

VI. szám. 1979

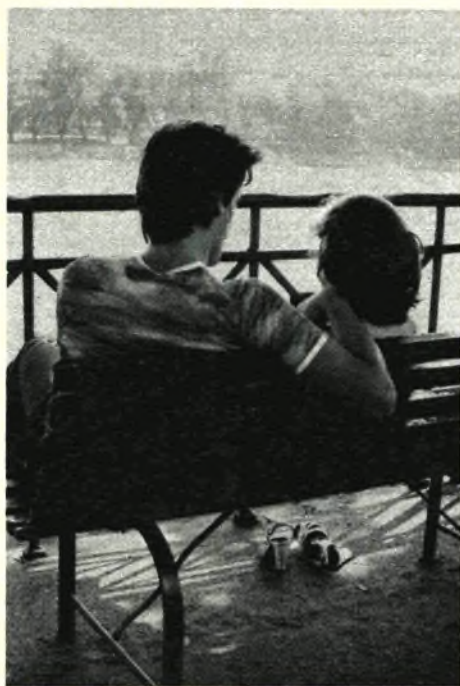
ára 4,- Kés Magyar-  
országon 10,- Ft

# Barátnő



## Barátnő

Megjelenik évente kilencszer — Kiadja a Szlovákiai Nőszövetség KB Živena kiadóvállalata, 897 19 Bratislava, Nálepškova 15 — Vezetőszerkesztő: 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 Hírlapszolgálatára PNS — Megrendelhető bármely postahivatalban és kézbesítőnél. Csekk-számlaszám: 45913 — A külföldi megrendeléseket a Posta Központi Sajtókiviteli Szolgálatára PNS — Ústredná expedícia tlače, Bratislava, Gottwaldovo námestie 48/VII. intézi el — a SÚTI 6/21 engedélyével. Magyarországon terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőnél és a Posta Hírlap Irodánál (Budapest 1900, József-nádor tér 1) — Előfizetési díj egyéni, évi 90.— Ft. Példányonkénti ára változatlan. Csekk-számlaszám: MNB 215-96162.



Kézikönyvünk negyedik számában közölt írásunk rendkívüli visszhangot váltott ki olvasóink körében. Azokról a fiatalokról volt szó, akik gyengéd érzelmeiket nem rejtik véka alá. Szerelmesen borulnak egymás karjába, önfeladten csüngenek egymás ajkán a nyilvánosság előtt is. Arra a kérdésünkre, hogy illő-e vagy sem az ilyen intím megnyilatkozás az utcán, olvasóinktól számos válasz érkezett. Véleményeik megoszlanak. Ezért úgy gondoltuk, a hozzászólásokból néhány gondolatot közlünk.

### 1. levél

„A szerelem jobba, vidámabbá teszi az embert. Aki szerelmes, az a problémákat, gondokat is könnyebben viseli. Az együvé tartozás érzése megsokszorozza erőnket, kitartásunkat. Ennek ellenére az egymás iránti érzelmeink nem tartoznak a nyilvánosságra! Nyilvános helyen az ilyen megnyilatkozás visszatetszést vált ki, megbotránkoznak rajta az emberek. Mindennek megvan a maga helye. Ez vonatkozik ma a szerelemre is...”

### 2. levél

„Az emberek mindent megfigyelnek, különösen árgus szemmel lesik a fiatalokat. De meg kell érteniük, hogy ebben a rohanó világban mindennel sietni kell, szerelmet is ott vallanak egymásnak a fiatalok, ahol éppen találkoznak.

Az emberek sok mindenben megbotránkoznak, amin nem kellene, elfelejtik, hogy ezen az érzésen ők is átestek, ők is voltak fiatalok. Tudom, hogy az illemszabályok alól nem ment fel senkit az, hogy fiatal és bohó, de hol ismerkedhetnek ma a fiatalok, hol talál az ember helyet és alkalmat az ismerkedésre, időt és alkalmat arra, hogy az illem keretei között bizonyítsa partnerének az érzelmeit?”

### 3. levél

„Ha korunk illemszabályai engedékenyebbek is, a fiataloknak akkor sem illik az utcán, a nyilvánosság előtt, egymásra fonódva, csókolózva enyelegni, a környezetükről megfeledkezni. Ma is kell, hogy jusson idő, alkalom, intímebb környezet egymás iránti érzelmeik kimutatására. Azon, hogy kézen fogva, szerelmesen andalognak vagy állnak az utcán — senki sem botránkozik meg.”

### 4. levél

„Szerintem az utcai vagyis a nyilvános csókolózások, ölelések csak látszatra teljesen egyformák. Ezt kellene megfigyelni azoknak, akik a fiatalokat bírálják. Nem tudom elítélni, sőt teljesen meg tudom érteni azokat, akik egy hirtelen boldog felindulás hatására feledkeznek meg magukról, és a nyilvánosság előtt csókolóznak. Vannak pillanatok, amelyeket nem lehet időben áthelyezni, mert veszítenek varázsukból. Az embereknek joguk van a boldogságra, és a boldogságból fakadó érzelmeiknek nehéz határt szabni.

Van azután egy másfajta érzelemből fakadó intím megnyilatkozás is. Ez akkor fordul elő, ha két lelkiileg sérült fiatal találkozik egymással. Így fejezik ki közönyüket a világgal szemben, vagy így akarják magukra irányítani a felnőttek figyelmét. Ha több megértéssel és szeretettel fordulnánk a fiatalok felé, kevesebb lenne az ilyen utcai jelenet. A mai fiatal nemzedék nem erkölcslenebb, csak elhanyagoltabb, magányosabb és őszintébb. Az ifjúsággal, mint tömeggel mindenki foglalkozik, de mint egyénnel, egyénnel — csak nagyon kevesen.”

A vélemények megoszlanak a többi levélben is, amelyet kérdésünkre olvasóink küldtek. Mindenki egy kicsit a saját szemszögéből, helyzetéből, körülményeiből kiindulva bírál vagy védelmez, szót emel a fiatalok mellett, a fiatalok érdekében. Örülnénk, ha azoknak az olvasóinknak véleményét is megismerhetnénk, akik eddig nem szóltak hozzá a témához, de egyéni meglátásuk segítené kibontani különösen azt a problémát, amelyet a negyedik levelünk írja fölvetett: A mai fiatal nemzedék nem erkölcslenebb, csak magányosabb, elhanyagoltabb és őszintébb.

Önök is úgy látják, hogy többet törődünk a fiatalok anyagi ellátottságával, mint az érzelmi életükkel?

A hozzászólások beküldői között öt könyvet sorsolunk ki. Címünk: Nő szerkesztősége, 897 36 Bratislava, Martanovičova 20.

**A BARÁTNŐ NEGYEDIK SZÁMÁBAN FELTETT KÉRDÉSÜNKRE BEKÜLDÖTT HELYES VÁLASZUKÉRT KÖNYVJUTALOMBAN RÉSZESÜLNEK:**

**Farkas Péterné, Áj (Háj)**

**Sáfrány Mária, Losonc (Lučenec)**

**Varga Zoltánné, Hódos (Vydrany)**

**Racska Jánosné, Besenyő (Bešeňov)**

**Tóth Mária, Tardoskéd (Tvrdošovce)**

**A nyerteseknek gratulálunk!**

Fotó: PRIBYL

# Kedves Olvasóink!

Jól töltötték a nyarat? Vagy még nem ért véget a szabadságuk? Számtalanszor beszélgettünk már arról, hogy egy-egy kirándulás, nyaralás értékét, „hasznát” nemcsak a megvásárolt holmik mennyisége, bőrünk barnasága, az átaludt napok száma határozza meg. Természetesen kell a fizikai pihenés, a teljes kikapcsolódás, a baráti társaság jókedvű nyári szórakozása éppúgy, mint a külföldi útra emlékeztető „csak ott” beszerezhető mázas köcsög, tengeri kagyló.

Megemlítettük már azt is, hogy nincs kiábrándítóbb — útítársakból, magából az utazásból — mintha valaki térdig lejárja a lábát, hogy egy-egy extra ruhadarabot beszerezzen, az egyik üzletből ki, a másikba be, lihegés, szaporodó csomagokkal. Ne ez legyen utazásaink, barangolásaink célja. Képtárak, múzeumok, színházak, természetvédelmi területek, idegenforgalmi érdekességek — útikönyvek jelzik, melyiket hol találjuk. Útikönyvvel a kezünkben kellene tehát elindulnunk. De elég-e csak a földrajzi fekvés, a hely, az időpont ismerete, (ki, mikor, mettől-meddig,) rápillantani az emlékműre, körbejárni az épületet, megtapogatni a sziklafalat, beírni nevünket a vendégkönyvbe, no itt is voltunk, ezt is láttuk... Ettől még nem nő bennünk élménnyé a kirándulás, a nyaralás. Kazinczy sírja, Stósz vagy Borsi... Tudnunk kell azt is, mit tett Kazinczy anyanyelvünkért, mit jelent számunkra Fábry, és mit Rákóczi szabadságharca.

A történelem sorsot formáló fejezetei nemcsak az országos ünneplés által válnak szülőföldhöz, hazához kötő erős szálakká, hanem elsősorban akkor, ha egyszerű szavakkal, a család bizalmas vonzásában figyeltet fel rájuk a szülői tekintély, a felelősségünket, lelkiismeretünket formáló legnagyobb erő.

A Szlovák Nemzeti Felkelés 35. évfordulóját ünnepli az ország. Mit jelentett szembeszállni az elnyomással, a fasiszta megszállókkal. Élelmet csempészni a hegyekbe. Nézni ártatlan gyermekek meggyilkolását. Puskát ragadni, sárban, hóban, éhezni és fájni. És félni a haláltól. És várni a szabadságot. A békét. Mit jelentett a szó: elvtárs azok számára, akik egymás nyelvét sem értették, mégis tudták, közös a céljuk, s csak együtt győzhetik le az ellenséget. Mit a testvériség, amikor egy karéj kenyeret kellett megosztani, sebesült partizán-

társat kilométereken át cipelni... Mit a hősiesség, és a hősök iránti tisztelet.

E fogalmakat szinte nem merjük, elfelejtjük közelebről, amúgy hétköznapi módra természetesen szemügyre venni. Gesztusainkat figyelve, megtorpanásainkat az emlékművek előtt. Türelmünket vagy türelmetlenségünket, ha élő emlékezőket hallgatunk. Elég lenne néha egy halk szó, — csendesebben, ide áldozatokat temettek. —

Ne mosolyogj, ez az ember sokat szenvedett. Nézd azt a házikót, ide húzódtak, itt fogták el őket.

És így tovább, ahogyan azt személyes ügyeinkben tesszük. Nyári barangolásaiából, utazásaiából ki-ki őriz magában erre is arra is példát. De nem mindegy, milyen.

H. MÉSZÁROS ERZSÉBET



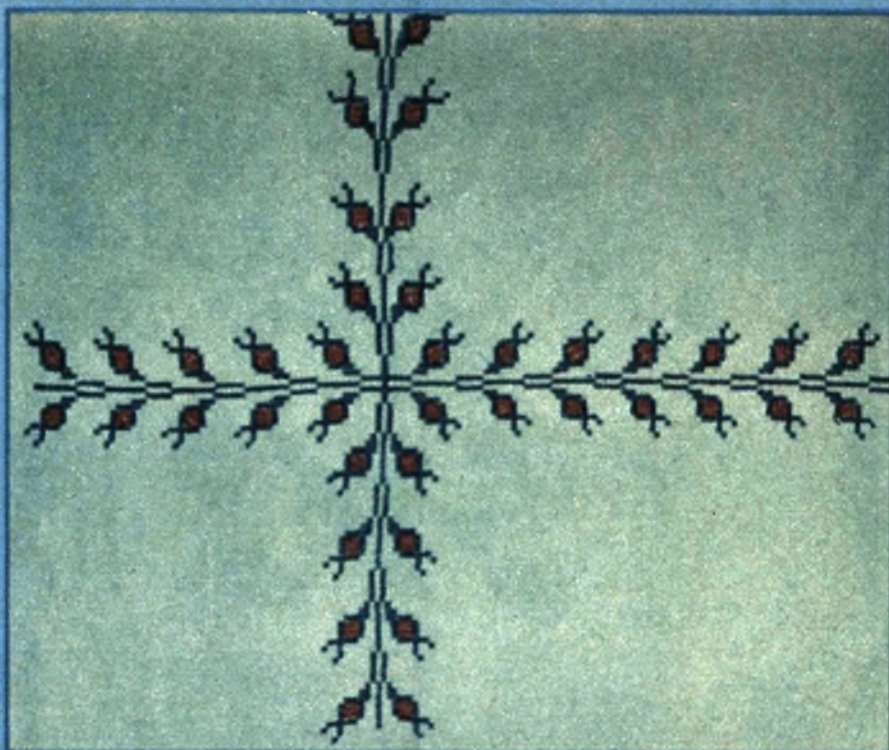


**P**arasztházartásokban, ahol len-, vagy kendertermesztés folyt, régen nagyon fontosnak tartották hogy a leánygyermek varrni tudjon. Ezért már korán kezébe adták a tűt és egy darabka vásznat. Az első próbálkozásokat természetesen nem szánták használatra. Nem is kötötték meg hát a kis varrónőnek a helybeli hagyományoktól még alig érintett képzeletét. Később hétköznapra való törülközők, kosárkendők, szalvéták igénytelen mintájú szélcsíkjainak a kivarrását is rábízták.

Sok egészen egyszerű, könnyen leszámolható, keresztöltéses csíkmintát találtunk a gömöri falvakat járva. Ezeknek az elkészítését ajánlhatjuk kevésbé gyakorlott kezű olvasóinknak is.

