NYÍRACSÁDI ÉLET

III. évfolyam 4. szám Nyíracsád havonta megjelenő lapja Ára: 10 Forint 1993. április

Államfői levél

KATONA JÁNOSNÉ
részére,

NYÍRACSÁD

Tisztelt Asszonyom!

Örömmel értesültem róla, hogy 1993. március 7-én betölti századik esztendejét.

Engedje meg, hogy e nevezetes születésnapján szívből gratuláljak, s kívánjak jó egészséget, boldogságot.

Budapest, 1993. március

Őszinte nagyrabecsüléssel:

Gönc Árpád
(Göncz Árpád)

Elszármazott nyíracsádiak

dr. Katona Ferenc

1. Kérem beszéljen életútjáról, mint egy mini-életrajzban!

— Nyíracsádon születtem 1930-ban. Több mint 100 esztendős szülőházunk — amelyet a Déri múzeum többször próbált megvenni — a Szatmári utcában volt, ma Katona-zug. Édesapámék négyen, édesanyámék heten voltak testvérek. Nekem csak egy testvérem, 7 évvel idősebb nővérem volt. Szüleim egyszerű gazdálkodó emberek voltak, akik nagyon sokat dolgoztak és vesződtek az acsádi-fülöpi sovány futóhomokkal. Gyerekkoromban természetesen én is a gazdaságban segítettem szüleimnek. Középiskolás koromban, de még mint egyetemista is igyekeztem a szünidő minden percében szüleim rendelkezésére állni, hogy ők ennek fejében segítségemre lehessenek a taníttatás anyagi gondjaiban.

Négy elemi elvégzése után tanítóim javasolták szüleimnek, hogy ha tudnak adjanak középiskolába. Mit választhatott ebben az időben az egyszerű, falusi szülők gyereke? Legfeljebb a polgári iskolát, de azt is magánúton. Barátaim, iskola- és sorstársaim együttesen nagyon sokat köszönhetünk egy lelkes, igazi vidéki kántortanítónak, aki egy 5-6 fős tanulni vágyó diákcsoportot összefogva, éveken keresztül felkészített bennünket a magánvizsgákra — természetesen a lehetőségekhez képest. Ez a lelkes református kántortanító pedig Sándor Ferenc tanító úr volt. Azért mondom, hogy a lehetőségekhez képest, mert Sándor Ferenc akkor igen sokat katonáskodott. Amikor ő éppen az orosz fronton volt, átvette tőle a csoportot Némedy István ref. lelkész, vagy a felesége.

Többszörösen is nehéz idők voltak ezek. Nehéz volt elsősorban azért, mert a negyvenes évek elején, a II. világháború kellős közepén vagyunk. A balmazújvárosi polgári iskola magánvizsgáira a Zsuzsi vonattal, a lebombázott debreceni nagyállomáson keresztül cigarettáért utaztunk, a magánvizsga elnökének vizsgadíjként búzalisztet és nyers szeszt vittünk, vagyis kellett vinnünk. Nehéz volt azért is, mert közben dolgozni kellett a családi gazdaságban. Szüleim nem igen tartották azt számon, hogy mikor tanulok, ha munka volt a földeken. Édesapám ugyan széleslátókörű, a maga módján művelt ember volt — ő akarta elsősorban, hogy középiskolában, majd egyetemen tanuljak — de tanulásra való buzdítása valahogyan így hangzott: „dobd el már azt a könyvet, ne rontsd vele a szemed". Vagy: „feküdj már le, ne égesd azt a lámpát" (petróleum lámpáról volt szó). Istenem! De sokszor elmeséltem diákjaimnak, meg saját gyerekeimnek, hogy milyen körülmények között kellett dolgozva tanulnunk. Persze mindig kétkedve fogadták. Éva lányom ilyenkor szokta mondani: „Persze... se kenyér... se só... a muszka meg csak lőtt." Ez azt jelenti, hogy Háry János szerepét játszom. Hála Istennek, hogy ők ezt tényleg csak mesének tudják felfogni. De nehéz volt azért is, mert egy tizenéves fiatal nem sok jövőt látott ilyen világégés közepette. Ez a nem mindennapi vállalkozás, amit Sándor Ferenc kiváló pedagógus kezdeményezett szinte egyedülálló jelenség volt, áttörés az acsádi tehetséggondozásban. Ugyanis azelőtt Acsádról 2-3 évente ha egy tanuló ment valahová, elsősorban Debrecenbe középiskolába. Most pedig egész csoportokat készítettek fel a magánvizsgákra.

A polgári elvégzése után különbözeti vizsgát tettem és beiratkoztam a Debreceni Fazekas M. Gimnázium V. osztályába, amelyet még mindig magánúton, az utolsó 3. osztályt mint nyilvános tanuló végeztem el. (Egyszerre vizsgáztam 5 évfolyam latin anyagából. Kezdtem a declinátiókkal és folytattam Cicero kormondataival.) Itt érettségiztem 1950-ben.

A debreceni Kossuth Lajos Tudományegyetem Természettudományi Karának fizika-

(Folytatás a 2. oldalon)

Döntött az önkormányzat

Ülést tartott Nyíracsád Önkormányzatának Képviselőtestülete, 1993. április 1-én csütörtökön. A testület elsőként a polgármesteri jelentést hallgatta meg, amelyből tájékozódott a debreceni kormánylátogatás előkészületeiről is.

Megtárgyalt napirendek:

1. Az önkormányzat jegyzőjének beszámolója a törvényesség érdekében végzett tevékenységéről.

Előadó: Varga Györgyné jegyző

2. A gázhálózat építőközösség tájékoztatója Nyíracsád község vezetékes gázhálózatának kiépítési helyzetéről.

Előadó: Dr. Katona Gyula polgármester

3. Különfélék

— Rendeletalkotás Nyíracsád község címeréről és zászlajáról

— Telefonhálózat bővítésének és korszerűsítésének két éves terve

— Gázvezeték-hálózat üzemeltetésének kérdései

— Benzinkút telepítéséhez ingatlan értékesítés

— Segélykérelmek fellebbezésének elbírálása

— Igazgatásrendészeti ügyintézés Nyíracsádon történő végzése.

A képviselő-testület megállapította, hogy a Polgármesteri Hivatalban megnőtt az ügyfélforgalom, a dolgozók terhelése is fokozódott. Különösen a kárpótlással és a földek tulajdonjogának rendezésével kapcsolatban növekedett a forgalom.

A gázhálózat-építés a tervezettnek megfelően halad, amennyiben az építőközösség pénzügyileg biztosítja a fedezetet, ebben az évben az egész község vezetékhálózata kiépülhet.

Az építőközösség kéri az érdekelteket, hogy anyagi lehetőségeikhez képest mindenki igyekezzen vállalásának mielőbb eleget tenni. (Az összes befizetés akkor lesz esedékes, amikor a vezetékben a gáz áramlása megkezdődik.)

A képviselő-testület rendeletében elfogadta a község címerét, és zászlaját, döntött a jelképek használatáról is.

Az elmúlt évben megnövekedett a távbeszélő állomások iránti igény. A telefonhelyzet javítása érdekében az önkormányzat számos kezdeményezést tett a MATÁV felé. Ennek eredményeként rövid időn belül sor kerül két rádiótelefon vonal telepítésére Nyíracsádon, mely által a Debrecen felé történő beszélgetések minősége megjavulna.

A több mint 120 telefonigénylő önerős fejlesztés keretében építtetheti ki a hálózatot, viszont ennek feltétele, hogy a jelenlegi telefonközpont bővítésre kerüljön. Ezt a MATÁV vállalta, az önkormányzat pedig egy 80-as automata központ számára, mely a helyi beszélgetések bonyolítására szolgálhat — helyiséget biztosít.

A képviselő-testület a végleges korszerűsítés érdekében, mintegy 45-50 m^2-es helyiséget biztosít vagy épít a majdani digitális telefonközpont számára. A MATÁV vezetőinek nyilatkozata szerint Debrecenből optikai szál-vezeték épülne Hajdúsámson, Nyíradony, Nyíracsád, Nyírábrány, Vámospércs és ismét Debrecen között, ami a jelenleg legfejlettebb távbeszélő kapcsolat.

