

III. szám 1979

ára 4,- Kés Magyar-
országon 10,- Ft

Barátnő



BARÁTNŐ

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

Címlapunkon Huszár
Tibor felvétele

AZ életből elesett két példával kezdem.
Mindkettő nemrég történt. Az első egy
hivatali szobában, ahol Mária előadói beosztás-
ban dolgozik. Munkahelyén többször is megfor-
dultam hivatalos ügyben. Ilyenkor mást sem hal-



lottam, minthogy: Szólj Máriának, majd elinté-
zi! Mária kérem ugye, ideadja? Mária, ugye
megkeresi? Mária, ugye összeállítja? Ha kiment
a helyiségből, akár csak néhány percre valahová,
már keresték: Hol van, miért ment ki? Mikor
jön vissza? ...

Sokszor elsóhajtották azt is: Mit csinálnánk,
ha nem lenne ...

A tizenkét tagú kollektívának Mária volt a lel-
ke, a mindenese. Megbízható, pontos, szolgálat-
kész munkaerő, aki a maga beosztásán túl is
mindennek ismerte a helyét, számon tartotta az
ügyintézők határidejét, mindenki nevenapját,
még a nyugdíjasokét, a volt kollégáét is.

Úgy láttam, szerették és becsülték érte.

Egyszer a nagy sietésben — egy elintézett ü-
gyet kézbesített a másik helyiségre — megcsú-
szott a lépcsőn. Két helyen törött el a lába.

A kollégák kétségbeesetten tördelték a kezü-
ket. Máriát egy hatalmas gipszpólyában benn
tartották a kórházban. Mi lesz, hogy lesz ezután?
Először volt egy kis fejtélenség, huza-vona, de
lassan megszokták a többiek, megtanulták ma-
guk intézni a dolgaikat. Még itt-ott elröppent
egy sóhaj: Szegény Mária, mit csinálhat, hogy
bírija a tértelenséget. Később, úgy két hét múlva
már eszükbe sem jutott. Arra sem futotta senki i-
dejéből, hogy a kórházban vagy később otthon,
baráti alapon vagy legalább félhivatalos — szak-
szervezeti minőségben meglátogassa.

A másik Sándor esete, akit gyomorvérzéssel
szállítottak kórházba és azonnal megműtöttek.
Munkahelyén csoportvezetőként dolgozott, jó
kollektívában. Munkatársait nemegyszer bará-
taiként is emlegette. Már a műtétet követő na-
pon megjelent a kórházban a csoport három
képviselője, pedig látogatási idő sem volt. De
a portás bácsi szemet hunyt az ilyen odaadó
munkatársaknak, akik mindenáron „csak egy
percre” látni akarták.

Másnap jött következő három. Az ügyeletes
orvos azonban közbelépett. Megkérte, addig ne
látogassák, amíg állapota nem javul. Fáraaszja
a sok látogató és a többieket is zavarják.

— Ha nem lehet, hát nem lehet. Majd meglá-
toztatjuk otthon — döntött a kollektíva.

Sándórt a nehéz műtét miatt csak tizennégy
nap múlva engedték ki a kórházból azzal, hogy
még egy ideig teljes nyugalomra van szüksége.
Este csengett a telefon: holnap meglátogatunk!

A feleség hidegtálat készített, legyen mit csi-
pegetniük a vendégeknek. Feketét főzött, bort
forralt. A látogatók naponta megjelentek. Egy-
szer ketten, máskor hárman jöttek. Kinek hogy
jött ki a lépés. Elmondták a munkahelyi problé-
mákat, vitatkoztak és kártyát is hoztak maguk-
kal, hogy amíg Sándor a kimerüléstől szundít e-
gyet, addig ők zsupáznak.

A feleség meg nap-nap után készítette a hi-
degtálat, főzte a feketét, forralta a bort.

A gyógyszerterápiában találkoztam vele. Idegcsil-
lapítót írt elő neki az orvos. És Sándor? — kér-
deztem. Még betegállományban van, de kijár
a munkahelyére. Ő látogatja a kollégákat, hogy
délután otthon pihenhessen.

Tudjuk mindannyian, hogy a beteglátogatás
udvariassági gesztus és emberbaráti kötelesség.
Azért vetítettük fel ezt a két életből merített pél-
dát, hogy a Barátnő hasábjain kicsit elidőzzünk
e két fogalom körül. Megvitassuk mi a helyes, mi
nem ezen a téren. Olvasóinkat kérjük, adják meg
rá a helyes választ.

A legjobb hozzászólások beküldői közt köny-
veket sorsolunk ki. Címünk a Nő szerkesztősége,
897 36 Bratislava, Martanovičova 20.

Várjuk leveleiket!

A Barátnő múlt évi IX. számában feltett kér-
désre: Illik-e a vendéget kétszer kínálni a fő étel-
lél, eléggé megoszlanak a válaszok. Hazai olva-
sóink kategorikusan, egyetlen szóval kijelentik:
nem! Magyarországi olvasóink azt válaszolják: i-
gen. A gordiuszi csomót talán Sinkovits István
párkányi (Stúrovo) olvasónk oldotta meg azzal
a mondatával, hogy: **TÖBB FOGAS ESETÉN
ELÉG, HA CSAK EGYSZER KÍNALJUK
A VENDÉGET.** Elég. De azért megkérdezhetjük,
ha ízlett, parancsol-e még. Azt hiszem, ezt mon-
dani sem kell, hiszen mindnyájan így teszünk.
Még azok is, akik nemmel válaszoltak. Ez már
a magyaros vendéglátás velejárója. Arra azonban
vigyázzanak, ha például Angliába mennek, hogy
az első kínálásra szedjenek ki eleget a tálból,
mert ott a háziasszony, a vendéglátó valóban
csak egyszer kínálja a főztjét.

A IX. kérdés helyes megfejtéséért te-
hát Sinkovits István mellett könyvjuta-
lomban részesülnek még:

Dalos Jánosné, Szombathely
Krepli Gyuláné, Harasztifalu
Ádám Lászlóné, Nádasd
Bálint Pálné, Tolna — magyarorszá-
gi olvasóink.

A nyerteseknek gratulálunk!

Kedves Olvasónk!

Sok levélben kérték tőlünk, hogy lapunkban még több helyet adjunk az ételrecepteknek, divatnak, kézimunkának, a személykocsik karbantartásának, foglalkozunk a hétvégi házak berendezésével, a bonyolultabb háztartási gépek kezelésével, stb. Az egyik levélben ez volt az indoklás: Nincs szegyélni valónk még a nyugati rokonok előtt sem, hát mutassuk meg nekik, mi mindenünk van — hiszen becsületes munkával értük el, hogy jólétben élünk.

Az ésszerű, okos javaslatoknak, ötleteknek mindig örülünk, gyorsan meg is valósítjuk, ha lehet. Ezúttal azonban csak a szabad idő hasznos eltöltéséhez több kézimunkát kérők levelét vettük figyelembe, a fent említett javaslatokat nem. Hogy miért?

Mert olvasóink többsége éppen azt és olyan arányban igényli lapunkból, amit és ahogyan elhelyezünk kézikönyvünkben. Az átlagosnál nem drágább és nem különlegesebb recepteket, amihez a hozzávalók a falusi boltban is beszerezhetők. Olyan ruhákat, amelyeket a kisvárosi — nem „szalonban” dolgozó varrónő is elkészíthet, a kevés utánjárással megvásárolható „konfekciót”.

Foglalkoztunk már a hétvégi házak berendezésével is, igényesebb lakberendezési tanácsokat is adtunk. De főképpen a fészekrakó fiataloknak akarunk segíteni, akiknek okosan kell az ifjúházas kölcsönrel, fizetéssel gazdálkodniuk, amíg berendezkednek. Vagy azoknak a falusi olvasóknak, akik az új házban régi, szüleiktől rájuk maradt bútortuk is szeretnék elhelyezni, és akiknek gondot okoz hozzáértéssel összehangolni, kiválasztani színben, stílusban, minőségben az egymáshoz illő bútordarabokat, függönyöket, szőnyegeket, dísz tárgyakat.

Hagyományörzőknek, hagyományápolóknak szánjuk Úgyes kezek rovatunkat és nőszervezeteink kézimunkaköreinek. A Barátnők klubja eddig éneklőcsoportjainkat mutatta be. Riportútjaink során azonban sok olyan jelenségre, gondra bukkantunk, amely szélesebb társadalmi figyelmet és segítséget igényel, mint amilyent a Barátnő — jellegénél fogva — fordíthat rájuk. Ezért velük hetilapunk, a Nő hasábjain foglalkozunk majd.



Fotó: LISICKY

A Barátnők klubja ezentúl az olvasókörök munkáját állítja majd reflektorfénybe. A Szlovákiai Nőszövetség olvasómozgalma keretében ugyanis több mint kétszáz magyar olvasókör dolgozik, csaknem háromezer asszony részvételével. Figyelemre méltó azoknak az édesanyáknak a fejlődése, kultúra iránti szeretete is, akik felnőtt korukban váltak versenyen is részt vevő versmondóvá, a „Szólj költemény!” nőszövetségi szavalóverseny terjesztőivé, szervezőivé — és győzteséivé. Az ő versszeretetüket, versmondásukat segíti elsősorban a Miért szép? rovatunk.

Bárcsak lenne több helyünk a testnevelés, az egészségügy különféle formáinak, módjainak bemutatására, a betegségmegelőzési tanácsok közlésére. És — akár a többi anyag rovására is — még többet kell foglalkoznunk életszemléletünk, életmódunk különféle vetületeivel: mi helyes benne, mi helytelen.

Éppen azért, hogy mindenki megértse, felismerje. Számunkra a jólét nem cél, hanem eszköz. Eszköz ahhoz, hogy a háztartási gép, a kocsis segítségével időt takarítsunk

meg tanulásra, alkotó munkára, olvasásra. Olyan tevékenységre, amivel személyiségünket gazdagíthatjuk. Hogy a hétvégi ház pihi-nésünket szolgálja, következő heti munkánkhoz gyűjtünk benne erőt. Hogy a külföldi nyaralás nem új cuccok vásárlása és barátaink „lefőzése” miatt legyen vágya a családnak, hanem azért, hogy más népek történelmét, műemlékeit, legnagyobb értékeit saját szemével ismerje meg.

Amíg ezt mindenki felismeri, addig sok lapnak, könyvnek kell még megjelennie. Amit nem azért vásárolnak meg, mert divat, telik rá — hanem mert szükség van rá, azt akarom, hogy meríthessenek belőle, gazdagítsa az éneket — ne csak a könyvespolcomat és a dekoratív újságtartómat.

Szerény lehetőségeivel a cél és eszköz fogalmainak felismerésében a maga egyszerű tartalmával és rovatstruktúrájával kíván segíteni kedves olvasóinak

a Barátnő szerkesztője



KOCSIS ARANKA

Ez a szép „kikirincs-virágos” surc (köntény) az előző számunkból már ismerős Simon Zsuzsa néni kézimunkái közül való. Himje nagyon egyszerű, három olda-

lán körbefutó leveles indára felfűzött virág („kikirincs”), alsó szélén középpött monogram. Öltéstechnikája egyféle: keresztöltés. Varrója mindössze két színt használt: a pirosat és a kéket. Mindezek a jegyek (laza, arányos mintaszerkezet, keresztöltés, a piros és a kék színek) az úgynevezett régi stílusú himzések jellemzői.

A régi és az új stílus kifejezéseket már korábban is használtuk rovatunkban. Általánosan ismert fogalomról van szó, melyet Bartók Béla vezetett be A magyar népdal c. munkájában (1924). Később alkalmazták a népi kultúra egészére.

A múlt század elején, a kapitalizálódás kezdeteivel nagyarányú átforgalmazás kezdődött a magyar parasztság életében. A változások hatottak e kultúra minden területére. Az addigival szemben kialakult más, újat a szakirodalom — Bartók nyomán — az „új stílusú” kifejezéssel jelöli.



Az új stílusú népművészet nagy népszerűségnek örvend napjainkig. Sok eleme a „nemzeti”, a „magyar” fogalmával vált azonossá. Külföldi turisták sajnos még ma is a magyar nótát, a csárdást, a paprikás ételt tartják nemzetünkre leginkább jellemzőnek, az ajándékboltokból matyó és kalocsai hímzést visznek haza emlékké. Pedig a magyar nóta, a csárdással együtt, csupán a múlt században alakult ki. Piros paprikával készült étel receptje meg pl. csak 1836-ban szerepelt először nyomtatott szakácskönyvben. A boltokból jól ismert matyó és kalocsai hímzések pedig Mezőkövesden, illetve a Sárközben több évszázada élő gazdag hímzőkultúra végső fejezetei a 19. század második felében, nagyarányú ízlésváltozást mutatva az addigiakhoz képest.

Ennek az új stílusnak legfőbb jellemzője a külső kiforrottság. Ez legszembeütőbb a népviseletben és a népi lakáskultúra alakulásában. A múlt század terméke az

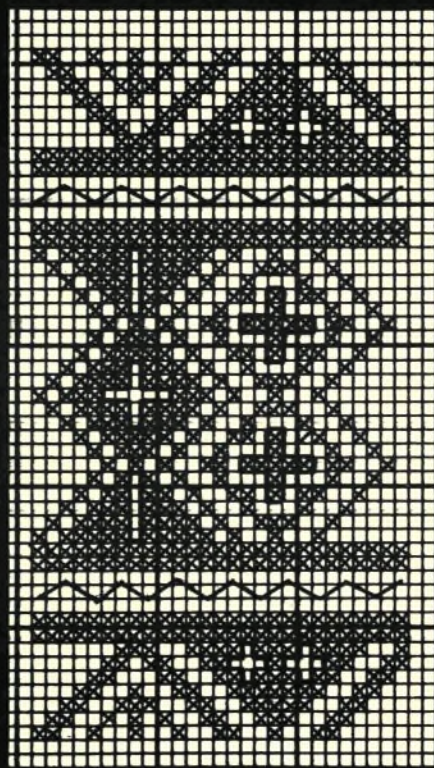
a gazdag viselet, ami már nemcsak tájegységek, hanem falvak népét különböztetett meg egymástól. Ekkor alakult ki a tisztaszoba kultusza is, aminek nyomait még ma is őrzi a nyárikonyha-rendszer. Egy eladó lány kelengyéje olyan sok és drága darabból állott, hogy kiállítására a családnak nem kis anyagi megterhelésébe került. A feldíszített tisztaszobában, ahová csak ünnepnapon a nagyon kedves vendégnek volt belépése, ugyancsak az eladó lány vagy a menyecske kelenyepárnái, abroszai, terítői voltak kiállítva szemlére.

