

Toldalagi Pál

HIDD EL...

Találkoztam fákvivivőkkel, láttam fiatalok, s hogy zöldell körülöttük a bokor és fa, és nem gondolnak szakadékra, valami ünnepélyre menve rákezdték ékes énekekre, nem fújt a szél, nem hullt a

[zapor, és egyikük a sokaságból fényes homlokkal, tiszta

[szívvel, elem lépett és mondta: Hidd

[fel, bár megöregedtél, lehetsz még a kísérőnk, megmagyarazója az álmainknak, hallgass a

[szóra, ilyen alkalom többé nem lesz, segíts minket a győzelemhez.

Fazekas Lajos

VAD- ETETŐ

Erdő vadja ide jár, ég madara ide száll.

A föld, a zöld megfagyott, éhesek a szarvasok.

Cinke, rigó magot kér, varjú-nép is keresgél.

Óz, nyúl, mókus mind jönnek: népe a nagy erdőnek.

Gazdag Erzsébet

HOLD

Fehő a dunnája, mégsem fázik. Elbújik alatta, ki sem látszik.

Tiszta esti égbolt a tanyája.

Onnan ragyog az a világra.

Megélni is művészet volt valamikor. Falatokkal csitítani éhes szájakat; fázós testeket betakargatni; valamiféle emberi hajlékot emelni. Aki pedig sokáig volt éhes — nem tud enni; aki hajszoltságához szokott — nem tud pihenni; aki testvérétől örökölte a levetett ruhát — nem tud öltözködni. Legalább is nagyon-nagyon sok idő kell hozzá, amíg az éhség, a hajszoltság és a kopottság törvényeit át tudja lépni. Ezért jönnek velünk a múltunkból bizonyos beidegződések. Más a körülmény, más a kor lehetősége és igénye, de még túl közel vagyunk a múltunkhoz. Vagy örökség, vagy végtelen érzelmű és gondolati reakció formájában meg-megkísért bennünket gyakran az egykori szegénység, annak görcsöské merevedett sok-sok emléke és megszokása.

A nemzet hasbősége

Kinevetjük a franciákat a salátáikkal, a németeket a szószsaikkal, az oroszokat a vajszagú konyháikkal, az olaszokat a rákokkal-csigákkal. Mosolygunk az orvos étkezési tanácsain is, amit egy-egy reggel elmond a rádióban. Mi csak esszük a magunkét: a csupasz pörkölteket, a töltött káposztát, az oldalast, a jó szaftos sülteket. Magyar szemmel csak az az étel, ami tömör lében nagy hús. Nem számolunk mi kalóriatartalmat, legfeljebb panaszojuk, hogy egyre szűkebb a szoknya meg a nadrág, és a fölös kilók már sehogyan sem akarnak lemenni.

Eszünk, eszünk, tömjük a valamikor nagyon követelőző gyomrot, és orvoshoz járunk, mert magas a vérnyomás, túlterhelt a máj meg a vese, rendetlenkedik a szív. Gyakran úgy vagyunk, mint azok az esett kis irodalmi „hősök”, akik ha egyszer hozzájutottak, betegre ették magukat. Csak ma már egy nemzet eszi magát hasfájásra!

Hallottam egy professzorról, aki úgy nevelte fel a gyerekeit, hogy grammra reggeliztek, ebédelték és vacsoráztak egész életükben. Nem ettek — hanem étkeztek. Az életformához, az életkorhoz, az évszakhoz és a munkához mértén számolta ki nekik naponta a tudós papa, hogy miből mennyit ehetnek. S hiába volt olyan jó a rétes! Mindenki nevetett rajta a környezetben, bár fukarnak senki sem tudta. Nem anyagi, hanem élettani megfontolások vezették a szigorúságában. De nem is cipelték a gyerekei egyetlen felesleges kilót sem.

Az éhség emlékei és a has kultusza között van valahol egy optimális határ — amit mi nem

Sz. Simon István

ÍGY ÉLÜNK MI...

tisztelünk. A nemzet „hasbősége” így szemlátomást nő. S ha az európai statisztikai adatokat böngésszük, megeljük az okát. Elen vagyunk a zsír és a szénhidrátok fogyasztásában; hűsből megközelíthetetlen hegemoniája van a sertésnek: zöldségtermesztésünk színvonalához képest még néhány északi ország is elhagy bennünket az egy főre jutó fogyasztásban; s van olyan ország, amely importból több gyümölcsöt eszik, mint mi a saját gyümölcsös kertjeinkből.

Elég hirtelen „szakadt ránk” a testi jólét, s hiába lakunk jól a nyomorúság meg a háború és az infláció szegénysége után már annyiszor — úgy eszünk meg most is, mintha a holnapokra kellene spájzolni a kalóriát a szervezetünkben. S ha volt is idő, amikor orvosi, egészségi okokkal agitáltunk a sertéshús, a nagy pecsenyék ellen —, de valójában a hús hiányának a hűtőkamrákból — azoknak van igazuk, akik a bőség közepette is azt lelkelik: a magyar megeszi az egészségét! És hogy mi, javíthatatlan, makacs felnőttek! De a gyerekeinket sem engedjük el az asztaltól, amíg még egy tenyérnyi sültet be nem pakol! Valóságos rontás, átok rajtunk ez a nagy evésimádás. Még amikor jót akarunk is, balul sikerül. Itt olvasok egy étkezési tanácsot: a svéd vacsorát ajánlatja a mi „nomád” konyhánk helyett. S miután leírja a könnyű hideg ételeket, azt mondja, hogy lehet rajta „magyarítani” — például ha egy bogrács gulyást teszünk a „hideg-asztal” közepére, néhány cseresznyepaprikával!

