

HONVÉD ALTISZTI

F O L Y Ó I R A T

XXIII. évfolyam · 2011/4.



**FOGADALOMTÉTEL
ÉS HONVÉDESKÜ**

Tartalom

EGY ÉJSZAKA A KATONAMÚLT JEGYÉBEN	2
FOGADALOMTÉTEL ÉS HONVÉDESKÜ Szentendrén	3
ÚJ VEZÉNYLŐZÁSZLÓSA VAN	
A MAGYAR HONVÉDSÉGNEK	4
VEZÉNYLŐZÁSZLÓSI TAPASZTALATCSERE	4
LÁTOGATÁS AZ MH LUDOVIKA ZÁSZLÓALJNÁL	4
NEMZETKÖZI KATONAI MEGFIGYELŐK KÉPZÉSE	5
ÚJ ALAKULAT VESZPRÉMBEN	5
SIKERÜLT!	6
NEGYPENÉVES JUBILEUM	6
CSAPATÉPÍTÉS SZABADIDŐBEN	7
ISMERKEDÉS A RAKÉTÁSOKKAL ÉS A TECHNIKÁVAL	7
AZ ÉV EMBEREI SZENTESEN	8
A "SASFÉSZEK" LÁNGLOVAGJAI	9
KIKÉPZŐK, VEZETŐK ÉS NEVELŐK	10
KRÍZISKOMMUNIKÁCIÓ	
A TISZHELYETTES-KÉPZÉSBEN	12
TUDOMÁNYOS ESZEM-ISZOM,	
AVAGY TÁPLÁLKOZÁSI JÓ TANÁCSOK	14
EGY CSILLAG GYŐRBŐL	17
A FIZIKAI KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSÉT	
SZOLGÁLÓ EDZÉSPROGRAMOK (3.)	18
SEGÍTSÉG A MARADÓKNAK ÉS	
A TÁVOZÓKNAK	20
NEMZETI HIMNUSZAINKRÓL	21
EGY HORVÁT ÍRÓ A LUDOVIKÁN	22

EGY ÉJSZAKA A KATONAMÚLT JEGYÉBEN

Az idő múlásával egyre népszerűbb a „Múzeumok éjszakája” rendezvénysorozat; családok kerekednek fel, hogy egy hosszú estén, rövid éjszakán kiállítóhelyek sorát járják be. Jönnek, látnak, mennek. E neves éjszakának egyik leglátogatottabb múzeuma a Hadtörténeti Múzeum, annak ellenére, hogy az „igazi” harceszközök, repülőök,



harckocsik, rakéták a fővárostól távol, Kecelen és Szolnokon várják a látogatókat. Itt fenn, Buda várában maradt és él tovább az átmozgathatlan történelmi hangulat: séta a várban, az ősi kapu, a kockaköves utcák, a patinás házak idézik a múltat, annak dicsőségét.

Az idén is sokan jöttek, fiatalok és idősebbek egyaránt, akik – örömkre – beleszóptak a magyar katonamúltba. Ez alkalomból az egyre gyarapodó számú hagyományörzők korhű ruhában elevenítették meg történelmünket. A fegyverek, a hadi eszközök csillogtak-villogtak, a borszíjakon is látszott a gondoskodás. Manapság sokan hiányolják az ügynevezett katonás viselkedést, fegyelmezett mozgást. Itt ez is jelen volt. A páncélos vitézek, a '48-as huszárok, vagy éppen gyalogsmundért magukra öltő hagyományörzők mozgása, arcvonásai fegyelmet sugároztak. Csattogtak a bokák, lendültek a karok, szorították, markolták a fegyvert. „Valódi katonák” adtak itt találkozót egymásnak. A kiállított harceszközöket gyermekesereg vette körül. A fő attrakciónál mégis egy sajátos „fegyver” vált: a „gulyáságyú”, azaz a tábori konyha, amely illatával messziről vonzotta a látogatókat.

Az idei Múzeumok éjszakája, különösen a Hadtörténeti Múzeumnál, egyértelműen sikeres volt. Mostanában gyakran elhangzik, hogy a hadtörténelem, a hadsereg iránti érdeklődés, ha nem is szűnt meg, de csökkent. Ez az esemény viszont fényesen bizonyította: van igény a magyar katonamúlt megidézésére.

Az elismerő szavak mellett álljon itt egy kritikai megjegyzés is: nekem nagyon hiányzott a „bakazene”; az elmúlt években különösen hangulatos volt, hogy a különböző korokat idéző bajvívások idején a kornak megfelelő marsch töltötte be a Kapisztrán teret. Majd jövőre...

Matthaeidesz Konrád
Fotó: Zrínyi Média

FOGADALOMTÉTEL ÉS HONVÉDESKÜ Szentendrén

Július 8-án tett ünnepélyes tiszthelyettesi esküt Szentendrén az MH Kinizsi Pál Tiszthelyettes Szakképző Iskolában a 2010/11. tanévben végzett ötvennégy tiszthelyettes-jelölt, illetve az a százhuszonkét szerződéses légénységi állományú katona, aki idén áprilisban alapkiképzéssel kezdte meg az MH Központi Kiképzőbázison katonai pályafutását.

Az MH Központi Kiképzőbázis alakulótérén pontban tíz órakor fogadták a felsorako-



helyetteseket, honvédeket: „Önök most az ország nyilvánossága előtt tettek esküt arra, hogy hazájukat az életük árán is megvédik. A Magyar Honvédségen kívül nincs egyetlen más olyan intézmény sem, amelynek tagjai

alapokat, de tudják azt is, hogy egész pályájuk folyamán tanulniuk kell” – figyelmeztetett Benkő Tibor vezérezredes, aki felhívta a figyelmet arra is, hogy a tiszthelyetteseknek, esküjükhöz híven, amely egy életen át kötelez, emberséggel és felelősséggel kell gondoskodniuk beosztottaikról. Továbbá, minden katonának, mindig készen kell állnia a bajba jutott emberek megsegítésére, s a haza szolgálatára Magyarország határain belül és azo-

zott katonák a történelmi zászlókat és a csapatzászlót, majd dr. Benkő Tibor vezérezredes, a Honvéd Vezérkar főnökét, aki Mikusi Zsolt ezredes, bázisparancsnok kíséretében hallgatta meg a főzsfőnök jelentését. Az ünnepi eseményen részt vett Siklósi Péter, a Honvédelmi Minisztérium védelempolitikáért és védelmi tervezésért felelős helyettes államtitkára is.

A hozzátartozókkal zsúfolásig megtelt, díszbe öltözött alakulótérén rezzenéstelenül álltak a tűző melegben a katonák. A Himnusz közös eléneklése után következett a tiszthelyettesek fogadalomtétele, majd a szerződéses honvédesküje.

Először Feitscher Dávid tiszthelyettes-jelölt lépett a mikrofonhoz, hogy szülei társaságában előmondja a tiszthelyettesi eskü szövegét, amit ötvenhárom társa mondott utána. Az „Isten engem úgy segítjen!” elhangzása után a tiszthelyettes átadta az általuk aláírt esküt a Honvéd Vezérkar főnökének. Ugyanezt tette Aulich Nándor honvéd, miután százhuszonegy társának előmondta a honvédeskü szövegét.

Benkő Tibor vezérezredes az ünnepélyes pillanatok után beszédében meleg szavakkal köszöntötte az esküt tett ifjú katonákat, tiszt-



hivatásuk gyakorlásához a legdrágábbat, az életüket ajánlják fel. Katonák, legyenek erre büszkék és méltóak!”

A vezérkarfőnök gratulált az elért eredményekhez és rendfokozatukhoz, majd a katonai hivatás szépségeiről, nehézségeiről, azokról az áldozatokról szólt, amellyel a haza védelme jár. „Önök megfogadták esküjükből, hogy legjobb tudásuk szerint teljesítik hivatásukat, amihez most megszerezték az

kon túl is. Végezetül a Honvéd Vezérkar főnöke erőt, egészséget, sok sikert és katonaszerencsét kívánt az ifjú katonáknak, tiszthelyetteseknek, honvédeknek. Ezt követően dísztört adott át Nagy Viktor főőrnagyvezérnek, aki kiváló eredménnyel fejezte be tanulmányait.

Zilahy Tamás
Fotó: Zrínyi Média

ÚJ VEZÉNYLŐZÁSZLÓSA VAN A MAGYAR HONVÉDSÉGNEK

Vezénylőzászlósi beosztás átadás-átvételére került sor a Honvédelmi Minisztériumban június 29-én. A Magyar Honvédség vezénylőzászlósi beosztását Bogdán Tibor törzszászlós Kriston István zászlósának adta át, aki július 1-jétől tölti be ezt a posztot. Az ünnepi eseményen részt vett dr. Benkő Tibor vezér ezredes, a Honvéd Vezérkar főnöke, Juhász István vezérőrnagy, a HVK törzsigazgatója, a vezérkar csoportfőnökei, valamint a honvédség egységeinek- és magasabb szervezeteinek vezénylőzászlósi.

A Himnusz elhangzása után ismertették a honvédelmi miniszter határozatát, valamint a Honvéd Vezérkar főnökének parancsát, amely szerint beosztásából, érdemei elismerése mellett fölmentették Bogdán Tibor törzszászlóst, akit tartós vezényléssel áthelyeztek az oberammergau-i NATO-iskola tanfolyamigazgatói beosztásába. Dr. Benkő Tibor vezér ezredes eddigi szolgálatának elismerése-

ként díszfőt adott át Bogdán Tibor törzszászlós.

Az ünnepi eseményen a Honvéd Vezérkar főnöke mondott beszédet. Benkő vezér ezredes visszatekintett a vezénylőzászlósi rendszer létrejöttére, az elmúlt bő évtizedre. Meltatta az elért eredményeket, az első számú tiszthelyettesek emberi, szakmai példamutatóit. Azt kérte a jelenlévőktől, hogy ezután is példaképeik legyenek alárendeltjeiknek, beosztottjaiknak, szolgálatukkal segítsék a parancsnokokat, a honvédség irányítóinak munkáját a jövőben is.

A vezérkarfőnök bejelentette: őszől a honvédség minden szintjén katonai konferenciákat rendeznek. Ennek rendszerében elsősorban a fennálló gondokra keresnek megoldást, s elvárják, hogy a teljes állomány jobbjó szándékkal vegyen részt a katonák érdekeit szolgáló munkában.

Ezt követően Bogdán törzszászlós köszön-



A MAGYAR HONVÉDSÉG ÚJ ÉS BÚCSÚZÓ VEZÉNYLŐZÁSZLÓSA

te meg kollégái támogatását, előljárói bizalmát, s utódjának sok sikert kívánt felelősségteljes munkájához. Befejezésül Kriston István zászlós vázolta elképzeléseit, illetve ismertette a jövőre vonatkozó terveit.

Zilahy Tamás
Fotó: Zrínyi Média

VEZÉNYLŐZÁSZLÓSI TAPASZTALATCSERE

Hivatalos látogatáson hazánkban járt ez év júliusában Kerry J. Boggs zászlós, a NATO szarajevói parancsnokságának vezénylőzászlósa. A vendéget Kriston István zászlós, a Magyar Honvédség vezénylőzászlósa fogadta, és kísérte végig programján. A két szövetséges katona könnyen szót értett egymással, hiszen beosztásuk és rendfokozatuk is hasonló: zászlósi rendfokozattal mindketten vezénylőzászlósok, illetve alapképzettségüket tekintve felderítők.

A vendég a többnapos eszmecsere során képet kapott a hazai tiszthelyettesi modellről, a szakmai felkészítés és előmenetel rendszerének változásairól. A Bosznia-Hercegovinából érkezett vendég a Honvédelmi Minisztérium Balaton utcai objektumában folytatott szakmai megbeszélést, majd az MH Támogató Dandár Nemzeti Honvéd Díszegységével, illetve ennek egyik alegységével, a Honvéd Koronaőrseggel ismerkedett meg a Petőfi laktanyában.

Boggs zászlóst Ádám Barnabás alezredes, a Honvéd Koronaőrseggel kijelölt parancsnokhelyettese fogadta, s tájékoztatta a Szent Korona történetéről, illetve a Honvéd Koronaőrseggel felállításáról, feladatairól. Az alezredes tájékoztatójában hangsúlyozta a koronaőrök kiválasztásának, kiképzésének különleges, rendkívül magas színvonalú követelményeit; bemutatta az oktatás, a protokoll, a folyamatos szolgálat feltételeit, körülményeit. Ezt követően Kerry J. Boggs zászlós a Parlament kupolacsarnokában megtekintette a Szent Koronát, majd ellátogatott Szentendrére, az MH Központi Kiképzőbázisra.

honvedelem.hu

LÁTOGATÁS AZ MH LUDOVIKA ZÁSZZLÓALJNÁL

Kriston István zászlós, a Magyar Honvédség vezénylőzászlósi beosztásának átvétele után máris több csapatlátogatáson vett részt, amelyek során megismerte a tiszthelyettes-képzés aktuális kérdéseit. Július 4-én ellátogatott az MH Ludovika Zászlóaljhoz, ahol Molnár Zsolt alezredes, a zászlóalj parancsnoka és Harangozó Kornél zászlós, megbízott vezénylőzászlós fogadta.

A megbeszélésen az MH vezénylőzászlósa elmondta: katonai pályafutásának éve alatt tanúja volt a tiszthelyettesi kar teljes átalakulásának. E tapasztalatok alapján fogalmazta meg: korunk kihívásai új szemléletet, más felkészültséget várnak el az állománytól, állománykategóriától függetlenül. Egy olyan tiszthelyettesi karról beszélt, amely történelmi értékeinkre épít, képes arra, hogy megőrizze és megerősítse szakmaiságát, valamint nemzetközi szinten is öregbítse a magyar tiszthelyettesek hírnevét. Egyik legfontosabb célkitűzésként említette meg a tiszthelyettesi és legénységi állomány erkölcsi és anyagi megbecsülésének magasabb szintre emelését. A zászlóalj-sorakozót követően Molnár Zsolt alezredes, tájékoztatójában kiemelte: olyan tisztképzést valósít meg a zászlóalj, amely a fegyelemre, a kiképzésre, a parancsnoki felelősségtudatra és a katonai képességek fejlesztésére épít. A megbeszélés után a vezénylőzászlós megtekintette a katonák elhelyezési körleteit, a kiképzési termeket és a telephelyet, végül tiszthelyettesi állománygyűlést tartott. Az állományt elsősorban a járandóságaikkal, az előmenetelükkel és a tiszthelyettesek képzési lehetőségeivel kapcsolatos kérdések érdekelték.

A látogatás végén Molnár Zsolt alezredes ludovikás emlékérmét adott át a Magyar Honvédség új vezénylőzászlósának.

Szabó Tamás főtörzsőrmester

NEMZETKÖZI KATONAI MEGFIGYELŐK KÉPZÉSE

A szolnoki MH Békétámogató Kiképző Központ ez év júniusában nemzetközi katonai megfigyelői tanfolyamnak adott otthont. A nagy nemzetközi érdeklődés mellett lezajlott, immár 22. alkalommal megrendezett kurzusra 4 országból 23 résztvevő érkezett. Az angol munkanyelvű tanfolyam három hétben a hallgatók széles körű elméleti ismereteket és gyakorlati jártasságot szereztek az ENSZ, E B E S Z, EU és más nemzetközi szervezetek békefenntartó szerepétől kezdve a megfigyelői feladatok gyakorlati végrehajtásáig.

A résztvevők a tanfolyam során megismerték a különböző missziók helyszíneit, képet kaptak azok védelmi, biztonsági helyzetéről, a missziós szabályzatokról, elemezték a lehetséges konfliktushelyzeteket. A kiképzés keretében – többek között – felkészültek az aknaveszély elhárítására, elsajátították a rádióforgalmazás szabályait, majd egészségügyi felkészítésen vettek részt. Megismerték az emberi jogokkal kapcsolatos dokumentumokkal, a művelési területek kulturális hátterével, a stresszhelyzetek kezelésével, elsajátították az adott misszióval kapcsolatos adminisztratív, jogi és pénzügyi ismereteket. A gyakorlati képzés során – a klasszikus békefenntartó eljárások mellett – vezetési és túlélési gyakorlatokon vettek részt, tervezett és váratlan helyzeteket oldottak meg (lé-

gi felderítés, légi járőrözés, járőrt ért támadás, gépjárműbaleset, akna felfedezése, súlyos sérült kimentése). Mindezt tapasztalt előadók, missziós ismeretekkel rendelkező hazai oktatók, valamint Németországból meghívott előadó segítették.

