

IX. szám 1978

# BARÁTNŐ

ára 4.— Kés, Magyarországon 10.— Ft



## BARÁTNŐ

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

Cimlapunkon

**M**ár múlt számunkban a vendégek és a vendéglátók kérdéseit vettük napirendre, fel is villantottunk néhányat a mintapéldányokból, de a témát nem merítettük ki. Folytatjuk tehát ott, ahol abbahagytuk, annál is inkább, mert az év végén, a téli ünnepek időszakában mindegyiknél élénkebb a vendéglátás.

Ilyenkor rendszerint meglátogatják egymást a családtagok. Hazajönnek unokásként egyik napon ebédre a gyerekek, azután vacsorára nagyszülőstől az egyik gyerek látja vendégül az egész családot, másnap délelőtt a másik, vacsorára a harmadik és ha még maradt gyerek, akihez el lehet men-



ni, az ünnepek utáni munkanap estében is leülnek a közös asztalhoz elfogyasztani a pulyka utolsó maradványait. Hogy közösen rágódjanak rajta. Mert ugye karácsonykor mindegyik megmutatja, hogy neki is telik a pulykára. Azután jövő karácsonyig rá sem tud nézni, legalább addig tart a „pulykaundor”.

Hogy más menü is kerülhetne az asztalra? Hát persze hogy kerülhetne, ha minden családnál nem ugyanaz a párbeszéd hangzana el a nyersanyagbeszerzés idején: — Nem gondolod anyukám, hogy a pulyka helyett idén a töltött borjú is megfelelő-e? — Pofonként csattan a válasz: — Még mit nem! Csak nem hagyom magam a testvéreidtől megszólalni!

De nemcsak a rokonok közt fordul elő ilyen eset, hanem igen sokszor a barátok, ismerősök között is, akik meghívogatják egymást.

Ünnepek idején a legtöbb háziasszony igyekszik behozni, amiről év közben, a racionális étkezés betartása vagy egyszerűen időhiány miatt lemaradt. Egyrészt, hogy tündököljön a vendégek előtt, másrészt... mert ugye, leértékelhetnék háziasszonyi minőségében a kollégák, ha a munkahelyen nem keseregné el (rejtett dicsekvéssel), hogy ő milyen kimerült, mennyi a dolga, hány féle krémet, bélest, rétest, beigli, kürtöskalácsot meg miegymást sütött-főzött, mondván, ha karácsony, hát legyen karácsony.

Esetenként persze a háziasszony is érhetik meglepetések, hiba csúszhat a számításába. Csengetnek, megérkeztek a meghívottak... de csak ketten. Marcit és Mártát hol hagyatátok??? Ki fogja megenni ezt a rengeteg enni-valót?? És kezdődik a kínálgatás, nő-

gatás, unszolás — na, még ezt kóstold meg, még ebből is egyél... addig el nem mentek, amíg... Na még egy harapást — nyomja vendége szájába utolsó falatként a csokoládékrém diótortát, de az már a kabátját is a lépcsőházban veszi fel, hogy mielőbb meneküljön.

Nagy különbség van a vendéglátó és a vendégmarasztaló ház között. A meghívott ott érzi igazán jól magát, ott időzik szívesen, ahol a közérzetre is vigyáznak a háziak. Nem etetik agyon, de nem is éhezteszik. Mert előfordul az is, hogy a vendég gyomrának korgása figyelmeztet az idő múlására, de a háziasszonynak eszébe sem jut valami harapnivalóval megkínálni. Annak ellenére, hogy a látogató nem váratlanul érkezett.

Vendéget csak akkor hívunk, ha valamivel meg is tudjuk kínálni, ha nem sajnáljuk tőle sem a fáradságot, sem a falatot. Többnyire kezdő háziasszonyokkal fordul elő, hogy nem tudják, mikor illik a feketén túl még valamit felszolgálni. Nos, a nap bármely időszakában, ha a vendég egy óránál hosszabb ideig tartózkodik nálunk, kínáljuk meg szendviccsekkel, kedveskedjünk neki gyümölcsekkel, és ha ebéd- vagy vacsoraidőre marad nálunk, kínáljuk meg főtt étellel, bármilyen szerény legyen is az. Sohasem azon múlik, hogy mit ad az ember, hanem, hogy jó szívet adja.

Meleg ételt természetesen csak szabályosan terített asztal mellett fogyasszunk. A vendég számára sem kell az asztalt felcícomázni, de a terítő mindig tiszta legyen. Az ételt a háziasszony osztja, az italt pedig a házigazda töltögeti a poharakba, mindig jobb oldalról. A használt tányért is jobbról szedjük le.

Olvasóinktól ezúttal arra kérünk választ: illik-e a fő ételt kétszer kínálni a vendégeknek vagy sem?

Válaszaikat kérjük a Barátnő megjelenése után tíz napon belül küldjék be szerkesztőségünk címére: NŐ szerkesztősége, 897 36 Bratislava, Martanovičova 20. A helyes megfejtést beküldők között könyveket sorsolunk ki.

A Barátnő VI. számában közölt kérdés helyes megfejtése:

A vonaton, ha belépünk a fülkébe, ahol már ülnek, köszönni illik, de kölcsönösen bemutatkozni csak akkor, ha útközben hosszabb, közvetlen beszélgetést folytatunk.

### HELYES VÁLASZAIKÉRT KÖNYVJUTALOMBAN RÉSZESÜLNEK:

Dalos Jánosné, Szombathely, Magyarország

Anna Sotáková, Mokrance, okr. Košice

Bambó Lajosné, Szeged, Magyarország

özv. Kovács Gyuláné, Košice

Škultéty Mihályné, Sikenica, okr. Levice

A nyerteseknek gratulálunk!

# BORT BÚZÁT BÉKESSÉGET

Félszegen mondjuk ki, mint-ha már nem lenne időszerű ez a régi újévi jókívánság. Első pillantásra úgy tűnik, sok lenne a jóból, ha enni-inni szerető ismerőseinknek — egymásnak — még több italt, hízásra hajlamos nemzedékeinknek még több kenyeret kívánánk. De a békességóhajtáshoz érve vegyük komolyabbra a szót és ne féljünk elgondolkozni e régi jókívánság szép jelképein.

Bort — annyit, amennyinek fényében, ízében megcsillan az öröm, egymáshoz közelebb húzódnak testvérek, rokonok, barátok. Szamba vesznek bűt, bajt, sikert, egymás sorsát, eltervezik a gyermekek eljövendő ünnepeit. Olyat, amely őszinte szó, lélekből fakadó dal zsilipjeit nyitja meg, ami

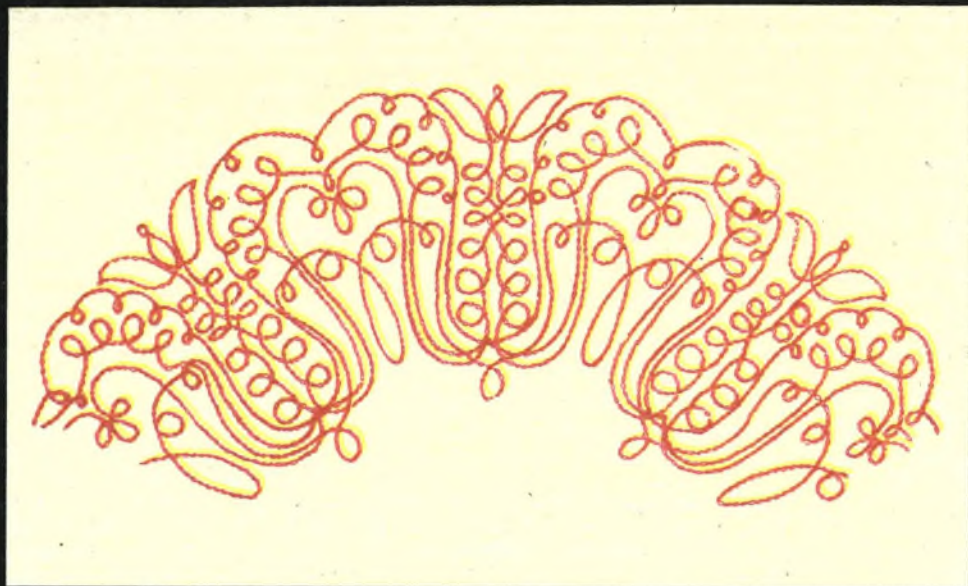
emlékké szépülő élmény tiszta pohárban, tiszta szándékkal egymásra köszöntve.

Búzát — az életet, a mindennapi kenyér biztonságát, amelynek becsületét két világháborút megért apáink, marokszedésben meggörnyedt nagyanyáink féltik minden jóban dúskáló unokáiktól. Tőlünk kérvén számon, gyermekeiktől, hogy amit időben, figyelemben, szülői gyöngédségben megvontunk a mai fiataloktól (hiszen olyan nagy, komoly, fontos országot építő dolgokra kellett az erőnk, az időnk; társadalmi érdekek, új törvények, történelmi építkezések nőttek kezünk nyomán, születtek felelősségünkben), azt anyagi javakban raktuk eléjük. Van magnójuk, megszámlálhatatlan cipőjük ruhájuk, kenyér helyett kalácsot kapnak és kiflit. Vajjal és sonkával, sajttal és szalámmal — és mindent, amit elképzelnek: banánt és szőlőt, ananászt és tengerparti nyaralást, táskarádiót és hanglemezeket. Az esti mese helyett tízóráira — reggel — nagyobb karéj kenyeret, mint amennyivel elbírnak. Ünnepek után tele vannak fél kenyérral, kiflivel, ételmaramékkal, tavalyi cipővel, megunt kabáttal, ruhával a szemetes kukák. Anyagi biztonságunk szaporodó többletében ma már a fényűzés a következő lépcső. A nekem-is-telik-rá, a nekünk-még-szebb-lesz, a rohanás, az igyekvés tempóját diktáló hajtóerő. Ha valóban telik rá, ám legyen! Kacsalábon forgó víkendház, halványlila fürdőszoba, zenélő meseautó. De teljen arra is, hogy kamaszfiunk sóhaját észrevegyük, tizenéves lányunk szabad óráit számon kérjük, hogy legkisebb, óvodás szemünk fényének a miértjére válaszoljunk, s ne ültessük minden este a tévé-maci gondjaira bízva apuka karosszékébe, aki másodállásban éppen a család afrikai körútjára teremt elő a „kenyeret”.

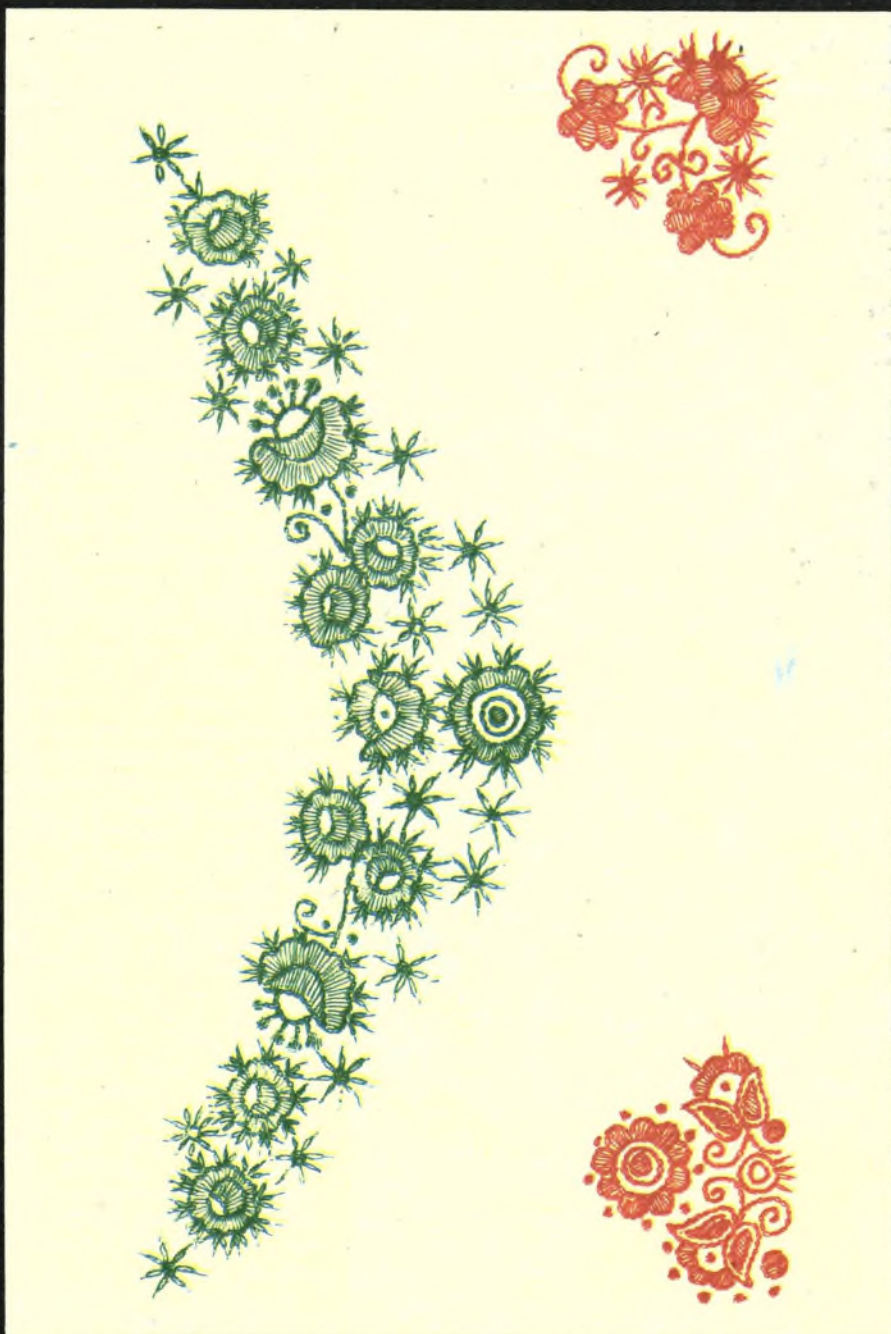
Békességet — a hozzánk legközelebb állókra figyelő, azokkal törődő ember lelki nyugalmát. És a világra figyelőt, azét, aki tudja, miből telik borra, búzára, hogy miből épül az ország, a béke, amely olyan erős, hogy kisugárzik az éhezők, az elnyomottak, a szenvedők felé is: Reményt ébresztve bennük, hogy általunk egyszer nemcsak óhajtás lesz, hanem számunkra is valóság e néha nálunk mármár megmosolygott régi kívánság.

H. Mészáros Erzsébet





Ovális vagy kerek terítőre hímezzük láncöltéssel ezt a mintát. Szélessége 11 cm, nagysága tetszés szerint alakítható.



## KARÁCSONYIG ELKÉSZÜL

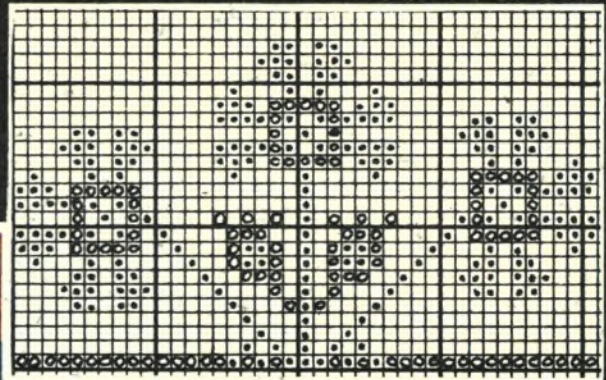
Sárközi motívumokból állítottuk össze a zöld mintát, melyet ruhakivágás köré alkalmazhatunk. Természetes nagysága  $31 \times 6$  cm. Az anyagra rámásoljuk a mintát, de a hímzés előtt nem szabjuk ki, mert a forma szerint kivágott anyag eltorzulna, kiszálazódna. A motívumokat először láncszemmel, egy szálas mulinéval körülöltögetjük, s azután az öltés irányában lapos öltéssel töltjük ki. Alá is tölthetjük előzőleg, így kidomborodik a hímzés. Hímezhetjük egy színnel, de több összeillő szállal is. A kis sárközi minta  $6 \times 7$  cm-es. Megismételve, egymás mellé rakva kis terítőre is alkalmazható.

## HÍMZETT TERÍTŐ

A terítő anyaga lenvászon, nagysága 65 cm × 65 cm. Piros vagy fekete gyöngyfonállal a mellékelt rajz szerint lapos és szőlőtéssel varrjuk ki. Ezt a mintát nagyobb terítőre is ki-varrhatjuk. A terítő szélét pe-lenkaöltéssel körülvarrjuk.



Fotó: Zachar D.



## KERESZTSZEMES TERÍTŐ

A terítő anyaga lenvászon, nagysága 50 cm × 30 cm. A mellékelt leszámolható ábra szerint a mintát piros gyöngyfonállal varrjuk ki.

Ezt a mintát felhasználhatjuk falvédőnek is, de akkor csak az alját varrjuk ki, az aljára pedig rövid rojtokat készítünk.

