

VI. szám 1978

# BARÁTNŐ

ára 4. — Kés, Magyarországon 10. — Ft



## BARÁTNŐ

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

Címlapunkon:  
Huszár Tibor felvétele

Világjáró nemzet vagyunk. Aki nem hiszi el, álljon csak ki nyáron egy hétvégen az oroszvári (Rusovce) határállomásra és számolja meg hány kocsi, hány útlevelet kezelnek a vámőrök egyetlen nap alatt. S ehhez még adjuk hozzá azokat, akik vonattal, repülőgépen vagy autóbusszal közelítik meg úticéljukat. Mindenki megy, mindenki világot akar látni.

A szerencsésebbek közé tartoznak azok, akik ősszel indulnak. Nyugodtabb



körülmények között utazhatnak és többet láthatnak a másik ország kulturális értékeiből is, mert nem csábít a víz, a tengerpart, a hús árnyék. A városnézés, a történelmi értékeket őrző múzeumok megtekintése olyan látvány, amelyet marandó élményként visz haza az ember otthonába.

Világot látni mindenképpen izgalmas dolog. Hátha még megkapja az ember az útiláz nevű betegséget. Szedjünk ellene akár idegcsillapítót, rakjunk a fejünkre hideg borogatást, de ne szédítsük meg az előkészületek hevében valamilyeni hozzátartozónkat, munkatársunkat, ne igérgessünk fűt-fát, hogy még a leningrádi Ermitázsban is azon törjük a fejünket, kit milyen ajándékkal lépünk meg.

Kár lenne. Mert az értékes műalkotásokkal való közvetlen találkozás olyan élmény, amit nem pótolhat semmilyen fénykép, semmilyen prospektus. A lehetőséget ne szalasszuk el. A jelentős képzőművészeti alkotások nagy része helyhez kötött. Eljutni hozzájuk nem lehet egykönnyen és a család pénztárcája is megéri. De ha már úton vagyunk, töltsünk a múzeumokban, képtárakban legalább annyi időt, mint amennyit áruházjárással, ajándékajándékoslattal töltünk. Kössük össze a hasznosat a kellemessel! Mert mit jelent az ember számára egy múzeum, kép- és szobortár, egy kiállítás? Egyfelől értékes történelmi áttekintést elődeink látásmódjáról, törekvéseiről, másrészt építőköveket világszemléletünk alakításához, nézeteink megformálásához. És ha ezekből a tapasztalatainkból nyúj-

tunk át hazatérve barátainknak, értékebbet kapnak a sok futkosás, latolgatás után beszerzett „olcsó, de mutatós” ajándéknál.

Ha külföldön járunk, nem okvetlenül fontos, hogy az útkalauzból csipegetett ismereteinket fitogtassuk a vendéglátók előtt. Nem fontos elmesélnünk az olaszoknak, hogy mitől ferde a pisai torony, mitől lyukas a makaróni. Tudják azt nélkülünk is. Illik viszont tudni, hogy ki volt Verdi, Aldo Moro stb., ha vendéglátóink az ország valamelyik neves zeneszerzőjének, politikusának, képzőművészének, írójának nevét említik.

Aki saját kocsiján utazik, az a magyura. Ütközben akkor áll meg, akkor száll ki, akkor étkezik, amikor jólesik. Akik viszont tömegközlekedési eszközön utaznak, azoknak tekintettel kell lenni a többiekre, az útitársakra is. Nem illik például a szemtelenség, a túlságosan aromás ételek fogyasztása, a cipőlelészár stb.

A nemzetközi vonatokon nem illik sem kíváncsibb természetűnek, sem közlékenyebbnek lenni, mint otthon.

A hálókocsiban míg vetkőznek, kimegyünk a folyosóra, ezzel hívjuk fel a másik figyelmét arra, hogy forduljon a falnak, míg kényelembe helyezük magunkat.

Az étkezőkocsiban úgy viselkedünk, mint más étteremben azzal a különbséggel, hogy itt bevett szokás más asztalához ülni. Természetesen előbb udvariasan megkérdezzük, hogy helyet foglalhatunk-e?

**Olvasóinktól várunk választ arra, szükséges-e a vonaton az egy fülkében utazóknak bemutatkozni, illetve köszönni?**

A választ a Barátnő megjelenésétől számított tíz napon belül küldjék be szerkesztőségünk címére: 897 36 Bratislava, Martanovičova 20.

**A BARÁTNŐ 4. SZÁMÁBAN FELTETT KÉRDÉS HELYES MEGFEJTÉSE:**

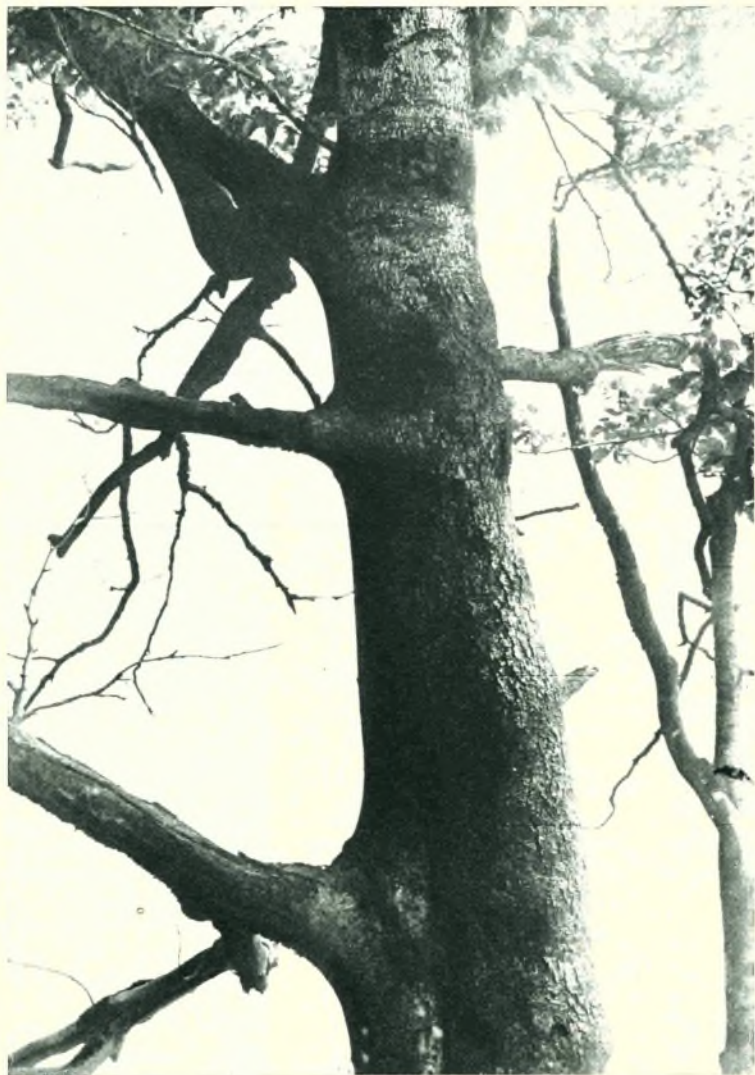
Az íróasztalon finom keretben elhelyezhetjük legközelebbi családtagunk fényképét.

**HELYES VÁLASZAIKÉRT KÖNYVJUTALOMBAN RÉSZESÜLNEK:**

**Bial Júlia, Óbást (Stará Bašta),  
Tanka Klára, Tardoskedd (Tvrdošovce),  
Ondrej Sterda, Martin,  
Dr. Juhász István, Tornalja (Šafárikovo),  
Baskó János, Nagyida (Veľká Ida)**

# KEDVES OLVASÓINK!

Nem hiszem, hogy akad közöttünk olyan ember, aki ne kötődne valamilyen faluhoz. Ha más nem, egy-egy falusi nyaralás emléke bizonyára melegíti a szívét. Divat lett — ha még nem is igazi nosztalgia — a falusi hétvége, a falun eltöltött nyár... Olvasóink közül többen faluról kerültek a városba, s most is hazajárnak a nagymamához, rokonokhoz. Az első tavaszi napsugár, a gyermeket váró tágas udvar, a jó levegő, az érlelődő gyümölcs kocsi karavánjait indítja el a szülőfalu felé, a rokonlátogatásokra.



Nekem mindig elszorul a szívem, ha az utánunk integetőket nézem. Megyünk vissza a heti gondok közé, a városba. Visszük az otthon ízeit, egy-egy csokor virágot, s csak este jut eszünkbe, vajon ők most mi csinálnak?

Egyre több a fiatal távolodó, s egyre öregebbek az integető kezek. Várnak... őket is elfoglalja a munka, a kiskert, majd a téli tüzelő gondja. Oda figyelünk-e mindannyian, vajon miért is tesszük?

— Hogy legyen, ha jönnek a gyerekek...

Kitölti napjaikat, betölti életüket a várakozás.

Hiába hívjuk őket. Nem szívesen utaznak várost nézni. Idegenül érzik magukat az utcákon, tereken, a szűk szobákban. Óvatosan járnak a finom szőnyegeken... Nem tudnak tétlenül ülni. Riasztja őket a hatalmas épületek, a körönges látványa. Elfáradnak nálunk, más íze van a víznek, álmatlanul forgoznak az idegen fekhelyen.

Tanácsztalanul latolgatjuk, mivel rójuk le adósságunkat? A drága holmi, divaticik nekik nem érték... Ők még a szeretet értékrendjével mérnek. Azzal, hány-szor van időnk esti szürkületben melléjük ülni, végighallgatni bölcs szavukat emberi dolgokról: életről, halálról, régi bajokról. Egykori rokonokról és háborús időkről. Hogy tudunk-e még velük örülni, látván hány virág nyílt a rózsafán, és milyen hatalmas alma termett a kertben.

Ha ez sikerül, akkor is ott marad a közénk terülő időben és térben valami fájó, valami félelmetes, amit ideje volna már végiggondolni; ha adósságunkat le-róni nem is tudjuk; ha a városnak gyermeket nevelő falusi szülők árvaságát csak így, ilyen futva — új otthon és régi szülőfalu között — testben és lélekben ingázva enyhíthetjük csak. Legalább mondjuk ki: Az új társadalomnak ők családjuk hagyományos zártságát áldozták. Amikor gyermeküket útnak indították, tanulni, dolgozni küldték. Derűs, elképzelt — unokákkal körülvett — öreg-ségük örömét építették Kőműves Kelemen módján a falakba.

Anyagi nyugalmuk, biztonságuk e társadalom jóvoltából adott. De ők nemcsak akkor állnak a kapuba, amikor a nyugdíjjal jön a postás. Mindennap reménykedve figyelnek a kapu előtt sietőkre: Hátha tőlünk jön levél, üdvözlét, üzenet.

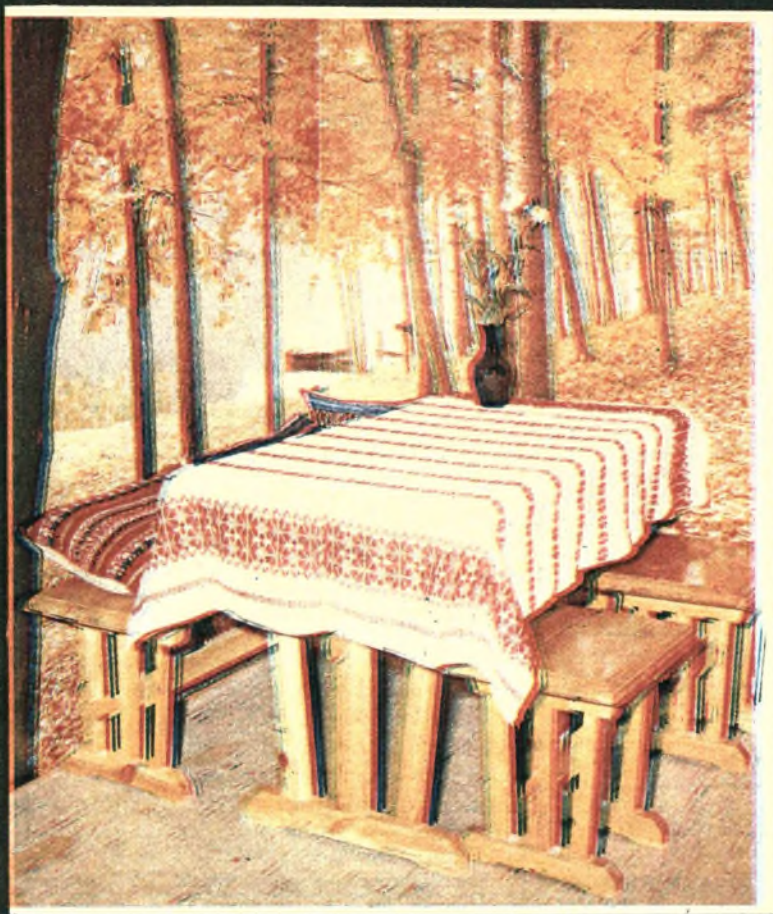
Mit tehetünk?

Talán annyit mégis, hogy legalább néha ne várjanak hiába...

H. MÉSZAROS ERZSÉBET

Betondzsungelben tipuslakások. A szomszédba is becsöngethetek, olyan egyforma mindegyik. Beépített szekrények az előszobában, szekrényfal és ülőgarnitúra a nappaliban, két ágy, csillár, néhány cserép virág, éjjeliszekrény, rácsos kiságy a hálóban, íróasztal, egy-két könyv a dolgozószobában. A fiatal házassoknak sok gondot okoz a szövetkezeti lakás berendezése. Az ifjúházas-kölcsön rámegey a lakásra, megtakarított pénzük még nincs... Fantázia, néhány jó ötlet, határozott elképzelések, merészség szükséges csupán, s egyedivé, sajátossá varázsolhatjuk otthonunkat.

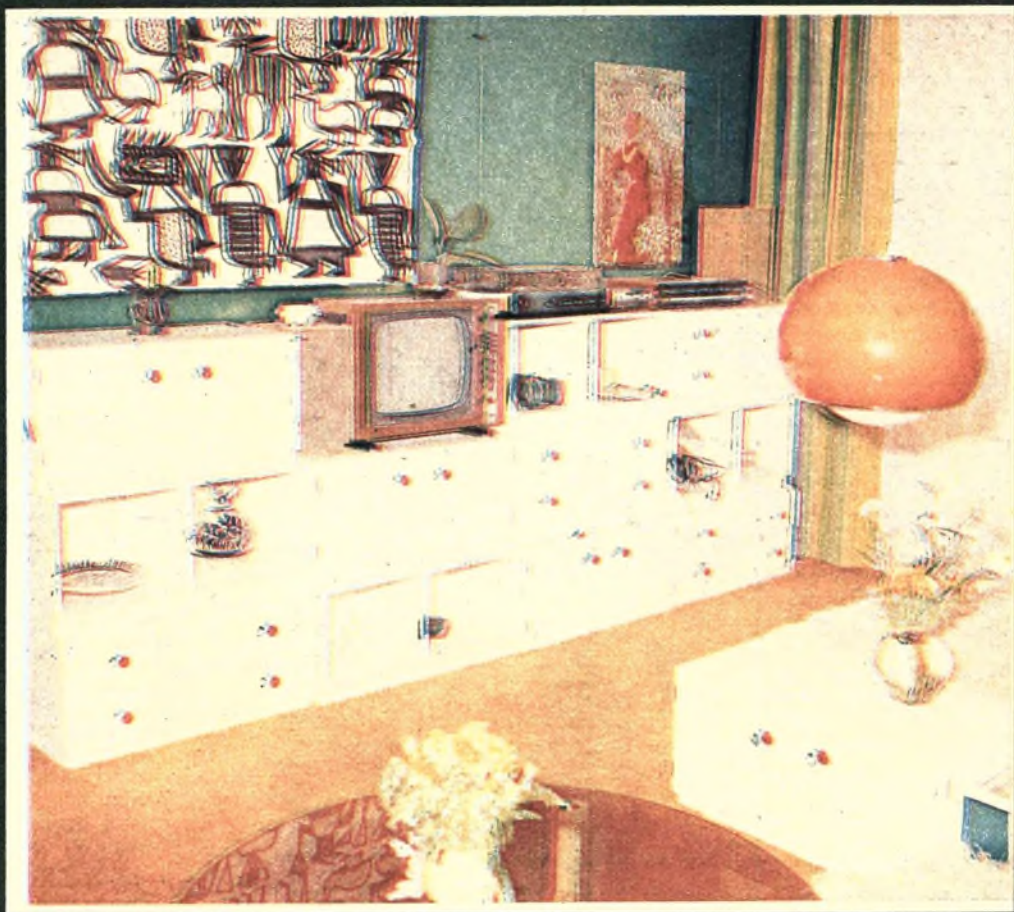
## AZ OTTHON VARÁZSA



A hall térhatását növeli a természeti képet ábrázoló tapéta. A kivarrt erdélyi párna nemcsak dísz.

A „nagy lány” ágya három matracból készült. Nappal egymásra helyezve kényelmes fotel. A falvédőre a nagymama padlásán bukkantak. Szürke, egyhangú tapétára ragasztott poszter élénkíti a gyerekszobát. Itt a világító színek dominálnak.

Háló és nappali egy helyiségben. A szekrénykéket, polcokat a tervezők gyermekszobába szánták. A nappali részt subával letakart matracokból állították össze, habszivaccsal kitömött nagy párnák teszik még barátságosabbá a sarkot. A mennyezetről lelógó nagy, színes lámpa a térelválasztó szerepét is betölti. Az ágyak fakeretre helyezett habszivaccsból készültek. A csikos sötétítő függöny a sötétzöld tapétával harmonizál, melyet egy afrikai falvédő és egy poszter díszít.



A dolgozószoba részben klasszikus megoldású. A falra szerelt könyvespolcokat csak a vizeses tapéta és a sarokba helyezett két Univerzál szekrény szakítja meg.

„... elvált asszony vagyok, két kisgyermek édesanyja. Merjek-e férjhez menni a barátomhoz, akiről tudom, érzem, hogy nékem jó élettársam lenne, de vajon jó apja lesz-e gyermekeimnek? Most megértik, szeretik egymást, de félek, hogy ez a viszony esetleg megváltozik, ha végleg hozzánk költözik...”

Az ismerkedési apróhirdetések kétharmadában a magukra maradt gyermekes nők „... megértő élettársat és jó apukát” keresnek.

Környezetünkben sokszor halljuk!... csak azért mentem férjhez, hogy a gyerekeimnek apja legyen avagy: ... csak azért nem mentem férjhez, hogy a gyerekeimet ne egzeciroztassa egy idegen...

Igen ám, de legalább ugyanilyen gyakran hangzik el környezetünkben a következő két ellentétes megállapítás: ... milyen bolond voltam, hogy még egyszer férjhez mentem, nem is magam miatt – a gyerekek nem jönnek ki velem, örökösen veszekszünk,



kevesen képesek felmérni, hogy a második házasság képlete jóval bonyolultabb az első házasságénál, jóval több ebben az együttélésben az érzelmi válsághelyzeteket kiváltó buktató.

Az „új apuka” beilleszkedése nem a családba költözéssel kezdődik, hanem korábban – azzal, hogy képletesen szólva, magába szívja és megérti a kis család atmoszféráját, a háztartás kialakult rezsimjét, amelyet a válás után az anya vezet, irányít. Kevés kivételtől eltekintve minden magára maradt gyermekes anya a kényszer sűrű hatására megtanulja és megszokja az önállóságot, azt hogy egyszerűen magabiztos legyen. A gyerekek viszont, mivel átérték a válás megrázkódtatását, előbb érnek-okosodnak, előbb és nagyobb mértékben önállósulnak, mint a normális családban cseperedő társaik, sokszor több és többféle házimunkát végeznek és „nagyobb a szavuk” a családi ügyekben, döntésekben. Mindez és még rengeteg más mozzanat teremt meg és alakítja ki a csonka család légkörét, amelyet az új apukának át kell éreznie, s bele kell élnie magát.

Az elmondottak alapján nem szorul különösebb magyarázatra, hogy az új házasság boldog- vagy boldogtalansága lényegében a mostohaapa és a gyerekek jó vagy rossz viszonyán áll vagy bukik.

A férfinak tulajdonképpen egy szorosán zárt közösségbe kell belépnie, s ezért meg kell küzdenie. (Ennek a közösségnek, mármint az anyának és a gyermekeknek közös múltjuk, közös történetük van, s ebben a mostohaapa, akivel a jövőben együtt fognak élni, nem szerepelt; ennek a ténynek sokkal nagyobb a jelentősége, mintsem az első pillanatra látszik...)

Az új családi közösségben két alcsoport van: az egyik a férj és a feleség, a másik az anya és a gyermek, illetve a gyermekek. Csak az anya (ritkább esetben az apa, aki új feleséget, mostohaanyát hoz a házhoz) tagja mindkét csoportnak, s ennél fogva az ő személye az a mérhetetlenül fontos láncszem, amely közve-

## A második apuka

és én vagyok a vilámhárító... kibírhatatlan...!  
vagy:

... áldom az eszemet, sose hittem volna, hogy ilyen is van, hiába, a gyerekeknek apa kell, és tulajdonképpen nekik a legjobb, hogy újból férjhez mentem...!

