



Mária és Márta

A
református
nők lapja

Megjelenik negyedévente

m a g a z i n

XXII.
évfolyam,
2023 / 1



Emlékeink...

Az ige mellett

Húsz év – hétezer-háromszáz nap
(Székely Csilla Imola) **3. oldal**

Jegyzet

Nagyapám emléke (Antal Margit) **5. oldal**

Interjú

A demenciával nem jó egyedül maradni
(Korondi Kinga) **6. oldal**

Fényképek a közösség szolgálatában
(Korondi Kinga) **8. oldal**

Évforduló

Húszévesek lettünk
(Borsos Melinda) **10. oldal**



Gondoskodó reménységgel
(Zöld György) **11. oldal**

Pszichológia

Hogyan emlékezünk?
(Pápai Annamária) **12. oldal**

Interjú

Töltsük meg tartalommal emléktárgyainkat!
(Korondi Kinga) **13. oldal**

**Irodalom**

Lászlóffy Aladár: Nagyapám századik
születésnapja (részlet) **14. oldal**

Portré

Kolosy Elvira (Berekméri Melinda) **16. oldal**

Gyerekoldal

17. oldal

Keresztretjévény

18. oldal

Receptek

19. oldal

Huszedik születésnapját ünnepli a Mária és Márta Magazin. Emberi években számolva ez még éppen a nagykorúság elérésének ideje, egy házasságban, barátságban, két ember szövetségének esetében már jóval többet jelent, olyan alapot, amelyre építeni lehet. A közös munkában pedig, ha két évtized után is van aki ugyanazért az elköpzelésért hajlandó tenni, annak lehet a jele, hogy a gyümölcsök értékesek, és szeretnénk hinni, hogy munkánk Istennek kedves.



Ma bálát adunk ezért a húsz évért. Vajon további évek múlva miért tudunk majd bálát adni? Egyáltalán ki lesz belőlünk húsz év múlva? Ezekre a kérdésekre Székely Csilla Imola keresi a választ igei elmélkedésében. Vajon mennyire tudjuk elképzelni a jövőnket, ha nem emlékszünk az eddigi életünk megtörtént eseményeire? – teszi fel a kérdést Pápai Annamária, utalva arra, hogy az emlékeink egyben a jövőnk zálogai is. Cosma Istvánnal készült interjúból pedig kiderül, hogy az emlékek elvesztésével nemcsak az egyén veszít, hanem az egész családot megviseli. Éppen ezért vigyázzunk emlékeinkre, mindenki legjobb tudása szerint. Van, aki emléktárgyakat gyűjt, levéltárosként erről mesél Berekméri Árpád Róbert, van, aki fotókat gyűjt, és azok segítségével igyekszik a múltól minél többet megőrizni, erről számol be Szócs Edgár.

Húsz év hosszú idő, és egy születésnap a lehető legjobb alkalom a visszatekintésre: az eddig megjelent magazinokban közölt fényképekből Bustya Sándor kollázsát láthatjuk ebben a számban, rajta interjúalanyok, mind-mind egy-egy szép emlék. Az egyszerűvált gyermekek nagyok már, de jó felidézni, amikor még babaillatúak voltak, azokra pedig, akik már eltávoztak közülünk, jó emlékezni, olyankor mintha visszatérnének köztünk. Megelevenedik a Járosi házaspár élete is, akik a Világ Igaza kitüntetésben részesültek, rájuk unokájuk, Antal Margit emlékezik vissza. Nem maradnak el a megszokott rovatok sem, az emlékezéshez kapcsolódó irodalmi szövegek és versek, Berekméri Melinda sorozata – a Portré, a gyerekoldal, de a recept sem. Az ünnepi lapszám annyiban eltér a korábbiaktól, hogy ebben szerkesztőink is visszaemlékeznek röviden az elmúlt időszakra, illetve olvasóink köszöntésének is helyet adtunk benne.

Abogy telnek az évek, a születésnapok mintha egyre gyorsabban követnék egymást. Számomra egyre fontosabbakká válnak, de nem az ünnepi alkalmak miatt, hanem azért, mert egy ideje emlékeket kezdünk el gyűjteni ezeken az alkalmakon. Azt kívánom olvasóinknak, vegyék kézbe a lapszámot, olvassák a megjelent írásokat, és gyűjtsenek szép emlékeket, hogy legyen amire emlékezni, és legyen amiből erőt meríteni. Adják Isten, hogy a lap is további születésnapokat ünnepelhesen!

Korondi

• KORONDI KINGA

Húsz év – hétezer-háromszáz nap

„Emlékezz vissza az egész útra, amelyen vezetett Istened, az Úr” (5Móz 8,2)

Emlékezünk és hálát adunk mi, akik Mária és Márta vagyunk. De nemcsak, hanem Jakab és János is, meg Péter és András – emberhalászok, tanítványok, szőlővesszők, eltévedt juhok, cserépedényké. Törékenyek vagyunk, de Isten kezében eszközök. Abszolút nem mindegy, mivel töltekezel! Ez a lényeg!

Tanítvány nincs Mester nélkül, csak a szőlőtőn lehet teremni, nélküle semmit sem, azaz csak a semmit cselekedhetjük, és elvesztettek volnánk, ha ő nem jönne utánunk egészen az elveszettségig. Eljött a keresztség, hátha mi is elmegyünk a keresztség, hogy ott találkozzunk.

Por és űr, semmi vagyunk – lehet, törékeny edények, de kincset rejtünk! Isten Lelke lakik bennünk. Nem szemetesek vagyunk, noha sok szemetet gyűjtöttünk. A földiek között azonban van valami égi, valami isteni. Egy képmás, egy lehetőség. „Ez a kincsünk pedig cserépedényekben van, hogy ezt a rendkívüli erőt Istennek tulajdonítsuk, és ne magunknak” (2Kor 4,7). Ez az első okunk a hátlára, hogy a Lélek emberré tesz minket, és testünket az ő templomává.

Húsz év – hétezer-háromszáz nap. Ennyit szolgált Jákob Lábánnál, húsz évig volt Sámson Izráel bírása, húsz évig épült Isten első temploma és a királyi palota. Vajon kik leszünk húsz év múlva? Vajon miért adunk hálát húsz év múlva? Ma hálát adunk húsz évnyi szolgálatért, egymással való találkozásért interjúkban, írott szavakban, edényeinkért, amelyekből az áldás ki nem fogyott, a tükörért, amelyet a Mária és Márta Magazin tartott szolgáló asszonyokról és a szolgálni jött Úrról.

Isten áldása tegyen áldáshordozókká titeket!



*Áldott legyen a kitartásod,
az a kimondhatatlan ragaszkodás,
áldottak legyenek a percek,
amelyekért végigdolgozol éveket,
legyenek áldottak döntéseid,
a nem könnyű napok,
amelyek emberré formálnak,
a gondok,
amelyeket cipelsz éjszaka is,
a párnára hajtott gondolatok,
a fáradtságod és annak gyümölcse,
szavaid,
az imádsággá lényegülő,
a vigasztalók,
a szentek,
találkozásaid,
a hiányok,
a csendek,
legyenek áldottak szeretteid,
ünnepeid,
a lelked.*

*Áldott legyen Isten
a borúért a derű miatt,
a völgyek között a csúcsok miatt,
a próbákért a győzelmek miatt,
azokért, akiktől megváltunk
a feltámadás miatt,
emlékeinkért,
élményeinkért,
a találkozásokért.
Mert ez az élet.
A pillanatok,
amikor magunk körül érezzük Őt,
az Istent.
Amikor emlékezünk az útról,
amelyen hordozott
Ő,
aki maga az út.*

Ámen

• SZÉKELY CSILLA IMOLA

Olvasói levél

Rohanó, stresszel fűszerezett világban élünk, sokszor csak nehezen tudjuk kiszűrni a negatív hatásokat az életünkből. Elmegyünk a szép mellett, anélkül, hogy észrevennénk. A panasz is sok esetben életelemünkké vált. De ott van a de, amely azt súgja, hogy van más is, lehet más is, csak akarni kell. Mindenki a szépre, a békeségre, nyugalomra vágyik. Minden ember megtalálja a maga számára azt a szigetet, azt az oázist, ahol jól érzi magát, és feltöltődik. Mindenki ismeretei és elvárásai szerint keresi és találja meg azt a feltöltődési módot, lehetőséget, amely számára a legmegfelelőbb. Amikor valamit készen kapunk, az még nagyobb örömmel tölt el. Számomra – egy jó pár éve már – különleges feltöltődési lehetőség a Mária és Márta Magazin, amely olyan, mint sivatagban az oázis. A sok homok, a meleg kifáraszt, de tudom, hogy van egy „hely”, ahol megnyugodhatok. Amikor kezembe veszem a szép színes magazint, elzárkózom a világ gondjai, nehézségei elől. Egy más világba toppanok. A téma olvasása után a La vita è bella-val kezdem. Az olyan... amit nem is lehet leírni. Legtöbbször elgondolkodtat, néha olyan elégedett mosolyt csal arcomra, hogy tényleg elhiszem: az élet szép! Bevezet a magazin hangulatába. Aztán jöhet a többi cikk is. Nem egyszer kapom magam azon, hogy órára készülés közben odanyúlok, leveszem a Mária és Márta Magazint, és keresgélek. Eszembe jut, hogy erről olvastam, megkeresem a lapot, és újraolvasok egy-egy cikket. Olyan jó, hogy tematikusan szerkesztett, könnyen megtalálom azt, ami érdekel. Több érzelmi hullámvölgyön átvizet, míg a lap végére érek. Tudom, hogy bármiről, amiről a lapban olvasok, megbízható, így nem egyszer hivatkozom rá. A jó gazdasszony holtig tanul rovatot a magaménak érzem, a gyerekoldal néhány feladatát megosztom a diákjaimmal. A lap által megtudok, megismerek olyan dolgokat, embereket, amelyekről nem lett volna lehetőségem tudomást szerezniem.

Hálás vagyok, és köszönöm, hogy vannak emberek, akik helyettem keresnek, kutatnak, és leírnak olyan dolgokat, amelyek számomra is fontosak, de időhiány miatt nem tudok utánanézni, így a magazinon keresztül készen kapom, témában vagyok, és ami ennél is fontosabb, hazajön az információ, és egy csésze forró tea mellett – kedvenc fotelemben – elvonulhatok a világ zajától, megfedkezem a napi stresszről, kikapcsolódhatok, és feltöltődhetek lelkileg a magazin által. Istené legyen a dicsőség, hogy ezúton is terjedhet az Ő országa. Hálás vagyok, hogy irgalmával és kegyelmével ily módon is rám talál.

