

V. szám 1979

ára 4,- Kés Magyar-
országon 10,- Ft

Barátnő





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

Nyári szabadságunk napjait osztottuk, szoroztuk, tervezgettük, hol, hogyan töltsük a pihenés napjait. Baráti társaságban. Az egyik otthon, tóparti üdülőházában, a másik a vadregényes Alacsony-Tátrában fog nyaralni. Jugoszláviai üdülésre készülődött a harmadik házaspár, az egyik közelmúltban rombadőlt tengerparti üdülőhelyre. A földrengés keresztülhúzta számításukat. Soha többé nem megyek külföldre üdülni, fakadt ki társaságunk egyik férfitagja. Azt hittük, a földrengés miatt. Azután kisült, hogy a felesége vette el a kedvét a külföldi nyaralástól. De hogy is történt?

Az ember azért megy nyaralni, üdülni, azért fizet be a nem is olyan olcsó társasutazásra, hogy világot lásson, embereket ismerjen meg, megkóstolja a külföldi konyha specialitásait, pihenjen, fürödjön, napozzon, új erőt gyűjtsön egy esztendőre. Vannak azonban kivételek. Mint barátunk felesége.

Azzal kezdődött, hogy a vámvizsgálat után a férj az útba eső első büfében meg akart inni egy Colát, de a feleség nem engedte. Fogyasztani a drága dinárt! Még mit nem! Ő, mármint a feleség, előrelátó volt. Saját kocsijukon utaztak. Csak közvetlen az üdülőhelyen találkoztak a csoport többi tagjával és a vezetővel. A kocsiban pedig elég hely volt ahhoz, hogy üdítő italt is felpakoljon, ne kelljen érte valutát adni.

Azt a meleg lötytyöt akarta velem megitatni ez a zsugori asszony, panaszkodott a férfi, hiába mondta, hogy a szállóban majd lehűti, megissza, csak most hadd ihasson egy hűtött üdítőt. Kérélmel elutasított, mert takarékoskodni kellett. Mire? Szuvenirre a mamának, papának, testvérnek, menynek, vőnek, unokáknak, barátnőnek, munkatársnak, szomszédaszonyoknak, mindenkinek, aki tudomást szerzett róla, hogy ők külföldön nyaralnak.

És nem engedett a negyvennyolcból. Hajókirándulásra sem fizettek be a szigetre, táncolni se mentek le a bárba. Egyetlen útjuk volt csak naponta: a piacra és

vissza az üdülőbe. A feleség az „Olcsójánosok” sátora alatt turkált naphosszat a limlom között, hogy külföldi ajándéktárgyakat válogasson össze. Lehetőleg minél többet és minél olcsóbbat, hogy jusson mindenkinek. A tikkasztó melegben, míg a többiek a tengerben úszkáltak és a parton gyűjtötték az egészséges barna színt, a mi barátaink a sátrak alatt rostokoltak és fürödtek a saját izzadságukban. Addig, míg összeválogatták a festett faevőeszközt, a műbőrből csavart övet, égetett fa karkötőket, makkból rézdróttal összefont láncot, elemre működő, világító csónak-szobadísz, színes tapétával kibélelt műanyagtálat, műszállal kivarrt faliképet, a Rieka nevet viselő sellő pléhszobrárt és egyéb kincset. Jutott belőle mindenkinek otthon és nem is került olyan sokba: beszerzése mindössze kétheti szabadság ára, négyszázötven dinár — a zsebpénzük.

A legnagyobb szégyen akkor érte, panaszkodott a férfi, amikor a vámvizsgálatnál, a „koffervizit” során megkérdezte a vámtiszt: — Hát érdemes volt ezért pénzt kidobni?

Mi is ezt kérdezzük olvasóinktól, érdemes-e a sok szuvenirre minősített gicces holmiért pénzt adni, csak azért, hogy mindenáron hozzunk valamit? Egyáltalán szükséges-e, és kinek illik ajándékot hozni nyaralásból? És megtoldjuk még egy kérdéssel: ha történetesen magánháznál nyaral az ember, a család, illik-e valamilyen hazai figyelmességgel kedveskedni nekik, és ha igen, mivel?

Válaszaikat kérjük a Barátnő megjelenése után tíz napon belül küldjék be szerkesztőségünk címére: Nő szerkesztősége, 897 36 Bratislava, Martanovičova 20.

A legjobb öt válasz beküldőjét könyvjutalomban részesítjük.

Várjuk leveleiket!

A Barátnő II. számában feltett kérdésekre: Illik-e a már kaptos vendég elől a félig telt üveget elvinni, sok helyes válasz érkezett. „Félig telt üveget a helyiségből kivinni nem illik. Ha a háziasszony észreveszi, hogy valamelyik vendég a kelletnél több alkoholt fogyasztott — ital helyett hideg vagy meleg étellel, feketével kínálja” — írja levelében **Rapcsák Istváné**, Királyhelmecről (Kráf. Chlmec). Rajta kívül még Berzeti Jozefa, Líné u Plzné Kartai Edit, Dunaszerdahely (Dun. Streda)

Zsoldos Szabina, Vásárút (Trhové Mýto) és

Gyürék Lajos, Berzete (Brzotín) részesül könyvjutalomban. A nyerteseknek gratulálunk!



KEDVES OLVASÓINK!

Nem mondom vele semmi újat, amikor leírom, hogy minden egészséges ember vágya, hogy családjá, gyermeke legyen. Ma már az is természetes, hogy a szülő nem ösztönösen nevel. Figyeli a tévét, a rádiót, elolvassa a nevelési témájú cikkeket, szakkönyveket. Mert jól akar nevelni: kiegyensúlyozott gyermekeket, boldog embereket.

Minden, amit teszünk, amiért dolgozunk gyermekeink, vagyis jövőnk által nyer értelmet. Az elmúlt hónapokban tanácskozott a Csehszlovák Nőszövetség (ezt megelőzően a Szlovákiai és a Cseh Nőszövetség) kongresszusa. Ezeknek az országos tanácskozásoknak a legfőbb célja is az volt, hogy felmérje, mit, mennyit tett társadalmunk a gyermekek és családok életfeltételeinek javításáért, a dolgozó édesanyák munkakörülményeinek megkönnyítéséért. A szocialista Csehszlovákiában az elmúlt tíz évben társadalmi mozgalmá, feladattá nőtt minden ötlet, elképzelés, amelynek megvalósításávk az emberek életkörülményei, munkafeltételei javulhatnak.

Mindent az emberért. A jó ötlet aranyat ér — ezek a mondatok nemcsak gondolati igazságok hordozói voltak az elmúlt években, hanem gyakorlati tennivalókra mozgósító felhívások, amelyek által óvodák nyíltak meg, bölcsődéket létesítettek, kocsákat üzlethelyiséggé alakítottak át. Üzemeiben szervezték meg, hogy a dolgozó nők megrendelésre vásárolhassanak, hogy rugalmasabb legyen a lakosságnak nyújtott szolgáltatás, hogy megváltozzon az üzletek nyitvatartási ideje.

A társadalom mindenre kiterjedő gondoskodása és segítsége által egyre több nő kapcsolódhat be a munkafolyamatba, képezheti magát, érvényesülhet hivatásában.

Büszkeség és öröm tölt el bennünket, ha érezzük a megbecsülést, látjuk a gondoskodást. Ennek alapján egyre igényesebb célokat tűzhetünk magunk elé. A nőszövetség kongresszusi határozata ezért vállalhatja, adhatja feladatul tisztségviselőinek és tagjainak, hogy sokrétű tevékenységükkel járuljanak hozzá még tevékenyebben a nők személyiségfejlődéséhez.

Külön fejezet foglalkozik a szocialista család megszilárdításával, a szülők kötelességével gyermekeik nevelésében. Még jobban együtt kell működni minden szülőnek az iskolával a szülői munkaközösségekben. Lehetővé teszi a nőszövetség azt is, hogy a szülők mint pionirvezetők, szakkörvezetők dolgozzanak. Egyre népszerűbb a kis családi iskola a fiatalok körében. Szakközépiskolások, gimnazisták éppúgy látogatják, mint a főiskolás lányok és a dolgozó fiatalok.

Érdekes jelenségre hívták fel figyelmünket az alapszervezetekben a kongresszusi időszakban. Az akciók előkészítésében, ünnepeken, előadásokon részt vettek a férfiak is. Sőt van olyan alapszervezetünk, ahol külön főzőtanfolyamot rendeznek férfiaknak. Közkedvelt a fiatalok körében a más szervezetekkel közösen rendezett tánciskola. A nőszövetség kulturális tevékenységéről már írtunk olvasómozgalmunk, vers- és prózamonó versenyünk, éneklőcsoportjaink munkájáról hírt adva.

Rendkívüli bizalommal és érdeklődéssel fordul minden dolgozó nő és háziasszony figyelmé a nőszervezeti tevékenység felé. Joggal, hiszen itt mindenki megtalálhatja tudása, látóköre szélesítésének azokat a feltételeit, amelyekre mindennapi életében-munkájában a legnagyobb szüksége van.

A több mint négyszázezer nőszövetségi tag között az SZSZK-ban negyvenezer magyar nemzetiségű asszony és lány is tevékeny részt vállal ebből a munkából. A Szlovákiai Nőszövetség mind a módszertani mind a politikai és nevelési valamint a kulturális munkához szükséges segédanyagokat, könyveket és összeállításokat eljuttatja anyanyelvükön hozzájuk.

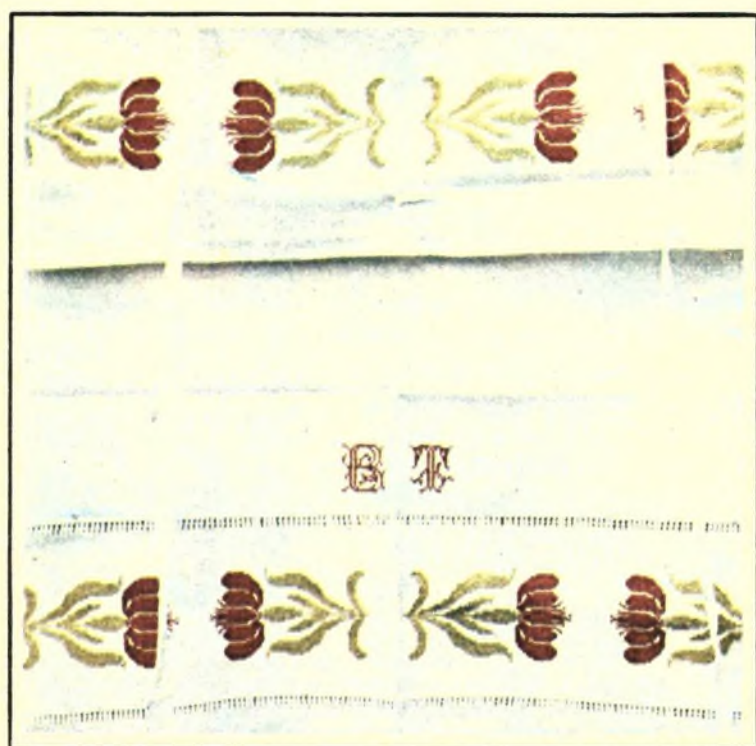
Olvasóköreink, éneklőcsoportjaink, évről-évre jobban szereplő vers- és prózamonóink eredményeire a cseh, a szlovák, az ukrán asszonyok sikereivel együtt büszke az ország.

Amit pedig alapszervezeteinkben a dolgozó édesanyák, a háztartásbeliek — a fiatal és az idősebb nők — megtanulnak, azt elsősorban saját otthonuk, családjuk életében, tehát gyermekeik nevelésében hasznosítják, az saját örömük és gazdagságuk lesz. De ezek az egyéni örömök, minden gyermek és minden család boldogsága alkotja az országot, a haza örömét, ez jelenti társadalmunk emberségét. Ez ad nekünk biztonságot és erőt, hogy otthon és územen, földeken, kutatóintézetekben vagy iskolában ezért dolgozzunk.

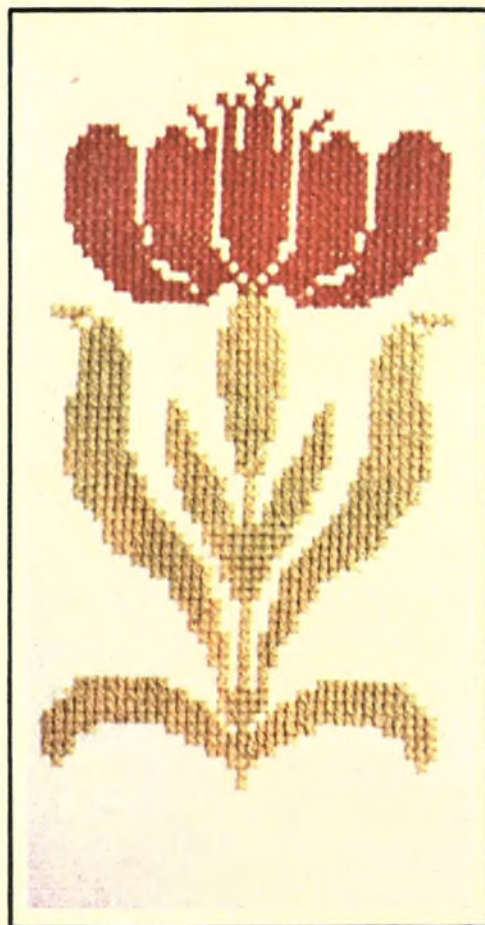
H. Mészáros Erzsébet

Fotó: LISICKÝ

ÜGYES KEZEK



1



2

1. Gömörhorkai surc
2. Virágtő a surcról
3. A táblatakaró virágtöve
4. Kecői táblatakaró

A virág a magyar népművészet legjellemzőbb díszítőeleme. A XIX. századra már csaknem egyeduralkodóvá válik, a korábbi geometrikus motívumokat a díszített felület peremeire szorítva.

Más népek előszeretettel csikoznak, illetve geometrikus mintákból állítanak össze tömött sorokat. A magyar himző asszony még a kendervaszon szélére is legtöbbször virágindából húz határt.

Népművészetünkben ritka az állat-, illetve az emberábrázolás is. A dunántúli pásztorok fafaragásain ugyan gyakran jelenik meg maga a pásztor, kedves kutyájával és juhaival, vagy a betyár, az erdő állatvilága, madarak, özek, nyulak. A pásztorfaragáson kívül azonban a figurális ábrázolás nem általános. Elvéve találkozunk vele egy-egy áttört támlájú karos pad,

vagy szék támláján, néhány festett asztalos-bútoron.

A virágdíszítmény uralma himzéseinkre még inkább jellemző. Kendervasznon, vagy más finomabb kelmén varrva ember-, illetve állatfigura fő díszítményként a legritkább esetben szerepel. Peremdíszek ismétlődő elemei között inkább találunk kismadarat. Szokásos egy-egy kismadarat virágtő két oldalára egymással szembeállítani is. Néha virágbokrok sűrűjében búvik meg egy madár. Ugyanígy rejtett motívum sokszor a kígyó. De ismerünk pávás, pelikános lepedőszéleket, párnavegeket is. Ezekben a madáralak általában többször ismétlődik kazettás vagy más elrendezésben, virág vagy geometrikus motívummal váltakozva. Főmotívumos szarvasos himzés az előbbiekhöz hasonlóan ritka.

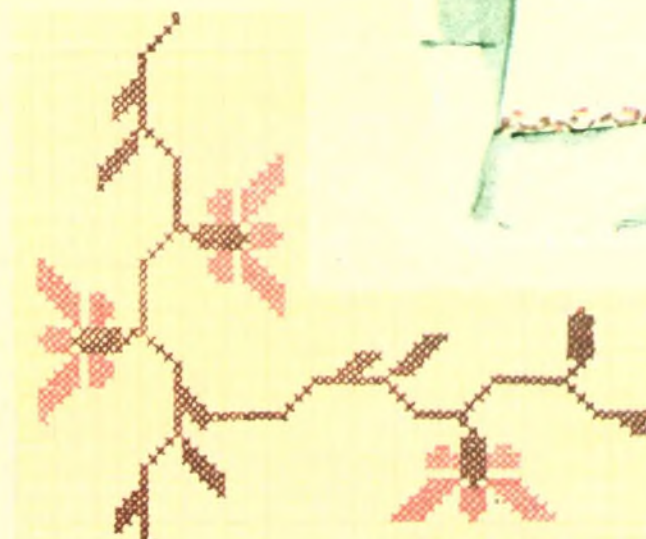
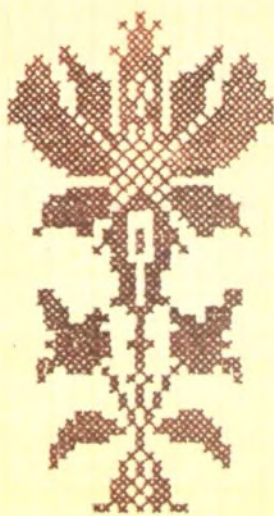
Gyűjteményeink között számontartunk néhány emberábrázolásos darabot is. Például egy halottas lepedőszél a Csallóközből, amelyen két nagy virágtő között egy ádám-évas életfa áll. Egy csiki párnavegen az „Ábrahám feláldozza Izsákot” bibliai jelenetet ábrázolta a varrója.