**A** magukra maradt nőknek (elváltak és özvegyek) negyötöde újból férjhez megy, és többségük egy vagy több gyermekkel. Ez azt jelenti, hogy a gyermekek egy része mostohaapa, ha úgy tetszik, a „második apuka” keze alatt nő föl. Persze, ha ez a család már együtt marad...

Azok a férfiak, akik gyermekes asszonnyal lépnek házasságra, indokoltan vegyes érzelmekkel vállalják ezt a házasságot, érzik a felelősséget és telve vannak jó szándékkal, elképzelésekkel és elvárásokkal – éppen úgy, mint partnerük, az anya. Mindketten tudják, hogy nehéz fába vágják a fejszéjüket, de azt talán

tít, amely össze tudja hangolni e két alcsoport életét. A két csoport kölcsönös kapcsolatában, kommunikációjában megy végbe rövidebb-hosszabb idő alatt a mostohaapa beilleszkedése az eddig amorf közösségbe. A beilleszkedési folyamat négyféleképpen zárulhat le:

1) a mostohaapa átveszi a család fő szerepét, vagyis az irányítást

2) aláveti magát, illetve teljes egészében alkalmazkodik a családhoz, amelyben a vezető szerep továbbra is az anyáé

3) ő is és az anya-gyermekek alcsoport megváltoztatják eddigi élet-

stilusukat és közösen meghatározzák az új család új status Quo-ját

4) a család nem fogadja be a jövővényt.

#### Az első buktatót

a mostohaapával kiegészített új családban az ún. „rejtett” elvárások jelenthetik. Az anyának és a gyermekeknek lehetnek, sőt minden normális esetben vannak is bizonyos elképzeléseik, elvárásaik az új családtaggal szemben — természetesen az új apukának is új családijával szemben. Válsághelyzet csíráját hordozza magában, ha erről nem beszélnek, ha az elvárások, elképzelések valóban rejtve maradnak. Baj, ha a mostohaapa anélkül lép színre, ha ezekről fogalma sincs, s ha nem is igyekszik kipuhatólni. A másik oldalon úgyszintén nagy hiba, ha az anya és gyermekek nem mondják meg pontosan, világosan, hogy milyen magatartást várnak el az új apukától.

A „rejtett elvárások” körébe tartozik például a gyermekeknek az az elképzelése, hogy mennyire engedik majd meg a mostohaapának az apaszerep érvényesítését, gyakorlását. A gyerekek egyébként általában négyféle módon reagálhatnak (persze, másféle reakciók is vannak, s e négyen belül is sok az egyéni árnyalat):

1) a gyermek (vagy a gyermekek) nem fogadja el a mostohaapát és csökönnyösen a vérszerinti apa felé inklinál, az az érzése, hogy az új meg sem közelíti az igazit, ez az egyik típus, a másik típus inkább attól fél, hogy az idegen férfi elveszi tőle az anyja szeretetét

2) a gyermek kezdettől fogva mintegy lesben áll, résen van, bizalmatlan, de hajlandó kapcsolatot teremteni a mostohaapával

3) a gyermek készségesen elfogadja a jövővényt apjának, ösztönösen kezd hozzá ragaszkodni; ehhez a típushoz nagyobbára azok a gyerekek tartoznak, akik vérszerinti apjukat nagyon kicsi korukban veszítették el

4) a gyerek az új családtagra inkább úgy tekint mint az anya férjére, semmint mostohaapára; ehhez a típushoz a nagyobb, már érettebb gondolkodású gyerekek tartoznak.

Tehát a kölcsönös elképzelésekről, elvárásokról beszélni kell, konkrétan, a lehetőségekhez képest pontos képet adni róluk (nem elég annyi, hogy „így jobb lesz nekünk, az új apuka majd mindenben segít, gondoskodik rólunk” és hasonló; az ilyen laza fogalmazások olyan rózsaszínű képzelgéseket szülhetnek, amelyeknek semmiféle valóság alapjuk sem lehet és keserű csalódás a végük).

#### A második buktató

az az igen veszélyes súrlódási terület, amely a megszokott életmód szükségszerű megváltoztatásával, vagy akár csak kisebb-nagyobb módosításával jár. Zömükben a hétköznapi rendjét érintik, például a gye-

rekek nem akarják megosztani életterületet a lakásban, nem akarnak lemondani egy talpalatnyi helyről sem az új családtag javára, nem akarják megosztani a szekrényeket, polcokat, fiókokat stb. — hiszen eddig minden az övék, kizárólagos tulajdonuk volt; vagy sok esetben hallani sem akarnak a lakáscseréről, nem hajlandók elköltözni onnan, ahol felnöttek és elhagyni barátaikat. Ez egyike a legsúlyosabb problémáknak.

Már valamivel könnyebben megoldható probléma, de azért kemény ütközőpont gyakran a házimunkák elosztása. A gyerekek hevesen vitatkoznak, számítgatnak, veszekszenek, hogy ki csinált többet mint a másik. Ezeknek a súrlódásoknak elejét lehet venni egy szépen és igazságosan kidolgozott (és kifüggesztett) harmonogrammal.

Az új család megalapozásában talán a legfontosabb a fegyelmezés kérdése. Ezt a két felnőttnek kell eldöntenie, megállapodnia. Például nagy baj s idővel elviselhetetlenné is teszi az együttélést, ha a felnöttek nem veszik észre, vagy éppenséggel elnézik, hogy a gyerekek „kijátszszak” őket egymás ellen (meglehetősen jellegzetes példa erre, hogyha a mostohaapa valamit megkövetel, de a gyerekek addig nem csinálják meg amíg anyjuk „visszaigazolja” az utasítást).

Főleg kezdetben az összekovácsolódás folyamatában sok olyan helyzet adódhat, amely kisebb-nagyobb nézeteltéréseket, súrlódásokat vált ki, s amelyeket áthidalni csupán türelemmel, olykor kölcsönös kompromisszumokkal, olykor a probléma megvitatásával, de néha bizonyos dolgoknak a hallgatolagos elfogadásával lehet (váratlan reakciót váltthat ki például a vérszerinti apa látogatása, a nagyszülők magatartása és hasonló).

A házasságkutatás a második házasság anatómiájával még mindig adós de szerencsére az első fecskék: szakdolgozatok, ismeretterjesztő cikkek a témáról már itt-ott megjelentek. Amerikai pszichológusok véleménye szerint (több adatunk egy kaliforniai tudományos intézet felméréseiből származik) aránylag sok második házasság sikerül éppen azért, mert a második apuka kiválóan, példamutatóan tölti be az apaszerepet, s ebben az esetben a gyerekek fejlődésükben, tanulmányi eredményeikben stb. semmiben sem különböznek a „normális” családban növekvőktől, éppen olyan boldogok és elégedettek, mint amazok. Míg a vérszerinti apák a gyermeknevelésben többnyire apai ösztönüket követik — állítják a kaliforniai lélek-búvárok — addig a mostohaapák tudatában vannak helyzetüknek s kétszeres erőfeszítéssel igyekeznek megközelíteni az apaideált.

(láng)

## Várúrnő ??? Számítógép ???

Persze, képletesen szólva... Mert van, aki azt állítja magáról váltig, hogy csupa szív-csupa romantika, és közben a valóságban érzéketlen és számító. Es fordítva: van aki azt hangoztatja, hogy egy csöppet sem érzelmes, csak a józan ész vezérli, holott pontosan az ellenkezője az igaz... Talán a teszt segít eldönteni, hogy ki téved s ki ismeri jól önmagát. A kérdésekre igennel vagy nemmel kell válaszolni:

Igaz, hogy az igazi szerelem nem ismeri a féltékenységet?

Igaz, hogy az életben csak egyetlen egyszer lehet szerelmesnek lenni?

Igazán elvárhatja minden nő, hogy a férje igazi gavallér legyen?

Igaz, hogy a boldog házasságban sohasem múlik el a szerelem?

Ha igazán szerelmesek vagyunk, valóban hajlandók vagyunk mindent, de mindent, elmondani a múltunkról?

Igaz, hogy az „százszázalékos” nő jobb partner, mint az, aki inkább gyakorlatias?

Igaz, hogy a távolság növeli a szerelmet?

Igaz, hogy az, aki igazán szerelmes, sohasem feledkezik meg a partnere születésnapjáról, névnapjáról s mindig megajándékozza?

Igaz, hogy akkor is folyton ki kell mutatni a szerelmünket s tanújelét adni, ha ilyesmi egyáltalán nem szokás a környezetünkben?

Igaz, hogy az anyagiak egyáltalán nem befolyásolják a szerelmet — hogy a boldog szerelemhez nem kell pénz?

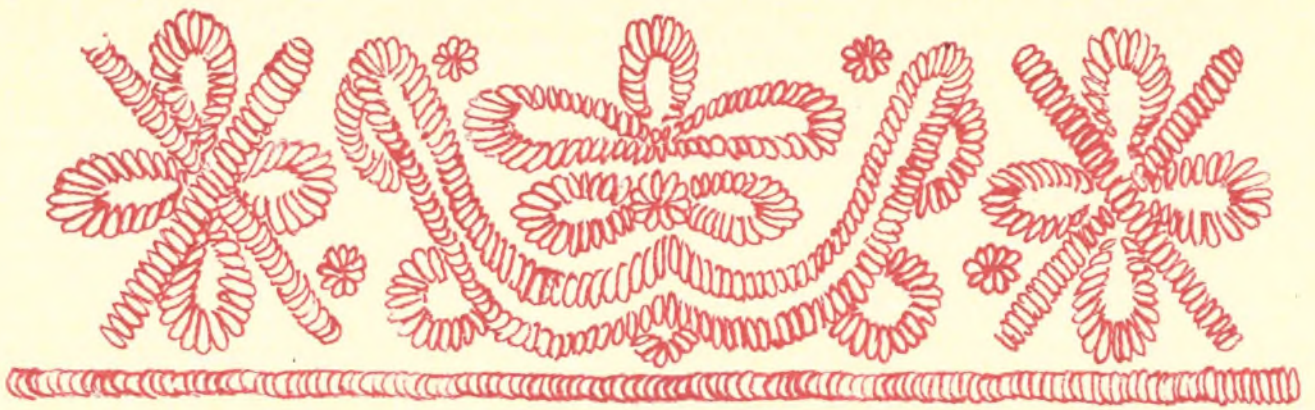
Minden „igen” egy pont, számoljuk össze, s ime, az „eredmény”:

10—12 pont: A csontja velejéig megrögzött romantikus. Hiányzik ön-ből a valóságérzet, ábrándozásai-ban mindig a múltban kalandozik. Ajánlatos lenne, ha jobban hinne a szemének mint a szívének. Azt ajánljuk, baráti köréből kérjen meg három házaspárt, válaszoljanak a kérdésekre. Borzasztóan meg fog lepődni!

6—9 pont: Elég sok olyan tulajdonsága van, amelyek hajlamossá teszik önt a romantikára, de ennek ellenére sem követi vakon és süketen csupán az érzelmeit. Mert meglátoltan és gyakorlatiasan is tud gondolkodni és van érzéke a valósághoz.

1—6 pont: Az északok felsorakoztatása önnél mindig az első. Ez azonban nem jelenti azt, hogy érzéketlen és rideg. Például teljes egészében át tud élni egy romantikus filmet vagy regényt. Ön kiegyensúlyozott lény, pontosan tudja mit vár el a partnerétől. Ha továbbra is a józan ítélőképességére bizza magát, sok nagy csalódástól kímélheti meg magát.

0 pont: Ön megtestesítője az ún. reális gondolkodású embernek. Olyan nő, aki mindent a nevének nevez, mindennel szembenéz, soha semmitől sem ijed meg. Néha elkedvetlenedik, de sohasem csalódik. Mint az okos számítógép.



Természetes nagyság

**Az** erdélyi Kalotaszegen a sokféle kézimunka-technika közül legeredetibb és legváltozatosabb rajzú az írásos varratas. Az „író” asszonyok koromlébe mártott lúdtollal írták elő a vászonra a mintát. Nem mindenki értett az „íráshoz”. Az ügyes íróasszonyok teljesen szabadon, minden vázolás nélkül vetették vászonra a régi és újabb mintákat. Házi kendervászonra hímeztek. Piros, kék és fekete festett házicérnát használtak. Az írásos varrottas mindig egy színben készült.

Kétfajta öltést használtak, a kis- és nagyírásos öltést. Mindkettő a láncöltésre vezethető vissza. A kisírásos öltés a láncöltéshez hasonlóan mindig kézben készül. Itt nem a felöltés helyébe öltünk le, hanem kissé távolabb, ezáltal a varrás szélesebb és zsinórhatású lesz. (1, 2, 3 ábra). A nagyírásos szintén a láncöltésből,



illetőleg a kisírásosból vezethető le. Az öltés iránya itt nem felülről lefelé halad, hanem balról jobbra. A nagyírásos varrásánál felöltünk a párhuzamos vonalak közül az alsóba, s vele szemben leöltünk a felsőbe, aztán ismét az alsó vonalba öltünk ki valamivel jobbra az előző öltéstől úgy, hogy a tű kissé rézsút álljon a vászonban. Hasonlóan, mint

a kisírásosnál, a tűt nem húzzuk ki azonnal, hanem a szálat a tű hegye alatt balról jobbfelé igazítjuk (1a). Aztán kihúzzuk a tűt, de a szálat nem feszítjük szorosra, hanem tágra hagyjuk annyira, hogy a tűvel felhúzhassuk a felső vonal fölé (2b), majd ismét leöltünk a felső vonalba és felöltünk az alsóba, miközben a tű alatt hurkot alakítunk. A varrás így mindkét szélén hurkos keretet kap, mely az előrajzolt vonalon kívül képződik (3c). Erősen hajló formáknál vigyázni kell arra, hogy a munka színén az öltések el ne ferdüljenek, mindig a hajlás sugarának irányában legyenek. Ilyen formáknál kívül kissé ritkábban, belül szorosabban öltögetünk, hogy a helyes öltésirányt megkaphassuk (4d). A munkához használjunk vastagabb vásznat és ugyancsak erősebb himzőfonalat.

DODEKNÉ CH. ILONA

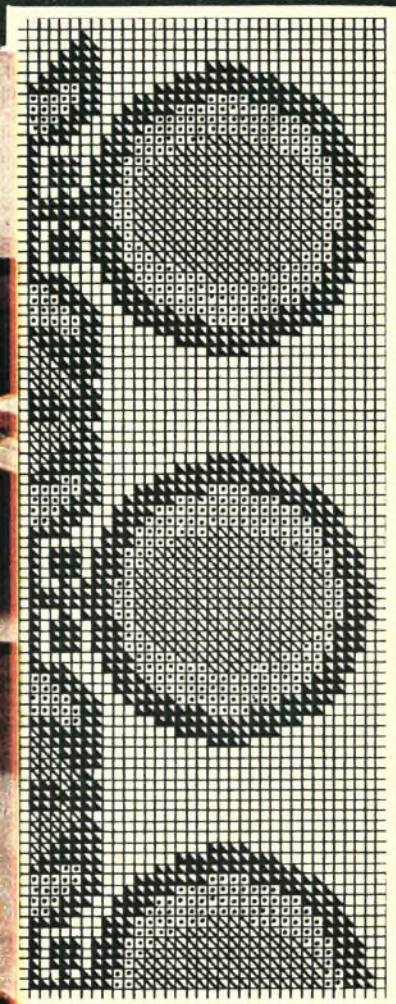
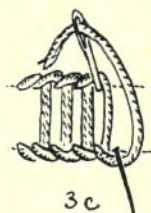
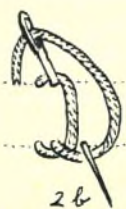
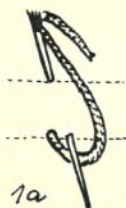
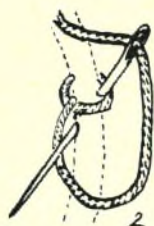
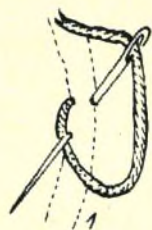
Természetes nagyság:  
24×15



# Subaszőnyeg

Ezt a modern mintájú subát nemcsak szőnyegnek, hanem falidísznek is elkészíthetjük. A színösszeállítás is lehet egyéni, ugyanúgy a nagyság is. Ezt a mintát elhelyezhetjük hosszában és szélességben is. Legjobb erre a nagylyukú alapot használni, mert így jól érvényesül a színezés. A képen látható szőnyeg színei:

kocka = világosszürke  
 pont = világoszöld  
 háromszög = sötétzöld  
 ferde vonal = világosbarna





### Pusztapörkölt

Hozzávalók: 1 kg marhahús, 25 dkg vörshagyma, 1 kg burgonya, 20 dkg zöld paprika, 10 dkg friss paradicsom, 2 gerezd fokhagyma, 2 dl fehér bor, só, pirospaprika, köménymag, majoránna.

A nagyobb kockákra vágott lábszárhúst vagy lapockát lábasba tesszük. Hozzáadjuk a zsírt, a karikára vágott hagymát, pirospaprikát, az összezúzott fokhagymát, köménymagot, majoránna, megsózzuk, hozzáöntjük a fehér bort, kevés vizet és jól összekeverjük. Fedővel letakarva, lassú forralással zsírjára pároljuk. Időnként megkeverjük és ha a levét elfőtte, kevés vizet öntünk alá. Ha a hús puhulni kezd, hozzátesszük a hosszúsra vágott burgonyát, a cikkekre vágott zöld paprikát, paradicsomot, kevés vizet öntve alá, utána ízesítjük és fedő alatt készre pároljuk. Bográcsban is tálalhatjuk és a tetejére apró csipetkét szórunk, ezzel még két-három percig főzzük.

### Borjújava Duna módon

Hozzávalók: 5 db 10 dkg-os borjúdióból vágott vastag szelet, 5 tojás, 10 dkg vaj, 10 dkg zsír, 5 szép nagy gombafej, 5 dkg liszt, 10 dkg vörös-

hagyma, 2 dl tejfől, 2 dl tejszín, 2 zöld paprika, só, pirospaprika.

A borjújávába éles, hegyes késsel nyílást szúrunk úgy, hogy belül szélesebb legyen. A nyílásba vajjal kikevert kemény tojást töltünk, fogvájával összetűzzük, majd megsóva lisztbe mártva, felhevített zsírban szép lassan pirásra sütjük. Tálaláskor minden borjújávára zsírban sült nagyobb gombafejet teszünk és paprikás mártással leöntjük. Párolt rizsszel, olajban sült burgonyával körítjük. A hűsítő serpenyőben megpirítjuk a finomra vágott vagy megreszelt vörshagymát, megpaprikázzuk, majd ráöntjük a liszttel elkevert tejfőt és a tejszínt, felforraljuk, utána ízesítjük, s finom szűrőn átszűrjük. A megmaradt vajat belemorzsolva eljavitjuk. Minden hússzeletre egy-egy paprika zöldpaprikát teszünk.

### Töltött kelkáposzta

Hozzávalók: 60 dkg darált sertéshús, 1,50 kg kelkáposzta, 20 dkg füstölt szalonna, 12 dkg rizs, 6 dkg vörshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 zsemle, só, törött bors, majoránna, 2 tojás, kevés liszt, pirospaprika, 5 dl tejfől.

A kelkáposzta külső leveleit leszedjük, trzsáját kivágjuk, sós vízben félig megfőzzük, majd hideg vízben lehütjük, s a vizet szintén lecsurgatjuk róla. A ledarált húst tálba tesszük, hozzáadjuk a két tojást, a megáztatott zsemlet, a megpárolt rizst, 10 dkg apró kockákra vágott füstölt szalonnát, végül az apróra vágott, kevés zsírban megpirított hagymát, az összezúzott fokhagymát, és jól összegyúrjuk. Ezután a kelkáposztát ruhára tesszük, szétnyitjuk, középsébe töltjük a vagdalt sertéshúst, néhány helyen vékony zsineggel átkötjük. Ugy formáljuk, mintha a kelkáposzta egészben lenne. Zsírral kikent lábasba tesszük, hogy a torzsa része alul legyen. Megsózzuk, füstölt szalonna-szeleteket teszünk a tetejére, kevés

vizet öntünk alá, fedővel letakarva rövid lében néhányszor meglocsolva sütőben megpároljuk. Ha elkészül, néhány percig még pirítjuk a tetejét, és óvatosan kiemeljük. A lábasban maradt zsírba kevés lisztet szórunk, megpirítjuk, megpaprikázzuk, felöntjük tejjel, felforraljuk, utána ízesítjük, s finom szűrőn átszűrjük. Tálaláskor a kelkáposztát tíz egyenlő részre vágjuk és körülöntjük paprikás mártással.