Aszalos Rozália

A kegyelem csillagjegyében

A következő negyedévben arra a hónapra, amelyikben születél, horoszkóp helyett egy Igét kínálunk a kegyelem csillagjegyében:

„Emlékezzél meg az ősidőkről, gondold végig az elmúlt nemzedékek éveit! Kérdezd meg atyádat, és elmondja neked, véneidet, és elbeszélnek neked!” (5Móz 32,7)



Január

„Mikor látom az eget, ujjaid munkáját, a holdat és a csillagokat, amelyeket elrendeztél, azt mondom: Micsoda az ember, hogy megemlékezel róla, és az ember fia, hogy gondod van rá?” (Zsolt 8,4-5)

Február

„Menj el, és így kiálts Jeruzsálem fülébe: Ezt mondja az Úr: Emlékezem rád, gyermekkorod ragaszkodására, mátkaságod szeretetére, amikor követél a pusztában, a még be nem vetett földön.” (Jer 2,2)

Március

„Emlékezzetek arra a beszédre, amelyet mondtam nektek: Nem nagyobb a szolga az ő uránál. Ha engem üldöztek, titeket is üldöznek majd, ha az én beszédemet megtartották, a tiéteket is megtartják majd.” (Ján 15,20)

Április

„Emlékezzetek meg csodálatos dolgairól, amelyeket cselekedett, csodáiról és szájának ítéleteiről.” (1Kón 16,12)

Május

„De emlékezzetek vissza a régebbi napokra, amelyekben miután megvilágosodtatok, sok szenvedésteljes küzdelmet álltatok ki.” (Zsid 10,32)

Június

„Ne emlékezzél meg elődeink vétkeiről a mi rovásunkra, siess elénk irgalmassággal, mert nagyon megnyomorodtunk!” (Zsolt 79,8)

Július

„...mégis megemlékezem szövetségemről, amelyet ifjúságod napjaiban kötöttem veled, és örök szövetséget kötök veled.” (Ez 16,60)

Augusztus

„Ifjúságom vétkeiről és bűneimről ne emlékezz meg! Kegyelmed szerint emlékezzél meg rólam, a te jóvoltodért, Uram!” (Zsolt 25,7)

Szeptember

„Megemlékezett rólunk alacsonyágunkban, mert kegyelme örökké tart.” (Zsolt 136,23)

Október

„Megemlékezem a régi időről, végiggondolom minden dolgot, kezded munkáiról elmélkedem.” (Zsolt 143,5)

November

„Ti azonban, szeretteim, emlékezzetek meg azokról a beszédekről, amelyeket a mi Urunk Jézus Krisztus apostolai előre megmondtak,” (Júd 1,17)

December

„Irgalmáról megemlékezve felkarolta szolgáját, Izráelt, ahogy megígérte atyáinknak, Ábrahámnak és utódainak mindörökké!” (Luk 1,54-55)

Nagyapám emléke

Anyai nagyapámat nem ismerhettem személyesen, ezért csak a korabeli dokumentumok és mások visszaemlékezései alapján tudom felidézni alakját. Nagyanyám mesélt azokról az időről, amikor késő éjszaka és kora hajnalban rémült szemű, sárga csillaggal bélyegzett emberek kopogtattak, kértek bebocsátást, segítségért könyörgtek sírva, néha valósággal őrvjngő követeléssel kapaszkodva nagyapám kezébe. Szinte megállás nélkül csengett a telefon, érkeztek a postára bízni nem mert, legtöbbször gyerekek által kézbesített levelek. Nagyapám, Járosi Andor egész nap rohant, könyörgött, intézkedni próbált.

Lelkipásztor volt, prédikációiban, vallásóráin, beszélgetéseiben és írásaiban szembefordult az embertelen üldözéssel, tiltakozott a zsidók elhurcolása ellen akkor, amikor a nyilvánosság előtt egyedül Márton Áron püspök emelte föl szavát. A zsidótörvények bevezetésekor nagyapám kiállt a sárga csillag viselésére kötelezett barátai mellett, végeláthatatlanul kilincselte a különböző hivataloknál, hogy barátai mentesítését kijárja, hamis keresztleveleket bocsátott ki, otthonában több zsidó személyt is bújtatott. Nagyanyámmal együtt

szolgált, mentett, vigasztalt, táplált mindenkit, akit csak bírt. Mialatt a parókiája udvarára német katonák telepedtek, odabent heteken át több személyt rejtegettek. – Elláttak mindennel – felnőttként így emlékszik vissza egy megmentett kislány –, ruhával, étellel (az élelmiszert, kenyeret jegyre adták, és nekem az sem volt!), és lelki támaszt, biztatást kaptam. Járosi Andorné még azt is megtette, hogy amikor légiriadó volt, nem ment le a többiekkel az óvóhelyre, hanem velem maradt a lakásban a bombázás idején is, hogy ne féljek egyedül.

Nagyapám gyakran idézte Tamási Áron gondolatát, miszerint Magyarországon nem zsidókérdés, hanem kereszténykérdés van. Hittanóráin a fajmítosz tudománytalanságáról beszélt, elítélte az emberiség felosztását alacsonyabb és felsőbbrendű fajokra. E válságos időkben prédikációinak központi témája a testvériség, az emberek közötti egyenlőség volt és maradt. Elítélte a háború borzalmait, ártatlan milliók pusztulásáról és a kulturális kincsek megsemmisüléséről beszélt. Egyik aláírója volt annak a Memorandumnak, amely a háború befejezésére szólította fel a kormányzót. Zsúfolt templomában megrázó imát mondott a fasizmus áldozataiért.

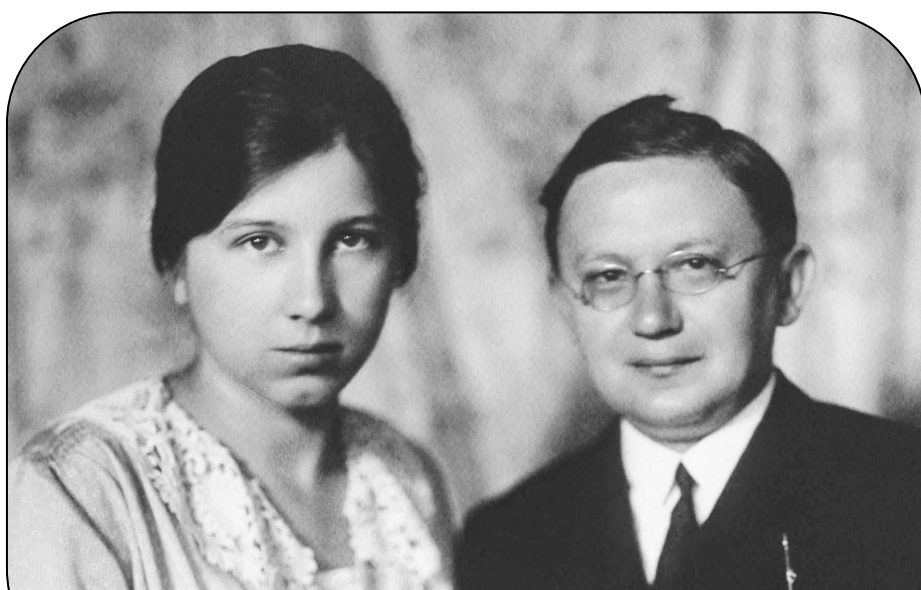
„Nálunk nem lehet luxus, szórakoztatás a sajtó, nem is lehet kétfelé sántikáló, mindenkit s mindent kielégítő orgánus. Az erdélyi sajtónak éreznie kell a felelősségét! Úgy kell egy nemzetépítő politikának, minden jó gondolatnak és akaratnak a szolgálatában állania, hogy megérezzék rajta azt, hogy öntudatosan veszi ki részét a magyarság szolgálatából, építéséből, védelméből.”

Járosi Andor

Ezt követően beidézték a hadbíróságra, és a szélsőséges lapokban sajtókampányt indítottak ellene. Magatartását számonkérték a jobboldali rendszer képviselői, megfenyegették, hogy el fog tűnni.

Andor pedig nem volt bátor ember – mesélte nagyanyám –, bizony megreszketett, ha erősebben döngteték meg a kaput, vagy ha az őrvjrat a ház előtt állt meg éjjel, ha újabb fenyegető figyelmeztetés érkezett, de hős volt, aki a maga igaznak látott útján nem hátrált meg. Sógora nagy aggodalommal, sokszor haraggal nézte az Andor mentő munkáját, míg egyszer kifakadt: „Ezt nem folytathatod! Neked családod van!” Nagyapám sápadtan állt előtte, remegő szájjal felelt: „Igaz, családom van. De Istenem is van! És a családom mindenben egyetért velem!” Ez valóban így volt. A közös gyászok, bánatok, szenvedések fájdalmasan szorító kötéssel kapcsolták össze nagyszüleimet.

Kolozsvárra való bevonulásuk után az orosz csapatok elhurcolták nagyapámat, soha nem tért vissza, Magnyitogorszkban halt meg 1944 karácsonyán. Élete, szolgálata, hite, emberszeretete mélyen hatott tanítványaira. Embereket formált. Keze alól újjászületett emberek kerültek ki, akik a tőle kapott tüzet vitték és viszik ma is tovább.



A Járosi házaspárt 1999. június 10-én a jeruzsálemi Jad Vasem Intézet a Világ Igaza kitüntetésben részesítette

• ANTAL MARGIT
(Címlapon a szerző)

A demenciával nem jó egyedül maradni

Cosma István klinikai pszichológus, pszichoterapeuta, mentálhigiénés szakember a Caritas Idősek Nappali Foglalkoztató Központjában dolgozik. Pár éve foglalkoztatja a demencia kérdése, vele beszélgettünk az emlékezés egyik szomorú vonatkozásáról, az emlékek elvesztéséről.

– **Kezdjük azzal, hogy meghatározzuk, hogy mi a demencia. Melyek a jellemző tünetek?**

– A demencia egy betegség, különböző formákkal, egyik legismertebb közülük az Alzheimer-kór. A betegség érinti a kognitív funkciókat, többek közt az emlékezést, a térben és időben való tájékozódást, ítéliképességet, az absztrakt gondolkodást, de érinti a kommunikációt is. Ugyanakkor a demencia időben fokozatosan jelentkezik, a tünetei egyre súlyosabbak, és egyre inkább érintik a beteg életminőségét, döntéshozó képességét, önellátását is. Ezzel kapcsolatban hangsúlyozni kell a korai felismerés fontosságát, ugyanis megfelelő kezelés mellett a

betegség jelentősen lassítható. Ami az emlékezést illeti, főleg a rövid távú memóriát érinti, ezek olyan közismert helyzetekhez vezetnek, hogy a beteg nem ismeri fel a helyeket, nem emlékszik, hogy mit hova tett. Az emlékezetkiesésen túl nehézségek vannak az új információ befogadásával és megőrzésével is. Mivel a térbeli és időbeli tájékozódás is érintett, a beteg könnyen eltéved, máshova érkezik meg, mint ahova eredetileg menni szeretett volna, ha egyáltalán még emlékszik, hogy hova indult. Megjelennek a nyelvi nehézségek, a kommunikációs problémák miatt a hétköznapi szavak egyre gyakrabban nem jutnak eszébe. Fontos ugyanakkor megjegyezni, hogy

bár a legérintettebb maga a beteg, a tünetek fokozódásával egyre inkább a család is érintetté válik.

– **Természetesen mindannyiunkkal megtörténik akár az, hogy elfelejtünk dolgokat, akár az, hogy nem emlékezünk, hogy valamit hová tettünk, akár az is, hogy hirtelen elfelejtjük, hogy éppen mit is akartunk csinálni...**

– Így van, viszont a demenciában szenvedő betegeknél a kognitív funkciók fokozottan érintettek, együttesen és egyre gyakoribbakká, egyre hangsúlyosabbá válnak az ilyen esetek, például nem csak hogy nem emlékeznek arra, hogy hova tettek valamit, hanem egyes tárgyakat olyan helyekre tesznek, ahol semmi keresnivalójuk, például a tányérokat a szennykosárba, vagy nem emlékeznek, hogy hányas buszra kellene felülniük, hogy hazamenjenek, miközben évek óta ugyanazon az útvonalon közlekedtek. Ez aztán oda vezet, hogy a felelősségvállalás, az egyes szerepek ellátása nehezebbé, vagy akár lehetetlenné válik.

