

VII. szám 1976

BARÁTNŐ

ára 4. — Kés, Magyarországon 10. — Ft



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

Cimlapunkon: VI. Ma-
cháček felvétele

A kiskovácsvágási éneklőcsoport



A Csermosnya-patak vájta kacs-
karingós szurdokvölgyben négy
falu Dernő (Drnava), Lúcska
(Lučka), Barka (Bôrka) és Kiskovács-
vágás (Kováčová) bújik meg. A Rozs-
nyóról (Rožňava), Kassa (Košice) felé
vezető műút elején van az útelágazás,
ahonnan az út a völgy felé kanyarog.

A négy falu közül a legkisebb Kis-
kovácsvágás. A hegyes táj teremtette
elzárttság a múltban is, ma is megha-
tározta az itt élő emberek sorsát. A
szűk völgy és környéke jó búvóhelyül
szolgált a tatár, török, német hadak
elől bujkáló magyaroknak. IV. Béla is
a szurdokot bezáró hegy túlsó oldalán
elterülő völgytől nem messzi Szádellői-
völgyben keresett menedéket a tatár
hordák elől.

A valaha előnynek számító elzárt-
ság, ma a Csermosnya-völgyi falvak
lassú elnéptelenedésének az oka. A fia-
talokat vonzza a nyolcadik évszázadát
taposó, dinamikusan fejlődő Rozsnyó.
Innen is löbben ott kezdték meg az új
családi ház építését. A faluban mara-
dók a körülmények ellenére is megta-
lálták a módját, hogy estéiket ne csak
a tévé képernyője előtt töltsék. Hagyo-
mányörző folklóregyüttest alakítottak.
A megalakulás óta eltelt idő ugyan
még rövid, alig több egy esztendőnél,
de a csoport már fellépett 1977-ben a
zselízi fesztiválon. Szerepeltek a járá-
si dal- és táncünnepélyeken. A Ta-

vaszi szél népdalverseny járási dön-
tőiről ugyan nem jutottak tovább, de
a munkát nem akarják abbahagyni.

Ősszel újra kezdik az éneklést. Az
együttesben szerepel rendszeresen, az
önálló műsorokat is adó női éneklő-
csoport. Ők a legbüszkébbek arra, hogy
a faluban nincs kocsmá, és a férfiak
velük együtt fújják a hosszú esteken
a nótát.

A népdalokat, népballedákat eredeti
vagy átvett, de a faluban így is át-
formált dallam- és szövegváltozatban
éneklük.

„Szabó Vilma kiment a szőlőbe,
lefejt a diófa tövébe.
Egyet-kettőt kiáltottam neki,
Szaladj Vilma mert meglát valaki.
De ezt Vilma nem vette tréfára,
beugrott a kovácsi csárdába.
Hét deci bort kéri az asztalra,
de ezt Vilma meginni nem bírta.
Kilenc zsandár az ajtót rányitja:
No, most Vilma vadd be a bűnödöt
hová tetted három gyermekedet.
Az egyiket a Sajó vizébe,
a másikat diófa tövébe,
harmadiknak most lettem gyilkosa.
Jaj, istenem ne bocsásd meg
soha!”

A kiskovácsvágási asszonyok, lányok — Kerekes Mária, Petró Erzsébet, Vanyó Irén, Dányi Eszter, Mátyás Boriska, Gyuri Anikó, Hudák Mária, Hlivák Anna, Kuchta Ilona, Vanyó Mária — tréfálkozva mondták: „Háromszázan vagyunk, ha a libákat is számítjuk. A falu kétszáznyolcvan lakosának nagy része idős ember. Mogyorósi Mária vezetésével tőlük tanulják a dalokat, amelyekben örömük, bánatuk rejtezik, dallamba, szövegbe zárva:

*„felmegyek a hegyre,
lenézek a völgybe.
Ott látom a babám,
egy kovácsműhelyben.
Lovát vasaltatja,
útra akar menni,
mégsem jön el hozzám,
búcsúcsókot adni.”*

*Ahány szekér kő van
a Somhegy tetején,
annyi átok szálljon
a régi szeretőre.
Nézz rám, hogy vakulj meg!
Szólj hozzám, némulj meg!
Ugyan hogy állod meg,
hogy a görcs fogjon meg.*

Az átkozódó szerelmes leány énekét, a vigasztalódní, akaró leányé váltja fel:

*„Vettem ibolyát,
vettem ibolyát,
nem tudom kikel-e.*

*Várom a szeretőm,
várom a szeretőm,
nem tudom eljön-e.*

*Kikelt az ibolya,
kikelt az ibolya,
de nem az a teljes.*

*Eljött a szeretőm,
eljött a szeretőm,
de nem az a kedves.*

Így dalolnak a kovácsvágásiak még ma is a lakodalmakon, családi összejöveteleken, vagy a folklórcsoport próbáin. Iskola, óvoda nincs a faluban. Nélkülözik a pedagógusok falvainak kulturális életében oly fontos munkáját. Mogyorósi Mária a falu művelődését társadalmi munkában irányítja. Az ő és a kiskovácsvágásiak akarateréje, lelkesedése végül is kiteljesedett. A színjátszócsoporthoz, a folklóregyüttes felépítését bizonyítja. Önmaguk nevelésével jutottak el a kultúra hozzájuk legközelebb álló területének — a népi kultúra megőrzéséhez, továbbfejlesztéséhez.

DUSZA ISTVÁN

Kedves olvasóink!

Emlékeznek még nemrég feltett kérdésünkre, hogy mit jelent Önöknek a levelezés, a Barátnő által felkínált levelező-partner kapcsolat? Legtöbb válasz az idősebb, egyedül élő nőktől és férfiktől, valamint a gyermekgondozási szabadságon otthon levő fiatalasszonyoktól érkezett.

Az idős emberek magánosságukat enyhítik e levélváltási lehetőséggel. Megírják egymásnak gondolataikat, gondolataikat, beszámolnak eseménytelen hétköznapiokról, ünnepeik örömeiről. Hosszú-hosszú leveleket váltanak sokszor anélkül, hogy egyszer is találkoznának. Ha elmarad a válasz, aggódnak: talán csak nem történt valami távoli barátjukkal?

Olyan is akadt már, aki útnak indult fölkeresni levelező társát és a kórházban talált rá. Gyógyulás után még melegebbé vált a levelek hangja és állandóvá a másik féltése: csak meg ne betegedjen ismét.

A fiatal házaspárok levelezésének más a célja, gyakorlata. Néhány bemutatkozó, fényképváltó levél után megbeszéljük, hogy és mikor látogatják meg egymást. Balatoni, tatrai üdüléssel folytatódik ez a kapcsolat. Ritkábban jönnek-mennek e levelek, rendszerint olyankor, ha valamilyen nevezetes családi eseményről kell beszámolni: Gyerek született, iskolába megy a kicsi, házat építenek, bulgáriai útra készülnek, nem társulnak-e be családotól a levelező társak is, ... vagy egyszerűen könyvet, kézimunkamintát, ételreceptet cserélnek az asszonyok. És közösen tervezik a következő nyaralást.

Tehát ez van, ez lesz a sok „levelezni szeretnénk” óhaj eredménye.

Sajnos azonban, nemcsak ez. Többet is kérték, írjunk az emberi felelősségről a levelezéssel kapcsolatban is.

A fiatal olvasók közül többen fényképet kérnek a másiktól, ígérnek látogatást, papírszalvétát, bélyeget. A partner el is küldi — ők viszont többet nem válaszolnak. Meg sem köszönik a küldeményt, vissza sem küldik a fényképet, emléktárgyat.

A jóhiszemű olvasó minket kér, kutassuk fel levelező társát, figyelmeztessük, küldje el új címét — ha lakhelyet változtatott. A lányoknak addig kell a barátnő, amíg nincs udvarlójuk, fiú-partnerük. Ha viszont beköszönt a szerelem, elfelejtik még azt is, hogy valaha barátság is volt a világon ...

A legfiatalabbak között meg egyszerűen olyanok is vannak, akik örülnek, ha nevüket nyomtatásban olvashatják. A levelező társat keresők levelére egyáltalán nem válaszolnak.

Mindezt összegezve kérjük olvasóinkat, vegyék egymás levelét komolyan, ne okozzanak csalódást levelező partnerüknek. Azok a fiatalok pedig, akik nem veszik komolyan a levelező kapcsolatot, ne akarjanak általunk levelezni. Terjedelmünk szűkre szabott, szeretnénk ezt úgy kihasználni, hogy valóban olvasóink kívánsága szerint szerkeszthessük a Barátnőt, állíthassuk össze a tartalmát. Mindebből annyit, amennyire szükség van: a levelezési óhajokból is. Mivel annyi cím vár elhelyezésre, hogy következő számunknak mind a harminckét oldalát betöltené, ha egyszerre akarnánk közölni.

Idős, magányos embereké és fiatal házaspároké tehát az elsőség — azoké, akik valóban szeretnének és akarnak is levelezni. Az ő leveleiket ezután is változatlan érdeklődéssel várjuk!

H. MÉSZÁROS ERZSÉBET

AZ OTTHON VARÁZSA

Az omladozó vakolatú szürke bérház nem bizalomgerjesztő. Hatalmas kapuja nyögve nyílik, zárul, de a tiszta lépcsőház nem árasztja az ódon épületek jellegzetes szagát. S az előszobába lépve földérül az ember — barátságos, meleg otthonba lépett. A nagy, zöld keretes tükör, a régi sublót fölött üdítő látvány. A nappalit pazar lakosztály tartozékának, a fiúk szobáját gyerekparadicsomnak nézi az ember, ahol máris kinyílik a játékokat rejtő hatalmas utazóláda, kilép a „porondra” Vitéz János és mesélni kezd, az ágyon megmozdul a lomha, pöttös elefánt, cincogni kezd a két kisegér... A hálószoba az aranykeretes tükörrel, az óriási barna maggis üveggel — ma váza —, a kényelmes karosszék nyugalmat áraszt. A tágas fürdőszobában jól mutat a szekrényekkel körülpített pipereasztal. A vidám, tágas lakásban a kék, zöld és sárga színek dominálnak.

A nappali-dolgozó egy része — a könyvszekrény, az íróasztal, az ülögarnitúra és a lámpa — családi örökség. Ilyen ugyan nem akad minden háztartásban, de itt külön gonddal válogatták össze és helyezték el. A hintaszék és a háziasszony keze munkáját dicséző állólámpa kellemes olvasósarok.





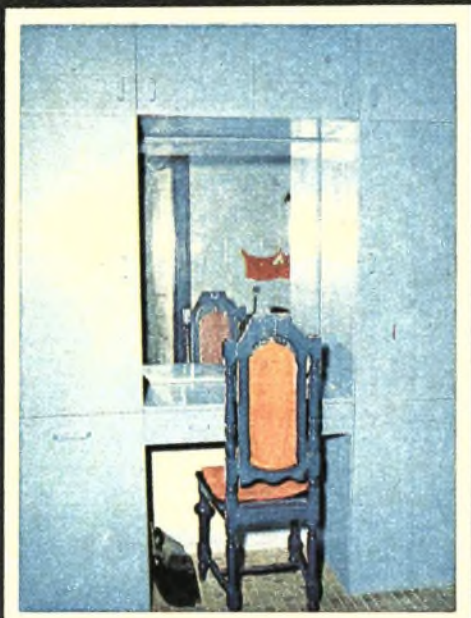
Az aránylag keskeny gyerekszobába két ágy nehezen fért volna el, igen ötletes a fiók-ágy megoldás. Az íróasztal — polc — szekrény együttest is régi darabok felhasználásával alakították ki, saját kezűleg festették át a szülők.

A ház asszonya ugyan nem tartozik, a magukat hosszan „kenceficézők” táborába, de egy ilyen — szintén saját kezűleg készített pipereasztal elől kedvvel csinósítja magát.



A fakeretre helyezett szivacsmatracokat a klasszikus franciaágy mintájára készítették; a padlón fellelhető régi patikusüvegek szolgálnak dísz tárgyakul ebben a helyiségben.

Ennél az étkezősaroknál még a pirítóst is úgy eszik a gyerekek, felnőttek, mint a fejedelmi lakomát. Az asztalterítő és a padok habszivacs párnája huzatának színe harmonizál a fal színével. A falra függesztett tányérok, s a kis polcra helyezett köcsögök a szivós kereső-kutató munka eredménye.





BIZALMAS

BESZÉLGETÉSEK

„... Félelemmel nézek
a jövő elé,
hogyan viselem el majd
a magányt,
a szomorú estéket
egyedül. Mit
kellene kitalálnom,
hogy örvendeni
tudjak a pihenés
éveinek?...”

N. L. Losonc (Lučenec)

„Nem jó az embernek egyedül lenni” — igaz mondás. A magányosság érzése egyike és talán legerősebbike azoknak, amelyek elveszik az ember életkedvét és zárkóztató, szomorúvá, közömbössé teszik.

Napjaink száguldó tempójában igaz, jólesik olykor egyedül lenni, élvezni az otthon meghitt csendjét, vagy a természet nyugalmát, de ez csak órákra, esetleg napokra tud lekötni, aztán már vágyódni kezdünk a társ, a barátok után, szükségét érezzük a beszélgetésnek, a másokkal való, együttlétnek. Ez mindaddig nem is okoz nehézséget, ameddig társa van a nőnek, körülötte élnek gyermekei, van egy munkahelyi közössége és baráti köre. A magányosság érzése akkor tör rá, ha elveszti társát, ha eléri a nyugdíjkorhatárt és kiszakad a megszokott közösségből.

Ilyenkor válik aztán sok nő ingerlékenyvé, zsörtölődővé, elégedetlenné, s így sokszor már szinte elviselhetlenné is. Nem akar ilyen lenni, csupán nem találja helyét a megváltozott életkörülmények között. Pedig ezek az évek jelenthetik életé legkellemesebb szakaszát, és ebből adódóan sok örömet is hozhatnak; de szomorú levelek tömege bizonyítja, hogy sokan nem tudnak úgy beleilleszkedni a megváltozott életformába, hogy okosan megteremtsék maguknak a kényelmet és mindazt a sok kellemes élményt amelyben minden idős embernek része lehet-

ne, ha át tudná állítani saját életvitelét.

„... Magam sem hiszem,
hogy már ennyire
megöregedtem, fél
eszendő múltva
nyugdíjas leszek.

Sokat töprengek azon,
mivel töltsem majd
napjaimat, szeretném
továbbra is értelmét
találni életemnek?!”

(B. P. Miskolc)

Ebben az évtizedben az a nemzedék vonul nyugdíjba, amely a felszabadulás után nagyon bonyolult körülmények között állt munkába. A most nyugdíjba vonuló nők nevelték gyermekeiket, tették rendbe a háború feldúlta otthonaikat, vállaltak és teljesítettek becsülettel olyan társadalmi munkát, amelyről ma már csak úgy beszélünk mint emlékről. Ez az asszonygeneráció főzött ízletes ebédeket a jegyekre kapott kevéske ételmszerből, mosott, stoppolt, varrt régiből újat. Ez a nemzedék termelt, tanult és tanított is egyszerre. Végezték az útlörök nehéz és sokszor hálátlan feladatát: gyakran kellett szembe szállniuk elavult nézetekkel és meggyözni férjüket, családjukat, baráti körüket maradi nézeteik helytelenségéről.

És önmagával is vívta saját belső harcát, hogy abból amit gyermekkorából a régi otthonból hozott, édesanyjától, nagyanyjától hallott, tanult, mit tarthat meg és mit kell leraknia mert már hasznavehetetlen, és az újból mit kell és mit tud átvenni, mit kell megtanulnia saját családjá és a maga hasznára.

Egy új világ volt épülőben, amelynek alapját — a férfikkal együtt — ez a nőnemzedék rakta le. Azóta már felnőttek azok a gyermekek, akik a háború utáni években születtek, és az ak-

kor fiatal, minden nehézséget vállaló, életerős, cselekvőkészséggel és tenniakarással fűtött fiatalasszonyok eljutottak a nyugdíjas korba. Sokan többszörös nagymamák lettek és kissé szorongva, zavartan próbálnak megpihenni — kevesebbet dolgozni mint eddig.

Megöregedtek? Talán még nem is, csak a sok munkában észre sem vették, hogy az élet rohant el felettük gyorsabban mint szeretnék volna. Önmagukat biztatva gondolják, hogy jó, kellemes, kényelmes lesz a pihenés, hiszen megszolgálták. Dolgoztak érte. De az idős ember érzékenyebb idegei elhasználtabbak és sokszor könnyebben elengedi magát. Pedig nem akar sem keserű, sem elégedetlen, sem házsártos lenni, néha mégis kesereg, mert bár alkalmazkodni akar és olykor még tud is, nem könnyű. Elfáradt.

Ahogy harminc éven keresztül a munka eredménye, munkatársai véleménye és a család jóléte jelentette számára az örömet, most úgy kellene, hogy a megérdemelt pihenés tudata jelentse. De ez az érzés nem jelentkezik önmagától, ezt tudatosan kell kifejleszteni. Ehhez az életszeretet képessége kell, a megértés fegyelmezett belső előkészítése.

Kialakítani egy olyan nyugodt életszemléletet, hogy az őszi éveknek is megvan a szépsége és értelme. Helytelen nézete, hogy az „öregedésbe bele kell nyugodni”, mert ez már eleve magában hordozza az életvitel elszíntelenedését. Igaz, az évek múlását tudomásul kell venni, de olyan tartalommal kell megtölteni, amely széppé, kényelmessé és vidámmá is teszi ezeket az évtizedeket. Ez nagyon fontos, mert nem csupán négy-öt évről van szó, hanem legalább annyi időről, amennyit munkában töltött el ez a nemzedék. Az orvostudomány mind több olyan ered-

ményt mutat fel, amellyel meghosszabbítható az emberi életkor — helyes életmóddal —, gyógyítható sok olyan betegség, amely harminc évvel ezelőtt még reménytelennek tűnt. Ez a meghosszabbított életkor teszi szükségessé, hogy a nyugdíjba vonuló és azt élvező nők megváltozott életkörülményeik között is olyan életvitelt folytassanak, amely számukra értelmet ad, a család és a társadalom számára pedig kedvező és hasznos.

*„... Terveket készítek,
szeretnék sok-sok
mindent megcsinálni,
amire eddig nem volt
időm. Hinni akarom,
hogy tudok majd örömet
és szerezni magamnak
és nem fogok állandóan
zfelöltött bánkódni,
hogy öregszem...”*
(K. J. Budapest)

Milyen is legyen hát korunk nyugdíjas asszonyainak élete? Mivel tehető érdekessé az élet, amikor a nő már túl van az első, sőt másodvirágzáson is, de még nem érzi magát „öregnek” és nem is az.

A legfontosabb követelmény, hogy megtartsuk érdeklődésünket az élet mindenféle megnyilvánulása iránt. Nem szabad lelkiileg befelé fordulni, magányossá válni. Szerencsések azok a nők akiknek életben van a társuk, de még ez sem elegendő. Így is szükség van baráti körre, szórakozásra, elfoglaltságra. Több szabad idővel rendelkezvén úgy lehet és kell a napot beosztani, hogy az elvégzendő munka mellett mindig kerüljön valami kis érdekesség, öröm. Kinek-kinek érdeklődése és igénye szerint kell kitalálnia, hogy mi is legyen az — olvasás, zenehallgatás, telefonbeszélgetés, kézimunkázás, fényképezés stb. — és emellett ki kell tartani. Nem szabad engedni, hogy a napok egyhangúvá váljanak, mert az maga után vonja az unalmat, a sivárságot, a „már semminek nincs értelme” keserű hangulatát.

