

IX. szám 1979

ára 4,- Kcs Magyar-
országon 10,- Ft

Barátnő



Barátnő

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

Egy bizonyos korosztályon túl gyakran hu-
zakodunk elő a témával, hogy változnak az
idők, változnak az emberek, változnak a szo-
kások is. Kelet-szlovákiai ismerősöm, akinek
szülőhelye fővárosunk, minden találkozá-
sunkkor megjegyzi, olyanok itt az emberek,
mintha mindenki mindenkire haragudna. Mo-
gorván, morcos arccal járnak az utcán. Sehol
egyetlen mosoly, vidám üdvözlés. Meg mint-
ha nem férnék el ebben a fejlődő nagyváros-
ban. Mintha mindenki mindenkinek az útjáb-
ban lenne: meglöknek az utcán, elémm állnak a
sorban, feltolakodnak előttem a villamosra.
Micsoda divat? Micsoda szokások?! Emlék-
szel a mi időnkre? Hát erre a mi időnkre nem



szívesen hivatkozom. Mások sem szívesen
hallgatják a példázgatást. De ha már elővet-
tük! Napjaink sarkalatos témája az emberek
közötti viszony. Hogy is volt hát... Az biztos,
hogy több volt az ismerős, mert az utcán
majd minden járókelővel üdvözlöttük egy-
másat. Megtanították rá, hogy köszönni kell a
fűszeresnek, az ószeresnek, a postásnak, a
péknek, a pénzbeszedőnek, a tisztítósnéni-
nek, a házmesternek és a kéményseprőnek is,
egyszóval mindenkinek, akivel egyszer-két-
szer már találkozott és valamilyen kapcsolat-
ba került az ember. A szomszédoknak is.

Ha már a szomszédot említettük, menjünk
az utcáról a házba. A szomszéd nénitől azt is
megkérdeztük, amikor vásárolni mentünk,
nincs-e szüksége valamire. Tudtuk, nehezen
mozog, évek óta izületi gyulladással kínlódik.
Ha az udvaron játék közben észrevettük, hogy
a szemetes vödörrel bicegve elindul, loholva
versenyeztünk, melyik ér hozzá hamarabb,
melyik kapja ki kezéből a vödört, hogy a
kukába vigye a szemetet. Nemcsak azért a
mézescukorkáért tettük, amiből mindig jutott
minden gyerekeknek, akit feléje vitt a jó szán-
dék.

A telepen, ahol laktunk, megsüvegelték
egymást a szomszédok.

S ez a jó szokás, egymás becsülése nemze-
dekről nemzedékre szállt. A városfejlesztés
hozta úgy, hogy megkezdték ennek az össze-
szokott kis emberi közösségnek a felosztását.
A családi házas zöldövezet ipari területté
nyilvánították. Egyik részét a szenesüzem, a
másikat a hanglemezgyártó vállalat kebelezte
be. S az embereket szanaszét telepítették az
új negyedekbe, toronyházakba, összkomfor-
tos lakásokba, ahol minden megvan, csak

éppen valami hiányzik. Az a valami, amit
otthagytak a telepen, amit nem tudtak ide-
csempészni.

A tizennégy emeletes bérházban minden
szinten négy család; tehát körülbelül két-há-
romszáz ember lakja. Gyerekek, nyugdíjasok
és fiatal-középkorú házaspárok, a lebontott
városrészekből, meg vidékről olyanok, akik a
munkahelyük miatt cserélték fel a falut a
várossal.

Új lakásban, új életet kezdenek. Sivárab-
bat, mint eddig volt. A házba csupa idegen
ember költözik, akik — a gyakorlat mutatja —
évek múltán is teljesen idegenek egymásnak.
Hiába vásárolnak ugyanabban az élelmiszer-
boltban, utaznak ugyanazzal a villamossal,
valami bizalmatlanság van bennük egymás
iránt. És ez a bizalmatlanság az anonimitás
álarcanak viselésére készíti őket. Hiába zárja
a szomszédokat naponta testközelbe a felvo-
nó szűk kis kalitkája, faarccal, mosolytalanul,
a semmibe meredő tekintettel utaznak együtt
akár tizennégy emeletnyit. Előfordul, hogy
valaki az esedékes szinten kilépve morog
valami köszönésfélét a fogai között, de a
legtöbbször azt se. Vagy próbálkozása vi-
szonzatlanul marad.

Idegenek egymásnak, mert nem kovácsolta
őket egyé a közös érdek, közös emlék, közös
sors, mint azokat a kis telepen, a faluban,
ahol a reggelt együtt köszöntötték a szom-
szédok a felkelő nappal és este a naplemente
megint összehozta őket a kispadon.

De az új életvitelnek, a toronyházak életé-
nek sem lehet örökös velejárója a szomszédi
elszigeteltség. Az emberi közeledés, az em-
beri tisztelet legalapvetőbb megnyilvánulásá-
nak, a köszönésnek — elhagyása. A teljes
érdektelenség egymás iránt. Vagy ismernek
más kapcsolatokat is a lakótelepi embe-
rek? Olvasóinktól várjuk a választ, taná-
csot. Címünk: Nő szerkesztősége, 897 36
Bratislava, Martanovičova 20.

A kézikönyvünk VI. számában feltett kér-
désre beküldött helyes válaszukért juta-
lomkönyvet nyertek:

Adorján Lászlóné, Nádasd (Magyarország)
dr. Mácsai Ödönné, Eger (Magyarország)
Hollósy Tiborné, Szombathely (Magyaror-
szág)

Pokorny Lajos, Érd, (Magyarország)
Nyulas Ernőné, Magyaratád (Magyaror-
szág)



KEDVES

OLVASÓINK!

Sajnálkozva számlálgatjuk, hány nap még ez az esztendő... megint elszaladt egy év, bármennyire takarékosan bántunk is a napokkal, órákkal, mégis mennyi mindenre nem jutott időnk... Pedig hogy megfogadtuk! Dehát — valami mindig közbejött. Jövőre már másképpen élünk. Megtanulunk igazán jól és okosan gazdálkodni az idővel.

Most nincs benne egy csepp irónia sem, sok a valószínűsége, hogy tényleg így lesz. Mert gazdálkodni, beosztani, takarékoskodni tanulunk. Társadalmi javakkal, benzinnel, villanyárammal, élelmiszerekkel, telefonhívásokkal, levélbélyeggel. Kicsit furcsa a tékozló könnyelműség éveit után, hogy az utolsó karéj kenyérből pirítóst sütünk, nem dobjuk a kukába. Hogy barátunkkal nem csevegünk két óra hosszat telefonon, hanem elsétálunk hozzá szombat délután. Hogy a gyerekeket nem viszük autóval a harmadik utcába, rájövünk, hogy gyalogolni jó... Hogy va-

sárnap nem sütünk, főzünk, fűtünk a tévé köré ragadt családtagok kényelmének szolgálatában, hanem felpakoljuk a ház apraját-nagyját, és egy darab szalonnával, hátizsákba dugott teakávés termoszal kiszaladunk hegyet-völgyet látni. Szánkóval, sítalppal, vagy csak úgy. Közben otthon nem kell fűteni, tévézni, és még jól is járunk.

És csodák csodája, marad még időnk, erőnk arra is, hogy olvassunk, kézimunkázzunk. Hogy társadalmi munkát végezzünk. Lehet, hogy sokan hitetlenkedve vagy gúnyosan olvassák ezeket az álmodozó sorokat. Vajon mi ösztönözte leírásukat, milyen valószínűségszámítás, milyen szándék?...

Nem titkolom: évek óta aggasztott már az emberek anyagiassága, a hajsza, ahogyan a pénz és egyebek megszerzése után vetették magukat. Most, hogy a világ és az ország — tehát mindannyiunk gondja —, hogy megtanuljunk takarékosabban, ésszerűbben gazdálkodni, én reménykedem.

Lehet, hogy akadnak, akik ezeket a tényeket más előjellel magyarázzák majd. Hiszen — ez arra ok, hogy még inkább, még jobban a hajsza, a szerzés legyen a céljuk, még kevesebbet törődjenek környezetükkel: szüleikkel, gyermekeikkel, barátaikkal.

Csakhogy társadalmunk jellege az én bizakodásomat erősíti. Törekvéseink, az intézkedések nagyban és kicsiben — munkaszervezés, ésszerűbb gazdálkodás, üzemi, háztartásbeli takarékoskodás — szinte észrevétlenül elindítják az embereket egymás felé. Önmaguk, saját igazi érdekeik felismeréséhez.

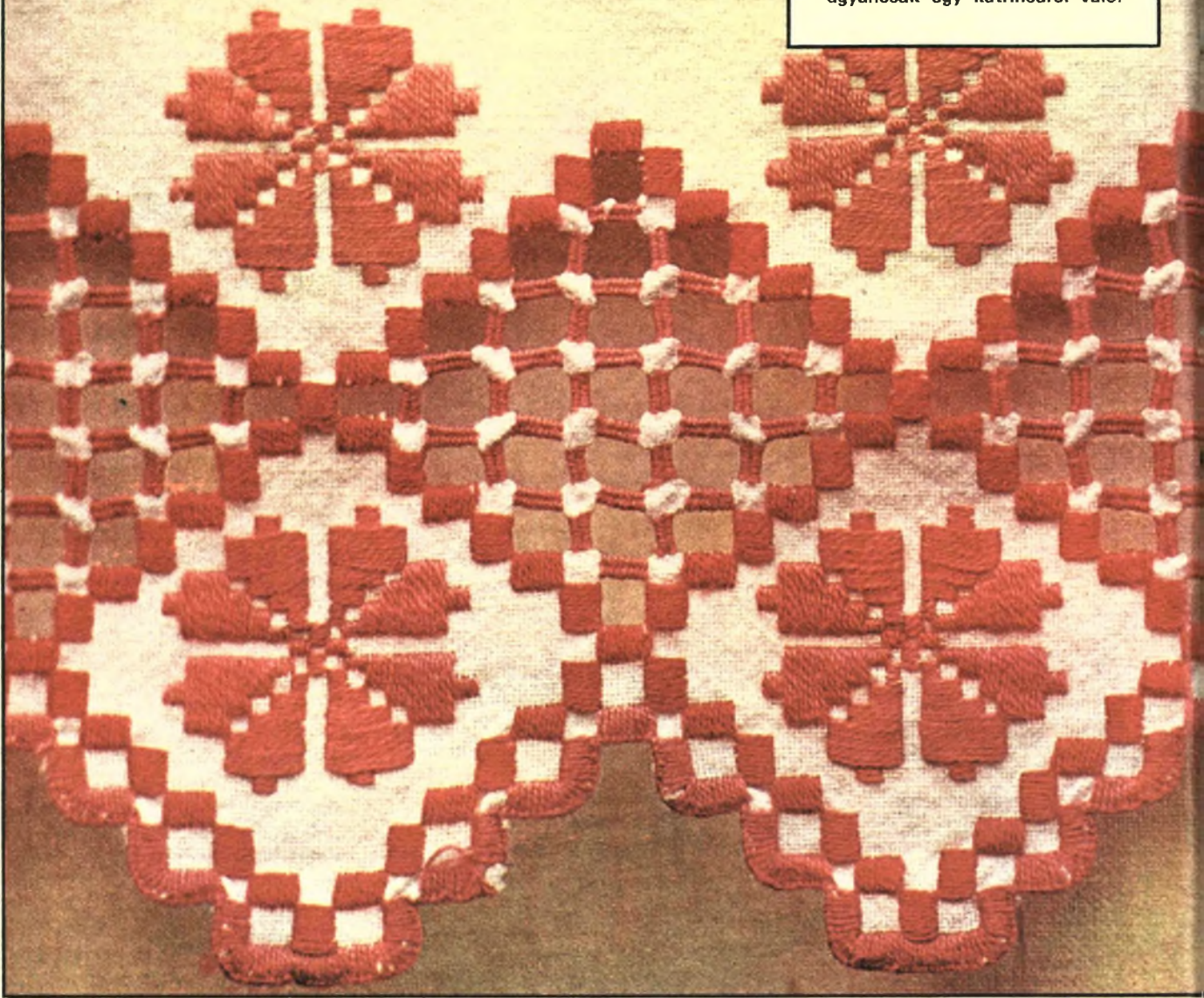
Lehet, hogy ezentúl többször meglátogatják egymást a jóbarátok. A szülők és gyermekek... Hogy szabad időnk okosan eltöltött perceiben észrevesszük legközelebbi hozzátartozóink minnek örülnek, min töprengenek... Hogy rájövünk, szeretetünk mélységét nem az ajándék ára fejezi ki... hogy otthonunk varázsa-vonzása nem a benne összegyűjtött tárgyi értékekkel arányos, hanem a benne élők közötti kapcsolatokkal, az emberek szellemi-erkölcsi szintjével.

Szeretném, ha év végi reménykedésem az új év igazolná.

H. MÉSZÁROS ERZSÉBET



Ez a piros hímű kalotaszegi minta
ugyancsak egy katrincáról való.



A fehérhímzéses katrinca szálhú-
zásos technikával készült, rostá-
jába sűrű rózsamintát szőtték.

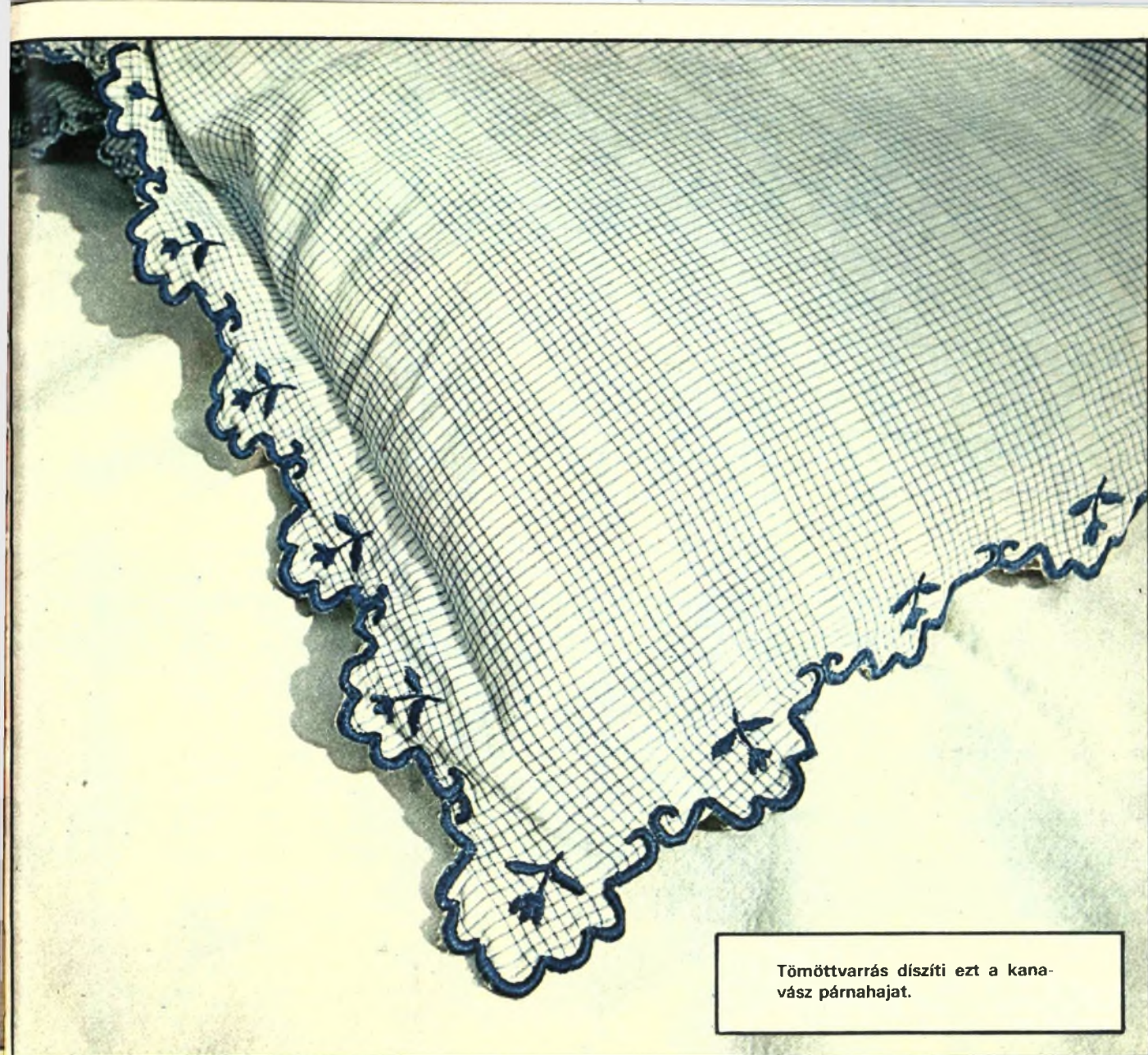


Kocsis Aranka

ÜGYES KEZEK

Vály-völgyi hímzések

A Vály völgye teljesen ismeretlen, fel-
kutatatlan területe a néprajztudománynak,
pedig a kis patak mentén meghúzódó öt
(ma, az egyesítés után csak három) falu
különösen sok értéket rejtget a hozzáértő
számára. Várostól távoli fekvésük, hegyek
közé zártságuk máig őrzi egy archaikus
népi kultúra nyomait. A Fügétől (Figa)
északnak felfelé tartó út mentén az első két
falu, Alsó és Felső Kálósa (Nižná, Vyšná



Tömöttvarrás díszíti ezt a kanavász párnahajat.

