



# Kalotaszeg Reménye

„Várván a mi boldog reménységünket, a mi nagy Istenünk és üdvözítőnk, Jézus Krisztus dicsőségének megjelenését.” (Titusz 2:13)

13. szám, 2017. április

Keresztény szellemiségű, ingyenes havilap



A zsoboki református templom (épült 1879-ben)

## Egészségünk:

### Táplálkozási alapismeretek (2. rész)

(Folytatás előző lapszámunkból)

#### 3). A zsírok

A zsírok kétféleképpen lehetnek: telítettek (ezek szobahőmérsékleten szilárdak, mint pl. a disznósír vagy a vaj), és telítetlenek

(ezek szobahőmérsékleten folyékonyak, mint pl. a növényi olajok).

Származásuk szerint is két csoportra oszthatók: vannak növényi, és állati eredetű zsírok. Az állati eredetűek többnyire telítettek, míg a növényi zsírok többnyire telítetlenek – mint pl. a napraforgó-, tökmag-, szója-, olíva- és másféle olajok. Telített növényi zsírokat a kókuszdió, az

avokádó és a pálmamag tartalmaz.

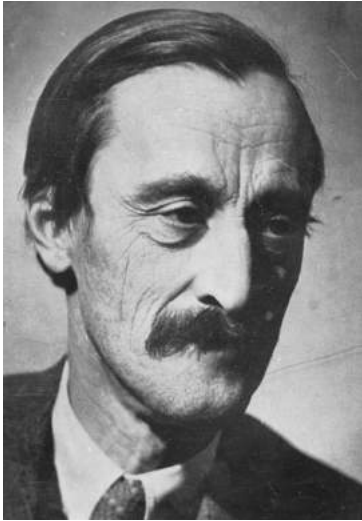
(folytatás a 9. oldalon)



# Kós Károly élete

## Bevezető

Ha Kalotaszegre gondolunk, lehetetlen megfeledezni *Kós Károlyról*. Valahányszor a vonat áthalad a sztánai állomáson, átvillan rajtunk a Varjúvárnak – valahol a fák mögött megbúvó – léte. Egy



Kós Károly (1883-1977)

olyan érdekes épületé, melyhez szinte minden, Kalotaszeget be-

### Figyelem!

**A márciusi szám kimaradt.  
Szíves megértésüket kérjük.**

## Tartalom

### Kalotaszeg Reménye

13. szám, 2017. április

|   |    |
|---|----|
| Kós Károly élete (1. rész) .....          | 2  |
| Igemorzások.....                          | 6  |
| Egészségünk .....                         | 9  |
| Közösségben Istennel .....                | 12 |
| Tönkrement házasságok<br>kézikönyve ..... | 13 |
| Kalotaszegi Istenes vers.....             | 23 |
| Nyerő kérdés .....                        | 24 |
| Házastárs-kereső .....                    | 28 |
| Hirdetések.....                           | 28 |

járó magyar ellátogat, és amely egy különleges személy életére és küzdelmeire emlékeztet, mindaddig, amíg állni fog.

Hegedűs Géza<sup>1</sup> szerint:

„Amihez nyúlt, ott szépet és biztosat alkotott...”<sup>2</sup>

Tanúsítja ezt ma számos épület: templomoktól és parókiáktól kezdve a magánházakig és középületekig, ezenkívül a különleges ízű irodalmi művek, és az azokat díszítő grafikák. És ott vannak még a társadalom jobbá tételét szolgáló erőfeszítései, a nehéz helyzetekben való helytállása, népe és szülőföldje iránti szeretete...

## A kezdetek

Kós Károly Temesváron született 1883-ban. Mindkét szülője régeni származású volt, édesapja postai tisztviselőként dolgozott. Csupán öt éves, amikor a család Szebenbe költözik, majd újabb négy év múlva Kolozsvárra, ahol a kis Károlyt a Református Kollégiumba íratják be.

