



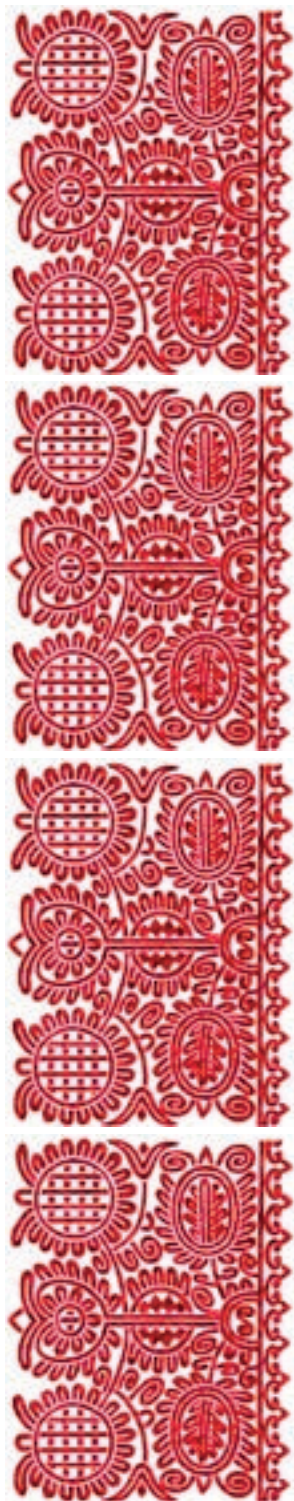
# VEZETŐK LAPJA

MAGYAR CSERKÉSZVEZETŐK ÉS SZÜLŐK FÉLÉVI ÉRTESÍTŐJE

69. évf.

130. szám

2022 tavasz



*A címlapon lévő festményábra a Sik Sándor Cserkészparkban lévő ún. Pentagon nevű épületet ábrázolja. A Pentagon a Park egyik legelső építménye, ami Kővári Lajos Sch.P. (Ubulbá') tervezése és kivitelezése. 1971-ben készült, azóta többször felújították. Az építkezésben többen is segédkeztek, sajnos a nevük ismeretlen. Noha az elnevezése Pentagon, viszont alakja hexagonális. A festmény Walter Krisztina cst. (34.sz.lcscs., Cleveland) munkája.*

# KÖZÉRDEKŰ HÍREK

1. A **Vezetők Lapja a cserkészszülők lapja** is. Emlékeztetőként a lapot az érdeklődő szülőknek is ajánljuk. Hiszen a címlapon is az áll: „A magyar cserkészvezetők és szülők értesítője”. Sokszor közlünk olyan cikkeket is, amelyek nemcsak a cserkészvezetőknek szólnak, hanem egyben a szülőkhöz is.

2. Újraindul a diaszpórárt segítő **Kőrösi Csoma Sándor-program** és a szórványmagyarságot támogató Petőfi Sándor-program a koronavírus-járvány miatti kétéves kényszerszünet után – jelentette be a Miniszterelnökség nemzetpolitikáért felelős államtitkára 2022. június 14-én Budapesten.

Potápi Árpád János *nemzetpolitikáért felelős államtitkár* sajtótájékoztatóján közölte, hogy olyan, a 20. életévüket betöltött, büntetlen előéletű magyar állampolgárok jelentkezését várják, akik elkötelezettek a magyar nemzet iránt és jártasak a közösség-szervezésben. Feladatuk a szórvány- és a diaszpóramagyarság közösségi, szervezeti életének segítése, megújítása – mondta. Hozzátette: a Kőrösi Csoma Sándor-program 2022-2023-ra meghirdetett kiírásában az északi féltekén 75-en nyerhetnek ösztöndíjat, a Petőfi-programban pedig 50-en. A MCSSZ is meghirdette saját körében, így ismét lehetőség nyílik arra, hogy magyarországi cserkészvezetők csatlakozzanak a KM-CSSZ csapataihoz, munkájukat segítve. □

3. **Ukrán menekültek segítése.** A Magyar Cserkészszövetség komoly lépéseket tesz a háborúban küzdő ukránoknak segítséget nyújtani, főleg a határátkelőhelyeken, ahol a legnagyobb szükség van a segítségre. A napi feladatokban lehetőség van az ott megszálló gyerekekkel játszóterezni és foglalkozásokat tartani számukra. Az ukrainai háború kitörésének első napjától céljuk volt, hogy szervezeten tudjanak bekapcsolódni a menekültek felé irányuló segítségnyújtásba. Az egyik ilyen fontos szolgálat a **záhonyi önkéntes éjszakai műszak (20:00-08:00)**, ahol főként ételosztás, ingyen büfé működtetése, útbaigazítás, fordítás, vonatmenetrendekben és jegy kiváltásban való segítségnyújtás, a menekültek szükségleteinek felmérése, csomagok cipelésében segítség, gyereksarok/babasarok üzemeltetésében való segítség, stb. A kint lévő szervezeteknél is lehet csatlakozni a köv. fórumokon: Magyar Máltai Szeretetszolgálat, Magyar Vöröskereszt, Migration

Aid, Katolikus Karitás, Magyar Református Szeretetszolgálat, Ökumenikus Segélyszervezet. A menekülttámogatást koordináló csoport vezetője Szatmári Nóra st., 298.sz.vcsch. □

4. **Bodnár Gábor neve bejegyezve a Wikipédiában.** Elkészült a cikkely dr. Némethy Judit cscst. kezdeményezésére és közreműködésével, Marosvári Attila kiegészítésével és a bejegyzés elintézésével. Olvasható Bodnár Gábor (cserkészvezető) címen. Itt említendő, hogy még kapható a Cserkészszövetségben a Marosvári Attila által megírt *A magyar cserkész az emigrációban 1945 és 1956 között c.* könyv. Kiadó: A Magyar Nyelv és Kultúra Nemzetközi Társasága, Budapest, 2004. □

5. **Szent István koronája a Clevelandi Cserkészházban.** A 16 éves Max Jacob Fauth az Amerikai Cserkészszövetség (B.S.A.) tagjának önkéntes munkáját dicséri Szent István koronája Clevelandben. Az



amerikai fiú az Eagle Scout Project résztvevőjeként egy közösségi cserkész projektet keresett, amikor a magyar közösség egyik tagja megtalálta a Szent Korona makett felújításának ötletével. Időközben tanult a magyar történelemről, a magyarság szimbólumáról, és a fémmegmunkálás alapjait is elsajátította. A projekt kérdőívében ki kellett dolgoznia a teljes logisztikát, az előzetes tervezés alatt a csapatparancsnoknak, illetve csapattársainak is be kellett mutatnia jóváhagyásra az elképzelését. A legfontosabb betartandó szabály az volt, hogy a kiválasztott munka ténylegesen a közösség javát szolgálja.

Az elkészítés és végrehajtás nyolc hónapos folyamata meghozta a gyümölcsét. A legnagyobb tanulság számára az volt, hogy gyerekként is felnőtt módjára, felelősségteljesen kell dolgozni. A teljes történet a Bocskai Rádió honlapja 2021. szeptember 26-i kiadásában olvasható: [studio@bocskairadio.org](mailto:studio@bocskairadio.org) Dorgay Zsófia, Kárpátalja. □

# UTAM A CSERKÉSZETHEZ ÉS A CSERKÉSZETBEN



Fotó: Rudas Máté

Sokszor eszembe jutott már, hogy leírjam a rendszerváltás korai éveire kötődő cserkész emlékeimet, de valahogy mindig elmaradt. Most két dolog sarkall az írásra. A fiunk, Rudas Máté, aktív cserkészvezető mondta pár hónapja, hogy azért szeretne feltétlenül eljutni a Dél-Koreában rendezendő világdzsemborira, mert az anyukája, vagyis én, ott volt azon a bizonyos Sorak-parkban rendezett világtalálkozón, amelyen a Magyar Cserkészszövetség 1991-ben, a rendszerváltás után először mutatkozhatott be. És ez valóban így van, a tizenhét fős kis csapatnak akkor én is tagja voltam a felnőtt vezetők között.

A másik ok, ami miatt most tényleg klaviatúrát ragadtam, hogy Csizmazia András írt egy sort a Facebookon néhány nappal ezelőtt, hogy emlékszem-e, ott, Koreában a finnekkel közösen volt kiállításunk, egy kiállítószámban. Hát persze, hogy emlékszem, és ezért most tényleg úgy gondolom, hogy itt az ideje írni, hiszen jó harminc évvel ez után a világtalálkozó után, Magyarország helsinki nagykövetségként írhatom ezeket a sorokat. Nagyon fordult a világ – hála Istennek!

## Mi egyáltalán ez a cserkészlet?

1987-ben diplomáztam angol-történelem szakon a Kossuth Lajos Tudományegyetemen, utána pedig visszatértem szülővárosomba, Pécsre, és elkezdtem tanítani a Nagy Lajos Gimnáziumban. A szocializmus keretei között úgy gondoltam, hogy középiskolai tanár leszek, és nagyon is jó lesz ez nekem. Ez az iskola nemcsak a város nagynevű középiskolája volt, hanem köztudottan erős ciszterci hagyományokkal is rendelkezett. Szerencsésnek éreztem magam, hogy itt kezdek el tanítani, és érdekelt a történelme is.

Ebben a rendszerváltás előtti időszakban a legkülönbözőbb társadalmi összejöveteleken vettem részt, mozgalmak, leendő pártok első ülésein, a szélesedő hittantanítás elindításánál a református egyházamban. Lehetett rólam tudni a tantestületben is, hogy a családom azokat a bizonyos régi polgári értékeket őrzi, ezek szerint éli a mindennapjait, a krisztusi tanítások alapján. A kollégák között is tudtuk, hogy ki gondolkodik hasonlóan, és így aztán a városban is elismert iskolai karnagyunkkal, a nálam jóval idősebb Ivasivka Mátyással is jóban lettem hamarosan. Egy alkalommal arra kért, hogy menjek el vele egy „összejövetelre”, de elég titokzatos volt, hogy pontosan miért és hova is megyünk. Gondoltam, valamiféle újabb politikai gyűlésre viszel magával, amit egyáltalán nem bántam. De arra a fordulatra nem számítottam, ami aztán következett!

A belvárosi katolikus templom plébániájára csepepentem, ahol néhány kedves idősebb úr és a plébános úr fogadott, és előadták, hogy a frissen bejegyzett Magyar Cserkészszövetségen belül szeretnék újraalapítani a gimnázium valamikori cserkészcsapatát, vagyis a 47. sz. Szent László cserkészcsapatot, amelynek egykor ők is tagjai voltak, és ehhez kéri a segítségemet. Ők túl öregek, messze vannak a diákok korosztályától.

Ha őszinte vagyok, a cserkészetről nem sokat tudtam, de amiket mondtak ezek az idős urak, köztük a város köztisztviselőnek örvendő gyermekorvosa, Mohai András, nagyon szimpatikus volt. A keresztény alapelveket hirdető, felekezeten feletti, az egyént és a közösséget egyszerre fejlesztő, sok-sok játékkal nevelő és befogadó mozgalom képe rajzolódott ki számomra. És nagyon megfogott az a Teleki Pál-i mondat: „A vezetés elsősorban példa”. De mennyire – gondoltam. Az önkéntesség, a másokra odafigyelés, a belső fegyelem erősítése, mind-mind azok a nevelési elvek voltak, amelyeket én magam is alkalmaztam, amikor a diákjaimmal foglalkoztam, és amelyekre annyira szükség volt, véleményem sze-

---

rint, a szocialista világ sivárságában. Talán kevésbé tudatosan, és még kevésbé rendszerszerűen, de én is így gondolkodtam. Így hát igent mondtam, és én lettem az amolyan átkötő korosztály a gimnazisták és az idős, valamikori cserkészek között. Kicsit nevettek rajtam a környezetemben, apám pedig azt mondta: „Lányom, nem játszottál eleget gyerekkorodban”. De én mást is láttam, és nagyon izgatott a dolog.

Ezzel az újraalapított csapattal úgy indultunk el, hogy én magam is tanultam mindazt, amit a cserkészletbe bekapcsolódó első csapattagok, vagyis a saját gimnazistáim tanultak. Emlékszem, hogy Sónyák Ákos tanítványom segítette befűlni a morzét, mert komolyan vettem, hogy nekem is mindent tudnom kell, amit a cserkészektől elvárnak. Ilyen, hasonló kis cserkészközösségek alakultak másutt is a városban, és mi, fiatal felnőttek lépésről-lépésre kezdtük el átvenni a vezetési feladatokat az öreg-cserkész generációtól.

#### **Kalandpark – Eibisberg...**

Igazán nagy fordulatot azonban az 1989 nyarán az ausztriai Eibisbergben, a Külföldi Magyar Cserkészszövetség szervezésében létrejött őrsvezetői képzés hozott számomra. Pécsről Páva Péterrel vetünk részt a táborban. Ma már kissé viccesen hangzik, hogy az igencsak húszas- harmincas éveikben járó felnőttek kerültek az őrsvezetői táborba. Én is egy ilyen lánycsapatnak lettem a tagja ott, az osztály hegytetőn, ahol mellel sokat fáztunk, de nagyon élveztük, és tényleg sokat tanultunk.

