

Hol sírjaink domborulnak...

A magyar temető



A temető szent hely. Ezt jelzi az is, hogy kerítéssel határolják: elválasztják a hétköznapi világtól. Évszázadokkal ezelőtt az emberek a templom köré, a templomkertbe (cinterem) temetkeztek. A sírkereszt, a fejfa mindig fából volt. Keresztet vagy szomorúfűzfát véstek

rá, sokszor madárral.

Őseink hite szerint ugyanis lelkünk madárrá változik, amikor meghalunk.

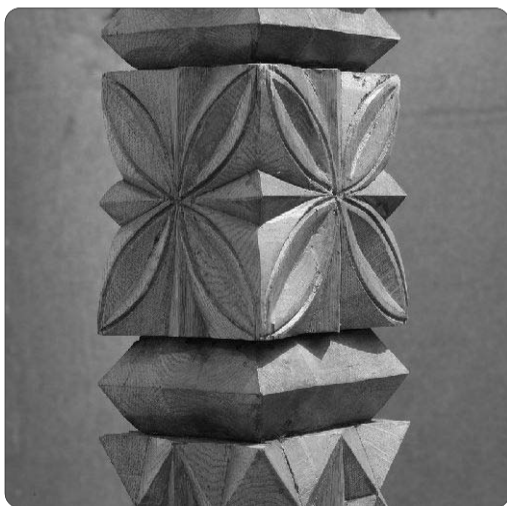
A magyar ember régen nem tett követ a sírra, mert úgy tartották, azt a Lölkök útján cipelnie kell magával. A kő hideg, kemény, élettelen, s nem talál a magyar ember lelkével.

A sírra helyezett koszorú és virág sem magyar szokás, csak az 1800-as években terjedt el, német hatásra.

Régi fejfánk az emberalakot formázó gombfa, amely őseinknél az elhunyt ember szobra lehetett. A gombfának van feje, sapkája, kontya, bajusza, szája, nyaka, szíve, köldöke és lába. Ősi, Ázsiából hozott örökségünk ez. Ezeket a fákon külön jelzés mutatja az életkort és a nemet.

(Molnár V József nyomán)

Az erdélyi reformátusok ma is faragott főfát (fejfát) állítanak. Kopjafának csak a katona főfáját nevezték, mivel a katona kopjáját szúrták le sírhantjára. A főfáról leolvasható az elhunyt neve, kora s egyéb adatai. Olyan ez, mint egy személyi igazolvány. A fáról még az is leolvasható, hogy az embernek hány gyermeke volt. Ha a főfa tetején csillag vagy gomb van, akkor férfi vagy legény fekszik alatta, ha tulipán, akkor asszony vagy leány. A királyoknak koronás főfa járt. Kopja alakú a katonák főfája. Sok mindent megtudhatunk tehát az elhunytól, ha ránézünk főfájára.



A katolikusok keresztet állítottak a sírra. Mire a kereszt- vagy a főfa fája elkorhadt, addigra az akkor élők közül már senki sem ismerte az alatta fekvő embert személyesen. Ezeket a fejfákat Szent Iván napján (június 24-én) elégették a síron, hogy a halott lelke visszatérjen az Egek Urához.

A régi magyar temető vidám hely volt. Szépen ír erről a nagy erdélyi építész és író, Kós Károly:

„A mi temetőink nem bús-bánatos halotti házak, a mi temetőink nem halálra emlékeztetők, nem néznek az élőkre gödrös, halotti szemmel. A mi temetőink nem hirdetnek elmúlást, de életet, örökkévalót...”

És nincs a világnak olyan vidám temetője, mint a miénknek. Az egész Havasalfján ott a legtöbb és ott kaszálódik a legkövérebb széna. A cin-

termekben. Az udvarházak mellett öreg fekete fenyők állnak avagy hosszú komoly jegenyék, az udvarra hársat ültetünk vagy eperfát: de a cintermekbe gyümölcshát, csupa-csupa termő nemes gyümölcshát. Amikor a temető virágzik, ez a legszebb kertje a világnak, fehér és rózsaszínű minden fa, mintha hó lepné és véges-végig az egész cinterem földje csupa-csupa hófehér és rózsaszínű szagos virágszirom. Mintha minden ott nyugvó örökember feljárna május végén nászt ülni, mámoros illatosan hajnalos menyegzőt...

Halottaink fejéhez nem állítunk komoly keresztet, sem rideg márványt, mi régi harcok pogány-unokák csillagos, buzogányos fejfát tűzünk halottunk dombjára: se-lyemlobogókat szűzek sírjára, tollbokrészt gyermekek fejéhez. És ahány fejfa, mind színesre festődik: szelíd párákkel és csattanó pirossal íródik a faragott rím. És nem írjuk a fejfára, hogy: meghalt ekkor; de komoly öreg betűkkel rárovódik az ősi írás: „Itt várja Jé-



zusát...”

A mi temetőinknél nincs vidámabb kertje az Úristennek. A mi temetőinkbe nem halni mennek az emberek, csak stációt tartanak. Csak várják az eljövendő Jézust...”