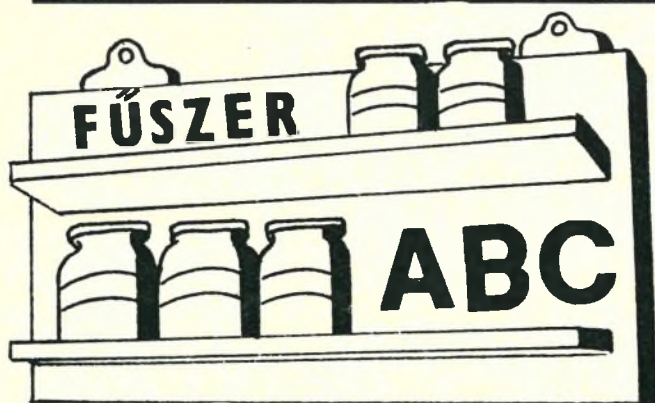
### Hideg töltött paradicsom

Egyforma nagyságú szép paradicsomokat megtisztítunk, belsejüket kiszedjük. Majd a következő töltelékkel töltjük: Ahány személyre készítjük, annyi főtt kemény tojást apró kockákra vágunk. Ugyancsak már előzőleg sós vízben megfőtt sárgarépat (nem túl sokat) szintén kockákra vágva és ennél kevesebb főtt zöldborsót az összevágott tojásokhoz keverünk. Egy kis libamáj konzervet is hozzákeverünk. Néhány kanál tejjel elkeverjük. Sóval, borsal, esetleg mustárral ízesítjük. Megtöltjük a paradicsomokat és a tetejét petrezselyemzölddel díszítjük.

### Finom almás rétes

Hozzávalók: 15 dkg vaj, 15 dkg liszt, só, citromhéj. Ebből leveles tésztát készítünk. (A leveles tésztát kézen is megvehetjük.) A töltelékhez: 1 kg alma, 15 dkg cukor, 10 dkg dióhéj, 4 dkg morzsa, 5 dkg mazsola, törött fahéj, 1 tojás.

A kész vajtészta téglalap alakúra fél cm vastagra kinyújtjuk, 40 cm hosszú és 25 cm széles lapot vágunk belőle. A tészta közepét meghintjük finom morzsával, hámozott, finomra reszelt almával, mazsolával, majd az egészet meghintjük darált dióval, fahéjas cukorral. Ezután a tészta egyik szélét megkenjük tojással, egymásra hajtjuk, hogy az almát betakarja. Forró sütőben



Létfenntartásunk alapja az étkezés. Nem mindegy azonban, hogy ételünket hogyan készítjük el. Ma már ott tartunk, hogy hazai igényeink is jobban megnöttek, és mindjobban vágyunk a változatosan elkészített, inyenc ételekre. Sokan azonban – különösen az ifjú generáció – nem ismerik azokat a fűszereket és konyhanövényeket, amelyekkel mindennapi ételünket változatosabbá, ízletesebbé tehetjük. Fűszereink nagy részét nagyanyáink nemcsak ismerték, hanem kertjükben termesztették is. Ma a boltban vett borson, köményen, hagymán, petrezselymen, babérlevélen, majoránna kívül alig ismerünk egyebet. A fűszerek használatát egészen az emberiség legtávolabbi múltjába lehet visszavezetni. Valószínű, hogy már az ősember is fölfedezte az ételízesítőket, amikor táplálkozásra alkalmas növények után kutatott. Régi íráskor bizonyítják, hogy az egyiptomiak, kínaiak, görögök és rómaiak már idősámításunk előtt jó pár ezer évvel is ismerték a fűszereket, sőt egyes fűszer-

növények (koriander, kömény, ánizs, kapor, hagyma, sáfrány stb.) természetével is foglalkoztak. A rómaiak hódításaik során a keleti tartományok inycsiklandó ételével, fűszereivel is megismerkedtek. Ezek pompás aromája egész Európa gyomrát meghódította. Amerika fölfedezésével újabb fűszernövények gazdagították a választékot. Így került hozzánk a paprika, a vanília, a kakaó stb. 1755-ben Európában már olyan könyvek is megjelentek, amelyek a fűszerek felhasználására tanítják az embereket. Régi, kedves fűszernövényeinkből a petrezselyem, zeller, kapor, majoránna még gyakori, de tárkonyt, édes köményt, kakukkfűvet már csak ritkán láthatunk a modern konyhák fűszerpolcain. A hazánkban termő fűszernövények – úgy szólva kivétel nélkül – gyógynövények is, és használatuk határozottan egészségesnek mondható egész szervezetünkre. A magyar konyhákban már a régi időkben használták a sáfrányt, a borsot, a gyömbért, a fahéjat, a szerecsendiót stb.

Korunkban a zöldségfélék fokozottabb használata folytán a táplálkozás a vegyes, könnyebb ételek felé tart. Ez sem nélkülözheti azonban az ízesítő, fűszerező anyagokat, sőt az egész világon terjed az izes, fűszeres ételek divatja, mert ezeknek a már mindenhol kapható fűszerek étvágyjavító és emésztést elősegítő hatásukon kívül gyógyhatásuk is van.

Igy például a majoránna, ez a kedvelt fűszer szabályozza a bélműködést, s görcsoldó hatása is van. Az ánizsnak, köménynek, édes köménynek – kellemes aromájukon kívül – emésztésserkentő, nyálkaoldó, felfúvódást gátló stb. hatásuk van.

A kapor régi, kedvelt fűszer, étvágygerjesztő, szélhajtó és gyomorerosító. Hogy a fűszerek mértékletes használata egészséges, azt a legújabb kutatások is igazolják. A táp-

aranyárgára sütjük. Vaníliás porcukorral beszurjuk.

### Almás lepény

**Hozzávalók:** 30 dkg liszt, 15 dkg vaj, vagy margarin, 2 tojás, 20 dkg cukor, 1,20 kg alma, 1 dl tejföl, 5 dkg morzsa, só, törött fahéj, reszelt citromhéj.

A lisztet, vajat, 8 dkg cukrot, csipetnyi sót, citromhéjat gyúródeszkán összegyúrószorjuk, hozzáadjuk a tejfölt, a tojássárgáját, összedolgozzuk és rövid ideig pihentetjük. A tészta felét kisujnyi vastagságra nyújtjuk, tepsibe helyezzük, villával megszurkáljuk a tetejét és kissé átsütjük. Ezután kevés morzával meghintjük, rátesszük a lehamo-

zott, szeletekre vágott almát, fahéjjal, cukorral megszurjuk, a tészta felével befedjük az almát. Tojással bekenjük, néhány helyen megszurkáljuk és mérsékelt meleg sütőben szép pirosra sütjük. Ha kissé kihült, feldaraboljuk és vaníliás porcukorral behintjük.

### Körte vaniliakrémmel

**Hozzávalók:** 15 dkg rizs, 5 dl tej, 8 dkg cukor, vanília, 5 db közepes körte; a krémhez: 15 dkg cukor, 5 tojássárgája, 5 dkg liszt, 0,4 l tej, 1 dl tejszín.

A közepes nagyságú körtéket meghámozzuk, kettévágjuk, magházát eltávolítjuk és cukros-citromos szirupban

puhára főzzük. A megmosott rizst vaníliás tejben 8 dkg cukorral puhára főzzük, ha megfőtt, két kanál vaniliakrémmel összekeverjük. Közben 10—15 dkg cukorból, lisztből, 5 tojássárgájából, 0,5 l tejjel elkeverve vaniliakrémet főzünk. A rizst lapos tűzálló tárlra halmozzuk, rárajuk a lecsurgatott körtekompót és leöntjük az egészet a felvert tejszínnel elkevert sárga krémmel, majd beszurjuk piskótamorzával vagy darált pörkölt mogoróval. Olvasztott vajjal meglocsoljuk és forró sütőben megpirítjuk a tetejét.

### Rákóczi túró

**Hozzávalók:** 25 dkg liszt, 6 tojássárgája, 6 dkg cukor, 1 dl tejföl, só, késhegynyi szódabikarbóna, citromhéja. A töltelékhez: 50 dkg túró, 15 dkg cukor, 3 tojás, 2 dl tejföl, 2 zsemle, 5 dkg morzsa, 4 dkg mazsola. Tojás hab: 4 tojásfehérje, 16 dkg cukor, barackíz.

A lisztet, vajat, 6 dkg cukrot, tejfölt, 2 tojássárgáját, sót, szódabikarbonát (vagy sütőport) gyúródeszkán összegyúrószorjuk és pihentetjük. Ezután kinyújtjuk ceruzavastagságúra, tepsibe tesszük, megszurkáljuk és félig kisütjük. Elkészítjük a töltelék: A cukrot 3 tojássárgájával jól kikeverjük, hozzáteszük az áttört túrot, tejfölt, mazsolát, az apró kockákra vágott zsemle belét, citromhéjat, jól összekeverjük, végül könnyedén hozzákeverjük a 2 tojásfehérjéből felvert kemény habot. Ezután a félig sült lepényre ujjnyi vastagon rákenjük a töltelék és mérsékelt meleg sütőben majdnem készre sütjük. Amíg a tészta sül, 3—4 tojásfehérjét kemény habba verünk 14—16 dkg porcukorral. Ezután a habbal, csiltagos csővel ellátott nyomózsák segítségével, a sütőből kivett tészta tetejét berácsozzuk. Ismét sütőbe tesszük, világossárgára szárítjuk. Ha kihült, a rácsok közé barack- vagy ribizlilekvárt nyomunk. Melegvízes késsel felszeleteljük.



lálkozástudomány bebizonyította a fűszerek jelentőségét, azt, hogy a szag- és ízanyagok rendkívül fontosak az emberi szervezet számára, mivel elősegítik a gyomornedv kiválasztódását és az anyagcsere-folyamatok serkentését.

Ügyesen felhasználhatók a fűszerek a divatos felkész és kész konzervkészítmények ízesítésére is, az egyéni ízlés és a szükség szerint.

### AFONYA

Az őz, nyúl, szarvas, fácán, vaddisznó elkészítésénél pikáns, közkedvelt ízéért szinte nélkülözhetetlen. Ezekhez az ételekhez mártás, kompót, saláta vagy dzsem formájában lehet találni. Lekvár, szörp, bor vagy tea alakjában is fogyasztják, mert nagyon jó hatású a bélfőlrára, mivel a bél nyálkahártyáját ellenállóvá teszi. Ezenkívül emésztési zavaroknál, krónikus bélhurtnál, bélfertőzéseknel, hasmenésnél és szjbetegségeknél is jó szolgálatot tesz.

## RECEPTEK

**Áfonyadzsem.** Az áfonyát kiválogatjuk, lemérjük, megmossuk, szitára szedjük, majd zománczott lábasban, folytonos keverés mellett sűrűre főzzük. 1 kg áfonyához 60 dkg cukrot számítunk. A sűrű áfonyába kellő mennyiségű cukrot teszünk és forrástól számított 10 percig tovább főzzük. Forrón üvegekbe töltjük, és ha már kihült, celofánnal leköttjük.

**Áfonyabefőtt.** Az érett áfonyát megmossuk, megtisztítjuk, szitára rakjuk és üvegekbe töltjük. 1 kg áfonyához 4 dl vízből 60 dkg cukorral és 1/2 citrom levével szirupot főzünk. A felfőzött forró cukorszirupot az üvegekbe rakott áfonyára

öntjük. Az üvegeket leköttözzük és forrástól számított 15 percig gőzöljük vagy szárazon kigőzöljük.

### Gyógytea bélhurut, bélgörcs, bélfertőzés ellen.

Kakukkfű, diólevél, áfonyalevél, áfonyabogyó, kamillavirág keverékét 1/2 liter vízzel 1—2 percig főzzük, majd fedő alatt tartjuk 5—10 percig, azután leszűrjük. Napjában többször lehet fogyasztani.

### ANIZS

Jellemző kellemes illata, a köménymagra emlékeztető, de annál erősebb szagú, édesen aromás ízű fűszer. Édességeknél: gyümölcskompótok, édes rizs, köhögés elleni cukorkák, pudingok és egyes vidékeken kenyérsütésnél, sós süteményeknél (néha köménnyel vagy édes köménnyel együtt) is használják. Etvagyjavító, emésztést serkentő, vértisztító, hurutoldó, idegerősítő, felfúvódást szüntető, gyomor-, bél- és epebántalmak elleni szerként is használják, de az egészséges ember számára is hasznos fűszer. A gyermekgyógyászatban mint szélhajtó szinte nélkülözhetetlen.

### RECEPTEK

**Anizsperecek.** 15 dkg vajat, 20 dkg cukrot, 25 dkg lisztet, kevés citromhéjat, 1,5 dkg anizsmagot, 2 egész tojást összegyúrószorjuk. Ebből apró pereceket formálunk, tojásfehérjével megkenjük és porcukorral meghintve lassú tűznél megsütjük.

### Puffadás elleni, gyomorjavító, szélhajtó gyógytea.

3 dkg anizsmag, 5—5 dkg édes kömény, koriander mag és 5 dkg fodormenta keverékéből 1 evőkanálra valót 3 dl vízzel leforrázunk. 5—10 perc állás után leszűrjük, és este, étkezés után fogyasztjuk.

# VITAMINFORRÁSUNK:

## a zöldség

### KEZDŐ HÁZIASSZONYOKNAK

A helyesen tartósított zöldségféle a gyümölcssel együtt valamennyi vitamin leg gazdagabb és egyben legolcsóbb forrása. Néhány értékes zöldségféle, melyeket frissen alig fogyasztunk, tartósítva kedvelt csemege és körítés. Ha helyes tartósítási módot választunk, megőrizzük a zöldségfélék tápanyagait és úgy használhatjuk fel, mint a frisset.

A kiskertészek, de azok is, akik olcsón tudnak zöldséget beszerezni, ne mulasszák el a nyár végi zöldségkonzerválást!

#### Olajos paprika

Erre a célra különösen a vastag húsú paprika alkalmas. Hozzávalók: 5 dkg paprika,  $1\frac{3}{4}$  l víz,  $7\frac{1}{2}$  dl ecet (8 százalékos), 3 dl olaj,  $1\frac{1}{2}$  dl cukor, 1 dl só.

A paprika magházát eltávolítjuk (de egészben is hagyhatjuk). A vizet, ecetet, olajat, sót, cukrot, felforraltjuk és a paprikát kisebb adagokban belerakjuk, s ha a felöntőle egyet forr, azonnal kiszedjük, üvegekbe rakjuk, a forró öntettel leöntjük. A lezárt üvegeket hűvös helyen tároljuk.

#### Paprikasaláta

Zöld és piros paprikából, paradicsomból és hagymából készítjük. A paprikát 0,5–1 cm széles szeletekre, a paradicsomot ketté vagy négy részre vágjuk, a megtisztított hagymát pedig hosszában szeleteljük. A felsorolt zöldségfélék aránya megközelítőleg a következő: fele paprika, negyed mennyiség paradicsom és ugyanannyi hagyma. A hagymát részben friss, hámozatlan zölduborkával helyettesíthetjük, melyet kb. 3 mm-es szeletekre vágunk. Egy literes üvegre kb. 300 g paprikát, 150 g paradicsomot és 150 g hagymát számítunk. Az üveg aljára  $\frac{1}{2}$  kávéskanál mustármagot és csipetnyi köménymagot adunk. Ha olajos salátát akarunk készíteni, mely sokkal ízletesebb, 1–2 kanál étolajat adunk hozzá. A paprika- és hagymaszeleteket összekeverjük, a paradicsomot az üveg aljára és félmagasságban rétegezzük, ami tetszetősé teszi a salátát. Felöntőlevet öntünk rá.

#### Tölteni való zöldpaprika

A megmosott, magjától megtisztított zöld vagy piros paprikát 5 percre 80–90 fokos vízbe merítjük, hogy megpuhuljon és ne repedezzek, amikor az üvegbe rakjuk. Az egész, illetve a szeletelt paprikát 1, 2 és 5 literes üvegekbe rakhatjuk. A paprikát mérsékeltlen benyomkodjuk és az üveget forró felöntőlével feltöltjük.

Az olyan paprikát, amelyet majd tölteni akarunk, paradicsomból készült híg forró felöntőlével tölthetjük fel, melyből a paradicsommártást készítjük. A paprikát szeletelhetjük is, és friss, sózott, edesített vagy egy kissé savanyított paradicsomlével tölthetjük fel. Az ilyen keverék ízletes, s rögtön fogyaszthatjuk, esetleg lecsót készíthetünk belőle. A felöntőlével vagy paradicsomlével feltöltött, paprikával telt

üvegeket mérsékelt forrásban levő vízben csíráltatjuk: a literes üvegeket 20 percig, a 2 litereseket 30 percig, az 5 litereseket 50 percig.

Az üveg felnyitása után a paprikáról lecsepegtetjük a felöntőlevet, a paprikát tiszta vízzel leöblítjük s ugyanúgy használjuk fel, mint a frisset.

#### Lecsó — kétféle módon

1. Amennyiben 1 kg keveréket akarunk készíteni, lemérünk 600 g szeletelt paprikát és 400 g két- vagy négy részre vágott paradicsomot. A gondosan összekevert zöldséget üvegekbe töltjük, felöntőlével leöntjük és csíráltatjuk. A keverékre nem is fontos felöntőlevet tenni, a saját levében is hagyhatjuk, de akkor kétszer annyi ideig kell csíráltatítani, mint felöntőlével!

2. A fenti keveréket, melyet egy kissé megsóztunk, állandó keverés közben erős tűzön 20–30 percig pároljuk; 1 kg keverékre a párolás kezdetén 2 evőkanál ecetet és 4 evőkanál vizet adhatunk. A literes üvegeket 30 percig, a 2 litereseket 50 percig csíráltatjuk lassan forró vízben.

Tojásos lecsót is csíráltathatunk, mégpedig egy literes üveget 60 percig forrásban levő vízben. Ha kolbászt is teszünk hozzá, a csíráltatás 100 percig tartson.

#### Paradicsom

A tartósításra szánt paradicsom legyen érett, kemény és megfelelően nagy. Feldolgozás előtt eltávolítjuk a szármagványt és a paradicsomot tiszta vízben megmossuk.

#### Csíráltatított paradicsom

Legjobb az édes-savanyú felöntőleben csíráltatított paradicsom. A literes üveg aljára 1–2 babérlevelet, esetleg  $\frac{1}{2}$  kávéskanálnyi mustármagot és egy kevés szegfűborsot adunk. A nem túlságosan nagy, érett paradicsomot egészben tesszük az üvegekbe. A nagyobb paradicsomot négy részre, esetleg 1 cm vastag szeletekre vágjuk. A szeletelt paradicsomot könnyebben lehet berakni az üvegbe, jobb minőségű és valamivel keményebb marad. Salátának is felhasználhatjuk.

Egész, hámozott paradicsomot is eltehetünk, ez főleg körítésként kedvelt. A gondosan válogatott zöldséget 2–3 percre forró vízbe mártjuk, kivesszük, és hideg vízben nyomban lehűtjük. Kézvel vagy késsel hámozzuk.

### Paradicsom saját levében

A darabokra vágott paradicsomot minden további adalék nélkül szorosan üvegekbe rakjuk és csírátlanítjuk. Az üveg részleges vagy teljes feltöltésére friss paradicsomlevet vagy áttört paradicsomot használhatunk. Az így eltett paradicsom mártások készítésére alkalmas. A csírátlanítás hőfoka 80–85 °C fok időtartama 1/2 literes edényeknél 20 perc, litereseknél 35 perc, 2 litereseknél 45 perc, 5 litereseknél 60 perc. A csírátlanítási hőfokot legkevesebb 20 perc elmúltával szabad csak elérni.

### Paradicsom kocsonyában

Az így eltett paradicsom azok számára csemege, akik frissen is nagyon szeretik ezt a zöldséget. A literes üvegek aljára egy babérlevelet teszünk. A paradicsomot kb. 1,5 cm vastag szeletekre vágjuk, és könnyedén egészen a peremig az üvegekbe töltjük. Az üveg tartalmát 4–6 hagymaszelettel diszítjük. A feltöltéshez minden liter felöntőlére 5–6 dkg zselatint adunk, melyet feloldunk és vízben megduzzasztunk. Ezt követően a felöntőléhez keverjük, felmelegítjük és forrón töltjük a paradicsomra. Az egészben eltett paradicsomhoz hasonlóan csírátlanítjuk.

### Karfiol

A karfiol annak ellenére, hogy nem tartalmaz különösebben sok tápanyagot, kedvelt zöldségfélénk, mert különbözőképpen készíthetjük el, s változatossá teszi étrendünket. Tartósíthatjuk sós felöntőlében leves készítésére; továbbá édes-savanyú felöntőlében körítésnek.