– **Észreveheti valaki saját magán, hogy gond van?**

– Érdemes odafigyelni a tünetekre, és ha egyre gyakoribbakká válnak, ha a környezetemből egyre több ilyen jellegű visszajelzést kapok, nem hagyhatom figyelmen kívül. Természetesen már önmagában a helyzetek miatt feszültségek alakulnak ki, de a kommunikációs készségek romlása miatt erről nehezebben fogok tudni beszélni, nehezebben értem meg magam a környezetemmel, és ezzel egyidejűleg én is nehezebben értem meg őket. Ez utóbbinak egyértelmű következménye lehet,

Sík Sándor

Emlékezés az otthoniakra

A nevükre aranyos napfény
Ragyogja be mindig a lelkem.

Sokszor-sokszor gondolok rájuk,
S mindig mosolyos dallal telten.
És mindig újak énekem.

Sokszor, mikor ködös az alkony,
Sokszor, mikor könnyes az este:
Suhogva bont szárnyat a lelkem
És suhanón száll messze-messze.
Olyankor hozzájuk megyek.

Hangtalan-halkan odalépek.
Olyankor elnémul az ajkuk,
És félig-sejtett sejtelemképp

Reszket a lámpa fénye rajtuk.
És nem tudják, hogy ott vagyok.

Olyankor megrebben a lelkük,
Mint halk szellőn fodra a tónak.
Valahogy a lelkemet érzik,
S nem is tudják, hogy rám gondolnak,
Csak összeragyog a szemük.

Nem is tudják, hogy láttam őket,
Nem is tudják, hogy köztük jártam,
Hogy megfürdöttem a lelkükben:
Gyümölcsillatú napsugárban.
S hogy csupa illat a szobám.

hogy visszahúzódóbb leszek, és a szocializáció is nehezebben fog menni. Gyakorivá válhat az elhárítás és a kompenzálás. Amint ezeket a tüneteket észleljük, érdemes szakemberhez fordulni, ugyanis semmiképpen nem fogjuk tudni magunkat diagnosztizálni, ehhez szakemberre van szükség, aki a megfelelő diagnózist megállapítja, és a lehető legjobb kezelést is fel tudja írni.

– Mivel jár ez a betegség? A külső tüneteken és az életminőség romlásán túl, a belső világa mennyire sérül a betegnek?

– Azt tapasztalom a munkám során, hogy rengeteg szorongással, frusztrációval jár. Azt kell megélnie a betegnek, hogy nem értik meg, miközben ő maga sem érti, hogy mi történik körülötte. Ha azt kell látnia, hogy nem ismeri fel a korábbi ismerős helyszíneket, az ijesztő lehet. Változások állnak be a kedélyállapotban és viselkedésben is.

– Mit tehetnénk, hogy megelőzzük a demenciát?

– A demencia kialakulásának okait még kutatják és vitatják, de az bizonyos, hogy az egészséges életmód, ha nem is előzi teljesen meg a betegség kialakulását, de lehetővé teszi, hogy ne alakuljanak ki társbetegségek. Megfelelő életmód mellett csökkenthető például a vaszkuláris demencia kockázata (az erek károsodása miatt kialakuló zavar). Talán mondanom sem kell, hogy az egészséges életmódra való áttérés minél korábban történik meg, annál jobb.

Ugyanakkor a testi-lelki egészségnek fontos tényezője a mindennapi tevékenységek végzése, a kapcsolatok fenntartása, hatékony stresszmenedzsment és lelkiegészségvédelem, hiszen az idősor egyik nagy kihívása az elmagányosodás. Emellett bizonyított, hogy az agytorna jótékony hatással van a szellemi képességek fenntartására.

– A betegség, mint mondta, érinti a családot is...

– Amint az orvos felállítja a diagnózist, az számos kihívás elé állítja a családot, amelynek tagjai különbözőképpen élhetik meg ezt, felléphet frusztráció, düh, félelem, harag, tehetetlenség. Az is változó, hogy aztán a hozzátartozók milyen szerepet vállalnak a beteg gondozásában. Tisztázni kell, hogy mi az, amit még meg tud tenni a beteg, és mi az, amit a családtagoknak át kell vállalniuk, ezen túlmenően azonban nagyon nehéz, de annál fontosabb a maradandó énrre odafigyelni, meglátni a betegségen túl az embert, odafigyelni az igényeire, a vágyaira. Külön oda kell figyelni – és ez a beteg és a gondozó számára is fontos –, hogy legyenek örömteli pillanatok is, amelyekre később emlékezni lehet. Ahogy a betegség egyre súlyosbodik, úgy a gondozás is megterhelőbbé válik, de minden érintettnek tudnia kell, hogy az érzéseik természetesek, amelyeket elsősorban el kell fogadniuk és aztán menedzselniük. Ebben a helyzetben fontos biztos forrásból beszerezni az információinkat, mind a betegségről, mind a segítségnyújtás

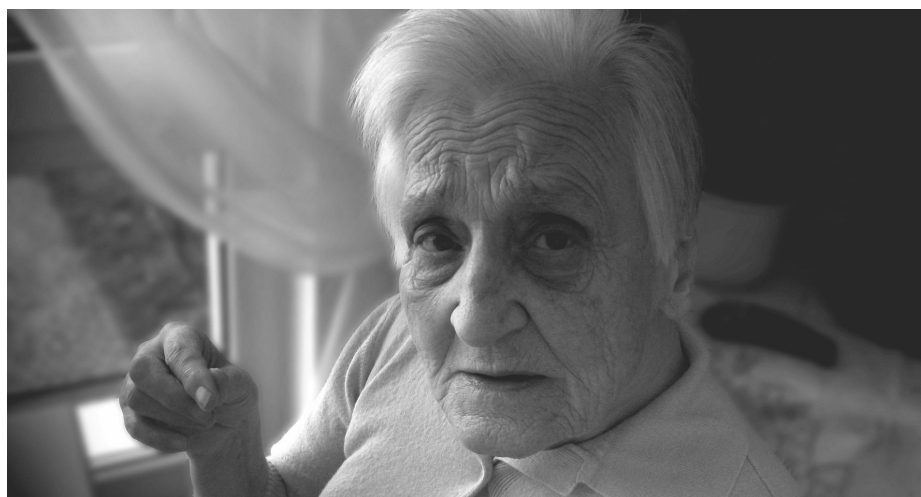


tás lehetséges formáiról. Meg kell tanulniuk másképpen kommunikálni a beteggel. Ez nagy türelmet igényel, hiszen a beteg is észleli, hogy nem tudja kellőképpen kifejezni magát, és közösen kell megtalálniuk azokat a lehetőségeket, amelyek révén megvalósulhat a kommunikáció.

Tekintettel arra, hogy a betegápolás mennyire megterhelő, meg kell próbálni minél több hozzátartozót bevonni, hogy ez a feladat ne egy személyt terheljen, hogy legyen lehetősége minden ápolónak feltöltődni, kipihenni magát, önmagáról is gondoskodni. Éppen ezért a családtag kérjen segítséget, forduljon segítségért a hozzátartozókhoz. Apróságoknak tűnik, de érdemes megjegyezni, hogy mi az, amit szeret, mi az, amit nem szeret a beteg, és ez nagy segítség lehet, ha valakinek át kell vennie a megszokott felügyelőtől a betegápolást.

A Caritas Teréz Anya Idősek Nap-pali Foglalkoztató Központja egyébként működtet már, és éppen most indít újabb támogatócsoportot demenciával élők hozzátartozói számára Marosvásárhelyen. Itt a hozzátartozók többet megtudhatnak a betegségről, a gondozásról, a maradandó énről, a beteggel való kommunikációról és az ápolók mentálhigiénéjéről. Mindenkit arra biztatok, hogy ha teheti, vegyen részt egy ilyen 12 alkalmas foglalkozáson.

• KORONDI KINGA



Fényképek a közösség szolgálatában



Fotó: Bölöni Ferenc

– Már kisgyerekként elkezdtem fotózni, hiszen családjunkban ez természetes volt. Nagytatám és édesapám amatőr szinten foglalkozott a fotózással és a fotók gyűjtésével. Eleinte a családi fényképeket gyűjtöttem össze, majd kedvet kaptam a további gyűjtéshez. Fülöp Loránnal és Furó Loránd Félixszel elindítottunk egy közös projektet, amellyel mindhárman szabadidőnkben foglalkozunk. A honlap mellett, ahova digitalizálva, adatolva és rendszerezve feltöltjük a képeket, a fotóarchívum közösségi csoportját is működtetjük Facebookon *Régi fotók Erdélyből* névvel. Naponta publikálunk képeket az archívum Facebook oldalán, valamint havonta jelentkezünk a Transtelexen, közösen szerkesztett fotós cikkel. A munkát tehát hárman végezzük, ellenszolgáltatás nélkül. Nem térül meg a befektetett energiánk, de nem is ez a cél. A honlap működtetésével kapcsolatos programozói munkától kezdve, a digitalizá-

Szócs Edgár közgazdász hobbija a régi fényképek gyűjtése. Ebből a szenvedélyből született, növekedett az a fotógyűjtemény, amely az azopan.ro honlapon tekinthető meg. Több kiállításhoz is kértek már képeket az Azopan Fotóarchívumtól, tavaly pedig két saját kiállítással is jelentkeztek, egyrészt a Várhelyi Forrat történetét mutatták be, míg a Vásárhelyi Forrat tag keretében a megyei turisztikai irodával közösen rendeztek kiállítást.

ción át, az archiváláson, adatgyűjtésen túl, a papírképek, negatívok tárolásáig mindent mi oldunk meg. Éppen ezért, ha valaki támogatni szeretne, megteheti a honlapon feltüntetett módon. Az anyagi támogatáson túl, szívesen fogadunk el adományként régi fotókat, és sokszor a fotóink népszerűsítése is jó szolgálatot tesz.

– **Ha valakinek régi fényképei vannak és adományozni szeretné, akkor megteheti. Ha azonban az adományozó szeretné megtartani az eredetieket, akkor elfogadjátok a digitális változatokat is?**

– Igen, a digitális fotókat is szívesen fogadjuk, de figyelni kell arra, hogy a digitalizáláshoz nem elegendő egy telefonos fénykép. Ez nem elég jó minőségű, sokszor torzul a kép, mert nem megfelelő szögben készül, vagy megcsillan rajta a fény. Viszont egy egyszerű szkennel beolvasott kép már megfelelő.



1939? – Portré, üvegnegatív

Forrás: www.azopan.ro / Szabó Miklós

A honlapon egyébként az erre vonatkozó műszaki leírás is megtalálható, a hogyan segíthetek föl alatt. Mielőtt azonban valaki csupán a mi kedvünkért beszkennelné a képeit, egyeztessen velünk, hogy megmondhassuk, melyikre van szükségünk, melyik kapcsolódik a mi érdeklődési területünkhöz.

– **Mi az, ami ilyen tekintetben érdekes?**

– Nagy általánosságban, amihez a nagyközönség kötődni tud, ha felismer rajta személyeket, épületeket, látható rajta valamilyen kiemelt esemény. Néha akkor is értékes egy kép, ha művészeti értéke alacsony. Másrészt, olykor megesik, hogy én fotózási szempontból jónak találok a fotót, meg érdekesnek is, de amikor publikálom, akkor nincs akkora sikere, mint amilyenre számítottam.



1959 – Az első önkiszolgáló üzlet megnyitása Nagyváradban.