Az első képen látható részlet egy surcról (félkötényről) való, melynek három oldalán piros „rozsmaring”-csík fut

KOCSIS ARANKA



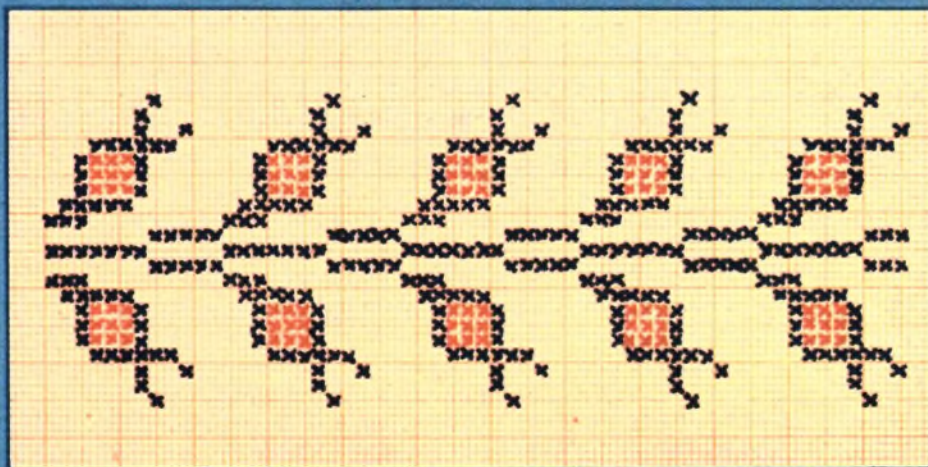
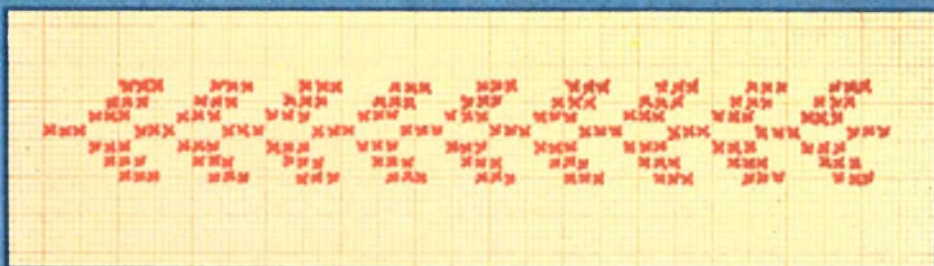
# ÜGYES KEZEK

körbe. A surc Kecőn (Kečovo) készült. Csík-mintája nagyon egyszerű —, a három-három keresztszem számolását el sem lehet téveszteni. „A rozsmaring volt a legkönnyebb minta, azon tanultunk varrni” — mondja Caban Jánosné, a surc tulajdonosa. E hímzés szerénysége mellett nagyon izléses és hatásos.

Könnyen számolható a hullámindára felfűzött székfűs minta is (2. rajz). Egy kosárkendőről olvastuk le, melyet Simon Zsuzsa néni hímzett Páskaházán. Lehet, sokan inkább lóherelevélnek mondanák e motívumot, mint ahogy Zsuzsa néni is habozott a megnevezésével.

Egy abrosz négy szélét díszíti a kék-piros csipkebogyós csík. (3. rajz). Dusza Istvánné varrta Gömörhorkán.

Mindhárom motívum megáll önmagában, de felhasználhatók összetettebb kompozíciók részeként is.



## BARÁTNŐK KLUBJA



Ne csodálkozzanak kedves olvasóink, nem a rovat tartalma változott meg! Igaz, kissé szokatlan, hogy ezúttal verseket közlünk, nem éneklőcsoportokat mutatunk be, mint eddig. De éppen a rovat nevében jelzetteket igyekszünk megtölteni tartalommal, amikor a hasonló érdeklődésű asszonyok, körök, csoportok munkájára irányítjuk a figyelmet.

Szólj költemény! (Vansovej Lomnička) címen rendezi meg évről évre szavalóversenyét a Szlovákiai Nőszövetség. Ehhez adtunk ki az idén másodikban versválogatást. Egyre több magyar nemzetiségű nőszövetségi tag vesz részt a szavalóversenyen, amelynek területi döntőjét Komáromban (Komárno) rendezték meg. A tizenegy legjobb vers- és prózamondó — név szerint: Oláh Katalin, Gúta (Kolárovo), Hercz Zsuzsanna, Nemesócsa (Zemianska Olča), Lúcz Sárolda, Hetény (Chotín), Kiss Katalin, Nagyabony (Veľké Blahovo), Poprócsi Eleonóra, Rimaszombat (Rimavská Sobota), Nagy Zita, Keszegfalva (Kameničná), Kuchár Rozália, Komárom (Komárno), Ruznyák Viola, Rimaszécs (Rimavská Seč), Nagy Katalin, Dunaszerdahely (Dunajská Streda), Both Magdaléna, Balony (Baloň), és Soóky Rozália, Kamocsa (Komoča) — részt vesz az októberben megrendezésre kerülő országos döntőn Lomničkán, Terézia Vansová szülőhelyén.

Pedagógusok, népművelők, mezőgazdasági dolgozók, édesanyák — tizennyolctól hatvanévesekig — izlelgetik, tanulják a versmondás örömét, hogy másokat is megörvendeztessenek vele. Mennyivel gazdagabb lesz az életünk — gyermekeink élete —, ha az édesanyák tájékozottan nyúlnak a könyvhöz, ha az anyanyelv a leghivatottabbak, a költők által gyarapítja legkisebjeink szókincsét, ha szavakat is találunk érzéseinkhez és ünnepeink, hétköznapjaink fényesebbek lesznek a versek által. Szóljon tehát a költemény, „barátnők” körében, nőszervezetek versszerető tagjainak csoportjában, egyre több faluban és városban!

H. MÉSZÁROS ERZSÉBET

ILLYÉS GYULA

## Anyánk

Térdedről gurulva milyen messziről  
látlak már, kis anyánk!  
Ahogy kiszaladtam féltő kezed közül,  
— mint nyögő gally, hogyha  
kicsapja gyümölcsét a hirtelen vihar:  
kezed utánam nyúlt,  
majd az égre lebbent —  
az úti por sodró hajjairól még visszatekinttem,  
a kerítés mellett álltak hajladozva —  
kék hegyek s füstölő városok  
emelték lengő ingekből titkos karjaikat.



ÁPRILY LAJOS

## Kalács, keddi kalács

*Már szombat este megsütötte  
anyám. És reggel már adott.  
Az aranya besugározta  
a harangos vasárnapot.*

*Vasárnap estig nem fogyott el,  
fénye áthullt az ünnepen.  
Még hétfőn is jutott belőle.  
És kedden is. De csak nekem.*

*Ma sem tudom, hol rejtegette,  
melyik fiókból jött elő,  
de olyan áldott volt az íze,  
olyan hétköznap-szentelő.*

*Az asztalkendőből kibukkant  
szép sárga fényvel: Itt vagyok.  
Nagy árnyékok, fekete gondok,  
még várjatok, maradjatok.*

# Epilógus egy balladához

*Két öreg anyóka, talpig feketében,  
Mennek az ösvényen, talpig feketében.*

*Egyiknek fia volt, másíknak lánya volt.  
Egyik maga a Nap, másik maga a Hold.*

*Szemük, mint a patak medre, olyan száraz.  
Hosszú hallgatásra hallgatás a válasz.  
Kapaszkodnak csöndben, amerre az ösvény.*

*Hitte volna-é ezt emberi keresztény:  
Olyan szófogadó drága jó legény volt.  
Olyan szófogadó drága jó leány volt.*

*Megrontotta szegényt a te rossz leányod.  
Megrontotta szegényt a te ördög fiad.  
Már az unokám is legényszámba menne.  
Már az unokám is férjhez készülődne.*

*Az egyiknél kapa, ásó a másíknál.  
Pihegva fújják ki magukat a sírnál.  
Hűsz esztendő óta szótlantul leszólják.  
Az egyik a szegfűt, a másik a rózsát.*

*Neki csak lánya volt, de nekem fiam volt.  
Neki csak fia volt, de nekem lányom volt.  
Hűsz esztendő óta várják s tán halálíg.  
Mikor ad igazat egyiknek a másik.*

JULES SOUERVIELLE



# A nemrég született kisleány

*Hadonászva, hogy a felhőket félretolja,  
végül is a földet ér a csillagok lakója.*

*És látni vágnak a falak az újszülöttet,  
kit az éjben honos gyér fény számukra fölfed.*

*A város moraja, mely, míg fülét elérné,  
behatolni akar abba, mint egy sötét méh.*

*megáll, távolodik, fokonként ijed el  
e testtől, melyhez a titka még túl közel,*

*s mely bár parányi, a fénylő légnak kitette  
magát mégis vakon s reményektől remegve,*

*A hosszú út után, hol szeme csukva volt,  
ama visszhangtalan tájon, hol éj honolt,*

*s melynek emléke még markába zárva ott van,  
(ne nyissátok ki azt, gondolkodjék nyugodtan).*

*Ezt gondolja:*

*„Oly nagyok, oly szigorúak  
e lények, kik néznek engem,  
alakjaik úgy merednek,  
mint az óriás hegyormok.  
Tó vagyok-e vagy folyóvíz,  
tán bűvös tükör vagyok?  
Miért néznek oly nagyon?  
Mit sem adhatok nekik.  
Menjenek már, menjenek már  
honába hideg szemüknek,  
honába szemöldöküknek,  
mely rólam semmit sem tud.  
Hisz még nehéz munka vár rám  
lehunyt pilláim alatt.*

*Elfejtendő színeknek  
kell most búcsút mondanom,  
meg a milliónyi fénynek  
s a még számosabb homálynak  
ama másik oldalon.  
Rendet kell teremtenem még  
ama csillagok között,  
melyeket most elhagyok.  
Úgy kell, hogy partitalan álom  
mélyébe vessem magam.”*

*Nézzétek vára lőrésén keresztül  
a gyermeket, ki emlőhöz tapad!  
Ajkán nem hagytak még ízt a szavak.  
szeme a vízen jár, mely meg se rezdül,  
szerencsét próbál, mint a madarak.*

*Mit jelent ez a fehérség, e tajték,  
mily bárd szabdalta össze a habot?  
De mintha egy hajó haladna ott,  
s fedélzetéről ugrónék tizenkét  
búvár alá, mind mámortól vakok.*

*Ó, ti úszók, egy gyermek néz reátok,  
ragyog a hab s gyöngyfényű jelei,  
bolond betűk emléktelen fehérben,  
Mily makacsul vágyik megfejtetni,  
de elmosódik minden lent a mélyben.*

# Variációk vászonruhára



Szép is, praktikus is a klasszikus anyag, ha a modell szabásvonalát és a díszítőelemét jellegehez igazítjuk. Hogy a szöttes és a cércacsipke milyen nagyszerűen alkalmazkodik a vászonhoz, igazolják a Népi Iparművészeti Központ, az ÚUVV modelljei, melyeket Klára Brunovská iparművész tervezett.

1. Raglánujjas, egybeszabott ingruha, hegyes kivágással, könyököt takaró, bő ujjal, szöttes félköténnyel. A szöttes mintája szegi a kivágást, a ruha alját és díszíti az ujjakat is.

2—3. Egyszínű vászon és szöttes kombinációja ez a két modell. Az egyik gazdagon húzott szoknya, vállpántos, bekötős felsőrészel, fahéjszínű, gallér nélküli kabátkával, amelyet a szöttes mintája szegélyez. A másik modell egyenes vonalú vászonszoknya, bevágott zsebbel, a szoknya szélén világos paszpóllal és hosszú ujjas szöttes ingkabáttal.

4—5. Végig gombolós vászonruha gumirozott derék-



kal, bevarrott rövid ujjal, az elején azsürdísszel. A másik modell szoknyája az övszalag alatt gazdagon húzott. A bekötött blúzt csipkebetét díszíti.

6—7. Szöttes szegővel díszített vászon komplé, bő szoknyával, két nagyzebes, csipőig érő blúzzal. Három sor zöld színű szöttes csík díszíti keresztben a másik komplé szoknyáját, szegélyezi a kivágást és szöttes csík a hosszú, átcsapott öv is. A tunikaszerű felsőrész kétoldalt hasított, széle lekerekített.

8—9. Egybeszabott vászonruha ovális kivágással, az ujján és az elején csipkebetéttel. Bő ujját a könyök alatt keskeny mandsetta fogja össze. A kimonó ujjas ruha kivágása szögletes, elején, alján és az ujján széles csipkebetéttel. Keskeny övét elől masnira kötötték.

10. Utolsó modellünk keresztcsikos bő szoknya, a csík színével azonos anyagból varrott blúzkabáttal, amelynek ujját, gallérját, zsebét szöttes csík díszíti.

-hm-

A modelleket Huszár Tibor fényképezte

# EURÓPA DIVATJÁBÓL



Sok klasszikus elemet rejtenek a legdivatosabb formák. Az az új az 1979-es divatban, hogy a klasszikus elemeket lágy, lenge anyagokból oldják meg, attól lesznek könnyedek és nőiesek a ruhák.

Európa-szerte a legnagyobb népszerűségnek örvendenek az ingruhák. Örökzöld téma a divatban, mely mindig ugyanaz, mindig kényelmes és praktikus, de mindig változik, mindig új arccal jelenik meg. Az idén sok az egyszínű anyag, de divat a nyomott mintás is, közepméretű és középtónusú mintázatokkal.

A legtöbb ingruha kétrészes, azonos anyagból készül a blúz és a szoknya. Ha a blúzt a szoknyába kötjük, egyberuhának hat, ha kívül hordjuk, akkor egy másik kazakos fazont mutat. Sok variálási lehetőséget kínál ez a megoldás, hiszen egy mintás és egy egyszínű ingruha egymással variálva már egy egész kis ruhatár. Variálhatunk két egymáshoz illő apró- és nagymintás ruhát, vagy csíkosat és pöttyösöt is. Szeretni fogjuk ezt az öltözkéztípust.

L.N.





FALIKÉP  
FALISZŐNYEG

MILYEN LEGYEN



JÁTÉKOK



RONGY-  
KÍGYÓ

## A GYEREKSZOBA?

A válasz egyszerű: napfényes, tágas, vidám. És legyen benne sok-sok olyan holmi, melyek között a kis és nagy gyerek jól érzi magát.

A gyermek világa a játék. Tegyük ezért játékosá, derűssé mindent, ami körülveszi, ami a kezeügyébe kerül.

Nem a drága berendezés, hanem a sok ötletes apróság az, aminek örülni tud és hálás mindenért, amivel meglepjük. A legtöbbször filléres dolgokból állíthatjuk elő számára a nagy értéket, a legkedvesebb játékszert. Az ilyen „filléres” dolgokhoz nyújtunk ötletet ezúttal mi is olvasóinknak.



BOHÓC



## RONGYKÍGYÓ

Maradék anyagból elkészíthetjük ezt a hosszú, színes kígyót, amit a gyerekek játékra, fekvéshez is használhatnak. A hossza kb. 150–200 cm, az átmérője 60 cm legyen. Először összevarrjuk a színes darabokat, majd rongydarabokkal kitömjük. Azután rávarrjuk a szemet, fület, egy-két fogantyút, hogy a gyermek ide-oda húzogathassa.



## BOHÓC

Magassága 60 cm. Varrjuk össze először a kiszabott törzset, fejet, tömjük ki rongydarabokkal. Utána pamutból készítsük el a bohóc haját, majd az arcát. A szemet ráfesthetjük, az orrát, száját pedig filcből ragasszuk rá. Ruhát is varrjunk neki, sapkát, papucsot, minél több színből állítjuk össze, annál vidámabb lesz.