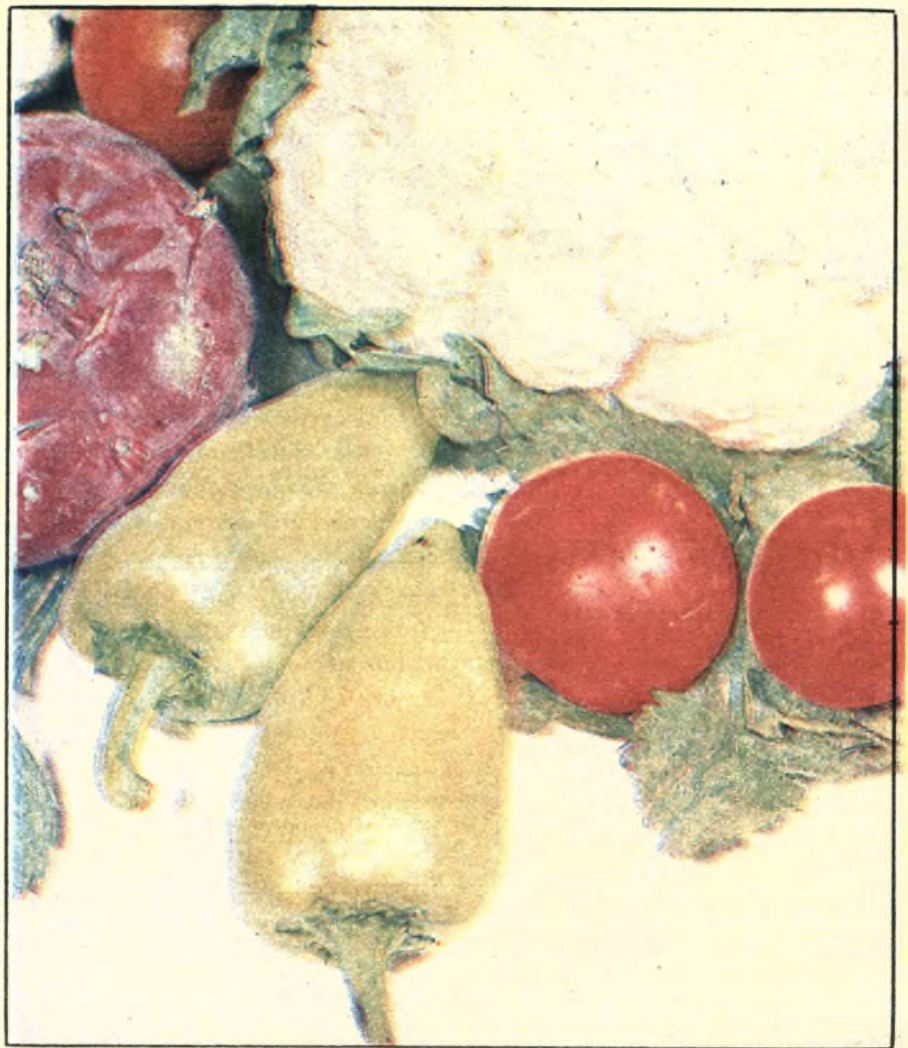
A karfiolt megtisztítjuk a leveleitől, a torzsáját levágjuk és rózsáira szedjük. Alaposan megmossuk, hogy se szennyeződés, se kártevő ne maradjon benne. Lassú forrásban levő vízben addig főzzük, amíg a beleszűrt villáról könnyen lecsúszik. A karfiolt ezután tiszta üvegekbe rakjuk és különféle felöntőlével feltöltjük.

### Hagyma

A 4 cm átmérőjű kisebb hagymafejeket egészben tartósítjuk, az ennel nagyobbakat szeletekre vágjuk.

Az üveg aljára 1/2 kávéskanál mustármagot, egy kevés szegfűborsot és feketeborsot, esetleg 1/2 babérlevelet is teszünk. Az üvegbe rakjuk a hagymát és felöntjük forró felöntőlével, mely lehet savanyú vagy édeskés. Ha olajos hagymát akarunk készíteni, a felöntőlé betöltése előtt 1–2 leveskanál étolajat teszünk egy-egy literes üvegbe. Ebben az esetben ne töltsük meg túlságosan az üvegeket, a felöntőlé szintje legalább 2 cm-re legyen az elzáró gumi alatt. Vannak ugyanis elzáró gumik, melyeket megtámad és felold az olaj. A piros színű gumi teljesen ellenálló.

— **Savanykás, cukrozott felöntőlé:** a literes üvegek aljára 2 babérlevelet, esetleg 1/2 leveskanál mustármagot, 1/4 kanál szegfűborsot és feketeborsot teszünk. A literes üvegeket



80–85 °C foknál 20 percig, a 2 litereseket 30 percig, az 5 litereseket 40 percig csírátlanítjuk. Ha nem akarjuk a karfiolt csírátlanítani, kétszeresszük a főzés időtartamát, minden liter felöntőléhez 3 g benzooesavat adunk, s az üvegeket forró felöntőlével töltjük fel. A kissé rózsaszínű vagy barnás árnyalat nem befolyásolja a tartósított karfiol ízét és minőségét.

### Tökbefőtt

A zsenge spárgatököt megmossuk, hosszában felszeleteljük, lehámozzuk, kimagozzuk, kiszedjük a belső puha húst, majd 1–2 cm-es kockákra vágjuk. A kockákat ecetes oldatba mártjuk, amelyet 1 liter 8 százalékos ecetből és 3 liter vízből készítettünk. 24 óra után a tökről az oldatot lecsepegtetjük és sűrű cukros lében rövid ideig főzzük. A szirup lehet 1 rész víz és 2 rész cukor. Az üvegbe fahéjat, héjas citromszeleteket és 2–3 darab szegfűszeget is rakhatunk. Mivel a tök színe a szegfűszegtől sötétebbé válik, ajánlatos a szegfűszeget az egyik tökkockába beszúrni, amelyet a befőtt felhasználása előtt eltávolítunk. Kellemes illatú lesz a befőtt, ha rumot vagy rum-, ananász-, esetleg narancsszenciát adunk hozzá. A literes poharakat 90 °C hőmérsékleten 30 percig csírátlanítjuk.

### Dinnyebefőtt

Nem teljesen érett sárgadinnyéből kitűnő befőttet készíthetünk, ize az ananászra emlékeztet. A dinnyét kockákra vágjuk és leöntjük cukorsziruppal (2 rész cukor, 1 rész víz). Héjastól szeletekre vágott citromot és szegfűszeget is adhatunk hozzá. 90 °C fokon 15 percig csírátlanítjuk.

### Rumos szilva

A megtisztított, jól megmosott magvaváló szilvát üvegekbe rakjuk, egy liter vízhez 30 dkg cukrot számítva szirupot főzünk, kihűtjük és azzal leöntjük. Minden üvegbe egy szem szegfűszeget, vagy kis darab fahéjat és egy kanál rumot öntünk. Jól lezárjuk, 10–12 percig lassan gőzöljük. A gőzölő fazékban hűtjük ki.

### Ecetes szilva

2 kg kemény, magvas szilvát porcelántálba teszünk, 40 dkg cukrot, 4 dl vízzel, 1 dl ecettel (8 százalékos), fahéjjal, citromhéjjal felforraljuk és ezzel a szilvát leforrázzuk. Teljesen kihűtjük. A gyümölcsöt hideg üvegbe rakjuk, a szirupot ismét felforraljuk, és a szilvára öntjük. Forrástól számítva 6–8 percig gőzöljük. Hús mellé adjuk.



# Megtanulni és megőrizni

Nem mindegyik faluban maradtak meg élő zenei anyanyelvként a népdalok.

Gömörhorka (Gemerská Hôrka) — a rozsnyói (Rožňava) járás déli részén — munkásmozgalmáról nevezetes falu. A közel százestendős cellulózgyárban már a század elején szervezkedtek. Ez készítette az embereket arra, hogy kifelé figyeljenek, más, szélesebb látószögéből nézzék a közvetlen környezetünkben található dolgokat. A kenyérharc a zenei hagyományörzésnél súlyosabb gondok felé fordította figyelmüket. Ma már erre is van mód, jut idő. Keresni, s ide gyűjteni a többi gömri falu népdalait, mindannyiuk örömére.

Az üzemi klub népi együttesének részeként alakult meg az éneklőcsoport, amelynek tagjai — tizenöt asszony — közösen tanulják a népdalokat. Számukra fokmérő a tiszta éneklés, a közösségben eltöltött esték munkája nyomán megőrzött népdalok szeretete. Vezetőik — Nagy Béláné és Palcsó Lászlóné — a népművelésnek szentelik szabad idejük nagy részét. Néhányan közülük tagjai a Sajóvölgye énekkarnak.

Fennállásuk viszonylag rövid ideje alatt, Zselíz, Gombaszög igényes közönsége előtt is felléptek. Rendszeres munkával évről-évre előrelépnek, előadásmódjukon érezhető a tisztelet, amellyel egy-egy népdalhoz közelítenek, a hűség, amellyel szülőföldjükhöz kötődnek. Mindannyian tudják, anyáik, nagyanyáik szétszóródó örökségét mentik meg gyerekeiknek. A család és a munkahely rájuk rótt feladatainak elvégzése után, hetente kétszer ezzel a szándékkal jönnek össze az üzemi klubban.

DUSZA ISTVÁN

Magyarországi házaspár — harminc-négy évesek, két gyermek szülei — szeretne levelezni és ismeretséget kötni korban hozzá illő, természetkedvelő, utazni szerető házaspárral. Címük: Nagy Gáborné, 6000 Kecskemét, Hétel u. 8. II. e. 49 a. Magyarország.

x x x

Természetet, kertet kedvelő, szívesen kézimunkázó, harmincöt év körüli leányok, asszonyok ismeretséget keresi magyarországi olvasónk. Az érdeklődők leveleiket szíveskedjenek szerkesztőségünkbe küldeni, ahonnan továbbítjuk olvasónknak „BARÁTSÁG” jeligére.

x x x

Harminchárom éves vagyok, szívesen leveleznék korban hozzám illő nőkkel, férfiakkal. Szeretem a természetet, szívesen utazgatok. Címem: Nagy Dénes, 4300 Tîrgu-Mureş. Str. Bartók Béla Nr. 8, Bl. T2. Ap. 33. R. S. Romania.

x x x

Huszonkilenc éves magyarországi tanítónő vagyok, férjem velem egyidős. Szeretnék olyan hasonló korú csehszlovákiai házaspárokkal levelezni, akik szeretnek kézimunkázni, illetve barkácsolni, horgászni. Címünk: Tolnai Jánosné, 6080 Szavadszállás, Gagarin tér 15. III/15, Magyarország.

x x x

Szeretnék levelezni és barátságot kötni magyarországi házaspárral harmincöt éves korig. En huszonhét éves vagyok, két kislány édesanyja. Kedvenc szórakozásom az utazás és a kirándulás.

Címem: Barthová Mária, 040 00 Košice, Kysucká 4. ČSSR.

x x x

Huszonhárom éves vagyok, magyar nyelven leveleznék hasonló korú csehszlovákiai fiatalokkal. Címem: Nagy Erzsébet, 6723 Szeged, Zöldfa u. 5/B, III/6, Magyarország.

x x x

Magyar nyelven szeretnék levelezni és barátságot kötni 20—25 év körüli házaspárokkal. Címem: Bíró Lajosné, Kunszentmárton. Arany J. u. 9. Magyarország.

x x x

Két kislány szülei (25—30 évesek), akik a Balaton mellett laknak, szeretnék levelezni és barátságot kötni korban hozzájuk illő, természetkedvelő házaspárral. Címük: Zsiga Lászlóné, 8600 Siótok, Mező I. u. 40, Magyarország.

x x x

Magyar, szlovák vagy orosz nyelven szeretnék levelezni fiatal házaspárokkal. Húszéves vagyok férjem 24 éves, postahivatalban dolgozom, férjem katonatiszt, van egy két éves kislány. Szeretünk utazni, kirándulni. Címünk: Koháry Jánosné, 935 71 Šalov 36, okr. Levice, ČSSR.

x x x

Szívesen leveleznék húsz-harminc év közötti leányokkal, asszonyokkal, magyar, esetleg olasz nyelven. Minden téma érdekel. Címem: Pandur Lászlóné,

1163 Budapest, Könyvtár u. 19, Sashalom, Magyarország.

x x x

Magyar nyelven szeretnék levelezni tizenkilenc-húsz éves fiatalokkal. Címem: Bolla Mária, 7011 Alap, Tsz. iroda, Magyarország.

x x x

Tizenkilenc éves vagyok, hasonló korú fiatalokkal szeretnék levelezni, bármilyen témáról. Címem: Ruszai Miklós, 5000 Szolnok, Kun Béla út 3, 2/1, Magyarország.

x x x

Csehszlovákiai fiatalokkal szeretnék levelezni és barátságot kötni. Tizenkilenc éves vagyok, érdekel a zene, irodalom. Címem: Fábíán Terézia, 7011 Alap, Tsz. iroda, Magyarország.

x x x

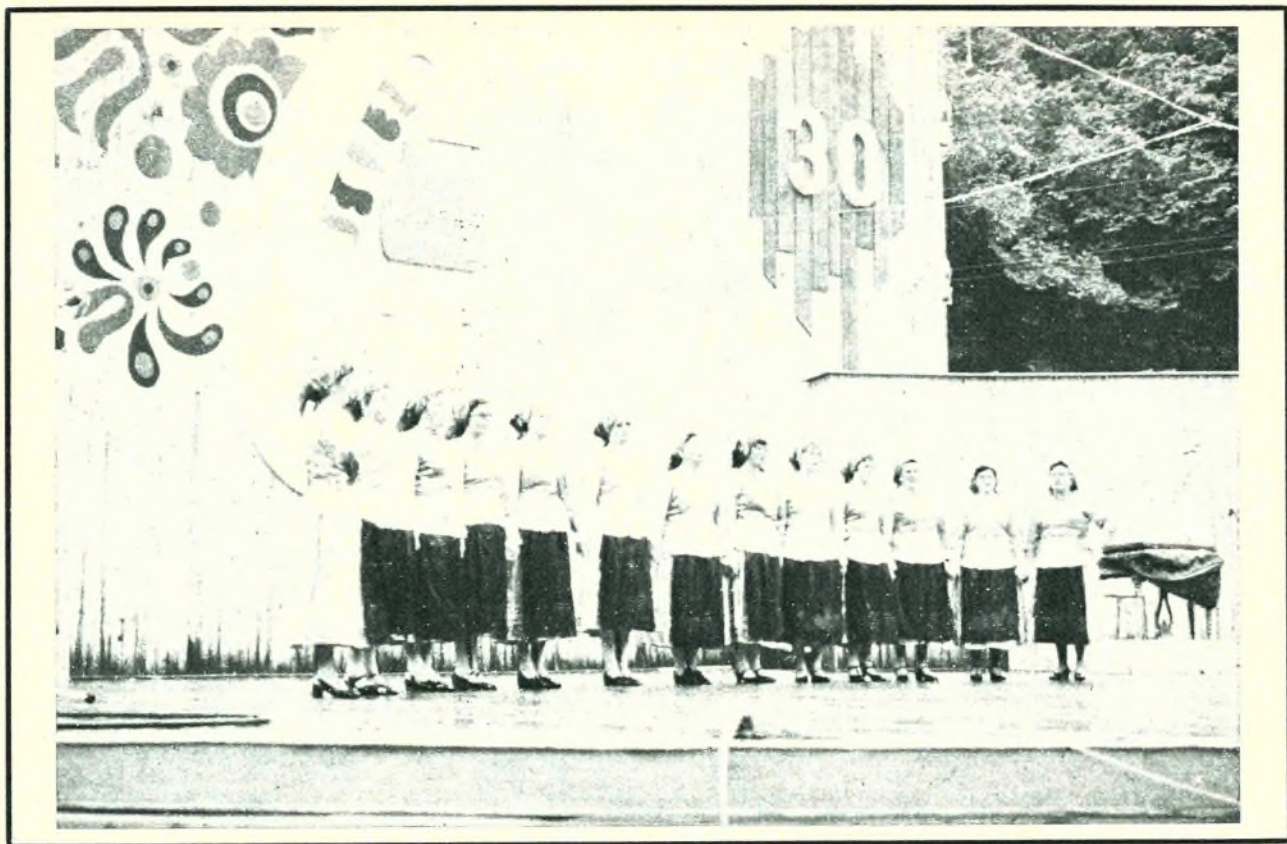
Tizenkilenc éves vagyok. Magyar vagy szlovák nyelven szeretnék levelezni hasonló korú lányokkal, fiúkkal. Címem: Helena Szakálová, Biliková 18, 830 00 Podvornice — Bratislava, ČSSR.

x x x

Magyar nyelven szeretnék levelezni lányokkal-fiúkkal. Tizenkilenc éves szakmunkás vagyok, érdekel a zene, irodalom. Címem: Murányi László, 5900 Mezőtúr, ART. 206, P. F. 679, Magyarország.

x x x

Tizennyolc éves vagyok, érdekel a zene és a sport. Hasonló érdeklődésű és



korban hozzám illő csehszlovákiai fiatalokkal szeretnék levelezni. Címem: Katona Éva, 4400 Nyíregyháza, Oszlói út 12/a, Magyarország.

x x x

Magyar, román vagy angol nyelven szeretnék levelezni lányokkal, fiúkkal. Tizennyolc éves vagyok, kedvelem a tánczenét, lemezeket gyűjtök. Címem: Szőke Ágnes, 1900 Timișoara, str. Zlatana Nr. 4, Ss. C. et. IV. ap. 9. R. S. Románia.

x x x

Tizennyolc éves leszek, hasonló korú fiatalokkal szeretnék levelezni és barátságot kötni. Címem: Čuvara Jaroslav, 937 01 Želiezovce, Štúrovo 4, ČSSR.

x x x

Magyarországi lányokkal, fiúkkal szeretnék levelezni. Tizennyolc éves leszek, szeretem a természetet, kedvelem a tánczenét. Címem: Bögi Valéria, 930 09 Padáň 163, okr. Dunajská Streda, ČSSR.

x x x

Magyar, orosz vagy angol nyelven szeretnék levelezni lányokkal, fiúkkal. Tizennyolc éves gimnazista vagyok, minden téma érdekel. Címem: Juhász Gábor, 3756 Perkupa, Kossuth u. 12, Magyarország.

x x x

Tizennyolc éves vagyok, kedvelem a társaságot, szívesen táncolok. Hasonló korú és érdeklődésű fiatalokkal szeretnék levelezni. Címem: Sándor Miklós, 044 04 Nová Bodva, okr. Košice, ČSSR.

x x x

Leveleménk... 

Tizennyolc éves vagyok, hasonló korú fiatalokkal szeretnék levelezni. Címem: Greňd Erzsébet, 985 41 Šavof 38, okr. Lučenec, ČSSR.

x x x

Szeretnék levelezni és barátságot kötni társaságkedvelő lányokkal, fiúkkal, akik szívesen kirándulnak. Címem: Tóth Károly, 985 42 Velké Dravce, okr. Lučenec, ČSSR.

x x x

Tizennyolc éves vagyok. Magyar nyelven szeretnék levelezni hasonló korú fiatalokkal. Címem: Karácsony Erzsébet, 925 91 Kráľovná n/Váhom 175, okr. Galanta, ČSSR.

x x x

Barátnők vagyunk, 17—19 éves magyarországi lányokkal és fiúkkal szeretnék levelezni és barátságot kötni. Szeretünk sportolni, kirándulni, zenét hallgatni. Címünk: Kollár Ilona, 044 04 Chorvátý 32, okr. Košice, ČSSR; Fiterik Ildikó, Solnička 46, 076 53 Boľ, okr. Trebišov, ČSSR.

x x x

Irodalom- és zenekedvelő vagyok. Szívesen leveleznék hasonló érdeklődésű 17—18 éves lányokkal, fiúkkal. Címem:

Baschta Erzsébet, 7772 Villánykövesd, Kossuth L. u. 50, Magyarország.

x x x

17—18 éves fiatalokkal szeretnék levelezni, akik kedvelik a beatzenét és szeretnek táncolni. Címünk: Kocsis Magdolna, 925 85 Neded 1103, okr. Galanta, ČSSR; Tóth Rózsa, 925 85 Neded 1395, okr. Galanta, ČSSR.

x x x

Tizenhét éves vagyok második gimnazista. Kedvenc szórakozásom az olvasás, zenehallgatás, kézimunkázás. Szívesen kirándulok, sportolok. Korban hozzám illő és hasonló érdeklődésű fiatalokkal szeretnék levelezni és barátságot kötni. Címem: Nagy Margit, 925 42 Trstice 798, okr. Galanta, ČSSR.

x x x

Magyar nyelven szeretnék levelezni csehszlovákiai fiatalokkal 17—20 éves korig. Címem: Gácsér Gyöngyi, 6728 Szeged, Külterület 12, Magyarország.

x x x

Tizenhét éves vagyok, szeretek olvasni és sportolni. Hasonló korú fiatalokkal szeretnék levelezni magyar nyelven és később barátságot kötni. Címem: Kovács Mária, 044 05 Jánok 83, okr. Košice, ČSSR.

# UTAZZUNK

## A SZLOVÁK IDEGENFORGALMI KORMÁNYBIZOTTSÁG ÉS A NŐ SZERKESZTŐSÉGE KÖZÖS VERSENYE

A besztercebányai vár a bejárat kapuval

Az Orava és a Vág völgyét elhagyva délre utazunk. Így kerülünk a természeti szépségekben gazdag Garam völgyébe, amelynek központja a nagyon szép fekvésű, gondozott város, Közép-Szlovákia székhelye, Besztercebánya (Banská Bystrica).

