

IV. szám 1979

ára 4,- Kés Magyar-
országon 10,- Ft

Barátnő



Barátnő

Megjelenik évente kilencszer — Kiadja a Szlovákiai Nőszövetség KB Živena kiadóvállalata, 897 19 Bratislava, Nálepkova 15 — Vezető szerkesztő: Harasztói-Mészáros Erzsébet — Szerkesztőség 897 36 Bratislava, Martanovičova 20 — tel. 549 25 — Ara 4.— Kés — Előfizetési díj az I. félévre 20.— Kés, a II. félévre 16.— Kés — Nyomja: Východoslovenské tlačiarne, n. p., 042 67 Košice, Švermova 47 — Terjeszti a Posta Hírlapszolgálat PNS — Megrendelhető bármely postahivatalban és kézbesítőnél. Csekk-számlaszám: 45913 — A külföldi megrendeléseket a Posta Központi Sajtókiviteli Szolgálat — PNS — Ústredná expedícia tlače, Bratislava, Gottwaldovo námestie 48/VII. intézi el — a SÚTI 6/21 engedélyével. Magyarországon terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőnél és a Posta Hírlap Irodánál (Budapest 1900, József-nádor tér 1) — Előfizetési díj egyéni, évi 90.— Ft. Példányonkénti ára változatlan. Csekk-számlaszám: MNB 215-96162.



Péntek délután, a buszmegállónál igazi hétvégi csúcs-forgalom. Mindenki igyekszik mielőbb hazakerülni. Az egyik utas két kisgyermekével, a másik két tele szatyorral a kezében. Alig férnek el a várakozók egymás mellett a járdaszízigeten és mégis van ott egy négyzetméternyi hely, ami olyan, mint a tabu. A járdának ezen a darabján csak egyetlen pár áll. A többiek tisztos távolból figyelik. Van aki szemérmesen elfordul, mások átmennek a másik oldalra, mert nem bírják nézni. (Vagy talán azért, hogy jobban lássák?)

A négyzetméternyi aszfalt közepén egy lány és egy fiú. Tizenvalahány évesek. Ifjú szerelmespár. Egymásba olvadva, hosszú forró csókban egyesülve. Számukra megszűnt a világ. Hogy a város legforgalmasabb helyén vannak? Hogy százan állják őket körül? Kitérdekel! Mi van azon megbotránkozni való, hogy ők szerelmesek, amikor ez a legszebb dolog a világon?!

És ráadásul május is van. A szerelem hónapja!

Mindnyájan tudjuk, akik átestünk rajta és tudjuk, akik még fülig benne vagyunk, hogy a szerelem különös jelenség. Hatalmas érzelmi energiák megmozdítására képes. Mert a szerelem nem megy ki a „divatból” amíg egyetlen



emberpár lesz a földön. Csak a vágy hevessége külső megnyilatkozásának szabtak kordát koronként bizonyos társadalmi szabályok, szokások. Meghatározták az ismerkedés, az udvarlás, a randevúzás formáit is.

Vegyük csak azt, milyen fáradtságos volt egykor az ismerkedés. Ha a férfiembernek megtetszett egy kislány, mennyi furfangra, áldozatra volt szüksége, hogy megismerkedhessen vele. A hős szerelmesnek detektívnek kellett felelőnie, hogy kinyomozza hol lakik szíve választottja, mi a neve, elő kellett kerítenie egy közös ismerőst, aki alkalomadtán bemutathatta őket egymásnak. Hol van már mindez?

Hol érnének rá erre a mai fiatalok?!

Ma nemcsak meglátni, megszeretni pillanatok műve, hanem megismerni is. Mondjuk csak ennyi: A fiú megkérdi — Trolira vársz? A lány válaszol — Nem, buszra. A fiú — Szóval felszállunk együtt? Lány — Nem bérletem ki. És már nemcsak együtt utaznak, hanem együtt is szállnak le a buszról. Másnap újra találkoznak és lehet, hogy előbb-utóbb be is mutatkoznak egymásnak... és előbb-utóbb (de inkább előbb) ott állnak a buszmegállónál (az áruház kirakatánál, az önkiszolgáló boltban kosárra várva, vagy a járda közepén a város legforgalmasabb utcáján) egymásra fonódva, szerelmes révületben.

Minden kornak megvannak a maga illem-szabályai. S ha korunk illemszabályai „engedékenyebbek” is mint a múltban, a környezetükről megfélemedezett szerelmeseket nem mentik fel. Vagy talán mégis? Ma nem kell idő, alkalom, intímabb környezet egymás érzelmének, tulajdonságainak megismerésére? Kérdéseinkre olvasóinktól kérjük a választ. Írják meg saját meglátásaikat, nézeteiket, a Barátnő megjelenésétől számított tíz napon belül.

Címünk: NŐ szerkesztősége, 897 36 Bratislava, Martanovičova 20.

A Barátnő idei első számában feltett kérdéseinkre: Miként tegyük az idős szülőnek valóban ünnepnappá a születésnapját? — nagyon sok válasz érkezett. Mindegyiknek lényege az volt, hogy ez a találkozás valóban bensőséges családi összejövetel legyen, mert a manának legnagyobb ajándék, ha együtt a család. Bármilyen ajándék kedves neki, amit gyermekeitől kap, még a legszerényebb csokor hóvirág is. És mivel a megvendégelésről így sem, úgy sem mond le, úgy intézzük, segítsünk neki, vele együtt készítsük el.

Helyes megfejtéséért könyvjutalomban részesül: Herczeg Margit, Hódmezővásárhely, Magyarország

*Buda Vladimírné, Izsák, Magyarország
Dr. Mácsár Ödönné, Eger, Magyarország
Csémi Ilona, Ekecs (Okoč)
Vincze Tivadarné, Turenő*

A nyerteseknek gratulálunk!

Kedves Olvasóink!

Újra közeledik a nyári népvándorlás időszaka. Kocsival, sátrakkal, kerékpáron, vonaton és repülőgépen indul az ország népe, hogy idegen tájakat, ismeretlen városokat, embereket, más országokat fedezzen fel. Ugyanígy készülnek hozzánk is idegenből, hogy bennünket — a mi hazánkat megismerjék.

Kedvenc nyári időtöltés bámulni a külföldieket, kajánul lesni a Balatonnál, hogy a németeknek mennyire ízlik a halászlé, a Tatra alatt figyelni a magyarokat, mit szólnak a juhtúrós galuskához, s rosszállóan megjegyzéseket fűzni azokhoz az országokhoz, amelyeknek polgárai nálunk járva szemtelenség, szemtelenség, szemtelenség, vagy gátlás nélkül vásárolnak...

Jusson eszünkbe róluk, hogy külföldön járva mi is hazánkat képviseljük. Ha szemtelünk, azt gondolják rólunk, minden hazánkfia rendetlen. Ha csekkjeink beváltásakor annyira türelmetlenek vagyunk, hogy sietve megelőzünk másokat, előretolakszunk a sorban, általánosíthatnak — nálunk mindenki szemtelen és veszekedős, nincs benne még alapvető udvariasság sem az emberekkel szemben. És amikor az üzletbe bevonul az egész üzemi busz, minden utasa hangosan és kivétel nélkül cseresznyepálinkát, kalocsai paprikát vagy mondjuk — más országban, borostyán nyakéket, vagy pliszkát akar venni?... Ha nem ott, akkor a szállodában, ahol mindenki ad s vesz. Fehérneműt, cipőt, harisnyanadrágot. Ennyire rosszul menne nekünk? Vagy mit akarunk? Hazahozni az Eiffel-tornyot láncsal, világot járnunk csak azért, mert a szomszéd, a kolléga is volt már Olaszországban, Görögországban, Indiában?

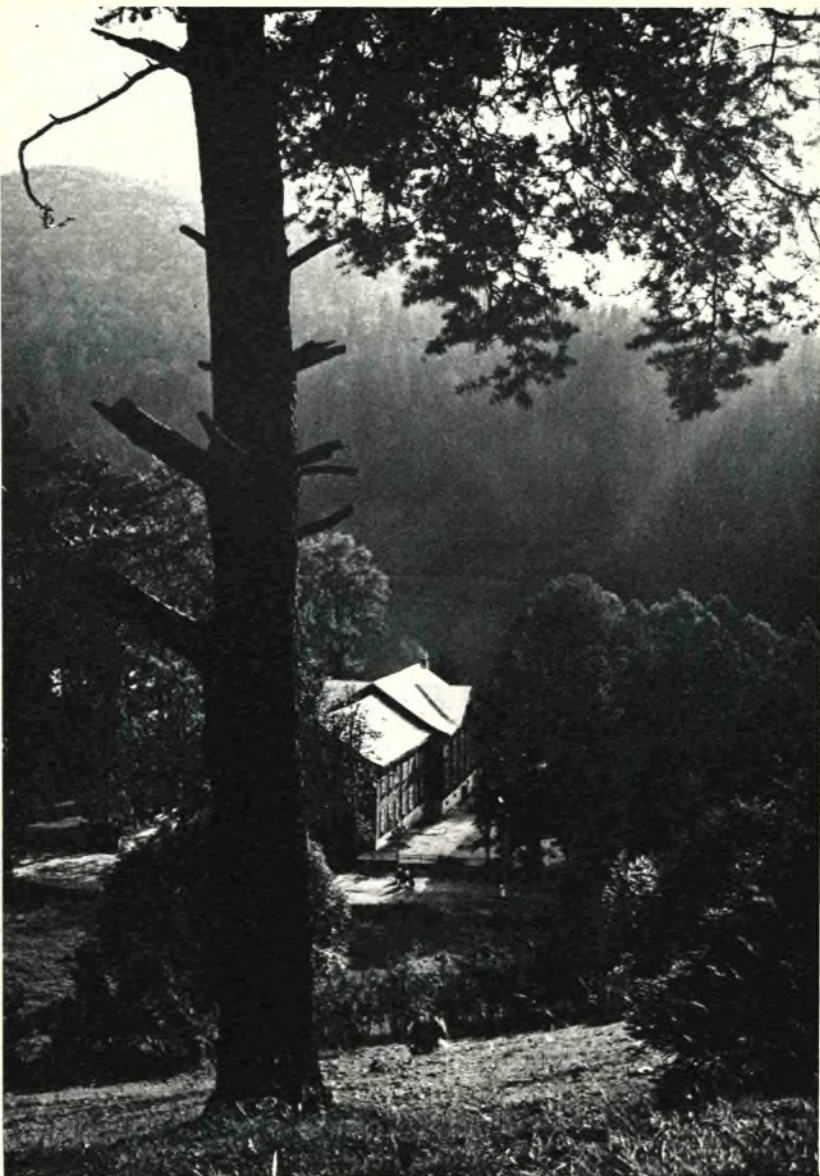
Menjünk — de a magunk örömeire. Az élményért. Ne azért a bővliért, amit ott a legolcsóbb bazárban veszünk meg, s itthon rázzuk a rongyot, hogy lám, honnan hoztuk! Azért, hogy lássuk a történelmi, a kulturális emlékeket, a

képtárakat, a régi várakat, a hegy-óriásokat, a vizeséseket — az embereket, szokásaikat. Vagy azért, hogy pihenjünk. Ússzunk, napozzunk, nagyokat szippantsunk a tiszta levegőből. Hogy gazdagabbak legyünk egészségben, tudásban, ismeretekben.

És ne higgyük, hogy ott — máshol — külföldön mindent lehet. Számptalan szatirában feldolgozott eset kíván nevelni bennünket helyes magatartásra. De még kevés

embert láttam, aki rászólt volna turistaútján honfitársára, nem szégyelled magad, ne csináld ezt, ne hozz ránc szégyent! Jó lenne, ha erre nem volna szükség. Ha mindenki lenne annyi önbecsülés, olyan hazaszeretet, hogy úgy emlegetnének bennünket külföldön, ahol jártunk: rendes, kulturált emberek. Érdemes lesz ellátogatni hozzájuk.

H. MÉSZÁROS ERZSÉBET



VARRÓGÉPET VETTÜNK!

9. A CSÉVE BEHELYEZÉSE A CSÉ- VETOKBA

A csévetokot zárt csappantyú mellett, a nyitott oldallal felfelé bal kezünkbe vesszük, s jobb kezünkkel a megtöltött csévét úgy fektetjük be, hogy a fonál behúzásakor a cséve balról jobbra (az óramutató járásával megegyező irányba) forogjon (1. ábra). Ezután áthúzzuk a fonalat a tok vágásán keresztül a feszítőrugó alatt, míg az a rugó „a” orra mögé nem ugrik (2. ábra). A fonalat ezután a csévetok homlokoldalán levő furaton keresztül vezetjük.

10. A CSÉVETOK BEHELYEZÉSE

A csévetok behelyezésekor a (8) fonalemelőszemet az (1) kézikerek forgatásával a legfelső helyzetbe állítjuk. Gyakorlatlan varrónőknek azt ajánljuk, hogy a csévetokot felbillentett gépbe helyezték. A hüvelykujjal erősen nyomjuk a csévetokot, míg az hallhatóan és érezhetően be nem ugrik. A rosszul behelyezett tok tűtörést és egyéb zavarokat okozhat.

11. A FELSŐ SZÁL BEFÜZÉSE (3. és 4. ábra)

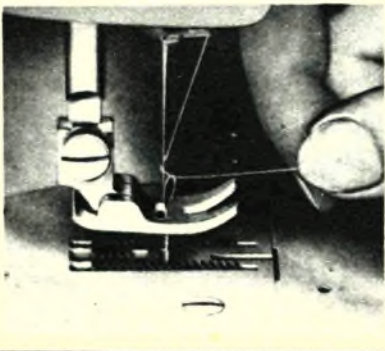
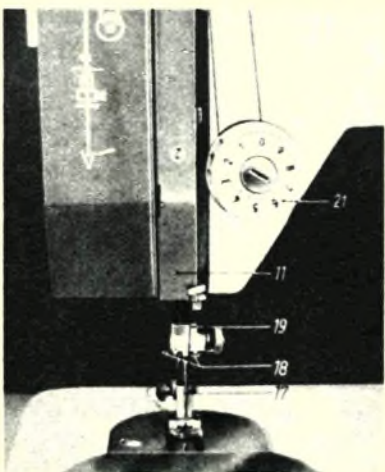
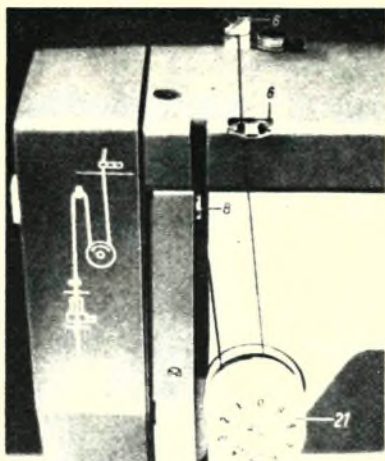
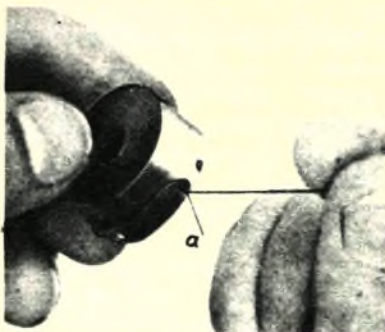
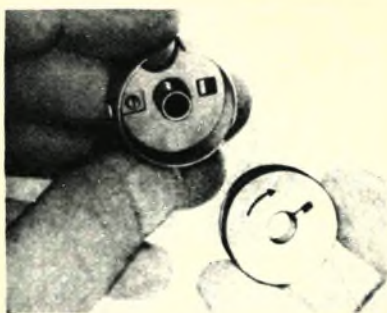
Az (1) kézikerek forgatásával legfelsőbb helyzetbe állítjuk a tűt.

Kioldjuk a (21) fonalfeszítőt a lazítóemelő megemelésével. A felső szálát beakasztjuk a (6) hátsó és mellső fonalvezetőbe, bevezetjük a (21) fonalfeszítő két szorítóárcsája közé, átfűzzük a (8) fonalfeszítő szemén, befektetjük a (11) fonalvezető szembe, majd behúzzuk a jobb oldali (18) fonalvezetőbe. A fonalat úgy fűzzük be elülről hátrafelé a tű fokába, hogy kb. 10 cm-re kilógjon. A befűzési vázlat a homloklemezen látható.

