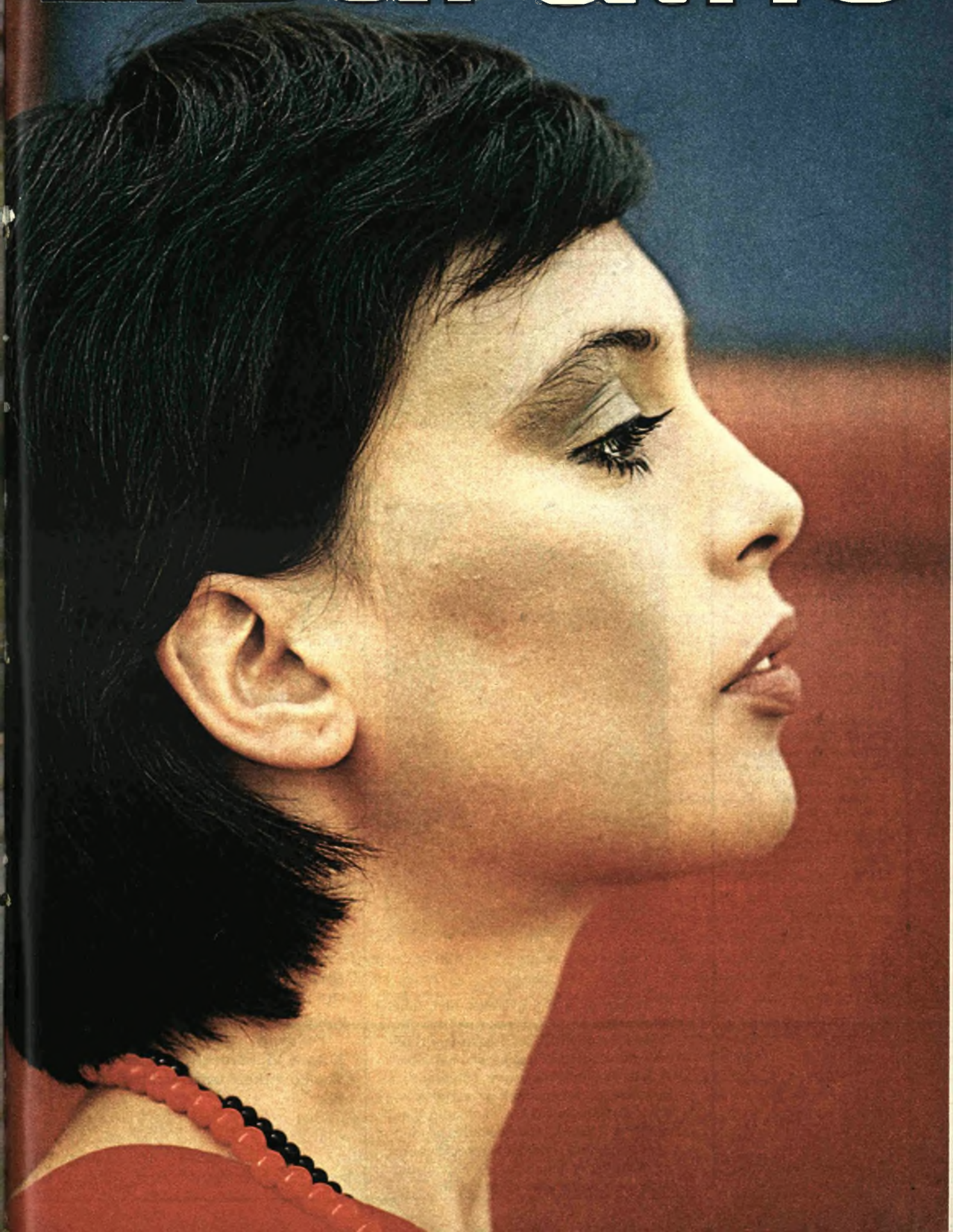


VIII. szám 1979

ára 4,- Kés Magyar-
országon 10,- Ft

Barátnő



Barátnó

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

Címlapunkon: Huszár Tibor felvétele

Külföldön nyaraltam, a Fekete-tenger partján, mint számos hazai turista, a Cedok-utazási iroda közvetítésével. Az üdülővendégek között sok kisgyermekes család is volt. A szülők és gyerekek nappal a vízparton, estefelé pedig a „vidám parkban” élvezték a nyár örömeit. Ilyen is volt a tengerparti üdülők mellett, nem is egy, sőt azt mondhatnám, lépten-nyomon. Magamban dicsértem a tervezőket és a kivitelezőket. Jó ötlet volt, okos dolog, hogy erre gondoltak, legalább a fürdésen kívül van a gyerekeknek más szórakozásuk, ami közvetve a szülők pihenését is szolgálja.



De úgy látszik, a gyereket nem lehet kifárasztani.

Este az üdülőközpont vendégei zenét hallgattak az egyik nagy szálló kertjében. Annak ellenére, hogy már sötétedett, a gyerekek ott viháncoltak az asztalok között, ott lábatlankodtak a mindig siető pincérek útjában. Hangoskodásuk időnként a kitűnő constanzai rockzenekar igyekezetét is elfojtotta. A legnagyobb forte sem tudta őket túlmuzsikálni.

Már az éjféل közeledett, a zsvíj mégsem csitult. Az öt-hatéves srácok dehogyan álmosodtak el. Ott illegették magukat a zenére a táncparketten. Egyik, másik kis srác még az anyukáját, apukáját is felkérte.

Az üdülő vendégei különféle képpen reagáltak a gyerekek játékoságára. Az egyik elnézően mosolygott, meg is tapasztalt egy-egy produkciót, de talán többen voltak azok, akiknek a ránc egyre haragosabban futott össze a homlokán. Az egyik vendég hangosan jegyezte meg, hogy azért ezt mégsem lenne szabad megengetni.

A zenekar szólistája az egyik szünetben magához intette a srácokat. Valamit magyarázott nekik, azután mindegyik kezébe nyomott egy-egy „bon-bon a la Kojak”-nak titulált nyalókát, és elvezette őket a szálló kertjében álló filagóriához.

Csend lett. Persze csak addig, amíg ismét megszólalt a muzsika. És mivel a parkettra invitálta a vendégeket, jöttek a felnőtt párokkal együtt a gyerekek is. Beálltak a parkett közepére, és ritmusosan ingadoztak a hosszú ruhás hölgyek között, míg valamelyik egy táncoló nő ruhájára lépett, s az elszakadt.

Kitört a csetepaté. Szóváltás a szülők és a többi vendég között. Nem volt valami szívdertítő jelenet. A vendégek tiltakoztak az ellen, hogy éjfélkor gyerekek zavarájk szórakozásukat. Különben is ilyenkor gyerekeknek már az ágyban a helyük. Az egyik szülő viszont azt állította, hogy a gyerek, akiért fél penziót fizet, éppen olyan vendég, mint a többi. Oda megy, ott szórakozik és addig marad fenn, amíg jólesik neki. És a következő táncnál maga kérte fel hatéves kislányát táncolni...

Nem tudom, mi lett a vita vége. Inkább hazamentem. Az ember pihenni megy a tengerpartra, és nem mások vitatkozását hallgatni. Érdekelne viszont, mi olvasóink véleménye erről az esetről.

ARRA KÉRÜNK TEHÁT VÁLASZT: MIT TETTEK VOLNA, HA ADOTT ESETBEN ŐK A KISGYERMEKES SZÜLŐK AZ ÜDÜLŐHELYEN?

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

Felhívjuk olvasóink figyelmét, hogy a VI. kérdés nyerteseinek nevét következő számunkban közöljük.

Fotó: NAGY



Kedves Olvasóink!

Még nem tudhatjuk, mit hozott a nemzetközi gyermekév azoknak, akik a legjobban rászorulnának, hogy életkörülményeik megjavuljanak. Borzongva hallgattuk a menekülttáborokba kényszerült, a játék helyett dolgozni kénytelen gyermekekről szóló híreket, megdöbbentünk az írástudatlan, az éhező gyermekek számát kimutató statisztikákon. Tudomásul vettük, hogy a haladó nemzetközi szervezetek, a szocialista országok illetékes hivatalai, szervei érvelnek értük, feltárják helyzetüket, s követendő példaként a világ elé állítják a szocialista társadalomban felnövekvő gyermekek ellátottságát, körülményeit.

Közben déligyümölcsöt vásárolunk, kötelező orvosi ellenőrzésre visszük gyerekünket, izgulunk, milyen jegyre felel az iskolában, téli-nyári üdülésre küldjük, bosszankodunk, ha táskájában megtaláljuk a szalámis, sonkás tízórai maradékát, a félig rágott almát.

Nemzetközi gyermekév van . . . Néha eszünkbe jut, vajon a világ minden országában minden szülő tudja-e. Ilyenkor az eszünkbe jutnak az éhezők, szenvedők. Ez így is van rendjén, hiszen a Gyermekek jogok kiáltványa az ő érdekükben, az ő boldogabb életükért kiált . . .

Milyen jó, hogy idehaza minden rendben van, hogy a mi társadalmunk a mi gyermekeinknek mindent megad, amire szükség van. De azért az is jó lenne, ha magunkba néznénk, ha szülői kötelességeink teljesítését is megvizsgálánánk. Mit tudunk a saját gyerekünkéről? Mennyit foglalkozunk vele? A nyári szünet legjobb élményéről faggatott, kérdezett

gyermekek közül alig néhány kisiskolás élménye kötődik a szülőkhöz. A tízórain, ruhán, zsebpénzen kívül önmagunkból mit, mennyit adunk fiunknak, lányunknak?

Hány levél érkezik még a szerkesztőség címére: „nem ért meg az édesanyám . . . szüleimmel nem vagyok bizalmas viszonyban . . . nem szeretem az apukámat, mert mindig iszik . . . segítsenek, mert el akarok szökni otthonról, nem bírom nézni, hogy apám és anyám mindig veszekszik . . . nem bíznak bennem . . . mindig sietnek, sokat vagyok egyedül otthon . . . csak a ház, meg a pénz, én nem is számítok . . . nekem nem kell a nagy házuk, hogy abban lakjak azzal, akit ők választottak a számomra, tanulni akarok, nem csak szerezni, szerezni . . .“

Tudom, a szülők többsége, a szülő-gyermek kapcsolata a legtöbb családban nem ilyen. De amíg ilyen is van, addig a rossz példa, a hibás emberi tartás által a jellem torzulásának, torzításának lehetőségével is számolnunk kell. És rámutatni, elítélni, ha lehet, megváltoztatni. Boldog emberek csak kiegyensúlyozott, boldog családban nőhetnek fel. Nem lehet tehát közömbös, milyen a családjuk, milyen a rokonunk, munkatársunk, szomszédunk családja, milyen gyermekünk barátjainak, iskolatársainak a családja. A jövő társadalmá olyan lesz, amilyenné a jövő felnőttjei teszik. A jövő felnőttjei a mi gyermekeink. Ők pedig olyanok lesznek, amilyenné mi neveljük őket. Példánkkal; emberséggel és szeretettel.

H. MÉSZÁROS ERZSÉBET

Jó reggelt!



Egy fölmérés szerint minden negyedik gyermek reggeli nélkül megy az iskolába, pedig a napi tápanyag legnagyobb részét reggel kellene elfogyasztania. Sokszor azonban még egy üres tea, kifli „bekapására” sincs idő. Pedig a gyermek egészsége nagyon megsínyli, ha ez rendszeressé válik.

A reggeli olyan gazdag legyen, hogy fedezze a gyermek napi tápanyag szükségletének egyharmadát. Például a 9–12 éves gyermek napi 1800–2200 kalóriát fogyaszt el, ebből 550–650 kalóriának a reggeliben kell lennie.

Tudjuk, nincs idő arra, hogy minden reggel táblázattal a kezünkben rakjuk az élelmet az asztalra, de minden anyának ismernie kellene a leggyakrabban használt élelmiszerek kalóriaértékét. Ebből aztán úgy kell összeállítania a reggelit, hogy az tartalmazza a szükséges mennyiséget.

A kenyér, méz, lekvár, kávé, tea, elég szénhidrátot tartalmaz, amely a fő energiaforrás. Azonban amilyen gyorsan mobilizálja a fizikai és szellemi képességet, olyan gyorsan el is használódik, utána azonnal beáll a fáradtság, éhség, figyelmetlenség. Ezért szükséges, hogy a szénhidrátot megfelelő mennyiségű fehérjével töltsük fel. Ez a vajban, sajtban, túróban, tejben található meg. Az iskolás korú gyermeknek, akinek még az utolsó tanítási órán is tevékenyen kell figyelnie, reggelire legalább 20–25 gr fehérjét szükséges fogyasztania. Ezért a tej, joghurt, vaj, túró, tojás nem maradhat ki a reggeliből. Tudnunk kell, hogy 10 dkg joghurt 5 g fehérjét, 10 dkg túró 17 g fehérjét, 1 tojás pedig 7 g fehérjét tartalmaz.

Vannak gyerekek, akik nem szeretik a tejet. Talán étvágyat kapnak rá, ha néha megengedjük nekik, hogy maguk készítsék el mixerben a malcaót, vagy más tejes koktélt.

Gyakrabban kellene reggelinél az asztalra kerülnie friss gyümölcsnek, zöldségnek is. Nagyon egészséges reggeli előtt egy deci gyümölcsle elfogyasztása.

Az időnket úgy osszuk be, hogy reggel ne kapkodva, féllábon állva kelljen ennünk, hanem legyen idő megteríteni az asztalt, s nyugodtan leülni mellé. Ha a szülők előbb mennek munkába, a gyermek egyedül reggelizik, várja terített asztal, mert előfordulhat, hogy lustaságból nem készít magának reggelit.

Ha minden főtételt megteremtettünk, hogy a gyermek nyugodtan reggelizhessen, és mégsem eszik, valami komolyabb oka lesz étvágytalanságának.

A tornaóra előtt nagy az izgalom. Alig várják a gyerekek, hogy megszólaljon a csengő. Mára új gyakorlatot ígért a tanító néni: megtanulnak bukfencezni! Az öltözőben néhányan félkörben állnak. Bizonygatják egy ijedt kisfiúnak, hogy a bukfenc nem nagy dolog. Könnyen megtanulja. Ők már egészen kicsi korukban bukfenceztek apukával az ágyban, a szőnyegen, a gyepen. Ne féljen, majd segítenek neki.

De Misike bizony fél. Nagyon fél. Le

GYERE,

se meri tenni fejét a börszőnyegre, hiába noszogatják, bátorítják a gyerekek, a tanító néni. Sorra mutatják neki hogyan kell terpeszállni, kézre támaszkodni, egy lendülettel átfordulni. Megszepentent tapossa egyik lábával a másikat. Ha valamelyiknek félresikerül a gyakorlat, el is mosolyintja magát. De ő meg nem próbálja, az istenért sem. Ő ezt nem tudja. Ő nagyon fél.

Ha végigjárnánk az iskolákat, több ilyen Misikével találkozoznánk, akinek otthon senki sem mutatta meg, hogyan kell bukfencezni. Senkinek nem volt rá ideje, senki nem tartotta fontosnak. És most senkit nem nevetnek ki, senki nem szenved a tehetetlenségtől, csak ő. Apuka és anyuka ugyanis nem látja, hogy kintódik, viaskodik önmagával, mennyire szeretne olyan ügyes lenni, mint a többiek. De nincs hozzá mersze.

A bukfencet az akrobatikus gyakorlatok közt tartjuk számon. Persze nem kell megijedni a szótól, hogy akrobatikus. Mert éppen úgy, mint a játék, a torna, a sport más ágazataiban, itt is vannak egészen könnyű és igényesebb gyakorlatok. Hogy a balesetet elkerüljük, a könnyebbik végén kezdjük, például a bukfencnél. Utána jöhet mondjuk a fejen állás.

Apuka szétvetett lábbal ül a talajon. Misike apuka lába között törzsét előre döntve a kezére támaszkodik, fejét a talajhoz érinti. Apuka megfogja kisfia derekát és egy hopp jelzésre Misike a lábait a magasba lendíti. Segítünk neki, hogy nyújtott, zárt lábbal, szép

szabályos legyen a fejen állás. Addig ismételtetjük, míg könnyedén megy, és míg egy-egy pillanatra derekát el is tudjuk engedni. Később a fejen állást a segítségünk nélkül is elvégezheti úgy, hogy lábát az ajtónak, falnak, fának veti, egy kissé megtámasztja. Végül már minden segítség és támasz nélkül is sikerülni fog a gyakorlat.

A gyerekek nagyon szeretik a „zsákoló” gyakorlatot. Apuka a hátára veszi Misikét. Egy ideig cipeli, azután összefogja kislát két kezét, törzsével

le törzsével a levegőben, és lágyan lehuppan a talajra. Misike kérésére ezt a gyakorlatot is sokszor meg kell majd ismételni.

A gyerekek általában szeretik a „repülőgyakorlatokat”. Ilyen, amikor guggoló helyzetben Misike mellső kartartást végez, apuka kislát karja alá nyúl és felsőkarját erősen megmarkolva, egy szakitással felemeli Misikét és perdül vele. A kislát szétvetett lábakkal repül, miközben apuka karjába kapaszkodik, fejét magasra tartja.

És még egy repülőgyakorlat, a rakéta.

