

III. szám 1978

BARÁTNŐ

ára 4. — Kés, Magyarországon 10. — Ft



BARÁTNŐ

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

Címlapunkon:
HUSZÁR TIBOR
felvétele



Az emberi erények egyi-
ke a pontosság. Egy régi
mondás szerint „A pontos-
ság a királyok udvariassá-
ga”. Ez a mondás lebontva
a mi körülményeinkre ma
is érvényes, mert a tiszte-
let középpontjában álló em-
bernek különösen köteles-
sége ily módon kinyilvání-
tani, mennyire becsüli kör-
nyezetét. Vagyis a pontos-
ság a másik iránti tisztelet
egyik formája.

Azok, akik kézlegyintve
tovább lapoznának, állja-
na meg egy percre! Volt
már Önök közül valaki
életveszélyben? Amikor
hajszálon függött az élete,
s csak a gyors orvosi be-
avatkozás segített? Gondolt
már arra, mi lett volna, ha
a mentőautó sofőrje vagy
az orvos későn érkezik?!

A pontosság a munkában
olyan követelmény, amely-
ről vitázni nem lehet, mert
az egyes munkahelyek
összefüggésben vannak egy-
mással, s ha egy-egy lánc-
szem lemarad, felborulhat
egész életritmusunk.

De a pontosság nemcsak
a munkában követelmény,
hanem a magánéletben is.
Minden más erényét két-
ségbevonjuk annak az em-
bernek, akit pontatlannak
ismerünk meg. Rólunk is
épp ilyen szigorúan íté-
lnek!

Egy, az illemszabályokat
boncolgató régebbi könyv-
ben olvastam a következő,
pontosságot illető jó taná-
csokat:

„Randevú a villamos-
megállónál vagy az óra
alatt. Mindkettőre köte-
lező a másodpernyi pon-
tosság — nem tehetitek ki
egymást sajnálkozó vagy
szemtelen pillantásoknak.

Randevú a cukrászdában.
A férfi legyen ott egy-két
perccel a megbeszélte idő
előtt. A kellemes melegben
a fiúnak nem okoz problé-
mát a várakozás. (Ha a
lány csak nem jön, viseld a
helyzetet bölcshez illő nyu-
galommal. Ne nézz mind-
untalan az ajtó felé. S ha
megérkezik, türelmesen
hallgasd végig mentegető-
zését. Ha alapos okkal ké-
sett, ne duzzogj. Ha nem
így volna, akkor se rendezz
jelenetet, hanem állhatato-
san igyekezz pontosságra
nevelni. Főképp jó példá-
val. Ez a tanács természet-
esen fordítva is érvényes,
mármint, ami a nemeket
illeti!”

További jó tanácsok az
említett könyvből:

„Moziból az késik, aki
nem szereti a híradót, vagy
semmibe veszi embertársai
nyugalmát...”

Színházból az késik, aki
nem kíváncsi az első fel-
vonásra, vagy álló helyzet-
ben jobban élvezi Molie-
re-t...

Modortalanságod különö-
sen ellenszenves, ha azzal
élsz vissza, hogy hogyan
várnak, és boldogok lesz-
nek, hogy végül mégis
megérkezel. Ez már nem-

csak neveletlenség — lel-
ki durvaságra is vall...

Esküvődről el ne késs!
Tíz perc haladék nem éri
meg, hogy hitvesednek egy
hosszú életet át legyen mi-
re hivatkozni!”

Ezek a jó tanácsok ma is
érvényesek. Az idő múlá-
sával nem veszítettek érté-
kükből. De villantsunk fel
valamit még a jelenből is.

Konkrét példát veszünk.
Fiatal férfi olvasónk for-
dult hozzánk problémájá-
val: Menyasszonya notori-
kus későnjövő. „Hogy a
magánéletben minden ta-
lálkánkról elkésik, még
csak hagyján — írja —
megbocsátanám neki, ha a
munkából nem késne le
örökösen. Évi szabadságá-
ból alig marad egy-két
nap, a többit büntetés fejé-
ben lefogják a személyze-
tin. Hát lehet ilyen lányt
feleségül venni?”

A kérdésre a választ ol-
vasóinktól várjuk, a Barát-
nő megjelenésétől számi-
tott tíz napon belül. Cí-
münk: NŐ szerkesztősége,
801 00 Bratislava, Martano-
vičova 20.

A 25. kérdésre a he-
lyes válasz:

A bírálókat — ha jo-
gos — fogadjuk fe-
gyelmezett magatar-
tással és okuljunk be-
lőle.

Könyvjutalomban ré-
szesül:

Felker Istvánné, 7130
Tolna, Al-Duna sor.
26., Magyarország,
Hollósy Tiborné, 9700
Szombathely, Ma-
gyarország,
Mócsár Ödönné, 3300
Eger, Magyarország,
Balázs Olga, 980 24
Pádár (Padarovce),
Pásztor Boldizsárné,
943 54 Szőgyén (Svo-
din).

MEGRENDELŐLAP

Ezennel megrendelem a Nő képes hetilapot
Az esedékes előfizetési díjat (1 negyedévre 22.30 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 Köz-
ponti Hírlap Irodánál. (Buda-
pest V., József nádor tér 1).
Előfizetési díj egyéni: évi
180.— Ft, közületi 220.— Ft.
Csekk számszám MNB. 215-
96162.

Kedves olvasóink!

Ígéretünkhöz hiven szlovákiai utazásra hívjuk Önöket. De nemcsak a Duna mente, a Vág völgye, Krasznahorka és a Magas-Tátra szépségeit, történelmi nevezetességeinek látványát kínáljuk a velünk együtt utazóknak, hanem a Szlovák Turistaforgalmi Kormányhivatal jóvoltából a játék, a verseny öröme is; gazdag nyereménnyel.

Hazai — csehszlovákiai olvasóink számára nem lesz nehéz a játék, hiszen a Nő és a Barátnő egyaránt kedvelt lapjuk, mindkettőnek előfizetői. Több mint hatvan ezer olvasója van viszont Magyarországon a Barátnőnek és közülük még csak négyezeröttszázán ismerik hetilapunkat. Azoknak a kérését teljesítjük most, akik nem akarnak kimaradni nagy nyári utazási játékból és szeretnék még gyorsan megrendelni a Nőt, ezért közöljük mellékelten a megrendelőlapot.

Új előfizetőinkre való tekintettel felhívjuk kedves olvasóink figyelmét, hogy a 2. számú Barátnőben közölt első két kérdésre, valamint a Nő április 4-i számában közölt kérdésekre utólagosan is elfogadjuk a helyes válaszokat — ha a második kérdéscsoporttal egyidejűleg — amelyet most, a 3. számú Barátnőben közlünk — de külön

levelezőlapon — beküldik szerkesztőségünkbe. A második kérdéscsoport harmadik kérdését a Nő májusi száma közli.

A válaszokat tehát a Nőben és a Barátnőben közölt kérdések alapján, a Barátnő és a Nő versenyszervényével ellátott levelezőlapon, címük és irányítószámuk pontos feltüntetésével küldjük be szerkesztőségünk címére, ha huszonöt ezer koronára értékű díjaink nyertesei közé akarnak kerülni.

Milyen nyeremények várnak az Utazzon együtt játék résztvevőire?

Három egyhetes üdülés a Magas-Tátrában

Négyszemélyes Obzor sátor

Háromszemélyes Ješteri sátor

Kétszemélyes 200-Ideál sátor

Két Blaník turistasátor

Két táskarádió

Öt darab összerakható kemping-ülőgarnitúra

Öt darab hálózsák

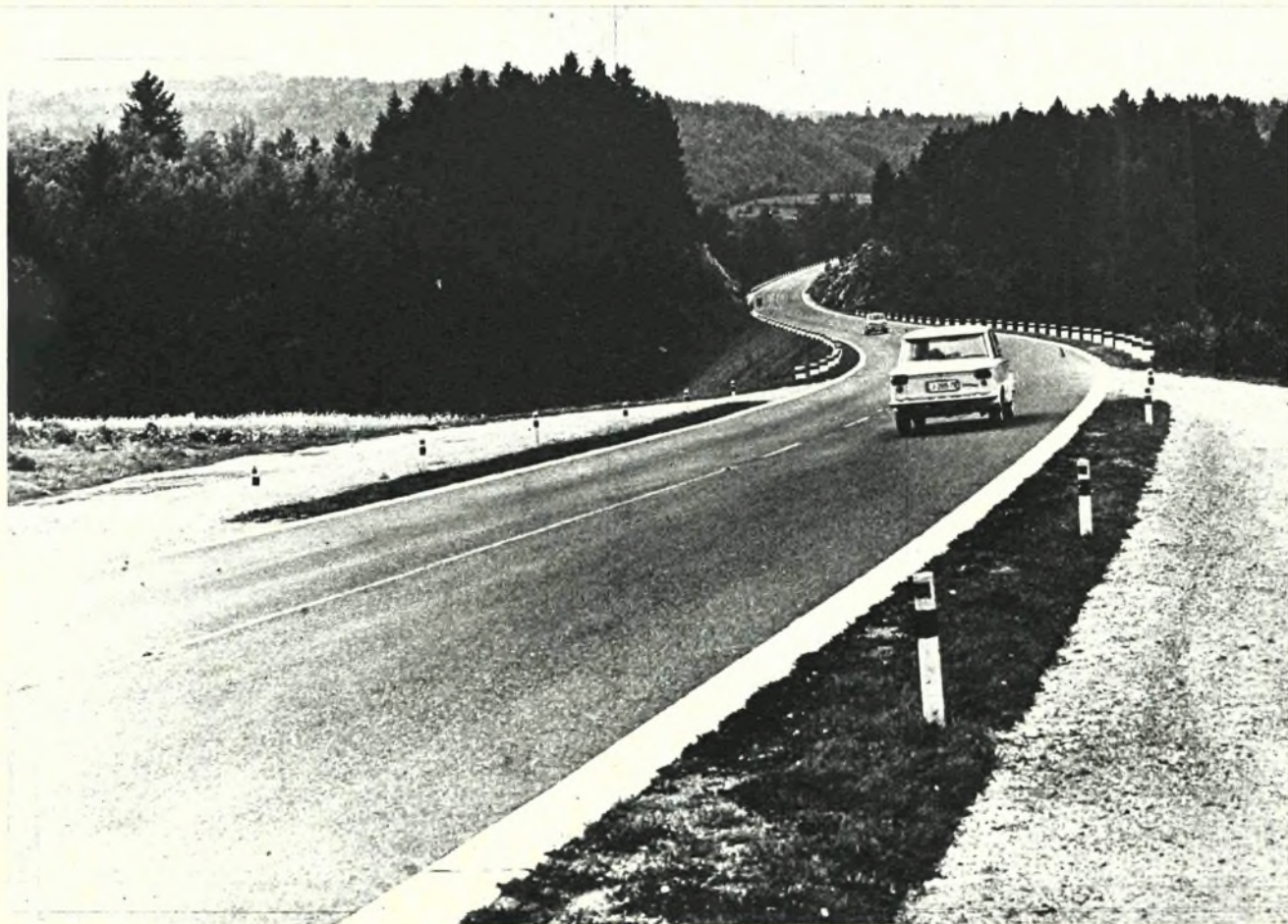
Öt darab kétszemélyes felfújható gumiágy

Öt darab hátizsák

És még sok hasznos ajándéktárgy.

Kellemes, érdekes utazást, szerencsés versenyzést kíván

a Nő és a Barátnő
szerkesztősége





Molnár Jánosék lakásában kézimunka- és kerámia kiállítás is lehetne rendezni a sok szép himzett terítőtől, faliszőnyegtől, gyertyatartótól, vázától, melyeket Molnár Jánosné és lánya Erzszi készit. A terítők, párnák otthonossá, barátságossá varázsolják a szobákat. Vásznonra, pamásra himeznek keresztzemes gránátalma —, somogyi szöttes, zempléni keresztzemes, beregi pávás népi motívumokat piros, piros-fekete, piros-kék fonállal. Molnár Jánosné szabad ideje nagy részét ezzel tölti. A nagy terítők, faliszőnyegek elkészítése négy-öt évet vesz igénybe, de nem sajnálja rá a fáradságot. Ez a munka pihenést, kikapcsolódást jelent számára.

Molnár Jánosné

Tisza-vidéki keresztzemes, gránátalmamintás terítő



Beregi pávás minta





1.) A csallóközkürti asszonyok lendületes, derűs, duzzadó életkedvvel előadott műsora nagy tetszést aratott.

2.) Horváth Mária népi motívumokkal díszített ruhában.



BARÁTNŐK KLUBJA

Hány ajtón kopogtattunk, hány éneklőcsoportot látogattunk meg, hogy megkérdezzünk: hogyan csinálják? Mi fűti, lelkesíti őket? Mi ad erőt ezeknek az asszonyoknak? Hiszen egész nap a mezőn fújja őket a szél, a kertészetben hajolnak, hajnalban kelnek, hogy ellássák az állatokat. Otthon is van tennivaló bőven, télen-nyáron elég. Az együtt dalolás varázsa, öröme tölti meg mindannyiuk szívét.

Már egy évtizede, hogy a Tavaszi szél vizet áraszt első magocskáit elvetették. Jó talajba hullottak — és dalolt az ország

a Csallóköztől a Bodrogközig. Úgy, ahogyan a Röpülj páván tanultuk, Vass Lajostól. Az emlékekben őrzött népdalok magánoszalagra, papírra kerültek. A megalakult éneklőcsoportok tanulták, énekelték újra őket. És tanulták a gyűjtést is Jókai Marikától, Ág Tibortól. Azóta őrzik, ápolják ezt az újra föllelt, fölismert kincset — népi hagyományainkat, népdalainkat. Az idén ősszel a legjobbak újra a nagy nyilvánosság előtt vizsgáznak a Tavaszi szél országos döntőjén. Addig a körzeti, járási döntőkön mérik össze tudásukat, vizsgáz-

nak népdalválasztásból, föl-készülésből, évek szívós, lelkes munkájából.

Hány csoportról, menyecske-kórusról nem írtunk még! Galántától Rimaszombatig a nőszövetség vagy a CSEMADOK szervezetek mellett mennyi faluban teszik színesebbé, kedvesebbé az ünnepeket szereplésükkel! Mielőtt tovább járnánk az országot, újabb ajtókon kopogtatnánk, hadd adjunk hírt, képet az Ekecsen (Okoč) megrendezett körzeti döntőről!

Kép és szöveg: Nagy László



3.) Alaposan felkészültek az ekeci menyecskék is.

4.) Az új házsorok mellett még megtalálhatók Ekecsen a népi építészetet idéző régi házak is.





1. Nagyon csinos, fiatalos komplé vajszínű, házi szötteles szövésű anyagból. A szűk szoknya két részből szabott, jól érvényesül rajta a csikminta. A hétnyolcados kabát ujján fut végig a díszítés. A kapucni a vállrésszel egybedolgozott. Elejére két nagy zsebet teszünk.



2. Melirozott jerseyből varrjuk ezt a praktikus kétrészeset. A szoknya két részből szabott, a blúz ujjja háromnegyedes, gallérja kihajtós, elején középpüti oldalt nyíló, muff szerű zsebet helyezünk el. Réteges öltözéknek is alkalmas.

3. Az egybeszabott ruha érdekessége a féloldalas gombolás és a nyakpánt alatti redőzés. Könyök alá erő kimonó ujját keskeny mandzsetta fogja össze. A szoknyarészen két bevágott zsebet helyezünk el, csomóra kötött övvel karcsúsítjuk. Anyaga lehet textil, gyapjúsorzzset vagy trevíra.



**Vendégünk
a „Žena a móda“**

Žena+móda

Divatrovatunkban egy kis meglepetéssel szolgálunk olvasóinknak. Szeretnénk ugyanis minél több divatújdonságról hírt adni, hogy öltözködésüket változatossá tehessek. Ezért úgy gondoltuk, ellátogatunk szomszédaink divattervezőinek alkotóműhelyébe, illetve vendégségbe hívjuk hozzánk a szocialista országok divattervezőit.

Első vendégünk a prágai „Žena a móda“ (A Nő és a divat). A cseh nők közkedvelt divatlapjából válogattuk az itt közölt modelleket.





5. Idén is nagyon divatos a mintás kordbársony. Jól mosható és jól öltöztet. Készülhet belőle szoknya, négy részből szabott lefelé bővülő, egyszínű kordbársony szegéllyel, amelyből bolero-t varrunk és a szoknya anyagával díszítjük. A bolero érdekessége a hasított váll.

6. Ugyanabból a két anyagból varrhatunk nadrágos együtttest is. Ezúttal a nadrág készül az egyszínű kordbársonyból és a bebújós bolero a mintásból. A bolero elején két kis zsebet helyezünk el a sima anyagból.

4. Alkalmi ruha gyapjúszővetből vagy treviróból, az elején végigfutó duplasoros tűzéssel. Érdekessége a vajszerű selyemmel vagy kázmérral alábélelt fodros mandzsetta. A bélés anyagából készül az újszerű gallér és a zsebfedő szegélye is. A ruha kiegészítője a saját anyagából varrt turban.



7. Tavasszal, nyáron, ősszel praktikus esőkabát impregnált ballonból. A kabát elől végig gombolós, ujját vállkendőszerű pelerin helyettesíti, amelyre kapucnit is rögzítünk.

8. Levasalatlan hólakba szedett, bő, kockás szoknya egybedolgozott bebújós mellénnyel, amely egyszínű anyagból készül. A mellény anyagából varrjuk a kuliszzerű, bő hátú, elől gombolós kabátkát, a szoknya anyagából a csatos övet.

9. Derékig gombolós, kerek kivágású kötényruha paprikapiros szövetből.



SPORTOSAN -

DIVATOSAN



1. Kétrészes, szafari stílusú ruha. A hosszított aljú blúz inggalléros, három részből szabott, hosszú ujjú keskeny, gombolós mandzsettában végződik. Az elülső négy, és a bal karon levő zsebfedőt, hasonlóképpen a gombolós pántot és a vállon levő szélpántot patent fémgombok rögzítik. A blúz elején futó betétsík bal oldalán, a zseb felett zsinórból apró köröket készítrünk és néhány öltéssel rögzítjük, hasonlóképpen a bal karon is. A szoknya elől-hátul egy szembehajtással bővül.