A túlzott kiforrottság sokszor éppen a legnagyobb nyomorúságot takargatta. A Kisalföldön az egyik legjellegzetesebb viselet a martosi. A martosi menyecske ruházata elárulja viselőjének korát, családi állapotát, gyermekeinek számát stb. holott maga a falu, Martos egészen századunk elejéig vizekkel körülvett, víz- és rétgazdálkodásból élő elzárt szegény falu volt.

Az új stílus ízlésváltozással járt a hímzőkultúrában is. Az elszíneződés — a nemes egyszerűségekre való korábbi törekvés helyett — feltűnik csaknem minden hímzőhagyománnyal rendelkező vidéken. Eltűnik az egy indára felfűzhető kompozíció, sőt — mint éppen a mezőkövesdi és a kalocsai hímzéseknél — a rendezés csupán egy belső (pl. színek szerinti) egyensúlyra törekszik. A régebbi sokféle virág, gránátalma, rozetta helyét az egyféle (de sok változatú) rózsza veszi át. A geometrikus minták szinte teljesen kivesznek. Az öltéstechnikában ugyanilyen változás megy végbe: a régi laposöltés és keresztöltés helyébe lép a hangsúlytalan szár- és láncöltés. Jellemző az elszíneződés; a piros, kék, fekete helyett a tarka, sokszor ríktó színű lesz az ideál.



KERESZTSZEMES HÍMZETT PÁRNÁK



Anyaga: fehér vagy ekrü színű panama

Fonal: piros és fekete gyöngyfonal

Nagyság: 50 x 40 cm

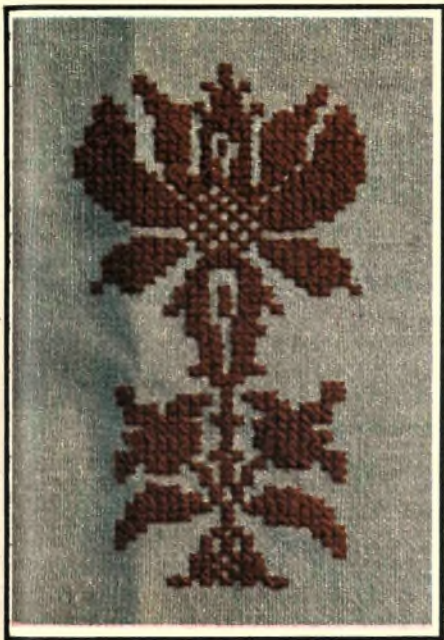
A mellékelt ábra szerint varrjuk ki.

Jelmagyarázat:


x — piros fonal



/ — ferde vonal — fekete fonal
(Színes felvételünk a hátsó borítólapon.)




fotó: ZACHAR







kat. Következett a csárdás, majd a friss csárdás, amely a mártogatással ért véget. A táncrend a lányok körtáncával ért véget, ez volt a pilikézés, amelyet a következő táncrend kezdetéig táncoltak énekszóra. Verbunk motívumok



I. Bal láb helyben szökken, mialatt a jobb láb a bal előtt félmély guggolásba dobbant.  + Bal láb helyben szökken, mialatt a jobb láb oldalt egy lábfej távolságba a bal mellett félmély guggolásba dobbant.






 + Ismétlés ellenkező lábbal, ellenkező irányba.
Ritmusa: 






II. Jobb láb erőteljesen előre lép  + bal láb a jobb mellé lép  + jobb láb dobbantva előre lép  ismétlés ellenkező lábbal azonos irányba.





Ritmusa: 
Csárdás, friss csárdás- és mártogatós motívumok:


I. Bal lábbal egyet rugózva szűken rézsút egyet hátra lépünk  + a jobb lábat fél súllyal egyet rugózva a bal mellé zárjuk . A motívum alatt a törzsünket jobbra forgatjuk: 

II. Jobb lábbal egyet rugózva kis távolságra oldalt lépünk  + a bal lábat fél súllyal egyet rugózva a jobb mellé zárjuk . A motívummal 1/8-ot fordulunk balra és törzsünket is balra forgatjuk.

Ritmusa: 
III. Jobb lábbal egyet rugózva kis távolságra oldalt lépünk  + a bal lábbal félsúlyon egyet rugózva kis távolságra oldalt lépünk  + jobb lábbal jobbra oldalt lépünk  + a bal lábbal félsúlyal egyet rugózva bokaütéssel a jobb mellé lépünk . Ismétlés ellenkező lábbal, ellenkező irányba.




Ritmusa: 
IV. Bal lábbal szűken rézsút előre lépünk  + bal térdünket kissé meghajlítjuk, mialatt a jobb lábat kis térdhajlítással a bal mellé zárjuk  + kis guggolásba ereszkedünk, mialatt törzsünkkel kis mértékben előre dőlünk  + törzsünkkel kiegyenesedünk. 





Ritmusa: 
V. Páros lábbal alacsony féltalpon bal lábbal a jobb elé lépünk  + bal lábbal párhuzamos térdhajlítással hátra lépünk  + bal lábon kis guggolásba ereszkedünk, mialatt a jobb lábbal kis guggolással szűk terpeszállásba lépünk, párhuzamos térdhajlítással mialatt törzssel kis mértékben előre dőlünk 


Ritmusa: 
VI. Bal lábon rugózunk, mialatt jobb lábbal rugóz-



Fotó: KONTÁR GYULA

va félsúlyal szűk terpeszállásba lépünk  + jobb lábbal rugózva a bal mellé lépünk  + a jobb lábon kis guggolásba ereszkedve féltalpra emelkedünk, mialatt a bal lábat féltalpon kis guggolásba hátul a jobb mellé zárjuk 

Ritmusa: 
VII. Guggolásból felemelkedve féltalpon alapállásba ugunk  féltalpon alapállásba ugunk  féltalpon guggolásba ugunk 

Ritmusa: 
Pilikézés: a kőív mentén énekszóra balra haladó sétálás (1 értékben), kezüket lefelé nyújtva, összefo- gózza a sétálás ütemére mozgatajk.

Köv.: Honti táncok

Horváth Tibor. 924 00 Galanta, Leni-
nova 53. ČSSR

Kovács Rozália. 925 02 Dolné Saliby
619. okr. Galanta. ČSSR

Kabók Ilona. 943 65 Bajtava 141.
okr. Nové Zámky. ČSSR

Fülpő Eleonóra. 930 01 Senec. ul.
Sinečná 2. ČSSR

Baki Sándor. Str. Livezilor. Bloc. 17.
Scara I. Ap. 10. Etaj. II. 4225 Reg-
hin. Románia

Bakó Márta. 1172 Budapest. Bojtor-
ján u. 11. Magyarország

Vizi Ildikó. Loc. Gheorgheni. Str. Ve-
che Nr. 13. 4200 Jud. Harghita.
Románia

Zsigó Anna. 946 61 Martovce 181.
okr. Komárno

Vértés Anikó. 4440 Tiszavasvári. Él-
munkás ut. 9. Magyarország

Nagy Erzsébet. 943 65 Bajtava. 141.
okr. Nové Zámky. ČSSR

Botos Ilona. 7100 Szekszárd. Herman
Ottó lpt. 27. Magyarország

Farkas Erzsébet. 925 07 Mostová
359. okr. Galanta. ČSSR

Farkas Ilona. 925 07 Mostová 358.
okr. Galanta. ČSSR

Lukács Enikő. Str. Fundatura Mica nr.
2. Gheorgheni. — 4200
Jud. Marghita. Románia

Szívesen kötünk barátságot olyan
csehszlovákiai házaspárokkal, akik
szeretnek kirandulni, utazni. Kisfiunk
otthonapos. Én 20 éves vagyok, a fer-
jem 21. Címünk: Radoczné Metercsik
Éva. 4232 Deszteréd. Táncsics u. 4.
Magyarország

Csehszlovákiai és jugoszláviai fiatal
házaspárokkal szeretnénk levelezni.
Két gyermekünk van, én 24 éves va-
gyok, a férjem 29. Címünk: Papp Ist-
vánné. 7754 Boly. Kossuth u. 21.
Magyarország

Szívesen levelezniék utazást kedvelő
fiatal házaspárokkal. Két gyermekünk

van. 25—27 évesek vagyunk.
Címünk: Körmöczky Sándorné. 3441
Mezőkeresztes. Kazinczy u. 2. 1/2.
Magyarország

Csehszlovákiai, magyarul beszélő,
motorozást kedvelő házaspárokkal
szeretnénk levelezni. Közel lakunk
a Balatonhoz, csereüdülesre szívesen
látunk levelezőpartnereinket. Én 30
éves motorszerelő vagyok, a felesé-
gem 27 éves elárúsító. Címünk:
Zsoldos Tibor. 7400 Kaposvár, Fűredi
u. 128. Magyarország.

27 éves vagyok, kedvelem az utazást.
Címem: Kis B. Józsefné. 2085 Pilis-
vörösvár Rákóczi köz 8. Magyaror-
szág

Magyarországi házaspár vagyunk. 24
évesek. Kisfiunk két éves. Szeret-
nénk utazni. Címünk: Kovács József-
né. 6791 Szeged III. Jerney u. 2. II.
em. 6. Magyarország

21 éves vagyok, magyar nyelven
levelezniék. Címem: Gulyás Ervin.
946 36 Kravany n. Dunajom
54. okr. Komárno. ČSSR

Kárpátukrajnai házaspár 26—30
évesek — levelezne magyar há-
zaspárokkal. Két fiuk van. Címük:
Molnár Dezsőné. 295500 Bány
Október út 18. Beregszászi járás.
Kárpátukrajna, Szovjetunió.

Szívesen levelezniék kártyanaptárt
gyűjtő fiatalokkal. Címem: Holecz
Rita. Medgyesegyháza, Gárdonyi
út 9., 5666. Magyarország

Keckés Gyula (9700 Szombathely,
Hámán Kató u. 45.). Magyarorszá-
g várija Bogdan Péter
tardoskeddi (Tvrdošovce) lakos le-
velét, akivel katonai szolgálatot
teljesített.

Magyarországi házaspár vagyunk. 24
évesek. Kisfiunk két éves. Szeret-
nénk utazni. Címünk: Kovács József-
né. 6791 Szeged III. Jerney u. 2. II.
em. 6. Magyarország

Magyarországi házaspár vagyunk. 24
évesek. Kisfiunk két éves. Szeret-
nénk utazni. Címünk: Kovács József-
né. 6791 Szeged III. Jerney u. 2. II.
em. 6. Magyarország

Magyarországi házaspár vagyunk. 24
évesek. Kisfiunk két éves. Szeret-
nénk utazni. Címünk: Kovács József-
né. 6791 Szeged III. Jerney u. 2. II.
em. 6. Magyarország

Magyarországi házaspár vagyunk. 24
évesek. Kisfiunk két éves. Szeret-
nénk utazni. Címünk: Kovács József-
né. 6791 Szeged III. Jerney u. 2. II.
em. 6. Magyarország



A szerelem szegett szárnya

Megszaporodtak az újsághírek, amelyek nemi erőszakot elkövetett férfiak örízetebe vételéről, tetteik nyomán hozott bírósági ítéletekről számolnak be. Nem állíthatom, hogy mindennaposak, gyakoriságuk mégis felfigyeltető. Lehet, többségük beteges hajlamok levezetésének végkifejlete, ám az okok között leggyakrabban az alkohol szerepel. Nem, nem az alkoholoról akarok szólni, még csak nem is a nyilvánvalóan klinikai esetek biológiai és társadalmi háttéréről. Az ilyen esetek orvosszakértők, pszichológusok, szexuológusok kezelésének tárgyai kell hogy legyenek, s csak ezek szakvéleménye után jöhet a társadalomtudós — jogász — ítélete.

Van a nemi erőszaknak egy olyan előfordulási helye, hol leggyakrabban titokban marad, a házasság, s csak a sértett feleség hordozza magában. Mindaddig, amíg csordultig telik a pohár, s váláshoz vezet. Válóperék jegyzőkönyveiben szerepel ugyan egy-egy férj erőszakoskodása, ám a jogorvoslást, a bírósági eljárást nagyon ritkán kéri a feleségek. Nem is szólva az olyan esetekről, amelyek egy-egy házasság titkai, esetleg az újságok, hetilapok lelki tanácsadóinak szánt bizalmas közlések maradnak. Ezek mögött aztán az állattól leginkább megkülönböztető önuralmat leromboló alkohol áll.

John Galsworthy híres családregényében, A Forsyte Sagában Soames Forsyte házassága Irene Heronnal erőszakkal kezdődik. Csak a férfiak által megalázott nők mondhatják el, mit éreznek a férfinem iránt ilyen eset után. Irene további életét is meghatározta a kegyetlen emlékü nászéjszaka. Miért is hoztam elő az irodalmi példát? A titok, a megőrzött, a ki nem mondott, de a cselekedetekben mindvégig meghatározott és tetten érhető gyűlölet illusztrálására. Soames kora társadalmának férfiuralmát demonstrálja, tetteiben, üzletelésében, férji mivoltában. Mindezek meghatározója a férfi vélt felsőbbrendűsége. Egymás között mi férfiak bevallhatjuk, hogy nem kevesen vannak közöttünk, akik még ma is így gondolkodnak. Pedig hol van már a századforduló, s még távolabb a vagyontárgyként kezelt feleségek kora?

S ha már ezekről a dolgokról beszélgetünk, meg kell említenem a szerelem kultúráját is. A fentiekben a legkegyetlenebb, a legdurvább dolgokkal kezdtem. Mindazzal, ami végleg szárnyát szegi a szerelemnek. Kell, hogy szóljak arról is, ami ugyan nem vágja le szárnyait, de földre kényszeríti a csak szárnyalásában igazán szép madarat.

Férfiak beszélgetnek fociról és a nőkről, autóról és a nőkről, politikáról és a nőkről, irodalomról és a nőkről. Téma, amely mindenütt és mindig jelen van férfi asztaltársaságokban. Így akadnak közöttünk „vezérkosok”, akik saját nyájnak tekintik az emberiség felét; szabad bejárást szeretnének hitvesi ágyakba, leányszobákba, munkásszállók rugós ágyaiba, kisvárosok, falvak magányos asszonyaihoz, lányaihoz. Tudom, nincs abszolút hűség, hazudnék, ha ezt bizonygatnám. A tavaszi lányok, a „jövőnyári menyecskék” — ahogy nálunk a faluban mondták — mindenkinek a szívét megdobogtatják. A szívdobogást azonban meggyógyítja az otthon váró hitvesi mosoly, a legőszintébb ölelés. Igaz így nem lesznek estétől reggelig mesélhető szerelmi kalandjaim, nem kényszerülök barátaim előtt „képességeimet” bizonyítandó: felsorolni az engem szeretők lakhelyeit. Hangoztatni a „boldog” tudatot, hogy bárhová megyek is, vetett ágy, s bután ölelő női karok várnak. Ne sértődjön meg senki az emberiség szebbik felének képviselői közül, nem róluk van szó, hanem azokról, akik az ilyen „vezérkosoknak legelőt”, szállást, s uram bocsá' szerelmet adnak.