Apuka hanyatt fekszik, Misike hason fekvé apuka lábán, arccal lábfeje felé megfogja apuka bokáját. Most egy nagy lendítéssel apuka felemeli összezárt lábával Misikét a magasba, majd lassan leengedi a talajra. Addig ismételtjük, míg apuka bírja szusszal. A felnőtt részére nagyszerű izomerősítő gyakorlat, a gyerek hátizmait is erősíti, és szilárdítja bátorságát.

—hm—

TORNÁZZUNK!

kissé előre dől, terpeszállásba áll, az egyik válláról a másikra gurítja Misikét, majd egyik kezével a gyerek hátgerincét támasztva lecsúsztatja a talajra. Ebben a gyakorlatban a gyerek soha, de apuka annál inkább kifrad, mert nagyon sokszor meg kell ismételnie!

Családi egyensúlygyakorlat. Három személy kell hozzá. Anyuka és apuka guggoló helyzetben, egymás mellett, egy lépés távolságra egymástól, kezet fognak. Misike rááll összekulcsolt kezükre. A szülők a másik kezükkel, az egyik jobbról, a másik balról megfogják Misike kezét. Lassan felállnak, s karjukat a rajta álló Misikével derékmagasságba felemelik, és lépegetni kezdenek. Misike közben egyensúlygyakorlatot végez, mert szülei állandóan ügyelnek rá, hogy egyenes lábbal, egyenes háttal tartsa magát. Ha Misike nem fél, szülei futólépésben is tehetnek néhány métert, csak arra vigyázzanak, kezüket jó szorosan fogják, szét ne nyíljanak az ujjai!

Van még egy közkedvelt családi gyakorlat. Apuka terpeszben ül a talajon, előtte, a lába között áll Misike, szemközt apukával, és a vállára teszi a kezét. Apuka mögött áll anyuka, előrehajol úgy, hogy karját Misike karjai alá csúsztatja, és a hóna alatt megfogja a gyermeket. Apuka hármat számol, Misike háromszor rugózik a térdével, a harmadik rugózás után apuka megfogja a térdé alatt, Misike dobantva elrugaszkodik a talajról és anyuka segítségével átveti magát apuka feje felett, repülve egy félkört ír



ZOBORALJI TÁNCOK



TÁNC HÁZ

Vezeti:

QUITTNER JÁNOS

Nyítrától észak-keletre, az 587 m magas Zobor-hegy alatt tizennégy falu terül el, ahol a lakosság többsége magyar nemzeti-ségű: Pográny (Pohranice), Geszte (Hosfo-
vá), Gerencsér (Nitrianske Hráčiarovce), Ko-
lony (Koliňany), Csitár (Dolné Štitáre), Zsére
(Žirany), Gimes (Jeleneč), Alsóbodok (Dol-
né Obdokovce), Béd (Bádice), Vicsapapáti
(Výčapy-Opatovce), Menyhe (Mechenice),
Lajosfalva, (Ludovitová), Egerszeg (Jelšov-
ce), a Bars megyei Lédec (Ladice).

A Zobor vidéki falvak története az Árpád-korra nyúlik vissza, létezésükről már egy 1111. és 1113. évi oklevél is tanúskodik. A 18. századtól, amikor a nyítrai ma-
gyarság elszigetelődött az összefüggő ma-
gyar nyelvterülettől, a Zobor vidékén egy
sajátos jellegű, archaikus vonásokat őrző
kultúra fejlődött ki. A néprajzkutatók figyel-
mét a Zoboralja elsősorban ezért keltette
fel. Népeznekutatásunk fontos állomása
volt pl. Kolony, ahol Kodály Zoltán kezdte
el a népdalgyűjtést. Vikár Béla útmutatásai
alapján olyan ritka folklór alkotásokat sike-
rült megörökítenie, mint pl. a Szentiván
napi tűzgrás rítusai, az ehhez kapcsolódó
dallam és szöveganyag, vagy az akkor már
kihaltak vélt siratók.

Hazai tájegységeink közül a Zoboralja
maig is a legegélőbb helyet foglalja el a
hagyományőrzésben, így továbbra is meg-
érdemli a gyűjtők és kutatók megkülön-
bözött figyelmét, érdeklődését.

Tánc szempontjából azonban az eddigi
gyűjtések alapján a Zoboralját nagyon sze-
génynek tekinthetjük. A régi réteg tánca-
iból egyedül a karikázó maradt fent, sajnos
az sem teljes klasszikus felépítésében,
amelynek lépő, futó, és ugró részből
kéne összetevődni. Az itt megtalált kariká-
zóban csak az első lépő és a második futó
rész él.

Az eddig felgyűjtött helységek és táncai:

Zsére (Žirany) — Karikázó — csárdás és friss — csárdás két férfi egy nő

Lédec (Ladice) — Karikázó — csárdás és friss — verbunk

Kolony (Koliňany) — Karikázó — csárdás és friss

Gimes (Jeleneč) — Karikázó — csárdás és friss — verbunk töredékek

A leggazdagabb táncanyag Zsérén mutatkozott, a tájegységben feltárt táncok valamennyi fajtája előfordul. A két férfi és egy nő által előadott csárdás a régi réteg jegyeit őrző táncstílus nyomait hordja, amelyeket a többi községekben folytatott gyűjtések során nem találtunk. Sok helyen élnek még az eszközes táncok kísérő dallamai (főleg kanasztánc-dallamok), de a tánc élő formájával már nem találkoztunk. Természetesen a későbbi gyűjtések folyamán a még fel nem tárt községekben előbukkanhat.

A Zobor vidék felgyűjtött jellegzetes táncfajtái:

1. KARIKÁZÓ

2. CSÁRDÁS ÉS FRISS

3. CSÁRDÁS (2 férfi 1 nő)

4. VERBUNK

1. Karikázó

Az egyes táncrendek közötti, kizárólagos énekes kíséretre járt helyi tánc, a karikázó (körbe-körbe tánc) a Zoboralján még a közelmúltban is eleven hagyomány volt. Változatainak mozgáskincse nagyon egy-

11–13 évesek

Rák Anikó, 927 00 Šafa, Robotnícka 815, ČSSR

Veres Tímea, 927 00 Šafa, Síd. Váh B1/A, ČSSR

Danczi Melinda, 941 37 Strevkov 394, okr. Nové Zámky, ČSSR

Török Tímea, 927 00 Šafa, Síd. Váh B1/E, ČSSR

Háry Györgyi, 8900 Zalaegerszeg, Hegyalja út 9/a, Magyarország

Gurzó Ildikó, 1162 Budapest, Akácfa u. 40/b, Magyarország
Majoros Zsuzsa, Kecskemét,

Akadémia krt. 28, Magyarország

Tóth Györgyi, 8900 Zalaegerszeg, Hegyalja út 9, Magyarország

Reikort Éva, 8660 Zala, Kosuth L. út 30, Magyarország

Bottyán Beáta, 943 54 Svodín 855, okr. Nové Zámky ČSSR

Mérges Mária, 7130 Tolna, Víztorony u. P 1/6, Magyarország

Gál Andrea, 8945 Bak, Táncsics út 15, Magyarország

Makulányi József, 943 56 Biňa 41, okr. Nové Zámky, ČSSR

Saláta Aranka, 045 01 Moldava n/B. Rožňavská u. 30/1. ČSSR

Damonics Gabriella, 6000 Kecskemét, Akadémia krt. 34, Magyarország

Urszoly Ágnes, 1172 Budapest, Rákosliget XXII. u. 3. Magyarország

Zombori Judit, 6000 Kecskemét, Széchenyi krt. 10, Magyarország

Homoki Gabriella, 6050 Lajosmizse, Kláber-telep 320, Magyarország

14 évesek

Szórád Judit, 943 52 Mužla 228, okr. Nové Zámky ČSSR

Kurdi Márta, 943 52 Mužla 219, okr. Nové Zámky, ČSSR

Helmecci József, 076 52 Malý Horeš 9, okr. Trebišov ČSSR

Major Erika Elizabett, 7400 Kaposvár, Lenin út 28, Magyarország

Druzsinn Annie, 7400 Kaposvár, Lenin út 31, Magyarország

Balog Anikó, 1068 Budapest, Majakovszkij u. 82, Magyarország

Nagy Rita, 4400 Nyíregyháza, Smidt M. út 13, Magyarország

Lengyel Éva, 045 01 Moldava n/B. Rožňavská 30/III., ČSSR

Saláta Edit, 045 01 Moldava n/B. Rožňavská 30/II., ČSSR

Juhos Ilona 930 13 Horné Mýto 215, okr. Dun. Streda, ČSSR

Recska Zsuzsanna, 941 31 Dvory n/Žitavou 235 okr. Nové Zámky, ČSSR

Mikulás Éva, 8303 Tapolca, Néphadsereg út 5, Magyarország

Levelleménk...

szerű, hisz a karikázó legfontosabb funkciója a közös éneklés volt. A tánchoz nem kötődnek sajátos dallamok, a balladák, balladás dalok kivételével szinte minden ismert dalt elénekelhetek a táncszünetekben.

2. Csárdás és friss

A folklórjában, főleg dalaiban legarchaikusabb szlovákiai magyar vidék legtöbbet táncolt tánc, a csárdás és friss nagyon kevés régies vonást őrzött meg. A dalokkal ellentétben még az idősebb generáció sem emlékszik a régies táncolási módra, a csárdást a zárt fogás, a két lépés, az állandó lüktető mozgás jellemzi.

3. Csárdás (1 nő két férfi)

Formai-szerkezeti felépítésében ez a tánc őrzi leghívebben a régies táncstílus nyomait. Az egyedül táncoló nő gyakran jeleníti meg a csalogató motívumokat, a „megcsalás” mozzanatait, a férfiak táncában pedig az ugrós — kanászos motívumok dominálnak. A tánc nem szerves része a mulatsági táncrendnek, általában a családi ünnepkör szokás-táncaihoz kapcsolódik, részben dramatikus jellegű is: a két férfi verseng a nőért, akit végül a kitartóbb, jobb táncos nyer el —, ez a mozzanat arra enged következtetni, hogy a tánc egy valamikor élt eszközös (botos) ügyességi táncnak (vö. eszközös pásztortáncok) továbbélése lehet.

4. Verbunk

Az új stílusú (sőt talán mű eredetű) férfítáncok egyik maradványa a lédeci és gimesi verbunk (már csak szóbeli adatokat tudunk gyűjteni). Lédeci változatát egy női adatközlő Székely Mária (Tuskó Mari néni) táncolta. A táncot eredetileg két férfi járta egymással szemben, kereszt kézfogással.

Motivikája arra enged következtetni, hogy az országosan elterjedt „magyar verbunk” lehetett a századelőn a divatos Zobor vidéki férfítánc. A régiesebb férfítáncok zaboljai előfordulásának feltárása a további kutatások feladata.

Kedves Zobor vidéki Olvasóink, úgy mint az előző számban kértük az ipolymentieket, most Önökhöz fordulunk kérésrel, legyenek segítségünkre a Zobor vidék jó

paraszttáncosainak felkutatásában, hisz Önök azok, akik a lakodalmakban vagy hasonló társas összejöveteleken találkoznak velük, amikor a mindennapi gondok fölé emelkedik a jókedv és felszabadult táncolás. Kérjük, írják meg a táncos nevét és címét a Barátnő szerkesztőségébe.

Segítséget a néptánc-hagyomány megőrzéséért előre is köszönjük.

Köv.: Zobor vidéki táncrend



15 évesek

Kovács Ibolya, 835 00 Bratislava, Stavbárska 34/A, ČSSR
Tóth Éva, 930 13 Horné Mýto 142, okr. Dun. Streda, ČSSR
Farkas Éva, 941 31 Dvory n/Žitavou 1102, okr. Nové Zámky, ČSSR
Pásztor Irén, Ptrukša 86, 076 77 Ruska, okr. Trebišov, ČSSR
Reikort Judit, 8660 Zala, Kossuth L. u. 30, Magyarország

16 évesek

Uzsák Mária, 946 55 Pribeta 216, okr. Komárno, ČSSR
Lacza Nóra, 947 01 Hurbánovo, Dunajská 26, okr. Komárno, ČSSR
Karvai Mária, 941 13 Dvory n/Žitavou, u. SNP 48, okr. Nové Zámky, ČSSR

Fülöp Angéla, 903 01 Senec, Slnecná 2, okr. Bratislava-vidiek, ČSSR
Cseri Valéria, Szabó-Vígh fivérek u. 9. 21226 Bačko Petrovo Selo, Jugoszlavia
Györfly Beáta, 7400 Kaposvár, Honvéd u. 28, Magyarország
Recska Mária, 941 31 Dvory n/Žitavou, u. K. Zetkinovej 235, okr. Nové Zámky, ČSSR

17 évesek

Miklós Mária, 925 32 Velká Mača 69, okr. Galanta, ČSSR
Gál Judit, 925 32 Velká Mača 378, okr. Galanta, ČSSR
Marikovec Ilona, 946 32 Marcelová 1055, okr. Komárno, ČSSR
Furina Darina, Debrad 139, 044 23 Jasov, okr. Košice, ČSSR
Kovács Edit, 8617 Kőröshegy,

Kossuth L. u. 11, Magyarország
Martinek Judit, 4440 Tiszavasvári, Egység út 1/a, Magyarország
Takács Melinda, 946 15 Tőn 213, okr. Komárno, ČSSR
Szakál Iveta, 946 15 Tőn, okr. Komárno, ČSSR
Mórocz Magdolna (21 éves gyógyszerészhallgató), 5435 Martfű, Ifjúsági út 11, Magyarország
Balog Edit (21 éves, közeteket, ásványokat gyűjt), 2700 Cegléd, Bajza u. 6, Magyarország
Heisz Antal (28 éves), 9241 Jánossomorja, Liget u. 24, Magyarország

Házaspárokkal leveleznének

Gulya Gergelyné, 5525 Füzesgyarmat, Kolozsvári u. 7, Ma-

gyarország (24 és 28 évesek)
Keszeli Lajosné, 979 01 Rimavská Sobota, Triedy Družby A 3/33 ČSSR (27 évesek, szeretnek kézimunkázni és barkácsolni)
Dombos László, 8800 Nagykánizsa, Bartók Béla u. 3/II. Magyarország, (40 év körüli házaspárral leveleznének kézimunkáról, irodalomról, cserélőtogetásról)
Szabó Lászlóné, 049 11 Plešivec, Silická Brezová 56, okr. Rožňava, ČSSR (23 és 28 évesek, 8 hónapos kislányuk van). 29 éves, háromgyermekes, hivatali munkakörben dolgozó özvegyasszony, aki szeret kézimunkázni és olvasni, hasonló sorsú levelezőpartnert keres. Minden levélre válaszol. Jelige: Homokóra.

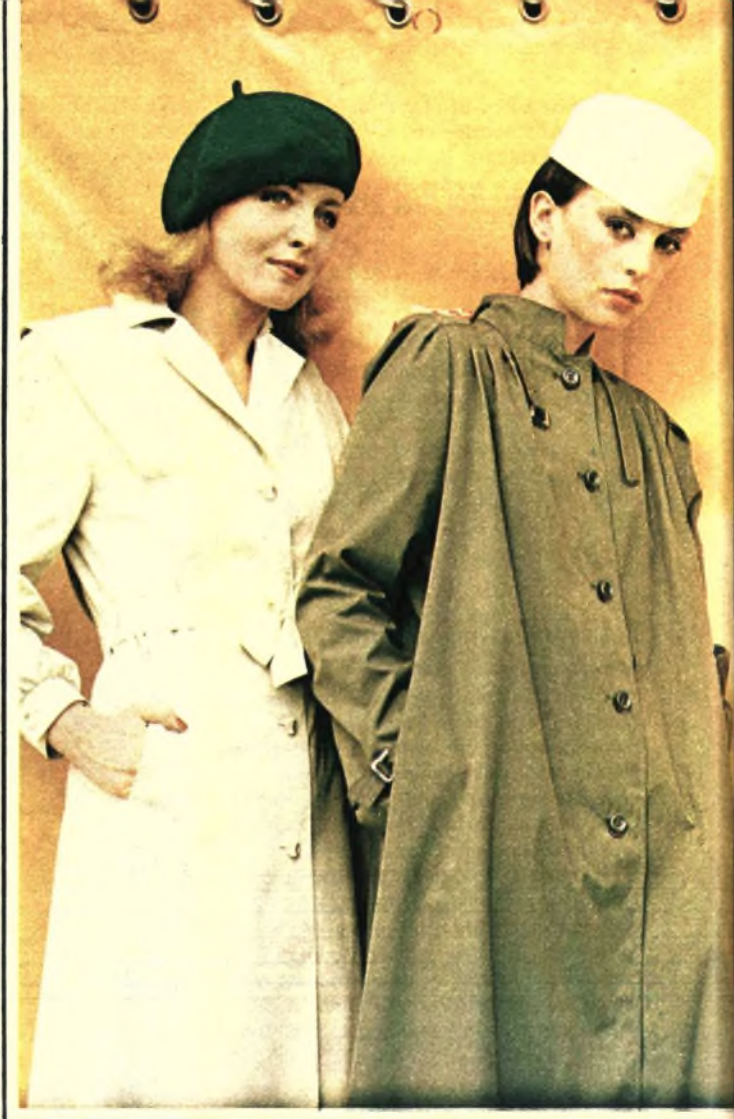


MIT viselünk 1980-ban?

A divat olyan, mint egy óriáskerék. Állandóan forog, állandóan változik, azután néha visszatér oda, ahonnan elindult. Így került sor arra, hogy kotorni kezdünk a fiókban, és előszedjük nagyanyáink szoknyáját, ruháját vagy például most a tokkalapját. Sőt, hozzá még a szemet intimen beárnyékoló túllfátyolt is. Mert jövőre nagyon divatos lesz!

