

Az egészségnek fen tartására való versek

Szemelvények az 1781-ben Budán kiadott „Magyar Grammaticá”-ból

Némelly közönséges Régulák az Egészségre.

Robertnek írják a' gyenge Salernumi Musák,

Ha tetszik Felség, testednek az élet, egészség:

A' terhes gondtól áld szivedet úgy az haragtól,

Élj, de kevés borral és tsak vékony vatsorával.

Étel után kelj-fel. Párnádat délre felejtse-el.

Eset-is el-ne mulasd, az emésztést hogy ne szoron-
gasd.

Ezt ha meg-tartod élted sok időre halaszod.

Hogy ha pedig nintsen ki-beteg testedre tekintsen,

Ez három léssen melly meg-tart téged egészen:

Lelki békeség, rövid asztal, tsendes üresség.

A' Tagoknak meg-crösítéséről.

Mossa magát reggel kiki vízzel, úgy de hideggel,

Nyújtoszon frissen. Hajait fesülje jelesen.

Járjon sétálva. Fogait tisztítsa vakarva.

Kik ezeket mivelik testek tagait erősítik.

A' szélnek meg-tartásáról.

Négy nyavaalyád léssen szeledet a szoritod erőssen:

Görts, kolikás inség, szédelgés, vízi betegség.

A Vatsoráról.

Az hosszas vatsora tested veti nagy nyavaalyára,

Hát hogy könnyü lehess, légy vatsorától üress.

Az evésnek modjáról.

(...)

Ha vatsorálsz bátran keveset kell innia gyakran.

Ha gyomrod kíván, hig legyen a' tojomány.

Hogy te ne légy rosszul öld meg magad a' köz

italtól,

Hogy ne fogyaszsd magadat az italtól kezd
vatsorádat,

Végy az halra diót, húsrá kell ennie sajtot.

Egy dió jó 's hasznos, árt kettő, három halálos.

Minden tyukmony után, végy tele tölt poharat.

Fuss mint méreg elől sótalan étel elől.

A' jól tápláló ételekről

Éltsz ha piros borral, hús lével 's új tojománnyal

És szép semlyével testednek, birsz erejébel.

A' köverítő étkekről

Búza kenyér új sajt, savanyú tej testre sokat ha jt.

A' tök friss étel, fő 's tsonban termő velővel.

Élj édes borral ha lehet és gyenge malatzaal.

Ért füge, szőlő sem árt, 's az hig tojomány sem
okoz kárt.

A' jó bornak tulajdonságiról.

Bort vékony vólta szaga színe vagy íze próbálja

És ötre vigyázz ha te jó bort innia kívánsz:

Légyen erőss vólta, friss hives, jó szagú tiszta.

Édes izü borral ha fejér léssz, éltsz te haszonnal,

hogy ha veres borral gyomrod terhelled: azonnal

Romlást torkodnak, okadast okozol te magadnak.

A' felettébb való boritalról.

Ha sok bort ittál 's terhet te fejednek okoztál

Jó bort reggel igyál 's friss vólton helyre viszont áll.

A' Serről.

Élhetsz jó Serrel, mellyet jó magból ereszt fel.

Mestere. Nem etzetes, tiszta nem-is szemetes.

A' Sert úgy nyeljed, hogy gyomrod meg-ne terheljed.

Az idők szerint való Evésről.

Ha kívánsz élni tavasszon nem kell sokat enni.
Nyárban nem használ ha sok étel, asztalodon áll.
Hogy ne temessenek-el, úgy élj az őszi gyümöltsel.
Végy hozzád télben valamennyit akarsz az ebédben.

Az ártalmas ital ellen való orvosságról.

Meg-ihatod bátran ha léssz tuta, sálya borodban
Tégy hozzá rósát szerelemnek el-óltja világát.

A' Kenyerről.

Élj szép mértékkel likatsos, költ, puha kenyérrrel,
De ne vegyed melegen ne vegyed ha béle sületlen.
Ne rágd vastag haját: vérednek neveli sárját.

A' Disznó húsról.

Néked bor nélkül a' malatz húst nem adom étkül
Hogy ha veszed borral bátran jól lakhatól azzal.

Az borsorúl.

A' borsó rútiúl puffászt s árt néked hajastól:
Foszd-le róla haját, jónak ajánlja magát.

A' Víz italról.

Mikor ebédet eszel, akkor vizet innia nem kell:
mert gyomrod hidegüül, véred erőtlenüül.

A' barmok vizzel de borral éljen az ember;
Légyen a' ki Nemes, a' víz italtól üres.

A' Sajtról.

Vagy ha egésséggel, a' Sajt jó búza kenyérrrel,
Vagy ha betegséggel kenyeredtől sajtotad hadd-el.

A' Répáról.

Édes répa segít; de benned sok szelet indit.
Húgyodat-is hajtja de fogad valamennyire
rontja.

Ne vedd fövetlen; mert has tkerése kegyetlen.

A' Káposztáról.

A' Káposzta szorit, de jól készült leve lágyit.
Ha veszed egymásra, hasadat indítja folyásra.

A' Veres-hagymáról

Hogy ha fejed szörét, elhánytá; kenne bőrét
jó veres-hagymával: mert ékesüül újra hajával.