A tanfolyam egyik leglátványosabb mozzanata az egri járőrgyakorlat volt, melyen a hallgatók tapasztalatot szerezhettek a megfigyelő járőr munkájáról, feladatainak nehézségeiről. A járőrgyakorlat során négy csoportot alakítottak a hallgatókból, mindenki más foglalkozási helyen kezdte a napot. A csoportokon belül a szerepek folyamatosan változtak, mindig más vezette (térkép, tájoló használatával) az adott csoportot, és hozta meg a szükséges döntéseket. Volt, aki a megfigyelőponton készített figyelési vázlatot, majd annak alapján jelentést állított össze, volt, akinek egy „aknabaleset” után kellett a sebessülteket ellátnia. A katonák megtapasztalhatták az esetleges fogságba esés „élményét” is, valamint az illegális ellenőrzőponton történő áthaladás kockázatait. A feladatok befejeztével a jelenlévő ellenőrök értékelték a végrehajtást és hasznos tanácsokkal látták el a hallgatókat.

A résztvevők számára a háromhetes periódus talán egyik leglátványosabb napja június 16-a volt, amikor az állomány – a rádiós



hírváltás szabályait használva – a fegyvertelen katonai megfigyelői feladatok végrehajtásának terepen történő életszerű fogásaival, a tárgyalás, az ellenőrzés alapjaival ismerkedtek meg. A járőrtevékenység végrehajtásakor a missziós területen felmerülő feladatok megoldását gyakorolták. A gyakorlati foglalkozáson számot adhattak felkészültségükről, a hét folyamán elsajátított ismereteikről. Megtapasztalták a művelési területen várható feladatok komplexitását, nehézségeit, a nyelvhasználatból adódó problémákat és a váratlan helyzetekre történő határozott, szakszerű reagálás mikéntjét. Tapasztalatokat szereztek a tekintetben is, hogy a missziós szolgálat során a korábban elsajátított elméleti verzió nem mindig egyezik meg a művelési területen végrehajtható gyakorlati megoldással. A foglalkozások magas színvonalát az MH BTKK tapasztalt és missziós ismeretekkel rendelkező előadói és oktatói garantálták.

Gillányi Zoltán százados
Fotó: a szerző felvétele

ÚJ ALAKULAT VESZPRÉMBEN

A közelmúltban jelentős átszervezés történt a légi irányítás területén, amelynek részeként 2011. június 1-jével a légi vezetési és irányítási feladatokat az MH 54. Veszprém Radarrezdrtől az újonnan létrejött MH Légi Vezetési és Irányítási Központ vette át. Az április elején megalakult MH Légi Vezetési és Irá-

ELISMERÉS A LEGJOBBAKNAK



nyítási Központban az MH ÖHP hadművelési központja, valamint a kecskeméti és a veszprémi légi irányítási központ egyesült.

– Hatalmas munka vár a jól képzett és magas színvonalon dolgozó állományra; nemcsak a hazai elvárásoknak, hanem a NATO követelményeinek is meg kell felelniük – hangsúlyozta ünnepi köszöntőjében Varga Csaba dandártábornok, az MH Összhaderőnemi Parancsnokság törzsfőnök-helyettese. Az ünnepi beszédet követően Zentai László alezredes, az MH 54. Veszprém Radarrezred megbízott parancsnoka és Szűcs József mérnök ezredes, az újonnan létrejött légi vezetési és irányítási központ parancsnoka aláírásával hitelesítették a feladatok átadás-átvételéről szóló jegyzőkönyveket.

Zentai László alezredes elmondta:

– Nagy és hosszadalmas munkát végez-

tünk el a NATO igényeinek megfelelő légi vezetési és irányítási központ létrehozásáig. A légi irányítás világában nem szabad elfeledkeznünk arról, hogy a sikeres munkához jól képzett, magas színvonalon felkészült és odaadó katonákra van szükség.

Szűcs József mérnök ezredes megerősítette: a radarezred és a belőle kivált új alakulat együtt, egymásra utalva dolgozik majd a jövőben.

Az ünnepség zárásaként elismerések átadására került sor, majd ezt követően a veszprémi állatkertben jelképesen örökre fogadtak egy – a központ címerén is megjelölt – pusztai sást, amelyről a katonák a jövőben gondoskodni fognak.

Surányi Barnabás zászlós
Fotó: a szerző felvétele

SIKERÜLT!

Zsíros Tamás zászlós nemzetközi elismerése

„2011. elején voksolnak arról, hogy ki lesz 2010 utolsó negyedének legjobb tiszthelyetese, majd azt követően választják meg – Zsíros zászlós részvételével – a 2010. év legjobbját. Nagyon szorítunk neki, hogy sikerüljön megnyernie ezt a címet is, ezzel még nagyobb dicsőséget szerezve saját magának, az itt szolgáló magyaroknak, a Magyar Honvédségnek és természetesen a Magyar Köztársaságnak is. Bízom benne, hogy a Honvéd Altiszti Folyóirat következő számában arról számolhatok be, hogy egy magyar tiszthelyettes lett az év legjobb tiszthelyetese az NRDC-ITA parancsnokságon.”

A fenti mondatokat a Honvéd Altiszti Folyóirat 2011/1. számában, az „Újabb magyar tiszthelyettes elismerése” című cikkben, illet-

ve a honvedelem.hu portálon olvashatták, amikor arról írtam, hogy Zsíros Tamás zászlós lett a 2010-es év III. negyedének legjobb tiszthelyetese.

Most nagy örömmel arról adhatok hírt, hogy Zsíros zászlóst választották az NRDC-ITA parancsnokságon 2010. legjobb tiszthelyettesének. A választás április 12-én zajlott le, amikor is a tavalyi év legjobb tiszthelyetteseit és legénységi állományú katonáit értékelték. A procedura nagyjából megegyezett az előző cikkemben leírtakkal; az eltérést az úgynevezett „Current Events” (jelenleg folyó események) témakör jelentette. A rangidős tiszthelyettes-bizottság tagjai leginkább arra voltak kíváncsiak, hogy a jelöltek mennyire naprakészek a válságócokban, különöské-

pen Afganisztánban, Líbiában és Szíriában zajló eseményekben.

A pontok összegzése után a bizottság egyhangúan úgy határozott, hogy Zsíros zászlóst választja a 2010. év legjobb tiszthelyettesének. Zsíros Tamás nagyon magas pontszámmal és jelentős előnnyel nyerte a választást, újra hatalmas elismerést szerezve saját magának és minden magyar katonának.

A parancsnokság vezénylőzászlósa, WO1 Antonio Puglisi, a következő tájékoztatást adta a választásról:

„2011. április 11-én az NRDC-ITA parancsnokságon megtörtént a 2010-es év legjobb tiszthelyettesének és katonájának megválasztása. Nagy örömmre szolgál, hogy én jelenthetem be: szigorú és versenyszellemű kiválasztási folyamat után, Zsíros Tamás zászlóst (Magyar Honvédség) NRDC-ITA parancsnokság, Harctámogató Divízió, nevezték meg, mint a 2010. év legjobb tiszthelyettesét. Zsíros zászlós bebizonyította, hogy nagyon átfogó, professzionális tudással, tapasztalattal rendelkezik. Ezt az eredményt nem véletlenül érte el. A siker nemcsak a napi munkavégzésben mutatott kiváló teljesítményének köszönhető, hanem annak is, hogy sokszor munkaidőn túl is arra fordította idejét, hogy a már megszerzett tapasztalatot és tudást »élesen» tartsa!

Gratulálók!”

Mi is gratulálunk!

*Nagy László törzszászlós
nemzeti rangidős tiszthelyettes
HQ NRDC-ITA, Solbiate Olona,
Olaszország
„Bevetésre kész!”*



NEGYVENÉVES JUBILEUM

Megalakulásának 40. évfordulója alkalmából július elsején ünnepi közgyűlést tartott a csongrádi székhelyű Béri Balogh Ádám Honvéd Klub. Ágoston Imre nyugállományú ezredes, az egyesület elnöke beszámolójában visszatekintett a klub működésének kezdeti szakaszaira, a taglétszám alakulására, a megvalósított programokra, rendezvényekre. Külön kitért az 1991-es évre, amikor Szentese diszlokált a csongrádi műszaki ezred, vele egy időben megszűnt a helyőrségi művelődési otthon, így a nyugdíjasklub működése egy időre szinte szünetelt. 2002 őszétől új lendületet vett a klub élete; az új vezetőséggel számos szép sikert könyvelhetett el, a megvalósított programok és rendez-

vények jelentős mértékben hozzájárulnak a fiatalok hazafias honvédelmi neveléséhez, a katonai pályára irányításhoz.

A beszámolót követően ismertették dr. Benkő Tibor vezérezredes – a Honvéd Vezérkar főnöke – levelét, amelyet a közgyűléshez írt. Ebben köszöntötte a klub jelenlegi vezetését, korábbi elnökeit és tagságát, akik a honvédséghez való tartozás érzésének erősítése, a katonai hagyományok ápolása, a bajtársi összefogás jegyében mindent megtettek a klub eredményes működéséért. Egyben kérte a tagságot, hogy ezután is legyenek partnerek a haza, a honvédelem ügye érdekében végzett munkában. Végezetül a jelentős évforduló alkalmából sok sikert, jó

erőt és egészséget kívánt a közösség tagjainak.

A rendezvényen részt vettek a Dél-alföldi Régió honvédklubjainak képviselői, akik közül négy szervezet emlékszalagot kötött az egykori csongrádi alakulat csapatzászlajára. Az ünnepi eseményt megtisztelték jelenlétükkel Csongrád szerbiai testvérvárosa, Óbecse rendőrállomásának nyugdíjasai is, akikkel már négy éve van kapcsolata a klubnak. A jó hangulatot fokozta a Honvéd Együttes művészeinek műsora, akik közel egy órán át szórakoztatták a jelenlévőket.

Fekete Imre nyá. főtörzszászlós

CSAPATÉPÍTÉS SZABADIDŐBEN

Csapatot építeni lehet fegyelemmel, sporttal, erőltetett menettel stb., de lehet szabadidős programmal is. Az előbbi csapatépítési mód is nagyon fontos; vezénylőzászlósként fegyelmet kell tartanom a „hétköznapokon”. Nem mehetek el egy „zsebre vágott kéz” vagy egy koszos bakancs mellett. Ugyanakkor a szabadidős programokat is legalább ilyen fontos csapatépítési eszköznek tartom.

Régóta foglalkoztatott egy olyan rendezvény gondolata, ahol az MH 37. II. Rákóczi Ferenc Műszaki Ezred személyi állománya tömegesen vesz részt, jól érzi magát és napok

múlva is beszél róla. A program egy bográcspartiban kezdett körvonalazódni. Ráfael Péter törzszászlós barátommal több alkalommal ültünk le és tervezgettük, mi hogy történjen. Több okból Damjanich János honvédtábornokot „kértük fel” névadónak. Damjanich olyan katona volt, aki a fegyelem fenntartása mellett sokszor volt szívesen látott vendég katonái és a bográcok között. Kortársa, Leiningen-Westerburg Károly a következőképp emlékezik rá. „Az öregúrral mindig volt egy konyhás szekér, és még a legrosszabb táborban is akadt jó gulyáshús és bor. Jó barátait odagyűjtötte a tűz köré, melyre mindig ő rakta a fát, mert szerinte ahhoz senki sem ért olyan jól, és jövedelmével mindnyájunkat fölvidított.”

Alakulatunknak a Damjanich laktanya ad otthont, a Damjanich Alapítvány – három serleg felajánlásával – támogatta ötletünket, így semmi akadály nem volt a „Damjanich bográcsparti” megszervezésének. Az eredmény: 14 bográc és ugyanennyi főzőcsapat, a Kelet Lányainak fergeteges hastánc-bemutatója (köszönet a HOSZ hozzá-

járulásáért), szigorú zsűrizés, jó hangulatú eredményhirdetés – majd az ízletes étkek közös elfogyasztása.

Mesterszakácsunk, Fejes Tibor nehéz döntés előtt állt, mivel kategória nem, csak a jó hangulat volt kötelezően meghatározva. Volt, aki zúzátt főzött, volt, aki kakast vagy marhát, de akadt bográc, amelyben vadétel (őz és vaddisznó) vagy éppen birka fortyogott. A fergeteges hastáncbemutatót követően megkezdődött az eredményhirdetés. A zsűri elnöke a díjak átadásakor megállapította: katonáink a jó hangulat mellett igen ízletes és fantáziadús ételeket készítettek, szolgáltak fel.

Az első bográcspartit nem titkolóan hagyományteremtő szándékkal hívtuk életre. Az idei sikeres rendezvény nyomán jövőre nemcsak plakátokon szerezhettek tudomást a programról az érdeklődők, hanem a mostani bográcsparti résztvevőitől is.

Köszönettel tartozom ezredünk parancsnokának, aki támogatásáról biztosította kezdeményezésünket, a HM Rekreációs és Kulturális Közhasznú Nonprofit Kft. szentesi intézményének, a Hegedűs László Helyőrségi Klubnak a rendelkezésünkre bocsátott kert-helyiségért. És köszönet mindazoknak, akik eljöttek, és jól érezték magukat. Jövőre ismét „Damjanich bográcsparti”, veletek!

*Polereczki László zászlós
Fotó: a szerző felvétele*



ISMERKEDÉS A RAKÉTÁSOKKAL ÉS A TECHNIKÁVAL

Az MH 12. Arrabona Légvédelmi Rakétaezred állománya a honvédelem napján délelőtt kilenc órától várta az érdeklődőket immár hagyományos laktanyai nyílt napjára. Ilyenkor

szabad a „pálya”, hiszen olyan helyekre is bepillanthatnak a vendégek, ahova a hétköznapokon nem. Ez évben is bőséges programkínálat várta a látogatókat, és az időjárás is kedvezett a programnak.



Gyermekeknek és felnőtteknek egyaránt alkalmuk volt megismerni a győri rakétások munkáját. A segítőkész honvédek mindent elkövettek annak érdekében, hogy kielégítő választ adhassanak a kíváncsi civilek kérdéseire. A nyugalmazott katonák sem felejtették el egykori alakulatukat. Több egykori kollégánk, egyfajta nosztalgia-ként, minden évben visszatér

megtekinteni a technikát, hogy aztán a régi emlékeket felidézve mesélhessen családtagjainak.

A legfiatalabb korosztály számára a laktanya bejáratánál lévő technikai eszközökből kiállított „múzeum” jelentett örömet, ahol a harci eszközökön alaposan megtapogathattak minden apró kicsi kilincset, csavart és kiegészítő eszközt.

Az alakulótéren a mai technikai eszközök álltak a látogatók rendelkezésére; a vendégek – felügyelet mellett – szabadon beállhattak a gépekbe, megnézhatték a katonai berendezéseket.

*Gulyás Attila őrmester
Fotó: a szerző felvétele*

AZ ÉV EMBEREI SZENTESEN

A műszakiak napján adták át az MH 37. II. Rákóczi Ferenc Műszaki Ezrednél az Év embere kitüntető címet. A tiszthelyettesi karból Szopori Tibor főtörzsőrmester, a legénységi állományból Gálig Sándor szakaszvezető vehette át az elismerést. A két kiemelkedő teljesítményt nyújtó katonával beszélgetett tudósítónk.

Szopori Tibor főtörzsőrmester, kiképző tiszthelyettes

– Tibor, sikeres és örömteli időszakon vagy túl. Először katonáid ismerték el a munkádat, majd megszületett kisfiad, Bence. Mit jelent számodra az Év embere kitüntető cím?

– Rendkívül megtisztelő, hogy kollégáim úgy gondolták, én vagyok a legérdemesebb erre az elismerésre. Különösen jólesett, hogy nem csak a századom tagjai szavaztak rám, az ő voksuk kevés lett volna az elismerés elnyeréséhez.

– Most, hogy „első tiszthelyettes” lettél, érez-e nagyobb terhet, felelősséget magadon?

– Nem, a felelősségérzetem nem változott. Azt vallom, az elismerést nem kivívni, hanem kiérdemelni kell. Úgy érzem, a hétköznapi



során végzett munkámmal szolgáltam rá a bizalomra, így a jövőben is az leszek, aki voltam.

– Manapság sem egyszerű tiszthelyettesnek, szerződéses katonának lenni. Te mit teszel azért, hogy pályán tartsd a katonáidat?

– Nagyon fontosnak tartom a személyes példamutatást, a beosztottakhoz való viszonyt. A kiképzés terén sem szabad lazítani. Amikor kevesebb lehetőség van a gyakorlati képzésre, nagyobb hangsúlyt kell helyezni az elméletre, és több időt tudunk fordítani a fizikai felkészülésre.

