

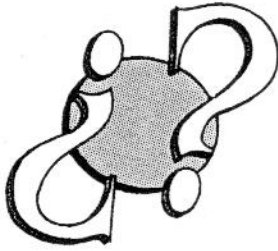
Mo'

VASLAP

Falutájékoztató
Vasad, '92. 11-12. - '93. 1. (összevont) szám



Rácz Zoltán: Fejek (31. tanulmány AT-386-os IBM személyi számítógépen PSTYLER-rel)



A jó harmonikás

Manulek Józsi bácsi 1955-ben



- 1950-ben kezdtem harmonikázni, persze nem számolom a gyerekekévek próbálkozásait, amikor szívesen elhallgattam a népi zenekarokat, a fúvósbandákat. Az ő dallamaikat játszogattam a búcsúban vett szájharmóni-

kámon. Szüleimmel beültünk egy kiskocsmába, ahol egy öreg cimbalmos pengetett C-dúrban, ez a hangnem passzolt az én szájharmónikámhoz. Hazafelé már vígan pötyörésztem azokat a nótákat.

- '47-ben még csak gombos harmonikám volt, '50. március 15.-én már egy igazi tangóharmonikán játszottam végig a lakodalmat, saját néhai bandámmal: Szokola Jani bácsival, aki fodrász és borbély volt, nálunk hegedült; Ulicska Jani bácsival, aki gombos harmonikán húzta, mint én régebben; a pergódobos Balogh Gyurival, akijó barátom volt, mindig-örökre; a nagydobos Lehota Józsi bácsival; a csévharaszi Huszár Pista bácsival, ő a klarinétot fújta.

- Az új, a jobb nótákat úgy tanultam a fülemmel, az idősebb nagymenőktől. A kezdő csapatom gyakran cserélődött, 3-4 év után én is nagyobb tudásúakhoz kerültem. Köztük 5-6, sőt, némelyükkel 10 évig is együtt muzsikáltam. Pestiek, monoriak, mégsem nézték le a falusi amatőrt. Pedig a Pénzügyőr-zenekarban és a belügyieknél keresték kenyerüket. Próbára nemigen volt idő, a profik amúgyis edzésben voltak. Nekem kellett felnőnem a hangnemekhez is. Rögtön kísértem a társamat, aki azt mondta: Jóska, te olyan vagy, mint a mágnes, úgy tapadsz a hangra. Mondd meg őszintén, mennyit gyakorolsz otthon, hogy a basszus annyira megy? Én meg mondom neki: Miklós bácsi, te meg hogy tudod olyan gyönyörűen per-

getni a kisdobot? Mára már 82 éves, ha még él.

- Monos Feri bácsimár elment, fajn ember volt, szerettük egymást. Mint idevalósival, sokszor összejöttünk. Mondom neki egyszer: Feri bátyám, van Cséven egy eladó bőgő, valahogy meg ké'k azt fogni. Oda is adták neki bérbe, havi 100 forintért. Később meg is vette. Na, elég az ahhoz, hogy nagyon sok társam volt Pestről.

- Abban az időben szeptembertől november végéig keltek egybe az ifjú párok, akkor forrt ki a bor, nem úgy volt, mint máma, hogy megvesznek 4000 üveg sört is. Mindent az évszakok múlása szerint csináltak. Előfordult, hogy szombaton elindultam az egyik lagziba és hétfőreggelig "lezongoráztam" még egy eljegyzést is, aminek a végén azt gondoltam: nem bánám én a harmadikat se. Annyira bírtam akkor. Meg is jegyezte az egyik társam: Jóska, te elnyűhetetlen vagy. Itthon dolgoztam, a többiek szabadságot vettek ki, ha úgy adódott.

- Egyszer Monoron játszottunk május 1.-én, az akkori dobos társam bemutatott a Péteriben lakó szakszofonos barátjának, Schweiber Mihálynak (egy karmester fia), aki a nevem hallatán oda szól a doboshoz: ez az a basszuskirály? Nagy elismerés volt ez nekem akkor.

- A zene alá énekelünk is, ki-ki azt a dalt, amit tudott. Tenorista voltam, cipésmesterségemből éldegéltem. Van is egy mókás monda: a cipész, zenész: tiszta ész(meg tiszta szív).

- 62-ben profi szerződést kínáltak nekünk, a monori Vigadóban kellett volna játszanunk, de az odakötött volna minket, egy helyre, ahol a szerződésünket bármikor felbonthatják. Ezt egyikünk sem vállalta.

- Ha újra kezdeném, a mai fiatalok zenei stílusát vinném. Mi annak idején egy hét múltán már itt játszottuk a legújabb nótákat. Nem voltunk valami haj, de jó zenekar, mégis álltuk a sarat.

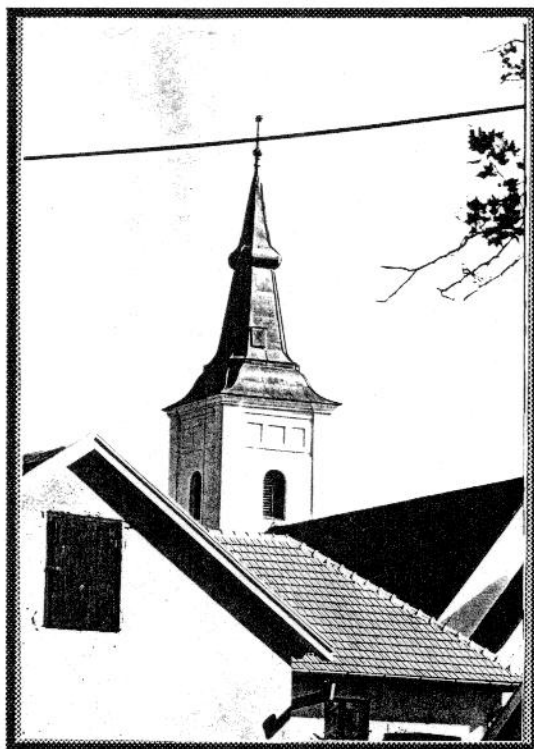
- Hogy lesz szerzőnek-e profinak? Attól függ, mire vihetném.

Manulek Józsi bácsi szavait lejegyezte:

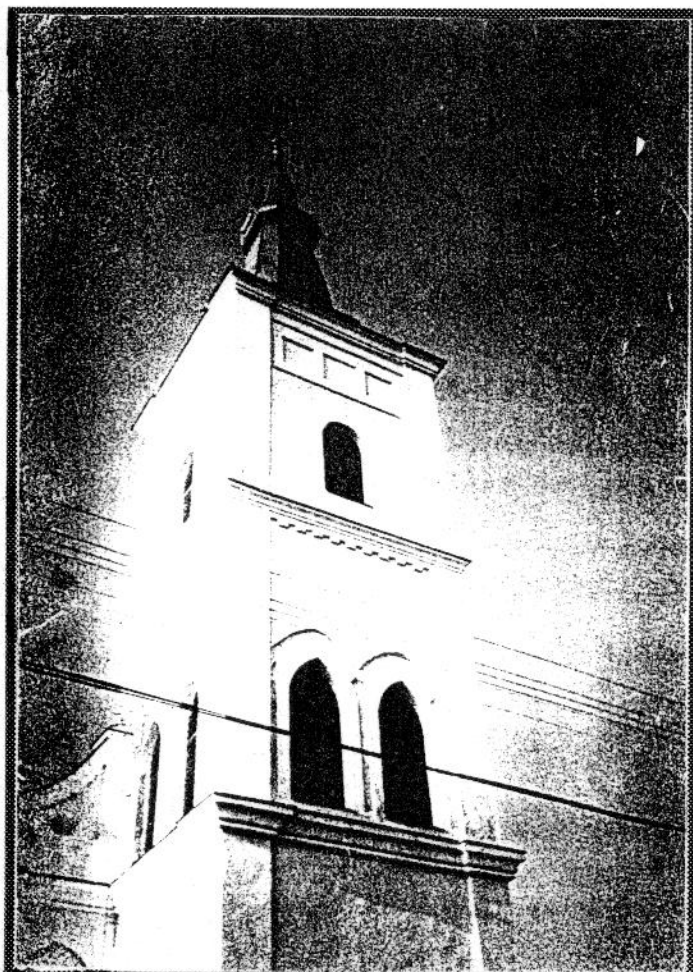
A-pó



Faluszív



A-pó és Piróth Tamás (8.o.) felvételei



L
e
h
a
r
a
n
g
o
z
ó

Újjáépített templomunkat '92. november 22.-én, a Református Egyházkerület vezetői, valamint a hívek és a templom szépségéért munkálkodók jelenlétében ünnepélyesen felszentelték. A hálaadó Istentiszteleten Igét hirdetett Dr. Hegedűs Lóránt, a Dunamelléki Református Egyházkerület püspöke, a Zsinat lelkészi elnöke. Olyan sokan jöttek el, hogy még a klubkönyvtár nagytermét is betöltötték. Nekik a dabasi kábeltelevízió élő adásban közvetítette volna a magasztos pillanatokot, ám a technika ördöge hallhatatlanná tette az átszellemült beszédeket.

"gazda"



A pályakezdők munkanélküli segélyéről

Jó, ha Ön is tudja, hogy a pályakezdők munkanélküli segélye összesen hat hónapig folyósítható. A segély havi összege a mindenkori minimális bér 75%-a.

Pályakezdők munkanélküli segélyére az a munkanélküli jogosult, aki

a/ oklevelét felső- vagy középfokú oktatási intézmény nappali tagozatán, illetőleg felsőfokú oktatási intézmény esti, levelező tagozatán, a dolgozók középfokú iskolájában másfél évnél nem régebben szerezte, továbbá aki első szakképesítését az iskola-rendszeren kívüli szakmai oktatásban másfél évnél nem ré-

gebben szerezte, és munkanélküli járadékra nem jogosult, b/ munkát akar vállalni, de számára az illetékes munkaügyi központ nem tud megfelelő munkahelyet biztosítani,

c/ a munkaügyi központnál az a/ pontban meghatározott időtartam alatti első jelentkezéstől 3 hónap eltelt,

d/ elhelyezkedése érdekében a munkaügyi központtal együttműködik.

A munkaügyi központ által felajánlott munkahely akkor megfelelő, ha

- a pályakezdő képzettségének megfelel (középfokú végzettségű pályakezdő esetén ideértve a munkaügyi központ

által felajánlott képzési lehetőséget is),

- egészségi állapota szerint a pályakezdő a munka elvégzésére alkalmas,

- a munkahely és a lakóhely közötti naponta - tömegközlekedési eszközzel - történő oda és visszautazás ideje a három órát nem haladja meg (tíz éven aluli gyermeket nevelő nő és tíz éven aluli gyermeket nevelő férfi esetén a két órát nem haladja meg).

További részletes szabályok a foglalkoztatás elősegítéséről és a munkanélküliek ellátásáról szóló, többször módosított 1991. évi törvényben található.

A munkanélküli járadékról

Jó, ha Ön is tudja, hogy az 1993. január 1. után megállapított munkanélküli járadék legfeljebb 1 évig jár. A munkanélküli járadék összegét a munkanélkülivé válást megelőző négy naptári negyedévben elért átlagkereset alapulvételével (ez a járadék alapja) kell kiszámítani. A munkanélküli járadék összege a folyósítási időszak első negyedében (I. szakasz) a járadékalap 75%-a, a folyósítási időszak további háromnegyed részében (II. szakasz) a járadékalap 60%-a.

A munkanélküli járadék összegének alsó határa 8.600 forint, felső határa a folyósítás I. szakaszában 18.000 forint, a folyósítás II. szakaszában 15.000 forint.

Ha a járadék alapját képező átlagkereset a munkanélküli járadék alsó határánál alacso-

nyabb, a munkanélküli járadék az átlagkeresettel megegyező összeg.

Csak a munkaviszony megszűnését követő 180 nap elteltével folyósítható a járadék, ha a munkanélkülivé válást megelőző 180 napon belül

- a munkavállaló rendes felmondással, vagy azonnali hatállyal próbaidő alatt szüntette meg a munkaviszonyát,

- továbbá akkor, ha a munkavállaló rendkívüli felmondással szüntette meg a munkaviszonyát.

A munkanélküli járadék folyósításának időtartamát annak az időtartamnak az alapulvételével kell megállapítani, ameddig a munkanélküli a munkanélkülivé válást megelőző négy év alatt a járulékfizetési kötelezettségét teljesítette.

(1995-ig járulékfizetési időnek számít a munkaviszonyban töltött idő.)

/Részletes szabályok a foglalkoztatási elősegítésről és a munkanélküliek ellátásáról szóló, többször módosított 1991. évi IV. törvényben található./

dr. Götzinger István, az MSZOSZ Pest megyei Képviselőtanácsának vezetője



Sulihíradó

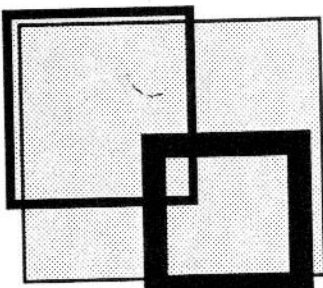
Szól a rádió

Február 8-án megindult az iskolarádió és az igazgató úr már ezen keresztül közzönte a második félév alkalmából a tanulóifjúságot. Van szerkesztőbizottságunk, stúdiósaink igazán jól végzik dolgukat. Hétfőn és pénteken a 8. osztály, kedden az 5., szerdán a 7., csütörtökön a 6. állítja össze a műsort. Beindult a slágerlista, a stúdió melletti ládába szavazatokat lehet bedobni. Már több tanuló és tanár hallgathatta azokat a zeneszámokat, amelyeket név- és születésnapja alkalmából küldtek neki a többiek. Kisebb ünnepi megemlékezéseinket, iskolai életünk fontos eseményeit már a hangszórókból hallják a gyerekek. Lesz még reggeli torna, hírek, időjárás-, tanárjárás, dolgozatjárás-jelentés is, úgy, ahogy az az igazi, nagy rádiókhoz illik. A szerkesztőknek szigorú műsoridőhöz és munkabeosztáshoz kell igazodniuk, de ez már az első próbáiban sem okozott problémát! Vidámabb, meghittebb, egymásra

figyelőbb lett iskolai életünk a rádióval, amely a diákkormányzat vezetésével működik.

