéltre szeletelünk, zsírban megpirítjuk, majd a zsíráját lábasba szűrjük, a szalonnát félretesszük. 20 dkg apróra vágott hagymát megfonnyasztunk a zsírban, hozzá tesszük a csíkokra vágott húst, az összezúzott fokhagymagerezdet, majoránát, borsot, kakukkfűvet, megsózzuk, elkeverjük és fedővel letakarva, zsírára pirítjuk. Ezután hozzáöntünk 1/2 dl fehér bort, kevés vizet, 5 dkg paradicsompürét és többszöri keverés mellett, fedő alatt, rövid lére pároljuk. Köretnek puliszkát adunk hozzá.

Puliszka: 1/2 liter vizet felforraltunk, megsózzuk és 15 dkg kukoricalisztet szórunk bele fakanállal, vagy habverővel szaporán keverve, nehogy összezsomósodjék. Ezután kis lángon lassan főzzük kb. 15 percig, végül hozzákeverünk 5 dkg vaját. Tálaláskor meleg zsírba mártott kanállal adagoljuk a tokány mellé.

VARGABÉLES

25 dkg lisztből, 2 dkg zsírból, 1 tojásból sóval, kevés ecettel, 2 dl langyos vízzel rétestésztát készítünk. Egy tepsit vajjal vagy zsírral egyenletesen kikenünk, 3–4 sorosan kibéleljük a megsikkadt rétestésztával, meglocsoljuk vajjal vagy zsírral, majd a következő töltelékét kenjük rá:

30 dkg lisztből, 1 tojásból, 1 tojássárgájából kevés vízzel kemény levestésztát gyúrunk, metéltre vágjuk és kifőzzük. 10 dkg vajat kikeverünk 15 dkg cukorral, 4 tojássárgájával, hozzákeverünk 1/2 kg áttört túrot, 0,5 l tejfölt, 5 dkg mazsolát, 1 vaniliát, reszelt citromhéjjal ízesítjük, beletesszük a kifőzött tésztát, végül a 20 dkg cukorral habbá vert tojásfehérjét is hozzáadjuk. Rákenjük a tésztára, tetejét újból beborítjuk 3–4 réteslappal,

megkenjük vajjal, és közepmeleg sütőben szép pirosra sütjük. A megsült vargabélest 20–25 percnyi pihentetés után kockára vágjuk és porcukorral beszózzuk.

ESZTERHÁZY TORTA

20 dkg mogyorót sütőben megpirítunk, héját ruhával ledörzsöljük és ledaráljuk. 8 tojásfehérjét 25 dkg cukorral kemény habbá verünk és belekeverjük a ledarált mogyorót. Kivajazott, lisztezett tepsiben 6–7 darab dobostorta nagyságú lapot sütünk belőle. A tepsiről levett lapokat tortakarikával kiszúrjuk vagy szépen körülfaragjuk, hogy egyformák legyenek. Megtöltjük vaníliakrémmel, bevonjuk csokoládéöntettel.

DEAK TORTA

10 dkg vajat 10 dkg cukorral habosra keverünk, a 8 tojásfehérjéből 5 dkg cukorral habot verünk, hozzá-

bosra keverünk, majd kettesével hozzákeverünk 8 tojást és 25 dkg lisztet. Közben jól kikeverjük, végül hozzáadjuk a rummal meglocsoló 10 dkg mazsolát és a kis kockákra vágott 15 dkg cukrozott gyümölcsöt. Kivajazott, liszttel vagy morzsával meghintett püspökkenyér formában megsütjük.

CSOKOLÁDÉPEREC

10 dkg lisztet, 8 dkg cukrot, 4 dkg vajat, 10 dkg reszelt csokoládét, 1 tojást összegyúrunk, vékony csíkokra nyújtjuk, kis pereceket formálunk belőle, tojással megkenjük, kristálycukorba mártjuk, tepsibe tesszük és mérsékelt meleg sütőben megsütjük.

KOCSONYÁS MANDULATEJ

20 dkg megpirított mandulát, 5–6 keserű mandulát, 20 dkg cu-



adunk 10 dkg ledarát mandulát és 10 dkg lisztet. Kivajazott, lisztezett tortaformában, mérsékelt meleg sütőben megsütjük. Ha kihűlt, három részre vágjuk, megtöltjük csokoládékrémmel. Ha kifagyott, bevonjuk csokoládéöntettel. Kávékrémmel is tölthetjük, de akkor barna öntettel vonjuk be a tortát.

ANGOL GYÜMÖLCSKENYÉR

25 dkg vajat 25 dkg cukorral ha-

korral mozsárban összetörünk. 1 dl tejjel jól elkeverjük, majd 4 dl tejjel és kevés vaniliával felforraltjuk. A tűzről levéve, hozzákeverünk 2 dkg vízbe áztatott zselatint és szűrőruhán átszűrjük, kinyomkodjuk. Ezután kiolajozott pudingformába öntjük és hidegre tesszük. Tálaláskor meleg vízbe mártjuk, üvegtálra borítjuk, vaniliás cukorral édesített tejszínhabbal díszítjük. Babapiskótát adunk hozzá.

Itt az ideje

A házi disznóöléskor sok olyan készítményt állítunk elő, amelyeket nem lehet sokáig eltartani. Csupán tartósítással előzhetjük meg romlásukat. Mivel a májashurka és disznósajt füstölése vagy zsírban eltevése nem biztosítja a készítmény jó minőségét és tartósságát, csírátlanitjuk.

Tudnunk kell azonban, hogy a leggondosabb csírátlanitással eltelt belsőségek is elvesztik kellemes ízüket és illatukat, ezért sokáig nem tarthatjuk az üvegben.

A tartósításra előkészített belsőségeket a lehető legrövidebb időn belül csírátlanitjuk!

Májashurka

A belekbe töltött májashurka csírátlantás közben rendszerint megreped és szétfolyik. Ezért előnyösebb magát a hurkatöltelék tartósítani.

Tartósítás során elbomlik a fűszer, ezért csaknem a felére csökkentjük a későbbi fogyasztásra előállított hurkába adagolt fűszer mennyiségét. Hurkatöltelék tartósítására legalkalmasabb a bádogdoboz vagy a nyak nélküli üveg, mert tartalmuk könnyen kiborítható anélkül, hogy szétessen. Az edényeket kiürítés előtt felmelegítjük. A masszát úgy töltjük edényekbe, hogy kb. 3 cm-re legyen a peremtől, mivel csírátlantáskor a hő hatására növeli térfogatát a töltelékben levő kötőszövet, porcogó stb. Ha az üveget túltöltöttük, a gumigyűrű és az üveg közé zsír kerül, ennek következtében a fedél nem tart és a konzerv romlani kezd. Ha a hurkatöltelék forrón töltjük üvegekbe, a fedelek rendszerint jobban záródnak.

A hurkatöltelék literes üvegekben 2 óráig, bádogdobozokban 2 1/4 óráig csírátlanitjuk.

Véreshurka

Ritkán szoktuk tartósítani és csak rövidebb időre. Előnyösebb az edényeket friss töltelékkel megtölteni.

A tartósítás és csírátlantás menete ugyanolyan, mint a májashurkánál.

Disznósajt

Csírátlantással a disznósajt-töltelék sokáig el tudjuk tartani: egyébként a disznósajt, különösen melegben, könnyen romlik. Az előkészítése, berakása és csírátlantása hasonlóan készül, mint a májashurké. Legjobb, ha a disznósajt-töltelék melegben töltjük az edénybe, mert így a levegőt jobban kiszoríthatjuk. Kihűlés után teljesen kocsonyás jellegű legyen a konzerv és még 20 C fokon se essen szét. Ezért a töltelékhez már előkészítés közben csontokból és bőrökből főtt levet öntünk; a bőroket örölvé főzzük ki. Ha azt akarjuk, hogy a disznósajt kocsonyásabb legyen, levest adunk hozzá, így ritkébb a töltelék. A hűtés vége felé az edényt néhányszor megfordítjuk, hogy a hús és zsír egyenletesen rendeződjön el a híg kocsonyában.

Májpástétom

A darabokra vágott májat forró

FARSANGI FÁNKOK

BAJOR FÁNK

Hozzávalók: 56 dkg liszt, 8 tojássárgája, 10 dkg vaj, 3 dkg élesztő, kb. 3 dl tej, 5 dkg porcukor, 1 evőkanál rum, 1/2 citrom, só, zsír.

1 dl langyos tejben megolvasztott élesztővel, 8 dkg liszttel, cukorral kovászt készítünk és langyos helyen megkelesztjük. A tojássárgáját 3 dkg cukorral kikeverjük, hozzáöntjük a rumot, citromhéjat reszelünk hozzá. A maradék lisztből langyos tejjel, kevés sóval, közepes keménységű tésztát keverünk, hozzáadjuk a kikevert tojássárgáját, a megkelt kovászt, jól összedolgozzuk. Ez-

után fokozatosan háromszor hozzáöntjük a felolvasztott langyos vajat, majd fakanállal jól kidolgozzuk a tésztát, amíg hólyagosodni nem kezd és a fakanálról leválik. Ekkor kissé belisztezzük, és ruhával letakarva, langyos helyen kelesztjük. Ha megkelt, lisztezett deszkára borítjuk, megfelelő vastagságra nyújtjuk, s fánkszagatóval kiszúrjuk, kis szaggatóval kiszúrjuk a közepét is. Lisztezett ruhára rakjuk és ismét kelni hagyjuk. Ha megkelt, nem túl forró zsírba tesszük. Előbb fedő alatt sütjük, majd ha szép világosbarnára pirult, megfordítjuk és fedő nélkül készre sütjük. A kisült fánkokat szitára

vagy rácsra szedjük, vaníliás cukorral meghintve azonnal tálaljuk.

FORGÁCSFÁNK

Hozzávalók: 30 dkg sima liszt, 10 dkg vaj, 5 tojássárgája, 5 dkg cukor, 1,5 dl tejföl, 0,5 dl rum, csipetnyi só.

A lisztet gyúródeszkán a vajjal elmorzsoljuk, majd hozzáadjuk a tojássárgáját, cukrot, rumot, tejfölt, sőt. Összegyúrjuk, cipó alakúra formáljuk és 20–30 percig pihentetjük. Pihenés után háromszor kinyújtva hajtogatjuk, majd 3–4 mm vékonyra nyújtjuk. Derelyemet-

A téli hónapokban gyakran előfordul, hogy a havas, csúszós utakon esünk és kéz-, lábtörést szenvedünk. Hetekig korlátozott a mozgásunk, ami a táplálkozásunkon is változtatást igényel. Olyan diéta, amely döntően befolyásolja a moz-

gászatot meg kell különböztetnünk olyan betegeket, akik gyulladáshoz vezető mozgásszervi betegségben szenvednek; lázasak, és akiknél a betegség idült, tehát nem lázasak.

A lázas „reumás” beteg étrendje nem különbözik az egyéb betegségben (pl. meghűléses betegség) szenvedők étrendjétől. Amíg a láz tart, vitaminokban gazdag, a beteg testsúlyának megfelelő kalóriaértékű, vegyes, kímélő étrendet kell adni, tekintettel arra, hogy a beteg nem jár fenn, nem dolgozik.

A lázas, esetleg fekvő időszakra javasolt étrend:

Reggeli: Csipketea, pirított kenyér, vaj.

Tízórai: 1 csésze gyümölcsle 1 kanál tejszínnel.

Ébéd: Burgonyakrémlés, főtt hal-szelet vegyes zöldséggel, túrós diókrém, 1 csésze gyümölcsle; vagy besináltleves, málnaízű felfújt, 1 csésze gyümölcsle; vagy rizskrémlés,

pirított borjúselet vagy csirkehús, karfiol és sárgarépa körettel, almafeljűt.

Vacsora: 1 üveg joghurt, pirított kenyér vajjal, 1 lágy tojás; vagy töltött tök, burgonyapüré, almapüré; vagy sószegény sonka, vaj, 1 üveg joghurt, 1 csésze gyümölcsle.

Amikor a beteg már nem lázas, de a folyamat elhúzódó, a betegnek meg kell tartani a jó erónlétét anélkül, hogy testsúlya gyarapodna, sőt szükség esetén fogynia kell. Ez különösen azokra a mozgásszervi betegekre vonatkozik, akik betegségük miatt keveset vagy időnként egyáltalán nem mozoghatnak. A beteg, ha normálisan étkezik és nem mozog, elhízik, ez viszont nehezíti a mozgását, a súlyfelesleg fokozza a folyamat fejlődését. Ezeknél a betegeknél a testsúly csökkentésére, a fogyásra kell törekedni, majd, ha a beteg annyira lefogyott, hogy mozgásképesége javult, állapotát

DIÉTA —

MOZGÁSSZERVI BETEGEKNEK

gászszeri betegségben szenvedő állapotát — nincs. A helyes táplálkozás azonban nemcsak a betegek általános állapota szempontjából fontos, hanem bizonyos esetekben hasznos segítség a gyógykezelésnél is.