1900 tavaszán, 17 évesen látogat el először Kalotaszegre, arra a vidékre, amely egész életére meghatározóvá válik. Osztálytársa hívja meg Türebé, ahol megismeri annak húgát, Balázs Idát, az ottani református lelkész lányát, aki később a felesége lesz.

<sup>1</sup> Hegedűs Géza (1912-1999): Budapestén élt, kitüntetett író, költő, kritikus és egyetemi tanár.

<sup>2</sup> Hegedűs Géza: *Kós Károly* – Literatura.hu

1902-ben édesapja hivatali áthelyezést nyer Budapestre, s így a család a fővárosba költözik. Még azon év őszén pedig, szülei ösztönzésére beiratkozik a műegyetem építész-mérnöki szakára. A hónapok telnek, és ő egyre inkább rádöbben arra, hogy ez a szakma nem neki való: száraznak, unalmasnak és nagyon nehéznek tűnnek a tantárgyak.

„Keservesen nehéz volt az első műegyetemi esztendőm, de megbirkóztam vele vitézül, és legyűrtem: év végére lekollókváltam minden tárgyból – elégségesre.”<sup>3</sup>

Csupán az egyetlen tantárgyból, amit szeret – azaz rajzból – kap jó minősítést.

A nyarat a család a kolozsvári házában tölti. Ekkor Károly teljesen átadja magát kedvenc foglalkozásainak: az olvasásnak, a barangolásoknak – és a rajzolás-



Kós Károly temesvári szülőháza

nak. Többször kilátogat Gyaluba, ahol lerajzolja az öreg vár minden zegét és zugát, és természetesen Türet sem felejt ki.

Ősztől újból Pesten van. Folytatja a mérnöki egyetemet, de eközben megismerkedik Buda és Pest régi épületeivel, tereivel,

<sup>3</sup> Kós Károly: *Életrajz*, 211. oldal. Szépirodalmi Könyvkiadó, Budapest, 1991.



**A budapesti Műszaki Egyetem főépülete**

csodálja a Lánchidat, a Halászbástyát, és egyre többet rajzol.

### A sorsfordító találkozás

A következő év nyárelőjének egyik vasárnap délelőttjén a Városligetbe megy ki rajztömbjével. Egyszer csak egy ismerőst látja közeledni: Zimmer Mátyás harmadéves építészhallgatót<sup>4</sup>. A beteges külsejű, sovány fiatalember leül mellé, és lapozgatni kezd rajzaiban:

„– Maga mérnökhallgató, ugye?

– Az.

<sup>4</sup> *Építészet* (avagy műépítészet, architektúra): az alkalmazott művészetek egyik fajtája, az a tevékenység, amely az épített környezet – lakóházak és más építmények, utcák, terek, stb. – külső és belső megtervezésével, alakításával foglalkozik. Ezzel szemben az *építész-mérnök* az épületek, hidak, utak, stb. szerkezetét, felépítési módját és anyagait tervezi és méretezi, építési technológiákat és módszereket dolgoz ki, és levezeti, kivitelez magától az építkezést, folyamatosan ellenőrizve a műszaki minőséget.

– Mondja, mire jó magának ez a bolond rajzolás?

Nem tudtam hirtelen mit feleljenek. Azután azt mondtam:

– Érdekel. Kedvem van hozzá.

– Akkor meg miért akar mérnök lenni?

Hirtelen s akkor először villant belém a gondolat: valóban, miért is akarok mérnök lenni? S akarok-e igazában?<sup>5</sup>

Tovább beszélgetnek, majd a padról felállva, Zimmer meghívja, nézzenek meg egy érdekes dolgot. Nem messze, egy csendes, eldugott utcában megállnak egy szép kis kerttel körülvett, egyszerű ház előtt.

„Csak néztem, néztem a kicsi házat, és éreztem, hogy visszamosolygok reá, szívemből, szeretettel.

– Szép... – mondtam halkan, s csak magamnak, és semmi egyebet. Pedig milyen egyszerű

ház, csak a fehér falak, a piros, csapott fedél, ereszdeszkája pávakék... (...)