## FALIKÉP

Hozzávalók: 40 X 80 cm vászon, vagy sima bútor-bársony, gyöngyfonal kivarrásra, maradék fonal horgolásra.

A kép egyes figuráit szálöltéssel, lapos himzéssel kivarrjuk. Azonkívül láncszemet készítünk és abból formáljuk meg a tárgyakat. Minél színebb, annál mutatósabb.

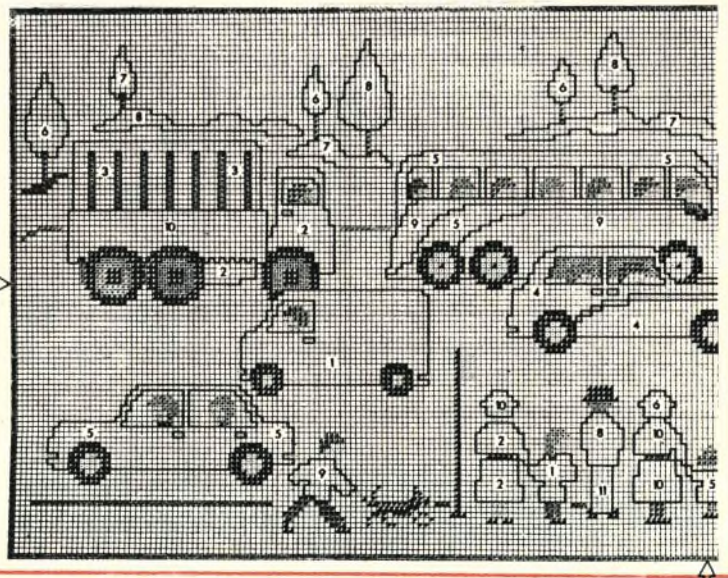


## FALISZŐNYEG

Hozzávalók: 40 X 140 cm bézs panama, gyöngyfonal.

Színek: piros, kék, zöld, narancssárga, lila, fekete, világoskék, sárga, sötétzöld.

A mellékelt leszámolható ábra szerint készítjük. Először kivarrjuk a keretet, utána a figurákat. Amikor elkészült, az aljára és a tetejére vékony lécet erősítünk, így könnyedén felakasztható.



### JELMAGYARÁZAT

- |                  |                     |
|------------------|---------------------|
| ⊗ 1) Sötétpiros  | △ 8) Sötét almazöld |
| ⊗ 2) Lila        | + 9) Mustárszínű    |
| ○ 3) Világoskék  | S 10) Narancssárga  |
| ● 4) Sötétkék    | P 11) Fahéjszínű    |
| Z 5) Sötétzöld   | • fehér             |
| ▣ 6) Világoszöld | ■ fekete            |
| ▤ 7) Almazöld    |                     |



## VARRÓGÉPET

## VETTÜNK!

### 17. A varrótalp kicserélése (17. ábra)

A tűt a legmagasabb helyzetbe kell állítani és meg kell emelni az anyagnyomó rudat. Utána annyira kioldjuk a rögzítőcsavart (12), hogy ferdén lefelé eltávolíthassuk a varrótalpat.

### 18. Egygombos automatika (18. ábra)

A varrógép mellső oldalán látható a mintalap (24). Az egyes varratképek alatt jelzőszámok vannak. A karfedelen (7) foglal helyet az átkapcsolókar (23), amely a vágat irányában mozgatható. A balra és jobbra forgatható választófogantyút (22) minden varratválasztás előtt benyomjuk. Csak azután állítjuk be a választófogantyút a megfelelő jelzőszámmal a karfedél (7) jelzésére. Ennek a kapcsolásnak nincsen végállása, tehát visszakapcsolás nélkül lehet állítani. (Pl. a 8-as jelzőszámról az 1-es jelzőszámra).

### 19. A fonalfeszesség szabályozása

#### A) Az alsószál feszessége

A gyártó üzemben beállított alsószálfeszesség különböző varrnivalókhoz és cérnafajtákhoz alkalmas, úgyhogy ajánlatos megismerni ennek a feszességnek a mértékét. Vegyük a bal kezünkbe a csévetokot, és húzzuk le a fonalat a jobb kezünkkel, ily módon érzékelnünk tudjuk, hogy milyen feszességet kell beállítani. A feszesség kisebb megváltoztatásait a feszességrugó-csavar segítségével végezzük (19. ábra): balra történő csavarás, — leglazább feszesség; jobbra történő csavarás — szorosabb feszesség.

#### B) A felsőszál feszessége (20. ábra)

A felsőszál feszességének szabályozása a szálfeszítő fej forgatásával történik. Jobbra történő forgatás (az óramutató járásával megegyező irányban) növeli és balra történő forgatás csökkenti a felsőszál feszességét.

A fonalfeszesség valamennyi varró munkához egyforgási tartományban fekszik és 0—9-ig terjedő számokkal jelölték.

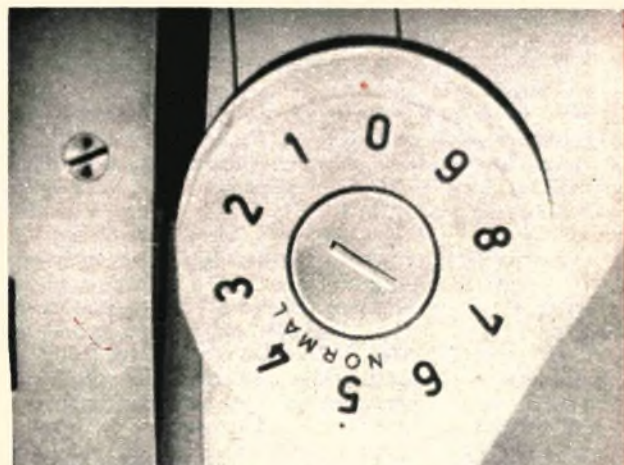
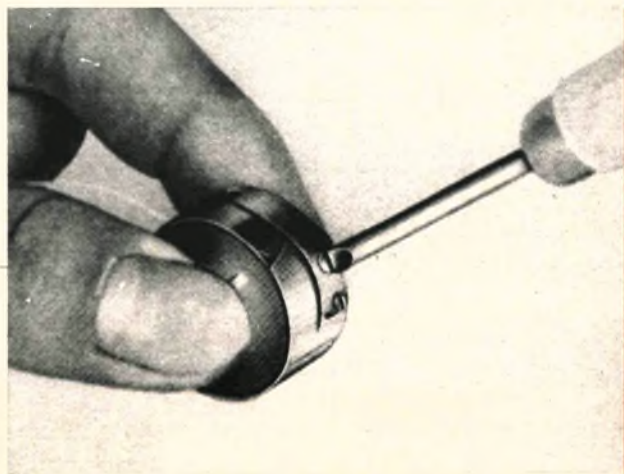
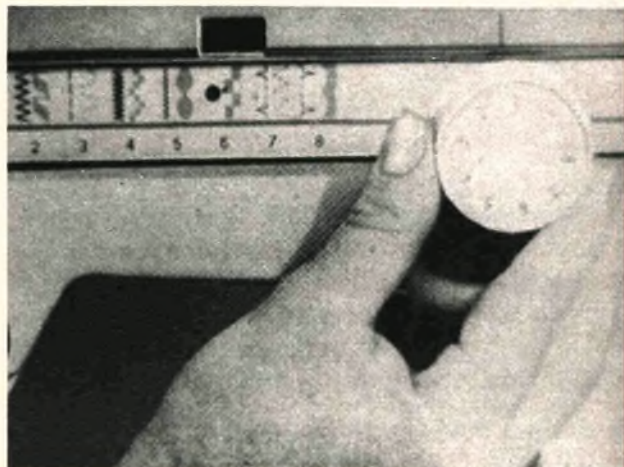
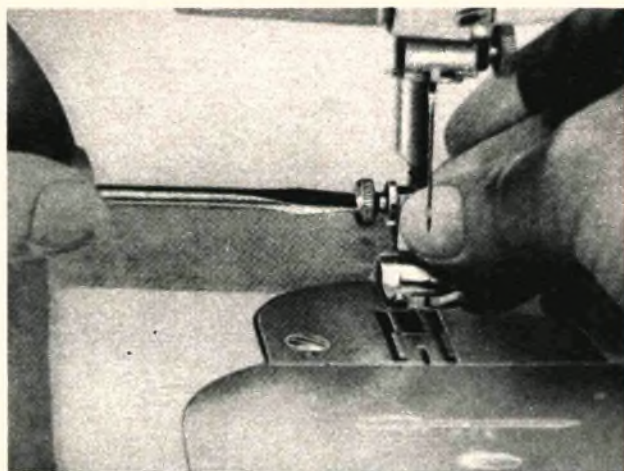
0—2-ig laza feszesség (pl. gomblyukakhoz, diszvarratokhoz és himzéshez).

3—6-ig normális feszesség,

7—9-ig fokozott feszesség.

#### C) A felsőszál feszessége

A felsőszálfeszesség beállítása a fonalfeszítőgomb forgatásával történik. A jobbra forgatás (a + nyíl irányába) növeli, a balra forgatás (a - nyíl irányába) csökkenti a fonal feszességét. A szálfeszesség gyors, durva beállításának elősegítésére a feszítőtök és a fonalfeszítő gomb között piros jelzéssel ellátott borda található. Erre a jelzésre állítandó be a fonalfeszesség gombjának hézagja, hogy a próbavarrás után elvégezhető a felsőszálfeszesség végleges beállítása.



# GYEREK,



# TORNÁZZUNK!

**A** nyári vakáció sok vidám élményt tartogat a szülők és gyerekek számára, főleg akkor, ha az együttlét, a szabadság, a pihenés idejét is tartalommal töltjük meg. Játsszunk a kisgyerekekkel, és játszva tanítjuk meg például úszni.

Minél korábban szokja meg gyermekünk a fürdőkád után a szabadban is a vizet, annál nyugodtabban ülhetünk le azután, míg ő pancsol, könyvet olvasni, rejtvényt fejteni vagy éppen beszélgetni. Nem lesz bennünk örökös nyugtalanság, félelem, ha tédig erő vízben lubickol, hogy valaki meg ne lökje, mert elmerül és megfullad.

Elmondhatjuk, hogy nálunk az úszástanítás országos mozgalommá vált. A gyerekek — ahol erre megvannak a feltételek — már kis koruktól fogva, az óvodában, iskolában, sport-egyesületekben ismerkednek a vízben való „közlekedés” alapjaival. Persze az lenne az igazi, ha minden iskola mellett lenne fedett uszoda, hogy az úszástanítás a tornaórák keretében rendszeressé válhasson. Amíg azonban ez az igény megvalósul, addig az „úszómester” szerepét a szülők töltsék be, együtt lubickolva, együtt játszva a gyerekekkel.

A kisgyerekek szereti a vizet, hányszor elpityergi magát, ha kivieszik

a fürdőkádból. Kevés olyan gyereket találunk, aki nem szeret pancsolni. Persze más a langyos, ülve is csak hasig érő fürdővíz, ahol a kád szélében kapaszkodni is lehet, és más a medence, ahol könnyörtelenül fellökik az embert, más a szabad strand, a folyó vagy tó, ahol az egyenetlen talaj, a mélyülő víz sok veszélyt rejtget.

**Ismerkedés a vízzel.** Kezdjük azzal, hogy kézen fogjuk a kicsit, és befutunk vele a sekély vízbe, leülünk a vízfenékre, négykézláb mászunk a vízben. Figyeljük meg, milyen magasra tartja a fejét, hogy szemét-száját a víz ne érje! Anyuka vagy apuka megmutatja, hogy egész arcát, fejét bemárthatja a vízbe ha becsukja a szemét és nem vesz lélegzetet a víz alatt. Addig gyakoroljuk, míg megszokja.

**Tusolás.** A strandon, ahol tusolók állnak a fürdőzők rendelkezésére és minden medencébe lépés előtt le is kell tusolni, alátartjuk a kisgyereket is a vízszórónak. Ha vízparton vagyunk kis öntözőkanálból, vödörből vagy egyszerűen csak a markunkból öntözzessük vízzel. Edzésnek is jó, hogy megszokja az arcán lecsurgó vizet, és csukva tudja tartani a száját, ha nem akar vizet nyelni.

**Játék a vízben.** Azokat a játékokat, melyeket a szárazon játszunk együtt, ismételgessük a vízben is. Kézenfogva járjunk körben és



Fotó: NAGY LÁSZLÓ

énekeljünk. Körbe, körbe, gyerekek, leguggolva. Nyuszi ül a körben. Fogócskázunk is.

**Lélegzés a vízben.** Amint a forró levest fújja a kanálban, forró teát a pohárban, úgy tanítsuk meg kilégzésre is. Ha a karunkra fektetjük a vízben, fejét magasra tartja, és ahányszor belemártja arcát a vízbe, kifújja a belélegzett levegőt. Sekélyebb vízben, ahol négykézláb mászhat, ezt a kilégzést egyedül is gyakorolhatja.

**Búvárkodás.** Ennél a gyakorlatnál szemben állunk vele, kézen fogjuk és felváltva bukunk a víz alá. Anyuka állva, a víz felett belégzést végez, leguggol, fejét belemártja a vízbe és belefújja a vizet. Amikor felbukik ugyanezt elvégzi a kisgyerek is.

**Szökőkút.** A gyerek megfogja szülei kezét, kört alkotnak. Mindhárman egyszerre leguggolnak és guggoló helyzetből egyszerre felugorhatnak. A hirtelen mozgástól a víz magasba szökik a kör közepén, minél szaporábban ugrálnak, annál erőteljesebb, magasabb a vízár. A gyerek megszokja, hogy arcába szökik a víz, öröme telik a közös játékban, és a víztől való féltelme feloldódik.

**Vízbe ugrás.** A medence szélére állítjuk a gyermeket, és a kezét fogva megtanítjuk vízbe ugrani. (Persze csak ott, ahol ez a többi

fürdőzőnek nem kellemetlen). Amikor az ugrás már jól megy neki, nem kell a kezét tartani, szemben állunk vele a vízben és a karunkba ugrik. A víz csak olyan mély legyen, hogy a gyerek ne merüljön el benne!

**Kúszás a vízben.** Megfogjuk a kezét és vontatgatjuk a vízben, hason és háton fekvén. Közben a lábaival elrugaskodó mozdulatokat végez. Amikor már megszokta a vízben fekvést, a csípőjénél tartjuk, hogy karmozdulatokat végezhesen.

Különbőféle segédeszközök is vannak, amelyekkel a gyerek tarthatja magát a vízben, hogy ne merüljön alá, csak lebegjen a víz színén. Mégse hagyjuk őt csak ezekre a segédeszközökre, mert ha megszokja az úszóövet, parafát, elbátortalanodik, és ezek nélkül nem mer vízbe menni. Nehezebben tanul meg úszni is, mintha az itt felsorolt játékokat sorra végigjátsszuk vele.