A pihenés fáradsága

Azért beszélek így félig-meddig viccesen ezekről a témákról, mert tudom, hogy mindezt nemigen veszik komolyan. Két jó fogás között, nevetve említi majd valaki a társaságban, hogy „lyukat” akartam beszélni a hasukba. Hát csak éljek én, ahogy ajánlgatom! Sietek hát bevallani, hogy nekem sem megy. Le is dőlök egy kicsit most ebéd után, hogy pihenten folytassam majd.

Igen, hát ez az! Azt akartam mondani, hogy pihenni sem tudunk. Kétezer éve megmondták már a bölcsök, hogy fő étkezés után ezer lépést kell járni! Így

jó az emésztés, így nem renyhül el a test. De sok foganatja nem lett máig sem, hiszen télen-nyáron „delelünk”, jókat szuszogunk a vasárnapi ebéd után. A gyárban meg a hivatalban mondjuk nem lehet, de szabad szombatot meg ünnepen igen. Mert nekünk a pihenés is mást jelent, mint akár csak maga a szervezet kívánna. A fekvés... — az a pihenés a mi szótárunkban. A szunyókálás, a csöndes üldögélés, a derékropogató nyújtózkodások. Pedig a hétköznapi régi tapasztalás is azt mondja erről, hogy „akkor köt a háj”.

Jártam sokfelé, s láttam ilyen életmódot máshol is. Nem mondom, hogy ez valamiféle nemzeti sajátosság. Már mi is többet járunk a természetbe, erdőbe, vízre, hétfélig kertbe. De legtöbbször ott is nagyokat eszünk, és jó mélyeket alszunk a hűvösön, s utána elpanaszoljuk, hogy „az ember képtelen magát kipihenni”.

Az orvosok egy emberként tanúsítják egészségnevelő tanulmányaik, cikkeik és fogyhatatlan agitációjuk özőnével, hogy a pihenésnek ez a fajtája nem segít bennünket a megkívánt frissességhez. És melyikünk ne tapasztalta volna még az egész hét fáradsága után, hogy valami másfajta, valóságos fáradozás pihentet. Szellemi dolgozóknak például kifejezetten ajánlgatják, hogy a test fizikai „fárasztásával” regenerálják magukat. Akkor azután tényleg jó lesz az álom, nem érzik a pihenés fáradságát.

Mostanában nagy veszekedés folyik már, hogy nemcsak aranyérmes élsportolók kellene egy országnak, hanem egészséges, fizikailag jó kondícionált polgárok milliói. De hogy egy negyvenötvenes ember ide sorolhassa magát, ahhoz egyelőre „különcnek” kell lennie — hiszen a „kocogókat is megmosolyogjuk; a függőfolyosón naponta tornázó szomszéd mögött is összekacsintunk; az expanderező öreglegényre meg azt mondjuk, hogy... — no ezt le sem írom.

Lehet, hogy nem is a felismeréssel van baj, hanem a kollektív szemlélet vagy a kollektív lehetőségek hiánya hogy bennünket ilyen testi tespedésben. Hiszen amikor egy kedves idős barátom kuttyát vett, és azt mond-

ta nekem: azért vette, mert akinek azt az állatot sétáltatni kell, annak magának is sétálni kell — rálegyintettem. De még meg is vádoltam magamban: nicsak, képes arra is, hogy vén látaival a kutya után ügessen, csak hogy neki is legyen, ha már a hivatali főnöke kutya barát lett...

A szabad idő rabsága

A dolgok valahogy összekeverednek. Akár hogy számoljuk, egyre több a szabad időnk, és mi mégis egyre kevésbé érünk rá. Legtöbbször rabjai leszünk az új lehetőségeknek: nem arra használjuk fel a szabad napokat, órákat, amire rendeltettek. Megyünk maszkolni. Jól meghajtjuk magunkat, mert lehet keresni. Dupla a napszám, két-három-négyszeres az órabér. Láttam nem egy hétfélig kiskertet, amelyikben valóságos melegágyi kerítést folyik; ahol mindig öntözni, szedni, csomózni és piacozni kell. Pedig hát azt a kis zöldet azért találtuk ki, hogy hasznos kikapcsolódásuk legyen az embereknek — ám ebben a szókapcsolatban a hasznos nem elsősorban az üzleti hasznot jelentené. Ismerek háziasszonyt, aki a két szabadnapon ki sem teszi a lábát a lakásból a bolt, meg a piac után, mert akkor kerül sorra a nagymosás, a nagy-takarítás, s akkor tud nagy fa-zekakkal jó házikosztot főzni. És sorolni lehetne még, mi mindenre tartogatjuk a szabad időt. Szinte az egész hét tennivalóit oda zsúfoljuk a hét végére.

Szándékosan azokat a példákat emlegetem, amelyek azt bizonyítják, hogy még nem tudjuk megszervezni az életünket. Hiszen a szocializmus azért tenné szabad-dá ezeket a napokat és órákat, hogy mind több időt adjon valódi pihenésre és emberi épülésre. Hogy a test és a szellem ne csak regenerálódjon — hanem fizikailag és emberileg gazdagodjék. Ez az idő lenne, lehetne az elmélyült művelődés: a jó könyvek, a hangverseny, a színház; ha már van az az autó, ilyenkor lehetne elszaladni egy fővárosi kiállításra; a gyerekeknek akkor lehetne megmutatni a várat, amely körül a Tenkes kapitánya egzecirozza a császáriakat... Csak hogy a szabad idő már jobban föl van parcellázva előre, csupa-csupa „hasznos” foglalatosságra, mint a munkanap.

Nehéz ebből a rabságból kitörni.

Vallomásként elmondom, hogy ezeket a megfigyeléseket én is mind a szabad időm alatt szedgettem csokorba.

Hát így élünk mi...