Az említett településeken sor kerül a digitális központok telepítésére, és így a világ bármely részére lehet telefonálni.

Ez utóbbi fejlesztés 1994. végére valósulhat meg.

A képviselő-testület döntése értelmében a megépülő gázvezetékhálózat az önkormányzat tulajdonában marad, míg az üzemeltetéssel a Tiszántúli Gázszolgáltató Vállalat lesz megbízva.

Magánvállalkozók részéről kérelem érkezett a képviselőtestülethez ingatlanvásárlás tárgyában, benzinkút létesítéséhez.

A képviselő-testület ellenérték fejében értékesíti a Kassai utca végi ingatlant üzemanyagtöltő állomás létesítése céljából.

A segélykérelmek fellebbezése tárgyában a képviselőtestület jóváhagyta a Népjóléti Bizottság döntéseit.

Csatlakozott a községi képviselő-testület a Vámospércsen már működő igazgatásrendészeti társuláshoz és pénzügyi támogatás ellenében ezután Nyíracsádon is lesz igazgatásrendészeti ügyintézés (személyi igazolvány érvényesítés, gépjármű átírás, kishatármenti átlépési engedély, stb.)

Mindezek időpontjáról a későbbiekben a Polgármesteri Hivatal tájékoztatja a lakosságot.

Állampolgári esküttétel

Zajti István Nyíracsád, Marek József utcai lakos 1993. április 2-án a község polgármestere előtt letette az állampolgári esküt.

Húsvéti köszöntő

Húsvét reggelén azon jár az eszem
Hogy locsoló puskám a kezembe veszem
Mert várnak a lányok, szép piros tojással,
Egy két pohár borral és finom pászkával,
A legszebbik kislányt jobban megöntözöm,
És a piros tojást szépen megköszönöm,
És ezzel azt mondom, boldog ünnepeket
Boldog húsvétot a ház népének.

Hudácskó János
ált. isk. tanuló

A húsvéti ünnepkör szokásai

Húsvét — Krisztus feltámadásának ünnepe a vallásos ember számára; a locsolkodás, a hímestojásgyűjtés, a nagy eszemiszom, a rokoni és baráti látogatások ideje minden ember életében. Jeles ünnep, amit mindenki saját meggyőződése szerint ünnepel. Szigorú böjttel, megtartóztatással, sűrű templombajárással készül rá az egyik, hiszen gyásza van; éli mindennapjait a másik, akár zenével és kacagással, hiszen neki nincs miért elzárkózni az örömöktől ezekben a napokban sem. Ember az egyik is, ember a másik is. Mindenkinek joga van ahhoz, hogy hite szerint éljen, saját belső világában, legyen az isteni vagy isten nélküli. Senkinek nincs joga ahhoz, hogy e belső világok határait megsértse...

Az ünnep időpontja változó, de mindig a tavaszi napéjegyenlőséget (március 21.) követő holdtölte utáni első vasárnap, valamikor március 22. és április 25. között.

Az év e szakához számos egyházi és világi (nem vallásos jellegű) népszokás kapcsolódik. A hívő ember számára az ünnepi előkészületek már jóval húsvét előtt megkezdődnek a nagyböjti időszakkal, melynek első napja hamvazószerda. Elnevezése az e naphoz kötődő hamvazás szokására utal. A templomban az elmúlt évi szentelt barka hamuját a pap megszentelte a keresztet rajzolt vele a hívők homlokára. (A hamu a bűnbánat szimbóluma már az ószövetségben is.)

A régi idők böjti fegyelme igen szigorú volt. A böjti napokon csak kenyeret, sót és száraz növényi étkeket fogyasztottak, és azt is csak egyszer naponta. Akadtak olyan emberek, akik a nagyböjti időszakban, hamvazószerdától húsvétig, csak negyvenszer ettek, ahogyan ők mondták, negyveneltek. A böjtös étel számára sok helyen külön edényt használtak. Volt olyan, aki ebben az időszakban nem dohányzott, nem ivott, nem borotválkozott, hogy az önmegtartóztatás egyéb formáit ne is említsem. Ma már a böjti fegyelem nem ilyen szigorú, az egyház is sokat enyhített rajta.

A húsvétot közvetlenül megelőző nagyhét a virágvasárnappal veszi kezdetét. A hívő ember számára ez Jézus Jeruzsálembe vonulásának emlékünnepe. E napon történik a templomban a barkaszentelés, ami egyházi eredetű szokás ugyan, de a szentelt barka aztán számos olyan népszokás, népi hiedelem főszereplője lett, amely nem köthető a templom falaihoz. Sőt az egyház harcolt is e „naiv" hiedelmek ellen, aminek köszönhetően az idősebb emberek szemlesütve beszélnek ezekről a „babonaságokról".

A szentelt barka (a nyíracsádi népnyelvben sutka) általánosan ismert népi hiedelem szerint képes a mennydörgés, villámlás elhárítására. Ha nyári vihar, jégeső idején a szentelt barkából egy darabot tűzbe dobnak, akkor a vihar elcsendesedik. Ezt a szokást még ma is sokan ismerik, sőt az idősebb emberek még alkalmazzák is a vihar elűzésére. Szentelt barkával csapdosták meg a templomból kijövő lányokat. „Kapós légy, mint ez a sutka!" — mondták nekik közben. De alkalmazták a népi gyógyászatban is: sok édesanya nyeletett le gyermekével egyet-egyet a szentelt barkából torokfájás ellen.

Bár ezek a szokások a mai emberek többségében mosolyt keltenek, s talán sok idős embert ki is csúfoltak, ha erről beszéltek a fiatalabbak előtt, azért ezek a hiedelmek, elképzelések kultúránk ugyanolyan értékes részét alkotják, mint a népdalok, a népviselet, a régi idők emlékeit idéző öreg falusi házak, amelyeket ha veszni hagynánk, saját gyökereinket tépnénk ki, gyökereket, melyek nélkül egy nép sem létezhet...

A húsvéthoz közeledve a nagyhét egyik jeles napja a nagycsütörtök. A keresztény egyházban ez Jézus szenvedésének időszaka. E napon elhallgatnak a harangok s legközelebb nagyszombaton szólalnak meg újra. A köztudott szólás szerint a harangok ilyenkor Rómába mennek.

(Folytatás a 2. oldalon)

Elszármazott nyíracsádiak

dr. Katona Ferenc

(folytatás az 1 oldalról)

matematika szaka volt a következő állomás. Itt is nagyon nehéz évek vártak rám. Az ötvenes évek voltak a legkeményebb évek a Rákosi korszakban. Szüleim támogatni nem tudtak, hiszen tőlük mindent elvittek a „beszolgáltatás"-ba. Saját magamat kellett eltartanom. A tanulás mellett rendszeresen jártunk alkalmi munkára, elsősorban vagonokat pakolni.

1954-ben kaptam meg a tanári diplomámat, egyből a sárospataki Rákóczi Gimnáziumba kerültem. A pataki gimnáziumot két évvel előtte államosították. Az egyházi időkből szinte 100%-ban a helyén maradt tanári kar némi gyanakvással fogadta az állami egyetemekről újonnan jövő fiatal tanárokat. Hamarosan kiderült, hogy nem volt ok a legcsekélyebb aggodalomra sem. Rövid időn belül beilleszkedtem a nagy közösségbe, amelyet nagyon megszerettem. A mai napig tartó ragaszkodásomat fejezi ki az is, hogy megmaradtam ugyanannál az intézménynél 38 éven keresztül. Előbb mint beosztott tanár, majd 11 éven keresztül kollégiumi igazgatóhelyettes, utána pedig 10 évig kollégiumvezető. 1983-ban — 53 évesen — doktoráltam. Az egyetemi éveimet is beszámítva 42 évi szolgálat után 1992-ben kértem nyugdíjazásomat. Nagyon sok szállal kötődtem ehhez az iskolához. Itt volt diákom a feleségem, itt végzett két gyermekem is (mindkettő orvos, a fiam a nyíregyházi Megyei Kórházban, lányom a debreceni klinikán). Nagyon sok jó barátot szereztem a kollégák között, sok jó ismerőst a városban és számtalan kedves tanítványom van szerte az országban, az egész világon.