A diétás étkezés szempontjából

vízben megmossuk és hűsörön le-
daráljuk. Közben sertéshúst, toka-
húst (tokaszalonnát) megfőzünk és
szintén ledaráljuk. A tokahús és a
hús mennyisége a máj mennyiségé-
nek megközelítőleg a háromszorosa-
négyeszerese lehet. A pástétom mi-
nősége nagymértékben függ a ke-
verék finomságától, ezért a keveré-
ket többször is megdaráljuk. A máj
és a hús keverékét megsózzuk, és
különbéféle fűszerekkel, többnyire fe-
keteborssal, szegfűborssal, szegfű-
szeggel, szerecsendióval stb. ízesít-
jük. A minőség javítására párolt
hagymát és tojást is tehetünk. A ke-
veréket alaposan eldolgozzuk és ki-
sebb edényekbe töltjük. Az üvegeket
3 cm-re töltjük meg a peremtől,
hogy a zsír ki ne folyjék. A bádog-
dobozokat színültig töltjük.

A pástétom anyaga csak lassan
melegszik át, ezért 100 C fokos víz-
ben a félliteres üvegeket 2 óráig,
a litereseket 2 1/2 óráig csíráltatjuk.

A hűtés vége felé az edényeket
néhányszor megfordítjuk, hogy tar-
talmuk egyenletesen helyezkedjék el
az üvegekben vagy a dobozban.

Sertésbelsősegek

A megfőzött és darabokra vágott
vesét, szívet, tüdőt, májat, fejhúst,
tokaszalonnát stb. szorosan üvegek-
be vagy dobozokba rakjuk és azzal
a lével öntjük fel, amelyben a belső-
segeket főztük. A belsősegeket csak
félíg főzzük meg.

A csíráltatás tartama a literes
üvegek esetében 1 1/2, a bádog-
dobozokéban 1 3/4 óra.

Kihűlés után a lének meg kell
kocsonyásodnia, hogy a készítmény
tartósan megőrizze ízét és illatát.
Ezt úgy érjük el, hogy bőröket is
főzünk, esetleg a belsősegekhez
közvetlenül is adunk bőröket.

A sertésbelsősegek feltöltésére
használhatunk kissé savanykás, ece-
tes lét is. Biztos kocsonyásodást
érünk el, ha a lében csülköt, eset-
leg csontokat főzünk, legalább
2 óráig.

Hasonló módon más húsfélesége-
ket is eltehetünk kocsonyában vagy
aszpikban.



TÍZŐRAIRA

Türökény almával

4 dkg vajot kikeverünk egy pici sóval,
hozzáadjuk a reszelt almát, a citrom-
levet, a 16 dkg jól áttört túrót, és az
egésztest elkeverjük. Ízlés szerint sózzuk.
Kenyérrre, péksüteményre kenjük.

Sárgarépás túró

10 dkg nyers vagy főtt sárgarépát
megreszelünk, kikeverjük 4 dkg vajjal,
kevés sóval és 1/2 kávéskanál mustárral.
Hozzákeverjük a 20 dkg áttört túrót.
Ha főtt sárgarépából készítjük, a répát
tejjel hígítjuk. Megkenjük vele a keny-
ret, és a tetejét sárgarépa-szelettel vagy
petrezselyemzölddel díszítjük.

Tojásos türökény

4 dkg vajot csipetnyi sóval kikeve-
rünk, hozzáadjuk a 2 kemény tojás
sárgáját, 1/2 kávéskanál mustárt, 18 dkg
áttört túrót, 1 kanál tejfölt és mindez
jól kikeverjük. Péksüteményre kenjük.

Sajtos kenő metélőhagymával

Különbéféle sajtból készíthetjük. A ke-
mény sajtot megreszeljük, a puhát szí-
tán áttörjük.

6 dkg vajot sóval kikeverünk, hozzá-
adunk egy kis fej apróra vágott hagya-
mát, metélőhagymát és 15 dkg sajtot.
Ha a kenő sűrű, keverjük el benne
1–2 kanál tejet, vagy tejfölt.

Sajtos kenő füstölt hússal

12 dkg áttört puha sajtba belekeve-
rünk egy kiskanál mustárt, törött bor-
sot, 8 dkg főtt, zsírosabb, őrölt füstölt
húst. Ha a kenő sűrű, 1–2 kanál tej-
fövel hígítjuk.

Ugyanilyen módon kenőt készíthetünk
főtt marhahúsból vagy maradék pecse-
nyéből, esetleg csirkehúsból is. Ha szá-
razabb húst használunk, a kenőbe te-
gyünk 2–4 dkg vajot és ízesítjük me-
télőhagymával vagy apróra vágott pet-
rezselyemzölddel, esetleg fiatal hagyma-
szárral.

Juhtúró szardíniával

30 dkg juhtúróba belekeverünk 1 do-
boz őrölt vagy apróra vágott szardíniát,
1 reszelt kemény tojást, 1 szelet hagya-
mát, apróra vágott metélőhagymát, sóz-
zuk és citromlevével ízesítjük. Fekete
kenyérre kenjük.

szövel tenyérszerű téglalap alakú
darabokra vágjuk. Az egyes
darabokat 2–3 helyen bevag-
dossuk, s egyik sarkát a kö-
zépső vágáson keresztülhúzzuk.
Forró, bő zsírban mindkét ol-
dalát aranyárgára sütjük. Szí-
tára vagy rácsra szedjük, meg-
hintjük vaniliás porcukorral.
Hígított barackíz adunk hozzá.

Ciframetélővel hosszú, vékony
szalagokat is vágathatunk, majd
ujjainkra csavarjuk, felső olda-
lán a tésztát összenyomjuk és
forró zsírban szép pirosra süt-
jük.

DARAFÁNK

Hozzávalók: 15 dkg búza-

dara, 6 dl tej, 5 tojássárgája,
5 dkg vaj, 8 dkg cukor, vanília.

A tejet vaniliával, cukorral,
vajjal felforraltjuk, folytonos ke-
verés mellett belezörjük a da-
rát, és 15 perc alatt puhára,
sűrűre főzzük. Félrehúzzuk és
azon melegen belekeverjük a
tojássárgákat. Ezután kivaja-
zott lapos pléhformákba tesz-
szük, vagy kivajazott tepsibe,
1,5 cm vastagon szétkenjük és
kihűtjük. Amikor kihűlt, fánk-
szaggatóval kiszúrjuk, vagy a
formából kiborítjuk, tojásfe-
héjében, morzsában megfor-
gatjuk és bő, forró zsírban ki-
sütjük. Vaniliás porcukorral be-
szórjuk, hígított barackízzel
vagy málnaszörppel tálaljuk.

helyes étrenddel kell fenntartani.
A beteg valamivel kevesebbet egyék,
de ne minőségben, hanem mennyi-
ségben. A betegnek étkezés után
jólalottnak kell éreznie magát. Jó
eredményt érhet el az időnkénti
gyümölcs-, főzelék-, burgonya-, és
almanappal.

**Fogyasztó étrendminták mozgás-
szervi betegeknek:**

Reggeli: Tea szaharinnal vagy
keserűen, 1 lágy tojás.

Tízórai: 10 dkg gyümölcs.

Ebéd: Levesben főtt karfiol (1 dkg
vajjal vagy zsírral), 15 dkg főtt so-
vány hús, 20 dkg fejes saláta.

Uzsonna: Gyümölcs.

Vacsora: 1 dkg vajon sült 2 tojás-
ból készített rántotta, 20 dkg para-
dicsomsaláta.

Napi kenyéradag: 8 dkg barna-
rozs-, vagy Graham kenyér.

Reggeli: Tea szaharinnal, vagy
keserűen, 1 kemény tojás.

Tízórai: 10 dkg gyümölcs.

Ebéd: Zsíraltalan, üres húsleves,
15 dkg főtt, sovány marhahús, ecetes
torma, 20 dkg vízben főtt burgonya.

Uzsonna: 10 dkg gyümölcs.

Vacsora: 5 dkg szalámi, 5 dkg
ementáli sajt, 20 dkg fejes saláta,
10 dkg gyümölcs.

×××

Reggeli: Tea szaharinnal vagy ke-
serűen, 1 tojás.

Uzsonna: 10 dkg gyümölcs.

Ebéd: 15 dkg sertéspörkölt (1 dkg
zsírral), 20 dkg vízben főtt burgonya,
savanyú uborka.

Uzsonna: 10–15 dkg gyümölcs.

Vacsora: 15 dkg natúrselet hirtel-
len sütve, zsírtól leitatva, 20 dkg főtt
karfiol vagy spárga, 10 dkg főtt vagy
párolt gyümölcs.

Amikor játszunk a kisgyerekekkel egyben neveljük is őt. A gyermekek játékos tevékenysége, a szülőkkel végzett közös foglalkozás, sok olyan tanulásra alkalmas helyzetet teremt, amelyben a gyermek környezetével, az őt körülvevő világgal ismerkedik, és úrrá lesz izomműködésén. Ilyenkor télen is sok szépet és sok hasznosat tanulhat meg a gyerek a hótakaró alatt pihenő természetben.

Kati és Zsuzsi együtt jár óvodába. A negyedik életévüket taposák, de már ügyesen siklanak korcsolyával a jégen és sítalpon a havas erdőben. Alig voltak háromévesek, amikor karácsonyra sportfelszerelést kaptak és utána megkezdődött a gyakorlás. Jégpályára Kati mamája vitte hetenként kétszer őket, mert ő ügyesen

ni, inkább megkísérli a nehezebb feladatok megoldását. Ha okosan bátorítjuk, hogy érezze a tanulás izgató érdekességét, merészebben vág neki a feladatnak.

Idén, a második télen már olyan vigan futnak a műjégen és siklanak a havas domboldalakon, mint ha korcsolyával illetve sítalppal a lábukon születtek volna.

De térjünk vissza Kati és Zsuzsi harmadik életévéhez. Mit figyelhetünk meg a mozgáskészség kialakulása mellett ebben a korban a kislányokon. Például azt, hogy beszédkészségük ugrásszerűen fejlődött. Értelmük olyan rohamosan nyiladozott, hogy szinte gondot okozott szóval bírni őket; válaszolni kíváncsi kérdéseikre. Egy-egy kérdéscsoport körülbelül ilyen összetételű volt:

- Anyu, mit csinálsz?
- Mosok, kislányom . . .
- Mit mosol?
- Pulóvereket . . .
- Miért mosod a pulóvereket?

nek is eleget tegyünk azzal, hogy a kérdésre kimerítő választ adunk. Ha észrevesszük, hogy formában van és a „kérdőautomata” szólal meg belőle, a válasszal egyben keltsük fel érdeklődését valamilyen foglalkozás iránt.

Körülbelül így:

— Anyu, mit csinálsz?

— Mosok, kislányom, hozd ide a maci piszkos kötényét. Tudod, amit tegnap lecsepegtetett és te is mosd ki.

Biztos, hogy kislányunk, kisfiunk rögtön sarkonfordul és már hozza is a mosnivalót, hogy ugyanazt és ugyanúgy csinálja, mint anyuka. Az ilyen játékos munkára nevelés szórakoztat és hasznos is egyben.

A hároméves kisgyerek szóincse már elég gazdag, szépen fűzi a mondatokat, de igen gyakran selypítve beszél, hibásan ejti a szavakat. A szakemberek ennek ilyen korban még nem tulajdonítanak jelentőséget, szerintük a gyermek még az „élettani beszédhibák” pe-

Szemünk ténye a gyermek

korcsolyázott. *Sielni pedig a hétvégén együtt járt mind a két család.

Persze a tanulás nem ment bizonyalom nélkül. A síléciken kezdetben még megállni is művészet volt. Állóhelyzetből is földre huppan hol egyik, hol a másik, hát még „menet” közben. Zsuzsi apukája eleinte segített talpra állítani egyiket, másikat. De később véget ért a „dédelgetés”. A szülők bemutatatták, hogyan lehet a földön ülve féloldalt fordulni és oldalt fekve, a két sítotra támaszkodva felállni. Hiába nyafogott a hóba süppedve Kati vagy Zsuzsi, anyuka, apuka könyörtelen maradt. Maguknak kellett feltápáskozniuk. Zsuzsinak sikerült először. Amikor megdicsérték ügyességét, Kati is abba hagyta a nyafogást és megmutatta, hogy az ilyen kis tornagyakorlat neki sem jelent problémát.

Hát ilyenek a gyerekek. Egyik sem akar a másik mögött lemarad-

- Mert piszkosak . . .
- Miért piszkosak?
- Mert bepiszkítottad . . .
- Miért piszkítottam be?