Régen sokszor mókás versikét írtak a főfára vagy az elhunyt rövid élet-történetét vésték rá:

„Háromszínű zászló alatt
Élte át a forradalmat
Farkas Péter megy vitézen,
S hetven évvel égbe mégyen.
Itten hagyva hat gyermeket
És unokát harmincegyet,
Szárharminchat holdnyi földet
S érte búsongó özvegyet.”
(Székely forradalmár sírja)

„Kocsis Mária itt van a sírhalma,
Az utolsó napig ez lett a nyugalma.
Negyven esztendeig hív párjával éle,
Mennyei Jézushoz ismét visszatére.
Tizenhét gyermeket e világra hozott,
Ő az Isten előtt eleget áldozott.”
(Székelyudvarhely)

Szöveg: Czárán Eszter
Megjelent az Arany Tarsoly Magazin
2007. novemberi számában



(fotó: Gábor Lajos, Méréfalva – Temető)

Örömet szerez, serkenti az agyműködést, és még finom is - Mi az?

Friss kutatás: a csoki nemcsak a koncentrációs képességet javítja, hanem a memóriát is.

A legtöbb szülő kisebbfajta közelharcot vív csemetéjével az élelmiszerbolt édességrészlegében - a gyerek szíve szerint több kilónyi finomságot belesöpörne a kosárba, amit az édesanya vagy édesanya persze nem hagy, mondván, hogy az ilyesmi egészségtelen.

Am érdemes némi engedményt tenned porontyodnak, leg- alábbis a jó minőségű csokoládék terén. Ezek ugyanis, túl azon, hogy egészségvédő hatással bírnak, még az agyműködést is serkenthetik.

A hangulat a tanulmányi eredményt is befolyásolja

Az ma már köztudott, hogy a csokoládé a benne lévő szeroto- nin révén kiegyensúlyozottabbá tesz - ennek jelentősége pedig felértékelődik a borongós-sötét időszak bekövetkeztével. Ilyen- kor ugyanis a kicsik is úgymond nyomottabbá válhatnak, sőt, a téli depresszió sem feltétlenül kerüli őket, bár tény, hogy ez in- kább a felnőttek betegsége.

Ilyen lelkiállapotban nyilván a tanulás sem esik feltétlenül jól - hiszen a kedvetlenség és a lehangoltság a motiváció legfőbb el- lenségei -, ráadásul a gyerek így fogékonyabbá válhat a különbö- ző szezonális nyavalyákra. Mindez az ésszerű csokoládéfogysz- tással jó eséllyel megelőzhető.

Mindazonáltal a csoki közvetlenül is erősíti az immunrend- szert, sőt, egy, a közelmúltban végzett kutatás szerint, melyet a Chemistry Central Journalban publikáltak, az étcsokoládé, vala- mint a kakaópor antioxidáns hatása bizonyos esetekben megha- ladja gyümölcsökét.

Koncentrációs és emlékezőképesség

Nemcsak egyfajta célpremiumpént - például egy-egy jó osz- tályzat ellentétele- zéseképpen - érde- mes időnként a gyerekeknek egy kis csokit adni. Sőt, éppen a csokoládé fogyasztása segít- heti hozzá a jobb tanulmányi ered- mény eléréséhez, ugyanis fontos szerepet játszik az összpontosításban. Egy, a közelmúlt- ban végzett tanulmány szerint pedig a memóriát is fejlesztheti ez az édesség.



Új kutatás: a csoki felturbózza a memóriát

A csokoládé javítja a nagy mocsárcsiga - Lymnaea stagnalis - memóriáját - derítették ki kanadai kutatók, akik kísérleteikről a Journal of Experimental Biology című folyóiratban számoltak be részletesen.

A Calgary-i Egyetem két biológusa - Lee Fruson és Ken Lu- kowiak - arra volt kíváncsi, hogy miként hat az étrend az emlé- kezőtehetségre. Mivel a komplex emberi memóriát túl sok ténye- ző befolyásolja, a kutatók választása a nagy mocsárcsiga esett, amelynél azt vizsgálták, hogy miként befolyásolja tanulási képes- ségeit a gyógyhatású flavonoid vegyületek egyik képviselője, a csokoládében fellelhető epikatekin - olvasható a tanulmányt is- mertető PhysOrg tudományos hírportálon.

Az e téren végzett kísérletek során kiderült, hogy a vegyület egyértelműen felturbózza a csigák memóriáját. A tanulmány eredményeit ugyan nem lehet egy az egyben az emberekre vetí- teni, ám valószínűsíthető, hogy rájuk is ilyen hatással van a cso- koládé fogyasztás.

Igy árthatok legjobb szándékom ellenére a gyerekeknek.

A szülő nyilván a legjobbat akarja gyermekének, ám a táplál- kozás-táplálás terén ma is tartják magukat bizonyos tévhitek, me- lyeik félrevezethetnek.

A minőség a döntő

Am, mint már írtuk, korántsem mindegy, hogy milyen minősé- gű csokoládét vásárolsz, az összetevők ugyanis többet nyomnak a latban, mint az ár. Fontos, hogy előbbieik között szerepeljen a termék kakaóvaj-tartalma - ebben vannak ugyanis a valóban szükséges az ásványi anyagok, antioxidánsok, fehérjék és vitam- nok. Ha kakaóvaját nem látsz a címkén, ott díszleg viszont a tej- bevonó szó, biztos lehetsz benne, hogy nem csokoládét, hanem kakaós tejbepontot tartasz a kezvedben. Ez utóbbit inkább tedd vis- sza a polcra, és válassz helyette valódi csokit, még ha az valami- vel többbe is kerül.

Forrás: MTI