Köszönjük Bakos Ferenc igazgató bácsinak és Bodroglózi Szilárd monori vállalkozónak is, hogy teljesítette kérésünket.

Az iskola diákjai.



NAPTÁRLAT

'92.

Dec. 16.-án:

megtartottuk karácsonyi játszótérünket, amelyen a tanárok és dr. Manulek Zsuzsa vezetésével gyertyát öntöttek, díszeket, ajándékokat készítettek a gyerekek és énekelni tanultak

Dec. 18.-án:

kulturális bemutatónk igen jól sikerült, jó hangulatú volt. Köszönjük a megje-

lenést és persze, leginkább a tapsot!

Tisztelt meg nem jelentek! A gyerekek és felkészítőik sok-sok munkáján, lelkesedésén, örömein túl mit kellene még tennünk ahhoz, hogy arra méltassanak bennünket: elfáradnak közénk, megnéznék minket, megtisztelnék jelenlétükkel?! A falunak csak egy iskolája van; ki ne lenne kíváncsi saját gyerekére, unokájára, ha már a mi munkánkat nem is értékeli sokra?

'93.

Január 27.-én:

színházlátogatás 45 gyerekekkel a Madách-ban (Armány és szerelem).

Január 31.-e:

az első félév vége. A nyolcadikosok orvosi vizsgálata már lezajlott.

Február első hete:

a bizonyítványok kiosztása, a nyolcadikosok továbbtanulásra jelentkezési lapjának elküldése.

Februárban még:

tanulmányi versenyek az iskolában, félévi szülői értekezletek, az IVK-sek felkészülése a márciusi vetélkedőre, a farsangi bál előkészületei.

Március 5.-én:

iskolai farsangi bál.

Március 15.-én:

iskolánk ünnepi műsora.

Körkérdések ötödikeseknek

Mi az, amit leginkább szeretnél elérni az életben?

- Boldogságot.
- Mindig egészséges szeretnék lenni.
- Gazdagságot!
- Egy jó állást!

Mi a legfontosabb az életben?

- A tudás és az egészség.

Miről álmodsz a leggyakrabban?

- Szép, nagy és boldog vagyok.
- A barátommal jókat játszunk.
- Menekülni kell, üldöznek.
- Szörnyekről.

Mitől félsz a legjobban?

- A haláltól.
- A szomszédtól.

Ha csak egy kívánságod teljesülne az életben, mi lenne az?

- Béke legyen a földön!
- Az osztálytársaim békességben éljenek.
- Örök életet adnék az édesanyámnak.

(az utolsó nagyon szép választ Molnár Gábor adta)

FIGYELEM! Kéretik visszahozni a lejárt határidejű könyveket!!

***** Mert csak azok ellenében kölcsönözhetnek! *****

A medve, a varázsló és a bohóc

A Tükör együttes Vasadon-don-don-don!

Hallottatok-e már zongorázó maciról, remekül doboló, buta bohócról, varázslóról, aki gitározik is? Ha nem, december 8. napján megnézhetétek őket nálunk. A Tükör együttes hozta el ezeket a kedves mesehősöket a Mikulással. Nem pusztán csak elénekelték a dalokat, nem pusztán csak előadták magukat, hanem közös játékra hívtak titeket, akik egyik pillanatban oly könnyedén kicsúfoltátok a butuska bohóckát, a másik pillanatban rajongó tapssal jutalmaztátok dobolását. És még szaloncukrot is kaptatok a Mikulás bácsitól.

Ahogy hátrapillantottam, édesszájú magamat láttam köztetek.

A-pó

LÁNYOS HANGÚ

TÉLAPÓ

Bár még nem börtja be a fákat, házakat selymes hótakaró, azért a Mikulás bácsi(jé, milyen lányos a hangja!) eljött a gyerekekhez, hogy ajándékokkal kedveskedjen nekik és hogy egy kis derűt, melegséget, jószágot lopjon a szívükbe. A lurkók dalokkal csalogatták, htvogatták őt s mintha a krampszok is sokkal szelídebben suhogtatták volna virgácsaikat, mint máskor. Bakos Ferenc iskolaigazgató üdvözölte a vendégeket, ismertette Szent Miklós legendáját: tőle ered a Mikulás hagyománya. Az ő személyét kapták rejtvényül a diákok, a megfejtésért Magda Julcsi és Kállai Ica kapott jutalmat. Majd betoppant Orsi-Mikulás. Igencsak tájékozódhatott a nebulók felől, mert mielőtt kezükbe nyomta volna a csomagot, sokukat megdicsérte, néhányukat szelíden megdorgálta jó magaviseletéért, vagy nem olyan jó olvasásáért. Az óvisok meg a puttonybontás előtt bájos versmondással, énekléssel fogadták. Nevetgélés, majszolás, papírzörgés festette alá a nagyobbak szereplését. Ők is megoldoztak a nyalánkságokért. A hulló, pelyhes fehér hó dala búcsúztatta a vendégsereget.

A-pó

Oly korban...

Itt élek én, a XXI. század küszöbén: de még a XX. században. E század utolsó évei soknyomorúságot hoztak az emberekre. No, persze vannak a mindennapi életben apró örömeik, de ezek elvesznek a rengeteg munka, a gondterheltség és ezek eredménye: a fáradtság pillanataiban. Sokak még napfelkelte előtt indulnak, több kilométert utaznak, keményen robotolnak egész napon át, - néha étlen-szomjan s későn este érnek haza. Az ilyen embernek mikor van ideje a családjára? A válasz: soha! Ez így megy hétről-hétre, míg az illetőt egy "szép" napon kiteszik az állásából. Az addigi párezer forintja helyett most munkanélküli segélyért áll sorba, talán ettől is kevesebb összegért. S ez csak egy ember története. Hányan vannak az országban? S hányan élnek nyomorú sorsban? De hát mindenben vannak kivételek. Ismerek olyat, aki többet kapott munka nélkül, (a segélyen vígan élt) mint egy becsületesen dolgozó polgár. Ezzel csak arra szeretnék rámutatni: sokan nem is nagyon törnek magukat, hogy dolgozhassanak. S én jóval többre becsülöm a szorgos embert, mint azt, akit nem is érdekel a **holnap**. Helyeslem a budapesti egytálélt osztó intézményeket, amelyek a lakásnélküli, munkanélküli, éhező embereket segítik. Persze, róluk is órákig lehetne vitatkozni. Köztük is van munkakerülő, tisztességtelen ember, aki megérdemli a

sorsát. Csalásból és rablásból nem lehet megélni. Sorolhatnám napestig is a hasonló eseteket, de a végszó így is az: Szeretném, ha jobb világban élnénk. Nem lennének ártatlan halandók és szenvedők. Hová jutunk, ha lassan már egy úgymond, jobb módú sem veheti meg a 100 forintos kenyeret?...

Honti Orsolya 8.o.

Amikor a fiatalok jót tesznek, akkor rendeseik, jók. De ha valami mást, akkor rosszak, szemtelének. Ebben az időben, amikor én fiatal vagyok, akkor a világban nagy változások zajlanak. A rendszerváltástól a kábítószertől minden van az országban. Az erőszak elsőpró dolog és manapság szinte ez uralkodik. Az emberek csak magukra gondolnak. Céljuk a meggazdagodás, feljebb törés, uralkodás. Sok a munkanélküli, ezért kénytelenek alkalmi munkát vállalni. A bűnözők miatt az emberek estefelé már nem is mernek az utcára menni.