1960-ban nősültem. Feleségem előzőleg 3 évig volt kedves tanítványom, azóta hűséges társam egy boldog, megelégedett családi életben. Van egy aranyos unokánk és nagyon várjuk a már kilátásban lévő következőket.

2. Milyen kötődései vannak Nyíracsádhoz jelenleg? Szokott-e, s milyen gyakran a faluba jönni?

— Szüleim, nővérem és sógorom sírjain, valamint a nagy számú rokonságon kívül mondhatnám, hogy sajnos nem sok minden köt Acsádhoz. Szüleim 11 testvére mindegyikének nagy családja volt. Első unokatestvéreim közül 25-en éltek Acsádon, a többiek Nyírlugoson és Hajdúsámsonban. Unokatestvéreim családját sajnos már számbavenni sem tudom, hiszen 40 éve nem járok rendszeresen haza. Egyetlen fix időpont a hazalátogatásra, a Mindenszentek napja. Ilyenkor aztán minden érzékszervemmel lesem a pillanatot, hogy ismerősökkel találkozhassak.

3. Hogyan élte meg a rendszerváltozást, mint az egyházhoz kötődő intézmény tagja?

— A Kollégium mindig is nyitott volt a társadalmi élet problémái iránt, a fejlődést előrevivő, a társadalmi haladást segítő eszmék iránt. Ez a nyitottság kizárta az újtól való félelmet, és ez a nyitottság nem csak befogadást jelentett, hanem arra való törekvést is, hogy segítse az új kialakulását, befolyásolja, alakítsa a fejlődést. Révész Imre tiszántúli református püspök a pataki és a debreceni szellemet összehasonlítva találóan állapítja meg, hogy a pataki diák elébe megy a tavasznak, a debreceni pedig kipipál az ablakon és megvárja, amíg a tavasz érkezik el hozzá. Most is ezt igazolta a pataki iskola, amikor elsők között szorgalmazta az iskolának a református egyház kezébe való adását, ill. visszaadását. Az átadó-átvevő bizottságnak én is tagja voltam, mint az iskolai vezetőség tagja, és városi tanácstag.

Az átadás-átvétel minden nehézség nélkül, zökkenőmentesen — néhány jelentéktelen kikötés elfogadásával — már 1990. július 1-vel megtörtént. A diákság és a tanári kar szinte teljes létszámban a helyén maradt, mint ahogyan annak idején, 1952-ben az államosításkor is a régi tanári kar folytatta tovább az oktató-nevelő munkát. Negyven évvel ezelőtt a régi tantestületnek sikerült szerencsésen átmentenie azokat a haladó hagyományokat, amelyeket az ősi iskola négy évszázadon keresztül kialakított. Sikeresen ápolta és továbbfejlesztette azt a pataki szellemet — természetesen a körülmények adta lehetőségeken belül — amely évszázadokon keresztül jellemezte az iskola tanulóifjúságát, tanári testületét egyaránt: az egymásért, a közösségért, a társadalomért érzett felelősség, a nyitottság, az élő és éltető hagyományok tisztelete és ápolása, a történelem, a múlt és a jövő iránti érzékenység, a puritánság, erős magyarság- és szabadság szeretet, a meggyőződéshez való tántoríthatatlan ragaszkodás, hála és lelkesedés volt iskolája iránt.

4. Vannak-e acsádi diákok Sárospatakon, s régebben voltak-e?

Sajnos jelenleg nincsenek, régebben sem voltak sokan, csak néhányról tudok. Ennek oka elsősorban a nagy távolság és a rossz közlekedés. Nyíregyházáról elég sokan vannak, Debrecenről meg nem is beszélve, különösen a kéttannyelvű osztályokban. Azt hiszem, leginkább az lehet az ok, hogy lényegesen közelebb, elsősorban Debrecenben is található nagyon jól felszerelt, eredményesen dolgozó középiskola.

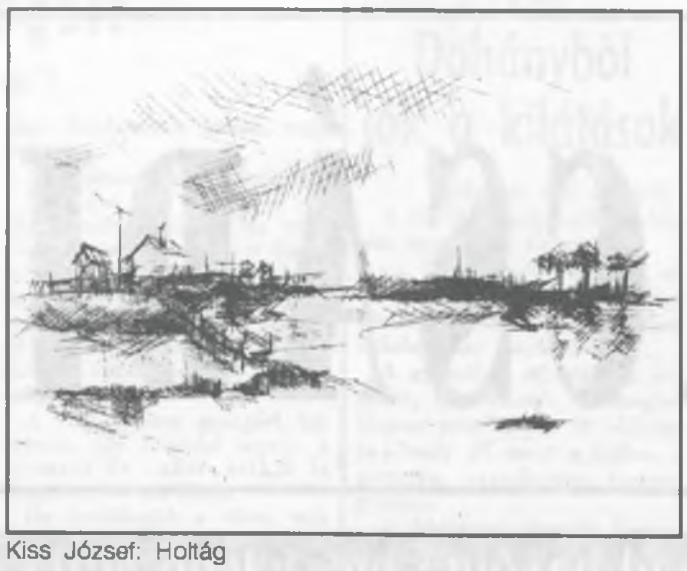
5. Van-e út ma — az Ön példáján keresztül és azon kívül is — az Értől az Óceánig?

— Azt hiszem, hogy ma sokkal inkább van, mint a mi időnkben. (De mielőtt továbbmennénk, szögezzük le, hogy a kérdés második fele nem vonatkozik rám. Én nem jutottam az Óceánig, kikötöttem a Bodrog partján. (Ma olyan lehetőségek vannak, amilyenről mi még álmodni sem mertünk. Különösen azoknak, akik már középiskolás korukban rendelkeznek 2-3 nyelvvizsgával. Hozzánk már általános iskolából jönnek középfokú nyelvvizsgákkal. Nem kevés azoknak a száma, akik mire leérettségiznek 3 nyelvvizsgával bírnak közép, vagy felső fokon. Igaz, itt nagy hagyománya van az idegen nyelv oktatásának, különösen az angolnak. Jelenleg is működik évfolyamonként 2-2 párhuzamos osztály, amelyen angol-magyar kéttannyelvű érettségi bizonyítványt szerezhetnek a tanulók, mellé felsőfokú nyelvvizsga bizonyítványt. Így aztán megfelelő szakmai ismeretek mellett kitűnő nyelvismerettel is rendelkezve nem csak a hazai, hanem a külföldi egyetemek kapui is nyitva állnak diákjaink előtt. Ez aztán tényleg az Értől az Óceánig nem csak jelképesen, hanem a valóságban is.

6. Figyelemmel kíséri-e Nyíracsád jelenlegi fejlődését?

— Természetesen, a tőlem telhető módon. A polgármester úr jóvoltából némi információkhoz jutok. Néha elcsípek 1-1 újságpéldányt is. Jóleső érzéssel olvasom, amikor ismerősről ír, vagy ismerős a cikkíró. Gratulálok a Nyíracsádi Élethez. A múltkor három példányt olvastam el egy ültőhelyben. Ilyen újsággal nem minden település dicsekedhet. Megelégedéssel nyugtáztam a sikeres gázprogramot, az úthálózat bővítésére pályázatok útján megszerzett pénzeszközöket, valamint azt a tényt, hogy Acsádon sűrűbb a telefonhálózat, mint Debrecenben. Ez már nem semmi — szokták mondani. Ehhez az eredményes, kitűnő munkához gratulálok a községi önkormányzatnak, a képviselő-testületnek, a polgármesteri hivatalnak, és nem utolsó sorban dr. Katona Gyula barátomnak, polgármester úrnak. A gratuláció mellé szeretném köszönetemet is tolmácsolni, amiért engem is tájékoztatnak, hogy meghívtak a közelmúltban rendezett „nagy találkozó"-ra, és hogy most is megkerestek ezzel a riporttal.

Tisztelettel és nagy szeretettel gondolok a rokonságra, ismerősökre. További sok sikert, jó egészséget kívánok az acsádiaknak.



