

The image shows a detailed map of the Hegyhát region in Hungary. A red line traces a route through several towns, with distance markers in kilometers. The route starts near Dombóvár and passes through locations like Gerényes (15.3 km), Tékés, Tarrós, Varga, Oroszló, Godisa (20.3 km), Mindszent (25.0 km), Szatina, Szagy (25.8 km), Tormás, Szénás, Hajmás (26.9 km), and Gödre (30.0 km). The route ends near Szabadi. The map also shows major roads like 611 and 66, and various smaller settlements and geographical features.

# Házi Praktikák a Hegyháton

**PB**  
**11995**

**Leader-Lépésváltás**

PR  
11955



# Házi Praktikák a Hegyháton

Csorba Győző Könyvtár



B 0 0 0 0 4 9 5 9 6 3

Leader-Lépcséváltás

A kissé hosszúra nyúlt indulás után 2003. tavaszán gyorsult fel a munka: programokról kiadvány készült, amelyet több fórumon is bemutattunk, közzöltük helyi újságokban, majd pályázat révén tettük az érdeklődők számára hozzáférhetővé a „Lépés-Váltás” megvalósítására kapott forrásokat.

1.) A „Fészek” programra olyanok nyújthattak be pályázatot, akik házaik felújításakor a komfortosítás mellett a *hagyományörző jelleg* kialakítását is vállalták, ezzel járulva hozzá a Baranyai Hegyhát jellegzetes arculatának megőrzéséhez. Az elnyert pályázati összegek .. sásdi kistérségből pályázók többletköltségeit fedezték, legalább részben.

2.) A „Hegyháti Arculat” program-elem feladata az volt, hogy *a legrosszabb helyzetű falvakban támogassa a még megmaradt kereskedelmi szolgáltató egységek működési feltételeit* úgy, hogy közben – egy kis bemutató hely, sarok berendezésével – *bővíti a helyi termékek belső piacát és hozzájárul a hegyháti összetartozás erősítéséhez*. Hamarosan berendezik a „Hegyháti Sarkokat” 40 szolgáltató helyen, és 9 megújuló bolt, kocsmá, egyéb szolgáltató jelzi, hogy elindult valami a Hegyháton.

3.) A *tudás és az önbizalom erősítése* záloga a pályakezdő fiatalok sikerességének, ezért a „Gyűrű” program-elem, amely nevében is jelzi a kapcsolódást, elköteleződést, egy térséghez tartozást, három különböző életkori szakaszban próbál segítő támogatást nyújtani a térség fiataljainak. A „Gyűrű” keretében valósult meg az a „Hétköznapi *Praktikák*” címen megtartott oktató rendezvény-sorozat, amelynek célja volt, hogy segítse a mindennapi életben való boldogulás a háztartást vezető asszonyok számára. A kistérségi alközpontokban, Gödrén, Mágocson, Mindszentgodisán, Sásdon, Vásárosdombón megtartott tanfolyamokon résztvevők közösséggé szerveződését elősegítette, hogy együtt szerzett tudásukat maguk készítette „kalauzba” foglalták „Hegyháti Háztartási Praktikák” címen.

**S íme egy LÉPÉS-VÁLTÁS termék!**

A kezükben tartott kiadvány ugyanis nem más, mint a „Hétköznapi *Praktikák*” rendezvény-sorozat résztvevői által készített kalauz!

Bizunk abban, hogy a Hegyháti Háztartási Praktikák forgatása közben a gyűjtemény megalkotóiban szívet-melengető emlékek támadnak fel, a többi hegyháti olvasó pedig a mindennapok számos területén hasznosítható, bármikor fellapozható „praktika-gyűjteménnyel”, „*fortély-tárral*” gazdagodik.

Alsómocsolád, 2004. február 11

**Dicső László**  
A Baranyai Hegyhát  
Helyi Vidékfejlesztési  
Munkacsoport Elnöke

**Balogh Anikó**  
a „Hétköznapi Praktikák” program  
szervezője

# ÖNISMERET





# ÖNISMERET

## ÉP TESTBEN - ÉP LÉLEK

### **Csukott szemmel, nyitott szívvel: milyennek látom magam?**

Ha nem is ennyire drasztikusan, de sokunkban más kép él saját magunkról, mint a valóság. Ha elképzeljük magunkat lelki szemeink előtt, nem azt a képet látjuk, amit tükör mutat, hanem valami teljesen mást. Van, aki egy idealizált képet fest magáról, – neki valószínűleg túl nagy az önbizalma. Van, aki pedig egy eltorzítottan csúnyát: ő minden magabiztosságot nélkülöz. Csupán az emberek 9%-a rendelkezik ön-azonos énképpel. Egyiknek rövid a haja, mégis úgy hiszi, hogy NEKI a hosszú állna jól. A másik csinos, viszont fiús kebleit túl kicsinek érzi és nagyokról álmodik. Van, akit hatalmas keblekkel áldott meg az ég, Ő biztosan apró almamelleket álmodik magára. A példákat végtelenig sorolhatnánk, mégis a lényeg egy: ön-azonos énképünk reális legyen!!!

### **Elfogadom magam!**

Az önfogadás saját magunk szeretetén alapszik. Ez nem jelenti azt, hogy önimádóknak, vagy nárcisztikus hajlamúnak kell lennünk. Az önszeretet képessége annyit tesz, hogy a saját testünket, lelkünket elfogadjuk és olyannak szeretjük, amilyen. A mániákus fogyókúrázók, a plasztikai sebészetek törzsvendégei, vagy akár a hajukat naponta bodorítatók, mind ugyanabban a lelki bajban szenvednek: képtelenek az önfogadásra. Ahhoz, hogy el tudják fogadni magukat, egy nagy személyiségváltozáson kell átesniük.

### **Mi az énkép?**

Önismeretünket két dolog határozza meg legerősebben: a saját önmagunkról alakított képünk, amilyenek szerintünk vagyunk, és mások rólunk alkotott képe, amilyenek szerintünk mások képzelnek bennünket. Ezek szoros kölcsönhatásban alakítanak bennünket. A két kép minél közelebb áll egymáshoz, annál harmonikusabb a személyiségünk. Attól függően, hogy mennyire fontos nekünk a mások rólunk kialakított véleménye, lehet valaki: külső kontrollós vagy belső kontrollós.

Ez nagyon „pszichológusul” hangzik, de csupán azt jelenti, hogy ha fontos nekünk, hogy mások mit gondolnak rólunk, ez a kép erőteljesen befolyásolja a viselkedésünket és a magunkról kialakított képet, míg ha a saját szemünknek, saját meggyőződésünknek hiszünk, akkor mások véleménye nem alakít bennünket annyira. Ezeknek a középértéke elfogadott, nem jó, vagy

# AZ EMBERRÉ VÁLÁS SZABÁLYAI

## **1. Kapsz egy testet**

Akár tetszik, akár nem, földi léted egész tartamára ez a tiéd.

## **2. Tanulsz**

Teljes óraszámban látogatod az Élet nevű szabadegyetemet, ahol mindennap módod nyílik arra, hogy valami újat tanulj. Talán szereted az így szerzett ismereteket, talán lényegtelennek vagy ostobaságnak tartod őket.

## **3. Nincs balsiker, csak tanulság**

A fejlődés „próba-szerencse” folyamat, azaz kísérletezés. A „sikertelen” kísérletek éppúgy a folyamat részét képezik, mint az „eredményesek”.

## **4. A lecke addig ismétlődik, míg nem tanulsz belőle**

Ugyanaz a lecke a legkülönbözőbb formákban kerül eléd, amíg meg nem érted a tanulságot. Miután felfogtad, továbbléphet a következőhöz.

## **5. A tanulásnak soha nincs vége**

Minden életszakasznak megvannak a maga leckéi, amelyek várnak rád, ha megéred azt a kort.

## **6. Semmivel sem jobb „ott”, mint „itt”**

Mire eljutsz „oda”, az „amott” még vonzóbbnak tetszik.

## **7. Mások pusztán éned tükörképei**

Semmit sem szerethetsz vagy gyűlölhetsz valaki másban, ami ne azt tükröznék vissza, amit magadban szeretsz vagy gyűlölsz.

## **8. Rajtad áll, hogy mihez kezdesz az élteddel**

Rendelkezésedre áll minden eszköz és erőforrás. Tőled függ, hogy használod-e őket. Tiéd a választás joga.

## **9. A válaszokat magadban talárod**

Az élet kérdéseire magadban lelhetsz feleletet. Nincs más dolgod, mint nézni, hallgatni és bízni.

## **10. Mindezt úgymint elfelejtet!!!**

## TÍZ KICSI TESZT

### BOLDOGSÁG

1. Úgy érzi, hogy igazságtalan volt Önnel a sors?  
igen    nem
2. Gyakran érzi magát nyomottnak reggel, amikor felkel?  
igen    nem
3. Általánosságban elégedett az életével?  
igen    nem
4. Van, hogy szörnyen érzi magát „csak úgy”, minden különösebb ok nélkül?  
igen    nem
5. Úgy gondolja, hogy tesz valami fontosat, és értelmes életet él?  
igen    nem
6. Egyetért-e azzal, hogyan a dolgok ma állnak, hogy aligha tisztességes dolog a világra hozni egy gyereket?  
igen    nem
7. Úgy gondolja, hogy elegendő lehetőség áll Ön előtt?  
igen    nem
8. Gyakran szenved a magánytól?  
igen    nem
9. Bízhatóknak látja a jövőjét?  
igen    nem
10. Van-e legalább egy ember a világon, aki igazán szereti Önt?  
igen    nem

### ÖNBECSÜLÉS

1. Azt gondolom, legalább olyan jól ellátom a dolgomat, mint a legtöbb ember.  
igen    nem igaz
2. Nem vagyok egy könnyű eset  
igen    nem igaz
3. Ha nyilvánosság előtt kellene beszélnem, félnék attól, hogy hülyét csinállok magamból.  
igen    nem igaz
4. Gyakran gondolok arra, hogy sikertelen vagyok.  
igen    nem igaz





8. A bűnözők többsége és a többi ember között az a legnagyobb különbség, hogy a bűnözők elég ostobák ahhoz, hogy elkapják őket.  
Igaz                                  nem igaz
9. Az ostobák megérdemlik, hogy megfosszák őket a pénzüktől.  
Igaz                                  nem igaz
10. Sajnos időnként ártanod kell másoknak, hogy megkapd azt, amit akarsz.  
Igaz                                  nem igaz

## KOCKÁZATVÁLLALÁS

1. Előnyben részesítené-e azt az állást, amelyik változatos és gyakori utazással jár, még akkor is, ha kockázatos és bizonytalan?  
Igen                                  nem
2. Gondosan be szokta zárni a lakását éjszakára?  
Igen                                  nem
3. Gondolja, hogy a kisgyermekeknek meg kellene tanulni egyedül az úttesten?  
Igen                                  nem
4. Egyetért azzal, hogy egy kis kockázat megfűszerezi az életet?  
Igen                                  nem
5. Gondolja, hogy az embereknek több gondot kellene fordítaniuk arra, hogy a jövőjüket takarékbetétekkel és biztosításokkal tegyék biztonságosabbá?  
Igen                                  nem
6. Egy külföldi útról visszatérőben mindig minden bevallandó bemutat a vámon?  
Igen                                  nem
7. Amikor vonattal utazik, gyakran érkezik az utolsó pillanatban?  
Igen                                  nem
8. Mielőtt régi állását feladná, biztosan lekötne egy újat, ahová mehet?  
Igen                                  nem
9. Gyakran kel át úgy az úttesten, hogy óvatosabb gyalogostársai a másik oldalon maradnak?  
Igen                                  nem
10. Ha a vidámparkban van, elkerüli az olyan borzongató játékokat, mint a hullámvasút?  
Igen                                  nem

## ÉLMÉNYKERESÉS

1. Nyugtalanra válik, ha nincs egy csomó dolga?  
Igen                          nem
2. Ellenszenvessék Önnek az okos és szellemes emberek, akik időnként sértők is?  
Igen                          nem
3. Gyakran fordul elő, hogy nehezen fejez be valamit, amit elkezdett?  
Igen                          nem
4. Rontott már el egy jó kapcsolatot úgy, hogy egyszerre túl sokat akart belőle kihozni?  
Igen                          nem
5. Ideges, ha egy új várost kell felfedeznie, mert fél attól, hogy eltéved?  
Igen                          nem
6. Úgy találja, hogy az emberek unalmassá válnak, amikor már meg tudja jósolni, hogy mit fognak mondani?  
Igen                          nem
7. Étteremben nagyon vonakodva rendel olyan ételt, amit még sohasem evett?  
Igen                          nem
8. Taszítják az olyan emberek, akik meghökkentő dolgokat mondanak csak azért, hogy magukra tereljék a figyelmet?  
Igen                          nem
9. Szereti az életben a sok változatosságot?  
Igen                          nem
10. Gondolja, hogy ideges lenne, ha megpróbálna bűvárfelszereléssel lemerülni?  
Igen                          nem

## TARTÓZKODÁS

1. Ritkán izgat, hogy jó benyomást keltsenek.  
Igaz                          nem igaz
2. Általában meglehetősen tisztában vagyok önmagammal.  
Igaz                          nem igaz
3. Törődöm azzal, hogy stílusom szerint, a magam módján tegyem a dolgokat.  
Igaz                          nem igaz

4. Ritkán szerepelek a saját fantáziámmal.  
 Igaz                                  nem igaz
5. Mielőtt elmennék otthonról, az utolsó dolog egyike, hogy megnézzem magam a tükörben.  
 Igaz                                  nem igaz
6. Ritkán szakítok rá időt, hogy megvizsgáljam az indítékaimat.  
 Igaz                                  nem igaz
7. Nem törődöm sokat azzal, hogy mások mit gondolnak rólam.  
 Igaz                                  nem igaz
8. Néha úgy érzem, mintha valahonnan kívülről szemlélném önmagamat.  
 Igaz                                  nem igaz
9. Azért jó tartózkodónak lenni, mert így az ember a háttérben maradhat, megfigyelheti a többieket, és aztán bölcsebben cselekedhet.  
 Igaz                                  nem igaz
10. Amikor elkezdek beszélni valakihez, mindig találok valami mondanivalót.  
 Igaz                                  nem igaz

#### SZORONGÁS

1. Gyakrabban pirul el, mint a legtöbb ember?  
 Igen                                  nem
2. Ritkán zavarják a problémái az alvásban?  
 Igen                                  nem
3. Általában nyugodt ember, akit nehéz felbosszantani?  
 Igen                                  nem
4. Gyermekként jobban félt-e a sötétől, mint a legtöbb gyerek?  
 Igen                                  nem
5. Ha kínos társasági baklövést követ el, általában gyorsan túlteszti magát rajta?  
 Igen                                  nem
6. Nehezeére esik nyugodtan, mozdulatlanul ülni?  
 Igen                                  nem
7. Meg tudja őrizni a nyugalját, ha a dolgok nem a tervek szerint alakulnak?  
 Igen                                  nem
8. Könnyen „leereszt”, ha leül vagy lefekszik?  
 Igen                                  nem



9. Gyakran ébred veritékezve, lidérces álmokból?

Igen    nem

10. Érezte-e valaha is, hogy nyugtatóra volna szüksége?

Igen    nem

### Pontozás és értékelés

#### 1. Boldogság

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Igen	0	0	2	0	2	0	2	0	2	2
Nem	2	2	0	2	0	2	0	2	0	0

#### 2. Önbecsülés

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Igen	2	0	0	0	0	2	0	2	2	0
Nem	0	2	2	2	2	0	2	0	0	2

#### 3. Becsvágy

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Igen	0	2	0	2	0	2	0	2	2	0
Nem	2	0	2	0	2	0	2	0	0	2

#### 4. Agresszivitás

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Igen	0	2	2	0	2	0	2	0	0	2
Nem	2	0	0	2	0	2	0	2	2	0

#### 5. Önállóság

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Igen	0	2	0	2	2	0	0	0	2	2
Nem	2	0	2	0	0	2	2	2	0	0

#### 6. Mások felhasználása

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Igen	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Nem	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

### 7. Kockázatvállalás

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Igen	2	0	2	2	0	0	2	0	2	0
Nem	0	2	0	0	2	2	0	2	0	2

### 8. Élménykeresés

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Igen	2	0	2	2	0	2	0	0	2	0
Nem	0	2	0	0	2	0	2	2	0	2

### 9. Tartózkodás

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Igen	0	2	2	0	2	0	0	2	2	0
Nem	2	0	0	2	0	2	2	0	0	2

### 10. Szorongás

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Igen	2	0	0	2	0	2	0	0	2	2
Nem	0	2	2	0	2	0	2	2	0	0

## BOLDOGSÁG

Minél magasabb a pontszáma, Ön annál boldogabb.