Válogatta Egész Tamás

Számunk szerzői

- Baráth Tibor, főiskolai hallgató, tanárjelölt (JGyTF);
Bogdány Gyula, főiskolai hallgató, tanárjelölt (JGyTF);
Döbör András, főiskolai hallgató, tanárjelölt (JGyTF);-
Egész Tamás, főiskolai hallgató, tanárjelölt (JGyTF);
Forró Lajos, tanár, főiskolai hallgató (JGyTF);
Földvári Rudolf, a Nagy Imre Társaság elnöke;
Jaksa Helga, hallgató (JGyTF-JATE BTK);
Kákonyi Gellért, főiskolai hallgató, tanárjelölt (JGyTF);
Kiss Gábor, főiskolai hallgató, tanárjelölt (JGyTF);
Koteczki István főiskolai hallgató (JGyTF);
Kunstár Csaba, újságíró (Szeged);
Molnár G. Attila, főiskolai hallgató (JGYTF);
Dr. Monok István, a Magyar Filológiai Társaság főtítkárhelyettese,
tanszékvezető főiskolai tanár (JGyTF);
Nagy Tamás, középiskolai tanár (Tatabánya);
Pándi Eszter, egyetemi hallgató (JATE BTK);
Siket Zoltán, főiskolai hallgató (JGyTF);
Schmidt Gábor, főiskolai hallgató, tanárjelölt (JGyTF);
Szűcs Judit, néprajzkutató, múzeumigazgató(Csongrád);
Tudomány Attila, főiskolai hallgató (JGyTF).

BELVEDERE

MERIDIONALE

A JGYTF TÖRTÉNE SZHALLGATÓINAK LAPJA

Főszerkesztő: DÖBÖR ANDRÁS

Főszerkesztő-helyettes: KISS GÁBOR

Szerkesztők: FORRÓ LAJOS, JAKSA HELGA,

KÁKONYI GELLÉRT, SIKET ZOLTÁN

Főmunkatársak: NAGY TAMÁS, JANCSÁK CSABA

Kiadja a JGYTF Történettudományi Tanszéke.

Felelős kiadó: Dr. Szegfű László.

Lapengedély: B/KUL/523/SS/1993.

A szerkesztőség címe: 6725 Szeged, Hattyas sor 10.

Telefón: 62/456-090.

Megjelenik tavasszal: február–március és április–május;

ősszel: szeptember–október, november–december hónapokban.

A lap közöl tanulmányokat, interjúkat, ismertetéseket és kritikákat a történelem és más társadalomtudományok tárgyköréből.

A főiskola Történettudományi Tanszékén

megrendezett konferenciák előadásai

a BELVEDERE Kiskönyvtár

sorozatban jelennek meg.

ISSN 1217-3495

BELVEDERE

MERIDIONALE

A JGYTF TÖRTÉNESSHALLGATÓINAK LAPJA

KISKÖNYVTÁR

A sorozatban eddig megjelent kiadványok

1. *Mátyás király emlékére — halálának 500. évfordulóján*
Szerkesztette: Annus Gábor és Szegfű László. Megjelent: Szegeden 1990-ben, 56 oldalon, 300 példányban. [Elfogyott]
2. *Széchenyi István — emlékülés születésének 200. évfordulóján (1991. október 16.)*
Szerk.: Annus Gábor és Szegfű László. Megj.: Szeged, 1991. 36 o., 300 pld.
3. *Emléknapok történelmünk utolsó fél évszázadáról (1991–1992)*
Szerk.: Annus Gábor és Szegfű László. Megj.: Szeged, 1992. 48 o., 300 pld.
4. *A tatárok kivonulásának 750. évfordulója — Tudományos konferencia a Juhász Gyula Tanárképző Főiskola Történettudományi Tanszékén (1992. április 27.).*
Szerk.: Annus Gábor és Szegfű László. Megj.: Szeged, 1992. 52 o., 300 pld.
5. *Kossuth Lajos születésének 190. évfordulója — Emlékülés a JGYTF Történettudományi Tanszékén (1992. november 25.). Szerk.: Nagy Tamás. Megj.: Szeged, 1995. 29 o., 750 pld. [A Belvedere Meridionale VII. évf. 1–2. sz. mellékleteként.]*
6. *A tanítványait szerető, tisztelő, megbecsülő ember — Emlékülés Eperjessy Kálmán születésének centenáriumán a JGYTF Történettudományi Tanszékén (1993. február 11.).*
Szerk.: Jancsák Csaba – Nagy Tamás – Szegfű László. Megj.: Szeged, 1995. 48 o., 500 pld. [Elfogyott]
7. *„Nem búcsúzom...” — Emlékkönyv Benda Kálmán tiszteletére (1993. december 7.)*
Szerk.: Szegfű László – Nagy Tamás. Megj.: Szeged, Generalia, 1994. 100 o., 300 pld.
8. *Kossuth Lajos halálának századik évfordulója — Emlékülés a JGYTF Történettudományi Tanszékén (1994. március 28.). Szerk.: Jancsák Csaba – Nagy Tamás – Zakar Péter. Megj.: Szeged, 1995. 60 o., 300 pld. [Elfogyott.]*
9. *Honfoglalási emléknapok — Tudományos konferencia a honfoglalás 1100. évfordulója emlékére a JGYTF Történettudományi Tanszékén (1995. szeptember 27–29.).*
Szerk.: Jancsák Csaba – Kósa Kinga – Nagy Tamás – Nyulassy Ágnes. Szeged, 1996, 168 o., 500 pld.
10. Szegfű László: *Ósi szellemi örökségünk I. (Gondolatok az ősi magyar hitvilágról)*
Szerzői kiadás. Szeged, 1996. 134 o., 500 pld.

* * *

A megjelent kiadványok korlátozott példányszámban megrendelhetők a JGYTF Történettudományi Tanszékén.
Címünk: 6723 Szeged, Hattyas sor 10. Tel.: 62/456-090