Kiss József: Holtág

Iskola - gyermek - család

A pedagógiai munkaközösség

Az általános iskolában dolgozó pedagógusok szakok szerint munkaközösségeket alkotnak. Ezek közül legnagyobb a pedagógiai munkaközösség. Tagjai az osztályfőnökök. Feladatuk olyan munkák összefogása, amelyek vagy kifejezetten osztályfőnöki feladatok, vagy iskolai, községi rendezvények. Évente négy-hat alkalommal egy-egy konkrétabb pedagógiai témáról beszélgetünk. Márciusban például arról hallottunk érdekes tájékoztatást, hogyan alakulnak a 6.b osztályban a közösségi baráti kapcsolatok. Ebből az osztályfőnök beszélt az általa elkészített, szociometriai felmérés alapján. Kéthavonta közösen értékeljük minden felsős tanuló magatartását és szorgalmát. Ezek az alkalmak nagyon hasznosak, mert felszínre kerülnek az aktuális magatartási problémák, vagy a pozitív jelenségek.

Három évvel ezelőtt kezdtük el a felső tagozatos osztályok tanulmányi átlagának számítását tanévenként 4-5 alkalommal. Ez hatalmas munka a segítő kollégák számára, mégis hasznosnak bizonyult. Az élen álló osztályok igyekszenek még többet tanulni, nehogy megelőzzék őket. A sereghajtók pedig előkelőbb helyezésre törekednek, azért tanulnak többet.

Munkaközösségünk az osztályfőnökön keresztül tartja a kapcsolatot a szülőkkel, igyekszik az általuk felvetett problémákat közösen megoldani. Rendeztünk ebben az évben prózamondó versenyt, valamint próza- és versíró versenyt más munkaközösségekkel közösen.

Munkaközösségünk a diáktanáccsal és a szülői tanáccsal együtt alakította ki az iskola házirendjét és ügyeleti rendjét. Az előforduló napi problémákat közösen oldjuk meg.

További munkánkhoz is várjuk a szülők támogatását és segítségét.

Illés Gabriella
a munkaközösség vezetője

Hogyan kell tanulni a magyar irodalmat?

Az általános iskola irodalom tantárgyának anyaga igen összetett és változatos.

Alkotóelemeinek legterjedelmesebb részét a szépirodalmi művek alkotják. Ezek kisebb részben népköltészeti alkotások, többségükben magyar és más nemzetek íróinak lírai és epikai művei, legtöbbször teljes művek gyakran részletek. Az irodalmi szemelvények mellett tantárgyunk anyagát képezik az irodalomelméleti ismeretek, életrajzok, írói önvallomások, a szóbeli és írásbeli kifejezőképesség fejlesztését szolgáló feladatok, különféle nyelvi ismeretek.

Minden tanuló egy-egy személyiség. A személyiség fogalmába beletartozik, hogy szeret-e valaki olvasni vagy nem, milyen alapos az irodalmi műveltsége, mennyire gazdag képzelete. A tanuló képességei határozzák meg elsősorban hogy mennyi ideig, milyen tanulási módszerrel kell tanulnia.

Fontosnak tartom, hogy a tanuló a tanítási óra aktív részese legyen.

Ne múljon el számára egyetlen nap sem olvasás nélkül!

Használja felkészülése során az iskolai, községi, akár saját „könyvtárának" anyagát!

A tanulók otthoni munkája az ismeretek elmélyítésére szolgál.

Szeretnék néhány tanácsot adni, az otthoni tanuláshoz.

1. Olvasd el az irodalmi művet (tananyagot) figyelmesen!
(Ha valamit nem értesz, olvasd el ismét!)

2. Gondold át az órán megbeszélteket, nézd át jegyzetedet, vázlatodat!

3. Próbáld önállóan elemezni a művet saját elképzelésed szerint, ha nem sikerül elemezd a megadott szempontok szerint.

Mindig helyezd el korban és az író (költő) életében!

Ügyelj a tartalom és forma egységére!

Keress kapcsolatot a társművészetekkel!

4. Tanulj meg könyv nélkül egy-egy részletet, ha tetszik az egész művet!

5. Ha megtanultad a szóbelit, készítsd el az írásbeli házi feladatod! Figyelmesen dolgozz! Tartsd szem előtt a helyesírást és külalakot!

6. Az irodalomelméleti ismereteket meg kell tanulnod, nem elég elolvasni.

7. Ha kiselőadással készülsz, ne kezdd el a jegyzetelést, míg el nem olvastad az egészet. Csak a lényeges gondolatokat próbáld kiemelni!

8. Az írói (költői) életrajzok, pályaszakaszok részletes megismerésére törekedj!

9. Kérd meg szüleidet, testvéredet esetleg barátodat, ha nem is mindig de alkalomszerűen, kérdezzék ki az anyagot!

10. Vegyél részt kulturális rendezvényeken, olvasótáborokban, irodalmi kirándulásokon, irodalmi játékokban versenyeken!

Eredményes tanulást kívánok!

Ne feledjétek Kosztolányi Dezső szavait:

„A könyvet ketten alkotják: az író, aki írta, s az olvasó, aki olvassa"

Kovács Ferencné
tanár

A húsvéti ünnepkör szokásai

Nézzük meg, hogyan színezi ki ezt az eseményt a népi képzelet!

Nagypénteken szigorú böjtöt tartanak még ma is. Semmilyen munkát nem végeznek sem a ház körül, sem a határban. Ha tovább lapozunk a húsvéti kalendáriumban újabb jeles naphoz érkezünk: nagypéntek, Jézus megfeszítésének emléknapja a keresztény egyházban. Ajánlatos e napon minden nagyobb munkától tartózkodni — tartja a néphit —, mert az szerencsétlen kimenetelű lesz. A pénteki nap amúgy is balszerencsés, hát még nagypéntek, amely Jézus megfeszítésének napja. Úgy vélték, hogy pénteken nem szabad kenyeret sütni, mert az kővé válik.

Az ország számos vidékén nagypénteken eloltották a tüzet és csak nagypénteken gyújtották meg újra a templom udvarán égő tűz parazsából A nagyszombati szentelt tűz parazsáról hozott tűz egészséget, szerencsét biztosított a háziak számára.

A középkortól kezdve a templomokban vagy a városok, falvak szabad térségein Krisztus keresztre feszítését megjelenítő passiojátékot játszottak e napon.

Századokon át az iskolák is rendszeresen bemutattak misztériumjátékokat a falvak lakóinak. A népi passiojátszás egy igen érdekes és mélyen átélt helyi hagyományairól olvashatunk Kazantzakisz görög író „Akinek meg kell halnia" című regényében. Abban a görög kis faluban, ahol a történet játszódik a misztériumjáték kiválasztott szereplői már az év folyamán úgy élnek, ahogyan a passio egykori résztvevői. A Krisztus szerepét játszó férfi Krisztushoz hasonló életet él, s mire a passio előadásra kerül, lelke tisztasága valóban Krisztushoz hasonlóvá lesz...

Nagyszombat következik a naptárban. Nagyszombat, mikor a harangok visszatérnek Rómából, azaz újra megszólalnak, s megkezdődik a keresztény egyház legnagyobb ünnepe a húsvét, Krisztus feltámadása.

A régi húsvét egyik legszebb eseménye volt a húsvétvasárnapi ételszentelés, amit a hagyományőrzőbb vidékeken ma is a régihez hasonló módon s lelkülettel végeznek, bár a szokás egyes részletei mára már megváltoztak. Néhány évtizeddel ezelőtt még nagyobb mennyiséget szenteltek az ételekből, egész sonkát, bárányt, tyúkot, nagyobb méretű pászkát, hogy mindenki jóllakjon belőle, s több napra is elegendő legyen. A szentelni való ételt így nagyobb kétfülű kosárba rakták, amit általában abroszba kötve vittek a hátukon. Újabban csak kis mennyiséget szenteltetnek, szinte már csak jelképesen, belőle mindenki fogyaszt ugyan, de több napra nem elég. A kisebb mennyiség már elfér egy kis kézikosárban, melyet szentelő kendővel terítenek le. Ezt a kendőt kizárólag erre az alkalomra tartogatják, mint ahogyan a kosárt is. Úgy tartják, hogy a szentelő kendőt nem szabad kimosni. Ennek magyarázata abban rejlik, hogy a szentelő kendővel borították le a hirtelen rosszul lett gyereket, azaz ha „változás" jött rá, ettől a változás elhagyta. Ha a szentelő kendőt kimossák, akkor elveszíti ezt a hatását. Így hát ugyanolyan becsben tartották, mint a szentelt barkát, melynek, mint láttuk, hasonló gyógyító hatást tulajdonítottak.