És a kérdések özöne ömlik Kati-ból, Zsuzsiból, Petiből és minden eleven, értelmes kisgyerekből, ha a szülő ahhoz tartja magát, hogy a gyerek minden kérdésére válaszolni kell. Igen, fontos, hogy választ kapjon, amikor kérdez, de az ilyenfajta kérdezgetés, már a szülő türelmének a próbára tevése, amolyan zsernokoskodó huncutsággal fűszerezve, hogy: majd meglátjuk, ki bírja tovább. A feleletre jóformán oda sem figyel, csak az utolsó szót kapja el, hogy hozzátehesse: miért? Hogy tovább kérdezhesen, társasjáték módjára. Ennek a társasjátéknak azonban elejét lehet venni úgy, hogy a kecske is jóllakjon és a káposzta is megmaradjon. Hogy a gyerek kíváncsiságát is ki-elégítsük és szülői kötelességünk-

riódusában van. S ez a jó beszéd-példa hatására minden mesterséges gyakorlás nélkül is legtöbbször elmúlik. A hibásan képzett hangok javítását általában csak négy-öt éves korban kezdik meg, az alábbi példák szerint. Ezekkel azonban játékos módon a szülők is segíthetik gyermekük tisztá kiejtését. Célja az, hogy a hangok kiejtésében rejlő finomabb különbségeket érzékeljék a gyerekekkel. Ilyen például a: p — b; k — g; f — v; s — sz; l — j; k — t; stb.

A „p” hang kiejtésénél — össze-csücsörített ajakkal végezzen fúvásokat. Játsszuk azt, hogy a levegőben lebegő tollat nem szabad engednie leszállni. Fújassuk fel a kisgyerek arcát és azután a pőfőgést utánozva, lassanként engedje ki a levegőt.

A „k” hang kiejtésénél — fektesük hanyatt a kisgyereket, hogy köhögést utánozva mondjon „k”-ra



kezdődő szót. Pl. kakas, ku-ku-ri-kú; kacska, kandúr és hasonlókat.

A „g” hang kiejtésénél — a „k” hangnál alkalmazott módszerhez hasonlóan hanyatt fekve (így a nyelve hátrahúzódik) utánozza a libát: — gá-gá...

Az „f” hang kiejtésénél — alsó ajkát harapja be, felső ajkát ujjával húzza fel, felső fogsora érjen az alsó ajkához. Nézze magát a tükörben és játssza azt, hogy a cica mérgében fúj a kutyára.

A „v” hang kiejtésénél — utánozza a kutya ugatását: először „uuu”-t majd „vau-vau”-t mondjon szintén a tükör előtt.

Az „s” hang kiejtésénél — játszson vonatot, és mondja egyre gyorsuló tempóban: „h-s, h-s”. Közben a kezét mozgassa, így szórakoztatóbb a játék. Az ajkak csücsörítése segíti a helyes „s” kialakításában.

A „cs” hang kiejtésénél — a már jól képzett „s” hangot mondogassa, pl. a szél süvítését utánozza. Közben kis papírszeletkét próbáljon gyorsan lefújni az asztalról.

A „zs” hang kiejtésénél — utánozza a méhecske hangját. Hasonló módszerrel lehet kialakítani, mint az „s” hangot. Saját nyakát tapintva hívjuk fel figyelmét arra, hogy rezeg is a „zs” kiejtésekor.

Az „sz” hang kiejtésé — a kigyósziszegés utánzása. Összezárt fogakkal, szélesre húzott, mosolygós ajakkal mondja: „sz-sz-sz”.

A „z” hang kiejtésénél — az „sz” hanghoz hasonlóan ugyanolyan szájjállással igyekezzen hangosan énekelve a darázs döngicsélését utánozni.

Az „r” hang kiejtésénél — az autó berregését, a medve brumogását gyakorolja: „brrr”, közben peregjen mindkét ajka (a könnyebbség kedvéért nyálazza meg).

Az „l” hang kiejtésénél — nyelvet támassza a felső fogsor mögé és nyitott szájjal tükör előtt énekeljen: „la-la-la”.

A „t” hang kiejtésénél — a nyelv hegyével szorítson vékony ostyaszeletkét a felső fogsorához, és a mögötte fekvő ún. fogmedri területhez. Kísérreljük meg az ostyát kihúzni, de ő a nyelvvel ne engedje.

Ha a felsorolt hangokat már elég jól kiejti, mutassuk meg, hogy miként lehet a hangokat egymáshoz illeszteni: „ká-vé”, „he-sss”, „fu-sss”, „pár-r” stb.

Az ilyen játék szórakozás még akkor is, ha a kisgyerek szépen ejti a szavakat és hasznos játék, mert azzal a tudattal, hogy neki ez nem okoz nehézséget, hogy a szavakat szépen ejti ki, csak erősödik ön-bizalma is.

Foto: LISICKY

— hm —



Tornaóra a gyerekszobában

Ebben a rovatunkban szólunk ezentúl minden férfiolvashoz, akikkel azelőtt a „tükör előtt” találkoztunk, beszélgettünk, vitatkoztunk. Biztosan örömmel fogadják, hogy a korábbi egy-két hasáb helyett most — és ezentúl — egy egész dupla oldalnyi anyagot nyújtunk át a férfiaknak. Azzal a szándékkal tesszük, hogy váltakozva többféle ötlet, tanács, javasolni, dicsérni vagy kifogásolni való elférjen rajta.

A Férjek iskolája címet azért választottuk, mert arra gondoltunk, hogy előbb-utóbb minden (majdnem minden) férfiből férj-apa, nagypapa — lesz vagy már az is. És ez a szerep a családról való anyagi és erkölcsi gondoskodáson túl, igen sok apró-cseprő feladattal, tennivalóval jár. Az apróságokról — amelyek azonban nem lényegtelenek — sokszor megfélemedezik az ember. Lehet, a férfiak még gyakrabban, mint a nők.

Ezért vállaljuk, hogy a Férjek iskolájában sok mindent eszközbe juttatunk a barkácsolásról, öltözködésről, szépségápolásról, egészségről, férfi és nő, apa és gyermek, anyós és vő kapcsolatáról és még sok egyébről — de nem mint tanító nénik, hanem, mint segítőkész, figyelmes BARÁTNŐ.

Nem titok, hogy a mai fiatal apák ezermesterek. Mindenhez értenek. Szeretnek barkácsolni is. Amit a kezükbe vesznek, annak meg is van a látszatja. Kétszeres öröm nekik, ha a család csemetéinek valami érdekeset varázsolhatnak elő.

Bármerre térül-fordul az ember, a gyerekszobában ott látja a polcokat, asztalkát, ülökét, faliképet és egyebet, amit az édesapuka készített. Kevés helyen találgattam azonban a gyerekszobában, vagy általában a lakásban valamilyen ügyes tornaszerrel. Nem, mintha a papák ötletszegények lennének. Talán csak egyszerűen elkerülte a figyelmüket, milyen hasznos és milyen fontos, hogy a kisgyerek — különösen a lakásba zárt városi gyerek — az ülőfoglalkozás után egy kis testedzést végezzen!

Itt van például a mászókötel. A kötelet megvesszük, hozzá egy vaskarikát is, amire rákötjük, és egy vaskampót, hogy ezzel az ajtóramához vagy a mennyezethez erősíthessük. A kötelre azután néhány csomót kötünk, hogy a gyerek könnyebben kapaszkodhasson.



A kisgyerek ügyességét fejleszti a nagy, felfújható műanyag labda, amit maga előtt gurít a lakásban, és közben igyekszik felemelni.



Igen jól szórakoztat a mini-trampoli, aminek alapját egy kimustrált autóbelső képezheti. A jól felfújt belsőre erős fonálból horgolt hálót készítünk. Ezt egy keretre rögzítjük és habszivacsból kivágott fedőt helyezünk rá, hogy rugalmas legyen.

A gyerekeknek nagy öröm a mászókosár. Ezt persze csak olyan helyen lehet felerősíteni, ahol mennyezetgerenda bírja a nagyobb terhet. Mert amint az ábrán is látjuk, hárman is igen jól elférnek benne.

A mini-golyólabát parafából és spárgából készítjük. A parafából kb. 10 centi magas kerek dugót vágunk ki, a felső részén keresztülfúrjuk, és belefűzünk egy kb. 90 cm hosszú színes spárgát vagy más erős zsinórt. Míg szórakozik, erősíti a talpizmaikat.



Korlátot is igen könnyű barkácsolni. Két tartórudat, négy lábat és a lábak alá egy-egy rögzítő, összekötő vízszintes rudat készítünk. Mindegyiknek lekerekítjük a végét, hogy a tornázó kisgyerek ne sértse meg magát. Ha több fáradtságot szán rá az apuka, akkor az egyik oldalon szabályozhatóvá teheti a lábakat, hogy felemás korláttá is átalakíthassa.



Még magasugró bajnok is lehet a kislányunk, ha idejében kezdi a gyakorlást! Fém talp rögzíti a magasságmérőt, melyre a métert is rárajzoljuk. A vízszintes rudacska, amelyen át kell ugrni, szabályozható. Tegyük az ugrórúd mögé egy nagyobb habszivacszöngyeg, hogy esés közben ne üsse meg magát a kisgyerek.



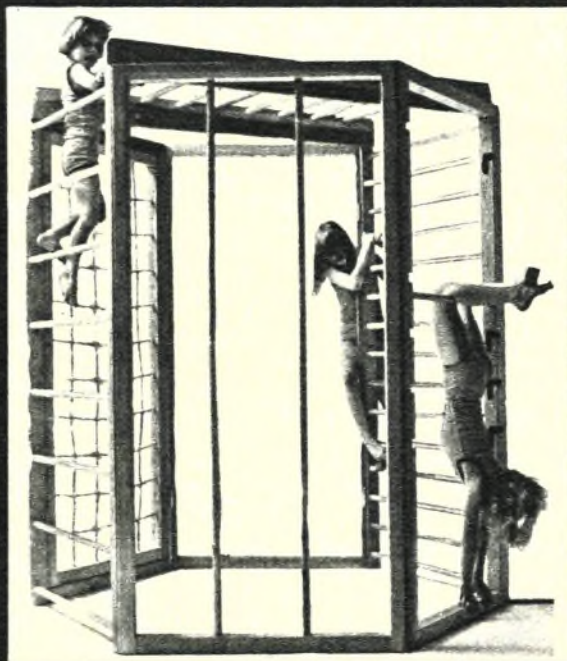
A gyerekszobában legyen egy billegő is egyensúlygyakorlatokhoz. Egy kerek fadarabból készülhet úgy, hogy az egyik felét simára, a másikat domborúra faragjuk. A lapos oldalára azután vékony habszivacs bevontot tehetünk, hogy a szálka ne menjen a kisgyerek talpába.



A legkisebbek szívesen hintáznak. A kötelet vaskarikával és kampóval az ajtórámaéhoz rögzítjük. A hintát magunk is elkészíthetjük, de játékboltban is megvehetjük.



Az ügyes apukák ilyen komplett tornaketrecet is barkácsolhatnak. Ezt azonban a kertben helyezük el tavasszal, mert a korszerű lakásokban úgy sem férne el. Előnye, hogy többen többféle gyakorlatot végezhetnek rajta egyszerre. Tehát a többgyermekes családokban nem kell majd örököké bíráskodni a gyerekek között. Azáltal, hogy a tornaketrec hatszögletes, és az összekötő részei masszívabb fából készültek, nem borul fel. De elővigyázatosságból azért nem árt a talajhoz rögzíteni.



Ha hasznát vették az ötletnek, írják meg. Azt is, hogy mit készítették el. S ha más javaslatuk, ötletük lenne, ami a gyerekszobát vidámmá, játékkossá teszi, szívesen vesszük. Írják, rajzolják meg!

HEGEDŰS MAGDA

Hogy valaki felnőtt korában képes-e a boldog szerelemre, az attól függ, hogy kisgyerek korában mennyi szeretetet kapott.

A szerelemnek és a beszédnek van egy közös vonása: egyik sem a természetből adott, hanem mindkettőt meg kell tanulni. Úgy van, a szerelmet is, mint a beszédet — mégpedig az életbelépés első pillanatától, úgy-mond a csecsemő első sírásával kezdődik mindkettő tanulása. A szülőknek kell tehát elsőként szeretni tanítani, hogy gyermekük később szeretetet és szerelmet — tudjon adni és elfogadni.