Akár be is fejezhetem, végeredményben kiadtam dühömet nembeli társaim irányában. Szeretném azonban folytatni a Férjek iskolája következő óráján.

DUSZA ISTVÁN

A pici, néhány hónapos csecsemő még nem tudja mondani, kérni, hogy a papa-mama játsszon, tornázzon vele. De ha feleje nyújtjuk a karunkat, boldog rugdalózásba kezd. Így jelzi, hogy szívesen tesz eleget a felhívásnak. Megfogja, markolja az ujjunkat, kezünket, kapaszkodik, nagyokat nyögve kínálja magát.

A szakorvosok szerint a csecsemő mozgásfejlesztése nemcsak nevelési cél, hanem nevelési eszköz is. Minden egyes mozdulattal, amit elsajátít, megismer, felfedez valamit, valami újat a körülötte lévő világból. Ügyesebb, tapasztaltabb lesz. A mozgás meghatározója lehet életmódjának is, mert a helyesen táplált gyermek mozgékony és fordítva, a mozgékony gyermek jó étvágyú. A nyugodt és elegendő alvás a mozgékony feltelege és fordítva: a mozgékony gyermek jól és eleget alszik.

Azután, hogy a csecsemő életének első hónapjában megtanulta forgatni a fejét, felső testét, mozgatni a karját, rövidesen testhelyzetét is változtatni tudja. Egyik oldaláról a másikra fordul, hanyattfekvésből hasra és vissza. Ilyenkor már tornáztathatjuk.

A hóna alatt fogva felemeljük és jobbra-balra hajlítgatjuk úgy, hogy lába ne érje a talajt. Emelgetni fogja a fejét és a lábacskaikat is.

Hanyattfektetjük és a két ujjunkat odakinálva hagyjuk, hogy megfogja és kapaszkodjon, emelgesse a felső testét. Majd csak az egyik kezünket adjuk neki, ő mindkettővel

Gyere,

belekapaszkodik és fejét, lábát emelgetni fogja

Fogjuk meg a hóna alatt, szemközt magasra emeljük a fejünk fölé, leeresztjük, hogy arckunk azonos magasságban legyen.

Megtanítjuk hemperegni. Fekvő helyzetben megfogjuk a bokáját és a bal lábát áthúzzuk a jobb. Egy kis segítséggel lassan hasra fordul.

Könnyedén visszafordítjuk. Ismét a hátára fektetjük. Most a bokáját fogva a másik oldalra fordítjuk.

Felülteni akkor kezdjük, amikor már jó erősen fogja a mutatóujjunkat és ülőhelyzetben nem esik hátra a fejcséke. Ujjunk helyett nyújtunk feleje színes karikat vagy botocskákat és azzal segítsünk neki felülni. Egyik kezünkkel övük a háta mögött.

A kis csecsemő ilyenkor már minden lehetőséget megragad, hogy felülhessen, mert rájött, hogy másnak látja üve a világot, mint fekvőhelyzetben. Ne hagyjuk ülv. fektessük mindjárt le, még akkor is, ha már aránylag könnyen felhúzza magát.

A mozgáskészség minden csecsemőnél másképp fejlődik. Van öt- hathónapos kisgyerek, aki ujjunkat megfogva azonnal fel is próbál állni. Segíthetünk neki, ha nagyon ügyeskedik, de állni ne hagyjuk, fektessük vissza.

Ha gyakran hasra fektetjük, negyedik hónapban már szétárt karokkal, támasz nélkül is felemeli a fejét. Söt. kezével ellöki magát és körben forog, mint az óramutató.



tornázzunk!

A féléves csecsemőt, ha nem alszik, vegyük ki az ágyból. Igen szűk már ilyenkor neki ez a kis terület, tágasabb helyre, több mozgásra van szüksége. Széles járókába tiszta pokrócot terítünk és erre tesszük, hogy mászkálhasson hason csúszva vagy akár négykézláb is. Ha mászás közben már a térdét is használja, vegyük ki a járókából és csalogassuk, massza át a küszöböt, bújjon a szék, az asztal alá. Hagyjuk őt sokat mászni, mert a mászás a helyes testtartás megalapozója. A rossz testtartású gyerekek később javító gimnasztikán vesznek részt, ahol a legfontosabb „tantárgy” a mászás. Ha kiskorban megalapozzuk a szép tartását, elkerüljük a későbbi korrigálás kényelmetlenségét.

Az is fontos, hogy a kisgyerek előbb tanuljon meg mászni, mint ülni... Minél később kezd ülve játszani, annál szebb lesz a testtartása.

A mászó kisgyerek, amikor a szék vagy asztal alá mászik, gyorsan megtanul guggolni, a bútorba kapaszkodni és felállni. Segítsünk neki úgy, hogy felkeltjük a kíváncsiságát. A székre tegyünk valamit, amit szívesen megkaparintana. Addig fog kapaszkodni, amíg eléri. Erősíti ezzel a láb-, has- és karizmait.

Ha már felkapaszkodott egynéhányszor, felállt, megtanul a bútorok mellett tipegni is. Kezével kapaszkodik és így tesz meg néhány lépést. Fogjuk meg a két kezét és vezetgessük. Ha biztosabban áll a lábán, már csak az egyik kezét tartjuk. Így járkalunk napokon

keresztül addig, míg észrevesszük, hogy csak szimbolikusan fogja az ujjunkat. Most már a heverő elé állíthatjuk, hogy megtámaszkodhasson álljunk tőle kb. másfél méter távolságra és csalogassuk, míg megteszi az első önálló lépéseket.

Egyéves kora körül már szereti a kisgyerek, ha énekkel kísért mozgásgyakorlatokat játszunk vele.

Karunkra vesszük, hintáztatjuk és közben énekeljük: Hinta, palinta, két krajcárért paprika...



Fotó: NAGY

Ülőhelyzetben magunk elé, az ülünkbe ültetjük a kicsit, megfogjuk a kezecskéit, összeütogetjük a tenyerét az arca előtt: Tapsi, baba, tapsi...

Térdünkre ültetjük, a két karját magasra tartjuk és könnyedén lovagolva, a térdünket mozgatva mondjuk: Gyí, te szürke, gyí, te fakó, gyí lovaim, fussatok...

—jm—

Levelek fiamhoz

Második levél, amelyben az önbizalom hiányáról, szorongásokról és kétségekről lesz szó



Eddig még egy sort sem írtál nekünk, és így csak találgathatjuk, hogy milyen lehet az új környezeted, és persze azt is, vajon azért nem írsz, mert élsz mint Marci Hevesen, vagy azért, mert — borzasztóan szerencsétlennek érzed magad. De ahogy ismerlek, inkább úgy gondolom, hogy az új környezetben valószínűleg az a bajod, hogy elbizonytalanodtál, elvesztetted az önbizalmadat. — a „kis” és a „nagy” dolgokban egyaránt. Még mindig nagyon fonákul érzed magad, amikor az osztály elé kell állnod és bejelentened valamit, félsz a tornateremben, hogy a még mindig kicsit idegen társaidd előtt ügyetlen vagy a korláton vagy olyan rondán ugrasz az úszómecsenyébe, hogy az egész osztály majd rajtad nevet. És a tánciskolában is elfog az a rémes bizonytalanság, mert hátha rajtad mulatnak a fiúk meg a lányok. Félsz, hogy a fiúk kinevetnek, hogy a lányok megkritizálnak rajtad minden, de minden apróságot — vagyis minden hiányosságot, amit te magadon észlelsz (és tudom én jól, hogy mindennap találsz valami újat). Szentül hiszed, hogy mindenki az égvilágon csakis téged néz vizsla szemmel, és semmi más dolga sincs azon kívül, minthogy számba vegye — mit is? — hogy görbén nőtt a bal szemfogad, túl vékony a lábikrád, beesett a mellkasod. Azt gondold, hogy kivétel nélkül mindenki a legnagyobb érdeklődéssel figyel, te vagy a központ, s ezt mindamellet, hogy idegesít, el is várod tulajdonképpen. Ezért van az, ha úgy érzed, nem figyelnek rád kellőképpen, akkor az utcán, a buszban hangoskodsz, feltűnősködsz egy kicsit, pedig alapjában véve rendes gyerek vagy és nem is szereted a feltűnést. Az egyik percben szeretnéd elkápráztatni az egész világot, a másik percben meg a legszívesebben akár az egérlyukba is belebújnál, hogy senki se lásson. Nem akarsz ilyen lenni, de mégis ilyen vagy, nem tudod mire vélni azt az összevisszaságot és képtelen vagy önmagadat megérteni.

Hadd mondjam meg neked: az ami veled történik mostanában valóságos csoda. A kisleányból igazi férjvárad kezdésérről. Régi bőrödöt már levedletted és az új még nagyon gyöngye, sérülékeny, sebezhető, s még időd sem volt, hogy beleszokjál a férjiszerepbe. És ebből ered az a többé-kevésbé bizonytalanság-érzet, ami annyira elkészerít néha. Ilyenkor van az, hogy hányavetín. „döngő” léptekkel járkálsz a folyosón. „hegyeset” pöksz a sarokba, ha köszönni méltóztat, csak éppen hogy mozdítod a szádát. Ugye, eltaláltam? Mintha magam előtt látnálak!

Majd elműlik! Ebben a korban mindenki bizonytalanságok és kétségek között hanyódit, mákszemnyire zsugorodik az önbizalma. Hát hogyne, alig egy-két évvel ezelőtt még kis kölyök voltál, ijedezhetél, böghetél, és most... hát igen, most egyszerre úgy kell viselkedned, ahogy egy férfihez illik: elkerültél otthonról, sem a mindennapi kis dolgokról, sem a nagyokról nem beszélhetsz, vitalkozhatsz senkivel, ha döntened kell, egyedül kell döntened, senkit senkinek nem kérdezhetsz meg, így lesz-e a jó vagy amúgy. És hát azt is el kell döntened, hogy akarsz-e járni azzal a kislánnyal vagy sem. Tulajdonképpen régi vágyad megyen most teljesülésbe: oly sokszor akartál felnőtt lenni — most hát az vagy.

S bár még tele vagy félelemmel, hogy nem állod meg majd a helyed az életben, hogy mindenben csalódnai fogsz, idővel ezen is túljutsz. Az önbizalmadat is meghozzák majd a tapasztalatok, ezernyi alkalmad lesz, hogy kipróbáld, mire telik a képességeidből — és ebből tanul az emberfia. Persze, tudnod kell, hogy egyformán várnak rád győzelmek és kudarcok, s neked meg kell tanulnod, hogy sem az örömmel sem a bánattal nem szaladhatsz azonnal anyukához vagy apukához, mint „kicsikó” korodban. Meg kell tanulnod, hogy minden jót és rosszat, ami ér, magadnak kell elrendened, megemésztened. A kudarcaidnak és a csalódásaidnak is meglesz a hasznuk: ezeken tudod majd fokozatosan lemérni, hogy mire vagy képes, mit várhatsz el önmagadtól, és milyen célokat, reális és elérhető célokat tűzél magad elé.

S én csak annyit tudok mindebben segíteni neked, hogy megpróbáltam felfedni a benned dúló viharos érzéseknek az okát...

Annyá

BIZALMAS BESZÉLGÉSEK



Olvasóink közül többen kérnek tanácsot vagy egyszerűen csak érdeklődnek fogamzástáplál-ügyben. A leggyakoribb kérdések: Melyik a legbiztosabb módszer? Van-e olyan antikoncepció, amelynek semmiféle káros mellékhatása sincs és mégis százszázalékos? L. M. kassai olvasónk érdekes kérdést vet fel levelében: „A modern orvostudomány sok olyan gyógymódot rehabilitált, amit egy-két évtizeddel ezelőtt még kuruzslásnak kiáltottak ki; nem találtak-e valamilyen fogamzástáplálót is, amely természetesebb és ártalmatlanabb, mint a mai gyógyszeripari készítmények?” V. Ilona Ostraváról pedig a következő kéréssel fordult szerkesztőségünkhez: „Jó lenne, ha egyszer azt is megírnák, milyen vesztélyeket rejt magában a fogamzástáplálás, az egészségre nézve is, de erkölcsileg is! Utóvégre a fiatalok azért házasodnak össze többnyire, mert családot akarnak alapítani, s ez ma már nálunk nem olyan nehéz, mint valamikor volt. Mire jó hát annak a sok antibébi tablettának meg egyébnek a propagálása? Azért, hogy a felelőtlenek és a könnyelműk még könnyebb, erkölcselenebb életet éljenek?”

Talán erre az utolsó, inkább szóbeli kérdésre válaszolnánk bevezetéképp. Mire jó még a fogamzástáplálás, azon kívül, hogy megelőzze a nem kívánt terhességet, következtéképpen a testi-lelki egészségre rendkívül káros abortuszok elszaporodását?

Közismert tény, hogy a múltban is, ma is nagyon sok házasság bomlik fel — akár a törvény előtt, akár a házastársak „csendes megegyezésében” — a szexuális élet zavarai, diszharmóniája miatt. A szakorvosok és pszichológusok az egyik súlyos oknak a nem kívánt terhességtől való félelmet jelölik meg. A házasságot szexuális harmóniájában tehát nagyon fontos szerepe van a fogamzástáplálásnak. Minden felnőtt ember legtermészetesebb, legegyszerűbb vágya, hogy családot alapítson, hogy gyermekei legyenek — de erre nem minden életszakasz alkalmas. Mert a gyermeknevelésnek nem egyetlen feltétele az anyagi biztonság, hanem éppen olyan fontosak az egyéb körülmények. Például, ha a fiatal házasság mindketten, vagy akár csak egyikük még tanulmányait folytatja, a kicsi nevelése már nem olyan zavartalan, mint amilyen egy-két évvel később lehetne. Ezen kívül természetesen még számos okot lehetne felsorolni az antikoncepció mellett. Ellene viszont aligha lehet felhozni, hogy „az erkölcsök romlásához” vezet. Könnyelmű és felelőtlen egyének, a kíméletlen élvhajhások sohasem gondolnak következményekkel, s így nem is igénylik olyan nagy mértékben az antikoncepciót, mit ahogy a felületes szemlélő gondolná. Ezt tények bizonyítják: az ab-kérvények számottevő hányada mögött felelőtlen szerelmi élet húzódik meg, s az állami gyermekotthonok adatai is ezt támasztják alá. A tapasztalat szerint éppen azok a férfiak és nők igénylik az antikoncepciót, akik nagyobb felelősséget éreznek önmaguk és a partnerük iránt, családi életük tartós harmóniája és nem utolsósorban megszületendő gyermekeik iránt.

Az orvosrégészet (az archeológia legifjabb, tapasztalatlan gyermeke) eddig a fogamzástáplálásának csak nagyon halvány nyomaira bukkant: az ókori népeknél ismeretek voltak bizonyos fajta kenőcsök, öblítő főzetek, és pesszáriumok is. Mind az ókorban, mind a középkorban és az újkorban egészen

napjainkig inkább a mesterséges elvetélést praktizálták mindenütt.

