

VII. szám 1979

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

# Barátnő



## Barátnő

Megjelenik évente ki-  
lencszer — Kiadja a  
Szlovákiai Nőszövetség  
KB Živena kiadóvállalata,  
897 19 Bratislava, Ná-  
lepkova 15 — Vezető  
szerkesztő: Haraszi-  
Mészáros Erzsébet —  
Szerkesztőség 897 36  
Bratislava, Martanovičo-  
va 20 — tel. 549 25 —  
Ára 4.— Kcs — Előfize-  
tési díj az I. félévre 20.—  
Kcs, a II. félévre 16.—  
Kcs — Nyomja: Východ-  
oslovenské tlačiarne, n.  
p., 042 67 Košice, Šver-  
mova 47 — Terjeszti a  
Posta Hirlapszolgálat  
PNS — Megrendelhető  
bármely postahivatalban  
és kézbesítőnél. Csekk-  
számlaszám: 45913 —  
A külföldi megrendelése-  
ket a Posta Központi Saj-  
tókiviteli Szolgálat —  
PNS — Ústredná expedi-  
cia tlače, Bratislava,  
Gottwaldovo námestie  
48/VII. intézi el — a SÚTI  
6/21 engedélyével. Ma-  
gyarországon terjeszti a  
Magyar Posta. Előfize-  
tethető bármely postahiva-  
tálnál, a kézbesítőnél és  
a Posta Hirlap Irodánál  
(Budapest 1900, Jó-  
zsef-nádor tér 1) — Elő-  
fizetési díj egyéni, évi  
90.— Ft. Példányonkénti  
ára változatlan. Csekk-  
számlaszám: MNB  
215-96162.

Cimlapunkon: Huszár Ti-  
bor felvétele

Rájöttem, hogy aki naponta tömegközle-  
kedési eszközön — villamoson, autóbu-  
szon, trolin, vonaton — utazik a munkahe-  
lyére, sokkal többet tud meg a világról, az  
emberek viselt dolgairól, nézeteiről, prob-  
lémáiról, a szomszédasszonytól származó  
pletykákról, mint aki gyalog koptatja az  
aszfaltot, vagy saját kocsján utazik. Per-  
sze, ez a felfedezés csak számomra új,  
mivel többnyire gyalog járok.

A múltkor néhány megállónyit villamo-  
soztam. Ez a rövid idő elég volt ahhoz,  
hogy akarva nem akarva kihallgassak egy  
disputát két útitársnőm között.



Külsőjükről csak annyit jegyeztem meg,  
hogy az egyik szőke a másik vörösarna  
volt.

— Ugyan kérlek! Elment az eszed! Har-  
minckét éves korodban akarod műtétné  
alávetni magad?! — pattogott a tizián  
hangja. Nem törődött vele, hogy mások is  
odafigyelnek. — Eddig se csináltál mást,  
csak gyógykezelésre jártál, egyik orvostól a  
másikhoz, egyik kórházból a másikba. Hát  
mondd, mi örömed van neked ebből az  
életből... Gondolhatnál már egy kicsit  
magadra is!

A szerényebb szőke halkra fogva a szót  
bizonygatta, hogy hiszen még fiatal, az  
orvosok is reménykednek, és mindketten  
nagyon szeretnék, a férje is, ő is... A  
műtét nem fáj, hiszen altatni fogják és  
utána, nagyon bízik benne... Mindegy,  
hogy fiú lesz-e vagy kislány, lehetnének  
ikrek is...

De a másik tovább érvelt. Ő bizony szép  
és karcsú akar maradni, neki nem kell  
kolonc a nyakára, és különben a beosztása  
sem engedi meg azt a luxust, hogy gyere-  
ket neveljen.

Leszálltak a villamosról. A tizián magya-  
rázott, győzögetett. Hogy milyen ered-  
ménnyel, nem fogom megtudni. De a vita

tárgya tovább foglalkoztatott. Megtudtam,  
hogy a statisztikák szerint a házasságok  
10—15 százaléka gyermektelen. Egyrészt  
mert (még) nem akarnak gyermeket —  
tanulnak, nincs megfelelő lakásuk, egy-  
mástól elkülönítve élnék és hasonló obje-  
ktív okok miatt. Másrészt mert egészség-  
ügyi okokból akaruk ellenére nem lehet  
gyermekük — de ez az állapot csak ideig-  
lenes, gyógykezeléssel vagy örökbefoga-  
dással meg lehet szüntetni.

A harmadik forma az önkéntes gyermek-  
telenség, a szülői hivatástól való idegenke-  
dés, amelynek többféle oka lehet. A nőknél  
a terhességtől, a szüléstől való félelem,  
kényelmi szempontok, önmagunk féltése,  
hivatkozás arra, hogy a gyermek korlátozza  
a szülő szabadságát, a terhesség elformát-  
lanítja az anya alakját. Sok férfi is azért  
nem akarja, hogy a felesége szüljön, mert  
attól fél, hogy megárt a szépségének és  
nem vállalja a lemondást sem, amivel a  
gyermeknevelés jár.

Előfordul, hogy nézeteltérés és vita tá-  
mad a házastársak között amiatt, hogy  
nem tudják összeegyeztetni családterve-  
zési elképzeléseiket. A vita gyakran akörül  
forog, kinek van (több) joga eldönteni,  
hogy szülessen-e gyerek és mikor?

Szeretnénk, ha olvasóink elmondanák  
véleményüket erről a kérdéstről és arról is,  
miről lehet és miről nem illik villamosban,  
vonaton, autóbuszon beszélni.

Címünk: Nő szerkesztősége, 897 36  
Bratislava, Martanovičova 20. A legjobb  
válaszok beküldői között öt könyvet sorsol-  
tunk ki.

A Barátnő V. számában a következő  
kérdést tettük fel olvasóinknak: Szüksé-  
ges-e, és kinek illik ajándékot hozni a  
nyaralásról? Érdemes-e a sok szuvenirnek  
minősített giccses holmiért pénzt adni,  
csak azért, hogy mindenáron hozzunk va-  
lamit?

A válasz: Ne vesztegessük a pihenés  
óráit vásárlással, ne költjük zsebpénzün-  
ket fölösleges limlomra. A velünk egy ház-  
tartásban élőknek hozzunk valami aprósá-  
got, aminek hasznát veszik, ismerőseink-  
nek küldjünk képes levelezőlapot. Örülni  
fognak neki.

**Helyes válaszukért könyvju-  
talomban részesülnek:**

**Molnár Éva, Gelle (Holice)**  
**Rapcsák Istvánné, Királyhel-  
mec (Kráľ. Chlmec)**  
**Vincze Olga, Zonctorony (Tu-  
reň)**  
**özv. Juhos Maxiné, Nádszeg  
(Trstice)**  
**Dr. Juhász István, Tornalja  
(Šafárikovo)**  
**A nyerteseknek gratulálunk!**



## KEDVES OLVASÓINK!

Most, hogy újra hosszabbak az esték, lassan elfogy a mezei és kerti munka, ismét van időnk elővenni a könyveket, a kézimunkát, és otthon, családi körben vagy a nőszerzők szakköreiben hasznos kedvteléseinkkel foglalkozni. Sok faluban, városban énekszótól hangosak a próbatermek, másutt táncsoportok gyakorolnak. Sok helyütt az alapszervezet a fiatalokat nemcsak táncolni hívja össze, hanem azért is, hogy a kis családi iskola előadásait meghallgassák. Egyre többen kapcsolódnak be olvasómozgalmunkba is.

Ilyenkor sorra érkeznek a meghívók szerkesztőségünkbe, hetilapunk a Nő címére: tekintsük meg az „ügyes kezek” kiállítást, a divatbemutatót, az ésszerű táplálkozás tanfolyamának kóstolóját, vegyünk részt az író-olvasó találkozón, az éneklőcsoport népdalestjén, a barátsági hónap alkalmából rendezett ünnepi estén. Örömmel forgatjuk, olvassuk ezeket a meghívókat, de sokszor bosszankodunk is. Későn adták postára, az utolsó pillanatban érkezett, és a legtöbb esetben már nem tudunk a helyszínre utazni: hiszen a szolgálati utakat is tervezni kell.

Pedig milyen jó lenne egy-egy kézimunka szakkör munkáit bemutatni az Ügyes kezek című rovatban, a hidegtálat, ételkülönlegességeket lefényképezni, a recepteket közölni, a Barátnők klubjában megdicsérni a legjobb olvasóköröket, a kis családi iskolát legjobban szervezőket, az éneklőcsoportokat, a polgári ügyek testületeit segítő versmondókat . . . A Szlovákiai Nőszövetségnek már több mint 41 ezer magyar nemzetiségű tagja van, mennyit tanulhatnának egymástól!

Csakhogy a Barátnő nyomdai kifizetési, gyártási ideje nagyon hosszú, nyolc hét. Ezért a tudósítók türelmetlenek, inkább a többi lapot keresik fel leveleikkel.

Remélem, találunk készséges és megértő levelezőket, akik időben szólnak, ha azt szeretnék, keressük fel alapszervezetüket, vagy beszámolnak egy-egy szépen sikerült rendezvényről, tanfolyamról. Szeretnénk, ha a jövőben a Barátnő még több gyakorlati tanáccsal segíthetne a szakköri tevékenység kibontakozásában, hasznos kedvteléseinkhez, a szabad idő okos eltöltéséhez adna ötleteket.

Kérjük, írják meg ezzel kapcsolatos véleményüket, javaslataikat, azt, hogy a következő évben mit olvasnának szívesen a Barátnő hasábjain.

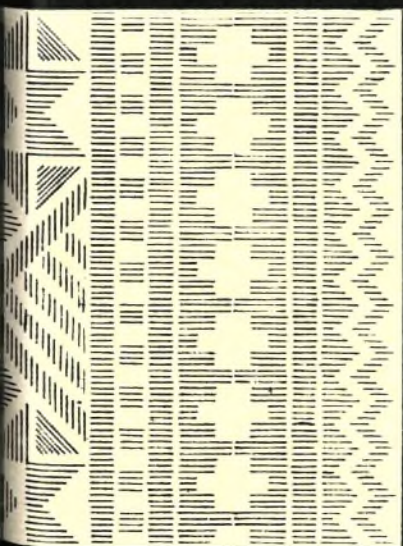
Várjuk leveleiket! A legjobb ötletek beküldőit jutalmazzuk. A borítékra ne felejtsek el felragasztani régóta ismert ötletszelvényünket.

H. MÉSZÁROS ERZSÉBET

ÜGYES  
KEZEK



Lenvászonra vagy panamára készítjük ezt a téglalap alakú terítőt. Sárga és téglaszínű gyöngyfonással laposhímzéssel varrjuk ki. A mellékelt ábra szerint dolgozunk, amelyen másfél minta látható. A terítő nagysága 40 × 80 cm. A szélét két centiméterre behajtjuk és körülvarrjuk laposhímzéssel.



## Levelek fiamhoz

Az ötödik levél a barátokról, a barátságokról szól és arról, hogy ezek a kapcsolatok is változók.

Kéthónapi vakációd alatt nemigen esett szó komoly dolgokról, csak keveset mondtam el neked abból, amit még el kell mondanom. Míg otthon voltál, sokat emlegetted Jancsit, már olyan értelemben, hogy jó lenne, ha ő is ott lehetne veled. Elhiszem, hogy hiányzik a barátod. Ha ketten lennétek az idegenben, biztosabbnak éreznéd magad, elmondhatnád neki a gondjaidat és valljuk be őszintén, a rovására hengegetnél is néha. Egyszóval, ha ott lenne, mindenképpen megkönnyítené a helyzetedet. De ugyanakkor aggódsz, hogy közben Jancsi más barátot talál magának, s te már nem leszel az a számára, aki voltál. De te is új barátot találsz majd magadnak, mert az egyvívású srákok barátsága éppen a te korodban változik meg. Ha az indiánosdii csakis Jancsival tudtad játszani, ha csak ti ketten voltatok az igazi Winnetou és Old Shatterhand, az igazi barát, az egy életre szóló barátság még csak vár rátok.

A kisgyerekek egyformán összeismerkedik, játszik minden gyerekkel, s a többieket természetesen elfogadja, mint a homokozó vagy a játszótér élő tartozékát. Biztosan emlékszel még rá, hogy kisiskolás korodban milyen gyakran változtatod a barátaidat. Hétfőn Karcsi volt a legjobb barátod. Együtt terveztetek expedíciót az Északi-sarkra, pénteken már Palival kötöttél verszerződést. Karcsi egyből örök ellenséged lett és így tovább. Aztán következett a „banda-korszak”: titkosársaságok, klubélet, véd- és dacszövetségek, ugye, emlékszel? És mindig azon veszekedtetek, hogy ki legyen az elnök, ki a vezér...

Hatodiktól kezdve már egy kissé megváltoztak a dolgok: kevesebbet veszekedtetek, mindenki barát volt, és borzasztó hüszkék voltatok, hogy az osztály összetart. Persze, ekkor is megvoltak a barátaid, de már egy kicsit válogatós lettél. Te és a többiek még csak kerestétek a barátot, a barátságot, az olyat, amiben kiegészíthetitek egymást, anélkül, hogy vetélytársak is lennétek. Te eléggé kicsi voltál, nem a legerősebb, de azért nagyon ügyes és indulatos. Mindig tele volt a fejed egy csomó lehetetlen ötlettel, mindig történetet veled valami, mindig belekeveredtetél valamibe. És mindig a nagyobb, az erősebb, a kicsit behemóti fiúk barátságát kerested, akik másban tűntek ki, mint te, s nem árnyékolnak be, ha éppen hetvenkedni akartál. Csodáltad őket, ők is csodáltak téged valamiért, és kölcsönösen igazoltátok egymás kiválóságát. Persze barátság volt ez is, de nem igazi, mély barátság. Nem is lehetett, hiszen még magadat sem értetted meg, hát még másokat! A fiataloknak meg kell várniuk, amíg tizenöt-tizenhat évesek lesznek, amikor már elkezdődik a szülőktől való érzelmi elszakadás folyamata, s amikor már egy kicsi önismeretre is szert tesznek — rendszerint csak ekkor találhatnak igazi barátokra. Olyanra, akinek hasonló az érdeklődési köre, a tulajdonságai is sokban egyezők. Ezek a barátok már nem hengegnek egymás előtt, nem akarják, hogy a pajtásuk feltétlenül csodálja őket, sem azt, hogy a másik kiegészítse saját lényüket, és nem is akarnak semmiben sem versengeni egymással. Mindkettő azt akarja, hogy a barátja legyen az: az ember, akire rábízhatja titkait, örömeit, bánatait, s közben tudja, hogy ez a barát megért anélkül, hogy kinevetne, vagy másképpen szelöztetné hibáinkat, baklövéseinket. Egy ilyen barátnak a kudarcát úgy éled át, mint a saját kudarcodat, s az ő problémái láttán, ezeken keresztül sok mindent megérintesz: majd a magad viselkedéséből, belső világodból is. Rá tudod bízni legtitkosabb álmaidat, aggodalmadat, és egyúttal arra is ráébresz, hogy nem vagy egyedül, másoknak is ugyanúgy vannak ábrándjai és szorongásai, mint neked, mások is úgy szenvednek saját hibáik miatt, akárcsak te. Lehet, hogy első szerelmednek is tanúja leszel, és talán első csalódásodnak is. Ezt a barátságot még a nagy szerelem sem tudja kettészakítani, és nem fog elmúlni akkor sem, ha sok száz kilométer lesz majd köztetek.