A terítő szélét felhajtjuk és a felhajtást keresztöltéssel fel-varrjuk.



# Lélegzetekkel

PILINSZKY JÁNOS

## Azt hiszem

Azt hiszem, hogy szeretlek;  
lehunyttal szemmel sírok azon, hogy élsz.  
de láthatod, az istenek,  
a por meg az idő  
mégis oly súlyos buckákat emel  
közéd-közém,  
hogy olykor elfog a  
szeretet tériszonya és  
kicsinyes aggodalma.

Ilyenkor ágyba bújva félek,  
mint a természet éjjél idején,  
hangtalanul és jelzés nélkül.

Ázután  
újra hiszem, hogy összetartozunk,  
hogy kezemet kezébe tettem.

CSOÓRI SÁNDOR

## Senkinek senkije

Azt is mondhatnám: kerülj el —  
de ha már itt vagy: jó veled,  
együnk zöldhagymát, kenyeret,  
hersegtessünk, mint jó lovak  
és rugdalózzunk és harapjunk,  
remegtessük a bőrünket bársonyosan:  
észak és dél röpüljön rólunk  
szúnyogsírással s a szomszédnő  
vérszívó tekintete. Senkinek senkije:  
Bulgáriából lángoló lepedőket rántok föled  
s a petricsi jósnő mágnesez haját,  
hogy fényhalmozó hasad fölött  
a félbemaradt lepkék megpörkölődve  
lehalljanak,  
s elgyöngítve a világot benned,  
lélegzetekkel lélegezzek.

BENEY ZSUZSA

## Szerelem

Szárnycipőjét az isten néked, téged  
nékem adott.  
A tenger, amely a csontjaimat örli  
befogadott.  
Sorsod a csillagok lengő egében  
megmérgetett:  
könnyű vagy. Vedd el súlynak, ha ítélnek  
életemet.

NEMES NAGY ÁGNES

## A szomj

Hogy mondjam el? A szó nem leli számát:  
kimondhatatlan szomj gyötör utánad.  
— Ha húsevő növény lehetne testem,  
belémszívódnál, illatomba estem.  
Enyém lehetne langyos, barna bőröd,  
kényes kezéd, amivel magad örzöd,  
s mely minden omló végső pillanatban  
elmondja: mégis önmagam maradtam.  
Enyém karod, karom fölé hajolva,  
enyém hajad villó, fekete tolla,  
mely mint a szárny, suhan, suhan velem,  
hintázó tájon, fénylőn, végtelen.  
Magamba innám olvadó húsod,  
mely sűrű, s édes, mint a trópusok,  
és illatod borzongató varázsát,  
mely mint a zsurlók, s ösvilági zsályák.  
És mind magamba lenge lelkedet  
(fejed fölött, mint lampion lebeg),  
magamba mind, mohón, elégítetlen,  
ha húsevő virág lehetne testem.  
— De így? Mi van még? Nem nyugszom  
sosem.  
Szeretsz, szeretlek. Mily reménytelen.



## VENDÉGÜNK



1. Hová való a romantika, ha nem a bálteremben Habkönnyű, virágos muszlinból, organzából vagy tiszta selyemből álomszép váll nélküli ruhát varrhatunk. Persze nem elég a szép anyag, a szép szabásvonal ahhoz, hogy a ruha mutatós legyen. Viselni is tudni kell. (Húzd ki magad! Ne ráncold a homlokad! Kecsesen lépkedj! Mosolyogj! — Mondja ilyenkor minden mama a lányának, mielőtt kilépne az ajtón. De hát az anyukák már csak ilyenek. Régen is, most is. Azt akarják, hogy az ő lányuk legyen a legszebb...)

2. Színházba, hangversenyre készülünk. Télen van itt az ideje. Mamanak, lányának, de még a nagymamának is illik a mintás gyapjúzszorzsztból, terilénből vagy diolenből varrott kisestélyi. Ezüst- vagy



# AZ ÚBOK

a prágai Lakás és Öltözködés Kultúra Központja, ahol örök téma a divat. Ruhatervezőik fantáziagazdagságát külföldön is jól ismerik, hiszen számos itt készült modell „szaladgál” szerte a nagyvilágban. Úgy gondoltuk, mi is kiválasztunk néhányat a Barátnő olvasóinak, biztosan szívesen lemásolnak egy-egy ötletet. Álomszép divat



arancypellőt és táskát viselünk hozzá. Így ünnepélyesebb!

3. Fekete az „örökzöld” alkalmi ruha. De inkább fiatalok viseljék! A bő ujj csak karcsú, magas nőknek illik, a teltkarcsúak maradjanak meg inkább a karra simuló ruhájuknál. Ha túlságosan komolyak vagyunk, vidítsuk fel legalább a ruhánkat egy virággal, nyakékkal, a cipőnek megfelelő arany- vagy ezüsttövel.

4. Az ideai bál szezonban is igen nagy divat lesz a pliszírozott ruha. Különösen szép változata ez az ÚBOK-modell, halványkék muszlinból. A mell alatt egy keskeny szalag fogja le a bőséget, azonos szélességű szalag a vállpánt is. Ugye, nem kell külön hangsúlyozni, hogy csakis fiatal és karcsú nőknek illik. . .



Fotó: HUSZAR T.

## BARÁTNŐK KLUBJA

### Bemutatjuk a tornaváraljai éneklőcsoportot



Esteledik, a falu elcsüdesül, csak a régi iskola felé siető asszonyok léptei koppannak az úton. Ilyenkor — hetente egyszer — a legjobb tévéműsor sem vonzza Görcsös Lászlónét, Kovács Zsuzsannát, Kuc Máriaét, Schneider Jánosnét, Varga Sándornét, Fecsó Pálnét, Túróczi Irmát, Pozsga Jánosnét, Vártás Miklósnét Kovács Ilonát, Berzsi Marienét és Bálint Józsefnét a képernyő elé, s a család is természetesen fogadja a bejelentést: ma próbálunk.

— 1971 novemberétől jövőnk össze rendszeresen az asszonyokkal — mondja Pápai Lászlóné Bucskó Katalin, az éneklőcsoport vezetője. — A létszám nem állandó, 25—30 között mozog, de a lelkesedés a sok siker eredményeképpen nem lóhad. Magyar, szlovák és orosz népdalainkkal és forradalmi dalainkkal már számos nagy sikert arattunk. A CSKP megalakulásának 55. évfordulója alkalmából rendezett járási versenyen elsők lettünk. Az idén nem jött ki úgy a lépés, ahogy szeretjük volna, ahogy elvárta tőlünk a falu, a februári győzelem 30. évfordulója tiszteletére rendezett járási versenyen csak a második hely jutott nekünk a huszonhat tagú stósi (Stós) énekkar mögött. Ez egy kicsit bosszant bennünket, de egyúttal alaposabb, több munkára serkent. Nagyobb lendülettel fogtunk a felkészüléshez, mindig jobban szeretnénk szerepelni. Most már talán könnyebb lesz, mert az új művelődési otthonban szép klubhelyiséget kapunk, ott jobb lesz gyakorolni.

Az éneklőcsoport nélkül szinte elképzelhetetlen egy-egy jelentős esemény a környéken, a községben. Mély átérzéssel adják elő dalaikat. S ha az énekkar szólóénekesei — Wiener Magda, Kocsik Imréné és Túróczi Józsefné hangja felcsendül, felforrósodik a levegő.

A próbák, fellépések után sem szünet szét a társaság, jó közösség, közös kirándulásokat szerveznek — ehhez a nőszövetség helyi szervezete nyújt anyagi támogatást, meg a helyi nemzeti bizottság. Jártak már Magyarországon, Lengyelországban, s természetesen hazánk szépségeivel is ismerkednek.

Búcsúzaskor Kajko Miklósné, az énekkar lelke rágyújt egyik kedvenc nótájukra, melybe a többiek is, a később érkezők már az ajtóban bekapcsolódnak. (Örömmel jönnek mindnyájan, hogy barátnők, klubtársaik között eltöltsenek néhány kellemes órát, erőt gyűjtsenek az egész heti munkához. Utánpótlásban sincs hiány, a fiatal lányok is szívesen járnak, hogy szépen csengő hangjukkal élménydús órákat szerezzenek a embereknek.)

Én nem láttam molnárcsókot  
de majd látok most,  
hej, huj, Varga Mari  
hej, huj, Bíró Bandi  
De majd látok most...

S a rozoga épület megtelik dalal, vidámsággal, élettel.

FARKAS RÓZSA

## A TÁNCREND

Ha a tánczázról akarunk beszélni, fontos, hogy megismerjük anyanyelvi kultúránk két tényezőjét: a néptáncot és a népzeneét.

Előző számunkban, ha csak nagy vonalakban is, bevezettük önöket a néptáncművészet világába, ecseteltük a rokoni kapcsolatokat, a néptánc kori és műfaji felosztását és ezek hatását a ma is élő vagy vegetáló néptáncainkra. A néptánc fajták fennmaradását általában a helyi **táncrend** szabta meg, amelynek irányadója egy-egy kiemelkedően jó táncos esetleg a primás volt. Mit is jelent tulajdonképpen a táncrend. Tömören megfogalmazva a táncrend az egyes táncok egymásutáni sorrendjét jelenti a zenekari szünettől szünetig. A táncrendre minden esetben nagy hatással voltak a kor divatos táncai (itt az egyéb, nem népi táncokra gondolunk — a nyugati kultúra táncai — műúton létrejött palotai vagy báltermi táncok és ezek zenei kísérete). A ma még emlékeztetben élő táncrendekből arra következtethetünk, hogy az elnépiesedett társas táncok kiszorították a táncrendekből az eredeti néptáncokat — egyedül a csárdás volt kivétel. A régies táncrend a hármas tagozódású páros táncból állt, amely egy lassú, egy közép tempójú és egy gyors táncból tevődött össze. Ez a hármas tagozódás, Erdély kivételével, ma már csak nagyon kevés helyen található meg.

### A Csallóköz felgyűjtött néptáncai

Bertóké vagy Bársony verbunk (körverbunk).

Kétrészes férfitánc, amely egy lassú (A) és egy gyors (B) részből áll. Szerkezeti felépítése azt bizonyítja, hogy egy régebbi stílusú verbunk tánc maradványa, és nem a szokványos új stílusú verbunk felépítési módja maradt fenn a tánc hagyományban, ami a csallóközi többi táncot tekintve kuriózum. A tánc „A” része új stílusú jegyeket hord magában (kör forma, kötöttebb mozgáselemek), a „B” rész őrzi a régi stílusú improvizatívabb férfitánc jegyeit. Leggyakoribb paraszti felépítése:

A B B A B B  
A A A B  
A B A B  
A B B A B

### Madarász Ignác verbunkja

Az előző jellemzés teljes mértékben vonatkozik erre a táncra is, eltérés mindössze az „A” részben van, mivel egy egyén táncáról van szó, tehát az „A” rész is improvizatív.

vabb jellegű és mozgáskincse is többretű. Szerkezeti felépítése:

A B B B

### Üvegtánc

A tánc régi stílusú ügyességi, mutatványos férfitáncokkal áll rokonságban, mely az ugrós típusú férfitáncok változatainak egyike. A táncot a faluban mindig csak a legjobb paraszttáncosok tudták, általában a családi ünnepek szertartásaihoz kapcsolódott (lakodalom, keresztelej). Az üvegtánc sosem volt a táncrend szerves része.

### Söprútánc

Hasonlóan jellemezhetjük mint az üvegtáncot. A virtuozitáson kívül szexualitás szimbólumainak hordozója. A gyűjtés idején (1968) mindkét táncot Sándor Béla táncolta, így a rokon vonások még élesebben megmutatkoztak.



# TÁNC HÁZ

Vezeti: **QUITTNER JÁNOS**

### Gyertyásverbunk

A gyertyásverbunk a közeli Halászi (MNK) község egyik táncfajtája, motívumaiban, zenéjében valamint az előadás alkalmosságában rokona a csallóközi ügyességi férfitáncoknak.

### Csárdás és gyors csárdás

Az utóbbi évtizedekben ez a legjellemzőbb paraszttánc Csallóközben. Teljes mértékben magán viseli a mű csárdás szerkezeti és motívumai vonásait.

### Elnépiesedett társas táncok

Az elnépiesedett társas táncokkal a parasztkultúra a XX. század elején kerül kapcsolatba. Ezeknek a táncoknak a divathulláma nagyon rövid időn belül megfertőzte — megbontotta — az élő paraszti táncrendeket. Terjedési hulláma két irányú. Az egyik a városokba került, a paraszti közösségből kiszakadt egyénekén keresztül kerül később vissza a paraszti kultúrába. A másik irányt a gombamódra szaporodó társas tánctanárok képviselik. Ezek a táncfajták idővel asszimilálódtak és a falu egyéni mozgáselemeivel bővültek, vagy a lágyabb mozgásfázisokkal lecserélték. Azért beszélünk ma elnépiesedett társas táncokról, mert csak nagyon kis mértékben azonosak az eredetileg megalkotott mütáncokkal, — hisz az elnépiesedett társas táncok nagy része nemzeteknek megalkotott mütánc (igaz, más nemzetek paraszttáncanyagának elemeire épül).

(Folytatjuk)



Részlet a csallóközi csárdásból



Huszár Tibor felvételei

# Téli hangulat



A vonzó alkalmi ruhákkal vetekszik az ÜBOK téli kollekciója is. Legyen ez a néhány modell a bizonyíték.

1. A téli kosztümök egy csinos változatát mutatjuk be ezen a felvételen. Anyaga puha bézs színű flaus. A lefelé bővülő szoknya jól a térd alá húzódik, de mivel elég széles az alja, nem zavar a járásban. Az elől gombolós kabátka alig ér valamivel a derék alá, keskeny megkötős öve a saját anyagából készül, hasonlóképpen a turbánszerű sapka is. Állógallérja keskeny szőrmecsík.

2. A réteges öltözködés egyik téli változata a kockás kabátruha, alatta pulóverrel, és a gyapjúszővetből varrott, bő kabát. Kiegészítői a turbán és a csizma.

3. Négerbarna kordbársonyból varrták a pantallót és a hosszú, ujj nélküli mellényt, amelyhez mustársárga magas nyakú pulóvert visel a manöken. Jól illik hozzá a barna paszpollal díszített fehér posztó háromnegyedes kabát, kapucnival.

4. Rozsda- és sötétbarna kockás kabát — készülhet cibelinből, gyapjúszővetből vagy akár flausból is. Az eleje és a háta is ferdén szabott. A nyakkivágást, gomboláspántot és az ujjak szélét keskeny barna paszpol szegélyezi. Fémgombokkal csukódik. Négerbarna nyúlszőr kalapot visel hozzá a manöken.

5. Férfifazonos, hamisan csukódó flauskabát, két rejtett zsebbel, megkötős övvel. Hosszú, rojtos végű gyapjúsálat viselünk hozzá, amelyet a nagy hidegben elől, az állunk alatt megkötünk. A sál színei barna-narancs-rozsdaszín.



Véznán, betegen világra jött kislányunk látványa megdöbbenette apját. — Hogyan válik emberré ez a silányka gyerek? — Grammokért, dekákért reszkettünk három héten át. Amikor végre hazavittük, kényelmesen elfészkelte magát Mózes-kosarában, s aludt. Aludt napközben, aludt éjszaka. — Sírj már egy csöppet, hadd halljam a hangodat! — állt fölé nagyanyja, de hasztalan. Nem zavartatta magát, erősödött, nőtt az alvással. Számunkra azonban hosszú volt az első vele töltött éjszaka. — Szegény, hogy szuszog... most miért nem szuszog, csak nem esett baja... megint szuszog... meg sem moccan... jó ég, lélegzik egyáltalán... — s ez így ment reggelig két etetés közt, amikor is alva szívta ki az üvegből a tejet.