– Szép – mondtam most hangosan. – Igen. Nekem szép...<sup>6</sup>

Kiderül, hogy Malonyay Dezső<sup>7</sup> a ház gazdája.

Zimmer Mátyás tovább folytatja:

– Tudja, hogy nemcsak a nemzeti irodalom nyelve a nemzeti nyelv, hanem a nemzeti művészeté is. Brabante olaszul épített, Dürer németül festett, Rodin plasztikája francia... De a miénkek? Ybl,<sup>8</sup> Hauszmann épületei németül beszélnek. Az új országház annyit tud magyarul mint Ferenc József... (...) Szolgálá-

<sup>6</sup> Ugyanott.

<sup>7</sup> *Malonyay Dezső* (1866-1916), művészettörténész. Egyik legismertebb és talán számunkra legfontosabb munkája a Budapesten 1907-1922 között megjelent, öt kötetes műve, *A magyar nép művészete*.

<sup>8</sup> Ybl Miklós (1814-1991), híres magyar építész



**Segesvári utcarészlet**

ja, mérnök kolléga, én megyek most. A viszontlátásra..."<sup>9</sup>

De nem lett belőle több viszontlátás, mert nemsokára, a még akkor oly rettegett tüdőbaj kioltotta Mátyás életének lángját. De meggyúlt ám egy másik láng, most már Kós Károly szívében: az igazi, eredeti magyar építőművészet ideálja – amely azután munkássága révén meg is született, mégpedig mély erdélyi-kalotaszegi gyökerekkel és arculattal.

### A legnehezebb este

De még hátra volt egy fájdalmas lépés: a szülei-vel, és különösen az édesapjával való szembesülés.

De egyelőre, a vakáció megjöttével, tudva hogy életpályája nemsokára más irányt vesz fel, szabadjára engedte fiatalos erejét:

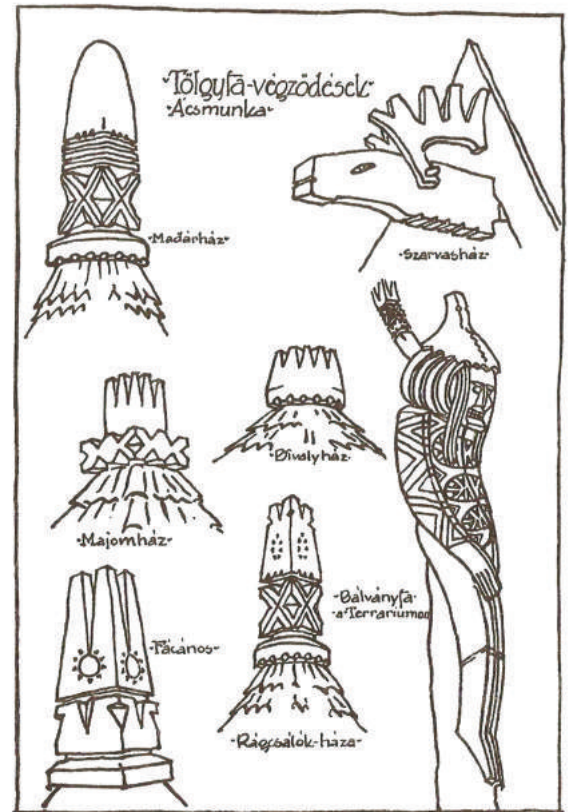
„Volt néhány koronám (...) A nyár nagy részét ezzel a pénzzel csavarogtam el Kalotaszegen és a bihari Havasalján. Jártam a völgyi falukat, és a hegyes-völgyes határokat, a mőcföldi lun-

kákat és a magános havasi legelők esztenáit. Rajzolgattam szorgalmasan, és beszélgettem öreg magyarokkal, de inkább hallgattam az ő furcsán ódon illatú bibliai beszédüket..."<sup>10</sup>

Azonban vészesen közeledett az ősz, és az édesapjával való nehéz beszélgetés. Tudta, hogy ő a biztos mérnöki pályán szeretné látni fiát, mivel számos állami hivatal alkalmazhatta volna őt akkoriban, az állandóan építkező, fejlődő Magyarországon.