Fényképezte Nemes Ferenc, forrás: www.azopan.ro / Szócs Edgár



1959 – Marosvásárhely főtere

Fényképezte Marx József, forrás: www.azopan.ro / Szócs Edgár

Úgy tapasztalom, hogy a csoporttagoknak a fotók nosztalgiaértéke a legfontosabb.

– A fotók archiválása, rendszerezése meglehetősen munkaigényes feladat. Sok szempontot figyelembe kell venni, kezdve a fotó készítőjétől egészen a fotón szereplő információk rögzítéséig.

– Valóban sok munka van benne, de fontos. Az archívum így többféle szempont szerint kereshető, évszám, helyszín, címszó, de ahol ismert, akár a fotós neve alapján is. Sokszor nem tudunk mindent azonosítani a képen, de a csoport tagjai ebben is segíthetnek. Nem ritka, hogy a cso-

portban megosztunk egy képet, amihez aztán a hozzászólások alapján szép háttértörténet kerekedik ki. Természetesen az is előfordul, hogy az évszámot, a helyszínt vagy egyéb infót csak hozzávetőlegesen tudunk megállapítani. Ilyenkor hiányos marad a fényképleírásra vonatkozó rész. Egyébként épp ezek az információk emelik a gyűjtemény értékét, hiszen így kereshetővé, kutathatóvá válik.

– Mi a hosszú távú célok a fotók gyűjtésével?

– Elsősorban azért gyűjtöm össze, hogy ne vessződjenek el, hogy az általuk közvetített információ

közösségi tudássá válhasson. Közösségépítő szerepe is van, továbbá megkeresnek kutatások során, sajtóanyagok vagy dokumentumfilmek készítésekor. Mindezekben tudunk segíteni.

– Milyen jövőbeli terveitek vannak?

– Egyrészt szeretném a tulajdonomban levő fényképeket mind digitalizálni, aztán archiválni, rendszerezni, és feltölteni a honlapra. Jelenleg a honlapon mintegy 15 ezer fotó van, és még mintegy 80 ezer digitalizálva, és vannak még, amelyek digitalizálásra várnak. Ez az egyik vetülete a terveinknek, ami nagyon időigényes, és hát mi is emberek vagyunk, akik teljes munkaidőben dolgozunk a munkahelyeinken, meg családjainkkal. Nem titkolt és teljesen nyilvánvaló célunk továbbá a gyűjtemény bővítése.

Másrészt a Transtelex újságíróival együttműködve válogatásokat állítunk össze a romániai analóg fotózás múltjából. Néha egy várost járunk körbe, máskor egy eseményt, volt már fehér karácsonyokról, de Nagyvárad környéki fürdőkről is sorozat. Ezek folytatása is szerepel a terveink között. Ugyanakkor a marosvásárhelyi kiállításokhoz hasonlókat is szeretnénk még szervezni, bár ennek anyagi vonzata is van, ezért ehhez szponzorokat is kell találnunk.

• KORONDI KINGA

Olvasói levél

Az internet világában, amikor a digitális lapok, folyóiratok özönlenek velünk szembe, jó érzés, ha kezünkbe vehetünk egy izzig-vérig, „papírig” folyóiratot. Jó érzés tapintani, forgatni, olvasni ezeket a lapokat. Számomra a cím is beszédes: Mária és Márta különbözősége azt jelzi, hogy a lap sokféle emberhez képes szólani. Tiszteletreméltó, hogy a lap munkatársai ezt az igényes, sokoldalú lapot ingyen, bérmentve készítik, feláldozva szabadidejüket, amit családjaikra, vagy más egyébre is fordíthatnák. A lapban érdekes cikkeket olvashatunk különféle témákban, mint például: gazdaság, hírek-álhírek, mennyek országa stb. Érdekesebb az önvallomások, lelkészek, püspökök, világi emberek élettörténetei. Ma is élő, példás életű nők mellett, számunkra ismeretlen asszonyoknak a társadalomban, egyházban kifejtett tevékenységéről is olvashatunk. Minden számban találunk verset, világi és egyházi költők műveiből, gyerekrovatot, keresztretjvényt és finom recepteket is.

Húsz év után azt kívánom, mindig akadjon lelkes, hozzáértő, tehetséges, egyházi, és nem egyházi ember, aki ezt a munkát folytassa. Én, miután elolvasom a lapot, igyekszem átadni olyanoknak, akik esetleg nem kapják meg, vagy nem engedhetik meg maguknak, hogy megvásárolják, pedig nagyon olcsó, és sokkal többet ér, mint amennyibe kerül.

Lengyel Izabella

Húszévesek lettünk

Kedves olvasóink, szeretettel köszöntök mindenkit!

20 év, 84 lapszám, 1464 oldal, 891578 szó, 4495124 karakter (szóköz nélkül) – közel 200 munkatárs, évente 1400 olvasó. Nem tudom, másnak mit jelent, de nekünk, szerkesztőknek ez nagyon sokat: időt, törődést, agyalást, örömet, bosszúságot, együttműködést, türelmet, kitartást és sorolhatnám tovább, mi mindenre tanított bennünket Isten ezek az évek alatt.

2002 tavaszán volt egy vakmerő álmom, amihez társakat találtam. Mert vakmerő kezdeményezés volt minden szakmai tudás nélkül magazint szerkeszteni. A tudás hiányát pótolta a nagy lelkesedés, a késztetés arra, hogy a jót, a szépet, a biztatót, a példaértékűt megmutatni, arról írni, beszélni. Az újság szerkesztésében kezdetben Tatár Irén nyugdíjas tanárnő, Nagy József Levente lelkipásztor, Czirmay Csaba Levente és Izabella házaspár, Székely Ferenc és Zöld György lelkész segített, a szakmai útmutatást pedig Simon Virág újságírótól kaptuk. Egyszerű, kis, belkörü nőszövetségi lapként indultunk: nőszövetségről nőszövetségnek szóltak a cikkeink, interjúink. Sokat tanultunk az évek alatt: figyeltünk, jegyzeteltünk, elméltünk és imádkoztunk. Voltunk gyerekek és voltunk felnőttek. Növekedtünk terjedelemben, formátumban, szórtságban, tematikában. A magazin portréjával együtt rajzolódott a szerkesztők lelki portréja. S merem remélni, az olvasóké is. Nem ment minden simán, zökkenőmentesen. A lap szerkesztésének folyamatában is voltak mélypontok, amikor ellankadtunk, megfáradtunk. Aztán újra összeszedtük sorainkat, és folytattuk. A modern pszichológia tanainak ellentmondva, nem a dicséret vagy pozitív visszajelzés vitt bennünket előre – abból nem sokat kaptunk az évek során –, hanem a tudat, hogy vannak, akik várják, és szívesen olvassák az lapot. A kegyelem csillagjegyében éltünk: Isten mindig továbbsegített a mélypontokon. Cserélődtek a munkatársak, mindig voltak, akik felvállalták a többletmunkát. Ma, amikor az írott sajtó megszűnésének vagyunk a tanúi, januártól nagyon sok újság csak digitális formában jelenik meg, a Mária és Márta Magazin oldalait volt és van, aki írott szöveggel megtöltse. Hitem szerint ez annak köszönhető, hogy nem egy gazdasági társaság működteti a szerkesztőséget, hanem önkéntesek, fizetség nélkül, önkéntesen végzik a szolgálatot. Ezért is a hála ünnepe ez a mai nap. De ez az ünnep nem rólunk, szerkesztőkről szól, hanem embereken, történeteken túl, azok segítségével az Istenre mutat, akárcsak a folyóirat maga.

Kedves Olvasóink! Köszönöm az évek alatt együtt töltött időt – mert mi Önökre gondolunk, amikor témát választunk, annak feldolgozását megbeszéljük, Önök pedig időt szánnak az írásainkra, mikor olvassák. A lap ebben az évben is rendelkezhet, a gyülekezetek lelkészeinél vagy titkárságán, a nőszövetségben. Az Önök támogatásaiból fizetjük a nyomdaköltségeket, ezért továbbra is várjuk támogatásaikat. Köszönöm a munkatársaimnak, akik akár állandó rovatszerkesztőkként, akár háttérmunkában, akár felkérésre, egy-egy cikk megírásával részt vesznek ebben a szolgálatban.

Adj a Isten, hogy jó egészségben találkozzunk a Mária és Márta Magazin által ebben az esztendőben is!

• BORSOS MELINDA

Amikor az első, barátságról szóló jegyzetre felkért a Mária és Márta Magazin, (szerencsémre) nem gondoltam, hogy egy évtizednél is hosszabb kapcsolat első lépésénél vagyok: nem tudom elbírtam volna-e ennek a gondolatnak a terhét. Visszatekintve azonban ez egyik legkedvesebb, leggyümölcsözőbb projektemmé vált. Az idők során a céloim nem változott, még mindig az, hogy olyan történeteket meséljek el, amelyek ismerősek, közösségen belül tovább mesélhetők, és közel hozzák egymáshoz az olvasóinkat egymással és másokkal. Ugyanakkor, mivel a sajtó az elmúlt 15-20 évben mérhetően manipulatívabbá, dühösebbé, visszataszítóbbá, negatívabbá vált, és az általa közvetített öröm csökkent, azt szeretném, hogy a magam kis eszközeivel ezen változtassak, mert az élet szép.

Korondi Kinga



A Gyerekoldal feladatainak összeállításakor elsősorban a kisebb korosztályra gondolok, de titokban azzal a reménnyel, hogy a gyermeki kíváncsiságot és rácsodálkozást felnőttként is őrizzük magunkban, és kedvünk támad egy kis játékra, amit a feladatok megoldása kínál olvasóink számára! Azt kívánom, hogy ezek által is épüljünk és erősödjünk hitben, szeretetben és reményben!

Simon Imola Zsuzsánna

m a g a z i n

Édesapám 20 évesen alapított családot. Ez a házasság 31 évig, édesapám haláláig tartott. A 31 év alatt sok áldást és sok nehézséget éltek meg a szüleim: négy gyermeket kaptak Istentől, házat építettek, súlyos, nehéz betegséggel néztek szembe, álltak gyermekük koporsója mellett, és sok-sok évet jártak kórházba. Kitartottak jóban-rosszban, ahogy megfogadták. Ezt kívánom a Mária és Márta Magazinnak is 20 éves születésnapján. Leljen otthonra legalább még 31 évig gyülekezetekben, családokban. Hordozzon áldást, élje át a nehézségeket, szolgálja üzenetével az Isten dicsőségét, mindannyiunk örömére.

Berekméri Melinda

Gondoskodó reménységgel

Amikor a humorista komolyan végzi a dolgát, körülötte mindenki nevet. Valami hasonlóra próbáltam törekedni gyerekoldal-szerkesztőként, s úgy érzem, hogy legjobban olyankor sikerült, amikor mertem újra gyerekké válni, részletekig menően ráérezni arra, amit megértenek, aminek örülni tudnak a gyerekek. Közben együtt öregedtem a magazinnal, az időközben felnőtté vált gyerekolvasókkal, de nagyon remélem, hogy az évek során éppen elegendő olyan hatás ért bennünket, amelyek arra készítetnek, hogy időnként fellapozva egy-egy játékos, humoros, találós kérdéses oldalt, szívesen felidézzük a gondtalan gyerekkor emlékeit, és azokból erőt merítsünk. A Gyerekoldal eddigi és ezutáni látogatóinak élményekben gazdag olvasást kívánok!