12. AZ ALSÓ SZÁL FELHOZATALA

A nyomórúd-lazítóemelőt fokozatelemelőként alakították ki. Az első fokozat talpnélküli stoppolásra szolgál. A második fokozat kikapcsolja a fonalfeszítőt. A varrótalpat második fokozatba emeljük, majd megfogjuk a felső szál szabad végét bal kezünkkel, de a felső szálát ne feszítsük meg. Ekkor egyszer körbeforgatjuk a kézi kerekét a nyíl irányába (1. ábra), míg a (8) fonalemelőszem ismét fel nem emelkedik. A felső szál óvatos húzásával felemeljük az alsó szálát (5. ábra).

Mindkét szálát hátrafelé a varrótalp alá fektetjük.



KÁLMÁN DEZSÖNÉ ügyes kezű, munkára nem rest asszony. Megpróbáltatásokban nem szükkülődő élete sok mindenre megtanította, bár még csak negyvennyolc éves. Csodáltam, amint végighallgattam élete történetét. Nem is az lepett meg, mennyi baj fér egy ember életébe, hanem Kálmánné töretlen kedve, amiből erőt merített a többszöri újrakezdeshez.

Kecső (Kečovo) útvégi falu. Pelsőcről (Plešivec) az államhatár felé vezető útról lekanyarodva, bent a dombok közt bújik meg. Tovább már nem visz az út. Nem csoda, hogy a kisközség elzártsága felkeltette a néprajzkutatók érdeklődését. S az sem véletlen, hogy mindannyian eljutottak Kálmánnéhoz is. Kálmánné jól emlékszik a falu régi hagyományaira, s elmaradhatatlan résztvevője mostani közösségi életének is. Izes humorral fűszerezett elbeszélése kincsesbánya a néprajzi gyűjtő számára.

Kecsőn a közösségi életnek nagy hagyományai vannak. Még az ötvenes években is több fonóház volt a faluban, minden korosztálynak külön-külön. Tíz-tizenkét lány (egy csapat) fogadott egy fonóházat, ide jártak szeptembertől hűvőtől minden este — szombat kivételével — fanni. És persze beszélgetni, mesélni, énekelni, játszani. „Fonóbéli játékok” több is volt. „Pacsmagótunk, kútaztunk, lovastunk, segreverőst játszottunk, síkástunk. Hát még az ünnepkori szórakozások!” — sorolni sem győzi Kálmánné. Nála is volt fonóház még 1950-ben is. Az ura katona volt, hát ráért, egész télre fogadott.

Lánykorában korán kezdte a „fonóházba járást”. Árvaságra jutott, az iskolából kimaradt, dolgoznia kellett kilencéves korától. Az erdőre jártak, vagysis a „Csemetébe”. Este meg a fonóház.

Kálmánné a fonásnak, szövésnek mestere. Édesanyjától tanulta, aki ugyancsak ügyes kezű volt. Másoknak is ő szedte fel a fonalat a szövőszékre.

„Jártam édesanyjammal a faluba szedni. Azt akkor úgy csináltuk, hogy éccaka szedtük, hogy ne lássák meg, hogyan szedjük, hogy más lánynak ne legyen olyan. Nyistbe beszédni, fonalat fanni tud mindenki, de felvetni nem.” Még ma is visznek Kálmánnéhoz fonalat felvetni. Rajta kívül csak egy asszony, id. Rezes Józsefné tudja a felvetést. Őhöz az is hordják a munkát.

Szátyva ma is van csaknem minden háznál. Sima vagy egyszerűbb mintát mindenki tud szőni. De Kálmánné ismer olyan mintákat is, amelyeket más nem. Ezt a tudását persze féltve őrzi. Azért jártak az édesanyjával éjszakánként másokhoz mintát kezdeni, hogy tudásukat el ne lessék a házbéliek. „Úgy csináltuk, hogy megszőttük a minta felét, azt akkor a másik felét már csak le kellett eredetni.”

A tökmagos (2. kép), a gyűzős (3. kép) a darázsészkes (4. kép) mintákat Kálmánné hozta Kecsőre Szilicéről. „Szilicén lakott az uram a háború előtt, nevelőszülőknél. Eccer, amikor elmentünk hozzájuk látogatába, mikor már össze voltunk házasodva, föl volt éppen állítva a szátyva. Ott láttam ezeket a mintákat akkor ott tanultam meg. Mondtam neki (az anyósuknak - K.A.), hogy nekem szeggyik föl egy surcot, oszt mindenféle mintákat szeggyik föl

rá. Ott megíztem, nos itthon már megcsináltam magam.”

A fehér vásznakra azonban nem mindig szöttes csík került. Kecsón is sokat hímeztek az asszonyok. Ismerik a szánkavarrást, a kalotást, a merkolást. Gyűrösurcot, komakendőt, vőfénykendőt kalotáztak, merkoltak. Abroszokra főleg piros vagy kék szöttes csíkmintát tettek.

Kálmánné ezt a három abroszát az alapmintás (tökmagos, gyűszös, darázs-fészkes) szedése mellett szövött csíkmintával díszítette. Mindháromnál a két-két szemközti oldalon simán szedett sávba fut a piros, illetve a kék szövött virágcsík.

ÜGYES KEZEK

KOCSIS ARANKA





BARÁTNŐK KLUBJA



A népdal szeretete és egy áldozatkész pedagógus hozta össze Zsarnó (Žarnov) községben a Kassa (Košice) - vidéki járásban a női éneklőcsoporthatvenhét őszén. Múltjuk nem nagy, de számos szereplésük, lelkesedésük feljogosít arra, hogy bemutassuk őket a Barátnő olvasóinak. A zsarnai asszonyokkal, az éneklőcsoporthal kezdettől fogva Weiszer Eszter pedagógus, a helyi alapiskola fiatal tanítónője foglalkozik.

A zsarnai asszonyok nemcsak szeretnek, tudnak is énekelni. — Nem tanítom, inkább csiszolom, irányítom a csoportot, szabadkozik szerényen a tanítónő, aki Csécsből (Čečejevce) utazik naponta Zsarnóra. Ott ugyanis nincs magyar tannyelvű iskola. Hetente egyszer, amikor próbálnak, este is visszajön az iskolába, mert itt gyakorolják, válogatják a szebbnél szebb népdalokat, melyiket szedjék csokorba, mivel, hol és mikor lépjenek közönség elé. Késő este van, mire hazafelé viszi az autóbust, de nem sajnálja a fáradságot, mert látja, érzi, hogy érdemes. Megbecsülik, szeretik a zsarnaiak.

— Jól megértjük egymást, szívesen foglalkozom a zsarnai asszonyokkal. Lelkesek, hagyománytisztelők, összetartók. Sok szép közös élmény fűz már össze bennünket — dicséri az éneklőcsoporthat Weiszer Eszter.

— Keressük, kutatjuk a régi népdalforrásokat, gyűjtjük a zsarnai hagyományokat — kapcsolódik a beszélgetésbe Jacsman Ilona, aki el is dalol egy-két szép népdalt. Legalább egyet hadd idézzek:

*Az én fehér delin kendőm
simára van vasalva
az a legény kit szerettem
nem hallgat a szavamra
lebeszéltek az asszonyok*

*ne szeressen engemet
másnak adta jegyvűrűjét
szomorítja szívemet.*

Beszélgés közben elmondják, hogy részt vettek a somodi (Drienovce), a jánoki (Janík) és a zselizi (Želiezovce) dal- és táncünnepélyen.

— Nagy lendületet adott a csoportnak, hogy ott lehetett Zselízen, érezhettük, hogy dalaink tetszenek a közönségnek. Ezért is törekszünk arra, hogy hazai, zsarnai népdalokat adjunk elő — bizonygatják szinte egymás szavába vágva. Zselíz óta már sokszor felléptek otthon is, nincs a faluban olyan ünnepség, amelyen ne szerepelnének.

— Tizen kezdtük, ma már tizenketten vagyunk — mondja Weiszer Eszter. Jacsman Andrásné, Jacsman Lászlóné, Juhász Ilona, Kohán Regina, Fazekas Józsefné, Sánta Józsefné, Sánta Sándorné, Gulya Jánosné, Szaxon Istvánné, Zsigrai Ilona, Jacsman Terézia és Görösös Béláné. Egytől-egyig lelkes tagjai a csoportnak. Legtöbbjük az állami gazdaságban dolgozik. Állatgondozók, fejőnők, a növénytermesztésben mezei munkát végeznek. Tagjai a nőszervezetnek és a Vöröskeresztnek.

Ottjártamkor éppen a batyubál szervezésével voltak elfoglalva. Karcák Júlia és Konkoly Mária törte a fejét, hogyan tegyék vidámmá és színvonalassá a falu mulatságát. Nem lenne teljes a kép, ha elhallgatnánk Klotnya László juhász nevét, aki tárogatózásával, juhászbotja forgatásával és éneklésével teszi még emlékezetesebbé és érdekesebbé az éneklőcsoporthat fellépéseit. Zselízen 1978-ban önállóan lépett fel, öregbítvén ezzel is a Bódva menti népek hagyományörző, dalszerető hírét.

FARKAS RÓZSA

TÁNC HÁZ

Vezeti:

QUITTNER JÁNOS



Honti — Ipoly menti táncok

A történeti Hont vármegye szlovákiai részének határai északon Selmecbánya (Banská Štiavnica), délnyugaton Léva (Levice), délen Ipolyság (Šahy), keleten Nagykürtös (Veľký Krtíš). A hontiak a palóc nyelvjárást beszélik. A tájegység területének két kisebb tájcsoportha az Ipolyságtól nyugatra eső rész, népi nevükön Huntyiak, és az Ipoly mente magyar népessége. A honfoglalás korában ezen a területen szlávok laktak, akik összeolvadtak a honfoglaló magyarsággal.

A vidéket archaikus kultúra jellemzi, ez a viseleteikben, szertartásaikban, szokásaikban és zenei kultúrájukban is tükröződik.

Táncgyűjtés csak az Ipoly menti kistáji csoportokban folyt — hat községben — úgy, hogy a terület idővel több kistáji csoportra bontható. Az iparosodás egyre gyorsuló ütemének hatására a hagyományos népi kultúra emlékei fokozott mértékben halványulnak el. Népviseletekben már csak a legidősebbek járnak, azok is inkább csak töredékeiben viselik. Hasonlóan a hagyományos ünnepek, szokások szertartásai is csak nyomokban, funkciójukat elvesztve találhatók.

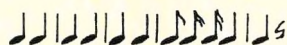
Hont jellegzetes táncfajtái:

1. VERBUNK
2. CSÁRDÁS
3. FRISS CSÁRDÁS
4. GAZDASSZONYOK TÁNCA
5. KARIKÁZÓ
6. GYERTYÁSTÁNC

1. Verbunk

Az eddigi feltárt Ipoly menti verbunkok tanúsága alapján az állapítható meg, hogy ezen a területen a verbunk egy régebbi

stílusú változata maradt fenn. Ezt bizonyítja a kötetlen szerkezeti mód, kötetlen tér. Ez a verbunk motívikailag gazdagabb, színesebb, mint általában a hazai férfítáncaink. Erősen improvizatív jellege ellenére is, szerkesztésmódja nagyon emlékeztet a régies férfítáncok szerkesztésmódjára. A tánc egyik érdekessége, az ipolyvárbói variánsnak legfontosabb jellemzője, a súlytalan ütemre való zárás és a motívum átvezetése. Például:



2. Csárdás

Az eddig ismertetett területek új stílusú párostáncaihoz hasonlóan, az Ipoly menti csárdáson is erőteljesen érződik a nemzeti párostánc hatása. Leggyakrabban előforduló motívuma a kétlépéses csárdás, amit csak ritkán szakít meg a kétirányú páros forgás. Valószínűnek látszik, hogy a csárdás a régi stílusú dudaszóra járt, lassú páros táncot szorította ki.

3. Friss csárdás

Ezen a vidéken is a friss csárdás őrzi leghűbben a régies páros tánc nyomait. A helyi friss csárdás változataiban gyakori a csalogatós motívum előfordulása, a külön való táncolás, a nyílt forgásmód és különtáncoláskor az ugrós motívumok, valamint a motívumsorok dallamsorzárlatainak lezárása.

4. Gazdasszonyok tánca

A lakodalmi szertartás szokás — táncainak egyik változata. A főző és felszolgáló asszonyok járták. A tánc lényegében zenei kíséretre járt körtánc, melyet páros forgás (nők kapaszkodnak össze) szakít meg, majd ismét folytatódik a körtánc. A gazdasszonyok tánca rokona a fakanállal, laskanyújtóval stb. járt eszközös lakodalmi szertartásos női táncoknak.



5. Karikázó

Az Ipoly menti karikázó a klasszikus, enekszóra járt női körtánc változata ép formában. Csak nők táncolhatták, zenekíséret nélkül, kizárólag csak énekre. Önálló dallamai nincsenek, csaknem minden ismert éneket alkalmaznak táncolás közben. A fiatalabb nemzedék karikázójába bekerültek már a párostánc-motívumok is. A gazdasszonyok táncához hasonlóan, ezt is rövid páros táncal fejezik be.

6. Gyertyástánc

Ezen a vidéken is a fennmaradt gyertyástánc (Ipolyszakállás) a régi stílusú szertartásos táncok egyike, amely a szertartás formájában nagyon is megőrizte archaikus vonásait. A tánc vezéralakja a vőfény, mögötte, a naszvadi változathoz hasonlóan, felsorakoznak, párosan, a lakodalmi vendégek.

A honti táncok pontos áttekinthetősége érdekében az Ipoly mentén még sok községben kell gyűjtéseket folytatni, főleg a hontiak kistáji csoportjában, ahol eddig még mélyreható néptáncgyűjtés nem volt.

Kedves olvasóim, ezúton kérjük Önöket is, legyenek segítségünkre az Ipoly mente jó paraszttáncosainak felkutatásában — lakodalmak, szövetkezeti évszárók, esetleg más hasonló jellegű összejövetelek alkalmával bizonyára találkoztak már egy-egy idősebb táncossal, akinek tánca megragadta figyelmüket. Elég a táncos nevét és címét beküldeni szerkesztőségünkbe. Köszönjük fáradságukat!

EGY MODELL — KÉT VÁLTOZAT



Egy kis ötlettel változossá tehetjük megszokott ruhánkat. A felvételünkön látható kockás modell tulajdonképpen kétrészes ruha. A magasan csukódó blúz bő ujját keskeny mandzsetta fogja össze, mellmagasságban két zseb díszíti. A szoknya derékrésze gumírozott. Élénk színű anyagból valamivel rövidebb aljú, végiggombolós szoknyát varrjunk hozzá, amit azután dupla szoknyaként viselünk. Az új változatot kis, háromszögű kendővel egészítjük ki. Ha a rágombolható szoknyát egy kicsit hosszabbra hagyjuk mint a felvételen, akkor önálló ruhadarabként is viselhetjük a kockás blúzzal és így meglesz a harmadik variáció!

Az idei tavaszi-nyári divatban ismét a bő szoknya viszi a primet, de szőhoz junak a részekből szabott, egy-egy höllal, hajtással, néhány berakással, egyoldalú hajtással bővülő aljak is. Az ujjak szabását az ejtett váll, a raglán és a kimono jellemzi. Nagy szerepet kapnak a zsebek is — zsebfedővel vagy anélkül —, melyeknek ötletes elhelyezése változatosá teszi a modellt. A felvételeken hazai és külföldi divattervezők műhelyéből választottunk ki néhány mutatós ruhát.

1—2. Lehetőfinom jerseyből készült ez a két nagyon szép modell. Választásunk azért esett éppen ezekre, mert idén mind az anyag, mind a fehér szín nagyon divatos. Az első modell ingruha szabású, rövid kihajtóval, gomboláspántja a derék alá fut. Érdekessége a zsebek és az ujjak csipkemintás szövése. A másik modell kétrészes. A szoknyát elől szintén egy hajtás bővíti, csipőmagasságban két ferdén bevágott rejtett zsebe van.