2. Rövid kimonóujjas szafari ruha, gombolós állógallérral. A mell alatti rész a szoknyával egybeszabott, elől-hátul a derékig levarrott, a derék alatt lazán kinyíló szembehajtásokkal bővül. A mandzsettát és a zsebfedőt gombolós pánt fogja le. Sajat anyagából varrjuk a csatos övet is.

3. Egybeszabott szafari. A derékban bújtatott





övet laza csomóra kötik. Az ingvalléros ruha elől végig gombolós. Könyököt takaró ujj mandzsettáján és a ruha vállán gombolós szélpánt. A mellmagasságban elhelyezett zsebeket is gomb díszíti.

4. Ez a sportos modell is egybeszabott. Cipzáros csukódása derék alá fut. A vállrészt a ruha kissé ráncolt. Bevarrott ujján és az elején két-két keresztben letűzött négyzet fogja le a rövid zsinórt, amit csomóra kötünk, akár csak a bújtatott övet.

5. Térdig érő „bermunga” nadrág. Élet nem vasalunk bele. A blúz hosszított derekú, inggal-

jós, ingvalléros blúz, bújtatott övvel, lekerekített aljjal. A térd alá futó nadrágszár széles mandzsettájában végződik.

8. Sportos öltözék férfiaknak. Lemberdzsek és golfnadrág. A blúz aljába kötöt bújtatunk, ezzel szabályozhatjuk a bőrséget. Az állógallér be is gombolható. A zsebeket a varrásban helyezzük el.

9. Nagyon csinos, fiatalos öltözék a derékig érő lemberdzsek, bújtatott, csatos övvel, kihajtott gallérral. Kiegészítője a divatos, bő nadrágszoknya.

10. Hosszú aljú blúzkat sok tűzéssel, gombbal, zsebbel, bújtatott övvel férfiaknak.



lós. Érdekessége a felsőzseb-megoldás. A blúz alján, az oldalvarrásban rejtett zsebeket helyezünk el.

6. Teniszruha stílusú együttes. A kimonó ujjas, gallér nélküli blúz alja buggyos, gumiszalaggal összehúzott. A blúz elején nagy, mulfszerű zsebet képezünk. A mandzsettás rövidnadrág combközépig érő, szára bő.

7. Sportos kétrészes. Sok tűzéssel, zsebbel, gombbal díszített, bebú-

11. Hosszú nadrághoz, nadrágszoknyához újszerű női ingkabát kihajtható állógallérral, széles mandzsettájú, hétnyolcados ujjal. Az ingkabát alján és vállán bújtatott pántot egy-egy gombbal rögzítjük, hogy vissza ne csúszson.

12. És még egy férfi blúzkat. Cipzárral csukódik az eleje és az alsó zsebek. A felső zsebeket, a vállvarrásból lefutó szélpántot és a mandzsettát egy-egy gomb díszíti.

A főzés ésszerűsítéséről

Előző számunkban az előkészítő eljárásokkal ismertettük meg a kezdő háziasszonyokat. Most a piritás, sütés ésszerűsítéséről lesz szó.

A piritás nagyon fontos művelet, mert ha nem kellő szakértelemmel, óvatossággal végezzük (az ételek ízét tönkretelhetjük) megégett hagyma, túlpirított tarhonya, lebbencs stb. A piritást rendszerint kevés zsiradékon végezzük, az anyagokban a magas hő hatására kellemes ízek keletkeznek.

A piritás módja az egyes anyagok szerint változik. Piríthatunk gyors tűzön, nyílt lángon, mérsékelt tűzön, lassú, egyenletes piritással. Ha nem találjuk el a kellő hőfokot a piritásnál, egyes anyagok levét engednek, utána lassan készülnek el.

Piritani szoktuk a májszeleteket, a vékony bélszinszeleteket, a gombászeleteket, a vesét velővel, a karikákra vágott burgonyát, a zöldpaprikát. Egyes levesekhez megpirítjuk a zöldséget, a káposztás kockához a káposztát. Mérsékelt tűzön piritjuk a tésztaféléket, a tarhonyát, a lebbencset. Piritjuk a zsemlemorzsat, levesbetétnek a zsemlekockát.

A hagymás zsiradékon készült ételeket, pl. paprikásokat, felengedés előtt zsírára piritjuk, cmíg az anyag viztartalma elpárolog. Ezt lehetőleg mérsékelt tűzön végezzük, mert erősebb piritás mellett az étel keserű lesz. A hagyma piritását különös gondal végezzük.

Az egyenletes piritással adhatjuk meg az ételek

jellegzetes, kellemes ízét. A piritás akkor egyenletes, ha gyakran kavargatjuk az ételt. Gyakorlatlan háziasszonyok rossz piritással ronthatják el leghamarabb az ételeket.

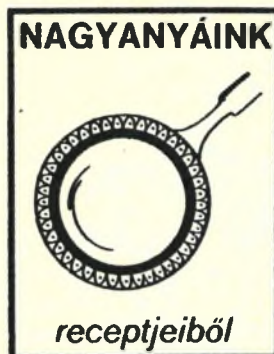
Sütőben sütés: Egészen sült húsokat, baromfit, tésztaféléket, rakott főzelékeket a sütőben sütjük. Minden ételféle sütéséhez más-más hőfok szükséges. A süttőt mindig előmelegítjük, hogy a megfelelő hőfokot elérjük.

Ha figyelmetlenül, szakértelem nélkül végezzük a sütést, az étel kiszárad, esetleg megég, és értékes ízek vesznek el.

A pecsenyét forró zsiradékkal leöntve tesszük a forró sütőbe, hogy a magas hő az izomrostokat összefogja, és a kellemes ízek ne szivárognak el. Később mérsékelni lehet a tüzet. A pecsenyét sütés közben saját levükkel locsoljuk. Sütés közben a húsokat nem szabad szurkálni!

A sütőben sütés másik fajtája a gratinrozás. Az előzetesen megpuhult húst, ételt, mártással leöntve tesszük a sütőbe. Ilyenkor a sütés célja az, hogy az anyag jól átforrósodjon, és a teteje megpiruljon. Gázsütőben ehhez felső lángot használunk.

A sütőben készíthetünk felfújtat, pudingot is ún. gőzben sütéssel: a sütőbe vízzel félig telt tepsit toltunk, és ha a sütő már forró, illetve a víz közepeesen meleg, ebbe állítjuk az anyaggal megtöltött pár percig felső, majd mérsékelt alsó lángon sütjük, ha a teteje pirulna, letakarjuk papírlappal.



Izes halászlé

1 db 1,5 kg-os pontyot megtisztítunk, felvágjuk és kibelevszük. A tejet vagy ikrát megmossuk és félretesszük. A pontytörzset 2—2,5 cm-es szeletekre vágjuk. A halhúst besózzuk és főzésig hidegen, lehetőleg hűtőszekrényben tartjuk. 1 db közepes nagyságú, vagy 2 db kisebb vörshagymát egész apróra vágunk. A 4—5 literes fazék aljára tesszük a vörshagymát és tetejére rakjuk a pontyszeleteket és a ponty kettéhasított fejét. 2 liter hideg vizet öntünk rá, egy kis kávéskanál paradicsompürét, vagy ha van, 1 db kisebb érett, hámozott paradicsomot teszünk a vízbe. Egy-két kanálnyi csípős paprikapürét is adunk hozzá. 1 db cseresznyepaprikát felvágva és 2—3 db-ot egészben teszünk bele. Erős tűzön felforraljuk, és amikor már lobog egy evőkanál csemege pirospaprikát szórunk a forró lébe. Továbbra is erős tűzön főzzük és ha szükséges, újra megsózzuk. 15 percnél hosszabb ideig nem főzzük a tejet vagy ikrát, és még 15 percig főzzük. Amennyiben erős halászlét akarunk készíteni, úgy tetszés szerinti mennyiségű cseresznyepaprikát nyomunk szét a lében. Ezt követően a tűzről levesszük és 5—10 percig állni hagyjuk, utána tálaljuk.

Spárgatekercs

3 dkg vajból és 3 dkg lisztből, 2¹/₂ dl tejből és 8 dkg reszelt sajtból sajtmártást készítünk.

25 dkg megtisztított spárgát egészben hagyva csomóba kötünk, és gyengén sós, cukros vízben puhára főzzük. A cérnát levéve hármával gépsonkaszeletekbe göngyöljük. Az így elkészített húscsomagokat kivajazott tűzálló táliba helyezzük, és bevonnuk az elkészített sajtmártással. Előmelegített sütőben kb. 10—12 percig sütjük, amíg a teteje rózsaszínű hártás lesz.

Lében sült

³/₄ kg rostélyost felszeletelünk, kiverjük és besózzuk. Majd hagymás, paprikás zsíron, egy kis vizet aláöntve a sütőben puhára pároljuk. Ha megpuhult egy kávéskanálnyi megpirított, kevés vízzel felengedett

lisztet és 2—3 kanál tejfölt adunk hozzá. Burgonyagombóccal vagy sós vízben főtt burgonyával tálaljuk.

Mazsolás tyúk

Egy szép nagy tyúkot megtisztítunk, kibelezzük, felvágjuk és kb. két liter gyengén sós vízben puhára főzzük. Közben egy másik edényben megfőzünk egy karikákra vágott citromot, $\frac{1}{2}$ liter borecettel ízesített vízben, és egy harmadik edényben $\frac{1}{2}$ l fehér borban főzzük meg 10 deka mazsolát. Egy evőkanál zsíradékból egy evőkanál liszttel szép piros rántást készítünk, felengedjük kevés hideg vízzel, és a tyúkra öntjük a mazsolás és citromos lével együtt, majd összeforraljuk.

Halpaprikás

Személyenként $\frac{1}{2}$ kg halat veszünk. Két kiló halhoz süssünk ki 15 dkg apró kockára vágott füstölt szalonnát, a kisült zsíron szalma-sárgára piritunk 2 nagy fej hagymát és 2 db zöldpaprikát vékonyra fel-

Burgonyás rétes

$\frac{1}{4}$ kg lisztet összegyúrunk $\frac{1}{4}$ kg főtt, áttört burgonyával, 1 tojással és diónyi zsírral. Megsózzuk és tojásnyi cipócskákat formálunk belőle. Ezeket tányér nagyságúra kinyújtjuk, megöntözzük zsírral, összesodorjuk, és csiga alakúra formáljuk. Most ismét kinyújtjuk, dupla késfok vastagságúra, és forró olajon, palacsintasütőben (vagy teflon edényben zsír nélkül!) szép pirosra sütjük.

Parasztrétes

A gyúródeszkán $\frac{1}{2}$ kg lisztből, diónyi zsírból, 1 tojással és kevés sós vízzel rétestésztát gyúrunk. Jól kiverjük, majd fél óráig pihentetjük. Fél óra múlva 12 kis cipót szaggatunk belőle. Késfoknyi vastagságúra kinyújtjuk, kenőtollal megszírozuk, feltekerjük, csiga alakot formálunk belőle, ismét kinyújtjuk dupla késfoknyira, és palacsintasütőben zsírban (vagy teflonban zsír nélkül)

kisütjük. Fahéjas cukorral gazdagon meghintjük és azonnal tálaljuk.

Bábakalács

Egy mély tálba $\frac{1}{2}$ kg langyos lisztet teszünk, lassan hozzáöntünk $\frac{1}{2}$ l langyos tejet, miközben folyton kevergetjük. Azután beledolgozunk egyenként négy egész tojást, négy tojássárgáját, 5 dkg cukros tejben felfuttatott élesztőt, kevés sót, $\frac{1}{4}$ kg porcukrot és 20 dkg friss, olvasztott vaját. Mindezt együtt fél óráig keverjük. A masszát most langyos helyre tesszük, s ha megkelt, annyi lisztet keverünk hozzá, hogy puha galuskatészta legyen belőle. Így verjük még egy negyed óráig, s amikor már szép hólyagokat vet, öntsük ki kent és morzsával kiszórt kuglófsütőbe, de csak félig. Ismét kelni hagyjuk, s ha a forma megtelt, lassú, egyenletes tűznél sütjük. Ha megsült, szitára borítjuk és csak akkor vágjuk fel, ha már teljesen kihűlt.

Tejfőlös cseresznyés béles

40 dkg lisztet szétmorzsolunk 20 deka vajjal, beleütünk 2 tojássárgáját, csipetnyi sót, egy tetézt evőkanál cukrot 1 dkg cukros tejben felfuttatott élesztőt, vagy egy késhegynyi szódobikarbónát adunk hozzá és kb. 2—3 kanál tejjel szép simára dolgozzuk. $\frac{1}{2}$ óra pihentetés után $\frac{1}{2}$ cm vastagságúra sodorjuk ki és kibéleljük vele a tepsit. Megszórjuk morzsával, és kirakjuk megmosott, kimagozott (vagy befőtt) cseresznyével. megszórnuk cukorral, s jó meleg sütőbe tesszük. Amikor félig megsült, leöntjük 2 tojássárgájával elkevert 2 dl tejjel, s erős tűznél szép pirosra sütjük. Ha megsült, kockára vágjuk, és meghintjük vaniliás cukorral. Ugyanígy készíthetünk tejfőlös rétest sárgabarackkal, meggyel, szilvával is.



vágra. Azután belekeverünk egy evőkanál piros paprikát, beletesszük a szépen felvágott, előzőleg besózott haldarabokat, s azután eresszük fel annyi vízzel, hogy éppen ellepje. Ha szeretjük csipősen, tegyünk bele cseresznyepaprikát. Miután felforrt, kóstoljuk meg elég sós-e. Lassú tűzön kb. 1 óra hosszúra főzzük. Ne kevergessük, hanem időnként rázogassuk meg a fazekat. A halpaprikás nagyon finom, ha többféle halból készül.

Dödölle

Személyenként 4—5 burgonyát meghámozunk; kockára vágjuk, és egy kevés vízzel feltesszük főzni. Ha megpuhult leöntjük róla a fölösleges vizet, összetörjük, megsózzuk, beletesszünk egy kevés lisztet (négy személyre 8 dkg-ot), és simára keverjük. Olvasztott zsírba mártott kanállal tálra szaggatjuk, s piritott hagymával tálaljuk.



Karcsúsító receptek

Burgonyás vagdalt hús — 320 kalória

8 dkg sovány sertés- vagy szárnyashúst összedolgozunk 3–4 dkg nyersen megreszelt burgonyával, 1 dkg zsemlemorzsaival, 1 kávéskanál reszelt hagymával, csipetnyi pirospaprikával és sóval. A masszából kis pogácsákat formálunk; lapos szeleteket formálva morzsába mártjuk és a zsírral vagy olajjal kikent teflon serpenyőben mindkét oldalukon kisütjük.

Készíthetjük úgy is, hogy a húsmasszából ujjnyi vastag kolbászt formálunk, gyengén zsírozott vagy olajozott alufóliába csomagoljuk és a sütőrácsra téve — előmelegített sütőben — megsütjük.

Hideg sertésvagdalkék — 10 dkg 146 kalória

$\frac{1}{2}$ kg sült, sovány sertéscombot megdarálunk, hozzákeverünk 2 db kemény tojást, 1 kanál reszelt hagymát, még egyszer átdaráljuk, majd sóval és citromlével ízesítjük. Rúd alakúra formázva alufóliába tekerjük és jól kifagyasztjuk.

Savanyúsággal, nyáron paradicsommal, zöldpaprikával fogyasztjuk.

Vagdalt marhafartő — 10 dkg 161 kalória

$\frac{1}{2}$ kg sovány marhafartő húst kockákra vágunk — mintha pörköltet készítenénk — megsózzuk, kétszer



megdaráljuk, ráöntünk 1,5 dl tejet és legalább 2 óra hosszat állni hagyjuk, hogy a hús a tejet teljesen magába szívja. Törött borssal és kevés reszelt hagymával ízesítjük. Olajos kézzel a húsmasszából lapos szeleteket formálunk, és olajjal vékonyan megkent teflon vagy zománcatlan fémserpenyőben, erős tűzön mindkét oldalát pirosra sütjük. Süthetjük alufóliába csomagolva is.

Párolt zöldséggel, salátával tálaljuk, de adhatjuk bármilyen főzelékhez is.

Sajtos virsli — 180 kalória

A virsliet hosszában bevágjuk, úgy mint a zsemlet, ha szalámit teszünk bele; ha műanyagba töltött, húzzuk le a héját, és belerakjuk a kb. ujjnyi széles sajtesikot. A virsli két végét — a sajttal együtt — fogpiszkálóval átszűrjük, hogy szét ne nyíljon, és tűzálló táliba téve forró sütőben — felső lángon — pár percig

sütjük, míg a sajt széle olvadni nem kezd. Forrón tálaljuk.

Sült halszelet — 200 kalória

20 dkg megsózott szálkamentes halfilét ecsettel vagy kenőtollal vékonyan beolajozunk, és a sütőrácsra helyezve forró sütőben vagy teflon serpenyőben, mindkét oldalát át-sütjük. Süthetjük alufóliába csomagolva is.

Hasonlóan süthetünk rostton, teflon edényben vagy fóliában csirkeszeletet (ebből 10 dkg 120 kalória) vagy májszeletet, amelyből 10 dkg 158 kalória, esetleg sovány sertéshúst, amely 10 dkg 160 kalória.

Zöldséges hal — 200 kalória

15 dkg tisztított és felszeletelt vegyes zöldséget gyengén sós vízben félpuhára főzünk, beletesszük a 15 deka pontyfilét, $\frac{1}{4}$ citrom szeleteit és még kb. 15 percig főzzük. A ha-

ÉTELEK: csirkéből

Párolt csirke citrommártásban

Hozzávalók: 2 csirke, só, feketebors, 15 dkg vaj, 2 hagyma, 3 dkg liszt, $\frac{3}{4}$ l baromfi főzole vagy bujón, 1 dl tejföl, 2 tojássárgája, 1 citrom.

A csirkét felszeleteljük, megsózzuk, borsozzuk, a vajon megsütjük. Felöntjük a főzolevel és pároljuk. A puha húst kiszedjük, a levét tejjel sűrűsítjük és felforraltjuk. Hozzáadjuk a tejfölben elkevert tojássárgáját, citromlevet csöpögtetünk rá, és átszűrve a húrra öntjük. Melegen tálaljuk.

Csirkesült egressel

Hozzávalók: 1 csirke, 5 dkg sárgarépa, 5 dkg petrezselyem, 5 dkg zeller, 5 dkg olaj, $\frac{1}{4}$ l egres, 1 dkg cukor, 4 dkg vaj, 2 dkg liszt, só.