Öltözködési kultúránk hagyományos bemutatója, textil- és bőripari üzemeink trenčini kiállítása is prognózis az elkövetkező évre. Előrejelzi, milyen lesz a felsőruha, fehérenemű, lábbeli, bőrdíszmű divatja nálunk, bemutatja milyen textíliából, milyen anyagból varrjuk majd magunk a jövő évi divatos modelleket.

A kiállításon rögtönzött divatbemutatón fényképeztünk egy kis ízelítőt ezerkilencszáznyolcvan divatjából.



1—2. Az átmeneti kabátok anyaga műszál aszton. A katonazöld és a csontszín, kettő a jövő divatszínei közül. Akinek illik „katona”- vagy baretsapkát visel majd. Az átmeneti kabátok vállja szélesített, ezenkívül válltömés hangsúlyozza ki.

3. Az anyagok között különösen sok volt a kockás, minden színkombinációban. Jó tulajdonsága, hogy önmagában, a kocka variálásával, igen sokféleképpen díszíthető. Felvételünkön a ruha szoknyája ferdén szabott, a felsőrész állógalléros, gomboláspántja mindkét oldalon tűzött. A derékrész fekete bársonyból készült, hasonlóképpen a hosszú ujjas boleró is.

4—5. Az újszerű, fényes felületű átmeneti kabátanyag díjat nyert a kiállításon. Előnye, hogy vízhatlan, így az esőkabátot is pótolja. Hosszú kihajtójú, derék-

ban övvel karcsúsított kabátot varrtak belőle, azonos anyagból készült csákóval. A partner átmeneti kabátja szintén vízhatlan anyagból varrott, kétsoros montgomery.

6—7. Ismét egy ferdén szabott, elől rakott, kockás szoknya, amelyhez kordbársony, oldalt gumírozott lemeberdzsek-szerű kabátkát visel a manóken. A férfiöltöny is kordbársonyból készült. Sportos szabású, sok zsebbel és fémgommbal díszítették. Kiegészítője a kockás ing, amelyből nagyon sokat és szépet láttunk a kiállításon.

8. Piros-fekete-sárga színösszeállítású kockás ruha ferdén szabott bő ujjal, amelyet a csuklón keskeny kézelő fog össze. Kordbársony mellényt terveztek hozzá, elől-hátul tűzéssel.

-h
Fényképezte Huszár Tibor



MELLÉNYDIVAT



A mellény olyan ruhadarab, amely kettős célt szolgál: jól öltöztet, felfrissíthetjük vele egy-egy régi ruhánkat, szoknya-blúz viseletünket, és a hűvösebb napokon melegít is. Olvasóink között is biztosan vannak olyanok akiknek csak a hátuk fázik, s ha odasimul a puha anyagból varrott mellény, mindjárt kellemesebb a közérzetük. Praktikusága mellett a mellény divatos is. Sokféle változatot propagálják a hazai és külföldi divattervezők. Néhányat bemutatunk olvasóinknak is.



1. Az idén és jövőre is sokan viselik majd a kockás rakott szoknyát, melyhez hegyes kivágású, négy gombra csukódó mellényt ajánlunk, alján két bevágott zsebbel. Anyaga lehet gyapjú, düftin, kordbársony. A mellény anyagából varrjunk nyakkendőt is, amelyhez ismét divatos a nyakkendőtű. A blúz színe minden esetben egyezzen a szoknya valamelyik színével.

2—3. Egyenes vonalú kockás szoknya, egyszínű kordbársony mellénnyel, amely derékig mindkét oldalán hasi-

tott. A másik, a kockás mellényt csupán a vállrész és a derékba bújtatott gumiszalag fogja össze. Jól figyeljük meg, hogy a vállrész lapos válltömés emeli feljebb.

4. Hosszú ujjú mintás blúzhoz düftinből, finom bordázású kordbársonyból varrjunk mellényt, lekerekített aljjal. A zsebfedős zsebeket, a mellény széleit és a karkivágást kétsoroson tűzzük le.

5. Ingblúzhoz ejtett vállú csíkos mellényt mutatunk be, az elején két nagy rejtett zsebbel.

6. A kétsorosán gomboló, kihajtos mellény vállrésze széles, és lapos válltömés emeli feljebb a váll vonalánál. Anyaga lehet gyapjú, teszil vagy kordbársony is.

7. Ujj nélküli, egyenes szabású mellény, hosszú sálgalérral, amelyet négy gomb csatol az elejéhez.

8. Kétféle anyagból varrott, állógalléros mellény. Cípzárral csukódik. Az elején bevágott két zsebet a sötétebb anyaggal szegjük.

-h-



HALÉTELEK

A hal azok közé az inycenfatatok közé tartozik, amelyet egész évben szívesen iktatunk étlapunkra. Jó tudni, hogy a hal a késő őszi „halszezonban” a legizletesebb, hogy szervezetünk igen rászorul a halételekre, mert nélkülözhetetlen vitaminokat (A és D), foszfort, sok fehérjét, juttat szervezetünkbe. Külön előnye, hogy szinte percek alatt elkészíthető, könnyen emészthető. Ma, amikor a racionális táplálkozást és a kímélő ételek fogyasztását ajánlják, külön kiemeljük: egészségünk érdekében fogyassunk minél több halat.

Igazi halpaprikás

Legalább háromféle halból készül: ponty, harcsa és süllő. Mindezekhez apró halakat is teszünk. A halakat megmossuk, megtisztítjuk, vérüket is belesorgatjuk a bográcsba. Belüket kidobva három ujjnyi széles darabokra vágjuk. A bogrács aljára rakjuk az apró halat, erre jön a ponty, aztán a harcsa, és legfelülre tesszük a süllőt. Az egyes rétegek közé nagy fejű vöröshagymát vágdalunk karikákra. Vigyázzunk azonban, hogy a hagyma ne legyen túl sok, mert a halpaprikás édeskés lesz. Amikor minden hal a bográcsban van, annyi vizet öntünk rá, hogy ellepje. Amint forni kezd, megsózzuk, teszünk bele egy kisebb kanál rózsza- és egy nagyobb kanál édespaprikát, kalászos erőspaprikát izlés szerint. Igen kis tűzön kb. egy órán át bugyborékoltatjuk, egészen addig, amíg a teteje megbőrösödik. A halászlét nem keverjük, mert a különféle halak húsa szétomlik és összekeveredik, de időnként óvatosan rándítunk egyet a bográcsra. Bográcsban tálaljuk.

Párolt csuka

Egy másfél kilós megtisztított, megmosott csukát négy ujjnyi széles szeletekre vágunk és megsózzuk. Harminc-negyven percig pihentetjük. 12 dkg vajot felolvasztunk egy lábosban, apróra vágott szardelát, hagymát, petrezselyemzöldjét és citromhéjat teszünk bele. Ráhelyezzük a halat, leöntjük pár kanál tejjel és fedő alatt lassan pároljuk. Rövid idő múlva levesszük a fedőt, óvatosan megfordítjuk a húsdarabokat, és tovább pároljuk. Ha elkészült, tálra tesszük, ráöntjük a levét, és azonnal fogyasztjuk.

Harcsa rizzsel

A harcsát ujjnyi vastag szeletekre vágjuk, besózzuk és egy ideig pihentetjük. Ez alatt egy kis fej vöröshagymát karikákra vágunk, és zsírban megpirítjuk. Egy másik edényben 25 dkg leforrázott rizst párolunk. Amikor megpuhult, összekeverjük a hagymás zsírral, és a tetejére rakjuk a halszeleteket. Kissé megpaprikázzuk és sütőben 15 percig sütjük. Ezután megfordítjuk a szeleteket és a másik oldalukat is 15 percig sütjük.

Gombás főtt hal

A megtisztított halat enyhén ecetes, sós, zöldséges vízben 10–15 percig főzzük, aztán lehúzzuk a bőrét, és vajjal kikent tűzálló edénybe tesszük. Vajon félig megpárolt sampinyongomba-szeletekkel behintjük és körülrakjuk a halat. 3 dl tejfölt, 10 dkg vajat, 2 tojássárgáját, kis sötét simára keverünk, a halra öntjük, és sütőben 10–12 percig sütjük. A mártásba reszelt sajtot is keverhetünk, és a halat sütés előtt a gombán kívül félig megfőtt és meghámozott burgonyával is körülrakhatjuk.

Rácponty

Egy másfél kilós pontyot megtisztítunk, és hosszában felhasítjuk. Megsózzuk, bevagdoszuk, minden bevágásba egy darabka vajat és füstölt szalonnát teszünk. Tepsiben rostra fektetjük, a rost alá a vajjal kikent tepsibe pedig egy kg karikákra vágott, megszórt burgonyát rakunk. Sütőbe tesszük, és amikor sülni kezd, a halat paprikás liszttel meghintjük. Amikor már bőrösödik, tejfölt öntünk rá, és azzal öntöztetjük, amíg megsül.

Ponty matróz módra

A megtisztított, megmosott, feldarabolt halat fél óráig beszóva hagyjuk. Vajjal erősen kikent tűzálló lábásba karikára vágott sárgarépat, petrezselyemgyökeret, zellert, vöröshagymát, babérlevelet, kakukkfűt,

szemesborsot, kapribogyót rakunk, és ebbe tesszük a feldarabolt halat. Leöntjük fehér borral, hús- vagy csontlével, egy-két kanál mustárt is teszünk a levébe. Nagyon finom lesz, ha szeletekre vágott gombát is adunk hozzá. Fedő alatt lassú tűzön pároljuk. A kiszedett haldarabokat tálra rakjuk, leöntjük a leszűrt lével, liszttel sűrűsítjük és újra felforraljuk.

Gombás sült hal

10 dkg szárított gombát több vízben átmosunk. 10 dkg vajat felhevítünk, és beletesszük a gombát, megsózzuk, megborsozzuk és megpároljuk. Másfél kilós halat megtisztítunk, kibeledjük, megmossuk, besózzuk, hasüregét megtöltjük hámozott főtt burgonyával, azután beletesszük egy tűzálló tálba, amelyben 5 dkg vajat olvasztottunk. Leöntjük 3 dl tejjel, és a gombát kétoldalt a hal mellé tesszük. Forró sütőben kb. 30 perc alatt pirosra sütjük. Négy-szer-öt-ször megöntözzük a saját levével.

Halkülönlegesség

A fagyasztott halat sózott tejben felolvasztjuk. A megpuhult szeleteket belemártjuk palacsintatészta, amelyet sörrel készítünk, nem tejjel. Forró olajban kisütjük. A következő mártással öntjük le: 1 keménytojás áttört sárgáját elkeverünk egy kis ecettel vagy citromlével. Hozzáadunk egy kisebb reszelt hagymát, apróra vágott savanyú uborkát, sót, izlés szerint cukrot. Jól összekeverjük és ráöntjük a halra. Hidegen tálaljuk.

Majonézes hal

A halat vigyázva megfőzzük, hogy egészen maradjon. Aztán peccenyéstálra tesszük. 3 dl tejjel 2 tojássárgáját, kevés sót és cukrot, valamint annyi gyöngén





ecetes vagy citromos vizet teszünk, hogy kellemes, pikáns íze legyen. Forró vízbe állítjuk, folytonos keverés mellett felfőzzük, s ha már jó sűrű, levesszük a tűzről, addig keverjük, amíg kihűl. Akkor ráöntjük a halra, de úgy, hogy a feje és a farka tiszta maradjon. Petrezselyemzölddel díszítjük.

Töltött ponty

Szép nagy pontyot veszünk. Megtisztítjuk, kibelevjük, besózzuk. Amíg áll, elkészítjük a következő töltelékét: 1 tejbé áztatott zsemlet a ponty ikrájával, 10 dkg gombával vagdalt zöldpetrezselyemmel, 1 kávéskanál reszelt hagymával vajon megpárolunk. A tűzről levéve késhegynyi reszelt citromhéjat, 2 nyers tojást, 2 finomra vagdalt szardellát és törött borsot keverünk hozzá. Ezzel a töltelékkel megtöltjük a hal hasüregét. Fogpiszkálókkel összetűzdeljük a nyílást, aztán tepsibe tesszük a halat. Leöntjük 2 dl tejből elhabart 5 dkg olvasztott vajjal, és fél óra alatt megsütjük a sütőben. Legalább háromszor-négyszer megöntözzük a vajas tejjel. Tálaláskor ne felejtsük el a fogpiszkálókat kiszedni.

Áttört halszeletek

Tetszés szerinti halat megtisztítunk és megsütünk. Ezután gerincét, szálkáit kivesszük, a húst megdaraljuk és szitán átörjük. Teszünk hozzá 2 vagy 3 nyers tojást, sőt, borsot és jól összekeverjük. Tenyér nagyságú lapos szeleteket formálunk belőle, nedves ostyába csomagoljuk, lisztbe, felvert tojásba, szitált morzsába mártjuk, és forró olajban kisütjük.

Halkocsonya

A megtisztított többféle halat (lehet másfél vagy két kg) darabokra vágjuk és megsózzuk. 2 órán át pihentetjük. Ezalatt 3 fej vöröshagymát finomra metélünk, 2 fej karikákra vágott sárgarépát és petrezselyemgyökeret az edény aljára teszünk. Erre tesszük a halat. Felöntjük vízzel és felforraljuk. Amikor forr 1 kávéskanál édespapri-

kát hintünk bele. Gyenge lángon főzzük úgy, hogy éppen csak forrjon, kb. 1 óráig. A halat kiszedjük, tálkákba rakjuk, és a levét forrón rászűrjük. Ha a lé soknak tűnik, hal nélkül addig főzzük, amíg kellő mértékre leforr. Hideg helyre tesszük.

Halragu

A megtisztított, megmosott halat besózzuk 25–30 percig állni hagyjuk. Aztán kisebb darabokra vágjuk. Olvasztott de meg nem barnított bő vajba rakjuk a szeleteket, és 5–6 percig pároljuk benne. Aztán kiszedjük a halszeleteket, tűzálló táltra tesszük, és leöntjük a következő mártással: vajból világos mártást csinálunk, és felelesztjük hús- vagy csontlével, aztán összevegyítjük 1 dl jó édes tejjel, amiben előzőleg elhabarunk 4 tojássárgáját. Fehér borral ízesítjük, és 5–6 dkg párolt gombát is teszünk bele. Felforraljuk és ráöntjük a halra. A tetejére vajon pirított zsemlemorzsát hintünk, és a sütőben 15 perc alatt megsütjük.

Halkrokett

A főtt vagy sült halhúst — maradékokat is használhatunk erre a célra — összevegyítjük tejből áztatott és kifacsart zsemelével vagy hideg burgonyapürével. Összekeverjük tojássárgájával, csipet reszelt citromhéjjal, sóval és ízlés szerinti reszelt sajttal. Hosszú henger alakokat formálunk belőle és zsemlemorzsában megforgatva bőseges, forró olajban szép sárgára sütjük. Tartármártással tálaljuk.

Halpörkölt

Készíthetjük többféle halból vegyesen, de jó, ha csak pontyból készítjük. Másfél kg kibelevett, tisztított, több vízben átöblített halat keresztben két ujjnyi széles szeletekre vágunk. Mély táliban, 1 evőkanál sóval bedörzsöljük a húst, és legalább fél óráig hideg helyen állni hagyjuk. Olajban fonnyasztunk igen apróra vágott, de inkább reszelt kb. 20 dkg vöröshagymát. Amikor

már átlátszóvá párolódott, jó evőkanálnyi édespaprikát keverünk el vele, de csak a tűzhely szélén, hogy meg ne égjen a paprika. Ezután 1 merőkanál vizet öntünk rá. Belerakjuk a húst és együtt pároljuk. Amikor kész, igen óvatosan lyukas lapáttal táltra szedjük a halat, leöntjük a levéllel és tarhonyával tálaljuk.

Paradicsomos hal

Készíthetjük bármilyen halból, amelyet előbb megtisztítunk, kibelevjük, jól megmosunk és besózzunk. Fél óras pihentetés után a hasüregét megtöltjük főtt, darabokra vágott burgonyával, melyet sok vagdalt zöldpetrezselyemmel keverünk el. Az üreget fogpiszkálóval összetűzzük, és a halat beletesszük egy kivajazott tepsibe vagy tűzálló lábasba. 1 kg halra 1 doboz paradicsompürét számítunk, amit beletesszünk a forrásban levő vízbe, 10 dkg vajat is keverünk hozzá, ráöntjük a halra és forró sütőbe téve 25 percig pároljuk. A halat többször megöntözzük. Rizzsel körítjük.