Ahogy a mi őrünk számára kezdődött a tábor, az szinte tragikomikusnak mondható. Mi ebben az őrben, sátrat még soha az életünkben nem állítottunk, katonai ponyvasátrat, nagy központi rúddal pedig végképpen nem. Az akkor éppen csak egymást megismerő fiatal nők, köztük én is, sok ötlettel álltak elő, az a cserkészvezető férfi pedig, aki az eszközöket kiosztotta, türelemmel figyelte a csapátépítésnek is nevezhető próbálkozásainkat. Gödröt akartunk ásni a rúdnak – ez is egy megoldási javaslat volt. Csak akkor könyörült meg rajtunk, amikor már ott tartottunk, hogy a rudat elfűrészeljük, mert úgy gondoltuk, hogy másként a sátorlappal nem lesz összeilleszthető!

A sok szép tábortűz a népdalokkal, a vicces jelenetekkel éppúgy része volt ennek a tábornak, mint a csomózás, a famunkák megtanulása és a mély

beszélgetések arról, mi is a cserkészlet lényege, hogyan bánunk egymással és a ránk bízott gyermekekkel. Nagyon reméltem, hogy mind több gyerekhez eljut majd a cserkészlet, mert úgy gondoltam, hogy elsődleges feladat azoknak a gyerekeknek a felkarolása, akik nem hozhatnak otthonról annyi mindent, mint például én magam. Nagyon hálás vagyok mindazoknak, akik ezt a tábort megszervezték, mert később is sok iránymutatást adott számomra ez a tíz nap. Miközben én talán kevesebbet kellett, hogy „megtanuljak” a cserkészpedagógiai elvekből, mint mások, az biztos, hogy a természetközelség csodáját a cserkészleten keresztül, ott, Eibisbergben éreztem meg. Nagyon emlékszem, hogy egy Svájc-ból érkezett cserkészvezető nem csodálta meg az én nagy műgonddal összerakott mezei virágcsokromat, amit a tábori ökumenikus istentisztelet oltárára szántam. Azt kérdezte, nem lett volna-e jobb, ha a virágok ott maradnak a mezőn. De azért a csokor tényleg szép volt!

#### **Világtalálkozó a világ másik végén – Sorak-park, 1991**

Ez az első alig két év annyira erős nyomot hagyott bennem a cserkészlettel kapcsolatban, hogy amikor úgy határoztam a rendszerváltás kezdetén, hogy 1990 őszén pályát változtatok, és a magyar diplomácia szolgálatába állok, egyúttal pedig Pécsről Budapestre költözöm, munkára jelentkeztem a Magyar Cserkészszövetség központjában. Így ismertem meg Szentváry-Lukács Jánost, aki nekem a tökéletes cserkészvezető példaképévé vált. Szeretném, ha a nevét a cserkészlet történelem megőrizné, mert jó példája volt annak az idősebb, de még aktív cserkészgenerációnak, akik még lehettek cserkészek a II. világháború előtt, és akik őrizték a cserkészlet legjavát a legnehezebb időkben is. Így cseppentem bele egyúttal abba a nagy készülődésbe, hogy a Magyar Cserkészszövetségnek már meg kell jelennie a Dél-Koreában, a Sorak-hegységben megrendezendő cserkész világtalálkozón. Hol leveleket írtam angolul, hol tábortűz kiállítását segítettem készíteni; mikor mit kellett tenni, abban vettem részt.

Egy tizenhét fős csapat indult útjának, ami azért volt tényleg különleges, mert ilyen még senki nem csinált közülünk, és legfeljebb csak sejtettük, mi vár ránk. Még az is egy külön kérdés volt, hogy hogyan tudunk egységes öltözetben megjelenni, hiszen ak-

kor még nagyon sok forrása nem lehetett az egyenruhának. Édesanyámmal, az akkori közkedvelt szabás-varrás témájú havilapban, a Burdában találtunk egy olyan nadrágszoknyát, ami alkalmasnak tűnt arra, hogy cserkészlány viselet legyen belőle. Az enyémet ő megvarrta, a mintát pedig elküldtem mindazoknak a lányoknak, akikkel együtt utaztunk a dzsemborira, és mindenki valahol magának megvarratta. Talán az anyagot együtt vettük meg, hogy egyféle legyen – de erre már nem emlékszem.

A cserkészlet erejét, színességét, összekötő erejét ott Dél-Koreában éreztük meg. Az együtt táborozás, a szervezethez, a felénk forduló pozitív figyelem nagyon sok energiát adott a későbbiekben is. Ráadásul Magyarország azokban a hónapokban vette fel a diplomáciai kapcsolatokat Dél-Koreával, ezért aztán tényleg a tenyerükön hordozták bennünket a vendéglátóink. A mai, néha igen agresszívnek tűnő nemzetközi politikai csatározások előszelét ott is megtapasztaltuk már, amikor, azt hiszem, a német cserkészek, a koreai táborparancsnok sátra elé ledobták a szemetet, mert nem találták eléggé szelektívnek azt a gyűjtési módot, amit koreai vendéglátóink kialakítottak. Ez a történet azért maradt meg bennem, mert akkor is úgy gondoltam, hogy így nem lehet senkit semmire rávenni, és a doktrinerség soha sehova nem vezet. A koreai vezető pedig csak megsértve érezhette magát, akkor, amikor azokban az években még igen nagy erőfeszítés lehetett ezt a nemzetközi találkozót egyáltalán megvalósítani abban az országban. Egy vicces történet is megmaradt bennem: közcsodálat tárgya volt az a mobil WC, amire az volt kiírva: Carl Gustav. A svéd király ugyanis cserkészegyenruhában meglátogatta a tábort, sok cserkészzel elbeszélgetett, a programokon is részt vett. Az egyetlen kivételezés a saját WC volt számára.

A hazafelé úton – talán ez is érdekes – a zürichi reptéri átszállásnál szembesültünk azzal, hogy Jelcin orosz elnök ellen puccsot hajtottak végre, és persze mindannyian megijedtünk – ami talán túlzás volt –, hogy nem jönnek-e be megint hozzánk az oroszok. Mindenki örült, hogy tudtuk, éppen akkor pápai látogatás zajlik Magyarországon; amíg II. János nálunk van, ilyen nem történhet – mondogattuk magunknak.

#### **A cserkészlet marad az élet része...**

Ebből az első dzsembori-szereplésből aztán már sok-sok másféle kapcsolat és lehetőség született. En-

gem a diplomáciai munka Washingtonba szólított, és onnan csak 1994-ben tértem vissza Magyarországra. De a cserkészzel való kapcsolatomban ott is természetesen folytatódott. Az akkori diplomáciai munkánk része volt, hogy a diaszpóra magyarsággal újra kellett építeni a kapcsolatainkat, és nem egyszer voltunk részesei ünnepeiknek, találkozóiknak. Ezek voltak azok az évek, amikor olyan emigránsok, akik soha be nem tették volna a lábukat a magyar nagykövetségre, elkezdtek jönni a rendezvényeinkre. Mindig jó volt olyan valakivel találkozni, aki a Külföldi Magyar Cserkészszevetségnek volt a tagja, és akinek mesélhettem a Magyar Cserkészszevetség fejlődéséről. Egy alkalommal ellátogattam Montreálba a KMCSSZ Közgyűlésére. Ez is ritkaság volt még akkor: magyar diplomata a nyugati magyar cserkészek között! Az előző évtizedek emigrációs létében nem ehhez voltak szokva a kinti cserkészek.

#### **Megint Világtalálkozó – Hollandia**

Amikor hazakerültem 1994-ben, megint egy olyan időszakban kezdtem újra Magyarországon a cserkészmunkát, amikor nagy volt a készülődés a következő cserkész világtalálkozóra. A létszám óriási ugrást jelentett, mert összesen közel száz cserkészt vittünk Hollandiába, és ebben az esetben már volt válogatótábor és szervezettebb előkészületek is. Csodálatos hónapok voltak. A fiúk egy csapata úgy döntött, hogy kibiciklizik Hollandiába, Lukács János volt az őrangyaluk. Mi a többi, fiatal cserkészvezetővel vittük a két busznyit cserkészt, köztük már kárpátaljai és erdélyi magyar cserkészeket is – még ha csak párat is.

Itt már az előkészületek arra is kiterjedtek, milyen lesz a saját táborunk kapuja, mit viszünk a bemutatósátorba, milyen néptáncokat, énekeket adnak elő a cserkészek. Én lettem a kontingens vezetője, és úgy gondolom, hogy jól szerepeltünk. A táborkapu is a buszban utazott velünk. Egy szép székelykapu volt, amit a cserkészeink megterveztek, előállítottak és szállításra előkészítettek. Azonban a buszba csak úgy fért be a kapu két nagy tartóoszlopa, hogy a busz hátsó ablakát ki kellett venni, és onnan becsúsztatni a gerendákat. Azokon jártunk a buszban addig, amíg ki nem értünk! Nagyon büszke voltam erre a kontingensre, bizonyára így érez minden vezető, de tényleg csodálatosan képviselték a magyar cserkészletet. A verbunkost még a lányok is megtanulták néhányan, annyira lelkesen táncolták a

fiúk. Ebből a csapatból nem egy cserkész később vezető lett, és persze már sokkal „organikusabban”, mint ahogy én lettem cserkészvezető: belenőhetett a cserkészletbe, a cserkészvezetői létbe.

Megint csak egy talán nem érdektelen nemzetközi tapasztalat, ha leírom, hogy egyszer a WOSM (World Organization of the Scout Movement – a Cserkész Világszövetség – A szerk.) központi parancsnokságára hívtak be, kérdezték, miért vannak nálam más országok cserkészei. Mondtam, hogy azért, mert ezek magyarok... jól jött a diplomáciai tapasztalat ebben a beszélgetésben.

#### **Alakul a modern magyar cserkészlet**

Ezek az évek a Magyar Cserkészszövetségben arról is szóltak, hogyan tudjuk a cserkész hagyományokat a jelenkor világához igazítani. Olyan vitákban vettem részt, hogy gallér nélküli pólóra szabad-e nyakkendőt kötni, vagy hogy a cserkészszindulót a „fiúk fel a fejjel”, vagy „Cserkész fel a fejjel” szöveggel énekeljük-e. Én mindig annak a pártján voltam, hogy a cserkészlet legyen koedukált – lány és fiúörökkel –, mert az iskolarendszerünk is az, és ne a külsőségek legyenek a dominánsak, hanem az, hogy milyen értékeket adunk át a fiataloknak. Néha fásztóak voltak ezek a viták, de valószínűleg szükségesek. Ha ma visszagondolok rájuk, bizonyára megmosolyogtatóak, már a témák is. Nekem az volt a fontos, hogy képviseljem: minél több gyermekhez eljusson a cserkészlet, és ezért azt is el-elmondtam, hogy az, hogy a cserkészlet nem iskolák mellett alakult újjá, hanem egyházközségek mellett szerveződött meg, egy történelmi kényszer, a késő szocializmus időszakának a terméke. Korlátos is bennünket, mert, ahogy az angol mondja: „We are preaching to the convert”. Igen valamikori aktív hittanósként most is remélem, hogy a cserkészlet nem második hittan, hanem a keresztény elvek gyakorlatias megélésének a közege, olyan terep, amelyen egy egymásba kapaszkodó, toleránsabb és szeretetteljesebb magyar társadalom születik, a nagyon tragikus és sok társadalmi sebet ejtő 20. századi magyar történelem után.

#### **Jó volt részt venni mindebben**

A fentebb leírtak alapján elmondhatom, hogy aktív részese voltam a Magyar Cserkészszövetség újraalakulásának és első tízéves történetének. Csak a főbb csomópontokról tudok írni ebben a pár oldalban. Nagyon sokat kaptam a cserkészlettől, és remélem, ad-

tam is. Ahogy az szokott lenni, a házassággal, gyermekáldással én is távolodtam a cserkészlet napi világától. De amikor Farkas Tamásék megkértek, hogy legyek alapítója a Magyar Jamboree Alapítványnak, azonnal elvállaltam, mert úgy gondoltam, hogy fontos, hogy a magyar cserkészlet újra és újra ki tudjon jutni nemzetközi találkozókra és tapasztalatokat szerezzon, megmutassa önmagát, kapcsolódjon a világ cserkészletéhez. Amikor pedig 2007-ben már Londonban dolgoztam diplomataként, a cserkész világtalálkozó pedig Chelmsfordban zajlott, a legnagyobb örömmre arra jöttem rá, hogy a kontingens vezetője az a Treer Albert, aki Hollandiában még „csak” cserkészként vett részt velem a dzsemborin.

A cserkészethez anyaként is kötődöm. A fiunk, Máté maga talált rá a cserkészletre egy barátján, Mihályfi Andoron keresztül. Csak idővel jött rá arra, hogy én mi mindent csináltam a cserkészletben korábban, mert nem akartam befolyásolni. És itt megint előkerült Albert neve, mert ő is vezetője volt annak a budapesti 46. sz. Kapisztrán Szent János cserkészcsapatnak, ahová Máté csatlakozott, és ahol később annyi szép és fontos cserkészélményt szerzett, jó őrsvezetője, Kaczián Berci mellett. Máté és az ő generációja már farkaskölyökből lett cserkész, majd később vezető. Tőle is azt hallom, amit én is mondtam, vagyis azt, hogy sokat kapott a cserkészlettől, és most azt a farkaskölyök rajveztőjeként akarja visszaadni. Tanul és képezi magát vezetőként is. Megjárt már egy világtalálkozót az USA-ban, ahol az IST (International Service Team) tagjaként jó sokat dolgozott, de hogy élvezte! És most készül Dél-Koreába, már bizonyára egy jóval nagyobb csapattal, mint az a valamikori tizenhét fős kis csapatocskánk volt. Remélem, hogy szép élményeik lesznek, és tovább öregbítik a magyar cserkészlet híreit. Csak azt mondhatom, hogy valamikori cserkészvezetőként is büszke vagyok rá, azért is, mert nem „kötelező családi tradícióként” teszi mindezt.