Ezzel szemben a műépítész amolyan „szabadúszónak”, alkalmi munkásnak tűnt, aki mindig csak a bizonytalan, időszakos megrendelésektől függött.

10 Ugyanott, 217. oldal



**Faragott gerenda-végek**

A nagy pillanat egy este, vacsora után érkezett el.

„...Nyeltem egyet, szembenéztem apámmal, és hozzátettem hirtelen:



**Kós Károly háza, a Varjúvár, a sztánai vikend-telepen**



**A magyarbikali református templom**



**A kolozsvári, Monostor úti református („kakasos”) templom – 1913**

– Nem akarok mérnök lenni. Mintha megütöttem volna apámat. Csak nézett, nézett reám, keze az asztalon, s az asztal, éreztem, remegett. Szája nyitva, és kapkodta a levegőt:

– Mit mondottál?... Mit... mit akarsz?

– Építész akarok lenni. Átiratkozom építésznek.

– Megbolondultál? (...)

Megsajnáltam őszülő, hivatalnok igájába betört apámat. Ült a székében, orráról levette cvikkerjét és sokáig takarította-törülgette zsebkendőjével. (...) Nagy későre, és bizonytalan, rekedtes hangon szólalt meg azután:

– Építész... Mi az?... Mit kezdsz avval?... Nincsen arra szüksége a postának. A vasútnak sem...

– Postás, vasutas amúgy sem leszek.

– Nem? S hol kapsz akkor biztos, nyugdíjas állást, mit gondolsz?

– Nincsen minden embernek biztos, nyugdíjas állása, mégis él. (...)

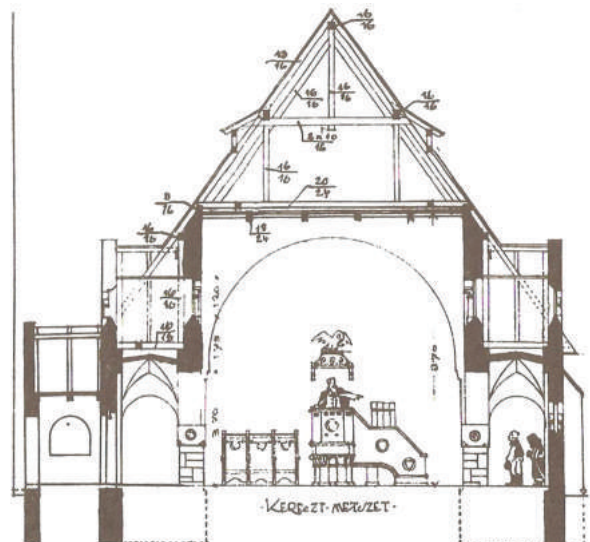
– Hogy akarsz hát megélni? Boldogtalan. Ki vette el az eszedet?... (...) Szegény emberek vagyunk, a fizetés nem sok... Biztos, de nem sok... Né-néd maholnap férjhez megy, stafírungra van szüksége, természetesen... S két húgod is van még... Anyád, szegény, nem bír el többet. Sokat tölünk nem várhatsz... Így is nehéz volt már...

Kicsit szoros volt a torkom,

amikor erre válaszolni tudtam:

– Csak addig segítsen, amíg végzek. (...) Három év múlva már nincs gondja reám. Én nem félek... (...)

... ez volt életem legfélelme-sebb és legelhatározóbb csatá-ja. Ez szabadított fel.