Halfasírozott

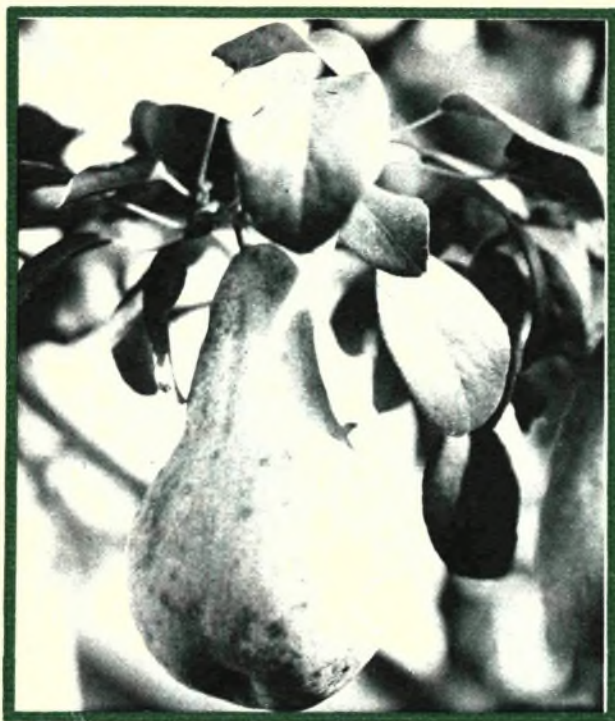
Fagyasztott tengeri halból, pontyból, csukából is készíthetjük. A tejből áztatott, kinyomott zsemlet a hallal együtt átdaráljuk, megsózzuk, egy picike borsot, petrezselyemzöldet is tehetünk bele, 1 egész tojás hozzáadásával pogácsákat formálunk. Zsemlemorzsában megforgatjuk és aljában kisütjük. Tartármártással leöntve tálaljuk.

Vajas pisztráng

A megtisztított pisztrángot besózzuk, bevagdossuk. A bevagdossott részekbe darabka vajat, szelet szalonnát teszünk, és forró sütőben szép pirosra sütjük.

Roston sült pisztráng

A megtisztított halat besózzuk, megforgatjuk paprikás lisztben, tepsibe rakjuk, kis vajdarabkákat szórunk rá, és pirosra sütjük. Hasábburgonyát adunk mellé.



TÉLIREVALÓ

Akinek saját termésű gyümölcse, zöldségféléje van, a téli hónapokra elraktározza. Ügyelni kell azonban, hogy a télire szánt termés teljesen egészséges, sérüléstől mentes (nem ütődött vagy megnyomott és befüledt), kézzel szedett, első osztályú és egyformán érett gyümölcs vagy zöldség legyen. Ha kellő gondot fordítunk az osztályozásra, sokkal csökkenthetjük a tárolási veszteséget.

Az új családi házak egészséges, szellős pincével épülnek, amelyek kiválóan megfelelnek a gyümölcs és zöldség téli tárolására. Mégis gondolni kell arra, hogy ősztől tavaszig a meleg és páratelt levegőt szellőzőnyíláson vezessük el. A tárolást alapos takarítás előznie meg. Meszeljük át a falakat, a polcokat forró, sózós vízzel mossuk le. Tisztítsuk ki a pince minden zugát. Ezt



a munkát legalább egy héttel a begyűjtés előtt végezzük el. A megtöltött kamrán ősztől a fagyok beálltáig hagyjuk nyitva a szellőzőnyílást, hogy a felesleges pára eltávozhasson. A fagy beálltával már csak rövid ideig szellőztessünk aszerint, hogy hány fokot mutat a hőmérő. A legideálisabb hőmérséklet 8–12 fok, télen 2–4 fok. A túl kemény fagyok idején nem nyitjuk ki a szellőzőnyílást, sőt ha a belső hőmérséklet úgy kívánja, tömítéssel szigeteljük a szellőzőnyílást és az ablakokat is.

A gyümölcsöt és zöldséget a legtöbb 30 kg-ot befogadó lécládába, különböző alakú és nagyságú rekeszekbe rakjuk. A ládák felett mennyezetig legalább 30 cm szabad térség maradjon, mert itt keveredik a felmelegedett levegő. A pince magasságához mérten állapíthatjuk meg, hogy hány sor lécládat teszünk egymásra. Úgy helyezzük el, hogy könnyen ellenőrizhessük a zöldség, gyümölcs minőségét.

A gyümölcsöt szorosan egymás mellé rakjuk, az almát szárral lefelé, a körtét szárral felfelé tesszük. A polcokon 5–6 sort is helyezhetünk egymásra. A napfény és a világosság ellen elsőtétítéssel védjük a raktárt.

AZ ALMÁT nemcsak lécládákban vagy több rétegben a polcokon tárolhatjuk, hanem fonott kosarakban is, sőt a földön rácspadlón, 40–60 cm-es rétegekben. A telelésre szánt almát a szüret után azonnal tegyük a pincébe, hogy gyorsan be ne érjen, vagy meg ne puhuljon. A pincéből ne hiányozzék a nedvesség-mérő, mert csak így ellenőrizhetjük a levegő páratartalmát. (2–3 foknál a legideálisabb páratartalom a 85 százalék.) A páratartalmat szellőztetéssel szabályozzuk.

A KÖRTE lényegesen rövidebb ideig tárolható, mint az alma. A legfontosabb tényező, hogy a körtét nem szabad korán leszedni. Az idő előtt leszedett körte nem érke be, csak megpuhul. Ez pedig azt jelenti, hogy nem kapja meg igazi zamatát. Ezért csak akkor szüreteljünk, ha a zöld körte sárgulni kezd, és már érett a magja.

A GYÖKÉRZÖLDSÉGET, sárgarépát, karottát, petrezselyemgyökeret, zeller gumót, retket, tormát, feketegyökeret, céklát stb. megtisztítjuk a földtől és levételenítjük. A sérült, beteg darabokat kiselejtezzük. A zöldséget sohasem szabad megmosni tárolás előtt, mert megrohad.

A gyökérzöldséget többféleképpen tarthatjuk. Lécládákban, polcokon, mint az almát, a sarokban kupacokba szórva, tőzeggel vagy homokkal befedve. A homokot azonban sohasem használjuk kétszer, csak abban az esetben, ha nyáron átmostuk, és alaposan kiszárítottuk a napon. Még ma is elterjedt módszer a veremelés. Ez ugyanúgy történik, akár a burgonya raktározása. A kiásott gödröt először szalmával béleljük ki, és akár lécládákban is behelyezhetjük a zöldséget. Utána betakarjuk szalmával, majd leföldeljük. A szellőzőnyílás itt is fontos.

KÁPOSZTÁT, KELKÁPOSZTÁT, KARFIOLT, KARALÁBÉT ugyanúgy teletethetjük, mint a gyökérzöldséget. Pincében ládába vagy polcokra rakjuk. A repedezett, puhaféjú káposztát nem tesszük el. A káposztáról eltávolítjuk a borítóleveleket, a tőrszát kb. 2 cm-re rövidítjük. A teljesen érett fehérekáposzta-fejek télen többnyire megrepednek. A későbbi ellenőrzéskor az átrakogatás folyamán távolítjuk el a rothadó leveleket. Ha pedig melegágyban tesszük el a káposztát, karfiolt, nem távolítjuk el a gyökereket, hanem a tőrszájával a talajba ültetjük. A kelkáposzta például még a mínusz 10 fokot is jól bírja.

A HAGYMÁT ÉS FOKHAGYMÁT száraz, levegős és hűvös helyen tesszük el. A legbevaltabb tárolási lehetőség koszorúba fonni és a padláson vagy hideg, szellős kamrában felfüggeszteni. Ügyeljünk arra, hogy csak egészséges hagymát, illetve fokhagymát fonjunk fel.

A PAPRIKA sajnos nem sokáig bírja ki a kamrában. Megszikkad és fonnyadni kezd. Mélyhűtésre odahaza nem vagyunk berendezkedve, azért megéri (semmit sem veszítünk vele), ha kipróbáljuk nagyanyáink receptjét. Száraz kamrában vagy pincében jól kiszárított finom homokban késő ősztől akár februárig is jól eláll a zöldpaprika. Tárolási módja igen egyszerű. Egy nagyobb láda aljára 4–5 cm vastagságban száraz homokot szórunk. Esbe rakjuk a teljesen egészséges, kemény, nagy, húsos paprikákat, de úgy, hogy ne érjenek össze. Aztán ismét homok következik és újabb sor paprika.

Sokan újságpapírba csomagolva, ugyancsak ládába rakva tárolják a paprikát. Próbáljuk ki!

MIT

FŐZNEK

A

SZOMSZÉDBAN?

Például Olaszországban. Igaz, ezt nem nehéz kitalálni, mert az olasz konyha a határon túl is jól ismert a spagettijéről. Nincs olasz család, ahol valamilyen formában naponta ne kerülne az asztalra ez a sokféleképpen készíthető tésztaféle. Azt mondják, Olaszországban több mint háromszázféle tésztát gyártanak erre a célra, s az ebből előállítható ételek száma meghaladja az ezret is.

A jól sikerült olasz étel előfeltétele, hogy helyesen készítsük el hozzá a tésztát, de általában a készen vett tészta kifőzéséhez is néhány jótanács:

■ A tészta kifőzéséhez mindig nagyobb edényt használjunk.

■ Tíz deka tészta kifőzéséhez legalább 1 liter vizet számítsunk.

■ A forrásban levő sós vízbe könnyedén beleszórjuk a tésztát, majd jól elkeverjük. Főzés közben is keverjük meg néhányszor, hogy ne ragadjon az edény aljára.

■ Kis lángon, nem túl hosszú ideig (a tészta dobozán általában fel van tüntetve hány percig kell főzni) tartsuk. A tésztának nem szabad szétfőni.

■ Ha elkészült, leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük. Soha ne hagyjuk meleg vízben állni!

■ Előmelegített tányérra rakjuk, zsíradékkal vagy néhány kanál főzőlével öntjük le.

Spagetti korzikai módra

Elkészítési ideje: 25 perc.

Hozzávalók: 50 dkg spagetti, 3 kanál olaj, 1 gerezd fokhagyma, petrezselyemzöldje, 25 dkg héjatlan paradicsom, 4 szelet szardínia, 1/2 pohár fehérbor, só, bors, reszelt sajt.



A felmelegített olajon megpároljuk a fokhagymát, petrezselyemzöldjét, hozzáadjuk a paradicsomot, szardíniát, és 5 percig erős tűzön főzzük. Felöntjük a borral, sózzuk, fűszerezük. A megfőtt spagettit tányérra tesszük, és leöntjük az elkészült mártással. Reszelt sajttal szórjuk meg a tetejét.

Borjúhús milánói módra

Elkészítési ideje: 15 perc

Hozzávalók: 40 dkg kicsontozott borjúhús, liszt, 1 1/2 dl olaj, só, bors, egy szelet citrom, petrezselyemzöldje.

A hússzeleteket megforgatjuk a lisztben mindkét oldalukon, majd forró olajon pirosra sütjük, aztán sózzuk, borsozzuk. Felöntjük fél pohár vízzel (jobb borral), és néhány percig párolódní hagyjuk. Citromszelettel és petrezselyemzöldjével tálaljuk.

Baromfi rizottó

Elkészítési ideje: 40 perc.

Hozzávalók: 25 dkg rizs, 1 1/2 dkg szárított gomba, 1/2 bögre olaj, két hagyma, 10 dkg főtt baromfi, egy kis doboz paradicsompüré, 1/8 l főzőlé, bors, reszelt sajt.

A rizst sós vízben 10–15 percig pároljuk, majd hozzáadjuk a meleg vízben áztatott szárított gombát, az apróra vágott és olajban megpárolt hagymát, aztán a baromfi, paradicsompürét és felöntjük a főzőlével. Ebbe a mártásba tesszük a reszelt sajtot és jól megborsozzuk. Állandó keverés közben 10 percig főzzük. Belekeverjük a rizst. Zöldsalátával vagy borsóval tálaljuk.

Olasz Pizza

Elkészítési ideje: 20 perc

Hozzávalók: Egy adag készen vásárolt leveles tészta, 50 dkg örölt hús (finomabb, ha marha- és sertéshús keveréke), 2 tojás, 2 kanál morzsa, 2 kanál ketchup, 2 kanál tejföl, 1 hagyma, kapri, olajbogyó, ecetes gomba, 1 tojássárgája, só, bors.

Az örölt húst a tojással, morzsával, ketchuppal és tejföllel jól elkeverjük. Apróra vágjuk a hagymát, olajbogyót, gombát és a kaprival együtt hozzátesszük a masszához. Sózzuk, borsozzuk. A leveles tésztát vékonyra kinyújtjuk és sütőlemezre tesszük. Rákenjük a húsmasszát és betakarjuk a tésztával. Villával többször megszurkáljuk. Tojássárgájával bekenjük. A forró sütő alsó részén 25 percig sütjük, majd melegen tálaljuk.

Mi legyen a meglepetés?

A kisgyerekek válasza ugyanaz: játék. Egy új játék akkor is örömet okoz, ha van hozzá hasonló... Hát még ha ezt a játékot az édesanya vagy édesapa, esetleg nagymama, nagyobb testvér készíti. Annak természetesen más az értéke... Erre gondoltunk, amikor nemrégiben a brnói „Moravská ústředna” iparművészeti szövetséget mesternője bemutatta legújabb játékaikat. Kicsit szemfülesek voltunk, ezt-azt lencsevégre kaptunk, és meglestük, hogy a játékok készítői miből mit készítenek. Néhány ötletet szeretnénk adni azoknak, akik a télapó-csomag mellé, a fenyőfa alá igazi meglepetést is szántak.

OROSZLÁN

Olyan egyszerű az elkészítése, hogy a kép alapján bárki nekiláthat. Amit fényképeztünk, kék színű frottír anyagból és narancssárga plüssből készült. (30/30: 40/30 cm-es nagyságban). A sárga, zöld, fekete arcrészek filcből vannak, de régi, elnyútt játékok darabjait is „átültethetjük”. Ezeket a részeket az arcra ragasztjuk, a többit pedig varrjuk. Az oroszlán belsejét egy megfelelő külön huzatban szivacsdarabkákkal (drogériákban kapható) töltjük meg. Így az oroszlán „bőrét” szükség esetén tisztíthatjuk. A játék előnye, hogy párnaként is használható.

A másik oroszlán elkészítése kicsit több munkát igényel, de megéri, mert kedves, szép játék, és ugyancsak felhasználható párnaként. Akik ezt szeretnék elkészíteni, azoknak javasoljuk, hogy kockázzák be a rajzot, vetítsék megfelelő nagyságú papírra, és aszerint szabják ki az anyagokat. Amit a játékgyárban láttunk kb. 60—70 cm-es nagyságú volt, és a mesternő elárulta, hogy igen közkedvelt játéka a kisgyerekeknek.

Anyaga: barna plüss, tediber vagy sárga, fehér frottír, filc.

nem jut hozzá, egy kis ügyességgel otthon is elkészítheti. Az sem baj, ha csak hasonlóra sikerül!

Tessék választani! Érdekességük, hogy kezükhöz van varrva a „kicsinyük”, ami többnyire úgy néz ki, mint a nagy játék. Láttunk tyúkot, libát is, cippzárral záródott a hasuk, és abban 7-7 kisliba, kiskacsa, kiscsibe volt bezárva.

A babák anyaga: pamut, frottír, tediber, plüss. Ruhájuk teszil, szövet, szemük gomb. Méretük: kb. 30 cm.

GYAKORLÓ-BABÁK

Ezt a játékot két-három éves gyerekeknek ajánljuk. Csupa ötletre épült a tervezésük. Az teszi őket kedvessé és főleg hasznossá, hogy van cipőjük, melybe igazi fűzöt kell fűzni. Övük van, melyet be kell csatolni. Ruhájukon néhány kapocs és gomb is található. A gyakorló-babákon megtanulhatják a kisgyerekek az öltözködés „nehéz” tudományát.

A képek csak ötletek. Lehet, hogy némelyik ajándék még sikeresebb lesz! Ha igen, szívesen közzétesszük, ha beküldik címünkre!

-megyeri-

BABA-CSALÁDOK

Ezeket a játékokat a brnói játékgyár karácsonyi meglepetésnek szánta. Aki

Fotó: Nagy





FÉRJEK ISKOLÁJA

Az ember sohasem tudja, hogy egy befutott sorozatot, mikor lesz kénytelen egy kis időre abbahagyni, megóvva olvasóit az unalomig ismételt örökzöld gondolataitól.

Sokáig keresgélttem hibátlan (férfi) életünk gondokkal terhes napjai között az aprócska szeplőt, amiről aztán néhány hónapig cseveghetünk egymás között. Valahogy úgy, mint azt néhány férj tette barátaim, ismerőseim közül, akiket érintett (legalább is Ők azt hitték róluk írok) a négy számmal ezelőtt befejezett gondolatfüzér.

S lám, máris témánál vagyok. Férfiak beszélgettek, pontosabb fogalmazással: panaszkodtak egymás közt, hogy elárultam őket. Feleségük szorgalmasabb olvasója a Férjek iskolájának, mint ők maguk. Messziről lobogtatják a lapot, és még az esedékes házi munkát is elengedik egy félórára, csakhogy férjük elolvassa „szerencsétlen ötleteim nyomán fakadó” írásaimat. (Az idézett részt az egyik panaszkodó férjtől vettem. Különben tényleg igaza van, tőlem is számonkéri a legkedvesebb, a legszebb: „Mikor vagy hajlandó már úgy élni, ahogyan leírod?”) Sem a panasz-



kodók, sem szerény szerzőségem nincs rózsás helyzetben. Megállapítottam ugyanis, hogy bizalmas üzeneteink nehezítik, amúgy sem könnyű életünket. Nem, nem hagyom abba, mert elveszítjük egyetlen lehetőségünket a panaszkodásra. Nem is szólván arról a havonta egy fél óráról, amikor kezükbe (kezembe) nyomják egy „pihent agyú férfi” szövegét (szövegemet). Legalább ennyi időnk marad a pihenésre, többet aligha kapunk. Esetleg... ha sorozatunk panaszkodásaink (panaszkodásaim) értékét látva a szerkesztőségbeli másneműek, a szerkesztőségen kívüliek levéláradatának nyomására, az egész lapot ki nem adják nekünk (nekem) háztájiba. Már látom a boldog férfiakat, akik estenként órákat ülnek a

Hol vehetek örökzöld virágot? — Avagy miről beszélgetünk mi, férfiak? I.

feleségük kerítette Barátnővel, békés, édes kettesben. Majd forradalmi hevülettől izzó lélekkel az utcára vonulnak, hogy követeljék a kéthetenkénti megjelenést és a hatvannégy oldalt. Transzparenseiken a jelszó: Több szabad időt, hogy a Férjek iskolájában tanulhassunk! Ezért folytatom a sorozatot, minden szó előbbre viszi ügyünket. (Zárójelben jegyzem meg, hogy a feleségek, tudomást szerezve szándékainkról, maguk kérik majd az ISKOLA bezárását. Bizunk ebben? Ne! Tevékenykedjünk, tanuljunk és pihenjünk, ez a biztosabb módszer. Mert ezt mi csináljuk; mi, férfiak.)