Czirmay Csaba Levente



Többször felmerült bennem a kérdés, hogy van-e a munkánknak értelme, hogy hatnak-e másokra az írásaink, a lapunk, amíg Hamvas Béla gondolatára akadva választ találtam a kételyeimre: „Mialatt az ember dolgozik rajta, az emberre visszahat, és tisztít és ébreszt és világít.” Ennek a kijelentésnek az igazságát megtapasztalva merem remélni, hogy magazinunk az olvasókra is hat, tisztít, ébreszt és világít.

Bustya Sándor

m a g a z i n



Rendkívüli áldás ott lenni a születésnél. Csoda megtapasztalni azóta is, hogy gondolatokból, ötletekből, néha hosszú vajúdas után, új és új lap születik. Hálás vagyok, hogy húsz év után még mindig van olvasó, ki kézbe vegye a legújabb szülöttet.

Isten éltesen sokáig, Mária és Márta Magazin!

Székelly Ferencz

Amikor e sorokat írom, már sok apró jel figyelmeztet: közeledik a tavasz. Valószínű, hogy amire e kis írás megjelenik, a gyümölcsfák egy része már elvirágzik, többeket talán már meg is csipett a tavaszi fagy. Régi, közel negyvenéves történetet eleve-nített fel bennem a közelgő tavasz.

Köbölkúton éltünk, a kedves mezősegi gyülekezetben, amikor áprilisban megszületett negyedik gyermekünk. Érkezését a három kis nővérke nagyon várta, mint ahogy a tágabb család és a gyülekezet is. Édesanyám akkor is egy ideig nálunk volt, gondoskodó szeretetével segítette a gyarapodó család sokrétű feladatán. Napok múlva, hazafelé készülve, az indulás előtti estén arra kért, hogy reggel a nagyon finom, magról való sárga szilvafa alól ássak ki néhány „jövést”. Eléggé leveles volt már a tavaszi kert, s így a kiásott, ujjnyi vastagságú négy kis csemete is. A kecsedi vasútállomásra kísértem, s már ott fültanúja voltam, amint jóindulattal próbálták lebeszélni: – Kár a fáradságért néni! Már késő. Majd az őszön. Most már nem maradnak meg! Semmi esély. Később elmondta, hogy a vonaton is megpróbálták lebeszélni. A szegényes román nyelvtudása és alaptermészete miatt sem vitatkozott. Csendes, szelíd reménységgel vitte Kövesdre a négy kis csemetét. Hazaérkezve nem halogatta az ültetést. Tata segítségével két kis csemetét a kerti járda közelébe, kettőt kissé távolabb ültették. Ápolva, gondozgatva, rendszeresen öntözve, mind a négy kis csemete megmaradt, s három-négy év múlva különösen ízletes, szép nagy gyümölcsökkel hálálták meg a gondoskodó szeretetet. Néhány év múlva egy-egy kis csemete a kövesdi kertből is útra kelt, s a rokonok, szomszédok kertjében eresztett gyökeret. Az ízletes korai gyümölcsöt fogyasztva már kevesen tudnak az első csemeték utazásáról. Igazából nem is fontos. Jézus is arra tanít, hogy legyen mindig természetes a jó cselekvése (Mt 6,1-4). A négy fa közül kettő kiöregedett. Átadta helyét a fiataloknak. Két fa öregén, de még mindig nagy igyekezettel termi az ízletes, finom gyümölcsöt, pedig ültető gazdájuk sírja fölött is már huszonhat tavasz múlt el.

E kis történet arra emlékeztet, hogy ameddig a Kegyelem Ura itt tart, szavainkkal és példánkkal mindnyájan folyamatosan vetünk, plántálunk, ültetünk valamit a kertjeinkbe és az utánunk jövők szívébe. Nagy áldás, ha a termés ízletes és nem fogyaszt-hatatlan, savanyú, ízetlen valami. Továbbá arra is tanít, hogy ameddig a kegyelem ideje tart, soha nem késő. A mindenkor MA kínálta lehetőséggel élni kell (Zsid 3), mert a reménytelennek tűnő eset igazából soha nem esélytelen, ha a Gazda veszi kezébe, ha rá merjük bízni a Gazdánk gondoskodó szeretetére. Az IGE vetését gondozni is kell, ahogy Mária is az örömhírt megtartotta és szívében forgatta (Lk 2,19).

A Mária és Márta Magazin is, mint eszköz a Gazda kezében, a vetés, plántálás, ültetés szolgálatát végzi több mint húsz esztendeje, azzal a reménységgel, hogy fáradozása nem hiábavaló. Hogy a betűk fekete barázdáiban a jó mag jó gyümölcsöt fog teremni. Mit tesz a rejtvény? Ha nem is végzi tételesen, kiemelten a vetés szolgálatát, de előkészít, boronálgat, az Igéhez vezet, játékosan tanít. Közben szerény eszköz szeretne lenni az „egy szükséges dolog” (Lk 10,42) szolgálatában. A reménység meg nem szégyenít!

• ZÖLD GYÖRGY

Hogyan emlékezünk?

„Az idő korántsem olyan, amilyennek látszik. Nemcsak egy irányban halad, hanem egyszerre létezik benne a jövő a múlttal.” (Albert Einstein)

Egy igen furcsa, de nagyon is időszerű kérdéssel indítanám ezt a kis elmélkedést: Vajon mennyire tudjuk elképzelni a jövőnket, ha nem emlékszünk az eddigi életünk megtörtént eseményeire? Első hallásra úgy tűnhet, hogy az emlékezés a múltról szól. Azonban a legújabb kutatások szerint ugyanazok az áramköreink aktivizálódnak az emlékezéskor (amikor megtörtént eseményeket idézünk fel), mint a képzeletkor (mint amikor jövőben játszódó jeleneteket képzelünk el). Tehát úgy is fogalmazhatnánk, hogy az emlékezésnek elsősorban jövőszervező hatása van. Megélt emlékeink, életeseményeink alapján vetítjük elő jövőnket, döntéseinket. Lelki egyensúlyunk szempontjából fontos megfogalmaznunk magunkban: honnan jövünk, honnan született az ötlet, hol és kik vagyunk, és merre tartunk egy folyamat során.

Érdekes tény az is, hogy a legbiztosabb emlékeinkről is könnyen kiderülhet, hogy valójában hamisak. Az em-

lékezés egy rendkívül aktív kognitív folyamat, olyan mint egy puzzle. A hiányos részleteket, előzetes tudásunk alapján, néha olyan ügyesen kipótolja az elménk, hogy észre sem vesszük a különbséget a valóság és az imagináció között. „Az emlékezet pragmatikus, megbízhatatlan és becsapós, de semmiképp sem ellenséges vagy gonosz módon; éppen ellenkezőleg, mindent megtesz azért, hogy a gazdája elégedett legyen vele” (Karl Ove Knausgård).

Az emlékezetnek ugyanakkor van egy társadalmi szervező és összefogó ereje is, társadalmi újjászervező erővel bír.

Emlékezetünknek kulturális identitásfejlesztő hatása is van, amely erősíti a hovatartozási identitást. Assmann szerint a kollektív emlékezet mindig konkrét eseményeket tartalmaz, így konkrét személyekhez, helyszínekhez kötődik. A kollektív emlékezet mindig újraépíti a meglévő emlékeket és eseményeket, az események felidézését mindig az aktuális igények határozzák meg, vagyis a múlt folyamatosan újraíródik, ugyanakkor ezáltal befolyásolja a társadalmi egységek jövőbeni cselekedeteit. Például Jézus életét csak halála után körülbelül száz évvel kezdték rögzíteni.

Terápiás foglalkozások során is az emlékezésnek kulcsszerepe van, a múlt eseményeinek a megfogalmazása, tudatosítása, az érzések felszínre hozása és megfogalmazása igen jelentős szereppel bír a lelki egyensúly megteremtésében, a jövőképek előrevetítésében. Az egyéni terápiás munka során nem is annyira a valós történések kerülnek előtérbe, mint inkább az, ahogy az egyén megélte az adott eseményeket, ahogy érzelmileg reflektál rájuk.

Az emlékezéseink során egyfajta újjászületésről beszélhetünk. Visszatérünk a gyökerekhez, hogy mi is újabb és újabb gyökereket növesztessünk. Többször visszatérünk a betlehemi jászolhoz, hogy újjászülethesünk minden karácsonykor. Az ünneplés az emlékezés igen hatékony formája, arra késztet, hogy megálljunk és megvizsgáljuk az eddig történeteket és legfontosabb: a történetekhez kapcsolódó érzéseinket. Az ünneplés egy mérőföldkő: tovább szeretnék-e menni ugyanúgy, vagy másként – lehetőséget ad a változásra. Az emlékezés során, az ünnepek fényében talán a legfontosabb az, hogy segít a hála folyamatában, segít meglátni a jót a megélt eseményekben, és időt ad nekünk a hálaadás folyamatában.

• PÁPAI ANNAMÁRIA

(Forrás: *Pszichológia az iskolában és óvodában*, IX. évf. 2. szám, 2022 december)



Reich Károly: Szitanyomat

Töltsük meg tartalommal emléktárgyainkat!

Berekméri Árpád Róbert az Erdélyi Református Egyházkerület marosvásárhelyi fióklevéltárának levéltárosa, a Marosi Református Egyházmegye főgondnoka, a Presbiteri Szövetség alelnöke. Nős, három felnőtt gyermek édesapja. Vele beszélgettünk az emlékezés fontosságáról. Szerinte az emlékezés nagyon fontos, akár gondolatban, akár beszédben, akár gyűjtés formájában történik. Munkájából adódóan inkább tárgyi emlékekkel kerül kapcsolatba: iratokkal, fotókkal, illetve más jellegű tárgyakkal.

– Levéltárosként ezeket a tárgyi emlékeket nekem kötelességem begyűjteni, feldolgozni és közkinccsé tenni, ez ugyanis beletartozik a feladatkörömbe.

– **Mi az, ami a tárgyi emlékkörbe tartozik?**

– Az élet során minden család kialakít egy tárgyi emlékkört, amely generációról generációra öröklődik. Ilyen lehet a családi levelezés, a fotóalbumok, de olyan emléktárgyak is, amiket az elődök szereztek valahonnan, majd átadták az utódoknak. Ezeket egy darabig a család őrzi, de megtörténhet, hogy az élet úgy alakul, hogy nyűggé válnak, mert megfelelő módon kellene őket tárolni, de helyszűke miatt, vagy mert épp költöznek, és nehéz lenne mindent átvinni az új lakhelyre, ezt nem tudják megoldani. Ilyenkor a levéltárak, múzeumok vagy hasonló közintézmények felajánlás alapján átvehetik tőlük ezeket a relikviákat, hogy ne váljanak az enyészeté. Ezekben az intézményekben az emléktárgyakat megfelelőképpen lehet tárolni, őrizni, alkalomadtán pedig feldolgozni.

– **Ez azért is jó, gondolom, mert ezekben a gyűjtőközpontokban jobb körülmények között lehet megőrizni az értékes tárgyakat. Mik kerülhetnek ilyen úton önökhöz?**

– Rendelkezek némi tapasztalattal az egyháztörténeti és a hadtörténeti vonatkozású tárgyi emlékek tekintetében. Úgy látom, hogy az emberek sok emléktárgyat őriznek, amelyek az első vagy a második világháborúhoz kapcsolódnak: katonaképeket, kitüntetések, vagy olyan tárgyakat, amelyeket a harctérről, fogságból hazatérő katonák hoztak magukkal. Van olyan eset, amikor a családok ezeket szinte kegytárgyként őrzik, más esetben pedig a fiókban, egy-egy mappában vagy egy fotóalbumban fekszenek, de nem megfelelő körülmények között. Ilyen esetben igyekszünk ezeket megfelelő feltételek mellett begyűjteni a családoktól.