A csecsemőt az anya, és az apa is, nap mint nap számtalanszor „kézbe veszi“, ápolja, babusgatja, nyugtatja, eteti. A pici a bőrével érzi a szülői kezet, érzékeli a keménységét vagy a puhaságát, hogy a kéz hideg-e vagy meleg. Ha türelmetlenül teszki tisztába, kiméletlenül, megijed és sír, ha óvatosan és gyöngéden, elégedetten gügyög. Mi más ez, mint az érzékelés első leckéi? Ezek az első „tapintási“ benyomások azért olyan fontosak, mert tulajdonképpen ettől függ, hogy jóval később kellesznek találja-e a simogatást, s a pszichológusok megállapították, hogy éppen ezek az első tapintási érzékelések a döntők abban, hogy valaki felnőttként boldog tud-e lenni a szexuális életben vagy sem.

Miért olyan fontosak a gyermekbarátságok?

Az első a második életév között a kicsi már többre képes, nemcsak a benyomások, érzékelések befogadására: igyekszik utánozni, megtanulni a gyöngédséget, még ügyetlenkedve, kedves darabossággal viszozza anyuka és apuka simogatását és megkísérli, hogy pusztít adjon ő is.

A négy-öt éves gyerekek idővel észreveszik, hogy a szülők nemcsak őt szeretik és becézik, hanem egymást is szeretik, s ösztönösen megérzik, hogy ez valami „más“, másfajta szeretet, mint amellyel őt veszik körül. És itt már nehezebb „lecke“ következnek: a kisgyerek életében először találkozik a féltékenységgel érzésével. És ez fáj neki.

Mindezeknek az új tapasztalatoknak, ismereteknek birtokában, amelyek a körül a „másik“ szeretet körül forognak, a kislány utánozni kezdi anyukát, „flörtölni“ kezd apukával és azt mondogatja, hogy ha felnőtt, akkor apuka lesz a férje. A kisfiú hasonlóképpen „udvarol“ anyukának. Megkérdezi, hogy mi lesz majd apukával, ha ő nagy lesz és feleségül veszi anyukát... Sok szülő ezt nagyon „bűbajosnak, édesnek“ találja, és nevetve tréfálkozik a témáról. Pedig a kisgyerek ezt halálos komolyan gondolja, és ha a szülő nem világosítja fel azonnal

a „tévedéséről“, akkor nagyon veszélyes következményei lehetnek. Rögtön fel kell világosítani a kicsit, hogy anyuka és apuka egymással házasság, már „foglaltak“, és ha nagy lesz, ő is férjhez megy majd valakizhez, illetve feleségül vesz valakit, aki sokkal, de sokkal jobban illik majd hozzá, mint anyuka, illetve apuka. Ha ez nem történik meg, a gyermekben rögződik ez az érzés, kívánság, s tudat alatt, amikor itt lesz az ideje, megnehezíti a szülőtől való érzelmi elszakadást, következőképpen megnehezíti a partnerkeresést, sőt extrém esetekben szinte lehetetlenné teszi. A magyarázat után a kisgyerek bánkodik egy kicsit, de nagyon hamar elfogadja, hogy ez lehetetlen. Ekkor fordul nagyobb érdeklődéssel az egyivású gyerekek felé, komolyabban kezd velük barátkozni, sokszor megjele-

hasonlók (lásd bővebben a Barátnő tavalai 5. számát). Aztán: a legszigorúbb, legkövetkezetesebb szülő sem tudja „kivédeni“ a tévé szerelmi nagyjeleneteit, s a kisgyerek pontosan tudni akarja, hogy „azok ott mit csinálnak és miért csinálják“. Sok szülő itt a szó szoros értelmében sorsdöntő hibát követ el: a megítélése szerint korai kérdésre rosszabb esetben hazugsággal, vagy ijedten, de határozottan „miket nem akarnál tudni, ez még nem neked való“ felkiáltással kiküldi a gyereket vagy kikapcsolja a tévét. Pedig a gyermek számára ez is éppen olyan természetes kérdés, mint bármilyen új és amit nem ért. Ha a gyerek a kényes kérdésekre (hangsúlyozni kell, hogy csak a szülőnek kényes), megérzi, hogy valami nincs rendben és abbahagyja az ilyen jellegű kérdészködést, a szülők ilyenkor abban

BIZALMAS BESZÉLGETÉSEK



A szerelem is tanulni kell

nik a „legjobb barátnő“, a „legjobb barát“. Fontos, hogy a szülő alkalmat adjon ezeknek a gyermekbarátságoknak az ápolására, a „vattába“ csomagolt kisgyerek különben érzelmileg továbbra is károsan erősen csak a szülőkre koncentrál.

A kényes kérdések kora a szexualitás szempontjából

A következő években, öt-hat éves korban, bekövetkezik az első gyerekszeretem. A szülő észreveszi, hogy a kicsik összeszedik a sálakat, kalapokat, régi függönyöket, új lepedőket és ki tudja még mi mindent, mert most a legszebb és legizgalmasabb játékok: esküvőt játszani meg anyukát és apukát. A szakirodalom ezt már szexuális játékoknak nevezi. A gyermek kérdései ennek megfelelőek: mi a különbség kislányok és kislányok között, hogyan „lesz“ a gyerek és

az illúzióban ringatják magukat, hogy a gyerek egy időre felhagyott ezekkel a „túl korai izékkal“. Pedig dehogy hagyott föl! Sőt, ellenkezőleg, a megválaszolatlan kérdések még jobban izgatják, és más irányban tapogatózik, rendszerint a vele egykorú gyerekeknél. És közben tudatában rögződik a helytelen, s később oly sok bajt okozó elképzelés a szexualitásról: az, amiről kérdészködött, valami borzasztó rossz lehet, mert anyuka és apuka nem akarnak róla beszélni.

A régi előítéletektől elvakult szülők így szalasztják el az első és a legmegfelelőbb alkalmat, hogy gyermekük lelkebe, tudatába beplántálják a tiszta, harmonikus, szép emberi szerelem fogalmát. Nem tanítják meg gyermeküket arra, hogy a szexualitás hozzátartozik a szerelemhez, következőképpen szerelem nélkül a szexualitás sem ér semmit.

A szakorvosok, pszichológusok a megmondható, hogy: az impotencia és a frigiditás oka a legtöbb esetben a szülők álerkölciségbe fulladó nevelési módszereire vezethető vissza.

Dr. Jan Raboch professzor, neves szexuológusunk írja könyvében: „A szexuológusok ma már meg-egyeznek abban, hogy az ember felnőttkori szexuális élete szempontjából a legfontosabb az első 5–6 év. A pszichoszexuális fejlődés e döntő éveit a legtöbb ember családi környezetben éli át. A családban talán a legfontosabb a kölcsönös kapcsolatok milyensége, színvonala. Döntő, hogy a felnövekvő egyén milyen módon látja a szülők egymáshoz való viszonyát, és döntő továbbá, hogy milyen viszony alakul ki kettőjük és a gyermek között.

Ebből a szempontból vizsgálták és

egyke és az elsőszülött fiatalembereknél fordul elő. A szerző szerint minden bizonnyal azért, mert mint ilyeneket a szülők és az egész család rendszerint túlkényeztet, mindig ők vannak a középpontban, s így egyáltalán nem, vagy csak halványan fejlődik ki bennük a családi együvértartozás, a közösségi érzés. Ez pedig egyik legfontosabb összetevője a szerelemnek, illetve a házasságnak, és természetesen az egészséges nemi életnek is, amelyben az önzés mindig megbosszulja magát.)

És még egy szaktekintély, L. Terman sokszor hangoztatott krédója: A sikeres házasság tényezői közül az első helyen áll a szülők átlagon felüli elégedettsége saját házasságukban, és a második helyen a saját boldog gyermekkor.

még nem egészen serdülőknek rajongania kell-e valakiért. Ez lehet színész, táncdalénekes, sportoló, tanár, olykor egyszerre mind a rajongás tárgya. Erre az állapotra mondták nagyanyaink idején, hogy a kislány „ébre álmodozik“. És a gyerek ezt is teszi: rendkívül élénken elképzeli, hogy az imádott táncdalénekes szeretője... vagy szenvedélyesen el-suttogja a barátnőjének, hogy az imádott tanár megcsókolta és még egyebeket; persze nem a valóságot, hanem a megálmodott jeleneteket mondja el. A fiúk csak jóval később kezdenek „éberen álmodozni“, rajongásuk tárgyát a legtöbbször hő-siesen megmentik valamilyen bor-zasztó katasztrófából.

Hol követik el a szülők ennél a „leckénél“ a hibát? Ott, hogy az ilyenfajta rajongást teljesen lebecsü-lik, meg vannak győződve arról,



elemzték férfiak két csoportját. Az első csoportba 600 gyógykezelt, a szexuális élet különböző zavaraiiban szenvedő férfi tartozott. Szervi bajt egyiknél sem állapítottunk meg, testileg valamennyien rendben voltak. Az ellenőrző csoportot szintén 600 férfi alkotta, akiket a házasság meddősége miatt vizsgáltak meg, valamennyien legkevesebb egy éve nősek voltak és zavartalan, egészséges nemi életet éltek. Az elemzés során kiderült, hogy az impotenciában szenvedő férfiak közül minden negyedik (22 százalék) közölte, hogy szülei diszharmonikus, rossz házasságban, vagy külön éltek. Az ellenőrző csoportban ez az arány mind-össze 9 százalékos volt. (És még egy érdekes adat Rabouch professzor könyvéből: a teljes értékű nemi élet kialakulásának kezdetén 25 éves korig átmeneti zavar százalékosan kimutathatóan a leggyakrabban az

Fontos lecke: a rajongás

A szerelem „megtanulásának“ még egy fontos állomása, illetve „leckéje“ van a serdülőkor küszöbén. Míg a nyolc-kilenc éves kislányok és kislányok „irtón utálják“ egymást szemre, addig tizenegy-tizenkét éves korban egyik napról a másikra a gyerek egészen megváltozik. Megindul a nemi hormonok termelése, ami a lelki életben úgy nyilvánul meg, hogy a gyereket eddig ismeretlen, nyugtalanító érzések kerítik hatalmukba, egyszer csendes és szomorú, máskor ok nélkül nagy s hangos jókedvében nem lehet vele bírni. Egy dallam, egy szín, egy kis virágillat olyan viharzó érzéseket támaszt benne, hogy nem is tudja: ez a legmélyebb bűbárat vagy maga a boldogság. De minden érzés csordultig telve van vágyakozással.

A már nem egészen gyerek, de

hogy semmi köze a szerelemhez, sőt kinevetik. Pedig ennek az elvont, eltúlzott rajongásnak bizony van köze a szerelemhez: a serdülőkori szerelemnek, annak a bizonyos, „elsőnek, örökké tartónak stb.“ ez a nyitánya, fontos előstádiuma. Ha a szülő meg nem értése, kíméletlen gúnyolódása miatt ezt a „leckét“ a gyerek nem meri megtanulni, könnyen megeshet, hogy ilyen túlzott, s már ebben az esetben káros rajongással fordul egy egyívású, vagy alig idősebb fiú felé, aki ezzel csúnyán visszaélhet. A fejlődés normális menete az, hogy a kislánynak előbb vagy utóbb megtetszik egy fiú az osztályban, az iskolában, valahol a közvetlen környezetében, akivel érdekesen el lehet beszélgetni — még erről a nagy rajongásról is. A felnőttek által sokszor kinevetett gyerekes rajongás így csapódik le — reális érzéssé, érzelmmé. (láng)

MIÉRT SZÉP?

A költő mindhárom itt közölt verse Isapur dalai című kötetében jelent meg (Madách, 1977), s minden témabeli különbözőségén túl, mindhárom a lírai hős azonos helyzetéről árulkodik, s ily módon egymással és a kötet többi fontos versével is összefügg.

Elég egy futó ismerkedés a szövegekkel, s érezzük, hogy életének nehéz szakaszába jutott a költő. „Szétlőtt magaslát”, „obsitos”, írja az egyikben, „a Fordulóhoz érven (...) büszkén, akár a bércek, a Halálig fölérék”, írja a másikban. A harmadik vers, a Bordal, ilyen szempontból s főleg ily közvetlen szavakban meg nem fogható ugyan, de hogy sorsfordulóról, sőt, már-már forduló utáni állapotról van szó, mély emberi válságról.

Kezdjük talán éppen ezzel a legizgalmasabb szemelvényünkkel, az esz-közében legsajátosabbal, a megértés szempontjából legzártabbnak látszóval, a Bordallal: ha ennek különleges titkait és szépségeit némileg megértettük, a többi vers műhelytitkaiba beleszünk már sokkal egyszerűbb lesz.

Először is azzal hökkent meg ez a Bordal, hogy éles ellentét van címe és szövege között. Műfaja ugyanis nem bordal, hanem lényegében imádság: „Isten, akiben én már nem hiszek, teremts nekem...” Igen ám, de ha jobban megnézzük, kiderül, hogy imának is különös szöveg ez, hiszen már első sorában előrúlja a hős, hogy „már nem hisz” abban, akihez kérésével fordul. Ez, a vers művészi ellentmondásainak csupán kezdete.