Ezért fontos ebben a korban még inkább mint fiatalon a jól összehangolt baráti kör, kellenek a megszokott találkozások, vidám hangulatú jó beszélgetések. A napi programba be kell iktatni a rádiót és a tévét is, az újságok olvasását, mert ez köti az embert a világban történő eseményekhez és ez tartja ébren az érdeklődést.

A közösségbe tartozás, hasznos ténykedés tudatát adja a szívesen végzett társadalmi munka. Erre van lehetőség falun és városban egyaránt a nőszervezetben, Vöröskeresztben vagy a

Csemadokban. Az itt végzett munka örömet jelent annak aki végzi és kedvező eredményt a társadalomnak.

A szellemi követelmények maguk után vonják a test követelményeit is, amelyek elengedhetetlenül szükséges részei az ember jó közérzetének. A gyakori, lehetőleg napi séták megmozgatják az ember kezét, lábát, felfrissítik a szemét, fülét. A jó levegő használ a szervezetnek, egészséges szint ad az arcnak. És, ha nem egyedül sétálunk, akkor még beszélgetni is lehet.

A nők jó közérzetéhez tartozik az ápolat külsőnek biztonságot adó tudata. Ebben a korban még gondosabban kell törődni a külső megjelenéssel. Idő van hozzá elegendő, az anyagiakat úgy kell rendezni, ahogy azt a pénztárca tartalma megengedi. Az elegáns öltözködésben sokat segít az ötletesség, a jó ízlés. Az elegáns megjelenés nem jelent havonta új ruhát és minden szezonban új kabátot. Ellenben kötelezővé teszi az ápolat haját és körmöt, a megfelelő szabású

és színű ruhát, a szolid és ízléses kikészítést és a jól összehangolt kellékeket.

Nem kaphat nő nagyobb bőkot, mintha hatvanéves korában csak ötvenötnek nézik. Ilyenkor már nem tagadni kell az évszámokat, hanem jóleső érzéssel megismételni a hitetlenkedőnek. Mert ez jelenti azt, hogy külsőnk és egész lényünk nem mutatja éveink számát. Ez az érzés nélkülözhetetlen a nő részére ebben a korban még inkább, mint fiatalon.

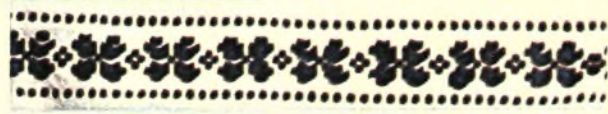
És ha a séták, az utazások, társadalmi munka, kirándulások, színház és mozielőadások, múzeumlátogatások és baráti találkozások még mindig hagynak valami hiányérzetet, akkor meg kell találni hozzá azt, ami megadja az őszi évek szépségének és értelmének a teljességét.

A test és a lélek elernyedése ellen egyformán kell küzdeni, mert az ember csak így képes elfogadhatóvá tenni az életet önmaga számára és önmagát elfogadtatni környezetével.

BÁBA PIROSKA



ÜGYES KEZEK



Sorozatunk következő írásában a gömöri falvak himzéseiből kívánunk példákat bemutatni, főleg olyanokat, amelyek még megtalálhatók a mai háztartások használati, ill. nagobbbrészt már használaton kívüli, de még kegyelettel őrzött tárgyai között.

Választott helységeink a Sajó és mellékfolyói: a Csermosnya, a Csetnek, a Murány, a Turóc, a Rima völgyében fekszenek. Bemutatásuknál nem törekedhetünk teljességre, bár az sem szándékunk, hogy csak a kiemelkedő himzőgyakorlattal rendelkezőkkel foglalkozzunk.

A Csermosnya menti Kovácsvágás alig 400 lelket számláló község, Himzőkultúrája sem mennyiségében, sem általános jellegében nem különleges, mégis sok a megőrzésre érdemes elem.

A faluban csaknem minden ház őrzi még a SZÁTYVÁt (szövészek), bár már csak néhányan használják rongyszőnyeg-szövésre. A század elején született asszonyok mindegyike még ezen készítette a kelenyét. „Az a leány, akinek nem volt 2–3 gyűrősurca sikálótartóval, nem is mehetett férjhez.” (GYÜRŐSURC = téasztakészítésnél használt félkötény; SIKALÓTARTÓ = sodrófa felakasztására használt vászon-tarisnya.)

Takács a faluban nem volt. Mindig akad azonban egy ügyesebb kezű asszony, aki nemcsak a sima vásznat tudta megszöni egyszerű, piros, vagy kék SIKKAL, hanem az egészen bonyolult takácsminták FELVETÉSÉHEZ is értett. Petrő Mária (1901-ben született) tudását elismerték és megbecsülték a többiek is: „ő tudott vetni, másoknak is ő fogdosta be a szátyvát. Mióta Mária néni meghalt, azóta Lucskára járunk vetni”.

Az egyszerű sima csikkal díszített kendervászon darabot egyedi-

vé, s ünnepélyessé tehetette a VAR-RÁS. Míg a zsákra, a mindennapokban használt abroszra, kosárkendőre nem került varrás, addig a gyűrősurcok, sikálótartók, SZERVÉTÁK (komaebédet, húsvéti szentelt kalácsot s hasonló ünnepi étkeket kötöttek bele), törülközők változatos himzése sok mindent elárulhat használatukról és használójukról.

Kis Rozi néni saját lakodalmára több mint 60 TÖRÜLKÖZŐT készített. A VÖFÉLYEKÉ volt a leggazdagabban díszített, „két nagy széles virágminta ment benne”, a GAZDÁKÉ (ezek általában a keresztapák voltak) már egyszerűbb „kék sikk”, a JÁNDOROSZBAKÉ (koszorúsleányok) mindig piros volt stb. Ezek különböző felkötési módja még tovább differenciálta a tarka lakodalmas menetet.

Kétféle öltésforma ismert Kovácsvágáson: a KERESZTSZÚRÁSOS vagy KERESZTES (keresztöltés) és a SZÁLÓLTÉSES vagy TÖMÖTT (egyszerű laposöltés). Ez utóbbival a szövött takácsmintákhoz megtevésztésig hasonló róza-, virág-, levél-, löheremotívumokat lehet kivarni (1. kép). A keresztszúrásos öltés szálszámolással készül. Általában három szál kenderfonal kerül egyszerre a tű alá, tehát egy öltés igen apró. Ez a régies öltésforma dominál a legkésőbb készült darabokon is. Korábban ezt az együttest egy egészen egyszerű, kevés változatban élő AZSÚR (szálvonásos-vagdalásos fehérhímzés) egészítette ki. A környező falvakban többnyire ismerik a MADÉRÁT (vagdolás), Kovácsvágáson azonban mindenki számon tartja, hogy egyedül Berekes Andrásné ismeri és szokta varrni. Ő maga is jól tudja ezt: „madera itt nálunk nem

volt, csak én tanultam meg a keresztanyámtól Lucskán”.

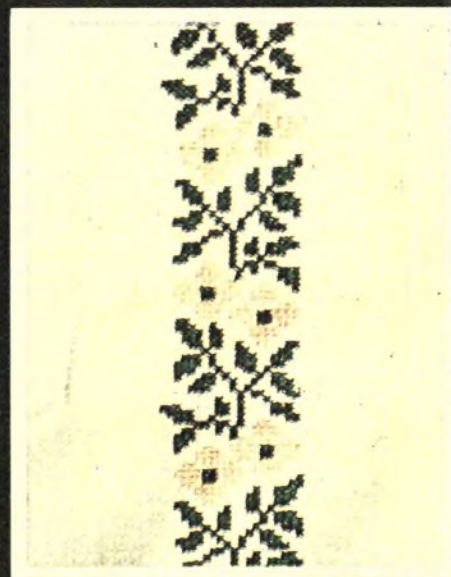
Régies a kovácsvágási himzések mintaszerkesztése is. Az egyes motívumok rendezési, alapelve mindig a csikminta. Törülközőknek a két szélén, szervétáknak, kosárkendőknek a négy oldalán, surcoknak az alján, esetleg a deréktól még visszahajtott szél alján húzódik teljes szélességben a csik. Legáltalánosabb elv: a legfelső csik mindig keresztszúrásos öltéstechnikával készül; ez lehet a készítő monogramja, esetleg teljes neve, dátum, de más, általában virágmotívum is. A következő csikok: szövöttek vagy szálöltéssel varrtak: keskenyebb levélinda, szélesebb virágmotívummal váltakozva stb. Legalulra kerülhet még egy-két sor szélesebb és keskenyebb aszúrcsik. Az anyag széle vagy egyszerűen beszegett, esetleg aszúrral szegett, vagy rojtozott. A rojtozás egészen gazdag, változatos, ezt úgy mondják „a rojt ki van kötve”. Persze a bonyolultabb rojtozáshoz sem értenek, csak néhányan, akik azután másoknak is dolgoznak.

Bemutatott példánkkal csupán a komponálás fő vonásaira szeretnénk felhívni a figyelmet. Az elemek összerakásának a módja, a válogatás folyamata egy falun belül is igen változatos képet mutathat, a varrók egyéniségétől függően.

A színek alkalmazása eléggé kötött, csaknem kizárólagosnak tarthatjuk a piros és kék alapszíneket, keresztszúrásos öltésnél a zöldet is.

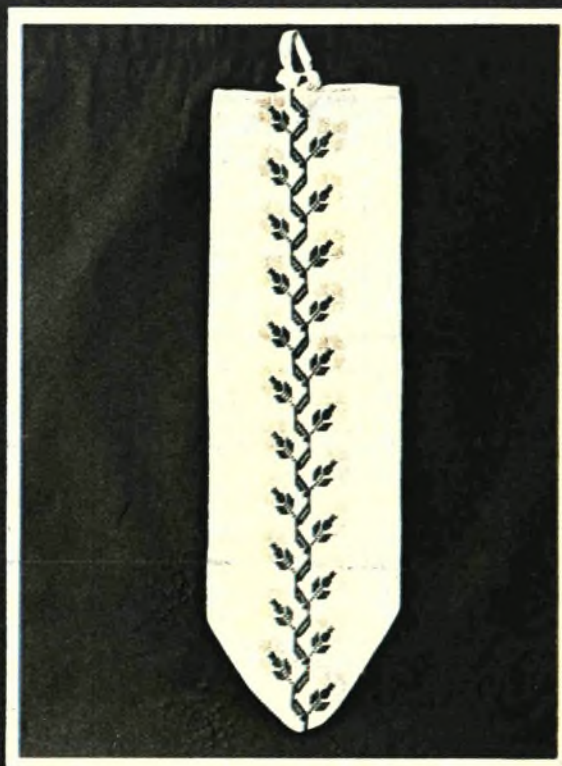
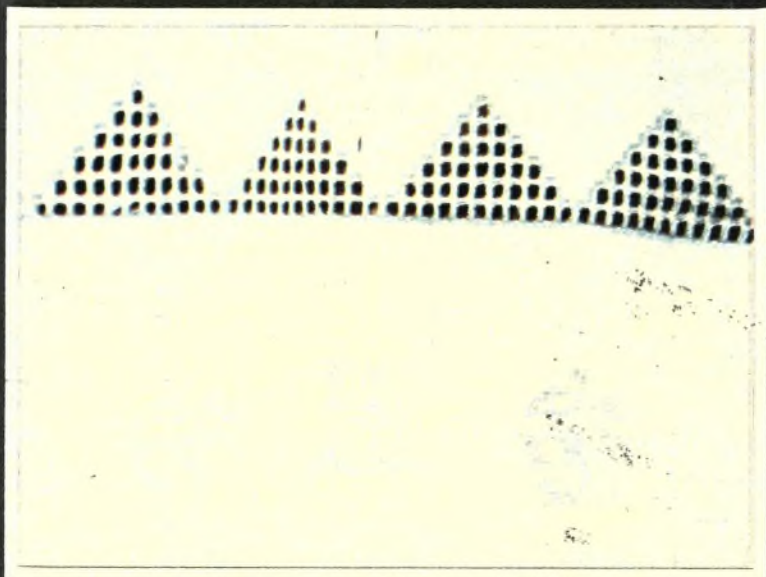
Következő számunkban részletesen is bemutatunk néhány kovácsvágási vászonhímzést.

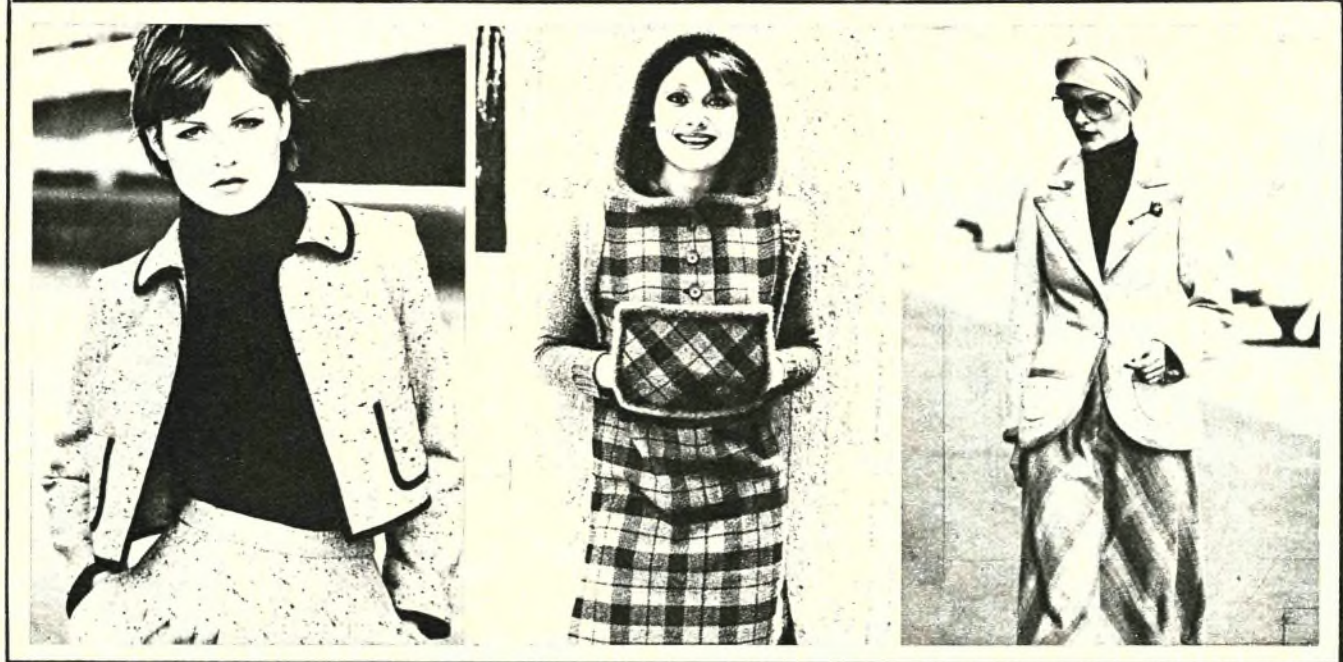
KOCSIS ARANKA





1. Törülköző, szélein egyszerű szövött csík
2. Törülköző, keresztzúrasos hullámdás szekfűvel, szélén keskeny sík
3. Keresztzúrasos virágminta egy surcról
4. Madera keresztzúrasos monogrammal és rózsával
5. Keresztzúrasos hullámdás csipkebogyó egy sikálótartón





VENDEGÜNK

A mōda

SZERKESZTŐSÉGE



Fotó: KALLAY

Egy épületben van az otthonunk. Együtt töltjük a dolgozó hétköznapokat. Közvetlen szomszédságunkban serceg a divattervező tolla, amint saját elképzelései szerint papírra veti, formába önti az új vonalakat, mellettünk csattog a szabásznő ollója, berregnek a varrógépek, és hetenként előttünk vonulnak el a folyosón kecses manekenjeiken a szép modellek, amelyeket mindig megcsodálunk, megdicséerünk.

De, miért csak mi?! Vendégül hívtuk a MÓDÁ-t, hogy mutakozzon be egy-két modell erejéig a Barátnő olvasóinak is.

A szerkesztőségi légkört örököké csengő telefon, sok száz levél, fényképek, hazai és külföldi divatlapok, tele szekrény cipő; sapkák, kalapok, kendők, bizsu, művirág jellemzi. De nem hiányzik a jókedv sem, mert a derűs hangulat, az örömmel végzett munka is feltétele annak, hogy műhelyükből modern, izléses, vonzó modellek kerüljenek ki.



1. Divatos komplé. Széles, ferdén szabott szoknya és rövid, elütő színű anyaggal szegett kabátka. Anyaga — finom szövésű tweed, anyagmennyiség 300/140 cm.

2. Vidám, kockás anyagból varrták meg ezt a kötényruhát fiatal lányok részére. A csuklyát, mandzsettát és az eredeti zsebet plüss díszíti. Anyagszükséglet — 160/140 cm.

3. Közkedvelt viselet a blézer, bő szoknyával. A blézert, másfél méter duplaszéles anyagból varrhatjuk meg, a szoknya és a szegő 120/140 cm anyagból telik ki.

4. Mintás jerseyből varrott „X” vonalú praktikus kétrészes. A blúz felső részét plasztikus szegők díszítik. A ruha anyagából varrott övet bőrövel is felcserélhetjük. 140 cm széles anyagból három métert vegyünk hozzá.

5. Fiatal, karcsú nőknek tervezték ezt a szoknya-boleró együttest. Izléses kiegészítője az azonos anyagból készült táska. Duplaszéles anyagból egy méter harminc centi szükséges hozzá.

6. Női ruha és mellény komplé, a ruhát puhán redőzött gallér díszíti. A mellény érdekessége a pántos vállrészt. A ruhára duplaszéles anyagból másfél méter, a mellényre 90 cm-re van szükség.

7. Apró pöttyös tiszta selyemből készült ez a bájos alkalmi ruha. A vállrészt és a mandzsettát keskeny gumival redőzzük. 90 cm széles anyagból négy és fél méterre van szükség.

8. Női alkalmi ruha könnyű selyemszorszettből. Szoknyarészét a csipómélységig sűrű szegő karcsúsítja. Eredeti vállmegoldását csak kifogástalan vállú nőknek ajánljuk. Anyagszükséglet — 450/90 cm.

VÉNASSZONYYOK

nyara

A divat színei is alkalmazkodnak az őszi színekhez. A harsogó színekben dúskáló nyár után a tompa, visszafogott szürkés-barnás árnyalatok szelíd nyugalmat árasztanak. Prágai modellekből mutatunk be néhányat, minden korosztálynak. Tetszés és ízlés szerint bármelyiket színes kiegészítőkkel vidíthatjuk fel.



1

2





1. Sötétkék-szürke csikos, egybeszabott ruha, az elején aszimmetrikus csukódással. A szoknyarész jobboldalt egy széles hajtással bővül. Háromnegyedes, bő, kimonó ujjja takarja a könyököt. Kiegészítői a csikos ingblúz és a menyecskenesen oldalt megkötött kendő.

2. Világos- és sötétszürke kockás, egyenes vonalú szövetrouha, rövid ujjal, állógallérral. A ruha elején gomboláspánt fut végig. Érdekessége az azonos színekből más kockázású bolero, hétnyolcados, mandzsettás ujjal.

3. Egyenes vonalú flanelkabát, bő raglánujjal, nagy gallérral. Az elején és az ujján kicakkozott anyagot alátétre dolgozták rá.