– **Ha előkerül például egy száz évvel ezelőtt élt ember arcképe, az mennyire értékes a gyűjtő számára?**

– Ebben fontos szempont, hogy az adott tárgy milyen szintű információhordozó. A levelek és a fényképek is azok lehetnek, attól függően, hogy mi látható rajtuk vagy olvasható bennük, de önmagukban is értéket képviselhetnek. Vannak olyan emléktárgyak, amelyeken esemé-



Fotó: Facebook / Berekméri Árpád Róbert

nyeket, helyszíneket rögzítenek, vagy esetenként a darabok magukon viselik a készítő nevét, illetve a tárgy származási helyét. Mindez emeli egy-egy emléktárgy értékét. Ami a fotókat illeti, lehet, hogy egy bizonyos fényképtípus már van a gyűjteményünkben, de amikor egy ilyen fotót begyűjtünk, akkor nem csak a szóban forgó tárgyat szerezzük meg, hanem megpróbáljuk az ábrázolt személyt azonosítani, élettörténetét kihámozni, hogy például hol szolgált, miképpen élte meg a háborút stb. Sajnálatos módon a családok gyakran nem veszik komolyan azt, hogy egyik generációról a másikra átöröklés az információ. Éppen ezért azt javaslom a családoknak, hogy a megőrzésre szánt darabokat töltsék meg tartalommal. Szánjanak rá néhány órát, keressék meg a család legidősebb tagját, és minden fényképre írják rá, hogy ki van rajta, mikor készült vagy milyen eseményhez köthető. Hogyha ez nem történik meg, akkor az unokák már nem fogják tudni, hogy kit ábrázol a fotó, amelynek így egy idő után csak művészettörténeti vagy néprajzi értéke lesz.

A családban őrzött darabok természetesen tulajdonosaik számára pénzben nem kifejezhető eszmei értéket is hordoznak. A szüleim például őriznek két ládát. Az

egyik egy hozományláda, a másik pedig egy utazóláda. Ezt egyik felmenőnk küldte Amerikából, így a ládába be van pecsételve, hogy milyen hajó hozta. Ez nem csak a család számára jelenthet érdekes információt. A másik láda fedelére a dédszüleim felírták, hogy mikor milyen tehenük milyen borjút ellett, hogy egy évben hány malacuk volt stb. A családom egyébként nagy emlékkörző. Apai ágon három generáción át kovácsmesterek voltak. A nagyapámnak megmaradt a munkanaplója, amelyben többek között feljegyezte, hogy mikor hány lovat patkolt, hány szöveget készített. A naplót a jobb tárolási körülmények miatt bevitttem a levéltárba. Ezt ajánlom másoknak is, hogy ha teherre válik egy ilyen tárgy, vagy nem tudják megfelelően tárolni, esetleg láthatóan romlik az állapota, és nincs lehetőségük egy restaurátort megfizetni, akkor adják át egy megfelelő intézménynek, hogy ne vessződjön el. Levéltárunkba rengeteg hagyaték érkezik, amit előírászerűen átveszünk. El kell ugyanakkor mondanom, hogy még ha nem is szeretnék a levéltárra hagyni értékeiket, akkor is levéltárossal vagy muzeológussal konzultálnak a tárgy őrzésének további lehetőségeiről, esetleg annak értékéről. Ha már tudják az értékét, akkor dönthetnek úgy, hogy értékesítik vagy ilyen gyűjtőközpontoknak adományozzák, ahol a teljes hagyaték együttesen megmaradhat.

– **Mi az, amit ne dobjon el senki semmi képpen?**

– Levéltárosként elsősorban a fotó és iratanyagot preferálok, de ez más emléktárgyra is érvényes. Egy alkalommal szó szerint már a szemétként szánt régi adásvételi és telekszerződések sikerült megmentenünk, de ezen kívül a nagytata kitüntetései és azok igazolványai is a megmentett hagyaték részét képezték. Ezek már ritkaságnak számítanak.

– **Pénzbe kerül egy szakember kihívása?**

– Nem. Intézményi alkalmazottként és a szakma iránti elkötelezettségből, én mindig szívesen megyek el megnézni, hogy milyen jellegű hagyatékkal állunk szembe, mert így esély van arra, hogy egy-egy, a szakma számára is értékes darab kerüljön a levéltár gyűjteményébe, illetve a későbbiek során, ha kiállítás készülne az érdekesebb anyagokból, akkor az a nagyközönség számára is elérhetővé váljon. Tudomásom szerint így van ez más intézményeknél, múzeumoknál is.

• KORONDI KINGA

Lászlóffy Aladár

Nagyapám századik születésnapja

(Részlet)

(...) Nagyapám századik születésnapjára leutaztam O.-ra. Ha az ember ráér ilyesmin töprengeni, s kicsit megérzi, megőrzi a már megmerevedett korokat, melyek végül szépen szétszaladtak, elporladtak s mégis az eleven élet, a mozgás képe maradt meg róluk, annál jólesőbb sajgással konstatálja, hogy itt még vonaglik az övé, a sajátja még befejezetlen, leéletlen. Mekkora távolságok és különbségek, amiket itt át kellene fognia az értelemnek, nemcsak holmi ünnepélyes, szakmai kötelességből, hanem állandóan. Bizony, aki hátul marad, annak egyre több gyűl össze az elfelejténiléből. Az ember nem háborúban vagy földrengésben elpusztuló épület, hogy karján az óra ott azonnal megálljon.



Fotó: Fortepan / Szalay Zoltán

Az első csalódás a liget szélénél ért. A jobb oldali utcasor szinte egészen le van bontva. Állt itt egy ház, melyet nagyon régen szerettem volna kívül-belül lencsevégre kapni, de annyit készültem, most már elkéstem. Hajdanában azt mondták rá: a kúria. Jó múltkoriban, mikor erre jártam, már zavart, hogy alaposan kipingálták az új tulajdonosok, s redőnyös ablakkerettel bontották meg a szép, kétszáz éves parasztkokó homlokzatot. Most már az sincs. Az udvart dúsan felverő gaz közt poros pótkocsi ácsorgott törött deszkaszálak s törmelék tetején. A falak térdig koptak, csak a fagrádicsok maradtak meg, egy-kettő-három-négy lépés a semmi felé, s egy megbillent ajtókeret, a nagy, nehéz szárny csendesen csikorog a délidő huzatában. (...)

Felkanyarodtam a Testhordó sikátoron. Valaha álmomból ébresztve is fel tudtam mondani, hogy következnek a házak: Bedőék, Szabadosék, Mészáros Mancsi néni, Kopil, Barta... Régi családi házak, udvarok képei, a gyermekkoromban is már öregén örökölt városé. Ezekben az életünknek hangulata volt, a más életét is élénken ismerő, elképzelt hangulata, melyben reggeltől estig munkálkodni lehetett, a kert, a tyúkól, az istálló, a kút körül, a

pincében, a padláson, és a sok semmi különösből összeálltak a felejthetetlen évek, évtizedek, mikor bizonyos szempontok, normák, eszmények, szükségek, örömök, ünnepek voltak divatban, időnként egy-egy világ omlott össze körülöttünk, de volt, maradt ez, a családi ház, ahol át- és túl lehetett élni mindent, még a gyermektemetéseket is, újra meg újra neki lehetett vágni annak a végenincs átvészelésnek, amely egyenlő ugyan a pusztulással, csak lassítva.

Demeterék kihaltak, Jakabékat elvitték. Valahol ott következett a miénk is, a Sükösd nagytata háza. Képzeljünk el egy hosszú tornácot, fehérre meszelt, vastag kőoszlopokkal, közöttük a sok öntözéstől korhadó ládákban pelargóniák. A tornác köve tízezer felsúrolástól, talptól megkopott téglá. A végéhez L alakban csatlakozik a szín, ahhoz a csűr, mely derékig kőből, onnan barnászürkére ázott gerendából áll, örökké hűvös, nagy boltja alatt a kertbe vezet az út, ahol egy betemetett kút körül a málnavészben, első önálló tekergéseim idején úgy halálra ijesztett egy rézsikló. Eddig egyenes a tér, innen az egres- és ribizlibokrokron túl hirtelen meredeken kezdődik a gyümölcsös, a hét sor szőlő, közepe táján a világ leglakályosabb, háztető alakú kalyibája, rajta szárad a nyaranta háromszor lekaszált fű, s ha mint házörző a kutyából kikönyökölsz belőle, két díófa koronája közt, az unitáriusok tornya irányában, látni az egész várost. (...)

Ilyen udvaron nőttem fel hétéves koromig, hol Garibaldi, hol Sicc úrfi voltam, hol kirohanást vezénylő Zrínyi, és Fiú, a nagybajuszú, de fiatalos nagytata nyakában lovagoltam. (...)

Nos, ott tovább, az utca végén... Nem mentem ki adig. Felkanyarodtam a hegy felé kaptató keresztutcán. A tragédia óta nem jártam ott, ha nagy ritkán erre vetődöm, csak a temetőig ballagok s vissza az állomásra. (...)

Ott heverészttem a hosszú szálú, mindig száradt fűben a sírunk mellett, amikor hirtelen, napos égből eleredt. Na de hát eddig egyet se dörrent. Most kezdi. A fényképezőgépre borítom a szélkabátom szárnyát, s igyekszem, mint a sífutó, le az aljba, amíg nem válik síkossá az agyagos oldal. A Török utcán értem le, oda, ahová már egy jó órája lenézek. Ott épül fel most a szövőgyár, a városka második üzeme. (...)

– Mit tetszik itt csinálni? – szólal meg a közelben egy csokoládé-rendőr. Valahol ott álldogálhatott az oszlopok között.

– Befutottam az eső elől.

– Jó kis eső! – pislant a masinámra. Az éjjeliőrnek nagy, fehér bajusza van, majdnem mint nagyapámnak. Előkotorja a cigarettát, én nyújtom a magamét. Cserélünk. (...)

– Nagy tűz volt – sóhajt az öreg. – Nem tudom, tetszett-e hallani...

Bólintok, s kinézek megint a bokrok irányába.

– Egy kilencvenkilenc esztendő öregember égett benn... s porig a ház. Az a szép régi ház.

– Hogyne, nem volt az kilencven se – mormogom, s már állok, már megyek, zsebre dugott kézzel, lehajtott fejjel, mint gyermekkorom óta mindig, ha bántalom ért,

botorkálok a csarnok még nem látszó, még csak sűrű csőből álló fala mentén, hátra, itt volt a kredenc, itt a nagy, kerek ebédlőasztal... csapd-le-csacsi, piros-liba, hetes, ős, tavasz, nyár, tél, melegedő makkász, szüreti kádba nyúlkaló szép ős... a zöld láda, a domború fedelű, s itt a végeken, in confinio situato, a két utcai ablakkal szemben a két ágy... Valahol nagyidő volt, ez bürökszag, nagyon elverte a határt a jég.



Fotó: Fortepan / Urbán Tamás

Mint a ráncos, türelmes akácok, mikor már senki se hinné, mégis kizöldülnek hosszú, hideg tavaszok után is május elején, ha nem, a végén, nagytata egyszer elfogadta a meghívásokat végre, turnézni kezdett. De egyikünk-nél se maradt egy hétnél tovább, s nem hagyott illúziót, hogy még máskor is jönne. Érkilis természete lassan már szünetet se tartott a sértődések között.