A figurák alkalmazásának szorosabb kötöttségeivel szemben a virág a legkülönbözőbb alakban, formában és kompozícióban van jelen himzéseinken. Csaknem minden vidéken ismert a rózsa, a tulipán, a szegfű, a búzavirág. Virág alkothatja a peremdísz motívumait, de főmintaként megtalálható a díszített felület leghangsúlyosabb helyén is. Egy virágfej megjelenhet magában, vagy ismétlődve mértanias, kazettás szerkezetben, indára felfűzve stb. A virágtő vagy virágbokor gazdag elágazásaival néhol kitölti a peremek



4

5



5. Kecői virágmotívumok alkalmazása modern vonalú ruhán

**Fotó: Nagy és Dusza
Lőrincz Zsuzsa rajzai**

közti egész felületet, máskor egy virágfejhez hasonlóan, ismétlődő kompozíciót alkot.

A képeinken látható két gömri himzés egyszerűségükben szép virágtöveit különböző módon rendezték el varróik. Az első kép gömörhorkai surcán csikmintát alkot a két-két egymásnak szembefordított virágtő (talán tulipán) a surc alján és a visszahajtott rész alján. A második képen egy kecsői táblatakaró látható. (A táblatakaróval a használat után felfüggesztett tésztagyúró-deszkát terítették le.) Levélindás keretdíszé között a monogram a két virágtő hangsúlyozásával emelkedik ki. Mindkét himzés keresztöltéses technikával készült. A surc a gömörhorkai (Gem. Hörka) Dusza Istvánné, a táblatakaró a kecsői (Kečovo) Kálmán Dezsóné keze munkáját dicséri.

végett, meg azért is, hogy ne veszítsék el kedvüket, elárulom, hogy ezt a verbunkot csak csárdás motívumok alkalmazásával is táncolhatják.

KARIKÁZÓ — KARÉJ MOTÍVUMOK

I. A bal láb balra oldalt lép \downarrow + a jobb láb a bal mellé zár \downarrow + a jobb láb szűken jobbra oldalt lép \downarrow + a bal láb a jobb mellé zár \downarrow

RITMUSA: $\downarrow \downarrow \downarrow \downarrow$

II. A bal láb balra oldalt féltalpra ugrik \downarrow + a jobb láb szűken a bal elé ugrik \downarrow . Ismétlés azonos irányba, azonos lábbal. $\downarrow \downarrow$

RITMUSA: $\downarrow \downarrow \downarrow \downarrow$

III. A jobb láb szűken féltalpon jobbra oldalt lép \downarrow + a bal láb szűken féltalpon, félmély guggolással a jobb láb mögé lép. Ismétlés azonos lábbal és irányba. $\downarrow \downarrow$

RITMUSA: $\downarrow \downarrow \downarrow \downarrow$

A most megtanult táncokat a következő népdalokra táncolhatják:

A dallam szövege:

Tűzről pattant kis menyecske vagyok én,
kinek csók kell idejőjön, adok én.

Adtam már én, adok is egy legénynek,
azt az egyet választom szeretőnek.

Édesanyám adjon isten jó estét,
elhoztam a kedvére való menyecskét.
De nem azért hoztam, hogy én szeretem,
édesanyám kedvét teljesíttem

B dallam szövege:

Ha kicsi is a legény, sejt akkor is csak
vőlegény.
sámlit tesznek alája. Ica te, úgy mászik föl az
ágyba.
Ha te tudnád amit én, sejt ki babája vagyok
én,
te is sírnál nem csak én, Ica te, keservesen
nevetnél.

C dallam szövege:

Dunna, dunna, de rövid vagy, te meg babám
de hosszú vagy,
sámlit tesznek a lábad alá, úgy mászol a dunna
jalá
Dunna, dunna, dunna de rövid vagy, te meg
babám de hosszú vagy.

IPOLYVARBÓ: VERBUNK
J = 112

A

IPOLYKOVÁCSI: CSÁRDÁS — KARÉJ
J = 180-200

B

IPOLYVARBÓ: CSÁRDÁS ÉS FRISS CSÁRDÁS
J = 116-152

C



Zahorecz Mária, 935 81 Vel. Túrovec 291.
Schiller Zsuzsanna, 9027 Győr, Külső Árpád út 47. Magyarország
Kovács Mónika, 3300 Eger, Rövid u. 5. II./6. Magyarország
Balázs Borbála, 5004 Szolnok, Vörös Hadsereg út 43. Magyarország
Kelemen Kornélia, 946 03 Kolárovo, Vízazstva 9.

17 — 18 évesek:

Hajdú István, 925 81 Diakovce 253.
Váslav Árpád, 925 81 Diakovce.
Takács István, 925 81 Diakovce 261.
Vincze Valéria, 980 34 Nová Bašta.
Szabó Erika, 927 00 Šafa, Sídl. Váh V 1/B.
Kocsis Teréz, 946 57 Dolný Peter, Vágó u. 162.
Volka Gyöngyi, 5900 Orosháza, Hegedűs István u. 18. Magyarország
Reikort István, 8660 Zala, Kossuth L. út 30. Magyarország
Tóth Andrea, 8500 Pápa, Koltói Anna u. 17. Magyarország
Szabó Mária, 946 03 Kolárovo Velký O. 220.

Harminchárom éves fiatalember szeretne csehszlovákiai fiatalokkal
levelezni. Címe: Olasz Lajos, 6800 Hódmezővásárhely. Mikszáth
Kálmán u. 1. Magyarország

Szeretnénk levelezni és ismeretséget kötni fiatal házaspárral. Életko-
runk: 32, 34 év, 4 gyermekünk van. Címünk: Zolnai László, 4027
Debrecen, Viola u. 5., fsz. 2. Magyarország

Magyarországi házaspár (óvónő — jogász) keres magyar nyelven
levelező partnert, akivel személyesen ismeretséget is kötne. Életko-
runk 39 és 47 év. Cím: dr. Németh Imréné, 8700 Marcali, József A.
u. 2/a. Magyarország

Magyar nyelven szeretnénk levelezni csehszlovákiai házaspárral (32
— 38 éves korig). Két gyermekünk van, mindketten dolgozunk.
Címünk: Petz Jánosné, 7354 Váralja, Kossuth L. 81. Magyarország.
Kiss Mártonné, 7354 Váralja, Kossuth L. 157., Magyarország.



KÉKFESTŐ, MINDEN KOROSZTÁLYNAK!

A hagyományosan népi ruhaanyag, a kékfestő napjainkban ismét virágkorát éli. A klasszikus anyagot sok új motívummal díszítik a tervezők, hogy a világos minta minél hangsúlyozottabban dekorálja a sötét alapot.

Divatos a virágmintás, a geometrikus és csipkemintás, a pettyes és a széles mintával szegett az anyag egyik oldalán, amivel ötletesen, egyéni elképzelés szerint díszíthetjük ruhánkat. Jól dekorálja a csíkminta a modellt a nyakkivágás körül, az ujjak szélén, a ruha alján, felhasználhatjuk az övre, a bolero szegésére vagy külön kötényt (félkötényt) is varrhatunk belőle a ruhához, hogy úgy viseljük, mint egykor nagyanyáink.

A kékfestő minden korosztály számára alkalmas. Varrhatunk belőle fiatalos ruhát a nagymamának, derékban gumirozott, bő szoknyát a kisunokának is, amit majd könnyű fehér blúzzal visel. Készülhet belőle vállpántos kötényruha, szoknya-mellény, szoknya-blúz kétrészes, hosszú otthoni vagy alkalmi ruha is fiatal lányok számára. A felvételeinken bemutatott modellek, amelyeket Brunovská Klára tervezett — utcai rövid ruhának is megfelelnek, csak a ruhák alját kell rövidebbre fogni.



Fényképezte: Huszár Tibor



Az orvosok csak akkor ajánlják, ha 1. a házastársak közül egyik sem érzi zavarónak az idegen anyag jelenlétét. (bizonyos idő kell hozzá, amíg mindketten megszokják); 2. a férfi erekciós képessége jó s az óvszer használata nem csökkenti; 3. a condom használata késlelteti a nem kívánatos korai magömlést. 4. ha egyben kölcsönösen szükséges a nemi betegségek elleni védekezés is.

Pesszárriumok (diafragmák). A hüvelybe vagy a méhszájra helyezve meggátolják a spermiumok behatolását az anaméhbe, ennélfogva a megtermékenyülést. Feltehetően ősrégi módszer, ezt bizonyítja, hogy az igen kezdetleges civilizációs fokon álló népek ma is ismerik — ők vagy szivacsos szerkezetű fehérből vagy bizonyos levelekből készítik, s ezek a növényi részek nemesak elzárják a méhnyakcsatornát, hanem nedveik vegyi összetételüknél fogva elpusztítják a hímesírasejteket.

A fejlett civilizációjú országokban ma már csak nagyon kevés nő használja, bár a megfelelő méretben szakszerű elhelyezése aránylag tökéletes biztonságot nyújt. Emellett önmagában véve a nemi aktust nem zavarja, ha csak az idegen test tudata nem okoz pszichikai gátlást. Viszont aránytalanul nagy hátrányt jelent a pesszárrium behelyezése, illetve feltevése, akkor is, ha a nő végzi el minden közösülés előtt, akkor is, ha nőgyógyász (egyes fajtákat a menstruáció után kell fölrakni, előtte pedig eltávolítani).

Vegyszerek és hasonló gyógyszerkészítmények. Ma már mindenütt sokféle fogamzásgátló paszta, krém, zselé, spray, tableta, labdac és kúp kapható. A fogamzásgátlásnak ez a módja is meglehetősen régi és nagyon elterjedt. A megtermékenyülést azzal akadályozzák meg, hogy a spermiumokat mozgásképtelenné teszik, illetve elpusztítják. Mindezek a szerek valamilyen gyenge savat és bizonyos fertőtlenítő anyagokat tartalmaznak. Alkalmazásuk részletes leírására nem térünk ki, használati utasítással kerülnek forgalomba.

Használatuknál fontos az időtényező: akár túl korán, akár túl későn kerülnek a hüvelybe, csökken vagy elmúlik a hatásuk. Ebből ered további, pszichikai jellegű hátrányuk is: mivel a közösülés előtt 15—20

perccel kell ezeket alkalmazni, sok esetben kizökkentik a partnereket az erotikus hangulatból, az élmény erőltetetté válik, elszürkül. Egyébként sem nyújtanak túl nagy biztonságot, s így használatuk csak akkor ajánlatos, ha a partnerek bizonyos fokig számolnak az esetleges teherbeeséssel, továbbá ha a vegyszerek egyiküknél sem okoznak gyulladást vagy egyéb károsodást. Ebből következik az is, hogy elégedhetetlen hozzá az alapos nőgyógyászati kivizsgálás.

A **hüvelyöblítés** is ebbe a kategóriába tartozik. Ezt általában akkor alkalmazzák — közvetlenül a közösülés után —, ha előzőleg semmilyen más fogamzásgátlót nem használtak. Ez többnyire csak szükségmegoldásként jöhet számításba, a langyos, gyenge ecetes víz inkább amolyan utólagos vigasz, semmint megakadályozása a fogamzásnak. A szappanos vízzel való öblítés kifejezetten káros, súlyos következményei lehetnek!

Sajnos, még mindig elég sok nő folyamodik ehhez a módszerhez, és „esküszik” ilyen vagy olyan háziszerre, aminek a receptjét esetleg valamilyen szomszédasszonytól kapta. Ez egyenlő a legsötétebb kuruzslással, s mondanunk sem kell, hogy egyéb bajokon kívül nagyon könnyen rákot okozhat!

Korszerű fogamzásgátlás

Hormonális készítmények. A kutatók 1952-ben hozták a világ tudomására, hogy a petesejt érését, illetve az ovulációt késleltető hormonok adagolásával időszakosan meg lehet szüntetni, — szüneteltetni lehet — a fogamzóképeséget. 1955 óta szinte lavinaszerűen emelkedik azoknak a nőknek a száma, akik így kívánják elkerülni a terhességet, illetve a legalkalmasabb, tervezett időpontra halasztani a gyermekszülést. Világszerte ma mintegy ötvenféle hormonális, szájon át szedhető „antibébi” tableta van forgalomban. Az elmúlt évtizedek alatt a kutatók állandóan tökéletesítették e készítmények összetételét, csökkentve káros mellékhatásaikat. Jelenleg minden egészséges nő szedheti ezek valamelyikét, alkalmazásuk után a nők azonnal, s fokozott mértékben lesznek fogamzásképesek. Minden komolyabb egészségkárosodás nélkül — azzal a feltétellel, hogy alapos kivizsgálás után a szakorvos választja ki és írja elő az egyénileg legmegfelelőbbet. Eleinte meglehetősen elterjedt volt az a nézet, miszerint a tablettáknak rákkeltő hatásuk van. Ellenkezőleg: a megfigyelések arra engednek következtetni, hogy inkább fékezik, lelassítja a rákos sejtek burjánzását. A sok éves gyakorlat azt is behozonyította, hogy semmiképpen sem okoznak későbbi meddőséget, sőt bizonyos esetekben gyógyítják is egyes nőknél: átmeneti alkalmazásuk után a nők azonnal s fokozott mértékben lesznek fogamzásképesek. A hormonális fogamzásgátlók, mint eleinte gondolták, nem csökkentik a libidót (szerelmi vágy). Nagyon sok nő éppen az ellenkezőjét tapasztalja — valószínűleg azért, mert megszabadult a nem kívánt terhességtől való állandó félelemtől, s így pszichikailag feloldottabb a házasságban.

Az elmondottak természetesen az általános gyakorlatból levont általános megállapítások, tapasztalatok.

Vannak nők, akiknek az orvos nem ajánlja, mert hajlamosak bizonyos megbetegedé-

Mechanikus és vegyszeres fogamzásgátlók

Condom. Már körülbelül kétszáz éve ismeretes, feltalálója Condom angol orvos volt. Egészen a múlt századig állatbőrből vagy bélből készítették. A századfordulótól gumból gyártják. Biztos módja a fogamzásgátlásnak, ha nem szakad el, de ennek veszélye igen csekély. Fontos viszont, hogy az óvszer ne legyen régi, s hogy a megfelelő méretet használják, ugyanis a szűk óvszer a nagyobb feszülés, a bő pedig az összegyűrődés miatt könnyebben szakad. Bizonyos fokig (!) véd a nemi fertőzéstől is. Lényeges hátránya azonban, hogy a partnerek kéjérzését többé-kevésbé tompítja, s így huzamosabb használata előidézheti a nemi élet zavarait. Például az ellenszenv eleinte csak a condomnak szól, de később áthelyeződhet a partner személyére, vagy magára a nemi aktusra és szexuális elhidegüléshez, impotenciához, frigiditáshoz vezethet. Alkalmazásakor ugyanis a legtöbb esetben megszakad a nemi aktus, ha csak néhány pillanatra is, ám közvetlenül a tetőpont előtt.

sekre, vagy a kezdeti mellékhatások (hányinger, fejfájás, szédülés, kellemetlen, fájdalmas feszültség érzése a mellben stb.) nem múlnak el, esetleg fokozódnak. Ezek a készítmények úgy fejtik ki a kívánt hatást, hogy a nő hormonháztartását irányító központi mechanizmust befolyásolják, vagyis hormonális változásokat idéznek elő. És tudvalevő, hogy mindenfajta hormonális változás nemcsak a belső elválasztású mirigyek működésére, hanem az egész szervezetre hatással van — tehát még **a legegészségesebb nő sem szedhet hormonális fogamzásgátlót rendszeres orvosi felügyelet nélkül!**

Az „antibébi” tablettát akkor ajánlja a szakorvos, ha 1. a nő (a házaspár) számára a fogamzásgátlásnak más, szokásos módja nem felel meg, mert így vagy úgy zavart okoz a szexuális életben, 2. a nő feltétlen védelmet igényel, például sokgyermekes anyák, vagy ha a terhesség, illetve a szülés súlyos kockázattal jár, 3. az orvos biztos benne, hogy a páciens előírás szerint, pontosan fogja szedni.