Én kívánom, hogy ilyen baráttra találj, és ha egy kicsit fájni is fog, hogy már nincs rám olyan nagy szükséged, akkor is örülni fogok. Mert tudom, hogy az igaz barátság egy egész életre szóló ajándék...

Anyád

# ÖREG EMBER

# NEM VÉN

# EMBER

## II. rész.



Az élet negyedik szakaszába érkezett ember szellemi és fizikai életében olyan változások is történhetnek, amelyek az érintett félnek keserűséget okoznak, a környezet tagjainak pedig — akik nem ismerik a változás okát — bosszúságot.

Napjainkban már köztudomású, hogy idős korban megváltozik a bioritmus, nem az évek számával, hanem a szervezet öregedési folyamatával párhuzamosan. Ez aztán előidéző bizonyos változásokat az addig megszokott és évtizedek alatt beidegződött életrendben. Orvosilag bizonyított tény, hogy az öregedő szervezetnek kisebb a munkabírása, és ebből eredően rövidebb a huzamos pihenés igénye is; ezért csökken az éjszakai alvásidő. Ezzel szemben a szervezet igényli a gyakoribb megpihenést, azért szeretik az öregek üldögélve végezni munkájukat, és napközben is elszunyókálnak, hacsak néhány percre is. Ez új erőt ad, felfrissíti fizikai és szellemi képességüket.

A szervi betegségek mellett adódhat olyan személyiségváltozás is, amely az öreg ember kárára van, és nehezíti a környezet tagjainak a békés együttélést. Így válhat a hajdan takarékos ember kapzsvivá, zsugorivá, a csen-

des mogorvává, a temperamentumos helyét sehol nem lelő izgágává. Ezek olyan tünetek, amelyeket tanácsos orvossal, esetleg pszichológussal megbeszélni.

Nem ritka jelenség az sem, hogy az idős anya-apa igényli a dédelgetést, és szinte kizsarolja az általa szükségesnek vélt szeretetet, figyelmességét. És ilyenkor előfordul, hogy viselkedésük teljesen gyermekessé válik.

Más esetekben, amikor az öreg ember nem akar belenyugodni az évek múlásába és mindenáron „élni” akar, teljesíthetetlen kívánságokkal gyötöri családját, mindennel elégedetlen, mindenkivel kötekedő, állandóan rosszkedvű.

Nem gyakori, de előfordul az is, hogy a hetedik X-et taposó öreg ember olyan szexuális kalanddal gyanúsítja társát, amely józan gondolkodású embernek eszébe sem jutna. A felületes szemlélőnek nevelésesen hat egy ilyen helyzet, de elhanyagolni nem szabad, mert könnyen tragédiába fulladhat.

Mint a gyermeknek, úgy az öregségnek is megvannak a sajátos tünetei, betegségei, rögöszmei, ezekre fel kell figyelni és közös érdekből, az öreg ember és a család védelmére, időben gyógyíttatni.

Az eddigi kutatások eredménye bizonyítja, hogy bár az öreg ember gondolkodása beszűkül, mert bizonyos események és személyek iránt már nem érdeklődik, ugyanakkor egyéb dolgok felé mélyebb figyelemmel, nagyobb összpontosítással fordul. Ilyenkor a véleménykialakítás is lehangolabbá válik. Ezért érdemes figyelni az öregek közléseire, mert azokban egy élet tapasztalata szólal meg, ha néha úgy tűnik is, hogy egészen más vonatkozású dologról mondanak véleményt. Tanácsaikkal azoknak szeretnének segíteni, akikhez érzelmileg kötődnek, a családnak, rokonoknak, barátoknak; vagy annak javát szolgálják, hasznát gyarapítani, ami számukra is értékes, életük fontos tényezője: otthon, szülőföld, munkahely, haza. Az öreg ember számára szavainak meghallgatása, éppen olyan fontos érzelmi szükséglet, mint környezete barátságos bánásmódja. Ez jelenti az örömet, amely életerőt ad, és amelynek hiánya elsoványosítja.

Több tudományág eddigi kutatási eredményeként kialakult egységes vélemény, hogy a harmonikus környezetben élő öreg ember magatartása kiegyensúlyozott és általában egészsége is jobb, mint azoké, akik hozzátartozóiktól megértés helyett türelmetlenséget, durvaságot kapnak, és elkeseredésükben maguk is elviselhetetlenekké válnak.

Természetes, a korral járó jelenség, hogy olykor jelentkeznek valamilyen betegség. Az öreg szervezet ellenállása gyengébb, gyógyulása hosszabb lefolyású. Ezért tanácsos a kezdődő betegséggel azonnal orvoshoz fordulni. Különös gonddal betartani mindazt, ami a testi-lelki egészség megőrzéséhez szükséges. Helyes táplálkozás, öltözködés, rendszeres tisztálkodás, elegendő pihenés, mind nélkülözhetetlen szükségletei az öreg embernek.

Egy életen át, a csecsemőkortól az öregségig sok jó, de általában a jónál több kedvezőtlen benyomás éri az embert, betegség, anyagi gondok, érzelmi csalódások, kudarcok stb., ami mind nyomot hagy az idegrendszerben és nem ritkán az öregkorban megnyilvánuló kóros elváltozások okozója. Akinek sikerül még fiatalabb korban olyan belső harmóniát teremtenie önmagában,

hogy az őt ért nehézségek leküzdése után marad ereje a lelki egyensúly helyreállítására, annak sikerül öregkorban is elkerülni a lelki összeomlást, ami sok öreg embernek megnehezíti utolsó éveit.

Az öreg ember, különösen ha hosszabb ideig tehetetlen beteg, terhet jelenthet környezetének. Ezt maguk is érzik, látják, tudják. Akadnak hálás, jó gyermekek, unokák, akik őszinte szeretettel gondoskodnak öregeikről, de sajnos nem ritka azoknak a jó-módban élő gyermekeknek a száma sem, akik mindent elkövetnek, hogy megszabaduljanak a megöregedett anyától-apától, mert nyügnék érzik a jelenlétét, fárasztónak a vele való törődést.



Társadalmunk támogatja az öregeket, de azt a gondoskodást, amelyet a családnak kellene megadnia, helyettesíteni képtelen. A legtöbbet, az öregek számára legfontosabbat akkor adjuk, ha hozzásegítjük megöregedett szüleinket-nagyszüleinket ahhoz, hogy életük utolsó éveit a megszokott környezetben, saját otthonukban, övéik közelében élhessék.

Felnőtt emberhez méltón kellene tudatosítani azt, hogy a „mai öregeink” az előttünk járó nemzedék, és csupán néhány esztendő, esetleg egy-két évtized választ el bennünket, és mi állunk a sorban utánuk. Önző számítással arra is lehet gondolni, hogy az utánunk jövők — gyermekeink — a mi magatartásunkat látva vesznek példát arról, hogyan kell törődni az öregekkel.

A kedves szó, az örömet szerző figyelmeség, a fájdalmat csillapító orvosság, az unalmas perceket feloldó beszélgetés mind-mind életet hosszabbító és boldogságot adó élmény az öreg embernek.

Ne feledjük, hogy adni nagyobb öröm, mint kapni. És tudatosítsuk, hogy az öregség nem az élet vége, hanem a koronája.

BÁBA PIROSKA



# ITT VAN AZ "ÖSZ"

Ha napközben még a nyári meleget idézi is a napsugár, este jól esik beburkolózni a puha kendőbe, sálba. Fekete és fehér változatban, vagy ruhátárunkhoz illő más színben is elkészíthetjük.

Mértani minta vállkendő





Falevél min-  
tás vállkendő

(háromszögletű vál-  
tozata borítólapon  
kon látható)

Az élet fája

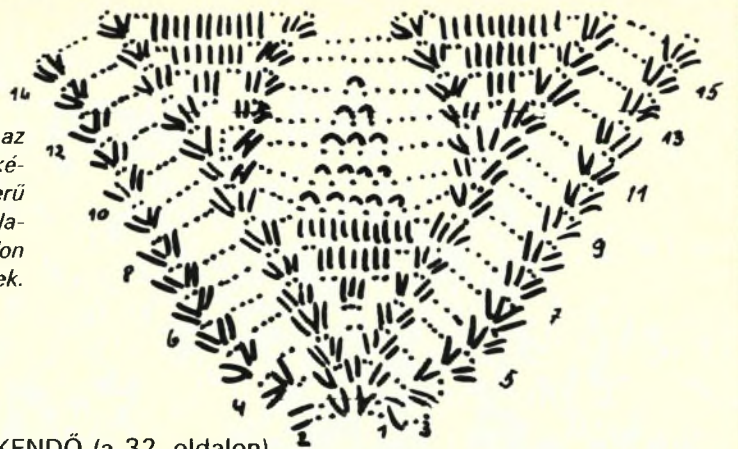
Hasznos szabad idő



(Tervezte és készítette Cs. Dobos Magda)



Egyre hosszabbak az esték, több időnk jut kézimunkázásra. Egyszerű az elkészítése a borítólapunkon és a 10. oldalon látható vállkendőknek.



### FALEVÉL MINTÁS HÁROMSZÖGLETŰ VÁLLKENDŐ (a 32. oldalon)



Hozzávalók: 30 dkg Cornela fonal 4-es horgolótű. A kendő szélessége kb. 185 cm, hosszúsága 120 cm.

Minta: a leszámolható ábra szerint dolgozunk. Az ábrán 1 minta látható a kezdéstől.

Jelmagyarázat: pont = láncszem  
függőleges vastag vonal = rövidpálca  
függőleges áthúzott vonal = egyráhajtásos pálca  
félkör = 3 láncszem

A kendőt alulról kezdjük 5 láncszemmel. Huszonöt sort horgolunk. A tizedik sornál kezdjük a másik mintarészt horgolni, majd minden 7. sorban. 119 sort horgolunk a végén láncszemmel fejezzük be. A szélére pikót horgolunk, 20 cm-es hosszú rojttal díszítjük.

\*\*\*

Ezt a mintát meghorgolhatjuk stólnak is. (Modellje a 8. oldalon). Ennek hossza 1,20 m, szélessége 60 cm.

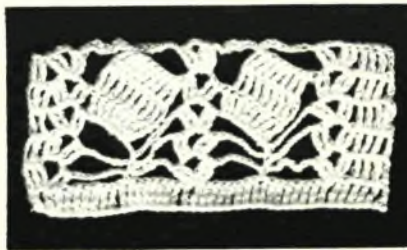


### MÉRTANI MINTÁS VÁLLKENDŐ

Hozzávalók: 15–20 dkg Cornela fonal, 4-es horgolótű. Hossza: 160 cm, szélessége 60 cm.

#### MINTA

1. sor — láncszem
2. sor — kétráhajtásos pálca
3. sor — a szélén 4 kétráhajtásos pálca, az ötödik láncszembe behorgolunk X két kétráhajtásos pálcikát, 2 láncszemet, 2 kétráhajtásos pálcikát, 8 láncszemet, amit



leszúrunk a 8. láncszembe, ismét 8 láncszem, 2 kétráhajtásos pálcika, 2 láncszem, 2 kétráhajtásos pálcika X. Az L-től X-ig ismételjük.

4. sor — 4 kétráhajtásos pálcika, 2 X kétráhajtásos pálcika, közte 2 láncszem, X a 8 láncszembe, 8 kétráhajtásos pálcikát készítünk, visszafordulunk, és még kétszer kétráhajtásos pálcikát horgolunk rá X és a sort tovább folytatjuk. Az X-től X-ig ismételjük.

5. sor — 4 kétráhajtásos pálcika, X 2 X kétráhajtásos pálcika, közte 2 láncszem, 8 láncszem, amit leöltünk a három sor kétráhajtásos pálcika középebe, 8 láncszem, 2 X kétráhajtásos pálcika, közte 2 láncszem. Ez egy mintarészlet. Ezt ismételjük a sor végéig.

A széleken 2 sor láncszemet horgolunk, (10 láncszem melyet a nyolcadik szembe rövidpálcikával öltünk le), melybe 10 centis rojtot fűzünk.



### AZ ÉLET FÁJA

Alapanyag: 80 x 140 cm fehér plüss az alapra és többféle zöld, bama maradék fonal a pomponokra.

Világosabb bama fonalból 5 m sodrott zsinórt készítünk és kiképezzük belőle a fa törzsét, majd sötétebb barnával kontúrozzuk. A zöld és bama fonalakból pomponokat készítünk és szétszórva rávarrjuk a fa koronáját. A

zöld színármalat helyett használhatunk ősziesszöld vörös árnyalatot, vagy az alap színes anyagból készülhet, és így hozzáigazodhatunk a szoba színkompozíciójához.

Ajtóra akasztva sötétítőnek is megfelel. Nappali szoba falán kellemes színfolt, gyermekszobában pedig a gyerekek örömmel tűzik föl a fára egy-egy rajzukat, mint „gyümölcsöt”.

Csak férjeknek!!!

## Motorosok tízparancsolata

1. Én vagyok a te autód és istened, és az utakon nem fogsz nálam szebb kocsikra sandítani.
2. Ne vedd szádra kényes helyzetekben ártatlan állatok nevét. S főleg ne ruházd a gyalogosokra vagy szeretett testvéreidre, más sofőrjeire az állatok nevét.
3. Minden utad ünnepnap legyen. Légy tehát ünnepi hangulatban, és légy megértő embertársaiddal szemben.
4. Tiszteld minden felebarátodat az úton, segíts megteremteni a motorosok paradicsomát, ne rémissz senkit pokoli száguldással.
5. Ne ölj! És tartsd állandóan eszedben, hogy a véletlen gázolás is bűn.
6. Ne paráználkodj! Tudd, hogy a nők utazni akarnak — és nem rád „utaznak”!
7. Ne lopj! Elég, ha megteszik egyes javítóműhelyekben vagy benzinkutaknál, ne tézd te is e vétkeket.
8. Ne tegyél hamis tanúságot, még akkor sem, ha a közlekedési igazgatóságon ismerősöd van. A másiknak is lehet igaza.
9. Ne kívánd meg felebarátod feleségét, sem barátnőjét, sem más autóstoppos tüneeményt, akkor sem, ha nem felebarátod barátnője.
10. Ne kívánd meg — és ne is kísérsd meg egy erdei séta erejéig sem, ne csalogasd motelba és hotelba. És semmi jószágát neki ne kívánjad!