4. Törökmintás kasmírruha, bő, plisszírozott szoknyával. A felső része derékig csukódik, a nyakkivágást elől nyitott állógallér keretezi. Bő ujját — amelyen jól érvényesül a széles csikminta — keskeny, egy gombra csukódó kézelő fogja össze. A derekán megkötött mustárszínű, sötétbarna, rojtos háromszögletű kasmirkendőt visel a maneken.

4a. A rojtos kendő, amikor a ruha felső részét díszíti.

5. Bevarrott ujjú flanel kabátruha, széles gallérral, hamis gombolással. Díszje a sötétszürke paszpol, amelyből elől a nyakban is csokrot kötünk. Alatta szoknya-blúzt viselhetünk. Saját anyagából készült a széles, csatos öv is.



Férjszerep, apaszerep

Két hónapos a fiunk. Látszólag zökkenőmentesen zajlik a születése után néhány nappal kialakult új családi élet. Igazában csak ezekben a napokban tudatosítottam egy tréfás hangulatú közlésem valóságos voltát. Egyik budapesti barátunk ajtaján lógó jegyzetfüzet első lapjaira írtam: Megszületett öfelsege I. András. Az éppen országot járó barátom részére szánt hír azóta valóságos tartalmat kapott.

András, új királyként átrendezte család-országunkat. Országlása első óráiban rendeleteket, törvényeket hozott, amelyek nem teljesítését sírás-

sal, üvöltéssel bünteti, aszerint milyen mértékű volt az alattvalók mulasztása. Egyetlen jutalom az elégedett mosolyt kísérő hangos gügyögés.

Ahogy a valóságos királynak, úgy neki is vannak szolgálói: a szülei. Körülropködjük, lessük minden mozdulatát. De felvenni őt — nem szabad. Elég sokáig tartott, amíg megszoktuk; számtalanszor figyelmeztettük egymást: Ne vedd fel! Tedd le, mert elkapatod! Ha most sír, odaülünk mellé, de nem vesszük fel, nem ringatjuk, pedig már lehet vele játszani. Figyel a hangokra, megmarkolja a ruhánkat.

Még valamit a szolgálókról, vagyis rólunk. Egyikük szorgalmas, a másik csak időnként. Ez utóbbi természetesen én vagyok. Jó ideje reggel ötkor ébred a srác, miután este kilenckor utoljára jóllakott. Alig volt rá példa, hogy sírására felébredtem volna, ha csak az ébresztőóra előbb nem



FÉRJEK ISKOLÁJA



Fotó: KÖNÖZSI

Nemzeti italunk a kávé. A frissen pörkölt, frissen őrölt kávébabból főzött fekete nem megvetésre méltó nedű. Ki tudna inycsiklandó illatának ellenállni?! Nagyon sokan vagyunk, akik nem. Egyre szélesebb a rendszeresen kávé ivók tábora, valljuk be, szinte észre sem vetjük és mértéktelen koffeinélvezőkke váltunk. A napot feketézéssel kezdjük és azzal is fejezzük be. Kávéfogyasztás nélkül nem vagyunk képesek sem dolgozni, sem emésztetni, olvasni, tévét nézni, tárgyalni és társalogni sem. Különösen a szellemi munkát végzők nem. Ugy hisszük, csak ak-

kor születik okos gondolat, ha a gondolat forrását közben koffeinnel tápláljuk.

De hol is kezdődik tulajdonképpen a mértéktelen kávéfogyasztás? Mennyi az, ami felüdít és mennyi, ami már árt? Hogy hol a határ, az részben az egyéni érzékenységtől is függ, de általában a napi három-öt adagot meghaladó kávéfogyasztás már ártalmasnak mondható. Nem ritka azoknak a száma, akik naponta öt-tíz adagot is felhajtanak. És ez már nincs rendjén.

Közismert a koffein idegrendszeret serkentő, élénkítő hatása, de tudatosítanunk kellene valamit. Annak ellenére, hogy a kávéfőzés közben kioldódó anyagok nem

mérgesek, mégsem veszélytelenek.

Az egészségügyi kutatóintézetek dolgozói kutatómunkájuk során megállapították, hogy a túlzott kávéfogyasztást megérzi a szív- és érrendszer, az emésztő- és vizelési kiválasztó szervek. A tünetek, amelyekre oda kell figyelni a következők: nyugtalanság, szorongás, alvászavar, hányinger, émelygés, kéz- és szempillaremegés, felgyorsult szívverés, verejtékezés, ingadozó vérnyomás, de a vércukorszint és a vérsziradékszint emelkedése is előfordul. Előidézhet a túlzott kávéfogyasztás pajzsmirigyültengést, idegrendszeri gyengeséget, savtúltengést vagy anyagcsere-zavarokat is.



riasztott fel, hogy befejezzem az este félbehagyott munkát. Számítalanszor elhatároztam, hogy holnap reggel felébredek. Legtöbbször a konyhai vízcsobogás ébresztett, vagy a feleségem kérte számon este tett ígéreteket. Elhatározás elhatározást követett, fogadkozás fogadkozást, a dolog azonban a mai napig sem sikerült. Végül is az utóbbi vált gyakorlattá. Felébreztemek, ők ketten. A reggeli morcoság is előbb elszáll.

Egyik alkalommal az új lakótelepek környezetéhez hozzátartozó betonlapokon olvastam. Mellettem ringatózott piros hintájában András. Két novella között oda-odapislantottam, mi a helyzet. Rendszerint az igazak álmát aludta. Volt idő gondolkodni, az olvasásban is haladtam. Többek között akkor emlékeztem vissza, hogy néhány hónapja még attól félttem, kevesebb időm marad az ilyen dolgokra. Elrabolja a gyerek, sirásával idegessé tesz, zavarja a munkámat, kevesebb információt kapok majd a világból. Nem így történt. Különös a férfihiúság; legtöbbször szakmai ártalomként jelentkeznek. Velem is ez történt, pedig tudhattam volna, hogy az egészséges csecsemő nem sir, nem üvölt, hanem alszik és nézelődik. Szélemi munkát nyugodtan végezhetek, olvasni is kitűnően lehet, még ha időként abbahagyom is, hogy visszategyem a szájába a kiesett cumit.

A fentiekből is kitűnik, hogy tanulom az apaszerepet. Öröm látni, hogy egy-egy szombat délután, vagy vasárnap délelőtt apukák tucatjai kocsikáztatják az apróságokat. Csak hát egy dolog aggaszt: Tudatosítjuk-e, hogy míg mi sétálunk, a feleségek bevásárolnak, vagy a vasárnapi ebédet főzik — dolgoznak. Más időbeosztással, a házimunka megosztásával délutánra halaszthatnánk a sétáltatást, amikor velünk jöhet a feleségünk. Mindez üres okoskodásnak hathat, többet, magvasabbat csak a mindennapi szereplés adhat. András királyunk országlása sok mindenre megtanít mindkettőnk. Arra is, ne higgyük azt, hogy akkor vagyunk a legjobb szolgálói, ha lehetőséget adunk későbbi önkényuralmának megalapozására. Időnként neki is jelezzük, ösztöneire bízva a döntést, hogy másokat is kell szeretnie rajtunk kívül. A nagymamát, a nagynénit, a nagybácsit, akik nélkül a mi szülői szolgálatunk rabszolgaság lenne. Időnként mi is kedvet kapunk egy-egy jó filmhez, szindarabhoz, vagy rövid, néhány napos kiránduláshoz, olyankor ők a helyettesítők. A családi hangulat, a lassan elhasználódó energiák felfrissítéséhez ez a palotaforradalom időnként nagyon szükséges.

DUSZA ISTVÁN

Ezeknek a tüneteknek természetesen nem mindegyike jelentkezik mindig. Az egyik „bűnözőnél” az egyik, másikkal a másik belső szerv reagál érzékenyebben, és küldi a figyelmeztető jelzést, amire oda kellene figyelni és mérsékelni a kávéfogyasztást. Annál is inkább, mert napjainkban nemcsak a feketével adagolunk koffeint szervezetünknek, hanem a sokak által közkedvelt colaitalokkal is.

Nem sértődik meg a vendéglátó, ha látogatáskor felkínált feketét megköszönjük azzal, hogy ma már három adagot elfogyasztottunk. És ha mi vagyunk a vendéglátók, kérdezzük meg vendégeinket, mielőtt a presszófő-

zöt megtöltenék: iszik-e egy csésze feketét? Ha nemcsak szerénységből utasítja vissza, ne erőltessük belé a kávé, kínáljuk meg helyette gyümölcscsel vagy üdítő itallal.

Olvasóinktól arra kérünk választ, **szerintük mi az egészségi szempontból ártalmatlan norma a feketevásban. Napi hány adagot italtunk meg?**

Válaszaikat a Barátnő megjelenésétől számított tíz napon belül küldjék be szerkesztőségünk címére: NŐ szerkesztősége, 897 36 Bratislava, Martanovičova 20.

A helyes válaszok közül a könyveket sorolunk ki.

Várjuk leveleiket!

MIT SZÓL A DOHÁNYZÁSHOZ A SZÍVÜNK?

Honnan tudhatta volna Jean Nicot, francia diplomata, aki 1560 körül meghonosította Európában a dohányt, hogy az elkövetkező nemzedékeknek ilyen sok problémát okoz? Egyiknek azért, mert szenvedélyévé vált a dohányzás, nem tud leszokni róla, a másikkal, mert undorodik a dohányfüsttől, de tapintatlan embertársai miatt akarva nem okarva passzív nikotinfogyasztóvá válik.

A nikotinmérgezés azért rendkívül veszélyes, mert nincs ellenmérge. Jelentkezhet az először dohányzóknál is, amelynek enyhe formái a hányinger, nyáladás, erős hasmenés, majd a beteget hideg verejték lepi el, fáj a feje, szédül, sokszor hallási és látási zavarai támadnak. A dohányzás rendszeressé válásával azonban a szervezet hozzászokik a nikotinhoz, ez csupán azt jelenti, hogy napi húsznegyven cigaretta elszívása után sem mutatkoznak meg rajtuk a mérgezési tünetek, amelyekből a kezdő dohányosok szenvednek.

Egyetlen cigaretta elszívásakor mintegy 2 milligrammnyi tiszta nikotin jut az ember szervezetébe. A tüdőből a nikotin gyorsan és teljesen felszívódik, a száj nyálkahártyájáról azonban csak lassan és csekély mértékben szívódik fel. Ezért jut a pipázóknak és a szivarozóknak — amikor nem „slukkolnak” a dohányzók — aránylag kevés nikotin a szervezetbe.

De vajon mit szól a dohányzáshoz a szívünk?

A sokrétű kutatások során kimutatták, hogy a nikotin kezdetben lassítja a szív működését, sőt a szív egy pillanatra meg is állhat. Utána gyorsulás következik, percenként hirtelen-tízszázalékos megnövelheti a szívverések számát. Ez az elváltozás a vérnyomáson is lemérhető. Eleinte süllyed, majd emelkedik, nagy nikotinadag hatására azonban, ahogy az erős dohányosokon megfigyelték, újra csökken. A dohányzás az esetek zömében növeli az egy-egy szívösszehúzódkor az érpályába préselt vér mennyiségét. Az egészséges szívű emberekben a véráramlás természetesen a szív saját ereiben, a koszorúerekben is megélelnek, de a szív koszorúér-betegségben szenvedőknek, akiknek ezek az erei beszűkültek, eddig nem tisztázott ok miatt nem javul meg, vagyis ezeknek a betegeknek a szívizomzata továbbra is oxigénhiányban szenved, sőt ez a hiány még fokozódik is. A bőrben ugyanakkor csökken a véráramlás mértéke, s emiatt a dohányzók bőre — nagy átlagban — egy kissé hűvösebb tapintású. Az egészséges szívű és érrendszerű emberekben a dohányzás nem idéz elő elektrokardiográffal kimutatható elváltozást, de ha a koszorúerek üregét vastagabb meszes lerakódás szűkíti, már egyetlen cigarettának elszívása után is jellemző és egyértelmű változás következik be a szív működésben.

Sok adat halmozódott fel a kutatások során a dohányzás és a szívizominfarktusz, illetve a hirtelen „szívhalál” kapcsolatáról. Azt is kimutatták, hogy a 30–59 éves férfiak körében a napi húsznál több cigarettát szívók között háromszor többen haltak meg szívinfarktuszban, mint azok között, akik nem dohányoztak.

Egymásnak ellentmondó eredmények láttak napvilágot a dohányzás és az angina pectoris (a rohamokban támadó szív táji fájdalom) összefüggéséről. A kutatók egy része úgy véli, hogy a dohányzás nem okoz ilyen bajt, ilyen rohamot. De az átlagnál több nikotint tartalmazó cigaretták az egészséges emberekben is gyakran idéznek elő mellkasi fájdalmat. Ha pedig valakinek egyébként is szoktak lenni ilyen panaszai a dohányzás után, ezek sokkal gyakrabban előfordulnak.

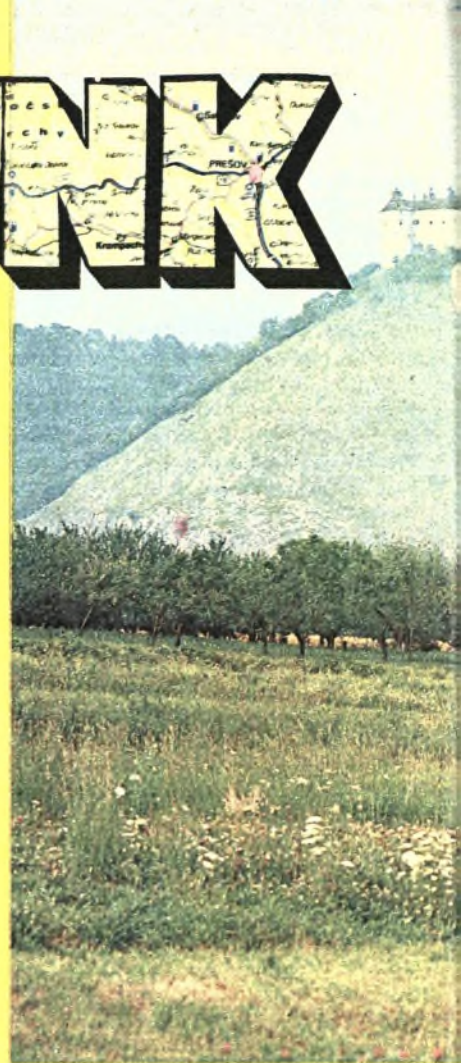
Tudjuk tehát, hogy a dohányzás károsan befolyásolja a szív működését és a vérkeringést. Fokozza az érlemezésedést valószínűségét azért, hogy hatására megnövekszik a vérben az érlemezésedés létrejöttében kulcsszerepű szabad zsírsavaknak és koleszterinnek a mennyisége.

UTAZZUNK

EGYÜTT!

A Bodva völgyében az 50-es úton Kassa (Košice) felé haladva a Krasnahorkaváralja (Krasnahorské Podhradie) fölötti dombon emelkedik méltóságteljesen a környék fölé Krasnahorka vára. A XIV. század elején a Csetneki és Máriássy család építette, de már a század második felének legelején a hírhedt pelsőci Bebek család tulajdonához tartozott, akik nagyobb erődítménnyé építették ki, elsősorban a szepesi bányászvárosok védelmére. Később a husziták birtokolták, akiktől a Bebekék vették vissza, de a mohácsi csatavesztés után 1585-ben, a kalandos Ferenc meggyilkolása után a Habsburgok kezébe jutott. Ők adományozták Andrassy Péter várkapitánynak, majd több mint háromszáz évig ez a család birtokolta. Közben a vár volt egy ideig Gömör vármegye központja, a rozsnyói országgyűlés idején pedig II. Rákóczi Ferenc szállása is. A Rákóczi-szabadságharc bukása után csak azért maradt érintetlen, mert közben kastéllyá nyilvánították, így a Habsburgok nem rombolhatták le. A vár 1906-tól vármúzeum, amelyet gróf Andrassy Dénes alapított.

A vár reneszánsz stílusú, de belül több olyan szoba, lakosztály, kápolna található, amely barokk stílusban épült. A vártemplom a kriptával rene-



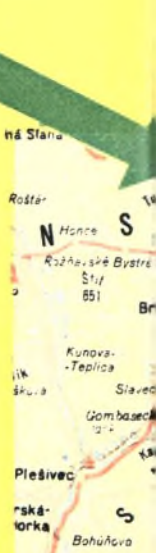
VI. KÉRDÉSCSOPORT

1. KÉRDÉS:

Stósz neve Fabry Zoltán nevével bekerül a legújabbkori irodalomtörténeti tanulmányokba. Innét szállt mesze a „stószai remete” hangja, a „vox humana”. Mikortól meddig élt Stószon a csehszlovákiai magyarok egyik legnagyobb írója, publicistája?

2. KÉRDÉS:

Milyen újkori haladó történelmi esemény kezdete fűződik Gombaszöghöz?





szansz-barokk stílusú. Ebben a templomban látható üvegkoporsóban Andrassy István löcsei várkapitány feleségének, Seredy Zsófiának mumifikált teteme. Kéztartásához nagyon sok legenda fűződik, amelyek közül azonban egy sem hitelesíthető. Néhány történész és archeológus még azt is vitatja, hogy a tetem Seredy Zsófiáé. A várudvaron látható láncszem a régi pest-budai Lánchíd egyik eredeti alkotóeleme volt, és a közeli dernői (Drnava) vasgyárban készült a Lánchíd több más vasalkatrészével együtt.

A vár alatt, közvetlenül a főút mellett található az Andrassy-mauzóleum, amelyet szintén gróf Andrassy Dénes építtetett 1903-ban. A szecessziós stílusban épült mauzóleum érdekessége, hogy díszítésére a világon fellelhető valamennyi márványfajta darabjait is felhasználták. A községben egyébként még egy nagyon szép gótikus alapzatú barokk templom és egy kisebb Andrassy-kastély van.

Tovább haladva a Rozsnyó-Kassa útvonalon Torna várának romja alatt haladunk el. Torna (Turna nad Bodvou) 1881-ig az azonos nevű vármegye székhelye volt. A várat a kisváros fölött a tatárjárás után építették az erre vezető kereskedelmi út védelmére. Egy ideig a husziták is uralták, a török háborúk idején végvár volt, majd Thököly birtokolta. A várat 1685-ben robbantotta fel a bécsi udvar.

A rozsnyói járás egy másik híres történelmi nevezetességét a Sajó völgyében, Rozsnyótól mintegy hat kilométerre találjuk. A betlíeri (Betliar) kastélyt, amelyet mintegy hetven hektárnyi külhoni fenyővel díszített park övez, Andrassy István kuruc generális építtet a XVIII. század elején egy középkori vár alapjain. Mai, négytornyos, eklektikus formájára 1880-ban alakították át. A legszebb terme az 1937-ben épített barokk könyvtár. Az Andrassyak egyébként 1944-ig használták a kastélyt, s múzeummá az akkori berendezés alapján alakították át.