Az első írásos emlékek a város környékének ércet bányászó kvádjait említik. A fejletlen bányásztelep a honfoglalás után a zólyomi vár tartozéka lett, majd a tatárdúlás után — a IV. Béla hívására jött — thüringiai szászok birtokába került, akik virágzó bányászvárossá fejlesztették Besztercebányát. 1494-ben a Fuggerek és a Thurzók zálogul kapták a bányászás és érckereskedés jogát. A városban hosszú ideig csak a németeknek volt polgárjoguk. Említést érdemel, hogy Buda elfoglalása után Besztercebányán tartották 1542-ben az első országgyűlést, 1620-ban pedig itt kiáltották ki Bethlen Gábort ma-

gyar királlyá. A város környékén gyakoriak voltak a bányászfelkelések, amelyeket mindig vérbe fojtottak, de egyúttal megteremtődött a munkásmozgalom csirája, amely a Szlovák Nemzeti Felkelés idején terebélyesedett erős fává.

A történelmi nevezetességek a város főterén találhatók, amelyek gótikus, reneszánsz és barokk stílusúak. Ezek közé tartozik az egykori Beniczky-ház, amely 1660-ban épült, a kamaragrófok és a bányakapitányság székhelye volt, ma képtár. A város 1770 óta katolikus püspöki székhely. A püspöki rezidencia is a főtéren található, amely 1776-ban épült barokk stílusban. Megemlíthetjük még a késő reneszánsz stílusú Thurzó-palotát. A Városi Múzeum talált itt otthonra. A Várostoronyt 1567-ben építették. A főtér mögött — amely a Szlovák Nemzeti Felkelés tere — egy másik tér is van (ma: Vörös Hadsereg tér).

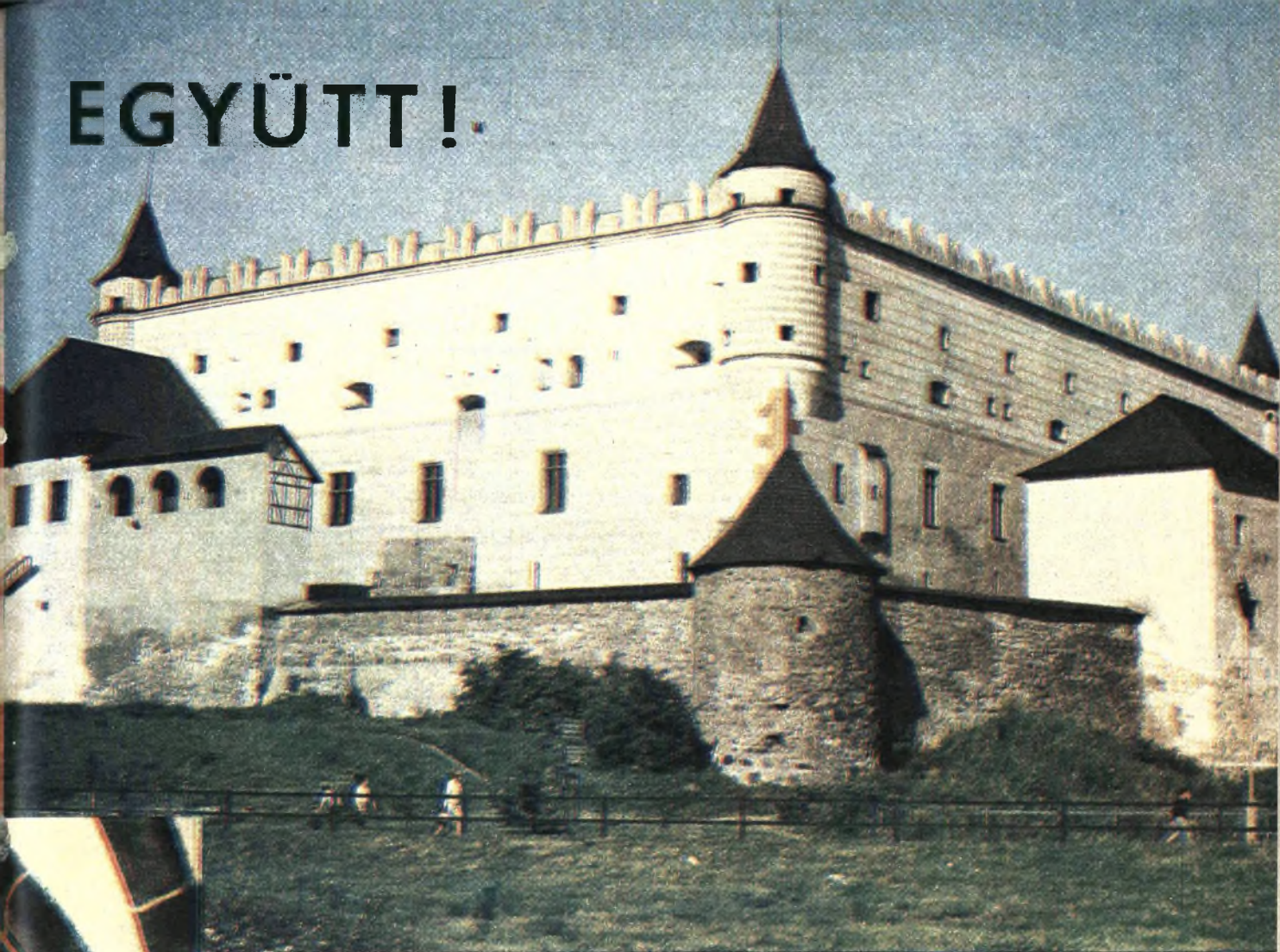


Leghíresebb épülete a Mátyás-ház. Mátyás király és Beatrix királyné címerével. 1479-ben épült, ma a Városi Múzeum egy része található benne.

Besztercebányától délre a Garam völgye másik nagy városa Zólyom (Zvolen). Első jelentős vára egy ósláv favár volt, amelyre — Anonymus szerint — Bors vezér épített kővárat. Maradványai, Pusztavár környéke kellemes erdei kirándulóhely.

A város közepén álló várat 1350 körül Nagy Lajos király építtette, később is királyi rezidencia volt. A XV. szá-

# EGYÜTT!



A zólyomi vár



A zólyomi vár alagsorának boltíve



## V. KÉRDÉSCSOPORT

1. kérdés

Milyen betegségeket gyógyít a sliaci gyógyforrások 33 fokos, szénsavas vize?

2. kérdés

Donovalyan téli és nyári idényben várja vendégeit a Sporthotel. Milyen történelmi esemény fűződik a szállodához?

zadban huszita seregek birtokolták mintegy 20 éven keresztül. A török veszély idején, a XVI. század közepe táján erősítették meg a várat, amelyet a törökök nem tudtak soha bevenni. Ebből az időből származik a reneszánsz pártázat. (A vár egyébként gótikus stílusban épült.) Ebben az időben a várat a Balassák birtokolták, így tölthette itt gyermekkorát Balassi Bálint is. 1620-ban egy ideig itt őrizték a magyar királyi koronát. A Rákóczi-szabadságharc után a vár az Eszterházyaké, később a kincstáré lett. Az 1847–48-as pozsonyi

országgyűlésen Ludovít Stúr képviselte Zólyomot. A város később is a történelmi események középpontjában maradt, hiszen 1919-ben környékén súlyos harcokat vívtak a magyar Vörös Hadsereg katonái az intervenció csapatokkal. A Szlovák Nemzeti Felkelés idején pedig az ellenállás egyik központja volt a város. Említést érdemel még a Szt. Erzsébet templom, amely 1381 és 1390 között épült, gótikus indítású, reneszánsz átépítéssel, barokk toronnyal, valamint a XVII. században épült reneszánsz alapú Városháza.

n-s-



# Szemünk fénye

## a gyermek

A gyerek saját tulajdonának érez mindent, amit egyszer látott, érzett vagy hallott. Mindent, ami egyszer útjába került. Nem kényseríti a dolgokat, hogy letelepedjenek. Sötét nomád falkaként vándorolnak át a gyerek szent kezein, mint diadalkapun. Egy ideig kifényesednek az ő szeretetében, aztán elhalványodnak mögötte; de mindnek át kell mennie ezen a szereteten. És ami egyszer felragyogott a szeretetben, az benne marad a képben, és soha többé el nem veszíthető. S ez a kép tulajdon. Ezért olyan gazdagok a gyerekek.

(Rainer Maria Rilke)

Úgy mondják, a szülő nem kapja vissza gyermekétől azt a szeretetet, melyet neki adott, mert ő majd saját gyermekének adja tovább. Amelyik családban a szülő-gyerek kapcsolat ridegebb, sivárabb, hidegebb annál, mint amit a gyerek igényel, ott ezzel érvelnek. Lehet azért is, mert az anya, apa gyerekkorában nem kapott annyi szülői szeretetet, amennyi kielégítette volna, s nincs mit továbbadnia. Előfordul, hogy az egyik szülő pusztán önzésből, féltékenységből magához láncolja a másikat, s távolodik el maga is a gyermektől.

Szeretethiányban nem szenvedtem. Volt, van mit továbbadnom, nemcsak saját gyerekeimnek, jut belőle a család összes kis és nagyobb gyerekének. A befektetés, a kölcsön máris megtérül. A család legifjabb tagjai, akikhez engem a szeretet, barátság szála fűznek, viszik tovább a fonalat lányom felé.

Amikor hazahoztuk a gyereket a kórházból, a nagyfiúk – a két unokabáty – türelmetlenül várták, mikor jöhetnek megnézni. A négyéves kisebbiket alig lehetett levakarni a kiságyról. – Most alszik? Mindig alszik? Miért alszik? Mikor ébred föl? Akkor megnézhetem? – toporgott türelmetlenül az ajtó előtt. A kilencéves nagyobbik végigmérte, aztán leült olvasni. Első pillantásra úgy tűnt, nem érdekli az örökké alvó, szuszogó kis batyu, de két mondat, két lapozás között titokban

föl-föllesett, aztán látta, hogy a kicsi békésen szundikál, olvasott tovább. A lehetetlen kérdést persze neki is föltettük: – No, mit szólsz hozzá? – S mi más lehetett volna a válasz, mint egy „hm”.

Amint nőtt az aprócska lány, úgy vált egyre szorozabbá, szeretetteljesebbé a két gyerek kapcsolata.

– Már fölül?

– Mióta lépked egyedül?

– Nézd, hogy örül nekem!!!

– Ez mindig nevet. Hogy tud ennyit nevetni? – a nagyfiú szája önkéntelenül is mosolyra húzódott, amikor a kis vigyorira nézett. Most már nemcsak akkor visszhangzik gyerekkacagás a lakásban, amikor kettesben vannak, de igazán csak egyedül tudnak mulatni. A nagy fiú fejre áll, a kicsi a hasát csiklandozza, az meg túri, a kislány örömeinek. Amikor kézen állva végigjárja a szobát, azt élvezzi, hogy a gyerek szaladgál a nyomában, azt kiabálva, hogy „lába, lába”. A „gúl”, a nagy labda a csillárt ostromolja, nemegyszer. A nagy ugrások színtere a heverő, melyre a kisasszony boszorkányos ügyességgel veti magát, hogy a nagyfiú karjaiba ugorjon. A képmutogatásos versolvasás kedvenc időtöltésük egyike. Lekuporodnak

## DAGI

## ÉS

## PISZKAFA

Hány olyan kisgyermeket lát az ember, akinek széle-hossza egyforma. Olyan kövér, hogy alig képes mozogni. Ha egykorú pajtásaival játszik, gyorsan kifulladásra kerül, a legkisebb testmozgásnál gyöngyözik rajta az izzadság.

Mi okozza a gyermek elhízását?

Okozhatja a családi hajlam az egyik vagy a másik szülő részéről. Oka lehet hormonális változás. Idegrendszeri érintő betegségek, de okozhatja a túltáplálás is.

A kiváltó ok megállapítását bizzuk a gyermekorvosra. Az orvossal beszéljük meg, hogy gyógyszeres kezelésre vagy fogyókúrára van-e szükség. Hogyan tartassunk fogyókúrát a gyermekkel?

Jól tudjuk, sok kövér felnőtt szeretne lefogyni, el is határozza magát, mégis, mikor a koplalásra, diétázásra kerülne sor, nincs elég akaratereje betartani. Hogyan kívánhatjuk meg akkor egy gyerektől? S ez csak a probléma egyik oldala. Tudjuk azt is, hogy a gyermek

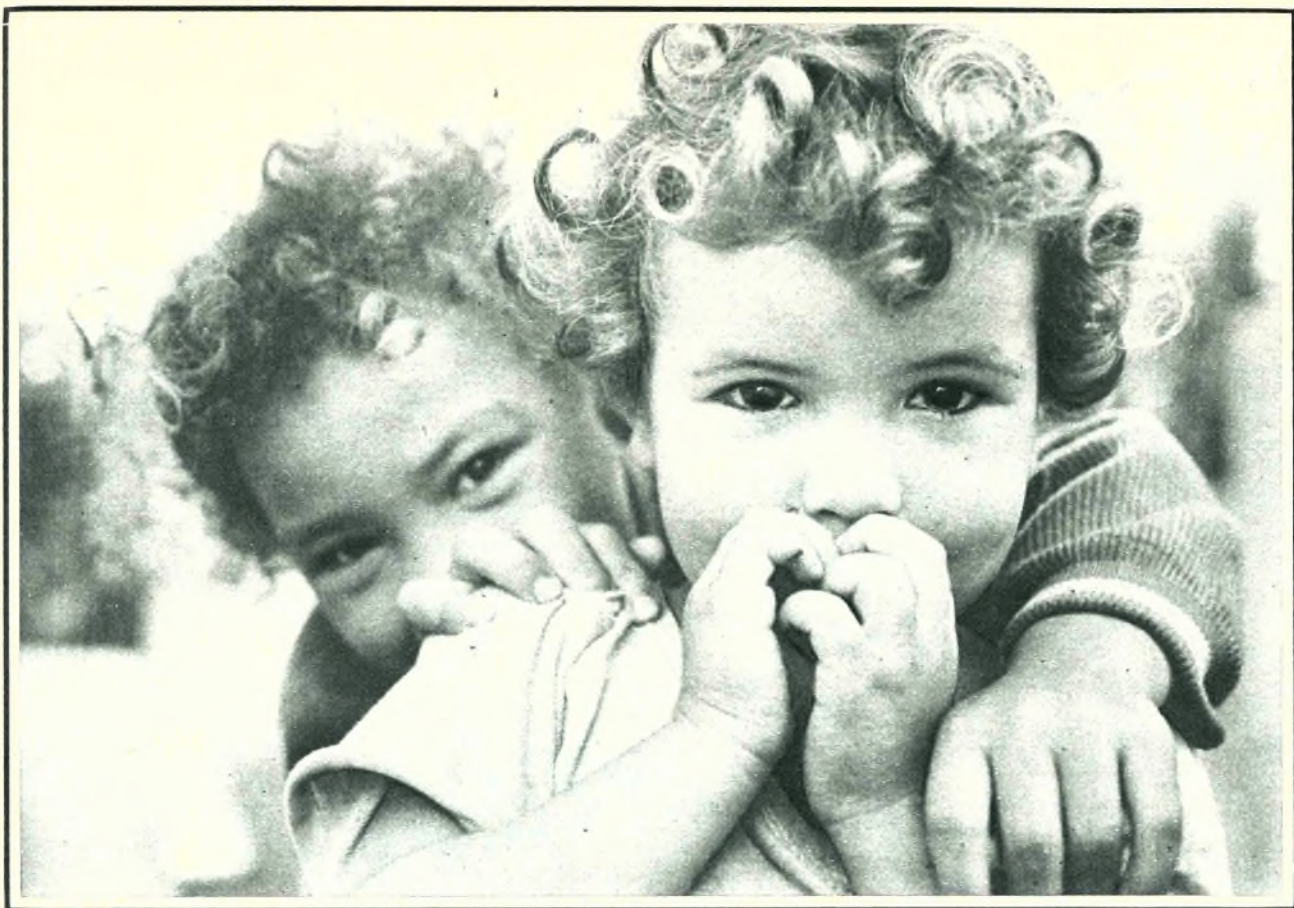
szervezetének a fejlődéséhez „építőkövekre” van szüksége. Hogyan biztosítsuk az arányos fejlődést, ha eltöltjük az évestől?

Hozzájárul a problémához ha látjuk, hogy a gyermeket is zavarja a kövérség. Nem tud részt venni a játékokban, mint azelőtt, esetleg ki is gúnyolják társai, mert lassúbb, ügyetlenebb.

Az orvos olyan diétát javasol, amely kielégíti a gyermek éhségérzetét, mert a gyermeket éheztetni sem szabad. Nagy térfogatú, kisebb kalóriatartalmú ételeket adjunk neki, mérsékeljük a túlzott szénhidrát-fogyasztást, mellőzzük a zsíros ételeket.

Nem szabad megfélemezni az olyan arról, hogy a legfontosabb építőkövekből, a fehérjékből, vitaminokból, ásványi anyagokból megkapja a kellő mennyiséget, mivel ezekre szervezetének szüksége van és nem is hiúzlnak.

Miből áll tehát gyakorlatban a diéta?



a földre, a legény olvassa Weöres, Tamkó Sirató verseit, vagy egy magyar népi mondókát, a hölgy mutogatja a képen a „cicét”, a „babáját”, a „pepit”, a „Sztán”-nak (Zoltánnak). Már saját tréfáik is vannak. A másfél éves odaáll a „hentához”, a tízéves beleülteti, aztán „hetty” száll a kicsi az égis, miközben a nagy ribizlivel tömi tele a száját, hogy a kislány kiköpje, s nagyokat nevéssenek a szanaszét guruló piros gyöngyökön.

A nagy legény éber szemmel figyeli a higanymozgású kislány minden lépését. Amint az a lépcső felé indul, lódul utána, hogy az ajtó előtt elkapja, együtt letotyogjanak, nagy nevetgélés közepette.

Mindketten messziről mosolyognak, amikor meglátják egymást. A kislány érzi, tudja, hogy szeretik, a nagyfiú talán – ösztönösen – azt a szeretetet adja tovább, kamatoztatja, amit akkor kapott, amikor még együtt olvastunk, fociztunk. Igaz, a focisaták még nem múltak el, de az együtt olvasást felváltották a nagy beszélgetések. S ha a nagyfiú egyedül van, telefonál, az első mondata: – Gyertek már ki Zsuzsival.

„... de mindenkinek át kell mennie ezen a szereteten.”

GRENDÉL ÁGOTA

Csekély kalóriatartalmuk miatt a főzelék- és zöldségfélék igen alkalmasak. Ezeket angolosan, sós vízben főve, rántás nélkül kell készíteni, esetleg kevés vajjal vagy olajjal. Ugyancsak elenyésző a gyümölcsök kalóriaértéke. Édes-ség egyáltalán nem, vagy alig szerepelhet a fogyasztó diétában. A gyümölcsön és főzeléken kívül egyen a gyerek száraz sajtot, túrót, tejet, főtt vagy kevés zsiradékon párolt (nem rántott) sovány húst, tojást. Az eredmény csak akkor jelentkezik, ha kitaratóan, hónapokon át betartja gyermekünk a diétát és a fogyókúra után sem tér vissza a magas kalóriatartalmú ételek fogyasztására.

Nemcsak dagi gyerek van, hanem piszkafa is, akinek szüksége van egy kis hízókúrára. Rendszerint hosszabb lefolyású betegség vagy műtét után. A hízókúrát is az orvossal beszéljük meg, s csak akkor kezdjük hozzá, ha ő jónak látja.

Célunk tehát, hogy a gyermek meghízzon, ezért olyan ételeket készítsünk neki, amelyek kalóriában dúsak, jól emészthetők. Ne legyen az étrend túlságosan nagy mennyiség, mert a gyerek nem lesz képes elfogyasztani. A túlzott erőltetésnek étvágytalanság lesz az eredménye, az ételt előbb-utóbb visszatartja.

Hogyan állítsuk össze a hizlaló diétát?

Többet adjunk zsirban gazdag ételekből, mint a zsíros sajt, vaj, tejföl, tejszín, liba-, kacsamáj, szalonna stb. Növeljük a szénhidrát-tartalmú ételek mennyiségét, adjunk neki kenyeret, péksüteményt, főtt és sült tésztát, édességet, az ebédhez rizst, burgonyát, keltgombócot.

Mivel ezeknek a sovány gyerekeknek rendszerint rossz az étvágyuk, tegyük változatossá az étrendjüket, hogy min-

dig valami mást, újat kapjanak. Az ételek ízének étvágygerjesztő hatását is használjuk ki. Kellemes ízt ad a tök- és káposztafőzeléknek a kapor vagy a paradicsom, a kelkáposztának és a burgonyának a majoránna. Ízletesebb a főzelék, ha rántás helyett először pici vajban vagy olajban megpirítjuk majd csontlével felöntve pároljuk.