Vörös Gábor 8.o.

Én a XX. században élek. Magyarország szomszédságában dúl a háború, amibe szerencsére még nem keveredtünk bele. Nagy a munkanélküliség, az emberek idegesek, mert kevés a pénz. Szerintem ebben közrejátszik az is, hogy így könnyebb a munka és gyorsabb a termelés, de annál több az éhező munkanélküli is. Gyorsan haladunk a teljes gépesedés felé. Zenei műfajt illetően a rap, a techno, és a pop van a listák élén. Egy századon belül rengeteg minden megváltozik. Az

élelmiszereknek és a híradástechnikai cikkeknek egyaránt magas lett az árak a század elejéhez képest. A közlekedés is nagyot "fejlődött". A sok autónak és busznak köszönhetjük, hogy ennyire szennyezett a légtérünk. Én mégis szerettem a XX. századot, de nagyon érdekel, hogy mi lesz 2000-ben, ha megkezdődik a XXI. század. Máshogy néznek ki az élvezeti cikkek is. Régen pl. a gyerek örült, ha kukoricából csinálhatott magának hajasbabát, vagy ha egyszerű rongylabdával focizhatott. Ma már Barbiebabák vannak és drága bőrlabdák. A jövőben lehet, hogy a babák már maguktól játsszák a papást-mamást, a labda pedig magától a kapuba talál. A gyerekek viszont nem szeretnek tanulni. De hát ki szeret? Annak idején mit meg nem adtak volna egyesek azért, hogy elemi iskolába, sőt továbbtanulni mehessenek. Na és a faji megkülönböztetés! Ezt nagy butaságnak tartom. Miért más attól az ember, hogy nem fehér, hanem barna a bőre színe? Semmivel sem alsóbbrendűek nálunk, fehérbőrűeknél. Sok ember szórakozása ma annyiból áll, hogy leül a tévé elé, nézi a videót, vagy pedig játszik a számítógéppel. Egyetlen parabolaantennával rengeteg műholdas adást lehet befogni a televízió. A mai időben az embereket a krimi, az akciófilm és a horror érdekli. Sokan már nem becsülik azokat a vígjátékokat, amelyekeken pedig annyit lehetett nevetni. Én jól érzem magam ebben a korban, amelybe belekerültem. Csak néhány dolgot legszívesebben nem vennék tudomásul, mint pl. a háborút. Jobb megélhetési körülményeket kéne biztosítani és akkor mindenki jól érezné magát.

Kállai Ilona 8.o.

Az én koromban a bünyözés, akábitószerzés jött divatba. Mintha az ország örízetlenül maradna. De a legrosszabb már bekövetkezett, néhány nemzet egymás ellen harcol. Nagyon remélem, hogy nem kell megélnem egy világháborút. Európa a korban nagyon sokat változik. Hazámban igen jelentős a munkanélküliség, ezért az emberek kénytelenek lopni; estefelé lassan már az utcára sem lehet kimenni. Az emberek csak magukra gondolnak, az ország jövője vagy az új nemzedék nem is érdekli őket.

Márton Csaba 8.o.

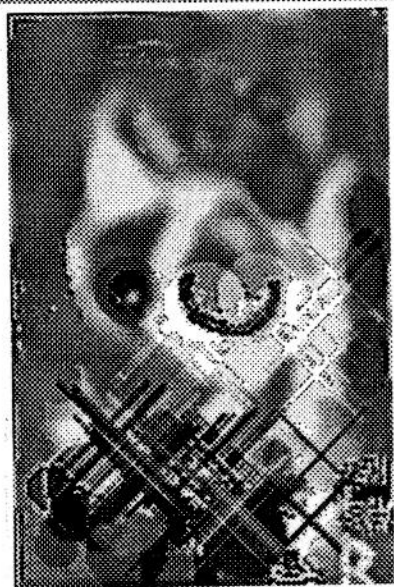
A medve, a varázsló és a bohóc

A Tükör együttes Vasadon-don-don-don!

Hallottatok-e már zongorázó maciról, remekül doboló, buta bohócról, varázslóról, aki gitározik is? Ha nem, december 8. napján megnézhattétek őket nálunk. A Tükör együttes hozta el ezeket a kedves mesehősöket a Mikulással. Nem pusztán csak elénekelték a dalokat, nem pusztán csak előadták magukat, hanem közös játékra hívtak titeket, akik egyik pillanatban oly könnyedén kicsúfoltatok a butuska bohóckát, a másik pillanatban rajongó tapssal jutalmaztatok dobolását. És még szaloncukrot is kaptatok a Mikulás bácsitól.

Ahogy hátrapillantottam, édesszájú magamat láttam köztetek.

A-pó



Színházban voltunk

November 18.-án a suli szervezésében a Madách Színházba mentünk. A *Doktor Herz* című darabot néztük meg. Herz professzor egy tudós fizikus, aki egész élete során izgalmas kísérleteket végzett: életre akarta kelteni az emlékeit. Egy új dimenzió feltárására vágyott. Tudományos (persze általa felfedezett) műszerekkel dolgozott. Jelzéseket várt a múltból, üzeneteket küldött a jövőbe. Speciális számításokkal találta meg élete párját is. Bonyodalmas próbálkozásai során, sok kínszenvedés közepette, rátalált az igazságra. A képzelet szülőtteivel boldog volt. S szerintem a felnőtteknek jót tenne gondterheltségük enyhítésére a mese, a képzelődés és egy szép álom. Herz is úgy lett vidám, hogy nem számítva fáradságot: megérkeztek barátai és egyben a mi barátaink is az *Operencián* túlról. S OK

EGYÜTTESEN GYŐZ-
TEK LE AZ EROSZAKOT,
A GONOSZT.

Nekem nagyon tetszett ez a darab. Az előadást vastappsal köszöntük meg a színészeknek s kedves emlékekkel hagytuk el a színházat.

Honti Orsolya 8.o.

Egészség- védelmi nap

'92. nov. 22.-én egészségvédelmi napot rendeztünk a klubkönyvtárban. Minden osztály lázasan készült, feladatának megfelelően: pl. az öltözködésről, fogápolásról, táplálkozásról és a tisztaságról. A csapatok 15-20 perces műsorai e témákhoz igazodtak. Az egész nap egy vetélkedőhöz hasonlított, hiszen különböző feladatok várták a Fido manókat, a Fogvédőket, az Ép test-

ben ép lélek-eket, az Ez valódi módi stb. csoportokat. A falakat a témával kapcsolatos plakátok díszítették. A nyolcadikosok szóltak a véradás fontosságáról. Ez a véradók köszöntése követte. Benke Ferenc, dr. Honti Jánosné és dr. Manulek Zsuzsa vehette át a kitüntetést Szüle Lajosnétól, a helyi Vöröskereszt titkártól.

Kovács Ildikó 8.o.

A rendezvény komolyságát az alábbi meghívottak emelték:

Gudráné Erzsike néni,
Palkovics Károlyné
monori védőnők,
Csipeszné Magda Ildikó
óvónéni és
Surmanné Taschner Éva
védőnő.