Kaloša) nem tartozik a Vály-völgy fogalom alá, bár földrajzilag a völgyben fekszenek. Mihályfala, Alsó-Vály (Nižné Valice), Gergelyfala, Bikszög és Felső-Vály (Vyšné Valice) (az utóbbi három ma összevonva Felső-Vály név alatt) betelepülése egységesen, a honfoglalás idejében történt. Néhány család megszállta a patakfolyásnak ezt a felső szakaszát, mindegyik külön egységben települve. Ennek a családonkénti foglaltságnak a nyomai maradtak fenn az egyes falurészek neveiben is. Például Felső-Vályban Nagyszer, Kalasszög, Csótiszög satöbbi. A Nagyszerben csupa Kalas és Óvári nevű család él ma is, a Kalasszögben és a Csótiszögben Kalasok, illetve Csótiak. A lakosság kontinuitása tehát több ezer évesnél, ami azt jelenti, hogy őseik egészen a magyar királyság kezdeteig visszamenően ebben a völgyben, ezekben a falvakban laktak.

Korai eredetű a királyi adományozás útján szerzett nemességük is, melynek tudata ma is él. Nemes család nem-nemessel például — bár a nemesi jogállás valójában már a múlt században megszűnt — soha nem lépett frigyre, még nem is olyan régen sem. Ha nem akadt az itteni nemes családok eladó leányai közül megfelelő társnak

való, inkább házasodtak a völgyön túlról —, de Kálósárról soha nem nősült a vályi legény. A Kálósok nem nemesek. Egyszer ment oda egy leány férjhez, de vissza is került nemsokára, nem tudott ott megszokni — emlékezett Lökös Lajosné, Bodon Mária.

Mária néni Mihályfalváról került a Bikszögbe 54 évvel ezelőtt. Az ő lakodalmán jelen volt az egész falu. Mihályfala csupa Forgón meg Bodon nevű családokból állott, s az egyik az apai ágról, a másik az anyairól volt hivatalos.

Mária néni esküvője napján az új pár leendő otthonában az első szobában volt kiakasztva egy szép, vászon dísztörülköző, amely azóta sem került többet használatba, megsárgulva őrzi egyetlen nap emléket. Ennek a kendőnek a himje különösen szép, nemes vonalú. Ottjártunkkor ugyan több, hasonló művességű vásznat a szekrények alján nem találtunk, de a helybeli református egyház egyházi tárgyai között felfedeztünk néhány múlt század eleji úrasztali terítőt, melynek az említett dísztörülközőkhöz hasonlóan egy korábbi, egyszerű díszítésű, ám a kidolgozásban, öltéstechnikájukban és mintakompozíciójukban az úri hímzésekkel rokonságot mutató him-

zéstartományba illeszthetők bele. Ezeknek a terítőknek, takaróknak a készítőit — a mai Forgón, Lökös stb. családok szépanyáit — számontartja a gyülekezet, mivel nevüket behímézték az ajándékozott tárgyba.

A népi kultúrában általánosan ismert szálhúzásos-vagdalásos keresztzemes, szálánvarrott kézimunkák gömöri változatai, az úgynevezett kalotaszegi, a madéra, a merkelt, a tömöttvarrásos itt is ismert és kedvelt, bár a Vály völgye nem túl híres hímzéseiről. Néhány ügyes kezű asszony — többféle öltéstechnikát, hímzéstípust ismerve — belesegített mások kelengyekészítésébe is, vagy dolgozott megrendelésre, de sokan csak a legegyszerűbb módon tudták a kendervásznat díszíteni. Kötényekre (itt katricának mondják), törülközőkre, abroszokra, szakajtókendőkre azonban mindig került valamilyen színes minta, ha nem merkelt, kalodázott vagy szálánvarrott, legalább egy egyszerű, pirossal vagy késsel felszedett (szövött) csik. Néha a már gyári kelméből varrott párnahajat is kicakkozták — mint a képen látható kockás kanavászt — tömöttvarrásos kisvirágos középpel.

A fényképeken látható kis csokornyí gyűjtemény jól példázza a Vály völgye hímzéseinek sokféleségét.



KABÁTKA

Hozzávalók: 6 dkg fehér, 2 dkg világoskék Mimina fonal, 2 dkg sötétkék Crilan fonal, 3-as kötőtű, 2,5-es horgolótű, 6 fehér gomb. Mivel napjainkban nem ragaszkodunk már ahhoz, hogy a fiúkat kékbe, a lányokat rózsaszínbe öltöztessük, elkészíthetjük más színösszeállításban is. Például: fehér-eperszín, fehér-halványkék, tojáshejzsin-sötétkék színkombinációval.

Minta: jerseykötés. Csikos minta: 2 sor világoskék, 2 sor sötétkék, 2 sor fehér (ezt ismételjük).

Próba: 14 szem, 19 sor = 5×5 cm

Elejét, hátát egyben kötjük meg. 136 szemmel kezdjük. 12,5 cm-ig kötünk, majd három részre osztjuk. Hátára 68, az elejére 34—34 szemet hagyunk.

Hátánál a csikozástól 9 cm-re kezdjük a nyakkivágást. A közepén egyszerre 22 szemet leláncolunk, még két sort kötünk, és befejezzük.

Bal eleje: Ugyanúgy kötjük, mint a hátát. A karkivágástól 5 cm-re a nyakkivágásra minden második sorban 2×3 , 1×2 , 3×1 szemet fogyasztunk, 9 cm-re pedig még két sort kötünk, és befejezzük.

Jobb eleje: Ugyanúgy készítjük, mint a bal elejét.

Ujja: 40 szemmel kezdjük. Az ujja bővítésére minden 4. sorban 1×1 , minden 8. sorban 6×1 szemmel bővítünk. 13 cm magasságnál egyszerre befejezzük.

Összeállítás: A kész részeket összevarrjuk. A gallér részére a nyak körül felszedünk 55 szemet. 5 sort kötünk 1 sima, 1 fordított váltakozásával, utána két sort jerseykötéssel, majd egyszerre leláncoljuk a szemeket. A széleket körülhorgoljuk 2 sor fehér, 2 sor világoskék, 2 sor sötétkék fonallal egyráhajtásos pálcikával.

PULÓVER

Hozzávalók: 40 dkg fehér, 10 dkg világoskék Crilan fonal, 3-as körkötőtű, 2,5 horgolótű, 80 cm hosszú selyemszalag.

Minta. I. 3-as tüvel 1 fordított, 1 sima. II. jerseykötés. Csikozás: 4 sor fehér, 2 sor sötétkék, 2 sor világoskék, 2 sor fehér, 2 sor sötétkék, 2 sor világoskék. Próba: 14 szem, 19 sor = 5×5 cm.

Az elejét, hátát egyben kötjük meg. 143 szemmel kezdjük, 7 sort az I. mintával kötünk. Folytatjuk a II. mintával, 1 sort kötünk, majd a hátát kettéosztjuk. A szegőpántot a hátán 7 szemből az I. mintával kötjük végig. A csikos minta után 13 cm magasságnál, a karkivágásnál elosztjuk a szemeket: 61 szemet az elejére, 35—35 szemet a hátára.

Eleje: A raglán karkivágásra 1×2 , majd minden második sorban 8×1 szemet fogyasztunk. Utána még két sort kötünk, és a szemeket segédtüre szedjük.

Bal háta: 35 szemmel folytatjuk. A karkivágásnál ugyanúgy kötjük, mint az elejénél. A fennmaradt 24 szemet segédtüre tesszük.

Jobb eleje: Ugyanúgy kötjük, mint a bal elejét.

Ujja: 38 szemmel kezdjük, az I. mintával 3,5 cm-t kötünk. Majd folytatjuk a II. mintával. 14 sort kötünk a csikos mintával. Az ujja bővítésére minden 2. sorban 3×1 , minden 10. sorban 3×1 szemet szaporítunk. 14,5 cm-nél kezdjük a raglánt kialakítani ugyanúgy, mint az elejénél. Még két sort kötünk, $1-1$ szemet a széleken leláncolunk, és a fennmaradt 22 szemet segédtüre vesszük.

A pulóver betétrésze. A segédtürel a szemeket egy türe szedjük két sort az I. mintával, majd a II. mintával folytatjuk a következőképpen: 1. sor: 7 szemet fehér fonallal az I. mintával, 117 szemet világoskék fonallal a II. mintával (közben 17 szemet egyenletesen lefogyasztunk), 7 szemet az I. mintával. 2. sor: 7 szemet fehér fonallal, I. mintával, 100 szemet világoskék fonallal a II. mintával, 7 szemet fehér fonallal az I. mintával. Majd folytatjuk az I. mintával 3,5 cm magasságig, közben ismét egyenletesen 19 szemet

fogyasztunk. A fennmaradt 95 szemet egyszerre leláncoljuk.

Összeállítás: A kész részeket összevarrjuk, a széleket körülhorgoljuk világoskék fonallal, rövidpálcikával.

NADRÁG

Hozzávalók: 9 dkg fehér, 1 dkg világoskék Mimina fonal, 1 dkg sötétkék Crilan fonal, 3-as körkötőtű, 3-as kötőtű, 2,5-es horgolótű, 4 gomb.

Minta. I.: 1 fordított. 1 sima. II. jerseykötés, III. a színén és a visszáján sima szemek. A csikozást ugyanúgy kötjük, mint a kabátkánál.

Próba: 14 szem, 19 sor = 5×5 cm.

A deréknál kezdjük 136 szemmel, az I. mintával 1,5 cm-t kötünk. A zsinór befűzésére a köv. kötünk. $\times 1$ ráhajtás, 2 szemet egybekötünk. Még két sort kötünk az I. mintával, majd folytatjuk a II. mintával. A hátuljánál és az elejénél 8—8 szemet segédtüre szedünk. A munkát a nadrág szárával 60 szemmel folytatjuk, majd felveszünk 2 szemet, és körbekötünk a II. mintával. Utána ismét lefogyasztjuk a 2 szemet, majd minden 4. sorban 9×1 , minden 3. sorban 3×1 és minden 2. sorban. 13 cm-ig kötünk így. Még 12 sort kötünk tovább. Utána megkötjük a lábfejet. Mindkét oldalról 8—8 szemből a II. mintával kötünk 22 sort, és segédtüre hagyjuk. A széleken 11—11 szemet felszedünk, és a III. mintával 8 sort kötünk. Összesen 56 szemet van a tün.

A másik felét ugyanúgy kötjük meg.

A nadrág felső része.

Háta: 61 szemet felszedünk a nadrágrészről a II. mintával, világoskék fonallal. 6 sor után a karkivágást készítjük. Minden 2. sorban 1×3 , 4×2 , 8×1 szemet fogyasztunk. A fennmaradt 25 szemmel még 6 sort kötünk.

Eleje: 63 szemmel kezdjük, ugyanúgy kötünk, mint a hátánál, csak a fogyasztást 1×4 szemmel kezdjük.

Ujja-szegőpánt $2 \times$: 103 szemmel kezdjük, 2,5 cm-t kötünk az I. mintával a fehér fonallal.

Összeállítás: A kész részeket összevarrjuk, a szegőpántot rávarrjuk úgy, hogy a vállán zárjuk. Majd körülhorgoljuk világoskék fonallal rövidpálcikával.



SAPKA

Hozzávalók: 2 dkg fehér, 1 dkg világoskék Mimina fonal, 1 dkg sötétkék Crilan fonal, 3-as kötőtű, 3-as körkötőtű, 2,5-es horgolótű, 80 cm hosszú selyemszalag.

Minta: jerseykötés — a színén sima, a visszán fordított. Csíkos minta: 2 sor fehér, 2 sor világoskék, 2 sor sötétkék, ezt ismételjük. 80 szemmel kezdjük, 3 sort a fehér fonallal kötünk 1 sima, 1 fordított váltakozásával. Majd a csíkos mintával folytatjuk 9 cm magasságig. Utána a következőképpen fogyasztunk a körkötőtűvel: a két szegőszemet lefogyasztjuk, × majd 11 szemet lekötünk, 2 simát

egybe lekötünk ×, ezt ismételjük 5 ×. Majd minden második sorban 10 × ismételjük. A fennmaradt szemeket összehúzzuk.

Összeállítás: Az elejét körülhorgoljuk 6 sor világoskék fonallal rövidpálcikával. Az aljára lyukacsos sorokat horgolunk, amelybe belefűzzük a szalagot.

KESZTYŰ

Hozzávalók: 3 dkg fehér, 1 dkg világoskék Mimina fonal, 1 dkg sötétkék Crilan fonal, 2,5-es kötőtű, 3-as horgolótű. 2 darabot kötünk.

41 szemmel kezdjük az I. mintával 13 sort kötünk. Majd megkötjük a befűzős

részt: 1 ráhajtás, 2 szemet egybekötünk, ezt ismételjük. Majd folytatjuk a II. mintával (az első sorban 8 szemet fogyasztunk 33 szem) a következőképpen: 14 sor fehér, 4 sor sötétkék, 6 sor fehér, 4 sor világoskék, 16 sor fehér. Majd 3 sorban fogyasztunk és a fennmaradt szemeket összehúzzuk.

Összeállítás: A kész részeket összevarrjuk, a szélét körülhorgoljuk rövidpálcikával a világoskék fonallal. Zsinórt horgolunk, amit belefűzünk a kesztyűbe.