Miután a pap megáldotta az ételeket, újra kezdődhetett a húsos étkezés a hosszú böjt után. A szentelt ételeknek aztán megint csak különös fontosságot tulajdonított a néphit. A szentelésről sietve, szinte futva vitték hazafelé. „Valósággal menekül vele haza a nép" — említi egy korabeli leírás. Úgy vélték hogy, aki először ér haza a tele kosárral, az lesz az első a mezei munkában. S az, aki leghátulra marad, talán még abban az évben meghal. De ha jól meggondoljuk, épp elegendő indok lehetett a nagy sietségre a már jóideje korgó gyomor.

Ebből a nagy sietségből ered egy helyi, nyíracsádi szólás is. Ha valaki nagyon sokat nevet, minden ok nélkül, vagy ha zavarában mosolyog, akkor azt mondják rá, hogy mosolyog, mint Tinka a pászkára. A szólás magyarázatát is lejegyezték: Tinka annyira sietett haza a szentelés után, hogy a hátára kötött pászka kiborult a homokba, s mivel ezt az utcán sokan látták, zavarában nem vette fel, hanem csak mosolygott rá.

De nemcsak pászka, a görög katolikus vidékek jellegzetes húsvéti kalácsa, került a kosárba, hanem sárgatúró, sonka, kolbász, tojás, s mellé kis üveg bor. A szentelt ételeket nagy becsben tartották, s tisztelték még a maradékát is.

Nem dobták ki a morzsákat, csontokat csak úgy, legfeljebb a tűzbe vetették, de adtak belőle az állatoknak is, mert az megóvta őket a rontástól, betegségtől. A szentelt étel elfogyasztása is sajátos módon folyt. Nyíracsádon jegyezték fel a húsvéti szentelt tojás elfogyasztásának ünnepélyes módját. A tojást a családfő annyi darabra vágta fel, ahányan az asztal körül ültek, s mindenki ezt a falatot fogyasztotta el elsőként egy pohár bor kíséretében. Néhol még ma is gyakorolják ezt a szokást.

A húsvét várva várt eseménye a húsvéthétfői locsolás. E napot a régi kalendáriumokban vízbevető vagy vízbehányó hétfő néven jegyezték be, ami utal a locsolás egykori, hagyományos módjára. Ha nem is dobták be a lányokat mindig a vízbe, de minden esetre jól nyakon öntötték őket a kútból merített vödörrel a bandába verődött, s így igen bátor legények. Sokszor lett komoly megfázás a vége. De nagy szégyen volt az is, ha a leányzó kimaradt belőle, így hát nem maradt más hátra, mint elviselni ezt a kíméletlen szertartást. Igazán nem akarom elkeseríteni a lányokat, de az ország egyes vidékein locsolás helyett korbácsoltak a fiúk, amit fűzfaveszőkkel végeztek, állítólag azért, hogy egészségesebbek, termékenyebbek legyenek a leányok. A húsvéti ünnepkör a fehérvasárnappal (húsvét utáni vasárnap) zárult egyes vidékeken. Ekkor volt szokásban a komálás, komatál küldés. A komatálon hímes tojás, sütemény és bor volt, amit a nagyobb lányok a választott barátnőjüknek küldtek el a kisebbekkel, vagy vitték el személyesen. Ha a felajánlott komatálat elfogadták, kicserélték az ajándékokat.

Sajnos napjainkra csak parányi része maradt meg annak a sokszínű, gazdag hagyományvilágnak, amely hamvazószerdától fehérvasárnapig a húsvét előtti és utáni napokat egykor olyan gazdagon behálózták, s melynek emlékeit anyáink s nagyanyáinak még őrzik. Egyes vidékeken szinte teljesen eltűntek, máshol, ha nem is régi pompájukban, de léteznek. Szerencsére Nyíracsád ez utóbbiak közé tartozik. Köszönet érte minden idős és kevésbe idős embernek, akik büszkék arra a kincsre, amit emlékezetük megőrzött.

Kellemes húsvéti ünnepeket kívánok minden kedves olvasónak!

Lovasné Zsadányi Tünde

A nyíracsádi ifjúsági citerazenekarról...

Községünk kulturális életében fontos szerepet játszik a zene. Rendezvények, ünnepségek állandó szereplői a nyíracsádi citerások. A csoport tanítómesterét, vezetőjét Kabály Ferencet kerestem fel, akinek lelkesedése, gyerekek iránti szeretete igen nagy hatással van rám.

— *Mikor ismerkedtél meg a citerázással?*

— Azzal kezdem, hogy az ember életéhez úgy hozzátartozik a múltja, mint kenyérhez a héja. Édesapám lúdtolla tanított pengetni. Ennek igen nagy hasznát vettem. Buzita-tanyán, ahol 20 évig tanítottam. Sokat citeráztam énekórákon, ünnepségeken, idős bácsik összejövetelein. (Szerettem volna a tanyai együttessel a tanyáról készülő TV felvételen szerepelni gulyás, és béres népdalokkal. Sajnos a járhatatlan útviszonyok miatt a TV műszerkocsija csak a tanya közelébe tudott feljutni.)

— *Az iskolások oktatásával mikor kezdtél foglalkozni?*

— 1976-ban lányom Adrienne, Kabály Csaba, Boros Mariann hamar megtanulták a csillebérci népművészeti szaktáborban az újjal való lépegető citerázást. Így alakult ki egy kis családi, parányi együttes. Ehhez csatlakoztak osztálytársak, barátok. A következő évben pályázat útján 12 nyíracsádi gyerek tanulhatta tovább a citerázás művészetét Csillebércen.

Megemlítem, hogy a tanultakat főleg a pedagógus pályán lévők tudják jelenleg is hasznosítani. Kabály Adrienne, Kabály Csaba, Szilágyi Tünde, Kathi Judit, Boros Marianna, Koleszár Tünde, Vereb Márta, Bródi Anikó és a többiek is, akik 50-nél is többen vannak.

— *A sok munkának milyen eredményei voltak?*

— Együttesünknek több éves hagyománya van. A jelenlegi kis citerások elődei, amint említettem, Csillebércen többször is szerepeltek. 1984-ben Zánkán, 1985-ben országos minősítő versenyen Földesen. Itt ezüst minősítést kaptunk. Eredményesen szerepeltek a Ki mit tud?-on Debrecenben. Felléptek Hajdúszoboszlón a szomszédos községekben, helyben iskolai és községi rendezvényeken, esküvőkön, Buzita tanyán is. 1986-ban a Magyar Úttörők Szövetsége Kiváló Közösség kitüntetésben részesítette együttesünket. Néhány fénykép, video-, magnófelvétel, oklevelek őrzik az eseményeket. Középiskolás citerásainkból többen elkerültek. Elfoglaltságuk miatt csak néha-néha járnak vissza: Szabó Tamás, Perge János. Az utánpótlást az általános iskola alsós, illetve felsős tanulói adják. Szakköri foglalkozásainkat hétfői napokon tartjuk. Az eltérő tagozatú tanulókból is megtanultak citerázni egy néhányan.

— *Külől kaptok támogatást a munkátokhoz, és néhány szót légy szíves mondani a jövőről!*

— Támogatást kaptunk és jelenleg is kapunk a művelődési háztól, önkormányzattól, az iskolánktól, de a többi helyi szerv is segítette együttesünket (táboroztatás, utaztatás, stb.)