### 14 ponttól:

Azt mutatja, hogy Ön nagyon jó kedélyű, derűlátó és békében áll a világgal. Ez nem jelenti azt, hogy az élet nem lehetne jobb, de nyilván most is kielégítő.

### 8-12 pont:

Az átlagot képviseli.

### 6 pont vagy annál kevesebb:

Azt mutatja, hogy Ön borúlátó, eléggé nyomott kedélyű ember, aki úgy érzi, hogy hadilábon áll a világgal.

## 2. ÖNBECSÜLÉS

Minél magasabb a pontszáma, annál jobb a véleménye önmagáról.

### 14 ponttól:

Azt jelenti, hogy Ön meglehetősen magabiztos: nem feltétlenül beképzelt, de mindenesetre szereti saját magát.

### 6 pont vagy annál kevesebb:

Azt mutatja, hogy szüksége van egy kis lelki támogatásra, és valószínűleg szeretne megváltozni.

## **BECSVÁGY**

Minél magasabb a pontszáma, Ön annál törekvőbb.

**14 ponttól:**

Ön keményen dolgozik, versengő alkat és igyekszik javítani a társadalmi helyzetén.

**6 pont vagy annál kevesebb:**

Azt mutatja, hogy nem tartja sokra a versengést, és közömbös Önnek a siker.

## **AGRESSZIVITÁS**

Minél magasabb a pontszáma, Ön annál agresszívebb.

**14 ponttól:**

Ön hajlamos a nyílt vagy rejtett agresszív megnyilvánulásokra, például viharos kitörésekre vagy dühödte vitákra. Nem viseli el senkinek az értetlenségét és igyekszik mindenkin bosszút állni, aki felbosszantotta Önt.

**6 pont vagy annál kevesebb:**

Azt mutatja, hogy Ön jámbor, engedékeny ember, és nem hajlik sem a fizikai, sem a lelki erőszakra.

## **1. ÖNÁLLÓSÁG**

Minél magasabb a pontszáma, Ön annál önállóbb.

**14 ponttól:**

Azt mutatja, hogy Ön úgynevezett erős személyiség. Másokat igyekszik rávenni arra, hogy tiszteljék a jogait és időnként akár törtetőnek is tűnhet.

**6 pont vagy annál kevesebb:**

Azt mutatja, hogy Ön inkább alárendelt, mint vezető típus. És könnyen kihasználható. Az önállóság lényegében úgy tekinthető, mint az agresszivitás elfogadható formája. Azt jelenti, hogy az ember kiáll a saját érdekeiért, míg az agresszivitás azt jelenti, hogy az ember igyekszik mások érdekeibe belegázolni.

## **2. MÁSOK FELHASZNÁLÁSA**

Minél magasabb a pontszáma, Ön annál nagyobb machiavellista.

**12 ponttól:**

Ön túlságosan számító.

**4 vagy kevesebb pont:**

Ön annyira naiv, hogy emiatt néha bajba is kerülhet.

### **3. KOCKÁZATVÁLLALÁS**

Minél magasabb a pontszáma, Ön annál hajlamosabb a kockázatvállalásra.

**12 ponttól:**

Ön élvezzi a veszélyes életet.

**4 vagy kevesebb pont:**

Ön a megszokás rabja, és a legkisebb változást is riasztónak érezheti.

(Azt azért megjegyezzük, hogy ez a pontszám az élethosszal normális esetben jelentősen csökken, ezért éppoly furcsa, ha egy 70 éves olvasó 16 pontot ér el, mintha egy húsz éves csak kettőt.)

### **4. ÉLMÉNYKERESÉS**

Minél magasabb a pontszáma, annál jobban szomjazik az új élményekre, és annál kevésbé tűri az egyhangúságot.

**12 ponttól:**

Bizony elég fárasztó lehet Önnel együtt élni.

**6 vagy kevesebb pont:**

Ez olyan szintű érdektelenséget mutat, ami nagyon nehezé teszi Önnek, hogy változtasson valamit saját magán.

### **5. TARTÓZKODÁS**

Minél több a pontja, Ön annál tartózkodóbb.

**14 ponttól:**

Azt jelenti, hogy mások társaságában kényelmetlenül érzi magát, és akkor is félénk, ha egyedül van.

**6 vagy kevesebb pont:**

Azt jelenti, hogy ritkán találja félelmetesnek a többi embert, bár az is meglehet, hogy csupán nem érdeklik túlságosan Önt.

### **6. SZORONGÁS**

Minél több a pontja, Ön annál szorongóbb.

**16 ponttól:**

Ön nagyon szorong.

**6 vagy kevesebb pont:**

Jól felfegyverkezett a szorongás ellen.







# TÁPLÁLKOZÁS



# NÉHÁNY SZÓ A TÁPLÁLKOZÁSRÓL

Sokszor halljuk, hogy az egyes betegségek kialakulásában a híres „magyar konyha” a bűnös. Igaz? Nem igaz? Minden táplálkozástani szakértő egyetért abban, hogy táplálkozásunk nem megfelelő, sőt egyes néprétegeké kifejezetten egészségtelen. Étkezési szokásainknak megfelelően sok zsíros, borsos, erős paprikás ételt és húst, valamint nagy mennyiségű süteményt fogyasztunk, emiatt az elhízás népbetegség. Talán mindez az étrendbe is maradhatna, ha

- Minden családban ismernék az ételsor összeállításának korszerű módját
- Úgy készítenék el az ételeket, hogy megőrizték tápértéküket, vitamintartalmukat,
- Az életmódhoz, korhoz, egészségi állapothoz igazodó mennyiséget fogyasztanának
- Minden konyha falára fel kellene ímni a következőt: **MÉRTÉKKEL!** Minden ételféleségünk fogyasztható lenne, ha
- Nem úszna a zsírban, vagy olajban,
- A gyomrot terhelő zsíros hús mellé ellensúlyozásként nem ennénk hatalmas kenyérszeleteket,
- Megfelelő arányban fogyasztanánk a tápanyagokat

Sok olyan élelmiszeripari termék létezik (koleszterinmentes növényi zsidradékok, sovány és fehérhúsok, csökkentett energiatartalmú tejtermékek, kevés répacukor, gabona magvak és könnyű tésztafélék), amelyeket zöldséggel és gyümölcscsel kiegészítve megerősíthetnénk a régi ízeket. A következő táblázatokból mindez jól kiszámítható:

## VITAMINOK

### VITAMIN A

Hatása: Erősíti a látást és a fertőzésekkel szembeni ellenálló képességet.

Értékes vitaminforrások: máj, belsőségek, vaj, tojássárgája, tej, túró, sárgarépa, cékla, saláta, paradicsom, narancs.

### VITAMIN B1

Hatása: Az idegeket és a pajzsmirigy működését, valamint a szénhidrát anyagcserét befolyásolja.

Értékes vitaminforrások: Valamennyi gabonaféle csírája, és korpája, szárnyasok, élesztő, saláta, paradicsom, diók, szilva, hüvelyesek.

### **VITAMIN B2**

Hatása: Csecsemő- és gyerekkorban szabályozza a növekedést.

Értékes vitaminforrások: Tej, belsőségek, élesztő, saláta, spenót, fejeskáposzta, méz, hüvelyesek, búzacsíra.

### **VITAMIN B3**

Hatása: Befolyásolja a fehérje-anyagcserét. Hiánya bőrbetegségeket, száj-és szemgyulladást okoz.

Értékes vitaminforrások: Hal, máj, vese, krumpli, avokádó, élesztő, banán.

### **VITAMIN B4**

Hatása: A nyomelemek közül kobaltot tartalmaz. Segíti a vörösvértestek képződését.

Értékes vitaminforrások: lásd a B2 vitaminnál.

### **VITAMIN NIACTIN**

Hatása: Aminosavból a szervezet maga is képes előállítani. Hiánya bőrbetegséget és idegi zavarokat okozhat. A szervezet pontos szüksége nem ismert.

Értékes vitaminforrások: Teljes őrlésű lisztek, élesztő, halak, szárnyasok, máj, nyúl, vadon termő gombák.

### **VITAMIN C**

Hatása: Erősíti a szervezet ellenálló képességét, gátolja a fogínyvérzést, hatásos az étvágytalanság, valamint az évszakok és az időjárás változásai okozta fáradtság ellen.

Értékes vitaminforrások: Citrusfélék, homoktövis, csipkebogyó, vörösberkenye, paprika, eper, paradicsom, spenót, krumpli, alma, kelbimbó, savanyú káposzta, karfiol, kiwi.

### **VITAMIN D**

Hatása: Elővitaminokból maga a szervezet is képes előállítani. Befolyásolja a csontképződést és a porcosodást.

Értékes vitaminforrások: Csukamájolaj, olaj, saláta, hús, tojássárgája, hering, lazac, füstölt angolna, tej, élesztő, vaj.

### **VITAMIN E**

Pontos funkciói még nem ismertek, feltételezhetően a test és könnyen oxidálódó anyagait védi az oxidálódástól.

Értékes vitaminforrások: Gabonacsíra, olaj, saláta, hús, tojássárgája, szójabab, hüvelyesek.

## VITAMIN K

Hatása: A májban termelődik. Vérzéscsillapító, a prothrombin képződését szabályozza.

Értékes vitaminforrások: Vadon termő zöldséfélek, káposzta, krumpli, paradicsom, eper, csipkebogyó, csukamájolaj, savanyú káposzta.

Táplálkozásunkban a sav-lúg biztosítása elengedhetetlen, sőt a lúgos közeg jobban segíti az anyagcsere zavartalanságát.

### *Savképző ételek*

Húsfélék  
Hal  
Állati zsír  
Vaj  
Kemény margarin  
Finomított olaj  
Dió, mogyoró, mandula  
Hüvelyesek  
Rizs  
Fehér- és félféher kenyér  
Sütemények, tészta  
fehér cukor  
Só  
Savanyú gyümölcs  
Citrusfélék

### *Lúgos hatású ételek*

zöldségfélék  
levélzöldségek  
gyökerek (nyers)  
burgonya  
hagyma  
gabonacsíra  
tejtermékek  
alma, szilva  
datolya, füge  
gesztenye

Helytelen konyhatechnikai eljárással is készülhet savképző hatású étel: a rántással sűrített főzelék. Figyelnünk kell arra, hogy táplálkozásunkban a lúgos és savas vegyhatású élelmiszeranyagok aránya megfelelő legyen. A háziasszonynak sokféle szempont szerint kell irányítani az étkezést, de elsősorban a tápanyagok jellemzőit kell ismernie.

Mit tehetünk, ha

- Szükség van az állati eredetű fehérjére, de az savas hatású.
- Kevés a növényi eredetű fehérje, amely lúgos hatást biztosít.

Az étrend összeállításakor mindenre figyelni kell! Így egy-egy étkezéskor beiktathatunk olyan fogást, amely reggeli, vagy tízórai, esetleg körítés formájában ellensúlyozza az egyébként savas kémhatású, zömmel állati eredetű élelmiszerek fogyasztását.

## DIÉTA, AMITŐL MEGVÁLTOZOL

A következő diétát amerikai sportorvosok dolgozták ki. Veszélye nincs, még a természetgyógyász is javasolja! Az eredmény 90 nap alatt 15-20 kg, és még a magas vérnyomást is megszünteti! A fogyókúra a felesleges kilók leadása mellett megváltoztatja a szervezet működését, amivel garantálja, hogy a leadott kilók nem jönnek vissza. A fogyókúra 90 napig tart, ez idő alatt 18-25 kilót lehet fogyni. Ha kevesebb kilót kell leadni, a diétát előbb abba lehet hagyni, de a szervezetben nem jön létre a fent említett változás.

A diéta során protein-, keményítő-, szénhidrát- és gyümölcsnapok váltakoznak, a sorrendet nem szabad változtatni!

Reggeli: Minden nap ugyanaz: néhány gyümölcs/2 db alma vagy körte, barack vagy egy maréknyi apró gyümölcs.

### **Protein-nap:**

**Ebéd:** főtt vagy sült hús – 3 szelet, kb. 20 dkg. Hús helyett lehet 3 db tojás sütve vagy főve elfogyasztani, vagy esetleg sajtot. Szelet kenyér, saláta korlátlan mennyiségben, olaj nélkül. Ebéd után 2 dl tészta nélküli levest kötelezően meg kell enni. Tejet, sajtot csak ezen a napon lehet enni.

**Vacsora:** ugyanaz, ami az ebéd volt, csak leves nélkül. Ügyeljünk arra, hogy ugyanazt együk vacsorára is, amit ebédre.

### **Keményítő-nap:**

**Ebéd:** bármilyen zöldségféle (bab, borsó, zöldbab, lencse, sárgarépa, burgonya) kötelezően főzve! Étélizésítő, só, ketchup, főtt paradicsom használható. 1 szelet kenyér, saláta ízlés szerint.

**Vacsora:** ugyanaz, mint az ebéd, csak kisebb mennyiségben.

### **Szénhidrát-nap:**

**Ebéd:** Főtt tészta fűszerezve. Ez lehet pizza ketchuppal, spagetti szósszal vagy bármilyen sós sütemény (egy adag pizzának megfelelően).

**Vacsora:** Két kisebb szelet torta vagy 2-3 apró kalács, esetleg 3 adag fagyis és kötelezően 1 szelet főzőcsokoládé!

### **Gyümölcs-nap:**

**Ebéd:** Bármilyen gyümölcs, korlátlan mennyiségben.

**Vacsora:** Bármilyen gyümölcs, minden mennyiségben.

Egyéb tudnivalók:

- A diéta alatt havonta egyszer víznapot kell tartani, amely mindig a gyümölcsnap után következik, majd a protein-nappal folytatjuk.
- Kávés és tea korlátlan mennyiségben fogyasztható, cukor és tej nélkül.

- A diéta befejezése után normálisan ehetünk, azzal a feltétellel, hogy a reggeli csak gyümölcs lehet, még 90 napig. Ha ebben a 90 napban még 3 kg-ot leadunk, ez azt jelenti, hogy megtörtént a változás a szervezetben.
- Kicsit komplikáltnak hathat a diéta, de nem az!
- Az étrendben semmit sem szabad átugorni, mert minden ételnek megvan a maga feladata, és a szervezet nem lehet meg nélküle.
- Nem szokás, hogy reggelire gyümölcsöt együnk, de ebből a szervezet először az integrált cukrot használja fel, amely az idegrendszert táplálja.
- Azok, akik magas vérnyomástól szenvednek, pár hét diéta után akár el is hagyhatják a gyógyszerüket, természetesen orvosi ellenőrzés mellett.







**DIVAT**



# DIVAT - SZÉPSÉGÁPOLÁS

## JÓ MEGJELÉNÉS – JÓ KÖZÉRZET

Megjelenésünknek óriási hatása lehet és van az önbecsülésünkre, kisugárzásunkra, kapcsolatainkra és jövőbeli kilátásainkra. A legapróbb változtatás a külsőnkön, így például egy új hajviselet, szemüveg vagy divatszín kipróbálása is más színben tüntet fel bennünket embertársaink szemében. Környezetünk rólunk alkotott véleménye pedig visszahat saját önértékelésünkre, önbecsülésünkre. Felfoghatjuk ezt akár egy körforgásként is, amit a jó megjelenés indít el, és amelynek folyamán egyre inkább növekszik az önbizalmunk, majd ezáltal a teljesítményünk, amit a környezetünk elismer, és folyamat kezdődik előlről.