A felforrósított zsiradékon kissé meg-

pároljuk a kockákra vágott zöldséget, hozzáadjuk a felszeletelt csirkét és megsózzuk. Felöntjük főzolevel vagy vízzel és pároljuk. A puha húst kiszedjük, a lébe beletesszük a megtisztított nyers, vagy a konzervből leszűrt egrest, és a vajból, lisztből készített rántást. Gyorsan felforraltjuk, hogy az egres szét ne főjön. A csirkehúst belerakjuk a mártásba. Rizzsel tálaljuk.

Csirke spanyol módra

Hozzávalók: 1 csirke, 5 dkg vaj, 2 dkg liszt, paprika, só, bors, 5 dkg hagyma, 30 dkg paradicsom, 20 dkg zöldpaprika, 1 dl vörösbor, fokhagyma.

A csirkét felszeleteljük, sózzuk, borsozzuk, megpaprikázzuk és lisztben megforgatjuk. Jól felforrósított vajban

megsütjük. A lábasban a zsiradékon megpirítjuk a hagymát és a metéltre vágott zöldpaprikát. Felöntjük vízzel, hozzáadjuk a csirkehúst és félpuhára pároljuk. Amikor már majdnem kész, hozzáadjuk a negyedekre vágott paradicsomszeleteket, az áttört fokhagymagerezdet, a vörösbort és az egészet puhára pároljuk.

Zöldségben párolt csirke

Hozzávalók: 1 fiatal csirke, 3 dkg olaj, 3 dkg füstölt szalonna, 10 dkg hagyma, 20 dkg zöldborsó, 15 dkg karfiol, 15 dkg sárgarépa, só, feketebors.

Az olajban megpirítjuk a kockákra vágott szalonnát, az apróra vágott hagymát. Hozzáadjuk a felszeletelt csirkét, megsózzuk, borsozzuk, vízzel felöntjük és pároljuk. Később hozzáadjuk a kockákra vágott sárgarépát, zöldborsót, és az apró részekre szedett karfiolt. Készre pároljuk. Rizzsel vagy hasábburgonyával tálaljuk.

lat szűrőkanállal tálra tesszük, és zöldséggel körítve tálaljuk.

Paprikás ponty —

250 kalória
20 dkg ponty bőrét — esetleg a csontos részt, kevés ikrát, tejet — 1 kanál reszelt hagymával és 1 mokkáskanál pirospaprikával 1½ dl vízben jól megfőzünk, azután szűrőkanálra tűzálló tálba öntjük (a hallé addigra kb. felére forrt), belerakjuk a halszeleteket, a lecsót vagy a zöldpaprikát és paradicsomszeleteket, egy evőkanál tejföllel megöntözzük és fedő alatt vagy a sütőben, saját levéllel öntözgetve, készre sütjük. Ügyeljünk arra, hogy a tálaláskor is legyen alatta lé.

Karfiolvagdalék —

310 kalória
20 dkg karfiolt kevés vízben vagy gőzben puhára párolunk, lecsurgatjuk és kisebb darabokra morzsoljuk. Összekeverjük 5 dkg apróra vágott vagy darált sonkával, 1 tojássárgájával, 1 evőkanál tejföllel, 1 evőkanál liszttel, sóval, törött borssal és vágott zöldpetrezselyemmel ízesítjük. Ebből a sűrű masszából pogácsákat formálunk, olajjal kikent teflon edénybe tesszük és előmelegített sütőben kb. 10 percig sütjük. Süthetjük alufóliába csomagolva is. Zöldfűszelékkel vagy paradicsommártással tálaljuk.

Zöldborsó angolosan —

168 kalória
A 15 dkg kevés vízben vagy gőzben párolt, tisztított, friss zöldborsót, vagy a saját levében megőrrősített és leszűrt konzervborsót gyengén sózza, vágott zöldpetrezselyemmel és vajmorzsákkal megszóva tálaljuk.

Töltött tojás —

230 kalória
2 db megtisztított kemény tojást hosszában kettévágunk, sárgájukat kiszedjük és 5 dkg áttört túróval, kevés sóval, törött köményaggal simára keverve visszatöltjük a fehérjékbe. A megtöltött fél tojásokat tűzálló tálra tesszük, és tejjel hígított tejföllel leöntve a sütőben átforrosítjuk.

Csirke szardíniakrémmel

Hozzávalók: 1 csirke, 5 dkg vaj, 5 dkg olaj, 4 dkg hagyma, szardíniakrém, só, feketebors.

Egy nagyobb csirkét egészben hagyva megszózzuk és kívül, belül jól bekenjük vajjal és borssal simára kevert szardíniakrémmel. Előkészítjük a sütésre, ráfektetjük a tepsire, melyet zsíradékkal megkentünk és apróra vágott hagymával beszórtunk. Lassan sütjük. Sütés közben saját levéllel, melyet szükség szerint vízzel, vagy csontlével szaporítunk, többször megöntözzük. Rizzsel vagy burgonyával és fejessalátával tálaljuk.

Sajtban sült csirke

Hozzávalók: 2 csirke, só, feketebors, 15 dkg vaj, 2 gerezd fokhagyma, 30 apróhagyma, ½ liter fehér bor, 25 dkg kemény füstölt sajt.

Sajtos kenő

METÉLŐHAGYMAVAL

Hozzávalók: 6 dkg vaj, só, 1 kis fej hagyma, metélőhagyma, 15 dkg sajt.

A vajat kikeverjük sóval, apróra vágott hagymával, összeaprított metélőhagymával és reszelt vagy áttört sajttal. Ha a kenő sűrű, adjunk hozzá 1–2 kanál tejfölt.

TOJASSAL

Hozzávalók: 1 tojás, 12 dkg sajt, 6 dkg vaj, só, 1 kanál mustár, 1 kis fej hagyma, metélőhagyma, őrölt feketebors.

A keménytojást lereszeljük és a vajjal simára keverjük. Hozzáadjuk a sajtot, a mustárt, a reszelt hagymát, a főláprított metélőhagymát, a feketeborsot, sóval ízesítjük és jól kikeverjük. Ha kemény sajtot használtunk, akkor tehetünk bele egy kanál tejfölt, vagy tejet is.

UBORKÁVAL

Hozzávalók: 1 burgonya, 1 kanál tejföl, 4 dkg vaj, 12 dkg füstölt sajt, 1 eceles uborka, 1 fej hagyma, só.

A főtt burgonyát megtisztítjuk, szitán áttörjük, hozzáadjuk a tejfölt, a megolvasztott vajat, a megreszelt uborkát, a reszelt hagymát, a sajtot, sóval ízesítjük, és jól kikeverjük. A burgonya nagysága és a kenő sűrűsége szerint a tejfőlt több is lehet.



A csirkéket megtisztítjuk, szeletekre vágjuk, megszózzuk, borsozzuk és forró vajon megsütjük. Hozzáteszük a széttört fokhagymát, az apróhagymát, a bort és pároljuk. A megpárolt húst átrakjuk egy tűzálló edénybe, olvasztott sajttal megöntözzük és a sütőben megsütjük. Forrón tálaljuk.

Gombás csirke

Hozzávalók: 1 csirke, 5 dkg olaj, 5 dkg hagyma, só, édes paprika, 10 deka csiperkegomba, ¼ liter tejföl, 2 dkg liszt. A felforrósított olajon megfonnyasztjuk az apróra vágott konzervált vagy friss csiperkegombát, a megszózott csirkeszeleteket és pároljuk. A puha húst kiszedjük, a levét elpárologtatjuk, majd tejföllel, melyben elkeverünk lisztet, felöntjük. Rizzsel, galuskával vagy más tésztafélével tálaljuk.

TEJES KOKTÉLOK

NARANCSSOS TEJ

Hozzávalók 8 dl tej, 12 dkg narancs, 5 dkg cukor, ½ vanília cukor, 2 dkg mogyoró.

A felforralt tejben elkeverjük a cukrot, a vanília cukrot, az őrölt mogyorót és a megtisztított, finomra reszelt narancshéjat. A poharakba helyezük a felvágott narancsot és leöntjük az elkevert tejjel.

A koktélt jéggel is tálalhatjuk.

GRAPEFRUITOS TEJ

Hozzávalók: 7 dl tej, 1 dl málnaszörp, ½ grapefruit, kevés őrölt dió, jég.

A felforralt, majd hidegre hűtött tejben elkeverjük a szörpöt és a grapefruit levét. Poharakba öntjük, jeget teszünk hozzá és őrölt dióval díszítjük.

OLIMPIAI KOKTÉL

Hozzávalók: 4 dl tej, 1 dl keverék must, 1 dl citromszörp, 2 tojás, 1 dl szódavíz, jég.

A felforralt és lehűtött tejbe beletesszük a mustot, a szörpöt, a tojást és a szódavizet, majd mixerben vagy kézi keverőben jól kikeverjük, poharakba öntjük. Jéggel fogyasztjuk.

KÁVÉS KOKTÉL

Hozzávalók: 4 dl tej, 2 tojássárgája, 2 dl erős feketekávé, 6 dkg cukor, szemes kávé, jég.

A felforralt és lehűtött tejet, a tojássárgákat, a hideg, leszűrt feketekávét a mixerbe öntjük és jól kikeverjük. Poharakba öntjük, jeget teszünk bele, és megszózzuk őrölt kávéval.

KONYAKOS KOKTÉL

Hozzávalók: 5 dl tej, 1 dl citrom- vagy narancsszörp, 2 tojás, 1 dl konyak, jég.

A mixerbe öntjük a felforralt és lehűtött tejet, a szörpöt, a tojást, a konyakot és jól kikeverjük. Jéggel fogyasztjuk.

JOGHURTOS KOKTÉL DIÓVAL

Hozzávalók: 2 gyümölcsös joghurt, 2 dl tej, 6 dkg méz, 3 dkg dió, ½ narancs.

A joghurtot, a felforralt hideg tejet, a mézet, 2–3 őrölt diót és a gerezdekre szedett narancsot, melyből eltávolítottuk a magot, mixerbe tesszük, jól kikeverjük, poharakba öntjük és megszózzuk a maradék dióval.

UTAZZUNK

EGYÜTT

A múlt számban egy Duna menti várromot, és a Szlovákia fővárosától nem messze fekvő Vörösőskő várát mutattuk be olvasóinknak. Most Szlovákia tán legromantikusabb folyójának két legszebb és leghíresebb történelmi nevezetességéről írunk.

A gyönyörű Vág völgye egyik legnagyobb várromja Beckó (Beckov). A legendák szerint Ctibor építette udvari bolondjának, Beckónak, s még Anonymus is Blundus, vagyis Bolondóc néven emlegeti ezt a helyet. Az igazság azonban az, hogy már a Nagymorva Birodalom idején jelentős határvár volt, hiszen hadászati szempontból egy, szinte bevehetetlen mészkö szirt tetején épült. Az Árpádok idején építették fel a szirten az első kővárat, mely akkor a trencsényi és a nyitrai vármegye határán feküdt. Csák Máté kiskirályságának idején ez a vár is hozzá tartozott. 1308-ban Zsigmond király Stibor vajdának, a lengyel származású főúri család tagjának ajándékozta Beckót, amire elsősorban az állandó háborúskodás miatti nehéz gazdasági helyzete készítette. Ebben az időben, a XIV. és XV. században élte a vár és környéke virágkorát, mert a Stiborok birodalmuk központjává fejlesztették. A századfordulón építették át a várat, az álló várfalat tornyokkal látták el, a belső épületekre pedig gótikus stílusú emeletet húztak. A Stibor-háztól Beckó vára a Bánffyak birtokába került, akik erődítménnyé építették ki, s a törökök elleni harc fontos végvárává akarták fejleszteni. A Bánffyak idején tovább emelték a várfalakat, s a külső részéhez még tornyokat építettek, melyekből ágyúzással védhették a várat. 1646 után, a Bánffy-ház kihalása után rokonaik osztották fel maguk közt a birtokot, s ettől kezdve alig törődött valaki Beckóval. 1727-ben a várat tűzvész pusztította, s azóta megközelíthetetlen, csak a várrom gondnoka nyithatja ki alkalomadtán.

Beckó környéke most elsősorban a nagy vadászatok idején éled fel újra, s a környék természeti szépségéért kedvelt turistaközpont.

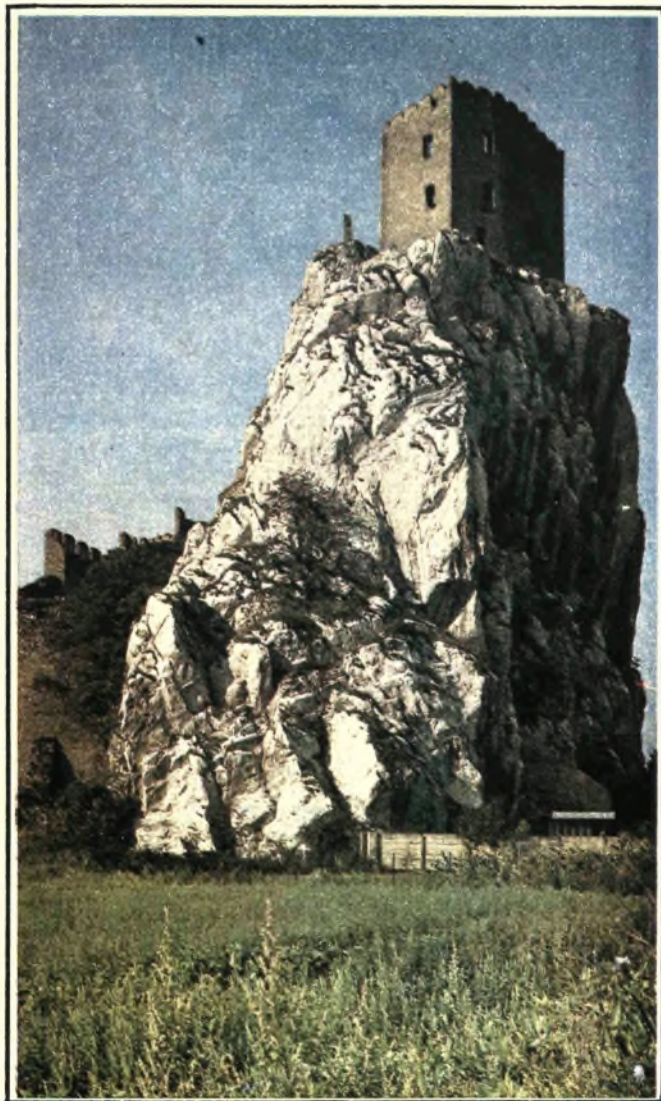
Északkeletre folytatva utunkat érünk el a környék központjába, a Vág völgyének egyik legnagyobb városába.

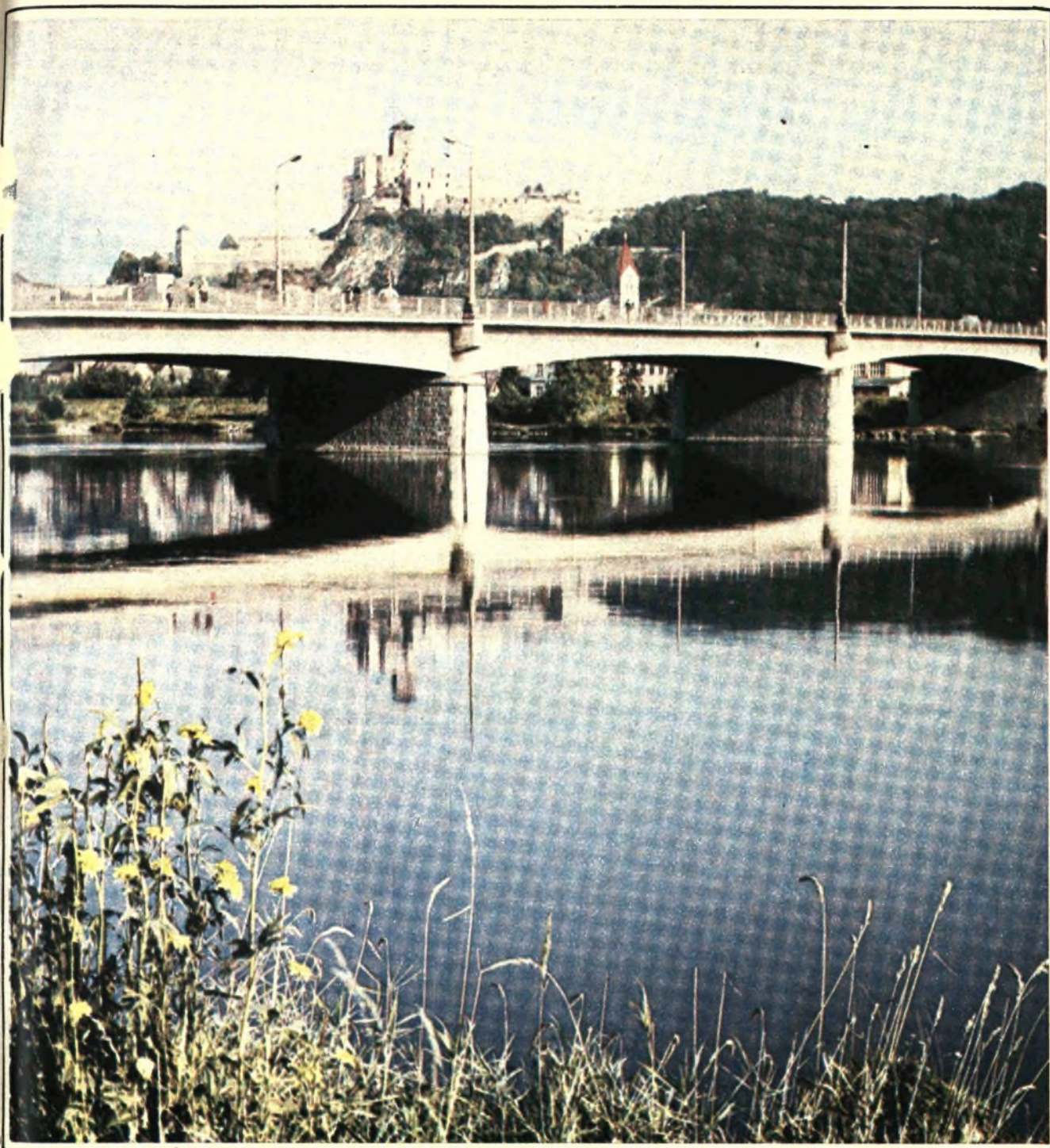
Trencsént (Trenčín), illetve környékét a történelem folyamán először 179-ben említik Laugaricio néven. Valerius Maximus római hadvezér idáig nyomult fel csapataival, mikor megverte a kvádokat. A római csapatok otlétüket egy sziklába vágott szöveggel tették emlékezetessé, ez a történelmi dokumentum most is látható. Trencsén később a markommanokhoz, majd a Nagymorva Birodalomhoz tartozott. A magyar honfoglalás után I. István királyi-ispánsági központtá tette. A trencsényi vár akkori jellegéről alig tudunk valamit, mindössze következtetni tudunk arra, hogy erődítmény jellege volt 1241-ben ugyanis a vár védői sikeres harcot tudtak vívni a tatárokkal. Későbbi leírásokban a trencsényi várat négyszögletes lakható toronyként emlegetik, amelyet várfal vett körül. A környék, s maga a vár is a XIV. században indult nagy fejlődésnek, amikor is Trencsényi Csák Máté birtokainak központjává fejlesztette. Ekkor épült a Máté tornyaként ismert része a várnak, majd Csák Máté halála után királyi várként építették tovább. Ekkor épült fel a vár Lajos-palota része, majd a XV. században a Borbála-palota. 1476-ban a vár a Zápolyaiak birtokához került, akkor épült a Zápolyai-palota, 1540 és 1560 között fejlesztették tovább a várat mint erődítményt. Az akkor már újra szabad királyi város stratégiai fontosságú helységgé vált. A század végén

került utolsó birtokosai, az Illésházyak kezébe, akik tovább erősítették a várfalakat, befejezték a reneszánsz attika építését, valamint az esküvői termet. Történelmi szempontból meg kell még említeni a Thököly-féle felkelést és a Rákóczi szabadságharc idejét, amikor a vár környékén nagy harcok folytak. 1708. augusztus harmadikán a várostól délre eső mezőn vesztette el Rákóczi fejedelem a Heisterrel szembeni csatáját. A vár 1790-ben leégett. Jelenleg rekonstruálják, s a munkák befejezése után egy részében múzeumot nyitnak, a többi rész várromként vall a múlttól.