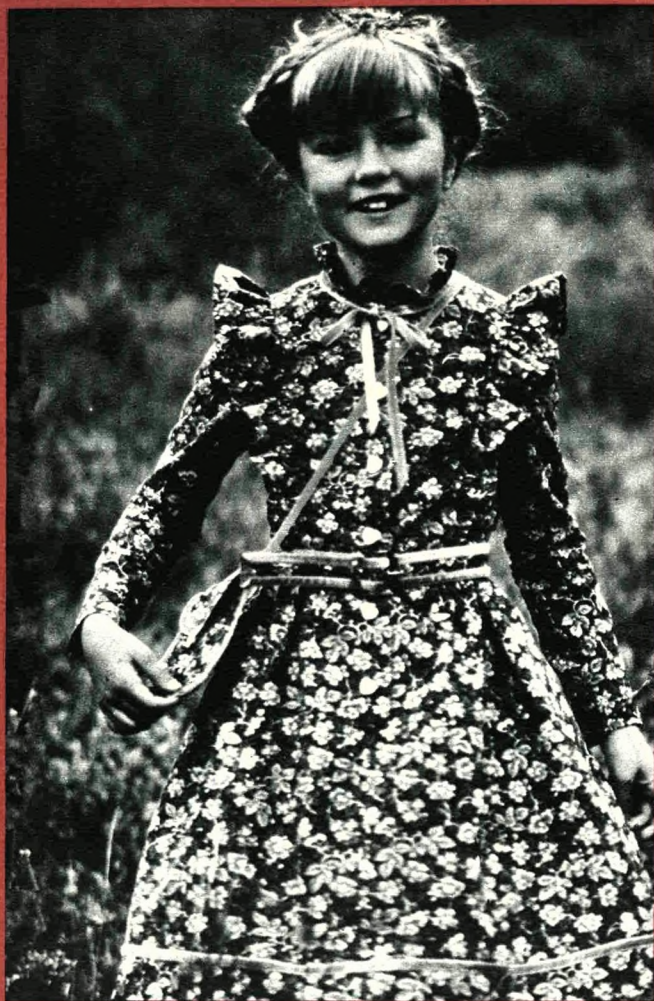
TAVASZBÓL A NYÁRBA



A felsőrész leberdzsekszerű, végiggombolós, állógal-lérral. A szoknya anyaga sima, a blúzé mintásan szövött jersey. A kar felső részébe dolgozott sima jersey csík kihangsúlyozza az ejtett vállat.

3—4. Könnyű nyári ruha műszálas anyagból, ovális nyakkivágással, könyökig érő raglánújjal. A szoknya-rész harangszabású. A kivágást, az ujjak szélét és a ruha alját türkiz szegő díszíti. Azonos anyagból készítjük a megkötős övet és a virágot is. Az acélkék, mellényes férfiöltönyt fehér inggel és sötét nyakkendővel viseli a partner.

6—7. Az élénkpiros is legalább olyan divatos szín az idén, mint a fehér. Mindkét modellhez alkalmas anyag a könnyű, szellős és jól mosható krepp. A mély dekoltá-zsú, fehér mintás ruha magasított övrésszel, részekből szabott, bő szoknyával készült. A pöttyös harangszabá-sú szoknyája még ennél is bővebb. Felsőrésze elől ovális, hátul hegyes kivágású.





GYERMEKNAPI MEGLEPETÉS

Nemcsak a felnőttek, a gyerekek is szeretnek szépen öltözködni. Éppen úgy örülnek a divatos új ruhának, mint mi. Illegetik magukat a tükör előtt, eldicselkednek vele pajtásaiknak.

Kötényruhát, blúzt, szoknyát, még ruhát is készíthetünk maradék anyagból, de jól nézzük meg az anyagot, mielőtt hozzáfogunk, mert vannak színek, minták, anyagok, amelyek a gyermeket „kisöreggő” változtatják. Inkább vegyünk egy méternyit valamelyik játékos mintájú, élénk duplaszéles anyagból — szövetből, kartonból, kordbársonyból, puplimból és varrjunk belőle eredeti gyerekholmit. Felvételeinken néhány ötlettel szolgálunk.

1. Kordbársonyból vagy könnyű kartonból is megvarrhatjuk ezt a hosszú ujjú dirndl-szerű ruhácskát, fodros szárnyakkal. Még vidámabbá teszi az élénk színű bársonyszalag. Jól nézzük meg a modellt, egy bársonyszalagon függő kis tasak is tartozik hozzá!

2-3. Vászomból varrjuk meg a sportos nadrágot és szoknyát, hátul keresztben futó kántárral, amit elől csatos fémgombbal rögzítünk az előrészhez. Mindkét modellt tűzéssel díszítjük, applikációt is teszünk rá.

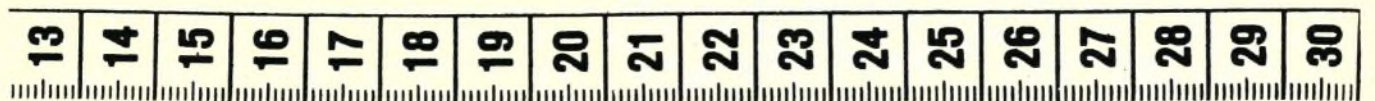
4-6. A két vidám kötényt igen egyszerű elkészíteni. A kislány köténye nyakbakötős a kislányé hátulgombolós. A fára rögzített kötényruhát nagyobb lányunknak varrhatjuk meg úgy, hogy a derékban bújtatott kötőt kétoldalt masnira kötjük. A színes szalaggal szeghetjük az alját is.

7. A kordbársony nadrág és mellény egyik újszerű változata. A nadrágszáron elől három szegő fut végig, hasonlóképpen a mellényen

elhelyezett két zseben. A mellény két masniserű csattal csukódik.

8. A csikos ruhácska eleje „felgombolós”, könyökig érő ujját mandzsetta díszíti, szoknyája részekből szabott. Az övét keskeny szélpántokba fogjuk. Hűvösebb napokon magas nyakú pulóvert is viselhet alája.

9. Fehér jerseyruha csikmintás betéttel. Könnyű, nyári anyagból is megvarrhatjuk.



Hasznos szabad idő



KÖTÖTT SZVETTER (48-as nagyság)

Hozzávalók: 60 dkg Corina fonal, 4-es, 5-ös kötőtű.

Patentkötés: 1 sima, 1 fordított.

Minta — 1. sor: 5 fordított, 3 sima, 5 fordított, 3 sima, 5 fordított, 17 sima a 8-as kötésre, 5 fordított, 3 sima, 4 fordított.

2. sor: 5 sima, 3 sima, 5 sima, 3 sima, 5 sima, 17 fordított, 5 sima, 3 sima, 4 sima.

3—5. sor: mint az 1.

4—6. sor: mint a 2.

7. sor: 5 fordított, 3 sima, 5 fordított, 3 sima, 5 fordított, a 17 szemből segédtüre veszünk 4 szemet és a munka mögé tesszük, először lekötjük a következő négy szemet majd az első négy szemet 1 sima, ismét segédtüre vesszük a négy szemet, elől hagyjuk, és lekötjük a következő négy szemet, utána a segédtürről, 5 fordított, 3 sima, 4 fordított szemet kötünk.

8. sor: mint a 2.

A 9. sortól ismételjük a mintát.

Jobb eleje: 62 szemmel kezdjük, patentkötéssel 3,5 cm-t kötünk a 4-es tüvel. Majd az 5-ös tüvel folytatjuk a mintát. Egyben kötjük a szegőpántot is, amely 12 szemből áll. 45 cm magasságnál a karkivágásra minden második sorban 1×3 , 3×2 , 1×1 szemet fogyasztunk. A nyakkivágásra 58 cm-nél a középső 12 szemet egyszerre leláncoljuk, majd minden 2. sorban 1×3 , 1×2 , 3×1 szemet leláncolunk. 65 cm-nél a vállrésze 2×8 , 2×7 szemet leláncolunk.

A bal elejét ugyanúgy kötjük, csak 6 gomblyukat készítünk.

Háta: 121 szemmel kezdjük, 3,5 cm-t kötünk a 4-es tüvel, majd az 5-ös tüvel folytatjuk a következőképpen: 4 fordított, 3 sima, 5 fordított, 17 sima, 5 fordított, 3 sima, 5 fordított, 3 sima, 5 fordított, 17 sima, 5 fordított, 3 sima, 4 fordított. 45 cm-es magasságnál a karkivágásra minden második sorban 1×3 , 3×2 , 1×1 szemet fogyasztunk. 65 cm-nél a vállrésze 4×7 szemet leláncolunk. 66 cm-nél a nyakkivágásra a közepén egyszerre 21 szemet leláncolunk, majd a jobb és bal oldalán 1×6 szemet fogyasztunk.

Ujja: 44 szemmel kezdjük 3,5 cm-t kötünk a 4-es tüvel. Az 5-ös tüvel folytatjuk a következőképpen: 4 fordított, 17 sima, 4 fordított, 3 sima, 4 fordított, 3 sima, 4 fordított, 17 sima, 4 fordított. A patentkötés után egyenlően elosztva 12 szemmel szaporítunk, majd minden 3,5 cm után mindkét oldalon 12×1 szemmel szaporítunk az ujjá bővítésére. A karkivágásnál minden második sorban 1×3 , 7×2 , 1×1 , 7×2 , 1×3 szemet fogyasztunk. A fennmaradt 14 szemet egyszerre leláncoljuk.

Gallér: Mindkét elején a 12 szemet felszedjük, hozzáveszünk 73 szemet és patentkötéssel 13 cm-t kötünk, majd egyszerre leláncoljuk a szemeiket.

Öv: 13 szemből patentkötéssel 150 cm-t kötünk.



KÖTÖTT RUHA 3—4 ÉVESNEK

Hozzávalók: 20 dkg kék, 10 dkg piros, 10 dkg sárga Denisa fonal, 4-es kötőtű.

Eleje, háta: 40 szemmel kezdjük a kék fonallal, a színén sima, a visszaján fordított kötéssel. Tizennégy cm-nél a karkivágásra 1×3 , 2×1 szemet fogyasztunk. Huszonnyolc cm-nél a 9 cm széles vállrészt kötjük. Huszonhat cm-nél a nyakkivágásra a közepén egyszerre 10 szemet leláncolunk, majd mindkét oldalán 2×2 szemet fogyasztunk. A nyaknál két gombnyi nyílást hagyunk.

Ujja: 25 szemmel kezdjük a kék fonallal, majd a csíkokkal kötjük. 2 sor kék után 3 sor sárga, 3 sor piros sort kötünk a következőképpen: 1 sor sima, 1 sor fordított, 1 sor sima. A csíkok megkötése után szaporítjuk az ujját a hónaljáig. Minden 15. sorban 1-1 szemmel.

Az elejét és hátát összevarrjuk. A nyakát beszegjük egy piros-sárga csíkkal, amelyet 50 szemből készítünk.

Utána az elejének és a hátának szemeit körkötötűre vesszük és körben megkötjük a csíkokat. A szoknya hossza 28 cm, a második sorban minden 5. szemet szaporítjuk, a 3—4. sorban minden 10. szemet. A szoknya 140 szemből áll. A csíkok itt is három sorból készülnek.

A szoknya alját és az ujjá szélét hurkokkal körülhorgoljuk. Díszítésül kis csíkos zsebet köthetünk.



KÖTÖTT BLÚZ (40-es nagyság)

Hozzávalók: 20 dkg Crilan fonal, 2-es, 3,5-es kötőtű, 3,5-es körkötőtű.

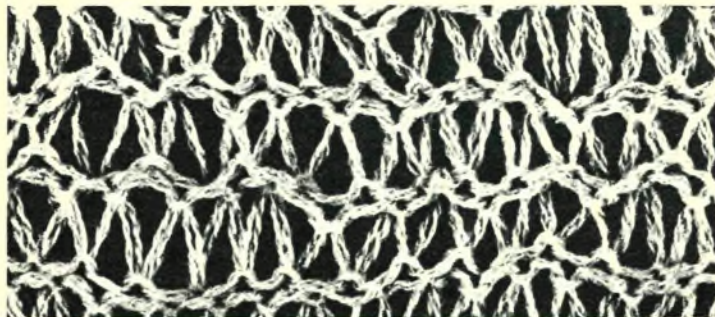
Patentkötés: 1 sima, 1 fordított
 Plasztikus minta: 1. sor — 1 fordított, 2 ráhajtás
 2. sor — 1 sima, a ráhajtásokat leengedjük.

Eleje: 109 szemmel kezdjük, 5 cm-t kötünk a patentkötéssel, majd a 3,5-es tűvel folytatjuk a plasztikus mintát. Harmincegy cm magasságban a karkivágásra mindkét oldalon 5-5 szemet fogyasztunk. Most megkötjük a hátát ugyanúgy, mint az elejét a karkivágásig.

Ujja: 69 szemmel kezdjük a 2-es tűvel, 5 cm-t patentkötéssel kötünk, majd a 3,5-es tűvel folytatjuk a plasztikus mintát. Az ujja bővítésére egyenletesen elosztva $5 \times 1-1$ szemmel szaporítunk. Harminckét cm-nél a karkivágásra 5-5 szemet fogyasztunk. Majd az eleje, háta és a két ujja szemeit körkötőtűre vesszük és együtt kötjük tovább.

A raglánt a következőképpen készítjük: Az elejéből, a hátából és az ujjából minden második sorban 1 szemet fogyasztunk, a széleken sima

szemet kötünk. A raglán résznél nem készítünk ráhajtást. A karkivágástól a szemek száma 336. Az eleje és a háta közepén 29 szemünk marad, ezt segédtűre vesszük, és az ujjakat tovább kötjük a nyakkivágásig. Az ujjaknál most már minden sorban $14 \times 1-1$ szemet fogyasztunk. Hatvanegy szemünk maradt. Utána a 2-es tűvel a nyakkivágásnál 3 cm-t patentkötéssel kötünk, majd egyszerre leláncoljuk.



Nemcsak

gépíróknak

1
2
3
4
5
6



ajánljuk az ujjak tornáztatását, hanem mindenkinek. A rendszeres ujjgyakorlatok nemcsak ujjaink hajlékonyságát őrzik meg, nemcsak edzik izmaikat, ínszalagjaikat, hanem a munkában elfáradt kéznek valóságos felüdülést, aktív pihenést jelentenek. Az ujjtornát ülve végezzük, könyökkel az asztalra támaszkodva. Együltünkben egy-egy gyakorlatot 10–15-ször kell elvégezni.

1. Ökölbe szorított kézzel csuklókörzés először balra, utána jobbra.

2. Kezünket erőteljesen ökölbe szorítjuk, majd ugyanolyan erőteljesen egyenesre kifeszítjük az ujjainkat. Addig végezzük, amíg az ujjakban fáradtságot nem érzünk.

3. Hüvelykujj-körzés először balra, majd jobbra.

4. Kifeszítjük az ujjakat, a hüvelykujj nyugvóhelyzetben marad. A többi négy ujjat a középső ujjperceknél behajlítjuk majd ismét kiegyenesítjük.

5. A kifeszített ujjakat széthúzzuk. A kisujjnál kezdve külön-külön behajlítjuk az ujjakat, az öklöt a hüvelykujj zárja be. Most fordított sorrendben, a hüvelykujjval kezdve, egymás után kifeszítjük az ujjakat. Tulajdonképpen két gyakorlat.

6. Ökölbe szorítjuk a kezünket. Az ujjakat egyenként kifeszítjük és visszahajlítjuk, miközben a többi ökölbe szorítva marad.

A tornagyakorlatok után néhány percnyi lazítás következik, utána egyenként alaposan megmasszírozzuk ujjainkat, ujjhegytől a csukló felé. (Megjegyzés: Aki még nem próbálta az ujjtornát – ne veszítse el a türelmét! Megéri!)

BIZALMAS

... Szüleim olyan szigorúan nevelnek, hogy állandóan hazudnom kell, ha barátnőmmel elmegyek sétálni, vagy fiúval van találkám ...

... Fiunkat a bíróság négyhónapi feltételes börtönbüntetésre ítélte, mert barátaival ittas állapotban verekedtek. Mi csak így tudtuk meg, hogy milyen rossz társaságba keveredt.

... Tizennyolc éves lányunknak már második éve kapcsolata van egy nős férfival. Bennünket egy ismerősünk figyelmeztetett a dologra. Itthon mindent megkapott és mégsem volt bizalommal hozzánk ...

... Nagyon szeretjük egymást egy kislánnyal, de a szüleimnek nem merek szólni, mert nagy veszekedés lenne belőle. Én csak ősszel megyek katonának, és szeretnénk bevonulás előtt házasságot kötni. Tessék tanácsot adni, mit tegyünk ...

Tanácsot, biztatást, segítséget kérő levelek, amelyekben fiatalok és idősebbek írják meg gondjaikat, nehézségeiket. Lányok, fiúk, szülők, családok problémái, amelyek közül sok elkerülhető lehetett volna, ha még időben kialakul az a harmónia, amely egybekovácsolja a családot.

A kiegyensúlyozott emberré érés nélkülözhetetlen alapja a családon belüli bizalom egymással szemben és annak a tudatosítása, hogy a családtagok mindig számíthatnak egymás segítségére.