Ha már itt tartunk, hadd említsük meg röviden a kevésbé ismert, „idegen” óvszereket mellőző fogamzásgátlás egyes módozatait is.

Carezza. Apostolai — Stockham, Nannie, Dorelli — szinte valami új szerelmi vallásként hirdetik, mint a férfi és a nő testi és lelki egyesülésének magasabb formáját, s amely egyben a nem kívánt terhességet is megelőzi. Lényege, hogy az előjátékok követő egyesülésben a partnerek mozdulatlanok maradnak akár néhány órán keresztül is. Ez alatt az idő alatt a szerelmesek csak szavakban fejezik ki érzelmeiket, esetleg gyöngéd simogatásokkal. A nemi aktus kielégülés, magömlés nélkül ér véget. Igaz, hogy ilyenformán biztos antikoncepció, sőt elemeivel ez a kontaktus közelebb hozhatja egymáshoz testileg-lelkileg a partnereket, de huzamosabb praktizálása a házasságban idegölő feszültséghez vezet.

Coitus reservatus. Hasonló az előbbihez, azzal a különbséggel, hogy a férfi a magömlést a nemi szervek izmainak összehúzásával gátolja meg. Erre csak nagyon kevesen képesek, s még kevesebben jutnak el így a kielégüléshez is. A nő átélheti az orgazmust testileg, lelkileg azonban általában kielégületlen, mert partnerét „nem tette boldoggá”. Következmenyei idegesség, ingerültség és vegetatív idegrendszeri zavarok.

Coitus saxonicus. A fogamzásgátlás e módja megbízhatóbb az előbbieknél:



a partnerek egyike az utolsó pillanatban kézzel megszorítja a himessző gyökerét, ezáltal a magömlés „visszafelé”, a hüvelyólyagba történik.

Coitus hispanicus. A közösülés végén a férfi hímtagját hátrahúzza, a magömlés a hüvely kezdeti szakaszát éri. A megtermékenyítés valószínűsége így is csak akkor csökken, ha a közösülést azonnal hüvelyöblítés is követi. Ezt azonban a nőgyógyászok egészséges nőnél a leghatározottabban ellenzik.

Coitus interruptus, azaz megszakított közösülés. Valószínűleg a fogamzásgátlásnak még ma is legelterjedtebb módja. Aránylag biztos módszer olyan házaspároknál, akik ezen a téren tökéletesen megismerték egymást és szerelmi életük minden szempontból kiegyensúlyozott, harmonikus. Ezzel szemben olyan nőknél, akik túlzottan, szinte görcsösen félnek a megtermékenyüléstől, erősen gátolja a feloldódást, testi-lelki odaadást és nagyon sokszor az orgazmust. Ha ez a feszültség huzamosabb ideig tart, frigiditást válthat ki, nem szólva a fokozódó idegességről, kisebbrendűségi érzésről, állandósuló szorongásos állapotról. Nemcsak a nőnél, a férfinál is zavarokat okozhat az idővel állandósuló feszültségérzet: az odaadás, a feloldódás pillanatában a kényszerű akarati összpontosítás idővel impotenciát idézhet elő.

A fogamzásgátlásnak ezt a módját az orvosok csak azoknak a házaspároknak ajánlják, akik 1. bármilyen más módszert ennél

zavaróbbnak érznek, 2. ha az esetleges teherbeesést mindketten természetesnek veszik, szívesen fogadják, 3. ha mindkét partnernél egyformán teljes a közösülés élménye.

A „természetes” vagy a ritmikus fogamzásgátlás. Amikor Knaus bécsi (1933) és Ogino japán (1932) nőgyógyászok bebizonyították, hogy a havi ciklus napjai között vannak olyanok, amelyek termékenyek és olyanok, amelyek terméketlenek, mindenki úgy gondolta, megvan a terhesség megelőzésének biztos módszere, másfelől a számításokhoz nagy reményt fűztek a meddőségben szenvedők. E szerint két havi vérzés között mindössze három egymás után következő napon lehetséges a petesejt megtermékenyítése. A többi napok terméketlenek. A Knaus—Ogino módszer azonban távolról sem nyújt biztonságot minden nőnek egyformán. Csak olyan egészséges nőnél jöhet számításba, akinek abszolút rendszeres a menstruációja, de még így is egy kis megfázás, stressz-állapot vagy egyéb külső és belső tényezők pár napos eltolódást idézhetnek elő. A pontatlanul menstruáló nőknél csaknem lehetetlen megállapítani a termékeny és terméketlen napokat.

Ezt a módszert a szakértők csak akkor ajánlják, ha 1. a nő ciklusa teljesen szabályos, 2. megbízhatóan és pontosan vezeti a menstruációs naptárt, 3. a termékeny napokon a házaspár más fogamzásgátlót használ.

Nem ajánlatos erre a módszerre hagyatkozni, ha 1. pontatlan a havi vérzés (nyolc vagy még több nap az eltolódás), ilyenkor előfordulhat, hogy egy-egy ciklusban egyáltalán nincsenek terméketlen napok, 2. a nő beteges s különböző gyógyszeres kezelésre szorul, (a változás kezdetekor, különösen ha hormonális készítményeket szed), ha életmódja nem rendszeres, (pl. sokat utazik, pszichikai megterheléseknek van kitéve és hasonló), ha természeténél fogva idegileg labilis. Mindez erősen befolyásolja a petefészkek működését, ennélfogva a petesejt érését és elszakadását, az ovulációt.

(Következik: *Mechanikus és vegyi fogamzásgátlók*).

-1-



MAGAS NYAKÚ

FIÚPULÓVER

(3 évesnek)



KÖTÖTT RUHA

ÉS NADRÁG

(1 évesnek)



CSÍKOS PULÓVER

(mellbőség 82 cm)

SZÍNES KÖTÖTT MELLÉNY

(mellbőség 76 cm)

Hasznos szabad idő





MAGAS NYAKÚ FIÚPULÓVER

Hozzávalók: 20 dkg mustárszínű, 3—4 dkg zöld színű Cornela fonal, 2 1/2-es, 3-as kötőtű, villámzár.

Patentkötés: 1 sima, 1 fordított Bordásminta: 1. sor — 1 fordított, 4 sima

2. sor — 1 sima, 4

fordított

Ezt a két sort ismételjük.

Próba: 29 szem, 40 sor = 10 cm²

Háta: 88 szemmel kezdjük a 2 1/2-es tüvel 3 cm-t (14 sor) kötünk a patentkötéssel. Majd a 3-as tüvel folytatjuk a bordásmintát. A karkivágásra 17 cm-nél (68 sor) mindkét oldalon minden második sorban 1 × 4, 2 × 2, 3 × 1 szemet fogyasztunk (66 szem). A karkivágástól 12 cm-re a vállrésze minden má-

sodik sorban 3 × 6 szemet leláncolunk. A fennmaradt harminc szemet a nyakkivágásra egyszerre leláncoljuk.

Eleje: Ugyanúgy kötjük, mint a hátát. A karkivágástól 9 cm-re (36 sor) a nyakkivágásra a közepén tíz szemet egyszerre leláncolunk. Megkötjük az egyik felét; a nyakkivágást a következőképpen készítjük: minden második sorban 1 × 4, 2 × 2, 2 × 1 szemet lefogyasztunk. A vállmagasságnál minden második sorban 3 × 6 szemet leláncolunk.

Ujja: 48 szemmel kezdjük, a 2 1/2-es tüvel 3 cm-t (14 sor) kötünk. Majd a 3-as tüvel folytatjuk a munkát. Az ujjá bővítésére minden tizedik sorban 5 × 1—1, minden



KÖTÖTT RUHA ÉS NADRÁG

(1 évesnek)

Hozzávalók: 10 dkg fehér, 10 dkg kék Bibi fonal, 3-as kötőtű, 1 cm széles, 50 cm hosszú gumi a nadrágba.

Minta: a színén sima, a visszáján fordított

Próba: 28 szem, 36 sor = 10 cm²

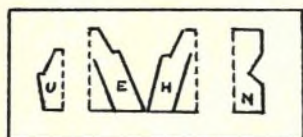
A ruha háta: 110 szemmel kezdjük a fehér fonallal. A hetedik sorban a 2. és 3. szemet egybekötjük (1 szemet lekötünk, a következőt is és az első szemet áthúzzuk a másik szemre) A 31. és 32. szemet is egybe kötjük, majd 40 szemet tovább kötünk. A 41. és 42. szemet ismét egybekötjük. A sor végén a 3. és 2. szemet kötjük egybe. Ezt a fogyasztást még 9 × megismételjük minden 6. sorban. (70 szem). Huszonegy cm-nél (74 sor) a karkivágásra 1 × 4 szemet leláncolunk, a raglán részre minden második sorban 21 × 2 és

3. szemet egyben lekötjük. A fennmaradt 20 szemet egyszerre leláncoljuk.

A ruha eleje: Ugyanúgy készítjük, mint a hátát. A karkivágástól 9,5 cm-re a nyakkivágásra a közepén egyszerre 14 szemet leláncolunk, majd az egyik felén 1 × 2, 1 × 1 szemet fogyasztunk. Majd megkötjük a másik felét.

Ujja: 38 szemmel kezdjük a fehér fonallal. A harmadik sorban 1—1 szemet felszedünk, majd minden hatodik sorban 9 × 1—1 szemmel szaporítunk az ujjá bővítésére. Tizenhét cm-nél (60 sor) a karkivágásra 1 × 4 szemet fogyasztunk, majd ugyanúgy fogyasztunk, mint az elejénél és hátánál.

Összeállítás: A kész részeket összevarrjuk. Az elejénél a karkivágás-



CSÍKOS PULÓVER

(mellbőség 82 cm)

Hozzávalók: 20 dkg lila, 18 dkg vörös, 5 dkg piros, 4 dkg olivazöld színű Corina fonal, 5-ös kötőtű.

Patentkötés: 1 sima, 1 fordított

Jerseykötés: a színén sima, visszáján fordított

Fordított jerseykötés — a színén fordított, a visszáján sima

Próba: 17 szem, 25 sor = 10 cm²

Eleje és háta: 91 szemmel kezdjük + 1—1 szegőszem. Patentkötéssel 3 cm-t kötünk majd a fordított jerseykötéssel folytatjuk a két oldalán a lila fonallal, a közepén 5 szemből kezdjük a vörös fonallal: 3 jersey, 1 fordított jersey, 3 jerseykötés. Minden sorban a csíkot 1 szemmel szélesítjük. Ugyanúgy folytatjuk a piros, majd ismét a lila fonallal. Az utolsó csíkozással az ujjá felső részét is kötjük. A nyakkivágásra a közepén 1 szemet, majd minden második sorban 1—1 szemmel fogyasztunk.

Ujja: 38 szemmel kezdjük a vörös fonallal, 5 cm-t kötünk patentkötéssel. Az ujjá bővítésére az utolsó patentkötés sorában minden harmadik szemnél 1 szemmel szaporítunk. Utána jerseykötéssel dolgozunk. A karkivágásnál 4 sort az olivazöld, 6 sort a piros fonallal kötünk, majd egyszerre leláncoljuk.

Összeállítás: A kész részeket kissé átgözelljük, az oldalakat összevarrjuk, az ujjakat belevarrjuk. A nyakkivágás körül 128 szemet felszedünk és 3 centit kötünk a patentkötéssel.

SZÍNES KÖTÖTT MELLÉNY

(mellbőség 76 cm)

Hozzávalók: 12 dkg mustárszínű, 12 dkg csontszínű, 3 dkg piros, 3 deka halványlila, 4 dkg vörös Cornela fonal, 4-es kötőtű, 5 gomb.

Lustaminta: minden sorban, minden szem sima

Próba: 18 szem, 34 sor = 10 cm²

Bal eleje: 45 szemmel kezdjük a csontszínű fonallal, 2,5 cm-es szegőpántot kötünk. Majd 50 sort a mustárszínűvel, 6 sort a piros, 28 sort a csontszínű, 16 sort a halványlila, 16 sort a vörös, 6 sort a mustár, 6 sort a piros, 6 sort a csontszínű, 6

nyolcadik sorban $4 \times 1 - 1$ szemmel szaporítunk (66 szem). Huszonhárom centi-nél a karkivágásra minden második sorban 1×3 , 2×2 , 9×1 , 2×2 , 1×3 , 1×4 szemet fogyasztunk, a fennmaradt 12 szemet egyszerre leláncoljuk.

Öszeállítás: A kész részeket kissé átgözelljük, az oldalakat összevarrjuk, az ujjakat belevarrjuk. A nyak körül 81 szemet felszedünk a zöld fonallal, 8 cm-t patentkötéssel kötünk, utána egyszerre leláncoljuk a szemeket. A bal oldalán a gallért nyitva hagyjuk és belevarrjuk a villámszárt.

tól a ruhát nyitva hagyjuk. Mindkét oldalára 4—4 gombot varrunk. Majd a ruha alját az ujjá alját, és a nyaka körül, valamint az elejét pikóhorgolással körülhorgoljuk a kék fonallal. Az első sort rövidpálcikával horgoljuk körül, majd ráhorgoljuk a pikót. (Pikó: 1 rövidpálcika, 3 láncszem, 1 rövidpálcikát visszaöltünk az első szembe.)

Nadrág: 76 szemmel kezdjük a nadrág elejét a felső részén. 13 cm-nél (48 sor) minden második sorban 12×2 szemet fogyasztunk, majd nyolc sort kötünk tovább. Utána minden második sorban 9×2 , 6×1 szemet felszedünk. Ismét 76 szemünk lesz. 13 cm-ig tovább kötünk, majd egyszerre leláncoljuk a szemeket. A nadrág szélét szintén pikóhorgolással horgoljuk körül. Utána belefűzzük a gumit.

sor a halványlila, 6 sor a vörös, 18 sor a mustár, 6 sor a piros, 20 sor a csontszínű, utána a vállmagasságig a mustárszínű fonallal dolgozunk. 155 sornál a karkivágásra egyszerre 6 szemet leláncolunk. A karkivágástól 10 cm-re a nyakkivágásra 1×3 , 6×1 szemet fogyasztunk. A vállrészre minden második sorban 6×5 szemet leláncolunk. Az elejénél 6 szemből készítjük az elejével egyszerre a szegőpántot.

Jobb eleje: Ugyanúgy kötjük, mint a bal elejét, csak a szegőpántba 5 gomblyukat készítünk.

Háta: 85 szemmel kezdjük, ugyanúgy kötjük, mint az elejét. A vállrészt ugyanúgy készítjük, mint az elejénél, a fennmaradt szemeket a nyakkivágásnál egyszerre leláncoljuk.