— Sok bajuk lesz vele, amíg öszszeszedi magát. Nagyon vigyázzanak rá! — intett kezelőorvosa. Óvtuk is. A szétől ugyan nem, de a betegségekől igencsak. Aztán beköszönött az első nátha, lerázta magáról. A másodikat azonban már nem sikerült nyom nélkül. Belázasodott. Egy nap alatt ez is elmúlt, s azt reméltük, kutya baja, amikor délután nyugott arccal, szomorú tekintettel, szemrehányóan nézett ránk. S jöttek az első éjszakázások. Este becsületesen lefeküdt, magához vont a három babáját, a cicát, a rókát és a macit, elszundított. — Talán átalussa a betegséget — biztattuk egymást. De alig egy óra múlva már nyöszörgött, azután hangos sírásra váltott. Ki a kiságyból, séta körbe a szobában, elszundított, vizsgálta a kiságyba, néhány nyugodt perc, zokogás (olyan szívet tépő, olyan keserves, olyan segélykérő, olyan lelki-furdalást okozó, amilyet csak az apák, anyák ismerhetnek), körbe-körbe a szobában, „kem, hasa fáj?” — riadt sikolyok, megfeszül az elgyöngült kis emberke, a földön fetreng kínjában. A készülségről nyugdíjas forma ember. — Semmi vész, egy kis hisztérikus bőgés, ebből a nyugtatóból adjanak neki be egy-két szemet, megnyugszik. — Éjfél-tájt kezdődik az egész előlről. Reg-

gel kimerülten hajtja fejét a válamra, elalszik, de ez is csak csöppnyi pihenés a nagy fájdalmak közepe. Vasárnap délelőtt ismét készülség, az eredmény? „Ugyan kérem, nincs ennek a gyereknek kutya baja sem, kevesebbet kell kényeztetni!” — vágják a fejünkhöz, ismét idegnyugtató tabletták, az ördögi kör egyre kilátástalanabbul tágul. „Milyen nyafogós lett ez a gyerek, borzasztóan idegesít!” — gyújt cigarettára az ismerős, aminek a gyerek panaszáradata az oka. — „Elviselhetetlen!” Az illető sértődötten elvonul, mert nem vele foglalkozunk, hanem „bögőmasinánkat” dédelgetjük. S még csak szemére sem vetjük, hogy nem pihenhetünk mellette nyugodtan. S egymást sem okoljuk, túrjuk, hogy zsarnokoskodják felettünk. Holott akinek van gyermeke, ismerni kell (kellene) a kényeskedés és a vészt, bajt jelző sírás, keserves zokogás közti lényeges különbséget. Mi „ostobák” szó nélkül alávetettük magunkat lánnyunk „akarnokságának”, „kényeskedvének”. Hajlandók voltunk a karunkra, öibe venni éjszaka, ahe-lyett, hogy megvártuk volna, míg belefárad a sírásba és magától elalszik, mert hittünk őszinteségében, tudtuk — a kezelőorvosa a betegség javulása előtt megállapította a baj forrását, ami olyan kínna, szenvedéssel jár, hogy a felnőttet is próbára teszi —, nem csap be minket, csak gyógyulást kér, segítséget tőlünk, akikben ő is megbízhat, mert nem csapjuk be, sem azzal, hogy „csak kimegyek a konyhába” s aztán egész nap nem lát bennünket, hogy „most ne zavarj, dolgom van”, pedig éppen olvashatnánk támadt. Őszinték vagyunk hozzá, ezt ő is őszinteséggel hálálja meg. Bizalmasak vagyunk vele — bármily furcsán hangzik is ez egy másfél éves gyerekkel kapcsolatban —, bizalommal hálálja meg. S ha néhanapján az éjszaka kellős közepén fölsír, annak is oka van. Ha más nem, olyankor is vágyik egy-két szóra, hogy azután békésen magához öelve pár-náját, tovább aludja álmát.

GREDEL ÁGOTA

## ÖNMAGUNK KERESÉSE, BENNÜNK

Milyen lesz? Kire hasonlít majd? A gének tulajdonságokat örökítő játéka milyen embert formál a világmindenség legtökéletesebb anyagából, az emberi sejtből?

Két ember várakozása a legbiztosabb, mindenkihez legközelebb álló, a szerelemből fakadó forrás előtt. Várjuk, figyeljük mozdulatait, nevetését, egyre gyakoribbá váló gögicselését. Töprengünk, örülünk, aggodunk, elhatározásokat teszünk, közben hallgatjuk az ismerősök, rokonok találgatásait:

— Kire hasonlít? Anyjára... Nem, apjára... valami a nagyapából bujkál az arcán. — Hasonlít az őseire, ez igaz. A gyerek ugyan két ember akaratából született, biológiai útjára két irányból érkező sejtek találkozása után indult el, mégis egy, soha nem volt és megismételhetetlen. Így hordozza szülei, nagyszülei, minden őse esetlegesen jelentkező biológiai, genetikai örökségét. Hiszen egyelőre csak erről

## Szemünk fényé a gyermek



# FÉRJEK ISKOLÁJA

lehet szó az arcvonásokról, a szülők gyerekkorából a nagyszülők emlékezetében felderengő emlékekről: — Az apja is ilyen volt, az anyja is így nevetett. — Lehet.

Önmagunkat keressük bennük, a gyerekekben.

Arca elindítja az emlékezést, a vágyódást a gyerekkor után. Pillanatok megsejthetetlen lökései taszítanak „az eltűnt idő nyomába”. Marcel Proust francia író idézett regénye is ilyen emlékekre épült, egy-egy mozdulat, mosoly, tárgy, vagy süteménydarabka íze, illata, amelyből végül is regénye kibomlott. Példákat a magyar irodalomban is találunk. Kosztolányi Dezső, a legnagyobb „gyerekköltője” irodalmunknak... A szegény kisgyermek panaszai című versében így ír egy névtelen pillanatról, amikor felnőttként felderengett előtte a feledésbe merült gyerekkor:

*„En nem tudom, mi történt  
vélem akkk  
de úgy rémlett, egy szárny  
suhant felettem  
s felém hajolt az, amit  
eltemtettem  
rég, a gyerekkorom.”*

Ez a fajta emlékezés egyben közeledés gyermekünkhöz. Felnőtt ésszel csak így érthetjük, láthatjuk olyannak őt, amilyen valójában, s nem olyannak, amilyennek mi szeretnénk őket. Tudatos vállalása ez a gyermeki játéknak, amelyben felnőttként veszünk részt. Nem tudom, hogyan lesz később, de szeretném, ha növekedő fiunk nevelése közben néha feltörne az emlékezés, felnőttkorom tengerén hajótörést szenvedett gyerekségem szétszórdott darabjait sodorva. Így len-



ne mindennapos a Szabó Lőrinc-i „lekuporodás”:

*„És ahogy lekuporodtam,  
úgy kelt fel rögtön a világ:  
tornyok jártak-keltek köröttem  
és minden láb volt, csupa láb,  
és megnőtt a magas, a messze,  
és csak a padló volt enyém  
mint nyomorult kis rab  
mozogtam  
a szoba börtön fenekén.”*

Csak úgy találjuk meg bennük keresett magunkat, ha megleljük, megértjük világuk lényegét, esendőségét, gyámolításra váró óráikban óriásokká emeljük a sok Lócit.

Ne csak a születés utáni első esztendőben, de később is kérdezzük önmagunktól; figyelme-

zetésként nevelésük hosszú időre energiánkat lekötő teljességigényére:

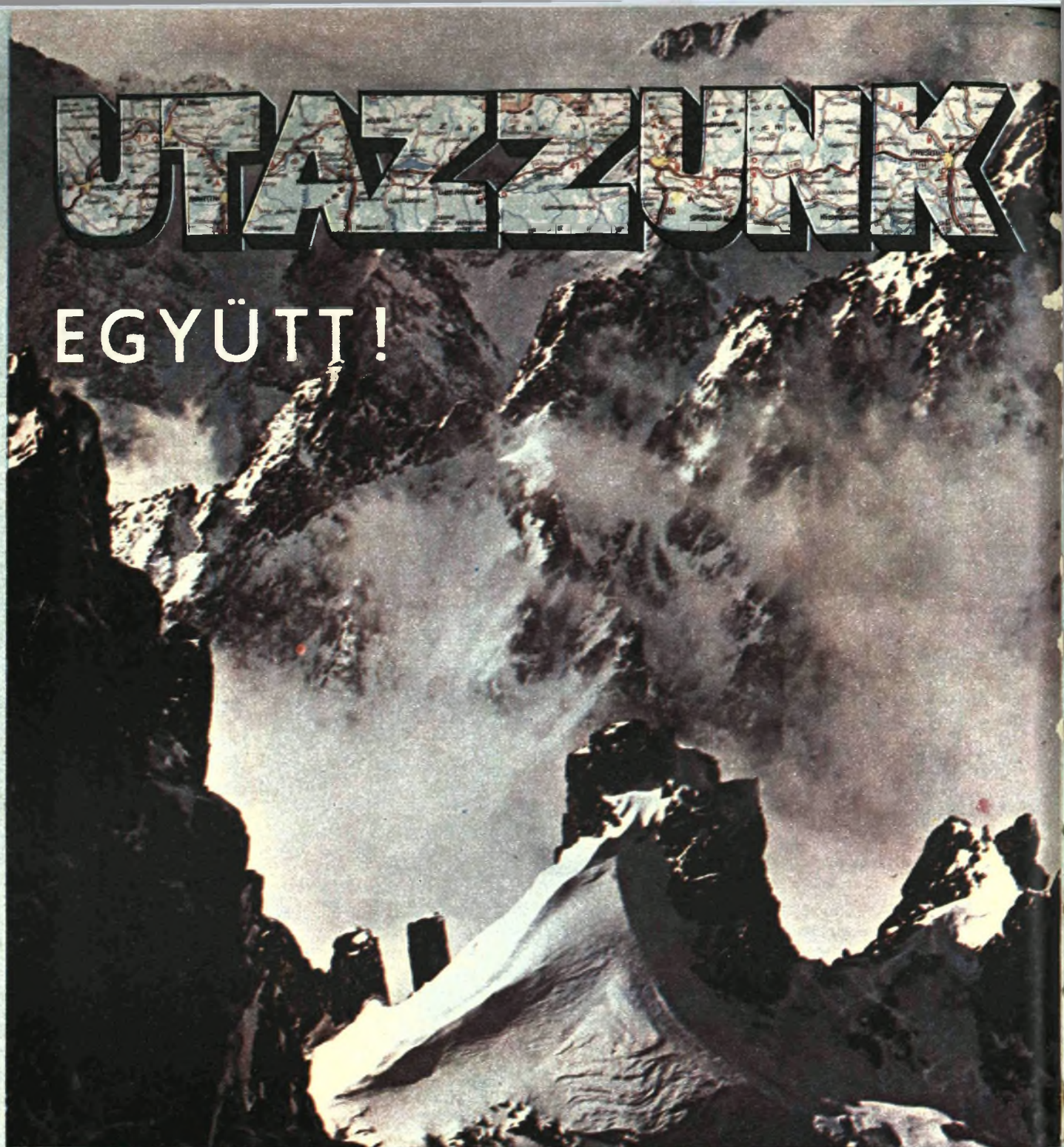
— Milyen lesz? Hasonlít-e rám? Vagy jobb lesz? Embernek igazabb, gyereknek ragaszkodóbb, szülőnek törődőbb mint én vagyok?

A választ önmagunkban találjuk. A biológiai örökség, az ősök arcukról visszánéző tekintete adott, mozdulataik árnyaltsága őket idézi. De megtanult nyelvük, erkölcsük, emberségük minket szülőket állít tükör elé. Sütő András szavait kölcsönkérve: „Nincs más számonkérés: csak gyermekeink tekintetében. Ahány szóra váró gyermek: a jövőnek megannyi lámpása a meglódult időben.”

DUSZA ISTVÁN

# UTAZZUNK

## EGYÜTT!



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

**H**azánk büszkesége, a Kárpátok láncolatának legmagasabb kiemelkedése a 27 kilométer hosszú Magas-Tátra (Vysoké Tatry). A Poprád völgyéből egyetlen lendülettel emelkedik 2500 méter magasra csúcsainak sűrű, csipkézett sorával. Északi része a zordabb, a déli — Szlovákia felé eső része — a szelidebb éghajlatú. A hegységet már Anonymus is említi Trytur és Turtur néven, de „hivatalos” feltárását a múlt század közepén kezdték el a hegyászok a pásztorok nyomán. A növényvilágban rendkívül gazdag hegyóriásra valamikor a pásztorok és a vadászok merészkedtek egyre följebb, de ma már az egész Tátrában tilos a legeltetés. Növény- és állatvilágát szigorú törvények védik. 1949 óta 52 000 hektárnyi területet nyilvántartottak védetté, Nemzeti Parkká.

A Tátrában nincs örökös hótakaró; egyes firnmezőkön azonban kánikula évadján is megmarad fehér csikokban a hó. Hirtelen

időváltozásra mindig fel kell készülnünk, ugyanis a hegység csapadékban igen gazdag. Legszebb évadja a május-június, augusztus, és a kora ősz.

A Magas-Tátra határa nyugaton a Lilliove-hágó, keleten a Kopa-hágó; alakja dél felől homorú félhold. Közel háromszáz csúcsa közül legmagasabb a Gerlachfalvi-csúcs (2665 méter). Utána következik a Lomnici-csúcs (2632 méter), amelynek csúcsa ma már mindenki számára elérhető a Tátralomnicről (Tatranská Lomnica) induló függővasúttal.

Hegyóriásunk fő tömege gránit, (ami kb. 60 millió éve rétegszerkezeti nyomásra keletkezett) kékesszürkén csillámlik a rávetődő napfényben.

A Tátra tömegét négy folyó határolja: az Árva, a Vág, a Poprád és a Dunajec. Mai formáját az utolsó jégkorszakban kapta, egykori gleccserei hosszú völgyeket és morénákat hoztak létre. A fő gerincen így alakult



ki harmincöt völgy, s bő vizük az említett folyók valamelyikébe fut le.

Ha a hegységhez a nyugat felől hozzácsatlakozó Liptói-havasokat s a kelet felé folytatódó Bélai-havasokat is hozzászámítjuk, a Magas-Tátra teljes hossza 76 km.

A TANAP — a Nemzeti Park igazgatósága — tartja fenn a 340 kilométer hosszúságú turistautakat. Az autós nagykörút, a Szabadság útja (Cesta Slobody) ötvenhárom kilométer, Liptovská Nová Vestől az üdülőhelyeken keresztül, — átlag 800 — 1000 méter magasságban, a lengyel határáttépő állomásig, Lysá Polanáig vezet. Az igen látványos, jól kiépített, gyalogsétára alkalmas felső-tátrai körút az 1880-as években Klotild út néven vált ismertté. Ma Magisztrális út a neve. Ezer-kétezer méteres magasságban kanyarog, vizeséseket keresztez, néhány csúcst érint és elvezet a függőpálya középső állomásához, a Kőpataki-tóhoz (Skalnáte pleso).

A Tátra növényvilága igen gazdag, s az egyes völgyek flórája között lényeges eltérés van. Különösen dús növényzetű a Felkai-, Menguszfalvi-, Nagytarpataki-völgy. Általában mint egy háromezer fajta virágos növény, moha és páfrány pompázik a Tátrában. Hozzájuk nyúlni azonban szigorúan tilos. A leggyeszebb virág, faág letépését, a nem kijelölt helyen való táborozást, a jelzett útról való letérést is büntetik. Különösen szigorú rendelkezés tiltja a havasi gyopár szedését, amely csak mézskötőaljon nő, a Bélai-havasokban (Belanské Tatry).

A lombos erdő határa (bükk, tölgy, éger, kárpáti nyír, fűz, havasi berkenye) 1250 m magasan van. A lucfenyők 1600 m magasságig jutnak el. Ettől magasabban már csak a havasi gyeprégiója tart, egy-egy szirti ribizskét, bérci rózsát is látunk még, a napsütötte vágásokban málna, fekete és vörös áfo-



Az impozáns FIS-hotel a Csorba-tó közelében



Fent a csúcson

Fotó: LISICKÝ



nya terem és itt-ott még előbukkan az aprószirmú havasi virág is. A kúszó és igen sűrű törpefenyők között azonban se télen se nyáron ne járjunk. Nehéz köztük áthaladni és életveszélyes.

A sziklákon matató marmoták között mindig akad egy figyelő, amelyik sajátos füttyel jelzi a veszélyt, különösen a ragadozó madarakat. A tátrai állatvilághoz szarvas, őz, zerge, vaddisznó, vadmacska, hiúz, sas, nyírfajd, süketfajd, fenyőmadár és olykor farkas is tartozkodik. A húsz-harminc számontartott medve között szelid is akad, egyik-másik be is várja az embert, mégse barátkozunk velük.

A Tátrában tilos a vadászat és a halászat is — ritkán adnak rá engedélyt, pedig igen izletes pisztrángok ficárkolkak a jeges vizű patakokban.

Ami a Tátra történelmét illeti, a hegység alján kőkorszakbeli településekre is bukkan-

tak, tehát a főbb völgyek évezredek óta lakott területek voltak. Később pásztorok, bányászok, kincskeresők, vadászok hatoltak egyre feljebb a patakok mentén, aranyat és rezet bányásztak a Lomnici-csúcs oldalában, szentel égettek, juhot legeltettek, fát vágtak, s felfedezték azt a soványvíz-forrást, mely körül később a Füredék épültek. Merész vállalkozók már a XVI.—XVII. században megmászta több tátrai csúcst, 1615-ben a késmárki Fröhlich Dávid professor a csúcsok első „hivatalos” megmászója. A fürdők alapítása 1871-ben indult meg és azóta is folyik. Kezdetben turistaegyesületek, magánosok, orvosok építették az egyes menedékházakat, szanatóriumokat, üdülőket, megkezdték a turistautak kijelölését. Jelentékeny beruházások voltak 1920—44 között is, de 1945 után minden eddiginél nagyobb lendülettel folyik a Magas-Tátrában mindennemű építkezés és az idegenforgalom szervezése.

### VIII. KÉRDÉSCSOPORT

1. kérdés:  
A függővasút Tátralomnicról egyszeri átszállással felvisz egészen a 2634 méter magas Lomnici-csúcs tetejére. Mi épült itt fenn a csúcsra?
2. kérdés:  
Hol található a Tátrai Galéria nevet viselő értékes képtár?