A SZLOVÁK TURISTAFORGALMI KORMÁNYBIZOTTSÁG ÉS A NŐ SZERKESZTŐSÉGÉNEK KÖZÖS VERSENYE



6. UTAZZUNK
EGYÜTT



OZSVALD ÁRPÁD

Éjféli mondóka

| | |
|---|--|
| Ördögök malma zakatol, árnyék követ az utadon, tüzes kerék rohan utánad, tégy elébe egy szalmaszálat. Bölcs harkály bólogat a fán, csontlisztet őröl a halál. Ördögök malma zakatol, fekete szempár, az ablakon, | vadmacska körme hátadon, menyétke reszket melleden, kőkalap díszlik fejeden, csontlisztet őröl a halál, kakukkos óra körbejár, ördögök malma zakatol, életem őrli e malom, e csendes éjféli borzalom. |
|---|--|

Óda az Önarcképhez

Üdv neked, Henri Rousseau,
szelíd lelkű, boldogsághívó vámőr,
ki lábujjhegyen emelkedsz a
magasba,
bizánci szentek néztek így reánk,
sapkád
bizarr felhőiddel rokon, a távolodó
léggömböt is az égre szögezted,
palettád: nyitott könyv,
szorítod bal kezedben,
benne gyermekkorunk naiv világa,
az újrakezdés öröme, a tudatlanság
szomorúsága,
útra készülő hajad tarka zászlói
integtetnek,
s a hegyoldalban a házak vékony
kéményei
füst nélkül hallgatnak, mint téli
szőlőkarók.
Üdv neked, Henri Rousseau,
aki a kimondhatatlant,
a kimondhatót
megszállottan és makacsul kerested,
mint paraszti mágusok
az elapadt kutak vizét.



LÁTVÁNYBÓL,

Ozsvald Árpád lírájának egyik forrása az a birodalom, amit az ember a látása útján ragad meg, a tárgyak világa. Már sok korai versében tetten érhetjük eredendő leltározó ösztönét: számos szövege lényegében valamely meghatározott szándékkal készült tárgykatalógus. Verse transzponált rajz vagy festmény.

Nem csoda hát, ha Ozsvald, mint versei tanúsítják, szereti a képzőművészetet, a látás művészetét, hogy műalkotások is versre ihletik. Már harmadik kötetében Földközelen (1965) a képek és szobrok adta esztétikai élmény egész sor dokumentumát megtaláljuk.

Ozsvaldnak fontos eszköze a látás a világ megfogalmazásához, mert említett harmadik kötetének Sötétség című versében fölveti, mivé válna, ha rátörne a vakság: „... Utána csend és rémület: / Mi lenne, ha örökké vakon / araszolna

ujjam a tárgyakon/.../Nem lát-hatnám arcát a világnak,/virágok színét, lombját a fáknak...? Még a hatvanas évek elején Ozsvald lírájának forrásvidéke új területtel, a mítoszokéval gazdagodik, de a vizualitás szerepe az ábrázolásban nem csökken, csak újabb elemekkel társul, mélységgel gazdagodik.

Az Óda az Ónarcképhez aránylag új vers, az Irodalmi Szemle egyik 1976-os számában jelent meg először. Henri Rousseau (ejtsd Anri Russzó), a vámosból lett festőművész, 1844 és 1910 között élt, s ma ún. primitív vagy naiv festészeti mozgalom egyik atyjaként tartják számon. Ozsvald a művész egyik híres, gyakran reprodukált festményéhez kapcsolja lírai közlendőjét, pontosabban szólva a festmény indítja el benne a versben formát nyerő gondolatsort.

A vers bevezető része, első négy sora köszöntés.

A második, tárgyalási rész egy képzetársítási-sorozatból áll, ennek első láncszeme az első sor: „bizánci szentek néztek így reánk...” A bizánci és a belőle származó orthodox ikonfestészet ábrázolta az embereket frontálisan és lebegőn, mint Rousseau, részben erre utal az ozsvaldi képzetársítás, de arra is, amit már a biblikus hangulatú köszöntés jelez, hogy a költő rokon áhitattal fogadja a bizánciak szakrális és Rousseau naiv művészetét. Az épp ellebbenő festő körül minden képi elem száll, távolodik: felhők, léggömb. A következő képzetársításokban a századforduló francia festője asszimilálódni kezd világában a csehszlovákiai magyar költő a maga (magunk) gondjaira ismer: „benne gyermekkorunk naiv világa”, írja nem véletlenül, hiszen Ozsvaldot

hogy a frontálisan beállított, lebegő figuráról a bizánci festészet szerkesztésmódja jut eszembe, művészettörténeti képzettségéről és mély ráérző képességéről tanúskodik: az „újrakezdés” meg „tudatlanság” fogalom nemzetiségtörténelmünk és irodalmunk születésének nagy pillanataira utal, amelyekben a vers szubjektuma, a költő az események cselekvő részeseként teljes személyiségével, teljes érzelmi skálájával („öröme” — „szomorúsága”) jelen volt, s vállalja, naiv voltában is, mint saját és mint nemzetiségi kultúránk gyermekkorát. Végül a „szőlőkarók” hasonlata egészen mélyről társul a Rousseau-képen ábrázolt tájelemhez, a füst nélkül égre meredő kéményekhez.

A sorrend, amelyben a képzetársítások fölbukkannak, fokoként vezet el figyelmünket az ihlető festménytől Ozsvald saját világába s (nevezzük ezt asszimilációs folyamatnak), vissza az időben, s minden ilyen fokozat egyúttal a tudat és az élmény egyre mélyebb szintjét is jelenti.

A kidolgozási rész, a szűkszavú, de gazdag és logikusan szervezett képzetársítási versmező után a zárórészt Ozsvald a verskezdő formulával indítja: „Üdv neked, Henri Rousseau”, de az üdvözlés az azonosulás révén mostanra megtelt érzelmi tartalommal. A „kimondhatatlant” és „kimondhatót” kifejezés föltehetőleg a művészi kifejezés minden belső és külső akadályára utal, hiszen a műalkotás személyi, történelmi, társadalmi, nemzeti (ségi), politikai s a tér és idő számtalan összefüggésébe illeszkedő szervezet, jobban mondva olyan esztétikai érték, amelynek megszámlálhatatlan vonatkozása van a valósággal, ahogy elemzésük is jelezni ki-

MIÉRT SZÉP ?

süllyedt elemeiből áll össze, az Ozsvald gyermekkorát még kitöltötték, de amikben a költő már nem hisz, s ez az eltávolodott képanyag némileg a tárgyat is eltávolítja a szubjektumtól, személytelenné teszi, az élményt áthárítja, szemérmesen, a babonák világába. A költő és a téma kapcsolatának mozgása ezek szerint a fordítottja annak, amit az Óda az Ónarcképhez esetében megfigyeltünk, ahol a költő az idegen tárggyal egyre teljesebben azonosult, amíg itt szemérmesen és szégyenlősen elhatárolja magát tőle.

„Ördögök malma/ zakatol,/ árnyék követ/ az utadon,/ tüzes kerék/ rohan utánad,/ tégy elébe/ egy szalma-szálat.” A páros sorok összecsengenek, a páratlanok nem — ez a rimelés alapképlete, de egy ponton, ahol a „hátadon” rímhívóra mély hangrendű rímet várnánk, a sorvég ijedten kizökken a rendszerből, a „melleden” válaszban, amit a verstan kancsal rímnek nevez. Ilyen zökkenésekkel tele van a vers, egyebek közt még a sorról sorra változó szótag-szám formájában. Ez a nyugtalan, szüntelen rendhagyás alighanem az ijedt ember meg-megugró szívverését hivatott zeneileg leképezni. (A páros és páratlan sor együtt többnyire nyolc szótagos, de négy esetben ez a szabályszerűség is megbomlik, s a sorkapcsolatból kilenc szótag lesz.)

A vers fő motívuma a többször is visszatérő ördögmalom. Az órlés monotonitását a ritmikus szabálysággal visszatérő sorok érzékeltetik. Az „Ördögök malma zakatol!” sorpár háromszor bukkan föl, a vers elején, közepén és végén, s hívja a rímeket, így a kancsal rímekkel együtt (hátadon — melleden — fejed) tíz sorvég csendül össze rokon zenével a tizenhatból. A „csontlisztet öröl a halál” sorpár is visszatér egyszer, rímelő pársorral, így a vers monotonitája még teljesebb.

Az ismétlődés, a monotonia, az üzetés árnyéktól és tüzes keréktől, a szorongattatás fekete szempártól, vadmacska körmétől, menyéttől, kókalaptól, a meg-megugró ritmus és szótagrend, a mély hangrendű, a-ra, és o-ra épülő rímek egyhangúsága mind olyan formai elem, amely egyetlen célt szolgál, a jelzett folyamat kerülhetetlen voltának lehető legszuggesztívabb kifejezését, végig megtartva a távolságot az alany és az ijesztő téma között.

KONCSOL LÁSZLÓ

EMLÉKEKBŐL, MÍTOSZOKBŐL

már a korai kritikák is a gyermekkor költőjének nevezték, az „újrakezdés öröme”, utal az 1948 utáni évek nemzetiségi mámorára, „a tudatlanság szomorúsága”, egyensúlyozza ki a boldogságot a történelmi önismeret formulájával. A következő sor megint az élettől búcsúzkodó, elszállni készülő festőre utal, nem minden azonosulás nélkül, mert az azonosság versmezőjében vagyunk, s elhangzik a szöveg négy szép sora: „s a hegyoldalban a házak vékony (kéményei) füst nélkül hallgatnak, mint téli szőlőkarók.” Ez a hasonlat Ozsvald lírájának ismerőit a költő egyik 1956—57-es versére, a Szőlőkarókra, s rajta keresztül a Garam menti tájra, a költő szülőföldjére és megint gyermekkorára emlékezteti.

A vers képzetársításai mélyek és gazdagok. Ember és stílus azonosságának tételét a költői hasonlatok és képzetársítások s az ember azonosságára is kiterjeszthetjük. Az.

vánja. Az ozsvaldi kitételnek sajátos jelentést kölcsönöz az a tény (végső soron az azonosulásnak is ez az alapja), hogy Rousseau is a nép gyermeke volt, mint „újrakezdő” költőink javarésze, de éppen ebből a hátrányos alaphelyzetből teremtett magának előnyt, új és sajátos stílust, amely rokonokra és követőkre talált, s amelynek közvetve fontos társadalmi jelentése is van, mint ahogy a mi művészeink is rátaláltak az önkifejezés hiteles módjára, és sikerült kifejezniük a „kimondhatatlant és kimondhatót”. A záró hasonlat, a paraszti mágusok képe ismét a falu, az elsüllyedt ozsvaldi gyermekkor tudati mélyvízébe horgonyozza le a verset, a vers középső részének asszociációs sorrendje szerint.

Az Éjféli mondóka az elmúlás élményéből született, mint egy kicsit az Óda az Ónarcképhez is, de képanyaga nem személyes eredetű, hanem a népi mítoszvilág babonákká

Kandirozott gyümölcsök

A HÁZTARTÁSBAN IS KÉSZÍTHETÜNK KANDIROZOTT GYÜMÖLCSÖT, AMIT CSEMEGÉKÉNT KÖZVETLEN FOGYASZTÁSRA VAGY SÜTÉMÉNYEKBE – PÉLDÁUL GYÜMÖLCSKENYÉR KÉSZÍTÉSEKOR – HASZNÁLHATUNK FEL. KÉSZÍTÉSE ARÁNYLAG KÖLTSÉGES, MERT 1 KG KANDIROZOTT GYÜMÖLCSHOZ, A GYÜMÖLCS FAJTÁJA SZERINT 60–80 DKG CUKOR SZÜKSÉGES, DE MEGÉRI A FÁRADSÁGOT ÉS KÖLTSÉGET, MERT A TÉL FOLYAMÁN SZERVEZETÜNKNEK MINDEN GYÜMÖLCSRE SZÜKSÉGE VAN.

A GYÜMÖLCSNÉL ALKALMAZHATÓ ÁLTALÁNOS KANDIROZÁSI ELJÁRÁS A KÖVETKEZŐ: AZ EGYES GYÜMÖLCSFÉLEKNÉL ISMERTETT MÓDSZER SZERINT ELŐKÉSZÍTETT GYÜMÖLCSÖT ABBA AZ EDÉNYBE HELYEZÜK, AMELYBEN KANDIROZNI FOGUNK, S LEONTJUK CUKOROLDATTAL. 1 KG GYÜMÖLCSRE LEMÉRÜNK 1/2 LITER VIZET ÉS 40 DKG CUKROT, MELYET A LEMÉRT FORRÓ VIZBEN FELOLDUNK. A GYÜMÖLCSÖT A MÉG MELEG CUKOROLDATTAL LEONTJUK, NEHEZÉKKEL LESZORÍTJUK, HOGY A FELÖNTŐLEBE MERÜLJON. MÁSNAPO-HARMADNAP A CUKOROLDATOT A GYÜMÖLCSRŐL LEONTJUK, FELMELEGÍTJUK, DE NEM FORRALJUK, 30 DKG CUKROT SZÓRUNK BELE, S FORRÓN ISMÉT A GYÜMÖLCSRE ÖNTJUK. MÁSNAPO VAGY HARMADNAP TOVÁBBI 30 DEKAGRAMM CUKROT SZÓRUNK BELE, S EZT AZ ELJÁRÁST A GYÜMÖLCS ÉDESÉGE SZERINT 5–6-SZOR MEGISMÉTELJÜK. A CUKOROLDAT UTOLSÓ FELERŐSÍTÉSE UTÁN A GYÜMÖLCSÖT LEGALÁBB 5 PERCIG FÖZZÜK A LÉBEN. EZUTÁN A GYÜMÖLCSRE ÖNTJÜK A LEVET, S LEGALÁBB 14 NAPIG ÁLLNI HAGYJUK.



Szilva

Kandirozásra csakis könnyen kimagozható szilva alkalmas. A gyümölcs teljesen érett legyen. Éjjelre meleg sütőben hagyjuk, hogy mérsékelten megfonnyadjon. Így könnyebben kimagozhatjuk anélkül, hogy a gyümölcs húsát megsértenénk. A kimagozott szilvát néhány percre 80 C fokos vízbe merítjük, azután az említett eljárással cukrozzuk. A cukrozás folyamán néhányszor nagyon rövid ideig főzzük a gyümölcsöt, s mielőtt teljesen átjárja a cukor, csírátlanitjuk. A cukrozott szilvát lecsepegtetése és megszáradása után kisebb kandirozott szilvával vagy dióbéllal tölthetjük.

Körte

Leggyakrabban félbevágott, hámozott körtét kandirozunk. A félkemény körtét úgy készítjük elő, mint a befőzéshez. A gyümölcsöt legalább 10 percig főzzük, míg megpuhul és a beleszűrt kötötűről könnyen lecsúszik. A körtét főzéskor fehéritetjük; 1 liter vízhez 10 g citromsavat teszünk. Ezáltal a körte savanyúbb lesz és cukrozás után ízletesebb. A körtét apránként cukrozzuk, különben belsejét nem járná át a cukor tökéletesen, tárolás előtt vizet engedne s romlásnak indulna. A cukrozás folyamán kétszer rövid ideig főzzük.

Birs

A cukrozott birs kellemes illatú és ízű. A körtéhez hasonlóan cukrozzuk. A birset puhára főzzük, mert cukrozás után megkeményedik.

Alma

Almát csak ritkán cukrozzuk, mert sok almafajta kandirozás közben szét-esik. Kandirozásra ezért csak a savanykás, lédús gyümölcs alkalmas. A cukrozási eljárás a körténél alkalmazott eljáráshoz hasonló.

Tök

A tököt megtisztítjuk, felszeleteljük és éjjelre 4 százalékos ecetbe áztatjuk. Lecsepegtetjük, majd 10–15 percig

főzzük, amíg könnyen lecsúszik a beleszűrt kötötűről, s vágási felületén szétválik. A cukoroldatot fahéjjal, szegfűszeggel vagy ananász kivonattal ízesítjük.

Gyümölcszék:

Csaknem minden gyümölcsből elkészíthető, ízletes és sokrétűen felhasználható. A gyümölcsvelőt sekély edényben heves tűzön állandó keverés közben sűrítjük. Mintegy 5 perces főzés után hozzáadjuk a lemezt cukoradag egynegyedét, nehogy a gyümölcsvelő odaégjen. További 3–5 perces forralás után lassan hozzátesszük a többi cukrot. A cukor feloldása után kocsonyásodási próbát végezzük. Ha a kanálra tapadt és kihűlt anyag egészben csúszik le s nem csöpög, a gyümölcsíz eléggé sűrű. Némely gyümölcsöt azonban a cukor feloldása után még 5–10 percig főzni kell. Nem tanácsos a cukros gyümölcsöt hosszabb ideig főzni, ezért inkább a cukor nélküli gyümölcsvelőt főzzük tovább.

A tartósító port az első cukoradaggal elkeverjük, úgy adjuk a főzethez.

Almaiz

Almaizt bármilyen, akár hullott, akár befőzésre és tárolásra alkalmatlan almából is főzhetünk. Az almát első sorban osztályozzuk; a rothadt, penészes, hibás részeit kivágjuk s a gyümölcsöt megmossuk. Negyedekre vágjuk, félig felöntjük vízzel, s 10–15 percig főzzük. (A darabokra vágott almát zárt edényben egy kevés vízzel párolhatjuk is.) A főzés vagy párolás hatására a gyümölcs megpuhul, kocsonyásodik. A jól megfőtt almát átörjük. Az így nyert almavelőt, ha túl hig, főzéssel besűrítjük; 1 kg almából megközelítőleg 1 kg almavelőt nyerünk.

Amennyiben éretlen és savanyú vagy vadon nőtt fáról szedett almát dolgozunk fel, a nyersanyag elegendő pektint tartalmaz, a nyert olcsó almavelőt gyümölcszékéhez vagy egyéb rosszul kocsonyásodó gyümölcsből készített izhez tesszük. Az érett, édes, lisztes és hosszabb ideig tárolt almából sajtolt velő hozzáadásával és

egyéb gyümölcs hozzákeverésével kell feljavítanunk.

A helyesen főzött almaiz világos színű, kellemesen savanykás, mint a friss gyümölcs. Elégé kell azonban sűrítanunk, különben megpenészedik.

Birsiz

Az almaízhez hasonlóan készítjük. A gyümölcsöt azonban vékonyabb szeletekre vágjuk, mivel kemény és szemcsés. A birsiz jól kocsonyásodik és jellegzetes illatú. Savanyúságát citromsavval tetszés szerint fokozhatjuk, 1 kg izhez 2–3 g-ot adunk.

A birset vagy a besűrített birselőt egyéb gyümölcszúhoz is keverhetjük, hogy ezek jobban kocsonyásodjanak, de ez a készítmény kemény szemcséket tartalmaz.

Őszibarackiz

A túlérett, foltos barackból, mely be-főtt és dzsem készítésére alkalmatlan, igen jó gyümölcsíz készíthetünk. A puha gyümölcsöt nem kell szitán áttörnünk, mert gyorsan szétfő. A barack kemény felét nyersen, hűsörön átöröljük. A lemezt barackvelőt heves tűzön főzzük, és 5–10 perc múlva beleszórjuk a cukrot. A megfelelően sűrített barackvelő ugyan jól kocsonyásodik, ezt a folyamatot azonban pektinkészítmény vagy 10–20 százaléknyi szétfőtt éretlen alma levének hozzáadásával meggyorsíthatjuk; ez nincs hatással sem a barackiz színére sem az ízére.

Szedereziz

A szártalanított, meleg vízzel megmosott gyümölcsöt finom szitán áttörjük, hogy a magvak nagyobb részét eltávolítsuk. Éretlen, párolt almából készített almale hozzáadásával javítjuk a szeder kocsonyásodását és csökkentjük a magtartalmát.