Egy kis

ROMANTIKA

Alkalmi ruhának, hosszú estélyinek, félhosszú társasági öltözéknek ma már szinte minden szín, még a mintás anyag is divatos. Derűsebb, hangulatosabb talán, mint a klasszikus sötét színek. De a legelegánsabb azért a fekete-fehér színösszeállítás marad. Az ilyen ruhát minden ünnepi alkalomra, minden időben és minden korban felvehetjük — jól öltözöttek leszünk. A felvétele-

inken látható modelleket a Makyta 1980-as divatkollekciójából válogattuk.

1—2. Hosszú alkalmi ruha fekete vagy sötét-kék diolenből, kombiné szabású felsőrésszel, keskeny — hátul keresztezett — vállpánttal. Övrészt díszíti a művirág. A férfi manöken a fekete nadrághoz, fehér zakóhoz fekete szaténmellényt visel.





3—4. Ezüstsürke, derékban szabott diolenruha. Az anyag a hasrészen testhez simul, hangsúlyozza a karcsúságot, lejjebb gazdagon ráncolva hull alá. A felsőrész ujjatlan, elől-hátul mély dekoltázzsal. Az eleje aszimmetrikusan egymásra borul, egy virág díszíti. A partner fodros gomboláspántú fehér inget visel. És amint látják, ismét divatos a díszszebkendő!

5—6—7. Fehér terilénből készült ez a hosszú alkalmi ruha ferdén szabott, bő szoknyával. A

tunikaszerű felsőrész nyakba akasztós, a hátat szabadon hagyja. V-kivágású eleje a mell alatt húzódott. Dereán élénk művirág. A másik női modell fekete selyemszatén estélyi ruha, gazdagon húzott, hátul a földig, elől féllábszárig érő szoknyával. A ruha felsőrése keresztben rakott, elejét a hátával keskeny pánt fogja össze. Dísz a vállpánthoz tűzött színes virágfürt. Férfi partnerük klasszikus szabású, egygombos sötét ruhát visel, fehér inggel, csokornyakkendővel.



FÉRFI- PANASZOK III.

BIZALMAS

BESZÉLGETÉSEK

A különböző fokú potenciazavarban vagy akár (átmenetileg is) teljes impotenciában szenvedő férfiak jó része, s nem ritkán még akkor is, ha ilyen természetű bajukat bizonyítottan egy más betegség, pl. előrehaladott cukorbetegség vagy alkoholizmus okozza, előszeretettel okolják mindezt a feleséget, állandó élettársat. Ez a legkönnyebb, legkézenfekvőbb, s úgy vélik, ezzel menthető is orvoslást kereső halászatásai a zavarosban.

S így nagyon is jogos kérdés: tényleg a feleségek tehetnek „róla”, s ha igen, mennyiben?

Szemléltetésképpen álljon itt két példa az „igenre” is és a „nemre” is.

Egy nagyon határozott, ún. jósvádájú 40 éves, vezető beosztásban dolgozó nő ott-hon azzal töltötte ideje nagy részét, hogy „csak” szakmunkás férjének állandóan szemére hányta hézagos műveltségét, helyesírási hibáit, és mivel egy vállalatban dolgozott s lévén férjének felettese, gyakran sózott rá apró-cseprő, jelentéktelen, amolyan kis lótiútinak való megbízatásokat. Ha va-

lamit nem úgy csinált meg, ahogy azt éppen elvárta tőle, szidta: „Te aztán semmire sem vagy jó!”, „Ilyen semmiség, és meddig tart, amíg elintézed!” stb. A férfi potenciája állandóan csökkent, végül teljesen kihuny. Ezért a nő még inkább lepcskondiázta. A férfi idővel megismerkedett egy nővel, akivel szemben fölényben érezte magát, és olyan teljesítményre volt képes, amilyenre a házasságban sohasem. A feleségéhez csak akkor tudott ismét közeledni, és eredményesen, amikor a szexológus tanácsára munkahelyet változtatott, magasabb szakképesítést szerzett, sőt munkájáért kitüntést is kapott.

A másik eset: egy 27 éves műszaki dolgozó egyetemista lányt vett el, s rögtön impotenciával küszködött, ő maga azonban az esti iskolában csak egy helyben topogott, képtelen volt végzettséget szerezni. Ám potenciája „megkerült”, amikor felesége megbukott az államvizsgán, viszont ő kitűnőre tette le a vizsgáit.

Az előbbi esetben egyértelműen az aszszony volt a hibás, az utóbbiban viszont az

impotenciát egyedül a fiatal férj saját fel-sőbbrendűségének hiányérzete, azaz maradian „kakaskodó” nézetei okozták.

Mindig csak a nő az oka???

Persze, ez két véglet az egyértelmű igennel és nemmel. Közöttük, mondanám, végtelen az egyéni változatok skálája s a kérdésre: „okozza-e a nő a férfi impotenciáját?” A válasz csakis viszonylagos lehet, mert tulajdonképpen nem különíthető el, sőt ellenkezőleg, a férfi egész személyiségétől. Ritka kivételektől eltekintve, az ok és az orvoslás kulcsát itt kell keresni. Igaz, akadnak olyan férfiak (ám korántsem annyi, mint ahogy a folyvást csalódott borulátók állítják), akik minden nővel „le tudnak feködni”, függetlenül attól, hogy az tetszik-e a nőnek vagy sem, hogy az szívvel-lélekkel adja-e oda magát vagy csak eltűri, egy „hullámhosszon” van-e partnerével vagy az csak hűvösen (sokszor „megjászva”), személytelenül vesz részt a történésben. Mások ezzel szemben éppen legérzékenyebb ponton, potenciájukban, szenvednek sérülést akkor is, ha partnernőjük csak egy jottányit is eltér várakozásaiktól akkor is, ha valóban jelentéktelen bosszúság, veszekedésnek sem minősíthető nézeteltérés, a legcsekélyebb összezördülés vagy rejtett feszültség „zavarja” meg az intimtást.

És így elérkeztünk az előbbinél lényegesen fontosabb, indokoltabb és minden szempontból hasznosabb kérdéshez:

Függ-e személyiségétől is a férfi potenciája?

Tényleg: milyenek is azok a férfiak, akiknek e téren nehézségeik támadnak? Néhány kivételt leszámítva, nem is gyengébbek, csenevészebbek más férfiakkal, nem is szenvednek semmiféle szervi megbetegedésben. Vannak köztük olyanok, akiket sohasem zaklattak különösebben nemi vágyak és nincs kifejllett érzékük az erotikához; és érdekes módon, éppen ők azok, akik sehogy sem tudják fölfogni, hogy miért pont az ő nyakukba szakad egyszerűen ilyen probléma. Mások viszont nem győzik hangoztatni és hangsúlyozni, hogy „azelőtt” milyen nagy legények, milyen „bajnokok” voltak. S bár természetesen nem a bicepszek, de még csak a nemi szervek alapján sem lehet megváltoztatni a „miértet”, mégiscsak önkéntelenül-adódik a kérdés: vajon nem egy véletlen kudarc élménye, az elvárásokban való csatlakozás félelme, a kedvezőtlen, zavaró külső körülmények, az elutasító magatartású vagy csak kevésbé kívánatos, esetleg ügyetlen partnernő váltotta-e ki mégis az elégtelenséget. Elvégre elképzelhető, hogy a legtöbb férfit az ilyenféle apró kellemetlenségek egyáltalán nem zavarják és mindennek ellenére meg tudják valósítani a nemi érintkezést. De bármilyen szempontból is mérlegeljük a dolgokat, végül is mindig oda lyukadunk ki, hogy lényegében mégiscsak

minden a férfitől függ — személyiségfejlődésétől, természetétől, jellemétől, értékrendjétől, önértékelésétől . . . Ennélfogva a potenciazavarnál a szakértőnek — pszichiáternek, pszichológusnak vagy szexuológusnak — csupán azt kell megállapítania, hogy a baj keletkezésében mi volt a kiváltó, a döntő — az említett (vagy hasonló) tényezők valamelyike (esetleg egyidejűleg több), vagy a férfi személyiségének struktúrája.

Ha a potenciazavart külső körülmények (negatív zavaró élmény, a partner nő magatartása stb.) váltotta ki, akkor a szakirodalom **szexuális neurotikus reakciókról** beszél, ha maga a személyiség, akkor **szexuális neurózisként** tartja számon. Az előbbiek simán kigyógyíthatók és gyakran maguktól is eltűnnek, elég a partner megértő segítsége. A szexuálneurotikusoknak viszont partnerkapcsolataikban már a kezdet kezdetétől nehézségei vannak, és kapcsolataik sokszor egyéb szempontokból is zátonyra futnak. Az első csoportba tartozó férfiak általában nyílt szívűek és alkalmazkodók, csak éppen egy visszás helyzetben, rossz körülmények között nem tudtak a problémákkal egyenesbe jutni és egy szerencsétlen láncreakció folytán bekövetkezett náluk a részleges vagy teljes impotencia. Ide tartoznak azok is, akik túlságosan és tartósan mindent a szívükre vesznek, kishitűek és riadtak, lényegében önértékelésük Achilles-sarkát érte a sérülés (a kudarc) és kétségbeesetten keresik a megoldást, a kiutat, amit — túlfűtött izgalomukban és az újabb kudarcoktól való félelmükben még — és egymagukban — nem találtak meg.

Akik csak az ÉN-t ismerik . . .

A neurotikus impotenciában szenvedők száma jóval kevesebb, ellenben gyógyításuk, kezelésük rendkívül bonyolult s az előbbiekhöz viszonyítva hosszadalmasabb is. Ugyanis náluk le kell bontani a rossz nevelés és eddigi életmódjuk, életvitelük következményeit. A diagnózis megállapításában az orvosnak többnyire könnyű dolga van, mert indulatokban, érzelmi megnyilvánulásokban feltűnően szegényes magatartással, mindenfajta szívélyesség hiányával inkább általánosító, gyakran személytelen, sőt felelőtlen nézeteikkel már az első beszélgetéskor elárulják magukat. Némelyikükkel a kezelés alatt nagyon nehéz együttműködni.

Külön kategóriába tartoznak a kiagyok-en típusú férfiak, akik fölényeskedők, mindent jobban ismerők, egocentrikus beállítottságúak, önteltek, akiknek szótárából hiányzik a TE szócska (és fogalma), akikből hiányzik mindenfajta megértés az iránt az ember iránt, aki mellettük, velük él és dolgozik, akik képtelenek ráállni partnerük hullámhosszára és így kialakítani az érzelmi összhangot, akik képtelenek az odaadásra, odaajándékozásra, nagylelkűsége, a másikért „lenni”, élni, — és ebben fölismerni, megtalálni az emberi boldogságot. Egyszerűen nincs hozzá tehetségük, hogy boldogok legyenek. (Egyébként ők azok, akik a világot sem olvassnak el egy-egy, az emberi

pszichikummal, a nemi élet kérdéseivel foglalkozó írást, könyvet, mert ők tökéletesen senki semmit . . .) Az ilyen természetű férfiak jó részét nem is nagyon gyötri az, hogy impotensek, más természetű nehézségek vezetik őket a szakorvosi rendelőbe, és csak úgy félvállról, mellékesen és nem is szívesen beszélnek sekélyes szerelmi életükről. Boldoggá tenni egy nőt — ez számukra nemigen jelent többet a kölcsönös rokonszenvnél, bontónál, a partner számukra kielégítő kvalitásainál, kötelező idő- és anyagi ráfordításnál. A nemi életben, ha van, legfeljebb arra törekedhetnek, hogy egyértelműen saját maguknak szerezzenek örömet vagy mindössze saját kiválóságuk érvényesítésének eszközét látják ebben is. Túlságosan sokat foglalkoznak saját becses személyükkel, túlzottan elfogultak önmagukkal szemben. Sok közöttük a szeretni semmilyen vonatkozásban sem tudó különc, aki egy nőnek az évilágon semmit, semmilyen téren sem képes nyújtani. Némelyikük időnként Don Juan szerepet játszik. Olcsó sikerekre vadásznak, megkísérelvén talmi csillogással bevonni lelki szegénységüket önmaguk előtt is — rendszerint ők azok, akik baráti társaságban ki nem fogynak a nőknél aratott babérjaik kitergetéséből. Alapjában véve az impotencia egyfajta megnyilvánulási formája — tágabb, mélyebb értelemben: nemcsak szexuálisan de érzelmi impotenciáról is, élménytelen, üres emberek ezek, és érzik s tudatosítják is futó kapcsolataik ürességét és tartalmatlanságát. Minden újabb kapcsolatuk kezdetén a temperamentumos, tüzes szeretőt, ám ezt a látszatot nem lehet sokáig fenntartani, hamis párosszal csupán kis ideig lehet kendőzni a valóságot: azt, hogy csak elfogadni tudnak, de adni nem.

Aggályosak és hipochonderek

Egy másik, meglehetősen népes csoportot képeznek azok a férfiak, akik sohasem biztosak magukban, dolgaikban és telve vannak gátlásokkal. Mihelyt valami akadály kerül az útjukba, tüstént bevonják a vitorlákat és megítámodnak a legcsekélyebb küzdelem nélkül, s így életük kudarcok, sikertelenségek, felsülések láncolata. Itt kell

megjegyeznünk, hogy azok a férfiak, akik némileg későn értek, nagyon gyakran szenvednek különböző jellegű potenciazavarokban és interperszonális kapcsolataikban is bátoralanabbak, jóval kevésbé rugalmasak, mint azok a férfiak, akiknél a serdülés a normális időben zajlott le.

Az átlagosnál többször fordul elő impotencia a betegesen pedáns, mindig mindenen rágódó, az értelmetlenül alaposkodó és fontoskodó férfiaknál, úgyszintén a hipochonderekéknél. Mindkét esetben a személyiség struktúrájából eredő szexuálneurózisról van szó. Az előbbiek még a legeslegintimebb pillanatokban is azt figyelik, elemezgetik, hogy a következő percben mi és hogyan lesz, hogyan és miért éppen úgy reagál a partner, milyen rendellenességek, problémák merülhetnek föl, ha . . . és így tovább, körbe-körbe. Örökös kétségeik és szorongásaik kioltják a nemi vágyat s elkerülhetetlenül impotensekké válnak. Ők is, de a hipochonderek kiváltképp megfeszülten figyelik minden porcikájuk legapróbb rezdülését, ez utóbbiak meg vannak róla győződve, hogy minden közösüléssel csökken életerejük, szinte rögeszméjükké válik a házaselet folyamán, hogy energijukat e téren is gondosan be kell osztani és takarékoskodni vele — s mindez kiváltja zömében a teljes impotenciát.

Szexuálneurotikus potenciazavarokra társaiknál előbb számíthatnak azok a férfiak is, akiknek az evés, ivás (nem alkoholizmus) és az élet egyéb kellemségei, élvezetei mindennél többet jelentenek, a legszebb szerelemnél is. Flegmájuk következtében s mint fölösleges dolgot teljesen elhanyagolják a nemi életet, s partnerüknek csak nagy ritkán sikerül rávenni őket, hogy közönyükből kilépjenek. Ezeknek soha eszükbe sem jutna elmenni a tanácsadóba csökken vagy teljes impotenciájukkal, hiszen ez a típus is képtelen a mélyebb érzelmekre; őket ha tudják, a boldogtalan feleségek viszik el a rendelőbe.

A sort még hosszan lehetne folytatni, ahány férfi annyi ok, s ezt megtalálni az avatott szakorvos feladata. Igaz, hogy néha a partner, a feleség is ráérez, biztos ösztönrel eltalálja az igazságot. Egy azonban bizonyos: ha egy férfi személyisége érett, sokoldalúan és harmonikusan fejlett, akkor nemi élete is kiegyensúlyozott, a kudarc eshetősége csekély. De vigyázat: fordítva nem érvényes — a nagy szexuális teljesítőképesség távolról sem bizonyítja az érett személyiségnek!