Öszeállítás: A kész részeket kissé átgözelljük, összevarrjuk. A nyaka köré 90 szemet felszedünk szegőpántra, a csontszínű fonallal 2 cm-t kötünk. Az ujjá szélére a szegőpántra 78 szemet felszedünk és a csontszínű fonallal 2 cm-t kötünk.



VARRÓGÉPET

VETTÜNK II.

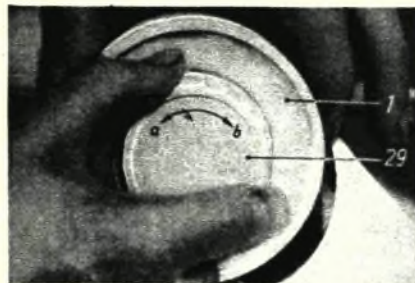
II.



5. A varrószervezet be- és kikapcsolása

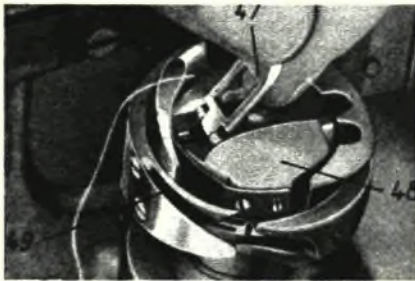
A (29) kioldócsavart a „b” nyílirányba forgatjuk. Közben tartani kell az (1) kézi kereket (3. ábra).

A varrószervezet kikapcsolása a csévéléshez szükséges. Ennek során megfogjuk a kézi kereket, és a kioldócsavart az „a” nyílirányba forgatjuk (3. ábra).



6. A csévetok kiemelése (4. ábra)

Addig forgatjuk a kézi kereket, míg a fonalelemelő el nem éri a legmagasabb pontot. Ekkor kinyitjuk a (15) tolófedelet és bal kezünkkel úgy nyúlunk be a nyílásba, hogy mutatóujjunkkal és hüvelykujjunkkal ki tudjuk nyitni a (48) csévetok (47) csappantyúját és ki tudjuk húzni a csévetokot (4. ábra).

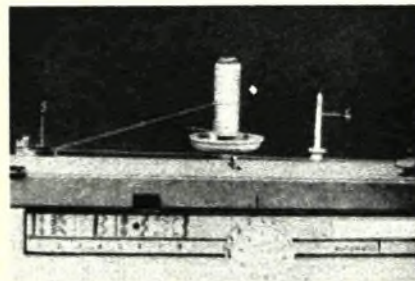


7. Az alsószál felcsévélése (5. ábra).

A varrószervezet kioldása után (3. ábra) felhelyezzük a varrócérnacsévért az egyik (4) cérnacsévetartóra.

A varrócérnacsévértől lehúzott fonalat egyszer az (5) előfeszítő körül a csévéelőhöz vezetjük, melynek során a fonalnak az előfeszítő fonalvezetése alatt kell haladnia. A csévért feltűzzük a (3) csévéelőtengelyre.

Ha a fonalat többször a csévé köré tekerjük, akkor a csévéelőt a kézi kerék felé nyomjuk. Mihelyt megtelt a csévé és a csévéelő leáll, nyomjuk vissza a csévéelőt és utána levehetjük a csévért.

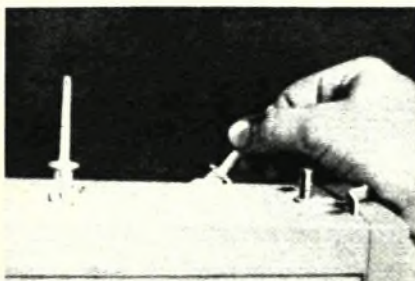


8. A cérnacsévetartó (6. ábra)

A varrógép két, a karfedélre felerősített (4) cérnacsévetartóval rendelkezik, amelyek akkor, amikor a gépet nem használjuk, vízszintes helyzetben vannak. A varrócérnacsévé felhelyezéséhez merőleges helyzetbe fordítjuk.

Mielőtt a felsőrészt a szekrénybe süllyesztjük, vissza kell hajlítani a cérnacsévetartókat vízszintes helyzetbe.

(folytatjuk)





AZ IDEI TAVASZI-NYÁRI DIVA-TOT IS A NŐIES VONALAK, LÁ-GYAN ESŐ. PUHA ANYAGOK. SOK RÁNCOLÁS. BŐ SZOKNYA JELLEMZI. MODELLJEINKET A MAKYTA FEJLESZTÉSI RÉSZLE-GÉNEK DOLGOZÓI TERVEZTÉK.

1. Pasztellzöld ruha, húzott derékkal, egy gombra csukódó mandzsettába fogott ujjal. Gallérja rolírozott, felsőrése elől végig gom-bolódik. A derékban bújtatott öv karcsúsítja.

2. Aprómintás anyagból varrott szoknya-blúz. A szoknya részekből szabott, alsó szél-lén jól érvényesül a széles csíkminta. A de-rékban gumirozott blúz elől gombolós, nya-kát az anyag sötét csíkja szegi.

3. Fehér jerseyruha vállpántos felsőrész-szel, gazdagon húzott szoknyával. A vállat és a szoknya alját széles fodor díszíti. Nagyon szép alkalmi ruha.

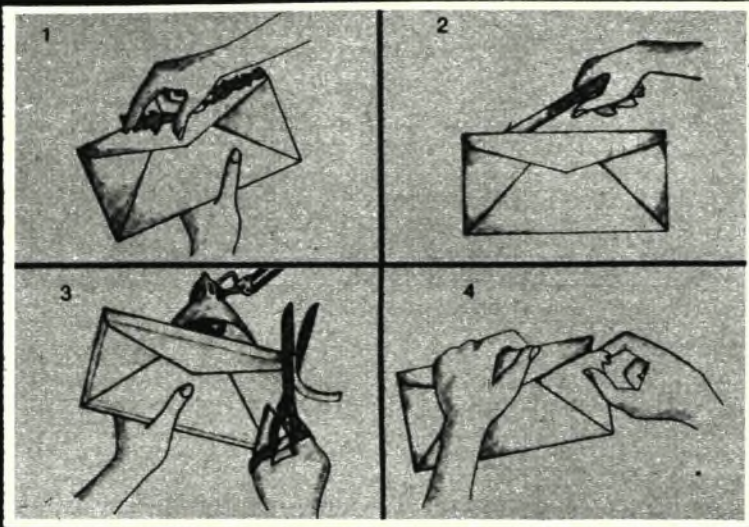
4. Aprómintás nyári modell, bő szoknyá-val és felsőrésszel, sűrűn gumirozott, magasi-tott derékkal. Kiegészítője a saját anyagából varrott, rövid ujjú bolero.

5. Törökmintás, részekből szabott nyári szoknya, csipkebetétes, hegyes kivágású blúzpulóverrel.

6—7. És még két nyári szoknya csík- és vi-rágmintás anyagból. A kék tónusú szoknyát az anyag aszimmetrikus mintája díszíti. Ol-dalvarrásában rejtett zsebet helyezünk el. A másik szoknyát a csíkok változata és a gaz-dag ráncolás teszi érdekessé.



***Ráncos
szoknyák —
nőies
vonalak***



Milyen vagyok?

A lélekbüvárok mennyi jelenték-
lennek látszó, mindennapi dologból
tudnak következtetni jellemünkre, em-
beri kvalitásainkra. Még szerencse,
hogy mi, e vizsgálódások gyanútlan a-
lanyai, nem sejtünk semmit, s csak ak-
kor ébredünk tudatára, amikor egy-
egy folyóiratban a szemünkbe ötlük
a tolakodó, jól ismert kérdés: Mondd
meg ezt és ezt, és én megmondom ki
vagy... Unjuk már egy kicsit, de azért
még senki sem vágta a sarok-
ba azzal, hogy jusst se hagyom magam
kikérdezni. Mindenki válaszol (van aki
titokban), mert mindenki borzasztóan
kíváncsi, hogy már megint mi újat fog
megtudni az univerzum legérdekesebb
személyiségéről — saját magáról...
A több évszázadot átvészelt formula e-
zúttal így hangzik: Mondd meg, hogy
nyitod ki a borítékot... és...

1. Az élettől a szó szoros értelmé-
ben mindent meg akar kapni. A kör-
nyezete úgy ismeri, mint ideges, türel-
metlen, hangulatembert, de ugyanak-
kor becsüli a derültségért s azért is,
hogy tud lelkesedni. Szomjasan keresi
mindenben és mindenütt a szépet, sze-
retit a szép dolgokat, holmikat, s nem
zárkózik el a romantika elől sem: O-
daadóan tud gyönyörködni például egy
szép naplementében, szereti a művé-
szeteket, és a környezetét is lankadat-
lanul igyekszik meggyőzni nézeteinek
helyességéről. Sajnos, lelkesedni tudá-
sa olykor cserben hagyja s ilyenkor jó
szándékai, jó elképzelései sem valosul-
nak meg.

2. A hivatásában és a magánéleté-
ben is az ész parancsol az érzelmek-
nek. Mindent a világon szigorúan ke-
retbe akar illeszteni (ha valamire nin-
csen séma, akkor addig keres, amig

nem talál), és még a legesekélyebb
rendetlenséget is halálosan utálja,
gyűlöli. Feljebbvalói megbecsülik,
hogy bár túlzott pedantériára hajla-
mos, mégis minden tekintetben, min-
denkor korrekt tud lenni és sohasem
végez félmunkát. Mint házigazda sze-
retetreméltó és közkedvelt, s mestere
az ajándékozásnak, mindig mindenki-
nél „telitalálatot” ér el. Az az elve,
hogy „jobb ma egy veréb, mint holnap
egy tűzok”. De azért jó lesz vigyázni,
nehogy az a „veréb” egy szép napon
elröpüljön...

3. A környezetének bizony nincs
mindig könnyű dolga, mert kétségbe-
cőtően a hangulatok embere, egyszer
a felhőkben szalldogal repesve, maskor
embertelen keserűség kínozza. A hiva-
tásában mindenekelőtt az összekötte-
téseiben bízik, otthon azt szereti, ha
körülugrálják. Viszont kalapot le az
önuralma előtt, amit nemigen szokott
elveszíteni, mert pontosan ismeri
gyöngéit. Magabiztos fellépésével
rendkívül meggyőzően hat mind a ma-
gánéletben, mind a munkahelyén, és
kezdemenyezései általában jók, sikere-
sek.

4. Hát tényleg mindent kapkodva,
mindent elhamarkodva kell csinálni,
és aztán máskor meg mindent félváll-
ról venni, mindenre füttyülni?! Nem ár-
tana egy kicsit több önbizalom. És kü-
lönben is az idegeskedésre és a türel-
metlenkedésre sokkal kevesebb oka
van, mint hiszi. Az intelligenciája min-
denkiből rokonszenvet vált ki, bár —
s ezt csak kevesen ismerik föl — meg-
lehetősen nagy adag bizonytalanságot
rejt, aminek okát sokszor nagyon jól
tudja.

Sütemények vajastésztából



*A dolgozó nőnek nincs sok ideje
a sütésre. Az otthon készült tészták
mégis jobban ízlenek a családtagok-
nak, mint a cukrászdában vásároltak.
Ne vegyük hát el a kedvüket. A fél-
kész vajastésztából hamar elkészül ott-
hon is a sütemény.*



Habtekeres

Hozzávalók: vajastészta, 2 dl tejszínből
felvert hab, 5 dkg cukor.

A vajastésztát 2 mm vékonyságúra ki-
nyújtjuk úgy, hogy a tészta egyik oldala 60
centi széles legyen. 2 cm széles és 60 cm
hosszú csikokra vágjuk és habtekeres formára
felcsavarjuk, hogy a csíkok 1/2 cm szélesen
fedjék egymást. Úgy helyezzük a tepsire,
hogy a végek alulra kerüljenek. Egész tojás-
sal megkenjük és forró sütőben megsütjük.
Még melegen, óvatosan lehúzzuk a formák-
ról tenyerünkkel átfogjuk a tekereset és má-
sik kezünkkel a formát gyengén megcsavar-

Mindennapi kenyerünk



juk, a tésztából kihúzzuk. Ha kihűlnék a tekeresek, megtöltjük tejszínhabbal.

Krémes lepény

Hozzávalók: vajtészta, 6 tojás, 24 dkg cukor, 12 dkg liszt, 1 1/2 csomag vaníliás cukor, 6 dl tej.

A kész vajtészta 2–3 mm vékonyra kinyújtjuk és két akkora lapra vágjuk, mint a tepszi — valamivel nagyobb is lehet, mert összehúzódik. Forró sütőbe tesszük és egyenletes tűznél rózsaszínűre sütjük. A krémet még melegen ráöntjük, tetejét vizes késsel elsimítjuk. A másik kisült lapot kockákra vágjuk és a krém tetejére helyezzük. A kockák mentén vizes késsel felszeleteljük. Lapos tálcára helyezzük és cukorral meghintjük.

A töltelék: A tojásfelhérjéket habústben a cukor kétharmadával gőz felett keményre verjük, majd félretesszük. A tej 2/3 részét a vaníliával felforraljuk. A tojássárgákat elkeverjük a megmaradt cukorral és a maradék hideg tejjel, liszttel, hozzáadjuk a forró tejet és állandó keverés mellett addig főzzük, amíg meg nem sűrűsödik, hogy elváljék a lábas aljától. Levéve a tűzről, amíg forró, hozzáadjuk a tojáshabot.

Bürkifli

Hozzávalók: vajtészta, 2 tojás, 15 dkg cukor, 15 dkg darált dió, 2 kanál morzsa, citromhéj.

A vajtészta 2–3 mm vékonyra nyújtjuk és 10 cm széles csíkokra vágjuk. A közepére tölesérből rányomjuk a diókrémet. A tésztát hengeralakúra felesavarjuk és 12 cm hosszú darabokra vágjuk. Patkószerűen meghajlítjuk, tepsibe tesszük úgy, hogy a hajtás alul legyen, tetejét tojással megkenjük és durván

vagdalt dióval meghintjük. Forró sütőben sütjük.

Töltelék: A tojásfelhérjét a cukorral habbá verjük, hozzákeverjük a diót, morzsát és citromhéjat.

Túrós táska

Hozzávalók: vajtészta, 30 dkg túró, 1 kanál tejföl, 1 tojás, 2 kanál cukor, 1 kanál darab, citromhéj, 5 dkg mazsola.

A vajtészta 1/2 mm vastagra nyújtjuk, 10 cm-es kockákra vágjuk. Közepére túró-töltelék teszünk. A tészta sarkait tojással megkenjük, kissé megnyújtjuk, a túró felett összenyomjuk. 10–15 percig kelesztjük és forró sütőben sütjük. Utána meghintjük cukorral.

Töltelék: A túrot áttörjük, tojással tejföllel, darával, a tojássárgájával, mazsolával elkeverve, hozzáadjuk a tojás felvert habját és végül a citromot.