## VARRÓGÉPET

### VETTÜNK!

#### A megfelelő egyenesöltésű varrás

1. Az átkapcsolókat előre állítjuk.
  2. A választófogantyút 3-ra állítjuk.
- A varratok kinézése a fonalfeszességek helyes beállításától függ. Varrjunk először egy próbavarratot, és ellenőrizzük a felső és alsó oldalt. A felső és alsó szál összekötési helye az anyag közepén legyen (21/a. ábra).  
Ha a varrnivaló alsó oldalán csomók és hurkok keletkeznek, akkor vagy túl gyenge a felsőszál feszessége, vagy túl erős az alsószál feszessége. (21/b. ábra).

Ha ezzel szemben a varrnivaló felső oldalán keletkeznek hurkok és csomók, akkor vagy túl erős a felsőszál feszessége vagy túl laza az alsószál feszessége. (21/c. ábra).

Ha a varrásfolyamat közben a hurkok és csomók váltakozva fent és lent lépnek fel, akkor mindkét feszesség túl gyenge. Semmi esetre sem szabad azonban a szálfeszességeket túl erősen beállítani, mert akkor — nevezetesen vékony anyagok varrásakor a felső- és alsószálak összefonódása a varrnivaló mindkét oldalán látható.

#### 20. VARRÁSMŰVELETEK

##### Két anyagrézű összevarrása

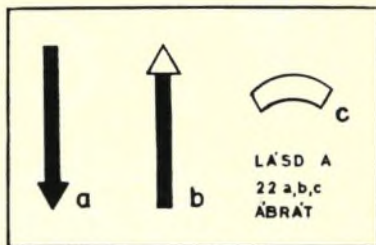
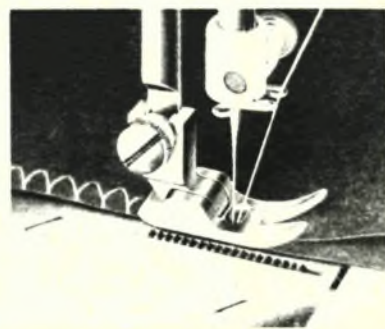
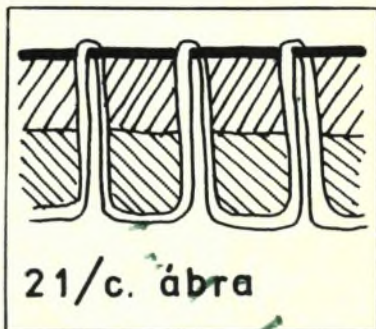
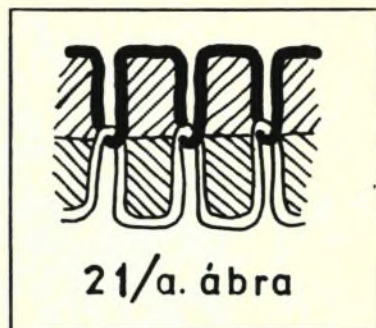
##### a) Egyenesöltésű varrás

átkapcsolókat	előre állítjuk a szimbólumra (22/a.) ábra.
választófogantyút	3-ra állítjuk
öltéshossz	1,5—4
varrótalp egyenes varrathoz	megrendelési szám: 84003631
tűslap egyenes varrathoz	külön tartozéként a 80060119
	megrendelési számon megrendelhető

Az egyenesöltésű varrás szebb lesz, ha az egyenes varrathoz tartozó varrótalppal és öltéslappal varr. Mindkét alkatrész, ill. csak az egyenes varrótalp mindig akkor kerül felhasználásra, ha csakis egyenes öltésű varratokat kell készíteni, főleg vékony és műszálas anyagokon.

##### b) Cikcakkvarrás (22. ábra)

felsőszálfeszesség	normális
alsószálfeszesség	normális
átkapcsolókat	előre állítjuk a szimbólumra (lásd a 22/a. ábrát)
választófogantyú	a kívánt cikcakk szélességétől függően 1-re, 2-re, 4-re vagy 5-re állítjuk
öltéshossz	1—4
varrótalp	cikcakk varrótalp



Ez a varrat szoros, mégis rugalmas. Ha kisebb súly terheli a szoros varratot, akkor szélesebb cikcakkvarratot lehet alkalmazni. Ebben az esetben nagyobbra választjuk az öltéshosszát, mégpedig kb. 1—3-ra és a választófogantyút 4-re állítjuk.



## Csipkés, fodros...

Hazai és külföldi modellekből válogattuk össze ezt a duplaoldalnyi gyermekdivatot, hogy ötletet nyújtsunk azoknak az anyukáknak, akik maguk varrják csemetéik ruháit. Kinőtt ruhákból, maradék anyagokból is megvarrhatjuk bármelyik modellt. Ha lehet, természetes anyagot válasszunk, amely alatt a gyermek bőre jobban lélegzik. A műszálas anyagok a gyermekkonfekcióban is mindinkább háttérbe szorulnak.

1. Három színű, finom bordázású kordbársonyból készíthetjük ezt a praktikus kezeltábast; elől villámmal csukódik. Ha van kötőgépünk, háromféle

pamutból kössük meg. A nadrág számára és a kézelőre, ahol a legjobban piszkolódik, oda kerüljön a sötétebb színű anyag.

2. Az egyik legdivatosabb együttes az állógalléros, hosszú ujjas zefír blúz, kordbársony pantallóval és oldalt gombolós kötényszoknyával. A szoknya elején két nagy zsebet helyezünk el.

3—4. Kordbársony és szatén kombinációja: az előkés kislánadrág, bevágott zsebbel, feltűrt, kordbársony mandzsettával és a trapézvonalú kantáros szoknya szatén szegőzéssel. A szívet ne hagyjuk le egyik modelltől se!



5—6—7. Ezeket a modelleket népviselet ihlette. Rövidebb aljjal csinos utcai ruhák. A kisfiú öltözékén újszerű a széles nadrágtartó, amit kordbársonyból vagy düfűnből magunk is elkészíthetünk. A kislányruhák alá csipkés alszoknyát is varrhatunk.

8. A fehér vászonnadrág övét maslira kötjük. Maradék fonálból horgolt, ejtett vállú kabátkát készíthetünk hozzá. Hozzávalók: kb. 10—15 dkg Crilan fonál és 3 1/2-es horgolótű. Mintája nagyon egyszerű, egyráhajtásos pálcika. Az összevarrt széleket piros fonállal körülhorgoljuk, hasonlóképpen a zsebek szélét is.

VENDÉGÜNK:

## A CONFEX

### ROMÁNIA

Mivel férfiolvasóink közül többen kérdezik: ők miért mostohagyerekek, miért nem akarjuk, hogy ők is jól öltözöttek, divatosak, szemrevalók legyenek —, ezúttal részükre válogattunk modelleket a román konfekcióipar termékeiből. Főleg sportos öltönyöket, melyek az idősebb korosztálynak is illenek.

1. A különszabott vállrész nemcsak a női ruhákon, a férfizakón is jól érvényesül. A zakó ujjja a mandzsetta fölött kissé betartott, ugyanúgy a zseb is. Az ing lehet aprómintás, a nyakendő sötétebb tónusú, sima vagy nagyobb mintás.

2. „Kazakos” öltöny finom szövésű tweedből. A nadrág szára lefelé kissé leszűkített. A magasan gombolódó egysoros kabátot nagy gallér és három lekerékített aljú, „fedős” zseb díszíti. Ujját egygombos mandzsetta fogja össze. Átcsapott öv és kockás sál a kiegészítője.

3. Motorosoknak, kirándulónak praktikus viselet a leberdzsekés vászonöltöny. Készülhet teszilből, polieszterből vagy balonból is. A leberdzsek raglán ujjas, nagy gallérral, elől cipzárral csukódik. Mandzsettája és derék része készülhet kötéssel is. Kockás inget vagy színes sált viseljenek hozzá.

4. Mivel a farmer még mindig divatos, egy mellényes komplet mutatunk be ebből az anyagból. A kétsoros zsebes mellényen a gallért tűzés imitálja. Kockás, virágos, általában mintás ing illik hozzá.

5. Kordbársony nadrág és kockás zakó két zsebbel, órazsebbel. A kombinációnak a fordítottja is csinos, vagyis kockás nadrág és kordbársony zakó.

6. A román férfiaknak pelerint is tervezett a konfekcióipar. Persze csakis karcsú és magas férfiaknak illik. A barna hubertuspelerin érdekessége a két-két gombbal díszített vállpánt.



CONFEX





**N**ehéz és bonyolult feladat a gyermeknevelés. A szülők tudják a legjobban, hányszor élik át a szorongás perceit, a féltő aggodás gyötrelmes pillanatait szülői hivatásuk gyakorlása során. Izgulnak akkor is, amikor a gyerek játszik. Az udvaron vagy a játszótéren, a többi gyerekkel. Mi lesz, ha lelökik, ha megrúgják, ha eltalálják a labdával, ha leesik a mászóúdról, ha kiesik a hintából. Nem sorolom tovább. Sok olyan helyzet adódik játék közben, mikor baj érheti a gyereket. De nem mindegyiket. Általában csak azt, amelyik ügyetlen, nem tud játszani. Mert nem tanították meg!

A kisgyerek természetes játékos tevékenysége sok olyan helyzetet teremt, amelyben megismerkedhetik környezetével, úrrá lesz izomműködésén, fejlődik ügyessége és megszilárdul a bátorsága is. A szülőknek ezeket az alkalmakat észre kell venni és élni a lehetőséggel.

Ha megkérdeznénk az óvodások vagy a kisiskolások tanító nénijét, milyenek a tornaórák, hogy ügyeskednek a gyerekek, a legtöbbször azt válaszolná, hogy ne is kérdezze, kétségbe vagyok esve. Ezek a gyerekek nem tudnak mozogni! Se futni, se ugrani, se dobni, a tornaszerektől idegenkednek, a labdának mellérúgnak,

## Gyere to





hogy az ugrókötélről ne is beszéljek . . . Nem ismerik, sokan nem is hallottak róla. Hát mi lesz ezekből a gyerekekből?!

Ha csupa atlétát nem is nevelhetünk, lehet rátermett az ifjúság, csak a testmozgást be kell iktatni a napirendjébe. Elkezdni sohasem késő. A papának, mamának vagy mindkettőjüknek csak annyit kell mondani: gyere, tornázzunk! Megmutatjuk a tanító néninek, meg a pajtásoknak, hogy te milyen ügyes vagy!

Motoros nemzet vagyunk. Nyárutón és ősszel még sok szabad időt tölthetünk a természetben akkor is, ha a városban lakunk. És ha az erdő vagy a rét széléig, a hegy aljáig kerekéken gurulunk, innen már használjuk minél többet a lábunkat. Gyalogoljunk, és keressünk olyan terepet, amely megfelel a sportjátékoknak.

Az egyik legolcsóbb és igen praktikus játék-sportszer az ugrókötél. Kicsik és nagyok akár egész délután elszórakozhatnak vele, mert sokféle mozgásra alkalmas.

Játszhatunk vele például erőpróbát.

Leülünk egymással szemben. Apuka nyújtott karral tartja a kötélet két végét, a kisgyerek pedig nyújtott karral kapaszkodjék a meghajlított kötéltbe. Törzsünket hátradöntve magunk felé húzzuk a kötelelet és partnerünket előre döntjük. Egy kissé fel is emelhetjük

ülő helyzetéből, utána vigyázva csúsztassuk vissza, nehogy megüssse magát. Végezzük el a gyakorlatot fordítva is. Biztassuk gyermekünket, mutassa meg, hogy milyen erős, és hagyjuk egy keveset erőlködni is.

Nagyobb gyerekekkel az erőpróbát állva végezzük. A kötélet hosszának megfelelő távolságra egy-egy kört rajzoljunk a földön. A játékosok álljanak körbe, feszítsék meg a kötelelet, és amelyiknek sikerül a másikat a körből kimozdítani, az nyer.

Nem újkeletű játék. Sokan és sokszor játszották már gyermekkorukban. De jó ezeket a játékokat időnként megemlíteni, mert az örökös időhiányban megfélekedünk arról, mennyi vidám órát, mennyi örömet nyújtott nekünk valamikor a kötélhúzás, és nem adjuk tovább gyermekeinknek.

Az ugrókötél — ahogy a neve is mondja — tulajdonképpen ugrálásra való. Arról, hogy hajtjuk és átugráljuk. Anyuka, apuka mutassa be a kisgyerekeknek, hogyan kell használni. (Az ilyen mozgás még a nagyszülőknek sem árt, ők is megcsillanthatják ügyességüket az unoka előtt!) Az sem baj, ha időnként elhibázzuk, és csemeténk nagyokat kacag, amikor a lábunkra tekeredik a kötélet.

A kisebb gyerek, aki még nem tud ugrani, átlépetti a kötelelet. A szülők szemben állva tartják a kötélet egy-egy végét és lassan forgatják. Amikor a kötélet a földet érinti, egy pillanatra megállítják, hogy a kicsi átléphesse. Egyszer-kétszer megbotlik, orra is bukik, de ha bátorítjuk a lépegetésből igen gyorsan ugrálás lesz.

A nagyobbakkal már „akrobatikus mutatványokat” is végezhetünk. A kötelelet nemcsak előre, hanem hátrafelé is forgathatjuk, miközben átugorjuk váltott lábbal, összetett lábbal és egy lábon is. S ha már a család valamennyi tagja „belejött” a gyakorlatba, kihirdethetjük a családi vetélkedőt; aki valamelyik versenyszámban a legtöbbet ugorja hiba nélkül, az ajándékot kap. Aki veszít az kedvenc csemegeadagját a nyertesnek adja.

Biztosan nem kell külön hangsúlyozni, hogy ha a gyerek nagyon igyekszik nyerni, szabad a szülőnek idejekorán megbotlani, hogy a családi öröm teljes legyen.

-hm-

Nagy L. felvételei

rnázzunk!