Egy délután, lehetett az a hatodik napon, azt mondja a feleségem, hogy ügyeljek, mert a nagytata haragos, méltóságteljesen sztrájkol. Tegnap este óta nem evett egy falatot se. Az előbb kedveskedéssel s egy üveg gyöngyöző friss ásványvízzel, igazán megértő alázattal bevitte a frissen kisült tésztát. Nem nyúl hozzá. Bementem, leültem vele szemben az ablak mellé, megpaskoltam nagy, meleg kezét, s ártatlanul rámosolyogtam:

– Emlékszel a régi vasárnapokra, Fiú? – s a tésztástál felé kacsintok. Azt hittem volna, hogy hat szelet volt, ha egy morzsányi sárga torta nincs a hajtókáján.

A szemem közé nézett, egy szikrányi derű nélkül. Nem nekem válaszolt:

– Na, Mókuskirály, most vigyél szépen haza.

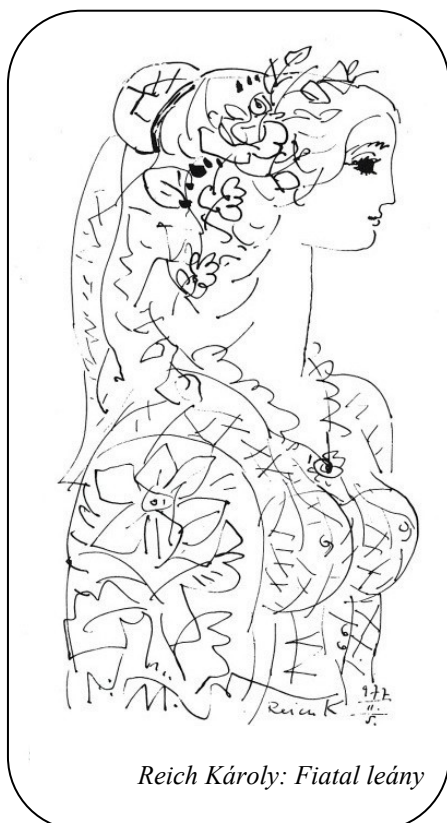
Már a vonaton mondta, mint akinek a megkönnyebbuléstől megered a nyelve:

– Le kell szedni a ribizlit... Nagymama is vár, szegény. S aztán a múltkor mégis megvettem Szilágyitól azt az ócska villanymotort az esztergárhoz.

Úgy kapartunk össze tíz körömmel pár marék hamut és kormot a koporsóba, hogy nagymama mellé fektes-sük.

Előttem pedig úgy áll, ahogy Orbán napján reggel láttam: az ablak mögül kivizslat, hogy jött-e az éjjel olyan idő, ártalom szőlőre, gyümölcsfára, s közben issza az első jó pohár hideg vizet, éhomra, mintha az Úr angyala fűjná a harsonát, el nem véve az ajkától a nagy üvegkriglit, ejsze a feltámadásig.

Gyerekkoromban szívesen hallgattam, amikor a felnőttek régvolt dolgokról meséltek. Úgy tudták felidézni a múlt eseményeit, hogy meg elevenedtek a kedves, szép, de a sötét, nehéz történetek is. Mintha puha bársonnyal öleltek volna körül egy varázslatos világban. Minden történet és minden kiemelkedő személy, akire emlékeztek, barátommá vált, beépült a lényembe, része lett az életemnek.



Reich Károly: Fiatallány

Ma is így érzem, amikor valakit kiemelek a múltból. Egy kicsit életre kel, és ha csak az emlékezés idejére is, de újra velünk együtt dobban a szíve. Néhány percig, egy kis ideig kortársunk lesz.

Kolosy Elvira 1863. február 10-én született, és 1887. november 18-án halt meg. 24 évet élt. Két évtizednyi életével ma közöttünk jár, és arra tanít, hogy az Istentől kapott talentumot nem szabad elásni, és tétlenül várakozni arra az időre, amikor számonkérjük. A tehetséget kamatoztatni kell az Isten dicsőségére és az emberek javára. Számunkra titok, hogy a teremtés Istene miért ilyen rövid időre hívta életre, de ha életművére tekintünk, akkor azt látjuk, hogy az értéket nem időben méri az Úr, ha-

nem minőségben. Munkája minősége pedig kifogástalan. Mit tehetett egy leány az alkotás terén az 1800-as években? Amikor egyik verse megjelent, azt hitték, hogy az édesapja írta meg helyette. Mindez nem törte meg. Továbbra is írt, mert nem tehetett másként. Neki, itt a Földön ez volt a hivatása.

Nevére ma is kevesen kapják fel a fejüket, sokan még csak nem is hallottak róla. Nem is örülne annak, ha dicsőhimnuszt zengenénk. Személyiségéhez jobban illik a csendes emlékezés. Magányos volt gyermekkorától fogva. Az irodalom és a költészet világa varázsolta el. Önszorgalomból tanult meg franciául, németül. Alig húszévesen már teljesen árva. Pályázati felhívásokra írt verseivel – *Levél Kossuth Lajoshoz*, *Arany János emlékezete*, *Honvédek sírján*, *Katona József emlékezete* – díjakat, dicséreteket nyert. Munkatársa volt több világi lapnak, de a *Protestáns Lap* és a *Protestáns Egyházi és Iskolai Lap* is közölt a műveiből.

Öt évig dolgozott a Dávid CL zsoltárának átírásán. Ebből haláláig 69-et sikerült elkészíteni. Tiszta költészetben szólaltatja meg a zsoltárok üzenetét. A 8. zsoltár 2. és 3. versét így olvassuk a Bibliában: „Urunk, Istenünk, mily felséges a neved az egész Földön, az egekre helyezted dicsőségedet! A csecsemők és csecszopók szája által erősítet meg hatalmatat ellenfeleiddel szemben, hogy elnéimtsd az ellenséget és a bosszúállót.” Kolosy Elvira ezt így írta át:

„Mi magasztos neved minékünk
Dicsőséges Urunk, Istenünk!
Kevés neki a föld, fellebeg
Oda, hol a csillag s fellegek.
Téged nevez kisdéd, ha gagyog,
Tégedet a bölcsék és nagyok.
Ha hatalmas szavad mennydörög.
Leomolnak várak, börtönök.”

Kolosy Elvira

(1863–1887)

Korai halála miatt nem láthatta meg, hogy versei kötetben megjelenjenek. Később testvére és sógora gondoskodtak arról, hogy ezek az alkotások ne vesszenek el. *Cipruslombok* címmel kötetbe szerkesztették, és kiadták.

Elmúlt idők alkotóira emlékezni öröm és megtiszteltetés. Alázat kell hozzá és szeretet. És végtelen hála, hogy a múlt, jelen, jövő Ura nem hiábavalóságra teremtett, hanem gyümölcstermesztésre tehetségünk szerint.

• BEREKMÉRI MELINDA

Kolosy Elvira CXXVIII. zsoltár

Boldog ember felette,
Ki az Urat féli,
Ki ösvényét kereste
És azt lépdegéli;
Térj meg te is útjára,
S üdvöd nem ér véget;
Önkezdenek munkája
Tart majdan el téged.

Házadban a feleség
Felviruland szépen,
Termékenység, s üdeség
Szőlőtője lészen;
Asztalodat gyermeki
Akként ülik sorba,
Mint olajfát ellepi
Sok szép sarjú lombja.

Kit az Isten boldogít,
Ím ilyen a férfi;
Legyen is mind boldog itt,
Ki az Istent féli.
Jeruzsálem javait
Élvezhesse békén,
S fiainak fiait
Lássa élte végén!

Kedves gyermekek!



Szoktatok-e emlékezni? Milyen eseményekre emlékeztek a legszívesebben? Ha eszetekbe jut egy meghatározó élmény eddigi életetekből, olyan, amiből esetleg más is tanulhatna, el szoktatok-e mesélni egymásnak?

Az emlékezést Isten is fontosnak tartja, emellett azt is kérte, hogy emlékeztessünk, vagyis nemzedékről nemzedékre emlékezzünk és beszéljünk szeretetéről, szabadításáról, vezetéséről, gondviseléséről. A Bibliában több helyen is olvasunk arról, hogy az Úr parancsára a választott nép valamilyen nagy esemény emlékére emlékköveket állított. Erre azért volt szükség, mert amikor valaki rájuk tekintett, eszébe jutottak Isten csodái.

Az oldalon látható képek is egy régi csodás történetre emlékeztetnek. Józsuének jutott az a feladat, hogy a 40 éves pusztai vándorlás után a választott népet bevezesse az Ígéret Földjére. Ehhez át kellett kelniük a Jordán folyón, ami számukra kilátástalannak tűnt, de Isten újra csodát tett velük, mert a lefelé folyó víz megállt, mint egy gát, mígnem az egész nép mindenestől át nem kelt. A Jordán medréből kiemelt és egymásra rakott kövek Isten hatalmas vezetésére emlékeztettek, amellyel népét áthozta a folyón.

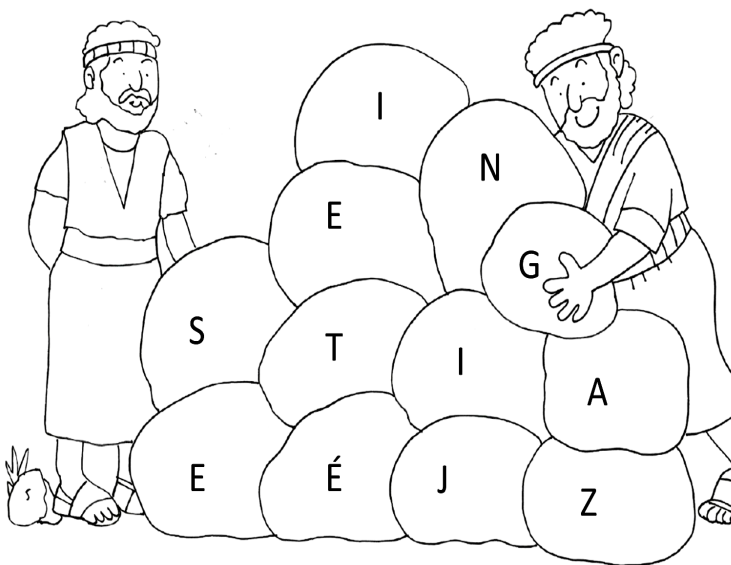


Olvassátok el a történetet Józsué könyve 4. részéből!

Manapság is szoktunk emlékoszlopokat állítani valamilyen fontos esemény kapcsán, de Isten örök szeretetére mégsem a mulandó tárgyak emlékeztetnek a legjobban. A tárgyaknak fontos szerepe lehet, ám a hívő emlékezés és emlékeztetés valódi lehetősége másban rejlik. Amikor azt tovább adjuk, továbbmondjuk, általa minden ember megismerheti Isten nagyságát, és minden embert emlékeztetni fog Isten hatalmas szeretetére, Krisztusban nekünk ajándékozott szabadítására.

Hogy mi lehet az?

A kövek közé rejtett betűkből könnyen összerakhatjátok a három rövid szóból álló megfejtést.



A hiányzó betűkkel egészítsétek ki a bibliai idézetet:

Me_t _s_en ig_je é_ő _s h_tó, é_ese_b mi_de_ k_t_lű ka_d_ál,
és át_a_ol a_ el_e _s a lé_e_, az í_ü_et_k és _ vel_k s_ét_á_ás_ig,
_s me_í_é_i a s_í_ g_n_ol_ta_t és s_án_éka_t.