# BIZALMAS



# BESZÉLGETÉSEK

Korunk első számú „lelki” közellensége a magány. Ezerarcú, polipkarú, alattomos, csapdát állító, cinikus, mint Lucifer és nagy kerítő, mint Mefisztó. Nem válogat: egyformán támadja meg a gyermeket és az öregembert, férfit és nőt, lehervasztja az ifjúság virágát és meggyötri az élete delén álló, élete teljét élő embert. Az elváltat, az özvegyet, a hajadont s az agglegényt, aki még nem lelt társra, ott terpeszkedik az egymástól elhidegült házastársak, egymást unó szeretők, az egymástól természetesen távolodó önállósuló serdülő s a tőle oly mondhatatlanul nehezen elszakadó szülő között. És áthatolhatatlan pókhálót sző egymás mellett élő szomszédok és együtt dolgozó munkatársak közé, és falal választja el a nemzedékeket.

A magány — társadalmi probléma. De míg többi társadalmi problémáikat több-kevesebb sikerrel, hosszabb vagy rövidebb idő alatt ha nem is oldjuk meg, de legalább valamiképpen terelgetjük-közelítjük a megoldáshoz, addig ez az egy, ez az ezernyi veszélyeket hordozó, az igazi, hamisítatlan mostohagyerek még mindig. Az iskoláját elvégző fiatal tudja, hogy lesz munkája, állása. A munkásszálláson, albrétben lakó tudja, hogy lesz saját lakása és így tovább. Tudják, hogy hol kell utánajárni, hová fordulni, hol sürgetni.

De a társtalan, a magárahagyott, magáramaradt ember tudhatja-e, hogy társra talál? A remény ugyan él benne, de hova forduljon, merre induljon, hol keressen, és főleg milyen lehetőségek között válogathat?!

Nos, az igazat megvallva, (s leszámítva ebből a kvótából az igazán fiatalokat, a tizenéveseket és a huszoneveseket) harminctól fölfelé csak fél lehetőségek kínálkoznak a megismerkedésre, és sajnos, ezek is többnyire

re kétesek kissé. Sokszor csak újabb csalódásokat és ezek révén újabb rossz ízű élettapasztalatokat adnak. Igen, az ún. középső nemzedékről van szó, mindkét nembeliéről (mert ne higgyük, hogy csak a nők szenvednek magukra hagyatottságukban!), akik sokszor görög sorstragédiákhoz hasonlatos drámájukat élik, miközben gyerekeket nevelnek, végzik munkájukat inkább jól, mint rosszul, s a közösség mit sem sejt drámájukról — mert ők egymagukban élik azt, és tudják, hogy ezzel senkit terhelni nem lehet, ez magánügy.

De, ha belegondolunk, tényleg csak magánügy? Tényleg csak magánügy, ha — többnyire egy válás, egy család felbomlása végett — az emberélet delén álló, virágzásuk teljében levő asszonyok és férfiak lesznek egyik napról a másikra társtalanokká? Legtöbbjük magára hagyott titánként vállalja a létfenntartás, de mindenekelőtt az utódok, — a gyermekek — nevelésének mérhetetlenül elkötelező, anyagi és semmivel sem hasonlítható, semmivel sem mérhető erkölcsi kötelességét, terhét.

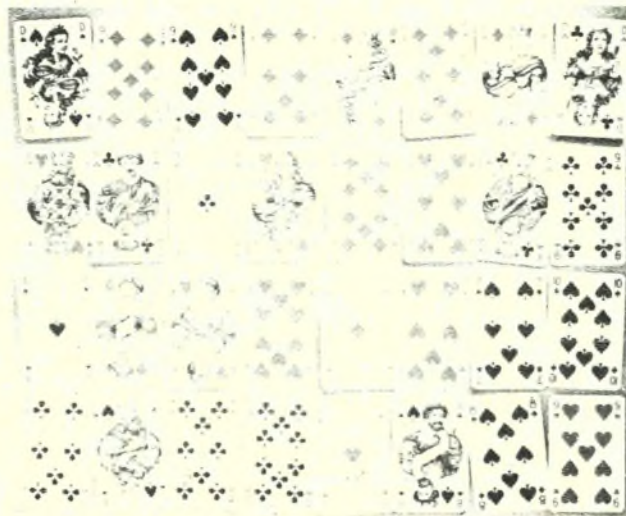
És persze vannak, óh de mennyien, akik ilyenkor mézédessen, kenetteljesen „hódnak”: óh, te igazi hős vagy... De ennél többet nem tesznek.

Persze, ez a „hős” legtöbbször az anya. Az anya, aki emancipált, aki megállja a helyét a munkában és a második műszakban. És emberi létének, asszonyiségének anyaságának legdúsabb, leggyümölcsözőbb idején egy-maga birkózik, vállalja mindazt a terhet, amit a természet és a társadalom írott és íratlan törvényei szerint két embernek kellene viselnie.

A tavasz, a nyár, az ősz, a tél — és lassanként a hosszú-hosszú évek nem telnek el céltalanul. Van életük-

Hosszú téli estekre ajánljuk ezt a szórakozást, amivel azért alkalmasint kisebb társaságot is el lehet szórakoztatni: tanuljon meg kártyát vetni! Nem sok kell hozzá: egy csomag römikártya, amelyből kivesszük a ketteseket, hármasokat, négyeseket, ötösöket és hatosokat, ismerni a többi kártya jelentését, továbbá egy kis képzelőtehetség és kombinációs készség (hogy lehetőleg összefüggő legyen a szöveg, bocsánat: a „jóslat”), és egy kis furfang, amivel ügyesen rákérdezzünk erre-arra.

MINDENKIBŐL LEHET  
BOSZORKÁNY



### A kártyák jelentése

**SZIV:** vagyis coeur:

Asz: ház, otthon, család, látogatás

Király: szívünk királya, férj vagy partner, jegyes

Dáma: szívünk hölgye, feleség vagy partner, jegyes

Bubi: jóbarát, de lehet udvarló

Tizes: óriási szerencse, főleg a szerelemben, esetleg házasság

Kilences: egy icipicivel kevesebb szerencse, általában jegyesség; házasoknál gyermekáldás, idősebb házastársak esetében közös nagy öröm

Nyolcas: örömhír vagy találkozás rég nem látott kedves rokonokkal, barátokkal, váratlan kedves látogatók

Hetes: a nagy szerelem kártyája, vagy ha ez nem „stimmel”, váratlan nagy-szerű meglepetés, öröm



nek tartalma, értelme, öröme és bánata, az élet-vágá-nyon maradtak nem siklottak ki. Hiszen van gyerme-  
kük, hivatásuk, amelyért élnek és gürcölnek. Életük ne-  
héz, de szép. Csak éppen megindítóan védtelenek, tö-

rékenyebbek és sebezhetőbbek, egyre mélyülő magá-  
nyukban, mint mások. Mert az elvált asszony nem  
barátnő, az elvált férfi nem barát. Ötödik kerék —  
s ha valóban igaz barátai körében nem is az, de hova-  
tovább annak érzi magát. Életében az elvesztett élet-  
társ helye mindennek ellenére betöltetlen marad. Lég-  
üres tér, amelyen olykor ciklonként száguldanak végig  
az érzelmek, jönnek percek és órák, melyeknek keser-  
rűségét még önmaguk előtt is szeretnék eltagadni, de  
nem lehet, mert ilyenkor elemi erővel tör rájuk a  
visszafojtott vágy egy megértő, meleg szó, egy simoga-  
tás után, azután, hogy megoszthassák gondjaikat, ba-  
jaikat, de a hétköznapi apró s ünnepi felemelő pilla-  
natok nagy örömeit azzal az emberrel, aki hozzájuk  
tartozik. Mert nemcsak a gond súlyos, hanem az öröm,  
az élet szépségének megismétlődő felismerése is nagyon  
tud fájni, ha nincs kívül megosztani...

Van enyhítő segítség? Meg lehet-e egyáltalán köze-  
líteni zárkózottságukat, magányukat, rájuk erőszakolta  
büszkeségüket? Vagy van olyan lehetőség, amellyel él-  
niük lehetne, feloldani, lazítani magányuk fojtogató  
abroncsait?

Vannak ilyen lehetőségek. Évekkel ezelőtt ismertem  
egy kétgyermekes fiatalasszonyt, aki rettenetesen, pá-  
nikszerűen félt a válása utáni első magányos karácsony-  
estétől, attól az üres, negyedik helytől az ünnepi asztal-  
nál. S talán a kétségbeesés szülte az ötletet: meghívta  
karácsonyestére régi gyermekkori barátját, aki még ná-  
la is magányosabb volt. A másik esztendőben még egy  
teríték került az asztalra, mert meghívta magányos  
kolléganőjét, akinek már nem voltak szülei és testvérei  
külföldön éltek. És így tett minden évben. — Tudod,  
nálunk már családi hagyománnyá vált, hogy gyertya-  
gyújtáskor sohasem vagyunk egyedül mi hárman. S  
hidd el, nagy boldogság mindhármunknak, hogy meg-  
oszthatjuk a kenyerünket, s hogy van bennünk annyi  
szeretet, hogy másoknak is jut belőle, hogy adhatunk...

S nem hinném, hogy ezt mások is ne tehetnék meg.  
Talán nincs is olyan ember, akinek a közvetlen kör-  
nyezetében abból a sok ezernyi magányos férfiból és  
nőből ne élne egy sem. Igaz, a karácsony szigorúan  
véve a családi együttlét, a családi béke és szeretet ün-  
nepe. De éppen ezért adhatunk, adjunk belőle annak,  
akinek ebből nem jutott. Friedrich Schiller, a költő  
mondta valahogy így: A szeretet az az egyetlen kincs,  
amelyből minél többet adunk, annál több lesz belőle.

Nem, a mások magányossága nem olyan magányúg,  
nem olyan kényes téma, amit diszkrétan és illetudón  
el kell kerülni. Beszélni kell róla. Segíteni.

(láng)

#### KÁRO:

Ász: levél

Király: középkorú jóbarát (nősz!)

Dáma: középkorú jóbarátnő (férje-  
zett!)

Bubi: kellemes, szolgálatrakész ifjú

Tizes: nagy pénz (fizetésemelés, nye-  
rés sorsjegyén, jó vásár stb.)

Kilences: kis pénz, kis meglepetés

Nyolcas: a lakásban (hogy mi, ki kell  
kombinálni az előtti, utáni kártyából)

Hetes: az anyagi helyzet kedvező ala-  
kulása

#### TREFF:

Ász: ajándék

Király: idősebb úr, özvegy vagy elvált,  
esetleg főnök

Dáma: idősebb hölgy, özvegy vagy el-  
vált

Bubi: az az ifjanc, aki szerencsét hoz

Tizes: nagy utazás, de lehet elválás is

Kilences: kis utazás, de lehet lakás-  
csere, költözködés

Nyolcas: bánat és gondok

Hetes: nagy-nagy szomorúság, könnyek

#### PIKK:

Ász: ijedtség, betegség, bíróság, nagy  
baj

Király: hivatalos személy (bíró, ügyvéd,  
orvos stb.)

Dáma: rosszindulatú idősebb hölgy  
(csak minél távolabb tőle!)

Bubi: kellemetlenkedő, bajkeverő, rossz-  
akarátú fickó, esetleg nagyon rossz  
hír

Tizes: minden, ami a hivatással össze-  
lugg (az előtte, ill. utána következő  
kártyával kombinálva)

Kilences: semmi jó (nagy veszély, nagy  
betegség, nagy veszteség)

Nyolcas: mérgelődés, düh, csalódás,  
vágyakozás

Hetes: csapás, szerencsétlenség, de  
lehet szerencsés fordulat

...

Akinek kártyát vetünk, az keveri a  
kártyát, majd bal kézzel maga felé há-

romszor emel. Mi, a „jósnő” aztán ki-  
rakunk nyolc-nyolc kártyát négy sor-  
ban. Szabály: ha nőnek vetünk, azt  
mindenkor a szívkirálynő személyesíti  
meg, ha férfinak, azt pedig a szívki-  
rály. A „jóslás” menete: a szívkirálynő-  
től (királytól) bal felé haladva leszá-  
molunk hét kártyát, megjegyezzük,  
majd tovább haladva ismét hét kár-  
tyát számolunk, ezt is megjegyezzük, s  
így haladunk egészen addig, amíg visz-  
sza nem érünk a szívkirálynőig (szívki-  
rályig). Egy kis gyakorlattal ezekből a  
hetedik kártyákból gyönyörű összefü-  
gő szöveget kanyaríthatunk, s ha még  
némi színészi képességekkel is rendel-  
kezünk, elmélyedt gondolkodással, lé-  
lektetvéletnyi szünetekkel akár „hát-  
borzongató” hatást is elérhetünk. Aki  
veti a kártyát, akinek veti és akik hall-  
gatják, önkéntelenül is elkezdnek ta-  
lálgatni, helyeselni, tagadni, komoly-  
kodni, nevetni — egyszóval mindenki  
jól szórakozik!

# KEZDŐ HÁZIASSZONYOKNAK

*Micsoda izgalom, készülődés az első vendégvárás! Az anyós, a sógor-nő, a férj barátai — mintha mindenki azért kopogatna be az iljú pár-hoz a megbeszélte időben, hogy nagyítóval vegye szemügyre, vajon a fiatalasszony tud-e egyebet is sütni, mint rántottát, mást is főzni, mint ká-vét. Még ennek is hányféle változata van, hát még a többi, a komoly vendégváró falatoknak, italoknak!*

*Az első vizsga rendszerint nem is sikerül valami fényesen, legalábbis ezt hiszi a fiatalasszony, amikor a vendégek mögött becsukódik az ajtó. Nem baj, majd legközelebb — biztatja az iljú férj. Nos, itt az alkalom. Karácsony, szilveszter között több az időnk mint máskor. A hozzávalók beszerzését a férj magára vállalta — szerezzünk egy kis meglepetést vendégeinknek! Több munka van ezekkel a különlegesnek tűnő ételekkel, süteményekkel, mint az ún. egyszerűkkel, de kinek kell tudni, hogy a réteslapot készen vettük, hogy a robotgép örölt, darált, kevert helyettünk, hogy kuktában főtt a leves, konzerv a gomba — a lényeg, hogy sikerül-jön, hogy az ünnepi asztalon mindenki találjon kedvére való csemegét.*

## ÜJHÁZI TYÜKLEVES

Hozzávalók: 1,50 kg tyúk, 25 dkg sárgarépa, 10 dkg gyökér, zeller, 10 dkg gomba, 5 dkg vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 zöldpaprika, 20 dkg kelvirág, 10 dkg zöldborsó, só, bors és kevés gyömbér.

A megtisztított tyúkot nyolc darabba vágjuk. Nyakát, máját, zúzáját is hozzá tesszük. Hideg vízben tesszük fel főni. Megsózzuk, beletesszük a hagymát, fokhagymát, paradicsomot, és a fűszereket, majd lassú forrással tovább főzzük. Ha a tyúk puhulni kezd, hozzáadjuk a vegyes zöldséget, a vékony metéltre vágott gombát, a rózsáira szét-szedett karfiolt és a zöldpaprikát. Ha friss zöldborsónk van, a zöldséggel együtt tesszük a levesbe, ha konzerv, akkor a főzés végén. Tálalás előtt külön sós vízben kifőzött finommetéltet teszünk levesünkbe. A levest a hússal és zöldségekkel együtt tálaljuk és ecetes tormát adunk hozzá.

## BORLEVES

Hozzávalók: 10 dl fehér bor, 5 tojássárgája, 15 dkg cukor, kis darab fahéj, citromhéj, 1 szegfűszeg.

A borból egy decit félretesszünk. A fehér bort 3 dl vízzel feltesszük főni a cukorral és a fűszerekkel. Egy edényben habverővel elhabarjuk a tojássárgáját, az 1 dl fehér borral, s ha a bor felforrott, hozzáöntjük a tojássárgájához, néhány percig keverjük, majd finom szűrőn átszűrjük és melegített csészékben tálaljuk.

## TEJFOLÓS GOMBAS PONTY

Hozzávalók: 2 kg ponty, 8 dkg vaj, 4 dkg liszt, 2 dl tejföl, 1 dl tejszín, 20 dkg gomba, 5 dkg vöröshagyma, 1,5 dl fehér bor, só, bors, 1 csomag zöldpetrezselyem.

A megtisztított pontyot lefejtjük a gerincsontról, feldaraboljuk és tepsibe helyezük. Ráöntjük a fehér bort, meghintjük a szeletekre vágott gombával, a finomra vágott hagymával, vadalt petrezselyemzölddel, törött borssal. Megvajazott fehér papírral befedjük,

kevés víz- vagy hallé hozzáadásával felforraljuk és sütőben készre pároljuk. Ha a ponty megfőtt, ráöntjük a lisztel összehabart tejfölt és tejszínt, még egyszer felforraljuk, utánaizesítjük. Vajas burgonyát adunk hozzá.

## HALFATANYÉROS

Hozzávalók: 50 dkg ponty színhús, 35 dkg harcsa színhús, 35 dkg süllő színhús, 15 dkg morzsa, 20 dkg olaj, só, bors, 3 adag sült burgonya, 5 adag vegyes saláta.