Javakat akkor kér az ember, ha hiányt lát bennük. Figyeljük meg, mit kíván a másik, s megtudjuk, mi hiányzik. Ami egyfelől kívánságlista, az másfelől, homorú oldaláról, hiányjegyzék. Ha számbavesszük a Zs. Nagy-vers kérelmeit, s a szöveg kódjait sikerül megfejtenünk, a mondott szempont alapján fény derül a vers költőjének helyzetére vagy benső állapotára.

Itt mindjárt föl kell hívnom az olvasó figyelmét a vers másik különös és fontos, az egész szöveg értelmét meghatározó titkára: Ha az első sort lefordítjuk az algebra nyelvére, látjuk, hogy az egyenlet értéke nulla lesz. „Isten, akiben én már nem hiszek.” Isten (x) = 0. (Közben azt is nyugtázzuk, hogy Zs. Nagy pontosan fogalmaz: nem sérti senki érzékenységét, a már határozószó beiktatásával világképének múltját is jelzi. Néhány pontos szóval többet el-

mondani, ez a nyelv ereje, különösen a költészetben. Erre a szempontra a Bordal minél alaposabb megértése érdekében mindvégig ügyelnünk kell.) Az első, nulla értékű kijelentést követi aztán a kívánságlista, amelynek minden tétele logikailag ugyancsak nullát ér. (Nincsenek az alanyunk vig kis szegélyei ahol meghúzhatná magát, távolabb a komor tülekedéstől; nincsenek kék malmok, a malmokban molnárok, tehát „zsé” sosem volt még „Valaki”, élete színei fakók és így tovább.) Ez a rejtett hiányleltár hangzik el az első nyolc sorban; ez a vers első szerkezeti része.

A következő, mindössze négysoros egység már nem kérelmeket, hanem kijelentéseket tartalmaz: „mert szeretem...” Megint csak figyelmet érdemel, hogy a költő valóságosan nem létező vagy így-úgy tovatűnő jelenségeket szeret: hangfoszlányokat, rákok beszédét, a zöld semmit, az elhaló szavakat. Az alany a csöndet szereti, nyilván mert megcsömörlött a zajtól s a rohanástól, a sok üres szótól. A vers mikrokozmoszában művészi az a nyelvi anyag, amelybe Zs. Nagy a „csöndet” és a „semmit” öltözteti. Az „iá, ué” foszlányokban nincs például mássalhangzó, s a két hangcsoport ily módon omlós, csonttalan benyomást kelt. A „felhőtlen zöld semmi” az érett tavaszi mező képe emlékeztet, de egy másik, délibáb-szerű halmazállapotban. E semmi „mögött”, tehát a még mélyebb semmiben „sugarasan elszálló ige” olyan, mint a felhők rései közt küllös sugarakkal lebukó nap képe. A négy sor rímelve nem páros, sőt, a rész sorai nem is csendülnek össze. Ezt a második szerkezeti egységet csak egy rímválasz köti be zeneileg az egészbe.

A harmadik rész is kívánságlista, mint az első: „teremts nekem” — kezdi Zs. Nagy az ismét párban rímelő hat zárósort. (Szép ez az arányos, de üdítőn laza hármas tagolás. Külön ki kell emelnünk íves, visszatérő zenei tartalmát.) Hogy itt mit kíván a vers alanya? Először létező, sőt elérhető dolgokat: néhány néma bolygót, ordító sárga napraforgókat. (Zs. Nagy itt az össze-érző „ordító sárga” jelzőkapcsolattal játszik a vers valóságmezejében, ha realisan, akusztikai szempontból értelmezzük, nincs hanghatása, csak néma, de eleven színe van, de ha a fönt jelzett panteisztikus átlényegülési vágy felől közelítjük meg, elképzelhető, hogy a napraforgó színének megszólalását, a színnek hangként való ábrázolását óhajtja, mert ezt a hangot el tudná viselni.) Aztán a nem létező lénytől azt kívánja, hogy teremtsen meg önmagát, tehát a semmi a semmit, s ez a nincserő vigye őt a „végtelenbe”, azaz a semmibe.

Zs. Nagy lírai hőse illúziótlan, nem hisz ilyen teremtés lehetőségében. Mégis, a helyzet — a hiányok — megnevezésével s a vágy megszólaltatásával esztétikai értéket teremtett, s a műalkotás, a tartalom algebrai értékétől függetlenül, mindig pozitív — cselekedet.

A Ne rettenj! alanya is válságos helyzetben van: „szétlőtt magaslátan” áll, egyedül, letarolt fák oszlopai között, ostromgyűrűben, kiszolgált harcoként, kénygyúrúban, nyilvánvaló vereségre ítéltve. E negatív irányú fo-

lyamattal, e zsugorodással itt is szembeszögül egy pozitív erő, az alany büszkesége, bátorsága és kitartása: „Szétlőtt magaslát, újra bontsd ki/ zászlódat a kék egeknek...”

A Bordal belső világát a van és a nincs ellentéte polarizálta. A Ne rettenj! pólusai láthatóbbak, a hős beállítása és a vers hangszerelése pedig romantikusabb: ez a szöveg ostromlók és ostromlott összezapásáról beszél. A magányos harcos a romantikus és a szimbolista líra képzete, s van is a versben valami mind a két irányzat elemeiből. Bennünket elsősorban a szöveg jelképei érdekelnek. Jelkép például a „magaslát”, ősi asszociációs lehetőségei révén. Magaslatokra épültek a városok, városok — kultúrák; ott rakták a jeltüzeket, onnan messzire látni, s az emberek messziről meglátnak. Zs. Nagy egy jelzővel megszorítja az értelmezés lehetőségeit: „szép-nek becézi ostromlott kótáját. Ez a jelző a magaslát erkölcsi és esztétikai minőségére utal, a hős ezt védelmezi, ha kell, utolsó lehetéleig. (Csak egy előzményt idéznék: Ady a háborúban hasonló jelképi értelemben nevezte Babbitsot „a sumpolygó aljak fölött: bércek.”) Az erdő jelképi értékét szintén nemigen kell magyaráznunk. A „vad erdő”, ahová az obsitos szorult, hasonló Dante jelképéhez, a „vad vadonhoz”. Zs. Nagy erdejét valami sugárzás világítja be: „fénylő erdő”, mondja, mintha a megtépázott vadon önmagának világítana. Nyilván az érték fénye ez, illetve a hős elkötelezettsége az értéknek, mely „nem ereszti” könnyebb és vonzóbb posztokra, hiába életveszélyes ez a hű szolgálat. Másik két pólusa a versnek ez a kettős vonzás, egyfelől a „csodaké”, másfelől az „erdőé”. A hős maradása meghatározott is, önkéntes is lehet; minél több benne az önkéntes elem, annál magasabb az erkölcsi értéke.

A rímnek — zenei funkcióján túl — szerkezettagoló szerepe van itt is, mint a Bordalban. Az első, leíró szakaszban az első és harmadik sorvég csendül össze, a két utóbbi (beszélő) strófában a második és a negyedik. A rím szerkezet megfordítása szerkezeti egységként, mint fönt már rámutattunk, finom művészi fogás. Persze, a rímelés módja másként is beszél: ezt a szempontot a két vers összehasonlítása világítja meg. A Bordal sorai lényegében sűrűn összezsengenek s ez megfelel a vers színesebb és vágyakozó képvilágának. A Ne rettenj! rímelve foghíjasabb és kopárabb: fáradtan, végveszélyben így indokolt, így művészi, más szóval így funkcionál a vers zenéje.

A költő itt mellékelte harmadik versét nem elemezzük, de szeretnénk, ha maguk az olvasók birkóznának meg vele, s elküldenék munkájuk eredményét lapunk címére. A szöveg szép és tartalmas, az elemző munka sok szép igazlalommal és fölfedezéssel jár, jutalma egy sajátos szellemi öröm, s persze a vers, általa a költő, általában a költészet és önmagunk mélyebb ismerete.

KONCSOL LÁSZLÓ

ZS. NAGY
LAJOS

Bordal

Isten akiben én már nem hiszek
teremts nekem kis víg szegélyeket
kék malmokat amelyekben a molnár
arról dalol hogy zse Valaki volt már
szerezz nekem a tengerből kegyelmet
hisz halakra is ráterjed figyelmed
teremt nekem kék csíkos pöttyeket
és bánatos szelíd bús tarkabarkát
mert szeretem a hangfoszlányokat
ia ué s a rákok néma hangját
a felhőtlen zöld semmit és mögötte
a sugarasan elszálló igét
teremts nekem hát néhány néma bolygót
s néhány ordító sárga napraforgót
s alkosd meg végre ó egek lakója
önnön magad légy magad alkotója
s vidd zsénagyot a végtelenbe innen
változz borrá hogy végre higgyen higgyen

Ne rettenj!

Elöttem oszlop, és mögöttem
az oszlopok vad erdejé.
Tömérdék csoda csábít innen,
ám nem ereszt a fénylő erdő.

Szétlőtt magaslat, újra bontsd ki
zászlóidat a kék szeleknek!
Láthassák gögös seregek:
az obsitosok sem remegnek.

Fáradt vagy? Mély lélegzetet
szakíts az úszó szép egekből!
Magaslat, szép magaslatom,
ne rettenj semmi seregektől!

Búcsú

a

szerelemtől

1.
Büszkén, akár a bércék,
a Halálig fölérek.
Bocsánatot nem osztok,
bocsánatot se kérek.

Köröttem csak a hűvös
gyolcsokba vont üresség,
alattam és fölöttem
égboltnyi szürke festék . . .

2.
A kékek elperegtek,
fehérek feketednek,
vége a végtelenné
hazudott szerelemnek.

Zöld láncok elszakadtak.
Bazalt hegyek hasadnak.
Erdőkkel megrakottan
tűzvészé lombosodtam.

3.
Maradtam volna inkább
rőt sivatagban árva,
kiégett fű a sziklák
fehér könyvébe zárva,

mintsem lehullni fénylőn,
robbani feketére,
míg új hadak vonuínak
szép eged mezejére.

4.
A Fordulóhoz érvén:
nem kértem, mit ígértél.
Bevégzem hitvány harcom.
Tied marad az arcom.

Megyek kövek közt Bércnek:
miattad — nem teérted.
Remélem, poroszlóid
nyomomba sosem érnek.

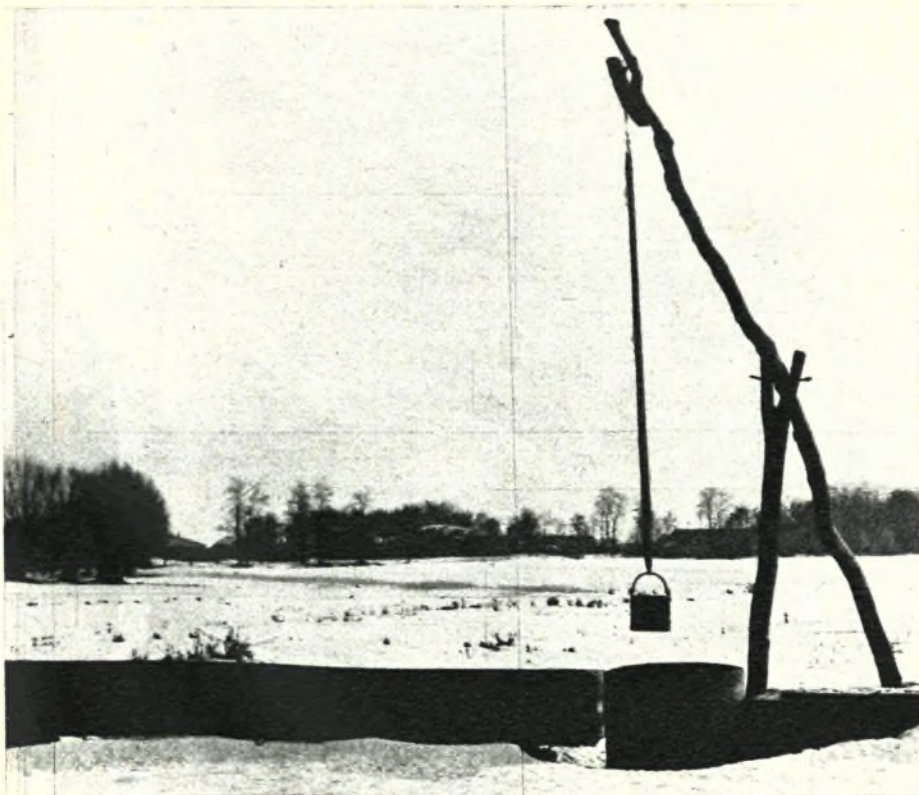


Foto: PRIBYL



A galérián berendezett hálószobában helyet kaphat a toalettasztalka tükörrel.