(láng)



Gyógyítható-e az impotencia, hogyan seghet a feleség? — a következő alkalommal erről beszélgetünk.

VENDÉGÜNK A HUNGAROTEX

A Magyar Divatintézet hírneve túlszárnyalta az országhatárokat. Modelljeikkel nagyon sok szocialista és nem szocialista országban találkozhatunk. Többek között nálunk is. A mi nagyáruházainkban is ha megakad a szemünk egy-egy ízlésesen divatos ruhán, kabátan, kétrészesen s ha a rajta fityegő „születési bizonyítványára” nézünk, nem is lepődünk meg: sejtettük, hogy magyarországi behozatal. Ezúttal vendégünk, a Hungarotex modelljeiből válogattunk össze olvasóinknak.



1. Olivazöld, villámzárral csukódó kezeslábas, rátűzött zsebekkel, hátul körben, elől a mellvarrásig futó övvel. A nadrágszárat elől az oldalvarrásba dolgozott, gombolós pánt fogja össze. Kiegészítője magas nyakú pulóver és a háromnegyedes beige flauskabát.

2. Sok tűzéssel díszített, derékban karcsúsított, férfifazonos átmeneti kabát, kétsoros gombolással, bevágott zsebbel.

3. Csinos, fiatalos modell, kockás és egyszínű variálása. A harangszabású szoknya a ruha elején ráncolt, a lem-

berdzsekszerű kabátka ujjá csuklóban több soron gumírozott. Gumival átszőtt részt illesztettek a kabátka aljába is.

4. Ruha és átmeneti kabát egyazon anyagból, illetve kettőből kockásból és egyszínűből. A ruha gallér nélküli, vállrésze kockás úgy mint a kabátnak is. De míg a ruha öve sima anyag, a kabáté kockás. Praktikus viselet különösen azoknak, akik hivatalból sokat utaznak.

5—6. Szürke-kék színösszeállítású ruhakosztüm. Szűk szoknyáján, oldalt

két ferdén bevágott zsebet helyeztek el. A sportos kabátkát jól hangsúlyozza a sima és a mintás anyag kombinációja. Ujjá raglán szabású, érdekessége a sima anyagból készült magas derékrész. Zsebeit, gallérját, mandzsettáját, gomboláspántját tűzés díszíti.

A másik modell ingruha, ferdén szabott csikos anyagból. Fiatalos és nagyon mutatós a fehér gallér, gomboláspánt és zsebszegő. A fekete átmeneti kabát princess-szabású, mellmagaságban két gombolós zsebbel.





VARRÓGÉPET VETTÜNK!

b) SZEGÉLYZŐ VARRÁS

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

választófogantyú a 8-ra állítjuk
öltéshossz kb. 2
varrótalp cikcakk-varrótalp

A szövetet úgy vezetjük, hogy a 4 egyenesöltés a szövet mellett az üresbe, a cikcakk öltés a szövetbe ölt. Szegélyező varrat jön létre, mint az pl. a nadrágvarratoknál kívánatos.

c) HÁROMÖLTÉSES CIKCAK-VARRÁS

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

választófogantyú a 7-re állítjuk
öltéshossz kb. 1
varrótalp cikcakk-varrótalp

Az anyagot úgy vezetjük, hogy a varrat az egyik oldalon pontosan a vágásszélel végződjön. Ezzel a varrattal főleg durva szövetek, mint tweed vagy homespun vágásszélelt erősítik meg.

Rugalmas varratok rendkívüli módon nyújtható anyagokhoz.

d) NADRÁGVARRAT

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

választófogantyú 5-re állítjuk

A nadrágvarrat rendkívül tartós és igen nyúlékony varrat, speciálisan a nadrágokon végzett varrásokhoz és minden olyan varrásokhoz, amely ún. „együtmenő” varratot igényel (pl. hónaljvarratok stb.). Minél kisebb az öltéshossz, annál rugalmasabb a varrat. Ezt a varratot kb. 1 cm távolságban kell készíteni az anyag szélétől.

GOMBLYUKVARRÁS ELŐKÉSZÍTÉSE

Csavarozzuk be a gomblyuktalpat (megrend. szám: 84 00 37 36/17. szakasz).

Válasszuk az öltéshosszat egészen kicsire (öltés-öltés mellett), állítsuk be a szálfeszességeket és varrjunk egy próbavarratot az öltéshossz és a szálfeszességek ellenőrzésére.

Egyenletes gomblyukak elérése érdekében célszerű a gomblyukak helyzetét és hosszúságát a szöveten megjelölni. A varrás megkezdése előtt fogjuk meg a varrótalp alatt hátrafelé fektetett fonalakat.

KIVITELEZÉS

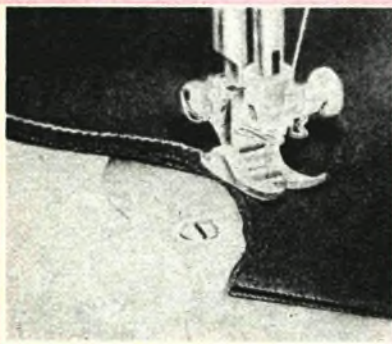
1. Beállítjuk a választófogantyút 1-re és megvarrjuk az első hernyót. A tűt jobbra a szövetben hagyjuk és a varrótalpat megemeljük a lazítóemelőtű első fokozatáig. Ebben a helyzetben nem oldódik ki a fonalfeszítő.

2. Végezzünk a szövettel fél fordulatot, miközben a tű képezi a szövetben a forgáspontot, és süllyesszük el a varrótalpat. A varrott hernyó most elöl áll, és a talpban levő mellső bevágáson keresztül veretjük. Miután kihúztuk a tűt a szövetből, kapcsoljuk át a választófogantyút 2-re. Varrjuk meg 5–7 öltéssel az első reteszelt.

3. Kihúzzuk a tűt a szövetből, a választófogantyút beállítjuk 1-re, és az első hernyónál kb. 1–3 öltéssel rövidebbre megvarrjuk a második hernyót.

4. Húzzuk ki a tűt a szövetből, állítsuk be 2-re a választófogantyút és varrjuk meg a második reteszelt 7 öltéssel.

5. A választófogantyút 3-ra állítjuk, és 3–4 egyenes öltéssel felerősítjük a varrófonalat.



„Van-e remény” jeligés olvasónk kérdezi levelében:

„Édesanyámnál eléggé erős visszértágulást állapítottak meg. Az orvos azt tanácsolta, ha lehetséges, változtasson foglalkozást, ugyanis elárusító, és állítólag ezzel a betegséggel nem szabad sokat állnia, különben esetleg gyógyíthatatlanná válik. Szeretném tudni, hogy mit várhatunk.”

A visszértágulás és az ebből keletkező lábszárfekély a statisztikai adatok szerint meglehetősen magas, 10–17 százalékban fordul elő, általában 40 éven felül, elsősorban az álló foglalkozásúakat sújtja, és háromszor-négyszer több nőt, mint férfit. Hangsúlyozni szeretném, hogy a nők ezt a betegséget — mely kifejlett stádiumában sok kellemetlenséget és nagy szenvedést okoz — nyilván nagy időmegerhelésük, háztartási gondjaik miatt kezdetben meglehetősen könnyen veszik, elhanyagolják, s ez mindig megbosszulja magát.

Alsó végtagjaink vérellátásáról két vénás érrendszer gondoskodik, az egyik mélyen az izomzatba ágyazva, a másik a felületen, közvetlenül a bőr alatt szállítja vissza a szívbe és a tüdőbe az elhasznált, vénás, „kék” vért, hogy onnan ismét oxigéndúsán, tápanyagokkal feltöltve érkezzen vissza. A két érrendszer, amelyet hajszálerek kötnek össze, a combtőnél találkozik. Arról, hogy a vér, a gravitáció ellenére felfelé tudjon áramlani az erekben, a természet a következőképpen gondoskodott: a szív ütemes összehúzódásával és kitágulásával nemcsak kilöki a vért magából, hanem magába is szívja, ezt a szívást elősegíti a mellkas lélegzés közbeni mozgása; a comb és a lábakra izomzata pedig minden mozdulatnál, különösen járás közben, rugalmas összehúzódásával az erekben felfelé nyomja a vénás véroszlopot. Végül, a vér visszafelé áramlását az erekben kis billentyűk akadályozzák meg, amelyek a véroszlopot kb. 10 centiméteres szakaszokra osztják s így az érfalakra nehezedő nyomást is csökkentik némileg.

Vannak emberek, akik alkatilag hajlamosak a visszértágulásra, ereik fala nem elég erős, nem elég rugalmas, és keletkezésében az öröklött hajlam is fontos szerepet játszik. Ezenkívül hosszú évekig tartó álló foglalkozásnál feltételezhető, átmenetileg a terhes-

ség alatt is előfordulhat és esetenként számíthatnak kifejlődésére azok a nők, akik többször szültek. Kísérő jelensége lehet az öregedésnek vagy a klimaktériumnak, különösen az elhízottnál. A visszértágulást súlyosbítja a szív működés elégtelensége, a mozgás hiánya, pl. valamilyen más betegség, amely hosszabb ideig ágyhoz köti az embert.

Milyen tünetekkel és következményekkel jár a visszértágulás? A kitágult vénák nem biztosítják többé a jó vérkeringést, a billentyűk sem teljesítik többé feladatukat (egyes esetekben degenerálódhatnak), a vér pang a csak lassan kiürülő vénákban. A láb

vagy másik szülőjük szenvedett ebben a betegségben nagyobb figyelmet szentelnének az alsó végtagjaiknak, főleg szülés után, álló foglalkozásban, magasabb életkorban, s ha észreveszik, hogy lábuk „eresedik”, azonnal orvoshoz fordulnak, hogy szükséges-e a kezelés, vagy sem.

Könnyebb esetekben elegendő a rugalmas pólya vagy gumiharisnya — de erről mindenképpen az orvosnak kell döntenie, mert vannak esetek, amikor a gumiharisnya kifejezetten súlyosbítja a bajt. Egyes esetekben injekciós kezelést alkalmaznak, speciális folyadékot juttatva a kitágult erekbe. Gyógyító hatásán kívül kozmetikai

kély? Mint minden egyéb betegség-nél, itt is az elsődleges feladat a kiváltó ok megszüntetése, legalább részben. Ebben az esetben a vér pangását kell megszüntetni vagy csökkenteni.

A legrégibb és a legjobban bevált kezelés a beteg fektetése. Ehhez sajnos sok páciensnek nincs türelme, s inkább orvostól orvoshoz, rendelőből rendelőbe zárandokol, mindig újabb és újabb kenőcsökkel próbálkozik. Mindhiába, mert a fekély így nem gyógyul, és a kenőcsök gyakori cserélgése újabb bajt okoz: a fekély körüli bőr túlérzékenyvé válik, gyulladásba kerül, s nem ritka, hogy a test egyéb felületein is fájdalmas, gennyes kiütések jelennek meg. Az elmergesedett, nagy fekélyek kezelése később hosszú hónapokat vehet igénybe.

Az elmergesedett és nagy lábszárfekély kezeléséhez már nem elég a fekvés és a kenőcs, ilyenkor bonyolult és hosszán tartó gyógymódot kell alkalmazni. A kitisztított és a kórokozótól tökéletesen fertőtlenített fekélyre a test más felületeiről apró bőrdarabkákat plántálnak, s ezeknek az átültetett „oltások”-nak a segítségével új, egészséges bőrszövet képződik és a fekély begyógyul.

Újabb, jól bevált gyógymód a lábszárfekély kezelése rugalmas pólyával és gumiszivaccsal. Nagyon gazdaságos és a páciensek is örömmel fogadják, mert ebben az esetben nem szükséges befeküdniük a kórházba. A szivacs és a pólya alkalmazása mintegy átveszi az izmok munkáját, és „pumpa”-ként működve áramlásban tartja a vért a kitágult erekben. A vér pangásának megszüntetésével a fekély is gyógyulni kezd. Ezt az eredményes kezelést azonban csak a lábszárfekély kezdeti stádiumában lehet alkalmazni.

Az ismertetteken kívül még más gyógymódokat is lehet alkalmazni, s hogy kinek melyik a legalkalmasabb, a szakorvos dönti el. A lábszárfekély ma már megbízhatóan és teljesen, a kiújulás veszélye nélkül gyógyítható — ha a beteg nemcsak a kezelésnek veti alá magát, hanem a továbbiakban is pontosan, az orvos útmutatása szerint rendezi életét.



Ha „eresedik” a lábunk . . .



fáradékony lesz, esetleg húzó fájdalmak is jelentkezhetnek. Később a láb a boka táján kicsit megdagad, de ez reggelre rendszerint le is apad. Egy idő után az éjszaka folyamán nem múlik el a dagadás, tartósan észlelhető, viszketni kezd, s a viszketést gyakran követik kisebb-nagyobb helyi bőrgyulladások. Ebben a stádiumban már elég egy egészen jelentéktelen sérülés, ütés és — ahogy mondani szokás — „kinyílik” a láb — azaz lábszárfekély keletkezik. Súlyosbítja a bajt, ha trombózis (érrögösödés) vagy tromboflebitisz (gyulladásos érrögösödés) társul a visszértáguláshoz.

A lábszárfekély kifejlődését sok esetben meg lehetne előzni, ha például azok az emberek, akiknek egyik

hatása sem lebecsülendő. Jó eredményeket lehet elérni továbbá az injekciós kezelés és műtét kombinálásával is. Az időben alkalmazott kezeléssel meg lehet akadályozni a baj súlyosbodását, de természetesen a veleszületett hajlamon nem lehet változtatni. Ebben az esetben szükséges az életmód szabályozása, változása, hogy az alsó végtagok érrendszere minél kevesebbet legyen megterhelve, s hogy biztosítva legyen a kellő pihenés is, a rugalmas pólya vagy gumiharisnya viselése. S ha az orvos ajánlja, a betegnek vállalnia kellene a foglalkozás megváltoztatását is.

Begyógyulhat-e a „kinyílt” láb, azaz: gyógyítható-e a visszértágulás következtében keletkezett lábszárfe-



Fotó: BILSKY

RATKÓ JÓZSEF

A

szerелеmről

1
Az a nehéz, az ölelés
után a dolgaimhoz látni.
Föl-fölrebben a kéz,
hozzád szeretne visszaszállni.

Van-e még ilyen szerelem?
Válladról kopjafára, kőre
száll költöző kezem,
holtaknak hódolt temetőbbe.

2
Szél nyúlkál; elhagyott hajad
mögött csúskott szemem.
Szemem mögött falfehéren
retteg a szerelem.

Mögöttem holtak, kétfelől,
mögöttük senki sincsen.
Mögötted holtak, kétfelől,
közöttük fekszik isten.

3
Akinek nem jut szerelem, ríhat.
Szeme odvában denevér lakik.

4
Neki nem számít, mosolyog,
mert neki öt halála van.
Halála: két lány, két fiú,
és ő maga az ötödik,
de ő már majdnem halhatatlan.

5
Adj neki minden napra bajt,
bosszantsd szakadt ruhával,
lerugdosott
orrú cipővel, temérdek
mosnivalóval,
ijesztgesd gyerek — lázzal,
orvoshoz hadd szaladjon,
adj neki minden napra bajt,
gyötörgesd kibírható kínnal —
feledkezzék meg a halálról.