Ezzel a pár sorral sarkallni is szeretnék másokat arra, hogy írják le gondolataikat a magyar cserkészlet újkori történetéről, esetlegesen egy virtuális cserkészkönyvtárban helyezve el ezeket az írásokat.

Jó munkát kívánok minden cserkésztestvéremnek!

Helsinki, 2022. május 26.

*Breuer Klára* □

---

# IMÁDKOZÁS A CSERKÉSZETBEN

*Az alábbi cikk Ádám atya tollából jelent meg a Vezetők Lapja 26. számában, 1972-ben, tehát 50 évvel ezelőtt. Vajon mennyire hasonlít a mai helyzet az elmondottakhoz?*

Minden magyar cserkész fogadalmat tesz, hogy híven teljesíti kötelességét, melyekkel Istennek tartozik. Nem kétséges, hogy az Isten iránti kötelességek között fontos helyet foglal „az imádság”. Mégis, miután szerte a világon sok csapatot és táborot látogattam meg, az a benyomásom, hogy sok helyen az imádkozást vagy teljesen elhanyagolják, vagy sablonos ritussá alacsonyítják. Ennek a tényállásnak sok oka lehet. Lehet az a cserkésztvények és fogadalom semmibevétele. Ilyen esetekben a cserkészetből „csak azért is magyarkodás” lett. Oka lehet a parancsnok vagy más vezető hitközönye vagy kételye. De az is lehet a tényállás oka, hogy a hivatalos imák és szokásos ima-formaságok ízüket és így értelmüket is veszítették.

E cikkben az utóbbi lehetőséggel szeretnék foglalkozni. – Nem kétséges, hogy az *Őrsvezetők Tanácsadójában* és *Velemjárójában* található reggeli és esti, összejövetel előtti és utáni imák szövege nehézkes; a mai, külföldön felnövekvő fiatal számára nehezen érthető és életidegen. – Ezt a nehézséget meglehetne oldani azáltal, hogy a Szövetség új, leegyszerűsített imákat adna ki. Érdekes lenne, ha a csapatparancsnokok iratnának cserkészeikkel imákat s az így szerzett gyűjteményt elküldenék nekem. Meg vagyok győződve, hogy ezúton jobb és szükségletnek megfelelőbb imákat kapnánk a jelenleg „használatban” levőknél. Példaként közlöm az ideai fillmore-i fiú öv. egyik résztvevőjének imáját: ...” „Mindenható Atyám! Kérem, hogy segíts át ezen az összejövetelen és ezen a napon, jók a céljaim, de kicsi az én erőm. Próbálom betartani a fogadalmat és a tíztörvényt, de gyöngé vagyok. Kérlek, hogy segítsél... Ámen!”

Remélhetőleg az új ima szövege olyan lenne, amit mind a cserkészek, mind a vezetők könnyen megjegyezhetnének és fejből is el tudják mondani. Így nem kellene a napostisztnek az esti ima helyett elemlámpafénynél makogó fölolvastatni az Istennek.

A kívülről mondott imának az a veszélye, hogy gondolkodás nélkül hamar elhadarjuk. Ajkunk mozog ugyan, de szívünk, egész lényünk nem imádkozik. A legutóbbi dél-amerikai jubileumi táborban ebédre sorakozott a fiúk II. altábor. Az ismert (szerelem kiírtandó) „Csajkát, sapkát le!” vezényszó után (miért nem lenne elég csak azt mondani „Imád-

kozzunk!”)? Erre az emberek úgyis levették a sapkájukat. A csajka és evőeszközöknek a porban való megfürdése pedig úgy sem tűnik istennek-tetsző áldozatnak..., a 40 kamasz elkezdte hadarni az étkezéselőtti szabvány imát. Az észnélküli hadarást a parancsnok szokatlan és váratlan vezényszava „Ima állj!” hirtelen félbeszakította... A parancsnok szent haragtól fölhevülve így szólt: ... „Gyerekek, ne hadarjatok, hanem imádkozzatok! Hajtsátok le fejeteket a csöndben, szívetek mélyén, saját szavaitokkal kérjétek az Úr áldását magatokra és az ebédetekre...” Félperces csönd után, közösen és hangosan mondott keresztvetéssel fejezték be az imát. Az volt az érzésem, hogy az alatt a fél perc alatt a fiúk valóban imádkoztak.

Fontos tehát, hogy amikor a cserkész összejöveteleken vagy táborokban imádkozunk, vagy imádkoztatunk, meg legyen az imához kellő légkör. Tudatosítanunk kell magunkban és cserkészeinkben, hogy amikor imádkozunk nem egy süket fal előtt, hanem az élő Isten előtt állunk s hozzá emeljük szívünket és szavunkat. Személyes kapcsolatról, nem pedig lelketlen ritusról van itt szó. A vezényszónak nevezett ordibálás helyett egy mondattal tudatosítsuk cserkészeinkben, hogy az Isten jelenlétében vagyunk, adjunk nekik 5-10 másodpercet, hogy lélekben összeszedjék magukat (a főhajtás ezt elősegíti) s csak azután kezdjük az imát. Az ima ne álljon csak egy betanult szöveg elhadarásából. Az ima szövegét nem elmondani, hanem imádkozni kell. A szavak lassú, meggondolt kiejtése segít abban, hogy ne csak ajkunkkal, hanem szívünkkel is imádkozzunk. Jónak tartanám, ha a kötött szöveg elimádkozása után adnánk néhány másodpercnyi időt – különösen reggeli és esti imánál – egyéni, csöndes imára is.

Felmerül a kérdés: egyáltalán szükség van-e kötött imákra? Nem lenne-e jobb, ha a parancsnok, vagy a napostiszt, vagy az egyik cserkész (esetleg váltakozva) szabadon, fennhangon, de szívből imádkozna? A mondatok talán csiszolatlanabbak, de igazabbak lennének, jobban megfelelnek az imádkozó csoport észjárásának s hűségesebben tükröznék az imádkozó csoport szükségleteit és körülményeit. Elvégre az Istent nem az érdekli, ami az imakönyvben van (Ő is tud olvasni), hanem az, ami a szívünkön fekszik. Neki nem sablonok, hanem eleven emberek kellene.

Válaszom az, hogy ha van olyan hívó lélek a csoportban, aki tud és mer így imádkozni (ezt meg is lehet tanulni), a szívből szabadon kibuggyanó imát jobbnak tartanám a kötött szöveg elimádkozásánál. Az Úr imáját, a „Mi Atyánk”-ot azért a kötetlen ima mellett is megtartanám. Ha azonban nem vállalkozna senki a szabad imára, akkor jobbnak tartanám a kötött szöveg imádkozását, mint az imádkozás tel-

jes elhanyagolását, vagy csak a Magyar Hiszekegygel való behelyettesítést.

Célunk mindenesetre az kell legyen, hogy cserkészünk ne csak könyvből, vagy fejből, hanem szívből, ne csak ajkukkal, hanem szívével is imádkozzanak. □

*Ádám atya*

## AZ AMERIKAI CSERKÉSZSZÖVETSÉGEK TAGLÉTSZÁMA NAGYMÉRTÉKBEN CSÖKKEN

*Írta David Crary, az Associated Press munkatársa. A cikk több hírportálon is megjelent, többek között a The Times Leaderben, 2021. június 30-án, itt kivonatossan közölve.*

Amerika legismertebb ifjúsági szervezeteit – az Amerikai Cserkészszövetséget (BSA) és az Amerikai Cserkészlányok Szövetségét (GSA) – tagságának soha nem látott éves csökkenése sújtja, részben a pandémiának, részben a sorikat évtizedek óta ritkító társadalmi folyamatoknak a következtében.



A BSA meghatározó jelentőségű kiscserkész és cserkész korosztályának tagsága a 2019-es\* 1,97 milliőről 2020-

ra 1,12 millióra esett vissza, ami 43%-os zuhanást mutat a *The Associated Press* által közölt adatok szerint. A bírósági nyilvántartások szerint a tagság azóta tovább csökkent, mintegy 762 000 főre.

Az Amerikai Cserkészlányok Szövetsége szerint fiataljaik létszáma közel 30%-kal esett vissza a 2019 és 2020 közötti 1,4 milliőről az ideig alig több mint 1 millióra.

Mindkét csoport taglétszáma, mint számos más amerikai ifjúsági szervezete is, hosszú évek óta csökken. A cserkészlányok 2003-ban mintegy 2,8 millió fiatalot jelentettek. Az 1970-es években a BSA-ban több mint 4 millió fiú volt a tagja.

A visszaesés oka többek között a sportegyesületekkel való verseny, egyes családok felfogása, miszerint a mozgalom régimódi, és a családok má-

s irányú elfoglaltsága. A világválság is különös kihívást jelentett, illetve jelent.

A BSA problémáit súlyosbítja azon döntésük, amellyel a 2020 februárjában csődvédelmet kértek, így próbálva megbirkózni több ezer olyan perrel, amelyeket azok a férfiak indítottak, akik azt állítják, hogy cserkészvezetők fiatalon molesztálták őket.

Bryan Koch Madisonból (Wisconsin) több mint egy évtizede cserkészvezető, akinek két fia először kiscserkész, majd cserkész lett. Úgy véli, hogy a cserkészprogramoknak felbecsülhetetlen előnyei vannak, mint például a vezetői képességek tanítása, olyan kalandok lehetősége, amilyen egy 78 mérföldes túra az új-mexikói Philmont Scout Ranchen, amelyet legidősebb fia 14 éves korában teljesített.

„Határozottan hiszek abban, hogy a cserkészletnek lehet hatása” – mondta Koch. „Segít abban, hogy szellemileg, lelkiileg és fizikailag jól kiegyensúlyozott és tudatos fiatal férfiakat és nőket neveljünk. Erre most hazánkban nagyon szükség van.”

Ezzel szemben azt is mondja, hogy a saját cserkészcsapatának a tagsága az elmúlt években 30%-kal csökkent, mivel a fiúk és a szülők más tevékenységek felé fordultak.

„Valójában nincs passzív módszer a cserkészlet átélésére és a teljes élmény megszerzésére” – mondta Koch. „Nagyon sok időbe telik ez a cserkészletnek, valamint a szülőknek is.” □

\* A World Organization of the Scout Movement (WOSM – a Cserkészmozgalom Világszervezete) által kiadott statisztika szerint a BSA tagsága 2019-ben 2 744 682 fő volt, ami a világ cserkészszövetségei közül a 4. legnagyobb szövetséget jelentette, sorrendben Indonézia, India és a Fülöp-szigetek után.



---

# ALAPVETŐ ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS TÚLÉLÉSI HELYZETEKBE

*Mindenkinek ismernie kell az kardiópulomnális újraélesztést és az alapvető elsősegélynyújtási technikákat. Ezek alkalmazása megmentheti egy szeretett személy életét, vagy akár egy teljesen idegenét is, bármikor – de különösen kritikusak katasztrófa vagy országos vészhelyzet esetén.*



Az átfogó Katasztrófa-Készültségi terv kritikus része, hogy saját magunk vagy családunk egyik tagja az újraélesztés és az alapvető elsősegélynyújtás tréningben részesüljön. Ehhez például az Amerikai Vöröskereszt ([www.redcross.org](http://www.redcross.org)) és az American Heart Association ([www.heart.org](http://www.heart.org)) kiváló forrás. Az alább közölt információk nem helyettesíthetik a hivatalos képzést. Ahhoz tehát, hogy valóban felkészültek legyünk, mindenképpen részt kell vennünk elsősegélynyújtási képzésben. Az újraélesztésen kívül van még néhány alapvető elsősegélynyújtási tipp és technika, amelyet mindenkinek tudnia kell.

Itt említendő, hogy ma már minden vezetőképző táborra készülő cserkész hivatalos elsősegély képzésben kell részesüljön, mielőtt magán a vezetőképző táboron részt vesz.

## **A Heimlich-manőver**

A legtöbb újraélesztési tanfolyamon általában a Heimlich-manővert tanítják, mentőlégzéssel együtt. Életmentő gyakorlatot valószínűleg láttuk is már élőben, de helyesen kell alkalmazni. Ha haslökéseket hajtunk végre a fulladásos áldozaton, ezek kilökhetik az áldozat légútját elzáró tárgyakat. Nagyon fontos a Heimlich-manővernél a helyes módszer és a megfelelő erő alkalmazása, hogy a légcső sérüléseket elkerüljünk. Nézzük meg ezt a rövid oktatóvideót a Heimlich-manőver megfelelő alkalmazásáról: <https://www.youtube.com/watch?v=VILutezVVYQ>, a YouTube-on „How to do the Heimlich maneuver” címen. Spanyol nyelven is létezik.