A századforduló táján épült lakóházakban gyakoriak az olyan szobák, melyeknek magassága eléri a 4-4,20 métert. Az ilyen bérpaloták 4-5 szobája zömében nagy alapterületű. Napjainkban ezekben az otthonokban nemcsak egy, hanem két, sőt néha három generáció is él. A nagyobb családok számára már kicsi a terület, terjeszkedni viszont csak fölfelé lehet.

Bár minden lakás adottsága más, a galéria építésére néhány elv általánosan érvényes.

Csak olyan szobában alakíthatunk ki galériát, melynek magassága megközelíti a 4,20 métert. Jobb, ha a „fölepítmény”-t készítjük alacsonyabbra, mert általában ez a rész hálóhelyül szolgál, már a sok lépcsőjárás miatt is, de kialakíthatunk barkácsműhelyt; így nem lesz lakás-szerte állandóan rendetlenség; gyerekszobát, amely külön kis birodalom a kamaszok számára, itt pihenhetnek, olvashatnak, tanulhatnak, játszhatnak, vagy dolgozószobát. Az egész alapterület fölé azonban nem építhetünk, nyomasztó érzést kelte-

AZ OTTHON VARÁZSA

A galériába vezető lépcső alatt kényelmesen elfér a dolgozószobák, amely sötét ugyan, de ezt a helyet csak este, délután használja a család.





ne, s mindkét lakrész túlságosan sötét lenne.

Hogy ne kelljen falat bontani, vésni, célszerű a galériavázat oszlopokra helyezni, erre építeni a szerkezetet.

Ha csak a sarokba, a fal mellé helyezünk oszlopokat, az alsó teret sehol sem bontjuk meg. A kész gerendavázra fektetett laminált farostlemez az alsó térben mennyezetül szolgál, a felsőben padló, ami azonban vékony, egy réteg hajópadlóval rögzíthetjük, stabilá tehetjük az egész konstrukciót.

— 9 —

Hálószoba-galéria a nappali fölött. A régi bérház komorságát a könyvespolcok szokatlan, ötletes elrendezése ellensúlyozza.

Leveleznénk...



Magyar nyelven szeretnénk levelezni csehszlovákiai asszonyokkal. Címem: Zentai Lászlóné, 1106 Budapest, Gépmadár u. 10. IV. 19 sz. Magyarország.

xxx

Csehszlovákiai magyar házaspárral szeretne levelezni és barátságot kötni magyarországi házaspár, 25–25 éves korig. Címünk: Báthy István, 3032 Apc, Hunyadi u. 17 sz. Magyarország.

xxx

Levelező társakat keresek, nőt, férfit, akikkel magyar nyelven levelezhetnénk. Negyvenöt éves, elvált asszony vagyok. Szeretem a természetet és a zenét. Minden időszzerű probléma érdekel. Szívesen olvasok jó könyveket. Szabácsik Andrásné, 8081 Zámoly, Nyári Pál utca 7 sz. Magyarország.

xxx

Romániai olvasónk szeretne magyar nyelven levelezni. Huszonkét éves, kedvenc szórakozása az utazás és kirándulás. Címem: Kajcsa Berta, 3400 Cluj-Napoca, str. Craiova NR 28, Bl. A, et. IV. ap. 39, Romania.

xxx

Leveleznénk és ismeretséget kötnénk csehszlovákiai házaspárral, 45–50 éves korig. Olyanok írjanak, akik szeretnek utazni, kirándulni és szívesen megismerkednének Budapest és a Balaton környékével. Cím: Bajnóczi Ferencné, 3200 Gyöngyös, Damjanich u. 10 sz. Magyarország.

xxx

Ötvenéves asszony vagyok, szeretnék magyar nyelven levelezni könyvekről és képeslap-gyűjtésről. Címem: Buni Józsefné, Rákosliget, XIII. utca 3 sz. Magyarország.

xxx

Irodalomról, zenéről, művészetekről szeretnék levelezni. Harminchét éves, nyelvszakos, középiskolai tanár vagyok. Címem: Holtzreiter Jánosné, 1045 Budapest IV., Pozsonyi út 4/a, III. 13 sz. Magyarország.

xxx

Húszéves fiú vagyok, többféle hangszeren játszom. Kedvenc szórakozásom a bélyegyűjtés, kedvelem a tánczenét és szeretem a társaságot. Hasonló korú fiatalokkal szeretnék levelezni. Címem: Máté István, Švermov 55, okr. Košice, 044 04 Nová Bodva, ČSSR.

xxx

Olyan fiatalokkal kívánok levelezni, akik szeretik a természetet és a tánczenét. Címem: Czákó Ildikó, 4320 Nagykálló, Vöröshadsereg út 29 sz. Magyarország.

xxx

Jugoszláviai magyar házaspár (30–32 éves), két kislány szülei, szeretnék levelezni és személyes barátságot kötni hasonló korú házaspárral. Reprodukciókat és népviseleti képeslapokat gyűjtenek. Címük: Szöcs Mária, 2400 Subotica, Paninska 1/15, Jugoslavia.

xxx

Csehszlovákiai fiatalokkal szeretnék levelezni magyar nyelven, bármilyen témáról. Címem: Rác Agnes, 6500 Baja, Kodály Z. u. 6 sz. III, 308, Magyarország.

xxx

Csehszlovákiai fiatalokkal szeretnék levelezni magyar nyelven, bármilyen témáról. Tizenhét éves vagyok. Címem: Kurunczi Margit, 6753 Szeged, II. ker. Éva u. 4 sz. Magyarország.

xxx

Leveleznénk és barátságot kötnénk 17–18 éves fiatalokkal akik szeretik a természetet és az állatokat. Címem: Balázs Zsófia, 1107 Budapest, Ceglédi út 1–3 sz. Magyarország.

xxx

Tizenhét éves vagyok, bélyeget gyűjtök, kedvelem a tánczenét. Szeretnék levelezni és barátságot kötni csehszlovákiai fiatalokkal. Címem: Asztalos Aranka, 2660 Balasgyarmat, Rákóczi út 46 sz. Magyarország.

xxx

Szeretnék levelezni és barátságot kötni 17–18 éves fiatalokkal. Címem: Tornyai Ilona, 5440 Kunszentmárton, Szabadság út 35. sz. Magyarország.

xxx

Tizenhat éves vagyok, szeretnék magyar nyelven levelezni csehszlovákiai fiatalokkal. Címem: Kovács Erika, 8900 Zalaegerszeg, Vizsla park 1/A. fsz. 2, Magyarország.

xxx

Tizenhat éves vagyok, hasonló korú fiatalokkal szeretnék levelezni. Színészek és énekesek képét gyűjtöm. Címem: Rovenská Eva, OV. Slovlik, Robotnícka 1, 915 01 Nové Mesto n/V., okr. Trenčín, ČSSR.

xxx

Tizenhat éves gimnazista vagyok, kedvenc szórakozásom a sport és a tánc. Képeslapokat gyűjtök. Szeretnék levelezni hozzám hasonló érdeklődésű lányokkal, fiúkkal. Címem: Varga Márta, 932 01 Čalovo, Drina u. 1419, okr. Dun. Streda, ČSSR.

xxx

Szeretnék levelezni és barátságot kötni magyarországi fiatalokkal. Tizenöt éves vagyok, kedvelem a tánczenét, színészek és énekesek fényképét gyűjtöm. Címem: Kovács Jaroslava, 980 21 Bátka 40, okr. Rim. Sobota, ČSSR.

xxx

Tizenöt éves vagyok, kertészeti szakiskolába járok. Szeretnék levelezni korban hozzá illő lányokkal, fiúkkal. Kártyanaptárakat gyűjtök, szívesen cserélnék is. Címem: Farkas Ildikó, 6794 Üllő, Wesselényi u. 37 sz. Magyarország.

xxx

Csehszlovákiai fiatalokkal szeretnék levelezni, magyar nyelven. Tizennégy éves vagyok, képeslapokat gyűjtök, kedvelem a tánczenét. Címem: Nagy Erzsébet, 6800 Hódmezővásárhely, Szög u. 14 sz. Magyarország.

xxx

Tizenöt éves vagyok, hasonló korú fiatalokkal szeretnék levelezni. Képeslapokat gyűjtök. Címem: Vencel Mária, 076 41 Biel, 328 sz. okr. Trebišov, ČSSR.

xxx

Levelező pájtásokat keresek. Tizenöt éves vagyok, szeretek táncolni, színészképeket gyűjtök. Címem: Balog Mária, 984 01 Lučenec, "nám. F. Engelsa, Internát OSP č. 602.

xxx

Tizenöt éves vagyok, képeslapokat gyűjtök. Címem: Gálik Gabriella, Šid 179, 986 01 Filakovo, okr. Lučenec.

xxx

Két testvér, 14–16 éves kislányok szeretnék levelezni és barátságot kötni, korban hozzájuk illő lányokkal, fiúkkal. Címünk: Fodor Eva és Aranka, 980 22 Veľký Blh 50 sz. okr. Rimavská Sobota, ČSSR.

xxx

Tizennégy éves kislány vagyok. Képeslapot és bélyeget gyűjtök, kedvelem a tánczenét. Szeretnék levelezni csehszlovákiai lányokkal, fiúkkal. Címem: Stenna Beáta, 8725 Iharosberény, Jókai Mór u. 17 sz. Magyarország.

xxx

Tizennégy éves, sportoló diáklány vagyok, hasonló korú levelező pájtásokat keresek, akikkel magyar nyelven levelezhetnék. Szeretem az irodalmat és a könnyűzenét. Címem: Kocsis Brigitta, 1141 Budapest, Vízakna u. 19/B. Magyarország.

xxx

Tizenöt éves vagyok, szeretek sportolni és kedvelem a könnyűzenét. Színészképeket és kártyanaptárakat gyűjtök. Címem: Pszota Kornélia, 946 34 Vojnice 800 sz. okr. Komárno. ČSSR.

xxx

14–15 éves csehszlovákiai fiatalokkal szeretnék levelezni, magyar nyelven. Színészek és együttesek képét gyűjtöm. Címem: Jaucsnik Mária, 5440

xxx

DÉR EDIT – Feldebrő, Magyarország.

"Nálunk az egész család rendszeresen olvassa mind a „NŐ"-t, mind a „BARÁT-NŐ"-t, és ki-ki megtalálja benne azt, ami érdekli" – írja levelében. Köszönjük kedves sorait, melyekkel szerkesztőségünk minden dolgozójának örömet szerzett. Le-

velemben közölt kérését a következő számok anyagának összeállításánál figyelembe vesszük.

xxx

SZILÁGYI KAROLYNÉ – BUDAPEST

"Négy éve járatom az Önök lapját, melyben igen sok hasznos és kedves dolgot

bemutatnak" – írja, és a továbbiakban közli a divatra, kézimunkára és receptekre vonatkozó észrevételét, kérését. Olvasótáborunk igényét figyelembe véve igyekszünk kérését teljesíteni.

xxx

DAUBNER BARBARA – Érsekújvár (Nové Zámky)

POSTALÁDÁNKBÓL

Kunszentmárton, Széchenyi u. 26 sz. Magyarország.

xxx

Tizenöt éves vagyok, szívesen leveleznék korban hozzá illő fiatalokkal. Bélyeget és képeslapot gyűjtök. Címem: Kovács Anna, 980 24 Pada-rovce 34, okr. Rim. Sobota, ČSSR.

xxx

Szeretnék levelezni 13-14 éves lányokkal, fiúkkal. Kedveljük a tánczenét, együttesek képét gyűjtjük. Címünk: Horváth Csilla, 946 39 Iža 241, okr. Komárno, Ilés Ildikó, 946 39 Iža 318, okr. Komárno. ČSSR.

xxx

Tizennégy éves vagyok, velem egyidős lányokkal, fiúkkal szeretnék levelezni, akik Csehszlovákiában élnek. Címem: Szappanos Angéla, 5451 Őcsöd, Bokányi Dezső út 3 sz. Magyarország.

xxx

Csehszlovákiai fiatalokkal szeretnék levelezni, magyar nyelven. Tizennégy éves vagyok, képeslapokat és színész-képeket gyűjtök, kedvelem a tánczenét. Címem: Nagy Erzsébet, 6800 Hódmezővásárhely, Szög u. 14 sz. Magyarország.

xxx

13-14 éves pajtásokkal szeretnék levelezni. Képeslapot, kártyanaptárt, énekesek és színészek képét gyűjtöm. Címem: Borbély Márta, 8089 Vértesacsca, Vöröshadsereg út 98 sz. Magyarország.

xxx

Szeretnék levelezni csehszlovákiai és magyarországi pajtásokkal. Tizenhárom éves vagyok. Címem: Kamenár Ilona, 925 62 Váhovce 72, okr. Galanta. ČSSR.