VERESS MIKLÓS

Karácsony

Fehér fehér a reggel

a csillag kihunyt összeroskadt a jászol
kísérik Máriát tüttyögő szelek
a háromkirályok hazatérnek
tárgyalnak minisztereikkel

És hull a hó mint karácsonyi ének
magányos álmos nagy mezők felett

Már alszik aki megszületett

Álmában disznó visong
koccannak borospoharak
köd leng zászlónyi rongy
pihennek a szirénák harangok
míg a háromkirályok hazatérnek

Hull a hó mint orgonából az ének
és mosolyognak álmukban a tankok

Ágyú-pásztorok némán hevernek
karácsonyfadapír mintájú subán
játszanak helyettük füstfúruján
csillagot váró városok

Már alszik a jászoli gyermek
anyja mellére mosolyog
de szívverése szigorú

a háromkirályok is dalolnak
aztán lefekszenek
Korán kell kelni
holnap

olytatódik a háború

ILLYÉS GYULA

Szél s hó s düh

Köd — dzsungeléből ki-kifutva
tigrisként a tó vicsorít,
csapja felém a beton-útra
tizméteres habmancsait.

(Szél s hó s düh . . . De dunyha melegbe
buvok a pilláim alatt.
Izzó kályhát lelek magamban,
ha a vihar kívül marad.)

S a többi! De mint rég, ha dacban
a gyermek kumni menekült
s a torokban az „igazam van!”
gépprobbanásig melegült.

Szél s hó s düh közt — otthoni nyughely
heve vár, ha szemem hunyom;
szívemben éden ege gyúl fel,
ha a szörnyeket kicsukom.

(A lét-szégyen! Ősz-haj szelével
az öregség: a nyűszítő;
kinti, nem emberi, az egyre
kevésbé emberi idő!)

Ez a tét üz! E hó-zuzos, haj
viharaival rámtörő
aggkor-idő: e semmi konccal
nem juhászítható idő.

Jéglapok fogcsikorgatása.
Szijostor a szemhéjakon.
De a Lánglopó dühe vár, ha
— bosszúja! — pillám lecsukom.



Valamikor nagyon sok süteményt sütöttek a méz felhasználásával. A mézzel készült kalács, sütemény nemcsak csemege, hanem értékes élelmiszer is. A cukornál táplálóbb, könnyebben emészthető, tartósabb, a sült tészta nem szárad ki oly könnyen. Jó tudni, hogy a simaliszt jobban kötődik a mézzel, és hogy a kisebb alakú tésztákat melegebb sütőben, a nagyobbakat kevésbé előmelegített sütőben sütjük.

Mézes mázas

Mézes csokoládétorta

Hozzávalók: 15 dkg méz, 9 evőkanál darásliszt, 10 dkg porcukor, 7 tojás, 2 kis tábla csokoládé, 3 evőkanál langyos víz, negyed csomag sütőpor.

A csokoládét a mézben forró gőz felett állandó kevergetés mellett felolvasztjuk, beletesszük a porcukrot, a vizet. A tojássárgáját habosra keverjük, a fehérjéből kemény habot verünk. A sütőport elkeverjük a liszttel, és állandó keverés közben hozzáadjuk a tojássárgájához. Végül óvatosan hozzátesszük a fehérjét, könnyedén összekeverjük és lisztezett formába öntjük. A megsült, kihűlt tortát vízszintesen kettévágjuk, és megtöltjük csokoládés töltelékkel. A torta tetejét és oldalát a töltelék maradékával kenjük be. Színes zselécukorkával díszíthetjük.

Mézes dióstorta

Hozzávalók: 30 dkg méz, 20 dkg őrölt dió, 8 evőkanál darásliszt, 8 tojás, késhegynyi fahéj, fél citrom héja.

A mézet, a tojássárgáját, a reszelt citromhéjat és a dió mennyiségének a felét habosra keverjük. A többi diót összekeverjük a liszttel, a keményre vert tojás habbal, és könnyedén a masszába keverjük. Kivajazott, lisztezett tortaformába öntjük, megsütjük. A kihűlt tortát három részre vágjuk, megtöltjük édes vaniliás töltelékkel, és bevonjuk kakaómázzal. Tetszés szerint díszítjük.

Mézes gesztenyetorta

Hozzávalók: 13 dkg méz, 6 dkg darásliszt, 75 dkg főtt gesztenye, 7 dkg porcukor, 3 dkg őrölt mandula, szükség szerinti mennyiségű tej, fél citrom reszelt héja.

A gesztenyét lehamozzuk, leöntjük forró tejjel és lassú tűzön puhára főzzük. Még meleg állapotban sűrű szitán vagy krumplinyomón áttörik. A tojássárgáját jól kikeverjük a mézzel, cukorral, hozzátesszük a citromhéjat, a gesztenyét és az egészet jól összedolgozzuk. A meghámozott és megőrlött mandulát összekeverjük a liszttel. Felverjük a tojás habot és könnyedén a masszához keverjük, majd megsütjük. Csak másnap töltjük meg. A gesztenyetöltelék is akkor készíthető el. A tortát bevonjuk csokoládémázzal és tejszínhabbal díszítjük. A töltelék elkészítéséhez 10 dkg méz, 6 dkg vaj, 1 tojássárgája, 20 dkg átnyomott főtt gesztenye, 1 dl édes tejszín, 1 csomag vaniliás cukor (hozzátehetünk még 2 dkg puha csokoládét is ha szükséges). A mézet, a gesztenyét, a tejszint és a tojássárgáját habosra keverjük. A vajat összekeverjük, és kétsoroson megtöltjük a tortát.

Mazsolás mézeskenyér

Hozzávalók: 18 dkg méz, 22 dkg féldarás liszt, 2 tojás és egynek a sárgája, 12 dkg mazsola, fél citrom héja, fél kávéskanál fahéj, fél dl tej, késhegynyi szalalkáli.

A tojásokat és a tojássárgáját a mézzel habosra keverjük. Hozzáadjuk a lisztet és a

tejet, amelyben elkevertük a szalalkáli. Az egészet tíz percre keverjük, majd beletesszük a reszelt citromhéjat, a fahéjat és a mazsolát. Kivajazott, lisztezett formában egy óráig sütjük. A meleg kenyeret kiborítjuk és kihűlés után narancsmázzal öntjük le.

Újévi mézeskalács

Hozzávalók: 4 evőkanál méz, 45 dkg simaliszt, 20 dkg porcukor, 8 dkg vaj, 3 egész tojás, 7 evőkanál erős feketekávé, háromnegyed csomag sütőpor, kevés szecsendió, 1 kávéskanál fahéj, 10 dkg mandula, 3 dkg cukrozott narancshéj, szükség szerinti mennyiségű édes tejszín.

A vajat, a cukrot és a tojást habosra keverjük, beletesszük a feketekávéval leöntött mézet, a hámozott és apróra vágalt mandulát, a narancshéjat és az egészet jól összekeverjük. A lisztben elkeverjük a sütőport és a fűszereket, majd állandó kevergetés mellett a masszához adagoljuk. Beöntjük a tejszint, még egyszer összekeverjük, és zsírpapírral bélelt tepsibe öntjük. Gyengén felmelegített sütőben sütjük. Melegben kiborítjuk és eltávolítjuk a papírt. Kihűlés után leöntjük rumos mázzal, tetszés szerinti darabokra szeleteljük, cukrozott gyümölcscsel díszítjük.

Mézes dióssütemény

Hozzávalók: 15 dkg méz. 38 dkg simaliszt, 3 tojássárgája, fél citrom héja, negyed

csomag sütőpor, 1 tojásfehérje, 5 dkg apróra vágott mogyoró, 10 dkg kristálycukor.

A vaját egy tálban feloldjuk, beletesszük a mézet, a tojássárgáját, a citromhéjat és mindezt jól kikeverjük. Azután hozzáadjuk a sütőporral összekevert lisztet, és nyúlós tésztává dolgozzuk. Hűvös helyen legalább 3–4 órán keresztül pihentetjük. Ezután kinyújtjuk, kiszúrjuk a különböző formákat, bekenjük tojásfehérjével és megszóruk kristálycukorral összekevert apróra vágott magyorróval. Közepesen felmelegített sütőben sütjük.

Töltött mézeskalácskák

Hozzávalók: 2 púpozott evőkanál méz, 45 dkg simaliszt, 13 dkg porcukor, 7 dkg vaj, 2 tojás, 1 kávéskanál fahéj, ugyanannyi szegfűszeg, fél kávéskanál ánizs, késhegynyi szalalkáli.

A gyűrőtáblára rátesszük a lisztet, a fahéjat, a szegfűszeget és az ánizst. A szalalkált felverjük tojással, beleöntjük a lisztbe, hozzátesszük a mézet, a puha vaját és az egészet sima tésztává dolgozzuk ki. 3 órán keresztül pihenni hagyjuk. Ezután gyengén lisztezett gyűrőtáblán kinyújtjuk, szívecskéket szúrunk ki belőle, tepsibe rakjuk, és forró sütőben sárgára sütjük. A megsült, kihült szívecskéket bármilyen töltelékkel

összeragasztjuk, leöntjük csokoládémázzal és papírtölcsér segítségével díszítjük.

Mákoskalácskák

Hozzávalók: 10 dkg méz, 30 dkg mák, 6 dkg cukor, 4 dkg morzsa, 3 dl víz vagy tej, 2–3 szem alma- vagy körtebefőtt, 60 dkg kész, vajás hajtogatott tészta.

3 dl tejet felforralunk 6 dkg cukorral, beletesszük a darált mákot, az apróra vágott körte- vagy almabefőttet, a mézet, végül a finom zsemlemorzsat. A kikevert töltelékkel hidegre állítjuk. Egy óra múlva a tésztát kinyújtjuk és 6–8 centiméteres négyzetekre vágjuk. A négyzetek közepébe töltelékkel adunk, a tészta négy csücskét tojással megkenve behajtjuk és a közepén egy szegfűszeggel összetűzzük. Tepsibe tesszük, még egyszer megkenjük tojással, és 20–30 percig még pihentetjük a sütés előtt. Forró sütőben sütjük.

Barna mézeskalács

Hozzávalók: 30 dkg méz, 2 tojás, késhegynyi fahéj, 12 dkg darásliszt, 2 dkg mandula, 1 dkg kakaó, ugyanannyi szódadibikarbóna, 2–3 szem szegfűszeg.

A mézet egy lábasban felolvasztjuk és félretesszük. Serpenyőben megbarnítunk 1

evőkanál porcukrot, feleresztjük 1 kanál meleg vízzel, jól felfőzzük, majd átszűrjük. A kihült mézhez adjuk a lisztet, a tojásokat, a fahéjat, a törött szegfűszeget és szódadibikarbónát. 30–40 percig keverjük, aztán beletesszük a darált mandulát, a kakaót és jól eldolgozzuk. Lisztezett asztalon fél centiméter vastagságúra kinyújtjuk, és tetszés szerinti formákkal kiszúrjuk. Az előre elkészített cukorfestékkel megfestjük, és vajjal kikent lisztezett tepsiben mérsékelt tűzön kisütjük. Jó, ha fagyasztás előtt három nappal készítjük el.

Mogyorós töltött mézeskalács

Hozzávalók: 25 dkg méz, ugyanannyi feldarásztott liszt, 28 dkg mogyoró, 20 dkg vaj, 4 tojás, 20 dkg baracklekvár, 2 leveseskanál rum, fél kávéskanál ánizs.

A mézet a vajjal gőz felett megolvasztjuk. Hozzáadjuk az őrölt mogyoró felét, a tojást, az ánizst és habosra keverjük. Ezután hozzátesszük a sütőporral elkevert lisztet, összekeverjük, a tészta felét egyenletesen szétkenjük a tepsiben, amelynek aljára zsírpapírt tettünk. A mogyoró másik felét apróra vagdaljuk, megpirítjuk és összekeverjük a lekvárral és a rummal. Ezzel a töltelékkel bekenjük a tésztát. A tészta másik felével óvatosan befödjük a töltelékkel, és azonnal sütjük közepesen felmelegített sütőben. A megsült tésztát kiborítjuk, és kihülés után leöntjük rumos mázzal. Keskeny szeletekre vágjuk.

Mandulás mézeskalács

Hozzávalók: 15 dkg méz, 40 dkg simaliszt, 20 dkg porcukor, 5 dkg vaj, 3 tojás, 5 dkg cukrozott narancshéj, fél kávéskanál fahéj, ugyanannyi ánizs, fél citrom reszelt héja, késhegynyi szalalkáli.

A mézet, a puha vaját, a tojást, a cukrot, az apróra vágott narancshéjat, a citromhéjat, a fahéjat, az ánizst és a szalalkált habverővel addig verjük, amíg a massa megfelelően habos lesz. Fokozatosan adagoljuk bele a lisztet, majd lisztezett gyűrőtáblára öntjük. A masszát most puha tésztává dolgozzuk ki amelyet estétől reggelig állni hagyunk. Ekkor a tésztát kettéosztjuk és kinyújtjuk. Az egyik felét kivajazott tepsibe tesszük, megkenjük mandulás töltelékkel, befedjük a másik résszel, és meleg sütőben sárgára sütjük. A meleg mézeskalácsot kiborítjuk, a tetejét bekenjük lekvárral, beszórjuk apróra vágott pörkölt mandulával.

A tölték elkészítése: 10 dkg mézet, 5 dkg porcukrot, 12 dkg őrölt pörkölt mandulát, 2 evőkanál mézeskalácsmorzsat (vagy kiflimorzsat) és 1 evőkanál rumot habosra keverünk.

Mézescsók

50 dkg lisztet, 25 dkg porcukrot, 2 egész tojást, 4 evőkanál langyos mézet, 1 kávéskanál szódadibikarbónát, késhegynyi tört fahéjat, apróra vágott narancs- vagy citromhéjat és 2 kávéskanál törött szegfűszeget jól összedolgozzuk. Gömböcskéket formálunk és kikent, lisztezett sütőplégre rakjuk, 3–4 cm távolságra egymástól. Tojássárgájával megkenjük, mandulával díszítjük, és forró sütőben hirtelen megsütjük.



HIDEGTÁLAK



Előre elkészíthetjük, s ha megjönnek a vendégek már mi is ünneplőbe öltözve ülhettünk le közepük. A változatosan összeállított hidegtál nemcsak mutatós, hanem a különböző ízlesek, étvágyakat is kielégíti. Ezért készítésekor tartsuk szem előtt: keveset, de sokfélét.

Bélszínszelet töltött paradicsommal és mártással

1,5 kg bélszínt megtisztítunk, leháryázzunk 1 cm széles szeleteket vágunk belőle, megborozzuk és megsózzuk. Porcelán edénybe tesszük, leöntjük olajjal és két órát állni hagyjuk. Ezután forró olajon mindkét oldalát hirtelen megsütjük. Tízperces sütés után a hús belseje rózsaszínű, de már nem véres. Ha elkészült, tátra rakjuk és karikákra vágott főtt tojással díszítjük.

A paradicsomokat kettévágjuk, közepét kiszedjük. A kockára vágott zöldséget — sárgarépat, karalábét, zöldborsót — megfőzzük, ha kihült, megtöltjük vele a paradicsomokat. Tetejére olvasztott aszpikot öntünk. Egy porcelántál alját kibéleljük salátával, a közepére főtt spárgát rakunk, majd köréje tesszük a töltött paradicsomokat. Külön tányérban adjuk hozzá a pikáns ízű mártást, amit a következőképpen készítünk el:

Egy tojássárgáját, sőt, mustárt jól kikeverünk, majd kb. 10 dkg olajat adunk hozzá. Citromlével és 1/2 dl fehér borral felfelgédjük, törött borsot, apróra vágott uborkát, hagymát, petrezselyemzöldjét, picit cukrot, worchestert teszünk hozzá és jól összekeverjük. 2—3 kanál savanyú tejfellel vagy tejjel hígítjuk.