És a cím? ... Jaj, mit is akartam vele kifejezni? ... Egy történetet kell elmesélnem. A minap virágot vásároltam az egyik piacon. (Kinek vettem a virágot? Na, kinek? Hármat találgathatnak! ... A feleségemnek. Jó, jó, ne folytassák, nem reklámozom férfias cselekedeteimet. Nem is érdemelnék meg, hiszen oly ritkák.) Rendkívüli világnap lehetett, mert a bűnbánó férfiak serege téblábolt a virágárosok standjai előtt. Látva a szeretetre, megértésre sóvár férfiarccokat, félig magam elé mormolva, félig az előttem álló kofának szánva kimondtam:

— Bárcsak nemesítenének már örökzöld virágot! Kevesebb gondjuk lenne a férfiaknak, maguknak meg kevesebb bajuk.

— Normális maga, fiatalember? Tönkre akar tenni bennünket. Különben is, ha nem tetszik a virágom, vegyen művirágot, vagy fenyőfát, az sohasem hervad el. A felesége néha a fejéhez tudja vágni. Megérdemelné, ha ennyire sóher.

Béhúzott nyakkal helyesbíttem kérésemet. Három szál rózsá helyett ötöt vettem, a leghervadóbbakból...

Lám, a virágáros is férfi volt. lélek-telen üzletember, szolidaritás nélkül élő kőszív.

Valami haszna azonban mégiscsak volt az egész disputának. Levontam a tanulságot: Virágot és témát soha ne akarjunk örökzöldet. Mindkettőt a fejünkhöz vágják. A férfiak. Pedig legalább egymáshoz lehetnének kedvesebbek. Mert csak mi akarjuk egymás fejéhez vágdosni a témát (hibáink közzikláit) és a művirágot fenyőfával, (aminek sok, virágot ritkán kapó feleség tán még örülne is).

Ez az örökzöld virág nem is olyan halott ötlet. Minden nő erre vágyik. Sohase fogjon ki vázájukból a friss, örökké zöld, hervadás után mindig kicserélt virág!

DUSZA ISTVÁN

Házasélet, párkapcsolat az élet delén

Aminthogy a nő nőiségének, szerelmének nem egyedüli értékmérője a szexualitása, úgy a férfi férfiasságának sem kizárólagos fokmérője a házaséletben, párkapcsolatban potenciális képességeinek minősége és mennyisége.

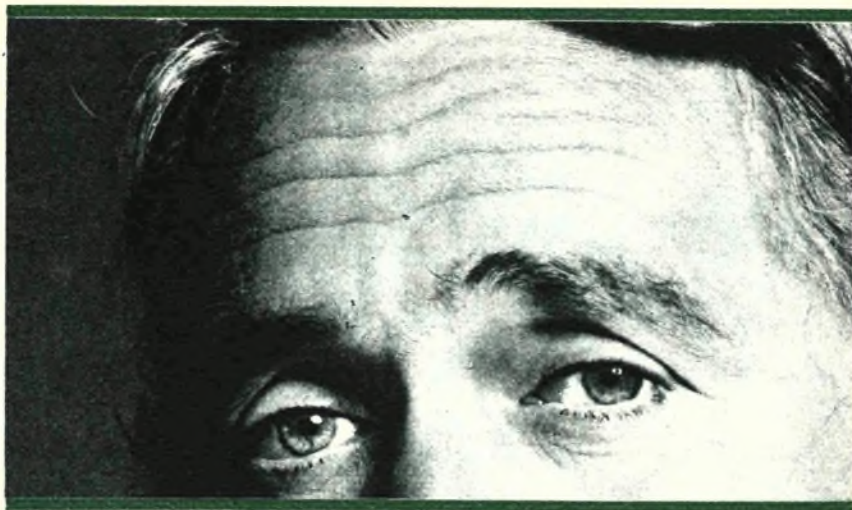
A „potencia” szónak a jelentése többféle: hatalom, erő, tekintély, hatás, előfeltétel, s így jelentéstartalmát tekintve nincs közvetlen kapcsolatban a szexualitással. De mivel ez az eredetileg semleges fogalom az idők folyamán ilyen sajátos tartalmat nyert az orvosi terminológiában, nem maradt minden pszichikai hatás nélkül — a férfinem tudatában, gondolatvilágában, úgy rögződött, mint általában a férfiasság nyelvi szimbóluma. Átvitt értelemben tehát: mennél nagyobb a szexuális teljesítőképességem, annál tökéletesebb férfi vagyok... S bár a nők tudván tudják, hogy a nagy nemi teljesítőképesség még távolról sem meríti ki az „igazi férfi” fogalmát, s hogy sokszor nagyon is gyenge jellemmel párosul, a férfiaknak mégis ez az a bizonyos Achilles-sarkuk, és minden, még a legjelentéktelenebb (negatív) változás is ezen a téren rendkívüli módon érinti őket.

A több országban végzett statisztikai felmérések általában megegyeznek: a felnőtt és rendszeres vagy majdnem rendszeres nemi életet élő férfiak egyharmada keresi fel potenciazavarral az orvost vagy a tanácsadókat. E zavarok okát illetően a kutatók úgyszintén megegyeznek abban, hogy az ok az esetek túlnyomó többségében pszichikai eredetű, s csak a legritkább esetben okozza szervi elégtelenség vagy megbetegedés (beleértve a hormonális okokat is). Szemléletesképpen néhány adat: Levie 1200 potencia-zavarban szenvedő férfi közül mindössze kilencnél állapított meg szervi okot. Bargman 70 közül csupán kettnél. Bolland a zavarok 75 százalékát, sőt Hesse egészen 99 százalékát tartja pszichés eredetűnek.

A meglelt férfiaknál éppen úgy, mint a „kezdőknel” a leggyakoribb pszichés ok a szorongás, illetve a félelem, hogy a kritikus pillanatban nem tud helytállni. E szorongás háttere sokféle lehet: külső, környezeti tényezők (nem megfelelő hely az intim percek feltételezhető megzavarása, pillanatnyi fáradtság, stb.) és belső, lelki tényezők — sokszor maga a tudat, hogy a közöszüléshez szükséges erekción akaratilag nem lehet befolyásolni, továbbá a lelki élet általános labilitása, huzamosabb pszichikai túlterhelés, állandó kisebbségi érzés, a nevelés vagy a kedvezőtlen élettapasztalatok visszahatása és így tovább. Azonban tartós erekción zavart válthat ki egyetlenegy, nem sikerült közöszülés is. Ez egyébként a házaséletben, párkapcsolatban természetes jelenség, de a labilis idegrendszerű férfit könnyen pánikba ejtheti, s a következő alkalommal, alkalomkor mindinkább a saját kételyeivel fog törődni, mintsem a partnerével. Az intimitásból fokozatosan kiveszik az erotika, a szerelmes, gyöngéd férfiből erőlködő, verejtékező versenyző lesz, aki mindenáron célt akar érni. A megrendült önbizalom további következménye, hogy a férfi a legkülönbözőbb kifogásokkal kerülni kezdi a bizalmas együttételt, és idővel sok esetben olyan tulajdonságok kezdenek kibontakozni és dominálni, mint az alárendeltség, a feltétlen enge-

delmesség mindenben, túlbuzgóság, ügyködés és hasonlók, mert ezekkel szeretné valahogy kárpótolni a feleségét a házásélet „elmúlt” örömeiért. De a házásélet így végül is tarthatatlanná válik, s a jobbik esetben vagy egyikük, vagy mindkettő a házassági tanácsadóban kötnek ki.

A férfikor delén bizonyos megbetegedések előidézhetnek átmeneti impotenciát, például a húgycső, húgyvezetékek megbetegedései, gyulladása. De a normális házásélet felújításában ezekben az esetekben is a fő tényező, hogy a férfi pszichikailag hogyan vészeli át a betegséget, illetve a következtében beállott potencia-zavart. A túlérzékeny férfira már a húgyvezetékek egyszerű kivizsgálása (cytoskópia) olyan hatással lehet, hogy figyelmét teljesen leköti nemi szervének pillanatnyi állapota, mégpedig annyira, hogy szexuálisan teljesen bizonytalanra válik. Különösen



BIZALMAS BESZÉLGETÉSEK

Férfipanaszok II.

erősen negatív pszichikai hatást gyakorolhat az a tény, hogy betegsége alatt nem érez nemi vágyat, s a libido átmeneti elvesztése ismét csak szorongással tölti el: ha meggyógyul, vajon képes lesz-e még a nemi életre? A félelem mechanizmusa ebben az esetben is pontosan olyan folyamatokat indít meg, mint az előző esetben.

Impotenciát okozhatnak a hormonális zavarok, ami tulajdonképpen az erekciós képességet nem befolyásolja, de bizonyos mértékig olykor teljes egészében csökkenti a nemi vágyat — libidót. A megfelelő hormonkezelés azonban kevés kivételtől eltekintve helyreállítja a nemi élet egyensúlyát.

A nemi vágy csökkenésének vagy elvesztésének a részleges vagy teljes impotenciának okozója lehet ritka esetekben a pajzsmirigy működésének túltengése, a túl magas vagy a túl alacsony vérnyomás, idősebb korban az érlemezésedés, ha a penisz barlangos testekkéinek vérellátását gátolja. Továbbá a nagyfokú vitaminhiány, főleg az E-vitaminé, ámbar ezt egyes kutatók cáfolják.

Ezek olyan okok, amiről az ember nem tehet, s hosszabb-rövidebb orvosi-gyógyszeres kezeléssel legalább részben megszüntethetők. Ezzel szemben a legújabb kutatások bebizonyították, hogy a férfiak nemi képességét erősen befolyásolja a különböző altatók, idegcsillapítók és egyáltalán olyan gyógyszerek huzamosabb ideig tartó szedése, amelyek tompító hatással vannak. A morfinisták, kábítószerélvezők és az idült alkoholisták impotenciáját az orvostudomány már régen ismeri.

A dohányzás hatását a nemi életre, illetve a képességre vagy libidóra csak az utóbbi időben kezdték tüzetesebben vizsgálni. Bizonyos negatív összefüggésekről több kutató véleménye megegyezik.

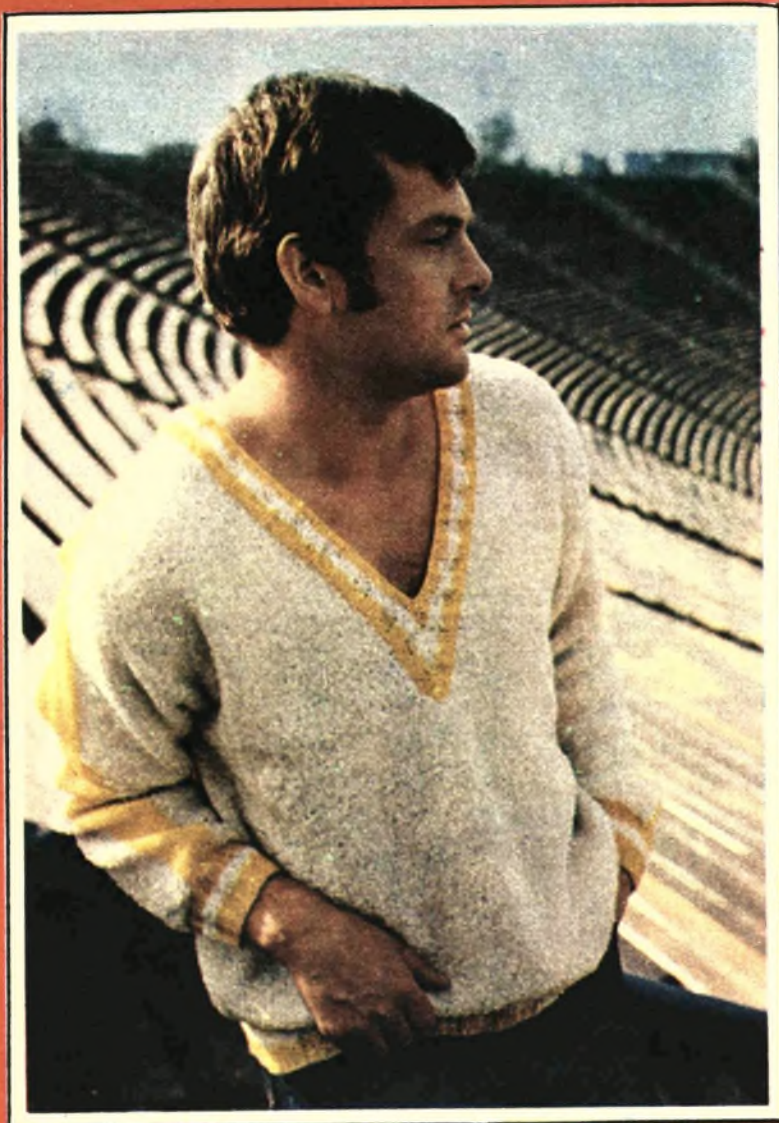
A szervi bajok, megbetegedés okozta impotenciát a férfiak sokkal könnyebben viselik el, mint a pszichés eredetűt. Ezeket a férfiakon nem lesz úrrá kisebbségi érzés, nem lépnek föl lelki életükben szorongásos mechanizmusok, és partnerük is sokkal könnyebben és hamarabb vészeli át a rádöb-

benés kritikus időszakát. Ezenél a házaspároknál csak ritkán bomlik föl a házassági kötelék, elfogadják, és belenyugodnak sorukba, tudatosan „számúzik” közös életükben a szexualitást, tudatosan fűzik szorosabbá lelki kapcsolatukat, és tovább élnek egymást szeretve. A pszichogén esetekben az érzelmi élet sérülése jóval mélyebb, sokszor gyógyíthatatlan.

Végül — de nem utolsósorban — felmerül a kérdés: a férfi impotenciájának lehet-e és mennyiben okozója a nő, a feleség, az állandó partner? A válasz minden esetben csak relatív lehet. És maga után von egy nem kevésbé fontos kérdést: mennyiben függ a nemi képesség a férfi személyiségétől? Mindkét kérdéssel következő számunkban foglalkozunk.



Összeállította: LÁNG ÉVA



„V” KIVÁGÁSÚ FÉRFIPULÓVER

(104 cm-es mellbőség)

SÁLGALLÉROS PULÓVER

(96-os mellbőség)

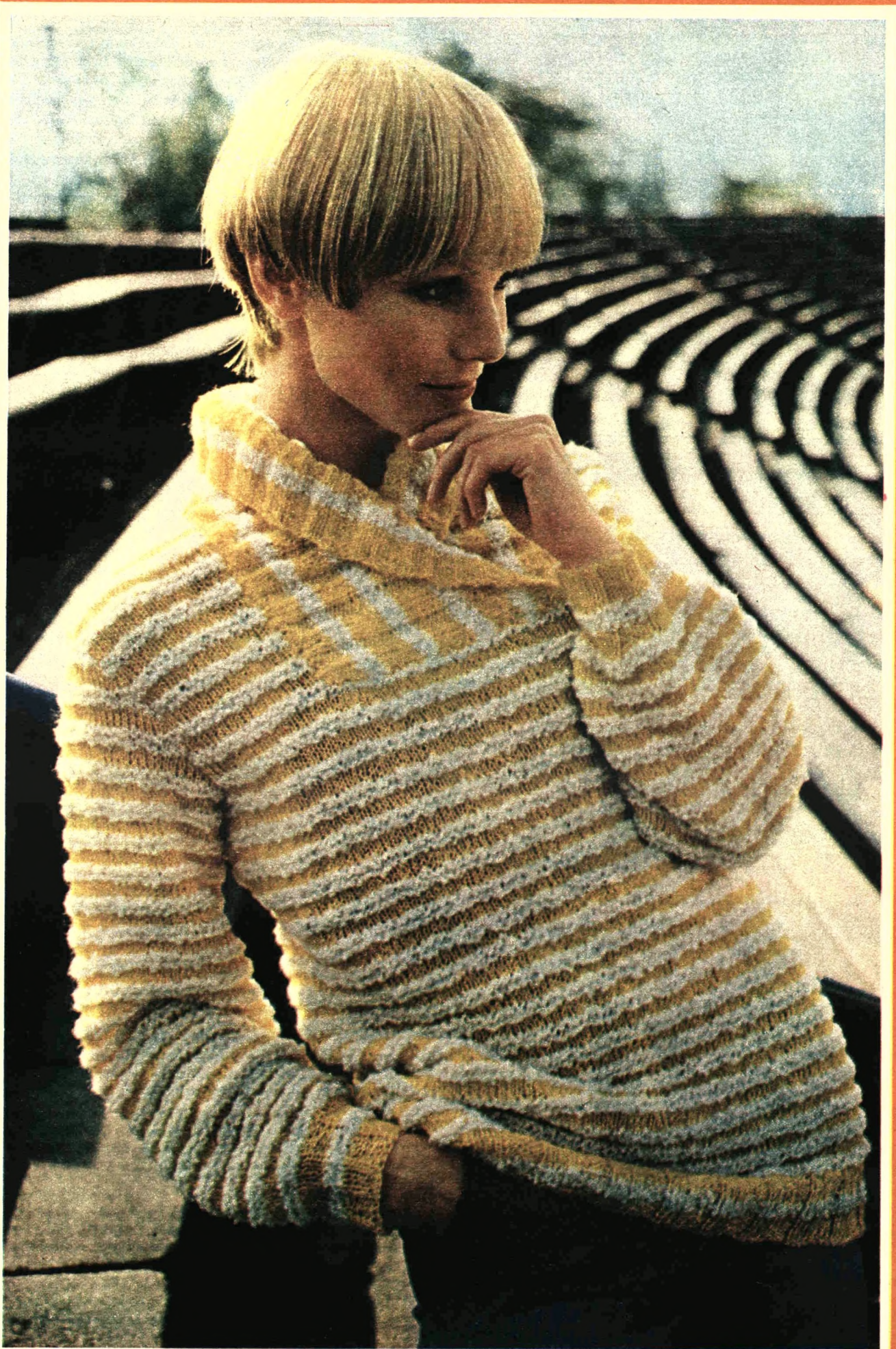
KÖTÖTT PULÓVER ÉS HORGOLT NADRÁG

(1 1/2 évesnek)

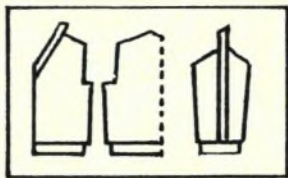


Hasznos szabad idő





„V” KIVÁGÁSÚ FÉRFIPULÓVER (104 cm-es mellbőség)



Hozzávalók: 75 dkg fehér, 10 dkg sárga Erika fonal, 3-as kötőtű.