Feketeáfonya-iz

A fekete áfonyát főzés közben csak szétzúzzuk. Kevés pektint tartalmaz, főként túléretten és hosszabb tárolás után. Ezért egynegyed rész mennyiségű almavelővel, vagy főzött gyümölcslével a kocsonyásodást javíthatjuk, s egyben több gyümölcsíz is nyerünk.

Szilvaiz

A besztercei szilva feldolgozásánál a gyümölcsöt kimagozzuk, míg a magvatartó fajtákat egy kevés vízben szétfőzzük. Amint a gyümölcs megpuhul, szitán áttörjük. A szétfőtt gyümölcsöt könnyebb áttörni! Hámozott szilvából finomabb, de kevésbé szép színű gyümölcsíz nyerünk. A szilvát néhány percre forró, azután hideg vízbe mártjuk, így a héja könnyen elválik és könnyen kimagozhatjuk. A nem túl érett szilva jobban kocsonyásodik. Néhány feltört, hámozott és szétzúzott szilvamag hozzáadásával javíthatjuk a szilvaiz illatát és ízét.

Csipkebogyóiz

Az érett csipkebogyót megtisztítjuk és egy kevés vízzel puhára főzzük. Ezután gyümölcszúzon áttörjük és pektinben gazdag gyümölcsöt adunk hozzá, mert a csipkebogyóiz rosszul kocsonyásodik. A magok körüli szörzet hosszabb főzésnél eléggé megpuhul, en-

nek ellenére fogyasztáskor kissé kellemetlen. Ha a csipkebogyó kemény, a kettévágott bogyókból a magokat a szörzettel együtt eltávolíthatjuk; ez a munka azonban igen hosszadalmas. Gyorsabb eljárás a következő: a bogyókat darabokra vágjuk, vízben megmossuk, s a mosóvízzel együtt a szörzettel is leöntjük. Ezután a darabokra vágott csipkebogyót nyersen vagy főve szitán áttörjük és cukorral besűrítjük.

Rebarbaraiz és dinnyeiz

A rebarbara megmosott levéllyelét kis darabokra vágjuk, egy kevés vízzel felforraltjuk és gyümölcszúzon áttörjük. A nyert velőt besűrítjük; 1 kg rebarbarához 40 dkg cukrot adunk, s így 80 dkg rebarbaraizt nyerünk. Töknél és dinnyénél 1 kg izre 3 g citromsavat adunk.

Aszalt gyümölcsök

A gyümölcs aszalásánál ügyeljünk arra, hogy a hőmérséklet az aszalás kezdetén és végén legyen a legalacsonyabb; az aszalás felidejében pedig a legmagasabb. Főként a lédús gyümölcsöt kell kezdetben lassan és alacsony hőmérsékleten aszalni, nehogy túl sok gyümölcslé párologjon el, és a gyümölcs héja túlságosan megkeményedjen, mert ez akadályozza a további párolgást. A gyümölcs fajtája és minősége szerint az aszalás kezdetén és végén 50–65 C fok, közepén pedig 70–85 C fok hőmérséklet felel meg. Az aszalás időtartama különböző. Az aszalás befejezését aszerint állapítjuk meg, hogy a gyümölcs már száraz, összenyomásra vagy vágásnál nem ereszt levet és gumiszzerű.

Aszalt alma

Az aszalásra szánt alma legyen kemény, érett, de nem túl érett, savanykás és fehér húsú. E célra megfelelőnek a nyári és őszi fajták, amelyek hosszabb tárolásra nem alkalmasak. Az almát karikákra vágjuk, vízbe tesszük, melybe citromsavat adunk, hogy ne barnuljon meg a gyümölcs. Ezután rozsdamentes szitára tesszük egy rétegben. Az aszalásnál a hőmérséklet ne lépje túl a 85 C fokot. 1 kg friss almazselyemből kb. 15 dkg aszalt almát kapunk.

Aszalt szilva

Aszalásra legalkalmasabb a besztercei szilva, nehezebb a duránci és kőkényszilvát aszalni. A gyümölcsöt hagyjuk a fán jól beérni, egy kissé megfonnyadni, amíg magától leesik a fárról; így gyorsan aszalódik, sok cukrot tartalmaz és a legkiválóbb aszalt terméket nyújtja. A gyorsan megmosott és lecsurgatott szilvát egy rétegben tálcákra rakjuk és 50–60 C foknál kb. 5 órán át előszárítjuk, esetleg 1–2 napig fonnyasztjuk a napon. Az így előszárított szilvát lehűtjük, majd 70 C fok hőmérsékleten 6 órán át tovább aszaljuk. A szilvát másodszor is kihűtjük. A harmadik aszalás 75 C foknál kb. 4–6 óráig tart. Végül az aszalót lezárjuk megközelítőleg egy órára, amikor a szilva fényt kap. A párás levegőt kieresztjük és a szilvát még néhány órán át 70 C foknál aszaljuk. Ezzel a szárítási eljárással tetszetős és elsőrendű aszalt szilvát nyerünk, melynek jellegzetes íze és szaga van.



A VADBÓL ÉS VADSZÁRNYASBÓL MÁR NAGYANYAINK IS IGEN FINOM ÉS VALTOZATOS ÍZŰ ÉTELEKET KÉSZÍTETEK. HÚSUKAT FRISSEN SÜTVE VAGY PÁROLÁSSAL MI IS KÖNNYEN ELKÉSZÍTHETJÜK. TUDNUNK KELL AZONBAN, HOGY A VAD HÚSÁT PIHENTETÉSSSEL, ÉRLELÉSSSEL ÉS PÁCOLÁSSAL ELŐ KELL PUHÍTANI, MERT CSAK IGY ALKALMAS SÜTÉSRE-FŐZÉSRE. SZALONNAVAL TÜZDELVE, ILLETVE SZALONNAVAL BEBURKOLVA A HIÁNYZÓ ZSIRSZÖVETET PÓTOLJUK.

GULYASLEVES SZARVASBÓL

Hozzávalók: 50 dkg szarvashús (csont nélkül), 5 dkg zsír, 5 dkg húsos szalonna, 10 dkg hagyma, 1 gerzed fokhagyma, 1 dkg rózsapaprika, 1 g köménymag, törött bors, majoránna, 2 db zöldpaprika, 2 db friss paradicsom, 1/2 kg tisztított burgonya, 1 tojás, liszt (csipetkének), csontlé.

A szarvashús részei közül gulyásnak a legjobb a szegyrész vagy a lábszár. A húsról letisztítjuk a hártját és kisebb kockákra vágjuk. Forró vízben



felforraljuk, leszűrjük és tiszta vízben jól megmossuk. A szalonnát apró kockákban kiolvastjuk, megpirítjuk benne a finomra vágott hagymát. Hozzáadjuk a pirospaprikát, felengedjük vízzel, hozzáadjuk a húst, megsózzuk. Fedő alatt, kevés vízzel, időnként megkeverve pároljuk. Hozzáadjuk a fűszereket. Ha a hús majdnem puha, zsírjára pirítjuk. Hozzá tesszük a kockákra vágott burgonyát, később a paprikát, paradicsomot, majd annyi csontlével engedjük fel, amennyi levest kívánunk készíteni. Utánasózzuk és puhára főzzük. Külön kifőtt csipetkét adunk hozzá.

NYULFILE CSHIPKEIZMÁRTÁSSAL

Hozzávalók: 80 dkg nyúlgerincszínhús, 25 dkg füstölt szalonna, só, törött bors, liszt, mustár, olaj, majoránna.

A szép fiatal nyúlgerincről hegyes késsel lefejtjük a színhúst, megtisztítjuk és szárazra töröljük. Felseleteljük és kiverjük. Mindkét oldalát megborsozzuk, megszórjuk csipetnyi majoránnával és vékonyan megkenjük mustárral. Gyengén olajba mártjuk és egymásra helyezve a sütés előtt 2–3 órára hűtőszekrénybe tesszük. A szalonnát egyforma szeletekre vágjuk, bevagdaltjuk és kakastaréjokat sütünk. A nyúlfileket megsózzuk, lisztbe mártjuk és a forró szalonnazsírból erős tűzön, nyílt lángon mindkét oldalát megsütjük. Forrón tálaljuk, zsírban sült burgonyával, a hússzeletekre rakva a kisütött szalonnát. A jéghideg csipkeizmártást külön csészében tálaljuk.

ÖZGERINC ANGOLOSAN

Hozzávalók: 1,5 kg özgerinc, 15 dkg füstölt szalonna, 10 dkg zsír, 10 dkg vegyes zöldség, 1 hagyma, paradicsompüré, liszt, babérlevél, egész bors, kakukkfű, só, citromlé, 5 dkg vaj.

Az özgerincet megtűzdeljük szalonnával, megsózzuk, megszórjuk törött borssal és leöntjük forró zsírral. Hozzá tesszük a szeletekre vágott vegyes zöldséget, hagymát, babérlevelet, néhány szem durvára zúzott borsot, megszórjuk csipetnyi kakukkfűvel és előmelegített sütőbe téve, gyakran megöntözve félangolosra sütjük. A sütés ideje kb. 20 perc. Közben a zöldséget megpirítjuk egy mokaškánányi paradicsompürével, meghintjük liszttel, rátesszük a vajat, néhány másodpercig pirítjuk, majd kevés vízzel felengedve addig forraljuk erős tűzön, míg pecsenyelé sűrűségű lesz. Finom szűrőn átszűrjük. A gerincet előmelegített tárla rakjuk, pecsenyelével körülöntjük. Burgonyapürét vagy zsírban sült burgonyát adunk hozzá.

VADDISZNÓ VÖRÖS BORBAN

Hozzávalók: 1,5 kg vaddisznó színhús, 1 1/2 liter vörösbors, só, hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 10 dkg vegyes zöldség, 5 dkg zeller, 2 babérlevél, egész bors, szegfűszeg, fenyőmag, kakukkfű, egy kis darab sonkabőr, néhány gombaszár, 3 dl zsírtalan húsleves, torma, rozsmaring, borecet.

A húst kicsontozzuk, megtisztítjuk — 10 percig vízben áztatjuk — megsózzuk, mellé tesszük a szeletekre vágott

hagymát, vegyes zöldséget, zellert, fokhagymát, a felapított gombaszárat, sonkabőrt és a fűszert. Ráöntjük a húslevest, a vörösbort és felforralva, fedő alatt mérsékelt egyenletes tűzön puhára főzzük. Néha megforgatjuk a levében, hogy mindenütt egyformán puhuljon. Mielőtt elkészülne, egy kis darab tormát reszelünk hozzá, megszórjuk rozsmaringgal és beletesszük a borecet. Levét híg mártásrűségűre forraljuk. Átszűrjük és utána ízesítjük. Burgonyapürét és reszelt tormát adunk hozzá.

FÁCANFILE LIBAMÁJJAL

Hozzávalók: 4 db mellhús, 10 dkg szalonna, 25 dkg libamáj, 20 dkg zsír, 10 dkg vaj, 20 dkg gomba, 3 db zsemle, 3 dl mártás, 1 dl konyak, 1 dl vörös bor, só, törött bors, pástétomfűszer, liszt, zöldpetrezselyem, csipkeiz.

A mellcsontól lefejtjük a húst, megtisztítjuk az inaktól, hártóktól, kiverjük és szalonnával megtűzdeljük. Megborsozzuk, kevés pástétomfűszerrel megszórjuk, konyakkal enyhén megcsepegtetjük, 1–2 órára hűtőbe tesszük. A libamájat egyforma szeletekre vágjuk, a kés lapjával kissé lelapítjuk, előfűszerezük, konyakkal megcsepegtetjük és a fácánfilek mellé tesszük a hűtőbe. A mártást a vörösborral és egy kevés konyakkal felengedjük, egy evőkanányi csipkeizt keverünk bele, felforraljuk. A felseletelt gombát 5 dkg vajon megpirítjuk, sózzuk, borsozzuk és zöldpetrezselyemmel fűszerezük. A zsemlekből hosszúságú szeleteket vágunk és forró zsírban aranyárgára pirítjuk. Ráterítjük a pirított gombát. Közben a filét és a májat lisztbe mártjuk és kisütjük. Előbb a filét, majd a májat tesszük a gombás zsemlekre. A mártásba belemorzsoljuk a vajat, felforraljuk és bevonjuk vele a filéket. A többi mártást külön tálaljuk a ropogósra sült burgonyakörethez.

TÖLTÖTT VADKACSA

Hozzávalók: 2 vadkacsa, 30 dkg sovány sertéshús, 30 dkg libamáj (vagy egyéb szárnyasmáj) 15 dkg gomba, 4 tojás, 15 dkg császárhús, 10 dkg kacsaszőr, 10 dkg vaj, só, törött bors, majoránna, hagyma, pirospaprika, zöldpetrezselyem, 2 tojássárgája.

A megtisztított vadkacsát leperzseltjük, belsejét szárazra töröljük. Sóval, majoránnával és borssal fűszerezük a belsejét. Elkészítjük a töltelék: a császárhúst kockára vágjuk és üvegesre pirítjuk. Egy kis fej hagymát megfonnyasztunk benne, majd hozzáadjuk a kockára vágott libamájat, gombát, megsózzuk, borsozzuk, vágott zöldpetrezselymet adunk hozzá és erős tűzön megpirítjuk. Megszórjuk pirospaprikával. A húst ledaráljuk, hozzá tesszünk 2 kemény tojást, a felolvasztott vajat, a pirított gombát és májat, a 2 egész tojást, és 2 tojássárgáját, sózzuk, borsozzuk és jól elkeverjük. Megtöltjük vele a kacsát. Sütőbe téve ráöntjük a zsírt és közepmeleg hőmérsékleten zsírjával locsolgatva ropogósra sütjük. Párolt vörösköposztával tálaljuk.

ŐSZIBARACKLEPÉNY

Hozzávalók: 30 dkg liszt, 16 dkg vaj, 15 dkg cukor, 2 tojássárgája, 1 dl tejföl, só, törött fahéj, citromhéj, 5 dkg morzsa, 5 dkg darált mandula. A piskótatészához: 4 tojás, 10 dkg cukor, 10 dkg liszt.

A lisztet, vajat, 8 dkg cukrot, a tojássárgáját, sót, citromhéjat tejföllel gyúródeszkán összegyúrjuk és pihenni hagyjuk. A tésztát ceruza vastagságúra kinyújtjuk, tepsibe tesszük, megsütjük. A darált mandulát morzsával, fahéjjal, cukorral összekeverjük, és a felével megszórjuk a kihűlt tésztalapot. Erre rárakjuk a meghámozott, vastag szeletekre vágott őszibarackot, s meghintjük az összekevert mandula másik felével. A tojásból piskótát készítünk, a töltelékre öntjük, késsel elsimitjük és mérsékelt meleg sütőben megsütjük. Ha kihűlt, feldaraboljuk, meghintjük vaníliás cukorral.

RÁNTOTT ALMASZELETEK

Hozzávalók: 50 dkg alma, 20 dkg liszt, 3 dl fehér bor, 5 dkg porcukor, 2 evőkanál olaj vagy vaj, 2 tojás, rum.

A nagyobb almákat meghámozzuk, a magházat kiszűrjük, 5–6 mm-es szeletekre vágjuk, tányérban lecukrozzuk és rummal meglocsoljuk. Közben palacsintatésztát keverünk: a liszttel, sóval, cukorral, 2 tojássárgájával, 1 evőkanál olajjal vagy olvasztott vajjal és annyi fehér borral, hogy sűrű palacsintatésztá legyen. Két tojásfehérjéből kemény habot verünk 2 dkg cukorral, majd könnyedén hozzákeverjük a tésztahoz. Ezután belemártjuk az almaszeleteket, és bő, forró zsírban mindkét oldalán pirosra sütjük. Rácsra rakjuk, meghintjük vaníliás porcukorral, forrón tálaljuk. Reszelt csokoládéval is beszórhatjuk, hígított barackzselével vagy borsódóval is tálalhatjuk.

Én így csinálom

A főzés nem boszorkányság. Tudományt bárki elsajátíthatja. Csak néhány kipróbált jó ételleírás és egy kis gyakorlat kell hozzá. De jól, izletesen főzni csak azt tud, aki a receptekhez mindig hozzátessz egy csipetnyit a maga szája ízéből, ötletéből, elképzeléséből. Így lesz meg főztjének az a sajátos íze, színe, aromája, amittől a vendég ajkára tolokodik a kérdés: Ezt hogy csináltad?

Azzal a reménnyel, illetve kívánsággal árulok el néhány receptet az én konyhámból, hogy viszonzásul olvasóink is sok jó ötletet nyújtanak át többi olvasóknak.

SZILVÁS KENYÉRKE

Hozzávalók: 1/2 kg-os fonott kalács, 10 dkg vaj, 70 dkg magvaváló szilva, 3 evőkanál porcukor.

A kalácsot ujjnyi vastag szeletekre vágjuk, vajjal megkenjük és vajjal kikent sütőlemezre egymás mellé fektetjük. Félbevágjuk és kimagozzuk a szilvát, magházukkal lefelé szorosan egymás mellé fektetjük a vajas kalácsra és rányomkodjuk a tésztára. A tetejére porcukrot hintünk, apró vajdarabkákat szórunk rá és az egészet alufóliával lefedve kb. 30 percig sütjük. Ezalatt a gyümölcs teljesen megsül; a kalács pedig alúlról ropogósra pirul.

ALMÁS TÁSKA

Hozzávalók: 1/4 l tej, 3 dkg élesztő, 50 dkg liszt, 25 dkg margarin, só, reszelt citromhéj, 1 kg almából püré, fahéj vagy rum, 1 tojás.

A tejből megfuttatjuk az élesztőt, összedolgozzuk a liszttel, a margarinnal, csipetnyi sóval és citromhéjjal. Simára dolgozzuk, vékonyra kinyújtjuk és nagy fánkzsagatóval kiszaggatjuk. Mindegyikre 1-1 kanálka fahéjjal vagy rummal ízesített almapürét rakunk, félbehajtogatjuk, tetejüket egész tojással kenjük meg. A sütőben szép pirosra sütjük.

GESZTENYÉS TALLÉR

Hozzávalók: a tésztához 25 dkg főtt, áttört burgonya, 25 dkg liszt, 15 dkg margarin, 15 dkg cukor, 1 sütőpor, 1 citrom reszelt héja; a krémhez 30 dkg gesztenyemassza, 5 dkg vaj, 1-2 evőkanál rum.

A tésztát meggyúrjuk és egy éjszakan át hideg helyen pihentetjük. Másnap vékonyra sodorva, kerek lapokat szúrunk belőle és zsírozott tepsibe szép aranyárgára sütjük. A gesztenyemasszából a vajjal és a rummal krémet keverünk, 2-2 kisült tésztakorongot összeragasztunk vele és porcukorral meghintve kínáljuk.



TOLTOTT FUGE

Hozzávalók: 1 koszorú szárított füge, 10 dkg dió, 10 dkg étcsokoládé, 5 dkg vaj.

A fügeszemeket megmossuk és langyos vízben kissé megáztatjuk (citromos-cukros teában is áztathatjuk). Csumájukat levágjuk, a szemeket kés-sel egy kicsit szétnyitjuk, mindegyikbe 1-1 darabka dióbelet tömünk. Az étcsokoládét gőzön felolvasztjuk, simára keverjük a vajjal, a fügeszemeket a csokoládéba mártjuk, megszáritjuk. Minyonpapírban tálaljuk.