## **Súlyos sebek kötözése és kezelése**

Ha lehetséges, mossunk kezet és vegyünk fel gumikesztyűt mielőtt megpróbálnánk megállítani a súlyos vérzést, hogy a fertőzést elkerüljük. Ha a seb hasi és a szervek elmozdultak, ne próbáljuk meg visszanyomni őket a helyükre – fedjük le a sebet kötszerrel. Egyéb súlyos vérzéses esetekben:

- Fekessük le a sérültet és takarjuk le, hogy ne hűljön le a teste. Ha lehetséges, helyezük a fejét a törzsnél lejjebb, vagy emeljük fel a lábát, és emeljük fel azt a testrészt ami vérzik.

- Gumikesztyűvel távolítsunk el minden látható szennyeződést vagy törmelékét a sebről.

Ne távolítsunk el semmilyen nagy vagy mélyebben beágyazódott tárgyat. A vérzés megállítása a lényeg.

- Nyomjunk közvetlenül a sebre, amíg a vérzés el nem áll. Használjunk steril kötést vagy tiszta ruhát, és tartsuk folyamatosan a nyomást legalább 20 percig anélkül, hogy megnéznénk, elállt-e a vérzés. Folyamatosan nyomjuk a sebet kötéssel vagy tiszta ruhával és szorosan kössük meg ragasztószalaggal. Használjuk a kezünket, ha más nem elérhető. Ha lehetséges, viseljünk gumi- vagy latexkesztyűt, vagy használjunk tiszta műanyag zacskót a védelem érdekében.

- Ne vegyük le a gézt vagy a kötést. Ha a vérzés folytatódik, és átszivárog a gézen vagy másik anyagon, ne távolítsuk el. Ehelyett tegyünk több nedvszívó anyagot a tetejére.

- Ha szükséges, szorítsuk össze az egyik fő artériát (magyarul ütőeret). Ha a vérzés nem áll el a közvetlen nyomás hatására, gyakoroljunk nyomást arra az artériára, amelyik vért szállít a sebhelyre. A

kar nyomáspontjai a kar belső oldalán, közvetlenül a könyök fölött és közvetlenül a hónalj alatt találhatók. A láb nyomáspontjai közvetlenül a térd mögött és az ágyékban vannak. Szorítsuk össze ezeken a területeken a fő artériát a csonthoz. Tartsuk ujjainkat laposan. A másik kezünkkel továbbra is gyakoroljunk nyomást magára a sebre.

- Ha a vérzés elállt, rögzítsük a sérült testrészt. Hagyjuk a kötéseket a helyükön, és a sérültet a lehető leghamarabb vigyük a sürgősségi osztályra.

*Felejtsük el a filmekben látottakat. Képzetlen személyek ne használjanak érszorítót (angolul tourniquet) a vérzés megfékezésére.*

### A sokk kezelése

A sokk többféle sérülés vagy olyan állapot eredménye lehet, amely elsősegélynyújtást igényel. A sokk jeleinek felismerése és kezelésének ismerete minden elsősegélynyújtó számára kritikus fontosságú. Különböző jelek és tünetek jelennek meg egy sokkot átélő személynél:

- Hűvös és nyirkos a bőr. Sápadtak vagy szürkének tűnhet.
- Gyenge és gyors a pulzus. A légzés lassú és felületes lehet, vagy hiperventiláció (gyors vagy mély légzés) fordulhat elő. A vérnyomás a normál alatt van.
- A betegnek hányingere lehet, sőt hányhat is.
- A beteg szeme fényes, és mintha bámulna. Néha kitágul a pupillája.
- A beteg lehet eszméleténél vagy eszméletlen.

**A szerzőről:** Steve Goodman több mint 30 éves tapasztalattal rendelkező, díjnyertes író, aki orvosi és egészségügyi témákra szakosodott. Az újságírás és kommunikáció tanulmányozása során gyakorlati ismereteket szerzett az orvostudományról és az orvosi terminológiáról mentőápolóként New York városában.

A cikk megjelent a The Health Edge c. podcast internetes hírközlőben, eredetileg a *Prevention* (Megelőzés) magazinban, 2019. okt. 11-én. A podcast egy digitális hangfájl, amely elérhetővé válik az interneten számítógépre vagy mobileszközre való letöltéshez. Jellemzően sorozatban kapható, melynek új részleteit az előfizetők automatikusan megkaphatják.

Ha eszméleténél van, elájulhat, nagyon gyenge vagy zavart lehet. Néha a túlzott izgalom vagy szorongás is sokkot okozhat embereknél.

A következőket tegyük ha sokkot gyanítunk:

- A beteg feküdjön le a hátára úgy, hogy a lába körülbelül egy lábbal legyen magasabb a fejénél. Ha a lábak felemelése fájdalmat vagy további sérülést okoz, tartsuk laposan. Az beteget tartsuk nyugton

- Ellenőrizzük a keringés jeleit (légzés, köhögés vagy mozgás). Ha hiányzik, kezdjük el az újraélesztést.

- Tartsuk a beteget melegen és kényelmesen. Lazítsuk meg az övét és szoros ruházatát, és takarjuk le egy takaróval. Még ha az illető szomjúságra panaszkodik is, ne adjunk semmit szájon át.

- Ha a beteg hány vagy szájból vérzik, fordítsuk oldalára, hogy elkerülje a fulladást.

- Végezzük el a megfelelő elsősegélynyújtást olyan sérülések esetén, mint például vérzés vagy csonttörés.

Mindig tartsunk jól felszerelt elsősegély-készletet az autónkban, otthonunkban, irodánkban és hátizsáinkban. Az elsősegélynyújtási alapoktatás megszerzése egyszerű, és nagy különbséget jelenthet aközött, hogy tudjuk, mit kell tenni, vagy pánikba esünk, ha mi vagy bárki más körülöttünk megsérül egy katasztrófa vagy más vészhelyzet során. Az ebben a rövid cikkben található információk nem helyettesítik a megfelelő elsősegélynyújtás képzést, de vészhelyzetben a fenti technikák életet menthetnek.

1991 és 2018 között világszerte a hőhatás okozta halálesetek 37 százaléka az éghajlatváltozásoknak tulajdonítható. *Sierra magazin 2021. téli száma.*

---

# JELSZÓHIBA, AMELYET A HACKEREK REMÉLNEK, HOGY ELKÖVETSZ:

*Jótanács a kezdő vagy tapasztalatlan számítógép használóknak.*

## Túl rövid jelszó létrehozása

„Célszerű jelentős hosszúságú, lehetőleg 15-nél több karakterű jelszavakat választani. Ez ellenállóvá teszi a jelszavakat mind az online<sup>1</sup> durva kényszerítéssel, mind az offline<sup>2</sup> hash<sup>3</sup>-feltöréssel<sup>4</sup> szemben,” mondja Sudeep Singh, kiberbiztonsági szakértő.

## Nem tartalmaz elegendő számot és speciális karaktereket

„Próbáljunk annyi szimbólumot és számot, valamint különféle karaktereket betenni, amelyek jelszavunkat meglehetősen egyedivé teszik egy ismeretlen entitás számára, de viszonylag könnyen megjegyezhető. Az ábécék szimbólumainak helyettesítése szintén jó ötlet, amennyiben a szóválasztás meglehetősen összetett. Ezért például a kresteva798! helyett a kr3st3v @ 798! működhetne, de a több évtizedes

p@\$w0rd! nem lenne ajánlatos,” állítja Ax Sharma, kiberbiztonsági kutató és mérnök.

## Mi a hash cracking<sup>4</sup>?

A titkosítással (angolul encryption) ellentétben a „hash”-olás<sup>5</sup> nem fordítható vissza. A jelszónak a hash-ból történő „helyreállításának” egyetlen módja az, hogy kitaláljuk, mi a jelszó, és futtassuk át a hash algoritmuson, majd nézzük meg, hogy az eredmény megegyezik-e a létező hash-al. Ahogy elváránk egy ilyen termékeny és időigényes kihívással, a támadók rendelkezésére álló eszközök nagyon kiforrottak; a *Ripper János*<sup>6</sup> és a *Hashcat*<sup>7</sup> együttesen rengeteg hash-típust támogat, mindenféle divatos funkcióval és kivételes teljesítmény-optimalizálással. A nap végén a legnagyobb kihívást azonban nem a szoftver<sup>8</sup>, hanem a hardver jelenti.<sup>9</sup>□

---

<sup>1</sup> online – internet kapcsolaton belüli működési mód, vagyis pl. amikor van élő internetes kapcsolat. Ilyenkor bármely web-es alkalmazás használatának lehetősége adott.

<sup>2</sup> offline – internet-kapcsolaton kívüli működési mód, vagyis amikor nincs élő internet kapcsolat.

<sup>3</sup> hash (ez esetben főnév) – magyarul: rendetlenség, zagyvalék, zűrzavar vagy felfordulás: ez esetben rendezetlen tények és adatok összemosása.

<sup>4</sup> A *hash cracker* (jelszótörő) kifinomult programnak tekinthető, amely általában a hash-ek kiterjedt adatbázisán dolgozik. Sok millió vagy milliárd lehetséges jelszót képes kitalálni és automatikusan összehasonlítja az eredményeket az ellopott kivonatolt jelszavak teljes gyűjteményével, hogy megtalálja az egyezéseket.

<sup>5</sup> hash-olás (ige; angolul: hashing vagy *to hash* magyarosított változata) – kivonatolás, áttekintés; írásmű lényegének, fontos részeinek összegzése, amely mellőzi a lényegtelen részleteket.

<sup>6</sup> Ripper János (angolul: John the Ripper, ha úgy tetszik) elnevezés egy nyílt forráskódú jelszó-biztonsági auditáló és jelszó-helyreállító eszközzel, amely számos operációs rendszerhez elérhető.

<sup>7</sup> hashcat – fejlett jelszó-helyreállítás, <https://hashcat.net>; a világ leggyorsabb jelszótörője; a világ első és egyetlen magon (lényegen) belüli szabálmotorja; a Security Encyclopedia szerint egy jelszótörő eszköz, amelyet legális és tiltott célokra használnak.

<sup>8</sup> A szoftver (angolul: *software*) a számítógépek „szellemi” része, vagyis a programok, adatok, a szükséges utasítások, parancsok összessége, vagyis a legszűkebb értelemben elektronikus adatfeldolgozó berendezések (például számítógépek) memóriájában elhelyezkedő, azokat működtető programokat értünk.

<sup>9</sup> A hardver (angolul: *hardware*, alapjelentése: vasáru) alatt a számítógép fizikailag megfogható része, amely alkalmas a programok működtetésére, az adatok tárolására, de amely a programok, adatok – vagyis szoftver – nélkül önmagában nemigen használható semmire.

---

# A CITROMOS VÍZ 12 HIHETETLEN JÓTÉKONY HATÁSA, AMIT SOSEM TUDTÁL

*Írta: Tina Donvito. Eredeti közzététele: Readers Digest, 2018. 12. 23. Itt kivonatossan közölve.*

## **A citromos víz segíthet a fogyásban**

A citromos víz a fogyókúrázók legjobb barátja lehet. „A citromban található polifenolok<sup>1</sup> segíthetnek csökkenteni az étvágyat”, mondja Erin Palinski-Wade, regisztrált dietetikus<sup>2</sup>. „Amikor egy pohár vizet megiszunk, különösen étkezés előtt, segít feltölteni a gyomrot, ellensúlyozva az elégedettséghez szükséges ételmennyiséget.” A citrom ízű víz egészséges választás a reggeli pohár narancslé helyettesítésére – gondoljunk az összes megtakarított kalóriára! A citromos víz elkészítéséhez használjunk egész citromot (nem citromlét üvegben). „Próbáljuk kifacsarni a citrom levét 8-12 uncia (kb. 230g - 340 g) vízbe.” mondja. A héját is belereszelhetjük (csak előtte mossuk meg a citromot).

## **Segít abban, hogy ne legyünk betegek**

A citromos víz egyik előnye, hogy segít megelőzni a fertőzést. „Természetesen a gyomor savas környezete gátként szolgál, elriasztja a kórokozókat attól, hogy megvessék a lábukat és betegségeket okozzanak.” mondja Roxanne B. Sukol, MD, a Cleveland Clinic's Wellness Enterprise egészségügyi igazgatója. „Az erősen savas ételek, köztük a citromlé lenyelése hozzájárul a savas környezet kialakulásához.”

## **Segíti az emésztést**

„A citromban lévő citrus flavonoidok<sup>3</sup> elősegítik a gyomorsavnak az élelmiszerek lebontását, ami javíthatja az általános emésztést,” mondja Palinski-Wade. „Úgy tűnik, a víz felmelegítése biztosítja a legnagyobb emésztési előnyöket.” Az emésztés elősegítése különösen fontos az életkor előrehaladtával, mert a gyomorsav mennyisége az életkorral csökken. Ezenkívül, ha citromszeleteket és héjat adunk a vízhez, még a pektin<sup>4</sup> előnyei is hasznosíthatóak lehetnek a pépben és a héjban található rostokból. Számos tanulmány kimutatta, hogy a rostok javítják az emésztést és a bélrendszer egészségét.

## **A citromos víz C-vitamin-löketet ad**

A citrusfélék kiváló C-vitamin források. Az Egye-

sült Államok Mezőgazdasági Minisztériuma szerint egy negyed csésze citromlé 23,6 mg C-vitamint eredményez, ez az ajánlott napi bevitel körülbelül egyharmada a nőknek, a negyede a férfiakénak. A C-vitamin erős antioxidáns, amely segít megvédeni a sejteket a szabad gyökök ellen, és a National Institutes of Health (Országos Egészségügyi Intézetek) szerint, ez akár a szív- és érrendszeri betegségek és a rák elleni védekezésben is segíthet.