Méhbe helyezhető fogamzásgátló testecskék. Tulajdonképpen a pesszáriumok továbbfejlesztéséről van szó. A huszas években találta fel egy Gräfenberg nevű orvos. Ő

ezüstkarikát alkalmazott. Akkoriban a szakorvosok túlnyomó többsége elvetette, mert nagyon gyakran okozott méhgyulladásást. A kutatók Gräfenberg ötletét a hatvanas évek elején (pontosabban 1959-től, az elsők között hazánkban) leporolgtatták és tökéletesítették. Így született meg a kitűnően bevált csehszlovák DANA, ami „masni” alakú, ezt követték társai — a különböző formájú spirálisok, hurkok, T-alakúak stb. Nemesített finom acélból vagy műanyagból készülnek. Ezek az anyagok a méh belső, rendkívül érzékeny, kényes nyálkahártyájával érintkezve neutrálisak, azaz semmiféle vegyi reakciót nem váltanak ki. Az utóbbi években újfajta „DANÁ”-t kísérleteztek ki: a legújabb acél- vagy műanyag testecskét hajszálvékony finom rézhuzallal egészítik ki. A tiszta réz bénítólag hat a hímisírásejtekre, s emellett gyulladásgátló hatása is van. Még ennél is újabb, tökéletesített a nyugaton igen jó eredménnyel kikísérletezett „Biograviplan”. Lényege, hogy a T-alakú testecskéhez kis hormon „raktárt” kapcsolnak, amelynek speciális adagoló membránja szabályos időközönként meghatározott mennyiségű hormonnemnyiséget bocsát ki. Ez a szinte kifejezhetetlenül csekély mennyiségű hormon (progesteron, azaz sárgatesthormon) oly kevés, hogy nem nyúl bele a hormonháztartásba.

Rendkívüli előnye ezeknek a méhbe helyezhető fogamzásgátló testecskéknél, hogy a behelyezés után évekig zavartalanul használhatók — természetesen az időszakonkénti

rendszeres orvosi ellenőrző vizsgálatok elengedhetetlenek.

Majdnem százszázalékos biztonságot nyújt, bár működésének mechanizmusa tulajdonképpen még nem tisztázott, a szakorvosi vélemények eltérőek. Minden valószínűség szerint a megtermékenyített petesejt méhfalba való beágyazódását akadályozza meg.

A szó szoros értelmében véve mellékhatása nincs, csupán néhány napig tartó enyhe fájdalomérzetre lehet számítani a behelyezés után, s hogy két-három hónapig a havi vérzés a szokásosnál kissé fájdalmasabb és több. Komplikációkra csak ritkán kerül sor, és ezer közül mindössze egy esetben fordulhat elő a méhfal átfürödése.

A coitus interruptuson és a condomon kívül a fogamzásgátlás problémájának megoldása sajnos csak a nőkre hárul, a nem kívánt terhesség megelőzése csak őket terheli. A hatvanas évek második felében ugyan nagy szenzációt keltett a hír, hogy olasz tudósok olyan tablettát kísérleteztek ki férfiak számára, amely átmenetileg megbénítja, fogamzóképtelenné teszi a spermiumokat. De nem volt sikere: a teremtés temperamentumos olasz koronái egyszerűen ignorálták, mert állítólag féltek férfierejük gyengülésétől... az orvosok szerint teljesen oktanul. A kutatók viszont továbbra is kísérleteznek ilyesfajta készítmények előállításával. A kísérletek eredménye azonban — úgy látszik — a férfiak tudatának (vagy hiúságának?) gyökeres megváltoztatásától, s nem a gyógyszeripartól függ...

(láng)

(Irodalom: Dr. Harasztli István: A nemi élet kérdései, Siegfried Schnabl: Mann und Frau intim. Fragen das gesunden und des gestörten Geschlechtsleben.)



Hasznos szabad idő



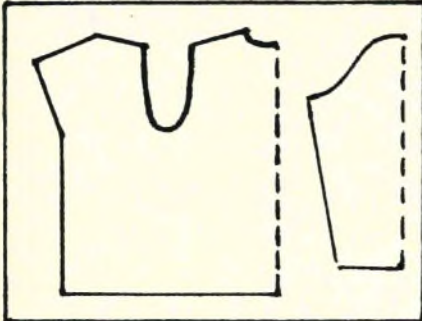
LYUKACSOS MINTÁS KABÁTKA



CSÍKOS FIÚPULÓVER
(5 évesnek)

RÖVIDUJJÚ KISLÁNYRUHA
(2 évesnek)

LYUKAC SOS MINTÁS KABÁTKA



Hozzávalók: 60 dkg bézs színű Cornela fonal, 4,5-es kötőtű, 4-es horgolótű.

Minta: A szemek száma nyolccal osztható legyen. + szegőszem.

1. sor: 1 szegőszem, x 1 ráhajtás, 2 sima, 3 szemet egybekötünk (1 szemet leemelünk, 2 szemet simán egybe lekötünk, a leemelt szemet a 2 szemén áthúzzuk), 2 sima, 1 ráhajtás, 1 sima. Az x-től ismételjük.

2. 4. 6. sor: fordított szemet a ráhajtást is lekötjük.

3. sor: 1 szegőszem x 1 sima, 1 ráhajtás, 1 sima, 3 szemet egybekötünk, úgy mint az 1. sorban, 1 sima, 1 ráhajtás, 2 sima. Az x-től ismételjük.

5. sor: 1 szegőszem, 2 sima, 1 ráhajtás, 3 szemet egybe lekötünk, mint az 1 sorban, 1 ráhajtás, 3 sima. Az x-től ismételjük. Az első sortól a hatodikig ismételjük.

Próba: 16 szem, 26 sor = 10 cm²

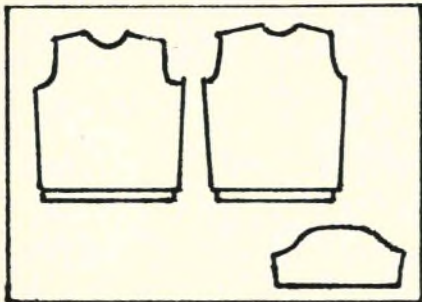
Elejét és hátát egyben kötjük. 145 szemmel kezdjük. Harminchét cm-nél a gallérra minden nyolcadik sorban 6 x 1 szemmel

szaporítunk. 39 cm-nél a karkivágásnál elosztjuk a szemeket (a hátára 71. az elejére 37 szemet). Először az elejét kötjük végig. A karkivágásra 1 x 3, majd minden második sorban 1 x 2, 3 x 1 szemet leláncolunk. 56 cm-nél a nyakkivágásra 3 szemet leláncolunk, majd minden 2. sorban 6 x 3 szemet leláncolunk. 59 cm-nél a vállrésze minden második sorban 2 x 7 szemet leláncolunk. Ugyanígy megkötjük a másik elejét.

Utoljára kötjük a hátát. 39 cm-nél a karkivágásra 1 x 3, majd minden második sorban 1 x 2, 3 x 1 szemet leláncolunk. 59 cm-nél a nyakkivágásra a középső 17 szemet egyszerre leláncoljuk, majd minden második sorban 1 x 3, 1 x 2 szemet leláncolunk. A nyakkivágással együtt a vállrészt is készítjük, 2 x 7 szemet leláncolunk.

Ujja: 41 szemmel kezdjük. Az ujjá bővítésére minden tizenkettedik sorban mindkét oldalon 8 x 1 szemmel szaporítunk. Harminckilenc cm-nél a karkivágásra mindkét oldalon 1 x 3, majd minden második sorban

CSÍKOS FIÚPULÓVER (5 évesnek)



Hozzávalók: 10 dkg piros, 5 dkg fehér Cornela fonal, 3-as kötőtű, 1 gomb.

Patentkötés: 1 sima, 1 fordított

Jerseykötés: a színén sima, a visszaján fordított

Csíkozás: 4 sor piros, 6 sor fehér

Próba: 28 szem, 40 sor = 10 x 10 cm

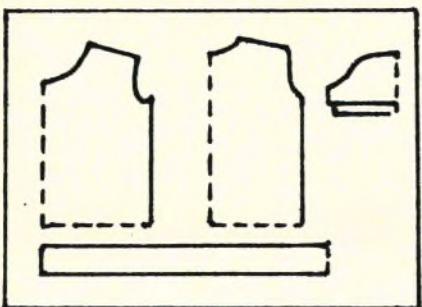
Háta: 91 szemmel a piros fonallal kezdjük. 3 cm-t (14 sor) a patentkötéssel kötünk. Majd folytatjuk a jerseykötéssel a csíkokat. Tizenhét cm-nél (70 sor) a karkivágásra mindkét oldalon minden második sorban 1 x 4, 2 x 2, 2 x 1 szemet fogyasztunk. A karkivágástól 7 cm-re (28 sor) a hátát kettéosztjuk, s külön-külön kötjük tovább. 13 cm-re (52 sor) a vállrésze minden máso-

dik sorban 1 x 4, 3 x 5 szemet leláncolunk. A nyakkivágásra fennmaradt 16 szemet egyszerre leláncoljuk.

Eleje: Ugyanígy kötjük, mint a hátát, csak nem osztjuk ketté. A karkivágástól 10 cm-re (40 sor) a nyakkivágásra a középső 11 szemet egyszerre leláncoljuk, majd mindkét oldalon minden második sorban 1 x 4, 2 x 2, 3 x 1 szemet leláncolunk. A vállrészt ugyanígy készítjük, mint a hátánál.

Ujja: 59 szemmel kezdjük a piros fonallal. 2 cm-t (10 sor) a patentkötéssel kötünk. Majd folytatjuk a jerseykötéssel. Az első sornál egyenletesen 10 szemmel szaporítunk. Három cm-nél (12 sor) a karkivágásra mindkét oldalon minden második sorban 1 x 4,

RÖVIDUJJÚ KISLÁNYRUHA (2 évesnek)



Hozzávalók: 10 dkg piros, 10 dkg fehér Cornela fonal, 2 1/2-es kötőtű, 2 gomb.

Patentkötés: 1 sima, 1 fordított

Jerseykötés: a színén sima, a visszaján fordított.

Mintás kötés: a mellékelt leszámolható ábra szerint dolgozunk. A nyolc sort ismételjük.

Próba: 28 szem, 40 sor = 10 x 10 cm

Háta: 186 szemmel kezdjük, 2 sort a fehér fonallal, majd a mintás részt kötjük. 7,5 cm-t (24 sor) után alakítjuk ki a húzott részt. 3 x 2 szemet egybekötünk, majd 1 x 3, majd 19 x 2—2 szemet egybekötünk. A fennmaradt 84 szemet a piros fonallal kötjük. Minden 20. sorban 2 x 1 szemet fogyasztunk. 20 cm magasságnál a karkivágás részére mindkét oldalon minden második sorban 1 x 3, 2 x 2, 2 x 1 szemet fogyasztunk. A karkivágástól 7 cm-re (28 sor) a nyakkivágásra minden második sorban 1 x 10, 1 x 4, 1 x 2

szemet leláncolunk. 8 cm-re a vállrésze minden második sorban 3 x 5 szemet leláncolunk.

Eleje: Ugyanígy készítjük, mint a hátát. A karkivágástól 9 cm-re (36 sor) a középső tizenkét szemet egyszerre leláncoljuk, majd minden második sorban 1 x 3, 2 x 2, 3 x 1 szemet fogyasztunk. A karkivágástól 14 cm-re (56 sor) a vállrésze minden második sorban 3 x 5 szemet fogyasztunk.

Ujja: 55 szemmel kezdjük, 3 cm-t (12 sor) a patentkötéssel kötünk. Majd simán kötünk és minden második szemnél 1 szemmel szaporítunk (82 szem). Négy sor után kötjük a mintát. Három cm-nél a karkivágásra minden második sorban 1 x 3, 4 x 2, 2 x 1, 5 x 2 szemet fogyasztunk, a fennmaradt 36 szemet egyszerre leláncoljuk.

Összeállítás: A kész részeket kissé átgöngyöljük. A nyak körül a szegőpántra 83 szemet felszedünk, 11 sort patentkötéssel kötünk és egyszerre leláncoljuk. A hátán a kivágást körülhorgoljuk rövidpálcikával, rá-



Gyere,

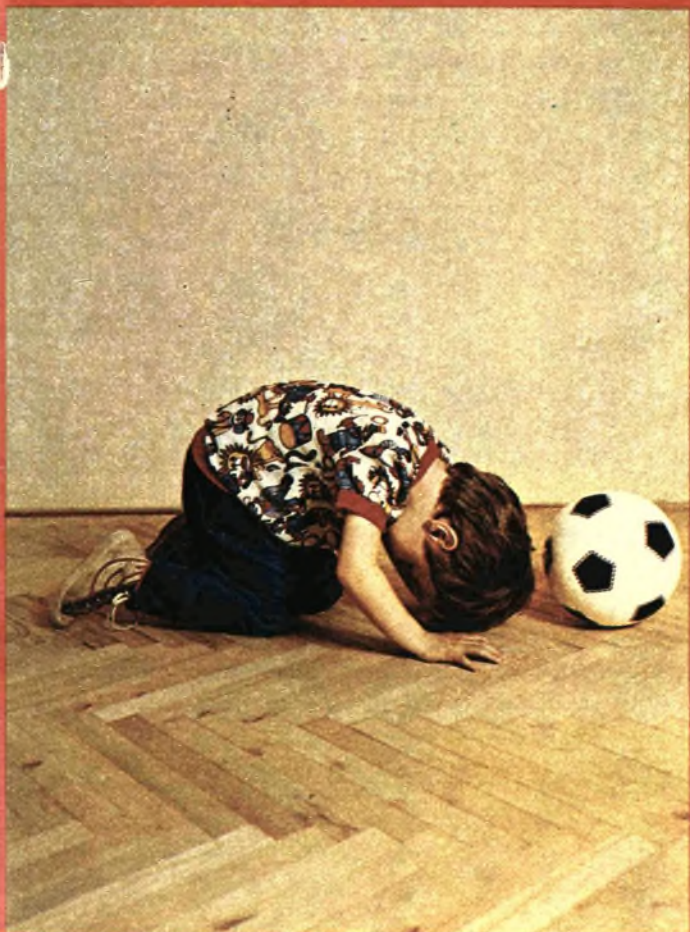
tornázzunk!

Gyermekkorom legkedvesebb játékszere a labda volt. Játékidőben ritkán léptem ki a lakásból labda nélkül. Ott szorongattam a hónom alatt míg valamelyik srác ki nem pöccintette. Azután gyerünk! Futás-lótás közben egybeolvadt a játék a testedzéssel.

A gyerekek minden időben szívesen labdáztaak, a kőből, fából, rongyból, gumiból vagy bőrből készült labdával. És ma is kedves játékszer, mert lehet gurítani, rúgni, dobni. Szabadon vagy játékszabályok közé igazítva.

Mennyi izgalmat jelent vágyakozással lesni, megkaparintani és bepöccenteni a labdát az ellenfél hálójába. Vagy nem? Az vessen rám követ, aki még nem próbálta.

Az ember csecsemőkorában kezd ismerkedni a labdával akkor, amikor a járókában észreveszi, utánakap, egyszerű kétszer kicsúszik a kezéből, sikerül megfognia, csodálkozva



Fotó: HUSZÁR T.

látja, hogy gurul. S amikor a kisgyerek kikerül a ketreből a szabadba, akkor tanulja meg: minél messzebbre gurul a labda, annál többet kell utána gyalogni.

Tavasztól őszig a kertekben, udvarokon, réten gyakori kép: Labdázik a család. Van-e szebb dolog annál, mint amikor anyukával, apukával labdázhatunk? Hogy is lenne!

Mennyi kacagás kíséri az ügyességi labdagyakorlatokat! Vidámság, jókedv fakad a közös labdázásból.

Üljünk le egymással szemközt úgy méternyi távolságra. Lábunkat tegyük terpeszbe és gurítsuk a labdát oda-vissza. Ha kiesik valamelyikünk kezéből a „lábsorompóban” fennakad, nem gurulhat el. (Két szülő egy gyermek vagy egy szülő, két gyermek is játszhat együtt. Ilyenkor háromágú csillagformát képezünk lábunkkal, és egyik „kapuból” a másikba gurítjuk a labdát.) Ha a kisgyerek már „belejött” a játékba, nem okoz problémát neki a labdafogás, növeljük a köztünk levő távolságot, hogy a lábaink eltávolodjanak egymástól. Olyan labdával játszunk, melyet könnyen megfog, két kezében könnyen megtart. Nagyobbal nehezen birkózik meg, könnyen kicsúszik a kezéből. Amikor ez a gyakorlat már „simán” megy, jöhet a következő.