A fűszerezés részben színbeli változatokat, részben határozottabb ízbeli különbséget hoz létre az egyes ételek között, ami nem kis szempont az étvágyjavításnál. Az említett fűszereken kívül ízesíthetjük még a gyerek ételét nem csipős paprikával, citrommal, köménnyel.

Az étvágy fokozása és a hízás érdekében inkább gyakrabban adjunk kevés ételt, mint egyszerre sokat és fordítsunk gondot az étel tálalására, díszítésére, ami szintén nem mellékes körülmény az étvágygerjesztésben.

— j —

Ma a nők sokkal többet utaznak, mint bármikor azelőtt. Az egyik üdülni, világot járni indul, a másik szolgálati útra megy. Nem mindenki szabadságot a főidényben. Van, aki a mérsékelt napsugarat, a szeptembert-októbert választja. Akármilyen céllal indulunk is el, ha több napot töltünk távol otthonról, legyen a táskánkban egy-két olyan praktikus ruha, amit kabát nélkül és kabát alatt is viselhetünk. És emellett mutatós, divatos is legyen, jól öltöztessen. Mai válogatásunkban a csikos dominál



1. Eperpiros-sötétkék csikos jersey ruha bevarrott, bő ujjal, amit a csuklón egy gombbal csukódó kezelő fog össze. A V-kivágású felső részbe szélesen kihajló, kulcsfont magasságig érő gallért dolgozunk bele. A ruha lehet egybeszabott, a test vonalát követő, vagy derékban elvágott és gazdagon ráncolt. Kinek mi illik jobban. Kiegészítője a ruha alapszínével azonos, hosszú, rojtos végű sál, melyet a nyakban is megkötöhetünk.

2. Vászomból, buretből vagy finom bordázású kordbársonyból is megvarrhatjuk ezt a praktikus utazókosztűmöt. A kabátka alja lekerekített, disze a széles fazon és a nagy gombok, melyekkel az elől végig nyitott szoknya is csukódik. Még mindig divatos a nyakban megkötött muszlin-kendőcske, ezúttal sötétbarna legyen.

3. A csikos diolenruha gallér nélküli, kerék kivágása ferdén szabott csikkal szegett. A hosszában csikos gomboláspánt díszíti is a blúz elejét. Az ujj könyök alá érő, de tetszés szerint letűrhető. A bő alj lerakásait csipőig letűzzük, így a teltkarcsúakat sem erősíti. Kiegészítői a bar-

# Őszi napsugár



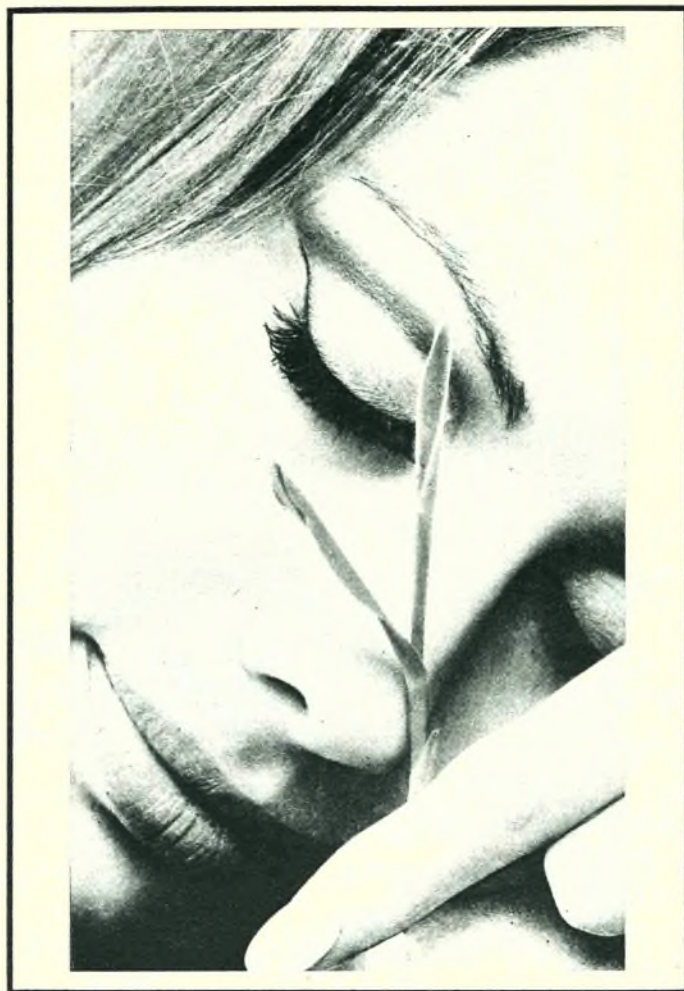
na muszlinból, bőrv és bőrdísz a bal mell fölött.

4. Kimonóujjas, három részből szabott ruha. A szoknya és a blúz közé egy külön szabott, szélesebb derék rész ékelődik. A gallér nélküli ruha dísz a nagy fagomb – lehet bőrgomb is – és az elején végigfutó két színes csikrátét.

5-6. A pasztellszínű háromrészes szoknyát

tűzött szegővel nyolc egyenlő részre osztjuk. Hosszú ujjas ingblúzzal és csikos, ujj nélküli, hegyes kivágású mellénnel egészítjük ki. A másik modell szoknyája elől-hátul két-két hajtással bővül. A gallér nélküli blúz kivágását és ujját keresztben csikos anyaggal szegjük. Laza csomóra kötött sálát és keskeny bőrvet viselünk hozzá.

# FÜBEN – FÁBAN orvosság



A szépségápolás örökös harc az idővel, amely könyörtelenül vési oda rovátkáit arcbőrünkre, a szemünk alá. De ha kitartóan ellenállunk támadásainak, ha tudatosítjuk, hogy nemcsak a kozmetikai készítményekben, hanem a növényekben, gyümölcsökben is sok a hatásos szépségápolószer és ezeket rendszeresen alkalmazzuk, a kor nem tud kifogni rajtunk. Megőrizhetjük bőrünk üdeségét, fiatalos rugalmasságát.

*Nehéz napja volt?*

*Kimerültnek érzi magát?*

*Homlokát mintha vaskarika szorítaná?*

*Próbáljon meg levendulafürdővel felfrissülni!*

Egy gézből készített kis zsákocskába tegyünk 200 g levendulavirágot. A kádat töltjük meg meleg vízzel, ne haladja meg a 38 C fokot. A zsákocskát süllyesszük a kádba, és néhány perc múlva bújjunk mi is a fürdőkádba úgy, hogy közben a tarkónkat jégzacskóra — törülközőbe, igelitbe csavart jégkocskákra — támasszuk. Fél óra alatt ez a fürdőzés teljesen elűzi a fáradtságot és valósággal újjáéleszt.

A hársfavirágból készített fürdő hatása igen nyugtató. A következőképpen készítjük el:

Négy liter vízben megfőzünk 10 dkg hársfavirágot. A főzetet gézen vagy a szűrőbe helyezett vattacsomón átszűrjük. Az átszűrt levét a kádban lévő, kb. 38 C fokos vízhez öntjük, és ebben a fürdőben 20—30 percig maradunk. A fürdő idegcsillapító hatása mellett bársonyossá teszi a bőrt.

Az augusztus—szeptember gyümölcsben, zöldségben gazdag időszak. Itt az ideje, hogy hetente egyszer a megszokott étrendbe egy-egy nyersgyümölcs- vagy zöldségnapot iktassunk. Az augusztus sárga- és görögdinnyét, őszibarackot, szőlőt kínál. A zöldségek közül paradicsomban, paprikában, káposztában, uborkában gazdag.

A szervezet méregtelenítésének igen kitűnő eszköze a görögdinnye. Vízelhajtó hatása számos toxint eltávolít a szervezetből. Tehát jegyezzük föl naptárunkba élelmiszerként a görögdinnyét, külső kezelésre pedig az őszibarackot. A száraz bőrűeknek már egyetlen érett őszibarack is visszaadja arcuk üdességét, ha átsimítják vele arcbőrüket.

Érett, lédús uborkából készítjük az uborkalevet. Hosszú ideig eltarthatjuk, ha  $\frac{1}{5}$ — $\frac{2}{5}$  arányban alkoholt adunk hozzá. Ha száraz a bőrünk, akkor friss uborkalevet használjunk. Kisebb mennyiségben, csak 1—2 napra való adagot készítsünk egyszerre.

## CIGÁNYÚTRA

## FUTOTT

Az ember mohón vagy hirtelen nyel, köhögni kezd, kicsit fuldoklik is, de hátba veregetik és lassan elmúlik a köhögési inger. Azt mondják semmi, csak cigányútra futott! Lehet azonban a „cigányútra futásnak” súlyos következménye is. Ha a rosszul lenyelt étel vagy ital elzárja a légutat, a fulladozás életveszélyessé válik, s azonnali segítségnyújtás híján az ember négy-öt perc múlva meghalhat. Komolyabb esetekben a szokásos hátba veregetés rendszerint eredménytelen, akárcsak az arra tett kísérlet, hogy a fennakadt ételt kézzel próbáljuk kiszedni a torokból.

Az Egyesült Államokban

kimutatták, hogy a cigányútra tévedt falat miatt következtetett halálesetek a gyakoriság tekintetében az ötödik helyen állnak a hirtelen halálesetek listáján. A rosszul nyelésnek állítólag több halálos áldozata van, mint a lövegyvereknek és a repülőgép-szerencsétlenségeknek együttvéve. Az ok leggyakrabban a felületes étkezésmód. Az áldozatok többségének műfogsora volt, és az ételt nem rágta meg rendesen.

A bajba jutottak mentésére új, nagyon egyszerű és megbízható módszert ajánlanak. Alkalmazására gyakorlatilag mindenki, még maga a ful-

dokló is képes. Állatokon végzett kísérletekkel bizonyították, hogy a rekeszizomra gyakorolt, felfelé irányuló erős nyomás levegő-túlnyomást idéz elő a hörgőkben és a légcsőben. Ez a túlnyomás gyorsan kilöki a légutakon fennakadt ételt. Valahogy úgy, ahogy a dugó is kirepül az összenyomott műanyag flakóból.

A rosszul nyelt falat a belélegzéskor megy cigányútra, tehát, amikor fulladást idéz elő, a tüdő tele van levegővel. A bennszorult levegő csak a szájon keresztül tud kijutni. Ha nagyobb erővel távozik, magával viszi a megakadt ételt is. A se-

Hegyi utakon barangolva gyűjtünk szederlevelet is. Ebből főzzünk teát télen akkor, ha az ülőfoglalkozás miatt nem kívánt súlytöbblet ragad ránk. A szederlevél-teát keverhetjük pitypanggal, áfonyával és bodzavirággal is. Ez a tea a székrekedést fokozza, akinek tehát ilyen jellegű problémája van, csak mértékkel fogyassza!

A szabadságok után sokan panaszkodnak, hogy a napfény, szél, víz — különösen a tengerparton — ércsége tette arcbőrüket. A bőrpuhító és nedvességvisszaadó kezelések módja a következő: Egy edényben melegítsünk vizet, s ha forrni kezd, tegyünk a fazékra egy szűrőt, amelyre több egymás feletti rétegben rózsaszirmot helyezünk. Kartontölcsérrrel irányítsuk arcunkra a keletkező gőzt. A zsíros rétegeken áthaladó gőz magukkal ragadja a szirmokban levő étteremolajat, amelyek egyidejűleg táplálják és hidratálják a bőrt.

Ha bőrünk a naptól és a szélétől ércsége vált, mossuk le disznóparéj (Amaranthus) forrázattal. Töltsünk fél liter forrásban lévő vizet egy marék kiválóatott és előzőleg megmosott disznóparéjra. Fedjük be az edényt és fél óráig hagyjuk állni. Szűrjük át a forrázatot és miután kihűlt, mosakodjunk meg vele.

Hidratálja és felfrissíti az arcbőrt a mályva-főzetből készített borogatás is.

További kiváló hidratáló hatása van a sárgadinnye húsának. Ahányszor csak módunkban áll, töröljük le arcunkat egy darab sárgadinnyével.

Az arcbőr hidratálását szolgálja az uborkatej is. Igen egyszerűen elkészíthető: 6–7 szelet friss uborkát lehámozunk és kiáztatunk egy pohár tejben. Arcbőrünket naponta töröljük le ezzel a folyadékkal.

Megérkezett a szőlőkúra ideje is. Válasszunk lehetőleg fekete szőlőt, amely vasban és tanninanyagokban gazdagabb. A szükséges szőlőmennyiség az étrend összetételétől függ. Ha a szőlőt a megszokott étrendbe iktatjuk, naponta legfeljebb egy kilogrammot fogyasszunk. Ha azonban egy-egy napon csak szőlőt eszünk 2–2,5 kg is fogyasztható, 25–30 dkg-os adagokra felosztva.

A cukron kívül tartalmazott vitaminok és ásványi sók hatására a szőlő újjáéleszti az egész szervezetet, elősegíti a belső szervek rendszeres működését.

gitségnyújtással azt kell elérnünk, hogy a rekeszizom kiváltsa ezt a túlnyomást, mégpedig a következő módon:

A fuldokló mögé állunk, ökölbe szorított kezünket a hasára tesszük, a köldök és a mellkas közé, a másik kezünkkel hirtelen felfelé nyomjuk, a lehető legmagasabbra.

A tüdőben összepréselt levegő gyorsan távozik, és magával viszi a légcsőbe jutott húsdarabot, gyümölcsmagot, borsószemet vagy egyebet, ami a fuldadást kiváltotta. Ha a mentési kísérlet elsőre nem sikerült, megismételjük.

A módszert akkor is sikerrel alkalmazhatjuk, ha a fuldokló ül vagy — már eszméletét veszítve — fekszik. Ha ül, a szék mögé állva segítünk rajta, ha fekszik, mellé térdelünk, és rekeszizmát egymás fölé helyezett kezünkkel nyomjuk a feje felé.

Ezzel a módszerrel már sok felnőtt és gyermek életét mentették meg. A statisztika szerint az így megmentett gyermekek egyharmadán a szülők segítettek. Esetenként pedig maguk a fuldoklók kezükkel, széktámlával vagy asztalszéllal segítettek magukon. A hasüreg erőteljes nyomásával már olyanokon is sikerült segíteni, akik vízbe merültek.

# Újdonság

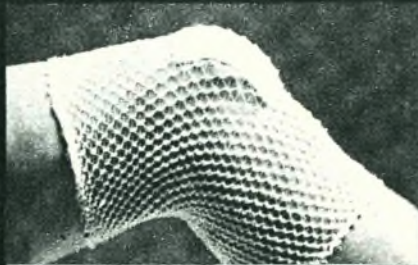
A Rico nemzeti vállalat újfajta kötszert hoz forgalomba. A Pruban rugalmas kötszer, és a sérült testrésztől függően különböző méretben gyártják. Előnye, hogy a kötözés eddigi idejét nyolcvan százalékkal megrövidíti, erősen szorítja a sebészeti kötést, amellel maximálisan szellőzik. Bárhol bevágható, nem fejtődik, nem fut rajta a szem. A komolyabb sérüléseknél nem kell az egész kötést cserélni, mivel a rugalmas sebészeti kötés könnyen hozzáférhető. Kétszer-háromszor mosható, rugalmasságát nem veszti el.



Csecsemőknél a köldöksérv ápolásában segít és gyorsítja a munkát.



A felsérülést úgy kötjük be, hogy a fejmagasságnál felszer nagyobb Prubant veszünk, az arc helyét kivágjuk, és a felső részt kétszer csavarva a fejre húzzuk.



A térd gyors be-kötését így végezzük.



Lábsérülésnél a kötszert felhúzzuk a lábára, száználcvan fokban megcsavarjuk, és felhúzzuk a bokáig. A sarkon kívágnak néhány szemet, hogy jobban tartson a kötés.

A mell kezelése.

# HÍMZETT TÁSKÁK

Nagyon divatos és könnyen elkészíthető ez a híMZett vászon válltáska. Színes vászonra vagy farmeranyagra is varrhatjuk a mintát, lapos híMZéssel. A tetszés szerinti nagyságú táskát, ha kivarrtuk, kibéleljük és összeállítjuk. Színes csavart zsinórt kézi öltéssel varrunk a két oldalára, a végét ki-rojtozzuk. A csavart zsinór képezi a fogantyút is.



# Vendégünk

A ružomberoki űzem sokrétűen használja fel a gyapotot. A tiszta gyapotból vagy az ezzel átszött anyagból készült ruha kellemes viselet a melegebb nyárutói napokon.

A szafari- és farmeranyagból, valamint az indiai vászon néven ismert és igen közkedvelt anyagból készült ruhák napjaink divatslágeri. E ruhák kivitelezéséhez is a népi motívumok adták az alapötletet, mint a kékfestő anyagból készültek esetében. Az űzem tervezői ellátogattak a népi hagyományokat őrző múzeumokba, s ezek alapján olyan mintákat alkottak, amelyekkel nem egy kiállításon nyerték el az első díjat: munkájukat dicsé-ri a kapott Aranyérem, a Trenčín, a Divat Városa kiállításon az Arany

3



Fotó: Nagy László

# A RUŽOMBEROKI V. I. LENIN GYAPOTFELDOLGOZÓ ÜZEM

Fatima díj és a Dél-Csehországból hozott Ezüstrokka. S a legértékesebb, a Zágrábi Nemzetközi Kiállításon nyert első díj, amely az egész csehszlovák textiliparban egyedülálló.

A textilüzem elsődleges célja természetesen nem az, hogy nemzetközi kiállításokon szerepeljen sikeresen, hanem az, hogy a hazai piacot, keresletet kielégítse. A ružomberoki Liptói Múzeum és a martini Szlovák Nemzeti Múzeum Néprajzi Intézete mellett szerződést kötöttek a Szlovák Nemzeti Galériával és a Képzőművészeti Szakközépiskolával. Remélik, hogy ezek az intézmények nemcsak az eddig összegyűjtött anyaggal, hanem szakembereik munkájával is segítik, támogatják őket további sikeres munkájukban.



1

2

4



5

1. Fehér-kék aprómintás kétrészes. A szoknya derékban gazdagon hűzött. A blúz gallér nélküli. Ujját és alját csikminta díszíti.

2. A piros-fehér mintás rövid ujjú ruha anyaga gyapottal kevert műszál. Nagyon szép kiegészítője a hosszú ujjas, gombolás nélküli paletó.

3. Kerek kivágású, rövid kimonóujjas ruha, az alján széles fodorral, rojtos végű, háromszögű kendővel. A rojt fonalából csavarjuk a megkötősövet is.

4. Egybeszabott szafari, könyökig érő, mandzsettás ujjal. Az elején a derék alá futó villámzárral csukódik. Villámzár csukja a négy rá-tűzött zsebet is. A derék karcsúságát keskeny öv hangsúlyozza.

5. Bokáig érő, pasztell-színű kötényruha, alján és a pántos mellrész elején népi kék-fehér csikminta. Kiegészítője a sötétkék blúz és az ugyancsak csikminta-kendő.

KULCSÁR FERENC

# Arany- fogoly

Bárczi Istvánnak

Balladára aki terhes,  
messzi, komoly árvaságra,  
arany leprást fenyiténé  
hullók korhadt fahusángja.

Sugarasan hajzat omlik.  
Feltör, feltör, engedetlen.  
Így: fűrődve boldogságban  
tehetetlen, menthetetlen.

Megáll, hullást odahagyva.  
Szeme, sorsa óriási.  
Él, jaj, isten, mi lehetne:  
hogyan tud ily dús földet látni.

Pillája fönt kunkorodik.  
Most, most fonják át a lelkét.  
Ilyen hullást, ily dallamot  
hagytak reá. Ezzel verték.

Esik fénye, mégis, mégis  
zokogását összefogja,  
villám, kötömb fel a mélyből  
száll, és regös dalra fogja.

Ezt a bazaltszirtet soha  
más ne hágja, mint ég magos.  
Rebbenj elő, tűz, homályból,  
múltból izzó kő, tarajos.

Balladára aki terhes,  
messzi, komoly árvaságra,  
arany leprást fenyiténé  
hullók korhadt fahusángja.



Foto: NAGY LÁSZLÓ

## MIÉRT SZÉP ?

Kulcsár Ferenc programteremtő második kötetében (**Édennek neveztem**, Madách 1975) visszafogottabb kifejezőmódjával és szigorúbb szervezettségével két vers, az **Arany-fogoly** és az **Emelje könnyű szél** vonja magára figyelmünket.