## **Hidratált maradsz**

„A folyadékok általában hidratálnak (hydration = folyadékellátás), de néhány ember küzd azért, hogy naponta megfelelő mennyiségű vizet igyon” – mondja Palinski-Wade. „Ha citromot adunk a vízhez, javíthatjuk az ízet, vonzóbbá téve egyesek számára, egyben segít többet inni, és javítja a hidratációt.” Bár a régi szabály az volt, hogy naponta nyolc 8-uncias pohár vizet igyunk meg, a táplálkozási szakértők most már felismerik, hogy a mennyiség a súlyunktól függően változik, mennyire aktívak vagyunk és hol élünk. Egy egyszerű teszt, amely segít megbizonyosodni arról, hogy eleget ittunk? – A vizetnek majdnem tisztának kell lennie –, ha sárga vagy sötét, többet kell inni.

## **Segíthet fiatalabbnak tűnni**

A citromlében lévő C-vitamin valóban segíthet a bőrödnek is, ez határozottan a citromos víz egyik előnye. „Mivel a C-vitamin olyan tápanyag, amely képes leküzdeni a szabad gyökök által okozott károkat, megvédheti a bőrt” – mondja Palinski-Wade. „A vízből származó hidratálás segít a bőrnek fiatalabbnak maradni, és fiatalosabb megjelenést biztosít” – teszi hozzá.

## **Segítheti a májműködést**

A citromos víz segít a májnak abban, hogy a szervezet szűrőjeként jobban működjön. „Az általános hidratáció fokozása segíthet a test összes szervének működésének javításában, beleértve a májat is” – mondja Palinski-Wade. A máj a szervezet természetes mechanizmusa a mérgeanyagok kimosására.

### **Növeli a káliumszintjét**

A banán mellett a citrom is jó káliumforrás. „A kálium elsősorban a gyümölcsökben és zöldségekben található nagy mennyiségben” – mondja Dr. Sukol. „Ez egy olyan nyomelem, amely nélkülözhetetlen a sejtműködéshez, az anyagcseréhez, és az idegi jelek továbbításához.” A Marylandi Egyetem Orvosi Központja szerint a kálium, elektrolit, az egész testben segíti az elektromos áram vezetését. Ez az ideg-izom kommunikáció segíti a váz-izom működését – ezért van rá szükségünk, ha izomgörcsöt<sup>5</sup> kapunk.

### **Rendszeresebbé teszi a székletet**

A belek és a máj munkájának segítése mellett, a citomízű víz fogyasztása hozzájárulhat a mindennapi wc-re járáshoz. „A folyadékbevitel növelése elősegítheti a rendszeres bélmozgást” – mondja Palinski-Wade. „A citrom a vízhez hozzáadva segít több folyadékot inni a nap folyamán, ez pedig segíthet abban, hogy rendszeresebben menjünk WC-re.” És bár a citromlé nem tartalmaz sok rostot, a héjából származó pép és héj bejutása növelheti a rosttartalmat, ami szintén segít ebben.

### **Segíti megelőzni a vesekő kialakulását**

A vesekövek gyakran a kiszáradás következtében alakulnak ki, ezért a citromos víz egyik előnye, hogy segíti kiöblíteni a vesét, és megakadályozza

ezeket a fájdalmas lerakódásokat. „Néhány vesekő a kalcium-sók kicsapódásából származik” – mondja Dr. Sukol. „Azt gondolják, hogy a vizes környezet elsavasodása, amelyben ez előfordul, csökkenti a lerakódás valószínűségét, és ezért megakadályozza egyes kövek kialakulását. Ez pusztán kémiai reakció.” Más szóval, a citromból származó sav segíthet a vesekövek összeérését megakadályozni.

### **Frissíti a leheletet**

„A citromos vízben lévő citrusfélék segíthetnek a szájbán csökkenteni a baktériumok szaporodását, ami frissebb lehelethez vezethet” – mondja Palinski-Wade. Az egyetlen probléma az, hogy a citromlében lévő sav idővel kimarja a fogak zománcát. Igyuk szívószálon keresztül, hogy csökkentsük a káros hatását a fogakra.

### **Elősegítheti az anyagcserét, azaz a metabolizmust**

A citromos víz remek kiegészítője a reggeli rutinnak, mert beindíthatja az anyagcserét. „A cél az, hogy naponta legalább három csészével igyunk meg. A lehűtése még nagyobb anyagcsere-löketet adhat, mivel az emésztés során a szervezetnek fel kell melegítenie a vizet testhőmérsékletre,” – mondja Palinski-Wade. □

**Cserkész táborban és iskolai táborban pihenő vagy uzsonna alatt különösen ajánlatos a citromos víz kínálata!**

<sup>1</sup> A polifenolok olyan vegyületek, amelyeket bizonyos növényi eredetű élelmiszerekkel juttatunk be. Tele vannak antioxidánsokkal és potenciális egészségügyi előnyökkel.

<sup>2</sup> Erin Palinski-Wade RD (registered dietitian – regisztrált dietetikus), CDE (Certified Diabetes Educator – Okleveles cukorbeteg oktató), a „Belly Fat Diet for Dummies” („Hasi zsír diéta kezdőknek”) c. könyv szerzője, táplálkozási szakértő, akit az Academy of Nutrition and Dietetics (Táplálkozási és Dietetikai Akadémia Dietetikai Regisztrációs Bizottsága) minősített, amit korábban American Dietetic Association (Amerikai Dietetikus Szövetség) néven ismerték. Az okleveles diabétesz oktatók olyan egészségügyi szakemberek, akik cukorbeteg kezelésére szakosodtak.

<sup>3</sup> flavonoid – a tipikusan biológiailag aktív vízoldható növényi vegyületek nagy csoportjának bármelyike. Segítik a szervezet hatékonyabb működését, miközben megvédik a mindennapi méreganyagoktól és stresszoroktól. Erőteljes antioxidánsok is.

<sup>4</sup> A pektin egy természetesen előforduló keményítő, amely gyümölcsökben és zöldségekben található. Szerkezeti 'cementként' működik, amely a sejtfalakat segíti összetartani.

<sup>5</sup> Az izomgörcs (angolul *charley horse*) a test bármely izmában előfordulhat, de gyakran a lábban. Amikor egy izom görcsben van, az kontroll nélkül összehúzódik, és nem lazul el.

---

# SZÜLŐKNEK

## ANYA, MI AZ AZ ILLAT?<sup>1</sup>

### HOGYAN BESZÉLJÜNK A GYEREKEINKKEL A MARIHUÁNÁRÓL

*A drogok használatával már foglalkoztunk a Vezetők Lapja hasábjain (109. sz., 2011). Egyes országokban a marihuána használata egyre gyakoribbá vált, a hatóságok enyhébb szabályokat és törvényeket hoztak, ezért úgy véljük, ezzel a kérdéssel ismét foglalkoznunk kell. Fontosnak tartjuk a szülőkkel tudatni a helyzetet és ebben a gyerekeik neveléséhez tanácsokat adni. Az alábbi cikk egy amerikai újságban jelent meg.<sup>2</sup>*



Az Egyesült Államok New York állama nemrég legalizálta a marihuána használatát szórakozási célokra. Függetlenül attól, hogy gyermekeink többször érezték a 'weed' illatát Long Island útjain, láttak füsttel teli TikTok videókat, vagy hallották a szomszédok vitáját arról, hogy az üzletek a város-központjainkhoz tartoznak-e, elkezdenek kérdéseket feltenni.

A kannabisz a tiltottá válástól most már széles körben elérhetővé vált, ami azt jelenti, hogy a szülők már nem érvelhetnek azzal, hogy „ez illegális”. Bár fontos megjegyezni, hogy a 21 éven aluliak marihuána-fogyasztása továbbra is illegális.

Ez azért van így, mert számos tanulmány kimutatta, hogy a kiskorúak kannabisz-fogyasztása – pontosabban a tetrahidro-kannabinolnak (THC) való kitettsége, a marihuána fő pszichoaktív összetevője, amely az élvezetének a csúcsát produkálja – egészségtelen módon befolyásolja az agy fejlődését.

A szülők elkezdhetnek beszélgetni már 8 és 10 év közötti gyerekekkel a marihuánáról és más drogról, elkezdhetik akár hamarabb is, amennyiben a gyerekek azt kérik. A tizenévesekkel és fiatal felnőttekkel folytatott megbeszéléseknek jelentősen eltérőeknek kell lenniük, de mindenképpen a már korábbi beszélgetésekre érdemes építeniük.

#### **Tipppek az életkornak megfelelő, oktató és támogató beszélgetésekhez:**

- Használjuk fel kérdéseiket ugródeszkaként. A rövid, kötetlen beszélgetések sorozata az autóban valószínűleg hatékonyabb lesz, mint egy családi találkózón.

- Hallgassuk meg gyerekeinket ugyanolyan hosszan, mint amennyit mi beszélünk. Állapítsuk meg, hogy gyermekeink mennyit tudnak a marihuánáról, mit éreznek azon társaikkal szemben, akik esetleg már kísérleteztek vele.

- Segítsünk nekik megérteni, hogy a marihuána legálissá tétele nem teszi biztonságossá azt, különösen a fiatalok, az állapotos nők és az autóval közlekedők számára. Az alkohol és a cigaretta továbbra is legális, mégis tudjuk, hogy jelentős egészségügyi következményekkel járnak. Ennek ellenére vigyázzunk, hogy ne hogy túlzásokkal tekintsünk a kannabisz potenciális veszélyeire (pl. összehasonlítva a heroinnal), és kerüljük a kábítószer vagy azok fogyasztói demonizálását.

- Ha orvosi felhasználását kérdezik, rendben van annak az elismerése, hogy a kannabisz bizonyos körülmények között segíthet, és hogy az emberek általában orvosukhoz fordulnak útmutatásért, hogy az megfelel-e nekik.

- A tizenévesek gyakran megismétlik a közösségi média üzeneteit, hirdelve, hogy „ez csak egy nő-

vény”. Igen ám, de a poison ivy (mérges borostyán) is az. A mérges borostyán igen kellemetlen hatású, Amerikában elterjedt mérgező növény, sőt már Kanadában is megtalálható.<sup>3</sup>

- Tisztázzuk értékeinket, és közvetítsük elvárásainkat. Nagyobb befolyásunk van a gyerekeinkre, mint bárki más, beleértve az Instagramon egy bongos<sup>4</sup> zenészt vagy a zsákutcában levő gyereket, aki marihuánát füstöl a buszon. Használjuk ki ezt a befolyást.

- A kísérletezés normális. Ha gyermekünket elkapják, ez jó alkalom arra, hogy beszéljünk róla, és megtudjuk, miért döntött a kipróbálása mellett. Te-

gyünk fel kérdéseket, mint például: „Mi történt?” és „Mi az oka annak, hogy marihuánát szívál?” Kérdezzük meg őt, hogy hogyan érzi magát a tény után.

- Ha gyermekünk dohányzik, próbáljuk megérteni, hogy mi vezérli döntéseit. Társadalmi nyomás? Kíváncsiság vagy unalom? Ez egy módja annak, hogy megbirkózzunk a stresszel, a szorongással vagy a depresszióval?

Minden beszélgetésnek éreztetnie kell a feltétel nélküli szeretetet, támogatást és aggodalmat gyermekünk jóléte iránt. Ez az, ami a legjobb ellenszere a marihuána használatának és minden másnak, amely veszélyezteti gyermekeinket. □

<sup>1</sup> Megjelent a *Levittown Tribune*, 2021. július 14-20. számában.

<sup>2</sup> A cikk írója Dr. Jeffrey L. Reynolds, PhD, a Család- és Gyermekszövetség elnöke és vezérigazgatója.

<sup>3</sup> Lásd. *Vezetők Lapja* 105. sz., 2009.

<sup>4</sup> A bong egy szűrőberendezés, amelyet általában kannabisz, dohány vagy más növényi anyagok elszívására használnak.

## MAGYAR- ÉS VILÁGCSEKÉSZ ÉVFORDULÓK 2022-BEN

*Lapunk minden évben az első számban felsorolja azokat az emlékezetes cserkész-eseményeket, amelyek a magyar – vagy a világ-cserkészmozgalmat fémjelzik.*

- 1892.** 130 éve, hogy megszületett kisbarnaki Farkas Ferenc egykori főcserkész.
- 1922.** 100 éve, hogy a Magyar Cserkészszövetség először lépett be a Cserkész Világszövetségbe (angolul: World Organization of the Scout Movement, röviden WOSM), ami a cserkészlet legnagyobb nemzetközi ernyőszervezete; a kommunista tilalom után másodszer, 1990-ben.
- 1947.** 75 éve, hogy a Magyar Cserkészfiúk Szövetsége első országos, rendes, vezetőségválasztó közgyűlésére 1947. március 23-án került sor. A szövetség irányításában ekkor már a kommunista párttagokat összefogó cserkészaktíva működött *Surányi László* vezetésével. • Az augusztusban, Moisson, Franciaországban rendezett VI. világdzsemsborin 200 fővel vett részt a Magyar Cserkészfiúk Szövetsége, ezen már beépített kísérőkkel.
- 1972.** 50 éve, hogy tudományos munkájáért II. János Pál pápa kitüntette a református vallású dr. Némethy György szöv. elnököt.
- 2012.** 10 éve annak, hogy a Magyar Cserkészszövetség megalakulásáról annak 100. évfordulóján megemlékeztek a kárpát-medencei cserkészszövetségek, a Magyar Parlament is, ahol Lendvai-Lintner Imre szöv. elnök beszédet mondott.