HEGEDŰS MAGDA

# Váljunk el?

## BIZALMAS BESZÉLGETÉSEK

Ha a válási folyamat belép a tudatosodás szakaszába, ennek első és legfőbb pszichés történése, hogy a házastársak elkezdnek foglalkozni a válás gondolatával. Többször végiggondolják, mit is jelentene számukra a válás, mi jót vagy rosszat várhatnak tőle. Eközben egyre-másra tudatosodnak a válás motívumai és ellenmotívumai, kialakul valamilyen tudatos állásfoglalás, ami persze jórészt csak a már tudattalanul meglevő attitűd „racionalizálása”, érvekkel vagy ürügyekkel való alátámasztása. Az úgy-ahogy megfogalmazódott válási álláspont eleinte még nagyon bizonytalan, az egyén szükségét érzi megerősítésének, ezért rendszerint valamilyen formában szóba hozza — lehetőleg a partner tudtán kívül — egy-két bizalmas barátja vagy rokona előtt.

A házastárs háta mögötti panaszkodásoknak, a válási lehetőség megtárgyalásának többféle hatása, funkciója lehet. Előnye, hogy előmozdítja a különböző motívumok tudatosodását, a problémák megfogalmazását, s így segít lelkiileg úrrá lenni azokon. Az érzelmi feszültség is csökken, ha valaki „jól kibeszéli magát”. A bizalmas jó barátok mintegy a biztonsági szelep funkcióját töltik be, legalábbis átmenetileg, rövid távon. Hosszabb távon a hatás gyakran ellenkező előjelű. Először is, maga az a tény, hogy valaki nem a házastársával beszél meg kettejük legbizalmasabb problémáit, hanem titokban elárulja azokat egy kívülállónak, bizonyos értelemben valóban árulás, súlyos vétség a házastársi szolidaritás ellen. Ezt érzi a „tettes” is, hiszen éppen ezért tartja titokban házastársa előtt a megbeszélések tényét vagy tartalmát. Lelkiismeret-furdalása öngazdálkodásra készíti; igyekszik bebizonyítani önmagának és másnak, hogy őt csak a házasság megmentésének szándéka vezérli, hogy ő már eddig is minden lehetőt megpróbált ennek érdekében, de hát mondja meg őszintén a jó barát, tehet-e ő arról, hogy a

házastársa így és így viselkedik... Ez is egyike lehet a már ismertett interakciós játszmáknak, taktikáknak. Már a „bíró” (a hozzászólásra kizemelt személy) kiválasztása is úgy történik — noha nem mindig tudatosan —, hogy a panaszkodó éppen azt a véleményt kapja, amire szüksége van álláspontjának megerősítéséhez. Ha a panaszos esetleg tévedett volna, a várható megerősítést nem kapja meg, ez ritkán eredményezi álláspontjának felülvizsgálatát, inkább sértődést vált ki. (Nem gondoltam, hogy te is az ő pártjára állsz...) Ettől azonban általában nem kell tartani. Ha a panaszos és a „bíró” azonos neműek, működésbe lép az úgynevezett férfi- vagy női szolidaritás; mindkét félnek bizonyos megkönnyebbülést okoz, ha a másik nemet szidhatják. De ennél is fontosabb, hogy a jóbarát ilyenkor „olcsón” hálára kötelezheti a panaszkodó házastársat azzal, hogy helyesele neki, amit könnyen megtehet, ha csak az ő „tálatásában” ismeri a problémát.

Ritkább az az eset, amikor a panaszos és a kizemelt „bíró” különböző neműek. De ennek is van egy tipikus és a válás szempontjából különleges jelentőségű változata: amikor a panaszkodás-megértés viszonylata szexuális vonzalmon alapul, vagy ilyet eredményez. Az otthon „meg nem értett” férfi, aki szívesen panaszodik csinos és „megértő” munkatársnőjének, ezzel nemcsak pillanatnyi megkönnyebbülést szerez magának, hanem valószínűleg a legerősebb válási motívációját is ápolja. A panaszkodás a férfiak egyik bevált taktikája. Könnyen fölébreszt a nők vigasztalási, anyáskodási hajlamait, érzelmi kötődést hoz létre, ami a legjobb talaj az erotikus vonzalom számára. Eközben maga a férfi is egyre jobban kötődni kezd barátjához érzelmileg, s az új kapcsolat előnyös helyzetben veszi fel a versenyt a réggel.

Az elhidegülés harmadik fázisa rendsze-

# ÖREG EMBER NEM VÉN EMBER . . .

I. rész

Az élő világban minden öregszik, a növények, az állatok, és az ember sem kerülheti el ezt a sorsot. Az öregedés biológiai folyamat, amelyet a szervezet, a sejtek működésének, állapotának változása idéz elő.

Korunkban az életkörülmények javulása és a tudomány haladása lehetővé tette az életkor kitolódását, s ennek természetes következményeként megnőtt az öreg emberek száma. Az öregedés problémája egyaránt fontos helyre került a mindennapi életben és a tudományban. Az orvostudomány nem csupán az életkor meghosszabbítását igyekszik elérni; célja az öregedő emberek életterjedésének, egészségének javítása, és fenntartása, valamint ezzel egyidőben a szervezet aktivitásának és energiájának megőrzése.

Bizonyított tény, hogy az egészséges életmód elősegíti az életkor meghosszabbítását, illetve lelassítja az öregedési folyamatot. Ennek eléréséhez azonban nem elég a különböző tudományágak adathalmazára, elengedhetetlen követelmény az idős ember életkedve, idejének helyes megosztása munka és pihenés között, valamint fizikai és szellemi képességének saját belátása szerinti felhasználása, amellyel harmonikussá teheti életét.

Minden felnőtt nő és férfi kénytelen elfogadni a megváltoztathatatlan tény, hogy az évtizedek múltával közeledik az életnek

az a szakasza, amelyben csökken a fizikai erő, esetleg beszűkül a szellemi képesség, gyengül az érzékszervek — látás, hallás — működése, jelentkeznek addig nem ismert testi fájdalmak, hajlottabbá válik az egyenes tartás, megritkul a dús haj, ráncosodik az arc, elvész a szemek csillogása.

Napjainkban nem ritka jelenség a friss mozgású, ápolt külsejű, fiatalos idős nő és férfi, aki korát meghazudtolva egészséges és munkabíró, de a nagy többség fáradtabb, és könnyebb vagy nehezebb betegségek szenvedő anyja. Tartozzon bármelyik csoporthoz az idős ember, azt tudatosítani kell, hogy a X után a szervezet teljesítő képessége már nem olyan, mint húsz évvel előtte. Ennek ismeretében kell végezni az otthoni vagy a házon kívüli munkát, úgy elosztani a nap huszonnégy óráját, hogy a pihenésre szükséges idő arra szolgáljon; így adva ismét új erőt a testnek a további teendőkhöz elvégzéséhez. Aki úgy tudja irányítani életét, hogy az öregedés éveit derűsek és élménygazdagok legyenek, nem pedig unalmasok és szomorúak, az nem érzi elkeserítő tehemek az öregedést, hanem az élet természetes folyamataként fogadja el. Amilyen tartalommal tudja megtölteni napjait, olyanná válik maga az ember is.

Sem az egyén, sem a környezet, de a társadalom szempontjából sem mindegy, hogy az idős nemzedék tagjai elégedett vagy bogaras, elkeseredett emberek.

rint azzal fejeződik be, hogy a házastársak már nemcsak titokban, hanem nyíltan, a másik fél tudtával mások előtt is megemlítik válásuk lehetőségét vagy valószínűségét. Ez a válási motiváció megerősödését, határozott felülkerekedését jelzi, azt, hogy küszöbön áll (vagy már be is következett) a végleges döntés: a válás.



A véglegesnek hitt döntést azonban sok minden befolyásolhatja, megváltoztathatja. Időközben felmerülhetnek olyan ellenmotívumok, amelyekről addig a válni készülő nem tudott, vagy alábecsülte jelentőségüket. Az új „ellenérvek” szerint a válás esetére kilátásba helyezett szankciókról van szó, amelyek módosítják a válással kapcsolatos elvárásokat. Például a válni nem akaró fél bejelenti, hogy ragaszkodni fog a gyerekekhez, a lakáshoz stb., vagy különböző feltételeket állít, mintegy megemeli a válás „árát”, hogy csökkentse annak rentabilitását a másik fél számára. Esetleg egy kívülálló világosítja fel a válni szándékozót, hogy milyen következményekkel kell számolnia, ha csakugyan elválik. Megtörténhet, hogy a „harmadikkal” létesített kapcsolat kilátásai válnak időközben kevésbé kívánatossá. Mindez megváltoztatja a válási motívumok és ellenmotívumok erőviszonyát, bizonytalanná teszi az egyént, rádöbbenheti arra, milyen hatalmas felelősség is a válás, és talán mégsem olyan rossz a házasság. Ilyenkor a legtöbben megpróbálnak kompromisszumot kötni; ám hogy ez mennyire lesz tartós, és mennyire válik be, az ismét számos külső és belső tényező összjátékától függ.

Fotó: PŘIBYL



Öröndetes tény, hogy a megjavult életkörülmények, a társadalom biztosította kisebb-nagyobb gondoskodás könnyíti az idős emberek mindennapi gondjait, az ingyenes orvosi kezelés javítja az egészséget, de mindezek mellett fontos lenne olyan társadalmi szemlélet kialakítása, amelyben az öregek megbecsülése természetes és magától értetődő. Törvényeink mindezeket előírják, mégis szomorú tapasztalat, hogy a mindennapok gyakorlatában ezt nem mindig kapják meg az idős emberek. Kívánatos és szükséges lenne, hogy a családban, az autóbuszban, de üzletben, az élet minden területén úgy bánjanak az öregekkel, hogy abban érzékelhető legyen az embernek járó tisztelet. Hiszen élete munkájával ezt megszolgált, mert nem csupán a maga hasznára dolgozott, hanem segítette annak a társadalomnak a fejlődését, amelyben él, és munkájának gyümölcsét élvezte az utána következő nemzedék és azok gyermekei, unokái is.

Az öregedés velejárója a fokozott érzékenység, amely gyakran megkeseríti az idős ember életét, főképpen, ha olyanok részéről éri gúny vagy bántás, akiktől megértést várhatna. Az alkalmazkodni tudás nem minden idős ember erős oldala, mert a korról járó nehézség, az új dolgok és helyzetek iránti gyakori idegenkedés kétkedővé, olykor zsörtölődővé teszi a különben rokonszenves embert. Ennek ellensúlyozására gyakran elegendő lenne néhány biztató, kedves szó, amellyel ismét egyensúlyba kerülne az idős ember közérzete.

Az öregedést természetes folyamatként elfogadó, kiegyensúlyozott idős emberek magatartása rendszerint rokonszenves. Akik már megtanultak ügyesen gazdálkodni erejükkel, idejükkel és pénzükkel, azok megtalálják az életben a kisebb-nagyobb örömeiket is, amelyekkel széppé teszik ezeket az éveket. Értékelni tudják a barátságot, a jó könyvet, a társaságot, a színházat, a

filmet, egy jól sikerült kirándulást vagy műsoros rendezvényt. A maguk harmonikus viselkedésével kellemessé teszik egymásnak az együtt töltött időt. Így szövődnek új ismeretségek, jó barátságok, sőt olykor még késői szerelmek is.

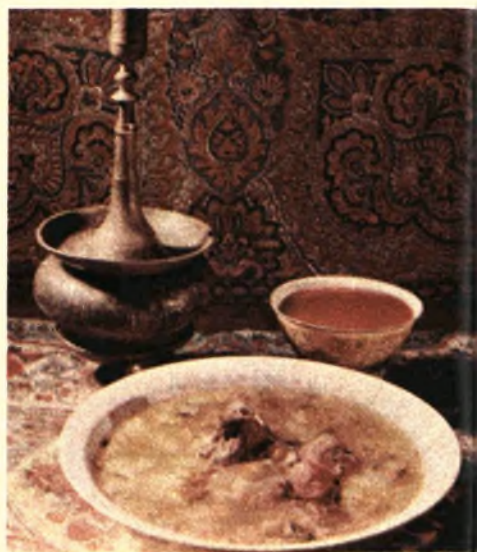
Az ilyen beállítottságú idős ember rendszerint keres és talál is magának valami hasznos tennivalót, amelynek végzése örömet jelent, esetleg pénzöbbltetet a nyugdíjhoz, a társadalomnak pedig hasznos. Nem kevés azoknak az idős embereknek a száma, akik különféle munkahelyeken rövidebb-hosszabb ideig kisegítenek. Nem hiányoznak a társadalmi szervezetekből sem, ahol lelkiismeretesen végzik vállalt feladatukat, és az elért eredményeket örömmel engedik át a közösségnek. Ezeknek az idős embereknek a magatartása követendő példaként szolgálhat az utánuk jövő nemzedékek számára, mert tőlük megtanulhatnak mindig közösségben gondolkozni, úgy dolgozni és élni.

Konfliktus-mentes emberi együttélés elképzelhetetlen, a fiatalabb és idősebb emberek kapcsolatában is adódnak súrlódások a családban, munkahelyen vagy bárhol, — ezek elsimítására a kezdeményezést mindig a fiatalabbaknak kellene megtenni, mert az idős ember koránál fogva lehet idegesebb, türelmetlenebb, esetleg beteg és érzékeny.

Igaz a mondás: a kor nem érdem; de az évtizedek alatt megszerzett élettapasztalat feljogosítja az idős embert, hogy hallassa szavát, ha olykor ellenkezik is véleménye a fiatalabb nemzedékével.

Az öregek érzelmi és értelmi világának megértéséhez csak tapintatra, emberségre és jószágra van szükség, meg annak a felismerésre, hogy „én is megöregszem egyszer”.

Bába Piroska



# MIT FŐZNEK A

Ha nem valljuk is be, érdekel bennünket a címben jelzett kérdés: mit főznek a szomszédban? Nem pusztán kíváncsiságból, hanem azért, hogy ötletet merítsünk belőle. Olvasóink között már szokás-sá vált a legjobb receptek kicserélése.

Most nem a közeli, hanem a távolabbi „szomszédokat” keressük fel, hogy bekukkantsunk konyhájukba. Így is lehet utazni — és ilyen ételkóstolgatás is buzdíthat világlátásra, utazásra.

## Tadzsiqisztán

### Karam surbon gusti (káposztás húseves)

Hozzávalók: fél kg leveshús, 20 dkg sárgarépa, 1/2 kg káposzta, 15 dkg zöldhagyma, 15 dkg paradicsom, 7 dkg olaj, izlés szerint só, paprika, bors, fokhagyma, tejföl.