**A „kakasos” templom tervrajza**



**A sepsiszentgyörgyi Székely Nemzeti Múzeum épülete (1912)**

Következő héten beiratkoztam a műegyetem építész fakultására. S azután ment minden, mint a karikacsapás.”<sup>11</sup>

\*\*\*

Kedves Olvasók! Milyen sokan vannak ebben az életben olyanok, akik szárnyaszegett madárként vonszolják magukat szürke napjaik egyformaságában – mivel nem vizsgálták meg szívük mélyét: mit is szerettek volna tenni igazán?

Vagy talán rádöbbenetek, de a körülmények, esetleg a saját vagy a mások szűk látóköre, kicsinyes-  
11 Ugyanott, 219-220. oldal

sége elsorvasztott bennük minden lendületet, mely a valódi pályájukra vitte volna őket...

Ha munkánkat – legyen az bármilyen egyszerű, vagy sok tanulást igénylő, a háziasszonytól vagy a földművestől kezdve az orvosig vagy az egyetemi tanárig – nem érezzük hivatásunknak, és nem szeretetből végezzük azt, hanem csupán kényszerűségből vagy pénzért, akkor életünk valójában rabsággá válik, bármennyire aranyozott is legyen az a rablanc...

Keresztényekként és hívő emberekként azonban előjogunk,

hogyan imában megkérdezzük Istentől: milyen célra is teremtett minket? Milyen feladatot szánt nekünk ebben az életben, amely által az Ő dicsőségét és embertársaink javát szolgálhatjuk? És Isten válasza mindig a legjobb lesz...

Ő, Aki minket oly különbözőknek alkotott, tudja mire is vagyunk képesek igazán, mi az, amit könnyen, örömmel végzünk, mely területen érezzük elemünkben magunkat; hol esik jól az erő megfeszítése, a magasztos célok kitűzése, és azoknak Isten segítségével való megvalósítása.

Ő, Aki igazán megért és ismer minket, a kellő pillanatban bátorítani fog, és megvilágítja ösvényünk következő lépéseit, megnyitva a lehetőségek kapuit. Bízunk hát Benne!

Bármely életkorban is legyünk, fedezzük fel tehát a Tőle kapott talentumainkat, és használjuk fel azokat bátran, Istenbe vetett hittel, és embertársaink iránti szeretettől vezérelve.

(Folytatjuk)

**Jancsó Erik,**  
Szászfenes



## Igemorzsák

### A te néped

*Kedves Kalotaszegiek!*

Három imát fogok most a Bibliából idézni, de csak részben, ki-

ragadva ezekből a legfontosabb mondanivalót. Azelőtt azonban jó lenne teljességével is végigolvasnunk őket. Higgyétek el, érdemes, hiszen nagyon szép, a Szentlélektől ihletett imákról van szó.

Az első 2 Mózes 33: 12-16-ban található – itt Mózes könyörög népéért. A második: Dániel 9:4-19 verseiben került feljegyzésre. Ez Dániel bűnbánati imája. A harmadik pedig Krisztus Urunk főpapi imája a János evangéliuma 17. fejezetében.

Nyissuk meg hát Bibliánkat, és olvassuk el e részeket!

Sikerült...?

Most pedig beszéljünk el róluk!

Három imát ismertünk meg tehát, amelyeknek üzenete ma is érvényes, átölelve a világot akár több ezer év távlatából is.

Ezen imák különböző korszakokban hangzottak el, ám közös vonásuk az, hogy mindegyik a népért szól. Mózes így kérleli az Urat: „... *mutasd meg nekem a te*

utadat, hogy ismerjelek meg téged (...) És gondold meg, hogy e nép a te néped. (...) Mert miről ismerhetjük meg, hogy én és a te néped kedvet találtunk előtted? Nem arról-e, ha velünk jársz?” (13, 16. versek)

Dániel naponta háromszor borult térdre, miközben ablakait kitérta Jeruzsálem felé, és közben járt népéért. Látjuk, hogy neki nem vész el az identitás-tudata, és sem a jómód – Babilon egyik vezető emberévé léptették ugyanis elő – sem a fogság, vagy a szülőföldjétől való távolság nem tudták elfeledtetni vele, melyik néphez tartozik, és nem homályosították el irántuk érzett szeretetét.