Ereszkedjünk térdre egymással szemközt. Üljünk a sarkunkra. Először ismét csak kis távolságon gurítjuk a labdát, de már „sorompó” nélkül. Gurítás közben lendülettel előre döntjük a törzsünket, azután ismét visszaülünk a sarkunkra, pihenő helyzetbe. Ugyanezt a gyakorlatot elvégezhetjük féltérden is, lábunkat változtatva, ha elfáradunk. Mármint mi, felnőttek. Mert csemetéink dehogy fáradnak el, ha ilyen komoly feladat hárul rájuk, mint a labdát egészen apuig gurítani!

A labdafogás ügyességfejlesztő gyakorlatát a vasalódeszka segítségével is elvégezhetjük. (Ha nincs kéznél, másféle szátkamentes is megteszi.) Az egyik végét megtámasztjuk széken, fatönkön, létrafokon, vagy kerítésen, a másik végét alacsonyabban tartjuk a kezünkkel vagy alacsonyabb támasztékon pihen úgy, hogy a labda részútosan guruljon rajta. A kisgyerek a deszka alsó végénél elkapja a guruló labdát. Nem a karjai közt, hanem a tenyerével, az ujjjaival. Addig gyakoroljuk, míg könnyen megy neki. Időnként cseréljünk szerepet. Gurítson ő és mi kapjuk el a labdát. A tréfa kedvéért az se baj, ha ügyetlenebbek leszünk nála.

Ha a gurítást már begyakoroltuk, módszert változtatunk. Megkezdjük a labdadobást. Álló helyzetben. Szemközt állunk, megint egészen közel egymáshoz és könnyedén — egy hoppal — átbillentjük neki a labdát. Amikor már ügyesen elkapja, növeljük a köztünk levő távolságot.

Az „igazi” labdajáték, főleg a fiúknál a foci. Rúgni a labdát. Ez az igazi! Minden fiúcsmete azonnal megpróbálja, amikor már megáll a saját lábán. Tanítsuk meg labdát rúgni mind a két lábával, kapura rúgni kis távolságról. Aki nem tudná, a legszebb kapu apuka szétvetett lába. És milyen büszkeséget jelent, ha cselezés közben apunak nem sikerül megkaparintania a labdát. Megtaníthatjuk labdát fejelni is, persze nem álló helyzetben, mert az körülményes lenne. Ereszkedjen négykézlábra, tegyük a füre a labdát, a feje közelébe és belefejelve gurítsa arrébb, például egy közeli kapuba.

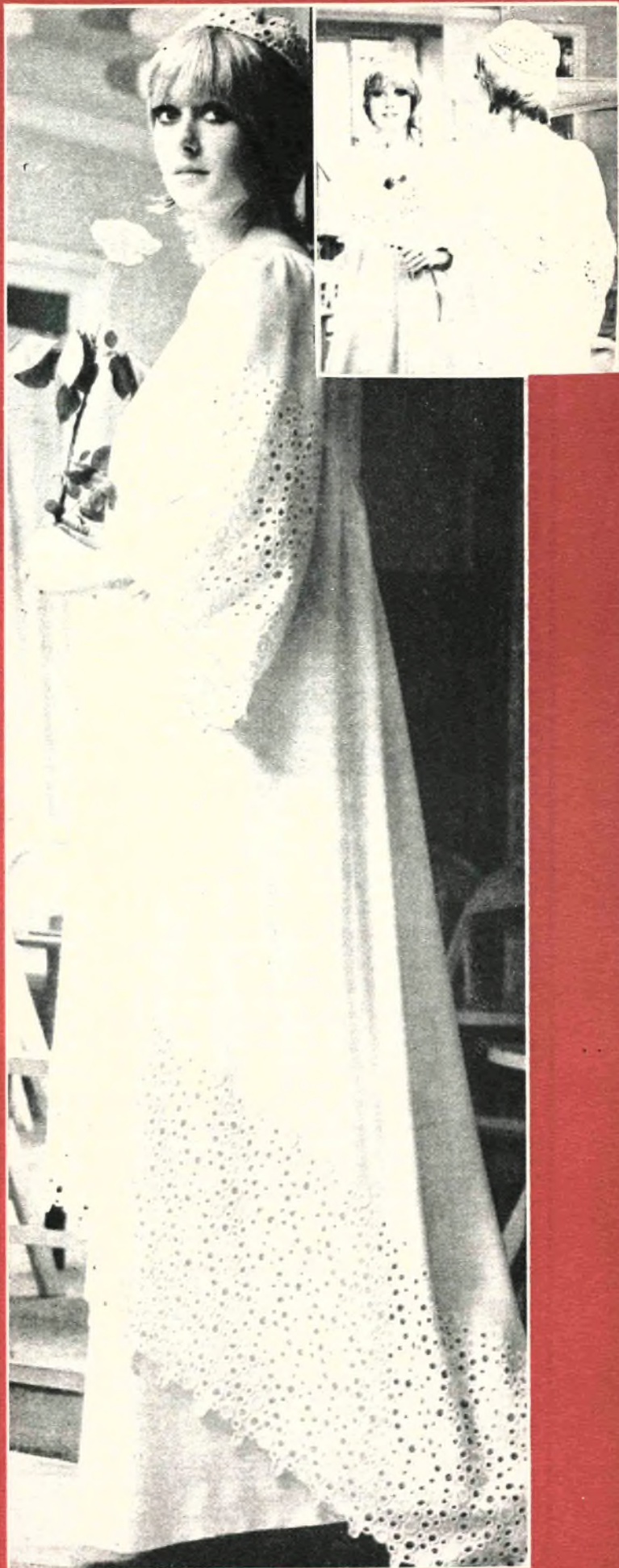
Sikeres gyakorlat vagy egy nagyszerű gól után ne felejtjük el megdicsérni. A sikerélmény a gyerekekben is táplálja a lelkesedést.



A LEGSZEBB

Ha olvasóink közül valakinek feltűnik, hogy gyakran szerepelnek divatrovatunkban menyasszonyi ruhák, ez csak azért van, mert a fiatalság házasodik. Nősülnek a fiúk, férjhez mennek a lányok és az csak természetes, hogy a menyasszonyok szeretnének nagyon szépek lenni e nagy napon. Ezért esküvői ruhamedelket kérnek tőlünk, modellt az örökzöld menyasszonyi ruhához. A menyasszonyi ruhának varázsa van. És hagyománya is. Olyan kétszáz-egynéhány éves. Akkor kezdtek először a mai habkönnyű, csipkés-fodros ruhában házasságot kötni a lányok Németország, Franciaország nemesi családjaiban. A francia forradalom előtt a menyasszony csak annyiban különbözött a többi fiatal korszorúslánytól, hogy az övébe és a hajába fehér virágot tűztek. Csak Napóleon uralkodása idején vonult be diadalmasan a fehér esküvői ruha és a mirtuszkoszorú, amelyre rendszerint narancssárga fátyolt tettek. De Közép-Európában a ruhával együtt a koszorú, a fátyol, a slepp és a virágescokor is „fehéren honosodott meg”.

Ez a divat lassan Nyugat-Európába is átszivárgott, ahol a lányok korábban piros menyasszonyi ruhát varrattak, annak jelképekül, hogy a menyasszony a nap királynője. (A piros az



VIRÁGCSOKOR

uralkodók színe volt.) Úgy 1800 körül azután a fehér szín végleg átvette az uralmat a házasságkötő szentélyekben. Már nemcsak a nemesi családok, de a polgári családok leányai is fehérben esküdtek. Persze minél szegényebb házból lépett ki a lány, annál egyszerűbb volt a ruha is. Annál kevesebb volt rajta a dísz, annál rövidebb volt a fátyol, szerényebb a menyasszonyi csokor.

De így is szép volt, szerényen, egyszerűen is.

A második világháború után, a nők társadalmi helyzetének változása Európa nagy részén, változást hozott az öltözködésben, a divatban is. A házasságkötő termekben a fehér ruhaköltemények mellett mind sűrűbben tűnnek fel a pasztellszínű ruhakosztümök, kalappal, rövid fátyollal, izléselesen egyszerű alkalmi ruhák, melyeknek díszje a színes menyasszonyi csokor és hajba tűzött virág.

De azért a fehér menyasszonyi ruhát nem lehet teljesen kiszorítani a divatból. Sőt, úgy vesszük észre, mintha egyre több kérés érkezne hozzánk, szerkesztőségünkbe: közöljünk néhány szép, nagyon szép modellt, hosszú menyasszonyi ruhára. Hát, tessék választani!

Gyümölcsöstészták

Ribizlis lepény

Hozzávalók: 6 egész tojás, 6 dkg vaj, 20 dkg cukor, 12 dkg finom morzsa, 1/2 kg ribizli, 1/2 citrom héja.

A tojássárgákat a vajjal és a cukor felével habosra keverjük, a habot jó keményre felverjük, hozzáadjuk a cukor másik felét, azzal is simára verjük. A morzsát és a habot felváltva adjuk a tojássárgákhoz, végül a megmaradt habbal könnyedén elkeverjük az egészet. Kizsirozott tepsibe öntjük és rárakjuk a ribizlit, kissé benyomkodjuk. Egyenes, középhőmérsékletű tűznél 25–30 percig sütjük. A tepsiben kockákra vágjuk, megcukrozzuk és melegen tálaljuk.

Epres palacsinta

Hozzávalók: 3/8 l víz, 4 tojás, csipetnyi só, olaj a kisütéshez, 1/2 l tej, 8 dkg keményítő (maizena), 20 dkg cukor, 25 dkg túró, citromhéj, eper, mogoró.

Palacsintatésztát készítünk, megtöltjük a túróval, meghintjük mogoróval és beszórkjuk eperrel.

A töltelékét úgy is készíthetjük, hogy a tejből, cukorból, keményítóből kemény krémet főzünk, elkeverjük a túróval és citromhéjjal szórjuk meg. A palacsintát tálba rakjuk, körülrakjuk eperrel és megszórkjuk mogoróval.

Kalács egreszel

Hozzávalók: 15 dkg simaliszt, csipetnyi só, 8 dkg vaj, 2 kanál víz, 50 dkg egres, 2 dkg keményítő (maizena), 15 dkg cukor, 1/4 l tejszínhab.

A gyűrődesháznál összegyűrjük a lisztet a sóval, hozzáadjuk a vaját és vízzel könnyű tésztát gyúrunk. Néhány percig állni hagyjuk. A tésztával kibélelünk egy tortaformát, a tésztát néhány helyen átszúrjuk és felőráig állni hagyjuk. A megtisztított egrest a cukorral és kevés vízzel megpároljuk. Amikor puha, szitán áttörik és keményítővel besűrítjük. A kihűlt kását elkeverjük a felvert tejszínhabbal és a kalácsra tesszük.

Gyümölcsös metélt

Hozzávalók: 40 dkg vékony levesmetélt, só, 5 dkg vaj, 15 dkg dió, 30 dkg barack vagy meggy, 1/4 l víz, 10 dkg vaj, 10 dkg méz.

A levestésztát sós vízben kifőzzük, de ügyeljünk rá, hogy ne legyen túl lágy. Leszűrjük és szétterítjük a lapos tányéron, ahol a vajjal jól elkeverjük. Kihűtjük. Egy tűzálló tálat kivajazunk, az aljára teszünk egy sor tésztát, erre egy sor felszeletelt gyümölcsöt, megszórkjuk dióval, és betakarjuk a tésztával. Rövid ideig sütőben sütjük, majd felöntjük vízzel, melyben elolvastottuk a vaját és a mézet. Még 10 percig sütjük.

Málnás sütemény

Hozzávalók: 1 püspökkenyér (készen is vehetjük), 30 dkg málna, 1/2 l tej, 8 dkg cukor, 5 dkg liszt, 2 tojássárgája, 1 citrom héja, csipetnyi só.

A tojássárgáját a cukorral jól kikeverjük, fokozatosan hozzáadjuk a lisztet és a sót. Részletekben hozzáadjuk a tejet és kikeverjük. Apróra vágott citromhéjjal izesítjük. Vízfürdőben keményre keverjük. A kihűlt krémbe beletesszük az apróra vágott málnát. A püspökkenyeret felszeleteljük és megkenjük krémmel. A tetejét málnával díszítjük.



RIBIZLIBEFŐTT

A ribizlit még fűrtökben mossuk, hogy a leve ki ne mosódjék. A kemény, érett, de nem túlrett ribizlit kézzel lebogyózzuk. A fekete ribizliről késsel még a csészelevelek maradványait is letisztítjuk. Az üvegeket megtöltjük fehér vagy piros ribizlivel, s egy kevés fekete ribizlit keverünk hozzá, és ez a felöntőlének szép színt, a befőttnek jellegzetes ízt és illatot ad.

A felöntőlé összetétele: Fekete vagy éretlen piros ribizlinél 1 liter vízhez 1,20 kg cukrot, érett piros és fehér ribizlinél 1 liter vízhez 70–90 dkg cukrot adunk. A csírátlanítás időtartama 80 C fokon 20 perc.

EGRESBEFŐTT

A gyümölcs megmosása után késsel eltávolítjuk a szarát és a csészelevelek száraz maradványait, kiválogatjuk a puha és rothadó szemeket. Az érettebb vagy puhább gyümölcsöt nyersen töltjük az üvegekbe, míg a nem érett egrest keménysége szerint 3–5 percre 70 C fok hőmérsékletű vízbe merítjük. Ezután az egrest hideg vízben lehűtjük, üvegekbe szórjuk és kissé lenyomkodjuk.

A felöntőlé összetétele: Éretlen egresnél 1 liter vízhez 1 kg cukrot, érett egresnél 1 liter vízhez 70 dkg cukrot adunk. 85 C foknál 20 percig csírátlanítjuk.

MÁLNABEFŐTT

A befőtt készítésére szánt gyümölcs legyen érett, kemény és friss. Az erdei málna nem alkalmas befőzésre, mivel többnyire férges és a meleg hatására bogói könnyen szétessenek. Ha a kerti málna is férges, 1–2 órára kb. 2 százalékos sós vízbe merítjük. A leszárazott málnát nyersen töltjük az üvegekbe. A felöntőlé összetétele: 1 liter vízhez 60–70 dkg cukrot adunk. A felöntőlével készült málnát 80 C fokonál 10 percig csírátlanítjuk, a saját levében eltett málnát 80 C fokonál 20 percig csírátlanítjuk.

MÁLNASZÖRP

Málnaszörpnek jó érett málnát vegyünk. Összetörjük, uborkás-üvegekbe tesszük, az üvegeket ruhával lekötjük és 6–8 napig langyos helyen érleljük, amíg a zavarossága letisztul. Ekkor sűrű szálú ruhán leszűrjük, jól kinyomkodjuk és 1 literhez 1/2 liter vizet öntünk. Minden literhez 1 kg cukrot veszünk, jól felforraltjuk, forrón üvegekbe öntjük, azonnal lekötözzük és kihűlésig száraz gőzben tartjuk.

RIBIZLI- ÉS KAJSZIBARACKLEKVÁR NYERSEN

Egy kilogramm gyümölcsőhöz 1 kg porcukrot számítunk. A frissen szedett, jó érett ribizlit szitán áttörik és 30–40 percig porcelántálban kavarjuk. A cukrot fokozatosan adjuk hozzá. (Ha több az anyag, annak arányában kavarjuk tovább). Ugyanígy készítjük el a kajsziabaracklevárt is. A kikevert levárt üvegekbe

TÉLIREVALÓ

rakjuk, a tetejét meghintjük porcukorral, kevés szalicilt teszünk rá és száraz, szellős helyen tartjuk.

KAJSZIBARACKÍZ KÉTFÉLEKÉPPEN KÉSZÍTHETJÜK:

1. Kimagvalás után azonnal megfőzzük, áttörtjük, gyorsan besűrítjük, fele mennyiségű cukorral, mint a gyümölcs súlya, és 20–25 percig főzzük. Ha sűrűbb lekvárt akarunk készíteni, több cukorral főzzük rövidebb ideig. (1 kg gyümölcs 80 dkg cukor). A cukrot előbb kevés vízzel feloldjuk és felforraljuk, hogy a hideg cukor ne hűtse le a lekvárt, mert így a felforralás tovább tart.

2. A gyümölcsöt válogatás és mosás után kimagozzuk, lehámozzuk és gyorsan ledaráljuk. A nyers gyümölcshöz kilogrammonként 50–70 dkg cukrot számíthatunk. Ezzel a gyümölcsöt rétegesen lerakjuk egy porcelántálban úgy, hogy legfelül cukor legyen. 12 órát állni hagyjuk, ezalatt a cukor teljesen feloldódik. Utána gyors tűznél, a forrástól számítva 20–25 percig főzzük. A lekvárt üvegekbe rakjuk, gyorsan leköttjük. Párnák között tartjuk míg kihül.