A legjobb beosztás mellett is előfordul, hogy megmarad a kenyér, mert friss kerül helyébe. Ne dobjuk ki a régit, használjuk fel. Néhány ötletet adunk hozzá:

Kenyérleves gombával

Hozzávalók: 15 dkg száraz kenyér, 1/2 leveskocka, 1 hagyma, só, köménymag, maréknyi friss sampinyon- vagy más esetleg szárított gomba, 3 dkg vaj, 1/8 l tejföl, 1 tojás, metélőhagyma.

A száraz kenyeret kis darabkákra tördeljük, hozzáadjuk a megtisztított hagymát, sót, köménymagot, leveskockát, felöntjük vízzel és felforraljuk. Kivesszük belőle a hagymát, a levest áttörjük, hozzáadjuk a gombát és felforraljuk. A kész levesbe tesszük a tejfölt, melyben elkevertük a tojást, ráöntjük a vajat és megszórk metélőhagymával.

Sajtkrém kenyérré

Hozzávalók: 4 tojás, 2 dl tejszín, 20 dkg reszelt sajt, só, 10 dkg vaj.

A tojássárgákat a tejszinnel, reszelt sajttal és kevés sóval forró víz felett krémé főzzük, amikor megsűrűsödik, kiemeljük a forró vízből, tovább verjük, míg kissé kihűl s hozzákeverjük a 10 dkg vajat. Hűtőszekrényben lehűtjük. Pírtott kenyérré kenve tálaljuk.

Meleg sajtos kenyér

Hozzávalók: 8 szelet kemény kenyér, 2 kanál tej, egy csomag szeletelt füstölt sajt, 10 dkg vaj, hagyma, retek, paprika.

A vékony kenyérszeleteket megcsöpögtetjük a tejjel, megkenjük

a vajjal, mindegyikre egy szelet sajtot fektetünk, esetleg beszórk reszelt sajttal és jó meleg sütőben addig sütjük, amíg a sajt elkezd olvadni. A meleg kenyerekre rárakjuk a hagymaszeleteket, retek, paprikát vagy paradicsomot. Azonnal fogyasztjuk.

Sült húskrémes kenyér

Hozzávalók: 1 konzerv májaspástétom vagy más húskrém, 1 hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1/8 l tej, 2 tojás, só, pázsithagyma, 6–7 kanál reszelt kenyér, olaj a kisütéshez.

Egy tálban összekeverjük a pástétomot, vagy húskrémet a tojással, tejjel, sóval, fokhagymával, az apróra vágott hagymával, metélőhagymával és a lereszelt kenyérral. A sütőtálat jól megforrosítjuk egy kanál olajjal majd egy kanállal teszünk bele a keverékből. Mindkét oldalát jól megsütjük. Parajfőzelékkel vagy zöldségsalátával tálaljuk.

Kenyérfelfújt gyümölcscsel és vaníliás krémmel

Hozzávalók: 3 tojás, 9 dkg cukor, 6 dkg kenyér, 4 dkg dió, 1 kanál rum, 1 kanál kakaó, sütőpor, 3 kanál olaj vagy olvasztott vaj. A krémhez: 1/2 l tej, 1 kanál cukor, 1/2 csomag vaníliás pudingpor, 1 tojássárgája, 1 üveg kompót.

Az egész tojásokat cukorral habosra keverjük és fakanállal könnyedén belekeverjük a reszelt kenyér és dió keverékét, kakaót, kevés sütőport, megcsöpögtetjük rummal, esetleg a kompót levélével, és hozzáadjuk az olvasztott vajat vagy olajat. Mindezt jól kikent és kenyérmorzssal megszórt tűzálló tálba tesszük. Megsütjük, majd felszeleteljük. Tálalás előtt minden adagot leöntünk vaníliás krémmel és a tetejére kompótot rakunk.

Tavaszi ízek

A tavasz első hónapjában szervezetünk vitamintartaléka kimerült. Kivánjuk a zöldséget, a vitaminban gazdag friss zöldséget. A kertünkben már zöldell a sóska, paraj, retek — bőven van belőle a piacon is. A póréhagyma, feketegyökér, rebarbara, metélohagyma és petrezselyem zöldje kínálja a háziasszonyoknak a vitamindús nyersanyagot.

Sóskaleves tojással

Hozzávalók: 15–20 dkg sóska, 2 evőkanál olaj, 1 evőkanál liszt, 1 evőkanál tejföl, csipetnyi cukor, 4 egész tojás, só.

A sóskát szárától és vastag ereitől megtisztítjuk és alaposan megmossuk. Az olajat megforrósítjuk, hozzáadjuk a sóskát, megsózzuk és fedő alatt addig pároljuk, amíg egészen pépszerűvé nem válik. A lisztet összekeverjük a tejjel, felhígítjuk a szükséges vízmennyiséggel, a sóskára öntjük és jól átforgatjuk. Csipetnyi cukorral édesítjük. 4 tojást keményre főzünk és apró kockákra vágva a levesbe keverjük. Készíthetjük tojás nélkül is, akkor pirított zsemlekockákat rakunk a tetejére.

Parajos csirke

Hozzávalók: 1 csirke, 5 dkg olaj, 2 dl paradicsomlé, 50 dkg zsenge paraj, 1 kis fej hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1/2 citrom, 1 dl tejföl, 1 kanál liszt, só.

Az apró kockákra vágott hagymát az olajban megfonnyasztjuk, hozzáadjuk a feldarabolt csirkét, megsózzuk és fedő alatt puhára pároljuk. Zsírjára sütjük, meghintjük egy jó kanál liszttel és felengedjük a paradicsomlével. A parajt 10 percig sós vízben főzzük, leszűrjük és a levelet egészen hagyma, hoz-

zákeverjük a paradicsomos csirkéhez, amivel lassan 20 percig főzzük. Apróra vágott és szétzúzott fokhagymával, néhány csepp citromlével izesítjük. Tálalásnál a csirkedarabokat a paraj tetejére helyezzük, tejjel fellocsoljuk és citromkarikákkal díszítjük.

Csirke helyett készíthetjük 40 dkg sertésborjú-, vagy bárányhússal is.

Parajos hirtelensült

Hozzávalók: 25 dkg paraj, 2 egész tojás, 2 kanál liszt, a sütéshez olaj.

A parajt megfőzzük, levétől lecsurgatjuk, szitán áttörjük. Hozzákeverjük a 2 tojássárgáját, a 2 kanál lisztet és a 2 tojás felvert habját. Kanalanként forró olajba szaggatjuk, és mindkét oldalát megsütjük.

Majonézes fejes saláta

Hozzávalók: 2 kemény fejes saláta, 1 tojássárgájából és 1 dl olajból készült majonéz, 1 dl tejföl, citrom, só, porcukor, mustár, 2 kemény tojás.

Az alaposan megmosott salátafejeket cikkekre vágjuk, salátás tálon izélesen elrendezzük. A majonézt a tejjel vagy tejszínnel felhígítjuk, citrommal, sóval, cukorral, mustárral izesítjük és negyedekekre vágott keménytojás-szeletekkel körítjük. Zöldpetrezselyemmel szórjuk meg.

Feketegyökér angolosan

Hozzávalók: 30 dkg feketegyökér, 4 dkg vaj, citrom, só, víz.

A megtisztított és jól megmosott feketegyökeret sóval és ecettel izesített forrásban levő vízbe tesszük és puhára főzzük. Tányérra rakjuk és kis darab vajat helyezünk mellé. Könnyű vacsoraként tálaljuk.

Rántott feketegyökér

Hozzávalók: feketegyökér, sima liszt, morzsza, tojás, tej, olaj, só.

A feketegyökeret megfőzzük, majd 10 cm hosszúságúra felvágjuk. Jól lecsöpögtetjük, megsózzuk és a szokásos módon megforgatjuk lisztben, tojásban, morzsában. Forró olajban aranyszínre sütjük. Főtt burgonyával és zöldségsalátával tálaljuk.

Pórégulyás virslivel

Hozzávalók: 1 kg póré, 65 g füstölt szalonna, 2 evőkanál olaj, 1/2 l csontlé (lehet egy leveskockából), 500 g paradicsom (vagy 2–3 kiskanál paradicsompüré), só, törött bors, bazsalikom, curry, 1 evőkanál liszt, 3 evőkanál sült tej (Tatra), 500 g virsli.

A póré megtisztítjuk, megmossuk, jó ujjnyi darabokra vágjuk. A kockákra vágott szalonnát egy kis olajon enyhén megpirítjuk, rátesszük a póré és öt percig állandó keveréssel megpároljuk, majd fölengedjük a csontlével. Tizenöt percig lassú tűzön forraljuk, közben betesszük a cikkekre vágott paradicsomot, ill. a paradicsompürét, megsózzuk, megfűszerezük, végül behabarjuk a tejjel és a liszttel. A karikákra vágott virsli a maradék olajon barnáspirosra sütjük és hozzákeverjük a gulyáshoz. Rizs vagy kenyér illik hozzá.

Pórésaláta sárgarépával

Hozzávalók: 500 g sárgarépa, 1/4 liter csontlé, só, törött bors, reszelt szerecsendió,

SEGÍTŐTÁRSUNK A GRILLSÜTŐ

Mi az előnye a grillezésnek? A gyors készítéssel a hús nedvdús és nagyon jó ízű marad. A benne levő értékes tápanyagokat nem veszíti el, könnyen emészthető.

A különleges ízek elérése érdekében a hússzeleteket különböző ízesítők keverékével kenjük be és állni hagyjuk.

Ha villany- vagy gáztűzhely grillsütőjében akarjuk sütni a húst, ezt előbb mindig be kell melegíteni. A gáztűzhelynél elég 5–10 perces előmelegítés, a villanynál több szükséges. Ez az előmelegítés azért kell, hogy a hús fölöslegesen ne száradjon ki és megkapja a megfelelő szintet.

Hogyan grillezzük a húst?

A húst ne sozzuk meg, csak borsozzuk és olajjal csöpögtessük meg. Ezáltal a hús felülete száraz marad, a fehérje jobban összeegri és nedvességet át nem engedő réteg képződik a húson, nedvdús marad. Csak közvetlen a fogyasztás előtt sozzuk meg. Egy másik módja az elkészítésnek, hogy a húst megsózzuk, borsozzuk, majd borban vagy konyakban forgatjuk meg. Ettől különleges ízt és szép színt kap.

A húst grillezhetjük alufóliában is, ennek az az előnye, hogy sütés közben nem kell öntözgetni.

Tartósított húst is grillezhetünk. Sütés közben nem esik szét egy mintha zsiradékon vagy mártásban melegitenénk.

Ördögszelet

Hozzávalók: 4 hússzelet, 6 dkg olaj, 10 dkg hagyma, 5 gerezd fokhagyma, 2–3 kápi, 2 dkg uborka, mustár, paprika, 1 közep-nagyságú torma, worchester, bors, só, 1 kis doboz paradicsompüré, tartármártás.

A hússzeleteket megtisztítjuk, levágjuk a hátyát a szeléről, majd bevagdossuk kissé. Sózzuk, borsozzuk és megcsöpögtetjük olajjal. Hideg helyen 1 órát állni hagyjuk. Egy serpenyőbe olajat öntünk, belevágjuk a hagymát, megfonnyasztjuk, hozzáadjuk a hosszúságra vágott kápiát, a folszeletelt uborkát, paprikát, paradicsompürét, fokhagymát, mustárt, sőt és borsot s addig pároljuk, amíg az uborka puha nem lesz. A húst 5–6 percig grillezzük mindkét oldalán. Megcsöpögtetjük worchesterrel és ráakjuk a zöldségkeveréket. Tartármártással öntjük le és a tetejére reszelt tormát szorunk.

Rakott rostélyos

Hozzávalók: 4 szelet hús, citromlé, 2 kanál olaj, 6 dkg vaj, 1/2 kiló főtt burgonya, petrezselyem zöldje, só, bors, mustár, zöldség a kűritéshez.

500 g poré, 200 g sonka (esetleg párizsi), 3–4 evőkanál ecet, 3 evőkanál olaj, 1/2–1 kávéskanál cukor.

A megtisztított, megmosott sárgarépat vékony karikákra vágjuk és a csontlében tizenöt percig főzzük. Közben a jól megmosott porét is vékony karikákra vágjuk és öt percig együtt főzzük a sárgarépával. Szitára tesszük, amíg lecsurog a fővőle. Ebből ecettel, olajjal és cukorral, a fűszerekkel salátalét készítünk, beletesszük a lecsurgatott zöldséget és a kockákra vagy vékony hosszú szeletekre vágott sonkát, illetve párizsit. Jó, ha találás előtt egy pár órát hideg helyen áll.

Rebarbaratorta

Hozzávalók: 35 dkg liszt, 1 tojás, 15 dkg vaj, 40 dkg cukor, 1 kg rebarbara.

A lisztet elmorzsoljuk a 15 dkg vajjal, hozzáadjuk az egész tojást, egy csipetnyi sót, 1 evőkanál cukrot, kevés vizet, hogy könnyen gyúrható tésztát kapjunk. Egy órát pihentetjük, majd egy kerek tortaformát kibélelünk a tészta kétharmadával. A rebarbarát megtisztítjuk, 2–3 cm-es darabokra vágjuk, elkeverjük a cukorral és a maradék liszttel. Egyenletesen helyezük a tortalapra, tetejére a felretett tésztából rácsokat készítünk és nagyon lassú tűznél 45 percig sütjük.

Rebarbara tojáshabbal

Hozzávalók: 1/2 kg rebarbara, 20 dkg cukor, fél citrom, 2 tojásfehérje, 15 dkg porcukor, 3 dkg mandula.

A rebarbara héját lehúzzuk, majd 2–3 cm-es darabokra vágjuk, elkeverjük cukorral és 2–3 órát állni hagyjuk. Fél pohár vízben kis lángon, időnként megkavarva 15–20 percig főzzük. Hozzáadjuk a citrom lereszelt héját és levét. Tűzálló tálba rakjuk. A két tojásfehérjét kemény habbá verjük, lassanként hozzáadjuk a porcukrot, majd mindezt a rebarbarakompót tetejére halmozzuk. Megszórjuk mandulával és kis lángon 10 percig sütjük, majd további 10 percig a sütőben szárítjuk.



A kissé kivert hússzeleteket egy picit megsózzuk, borsozzuk, megcsöpögtetjük citromlevel és mindkét oldalát olajjal kenjük be. Legalább egy óra hosszat állni hagyjuk a hűtőszekrényben. Felmelegítjük a grillstűt és a hússzeleteket mindkét oldalról 4 percig sütjük. A kész szeleteket rárakjuk az elkészített burgonyára és zöldséggel: apróra vágott hagymával, kápiával, uborkával, zellerkonzervvel és mustárral köritjük. Petrezselyem zöldjével díszítjük.