A kisgyermek még gondolkodás és feltétel nélkül bizik szüleiben: nincs tudatában érzésének, mert életének természetes velejárója, hogy szeretük, óvják. Az iskolában már tudatosul a családhoz tartozás, hazaviszi az iskolában és barátaai között szerzett örömet, bánatát, otthon keres vigaszt, vár dicséretet. Megbízik szülei véleményében, cselekedetében. A serdülő, amikor saját életében is tele van álmokkal-vágyakkal, már jobban megfigyeli szülei magatartását, cselekedetét, szavait. Változó kedélyvilága, az őt ért jó és rossz hatások után igényli a szülők megértését. Bár olykor mélyeket hallgat, morcos-durcás, még gyerek, akinek kell az apai kéz simogatása, az anyai megértő mosoly, kellene a komoly és néha a semmitmondónak tetsző beszélgetések is. A serdülő körül tágul a világ, mind többet mutat meg magából, nagyon gyakran hangoskodásával, cinikus megjegyzéseivel félénkségét takarja. Szégyenkezve, szemérmesen, hogy sem barátaai, sem tanárai ne vegyék észre, hogy még mennyire gyerek, hiába magasabb, mint apja, vagy fejlettebb, mint tanárnöje. Ilyenkor kerülnek a gyerekek életük legnehezebb, legkényesebb és legérzékenyebb korszakába, amely kihat jövőjükre és formálja egyéniségüket.

Rossz szokássá vált, hogy az idősebb nemzedék állandóan bírálja és túl gyakran elmarasztalja a fiatalok magatartását, anélkül, hogy próbálna közeledni hozzájuk, megismerni életüket, véleményüket a világban történő eseményekről, az idősebb nemzedék munkájáról és életéről, és saját céljaikról. Elfeledkezünk arról, hogy két-három-négy évtizeddel ezelőtt mi sem értettünk mindenben egyet szüleinkkel, kerestük a mást, az újat szellemiekben, életünk minden területén. Sok minden ellen lázadoztunk, hódoltunk jó és

BESZÉLGETÉSEK

rossz új szokásoknak, szembeszálltunk szüleink, az idősebbek nézeteivel. Aztán teltek, múltak a robbanás évei, lehiggadtunk, fészket raktunk, szeretünk, gyermekeket szültünk, éltük dolgos, munkás életünket. Voltak sikereink és kudarcaink, örvendtünk és sirtunk, végül igyekeztünk „emberré” nevelni gyermekeinket. Hogy kinek mennyire sikerült ez a legfelelősségteljesebb feladat — mindenki saját családján belül mérheti le. A bizonyítás sokféle lehet, de ahol a szülők gyermekeiknek éltek, s nemcsak velük laktak egy lakásban: ahol „mindent megadtak”, de törődtek is gyermekeik érzelmi fejlődésével, ott kialakult a családi harmónia, létrejött a bizalom. A felnőtt gyermekek éppen úgy ragaszkodnak szüleikhez, mint a hajdani kisiskolás.

Elérhető ez? Igen, megvalósítható, ha a szülő „felnő” gyermeke problémáihoz, ha önmagában tudatosítja is, hogy rohanó világunk nemcsak külsőségekben változott és változik, hanem behatol családjunk belső életébe, alakítja azt. Szülőnek lenni szép, felelősségteljes feladat, de napjainkban még sokkal többet követelő, mint volt valaha.

A mai serdülők sokkal fejlettebbek, mint szüleik, nagyszüleik voltak. Életigényük is hamarabb bontakozik, mert a megjavult anyagi körülmények több szükséges és szükségtelen holmi megvásárlását teszik lehetővé. Az otthonokba betört kinti világ a rádió és tévé közvetítéseivel olyan ismeretek birtokába juttatja a növekvő ifjúságot, amelyre egyetlen előttük járó nemzedéknek sem volt lehetősége. De mindezekkel a létező hasznos vagy káros újdonságokkal szemben éppen úgy nincsen élettapasztalatuk, és hiányában vannak az emberismeretnek, mint minden nemzedék fiatal korosztálya. És ez az új feladat, amely a mai szülőkre hárul, amikor nem fáradhatnak el, nem öregedhetnek meg ameddig növekvő gyermekeik vannak. A nekik feltett kérdésekre felelniük kell, magyarázatot adni, tanácsal, biztatással segíteni a kérdezősködő gyermeket. Mert addig jó a kapcsolat, addig él a bizalom gyermek és szülő között, ameddig a gyermek szüleitől kér felvilágosítást, fogad el magyarázatot. De nem akármilyet. Nem mellébeszélőt, nem hamisan csengőt, nem zavarosat, érthetelent, nem félmondatokból állót. Hanem értelmes, felnőttekhez illő igaz beszédet, amikor a hibákat is nevének nevezik, a javítás módját is megtalálják. Olyat, hogy a gyermek meggyőződjön: szülei akkor is így beszélnek, így cselekednek, ha saját magukról lenne szó. A szülő soha ne szégyellje bevallani gyermekének, hogy voltak dolgok, amiben tévedett, cselekedetek, amiben hibázott, mert a gyermek akkor vagy később úgyis tapasztalja majd, hogy nincsen tökéletes ember, és jobb, ha a szülő kíméli meg a csalódástól. Nehéz dolog „mai” szülőnek lenni, hiszen még az időhiány is nehezíti a feladat jó teljesítését, mégis úgy kell gazdálkodni idővel és energiával, hogy mindig jusson belőle gyermekünk problémáira. Itt nem elfogadható kifogás a fáradtság, az anyagi gondok, az elfoglaltság. Fontosabb szükséglete a serdülőnek a gondjaival való törődés, mint a napi élete, vagy új ruhája. Nagyon nehéz a helytállás, és mégis tenni kell, ha a szülő olyan embert akar nevelni gyermekéből, aki megtalálja helyét az életben és ne váljon keserű, csalódott esetleg kisiklott életű emberi ronccsá.

Nemcsak azt kell tudni, hogy fiunk a hangos beatzenét kedveli, azt is tudni kell miért: nem elég azt tudni

lányunkról, hogy kik a barátjai, ismerni kell milyenek. Ismerni kell a gyermek gondolatvilágát, érdeklődését, vonzódását, jó és rossz szokásait, erényeit és hibáit. Ezt pedig csak az a szülő tudja elérni, aki tiszteletben tartja gyermeke bontakozó egyéniségét, s nem akarja a saját formájára alakítani. Ha a gyermek érzi a belé vetett bizalmat, a saját énje alakulásának a segítségét, soha nem fordul szembe a szülővel, hanem maga is igyekszik erősíteni, szorosabbá tenni a kapcsolatot, amelyben benne van a szülői-gyermeki szeretet minden vonása: bizalom, barátság, ragaszkodás. És eszerébe a szülőktől kapott „életre nevelésért” majd felnőtt korában gyámolító gondoskodással törődik a megöregedett, erejüket veszített, de számára mindig kedves édesanyjáról, édesapáról.

BÁBA PIROSKA



Akellemes idő kicsalogatja a szabadba, a természetbe az egész családot. Ilyenkor rengeteg alkalom adódik tomára, játékos testedzésre. A két-három éves kisgyerekekkel már sokféle mozgásgyakorlatot végezhetünk. A bevezető legyen mindig egy rövid ideig tartó futás, mászás, ugrás alacsony padról, tönkről. Ugrás közben fogjuk meg a kezét és máskor is ügyeljünk rá, sérülés ne érje, mert kedvét szegi, félnékké, bátortalaná válik. Ha a mozgásgyakorlatot jól elsajátította, élvezi, akkor már nem baj, ha lehuppan. Ismét meg fogja próbálni.

Udvarunkra, kertünkben építsünk ki egy sarkot, ahol a gyerekeknek sokféle mozgásban, szórakozásban lehet részük. Legyen ott néhány puhafa gerenda, amit ketten-ketten arrébb is tudnak vinni, egymásra rakni. Egyszóval építőanyagul is szolgál. Legyen mászórúd, hinta, homokozó, létra, és puha talaj, pázsit, ahol hempereghetnek, bukfencet hányhatnak a gyerekek.

A GERENDÁN JÁRÁS. Először kézenfogva tanítsuk meg a kicsit járni a

gerendán, később már csak mellette megyünk, ha szüksége lenne a segítségünkre, végül magára hagyjuk, de azért szemmel tartjuk! Ezt a gyakorlatot alacsony padkán is végezhetjük vele. Megtanítjuk felmászni és leugorni a padkáról.

AZ AKADÁLYFUTÁS is sok derűs pillanatot szerez gyerekeknek, szülőknek. Bizonyos távolságokra tegyünk le egy-egy fadarabot és a gyereket tanítsuk meg úgy futni, hogy az egyik akadályt jobbról, a másikat balról vegye.

A MÁSZÁS AKADÁLY ALATT is vidám mozgásgyakorlat. Feszítsünk ki a kertben két fa közé, vagy az udvaron két szék közé valamilyen színes szalagot olyan magasan, hogy térden csúsztatva kelljen átmászni alatta.

Sok örömet szerez a gyerekeknek a LÉTRAMÁSZÁS is. Először tegyük a létrát rézsútosan, majdnem vízszintesen. Így tanuljon meg a kisgyerek fokról fokra lépegetni, kézzel kapaszkodni. Minél ügyesebb, annál magasabbra emelhetjük a létrát, míg végül egészen függőlegesen áll. Ennél a gyakorlathoz ne hagyjuk magára a gyereket.

Gyere tornázzunk!



A bátrabbakat megtaníthatjuk két fa, két rúd között kifeszített KÖTELEN MÁSZNI, úgy hogy hanyatt fekve, összekulcsolt lábaival kapaszkodjon és a kezével húzza magát előre a kötélén.

Egy következő ügyességi gyakorlat a DESZKÁN JÁRÁS. Szélesebb deszkát egyik végével nekitámasztunk egy tönknek, széknak (olyannak, amely nem mozdul el a helyéből) vagy alacsony falnak. Ezen a ferdére állított deszkán sétáltatjuk kitárt karokkal, egyensúlyozva fel-alá.

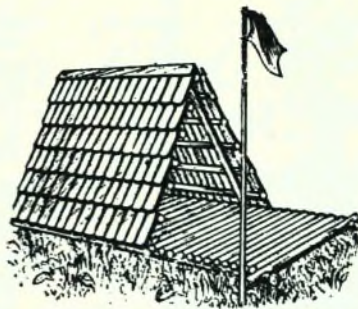
A kertben, udvaron hintát is állítunk, mégpedig olyat, amelyhez a kimustrált autógumit használjuk fel különféle testgyakorlatokra. Gömbfából állványt építünk, erre jó erős kötéllel hozzáerősítjük a külsőt, amelyen a gyerekek állva, ülve, hasalva hintázhatnak, tornázhatnak. Az oldalsó tartófára lépcsőszerű kapaszkodókat teszünk, nagyszerűen lehet ezeken föl-le lépegetni, helyettesíti a létrát.

Minden kertben, fás területen akad egy-két öregebb fa, amit idővel ki lehet vágni. Az ügyes apuka, nagypapa sok ötlettel, kevés fáradsággal többféle játékszert eszközölhet belőle. Például bakot, amin lovalogni lehet. A domború részét legyalulja, elől szemet vág ki, orrot készít, hogy a baknak valamilyen állatformája legyen. Faragjanak kerekeken guruló fogatot is. Az igavonót jól helyettesíti egy darab hosszúka gömbfa, amelyre két „fület” erősítünk, ehhez két rúddal odaerősítjük a guruló kerekeket, köztük egy kis ülőke legyen a gyerek részére. Ha ketten-hárman játszanak, kötéllal vontatják egymást (vagy a szülők a gyerekeket). Az egyedül játszók kisgyerek úgy halad előre, hogy a fogatot a lábával hajtja.

Nagyszerűen lehet játszani a szénában! Hemperegni, cigánykereket hányni, fejre állni, akadályt átugorítani. Ha leesik a kisgyerek, nem üti meg magát.

Számtalan lehetőség nyílik arra, hogy kapcsolatunkat gyermekünkkel közös játék, testedzés formájában is bensőségebbé, szorosabbá tegyük. A többről majd legközelebb.

—jm—



11—14 évesek:

Czibor Mária. 946 33 Madar (Mod-rany). 251.
 Bakulár Mária. 946 32 Marcelháza (Marcelová). Nová ul. 1096.
 Halász Gyöngyi. 932 01 Nagyme-gyer (Čalovo). Bratislavská cesta 538.
 Radó Andrea. 7800 Siklós. Hunyadi u. 10. Magyarország
 Nagy Erika. 929 01 Tejűfalu (Mliečany) 62.
 Palkovics Adrienna. 979 01 Rima-szombat (Rimavská Sobota). TSKC-2/44
 Simon Erika. 3671 Borsodnádásd. Temető út 2. Magyarország
 Oross Sándor. 930 31 Vajda (Vojka nad Dunajom)
 Nagy Júlia. 946 57 Alsópéter (Dolný Peter) 374
 Pataki Zsuzsanna. 3300 Eger. Kodály Z. út 4. VII/3. Magyaror-szág
 Szerencsi Ágnes. 3300 Eger. Olasz út 17. 2/G. Magyarország
 Szép Klaudia és Gyöngyi. 943 61 Kiskeszti (Malé Kosihy) 81.
 Szege Ilona. 946 37 Dunamocs (Moča) 371.
 Nagy Ilona. 929 01 Tejűfalu (Mliečany) 63.
 Illés József. 941 22 Szimő (Zemné) 221.
 Illés Anikó. 941 22 Szimő (Zemné) 221.
 Dúzsik Éva. 980 21 Bátka 101.
 Vadász András. Komló. Árp. út 40. Magyarország
 Fülker Zoltán. 9500 Celldömölk. Tompa Mihály u. 14. Magyaror-szág
 Szalai Aranka. 930 11 Nyárasd (Topolnicky). Poľná 20.
 Tóth Anikó. 7700 Mohács. Szabad-ság út 28. Magyarország
 Haraszt Erika. 04404 Gesztéte (Hosťovec) 22.
 Eperjesi Ágnes. 044 04 Gesztéte (Hosťovec). Nová Bodva
 Tischler Timea. 986 01 Fülek (Fíla-kovo). Tehelná 4.
 Tamás Erika. 044 04 Gesztéte (Hosťovec) 97.
 Uitz Erzsébet. 7130 Tolna. Deák Ferenc u. A/2. Magyarország
 Szaecsko Mária. 076 35 Somotor. Bodrog 23.
 Nagy Mária. 076 36 Nagykövesd (Vefký Kamenec) 27.
 Bacsó Blanka. 049 55 Hosszúszó (Dlhá Ves) 86.
 Varga Olga. 049 55 Hosszúszó (Dlhá Ves) 71.
 Bedő Ildikó. 8971 Zalabaksa. Rákóczi út 8. Magyarország
 Tornóczy Aranka. 946 38 Dunarad-vány (Radvaň n/Dunajom) 273.
 Tatyí Ildikó. 943 01 Párkány (Štúro-vo) Športová 12.
 Balázs Piroška. 935 77 Ipolyvisk (Vyškovce n/Ipoly) 162.
 Mervicz Judit. 936 01 Ipolytság (Šahy). Mládežnícka 29.