Zsid 4,12

Rejtvényünk József Attila (1905–1937) szép vallomását tartalmazza.

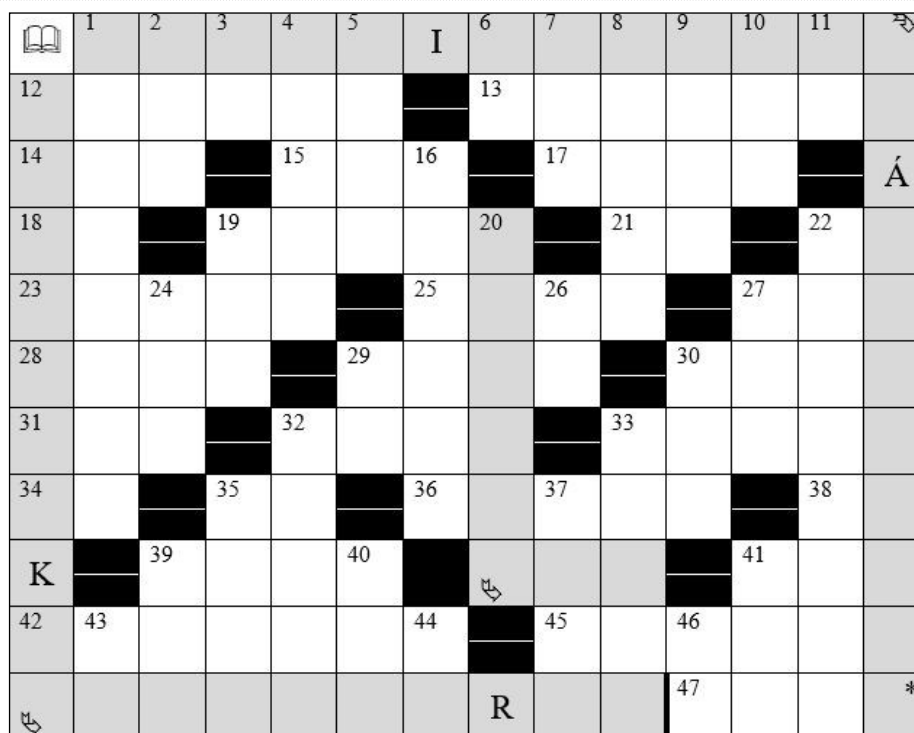
Vízszintes:

1. A beépített vallomás első részlete, 12. Régiesen érlelte, 13. Vissza: a mindenkori ember egyik nagy kísértése, 14. Bazalt kúphegy szép kilátóval Vas megyében, 15. Mutató névmás, 17. Áramzáró egynemű hangzói, 18. Kötőszó, 19. Hegy Izraelben, Libanon mellett (Én 4,8), 21. Soha egynemű hangzói, 22. Drót végek! 23. Összevissza nősít, 25. Néprajzi tájegység a Máramarosi medencében, 27. Indonéziai település Roti szigeten, 28. Magyar-horvát-szlovén határfolyó, 29. A mezőgazdasági kifizetések lebonyolító hivatal nevének rövidítése, 30. Egyiptomi város a Sínai-félsziget déli csücskén: ...-es-Sejk, 31. Becézett Eduárd, 32. Hibáztat, 33. Vissza: ... Kelemen (1496–1544), zsoldárfeldolgozó reformátor, 34. Fél dugó! 35. Spanyol és német autók jelzése,



Dési Huber István: József Attila

36. Gyárakban régebb az alkalmazást végző iroda megnevezése: ... osztály, 38. Tág, 39. Maros-parti városunk. Egykor jelentős ipari központ, 41. Az istentelen hatalom



egyik bibliai jelképe (Jel 20,8), 42. A tudatos, logikus gondolkodás képessége, 45. Vissza: a hímző sokszor tette munkája során, 47. A Szentírás ilyen Ige.

Függőleges:

1. Ő faggatta Jézust a parancsolatok felől (Mk 12,28), 2. Ásólag egynemű hangzói, 3. Személyes névmás, 4. Az ilyen részecske vizsgálata a fizika kutatási területéhez tartozik, 5. Kis tanya a mezősegi Rűcs közelében, 6. Temes megyei autók jelzése, 7. Régi lakoma, 8. Ilyen az ásitó gyerek, 9. A jó termőtalaj egyik jellemzője, 10. Hangtalanul eltűri! 11. Kezdetben tagad! **12. A vallomás folytatása,** 16. E közeli időszak, 19. Istenfélő júdeai király (2Krón 14,1-4), **20. Az idézet befejezése,** 22. Gyárakban az alapanya-

got felszabó műhely neve, 24. Ő sír, 26. Azonos magánhangzók, 27. E helyiségből minden településen általában több is van, 29. A mákos belsejében található! 30. Szántóföldön, iskolában, áruházban egyaránt lehet, 32. Vissza: áruba van bocsátva, 33. Cselekedete, 35. A régi orvos gyakran vágott, 37. A végén mondott! 39. Katlan belseje! 40. Vissza: harcos ókori nép (Dán 5,28-31) é. h., 41. Gátör egynemű hangzói, 43. Vissza: ilyen mérték is van, 44. A méregben és mézben egyaránt megtalálható! 46. Rómi egynemű hangzói.

Megjegyzés: A bibliai nevek és fogalmak a Károli fordítás szerint vannak. A csillaggal jelzett négyzetbe kettős mássalhangzó írandó.

Készítette: Zöld György

proMissio
egyesület

Mária és Márta Magazin — kiadja a **proMissio Egyesület**

Munkatársak: Berekméri Melinda, Borsos Melinda, Bustya Sándor, Czirmay Csaba Levente, Korondi Kinga, Simon Imola Zsuzsanna, Székely Ferencz

Korrektor: Bálint Boglárka

Borítótér: Orbán Tibor

Cím: Marosvásárhely, Bernády György tér 3. szám

Tel: 0265-214975

e-mail: magazin@mariaesmartha.ro

Honlap: mariaesmartha.ro

ISSN: 1583-1329; **Nyomda:** Intermedia Kft.



Támogató
a Romániai

Magyar Demokrata Szövetség
és a Communitas Alapítvány

A jó gazdasszony holtig tanul

Kapros-tejszínes bárányraguleves

Hozzávalók: 40 dkg báránycomb, 20 dkg bab, 1 fej hagyma, 4 szál sárgarépa, 2 szál petrezselyem, fél fej karalábé, fél fej zeller, 2 szál zeller, 1 csokor kapor, 2 dl főzőtejszín, 1 dl fehérbor, 3 gerezd fokhagyma, 1 ek. kacsaszír, 1 mk. őrölt kömény, só, bors, fél l víz, 2 szál petrezselyemzöld.



Elkészítés: A babot hideg vízbe áztatjuk legalább 4 órára. A hagymát és fokhagymát apróra vágjuk és a kacsaszíron üvegesre pároljuk, majd rátesszük a felkockázott bárányhúst, megborsozzuk, megsózzuk, hozzáadjuk a köményt. Kissé megpirítjuk, majd hozzáadjuk a felaprított zöldségeket, és a hússal együtt pirítjuk tovább, majd felöntjük 1 dl jó minőségű száraz fehérborral, és így pároljuk kicsit, mielőtt felöntjük vízzel. Miután a hús félig megpuhult, hozzáadjuk a beáztatott, lecsepegtetett babot, és így főzzük míg megpuhul a hús is és a többi hozzávaló, végül hozzáadjuk a tejszínt, a felaprított kaporot, ha szükséges teszünk hozzá még sót és borsot, és az egészet összeforraljuk.

Vörösborsban sült bárány

Hozzávalók: 2 kilós báránycomb (vagy lapocka), 2 deci száraz vörösbors, 2 deci húsalaplé, 2 szál répa, 1 szál fehérrépa, 3 közepes fej vöröshagyma, 4 gerezd fokhagyma, só, bors, olívaolaj, rozmarinágacsokák.



Elkészítés: A húsba dörzsöljük bele a sót és a borsot, majd süssük körbe forró olívaolajban, hogy kérget kapjon. Tegyük félre. Vágjuk fel hosszában a répákat, és ugyanabban a forró olajban süssük pár percre. A hagymát karikázzuk fel, és tegyük hőálló edénybe a többi zöldséggel és a zúzott fokhagymával együtt. Fektessük rá a húst a zöldségekre, öntsük fel a borral és az alaplével, morzsoljunk rá egy kis friss rozmaringot. 150 fokra előmelegített sütőben 30 percig lefedve, majd (ha a villa már beleszalad) fedő nélkül süssük készre.

Répatorta krémes töltelékkel

Hozzávalók:

A tortához: 10 dkg dió + a szóráshoz, 35 dkg sárgarépa, 14 dkg liszt, 14 dkg rétesliszt, 2 tk. sütőpor, 1 tk. fahéj, 1 csipet só, 4 db tojás, 30 dkg barna cukor, 2 tk. vaníliás cukor, 1,5 dl napraforgóolaj, vaj.

A krémhez: 5 dkg vaj, 25 dkg krémsajt (mascarpone), 1 rúd vanília kikapart belseje, 1 db citrom reszelt héja, 20 dkg porcukor.



Elkészítés: A diót száraz serpenyőben megpirítjuk, majd amikor már kelően illatozik, deszkára halmozzuk, és durvára vágjuk. A répát megpucoljuk, lereszeljük. Egy mély tálba öntjük a liszteket, hozzákeverjük a sütőport, a fahéjat és a sót. Habosra verjük a tojásokat a cukorral és a vaníliás cukorral, majd hozzákeverjük az olajat. Hozzáöntjük a lisztes keveréket, és alaposan összedolgozzuk. Ezután hozzáadjuk a lecsepegtetett reszelt sárgarépát és a pirított diót. Alaposan összeforgatjuk, majd kivajazott tortaformába öntjük, és 180 fokra előmelegített sütőben 30-40 percig sütjük. Tűpróbával ellenőrizzük. A répatortát kihűtjük, majd hosszában félbevágjuk.

A nem túl hideg vaját a krémsajttal habosra keverjük, majd hozzáadjuk a vanília kikapart belsejét, a citrom lereszelt héját és a porcukrot. Alaposan elkeverjük. A mascarponés krémmel megkenjük a torta alsó részét. Rátesszük a tetejét, és körbekenjük a maradék krémmel. Néhány órára a hűtőbe tesszük. Dióval megszórva kínáljuk.

A Nikon 24mm f/1.4 lens and a smartphone are visible on the left side of the image, resting on a wooden surface. The lens is a black Nikon 24mm f/1.4, and the smartphone is a white iPhone. The background is a rustic wooden surface with a warm, brownish-orange tint.

Keresztúry Dezső

Kortalan

Én nem számláltam, csak átéltem őket:
huszonöt év azért múlt el olyan
könnyen fölöttem, szinte nyomtalan;
és nem maradt utána gennyedő seb.

Pedig csak néha ringott napsütésben;
inkább sikátorra szűkült a táj;
s hogy ami elmúlt, mosolyogva fáj:
csak azért fájhat így, mert veled éltem.

Benned telt férfikorra ifjúságom:
azért szállhattam vad idők felett,
mert megőriztél, ahogy lehetett,
te: mindennapi életem, s halálom.

Kortalan élsz hát bennem: teljesen.
Te is így őrizz engem, Kedvesem!