A mai toleráns világban csupán a vallásos hittől szembeni intoleranciát nézik el. *Laura Schlessinger, amerikai házassági és családi tanácsadó.*

---

# SZÜLŐKNEK PÉNZÜGYI ISMERETEK TANÍTÁSA GYEREKEKNEK

Írta: Janet Bodnar<sup>1</sup>

A pénz kezelése kényelmetlen kérdés. Valójában egy nemrégiben végzett felmérés során az emberek könnyebben beszéltek a nemi dolgokról, mint a hitelkártyájuk egyenlegéről.

Ugyanakkor az iskolák és a szülők egyaránt érdekeltek abban, hogy a gyermekek pénzügyi műveltségre tegyenek szert, és ebben mindkét fél egyedi és kiegészítő szerepet játszik.

Az [amerikai] iskolák jó helyszínt nyújtanak az inflációval kapcsolatos nagy leckék levezetésére, vagy online eszközök használatával mutatják be a tizenéveseknek, hogyan vásárolhatnak jelzálogkölcsönt (angolul: mortgage) vagy autókölcsönt. A kihívás egy olyan tananyag összeállítása, amelyet ésszerűen elvárhatunk hogy a tizenévesek meg is értenek. (Amerikában ez sajnos még mindig kezdetleges állapotban van. – A szerk.)

A biztosítás és a befektetés a gyerekek számára a legnehezebben felfogható két terület – mondta David Sanderson a *Working in Support of Education* (Az oktatást támogató munka) támogatásával foglalkozó csoport, amely személyi pénzügyi tanfolyamot dolgozott ki középiskolások számára. „A befektetési ismereteknél inkább általános, átfogó ismeretek megértése a célunk, nem elmélyülés a részletekben”, – mondta.

„Mi megmagyarázzuk a részvényeket, a kötvényeket és a befektetési alapokat (angolul: stocks, bonds, and mutual funds), és mi vezérli az árképzést, de nem az ETF-eket<sup>2</sup> [tőzsdén kereskedett alapokat] vagy az ún. stop-loss (veszteség megállítási) rendeléseket.”

A szülőknek előnyük van a valós pénzkezelési

készségek és családjuk pénzügyi értékeinek tanításában. Valójában a szülőknek kell vállalniuk a pénzkezeléssel kapcsolatos készséget abban, hogy segítse a gyerekeiknek megtanulni azt a hat pénzügyi készséget, amelyet minden gyermeknek ismernie kell – mielőtt otthonát elhagyja. Ezek:

1. Hogyan kezelhető a zsebpénz. Semmi sem hatékonyabb annál, hogy megtanítsuk a gyerekeket arra, hogy arról döntsenek hogyan lehet kijönni mondjuk heti 10 dollárból.
2. Hogyan kell kezelni a folyószámlát, azaz csekk kontót és egy ATM-et<sup>3</sup>, vagy betéti kártyát<sup>4</sup>. Minden tinédzsernek rendelkeznie kell számlával a saját pénzéről, és tudnia kell, hogyan kell egy csekk-könyvet vagy folyószámlát egyenlegezni.
3. Hogyan lehet spórolni vagy pénzt megtakarítani egy cél érdekében. A gyerekeknek okra van szükségük, hogy *ne* költsenek, legyen az akár egy akciófigura vagy egy iPod<sup>5</sup> megvásárlása. Fontoljuk meg, hogy adjuk-e meg nekik az egész összeget vagy csak annak egy részét, amit félretesznek.
4. Hogyan lehet felfedezni a kamatnövelés varázsát? A fiatalon megtakarított kis összegek végül nagy pénzhalmokká nőhetnek. Idevonatkozólag használjuk a “How much will my savings be worth” („Mennyit ér majd a megtakarított pénzem”) kalkulátort a [Kiplinger.com/tools](http://Kiplinger.com/tools) oldalon.
5. Hogyan lehet kiszabadulni az adósságból (vagy sem). Használják segítségül a gyerekek a “What will it take to pay off my balance?” („Mi kell az egyenlegem kifizetéséhez?”) kalkulátort, a [kiplinger.com/tools](http://kiplinger.com/tools) oldalon, hogy megállapíthassák, mennyi időbe telik az egyenleg kifizetése, mond-



juk 2000 dollár, ha havi 50 dollárt fizetett be egy 18 százalékos kamatot felszámító kártyán. Válasz: Több mint öt évig.

6. Hogyan lehet összehasonlítani az árakat. Kezdjük az egység folyamatával az élelmiszerboltban, folytatva a ruházati üzletek árúival stb.

#### Ajánlott olvasmányok:

1. Te mit adsz útravalóul a gyermekednek? Ezt az 5 dolgot tanítsd meg neki a pénzről! Paulányi Bea: Taposómalom, 2018. aug. 25.
2. Pénzhasználat tanítása gyerekkorban, YouTube video.
3. *Teaching Children Money Management*, Utah State University, Loop Extension. July, 2009. □

Hozzáfüzendő, hogy cserkészeknek az őrsben, rajban, vagy csapatban adjunk pénzügyi feladatokat. Ezzel neveljük őket a cserkészegységeken belül a pénzhasználatra és a pénznek a kezelésére, a gazdaságosságra, és a takarékoságra, mindezeket a 9. cserkész-törvénnyel egybehangolva.

<sup>1</sup> Janet Bodnar a Kiplinger Personal Finance magazin szerkesztője, és a Money Smart Kids rovatot írja a [www.kiplinger.com/links/kids](http://www.kiplinger.com/links/kids) weboldalon. Az eredeti cikk, *Six Money Skills for Kids to Master – Equip your children for the real world with these basic financial principles* (Hat pénzzel kapcsolatos készség, amelyeket a gyerekeknek el kell sajátítani – Készítsük fel gyermekeinket a tényleges világra ezekkel az alapvető pénzügyi alapelvekkel) megjelent a Kiplinger magazin 2006. szeptember 19-i számában. Itt kivonatossan közölve.

<sup>2</sup> Az ETF-ek (exchange-traded funds – magyarul: a tőzsdén kereskedett alapok) pontosan olyanok, mint a neve: alapok, amelyek tőzsdén kereskednek, általában egy adott indexet követnek. Ha ETF-be fektetünk be, kapunk egy köteg eszközt, amelyekből a piaci órákban vásárolhatunk és eladhatunk – potenciálisan a kockázatot és a kitettséget csökkentve, miközben a portfólióink diverzifikálását elősegítjük.

<sup>3</sup> Az ATM (automated teller machine), azaz bankautomata, amely alapvető banki funkciókat lát el (például csekkbefizetések kezelése vagy készpénzfelvétel kiadása).

<sup>4</sup> betéti kártya – angolul debit card – a bank által kibocsátott kártya, amely lehetővé teszi a birtokos számára, hogy vásárláskor elektronikus úton pénzt utaljon egy másik bankszámlára.

<sup>5</sup> iPod – hordozható elektronikus eszköz digitális audio- és videofájlok lejátszására és tárolására.

**Gyakorold a vallásodat!** Ez nem tűnhet praktikusnak ha nem rendelkezünk hagyományos hittel, vagy azt nem gyakoroljuk hagyományyszerűen. A boldogság szempontjából azonban a vallás tágabban is felfogható mint lelki vagy filozófiai életút. Keressünk felsőbbrendű igazságokat túl a szűk mindennapi életünkön.

*Ez a jótanács megjelent a The Atlantic c. internetes magazinban, 2022. április 21-én. Szerzője Arthur C. Brooks író, a „10 Practical Ways to Improve Happiness” (10 gyakorlati módszer a boldogság javítására) szerzője.*

*Érdekességként említendő, hogy a 10 módszer közül fontossági sorrendben ez negyedikként szerepel.*

Ha egy ember nem lehet keresztény ott, ahol van, akkor sehol sem lehet keresztény.

A Vezetők Lapja jelen száma technikai és egyéb okokból késik.  
Olvasóinktól szíves elnézést kérünk.

---

# KÖRNYEZETTUDOMÁNYI KÜLÖNPRÓBA

*Az Amerikai Cserkészszövetség (B.S.A.) által kiadott Környezettudományi különpróba elvégzése nagyon is időszzerű, és komoly feladatnak bizonyul. Egyben időigényes, felnőttek számára is nagy kihívás. A téma fontosságára vonatkozólag a követelményeit itt teljes egészében leközzöljük. A B.S.A. különpróbák általában részletesek, és az érdeklődő cserkészek a próba idején több tételből választhatnak, azért, hogy a próbázókat a pályaválasztásukban serkentsék a megfelelő döntés felé irányítani. Az évtizedek során ez a módszer igen sikeresnek bizonyult.*

*Ennek a különpróbának, vagy a Fenntarthatóság (angolul: Sustainability<sup>1</sup>) c. különpróbának letevése szükséges a Sas Cserkészpróba megszerzéséhez, ami a legmagasabb elérhető próba az Amerikai Cserkészszövetségnél.*

*Az itt leírtak a különpróba felújított követelményei, amelyek 2022. február 1-én léptek érvénybe.*



1. Készíts egy idővonalat az amerikai környezettudomány történetéről. Mutasd be, hogy az amerikai cserkészek miként járultak hozzá a környezettudomány fejlődéséhez. Ez tartalmazza a dátumokat, neveket, az embereket vagy szervezeteket, és a fontos eseményeket.

2. Határozd meg mit jelentenek a következő kifejezések: népeesség, közösség, az ökoszisztéma, a bioszféra, szimbiózis, fülke (angolul: niche), élőhely, természetvédelmi, fenyegetett fajok, veszélyeztetett és kihalófélben lévő fajok, kihalás, a környezet-szennyezés megelőzése, brownfield (barnamezős)<sup>2</sup>, ózon, vízgüjtő, airshed (levegőztető), nonpoint forrás<sup>3</sup>, hibrid autó, üzemanyagcellás.

3. A megadott nyolc kategória közül válassz ki HETET és azok mindegyikéből végezz el EGY feladatot (használd az itt felsorolt feladatokat a tervezés és a projekt alapjául):

## **(a) Ökológia**

(1) Végezz el egy kísérletet, hogy kitaláld az élőlények hogyan reagálnak a környezetben lévő változásokra. Ismertesd megfigyeléseidet a tanácsadóddal.

(2) Végezz el egy olyan kísérletet, amivel az üvegházhatást szemlélteted. Vezess naplót az adatokról és a megfigyeléseidről. Beszélj meg következtetéseidet a tanácsadóddal.

(3) Mutasd be mi egy ökoszisztéma. Mondd el, hogyan tartható fenn a természetben, és hogyan él tovább.

## **(b) Levegőszennyeződés**

(1) Végezz el egy kísérletet, amelyben a légszennyezéshez hozzájáruló részecskéket vizsgálod. Beszélj meg a vizsgálat eredményeit a tanácsadóddal.

(2) Hét napon keresztül jegyezd fel az utazásaidat, a megtett távolságokat és az üzemanyag-fogyasztását egy családi autónak. Számítsd ki hány mérföldet, illetve kilométert tesz meg az autó gallononként, illetve literenként. Határozd meg, hogy több utazást lehetett-e volna összevonni a külön egyéni utazások helyett. Ennek alapján számítsd ki, hogy hány mérföldet és gallon benzint lehetett volna megspórolni a hét nap alatt, azaz hány kilométert és hány liter benzint.

(3) Magyarázd meg mi a savas eső. Magyarázatodban ismertesd, hogy ez milyen hatással van a növényekre és a környezetre, és a társadalom milyen lépéseket tehet annak érdekében, hogy csökkentse a savas eső hatásait.

## **(c) Vízszennyezés**

(1) Végezz el egy kísérletet, ami bemutatja, hogy az élőlények hogyan reagálnak a hőszennyezésre. Ismertesd megfigyeléseidet tanácsadóddal.

(2) Végezz el egy kísérletet, amivel bemutatsz azokat a módszereket amelyek csökkenthetik az olajfolt szennyeződés káros hatását a vízimadarakra. Beszélj meg eredményeidet tanácsadóddal.

(3) Ismertesd milyen hatással van a vízi szennyezőanyag egy vízközösségre. Írj egy 100 szavas jelentést arról, hogy a szennyezőanyag hogyan befolyásolja a vízi életet, mi volt a hatása, és hogy a hatás kapcsolódik-e a biomagnifikációhoz.<sup>4</sup>

---

#### **(d) Talajszennyezés**

(1) Végezz el egy kísérletet, ami bemutatja a vízáltali talajeróziót. Fényképezd le, vagy készíts egy rajzot a talajról a kísérlet előtt és után, és készíts egy plakát bemutatót az eredményeidről. Mutasd be a plakátot a tanácsadónak.

(2) Végezz el egy kísérletet annak meghatározására, hogy az olajszennyezés miként hat a szárazföldre. Beszélj meg következtetéseidet a tanácsadóddal.

(3) Fényképezz le egy olyan területet, ahol talajerózió van. Mutasd meg fényképeidet a tanácsadónak és beszélj meg vele, hogy mi pusztította le a területet és mit lehet tenni az erózió enyhítésére.