xxx

12-13 éves pajtásokkal szeretnék levelezni. Szeretem a zenét és a természetet. Színeszek és versenyautók képét gyűjtöm. Címem: Herencsár Gyula, 925 82 Tešedikovo 164 sz. okr. Galanta. ČSSR.

xxx

12-13 éves kislányokkal szeretnék levelezni, magyar nyelven. Babás képeslapokat, bélyeget és szalvétát gyűjtünk. Címünk: Varga Erzsébet és Pásztor Ildikó, 925 82 Tešedikovo, Szeli u. 141 és 138, okr. Galanta, ČSSR.

xxx

„Már sokat gondolkodtam, írhatok-e véleményt, hogy mi tetszik és mi nem a folyóiratban, mert én úgy gondolom, hogy ez a komoly, több tavaszt látottak folyóirata...” Kedves Olvasónk! Mi kérjük és elvárjuk, hogy olvasóink kritikával és használható ötleteikkel segítsenek lapjainkat még tartalmasabbá és színe-

Tizenegy éves vagyok, szeretnék levelezni csehszlovákiai pajtásokkal. Címem: Adám Erzsébet, 2023 Dunabogdány, Iskola u. 2 sz. Magyarország.

xxx

Szeretnék levelezni magyar nyelven csehszlovákiai 10-12 éves pajtásokkal. Naptárt, képeslapot és bélyeget gyűjtök. Címem: Takács Árpád, 5331 Kenderes, Lenin út 44/A. Magyarország.

xxx

Csehszlovákiai pajtásokkal szeretnék levelezni magyar nyelven. Tizenkét éves vagyok, képeslapot és bélyeget gyűjtök. Címem: Láng Ildikó, 2023 Dunabogdány, Kossuth Lajos u. 119 sz. Magyarország.

xxx

Tíz éves kislányokkal szeretnék levelezni, szalvétát gyűjtök. Címem: Czuczor Anikó, 925 82 Tešedikovo 860, okr. Galanta. ČSSR.

xxx

Szeretnék levelezni csehszlovákiai pajtásokkal. Tizenegy éves vagyok, képeslapokat és szalvétát gyűjtök. Címem: Gere Ildikó, 2023 Dunabogdány, Felszabadulás u. 25 sz. Magyarország.

xxx

Tíz éves vagyok, képeslapot és bélyeget gyűjtök. Hasonló korú csehszlovák pajtásokkal szeretnék magyarul levelezni. Címem: Fazekas Gábor, 7800 Siklós, Széchenyi u. 1, Magyarország.

xxx

Csehszlovákiai pajtásokkal szeretnék levelezni. Kilenc éves vagyok, kutyás és autós képeket gyűjtök. Címem: Adám András, 2023 Dunabogdány, Iskola u. 2 sz. Magyarország.

xxx

Kilenc éves vagyok, képeslapot gyűjtök. Szeretnék levelezni csehszlovákiai pajtásokkal. Címem: Fehérvári Erika, 2023 Dunabogdány, Iskola u. 1 sz. Magyarország.

xxx

Tizennégy éves vagyok. Szabad időmben sportolok, kedvenc szórakozásom a bélyeg és képeslap gyűjtése. Levelező pajtásokat keresek. Címem: Netári Erzsébet, 4027 Debrecen, Ibolya u. 15, IX-25. Magyarország.

EL NEM KÜLDÖTT LEVÉL

Lehet, hogy furcsállani fogják kérésemet. Azt szeretném, ha arról írnának, hogy a feleségek tiszteljék, szeressék jobban férjük anyját. Azért nem írom, hogy az anyósukat, mert az „anyós” szónak nagyon rossz íze van, viccben, kabarétréfában eleget meghurcolták már. Nem gondol rá senki, aki az anyós számlájára évődik, hogy az ő édesanyja is anyós, vagy az lehet?

Nekem nagyon rosszul esik, hogy u feleségem minden szóra, mozdulatra érzékeny, ha édesanyámról beszélek, ha rá hivatkozom. Ritkán teszem, mert szeretem a békességet, megértjük egymást minden másban. Jó házasságnak tartják a miénket, mégis...

Két-háromhetenként látjuk egymást édesanyámmal. Ha jó idő van, mi megyünk hozzá kocsival, ha rossz, ő jön hozzánk vonattal egy-egy napra, mert látni szeretné az unokáit.

Eleinte igaz, fölemltettem, hogy ő ezt így főzte, azt úgy csinálta. De nem rosszból, mintha a feleségem ételében, munkájában keresnék hibát. Csak azért, mert szívesen emlékezem otthon töltött éveimre, gyermekkoromra. Egyedül nevelt föl bennünket. Mindig úgy képzeltem, legalább részben kárpótolom a gondoskodását, ha megnősülök. Szeretettel fogadta a feleségemet. Őrült, hogy már nemcsak fiai lesznek, hanem lánya is. Később az öcsém is megnősült. Az ő felesége valóban úgy tud vele beszélgetni, mintha a lánya lenne.

Nekem nagyon, fáj, hogy a feleségem már azért is neheztel, ha az állomásra kiviszem kocsival a mamát. Ha látja, hogy otthoni ismerősökről, rokonokról beszélgetünk, régi dolgokra emlékezünk, nemhogy mellénk ülne, robban a méregtől. Édesanyám nem szól semmit, de egyre ritkábban jön. Már a gyerekeket sem meri hívni, mert egyszer, amikor kérte, szünetre engedjük őket hozzá, a feleségem azt vágta oda: van nekik hol lenni!

Ezt a saját szüleire értette, akik persze nem zavarnak, akiket bármikor hozhatok-vihetek a kocsival: nem drága rá a benzin. Jól kijövök velük, nem arról van szó. De ha a feleségem engem szeret, miért nem tudja szeretni az édesanyját is? Nem tehet róla, az mondja, próbálja megszokni, de hogy annyira különbözik a természetük.

Higgyék el, nagyon rossz neken, hogy így van. Édesanyánk egyedül él. Ha tehetetlenné válik, törődni kell vele. De addig is: miért nem lehet annyi öröme, hogy szeresse a fia egész családját, hogy otthona legyen nálunk is? Néha úgy érzem, gyűlölöm konokságáért a feleségemet. Mit tegyek, hogy ne kelljen így, két malomkő között őrlődnöm? Félek, emiatt tönkremehet a házasságunk.

G. J. Košice (Kassa)

Aki szép akar maradni, annak állandóan gondoznia kell az arc bőrét. Nyáron azért, mert tűz a nap, tavasszal-ősszel, mert fúj a szél, télen mert nagyon hideg van. A zord téli időjárás bizony nem használ az arc bőrünknek.

Különösen a száraz és a túlérzékeny bőrűek fogadják meg a jótanácsot és hetenként egyszer szakítsanak időt egy-egy arcpakolásra.

A drogériában, illatszerboltokban kapható kész arcpakolások közül nekik ajánljuk az albumin-al dúsított BIOVA maszkot, az AMICA vagy ROSANA maszkot,

TÉLI

ARCPAKOLÁSOK

méhpempőt tartalmazó APICO-t, a PERILACIN bőrfrissítő arcpakolást, az ASTRID-speciál és a Gelée ROYALE bőrtápláló maszkot és az AB-szűrővel ellátott arcpakolást.

Ha nincs kedvünk kimenni a zord időben és szeretnénk arc bőrünket felfrissíteni, házszerkekből is készíthetünk pakolást.

Ilyenek például a

Tejfölös arcpakolás

1 tojássárgáját két kanál tejföllel jól elkeverünk, adunk hozzá (ha van otthon) két kanál tejfölben elkevert 1 kanál túrót és 1 kávéskanálnyi sárgarépa-levet. Jól összedolgozzuk és az arcunkra kenjük.

Majonéz arcpakolás

Arcunkat és a nyakunkat olívaolajjal kenjük be. Olajos arc bőrünkre azután egy tojássárgáját kenjük fel. Nedves ujjunkkal lágyan masszírozzuk arc bőrünket, majd puhán ütögetjük addig, amíg bőrünkön majonéz-szerű bevonat keletkezik. Utána a maszkot húsz-harminc percig száradni hagyjuk.

Vitamin-maszk

Egy tojássárgáját jól eldolgozunk egy evőkanálnyi növényi olajjal, hozzáadunk néhány csepp citromlevet. A kikevert pépet arcunkra kenjük, és kb. húsz perc eltelté után friss zöldpetrezselemből főzött oldattal mossuk le.

Zsírosbőrűeknek a kész kozmetikai maszkok közül az alábbiakat ajánljuk: AMICA élesztős maszk, PERILACIN kamillás maszk, AB kámforos maszk, Gelée Royale porúsösszehúzó maszk. Valamennyit pontosan a mellékelt utasítás szerint alkalmazzuk. Házszerkekből készíthetünk:

Gyümölcs-maszkot

Egy tojásfehérjéből kemény habot verünk és az idénygyümölcsökből – banán, alma, narancs, grape fruit – levéből egy-két evőkanálnyi adunk hozzá. Kötszerből csíkokat vágunk, rákenjük a gyümölcsös habot és beborogatjuk vele az arcunkat. Kitűnően összehúzza a kitágult pórusokat.

Kénes szappan-maszk

A drogériában kapható kén-tartalmú szappanból késsel lefaragunk egy keveset, vízzel habosra verjük, adunk hozzá egy-két csepp hidrogénperoxidot (3 vagy 6 százalékos), péppé dolgozzuk és az arcunkat, nyakunkat bekenjük vele. Serdülőknek is kitűnő maszk.

Élesztős-maszk

3 dkg friss élesztőre néhány csepp 3 százalékos hidrogénperoxidot csepegtetünk (gyógyszertárban szerezzük be). Addig keverjük, amíg habzani kezd. A kemény habot arcunkra, nyakunkra kenjük, és tizenöt percig hagyjuk rajta. Langyos vízzel mossuk le, és utána arcunkra hidegvizes borogatást teszünk. Pattanásos arc bőrre igen hatásos.

Az arcpakolásokkal csak akkor érünk el eredményt, ha legalább addig a húsz-harminc percig, amíg arcunkon szárad a felkent pép, nyugodtan, behunyva szemmel pihenünk.

FRIZURA

Amiben nem tesz kárt a sapka

Amikor nem járhatunk fedetlen fejjel bizony olyan hajviselést kell választanunk, amilyen a sapka vagy kalap alatt is „helytálló”, nem kuszálódik össze, nem nyomódik le.

A felvételünkön látható frizura szinte minden korosztálynak illik. Elkészítésének titka a jó hajvágás. Ezért ne kísérletezzünk magunk sem zsillettel sem ollóval, még a barátónkat se kérjük meg, hogy nyirjon meg. Menjünk el a szakemberhez először, amikor megadja a hajnak a kívánt formát, és azután havonta egyszer, hogy kigazítsa, kissé lenyirja a hosszabb szálakat.

A hónap többi napján igen egyszerűen magunk is rendben tarthatjuk frizuránkat, ha időnként fel is csavarjuk. Hajmosás után – ha nem szükséges gyakran mosnunk hajunkat, akkor rögzítő vízzel nedvesítjük be – a fejtetőnkön helyezünk el három nagyobb hajcsavart. A haját a tarkó felé tekerjük rá.

Elöl a homlokon az egyik oldalon pedig csigaszerűen csavarjuk be a hajtincset és csipesszel megtűzzük. A többi haját simán lefésüljük. Ha van henger alakú hajkefének, akkor egyik kezünkben a hajszárítót, másikban a kefe, úgy szárítjuk meg a hajunkat, hogy közben bodorítjuk.

— hm —



Schwarzkopf



Igora Royal
COLOR CREME

Használjon

IGOR ROYAL

hajfestéket

tizennégy színárnyalatból válogathat

A használati utasítás betartásával
haja színezése sokáig szép marad

IGOR ROYAL

biztosítja haja szép színét

I-B-1





KERTÉSZKEDŐKNEK:



A gyümölcsösben: Elvégezzük a fák törzseinek és vastagabb ágainak tisztogatását, a kaparékot összegyűjtjük és eltüzeljük. Ha nincsenek erősebb fagyok, folytatjuk a ritkító vagy koronaképző metszést. A sebeket, vágási felületeket éles késsel elsimitjük és bekenjük oltóviasszal. Hogy hidegebb napokon is használhassuk az oltóviaszt, csináljunk benne néhány lyukat, ezekben öntsünk denaturált szeszt, a dobozt zárjuk le és tegyük forró vízbe. A viasz 15 perc alatt felolvad a forró fürdőben. Utána jól elkeverjük és kb. 5 percre újra vizsztatesszük a dobozt a forró vízbe. Az így kezelt oltóviaszt hidegen fagyos időben is jól kenhető.