# TÉLIREVALÓ

Ősszel érik a legtöbb gyümölcs. Válogathatunk, miből teszünk el télire. A legtöbb családban már ki is alakult a hagyomány: miből mennyit kell eltenni. Sok háziasszony ragaszkodik jól bevált receptjeihez is. Ez azért jó, mert biztonságot ad, nem érhet meglepetés. De aki szeret befőzni, és örül annak, ha éléskamrájában a családtagok, vendégek is találnak inycfalatokat, az minden évben gazdagítja valamivel gyümölcs- és zöldségkészítményeit.

Ősszel kerül sorra a szőlő, a birsalma, a szilva, az alma, a körte. Inyenceknek pedig az erdei bogycsók, termékek. Én ez utóbbival különösen szívesen bibelődöm. Először is, mert nincs szebb élmény annál, hogy az egész család felkerekedik szombaton, vasárnap és „ki mit talál” alapon gyűjtik a málnát, kőkényt, gombát, csipkebogyót, bodzát, eredeiszedret, de akár vadkörtét, vadalmát, zöldfűgét...

## Dzsem egyes gyümölcsből

Hozzávalók: 1 kg szőlő, 2 kg őszibarack, 3 kg körte. Minél érettebb (de egészséges) a gyümölcs, annál jobb. A szőlőt leszemezzük, az őszibarackot és a körtét meghámozzuk és magházától megtisztítjuk. 1 kg gyümölcshöz 35 dkg cukrot adunk. A háromféle gyümölcsöt összekeverjük, lecukrozzuk és állni hagyjuk, kb. 6–8 órán át. Utána kisebb mennyiségben, egy kg-t kb. háromszor — gyors tűznél, a forrástól számítva kb. 15–20 percig főzzük. Végül üvegekbe rakjuk, tetejére 1 evőkanál rumot vagy tiszta szeszt öntünk, lekötjük és száraz helyen tároljuk.

## Ecetes szilvalekvár

Hozzávalók: 5 kg érett szilva, 1 kg cukor, 1/2 liter ecet 8 százalékos.

A szilvát magjától megtisztítjuk, lecukrozzuk és az ecetet ráöntjük, jól összekeverjük és kb. 8 órán át állni hagyjuk. Utána a forrástól számítva 1 óra hosszat főzzük, majd ismét állni hagyjuk kb. 6–7 órán át, és azután addig főzzük, amíg sűrű lesz. Végül üvegekbe rakjuk, lekötjük és száraz helyen tároljuk.

## Birsalmasajt

Szép, érett birsalmákat negyedekbe vágunk, magházától megtisztítjuk, héjával együtt forró vízben puhára főzzük. Szűrőkanállal kiszedjük és szitán áttörjük. Aztán az áttört gyümölcsöt lemérjük. Addig főzzük, míg olyan sűrű és áttetsző lesz, hogy kavarásközben a lábas alját láthatjuk. Hozzáadunk 1 kg anyagra 70 dkg cukrot és gyors tűznél, állandó keverés mellett még 10–15 percig főzzük. Utána tetszés szerinti formákba öntjük. A kiöntéssel siessünk, mert gyorsan alvad. Kiöntéskor szórhatunk az anyag közé vékonyra vágott, hámozott mandulát, vagy tisztított diót. Másnap celofánpapírra vagy alufóliára kiborítjuk és száraz, langyos helyen tartjuk 2–3 hétig, amíg a külseje egészen megszikkad. Időnként forgatjuk.

Celofánpapírba csomagova száraz helyen tartjuk. Vékony szeletekre vágva, csemegeként fogyasztjuk.

## Szőlőlekvár

3 kg Othelló szőlőt folyó víz alatt megmosunk, lecsurgatjuk, kocsányától megtisztítva kinyomjuk, külön talba téve a héját, lábasba a levét. A magokkal telt belet 20 percig forraljuk, majd szitán áttörve összekeverjük a szőlő héjával és így forraljuk még 35–40 percig. Ezután teszünk hozzá 30–40 dkg cukrot (esetleg 1–2 citrom levét) még 20 percig forraljuk, előmelegített üvegekbe öntve lekötözzük és száraz gözbe téve hagyjuk kihűlni.

## Alma, körte télire

A helyiség, ahol az almát tartjuk, legyen az akár pince, akár kamra, ne legyen nedves, de túl száraz sem. Legyen hűvös, de fagymentes, jól szellőztethető és teljesen elsötétíthető. Az eltevésre szánt alma elsőrendű fajta, teljesen ép, sima héjú, sértetlen. Úgy rakjuk a polcokra — szárukkal fölfelé —, hogy ne érjenek egymáshoz. (Ha nem túl sok a gyümölcs, egyenként papírba is csavarhatjuk őket.) A frissen szedett gyümölcsöt nem szabad rögtön a többi közé tenni, legfeljebb 2 hét múlva, ezalatt a fölösleges nedvesség kiszárad belőle. Az első időkben naponta szellőztessük a tárolóhelyiséget, később egyáltalán ne. Eleinte sűrűn, később ritkábban ellenőrizzük a gyümölcsöt, és a romlani kezdőket eltávolítjuk.

## Vegyes leveszöldség sóban

1 kg petrezselyemgyökeret, 2 kg sárgarépát, 1/4 kg zellert, karalábét, karfiolt, hagymát, kelkáposztát, néhány zöldpaprikát veszünk. Mindezeket ledaráljuk és kilónként 25 dkg sót hozzáadva pár órát állni hagyjuk, azután üvegekbe rakjuk. Zöldség- és csontlevesbe friss zöldség helyett használjuk. Nagyon megkönnyíti a háziasszony munkáját, amikor nincs idő a zöldség megtisztítására. Húsok ízesítésére is kiválóan alkalmas.

## ERDEI TERMÉKEK

### Gombaszárítás

A fiatal, keményebb, frissen szedett gombát megtisztítjuk (nem mossuk meg), és vékonyan felszeleteljük. Fehér papírra teregetjük szét, és, szellős helyen (nem napon) addig szárítjuk, amíg megkeményedik. Ha száraz, légmentesen zárható üvegbe tesszük, nem molyosodik meg, és kemény marad. Felhasználáskor a szárított gombából kb. 1/6-a szükséges, mint a frissből. Gombás ételek készítésénél már néhány szelet is kellemes gombás ízt ad.

### Csipkebogyó lekvár

A dércsipe bogyókat megmossuk, megtisztítjuk. Annyi vizet öntünk rá, hogy éppen ellepje, és puhára főzzük. Akkor áttörjük, lemérjük, és egy kilogrammra 50–60 dkg cukrot számítva addig főzzük, míg sűrű lesz. Üvegekbe töltjük, lekötözzük és hűvös helyre tesszük. Ha higabb marad, finom gyermektápszer-pépet, de ez csak a hűtőszekrényben tárolható néhány napig.

### Málna

A málna kertekben is termeszthető, de domboldalokon is előfordul cserje. Gyümölcse olyan finom, vitamindús és zamatos, hogy „vétek” oltahagyni, ha barangolásunk során valahol felfedezük. A keményebb szemekből befőttest, az érettebből dzsemet készítenek a legpuhábból pedig szörpöt, vagy friss

málnahabot. Minden változatban igazi csemege.

### Málnadzsem kanadai módra

1 kg megmosott, lecsurgatott málnát 3 dl ribizlilébe 10–15 percig forralunk, folyton kevergetünk, majd hozzáadunk 1 kg cukrot és ismét 10–15 percig forraljuk. Kisebb üvegekbe téve azonnal lekötöztethetjük, vagy megvárjuk, amíg a dzsem teteje már megkeményedett.

**Málnabefőttest** csak frissen szedett, keményebb szemekből készíthetünk. 1 kg gyümölcsre 1 kg cukrot fél liter vízben sziruppa főzünk, és leöntjük vele a málnát. Másnap a málnát lecsurgatjuk, üvegekbe töltjük, és a szirupot újra felfőzve felöntjük az üvegeket, lekötjük és máris a helyére tehetjük.

A legérettebb szemeket gyümölcsdaralón át-

### Paprikalekvár

Az érett, piros paprikát teljesen megtisztítjuk az erektől és a magvaktól, húsdarálón ledaráljuk. Egy kiló tisztított paprikához 20 dkg sót számítva összekeverjük, üvegekbe rakjuk és leköjtük. Ételek ízesítésére az egész év folyamán használhatjuk, de vigyázunk, mert ilyenkor az ételekhez jóval kevesebb sót használunk.

### Paradicsompaprika ecetben.

A szépen kifejtett teljesen hibátlan húsos paprikákat szeptember hónapban rakjuk el. Jól mossuk meg, azonban ne hagyjuk sokáig a vízben állni. Szárait rövidere vágjuk és egészben hagyva nagyobb üvegekbe rakjuk. Minden liter vízhez 4 dl ecetet, 3 dkg sót, 3 dkg cukrot számítunk (só helyett Zelko-t is használhatunk). Az ecetes vizet felforraljuk, lehűtjük és a paprikára öntjük. Az üveg hajlásában keresztben elhelyezett pálcikával leszorítjuk a paprikákat. Tetejére két cm vastagságban olajat öntünk. Ha kihült, leköjtük. Felbontás után nem szükséges egyszerre elfogyasztani, az ecetes vízben továbbra is épen marad.

### Káposztasavanyítás

Legjobb ha a káposztát fahordóban, dézsában savanyítjuk, de eltehetünk üvegben, vagy zománcos edényben is. Szép fehér, érett, kemény fejű káposztát használunk fel. A külső, fonnyadt levelektől és torzsájától megtisztítjuk és káposztagyalyun legyaluljuk. 1 kg káposztára 2–3 dkg sót számítunk, ezzel összekeverjük, a dézsába rakjuk és rétegenként jól ledöngöljük. Töltésre alkalmas kisebb fejeket is rakunk a rétegek közé. Ezeknek a torzsáit körülvágjuk, és az üreget sóval behintjük. A káposzta rétegei közé rakhatunk néhány szál babérlevelet, szeletekre vágott birsalmát, csöves paprikát, szemes borsot, szemes kukoricát, köménymagot, kaprot, ízlés szerint. A tetejére gyalult káposztát tegyünk. A képződő habot hetenként szedjük le, mert különben a káposzta leve nyúlós lesz. Ha kevés leve van, pár liter sós levet önthetünk hozzá. Eleinte langyos helyen 10–18 foknál érleljük, pl. a konyhában, utána pincében tartjuk. Kezdetől fogva is raktározhatjuk a pincében, de itt lassabban érik.



daráljuk (vagy kinyomjuk a levét), egy liter léhez egy kilogramm cukrot és makkáskánányi borkősavat (a drogériában kapható „kyselina vinná”) teszünk, és legalább fél órát keverjük. Kitűnő ízű szörpöt kapunk, és a vitamintartalma sem vész kárba.

### ERDEI SZEDER

Szürös indái miatt kellemetlen szedni, de megéri, mert íze, zamata a málnával vetekszik. Már kereszteték is a két növényt, úgy hírlik, kitűnő „málnaszeder” lett belőle, de

amíg elterjed, ne hagyjuk kárba veszni az erdei szedret se (sok helyen földszederként ismerik).

**Befőttet** a következőképpen készítünk: a megtisztított szeder súlyának megfelelő súlyú cukrot kevés vízzel sziruppá főzünk. Ebben a szirupban kb. 5 percig főzzük a szedret, azután lecsurgatjuk, üvegekbe rakjuk. Az újra felfőzött szirupot langyosan öntjük a gyümölcsre, és leköjtük.

**Lekvárt, dzsemet** is készíthetünk erdei szederből: Az érett gyümölcsöt átpasszírozzuk vagy a gyümölcsdarálón ledaráljuk. 1 kg léhez 80 dg cukrot teszünk, és sűrűre főzzük. Itt említjük meg, hogy élelmiszerboltjainkban kapható a „Petosa” por, amit lekvárokba, dzsemekbe kell főzni, sűríti a hígabb, lédúsabb gyümölcsöt, és konzerválószerként is tartalmaz. Nem változtatja meg lényegesen a

befőzött gyümölcs ízét, ha nincs időnk sűrűre főzni a lekvárt, használhatjuk ezt a tartósító szert. A málnához, erdei szederhez hasonlóan készíthetünk kókényből, somból is befőttet, lekvárt. A lekvároknak általában jó ízt ad a vágott mandula, vagy egy szelet citrom.

### Bodzalekvár

A bodzavirágból tavasszal jó ízű üdítőitalt készíthetünk. Ősszel pedig a termékéből főzünk lekvárt, szörpöt. Étkezésre csakis a fekete bodza alkalmas, a hasonlók, rokonnövények erősen mérgezőek!

Lekvárnak az érett bodzabogyókat leszedjük a fürtökről, kicsit szétnyomkodjuk és 40–50 percig, időnként kevergetve főzzük. Melegen átpasszírozzuk, egy kg gyümölcsre 25 dkg cukrot számítva, fél citrom levél sűrűre főzzük. Forrón üvegekbe töltjük, de csak hidegen kötjük le.

# BÉBIÉTELEK



Vajon melyik fiatal anyuka ne törné naponta a fejét azon, hogy milyen ételt adjon néhány hónapos gyermekének? Legnagyobb gond, hogy mindennap friss zöldségből, gyümölcsből készült étel kerüljön a gyermek elé. A beszerzés főzőskelés, sok időt igényel. A készételek megkönnyítik a kismamák dolgát.

Csehországban negyvenféle, három kategóriába sorolható bébiételt gyártanak. Az elsőbe a gyermek hathónapos koráig ajánlott ételek tartoznak, a másodikba a 7 hónaptól 12 hónapos korig, majd a harmadikba a gyermek egyéves korától harmadik életévéig fogyasztható ételeket sorolják. Ezek az ételek a gyermek fejlődéséhez szükséges minden anyagot tartalmazzák, készítésük a legnagyobb gonddal, egészségügyi felügyelettel történik.

Ha a gyermek eléri a negyedik hónapot, már áttérhet a vegyes táplálkozásra, ami azt jelenti, hogy a napi fejadagok mellett ebédre már zöldséglevest is adhatunk a babának. Az ötödik hónapban a teljes tej mellé zöldséget, tojássárgáját, húst, gyümölcsöt. Ilyen tartalmú ételeket készen is vásárolhatunk.

A bébiételek összetétele olyan, hogy abból két hétre változatos étrendet lehet összeállítani a gyermekek számára négytől 36 hónapos korig. Ezek az ételek: gyümölcs- és gyümölcs-zöldség keverékek, zöldségételek, valamint zöldséges-húsos gyermektáplálékok.