Trencsén és környékének turisztikai központjairól és a kirándulási lehetőségekről a Nő 18. számában található tájékoztató. Ebben a számban közöljük a második kérdéscsoport harmadik kérdését is.

A következő állomásunk Bajmóc (Bojnice) és környéke lesz.

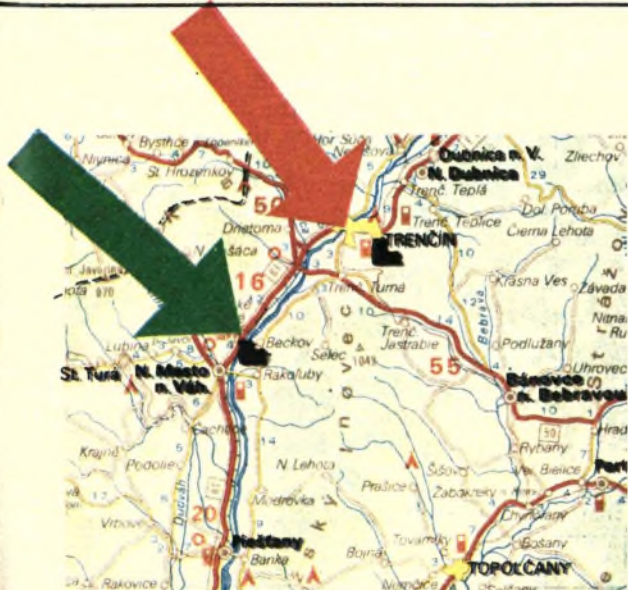




2. kérdéscsoport

1. Trencséntől délre a Vág völgyében két világhírű fürdőhely található. Melyek azok?

2. Trencsén az utóbbi időben jelentős gazdasági központtá fejlődött. Szövőipara a határon túl is ismert. Készruha-iparának melyek a legismertebb termékei?



LÉT ÉS TÖRTÉNELEM

„Megállok a Tél előtt, (...) Dér-Kapui, Szem-Ablaka, Jég-Öle előtt megállok”: az egész versen a tél motívumai uralkodnak. A költemény alanya forróbb, nyári élethelyzetből, a szerelemből fordul az ellentétes évszak felé. („Megrontó Teremtőm, Nyirkos-Véres Asszonyág, Szenvedélyek Futóárka” — aposztrofálja a költő ezt a világot.) A szerelem a nyár, a termő élet képzetkörét tárítja magához, a tél pedig hagyományosan a halál jelképe. Az Átkelés tárgya a halál.

Nemcsak a sok nagy kezdőbetűs szó, hanem a megfogalmazás módja

is jelzi, hogy a költő jelképekben beszél. A jelkép rendszerint, egyszerre több és kevesebb is a közvetlen megnevezésnél. A Tél sajátosabb a halál fogalmánál, szűkíti annak jelentését, figyelmünket egyetlen jellemző vonására irányítja, de be is köli vele egy tágabb jelentéskörbe, az ember világából egy ősből, mitikus kapcsolatrendszerbe, ahol ember és természet között nincs még semmi szakadék s a kettő egyetlen szemléletben tud megjelenni.

A vers szövegében három nyelvi szint épül egymásra. Dölt betűs szedésben egy szlavóniai magyar pa-

rasztasszony megrázó, eszköztelen siratóénekét idézi a költő, zárójelben és félkövérrrel szedve (talán) az elesett társ túlvilági jelentését szólatatja meg az „Átkelésről”, azaz a halálról (gondoljunk a görög mitológia Alvilágára a Sztux folyóval és Kharon révesszel), a kettő között pedig gazdag képes, jelképes nyelven világos álló betűs szedésben a költő (az „én”) beszél. Az első a női, a másik a férfias pólusa a nyelvnek, más megközelítésben az első a vers népnyelvi, a másik köznyelvi, a harmadik a költői szintje, a költemény mégis egységes nyelvi hatást kelt, éppen a költői réteg egységesítő ereje által, ahol a szerző a két alsóbb szint tényeit, lényegében a történelmi viharoktól meggyötört sorsok tényeit éli át és minősíti. Eppen ez az új Tóth László kötet hozadéka a két előző után, a korábbi már jól ismert természeti (biológiai, egzisztenciális) szemlélet fölött a történelmi látásmód megjelenése. (A költő ezt az erdélyi Lász-

TÓTH LÁSZLÓ

Átkelés

Minden előzőt tartalmaz a kor
Minden előzőt tartalmazhat az ember

LÁSZLÓFFY ALADÁR

Megállok a Tél előtt, Megrontó Teremtőm, Nyirkos-Véres Asszonyág, Szenvedélyek Futóárka, ó, egy percre is, de megállok. A Jelenés, a Tapasztalás, a Felismerés elkerülhetetlen. Dér-Kapui, Szem-Ablaka,

Jég-Öle előtt megállok; utamat őrzötte Félelem-Füve-Fája, utamat őrzötte Ágas-Fütyös-Madárdala, utamat őrzötte, jaj, Világnak-Örökös-Futása. „Én Istenöm, mit kellett megeérnem, hogy eéneéköm az éen férjemet el kellett kísérnyi a harctérre. Azt gondolta, majd vissza fog még gyönni.” Nézd, ó, Zúzmar király birodalmát látod-e? „Nem laotom többet.” Nézd, ó, földszerű arcát, hózuhatagát látod-e? Sziszeg, süvölt, tiprodik, szükol, hallod-e? „Nem tudom, van-e rajta keét kapa föld vagy egy se.” Dob szól, utamat őrzötte, gügyög, lázít, siránkozik a kerteken túl, hallod-e? Nézd, nézd, nézd, ó, mellén szánok siklanak, nézd, nézd, jaj, megölel! És hogy! Sejtjeivel, zsigereivel, agyán a délkörökkel, térítőkkal megölel. Csak ember tud így,

Madárcsontkarú Ember, csak Isten, minden idegszálával csak valami Borzongató Hit! (Jelentem: az Átkelés mantóriánt. Volt, aki evezett, inaszakadtából, volt, aki átkozódott és jajveszékelt, volt, aki térdre rogyott, s átcsapott fölötte a hullám. Az élők helyébe túlélők léptek,

összeszorított fogakkal, test test mellett, ziháló mell ziháló mellek mellett.) A Hit, ó!

Van-e hát? S ha van, mi más lenne, mint az Átkelés hite.

mi más lenne, jaj, mint hinni az Átértékelésben, mint hinni a Mindig-Harmadik-Kakasszóban, mint hinni a Létezőben és hinni a Sosem-Voltban, hinni, hogy megállok a Tél előtt, „itt hagyott haoz nélkül heét aorva gyerökömrre, mennyit kellett eéneéköm kinoznyi, haozat épitenyi, mindönt szaontanyi, vetnyi”, sziszegve, egy percre is bár, de két lábon, idegyenesedve, nem hajló derékkal megállok; dön-dön, táncol a Medve, dön-dön, csikorog a láncon! Dob szól, dob szól, dübörög az elvonatkoztatásig, keményre döngölt testem fagynál is keményebb, keményre döngölt álmom fagynál is keményebb, keményre döngölt szívemből fölfénylik az Érc! A Homlok Mezején — forrást keresve — döngve vonulnak át az Ünnepek: „Negyvenhat éves özvegy vagyok eén, eés

meég a sírjaora se mehetök!” Kötöznek gyökerek, kötöznek szakadások, kezem-lábam almafa ág-boga: Zúzmar király megölel az Érintéssel, megölel nyelvem hegyén az Ízekkel, megölel Hallással, Hallás Hallásával, megölel Látásával, Látás Látásával, „ugyan mit értem, nagy özvegyesgre hattál ett”, mig egy Látomásban fölemelkednek a dolgok, kilövik önmagukat, a hideg ürbe föl, lángfarkuk belelög az éjszakába, gőzölgő tűzcsóva-testük, átcikkan

az égboltozaton, s bennem újra leszállnak kerengve. Látod-e hát, hogy rendeződnek egymás mellé, szabályos, hideg rendbe az Ünnepek? Ó, az Ünnepek! Egyikük — a csordától hátrább — veszélyt lesve a pusztá légbé szimatol, s ó, a halk-kék, jaj, a félhangos-zöld nem rejti el, nem ássa földbe, álarccal nem takarja, köve! nem falazza körül a Kisértést, a Világtalant, a Süketet, a Fállábon Bicegőt, a Feltüdővel Léleqzót, a Tenzivedből Kiszakadtat.

löffy Aladár verséből vett mottóval is jelzi: „Minden előzőt tartalmaz a kor. Minden előzőt tartalmazhat az ember”.)

Aligha véletlen, hogy a csehszlovákiai magyar költő romániai kolégájától veszi a mottót és a jugoszláviai magyar asszony sirató-énekétől kapja a döntő alkotó impulzust, hogy ne csak az ő vagy a saját, hanem az egykori sors ürügyén, jelképei segítségével, az egész emberi lét tanulságait is megpróbálja levonni. „A Hű, ó! Van-e hát? S ha van, mi más lenne, mint az Átkelés hite, mi más lenne, jaj, mint hinni az Átértékelésben, mint hinni a Mindig-Harmadik-Kakasszóban, mint hinni a Létezőben és hinni a Sosem voltban, hinni, hogy megállok a Tél előtt, (...) sziszegve, egy percre is bár, de két lábon, fölegyenesedve, nem hajló derékkal megállok.” Más szóval: hisz a dinamikus gondolkodásban, a jövőben és saját lelkierejében. A vers mítikus nyelve lehetővé teszi, hogy képekben fe-

jezze ki a közep-európai ember mostoha sorsát és lelkiségét: „keményre döngölt testem fagnál is keményebb, keményre döngölt álmod fagnál is keményebb, keményre döngölt szívemből fölfénylik az Érc!”

Rövid elemzésünkben csak érinthetjük a vers további motívumait: a halált, mely mint a zúzvara az almafát, úgy „érintgeti” a szubjektumot minden érzékszervén át: az ünnepek sorából kiváló egyiket, a halottak napját, mely a háborúban elpusztultakat és megcsontítottakat vonultatja el lelki szemei előtt; itt újra megjelenő régi egzisztenciális jelképeit, az Örök-Utazást, az Örök-Meg-Nem-Erkezést, az Örök-Elindulást, a befelé nyitott alakzatot, a Tóth László-i (és Kulcsár Ferenc-i) belső haza általánosabb változatát, végül a történelmi élmény állomásait Trójától Segesváron át Sztálingrádig és tovább, ahogyan benne élnek, illetve álltak él.

Nem kell az olvasónak a vers

minden jelképét szabatos köznyelvre lefordítania: meggyőződésem, hogy a fentiek segítségével megérti a szöveg lényegét, s néhány elolvasás után, amit az értékes mű nemcsak megkíván, hanem meg is érdemel, minden részletében világossá is válik előtte és megrendítő élményévé lesz a vers.

Örülnek, nagyon örülnek, ha az olvasók beszámolnának erről az élményükről.

KONCSOL LÁSZLÓ

MIÉRT
SZÉP ?

a Tentestedből Valót, kocsányai kinyúlnak, előtörnek a megsárgult pergamenek közül, körülfonják

a csontokat,

körülfonják a zászlórudakat, a katedrálisok tartóoszlopait, behálózják a horizontot, „*hogy gondolhatok ojan messzi vilaogra raod, mikor nem tudom, ere nizzek-e az eég alatt, ha este kiaolok, vagy ara*”, és szem sem rejti már el, orr sem, ó, az illatok halk-kék, félhangos-zöld fátylába, mert együtt lép,

s jaj, együtt ölel veled. (Jelentem: az Átkelés megtörtént. Az évszakot túléltük, és túléltük, mi benne örök. Egy mozdulat még, s virág, ló, lüktető mell megszeli. Egy mozdulat még, a magmától a felszínig, a gyökerekben és az idegekben.) Dob szól, ó, hallod-e? Látás és Hallás húrjain az Üzenet átrezeg. Kimaradtam az éhhalálból. A fagyhalálból. Az elgázosításból. Vagy ha teljesen nem is, sosem kerültem testközelségbe velük: görcsöm-oldódásom, Megrontó Teremtőm, Nyirkos-Véres Asszonyágy, Szenvedélyek Futóárka, jaj, az Átértékelésé. Dob szól, földszerű arcát,

ó, látod-e? Nyelvemre rászáradt a Csók, a Korom íze, látása-hallása, az Örök-Utazás, az Örök-Meg-Nem-Erkezés, jaj, az Örök-Elindulás. Látod-e arcát, ezt a kifelé zárt, s befele nyitott alakzatot? Látod-e, amin hályogos szemekben földereng, fölragyog? Oly tiszta ez az arc, „*mer nem tudom, meér esteél el, mer nem tudom, hogy mej taojon van*”, oly kemény, a kerteken s a lüktetésen túl Zúzvara király ha rád tekint. (Jelentem: az Átkelés megtörtént. Lassan leszáradnak róluk a tengeri moszatok, bőrünkről lepattog a só, belélegzett levegőnkkel csak emléke járja át testünket.) Állok a Tél előtt: dön-dön, táncol c Medve, dön-dön, csikorog a láncon!

Egyetlen sóhajtásban, egyetlen lélegzetben, egyetlen elmozdulásban állok, jaj,

a Nagy-Elvonatkoztatás

előtt, „*vagy szeretneék odarepünyi, de nem bírok*”. Lábam nyoma tele tájjal, lekaparhatatlanul tapad a sarkamra, Trója-Achilles-inamra, Lech-mező-Lábikrámmra, Mohács-Térdhajlatomra, Waterloo-Combomra, Segesvár-Ágyékomra, Piave-Derekamra, egészen Sztálingrád-Mellemig, a nyakamig,

sejtjeimig,

az agyon a délkörökig, térítőkig! Lábam nyoma tele tájjal, Jelenéssel, tele Tapasztalással, Felismeréssel, s nem veszejthető már el minden Ünnepevel, minden Kisértésével: „*Kedves elfelejthetetlen paorom, hogy éenneéköm ijen nagy özvegységöt adtál, aki éenneéköm ijent kellett viselnöm*”, nem hullámszik el emlékeidből a Homokos-parti estékkel, „*még keét laont felnevelgetnöm*”, nem füstöltedheted, nem égettetheted, éhínséggel-szomjúsággal nem kergettetheted ki, de megállok,

ha egy percre is. (Jelentem: az Átkelés megtörtént. Elhalt sejtjeink regenerálódnak, keményre döngölt öklünk, keményre döngölt szívünk dolgozik. Élünk, megtörténünk.) Nézd, ó, látod-e? „*Ijen aorva özveg életöt éltem*.” Halld, ó, hallod-e? „*Igy vagyok mast hetvenhat*

eéves.” Így vagyok most Ünnepe. Így Mindig-Harmadik-Kakasszó. Belém ragadt, Megrontó Teremtőm, Nyirkos-Véres Asszonyágy, Szenvedélyek Futóárka, jaj, belém

ragadt

ez a Kisértés, utamat őrzötte Félelem-Füve-Fája, utamat őrzötte Ágas-Fütyös-Madárdala, utamat őrzötte Világnak-Örökös-Futása, jaj, belém ez a Tél, ez az Eleven Éjszaka, akár a géz egy hatalmas, sosem gyógyuló, örökkön-örökre magamból épülő sebbe.

Miért kancsal a kisgyerek?

A hatévesnél kisebb gyermekek három-négy százaléka kancsal. Az egyik szülő, amint észreveszi, aggodva fordul az orvoshoz, a másik nem tulajdonít neki különösebb jelentőséget. Pedig a kancsalsággal is hasonló a helyzet, mint általában minden egészségi rendellenességgel: minél korábban kezdjük el orvoslását, annál valószínűbb az eredmény.

Mit nevezünk kancsalságnak? Ha távoli tárgy nézésekor a két szem nézővonalai veleszületett vagy szerzett hiba miatt nem párhuzamosak, össze- vagy szétfutnak. A kancsal gyermek előbb kettősen látja a tárgyat, majd egy idő múltán a kancsalító szemből beérkező képek információját az agykéreg elnyomja, nem olvasztja össze az ép szem alkotó képpel, s ez a kettős látás megszűnik. Ez azonban nem kedvező eredmény, mert azt jelenti, hogy a kancsal szemét a gyermek nem használja, s emiatt tompa látásúvá válik.