A megtisztított halakat 5—5 darabra vágjuk, besózzuk, borsozzuk, ezután olajba mártva morzsába forgatjuk és faszénparázs fölött roston megsütjük. Ha nincs rostunk, akkor serpenyőben olajban, mindkét oldalán megpirítjuk és sütőben készre sütjük. Tálaláskor a fatányér közepére zsírban sült burgonyát helyezünk, s arra rakjuk a halszeleteket. A tál szélét vegyes savanyúsággal (cékla, ecetes uborka, paprikasaláta, kovászos uborka stb.) körülövezük. Tartármártást külön adunk hozzá.

## VENDÉGVÁRÓ FALATOK

### PIRÍTOTT KENYÉRSZELETEK SONKÁVAL

Zsúrkenyérből kissé ferdén vágunk vékony szeleteket, 8 cm hosszú, 5 cm széles téglalap alakú formára. Tejbemártott két kenyérszelet közé a kenyérszelettel megegyező vastagságú és nagyságú sonkszeletet helyezünk. Ezután felvert tojásba mártjuk, majd reszelt sajtbá hempergetjük és kevés forró zsírban vagy vajban mindkét oldalt pirosra sütjük. Jó melegen, tálpapíron tálaljuk.

### GOMBAVAL PIRÍTOTT KENYÉRSZELETEK

Zsúrkenyérből téglalap alakú vastagabb szeleteket vágunk. Pirítórácson

mindkét oldalát megpirítjuk és mindkét oldalát friss vajjal megkenjük. A kenyér szélességének megfelelő nagyságú gombát nem túl vékonyra felszeleteljük és forró vajban megpirítjuk. Sózzuk, borsozzuk, vágott petrezselyemmel összerázzuk és a kenyérszeletekre zsendelyszerűen felrakjuk. Sütőbe helyezzük és jó forrón, tálpapíron tálaljuk.

Úgy is készíthetjük, hogy a megvajazott kenyérszeletekre 6 db, roston megsütött, egyforma kis sampinyon gombát helyezünk.

### TÖLTÖTT PALACSINTA VELŐVEL

Hozzávalók: 2 db borjúvelő, 10 dkg vaj, 8 dkg vöröshagyma, 2 db tojás, só, törött bors, zöldpetrezselyem. Bundázáshoz: 2 db tojás, 25 dkg morzsa, 10 dkg liszt.

10 db sós palacsintát sütünk. A borjúvelőt hideg vízbe téve megtisztítjuk hártályaitól és apróra összevagdalkjuk. Finomra vágott hagymát vajban sárgára pirítunk, hozzáadjuk a velőt, sóval, borssal, vágalt zöldpetrezselyemmel izesítjük és megpároljuk. Ha megpárolódott két összehabart tojás hozzáöntésével megszilárdítjuk. A palacsintákat megtöltjük, széléit behajtván tojásba, morzsába forgatjuk és forró zsírban kisütjük. Külön adunk hozzá paradicsom- vagy tartármártást.

### TÖLTÖTT PALACSINTA SONKÁVAL

Hozzávalók: 50 dkg sovány sonka, 1 darab tojássárgája, 2 dl bechamel mártás, 1 dl tejföl, só, törött bors, pirospaprika. Bundázáshoz: 2 db tojás, 25 dkg morzsa, 10 dkg liszt.

10 db sós palacsintát sütünk. A sonkát apróra vagdalkjuk, hozzákeverjük a bechamel mártást, a tejfölt, megízesítjük borssal, pirospaprikával és ha kell, kevés sóval. A palacsintákat a vágdallal megtöltjük, széléit behajtván összegöngyöljük, tojásba, morzsába forgatjuk és forró zsírban kirántjuk. Külön adunk hozzá paradicsom- vagy madeira mártást. Bundázás nélkül is készíthetjük, ekkor kivajazott, tűzálló edénybe helyezzük, tejföllel és olvasztott vajjal meglöcsölva, forró sütőben megsütjük.

### TÚROPOGÁCSA

40 dkg liszt, 30 dkg túró, 30 dkg vaj. Az anyagokat 1 kávéskanál só hozzáadásával deszkára téve jól eldolgozzuk, kétszer kinyújtjuk és hajtogatjuk, mint a leveles-vajas tésztát. 1 cm vastagra kinyújtjuk, apró pogácsákat szaggatunk, tojással megkenjük és forró sütőben sütjük.

### TEJFOLÓS POGÁCSA

1/2 kg liszt, 25 dkg margarin, 2 dkg élesztő, 2 dl tejfel, só, 2 tojássárgája. Az élesztőt langyos tejszín 2 kockacukorral felfuttatjuk, a lisztet a margarinnal jól elmorzsoljuk, hozzáadjuk a tojássárgákat, élesztőt, tejfölt, sót, jól kidolgozzuk, kb. 2 órán át pihentetjük.

1 cm vastagra kinyújtjuk, apró pogácsákat szaggatunk, tojással megkenjük.

Ugyanebből a tésztából készíthetünk sós rudakat is. A tésztát fél cm vastagságúra kinyújtjuk, tetejét tojással megkenjük, sós köménymaggal meghintjük, derelyemetszővel 6–8 cm hosszú 1 cm széles csíkokat vágunk és gyorsan sütjük.

### LEVELES TÖPÖRTYÚS POGÁCSA

60 dkg liszt, 2 dkg élesztő, langyos tejben felfuttatjuk, 1 dl tejfel, 2–3 evőkanál bor, langyos tej.

Ezekből rétestésztát gyúrunk, jól kidolgozzuk és vékonyra kinyújtjuk. 35 dkg

kihűlésig keverjük. 25 dkg vajot és apróra vágott ananászt (konzerv) adunk hozzá, s ezeket jól összekeverjük. A tortát bevonjuk a krémmel és reszelt csokoládéval szórjuk be.

### FEHÉRTORTA

Hozzávalók: 8 tojásfehérje, 2 tojássárgája, 12 dkg dió, 2 dkg finomra darált kávé, 5 dkg csokoládé vagy kakaó, 10 dkg daraliszt.

A tojásfehérjét a cukorral habosra verjük, hozzáadjuk a tojássárgáját, ismét jól kikeverjük, a diót, kávé, reszelt csokoládét és végül a lisztet vegyítjük hozzá és közepmeleg sütőben sütjük. Ha kihűlt, három részre vág-

**Inyenceknek  
megszállottaknak  
különcöknek**

A valódi angol karácsonyi puding — ami hiányozhat a mi asztalunkról de az angolok karácsonyi asztaláról nem (igazi angol regényekből sem) — sok inyenc és sok különlegességeket kedvelő háziasszony, sőt az angol regények kedvelőinek képzeletét is izgatja: vajon milyen lehet??? Az ő számukra adjuk közre a receptjét; s a hozzávalók felsorolását talán így kezdjük: végy az átlagosnál több merészséget és egy nagy adag türelmet... ha ez megvan, jöhet a többi:

Hozzávalók: 120 g liszt, 1 kanálka jamaikai, fűszerkeverék,  $\frac{1}{2}$  kanálka szegfűszeg,  $\frac{1}{2}$  kanálka fahéj,  $\frac{1}{4}$  kanálka szerezcsendió, 120 g zsemlyemorzsa, 120 g cukor, 120 g zsiradék, 320 g mazsola, 60 g aszalt szilva, 60 g szörp, 1 citrom, 2 tojás, 4 kanál konyak vagy rum, kevéske só.

Egy tálba átszitáljuk a lisztet a sóval és a fűszerekkel, hozzákeverjük a zsemlyemorzsát és apránként hozzáadjuk a zsiradékot, a gyümölcsöt (az aszalt szilvát apró darabokra vagdaljuk), szörpöt, citromlevet és a citrom lereszelt héját, végül hozzáadjuk a tojásokat. Az egészet alaposan összekeverjük, utoljára hozzáöntjük a konyakot, ill. a rumot. A masszát két jól kikent pudingformába öntjük, letakarjuk aloballal, átkötözzük és vízfürdőben 6 (hat!) óra hosszat főzzük. Ha nincs pudingformánk, megteszi a befőttes üveg is, szoros patent lezárással. Az így megfőtt pudingot hagyjuk kihűlni, alobalba csomagoljuk, és tárolás előtt még 2 (két!) óra hosszat főzzük vízfürdőben. Vaniliakrémmel vagy brandy mártással illik tálalni.

### BRANDY MÁRTÁS

Hozzávalók: 1/8 liter tej, 1 kanálka burgonyaliszt, 1 kanálka cukor, 1 tojássárgája,  $\frac{1}{2}$  pohár konyak.

A tejben alaposan elkeverjük a burgonyalisztet, állandó keveréssel főni hagyjuk, ekkor hozzótesszük a cukrot és ha kicsit kihűlt, a konyakkal kikevert tojássárgáját beleöntjük a még jó langyos keverékbe. Főzni már nem szabad.

A jó „Christmas pudding” vagyis a karácsonyi puding elkészítésére nézve az angolok nézetei különbözőek. Ezeket most nem fogjuk ismertetni, inkább a magunkét: véleményünk szerint az alatt az idő alatt, amíg elkészül, nyugodtan el lehet végezni a karácsonyi nagytakarítást, feldíszíteni a karácsonyfát, sőt összes ismerősünknek telefonon kellemes ünnepeket lehet kívánni, majd kiránthatjuk a pontyot és elkészíthetjük a mákosgubát...

Az angol konyha különlegességei között igen rövid időt igénylő kitünő dolgok is vannak. Ellensúlyozásként tehát kiválasztottuk a legislegrövidebb receptet is:

Megreszeljük a tortát, izlés szerinti mennyiségű tejfölt adunk hozzá, egy csipet sőt, törött barsot, mustárt és ecetet. Hideg és meleg húsokhoz igazán kitünő!

Nos, a karácsonyi pudinghoz „good lucky!” azaz sok szerencsét, a tormamártáshoz jó étvágyot!



darált töpörtyűt rákenünk, és az egészet felcsavarjuk, mint egy tekercset, felébe egymásba hajtva fél óráig langyos helyen pihentetjük. Akkor ismét kinyújtjuk és az előbbi módon felcsavarjuk. Összesen háromszor nyújtjuk ki, fél órai pihentetéssel. Végül 2 cm-nyi vastagra kinyújtva tetejét megrácsoljuk, közép nagyságú szaggatóval kiszúrjuk, tetejét megkenjük tojással, és egyenletes tűznél 20 percig sütjük (a pogácsákat nem szabad lassan sütni, mert kiszáradnak).

### ANANASZTORTA

Hozzávalók: 8 tojás, 40 dkg porcukor, 40 dkg liszt, sütőpor.

A tojássárgáját a porcukorral habosra keverjük, a tojásfehérjéből kemény habot verünk, a liszttel és a sütőporral együtt összekeverjük. Jól kikent, liszttel kihintett tepsin előmelegített sütőben gyorsan aránysárgára sütjük. Ha kihűlt, a tésztát két részre vágjuk, ananászlével meglocsoljuk, és a következő krémmel töltjük.

4 egész tojást, 15 dkg kristálycukorral gőz fölött habosra verünk, majd

juk, és a következő töltelékkel töltjük: 2 dkg simalisztet 2 dl tejben sima péppé főzünk, majd kihűlésig keverjük. 12 dkg vajot 12 dkg porcukorral és 2 evőkanál erős feketekávéval habosra keverünk, végül hozzávegyítünk 8 dkg diót. A tortát csokoládémázzal vonjuk be.

### FINOM PISKOTASZELET

Hat tojásból piskótatésztát készítünk. Kikent, liszttel megszórt tepsiben megsütjük. Amikor kihűlt, a következő krémmel kenjük meg: hét tojássárgáját 25 dkg cukorral, 2 evőkanál erős feketekávéval gőz fölött sűrűre főzünk. Amikor kihűlt, belekeverünk 25 dkg vajat és a piskótára kenjük. Tetejére a hét tojásfehérjét 25 dkg cukorral gőz felett keményre felverjük, majd hozzáadjuk a 25 dkg vagdalt diót és 10 dkg mazsolt. Zsírozott, lisztezett tepsiben, ugyanolyan nagyságában, mint a piskótát sütöttük, előmelegített sütőben megsütjük. Vigyázzunk, mert gyorsan sül. Amikor kihűlt, a tésztára tesszük, tetejét olvasztott csokoládéval megöntözzük.

**Ézúttal nemcsak jelképesen: szó szerint. Hiszen melyik családban nem hangzik el az ünnepi asztalnál űlve emlékezésképpen: valamikor az én nagymamám ezt az ételt így és így csinálta. Amikor ő megfőzte a töltött káposztát, kalácsot sütött... Ilyen emlékezések viszik tovább a családi hagyományt, mi volt a nagymama kedvenc étele, mit hogy szeret a legjobban a család: mert valamikor valamelyik nagymama ezt így készítette. Tanuljunk hát tőlük, készítsünk az unokáknak egy kis ünnepi meglepetést régi ételekkel! Mi most azokból válogattunk, amelyeket a Csallóköztől a Bodrogközig főztek a falusi nagymamák.**



### BABLEVES

Két deci babot lehetőleg még előző este beáztatunk hideg vízbe. Hideg vízben tesszük fel főni, babérlevéllel, gerezdnyi fokhagymával, feketeborssal. (Van, aki disznócsülökkel, füstölt hússal készíti.) Karácsonykor sokan aszalt szilvával főzték, néhány szem egészen különleges ízt ad a bablevesnek. Ha teljesen megpuhult a bab, ízlés szerint sózzuk a levest.

Tejfőllel behabarva, éppen csak felforralva, azonnal tálaljuk, mindenki saját ízlése szerint tehet rá ecetet, citromlevet.

### NAGYAMA KEDVENC LENCSELEVESE

Egy pohár lencsét (2 1/2 dl) kiválogatunk, megmosunk és forró vízbe dobunk. A lencse a forró vízben tíz perc alatt megpuhul. Fokhagymával, babérlevéllel, sóval ízesítjük, végül tejfőllel elkevert liszttel behabarjuk. A tálalásnál ki-ki a saját ízlése szerint ecettel ízesíti.

### ASZALTSZILVA-LEVES

30 dkg aszalt szilvát egy órán át hideg vízben áztatunk, utána többször megmossuk és hideg vízben főni tesszük. 3 szem szegfűszeget, evőkanál cukrot teszünk a levesbe és puhára főzzük a szilvát. Utána vajból, két kanál liszttel világos rántást készítünk és hozzáöntjük a leveshez. Sóval, cukorral és fél citrom levéllel ízesítjük. Végül egy csésze forralt tejjel és egy dl sűrű tejfőllel, amit a forró levestel előzőleg összekevertünk, elkeverjük.

### GOMORI TÖLTÖTT KÁPOSZTA

A lábas alját behintjük hordóskáposztával, erre egy sor szárított gomba következik, majd ismét káposzta. Erre rakjuk rá a töltelék, amelyet a következőképpen készítünk:

Félzsíros disznóhúst vastagabb rostú húsőrőn ledarálunk, ugyanennyi súlyú nyers rizst adunk hozzá. Mindezt paprikás, fonnysztott hagymás zsírral leöntjük, borssal csipetnyi majoránnával és elkaptart fokhagymával fűszerezzük, végül megsózzuk és tojással jól össze-

dolgozzuk. Ezután káposztalevelekbe csomagoljuk, ha nincs savanyított fejeskáposztánk, egy nagy friss fejeskáposztát jól megmosunk, a forrásban levő vízbe tesszük és néhány perc elteltével soronként leválasztjuk a leveleket, de ebben az esetben több savanyúkáposztát teszünk a lábasba. A töltelék egy másikra rakjuk, megszórjuk káposztával, kolbásszal, vagy sonkaszeletekkel körítjük. Végül meglacsoljuk sűrű, de édes tejfőllel. Tálalás előtt még néhány percre a sütőbe tesszük, hogy kissé megpiruljon a teteje.

### RÉZGOMBÓC

Finom kukoricalisztből készül. A kukoricaliszthez néhány deci daralíztet adunk és az egészet leforrúzzuk. Olvasztott vajot, cukrot, sötét teszünk bele. Az így kapott pépből gombócokat formálunk. Kifőzés után cukros-sós forralt lejet öntünk rá.

### KARÁCSONYI GUBA

A karácsonyi vacsorának egyik fő fogása a mákos, juhtúrós (brindzás) guba volt.

A gubát többnyire kenyértésztából készítették, mivel a család férfitagjai inkább a sós, juhtúrós gubát szerették.

Ha megkelt a kenyértészta, lisztezett gyűrődéskán ujjnyi vastagságú rudakat sodortak belőle. Sütőlapra téve a kemencében (még a kenyérsütés előtt) szép világosra sütötték. (Inkább szárították). Kalácskészítésként is készítették, ezt inkább, ha mákkal tálalták.

Mikor már kihűlt a guba, 2 cm-es darabokra vágták, forrásban levő vízzel, vagy tejjel leforrázták, vigyáztak, el ne ázzon. Olvasztott vajjal meglacsolták, juhtúróval (brindzával) vagy mákos cukorral tálalták.