Amikor jól nézünk ki, és ennek tudatában is vagyunk, a jó közérzet hatására magabiztosabban, határozottabban lépünk fel a különböző szituációkban. Ez persze maga után vonja családtagjaink, barátaink, kollégáink és az idegnek elismerését, minek következtében még jobban érezzük magunkat a bőrünkben.

A híres amerikai Mehrabian professzor kutatásai során bebizonyította, hogy az emberek egymásra gyakorolt hatása 55 százalékban a megjelenéstől – magasság, testalkat, színek, öltözködés, frizura, kiegészítők, valamint a nők esetében a smink és az ékszerek – függ. Vagyis ezen tényezőknek az összehatása több mint 50 százalékban határozza meg, milyen benyomást teszünk egymásra. A következő 38 százalékot az határozza meg, hogyan adjuk el magunkat – beszédmodor, szemkontaktus, határozottság és így tovább. Azaz, ha elégedettek vagyunk a külsőnkkel, ez a 38 százalékot kitevő fellépésünk is megerősítő lesz. A maradék 7 százalékot a mondandók tartalma teszi ki.

### **Ijesztő, de igaz!**

Ha igaz a mondás, hogy a ruha teszi az embert, akkor az öltözködésünk megreformálásával megváltoztathatjuk a másokban rólunk kialakult képet. S ez, miközben nő az önbizalmunk, először csak mások, majd saját magunk számára is nyilvánvalóvá válik.

### **Néma üzenetek**

Megjelenésünk tehát egyfajta nonverbális kommunikációs eszköz – információt szolgáltat rólunk, ami vélemény-alkotásra ösztönzi környezetünket egy tudatos (és néha tudatalatti) szinten. Külsőnk apró részleteinek a megmáskosításával – színek, kiegészítők, smink és a többi – akár egyik napról a másikra is megváltoztathatjuk az emberek rólunk formált véleményét. S ha ennek a

módját sikerül elsajátítanunk, bármilyen helyzetben elérhetjük az általunk kívánt hatást.

Tegyen próbát Ön is! Válasszon ki magáról négy, különböző helyszínen, különböző ruhában, hajjal, sminkkel és beállításban készült fotót. Finom különbségek, változtatások a ruházaton, színeken, stíluson, ékszereken, a testtartáson más-más véleményeket alakíthatnak ki. Melyik kép mutatja a valós énünket? Mindegyeiken én leszek, csak különböző helyzetben.

Ez a próba egyértelműen azt bizonyítja majd, hogy stílusok, a színek és a testbeszéd ismerete és megértése nagyon kevés erőfeszítéssel és hatalmas ruhásszekrény nélkül is képessé tesz bennünket arra, hogy minden helyzetben olyan benyomást keltsünk, amelyet szeretnénk. A halványabb színek például megközelíthetőbbé teszik viselőjüket, mint a sötétebbek, a tartással rendelkező ruhák nagyobb tekintélyt kölcsönöznek, mint a lezserek, a fénytelen vagy matt ékszerek finomabb lélektől árulkodnak, mint a csillogó darabok, az összekulcsolt kéz nem fenyegető, az áll alá támasztás figyelő és gondoskodó személyiséget mutat, a csípőre tett kéz agresszivitást vagy határozottságot jelez.

Bármennyire is parányi változtatásokat eszközölünk a külsőnkön, azok óriási mértékben megváltoztathatják image-ünket.

### **Az életmód fogalma**

A férfiak és a nők mindennapi élete hihetetlenül megváltozott az utóbbi években. Sokkal több a nő a munkaerőpiacon, és gyors ütemben nő a gyengébb nem képviselőinek száma a magas beosztásokban. A férfiak többé nem ragaszkodnak annyira a fő kenyérkereső szerepéhez, egyre többen döntenek úgy, hogy otthon maradnak a gyerekekkel. A kommunikációs technika nagyarányú fejlődésének köszönhetően mind többen és többen választják az otthonról történő bedolgozást. Az egészséges életmód és a testmozgás lassan ugyanolyan fontos az emberek számára, mint a munka és a társadalmi státusz. S ahogy egyre sokrétűbbé válik az élet, úgy fokozódik a szabadidős tevékenységek jelentősége. Az elmúlt évtizedekben egy embernek egyszerre csak egy szerepnek kellett megfelelnie. Annak megfelelően öltözködött, hogy diák, szülő, jól fizetett hivatalnok volt-e vagy kispénzért jótékonyági tevékenységet folytatott. Ma már ezeket a szerepeket egyszerre is betöltheti, és ez az általános – egy személyben lehet szülő, aki teljes munkaidőben robotol az irodában, esti tanfolyamra jár, és a hétvégeken jótékonyági rendezvényeken vesz részt. Napjainkban az élet minden bizonnyal érdekesebb és változatosabb, mint korábban volt, és mivel nap mint nap megannyi különböző feladat hárul ránk, szükségünk van egy olyan ruhatárra, ami mindig biztosít számunkra egy alkalomhoz illő darabot. Ez alatt persze nem azt értem, hogy ren-

geteg ruhánk legyen. Erről szó sincs. Csak olyan alapvető ruhadarabokkal kell rendelkezünk, amelyek között egy kis fantáziával és jó ízléssel találunk a reggeli munka előtti kondihoz, az otthoni munkához, a hivatali ténykedéshez, az esti társasági összejövetelekhez és a hétfélig gyermekprogramokhoz illőt is. Sok embernek – különösen a nőneműeknek – egy kazal ruhája van, mégis szinte nap mint elhangzik a szájából a jól ismert mondat: „nincs mit felvennem”. Ennek oka az lehet, hogy nem az életvitelünknek megfelelő ruhák lógnak a szekrényeinkben.

### **Gondolkodjon el!**

Számos dolog készíthet valakit arra, hogy felülvizsgálja, és szükség esetén megváltoztassa a külsejét. Ezen okok között szerepelhet, hogy

- nincs kibékülve önmagával
- szeretne magabiztosabb lenni
- javítani akar kapcsolatai minőségén
- életének új szakaszához érkezett
- szabadulni vágyik az idő fogságából
- teljesen más mederbe óhajtja terelni az életét
- különbséget kíván tenni az életben betöltött szerepei között

### **Szüksége van-e új külsőre?**

Válaszoljon az alábbi kérdésekre, hogy megtudja, van-e, illetve milyen mértékben van szüksége változtatásra. Bár az effajta tesztet nem szokás túl komolyan venni, ha őszintén válaszol, a kapott eredmény megadhatja a kezdő lökést.

1. Szokott bókokat, dicséretet kapni?	Igen	nem
2. Mindig elégedett a küllemével?	Igen	nem
3. Minden alkalomra van megfelelő öltözéke?	Igen	nem
4. Halad a korrall?	Igen	nem
5. Lépést tart a divat-, zenei stb. irányzatokkal?	Igen	nem
6. Előfordul, hogy fiatalabbnak nézik a koránál?	Igen	nem
7. Ki szokta próbálni az új divatszíneket, - irányzatokat?	Igen	nem
8. Vannak kialakult tisztálkodási és testápolási szokásai?	Igen	nem
9. Sokkal másképp néz ki, mint tíz évvel ezelőtt?	Igen	nem
10. A megjelenése valódi énjét tükrözi?	Igen	nem
11. Gyakran irigylis mások stílusérzékét?	Igen	nem
12. Hiába próbálja mások stílusát utánózni?	Igen	nem
13. Szokott fogadkozni, hogy újít, de aztán mégsem teszi?	Igen	nem
14. A ruháit, sminkjét rejtőzködésre használja?	Igen	nem
15. Büntudatot érez, ha pénzt és időt áldoz magára?	Igen	nem
16. A külseje miatt kevés az önbizalma?	Igen	nem

- |  |      |     |
|--|------|-----|
| 17. Nehezen dönt ruhavásárláskor?                            | Igen | nem |
| 18. Szeretne nagyobb hatással lenni családjára, ismerőseire? | Igen | nem |
| 19. Úgy érzi, önön nem lehet segíteni?                       | Igen | nem |
| 20. Változtatni akar a külsején, csak nem tudja, hol kezdje? | Igen | nem |

### **Eredmények**

Ha a válaszok többsége az 1-estől a 10-es kérdésig „Nem”, és a 11-estől a 20-as kérdésig „Igen”, önnek komoly szüksége van a megújulásra, mégpedig sürgősen. Az önbizalma és önbecsülése messze alulmarad a szükségesnél, ezért azok növelése érdekében mihamarabb tennie kell. Vesztenivalója nincs, így hát fel a fejjel!

Ha a kérdésekre közel azonos arányban válaszolt igennel és nemmel, ön félúton jár a siker felé. Bizonyos napokon sikerül az egyéniségéhez illően öltözködni, más napokon viszont nem, és fogalma sincs róla, hogy ennek mi lehet az oka. Ha rájön a titok nyitjára, és kialakítja a saját egyéni stílusát, a nap huszonnégy órájában jól fog kinézni, és jól fogja érezni magát.

Ha válaszainak többsége az 1-estől a 10-es kérdésig „Igen”, és a 11-estől a 20-asig „Nem”, önnek irigylésre méltó stílusa van, és kellő önbizalommal rendelkezik. A tévéstudióknak és magazinoknak végzett munkámon kívül a postai levelezéses „átváltoztatjuk” szolgáltatásom keretében több mint húsz ezer embernek adtam már tanácsot, de mindig megdobban a szívem, amikor olyan egyének fordulnak hozzám segítségért, és küldik el a fotójukat (mint amilyen feltehetően ön is), akik eleve fantasztikusan néznek ki. Ilyenkor, gondolom nagy meglepetést nem szerzek nekik a válaszzal, de örömmel veszem a leveleiket, amelyekben köszönetet mondanak azért, hogy megmagyaráztam nekik, hogyan és miért érthették el ezt – esetükben ugyanis a helyes stílus megtalálása csak a véletlen műve, nem pedig tudatos munka eredménye. De az is lehet, hogy ön egy stíluszakértő, s ez a könyv csak egy lesz a sok hasonló témájú között a polcon – ha ez így van, remélem, akkor is hozzájárultam ismereteinek gyarapításához ezen kimeríthetetlen, állandóan megújuló témakörben.

### **A helyes irány**

Ha átváltozásra van szüksége, vagy esetleg elég csak egy leheletnyi finomítás, vagy csak elmélyülni szeretne a témában tegye a következőket:

- Állapítsa meg milyen az arcformája, és válassza ki a hozzá legjobban illő szemüveget, frizurát és dekoltázst.
- Határozza meg a testformáját (az előnyös és kevésbé előnyös adottságaival együtt), és találjon annak megfelelő ruhafazonokat.
- Tanulja meg felsorolni a természetes színeit és megérteni, miért fest a különböző színekben másként.

- Alakítson ki olyan ruhatárat, amely igényeinek és életmódjának is megfelel, ugyanakkor pénztárcáját is kíméli.
- Tanuljon meg gyorsan, ügyesen sminkelni, és gondosan ápolni a bőrét.
- Tudja kiválogatni a legutóbbi divatirányzatokból a saját korának, izlésének és személyiségének megfelelő stílusokat és ruhadarabokat.

### **Stilustanácsadó**

Egy angol mondás szerint „kerek lyukba nem lehet szögletes dugót tenni”, mégis vásárlás közben sokan esünk abba a hibába, hogy olyan ruhát akarunk magunknak, amiben pontosan olyan lehetetlenül nézünk ki, mint amilyen lehetetlen a kerek lyukat szögletes dugóval bedugni. Az ok egészen egyszerű – sok nő nincs tisztában pontosan velem, milyen az alakja, de ami még ennél is lényegesebb, fogalma sincs róla, hogy milyen testformához milyen fazonú ruha illik. Ezt meglepve tapasztaltam első tréningjeimen.

A testforma helyes meghatározása azért nem sikerül mindig, mert a legtöbb nő, a férfiaktól eltérően, túl nagy figyelmet szentel bizonyos testrészeknek (általában a problémás területeknek!), minek következtében az egész alakját sem képes helyesen megítélni. Akinek például nagy keble, gömbölyű fenéke és vastkos lába van, könnyen a telt típusba sorolja magát. Aki pedig kis mellekkel, lapos fenékkal és vékony lábakkal rendelkezik, hajlamos rá, hogy a téglalap kategóriába tartozónak vélelje magát. Aki széles csipőjéből és vastag combjából indul ki, általában körte formájúnak nevezi magát, aki pedig csak a nagy mellét és széles vállát veszi figyelembe, erős felsőtestűnek könyveli el magát. Ahelyett, hogy csak bizonyos testtájaira koncentrálna, amikor megpróbálja megállapítani, milyen a testformája, a testét, mint egészet vizsgálja. A részletekre, a testrészek arányaira a fejezet későbbi részében térek ki, mivel azoknak csak a „finom hangolásnál” van jelentőségük.

### **A testforma meghatározása**

A nők alakjuk szerint két csoportba sorolhatók: téglalap és karcsú, nyúlánk. Ez a fajta csoportosítás mind a mai napig használatos, é nők ezreit segítette hozzá, hogy testalkatuknak megfelelő egyéni stílust tudjanak kialakítani. Azóta azonban rá kellett jönnöm, hogy további kategóriákra is szükség van, hogy azokat a nőket is stílustanácsokkal láthassam el, akik sem a téglalap, sem a karcsú, nyúlánk típusba nem illenek bele. Saját testformája meghatározásához szüksége van egy ember nagyságú tükörrre. A tükör elé alsóneműben – legszerencsésebb a magas derekú női alsó, mivel abban jól látszik, hová esik a dereka – álljon. Ha ilyen nem áll rendelkezésére, egy harisnyanadrág, kezestábas, tomaruha vagy fürdőruha is megfelel a célnak. A derékvonal bemérését megkönnyíti, ha felvesz egy övet. Zárja össze a lábát, és engedje le maga mel-



lé a karját. Tanulmányozza a hónaljától lefelé eső területet, melle és bordái mentén le a derekán és a csípőjén át combja legvastagabb pontjáiig. Testének ettől a részétől függ, milyen fazonú, szabású ruhák állnak önön a legjobban, milyen stílust kell követnie az öltözködésben. Nézze meg jól a fenti négy testformát, és döntse el, melyikre hasonlít az öné legjobban.

### **Testtípusok**

#### *Téglalap*

- Hosszú, egyenes mellkas (szélesnek tűnhet)
- Szinte láthatatlan derékvonal
- Lapos csípő
- Egyenes comb

#### *Homokóra*

- Rövid mellkas és /vagy alacsonyan lévő mell
- Jól látható derékvonal
- Ívelt csípő/comb
- A csípő magasnak tűnik

#### *Karcsú, nyúlánk*

- Hosszú, derék felé keskenyedő mellkas és/vagy magasan lévő mell
- Élesen kirajzolódó derékvonal
- Kiszélesedő csípő/comb
- A csípő alacsonynak tűnik

#### *Teltkarcsú*

- Nagy mell
- Széles mellkas
- Nincs vagy szinte láthatatlan derékvonal
- Gömbölyű csípő/vastag comb

### **Téglalap alkat (például Diana hercegnő)**

#### *Sziluett*

Bár testének sziluettje majdnem teljesen egyenes, van melle, dereka és fenéke is, vagyis nőiesnek mondható. Valójában a világ legtöbb divatmodelljének ilyen alkata van, mert ezt a legkönnyebb öltöztetni – a teltebb csípőjü és vastagabb combú manökenekkel több a baj, mert a ruhákból könnyebb bevenni, mint kiengedni! Ennek a testformának a fő jellemzője, hogy a hosszú, egyenes mellkas és a csípő között gyakorlatilag nincs átmenet. Az ilyen alkatú modellek gyakran túlságosan is riszálják a feneküket a kifutón, mert attól a fényképeken gömbölyűnek látszik a csípőjük.