„Most azért oh, mi Urunk, Istenünk! Aki kihoztad a te népedet Egyiptom földéből hatalmas kézzel (...): vétkeztünk, gonoszul cselekedtünk!” „... tekintsd meg a mi pusztulásunkat, és a várost, amely a te nevedről neveztetik: mert nem a mi igazságunkban, hanem a te nagy irgalmasságodban bízva ter-

jesztjük elődbe esedezéseinket. Uram, hallgass meg! Uram, légy kegyelmes! (...) mert a te nevedről neveztetik a te városod és a te néped.” (15, 18-19. versek)

Jézus Krisztus ugyancsak népéért, az ő mindenkori tanítványai megtartásáért imádkozik, kérve az Atyát, őrizze meg őket a gonosztól, bárhol is élnének e világban. „Nem azt kérem, hogy vedd ki őket e világból, hanem hogy őrizd meg őket a gonosztól.” (15. vers) „Én ezekért könyörgök (...), és az enyéme mind a tieid, és a tieid az enyéme...” (9-10. versek)

Tehát, mindhárom ima egyik közös gondolata, hogy azok, akikért a könyörgés elhangzik, az Ő, azaz Isten népe, az Ővéi, az Ő tulajdonát képezik.



Dániel imádkozik Babilonban

Az idézett imádságok mindegyike azonban nekünk is üzen: ne felejtsük el, kiéi vagyunk, és hogy hova állított minket az Úr. Ugyanakkor tartsunk ki népünk mellett, imádkozzunk érte, szeressük Istent és nemzetünket, s ugyanígy Isten minden teremtményét, gyermekét.

A következőkben Somogyvári Gyula 1919-ben írt, „Magyar Miatyánk” című verséből idéznék néhány részletet.



A Jeruzsálemet az Olajfák hegyétől és a Gecsemáné kerttől – Jézus kedvelt imádkozási helyétől – elválasztó Kidron-patak völgye napjainkban



Erdélyi táj

Hallgass meg, kérünk, jaj most az egyszer,  
 Miatyánk, ki vagy a mennyekben! (...)  
 Sok volt a vétünk, nagy a büszkeségünk,  
 Felhőkig járt az álmodásunk. (...)  
 Küldd szívünkbe a szerelmes békét (...)  
 Küldj halk esőt a földjeinkre  
 S legyen gondod barmainkra...!  
 Önts enyhülést a lelkek tüzére, (...)  
 Csak legyen béke, boldog megértés,  
 Miképpen mennyben, úgy a földön is. (...)  
 Az ős magyar föld: merülő gálya,  
 Jaj! Tedd a szent kezéd fölé,  
 Oltalmazd meg, vigyázz reája. (...)  
 A tenyereden, Isten-apánk,  
 Hordod az ember-milliókat.  
 Mi is elférünk békében ottan. (...)  
 És nem vágyik a magyar sehová sem,  
 Csak engedj élni... tüzekbe nézni...  
 Tilinkó-szónál.... mesét mesélni,  
 És szabadíts meg a gonosztól. Ámen.



Tavasztó Szászfenes határában

Utoljára pedig megkérnék minden kedves kalotaszegi lakost, hogy imádkozzunk együtt:

*„Mi Atyánk, ki vagy a mennyekben! Köszönjük szépen, hogy bár megfogyva, de itt élhetünk a Kárpátok ölelésében, ahova behívtál minket több mint ezer éve. Segíts*

*meg, hogy békében élhessünk itt, más ajkú népekkel, akik szintén itt találtak hazára.*

*Megkérünk, légy azon nemzet-társainkkal, akik szétszóródtak a nagyvilágban. Tartsd meg őket választott hazájukban, és minket is itt, Kalotaszegen. Mutasd meg mindnyájunknak a feléd vezető*

*utat, amelyen járjunk, de főképpen ismertesd meg velünk magadat, és akit Te küldtél, az Úr Jézus Krisztust.*