A gyümölcsös ételek készítésének alapját az alma adja, hozzá barackot, fekete ribizlit, őszibarackot, málnát, banánt, szilvát kevernek. A gyümölcs-zöldség keverékek alapanyaga a sárgarépa, ehhez még banánt, al-



mát, őszibarackot, narancsot, mézet adagolnak. A zöldségételek alapja a zöldborsó, karfiol, sárgarépa, zöldbab, tök, zeller, petrezselyem. A jövőben az eddiginél még több zöldségkrém-leves és zöldségkörtést készítenek majd. Az egyes ételek készítéséhez búzadarát, vajat, búzalisztet vagy zabpelyhet használnak. A főzelékek alapja a zöldborsó, amelyhez sárgarépát, búzalisztet és vajat adnak. Zöldséges-húsos gyermektáplálékok csaknem mindenféle zöldségből készülnek 20—30 százaléknyi marhahús, borjúhús hozzáadásával. Egyes zöldségekhez 8—15 százalékban marhamájat is tesznek, esetleg 6—8 százaléknyi rizst, 3—5 százalékban friss vajat, kevés paradicsompürét, búzalisztet.

Természetesen minden étel készítéséhez teljesen egészséges, kiváló minőségű nyersanyagokat használnak. Arra is ügyelnek, hogy a gyermekételek készítéséhez felhasznált

zöldség, gyümölcs ne legyen vegyszerrel kezelve. A húskok nem lehetnek zsírosak, csak a fiatal állatok belsejéit használják fel. A jövőben azt is figyelembe veszik majd, hogy a gyermekételek készítéséhez felhasznált nyersanyagok ne az ipari nagyvállalatok vagy forgalmas utak mellől származzanak, ahol a gázok, füstök szennyeződései nyomot hagyhatnak a növényeken.

Az anyukák tehát megbízhatnak az ételek minőségében. Mindemellett azonban nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy a gyermeknek friss zöldségre, gyümölcsre is szüksége van.

Milyen bébiételeket ajánlhatunk az anyukáknak?

## NÉGYHÓNAPOS KORTÓL:

**Zöldségleves zabpelyhellyel.** Tartalmaz: sárgarépát, karfiolt, petrezselymet, zellert, póréhagymát, darát, zabpelyhet és vajat. Súlya: 185 gramm. Ára 2 korona.

**Sárgarépa püré.** Tartalmaz: sárgarépát, cukrot, 20 mg C-vitamint. Súlya 190 gramm. Ára 1,60 korona.

**Sárgarépa püré almával.** Tartalmaz: sárgarépát, almát, cukrot, 20 mg C-vitamint. Súlya 190 gramm. Ára 2 korona.

**Sárgarépa püré banánnal.** Tartalmaz: sárgarépát, banánt, cukrot, 20 mg C-vitamint. Súlya 190 gramm. Ára 3,60 korona.

**Zöldségleves karfiollal.** Tartalmaz: karfiolt, petrezselymet, zellert, póréhagymát, búzalisztet és vajat. Súlya 185 gramm. Ára 1,60 korona.

## HATHÓNAPOS KORTÓL:

**Almapüré őszibarackkal.** Tartalmaz: almát, őszibarackot, cukrot, 20 mg C-vitamint. Súlyja 190 gramm. Ára 2,60 korona.

**Almapüré kajszibarackkal.** Tartalmaz: almát, kajszibarackot, 20 mg C-vitamint. Súlyja 190 gramm. Ára 2,50 korona.

**Almapüré málnával.** Tartalmaz: almát, málnát, cukrot, 20 mg C-vitamint. Súlyja 190 gramm. Ára 2,40 korona.

**Almapüré eperrel.** Tartalmaz: almát, eperet, cukrot, 20 mg C-vitamint. Súlyja 190 gramm. Ára 2,60 korona.

**Almapüré fekete ribizlivel.** Tartalmaz: almát, fekete ribizlit, cukrot, 20 mg C-vitamint. Súlyja 190 gramm. Ára 2,70 korona.

**Gyümölcsfelfújt kajszibarackkal.** Tartalmaz: kajszibarackot, rizst, cukrot, tejet, vaját. Súlyja 190 gramm. Ára 2,60 korona.

**Zöldborsós körités:** Tartalmaz: zöldborsót, cukrot, búzalisztet, vaját. Súlyja 190 gramm. Ára 1 korona.

Üzleteinkben ezenkívül még a következő gyermekételek kaphatók:

Almapüré banánnal	4. hónaptól
Zöldséges sárgarépa püré	4. hónaptól
Vaniliás almapüré	5. hónaptól
Almapüré kajszibarackkal és sárgarépával	6. hónaptól
Sárgarépa püré őszibarackkal	6. hónaptól
Sárgarépa püré mézzel	6. hónaptól
Búzadarás zöldségleves	4. hónaptól
Zöldségleves zellerral	5. hónaptól
Paradicsomleves rizzsel	6. hónaptól

A bratislavai gyermekkorház jelenleg azokat az ételeket vizsgálja, amelyek rövid időn belül a piacra kerülnek:

Marhahúsleves zöldséggel	6. hónaptól
Húsos-zöldséges leves	9. hónaptól
Sárgarépa borjúhússal	6. hónaptól
Zöldséges-húsos keverék	9. hónaptól
Marhahús rizzsel és paradicsommártással	6. hónaptól
Csirkehús zöldségkrémmel	6. hónaptól
Sárgarépa marhahússal és májjal	6. hónaptól
Húsos-zöldséges krém borjúhúsból	6. hónaptól
Őrölt marhahús rizzsel, paradicsomlében	9. hónaptól
Őrölt borjúhús sárgarépával	9. hónaptól
Sertéshús zöldséggel	12. hónaptól
Marhahús zöldbabbal	9. hónaptól
Őrölt marhahús sárgarépával	12. hónaptól

A felsorolt ételek üvegekben kerülnek az üzletbe. Felhasználásuk előtt előbb jól letöröljük, megmossuk az üveget, majd 10–15 percre kb. 40 °C-os vízbe állítjuk. Csak akkor nyitjuk ki, amikor a tartalma felmelegedett. A kinyitáskor ügyeljünk arra, hogy halljuk-e a pléhfedél kattánását, mert ez a jele annak, hogy az étel megfelelően volt sterilizálva. A gyümölcsös-zöldséges ételek felnyitása után 24 óránál tovább még 4 °C hőmérsékleten sem tárolhatók! A leveseket, köritéseket, húsos ételeket azonnal el kell fogyasztani.

## MIT FŐZNEK A SZOMSZÉDBAN?

Az őszi kacsák, libasültek idénye. Nemcsak nálunk, a szomszédos országokban is kerül belőlük az asztalra. A lengyelek, mint más ételekhez, a kacsasültekhez is szeretik a fehér- és vöröskáposztát, de nem maradhat el kedvencük, a cékla sem. Ételfélesztőként, egyben díszítésre is gyakran használják az idénygyümölcsöt: almát, körtét, szilvát. A kacsahús sajátos aromáját mégis a fűszerek emelik ki. A lengyelek a majoránnával és a vadhúshoz használt fűszerkeverékekkel ízesítik a sütésre előkészített kacsát. Az erős aromájú fűszerek és gyümölcsök kellemes — számunkra kissé szokatlan — ízt adnak a sültnek.

### Sült kacsá almával

**Hozzávalók:** 1 kacsá, zsírja a sütéshez, 0,5–1 kg alma, majoránna, só, saláta.

A megtisztított, megmosott kacsát sütés előtt egy órával bedörzsöljük sóval és tört majoránnával. A megmosott almát félbevágjuk, kivesszük a magházakat. Az almákat a kacsá belsejébe tesszük, a nyílást bevarrjuk. A tepsiben előmelegített kacsaszírra helyezzük, egy-másfél óráig sütjük, gyakran locsolgatva a zsírral és vízzel. A pirosra sült kacsát felszeleteljük, ovális tála tesszük, köré rakjuk a sült almát, pecsenyemártást öntünk rá, ennek nagyobb részét azonban a mártásos tálban külön tálaljuk. A tálat salátalevelekkel díszítjük. Fehérkáposztát, párolt vöröskáposztát vagy főtt céklát adunk hozzá.

### Töltött kacsá csont nélkül

**Hozzávalók:** 1 db. nagy kb. 2 kilós kacsá, majoránna, vadas fűszerkeverék, 2 morzsolt szegfűszeg, só. A töltelékhez: 2 evőkanál zsír, 3 tojás, 6 evőkanál zsemlemorzsá, 3 evőkanál apróra vágott zöldpetrezselyem, só, kb. fél kiskanálnyi reszelt szerecsendió, fél kiskanál vadas fűszerkeverék, egy késhegynyi morzsolt boróka, 2 kemény tojás, zsír a sütéshez.

A megtisztított, jól megmosott kacsát hasára fektetjük, s a gerince mentén éles késsel óvatosan alávágva eltávolítjuk a csontokat úgy, hogy ne lyukadjon át a bőre. Utána bevarrunk minden nyílást, a gerinc mellett is, csak közepén hagyunk akkorát, hogy kényelmesen elhelyezhessük benne a töltelékét és a kemény tojásokat. Elkészítjük a töltelékét: a zsírt elkeverjük a tojássárgájával, a fehérje keményre vert habjával és a fűszerekkel jól összedolgozzuk. Beletesszük a töltelék egy részét, jól elteregtjük, hosszában belehelyezünk két kemény tojást, befedjük a töltelék felmaradt részével, bevarrjuk a nyílást és a kacsát kézzel az eredeti formájára igazítjuk. Tetejét megszórnuk majoránnával és megsütjük, időnként meglocsolva a mártással. Burgonyapürével és vöröskáposztá-salátával tálaljuk, vagy kompotot rakunk köré.

### Majonézes kacsá

**Hozzávalók:** 1 kacsá, leveszöldség, 2–3 db szárított gomba, só, 1 pohárnyi főzőlé, 1 evőkanál liszt, 1,5 evőkanál vaj, 1 nyers tojássárgája, 20 dkg olaj, citromlé, díszítésnek gyümölcs.

A jól megmosott kacsát kis mennyiségű sós vízben főzzük a leveszöldséggel és szárított gombával együtt. A megpuhult kacsát kivesszük a főzőléből, lehűtjük és adagokra vágjuk. Először a combjait, majd a mellhúsát vágjuk le. A levágott húsról lefejtjük a bőrt (a fel nem használt apróbb húsdarabokból és a bőrből rizses húst vagy kocsonyát készíthetünk). Vajból és lisztből világos rántást készítünk, felengedjük egy pohárnyi zsírtalan főzőlével és felforraljuk. A mártást levesszük a tűzről, lehűtjük, hozzákeverjük a tojássárgáját, majd habverővel verve cseppenként csorgatjuk hozzá az étolajat míg sűrű majonézt nem kapunk. Tetszés szerint ízesítjük sóval, csipetnyi cukorral és citromlével. A húsdarabokat leöntjük a mártással, és kerek tálban csinos piramist formálunk belőlük. Köréje befőttet, narancsgerezdeket vagy ecetes körtét, szilvát rakunk.



# Az ekcémáról

„Ha nem lennének ekcémák, nem lenne bőrgyógyászat sem” — mondogatják félig tréfásan, félig komolyan a bőrgyógyászok. Tény és való, hogy a bőrgyógyászati szakorvosi rendelőbe utalt betegek többsége csakugyan valamilyen ekcémában szenved. Nagyon sok fajtája ismeretes, van hólyagos, ótváros, pörkös, pirosló, tüszős, gennyedő, nedvező, körös, csomós, faggyús, göbös stb.

Egyébként, mint annyi más orvosi kifejezés, az ekcéma is görög eredetű: ekdzein, jelentése „kiütni a felszínre”. Természetesen, nem minden kiütés ekcéma. Viszont az ekcémák legtöbbször teljesen ártatlannak tűnő, de általában hirtelen és erősen viszkető kiütésekkel jelentkeznek. Aki már átvészelt ilyen ekcémás betegséget, az tudja, hogy hosszadalmas, kényelmetlen és kellemetlen, olykor fájdalmas, sőt néha a kedélyállapotra is kihathat hetekig, hónapokig tartó kezelés. Az ekcémák mind tüneti megjelenésüket, mind keletkezésüket és lefolyásukat tekintve legbonyolultabb és legváltozékonyabb bőrbetegségek közé számítanak. És nem egyszer csupán azért, mert a beteg „közönséges kis kiütéseivel” későn fordul a szakorvoshoz.

## Így kezdődik

Az ekcémák általában úgy jelentkeznek, hogy valahol megpirosodik a bőr, megduzzad, kisebb hólyagok keletkeznek és felfakadoznak. Ha elhanyagolják ezeket, a betegség idültté válik, a bőr megpikkelyesedik, elgennyednek a kiütések, a bőrfelület eldurvul, megvastagszik. Pedig a kezdeti tünetek — a bőr feszültségének érzése, égő fájdalom, viszketés és forróság-érzés — eléggé figyelmeztetők, s már ebben a stádiumban ajánlatos orvoshoz fordulni.

Az ekcémák jó része civilizációs betegség, mert az ún. csoportos túlérzékenység következtében terjednek, és ráadásul számuk is egyre növekszik. Kimutatni a kórokozót, ha külső hatásra keletkezett, csak idő- és munkaigényes tesztekkel, laboratóriumi vizsgálatokkal lehet.

Vannak azonban olyan ekcémák is, amelyeket belső hatás vált ki, például a túlérzékenység, idegrendszeri vagy hormonális zavarok. Ezeknek az ekcémáknak a kezelése a leghosszadalmasabb, már csak azért is, mert a kiváltó okot kell megszüntetni.

A legkellemetlenebbek azok az ekcémák, amelyek az ujjakat, a kezét támadják meg. A beteg sokszor hosszú ideig tétlenségre van ítélve. Érdemes megjegyezni, hogy azelőtt egyes munkahelyeken mint foglalkozási ártalommal jóformán csak férfiaknak kellett vele számolniuk.

Ma több fajtáját az ún. női munkahelyeken is foglalkozási ártalomként tartják nyilván. És a nőknél kétszeresen is annak tekinthető, hiszen a háztartásban a tisztítószer, több kozmetikai készítménnyel is kiegészítve, valóságos kis házi vegyszerraktárt képeznek. De ekcémát okozhatnak gyümölcs- és zöldségfélék is.