A kancsalságnak több formája van. A bénulásos kancsalság akkor jelentkezik, amikor valamelyik szemizom megbénul, s nem tudja a szemet maga felé mozdítani. A bénulásos kancsalság szöge aszerint alakul, hogy milyen mértékben néz a gyermek arra, amerre a bénult izomnak a szemet fordítani kellene. Valószínűleg azt a kancsalságot nevezik, amelyben nem a szemizom kancsalsága akadályozza a szem mozgását. Ilyenkor a kancsalság szöge nem változik, bármerre néz is a jó szem, a kancsalító mindig kíséri. Az effajta kancsalság az első és ötödik év között többnyire távollátás miatt alakul ki. Az éleslátás érdekében ugyanis a gyermek „megtanul” kancsalítani.

Rejtett kancsalságról akkor beszélünk, amikor ránézésre a szemek nézővonalai párhuzamosak ugyan, ám ha az egyik szemet eltakarjuk, az befelé vagy kifelé fordul, míg a másik a tárgyat nézi. Ha az ilyen kancsalság kismértékű általában nem okoz látási panaszokat.

Miért fontos a szemüveg?

A kancsal szemét — még ha a kancsalságnak csak a gyanúja támad, azonnal kezelni kell. Legelőször a szem fénytörését határozzák meg, vagyis azt, hogy a kisgyereknek hány dioptriás szemüvegre van szüksége. Javulásra csak akkor szá-

mithatunk, ha a gyerek állandóan viseli a szemüveget! A tapasztalatok szerint nem elég a szemüveget csak alkalmasszerűen, például olvasáshoz, tanuláshoz föltenni, s per sze az is helyrehozhatatlan hibát okozhat, ha a gyermek nem a szemüvegén keresztül néz, hanem fölötte — ez ugyanaz, mintha nem is hordana szemüveget!

Önmagában a szemüveg viselése azonban az esetek egy részében nem elég a kancsalság és a tompa látás kezeléséhez, illetőleg kialakulásának megakadályozásához. Ehhez arra is szükség van, hogy a jó szemet letakarják, s a kancsal szemet látásra kényszerítsék.

A kancsalságot sokan csak kozmetikai hibának vélik. Pedig ez a kisebbik baj! A nagyobb probléma az, hogy a kancsal embernek nincs kétszemes térlátása, s az ki sem alakul. Emiatt főleg a közlekedésben és egyes feladatok elvégzésében hátrányba kerül.

A kancsalság szemüveges kezelése több évig tart. Ha a szemüveg viselése nem szünteti meg a kancsalságot, műtéttel igyekeznek segíteni a bajon. Ebben a dologban azonban az orvosok véleménye még nem egyértelmű, s abban sem, hogy milyen korban kell a műtétet elvégezni. Iskoláskor előtt vagy később.

A kancsalságot javító műtétnél az a lényege, hogy az elaltatott gyermek kancsalító, szemet rendellenes állásba húzó izmot meghosszabbítják az ellenkező oldali izmot pedig megrövidítik. Így az addig kancsalító szem az ép szemmel párhuzamos állású lesz. Az esetek egy részében azonban csak több műtét hozza meg az eredményt.

A műtét után a szemre kötés kerül, s azt naponta cserélik. De már a második napon fölteszik a gyermekre az addig viselt szemüveget. A kötés levétele után ellenőrzik a megoperált szem állását, s egy műszerrel, amelyet szinoptoriának neveznek, meggyőződnek a két szemmel való látás minőségéről. Ha a szem a műtét előtt tompa látású volt, azon a műtét nem segít.

A kórházból hazaengedett gyermek szemét — az esetleges gyulladások elkerülése végett — a szülőknek kell az orvos rendelte cseppekkel kezelniük, s a gyermeket időnként el kell vinniük ellenőrző vizsgálatra is.

A kisgyerek mindig kedves, szeretetre méltó, amikor bemutat, előad valamit, amikor „produkálja magát”. Mindig a felnőttől függ azonban, attól, aki a gyerekekkel foglalkozik, hogy az ilyen szereplés hasznára válik-e a gyerekeknek vagy sem.

A kisgyerek éppen, hogy csak ki mondja az első értelmes szavakat, már mondogatja a játékszövegeket, gyerekversikéket. Először azt vesz-zük észre, hogy játszás közben — amikor egyedül játszik — önmagának vagy a játékainak mondogatja a szöveget. Később azután elmondja nekünk is, felhívja rá figyelmünket, hogy már tudja, amit tőlünk tanult. Szaval és örül annak, hogy szavalhat, hogy szavaltatjuk. Megfigyelhetjük, hogy akár prózai szöveget, akár verset ad vissza, mindig ritmikusan adja elő. Ritmikus kissé éneklő hanglegjtéssel ringatja bele magát a tolmácsolt vers hangulatába. Ez azért van, mert megérezte, hogy egy játékos mondóka, egy fül-bemászó gyermekversike más, mint a köznapi beszéd. A gyermek ösztönösen mondja a verset, magának teszi fel a kérdést, magának jelent ki, magát szólítja fel, ha éppen ilyen a szöveg, amit tolmácsol.

Mi felnőttek, apukák és anyukák, nagymamák és nagypapák büszkék vagyunk arra, hogy a kicsi már tud verset mondani. Ha vendég érkezik, minden esetben igyekezzünk megrendezni az előadást. Biztosan többen megfigyelték már a szülők, nagyszülők közül, mennyire megváltozik a gyerek, amikor a mi kedvünkért szerepel, amikor a mi kedvünkért, a mi kérésünkre mondja el a vendég néninek, bácsinak a versikét. Más lesz a testtartása, más lesz a hangja, mint akkor, amikor játszás közben a maga öröme, a maga szórakozására mondogatja a szöveget. — Gyere fiacskám, szépen hajolj meg, egyenesen állj, ne mozgolódj, ne a cipőd orrát nézd és még ki tudja mi minden utasítást kap. Ennek az eredménye azután hogy feszélyezve érzi magát, megmerevedik, meglátszik rajta, hogy ez nem az ő természetes viselkedése. Felveszi a betanított pózt és egy töle merőben idegen hangon, idegen hanglegjtéssel le-darálja a szöveget, amelyben már nincs játékoság, pajkosság, kedves-ség, derűs feleselgetés önmagával. A feladat teljesítése, amelyet nem önként vállalt, elveszi tőle az élményt, megfosztja a szavalás, a versmondás gyerekes örömetől.

Mit csináljunk hát? Ne szavaltas-suk a kisgyereket? — kérdezik most biztosan többen olvasóink. Dehogynem! Sőt! De kérje ő maga hogy elmondhassa Kati néninek az Öreg néni özikéjét, úgy, hogy közben a képeskönyvet is forgatja és a rajzok alapján tolmácsolja a történeteket, így adja vissza a kedves versesmesét. Sokkal szívesebben teszi a gyerekek és a felnőttek is kedvesebb, mintha a feszes vigyázásban vagy sűrű hajlongás közben, szinte lélegzetrétél nélkül hadarja le a gyerek a szöveget.

Olyan gyermek, akit a család felnőtt tagjai arra szoktattak, hogy ha



Szemünk fénye a gyermek

látogató jön, szerepelni kell, kétféle van:

Az egyik, aki többszörös unszólásra, a... na látod, milyen vagy... könyörgésre előáll, szaval és eltűnik. A másik, aki amint meghallja, hogy látogató érkezik, már készülődik a szerepléshez és a vendég alig foglalja el helyét a széken, hivatlanul ott terem, meghajtja magát és szaval addig, amíg ki nem fogja a szóból.

Miért van ez?

Mert a szülők eleinte állandóan szerepeltették, tapsoltak neki. A gyerekek örömet jelentett a sikerélmény, és mert természeténél fogva is szeret a figyelem középpontjában

lenni, mindenért igényli az elismerést, a tapsot, állandóan produkálni akarja magát. A szülőknek azonban ez a szereplési vágy már nem tetszik. Hiába szerepel a gyerek, már nem kap érte olyan forró, lelkes elismerést, mint régen. Elhatározza hát magában, hogy a vendégeket fogja szórakoztatni. Mert ilyenkor anyuka és apuka is tapsol neki, nemcsak a nénik és a bácsik, akik tehetőségétől el vannak „búvólve”.

A felnőttek beszélgetését minduntalan megszakítja azzal, hogy még ezt, még azt elszavalja. A vendég, akinek már kissé sok jut a jóból, ugyanis türelmesen hallgatja végig, de a szülők már faradtak, ingerlé-

kenyek és az „ugye, milyen édes, ugye, milyen okos” — felkiáltásokhoz szokott gyerek döbbenten veszi észre, hogy szülei kiutasítják a szobából azzal, hogy: ... „játssz egyedül, hagyj békén minket, elég volt!”

Ilyen eset szerencsére ritkán fordul elő, mert a szülők többsége kifinomult érzékkel nyúl a gyerek verstanításához. Legtöbbjüket nem a rosszul értelmezett szerepeltetési vágy hajtja, hanem az, hogy a kisgyerek értelme csiszolódjék, megismerje a szavak szépségét, megszeresse a verseket, később a költészetet. Az a kisgyerek, akivel szülei már pici korában megszerettetik a verset, óvodás korban bámulatos gyorsasággal tanulja meg a dalszövegeket, verseket. Ehhez hozzájárul az is, hogy az óvodában a kicsinyek együtt éneklnek, játsszák, táncolják a verset és ez a gyerekeknek nagy élményt jelent. S ha ezt az élményt hazaérve meg akarja osztani velünk, fogadjuk el. Ha az óvodában társát kézenfogva körbe-körbe járva tanulta meg és most velünk akar így körben járva verset mondani, fogjuk meg a kezét még akkor is, ha már kötényt kötöttünk a vacsorakészítéshez. Érezze a gyerek, hogy örülünk annak, hogy szereti a verset. Mert minél többet merít már kicsi korában a szép, tartalmas költészetből érzelmi élete annál gazdagabb lesz.

—hm—

...**T**assék elhinni, nem csináltunk mi semmi rosszat, csak megálltunk a barátnőmmel a könyvesbolt előtt és két fiú is megállt az iskolából, és elkezdtünk beszélgetni riflérkről, meg filmekről és zenéről, mert az egyiknél kazettás magnó volt. Édesapám meglátott bennünket, én már tudtam, hogy baj lesz és a barátnőmmel még sikerült elfutnunk, de az egyik fiút elkapta és megpofozta, engem meg otthon vert el borzasztóan és lefordított mindennek, olyan csúnya kifejezésekkel, hogy azt nem lehet ide írni, aztán elment a barátnőm szüleihez, és ott is olyan cirkuszt csinált, hogy a barátnőmet is megverték. Borzasztó megszegyenítő és megalázó, hogy a szüleim miket gondolnak rólam. Pedig még csak tizenhárom éves vagyok és eszembe sem jut, hogy szerelmes legyek, olyasmik különösen nem, amivel olyan csúnya szavakkal gyanú-

Erről írt kitűnő kis kézikönyvet, kevés magyarázkodással és sok jó, gyakorlati tanáccsal két német szerző, Borrmann és Schille (Sexuális výchova v rodine k příprave mladistvých na manželstvo a rodinu). Az alábbiakban a könyvecskéből idézünk.

A fiúk és a lányok természetesen már egészen kicsi koruktól barátkoznak, a játszótéren, az óvodában, az úton iskolába menet, a lakótelepen, a mai modern ember megváltozott életkörülményeinek, életkörüzetének megfelelően. (Ma már egyetlen szülőnek sem jutna eszébe, hogy ezzel a régi intellemmel traktálja fiúgyermekét a játszótéren: Nono, a kislányoknak nem való a kislányokkal játszani, mert mindenki kineveti őket!) Iskolába is együtt járnak fiúk és lányok, és természetesen a barátkozás folytatódik. Ötödik-hatodik osztályban, közvetlenül a pubertáskor előtt kezdik tudatosítani a nemek különbözőségét, és sokszor már erotikus, szexuális aláfestésű levélkéket írogatnak egymásnak, többnyire gúnyolódva, hogy így leplezzék valóban csak ébredő, alig tudatosított vonzalmukat. Például: „Mit szólsz hozzá? A Péter



BIZALMAS

BESZÉLGETÉSEK

sitanak. Már máskor is megpofoztak, ha meglátták, hogy néhány szót váltottam fiúval. Mi lesz velem, ha ez így megy tovább? Mostanában sokat sirok és nézegetem a térképet, hogy hova is tudnék megszökni, mert ezt nem bírom sokáig...”

„Nyolcadik osztályos tanuló vagyok, szeret engem egy fiú és én is szeretem őt, kért tőlem fényképet, én is kértem tőle, és meg is ígértük egymásnak, hogy adunk. Tehát szeretjük egymást, de mégis nagyon szomorú az életem, mert csak titokban találkozhatunk. Pedig én nagyon szeretném elmondani a szüleimnek, mert így nagyon elszomorít, hogy tulajdonképpen be kell őket csapnom. De bárhogy szeretném is, nem mondhatom el, mert minél nagyobb vagyok, annál inkább kiabálnak velem...”

Az utóbbi időben a megszokottnál is több hasonló hangú levél érkezik szerkesztőségünkbe tizenhárom – tizennyolc éves serdülöktől, fiataloktól. A levelek valamit jeleznek: azt, hogy azok, talán az átlagosnál is több szülő nem ismeri a serdülőkor érzelmvilágát, és autoritatív, indokolatlan szigorával többet árt, mint használ. Természetesen igaz az, hogy egy gyereket nem lehet eléggé félteni, a kérdés azonban az (s nem egy esetben sorsdöntő), hogy hogyan, jól-e vagy rosszul?! Veréssel, megalázással, tiltással a szülő volta-képpen eldobja magát a nevelésnek ebben a korban jóformán egyetlen hathatós eszközét — a gyermek bizalmát. Persze, hatalmi pozícióból pofonokat osztogatni és mennydörögni kényelmes is, időbe se kerül. Leülni beszélgetni, meghallgatni a gyereket, visszatérni egy-egy témára, érdeklődni, kitörölni a szülői szótárból, hogy „hagyjál békén”, „most nem érek rá”, „ne nyaggass ilyen bolondságokkal” — időigényesebb, nehezebb, nagyobb energiabefektetés. De a családi életre, a szülői hivatásra való nevelésnek az egyetlen járható útja. A szülő ne csak azt akarja, hogy a gyerekekből doktor úr, mérnök úr, tanárnő, főkönyvelő legyen. Akarja azt is, hogy boldog házasságs, apa, anya válják belőle...

szerelmes az Angelikába.”, vagy „ismered a 4b-ből a Karcsit? Tetszik nekem és szeretném, ha járna velem.”, vagy: „A Mónikának már nőnek a mellei, látad?”, vagy: „Kedves Kati! Találkozunk ma is a parkban? A Pali is jön a Verával. Hiszen tudod, mit akarnok mondani. A te Zolid.”

Ezek a levélkéik teljesen ártatlanok, semmit sem lepleznek, semmi sem bújik meg a háttérben, nem többek, mint ami bennük van: ügyetlen, kezdő kis próbálgatásai egy másfajta kapcsolatteremtésnek, mint amilyenek a gyermekbarátságok voltak. Ha a szülő véletlenül megtalálja őket, nincs oka nyugtalanodni, még kevésbé beleavatkozni, azzal a jelszóval, hogy „időben kell megakadályozni, hogy a gyerek egészen elromoljon”. Az a felnőtt, aki ezekben a megnyilvánulásokban romlottságot lát, a saját romlottságának adja tanújelét. A megtalált levélkét egyszerűen tudomásul kell venni, tapintatosan (tehát nem mutogatjuk baráti körben sem, mint a hét legjobb viccét) és megjegyzés nélkül. Ha viszont a barátság, illetve barátkozás folytatódna, akkor lehet róla a gyerekekkel beszélni, és megmagyarázni, hogyan kell, hogyan illik viselkedni a fiúval, illetve a lánnyal, aki tetszik, és egyáltalán a másik nemmel.

A tizenkét-tizenhárom évesek már a serdülőkor kezdetét élik. Egyikük-másikuk elmondja a többieknek szexuális ismereteit, a fiúk is és a lányok szájtátva hallgatják, vannak, akik sokatmondóan bólogatnak, mások viharásznak. Ebben a korban többnyire a lányok fordulnak nagyobb érdeklődéssel a fiúk felé, mint fordítva. A „kiválasztott” fiú aztán állandó beszéd tárgy, ábrándoznak róla, s megesik, hogy végül valamelyik lánnyal el is kezd barátkozni.

A tizenégy-tizenhat évesek páros kapcsolatát álmódos és bátortalan udvarlás előzi meg. Természetesen, nem mindig jön létre szorosabb barátság, s ha két fiatal között létrejön is, esetenként más és más, s nem mindig egyformán intenzív. Ez a párkapcsolat már erotikus színezetű, de még mindig nem szexuális

kapcsolat. A sokszor távolról csodált imádottban a fiatal lány vagy fiú az egyetlen, az ideált véli felfedezni, minden emberi szépség és jószág megtestesítőjét. Ezek a fiatalok (a többségről van szó és nem a kivételnek tekinthető huligánokról) nemes és szép érzelmekkel fordulnak a másik nem felé, s erkölcs-telenséggel vádolni őket durva rágalmazás. Viszont a szülők többsége ezt az „érzelmi ébredést”, ezeket a tánciskolában, iskolában stb. lassan szövődő kapcsolatokat nem nézi jó szemmel, sőt sok esetben elítéli, ebben a természetes fejlődési folyamatban „rosszat” látnak, veszélyt szimatolnak, aggódnak és tanács-talanoznak.

Dehát tulajdonképpen mit is csinálnak egymással és mikor ezek a tizennégy-tizenhét éves fiatalok? A szerzők 408 fiatalot, fiúkat és lányokat kérdeztek meg heterogén kapcsolataikról. Válaszaikat táblázatba rendezték:

	Fiúk		Lányok	
Tartós barátság	88	46,8 %	106	48,1 %
Nem tartós barátság	92	48,9 %	101	45,9 %
Nem válaszoltak	8	4,3 %	13	5,9 %

Természetesen a számok egy-egy párkapcsolat tartalmát és mélységét nem mutatják ki. A következő számok azonban némiképpen mégis utalnak a tartalomra:

	Összesen	Fiúk	Lányok
Akart csókolózni	96	77	19
Nem akart csókolózni	302	103	199
Beleegyezett a csókba	296	152	143
Nem egyezett bele	102	25	77

(A felmérés az NDK-ban készült, de az arányok több mint valószínű nálunk is hasonlóak.)