#### *Előnyös fazonok*

Az ilyen alkatú nő számára mind az egyenes vonalú, mind a testformát kö-

vető ruhafazonok előnyösek. Jól mutat kemény, sűrű szövésű és geometriai mintás anyagokban. Ha a vékony téglalap alkatúak közé tartozik, nyugodtan behúzhatja a blúzokat, ingeket a szoknyába, nadrágba, és hordhat öveket (a szögletes csatokkal legjobbak)szűk szoknyákkal, szűk szárú nadrágokkal és rövid, egyenes vonalú dzsekikkel. De bátran viselhet egyenes szabású ruhákat és kabátokat, hosszú ingeket és bordás pulóvereket is. Mivel a mellkas néha a csípőhöz képest szélesnek tűnhet, az olyan ruhadarabok – például kabátok övvel vagy a szoknya-blúz összeállítások -, amelyek kihangsúlyozzák a derekat, messze elkerülendők, mivel elvonják a figyelmet a keskeny csípőről és a vékony combról.

### *Átmenetek*

Ha az ilyen alkatú nő súlyt szed fel, az először a bordáin, majd a mellén látszik meg, s ezáltal már inkább a homokóra típusba fog tartozni. Néhányan elkezdenek diétázni, mert vékonyabb derékra vágnak, azaz szeretnének karcsú, nyúlánk alkatúak lenni. Ha azonban valaki egyenes/széles mellkassal született, ez gyakorlatilag lehetetlen, vagyis jobban teszi, ha elkezdi tornázni, és inkább vállra és mellre edz. Diana walesi hercegnő is ezt tette élete utolsó éveiben, és el is érte, hogy karcsúbbnak tűnjön akkor, amikor valójában hízott. Kis csalással ugyan, de szintén szélesebb vállakra tehet szert válltömségekkel is – ami ráadásul kevésbé fárasztó! Akár edzéssel éri el, hogy erősebb legyen a felsőtete, akár a természet ajándékozta meg vele, az egyenes fazonok így is, úgy is jól állnak, de több lehetősége nyílik öveket, enyhén karcsúsított ruhákat hordani és beletűrni a szoknyába, nadrágba.

### **Homokóra alkat (például Hillary Clinton)**

#### *Sziluet*

Erről az alkatról is elmondható, hogy a váll és csípő előlnézetből egy vonalban van, de lényeges különbség a téglalap alkatához képest, hogy jól látható derékvonallal rendelkezik. A mellkas rövidege és a keblek alacsony elhelyezkedése azonban nagymértékben behatárolja, hogy milyen fazonok közül válogathat. Csak azért, mert ívelt a sziluetje, azaz van dereka, még nem azt jelenti, hogy belebújhat testhez simuló felsőkbe, hordhat széles öveket vagy jól állnak rajta a szűk kabátok, ruhák. Más szóval, ez a testforma átmenetet jelent a téglalap és a karcsú, nyúlánk alkat között, ezért olyan holmikban fest igazán jól, amelyek épphogy csak kiemelik a derekat. Ezt a testformát gyakran találtam a filigrán nők között, jómagamat is beleértve, akik többnyire alacsonyok (163 cm vagy az alatt), s különösen rövid a mellkasuk.

#### *Előnyös fazonok*

A homokóra alkat kifejezetten jó benyomást kelt a test vonalát lágyan követő ruhákban, princessz szabású kabátokban és enyhén karcsúsított kosztüm-

kabátokban. A mell és csípő közötti kis távolság miatt azonban széles övekben nem fest valami jól, de keskeny vagy csípőn viselt övekkel jól nézhet ki. A vékony derékpántok a szoknyákon és nadrágokon jól mutatnak, de messze a legelőnyösebbek a csípőnadrágok és a derékpánt nélküli, csipőre simuló szoknyák. A blúzokat és ingeket az ilyen alkatú nő behúzhatja a szoknyákba illetve nadrágokba, viszont a blúz mindig rogyjon rá egy kicsit a szoknyára vagy nadrágra, hogy a mellkas hosszabbnak tűnjön.

#### *Átmenetek*

Ha a homokóra alkatú hölgy hízik, az először mindig a csípőjén és hasán látszik meg, minek eredményeképpen még rövidebb lesz a mell és a csípő közötti távolság. Ha ebbe a típusba tartozik, fontos, hogy erősen tartó melltartót hordjon – az előnyös külső érdekében a mellet a lehető legmagasabban kell tartani. Ha a homokóra alkat jó pár kilót felszed, már jobban hasonlít a teltkarcsú alkatra.

#### **Karcsú, nyúlánk alkat (például Cindy Crawford)**

##### *Sziluett*

A karcsú, nyúlánk alkatnak is jól látható a derékvonala, de a homokóra alkattal szemben hosszú, a derék irányában egyre keskenyedő mellkasa van, ami magasabban lévő mell és alacsony csípő látszatát kelti. A téglalap alkatához hasonlóan ez is meglehetősen gyakori a modellek körében. A hosszabb mellkas miatt a karcsú, nyúlánk alkatú nők általában átlagos magasságúak vagy az átlagtól magasabbak – testmagasságuk 163-cm-től 189 cm-ig terjedhet.

##### *Előnyös fazonok*

A vékony deréknak és a hosszú mellkasnak köszönhetően ez a típus bátran hangsúlyozhatja a derekát – nyugodtan viselhet széles öveket, csipőbetoldást tartalmazó ruhákat, bő szoknyákat. A sűrű szövésű anyagból készült, egyenes vonalú fazonok nem ajánlottak a karcsú, nyúlánk hölgyeknek, mert azok nem simulnak elég szorosan az idomaikra. A finomabb, lágyabb esésű textíliák és a kontúros minták jobban illenek hozzájuk. A szembetűnő derékvonal és a hosszú mellkas miatt irigylésre méltó ez az alkat, ezért ezeket mindig fokozottan hangsúlyozni kell. Az egyenesebb fazonok, melyek elrejtik a derekat, különösen ha a csípőn vagy combon végződnek, kövéríthetnek.

##### *Átmenetek*

Ha a karcsú, nyúlánk alkat hízik, a többletkeilől egyenletesen oszlanak el a testen, így a mell, a derék és a csípő mérete jelentősen megnövekedhet. A hosszú bordázat és az alacsonyabb medencecsontok miatt azonban van helye a többletnek, így a sziluett ritkán változik. Egyes szupermodellek akár 5-10 kg-ot is magukra szedhetnek anélkül, hogy bárki észrevenné! Ha a súlyfölös-

leg az évek során állandósul, az illető alkata karcsú, nyúlánkról homokórára változhat, mivel a mell és a csípő közelebb kerülnek egymáshoz; teltkarcsú viszont csak akkor lesz, ha nagyon sokat hízik.

**Teltkarcsú alkat** (például Sophie Dahl)

### *Sziluet*

A téglalap alkathoz hasonlóan a teltkarcsú alkatot is az egyforma széles csípő és váll jellemzi jelentős derékvonal nélkül. A fő különbség abban mutatkozik meg, hogy a teltkarcsú alkat méretek – vagy súlygyarapodásnak, vagy veleszületett adottságnak köszönhetően – nagyobbak, mint a téglalap alkaté. Úgy döntöttem, hogy az ilyen sajátosságokkal rendelkező nőket külön típusba sorolom, főképp azért, mert a nők 47 százalékának az Egyesült Királyságban 40-es vagy annál nagyobb a mérete. A statisztikák szerint a gyengébb nem képviselőinek mérete egyre nő, de mindaddig, amíg egészségesek és fitteek, hibáztatni nem kell őket érte, és nem is szabad, viszont a teltkarcsú nőknek is meg kell tanulniuk, hogyan mutathatják a legjobb formájukat, mi módon lehetnek vonzóak, s ezáltal magabiztosak. A legtöbb divatház és katalógus-áruház lassan felismeri, hogy a nőnemű lakosság közel felét a teltkarcsú nők teszik ki, ezért az ő igényeiket is igyekeznek kielégíteni, így ma már nagy méretben is kaphatók és beszerezhetőek divatos, ízléses holmik.

### *Előnyös fazonok*

A nagyobb méret azonban nem garantálja a jó megjelenést a teltkarcsú alkatú nő számára, ha a kiválasztott fazon elönytelen. A széles, bő szoknyákról, a szorosan behúzott blúzokról, ingekről és övekről teljes mértékben le kell mondania. Sokkal jobban teszi, ha a hosszú, egyenes kosztümkabátokat, blézereket, hosszú pulóvereket, tunikákat és egyenes szoknyákat részesíti előnyben, és inkább a szoknyán/nadrágon kívül hordja az ingeket, blúzokat.

### *Átmenetek*

Ha jelenleg teltkarcsú az alkat, mert van némi súlyfeleslege, de diétázik és tornázik, idővel az minden bizonnyal vagy téglalap. Vagy homokóra alakúra fog változni. Ne feledje azonban, hogy mellkasa csontozata – annak szélessége és hossza – nagymértékben meghatározza, hogy végül milyen alkatra tehet szert. Ne próbáljon mindenáron soványabb lenni, inkább fogadja el magát olyannak, amilyen, csak arra törekedjen, hogy az alkatának megfelelően öltözködjön. Nem érdemes olyan célt kitűzni, amit lehetetlen elérni, mert az gyakran depresszióhoz, önbizalomvesztéshez vezet.

**A részletek:** a vonalak, a szövettípusok, a színek és a méretarányok összehatása

Eljutottunk azokhoz az apró, de egyáltalán nem jelentéktelen részletekhez, amelyeknél hajlamosak vagyunk leragadni. Most, hogy a legfontosabb és legnehezebb részen – a testforma meghatározásán – már túl van

Nincs más hátra, mint megismerni néhány egyszerű trükköt, amivel elterelheti a figyelmet testének kritikus pontjairól, illetve kiemelheti előnyös alaktani sajátosságait.

Ahhoz, azonban, hogy megértse, hogyan hatnak ezek a rafinériák, először célszerű áttekintenie, miként befolyásolják a vonalak, a színek, a szövettípusok és a méretarányok az egyes tárgyak, illetve testek észlelését. E négy tényező közül a legnagyobb hatást a vonalak – legyenek azok vízszintesek, függőlegesek vagy ferdek – gyakorolják az ön megjelenésére.

### **Vonalak**

#### **Vízszintes vonalak**

Megfigyelések során bizonyítást nyert, hogy az emberi szem a tárgyakon le-fel jár. Ha egy tárgyon nincsenek vízszintes vonalak, a szem meglehetősen gyorsan fut le s fel rajta. Ha azonban a szem vízszintes vonalra lel, azon egy kicsit megpihen, s csak azután folytatja tovább megkezdett útját. Bár ennek nem vagyunk tudatában, ez történik, miközben nézünk valakit, és miközben más néz bennünket. Így aztán nem csoda, ha nem szeretnénk vízszintes vonalakat azon testrészeinkre, amelyekkel nem vagyunk elégedettek, s amelyeket nem szeretnénk, ha mások észrevennének.

Sokak számára ismert tény, hogy a vízszintes vonalak, például egy pólón, szélesítenek – a kis mell nagyobbak láttatják, a nagyon viszont katasztrofálisak! De nem csak magukra a vonalakra kell odafigyelnünk. A zsebek például szintén főként vízszintes vonalvezetésűek (kerülje őket, ha nagy fenéke/melle és széles csípője van), és általában a szoknyák alja is vízszintes (mindig lába legcsinosabb pontjáig érjen).

A blézer, póló, pulóver alja arra a testtájra irányítja a tekintetet, ahová esik, ezért ha fenéke nagyobb a kelleténél, ne hordjon fenékgig érő ruhadarabokat. Ezen kívül a nyakkivágások is, amelyek vízszintes vonalakat tartalmaznak –garbó nyak vagy magas nyak- jelentős mértékben rövidítik és vastagítják a nyakat. Ezért van különösen nagy jelentősége annak, hogy tudjuk, hol kerüljük a vízszintes vonalakat.

#### **Függőleges vonalak**

Érthető módon a függőleges vonalak nyújtanak, slankítanak. Arra ösztökélik a szemet, hogy gyorsabban szánkázzon le s fel ezeken a kijelölt vágányokon. Ennek eredményeképpen az olyan embert, akinek ruhája tele van függőleges vonalakkal, a valóságosnál vékonyabbnak és magasabbnak látjuk, és ha nincsenek, illetve jó helyen vannak a vízszintes vonalak, a legtöbb

előnytelen alkati sajátosság fölött elsiklik a szemünk. Ha ön alacsony és/vagy túlsúlyos, kifejezetten előnyösek a függőleges vonalak a ruházatán (miközben a vízszintes vonalakat kerüli, ahol csak tudja). Csak a nagyon magas és/vagy sovány nőknek célszerű tartózkodniuk a túl sok függőlegetől.

Ezúttal se csak egyszerűen függőleges csíkos szövetekben gondolkodjon. Ugyanazt a hatást érheti el függőleges irányú varrásokkal, egy hosszú sállal vagy egy végig gombos ruhával. Vannak olyan nadrágok, szoknyák és dzsekik, amelyekben a zsebek is függőlegesen az oldalvarrásba torkolnak. Ha egy nő a lehető legmagasabbnak és legkarcsúbbnak szeretne látszani, minden ruhadarabjának hemzsegnie kell a függőleges irányoktól, ezért javaslom, bújjon kréacsíkos nadrágkosztümbe (egysoros felső és hajtóka nélküli nadrág), s kössön a nyakába hozzá egy hosszú egyenes sálát.

### **Ferde vonalak**

Ha a vízszintes vonalak feltartóztatják a szemet, és ezáltal szélesítenek, illetve a függőleges vonalak szűkítik a szemet, s ily módon nyújtják a testet, akkor a ferde vonalak által keltett hatás valahol e két véglet között mozog. Egészen egyszerűen, minél közelebb áll egy ferde vonal a függőlegeshez, annál inkább hosszítja a testet, és minél közelebb áll a vízszinteshez, annál inkább kövérít. Felvetődhet önben, hogy nem sok ferde vonallal találkozott még ruhán, de ha jól végiggondolja, rájön, hogy az nem is olyan ritka.

A V-nyakat például két ferde vonal hozza létre, ezért minél mélyebb a kivágás, annál jobban hosszítja a nyakat.

A nyakpánt például átlósan vezet a vállon keresztül, ezért kiválóan alkalmas a széles váll keskenyítésére, de keskeny vagy csapott vállon borzalmasan mutat. Egyrészes fürdőruhában a nagy mell kisebbnek hat, a ferde szoknyaalj nyújtja a rövid lábat, a magas derék és a ferdén varrt zseb egy farmeron előnyös a nagy fenekűek számára. Olyan mintázat, amit több ferde vonal alkot, könnyen megtréfálhatja a szemet, olyan hatást kelthet, mintha a test egyik része sokkal kisebb lenne a másikinál. Ha egy fürdőruhán vagy tornadresszen a ferde vonalak a derékvonatra eső pontban futnak össze, akkor az adott ruhadarab viselőjének dereka sokkal vékonyabbnak látszik, mint amilyen a valóságban – ezzel a mintázattal még az olyan nők is karcsúnak tűnnek, akiknek egyébként szinte nincs is derekuk, ezért különösen az egyenes és a telt hölgyek figyelmébe ajánlom.