## Az első számú „közellenség”

Ami a leggyakrabban veszélyezteti a női kezét, a sok tisztítószer, mosópor, szappan, fényesítő paszták, ablaktisztítók. A bőrgyulladás az ujjak oldalán, az ujjak között jelentkezik, további jellemző tünet, hogy a kézfejre és nem a tenyérre terjed át. Ilyen bőrgyulladást nagyobbára háztartási munkát végzők kapnak, fiatal anyák a pelenkamosástól, és a takarítónők. Ha azonnal orvoshoz fordulnak, nem kerül sor nagyobb komplikációra, és a gyulladást kiváltó anyagot is aránylag könnyen ki lehet „nyomozni”.

## A legkülönbözőbb ekcémák

foglalkozási ártalomként jelentkeznek. Az iparban és más munkahelyeken dolgozó nőknek szintén elsősorban a kezük forog veszélyben, mert különböző anyagokkal dolgoznak, kerülnek érintkezésbe. S itt nemcsak a vegyi anyagokra gondolunk. Ezekben az esetekben csak bizonyos idő elteltével törhet ki ekcéma, a bőr csak hosszabb ideig tartó ingerlő hatásra reagál. Például a fodrásznők, kozmetikusok, drogériai elárúsítók vannak veszélyeztetve. Elsősorban a hajlakkok, hajfestékek, körömlakkok, make-upok, krémek és a vegyszerek válhatnak ki bőrbetegséget. Ezeknek a kezelése már hosszadalmasabb, és meglehetősen időigényes a „bűnös” anyagot megtalálni.

A varrónőknél, kalaposnőknél, szűcsőknél úgyszintén a festékek, továbbá az appetáló-készítmények, rovar-, illetve molyirtók okozhatnak ekcémát. Az élelmiszeriparban, vendéglátóiparban, pékségekben, cukrászokban, konzervgyárakban többek között ekcémát válthat ki a cukor, a liszt, a vanília, a kakaó, az illó olajok, amelyeket a gyümölcsök és zöldségek tartalmaznak.

A gépiparban úgyszintén nagy a megbetegedés lehetősége. Különösen a marósnők kezét veszélyeztetik a nehézelajok, szerves higítók és egyéb folyadékok. Szobafestőknél, nyomdában, fotolaboratóriumokban, nem is szólva a vegyiparról, — megszámlálhatatlan anyag hatása éri a bőrt.

Az építőiparban, de a családi ház építésénél is súlyos ekcémát okozhat a malter, a mész, a cement. A mezőgazdaságban, kertészetben ilyen ártalmas anyagok maguk a növények, többek között a



## 10—12 évesek:

Minárik Margit, Kostolná pri Dunaji 64, 925 25 Hrubý Šúr, okr. Galanta

Németh Mária, ul. Majora 882, 946 57 Dolný Peter, okr. Komárno

Sidló Emese, 3263 Domszló, Dózsa György út 23, Heves megye, Magyarország

Tarnai Éva, 3263 Domszló, Úttörő út 10, Heves megye, Magyarország

Safranka Tünde, 3263 Domszló, Kinizsi út 8, Heves megye, Magyarország

Laczkó Ildikó, 925 82 Tešedikovo 225, okr. Galanta

Vida Judit, 946 32 Marcelová 189, Nový Perjész 32, okr. Komárno

Gál Renáta, 985 42 Velké Dravce 104, okr. Lučenec

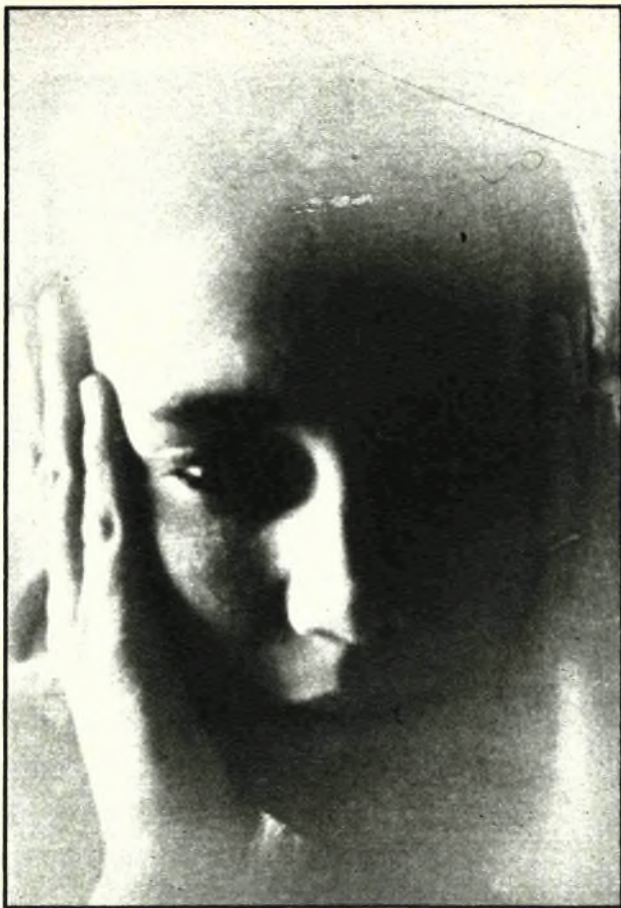
Molnár Anna, 985 42 Velké Dravce 48, okr. Lučenec

Eröss Zsolt, Lacu-Rosu 4208, Vila Nro. 20, Jud. Harghita, RSR

## 13—15 évesek:

Kovács Ibolya, Stavbárska 34/A, 835 00 Bratislava

Nagy Éva, Gorkého ul. 9, 929 01 Dunajská Streda



primula, a paradicsom, továbbá a permetező anyagok és műtrágyák. Az egészségügyben dolgozóknál a leggyakrabban a fogászatban kerül sor fertőzésre, és azoknál akik közvetlen érintkezésbe kerülnek antibiotikumokkal.

Az említett foglalkozáskörökben a kérdéses anyagok azért válhatnak ki bőrbetegséget, mert lúgos hatásúak, zsírtalanítják a bőrfelületet, s ezzel szabad utat engednek a különböző anyagok ártó hatásának.

#### Nemcsak a kéz

van kitéve ekcémának, hanem az arc, a nyak és egyéb bőrfelületek is. Például úgy, hogy valaki letörli a szemébe hulló verejtéket, megigazítja a gallérját, feltűri a ruhája ujját. Az ekcéma ott tör ki, ahol a bőrfelület a leggyakrabban vagy állandóan ki van téve a kiváltó anyag hatásának. Ezekben a foglalkozási ágakban már

nagyon nehéz a nyomára jutni a kiváltó oknak, sokszor csak többszöri visszaesés után lehetséges. Ezért a kezelés is hosszú ideig tart, sokszor a betegnek be kell feküdnie a kórházba, s még ennél is tovább munkaképtelen.

#### A bőrtesztek

legáltalánosabb formája, hogy a számbajöhető anyagokat kis gézvagy vázondarabkán fölragasztják 1—2 napra egészséges bőrfelületre, legtöbbször a hátra. A bőr reakciójából az orvos nemcsak a kórokozó anyagot tudja megállapítani, hanem az ekcéma fajtáját is. Sok esetben több anyaggal kell próbálkozni, mert az egyes anyagok vegyi struktúrája nagyon hasonló, s természetesen hasonló reakciókat váltanak ki. Ezt nevezik a bőrgyógyászok csoportos túlérzékenységnek, s a modern bőrgyógyászat ma e jelenség kutatására összpontosítja a figyelmet.

Éppen ez a csoportos túlérzékenység az oka annak, hogy sok beteg, ha elhúzódik a betegsége, az orvost vádolja azzal, hogy „rossz” kenőcsöt írt föl, s azzal érvel, hogy már évek óta dolgozik ezzel vagy azzal az anyaggal, vagy „évek óta használom ezt vagy azt az arckrémot, és soha semmi bajom se volt tőle”. Ezek az „érvek” nem mondanak az orvosnak semmit, mert a túlérzékenység éppen évek alatt fejlődhet ki!

#### Gyógyítás és megelőzés

A kezelés az orvos feladata. Ha a „kis kiütések” nagyobbak lesznek, vagy terjednek vagy másmilyen formában súlyosodnak, már nem használhatók a patikában tubusokban kapható gyógykenőcsök, amelyeknek ugyan van enyhítő hatásuk, de nem gyógyítanak. Kifejezetten káros a kifejtett ekcémára a gyulladást gátló szulfonamidok vagy penicilines kenőcsök használata is, mert mindezek az anyagok maguk is kiválthatnak ekcémát.

A megelőzésnek két hathatós módja van: a megfelelő munkabiztonsági intézkedések betartása (a munkahelyeken ilyen intézkedések kiadása, ezeknek rendszeres felülvizsgálása és betartásuknak ellenőrzése) és az alapos tisztálkodás munka után.

Hadd ejtsek még néhány szót a gumikesztyű helyes használatáról, hiszen elengedhetetlennek kellene lennie egynémely háztartási munkálatnál is, bármennyire is kényelmetlen. A gumikesztyűnek szorosan a kézhez kell tapadnia, ha azt akarjuk, hogy ne kerüljön alá semmi abból az anyagból, amivel dolgozunk. De így sokáig nem lehet vele dolgozni, mert több kárt okoz, mint amennyit használ. A kéz belezsádos, s maga a gumi is ekcémát okozhat. Először babapúderrel behintjük a kezünket, majd benedvesített és jól kicsavart könnyű cérmakesztyűt húzunk föl és csak erre a gumikesztyűt. Kényelmetlen, de biztonságos és huzamosabb munkavégzésre is alkalmas ez a megoldás.

Dr. MARTAN ILONA  
bőrgyógyász

Druzsina Annie, 7400 Kaposvár, Lenin út 31, Magyarország  
Erőss László, Lacu-Rosu 4208, Vila Nro. 20, Jud. Harghita, RSF  
Stecz Timea, Košice n/Jazerom 040 01, Bajkalská 37  
Molnár Edit, 925 04 Tomašikovo 282, okr. Galanta

#### 16 évesek:

Dubén Mária, Chanava 45, 980 44 Lenartovce  
Belánsky Zsuzsanna, Malý Ostrov 32, 946 04 Dedina Mládeže, okr. Komárno

Sipos Violetta, 6600 Szentes, Tanácsköztársaság u. 1/5, Magyarország

#### 17—19 évesek:

Dobos Zsuzsa, 900 45 Malinovo 297, okr. Bratislava-vidiek  
Dencs Judit, 3014 Hort, Ady Endre út 39, Magyarország

Levelezni szeretnénk hasonló korú csehszlovák, jugoszláv és szovjet házaspárral magyar nyelven. Huszonnyolc éves óvónő vagyok, férjem 32 éves asztalos, egy gyermekünk van. Címünk: Grédlcs Istváné, 9983 Szakonyfalu, Fő u. 15, Magyarország.

Tösérné Szabó Kati, 1165 Budapest, Liszt F. u. 14/a — csehszlovákiai házaspárral levelezne: 23 és 28 évesek, két kislányuk van; szeretnek utazni, autózni, olvasni, zenét hallgatni.

Baritz Katy — inv. directoara —, 4220 Toplita, str. Dealului nr. 3, Bloc: 3/0; Ap.4. Jud. Harghita, Románia — 27 éves, lányokkal, asszonyokkal levelezne, szeret olvasni, kézimunkázni, kedveli a jó zenét.

Júlia Miklósová, Bodroková 12, 839 00 Bratislava, — 36 éves.  
Romániába, Szovjetunióba levelezne házaspárral, magyar nyelven.



## AZ OTTHON VARÁZSA

— a háziasszony kézimunkázik, neki szolgáltatja a fényt. Innen nyílik az ajtó a háló- és gyermekszobába,

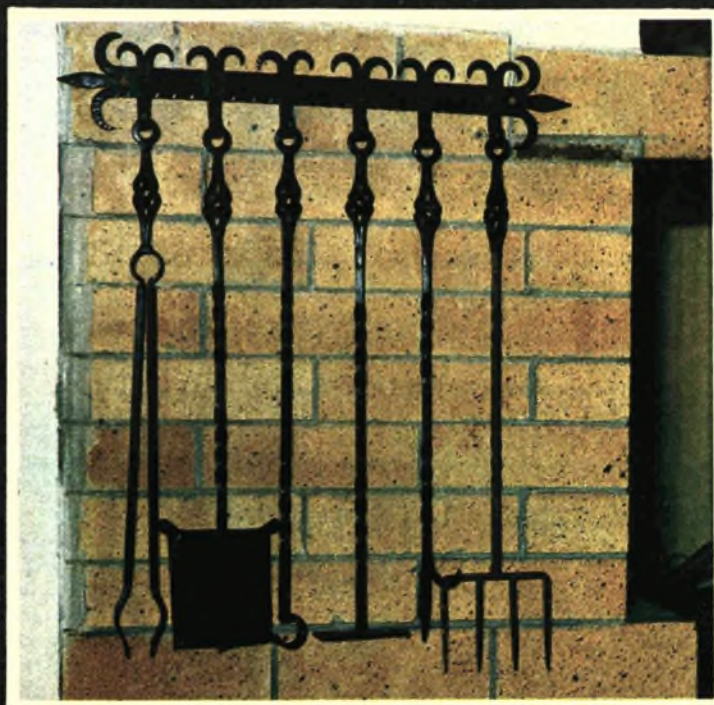
2. Ezek a tűzpiszkálók, parázkotrók a kandallóhoz tartoznak, annak az oldalára vannak felfüggesztve. A Dunajská Lužná-i Kovovýroba dolgozói készítették. Az ő munkájukat dicséri a szobában lévő fűtőtestburkoló, a gyertyatartó és több kovácsoltvas dísz tárgy is.

3. A szoba másik felét a variálható bútordarabokból úgy rendezték be, hogy mindennek meglegyen a maga helye. Ennek a bútornak az előnye, hogy nemcsak szép, hanem praktikus

**K**ertes családi ház, olyan, amilyen-nél Dél-Szlovákiában is léptenyomon találkozunk. Tulajdonosa középkorú értelmiségi házaspár. Amint tudnak végezni a ház, az udvar körül, azt nem bízzák másra. Egyedül tapétázták a szobákat, maguk készítettek el a különböző polcokat, varrták, hímezték a függönyöket, terítőket, díspárnákat, falvédőket és futószőnyeget.

Rendszeresen eljárnak a brnoi könyvnyűipari kiállításra, itt választották ki a bútorokat is, amelyekkel a régieket kényelmesre, korszerűre cserélték.