Marhanyelv zellersalátával és töltött barackkal

1 kg marhanyelvet megtisztítunk, majd 6 dkg hagymával, 15 dkg vegyes zöldséggel, 1/2 g borssal, 1 drb babérlevéllel puhára főzzük. Bőrét lehámozzuk és szeletekre vágjuk.

Egy nagyobb fej zellert megtisztítunk, majd vékony szeletekre vágunk, lereszelünk 2 almát, 4 szelet ananászt. Összekeverjük az ananászlével, kevés citrommal és worchesterral. Ebben a lében hagyjuk állni 30 percig, leszűrjük, hozzákeverünk 1/8 l tejszínbabot, 1/2 üveg majonézt, majd tátra rakjuk, ráhelyezzük a felszeletelt nyelvet, amit dióhéjjal és őszibarackkompót-szelettel díszítünk.

A tál szelét körülrakjuk rizszel töltött őszibarack-kompóttal. A színek kedvéért még petrezselyemzöldet is szúrunk közé.



Jércesaláta

A szárnyast megfőzzük, a bőrét lehúzzuk, a mellehúsát félretesszük, a combhúsát lefejtve vékony metéltre vágjuk. 30 dkg burgonyát megfőzünk, metéltre vágunk, majd hozzáadjuk a szintén metéltre vágott 15 dkg hámozott almát, fejes salátát, két keményre főzött tojást. Citromlével, sóval, borssal ízesítjük és 2,5 dl majonézzel keverjük össze. Üvegtálon, kúp alakban tálaljuk, bevonjuk a tetejét a megmaradt majonézzel és rárakjuk a vékony szeletekre vágott mellehúsát. Kockára vágott aszpikkal, negyedekre vágott tojással és salátával díszítjük.

Velőropogós vegyes zöldséggel

3 drb borjúvelőt hideg vízben megmunk, hártáitól megtisztítjuk, lecsurgatjuk

és finomra összevagdadjuk. Apróra vágott hagymát zsírban világosra pírítunk, hozzáadjuk a velőt, sóval, borssal, majoránnával, vágott zöldpetrezselyemmel ízesítjük, és megpirítjuk. 4 dkg vajból, 4 dkg lisztből világos rántást készítünk, feleresztjük 1,5 dl tejjel és sűrűre főzzük. Ha felforraltuk, hozzáadjuk a velőt, 1 egész tojást és 2 tojás-sárgáját, jól megpirítjuk, egy kevés zsemlemorzst keverünk bele és lehűtjük. Ha kihűlt 6 cm hosszú rudacsákat formálunk belőle, lisztbe, tojásba, morzsába mártjuk és forró olajban kisütjük. Vegyes zöldségsalátát készítünk, majd a díszálra rakva ennek a tetejére helyezzük a velőropogóst.

Vendégváró falatok

Kaviárral: 2 db. sóskiflit karikákra vágunk, majd megkenjük a 6 dkg vajjal, me-

lyet sóval jól kikevertünk. Minden egyes szeletre egy kiskanál kaviárt helyezünk. A közepét egy darabka citromhéjjal és petrezselyemlével díszítjük.

Lazaccal: 2 db sóskiflit karikákra vágunk. 5 dkg vajat kikeverünk 1 doboz lazaclevéllel, és megkenjük vele a kifliszeleteket. A lazacszeleteket kis darabokra vágjuk, összegöngyöljük és ráhelyezzük a kiflire. Egy darabka pirospaprikával díszítjük.

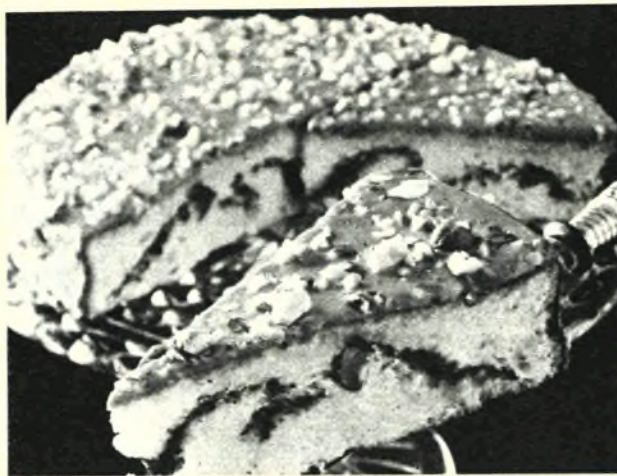
Sajttal: 2 db kiflit karikákra vágunk. Megkenjük a sóval kikevert 5 dkg vajjal, tetejére egy kocka sajtot teszünk. 5 dkg juhtúróba teszünk egy csipetnyi pirospaprikát, sót, apróra vágott petrezselyemzöldet, hagymát, jól összekeverjük és mindegyik kifliszeletre teszünk belőle.

Kolbásszal: A kifliket felszeleteljük és megkenjük vajjal, ráteszünk egy kolbászszeletet, a közepére egy csepp mustárt vagy szardíniakrémet. Minden szeletre teszünk még egy fél keménytojás-szeletet is.

Vendégvárás



Csak egy szeletet! . . .



Oroszkrém-torta

Hozzávalók: 5 egész tojásból készült piskótalap vagy kész tortalap.

Krém: 5 egész tojás, 15 dkg cukor, 10 dkg rumba áztatott mazsola, 10 dkg cukrozott gyümölcs, 3 dl tej, 3 dkg zselatin, 6 dl tejszín, 1/2 vaníliarúd.

A tortát 3 lapra vágjuk, kihűtjük és az alábbi krémmel töltjük. Az egész tojásokat a tejjel, a cukorral, a kettéhasított vaníliával gőz felett sűrűre verjük. A végén hozzáadjuk a forró vízben felolvasztott zselatint. A túzról levéve addig keverjük, amíg kihül, de még nem dermed meg a zselatintól. Akkor hozzáadjuk a felvert, gyengén cukrozott tejszínhab felét, azzal a krémet könnyedén elvegyítjük. A lapokat megtöltjük a krémmel, megszórjuk a rumban áztatott mazsolával és az apróra vágott cukrozott gyümölcscsel. A krémből meghagyunk annyit, hogy a tortát kívülről is bevonhassuk. A tortát 1–2 órára hűtőszekrénybe tesszük. Tálalás előtt a megmaradt tejszínhabbal meg a cukrozott gyümölcscsel díszítjük.

Gesztenyeszelet

Hat egész tojásból, 6 kanál cukorral, 5 dkg áttört gesztenyével, 10 dkg liszttel nagyon könnyű piskótaalapot készítünk amit kisebb méretű tepsiben sütünk meg.

Töltelék: 45 dkg főtt, áttört gesztenye, 20 dkg cukor, 1 liter tejszín, 1 csomag vaníliás cukor.

A tejszínből kemény habot verünk, 10 dkg cukorral ízesítjük. A gesztenyéhez hozzákeverünk 10 dkg vaníliás cukrot és elvegyítjük a tejszín felével. A piskótát két lapra vágjuk, ráhelyezzük a tölteléket és elsimítjuk. A krémre tesszük a másik lapot, amit a megmaradt tejszínhabbal kenünk meg és megszórunk burgonyatörön áttört gesztenyével. Meleg vízbe mártott késsel kockákra vágjuk.

Mokkatorta

Hozzávalók: 25 dkg cukor, 5 egész tojás, 2 deka darált kávé, 20 dkg liszt.

A krémhez: 25 dkg cukor, 4 tojássárgája, 2 deka kávé, 20 dkg vaj, 1 dkg liszt, 5 dkg mandula, 1/4 vaníliarúd.

A 2 dkg kávéból 2 dl kávét főzünk, és 25 dkg cukorral sűrű sziruppá főzzük. Közben 5 tojássárgájából kemény habot verünk, és a fonalásra főtt szirupot lassan a habhoz verjük. Addig verjük, amíg kihül. A tojássárgákat egyenként hozzáverjük, végül könnyedén hozzávegyítjük az egy kanál szitált kávéval elvegyített lisztet.

Lassú tűznél sütjük. Ha kihült, 3 lapra vágjuk.

Krém: A 2 dkg kávéból 1 dl feketekávét főzünk, azt a 4 tojássárgájával, 25 dkg cukorral, 1 dkg liszttel, 1/4 rúd kettéhasított vaníliával habústben gőz felett sűrűre főzzük. Ha kihült, hozzáadjuk a habosra kevert vaját, és a tortát ezzel töltjük. Kívülről is ezzel vonjuk be, és a tetejét beszórjuk reszelt csokoládéval.

Párizsi kocka

Hozzávalók: 28 dkg liszt, 20 dkg vaj, 15 dkg őrlött dió vagy mogyoró, 15 dkg cukor, 1 egész tojás, 1/2 dl tejföl vagy tejszín. A lisztet a vajjal elmorzsoljuk, hozzáadjuk a porcukrot, a diót, tojással és a tejfövel összeállítjuk, és két egyforma lapot nyújtunk. Tepsibe helyezve, a széleket egyenesre vágjuk. Ha nehezen nyújtható, nyomkodni is lehet a sütőlemezre. A lapokat külön-külön kisütjük. Ha egészen kihült, az egyik lapot megkenjük csokoládékrémmel, a másikat ráhelyezzük. A tetejét még felvágás előtt bevonjuk csokoládémázzal. Frissen nehéz egyenletesen szeletelni, ezért másnap vágjuk fel 5 cm-es kockákra.

Krém: 4 dl tej, 15 dkg cukor, 5 dkg liszt, 2 kávéskanál kakaó, 12 dkg vaj, vanília.

A tejből, lisztből, a kakaóból a vaníliával sűrű pépet főzünk, kihűtjük. A vaját a porcukorral habosra keverjük, a kihült pépet apránként hozzáadjuk, és azzal még jól elkeverjük.

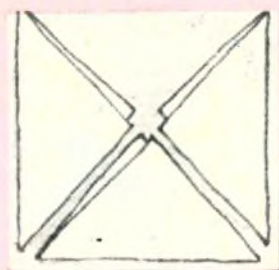
Reszelt linzer gyümölcshabbal

Hozzávalók: 40 dkg liszt, 20 dkg vaj vagy margarin, 15 dkg cukor, 1 csomag sütőpor, 2 tojássárgája, fél reszelt citromhéj.

Töltelék: 4 tojásfehérje, 20 dkg cukor, 4 evőkanál barackíz, 5 dkg vágott dió.

A tésztához való anyagból linzertésztát készítünk. A többi linzertől eltérően jóval keményebb tésztát kapunk, amit legalább fél óráig hideg helyen pihentetünk. A tojásfehérjéket felverjük, hozzáadjuk a cukrot, pár csepp citromlevet, s azzal együtt jó keményre verjük, végül a lekvárt és a vékonyra vágott diót. A tölteléket kiegészíthetjük tetszés szerint még néhány szem nyers vagy befőzött cseresznyével, meggyel, málna vagy eperdzsemmel.

A tészta 2/3-ad részét nagy lyukú reszelőn a tepsibe reszeljük. (Ha ragad a tészta, kicsit meglisztezzük.) A habot rákenjük, s a többi tésztát a hab tetejére reszeljük. Egyenletes, közepes hőmérséklet mellett világosra sütjük. Sütés után pár percig a tepsiben hagyjuk, majd a széleket körülvágjuk, s a ráhelyezett deszkára ráfordítva kiborítjuk. Kihülés után kockákra szeleteljük, s meghintjük cukorral.



Nyári szatyor, ajándékozni azonban télen is lehet. Három négyszögletes, egyszerű pamutkendőből készült, a kendőket az ábra szerint hajtogatjuk, majd varrjuk össze. Nagy monogrammal is díszíthető.

Otthonka vagy pizsama gyereknek 104-es nagyságban, megvarrása szintén egyszerű. Igazi ajándék akkor lesz, ha a macinak, esetleg a kedvenc babának pontosan, de hajszálpontosan ugyanolyan varrunk!

A mellénykéhez, az otthonkához is 2,20 m anyagra van szükség.

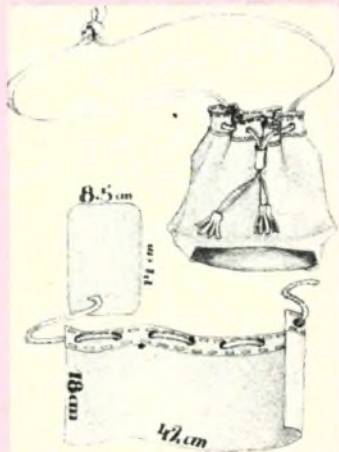
Végérvényesen és visszavonhatatlanul megint csak a nyakunkba szakad fenyegető gyorsasággal a karácsonyi ajándékok gondja. És persze megint itt állunk felkészületlenül, pedig tavaly is, mint minden esztendőben, megesküdtünk, hogy jövőre legkésőbb november végéig... Ugye, megint csak nem sikerült?! Ezért néhány jó ötlettel szeretnénk olvasóink segítségére sietni, amit külföldi lapokból válogattunk össze. Megvalósításukhoz egy kis ügyesség kell, egy kis idő, egy kis pénz, egy kis türelem és sok szeretet.

Apropos, pénz. Nem tudom, ki hogy van vele, de én úgy, hogy amikor nagyon drága ajándékot kaptam (szerencsére nem történt meg túl gyakran), az ára arányában kerített hatalmába, öröm helyett, a hideg gyanakvás: mit várnak el érte? Mivel és mikor kell visszafizetnem? Az igazán értékes, nagyon drága ajándékokat tartogatni kellene igazán értékes, egyszeri és soha sem megismétlődő alkalmakra. A karácsony, a születésnap stb. azonban minden évben visszatérő, megismétlődő kedves, meghitt, családi ünnepek és ilyenkor a ragaszkodás, az őszinte szeretet, a baráti érzelem, a rokonai összetartozás tanújelét — ha úgy tetszik: az örömszerzés örömét — kellene ajándékoznunk másoknak és önmagunknak. Próbáljuk meg!

Ajándékozni — szeretettel



Divatos kis tűzött lélekmelegítő, készíthet maradék anyagból (a háta lehet más), virágos anyagból, de dűtínből vagy vékony kordbársonyból, bársonyból is, vékony réteg vatelinnal béleljük, tűzzük. Próbá nélkül meg lehet varrni, nem baj ha egy számmal nagyobbra sikerül, hiszen ma a bő, lezser holmik a divatosak.



A finom bőrből vagy a finomabb műbőrből való retikülök, táskák, szatyrok általában a sarkaikon, a záródásnál, vagy a fülükben kopnak hordhatatlanná. Rendkívül csinos, ügyes, és persze divatos szatyorkát varrhatunk belőlük a mellékelt ábra szerint. Ha a bőr vagy műbőr elég puha, s ha valaki szépen meg tudja csinálni, hímezhet rá monogramot is. Mással ne díszítsük, mert könnyen giccses tákolmánnyá válhat. Mivel divatos, kedves ajándék fiatal lányoknak, s mivel hasznos, jól jön például a pipázó férfiaknak!

(láng)

Kedves ajándék a saját kezűleg hímzett konyharuha. Készíthetünk hatot, hármat, de ha erőnkől és ügyességünkől csak egyre futja, akkor is kedves meglepetés. Főleg, ha megtoldjuk egy cseréptányérral, kanccsóval, ibrikkel. A



monogramos hímzés csak az egyik sarokba kerül, finom keresztöltéssel. Például ha baráti vagy rokoncsaládót akarunk megajándékozni, mindegyik családtagnak hímezünk egyet.