– Ha jól tudom, a személyes példamutatás, a családi háttér is hatással volt arra, hogy a katonai pályát választottad.

– Az általános iskolát követően Székesfehérváron, a Szent István Mezőgazdasági és

Élelmiszeripari Szakközépiskolában végeztem, majd 1999-ben gépészmérnöki oklevelet szereztem, azt követően pedig elkezdtem egy főiskolát. Egy év múlva lehetőségem volt választani a sorkatonai szolgálat, illetve a szentendrei tiszthelyettes-iskola között. Édesapám unszolására, aki 32 évig volt hivatásos tűzoltó, a tiszthelyettes-iskola műszaki szakát választottam, amit a mai napig nem bántam meg.

Missziók:

2004 SFOR Dobo
2009 EUFOR

Gyakorlatok:

2003 Európa Híd
2009 Bevetési Irány 2009
2009 Visegrádi Négyek (nemzetközi gyakorlat)

2005–2009 a Red Bull Air Race biztosítása.

Elismerések:

Békefenntartásért Szolgálati Jel
Ezüstözött Dandárérem
a Magyar Köztársaság Érdemkeresztje
bronz fokozat
Árvízvédelmi Szolgálati Jel
Békefenntartásért Szolgálati Jel
Emléktárgy, külszolgálat befejezése alkalmából

Gálig Sándor szakaszvezető, gépjárművezető

– Sándor, régóta ismerlek, de még soha nem kérdeztem meg, hogy miért választottad a katonai hivatást.

– A katonai pályám 2001-ben kezdődött, akkor vonultam be sorkatonai szolgálatra Szentesre, és akkor is gépjárművezetőként szolgáltam. A kollektíva, a technikai park olyan hatással volt rám, hogy maradtam.

– Mi volt az első reakció, amikor megtudtad, hogy a legénységi állományból te lettél az Év embere?



– Ezt így nehéz megfogalmazni, addig, amíg nem kaptam meg az elismerést, nem éreztem át a jelentőségét. Az a tény, hogy az ezrednél rám esett a választás, mindenképp hatalmas erkölcsi elismerés.

– Hogyan tovább, okoz-e valami változást az életedben a kitüntető cím?

– A munkámat ugyanúgy folytatom, mint eddig, nem érzem azt, hogy most itt meg kell állnom, hogy ülhettek a babérjaimon. A jövőbeni személyes terveim között a tanulás, a tiszthelyettes-iskola elvégzése és természetesen a missziós szolgálat szerepel.

– Jó néhány szolgálati évet tudhatsz magad mögött; jó érzés azt hallani, hogy a jövődet is itt képezed el.

Missziók: 2009 EUFOR

Gyakorlatok:

2003–2009 Bevetési Irány
2004 Loyal Ledger (Hollandia)
2007 European Wind (Olaszország)

Elismerések:

Békefenntartásért Szolgálati Jel
Árvízvédelmi Szolgálati Jel
Vezérkari főnöki elismerés
Legénységi Szolgálati Jel III. fokozat
(5 év után)
Vörös Iszap Szolgálati Jel

– Mindenképp. Tíz éve szolgálom a seregben, mindvégig korrekt parancsnokokkal hozott össze a sors; nem biztos, hogy a civil életben is így alakult volna az életem.

Polereczki László zászlós

A „SASFÉSZEK” LÁNGLOVAGJAI

Két napja szüntelenül szakadt az eső és igen erős, hideg szél fúj, amikor segélykérő hívás futott be az objektumügyeleteshez: a „sásfészek” tetején járórben lévő örkatona a vizes talajon megcsúszott, elesett, eszméletlenül fekszik, arca véres, bármikor lezuhanhat. Az objektumügyeletes a riasztási és segítségnyújtási terv szerint riasztotta a tűzoltószolgálatot, ezzel egy időben értesítették az Országos Mentőszolgálatot is. Az időjárás időközben még mostohább lett, az objektum tetejére vezető utat több, a korábban lesújtott villám által kidöntött fa zárta el.

A „sásfészek” (a Szikla) gyomrából érkező tűzoltók pillanatok alatt felismerték, hogy csak alpin technikával tudnak a tetőre feljutni, illetve a sérültet megközelíteni és lehozni a magasból. Versenyfutás, illetve –mászás kezdődött az életért. A vonulást a zord időjárás



FELKÉSZÜLÉS A FÖLD ALATTI MENTÉSRE

viszonyok és a nehéz körülmények ellenére is a megszábot normaidőn belül hajtották végre, felérve a baleset helyszínére. A tűzoltói felcserszolgálat gyorsan és szakszerűen ellátta a sokkos állapotban lévő, eszméletlen, nyílt törést szenvedett súlyos sérültet. Az objektum tetejéről csak kötélpályán, teknőhorogban tudták lehozni a sérültet, ugyanis a mentést vezető parancsnok döntése alapján ez volt a lehető leggyorsabb és legbiztonságosabb mentési útvonal. Az objektum udvarán az Országos Mentőszolgálat rohamkocsija várta a sérültet, majd szirénázva száguldott vele a megyei kórház baleseti sebészetére.

Az idővel versenyt futó, jó hely- és terepismerettel rendelkező tűzoltókat keményen próbára tette ez a nem hétköznapi mentési feladat, de ők állták a sarat. A személyi mentés befejezése után a „sásfészek” tűzoltói immár teljes erővel vették fel a harcot a természet erőivel, a kidőlt fákkal. Az élet- és mű-

szaki mentést sikerült gyorsan és szakszerűen végrehajtani, a városi tűzoltóktól és a megyei katasztrófavédelemtől nem kellett segítséget kérni.

Az imént leírt esemény sor szerencsére csupán egy bonyolult időjárási viszonyok között végrehajtott földfelszíni gyakorlat volt. A szimulált feladatot, a mentést és a katasztrófa-elhárítást az MH 54. Veszprém Radarezred tűzoltói hajtották végre, akik a nap huszonnégy órájában állandó készenlétben vigyázzák és biztosítják az objektum külső és belső területén szolgálók tűzbiztonságát. A személyi állomány tagjai zömmel szerződéses, kisebb

hányszoros hivatásos katonák, olyan tűzoltók, akik a tűzoltást és a műszaki mentést – kellő felkészültséggel felvértezve – hivatásszerűen végzik. Munkájukat hobbinak és életformának is tekintik, hisz valamennyien tagjai a magyarországi speciális mentők, illetve a Baptista Szeretetszolgálat csoportjának is. Többen közülük önkéntes tűzoltói szolgálatot is ellátnak a veszprémi városi és a balatonfüredi tűzoltóságokon. A váltásos munkarendben dolgozó lánglovagok magas

szakmai színvonalon felkészültek és igen jól összeszokott csapatot alkotnak. A légierről belül a katonai tűzoltók elsődleges feladata a repülés biztosítása a repülőtereken, a mentő és megelőző tűzvédelmi fel-

adatok szakszerű ellátása. A veszprémi Szikla-ban működő tűzoltók feladata speciális, itt ugyanis a tűzoltás mellett magasból és mélyből (bányából) történő mentést is kell végezni.

A speciális (különleges) szolgálati hely, illetve a létesítmény jellegéből adódóan, a veszprémi lánglovagok kiképzése és felkészítése három fő részből áll – mondta el lapunknak Turi György őrmester, a gyakorlat vezetője. – A hozzánk kerülő állomány tagjait a katonai kiképzést követően a megyei tűzoltóság négyhónapos tűzoltói alaptanfolyamára iskolázzák be, ami elméleti és gyakorlati oktatás egyaránt. Ennek sikeres elvégzése az első lépés a lánglovaggá váláshoz. Ezt követően bányamentői tanfolyamon vesznek részt a jelöltek, amire Magyarország utolsó mélyművelésű bányájában, a vértesi erdőmű oroszlányi bányájában pusztavámi gyakorlótározójában kerül sor. A bányamentő-tanfolyam föld feletti elméleti, valamint háromszáz-hetvenöt méter mélyen, föld alatti gyakorlati oktatási részből áll. Ez az egyik kritikus pontja a kiképzésnek, mivel itt válik el igazán, hogy „ki a legény a gáton”, mivel igen komoly stresszhelyzetnek vannak itt kitéve az emberek; ugyanis nem mindenki bírja a mélységet és a bezártságot. A kiképzés utolsó állomása hegyi mentéssel egybekötött ipari alpin technikai alapkiképzés, ami a magyarországi speciális mentők szervezésében történik a 2076 méter magas ausztriai Schneebergen. Ez a harmadik – egyben az utolsó – lépés a teljes értékű lánglovaggá váláshoz. A legrátermettebb jelöltek ezt követően egyéves létesítmény-tűzoltói tanfolyamon vesznek részt a veszprémi városi tűzoltóságban; belőlük kerülnek ki a rajparancsnokok.

Surányi Barnabás zászlós

Fotó: a szerző felvételei



TŰZOLTÁSI GYAKORLAT

Surányi Barnabás zászlós
Fotó: a szerző felvételei

KIKÉPZŐK, VEZETŐK ÉS NEVELŐK

Altisztek az osztrák hadseregben

Ausztria közvetlen szomszédunk, más földrajzi környezettel ugyan, de hazánkkal azonos nagyságrendű ország, az Európai Unió tagja, velünk együtt részt vesz békefenntartó feladatokban. Ezért is hasznos, ha a Magyar Honvédség tiszthelyettesei is ismereteket szereznek az osztrák altisztek helyzetéről, értékrendjéről, megismerik a velük szemben támasztott elvárásokat, feladataikat békében és háborúban.

Az altiszt összekötő kapocs a tiszt és a legénységi állomány között, a tulajdonképpeni „munkása”, bázisa az osztrák hadseregnek. Számos igen fontos beosztást kizárólag altisztek töltenek be, és rájuk hárulnak raj- és szakaszszinten a kiképzés, a nevelés és a harcvezetés gyakorlati feladatai is.

Az altiszt mindenekelőtt saját személyes példamutatásával vezet, és ezzel „vési” a katonai erényeket, a nemes katonai magatar-

Amíg számos hadseregben az altisztet a legénységi állományhoz sorolják, tehát mindössze egy képzetebb öregkatonának tartják, addig Ausztriában az altisztek egy önálló rendbe, az „altiszi testületbe” tartoznak. Az altiszi szolgálat egyik igen fontos jellegzettsége, hogy a kiképzés-nevelés és a harcvezetés teljes gyakorlati része, raj- és szakaszszinten egyaránt, teljes egészében az altisztek vállán nyugszik.

A békekiképzés során ezeket a feladatokat főként az alábbi beosztásokban végzik: raj- és szakaszparancsnok, szolgálatvezető, szolgálatiág-vezető, megfigyelő altiszt, gép- és harcjármű-oktató stb. Harcban elsősorban a raj-, szakasz-, harcokcsi- és lövegparancsnok, valamint a repülőgép-vezető beosztások kerülnek előtérbe.

A sorköteles katonák egész generációi emlékeznek egy vagy több altisztre, akik jót és hasznosat adtak nekik útravalóul az életre. Az altisztnak, hogy a kötelességének eleget tudjon tenni, képzettsége mellett hivatástudatbeli feltételekkel is rendelkeznie kell, úgymint: vezetői, parancsnoki képesség a feladatszabás során, önálló feladatmegoldó képesség, széles körű szakértelem.

Ahhoz, hogy a sorköteleseket formálni, nevelni tudja, az altisztnak magas szintű hivatástudattal kell ellátnia a feladatát. A napi szolgálati feladatokat, a kiképzést, a harcgyakorlatokat hidegben és hőségben, esőben és hóban-fagyban egyaránt a katona számára vonzóvá kell tudni tenni.

A kiképzéshez, neveléshez, vezetéshez a legjobb altisztekre van szükség, olyanokra, akik akarnak és tudnak igazi katonák lenni. Ha nincs meg az akarat, az elszántság, a tiszthelyettes egyszerű adminisztratív altiszté, könyvelővé válik.

Az altiszt mint kiképző

Kiképzésnek a katonai feladatok megismerését és megtanítását, tehát a harci alkalmazásra való felkészítést nevezzük, ezért a foglalkozásoknak kivétel nélkül harcszerűeknek kell lenniük, minden más szempont háttérbe szorul. A valóságos alkalmazásra történő felkészítéshez élethű harchelyzetre van szükség, az altisztnak azt kell beállítania. El kell tudni képzelni és be kell tudni mutatni, hogy az alegységparancsnok és katonái bizonyos körülmények között mire számíthatnak, mi hárul rájuk. Fontos, de nem elégséges, hogy az altiszt a fegyverét és a különböző harceszközöket kiválóan tudja kezelni, és személyében tökéletesen tudjon alkalmazkodni a különböző harci viszonyokhoz a terepen. Ezeket az ismereteket át is kell tudni adni az embereinek, mégpedig olyan fokon, hogy sikerrel teljesíthessék feladataikat és megővjék testi épségüket. A katonák „műhelye” a terep, ezért a kiképzőnek nagyon kell ismernie és szeretnie a természetet. A katonának a legszélsőségesebb időjárási viszonyok között is alkalmazkodnia kell a kialakult helyzethez, és még a negatív tényezőket is a maga javára kell fordítania. Az altisztnak meg kell győznie beosztottait, hogy a természet a harcos számára nem csak élettér, hanem egyben túlélési tér is.



FELADATSZABÁS



KÖRKÖRÖS VÉDELEM

tásmintákat a rábizott katonákba. Csak így és ilyen altiszi tevékenységeken keresztül válhatnak a katonák igazi harci közösséggé.

Általános helyzetük

Az osztrák altiszt helyzete nem hasonlítható össze az amerikai, az orosz vagy akár a brit hadseregben szolgáló altisztek helyzetével. Például az orosz hadseregben egészen egyszerű vezetési vagy adminisztratív jellegű feladatokat is tiszték felügyelnek, irányítanak és vezetnek, míg a Bundesheerben az altisztek egy sor minőségi, adminisztratív, vezetési, kiképzési és nevelési feladatot saját felelősséggel, önállóan végeznek.

Ezzel a feladatrendszerrel az altiszt egy igazi, valóságos és igen fontos hidat képez a tiszt és a legénység között.



MENETGYAKORLATON

Mindig érdekes, izgalmas a valóságos helyzetet megközelítő harcszerű kiképzés. A harckiképzés az altiszt fő munkaterülete. Éppen az ebben való kiváló jártasságuk miatt kérik fel a raj- és szakaszparancsnok altiszteket a különböző ENSZ békefenntartó kötelekben történő részvételre. Az altiszt „tanulóival” együtt megy a harci bevetésre. A polgári életben a tanár a tudás átadása után elhagyja a diákjait, és a diák az életben egyedül halad, nincs már mellette a tanára. Az altiszt az ütközetben, harcban is katonáival van, és velük is marad. Ott aztán minden „kiderül”, az alárendelt valamennyi hibája közvetlenül hat a parancsnokra. Ha egy harcokcsivezető hibát követ el, a harcokcsi-parancsnok és az irányzó azonnal érzi a következményeket.

Az altiszt mint nevelő

A színvonalas kiképzés önmagában nem elég a sikerességhez, a katonának akarnia is kell harcolni. A tudás és a képesség közvetítése a kiképzés során nevelési célzatú is – egyfajta ráhatás a katonák szívére, lelkére. E tekintetben az altisztre különösen nagy követelmény hárul. A raj, szakasz összetartozása érdekében, egyidejűleg kell nevelni a katonát, formálni erkölcsi értékeit és jellemét.

Mivel a tipikus katonakerényekre, mint a hűség, állhatatosság, engedelmség, bátorság, hősiesség, bajtársiasság, nem lehet kiképezni, ezeket a következetes nevelés során lehet kialakítani. Többek között ezért is különbözik alapvetően a katona, az altiszt a tisztviselőtől, a tanártól vagy a szakmunkástól. Hiszen egyetlen tanárnak sem kell iskolai osztályával halálos veszedelemben védelmeznie egy völgyzárógátat vagy egy repülőteret, és egyetlen villanyszerelőnek sem szükséges munkája elvégzéséhez bajtársiasság, legfeljebb segítségre szorul, ha vala-

mit egyedül nem tud elvégezni. Azonban egy sebesült katonának, aki egy aknamező túlsó szélén, magatehetetlenül fekszik, szüksége van az elszánt, bátor katonatársak segítségére. Egy légvédelmi ágyú irányzójának szüksége van bátorságra, neki muszáj tovább tüzelni akkor is, amikor mindenki más már fedezék óv. Ezekre a magas szintű katonakerényekre a katonát (a katonáját) az altiszt neveli. Hogy erre alkalmas legyen, a tiszthelyettesnek mindenkor katonái példaképévé kell válnia, aki képes mesterien bemutatni, végrehajtani és tanítani a katonamesterség fortélyait.