### FOSZLÓS TEJESKALÁCS

Hozzávalók: 1 kg liszt (fele sima fele dara), 8 dkg cukor, 10 dkg vaj,

vagy olaj (de kevesebb mint a vaj), 9 dl tej, 3 dkg élesztő, 1/2 kávéskanál só.

Az élesztővel 1 dl langyos tejjel és 3 kanál liszttel kovászt készítenek és langyos helyre tesszük. A cukrot és a sötét a langyos tejjel oldjuk fel. Mely táliban a lisztet a kovással és tejjel keverjük el és dagasszuk meg, kb 25-30 percig. A vége felé az olvasztott vajot, vagy olajat dolgozzuk a tészta. A tésztát a táliból kiemeljük, kevés liszttel meghintjük a tál alját és oldalát, s a tészta tetejét gyengén meglisztezve letakarjuk és egyenes meleg helyen kb. 1 jó órát kelesszük, amíg háromszorosára dagad. Most lisztezett deszkára borítsuk ki, de a tésztát ne nyomkodjuk, mint ahogy szokták újra dagasztani, hanem vágjuk ketté és külön-külön sodorjuk ki. A megmaradt 2 dkg vajjal kenjük meg a tésztát kenőtallal, fektessük keresztbe egymásra és négyesével fonjuk meg. Zsírozott tepsiben még fél óráig kelesszük, tetejét kenjük meg tojással, aki barnásan szeret, kevés porcukrot tehet a tojásba és háromnegyed órát, egyenes lassú tűznél sütjük! Ha a teteje erősen megbarnul, tegyünk rá fehér papírt, és úgy süssük tovább.

### KUGLÓF

Hozzávalók: 40 dkg liszt, 8 dkg vaj, 3 tojássárgája, 2 1/2 dl tej, 2 dkg élesztő, 5 dkg mazsola, citromhéj, vagy vanília, csipetnyi só.

A cukrot vajjal és tojássárgájával jó habosra kavargatjuk, hozzáadjuk az élesztőt, amit 1/2 dl langyos tejjel picit cukorral felfuttatunk, a tejet, citromhéjat, vaniliát és mindezeket jól elkeverjük, majd 15 percig fakanállal jól felferjük. Puha tésztát kapunk. Kizsírozott kuglófsütőbe öntjük, 50 percig kelesztjük és 30 percig egyenesen jó meleg sütőben sütjük. Ha kiborítjuk, bőven megszórjuk vaníliás cukorral.

## PÁSZTOROK CIPÓJA

A karácsonyi sütéshez tartozott még a pásztorok cipója is. Kalács-tésztát készítettek mazsolával tűszerezve. Ha megkelt a tészta, cipókat formáltak belőle, tojássárgájával megkenték és szép pirosra sütötték. Annyi darabot, ahányféle állat jött ki év közben a legelőre.

Karácsony bójtján a tehénpásztor, a kanász és a juhász felvették cifra szűrűket, magukhoz vették ostorukat és a túlköt. A bojtárok pedig a nagy tarisznyát (zsákot) és a demizsont.

A falu elején kezdték a hátalást ostorcsattogással és túlköléssel jelezve, ahogy azt egész évben csinálták, mikor az állatok kiengedését kérték az udvarokból. A pásztorok sorba mentek azokhoz a házakhoz, amelyek állatait őrizték.

A házigazdának jó egészséget, boldog ünnepeket kívántak, járandóságul pedig megkapták a részükre sült cipót, a borosgazdáknál még egy liter bort is. A kapuban várták a bojtárok, és vitték utánuk az összegyűjtött járandóságot. Mire végigérték a falun, az ostorcsattogtatás énekszóval vegyült el.

# MÉZES

# TÉSZTÁK

A mézes tészták olcsó és egyszerűen elkészíthető sütemények. Táplálóak, könnyen emészthetők, ezért kisgyermek és betegek is szívesen fogyasztják. Előnyük, hogy sokáig eltarthatók, ezért ünnepek, vendégvárás előtt elkészíthetjük, nem kell az utolsó pillanatban az időt tölteni vele. A mézes tészta mindig könnyebb, ha gyúrás után pár óráig pihentetjük, de még jobb a sütés előtti este összegyúrni. Egyenletes, jó meleg, közép-hőmérsékletű tűznél süssük, de nem túl barnára, mert az íze keserűvé válna.

## MÉZESKALÁCS

Hozzávalók: 25 dkg méz, 12 dkg vaníliás cukor, 25 dkg liszt, 1 kávéskanál szóda-bikarbóna, késhegynyi törött fahéj, 1 késhegynyi törött szegfűszeg, citromhéj, 1 evőkanál rum, 4 tojás.

A langyosított mézet, cukrot, a tojássárgákkal habosra keverjük. Hozzáadjuk a fűszereket, szóda-bikarbónát, a lisztet, végül a tojásfehérjéből felvert kemény habot. Kivajazott, lisztezett püspökkenyérformába öntjük, tetejét durvára vágott mandulával meghintjük. Mérsékelt meleg sütőben sütjük.

## MÉZESCSÓK

Hozzávalók: 30 dkg liszt, 14 dkg cukor, 2–3 evőkanál méz, 2 tojás, 1 kávéskanál szóda-bikarbóna, késhegynyi törött fahéj, kevés törött szegfűszeg.

A hozzávalókat összegyúrjuk, ruhával letakarva hidegre tesszük. Másnap ceruzavastagságúra kinyújtjuk, pogácsaszaggatóval kiszúrjuk, tepsire rakjuk, tojással megkenjük, tetejére héjas fehér mandulát vagy fél diót teszünk, és forró sütőben megsütjük.

## MÉZESPOGÁCSA

Hozzávalók: 25 dkg méz, 50 dkg liszt, 10 dkg vaj vagy margarin, 10 dkg cukor, 1 egész tojás és 2 tojássárgája, 1 csapott kávéskanál szóda-bikarbóna.

A meleg mézben feloldjuk a vajat, hozzáadjuk a többi anyagot és simára gyúrjuk. Citromhéjjal, fahéjjal, esetleg szegfűszeggel ízesítjük. 1/2 cm-re nyújtjuk és kis pogácsaszaggatóval kiszúrjuk. Tetejét tejfölös tojássárgájával megkenjük és laposra vágott fél mandulával díszítjük.

## OLCSÓ MÉZESKENYÉR

Hozzávalók: 1 pohár méz, 1 pohár cukor, 1 1/2–2 dl tej, 1 egész tojás, 8 dkg margarin, fahéj, szegfűszeg, citromhéj, 1 csapott kanál szóda-bikarbóna, 5 dkg dió, liszt amennyit felvesz.

A cukrot a margarinnal habosra keverjük, hozzáadjuk a tojást, a mézet, és jól elkeverjük. A tejjel felhígítjuk és a lisztet adagonként adjuk hozzá a szóda-bikarbónával, amíg galuskatészta lágyságú masszát ka-

punk. Jól kidolgozzuk, fakanállal felverjük, zsírozott, lisztezett tepsi-be tesszük, tetejét vagdalt mandulával vagy dióval meghintjük és egyenletes tűznél 40 percig sütjük.

## HAMIS MÉZESKALÁCS

Hozzávalók: 1/4 kg cukor, 1/4 liter víz, 10 dkg margarin, 1 egész tojás, 1 kávéskanál szóda-bikarbóna, liszt amennyit felvesz, fűszer, mint az előbbinél.

A cukrot barnára piritjuk és a vízzel feloldjuk. A margarint habosra keverjük, hozzáadjuk a tojást és a langyosra hűlt szirupot. Annyi lisztet adunk hozzá a szóda-bikarbónával együtt, hogy lágy masszát kapjunk. Fűszerezzük fahéjjal, citromhéjjal, és zsírozott, lisztezett tepsi-be téve lassú tűznél 40 percig sütjük.

## TÖRÖKMÉZES LEPÉNY

Hozzávalók: 15 dkg cukor, 2 kanál méz, 2 kanál tej, 1 egész tojás,

1 kávéskanál szóda-bikarbóna, 45 dkg liszt.

A cukrot a mézzel, a tejjel, a tojással és a szóda-bikarbónával gőz fölött 15 percig jó habzásig főzzük. Még melegen beleyúrunk 45 dkg lisztet, s négy lapban kisütjük. A lapokat a következő krémmel ragasztjuk össze:

1 dl darából 1/2 liter vanillás tejjel sűrű pépet főzünk, kihűtjük, 20 dkg vajat, 20 dkg porcukorral jó habosra keverünk és hozzáadjuk a kihűlt pépet, amivel szintén jól elkeverjük, s a lapokat ezzel töltjük meg. A tészta tetejét cukorral meghintjük. Másnap vágjuk fel, amikor már kissé megpuhult.

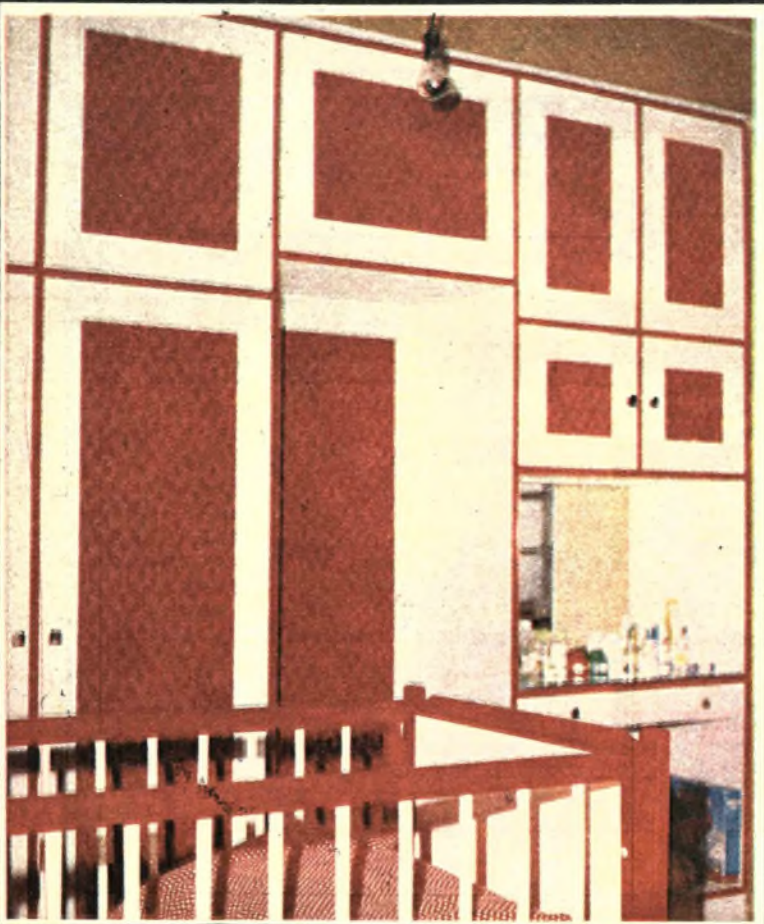
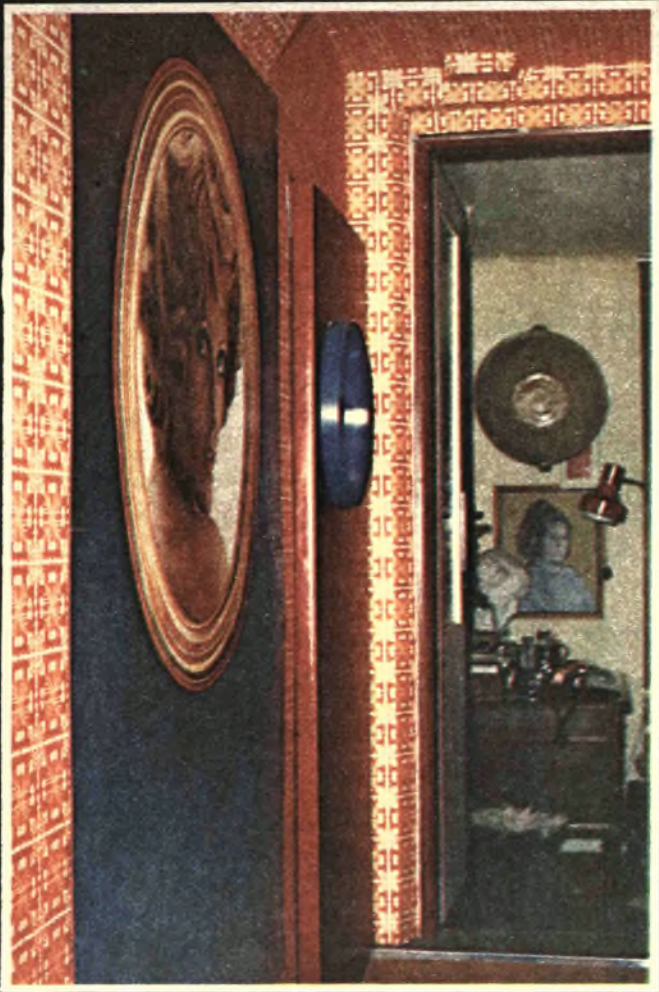
A lapokat tölthetjük citromos krémmel vagy bármilyen más liszt-péppel készült tortakrémmel, tetejét citrommázzal vagy olvasztott csokoládékrémmel vonjuk be.

## MÉZESTORTA

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

A cukrot, mézet a citromlével jól elkeverjük és egyenként hozzáadjuk a tojássárgákat, jó habosra kikeverjük, a lereszelt csokoládét, diót a lisztben elkevert szóda-bikarbónát és végül a tojásból felvert habot is hozzávegyítjük, mérsékelt meleg sütőben sütjük. Ha kihűlt, három részre vágjuk, és a következő töltelékkel töltjük: a 4 egész tojást, 20 dkg kristálycukorral jól összekeverjük, gőz fölött sűrűre verjük, majd kihűlésig keverjük, hozzáadunk 3 evőkanál kakaót és 25 dkg habosra kevert vajat. Csokoládémázzal öntjük le.





**AZ OTTHON**  
**VARÁZSA**





Kis- és nagyvárosaink lakásproblémáinak megoldására nem jellemző a padlástér kihasználása, átalakítása. Általában azal indokolják, hogy a padlástér hideg, esetleg beázik. Alapos szigeteléssel azonban megoldható ez a kérdés is, s több száz lakásigénylőn lehetne ily módon segíteni. Napjainkban már a régi, öreg bérházak padlósai is kihasználhatatlanok, hiszen a ruhát erkélyen szárítják, s igen kevesen őrzik a limlomot, csak pókok tanyáznak helyenként. Vállalkozó kedvű, barkácsolni szerető fiatal házaspárok figyelmébe ajánljuk a felvételeken ábrázolt lakást, mely egy ifjú házaspár fáradhatatlanságát, ötletességét, szorgalmát dicséri.

1. A hosszú folyosót világos tapéta és hatalmas reklámfotó élénkíti, innen nyílik a dolgozószoba.
2. Mivel a dolgozószoba alapterülete nem túlméretezett, kisebb bútorokkal — faragott íróasztal, szekrényke — rendezték be. Az abla-



3.



kot szádafüggöny díszíti, a beépített polcon köcsögök és kézikönyvek kaptak helyet.

3. A beépített, fal hosszúságú könyvespolccal, felfrissített ülögarnitúrával berendezett nappalit csak egy gerenda választja el a dolgozószobától. A könyvespolc tetejét saját gyűjtésű kancsók díszítik.
4. A hálószoba alapszínei a piros és a fehér. Piros, nyomott mintás anyaggal tapétázták ki a fehérre festett beépített szekrényt, mely egyben toaletasztal. (Természetesen minden szobát faltól falig egy színű szőnyeg borít.)
5. Az eredetileg szintén sötét fürdőszobát halványzöld csempével tették élénkebbé.
6. A konyha apró, fehér polcai jól mutatnak a kék mintás tapétán. A ketchupos üvegben fűszert tárolnak.

6.

# ÜGYES KEZEK

## Hagyományaink nyomában

A gömői hímzés igen gazdag múltú és sokféle. Sajnos nem ismerjük elégé. A múzeumainkban begyűjtött anyag nem nagy, s ezek feldolgozása is még várat magára.

Régi, 17—18. századi hímzések

öriztek meg a Sojó és a Csetnek menti falvak protestáns templomainak úrasztali terítői. Ezek mintakincse különbözik a későbbi, ún. régi ill. új stílusú hímzésektől, de nem tagadható a köztük meglevő kapcsolatot sem.

Híresek a gömői csipkék és rece-munkák. Készítésük módját azonban ma már magyar falvakban jóformán nem is ismerik. Sok régi darab ezekből is a templomok oltárterítőin őrződött meg.