#### **(e) Veszélyeztetett fajok**

(1) Végezz kutatómunkát a környezetedben egy veszélyeztetett fajról. Tudj meg mi a természetes élőhelye, miért veszélyeztetett, mit tesznek a megóvása érdekében, és hány maradt meg belőle a vadonban. Jelentésedet mutasd be az őrsődnek vagy a csapatodnak. Készíts egy 100 szavas jelentést a fajról, rajzzal kiegészítve.

(2) Végezz kutatást egy olyan fajról, amely veszélyeztetett vagy kihalás veszélye fenyegette, de mára sikerült megmenteni. Járj utána hogyan menekült meg a faj, és milyen a mostani helyzete. Írj egy 100 szavas jelentést a fajról és beszélj meg a tartalmát a tanácsadóddal.

(3) Szüleid és tanácsadód engedélyével, dolgozz együtt egy természeti erőforrásokkal foglalkozó szakemberrel két olyan projekten, amelyeket már jóváhagytak a környéken a veszélyeztetett vagy kihalt félben lévő fajok élőhelyét javítva. Látogass el a projekt egyik helyszínére és számolj be a látotokról.

#### **(f) A környezetszennyezés megelőzése, erőforrások visszanyerése és megmentése**

(1) Nézz körül otthonodban és sorolj fel 10 dolgot, amit a családod meg tud tenni, hogy csökkentse a környezetszennyezést. Gyakorolj legalább két módszert hét napig és beszélj meg a tanácsadóddal mit tanultál.

(2) Határozz meg 10 olyan módszert, amelyek csökkentik az erőforrások használatát, vagy azok használatát hatékonyabbá teszik az otthonodban, az iskolában vagy táborban. Gyakorolj legalább két

ilyen módszert hét napig, és beszélj meg tanácsadóddal mit tanultál.

(3) Végezz el egy kísérletet csomagolóanyagokkal, hogy megtudd, melyek bomlanak le biológiailag. Beszélj meg tanácsadóddal, hogy milyen következtetést vontál le.

#### **(g) Beporzás (Pollination)**

(1) Fényképeket vagy ábrákat használva, mutasd be a különbségeket a méh, here és a dolgozó méh között. Beszéljétek meg a méh fejlődésének szakaszait (tojás, lárva, báb). Magyarázd meg a beporzás folyamatát, és azt, hogy mi a propolisz<sup>5</sup> (méhszurok) és hogyan használják a méhek. Mondd el, hogyan készítik a méhek a mézet és a méhviaszt, és hogyan takarítják be mindkettőt. Magyarázd el milyen szerepet játszanak a kaptár életében a királynő, a herék és a dolgozók.

(2) A tanácsadónak készíts el egy egyoldalas jelentést arról, hogyan és miért használják a mézelő méheket az élelmiszerre használt növények beporzására. A jelentésben tárgyalj meg a mai méh lakosság problémáit, és milyen hatással volna az emberiségre, ha nem lennének beporzó rovarok. Oszd meg a beszámolódat csapatoddal vagy őrsőddel, az iskolában az osztályoddal, vagy egy másik csoporttal, amit a tanácsadód jóváhagyott.

Mielőtt kiválasztanád a 3g(3) követelményt, először meg kell állapítanod, hogy allergiás vagy-e a méhcsípésekre. Keress fel egy allergiás szakorvost vagy a házi orvosodat, hogy azt megállapíthassa. Ha allergiás vagy a méhcsípésre, egy másik lehetőséget válassz a 3. követelményen belül. A 3g(3) követelmény teljesítése során tanácsadód segíthet egy elismert méhészt felkeresni, aki találkozhat veled és barátoddal. Kérdezd meg, hogy segíthetsz-e felkaptározni egy rajt vagy felosztani egy méhcsaládot. Látogatásod előtt győződj meg arról, hogy társad sem allergiás a méhcsípésre. Ha segítségre van szükséged egy méhészt megtalálásához az államodban (ne felejtjük, hogy ez egy amerikai államra vonatkozik, amelyek egyes területei általában nagyobbak, mint Magyarország területe), látogass el a [www.beeculture.com](http://www.beeculture.com) oldalra, kattints a „Resources” (Források) elemre, majd válaszd a „Find Help”, azaz „Súgó keresés” és a „Find a Local Beekeeper”, azaz „Helyi méhészt keresés” lehetőséget.

(3) Kaptározz be egy rajt VAGY ossz fel legalább egy mézet termelő méh kolóniát. Magyarázd meg, hogy egy kaptár hogyan van kialakítva.

**(h) Inváziós, agresszív fajok**

(1) Tanuld meg felismerni a főbb inváziós, özön-növény fajokat a lakóhelyeden vagy táborhelyeden, és magyarázd el a tanácsadónak, mit lehet tenni a terjedésük felszámolására vagy megfékezésére.

(2) Végezz kutatást két inváziós növény- vagy állatfajtról a lakóhelyeden vagy a táborhelyeden. Derítsd ki, honnan származnak a fajok, hogyan szállították az Egyesült Államokba, mi az élettörténetük, a terjedésük, valamint, hogy mik a felszámolásukra vagy visszaszorításukra javasolt eszközök. Kutatásadról szóban vagy írásban számolj be tanácsadónak.

(3) Vegyél részt egy legalább egyórás projektben, ami a közösségben vagy a táborban egy inváziós növényfaj felszámolására vagy terjedésének megakadályozására jött létre.

4. Válassz ki két olyan szabadtéri tanulmányi területet, amelyek lényegesen különböznek egymástól (pl. dombtető és annak az ellentéte, a dombalja; vagy mező és annak ellentéte az erdő; vagy mocsár és annak az ellentéte a száraz területet). MINDKÉT vizsgált területen végezz EGYET a következőkből:

(a) Jelölj ki minden tanulmányi területen egy 4

négyszetyard (3,3 négyzetméter) nagyságú parcellát és mindegyiken számold meg hány fajt találsz ott. Becsüld meg, hogy mennyi helyet foglalnak el az egyes növényfajok, valamint a nem növény fajok típusát és számát, amelyeket ott találsz. Szóban vagy írásban számolj be tanácsadónak a vizsgált területek biológiai sokféleségéről és sűrűségéről.

(b) Látogass el legalább háromszor mind a két tanulmányi területre (tehát összesen hatszor), mindegyik alkalommal legalább 20 percig tartózkodj ott, hogy megfigyelhesd az ökoszisztéma élő és nem élő részeit. Az egyes látogatások között legyen annyi idő, hogy nyilvánvalóak legyenek a különbségek a megfigyelések között. Vezess naplót, amely tartalmazza a megfigyelt különbségeket. Beszélj meg észrevételeidet tanácsadóddal.

5. Használd a megadott építési projektet vagy a saját magad által készített tervet és jelöld meg azokat a részeket, amelyeket egy környezeti hatásokra vonatkozó nyilatkozatba bele kellene írni és a tervezett projektnek tartalmaznia kell. *Vagy:*

6. Járj utána három olyan karrierlehetőségnek, amelyek a környezettudománnyal kapcsolatosak. Válassz ki egyet és derítsd ki az ehhez a szakmához szükséges végzettséget, képzést, és tapasztalatbeli követelményeket. Beszélj ezt meg tanácsadóddal, és hogy esetleg miért érdekelne ez a szakma. □

---

<sup>1</sup> Sustainability (Fenntarthatóság.) A fenntarthatóság egy olyan társadalmi cél, amely nagyjából arra irányul, hogy az emberek hosszú ideig biztonságosan együtt élhessenek a Földön. A fenntarthatóság meghatározásában nehéz meg-egyezni és ezért ez időközönként változik a szakirodalomban. *Wikipedia.*

További meghatározások:

a) a természeti erőforrások kimerítésének elkerülése az ökológiai egyensúly fenntartása érdekében.

b) saját szükségleteink kielégítése anélkül, hogy veszélyeztetnénk azt, hogy a jövő generációinak is lehetősége legyen a saját szükségleteik kielégítésére. A természeti erőforrások mellett társadalmi és gazdasági erőforrásokra is szükségünk van.

c) A környezeti fenntarthatóság akkor valósul meg, ha a természeti erőforrásokat megőrizzük. A monokultúras gazdálkodás, a növényvédő szerek és a műtrágyák mind kimerítik a jó talajt. Amikor a talaj steril lesz, már nem tud élelmet termelni. A legfontosabb szempont vizeink fenntarthatósága. *Ez a meghatározás csak 2019. október 16-án jött létre!*

<sup>2</sup> Brownfield (barnamezős) – ipari célra kialakított, szennyezett, majd elhagyott földterület.

<sup>3</sup> Nonpoint source (NPS) pollution – a nem pontforrású (NPS) szennyeződés a víz vagy a levegő szétszórt szennyezésére utal, amely nem egyetlen különálló forrásból származik.

<sup>4</sup> Bionagyítás – a mérgező anyagok (toxínok) koncentrációja egy szervezetben más növények vagy állatok elfogyasztása következtében, amelyekben a mérgeanyagok szélesebb körben elterjedtek.

<sup>5</sup> A propolisz (görög eredetű szó) vagy méhszurok – a mézet termelő méhek vörös vagy barna gyantaszzerű anyagot gyűjtenek a fa bimbóiról, amit a rések kitöltésére használnak, valamint a lépek lezárására és bevonására.

---

# † HAZAMENTEK †

---

*Elhalálozott cserkészvezetőink életét és tevékenységét példamutatásként állítjuk a fiatalabb vezetők elé, hogy emléküket és a magyar sorsban részesült színes életútjukat megőrizték. Az örök világosság fényesedjék nekik! (– A szerk.)*



Fotó: dr. Lengyel Emília cst.

**Lamperth Zoltán Antal** cscst., Zolibá' (Lenti, Zala megye, 1933. jan. 6. – Hamilton, Ont., Kanada, 2022. márc. 12.). Zolibá' 15 évesen kiszökött Ausztriába. Fél évvel később édesanyja érte ment, miután a hatóságok megígérték, hogy nem lesz bántódása. Mikor 18 éves lett, eljött érte az ÁVO és Szombathelyen bebörtönözték. Arról nem szeretett beszélni, hogy ott miket tettek vele. Azután műszerész lett a soproni Postaigazgatóságon.

1956 november 4-én jövendőbeli feleségével, Cilivel elhagyták Magyarországot, december 15-én megesküdték Mattesburgban, s három nappal később Genovából, alig több mint egy bőrrönddel, elindultak Kanadába. Hamiltonban telepedtek le, ahol elkezdtek új életük építését. Kemény munkával és elszánt-sággal megalapították a Lamperth Trucking céget, ami családi vállalkozás lett. A műszaki részét

Zolibá', a hivatalit pedig Cili néni vezette. A sikeres vállalkozást 2001-ig, nyugdíjazásukig vezették.

Zolibá' lelkes amatőr rádiós volt, emellett a The Maple Leafs (torontói székhelyű professzionális jégkorongcsapat) lelkes foteledzője. Legnagyobb büszkesége, hogy unokáival sok időt tölthetett.

Családja mellett legnagyobb szenvedélye a Külföldi Magyar Cserkészszövetség iránti elkötelezettsége volt. 1970-ben bekapcsolódott a hamiltoni cserkészletbe. Szövetségi szinten az 1985-ös jubileumi táborban lett tevékeny, a híradás felelőseként. 1990-ben kinevezték a Sík Sándor Cserkészpark igazgatójává, Jámbor Lajosbá' utódjaként. A következő 32 évet annak gyarapodásának szentelte. A cserkészpark volt a második otthona, ahova gyakran és mindig szívesen ment, tette amit kellett és amit tudott, hogy az megfelelően működjön! Nyaranként nemcsak a sok sátorozó cserkész mély álmát őrizte, de egyben mint hűséges erdőszelvényes erdő és a benne élő száz madár és vadállat megfigyelője és barátja is lett. Napjait feldobta a hangos kacagás, a gye-

rekzsivaj, késő éjszaka az erdő mély csendje nyugtatta meg. Ott annyira jól érezte magát, hogy egész nyarakat, késő őszeket töltött ott, teljesen második otthonaként tekintve a 157 magyar holdas cserkész birodalmat.

Munkássága, karizmatikus emberi lény, nagyszerű humorérzéke, példaértékű segítőkészsége és kiváló vezető egyénisége bámulatos volt, és pótolhatatlan marad. Életrevaló jelleme mindenkit feldobott.

Megemlékezésén ezért természetes volt az emberek sokasága, a határon kívülről érkezők száma, a cserkészek és magyar közösségek számtalan képviselője. Életfilozófiájára jellemző egy Sík Sándor idézet:

*Tégy minden jót amit megtehetsz,  
Ott, ahol vagy,  
Úgy, ahogy teheted,...*

Zolibá' e szavak értelmében tette dolgát. A cserkészletben ennél nagyobb elismerés nem igen van. Köszönjük munkáját és barátságát. A Külföldi Magyar Cserkészszövetség emlékére létrehozta a Lamperth Zoltán alapot „Zoltán Lamperth Memorial Fund” néven, amelynek felelőse Zolibá' utódja, Kovács György cscst., a Sík Sándor Cserkészpark igazgatója.