Kulcsár eddig érdekes és sok tekintetben egész költészetünkre jellemző pályát futott be. Egy szelid vitaversben, amit **Nyílt levél Szalainai Rezsőhöz** címmel 1970-ben írt, a nemzedéktársak és az előtte járt idősebb költők vallomásaival egyező módon határozta meg a világban elfoglalt helyzetét: „...tükörtelen üres szobában dolgozom,/ s értetlen gesztusokkal védem,/ őrzöm a paradicsomot,/ majdnem meztelen, majdnem meztelen...” Előbb ösztönös, később egyre tudatosabb lírai fölméréseit, amilyen ez a vers is, kezdik fölváltani a költői programot hirdető versek. A **Nyílt levél** idézett mondatából is látszik, hogy Kulcsár a **hiány** szinonimáival fejezte ki akkori társadalmi állapotát. A hiány azonban nemkívánatos állapot, s látva, hogy helyzete bizonyos értelemben sors-

## Egy kortárs

szerű, tehát determinált, tragikus harcra készül ellene. Józan fölméréseit, elrendelésről lévén szó, messianizmussal kevert romantikus programlira váltja föl, amit Ady és Juhász Ferenc hatása is táplál Kulcsár útkereső és nem ritkán modoros verseiben. Az **Édennek neveztem** című kötet szövegeinek nagy hányada ars poëtika, egy átfogó messianisztikus program részfeladatainak költői megfogalmazása. Lényegében ars poëtika ez a két vers is, de itt a célzat föl-szívódik az anyagba, a vers eszközeibe, s képekké alakul. Ezek a versek azzal is kíválnak környezetükből, hogy visszatérnek a folyamatban levő tények költői rögzítéséhez, a jelenbe: „Aranyló, déltáji időben/ lejárók ide újra s már örökre/ tenni egy kicsiny, benső honfoglalást...”

Az ímént a **Nyílt levél... című** verset idéztük, de még vissza kell térnünk hozzá. Ott hangzanak el a következő sorok: „...hallod-e, hogy medítál e föld,/ látod-e, hogy tördeli kezét,/ érzed-e te is a kettős útést,/ az értetlen menekülést Szodomából Gomorába,/ Szodomából Gomorába,/

érted-e lebegő erőlködésem./ míg itt e hazában leletként vágyom megmaradni./ és öntestem csupán a hazám...” A hiány és a nyugtalan keresés állapotával állunk itt szemben. A léleknek egyelőre nincs hazája, ezért tovább kutat.

Az **Emelje könnyű szél** első sorai mindjárt mintha ezekre a sorokra válaszolnának, azt jelezve, hogy a hiányállapot megszűnt, mert a lélek is hazára talált.

Kulcsár legdrámaibb verseinek belső terét is valami sajátos fény ragyogja be: „Aranyló, déltáji idő” sugárzik itt is, a költői alkati boldogságának fénye. A sor a versalany szellemének állapotát jelzi, s az egész versfolyamat ebben a belső világban zajlik le. „Lejárom ide újra s már örökre” — folytatja Kulcsár az első szakaszt, s a „le-” igekötővel ismét a benső világ, a lélek felé irányítja figyelmünket. Olyan mozzanatok bizonyítják ezt, mint a „benső honfoglalás” kitétele a következő sorban, vagy a „**legmélyén** is fölfedezte már” bejelentés a vers utolsó szakaszában. Tehát: az érett férfi szelleme boldogan fedezi föl és kezdi meghódítani magának a szellem birodalmát.

Költőink harmadik nemzedéke, akik nagyobb anyaggal az **Egyszemű éjszaka** című antológiában mutatkoztak be először, mélyebb szellemi hagyomány-élmények nélkül, úgyszólván a semmiből kezdtek saját világot teremteni. Ha a hagyománytalanság nem egy emberről, hanem egész nemzedéknél jelentkezik, mint nálunk 1948 után, majd a hatvanas évek vége felé, akkor ez olyan je-

űgy kötnek engem ma már az évek:/ fákról hulló szomjas látomás (értsd: ahogyan a levél és a gyümölcs is leperreg, ha eső nem itatja.), a magába bukó tisztaság (értsd: a szubjektum tiszta szelleme rokon elemébe, a szellem tiszta világába merül), s a szél, a messiás szél — belső tengerről, szívről érkező...” (A szélhez számos képzet tapad: esőt, meleget, olvadást, magvakat hoz, mítikusan a megtermékenyítés képessége kapcsolódik hozzá, s itt kell keresnünk a „belső tengerről, szívről érkező” szél jelentését is: más szellemek, kortársak és elődök megtermékenyítő üzenete az időből és a térből.)

A második szakasz, ha innen viszszapillantunk rá, a megtermékenyítés képeiből épült föl. A harmadik, az „egész” szakasza a megtermékenyített állapot képeiből áll: „könynyekkel küzdöt, kezdeti láz” a boldog új állapot, a viselősség lázát, majd az „emelkedés, verdeső, szárnyke szárny” az elődöktől ihletett saját alkotómunkát fejezi ki.

A kapcsolat termékenynek bizonyult, s a negyedik szakasz tanulsága szerint a lent és fönt, a mindennapok valóságában és a felsőbb régiókban egyként otthonos lélek fölfedte az új birodalom titkait, s birtokába vette a benső hazát, azaz — „elvonuló, szálló nemzetét/ legmélyén is fölfedezte már...” A verset szép áldó formula zárja le: „Emelje könnyű szél, verdeső madár...”

Szép ez a vers, mert szerves alkotóeleme egy pálya, mi több, egy

párosul: „S a lélek mondja tán/ keringő, lengő útjain./ ösvénye porán...” — Teljes joggal állíthatjuk erről a versről, hogy szép, s talán részben azt is sikerült érzékeltetnünk, hogy miért.

Az **Arany-fogoly**, amit Kulcsár a barátának és költőtársának, Bárczi Istvánnak ajánlott, több tekintetben más, mint az **Emelje könnyű szél**. Tárnya a költészet vagy még inkább egy költőtípus, s ebben még rokon is vele, sőt Kulcsár fönt említett romantikus és messianisztikus művészi programjával is egybecseng, de az **Arany-fogoly** objektív portré, azonkívül magyar ütemekből szőtt kötött formájú vers, műfajával pedig közeli rokona a balladának. Ballada-mag, ballada-vázlat.

Két szubjektum áll egymással szemben a versben: az „ő” és az „ők”. Az „ő” útjait valami közleről meghatározatlan végzet irányítja, egy zord elrendelés, amely tragédiára, magányra, idő előtti pusztulásra ítéli. („Balladára... terhes, ...árvaságra, arany leprás...”) Tele van azonban dacos életerővel/ „Sugarasan hajzat omlik, Feltör, feltör, engedetlen.” Rendkívüli ereje prófétai látással párosul: („Szeme, sorsa óriási.”) A rendkívüli külső rendkívüli képességeket rejt; a szubjektum olyat lát, amit mások elől a szegényes felszín eltakar: „Él, jaj, isten, mi lelhet: hogy tud ily dús földet látni.” Büszkén és hatalmasan emelkedik mások fölé: „Pillája fönt kunkorodik... villám, kötömb fel a mélyből száll, és regös dalra fogja.” Olyan ez a szubjektum, mint egy magas és kemény sziklacsúcs: „bazaltszirt”, és megközelíthetetlen: „soha más ne hágja, mint ég magos.” Az „ők” szubjektuma az övével ellentétes irányban mozog, nem feltör, hanem lefelé süllyed (Kulcsár „hullók”-ról beszél). Ez a lenti szubjektum behalózná és magával rántaná a fentit („Most, most fonják át a lelkét”), fegyelmelné („fenyíténé hullók korhadt fahusángja”), sorsot és szellemi hagyományt kényszerítene rá („Ilyen hullást, ily dallamot hagytak reá. Ezzel verték”). A szubjektum szembefordul ezzel a determinációval: „Megáll, hullást odahagyva”, s az elrendelt sors fölé magasodik, fölfelé tör, a „hulló” dallammal ellentétben „dús földet lát”, azaz vigaszt jövendől.

A minden új utat kereső alkotó ember sorsában és küzdelmeiben megismétlődő alapkonfliktus romantikus átfogalmazást kapjuk Kulcsár **Arany-fogoly** című versében. A vers önmagában is igaz és szép. Sajátos értékét az biztosítja, hogy drámai hitével a vers-szubjektuméhoz hasonló értelemben illeszkedik bele a csehszlovákiai magyar irodalom dialektikájába.

KONCSOL LÁSZLÓ

## romantikus két szövege

lenség, amelynek jórészt objektív okai vannak. Ilyen ok volt a szocialista országok művészeinek mohó útkeresése a hatvanas évek eleje óta, de főleg közepétől, amikor a harmadik nemzedék először kopogtatott a nyilvános szereplés ajtaján, a művészeti hagyományok meddő, akadémikus kultusza, az erre felelő új-avantgard mozgalmak példája, a problematikus iskolai irodalmi és esztétikai nevelés negatív, elriasztó hatása, sajátos nemzetiségi helyzetünk, amelynek nemzedéki újragalmazása mindig új és sajátos eszközöket követel. Később, a hetvenes évek elején az akkor még fiatalokként emlegetett költők figyelme a hagyományok felé fordul, s ezek hatása a verseiken is meglátszik. Ezt a szellemi hódítást s az élmény boldogságát is dokumentálja Kulcsár verse.

Ha a lélek keres valamit, lelket talál. A második szakasz harmadik sorától azt tudjuk meg, hogy a belső haza vonzereje a szubjektum éveinek arányában erősödik: „mint naphoz a földet vagy szájhöz a szájt,/

nemzedék, sőt éppen a „benső honfoglalás”, a benső haza képzete révén az egész háború utáni csehszlovákiai magyar költészet fejlődési dialektikájának, amikor évekkel korábban fölött kérdésekre válaszol, s hiányállapotok megszűnését jelzi. Fontos is tehát, nemcsak szép. Szervezett szöveg: bevezetés (a tárgy megnevezésével), a megtermékenyítő szellem, a megtermékenyített szubjektum, végül az összegezés képeivel kerek egész. A szövegen végigvonul a „benső” motívuma, de ugyanígy a termékenységé is. (A honfoglalás is virágként nyílik a versben.) A motivikus egység nem csekély mértékben biztosítja a vers töretlenségét. A vers nyelvi eszközei finomak és gyöngédek, Kulcsár a szeretet és az áhítat nyelvén beszél. Verszenei eszközei is kifinomultak, inkább csak jelzésszerűek: egy-egy tétova sorvégi összecsendülés, a ritmus emelkedő tendenciája, helyi kifejező funkcióval, ami minden esetben a teljes nyelvi hangzás eufóniájával

# Férjszerep, apaszerep

Az eltelt egy esztendőben gyakran fészkeltek fejemben kakukk-gondolatok. Soha nem-látott, addig elképzelhetetlen elméleti modelleket alakítottam ki házasságunkról. Néha megijedtem tőlük, majd megnyugodtam, miután tovább szárnyaltak szerelem-uralta fejből. Hogy mégis kakukk-gondolatoknak nevezem őket, annak egyetlen oka van: nem vártam, mégis jöttek, és egy-egy nyomot hagytak gondolkodásomon. Így alakították át, és alakítják még ma is.

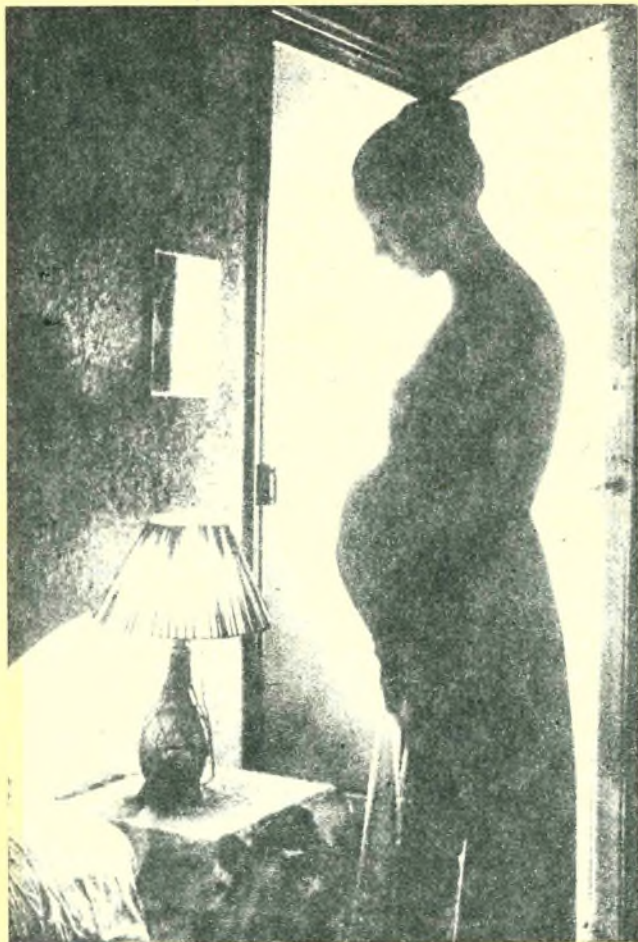
Majd észrevétlenül (ma valóban így tűnik) elméletemet felváltotta a gyakorlatban jelentkező dolgok, problémák, nézeteink és addigi életformánk egyeztetése. Úgy is mondhatnám „itt álltam megfürödve az elméleteimmel“. Valóban nincs idő arra, hogy az ember tudáلعős könyvek, egyetlen üdvöztőnek kialakított házasság- és családmodelljét valósítsa meg. Egyetlen dologra jök ezek, hogy az ember ráismer arra a hibára, amit már elkövetett. Vagy mégis...? Ahogy szaporodnak a sorok, eszembe jut, hogy írásomról esetleg más is ilyet gondol. Egyetlen mentségem van, hogy nem receptet akarok adni. Csupán a belsömön átszűrődő érzelmáradat és gondolatok házasságunkban való visszaverődéséről csevegek majd.

Csevegek? Hm... Néha ez a csevegés nehézkes lesz, vagy savanykás, de legtöbbször – ebben bízom a legjobban – derős és vidám.

## Fiam született.

Leírtam a mondatot és eszembe jut, hány ismerősömnek mondtam ezt így. Ilyen nagyképűséggel, amilyennel csak egy férfi tud dicsekedni. Most jut eszembe, hogy nemcsak olvasóink szórakoztatására, a magam és a „tisztelt férfitársadalom“ vizsgálatára is jó lesz e néhány sor a Barátnő amúgy is rendhagyó rovatában.

Tehát gondolkodom, és rájövök, hogy a fiamnak nevezett kis lény tulajdonképpen kettőnké – a feleségem és az enyém. S hogy őszinte legyek, eddig inkább csak az övé volt. Mert mi az, amit egy életre szóló apaszerepből én eddig eljátszottam... (Na jó.) Teljes odaadással átéltem? Virágot vittem a szülészetre, néhányszor a portás megvesztegetése révén fel is szök-



tem a folyosóra. Hazahoztam őket, párszor kimostam a pelenkákat, elringattam a hasfájós fiunkat. Ezt és ehhez hasonló dolgokat teszek ebben az új szerepben. Mire hát ez a nagyképűség: Fiam született?

Egyik barátom átutazóban nálunk aludt. Feleségem alig néhány nappal az esedékes szülés előtt állt. Beszélgetés közben mindegyre a feleségemet figyelte, majd váratlanul megszólalt: – Nézd ezt a madonnarcot! Nézd, és tudd, hogy mi, férfiak senkik vagyunk. Nélkülük még azok sem lehetnénk! – Barátom szavait azóta már számtalanszor mérlegre tettem, de igazságukban nem tudtam kételkedni. Ezért nincs az én mondatom mögött még tartalom, talán öt-tíz év múlva. Ha bárki feleségem szájából hallja, igaznak tudja. Benne fogamzott, ő hordta testében, ő szülte meg – ő mondhatja: Fiam született.

Nekem csak előlegezte a bizalmat ebben a nagy színházban; egy nő tette ezt, aki megszülte a fiamat. Rajtam áll, hogy a szerepet mennyire tanulom meg, és milyen érzéssel mondom ki majd a mondatot húsz év múlva: Felőtt a fiunk.

DUSZA ISTVÁN



## EVEZŐK GUMIMATRACRA

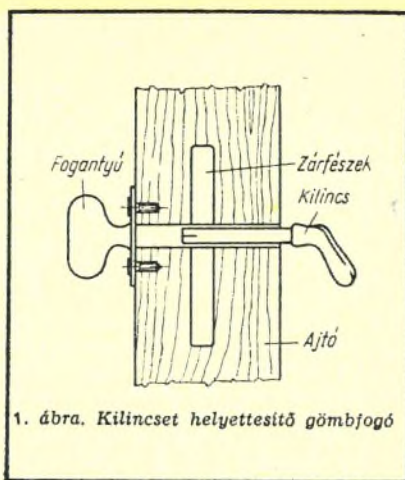
Gyerekeknek, felnőtteknek egyaránt jó szórakozás a gumimatracon való „úszkálás“. Előrebocsájtva, hogy a gyerekek csak szüleik felügyelete mellett tegyék, egy ötlet kivitelezésével a gumimatracon is evezhetünk.

Az első ábra (A) már lényegében mindent elmond. A felfújt matracot behúzzuk abba a fából készült szerkezetbe, amelynek készítését leírjuk.

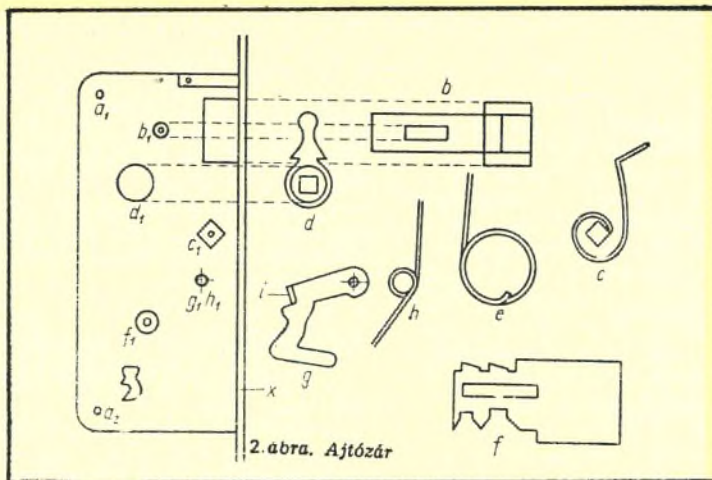
A matrac szélessége szerint elkészítjük a két lécet (1). Mindkettőbe fúrunk, két kb. 32 mm átmérőjű furatot. A két furatba kerülő rudakat 30 mm vastagságúra és 350 mm hosszúságúra készítjük el. Ezután elkészítjük a fém alkatrészeket, amelyek az evezők sima mozgását biztosítják. A villákat, amelyekből két darab készül, a második ábra alapján

készítjük el. Mindkét evezőt a villa acél sasszeggel rögzítjük. Majd négy acélcappal rögzítjük a felső és az alsó lécet.

Máris ráhelyezhetjük a gumimatraccra, és már az első próbaúton kiderül az esetleges pontatlanság, amelyet a munka közben elkerültünk. Természetesen ha ezeket elkerültük, vagy helyrehozzuk, sok örömünk telik majd a család közös, alkalmi „csónakázásában“.



1. ábra. Kilincset helyettesítő gömbfogó



2. ábra. Ajtózár

## AJTÓZÁRJAVÍTÁS

Előfordul, gyakori használat következtében, hogy elromlik a kilincs, esetleg a zárbán nem fordul a kulcs. Ezen a bosszantó és sürgősen elhárításra váró hibákon csak úgy segíthetünk, ha ismerjük a zárok szerkezetét.

Mindenek előtt a rossz ajtózárat le kell szerelni. Első lépés a kilincs leszerelése. Újabb zárok kilincseit már biztosítócsavarral rögzítik, amelyet egy keskenyebb csavarhúzóval könnyedén kicsavarunk. Ha a bejárati ajtó külső kilincse gömbfogantyú, abban az esetben is először a biztosító csavarokat oldjuk meg. (1. ábra) Ebben az esetben a kilincshüvelyben szorosan rögzített kilincszárat egy 8 mm átmérőjű tuskéval könnyedén kiüthetjük.

További feladat a zártest kiserelése. A homloklemeznel rendszerint négy facsavar van. Csavarhúzóval kicsavarjuk és kiemeljük a zártestet a fészekből.

A munka másik része a zártest kinyitása. A fedőlemez súllyesztett fejjel csavarjait eltávolítjuk, s utána a fedőlemez leemeljük. Ezt óvatosan tegyük, ügyelve arra, hogy a rugók ne pattanjának szét. A zár egyes elemeit a 2. ábrán bejelölt sorrendben szedjük szét. A csapda (b) a homloklemez (x) téglalap alakú vájátán húzható ki. A csapda szárvége befelé hajlított, a szár közepén vájat van, amely a csapdatőkére (b) illeszkedik. Ez a csapda mozgásakor annak vezetését biztosítja. A csapda rugózását részben a csapdatejhez

támaszkodó csapdarugó (c) látja el, amely a négyszögletes tőkéhez (c1) rögzített. A kilincsdió (d) nyelve a csapdászár végén levő visszahajtásokba kapaszkodik, és a kilincszár lenyomásakor a csapdát hátrahúzza. Ha a kilincset elengedjük, a rugó a csapdát visszatolja. A diónak külön rugózata van, az úgynevezett diórugó (e), amely kampós végével a dió alsó hornyába kapaszkodik, a szabad végével pedig a hátsó homloklemezhez támaszkodik. A két rugó együttesen biztosítja a zár működését. Ha a csapdarugó eltörik, a csapda nem ugrik ki a homloklemezen, és az ajtót nem tudjuk zárni. Ha csak a diórugó törik el, az ajtó kilincsel zárható ugyan, de gyengébb lesz a rugózása.