*Nem a mi érdemünkért, hanem a Te nagy irgalmasságodból hallgass meg minket. Ámen.”*

**Szallós Erzsébet,**  
nyugdíjas, Magyarvista



## Egészségünk:

### Táplálkozási alapismeretek (2. rész)

(folytatás az 1. oldalról)

Egészségünk szempontjából inkább a növényi, telítetlen zsírokat kellene előnyben részesíte-



**Az állati zsírok helyett a növényi olajokat kellene fogyasztanunk – azokat is csak mértékkel**

nünk, és főleg a magvak, diófélék (tökmag, napraforgó, szezám, dió, mogyoró, földimogyoró, stb.) révén lenne jó hozzájuk jutnunk, nem túl sokat használva a kiperéselt olajokból.

A mérsékelt testmozgást végző – gyalogoló, kiskertet dolgozó – személy zsiradék-szükséglete ideális testsúly-kilogrammonként 1 gramm alatt van. Tehát, egy 1,65 cm magas hölgy testsúlya 50-60 kg körül kellene, hogy legyen, s így a zsírbevitel naponta – növényi és állati zsír, minden élelemből összesen – nem haladhatja meg az 50-60 grammot.

A bevitt többlet zsír a legtöbb ember esetében azonnal lerakódik. A bő zsiradékban vagy olajban kisütött fasírtokat és panírozott húsokat, sok felvágottat, disznófélét, szalonnát, zsírt, zsíros süteményeket, majonézt, zsíros tejfölt,

sajtokat és túrófélét, margarint és vajot bőven tartalmazó „magyaros” étrenden levő nők és férfiak napi zsírbevitel a szükséges mennyiség többszöröse.

Ez pedig a mozgáshiánnyal és a késő esti étkezésekkel együtt fokozatos elhízáshoz, máj-, szív-, érrendszeri, rák-, cukor- és egyéb betegségekhez vezet.

Az Úr adjon erőt mindannyiunknak a szükséges változtatáshoz!

#### 4). A növényi rostok

Ezek – miként nekünk is elárulja – csupán a növényi élelmekben találhatók. Ekképpen a tojás, a tej és a tejtermékek, a húsfélék, a máj, bel-

sőségek és a szalonna nem tartalmaznak rostot.

Rostból ugyancsak kétféle van: vízben oldódó és nem oldódó rostfélék. (A rostok részletes tárgyalását lapunk első, 2016. márciusi számának *Egészségünk* rovatában találjuk meg.)

A rostok, habár nem emészthetők meg, hanem csupán „végigseprik” a sokméternyi bél-traktusunk falát, a bélrendszerünk jó működéséhez, valamint a többlet-koleszterinnek és a különböző mérgező anyagoknak az emésztőcsatornából való felszívásához<sup>1</sup> és eltávolításához elengedhetetlenül szükségesek.

A rostok a finomítatlan gabonatermékekben, korpában, a hüvelyesek héjában, gyümölcsökben, zöldségekben, magvakban vannak bőséggel jelen. A fehér kenyér, fehér rizs, fehér laska, finomított málélisztt és a burgonya rostban rendkívül hiányosak. Az előbbieket lehetőleg finomítatlan

<sup>1</sup> Ilyen rostos étel pl. az oldódó és nem oldódó rostot egyaránt tartalmazó zabkása (zabpehelyből, tejben főzve és gyümölcsökkel, diódarabokkal, mézzel dúsítva hamar elkészül)



**A bőséges gyümölcsfogyasztás nagyon fontos lenne**

változataikkal kell helyettesíteni, míg a burgonyát más, rostdús élelmekkel együtt kell fogyasztani.



### A tejtermékek sok kalciumot tartalmaznak, mégsem a legjobbak csontjaink számára

A magyar nép újabb kori, jellemzően rotszegény táplálkozása számos betegséghez vezet, úgymint a krónikus (állandósult) székrekedés és a vastagbélrák.