1. Itt szemelték ki a nappali bútort is, amelyet tölgy és juharfa keverékből készített a rousinovi Dřevodílo üzem. Az ülősarkot úgy helyezték el, hogy a közelében lévő kandalló még hangulatosabbá, meghittebbé tegye a szobának ezt a részét. Az állólámpa nemcsak a hangulat kedvéért világít







is, mert variálható részeiből annyit lehet vásárolni, amennyire a lakásban szükség van. Külön helye van a könyveknek, tévének, magnetofonnak, rádióknak, újságoknak. A szabadon maradt polcokat kerámia és üveg dísz tárgyak töltik ki. Helyet kap a vágott és cserepes virág is. A falat festmények, kerámiák díszítik. Az ajtó mögötti üres térséget is kép díszíti.

A bútorhoz a kisasztalon kívül csak íróasztalt vásároltak. A család ugyanis nem ebben a szobában étkezik: az ebédet, vacsorát a konyha melletti ebédlősarokban fogyasztják el.

4. A fiatalok szüntelenül változó igényeit figyelembe véve rendezték be a fiúk szobáját. Csak a legszükségesebb bútorok kaptak helyet, lehetőséget adva így a későbbiekben ide kerülő tárgyaknak. Bővíthető a könyvespolc, szükség szerint egy íróasztalt is vásárolhatnak.



Az utóbbi időben a „sok évi átlagnál” több levelet kaptunk egészen fiatal emberektől, akik első igazi szexuális élményük teljes vagy részbeni kudarca miatt kérnek tőlünk tanácsot. Tárgyilagos soraik között kimondatlanul meghűződik a szorongás, a félelem: alkalmasak-e egyáltalán a házasesetre, boldoggá tudják-e majd tenni e téren is partnerüket, feleségüket, vagy esetleg olyan rendellenességről van szó, mely miatt netán végképp le kell mondaniuk a szerelmi élet örömeiről? Mindent összegezve kérdéseiket így fogalmaztuk meg: Különbözik-e erős, egészséges és alkoholt csak nagy ritkán vagy egyáltalán nem fogyasztó fiatalembereknél (kb. 18-tól 25 éves korig) az első közösülések, az első intim párkapcsolat miatt, mi okból hoz kudarcélményt?

Már csak annak a tételnek az elfogadásával, hogy a közösülés csupán csak egyike az örömszerzés és a kielégülés fő módozatainak, a (házaspár) egészen kellemes kicsúcsosodást érhet el. A közösülést sohasem szabad úgy tekinteni, mint a férfiaság vagy a nőesség bizonyítását (bizonyítékát), és kvalitásait sohasem szabad összetéveszteni vagy fölcserélni más emberi értékekkel, vagy ami még rosszabb, eszerint mérni egy-egy ember értékét. Az értékes emberi tulajdonságok, személyiségjegyek két ember szerelmi életét szebbé, elmélyültebbé tehetik.

A fiatalok nem tévednek, amikor rendkívül fontosnak tartják, hogyan kezdenek nemi életet élni. Úgy tűnik azonban, hogy a dolgokat nagyon egyoldalúan szemlélik, s leszűkítve „rajtjukat” az

# BIZALMAS



# BESZÉLGETÉSEK

A kérdésre dr. **Elena Šipkovská**tól, pszichiáter-szexuológustól kérünk választ.

\*\*\*

Két ember csak akkor tud egymással harmonikusan élni, ha feltételezett a kölcsönös megértés, tisztelet és szeretet, illetve szerelem. E közös élet teljességéhez feltétlenül szükség van a szexuális harmóniára is. Ezt viszont tanulni és megtanulni kell.

Az emberek általában azt hiszik, hogy a szexuális magatartás, viselkedésmód adott, és amikor eljön az ideje, akkor csak úgy, minden további nélkül el kell kezdeni a szexuális életet. Feltehetően — tudat alatt — az állatvilág vagy a primitív népek példájából indulnak ki. A civilizált kultúrák életének tanulmányozása azonban azt bizonyítja, hogy az ilyesfajta szemlélet ugyancsak téves. Minél magasabb fejlődési fokot ért el az ember, annál nagyobb szüksége van, szükségét érzi a tanulásnak, ismeretszerzésnek — és ez ugyanúgy vonatkozik a szexualitásra is, mint az élet bármely területére.

A szóban forgó levelekben közölt tények, kételyek, a felvetett kérdések — és saját orvosi gyakorlatom — is arra enged következtetni, hogy a szerelmi élet küszöbét átlépő fiatalok csak nagyon keveset tudnak a nemi együttéléstről, a közösülésről, illetve a nemi aktus lefolyásáról, az első intimitások kezdeti, átmeneti zavarairól, a nő orgazmusáról, illetve az okokról, amiért nem a férfival egyszerre következnek be, és még sok egyéb fontos dologról.

Kevés kivételtől eltekintve, a többség meggyőződése, hogy a szexualitásban jelentősége egyedül csak a közösülésnek van. S ha ez nem megy elképzelésük szerint teljesen simán, akkor azt hiszik, hogy a szerelmi életben egyértelműen és jövátelhetetlenül kudarcot vallottak. Olyan közösülést, mely mindkét félnek örömeire szolgál, megfelelő partnerrel-partnernővel, mindkettejüknek egyformán megfelelő környezetben, bizonyos technikai tudással és teljesen önzetlen magatartással lehet csak elérni.

első közösülésre, ebből messzemenő és **végérvényes** következtetéseket vonnak le. Ha az emberek más dolgokban is csak egyszer próbálkoznának, és nem kísérelnék meg újra és újra, mindaddig, amíg el nem jutnak a sikerhez, korunk alighanem sok mindennel szegényebb lenne. És a siker bizonyítéka a türelem. A párkapcsolatban a nyugodt, bizalomgerjesztő magatartás révén tudunk csak egyensúlyba jutni, csak így tudjuk elkerülni a csalódásokat és a zűrzavart. Ha az ember megtanulja teljesen normális dologként elfogadni a lehetséges kudarcokat és csalódásokat, akkor a legtöbbjük nemi élete kiegyensúlyozott és kielégítő lesz.

Az emberi szexualitásban mindig jó valóságérzéssel tudatosítanunk kell egyrészt a nemek sajátos, közös jellemzőit, tulajdonságait, másrészt pedig figyelembe kell venni az egyéni különbségeket is. Ellenkező esetben a csak nagyon általánosított elvárások erősen megzavarhatják a partnerek kapcsolatát. Az emberi szexualitásban fontos szerepe jut az agynak és az egész központi idegrendszernek, amely a vegetatív idegrendszerrel együtt befolyásolja e mechanizmusok működését. Továbbá igen fontos a szerepük az érzékszerveknek, a belső elválasztású mirigyeknek, az izomzatnak, a belső és a külső nemi szerveknek. Ha az emberi test imént felsorolt részei között megvan és jó az együttműködés, jó és sikeres lesz a nemi élet is. Noha az anatómiai-szervi ismereteket sem ártana kissé fölújítani, a továbbiakban mégis inkább a nemi élet pszichológiai és szociális tényezőivel foglalkozunk.

Ahhoz, hogy a szexuális partner érdeklődését fölkeltsük (és lekössük), feltétlenül szükséges az önbizalom és a nemi kezdeményezés. A szégyenlősség itt naivitás és ártalmas. Ajánlatos már a közeledés elején megállapítani a partner szexuális érdeklődését, illetve azt, mi vált ki nála kedvező reakciót, és mi az, amit nem szívesen vesz.

Rendkívül fontos már az első próbálkozásoknál bizni a másikban, és a tudatára adni, hogy bennünk is megbízhat. Az önbizalom elengedhetetlen, mert általa hihetünk abban, hogy minden rend-

ben lesz, és aztán ilyen is lesz a valóság. Az önbizalom azért is fontos, mert ha valaki történetesen az első próbálkozáskor kudarcot vall, hiányában visszahúzódik és nem kísérletezik tovább. Márpedig nem szabad feladni, s addig kell folytatni a közeledést, ameddig el nem érünk az áhított sikerig, s az esetek többségében a partnerek el is érik. A nők túlságos féltékenysége a partnerből többnyire kedvezőtlen reakciót vált ki.

A fiatalok többsége általában nem a legjobb szociális körülmények között kezd nemi életet élni, mégpedig azért, mert gazdaságilag nem függetlenek, tehát nincs saját lakásuk, szüleiknél laknak. Bármennyire szerelmesek, kapcsolatuk bármennyire komoly is, szerelmük kibontakoztatásához hiányzik a megfelelő környezet. Intimitásukhoz egyszerűen képtelenek megteremteni a zavartalan atmoszférát, hiszen állandóan tartaniuk kell a rajtakapástól, a zavarástól. Ha ilyen körülmények között mégis sor kerül az intimitásra, a meglepetéstől való félelem következtében nem csoda és nem is ritkaság, hogy az aktus kudarcba fullad. Természetesen ezek a kudarcok nem nevezhetők „a nemi élet zavarának”, míhelyt biztosítani tudják maguknak a nyugalmat, el is tűnnek.

A férfiak igen sokszor akkor vallanak kudarcot, ha olyan nőt sikerült meghódítaniuk, aki a nemi életre pszichikailag még nincs kellőképpen felkészülve, s bár ő is vágyódik az intimitásra, mégsem tudja rászánni magát. A férfi ilyen esetben aránytalanul hosszú ideig nagy energiát fordít az ostromra, és közben megtörténhet, hogy nemi izgalma váratlanul csökken, s mire sikerült partnernőjét egészen meghódítania, ő maga már nincs olyan izgalmi állapotban, hogy közöszlenni tudjon. Az ilyen természetű kudarcban a fiatalemberek nemi tehetetlenséget látnak, s már a következő alkalommal, mielőtt bármi is történne, tele vannak szorongással. A félelmek és szorongások közepette megismétlődhet az előbbi helyzet, s így gyorsan belevésődik tudatába a nemi elégtelenség érzése.

Ha ez az eset áll fenn, s az első, kezdeti zavar már rögződött, gyógyító hatással van a megfelelő környezetre és főleg a megértő partner, aki szerelemmel, alkalmazkodással és esetleg bizonyos fokú technikai tudással feloldhatja partnere szorongásait, s így közösen el tudják érni, hogy a szerelmi vágy s ezzel együtt az erekció se csökkenjen idő előtt.

További komoly erekciós zavart okozhat, ha a fiatalember erotikus vágyai szembe kerülnek erkölcsi nézeteivel, meggyőződésével, amit például a családi nevelés plántált a tudatába. Szorongásos erekciós zavart idézhet elő a nemi fertőzéstől való félelem a bűntudat is. Mindkét esetben a belső, pszichikai konfliktust kell megoldani, illetve feloldani a gátlást, megszüntetni az okot.

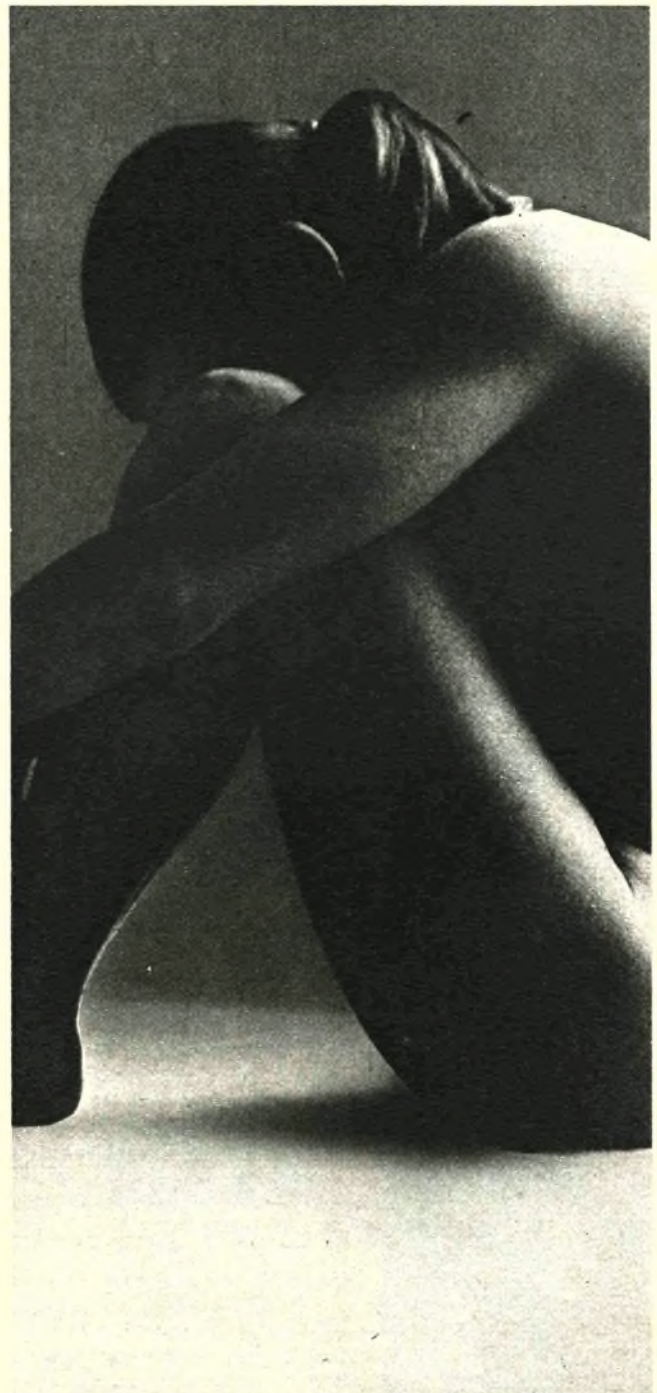
A szexuális élet kezdetét nagyon károsan befolyásolhatja a szülők rossz házassága, melynek a gyermek évekig tanúja volt. Ezek a rossz tapasztalatok egyébként a fiatalokban nemcsak a nemi élet zavaraiiban, hanem a párkapcsolat egyéb fontos vonatkozásaiban is megbosszulják magukat.

A nemi élet kezdetének egyik eléggé gyakori zavara a fiatalembereknél a korai magömlés. Sokféle oka lehet, például indokolatlan vagy túlzott félelmek, többek között félelem attól, hogy a kiválasztott leány elutasítja a közeledést, vagy a lány félelme a terhességtől hat vissza a partnerre, vagy a kölcsönös félelem a nem kívánt terhességtől és így tovább. Az okot felderíteni egyébként a szakorvos, pszichológus stb. dolga.

A hosszú ideig tartó önmegtartóztatás, függetlenül okától, szintén kiválthatja a korai magömlést. De úgyszintén az önbizalom hiánya, a nagy érzelmi feszültségek, az aránytalanul nagy felelősségérzet vagy más pszichikai megterhelés is. Egyike a leggyakoribb okoknak a túlságosan felkorbácsolt nemi izgalom, a túl hosszú előjáték, a túl sokáig tartó várakozás a nemi aktusra és hasonlók.