### **Hogyan keltheti a legjobb hatást?**

#### **Nyak**

*Rövidít vagy vastagít:* kendők, sálak magasan megkötve, masnis, megkötős nyakmegoldások, állógallérok, magas nyak és garbónyok, rövid nyakláncok, gyöngysorok

*Hosszít vagy vékonyít:* nagyon alacsony nyakmegoldások, nyitott ingek és blúzok, kendők, sálak lentebb megkötve, gallér nélküli blézerek ing nélkül, kámszagallérok, hosszú nyakláncok és gyöngysorok

### **Váll**

*Keskenyít:* kicsi vagy semmilyen válltömés, nyakpántos fürdőruhák, raglán-ujj, mély dekoltázsok, vékony pántos fürdőruhák bevarrott új, melltük a hajtókán vagy közel a mellhez

*Szélesít vagy egyensúlyba hoz a csípővel:* széles vállpántok, redőzések, berakások, húzások, fodrok, hajtások, pántok a vállon, széles, egymástól távoli vállpántok a fürdőruhán, melltük szélén, kint a vállon, válltömések, japán ujj, csónaknyak, vállakat szabadon hagyó estélyi ruha vagy nagy kendő/stóla

### **Mell**

*Nagyít:* vastag szövetek a felsőtesten, vízszintes vonalak/varrások a mellrészen, rétegesség, például derékig érő mellény hosszú ing fölött, rátett mellzsebek, mellemelős vagy szivacsos melltartók, nagyon alacsony nyakmegoldások, testhez álló, szűk, például lycra felsők, magas derekú fürdőruhák, kockás minták a felsőtesten, melltük és nyakláncok a mell magasságában

*Kicsinyít:* egyszínű, matt anyagok a felsőtesten, középhosszúságú nyakláncok, mellük a vállrészen, dolmányujj (a ruha eleje és hátrészéhez szabott), vö lezser felsők, függőleges és ferde vonalvezetés a felsőtesten, keskeny vagy derékpánt nélküli aljak, leszorító melltartók, magas nyakmegoldások, egyrészes fürdőruhák

### **Has**

*Nagyít:* fényes anyagok, a hason, nadrágba/szoknyába gyűrt felsők, húzott vagy megkötős derékrészek, elöl slicces nadrágok, szoknyák, hasat szabadon hagyó, rövid felsők, nem túl szoros alsóneműk és fürdőruhák, alacsony derék, szűk szoknyák/nadrágok, le nem tűzött berakások/szűkítővarrások

*Kicsinyít:* mély, matt anyagok, kívül viselt felsők, ránc berakás nélküli nadrágok és szoknyák, kicsi vagy semmilyen derékpánt, lezser, bő szoknyák, nadrágok, oldalt vagy hátul slicces nadrágok, hasat tartó, leszorító alsóneműk és fürdőruhák, has alattig érő felsők, letűzött berakások/szűkítővarrások

### **Csípő és comb**

*Szélesít/vastagít:* vízszintes vonalvezetés az adott területen, zsebes blézerek, szoknyák és nadrágok, bő szoknyák, húzott vagy megkötős derék, bokában összehúzott nadrágok, hosszú válltáskák, fényes anyagok és világos színek derékon alul, rövid szoknyák és sortok, le nem tűzött berakások, alacsony derék, rövid felsők, dzsekik, kabátok, szűk, rövid szoknyák és sortok, tarka, nagy mintás szoknák, nadrágok és leggingek

*Keskenyít:* függőleges vonalvezetés derékon alul, letűzött berakások, válltö-

mések, vállpántok, középen ráncolt szoknyák, sötét, matt színek derékon alul, rövid pántos válltáskák, hajszálcsikos, krétacsíkos szoknyák és nadrágok, világos/fényes ékszerek vagy színek derék felett, szoros, erősen tartó rövid nadrágok és harisnyák, csuklóig érő felsők, bevágott oldalzsebek, térdig érő szoknyák és térdnadrágok

### **Fenek**

*Nagyít:* fényes anyagok, világos színek, rátett hátsó zsebek, fenékgig érő felsők, dzsekik és kabátok, nadrágba, szoknyába szorosan behúzott felsők, rövid szoknyák és sortok

*Kicsinyít:* matt anyagok, sötét színek, zseb nélküli fenékrész, függőleges csíkok, kívül hordott felsők, térdig érő szoknyák és térdnadrágok

### **Lábszár és boka**

*Vastagít:* világos színű harisnya, fényes harisnya, vékony, magas sarkú cipők és szandálok, bokapántos cipők, szandálok, halásznadrágok, biciklis nadrágok, térd fölötti vagy lábszárközépig érő szoknyák, lábszárközépig érő vagy bokacsizmák, bokazoknik

*Vékonyít:* telitalpú cipők, matt harisnya, vastag sarkú cipők, szandálok, térdig érő csizmák, sötét színű cipők, széles pántos szandálok, térd alatti vagy bokáig érő szoknyák

### **Magasság**

*Rövidít:* vízszintes vonalak, réteges öltözködés, különböző színsávok, elütő színű övek, szokatlan minták a ruhák szegélyén, többsoros nyakláncok, széles fülbevalók, közepes és alacsony sarkú cipők, bő nadrágok és szoknyák, elütő színű harisnyák és cipők, hajtókás nadrágok, lapos talpú cipők

*Nyújt:* függőleges vonalak – csíkok, varrások, csavart minták, egyszínű öltözék, harmonizáló színű harisnyák, cipők, és ruhaszegélyek, erősen karcsúsított nadrágok, magas sarkú cipők, hosszú szűk szoknyák és ruhák, hosszú sálak és nyakláncok, rövid szoknyák, keskeny sziluettek, rövid frizura, kicsi/közepes méretű minták és kiegészítők

## SZÉPSÉGÁPOLÁS

### **Bőrszín: Tipikus TAVASZ!**

A tavasztípusra jellemző az áttetsző, halvány, enyhén arany tónusú arcbőr. Az arc színébe sokszor finom pirosas árnyalat vegyül, és sosem hat kékes színűnek, hanem többnyire a meleg barackszínhez áll közel. E sajátos arcbőrnek köszönheti a tavasztípus az üdeségét, természetes kisugárzását. Az ajkak is enyhén pirosas színűek, ami ezt a típust jól megkülönbözteti a hűvös évszak-



ok típusaitól, hiszen rájuk a kékes tónusú ajkak jellemzőek. A tavasztípus esetében a szeplők nem szürkések, hanem aranybarnák. A szempilla és a szemöldök színe a haj vöröses – aranyfényű szőke vagy barna- színével megegyező. Többnyire kicsit sötétebbek, de mindig csak egy-két árnyalatnyival. Az arc bőr sápadtsága és finomsága ellenére a tavasz többnyire nagyon jól le tud barnulni. A bőr ilyenkor meleg, gyakran vörösesbe játszó méz- vagy aranybarna színt kap. Ebben is különbözik a kevésbé szépen barnuló ősztípustól. A tavaszknak a sminkjével ki kell hangsúlyoznia bőrének természetes áttetszőségét. A sminknek ezért nem szabad túl színesnek és erősnek lennie, s nem szabad a festéket vastagon felvinni. Az optimális megoldás a kevésbé fedő, krémszerű készítmények használata. A helyes színárnyalat a lágy, világos és kissé sárgás tónusú bézs szín. Lebarnult bőr esetében az árnyalat lehet valamivel sötétebb, de sosem szabad barnába átmennie. Nem előnyös az olyan arcfestés, melynek színei kékes rózsaszínes árnyalatúak. A púder is legyen áttetsző, színe pedig kicsit sárgás.

### **Bőrszín: Tipikus NYÁR!**

A nyártípus arcszínét hűvös alaptónus jellemzi, amitől az arc bőr rendkívül tisztának, finomnak hat. Nem olyan egyszerű azonban első pillantásra felismerni ezt a típust, mert az ilyen arc bőrnek három változata van: 1. a halvány, ún. „porcelánbőr”, 2. a rózsás arc bőr, mely hűvös rózsaszínét a finom ereknek köszönheti, 3. az igen nehezen leírható, világos, hűvös olívaszínű arc bőr. Ha a típus megállapításakor kétségei támadnak, a következő ismertetőjegyek – melyek egyértelműen jellemzőek a nyártípusra – mindig segítenek: az anyajegyek és szeplők mindig világos szürkésbarnák, illetve hamvasbarnák (sosem arany- vagy vörösesbarnák). A szemöldök és a haj alaptónusa mindig hamuszínű és sosem arany. Az ajkak halvány, inkább hűvös rózsaszínűek. A nagyon sápadt, világos változat kivételével a nyártípus jól barnul. A bőr ilyenkor tiszta, hűvös olívaszínű árnyalatot kap, tehát a tavasz- és ősztípustól eltérően nem a vöröses alaptónus jellemző rá. A nyárnak ajánlott arcfestékek és púdereinek színeiben szintén megtalálható a hűvös rózsaszín vagy pedig a semleges bézs színű. A pontosan megfelelő árnyalatokat egyénileg kell kiválasztani az arc bőr színe alapján. A rózsaszínes alapozók és púderekek az olyan nyártípusoknak ajánlhatóak, akikre a világos, ún. „porcelánbőr” jellemző. A kékes rózsaszínes arc bőrhöz, melyen látszanak az apró, finom erek, inkább a világos, hűvös bézs szín illik. Azoknak a nyártípusoknak, akikre a világos, hűvös olívaszínű arc bőr jellemző, leginkább a világos, szürkébe játszó barna árnyalatok előnyösek. Minden esetben fontos, hogy a smink könnyű, diszkrét legyen.

### **Bőrszín: Tipikus ŐSZ!**

Az ősztípus arcbőrének kétféle változata van: 1. Világos, de meleg elefántcsont, vagy pezsgőszínű bőr. Az arc halványsárga hatásos kontrasztot alkot a többnyire vörös haj jellegzetes színével. 2. Erős aranybézs vagy barackszínű arcbőr. Itt intenzívebb árnyalatokról van szó, mint az e típussal rokon tavasztípusnál. Ugyanakkor szinte mindig hiányzik a tavasztípusra jellemző pirosas barackszínű orca. Az ősztípusnál gyakran előfordul a szeplő és az anyajegy, melyek pirosas, vagy sárgásbarnák. A szemöldök színe megegyezik a haj színével, esetleg egy árnyalatnyival tér el tőle. A vörösseszőke ősztípusnál gyakori a sűrű, de világos szempilla, így a szem megszokott kontúrja ilyenkor hiányzik. Minden ősztípusú nő ajka meleg, pirosas színű, ugyanakkor bőrük mindig nehezen barnul. A napfénytől többnyire csak megpirulnak, ezért jobb, ha kerüljük a napot. Az ősztípusnak különösen szolidan kell bánnia a sminkkel, melynek kifejezetten áttetszőnek kell lennie, hogy a jellegzetes, világos arcbőr látható maradjon. A pigmentekben gazdag ún. kompakt készítmények nemkívánatosak, helyettük a folyékony szépitőszerek használata ajánlatos. Semmi esetre sem kell a szeplők eltüntetésére törekedni. Sminkelesnél az ideális szín a sárgás vagy világosbarnás halványbézs. Minden rózsaszínes, hűvös árnyalat előnytelen. Ugyanez érvényes a púderre is.

### **Bőrszín: Tipikus TÉL!**

A téltípus arcbőrére jellemző a hűvös, kékes alaptónus és az arc színének egyenletessége. Itt is két változatot különböztethetünk meg: 1. Az ún. „hóvirág”-típus: a bőr nagyon világos, s olyan áttetszőnek és tisztának hat, mint a porcelán. Sápadtságát csak ritkán élénkíti az orcák halvány, hűvös rózsaszíne. Bár bőre hajlamos a barnulásra. Legfeljebb gyenge, olajszínű, barnás tónust kap. 2. Az ún. „déli nő” típusa: jellemzője a bőr hűvös, enyhén olajszínű tónusa, amely miatt könnyen össze lehet keverni az ősztípus erőteljesebb színeket mutató változatával. Ha téltípusról van szó, annak biztos jele a bőr pigmentációs képessége. A napfény hatására a bőr igen gyorsan intenzív, barna színt kap. Jól felismerhető a téltípus a sötét szempilláról és szemöldökről is, valamint az ajkak színéről, mely inkább kékes, mint sárgás tónusú. A könnyed, félig folyékony szerekkel készített alapozás jobban kedvez annak, hogy a téltípus eltüntesse bőrének apróbb hibáit, vagy kihangsúlyozza arcának üdeségét, mint a sok festékanyagot tartalmazó kompakt készítmények. Ezek használata természetellenes hatást kölcsönöz amúgy is egyenletes arcszínüknek. A fehérbőrű („hóvirág”) típusnak előnyösek a hűvös világos bézs árnyalatok, nyáron pedig ezeken kívül a világos, rózsaszínes barna árnyalatok. A másik („déli nő”) típusnak ellenben világos olajbézs szín ajánlható, mely nyáron lehet erőteljesebb is.

# KIEGÉSZÍTŐ DÍSZTÁRGYAK KÉSZÍTÉSE

## 1. Üvegfestési technikák

**Üvegfestés:** Áttetsző színek. Ellenáll a fénynek és az időjárás viszontagságainak. Használható üvegre, akrilüvegre, fémre, fára, különböző műanyagokra.

- üvegfestés kontúrozással, áttetsző üvegfestékekkel. A mintáknak csak a fantázia szab határt
- üvegfestés szatinálással: különböző színű festés, melyet nedves szivaccsal kell felhordani az üvegfelületre, mely száradás után tejszerű üvegbevonatot képez. Kontúrozással lehet kiemelni.
- Üvegfestés, window color–ral. Használható üvegre, tükörrre, csempére. Alkalmi dekoráció, öntapadós újra felhasználható, bármikor levehető. Használati utasítás: A kontúrral a kívánt mintát egy fóliára vagy egy üvegre felvisszük, majd száradás után a köztes mezőt a festékekkel kitöltjük. Egy napig száradni hagyjuk, majd a mintát óvatosan lehúzzuk a fóliáról és a dekorálni kívánt helyre tesszük. A minta magától ragad, visszaszedhető.  
Tipppek: A megszáradt képet körvonalai mentén kivághatjuk. A képet védeni kell a nedvességtől, túlzott forróságtól és a hidegtől. A képet nem lehet egymásra tenni, összeragasztani! A színek egymással keverhetőek, ha légbuborékok keletkeznek festésnél, tüvel ki lehet őket szűmi.
- Díszítés ragasztásos technikával: Megfelelő ragasztó használatával, színes fólia, ezzel a technikával nem csak üveget hanem bármilyen anyagot díszíthetünk (papír, textil, üveg, gyertya, fa, stb.). A ragasztót a kívánt anyagra a megfelelő mintában felvisszük. Száradáskor áttetszővé válik. Száradás után a színes fóliát rányomva a minta színt kap és előtűnik. Hatalmas lehetőségek rejlenek benne, akár ruha vagy sál díszítésére is használható.

Ezek a technikák egymással ötvözhetőek is, a lehetőségeknek csak a képzelet szab határt!

### 1. Dekopage technika:

**Alkalmazható:** üvegre, fára, kerámiára, fémre, gyertyára, stb.

Használatához szükséges:

- Megfelelő alap, amelyre fel szeretnék vinni a technikát
- Dekor, szalvéta, ami a fantáziánkat elindította
- Art-potch Lock & Lim ragasztó

A szalvétából a megfelelő mintát kivágjuk, a felső szalvéta réteget leválaszt-

juk és felhelyezzük a kívánt helyre, ezután ecsettel felkenjük a ragasztót. Száradás után az egész felületet átkenjük még egyszer. Különböző patina festékekkel kezelve a felületeket érdekes hatásokat érhetünk el.

## **2. Selyemfestés**

A kézzel festett selymet mindit nagy elismeréssel fogadták! Lakásunk és öltözékünk szép kiegészítője lehet egy-egy saját készítésű selyemkép, párna, kendő vagy nyakkendő. Többféle technika közül választhatunk attól függően, mit is szeretnénk készíteni. Minden esetben fixálni kell száradás után, vasalóval ill. gőzöléssel.

### A selyemfesték tulajdonságai:

- Vízbázisú: a színek egymással keverhetőek, kontúrja lehet színes vagy színtelen, vasalóval vagy gőzöléssel fixálható, majd mosható és tisztítható
- Só technika: segédeszköz effekt só, varázslatos mintákat érhetünk el, ha a festéktől nedves anyagra szórjuk az effektsó szemcséit
- Aquarell technika: segédeszköz aquarell alap, a selyem festése választások nélkül történik
- Kontúrtechnika: segédeszköz selyemfesték kontúr, a határoló vonalakat vagy színtelen, vagy színes kontúrral húzzuk ki. Száradás után az anyag hátoldalát vasaljuk, ezzel rögzítjük a színeket.