A népzene, a népdal barátunkká vált. Sikerélményt nyújt gyermekeknek, szülőknek. Községünk hírnevét erősítik az énekkarral, tánccsoporttal együtt. Pályázataink a hagyományőrzésre irányultak. Ennek eredményei anyagilag is segítették szünidei táborozásunkat Tiszakécskén. Vásároltak citerákat, és ruhákat, valamint szakirányú továbbképzésünket is segítik. A nyár folyamán is szeretnénk a továbbképző táborban ott lenni! Sajnos a szülők az összes költségeket nem tudják kifizetni, ezért a jövőben is a község vezetőitől, vállalkozóitól várjuk a támogatást! Mindezeket népzenénk, (citera) népdalaink, hagyományaink (betlehemezés, csillagozás, stb.) további ápolásával fogjuk meghálálni. Április második felében Derecskén lesz az országos népzenei minősítési verseny. A nyíracsádi citerások szeretnék megőrizni az előző ezüst minősítésüket, esetleg jobb helyezést is elérni! Csoborkó Erika, Illés Tamás, Katona Ildikó, Kupecz Mónika, Magyar Gábor, Orosi Attila, Szabó Lajos és a kisebb citerások is. Kértük a Megyei Művelődési Központot, hogy nagyobb szakmai segítséget adjon, mint eddig. Reméljük, hogy ezt meg is fogjuk kapni!

Tudunk örülni a többi nyíracsádi csoportok sikereinek, ha lehetséges el-elkísérem őket versenyekre. Igyekszem minden lehetőséget megragadni népi hagyományaink ápolásának módszereire, melyet főleg az általános iskolai tanulóknak adok át, és jövőben is ezt szeretném tenni! Bízunk, akarunk — az eredmény nem fog elmaradni! Sok sikert és jó munkát kívánok a szakkörnek!

Dr. Kövér József

Telefonálás 1993.

Az információ gyors továbbítása régóta izgatja az embereket. A dobolástól a füstjeleken át a kifeszített zsineg végére szerelt fadobozokig sok mindent használtak erre a célra, de a beszéd továbbításának igazi módját, a messzeszólót, azaz a telefont Alexander Graham Bell szabadalmaztatta 1876. február 14-én Bostonban. Az elvet Thomas Alva Edison tökéletesítette, de igazi diadalútját akkor kezdte meg, mikor megszületett a gondolat, hogy a beszélgetni kívánókat ne közvetlenül kössék össze egymással, hanem egy erre alkalmas központi berendezés segítségével. Ennek a gondolatnak a megszületésében játszott nagy szerepet az éppen száz éve elhunyt Puskás Tivadar. Elgondolásai szerint nyílt meg a világ első telefonközpontja 1877-ben Bostonban, mely hat bankfiók telefonjait szolgálta ki. Az első nyilvános telefonközpont 1878 januárjában kezdte meg működését New Havenben 21 előfizetővel.

Az akkori telefonközpontok természetesen nem automata központok voltak, az összeköttetéseket kezelőkisasszonyok hozták létre és bontották el. Az előfizetők a készülékekre szerelt csengőkar megforgatásával jelezték a kezelőnek, hogy kapcsolást kérnek. Ilyenkor a központban egy kis horgony elengedett egy lemezkét, az lefordult, s láthatóvá vált mögötte a hívó előfizető neve. A kezelő egy zsinórt dugott a jelentkező lyukba, s megkérdezte a hívót, kivel kíván beszélni. Ezután a lyukból kihúzott zsinórt a kért állomáshoz csatlakoztatta, s induktora megtekerésével felcsengette azt. Végül mikor a hívott bejelentkezett, egy másik zsinór segítségével összekötötte a két előfizetőt. A beszélgetés végét onnan érzékelte a kezelő, hogy rendszeresen belehallgatott a kapcsolatba.

Ha már nem hallott beszédet, kihúzta az összekötő zsinórt, mely a ráakasztott súly hatására visszasüllyedt a kapcsolószekrény pultjába, így a zsinóráramkörök nem gabalyodtak össze. Ma már nálunk egy kis lámpa jelzi a beszélgetés végét, amely kigyullad, és így a kezelő kihúzza a zsinórt az előfizetői sávból.

Lám, mit fejlődött a technika 125 év alatt!

Közreadja:
Dr. Katona Gyula

NYELVLECKE

Angol

Szeretnék venni egy pár cipőt.	I'd like to by a pair of shoes.
Tessék ezt felpróbálni!	Try on these, please.
Hol van a legközelebbi gyógyszertár?	Where is the nearest chemist's?
Kérek valamit fejfájás ellen.	I want something for a headache.
Kérek valamit fogfájás ellen.	I want something for tootache.
Mi a baja?	What's the matter with you?
Lázas vagyok.	I've got a temperature.
Fáj a fejem.	I've got a headache.
Fáj a gyomrom.	I've got a stomach ache.
Fáj a torkom.	I've a sore throat.

Francia

Szeretnék venni egy pár cipőt.	Je voudrais acheter une paire de chaussures.
Tessék ezt felpróbálni!	Essayez-vous, s'il vous plaît.
Hol van a legközelebbi gyógyszertár?	Où est-ce gue je trouve une pharmacie?
Kérek valamit fejfájás ellen.	Je voudrais quelque chose contre le mal de tête.
Kérek valamit fogfájás ellen.	Je voudrais quelque chose contre le mal de dents.
Mi a baja?	Qu'est-ce qui ne va pas?
Lázas vagyok.	J'ai de la fièvre.
Fáj a fejem.	J'ai mal a la tête.
Fáj a gyomrom.	J'ai mal a l'estomac.
Fáj a torkom.	J'ai mal a la gorge.

Német

Szeretnék venni egy pár cipőt.	Ich möchte ein paar Schuhe kaufen.
Tessék ezt felpróbálni!	Proben Sie bitte das an!
Hol van a legközelebbi gyógyszertár?	Wo gibt es eine Apotheke in der Nähe?
Kérek valamit fejfájás ellen.	Geben Sie mir bitte etwas gegen Kopfschmerzen!
Kérek valamit fogfájás ellen.	Geben Sie mir bitte etwas gegen Zahnschmerzen!
Mi a baja?	Was veht Ihnen?
Lázas vagyok.	Ich habe Fieber.
Fáj a fejem.	Ich habe Kopfschmerzen. /Der Kopf tut mir weh.
Fáj a gyomrom.	Ich habe Bauchschmerzen. /Der Bauch tut mir weh.
Fáj a torkom.	Ich habe Halsschmerzen. /Der Hals tut mir weh.

Községünk címere, zászlója

Nyíracsád címerének a leírása:

Csücsköstalpú, vörössel és kékkel negyedelt pajzs.

Az első mezőben — pajzsfő jobb oldal — vörös alapon három szál arany búzakalász. A második mezőben — pajzsfő bal oldal — kék alapon élével kifelé, hegyével felfelé fordított lebegő ezüst ekevas. A harmadik mezőben hegyével befelé, élével felfelé néző ezüst csoroszlya. A negyedik mezőben vörös alapon két egymást X alakban keresztező arany bugaverő fa. A pajzs felső peremén arany színű, háromgyöngyös, háromleveles, vörös béléső korona. A pajzsot jobb oldalon zöld színű tölgyfaág, bal oldalt zöld színű fűzfaág kartus övezi.

Nyíracsád zászlója:

az alapszín fehér, alul arany rojtozat. A zászló felső harmadának közepén helyezkedik el Nyíracsád címere. A címer alatt NYÍRACSÁD felirat olvasható. A felirat nagybetűs, arany színű.

A címert és a zászlót Szabó László grafikusművész tervezte.

Tisztelt leendő ügyfelünk!

Rövid határidőre vállalom belső gázvezeték és gázkészülék szerelését, javítását, központi fűtés szerelését, tervezését kivitelezését. Vállalom továbbá fürdőszoba szerelését teljes szerelvényezéssel, régi vezetékek, csatornarendszerek cseréjét, javítását, valamint ív és lánghegesztési munkákat.

Az alábbi címen állok rendelkezésükre:

Szabó Imre
Debrecen
4033 Endre utca 28.
Érdeklődni: Pósán Ferenc
Nyíracsád, Kassai u. 69.

GÁZSZERELÉS

Gázszerelési munkával forduljon hozzám!
Az önnek megfelelő időpontban vállalom:
— Lakása gázszerelési munkáit,
— Tervrajz készítését,
— Gázkészülékek garancián túli szerelését.
Csak egy telefon és megyek!