A jólsikerült vidám nap végén mindenki bőven kapott jutalmat, s reméljük: a tanultakat senki nem felejt el és hasznosítani fogja a mindennapokban.

Írók és költők.

Azért szép, mert az írók, költők maguk választják témájukat. Nem határozza meg senki, hogy mit és hogyan írjanak. Általában az ő korukból merítenek. Nem mindenki születik költőnek, vagy írónak. Ők különös tudással, gondnal formálják meg papírra vetett szavukat. Nagy szerepet játszik a fantázia, a ritmusérzék. Ismerni kell az embereket, a kor folyamatát. Bátrak a költők, írók, hiszen olyat is leírnak, amiből esetleg bajuk származhat. Mindegy, hogy a költő, író ismert vagy ismeretlen, ugyanúgy lehet szeretni mindegyiket. Néhanéjük külföldön élt, mégis sokat számít az irodalomban. Amiben mindegy a tárgy lényege, a művészek éppúgy bemutatják és elemzik. A költők jól értenek a rímek osztályozásához. Csodálatosan írják le az ember érzéseit, humorát. Műveikben a szerkezet adja meg a lényegét, összekapcsolja az egész verset. Ez a szerkezet megmozgatja az olvasók fantáziáját és mindenki elképzel magának egy folyamatot, egy hangulatot, ami az adott műből árad. Mindegyik műalkotó valami üzenetet rejt el művében és ha az olvasónak nagy a képzelőereje és a műveltsége, akkor megfejtheti ezt az üzenetet.

Nagyon csodálom az írókat, költőket, hiszen ők képesek kifejezni azt, amit egy hétköznapi ember nem tud közölni mással, de még önmagával sem.

Franyó József 8.o.

Titkos kezek

A kis csodákhoz mindig lehajolok. Mert az, hogy a monori kanyar fedett buszmegállójában (a Veszeka-sarkon) egy nejlonzsákot találok, amelybe titkos kezek gondosan belepakolták az amúgy vastagon szét szórt hulladékot - hát, ez még Vasadon is csoda!

A szemetelés csöpp országunkban immár buzgó népmozgalom s akkor jön egy zsák a titkos kezekkel - erről még álmodni is jó, nemhogy a valóságban látni. Csak azokat a betonjárdán csúfoskodó papírfecniket, üres konzervdobozokat tudnám fedelni! De nem tehetem, mert reggelente botlok beléjük s magamban egy hívó imát rebegek a TITKOS KEZEK-hez: vajha egyszer itt is végigpásztáznának! Eközben feddőleg rápaskolnának a bűnös KEZ-re: vigyázz, szemeted magánügy, nem a nyilvánosság elé való!

MÁSNAP. A félig telt zsákot a TITKOS KEZEK teljesen megtöltötték. Jó volna, ha el is vinnék onnan, s visszatennék kiürítve. Addig az a frissen eldobott pár cigaretta-csikk, papírzsebkendő is úgy gondolhatná, hogy bevándorol az üres zsákba...

A-pó

Helyreigazítás

A VAS-LAP '92. 9-10. számának 13. oldalán, a Természetvédelmi nap c. írás szerzője: Picasso, azaz Kállai Ilona. Tőle és Kegyes Olvasóinktól dobogva kérünk elnézést a becsúszásért, hiszen Jó oldalon, Egy oldalon vagyunk, mi: győzők, és csak, úgymond, a talajvédelem hiányossága miatt fordulhatott elő nevének elhagyása.

"gazda"

Három csönd

Egymagammal lenni, a csendet hallgatni, az üzeneteit és sivár zúgását, mintha ismételné és szótagolva üzenetet adna nekem, aki a csönddel egymagam vagyok. Itt sötét van, mintha bent rejtőzne, körülöttem keringene, mint fekete selyem, libbenne a sötétben. Mit is lehet írni a csendről? Hát nem sokat, de bármikor eljön, ha egyedül maradsz. Feltartóztat, ha ráfigyelünk, pedig olyan jó egyedül lenni és hallgatni a csendet egymagammal, egy szál égő gyertya mellett. A gyertya ég, a csönd zug, én hallgatom, hang nem jön ki a torkomból, - egy érzés sugároz a sötétben, és mintha valaki más is lenne velem: a félelem.

Igen, a félelem van velem; a bútor megrecscsen, a gyertya lángja átlebben egyik feléről a másikra, én ülök, széjjel nézek és hallgatom.

Kovács Mária 8.o.

A csönd a megnyugvást, a higgadtságot jelképezi. Az emberek egy kimerítő esemény, beszélgetés vagy munka után legtöbbször a csendre vágyanak. A szobában csend van, mintha semmiféle hangot nem hallanék. Én is csendben vagyok és meg se moccanok. Valamit mégis hallok: hallok a lélegzetemet, az óra ketyegését és mégis sincs teljes csend. Felhangzik a szív verése és újra elnémul, ki tudja meddig. Mintha megállna minden, lelassulna az élet. József Attila így ír a csöndről:

"Riasztó, mint a felmorajló tenger és mint a végtelen hó épp olyan."

Úgy érzem a csendet, mint valami zuhatag sötét mélyét, ami mégis megnyugtat. Ekkor elfelejték minden nehézséget, gondot és csak azt érzem: egyedül vagyok a világban. Ilyenkor fesztelenül, nagyon messzire kalandozok el... A csöndben:

"... eloszlik a Gond barna teste."

Elhagy a szó, a kísértés. A pihentető csend felhossa szép emlékeimet és élteti azokat. Lehetőséget ad arra, hogy kijavítsam elkövetett hibáimat. A csend szerintem láthatatlan és az úrhöz hasonlít. Lobogunk és szállunk benne, és ki tudja, mikor érünk földet. En azt hiszem, nagyon jó csendben pihenni.

Kovács Ildikó 8.o.

A csönd, az nyugalmat jelent. A csöndnek is van hangja. Halk, zúgós és éles hang. Néha, amikor a csendet hallgatom, akkor világos kép tárul elém, olykor pedig sötét. A csöndben jókat lehet gondolkodni, mert a gondolatokat nem zavarja meg semmi zaj. A csönd olyan, mint egy nagy semmi, ami néha világos, néha sötét, de a hangja ugyanaz. Minél jobban belemerülünk, annál hangosabbnak halljuk. Amikor hallgatom, nyugalmas és lassú a világ, mint a csiga, még annál is lassúbb. En ilyennek érzem, de nem mindenki van így, mert félelmet is okozhat a halálos csönd. Valaki csak akkor tud tanulni, ha szól a magnó, vagy a rádió.

Hajdú János 8.o.



Vasad étkezési szokásai régen és ma

Ez a gyűjtés igyekszik bemutatni a falu hétköznapjainak és ünnepeinek ételait, azokat a számunkra már talán ismeretlen - ételféleségeket és szokásokat, amelyek néhány évtizeddel ezelőtt még Vasad mindennapjaihoz tartoztak.