A különböző selyemfestési technikákkal csodálatos dolgokat készíthetünk otthonunkba, barátaink, családtagjaink részére, vagy akár saját magunknak is.

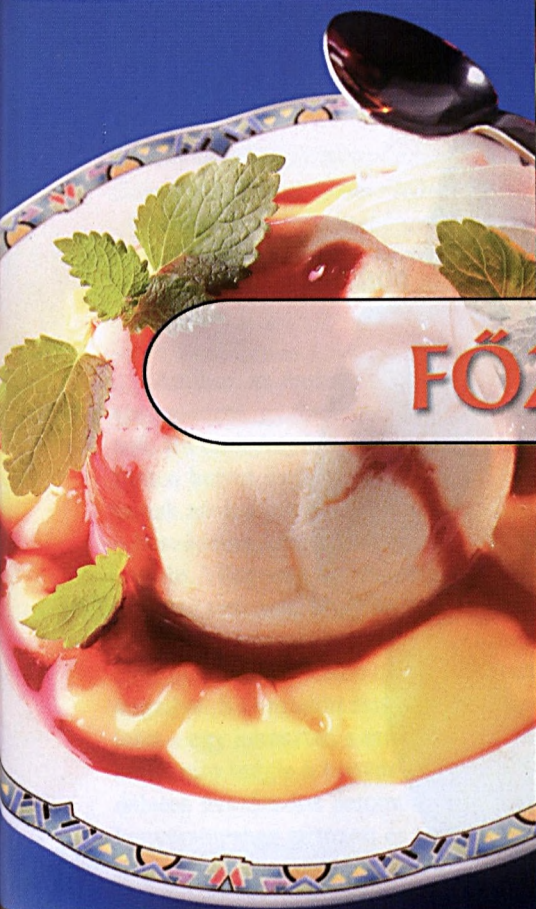
### Készíthetünk:

- selyemképeket
- selyemsálakat
- ruhát
- térelválasztó dekorációt
- függönyöket
- terítőket

### Technikák:

- kontúrozással a minta felvitele, festékekkel a minták kitöltése
- effect só használata: a még nedves anyagra sót szórunk, mely az adott helyen a színt kiszívja és érdekes hatást érhetünk el.
- Kontúrozás nélküli technika
- az anyagra foltokban, csíkokban visszük fel színeket és hagyjuk hogy egymásba folyjanak (ezzel nem lehet határozott mintát felvinni).
- a festékbe belekeverjük a színtelen kontúrt, és ez megakadályozza a színátfolyásokat.





# FŐZÉS





# FŐZÉS

KÖVI PÁL:

Az otthon fészek melege: Anyám kovásza

Amikor az emberek romantikusan fiatal éveik ízeit és ételeit próbálják visszaidézni, gyakran hatalmas cukormázás tortákra, omló rétesekre gondolnak. Én csak Anyám kenyérére emlékszem vissza tökéletesen. Maga a kenyér fontos helyet foglalt el életünkben, mint sok mindenki máséban is. Erre mutatnak azok a jelzők, amivel kiékesítettük és megtiszteltük ez a szót – kenyér – beszédeink közben, mint: életető, Isten adta, áldott, életadó, mindennapi, és a többi. Világosan emlékszem; kenyérsütés napján az én kiosztott munkálataim közé tartozott, hogy amikor meghallottam a déli harangszót, el kellett szaladnom a sarki pékhez a nála megsütött kenyérért és azt hazavinni. A kenyér megszegése külön családi szertartás volt, ami csak Anyámnak volt megengedve. S Ő mielőtt felszelte a kenyeret, rátette az örök élet és örök remény jelét – egy keresztet; s mi csak azután kaptuk meg a ropogós serclit. De az én emlékeim mégis a kenyér sütéshöz kapcsolódnak szorosabban, ami egy csodálatos évszázados ceremónia gyanánt maradt meg bennem. Minden, ami a kenyérsütéshez tartozott és annak kelléke volt, az nálunk szent volt; pedig lutheránusok vagyunk és a szent szó csak az Istent illeti meg házunkban. Ezekhez a tárgyakhoz tartozott a két szakajtó - egy hosszúkás nagyobb és egy kicsi gömbölyű -, melyeket semmi másra nem volt szabad felhasználni, hiszen még szagot kapnak. Honvágyam jeléül később el is vittem a kisebbiket földi vándorutamra. Négy szép damaszt fehérkendő volt erre a célra félretéve, melyek csak Anyám keze ízét érezték, meg a friss liszt meleg emberi illatát. De a legfontosabb valami ebben a csodálatos körben a kovász volt. Minden családnak megvolt a maga kis kovásza, s valahogy még szégyen is volt kovászt kölcsönkérni. Nem sokra becsülték azt az asszonyt, aki nem tartotta becsben és tisztán a kovászt, vagy azt „Uram bocsá...” – elfecsérelte. Mert bizony a kovászt Anyám az Ő anyjától kapta, amikor férjhez ment és saját háztartást kezdett. Nagyanyám pedig az ő anyjától, és így rendjén vissza a századokba. A kis kovász képviselte a mi családunk múltját, történelmét, de a jelenét is, és így élni akarását, tehát jövőjét. De főképp az összeköttetést, a kapcsolatot az anyafölddel. Mert a földből éltünk mi is, Nagyapámék is, és amit termeltünk, az adta életünk alapját. Minden kenyérsütés alkalmával Anyám egy fél kilónyt lecsípett a kenyéértésztaból, azt lelapította és félretette egy száraz helyre,



hadd szikkadjon. A két szakajtót és a négy ruhácskát szépen összehajtogatva, mellé. A mi kis kovászunk ott várta be az időt a következő sütésig. De igazán itt és ekkor kezdődött a kis kovász nagy szerepe. Benne az élesztő baktériumok ha lassan is, de tovább éltek – s a kis lapocska lehelte az ő kenyérbaktériumait a ház levegőjébe, amit mi beszippantottunk, magunkévá tettük és tesztünk élő részese lett. A másik oldalról viszont mi árasztottuk el a levegőt saját baktériumainkkal kémiai alapösszetételünk részecskéivel; reménykedő álmainkkal, fáradt verejtékünkkel, szeretkezéseink illatával. Ezt a kis kovász mind magába szívta, és tovább nevelgette a maga önző, elhatározott módján; megteremtve házunk kémiai-bakteriológiai alapját, egyensúlyát és jellegzetes karakterét. S így minden háznak megvolt a maga külön bakteriológiai összetétele, amely különbözött a szomszédétól. A mi otthonunk öntudatos egység volt a világmindenségben és ebben a meghatározott egyedben Anyám kis kovászkája jelentette az uralkodó középpontot. E kis kovászká volt letéteményese családi jellegűnknek, egyéni-emberi karakterűnknek; kulcsa a tradícióknak, folytonosságnak, szépségnek és szeretetnek. Hogy sajnálom én a mai embereket, akiknek nincs egy pici kis kovászkájuk, amit továbbadhatnának lányaiknak, fiaiknak. Akik elmennek a nagy üzletbe és hazavisznek valami kenyérfélét; ami talán lehet szép is, jó is, és változatos is, hiszen a kis cipó megpróbálja megtenni a rászabott kötelességeket, csak annak a szegény kenyérnek... nincs lelke.

## HEGYHÁT

### **Gombás burgonyaleves Sipos Mihály, Sásd**

Hozzávalók: 20 dkg gomba, 1 kg burgonya, 1-1 sárgarépa és petrezselyem, nagy fej vöröshagyma, 1 evőkanál ecet vagy citromlé, 2 dl tejföl, liszt, só, kis vaj vagy zsír. A burgonyát sós vízben puhára főzzük, szűrőkanálon áttörjük. A felaprított hagymát, gombát az áttört burgonyával összekeverjük. Annyi főzőlevet adunk hozzá, hogy ne legyen sűrű. A vajjal, liszttel rántást készítünk, és jól összefőzzük. Citromlével, tejföllel ízesítjük.

### **Székelykáposzta gombával Sipos Mihály, Sásd**

Hozzávalók: 1 kg savanyú káposzta, 40 dkg sertés-fejhús, 1 kg gomba, 1 bögre tejföl, 1 dl paradicsomlé, zsír, 1 fej vöröshagyma, kevés liszt, só. Az apróra vágott gombát zsíron, 1 csokor petrezselyemmel, hagymával pirosra pároljuk, és kevés pirospaprikával megszórjuk. Amikor megüvegesedett, beleteszük az apróra vágott fejhúst, megpároljuk. Összekeverjük a kimosott káposztával, amelyet előzőleg zsíron megpuhítottunk. Kevés liszttel, paradicsomlével, tejföllel behabarjuk.

### **Csángó kásás galuska, hús nélkül Budán Györgyné, Komló**

Édes és savanyú káposztából is készülhet. Ha édes káposztából készítjük, a leveleket leforrázzuk. A káposzta szép leveleit leszedjük. Az apró leveleket, vagy a nagy levelek ereit és a torzsát apróra vágjuk, és a töltelékbe tesszük. Töltelék: A kukoricadarát megmossuk, megsózzuk, paprikázzuk. Zsírban sok hagymát piritunk, és sok petrezselyemzöldet, kaprot, zöldhagymaszárat és paradicsomot is teszünk bele. Jól összekeverjük, majd megfonnyasztjuk. A kása jó zsíros legyen. A zöldséges töltelékkel megtöltjük a káposztaleveleket. A lábos aljára szárított vagy friss csombort teszünk, rárakjuk a megtöltött káposztaleveleket, a galuskákat, majd készre főzzük.

### **Vajas pogácsa Páll Anni, Komló**

50 dkg lisztet 1 margarinnal és kávéskanálnyi sóval összemorzsolunk. Egy másik tálban 1 tejfölt, 1 egész tojást, 1 tojássárgáját, 1 mokkáskanál cukrot és 3 dkg élesztőt jól összekeverünk, majd a liszthez öntjük, és összegyúrjuk. A tésztát lehetőleg este készítjük el. Másnap kinyújtjuk, és ujjnyi vastagságúra sodorjuk, Bevagdossuk, megkenjük tojássárgájával és megszórjuk sajttal. Egy órát pihentetjük a tepsiben, majd forró sütőben kisütjük.

### **Non plus ultra Páll Anni, Komló**

28 dkg lisztből 28 dkg vajjal, 12 dkg vaníliás cukorral és 3 tojássárgájával tésztát gyúrunk. Kétfok vastagságúra kinyújtjuk és kis pogácsaszaggatóval kiszúrjuk. A 3 tojásfehérjét 28 dkg porcukorral nagyon sűrűre kikeverjük, és megkenjük vele a korongokat. A tetejükre 1 darab diót teszünk. Középméleg sütőben világossárgára sütjük. Amikor kihűlt, gyümölcsizzal összeragasztjuk.

### **Petrezselymes krémleves Kulcsár Józsefné, Sásd**

Hozzávalók: 1 csokor petrezselyem gyökér és zöldje, 5 dl tej, 2 dl tejföl, 2 evőkanál finomliszt, 2 marhahús leveskocka, 1 kis fej hagyma, 1 evőkanál margarin, ízlés szerint só, bors. Elkészítése: A petrezselyem gyökeret megmossuk, és kis darabokra vágjuk. A margarint lábosba tesszük, habzásig melegítjük, majd rárakjuk a finomra vágott hagymát, és a petrezselyem zöldjét. Kevergetve átpiritjuk és néhány percig lefedve pároljuk. Ezután ráöntünk 1 liter vizet és beletesszük a leves kockát és a borsot. Fedő alatt puhára főzzük. Közben a tejet kikeverjük a liszttel. Majd hozzáadjuk a beszűrt petrezselymet. Addig keverjük míg pépes nem lesz. Ezután a tejfölt is hozzákeverjük. Végül az egészet beleöntjük a főzőlébe. Keverés közben felforraljuk.

### **Rakott zöldbab Kulcsár Józsefné, Sásd**

60 dkg babot sós vízben 1 késhegynyi szódadikarbónával 15 percig főzzük. A besamelhez a margarinnal világosra pirítjuk a lisztet, simára keverjük a tejjel, besűrítjük, kihűtjük. Egyenként hozzáadjuk a tojás sárgákat, izesítjük. Kiké-  
nünk egy tűzálló tálat, az alját kirakjuk füstölt sonkával. Ami maradt sonka  
vékony szeletekre vágjuk, összekeverjük a babbal. Melegvízzel 2 ujjnyira fel-  
öntött tepsibe tesszük a tűzálló edényt. 40-45 percig gőzöljük. Besamel: 50 g  
margarin, 50 g liszt, 4 dl tej, 4 tojássárgája, 10 dkg sajt, só, bors, 1 mokkás-  
kanál majoránna.

### **Sonkás gomba sörbundában Kulcsár Józsefné, Sásd**

Hozzávalók: 60 dkg gomba, füstölt sonka, 2 tojás, 1,5 dl sör, 20 dkg liszt,  
1 evőkanál olaj, só. A tojások sárgáját a sörrel, sóval és az olajjal kikeverjük  
és hozzáadjuk óvatosan a lisztet, majd állni hagyjuk. A gombát megtisztítjuk,  
megmossuk, és a szárukat kiemeljük. A helyükre sonkát teszünk és lisztbe for-  
gatjuk. A tojások fehérjét habbá verjük és a tésztaához adjuk. A tészta meg-  
forgatjuk a gombát és pirosra sütjük.

### **Majonézes gomba saláta Kulcsár Józsefné, Sásd**

Hozzávalók: Az előző receptből megmaradt gomba szár 2 evőkanál majonéz,  
2 dl tejföl, hagyma, 1 evőkanál citromlé, 1 evőkanál ecet, 1 evőkanál porcu-  
kor, csipetnyi bors. A gomba szárát apróra vágjuk és 1-2 perig ecetes vízben  
főzzük, majd kihűtjük. A majonézből, a tejfölből, citromléből, cukorból, bors-  
ból és a hagymából sűrű mártást keverünk. Beletesszük a gombát. 2-3 órát hü-  
tőben állni hagyjuk.

### **Lapcsánka Réfi Béláné, Sásd**

Hozzávalók: 1 kg burgonya, 2 tojás, 20 dkg liszt, 2 gerezd fokhagyma, bors,  
só, zöldségzöldje, olaj a sütéshez. A nyers burgonyát almareszelőn lereszel-  
jük, sóval, borszal, fokhagymával izesítjük. Hozzákeverjük a tojásokat, a lisz-  
tet és a zöldségzöldjét. Forró olajban kisebb lepényeket sütünk, evőkanállal  
beletesszük az olajba és ellapítjuk. A kész lepényeket tejföllel kenhetjük.

### **Mákos gyümölcsös Réfi Béláné, Sásd**

Hozzávalók: 5 tojás, 10 dkg cukor, 12 dkg liszt, 8 dkg margarin, 2 csésze  
meggybefőtt, 5 evőkanál narancslé, 3 evőkanál darált mák 1 cs. Sütőpor,  
1 mokkáskanál só, 1 mokkáskanál reszelt narancshéj. A tojások sárgáját a cu-  
korral fehéredésig keverjük, sőt beletesszük. Bele a narancslevet, héjat, lisz-  
tet, sütőport, mákot, majd a kihűlt olvasztott margarint. Végül a külön felvert

tojásfehérjét és a meggyet is belekeverjük. Közepes tepsibe sütőpapírt terítünk, ebbe öntjük a masszát. Közepes sütőben 30 percig sütjük, tűpróbával ellenőrizzük. Ha a teteje nagyon barnul, akkor egy alufóliapapot fektetünk. Teljes kihűlés után szeljük.

### **Sült spagetti Réfi Béláné, Sásd**

Hozzávalók: 30 dkg spagetti tészta, 20 dkg sonka (esetleg párizsi) 10-10 dkg főtt cukorborsó és sárgarépa, 1 uborka, só, bors, petrezselyem, 2 tojás, 1 dl tej, 1 evőkanál margarin, 10 dkg reszelt sajt. Az apróra vágott sonkát, az apróra vágott uborkát, a főtt zöldségeket, sót, petrezselymet összekeverjük. A tésztát kifőzzük, tálba tesszük. A 2 tojást felverjük, hozzáöntjük a tejet, sót, borsot. A tésztát összekeverjük a zöldséges sonkával, ráöntjük a tojásos masszát. Egy tűzálló tálat margarinnal kikenünk, beleöntjük a tésztát, a tetejére szórjuk a reszelt sajtot. Közepes sütőben sütjük, amíg a sajt ráolvad.