AZ OTTHON

VARÁZSA

Mi adja az otthon varázsát? Föltehetem másként is a kérdést: Lehet az otthonnak varázsa? Lehet. Van. Kell, hogy legyen. A varázs abban nyilvánul meg, hogy fogva tartja az embert. És az ember nem is tiltakozik az olyan „rabság” ellen, amely kellemes közérzetet,

hangulatos időtöltést biztosít a számára.

A szépet mindenki szereti. Csakhogy a szép fogalma mindenkinek mást jelent. Minden szem másképpen tükrözi. Az érzések különfélék. Ebből a különbözőségből születnek az egyéni elképzelések, ötletek,



amelyeknek megvalósítása sajátossá teszi otthonunk belső világát.

Kezdjük el a szépérzékfejlesztést minél korábban. Már a kisgyereknél, amikor kuckóját, szobáját alakítjuk, formáljuk. Bútorait, a kiegészítőket úgy válogassuk össze, hogy ott

minden derűt árásson, játékos legyen. Szívesebben foglalkozik, tanul majd az olyan helyiségben, ahol egyedül — pajtáisaival — jól érzi magát.

Külföldi lapok forgatása közben bukkantunk ezekre a felvételekre. Nem nagy költséggel, egyszerű kockás anyaggal von-

ták be a heverőt, kicsi, nagyobb, még nagyobb kockásból varrtak huzatot a párnákra, és ha a térelválasztó függöny nem is feltétlenül szükséges — egyéni, ötletes megoldás. Lehet, hogy a behúzott függöny mögött édesebb az álom. Ki tudja . . .

Hangulatos a kockás függöny a kertbe nyíló ablakon is. És vitathatatlanul barátságosabb az ormótlan szék, amelynek ülőkéjét, illetve a heverő, amelynek epedáját kockással vonjuk be. Az ötletet természetesen tovább lehet fejleszteni aszerint, milyen berendezési tárgyak vannak a kuckóban, a szobában és milyenek a helyiség méretei. Mert kockásból is megárt a sok!

Méteráruboltjainkban sokféle színben — piros, kék, rózsaszín, sárga, lila, zöld, barna — kockás anyag kapható. Minősége is különféle. Van vászon, puplin, karton. A legpraktiku-



sabb a műszállal kevert valamelyik klasszikus anyag, amit a mosás után nem kell vasalni, ülhetnek, hempereghetnek rajta a gyerekek, nem gyűrődik.

Ha két vagy több gyerek van a háznál varrjuk meg a „staff-rungjukat” az egyiknek kiskockásból a másoknak nagykockásból, vagy olyan különböző színekből, amelyek jól „összeférnek”.

Varrhatunk a kockásból ágyneműt, abroszt vagy angolterítéket, amit a reggelinél, vacsoránál teszünk az asztalra.

-hm-



Gyakran fáj a feje?

Erre a kérdésre nagyon sok nő igennel válaszol. Hogy mitől, vagy miért fáj, azt már kevesebben tudják megmondani. A fejfájás nem egy esetben a megbetegedés első jele lehet. A könnyebb megfázástól egészen a komoly agyhártyagyulladásig terjedő betegségeket jelezheti.

MI A KÜLÖNBSÉG A MIGRÉN ÉS A FEJFÁJÁS KÖZÖTT?

A migrén gyakran már a kora reggeli órákban kezdődik, röviddel ébredés után. A gyenge fejfájás erősödik, majd görcsös fájdalmat érzünk. Ez a fájás annyira erősödhet, hogy általános rosszullétet, hányást is előidézhet. A nőknek gyakrabban van migrénes fejfájásuk, mint a férfiaknak. Ez arra mutat, hogy ennek a betegségnek hormonális összefüggései vannak.

MITŐL KELETKEZIK A MIGRÉN?

Az okát nem ismerjük, de már tudjuk a fájdalmat csökkenteni, vagy elkerülni. A kiegyensúlyozott életmód, az egészséges alvás, rendszeres étkezés, séta, sport a

természetben, valamint a cigaretta és az alkohol elkerülése a legjobb védekezés a migrén ellen.

AZ ÉVEK MŰLÁSÁVAL ÖSSZEFÜGGÉSBEN VAN A FEJFÁJÁS?

Nem. A fejfájás minden korban jelentkezhet.

AZ IDŐJÁRÁS-VÁLTOZÁS MENNYIRE BEFOLYÁSOLJA A FEJFÁJÁST?

Lehetséges, hogy az érzékenyebbek fejfájással reagálnak az időjárás-változásra, főleg a meleg, fülledt időben és frontátvonuláskor.

EGYEDÜL IS GYÓGYÍTHATJUK A FEJFÁJÁST?

Nem. Ha gyakrabban fáj a fejük, forduljunk orvoshoz, mert ebben az esetben komoly megbetegedés előjele lehet. A fájdalomcsillapító szerek rendszeres használatát megszokhatja a szervezet, s ellenállóvá válik. Idővel tehát az adagok növelése sem eredményes.

AZOK A NŐK, AKIKNEK GYAKRABBAN FÁJ A FEJÜK, ÉRZÉKENYEBBEK, MINT A TÖBBIEK?

Nem. Csak ingerültebbek.

SEGÍT A KÁVÉ A FEJFÁJÁS ELLEN?

Igen, a kávé ugyanis elősegíti a vérkeringést. Koffeintartalma hasonló a fájdalomcsillapító szeréhez. Főleg azoknál segít, akiknek alacsony a véryomása. De legfőleg két órát hat.

SEGÍT A MASSZÁZS?

Igen. Főleg az, amely elősegíti a görcsökből húzódtatott izmok felengetését. Jó hatással van a meleg fürdő is, a hideg-meleg zuhany és mindaz, ami elősegíti a vérkeringést.

AZ ERŐSEBB FÁJDALMAKNÁL SZÜKSÉGES LEFEKÜDNI?

Igen. Legjobb ha jól kiszellőztetett, besötétített helyiségben fekszünk, ahol teljes a csend. Hőemelkedéseknél zsebkenőbe csavart jégkockát tegyünk a homlokunkra.

A NIKOTIN ELŐIDÉZHETI A FEJFÁJÁST?

Igen. A nikotin ugyanis árt az ereknek. Rossz hatása már megmutatkozhat egy „átdohányzott” éjszaka után is. Hasonló hatású az alkohol is.

A TÚLFESZÍTETT SZELLEMI MUNKA IS OKOZHAT FEJFÁJÁST?

Igen. Főleg akkor, ha bizonyos feszültséggel, izgalommal jár. Ekkor legjobb, ha munka közben néhány perces tornát végzünk, amely serkenti a vérkeringést.

HOGYAN ELŐZHETJÜK MEG A FEJFÁJÁST?

Elsősorban a helyes életmóddal. Az alkoholfogyasztás és a cigarettázás megszüntetésével. Aludjunk annyit, amennyire szervezetünknek szüksége van, ne hanyagoljuk el a rendszeres étkezést. Legyünk minél többet a friss levegőn.

-25-



10 évesek

Takaró Tímea, 7140 Bátaszék, Gárdonyi Géza u. 11. Magyarország
Pudmerický Éva, 925 22 Velké Úřany, u. Piesková 1197., CŠSR

11 évesek

Borka Éva, 941 22 Zemné 586, okr. Nové Zámky, CŠSR
Matics Eszter 7725 Szébény, Felszabadulás u. 41, Magyarország
Ádám András, 2023 Dunabogdány, Iskola út 2., Magyarország

12—13 évesek

K. Nagy Julianna, 5300 Karcag, Bercsényi u. 12., Magyarország
Csizmadia Olga, 925 91 Králová nad Váhom 44. okr. Galanta, CŠSR
Tóth Szilvia, 076 36 Vel. Kamenec okr. Trebišov, CŠSR
Racsko Ilona, 935 82 Plášťovce 395, okr. Levice, CŠSR
Kelemen Zoltán, 945 61 Nesvady 98. okr. Komárno, CŠSR
Szász Andrea, 2646 Drégelypalánk, Móricz Zs. u. 42., Magyarország
Könyves Edit, 600 Kecskemét, Sétatér u. 6, Magyarország
Béres Mária, Miskolc II. ker. Testvérvárosok u. 8., Magyarország
Mihályi Marianna, 3000 Hatvan, Bajcsy-Zsilinszky u. 2., Magyarország
Laczko Ildikó, 925 82 Tešedkovo 225. okr. Galanta, CŠSR

14 évesek

Kreits Ildikó, 941 07 Milanovce, ul. Na sihoti 881. okr. Nové Zámky, CŠSR
Zombor Ildikó, 930 02 Orechová Potón 283. okr. Dun. Streda, CŠSR
Majoros Mária, 980 44 Chanava 70. okr. Rim. Sobota, CŠSR

15 évesek

Fekete Etel, 045 01 Moldava nad Bodvou, Sídl. VSŽ bl. Bl., CŠSR
Andrejkovics Komélia, Budeslav 71. 045 01 Moldava n/B., CŠSR
Baji Melinda, 925 82 Tešedkovo, Alszeg 435. okr. Galanta, CŠSR
Domonkos Mária, 925 82 Tešedkovo 448. okr. Galanta, CŠSR
Verkman Éva, 7500 Nagyatád, Aradi u. 6/c., Magyarország

16 évesek

Váida Györgyi, 943 52 Mužla 86, okr. Nové Zámky, CŠSR
Madarász Adrianna, 946 03 Kolárovo, Brnenské nám. bl. 3/16 okr. Komárno, CŠSR
Balogh Livia, 946 03 Kolárovo, Pražské nám. hl. C/10 okr. Komárno, CŠSR
Benkő Alica, Malý Kamenec, 076 36 Vel. Kamenec. okr. Trebišov
Horesnyik Katalin, 943 61 Salka 410. okr. Nové Zámky, CŠSR

17 évesek

Kovács Jarka, 980 21 Bátka 40. okr. Rim. Sobota, CŠSR
Molnár Franciska, SEŠ, ul. Mieru 979 01 Rim. Sobota, CŠSR

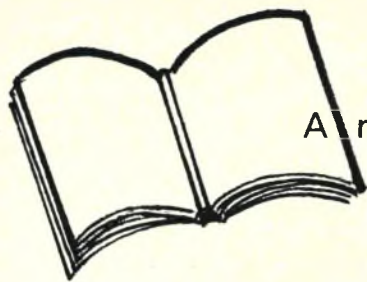
18 évesek

Molnár Mária, 3518 Miskolc, Debreceni Márton tér 10/5, Magyarország
Fejes Katalin, 7092 Nagykőny, Nagy u. 84, Magyarország
Nagy Márta, 946 03 Kolárovo, ul. 1 mája 50, CŠSR
Lukács Ilona, 7500 Nagyatád, Kossuth u. 34, Magyarország
Kovács Edit, Mliečno 19. 931 01 Šamorín, CŠSR

19 éves

Fellinger Erzsébet, 7092 Nagykőny, Nagy u. 65, Magyarország

Nyári Beáta, 2800 Tatabánya V. Népköztársaság 18. 1/2., Magyarország
Elvált, független nő, szeret kezimunkázní, kirándulni. Hasonló érdeklődésű (36—40 év közötti) nők és kezimunkázó férfiak levelét várja.
Vizler Magdolna, Satu Mare 3900, Cart. Somes — Mirco 14. Ál. Júlui 4 Bloc 46/13, Románia (26 éves özvegy, öt éves kislánya van, magyarul levelezne, minden téma érdekli, folyóiratokat szeretne cserélni.)
Szűcs Lajosné, 3015 Csány, Bajcs u. 9, Magyarország (26 és 27 éves, házaspár, két éves kislánnyal, magyar és német nyelven leveleznének csehszlovákiai vagy NDK-beli házaspárral.)
Jorgella Judit, 1182 Budapest XVIII. 641. u. 16/b, Magyarország (18 és 24 éves házaspár, két éves fiuk van, utazni szeretők, képeslapot gyűjtő házaspárral leveleznének magyarul nyelven.)



A rozsnyói (Rožňava) könyvesbolt könyvajánlata!!

KEDVES OLVASÓINK!

A Slovenská kniha n. v. rožňavai járási könyvesboltja postafordultával utánvétellel szállítja a beküldött megrendelőlapon megjelölt könyveket, ameddig készlete tart. A ki nem elégitett igényeket továbbra is nyilvántartja, s utólagosan teljesíti. Megrendeléseiket köszönettel várja.

Slovenská kniha n. p.,
Járási könyvesbolt
nám. Baníkov 2.
048 01 Rožňava

Megrendelőlap:

Ezennel megrendelem az alább kijelölt könyveket:

- ... drb Fábry Z.: Tanú és tanúság voltam (visszaemlékezések, vallomások) Kős 14.—
- ... drb Dobos L.: Hólepedő — Regény Kős 20.—
- ... drb Dobozy I.: A tizedes meg a többiek — Regény Kős 32.—
- ... drb Gachor F.: Budapesti szerelmesek — Regény Kős 25.—
- ... drb Gilot F.: Életem Picassóval Kős 50.—
- ... drb Gál György S.: Honthy Hanna — Egy diadalmas élet regénye Kős 50.—
- ... drb Gál S.: Kavicshegyek — Elbeszélések Kős 22.—
- ... drb Hašek J.: Švejk a jó katona — Egy derék katona kalandjai Kős 53.—
- ... drb Jókai : Politikai divatok Kős 24.—
- ... drb Krúdy Gy.: Gordonkázás Kős 38.—
- ... drb Móra F.: Aranykoporsó Kős 36.—
- ... drb Szilvási L.: Ördög a falon Kős 35.—
- ... drb Végh A.: Jégzajlás — regény Kős 17.—
- ... drb Zilahy L.: A fegyverek visszanéznek Kős 40.—

A Világirodalom Remekei Sorozat:

- ... drb Anatole France: A vörös liliom Kős 26.—
- ... drb Thomas Hardy: A weydoni asszonyvásár Kős 25.—
- ... drb Boleslav Prus: A bábu I—II. Kős 52.—

- ... drb Mihail Sadoveanu: A nyestfiak I—II. Kős 48.—

Versek:

- ... drb Jelenlét — csehszlovákiai magyar költészet Kős 35.—
- ... drb Petőfi Sándor összes költeményei I—II. Kős 66.—
- ... drb Vas István: A tűzlopó, Rapszódia a hűségről, Ki mást se tud Kős 100.—
- ... drb Villon: A nagy testamentum Kős 21.—

Kézimunka:

- ... drb Hímzések Baranyából és Bácskából Kős 12.—
- ... drb Zalai fehérhímzések Kős 31.—
- ... drb Népi öltéstechnika Kős 20.—

Kézikönyvek:

- ... drb Varrjunk gyerekruhát Kős 20.—
- ... drb Dr. Falka J. és mások: Anyák könyve Kős 49.—
- ... drb Aszódi-Brencsán: A házaselet ABC-je Kős 29.—
- ... drb Gyenes I.: Mi illik, mi nem illik? Rendhagyó illetan Kős 19.50
- ... drb Kovács J. — Osvát K.: Nemcsak illetan Kős 17.—
- ... drb Forrai K.: Ének az óvodában Kős 44.—
- ... drb Bogdányi F.: Képes német nyelvkönyv gyermekeknek 2. Kős 22.—
- ... drb Magyar-eszperantó és eszperantó-magyar újtisztár Kős 29.50
- ... drb Magyar szólások és közmondások Kős 70.—

Szakácskönyvek:

- ... drb Az ingyencmester szakácskönyve Kős 81.—
- ... drb M. Hajková: Édeskönyv — süteményreceptek Kős 47.—

Név: utca házszám ...