MOGYORÓS GOMBOCSKÉK

Hozzávalók: 10 dkg mogyoró, 7 dkg vaj, 7 dkg reszelt csokoládé, 7 dkg porcukor, 4 kávéskanál rum, fél csomag csokoládédara.

A megdarált mogyorót lábasban kevergetve világosbarnára piritjuk. A vajjal a porcukorral habosra keverjük, hozzáadjuk a reszelt csokoládét, a

piritott mogyorót és a rumot. Néhány órára hűtőszekrénybe tesszük, majd nedves kézzel gömböcskéket formálunk a masszából, meghempergetjük a csokoládédarabban. Minyonpapírban tálaljuk.

KÖRTE PISKOTALAPON

Hozzávalók: 5 db nagyobb körte, 15 dkg cukor, 20 dkg ribizlizselé, fél citrom, 3-4 tojásfehérje, 10 dkg liszt.

2 tojásból 5 dkg cukorral és 5 dkg liszttel ujjnyi vastagságú piskótalapot sütünk. A körtét meghámozzuk, citrommal bedörzsöljük, a magházat eltávolítjuk, cukros-citromos szirupban puhára főzzük és szitára szedjük. Az üregeket megtöltjük ribizlizselével, ráteszszük a körte nagyságának megfelelő ribizlizselé megkent piskótalapra és tűzálló táltra tesszük. A tojásfehérjéből 10-12 dkg cukorral kemény habot verünk, formálósókból csillagsóval bevonjuk a körtét, megcukrozzuk és sütőben világosárgára sütjük.

Vendégeim egyik közkedvelt csemegeje a **VELŐS RÉTES**. Elkészítése nagyon egyszerű. Veszek hozzá egy darab illetve egy csomag félkész leveles-tésztát és fél kiló velőt. Egy fej hagymát nagyon apróra összevágok (a háztartási boltokban kapható hagymavágóval) és kevés olajon üvegesre piritom. Közben megtisztítom hártyójától a velőt, megnézem, hogy csontszilánk nem maradt-e benne, utána a velőt megmosom, szitán lecsöpögtetem és hozzáadom a hagymához. Sóval, törött borssal, apróra vágott petrezselyemzölddel fűszerezem és időnként megkeverve kb. 10 percig párolom. A tűzről levéve egy apróra vágott kemény tojás keverek hozzá. Mig kihül, a tésztát kettévágom, az egyik felét lisztezett deszkán tepsihosszúságúra kinyújtom, szélessége kb. 15 cm legyen. A tészta egyik oldalára rárakom a velő felét, egyenletesen rákenem és a másik felét ráhajtom, széleit, ujjammal

megnyomkodom, hogy a tölték ne folyjon ki belőle. Tetejét tojásárgájával megkenem. Hasonlóképpen a tészta másik felét is megtöltöm a maradék velővel. Egy tepsire ráfér mind a kettő. Előmelegített sütőben 10-15 percig sütöm. Ha megsült, egy-egy tésztából hat adagot vágok, táltra teszem és gazdagon megszórom reszelt sajttal. Még melegen tálalom. A tálat salátalevéllal vagy zöldpetrezselyemmel díszítem.

Nem vallottam még szegényt a **TEPSIN SULT TARJÁVAL SEM**. Személyenként két szeletet kiverek, sózom, borsozom és az egyik oldalán megkenem mustárral a másik oldalon csipős pirosarannyal vagy pikáns ketchuppal. A tepsit kizsirozom, rárakom a hússzeleteket, köréje hasábra vágott burgonyát, néhány karika zöldpaprikát és hagymát teszek. Az egészet megszórom köménymaggal és megsütöm. A hússzeleteket sütés közben egy-

szer megfordítom, hogy mindkét oldalon pirosra süljenek. Sok salátával tálalom. A húslétől kitűnő ízt kap a burgonya, a legjobban az ízlik, amelyik odasül az oldalához.

Van egy nagyszerű **SONKARECEPT** is. Lehet, hogy többen már ismerik, de leírom. Előnye, hogy a sonkát nem kell órák hosszat főzni. Minden íze, minden zamata megmarad. Olyan lesz a füstölt hús, mind a valódi prágai sonka. Annyi vizet teszek fel föni, hogy a füstölt hús elbukjon benne. Ha a víz forni kezd, beleteszem a megmosott húst, megvárom míg újra forni kezd és ettől kezdve három percig forralom, majd a lángot elzárom. A lében a húst másfél óráig állni hagyom. Utána fogyasztani lehet. Meglátják, milyen kitűnő íze van. Mindenkinek jó étvágyat kíván hozzá.

J. HEGEDŰS MAGDA

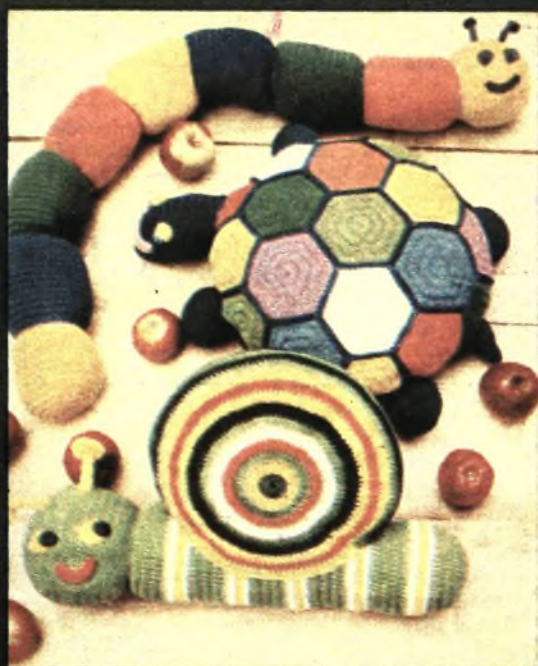
Szemünk fényé a gyermek

A gyermekszobát élénkebbé, színesebbé, kedvesebbé varázsolhatjuk különféle horgolt vagy kötött állatkákkal. Előnyük hogy könnyűek, s a gyermek ezekkel az állatokkal nem tehet kárt magában, ezért is szívesen játszik velük. Elkészíthetjük maradék színes fonalakkból, s rongyokkal tömjük ki megfelelő nagyságúra.

CSIGA. 20 cm széles lánczemet horgolunk. Majd rövidpálcikával 40 cm hosszú testet készítünk. Utána a fejet horgoljuk meg. Majd piros fonallal a száját, a szemeket sárga és fekete, a csápokat sárga fonallal horgoljuk. Összevarrjuk és kitömjük. Utána tarkább színekkel elkészítjük a házat. A ház átmérője 25 cm.

KIGYÓ. Annál érdekesebb minél színesebb. A mintája egyráhajtásos pálcika. A kígyó hossza 1 méter legyen.

TEKNŐSBÉKA. A fejet, a lábakat, az alját és a farkát egyszínű fonalból készítjük rövidpálcikával. A teknősbéka páncélját több színű fonalból, egyráhajtásos pálcikával horgoljuk meg. A páncélrészeket hatszög alakúra külön horgoljuk meg és a kék fonallal állítjuk össze. Majd a száját és a szemeket készítjük el és rávarrjuk a fejre. Jó magasra kitömjük ronggyal.



A fürdőszobában halkán bűg a mosógép, a szobában békésen alszik kislányom, de amikor a gép kizúdíja a vizet, fölriad, keserves sírásba kezd. A vacsorától maradt kakaóval, vízzel hiába csitítjuk, karját szorosan nyakam köré fonja, nem tudom lefejtetni. Most a halk dúdolás sem nyugtatja meg. Fél. A dudliját csattogatja. Aztán rádöbbenek, mire is van szüksége. Visszafektetem kiságyába, meg-simogatom a fejét, mesélni kezdek. Arról, hogy délután a játszótéren bepiszkította a ruháját, dél-előtt leette a blúzát, s most ki kell mosni, hogy holnap újra fölvehesse, hogy tiszta, illatos ruhában mehessünk hintázni. Csillogó szemét le nem veszi rólam, de magához öleli a Zsebibaát, „henta, mamája, papá, apa” — mondja — azaz hintázni megyünk mamával meg apával —, lassan elszenderedik. Az öblítés és csavarás zaja már nem riasztja, nem zavarja álmát. Félt, a számára addig ismeretlen éjszakai zörejek megbolygatták a jó alvó, nyugodt, idegenekkel is barátságos gyereket, aki a játszótéren mosolyogva közelít a gépfegyvert rá irányító „ellenségre”. Csak az utolsó pillanatban bizonytalanodik el, amikor megszólal a „ratata bumm!”.

A játékboltban nagy a tülekedés, egymás kezéből kapkodják ki a vásárlók a golyószórókat, tankokat, melyek lógnak lövelve buzdítják, inspirálják háborúsdira a gyerekeket. Ki tudná megmondani, milyen célból gyártja ezeket a játékipar, milyen pszichológiai indítékkal? A fegyver eljátékosítása nem az egészséges öntudatot fejleszti, nem az igazi fegyverben rejlő veszélyt tudatosítja. „Gyermeknek ne adjunk játékként tankot, puskát, mert lelkileg megfertőzzük. A békéről van szó: és a béke sorsa: a jövő sorsa: a gyermek sorsa. És ez a jövő a mai felnőtteken dől el.” Irta Fábry Zoltán. S megállapítása mellett nem mehetünk el egy kézlegyintéssel, azzal, hogy ez úgyis csak játék! Könnyedén odavetett szavak. Mert furcsa játék, rossz játék, amikor a földből alig kilátszó kisfiú lelővi pojtását, az engedelmesen elesik, „meghal”, mert játék helyett fegyvert kapnak kézbe, mert ahelyett, hogy este mesélnének nekik, velünk nézik ökölbe szorított kézzel Colombót, Kojakot. Velünk lesik, várják a gyilkost, a detektívet. S másnap ugyanazt a gyereket, akivel előző nap töviről-hegyire megtárgyaltuk, hogy ügyetlen volt a betörő, mert leverte a vázát, elnászpángoljuk, mert vizes lett éjszaka a lepedője, nem mer egyedül lemenni a pincébe, fél a sötétől, a rossz bácsiktól, akik a zsákjukba dugják és elviszik, aztán bedobják az Óperenciás-tenger fenekére.

Kislányom vidáman tologatja az utcán sportkocsiját, minden járóelőre rámosolyog, aztán váratlanul



Fotó: NAGY L.

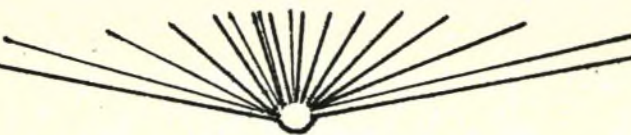
megtörpan, kék szeméből ijedség sugárzik. Az egyik kapualjból kiharzik egy fekete kislegény, „puff, puff, puff”, fröcsköl a szájából az indulatszónak is beillő csatakiáltás, gépfegyverét lányomra irányítja, ő meg áll meredten. — Ess már el, halj már meg! — kiált rá a gyerek, aztán odafut, nagyot lök bele, s nem tudom, elesőfélben levő kislányom után kapjak, a gyerek után rohanjak, vagy a szüleit keressem...

A homokozóban egymás sarkát éri a sok gyerek. Az apraja a „frissen sült” kuglófot, süteményt találja, a nagyobbacska alagutat fúrnak, várat építenek. — Itt lakik a királykisasszony, a Csipkerózsika, de nem szabad kiabálni, mert fölébred. És most még nem kelhet föl, mert a királyfi elment nyaralni a nagymamához. — Magyarázza nagy hangerővel egy kis copfos a még kisebb öccsének. Te addig építs aluljárót, ott fogjuk megszőktetni. — A gyerek odébbáll, műanyag lapátjával már túrja is a homokot. A srá-

cok egymás kezéből veszik ki a játékokat, összeguggolnak. Nincs idő veszekedésre, verekedésre, háborúsdira. Lányom is közéjük kuporodik, valamelyiknek a kezébe nyomja saját vödörkéjét, de kap helyette mást, nincs harag, nyelvi nehézség. Barát-ságok szövődnek.

Esős vasárnap délután. A tízéves nagyfiú apjával optikai műszereket szerel „kicsiben”. A kislány mamájával ruhát varr a babának, hogy legyen miben elmennie vásárolni, mert elfogyott a tej, se cukor, se só otthon, és meg kell csináltatni az elkopott kiscipő sarkát, hogy ha kisüt a nap, elmelessen a baba is kirándulni. S a legkisebb gyerek kockából épít tornyot apunak, anyunak, bátyusnak, nővékének. Aztán hidat, mely átszeli az Óperenciás-tengert, amelynek túlsó partjáról nem Colombo bandzsít ránk, nem Kojak nevet ravaszskásan, hanem Tündér Ilona vár varázskertjében.

GREDEL ÁGOTA


**ON IS CSAK NYERHET, HA BEKAPCSOLÓDIK
 A KÖNYVNYEREMÉNYSORSOLÁSI AKCIÓBA, AMELYET
 A SLOVENSÁK KNIHA N. V., PREŠOV IGAZGATÓSÁGA
 A SZLOVÁKIAI KÖNYVKIADÓKKAL KÖZÖSEN RENDEZ
 A JÓ KÖNYVEK KEDVELŐINEK.**

- | | |
|---------|---|
| 1 díj | Moskvich 1500-as személygépkocsi |
| 2 „ | Calex 220 literes hűtőszekrény |
| 3 „ | ETA 413 porszívó |
| 4–10 „ | 300 korona értékben szabad vásárlás |
| 11–20 „ | művészeti könyvek 150.— korona értékben |
| 21–30 „ | művészeti könyvek 100.— korona értékben |
| 31–50 „ | 5 db állami nyereménysorsjegy, amellyel egy 100 000 Kős, két 50 000 Kős prémiumdíjat, 12 db 20 000 Kős, 12 db 10 000 Kős, és további pénzösszeget nyerhet. |

A nyereménysorsolásba bekerül minden vásárló, aki az ajánlott könyvekből 70 Kős értékben rendel vagy vásárol. Ha a megrendelt könyveket utóvvétel postázzuk, úgy minden 70 Kős összeg után egy darab nyerőszelvényt mellékelünk a csomagba. A könyvek megrendelését szíveskedjenek legkésőbb 1978. 11. 1-ig az alábbi címre elküldeni:

**SLOVENSÁK KNIHA, n. p., predajňa 10 03 58, MAGYAR KÖNYVESBOLT,
 Leninova č. 17., 040 00 Košice**

A nyereménysorsolást hivatalos bizottság vezeti 1978. november 9-én Prešovban. A sorsolás eredményét 1978. 11. 17-én közöljük a MLADÁ FRONTA és 1978. 11. 18-án a PRÁCA lapokban. Ezenkívül a nyereménylistát minden résztvevő megkapja külön is.

SZÉPIRODALOM

| | |
|---|------|
| Bereck J.: Öregem, az utolsó (regény) | 14.— |
| Brontë: Jane Eyre (regény) | 30.— |
| Čapek K.: Évszakok (Az író az évszakok eseményeit, a természet ezer arcát boncolja) | 14.— |
| Ehrenburg: Párizs bukása (történelmi regény) | 34.— |
| Fehér T.: Lidérckirály (történelmi regény) | 36.— |
| Jókai M.: Gróf Benyovszky Móric (olcsó könyvtár) | 8.— |
| Kanyivec V.: Az Uljanov család (Lenin családjának története) | 39.— |
| Karczag Gy.: Idegen páncélban (történelmi regény) | 36.— |
| Kodoláni J.: Vizözön (regény) | 30.— |
| Kukučin: Majd ha a bácsi meghal (humoros elbeszélések) | 23.— |
| Mikszáth K.: A fekete város (regény) | 34.— |
| Passuth L.: Madrigál (Monteverdi élete) | 55.— |
| Passuth L.: Édenkert az óceánban — Megszólal a sirvilág (két regény egy kötetben) | 94.— |
| Petrőczy B.: Kommunisták I—II. (megtörtént események) | 46.— |
| Pujmanová: Játék a tűzzel (regény) | 20.— |
| Szabó J.: Most boldog vagy? (regény) | 9.— |
| Szántó Gy.: Aranyágacska (történelmi regény) | 26.— |
| Zilahy L.: A lélek kiábrándul (regény) | 44.— |

FIATALOK KÖNYVESPOLCA

| | |
|--|-------|
| Dallos J.: Tréfás ABC — kicsinyeknek sok képpel, szöveg nélkül | 25.— |
| Fekete L.: Téli berek (ifjúsági regény) | 19.50 |
| Gárdonyi G.: A láthatatlan ember (történelmi regény) | 16.— |
| Igy élt Kazinczy Ferenc | 13.— |
| Igy élt Körösi Csoma Sándor | 15.— |
| Igy élt Lenin | 14.— |
| Igy élt Newton | 15.— |

| | |
|---|------|
| Kiss D.: Bábu bál (verses meséskönyv kicsinyeknek) | 33.— |
| Rónaszegi M.: Kartal visszatér (kalandregény) | 17.— |
| Simkó T.: Tikirikitakarok (gyermekversek, színes képekkel) | 18.— |
| Szántó Gy.: A boszorkány — leányregény (csikos sorozat) | 18.— |
| POLITIKAI IRODALOM | |
| A CSKP történetének áttekintése | 15.— |
| A szocialista gazdaság fejlődése Csehszlovákiában | 21.— |
| Tények és dokumentumok tanúságtétele | 25.— |
| EGYÉB | |
| Debreczy Zs.: Télálló kaktuszok, pálmaliliomok | 41.— |
| Papp E.: Díszfüvek, kerti gyepek és pázsitok | 21.— |
| Rünger: Virágképződés és virágfejlődés — korszerű kertészeti termelés | 28.— |
| Fürge ujjak könyve — kötés, horgolás, hímzés | 32.— |
| Klein: Így tanuljunk autózni | 29.— |
| A közúti közlekedés új szabályai | 10.— |
| A/100 hirdetmény | 10.— |
| Operák könyve: | |
| operákkal kapcsolatos tudnivalók | 75.— |
| Szerb A.: Magyar irodalomtörténet | 41.— |
| Varga J.: Ady és kora — Ady Endre életútja és művei | 40.— |

MEGRENDELŐLAP

| | |
|---------|---------------------|
| Név | |
| Lakhely | utca, házszám |
| Járás | irányítószám |
| 1978 | |
| | aláírás |

Ötvenegyes éves magányos nő vagyok. Szeretnék levelezni és barátságot kötni **korban** hozzám illő nőekkel, férfiakkal, akiknek magányában örömet jelent a jó barát levele. Minden téma érdekel. Címem: Kántor Jánosné, 1063 Budapest, Szív u. 44, Magyarország.

×××

Szeretnék levelezni és ismeretséget kötni Szlovákiában élő postagalambtenyésztőkkel. Címem: Nagy István, 5000 Szolnok, X. ker. Barátság u. 21, Magyarország.

×××

Huszonhat-huszonkilenc éves asszonyok hasonló korú és magyarul tudó házaspárokkal szeretnék levelezni. Olyanok ismeretségét keresik, akik kedvelik az utazást. Cím: Darók Jánosné, 5121 Jászjákóhalma, Toldi M. u. 18, Magyarország.

×××

Magyar nyelven szeretnék levelezni olyan csehszlovákiai asszonyokkal, akik szeretnek kézimunkázni. Címem: Dobsa Sándorné, 8152 Kőszárhegy, Petőfi u. 18, Magyarország.

×××

Huszonegy éves asszony vagyok, hasonló korú házaspárral szeretnék levelezni magyar nyelven. Minden téma érdekel. Címem: Höfen Andrásné, 7072 Diósberény, Kálvária út 6, Magyarország.