### **Zöldborsós csirke-egytál Réfi Béláné, Sásd**

Hozzávalók: 2 fej hagyma, 1 paprika, csirkehús (1 mell, 2 comb), 2 gerezd fokhagyma, öröltbors, 30 dkg zöldborsó, 25 dkg rizs, húslé, olaj, só. Kevés olajban a felaprított hagymát megpirítjuk, beletesszük a karikákra vágott paprikát és az apróra vágott csirkehúst, kevés sót, borsot, fokhagymát. Együtt 10 percig pirítjuk. Rászórunk 25 dkg nyers rizst, a 30 dkg zöldborsó és az egész felöntjük húslével (kockából is jó), hogy elfedje. Addig főzzük lassú tűzön, amíg a húslét elfőli.

### **Rakott szelet Réfi Béláné, Sásd**

Hozzávalók: 50 dkg sertéscomb vagy karaj, só, majoránna, bors, 3 zsemlye, tej, 1 tojás, petrezselyem. A húst felszeleteljük, kiverjük, megsózzuk, majoránnával meghintjük. A tejebe áztatott, kinyomkodott zsemlyét összedolgozzuk a tojással, sóval, borssal, petrezselyemmel. Egy hőálló tálat olajjal kikenünk, a húsokat a masszával megkenve egymás mellé rakjuk, mintha egybesült lenne. Kevés meleg olajjal leöntjük és alufóliával letakarva megsütjük. A zsemlyéhez tehetünk hagymát, gombát, almát is.

## **KELET-MECSEKALJA**

### **Mákos kalács Óbányai Német Olvasókör Egyesület**

Hozzávalók: 1 kg liszt, 10 dkg élesztő, 2 tojás sárgája, só, olaj, citromhéj, rum, 1/2 kg mák, 1/2 kg cukor, 1/2 liter tej. Az élesztőt felfuttatjuk, a liszthez keverjük a csipet sóval, fél dl olajjal, tojás sárgával, ízlés szerinti mennyiségű rummal. Összedagasztjuk, majd megkelesztjük. Ha a duplájára kelt, kisodor-

juk és töltjük. Töltelék: 1/2 kg mákot ledarálunk, fél citromhéjjal, izlésszerinti cukorral összekeverjük. A kisodort tésztát megtöltjük, a kizsírozott tepsiben újra kelesztjük. Amikor már szép formás, előmelegített sütőben 1 óra alatt szép pirosra sütjük.

### **Hetényi lakodalmos kalács Radó Jánosné, Hosszúhetény**

Hozzávalók: 1,5 kg liszt, 15 dkg cukor, 10 dkg zsír, 2 tojás sárgája, csipetnyi só, 4 dkg élesztő. Tejben fölfuttatjuk az élesztőt és bedagasztjuk. Egy órát pihentetjük, majd 4 cipóra osztjuk a tésztát. 2 cipót alkörmőssel pirosra színezzünk. 1 fehér cipót kisodrunk, rátesszünk a pirosra színezette, megszórjuk mazsolával, majd összezsavarjuk. A másik két cipót ugyanígy készítjük. Tepsiben egy órát pihentetjük. Tetejét megkenjük tojássárgájával és megsütjük.

### **Sajtos burgonya Adorján Andorné, Hosszúhetény**

Hozzávalók: 2 kg burgonya, 3 tojás, fél csomag margarin, 15 dkg trappista sajt, 1 pohár tejföl. A burgonyát héjában megfőzzük. A tojássárgáját a margarinnal habosra keverjük. Ha kész: a pohár tejfölt, a sajtot megreszelve beletesszük és összekeverjük. A főtt burgonyát belekarikázzuk és sózzuk. Végül a felvert tojáshabbal lassan összekeverjük, zsírozott, morzsázott tepsibe öntjük és megsütjük. Egytálételnek is megfelelő.

### **Kuglóf Óbányai Német Olvasókör Egyesület**

3 tojás sárgáját 4 kanál cukorral, 10 dkg Ráma margarinnal habosra keverünk, majd hozzáadjuk az 1 kg lisztet, 20 szem ezerédest (szaharint), 1 egész citrom héját, a tejben felfuttatott 5 dkg élesztőt és 1 csomag mazsolát. Az egészet tejjel megdagasztjuk, megkelesztjük, majd kizsírozott, lisztezett formába tesszük és ismét pihentetjük. Lassú tűzön 1 órát sütjük.

## **VÖLGYSÉG**

### **Krumplifasírozott Magyarereggyi recept**

A megfőtt, áttört burgonyát izesítjük sóval, borssal, paprikával, és sok petrezselyemzölddel, tojással összegyúrjuk, és morzsában megforgatjuk. Forró olajban kisütjük.

### **Túrós lepény Magyarereggyi recept**

Hozzávalók: 1/2 kg liszt, 2 dkg élesztő, 1/4 l tej, 3/4 kg túró, 4 tojás, cukor. A lisztből, a felfuttatott élesztőből lágy tésztát készítünk. Kelni hagyjuk, majd szép vékonyra kisodorjuk és tepsibe rakjuk. A túrot jól összetörjük, a tojások sárgájával, a felvert habjával és reszelt citromhéjjal összekeverjük, 1 vaníliával izesítjük és a tésztára kenjük, majd mazsolával megszórjuk.

### **Kuglóf Magyaregregyi recept**

75 dkg lisztből, 2 dkg élesztőből kelt tésztát készítünk (csak kevés cukrot teszünk a 1/2 liter tejhez). 20 szem szaharint rakunk bele, mert attól válik könnyűvé a tészta. Hozzáadunk 3 tojás sárgáját és felvert habját. 10 dkg margarint vagy vaját és legvégül 1-2 kanál étolajat, mazsolát beledolgozunk. A tésztát kakaóval barnára, ételszínezővel rózsaszínűre színezhetjük. Formába töltjük, kelesztjük és sütjük.

## **BARANYAZUG**

### **Savanyú leves (moldvai csángó étel) Jankó Dömötörné, Egyházaskozár**

Hozzávalók 4 személyre: 1/2 kg tyúkhús a csontosából, babérlevél, csombor, lestyán, 1 pohár tejföl, kevés ecet. 1,5 liter vízbe belerakjuk a húst, a fűszereket, sózzuk és megfőzzük. Ha puha a hús, a tejfölt 2 tojássárgájával összekeverjük, és hozzáöntjük a leveshez. Ízlés szerint savanyítjuk.

### **Kukoricakásás töltött káposzta (bukovinai székely étel)**

#### **László Mártonné, Egyházaskozár**

„Szegények eledele, mert a falusi ember megtermeli a hozzávalót”. Hozzávalók 4 személyre: 1 kg kukoricadara, 15 dkg füstölt szalonna, csipetnyi csombor (borsikafű), csipetnyi zöld kapor, petrezselyemzöld, örölt bors, 2 db zöldpaprika, szőlőlevél, zöld káposzta, 3 közepes fej vörshagyma, egy kevés örölt paprika. A hagymát apróra vágjuk. A füstölt szalonnát felkockázzuk és zsírára sütjük. Hozzá tesszük a hagymát, és addig sütjük míg aranysárga nem lesz. Tüzzől levéve hozzáadjuk a pirospaprikát. A kukoricakását jól kimossuk, hogy ne legyen lisztes. Hozzáadjuk a fűszereket, összeaprítjuk a zöldpaprikát, reszelünk hozzá egy kis zöld káposztát, és a pirított hagymával ezt mind jól összekeverjük. A szőlőlevelet jól megmossuk és szódabikarbónás vízzel leforrázzuk. Ekkor a levelekbe a töltelékből egy-egy evőkanállal rakunk, a két végét behajtogatjuk és fölcavarjuk. Az edény aljára vagdalt káposztát szórunk és a töltikéket egymás mellé lerakjuk. Tetejére nyers paradicsomot vágunk, vagy paradicsomlevet öntünk. Egy kisebb fedőt teszünk rá, hogy szét ne főjenek. Fölöntjük langyos vízzel, hogy ellepje a tölteléket, lefedjük és lassú tűzön főzzük. Fél óra alatt elkészül. Készíthetjük szalonna nélkül is, csak hagymát pirítunk hozzá.

### **Csülkös bableves, babfőzelék tésztával, babsaláta füstölt sonkával**

#### **Bikal-egyházaskozári recept**

Hozzávalók: 1 kg szárazba, 25 dkg sárgarépa, 25 dkg petrezselyemgyökér, 2 hagyma, 3 fokhagymagerezd, 4 db zöldpaprika, 2 db füstölt csülök, 2 evőka-

nál zsír, 3 evőkanál liszt, fűszerpaprika, 3 tojás, 1 kg liszt, só, zsír, 1 hagyma, 1 dl ecet, 2 dl tejföl, só. Bableves: a babot a főzést megelőző este hideg vízben áztatjuk. Másnap egy félbevágott hagymával, a felaprított zöldséggel, a zöldpaprikával és a füstölt csülökkel hideg vízbe főni tesszük, majd sózzuk. A puhára főtt babot szűrőkanállal kiszedjük, csupán néhány evőkanálnyi hagyunk a lében. Zsírból, lisztből, apróra vágott hagymából és fokhagymából világos rántást készítünk, fűszerpaprikával megszórjuk, kevés vízzel felengedjük. A rántás kisebb részét a levesbe tesszük. Végül tésztát főzünk a levesbe. Babfőzelék: a léből kivett babból és a rántásból főzeléket készítünk. Hozzá kifőtt tésztát tálalunk. Babsaláta: a megmaradt a babfőzelékből tejföl, ecet és apróra vágott hagyma hozzáadásával salátát készítünk. A babsalátát a főtt csülökkel kínáljuk.

**Nyers krumplipogácsa Takács Jánosné, Bikal gyűjtötte: Bene Angéla, Koller Krisztina, Bikal**

4 krumplit lereszelünk, leszűrjük a levét, majd kis ideig állni hagyjuk. Ezután 2 tojással, sóval, tejjel és liszttel összekeverjük. A palacsintatésztánál sűrűbb legyen. Kanalanként forró zsírba szaggatjuk, majd mindkét oldalát pirosra sütjük. Tálaláskor porcukorral meghintjük, kompóttal tálaljuk.

**Káposztás gombóc Schwarz Péterné, Bikal; gyűjtötte: Nyíró Roland, Bikal**

Kevés zsírt lábasba teszünk, megforrósítjuk, és 1 kg savanyú káposztát fedő alatt puhára párolunk benne. 1 kg lisztből 1 tojással keltkalács-tésztát dagasztunk. Amikor megkelt, vékonyra nyújtjuk, négyzetekre felszeleteljük. Minden négyzetet megtöltünk dinsztelt káposztával, majd gombócokat formálunk belőle. Forró, sós vízben kifőzzük a gombócokat. Nagylyukú reszelőn egy tepsibe belereszeljük egy kenyér csücskét, zsíron megpirítjuk, és ezzel keverjük össze a kifőtt gombócokat.

**Dampflész id. Valki Alajosné, Bikal; gyűjtötte: Bartos Mónika, Szabó Ágnes, Bikal**

1 kg lisztből 1 tojással, 5 dkg élesztővel kelt tésztát készítünk. A megkelt, ujjnyi vastagságúra nyújtjuk, fánkszagatóval fánkokat szaggatunk belőle. Ha az alábbiakban elkészített káposzta formi kezd, a fánkokat ráhelyezzük. Egy hagymát apróra vágunk, majd egy nagy lábasban zsíron megpirítjuk. 1 kg savanyú káposztát adunk hozzá, majd az egészet összekeverjük és elterítjük az edény alján. Őrölt paprikával meghintjük, vízzel felengedjük és fedő alatt forrásig melegítjük. Amikor a fánkok rákerülnek a káposztára, a fazekat egy tál-

lal beborítjuk, hogy több gőz legyen, és ebben a gombóc jó puhára főhessen. Egy óráig főzzük lassú tűznél. Tálaláskor tejföllel locsoljuk.

**Reis Sterner Gáspárné, Bikal gyűjtötte: Zámbo Krisztián, Bikal**

Sertéscombot, sárgarépat apró kockákra vágunk, sok petrezselyemzöldet aprítunk bele, sóval, borssal ízesítjük, majd fedő alatt félig megfőzzük. Közben rizst piritunk, összekeverjük a félig főtt hússal, és az egészet készre főzzük. A kész ételt kizsírozott kuglóf-formába rakjuk, majd tátra öntjük, és így tesszük az asztalra.

**Kukoricaprósza Takács Jánosné, Bikal; gyűjtötte: Hild Ágnes, Bikal**

Kukoricadarát megszitálunk, és a szitált lisztből fél klónyit 1 liter tejjel leforrázzuk. 15 perig állni hagyjuk. Ezután csipetnyi sót, 2 tojást, ízlés szerint cukrot, 1 dl étolajat vagy 5 deka vaját keverünk hozzá. Kivajazott tepsibe terítjük, és forró sütőben pirosra sütjük. Tálaláskor sós tejföllel locsoljuk.

**Cukorrépás köret Feller Henrikné, Bika; gyűjtötte: Feller Judit, Bikal**

Egy fej hagymát kevés zsíron üvegesre piritunk, majd a tűzről levéve pirospaprikával meghintjük. 1 kg krumplit és 1 kg cukorrépat meghámozunk, apró kockákra vágunk, és hozzáadjuk a pirított hagymához. Kevés vízzel felengedjük, majd fedő alatt puhára főzzük. Édeskés ízű köretet kapunk. Tálalhatjuk sült kolbásszal vagy tojásrántottával.

**Krumplis nokedli Békés Jánosné, Bikal; gyűjtötte: Nagy Milán, Bikal**

Egy fazék forró, sós vízbe kb. 1 kg apróra vágott krumplit teszünk, és főzni kezdjük. Amikor félig megfőtt, 1 kg lisztből készült nokedlit szaggatunk bele, és az egészet készre főzzük, majd leszűrjük. Ezalatt egy közepes méretű tepsiben kis darabkákra vágott szalonnát sütünk, aprított hagymát vágunk hozzá, majd az egészet megdinszteljük. A tűzről levéve meghintjük pirospaprikával. A leszűrt krumplihoz és nokedlihez keverjük a hagymás szalonnát, majd felforrósítjuk. Tálalás előtt tejföllel meglocsoljuk.

**Szilvamártás Takács Jánosné, Bikal; gyűjtötte: Hild Katalin, Bikal**

Aszalt szilvát vízben puhára főzünk, szegfűszeggel és fahéjjal ízesítjük, ízlés szerint cukrozzuk. Kevés lisztből rántást készítünk, hozzáöntjük a megfőtt szilvát, felforraljuk, majd tejszínnel behabarjuk.



## **Vargabéles Tatati Ferencné, Alsómocsolád**

Hozzávalók: 20 dkg finommetélt, 50 dkg túró, 2 dl tejfől, 2 csomag réteslap, 24 dkg kristálycukor, 1 csomag mazsola, 4 db tojás, só, citromhéj, vanília cukor, olaj. A túrot, tejfölt, cukrot, egy kávéskanál olajat, citromhéjat, kevés sót, mazsolat jól kikeverjük és belekeverjük az előre enyhén sós vízben kifőtt finommetéltet. A kikent tepsi alját és oldalát kibéleljük a rétes egyik felével, majd beleöntjük az ízesített túró és tészta keverékét, majd ráterítjük a rétes másik felét. Gözös sütőben sütjük.

## **SÜTŐ ANDRÁS** **Egy csupor zsír**

Hadd mondok el, hogyan is volt az, amikor ősztendő éjszakáján anyámék templomba mentek, és nagyapámra bízták a zsírt, hogy megőrizze, nehogy megegyük, mert alig egy ujjnyi volt, és mi örökké éhesek voltunk.