Minden esetben, ha az érintett a saját erejéből nem képes úrrá lenni ezeken a kezdeti nehézségeken, illetve zavarokon, nemcsak

tanácsos, de egyenesen szükséges az orvosi segítség. Lehet urológushoz, nőgyógyászhoz, vagy akár pszichiáterhez fordulni. A legcélszerűbb azonban felkeresni a lakóhely szerinti házasság előtti, illetve házassági tanácsadót, mert ezek mindegyikében szakavatott szexuológus is működik.



## HÉTFŐTŐL VASÁRNAPIG



**V**alljuk be szép csendesen magunknak, beszélgettünk a barátnőnkkel már mi is így: — Te, hogy ez mitől néz ki ilyen jól??? — Mitől, mitől? A pénztől, hisz a legdrágább krémeket is megengedheti magának!

Érdekes módon, mi nők sokszor hisszük azt, hogy csak pénzért lehetünk szépek. És amikor megszáll a szépítkezés láza, akkor hajlandók vagyunk rá — főlegesen is — áldozni. Főlegesen azért, mert a nagyon drága krém sokszor az árával egyenes arányú csalódást okozhat. Időnként es energiánkat viszont már nemigen akarózzik feláldozni — magyarul: lusták vagyunk! — pedig sokszor csak ennyi lenne a csillogó haj, a feszes arcbőr, a szép sima köröm ára!

Mi az, amire minden bőrnek, minden hajnak szüksége van, függetlenül attól, hogy száraz-e vagy zsíros, esetleg másmilyen? Három tápszer kell, mégpedig rendszeresen: A és E vitamin, valamint fehérje. Mindhárom anyagot tartalmazza táplálékunk, de bőrünknek „kivülről” is szüksége van rájuk.

Mind az A, mind az E vitamint, mind pedig a fehérjét megtaláljuk a tojásban, tejben és a különféle növényi olajokban. Milyen csodákat lehet művelni ezzel a három tápszerrel, alábbi képeinken mutatjuk be.

Szükségünk van egy egyszerű zsíros bőrtápláló krémre, amit naponta egyszer használunk. Ajánlhatjuk az AB mandulakrémet vagy az Alena citromos krémet. Ezekon kívül természetesen még mások is kaphatók — mindenkinek meg kell keresnie a bőrének legmegfelelőbbet.

A krémen kívül szükség van még egy bőrápoló tejre, amit fürdés után használunk. Akinek nagyon zsíros a háta, ezt a bőrfelületet ne kenje be. Testünkön a legszárazabb, „reszelős” a bőr az alsó lábszáron, a felső karon (főleg hátul) és az úlepen.

1 Mindegy, hogy milyen sampont használunk, az A vitaminra szüksége van a hajnak. A tojássárgájában kapja meg, amit hajmosás után már a tiszta hajra viszünk föl, illetve fejbőrünkbe finoman bemasszírozzuk, és 10–20 percig rajta hagyjuk. Töredező, fénytelen hajnál havonta egyszer vagy kétszer pakolás is szóba jöhet: a haj mennyiségétől függően két-három tojássárgáját használunk fel így, majd frottír törülközőt borítunk a hajra. Ne felejtünk el igelitet burkolni köré. Félóra múlva levehetjük. Az öblítéshez langyos vizet használjunk!

2 Nyakunkat könnyen megóvjuk a ráncosodástól, ha időnként olajpakolást teszünk rá. Bármilyen — de semmi esetre sem színezett! — napolaj alkalmas rá. Az olajat lágyan belemasszírozzuk a nyak bőrébe, puha kendőt burkolunk rá. Húsz—harminc percig rajta hagyjuk — közben lehet tévét nézni.



3 Minden bőrre jó, de különösen az olyan érzékeny arcbőrrre, „amin minden meglátszik”, a lenmag-pakolás. A durván örölt lenmagot forrásban levő vízzel leforrázzuk, összekeverjük, és amilyen forrón csak elbírnuk, föltesszük az arcra. Húsz perc múlva langyos vízzel lemossuk. Jó, ha ezt a húsz percet fekvé töltjük, nem gondolunk a gondjainkra, hanem fellazítjuk az arcmuskokat és pihenünk.

4 A hajvégek töredezését, hasadását elkerülendő, rendszeresen vágassuk (tompá vágással), és minden mosás után patikában beszerezhető ricinus olajjal kicsit bedörzsöljük. Ricinus olajjal mindennap egyszer átkéféljük a szempillákat és a szemöldököt.

5 Minden bőrre alkalmas, de kiváltképpen a foltos bőrre a joghurt-pakolás. Húsz perc múlva langyos vízzel lemossuk, utána hidratáló krémmel könnyen bekenjük az arcbőrt. Mivel feszes és rugalmassá teszi a bőrt, ne feledkezzünk el róla, ha készülünk valahová.

Ha nagyon gyorsan szépek akarunk lenni: 1 tojás fehérjét kemény habbá verjük, felkenjük az alaposan megtisztított arcbőrrre. Tizenöt perc múlva tiszta, meleg vízzel lemossuk.

6 Hasonló hatást érünk el a felvert tojássárgájával is. Ki kell próbálni, hogy melyik a jobb.

Mondanunk sem kell, hogy csak a jól ápolott kézhez, rendben tartott körmökre illik a körömlakk. Ahhoz, hogy szép és egészséges, azaz sima és töretlen legyen a köröm, ajánlatos hetente legalább egy-két nyers tojássárgáját elfogyasztani.

És végül a szépségápolási program keretében a legjobb reggeli: egy-két marék nyers zabpehely tejjel, kefirrel vagy joghurttal összekeverve. Idény szerint apróra vágott gyümölcscsel tehetjük változatosá. Úgy jó, ha fél vagy egy órát áll.

Használjon  
mindennap

**taft**  
hajlakkot



**taft**

HAJLAKK MEGTART-  
JA HAJA FRISSESÉGÉT, TERMÉSZE-  
TESSÉGÉT ESŐBEN, SZÉLBEN, NAP-  
SÜTÉSSEN.

HA

**taft**

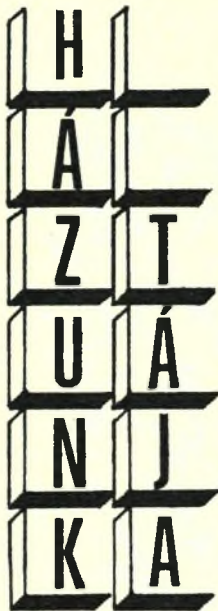
HAJLAKKOT HASZ-  
NÁL, MINDIG SZÉP MARAD A FRIZU-  
RÁJA.

A

**taft**

HAJLAKKTÓL HAJA  
NEM RAGAD ÖSSZE, KÖNNYEN KI-  
FÉSÜLHETŐ.

*Astrid*



## GYÜMÖLCSFÁT ÜLTETÜNK

Nagyapáink azt tartották; ültess el egy fát, építs fel egy házat, nevelj fel egy fiút. Az idő éppen most, ősz elején alkalmas az ültetésre. Ne tétlenkedjünk hát, lássunk munkához, hogy néhány év múlva „saját fánkról” szedhessük a gyümölcsöt.

Az őszi ültetés előnye, hogy a gyümölcsfák gyökere a legtöbb esetben nemcsak „kaluszt” (hegszövetet) képez, hanem növekedésnek is indul, így tavasszal zökkenőmentesen kezdődik növekedése. Legjobb ha az ültetést október második és november első felében végezzük el, amikor a gyökérképződésre az időjárási tényezők a legkedvezőbbek.

A gödröket ássuk ki legalább 14 nappal az ültetés előtt 100 × 100 × 80 cm-es méretűkre. Ha a gödrökből kikerült talaj nem termékeny, legjobb kicserélni jó minőségű, nem túl kötött, termékeny talajjal. A talajhoz keverjünk minden esetben, fánként 20–30 kg érett istállótrágyát, még akkor is, ha a gödör talaját kicseréltük. Erre feltétlenül szükségük van a frissen ültetett gyümölcsfáknak, s így gyorsítjuk megereadását. Az istállótrágya nemcsak tápanyagot, hanem serkentő anyagokat is tartalmaz, amelyek főleg a gyökérképződést segítik elő. Ha nem tudunk szert tenni istállótrágyára, használjunk jó minőségű komposztot vagy kombinált műtrágyát.

Az ősszel ültetett gyümölcsfáknak csak a gyökerét szabad visszavágni, a korona visszavágása káros lehet, mert a faggyal szembeálló ellenálló képességük csökken.

Ha a gyümölcsfának kiválasztott helykötött, hideg talajú, az ültetést hagyjuk tavaszra. Hidegebb vidékeken a jó minőségű

talajokba se ültessük ki ősszel az őszibarackfát, hagyjuk meg tavaszra, amikor a begyökerezése biztosabb.

## AKI A VIRÁGOT SZERETI...

...ültessen udvarába, kertjébe rózsát. Nem igényel több gondozást, mint bármelyik más virág, s ha egyszer kiültettük, évekig disze lesz kertünknek. A lakásban nem mutat egy virág sem jobban a vázába tett rózsánál...

Ahol enyhébb a tél, ott októberben, novemberben lássunk hozzá a telepítéshez. Ősszel nagyobb a faiskolák választéka, s ha időben kiültetjük a rózsákat, a növények a tél beálltaig részben begyökereznek, tavasszal erősen fakadnak, nyáron szépen fejlődnek, virágoznak.

A telepítés helyét nagy körültekintéssel kell megválasztanunk, hiszen a rózsát nem egy évre ültetjük. Ne feledjük, a rózsza nem szereti az árnyékot, a déli fekvésű házfalak közelségét. A mélyen porhanyított, humuszban gazdag talajt kedveli.

A jó ültetőanyag három érett hajtása van, s az egészséges, sértetlen gyökerek 20–25 cm hosszúak. A postán szállított töveket huszonnégy órára állítsuk vízbe, hogy pótolják a vízvesztésüket. A polyantákat és a floribundákat 30–40, a teahibrideket 50, az erőteljesen növekedőket (Gloria Dei) legkevesebb 60 centiméterre, a futórózsákat pedig 2–3 méter tőtávolságra telepítsük. Úgy ültessünk, hogy az oltás helye állandó jelleggel 3–4 cm-re a föld felszíne alá kerüljön. Így kisebb a fagyok kártételének lehetősége. Ültetés előtt a megmetszett gyökereket kiszáradást gátló pépbe (agyag és marhatrágya keveréke) mártjuk, a hajtásokat pedig enyhén bekurtitjuk. Az elültetett tövek körül jól megtapossuk, majd meglocsoljuk a földet. Ezt követően az egészet felkucpacoljuk úgy, hogy a vesszők majdnem teljesen fedve legyenek. A koronás rózsákat még az erősebb fagyok beállta előtt le kell hajlítani, majd rögzítés után a koronát sekély árokban földdel betakarjuk. Ha a fácskát nem tudjuk meghajlítani, akkor a hajtásokat kissé összehúzzuk és az egész koronát becsavarjuk papírral, majd átkötjük. Néhol műanyagzsákokat húznak a rózsafák koronájára, ami nagyon helytelen, mert a műanyag lehetetlenné teszi a levegőcserét. Ezt tehát ne utánozzuk, használjunk papírzsákokat.

## ITT A SZÜRET

Ha az időjárás közbe nem lép, idén gazdag szüretre számíthatunk. Nem elég azonban, hogy megterem a szőlő, a jó gazdának azt is tudnia kell, mikor szedje le, hogy minősége optimális maradjon. Mert szőlőfajtáink az érettség különböző szaka-

zaiban adják a legjobb minőségű alapanyagot.

A friss, üde, zöldfehér, illatos és zamatos, ún. reduktív borok készítéséhez a szőlőt teljes érésben vagy azt pár nappal megelőzően kell szüretelni. E csoportba tartozó fajták közül legfontosabbak a rajnai rizling, rizling szilváni, piros tramini. A felsorolt fajtáknál az említett időpontban végzett szürettel érhető el a legnagyobb termésmennyiség, a kedvező cukor- és savaránnyal együttjáró harmonikus összetétel. Túléréskor sokat veszítenek fajtakarakterükből és természetesen a rothadás, illetve töppedés hatására nagymértékű mennyiségi veszteség is felléphet.

A kövidinka, pozsonyi fehér, mézesfehér, banáti rizling fajtákból teljes érésben szüretelve kapjuk a legkedvezőbb boralapanyagot.

Az olasz rizling, furmint, hárslevelű, ezerjó teljes érés előtt vagy teljes érésben szüretelve jellegtelen, savas, diszharmonikus bort ad. Szüretkor e fajtáknál várjuk ki a túlérést. A túlérés során fellépő töppedéskor másodlagos illat- és zamatanyagok alakulnak ki, amelyek a későbbi borkezelés során az oxidációs hatásokra finom, ászkolt jelleget adnak a bornak. A túlérés miatt mennyiségi veszteség áll elő, de ezért a termelőt bőven kárpótolja a kiváló borminőség.

Az érést hetenkénti próbaszüretekkel tudjuk figyelemmel kísérni, amit a zsendülés megindulása után kezdünk. A tábla különböző részéről kijelölt tökéket természetesen szüreteljük le (4–5 kg). Zúzás és sajtolás után a mustot vászonkendőn átszűrjük, és mustfokolóval állapítjuk meg cukortartalmát.

Ha az egymás után következő próbaszüreteknel nem tapasztaltunk lényeges must-fokemelkedést és a fajtára, évszaktokra jellemző mustfokot kaptuk, úgy teljes érési állapotról beszélhetünk. Ehhez viszonyítjuk a szüret időpontjának meghatározását.

## SÜN A MÉHESBEN

A méhészek, akik nem tudják, hogy a sün hasznos is lehet számukra, sokszor haragusznak, ha a méhes közelében sünt vesznek észre. Pedig azt a méhészeknek tudniuk kellene, hogy a sün felszedi a kaptárak előtt elhullott méheket, melyek eltakarítása erről a füves térségről elég nehéz. Az ide hullott, elpusztult méheket sokszor észre sem vesszük, pedig ha ezek betegségben pusztultak el jobb, ha nem maradnak ott. A sünök ezeket táplálékként összeszedik, így megakadályozzák a betegség fertőzéssel való továbbterjedését.

Az is köztudomású, hogy a sün egereszőnek is kiváló. Az elhullott méhek összegyűjtésén kívül még az egerek irtásával is segít a méhészeknek. Mert a méhes körül, különösen így ősszel nagyon gyakran vernek tanyát az egerek.





# Barátnő