×××

Huszonhárom éves vagyok, hasonló korú csehszlovákiai fiatalokkal szeretnék levelezni. Minden téma érdekel. Címem: Töpler Anna, 3770 Sajószentpéter, Lenin u. 6, Magyarország.

×××

Magyar nyelven szeretnék levelezni csehszlovákiai fiatalokkal. Huszonhárom éves vagyok, kedvenc szórakozásom az olvasás és a természetjárás. Címem: Gergely Mihály, 1026 Budapest, Szilágyi Erzsébet fasor 45/a, I. 2, Magyarország.

×××

Huszonegy éves vagyok, hasonló korú fiatalokkal szeretnék levelezni. Címem: Ezsiás Ferenc, 8100 Várpalota, Cser 161. Magyarország.

×××

Tizennyolc éves vagyok, hasonló korú fiatalokkal szeretnék levelezni és barátságot kötni. Szeretem a jó könyvet, a természetet és a pop-zenét. Címem: Bukai Valéria, 946 55 Pribeta, Nový Rad 117, okr. Komárno, CSSR.

×××

Magyar nyelven szeretnék levelezni lányokkal-fiúkkal. Tizennyolc éves vagyok, érdekel az irodalom és a zene, szeretek kirándulni. Címem: Nagy Erzsébet, 6000 Kecskemét, Kiskun u. 12, Magyarország.

16—17 évesek

Boldis Csilla, DM pri SPTS, 929 01 Dunajská Streda, CSSR.

Bartalos Katalin, 930 15 Pastúchy 16, okr. Dun. Streda, CSSR.

Bukovszki Aranka, 6000 Kecskemét, Városföld 2, Magyarország.

Benkovics Erzsébet, 931 01 Samorin, Záhradnícka 27, okr. Dun. Streda, CSSR.

Deák Alica, 940 01 Nové Zámky, Turrecká 8 A, CSSR.

Fekete Ilona, 6100 Kiskunfélegyháza, Kaffka Margit u. 24, Magyarország.

Gaál Melinda, 930 07 Klučovec 127, okr. Dun. Streda, CSSR.

Kiss Mária, 925 92 Topoľnícka 24, okr. Galanta, CSSR.

Kocsis Ildikó, DM pri SPTS, nám. 1. mája, 929 01 Dunajská Streda, CSSR.

Kovács Magda, 935 91 Ipeľské Útany 42, okr. Levice, CSSR.

Lengyel Aranka, 930 08 Baloň 75, okr. Dun. Streda, CSSR.

Kulya Éva, 4400 Nyíregyháza, Korányi u. 36, VI. 21, Magyarország.

Mayer Mária, 930 32 Blatná n Ostrove 175, okr. Dun. Streda, CSSR.

Midler Ágota, 2855 Bokod, Erőműtelep 5 2, Magyarország.

Mochnács Júlia, 946 03 Kolárovo, Jenesského 32, okr. Komárno, CSSR.

Muhel Ferenc, 6760 Kistelek, Pf. 14-327, Magyarország.

Ozorák Tibor, 940 01 Družstevná 48, okr. Nové Zámky, CSSR.

Rácz Éva, 1144 Budapest, XIV. Ond vezér u. 17/B, Magyarország.

Révay Adrianna, 982 01 Rimavská Seč, ul. Daxnerova 60, okr. Rim. Sobota, CSSR.

Szabó Klára és Erika, 6723 Szeged, Szamos u. 3/a, III. e., Magyarország.

Székely Katalin, 931 01 Samorin, Sídlistko Stred F/b., okr. Dunajská Streda, CSSR.

Szinghoffer Alica, 931 01 Samorin, Nová ul. 47, okr. Dun. Streda, CSSR.

Szinghoffer Mónika, 931 01 Samorin, Nová ul. 45, okr. Dun. Streda, CSSR.

Takács Timea, 6364 Sükösd, Dózsa György u. 49, Magyarország.

Varga Júlia, Vieska n/Bihom, p. 980 21 Bátka, okr. Rim. Sobota, CSSR.

Varga Terézia, 925 42 Trstice 782, okr. Galanta, CSSR.

Zajdó Jolán, 982 01 Šafárikovo-Stárňa, Rožňavská u. 28, okr. Rim. Sobota, CSSR.

Zsiros Erika, 6000 Kecskemét, Somogyi Béla u. 5, Magyarország.

Hanak Katalin, 925 72 Selice 966, ul. Sportová, okr. Galanta, CSSR.

Gögh Mária, 946 03 Kolárovo, Dolná 16, okr. Komárno, CSSR.

Gombos Andrea, 5000 Szolnok, Dr. Szabó A. u. 22, II/8, Magyarország.

Gyepes Teréz, 951 02 Dol. Obdokovce 82, okr. Nitra, CSSR.

Gruber Csilla, 3200 Gyöngyös, Zöldhíd út 15, I/2, Magyarország.

Himpán Mária, 931 01 Samorin, sídlistko Stred bl/29, okr. Dun. Streda, CSSR.

Hanesz Ilona, 049 43 Jablonov n/Turnou, okr. Rožňava, CSSR.

Häcker Magda, 943 42 Gbelce 401, okr. Nové Zámky, CSSR.

Horváth Éva, 8474 Csabrendek, Kosuth L. u. 70, Magyarország.

Horváth Katalin, 943 55 Bruty 233, okr. Nové Zámky, CSSR.

Horváth Cecília, 930 39 Zlaté Klasy, Maslovce 668, okr. Dun. Streda, CSSR.

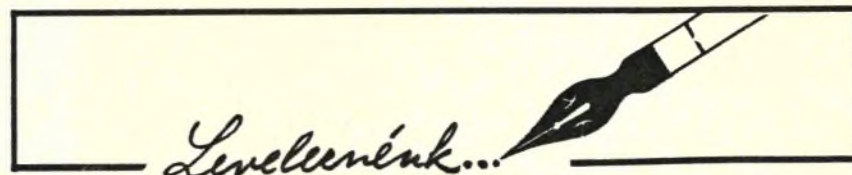
Hamburger Edit, 2800 Tatabánya, Belloianisz út 4, Magyarország.

Hudák Erzsébet, Kováchova 65, p. 049 42 Draňava, okr. Rožňava, CSSR.

Jakab Alica, 979 01 Rim. Sobota, Pionierska 24/13, CSSR.

Jana Kuzderová, 044 71 Čečevojce 228, okr. Košice-vidiek, CSSR.

Kiss Éva, 5720 Sarkad, Béke sétány 1, Magyarország.



13—14—15 évesek

Adi Sarolta, 076 84 Leles, okr. Trebišov, CSSR.

Asztalos Ildikó, Péder 112, p. 044 05 Janik, okr. Košice-vidiek, CSSR.

Asztalos Éva, Kap. Kľačany 167, p. 079 01 Veľ. Kapušany, okr. Trebišov, CSSR.

Barta Judit, 943 42 Gbelce 401, okr. Nové Zámky, CSSR.

Bódy Mónika, Kriš-Liesková 39, p. 079 01 Veľké Kapušany, okr. Trebišov, CSSR.

Bréda Erzsébet, 943 55 Bruty 232, okr. Nové Zámky, CSSR.

Bartalos Krisztina, 941 22 Zemné 462, okr. Nové Zámky, CSSR.

Barna Gabriella, 8136 Lajoskomárom, Lenin út 68, Magyarország.

Boros Erika, 049 43 Jablonov n/Turnou, okr. Rožňava, CSSR.

Bozó Anna, 985 32 Veľká n/Ipom, okr. Lučenec, CSSR.

Bittera Margit, 925 23 Jelka, Olléova ul. 519 2, okr. Galanta, CSSR.

Bóbis Margit, 925 23 Jelka, Hlavná ul. 267 29, okr. Galanta, CSSR.

Balco Alena, 925 32 V. Mača, Nová ul. 403, okr. Galanta, CSSR.

Brehely Erika, 985 41 Sávof 29, okr. Lučenec, CSSR.

Balázs Judit, 2855 Bokod, Erdélyi út 34, Magyarország.

Baranyai Marika, 079 01 Veľké Kapušany, ul. Leninova 22, okr. Trebišov, CSSR.

Besényi Mónika, 6922 Földeák, Sallai I. u. 14, Magyarország.

Balázs Eszter, 991 31 Malý Kiarov 119, okr. Veľký Krtíš, CSSR.

Benkovics Piroksa, 925 06 Čierna Voda 333, okr. Galanta, CSSR.

Csizmadia Olga, 925 41 Kráľová n/Váhom 44, okr. Galanta, CSSR.

Cseh Mónika, 2094 Nagykovácsi, Kosuth L. út 45, Magyarország.

Csorosz Éva, 076 35 Somotor, okr. Trebišov, CSSR.

Cséfalvy Alica, 930 31 Dobrohošť 31, okr. Dun. Streda, CSSR.

Dancs Anita, 4300 Nyirbátor, Kölcsey F. u. 11, Magyarország.

Dancsa Valéria, 935 66 Farná 393, okr. Levice, CSSR.

Elek Valéria, Sil. Jablonica 37, p. 049 43 Jablonov n/Turnou, okr. Rožňava, CSSR.

Kecskés Erzsébet, 941 36 Rúbaň 368, okr. Nové Zámky, CSSR.

Király Erzsébet, 7800 Siklós, Gyüdi út 21, Magyarország.

Kovács Olga, 7800 Siklós, Harkányi út 6/a, Magyarország.

Kelemen Lajos, 4220 Hajdúböszörmény, Szabadság utca 3/b II. e., Magyarország.

Kollár Ilona, 044 04 Chorváty 32, okr. Košice, CSSR.

Komáromi Szilvia, 9842 Alsóújlak, Lenin út 5, Magyarország.

Kelecsényi Adél, 049 43 Jablonov n/Turnou, okr. Rožňava, CSSR.

Kiss Éva, 5100 Jászberény, Mező u. 70, Magyarország.

Kacz Gabriella, 7754 Bóly, Bólyai J. út 16, Magyarország.

Kónya Ildikó, 985 41 Sávof, okr. Lučenec, CSSR.

Kaprinay Zoltán, 925 07 Mostová 68, okr. Galanta, CSSR.

Kerekes Szilvia, 048 01 Rožňava, Mierová 10, CSSR.

Kiss Mária, 930 11 Topoľníky 28, okr. Dun. Streda, CSSR.

Kristóf Rozália, 925 06 Čierna Voda 260, okr. Galanta, CSSR.

Lakatos Agnes, 2023 Dunabogdány, Táncsics M. út 53, Magyarország.

Lelovics Éva, 925 82 Tešedikovo 273, okr. Galanta, CSSR.

László Kinga, 6100 Kiskunfélegyháza, Nefejejs u. 14/1, Magyarország.

Márki Béla, 6000 Kecskemét, Sallai I. u. 4, Magyarország.

Mácsadi Magdolna, 935 65 V. Ludonca 505, okr. Levice, CSSR.

Nagy Andrea, 941 22 Zemné 596, okr. Nové Zámky, CSSR.

Nagy Agnes, Bajtava 20, p. 943 65 Kamenica n/Hronom, okr. Nové Zámky, CSSR.

Orosz Gabriella, 076 35 Somotor, okr. Trebišov, CSSR.

Ördögh Edit, 935 66 Farná 424, okr. Levice, CSSR.

Purelecky Mónika, Kriš-Liesková 41, p. 079 01 Veľké Kapušany, okr. Trebišov, CSSR.

Pintér Éva, 5440 Kunszentmárton, Kinizsi u. 40, Magyarország.

Priol Rita, 7800 Siklós, Felszabadulás út 92, Magyarország.

Pásztor Ilona és Edit, 5430 Tiszaföldvár, Mező Imre u. 7, Magyarország.



KOZMETIKAI FÜRDŐ

Milyen is az? Olyan fürdés, amely nem csupán a tisztálkodást szolgálja, hanem általában a testápolást, felüdülést. A kozmetikai fürdőt igen sokféleképpen finomíthatjuk kivonatokkal, sókkal, gyógyfüvekkel, habfürdőkkel, olyan kozmetikai szerekekkel, melyeket illatszerboltokban, gyógyszerárakban szerezhetünk be, olyanokkal is, amelyeket otthon találunk, vagyis házi szerekekkel.

Élénkít a fürdő már akkor is, ha néhány kanálnyi sót teszünk bele. Az ecetes fürdő különösen a nagy porúsú bőrre előnyös. A fürdőkádba 2–3 dl ételecetet öntünk.

A luc- és erdeifenyő tüleveleinek kivonatával készített fürdő jó közérzetet biztosít, erősíti az idegeket, elűzi a fáradtságot. Az illatszerboltokban folyékony és tablettá formájában is kapható.

A fenyőkivonatú fürdőolajok simulékonyra teszik a bőrt.

Idegesebbeknek jól tesz havonta egyszer a citromfürdő. Öt darab citromot szeleteljünk fel héjastul, és két óráig keresztül tartjuk egy kevés hideg vízben. Azután nyomkodjuk meg a citromkarikákat és az egész levet öntsük a fürdővízhez.

A habfürdőt olyanoknak

ajánljuk, akiken kellemetlen zsírpárnácskák képződtek. Csodát azonban ne várjunk. A karcsúsító fürdő egymagában nem elegendő. Habfürdő minden illatszerboltban kapható.

Nagyszerű hatása a gyógyfüves fürdő. Elkészítési módja a következő: 25 dkg gyógyfű főzetét öntsük a teljes fürdővízbe. A teamaradékot betölthetjük egy kimustrált női harisnyába és dörzsöljük be vele a testünket.

A kiütéses bőrön a kamilla segít, de a hársfavirág is megnyugtatóan hat, gyógyít és izzaszt is.

A borsosmenta élénkíti a bőrt és az idegsejteket.

A szénavirágfélék megnyitják a pórusokat, és kedvezően hatnak a petyhüdt, rossz vérellátású bőrre.

A jó vérellátást segíti elő a rozmarin és az üröm is.

Ezek egyúttal tisztítják is a bőrt és kisimítják a ráncokat.

A zsálya és a tölgyfakéreg összehúzzák a pórusokat.

A zsurló a bőr kötőszövetére élénkítő és gyógyhatású.

A gyógynövény-fürdőket érdemes kipróbálni, nem marad el az eredmény — a nagyszerű közérzet, a sima, bárszoros bőr.

Mikor tornázott utoljára?

Még iskolás korában? Vagy akkor is elblitzelte, ha lehetett? Legjobb lesz, ha megpróbálja velünk előről kezdeni, a legegyszerűbb gyakorlatokkal, hogy visszanyerje mozgékonyágát. Később igényesebb gyakorlatokat is beiktatunk.

Alapállásba állunk. Jobb kezünket a csipőre tesszük, a ballal nagy körröket írunk le tizszer egymás után. Majd megfordítva ugyanezt a jobbal.



Terpeszállásba állunk, a karunk magastartásban. Törzsdöntés rugózva előre, mindig lejjebb, míg az ujjainkkal megérintjük a földet. Ezt a gyakorlatot is tizszer végesszük el.



Terpeszállásban maradunk. Karunk a törzshöz mellett. Törzsdöntés a bal oldalra és a karunkat végigcsúsztatjuk a lábszárunkon, ameddig feszes térdel tudjuk. Vissza, majd ugyanezt a másik oldalra.



Alapállásba állunk. A bal lábunkat egy kissé előre toljuk és mély belégréssel lendülettel leguggolunk úgy, hogy mindkét kezünkkel érintsük a talajt. Felállva kilégezzünk. Most a jobb lábunkat toljuk kissé előre, és megismételjük a gyakorlatot.

és megismételjük a gyakorlatot.

A padlóra ülünk, hátunk mögött a karjainkra támaszkodunk. Zárt lábbal egyszer jobbra majd balra lendítjük térdünket. A gyakorlatot tizszer ismételljük meg.



Minden gyakorlat előtt és után mélyet lélegezzünk be és ki, és még valamit tartunk be: ne erővel, hanem könnyedén, de lendülettel tornázzunk!



Feküdjünk hanyatt, a karunkat tegyük a fejünk alá, és a lábunkkal biciklizzünk.



Üljünk fel. Egyik lábunkat nyújtjuk ki a padlón, a másikat térdben húzzuk fel. Fogjuk meg mindkét kezünkkel a lábfejnünket és nyújtjuk ki. Ha először nem sikerül teljesen kinyújtani, ne szegje kedvünket. Néhányszori ismétlés után sikerülni fog. A gyakorlatot a másik lábunkkal is elvégezzük néhányszor.



Feküdjünk hanyatt a padlón. Az egyik lábunkat nyújtjuk ki, a másikat térdben behajlítva fogjuk meg két kezünkkel, szorítsuk a mellünkhöz és ringjunk, mint a bölcso. Ugyanezt a másik lábunkkal is. A gyakorlatot mindkét lábbal legalább ötször ismétljük meg.

Ezután a gyakorlatsorozat után szökdeljünk egy rövid ideig lábujjhegyen, majd végezzünk néhány mély ki- és belégzést.

Váljék egészségükre!



Ennek a hajviseletnek az elkészítéséhez még hajcsavarra sincs szükség. Elég ha a nedves hajat szárítás közben hajkefével formáljuk, alakítjuk.



Ezt a másik rövid frizurát gyorsan felújíthatjuk, ha a homlokon felfelé kunkorított tincset éjjelre vagy az esti program előtt egy rövid időre csigaszerűen feltekerjük és hajcspisszel rögzítjük. Kifésülés után kevés hajlakkal szórjuk be.

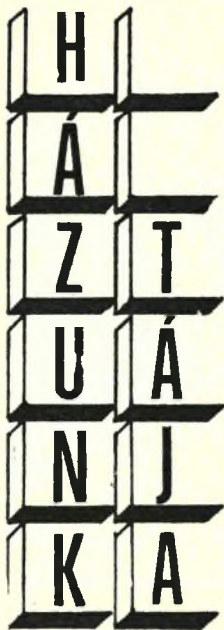


A félhosszú hajúaknak jobban tart a frizurájuk, ha hajcsavaroknál szárítják meg, majd a megszáradt hajat hajkefével lágyan az arc felé kunkorítják.

MINDEN ALKALOMRA

Szeretjük, ha megdicsérik a frizuránkat, ha megkérdezik, már megint fodrásznál voltál. Pedig sokszor dehogyan van időnk sorunkra várva ücsörögni, otthon kreáljuk az s. k. frizurát, amit megcsodálnak.

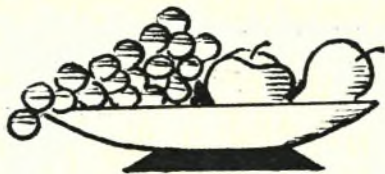
Legcélszerűbbek azok a hajviseletek, melyek minden alkalomkor — napközben és este is „megállják” a helyüket. Könnyen elkészíthetők, felújíthatók. Ezek közül választottunk ki kettőt rövid, egyet félhosszú hajból.



KERTÉSZKEDŐKNEK:

A szőlőt is tartósíthatjuk. Tárolásra az egészséges, érett fürtök a legalkalmasabbak. A sérült (gombás, kártevők, jég károsította) bogyókat tartalmazó fürt ilyen célra alkalmatlan. Legtovább a laza fürtű, húsos és vastag héjú bogyókból álló, rothadásra kevésbé hajlamos fajták tárolhatók. Vigyázzunk azonban, mert a csapadékos időben vagy harmatosan szedett fürtök könnyebben romlásnak indulnak! A tapasztalatok szerint téli eltartásra legalkalmasabb az Afuz Ali, a Hamburgi muskotály, a Chaselas-félék, a Csiri-csuri, a Kecskecsücsü-félék, a Kecskeméti virága, a Kövidinka, a Vörös dinka és az Othello.