– Üssön a fejére, apám, ha valamelyik hozzányúl!

– Bízd rám őket. Én vagyok az ő papjuk – vett számba bennünket nagyapó, s átvette azon nyomban a parancsot is: Mind a négyen itt vagytok? Na fel az ágyba, aztán ha valamelyik a zsírhoz mer nyúlni, annak eltöröm a lábát, mint a csirkének.

Ez a lehetőség mind a négyünknek szólt. Ezután következett az egyéni oktatás. Nagyapó kivette kezemből Gaál Mózes regényét, s felvágta a tálas tejejére. Ha könyvet látott, már dühös volt, mert nem tudott olvasni és minden írott betűben titokzatos ellenségeket sejtett.

Teszted magad, hogy olvasol, hogy aztán elaludjam és nekiállj a zsírnak, ugyibár, tanár úr? Ohó, amiért nem olvasok, annyira azért én sem vagyok az Istennek jószága. Tudom én, hol kódorog az eszed. Be az ágyba!

Azután következett az öcsém oktatása.

– Hiába nézel úgy rám a szép szemekkel. Tegnap is te nyúltál a zsírba, te zsivány. Téged oda kellene kötni az ágyhoz, mert a pocegémél is rosszabb vagy. Be az ágyba!

A mási kettő már aludt. Azokat is felriasztotta.

– Pista, Gyuri, hallottátok? Anyádék templomba mentek. Én lehúdom a lámpát, lefekszőnk mindannyian, de ne halljak egy moccanást, mert én vagyok a ti papotok. A zsír körül jár az eszetek, ugyibár? Na én majd kifordítalak a bőrtökből, csak az jusson eszébe valamelyiknek, hogy a zsírt megdézsmálj.

Ezután már nem tehetők, hogy ne gondoljunk a zsírra.

De azért csak bebújtunk a pokróc alá. A pokrócon nagy lyuk volt, és emiatt most is marakodni kellett, mert egyik sem akart a lyuk alatt aludni. Nagyapó, mivel karácsonykor úrvacsorát vett, hogy meg ne bántsa a saját istenét, románul káromkodott, haramiáknak s pogányoknak nevezett bennünket, s mikor a lámpa lángját kicsire húzta, újra felemlegette, hogy ha valamelyik roszszalkodik, annak nemcsak a lábát, hanem ráadásul a derekát is eltöri.

Hallgattunk hát a félhomályban, és arra gondoltam, Istenem, mennyit budkol az a kis piros csupor, a kölcsönkért zsírral, amiből holnap ünnepi ebédet kell főzni, hogy ne kezdjük sovány kosztal az új esztendő. A hét első napján még a tálason láttuk. Immár a hatodik esztendeje volt, hogy nem vághattunk disznót, így hát öcsém, amikor felfedezte, megkente vastagon a kenyerét. Ekkor anyám a szekrény mögé dugta, de ott is ráakadtunk, menekíteni kellett hát, a szekrény alsó fiókjába, a fiókból a padlásra, onnan pedig a macska miatt visszasa a házba, ki tudja merre, melyik sarokba....

Nagyapó fejére húzta a bőrig kopott bársonybőr sapkáját, s szokása szerint a falnak fordulva pillanatok alatt elaludt. Egy életem át készült arra, hogy egyszer jól kialudja magát, s ezt az elhatározását most is komolyan vette. Olyan álmosítóan és dallamosan horkolt nagyapó, hogy attól mindig elszenderettem, s tán most is elalszom, ha odakint a kutya nem kezd el keservesen vonítani.

Nnna – mocogott nagyapó, mert olyan csodálatos módon aludta, hogy közben mindent hallott, ami körülötte történt. Talán szőlőpásztor korában szokta meg vagy mikor, de volt úgy, hogy nagyapó horkolt, apám sapkáját kereste (ha menni kellett, sose kapta a spkáját), és amikor már nem tudta, mit csináljon, apó abbahagyta a horkolást és megmondta hol a sapka. A fűtő alatt keresd, a macska ráfeküdt.”

Most is kikászálódott az ágyból, ingben és gatyában megállt a ház közepén, maga elé meredt, összerántotta bozontos szemöldökét, hogy tulajdonképpen mit is kell most neki cselekedni. Persze, a kutya nincsen eleresztve.

Nnna. Alusztok? Adok én nektek zsírt, csak moccanást halljak, míg a kutyát eresztem.

Egyik se szólott, a nagyapó megnyugodva kanyarította hátára az újjast.

– Hozzam a csuprot? – suttogott öcsém, aki a lyuk alatt csak tette az alvást.

– Az első házban van, a szalmazsák alatt. Azzal már kiugrott az ágyból s a harmadik is ugrott volna, de ebben a pillanatban belépett nagyapó. Úgy viharzott be fiatalosan a mezítlábával, mintha kergették volna. Fázott a talpa, pedig nagyon kemény volt a bőr a talpán és a tenyerén is, mert a parazsat mindig a markában táncoltatta, amikor szivarra gyújtott. De azért csak megfázott, s rémülten kiáltott öcsémre.

Hová méysz? Mit akarsz? Gyere csak ide. Mutasd az inged. Hová dugtad a zsírt? Itt helybe töröm el a lábad. S kutatta, hogy nincs-e ott a csupor zsír a szakadt ing alatt. Öcsém kiszakította magát a kemény markából, s kiugrott a tornácra. Már dolgára sem mehet az ember?

– Hazudsz, te zsvány. Gyere bé, mert eltöröm a derekad. Nincs semmi dolgod, a zsírért indultál. Gyere bé, hallod! Csak úgy kapca nélkül fuserálta fel a bocskorát s tán arra gondolva, hogy a padlás szájába lehet, futott ki a gyermek után. Gyere, te, ne kényszeríts káromkodásra, mert úrvacsorát vettem. Hallod, gyermek? Az apád krisztusát, úrvacsorát vettem...

Az ablakhoz sündörögtem. Apó megkergette vagy kétszer öcsémet a ház körül, csak úgy lappogott a bocskor a fagyos göröngyökön. S amikor bekerültek, már ezerfelé állott a szép bajusz. Nehezen lélegzett, kék szeme szikrázott, s ijesztő dühvel kiáltott rám: – Te sem alszol? Te is lopni akarsz, te pogány? Hol a kés? A fekete nyelű kés ott volt az asztalon. Nagyapó felkapta s rohant ki vele, hogy elvágja a madzagot a vonító kutya nyakáról. Apám szórakozottságában a reggel is bogra kötötte. Megtanácskoztuk hamar a dolgot és úgy véltük, ha bora van a madzag kötve, akkor apó sokáig elbabrál vele, mert sajnálja elvágni, a kést csak azért vitte, hogy a körmeit pótolja. Öcsém besurrant a hideg elsőházba. De nagyapó elvágta mégis a madzagot. S amikor belépett és meglátta a csuprot öcsém kezében, kiáltani se bírt, csak felszisszent. Nem mondta, hogy eltöröm a lábad vagy a derekad, azt sem mondta, hogy zsványok vagyunk és pogányok, csak lecsapta a kést, s engem nyakonvágott, hogy nekiestem a tásasnak.

Te vagy a nagyobb. Miért engedted? Aztán öcsém fejét kezdte potyolni. Kemény csontos ökle volt, csak úgy kopogott a gyermek kobakja. Közben a hangja is megjött nagyapónak. Amint kivettem a szavaiból, már nem is zsírt sajnálta, hanem hogy karácsonykor úrvacsorát vett és elrontotta a káromkodással.

Kikaptam a csuprot az öcsém kezéből, s az asztal mögé kerültem. Nem hagyom, gondoltam, ártatlanul lökött a tásasnak, hát nem hagyom. Apó utánam eredt. Öcsém ilyenformán megmenekült egy időre. „nem ettem belőle! – kiáltotta sírva. – Azért is összetöröm a csuprot.” Kikapta a kezemből, hogy a fűtőhöz vágja. Nagyapó akkorát kiáltott, hogy tán a pap is meghallotta a templomban. Te! Aztán, mint aki lemondott mindenről, tehetetlenül zótytyent az ágyra. Lehányta a bocskort a lábáról, bebújt a pokróc alá, s majdnem sírva dűnnyögte. – Én nem bírok veletek. Csináljatok, amit akartok. Egyétek meg, egyétek meg, törjétek össze mindent, verjétek be a fejemet is. Erre mind a négyen megilletődünk, s kezdtem biztatni öcsémet, vigye vissza azt a zsírt, mert

igaza van édesanyámnak, holnap is enni kell, ki tudja, ki jön a házhoz, ne kerüljünk újra szégyenbe.

Ekkor azonban nagyapó kikelt az ágyból, és halálos elszántsággal indult neki, hogy a zsirt megmentse. Egyszeriben ruganyos lett a méregetől, annyira, hogy nagy igyekezetében feldöntötte a konyhaszéket a vederrel együtt, ami rajta volt és csupa sár lett az agyagos ház földje. Add ide. Öcsém a csuporral együtt az ágy alá vetette magát és onnan kiáltotta, hogy tele van a feje kakással a nagyapó öklének bütykeitől. Nagyapó négykézláb ereszkedett, s a seprő nyelével kotort utána. A kotlót kellett így kihajkurászni, amikor kiszállt a rostából, és nem akart visszaülni a tojásokra.

Bújj elé, zsvány! Bújj elé, hogy tekerjem ki a nyakadat. Akkora dühvel kotozászott utána, hogy ha öcsém nem kezd el kiabálni, jaj nagyapó, kiverte a szememet, ki tudja milyen állapotban kerül ki onnan. Hazudsz, lám most is hazudsz, mert semmi baja a szemednek! – rontott neki aztán, amikor kibújt a gyermek, s kezdte csattogtatni a bőrsapkáját a tarkóján. Én, hogy öcsémet mentsem, hátulról csimpaszkodtam nagyapónak az ingébe s húzta, huzigáltam, de csak azért, hogy lássa, ott vagyok és nekem forduljon. Elkészültem rá, hogy kiszököm a tornácra, onnan a padlásra a rongyok közé, ott nem fogok megfázni. Ekkor váratlan fordulatot vett a küzdelem. A harmadik unoka, apó kék szemű kedvence, aki rá hasonlított, felugrott az ágyból, és egyenest apó nyakába vetette magát. Ne üsse, ne üsse- mondta. Nem ette meg a zsirt. Apónak hetven év alatt meglazultak az inai. Megcsúszott a sáros házföldjén, elvesztette egyensúlyát és egy darabig olyan furcsa módon illegette magát, mintha legényest próbálna jární, és mire elkapta volna a ruhaszáritó spárgát, nekivágódott a fűtő sarkának.

Jaj, mi lesz most a mi drága apónkkal! Ahhoz sem volt bátorságunk, hogy felemeljük, az ágyba fektessük és megkérleljük, hogy bocsásson meg nekünk. Apó a földön ült, kezét a homlokán tartotta, s a döbbenetes csendben hallottuk, hogy odakint nyargal a szél, és a templomban a reszkető állú kántor akkor juthatott a zsoldár végére.

Az orgona visított, sírt és kacagott a kántor ujjá alatt, s riadtan gondoltam arra, hogy édesapámék a hideg tölgyfapadokban most dugják fejüket a sapkába, hogy kegyelmet rebegjenek az Istentő, aztán hazajönnek...

Apó. Kedves apó... – suttogtam. Feküdjünk le. Apó elvette kezét a homlokáról, feltekintett rám csodálkozva, s akkor vettük észre, hogy a homlokáról vér csurog a bajuszára. Ráborultam, odatapasztottam az arcom a sebére. Öcsém is ráborult s a harmadik és negyedik unoka is átölelte, szólongatta, engesztelte. Megígértük, hogy ezután tizszer annyi szivarvéget gyűjtünk neki a malom és

kocsma tájékaról. És ha felnövünk, minden télen két disznót vágunk és annyi zsírunk lesz, hogy mindig fényes lesz a bajusza...

Apó felült az ágyra, inge ujjával megtörölte a homlokát, s nagyon fáj nekünk, hogy korholt bennünket.

Hol a Zsír? – kérdezte. Gergely bebújt az ágy alá, kihozta a csuprot, odanyújtotta. Egyék belőle, Egye meg mind. Apó fogta a csuprot, a száját lekötötte újságpapírral, aztán a párnája alá dugta, a fejét is ráhajtotta.

Itt jó helyen lesz. És úgy őrizte, mintha életének utolsó pillanatait zárták volna bele.

Odakint a szél elsodorta már az orgona hangjait. Csak a kutyák ugatták a távozó esztendőt, s a fagyos göröngyök kopogtak a hazafelé tartó lábak alatt. Később, mikor felriadtam a kiskapu csattanására, azt láttam, hogy nagyapó ül az ágyon, s kenyérhéjjal mártogatja a zsírt a csuporból. A lámpa lángja még repdesett. Elnéztem hófehér bajuszát, az örökös cselédkedésben megbogosodott, reszkető kezeit. S úgy rémlett nekem, hogy míg eszik, láthatatlan bíróhoz beszél, s védőbeszédét mondja hangtalan. Hogy hiszen öbenne megvolt az akarat. Ő megőrizte volna. De az unokák kezdték a törvénytelenséget.

Drága nagyapó, ha fehér bajuszodat a fekete föld meg nem ette volna, most nagy-nagy piros csuprot csinálnának neked, akkorát, hogy az ég is beleférne, és megtölteném finom ételekkel; tajtékipipát vennék neked és megtölteném illatos dohánnyal; báránybőrös bundát csinálnának neked, és óesztendő éjszakáján csengős szánnal járnám be veled a falut, hogy megengeszteljem a szívedet...

## Tartalom

Előszó .....	7
Önismeret .....	25
Néhány szó a táplálkozásról .....	33
Divat - szépségápolás .....	53



H5071

## Ajánló

„Kérdezd meg a nagymamát”! Hangzott a válasz, ha egy kezdő háziasszonynak sürgős segítségre volt szüksége a konyhában, a háztartásban vagy a kertben.

A nagymama – mint régi bölcsességek tudója – mindig tudta a megfelelő gyógyírt szerettei aprócseprő bajaira. Gazdag tapasztalata és tudása segítette családtagjait a ház körül adódó kisebb problémák megoldásában.

Neki mindig varázsütésre sikerült minden, legyen az köhögést csillapító tea, ízletes sütemény, ünnepi ebéd, vagy a legegyszerűbb étel.

A nagymama „ízeit” féltve őrizzük emlékeinkben.

Sajnos nem minden családban él a nagymama, aki átörökíthetné a régi háztartási praktikákat, megkönnyítve és lényegesen olcsóbbá téve a háztartást vezető nők mindennapjait, biztosítva gyermekkorunk oly kedvelt ételeinek továbbélését.

E kiadvány összefoglalója annak a törekvésnek, hogy nagyanyáink bölcsességét és hasznos tudományát, a letűnt idők receptjeit, tanácsait, módszereit, hogyan lehet a jelen élethez igazítva megszerezni, és átadni mindazoknak, akik a nagymama tanácsait nélkülözve kénytelenek szolgálni családjuk mindennapjait.

E néhány oldalon csokorba szedett „Hegyháti praktikákat” bárki könnyedén alkalmazhatja, így akár meg sem kell vásárolnia a drága késztermékeket.

Ajánlom e gyűjteményt mindazoknak, akik a „A háztartási praktikák a Baranyai-Hegyháton” tárgyú képzésben oktatóként, hallgatóként vagy egyéb módon részt vettek, és mindenkinek, akit érdekelnek azok az egyszerű, olcsó és hajdan a Hegyháton általánosan elterjedt praktikák, kiegészítve korszerű ismeretekkel melyek modern korunk háztartásaiban is nélkülözhetetlenek.

Örüljön velünk e kiadvány hasznos tanácsainak, próbálja ki azokat Ön is.

Meglátja az eredmény szép, hasznos, és ízletes!

Kellemes időtöltés kíván:

**Dicső László**  
Alsómocsolád Község  
polgármestere