A falu Budapesthez 35 km-re délre helyezkedik el. A főváros közelsége a múltban csak kevés mértékben hatott a falu életszínvonalára, ezen belül az ételek minőségére. Ez azért meglepő, mert sok helybeli lány próbált szerencsét a városban, mint szolgálólány, de az úri házak ételéből nagyon keveset vittek vissza falujukba. Nem volt szükség a tudásukra, mert az egyszerű parasztember egyszerű ételken is megél, "nem kell azt cifrázni, nem kell urizálni" - mondták. Így aztán Vasad a módos gazdák falujaként létezett, közepes életszínvonalal. Ez meghatározta az ételek minőségét is. Szegényebb családok itt is akadtak, de a lakosság nagy része törekvő, igyekvő, dolgozó parasztember hírében állott.

Az ételféleségek bemutatása:

1. Ételféleségek télen, minden napszakban (több variációs lehetőséggel).

2. Ételféleségek nyáron, minden napszakban, (több variációs lehetőséggel).

3. Ételféleségek ünnepeken.

-lakodalom régen és ma.

-disznótor régen és ma.

-karácsony.

-húsvét.

-névnapok.

-a vasárnapok.

1. Tél

REGGELI:

A reggeli és a vacsora kevésbé változatos, így a napi beosztás elmarad. Reggelire a következő ételeket készítették:

-tejes kávé (árpakávéból, a kenyér beleaprítva).

-forralt tej (cukrosan vagy cukor nélkül).

-hideg tej.

-bográcsban főtt krumpli (kisütött vajjal és kenyérral).

-tejben vagy zsírban főtt kukoricakása, vajjal locsolva.

E B É D (a módosabb gazdáknál:

hétfő:

-gölgődin (krumpli gombóc) vagy nudli (leves + mákos vagy túros nudli).

kedd:

-bableves füstölt hússal; a húshoz fokhagyma-, paradicsom- vagy tormamártást főztek.

-köleskásaleves füstölt kolbásszal.

szerda:

-főtt tészta (káposzta vagy krumpli) + paradicsom-, vagy tésztaleves.

csütörtök:

-füstölt húsleves + a levesben főtt hús savanyúsággal.

péntek:

-rántott leves, bab-, -vagy krumplikása túrkörtojással, sült (dinsztelt) hagymával a tetejére.

szombat:

-krumplileves, laska-leves, kelt tészta (túróslepeny, kalács, laska, pogácsa élesztő nélkül).

vasárnap:

-csontleves (marhahúst a "székő" hoztak), töltött vagy rizses káposzta füstölt hússal, néha pörkölt. Csirkét csak nagy ünnepeken vágtek.

E B É D (a szegény gazdánál):

-rántott leves, tojásos leves, paprikás vagy hajába krumpli, kukoricagörhöny, "-ganca, "-málé. Húst ritkán ettek.

VACSORA:

-sült krumpli szalonnával, tepertővel, hordóskáposztával, vagy a déli maradék.

A nap fő étkezése az ebéd volt, ennek elkészítésére szánták a legtöbb időt. A gazda házában a férj édesanyjának jutott a házimunka. Szinte csak az ő privilégiuma volt a főzés. A "menyecske" a

család többi tagjával a földeken dolgozott. A főzéssel mindaddig keveset foglalkozott, amíg menyecske-korúnak mondták. Télen azonban az új aszszonynak is be kellett kapcsolódnia a főzésbe. (Menyecske nem lévén, a legidősebb lánynak jutott ez a szerep.) Ez a magyarázata annak, hogy télen minden hétvégén kemencében sütötték a kelt tésztát. (A hét eleje a kenyérsütés ideje volt.) A téli vitamin-étrend csupán a hagymára, tormára, főtt paradicsomra szorítkozott. A tejet, túrót, vaját télen még inkább el kellett adni, mert ezekből jó pénzt kaptak a piacon. A téli reggelik tejes kávéja és egyéb tejkészítményei alaposan felhígított állapotban töltötték be reggeli szerepüket. A nyári étkezésben - a nehezebb munka miatt - a felhígítás szünetelt.

2. Nyár

REGGELI:

-pirítós kenyér fokhagymásan, sóbakrumpli szalonnával, sült tojás habarékkal, (így 2 tojásból lett egy tál étel az egész családnak), kenyér meggyel, szalonna retikkel, vöröshagymával. Aki szántani ment, fél deci pálinkát is kapott.

e b é d:

hétfő:

-zöldbableves, pogácsa (a legtöbb leves-

-zöldbaleves, pogácsa (a legtöbb leves-féléhez kenyeret is ettek.

kedd:

-baleves, füstölt sonka, a levesben főtt sonkához piszke-, fokhagyma- vagy tormamártás.

szerda:

-rántott leves, lekváros derelye mákkal vagy prézlivél.

-rántott leves, főtt tészta (káposztás, mákos).

csütörtök:

-húsleves friss hússal, sóskamártás.

péntek:

-borsóleves hússal, saláta, paprikás krumpli, saláta.

szombat:

-táskaleves, rétes, almás, meggyes, túrós, fahéjas lepény.

-táskaleves, pite vagy pogácsa.

vasárnap:

-saját nevelésű kacsát, tyúkot, libát vágta. (Kettőt sosem.) Levest főztek belőle, az aprólékból pörköltet, a többi részből sültet.

uzsonna (csak aratáskor, kapáláskor):
-aludttej kenyérrel.
-lángos, (a kenyérsüteskor készítették).

-gyümölcs.

-kisütött vajaskenyér.

-lekváros kenyér.

vacsora:

-krumplikása, kovászos uborka.

-hajába krumpli, sült szalonna, kovászos uborka. (Kovászos uborkát minden héten készítettek a "lakodal-

mas fazékban" hogy mindenkinek elég legyen a hétre.)

-fácán(sült zsírba mártogatott főtt krumpli, kenyér, kovászos uborka.

A nyári étkezés az uzsonnával megsaporodik. Ez amolyan energiapótló 3-4 óra között. A késő estig tartó munka és az azt követő vacsora, valamint a déli étkezés között elég nagy a távolság időben. Ezért volt szükség az uzsonnára.

Nyáron is az ebéd a legválasztékosabb, legbőségebb. A téli disznótorokon felfüstölt hús és a "székből" ritkábban hozott friss hús sok problémát megoldott. Persze, az akkori húsfogyasztás mértékét nem úgy kell elképzelni, mint a mait. Egy héten négy napon volt hús, de csak néhány deka jutott, hiszen nagy volt a család.

3. Ünnepek

Lakodalom- régen

A lakodalmat kizárólag télen tartották, hogy a sok étel ne romoljon meg. Az ünnepre szombaton került sor, de már csütörtökön elkezdődött a főzés. Ezen a napon sütték a kalácsot, a süteményt; kulcsos kalácsot, kuglófot, csörgét, rétest, aprósüteményt (csillagos diós kifli). Pénteken gyúrták és metélték a levestész-

tát. Ekkor készítették elő a tyúkokat (csirkéket, tehát a rántanivaló baromfit nem) a másnapi feldolgozáshoz. E napon vágta le a bikát, üszőt, vagy tinót, majd feldarabolták és kiakasztották másnapig. A szombat volt a **nagy nap**. A vendégeket 2-3 órára hívták, ebédet nem adtak, tejeskávával, melegborral, kaláccsal kínálták őket. A vendégek pedig tojást, élő tyúkokat, vaját, kuglófot, aprósüteményt vittek ajándékba. A dínom-dánomra este került sor. A délelőtti odatett, délutánra megfőtt marhahúsleves tálalták elsőként.