A leveshúst megfőzzük. Amikor felforr beletesszük a felvágott káposztát és sárgarépát is. Együtt főzzük majdnem puhára. Aztán hozzátesszük a karikákra vágott friss paradicsomot, megfűszerezzük és még 15 percig együtt forraljuk. Az áttört fokhagymát és a tejfölt csak tálalás előtt adjuk hozzá. Készíthetjük úgy is, hogy kockákra vágott krumplit és karikákra vágott paradicsompaprikát is teszünk a forrásban levő káposztalevesbe. (1. kép)

### Nyári saláta

Hozzávalók: 20 dkg káposzta, két nagy paradicsompaprika, egy felmetélt fejes saláta, egy marék sóska, két darab sárgarépa 1/2 pohár tejföl vagy tejszín, só.

A káposztát vékony csíkokra vágjuk, megsózzuk, hozzáadjuk a karikákra vágott zöldpaprikát és 10–15 percig állni hagyjuk. Közben felmetéljük a kaprot, a csokor petrezselyem zöldjét és a sóskát. A sárgarépát karikákra vágva tesszük a salátába. Aztán az egészet jól összekeverjük és a tál közepébe rakjuk. Sóskalevelekkel, fejes saláta levelével, felszeletelt paprikával, főtt tojással díszítjük. A tetejét meglocsoljuk tejföllel. (2. kép)

### Tadzsiq saslik

Hozzávalók: 1 kg bárányhús, 15 dkg szalonna, 20 dkg zöldhagyma, 1 citrom, 40 dkg paradicsom, só, fűszer.

A húst, a szalonnát, a hagymát felszeleteljük és egy tálban összekeverjük. Borssal, sóval, paprikával megfűszerezzük és ráfacsarjuk egy egész citrom levét. Két-három órára hideg helyre tesszük. Ezután nyársra tűzdeljük. Először a húst, aztán a szalonnát, hagymát és paradicsomot tűzzük a nyársra. Egy másik nyársra szép érett paradicsomot tűzdelünk és külön megsütjük. Amikor a saslik elkészült, citromot csepegtetünk rá. Körítésnek adhatunk krumplit, rizst vagy nyári salátát. (3. kép)

### Kaurmo surbo (tadzsiq húseves)

Hozzávalók: 50 dkg bárányhús, 15 dkg zöldhagyma 25 dkg sárgarépa, 75 dkg krumpli, 7 dkg zsiradék, 20 dkg paradicsom, 2 darab zöldpaprika, izlés szerint só, paprika, bors.

A bárányhúst nagyobb darabokra vágjuk, majd hozzáadjuk a felvágott zöldhagymát, a sárgarépát és 5–7 percig együtt pároljuk. Jó ízt ad neki a friss paradicsom is. Ezután felöntjük hideg vízzel, és lassú tűzön főzzük. Ha félig megfőtt, hozzátesszük a burgonyát, a karikára vágott zöldpaprikát és a fűszereket. Tovább főzzük. (4. kép)

### Tadzsiq plov

Hozzávalók: 1 kg rizs, 80 dkg bárányhús, 40 dkg zsiradék, 80 dkg sárgarépa, 50 dkg hagyma, só, tetszés szerint fűszerek.

A húst kockákra vágjuk és hagymás zsiron hirtelen megpirítjuk. Hozzáesszük a reszelt sárgarépát, fűszerezzük és 8–10 percig fedő alatt pároljuk. Ezután felengetjük vízzel, megsózzuk, beletesszük a megmosott rizst és tovább főzzük. Ügyeljünk arra, hogy a víz másfélszer több legyen a rizsnél. A kész plovot azonnal tálaljuk és zöldséggel gazdagon díszítjük. (5. kép)

### Saját levében párolt hús

Hozzávalók: 80 dkg bárányhús, 25 dkg zöldhagyma, só és fűszerek.

A bárányhúst kisebb darabokra vágjuk és összekeverjük a metélt zöldhagymával, sóval, borssal, paprikával, majoránnával. Befedjük, és a saját levében pároljuk. Nagyon finom, ha paradicsomot is teszünk bele. Amikor a hús megpuhult, tálra rakjuk és burgonyával körítjük. (6. kép)

### Lagman

Hozzávalók: 3 pohár daraliszt, 1 pohár víz, 50 dkg hús, 6 dkg zsiradék, 15 dkg zöldhagyma, 20 dkg retek, 20 dkg burgonya, 20 dkg káposzta, 2 db zöldpaprika, fokhagyma, fűszerek, só, tejföl, 1 tojás.



# SZOMSZÉDBAN?

Még a Szovjetunióba látogatók közül is kevesen jutnak el ebbe a közép-ázsiai országba, amelynek ma már fejlett ipara van. Ami a turistákat ide vonzza, az sajátos, sok ezer éves ősi kultúrájuk a több mint hétezer méter magas hegycsúcson a Kelet-Pamírban és a „hegyi köztársaság” soknemzetiségű népének szokásai. Mert nemcsak tadzsikok, hanem üzbégek, tatárok, kirgizek is élnek itt. Ami a táplálkozásukat illeti, figyelemre méltó, hogy noha a köztársaság összterületének csupán hét százaléka művelhető, mégis mennyi zöldséget, gyümölcsöt fogyasztanak.

A lisztből, tojásból, vízből, sóból tésztát gyúrunk, és jó félórát pihentetjük. Ezután kisdorjuk, hosszú csikokra vágjuk és sós vízben kifőzzük.

A húst, a burgonyát, a sárgarépat kockákra vágjuk, a többi zöldségfélét felmeteljük, a fokhagymát áttörjük. Feltesszük a zsírt forrosodni, rádobjuk a húst és a zöldséget. Néhány perc múlva kevés vízzel feleeresztjük és megfűszerezzük, fedő alatt tovább pároljuk.

Ezalatt a főtt tésztát leöntjük paradicsomszósszal, erre rakjuk a zöldséges húst, majd meglocsoljuk tejjel (7. kép)

## Szambusza varaki (tadzsik lepény)

Hozzávalók 8 dl daraliszt, 1 tojás, 2 dl víz, tetszés szerint olaj, 50 dkg bányahús, 15 dkg zöldhagyma, 5 dkg zsír, só, fűszerek.

A lisztből, tojásból, vízből egy csipetnyi sóval tésztát gyúrunk. Hideg helyen félórát pihentetjük. Egyforma kis cipókra osztjuk a tésztát, majd egy mm vékonyságúra kisdorjuk. A hústölteleket rákenjük a tészta, henger alakot vagy táskákat formálunk belőle. Lassú tűznél sütjük!

Töltelék: A húst kétszer ledaráljuk. Apróra vágott hagymát olajon üvegesre fonyasztunk, megpárikázzuk, megborsozunk, megsózzuk és rátesszük az örölt húst. Finomra metélt zöldpetrezselymet is tehetünk hozzá. Fedő alatt sütjük. (8. kép)

## Halvajtar (különleges tadzsik édesség)

Hozzávalók: 4 dl daraliszt, ugyanannyi porcukor és víz, 10 dkg bányafaggyú, 10 dkg dió.

A faggyút felolvasztjuk, lassanként hozzáadjuk a lisztet és bama színűre piritjuk. A cukorból a vízzel szirupot főzünk, és jól összekeverjük a piritott daraliszttel. Az így kapott masszát halvának hívják. A folyékony, forró halvát tányérkába öntjük, tettsz szerint vagdalt diót, mandulát vagy vaniliát szórunk rá. A lehűtött halvát úgy szeleteljük, mint a tortát. (9. kép)





## TÉLIREVALÓ

Ezeket a titkokat a nagyanyámtól lestem el, akinek befőttjeit, savanyúságait még az anyencék is megdicsérik, mert a sárgabarack egész télen át kemény maradt, a körte hófehér, zöldségféléje friss, ízletes. A „titkos receptár” augusztusi oldaláról adom közre az alábbi recepteket:

### Sárgabarack befőtt

A kemény, egészséges félbevágott barackokat hagyományos módon meghámozzuk és azonnal meszes vízbe dobjuk. Kb. 5 liter vízhez számítunk egy evőkanálnyi oltott meszet. Ebben az oldatban hagyjuk a barackot 10–15 percig. Utána szűrőre szedve lecsurgatjuk, s megint csak a szokásos módon leöntjük az előre elkészített, kihűtött sziruppal és gőzöljük. A barack egész télen megmarad olyan keménynek, mintha most szednénk a fáról. A méz (ami teljesen ártalmatlan a szervezetre) megkeményíti a rostokat, ízén pedig semmit sem változtat. Ha időnk engedi, díszítsük az üveget héjától megisztított édes sárgabarackmaggal, nemcsak mutatós, hanem a gyerekek számára csemege is lesz, esetleg süteménybe is felhasználhatjuk.

### Körtebefőtt

Kemény, majdnem éretlen körtét szoktunk befőzni. Hosszában 4–6–8-rét vágva meghámozzuk, és citromos vízben felforraljuk. Ha felforr, máris kiszedjük, üvegekbe rakjuk, egy-két szelet citrommal díszítjük, és a szokásos sziruppal (3 liter vízhez 80–100 dkg cukor) leöntve gőzöljük. A citromtól a körte egész télen át hófehér és kemény marad.

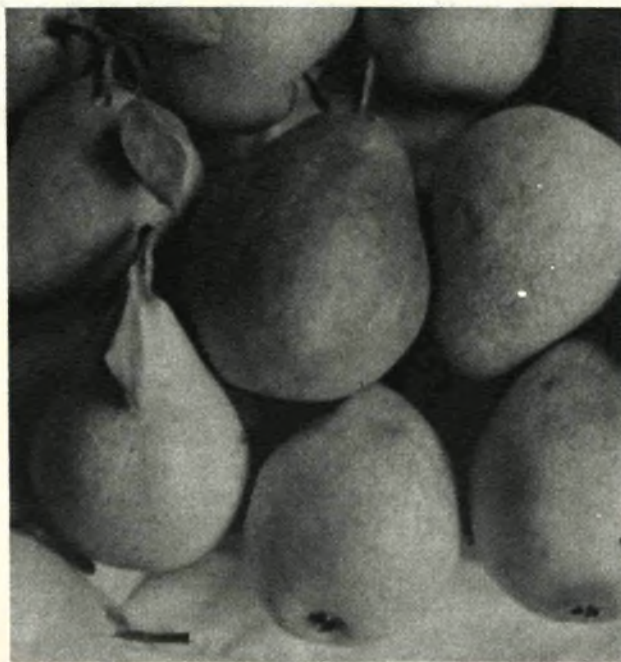
### Szőlőbefőtt

Nincs régi hagyománya. Pedig a szőlőkompót igen ízletes, a leve pedig szódával hígítva a Márka, Vinea üdítőitalokra emlékeztető frissítő ital.

Befőzésre csak a nagy szemű, húsos szőlő való, aminek kemény a héja. Ne várjuk meg, amíg teljesen megérik, mert akkor hamar szétfő. A gőzölésnél ne forrjon a víz, csak 90–95 fokra hevítsük, és inkább hagyjuk néhány perccel tovább a vízben. Vigyázzunk a cukrozással, mert a szőlő cukortartalma is elég magas. A jól sikerült szőlőkompótból télen szőlős rétest, felfűjtat is készíthetünk.

### Nyers zöldségsaláta

Többféle zöldségből készül, előnye, hogy a családtagok kedvük szerint „turkálhatnak” benne. Az arányokon változtatni is lehet, ha valamelyik íznek, zöldségfélének nagyobb a keletje.



1 rész sárgarépa, 1 rész karfiol, 1 rész zellergumó, 1 rész karalábé, 3 rész fehér és piros paprika, 3 rész apró uborka, 3 rész félbevágott zöldparadicsom, zeller zöldje, cseresznyepaprika.

Az arányos darabokra vágott zöldségféléket rétegenként 3–5 literes üvegbe rakjuk, felfőzött, kihűtött deko-s vízzel leöntjük, lekötjük és az állandó helyére tesszük. Felbontva is soká eláll. Az

## FŐZÉS

## A SZABADBAN —

## ALUFÓLIÁBAN

A szabadban nemcsak a nyílt parázs fölött süthetjük a húst, halat, zöldséget, gyümölcsöt. Ha alufóliába burkolva fektetjük a rostra, így a nyersanyagok sütés közben kölcsönösen izesítik egymást.

Az alufóliában sütek elkészítésénél nem szabad takarékoskodni az alufóliával, jó nagyra szabjuk — sőt még duplán is tehetjük a hús alá — s a végét gondosan nyomkodjuk össze, hogy forgatás közben ne csuroghasson ki belőle a lé, vagy a mártás. Az alufóliába csomagolt nyersanyagot parázs fölé fektetve is süthetjük, ekkor nem igényelnek rostot, s kiránduláskor is bárhol megsüthetjük. Meggyorsítjuk a süstést ha a csomag tetejére is ráhúzzuk a parazsat.

### Alufóliában sült csirkemell

Hozzávalók: 4 csirkemell, 4 vékony szelet sonka, 4 vékony szelet sajt, 1 evőkanál olaj, só, törött bors.

A csirkemelleket lebőrözzük, kicsontozzuk, és mindegyik fél mellett vékonyra kiverjük. Egy szelet húsrá egy szelet sajtot, erre egy szelet sonkát fektetünk, beborítjuk egy másik hússzelettel és ezeket a vastag szeleteket kívül megsózzuk, megborsozzuk, majd kiolajozott alufólialapokba csomagoljuk. Mindkét felükön legalább 10–10 percig sütjük.

### Olasz sertésborda

Hozzávalók: 8 szelet kicsontozott rövidkaraj, 1 kis doboz süritett paradicsom, 10 dkg reszelt sajt (a fele füstölt sajt) 2 evőkanál olaj, 1 evőkanál reszelt vörshagyma, só, törött bors, friss rozmaryn, babérlevél.



igazi csemege benne a karfiol és ha van, a „kecskeszarv” néven ismert hosszú, csipős paprika.

#### Petrezselyempor

Ezt a titkot egy paprikamestertől lestük el. Augusztus végén a legszögébb petrezselymet összegyűjtjük, megmossuk, és a lehető legnagyobb melegben, de nem a tűző napon, mert ez kiszívja a természetes zöld színét, — megszáritjuk. Olyan szárazra, hogy teljesen szét lehessen morzsolni, porrá törni, mint a paprikát. Átszítáljuk, és csak a port tesszük el, akárcsak a paprikánál. Télen ugyanúgy használjuk, mint a szárított petrezselymet, íze mellett szép, friss, zöld színéért is kedvenc fűszer. Egy kiskanálnyit keverjünk majd a rizsbe, és új színnel, ötlettel gazdagítottuk étrendünket.