A kulcslyuk felett a kulcs zárszerkezetét látjuk. A kulcs-zárnyelvet (f) emeljük ki a helyéről. Kb. három mm vastag lemezről készült, amelynek a nyelv-része kétszeres vastagságú (saját anyagából visszahajtott). A kulcs-zárnyelv hátsó része mindkét oldalon fogozott, közepén hosszukás vájat van, amely itt tőkére illeszkedik. Alatta helyezkedik el az őrlémez (g), amely az őrlémezrügővel (h) közösen a tőkén (g1—h1) nyugszik. A rugó bal szára az őrlémez zár-rögzítő pereméhez (i), a jobb szára a homloklemezhez (x) támaszkodik. Ha az őrlémezrügő eltörik, a kulcs-zárnyelv rugózás nélkül működik.

Mind a háromfajta rugót elkészíthet-

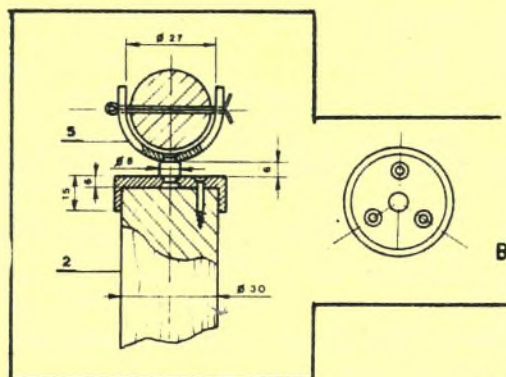
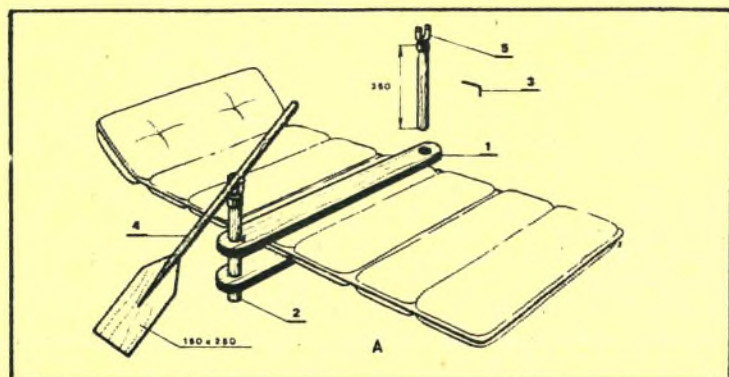
jük 2 mm vastag zongorahúrból, a c, e, h, minták alapján. Nagyságát és alakját az eltört rugóhoz méretezzük.

Az ajtózárak élettartamát karbantartással növelhetjük úgy, hogy a szétszedett zár alkatrészeit, magát a zártestet is petróleumban megmossuk, majd tiszta ronggyal szárazra töröljük. A csúszórészeket gépszírral zsírozzuk meg. Utána fordított sorrendben összerakjuk, majd felcsavarozzuk a fedőlemez. A zártestet beillesztjük a fészekbe, facsavarokkal rögzítjük és felszereljük rá a kilincset. A kilincs az ajtó külső és belső lapjára szerelt zárcímbe és a kulcslyukban forog. Ezt is be kell zsírozni.

A nyikargó ajtók sarokvasait szintén zsírozzunk kell. Az ajtót emeljük le, és a sarokvasakra tegyünk kevés zsirt.

Előfordul, hogy az ajtó leszállt és látszólag megmagyarázhatatlan okokból a csapda és a zárnyelv nem csúszik be akadálytalanul az ütköző vájába. Ilyenkor a sarokvasakra alátétkárikát helyezünk. Így az ajtó magasabbra kerül, és a zár jól működik.

Lényeges dolog: ha a megjavíthatatlan zár helyébe újat veszünk, mindig mondjuk meg jobbos vagy balos zárra van-e szükségünk. Ha az ajtó a jobb kezünk felé nyílik, akkor jobbos, ha bal kezünk felé nyílik, balos zárat vásároljunk. Ennek megállapításakor mindig úgy álljunk, hogy az ajtót a másik helyiség felé nyissuk.





## KERTÉSZKEDŐKNEK:



A gyümölcsösben jelenleg a növényvédelem a legfontosabb tennivalónk egyike. Az almafákat varasodástól kell védeni. Az egészségvédelmi határidők betartásával 0,5 százalékos Sulikol K-val permetezhetjük a később érő fajtákat. A fák törzsére erősítsük fel a hernyófogó öveget, majd az alatta megbúvó kártevőket égessük el. A változékony időjárás kedvez a monília és a varasodás terjedésének. A hasznosíthatatlan beteg gyümölcsöket olvasztott mészporral jól megszórva komposztoljuk. A lisztharmanos őszibarackot a Sulikol K 0,5 százalékos oldatával kezeljük. A gyümölcsfák túlterhelt ágait támasszuk alá nehogy lehadjanak, letörjenek.

Legfőbb ideje, hogy kiültessük az epret, mert egyébként rossz lesz a begyökerezés és a telelés. A palánták gyökereit csak akkor kell visszavágni, ha szárazak. Jól beöntözött fészekbe úgy ültessük el a palántákat, hogy a szívérés a talajszinttel egy magasságba kerüljön, utána ismét öntözzük.

Itt az ideje a téli saláta és tavaszi szedésre szánt paraj vetésének is. Felszedjük a magról termelt hagymát, az ágyáson elterítve szikkadni hagyjuk, majd utószárítjuk és tároljuk. Jobb mint a dughagymáról nevelt, mert jobban áttelel és tavasszal nem kezd csirázni. Kísérletképpen vehetünk már most is hagymát: ez a tél beálltaig öt-hét milliméte-

resre nő meg, halomba rakva teleltethető, s tavasszal korán ad friss termést. Kiadósan locsoljuk a zellert, s a káliumszulfát vagy a káliósó és a szuperfoszfát 0,5 százalékos oldatával 7–10 naponként fejtrágyázzuk.

A szőlőben peronoszpóra ellen a Kuprikol 0,7 százalékos oldatát használjuk. Ne hanyagoljuk el a talajporhanyósítást sem.

### Talajelőkészítés a facsemetéknek

A házikertekben leggyakrabban a telepítés előtt 6–8 héttel kiasott gödrökbe ültetjük a fákat. A csemeték számára 0,70–0,80 méter széles és 0,50–0,60 méter mély gödröt kell ásni a talaj összetételétől és az altalajvíz szintjétől függően. Ásáskor a termőréteget (0,25 m) az egyik oldalra, az alsóbb rétegeket pedig a gödör másik oldalára rakjuk. A törpealanyra oltott csemetéknek és a bogyósoknak 0,50–0,60 méter, az egyéb csemetéknek pedig 0,80 méter mély gödröt ássunk.

Ültetés előtt az első talajréteget visszalapátoljuk a gödörbe. Ha a termőréteget tennénk alulra, ahol nem kap elég levegőt, elpusztulnának a mikroorganizmusok és a termőréteg elértéktelenedne. A gödör aljába komposztot vagy tőzeget tehetünk úgy, hogy a gyökerek közelébe kerüljenek. Persze nem tiszta komposztba vagy tőzegebe ültetjük a csemetéket. A termőréteghez egyharmad rész komposztot adunk. Tőzeget a nehéz vagy túl könnyű talajokhoz keverünk. A gödrökbe műtrágyát is kell tenni, főleg nehezen oldódókat mint a Thomasz-liszt, foszfor- és káliumtartalmúak. A nitrogéntartalmú műtrágyák égetik, károsítják a gyökérzetet. Egy-egy gödörbe 1,5–2 kg 40 százalékos kálisót és megközelítően ugyanennyi Thomasz-lisztet adunk. A talaj mésztartalmától függően 2–3 kg égetett meszet vagy mészpórt, esetleg 4–5 kg örölt mészkövet is ajánlatos adagolni.

Amint már említettük, a gödröt hat-nyolc héttel telepítés előtt ajánlatos kiásni. Ültetés előtt három héttel azonban az altalajt visszalapátoljuk, hogy kellően megüledjen a föld. Mert ha frissen visszalapátolt földbe ültetnénk a csemetét olyan mélyen, mint ahogy az a faiskolában volt, akkor később legalább 80–100 milliméterrel mélyebbre kerülne, ha leülepedik a talaj.

A gyümölcsstermő kultúrának nagyon árt a magas vízszint. Az ilyen területet legjobb telepítés előtt lecsapolni, újramüvelni és csak azután hozzálátni a telepítéshez.

### A vegyszer nem tartozik az éléskamrába

A különféle vegyi készítmények — gyomirtók, növényvédőszeresek, szilárd és cseppfolyós műtrágyák — hasznos segítőitársai kertészkedőinknek. Egyre bővítjük készletünket, de néha megfeledkezünk arról, hogy ezek a vegyi anyagok csakis akkor szolgálhatják az emberiség javát, ha

ésszerűen, az adott körülményeknek és követelményeknek megfelelően használjuk fel őket. A tapasztalat gyakran azt mutatja, hogy a kertészkedők néha semmibe veszik a vegyszerek csomagolásán feltüntetett figyelmeztetést, amely óva inti a felhasználót — elővigyázatosan dolgozzon a készítménnyel, mert az emberi szervezetre káros, sőt mérgező hatású! A gondatlanságért sokan fizettek az életükkel.

A vegyszerek kezelésével, felhasználásával és egészségvédelmi követelményekkel foglalkozó előírások pontosan és mindenki számára érthetően kimondják, hogyan kell és szabad alkalmazni, tárolni stb., a vegyi anyagokat. A kistermelők között sokan nem ismerik ezeket az előírásokat, mások meg nem tartják be őket. Egyébként sokan aligha tartanák az emberi szervezetre károsan ható vegyi készítményeket az éléskamrában vagy más, a kisgyermek számára is könnyen hozzáférhető helyen, könnyen összetéveszthető sörös, boros üvegekbe átöntve, ami nemegyszer okozott már tragédiát...

A vegyszeres dobozok és palackok címkéjén mindig feltüntetik, hogy az adott készítménnyel a feltételezett szüretelés előtt hány nappal szabad utoljára kezelni a növényzetet. Így például a Kuprikol 50, a Mikrolux és a Pol-Sulcol Extra esetében hét nap, a Soldep alkalmazásakor tizennégy nap, az Anilix, Arafosfotion, Benlate, Fundazol, Topsin, Cuprosan Super D, Dithane M 45, Euparen, Karathane LC 50, Perozin 75 B valamint a Tedion V—18 esetében huszonegy nap az egészségvédelmi időszak. A közismert Anthioval tizennyolc-hús, a Bi 58 SC-vel pedig huszonnyolc nappal a feltételezett betakarítás előtt kezelhető utolsó ízben a növény. Igen széles körben használatos a Fosfotion E 50; a káposztaféléket hét, az egyéb zöldség-növényeket és a gyümölcsfákat — vagy bokrokat — pedig legfeljebb tizennégy nappal a szüretelés előtt permetezhetjük be vele. A Karathane FN 57 vegyszer a salátauborkánál hét, más növényeknél pedig huszonegy nappal szedés előtt alkalmazható. A Metation 50 EC permetlével a cseresznyét tíz, más gyümölcsöt huszonegy, a paprikát és a paradicsomot huszonnyolc napos egészségvédelmi idő betartásával kezelhetjük. Külön említést érdemel a Pirimol DP is. A zöldségféléket tizennégy, a gyümölcsféléket pedig huszonegy nappal szedés előtt permetezhetjük vele. S mivel igen erős mérgező, a kezelt ágyásokon vagy gyümölcsfákkal csak a permetezést követő hét nap elteltével ajánlatos dolgozni!

A különféle vegyi készítmények hasznos segítőitársaink a növényi betegségek és kártevők ellen folytatott harcban. Élünk a lehetőségekkel, hasznosítsuk őket, de ne legyünk önmagunk ellenségei. Óvjuk az egészségünket, tartsuk be és másokkal is tartassuk be az előírásokat, mert ha megtörténik a baj, már nehéz, vagy lehetetlen segíteni. Ha szükséges, használjuk az előírásoknak megfele-

lő védőruhát, álarcot, szemüveget, kesztyűt stb. Permetkezés és permetezés közben ne együnk, ne igyunk és ne dohányozzunk, munka után pedig alaposan mosakodjunk meg és öltözzünk át. A vegyszereket pedig olyan helyen tároljuk, ahol nem lehet őket más folyadékkal öszszetéveszteni, ahol a kipárolgás következtében nem károsítják az élelmiszert és ahol a gyerekek elől el tudjuk zárni őket. Ne feledjük egy pillanatra sem: a vegyszer mérég, nem tartozik az éléskamrába!



### Hasznos-e a napraforgó?

A méhészek többsége nem kedveli, vagy legalábbis óvatos vele szemben. Igyekszik elkerülni a napraforgótáblákat, de a méhek nagyobb távolságból is megtalálják. Sokszor három kilométerről is tömegesen járnak rá. A napraforgó virágzása július első felében kezdődik és még késő ősszel is található virágzó napraforgótáblákat. Így akárhogy vesszük is, a napraforgó javítja az egyébként szegényes nyári méhlegelőnket.

Általános tapasztalat viszont az is, hogy a napraforgó elnépteleníti a méhcsaládokat. A megfigyelések szerint a virágzás első felében napnyugtakor virágként egy-két méh marad a napraforgón; második felében 6–14 méhet számoltak meg. Bénán ültek a virágon. Érintésre még felemelték a potrohukat, később azonban lehullottak a földre.

A napraforgót mindenképpen a jövő méhlegelőjének kell tekinteni, csak hogy a méhcsaládot fel kell készíteni a veszélyekre, hogy az említett károk ellenére is népesek maradjanak a virágzás végén. Az anyák és a családok rendezését követően — ha természetes nektárgyűjtés nincs — napi 5–7 deka híg cukorszörppel serkentünk. Ez az etetés a napraforgó virágzásának kezdetéig ajánlatos. Ennyi idő alatt a családok fejlődése kedvező szintet ér el, s ezzel kivédhetjük a napraforgó virágzásával együtt járó elnéptelenedést. Az elhullást a fiasításból kikelő fiatal méhek pótolják. Az így felerősített családok jól kihasználják a napraforgót, emellett erős teletelő családokká is válnak.

Ügyelni kell azonban arra, hogy a serkentett méhcsaládok a napraforgóról sok virágporgó gyűjtésével ne szoríthatassák ki az anyákat, mert ez a családfejlesztés szempontjából nem volna előnyös. A virágporgógyűjtéssel foglalkozó méhészek azonban jól

hasznosíthatják a virágporgógyűjtő készüléket. Ugyanakkor jó méhviaszt is nyerhetnek. Ha a keretet vékony lécekkel hézagosan lefedik, a méhek azokat nyomban leragasztják, s 3–4 naponként a lécekről és a keretéről lekaparhatják a szép sárga méhviaszt, amelynek napjainkban nagy jelentősége van a gyógyszeriparban.

## GALAMB TENYÉSZTŐKNEK

### Gyógyszer galamboknak

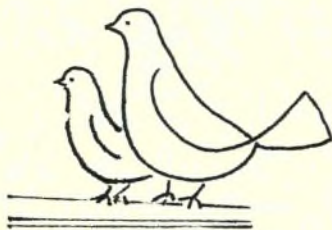
Nemrég lengyel gyártmányú, a galambok trichomonadózis elleni kezelésére alkalmas gyógyszer jelent meg a gyógyszerárakban. Az Avimetronid használati utasítása angol nyelven íródott, ezért több galambtenyésztőnek gondot okoz a felhasználása. Mire jó és hogyan bánjunk ezzel a gyógyszerrel?

Az Avimetronid főleg ott jelent nagy segítséget a mindennapi tenyésztői munkában, ahol már nagyon elterjedt a galambok trichomonadózisa, s az élősködők már megszokták és szinte ellenállóvá váltak az eddig széles körben használt Acinitraxol készítménnyel szemben.

A fehér por alakú készítmény hideg vízben is aránylag jól és gyorsan oldódik, kesernyés ízű. A legkisebb csomagolás (200 gramm) tartalma hatvan galamb gyógyítására vagy százharminc galamb fertőzéstől való megóvására, preventív kezelésére elegendő.

A gyógyszert a következőképpen adagoljuk: Megelőző kezelés esetében egy lapos mérőny (a mérőeszközt mellékelik) kell feloldani két és fél liter ivóvízben, vagy jól elkeverni 2,5 kg takarmányban (pl. Combinallal enyhén benedvesített abrakban), s ezt a fiókák kelését megelőző 2–3 hét folyamán naponta kell etetni vagy itatni az állatokkal.

Gyógyító kezelés esetén — a 2,5 liter vízbe három mérőny szert teszünk, ha pedig takarmányban adjuk



be, akkor úgy, hogy összesen 5 kg élő súlyú állatcsoportra (10–15 galamb) jusson egy mérőny gyógyszer. Ez megközelítőleg annyit jelent, hogy hatvan deka szemeleséghez egy mérőny szert kell adagolni. Az így készített ivóvizet vagy szemeleséget kilenc napon át kell etetni, utána a megelőző kezeléssel kapcsolatban említett kúrát ajánlatos folytatni.

A gyógyszert nagyobb mértékű adagolása esetén — ideiglenesen (2–3

hétre) — csökkenthetik a nemi mirigyek tevékenységét, és ezzel elodázhathatják a tojásrakást. Ezért főleg akkor tanácsos alkalmazni, amikor a galambok költenek (a tojáson ülnek), tehát a fiókák kikelése előtt, vagy kimondottan a költési időnyen kívül. A gyógyszert tartalmazó ivóvizet lehetőleg ne horganyzott inkább kőből készült, zománcozott, esetleg üveg- vagy műanyag edényekbe tegyük az állatok elé. S természetesen ne adjunk egyszerre többféle gyógyszert a galamboknak. Egyes gyógykezelések között legalább egyhetes időközöket hagyjunk.

## EZ IS – AZ IS

● Ha paradicsomot, sárga- vagy őszibarackot akarunk hámozni, szúrjuk villára és tartsuk néhány percig lobbogó, forró vízbe.

● A káposzta, kelkáposzta szaga nem érződik, ha a vízbe egy kis szelét barna kenyeret teszünk.

● Puha káposztafejből is vágathatunk vékony csíkokat salátához, ha felhasználása előtt egy órára jeges vízbe tesszük.

● Ha nyaralóhelyen, szabadban rostsütőt akarunk készíteni, a drága rostsütő helyett megteszi a vas lábtörőrács. Használat előtt égessük ki.

● Ha a hűtőszekrény jégkockatartója alá alufóliát teszünk nem fagy le.

● Nem reped meg a tojás, ha alufóliába csomagolva főzzük. (A főzési idő egy perccel hosszabb!)

● A tejes, tejfölös, joghurtos poharat először hideg vízzel öblítsük ki, nem marad foltos.

● A csokoládét úgy puhítjuk anyagvesztés nélkül, hogy egy kis tányérra téve forró vizet öntünk rá, pár perc múlva leöntjük róla.

● A megmaradt tojásfehérje hideg helyen tartva, lefedve napokig eláll.

● Ha nincs kaparó- vagy habkártyánk, tiszta keménypapírt hajtsunk össze és a krémet, tortamasszát azzal kaparjuk ki a tálból.

● Lisztet, morzsát, darát legjobb váson- vagy teljesen száraz nylonzacskóban tartani, így nem molyosodik meg.

● Nem tapad össze a tészta, ha kifőzéskor egy kanál olajat öntünk a vízbe.

● Tegyük a sőtartóba pár szem rizst, nem nedvesedik meg a só.

● A csemegekukoricát forró vízbe tegyük főni, 20 perc alatt megfő.



KULCSÁR FERENC

## *Emelje könnyű szél*

Aranyló, déltáji időben  
lejárok ide újra s már örökre  
tenni egy kicsiny, benső honfoglalást.  
Tenni egy kicsiny, benső honfoglalást.

Mi találtatik,  
tudja mind a lélek,  
mint naphoz a földet vagy szájhoz a száj,  
úgy kötnek engem ma már az évek:  
fáról hulló, szomjas látomás,  
a magába bukó tisztaság,  
s a szél, a messzi szél —  
belső tengerről, szívről érkező.  
Belső tengerről, szívről érkező.

És ideköt valami egész is,  
könnyekkel küzdő, kezdeti láz,  
emelkedés, verdeső, sűrke szárny,  
a virágként nyiló, benső honfoglalás.  
A virágként nyiló, benső honfoglalás.

S a lélek mondja tán  
keringő, lengő útjain,  
ösvénye porán:  
elvonuló, szálló nemzetét  
legmélyén is fölfedezte már . . .  
Emelje könnyű szél, verdeső madár.  
Emelje könnyű szél, verdeső madár.