2. fogás: főtt marhahús, paradicsommártás.

3. fogás: marhapörkölt, krumpli, savanyúság (uborka, dinnye).

4. fogás: sült tyúk, szilvabefőtt.

A süteményeket és a bort egész este kínálták. Éjfélkor a menyecske pálinkát öntött a vendégeknek, a koszorúslányok sült tyúkot, kalácsot hordoztak körül.

Lakodalom-ma

Lakodalmat falun ma nyáron is tartanak, de a három napos készülődés most is szokás.

Csütörtökön készítik el a tortákat, krémmel töltött süteményeket; zserbót, pozsonyi kiflit, a linzertésztákat, piszkótákat, gyűszűpogácsát. Pénteken van a

legtöbb munka. Gyúrlják a tésztát (jóval kevesebbre van szükség, mint régen, mert a tésztaleves helyett a raguleves is kezd tért hódítani). Tyúkokat, csirkéket tisztítanak, disznót vágnak. Hurkát, kolbászt készítenek, amit a felhasználható hússal együtt hűtőszekrényekben tárolnak másnapig.

Szombaton délre, vagyis ebédre hívják a vendégeket. Baromfiaprólékból készült pörköltet nokedlival, fasírozottat, hurkát, kolbászt, süteményeket, tortát, sört, bort, rövid italokat tálalnak.

A vendégek ekkor adják át az ajándékokat: 1 pár tyúkot, tortát, pénzt, vagy étkezlethez, háztartási gépeket, ágyneműt, ékszerket stb. A vőlegény a rokonaival 4-5 óra között felkerekedik, elindul a menyasszonyért a "lányos" házhoz. A menyasszony-kikérő után mindenki együtt eszik-iszik addig, amíg az ifjú pár föl nem készül az esküvőre. Kolbász, hurka, sütemények, bor, sör várja a vendégeket.

A lakodalmi gyomor legnagyobb megpróbáltatására este 8 órakor kerül sor, a vacsórán. A menü a következő: tyúkhúsleves tésztával, vagy raguleves; pörkölt krumplival, párolt rizsszel, dinsztelt káposztával, céklával; sült tyúk, hurka, kolbász, savanyúságok; sütemények, torták.

főtt sonka, főtt tojás, kocsonya vacsorára, vajjas patkó, bor, pálinka.

Ma: főtt sonka, füstölt kolbász, főtt tojás, vajassütemények (piskóta, zserbó), sör, bor, rövid italok.

Névnapok

Minden évszakra megvan a maga ünnepe, de ha nem lenne, a falusi találékonyság a

is teremtene alkalmat a nagy évésekhez. Ezek a név- és születésnapok. Régebben a névnapok a nagy családi ünnepek közé tartoztak, hiszen sokszor a család szinte minden férfi tagját Istvánnak, Sándornak, Jánosnak stb. hívták. Ez a szokás ma sem ismeretlen.

Egy-egy névnap étrendje (a család nagyságától függően) hasonlított egy kereszte-

lőétrendjéhez. Ha nagy volt a család, így alakult a menü:

- "birgét" vágta.
- kockás leves.
- vesevelő süte.
- sütemények (fánk, rétes, csörge, puszedli).

Ha kisebb volt a család, beérték baromfival is. Ebből leves, pörkölt és sült készült.

Vásárnapok

vásárt évente négyszer tartottak (reggel-

től késő délutánig). Ebbe a hosszú vasárnapba bőven belefért az egyszeri kiadós étkezés is. Főleg hurkát, kolbászt, lacipecsenyét árultak, bort és pálinkát ittak.

Az édességek közül a törökmézet, a selyemcukrot, a medvecukrot és az égetett cukrot ismerték.

Lukács Béláné

Ez az országos helytörténeti anyag nyilvánvalóvá teszi előttünk azt, hogy a múlt "húsos fazekait" végre el kellene már hagynunk, ha a toporgás helyett inkább az egyéni fejlődés áldásait óhajtjuk élvezni, miáltal egyöntetűen kiegészítéseket (pl. önzetlenséget, nagylelkúséget) nyerünk a közösségi szellemről.

Manci néni naplója

Igenis, van *Vasadnak* híressége, mert hogy *Szilassy* gróf alapította a falut. A felesége a pándi származású *Hugonnay* földesúr lánya, *Vilma kisasszony* elhatározta, hogy a nép gyógyítója lesz. Hazánkban akkor a nőt lebecsülték, tanulni sem engedték. Vilma asszonynévvel kénytelen Franciaországban és Németországban tanulni. Sajnos, idehaza nem engedték orvosnőként dolgozni. Nagynehezen sikerült *Pesten* elhelyezkednie, mint szülésznő. Mivel ott volt házuk, haza is járt Vasadra és ha megtudta, hogy a környéken várandós asszony van, a sajtát batárjukon vitte fel Pestre és akkor hozta vissza a kismamát, ha felerősödött. (Az időben sok anya halt meg gyermekágyi lázban.) Az én apám is *Pesten* született. Ő segítette a világra, még három testvérét is. Könyve: a *Népbetegségek gyógyítása*, 2 kötetben, hatalmas, okos könyv. Minden jobb helyen volt akkor belőlük. Én is olvastam. Mivel a munkájának és a kutatásnak élt, házasságuk megromlott. *Szilassy* gróftól egy kislány született: *György*. Férje elzüllött, elkártyázta a birtokot. (Az én nagynénikém, *Juli néni* volt az utolsó cseléd.) Majd a feleségét is. Valami öreg zsidó nyerte meg. *Bartha Géza* gazdaszt jóval fiatalabb volt *Vilmánál*, szerelmi szálak fűzték az okos asszonyhoz. Fizetett a grófnak és feleségül vette *Vilma* doktornőt. Fiuk született.

Szilassy grófnak már mindenét lefoglalták, amikor egy nyúl vadászat után hamarosan föbe lőtte magát.

Az "egyszeri asszony" ezt mondta...

A Tápióságából származtak a faluba ezek a családok. *Gábor néni*t kérdeztük: - *Hogy vannak a gyerekek, Örzse néni?*

- *Istvány fiam* sárga ördögön lovagol *Pesten*, *Örzse lányom* bekötötte a fejét, *Sanyi az ura*; kőműves a nyíves, szivart pipál, gatyája meg nincs.

(Olyan jól elő tudta adni, csoda jót vettünk ezen.)

Szabó Panka nénémék csőszkunyhóban laktak a *Rózsa-hegyen*. Mert akkor büntették a dohánytermesztőt. Feljelentette valaki őket. Jöttek is a financok, *Panni* néném meglátta őket, kihozta a kunyhóból a tömött zsák dohányt. A feneke alá tette, elfogott egy kacsát, a lába alá kapta és elkezdte tömni.

- És képzeld el, gyerekköm - mesélte -, gyűttek az urak, elmondták, hogy adjuk elő a dohányt. én mög eldajótam nők:

"Lábom közt van két levél"
A középit kirágtá az egír."

Összeniztek (gondótták a lelkeim, boldog ez a menyecske), de nem is gyűtt azúta az ördög se felénk, termelhetjük a dohányt. Vót is a lábam közt ezir dohánylevél, hát nem igaz? (Ezek az asszonyok víg kedélyűek és hosszú életűek voltak.)