Az altisztnak mindig bizonyítani kell, hogy „helyén van a szíve”. A példamutatás apró dolgokkal kezdődik: csak akkor eszik, ha már valamennyi embere megkapta az ételét; csak akkor hajtja álomra a fejét, ha már valamennyi katonájának megvan a pihenőhelye. Általában elmondható, hogy mindig „rendbe hozza a dolgokat”; segít a beragadt járművet kihúzni a sárból, feltenni a hőláncot – és mindig ott van, ahol kell. Csak az olyan altisztek vívják ki katonáik rokonszenvét, hűségét, akik egyformán bánnak embereikkel. Ezért volt igaza Prinz Eugen tábornagnak (Savoyai Jenő – Eugen von Savoyen – 1663–1736), a kiváló hadvezérnek, amikor tisztjeitől azt követelte: „Előbb megnevelni, kiképezni a katonát, és csak aztán követelni.”

Az altiszt mint parancsnok és mint vezető a harcban

A vezetés az altisztől két igen fontos személyiségjegyet követel meg. A feladat teljes, maradéktalan végrehajtása iránti felelősségérzet és a feladat végrehajtására irányuló megingathatatlan akaraterőt.

Számos esetben előfordul, hogy a parancsnoknak kényszerítő eszközöket kell alkalmaznia, ha raja vagy szakasza a várako-

zástól messze elmarad, vagy ha a feladat teljesítése megköveteli. Az altiszt mint vezető a harcban különösen nagy megterhelésnek van kitéve. Jóllehet adott esetben saját magának is lehet halálfelelme, emberei felé nyugalmat kell sugározni.

A hadseregbeli kiképzés-nevelés részben megegyezhet a polgári élet hasonló formáival, a harc vezetése azonban alapvetően eltér azoktól; óriási kihívás, amit csak katonák oldhatnak meg. Az altiszt mindig a legfontosabb, a legveszélyesebb helyen van, ahonnan még az „ellenség szeme fehérje” is látszik. A raj csak akkor lő, ha már a parancsnok is tüzel. Csak akkor rohamoz, ha a parancsnok is elindult. Közelharcba, kézitusába csak akkor bocsátkozik az ellenséggel, ha a parancsnok is ezt teszi. Mindez természetes, mert a parancsnok és emberei kölcsönösen bíznak egymásban, mert az alegység tagjai a parancsnok vezetésével harci közösséggé kovácsolódtak.

A harci helyzetekben mutatkoznak meg igazán az olyan katonai erények, mint a hűség, az engedelmség, a bátorság, a hősiesség, a bajtársiasság; ilyenkor derül ki (dől el), hogy egy csapat állva marad-e vagy összeomlik, támad-e vagy menekül, sikerül-e megvédeni a demokrácia és a szabadság értékeit, vagy pedig a gonosz győz. A bizalom alapja a bajtársiasság, az altiszt pedig a harci közösség alapja.



OSZTRÁK KATONÁK GYAKORLATON

Az altiszt – a raj, szakasz, páncélos, löveg, rádióállomás, megfigyelőcsoport, egészségügyi csoport, mesterlövészcsoporthoz vagy rohamcsoport parancsnokaként – hozza meg a harccal kapcsolatos döntéseket. Mindezekből következően az altisztek kiválasztásánál, kiképzésénél, erkölcsi értékrendje meghatározásánál, anyagi megbecsülésénél ezeket az igen fontos szempontokat állandóan szem előtt kell tartani.

*Dr. Lits Gábor nyá. alezredes
(A Truppendienst című folyóiratnak a témával kapcsolatos cikkei nyomán.)*

KRÍZISKOMMUNIKÁCIÓ A TISZTHELYETTES-KÉPZÉSBN

A kiképzendő, majd a hivatását gyakorló katonák sokféle stressznek, hatásnak van kitéve katonai küldetése, mindennapi tevékenysége, katonatársával való viszonya, magánéletének eseményei során. Ötödik éve foglalkozom a zászlósképzéssel, amely a KPTSZI munkájának egyik sajátos területe. Természetes, hogy a katonák képzése, oktatása hosszasan tartó folyamat. A felnőtt- és szakképzés – egy karcos szervezetben és rendszerben – mindig magán viseli azt a speciális miliőt, amelyet a kiképzők és katonapedagógusok testesítenek meg a kiképzett számára.

Az 5.4-es OKJ-s képzés programjában – ahogyan a tiszt-, tiszthelyettes- és a tisztképzésben is – a vezetéselmélet egyik kardinális képzési pontja a kommunikáció, a konfliktuskezelés, a problémamegoldás és az etika. A kríziskommunikáció viszonylag új területe a jelenlegi képzésnek, s lehetőséget ad arra, hogy az FM-22-100 szellemében gondoljuk tovább változó oktatásunkat, képzésünket. Dr. Czuprák Ottó alezredes Katonai szervezetkezelés című munkájában (egyetemi jegyzet, Budapest, 2004) a következőképpen ülteti hazai környezetbe az amerikai haderőben alkalmazott vezetési elveket:

„A parancsnok szakmai és harcászati ismerete, felkészültsége alapján válik képessé a katonák kiképzésére, a harc vezetésére, annak sikeres megvívására.

A katonai közösségek kialakítása, formálása és csapatként történő funkcionálása az egyik legfőbb vezetői feladat. Az összetartó, fegyelmezett kötelék hatékonysága a kölcsönös bizalomra, a tiszteletra, a magabiztosságra épül.

A tanítás és a tanácsadás a problémák megoldására, a hatékonyság fokozására irányul azáltal, hogy a parancsnok fokozatosan fejleszti az alárendelt felkészültségét, személyiségét, kibontakoztatja a problémamegoldó képességét.

A tervezés a katonai szervezet céljának megfelelően magában foglalja az előrejelzést, a célok kitűzését, a stratégia kialakítását, prioritások megállapítását.

A döntéshozatal során a vezető elemzi és értékel az alternatívák következményeit, választ az alternatívák között, dönt a problémamegoldás módjáról és útjáról, vállalja a szükséges kockázatot, amelybe bevonja alárendeltjeit, a vezetési csoportot.

Az ellenőrzés biztosítja az anyagok és az eszközök hatékony felhasználását, a működési szabályok betartását. A rendelkezésre álló rendszerek szakszerű alkalmazása megköveteli a

parancsnoktól annak ismeretét, szakértő használatát. A vezetőnek képesnek kell lennie a legkorszerűbb információeszközök, elemző módszerek, modern technológiai eszközök alkalmazására, szervezete érdekében azok leghatékonyabb felhasználására.

A szakmai etika magában foglalja a nemzet, a haderő, az alakulat iránti hűséget, a kötelességet, az önkéntes szolgálatot és a tisztességet. A vezető kritikus döntéseit mindig a nemzeti, az erkölcsi értékeknek alárendelten kell meghoznia.

A kommunikáció során két vagy több személy között a gondolatok, információk cseréjére, közös értelmezésére törekvesnek. A parancsnok kommunikáció útján hozza az alárendeltjei tudomására szándékát, befolyásolja azok tevékenységét, ellenőrzi, értékeli munkájukat. (Kiemelés tőlem: S. K.)

Tanárként valamennyien egy kicsit pszichológusok is vagyunk, persze messze nem azzal a tudással, amivel a szakemberek rendelkeznek. Munkánkhöz folyamatosan kapunk municiót a külszolgálatból visszatért kollégáinktól, katonai és civil pszichológusainktól.

Munkánk elengedhetetlen eszköze az empátia, ami a nem verbális kommunikáció és a metakommunikáció felfogásának, értelmezésének és tudatosításának kifinomult alkalmazott képessége. Akkor vagyunk empátikusok, amikor valamilyen erős érzelmi hatás megfigyelőként magunk is átéljük ugyanazt az élményt, igaz, rendszerint kevésbé intenzíven. Figyelembe véve, hogy a hozzánk beérkező állománnyal rövid idő alatt kell elsajátítani nagyobb mennyiségű elméleti tudást, így nagy figyelmet kell fordítanunk a kommunikációra.

Az is természetes, hogy mind a felnőttképzés, mind az iskolarendszerű képzés során számos tényezőre kell figyelni. Ezek közül a legfontosabbak:

– Az érzelmi ellentmondások és kettősségek beleéléses megértése.

– A lelki folyamatok egyedi összefüggéseinek megértése, a másik félben zajló kognitív és érzelmi folyamatok belső logikájának tisztázása.

– Az esemény, cselekmény kapcsán a történetiség ismerete.

Természetesnek fogadjuk el, hogy a katonai



hivatás és szervezet stabilitást és erőt sugárzó jellege miatt „bevonza” az instabil kötődési alappal rendelkező személyeket is. Fiatalaink magukkal hozzák gondolataikat, kríziseiket, amelyekre joggal várnak tőlünk megoldást, vagy legalábbis ötleteket.

A kríziseket *akcidentális* (eseti, alkalmi, egy adott időpontban megjelenő specifikus élet-esemény, pl. válás, haláleset) és *fejlesztési* krízisekre oszthatjuk (viszonylag hosszabb periódusok, amelyek során az élet más szakaszaihoz képest gyorsabban jelennek meg lényeges változások, például serdülőkor, életközépi válság). Az egyes fejlődési és akcidentális krízisek összekapcsolódhatnak; például egy serdülő krízist élhet át akkor, amikor a párkapcsolata megszakad, vagy iskolaváltás miatt elköltözik otthonról, vagy ha szülei elválnak. A serdülő sajátos viselkedése vagy adott esetben viselkedési zavarai nem magyarázhatók csupán a serdülőkorral, hanem tekintetbe kell venni a speciális élet-eseményeket is.

A krízisek eredete az egyén pszichoszociális terében keresendő, gyakran olyan súlyos élet-eseményekkel kapcsolatos, amelyek az egyént váratlanul, felkészületlenül érik (például házastárs, gyermek váratlan halála, súlyos természeti, anyagi katasztrófák, súlyos érzelmi konfliktushelyzetek).

Az eddigi gyakorlat azt bizonyítja, hogy a hazai és nemzetközi pszichológia empirikusan igazolt eredményei a Magyar Honvédségben is érvényesek. Ha az egyén érzékenysége, sérülékenysége eleve fokozott, ha problémamegoldó kapacitásához képest extrém nagy vagy hosszasan elhúzódó, összegződő, egymásra rakódó, az egyensúlyt fenyegető hatások érik, nagyobb valószínűséggel alakulnak ki kapcsolati konfliktusok.

1967 óta alkalmazza a pszichológia az alábbi tesztet a különböző életemények relatív fontosságának és az általuk kiváltott megterhelés súlyának mérésére. A kutatási eredmények alapján egyfajta fontossági sorrendet is felállítottak. A vizsgálat szerint 43 kritikus élethelyzet írható le. Az első 10 közé 7 olyan került, mely családi változást jelöl. (A téma egyik hadseregbeli kutatója Szomolai Dóra Klinikai és mentálhigiénés szakpszichológus).

Az eseményeket súlyozva, ha valakit egy éven belül 300 pontérték körüli behatás ér, ugrásszerűen megnő a testi és lelki megbetegedések előfordulási aránya (lásd a táblázatot).

Évek óta visszatérő gond, hogy hallgatóink között 5-10% azon katonák száma, akik elérik a kritikus 300 pontot, mely igényelné szakember segítségét. Még több azok száma, akik átmenetileg az egyensúlyvesztés jeleit mutatják szoron-

gás, depresszió, álmatlanság, nyugtalanság, gátoltság stb. miatt. A kialakult lélektanilag kritikus állapot jellemzője, hogy egyfelől az érintett kénytelen a veszélyeztető körülményekkel szembenézni, és ezek fenyegető közelsége számára aktuálisan mindennél fontosabbá válik, másfelől az adott időben a veszélyeket sem elkerülni, sem pedig szokásos problémamegoldó eszközeivel, illetve energiájával megoldani nem képes.

Az idő az élet dolgaiban is sokszor hoz megoldást. A stresszes helyzetek szakmánk velejárói, de azért vannak kapaszkodóink is. Méréhető az első döbbenet (néhány óra); a megrettenés-nyugtalanság szakasza (néhány napig tart); az alkalmazkodás kialakulása (hetekbe telik); az alkalmazkodás stabilizálása (szintén hetek) és az egyensúly visszaállítása (néhány hónap alatt).

Az MH állományát érintő krízishelyzetek megelőzését, kezelését szolgálja a 75/2002. (HK 28.) HM KÁT–HVKF együttes intézkedése, amely a Magyar Honvédség személyi állományát érintő krízishelyzetek és beilleszkedési problémák megelőzésével kapcsolatos feladatokról szól. Ennek megfelelően az a cél, hogy az aleggéknél jelentkező eseti vagy tendenciaszerűen megjelenő krízisjeleket időben, még a korai szakaszban észleljék, és sor kerüljön a megelőzésére. Ehhez megfelelő szakemberek álljanak rendelkezésre, és számukra rendszeres konzultációs lehetőséget, felkészítéseket, továbbképzéseket biztosítson a katonai vezetés. Külön fontos lenne kiemelni azt a módszertani hozzáállást, amely a leadership-féle vezetéselmélet alapján érhető: a csapat orvosok, az egészségügyi szakdolgozók, a személyügyi és segítő szakterületek, a vezénylőzászlósok és az állománnyal közvetlenül kapcsolatban álló szakemberek csak együtt érhetnek el eredményt.

Összességében valamennyiünk számára sok teendő jelent a 2011/12-es tanévben a TÁMASZ modell helyi alkalmazása:

Társadalmi. Szociális aspektus, társas támogatás, kapcsolat az alakulatokkal, az iskola vezetése estében a parancsnok támogatása a hathatós érdekvédelem érdekében, valami egész részének lenni, hogy ne lözveg legyen a méltányosság, az esélyegyenlőség megteremtése, a problémák kezelése, esetleg megoldása.

Átgondolás. Realitáshoz ragaszkodni, logikusan gondolkodni, tervezni, tanulni, információt gyűjteni, prioritásokat felállítani, alternatívákat át-gondolni, coping-stratégiák, önreflexió, szuper-vízió.

Mozgás. Fiziológiai folyamatokra odafigyelni, enni, inni, aludni, dolgozni, cselekedni, sport, szex, harcművészetek, relaxáció, meditáció. Az aktivitás meggátolja, hogy az eseményeken rágódjunk.

Affektusok (fokozott érzelem, szenvedély, hirtelen indulat). Érzelmek, az érzéseket másokkal megosztani (telefonálni, levelet írni, festeni stb.), azokat direkt vagy indirekt módon kifejezni. Fel-tétlenül szükséges – különösen az 5.4-es képzésnél – az arányok átgondolása, amire az elő-járói akarat lehetőséget biztosít a jelenlegi tiszt-helyettesi képzés aktuális reformjánál. A tiszt- és tiszthelyettes-képzés közti átmenetet jelentő zászlósképzésnél hallgatóink csapatnál, külszolgálatokon való leterheltsége, valamint az iskolai tanulástól való „leszakozása” komoly gondot okoz a fegyelem, az ismeretek megkopása és túlzó átpolitizáltsága miatt. Az interaktív felnőtt-képzést nekünk katonapedagógusoknak is tanulnunk kell.

Saját magunkba vetett hit. Meggyőződés, önbizalom. Hit önmagunkban vagy egy felsőbb hatalomban. Értékek, értelemkeresés, remények. Elfogadni a gyengeségünket. Spiritualitás. A hitek és téveszmék „dzsungelében” való eligazodás nem egyszerű feladat.

Zene. Irodalom, költészet, művészetek. Elhárító mechanizmusok (szublímáció). Kreativitás, humor, fantázia, intuíció. Improvizatív képességek felszabadítása, a kreatív erők használata.

Ezekbe az átfogó képzési – oktatási – nevelési elképzelésbe kell magunkat a következő tanévben elhelyezni. Specifikus területe mind az oktatásnak, mind a haza fegyveres védelmének a szentendrei katonai iskola és kiképzőbázis. Van annyi tapasztalat és jó szándék, amellyel évről évre a döntéshozók finomíthatják a honvéd-től a zászlósiig terjedő katonai oktatást. Mi, oktatók pedig kettős hivatásunknak csak akkor és úgy tudunk megfelelni, ha növendékeink tiszteletét és szeretetét érezve előjáróink bölcs és határozott segítő támogatását is birtokoljuk. Közös a felelősségünk. Jelenleg felúton vagyunk a porosz és angolszász oktatás módszertanai között. Mechanikusan nem másolhatjuk a NATO-rendszereket, de a katonai iskolarendszerű, illetve az azon kívüli felnőttképzés elmélete és gyakorlata még igen gyerekcipőben jár.