A kajszibarack főzésének titka: gyorsan bánjunk a gyümölcscsel, hogy minél kevesebbet érintkezzen a levegővel, így lesz a lekvár szép világos színű. Egyszerre ne dolgozzunk fel nagyobb mennyiséget, legfeljebb 1–2 kg gyümölcsöt.

ŐSZIBARACKÍZ

Egy kilogramm tisztított őszibarackhoz 50–60 dkg cukrot és egy citromot veszünk. A teljesen érett, apró szemű, kásás őszibarackot egy pillanatra forró vízbe mártva meghámozzuk, kimagvaljuk és a cukorral rétegesen porcelántálba rakjuk. A tetején cukor legyen. Másnap felforraljuk és a forrástól számítva 25–30 percig főzzük. Végül hozzáöntjük a citrom kicsavart levét. Forrón üvegekbe rakjuk és szárazon gőzöljük míg kihül.

KAJSZIBARACKBEFŐTT

A félérett, szép, hibátlan barackokat július elején tesszük el. A gyümölcsöt megtisztítjuk, félbevágjuk, úgy helyezzük üvegbe, hogy a fél barackok egymást fedjék. Egy liter vízre kb. 30–35 dkg cukrot számítva szirupot főzünk, s azt hidegen öntjük a gyümölcsre, és 20 percig gőzöljük. A gőzölőfazékban hűtjük ki.

RINGLÓBEFŐTT

Befőzésre nagy szemű, kemény húsú ringlót használunk. A ringlók szárait egy cm hosszúra meghagyjuk, üvegekbe rakjuk, hideg szirupot öntünk rá, 1 liter vízhez 40 dkg cukrot teszünk. Jól leköttjük és gőzölőfazékban 20 percig gőzöljük. A gőzölőfazékban hűtjük ki. Száraz helyen tartjuk.

KAJSZIBARACKDZSEM

1 kg gyümölcs 40–50 dkg cukor. A szép érett barackot félbevágjuk, magját eltávolítjuk, cukorral rétegenként lerakjuk. 8–10 órán át állni hagyjuk. Másnap gyorsan felforraljuk, és a

forrástól számítva 20–25 percig főzzük. Forrón üvegekbe rakjuk és szárazgőzben tartjuk kihülésig.

DZSEM ÉRETT ŐSZIBARACKBÓL

1 kg gyümölcs, 50 dkg cukor, egy citrom leve. Az őszibarackot félbevágjuk, rétegenként lerakjuk cukorral, hozzáadjuk a citromlevet és 10–12 órát állni hagyjuk. A gyümölcsöt a levélvel együtt üvegekbe tesszük, kevés szalicilt téve a tetejére gőzölőfazékban 30 percig gőzöljük. Abban is hűtjük ki.

BODZADZSEM

1 kg tisztított gyümölcs, 70 dkg cukor. Jó érett bodzabogyót teszünk el. A cukorból 3 dl vízzel sűrű szirupot főzünk. Beleteszünk a gyümölcsöt és gyors tűznél addig főzzük, amíg sűrűn folyós lesz. Forró üvegekbe rakjuk és szárazgőzbe tesszük. Kőhögés ellen, meghűléskor jó házi gyógyszer.

CITROMDZSEM

3 db érett citrom, 1 kg gyenge tisztított spárgatök, 80 dkg cukor. A tököt gyalun lereszeljük és a cukorral 20 percig forraljuk. A citromot egészben, a belső héjával együtt szintén lereszeljük, magvait kiszedjük és a tökhöz adjuk, amivel még 10–12 percig főzzük. Üvegekbe rakjuk, tetejét cukorral beszórjuk, és leköttjük. Száraz helyen tároljuk.

EGRESKOCSONYA

Az érett, de még kemény egrest egészben megfelelő mennyiségű vízzel 1/4–1/2 óráig főzzük. Egyszerre néhány kilogrammnyit is főzhetünk. Ezután a levét leöntjük, mivel a sajtolástól túlságosan zavarossá válna. Az egres jól kocsonyásodik, savat nem adunk hozzá.

RIBIZLIKOCSONYA

A legjobb minőségű ribizlikocsonyát a fekete vagy a piros és a fekete ribizli keverékéből készíthetjük. A nyers gyümölcshözött áttört gyümölcslévet leüleptítjük: az előzőleg főzött szártalanított gyümölcs leve tiszta. A léhez nem kell feltétlenül savat adni. 1 liter léhez 80 dkg cukrot is adhatunk, s így 1,4–1,5 kg kocsonyát nyerünk, mely nem savanyú, de néha levét enged. A fekete ribizliből készített kocsonya sok C-vitamint tartalmaz.

SÓSKA TÉLIRE

A megtisztított sóskát olajban fedő alatt pároljuk. 1 kg sóska, 6–8 dkg olaj. Forrón üvegekbe rakjuk, tetejére vékony rétegben olajat öntünk, jól leköttjük és kihülésig szárazgőzben tartjuk. Télen az elkészítéséhez már nem használunk zsiradékot.

ZÖLDBAB TÉLIRE

Erre a célra gyenge vajbabet használunk. A szálkáitól megtisztított babot egészben hagyjuk, vagy ferdén 2 cm-es darabokra vágjuk és sós vízben kb. 10 percig főzzük. Szűrőkanállal kiszedjük és levétől jól lecsurgatjuk. A babot üvegekbe helyezzük és a visszamaradt főzőlevet gyengén megecetezzük, hidegen ráöntjük a babra. Légmentesen lezárjuk és 20 percig fazékban gőzöljük. Ott is hűtjük ki. Télen az elkészítésnél a felhígított rántáshoz adjuk.

TÖK TÉLIRE

A gyalult tököt besózzuk és 1–2 órán át állni hagyjuk. Ezután kinyomjuk és szorosan üvegekbe rakjuk, tetejére kevés finomra vágott kaprot téve. Öntsük le gyengén ecetes vízzel, tegyünk minden üvegbe késhegynyi tartósítószerrel, köttjük le és 8–10 percig gőzöljük.

Gyümölcsök eltevése levesekhez, mártásokhoz és süteményekhez

ALMA. Hozzávalók: 5 kg hámozott, lereszelt vagy szeletelt alma, 50 dkg cukor, egy kanál szalicil. Az almát főleg akkor tesszük el erre a célra, amikor bőven vásárolhatunk olcsó, hullott almát, mert ez is megfelel. Az almát meghámozzuk, lereszeljük, vagy káposztagyalyalun legyaluljuk. Egy nagy tálban összekeverjük a cukorral és a szalicillel. Üvegekbe rakjuk és 20 percig gőzöljük. A gőzölőfazékban hűtjük ki. Felhasználáskor a cukrot ízlés szerint pótoljuk. Készíthetjük cukor nélkül is.

EGRES. Az egrest megtisztítva üvegekbe rakjuk. (Az üveg nagyságát ahhoz mérjük, hogy hány személyre használjuk fel a főzésnél. Ezt a szempontot az előbbieknél is vegyük figyelembe. A gyümölcsre ivóvizet öntünk, tetejére késhegynyi szalicilt teszünk és légmentesen jól lezárva 20 percig lassan gőzöljük, a gőzölőfazékban csak félig hűtjük ki. Felhasználáskor edesítjük.



KEZDŐ HÁZIASSZONYOKNAK

A gázpalackok segítségével már vidéken is sokan főznek gázon. Olcsó, tiszta, és gyors vele a főzés, ezért egyre többen használják.

Mit kell tudni minden kezdő háziasszonynak a gázenergia helyes felhasználásáról?

Mielőtt meggyújtánánk a gázt, helyezzük rá a gázégőt védő karikát. Ennek a nagyságát aszerint választjuk ki, mekkora edényben akarunk főzni. A gázláng ne érjen túl az edény alsó szélénél, mert így sok hő veszik el. A gázláng a külső szélén a legmelegebb. Mindig nyitott lángon főzzünk, így hasznosíthatjuk a gáz energiáját a leggazdaságosabban (edényeink sem lesznek kormosak). Az ételt csak forrásig főzzük teljes lángon, utána takaréklángon.

A tűzhelyek karikáit, fedőlapjait és az égők alatti tálcát naponta nedves ruhával töröljük jól meg. Az égőorzsát és fedelét száraz gyökérkefével keféljük le az égőnyílások tisztántartása végett.

A sütőt használat után zsíros újságpapírral dörzsöljük át, ezzel megakadályozzuk a rozsdásodást. A sütőégőt is le kell kefélni, s a rések tisztaságát ellenőrizni. Az alkatrészeket szárazon helyezzük vissza.

Minden gázkészüléket csak rendeltetés- és előírás szerűen szabad használni. Ne fűtsünk például a gáztűzhely sütőjével, mert a sütő huzamosabb használatával a konyhában felgyülemlő égéstermék mérgező hatású is lehet.

Ha gázömlést észlelünk, azonnal zárjuk el a készülékeket és a gázmérő csapját is, utána alaposan szellőztessünk. A készüléket mindaddig ne használjuk, amíg a gázömlés okát szakember meg nem szüntette. Nagyon veszélyes, ha a gázömlést nyílt lánggal keressük, vagy ha a gázömlés helyén gyufát, öngyújtót gyújtunk.

A mai korszerű gázkészülékek a használati utasítás betartása esetén teljesen veszélytelenek. De a gondatlan vagy rendeltetésellenes használat következménye komoly bajokkal járhat.

Ha kicsi a konyhánk, s a gáztűzhely minden égőjét használjuk, szellőztessünk gyakrabban, mert az égéstermék túlzottan szennyezi a helyiség levegőjét.

Zöldséges marhanyelv

Egy friss marhanyelvet jól megmosunk, sós vízben puhára főzünk, azután hideg vízben vízbe tesszük és lehúzzuk a bőrét. Tíz deka füstölt szalonnát ledarálunk és kockákra vágott sárgarépával, petrezselyemgyökérrel, zellerrel, vöröshagymával fedő alatt addig pároljuk, amíg a zöldség pirulni kezd, azután öt deka sült paradicsomot keverünk közé. Beletesszük a marhanyelvet és az egészet együtt fél órán át pároljuk, mindig egy kis lét töltve utána abból, amiben a nyelv főtt. Azután a nyelvet kivesszük, a zöldséget lisztel meghintjük, feleresztjük annyi lével — amiben a nyelv főtt —, hogy kellő sűrűségű mártást kapjunk. Felforraljuk és rászűrjük egy lábasba levő, vajon párolt, felszeletelt tizenöt dkg gombára, azzal is összefőzzük, majd a tálba a szépen felszeletelt nyelvre öntjük.

Zöldséges párolt felsál

Egy kg felsált egészben megmosunk, füstölt szalonnával megtűzdjük, sózzuk, borsozzuk. Megsütítünk és megreszelünk sárgarépát, petrezselyemgyökéret, zellert. Egy fej vöröshagymát apróra, kisebb kelkáposztát vékony laskára vágunk, és a zöldséggel behintjük a felsált, tepsibe tesszük, leöntjük forró zsírral vagy olajjal, kevés vizet öntünk alá és a sütőben puhára pároljuk, szükség szerint mindig egy kis vizet öntünk alá. Amikor a hús már egészen puha, kivesszük a tepsiből, felszeleteljük, két deci tejfölt összeforralunk a tepsiben maradt lével és a felszeletelt húrra öntve tálaljuk.

Zöldséges sertésgulyás

Egy kg apró kockákra vágott sertéshúsból pörköltet készítünk. Amikor már majdnem puha a hús, kockákra vágott zöldpaprikát, paradicsomot, zöldbabot, zöldborsót és negyed kiló rizst teszünk hozzá. Kevés vízzel felöntjük és fedő alatt addig pároljuk, amíg a rizs megpuhul. Nem szabad vizesnek lennie, amikor kész. Csak annyi vizet öntsünk hozzá, amennyi elfő, amíg megpuhul.

Zöldséges sertéskaraj

Egy kg sertéskarajt kisujnyi vastagságú szeletekben bevagdunk egészen a csontig úgy, hogy csak a gerinccsont tartsa össze. Minden szelet közé felváltva egy-egy szelet füstölt szalonnát teszünk, azután sárgarépát, petrezselyemgyökéret, vöröshagymát, piros paradicsomot, zöld paprikát, gombát. Az egészet átköjtjük



Nyári vacsorák sok zöldséggel



főnállal és fedő alatt puhára pároljuk, azután a tepsibe áttéve sütőben pirosra sütjük. Amikor kész, lefejtjük a csontról, szeletekben tátra rakjuk és zsírral tálaljuk.

Burgundi csirke

Két szép csirkét megtisztítunk, besózzuk. Megőrölünk 10 dkg májat, a csirkék máját és zúzáját, három dkg füstölt szalonnát; egy tejbé áztatott zsemlelét ízlés szerint borssal és majoránnával fűszerezünk, összekeverjük két nyers tojással, hűtőszekrénybe tesszük, hogy kissé megkeményedjék, mert úgy könnyebb vele dolgozni. Ezzel megtöltjük a csirkéket a bőrük alatt. A csirkék hasüregét teletöltjük darabokra vágott nyers gombával, amit finomra vágott zöldpetrezselyemmel és kevés sóval kevertünk össze. Tepsibe tesszük, leöntjük forró zsírral vagy olajjal és egy deci vörösborot öntünk alá. Azután a sütőben megsütjük. Ha a bor előbb forna el, mint a csirke megpuhul, akkor egy kevés vizet öntünk alá. Mialatt a csirkét felvagdalkjuk, a tepsiben 1 dl tejfölt forralunk el a csirke levében rozsdapirosra.

Lerakott csirke

Két szép csirkét megtisztítunk, feldaraboljuk és besózzuk. Egy tűzálló tálat bekenünk fagyott zsírral. A tál aljára egy sor hámozott nyers burgonyakockát rakunk, meglocsoljuk zsírral vagy olajjal, tejjel, ráhelyezzük az egyik feldarabolt csirkét. Ha a csirkék nem olyan kicsinyek, hogy negyedekbe lehet csak vágni, hanem több darabba, úgy ebbe a rétegbe a csontosabb részeket tesszük. Bőségesen megszórjuk gombaszalattal és finomra vágott zöldpetrezselyemmel. Kissé sózzuk, borsozzuk, megöntözzük zsírral vagy olajjal és tejjel. Ráakjuk a csirke többi részét. Az egészet nyers burgonyaszalattal fedjük be, amelyeket tejjel és zsírral vagy olajjal locsoljuk meg. Az egészet leöntjük három deci zöldséges csontlével és fedő alatt a sütőben addig pároljuk, míg a leve elfő. Ekkor levesszük a fedőt és a tetejét pirosra sütjük.

Vegyes zöldség

Hozzávalók: 1/2 kg héjában főtt burgonya, 1/2 kg zöldborsó, 2 dkg olajon párolt, 1/4 kg csíkokra vágott és puhára párolt sárgarépa, 3 dkg olajon megsült 1/2 kg sertéshús, 3 dkg lisztből, 3 dl olajból, 2 dl tejből készült fehér mártás, 2 egész tojás, só.

A tűzálló tábla soronként berakjuk a burgonyát, a sárgarépát, a zöldborsót, a húst és ráöntjük a fehér mártást, amit 2 tojással elkevertünk. Sütőben addig sütjük, amíg a teteje megpirul.

Töltött kel

Hozzávalók: 1 közepes nagyságú kelkáposzta, 40 dkg sertéshús, 2 1/2 evőkanál olaj, 4 dkg liszt, 1 dl tejföl, 10 dkg rizs, só.

A kelkáposztát folyó víz alatt jól megmossuk és egészben hagyjuk. A húst megőröljük, összekeverjük a zsiradék felén megfuttatott rizzsel, sóval, borssal fűszerezük. A kel leveleit vigyázva szétválasztjuk és a töltelékét egyenletesen elhelyezve közé rakjuk.

Az egészet cérnával átkötözzük és mély lábasban, sós vízben kb. egy óráig lassan főzzük. A vége felé fokhagymával, kaporral vagy majoránnával ízesítjük. A maradék olajon világos rántást készítünk a lisztel, ezzel rántjuk be a levét. Tálaláskor egy kanál tejfölt adunk a levébe. A kelt kiemeljük, lefejtjük a cérnát róla, kerek tábla helyezzük, cikkekre vágjuk és köréje öntjük a levét.

Húsos karfiol

Hozzávalók: 1 kg karfiol, 40 dkg sovány sertéshús, 3 evőkanál olaj, 2 dl paradicsomlé, hagyma, 2 dkg liszt, só.