Az egyszeri lányok, *Teca* és *Bözsike* úgy fogtak ki a büszke dinnyés fiún, *Bélan*... Mivel az nagy büszkén elkarikázott mellettük, soha nem köszönt. *Tecáék* kertje másik felén volt egy vadribizlis kerítés és *Béla* ment haza részegen, *Teca* mindent látott:

-Te *Bözse*, kiszúrunk a büszke legényel!?- szolt. Kész volt a terv. Rákörtörték egy fadarabbal a lapátra a trágyában hagyott alsónadrágot. Pergamentpapírba és szép, díszes dobozban, felszallagozva, feladták a postára. Ráírták feladónak: "A szerető alvégi lányok." *Fodor néni* épp a kemencét fűtötte, amikor a postás vitte a díszes csomagot. Nem hagyta kíváncsisága. (Persze, a postás figyelte.) Felbontotta, káromkodott és szaladt be a piszkafával, hogy: Megállj, te istenadta *Béla*, ellátom én a bajod!!! (Persze, az ajándékot bedobta a kemencébe.)

(folytatjuk)

ROSTÁSNÉ



KÖRNYEZETTANULMÁNY I-II.

Piróth Tamás felvételei



A sav-lúg egyensúlyról

Atermészetesgyógymód számos szakértője szerint betegségeink "savi mérgezésen" alapulnak. Mit is jelent szervezetünk elsavasodása? Írásomban ezt szeretném röviden elmondani, hogy egy lehetséges módszert adjak az önök kezébe, betegségeik egyszerű, gyógyszermentes kezelésére.

Szervezetünk sav-lúg egyensúlya akkor áll fenn, ha a vegyhatás 7,0-7,4 pH értékű. Savas vegyhatás 0-7,0 pH-ig, míg a lúgos vegyhatás 7,0-14,0 pH-ig terjed. Legegyszerűbben a vizeletből mérhetjük meg a vegyhatást, amely általában 4,5 pH-tól 7,7 pH-ig terjed.

Enyhe lúgos vegyhatás tehát az ideális. Ha savas irányba tolódik el, különböző betegségek alakulhatnak ki bennünk. Ezek enyhébb tünetei: fejfájás, gyengeség, bőrvizsketés, álmatlanság, nyugtalanság, izomrángások, lepedékes nyelv, lábizzadás, ideges szívpanaszok.

Az elsavasodás következménye a meszhiány is, mivel a felesleges savak közömbösítésére a szervezet a csontokból, a fogakból vonja ki a meszet, a kalciumot. Ennek következménye csonttritkulás, csonttörékenységek, fogromlás, ideggyulladás és még a gyakori fertőző és gyulladásos megbetegedések is.

Mit tehetünk annak érdekében, hogy a kellemetlen tüneteket megelőzzük, vagy a már ki-

alakult betegséget megelőzzük? Rövid távon ajánlhatom önöknek a szódabikarbónakúrát, amely nálam is segített az allergiám kezelésében és ami eddig augusztusban, szeptemberben jött ki igazán. Eddig úgy gondoltam, hogy bizonyos virágporokra vagyok allergiás, de rá kellett jönnöm, hogy ez a betegség is elsősorban elsavasodáson alapul.

A kúra 21 napig tart és



naponta 3-szor egy késhegynyi szódabikarbónát 1-2 deci felmelegített vízbe, teába kell tenni, étkezések előtt meginni. Ha valakinél erős elsavasodás áll fenn és bírja is, akkor meg lehet emelni az adagot, egészen egy mokkáskanálig.

Ezt a kúrát azonban azoknak ajánlom, akik erre az időre kibírják a húsnélküli étrendet vagy hosszabb távon is ezt az étrendet követik! A kúra alatt kiegészítésnek este forró vizes lábfürdőt vegyenek, egy kevés sóval a vízben. A téli hónapokban ez különben is kedvező hatású a szervezetünkre és kellemesebb alvást is biztosít éjjel.

Hosszabb távon ajánlom önöknek a megfelelő étrendet, sőt a két módszer együttvéve igazán hatásos!

A megfelelő étrend azt jelenti, hogy olyan ételeket fogyasszunk nagyobb mennyiségben, amelyeknek lúgos vegyhatása van. Így szervezetünket átfordítjuk a savasból a lúgos irányba.

HONNAN TUDJUK, HOGY MELYIK ÉTELNEK MILYEN HATÁSA VAN?

Lúgos hatásúak:

gabonák, tehát a hántolatlan búza, rozs, zab, árpa, kukorica, hántolatlan rizs, köles, hajdina, zöldségek (egyres zöldségek semleges hatásúak): hagyma, retek, sárgarépa, fodros kel, torma, saláta, káposzta, lencse, cékla, úritök.

Ha a felsorolt élelmiszereket megjegyezzük és ételünk összeállításánál megfigyeljük testünk, szervezetünk reakcióját, már sokat léptünk előre egészségünk megőrzéséért. Ételeink fogyasztásánál tehát előtérbe kell helyezni a gabonákat, zöldséggel kombinálva és kiegészítésnek gyümölcsöt lehet fogyasztani. A gyümölcsöt reggel, a zöldséget délután együk meg.

Az étrend összeállításánál figyelembe kell még venni a nemet, életkort, egészségi állapotot, a klímát, az évszakot is.

Tehát nyáron több gyümölcsöt, zöld salátát, kevesebb főtt ételt és gabonákat, télen több főtt ételt, gabonát, kását, gyökérszöveget, olajos magvakat, kevesebb gyümölcsöt fogyasszunk.

A túlságos főzés helyett inkább pároljuk zöldségeiteinket. A beteg ember részére ajánlhatok egy következő felsorolást.

Ajánlott ételek:

8-féle gabona: barna rizs, búza, rozs, zab, árpa, kukorica, köles, hajdina, kásának főzve, zöldségek párolva, gyümölcsök, babfélék, olajos magvak pirítva, deszt. víz, gyógyteák.

Megengedett ételek:
szója, gomba, paprika,
paradicsom, burgonya,
padlizsán, hal, szár-
nyasok.

Nem ajánlott ételek:
marhahús, disznóhús,
zsírok, olajok, cukor,
méz, tej, tejtermékek,
sajt, (a nők ellensége)
tojás, belsek, üdítők,
alkohol, nikotin,

konzerv, kávé, tartósítószer.

A legjobban összeállított étrend mellett is kárt szenved az egészség, ha elmarad az életünkben az elegendő szabadban tartózkodás, mélylégzés gyakorlatok, napozás, strandolás, úszás, túrázás. A megfelelő moz-

gás után pedig a pihenés, az alvás következik, amit lehet őleg este 22 óráról reggel 6-7-ig egyfolytában végzünk.

A betegségek okai a táplálkozásban és lelki válságban keresendők, mindkettőt mi magunk idéztük elő, tehát magunknak is kell

megoldani. Rajtunk múlik, hogy az itt leírtakat betartjuk-e vagy sem. A lelki problémák megoldása egy másik fejezet témája is lehet, erről talán majd legközelebb írok.

Hasznos időtöltést és jó egészséget kívánok.

Be-Jó