15—17 évesek:

Longauer Márta. 946 37 Dunamocs (Moča nad Dunajom) 312.
 Kerekes Szilvia. 048 01 Rozsnyó (Rožňava). Mierová 10.
 Lukács Enikő. Str. Fundačura Mica nr. 2. Gheorgheni — 4200 Jud. Harghita, Románia
 Török Erzsébet. 6000 Kecskemét. Sallai u. 4/C. Magyarország
 Iró Judit. 930 40 Csallóközcsütörtök (Štvrtok na/O.) 69.
 Fülöp Eleonóra. 930 01 Szenc (Se-nec). Slnecná 2.
 Baki Sándor. Str. Livezilor. Bloc 17. Scara I. Ap. 10. Etaj. II. 4225 Reghin, Románia
 Bakó Márta. 1172 Budapest. Bojtor-ján u. 11. Magyarország
 Szobi Márta. 935 62 Oroszka (Poh-ronský Ruskov) II. 231.
 Vízi Ildikó. Loc. Gheorgheni. Str. Veche Nr. 13. Jud. Harghita cad. 4200. Románia
 Nagy Izabella. 930 33 Súly (Šulany) 96.
 Dudás Lajos. 951 05 Nagycétény (Vefký Cetin) 215.
 Srámel Rudolf. 951 05 Nagycétény (Vefký Cetin) 480.
 Zsigó Anna. 946 61 Martos (Mar-tovec) 181.
 Horváth Tibor. 924 00 Galánta. Le-ninova 53.
 Ádám Anna. 079 01 Nagykapos (Vefké Kapušany). Kúpeľská 3.
 Máttyás Angéla. 049 43 (Jablonov n/T.) Jablonca (Sil. Jablonica) 50.
 Balogh Livia. 946 03 Gúta (Koláro-vo). Pražské nám. 10. bl. 10.
 Danis Katalin. 946 38 Dunaradvány (Radvaň n/Dunajom) 272.
 Magyar Erzsébet. 982 62 Gömörúj-falu (Gemerská Ves). Držkovce 110.
 Gáll Ágnes. 982 62 Gömörújfalú (Gemerská Ves). Držkovce 109.
 Simon Márta. 5534 Okány. Liszt F. u. 12. Magyarország
 Kovács Zsuzsa. 946 36 Karva (Kra-vany n/D.). POU pri DM
 Árpás Emilia. 946 36 Karva (Kra-vaň n/D.). POU pri DM
 Varga Mária. 7200 Dombóvár. Er-kei u. 43. Magyarország
 Rácz Ildikó. 2461 Tárnok. Arany János u. 63. Magyarország
 Soltész Erzsébet. 048 01 Rozsnyó (Rožňava). Jovická 14.
 Tomacek Veronika. 924 00 Galan-ta. Leninova 69.
 Ádám Piroška. 048 01 Rozsnyó (Rožňava). Čučma závod 138.
 Voda Zita. 048 01 Rozsnyó (Rožňava). Alexander Ignáth I.
 Hornyák Ilona. 951 01 Pográny (Pohranice) 291.
 Bugár Éva. 925 42 Nádszeg (Trstí-ve) 673.
 Kázmér István. 935 81 Felsőtúr (Horné Turovce) 195.
 Velebný István. 935 82 Palást (Pláš-tovec)

Czabany Jarmila. 941 23 Andód (Andovce) 95.
 Hoksá Henrietta. 941 23 Andód (Andovce) 119.
 Terebesi Zsuzsa. 050 01 Röce (Re-vúca). US-ITZ
 Csordás Zsuzsa. 050 01 Röce (Re-vúca). US-ITZ
 Suhajda Lidia. 050 01 Röce (Revú-ca). US-LTZ
 Horváth Ferenc. 984 01 Losonc (Lučenec). SPŠS-KG
 Ondrušek László. 984 01 Losonc (Lučenec). SPŠS-KG
 Szemerédi Etelka. 935 41 Kissalló (Tek. Lužany). Poštová 56.
 Pákozdi Ilona. 929 01 Dunaszerda-hely (Dun. Streda) DM pri SPTS. Nám I. mája

18 évesek

Bajkó Katalin. 934 01 Léva (Levi-ce). SPŠS. Engelsova 3.
 Ádám Mária. 079 01 Nagykapos (Vef. Kapušany). Kúpeľská 3.
 Katona Éva. 929 01 Hegyete (Kútni-ky) 12.
 Dudás Zoltán. 951 05 Nagycétény (Vefký Cetin) 215.
 Számel Rudolf. 951 05 Nagycétény (Vefký Cetin) 480.
 Kiss Marianna. 9500 Celldömölk. Pördömölk 3. Magyarország
 Bisztranzky Márta. 071 01 Nagymi-hály (Michalovce). Verbovcikova 10.
 Farkas Ilona. 925 07 Hidas (Mosto-vá) 358.
 Farkas Erzsébet. 925 07 Hidas (Mostová) 359.
 Botos Ilona. 7100 Szekszárd. Her-man Ottó ltp. 27. Magyarország
 Huszonegy éves vagyok, magyar nyelven leveleznek. Gallai Gusztáv. 6430 Bácsalmás. Mártírok ú. 5. Magyarország
 Huszonkét éves vagyok, minden téma érdek. magyar fiatalok leve-létét várom. Lázár Sándor. 6430 Bácsalmás. Kálvária ú. 34. Ma-gyarország
 Husz éves vagyok, magyar fiatalok-kal leveleznek. Silye Anila. 9730 Kőszeg. Rákóczi út 79. Magyar-ország
 Huszonhárom éves vagyok, hasonló korú fiatalokkal szeretnék leve-lezni bármilyen témáról. Címem: Rusvai László. 5000 Szolnok. Sajó út 30. Magyarország
 28—31 évesek vagyunk, csehslzlo-vák, lengyel, román házaspárokkal levelezni. Címünk: Krizsán Istvánné. 2336 Dunavarsány. Kolozsvári u. 80. Magyarország
 Bauer Andrásné (8654 Ságvár. Len-in u. 9. Magyarország) kéri ismerősét. Kadis Teréz nyitrai (Nyitra) lakost, jelentkezék a meg-adott címen.
 Szívesen levelezni és kötnék barátságot olyan csehslzlovákiai há-zaspárokkal, akik szeretnek ki-rándulni, utazni. Van egy öthö-napos kisfunk. En 20 éves va-gyok, a férjem 21. Címünk: Ra-dózné Meteresik Éva. 4232 Deszteréd. Táncsics u. 4. Magyar-ország
 Csehslzlovákiai és jugoszláviai fiatal házaspárokkal szeretnék leve-lezni, barátságot kötni. Két gyer-mekünk van, én 24, a férjem 29 éves. Címünk: Papp Istvánné. 7754 Bóly. Kossuth L. u. 21., Magyarország



A

SZERELEM

SZEGETT

SZÁRNYA

II.

Levelemink... 



A házasságban előforduló nemi erőszak, a kakukként fészekről-fészekre, asszonytól-asszonyig röpködő férfi, a szerelmi kalandjait egynemű asztaltársaságokban mesélő „szabad” emberek, nők és férfiak. Megannyi eset, egyéniség, emberi gyengeség, amely nemi életünk kulturálatlanságát bizonyítja. Ez a meggyőződésem, s ennek kialakításában a hozzáférhető szakirodalom is segítségemre volt. Így van ez annak ellenére is, hogy a mai ember a tömegkommunikáció segítségével több ismeretre tehet szert. Tudományok egész sora — házasság- és családszociológia, pszichológia, etnológia, szexológia — foglalkozik ezzel a problémakörrel.

Buda Béla és Szilágyi Vilmos — e külföldön is elismert két magyar szakteknély — írja Párválasztás című könyvében: „Ha bármelyik történelmi korszaknak a szerelemre, a házasságra és általában a nemek kapcsolatára irányuló közfelfogását, közmondásszerű bölcsességét összehasonlítjuk ugyanannak a kornak tényleges nemi erkölcsével, házassági szokásaival az egyes osztályokon, közösségeken belül — ahogyan azt például az etnológusok és kultúrtörténészek teszik akkor láthatjuk, hogy a kettő között szoros kapcsolat és megfelelés van... Mindez viszonylag könnyen belátható. A kérdés csak az: honnan vegye a mai ember az új mértékegységet, a korszerű nézőpontot, az elfogulatlan tájékozódás készségét és a szükséges alapismereteket?”

A választ sok olvasónk talán már meg is fogalmazta: könyvekből, tapasztaltabbaktól és saját élményei útján. Mindhárom forrás vizet ad, csak van egy bökkenő. Külön-külön egyik sem elegendő. 1976-ban a budapesti Európa Könyvkiadónál megjelent az egyiptomi szerelmesversek gyűjteménye. A gyönyörűség dalainak kezdete. Ezekben bepillantást nyerhetünk az óegyiptomi nők és férfiak kapcsolatrendszerébe. Meghatározó volt a monogámia (egynejűség), de a fáraók udvarában fontos szerepe volt a háremnek, amely nyilvánvalóan a pusztá szexus, erotika céljait szolgálta. Ezek a versek mégis kerülnek a pornográf kiszólásokat, a szókimondó tényközlést, ennek ellenére izzanak a szerelemtől:

*„Lótuszhibók kertje az ajka,
érett gyümölcsként fénylik a melle,
karja, akár a kapocs,
homloka csapda, faragva nehéz meru-fából.*

*En meg ostoba vadréce vagyok:
meglátom a béklyót hajrengeteiben,
mégis csapdába esem.”*

(Molnár Imre fordítása)

A szerelem legnagyobb római ismerője Ovidius volt, aki költőként egész költeményfüzért írt a testi vágy felkeltéséről, az ölelés módozatairól. Társai is voltak ebben a munkában, bizonyítván a római nemi erkölcs szabadságát, Ca-tullus Lesbia-versei, Horátius szerelmi

ódiái teljesítették ki a szerelem költészetét.

Időszámításunk első századában élő indiai költő Vatsyána Kít szeretnek a nők? című versét így zárja:

*„aki hírben, pénzben, észben
vagy szépségben, ölelésben
lefőzi a férjüket.”*

(Szabó Lőrinc fordítása)

Meglepően érvényes mai közvéleményünkre ez a megállapítás? Vagy sem a nők, sem a férfiak nem változtak kétezer év alatt?...

Majd a „sötét” középkor, hol Francois Villon hódította és vette birtokba a nők bájait; Velence, Róma egyházi udvarainak pápai áldással működő kurtizánjai voltak e vaspáncélatú kor állszenységének bizonyítékai.

A reneszánsz emberközelsége, Petrarca, Boccaccio, Dante szerelmi költészete. A francia Lajosok királyi udvartartásának nyílt házasságtörései, a divatoló metesz-kultusz. A romantika irodalmának könnyeket facsaró szerelmi történetei. A baudleire-i verlaine-i ero-

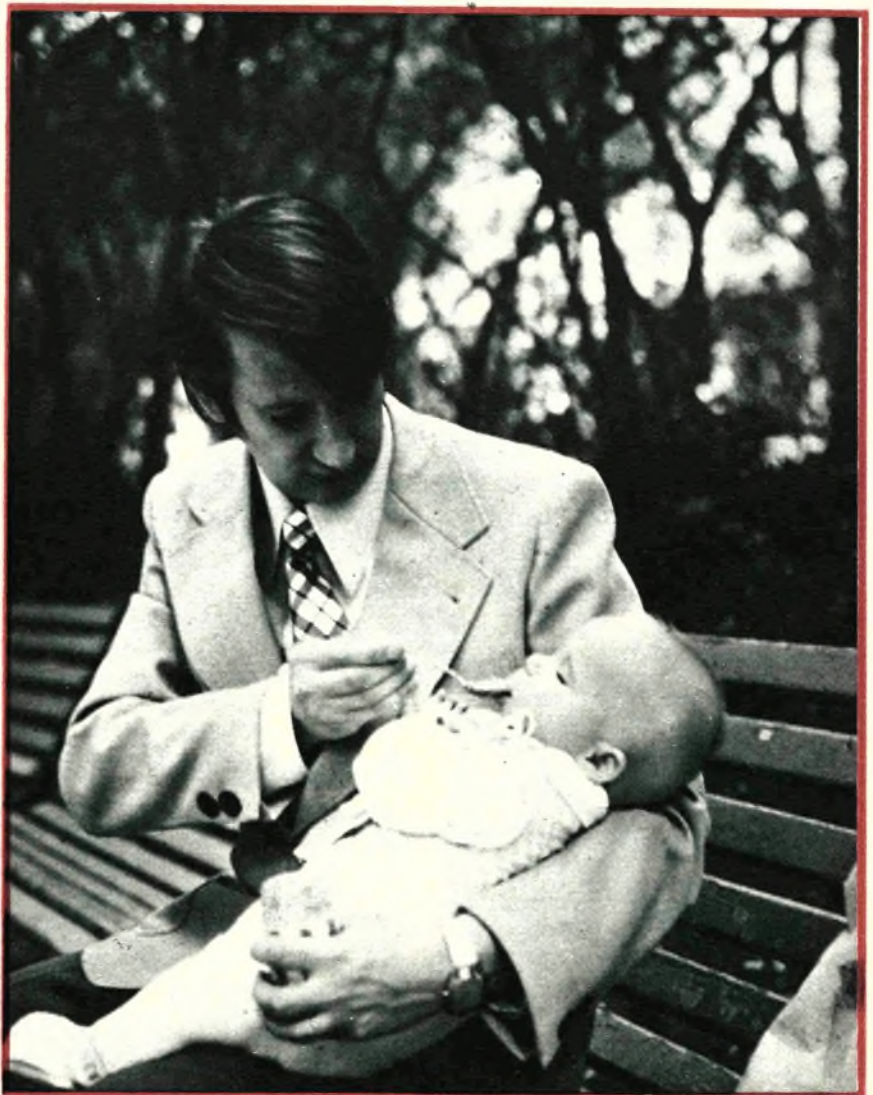
tikus líra. Ady Endre „héja-nászos”, nő és férfi egymást marcangoló szerelmé.

*„S mikor az élet nagyon fájna,
Két hús csipőd lehtëné áldva
Forró homlokom.”*

(A Léda aranv-szobra)

Az ő költészetében kapta a férfiszerelem tárgyának szerepén kívül, a szellemi partner szerepét is. Ezzel el is érkeztünk eszmefuttatásunk egyik kulcspontjához: a férfihiúság elismeri-e a nő értelmi képességeit? Vagy csupán játékszere, eszköze szerelmének, nemi vágyainak? Vázlatos világirodalmi szerelmi költészeti perspektívánk nagyrészt az „ékszerdobozként” virágként, „alabástrom oszlopként” imádot lányokról, asszonyokról rajzolt képet. S ez az örökség ha nem is közvetlenül ma is kihat gondolkodásunkra. Osztályszempontok, társadalmi megkülönböztetések hozták létre; mi éljük azt a kort, amely megteremtette az igazságos értékeléstársadalmát, tehát nekünk kell megszűntetni.

DUSZA ISTVÁN



Az első

gyümölcsből

Cseresznyés béles

Hozzávalók: 30 dkg liszt, 15 dkg vaj, 2 kanál cukor, 1 egész tojás, 1 kanál tejföl, csipetnyi só, dió vagy morzsa, 1 kg cseresznye, fahéj.

Az anyagokat gyorsan összegyűrjük, két lapban kinyújtjuk. A nagyobbikat tepsibe tesszük, s meghintjük egy marék dióval vagy morzával, rászórjuk a cseresznyét, majd ráhelyezzük a másik lapot. A tetejét megkenjük tejjel vagy tojással és megsütjük. Sütés után deszkára borítjuk, kockákra vágjuk, cukorral meghintjük. Melegen tálaljuk.

Töltelék: a cseresznyét megtisztítjuk a magjától 10 dkg cukorral addig pároljuk, amíg a levét elfötte. Fahéjjal ízesítjük, hidegen kenjük a tésztára.

Cseresznyeleves

Hozzávalók: 60 dkg cseresznye, 2 dl tejföl, 2 dkg liszt, 1 egész tojás, 4–5 dkg cukor, citromlé, kis darab fahéj.

A cseresznyét megtisztítjuk, magját kiszedjük, majd 2 liter vízzel, cukorral, egy darabka fahéjjal, egy darabka citromhéjjal,



TÉLIREVALÓ

A jó háziasszony már tavasszal gondol a télre. Ahogy megjelenik a piacon az első gyümölcs, vagy a kertben beérik a cseresznye, meggy, eper — előszedi az üvegeket és megkezdi a befőzést. Mindegyikből egy keveset, hogy mire beköszönt a tél, megteljen befőttel az éléskamra.

Cseresznyebefőtt

Erre a célra nagy szemű, nem túl érett, kemény gyümölcsöt veszünk, amely június vége felé érik be. Egy liter vízhez 30 dkg cukrot számítva szirupot főzünk. A gyümölcsöt jól megtisztított üvegekbe rakjuk, és annyi szirupot öntsünk rá, hogy a gyümölcsöt ne lepje el teljesen, mert gőzölés közben a gyümölcs is nedvet enged. Az üvegekre rászoritjuk a tetejét, fazékba állítjuk és 20 percig gőzöljük. (A gőzölési időt attól számítjuk, amikor apró gyöngyök kezdenek felfutni az üvegben.) Az üvegeket a gőzölő fazékban langyosra hűtjük.

Meggybefőtt

Hasonlóképpen készül, mint a cseresznyebefőtt, de a meggynek egy picit szárát

meghagyunk, hogy ne repedezzen meg a gyümölcs. Egy liter vízhez 50 dkg cukrot számítunk.

Meggy nyersen eltéve

Hozzávalók: 4 kg kimagozott meggy, 2 kiló cukor, 1 dkg szalicil, 1 dl rum.

A jó érett meggyet mély tálban a cukorral összekeverjük, naponta többször folytatjuk, közben az 1 dkg szalicilt is hozzáadjuk. Szalicilos vízzel kiöblített és megszáritott üvegekbe rakjuk, mindegyik üveg tetejére 2 kanál rumot öntünk, légmentesen, jól lekötjük és száraz, hűvös helyen tároljuk. Süteményhez, húshoz fogyaszt-hatjuk.