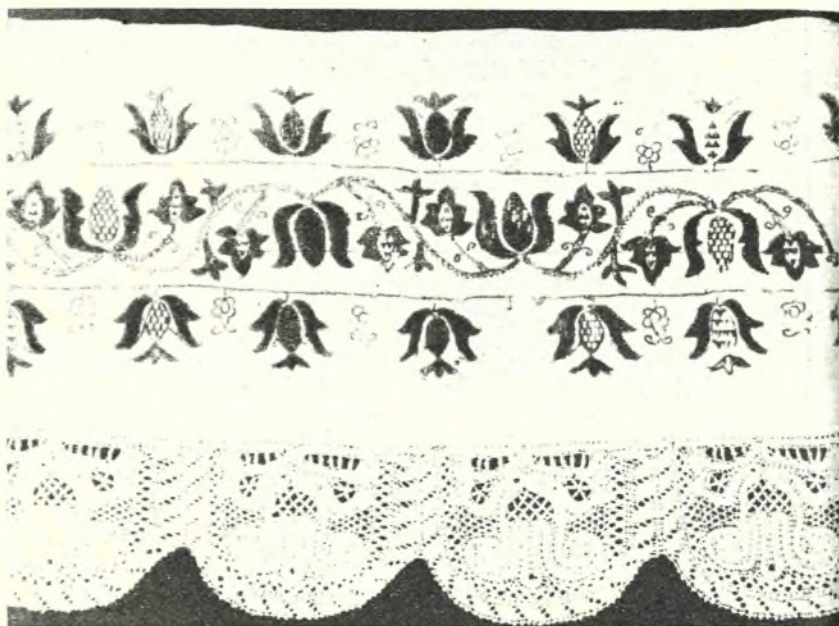
A korai gömői hímzések 17—18. sz. mintakincsekben és technikájukban közel állnak az úri hímzésekhez. Ezekre is érvényesek a régi stílusú munkákra általában jellemző vonások: mintaszerkezetük laza, nem túlszűfolt, egész felületeket betöltő (mint pl. a matyó, vagy a kalocsai hímzés). Sokféle motívumuk szimmetrikus arányokat alkotva, harmonikusan rendezettek. Hímzőfonaluk nemes és tartósságra törekvő. Színösszeállításuk szerény, nem rikító.

Három régi lepedőszéket mutatunk be olvasóinknak. Az első: Rozsnyó (Rožňava) vidékéről (1. kép), a másodikat Rimaszombatból (Rim. Sobota)

(2. kép), a harmadikat Páskaházáról (Pašková). Mindháromnak a szelét szép, vert csipke szegi. Sajnos felvételeink nem színesek (még a színes technika ismerete előtt készültek). Nem tudjuk, hogy e hímzések milyen színű fonállal varródtak, de más, hasonló korú és stílusú darabok alapján feltételezhető, hogy a rimaszombati és a páskaházi lepedőszél egyszínű (piros, kék), míg a Rozsnyó vidékéről való egy vagy két, egymással harmonizáló szín árnyalatának együttese (pl. sötétbarna — barna — rozsdabarna — mustársárga — sörge — rózsaszínű, s ennek árnyalatai a pirosig, vagy zöldesbarna — barna — homokszínű — aránsárga — tündöszínű — piros stb.).

Mindhárom leposóltással készült; a 2. és a 3. mintán margit- és száröl-téssel kiegészítve.

Mindhárom hímzés csikdízítmény. Középmintájuk a hangsúlyozott, a fő mondanivaló hordozója. A peremdísz az elsőnél (kettős) igen kedves, a középminta lazaságát és nagyvonalúságát még inkább hangsúlyozandó és határozottan körülzáró apró és sűrű tuli-



## Leveleink...

### 11—13 évesek

Antal Andrea, 5142 Alattyán, Szabadság út 19, Magyarország  
Blahovics Lívia, 946 38 Radvaň n/Dunajom 38, okr. Komárno, CSSR  
Bereznai Csilla, 3300 Eger, Garai út 23, Magyarország  
Bognár Éva, 7500 Nagyatád, Kossuth L. u. 7/A, Magyarország  
Czafrangó Darina, 946 03 Kolárovo, kpt. Nálepku 4, okr. Komárno, CSSR  
Dubay Darina, 982 62 Gem. Ves 13, okr. Rim. Sobota, CSSR  
Kurucz Monika, 946 57 Dolný Peter 976, okr. Komárno, CSSR  
Merviczová Gita, 991 28

Vinica 640, okr. Vefký Krtíš, CSSR  
Nagy Marianna, 5720 Sarkad, Béke sétány 1, II/5, Magyarország  
Nagy Valéria, 3300 Eger, Radnóti út 41, Magyarország  
Németh Erika, 991 28 Vinica 625, okr. Vefký Krtíš, CSSR  
Paušurová Anna, 982 62 Gem. Ves, okr. Rim. Sobota, CSSR  
Pintér Zsuzsa és Katalin, 946 57 Dolný Peter 978, okr. Komárno, CSSR  
Szabó Márta, 946 03 Kolárovo, kpt. Nálepku 7, okr. Komárno, CSSR

### 14—16 évesek

Ambrúz Ildikó, 048 01

Rožňava, Tr. Červ. arm. 32, CSSR  
Bokor Zsuzsanna, 946 57 Dolný Peter 299, okr. Komárno, CSSR  
Dávid Adrianna, 940 01 Nové Zámky, ul. Svorností 69, CSSR  
Fister Márta, 946 57 Dolný Peter 618, okr. Komárno, CSSR  
Halász Erika és Szenczédi Éva, 984 01 Lučenec, SPSS-KG, ul. N. Němcovej, CSSR  
Hervay Mária, 930 02 Orechová Potôň, ul. Priateľstva 64, okr. Dun. Streda, CSSR  
Hága Györgyi, 7130 Tolna, Wossinszky Mór u. 12, Magyarország  
Heinrich Valéria, 045 01 Moldava n/Bodvou, ul. Oslobodenie 6, okr. Košice, CSSR  
Jónás Mária, 7632 Pécs, Kertváros, Anikó utca 12, III/11, Magyarország  
Karkó Éva, 946 36 Krava-

ny n/D. 259, okr. Komárno, CSSR  
Pásztor Júlia, 076 77 p. Rusta, Ptrukša 48, okr. Trebišov, CSSR  
Simkó Valéria, 076 77 p. Rusta, Ptrukša 37, okr. Trebišov, CSSR  
Somogyi Henrietta, 980 02 Jesenské, ul. 9 Mája 254, okr. Rim. Sobota, CSSR  
Schraub Zsuzsanna, 7720 Pécsvárad, Táncsics M. u. 18, Magyarország  
Surman Ildikó, 929 01 Dunajská Streda, Leninova 30, CSSR  
Szű Ildikó, 930 02 Orechová Potôň, ul. Priateľstva 64, okr. Dun. Streda, CSSR  
Vathi Klára, 8154 Polgárdi, Kilián Gy. út 8, Magyarország  
Vitai Zsuzsanna, 8403 Ajka, III. Gárdonyi Géza út 25, Magyarország

### 17—18 évesek

Bede Katalin, 4207 Ciu-

pánfejek sora. A páskaházi lepedőszélnél a perem, mondhatnánk hiányzik. A minta lezártágát a virágtövek záróvonala, egy sor szálöltés adja csupán. A vastag hímzésű virágfejek erőteljessége más peremet nem is kíván. A rimaszombati hímzés peremmintája már-már egyenlően nyomatékos a középhímzéssel. Méreteiben (szélességében) meghaladja ennek felét.

Az első lepedőszél főmintája egyetlen virágtő. Mintaszerkesztése szimmetrikus: a középet (tengelyt) egy tőből fakadó kettős virágtő, szegfű képezi. Ennek két oldalán egy-egy hullámmindában, egymásnak tükörképeként folytatódik a minta. Az inda igen szép, gazdag tagolású: tulipán, róza, gránátalma, szegfű, csipkebogyó harmonikusan egyensúlyozott együttese alkotja a zárt, kerek mintakompozíciót. A levelek formája, az egyes virágszirmok kiképzése, s a hozzájuk tapadó kacsok nemes ivelésükkel az úri hímzésekkel és az egyházi hímzésekkel mutatnak rokonságot.

Rimaszombati lepedőszélünk főmintája hullámmindára felfűzött tulipánok. Ez

a szerkezet azonban nem egy tőből fakadó, egyetlen zárt egység, hanem a végtelenségig folytatható egységek sora. Mintadarabunk jó példa a gránátalma-motívum tulipánra való karcsúsodására: a nem tudjuk eldönteni, hogy egy-egy inda végén ülő fej tulipán-e, vagy gránátalma; a tömött közepű egyértelműen tulipán, de a két oldalán kinyúló fejek zártsága és közepük kiképzése inkább még a gránátalmához áll közelebb. Hasonlóan a peremdíszek motívumai is.

Harmadik példánk igen egyszerű mű. Egy-egy mereven felnyúló virágtő alkot egy-egy egységet. A hatalmas, tömött virágfejek mellett ugyancsak eltörpülnek az alacsony, gyenge szárak. Két virágtő közötti elválasztó elemül egy hosszabb szár szolgál. (A lepedőszél két szélből van összeállítva. Az összeillesztés vékony varrása egyszerűen pótolja az elválasztó motívumot.) Az ilyen szerkesztési elvet (a főminta pontos, egyenlő szakaszokban, kazettákban való ismétlődése) szakaszos, vagy kazettás elrendezésnek nevezzük.

KOCSIS ARANKA

## EL NEM KÜLDÖTT LEVEL

### Hová tűnt a nagymama mosolya?

A reggelenkénti bevásárlásaim közben gyakran találkozom a nagymamával. Táskájában viszi a napi kevés élelmét. A táska kicsi, a bevásárlás pedig a táska méreteihez szabott. Tej, kenyér, s néhány apróság, magányos élete szerény szükségletei szerint.

De a nyár elején megváltozik a nagymama élete. Két szatyor duzzad a kezében, a sokféle jótól alig bírja cipelni. Csodálkozó tekintetem láttán kérdést sem várva mondja: — megjöttek a gyerekek! Hadd egyenek kedvük szerint! — És ebben a pár szóban benne van öreg szíve minden szeretete, büszkesége. Hadd egyenek a városban élő sápadt unokák! Hadd másszanak fel a gyümölcsfákra, hadd ugráljanak akár a veteményes kertben is, hogy kárt tesznek, nem baj, fő a mozgás, akkor lesz jó az étvágyuk!

Milyen eleven a kis otthon! Milyen hangos az öreg ház, az udvar, a kert a jókedvű gyerekzsivajtól! A nagymama hajnaltól késő estig talpon van, nem győzi kenni a finom kacsaszíros kenyeret, szedni a gyümölcsöt a tákról, főzni az illatos tyúklevest, sütni a menyekedvencét, a mazsolás-túrós rétest. A nyugdíj — amit máskor olyan érzékkel tudott beosztani, hogy kitarson a következő, s még egy picit félre is tegyen belőle karácsonyi ajándékokra a három unokának — most elfogy az első héten. De se baj, vannak jó szomszédok, kölcsönöznek neki, majd az ősszel lassan letörlesztgeti, az adósságot. Semmi sem számít, csak piruljanak az arckok, gömbölyödjének a kis hasak. Micsoda ritka ünnep az, amikor így együtt van a család!

Azután észrevétlenül elfut a nyár, és búcsúznak a vendégek. Lassan eltelik az ősz is.

A minap megint találkoztam a nagymamával. Újra csak a kis táskája volt szolgálatban. Tej, kenyér s pár apróság, magányos életének szerény igényei szerint. Megállunk pár szóra s én hasztalan keresem szemében a nyári fényeket, csak valami megnevezhetetlen szomorúság árad belőle.

— Hát a gyerekek? Elmentek? — kérdezem. Hátha az emlékezés mosolyra deríti.

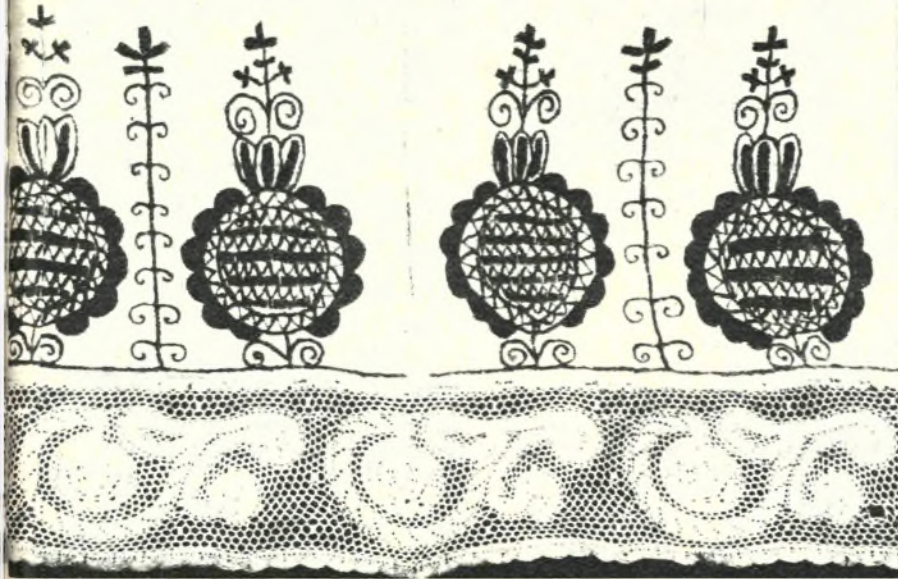
— El. Elmentek — feleli örömtelenül.

— És mit írtak? Jól érezték magukat?

— Semmit sem írtak. Egy sort sem.

Most már értem miért szomorú a nagymama. Miért nem süt át a búcsú és újra kezdődő magányának tájaldalmán a nyári emlékek fiatalító öröme.

—mikola—



mani, str. Huszár 404, jud. Harghita, Románia  
Bodnár Darinka, 076 82 Malá Trňa 177, okr. Trebišov, ČSSR  
Mihályi Éva, 9900 Körmen, Rákóczi út 66, Magyarország  
Pál Éva, 946 35 Búč, okr. Komárno, ČSSR  
Szalai Monika, 985 42 Vefkė Dravce 130, okr. Lučenec, ČSSR  
Vámos Ildikó és Jolán, 044 05 Janik, okr. Košicevidiek, ČSSR.

×××

Húszéves vagyok, korban hozzám illő fiatalokkal szeretnék levelezni, lehetőleg magyar nyelven. Címem: Borsos Zsolt, 4225 Reghin, Cvart. Jernuteni, Bl. 38, ap. 10. Romania.

×××

Csehszlovákiai fiatalokkal szeretnék levelezni magyar nyelven. Huszonéves vagyok, minden téma érdekel. Címem:

Kálmán Erzsébet, 6795 Bordány, Rákóczi u. 5, Magyarország.

×××

Huszonhárom éves vagyok, hasonló korú lányokkal, fiúkkal szeretnék levelezni. Szeretem a zenét, a jó könyvet, szívesen utazgatok. Címem: Baskó János, 044 55 Vefkė Ida 232, okr. Košice, ČSSR.

×××

Magyar nyelven szeretnék levelezni csehszlovákiai fiatal házaspárral. Huszonnégy éves vagyok, minden téma érdekel. Címem: Pap Gyuláné, 6400 Kiskunhalas, Fűzes u. 1/a. Magyarország.

×××

Szeretnék levelezni és később ismeretséget kötni fiatal házaspárokkal. Két gyermekünk van, huszonöt évesek vagyunk. Címünk: Szóráth Józsefné, Dunaorsány, Arany János u. 40, Magyarország.

Szívesen levelezni és

kötnénk barátságot olyan csehszlovákiai házaspárokkal, melyeket érdekel a barkácsolás, kézimunka, szeretnek kirándulni és utazni. Két gyermekünk van (öt hónapos kislányunk, és három éves kisfiunk); én 27, férjem 30 éves. Címünk: Román Lászlóné, 2509 Esztergom Kertváros, Pozsonyi u. 58, Magyarország.

×××

Középkorú pedagógus házaspár vagyunk, szeretnénk levelezni és később ismeretséget kötni hasonló korú csehszlovákiai, romániai, magyarországi házaspárral. Örömmel üdvözlőnénk olyanok jelentkezését, akiknek 20–30 éves felnőtt gyermekeik vannak, akik szintén ismeretséget köthetnének 29 éves, állattenyésztési szakfelügyelő fiunkkal. Címünk: B. Kútna, 940 01 Nové Zámky, Nábřežná 13/T-3. ČSSR.

## KIS TITKOK – DE HATÁSOSAK

Bundát veszünk fel, csizmát húzunk, amikor zimankósra fordul az idő, a fejünkre szőrme-sapkát teszünk, de arra nem gondolunk, hogy arcunkat, kezünket is „fel kell öltöztetni”, védeni a hideg ellen. Mert amikor kicserzett arcbőrrel, kivörösödött kézzel térünk haza, már hiába keseregünk.

Mielőtt kilépünk a lakásból, kenjük be arcunkat nappali krémmel, nyakunkat sállal, kezünket kesztyűvel védjük a hidegtől. Amikor kintről a meleg helyiségbe lépünk, a kesztyűt néhány pillanatig még a kezünkön hagyjuk, hogy kéz bőrünk hozzászokjon a megváltozott hőmérsékletre. A téli ünnepek idején, amikor rendszerint megszorodik a házimunka, többször tisztítsuk meg kezünket citromlével. A nehéz, fárasztó napok után vegyünk hársfavirággal dúsított nyugtató fürdőt.