HUDÁCSKÓ JÁNOS
víz- gázszerelő mester
Nyírmártonfalva, Kossuth u. 97.
Tel.: Nyírmártonfalva 44

Reform az egészségért

II. Ha tehetjük, ne éhezzünk!

A reform nem jelent minden esetben újat. Jelentheti azt is, hogy az emberiség által néhány már kipróbált, de elfelejtett étkezési szokás bevezetésével tesszük modernné az elavult jelenlegit.

Nagyszüleink — szinte ösztönösen — helyesen táplálkoztak. A munkának, az életnek szigorú rendje volt, amitől szinte soha nem tértek le.

Sok idős ember ma is így él: mértékkel — jó erőben, egészségesen. A rendszerességet az étkezésben a legfontosabb. A fő étkezéseket tartsuk be, legalább háromszor együnk naponta, de egyszerre ne túl sokat!

Ha lehet ne éhezzünk!

Még a fogyókúra sem jelenthet koplalást, mert ugyanúgy megviseli a szervezetet, mint a nehéz ételekkel telerakott gyomor. (Esetleg kórházban, orvosi felügyelet mellett lehet nullkalóriás diétát folytatni.) Veszélyes is lehet éhen-szomjan közlekedni, ráadásul ez a módszer biztosan rossz. Egy-két nap koplalás után csak annál többet fogunk enni.

Mindig szánjunk egy kis időt a tervezésre!

— Tervezzünk meg néhány napot előre. Ajánlatos egy étrendet összeállítani úgy, hogy célunk és a család ízlése is be legyen kalkulálva.

— Foglalkozzunk egyre többet a változás gondolatával. Tudatosítsuk magunkban, hogy szervezetünk nagy ellensége a zsír, de nem barátja a túlzott só, bors és cukor sem. Tehát valamilyen módon csökkenteni kell felhasználásukat.

— Fontos, hogy a családunk ne fogadja elutasítással a változást. Elegendő lehet akkor tudatni velük, amikor már meg is kóstolták kedvenc ételüket másképpen elkészítve.

— Szerezzük be a kisebb kalóriájú, rostosabb ételféleségeket: zöldséget bővebben, mint szoktuk; gyümölcsöket; gombát; soványabb húst; szóját; a zsír helyett pedig margarint, vagy étolajat.

— Próbáljunk beszerezni energiatáblázatot!

— Legyen kéznél konyhamérleg!

— Tanuljuk meg magunk és családtagjaink napi energiaszükségletét. Mennyi kalóriát vonhat meg magától az, aki fogyni akar, mennyivel ehet többet a nehéz fizikai munkát végző ember.

Általában igaz, hogy a nőknek kevesebb kalóriára van szükségük, mint a férfiaknak. Durván számítva háromnegyed részét ehetnék meg annak a kalóriamennyiségnek amennyit a férfiak. Még egy érdekesség! Egy 6-10 éves gyermeknek is több kalóriára van szüksége, mint egy háziasszonynak, vagyis egy 18 évnél idősebb nőnek.

Egy felnőtt nő kalóriaigénye napi 2000-2200 kalória (közepesen nehéz fizikai dolgozó nők, szellemi dolgozó nők, háziasszonyok). Hasonló munkát végző férfi 2700-3000 kal. Ez azt jelenti, hogy ennyi bevitt energiától nem hízunk el és munkabírásunk megfelelő.

Mit tegyen az, aki fogyni szeretne úgy, hogy közben dolgozni is bírjon? Mindössze napi 500-700 kalóriát kellene elhagyni heti 1/2 kg fogyáshoz. Nők esetében marad 1500 kalória. Vegyünk egy példát: Mi fér bele napi 1500 kalóriába?

Reggeli: 2 dl tej, vagy tejeskávé kb 30. kal.
1 db kifli, vagy 1/2 karéj kenyér margarinnal, dzsemmel.

Tízórai és uzsonna: 1 pohár rostoslé, vagy tej, vagy joghurt vagy gyümölcs 100-100 kal.

Ebéd: 1 tányér leves kb: 150 kal
(Vigyázat! a gulyás, a ragu és a szárazbab levesek kalóriája magasabb ennél)
párolt hús kb: 300 kal
zöldségfőzelékkel vagy párolt zöldséggel kb: 200 kal

Vacsora: kis tányér tojásos lecsó, kis szelet kenyér kb: 350 kal

Az ételek természetesen bármilyen hasonló kalóriaértékű étellel helyettesíthetők. Az ételeket zsír nélkül, kevés margarinnal vagy olajjal készítjük. Aki több kalóriát fogyaszthat naponta, vagy éppenséggel hízni szeretne az se zsiradékkal pótolja, hanem inkább nagyobb kalóriájú étellel. Az ételek mennyiségét eleinte ajánlatos mérni és kalóriaértékét kiszámítani, később, ha megtanultuk, már nem kell méregetni, ránézéssel is meg tudjuk becsülni.

Ha egy nap több kalóriát fogyasztottunk, másnap laktató, de kisebb energiájú ételeket tervezzünk be. Ha az egész családnak főzünk, az összesen felhasznált nyersanyag energiaértékét könnyen ki lehet számítani, majd egy adagra vetíteni.

A bolti csomagolású élelmiszereken, nyersanyagokon megtalálható az érték kilojoulban vagy kalóriában.

1 kal = 4,2 kilojoul
azaz: 100 kj = 24 kalória

Számoljunk kalóriát!

Néhány étel kalóriaértéke 10 dkg ételre vonatkoztatva: (a vonal alatt a magasabb kalóriájú ételek találhatók)

Tejtermékek:	
tej	58-60 kal
aludttej	65
kefir	65
joghurt	65
félzsíros túró	113
tejfel	173
tojás 1 db	70 kal
Sajtok:	
óvári	288
füstölt	204
trappista	343
kocka	250-300
Húsok:	
csirke	110
tyúk	127
soványsertés	150
soványsonka	120
borjú	120
bárány	192
fácán	108
galamb	99
őz	102
házinyúl	158
mezei nyúl	104
liba, kacsa	380
kövér sertés	392
Halak:	
fogas	84
harcsa	78
ponty	100
tonhal	90
Felvágottak, töltelékfélék	
párizsi	210
zala	200
krinolin	210
szafaládé	210
vadász	240
virsli	230
lecsó kolbász	273
májas hurka	298
véres hurka	291
gépsonka	156
száraz kolbász	360
csabai	492
téli szalámi	520
házi sonka	370
szalonna	693
tepertő	797
Zsiradékok:	
vaj	750
Rama	760
Delma	560
Remia	360
étolaj	827
disznózsír	890

Koplalni tehát nem kell. A kevesebb kalóriájú ételeket válasszuk és inkább abból fogyaszthatunk. Pl: főtt húsokból, zsírszegény sajtból, tojásból, virsliből, zsírszegény felvágottakból.

Ezeket jók kiegészíthetjük nagy laktatóértékű, de alacsonyabb kalóriájú főzelékfélékkel, salátákkal, paprikával, paradicsommal, főtt, párolt zöldségekkel.

(Folyt. köv.)

Sz. A.

Tanfolyamok Debrecenben

— 40 órás kiscsoportos (8-12 fős) kezdő, középhaladó és haladó angol, német, francia, eszperantó, orosz, olasz tanfolyamok 3.400,- Ft.

— 40 órás kiscsoportos (6-8 fős) angol, német, francia, orosz, eszperantó alap,- közép- és felsőfokú nyelvvizsgaelőkészítő 5.000,- Ft. Sikeres nyelvvizsga esetén 10% visszatérítés.