Az átoltásra kijelölt fák ágait 15 cm-rel az oltási hely fölött visszavágjuk. A csonthéjas gyümölcsfák gyökérnyakából fakadó hajtásait eltávolítjuk, mert ezek sok tápanyagot vonnak el a fától és többnyire a kártevők telephelyeül szolgálnak. A törzs mellékajtásait 3–4 szemre visszavágjuk, az öregebb fákét teljesen lemetsszük.

Ne feledkezzünk meg a decemberben és januárban szedett, pincében tárolt oltóvesszőkről sem. Esetleg még most is megszedhetjük az oltóvesszőket. Februárban hozzáláthatunk a csonthéjas gyümölcsfák oltásához, átoltásához, de ne feledjük: átoltásuk soha sem jár olyan sikerrel, mint a magas termésűké. Ezért a csonthéjasok átoltását

legjobb még a nedvkeringés megindulása előtt elvégezni, mégpedig a fiatal, legfeljebb hároméves hajtásokon. Az átoltásra szánt őszibarackot most legjobb mélyen visszavágni, hogy sok fiatal hajtást hozzon, s ezeket majd augusztus második felében tanácsos alvó szemre átoltani. Az őszibarack tavaszi átoltása vagy szemzése ritkán sikerül.

A ribizli- és egresbokrok és fák legöregebb, valamint leggyöngébb hajtásait úgy kell eltávolítani, hogy egy bokorban vagy fán ne maradjon 8–12 két-négy éves hajtásnál több. Az egresfák vezérhajtásait 6–8, oldalait pedig 2–3 szemre kell visszavágni. Igaz, így kevesebbet, de nagyobb gyümölcsöket fog teremni a fa és a ritka koronát nehezebben támadja meg a lisztharmat. A bokrok fiatalítását nem egyszerre, hanem fokozatosan végezzük, hogy minden évben legyen termésünk. Ugyanakkor tartsuk szem előtt, hogy a ribizli és egres a múlt évi fán hoz legtöbb és legszebb gyümölcsöt. A málna hajtásait egészen a jól fejlett szemekig kell visszavágni. Az öreg, már letermelt vesszőket kivágjuk és eltüzeljük.

A fagy- és szélmentes napokon bepermetezhetjük gyümölcsfáinkat a Nitrosan N 50 két százalékos permettlével. A kajszi- és őszibarack esetében azon-

A szőlőben: Időnként ellenőrizzük a tárolt ültetőanyagot és oltóvesszőket. A földet tartsuk állandóan nedvesen, de ne öntözzük túl, nehogy a fiatal gyökerek megfeketedjenek és tönkremenjenek. A penészedő vesszőket hintsük meg kénporral. Ha nincs kilátás erősebb fagyokra, a hónap végén a kiskertben is hozzáláthatunk a szőlő metszéséhez. A februárban metszett szőlő nem könnyezik annyira. Metszőkor tartsuk szem előtt az egyes fajták igényeit. Ne hagyjunk túl sok szemet, mert azzal idő előtt kimerítjük tőkéinket. Egyébként sem célszerű a mennyiség ésszerűtlen növelésére törekedni, mert az a minőség rovására megy. A vesszőt 3 cm-re az utolsó számított szem fölött ferdén metszük el úgy, hogy a nedv ne a szemre csurogjon. Aki ősszel elmulasztotta a talajforgatást, tavasszal feltétlenül végezze el, s közben óránként 10–15 kg Cseririt is dolgozzon be a talajba.

A virágoskertben: Készítsük el, rostáljuk át a vetéshez vagy átültetéshez szükséges komposzt földet. Szobanövényeink átültetésekre azonnal igyekezzünk biztosítani az általuk igényelt savanyú (azólea, rhododendron, clematis) vagy lúgos kőhatást. A talaj savanyú kémhatásának kialakulását segíti a tőzeg, valamint a túlevelűek és a tölgyfa leveleiből készített lombföld. A tavasszal virágozó szobanövényeket pl. clivia csak elvirágzás után szabad átültetni.

Februárban már megkezdhetjük az egyes szobanövényeink (pl. a Pelargonium, Tradescantia, Hedera) dugványos szaporítását, másokat (pl. Sansevieria, Calathea, Chamaedorea) tőosztással szaporítunk átültettkor.

A pincében tárolt virághagymákat és gumókat gyakrabban ellenőrizzük, mert a legtöbb februárban indul romlásnak. Az értékeesebb fajták rothadó gumóit nem muszáj eldobnunk; elég ha éles késsel kivágjuk a fertőzött részt és a sebet behintjük fahamu és kénpor vagy a gyógyszertárakban beszerezhető por alakú aktív szén és örölt kén keverékével.

Folytathatjuk a díszfák és bokrok földlabdás átültetését és metszését. Egyes fákat és bokrokat azonban nem szabad visszavágni, mert ezek a tavalyi fán hoznak virágot.

Ne feledkezzünk meg a füves területek tápanyagpótlásáról sem. A gyepe szórjunk komposztot, vagy öntözzük meg hígítatlan trágyalével. Ahol mohát észlelünk, ajánlatos mészport hinteni a pázsitra.

MIT – HOGYAN?

Kardvirág — fólia alatt

A kardvirághagyma-gumókat az ültetés időpontjáig +5 C fok hőmérsékleten tároljuk. A gyorsabb hajtás érdekében a hagymagumókat cserépbe ültetjük és így neveljük. A földkeverék gypsintföld, me-

legágyi föld és homok egyenlő keverékéből álljon.

A teljesen egészséges hagymagumókat 6 cm-es agyag- vagy tözegcserépbe ültetjük és 14 C fokos növényházba helyezük. A nevelés-kor gondosan öntözzük a növényeket. A gyökérzet kinövését a cserépből úgy akadályozhatjuk meg, hogy használt fóliadarabot teszünk a cserép alá.

A cserépben való előnevelésnek több előnye van. Amellett, hogy korábban virágoznak, átültetéskor a rosszul begyökeresedett egyedeket eltávolíthatjuk, így a fólia alá már csak egészséges növényeket ültetünk ki.

A kiültetésre február végén, március elején kerül sor, talajfűtéssel ellátott 3 méternél szélesebb fólia alá. A légfűtést a növény csak fagyveszélyes éjszakákon igényli. Amennyiben a növények fejlődése a növényházban nagyon előrehaladott, az időjárás kedvezőtlen a kiültetésre, a hőmérséklet csökkentésével akadályozzuk meg a megnyúlást. Kiültetés előtt a szokásos módon edzzük a növényeket. Kiültetés után arra ügyeljünk, hogy a talaj hőmérséklete 15 C fok körül legyen, a levegő hőmérséklete pedig mindig alacsonyabb.

Korai virágoztatás esetén a tenyészidő mindig hosszabb. Jó eredmények érhetők el a következő fajtákkal:

Korai: Goldstaub, Happy end, Cherbourg, Josephine és Oscar.

Középkorai: Gustav Mahler, Jo Eageaar, Pionír, Sansoucci.

A virágzás a fényviszonyoktól függően május közepére várható.

Citrom a konyhában

■ Betegnek, egészségesnek egyformán kitűnő üdítő ital a citromos limonádé. Cukor nélkül is fogyaszthatjuk, úgy hamarabb oltja a szomjúságot.

■ Ha salátát készítünk, a salátaléba ecet helyett csöpögtessünk citromlével. Vitamindúsabb lesz a salátánk.

■ Főzelékek, mártások ízesítésére ecet helyett használjunk citromot.

■ Ha halat főzünk, tegyük a vízbe egy evőkanál citromot, nem fő szét a hal.

■ Ha néhány csepp citromlével teszünk a burgonya főzővizébe, az öreg burgonya sem feketedik meg.

■ A kiszáradt mustárt citromlével frissíthetjük fel.

■ Ha a hús nehezen puhul, locsoljuk meg kávéskanálnyi citromlével.

■ A citromhéjat ne dobjuk el, reszeljük le, keverjük össze kristálycukorral, tegyük üvegbe és kössük

le. Sütemények, mártások, gyümölcslevek ízesítésére használhatjuk.

■ Nem reped meg a tojás héja, ha főzővizébe citromot csöpögtetünk.

■ Gyorsabban verünk kemény habot tejszínből, ha decinként négyöt csepp citromlevet adunk hozzá.

■ A karfiol fehér marad, ha főzővizébe fél citrom levét öntünk. Nem feketedik meg a gomba, alma, körte sem, ha meglocsoljuk citromlével.

■ Húsvágó deszkáról a kellemetlen szagokat (hagyma, hal, fokhagyma) citromlével távolíthatjuk el.

■ Citromlével eltávolíthatjuk a ruhánkból a rozsdafoltot, halvány penészfoltot, friss tintafoltot, teafoltot.

■ A felvágott citrom néhány napig eláll és C-vitamin tartalmát is megőrzi, ha vágott lapjával porcelántányérokra helyezzük és hűtőszekrényben tároljuk.

Ez is — az is

■ Hosszú szőrű szörmét házilag úgy tisztíthatunk ki, hogy tiszta fűrészport hintünk rá, jól belezúzzuk, aztán alaposan kiporoljuk, ettől fel-frissül. Rövid szőrű szörmé tisztításához legjobb a burgonyaliszt (burgonyakeményítő). Megmelegítjük, belezúzzuk a szörmébe, majd kiporoljuk.

■ Az elszakadt bőr-, vagy gumikesztyűt ne dobjuk el! A még ép ujjakat vágjuk le; jól használhatjuk védőként — ha ujjunkat megvágjuk — vagy zöldség- és gyümölcs-tisztításhoz. Ilyenkor jobb kezünk hüvelyk- és mutatóujjára húzzunk egy-egy gumi- vagy bőrujjat, ezzel megvédjük az elszíneződéstől.

■ A seprű- és partvisnyekek sokszor érdesek, szállásak (kivéve a műanyaggal bevontakat). Ezen úgy segíthetünk, ha a nyelet csiszolópapírral jól ledörzsöljük és padló- vagy csónaklakkal átfkenjük, esetleg zománcsprayel befújjuk.

■ Olcsón és kevés munkával készíthetünk „díszcserepeket”. Új virágcserepeink külsejét kenjük be színtelen lakkal és hempergessük durvább szemcséjű homokba. Ha a homok részáradt, megismételhetjük ezt a műveletet. Végül az egészet átlakozzuk. Erkélyen jól védik a beljük állított cserepek földjét a kiszáradástól.

■ Porcelán-, és csemeragasztót készíthetünk házilag, ha diónyi túrót, ugyanakkora darab meszet és 1/4 tojásfehérjét késsel egészen sima péppé dolgozunk össze. Ezzel a masszával nemcsak ragaszthatunk, hanem kisebb csorbulásokat is kijavíthatunk.

családi KÖLTSÉGVETÉS

A család számára a háztartás költségvetésének tervezése éppen olyan fontos, mint egy nagy üzem, gazdaság tevékenységének célszerű megfontolása, a kiadások, bevételek megfelelő arányának tervezése.

Minden háztartásnak megvan a maga szigorú költségvetése. Ezért nagyon jó, ha ezt a fiatal házaspár mindjárt az esküvő után — vagy még előtte — tudatosítja, s már az első hónapban tervszerűen, szervezeten kezd el a háztartás vezetését. Most, amikor csaknem minden egyes fiatalasszony munkaviszonyban van, s a háztartási munkákra, a főzésre csak kevés idő jut, nagyon fontos az ésszerű tervezés. Különböző előfordulhat, hogy a hirtelen, megfontolatlan napi bevásárlás után egy hét alatt kétszer annyi pénzt költöttünk el, mint amennyit a háztartásra akartunk fordítani.

Hogyan fogjunk a tervezéshez? — tesz fel a kérdést gyakran a fiatal házaspár. Eddig semmilyen gyakorlatunk nincs benne, otthon a szülőké volt ez a gond, minket nem érintett! Nos, nem kell ettől megijedni, hiszen eddig is „gazdálkodtunk”, ha mással nem, a zsebpénzünkkel. Egy kis körültekintéssel, megfontolással jól beoszthatjuk a család jövedelmét úgy, hogy mindenre jusson, maradjon is belőle.

A család jövedelmének elosztását ne hagyjuk csupán az egyik félre; a férjre vagy a feleségre. Még akkor sem, ha meggyőződésünk, hogy a másik „jobban tud” gazdálkodni a pénzzel. Egy nyugodt estén vagy délután ülünk le és közösen beszéljük meg a család költségvetését. Így mindkét fél megmondhatja véleményét, áttekintést nyer a jövedelem elosztásáról. Mert a háztartás költségvetése nem más, mint a bevételek és kiadások csoportosítása és elrendezése. Ha ezt ésszerűen állítjuk össze, nem fogunk meggondolatlanul, fölöslegesen olyan dolgokat vásárolni, mely nincs betervezve.

Hogyan állítsuk össze a költségvetést? — erre a következő számunkban adunk feleletet.

INDEXSZAM: 49031