Gyászolják felesége Cecilia (Cili néni), akivel 65 évig boldog házasságban élt, valamint gyermekei ifj. Zoltán (Mary), Shelley (Dale) és három unokája és egy dédunokája. *Részben a család gyászjelentéséből és Bauer Izabella nyomán (Hamilton, Ont., Kanada)*



**Tíger Sándorné Hevesi Júlianna** cst., Juci néni (Szentés, 1937. október 17. – Denville, New Jersey, U.S.A., 2022. május 3.). Fiatal lányként lett cserkész a külföldi magyar cserkészlet hőskorában, a németországi Passauban, a menekülttáborok cserkész táborában. Miután szüleiivel Amerikába került, a clevelandi 33. sz. Szilágyi Erzsébet lcses. tagja lett. Később a New York állambeli Yonkersben burjánzó 3. sz. Gérecz Attila vcses. parancsnoki feladatát 1982 és 1992 között látta el, majd 1999-től 2005-ig a New York-i körzet parancsnoka lett. A Fillmore-ban tartott vezetőképző táborokban hosszú évekig kiképzőként több korosztálynál tartotta a tábori nyelvgyakorlatokat. Vidámsága felülmúlhatatlan volt! Munkájában rendszerint szolgálatra biztatta a nála fiatalabb korosztályt.

A védtelenek, főleg gyerekek és állatok támogatását mindig szívügyének tekintette.

Gyászolja férje Sándor (Cso-ki), akivel nemrég ünnepelte 50 éves házassági évfordulóját, valamint Ildikó lánya és veje Róbert. *Marshall Tamás cscst., III. ker. pk.*

Nagyon fog hiányozni lelkesedése, történetei, meglátásai huncutsága. Juci beszínezte környezetét. *Gyulassy Györgyi cscst., San Francisco, Kalifornia.*

Nem felejtjük azt a sok-sok derűt, vidámságot, nevetést, amit közénk hozott. *Kölyös Judit cst., Washington, D.C.*

Juci nagy úrt hagy maga után, aranyos, baráti hangjával, humorával, segítőkészségével. Igazi cserkész volt. *Dr. Némethy Judit cscst., New York, New York.*



**Id. Varga Gyuláné Gergátz Magdolna** cst., Magdi néni (Lövő, Zala m., 1947. augusztus 25. – Piscataway, New Jersey, USA, 2022. június 11.), a New Brunswick-i magyar közösség kimagasló egyénisége

A Gergátz családot 1955. június 4-én Tiszagyulaházára telepítették ki. Az elbukott forradalom és szabadságharc után, 1957

márciusában, akkor már életveszélyes körülmények között, a család Ausztriába menekült. Egy ideig menekülttáborokban laktak Eisenstadtban és Klosterneuburgban, amikor 1959-ben sikerült az Egyesült Államokba emigrálniuk. Ott a család New Brunswickban telepedett le. Magdi a New Brunswick-i Szent László iskolában, a hétvégi Magyar Iskolában tanuló volt, majd a helyi gimnáziumban és a Drake Kereskedelmi iskolában folytatta tanulmányait. A helyi *Magyar Bank*ban kapott állást, majd élete végéig sikeres ingatlanügynökként számtalan magyarnak sikerült megfelelő lakóházat találnia. A helyi magyar közösség mindenkorai segítőkész és lelkes tagja volt. Egész életében családjáért és a közösségéért keményen dolgozott, hűségesen végezte Isten munkáját, miközben másokat maga körül is szolgálatra készítetett.

Cserkészéletét István fivérével együtt a helyi csapatoknál kezdte, amelyeknél mindketten vezetők lettek. Magdi néni később átvette a 41. sz. Lórántffy Zsuzsánna leánycsapat paracsnokságát, amivel egy felnövekvő új generációnak lett a példaképe. Paracsnoksága alatt (1985-1990) a csapat kiváló eredményeket ért el. A Varga család példamutató cserkészcsalád, amelynek minden egyes tagja a cserkészlet és a helyi magyar közösségnek értékes tagja lett. Gyermekeik: Ildikó, ifj. Gyula, Imre, és László a he-

lyi csapatoknál nőttek fel. Laci és Imre a helyi 5. sz. Bornemissza Gergely csapatparancsnokaként is helyt állt, Imre egyéb szövetségi beosztásokban most is tevékenykedik.

Magdi néni volt a család központja és összetartó ereje. Szerető feleség és az elképzelhető legjobb édesanya, nagymama, törődő testvér, nagynéni, keresztanya és sokaknak odaadó barátja volt. Optimista természete és jellegzetes nevetése örökre velünk marad. A New Brunswick környékbeli magyar közösség tagjaként a magyarság állandó szolgálatában állt. A házuk mindig nyitva állt vendéglátásra, sok közeli és távoli helyről érkező cserkész is mindig szíves fogadtatásban részesült. Boldog cserkészházasságuk 53. évében érte a halál. Férjén és István testvérén kívül gyászolják gyerekei kiterjedt családjakkal, köztük idáig három unokával. *Részben a család gyászjelentése nyomán.* □

**Tamás Tamás**, „T Négyzet” (Budapest, 1936 – Somerset, New Jersey, U.S.A., 2022.). Középiskolai tanulmányait a Trefort Gimnáziumban végezte. A Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem hallgatójaként részt vett az 1956-os magyar forradalomhoz vezető tervező értekezleteken és bemutatókon. Testvérei, Pál, Imre és Istvánnal hagyta el Magyarországot, miután Imre megsebesült az otthonukat sújtó tüzésben és kiderült, hogy a sérülteket szovjet csapatok tartják fogva.

New Jerseyben telepedett le, házasságot kötött Gerenday Máriával, akinek családja szintén 1956-ban menekült el. Szociológiai és biológiai szakon szerzett diplomát. A Rutgers Egyetem és a The New School for Social Research, valamint a Merck cég kiemelkedő kutatóbiológusa lett. Számos publikációja jelent meg a biológiai és szociológiai szakmában. A Szent László r.k. templom

hivatalos történészeként könyvet írt annak ablakai történetéről. Mindezek mellett a helyi magyar hétvégi iskolában tanított és levéltári kutatásokat végzett a múzeumban.

A cserkészletben elvállalt feladatok révén próbaidős vezetőként 1960-1962-ig volt a New Brunswick-i 5. sz. Bornemissza Gergely cscs. parancsnoka, és aktív tagja a szabadságharc után megalakult Egyetemista Cserkészkörnek. Mind a négy gyereke cserkész lett, Péter fia csapatparancsnoki megbízásokat is kapott a helyi csapatnál és Kaliforniában.

Szerény ember volt. A 3. cserkésztestvényt követte élete során végig. A 11 gyermekes Tamás családból a halálban kilenc testvére előzte meg. Gyászolják felesége, Mária; gyerekei, Péter, Miklós, Bernát és Zsófia; testvére István, és a kiterjedt rokonsága. *Részben a család gyászjelentése nyomán.* □

### A Vezetők Lapja terjesztői

**Központi elosztó:** Bodnár Ágnes cscst.; **Amerikai Egyesült Államok** – Boston: Gyurcsán Ferenc cscst.; Buffalo: dr. Forgáchné Katalin cscst.; Chicago: Stézt Andrea st.; Cleveland: Globits Lászlóné Virágh Zsuzsa cscst.; Florida: III. Apáthy László cscst.; Garfield: Bodnár Ágnes cscst.; Los Angeles: Tóth Attila cscst.; New York: Jankura Krisztina cscst.; New Brunswick: dr. Horváth István cscst.; San Francisco: Tóthné Kollár Katalin cscst.; Washington: Myslenski Adrienne cscst.; Magyar Tanya/Pennsylvania: dr. Lengyel Emília cscst.; Seattle, Washington: Orbán Csaba cscst.; Wallingford, Connecticut: Gál András cscst.; **Ausztrália** – Kovássy Marianne cscst.; **Dél-Amerika** – Argentína: Lomniczy Mátyás cscst.; Brazília: Dénes Gusztáv cscst.; Venezuela: Udvarosné Szabadics Zsuzsa cscst.; **Európa** – Ausztria: Csernay Roberta cscst.; Németország és Európa többi országa: dr. Grynaeus Péter cscst.; Svájc: Pilinszky Katalin cscst.; Venezuelai visszahonosultak: Kertész Zsuzsanna; **Kanada** – Calgary: Pintér János cscst.; Hamilton: Jankuráné Hajdu-Németh Ágnes cscst.; Montréal: Pelikánné Vermes Anikó cscst.; Ottawa: Ács Szandra cscst.; Toronto: Kontra Tamás cscst.; Kanada többi városa: Pintér János cscst.; **Magyarország és a Kárpát-medence többi országa:** Fischer Viktor cscst.; **Alakuló csapatok:** Marshall Tamás cscst.

## Tartalomjegyzék

Fedőlap: A Sík Sándor Cserkészpark Pentagon épület festmény ábrája.....	1
Közérdekű hírek: A Vezetők Lapja a cserkészszülők lapja is; a Kőrösi Csoma Sándor program újraindul; Ukrán menekültek segítése; Bodnár Gábor neve bejegyezve a Wikipédiában; Szent István koronája a Clevelandi Cserkészházban.....	2
<i>Breuer Klára</i> : Utam a cserkészethez és a cserkészetben.....	3
<i>Ádám János SJ</i> : Imádkozás a cserkészetben.....	7
<i>David Crary</i> : Az amerikai cserkészszövetségek taglétszáma nagymértékben csökken.....	8
<i>Steve Goodman</i> : Alapvető elsősegélynyújtás túlélési helyzetekben.....	9
<i>Joe McKinley</i> : Jelszó hiba, amelyet a hackerek remélnék, hogy elkövetsz.....	11
<i>Tina Donvito</i> : A citromos víz 12 hihetetlen jótékony hatása, amit sosem tudtál.....	12
<i>Jeffrey L. Reynolds</i> : Anya, mi ez az illat? – Hogyan beszéljünk a gyerekeinkkel a marihuánáról.....	14
Magyar- és világcserkész évfordulók 2022-ben.....	15
<i>Janet Bodnar</i> : Szülőknek – Pénzügyi ismeretek tanítása gyerekeknek.....	16
<i>Amerikai Cserkészszövetség</i> : Környezettudományi különpróba .....	18
Hazamentek: id. Lamperth Zoltán, Tíger Sándorné Hevesi Julianna, id. Varga Gyuláné Gergátz Magdolna, Tamás Tamás.....	21
A Vezetők Lapja terjesztői.....	23
Tartalomjegyzék.....	24

### Vezetők Lapja

69. évf. \* 130. sz. \* 2022 tavasz

Külföldi magyar cserkészvezetők, felnőttcserkészek és cserkészszülők lapja.  
Megjelenik évente kétszer. A lap elektronikus formában a KMCSSZ honlapjáról is letölthető, a sajtó leágazásról.

Lapzárta: február 15 és szeptember 15.

Kiadja a Külföldi Magyar Cserkészszövetség

2850 Route 23 North, Newfoundland, NJ 07435, U.S.A.

Telefon: 973-874-0384. Honlap: [www.kmcssz.org](http://www.kmcssz.org). Cserkészbolt: [cserkeszbolt@yahoo.com](mailto:cserkeszbolt@yahoo.com)

### Szerkesztőbizottság és Munkatársak

**Főszerkesztő:** Fischer Viktor cscst. (Wantagh, New York, USA). **Társszerkesztő:** Lendvai-Lintner Imre cscst. (Morris Plains, New Jersey, USA). **Munkatársak:** Cseh Gábor Anna cst. (Newtown, Connecticut, USA), Csermely Péter cst. (Toronto, Ontario, Kanada), Erdei Anna cst. (Boston, Massachusetts, USA), dr. Farkas Tamás cst. (Budapest), Fischer Endréné Szöcs Melinda, Commack, New York, USA), ifj. Horváth Mihály cscst. (Cleveland, Ohio, USA), dr. Koós Emese (Budapest), Kovács Éva fncs. (Princeton, New Jersey, USA), Márer Koppány Mária (Forest Hills, New York, USA/Pécs), dr. Némethy Kesserű Judit cscst. (New York, New York, USA), Thurner Klára cscst. (Cleveland, Ohio, USA), Tisóczki Petra (Budapest), Tóthné Kollár Katalin cscst. (San Francisco, Kalifornia, USA), Vince Ágnes cst. (Edison, New Jersey, USA). **Tördelőszerkesztő:** ifj. Szöcs László (Szeged).

A beküldött cikkeket, híreket, leveleket szükség szerint szerkesztve adjuk közre. Cikkeket, hozzászólásokat, véleményeket, ötleteket kérjük az alábbi címre küldeni: [vezlap@yahoo.com](mailto:vezlap@yahoo.com). Előző számok a KMCSSZ honlapján találhatóak, a Sajtó leágazásról: [kmcssz.org](http://kmcssz.org)

**Előfizetés** egy évre US\$10.00. Előfizetéseket a Külföldi Magyar Cserkészszövetség fent megadott címére kérjük beküldeni. Tagdíjat fizető cserkészvezetők és felnőttcserkészek a lapot ingyen kapják, amennyiben igénylik. A lap fenntartása érdekében adományokat köszönettel veszünk. A Vezetők Lapja Támogató Kör részére céladományokat a [vikfis@yahoo.com](mailto:vikfis@yahoo.com) címen keresztül kérjük intézni.

### Vezetők Lapja (Leaders' Magazine)

Magazine for Hungarian Scout leaders

Published by the Hungarian Scout Association in Exteris, Inc., a non-profit organization