Amint látjuk, a fiúk „többet követelnek” mint a lányok, s a csókolózásban is tartózkodóbbak a lányok, mint a fiúk. S ez természetes is. S most néhány indoklás a lányok részéről:

„Hosszabb ideig és nagyon jól kellene ismernem ahhoz, hogy több is legyen közöttünk.”

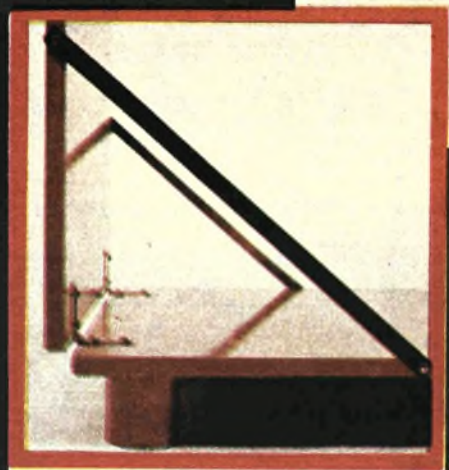
„Nagyon meg kellene benne bíznom és ki kellene ismernem a jellemét.”

„Attól függ, ki az, aki csókolózni szeretne velem...”

A túlzott aggodalom a szülők részéről nem egészen helyénvaló, főleg nem úgy, ha durván, a gyermekben az emberi méltóságot értőn jut kifejezésre. Következő számunkban folytatjuk a könyvecske ismertetését. Addig gondolkodjunk el: milyen öröm a szülőnek a gyermek első önálló tipegése, milyen óvón tartja ké-szenlétben a karját, hogy a kicsi bele ne üsse a fejét az asztal sarkába. Milyen boldogan szemléli első ügyetlen próbálkozásait a késsel és villával, s milyen türelmesen teszi vissza újból a kicsi kezébe az evő-eszközöket. S milyen büszke rá, ha a gyereke először rajzol házat, embert, fát, virágot. Minden „első” próbálkozásban támogatja, biztatja, mellette áll — csak az első szerelemben, az első érzelmi szárnypróbálgatásában hagyja magára, fordul vele szembe, fosztja meg attól, ami a fiatalnak most mindennél fontosabb lenne: a megértő, okos szeretettől.

(láng)





Némi kezűgyességével kevés pénzből is barátságossá, kellemessé, otthonossá alakíthatjuk szobánkat. Nem kell hozzá egyéb, mint egy kis fantázia, jó ízlés, habszivacs, néhány szál deszka és bútordísz.

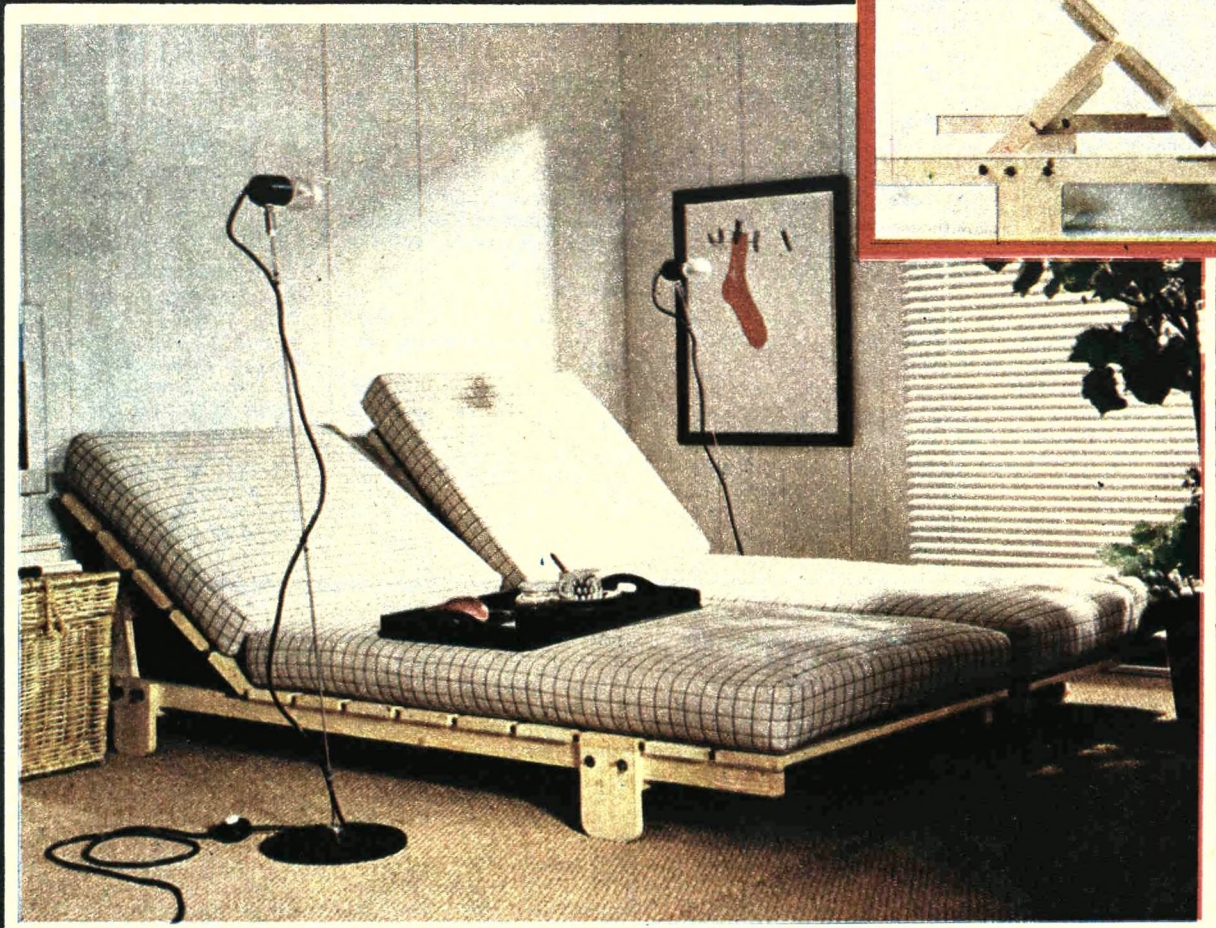
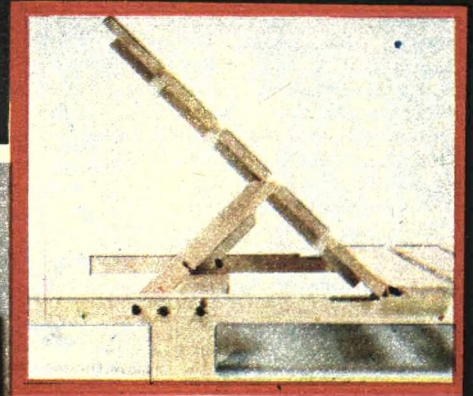
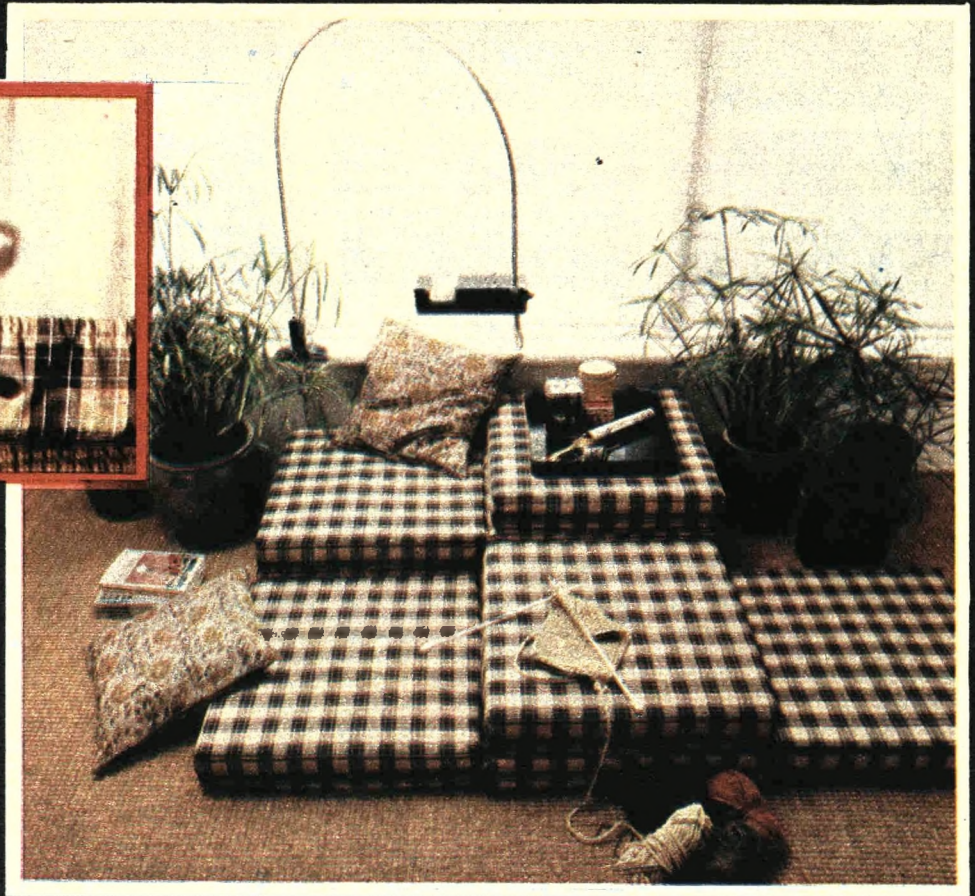
1. Fotelból ágy. Ha többet rakunk egymás mellé ezekből a székekből, alacsony, de nagyon kényelmes heverőt készítünk. Egy-egy darab ülökével (80 x 80 cm) kisebb helyiségeket is berendezhetünk. Az ülökék összeállítása igen egyszerű: két falemezt két kapoccsal egymáshoz erősítünk, és egy 60 cm hosszú bőrszíjjal átlósan összekötjük. A sarkokat lekerekítjük. Az ülőrészre 10 cm magas gömbfákat erősítünk. A párnákat habszivacs lapokkal vagy törmelékekkel töltjük meg. Az asztalka is egy-kettőre elkészül, csupán egy 80 x 80 cm-es lap sarkait kell lekerekítenünk, amelyre gömbfa lábakat rögzítünk.

2. Pad — ágy. A ferdére szabályozható, vagy egészen le-hajtható háttámlával ágygá alakíthatjuk ezt a padot. A fekhely 80 x 200,5 cm-es erős fenyődeszkából készül. Először az alsó keretet kapcsoljuk össze, majd a négy lábat, erre csavarozzuk a padot. A háttámla külön asztalosmunkát igényel. A keret két oldalára acélpántot szerelünk, és anyacsavarral rögzítjük. Két támasztófácska segítségével tehetjük mozgathatóvá a padot. A párnákat habszivaccsal töltjük.

3. Párnázott sarok. Ülőpárnákkal egész sarkokat tehetünk lakályossá. 65 x 65 x 12 cm-es habszivacs lapokat vásárolunk, vagy ismerőseinktől elkérjük a kidobásra szánt matracokat, melyekre csak tetszetős huzatot kell varnunk. Ha takarékoskodni akarunk, csupán az ülőfelületet és az oldalakat vonjuk be a szép huzattal, az alja olcsóbb anyagból is készülhet. Képzelőerejétől függően mindenki rengeteg lehetőség közül választhat egyszínű, csikos, kockás, virágos vásznat, kordbársonyt, vagy a képen látható indiai gyapotot.

AZ OTTHON

VARÁZSA



Leveleink...



Magyar nyelven szeretnénk levelezni és barátságot kötni 25—30 éves házaspárral akik lehetőleg az Alacsony-Tátrában laknak. Címünk: Tóth Sándor, 6800 Hódmezővásárhely, Medgyessy F. út 6/A IV. 13 sz. Magyarország.

Huszonnégy éves vagyok. Csehszlovákiai lányokkal szeretnék levelezni. Érdekel az irodalom, szeretem a zenét. Címem: Eszterhai Iván, 9730 Kőszeg, Gyöngyös u. 24, II/A. Magyarország.

Huszonkét éves vagyok. Csehszlovákiai fiatalokkal szeretnék levelezni magyar nyelven. Címem: Holtner Mária, 3060 Páztó, Postahivatal, Magyarország.

Húszéves vagyok, most töltöm katonai szolgálatomat. 16—19 éves lányokkal szeretnék levelezni. Címem: voj. Mangult Ladislav, VU 1102, 530 00 Pardubice, CSSR.

Tizenkilenc éves, magas termetű lány vagyok. Hozzám illő lányokkal, fiúkkal szeretnék levelezni és barátságot kötni. Címem: Lieszkovszky Rozália, 943 42 Gbelce, č. d. 847, okr. Nové Zámky, CSSR.

Tizennyolc éves vagyok. Hasonló korú lányokkal, fiúkkal szeretnék levelezni magyar nyelven. Címem: Varga Margit, 935 63 Čata č. d. 218, okr. Levice, CSSR.

Két tizennyolc éves fiú szeretne levelezni és barátságot kötni korban hozzájuk illő lányokkal, fiúkkal. Szeretik a sportot és a tánczenét. Címük: Mészáros Ferenc, 045 01 Moldava n/B. SPTŠ, okr. Košice-vidiek, CSSR, és Nagy József 04 501 Moldava n/B. SPTŠ, okr. Košice-vidiek, CSSR.

Tizennyolc éves vagyok. Magyar nyelven szeretnék levelezni korban hozzám illő lányokkal, fiúkkal. Címem: Vidra Sándor, 1115 Budapest, XI k. Bánk út 6, Magyarország.

Testvérek vagyunk, 17, illetve 19 évesek. Szeretjük a természetet, kedvenc szórakozásunk a kirándulás. Magyar nyelven szeretnénk levelezni csehszlovákiai fiatalokkal. Címünk: Heizer Mária és Judit, 8200 Veszprém, Kistelek u. 19, Magyarország.

Tizenhat-tizennyolc éves csehszlovákiai lányokkal szeretnék levelezni magyar nyelven. Kártyanaptárokat és képeslapokat gyűjtök. Címem: Vasas Erzsébet, 3000 Hatvan, Dolgozók útja 13/a, Magyarország.

Magyar nyelven szeretnék levelezni 15—16 éves csehszlovákiai lányokkal. Szeretek olvasni, utazni, kedvelem a sportot és a tánczenét. Címem: Braun Gyöngyi, 5508 Nagylapos, MÁV 2-es lakás K/988, Magyarország.

Tizenhat-tizenhét éves lányokkal, fiúkkal szeretnék levelezni. Címem: Berta Katalin, Malý Horeš č. 340, pp. 076 52 Velký Horeš, okr. Trebišov, CSSR.

Tizenhat éves vagyok, hasonló korú lányokkal, fiúkkal szeretnék levelezni. Képeslapokat, kártyanaptárokat és szalvétákat gyűjtök. Címem: Pihurik Marianna, 6800 Hódmezővásárhely Oldalkosár u. 1. sz. Magyarország.

Két tizenhat éves barátnő szeretne hasonló korú fiatalokkal levelezni. Szeretnek olvasni és kirándulni. Címünk: Mihály Éva, 980 41 Dubovce č. 105, okr. Rim.

Sobota, CSSR és Sebők Éva, 980 41 Dubovce 55, okr. Rim. Sobota, CSSR.

Három tizenhét éves fiú szeretne levelezni 15—16 éves kislányokkal. Címük: Maly Ferenc, Szmor János, Mészáros Béla, 951 05 Velký Cetin, okr. Nitra, CSSR.

Tizenhat éves barátnők vagyunk. Szívesen leveleznénk magyar nyelven hasonló korú fiatalokkal. Címünk: Tóth Ágnes és Pék Mária, DM pri SPTŠ, 929 01 Dunajská Streda, CSSR.

Tizenhét éves vagyok, hasonló korú fiatalokkal szeretnék levelezni és barátságot kötni. Szeretek olvasni és kedvelem a tánczenét. Hervay Zsuzsanna, Šulany 58, 930 33 pp. Horný Bar, okr. Dunajská Streda CSSR.

Magyar nyelven szeretnék levelezni 16—18 éves lányokkal, fiúkkal. Bacskai Klára, Malý Horeš 216, okr. Trebišov, CSSR.

Tizenhat éves, második gimnazista vagyok. Rendszerezen sportolok, kézilabdázom. Érdekel a környező országok fiataljainak a helyzete, azért korban hozzáim illő lányokkal és fiúkkal szeretnék levelezni és barátságot kötni. Címem: Polyva Katalin, 5502 Endrőd, Nap u. 9 sz, Magyarország.

Magyar nyelven szeretnék levelezni 15—17 éves lányokkal, fiúkkal. Szeretek olvasni és kedvelem a tánczenét. Címem: Bodnár Katalin, 985 32 p. p. Velká n/Ipom, Trenč 43, okr. Lučenec, CSSR.

Tizenhét éves gimnazista vagyok. Magyarországi lányokkal, fiúkkal szeretnék levelezni és barátságot kötni. Színészek és sportolók tényképét gyűjtöm. Címem: Csikfejes Sarolta, 979 01 Rimavská Sobota, Pionierska ul. č. 5, CSSR.

Tizennyolc éves vagyok. Magyar nyelven szeretnék levelezni és barátságot kötni csehszlovákiai fiatalokkal. Címem: Németh Mária, 4024 Debrecen, Nap u. 6, sz. Magyarország.

Tizenöt éves kislány vagyok. Hasonló korú lányokkal és fiúkkal szeretnék levelezni és barátságot kötni. Címem: Juhász Krisztina, 991 31 Vrbovka — Malý Kráľov, Okr. Trebišov, CSSR.

Tizenöt éves vagyok. Magyar nyelven szeretnék levelezni lányokkal, fiúkkal. Színészkepeket és kártyanaptárokat gyűjtök. Címem: Molnár Ilona, 2890 Tata, II. Diófa u. 18, Magyarország.

Magyarországi vagy csehszlovákiai lányokkal, fiúkkal szeretnék levelezni és barátságot kötni. Tizenöt éves vagyok, kedvelem a tánczenét, képeslapokat és bélyeget gyűjtök. Címem: Kovács Anna, 980 24 Padarovce 34, okr. Rim. Sobota, CSSR.