S ha már a zöld színű rizs titkát tudjuk, próbáljuk meg ugyanezt tojássárgájával, és ketsuppal is. A zöld, piros, sárga, fehér rizsgömbök a terített asztalon még az étvágytalan gyermeket is evésre ösztönzik.

M. A.

#### Őszibarack ecetben

A barackokat meghámozzuk, magját kiszedjük, hideg vízbe rakjuk és felforraljuk. Egyenként szitára tesszük, jól lecsurgatjuk. Közben minden kiló gyümölcshez, 50 dkg cukrot, 1 1/2 dl ecettel, 1 l vízzel felforralunk. (előzőleg a cukorba néhány szem szekfűszeget, feltört barackmagot, kevés citromlevet keverünk) ráöntjük a gyümölcsre. Három nap múlva a levet leöntjük, újból felforraljuk és hidegen a gyümölcsre öntjük, leköjtük, és hűvös helyre tesszük.

#### Szilva ecetben

Két kg, de nem puha szilvát megmossuk, letöröljük, és üvegekbe rakjuk. 60 dkg cukrot, 4 dl ecettel, 1 l vízzel felforraljuk és a szilvára öntjük. Másnap a levet leszűrjük, ismét felforraljuk és a szilvára öntjük. Ezt még kétszer megismételjük. A lébe fahéjat és szekfűszeget is teszünk, légmentesen lezárjuk, és elrakjuk.

#### Vegyes saláta

Salátauborkát legalulunk, besózzuk. Gyaluval zöldparadicsomot, vöröshagymát is megvágunk. Karikára vágunk zöldpaprikát, amelyet megisztítottunk a magjától. A mennyiséget tetszés szerint arányosan vesszük, legkevesebbet a hagymából. Az uborkát jól kinyomkodjuk, majd rétegenként üvegekbe rakjuk. Az egyes részeket finomra törött borssal meghintjük, majd vízzel hígított ecetet öntünk rá, melybe kevés sót is teszünk, lekötvé hűvös helyre tesszük.

#### Paradicsomsaláta télire

Szép, érett, piros és kemény paradicsomot forró vízbe mártunk néhány pillanatra, héját lehúzzuk, felszeleteljük, üvegekbe rakjuk. Legfelülre késhegynyi szalicilt teszünk, lezárjuk, a forrástól 8 percig kigőzöljük.

#### Szózott tök télire

A tököt megtisztítjuk, meggyaluljuk, besózzuk, egy óráig állni hagyjuk és kinyomjuk. Az üveg aljára sót teszünk, utána tököt, legfelül szintén sót. Az üveget légmentesen leköjtük.

#### Gombasaláta

Rizikegombát jól megmossuk. Előre elkészített ecetben egyszer felforraljuk, (1 l víz, 2 dl ecet, egész bors, mustármag) kiszedjük, üvegekbe rakjuk és a még forró ecetet ráöntjük. Leköjtük, és másnapig száraz gőzben hagyjuk.

#### Vegyes gombasaláta

Sampinyongombát, répát, karfiolt jól megtisztítunk, és megmossuk, lecsurgatjuk. Közben elkészítjük az ecetet (hasonlóképpen mint a gombasalátánál) felforraljuk, beledobjuk egy pillanatra a zöldséget, kiszedjük, üvegekbe rakjuk, majd ráöntjük az ecetet, leköjtük, és másnapig száraz gőzbe rakjuk.

S. I.

Az egyik kanál olajban megpirítjuk a hagymát, hozzáadjuk a paradicsompürét, felengedjük kétszer annyi vízzel, mint amennyi a püré, és sóval, törött borssal, babérlevéllel meg egy kis ágacska rozmarinngal ízesítve, pár percig forraljuk. A tűzről levéve közékeverjük a reszelt sajtot. Vékonyra kiverjük a hússzeleteket, kettőt-kettőt a mártással összeragasztunk és a dupla hússzeleteket kiolajozott alufóliába csomagolva, mindegyik felükön legalább 15—15 percig sütjük.

#### Göngyölt tonhal

Hozzávalók: 6 tenyérnyi kiszájkázott hal-szelet, 1 evőkanál paradicsompüré, 20 dkg gomba, só, törött bors, esetleg 5 dkg reszelt sajt, 1 evőkanál olaj.

A halveszeleteket felolvasztjuk, ha kell elvágjuk úgy hogy fél cm vastagok legyenek. Mindegyiket megsózzuk, megborsozzuk,

vékonyan megkenjük paradicsompürével, és a szeletek közepére egy-egy csikban gombát fektetünk. (Ha kisebb a gomba egészben, ha nagyobb, szeletekben). A halat úgy göngyöljük össze, hogy csak egy réteg legyen a gomba körül. Fogpiszkálóval megtűzdeljük és kiolajozott alufólia lapba gyengén becsomagolva, parázs között megsütjük. A sütés ideje kb. 20 perc. (Lehet a halat belülről reszelt sajttal is meghinteni).

#### Szalonnás gomba

Hozzávalók: 50 dkg gomba, 50 dkg burgonya, 20 dkg füstölt szalonna, só.

A burgonyát megfőzzük, meghámozzuk és karikákra vágjuk. Négy nagy alufólia lapot szabunk, hajszálvékony szalonnaszeletekkel alapozzuk, mindegyikre rakunk főtt burgonyát és erre — kalapjukkal felfelé — ültetjük a gombákat. A gombák kalapját

függőlegesen bevágjuk, mindegyikbe 1—1 szalonnaszeletet tűzünk és a fóliát összerázva, parázs között megsütjük. Csak akkor sózzuk, ha a szalonna nem túl sós. A sütés ideje kb. 20 perc.

#### Almával töltött sonka

Hozzávalók: 12 vékony szelet gépsonka, 50 dkg alma, 3 dkg vaj, 1 evőkanál olaj, késhegynyi curry bors, só.

Az almát meghámozzuk és vékony cikkekre vágva, magházát eltávolítjuk. Mindegyik sonkaszeletre hosszában fektetjük egy sorban az almaszeleteket, kissé megsózzuk, a curry borssal meghintjük és apró vajdarabkákkal beszóva úgy göngyöljük össze, hogy a sonka körülölelje az almát. Fogvájóval megtűzdeljük és a göngyölegeket egyenként kiolajozott alufóliába csomagoljuk. Parázs között kb. 10 percig sütjük.

## Fáj-e a medve foga?

— Látod kisfiam, a macinak is fáj a foga, mert nem szeret fogat mosni — győzogeti anyuka csemetéjét, aki a világért sem akar megbarátkozni a fogkefével. A fogkrém csípi, a fogkefe szúrja — nyafogja minden alkalommal, amikor a fürdőszobába parancsolják.

Valóban! Ha már említettük, fájhat-e a medvének a foga? Az igazi medvének. Bizony fájhat! A fogszuvasodás elterjedésének vizsgálatai kiderítették, hogy nem csak az embernek romlanak a fogai. Régészeti kutatásoknál előkerült medvecsontokon látták, hogy a medvék fogai szuvasodtak, sőt a csontvelőgyulladás nyomai is észrevehetőek voltak. Hát ugye, a macik is szeretik az édességet!

— Látod, a macinak senki sem mondja, hogy minden reggel, minden este, minden méznyalogatás után meg kell mosni a fogát, hogy ne fájjon, hogy ne kelljen doktor bácsihoz menni — mondja tovább anyuka.

Igaz is, mitől romlik a fog?

Pontos választ erre a kérdésre nem lehet adni. Egy azonban biztos: a szuvasodás létrejöttében nagy szerepe van a táplálkozásnak. A finom lisztneműek, a pépes, kevés rágást igénylő ételeknek. Az édesség is ludas abban, ha fáj a fogunk. Meg a kenyér is!

Aki nem hiszi, hallgassa meg az alábbi történetet!

Két egymáshoz közel fekvő svájci falut figyeltek meg a kutatók. Az egyik a hegytetőn volt. Az itt élők otthon sütötték a kenyeret, míg a másik falu lakói, akik a völgyben laktak, mindennap friss, ropogós

kenyeret fogyasztottak. A hegytetőn lakók fogai jók, a völgyben lakóké rosszak voltak. Miért? Mert a hegytetőn csak ritkán, a völgyben naponta ettek friss kenyeret. Ebből már bárki kitalálhatja, hogy a friss kenyér a nyáltól csirizessé válik, odatapad a foghoz, és már készen is van a fogszuvasodás meleg kenyérbéltől vetett ágya. A fogakra tapadt szénhidrát tehát a szuvasodás kitűnő forrása. Igaza van tehát a néphitnek, miszerint az egérrágta kenyér jó hatású a fogakra.

Milyen az egérrágta kenyér? Csakis száraz lehet. Amit valahol ott felejtettek. A száraz kenyér rágásánál pedig komoly őrlőfeladatuk van a fogaknak. S ez jól tesz nekik. A munka nemesíti az embert, a fogakat is.

Mikor lesz jó foga a kisgyerekeknek?

Általános vélemény, hogy ha a gyermek jól rág, jó fogai vannak. Egyéves kortól, amikor a tej-őrleffogai már kibújnak adjunk neki sok rágásra készített ételt: almát, körtét, nyers karalábét és sárgarépát, ezek rágás közben dörzsölik, tisztítják a fogakat. Az édességet mérsékeljük. Különösen az egyes étkezések között és a lefekvés után fogyasztott nyalánkság rontja a fogakat. És ami igen fontos: már óvodás korban szoktassuk hozzá a rendszeres fogmosáshoz — persze mi, szülők járjunk elől jó példával. A fogmosókedvet a maci mese mellett a jóízű fogkrémek, színes fogkefék és a mesemotívumokkal díszített fogmosópoharak is fokozzák.

-hm-



**N**em mindenkinek áll jól. Szabályos, szép arc kell a simán hátrafésült, egyetlen vastag varkocsba font hajhoz. De akinek illik, viselje! És nyissa ki hozzá nagymama fiókjait, keresse meg bennük valamennyi csontból, fából, gyöngyből, strasszból készült hajcsatot, amellyel hajfonatát díszítheti.

Estére, tánchoz a napközben szorosán befont haját kibontjuk. Olyan lesz, mintha tartós hallámunk lenne.

Divatos frizura a félhosszú hajból, közepén elválasztott, apró gyűrűkbe felcsavart, lazán szétfésült haj is, amely kétoldalt ugyan a halántékba csúszik, de a homlokot közepén szabadon hagyja.



FRIZURASLÁGER '79

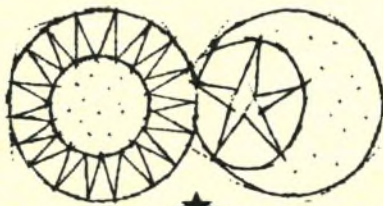


Alvás előtt — reggel —  
minden alkalommal hasz-  
náljunk

# fluora

szájvizet

A FLUORA szájvíz fokozza  
a fogkrém hatását, fertőt-  
leníti, illatosítja és frissíti a  
szájüreget.



## Milyen az ön lelkinyugalma?



A kép Henri Rousseau-nak (a „Vámosnak”), az egyik legnagyobb francia naiv festőnek a képe: „Az alvó cigánylány”, amelyet 1897-ben festett. A kép sokféle gondolatot ébreszthet, például hogy került a cigánylány a sivatagba, vagy miért fektet le aludni, hiszen tudvalevő, hogy a sivatagi éjszakák hidegek, fagyosak, és így tovább. Olvasóinknak azonban, ha tudni szeretnék, hogy mennyi lelkinyugalommal rendelkeznek csak két kérdésre kell válaszolniuk: — a 10—10 lehetséges válasz közül egygel-eggyel.

### I. KÉRDÉS: Miért nem falja föl az oroslán a cigánylányt?

1. Mert fél tőle
2. Nem biztos benne, hogy esetleg nem zavarja-e meg valami
3. Nem éhes, meghagyja a zsákmányt rosszabb időkre
4. Holdtölte van, s ilyenkor nincs étvágya
5. Még bőségesebb lakomára feni a fogát

6. Meg van szelídítve
7. Mert valójában egy elátkozott királyfi
8. Fél, hogy a cigánylány fogja megtámadni
9. Mert nem bírja az emberszagot
10. Fél, hogy megfeküdné a gyomrát

### II. KÉRDÉS: Miről álmodik a cigánylány?

1. Arról, hogy vadállatok üldözik
2. A kedveséről
3. Hogy találkozik egy királyfival, s az felveszi a hintójába
4. Hogy megszökött valahonnan
5. Hogy csodálatos énekesnő
6. A napról, amely elmúlt
7. Hogy egy oroslán szaglássza körül
8. A saját csupa muzsika, csupa tánc lakodalmáról
9. Egy puha ágyról
10. Hogy felhők között lépked

Az alábbi táblázat szerint összeadandó a két válasz értéke.

KÉRDÉS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	0	3	1	7	4	6	15	10	9	14
II	3	14	12	1	13	9	11	15	5	7

#### 1—5 pont

Szeretné, ha embertársai a lehető legjobbakat gondolnák önről. A harmónia az ön számára rendkívül fontos. Nyilván azért, mert környezetének hangulata, a „levegőben lógó” feszültség önt túlságosan is befolyásolja. Ha ezzel kevesebbet törődne, és többet lelkiéletével, csakhamar rájönne, hogy önmagából több erőt meríthet, mint a külvilágból, s hogy ezzel több kedvező lehetőséget tud kihasználni az életben, mint eddig. Legyen egy kicsit több tekintettel saját magára — nagyobb lesz az önbizalma!