Magvált cseresznye és meggy gyors eltevése

Hozzávalók: 1 kg meggyhez 50 dkg, 1 kiló cseresznyéhez 30–40 dkg cukor.

Az eltevés sikere attól függ, hogy milyen gyorsan dolgozunk. Egyszerre csak 1 kg-ot főzzünk széles, 4–5 literes lábasban, hogy minél gyorsabban készüljön. Az üvegeket egy vízzel telt tepsiben előmelegítjük.

A gyümölcsöt gondosan kiválogatjuk, megmossuk, lecsurgatjuk róla a vizet, és kimagoljuk. A lábast jól előmelegítjük és beletesszük a gyümölcsöt. Erős tűzre, nyílt lángra téve addig kavarjuk, amíg az egész forrásba jön. Néhány perc után a cukrot két részletben hozzáadjuk, hogy a gyümölcsöt le ne hűtsük, és azzal is pár percig kavarjuk, amíg felforr. Ekkor levesszük a tűzről és gyorsan üvegekbe rakjuk. Borsónyi szalicilt teszünk a tetejére, lekötjük, gyorsan száraz gőzbe tesszük.

Cseresznye- és meggyíz

A gyümölcsöt kiválogatjuk, jól megmossuk, kimagozzuk és ledaráljuk. Cukor nélkül addig főzzük, amíg levének nagy részét elfötte, s a kavarás nyomán a kanál vastag vonalat hagy maga után. Egy kg cseresznyéhez 30–40 dkg cukrot, egy kg meggyhez 60–80 dkg cukrot adunk, amivel kb. 30 percig főzzük. Forrón üvegekbe töltjük,



kibélelt tepsibe öntjük. A meggyet kimagozzuk, ráhintünk 10 dkg porcukrot, a levétől gyengén kinyomkodjuk és a tésztára szórjuk. Mersékelt tűznél pirosra sütjük. Amikor elkészült, néhány percig szikkadni hagyjuk a tepsiiben. Kockára szeletelve, cukorral meghintve tálaljuk.

Meggy mártás

Hozzávalók: egy személyre 10–12 dkg gyümölcsöt számítunk, 1 kanál tejfölt, evőkanál lisztet, só, cukrot, kevés citromhéjat.

A gyümölcsöt kimagozzuk, megcukrozzuk és annyi vizet öntünk rá, hogy ellepje. A tejfölt elkeverjük a liszttel, szükség szerint vízzel felengedjük, a megfőtt gyümölcsre öntjük és kavargatva felforraljuk. Ízlés szerint megszóthatjuk, megcukrozhatjuk, kevés citromhéjat is reszelhetünk hozzá.

Meggy szörp

Az apró szemű érett cigánymeggyet jól megmossuk. Ép zománcú edényben a magjával együtt összenyomkodjuk, másnapig állni hagyjuk, akkor szűrőbe tesszük, hogy a leve lecsurogjon. Minden liter léhez 80 dkg cukrot mérünk, ráöntjük a meggylevest és 20 percig főzzük. Ha kihűlt, üvegekbe töltjük, légmentesen lezárjuk.

A meggy húsából 1 kg gyümölcsre 60 dkg cukrot számítva dzsemet főzünk.

Eperhabos piskóta

Hozzávalók: 5 egész tojás, 10 dkg cukor, 10 dkg liszt. A tetejére: 4 tojásfehérje, 20 dkg cukor, 10 dkg barackíz, 1/2 kg tisztított eper.

Az öt tojásból piskótalapot készítünk. Ha kihűlt, a tetejét vékonyan megkenjük barackízzel és berakjuk félbe vágott eperrel. A 4 tojásfehérjéből 15 dkg cukorral kemény habot verünk, azt egyetlenesen rákenjük az

eperre és visszatesszük a sütőbe száradni. Ha kihűlt, tetszés szerinti formára szeleteljük és minden szelet tetejére fél szem epret teszünk.

Ugyanezt készíthetjük tejszínhabbal is. A megsült tésztát kiborítjuk, rárakjuk az epret, bekenjük 1/2 liter tejszínből vert habbal, amit 15 dkg porcukorral édesítettünk. Felvágva mindegyik szelet tetejére fél epret helyezünk.

Epersaláta

Hozzávalók: 1/2 kg eper, 2 dl vörös bor, 10 dkg porcukor. A lemosott, lecsumázott epret meghintjük a porcukorral, megöntözzük a borral és néhány órára jégbe hűtjük. Ha nagyszemű az eper, félbe vágjuk.

A salátát fele eperből és fele banánból is készíthetjük. Nagyon finom.

Eperfagylalt

Hozzávalók: 1/2 liter víz, 1/2 liter áttört gyümölcsvelő, 25 dkg cukor.

A cukrot a vízzel felforraljuk. Annyi gyümölcsöt törünk át szitán, hogy 1/2 liternyi velőt kapjunk (kb. 3/4 kg). Vízzel egy literre pótoljuk. Vigyázzunk, hogy az anyag az apadás következtében túl édes ne legyen, mert akkor nehezen fagy. Ha jól lehűtöttük, fogyasztható.

Eperbóle

Egy kilogramm epret szitán jól megmossunk, lecsurgatjuk. Mély üveg- vagy porcelántálba tesszük, meghintjük 25 dkg porcukorral, egy citrom levét rácsavarjuk, s 1–2 órát állni hagyjuk hűtőszekrényben. Hozzáöntünk egy liter vörös bort. Közvetlenül tálalás előtt egy kis üveg jeges szódát öntünk bele. A szódavíz tulajdonképpen a pezsgőt helyettesíti.

csipetnyi sóval puhára főzzük, utána behabarjuk a tejföllel elkevert liszttel. Újra felforraljuk és tojássárgára tálaljuk. Ízlés szerint megcukrozhatjuk, s ha nem elég savanykás, citromlével ízesíthetjük. A cseresznyelevel hamar elkészül, vigyázzunk rá, hogy a gyümölcs sokáig ne főjön, mert az íze kifő.

Cseresznyés palacsinta

Hozzávalók: 12 palacsintára való tészta, 1/2 kg cseresznye. A cseresznyét kimagozzuk, levétől kissé kinyomkodjuk, a palacsintatésztához keverjük. A szokásosnál kisebb palacsintákat sütünk, kettévágjuk és cukorral meghintve tálaljuk.

Meggyes lepény

Hozzávalók: 20 dkg liszt, 20 dkg vaj vagy margarin, 4 egész tojás, 15 dkg cukor, 80 dkg kimagozott meggy és hozzá még 10 dkg cukor.

A vajat habosra keverjük a 15 dkg cukor felével és egyenként hozzákeverjük a tojássárgákat. A tojásfehérjéket habbá verjük a cukor másik felével, s ha fényes, hozzákeverjük óvatosan a tojássárgákhoz. Végül gyengén elkeverjük a hozzászitált liszttel. Papírral

de nem kötjük le azonnal, hanem csak betakarjuk és másnapig így hagyjuk, amíg teteje bebőrösödik. Kihűtve lekötjük és száraz, szellős helyen tartjuk.

ízletesebb a lekvár, ha a kétféle gyümölcsöt együtt, vegyesen készítjük. Ilyenkor kevesebb, kb. 40–50 dkg cukrot számítunk 1 kg vegyes gyümölcsre.

Meggydzsem

Hozzávalók: 1 kg kimagozott meggy, 80 dkg cukor, 3 dl víz

A meggy felét hűsörlőn ledaráljuk és cukor nélkül sűrűsödésig főzzük. A cukorból és vízből sűrű szirupot főzünk, amíg kristályosodni kezd, de vigyázzunk, hogy meg ne barnuljon. Utána hozzáadjuk az előfőzött gyümölcsöt és az egészben hagyott meggyet, s addig főzzük, amíg a tányérra cseppentve kocsonyásodni kezd. Forrón üvegekbe rakjuk és szárazgőzben tartjuk kihűlésig.

Készíthetjük a meggyet cseresznyével vegyesen, így kilogrammonként 15 dkg cukorral kevesebb kell.

Eperdzsem

Hozzávalók: 1 kg eper, 70 dkg cukor, egy citrom, 3 dl víz.

Az epret szárától megtisztítva szitára



helyezzük és folyó víz alatt jól megmossuk. A cukrot feloldjuk a vízzel, és olyan sűrűre főzzük, hogy kristályosodni kezdjen. A habját mindig leszedjük. Beletesszük a gyümölcs kétharmad részét, ha már levét engedett, hozzáadjuk a többi gyümölcsöt és a citrom kicsavart levét. Nyolc percig forraljuk, utána szűrőkanállal kiszedjük, előmelegített üvegekbe rakjuk és a visszamaradt szirupot tovább főzzük, amíg kocsonyásodni nem kezd, s a kanálról sűrűn, fonalasan folyik. Ekkor az üvegekbe öntjük a szirupot, annyit, hogy a gyümölcsöt jól ellepje. Jól lekötjük és 15 percig gőzöljük. A gőzölés után kiszedjük és letakarjuk, lassan lehűtjük.

Eperszörp

Egy kg gyümölcsökhöz 6 dl vizet adunk, 1/2 kávéskanál szalicilt, 1 kávéskanál borkösavat. Az anyagokat egy porcelántálban jól összetörjük. Kisebb tülzacskókba tesszük (egy kilót egy zacskóba), felfüggesztjük, edényt teszünk alá és 12 óráig állni hagyjuk, hogy magától csöpögjön le. Nyomkodni nem szabad. Megmérjük a lecsöpögött folyadékot és ugyanannyi súlyú cukrot adunk hozzá. Közben néhányszor megkeverjük, amíg a cukor teljesen elolvad. Másnap szalicilt a vízzel kiforráztott üvegekbe töltjük, légmentesen lekötjük vagy bedugaszoljuk. Vitamindús, aromás ital, felbontás után is eltartható.

VITAMINTÁL

Nemcsak a szemet gyönyörködteti, a szervezetet is felfrissíti. Ebédre leves mellé, vacsorára önálló ételként tálalhatjuk. Könnyű, főleg vitaminokban gazdag ételek — mindenkinek ajánlhatjuk.

Zöldségkeverék főtt tojással

Hozzávalók: 5 főtt tojás, 15–20 dkg sárgarépa, 1 kis fej karfiol, 1 csomó retek, 1 uborka, 2 paradicsom, 1 fejes saláta, metélőhagyma, petrezselyem-zöld, kapor.

A zöldséget jól megmossuk. A sárgarépát, retket káposztareszelőn lereszeljük, a karfiolt apró rózsáira tördeljük, a paradicsomot karikákra, a fejes salátát csikokra vágjuk. A zöldséget külön rakjuk, majd a tál aljára elhelyezzük a fele felszeletelt főtt tojást és rárakjuk a zöldséget, melyre háromféle öntetet is készíthetünk.

Joghurtos öntet: 1 dl joghurt, 1 evőkanál majonéz, 2 kávéskanál citromlé, csipetnyi só.

Citromos öntet: 3 evőkanál citromlé, 5 evőkanál olaj, só, egy csipetnyi cukor.

Ecetes öntet: 5 evőkanál olaj, 3 evőkanál ecet, hagyma, só, bors.

Uborkasaláta törökösen

Hozzávalók: 1/2 kg uborka, 15 dkg sonka, 2 dl joghurt, 3 evőkanál tejföl, egy kávéskanál mustár, metélőhagyma, só, bors szerecsendió.

A meghámozott uborkát és a sonkát kockákra vágjuk. A tejfőlt elkeverjük a mustárral, a finomra vágott metélőhagymával a joghurttal, sóval, borssal, reszelt szerecsendióval. Belekeverjük a sonkát és az uborkát, és jól lehűtjük.

Sajtos retek

Hozzávalók: 10 dkg eidami sajt, 10 dkg sonka, 1 csomó retek, ecet, só, bors, mustár, ketchup, 2 evőkanál olaj.

A sajtot és a sonkát kockákra vágjuk, a jól megmosott retket vékony szeletekre. Egy kávéskanál ecetből sóval, borssal, olajjal, mustárral és 2 evőkanál ketchuppal salátalevet készítünk és ráöntjük.

Karfiol virslivel

Hozzávalók: 1/2 kg karfiol, 2 pár virsli, 2 paradicsom, 1 kis fej hagyma, petrezselyem zöldje, olaj, ecet, bors.

A karfiolt rózsáira bontva ecetes, sós vízben puhára főzzük. Ha kihűlt, összekeverjük a karikákra vágott virslivel, hagymával, és paradicsommal. Ecetes, olajos, sóval, borssal ízesített salátaléval öntjük le és meghintjük petrezselyem zöldjével.

Zöldséges nyelv

Hozzávalók: 30 dkg főtt, füstölt nyelv, 10 dkg zöldborsó, 1 kis fej karfiol, 15 deka spárga, 2 uborka, 2 paradicsom, 2 evőkanál majonéz, 3 evőkanál joghurt, 1 kávéskanál citromlé, 2 evőkanál konyak, 1 kávéskanál reszelt torma.

A zöldborsót és karfiolt sós vízben puhára főzzük. Külön sós, kissé cukros vízben főzzük meg a 3 cm-es darabokra vágott spárgát. Hosszúkára vágjuk az uborkát és a nyelvet, karikákra a paradicsomot. Tálba rakjuk, összekeverjük. A majonézzel elkeverjük a joghurtot és a citromlevet, hozzáadjuk a konyakot, a tormát és ráöntjük a zöldségkeverékre.

Karalábé angolosan

Hozzávalók: 5 db karalábé, 5 evőkanál tejföl, vágott zöldpetrezselyem, só, 20 dkg sonka, 4 főtt tojás.

A karalábét meghámozva és vékony szeletekre vágva gőzben megpároljuk, ráöntjük a vágott zöldpetrezselymet és a sóval elkevert tejfőlt, hozzáadjuk a kockára vágott sonkát és főtt tojást. Azonnal tálaljuk.

Karfiolvagdalék

Hozzávalók: 80 dkg karfiol, 4 tojássárgája, 5 dkg sonka vagy sovány sült hús, 4 evőkanál tejföl, 1 evőkanál liszt, só, törött bors, zöldpetrezselyem és kevés olaj.

A karfiolt kevés sós vízben vagy gőzben puhára pároljuk, lecsurgatjuk és kis darabokra morzsoljuk. Összekeverjük az apróra vágott darált sonkával, a tojássárgájával, 1 evőkanál tejfőllel, a morzsával, liszttel, sóval, törött borssal és vágott zöldpetrezselyemmel ízesítjük. Ebből a sűrű masszából pogácsákat formálunk, olajjal kikent teflonedénybe tesszük és előmelegített sütőben kb. 10 percig sütjük. (Süthetjük alóbalba csomagolva is). Zöldfózelékkel vagy paradicsommártással tálaljuk.

Ésszerűen étkezzünk — többet mozogjunk

Valamikor nem volt annyi kövér ember, mint napjainkban — halljuk gyakran —, és sajnos, ezt bizonyítják a statisztikai adatok is. Mi tagadás, jól élünk. A mai életszínvonal lehetővé teszi, hogy ne takarékoskodjunk a gyomrunkon. A legtöbb családban hétköznapokon is sokkal több finomság kerül az asztalra, mint valamikor ünnepnapokon. Ez így van rendjén, ezt akartuk. Csakhogy egyről ne feledkezzünk meg. Valamikor, amikor kevesebb kövér nő és férfi élt nálunk, az emberek nagy százaléka nehéz fizikai munkát végzett, gépjármű és vonat helyett gyalog, esetleg kerékpáron járt munkahelyére. A falusi emberek több szalonnát, füstölt húst és térszafélélt fogyasztottak mint ma a szövetkezeti dolgozók, mégsem rakódtak le úgy a kilók, mert a nehéz munka megszabta őket a fölösleges súlytól. A gépesítés, a motorizált életmód egyre jobban kiszorítja a fizikai munkát és a mozgást is. Az „egészséges” fizikai fáradtságot egyre kevesebb ember ismeri. Valljuk be, hányszor mondogatjuk munka után: ki kellene menni egy kicsit a levegőre, járni kellene egyet, de fáj a fejem, fáradt vagyok! Pedig éppen ilyenkor lenne a legnagyobb szükség a sétára, mozgásra.

Az is téves nézet, hogy jó annak, aki nem hajlamos a hízásra, az kénye-kedve szerint eheth, mert nem kell vigyázni a vonalaira. A túlságosan zsíros és magas kalóriatartalmú ételek rendszeres fogyasztása senkinek nem használ. Az érlelmeszesedés, a cukorbetegség és több más betegség okát a helytelen életmódban és táplálkozásban, a testmozgás és -edzés ijesztő csökkenésében kereshetjük.