Ha a napfény- és vitaminhiányos időszakban arcbőrünk sápadt, szürke lesz, igyunk meg egy-egy csésze A-vitaminban gazdag sárgarépa-levet. Kitűnő az élelmiszerboltjainkban kapható sárgarépa-alma kevert üdítő ital is. Sárgarépából külső pakolást is tehetünk arcbőrünkre. Ha kevés az időnk, egyszerűen sárgarépalével mossuk le arcunkat, ha több időt tudunk szakítani, készítsünk reszelt sárgarépa és tejszín keverékéből pakolást és húsz percig hagyjuk arcunkon. A sárgarépa egy kis mennyiségű citromot, de az egy-két óra alatt teljesen eltűnik. A téli hónapokban tejben főzött almából is készíthetünk pakolást. Szintén visszaadja az arc üdeségét.

Ha a tavaszi vitaminhiányok elejét szeretnénk venni, együnk meg naponta legalább egy almát és ha csak lehet, kezdjük a napot valamilyen vitamindús gyümölcslével. Nemcsak a vitamint biztosítjuk vele szervezetünk számára, hanem jó lesz a közérzetünk is, mert a gyümölcslé rendszeressé teszi a bélműködést.



## Mindenki másképpen szép

*„Tizenöt éves házások vagyunk. Még soha nem voltam kozmetikusnál. Ez ideig azt hittem, a férjem nem is örülne. Meglepődtem, amikor ez nemrég szóba került köztünk, és a férjem kifejezetten szeretné, ha többet törődnék magammal. Mivel nálunk nincs kozmetikus, szeretném legalább az alapvető tanácsokat megkapni valakitől.”*

Minden férfi örül, ha felesége ápolt, csinos. Néha ez az eredmény egészen kis fáradságba kerül csak. Fontos azonban, hogy arcápolásunkban is mérték tartóak legyünk. Az arc ápolása, kikészítése elárulja a nő ízlését. A divatszínék-formák változnak, de ezt a változást nem követhetjük szolgai módon. Ismernünk kell legalább az alapszabályokat, hogy egyéniségünknek megfelelően alkalmazzuk a kozmetika divatját.

1. Legfontosabb az arc tisztítása. Arcvizet, arctejet használjunk. Esővíz vagy gyógynövény főzete is ajánlatos. Szappant az arcra ne használjunk.
2. A szemöldök formája, ívelése az arc egyik jellegzetessége, tehát óvatosan bánjunk vele, nehogy megváltoztassa arckifejezésünket. A lefelé görbülő szemöldök fáradt kifejezést kölcsönöz az arcnak, ezért kisé felé, az arcból kifelé kell formálni. Ha az összenőtt szemöldököt közepén kiszedjük, vigyázzunk, hogy a távolság ne legyen nagy, mert ez szélesíti az arcot. Ajánlatos mindig követni a szemöldök természetes vonalát.
3. A fáradt szem megpihentetésére, a szemhéj ráncaira és a szem alatti „zacskókra” jó hatással van a kamilla- vagy mályvavirágfőzet. Nedvesített vattacsomót teszünk rá 10–15 percre.

4. Aki szép akar lenni, mondjon le a dohányzásról. Káros hatással van a bőrre. Elveszti rugalmasságát, korán ráncosodik.
5. Divatos a szempillát spirállal, szemtussal festeni. De este feltétlenül mossuk le. Ha elhanyagoljuk a tisztítást, a szempilla töredezhetsen, erősen megritkulhat. Ajánlanám a tartós szempillafestést, havonta egyszer elegendő (csak akkor, ha a szemhéj nem érzékeny a festékre).
6. Divatos a szájfestés is. A rúzs legyen jó minőségű, zsírosabb, hogy ajkunk ne száradjon ki. Ugyeljünk a szín kiválasztására, ruhánkkal, körömlakkunkkal összhangban legyen.
7. Időnként végezzünk arcpakolást. Erre vonatkozó tanácsokat a Barátnő 8. számában közöltünk.

*„Hogyan törődjön az arcával egy negyvenen felüli férfi?” — kérdezi levelében Nagyváty J. olvasónk.*

Korhatártól függetlenül — minden férfi törődjön arcával, külsejével. A mai férfi igényes a nővel szemben, de fordítva is így van: az asszonyok is elvárják, hogy férjük jól ápolt legyen. A kozmetikai szalonokban sem ritka a férfi vendég, és az illatszertárolókban is egyre nagyobb mennyiségű készítményből válogathatnak. Ilyenek a: Susy-arcvíz, Biova-zselé, 20 HP, Don, Adam, For-Men arc- és testápolószer. A férfiaknál általában a pattanásos bőr, mitesszerek, később ráncosodás, a száraz bőr okoz gondot. Egyszerű arc tisztítást, pakolást otthon is elvégezhetnek, megéri a fáradságot.

1. Arcápolást a következőképpen végezzék: borotválkozás után kósseék le a haját, hogy ne lógjon az arcba.
2. Arcmosás után alkalmazhatják a következő pakolást: Kevés élesztőt langyos tejjel péppé kevernek és az arcukra kennek. (Legjobb, ha fürdés közben végzik). 15–20 perc múlva meleg majd hideg vízzel lemossák, és ha megszáradt a bőr, vékonyan bekrémezik. Az arcbőr eleve né, feszessé válik.
3. Jó hatású az arc gőzölése is. Egy liternyi forró vízbe szórjanak egy marék gyógynövényt (kamilla, édeskömény, vagy teakeverék). Fejüket hajtsák a gőz fölé, és takarják le törülközővel. 5–10 perces gőzölés után mossák meg arcukat hideg vízzel. Ha azonban a bőrön pattanásokat, mitesszereket látnak, gőzölés után tiszta zsebkendővel nyomkodják ki.
4. Ha sok pattanás, vagy egyéb elváltozás van a bőrön, akkor vizsgáltassák meg magukat, mert gyakran emésztési zavarok okozzák. Természetesen a férfiak bőre is igen érzékeny. A helytelen életmód, a kevés alvás, rendszeretlen táplálkozás, a mértékeltlen alkoholfogyasztás, a cigaretta, arcukon hagyja a nyomát. Nőknek is, férfiaknak is szükségük van az elegendő alváásra, mozgásra, friss levegőre, sportolásra.

Szakmai tanácsadó: Varga Irma, kozmetikus

HAJA SZÉPSÉGÉT ÉS LÁGYSÁGÁT

BIZTOSÍTJA  
HA  
HAJMOSÁS  
UTÁN  
PATETTE  
VITALT  
HASZNÁL



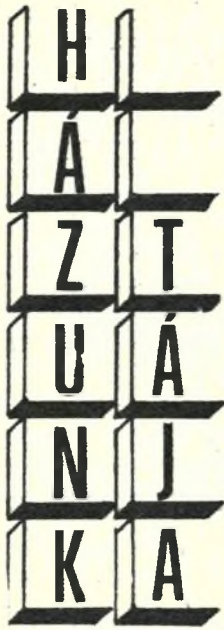
A megmosott, nem egészen szárazra törült hajat alaposan át kell dörzsölni a hajápolás legjobb készítményével,

Palette Vitallal

melyet néhány percig a hajon kell hagyni, utána langyos vízzel leöblíteni és könnyedén átfésülni. Az így ápolt haj nem töredezik és tartja a frizurát. Előnye, hogy visszaadja a haj lágyságát és csillogó fényét.

Gyártja: ZÁVODY MILO  
n. v. Olomouc





## KERTÉSZKEDŐKNEK



### Mielőtt beköszönt a tél

A téli pihenőre a gyümölcsöst is körültekintően kell felkészíteni. Ettől is függ, hogyan telnek át a fák, milyen hozamot adnak a jövő évben. Legfontosabb tennivaló a tápanyagpótlás és a kártevők, valamint a betegségek elleni védekezés. A fák, a gyümölcsstermő bokrok és a szőlőtőkék elhullajtott leveleit azonnal gereblyézzük össze és mérszintrogénnel, fahamuval vagy örlött mészkövel megszórva komposztoljuk. Így nemcsak értékes szervesanyagot nyerünk, hanem elejét vesszük a betegségek és a kártevők terjedésének is.

Még a fagyok beállta előtt kapáljuk be villás kapával vagy szántsuk fel a kertet. Közben dolgozzuk be a földbe a szükséges tápanyagokat is. Szervesanyagból — istállótrágya, komposzt, Vitahum — 500—600 kilogrammot adjunk egy árra, majd szórjuk ki a műtrágyát; áránként 5—6 kg Cereiritet. Kapáláskor, ásáskor úgy dolgozzunk, hogy a felső réteg forduljon alulra. Így gyéríthetjük a kártevők 2—10 centi mélységben található bábjait. Itt elsősorban a almamoly, a szilvamoly, a téglavörös, mátkamoly, a keresztesszőlőmoly, a poloskaszagú alma- és körtedarázs, valamint a cseresznyelégylet ellen védekezhetünk.

Távolítsuk el a fákról a monília gyümölcsöket, az aranyfarú lepke és a

galagonyapille hernyófészkeit, a gyűrűspille könnyen felismerhető, az ágat gyűrűszerűen körülölelő tojástelepeit, a fák törzséről és vastagabb ágairól lekaparjuk a gyapjas pille tojásait. Ezt követően a fák törzsét és vastagabb ágait erős gyökérkefével jól lekeféljük, közben ügyeljünk rá, hogy a kaparék a földre terített papírra vagy fóliára hulljon. Az összegyűlt kaparékot, a monília gyümölcsöket és a levágott hernyófészket égessük el.

Ahol nincs bekerítve a gyümölcsös, vagy a szőlő, készüljünk fel a védekezésre a nyulak ellen! A fák, főleg a fiatal csemeték törzsét papírral csavarjuk körül vagy sűrű drótszövettel és kötözőanyaggal rögzítsük.

A vegyszeres faapolást is most kell elvégezni. A sárga körte pajzstetűvel, vörös gyümölcsstakácsatkával fertőzött fákat, valamint a barna gyümölcsatkák által megtámadott ribiszkebokrokra a Nitrosan 50-ből készített 1,5 százalékos töménységű oldattal kezeljük, lemosó permetezés formájában.

Az őszibarackfákat levélfodrosodás és levéltetvek ellen a Nitrosan 50 egy százalékos töménységű oldatával permetezzük le. Ezt a munkát legkésőbb december végéig feltétlenül el kell végezni, de még csak véletlenül se jusson eszünkbe Arborollal permetezni az őszibarackfákat!

Ha nem tudunk csak Nitrosan 25 nevű szert kapni, akkor nyugodtan használhatjuk a Nitrosan 50-hez megadott töménység dupláját, vagyis a gyümölcsfák és ribiszkebokrok kezeléséhez 3 százalékos, az őszibarackfák permetezéséhez a 2 százalékos oldatot.

## VIRÁGKEDVELŐKNEK

Hálás virág a muskátli, egész nyáron díszlik virágaival, de mikor beköszönt az ősz, felmerül a kérdés: hol teletessük? Meleg, fűtött lakásban csak ideig-óráig virít, levelei lassan megsárgulnak, lehullanak — ami a növény pihenési időszakának kezdetét jelenti.

Legjobban akkor járunk el, ha a kertből, erkélyládából felszedett muskátlitöveket egyenként cserépbe ültetjük, vagy egy ládába többet teszünk. Ha egész nyáron ládában voltak az erkélyen vagy ablokban, akkor ebben vigyünk az 5—10 fok hőmérsékletű világos helyiségbe. A veranda, folyosó, lépcsőház, előszoba egyaránt megfe-



lő, ha nem sötét. Itt hetente egyszer öntözve — tavaszig különösebb károsodás nélkül áttelelnek. Visszafertőzési azonban most ősszel semmiképp sem szabad a növényeket, csupán a bimbókat és virágokat törjük le. Majd tavasszal, amikor mutatkoznak az elszáradt, megfásodott hajtások és az eltörő rügyek, jobban eligazodhatunk, miképpen metszünk.

Ablak között is tarthatjuk a tél folyamán muskátlijainkat. Azonban kemény hidegben a belső ablakot nyitva kell tartani, nehogy fagypontra alá súlylyedjen a hőmérséklet a két ablak között.

Ha nyirkos, sötét, pincénk, vagy más hasonló helyünk van, föld nélkül, felaggatva is teletelhetjük a muskátli. A földet a gyökerek közül kirázva, metszés nélkül akasszuk fel őket a kijelölt helyre. (Száras hely erre a tárolási módra nem alkalmas, mert a tövek tavaszig teljesen kiszikkadnak). Az így teleteltetett növényeket tavasszal a kiültetés előtt legalább fél napra állítsuk vízbe, hogy pótolhassák az elvesztett nedvességet.

## KISÁLLATTENYÉSZTŐKNEK



### Etessünk több répát!

A házinyulak számára a répa csekély nyersrost- és gazdag emészthető szénhidrát-tartalma végett igen fontos takarmány. Ha a takarmányrépát szakszerűen etetjük, a házinyúl szervezeteiben nem keletkeznek egészségügyi zavarok. Bizonyos elővigyázatossági szabályokat azonban nem szabad figyelmen kívül hagyni.

A répának kicsi a fehérje- és ásványianyag-tartalma, ezért gondoskodni kell kiegészítéséről. A nyúltenyésztők rendszerint a réti- és a lucerna-szénát használják e célra. Ha ezek talaját bőségesen trágyázták mésszel és foszfáttal és gondosan takarították be — ha tehát nem lúgozódtak ki belőlük a fehérjék és ásványi anyagok, alkalmasak a répából hiányzó fehérje- és ásványi anyagok pótlására.

A tapasztalatok azt mutatják, hogy a különböző répa-fajok közül a nyulak a legszívesebben a karórépát fogyasztják; talán mert ennek igen gazdag a karotintartalma. Tudnunk kell azonban, hogy a karotintartalom a hosszabb tárolás alatt csökken. Ha takarmány- és karórépánk is van, előbb a karórépát fogyasszassuk el!

# TÉLEN IS CSINOSAN

**FRISS**

**HAJTÁSOK**

**KARÁCSONYRA**



Ősszel megfakul körülöttünk a természet, kedves iyenkor minden olyan növény vagy növényrész, ami a szoba melegében éppen rügyeit bontja, esetleg, üdezölden virul. Ha kedvünk van hozzá, karácsonyra tavaszt idéző színfoltokat varázsolhatunk a lakásba.

Ha korán fakadó és nagy rügyű fákról levágunk néhány kisebb, vagy egy nagyobb, több ágas gallyrészlet s beállítjuk a meleg szobában levő, friss vízzel feltöltött asztali vagy padlóvázába, hamar kivirágzik. Legjobban megfelel a lógesztenye, a nyár- és fűzfagally, de szép a kőris és hegyi juhar is.

Kivirágzik a kökénygally, a meggyág is, ha langyos vízzel permetezzük meg, s utána szobameleg vízzel töltött cserépedénybe, vagy padlóvázába állítjuk.

Szinte napokon belül gyönyörködhetünk a friss, zöld színfoltban, ha valamilyen gabonaféléit, vagy fűmagot csíráztatunk ki.

Egyszerű parcellán- vagy égeteti cserép, esetleg egyszínű kerámiatábla terítünk le egy-két cm vastagon homokot, erre szórjuk a magvakból olyan sűrű réteget, amit a magvak vastagságának megfelelő homokréteggel takarhatunk le. Töltsünk rá annyi vizet, hogy teljesen átnyirkosodjék a homok. Ha nincs kéznél homok, elég egy itatóspapír is a tál aljára, melyre ráhintjük a magokat és utána annyi vizet öntünk rá, hogy ne lepje el teljesen, mert a vizen kívül levegő is szükséges a magvak kicsírázásához.

Meleg helyre téve, kályha vagy fűtőtest közelébe és a víz rendszeres pótlása mellett — nehogy kiszáradjon — néhány nap múltán elkezd „zöldellni” a vetés. Ezután már tetszés szerint helyezhetjük kis asztalra, könyvespolcra vagy máshová, ahol egy kis fényt kap.

Hasonló módon nevelhetünk le nem morzsolt kukoricacsőből „virágot”. A nagyobb kukoricacsövet félbetörjük, a kisebbet egészben beállítjuk, függőleges helyzetben kézmeleg vízzel megtöltött táliba, hogy az alsó két-három kukoricaszemsort ellepje a víz. (Még jobb, ha ólomnehezékes túpátrnátt szűrünk a kukoricacső szélesebbik végére és így helyezzük a táliba, vagy olyan virágtartóba tesszük, amiben van túpárna, mer: így biztosan megáll.) A vizet időközönként pótolni kell, mindig langyos vízzel. Az alsó kukoricaszemek kicsíráznak, sőt hosszú leveleket fejlesztenek, amelyek zöldjében különösen szépek a fényes fehér vagy sárga kukoricaszemek.



Télen sapka

alatt sokkal előbb

zsirosodik a haj,

mint a többi év-

szakban. Ha

ilyenkor gyorsan

akarunk frizurát

készíteni, a haj-

sütővas jó szol-

gálatot tesz. Ké-

peink szemlélte-

tik, hányféle ötle-

tes frizura fésül-

hető, „süthető”

félhosszú hajból.



# BARÁTNŐ