Tizennyolc éves vagyok. Hasonló korú kislány és fiúpajtásokkal szeretnék levelezni. Kedvelem a sportot, táncot, zenét. Címem: Féderer Ágnes 3527 Miskolc, Bajcsy Zsilinszky út 19. földszint 2, Magyarország.

Tizennyolc éves vagyok. Szeretek olvasni, sportolni és zenét hallgatni. Kedvenc tantárgyam a magyar és az orosz. Jelvényt, kártyanaptárt és képeslapot gyűjtök. Hajdú Margit, 5440 Kunszentmárton, Kossuth út 2 szám, Magyarország.

Barátnők vagyunk, tizenhárom-tizennyolc éves kislányok és fiúpajtások levelét várjuk. Címünk: Bagoly Margit 3170 Szécsény, Madách u. 7 sz., Magyarország, és Szabó Erika, 3170 Szécsény, Felszabadulás tér

Tizennyolc éves vagyok. Kislány és fiúpajtásokkal szeretnék levelezni. Színész-

Mészáros Sándorné, Vasa-Bányatelep:

Mindig szívesen teljesítjük olvasóink kérését, ha azok olyanok, hogy beleil lenek lapunk tartalmába. A „Barátnő” 2-es és a „Nő” 14-es számában indítunk egy vetélkedőt, amelynek keretében olvasóink megismerkedhetnek Csehszlovákia üdülőhelyeivel, városaival és történelmi nevezetességei-

vel. A nyertesek között értékes díjakat osztunk ki, mint pl. kétszemélyes üdülés, turistafelszerelés stb.

Azt ajánljuk Önnek, hogy rendelje meg a „NŐ” hetilapunkat, mivel a „NŐ” és „Barátnő” közös akciójaként indítjuk ezt a vetélkedőt.

Reméljük, Ön is bekapcsolódik a vetélkedőbe, és egyben kívánjuk, hogy ke-

rüljön a nyertesek közé.

Bajor Tiborné, Szekszárd

Örömmel olvastuk kedves levelét, elismerő szavait köszönjük. A teltkarcsúak divatjára vonatkozó kérését a „Barátnő” következő számaiban teljesítjük, reméljük sok olvasónk öröme. Kérjük szíveskedjen a most szerzett előfizetők pontos címét szerkesztőségünkbe elküldeni, hogy mi is továb-

POSTALÁDÁNKBÓL

képeket és kártyanaptárokat gyűjtök. Szeretek sportolni, kedvelem a tánczenét. **Címem:** Czadi Éva, 925 06 Čierna Voda 173 — Major okr. Galanta, ČSSR.

Magyar nyelven szeretnék levelezni 14—15 éves csehszlovákiai lányokkal. Szeretek kézimunkázni, bélyegeket gyűjtök, kedvelem a tánczenét. **Címem:** Baranya Mária, 5516 Kőrösladány, Április út 18 sz. Magyarország.

Tizennégy éves fiú vagyok. Hasonló korú lányokkal, fiúkkal szeretnék levelezni. Bélyeget gyűjtök. **Címem:** Pathó Attila, 943 52 Mužla 442, okr. Nové Zámky, ČSSR.

Tizenkét éves, negyedik osztályos tanuló vagyok. Magyar nyelven szeretnék levelezni kislányokkal és fiúpajtásokkal. Szívesen sportolok, szalvétát gyűjtök. **Címem:** Szalma Zita, 935 65 Velké Ludnice 489, okr. Levice, ČSSR.

Tizenkét éves vagyok. Velem egyidős kislányokkal szeretnék levelezni. Kártyanaptárt, szalvétát és bélyeget gyűjtök. **Címem:** Nagy Klára, 2300 Ráckeve, Somogyi u. 15. sz. Magyarország.

Tizenhárom éves vagyok. Csehszlovákiai lányokkal, fiúkkal szeretnék levelezni. Bélyeget, színésképeket gyűjtök. **Címem:** Rózsa Viola, 935 63 Čata 207, okr. Levice, ČSSR.

Tizenkét éves vagyok. Nagyon szeretek olvasni. Képeslapokat, szalvétákat és kártyanaptárokat gyűjtök. Hasonló korú pajtásokkal szeretnék levelezni magyar, esetleg német nyelven. **Címem:** Míszlay Edit, 040 00 Košice, ul. Čsl. armády 4, ČSSR.

Csehszlovákiai magyar kislányokkal, fiúkkal szeret-

nék levelezni. Tizenkét éves vagyok. Érdekel a sport, képeslapokat és jelvényeket gyűjtök. **Címem:** Bullás Olga, 6725 Szeged, Földmíves utca 14. sz. Magyarország.

Szeretnék levelezni csehszlovákiai pajtásokkal. Színes képeslapokat gyűjtök. **Címem:** Varga Viola, 935 63 Čata 218, okr. Levice, ČSSR.

Csehszlovákiai magyar fiatalokkal szeretnék levelezni akik kedvelik a sportot, a zenét és a táncot. **Címem:** Eperjesi Edit, 3200 Gyöngyös, Zöldkert u. 3. sz. Magyarország.

Tizenhárom éves vagyok. Hasonló korú csehszlovákiai kislány és fiúpajtásokkal szeretnék levelezni magyar nyelven. **Címem:** Ifj. Bán Sándor, 6000 Kecskemét, Tanácsköztársaság tér 2. sz. Magyarország.

Tizenhárom éves kislány vagyok. Magyar nyelven szeretnék levelezni hasonló korú kislány és fiúpajtásokkal. **Címem:** Töre Anita, Sid 72, p. p., 986 01 Fífakovo, okr. Lučenec, ČSSR.

Tizenegy éves vagyok. Magyar nyelven szeretnék levelezni kislány és fiúpajtásokkal. Képeslapokat, szalvétát és kártyanaptárokat gyűjtök. **Címem:** Bajzách Agnes, Jászberény, Buzogány u. 3. sz. Magyarország.

Tíz éves kislány vagyok. Szeretek kézimunkázni, kártyanaptárokat és színésképeket gyűjtök. Hasonló korú kislány és fiúpajtásokkal szeretnék levelezni. **Címem:** Andor Fatime, 2730 Albertirsa, Thököly út 30 sz. Magyarország.

Magyar, orosz, német vagy angol nyelven szeretnék levelezni. Hobbym minden, ami jó és szép. **Címem:** Zoltán Andrea, 1182 Budapest, Kossuth L. u. 125, Magyarország.

bíthassuk Önnek az előfizetők szerzéséért járó jutalmat.

Tégény Béláné, Komló

Lapunk következő számában közöljük kérését a „Levelezni” rovatban, reméljük sikerül kapcsolatot teremtenie csehszlovákiai magyar övönövel, akinek hasonló az érdeklődési köre.

A „NŐ” hetilapunk minden postahivatalban vagy

kézbiztosítónál megrendelhető. Az előfizetési díj egész évre 180 Ft. Lapjaink magyarországi ügyintézője a Posta Központi Hirlapiroda. Bp. V. József-nádor tér 1. sz.

Ötleteit köszönjük, fókuszatosan felhasználjuk, várjuk további jelentkezését és kívánjuk, hogy a „NŐ” és a „Barátnő” szerezen Önnek és családjának továbbra is kellemes szórakozást.

EL NEM KÜLDÖTT LEVÉL

Tisztelt szerkesztőség!

Sok mindentről írtak már, de arról még nem olvastam a Barátnőben, hogy vannak szülők, akik nem egyformán szeretik minden gyermeküket. Nem tudom, más családban hogyan van ez, de az én édesapám a nővéremet dédelgeti, édesanyám az öcsémet, én — a középső gyerek — vagyok az, akivel úgy érzem, kevesebbet törődnek, mint testvéreimmel.

A nővérem kapja az új ruhát, a szép cipőt, én azt, amit ő kinőtt. Vele mindent megbeszélnek, nekem parancsolnak. De nemcsak a szüleim, hanem még nővérem is: csináld ezt, csináld azt. Ha nem tetszik neki valami, vagy ellenkezem, beáruul.

Ilyenkor mindig megszidnak. Semmi sem elég jó nekik. Ő az, aki mindent jobban tud, aki szép, okos, ügyes. Ha rokonok, vagy ismerősök jönnek, csak róla beszélnek. Mit hogyan készített el, milyen jól sikerült neki például egy sütemény. Hogy én kevertem ki, vertem hozzá a habot, meg sem említik. Csak hogy — ezt ő sütötte. Persze, mert ő dirigált, mit tegyek bele.

Vagy az öcsém. Hogy az milyen jókat mond, milyen aranyos... Pedig csak hizeleg. Bújik apuhoz, anyuhoz. Neki mindent megengednek. Nem baj, ha eltör, összepiszkít valamit. Szét-hagyja a holmiját. En rakodok utána.

Sokszor sírok, hogy én tényleg olyan ügyetlen vagyok? Vagy annyira unalmas, csúnya, buta vagy nem lehet engem semmiért szeretni? Ők annyira különbek? Most vagyok nyolcadikos. Tanulok szorgalmasan, de az idén rosszabb a bizonyítványom — a félévi — mint azelőtt volt. Félek, hogy év végére rontani fogok. Mert hiába akarok többet tanulni, ezen jár az eszem. Még abba is beleszólnak, kivel barátkoztam. Minek járnak hozzám barátnők, amikor ott a testvéreim, legyenek azokkal, azt mondják. De én velük nem érzem jól magam, mert félek, hogy ha együtt vagyunk, mindig ők lesznek a különbek anyuék előtt. A barátnőim között ez nincs így, velük mindent jobban meg lehet beszélni, mint otthon.

Két hete ki is kaptam, mert nem maradtam odahaza, a barátnőméknél elbeszélgettük az időt. Csavargó! — szidtak. De én nem vagyok csavargó, tessék elhinni, én is vagyok olyan jó és ügyes, mint a testvéreim, csak nem tudom mit csináljak, hogy észrevegyék.

Anyuval, apuval nem merem ezt így megbeszélni, mert énrám sose figyelnek, ha valamit mondani akarok. Nagymamámnál szeretek lenni, de oda csak szünetben mehetnék. Még az is rossz, hogy talán még nyáron sem lehetek ott. Mert a nagymamám falun él egyedül és a szüleim azt mondták, már nekünk is telik rá, hogy inkább a tengernél nyaraljon az egész család együtt, mint egy poros faluban. De minek lesz együtt az egész család, ha én ugyanúgy fogom érezni magam közöttük, mint most, itthon?

Sokszor gondolok arra, hogy elszököm itthonról, de nem tudom, hová menjek? A nagymamától visszahoznának, és akárhová mennék, azt mondanák, rosszaságból mentem el. Pedig csak azt szeretném, ha engem is észrevennének.

Lehet hogy sok butaságot írtam, a barátnőm sajnált, amikor elmondtam neki ezeket. Ő ezt nem érti meg, mert egyedüli gyerek, akivel mindenki törődik. A másik osztálytársnőmnek is két testvére van, ő meg azt mondta, mit akarok, hiszen kocsink, vikendházunk van, meg külföldre járunk nyaralni. Pedig neki is jobb, mint nekem, ők kerékpáron járnak kirándulni az egész család, és olyan jókat szórakoznak együtt! Tessék válaszolni, mit tegyek?

„A középső gyerek” A. Mária

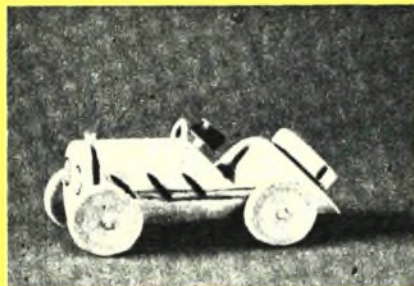
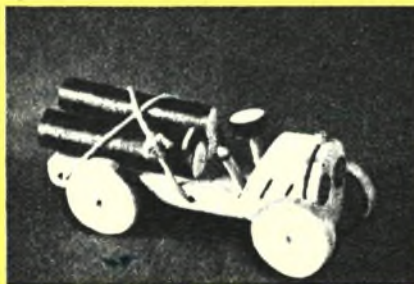
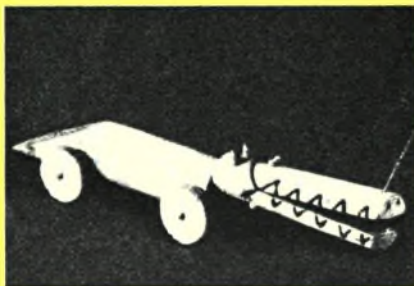
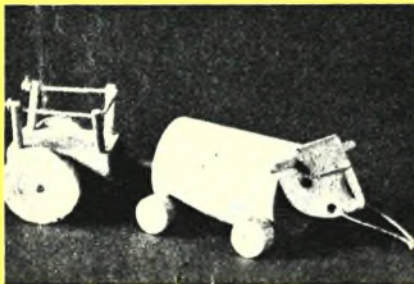
FÉRJEK ISKOLÁJA

A barkácsolók többsége aligha tudatosítja, hogy amikor valami apróságot, díszítő vagy használati tárgyat fabrikál, hogy egyben korunk két legproblematisabb szépművészeti ágának, az iparművészet és a díszítőművészet területére léphet. Azért a feltételes mód, mert gyakrabban születik az ilyen barkácsolás nyomán giccs, mint esztétikus anyag és forma harmóniáját hordozó, korunknak megfelelő dísz tárgy, használati eszköz.

Természetesen ez nem jelenti azt, hogy minden barkácsoló egyedi tárgyat készítsen. Eredeti ötleteket, korunk világába illő, formájában és anyagában rendelkezésével nem ellenkező dolgokat bátran le lehet másolni. Hiszen ki ítéli el azt az embert, aki egy Munkácsy- vagy Derkovits-festmény reprodukcióját, iparművész tervezte kisorsozatban gyártott lámpát helyez el lakásában, hogy ezzel díszítse és kellemesebbé tegye életkörüzetét. Megfontolandó tehát, hogy hasznos kedvtelésünk céljaként mit választunk. Az idő, az anyag s nem utolsósorban az elkészítésre fordított munka ne vesszen kárba. Ilyen főleges munkának, anyagpazarlásnak hat a drótból hajtogatott Donald-kacsa, vagy Frédi és Béné. Ezeknek a figuráknak eredeti funkciójuk a filmvászon, a tévé szórakoztató művészetében van. Ilyen még a rétegelt falemezből lombfűrészszel kivágott, izzóval világító gázlámpautánczat. A gyertyatartó mivoltától idegen ólomnehéz kovacsoltvas szerkezetek, melyeken az égő gyertyának csupán harmadlagos a funkciója. Sajnos a felsorolást még néhány oldalon át folytathatnám, mert a barkácsolók valami furcsa oknál fogva nem az iparművészeknél lesnek el ötleteket, hanem egy-egy rossz példát átvéve szaporítják a giccs amúgy sem kicsiny seregét.

Befejezésként Szerdahelyi Istvánt idézem, aki A mindennapi élet esztétikája című könyvében az alábbiakat írja: „Végzetül arra kell még felhívunk a figyelmet, hogy tárgyaink közül nemcsak a testünkön hordott ruhadarabok látható jegyei egyéniségünknek, ízlésünknek, hanem mindazok a tárgyak, amelyeket magunk választottunk ki és rendeztünk el személyes környezetünkben. Az a közmondás, hogy „Jakva ismeri meg az embert”, környezet-esztétikai szempontból is fontos igazságot hordoz; szép külsejével, elegáns öltözködésével és beszédével, magatartásával megtéveszthet bennünket valaki, de amikor lakásába belépünk, lelepleződik egyéniségének belső torzulásait amint-hogy egy kevéssé „mutató” ember belső értékei ugyanígy feltáruulhatnak abból, ahogyan tárgyaival együtt él”.

Ez a barkácsoló tárgyakra is érvényes.



Játékok...

Néha pusztán kíváncsiságból benézek egy-egy játékozletbe. Milyenek a mai játékok? Játékok-e, vagy csupán óvni, félteni való érték tárgyak? Megmozgatják-e a gyermekek fantáziáját, fejlesztik-e kezűgyességüket? Gyakran csalódottan hagyom ott az egészet: a csillogásra lakkozott műanyagbabákat, a színeikkel „agyonütött” gumiállatkákat, az unott arcú plüssmacikat és kutyusokat. Teszem ezt főleg akkor, ha ráadásként még a vevők is a hiánycikknek számító építőszekrényeket, kezűgyességet kívánó összerakható játékokat keresik.

Nemrég még találkoztam az üzletekben az egykori népi gyermekjátékok mintája nyomán formatervezett, fa alkatrészekből összerakható szekérrel, lóval. Mostanában végleg eltűnt, hiánycikk lett. Pedig, ha már nincs az „endekás” műanyag elemes építőszekrény, ez is megtenné. Főleg ha arra gondolok, hogy jutalomként a négy-öt éves gyerek még kocsikázhat is egyet.

Ha nem is egészen ugyanilyen, de már készítésénél is közös örömet szerző játékok barkácsolására bízatom kedves ol-



vasóinkat. Ez a nyolc játék csak alapötleteket hordoz. Ezek kombinálásával, továbbfejlesztésével a legkülönbözőbb dolgokat elkészítjük. Nem kell hozzá csupán néhány teljesen kiszáritott, különböző vastagságú hasábfá, szög és egy jól felhevithető, hegyes vasdarab a szem, és egyéb díszítések beégetésére. Természetesen a zsinegről se feledkezzünk meg, amelyen ezeket az állatfigurákat, járműveket húzni lehet. Íme a javaslataim.

1. Kutyus. 2. Borsökröcske kocsival. 3. Krokodil. 4. Teherautó. 5. Régi személyautó. 6. Motorke-rékpár. 7. Repülőgép. 8. Béka.