#### 11—13 évesek

Nogely Viola, 924 Galanta. Revolučná štvrť 970/B; Minarik Margit, Kostolná pri Dunaji 64, pp. 925 25 Hrubý Súr; Babusák Erzsébet, 979 01 Rimavská Sobota, Dukelských hrdinov 16; Rózsás Attila, 946 38 Radván nad Dunajom 305, Vrt; Fodor Sándor, 946 38 Radván nad Dunajom 332, Vrt; Kasza Ilona, 986 01 Filakovo, SNP 3; Németh Attila, 946 57 Dolný Peter, Major 882; Agócs Anita, Gem. Jablonec 55, p. p. 980 33 Hajnáčka; Gáspár Enikő, 946 36 Kravany nad Dunajom 139; Csinger Erzsébet, 991 28 Vinica, Ady Endre u. 230; Lakatos Eleonóra, 076 77 Ruska 117; Vrabec Éva, 2730 Albertúrs, Kinizsi ú. 30, Magyarország; Moller Sarolta, 7800 Siklós, Baross Gábor út 17, Magyarország; Szentesi Erzsébet, 3943 Bodrogolaszi MÁV, N. velőthton, Magyarország; Végvári Erika, 7800 Siklós, Sallai út 24, Magyarország

#### 14—16 évesek

Darász Piroska, 925 82 Tešedíkovo 621; Csala Szilvia, 040 01 Košice, Komenského 42, DM 4/19; Kovács Janka, 940 01 Nové Zámky, Obrancov mieru 16; Uzsák Magdolna, 946 54 Bajč, Zelezničná u. 204; Lengyel Éva, 045 01 Moldava nad Bodvou, Rožňavská u. 30 bl. 3; Magyar Erzsébet, 941 31 Dvory nad Zitavou, Zápotocské u. 596; Pólya Ildikó, 935 67 Nýrovce 141; Pecuch Marika, 045 01 Mokrance 201; Sögel Anna, 936 01 Šahy, Obrancov mieru 10; Szlamka Mónika, 925 81 Diakovec 663; Szalóci Katalin, 925 81 Diakovec 675; Antal Edit, 929 01 Mliečna 48; Vajda Éva, 925 42 Trstice 601; Sukola József, 946 55 Pribeta 55; Fülöp Mária, 900 24 Veľký Biel, Senecká 49; Koháry Zsuzsanna, 936 01 Šahy, Tabánska 2; Árpás Emília, 946 36 Kravany nad Dunajom, DM pri POU; Kovács Zsuzsanna, 946 36 Kravany nad Dunajom, DM pri POU; Haraszti Katalin, Bodrog 45, p. 076 35 Somotor; Sztankó Mária, 050 01 Revúca VS — LTZ;

Hrotkó Renáta, 924 03 Galanta, Podzáhradská 199; Fiala Lajos, 930 10 Hroboňovo 191; Nagy Ágnes, 943 65 Bajtava 20; Marcsa Zsuzsanna, 945 01 Komárno, ZDA; Erdélyi Katalin, 4300 Nyírátor, Kossuth L. utca 8, Magyarország; Madár Mária, 7025 Böleske, Tánics Mihály u. 7, Magyarország; Hórász Csilla, 3526 Miskolc, Szentpéteri-kapu 75 4/2, Magyarország; Merő Márta, 3526 Miskolc, Szentpéteri-kapu 71, Magyarország; Személyácz Zsuzsanna, 7212 Kocsola, Kossuth L. u. 76, Magyarország; Maródi Anikó, 8403 Ajka III, Központi Telep 16, Magyarország; Horváth Erzsébet, 8403 Ajka III, Vaján út 1/a, Magyarország; Sáros Judit, 5200 Törökszentmiklós, Hámán Kató út 31, Magyarország; Remeczky Zsuzsanna, 5700 Gyula, Cselebi út 29, Magyarország; Nagy György Ilona, 6922 Földes, Érmellék u. 11, Magyarország; Kiss Piroska, 6900 Makó, Hunyadi utca 15, c 1/6, Magyarország; Kakusi Ágnes, 6726 Szeged, Vedres u. 13, 212. ép. II/12, Magyarország; Boldizsár Éva, 6728 Szeged, Algyői út 10, Magyarország; Mészáros Gizella, 6728 Szeged, Hidverő u. 8, Magyarország; Németh Zsuzsanna, 6775 Kiszomló, Csatorna utca 38, Magyarország; Sári Zsuzsanna, 6783 Ásotthalom, Bartók Béla u. 27, Magyaror-

szág; Batanacs Hajnalka, 6794 Üllés, Petőfi Sándor u. 48, Magyarország

#### 17—18 évesek

Sárközi Adél, 929 01 Dvorníky na Ostrove 59; Zubó Vera, 925 82 Tešedíkovo 1134; Barci Erzsébet, 925 82 Tešedíkovo 155; Mundi Éva, 900 44 Tomašov, osada Madarás 15; Simon Anna, 900 44 Tomašov, osada Madarás 14; Keszeg Katalin, 925 82 Tešedíkovo 490; Király Katalin, 925 82 Tešedíkovo 485; Major Anna, Stredná ekonomická škola, u. Mieru, 979 01 Rim. Sobota; Csuka Mónika, Stredná ekonomická škola, u. Mieru 979 01 Rim. Sobota; Takács Melinda, 946 15 Tőh 223; Majtán Zsuzsanna, 951 02 Pohranice 356; Chlebák Katalin, 949 06 Dolné Šútáre 127; Riga István és Bokros József, DM pri SPTS, 045 01 Moldava nad Bodvou; Szemerédi Etelka, 935 41 Tekovské Lužany, Poštová 56; Balázs Zsuzsanna, 2525 Bajna, Lenin tér 10, Magyarország; Fejes Katalin, 7092 Nagykönyi, Nagy u. 84, Magyarország; Szigeti Marianne, 1157 Budapest, Hevesi Gyula út 59/5 Magyarország; Makkai Matild, 4330 Com. Pásáreni 41, Románia;

Huszonhárom éves vagyok, hasonló korú fiatalokkal szeretnék levelezni.

**6—11 pont**

Ön mindaddig nyugodt és higgadt, ameddig úgy érzi, hogy erőszakkal vagy fenyegetéssel akarnak önre hatni. Ha hétköznapjai szép csendesen folydogálnak, ha tudja mire mi következik, ha semmilyen bizonytalan kimenetelű feladatot nem kell megoldania, akkor biztonságban érzi magát. A kudarcok és a bírálat bizonytalanná teszik, annyira, hogy teljesen kétségbe vonja képességeit. Kevesebb bizalmatlanság másokkal szemben és több önbizalom — ez kellene ahhoz, hogy a nehezebb helyzetekben is megőrizze lelki nyugalmát, higgadságát.

**12—18 pont**

Az ön lelki nyugalmát a környezete nem tudja megingatni — ez természetesen nem azt jelenti, hogy érzéketlen vagy magába zárkózott. Csak annyit, hogy legalább olyan hatást tud környezetére gyakorolni, mint az önre, illetve mint amennyire ezt a hatást érvényesülni engedi. Mindemellett nyílt természetű, a tapasztalatokból levonja a tanulságot, magatartását, ítéloképességét állandó ellenőrzés alatt tartja. Kiegyensúlyozott egyéniség.

**19—24 pont**

Ön aztán nem hagyja, hogy megzavarják a nyugalmát. Mindent, ami a környezetében történik, többnyire félvállról vesz, de azért mindig kész a lemondásra, félreállásra. Mindennél fontosabbnak tartja lelki nyugalmát és szükségleteinek kielégítését. Ilyen magatartással ne csodálkozzon, ha lépten-nyomon kisebb-nagyobb igazságtalanságokkal találkozik, mert alkalmasint a valóságot is csak olyannak látja, amilyenek szeretné...

**25—30 pont**

Ön a megtestesült józan ész — legalábbis ezt a képet festi saját magáról, s állandóan arról igyekszik meggyőzni embertársait, hogy „nem olyan fekete az ördög, mint általában festik”, és hogy „nem eszik a kását olyan forrón”, és így tovább. Még a legkínosabb helyzetben is igyekszik megőrizni a nyugalmát, vagy legalábbis meggátolni a további bonyodalmakat. Hát, a környezete ezért a tartásért csodálja is önt. Ez persze nem zárja ki azt, hogy olykor ne éppen ön húzza a rövidebbet...

Cím: Sebestyén Tibor, 2400 Dunaújváros, Hegyekalja 34

Szívesen leveleznék csehszlovákiai házaspárral (28 évesek vagyunk) Címünk: Jakab György, 1047 Budapest, Táncsics Mihály u. 6, Magyarország

Tizenkilenc éves vagyok, hasonló korú fiatalokkal szeretnék levelezni, magyar, orosz vagy német nyelven. Cím: Molnár Ágnes 3060 Pásztó, Vadász u. 2, Magyarország

Szívesen leveleznék és kötnék barátságot hasonló korú mamákkal vagy házaspárral. 36 évesek vagyunk. 4 éves kisfiunk van. Minden téma érdekel: Címünk: Ágnes Kratky, 1060 Wien, Webgasse 4. III/31 Austria

Csehszlovákiai és szovjet fiatal házaspárral szeretnék levelezni, barátságot kötni, üzenhet hónapos kislányunk van, én 31, a férjem 35 éves. Címünk: Faházi Béláné, 3700 Kazincbarcika, Veres Péter út 11, Magyarország

Szívesen leveleznék és kötnék barátságot 30—36 év körüli házaspárral, akik kedvelik az utazást. Címünk: Guszó Lajos, 413 Konyár, Hunyadi u. 28, Magyarország

Fiatal házaspárokkal szeretnék levelezni. Címünk: Csatlós Csabáné, 5211 Tiszapüspöki, Lenin út 78, Magyarország

Huszonegy éves vagyok. Magyarországi fiatalokkal szeretnék levelezni. Cím: Bukay Márta, 946 55 Pribeta 117

32 éves nyomdász, csehszlovákiai fiatalokkal szeretne levelezni és barátságot kötni. Cím: Nagy Zoltán, 21235 Temerin, Tito Marsall u. 447, Jugoszlávia

Szakács Józsefné, Deák Erzsébet címe: 2039 Pusztarámor, Gárdonyi u. 2, Magyarország kéri ismerőseit rokona, Deák Miklós megkeresésére, aki Csehszlovákiában él. Levélírónk 1950—51-ben — amikor utójára váltott levelet a keresett Deák Miklóssal — Nagyszőlősen lakott Kárpát-Ukrajnában.

Szívesen leveleznék csehszlovákiai fiatal asszonnyal, aki szeret kézimunkázni. Cím: Karácsonyiné Gél Katalin, 7625 Pécs, II. Geisler Eta utca 13, Magyarország

**5000 éves „CSODASZER”: a fokhagyma**



Hogy a fokhagyma népszerűsége miért változatlan évezredek óta keresetlenség, mind a mai napig, úgy látszik, örök rejtély marad. Kétezre-ötszáz évvel ezelőtt a görögök „büzlő rózsának” nevezték. De már ennek előtte és ezután is számtalan, megdöbbentő névvel illették — szerelemgyökér, szegények eledele, boszorkányméreg. Akárhogy is nevezték vagy írták körül, az tükrözte az emberek hitét csodálatos erejében.

A fokhagyma óriási közkeletességének első írásos bizonyítéka i. e. körülbelül 4500-ból származik: Babilon akkori királya konyhája számára 395 000 mérő fokhagymát rendelt. Már ekkor sem csak a konyhában használták: olajban feloldva a gyerekeket kenték be vele mindenféle betegség ellen, holtaknak adták „útravalóul”, hordták nyakba akasztva, lábbeliben, övben rontás, baj ellen.

A régi egyiptomiak a közönséges halandók sűrűjében agyagrögöt helyeztek, Tutenchamon fáraó arany szarkofágjában azonban hat fej fokhagyma maradványát találták. Néhány évszázaddal ezelőtt pedig Keopsz fáraó kénytelen volt 1600 ezüstöt áldozni fokhagymára, mivel a piramisát építő felahok nem voltak hajlandók tovább dolgozni, mert nem kapták meg napi adagjukat.

Növénytanilag a fokhagyma egyáltalán nem tartozik a különleges növények közé, termesztése is igénytelen. Látványának sem igen mutatós. És mégis, amióta az emberek az illatát és ízét ismerik, így vagy úgy, de a legkülönösebb növények közé sorolják. S így nemcsak a Keopsz-piramis építésében játszott szerepet, hanem az antik Görögország atlétainak „dopping”-ja volt, a középkorban hathatós védelmet nyújtott a vámpírok és tífusok ellen, a legkülönösebb korok és népek hitvilágában, folklórájában mágikus erőt képviselt. Ahogy a római gladiátorok erejét megsokszorozta, úgy a mai szíriai paraszt sem lenne képes e nélkül aratni, mert erőt ad és kitartóvá tesz.

Egészségünkre állítólag már az illata is áldásosan hat. Minden valószínűség szerint a legrégebbi gyógyhatásának tartott növény. Plinius például 61féle fokhagymából készült gyógyító szert, írt sorol fel, például orvosságnak tartja kígyómarás ellen, aranyérre, gyomorgörcsre, asztmára, kanyaróra, megfázásra. Az indiai gyógyításban alkalmasnak találták a hang és lélek tökéletesítésére, illetve épülésére. A középkori Perzsiában vérkeringési zavarokat gyógyítottak vele, a régi Kínában hatékony nyugtatóként alkalmazták. Ha kolerajárvány ütött ki, az utolsó mentseget a fokhagyma fogyasztásában látták — még most, 1973-ban is, amikor Velencében felütötte fejét a kolerajárvány. „Minden betegséget gyógyít” — ez áll róla egy 17. századbeli orvosi könyvben — és szerte a világon még ma is milliók pont így esküsznek gyógyító hatására, erejére.

A modern orvostudomány, bár megmosolyogja ezt a vakhívet, nem cáfolja meg egészen. Az már bezinonyosodott, hogy kiváló fertőtlenítő hatása van; egyesek szerint egy fokhagyma leve egy egész baktérium-kultúrát képes elpusztítani három perc alatt. Aki hisz benne — használja egészséggel. Csak ne az előírt és szükséges gyógyszer helyett...

# Virágom, virágom . . .

*Nincs minden városi, lakótelepi embernek kertje. És ha van is, az messze van, csak hét végén felejteti a civilizáció hatásait, a zajt, a port, a színek hiányát a toronyházak között. Azt, hogy kevés a zöld fű, csenevész a virág, nem bírnak megnőni a fukaron ütetett fák.*

*Mit tehet a tágabb térségekhez, a természethez szokott ember, a faluról városba kerülő, akit fullaszt a levegő, az erdő, mező hiánya?*

*Ime, egy vallomás, képen és néhány sorban elbeszélve:*

*„Faluról kerültem a nagyvárosba. Egy teljesen új lakótelepen kaptunk lakást. Elborított a körengeteg, a beton szürkesége. De ott volt a tenyérnyi erkély napfényt csalogató kockája. Néhány láda humusz — otthonról, a szülőföldről, vagy a vasárnapi kirándulásokon, az erdőben gyűjtött — és magvak. Igaz, hogy klóros a víz. De napraforgóm virága büszkén tekint a szürke falakra. Győztem! Számomra a pipacs is virág. Itt az erkélyen törpebb, halványabb, de az enyém. Paradicsom, paprika, tök, kapor. Maroknyi, néhány szálnyi csak, de amíg öntözgetem, ápolgatom őket, erőt és türelmet gyűjtök, hogy ki tudjam várni, amíg talpam alatt termőföld vagy mező lesz; visszavisszataláljak a természethez.”*

*És olyan gyorsan vége lesz a nyárnak. Az ember otthonában, falai között sem lehet meg zöld növények, virágok nélkül. Van, aki a hatalmas pálmákat, filodendron-fajtákat kedveli. Mások egy virágállványon többféle növényvel bibelődnek. A zöldnek annyi az árnyalata, ahány fajta az örökzöld, finom levelű, ritkán nyíló vagy buján kúszó virágféle.*

*Aki tavasszal dugványozott, már szépen fejlett szobanövényeket rakhat az őszi ködök beállta előtt virágállványára. Van, aki bizonyos fajtákat most telepít. Olvasóinktól szeretnénk megtudni, melyek legkedveltebb szobanövényeik, amelyeket másoknak is átadhatnának? Hogyan, mivel trágyázzák szobanövényeiket?*

*Sok ablakot, erkélyt gyönyörködve nézünk, másutt akkor lepődünk meg, ha belépünk a lakásba: hogyan csinálják? — kérdezzük, látva a télikertet, a különleges kaktuszokat, a hatalmas pálmákat, a kövéren virító muskátlit, a vízben hajtattott tormát stb. Kérjük írják meg nekünk!*

*Virágápolási tanácsaikat, kedves szobanövényeik szépségének „titkait” osszák meg olvasóinkkal! A legjobb tanácsokat közöljük és honoráljuk. Ha jó színes vagy fekete-fehér felvételt mellékelnek levelükhöz, azt is közöljük. A borítékra írják rá virágápolási tanácsadónk címét „Virágom, virágom”.*

Várjuk leveleiket!