Ilyenkor tavasszal azt szoktuk mondani: új életet kezdünk! Az átmeneti kabáttal leteszünk néhány kilót is. Ha többre nem

KIRÁNDULÁSRA

ZÖLDSÉGES JUHTÚRÓ

Hozzávalók: 20 dkg juhtúró, 10 dkg vaj, 1 hagyma, 2–3 paradicsom, 2 zöldpaprika, szardellapaszta.

A vajat a szardellapasztával habosra keverjük, hozzáadjuk az áttört juhtúrót, az apróra felszeletelt zöldséget, jól elkeverjük és kicsit állni hagyjuk. Ha azt szeretnénk, hogy a kenő ne legyen erős, akkor a szardellapaszta helyébe apróra vágott zöldpetrezselymet adjunk. Ízlés szerint sózzuk.

VELŐS KENŐ

Hozzávalók: 1 sertésvelő, 5 dkg vaj, 1 tojássárgája, 1 zsemle, egy kis hagyma, törött bors, petrezselyem zöldje, só.

A lereszelt zsemletéjbe áztatjuk és jól kinyomkodjuk. A velőt forró vízzel leöntjük, leöblítjük hideg vízzel és megtisztítjuk. Az apróra vágott hagymát kissé megpirítjuk a

futja az időnként, akkor legalább a tv meg a rádió tornájában vegyünk részt! Menjünk minél többet a szabadba, gyalogoljunk nagyokat és meglátjuk, kevesebbet fáj majd a fejünk, frissebbek, kiegyensúlyozottabbak és jobb kedvűek leszünk. Persze, ehhez nélkülözhetetlen a friss zöldség fogyasztása, a jó, de ésszerű táplálkozás.

Gombaleves

Negyed kiló gombát megtisztítunk, kis darabokra vágunk és változtatott bő vízben többször megmossuk. Világossárga rántást készítünk, beletesszük fél reszelt vörshagymát, jó csomó finomra vágott zöldpetrezselymet, törött borsot, izlés szerint sót, a gombát, és felengedjük egy merőkanálnyi vízzel. Amikor a levét kezdi elfőni, rászűrünk másfél liter csontlevet és mintegy háromnegyed óráig főzzük. Utána apró csipetkét főzünk bele és két deci tejszínt öntve tálaljuk.

Karfiolleves

Fél kiló szép karfiolt másfél liter csontlében két kockacukorral puhára főzünk. A rózsákat leszedjük a torzsáról és tányérra tesszük. A torzsát szitán áttörjük. Vajból, lisztből aranyssárga rántást készítünk, belevetjük az áttört torzsát, sok finomra vágott zöldpetrezselymet, azt egy-két percig kevergetjük a tűzön, azután felengedjük a csontlével, amiben a karfiol főtt. Negyedóraig együtt főzzük, két perccel a tálalás előtt beletesszük a megfőtt karfiolrózsákat, hogy jól átmelegedjenek. A levesestálban elkeverünk egy deci tejszínt, két tojássárgájával és egy merőkanál levestel, végül hozzáöntjük az egész levest.

Rakott burgonya

Tizenkét közepes nagyságú főtt burgonyát, egy nagy, rózsáira szedett karfiolt és hat kemény tojást szeletekre vágva, rétegenként belerakunk egy mély tűzálló tálba. Minden réteget gyengén megsózzuk, megszórunk vágott sonkával, reszelt sajttal és — ugyancsak rétegenként — megöntözzük

tejszínnel, amiben két-három tojássárgáját és olvasztott vajat habartunk el. A felső réteg burgonya legyen, amire egy deci tejszínt habarékot öntünk. Meghintjük zsemlemorzsával és sütőben pirosra sütjük.

Gratinizált gomba

Huszonöt deka gombát megtisztítunk, több vízben jól átmoszuk, azután szeletekre vágva, két evőkanálnyi finomra vágott zöldpetrezselymmel, reszelt vörshagymával, izlés szerinti mennyiségű borsal és sóval, tíz deka vajon fedő alatt, mérsékelt tűzön puhára pároljuk. Amikor a sajt vizét elfőtte, két csapott evőkanál lisztet szórunk rá, elkeverjük és levesszük a tűzről. Az asztalon hozzákeverünk két deci hideg tejet, hat tojássárgáját, hat tetézt evőkanál reszelt sajtot és megsózzuk. Egy tűzálló tálat bőven kikenünk vajjal, beleöntjük a

keveréket, azután a hat tojásfehérjéből vert kemény habot, sózzuk, majd összekeverjük három kanál reszelt sajttal, rátesszük a keverékre, könnyedén elsimitjük és forró sütőben egyenletes tűznél 15—20 percig sütjük.

Párolt, főtt hús

Amikor kész a húsleves, leszűrjük és félórával a tálalás előtt kevés zsirban vagy olajban aranyssárgára pirítunk egy nagy, vékonyra szeletelt vörshagymát, feleresztjük a levesfazék alján maradt leves aljával és a leves tetejéről leszedett zsírral. Késhegynyi paprikával, sóval fűszerezük. Mialatt ez forr, felszedjük a levesben puhára főtt húst, belerakjuk a hagymás lébe és lefedve, félóraig lassú forrással pároljuk. Még jobb ízű, ha tizenöt deka gombát párolunk vele. Ez esetben rizs, burgonya, tarhonya és más körités illik hozzá.



vajon, hozzáadjuk a felvágott velőt és állandó keverés mellett pároljuk. Majd hozzáadjuk a kicsavart zsemlet, a tojássárgáját, borsot, sót, a szükségletnek megfelelően vízzel felöntjük és készre pároljuk. A forró kenőt rákenjük a kenyérré vagy pirítósrá és megszózzuk petrezselyem zöldjével.

KENŐ MARHAHÚSBÓL

Hozzávalók: 35 dkg levesben főtt hús, 3 dkg vaj, 1 kis hagyma, 1 gerezd fokhagyma, simaliszt, törött bors, só.

A főtt húst kétszer átdaráljuk, a második őrlésnél minden adagot megcsöpögtetünk húslevesrel, mert így a hús nem lesz nagyon száraz. Felolvasztjuk a vajat, hozzáadjuk az apróra vágott hagymát, a szétört fokhagymát, kissé pároljuk majd megszórjuk liszttel, felöntjük és felforraljuk. Ebbe tesszük az őrölt húst, sózzuk, borsozzuk, jól átkeverjük és 8 percig pároljuk. Kenyer-

re kenjük és izlés szerint apróra vágott hagymával szórjuk meg.

GAZDAG KENŐ

Hozzávalók: 10 dkg vaj, 5 dkg majonéz, 10 dkg ementáli sajt, 10 dkg szalámi, 2 főtt tojás, ecetes uborka, mustár, citromlé, só.

A vajat a mustárral kikeverjük, majd hozzáadjuk a többi anyagot, a majonézt a citromlével. Izlés szerint izesítjük. Jól átkeverjük és péksüteményre kenjük.

TÚRÓ FŐTT TOJÁSSAL

Hozzávalók: 25 dkg túró, 2—3 kemény tojás, 5 dkg vaj, köménymag, metélőhagyma, só.

A vajat habosra keverjük, majd hozzáadjuk az apróra vágott főtt tojásokat és az áttört túrot. Jól elkeverjük. Hozzátegyük a köménymagot, sót, apróra vágott metélő-

hagymát, szükség szerint hígítjuk. A köménymag helyébe mustárt is adhatunk.

TURÓKENŐ SÁRGARÉPÁVAL

Hozzávalók: 20 dkg túró, 20 dkg sárgarépa, 1 tojássárgája, savanyú tejszín, metélőhagyma, só.

A jól áttört túróba beletesszük a tojássárgáját, az apróra felvágott metélőhagymát, a reszelt sárgarépát és a sót. Jól kikeverjük és szükség szerint savanyú tejszínnel hígítjuk. Ha nincs tejszín, megfelel az aludttej is. Vajas kenyérré kenjük.

RETKES TÚRÓ

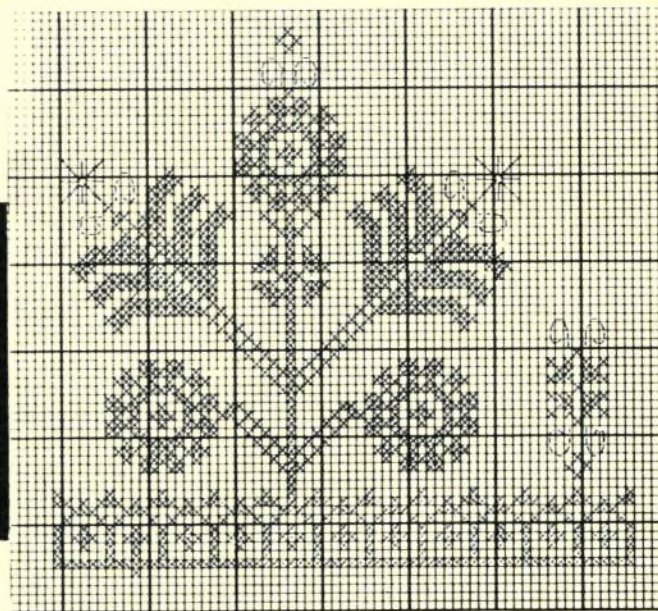
Hozzávalók: 30 dkg túró, 2 csomó retek, 5 dkg vaj, tej, petrezselyem zöldje, só.

A vajat habosra keverjük, hozzáadjuk az áttört túrot és a megreszelt retket. Tejjel hígítjuk és beletesszük a petrezselyem zöldjét. Megsózzuk.



KÉK HÍMZÉSSEL DÍSZÍTETT TERÍTŐ

A hosszúkás terítő anyaga lenvászon, közepék hímzőfonállal varrjuk ki. Öltéstechnika: keresztöltés, csillagöltés, félkeresztöltés.



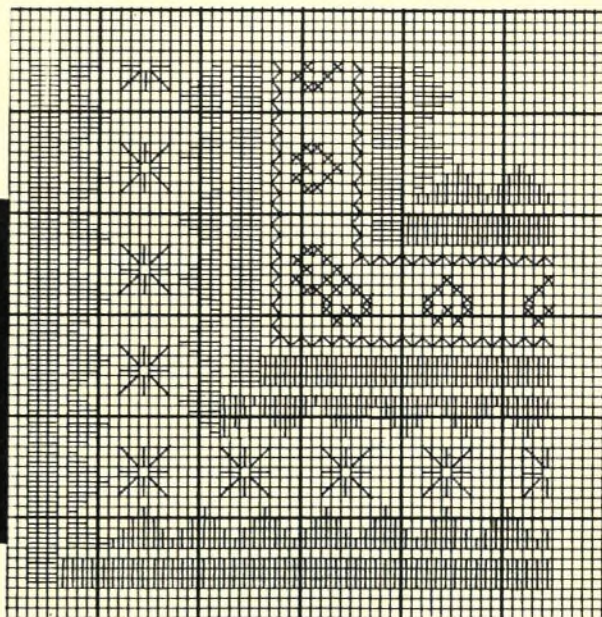
MARTIN KÖRNYÉKI KERESZTSZEMES



NÉGYSZÖGLETES TERÍTŐ PIROS HÍMZÉSSEL

Gyöngyvászonra hímezzük vastagabb szálú kivarrófonállal.

Az anyag szélét 0,5 cm-re hajtjuk vissza és sűrű öltéssel levarrjuk. A terítőt az asztalnak megfelelő nagyságúra készítjük. Öltéstechnika: keresztöltés, laposöltés, csillagöltés, és félkeresztöltés.



MINTÁK

Szlovákia hegyvidéke gazdag népművészeti hagyományokban. Az egykori népviseletek, asztalnemük örökzöld népi díszítőelemeit ma is szívesen alkalmazzák a korszerű lakás kiegészítőin, de éppúgy a divatos ruhákon is. A felvételünkön bemutatott két keresztaszemes terítőt MUDr. D. Bacmaňáková készítette.

A KÖNYV MINDENKIÉ

A Szlovákiai Nőszövetség néhány évvel ezelőtt meghirdetett olvasómozgalmának ma a magyar nemzetiségű asszonyok — nőszövetségi tagok — soraiban már több mint kétezer tagja van. A kezdeti időszakban gondot okozott a könyvek beszerzése, kevés volt belőlük.

A Szlovákiai Nőszövetség KB — visszatérve az eredeti elképzeléshez — gondoskodni kíván minden olvasómozgalmi tag számára a kötelező olvasmányokról. Így nem kell utánajárni, a könyv — házhoz megy! És lassan kialakulhat a család könyvespolca is.

Ezért tartjuk szükségesnek, hogy felmérjük, jegyzékbe vegyük pontosan, név szerint azokat, kik eddig is részt vettek az olvasómozgalmában, vagy csak most akarnak jelentkezni az olvasók soraiba. A kitöltött jelentkezőlap olvasmányaira, a nőszövetség ezzel megbízást kap beküldőjétől, hogy számára, utánvéttel a kiválasztott könyveket (évente körülbelül hármat) küldje el. Az idej kötelező olvasmányokból (Szabó Magda: Abigél, Csingiz Ajmatov: Fehér hajó, E. Maróthy-Šoltésóvá: Gyermekeim) arra következtethetünk, hogy a következő évben is hasznos és szép művek kerülnek az olvasómozgalmunkba.

Ezt annál is inkább ígérhetjük, mert a Szlovákiai Nőszövetség Központi Bizottsága külön tanácsadói testületet hozott létre a magyar nyelvű olvasómozgalom fejlesztése, irányítása számára (tagjai: Emília Jalšovská, Konecsol László, Duba Gyula, Zalabai Zsigmond, Grendel Lajos, dr. Jaroslava Pašiaková, dr. Turczel Lajos, Szilvássy József, Lacza Tihámér, H. Mészáros Erzsébet, Grendel Ágota.)

Ehhez azonban szükség van arra, hogy pontosan felmérjük, lássuk, milyen az érdeklődés, mennyi a jelentkező, olvasómozgalmunknak hány tagja van.

A Szlovákiai Nőszövetség Központi Bizottsága ezért lapunk hasábjain kéri a járási titkárság vezetőit, az alapszervezetek elnökeit, az olvasókörök vezetőit, e körök tagjait, töltsék ki és küldjék be az alábbi jelentkezési lapot a nőszövetség címére: Ústredný výbor Slovenského zväzu žien, Bratislava, Gottwaldovo nám. 6, Emília Jalšovská

A KÖNYV MINDENKIÉ

A SZLOVÁKIAI NŐSZÖVETSÉG OLVASÓMOZGALMA

Alulírott (név.) (szül. év)
..... (lakhely, irányítószám)
..... (a nőszövetség alapszerv. tagja)

..... -tól az olvasókör (olvasómozgalom) tagja ezennel kötelezem magam,

hogy az olvasómozgalmában részt veszek, a címre 1980-tól küldött olvasmányokat utánvéttel átveszem.

(dátum) (aláírás)

ZELK ZOLTÁN:

*Este jó,
este jó...*

*Este jó, este jó,
este mégis jó.
Apa mosdik, anya főz,
együtt lenni jó.
Ég a tűz, a fazék
víznótát füttyül,
bogárkarika forog
a lámpa körül.
A táncuk karikás,
mint koszorú,
meg is hal egy kis bogár
mégse szomorú.
Lassú tánc, lassú tánc,
táncol a plafon,
el is érem már talán,
olyan alacsony.
De az ágy meg a szék
messzire szalad,
mint a füst, elszállnak a
fekete falak.
Nem félek, de azért
sírni akarok.
szállok én is, mint a füst,
mert könnyű vagyok...
Ki emel, ki emel,
ringat engemet?
Kinyitnám még a szemem,
de már nem lehet...
Elokvadt a világ,
de a közepén
anya ül, és ott ülök
az ölében én.*





BENEY ZSUZSA:

Hogyan vártalak?