A megmosott karfiolt rózsákra szedjük és sós vízben megfőzzük. A húst megdaraljuk, a zsiradék felében megpirítunk kiskanálnyi apróra vágott hagymát, megpároljuk benne a húst. Kizsirozott tűzálló táblán lerakjuk a karfiolt a hússal, a maradék zsiradékból 2 dkg lisztel és a paradicsommal kb. 2 dl-nyi mártást készítünk, csont- vagy húslével hígítva és ráöntjük a rakott karfiolra. Tíz percre forró sütőbe tesszük.

Zöldbab fehér mártásban

Hozzávalók: 1 kg fehér vajbab, 3 dkg vajból 2 dkg lisztből, 2 dl tejjel készült híg fehér mártás, 1 egész tojás, 1 dl tejföl, só.

A gyenge babot megtisztítjuk, s egészben hagyjuk, forró sós vízben megfőzzük. A fehér mártáshoz hozzáadunk egy tojást, 1 dl tejfölt. Zsirozott tűzálló táblán soronként lerakjuk a babot a mártással, a tetejére mártást öntünk és sütőben pirosra sütjük.

Tojással töltött karalábé

Hozzávalók: 8 db gyenge, nyári karalábé, 6 tojás, 5 dkg vaj, só.

A megtisztított karalábékat sós vízben puhára főzzük és szitára téve lecsurgatjuk. Ha kihültek, belsejüket kivájjuk és az üres karalábékat kivajazott tűzálló tátra egymás mellé tesszük. Köré rakjuk a kivájt karalábédarabokat. A nyers tojásokat villával felverjük, megsózzuk és a karalábéüregekbe öntjük. A tetejére vajdarabkákat szórunk. A sütőben az egészet addig sütjük, míg a tojás megkocsonyosodik, de nem szabad túl keménynek lennie.

Töltött padlizsán

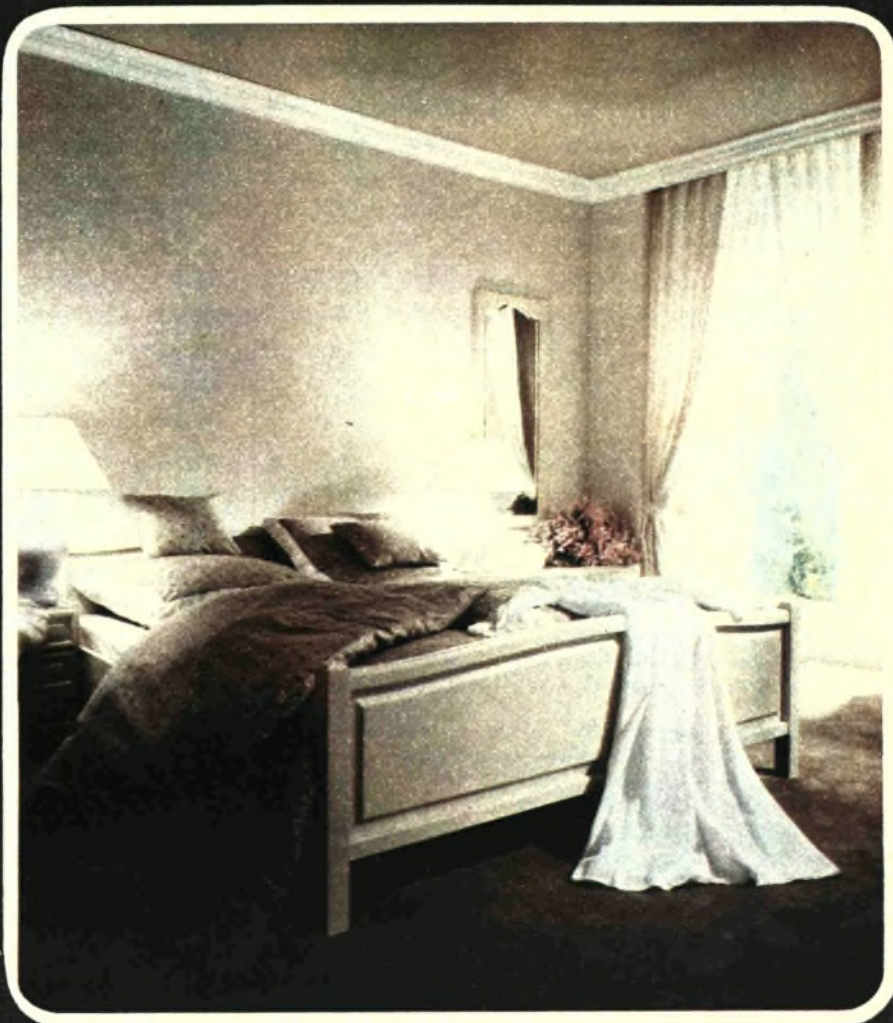
Hozzávalók: 2 közepes nagyságú padlizsán, kevés citromlé, 1 evőkanál olaj, 1 kis fej reszelt vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 15 dkg főtt füstölt taraj, 2 tojás, 4 vékony szelet emmentáli vagy eidámi sajt, só, törött bors.

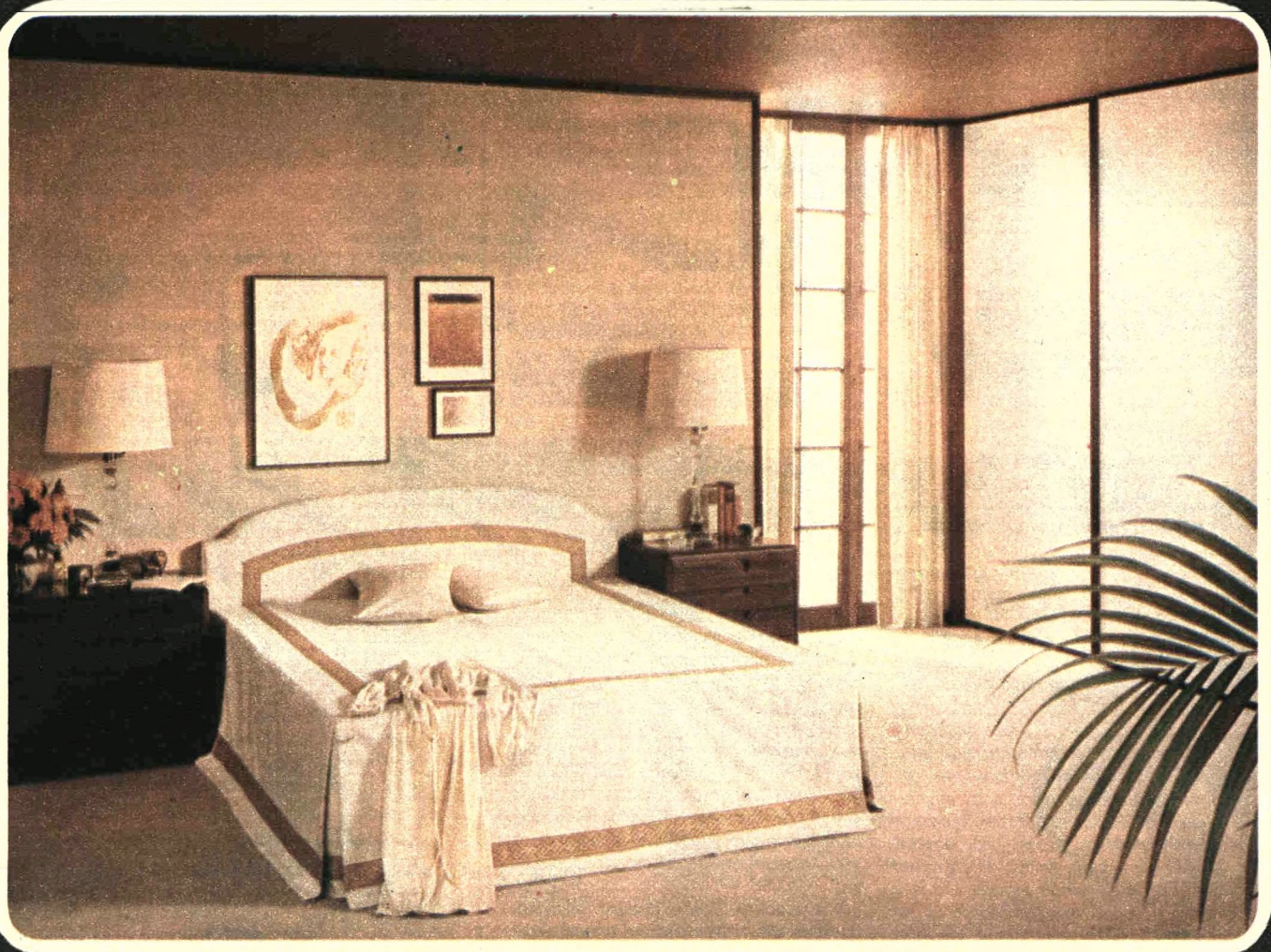
A padlizsánokat hosszában kettévágjuk, a vágást citromlével bekenjük, utána újból összeillesztjük, a sütőben kb. 20 percig sütjük. Ezután a padlizsánokat újból kettészedjük, a belsejüket éles kanállal kikaparjuk és kockákra vágjuk. Az olajon megpirítjuk a vöröshagymát, hozzáadjuk a tört fokhagymát, a kockákra vágott padlizsánbelet, a vékony metéltre vágott sonkát, majd a tűzről levéve a nyers, elhabart tojásokat. Ezzel a töltelékkel töltjük a kivájt padlizsánt, mindegyikre egy szelet sajtot borítunk és a sütőben újból 20 percig sütjük.

AZ OTTHON VARÁZSA

Szükség van-e hálószobára vagy sem? Sok vita volt már e kérdés körül. A legutóbb még a házastársi kapcsolatok megromlásának okait is idáig vezették vissza, mondván: van-e nálunk olyan lakás, olyan helyiség, ahol a házások, szerelmesek nyugodtan, boldogan, minden sietőség, fenyegetettség, feszélyezettség, lelki görcs nélkül lehetnek együtt? A vékony falak, a kis szobák, zárhatatlan ajtók, kényelmetlen fekhelyek megakadályozzák, hogy a házastársak átadják magukat a szerelem örömeinek.

Attól függ — mondhatjuk — hogy van-e elég szobánk, kínál-e kereskedelmünk izléses, praktikus hálószobabútort. Egyre többen építkeznek, cserélik családjuk nagybodásával lakásukat nagyobbra. Egyszerű vonalú, kevés faanyagot igénylő bútorokat mutatunk be az alábbi felvételeken, amelyek nem kerülnek sokba akkor sem, ha asztalossal csináltatjuk.





1. Szép a fehér hálószoba, de melegebb, hangulatosabb, ha az ágyneműt színes anyagból varrjuk. Aprómintás kreppből, aprókockás kretonból készen is vásárolhatunk ágyneműt fehérneműboltjainkban és a Krásna izba népművészeti boltban. A szoba hangulatát emeli a színes plüssszőnyeg, a színes mennyezet és az aprómintás szobafal is.

2. A tojáshejszín és a barna dominál ebben az intim helyiségben. A faltól-falig szekrény tolóajtókkal van ellátva. A franciaágyat napközben aransyárga hímzéssel kivarrt takaró fedi, amit az ügyes háziasszony maga is elkészíthet.

3. A vörösesbarna mahagóni bútorhoz jól illik a kék kiegészítő. A falat az ágy mögött is drapéria borítja úgy, mint az ablakot. Az ágynemű érdekessége, hogy az egyik oldalán fehér-kék, a másikon kék-fehér pöttyös.

4. A fehér bútorhoz — amit a háziak elképzelése alapján rendelésre készítettek (nálunk is megrendelhető a DRUNA kisipari szövetkezetnél) — szokatlan, de elfogadható a fekete-fehér nagykockás ágynemű. A fekete hálóing helyett, talán azért mégis többen választanának a fehérét. Az ágyneműhöz „alkalmazkodik” a fal mintája is, csak valamivel kisebb és halványabb.



Levelek fiamhoz

A HARMADIK LEVÉL — ARRÓL, HOGY A FANTÁZIA ÉS AZ ÁLMOK SZÉPEK, DE NEM ELEGENDŐK AZ ÉLETHEZ, S ARRÓL, HOGY OLYAN AKARSZ LENNI, MINT A TÖBBI, UGYANAKKOR NAGYON IGYEKSZEL KITŰNNI IS...

Végre írtál. S bár nagyjából arról írsz, hogyan laktok, mégis egy-két megjegyzésből rájöttem, hogy utolsó levelem mintha egy kissé felbosszantott volna. Talán túl okos volt, túl előrelátó, s talán mintha tapogatózódszait és önmagad keresését megfosztotta volna eredetiségétől. Még jól emlékszem anyám hasonló „bölcshatározataira”, és lám, most én is beleestem ugyanebbe a hibába, és intelek, hogy légy okos, hogy alkalmazkodj a többiekhez. Valamikor én is kétségbeesetten más akartam lenni, nemcsak olyan „normális”, olyan tucatlény hanem érdekes akartam lenni, kitűnni a tömegből, különbözni mindenki mástól, ugyanakkor azt is akartam, hogy ugyanolyan legyek, mint a többiek. Anyám tanácsai felbosszantottak, azt hittem, hogy nem ért meg, hogy szándékosan gátolja szárnyalásaimat és húz vissza a földre. En is sokat gondolkodtam és álmodoztam a jövőmről, éppen úgy mint te nemrég — egyszer vakmerő cowboy akartál lenni, másszor híres feltaláló, és nagy titokban talán ellenállhatatlan férfi, akinek a lányok a lába elé rakják a szívüket. Csodálatosan szép dolog a képzelet szárnyalása, az álmodozás, s aki sohasem ismerte, örökre szegényebb marad. Az álmodozást azonban úgy kellene venni, mint a kávé: időnként egy-egy adagot, hogy serkentőleg hasson. Nem szabad hagyni, hogy szokássá váljék. Aki túlzásba viszi, ugyan nagyon gazdagnak érzi magát, színes képzeletvilágban él, anélkül azonban, hogy a valóságban tenne valamit, cselekedne. Minden napja különleges, érdekes, magasan a többiek felett állónak érzi magát, és ha valaki valamit kifogásol nála, ha szemrehányások érik, meg van róla győződve, hogy őt senki sem érti meg, mert mindenki szürke, felületes, rossz. Az ilyen álmodozó egyáltalán nem tudatosítja, hogy azok a „mások”, akár a szülei, akár a barátai, nem ismerik képzeletének fennkölt szárnyalását, csak a nem éppen mindig helyes viselkedését, magatartását, megnyilvánulásait — és természetesen e szerint ítéli meg. Nem a „romantikusán vívódó, szép” lelkét látják, hanem azt, hogy nincs benne semmi kezdeményezés, energia ahhoz, hogy valamit csináljon. Ez a „prózaiság” megsebzí, és még jobban bezárkózik álomképei világába — azért is, mert álmaiban ő mindig tökéletes. Az igazság az, hogy ha ennek az álmodozó serdülő legénykének csak egytizedét kellene a valóságban is átélnie — hát erejéből aligha telne csak ennyire is. Mert ugye,

azt te is tudod, hogy például megszervezni egy osztálykirándulást a közeli váromhoz mennyi futkosásba, szervezésbe, fáradságba kerül! Ne hidd, hogy én elítélem a képzeletet, az ábrándozást, hiszen hozzátartozik az ifjúsághoz. Csak van egy nagy hátránya: az embernek azért időnként mégis csak fel kell ébrednie, s akkor csalódott, mert a való élet oly sivárnak tűnik. De ha valakinek sikerül álmai egy töredékét az életben is megvalósítani, akkor — még ha a valóság nem is olyan ragyogó, mint az álom — sohasem él át olyan mély csalódásokat, és dédelgetett álmaiból is élete végéig megőriz valamit.

Tudod, ahhoz, hogy az ember belső meglepődöttséget érezzen, igazán tudjon örülni valaminek, akkor azért előzőleg valamit tennie is kellett, valamit teljesítenie kellett. Kell a tudat, hogy túltettem önmagamon s hogy nem okoztam csalódást. Ha csupán a szórakozást fogod keresni, az egyedülállót, az „extrát” idővel megcsömörlesz. A felületes élmények ürességet hagynak maguk után, egyre gyakrabban, erősebben éreznéd, hogy semminek sincs értelme, minden céltalan — mint a kocsmákban, kávéházakban ücsörgő veled egyívású fiatalok. Ezért nem szabad összetévesztened az élvezetet az élménnyel. Az előző csak addig kellemes, ameddig éppen tart, a másik megmarad és jóleső emlékké válik, amelyhez gondolatban vissza-visszatérhetsz.