Patentkötés: 4 sima, 4 fordított

Lustakötés: a színén és a visszáján sima szemek

Próba: 21 szem, 33 sor = 10 cm²

Háta, eleje: 120 szemmel kezdjük a patentkötéssel kötünk 8 sort sárga, 4 sort fehér, 8 sort sárga fonallal. Majd folytatjuk a fehér fonallal. Negyven cm magasságnál a karkivágásra 10—10 szemet fogyasztunk. Hatvanöt cm magasságnál a vállrésze 35—35 (7 × 5) szemet leláncolunk, a hátánál egyben a nyakkivágásra a közepén egyszerre harminc szemet leláncolunk. Az elejénél a közepén kettéosztjuk a munkát. A nyakkivágásra 15 × 1 szemet fogyasztunk, a vállrésze 7 × 5 szemet leláncolunk.

Ujja: 56 szemmel kezdjük a sárga fonallal. (8 sor sárga, 4 sor fehér, 8 sor sárga). A lustakötés kezdésénél az ujjá

KÖTÖTT PULÓVER ÉS HORGOLT NADRÁG

(1 1/2 évesnek)



Hozzávalók: 24 dkg fehér, 5 dkg sárga, 4 dkg világoszöld, 3 dkg világoskék Bambino fonal, 3-as kötőtű és horgoló tű.

Nadrág-próba: 34 szem (24 láncszem) 30 sor = 10 cm²

Pulóverminta.

Patentkötés — 1 sima, 1 fordított

Próba: 31 szem, 40 sor = 10 cm²

Lustakötés: a színén és a visszáján sima kötés

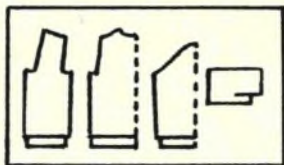
Próba: 26 szem, 58 sor = 10 cm²

Nadrág: 80 láncszemmel alulról kezdjük a fehér fonallal. A csikokat két soronként váltjuk. Kb. 56 sornál abba-

hagyjuk és meghorgoljuk a másik felét is. Azután pedig együtt horgoljuk a nadrág felső részét. Itt már 198 szemünk lesz. A nadrág felső szegőpántját 170 szemmel 1 sima 1 fordított váltakozásával kötjük meg. A horgolást a leszámolható ábra szerint készítjük.

Pulóver: Háta: 79 szemmel kezdjük a patentkötéssel 4 cm-t készítünk, majd folytatjuk a lustakötéssel. A karkivágásnál az ujjá részére 41 szemet felszedünk, együtt kötjük a hátával. A nyakkivágás részére a közepén kettéosztjuk és külön-külön kötjük meg a részeket. A kivágásba villámzárat teszünk.

SÁLGALLÉROS PULÓVER (96-os mellbőség)



Hozzávalók: 38 dkg fehér, 38 dkg sárga Sport fonal, 4-es kötőtű.

Patentkötés: 4 sima, 4 fordított (8 sor fehér, 8 sor sárga)

Próbakötés: 27 szem, 35 sor = 10 cm²

Csíkos minta: 1—4. sor fehér fonallal sima kötés, 5—8. sor sárga fonallal a színén sima a visszáján

fordított szemek. Ezt a nyolc sort ismételjük.

Próbakötés: 20 szem, 41 sor = 10 cm²

Háta és eleje: 104 szemmel kezdjük és a patentkötéssel huszonnégy sort kötünk, majd folytatjuk a csíkos mintával. Harmincnyolc cm-nél a karkivágásra tíz szemet lefogyasztunk. Ötvennyolc cm-nél a vállrésze 5 × 6 szemet lefogyasztunk. A vállmagasságnál a nyakkivágásra a közepén 24 szemet leláncolunk.

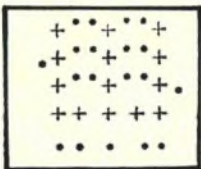
Ujja: 48 szemmel kezdjük a patentmintával 24 sort kötünk, majd folytatjuk a csíkos mintával. Az ujjá bővítésére a patentkötés után minden második szemben 1 szemmel

bővítésére egyenesen 12 szemmel szaporítunk. Az ujjá közepén 12 szemmel tovább kötünk a sárga fonallal. Az ujjá két szélső részét fehér fonallal kötjük. 48 cm magasságnál a mellékelt ábra szerint fogyasztunk. A sárga fonallal a vállrésznél is tovább kötünk.

Szegőpánt: 216 szemmel, körkötőtűvel kezdjük. 4 sort sárga, 4 sort fehér, 4 sort sárga fonallal a patentkötéssel kötünk. A közepén minden második sorban a 4 fordított szemet, majd minden második sorban 5 középső fordított szemet egybe lekötünk.

Összeállítás: A kész részeket kissé átmozdítjuk, az oldalakat, vállakat összevarrjuk, az ujjakat belevarrjuk.

Eleje: 79 szemmel kezdjük a patentkötéssel 4 cm-t kötünk, majd folytatjuk a lustakötéssel. Az ujjá részére 41 szemet felszedünk. A nyakkivágásra a közepén 5 szemet leláncolunk, majd innen kezdjük az ujjában a színes kötést. 2 sort sárga, 2 sort világoszöld, 2 sort a világoskék fonallal. A nyakkivágásra még 7 x 2 szemet egybekötünk. Az ujjá szélén is patentkötéssel 4 cm-t kötünk.



Jelmagyarázat
pont = láncszem
kereszt = rövid-pálcika

szaporítunk. 45 cm-nél a mellékelt rajz szerint a szemeket leláncoljuk.

Az elején a nyakkivágásra a közepén egyszerre 32 szemet leláncolunk. Megkötjük az egyik felét, a vállmagasságnál ugyanúgy kötünk, mint a hátánál. Majd megkötjük a másik felét.

Gallér: 188 szemmel kezdjük a sárga fonallal a patentmintával. A harmadik sárga mintánál a gallér belső részén 9 x 2 szemet egybekötünk. A gallért 8 sor sárga fonallal fejezzük be.

Összeállítás: A kész részeket kissé átmozdítjuk, az oldalakat, a vállakat, az ujjakat összevarrjuk, és bevarrjuk. A gallért beledolgozzuk.



VARRÓGÉPET VETTÜNK!

c) Nagy rugalmasságú fedővarrat

Ezt a rendkívüli mértékben nyújtható varratot kötött felsőruhák és alsóneműk varrására és javítására használják.

átkapcsolókar hátra állítjuk a b szimbólumra (lásd a 22/a. ábrát)

választófogantyú 8-ra állítjuk

öltéshossz egészen kicsi

Az egyenesre vágott anyagszeleket a 23. ábrán látható módon mintegy 5 mm-re egymásra fektetjük és a fedővarrattal összevarrjuk.

Ez a varrat különösen alkalmas kötött és hurkolt áruk összevarrására, mert ezzel az anyagrészek rugalmasan összevarrhatók, és egyidejűleg a vágott szélük is kielégítően rögzíthetők. Ügyelni kell arra, hogy a cikcakk öltés közvetlenül az anyagszél mellett varrjon, míg az egyenes öltésű varrat az anyagot rugalmasan összevarrja.

d) Rugalmas ívvarrat

átkapcsolókar hátra állítjuk a b szimbólumra (lásd a 22/a. ábrát)

választófogantyú 3-ra állítjuk

öltéshossz 1,5

Az ívvarrat (24. ábra) rugalmas kötött és hurkolt holmik összevarrására alkalmas. Mivel ez a varrat rugalmas és egyidejűleg díszítő hatású is, alkalmas pl. csipke felvarrására.

Figyelem!

Minél kisebb az öltéshossz, annál rugalmasabb a varrat. Az ívvarrat különösen olyan varrási munkákhoz alkalmas, amelyeknél az anyagrészeknek tompán egymás mellett kell

feküdniük, mert több öltés fogja azokat össze, és így biztos kötés jön létre.

Ha az illesztő varratot utólag cikcakk vagy díszvarrattal fedjük le, akkor így pl. nagyon csinosan toldhatók meg a gyerekruhák.

A varratok eltisztázása (eldolgozása)

a) Cikcakk varrás a varratok eltisztázására (25. ábra)

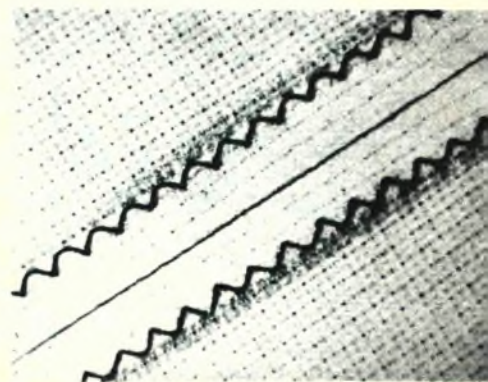
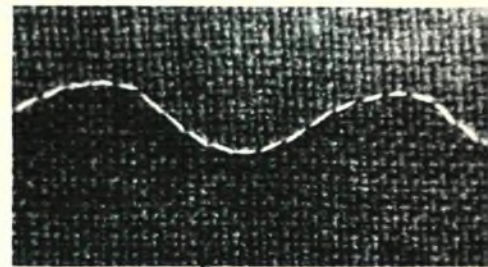
átkapcsolókar előre állítjuk a szimbólumra (lásd a 22/a. ábrát)

választófogantyú 4-re állítjuk

öltéshossz 1,5—2

varrótalp cikcakk varrótalp

Ez a varrás normális szövetek esetében (vászon, puplin stb.) eltisztázásra szolgál. Az anyagot úgy vezetjük, hogy az egyik öltés a szélén, kb. 1/2 mm-re a vágásszéltől az anyagban halad vagy azzal együtt végződik, ily módon megakadályozhatjuk a vágásszélnél a kirojtozódást.





AZ OTTHON VARÁZSA



Az otthon hangulatát nem a bútorok adják, hanem a bútorok és a kiegészítők együttevén. A természetes egyszerűség, kereketlen formák, fiatalosan vidám színharmoníák és a praktikus megoldások alakítják az otthon „közérzetét”, amely átragad lakóira is, és meghatározza, hogy az ember jól, kényelmesen érzi-e magát lakásában. Az életünk keretét szolgáló négyzetmétereket saját egyéniségünkhöz alakítsuk. Ne csak a szakemberekre, az ő ötleteikre támaszkodjunk, amikor otthonunkat berendezzük, átalakítjuk, adjunk valamit hozzá önmagunkból, saját elképzelésünkből is. A mindenki számára elérhető anyagokból, kevés pénzből is egyéni hangulatú, vidám otthont lehet varázsolni.

Vegyünk például a díszpárnákat! Megnevezésük már nem fedti teljesen küldetésüket. A díszpárna nemcsak díszíti a lakást, hanem kényelmessé teszi a pihenés óráit is. Az biztos, hogy a sok csipkével, fodorral felcícomázott, kikeményített és



gondosan kivasalt párnákra nem volt szabad a háziaknak fejüket lehajtani. Szerencsére, ezek helyét az egyszerűen praktikus, esetenként egy-egy szép népi motívummal kivarrott párnák foglalták el.

De nem szeret, és nem is tud mindenki kézimunkázni. És a népi párna sem minden lakásba illik. Időigényes is a hímzés, a varrás. Akinek az idejéből kevesebb jut a lakás szépítésére, akár varrógép nélkül is készíthet néhányat a képen látható díspárnákból. Anyaguk lehet klott, düftin, puplin, műszálas vászon vagy más jól mosható anyag, amit habszivaccsal tömünk ki. A vánkos egyik oldalát gombbal vagy nyomókapocccsal csukjuk, hogy a mosásnál ne kelljen mindig fejteni-összevarrni az anyagot. Varrhatunk egyszínű anyagból négy-öt vánkost is, de nagyon mutatós, ha valamelyik színnek — például a barnának, zöldnek — többféle árnyalatából készítünk sorozatot.



ROSSZ SZOKÁSAINK

Túlságosan sok gyógyszert fogyasztunk, jórészt indokolatlanul. Tegyük egy próbát: nyissuk ki kezításkánkat, gyógyszeres dobozunkat, fiókunkat, mennyiféle orvosság van benne, és mennyit használunk ebből saját „receptünk” szerint. Pedig mindenki tudja, hogy a gyógyszer — különösen szakszerűtlen használat esetén — ártalmas, mérgező lehet. S bár ezt tudjuk, gyógyszerfogyasztásunk mégsem csökken, hanem egyre emelkedik.

Valljuk be, sokan vagyunk, akik családi, érvényesülési, szexuális és egyéb konfliktusainkból, megoldatlan problémáinkból, gondunkból fakadó feszültségünket, nyugtalanságunkat, vagy egyszerűen csak „időzavarunkat” gyógyszerekkel próbáljuk feloldani. Igaz ugyan, hogy az indokolatlan és mennyiségileg túlzott gyógyszerfogyasztás nem kizárólagosan a mai ember tulajdonsága. De a XX. század emberét fenyegető gyógyszerártalmak összehasonlíthatatlanul nagyobbak, mint a múltban voltak, és körünkben bontakozik ki igazán a gyógyszerhatás sok ellentmondása.

Az emberiség ósidők óta csodákat várt a gyógyszerektől, és amikor a természettudomány elvetette a csodákban való hitet, valóban csodálatos eredményt ért el ezen a területen. A nagyhatású, életmentő gyógyszerek felfedezése és elterjedése igen jelentősen hozzájárult ahhoz, hogy századunk folyamán az átlagos életkor közel a kétszeresére emelkedett. Mindez természetesen elmélyíti, megerősíti a gyógyszerekbe vetett bizalmat, de egyúttal növeli az indokolatlan gyógyszerfogyasztást is. Az indokolatlan gyógyszerfogyasztás világszerte rohamosan emelkedik, és ezzel együtt nő a civilizált országokban a laikus alkalmazásból származó gyógyszerártalmak száma is.

Ma már közhelynek tűnik annak a hangoztatása, hogy minden gyógyszer mérge, és hatékony, az emberi testtől idegen anyagok bejuttatásával mélyrehatóan megváltoztatja a szervezet bonyolult, érzékeny egyensúlyát. Tragikus paradoxonként felhozható az antibiotikumok példája, amely az emberiséget egész sor rettegett betegségtől szabadította meg, nem egy esetben halálos kimenetelű allergiás károsodást váltott ki. Allergiás szövődmények veszélyével sok gyógyszer fenyeget, és a jövőben az ilyen természetű bajok szaporodásával — sajnos — számolni kell. Csak hogy az orvos tisztában van a várható veszélyekkel, és ezeket többnyire el is tudja háritani. Azonkívül megfelelő vizsgálattal meggyőződhet a beteg túlérzékenységéről, a már bekövetkezett szövődmény ellenében felismerheti, és megfelelő ellenintézkedéseket tehet. Ugrásszerűen megnöttek azonban az ilyen esetek a gyógyszerek indokolatlan fogyasztásakor.

Az új gyógyszerek tömeges megjelenéséből fakad a modern ember indokolatlan gyógyszerfogyasztásának egy sajátos, új forrása. A gyógyszereknek — mint minden

más árucikknek — megvan a maguk divatja. Az új gyógyszerek, különösen laikus körökben, mindig kelendőbbek, mint a régiek, bár az újdonsághoz fűződő indokolatlanul nagy remények hatásától gyakran még az orvosok sem mentesek.