A bizalom elmélyítése és az önbizalom fejlesztése csak akkor és úgy sikerülhet, ha az általános katonai kiképzés szakmai és ágazati szintjei között meghatározó súllyal lesz jelen a „humán”, társadalomtudományi, pedagógiai ismeret. Természetes, hogy a KPTSZI oktatói és munkatársai is vizsgálják egy-egy vizsgaidőszakban. Ha nem egy csónakban evezünk mi, oktatók, szakoktatók, kiképzők és munkatársak, akkor ez óhatatlanul megjelenik a szakmai munkában. Valamennyien azon vagyunk, hogy közös erőfeszítéssel vezetői, irányítói legyünk hallgatóinknak.

Dr. Schubert Katalin százados,
a KPTSZI oktatója

ÉLETESEMÉNY	STRESSZÉRTÉK
Házastárs halála	100
Válás	73
Különélés	65
Börtön	63
Közeli családtag halála	63
Baleset vagy betegség	53
Házasságkötés	50
Állás elvesztése	47
Nyugdíjazás	45
Terhesség	40
Szexuális problémák	39
Új családtag befogadása	39
Üzleti problémák	39
Anyagi helyzet változása	38
Közeli barát halála	37
Új munkaterület	36
Új beosztás a munkahelyen	29
Gyermek elköltözése otthonról	29
Probléma anyóssal, apóssal	29
Kitűnő személyes teljesítmény	28
Feleség munkába állása	26
vagy munka abbahagyása	26
Iskola kezdete vagy vége	26
Életkörülmények változása	25
Személyes szokások megváltozása	24
Vita a főnökkel	23
Költözés	20
Iskolaváltoztatás	20
Hobbiváltoztatás	19
Templomba járási szokások megváltozása	19
Társasági szokások megváltozása	18
Alvási szokások megváltozása	16
Étkezési szokások megváltozása	15
Üdülés	13
Karácsony	12
Apróbb szabálysértések	11

TUDOMÁNYOS ESZEM-ISZOM, AVAGY TÁPLÁLKOZÁSI JÓ TANÁCSOK

Jóllehet a katonai állomány a jogviszony létesítésekor az egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságvizsgálati kritériumoknak, valamint az éves kötelező állapotfelméréseknek köszönhetően a civil populációhoz képest egészségesebb és jobb fizikai kondícióval rendelkezik, ezek a mutatók az életkor előrehaladtával mégis fokozatosan romlanak.

A teljesítménycsökkenés, a rizikófaktorok megjelenése általában észrevétlenül zajlik hosszú időn át, amikor azonban kialakul a betegség, és már életminőségünket is befolyásolja, azt szinte azonnal, „bármilyen áron” szeretnénk megszüntetni.

Az egészséges egyensúlyi állapot évtizedes fenntartásában az egyik legfontosabb tényező az egészségtudatos táplálkozás és az ezt kiegészítő testmozgás, hogy jó közérzetünket, fittségünket minél tovább megőrizzük, és a betegségeket lehetőség szerint elkerüljük. A legtöbben odafigyelnek, hogy autójukba megfelelő üzemanyag kerüljön, ami a motor optimális működését és hosszú élettartamát biztosítja. Tesztünk számára az étel az üzemanyag, ezért fontos, hogy olyan élelmiszereket válasszunk, amelyek a mi „optimális működésünket és hosszú élettartamunkat” is biztosítják.

A helyes táplálkozás számos – hazánkban és a Magyar Honvédség keretein belül is előforduló – kóros állapot (pl. túlsúly, szív- és érrendszeri betegségek, magas vérnyomás, magas koleszterinszint) megelőzésében vagy kezelésében tud segíteni, ezenfelül javítja többek között a stressztűrő képességet, az életkedvet, valamint a nyugodt alvást is. A téma aktualitását adja az a tény is, hogy az elmúlt években a misszióra jelentkező állomány körében az egészségi szempontból alkalmatlan minősítések 20-25%-ának hátterében az életmóddal és a táplálkozással összefüggő okok voltak (pl. elhízás, magas vérnyomás). Ebből is láthatjuk, hogy a kiegyensúlyozott, tudatos táplálkozás az egyén egészségi állapotán túlmenően a harcképesség fenntartásához is hozzájárul.

Az *MH egészségmegőrző program* keretében különböző alakulatoknál tartott interaktív előadások során alapvetően kétféle hozzáállással találkozunk: a többség régóta, rendszeresen sportol, és akármit is eszik, mindig egészséges, így – szerinte – nincs szüksége rá, hogy megtanulja, miként és hogyan figyeljen táplálkozására. Jóval ritkábban, de találkozunk olyanokkal is, akik maximális tudatossággal és tájékozottsággal odafigyelnek étkezésükre, és tisztá-

ban vannak vele, hogy milyen súlya van a megfelelő táplálkozásnak szervezetünk optimális működésében.

Megfigyeléseink szerint az első csoportba tartozók közül nagyobb arányban kerülnek ki azok, akik a 30-as éveik vége, illetve 40-es éveik közepe felé közeledve némi túlsúllyal rendelkeznek (főleg a hasi részen), magas a vérnyomásuk, esetleg a vérzsír-szintjük is. Bár a megfelelő táplálkozási szokásokat legideálisabb gyermekkorban kialakítani, de soha nem késő ezt elkezdni – ami természetesen nem jelenti azt, hogy olyan ételleket kell enni, ami nem ízlik, vagy amitől éhesek maradunk, hiszen az étkezés is egy fontos örömforrás, ami kihat a közérzetünkre. A szokásaink megváltoztatása az egyik legnagyobb kihívás egészségmagatartási kultúránk fejlesztésében. A hosszú távon is fennmaradó viselkedésváltoztatáshoz nagyfokú tudatosság kell. Fontos, hogy ne az egyik napról a másikra „rúgjuk fel” több évtizedes szokásainkat, hanem fokozatosan; egyéni alkalmazkodóképességünknek megfelelően vezessük be az új táplálkozási szokásokat az életünkbe.

Az étkezés 10 arany szabálya

1. Annyi ételt fogyasszunk el, amennyire a szervezetünknek szüksége van. Éretelemszerűen intenzív fizikai megterhelés esetén többet, mint ha egész nap ülőmunkát végzünk.

2. Lehetőség szerint étkezzünk naponta ötször! Akár szükségünk van testtömeg-csökkentésre, akár nincs, minden esetben előnyösebb, ha többször kevesebb ételt fogyasztunk, mint ha naponta egyszer sokat.

3. Mindennap együnk nyers zöldséget, gyümölcsöt! Sok előnyös hatása van, például segíthet megelőzni szív- és érrendszeri vagy daganatos betegségeket, rosttartalma hozzájárul a megfelelő bélműködéshez.

4. Fogyasszunk rendszeresen teljes kiőrlésű gabonaféléket, pékárukat! A magas rosttartalom az emésztőrendszer védelmén felül számos jótékony hatással rendelkezik – például segít a vércukorszint-ingadozásokat kiküszöbölni.

5. Együnk változatosan! Ha mindig ugyanazt az 5-10 félé ételt vagy alapanyagot fogyasztjuk, egyes tápanyagokból túl sokat viszünk be, miközben a többiből kevesebbet, mint amire a szervezetünknek szüksége lenne.

6. Fogyasszunk hetente halat vagy omega-3

zsírsavat tartalmazó forrást (például jó minőségű olívaolajat, lenmagolajat, diót)!

7. Ételeinket kevés sóval készítsük, különösen, ha vérnyomásunk időnként magasabb a normálnál! Só helyett használhatunk friss vagy szárított fűszereket, hiszen fontos, hogy finomnak találjuk az ételt, amit megesszünk!

8. Ne fogyasszunk túl gyakran bő zsírban/olajban sült ételleket (pl. sült burgonya, rántott hús), különösen, ha túlsúlyunk van, mert növeli a szív- és érrendszeri, valamint a daganatos betegségek kialakulásának kockázatát.

9. Fogyasszunk elegendő kalciumforrást (pl. tej, tejtermékek), ami elengedhetetlen a vázrendszer alapját képező erős csontozat biztosításához.

10. Fogyasszunk legalább 2,5-3 liter folyadékot mindennap! Erős fizikai igénybevétel, nagy hőség esetén többet is! Ne várjuk meg, hogy szomjúságérzetünk legyen! Szomjunktól vízzel, ásványvízzel oltsuk!

A szakemberek nem győzik hangsúlyozni: semmilyen étel nem tiltott, csupán az arányok és a mérték betartása számít.

Prevenációs programjaink során gyakran kapjuk azt a kritikát, hogy „nézzünk szét saját házuk táján” és kezdemenyezzük a honvédségi étkezdek ételválasztékának bővítését, illetve minőségi javítását, ugyanis sok helyen az ebédre kiszolgált étel nem felel meg az egészséges táplálkozás minőségi követelményeinek. Nos, az egyes alakulatok étkezdejében valóban egy meghatározott ételsorból választhatunk, de az ebéd kivételével a többi – a másik négy! – étkezésünk alkalmával fogyaszthatunk olyanokat, amellyel kiegyensúlyozhatjuk, személyre szabottá, s összességében számunkra ideálissá tehetjük a napi tápanyag-bevitelünket.

A kiegyensúlyozott táplálkozás és a rendszeres testmozgás felerősíti egymás jótékony hatását, így érdemes mindennap tudatosan étkezni, és naponta legalább 30 percet intenzíven mozogni! Ne feledjük: a helyes táplálkozási ajánlások betartása még fontosabb egy sportoló számára!

Az egészség felbecsülhetetlen érték, de ez csak akkor tudatosul bennünk, amikor elveszítjük ezt a kényes egyensúlyi állapotot. Az egészségtudatos táplálkozás sokak szerint nagyon költséges, ezért maradnak a jól bevált, szokásos élelmiszerek fogyasztása mellett, amelyben olykor akár megtalálhatóak a különböző édes és szénsavas üdítőitalok, amelyek jóval drágábbak, mint a 1,5 literes szénsavmentes ásványví-

zek, továbbra is fogyasztják „nasiként” a különböző chipseket, amelyek szintén nem az olcsó élelmiszerek közé tartoznak. Ugyanakkor komoly összegekbe kerülnek a gyógyszerek, amit az egészségük helyreállításáért kell majd megfizetniük. De ezt nagyon sokan figyelmen kívül hagyják!

Miért fontos az ideális testtömeg, testösszetétel és testalkat?

Már a fiatalabb korosztálynál sem csupán az esztétikus megjelenés miatt fontosak a fenti mutatók értékei. A tartósan fennálló pluszkilók előbb-utóbb éreztetik hatásukat. Társadalmunk kultúrájában az elhízott, illetve kövér emberre nem betegként tekintünk, még a testtömeg jelentős emelkedése sem okoz veszélyérzetet az egyénben. Pedig az elhízás mértékétől függően nő a szív- és érrendszeri betegségek, a magas vérnyomás, a II-es típusú cukorbetegség, a zsírányagcsere-zavarok (pl. magas koleszterinszint), egyes daganatos betegségek, krónikus mozgásszervi betegségek, mentális kórképek, sőt az elhalálozás kockázata is. Így ha szeretnénk hosszabb ideig és egészségesebben élni, célszerű ideális testtömeget megtartanunk, illetve elérnünk.

A megfelelő testsúly persze a magasság függvénye is. Gyakran használt képlet annak megállapítására, hogy magasságunkhoz képest megfelelő-e a testsúlyunk, az ún. BMI (Body Mass Index, vagyis testtömeg-index). Ennek számítási módja: a testtömeg (kg-ban) osztva a magasság négyzetével (méterben). Például egy 180 cm-es, 92 kg-os egyénnél: $92 / 1,8^2 = 28,4$. Ideális esetben a kapott értéknek 25 alatt kell lennie. Tehát példánkban az illetőnek van némi túlsúlya. Természetesen aktívan sportolók esetében figyelembe kell venni, hogy az izom nehezebb, mint a zsírpárnák. Ezért megemlítenénk egy másik gyors és egyszerű módszert, amellyel meg lehet állapítani, fennáll-e (hasi) elhízás; ez a derék-körfogat mérés. Különösen nagy a rizikó az elhízás fent említett társbetegségeire, ha férfiak esetében 102 cm, nők esetében 88 cm feletti a derék-körfogat, de ideális férfiaknál legfeljebb 94 cm, nőknél 80 cm lenne.

Hogyan érhetünk el ideális testtömeget?

A testsúly alapvetően annak a függvénye, hogy mennyi energiát (kalóriát) viszünk be a szervezetünkbe, és ehhez képest mennyit használunk fel. Az energia felvétele kizárólag a táplálkozással történik. Energia-felhasználásunk viszont két

részből tevődik össze, egyrészt a szervezet működéséhez nyugalmi állapotban szükséges energiából (pl. légzés, vérkeringés), másrészt a testmozgás során felhasznált energiából. Mindezek után logikus, hogy ha az energiafelvétel kevesebb mint a felhasználás, akkor testsúlyunk csökken. Ha az energiafelvétel és az energialeadás egyensúlyban van, akkor testsúlyunk állandó. Ha pedig az energiafelvétel több mint a felhasználás, akkor testsúlyunk nő. Ez egy elég egyszerű alapszabály, mégis sokan elfelejtkeznek róla.

Fontos megemlíteni, hogy a koplálás vagy a rendszertelen étkezés következménye, hogy lecsökken az alapanyagcsere, vagyis az energia, amit a szervezet az életfunkciókra felhasznál. Az ideális testsúly megtartása érdekében ezért is fontos mindennap ötször étkezni. Ugyanígy az alapanyagcsere csökkenéséhez vezet, ha valaki tartósan nagyon keveset eszik (például mert fogyni szeretne). Ilyenkor az illető hiába fogyaszt látszólag kevés ételt, mégsem tudja elérni célját, vagy ha átmenetileg el is éri, az nem lesz tartós, újból eléri, és több esetben meghaladja a fogyókúra előtti testsúlyát (ezt hívják jo-jo effektusnak).

Akár 2000, akár 6000 kcal a napi energiaszükségletünk, érdemes tudnunk, hogy az energiát adó tápanyagoknak (vagyis a fehérjéknek, zsíradékoknak és szénhidrátoknak) van egy ideális aránya, mégpedig: fehérjéből a napi energia(kalória)-bevitel 12-20%-a, szénhidrátból 55-60%-a, zsírokból, olajokból pedig 20-25%-a. Intenzív fizikai munkavégzéskor, vagy ha cél a testsúlycsökkentés, akkor több fehérjére van szükségünk, hiszen nem az a cél, hogy valaki az izomtömegéből fogyjon, hanem legfeljebb az esetlegesen lerakódott zsírrétegekből.

Hogyan étkezzünk, ha rendszeresen sportolunk?

Számos előnye van, ha a testmozgáshoz igazítjuk táplálkozásunkat. Például optimális fizikai állapotban leszünk a terhelés időpontjára, fokozni tudjuk a teljesítményünket, el tudjuk kerülni a

gyors kifáradást, és gyorsabban tudunk regenerálódni edzés után.

Az étrend összeállításánál több szempontot figyelembe kell vennünk: a sport(fág) jellegét, a testösszetételt, az illető nemét (férfi/nő), az energiaszükségletét, a környezeti hatásokat (hőmérséklet), s nem utolsósorban az izlést. Az energiaszükséglet meghatározásánál is számít a nem (férfiaknak több mint a nőknek), a testösszetétel (minél több a zsírmentes testtömeg, annál több energiára van szükség), a sportág (állóképességi sportokban nagyobb az energiaigény, mint erő/gyorsító sportágakban), s persze figyelembe kell még venni az életkort, az edzés intenzitását, időtartamát, gyakoriságát, a nyugalmi anyagcserét (alapanyagcserét) és a genetikai tényezőket is.

Nemcsak a hosszú távú egészséghez, hanem az optimális sportteljesítményhez is fontos a megfelelő testtömeg és izomszövet-zsírszövet arány, mert a kedvezőtlen testösszetétel rontja a sportteljesítményt. Akár több izomszövetet, akár kevesebb zsírszövetet szeretnénk, ennek eléréséhez idő kell. Ha fogyási céllal, helytelenül, túlzottan alacsony energiabevittel próbáljuk ezt elérni, az fáradékonyághoz, izomtömeg-csökkenéshez (zsírtömeg-csökkenése helyett), betegséghez, (sport) sérüléshez vezethet.