Én tudom, hogy szeretnél ugyan kitűnni, de ugyanakkor az is fontos neked, hogy olyan tudj lenni, mint társaid. Egyformán akarsz eredeti és alkalmazkodó lenni. Az alkalmazkodás ebben az esetben: utánozni a többieket jobban és rosszban, hogy elismerjenek, elfogadjanak. Ezért nyúltok cigarettához, italhoz. A „férfiasság” kedvéért. A te korodban levő fiúk egyszerűen nem akarnak már „jó fiúcskák” lenni, és ezért utánozzák a „vagányokat”. Bár nehezen megy, de nyerseks és durvák, nehogy a „nagyfiúk” kinevessék őket. Pedig alapjában véve nem ilyenek, csak nincs önbizalmuk. Ha ezek a fiúk biztosak lennének magukban, ha tudnák mit akarnak s hogy ebben vagy abban valóban kitűnnek a többi közül, valószínűleg lenne ahhoz is erejük, hogy nyugodtan megmondják: Nem ízlik a cigi, a sörnek még a szagát se szeretem, szia, megyek haza olvasni. Igaz, hogy aki ezt meg meri tenni, azt kezdetben biztosan kinevetnék, s egy jó ideig ugratnák a többieket, de idővel elismernék, hogy „igazi vagány”, mert tudja mit akar. És a lányok is megnéznék maguknak.

De ez az elismerés már más lenne, mint az, ami a sörözésnek, a cigarettának szól. És egészen más lányok néznének utána, mint amazok után. És hát végső fokon erről van szó, nem igaz?

Anyád

ELSŐSEGÉLY- NYÚJTÁS

Váljunk el?

Talán, ha időben szóltak volna, ha észrevettem volna... önmagukat, egymást valószínűleg a házastársak amikor már semmit sem lehet helyrehozni. Néhány pillantás a partnerkapcsolatokra, a két ember viszonyát meghatározó tényezőkre — talán felér

Teszt — Teszt — Teszt — Teszt — T

ÖN MIT VÁR A BARÁTSÁGTÓL?

Vannak, akik olyasmit várnak el másoktól, amit saját maguk nem képesek, nem szándékoznak nyújtani. De vannak, akik önszántukból többet adnak másoknak, mint amennyit felebarátaiktól a maguk számára kívánnak. És vannak, akik itt is „milliméterre” pontosan számolnak: amennyit te, annyit én, amennyit én, annyit te... Ön melyik típushoz tartozik? Hogy képzeli el a barátságot?

A feladat: Jól nézze meg az alábbi sziluetteket és válassza ki közülük

- a) azt a férfit, akivel szeretne közelebbről megismerkedni és
- b) azt, amelyiknek a közeledését feltétlenül elutasítaná.

A táblázat szerint adja össze a pontszámokat.

az elsősegéllyel, hogy valamit még helyrehozzunk. Amíg nem késő.

A válási folyamat pszichológiai vizsgálata csak a legutóbbi évtizedekben kezdődött meg. A folyamat elemzése során a kutatók megpróbálták bizonyos fázisokat elkülöníteni. Az egyik elmélet szerint a válási folyamatnak hat állomása van: az érzelmi, a jogi, a gazdasági, a szülői, a szociális és a pszichés válás. Itt nem arról van szó, hogy a válási folyamat fázisai mindig ebben a sorrendben következnek egymás után, bár a kutatók megegyeznek abban, hogy az érzelmi válás az első, hanem inkább a folyamat sokrétűségéről.

A válás pszichés folyamata legtöbbször nem drámai csatlódásokkal, hanem észrevétlenül kezdődik, mégpedig igen korán, néha szinte a kapcsolat kezdetével egyidejűleg. Minthogy a házasság alapja a házastársak jó érzelmi viszonya, minden olyan tényező, amely ezt az érzelmi viszonyt negatívan befolyásolja, bizonyos feltételek esetén (pl. a válás lehetőségét elfogadó attitűd, az igény szintjének növekedése stb.) a válás irányában hat. Az első, nem tudatos válási motívumok megjelenésétől a végleges válási döntésig terjedő lelki folyamatot nevezzük érzelmi válásnak vagy elhidegülésnek. A folyamat időbeli terjedelme rendkívül nagy egyéni eltéréseket mutat; egyeseknél néhány nap alatt lezajlik, míg másoknál hosszú éveket vehet igénybe. Az időbeli lezajlás sajátosságai alapján megkülönböztethetünk rohamos, átlagos tempójú és kifejezetten lassú elhidegülést,

amely a házastársaknál lehet hasonló ütemű (s ez a szerencsésebb helyzet), de többnyire eltérő ütemű.

Az elhidegülés kiváltó oka a házassághoz fűződő, különböző elvárások teljesületlensége, általában a kielégületlenség, a már említett válási motívumok jelentkezése. Nagyon gyakran szexuális alkalmazkodási nehézségek, zavarok húzódnak meg a látszólag más formában jelentkező (pénzügyi, gyermeknevelési stb.) problémák hátterében. A nem tudatos válási motiváció a legkülönbözőbb tünetek és taktikák formájában jelentkezhet. Egyik vagy másik házastárs magatartását már akkor a válási szándék motiválhatja, amikor neki magának még fogalma sincs erről. Az elhidegülésnek ezt az első, tudattalan szakaszát elég nehéz tudományos vizsgálatokkal feltárni és elemezhetővé tenni; erre vonatkozó ismereteink ma még elég szegényesek. A szépirodalomra kell utalnunk, például Moravia: A megvétel című kisregényére, amelyben pontos lélekrajzzal mutatja be, hogyan hidegül el észrevétlenül és látszólag ok nélkül a főhőstől felesége.

Annyi bizonyos, hogy a viták, nézeteltérések önmagukban még nem feltétlenül vezetnek elhidegüléshez, sőt egészséges házasságban a kapcsolat sikeres bővítését eredményezhetik. Nehézség akkor támad, ha a konfliktust megkerülik, és az érzelmi feszültséget más téren vezetik le, miközben elfelejtik, hogy mi a vizuális ok. Mindenesetre bármilyen eredetű kapcsolati zavar esetén jellemző reakció

forma, hogy az a partner, aki elégedetlen a kapcsolattal valamilyen vonatkozásával, mintegy visszalép egy lépést, legalábbis átmenetileg visszaminősíti a kapcsolatot, lazítja az azonosulást, visszavonja érzelmei egy részét a másiktól. S minthogy a szeretkezés a legintimebb társas viszony, érthető, hogy az érzelmi fenntartások legelőször itt mutatkoznak, itt okoznak zavarokat (frigiditás, impotencia, házasságtörés).

Az elhidegülés első jelei közé tartozik tehát, ha valamilyik házastárs alapos indok nélkül heteken vagy hónapokon át igyekszik kitérni a nemi érintkezések elől, illetve a szexuális aktus során közönyösebben, hűvösebben viselkedik, vagy nehezebben, illetve ritkábban jut el az orgazmushoz, mint azelőtt. Ezzel párhuzamosan elmaradnak a meghitt beszélgetések, a kölcsönös figyelmességek, a gyengédség apró megnyilvánulásai. A házastársak kedvetlenné válnak egymás jelenlétében, és kerülnek az együttlételet, vagy szokatlanul ingerkenyeken reagálnak a másik minden megnyilvánulására. Az egymáshoz való alkalmazkodás megnehezül, teherré válik. Előbb-utóbb aztán valamelyikük megemlíti, szóba hozza a válás lehetőségét, hogy a másikat ezzel megfenyegesse, és „jobb belátásra” bírja, vagyis kikényszerítse a tőle elvárt alkalmazkodást. Előfordulhat, hogy a válás perspektívájától mindketten megijednek egy kicsit, és ez kölcsönös kompromisszumokra ösztönzi őket, de a fenyegetés többnyire az álláspontok megmerevedéséhez vezet.

— Teszt — Teszt — Teszt — Teszt — Teszt — Teszt — Teszt — Teszt — Teszt — Teszt — Teszt



	1	2	3	4	5	6	7	8
a	15	14	13	6	1	3	12	10
b	1	6	10	5	2	4	10	15

2—6 pont

Elveit, aktivitását, kezdeményezőkedvét baráti kapcsolataiban is érvényesíteni akarja, gyümölcsozótetni, lendületével szeretne másokat is „meglőditeni” és magával ragadni. A hasonló természetű kezdeményező partnerekért nemigen lelkesedik, azokat viszont megkedveli, akik hagyják magukat öntől befolyásolni. Ha sikerülne temperamentumát egy kissé megfékeznie, akkor barátaitól is többet kapna, kapcsolatai tartalmasabbak lennének, sokoldalúbbak mint eddig.

7—12 pont

Kapcsolatteremtésében csak az elvárások dominálnak, s jó előre felméri, kitől mit és mennyit kaphat. Azt is alaposan megfontolja, hogy ön mit tud nyújtani. S hogy mások is ilyen szempontok alapján becsülik fel az ön személyt, a legtermészetesebbnek tartja. Ön-

nél ez a barátság előfeltétele és meghatározója. Ezzel a céltudatos esszerűséggel gyakran eléri, hogy minden úgy megy, ahogyan eltervezte, viszont ezáltal kapcsolatai érzelmileg szegényesek, felületesek. Emberi kapcsolataiban igazán szép élményekkel csak akkor fog találkozni, ha nem fog olyan szigorúan ragaszkodni az adok-kapok elvéhez.

13—19 pont

Embertársainak mindenekelőtt a jó oldalait veszi figyelembe, és egészen jogosnak találja, hogy néha a fonákjukkal is szembe kerül. Kapcsolataiban az elvárásait a lehetőségekhez igazítja. Barátai kívánalmait, szempontjait, természetét éppen úgy tisztelgetben tartja, mint a sajátját. Soha eszébe sem jut kihasználni őket, kárukra bizonyos előnyökhöz jutni, de igenis súlyt helyez arra, hogy elfogulatlanságát és nyíltságát

gét viszonozzák. Senkit sem kényszerít semmire, de nem pazarol erőt azokra sem, akikről látja, hogy nem képesek átlépni a saját árnyékukon.

20—25 pont

Csak az első látásra rokonszenves emberek tudják felébreszteni érdeklődését, s ez a baráti érzelme kialakulásának is az előfeltétele. A merev és passzív emberek visszataszítólagnak önmaga, ezzel szemben sokszor őszintének, szívélyeseknek tartja azokat, akik csupán megszokásból, rutinból vágnak barátságos arcot. Gyakran érzi szükségét a barátság állandó bizonygatásának, s nem gondol arra, hogy ezzel kimerít minden tartalékot. Csak ha egészen biztosan érzi magát, tud szintén adni anélkül, hogy méricskélne: ki adott többet. Egy kissé több önbizalom hozzásegítené, hogy elfogulatlanabban értékelje azokat, akik

baráti érzelmeikkel közelednek önhöz.

26—30 pont

Azonnal megérzi, hogy mi sugárzik ön felé a szemben állóból, rokonszenve vagy eleve visszatartható. Az ön számára az a döntő, hogy partnerével azonos hullámhosszon mozog-e vagy sem. Egy kapcsolatnak a hasznossága sokkal kevésbé fontos az ön számára, mint az, hogy a kapcsolatleltemtés, a barátkozás a kellemes légkörben játszódjék le. Még a teljesen hivatalos kapcsolataiban is alapul a rokonszenvet veszi — a személyes és a személytelen között csak nehezen tud határvonalat húzni, elválasztani egymástól. Ha meg akarja magát kímélni az ebből a pusztán érzelmi töltésű alapállásból eredő kellemetlenségektől és csatlódásoktól, akkor önértékelését nem szabad ennyire környezetének visszhangjától függővé tennie.

Delelőn a nap

Ontja forró sugarát. Perzseli a bőrt. Kellemes perceket tölthetünk a vízparton. De a tűző, nyári nap néha kellemetlen is tud lenni. Ha túlságosan gyorsan összebarátkozunk vele. Kezdjük az elején csak néhány perces, óvatos ismerkedéssel, óvatos napozással. Szoktassuk hozzá bőrünket a napsugárhoz és kenjük be fényvédő, napozókrémmel!

Az illatszerboltokban kapható krémek közül napozásra egyik legalkalmasabb a közismert és közkedvelt NIVEA-krém. Megóvja a bőrt a kiszáradástól és mivel dió kivonattal dúsított, a napsugárral együtt kellemes, barna színárnyalatot kölcsönöz a bőrnek.

Aki tópartra vagy folyópartra megy fürödni, napozni, az vigyen magával 378-as repelent hatású napozóolajat. Összetételét nem kedvelik a legyek, szúnyogok és ezért megóv kellemetlen csípésüktől. A 378-as napolaj emellett táplálja is a bőrt és megvédi a leégéstől. Mivel eléggé gyorsan beszívódik a bőrbe, három-négy óra elteltével egy újabb réteget kell felkenni.

Akik nagyon gyorsan szeretnék leburnulni anélkül, hogy bőrüket elégetnék, a barnás árnyalatú NUBIAN és JADRAN napozókrémeket használják. Ideális és valóban univerzális, vagyis minden arcbőrre alkalmas napozóolaj a FYTO. Nemcsak védő-, hanem tápanyagokat is tartalmaz és nagyon szépen, egyenletesen barnítja a bőrt.

Abban az esetben, ha mégsem voltunk elég elővigyázatosak és „pecsenyére” sülünk — ami főleg az érzékeny bőrű szőkékkel és bronzhajúakkal fordul elő — tegyünk a leégett bőrre nyerstejes borogatást, vagy borogassuk be bőrvízes, kamillateás gézzel. A kivörösödött bőrt a tejből, lisztből és egy kevés bóraxból készített pakolás is megnyugtatja.

Ha okosan, óvatosan napozunk, bőrünk szép barna lesz és egészségünk is megszilárdul. A napozás ugyanis serkenti a vörös vérszerek képződését, elősegíti az ungvacsérét, D-vitamint és más védőanyagokat képez a mikrobák ellen. Sokszor igen jó hatással van az ember kedélyére, étvágyára is. Persze csak akkor, ha nem akarunk mindenáron egy-két nap alatt négerbarnára sülni.

A száraz bőrűek különösen a szemük körül kenjék be tápláló, zsíros krémmel, többször is naponta, hogy a naptól a szem körüli ráncok ki ne ütközzenek. A lexült bőr előnye, hogy nem igényel semmilyen kikészítést mert önmagában is szép. S ha gondosan ápoljuk, üde is marad.

FRIZURAVÁLTOZATOK INNEN-ONNAN



A hajviselet legújabb divatját felmérve, megkönnyebbülten felsóhajtunk: jobb nem is lehetne! A hosszú hajúak nem fogják tömegesen megrohanni a fodrászokat, mert megint fiús fejet kell hordani, a rövid hajúaknak sem kell térdig lejárniuk a lábukat egy megfelelő hosszú loknis paróka után, mert rövid hajjal megint nem lehet mutatkozni. Szóval: mindenki kiválaszthatja a magának megfelelőt, ízléséhez, korához, arcformájához, típusához és természetesen a hajához illőt.

Az alábbi modelleket földrajzi csoportosításban nyújtjuk át olvasóinknak. (Bár évjáratok szerint is lehetett volna, mert már ez is, az is volt...)

1. München: Hosszú, félhosszú hajból készül ez a „rolni”, öt kis fésű tartja. Hogy igazán szép legyen, egy kis gyakorlat kell hozzá. A másik is hasonlóan készül, de aszimmetrikusan.
2. Koppenhága: Hosszú szőke hajhoz egypár hátratűzött természetes lokni. Romantikus, fiatalos hajviselet.
3. Madrid: Félhosszú hajból különleges tini-frizura.
4. Hamburg: Egy klasszikus pónifrizura, a tarkón újszerű vágással. Dús hajú, temperamentumos fiataloknak.
5. New York: Praktikus hátratűzött „dauer”. Azoknak ajánljuk, akiknek túl finom, selymes a hajuk.
6. London: Ez a rövid frizura sincs korhoz kötve, hogy jól álljon, különleges vágást igényel.



Palette

Color Set



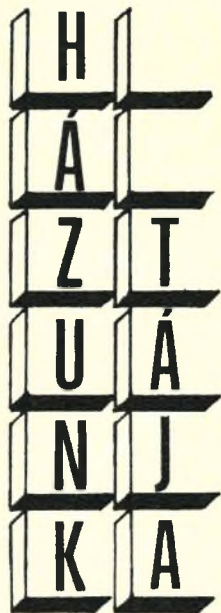
A Palette Color Set haját természetes széppé varázsolja

A Palette Color Set színes rögzítő, amely a haját erősíti, rugalmassá teszi, megkönnyíti a fésülködést, a frizurát tartósítja.