... és játékos tárgyak

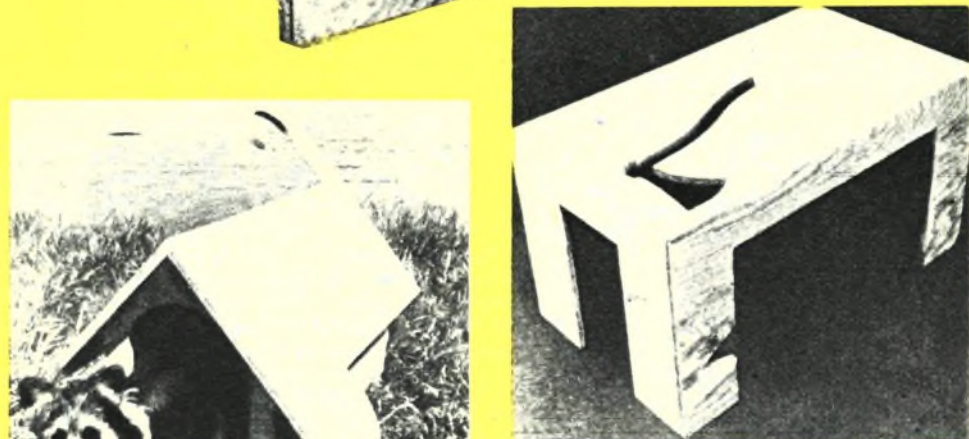
A környezetünkben található használati tárgyak többsége megszokott formájú, olyannyira, hogy másnak el sem tudjuk képzelni őket. Pedig egy-egy fonákjéről és jól megragadott ötlettel játékosá varázsolhatjuk őket. Íme néhány példa:



1. Asztalfiók-kuckó. A gyereksobák korában sem lehet a gyerekek kucorgós, bujkálós szokásait megváltoztatni. Ezt segíti egy ötlettel az asztalfiókot utánzó kuckó. Hogy felnőttek is ülnek benne, hát ők is szeretnek kucorogni.

2. Kutyálgató kutyaól. Csupán abban különbözik elődeitől, hogy készítője egy csapásra igazi kutyaarcúvá varázsolja azzal, hogy fület és farkat szögelt a tetőszerkezetére.

3. Kukkantó-asztal. Az indián tomahawk csupán egyik lehetőség a több százból. Fúróval és róka farkfűrészszel virágot, állatfigurákat is kivághatunk. Igazán jó kukkantó-asztal a kucorgó, bujkáló korban levő kicsinyeknek.



4. Székerődtmény. Melyik gyerek nem akar mindenáron várat építeni? Néhány deszkából, minimális felületi kezeléssel (gyalulás, lakkozás) székeket és asztalokat állíthatunk össze. Nem csupán üldögélésre, hanem a kuckóként épülő várhoz. Végre helyükön maradnak a nap-pali szoba székei!

Mindezt komolyan ajánlotta:

DUSZA ISTVÁN



KERTÉSZKEDŐKNEK:



A gyümölcsösben: Csapadékszegény időben a gyümölcsfákat rendszeresen kell öntözni, hogy gazdagon teremjenek. A földet gyakran porhanyósítsuk, hogy kisebb legyen a párolgás. Május derekán gyakoriak a fagyok. A késői fagyokat károsodás nélkül átvészelő és túlságosan megterhelt fákon gyümölcsritkítást végzünk. Ha elmulasztottuk a fák téli Arborolosa és Nitrosanosa kezelését, most a későbbben virágzó fákat virágbaborulás előtt és virágzás után is ajánlatos bepermetezni Metotionnal. Ezzel a darazsak és levéltetvek ellen védekezünk. A gyümölcsöst áranként 2,5–3 kg ammónsalétrommal és 6–8 kiló superfoszfáttal vagy Cererittel trágyázzuk. Ellenőrizzük az oltások megereését, s ha kötözéshez raffiát használhatunk, vágjuk föl a kötést.

A zöldségeskertben: Tavasszal igen gyorsan nő a gyom, ezért ügyelni kell, nehogy gátolja a növekedésben a növényeket. Rendszeresen kapáljunk, gyomláljunk, vegyszereket csak végszükség esetén alkalmazunk. A répát, petrezselymet és feketegyökeret öt-hét, a retekét pedig három centiméterre ritkítjuk. Jól bevált a szakaszos vetés, amikor az ágyáson szabadon hagyott sorokba néhány napos időközökben vetjük újra a répát, a retekét, a hónapos retekét, a nyári salátát, a zöldbabot.

A káposztaféléket, a paradicsomot és a paprikát fekete fóliával takart ágyásokba ültessük. A fólia alatt jobban fölmelegszik a föld, elpusztul a

gyom és jobb a talaj vízgazdálkodása. A megüresedett melegágyba elvetjük a kései zöldségféléket, (karalábé, karfiol, káposzta stb.) palántanevelésre szánt magvakat. A hidegre érzékeny zöldségféléket fóliaalagút vagy fóliaház alá ültetjük. Így a paprikáról és paradicsomról mintegy tizennégy nappal korábban nyerhetünk termést.

Május végén már érne kezd az eper, ezért már kapálni nem ajánlatos. Az indák egy részét távolítsuk el a növényekről, mert fölöslegesen gyöngítik a termő tövet. Az epret ajánlatos aláágyazni szalmával, gyuluforgáccsal stb.

A szőlőben: Ha nem fenyeget fagyveszély és szépen fejlődik a szőlő; még permetezhetünk a levélfodrosodást okozó atkák ellen. A Polybaritból egy, az Arafosfotiból 0,3 az Akaritionból pedig 0,07 százalékos permetlevet használhatunk.

Folytatjuk a telepítést. Az oltványokat két szemre visszavágjuk, a gyökérezetet nehéz földből, tehéntrágyából készült kásába mártjuk, majd negyven centiméter mély gödörbe ültetjük, melyekben előzőleg elhelyeztük az érett komposztot. Utána tövenként tíz liter vízzel iszapolunk. Az oltványokat úgy helyezzük el, hogy a föld megülepedése után az oltás helye öt centiméterrel a felszín fölött legyen. Utána tövenként tíz liter vízzel iszapolunk. Az oltványokat úgy helyezzük el, hogy a föld megülepedése után az oltás helye öt centiméterrel a felszín fölött legyen. A kiültetett oltványokat tizenöt centiméter magasan fölkapacoljuk.

A termő szőlőt áranként 3–5 kg Cererittel fejtrágyázzuk, s a műtrágyát azonnal bekapáljuk a földbe.

A virágoskertben: A száraz vagy rothadó részekről megtisztogatott dáliagömököt és kardvirághagymákat jól megtrágyázott földbe ültetjük. A dália igen érzékeny a hidegre, ezért inkább május derekán, a hideg elmúltával ültessük. Szabad földbe vetjük a kínai szegfűt és a harangvirágot, elültetjük a földlabdás tülevelű, vagy örökzöld dísznövényeket és a rhododendront. Telepítés után ajánlatos jól beöntözni a növényeket, s az árnyékolás is jót tesz.

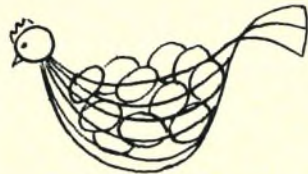


Forró napokon vízzel permetezzük a frissen ültetett dísznövényeket.

Május közepén dugványozással szaporítjuk az évelő dísznövényeket (pl. a krizantémot, a lángvirágot, a szarkalábat, a csillagvirágot).

A rózsákat fejtrágyázzuk. Egy négyzetméterre 6–8 kg Cererit adunk. Ha levéltetveket észlelünk, 0,2 százalékos Metotion-oldattal permetezzük be a rózsát.

KISÁLLATTENYÉSZTŐKNEK:



Baromfitenyésztés: Az első keltetésből származó csirkeállományt már átválogathatjuk, a megfelelőket tizenkét-tizennégy hetes korban gyűrűzzük. A pulykákat is gyűrűzni kell. S ha már kézbe fogjuk az állatot, azt is vizsgáljuk meg, nincsenek-e rajta külső élősködők. A belső élősködők ellen — az állatorvos segítségével — végezzünk féregtelenítést. A fiatal állatokat külön kifutóban tartjuk, s ha lehet, nemek szerint elkülönítve, mert a kakasok tíz-húsz százalékkal több adag napi fehérjét igényelnek. A fehérjeszükségletet tejjel, különféle tejtermékekkel, hússal vagy húspari hulladékokkal, száritott élesztővel, tojással, gabonafélékkel, lucernaliszttal biztosítjuk. A fehérjehiány lassúbb fejlődést okoz, a fehérje túlságos adagolása pedig drágítja a termelést. A kannibalizmusra hajlamos csirkékkel zabot etetünk. Egyébként sok zöldséget, párolt burgonyát, némi kukoricát és búzát adunk. A gyöngytyúkról tudni kell, hogy rossz kotlós, akárhová lerakja tojásait, keressélni kell a fészket, a tojásait jobb más kotlósval kikelteni.

Aki csak teheti, készítsen kisebb vízmedencét vagy úsztatót a baromfiudvarban. A ludak és a kacsák meghálálják e gondoskodást. A vízfürdő léte vagy hiánya nemcsak a tollazat minőségét befolyásolja, hanem az állatok növekedését, fejlődését, takarmányértékesítését is. Persze, ha módunkban áll, inkább engedjük ki a víziszárnyasokat a tóra vagy folyóra. A tapasztalatok ugyanis azt mutatják, hogy ily módon felére is csökkenthető a takarmányozás.

A pézsmakacsa és az indiai futókacsa jól megvan vízfürdő nélkül is, de a legtöbb haszonkacsa csak akkor fejlődik megfelelően és csak úgy lesz szép, ha rendszeresen fürdik. Gyűrűzni nyolchetes korukban kell. A pézsmakacsákról tudni kell, hogy rendszerint félreeső helyeken rakják le tojásaikat. Nem kell kutatni a fészket után, jó kotlós, biztosan kikölti kicsinyeit. Ehhez harmincöt napra van szüksége. Májusban még általában tojnak a kacsák, de a tojás már nem a legmegfelelőbb keltetésre. Továbbtarásra föltétlenül az első költésből hagyjunk kacsákat, mert ezek őszig jól kifejlődnek és megerősödnek.

Galambtenyésztés: Május elején kirepülnek az első galambfiókák. Ha nem találnak vissza a galambházba, néhány idősebb galambot szár-

családi KÖLTSÉGVETÉS

nyalásra készítünk, hogy becsalják az eltévedt fiókákat. A fiatalokat különös gonddal ápoljuk, etetjük. A meleg idő kedvez az élősködőknek, nagyobb figyelmet kell fordítani az irtásukra. A dűcöt Biolittal permetezhetjük, vagy egy csomag dohányt négy-öt liter vízben 24 óráig áztatunk, s ezzel az oldattal pusztítjuk a kártevőket. Sokan még a fészkekbe is tesznek egy csipetnyi dohányt vagy fahamut, hogy az alomban megbúvó és az állatokat nyugtalanító parazitákat elpusztítsák. Május végén a galambok ivóvizébe hat napon át Acinirazolt adagolunk. Ilyenkor persze meg kell akadályozni, hogy a galambok másutt igyanak vizet. A fölkinált gyógyszeres víz ugyanis nem nagyon ízlik nekik.

A meleg májusi napokon jót tesz, ha a kelés előtti napon, valamint kelés idején langyos vízzel bepermetezzük a költőfészket. A röpdében tartott galamboknak sok zöldet kell adni. Igen jó a saláta, mert sok vitamint tartalmaz. A zöldet kis drótkosárkában adjuk, s ezeket felgügesztjük, mert a padlóra szórt takarmány fogyasztása nagyban hozzájárul a betegségek és élősködők terjedéséhez. A rosszul nevelő szülők fiókáit 24 óráig áztatott szemekkel etetjük, s gondoskodunk az itatásukról is.

Egzotikus madarak: Május derekán a hidegre legérzékenyebb egzotikus madarakat is röpdébe költöztetjük. Madaraink gyorsan megszokják az új környezetet, és május végére fészket raknak. Főtt tojással kevert reszelt sárga épít és csiriztatott szemeseket etetünk velük. Kanárink már az utolsó fészket rakja. Fiókáit engedjük röpdébe, hadd erősödjenek, s fehérjében gazdag eledellel, kiadósan tessük.

Nyúltenyésztés: Ha még két elést akarunk az idén, legkésőbb nyolchetes korban válasszuk el a nyúlfiókákat, s az anyát tejképző eledellek helyett tejtermelést csökkentő takarmányokkal (fűzfáról, égerről, rezgő nyírfáról és nyírfáról szedett gallyakkal) etetjük. A növendékeket nemek szerint csoportokra osztjuk, s a bakokat egyesével helyezzük el, így nincs veredés. A hizlalásra szánt egyedek négyhónapos korig együzt maradhatnak. A választás, a takarmányozásban beálló változás és az első vedlés megviseli az állatokat. Kiadósan takarmányozunk, a ketreceket rendszeresen takarítjuk, a növendékeknek sok mozgást biztosítunk. Választás után egy héttel a nőtényt pároztatjuk. Az erőnlétét zabbal állandósítjuk. A zöldtetésre való áttérés folyamatos legyen, közben szénát is adjunk. Másodszor nyírjuk az angórákat. A gyapjút papírzsákban vagy dobozban száraz, szellős helyen tároljuk, majd értékesítjük.

Az előző számunkban szó volt arról, hogyan kell az évi költségvetési tervet összeállítani. Ebből a tervből indulunk ki, amikor a havi költségvetésünket meghatározzuk.

Vannak állandó „tétélek” — a lakbér, a televízió és a rádió használati díja, a villany- és gázéltéleg, telefon-számla — ami hónapról-hónapra csaknem változatlan. De a költségvetésünk „mozgó” része havonta más összeg. Például decemberben számolnunk kell a karácsonyi ajándékok árával. Abban a hónapban is több lesz a kiadásunk, amelyben valamelyik családtagunk születés- vagy névnapját ünnepli. Ezeket jó előre tudjuk, a kiadásokkal tehát számolhatunk.

A ruhanemű vásárlásánál is természetesen járhatunk el. Igaz, ahol kisebb gyerekek vannak, ott mindig akad valami „váratlan” kiadás is, de a nagyobb tétéleket már előre ismerjük. Tudjuk például, hogy Péter kinötte a télikabátját, összelet újat kell venni. Zsuzsának kiszakadt a csizmája, március végén már nem érdemes újert pénzt kiadni — fél év alatt is sokat nő a gyermek lába — de októberben föltétlenül sor kerül a vásárlására.

Anyukának betervezzük az átmeneti kabátot, apuka karácsonyra új öltönyt kap! Lehet, hogy a szőnyegvásárlás egy hónappal későbbre tolódik, de ha ezt előre tudjuk, nem okoz majd olyan csalódást, mintha akkor döbbszennénk rá, hogy nincs meg hozzá a szükséges pénzünk, amikor meg szeretnénk venni.

Előre számoljunk a nyári kiadásokkal is. A gyerekek koszt pénzét megtakarítjuk ugyan, de egy másik tételen ezzel párhuzamosan emelkedik az összeg. Nem kell a napközi ebédet fizetni, de a pionirtábor költsége ennél több lesz! Ha még nem tudjuk is pontosan, mikor, hol töltjük majd a szabadságunkat, legalább megközelítőleg hagyjunk erre is pénzt. Ha nagyobb utazásra készülünk, mely jelentősebb pénzüsszeget igényel, jó, ha minden hónapban félreteszünk erre a célra néhány koronát, hogy egyszerre ezt se érezzük majd úgy meg.

Megkönnyíti a család pénzgazdálkodását, ha már az év elején egy ilyen — hónapokra szétírt költségvetési listát készítünk. Tudjuk mit, mikor akarunk megvenni, mikorra gyűlik össze rá a pénz. Utólag is visszapillanthatunk, mire költöttük keresetünket. Nem fogjuk majd a fejünket, ha élettársunk megkérdezi tőlünk, hová tettük az évi bevételt? A közösen összeállított családi költségvetés egyes tétélei erre pontos választ adnak.

(folytatjuk)

Háziasszonyoknak

Többnyire főzés, vagy egyéb háztartási munkák közben vesszük észre, hogy valami kifogyott, vagy akkor jut eszünkbe, hogy mit kell még venni. Tartsunk a konyhában egy falra függesztett jegyzetfüzetet, ceruzát és azonnal írjuk fel, mi hiányzik. Így nem felejtjük el, ha vásárolni megyünk. Erre írhatjuk esetleges üzeneteinket is a különböző időben érkező és távozó családtagok részére. Háztartási boltjainkban beszerezhető hasznos és mutatós segédanyag a falra akasztható jegyzetfüzet.

A maradék rizst, tarhonyát, főtt tészta gyorsan megmelegíthetjük, anélkül, hogy leégne, ha egy kisebb fazékba vagy lábasba tesszük és a kuktafazék rácsára állítjuk. Egy ujjnyi vizet öntsünk alá és zárjuk rá a fedőt. 2—3 percnyi forralás után vegyük le a tűzről, és mire a fedő alatt megszűnik a gőz nyomása, az étel is átforrósodott.

Ha az edénybe valami odakozmált, ne kapargassuk, mert könnyen lejön a zománc is, kenjük be zsírral az odaégett anyagot, engedjük rá vizet, másnapra könnyen leválik.

A tej és tejes ételek érzékenyek minden idegen ízre, szagra. Ezért tejforraláshoz, tejberizs, tejbedara, madártej készítéséhez csak olyan lábast használjunk, amiben más ételt nem főzünk.

A zsírban oldódó vitaminokat — például a sárgarépa karotinját — szervezetünk jobban hasznosítja, ha a sárgarépát kevés vajban pároljuk puhára, vagy nyersen reszelve vajos kenyérral fogyasztjuk. A nyers saláták zsírban oldódó vitaminjai is jobban érvényesülnek, ha ecetes-olajos vagy ecetes-tejfölös salátalét készítünk hozzá.

A gyümölcsöket lehetőleg nyersen, héjastól fogyasszuk, vagy készítsünk tejes, joghurtos gyümölcskeveréket.

A rántással készült főzelékek helyett élettanilag értékesebb a tojással, tejföllel behabart étel. A főzelékféléit inkább pároljuk, így nemcsak ízét és zamatanyagait, hanem tápanyagát és vitaminjait is jobban megőrzi.

A húsokat felhasználás előtt egészben mossuk meg — kivéve a sós, füstölt húsokat, vadakat, amelyeket célszerűbb előbb kiáztatni.

Az ételekből lehetőleg annyit főzünk, amennyi egy étkezéshez elfogy, mert minden felmelegítéssel csökken az értéke.

Mielőtt bármilyen ételbe ízesítőként citromhéjat reszelnénk, a citromot jól mossuk meg és töröljük szárazra. A mazsolát előbb válogassuk át, kis szűrőt csipdessük le, meleg vízben mossuk jól át és tiszta konyharuha között dörszöljük át. Csak ezután használjuk fel

Az év minden napján
használjon
TAFT hajlakkot



Fényt ad a hajnak
erősíti a haj rugal-
masságát mege-
lőzi a haj zsiroso-
dását és a hajsza-
lak töredezését a
T A F T hajlakk
használatával tar-
tósítja frizuráját

Astrid* I-B-3