Az energiabevitel mellett érdemes figyelni a szénhidrát-zsír-fehérje arányra is. A sportoló szervezetében tárolt szénhidrátok meghatározóak az állóképesség szempontjából, a kifáradás ellen. Közvetlenül a sport előtt vagy alatt a legjobban a gyorsan felszívódó, magas glikémiás indexű, folyékony forma (pl. szűrt gyümölcscsital, turmix). Intenzív edzés vagy verseny után különösen fontos az izom- és májglikogén-raktárak újratöltése elegendő szénhidrátbevitellel.

A fehérjeszükséglet sportolóknál magasabb, mint az átlag populációban. Túl alacsony fehérjebevitel esetén az izomrostok nem tudnak regenerálódni, és az izomtömeg lecsökken.

Ugyanakkor a túlzott fehérjebevitelnek is vannak káros következményei (2,5/ttkg/nap fehérjefogyasztás felett): gyomor- bélrendszeri panaszok, a vese túlterhelése, kiszáradás, elsavaso-

TESTMOZGÁS TÍPUSA 1 óra időtartam	ELÉGETETT KCAL 63-68 kg súlynál	ELÉGETETT KCAL 77-82 kg súlynál
LOVAGLÁS	267-288	326-347
SZIKLAMÁSZÁS	533-576	652-694
VIZILABDA	467-504	570-607
GOLF	233-252	285-304
RAFTING	467-504	570-607
VIZISI	400-432	489-521
STRAND RÖPLABDA	533-576	652-694
KOSÁRLABDA	533-576	652-694
KÉZILABDA	800-864	978-1041
FOCI	533-576	652-694
MOUNTAIN BIKE	567-612	693-738

dás, pszichés panaszok stb. Erősportokat űzőknél különösen fontos, hogy a magasabb fehérjefogyasztással járó esetleges emésztőrendszeri problémákat elkerüljék napi négy-ötöszi étkezéssel, elegendő rost-, zöldség-, gyümölcs- és folyadékfogyasztással, vagyis tulajdonképpen a táplálkozás fentebb felsorolt 10 arany szabályával.

Általánosságban elmondható, hogy állóképességi sportokban nagyobb a szénhidrát-igény, míg erő-sportágakban nagyobb a fehérjeigény.

A zsiradékok (zsírok, olajok) leginkább a hosszan tartó, alacsony intenzitású mozgásnál biztosítják az energiát. A túl sok zsiradékfogyasztás elhízáshoz és szív- és érrendszeri betegségekhez vezet, de a túl kevés is káros, mert szervezetünknek szüksége van zsiradékokra a zsírban oldódó vitaminokhoz, az idegrendszerhez, a hormonokhoz stb.

Hogyan igazítsuk az étkezéseinket az edzéseinkhez?

Edzés előtt olyan ételeket érdemes fogyasztanunk, amiknek magas a szénhidráttartalma és gyorsan ürülnek a gyomorból (vagyis alacsony a fehérje-, zsír- és rosttartalom). Edzések alatt, ha túl hosszú az edzés, gyorsan felszívódó szénhidrátra van szükségünk (pl. szőlőcukrot tartalmazó, izotóniás ital). Edzés utáni regenerációhoz minden tápanyagra szükségünk van: szénhidrátokra a glikogénraktárak újratöltéséhez, fehérjére az izomsejtek regenerációjához, valamint elegendő zsiradék-, vitamin- és ásványianyag-bevitelre is.

Kiemeljük a folyadékfogyasztás fontosságát, hiszen a dehidratált állapot rontja a teljesítmőképességet, és fejfájást, hányingert, szédülést, gyengeséget, kimerültséget, rosszabb esetben kiszáradást okozhat. A szükséges bevitel 2,5–3 liter/nap, de forró környezet vagy extrém fizikai megterhelés esetén akár 4–6 liter is lehet naponta. Szomjoltásra a megfelelő folyadék a jó minőségű víz vagy a szénsavmentes ásványvíz. Mindennapos használatra olyan ajánlott, amelynek ásványianyag-tartalma 600 mg/l-nél nem több. Azonban verejtékezéssel nem csak folyadékot, hanem ásványi sót is veszítünk, így ennek pótlására is figyelni kell, edzések előtt, alatt és után is. Sportoláskor izotóniás italok javasoltak, amelyek ozmolaritása (az aktív részecskék koncentrációja) megegyezik a szervezetünkben mérhetővel. Különben a magasabb folyadékbevitel vizet von el a sejtektől vagy épp ellenkezőleg, megduzzasztja azokat. Edzés alatt nem javasolt sem szénsavas, sem koffeintartalmú ital fogyasztása.

Útravaló az éves állapotfelmérésre

Előfordul, hogy a nem megfelelő fizikai felkészülésen túl azért sem tudnak a katonák megfelelő teljesítményt nyújtani az éves felméréseken, mert nem gondoskodnak arról, hogy szervezetük optimális teljesítőképeségű állapotban legyen. Fontos a felmérés előtti napokban a szénhidrát-raktárak feltöltése, valamint a megfelelő pihenés, különösen a megmérettetés előtti éjjelen. Ez persze nem könnyű, ha valaki hajnalban indul, hogy fél nyolcra az alkalmasságvizsgáló intézetbe érjen. Mivel legtöbb esetben éhgyomorral történő vércukormérés is történik aznap, sokan akár már 4-5 órája nem ettek, mire erre sor kerül. Mivel a Petőfi laktanyában büfé sajnos nem üzemel, csak étel-ital automaták (amiket nagyon hamar „kifosztanak” az élelmesebbek), sokan szinte étlen-szomjan mennek ki a pályára. Márpedig kiürült szénhidrát-raktárakkal és leesett vércukorszinttel ugyanúgy nem lehet jól teljesíteni, mint ha a futás előtt gyorsan egy jó nagy húsos szendviccsel csillapítja valaki farkaséhségét. Ezért javasoljuk mindenkinek, hogy hozzon magával folyadékot, szőlőcukrot és könnyen emészthető ételt fogyasszon, különösen a 3200 méteres futás előtt. További tippként ajánlani tudjuk, hogy otthon vagy a felmérés előtt készítsenek saját-készítésű közel izotóniás italt (0,5 liter szénsavmentes ásványvízhez 3 teáskanál szőlőcukrot, egy teáskanál mézet, egy fél frissen csavart citrom levét és kevés ásványisó-keveréket adunk, majd jól összekeverjük). A felmérés előtt 30 perccel elfogyasztjuk, így a szőlőcukor gyorsan ad majd energiát, míg a méz hosszabb távon fejti ki hatását, így a 3200 méter végén is lesz elegendő energiánk, a citromlé C-vitamint, antioxidánst tartalmaz, segítve a regenerálódást, az ásványi anyagok pedig pótolják, amit izzadással elveszítünk.

Az állapotfelmérés után valamivel (kinek 5 perc, kinek fél óra szükséges a megterhelést követően, hogy étkezni tudjon) jöhet a jól megérdemelt bőségesebb, teljes értékű étel – amelyről szintén érdemes előre gondoskodni.

Zárógondolatként rendhagyó módon kanyarodjunk vissza írásunk bevezetőjére: a legtöbb esetben odafigyelnek, hogy autójukba megfelelő üzemanyag kerüljön, ami a motor optimális működését és hosszú élettartamát biztosítja. Tesztünk számára az étel az üzemanyag, ezért fontos, hogy olyan élelmiszereket válasszunk, melyek a mi „optimális működésünket és a hosszú élettartamunkat” is biztosítják.

*Szabó Ildikó főhadnagy –
Hegedűs Csaba hadnagy –
Sótér Andrea alezredes*

HONVÉD ALTISZTI FOLYÓIRAT

Megjelenik évente hat alkalommal, minden páratlan hónapban

Kiadja a Honvéd Vezérkar
A kiadásért felel:
Orosz Zoltán altábornagy

Szerkesztőbizottság:

Elnök: Kriston István törzsszázlós,
a Magyar Honvédség vezénylőzászlósa
Szerkesztik a Magyar Honvédség
vezénylőzászlósa

A folyóirat kiadásában és
terjesztésében közreműködik
a Zrínyi Média – HM Kommunikációs Kft.
Felelős vezető: Dr. Gubcsi Lajos ügyvezető
Kiadói főszerkesztő: Zsalakó István
Szerkesztőségvezető: Dr. Isaszegi János

Szerkesztőség:

Felelős szerkesztő: Kiss Zoltán
Olvasószerkesztő: Győri László
Korrektor: Pálóczi Antal
Főmunkatárs:

Fekete Imre ny. főtörzsszázlós
Szerkesztőségi titkár: Solti Gabriella
A szerkesztőség címe:
1087 Budapest, Kerepesi út. 29/B
Telefon: 272-02, 459-5355, fax: 459-5354
e-mail cím: altiszti@regiment.hu

A tördelés a Zrínyi Média grafikai
stúdiójában készült.
Tervezőszerkesztő: Gróf István
Nyomdai munkák: HM Térképészeti
Közhasznú Nonprofit Kft.
Felelős vezető: Németh László ügyvezető

Ár nélküli, belső terjesztésű kiadvány

HU ISSN 1586-2917

A folyóirat teljes terjedelmében olvasható
a www.honvedelem.hu portál
digitális könyvtárban és
a www.parbeszed.hm.gov.hu portálon

A Honvéd Altiszti Folyóirat tagja az Európai
Katonai Sajjtörszövetségnek (EMPA)

A lapban megjelenő közlemények tartalma
nem feltétlenül esik egybe a Honvéd
Vezérkar adott kérdésben kialakított
álláspontjával. Ettől függetlenül helyt
adunk a témában megjelenő más
szakmai nézőpontoknak is, amennyiben
azok a megoldás irányába hatnak.

EGY CSILLAG GYŐRBŐL

„Lehet egy csillaggal több?” címmel rendezte meg a HM Rekreációs és Kulturális Közhasznú Nonprofit Kft. (új nevén Bessenyei György Kulturális és Üdültetési Közhasznú Nonprofit Kft.) a Magyar Honvédség országos tehetségkutató versenyét. A kulturális versenyszorozat döntőjében, a vers és próza kategóriában az MH 12. Arrabona Légyvédelmi Rakétaezred versenyzője, *Lengyel Andrea főtörzsmester* szerezte meg az első helyet.

– *Mióta foglalkozik versmondással?*

– Középiskolai éveim alatt kezdtem komolyabban foglalkozni a versmondással, magyartanárom, Török Jánosné biztatására. Évnyitó, évzárók, iskolai ünnepek egyik állandó szavalója voltam. Később néhány versenyen részt vettem, de a fődíjat soha nem sikerült elhoznom, általában különdíjakat kaptam. 2002-ben mondtam utoljára verset versenyszerűen, színházi körülmények között, ezért is nagyon nehezen vettem rá magam a „Lehet egy csillaggal több?” tehetségkutatón való részvételre.

– *Mi volt a motiváció a megmérettetéshez?*

– Ha a kollégáim és a barátaim nem biztattak volna, akkor nem merem volna nevezni. Külön köszönettel tartozom Glatzné Vida Beatrix zászlós asszonynak, akivel hosszú órákat beszélgettünk, és lelki támaszt nyújtott nekem. Katonatársaimmal együtt őt

úgy hívjuk, „mindenki mamija”, hiszen rá mindig lehet számítani. Magától a szerepléstől kicsit félttem. Ismerem, milyen érzés a kiválasztott színpadon állni egyedül, csak a mikrofon és én, a nézőközönségből senkit nem látni, csak érezni a kíváncsi publikumot. Ez egy különleges helyzet: egyszerre felemelő és félelemkeltő is. Pár perc alatt átéled a poklot és a mennyországot.

– *Milyen versek állnak önhöz a legközelebb?*

– Azok a művek, amelyeket úgy kell előadni, mint egy mesét. Amelyek előadásakor, az epikus színházhoz (Brecht) hasonlóan, a hallgatóság beleéli magát a gondolatvilágba úgy, mintha ő maga is szereplője lenne a történetnek. Kedvelem a magyarsággal kapcsolatos verseket, a forradalmi költészetet, a verses novellákat.

– *Miként emlékezik vissza a versenyre?*

– Az elődöntő nem úgy sikerült, ahogy azt elképzeltem. Nagyon izgultam, a versem első és utolsó versszakát elkapkodtam. A döntőn a hibákat sikerült kijavítanom; éreztem, úgy szavalok, mint még soha. Szerencsére Körtvélyessy Zsolt színművész, a zsűri elnöke is megerősített ebben. Soha nem felejttem



LENGYEL ANNA FŐTÖRZSMESTER A ZSŰRI ELNÖKÉVEL

azt a pillanatot, mikor állva tapsolt a közönség. Fantasztikus volt, szinte eufórikus, az örömtől sírtam. Hatalmas erőt adott, hogy tudtam, kollégáim, akik egyben a barátaim is, ott ülnek a nézőtérben, és szívből szurkolnak nekem. A siker ellenére úgy döntöttem, hogy a jövőben nem indulok versenyen; nekem ez a sikeres szereplés feltette a koronát az eddigi versmondói pályámra, önbizalmat adott, barátokat szereztem. Természetesen a szaválással nem hagyok fel, ha hívnak, örömmel megyek rendezvényekre. Bízom benne, hogy szeptembertől megkezdhetem tanulmányaimat a Bánfalvy Ági Színi Tanodában.

*Gulyás Attila őrmester
Fotó: a szerző felvétele*

AZ ŐRMESTERI RENDFOKOZATTÓL A SZÁZADOSIIG



Igencsak meglepődtem, amikor a közelmúltban Kecskeméten jártam és összefutottam a Magyar Honvédség Kelet-magyarországi Hadkiegészítő Parancsnokság 6. sz. Toborzó- és Érdekvédelmi Irodájának irodavezető-

helyettesével, *Kelő István századossal*. Amikor utoljára találkoztunk, még zászlós volt. Kíváncsi voltam, hogyan történt ez a számomra gyorsnak tűnő előrehaladás.

– Közel két évtizede, 1992. szeptember 1-jével kerültem a hadkiegészítő parancsnokság állományába mint továbbszolgáló őrmester. Sorkatonai szolgálatomat itt, Kecskeméten töltöttem, példáulértékű emberi kapcsolatok között, ami erősítette bennem a katonai pályára iránti vonzódásomat. Nem tagadom, foglalkoztatott az előmenetel kérdése is, ezért alaposan tanulmányoztam a továbbszolgálókat érintő törvényeket, határozatokat, parancsokat. Megkönnyítette az előrelépésemet, hogy érettségiztem, ez ugyanis alapvető követelmény volt és maradt. Időközben elvégeztem a hadkiegészítési és mozgósítási tanfolyamot, majd diplomát szereztem a ZMNE védelmi igazgatási szakán. Jelenleg

az érdekvédelem területén dolgozom, kiemelten a kegyeleti feladatokkal foglalkozom. Átérezve az elhunyt hozzátartozók helyzetét, igyekszem nagy gondossággal, odafigyeléssel, megértéssel végezni a munkámat, segíteni őket életük e nehéz szakaszában. Az elmúlt év októberében léptem elő századosná. Volt katonatársaim közül sokan gratuláltak, különösen azok, akik tisztában vannak velem, továbbszolgáló őrmester koromtól mennyit tanultam, küzdöttem azért, hogy kitűzött célokat elérjem. Csak azt tudtam nekik is ajánlani: amennyiben a hivatásos katonai pályát szeretnék élethivatásul választani, kövessék a példámat. Folyamatos, élethosszig tartó tanulás és fegyelmesség, szorgalmas munkavégzés. Más, könnyebb út nemigen kínálkozik.

*Lejegyezte:
Deli József nyugállományú ezredes*

A FIZIKAI KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSÉT SZOLGÁLÓ EDZÉSPROGRAMOK (3.)

ÁLLÓKÉPESSÉG-FEJLESZTŐ ELJÁRÁSOK

Az állóképesség az a képesség, aminek segítségével a szervezet, ellenállva a fáradásnak, képes folytatni, fenntartani az adott fizikai tevékenységet. Háttérben elsősorban az izomsejtek anyagcsere-folyamatai állnak. Az izomsejtek munkájához energiára van szüksége, amit tápanyagok lebontásával nyer. A fizikai aktivitás növekedésével, illetve a szervezet fáradásával egyre kevésbé jut hozzá a sejt a szükséges tápanyaghoz, illetve a lebontáshoz szükséges oxigénhez.

Az állóképesség fejlesztése során az izomsejtek oxigénfelvétel képességének javulása mellett a légzés-vérkeringés rendszer is fejlődik, növelve az oxigénkínálatot, illetve az anyagcsere-termékek elszállítási képességét.