A haj természetes színét felfrisíti, finoman, nyolc színárnyalatban színezi.



A legjobb hatást úgy érhetjük el, ha a Palette Color Setet a hajmosás után még a nedves hajra tesszük és bedörzsöljük, utána elkészítjük a frizurát. A száraz hajra is tehetünk Palette Color Setet. A bedörzsölést követően a haját felcsavarjuk, és utána elkészítjük a frizurát.



EPER — FÓLIA ALATT

A nyári, elsősorban a júliusi telepítéssel elérhetjük, hogy a következő évben teljes terméssel számolhatunk. S ha a telepítést fekete fólia alatt végezzük, akkor a jövő évi termés legalább 7—9 nappal korábban szedhető lesz, mint a fólia nélküli eper. A fóliának még egy előnye van; nem kell kapálni és a termés sem szennyeződik a földtől. A fekete fólia ugyanis magába szívja a meleget, tartja a nedvességet és nem ad teret a gyomnak.

A területet úgy készítjük elő, hogy egy hét maradjon a talaj ülepedésére. Az elővetemény lekerülése után a talajt gondosan gyomláljuk ki, majd sekélyen saraboljuk meg. Négyzetméterenként 3—4 kg érett komposztföldet vagy ugyancsak jól érett istállótrágyát, 4—5 dkg kénsvavas kálit és ennyi szuperfoszfátot szórjunk ki és terítsünk szét egyenletesen a leendő ágyás helyén. Ezután forgassuk be a talajba (egy ásonyomnál nem mélyebbre) a trágyát.

A rögök gondos elmunkálása után a területet alaposan öntözzük meg. Lehetőleg 2—3 nap alatt öntözzünk ki 25—30 liter vizet négyzetméterenként. (Ha nem egyszerre öntözzük, elkerülhetjük a sárodást.) Az ültetés előtt a kész ágyásokra ráterítjük az előkészített fóliát; a fólián jó arasznyi kereszt alakú bevágásokat vagy 15—16 cm átmérőjű köröket, illetve hasonló méretű négyzetökeket vágunk ki, a sor és a tőtávolságnak megfelelően (40 X 40 vagy 50 X 50 cm-re) a palántákhoz az elültetéséhez.

Az egészséges palánta gyökérzete sárgásbarna. Természetesen telepíthetünk saját palántával is, ha jól meggyökeresedett indáról származik; a palánta legalább 3 leveles legyen. Házikertben a nagy gyümölcsű (Hummi Grande, Senga Gigana) fajtákat részesítsük előnyben.

A szívlevelek és a szívlevél rügyei semmi esetre sem kerülhetnek a föld alá, mert a palánták úgy megfulladhatnak. Ha vizont felszinen (magasan) ültetünk, a fiatal növény könnyen kiszárad.

A fóliát az ágyások végén, valamint az ágyás hosszanti oldalán is néhány lapát földdel szükséges rögzíteni. Ha a telepítés során gondosan járunk el, a szaporítóanyag és a fólia költsége, valamint a befektetett munka többszörösen megtérül.

MIKOR ÖNTÖZZÜNK?

A meleg nyári napokon nemcsak az emberek, hanem a növények is gyakrabban megszomjaznak. Nem mindegy azonban, mikor öntözzük őket. A dél körüli öntözéssel — amikor a föld átforrósodott, a növényekre teljes fényével süt a nap — többet árthatunk, mint használhatunk. Legmegfelelőbb a kora reggeli, vagy a késő délutáni öntözés, amikor a víz, a levegő és a föld hőmérséklete között a legkisebb a különbség.

Az sem mindegy, milyen gyakran öntözzük. Az öntözés gyakorisága a természet növénytől és az időjárástól is függ. A naponkénti öntözés nem gazdaságos. Mert ha csak locsolgatjuk az ágyásokat, azzal a növényeknek nem sokat segítünk. Sokkal jobb, ha ritkábban, de bőséges vízzel öntözzük.

Minden zöldségféle fejlődésében van egy-két kritikus vízigenyes időszak. A káposztafélék a fejeseledéskor, a gyökérzöldségek pedig a táplálékterelő részek fejlődésekor igénylik a legtöbb vizet. A borsót a szíromlevelek hullásakor érdemes gyakrabban öntözni, mert ezzel a hüvelyen több lesz a borsószem. A későbbi öntözéssel a borsószemek nagyságát befolyásolhatjuk kedvezően. A bokorbab viszont virágzásakor igényli a legtöbb vizet, a futóbab pedig egész évben rendszeresen. A korai burgonya a bőséges vízellátást jó eredménnyel hálálja meg. A késői burgonyafajtákat a gumóképződés kezdetekor, vagyis virágzásakor érdemes bő vízzel meglocsolni.

A vízadag természetesen növényenként különböző. A káposztaféléket 30—40, a karalábét 20—30, a petrezselymet és a sárgarépát 15—25 mm-es vízáddal célszerű megöntözni. A paradicsomra és paprikára 30—40 liter vizet locsoljunk ki négyzetméterenként. Ugyannyival kell megöntözni a borsót és a babot is. Az uborkát 25—30 literrel öntözzük.

Öntözésre lehetőleg lágy folyóvizet, vagy ahol van, vízvezetéki vizet használjunk. A kútvizet vagy artézvizet ajánlatos megvizsgáltatni, hogy nem tartalmaz-e káros sókat. A kemény vizeket kevés szóda hozzáadásával magunk is lágyíthatjuk. Ha a kertben elég nagy a víznyomás, a tömlőre szűrőfejet is szerelhetünk. Így az öntözés sokkal kényelmesebb. A kannára csak akkor tegyünk öntözőrózsát, ha kis mennyiségű vizet locsolunk ki a növények frissítésére. Nagyobb mennyiségű vizet inkább rózsza nélkül adagoljunk és a vizet a növények tövére vagy a talajra öntsük.

Egyenetlen vagy lejtős területen, a sorok közé húzhatunk vízfogó barázdákat és bakhátakat, a zöldségságyákat pedig kis peremmel vehetjük körül. Tömlős öntözőskor lehetőleg ne használjunk sugárcsövet, a tömlőből a vizet egyenesen a talajra engedjük.

Öntözés után, a talaj felszikkadása után azonnal kapáljunk, hogy az összetömődött talajt porhanyósítsuk és a talajból a vizet gyors elpárolgását megakadályozzuk.

TAKARMÁNY CSALÁNBÓL

Kertvégekben, gazdasági épületek körül és árokparkokon gyakran találunk nagy mennyiségben csalánt (Urtica). A fiatal növényzet annyi emészthető fehérjét tartalmaz, mint a zsenge vöröshere. A szárított csalán ugyanakkor 15 százalék fehérjét és C-vitamint tartalmaz.

A frissen szedett fiatal csalán nagyon értékes zöldségtakarmány, főleg a baromfiak és a növedéknyulak számára. Szárított állapotban elsősorban a tojótúkok és a nyulak kedvenc tápláléka, mert gazdag ásványi anyagokban és vitamintartalma kedvezően hat az állatok szervezetének működésére.

Mind zöldségtakarmányozásra, mind szarításra a fiatal, zsenge csalán a legmegfelelőbb. A csalánt kis csomókba kötve árnyékos helyen szárítsuk, mert ha napfény éri, megbarnul és elveszti vitamintartalmát. Tárolására száraz helyiségben a fonott zsák a legalkalmasabb. Az így tartósított és szárított csalán télen könnyen összezúzható, s mint értékes kiegészítő takarmányt használhatjuk fel.

...

RÓZSÁT SZAPORITUNK

A rózsza hajtószemzését a standart Rosa canina esetében a már begyökeresedett alanyra, a Rosa laxa esetében pedig a 120—200 cm magas, egyéves hajtásokra szemezzük. A koronás rózsafajtákat





120—150, a kúszórózsákat pedig 100—200 cm magasan szemezzük. Erre a célra inkább rövidebb hajtások alkalmasak. Inkább a múlt évi hajtásokra szemezzünk, mert a fiatal hajtások a vágásoknál könnyen letérhetnek. Egyszerre két szemzőhajtást használjunk az egyiket kb. 2 cm-rel lejjebb az ellentétes oldalról. Ügyeljünk arra, hogy a szemzőhajtások mindig virágban végződjenek. A szemzőhajtásokról a leveleket a párolgás csökkentése céljából eltávolítjuk, s csak a 6—8 cm hosszú levélryelet hagyjuk rajta. Szemzésre mindig a hajtások középső része a legmegfelelőbb.

Először is kivágjuk a szempajzsot. Ilyenkor a szemzőhajtást csúcsával magunk felé fogjuk, mutatóujjunktal aláhelyezzük, s egyetlen vágással, kevés farésszel úgy emeljük ki, hogy a szem alatt és a szem felett legalább 1,25—1,5 cm héj legyen. A szempajzsból a farészt kis hajlítással és a szemzőkés hegyének segítségével távolítjuk el. A fát mindig felülről lefelé emeljük ki, mert fordítva könnyen kiszakad a szem. Miután a szemet kivágtuk, bal kezünkkel az alanyt megfogjuk és a letisztított gyökérnek északi oldalán 1 cm-es kersztmetszést végzünk, majd a metszés közepétől kiindulva lefelé 1,5 cm-es hosszűmetszést készítünk. Ezután a szemzőkés tűrőrészével a bemetszésbe nyúlva a héjat kétoldalt óvatosan felemeljük nehogy a kambiumot megsértsük. A fellazított héj alá a levélryélnél fogva betoljuk a szemet. Ügyeljünk arra, hogy a héj végig fedje a szempajzsot. A szemzés helyét ezután 5 mm széles gumilappal bekötözzük, a szem és a levélryél kivételével. A szemzés után az alanyt a szemek fölött 12—15 cm-es magasságban metsszük le, hogy csak 1—2 rövidebb hajtás maradjon, mert máskülönben az ágcsontk elszáradna.

Mivel a *Rosa laxa* hamar beszűnteti a nedvkeringést, a szemzést már július elején megkezdjük. A vágott sebeket fehér Latex-festékkel kenjük be, amelybe a Dithane M-45 0,3 százalékos (3 dkg) 1 kg festék oldatát is belekeverhetjük. A szemek kihajtása után, ha a fiatal hajtásokon már 5—6 levél kifejlődött, a hajtást a 3—4 levél felett csipjük vissza, mert ezzel bokrosodásra kényszerítjük.

A polyanthákat és a turórózsákat zölddugványozással is szaporíthatjuk, főleg akkor, amikor a hajtások még alig kezdenek fásodni. Erre a célra olyan 10—12 cm hosszú dugványokat használunk, melyeken legalább három rügy található. A dugvány elkészítése után a leveleket a felére csipjük vissza. A zölddugványokat a tőzeggel és homokkal kevert melegágyi talajba tűzdeljük 3—5 cm mélyre. Ezután a dugványokat megöntözzük, ablaküveggel betakarjuk és beárnyékoljuk. A melegágyat rendszeresen szellőtetjük. Tavasszal azután a dugványokat kiültetjük állandó helyükre.

PIHENŐSAROK GYEPTÉGLÁBÓL

Akármiilyen kicsi is a kert, és bármilyen sokfélét is szeretnénk benne termelni, akkor is hagyjunk egy kis sarkot benne pihenésre. Ahol leülhetünk a gyepre, napozhatunk, kitehetjük a felfújható gumikádat pancsolni szerető gyermekünknek. Ha csak most, nyár elején határoztuk el, hogy pihenősarkot létesítünk a kertben, ne magról vessük a fűvet, hanem gyeptéglából alakítsuk ki. A gyeptéglázással már egy rövid hónap alatt olyan fűvet kapunk, amelyre bátran ráléphetünk, napozhatunk rajta, amíg a magvetésünél erre hosszabb ideig kellene várnunk.

Előkészítjük a talajt, majd kikeressük a legalkalmasabb gyept, ahonnan a téglákat kivehetjük. Jó gyeptéglát adnak a legalább két éves gyepek, amelyeket sűrűn kaszáltak vagy birkával legeltettek. A talaj kötött vagy középkötött legyen, hogy a felszedett gyeptégla gyökerei közül a föld ne hulljon ki. Ne tartalmazzon a gyeptégla káros gyomnövényt és a szálfűvek mellett legyen benne elegendő alfű is. Ne legyen messze a felhasználási helytől, hogy ne okozzon gondot a szállítása.

Felszedés előtt a gyept rövidre kaszáljuk, hogy ezzel is csökkentjük a párologtató felületet. Kaszálás után a kiválasztott területen zsinórral vagy még jobb, ha deszkával mérjük ki, és a vonal mellett 10 cm mélyen az ásó élével bevágjuk a gyept. Ha egy vonallal készen vagyunk, akkor a deszkát 30—40 cm-rel párhuzamosan odébb tesszük és itt is bevágjuk a gyept. Ezután az élesre reszelt lapátot a két bevágás közt 6—9 cm mélyen toljuk, ügyelve az egyenletes vastagságra, segítőtársunk pedig a nyélre erősített kötéllel húzza, s így vízszintesen kivágjuk a gyept. Közben a gyept 40—60 cm-es darabokra vágjuk és a gyeptes részükkel összeforgatva csomóba rakjuk.

Ha a gyept száraz volna, már összerakás közben is öntözünk meg a gyeptes felületükön és minél hamarabb szállítsuk végleges helyére.

A vízszintesre elegyengetett talajra ráhelyezzük a gyeptéglákat és egy súlykolófalal szorosan egymáshoz ütögetjük. Ha egy sorral készen vagyunk, a következő sort kötésben rakjuk le, azaz a hézag fölé gyeptégla kerüljön. Minden egyes gyeptéglát, hogy a talajról ne tudjon elmozdulni, egy

30 cm hosszú, ceruzavastagságú cövekkel a talajhoz szögezzük. A cövek felső része 1 cm-rel a gyeptesint alá kerüljön. A gyeptéglát is jól meg kell öntözni.

SZOBANÖVÉNYEINK A SZABADSÁG IDEJÉN

Szabadság idején mindenkinek gondot okoz a szobanövények ápolása. Mert nem mindig találunk valakit, akire rábízhatnánk a virágok locsolását.

A „vizkultúrás” növények fölül nyugodtak lehetnek, ha cserepeiket feltöltjük a kellő mennyiségű tápoldattal. Sajnos, a hidropónia még nem terjedt el olyan mértékben, mint ahogy megérdemelné.

A többieknél legfontosabb, hogy a növények cserepe ne száradjon ki, legalább 2—3 cm magas alátétet, tálkát tesszünk. Ez éppen elég ahhoz, hogy a 10—12 napra szükséges vizet tárolhassa. Műanyag szivacsból is készíthetünk alátétet minden cserép alá. A tálkát háromnegyed részig töltsük meg vízzel, amely a szivacson át a cserépbe felszivódik.

Ugyanennek az elvnek az alapján nagyobb virágtálat is készíthetünk. Olyan műanyag vagy bádogedény, mosdótál, esetleg gyermekkád szükséges hozzá, amelyben elférnek szobanövényeink. Ehhez a háztartási boltokban vásárolhatunk kellő nagyságú szivacs lapot, amelyet az edény aljára fektetünk. Hulladék faanyagból rácsot készíthetünk föléje, s erre állítjuk a cserepeket. A tárolóedényt ezután annyira töltjük meg vízzel, hogy a rácsig érjen, s a szivacsot kissé lenyomva tartsa.

Másik mód, ha a tárolóedényt tőzeggel, szivacs törmelékkel vagy apró kavicsal töltjük meg a cserepek magasságáig, s azokat peremükig ebbe a közegbe súlylyesztjük. A közeg vízrel telítjük, s ez a cserepeket sokáig nyirkosan tartja.

Ügyeljünk, hogy a magukra hagyott növényekre a nap ne tüsszön, de ne is húzzuk le egészen a redőnyöket, hogy teljesen árnyékban legyenek. Hagyjunk rést a fénynek, mert erre a növényeknek távollétünkben is szükségük van.

Kertben vagy erkélyen ne hagyjunk szobanövényt, mert a kiszáradás veszélye ott még inkább fenyegeti őket.



József Attila

Gyöngy

Gyöngy a csillag, úgy
gyöngyszilánkokként
mint a szőlő, fürtösen,
s mint a vízsepp,
hívósen.

Halvány bár a
ő is csámpás bama
a barázdák fölfüzik,
a bús földet díszlik.

Kezed csillag
gyenge csillag
Vaskos göröngy a
ott porlad a
sziveden.

Göröngy, göröngy,
gyenge csillag
s egy gyöngy lesz
egybefogva
sziveink.