— 50 órás szabás-varrás 2.000,- Ft

— 20 órás számítógépkezelő alapismeretek 3.000,- Ft

— 20 órás szövegszerkesztő ismeretek 3.000,- Ft

— 20 órás táblázatkezelés 3.000,- Ft

— 40 órás vállalkozási ismeretek 5.000,- Ft

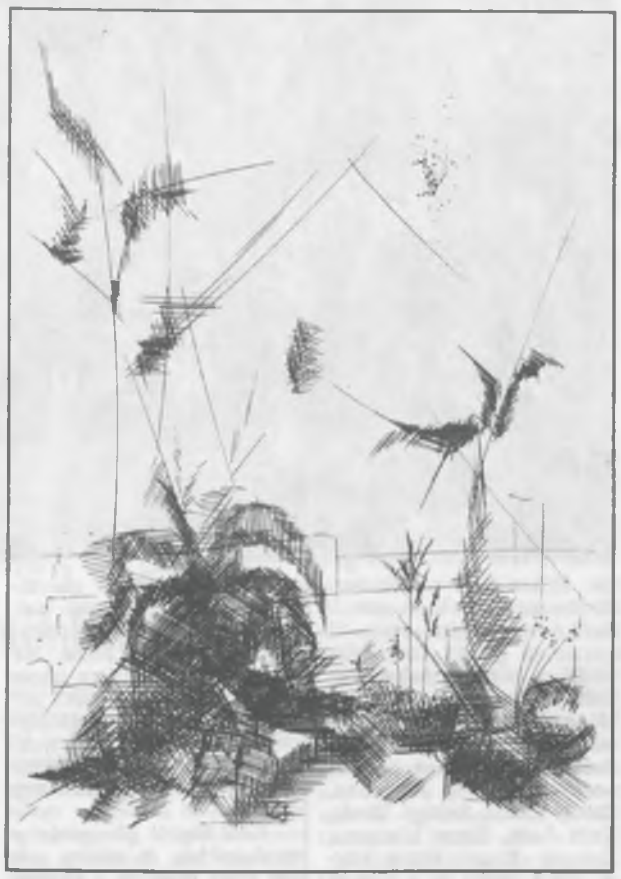
Figyelem! Tanfolyamainkon a DISZ-tagok 20%, a munkanélküliek, kismamák, diákok és a Carát Club tagjai 10% kedvezményben részesülnek. Kedvezmények csak a kezdő, középhaladó, haladó nyelvtanfolyamoknál a 12 fős, virágkötészetnél, szabás-varrás tanfolyamnál a 15 fős számítástechnikai, vállalkozási ismereteknél a 10 fős csoportokra érvényes.

Jelentkezés: Debreceni Demokratikus Ifjúsági Szövetségnél

— Simonyi út 14. 10-18 óráig
tel.: 15-700
tel/fax: 13-877

— Sumen u. 28. szám
tel/fax: 68-520
8.00-16.00 óráig

és a Háztartásigép szerviz Jerikó utca 16., Telefon: 43-059.



Kiss József: Kertés mellett

HIRDETÉSEK

Pályázati hirdetés

Nyíracsád Önkormányzatának Polgármesteri Hivatala a községi szilárd hulladék lerakó telep kezelésére és a lakossági hulladék elszállítására pályázatot ír ki vállalkozók részére.

A pályázat feltételeiről Pető Sándor ügyintéző a Polgármesteri Hivatalban részletes tájékoztatást ad.

Ingatlanértékesítés

Nyíracsád Önkormányzata Képviselő-testülete értékesíteni kívánja a község központjában közművekkel ellátott autóbusz garázs épületét. Ajánlatokat a Polgármesteri Hivatalban Szilágyi János ügyintézőnél kell megtenni.

Több ajánlattevő esetén az értékesítés licitálás útján történik.

Gázhitel

Nyíracsád Község Gázhálózat Építőközössége felhívja az érdekeltek figyelmét, hogy az utcai gázvezeték építéséhez szükséges érdekeltségi befizetéshez OTP hitelt lehet igényelni.

1993. május 15-ig a Közterületi közműépítési kölcsönigénylésüket a Polgármesteri Hivatalhoz nyújtsák be.

A kölcsönigényléshez a nyomtatványt az adócsoportnál lehet beszerezni.

Építőközösség

Földkiadás

1993. március 23-án lejárt a részaránytulajdonosok földkiadási kérelmének a beadási határideje. A két bizottsághoz összesen 750 kérelem érkezett be, amelynek feldolgozását a bizottságok a határidő lejártakor megkezdték. A bizottságok a törvényben leírtaknak megfelelően csoportosítják a kérelmeket, meghatározzák a teljesítési sorrendet. A bizottságok kérik a lakosságot, hogy legyenek türelmesek. A kérelmek feldolgozása után, a részaránytulajdonosok részvételével megkezdik a földkiadási kérelmek teljesítését.

APRÓHIRDETÉS

C 64-es számítógép floppyval, szakkönyvekkel és programokkal eladó. Szilágyi Róbert Szatmári u. 11. Telefon: 205

Labdarúgás

1993. március 14-én megkezdődött az 1992-93-évi körzeti labdarúgó bajnokság tavaszi fordulója. Csapatunk az első mérkőzésen Nyíradony csapatát fogadta hazai pályán. A mérkőzés úgy indult, ahogy szerettük volna, hamar vezetést szereztünk, de sajnos nem sikerült az előnyünket megtartani, mivel a keményen játszó Nyíradonyiak kiegyenlítettek, és így elmaradt a hazai győzelem. A második fordulóban Nyírmihálydiba utazott a csapat, de sajnos itt vereséget szenvedtünk. A harmadik fordulóban Fülöp csapatát fogadtuk itthon. Azt kell mondani, hogy itt csak a kötelező győzelem volt elfogadható. A hideg, sáros, csúszós talajú pályán a csapat küzdenitudásból jól vizsgázott és a sok kihagyott helyzet ellenére 2:0 arányban nyerni tudott.

Az ifjúsági csapat nagyon jól szerepel, mivel eddig még veretlenek és a második helyen állnak a bajnokságban. Öröm ez, hiszen ők a jövő nemzedéke, akik egy két éven belül a felnőtt csapatban fognak játszani. Korcsoportjukban nagyon jól szerepelnek. Csapatunknak most két olyan mérkőzése következik, amelyiken először Nyírábrányban szerepel, majd nagyszombaton a bajnokesélyes Vámospércset fogadja hazai pályán. Ezen a két mérkőzésen minimum két pontot kell gyűjteni ahhoz, hogy ott lehessen a csapat az első öt között.

Patalenszki János

APRÓHIRDETÉSEK

Belső gázszerelési munkát tervezéssel, kéménybeépítéssel, kedvező áron vállalok. Szabó János víz-gázszerelő mester. Érdeklődni: Szabó Sándorné Nyíracsád, Kolozsvári út 5. sz.

A paptagban 6 kateszteri szántó eladó. Érdeklődni: Monostori Jánosnál Malom u. 19.

Katona Tibor víz- gázszerelő mester vállal gázszerelést és tervezést. Nyíracsád, Szatmári u. 82.

Naposcsibe minden héten szombatra megrendelhető. Cím: Leiter Imre Haláp, Csíz u. 6., és Bordás Sándor Debrecen, Kavics u. 3. Tel.: 43-375

Eladó Nyíl út 20. szám alatti telek, és a Gát utcán lévő 600 négyszögöl gyümölcsös. Érdeklődni lehet: Jakab Albert, Nyíl u. 7. sz. alatt.

A Községi Könyvtárban használt videokazetták eladók. Egységesen: 600,- Ft/db.

A Művelődési Ház 13-18 éves korig diákok részére modern tánctanfolyamot szervez, kellő létszám esetén. Részvételi díj: 700,- Ft/fő. Jelentkezni lehet a Művelődési Házban. Határidő: 1993. április 30. Tanfolyam ideje: 24 óra (heti 2 órában)

Olcsón eladó 1 db román gáztűzhely új állapotban palackkal, valamint UAZ első híd és terepváltó. Nyíracsád, Kossuth u. 27. Tel.: 113.

NYÍRACSÁDI ÉLET Nyíracsád havonta megjelenő lapja Szerkeszti a szerkesztőbizottság Szerkesztőség: Polgármesteri Hivatal 4262 Nyíracsád, Kassai út 4. Telefon: 1
Készült: a PIREMON Kisvállalat Vámospércsi Nyomdaüzemében 4287 Vámospércs, Malom u. 2. Felelős vezető: Dr. Gere Kálmán vezérigazgató