A gyógyszerdivatoknál sokkal veszedelmesebb a „gyógyszergyűjtögetés” egyre terjedő szokása. Mind jobban terjed az a káros szokás, hogy az emberek az orvos által felírt gyógyszerek maradékát otthon gyűjtögetik, és azt később saját maguk, családjuk az ismerőseik gyógyítására használják fel. Így a gyógyszerek törvényszerű „belső ellentmondásain”, a gyógyító, esetleg életmentő hatással együtt járó, többé-kevésbé kiküszöbölhetetlen kockázaton túl egészen durva hibák, mérgezések is előfordulhatnak. A gyógyszerek és az emberi szervezet kölcsönviszonya elég bonyolult ahhoz, hogy megfelelő hozzáértés hiányában a „bűvészinás” sorsára juttassa a kísérletezőt.

Az öngyógyítás nemcsak a már említett mellékhatások veszélyével jár, hanem bizonyos gyógyszereknél társadalmi veszélyessége is van. A helytelen használat sajátos módon a gyógyszerek általános hatásának csökkentésére is vezet. Az élőlények — köztük a kórokozó mikroorganizmusok is — igen széles határok között képesek alkalmazkodni környezetük, életterük változásaihoz. A kórokozó baktériumok szokásos környezete a beteg ember szervezete. Ha a szervezetbe valamilyen gyógyszert juttatunk, a baktériumok környezete megváltozik. Az antibiotikumok jelenléte — megfelelő töménységben — olyan súlyos változás a számukra, hogy ilyenkor a baktériumok elpusztulnak. Ha azonban a gyógyszer nem éri el a szervezetben a kellő töménységet, akkor csak a baktériumok egy része pusztul el, más részük pedig fokozatosan alkalmazkodik az új környe-

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



IGÉNYES???

A fényképen az epidauroszi színház van — olvasóink, akik Görögországban jártak a nyáron, talán ide is ellátogattak. Ennek persze semmi jelentősége nincs az alábbi teszt szempontjából, de annál több a képpel kapcsolatos két kérdésnek: arra kell válaszolniuk, hogy a színház képe milyen hangulatot vált ki, s ezért most — gondolatban — tessék elfoglalni a legjobb helyet a nézőtérben...

I. kérdés: Mit szeretne látni a színpadon?

- Semmit, csak szeretnék itt elüldögni és álmodozni, beleálmodni magam a tájba
- Ha feltámadnának a régi klasszikus színészek, és eljászanának egy régi tragédiát
- Ha a színpadon én játszám egy darab főszerepét, ünnepelnék, és rengeteg virágot kapnék
- Egy álarcosbál fantasztikus kosztümjeinek kavargását
- Ha felvonulnának a legszebb férfiak, és a legszebbnek átnyújtanék egy babékoszorút
- Egy hangverseny egy világhírű zenekar előadásában
- Ifjak ókori harci játékait
- Szeretnék itt tölteni egy vidám estét tábornok mellett, vidám, daloló, táncoló társasággal
- Görög istenek és istennők találkozását
- Szeretnék egy szép táncot lejteni a színpadon valakivel, akit nagyon szeretek

(A lehetséges válaszok közül csak egyet választhat!)

zethez. A nem kielégítő kezelés eredményeként tehát a beteg szervezetében olyan körök szaporodnak el, amelyek már az adott gyógyszer nagy koncentrációjával szemben is ellenálló, vagyis a beteg ezután még a helyesen végzett kezelésre sem reagál. Ugyanilyen helyzetbe kerülnek természetesen mindazok, akiket betegségével megfertőz.

Am nemcsak a modern gyógyszerek szempontjából vizsgáljuk az ember viszonyát a gyógyszerekhez. A kérdés másik oldala az, hogy a felgyorsult élettempó hogyan befolyásolja az ember viszonyát a gyógyszerekhez.

A gyorsabb élettempó nagyobb követelményeket állít az ember elé: az ember fokozni igyekszik fizikai és szellemi teher-

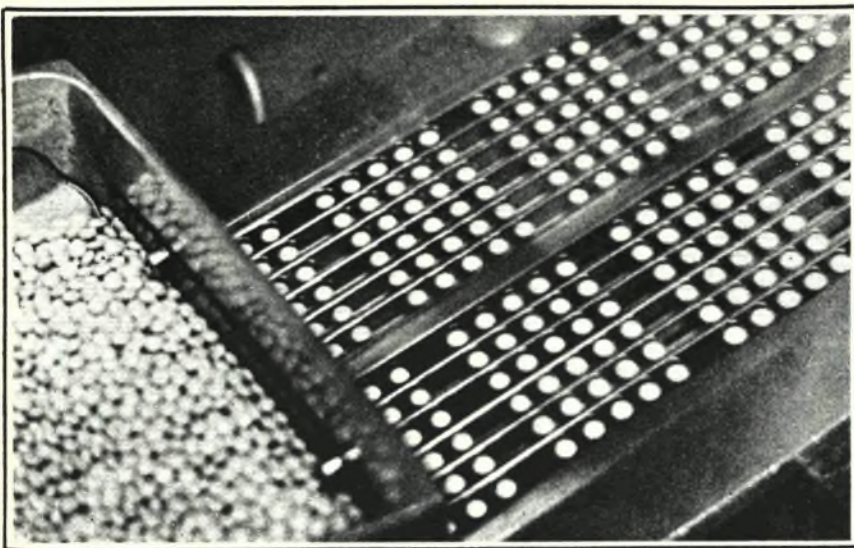
bírását, emiatt gyakran időzavarba kerül, és éjszakai alvásának rovására igyekszik meghosszabbítani az aktivitás időszakát. Ennek érdekében egyre fokozza az izgatószerek, kompenzálószerek fogyasztását. A fokozott élettempó gyakran fokozott feszültséget, ingerültséget, szorongást, kimerülést okoz, ami idegcsillapítók, nyugtatószerek, serkentők szedésére készíti az embert. Végül a normális biológiai ritmus megzavarása (az éjszakába nyúló munkavégzés), a nappali gondoktól való elszakadás képtelensége és nem utolsósorban az élenkítő szerek mértéktelen fogyasztása alvászavarokat okoz, ami az altatók használatának elterjedéséhez vezet.

Egyik-másik gyógyszer valóban azt az érzést kelti az emberben, hogy szellemi

képessége fokozódik, emlékezőtehetsége javul, könnyebben megy a tanulás. A szellemi képesség azonban csak látszólag javul. A munkakedv növekszik ugyan, de a gondolatok felszínessé válnak, az ítéletalkotás romlik, a következtetések gyakran tévesek. A nagy munkakedvet, éberséget, élnépséget pedig rövidesen még nagyobb kimerülés, letörés, depresszió követi. Az izgatószerek bizonyos mértékig kábítószerekre emlékeztető tulajdonságai sok veszélyt rejtnek: a gyenge akaratú ember egyre nagyobb adagokhoz nyúl, amelyek egészen súlyos állapotba hozhatják a szervezetet.

Az élenkítő szerek mellett hasonló gondot jelent az altatószer-mánia, és a csillapító szerek, vagy „nappali” nyugtatók szedése, amely ugyan alkalmas arra, hogy indokolt esetben megvédje szervezetünket az idegrendszer túlterheléséből eredő betegségek egy részétől, de az ezt „desszertként” fogyasztó embert nagy veszéllyel fenyegeti, szerencsétlenségbe sodorhatja.

A gyógyszerekkel kapcsolatos orvosi és társadalmi gondok egyelőre tehát csak részben látszanak megoldhatónak. Az értékes és hatékony gyógyszerek száma a jövőben még nagyobb ütemben fog szaporodni. Mindez természetesen újfajta mellékhatásokkal, váratlan veszélyekkel is fenyeget, különösen ha ezeket a gyógyszereket szakszerűtlenül, öngyógyításra használjuk. Az orvosilag indokolt gyógyszerfogyasztás valószínűleg csökkenni fog, a betegek kezelését nagyrészt a hatatos megelőzés válja fel, amelyben az orvoson kívül nagy szerep jut a társadalmi, pedagógiai, pszichológiai tényezőknek is. Mert ezt már most is tudjuk, hogy alkalmazkodóképességünk növelése, szellemi képességeink fokozása és személyiségünk kibontakozása elsősorban ezektől várható és nem a gyógyszerektől.



Test — Test — Test — Test — Test — Test — Test — Test — Test — Test — Test — Test

II. kérdés: Milyen hangulatot idéz fel önben a kép?

- k) Számomra semmit sem mond
- l) Fájdalmasnak érzem a mulandóságot
- m) Elfog a vágy a régmúlt után
- n) Riasztóan hat rám az épület monumentalitása
- p) Egy kis utazási látat érzek, vágyódom a messzeségek után
- p) A kép láttán szeretnék én is valami jelentőset, nagyot alkotni
- q) Lenyűgöz ezeknek az ókori romoknak a hatása
- r) Ehhez a nagysághoz viszonyítva nagyon kicsinek és jelentéktelennek érzem magam
- s) Szeretnék teljesen szabad lenni
- t) Szinte megszáll az ihlet, hogy egy szép verset írjak (Szintén csak egy választ!)

I. kérdés

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j
11	9	5	7	17	13	3	15	1	19

II. kérdés

k	l	m	n	o	p	q	r	s	t
19	16	4	6	10	8	21	14	12	2

És most lássuk, hány pontot szereztünk ezzel a kis álmódózással. Az alábbi táblázat szerint tessék összeadni és ki-ki elolvashatja, hogy mennyire igényes:

3—8 pont

Minden sikerélmény újabb célok elérésére ösztönzi, mindemellett azonban gondosan kerüli a kalandokat vagy kockázatot. Elvárásaiban önmagától és másoktól igyekszik nem elveszíteni a valóságérzékét.

Egyébként ez a sikereinek titka. Mindenesetre vigyáznia kell, hogy nagy igényessége ne vezessen téves előítéletekhez.

9—16 pont

Meggyőződése, hogy mindent elérhet, amit igazán akar. Mindazért, ami „nem mindennapi” és az ideáljaiért teljes buzgósággal veti be magát. Az a „mindennapi”, amit más is könnyen el tud érni, megszerezni, önt nem túlságosan érdekli. Túl magas igényei dolgokkal is emberekkel kapcsolatban is sokszor elfeledtetik önnel a régi, bölcs közmondást, hogy „nem minden arany, ami fénylik”...

17—26 pont

Kívánságait a lehetőségekhez méri, és igyekszik, hogy megítéléseiben reális legyen, amennyire csak tud. Ha néha megtorpanásra kényszerül, nem csinál belőle nagy gondot. És az igényeit is le tudja szállítani egy cseppet, ha szükség van rá, anélkül, hogy emiatt különösebben siránkozna. De alkalomadtán talán mégsem kellene annyira a környezetéhez igazodnia, és önmagát is kicsit komolyabban kellene vennie.

27—34 pont

Igényeit illetően ön nagyon tartózkodó, visszahúzódó, csak akkor hajlandó érvényesíteni őket, ha százszázalékosan biztos benne, hogy ezzel senkinek az égvilágon nem okoz kellemetlenséget. Ha alkalmasint mégiscsak sarokba szorítják, ön azonnal kész mindent feladni. Ön ezt az örökös lemondását egyébként nem is rejti véka alá, s ha esetleg mégis, a környezete majd tesz róla, hogy erre kellően felhívja a figyelmét.

35—40 pont

Önnek meggyőződése, hogy soha, de soha sincs szerencséje. Ezért nincsenek is kívánságai, elvárásai, minek is, mondja ön, ha nekem úgysem sikerül, ha úgyszólván mindig peches vagyok. A sikertelenséggel, a kudarcral mindig előre számol. Legyen nagyobb tekintettel saját igényeire (még a legszerényebb embernek is vannak!), adja ezeket tudtára a környezetének, és tanuljon meg küzdeni azért, amit szeretne. Ha mindezt megfogadja, csakhamar észreveszi, hogy a siker nem szerencse dolga, hanem elsősorban és mindenekelőtt öntől függ.

KÉZKOZMETIKA

A kézápolás nem luxus. A higiénia parancsa. Kezünk mindig látható — kivéve, ha kesztyűt húzunk rá —, és gyakran elárulja, amit az arcunk elhallgat: félelmünket, idegességünket, bosszúságunkat, vágyakozásunkat; azt is hogy kezünk milyen munkát végez. Ha ápoljuk kezünket, üdesége jó közérzettel hálálja meg a gondos-

meleg olajfürdő — napraforgóolajból. Az olajmaradékot, amit bőrünk nem szív be, papírzsebkendővel, papírszalvétával távolítsuk el, itassuk fel.

A felületesen vagy egyáltalán nem ápoltság sokszor kivörösödik. Hogy a vörösséget eltüntessük, fürdössük meg kezünket nyáron uborkalében, télen íróban. Van persze olyan eset is,



kodást. Végső soron nemcsak az arcunk, hanem a kezünk is névjegy, arról tanúskodik, mennyit törődünk önmagunkkal.

A kézmosás önmagában nem elegendő, kezünknek „táplálékra”, zsíradéka is szüksége van. A zsíros bőrnek a glicerintartalmú zselék vagy a tiszta glicerin tesz jót, a száraz bőr zsíros krémet kíván, ilyen a kézbalzsam, a Marina, Nivea krém vagy a nagyon hatásos Indulona, a normális bőrre a lanolinos a legmegfelelőbb. A nagyon száraz bőrnek jót tesz a hetenkénti

amikor a kéz vörösségét egészségügyi probléma okozza. Ilyenkor orvoshoz kell fordulni.

Igen kellemetlen panasz a kéz nyirkossága. Többnyire serdülők, fiatal lányok szenvednek miatta. Okozhatja idegesség, lelki gátlások, izgalom, lámpaláz — randevű előtt, tánc közben, felelés előtt, de máskor is. Hogy megszabaduljunk tőle, a belső gátlást kell leküzdeni. Addig is mossuk kezünket minél gyakrabban, és dörzsöljük be formalinos krémmel, amit a gyógyszertárban vásárolhatunk. Van,

akinek már a hideg ecetes vízzel való bedörzsölés is enyhít panaszán, sőt meg is szüntetheti.

És itt van még a köröm!

Az egészséges köröm rózsás-tompa fényűen csillog, rugalmas és sima. Az ápoltság disze a keznek. Nem mindenkinek van szép körme, de ez még nem ok az elkéséredésre. A körömöt a rendszeres ápolással alakítani, formálni lehet. Nincs mindenkinek ideje és lehetősége manikűröshöz járni, egy kiszállót és reszelőt azonban mindenki vehet magának — a manikűrkészlet sem drága —, amivel körmeit, körömágyát ápolhatja.

A kéz és köröm rendszeres gondozásához szoktassuk hozzá már a két-három éves gyereket is. Így jelentkezni fog, hogy piszkos vagy hosszú a körme, anyuka vágja le, tisztítsa meg a piszoktól, kenje be, masszírozza meg a kezét.

A körömöt ne vágjuk ollóval, mert utána a köröm keményen nő és a sarkos részeken megrepedezik. Körömreszelővel, a külső széltől a közép felé haladva formáljuk, rövidítsük szép mandula alakúra. A köröm sarkait ne nyissuk ki túlságosan, mert a körömágy könnyen gyulladásba jön.

Ha ezzel elkészültünk, mártsuk ujjainkat néhány percre egy kis csésze vagy tálacska meleg vízbe, amelybe néhány csepp sampont kevertünk. Ez feláztatja, megpuhítja a köröm bőrét, amelyet azután fából vagy csontból készült körömtisztítóval tisztítunk meg a szennytől, és óvatosan köröskörül visszatoljuk, míg a világos félhold látható nem lesz.

A felázott bőrlebernyegét azután eltávolítjuk a körömágyról. Ha csak lehet, mellőzzük az ollót, inkább a körömtisztítóval húzzuk le. Az esetleges kisebb beszakadásokat azután a bőrollóval könnyedén lecsipjük.

A körömágyat manikűrözés előtt és után is kenjük be vazelinnal. Lakkozás előtt a kezelésből származó felesleges zsíradékot puha szalvétával vagy vattával távolítsuk el.

Lakkot mindig a rúszhoz vegyünk, legyen összhangban a rúzs és a körömlakk színe. A sötétebb árnyalatú lakk keskenyíti a körömöt, vigyázzunk azonban, hogy ne legyen túlságosan feltűnő. Mindennapra megfelelőbbek a pasztell árnyalatok. A lakkot úgy kenjük fel, hogy a félhold egy picit látszódjék, az oldalsó széleken maradjon egy hajszálnyi lakkmentes sáv, hogy a köröm kapjon némi levegőt.

A lakk gyorsabban szárad, ha közben mozgatjuk ujjainkat. Ha pattogni, töredezni kezd, ne igazítsuk ki, mert nincs csúnyább a rétegesen éktelenkedő körömlakknál. Oldjuk fel inkább az egészet acetonnal, és kenjük be újra a körmünket.



NIVEA KRÉMET MINDEN ALKALOMRA

A Nivea krém univerzális mindennapi bőrápoló szer. Védi bőrünket a szennyező- és ártalmaitól. Fürdés és borotválkozás után is kitűnő krém.

A Nivea krémet nemcsak nők, hanem gyermekek és férfiak is használhatják.

A Nivea krém megőrzi a bőr üdeségét, rugalmasságát, védi a kiszáradástól.



Astrid

PRAHA

MINDEN NAPRA NIVEA KRÉMET!