Magyaros sertésszelet rizzsel

Hozzávalók: 4 szelet hús, 5 dkg szalonna, 15 dkg paradicsom, 8 deka zöldpaprika, 4 dkg hagyma, 1/4 l tejföl, só, bors.

A húst megsózzuk, borsozzuk és 1 órát állni hagyjuk. A szalonnát kockára vágjuk, a paradicsomot szeletekre, a paprikát, hagymát karikákra vágjuk. A piritott szalonnába beletesszük a zöldséget, sózzuk, borsozzuk és saját levében pároljuk. A hússzeletek mindkét oldalát 4 percig grillezzük. A párolt zöldséget felöntjük a tejföllel és felforraljuk. Az elkészített húst tányérra rakjuk, leöntjük a tejföls zöldséggel, amelybe beleöntjük a húslét is. Rizzsel tálaljuk.

Sertésszelet ementáli sajttal

Hozzávalók: 4 szelet hús, 2 dkg olaj, 15 dkg ementáli sajt, tartármártás, petrezselyem zöldje, só, bors.

A hússzeleteket kissé kiverjük, sózzuk, borsozzuk és megcsöpögtetjük olajjal, 10–15 percig állni hagyjuk. Mindkét oldalát 4–5 percig sütjük. A megsült hússzeletekre rátesszük a sajtot, mely rövidebb és keskenyebb, mint a hússzelet és újból betesszük a grillbe, amíg a sajt olvadni nem kezd. Tartármártással és burgonyával tálaljuk. Petrezselyem zöldjével díszítjük.

Grillezett ponty

Hozzávalók: 4 adag hal, 4 szelet citrom, 2 dkg olaj, citromlé, só, tartármártás.

A megtisztított és felszeletelt halat a hátsó felén bevagjuk és beletesszük a citromszeleteket. Besózzuk, megcsepegtetjük citromlével és megkenjük olajjal. Állni hagyjuk. Mindkét oldalát 3 percig grillezzük. Burgonyával és tartármártással tálaljuk.

Grillezett máj

Hozzávalók: 60 dkg máj (8 szelet), 2 dkg olaj, 10 dkg angolszalonna, só, bors.

A májszeletekre vékony szalonnaszzeletet teszünk, megborsozzuk, megkenjük olajjal és mindkét oldalát 4 percig grillezzük. Csak akkor sózzuk, ha a máj elkészült. Párolt zöldséggel, tartármártással és burgonyával tálaljuk.

Általános vélemény, hogy a lengyel nők szépek. Aki Lengyelországban jár hozzáteszi: Nemcsak szépek. Ápoltak és jól öltözöttek. A divattervezők műhelyeiből kikerülő modellek a világ divatszínvonalának élén járnak, de emellett a sajátos „lengyel vonást” is magukon viselik. A kettő szerencsés összehangolásából születtek az itt bemutatott modellek is.



VENDÉGÜNK A **moda polska**

1. A bokáig érő, derékban gazdagon ráncolt, sötét alapszínű szoknya alját színes csíksbeállítások teszik változatosá. Anyaga lehet diolen, krepdesin vagy gyapjűzorszett is. A szoknyába eresztett, bő blůzta a vállon illetve a felső karon gumiszalag rögzíti. Többsoros gumiszalag fogja össze csuklóban a blůz ujját is.

2. Ezt a fölűl sima, alul mintás anyagű szoknyát elöl-hátul néhány berakás bőviti, amit a derék alatt néhány centi mélyen letűzünk. A blůz azonos az elűzı modellel, csak itt nincs a vállra csűzttatva. Derékban

a szoknya mintájával azonos színű bársonyszalagot kötűnk masnira.

3. Részekbűl szabott, tűzessal díszített szoknya műszálás anyagbűl, külön szabott derékrűsszel. A villámzárt hátul közűpen helyezűk el. Nyáron rövid, hideg idűben hosszű ujjű pulűverrel viselűk.

4. Gazdagon hűzott szoknya, könnyű anyagbűl, elöl közűpen spiccebe szabott derékka. Oldalán csatba bűjtattott szűlpánt dísziti. Meleg idűben könnyű blűzzal is nagyon praktikus viselet.

5. Kockás diolenbűl, jerseybűl vagy mű-

szálás szűvetbűl varrhatűnk ilyen könnyű, tavaszi szoknyát, elöl villámzárral, az oldalvarrásban rejtett zsebbel. Derékbűsűgűt csatba bűjtattott szűlpánttal szabályozhatűk. Blűzzal, pulűverrel egyaránt csinos. Hűvűsebb napokon jű kiegeszítűje a sűtűt színű lemeberdzsekszerű blűz, külön szabott vállrűsszel. kis mandzsettába fogott bő ujjal. Kihajtott gallérja alatt a magas nyakű pulűver is jűl őrvenyesűl.

6—7. Kűt nyáriruha-modell mintás diolenbűl, tisztta selyembűl vagy műs könnyű anyagbűl. A pettyes ejtett vállű, ovális vállrű-



sze alatt a ruha körül ráncolt. Derékban búj-tatott öv karesztíja. Háromnegyedes ujjá mandzsettás.

A másik modell raglánújas, ujját a kö-nyök alatt mandzsetta fogja össze. A gomb-láspántot négy gomb csukja. Nyakában a gallér alatt és a derékban a ruha mintájával azonos színű szalagesokor.

8. Még mindig divatos a réteges öltözk.

A lezser, vállban ráncolt, mély kivágású dio-lenruhát a derékban esatos övvel fogjuk ösz-sze. Ha már nem viselünk garbót, a nyakki-vágásba selyemsálat kötünk.

9. Még néhány vászonból és kartonból ja-vasolt nyári ruha rajzolt modelljét is ellestük. Mivel a szabásvonal, és a díszítés csak a fel-sősőrészen hangsúlyozódik, azt mutatjuk be. Az ügyes varrónők biztosan hasznát veszik.



AZ OTTHON

VARÁZSA

Nemreg eltöprengtem sorozatunk címén. Mi is adja az otthon varázsát? Bizonyos, hogy nem a felhalmozott érték, a dísz, a tapéta plüssje. Nem a bőrfotelok mozdíthatatlansága, érintetlen szekrenyajtók csillogó lakkja.

Foglalkoztatott a dolog, mert alig egy esztendeje költöztünk új lakásba, ahol azóta otthont teremtettünk. Oda gyűjtjük mindazt, ami életünk napon-

kénti változásának, gyarapodásának tárgyi lecsapódása. Életünk tárgyainkban, bútorainkban. Együtt felünk a lakótelepi lakások egyen-jöletétől, hamis antikbútoraitól, könyvtelen „könyvespolcaitól”. Ez nem az otthon varázsa, itt nem emberarcúak a tárgyak. Ezt csak a könyvek, újságok szinte élő bukdacsolása, a székek közelebb-huzhatósága, a párnák almot hozó puhasága, a falra a



kasztott szöttes fehérsége adhatja. Így tudja meg az érkező vendég, kik laknak itt, miről gondolkodnak, mit csinálnak, hogyan tisztelik egymást. Ez a varázs velünk gyarapodik, velünk fogy. Csak mi teremthetjük meg ha észrevesszük: a tárgyak emberarca életünk, egyéniségünk tükörképe.

DUSZA ISTVÁN

1. Egy pedagógus család hagyománytisztelőt tükrözi ez a lakószobasarak. Számukra a lakás olyan élettér, ahol a naponkénti szellemi gyarapodást kívánó hivatás forrásai is helyet kapnak.

2. A képzőművészként is közismert apa szobájába szabad bejárása van a gyerekeknek. Miért ne? Apának nagyszerű dolgai vannak, mindig van néhány fölösleges ecsete, rajzpapírja...



Mint aki megtért otthonába

*Mint aki súlyos nagybeteg volt,
lassabban jár, s a szíve félve dobban,
úgy kezdek hinni boldog holnapokban.
Mint aki súlyos nagybeteg volt.*

*Mint aki megtért otthonába,
s ismerkedik dolgokkal, emberekkel,
úgy kezdem újra: képpel és kerettel.
Mint aki megtért otthonába.*

*S mini kit emészti, sóvár láz hevít,
hogy újakezdedjen mindent, mi felejtett,
kóstolgotom az élet ízeit:
folyót, falombot, fényt, virágot, verset.
Mint száműzött, ki tétlen hallgatott:
most hazatért és megszólalhatott.*

(1945)

Állunk a sorban

*Állunk a sorban. A hajnal még nem is üzent.
Jeges utcák mélyén csukott kapuk,
dermedt reteszek őrzik a meleg álmot.
Lomha függönyök mögött késő csók hulldogál,
puha bölcsőben boldogot szusszant a kicsi,
pihegő paplanokon nesztelen, bársonyos talppal
jár fel s alá a béke és a csönd.
Mindez a miénk. Tőlünk rabolták. Mindegy.
Legyen övék. Nem átkozódunk: hideg van.*

*Állunk a sorban. Lyukas cipőnk alatt
rongyos zsákdarabok. Öklünk keményen
zsebre gyűrve, fogunk vacog:
behúzott nyakkal állunk a sorban.
A vén torony most verte el a hármat:
Kopasz ágakon varjúsereg rebben.
Egy keshedt darabka hold
sápadt főfánkba hull. Állunk a sorban.*

*A kerítések rácsán jeges cukorhab:
kávéra lenne jó, melegre, éltetőre.
De a járdák mentén, mint holt üvegszemek,
fénylő, szigorú tükrök, fagyott pocsolják
vigyáznak rosszállón a züllött sor fölött.*

*Állunk a sorban. Lehet, hogy nem jött áru.
Meleg nadrág — te isten! — gyapjúing!
Munkába ujjas, téli kesztyű kéne!
Gyerekek sapka, asszonyoknak kabát,
Lehet, hogy nem jött áru?*

*Mindegy. Reggel, majd nyolckor, nyit a bolt.
Kávépáras szájjal piros kisasszonyok.
Redőny csikordul — főnök uja int:
jöhet az első tészta. Addig: állunk a sorban.*

*A rendőr figyel, hát vigyázni kell.
Ha félrelöknek, rúgj, üvöls, harapj!
Meleg nadrág kell, érted már, bitang?!
Vigyázz, rendőr! Jaj, ha észrevesz!
Vigyázzban állj, ne lökdöss, ne tolongj.
De jaj, ha gyenge vagy, ha botlasz,
meginogsz: kilök a sor magából,
kilök könyörtelen, mint őket az élet.*

*De ez még messze van. Addig még három óra,
mert most ütött ötöt. Addig még élni kell.
Addig még túrni kell: hideget, üres hasat,
ácsorgás alázatát, utolsó cigaretta
keserű füstjét, egymás irigy utálatát,
kint és csömlöt. Addig még hinni kell.
Fecér tanár, kirugdalt munkás: addig még állni kell.
Mindegy. Ne pofázz! Várj, remélj,
s ha félrelöknek, rúgj, üvöls, harapj!
Addig? Állunk a sorban, állunk a sorban, állunk a sorban.
Állunk. A sorban.*

MIÉRT SZÉP ?

RÁCZ OLIVÉR két remekmű versét nem véletlenül mutatjuk be egyszerre. A két szöveg egymásnak ellentmondó valóságképet ad, és formájuk is ellentétes. A szövegek konfrontálásakor történelmünk egy drámai szakaszára derül fény.

A *Mint aki megtért otthonába* című verset Rácz Olivér közvetlenül a számára is létbiztonságot hozó felszabadulás után írta: Ráczot ugyanis előbb behívták a magyar hadseregbe, de nem sokkal később megbízhatatlanná nyilvánították, s hónapokig tartó munkaszolgálat után katonai büntetőtáborba került, ahonnan partizánok közreműködésével szökött meg 1944 őszén.

Ez a vers szonett: 14-soros, szigorú szabályokkal megkötött forma. A szonett első két szakasza hagyományosan négy-négy sorból áll, ölelkező (abba) rímekkel. Az utolsó hat sor rímképlete valamivel szabadabb. A szonett hagyományos ritmusa a jambus, sorainak szótagszáma két szomszédos érték között váltakozik: ha az egyik összecsengető sor pár páros szótagszámú, a másik kettőnek páratlanul kell lennie, s ez a két érték változva az egész versen átvonul. Belső követelménye a szonettnek, hogy két első szakasza lassúbb, leíróbb, záro hat sora mozgalmasabb, drámaibb legyen.

Rácz lényegében hű maradt az említett formai szabályokhoz, de több ponton föl is lazította őket. A formalizálás a vers első felét jellemzi: a második részt a költő már a szonett klasszikus szabályai szerint mintázta. Így a szonett klasszikus formája mintegy menet közben alakul ki, s bizonytalan előzmények után jön benne létre a hangzás harmóniája.

Az első két szakaszban megmarad az „abba” rímszerkezet, tehát itt a két szélső és két középső sorvég csendül össze, ennyiben hű marad Rácz a hagyományhoz, de már azzal, hogy az első sor a tizenegyedik második sornal szemben csak kilenc szótagos, hogy az első sornak ereszkedő a ritmusa (trocheus), s a versszak első és utolsó sora azonos, Rácz háromszorosan is szakított a kánonnal.

A második szakasz váza is így alakul, noha itt a középső sorpár jambusai már távolról sem olyan vontatottak, mert csak három emelkedő verslábattal lassít a spondeusz, míg a mött öt jambust fékezett egy-egy hosszú helyettesítő szótag. Ezáltal a második szakasz zenéje hallhatóan elevebb.

Az első szakaszban a költő valami súlyos betegségből lábadozó ember állapotához hasonlítja a magáét, aki „lassabban jár”, s akinek még „félve dobban” a szíve: a versalany két állapot határán mozog. Ezzel szemben a második szakasz egy fokkal tovább megy, több benne az aktivitás, az „ismerkedik” ige már felfedező kalandokat is jelez. Rácz a forma pantominjával is ezt a folyamatot játszátja el.

A harmadik rész elemei teljesen a szonett formakánonja szerint viselkednek. A sorok ti-

zes- tizenegyes szótagszámúak és jambikusak: a szonett klasszikus harmóniája készen áll. A vers a belső jagolás szabályainak is megfelel: első két szakasza statikusabb, utolsó hat sora drámaibb, az elsők iramát sorisméltések és egyéb verszenei fogások lassítják, velük szemben a zárószakasz az „emésztő, sóvár láz” evokációjával kezdődik, az „újrakezdés” szándékával folytatódik, s a hős a harmadik-negyedik sorban már möhön és teljes odaadással csodálja a világ szépségeit, mint egy szépen muzsikáló sorban, dúsán alliterálva mondja: „folyót, falombot, fényt, virágot, verset”.

A két zárósor az abab (10—11—10—11) sorkapcsolat után s a mámor után visszazökken egy páros rímű, tíz-tíz szótagos, zenei fogással a versindító témát rekapituláló, józan és összegező szerkezetbe.