## NYÁRI TENNIVALÓK A KERTBEN

Tavasszal öröm nézni, milyen gazdaságosan, okosan használják ki tenyérnyi földcskájukat, telküket a kerttulajdonosok. Saláta, újhagyma, cukorborsó — minden szál gyomot kicsipnek a sorokból, sorok közül. Lesik, hogy vághatják-e a salátát, szedhetik-e a hagymát, a cukorborsót. Augusztusban azonban a legtöbb kert olyan, mintha a gazdája meguntta volna a munkát, végleg szabadságra ment volna. Sokan még nem mernek, nem tudnak másodveteményeket termelni. Vegyük sorra a vetési időszakokat: Például téli fejjessaláta és őszi vetésű spenót után május közepén paradicsomot, paprikát, zellert ültethetünk. Zöldborsó után július hónapban őszi szedésre karfiol, kései kelkáposzta, kései karalábé termesztendő. Zöldbab és korai káposztafélék után augusztus hónapban spenótot, vörös- és fokhagyma után őszi szedésre borsót vetünk. A korai karalábé és kelkáposzta közé ősszel tavaszi zöldhagymának dughagymát duggatunk. A céklát, téli retek mint másodterményt a július közepére (időjárástól függően augusztus elejére) felszabaduló területeken termesztetjük.

## A ZÖLDSÉGFÉLÉK SZABADFÖLDI VETÉSÉNEK IDŐPONTJAI

<b>Február</b>	10—20:	sárgarépa, petrezselyem, hónapos retek, vöröshagyma-, fokhagymaduggatás, téli sarjadékhagyma, borsó.
	20—28:	sárgarépa, petrezselyem, hónapos retek, vöröshagyma-, fokhagymaduggatás, téli sarjadékhagyma, borsó, spenót, torna-dugvány-telepítés.
<b>Március</b>	1—10:	sárgarépa, petrezselyem, hónapos retek, vöröshagyma-, fokhagymaduggatás, metélőhagyma, borsó, fejjessaláta, spenót, kapor.
	10—20:	sárgarépa, petrezselyem, hónapos retek, vöröshagyma, korai burgonya, fejjessaláta, spenót, sóska, kapor, borsó.
	20—30:	nyári retek, korai burgonya, spenót, sóska, kapor.

<b>Április</b>	1—10:	nyári retek, spárgatök, korai burgonya, spenót, sóska, kapor.
	10—20:	nyári retek, spárgatök, sütőtök, sárgadinnye, görögdinnye, paradicsom, spenót, csemegekukorica, sóska, kapor.
	20—30:	fejesskáposzta, kelkáposzta, karalábé, bimbós kel, cékla, uborka, sütőtök, görögdinnye, sárgadinnye, bab, csemegekukorica, kapor.
<b>Május</b>	1—10:	uborka, bab, csemegekukorica, kapor.
	10—20:	uborka (paprika), bab, csemegekukorica, kapor.
	20—30:	fejesskáposzta, kelkáposzta, karalábé, uborka, cikória, csemegekukorica, kapor, zöldbab.
<b>Június</b>	1—10:	fejesskáposzta, kelkáposzta, karalábé, uborka, cikória, csemegekukorica, kapor, zöldbab.
	10—20:	uborka, csemegekukorica, kapor, zöldbab
	20—30:	karalábé, cékla, uborka, késői burgonya, zöldbab, fejjessaláta, kapor.
<b>Július</b>	1—10:	karalábé, cékla, uborka, késői burgonya, fejjessaláta, zöldbab, kapor.
	10—20:	cékla, uborka, zöldbab, spenót, kapor.
	20—30:	téli retek, ún. fojtott burgonya, spenót, kapor.
<b>Augusztus</b>	1—10:	téli retek, ún. fojtott burgonya, spenót, kapor.
	10—20:	spenót, sóska.
	20—30:	téli sarjadékhagyma-duggatás, áttelelő saláta, spenót, sóska.
<b>Szeptember</b>	1—10:	téli sarjadékhagyma-duggatás, áttelelő saláta, spenót, sóska.
	10—20:	spenót, sóska.
	20—30:	spenót.
<b>Október</b>	1—10:	spenót.
<b>November</b>	1—10:	sárgarépa, petrezselyem, vöröshagyma-, fokhagymaduggatás, borsó, torna-dugványtelepítés.

## KOMPOSZTKÉSZÍTÉS

A kertészkedőknek az istállótrágya beszerzése egyre nagyobb gondot okoz. Pedig a talajnak szüksége van a szerves anyagokra, mert csak így biztosíthatjuk a talaj fizikai tulajdonságait, művelhetőségének víz- és levegő ellátottságának javítását. S mivel az istállótrágya nem áll korlátlan mennyiségben a rendelkezésünkre, más megoldást kell keresni. A konyhai és kerti hulladékok komposztolása kínálkozik a legegyszerűbb megoldásnak. Az összes növényi és állati eredetű hulladékot, ami a kertben és a háztartásban felgyülemlik, felhasználható állapotban vissza kell juttatni a talajba.

A komposzt értékes szervesanyag, összetevői jól hasznosítható szerves anyagok. Ha a konyhai és kerti hulladékot nem égetjük el, hanem inkább komposztoljuk, akkor valóban jó gazda módjára járunk el.

Komposztkészítéshez felhasználhatjuk a falombot, a talaj árnyékolására használt szénát, szalmát, valamint az összes egészséges növényi hulladékot, közöttük a magvait be nem érlett gyomnövényt is. Felhasználható továbbá az utakról és járdákról lekapart sár, a fahamu, sőt kisebb mennyiségben a barnaszén hamuja is. A komposzt legértékesebb összetevője a háziállatok ürülete.

A komposztprizma helyét lehetőség szerint a kert végében, ha egy mód van rá, akkor a gyümölcsfák árnyékában jelöljük ki. A 20—30 cm mély, 1,5—2,5 méter széles és tetszés szerinti hosszú gödörben rétegezzük rakjuk le a rendelkezésre álló anyagokat. Alulra mindig a durvább, vastag szárú növényeket (kukoricaszár, burgonyaszár, káposztafélék hulladékai) rétegezzük, majd erre rakjuk az egyéb hulladékot — mindig kellő földréteg-



gel fedve — egészen nyolcvan vagy százötven centiméter magasságban. Az utolsó (fedő) réteg mindig föld vagy tőzeg legyen. Minden évben új prizmat kezdünk, hogy a már meglevő, érett komposztot folyamatosan hasznosíthassuk. Az érését rendszeres locsolással (víz, fekális trágyalé) serkentjük. Két-három hónap elteltével a komposztot átforgatjuk, miközben köbméterenként három-öt százalék oltatlan meszet adunk hozzá, hogy elpusztítsuk a kórokozó csirákat és biztosítsuk a jó komposztot. Még egyszer átlapátoljuk és hozzákeverünk 4—5 kg Thomas-salakot vagy szuperfoszfátot és ugyanennyi kálisót. A komposztot évente három-négy ízben kell átforgatni, levegőztetni, ezzel is az érését siettetjük. Két vagy három év múlva kiváló minőségű szervestrágyát nyerünk.

A komposzt minden kerti növény trágyázására alkalmas, az év bármely szakaszában kijuttatható. Négyzetméterenként hat-nyolc kilónyt számítnak s elterítés után sekélyen bedolgozzuk a talajba.

## LÚDHIZLALÁS

A tömással hizlalt ludak nemcsak húst, hanem tekintélyes mennyiségű zsírt is szolgáltatnak, ezenfelül igen értékes termék a libamáj. A legjobb minőségű libamáját ma is kézzel tömött háztáji ludakból nyerik.

A hizóludakat kisebb csoportokban helyezzük el, szűk elkerített helyen. Az állatok ne mozogjanak sokat, mert a hizlalás rovására menne. Gondoskodjunk azonban a férőhely tisztán tartásáról, száraz alomról és gyakori alomváltással az ürülék eltávolításáról, valamint arról, hogy friss, tiszta ivóvíz állandóan legyen a hizóludak előtt. Az ivóvizet rekesztekén kívül elhelyezett vályuból adjuk az állatoknak, így ezt nem tudjuk kifürödni, nem nedvesedik el olyan gyorsan az alom. Ha zárt helyen tartjuk a hizóludakat, a helyiség szellőztetése igen fontos. Az átnedvesedett tollazatú állatokból semmiképpen sem várhatunk nagy májakat. Háztáji viszonyok között a kifejlett hizóludakat tömésel, szemes kukoricával takarmányozzák.

Még ma is nagyon sokan kézzel tömnek, holott ezt a nehéz és sok hozzáértést igénylő munkát tömőtölcsér használatával lehet könnyíteni. A tömőtölcsér használatának az is előnye, hogy kizárja a kézi tömés közben elég gyakori félrenyelést, és az emiatt bekövetkező fulladást. A tölcsér ugyanis a takarmányt egyenesen a nyelöcsőbe juttatja, amelyet tölcséres töméskor is kézzel továbbítunk a begybe.

A kézi tömés fárasztó munkáját könnyíti meg az is, ha a ludat nem az általában szokásos módon, földre ülve szorítja le a tömő, hanem ehhez egyszerű szerkezetet használ. A kukoricát előzőleg áztassuk sós vízben, hogy megpuhuljon. Ugyanezt a célt érjük el azzal is, ha a kukoricát sós vízben puhára főzzük. Tömés előtt az áztatóvizet kissé langyosítsuk meg, a kukoricához pedig tegyünk kevés olajat vagy zsírt, hogy jobban csússzon.

A hizóludakat háztájiban általában napjában kétszer, reggel és este tömik. Tömés előtt a begyet tapogassuk meg, hogy teljesen üres-e. Tömni csak akkor szabad, ha az állat az előzőleg beletömött takarmányt már teljesen megemészttette, tehát a nyelöcsőbe üres. A jobb májtermelési eredmények érdekében sok helyen este felültömik az állatokat. Ez annyit jelent, hogy az utolsó tömés után kb. egy órával újra tömnek, hogy az éjszaka folyamán ne álljanak üresen az állatok. Ennek a tömés 7—21 napján semmi hátrányos következménye nincs, a súlygyarapodás és különösen a májtermelési eredmény javul. Ilyenkor azonban fokozottabban ügyeljünk az állatokra, azok vizellátására. Jó, ha este világitani tudunk legalább 1—2 óráig a tömés után, hogy az állatok még iganak. A töméses hizlalás 4—6 hét alatt fejeződik be. Nem szabad a ludat tovább hizlalni, ha légzési nehézségekkel küzd, nehezen áll fel, fejét rázza, támolyog. A tömés befejezésére figyelmeztet az is, ha észrevesszük, hogy emésztetlen kukoricaszemek távoznak az ürülékkel.

## MIBŐL — MENNYIT?

A fiatal, kezdő háziasszonyoknak gyakran problémát okoz a főzés előtt: miből mennyit kell tenni az ételbe, hogy ízletes legyen? A gyakorlat folyamán mindezt megtanulják, de addig amíg mindezt elsajátítják és saját ízlésüket kialakítják, nem árt megjegyezni a következőket:

**Leves:** Rántást személyenként 1/2 dkg zsiradékból és 1 dkg lisztből készíthetünk. Zöldségtől személyenként 5—8 dkg, száraz hüvelyesekből 3—4 dkg, levestésztából 2 dkg szükséges.

A feltálat leves személyenként 2,5 dl, de a főzés kezdetekor 25 százalékkal több vizet tegyünk fel, mert elpárolog.

**Főzelék:** Zöldségfőzelékből 20—25 dkg, száraz hüvelyesekből 10—15 dkg szükséges személyenként. A rántáshoz 1 dkg zsír és 2 dkg liszt.

**Köret:** Rizsből, tarhonyából 7—8 dkg, burgonyából 20 dkg szükséges.

**Hús:** Átlagosan 15—20 dkg-ot számítnak egy személyre.

**Hal:** 20 dkg személyenként.

**Tészta:** Gyúrt tésztához 10 dkg lisztet, galuskához 12 dkg lisztet, burgonyás tésztához 15 dkg burgonyát és 5 dkg lisztet teszünk.

**Tejberizs:** 4 evőkanál rizshez 0,7 dl tejet veszünk.

## HOGYAN MÉRHETÜNK MÉRLEG NÉLKÜL?

Egy kis gyakorlattal könnyen elsajátíthatjuk a pontos mérést mérleg nélkül is. S azonkívül, hogy üzleteinkben kapni mértékegységekkel ellátott műanyagpoharat, melyen lemérhetjük a leggyakrabban használt élelmiszereket, mértékegységeink alapjául az egyszerű edényeket, poharakat, evőeszközöket is vehetjük. Ha az alábbiakban közölt táblázatot lemásoljuk és a konyhaszekrény oldalára felragasztjuk, mindig szem előtt lesz, miből mennyit adjunk. Időt és fáradságot takarítunk meg vele.

Ürmértékek:	Átszámítás súlya:	
Kávésbögre	3 dl	1 dl dara — 7 dkg
Csésze	2 1/2 dl	2 dl liszt — 5 dkg
Vizespohár	2 dl	1 dl mák — 6 dkg
<b>Levesestányér:</b>		
alsó pereméig	3 dl	1 dl tarhonya — 7 dkg
Leveseskanál	0,3 dl	
Merőkanál kb.	0,5—2,5 dl	1 dl rizs — 8 dkg
Kávéskanál	0,1 dl	1 csapott evőkanál zsír — 1,5 dkg



# Barátnő

INDEXSZÁM: 49031



Fotó: Huszári