Az állóképesség a testi képességek alapja, minden teljesítményfokozást érdemes erre építeni, ezzel kezdeni. Emellett a keringésre és általában a szervezetre gyakorolt jó hatása miatt az állóképesség-fejlesztés az egészségi állapotról is jótékony hatással lesz.

Most nem térünk ki az állóképesség fajtáinak részletezésére; ebben a részben elsősorban a hosszú távú állóképességre helyezük a hangsúlyt.

Az állóképesség-fejlesztés során segítségünkre lehet, ha figyeljük pulzusszámunkat. Önmagában a szív percenkénti összehúzódásainak a száma nem elegendő információ, de folyamatosan kontrollálva segítségünkre lehet a terhelés meghatározásában, vagy a pillanatnyi edzési állapot megbecsülésében.

Nyugalmában a szívünk átlagosan hatvanhelvenszer húzódik össze percenként. Fizikai terhelés hatására ez a szám jelentősen növekszik. Edzés előtt meg kell határozni a maximális pulzusértéket, majd ennek alapján ki lehet tűzni azt a pulzusértéket, ahová el kell jutni az edzés során. Mivel most nem szeretnénk az olvasó idejét rabolni a részletekkel, ezért csak annyit jegyzünk meg, hogy általában 120-160-as pulzusszám között kell dolgozni ahhoz, hogy edzésünket érezzük el.

Cardio-edzés

A kifejezés a szívre, közvetetten a vérkeringésre utal. Olyan mozgásokat takar, ahol a szívet dolgoztatjuk, folyamatos, hosszan tartó erőfeszítés-



A BOT MINDIG KÉZNÉL VAN

sel, jellemzően alacsonyabb intenzitással. A biztonság érdekében kezdőknek érdemes a maximális pulzus 60%-án kezdeni az edzéseket, majd innen emelni fokozatosan 70-80%-ra. A kor előrehaladtával az intenzitást fokozatosan csökkenteni kell.

Maga a cardio-edzés lehet séta, kocogás, kerékpározás, lépcsőzés, vagy minden olyan ciklikus mozgás, amit hosszú ideig tudunk végezni és megmozgatja a végtagjainkat. Végezhető szabadban vagy edzőtermi gépeken. Az állóképesség-fejlesztés mellett kiváló bemelegítéshez és levezetéshez, valamint zsírégetéshez.

Az edzésintenzitás növekedésével eljutunk az aerob-anaerob terhelés határára, a további terhelésfokozás már az anaerob tartományba tartozó energianyerést eredményez, ami magasabb pulzusszámot, erős oxigénhiányt és a vér jellemző savasodási értékeit eredményezi. Minél később lépjük át az anaerob-küszöböt, annál jobb az állóképességünk.

És hogy mikor a legjobb edzeni? A nap bármely szakában. A legfontosabb, hogy rendszeresen végezzünk olyan mozgást, ami megold-

goztatja a szívet és a légzőrendszert; egy-egy alkalom legalább 25-30 percig tartson.

A módszer mindenkinek ajánlott, de ügyelni kell arra, hogy lehetőleg minél tisztább levegőt tudjunk belélegezni, így nem javasoljuk a kocsutak mentén történő futást, vagy az erősen szennyezett nagyvárosok levegőjét. Keressünk egy parkot, erdőt vagy külvárost. Ilyenkor ugyanis a tüdő a fokozott működés miatt sokkal több káros anyagot lélegez be, mint nyugalmi helyzetben.

Mozgásszervi problémák esetén válasszunk olyan mozgásformát, ahol a sérült testrészt kímélhetjük (pl. evezőpad lábsérülésnél, úszás gerincproblémáknál stb.).

Nordic Walking

A nordic walking vagy ski walking (magyarul északi gyaloglás, síjárás) lényege, hogy egy pár speciális bot és egy különleges gyaloglótechnika segítségével rendkívül hatékonyan, ugyanakkor kímélő módon fejleszhetjük állóképességünket, izomerőnket, mozgáskoordinációkat.

Az immár sportágként is nyilvántartott tevékenység Finnországból ered, és már az 1930-as években használták a sífutók mint nyári edzésformát. Mai formájában az 1980-as években született újjá, Tom Rutlin amerikai sportszakember jóvoltából, aki kidolgozta a maihoz hasonló mozgásformát. 1997-ben egy finn sportoktató, Marko Kantaneva dolgozta fel a témát szakdolgozatában, és ezt követően karolta fel a fitness világa a síjárást.

Időközben a síbotokat speciális nordic walking botok váltották fel, ami megkönnyíti a nem havas terepen való használatot, és a használók pénztárcáját. Ettől eltekintve egy egyszerű, olcsó és egészséges tevékenységről van szó, ami egyesíti a gyaloglás, a futás és a sífutás előnyeit. Jellemző rá a speciális diagonál lépés, ami a botok segítségével, a lépéshossz nyújtásával alakítható ki. Fejleszti az állóképességet, a mozgáskoordinációt.

Mindenki alkalmazhatja, még azok is, akik egyensúlyi, keringési vagy mozgásszervi problémákkal küzdenek, köszönhetően a kíméletes terhelésadagolás lehetőségének.

Indoor-cycling

Megnyugtadjuk a kedves olvasót, hogy nem az utolsó idegen kifejezéssel találkozunk. Az, hogy a fitness módszerek idegen elnevezéseit átveszi a hazai szakma is, elsősorban marketing okokra vezethető vissza. Gondoljunk csak bele, mennyivel vonzóbb egy ismeretlen elnevezés, ami valami titokzatosat vagy tudományosot sugall, mint a magyar megfelelője, pl. szobakerékpározás.

A kifejezés egyébként gyűjtőfogalom, és

magában foglalja azokat az edzésformákat, amelyek esetében teremben, szobakerékpáron hajtjuk végre a gyakorlatokat.

Az indoor-cycling lényege, hogy egy teremben elhelyezett szobakerékpárt kombináltak egy pulzuszám-mérő készülékkel. A pedálozás sebességét és az ellenállás nagyságát változtatva, az aktuális pulzusszámot figyelve folyamatosan a megfelelő pulzustartományban tartható a sportoló. A kerékpározás hatására fokozódik a vérkeringés, javul az állóképesség. Az edzés során a szervezet elkezd felhasználni a zsírsavakat az energianyerés érdekében, így zsírégetésre is alkalmas.

Maga a szobakerékpározás mindenki számára ajánlott, de a terhelés helytelen megválasztásával, a kormány és az ülés magasság rossz beállításával komoly mozgásszervi problémák adódhatnak.

Spinning

A módszer Jonathan Goldberg nevéhez fűződik, aki triatlonversenyzőként sokszor 20 órát is eltöltött kerékpáredzéssel. Egyszer, egy éjszakai edzés alkalmával majdnem életét veszítette. Hogy az ilyen veszélyeket elkerülje, elkezdett gondolkodni, hogyan lehetne biztonságosabb, de hatékony edzésformát találni az éjszakai kerékpározás helyett.

Így született meg a spinning, ami szakított a hagyományos, monoton és magányos szobakerékpározás világával, ehelyett egy egész csapat egyszerre teker az oktató utasításait figyelve. A közös edzés öröme csak fokozza a háttérben jövő zene. Az edzés elején közepes iramban kezdődik a munka, így melegítve be a



AZ AMERIKAI KATONÁK ERŐNLÉTI EDZÉS KÖZBEN

szervezetet. Ezután jön az intenzív kalóriaégető sprinttekerés, majd levezetésképpen megint a lassabb iram. A terhelést az edző segítségével mindenki egyénre szabottan alakítja ki.

Igazán élvezetes és divatos edzésforma, ahol az oktató személyisége és a zene szinte elűnteti a monotonitást, bár az edzés végén a sportolók gyakran úgy másznak le a gépről.

Aerobics

Mind a kifejezés, mind a jellemző gyakorlatsor Kenneth Cooper nevéhez fűződik, aki az 1960-as évek végétől vizsgálta az erő, a gyorsaság és az állóképesség jellemző összefüggéseit. Mint már említettük, a sejt munkájához energiára van szükség. Ha a tápanyagok lebontásához (elégetéséhez) rendelkezésre áll elegendő oxigén, akkor aerob, ha nem, akkor anaerob körülményekről, illetve lebontási folyamatokról beszélünk.

Ebből származik az aerobics kifejezés is, ami olyan gyakorlatokat jelent, amelyek alacsonyabb intenzitásúak, ezáltal a szervezetnek van ideje a szükséges oxigénmennyiség biztosítására. Az 1970-es évek folyamán vált mozgásformává a Jane Fonda által népszerűsített mozgásforma, ahol elsősorban ritmikus gyakorlatokat alkalmazva, zenére, egy oktató irányításával, csoportban végezték a gyakorlatokat. Az eredeti program alkalmas volt a szív-érrendszer állapotának, a hajlékonyságnak és az erőnek a fejlesztésére.

Később a mozgalmal sportággá fejlődött, és a gyakorlatok egyre nagyobb terhelést jelentettek. Ma már gyakran fordul meg a szakemberek fejében, hogy meg kellene változtatni a sportág nevet anaerobics-ra. Az aerobics egyébként ajánlható mindenkinek, elsősorban nőknek. Előnye a csoportban végzett tevékenység, valamint a zene motíváló hatása.

Step-aerobic

Az aerobic alapelveire épülő módszer, ahol a főszerep a „step”-nek nevezett eszköznek jutott, persze ezt a lábaink nem így látják. Szintén ritmikus mozgásokról van szó, de a hangsúly az alsó végtagra helyeződik; 4-8-32 lépésből álló ciklusokra osztható a program, ahol felváltva lépünk fel az eszközre, majd vissza. A gyakorlatok nehezíthetők a térd vagy a sarok emelésével, a láb lendítésével.

Szintén egyszerű kalóriaégető módszer, fejleszti az állóképességet és a vérkeringést.

Visszér-, illetve mozgásszervi problémák esetén ki kell kérni a szakorvos véleményét.

Dr. Eleki Zoltán alezredes –
Sárközi Zoltán ny. őrnagy
(Folytatjuk)

SEGÍTSÉG A MARADÓKNAK ÉS A TÁVOZÓKNAK

A siker kulcsa a szektorközi összefogásban keresendő

A katonák érdekében elindított, „Katonák munkaeő-piaci reintegrációjának képzési programja” címet viselő projekt sikerét, a civil szervezetek kezdeményezésére, három civil szervezet, egy állami szervezet – a Magyar Honvédség – és a védelmi ipar piaci szereplő tagvállalatai, szektorközi összefogással és együttműködéssel érték el. A Norvég Alap pályázata is kiemelten kezelte, preferálta a civil részvételt a projektben. A világ nyugati felén már régóta felismerték, hogy a társadalmi részvétel, a társadalmi összefogás alapvető integrációs tényező, s többféle erőforrás a feladatok megoldásában.

A programban a norvég finanszírozási mechanizmus kezdeményezésének eredményeként létrehozott konzorcium – három NGO (MH Szociálpolitikai Közalapítvány, Katonákért Közhasznú Alapítvány, Magyar Védelmiipari Szövetség) és két egyetem (ZMNE, NDUC) együttműködésével – eredményesen biztosította, hogy a közös munkában érvényesüljön az esélyegyenlőség, a korrupciómentesség, a jó kormányzás és a fenntartható fejlesztés elveinek betartása. A konzorcium munkáját magas szintű bilaterális megállapodások, szerződések és szándéknyilatkozatok támogatták. A projekt előkészítése és megvalósítása során, annak a honvédelmi és felnőttképzési, foglalkoztatási beágyazottsága miatt, magas szintű politikai és gazdasági kapcsolatok alakultak ki a magyar és a norvég honvédelmi tárca, illetve a nemzetvédelmi felnőttképzési intézmények között. A projekt során létrehozott szervezeti keretek, képzési csatornák, munkába helyezést elősegítő módszertanok, tanácsadói szakmai kompetenciák, valamint a katonai, kormányzati és civil szféra együttműködési hálójának együttesen megfelelő alapot nyújtott a nemzeti haderőből kiváltak részére a civil munkaerőpiacon való elhelyezkedésre, a társadalmi beilleszkedésre.

A Magyar Honvédség Szociálpolitikai Közalapítványa a programban oroszlánrészét vállalt, hiszen projektgazdaként, az önrész finanszírozásának és szakembergárdájának biztosításával, hatékonyan hozzájárult a projekt sikeréhez. A „képzés, munkába helyezés” projektelemezen belül egyrészt a honvédségben szolgálatot telje-

sítő, illetve a már korábban, vagy a projekt időszakában a honvédségtől eltávoztak képzésével foglalkozott. E két csoportból összesen 1129 fő beiskolázását végezte el. Az e területen szerzett tapasztalatok azt bizonyították, hogy a megszervezett képzések összhangban voltak a munkaerő-piaci igényekkel, a képzési kínálat az aktuális munkaerő-keresletnek megfelelően volt alakítható mind tartalmában, mind pedig az egyes képzések terjedelmében. A Magyar Honvédség első, szociális (és legszélesebb) profilú alapítványa (közalapítványa) szervezte a projekten belül az „Út a vállalkozás felé” címet viselő felkészítő programelemet is, amelynek során a képzettek részt vehettek egy vállalkozási ismeretek megszerzését szolgáló tréningorozaton. A tréningeken – amelyet a Nemzetgazdasági Minisztérium felkért szakértői tartottak – 9 helyszínen, 12 alkalommal 197 fő vett részt, és a résztvevők 52%-a jelezte, hogy további képzéseken venne részt e témában. A honvédségtől már eltávoztak munkába helyezésének segítségével a közalapítvány „az élethosszig tartó tanulás” megvalósulásának (öszöngzésnek) is eleget tudott tenni.

A program irodahálózatának felállítását, az önkéntes munkatársak kiválasztását, az orientációs képzések szervezését, végrehajtását és a projekt szervezésének folyamatos működtetését az immár 17 éves múltra visszatekintő Katonák a Törvényességért és Jobbiztonságért Közhasznú Alapítvány (rövid nevén: Katonákért Közhasznú Alapítvány) igen eredményesen végezte. A projekten belül a Katonákért Közhasznú Alapítvány szervezte a „Képzők képzése” programelemet is, melynek során a külföldi előadók 40 magyar szakembert képeztek ki az orientációs feladatok végrehajtására, akik országos szinten, nagyon hatékonyan végezték munkájukat. Ennek köszönhetően, a projektben vállalt indikátorok (tervszámok) a fő irányokban túl is teljesültek. Az önkéntes konzulensek, a programba jelentkezők számára egyéni és csoportos orientációs képzéseket tartottak.

A Magyar Védelmiipari Szövetség tag- és partnervállalatainál üzemi tapasztalatszerzés (vállalatlátogatás) biztosításával járult

hozza a „norvég projekt” sikeréhez. Széles körű konzultációs lehetőségek segítették a résztvevők számára a szakképzésben tanultak és a gyakorlat összevetését. Az MVSZ által szervezett program 5 városban, 9 alkalommal, 9 cégnél összesen 308 fő részvételével valósult meg.

A program sikeréhez jelentősen hozzájárult a Norvég Védelmi Akadémia szakértőinek rendkívül színvonalas közreműködése, a norvég, a brit és főként a kelet-balkáni térség haderőinek átalakítása során szerzett tapasztalatok alkalmazása, a képzési módszerek átadása, valamint a program folyamatos mentorálása.

A norvég alaptól nyert pályázati támogatások képzési kínálatát meglehetősen széles skálán mozgott. Ebben jelentős arányt képviseltek a magyar haderő újonnan keletkező szükségleteit kielégítő képzések. Ezek révén számos szerződéses katona tudta biztosítani előmenetelét, meghosszabbítani szolgálatát, illetve – távozása esetén – talált könnyebben munkát a civil életben. A nyugállományba került hivatásos tisztak, tiszthelyettesek, közalkalmazottak számára is jelentős segítséget nyújtottak a különböző képzések, tanfolyamok. A program mindenki számára világossá tette, hogy a képzés mind a távoztók, mind a maradók részére fontos – az állomány stabilitása, az utánpótlás biztosítása, a Magyar Honvédség társadalmi megítélése szempontjából. A „Katonák munkaeő-piaci reintegrációjának képzési programja” legfőbb hozzáadott értéke – a többlet pénzügyi és humán erőforrások biztosításán túl – a célcsoport mediálásában, a számukra nyújtandó széles körű aktív munkaerő-piaci szolgáltatások irányába történő „becsatornázásban” jelentkezett, amelyet az érintett intézményi szereplők komplex együttműködési hálójának biztosított. A program sikere egyértelműen választ adott arra, hogy a civil szervezeteknek, multiplikátor hatásuk révén, van helyük az állami (honvédelmi) feladatok megoldásában.