A hős csak hitte, hogy megszólalhat. Versét megírta, de évekig még sehol sem tudta közölni, mert nem volt az országnak magyar nyelvű sajtó fóruma.

Az **Állunk a sorban** című verset, mely alig egy évvel a szonett után, 1946 februárjában született, Rácz diszharmonikus etnikai és szociális helyzete ihlette, s így az elemzett szonett ellendarabjává lett, a kialakult harmóniával szemben a diszharmonia költői leképezésévé.

A **Mint aki megtért otthonába** a szenvedésekkel teli közelmúlt és a reményekre jogosító jelen kontrasztjára épült. Az **Állunk a sorban** is kontrasztokból összeálló vers, de a feszültség nem az időben alakul ki, tehát nem történelmi, hanem társadalmi, pontosabban szociális és etnikai természetű. Nem hosszú, hanem keresztszomszédet ad a világról. Két csoport áll szemben egymással, mindjárt a vers elején, a „mi” / „Állunk a sorban . . .” / és az „ők” / „Tölünk rabolták . . .” /, tehát egy-egy többes szám első, illetve harmadik személlyel jelzett csoport. Hősét, akivel mélyen együttérzünk, a cseh-szlovákiai magyar költők, Csontos Vilmos, Gyurcsó István, Szabó Gyula és Bábi Tibor akkortájt írt verseinek lírai hőisével azonos módon rajzolja be a világ koordinátái közé: „Állunk a sorban. A hajnal még nem is üzent. / Jeges utcák mélyén csukott kapuk. / dermedt reteszek őrzik a meleg álmot . . .”

Az olvasó már az eddig mondottakból is érti, miért fejezte ki Rácz ezt a léthelyzetet szabad formában, rímek és ritmus harmóniája nélkül, hiszen helyzetétől s a belőle fakadt indulattól idegen minden harmónia. A vers feszültsége feloldatlanul marad, a vers rímek zárata is a kezdő formulát ismétlgeti: „Állunk a sorban, állunk a sorban, állunk a sorban. Állunk. A sorban”.

Annak ellenére, hogy a vers formája szabad, a verset formátlannak egy pillanatra sem nevezhetjük. Szerkezetét szigorú logika tartja össze, ritmikáját pedig, amely a költészet több ezer éves világtörténetének legősibb és legfontosabb zenei összetevője, a vers elejéről kiinduló szerveződés jellemzi, egy minél tisztább jambikus karakter felé. Ez a karakter először a harmadik szakaszban válik uralkodóvá, ahol a szubjektum a vágyait sorolja föl: „Meleg nadrág — te isten! — gyapjúing! / Munkába ujjas, téli kesztyű kéne! / Gyerekek sapka, asszonynak kabát. / Lehet, hogy nem jött áru?” A jambus ott lüktet a legtisztábban, ahol a versben a főnevek s a melléknevek száma is kulminál, az utóbbiaké először, de nem utoljára. A hatodik

szakaszában ez a ritmus szétforgácsolódik, a hős visszazökken a rideg valóságba: „Addig még tűnni kell: hideget, üres hasat, ácsorgás alázatát . . .” Itt a rekapituláció zárószakaszában, ahol a ritmus bomlani kezd a legmagasabb az igék száma, különösen ha a cselekvést, történést, elszenvedést jelölő főneveket, mint ácsorgás, utálat, kín, csömör is idetársítjuk.

Az első szakasz a szubjektum társadalmi alaphelyzetét tárja elénk, kontraszt alakjában: kívül a kapukon „mi”, belül „ők”; a kintiek hidegben, a bentiek melegben; az előbbieket virrasztva, az utóbbiak boldog álomban. „Jeges utcák”, de meleg, lomha, puha, boldog, pihegő, nesztelen, bársonyos bentil világ. Jellemző viszont, hogy a harmonikus ellenére sem jambikus ez a versmező, nyilván azért, mert a szubjektum, akinek a jeges utca jut, nemcsak nem azonosul, hanem szemben is áll vele. Mint mondja: „Mindez a miénk. Tölünk rabolták”. Az idillt festő hosszú, hatsoros mondat-índával szemben a szakaszt lezáró két sor öt rövid kijelentést állít sorompóba. Ez az indulatfejezés egyik nyelvi eszköze.

Ez az első szakasz kettős funkciót kapott: a kontraszt megrajzolását és a birtokon belüliek világának érzékletes ábrázolását. A második szakasz első sora megint a kintiekre irányul, de ott meg is állapodik: „Állunk a sorban. Lyukas cipőnk alatt, / rongyos zsákdarabok . . .” A jelzőkön át — lyukas, rongyos, kemény /en/, behúzott, vén, kopasz, keshedt, sápadt — egy kicsorbult és csonka

világra nyílik a szemünk. A vers jambikus ritmikája itt kezd ugyan kialakulni, de egyelőre megreked valami félkész állapotban. A jambus csak egyszer fut végig az egész soron, a többinek vagy csak egyik felében hangzik föl, vagy megtörik a sor közepén / „Állunk a sorban. Lyukas cipőnk alatt . . .” / behúzott nyakkal állunk a sorban / . . . / sápadt pofánkba hull. Állunk a sorban” /.

A harmadik strófát ritmikailag szinte kristályosnak tekinthetjük. Ez a vágyak versmezeje, s fönt már mondtuk, hogy milyen nyomtérítő hatása van itt a ritmusnak, de itt is szemben áll a vágyakkal a jeges valóság, ritmustalan nyelvi alakban: a „fénylő, szigorú tükrök, fagyott pocsolják” világa.

A negyedik szakaszban, a kontrasztot mélyítő, a bentiek alakja villan föl, de csak a sorbanállók látomásai között, nem a konkrét történésfolyamatban.

Az ötödik strófa az adott szerkezet örét, a rendőrt csúsztatja be a képbe. A két világ feszültsége a türes végső pontjára jut, ugyanakkor a jelentés megint a szöveg felső rétege alá mutat. A kinti világban, a létért folyó harc primitív formái között az ember farkassá lesz, s a küzdelemben a győnye vagy jóhiszemű ember elbukik. A helyzet különleges voltát az adja, hogy az alany kettős szorításban él: a hatalom örének jelenléte mozdatlanlanság, létérdeke viszont harcra kényszeríti; helyzete szinte megoldhatatlannak látszik. A szakaszról hasonló a dolgok tovább gondolására serkent. Ki az az „ők”, akiket az élet kilökött magából? Sorban álló társai-e, képletesen, a birtokon kívüliek s a jogfosztottak, avagy a holtak, akik természetes halállal, illetve a nemrég véget ért háború tüzeiben hullottak el? A szöveg nem ad erre a maga által felkínált kérdésre egyértelmű választ, de a történelmi pillanat, a társadalom akkori szerkezete és a helyszín — a **Kassai dalok városa** — mind a három értelmezésre följogosít. Más szóval a versnek egy spontán allegorikus-jelképes üzenete is van.

A hatodik szakasz váltakozva szólaltat meg régi és új szövegelemeket. „De ez még messze van . . .” — kezdi Rácz a szakaszt, hogy mindjárt meg is kérdezzük: mi van messze? Rapszodikusán tévelygő gondolatai között ez a megjegyzése nyilvánvalóan a sorból /életből/ való kizárásról szól. Az új mondat ismét konkrét: „Addig még három óra . . .” Rácz — mint mondtuk — a polgári életben tanár volt, de előbb a háborús években, később a háború után, előbb politikai meggyőződése, majd nemzetiisége miatt nem taníthatott, erre vonatkozik a „facér tanár, kirugdalt munkás” formula. /Facér: állás nélkül levő/. Ezzel a formulával azonban a vers megint tágabb értelmezési teret kap: „Mindegy. Ne pofázz! Várj, remélj, / s ha félrelöknek, rúgj, üvöls, harapj! / Addig? Állunk a sorban . . .” Mintha a nemzetiségük miatt jog- és vagyonfosztottak állnának a vers szerint egy elképzelt hosszú sorban, egymással is marakodva, a létharc törvényei szerint, jogaikért, a képletes téli éjszakában.

A ritmus itt is beszédes: első két sorában még szabályosan hullámszik, aztán a „tűrés” mezejében fölbomlik, s csak egy-egy rövid sorra, félsorra, illetve a zárlatban már csak sortörésekre hangzik föl, mint a vers elején, amikor ébredezni kezdett.



LEGSZEBB

ÉKESSÉGÜNK

... természetesen a haj. Tavasszal szekrenybe kerülnek a sapkák, kucsmák, amelyek télen — akár milyen volt is frizuránk — eltakarták, a frissen fésültet hamar tonkretettek. Most, hogy már nem viselünk fejfédőt, a levegő és a napfény átjárja, felüdíti hajunkat, erősíti a hajgyökereket. Válasszunk magunknak új, fiatalos, modern frizurát az itt bemutatottak közül.



Mindenki másképp szép

„Barátnők” és „Csúnya vagyok” jeligés olvasóink arról panaszkodnak, hogy szeplős, foltos arcbőrükre nem találhatnak hatásos krémet, mit tegyenek, hogy a szeplők kevésbé legyenek láthatók?

A szeplősség általában veleszületett tulajdonság, a bőr egyes részein a sejtek több festéket termelnek. Ősszel és télen a szeplők elhalványodnak, de az első tavaszi napsugár előcsalogatja őket.

A helytelen napozás hatására a leégett bőr gyógyulása után is gyakran maradnak vissza foltok, főleg a vállon és a háton.

A szeplőnél is feltűnőbb a májfolt. Gyakran a terhesség ideje alatt jelenik meg, valószínűleg hormonműködés befolyásolja.

A szeplő, a májfolt végleges megszüntetésére még nem ismerünk hatásos kozmetikai vagy gyógyszer.

Amit tanácsolhatunk: kora tavasztól fényvédő krémet kell használni. Ilyenek a Caola, Exotik, Harmat, AB-fehéritő. Ha a krémre vékony réteg püdert is teszünk, fokozzuk a krém hatását. Vannak akik télen, kora tavasszal kvarcolják arcbőrüket, hogy a napfényt jobban elviseljék.

Aki már elkésztette a napozással, a következőképpen kendőzheti foltjait:

a) Barnás árnyalatú alapozókrémet és püdert tegyen arcára, kevésbé lesz feltűnő a szeplős bőr.

b) Fokozatosan barnítsa le arcát, csak eleinte lesz feltűnő a szeplő, később eltűnik.

Ha fényvédő vagy fehérítő krémet használunk, az arcbőr fehér marad. Meg kell jegyeznünk azonban, hogy a szeplők semmiképpen sem jelentenek „csúnyaságot”, sőt megfelelő arcfestéssel az arcot érdekessé, egyénivé, vonzóvá teszik.

Kozmetikai konyhánkól az alábbi recepteket javasoljuk a szeplős, foltos arc ápolására:

A citrom — bármilyen formában jól tesz a bőrnek.

Arcpakolás: — egy tojásfehérjét kemény habbá verünk, hozzáadunk egy kiskanál citromlevet, és az arcra kenjük.

Citromos lemosás: — zsíros bőrre való. Öt rész citromlé, 2,5 rész alkohol, ugyanennyi víz keveréke. Száraz bőrre alkohol nélkül készítjük (3 rész citromlé, 6 rész víz).

Hóvirágot is használhatunk szépítőszernek: virágait egy edénybe tesszük, meglocsoljuk citromlével, és összerázzuk. Ezután a virágokat egy vászonzacskóban áttörjük, és 2—3 napig meleg helyen állni hagyjuk. Majd kicsavarjuk, átszűrjük a levét, kis üvegekbe öntve jól ledugaszoljuk. Lefekvés előtt a tiszta bőrre kis vattacsomóval rádörzsöljük. Ezt több estén át megismételjük. Egy időre eltünteti a foltokat. Májfoltra **petrezselyem** zöldjét használhatunk. Kevés vízben kifőzzük, kihűtjük és naponta többször áttöröljük vele a foltos bőrt.

A gyógyteák közül az ezerjófű levét igyuk reggel, és lefekvéskor.

VARGA IRMA kozmetikus



Az időjárás ártalmait ellen a férfiak is védjék arcbőrüket! A jól bevált NIVEA arckrém legyen mindig kéznél. Ha valóban meg akarja védeni bőrét, rendszeresen használjon NIVEA krémet.

A kitűnő arckrémmel rendszeresen ápoltt arcbőrnek sikere van. A szakemberek igazolják, hogy a NIVEA arckrém azokat a hatékony anyagokat tartalmazza, amelyre az arcbőrnek szüksége van, hogy sokáig megtartsa üdeségét és rugalmasságát.

A NIVEA krém az arcbőrt megvédi, üdévét varázsolja, megtartja természetes nedvességét.

A NIVEA krém előnye, hogy olcsó, mindenki megveheti, ezért rendszeresen ápolhatja arcbőrét.

Minden nap használjon NIVEA krémet!



Astrid



Az egyetlen nyáron át viruló pipacs állítólag már az ókori egyiptomiaknak is kedvelt virága volt. Vele és a búzavirággal a Mátyás királykori kertek gondozott pázsitját is ékesítették. Mai kertjeinknek is a legmegragadóbb színfoltjai lehetnek az egynyári virágok.

Kertes otthonokban szép, ha az utcától, kaputól, a ház bejáratáig vezető utat és a bejárat környékét szegélyezik, vagy ha az épületet egy-két oldalon szalagszerű virágsáv veszi körül.

Terasz előtt, kertben a kúszónövényekkel árnyékolt ülőhely közelében is érdemes kialakítani szabályos vagy szabálytalan formá-

jú, kisebb-nagyobb felületeket, vagy több, kisebb foltot egynyári virágokból. Terméskö-lapokkal vagy egyéb módon burkolt felü-letek, udvarrészek egyhangúsága is feloldható egy-egy ládába, ködedénybe, eternit tartóba, esetleg más edénybe beültetett egynyári virágokkal. S ugyanezek helyet kaphatnak erkélyen, loggián, ablakban. Ha illatos is van közöttük, még kellemesebb lesz a hatásuk.

Az egynyári virágok különösebb rendszerítés nélkül szinte szertelen összeviasszá-gban is kerülhetnek egymás mellé, nagyobb területen azonban elrendezve szebbek. A virágszínben és magasságban teljesen meg-egyezők élénk színük miatt különösen erős

Virágom, virágom . . .



1. A gazárea annyira fényigényes, hogy bo-rult időben összecsukódnak fészkés virágai, a-melyek egyébként még forró napnak kitett he-lyen is tartósan pompáznak.

2. Az egynyári virágok sokfélesége egyetlen foltban csoportosítva egész nyáron át a kertünk díszje lehet.

3-4. Az illatos petúniának egyszerű, ismert alakjai mellett különösen szép változatai vannak. Elbűvölően gazdag dupla fodros szirmai is lehet-nek vagy tarka csíkos virágai.



Barátó

INDEXSZÁM: 49031