NOVEMBER A KERTBEN

A tél beállta előtt a kertészkedőknek még sok dolguk van a kertben. Novemberben a falevelek már lehullnak a fáról, az egészségeseket komposztoljuk, a betegeket elégetjük. Elterítjük az istállótrágyát, a Vitahumot vagy az érett komposztot, és elszórjuk a szuperfoszfátot, káliumszulfátot — tíz-tíz kilót áranként. Ha szerves trágyázásra komposztot használunk, akkor áranként huszonöt kiló mészpórt is elszórhatunk. Utána bekapáljuk, vagy sekélyen felássuk a gyümölcsös földjét. De vigyázzunk: a kajszi- és őszibarackfák nagyon érzékenyen reagálnak a gyökérsérülésre. Négyévenként egyszer magnéziumot is kell adni a gyümölcsösnek. Legtöbb magnéziumot a dolomit mészkő tartalmaz, amely egyúttal meszezi is a talajt. Az összel telepített gyümölcsöst ne trágyázzuk, a csemeték törzsét vegyük körül védőráccsal, nehogy megrágnák a nyulak. Ha őszibarackfát ültetünk, a csemetét jól csavarjuk be vastag papírral, és kupacoljuk fel, hogy megvédjük a kiszáradástól.

Megtisztítjuk a fák törzsét, és a kaparékokat elégetjük. A tavaszi fakadás késleltetése céljából a fák törzsét 15 százalékos mésztejjel meszeljük be. Az oldatba 3—5 százalék Arborol vagy 2 százalék Nitrosant is tegyünk. Kihelyezzük a madáretetőket, mert tavasztól őszig a madarak pusztították a kártevőket, most nekünk kell viszonozni a hasznos segítséget.

A zöldségekertben fejezzük be a kései zöldségfélék begyűjtését. Továbbra is kint hagyhatjuk a petrezselymet, paszternákokat, a fekete gyökeret, a bimbós kelt és a takarmánykáposztát. Az összegyűjtött növényi

hulladékot komposztoljuk, a felszabadult ágyásokat megrágyázzuk és felássuk. A zeller, a káposztafélék és a gyümölcsöshöz zöldségnövények számára kiszemelt területeket áranként öt-tíz mázsa érett szerves trágyával szórjuk meg. Vigyázzunk, hogy erre a területre tavasszal ne kerüljön gyökérszűrés!

Ha a karfiol még nem fejlődött ki megfelelően, a növényeket kiássuk, és fagymentes pincében vagy ablakokkal és szalmával takart melegágyban homokba, illetve földbe ültetjük, hogy kifejlődjene a már legalább 5 cm átmérőjű rózsák.

A virágoskertben óvjuk a rózsákat, amelyek takarás nélkül $-8\text{ }^{\circ}\text{C}$ -t elviselnek ugyan, de nagyobb hidegben megfagynak. Ezért a bokrokat 40—50 centiméteres hajtásokra kurtítjuk és fölkupacoljuk, a fiatal rózsafákat lehajlítjuk, a koronájukat elföldeljük. Az idősebb fákat nehéz épségben meghajlítani, ezért inkább papírral burkoljuk be őket.

A lomblevelű örökzöldekre (rhododendron, azalea) hullott falombot szórunk, majd fenyőgallyakkal takarjuk és egyben árnyékoljuk őket.

Az évelő dísznövényeket kb. tíz centiméterrel a föld felett levágjuk, az egészséges növényzetet komposztoljuk, az ágyásokat pedig enyhén megszórjuk Vitahummal vagy komposzttal. A fagyra érzékenyebb évelőket fenyőgallyal, kőrével esetleg szalmával takarjuk. A sziklakert növényeit szintén védeni kell a hidegtől, főleg azokon a vidékeken, ahol ritkaság a tartós hótakaró. A sziklakertet beszőrjük falommal, és fenyőgallyal takarjuk.

TÉLI TAKARMÁNY

HÁZIÁLLATAINKNAK

Takarmánykáposztából: A takarmánykáposzta egyike azoknak a növényeknek, amelyek fontos szerepet játszanak az állatok takarmányozásában. Legnagyobb előnye, hogy jól tűri a hideget (egészen $10\text{ }^{\circ}\text{C}$ -ig), tehát egészen a kemény fagyok beálltaig friss, lédús zöldet nyújt az állatok számára.

A káposztát folyamatosan etetjük az állatokkal, s amikor a hőmérő higanyszála gyorsan süllyedni kezd, gyökerestől felszedjük, eltávolítjuk a beteg vagy sárguló leveleket (ezek gyorsan rothadni kezdenek), és a pincében homokba ültetve tároljuk. Ügyeljünk arra (fűtéssel, szellőztetéssel reguláljuk), hogy a pince hőmérséklete 0 és $+5\text{ }^{\circ}\text{C}$ között legyen. Ha a növények gyökérzetét nem szórjuk be homokkal, csak rövid ideig lehet károsodás nélkül tárolni a termést. Ha homokba ágyazzuk a gyökérzetet, még februárban is friss káposztát adhatunk az állatoknak. Ha pedig csupán a törzsét hagyjuk meg a beágyazott száron, tavaszig kitart a készlet.

Fenyőlombból: az állatok téli vitaminhiányát nagyon jól pótolhatjuk fenyőfalomb takarmánnyal. A fenyőfák fiatal gallyai ugyanis nagyon sok A-, B-, C-, K-, D és E-vitamint tartalmaznak. A fenyőlombot zölden, szárítva, vitaminos táplisztté örlve és vitaminos teafőzetként adhatjuk az állatoknak.

A vitaminos teafőzet készítésére az erdei-, a luc- és a jegenyefenyők lombját használják. A fenyőlombot tiszta kádakban meleg vízzel ($70\text{—}80\text{ }^{\circ}\text{C}$) leöntjük, a kádat letakarjuk, és az oldatot három-négy óra múlva leszűrjük. Egy kiló zöld anyagra tíz liter vizet öntünk. A nyert főzet kellemesen kesernyős ízű és fenyőillatot áraszt. Ebből az italból juhoknak és kecskéknél két-három liter, a húsz naposnál idősebb bárányoknak és kiskecskéknél negyed vagy egy liter adjunk. A baromfityesztők is használhatják a főzetet, de nem itatásra, hanem csak a napi adag nedvesítésére.

Ha vitaminos tápliszttel készítünk (szárítás, darálás), abból a felnőtt állatoknak az élő tömeg kilogrammjaként fél vagy egy grammot adhatunk, a napi takarmányadaghoz keverve.

A TEKNŐS TELETETÉSE

Ma már sok házban, különösen ott, ahol a gyerekek szeretik az állatokat, tartanak teknősbékát. Nyáron jól megvan, de őszfelé felmerül a kérdés: valóban átalussza-e a teknős a telet?

Nos, tudnunk kell, hogy a szárazföldi teknősök nagyon szeretik a meleget, és előnyben részesítik a száraz környezetet. A szobában mindig felkutatják a legmelegebb sarkot — ezt általában a fűtőtestek alatt lelik meg —, vagy igyekeznek befészkelni magukat a melegvérű állatok alá. Hőforrásként vadaskerti (terráriumi) lámpa is használható.

A teknősök téli álma hat-nyolc hétig tart. A téli merevség szinte automatikusan következik. Telettetésre a tőzeggel, falommal, vagy mohával bélelt, deszkából készült láda legmegfelelőbb. Arra azonban ügyelni kell, hogy az alomként felhasznált anyag még véletlenül se legyen nedves. A ládát fűtetlen, hűvös, de fagymentes helyiségbe kell tenni. Ha szükségesnek tartjuk, a láda nyitott tetejét fedjük be dróthálóval, nehogy beférközzenek a mélyálmra szenderült teknőshöz a pocok vagy a patkányok. Ha ilyen veszély nem fenyeget, a ládát hagyjuk fedetlenül, hogy a teknős kimászhatson belőle, és megfelelő helyet keressen a téli pihenésre. Minden eshetőségre számítsa, a láda közelében helyezünk el vízzel feltöltött itatót. Tartsuk szem előtt, hogy a teknős lapos és nehéz, tehát magától nem tud visszafordulni a hasára, ha felfordul.

A téli álmra szenderülést megelőző időszakokban kiadósan etetjük a teknőst. Utána egy hétig koplaltatjuk, majd



30 C°-os vízben megfürdetjük. Az edénybe csak annyi fürdővizet teszünk, hogy az állat kényelmesen kiemelhesse a fejét a vízből.

A téli pihenés időszakát követő tavaszi hónapokban szintén körültekintően kell gondoskodni a teknősről. Kedvencünk a téli hónapok folyamán túlságosan kiszáradt, ezért ismét kiadósan meg kell fürdeni, mégpedig sós (0,6 százalékos) vízben. A fürdetésén kívül itatással is pótolhatjuk a szervezet víz- és sóvesztését. Ilyenkor elsősorban paradicsomot ajánlatos adni a teknősnek, s figyelemmel kísérjük az emésztését.

Ha még tapasztalatból nem jöttünk volna rá, eláruljuk, hogy a teknős legkedvesebb tápláléka: a saláta, fehérkáposzta, paradicsom, petrezselyem, bimbós kel, karfiollevél, karotta, körte, dinnye, zabpelyhely, dara- vagy rizskása, vékony szeletekre vágott vagy áztatott fehér kenyér. Időnként lisztkukacot, sovány húst, csigát, nyers halat is adjunk neki.

GIPSZRE

VAN SZÜKSÉGÜNK

Megvettük a gipszet, mert szükségünk van rá, de fogalmunk sincs róla, hogy kell vele dolgozni: mennyi vízhez mennyi gipszport kell adnunk, hogy abból megfelelő minőségű masszát kapjunk. Sokáig pedig nem keverhetjük, mérícskélhetjük, mert gyorsan keményedik, hasznavehetetlenné válik.

Nos, a tapasztalatlan kezdőknek néhány jótanács:

■ Soha ne öntsük a vizet a gipszre, még akkor sem, ha ezt így olvastuk valahol. A gipszet akkor tudjuk simára elkeverni, ha a vízbe lassan, állandó keverés mellett öntjük a gipszet.

■ A nyílást gipszelés előtt jól benedvesítjük. Ha ezt elmulasztjuk, a vakolat hamar fölszivja a gipszből a nedvességet és a gipsz nem kötődik megfelelően a falhoz, idő előtt kiesik a falból.

■ A gipsz hamar szárad, ezért ha lassabban dolgozunk, öntsünk hozzá egy kevés édes tejet. Az egyszerű keveréshez elég egy evőkanállal.

■ Ha nincs kéznél édes tej, erre a célra megfelel a motor- vagy étolaj is — ez is lassítja a kiszáradást. Az olaj „rugalmasabb” is teszi a gipszet, nem fog darabosan törni, ha például szöveget ütünk bele.

■ Az is előfordulhat, hogy olyan helyre akarjuk tenni a gipszet, ahol nagyon gyorsan kell száradnia. Ekkor egy csipetnyi sötét keverék hozzá, mielőtt a vízbe szóránk.

■ Mielőtt még hozzáfognánk a gipsz készítéséhez, jól gondoljuk meg, miben keverjük ki. Ha gyorsan dolgoztunk vele, és a gipsz nem szárad az edény aljára, még

kimoshatjuk, teljesen eltávolítjuk belőle a gipszet. Am ha egyszer az edény oldalára, aljára száradt, már nem marad más, mint kidobni edényestől!

FÉRFIAKNAK AJÁNLJUK

Már azért is, mert a legtöbb családban még mindig a nők tartják rendben a férfiak öltönyét. Pedig ez nem is olyan egyszerű és könnyű munka, mint gondolnánk. Vagy éppen ezért marad a nőkre? Akármilyen az oka, legalább úgy bánjunk az öltönnyel, hogy a rendbentartása minél kevesebb időt igényeljen.

Ha levetjük a zakót, azonnal tegyük vállfára. Az üzletekben különböző formájú vállfákat lehet kapni, jó, ha minden öltönynek, kabátnak megvan a maga külön vállfája. A zsebekből szedjük ki a nehéz tárgyakat: pénztárcát, kulcsokat, cigarettát, öngyújtót stb. Gomboljuk be, hogy a formája megmaradjon. A nadrágot pontosan az élen hajtsuk össze, úgy tegyük az akasztóra.

Mielőtt a szekrénybe beakasztjuk az öltönnyel jól ki kell kefélni, szellőztetni (de nem a napon!). Ha a nadrág hátsó része kifényesedett, vasalás előtt jól átgőzöltetjük. Vasalás előtt távolítsuk el a kisebb foltokat is.

A nadrágot nedves rongyong átvásaljuk. Ne öltözz fel rögtön, hagyjuk alaposan kiszáradni — megpihenni —, mert különben gyorsan gyűrődik.

KÁR KIDOBNI

■ A régi, divatjamúlt nyakkendők ott sorakoznak a szekrényben, senki sem hordja már őket, csak a helyet foglalják. Ne dobjuk ki, hanem készítsünk belőle díszpárnahuzatot. Nagyon egyszerű az elkészítése; szétfejtjük a nyakkendőket, simára vasaljuk, egymás mellé illesztjük, és ha összevarrjuk, kész a kerek párnahuzat.

■ Minden háztartásban akad megrepedt kistűkör, vagy régi csörgő, krémdoboz vagy más hasznavehetetlen apróság. Nos, még ezeket is már kidobni — egy kis ügyességgel ötletes tütartót készíthetünk belőle. Erre minden háztartásban szükség van (hogy a tűk, gombostűk ne heverjenek szanaszét). Az említett tárgyak belsejét kitömjük habgumival, majd bevonjuk színes anyaggal. Kész is van a tütartó.

■ A régi villámzárat sem kell kidobni, ha kivettük a szoknyából, nadrágból. Jó szolgálatot tehetnek még, ha színüknel vagy minőségüknel fogva már nem is valók új ruhába. Nadrágok koptatója készülhet belőlük.

Az oldalt összeállította: H. Zsebik Sarolta

MEGINT LECSÖPPENT!

És hova csöppent? Pontosan oda, ahol a legjobban meglátszik. A blúzunk vagy az ingünk elejére, a kabátunk kihajtójára, a szoknyánkra, nadrágszárunkra. S rendszerint akkor, amikor tiszta, amikor új ruha van az emberen. Bosszantó dolog, de lehet rajta segíteni. Néhány tanáccsal szolgálunk, miként kell ruhánkból s mindenekelőtt a kötött holmiból a foltot eltávolítani.

Többnyire az italok okozzák a foltot. Kezddük tehát az alkoholmenteseknél, mert ugye manapság már ezt isszuk gyakrabban.

A kávéfoltot azon nyomban mossuk ki meleg vízzel, amelyet egy kevés mosóporral teszünk hatékonyabbá. A régebbi kávéfoltot először glicerinnel dörzsöljük át, utána meleg vízzel tüntetjük el a maradékot.

A tejfoltot, annak ellenére, hogy fehér, nem is olyan egyszerű eltávolítani. Ha azt akarjuk, hogy az anyag ne szenvedjen kárt, áztassuk fel a foltot szalmiákszesszel, rögtön utána közömbösítsük hígított ecettel, és mossuk át meleg vízben.

A sörfoltot, tudjuk, a legcélszerűbb azonnal meleg vízben egy kevés szeszben feloldott szappannal átmosni, de sokszor elég, ha csak sós vízzel dörzsöljük át.

A borfoltot aszerint tisztítjuk, fehér vagy vörös bortól származik-e. A fehér bor foltját megnedvesítjük és szeszbe mártott ronggyal dörzsöljük ki. A vörös borfoltot — talán többben tudják is olvasóink közül — beszórjuk sóval és néhány perc után langyos vízzel átmoszuk.

A cipőkrémfoltot is el lehet házilag távolítani. A foltos részt egy darab nedvszívó anyagra fektetjük, egy kevés terpentinnel áztatjuk, majd benzinnel tisztítjuk meg. Ha megszáradt, dörzsöljük be szalmiákszesz és szappan keverékével, amelyet előbb egy kevés szeszben oldottunk fel — és végül langyos vízzel kimosuk. Kissé körülményesebb tisztítás, mint a többi, de — ugye — ahányan ma nálunk cipőt krémmel tisztítanak... Egyébként a cipőkrémfoltot a tetraklór is oldja.

Az aszfaltfoltot először zsiradékkal kell ruhánkon feloldani, megpuhítani. Utána szintén tetraklórral dörzsöljük át. A szintetikus anyagokból a benzín is jól oldja az aszfaltfoltot.

Az izzadságfolt nem meglepetésként jelentkezik, mégis elég gyakran látunk ilyen foltos ruhát nőkön, férfiakon, serdülőkön. Hígított szalmiákszeszsel tisztítjuk, de ha az anyag az acetont is elviseli, tisztíthatjuk a foltot szalmiák és ecet keverékével is.

A tojásfoltot, ami szemtelenül kirívó, nagyon egyszerű eltávolítani. Várjunk, míg megszárad, aztán dörzsöljük ki szárazon az anyagból, és mossuk át langyos, szappanos vízzel.

Meg két jó tanács:

— amíg valamelyik tisztítási eljárással nincs megfelelő tapasztalatunk, a ruha szélén, vagy egy darab maradék anyagon próbáljuk ki — a kötött ruhaneműn mindig ott lóg a „születési bizonyítványa”, amelyen az is fel van tüntetve, mivel, hogyan lehet tisztítani. Ehhez tartsuk magunkat!



INDEXSZÁM: 49031

Barátnő