Sárközi Zoltán ny. őrnagy
(önkéntes képzési konzulens)

NEMZETI „HIMNUSZAINKRÓL”

A magyar kultúra közös kincsünk, nemzeti létünk alapja, végső soron az életünk érdekében kifejtett cselekvés és nemzeti azonoságtudat egyszerre. A magyar kultúra őrizte meg a történelmünk során létrehozott kulturális hagyományokat és értékeket: a falvak hagyományát, a nép ajkán született népdal-kincset, de a kúriák és kastélyok művészetszervező, művészethordozó erejét is. Legfontosabb közvetítő közege a maga nemében egyedülálló magyar nyelv és a lá-pentaton dallamvilág.

Nemzeti himnuszunkban nemcsak a magyar sors, viharos történelmünk századai elevenednek fel, hanem a nép által megőrzött és átörökített nemzeti kultúra is. Kodály írja: „Az az igazság, hogy a földműves nép közt fennmaradt dalok java valamikor az egész magyarság tulajdona volt, és ez az a közösség, ahol egy érzésben találkozhat az egyszerű pásztor a nemzet bármely nagyjával, ahol mind a kettő csak ember, és annyit ér, amennyire ember.”

A magyar nép történelmében előfordult, hogy egyszerűen beillottak a magyar nyelv használatát, a Himnusz éneklését, de az is, hogy át akarták írni Kőlcsey veretes szövegét és Erkel zenéjét, mondván, egy szocialista állam himnusza nem lehet ima, nem kezdődhet „Isten” szóval. E becstelenségre felkért Illyés Gyulának és Kodály Zoltánnak sikerült tapintatos diplomáciával kitérnie a dicstelen feladat teljesítése elől.

Kőlcsey 32 éves korában, 1823. január 22-én a Szatmár megyei Csekén fejezte be, illetve tisztázta le a Himnusz kéziratát. (Január 22-ét, a Himnusz születésnapját, újkori kultúrtörténetünk 1989-ben a magyar kultúra napjává avatta.) A költő 48 éves korában, 1838-ban távozott az élők sorából, így nem érte meg verse dallá válását. 1844-ben Bartay Endre, a Nemzeti Színház igazgatója pályázatot írt ki az addigra már népszerűvé vált Kőlcsey-költemény megzenésítésére. A díjat Erkel Ferenc nyerte el, aki egyetlen óra alatt szerezte a Himnusz zenéjét. Idős kori visszaemlékezésében így vall erről: „Eszembe jutott az én első mesteremnek a szava, aki Pozsonyban tanítva ezt mondta: Fiam, amikor valami szent zenét komponálsz, mindig a hangok szava jusson először eszedbe.” A művet a Nemzeti Színház mutatta be a nagyközönség számára 1844. július 2-án, és már egy hónap múltán az Óbudai Hajógyár

munkásai ezt énekeltek egy gőzhajó vízre bocsátása alkalmával. Hivatalos állami ünnepen először 1848. augusztus 20-án hangzottak fel a Himnusz hangjai.

A kétségbeesés bontott gyászfátylat a megidézett közelgő nemzethalál fölött Vörösmarty lelkében, amikor 1835 végén, pesti lakásán írni kezdte, és csak egy teljes esztendő gyötrelmes javításai után, 35 éves korában fejezte be legnagyobb nemzeti ódánkat, a Szózatot. Nyomatásban 1836 decemberében meg is jelent az Auróra lapjain, nyilvános előadására pedig 1838 februárjában került sor. Egressy Béni két alkalommal is megzenésítette a verset, melyet első alkalommal kórusműként mutattak be, de a közönség nem fogadta kitörő lelkesedéssel. 1843-ban Bartay Endre, a Nemzeti Színház igazgatója hetven körmői aranyat ígért annak a dalszerzőnek, aki sikeresen zenésíti meg Vörösmarty költeményét. Egressy másodszor is nekifogott, és az elkészült dalmű végül sikert aratott a nemzeti színházi bemutatón. Kossuth Lajos a Pesti Hírlap 1842. júniusi számában írta: „Ha Vörösmarty mást soha nem írt volna, mint a Szózatot, ezen egy művével is hervadhatatlan koszorút körített volna homlokára, hiszen a Szózat máris nemzeti himnusszá vált...”

A két, közel egy időben megzenésített költemény között egy nemes versengés alakult ki, amely mögött vélhetően a Kossuth vezette liberális erők és a konzervatívok küzdelme állt. Akárhogy is, az tény, hogy a Habsburg-ház trónfosztását megszavazó 1848–1849-es forradalmi Magyarország nem választott hivatalos himnuszt. A diákok az iskolai ünnepségeken, a hívők az istentiszteleteken, kórusok a koncerteken, rendezvényeken, úgy Erdélyben, mint a Felvidéken, ország-szerte állami és egyházi ünnepeken együtt énekeltek a Himnuszt és a Szózatot, sőt, néha még a Rákóczi-indulót is eljátszották. Érdekesség, hogy a katolikus Magyarországon évszázadokig a „Boldogasszony Anyánk” kezdetű egyházzenei költemény töltötte be a himnusz szerepét, sőt a katolikus egyházban a mai napig ápolják e hagyományt, és énekelik azt. A nemzeti himnusz törvényesítésére azonban egészen 1989-ig kellett várni, pedig 1905 áprilisában Rátkay Károly országgyűlési képviselő két paragrafusból álló törvényjavaslatot nyújtott be a „Magyar Nemzet himnuszáról”, amelyben a Kőlcsey–Erkel-művet



JAKOBI ANNA HIMNUSZ CÍMŰ FESTMÉNYE

javasolta. A törvényjavaslatot azonban Ferenc József sohasem szentesítette, így a Himnusz legalizálása keletkezésétől törvénybe iktatásáig 146 évet váratott magára, míg végül azt a rendszerváltás tette meg. Az 1989. évi XXXI. törvény 36. §-a módosította az 1949. évi, többször módosított XX. törvényt, az alkotmányt, mely megfogalmazásában Kőlcsey Ferenc Himnusz című költeményét, Erkel Ferenc zenéjével, nemzeti jelképünk. Magyarország Alaptörvényébe (2011) is ez a meghatározás került. A tudomány, a művészetek nem létezhetnek azt érteni, élvezni és művelni képes emberek, a nemzet nélkül. De a kultúra nem csak tudást, műveltséget hordoz, hanem erkölcsöt is, a kultúra értékeit tehát becsülni kell, sőt törvényei szerint élni, tanulságait érvényesíteni.

Druzsina József zászlós
(Részlet a szerző nagyobb lélegzetű munkájából.)

Irodalom:
Szerb Antal: Magyar irodalomtörténet, Magvető Kiadó, Bp., 2004.
Keresztury Dezső: A magyar irodalom képeskönyve, Magyar Helikon – Móra, Bp. 1981. (Szerk.: Pándi Pál)
A magyar irodalom története III. kötet, Akadémiai Kiadó, Bp., 1964.
Lukácsy Sándor közleményei Szabó László: A magyar múlt Dél-Amerikában, Bp., 1982.
A Magyar Kultúra Napja, Szobai Hírnök, 2006., XVI.1.
A segítő szeret életet minket, Esztergom–Budapest, 2010/5 CD Jogtár

EGY HORVÁT ÍRÓ A LUDOVIKÁN

Magyar és horvát előjárók jelenlétében június 17-én felavatták az egykori Ludovika Akadémia parkjában Miroslav Krleža horvát író, volt ludovikás növendék szobrát. Tarlós István, Budapest főpolgármestere köszönetet mondott Zágráb főpolgármesterének az ajándékért, s közben arra emlékeztetett, hogy a két országnak csaknem ezeréves a közös történelme. Milan Bandić, Zágráb polgármestere beszédében hangsúlyozta: a szoborállítás több szimbolikus gesztusnál, ez Zágráb és Budapest barátságának megerősítését jelenti.

De kicsoda valójában Krleža, ki ez a „slampos civil” – kérdezhetnénk, hiszen, valljuk meg, első pillantásra ilyennek látjuk a Marija Ujević Galetović által két és félméteres bronzalakban megmintázott alkotót, akinek íróként, drámaíróként ismerjük a nevét. A pécsi hadapródiskolában, majd a Ludovikán töltött éveiről azonban az átlagember jóformán semmit sem tud. Navracscs Tibor miniszterelnök-helyettes, közigazgatási és igazságügyi miniszter, aki „a magyarul tudó horvát klasszikus” iránti tiszteletből horvát nyelven olvasta fel beszédét, az egyik legjelentősebb közép-európai íróként méltatta őt, egy sorban Adyval, a cseh Kafkával, a lengyel Wyspianskival. S azt is elmondta róla, hogy Krleža valójában lázadó szellem volt, aki balra sodródott, de végül ott is kiábrándult. Ezért mintázta meg a szobrász – Galetović ezt írásban is megfogalmazta – „elhagyott szkeptikusnak” – tesszük hozzá. A szobor eredetije Zágrábban, az író egykori háza előtt áll, egy-egy másolata azóta elkerült Eszékre és Abáziába is.



AZ AKADÉMIÁN MÉG KRLEŽA FRIGYESNEK HÍVTÁK

A Jugoszláv Királyság létrejöttkor már ismerték verseit. Később felhagyott a katonaszkodással, s író akart lenni. Ifjúkorában gyakran megfordult Budapesten, szeretett beülni a Belvárosi Kávéházba, ahol magyar költőkkel, írőkkel beszélgetett, valamint annak is tanúbizonyságát adta, hogy milyen jól ismeri a kortárs magyar irodalmat. A magyar költészet és irodalomszemlélet nagy hatással volt rá. Volt gyanús, üldözött, megfűrt és ünnepelet személy is. Stílusát romantikus és realista hagyomány jellemzi, mely expresszionizmussal, szürrealizmussal, néhol pedig klasszicista és avantgárd törekvésekkel vegyül. Műveinek spektruma szinte végtelen: szerepelnek

benne hangulatos szerelmi költemények, kíméletlen satírák, bírálja a múltat és a jelent egyaránt.

Az itteni szoboravatással egy időben még látogatható volt az Országos Széchényi Könyvtárban a harminc éve elhunyt horvát író tiszteletére rendezett életmű-kiállítás. (Azóta bezárt, de a kiállítás anyagát a rendezők Pécsre kívánják telepíteni, ahol az egyik iskola ma Miroslav Krleža nevét viseli, s ott várhatóan ismét megtekinthető lesz.) A fotókat, hivatalos ludovikás katonai iratok másolatait, videón kivetített drámarészleteket és irodalmi idézeteket tartalmazó kiállítási anyag jól illusztrálja a szerző életútjának főbb állomásait.

Krleža már a Ludovikán írónak készült. Ezekkel a „birodalomkritikus” szavakkal emlékszik vissza az egykori „alma materre” és benne „Krleža Frigyesre”, ahogy itt hívták, Kirándulás Magyarországon című írásában: „Bíborszínű függönyök és karosszékek, a tábornokok aranykeretes arcképei, velencei gyertyatartók, a folyosókon drága szőnyegek, melyek elnyelik a lakkcsizmák lépteinek zaját, csak a sarkantyúk halk pengése, s a seconde-empire gázlámpák tejfehér gömbjeinek halkzöld dudorászása hallatszik, a gálába öltözött fehér kesztyűs személyzet felvonnult – kezdődik a komédia, amelyben a halált apró adagokban ezüsttálcán, ezüst cukorfogóval, barokk kiskanalakkal, masszív sucriere-ekben tálalják. (...) Ebben a parkban, eb-



MILAN BANDIĆ, ZÁGRÁB POLGÁRMESTERE AZ AJÁNDÉK SZOBORRAL

ben a régies illatú barátságatlan épületben, melyet még ma is beleng az árnyékszék korhadt deszkáinak és a százéves penésszel borított, vastag, rideg falakon álló magas kéményekből áradó nedves és hideg füstnek a szaga, soha nem éreztem jól magam, vad dacba és beképzelt felülemelkedtségbe fordítva át saját kisebbségi érzéseimet. Harminc könyvet olvasok egyszerre fejetlenül, verseket és drámákat írok.” (Mann Jolán fordítása)

Krleža naplójegyzetei és visszaemlékezései szerint a Ludovikán töltött időszak lázas készülődéssel és irodalmi tevékenységek kezdetével telt, amikor Petőfi és Strindberg műveit fordította, Nietzsche-t, Burckhardtot, D’Annunziót, Tolsztojt, Baudelaire-t olvasta. A Ludovikán uralkodó szigorú katonai fegyelem ellenére Krleža intenzíven foglalkozott az irodalommal, és eljutottak hozzá a magyar polgári radikalizmus eszméi is, például a Galilei-kör és Jáksi Oszkár elméletei is. Köztük a nemzetiségi kérdés demokratikus megoldása az Osztrák–Magyar Monarchiában. 1914 januárjában a fiumei Književni Novostiban (Irodalmi Újdonságok) című lapban jelentek meg az első munkái, melyeket valószínűleg még a Ludovikán gondolt el.

A balkáni háborúk idején, 1912 májusában



BUDAPESTEN ÉRETT ÍRÓVÁ

ment, mert a magyar–szerb határ a balkáni háború miatt le volt zárva. A szerb közjáték megint kudarcra végződött, melynek eredményeképpen Krleža bizalma erősen megrendült a délszláv testvériség eszméjében. Kémnek nézték, elfogták és a személyazonossága megállapítása végett Belgrádba vitték, ahonnan később sikerült megszöknie.

sem felejtette el. A „Hetek” baráti köre egyik tagjának megkeresésére ezt a meleg hangú válaszlevet írta néhány évvel a halála előtt. Igaz, már nem beszélte olyan jól a magyart, mint fiatalkorában, ezért magyar fordítóját kérte meg a horvátul megírt szöveg magyarítására.

(Miroslav Krleža Mikófalvy Ferenchez intézett horvát nyelvű levele Csuka Zoltán fordításában.)

„Jóhiszemű, pompás fiúk voltunk, kedves öreg Barátom, s az út végén találkoztunk, minekutána az élet jöcskán átkergetett bennünket a háborús tüzek és forradalmak úgynevezett patetikuss füstjén. Különféle győzelmeket értünk meg, de még fatálisabb és súlyosabb vereségeket! Átestünk a nagy iskolán, azt lehetne mondani, a sokéves kálvárián, de mindmáig nem adtuk meg magunkat. Egyazon zászlók alatt harcoltunk, s aztán az élet, az úgynevezett történelmi logika szerint két ellenséges táborra választott szét minket. Amikor a Hetek nevében a Te szerfelett kedves leveledet megkaptam, bevallom, nagy örömet szereztem vele. Üdvözöllek Mindannyiótokat, a

Heteket, érzelmesen, a legjobb kívánságokkal Mindannyiótoknak s a Tieiteknek, abban a reményben: nyílik még alkalom, hogy még egyszer találkozzunk és fiatalságunk régmúlt napjairól elbeszélgessünk. Kérem, higgyétek el, hogy mindig őszinte rokonszenvvel gondolkodom rátok, üdvözlő és szeret Benneteket a Te öreg M. Krležád.”

Pálóczi Antal

Fotó: a szerző felvételei és archív



LUDOVIKÁS NÖVENDEK TANÓRÁN

a délszláv egység eszméjének hatására Krleža engedély nélkül Belgrádba ment, hogy önkéntesnek jelentkezzen a szerb hadseregbe, ahol azonban gyanakodva fogadták és elutasították. Első belgrádi útjáról tanárai ekkor még nem szereztek tudomást. Pontosan egy évvel később újra Szerbiába szökött. Saját kijelentése szerint Párizson, Marseille-en és Szalonikin keresztül, hamis papírokkal, a nem sokkal korábban felszabadult Szkopjéba

Távollétében a Ludovika köröztette, így Zimonyban katonaszökevényként letartóztaták. A katonaszökevény fogdába került, majd visszaengedték Zágrábba. Időközben a Ludovika parancsnoksága előterjesztésére az illetékes hadügyminiszter befejezetlen negyedik félévvel elbocsátotta a Ludovikáról, és kitiltották a Monarchia valamennyi katonaiskolájából is.

Egykori ludovikás barátait azonban soha-

legújabb kiadványai

teljes terjedelmükben letölthetők
a **www.honvedelem.hu**
Digitális Könyvtárából

Két sorsfordító esemény
a magyar történelemből
angol nyelven
3000 Ft

A nándorfehérvári diadalt
világgá hirdető harangszó
története magyar-angol nyelven
2000 Ft