A szőlő tárolására olyan helyiség szükséges, amelynek hőmérséklete legfeljebb 2–10 C fok, relatív páratartalma pedig 80–85 százalék. A helyiséget a szőlő elraktározása előtt



fertőtlenítsük, lehetőleg frissen meszeljük, majd légköbméterenként egészünk el benne két-három gramm ként.

Ha a fürtöt rövid vessződarabbal vágjuk le (a fürt fölött öt-hat, alatta pedig 15–20 cm), és a vessző felső részét parafinnal lezárjuk, alsó felét pedig vízzel telt palackba állítjuk, akkor hosszú hónapokon át fonnadás nélkül eltarthatjuk a szőlőt (ezt zöldkocsányú szőlőtartásnak nevezik). A palack vizébe faszénport kell tenni, hogy megelőzzük a víz poshadását. Igen egyszerű és eredményes módszer a kamrában való tárolás. A fürtöket egyszerűen a polcra rakjuk, vagy felaggatjuk. A zsinórra, drótra, fémkampóra aggatás jobb. A szőlőt még

szalmára helyezve, sőt fűrészporra, vagy parafadarába ágyazva is jól eltarthatjuk. Így a szőlő nemcsak idénygyümölcs lesz, a tél folyamán is gazdagítja majd vitaminforrásunkat.



Ne felejtsük el!

Bár az időjárás napközben még meleg, a nappalok azonban már jóval rövidebbek, mint az előző hónapokban. A méhészet szempontjából érkezett az ősz, vége az idénynek. Lassan a méhlegelő is elfogy. A méhek keresik a lehullott gyümölcsöt és az érett szőlőt kóstolgatják. A szőlőtermelők ezt nem szeretik, pedig a méhek nem sértik meg rágószervükkel a szőlőszemeket, ezt csak a darazsak teszik.

Ahol idejében elvégezték a családok téli eleségének a beadását vagy kiegészítését, már nem sok dolog akad a méhek körül. Ügyelni kell azonban arra, hogy a méhek vagy az egerek, esetleg más rágcsálók ne férközhesse a lépszekrényekhez. A méhek ugyanis elhordanak a lépekben levő maradék mézet, amelyet esetleg tavasszal adnánk be a rászoruló családoknak, míg a rágcsálók a virágpórral telt lépeket tennék tönkre. Amennyiben az átlagos hőmérséklet nem csökken 15 fok alá, kéthetenként kénezeni kell a lépeket a raktárban, hogy a viaszolajok ne tehesseken kárt bennük. Azokat a lépeket, amelyekben a mézkészlet nincs lefedve (lepecsételve), ne kénezzük, mert a kengáz behatolna a mézbe és megmérgezné a méheket.

Itt az ideje, hogy a kiszedett lépeket osztályozzuk. Külön rakjuk a szép, világos munkásjeleket tartalmazó, jövőre is használható új lépeket. Tavasszal felhasználhatjuk ezeket a költőtér bővítésénél. De tegyük külön azokat a lépeket is, amelyeket a mézkamrában használhatunk. A régi fekete lépeket, a heresjeteleket, s azokat, amelyek beteg családoktól származnak, ki kell olvasztani!

A család nagyságától függően szűkítsük le választódeszkával a költőtérrel, mert ezzel elősegíthetjük a hógazdálkodást. Erre a célra nagyon jó a préselt szalmapárna, de megfelel a lemezválasztó is. Ha az utóbbi választódeszkánál maradunk, akkor vágjuk azt egy centiméterrel kisebbre, mint a fészek belseje, s a választódeszka szélére szögezzünk bicikligumiból vágott csíkokat (vékony léccel), mert az tökéletesen zár, könnyen mozgatható.

Ügy rendezzük be a fészket, hogy annak közepe a kijárónnyalással azonos irányba legyen, azonban a kijáró túlzott szűkítésére nincs szükség. Amint bekövetkezik a hűvös időjárás és a méhek telelfürtökbe húzódnak, az egerek megkezdhetik a garázdálkodást. Ezért a kijárónnyalásra szereljük fel az egerek elleni rácsot, s a kap-

tóratat kívülről is ellenőrizzük. Az esetleges repedéseket tömjük be és fessük be.

GOMBAGYŰJTŐKNEK

Mire ügyeljünk?

Gombagyűjtő kirándulásunkról hazatérve gyakran előfordul, hogy a gombát már nincs kedvünk elkészíteni, ehhez nem is kell feltétlenül rágcsálnod. A friss, egészséges gomba néhány napig tárolható, szellős, hűvös helyen, egy rétegben kiterítve. Ez utóbbi nagyon fontos, mert az egymáson fekvő gombák megfelelő szellőzés hiányában nagyon hamar kezdenek romlani. A gombák tárolására legalkalmasabb a hűtőszekrény, az itt eltartottak rövidebb időn belül nem romlanak meg.

A megfelelően megtisztított gombát elkészítése előtt gyakran leforrázzák, gondolván, ezáltal megszüntetik az esetleges mérgezést. A forrázással a gombák nem mérgeteleníthetők, ezzel a módszerrel csak az aromás anyagokat csökkentjük bennük!

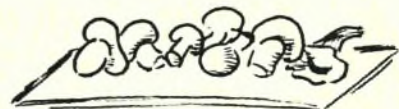
A gombás ételek íze és zamata akkor marad meg, ha a gombát kevés zsírban pároljuk és saját levében készíttjük el. Egyes gombafajokat hosszabb ideig kell főzni, mert nyersen mérgezőek, mérgeanyaguk azonban hosszabb főzési idő alatt elbomlik. Ilyen a közkedvelt gyűrűs tölcsergomba (Armillariella mellea), a selymgomba (Amanita vaginata) a változékony tinóru (Boletus Luridus). Ezek a gombák rántva nem készíthetők el biztonságosan, mert a rövid ideig tartó melegítés nem szavatolja a teljes mérgetelenítést.

A nagy őzlábgomba csak rántva készíthető el, más főzési eljárással őszeesik.

A gombák többféleképpen készíthetők el: pörköltnek, tojással, körítésnek, zsírban. Leveseknek is kitűnő. A gombák az ételt színezik: az érdes nyelű tinóru és erdei csiperke feketére, míg a császár-gomba kissé sárgára. A színeződésnek nincs élettani hatása.

A szárított gombát főzés előtt néhány órával beáztatjuk, hogy sejtjei felduzzadjanak. Az áztatóvizet ne öntsük ki, használjuk fel ízesítésre, mert sok aromás anyagot tartalmaz. A beáztatott, szárított gomba elkészítési módja már azonos a friss gombáéval.

A gombás ételt legcélszerűbb frissen elfogyasztani, mert könnyen romlik. Hűtőszekrényben azonban néhány óráig tárolható. Semmi esetre se tároljuk alumínium vagy zománcozatlan edényben, mert ezektől az étel fémes ízt kap. A burgonyás és rizses ételek gombák jelenlétében könnyen romlanak. Olyan gombalevest, amely téstőt vagy rizst tartalmaz, sose tegyünk el. Ha a tárolt ételnek csak kis mértékben is savanyú szaga érezhető, vagy nyálkás, akkor fogyasztásra nem alkalmas!



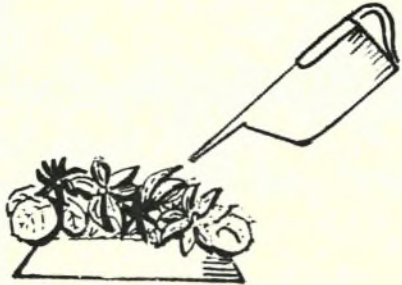
VIRÁGOK A LAKÁSBAN

Az eredményes szobakertészkedés alapja: a szobanövények helyes gondozásának, ápolásának a megismerése, gyakorlati elsajátítása. Lapunk néhány számán keresztül ehhez nyújtunk olvasóinknak segítséget.

Az öntözés

Sok szobanövény pusztulását okozza a helytelen öntözés. Szabályt felállítani az öntözésre nem lehet, mert sok tényező befolyásolja. A nem szél-sőséges vizigényű növényeknél legjobban a cserép földjét kísérjük figyelemmel. A cserépbe már jól begyökeresedett, nagy levelű vagy dús lombú növények gyorsabban száradnak ki, mint a gyenge gyökérzetű, kis lombú növények. A puha, vékony levelűek vizigénye szintén nagyobb, mint a vastag, bőrszerű, szösös vagy viaszbevonatú levelűeké. A többieket tehát gyakrabban kell öntözni.

A ritkán vagy túl gyakran öntözött növény elpusztul. A túl sok víz a cserép földjéből kiszorítja a levegőt, a gyökér életfolyamataiban zavar áll be. Sok esetben előre figyelmeztet erre

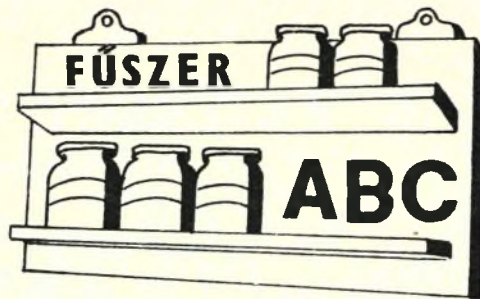


a növény leveleinek világossárga színeződése. A legtöbb esetben ilyenkor még segíthetünk. Vegyük ki a cserépből a növényt, nézzük meg a gyökereit. Ha azok egészségesek és a cserép alsó vízkivezető nyílása nem tömődött el (dugulás esetén szabaddá tesszük) a növényt visszahelyezzük a cserépbe. A felső földréteget fellazítjuk, az öntözést a következő időkben mérsékeljük, s a növény ismét egészséges lesz. Ha ellenben a gyökerei már pusztulásnak indultak, akkor a földlabdát lebontjuk a gyökerekről, az elpusztultakat éles késsel az egészséges részig visszavágjuk és friss földbe, rendszerint kisebb cserépbe átültetjük, s mérsékeltan öntözzük. Néhány hétig ne állítsuk napra vagy huzatos helyre. A túlóntozás tünetei különösen azokon a növényeken mutatkoznak, amelyek alatt a tányérban víz áll. A tányérból az öntözés után a vizet mindig öntsük ki. Természetesen a mocsári növények, pl. Cyperus, meleg szobában vízbe állítva is nevelhetők.

A téli öntözéssel kapcsolatos gyakorlati megfigyelés, hogy a hőigényük-nél alacsonyabb hőfokon telelő növények — pl. a Sansevieria — túlóntozás esetén gyökérrothadásban elpusztulnak.

Öntözésre mindig olyan vizet használjunk, melynek hőfoka egyezik a szoba hőmérsékletével.

Osszeállította: H. Zsebik Sarolta.



BABÉRLEVELÉ

A legrégebben ismert és igen elterjedt fűszerek közé tartozik. Régen a dicsőség, a hírnév és a győzelem jelképe volt. A babérlevelet felhasználhatjuk (tojás-, burgonya-, savanyú-, hal-, paradicsom-, hús-), főzelékek (burgonya-, savanyú tojás), szósok, pácok, mártások, kolbászárúk, sülték, aszpik, kocsonya készítésénél, valamint téli uborka, zöldparadicsom, tök és káposzta eltevésénél és halhúsok marinálásánál. Különösen aromás ízt kölcsönöz az egybesült sertés- és marhahúsnak is ha párolás közben a levébe teszünk egy-egy levélkét. Különösen azoknál az ételeknél elengedhetetlen, amelyek enyhén savanykás ízűek (vadas marhafartó, citromos mártás, nyúl, szarvas, őz stb.).

Mivel a levelek erősen aromásak, így ügyeljünk a felhasználásnál, mert kesernyős íze elronthatja ételünket vagy eltett savanyúságunkat. A főtt ételeknél 15–20 percnel tovább ne hagyjuk az ételben, savanyúságokhoz viszont 1–2 levélkénél többet ne tegyünk, mert ez is elég az ízhatáshoz.

RECEPTEK:

Savanyú tojásleves. Zsirt forrosítunk és kellő mennyiségű liszttel szép piros rántást készítünk. 1 mokkáskanál pirospaprikát teszünk bele, majd hideg vízzel felengedjük. Fűszerezzük 1–2 szál babérlevéllel, sóval, pici cukorral, majd lassú tűznél hagyjuk 10–15 perig forni. A tojásokat vigyázva eresztjük bele, hogy lehetőleg ne főjenek teljesen szét.

Erdélyi vadashús. 1 kg marhafel-sájt annyi vízzel teszünk fel főni, hogy ellepje. Ha forr, a habját mindig leszedjük. Beledobunk 3–4 fej karikára vágott vöröshagymát, 3–3 szép apróra vágott sárgarépát és petrezselyemgyökeret, sőt, babérlevelet és 1 kiskanálnyi szemes borsot. Lefedve lassú tűzön puhára főzzük, majd a tűzről levéve ecettel savanyítjuk. Ebben a páclében hagyjuk a húst legalább 3 napig. Fogasztás előtt felmelegítjük és a húst felszeleteljük. Közben a zöldséget kihalásszuk, kevés cukorral barnára megpirítjuk és a páclével felengedve áttörjük. 2 evőkanál zsírból és 2 evőkanál lisztből barna rántást készítünk,



felengedjük a zöldséggel; mustárral, sóval izesítjük és a húst vizsztatéve átforgaljuk. Tálalás előtt tejfelt is adhatunk hozzá.

BAZSALIKON

Kedvelt kerti, cserép- és fűszernövény a népszerű és jellegzetes illatú bazsalikom.

Kellemes, szegfűszegre emlékeztető, fanyar illatú, pikáns ízű fűszernövény. A kereskedelemben morzsolt állapotban kerül forgalomba. Tároláskor ügyeljünk arra, hogy fénytől óvva, légmentesen legyen lezárva. Mint fűszer, különösen az igényes konyhákban sokoldalúan kerül felhasználásra; levelekben, főzelékekben (különösen fehér babban), salátákban, szósokban, pácokban, sültékben, mártásokban, darált húskban, halételekben, kolbászárúkban, növényi ecetek készítésekor, továbbá ecetes és vizes uborka eltevésékor remek aromát kölcsönöz. Egyes halételek készítéséhez zsályalevéllel, rozmaringlevéllel együtt kiváló, illatos körítést nyerhetünk. Teáját gyomorerosítóul, étvágygerjesztőnek, felfűvődés ellen, szélhajtóul, gyomorfertőzésnél, köhögés csillapítására, idegnyugtatóul, víz-elhajtónak, vesegyulladásnál használják. Külsőleg toroköblítőül és kelések érlelésére szolgál.

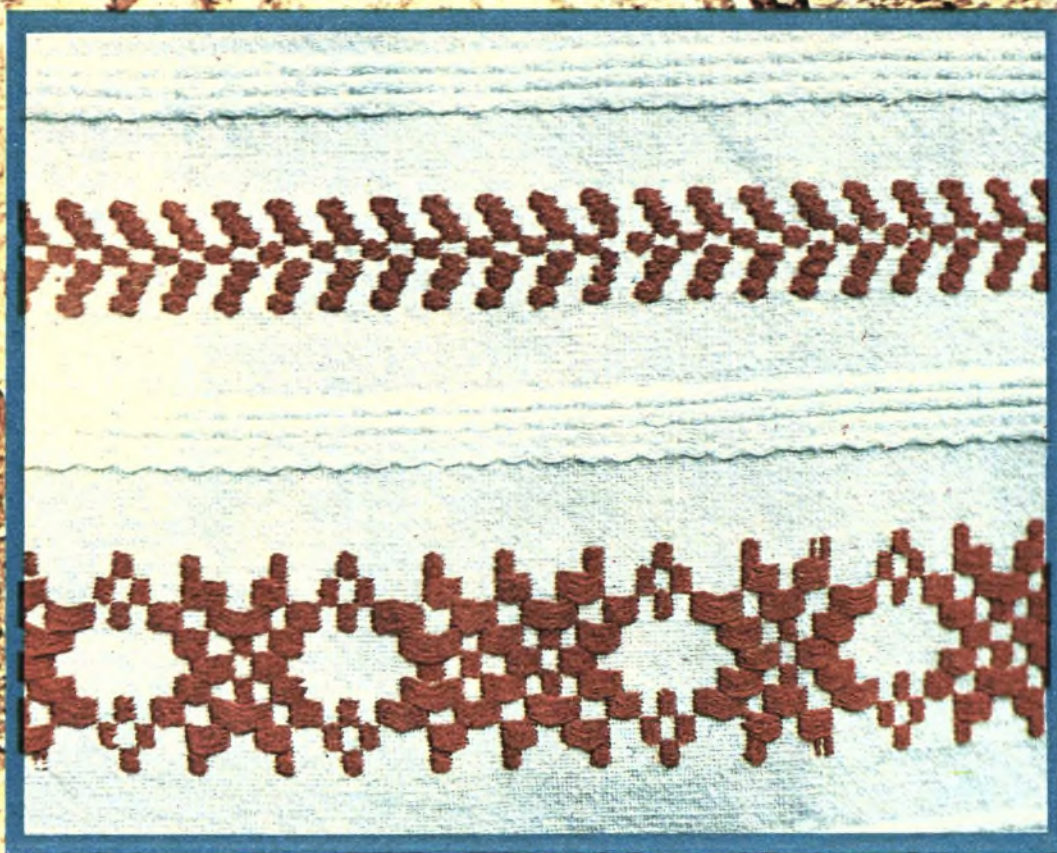
Receptek:

Paradicsommártás. Kevés vajban 1 evőkanál lisztet megpirítunk, bele-teszünk 1 kis fej reszelt vöröshagymát. A paradicsompürét hideg csontlével felelesztjük és hozzáöntjük a rántáshoz. Fűszerezük sóval, mokkáskanálnyi bazsalikommal, borssal és kevés cukorral.

Sonkás, illatos csirke. A csirkét feldaraboljuk, besózzuk és lisztbe megmártva forró vajban vagy olajban hirtelen kisütjük. Mély tűzálló edénybe rakjuk. A zsiradékban kisütünk 20 dkg hosszúkára vagdalt sonkát és a csirkére rakjuk. A visszamaradt zsiradékban végül megpirítunk 1 nagyobb fej reszelt vöröshagymát, beledobunk 1 evőkanál paradicsompürét, kiskanálnyi tört bazsalikomot, kevés vízzel felengedjük és a csirkére öntve fedő alatt puhára pároljuk. Amikor már készen van, 2 dl tejfölbe keverünk 5 dkg reszelt sajtot, hozzáöntjük a csirkén levő mártáshoz és még egyszer forraljuk. Rizzsel és salátával körítve tálaljuk.

Emésztést elősegítő, alacsony vérnyomás elleni gyógytea.

5–5 dkg bazsalikomfű, borsikafű, fehérürömfű, rozmaringlevél homoki gyopár, konyhaköménymag keverékből 2 evőkanállyal veszünk 1/2 liter vízhez. Pár perc forralás és 5–10 perc állás után a leszűrt folyadékából 1–1 csészényit reggel éhgyomorral, illetve este, lefekvés előtt elfogyasztunk.



Kiskovácsvágási (Kováčová) madaras surc — jellegzetes takácsszövés keresztszemes öltés-technikával kombinálva.

(Írásunk a 8-9. oldalon.)