Lakhely: Irányítószám

Kérjük a címet pontosan és olvashatóan feltüntetni.

A megrendelő aláírása



Tél van megint...

Tél-elő havának, karácsony havának neveztek régen a decembert. Nevezhetnénk a kiadások havának is, hiszen ez a hónap az ünnepek, ajándékozások jegyében zajlik le. Télapó, karácsony, szilveszter, és közben legalább húsz névnap...

A legtöbb családban már elkészült a kötött pulóver, a játék oroszlán, a faragott ülőke, sapka, sál... Gondosan eldugva az alkalomra vár az ajándék táska, toll, kesztyű, könyv... De mi kell még, hogy a tárgyból ajándék legyen, az alkalomból pedig hangulat, élmény?

Egyebek között: virág.

Decemberben elsősorban krizantémra, fenyőgallyakra gondolunk. Bár elmaradhatatlan virága, zöldje a decembernek mégse maradjunk csak ennél a szűk választéknál. Hiszen decemberben is sokféle virág közül választhatunk, a fehér, hideg télben akár egyetlen szál színes virág is melegséget varázsolhat.

Egyetlen ajándékot se adjunk át virág nélkül. És vázánk még decemberben se maradjon üresen, remélve, hogy a művirágot már végképp száműztük otthonosan, ízlésesen berendezett szobáinkból. Helyettük inkább csipkebogyó ággal, kék iringóval, júdáspénzzel, tövissel várjuk meg a tavasz hírnökeit.

December eleje óta szobánkban virágoztat-

hatjuk a cseresznye-, meggy-, gesztenye- vagy mandulaágot, az orgonát. Szép ajándék a cseres azalea, a tulipán, a jácint, a ciklámen.

S aki egyszer kapott már egy szál orchideát, biztosan szép élményként könyvelte el azt az ünnepet.

Ünnepi asztalunkat különös gonddal terítsük meg. Az asztalról és főképpen a szobából ne hiányozzon a virág. Meghitt karácsonyi hangulatot áraszt a szobafenyő, a virágzó karácsonyi kaktusz. Érdekes, különleges a fagyöngy, a fagyal, a Rosa multiflora, amit egész télen át korallpiros termések díszítenek. Ha a fent említett faágakat Borbála nap körül tettük vázába, karácsonyra azok is kinyílnak. (A fagyos időben levágott gallyakra vigyázzunk. Fokozatosan vigyük szobahőmérsékletre, és néhány óráig langyos vízben is fürdethetjük, így biztosan kivi-rágzik.)

Ha pedig a szilveszteri asztalt terítjük, ne csak a pezsgőre gondoljunk, a hangulatos kis csokor vagy cserép négylevelű lóherére is, hátha valóban meghozza a várt szerencsénket. Hangulatot árasztó környezetünkben talán mélyebbről törnek majd fel régi emlékeink, élményeink, családi szokásaink, játékaink; szórakozunk — és így lesz az ünnep igazi ünnep.

-megyeri-





réteg (paraffin) késlelteti az érési folyamatot. A készítmény legjelentősebb hatása azonban az apadási és a gyümölcs-ráncosodási tünet megakadályozása.

A gyümölcsöt megfelelő időben (érésben) kell begyűjteni és alaposan átválogatni.

Hazánkban a Holovousy-i Gyümölcs-termesztő és Nemesítő Kutatóintézet szakemberei vizsgálták a Protexan készítmény hatását. A Golden Delicious almafajta tárolási veszteségét a korábbi 9,6 százalékról 4,9-re, a Starkinsonét 6,1-ről 3,5-re, az Ontárióét 5,5-ről 3,7-re csökkentette. A készítménnyel kezelt alma a négyhónapos tárolási időszak eltelte után is tetszetős és viaszosan fényes marad, a viaszréteg alatt jól látható a fajtára jellemző valódi színnyalat. A Protexan csökkenti a gyümölcs lélegzésével és a víz elpárologtatásával keletkező veszteségeket, a tárolás alatti betegségek keletkezését.

Hogyan használjuk a készítményt? Az emulziót 1 : 3 vagy 1 : 5 arányban (egy liter szerhez három-öt liter víz szükséges) vízzel kell hígítani és jól összekeverni. Egy kilogramm szerrel nyolcvan-százhusz kiló gyümölcsöt kezelhetünk.

A leggazdaságosabb és viszonylag gyors kezelési eljárás a gyümölcsök darabonkénti kezelése. A viaszolásnál az emulzióba csak annyi gyümölcsöt rakunk, amennyit az még ellep, mert csakis így lesz a legtökéletesebb a védő paraffinréteg. Ezt követően a kezelt gyümölcsöt rakjuk ládába, sorba. Ha egy rekeszen belül több sort rakunk, akkor feltétlenül helyezünk papírt közéjük, ugyanúgy a láda aljára és tetejére is. Egyúttal a kocsány- és csészemélyedésekben található emulziót is távolítsuk el. A kezelést követően kb. egy hét szükséges ahhoz, hogy a védőréteg — a víztartalmát elveszítve — megszáradjon és a gyümölcs felületére erősen rákötődjön.

Fogyasztás előtt alaposan mossuk meg a gyümölcsöt, mert a paraffinréteg a porszemcséket is megköti. A védőréteg esetleges fogyasztása sem jelent veszélyt.



GYÜMÖLCSTERMESZTŐKNEK

Sok kiskertésznek okoz gondot, hogyan tartósítsa a legésszerűbben — legkisebb veszteséggel a tőlére szánt alma-termését. Tavaly már nálunk is forgalomba került az NDK-beli Bitterfeldi Vegyi Kombinát terméke, a „Protexan”. Ezzel a vegyi készítménnyel kezelt gyümölcsöt hosszabb-rövidebb ideig ideiglenes tárolókban, fűtetlen kamrákban, garázsokban, esetleg még az időjárás hatásoktól megfelelően védett erkélyeken is lehet — jóval kisebb veszteségekkel — tárolni.

A Protexan fehér, sűrű, szagtalan és íztelen folyadék. Szorbinsavat, az élelmiszeriparban használatos tartósítószer is tartalmaz. Hatására a tárolással járó súlyvesztés is jelentősen csökken. A védő-

MIT ÉRDEMES TARTANI?

Mielőtt valamely állatfaj tenyésztésére, illetve tartására kíván valaki berendezkedni, feltétlenül mérlegelnie kell az adottságokat, lehetőségeket. A házikert-tulajdonosok adottságai eltérőek, de lényeges a takarmányozási lehetőségeknek és annak mérlegelése is, hogy mennyi szabad idővel rendelkezünk, illetve a rendes napi munka, elfoglaltság mellett mennyi időt tudunk ház körüli munkával tölteni. Az adottságok tekintetében a vidéki kerttulajdonosok helyzete a kedvezőbb, különösen, ha a nagyméretű kert mellett háztáji földterülettel is rendelkeznek. Érdemes-e azonban többféle háziállatot tartani?

Ha régi szarvasmarha-istállóval rendelkezünk, és a folyamatos zöldtakarmány-ellátás megoldható, kiízetődő a szerződéses szarvasmarhatartás, illetve a növendék-marhanevelés és -hizlalás. A szarvasmarhatartás munkaigényes.

A kocatartás magasabb színvonalú munkát és több gondosságot igényel, ez azonban bőségesen megtérül, hiszen a hűsértés koca éves szaporulatából 15–20 választott malac értékesíthető.

A baromfi csaknem minden udvarban megtalálható. Ahol csak a család szükségleteinek a kielégítését tartják szem előtt, ott általában az udvarban szabadon vagy kis bekerített ólban tartanak néhány tyúkot és csirkét. Ez több szempontból is kifogásolható. Nem gazdaságos, mert a veteményeskert károsul, másrészt sokat mozog a baromfi, aminek nagyobb takarmányfelvétel és kisebb termelés a következménye. E módszer elavult, és különösen nem alkalmas az intenzív hibridek tartására. Ha valaki a családi szükséglet kielégítésén túl gazdasági hasznot is szeretne, a nagy termelő-képességű fajták, hibridek közül kell a körülményeknek megfelelőt kiválasztania, és zárt vagy legalább félig zárt rendszerű tartásra kell berendezkednie. Érdemes követni azok példáját, akik a minimális adottságokat is kihasználva, az intenzív baromfitartással jelentős jövedelemhez jutnak. Viszonylag kis ráfordítással az ól kialakítható, és a különféle baromfitípusok előrelátó gazdálkodással beszerezhetőek.

A haszongalamb tartása szintén jelentős hasznot hoz. Kiegészíti a család hús-szükségletét és értékesítéséből jelentős pénzbevételekhez jutnak.

Hasznot hozó ág a házinyúl-tenyésztés is. Egyre több nyúltenyésztő állít elő



eladási célra vágónyulat. Akik csak melékfoglalkozásként kívánják a nyúltenyésztést folytatni, csak napi 1-2 órai munkával ellátható állományt tartsanak.

A méhészetet akkor érdemes elkezdeni, ha valaki hajlamot érez e speciális ágazathoz, s van lehetősége — a főoglalkozása mellett — a vándoroltatásra.

MÉHÉSZEKNEK

Gyakorlott méhészek között is vitatott kérdés, vajon előnyös-e télen a kaptárok hőszigetelése? A szakemberek véleménye, hogy minél gyakoribbak a hőingadozások, annál gyakrabban kell a téli fűrtnek ezekhez a változásokhoz alkalmazkodnia, és annál rosszabbul telél a család. A kaptár jó hőszigetelésének előnye, hogy a hőingadozások a kaptárban nem olyan nagyok és hirtelenek, mint az elégtelenül szigetelt kaptárban. A méhek tökéletesen szigetelt kaptárban jobban telenek.

A méhcsalád téli fűrtjének külső burkolatában az élet fenntartásához a legnagyobb hidegben is a nyolc-kilenc Celsius fok hőmérséklet szükséges. A fűrt belsejében — amíg fiasítás nincs — tizenöt-húsz Celsius foknak kell lennie. Később a fiasítás megkezdésével a fűrt belsejében 33—35 fok szükséges. Ez a családától nem kis erőfeszítést követel. A fűrtbehúzóddással a család a meleget csak bizonyos feltételek között tudja fenntartani. Ha a fűrt hőmérséklete csökken, akkor már mozgásra vagyis hőtermelésre van szükség. (Mínusz tíz fok alatt a családok erősen zúgnak.) Egy kevésbé takart családnál a zúgás sokkal erősebb. Ez pedig munkát, vagyis hőtermelést jelent, a méhek több mézet fogyasztanak. Ha a családnál telelés alatt nagy a hőingadozás, akkor az állandó hőtermelés miatt a méhek élete megrövidül. Ennek az esélye egy jól takart családnál sokkal kisebb.

A méhcsaládok már január végén, februárban biztosan megkezdik a fiasítást. A takaratlan kaptárban a fiasítás neveléséhez 10—12 fokos külső hőmérsékletnél is meg kell teremteni a 33—35 Celsius fokot. Hiszen a fiasítás már 25 Celsius fokon is sodrott szárnyú, kisebb hőfokon pedig ki sem fejlődik. A hőkülönbséget tehát egy jól takart család könnyebben ellensúlyozza.

A jó teletetés feltétele tehát: Az idejében beadott élelem, a jól szűkített fészek, a jó hőszigetelés, az elegendő tiszta levegő a kijárón keresztül.

TÉLI VIRÁGAINK

Téli virágainkat általában nagyobb gondal öntözgetjük, gondozzuk, mint a nyáriakat, mert lényegesen kevesebb van belőlük, ennél fogva értékesebbek.

A gondos „virágkertész” már nyár közepén gondolt arra, hogy „időzítse” a **karácsonyi kaktusz** virágzását. A szép pirosas, püspökklila virágokra karácsony táján csak akkor számíthatunk, ha a virágot nyáron félműnyekben tartottuk, rendszeresen öntöztük, ősztől pedig egyre ritkítottuk az öntözést, pihentettük a növényt. Novembertől újra világos helyre tesszük és rendszeres öntözéssel, a légszárazságot enyhítő vízpermetezéssel, kb. 16—18 fokos melegben tartjuk virágzásig.

A **kála** is a tél kedvelt szobanövénye. Különleges alakjuk, hófehér színük miatt kedveljük annyira. Ha elvirágzik, ne foszszuk meg a gondoskodásunktól. Gondoljunk a következő télre is. Virágzás után fokozatosan fogjuk vissza az öntözést, júniusig pihentessük, a levelek leszáradására készítsük a növényt. Hatheti pihentetés után ültessük új cserépbe, tápdús földbe (a virágüzletekben kapható tápszer, vagy tápdús föld). Átültetés után rendszeresen öntözzük, tápanyagáról gondoskodjunk. Előbb több, szétágazó levelet fejleszt, majd a 4—5. hónapban megjelenik a botszerű virágszár, érdekes, mutatós virágával.

A **szobai kankalin** is otthonosan érzi magát szobáinkban. Élvelő növény, évekig virágoztatható, ha világos, de a közvetlen naphatástól védett helyen tartjuk, szereti a hűvös levegőt, a vizet, de nem a túlóntözést. Elég két-három évenként (nyáron) átültetni. A közbeeső vegetációs időszakokban inkább lombrágyával dúsítjuk a földjét.

A **begóniák** kedvelt virágaink. Elvirágzásuk után azonban meg kell válnunk tőlük, mert szobanövényként nem nevelhetők tovább. Inkább arra törekedünk, hogy minél hosszabb időn át virágozzanak. Hűvös, páradúsabb helyen tartsuk.



Cserepestül beültethetjük nagyobb virágtálakba is, mutatós virágai jól megférnek más növények társaságában.

Ne hanyagoljuk el azokat a virágokat sem, amelyek már rég elvirágoztak, és téli pihenőjüket tartják. Ha ritkábban is, de meg kell öntözni, ne tegyük ki a hőmérsékletingadozás, a hideg, a huzat ártó hatásának. Nézzük meg földjét, levelét, nem támadta-e meg kártevő, nem szorul-e segítségre. A megfelelő pihenés, teletetés is a növény életének fontos része.

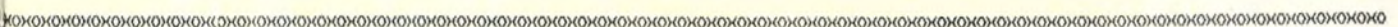
MADÁRVÉDELEM



Nincs kedvesebb látvány, mint télen a zúzmarás vagy havas bokrok között bujkáló cinkepár. A cinkeken kívül a vörösbegyek, harkályok, feketeterigók és még sokféle kedves madár választja lakóhelyül a kertet, ha biztosítjuk a fészkelési lehetőségüket, és a nagyobb hidegben, amikor mindent hó borít, gondoskodunk etetésükről.

A madarak — azonkívül, hogy élvezettel nézzük és hallgatjuk őket — százszerosan visszafizetik azt a filléres segítséget, amelyet télen nyújtunk nekik. Renggeteg rovarkártevőt, rovartojást szednek össze, és segítenek bennünket a növények megvédésében.

Helyezzünk el a bokrok között vagy a fákon télen etetőket, odúkat és maggal vagy fagygyús hússal etessük a madarakat. Az ablak közelében is elhelyezhető az etető.





VÁLY-VÖLGYI HÍMZÉSEK

A lila futóminta az abroszon szálán-
varrott, a kendő kék-zöld hímje pe-
dig keresztöltéssel készült.

Nagy László felvétele