*Azt kérdezed tőlem,
hogyan vártalak?
Mint az éjszakára
fölvirrad a nap,
mint a délutánra
jő az alkonyat,
mint ha szellő jelzi
a förgeteget —
ezer pici jelből
tudtam jöttödet.
Mint tavaszi reggel
a nap sugarát,
fagyos téli este
jégcsap csillagát,
mint az alma ízét,
tejet, kenyeret —
pedig nem is láttalak még,
úgy ismertelek.
Mint a fény az árnyat,
záport a virág,
mint patak medrét,
madarat az ág,
mint sóhajos nyári éjjel
a fák az eget —
mindenkinél jobban téged
így szerettelek.*

SZABÓ LŐRINC:

Lóci óriás lesz

*Veszekedtem a kisfiammal,
mint törpével egy óriás:
— Lóci, ne kalapáld a bútort!
Lóci, hova még, mit csinálsz?
Jössz le rögtön a gázresóról?
Ide az ollót! Nem szabad!
Rettenetes, megint ledobtad
az erkélyről a mozsarat!
Hiába szidtam, fenyegettem,
nem is hederített reám:
lépcsőnek használta a könyves
polcokat egész délután,
a kaktusz bimbait lenyírta
és felboncolta a babát.
Most nagyobb vagyok, mint te! —
mondta
s az asztal tetejére állt.
Nem bírtam vele, tönkrement, üzött,
de azért tetszett a kicsi,
s végül, hogy megrakni ne kelljen,
leültem hozzá játszani.
Leguggoltam s az óriásból
negyedórára törpe lett.
(Mi lenne, gondoltam, ha mindig
lent volnál, ahol a gyerek?)
És ahogy én lekuporodtam,
úgy kelt fel rögtön a világ:
toronyok jártak-keltek körültem
és minden láb volt, csupa láb,*

*és megnőtt a magas, a messze,
és csak a padló volt enyém,
mint nyomorult kis rab mozogtam
a szoba bőrtőnfenekén.
És ijesztő volt odalentről,
hogy olyan nagyok a nagyok,
hogy mindent tudnak és erősek
s én gyöngye és kicsi vagyok.
Minden lenézett, megalázott,
és hórihorgas vágy emelt
— föl! föl! — mint az első hajóst, ki
az eget felé szárnyra kelt.
És lassan elfutott a méreg,
hogy mégse szállok, nem nővök;
feszengetem, mint kis, észre sem vett
bomba a nagy falak között:
tenni akartam, bosszút állni,
megmutatni, hogy mit tudok.
Negyedóra — és már gyűlöltem
mindenkit, aki elnyomott.
Gyűlöltem, óh hogy meggyűlöl-
tem! . . .
És ekkor, zsupsz, egy pillanat:
Lóci lerántotta az abroszt
s már iszkolt, tudva, hogy kikap.
Felugrottam: Te kölvök! — Aztán:
No, ne félj — mondtam csendesen.
S magasra emeltem szegénykét,
hogy nagy, hogy óriás legyen.*

■

A Szlovákiai Nőszövetség minden évben megrendezi szavalóversenyét. A szlovák tagság számára Vansovej Lomnička, a magyar nemzetiségű asszonyoknak Szólj költemény! címen. A versválasztás megkönnyítésére válogatást ad ki. Az első ilyen versválogatást a NOSZF 60. évfordulója alkalmából, a második az idén, a nemzetközi gyermekévhez adta ki magyar nyelven, szerkesztőségünk közreműködésével. Ebből a kiadványból közölünk verseket.



GYÜMÖLCSKÚRA, GYÓGYNÖVÉNY- KÚRA

A kocogómozgalomnak egyre több híve akad szerzte az országban. A séták, hosszabb kirándulások nagyszerű alkalmat nyújtanak arra is, hogy a szépségápoláshoz szükséges növényeket begyűjtsük. Nézzük meg melyek azok a növények, amelyek szépségünk megőrzését szolgálják.

Az arcbőr tisztaságát, üdeségét nagymértékben befolyásolja az emésztés rendszeressége. A most begyűjthető mentából, ürömből és kakukkfűből készített teák megszüntetik az emésztési zavarokat. Hatóanyagtartalmáért a kakukkfű a zsíros bőr ápolására is alkalmas, egy nagy pohár vízből és 10 gramm felaprózott növényből készült forrázattal való borogatás, pakolás formájában. Ha fürdővizünkbe egy kevés kakukkfűkivonatot teszünk, nemcsak illatossá válik tőle, hanem az idegeket is nyugtatja.

Május végén, június elején virágba borulnak a hársfák. Gyűjtsük a virágát. A napon megszáritott szellős zsákocskákban tároljuk. Nyugtató fürdőként, amikor kimerültek, idegesek vagyunk, vagy a szem alatti karikák eltüntetésére igen hatásos a hársfa-fürdő.

Virágzik a rózsza is. Szedjük össze, szárítjuk meg a lehullott szirmokat és úgy tároljuk, mint a hársfavirágot, zsákocskákban, szellős helyen. A szirmokból készült rózsavíz egész évben kitűnő szépségápolószer. A rózsaszírom-forrázatból készült borogatás a fáradt szemeket is felfrissíti.

Érik az eper és a szamóca. E gyümölcsök levének arcbőrerősítő és összehúzó hatása van. Ha a gyümölcsöt összetörjük és kevés kaolinnal pakolást készítünk belőle, a zsíros, faggyús arcbőrre, ha tejjel vagy tejszinnel dúsítjuk, a száraz arcbőrre lesz jótékony hatással.

Most van a kajsziarack érési ideje is. Ne mulasszunk el egyetlen napot sem, hogy az érett gyümölcs húsával megtisztítsuk, felfrissítsük arcbőrünket.

Akinek illik, viselje



Félhosszú haj, sok apró gyűrűbe rakott frizura a tavaszi divat. Persze csak az viselje, akinek illik!

Mielőtt elhatároznánk, hogy tartós hullámot készítettünk, próbáljuk ki otthon, mit szól hozzá a tükrünk. Jövő-hagyja-e? Mert az új frizura, új arckifejezést is kölcsönöz, és azt kell eldönteni, előnyös-e számunkra a változás.

Megmosott hajunkat nedvesen felcsavarjuk sok vékony hajcsavaróra. Ha megszáradt, a hajcsavarókat kisedjük és a „stillfésű” hegyes végével meglazítjuk a gyűrűket, hogy egy kicsit összeköcolódjanak, ne álljon mindegyik külön-külön (1. ábra).

A göndör haj másik variációja: csak a fejtetőn és a homlok felett hagyjuk meg a gyűrűket — a homlokba lehúzzunk egy-két tincset — a tarkón laza hullámokat fésülünk a becsavart hajból és a fülünk mögött hajcsattal vagy fésűvel rögzítjük (2. ábra).

Ha sem az egyik, sem a másik frizura nem illik, fésüljünk egy harmadikat. Az apró gyűrűket hajkefével alaposan szétszedjük, majd hegyes végű fésűvel elrendezzük, fellazítjuk a hajtincseket a fejtetőn és fülünk mögött. Hátul a tarkón a kifésült haját csattal fogjuk össze (3. ábra).





Palette Color Set

A PALETTE COLOR SET SZÍNEZŐ HAJRÖGZÍTŐTŐL, AMELY NYOLC ÁRNYALATBAN KAPHATÓ, HAJA SELYMES FÉNYŰVÉ, RUGALMASSÁ VÁLIK.

A PALETTE COLOR SET SZÍNEZŐ HAJRÖGZÍTŐ HATÁSÁRA FRIZURÁNK KÖNNYEBBEN KEZELHETŐ, FORMÁJA TARTÓSABB. A PALETTE COLOR SET FELFRISSÍTI HAJUNK TERMÉSZETES SZÍNÉT, MATT FÉNYT KÖLCSÖNÖZ NEKI ÉS FINOMAN MEGSZÍNEZI.

A PALETTE COLOR SET HATÁSA AKKOR A LEGJOBB, HA KÖZVETLENÜL MOSÁS UTÁN DÖRZSÖLJÜK A MÉG NEDVES HAJBA. HA AZONBAN ESTE TÁRSASÁGBA KÉSZÜLÜNK, SZÁRAZ VAGY ENYHÉN NEDVES HAJBA IS BEDÖRZSÖLHETJÜK.





Zöldségtermesztőknek

Az ügyes kertész egy napig sem hagyja üresen az ágyásokat. Ha a korai zöldség lekerült róluk, máris bekapálja és kiülteti rá a borsót, babot, nyári karalábét, káposztát, kelt, karfiolt. A hónap második felében már vethető a téli tárolásra szánt karotta.

A karósparadicsom oldalhajtásait törjük ki. Legfőljebb két hajtást hagyunk egy tövön s kötözzük, hogy a szél ne tegyen kárt benne. A hónap végén ajánlatos felkupacolni a paradicsomot, paprikát, uborkát, dinnyét és a fiatal káposztafeléket, mert a betakart szarrrész is begyökereszik s így a növény jobban fejlődik, több termést ad.

Gyümölcsstermesztőknek

Júniusban az alma- és körtefákon az almamoly elleni permetezést kell megismételni. Legjobb erre a 0,2 százalékos Metation E 50 vegyszer.

A hajtáshervasztó darazsak, illetve lisztharmat által károsított hajtásvegeket levágjuk és elégetjük, a fákat a

Fundazol vagy Topsin 0,075 százalékos oldatával kezeljük. Almafa lisztharmat ellen más készítményekkel — 0,1 százalékos Karathane FN 57, 0,03 százalékos Morestan — is védekezhetünk. A felsorolt vegyszerekkel kezelt fákat nem kell külön védeni a varasodás és egyéb gombabetegségek ellen.

A körtefákat varasodás ellen 0,2 százalékos Dithane M 45 teszi ellenállóvá. Az elszáradt fiatal hajtásokat és más gyümölcsképződményeket leszedjük a fákról és elégetjük. A fát Kuprikol 50 0,4 százalékos oldatával bepermetezzük.

A gyümölcsfákat károsító levéltetveket és hernyókat Anthió 0,15 százalékos oldattal irtjuk.

A szilvát, a beszterceit, a ringlót és a mirobalánt a poloskaszagú szilvadarazsak és a szilvamolyok ellen a Metation E 50 0,2 százalékos, vagy Anthió 0,15 százalékos oldatával permetezzük be. A hamvaszöld szilvalevéltetű irtására a Fosfotion 0,2 százalékos, vagy a Primor DP 0,05—0,075 százalékos oldata alkalmas. Szilvarozsda irtására tíz liter vízben négy deka Kuprikol 50-re van szükség. A klaszterospóriumos levéllyukasodásra hajlamos fajtákat a Dithane M 45 0,3 százalékos oldatával kell bepermetezni. Megfelelő a Kuprikol 50 0,4 százalékos oldata is. A jégverte gyümölcsöt monília ellen a Dithane M 45 0,25 százalékos vagy Kuprikol 50 0,4 százalékos oldatával védhetjük meg.

Az őszibarackot mandula és őszibarack levéltetvek ellen az Anthió 0,15 százalékos oldatával kezeljük. Az őszibarack, kajszli, a mandula és mirobalán hajtásvégeinek hervadása később gyümölcsférgességet okozó barackmolyokat ugyancsak az Anthió 0,15 százalékos oldat segítségével irtjuk. A szilvarozsdára vagy levéllyukasodásra hajlamos fajtákat a Dithane M 45 0,2 százalékos oldatával kell bepermetezni. A gnomóniás levélfodrosodásban szenvedő fákat Kuprikol 50 0,4 százalékos oldatával kezeljük. A jégkárt szenvedett őszibarackot inkább a Dithane M 0,2 százalékos oldatával permetezzük be, mert a tenyészidőben nagyon érzékenyek a réztartalmú készítményekre.

A ribizskét levélpírosító levéltetvek, molyok és levéldarazsak ellen utójára 14 nappal szüretelés előtt védhetjük

0,2 százalékos Fosfotion E 50 oldattal. Szüret után viszont a levélfodrosodás ellen, 0,4 százalékos Kuprikol 50-nel permetezzük.

Pattogatni való kukorica

termesztése

A pattogatni való kukorica külsejében nagyon hasonlít a csemegekukoricához. A szemek alakja szerint felosztjuk:

1. rizsszemű pattogatni való kukoricára, melynek szemei megnyúltak és kúpszerűen kihegyesedők, kimondottan csúcsban végződöek.

2. a sima vagy gyöngyszemű pattogatni való kukoricára gyöngyszemű legömbölyített maggal.

A pattogatni való kukorica csövei nem túlságosan nagyok, hengeres, kúpos vagy a szamócához hasonló típusúak. A szaruszerűen kemény belső magfehérje-szövet 12—13 százalékos nedvességtartalom mellett bizonyos hőmérsékletre felmelegítve a sűtéstől megnagyobbodik (a gőzzé változott víz erősbödő nyomásra) a maghéj szétszakad és a pelyhes, csillag alakú belső része kifelé fordul, miáltal az ún. pattogatott szemek keletkeznek, amelyek tápláló, olcsó és aránylag közkedvelt inycncfalatok.

Talaj- és tápanyagigényük de termesztéstechnikájuk is hasonló a csemegekukoricáéhoz. Ezt a kukoricát azonban csak a szemek tökéletes beérése után lehet törni, azért az éghajlattal ill. a hőmérséklettel szemben is nagyobbak az igényei. A csöveket kézzel törik és a csuhélevelekben hagyják, mivel ezek védik a magvakat a porosodás vagy más szennyeződés ellen. Gyakran megtörténik, hogy a pattogatni való kukorica a raktározás folyamán túlságosan kiszárad úgy, hogy a hevítéskor nem pattog fel. Ezt a hibát úgy küszöbölhetjük ki, hogy a magvakat mérsékelten megnedvesítjük, átkeverjük és kb. 2 napig állni hagyjuk.





Mérgezések

A mezőgazdaságban alkalmazott számos vegyszer, növényvédőszer mérgezést okozhat. A rágcsálóirtáshoz és a külső élősködők elpusztítására használt anyagok is lehetnek mérgezések forrása. Ha a gyógyszereket nem az előírt mennyiségben és ideig etetjük, esetleg hiányosan keverjük el a takarmányban, szintén mérgezést okozhatnak. A mérgezések legtöbbször heveny formában, rövid ideig tartó súlyos megbetegedésekkel és hirtelen elhullással hívják fel magukra a figyelmet. Ilyenkor a hullákat sürgősen laboratóriumi vizsgálatra kell küldeni.

Háztáji állományokban leggyakrabban a rágcsálók és a lótetű irtására használt anyagok (Arvalin) okoznak mérgezést, ha azokat a baromfi felszedgeti. Ezeket az anyagokat úgy tároljuk és használjuk, hogy a baromfi felé ne juthassanak hozzá, mert a kezelésre megbízható ellenszer nincs.

Külterjes tartásban gyakrabban fordulnak elő mérgezések, zárt tartásban kisebb a lehetőség mérgező anyagok felvételére, de gyakoribb a konyhasó-mérgezés, a rovarirtószerek helytelen használata és a gyógyszerek rossz adagolása következtében létrejövő mérgezések lehetősége.

Megelőzősként a növényvédőszer raktározására, kezelésére és felhasználására vonatkozó rendelkezéseket szigorúan be kell tartani. Növényvédőszerrel kezelt területre a kezelés után 3 hétig ne engedjünk baromfit. A rágcsálókat a vonatkozó szabályok szerint irtjuk, és a baromfit ilyen területre, helyiségbe csak a mérgeanyag felszedése után engedjük. A gyógyszereket és takarmánykiegészítőket gondosan elkeverve csak az előírt mennyiségben és ideig etessük.



A KAKTUSZ VIRÁGA

Amit a szobában élő kaktuszok életben maradásához és kedvező fejlődéséhez nyújtunk kell, igazán nem sok. A leglényegesebb, hogy minél több fényt kapjanak, de a hirtelen erős tűző naptól óvniuk kell őket, mert ugyanúgy megperzselődnek tőle, mint más növények. Nem kevésbé fontos, hogy télen alacsony hőmérsékleten legyenek. Legsikeresebben 6–8 °C hőmérsékleten teletelthetők át. Nevelésük nem különbözik lényegesen a többi szobanövénytől. Téves nézet az, hogy koplaltatni kell a kaktuszokat! Hazájukban csak a víz hiányzik, tápanyagigényüket rendszerint kielégíti a talaj. Ezért a laza, levegős, vizet könnyen átteresztő és tápanyagokkal is ellátott földkeverék alkalmas a nevelésükhöz. A fiatal kaktuszok számára legjobb a háromnegyed rész

lombföldből és a negyedrészt homokból álló földkeverék. Idős növények számára a keverékben kevesebb lombföld szükséges, viszont agyagot is kell belekeverni. Friss földbe, a régivel legfeljebb néhány centiméternél nagyobb átmérőjű tartóedénybe akkor kell csak átültetni a kaktuszokat, ha gyökérzetük már teljesen átszötte az eredeti tartójukban levő földet. Átültetésükre a már meleg tavasz végi időszak a legalkalmasabb.

Nyáron nem kell szomjaztatni a kaktuszokat, de a földjükben sohase rekedjen meg, és tartóedényük alatt se álljon víz. Télen viszont inkább maradjanak szárazon, mindössze annyi vízzel öntözzük őket, hogy teljesen ne száradjon ki a földjük. Legveszélyesebb „ellenségük” ugyanis a túlóntozás.



Barátnö