### 5). Vitaminok

A vitaminok szervezetünk számára (idegrendszeri működés, növekedés, emésztés, stb.) elengedhetetlen anyagok. Ugyancsak két csoportjukat különböztetjük meg:

a). *Zsírban oldódó* vitaminok: a D, E, A, K, és F<sup>2</sup> vitaminok (a **Deák Ferenc** nevéről könnyen észben tarthatóak).

b). *Vízben oldódó* vitaminok: a C-vitamin, a B-vitaminok (19 fajta), a H- és a P-vitamin.

A növényi élelmekben szinte minden vitamin megtalálható, a B12 vitaminon kívül, amelyhez csak állati termékből vagy mesterséges úton juthatunk hozzá.

Másrészt az A-vitamin is csak állati termékekben van meg, de szervezetünk képes azt előállítani pl. a murokban, spenótban, sütőtökben levő *beta-karoténből* is.

**2** Az F-vitamin egy esszenciális zsírsav, és egyes szakemberek nem is tartják vitaminnak.

Ugyanígy a D-vitamin sincs meg a növényekben, de normális körülmények között<sup>3</sup> a bőrünkben megtermelődik, ha szabad levegőn tartózkodva azt napfény éri. Másképpen a tőkehalmáj-olajban, olajos halak húzában (lazac, makréla), májban, és tojássárgájában található meg.

A különböző vitaminok hiányai számos betegséget okozhatnak: pl. a D-vitamin hiánya csontlággyulást (angolkórt), az A-vitaminé szembetegségeket, a B3-vitaminé pellagrát,<sup>4</sup> a C-vitaminé skorbutot, a B12-vitaminé pedig idegrendszeri károsodásokat.

A változatos, kiegyensúlyozott étrend kielégíti a legtöbb ember vitamínszükségleteit. A dohányzás, az alkoholfogyasztás és a stressz káros hatást gyakorol a vitaminok felszívódására és a szervezet általi hasznosításukra.

### 6). Ásványi sók

A szervezetünknek a talajban levő és az élelmekben megivó

**3** Ha pl. az illető személy kalcium és foszfor ellátása jó.

**4** A *pellagra* a B3-vitamin (niacin) hiánya miatt fellépő, csúnya bőrelváltozást, emésztőrendszeri zavarokat, és súlyos esetben elmezavart okozó hiánybetegség, mely főleg a szinte kizárólag kukoricán élő, hiányos táplálkozású, szegénység sújtotta indiai és afrikai lakossági csoportokat sújtja.

vízbe átkerülő számos ásványi anyagra szüksége van. Megemlíthetjük a kalciumot, magnéziumot, foszfort, vasat, cinket, jódot és egyébeket.

Minden egyes ásványi só szükséges a szervezet jó működéséhez. A kalcium és a magnézium hiánya pl. csontozati problémákat és idegműködési zavarokat, a vaséhiányos vérszegénységet, a jódéhiányt (pajzsmirigy megnagyobbodást), a kálium hiánya pedig szívritmus-zavart okozhat.

Ezen anyagok esetében is a kiegyensúlyozott, változatos növényi alapú táplálkozás a megfelelő.

Ami a kalciumot illeti, habár az a tejtermékekben bőségesen jelen van, mégis, a legtöbb csontritkulás éppen a sok tejterméket fogyasztó, és ezek révén a legtöbb kalciumot bevívó népeknél lép fel (pl. németeknél, skandinávok-



### A magvak és a leveles zöldségek révén jól felszívódó kalciumhoz és számos más ásványi sóhoz juthatunk

nál, amerikaiaknál), a legerősebb csontozattal pedig a tejterméket alig fogyasztó afrikai és ázsiai népek rendelkeznek, akik kevesebb kalciumot visznek be ugyan a szervezetükbe, azonban azt növényi forrásból – pl. a finomítatlan gabonatermékek és leveles zöldségek révén.<sup>5</sup>

Ezen kívül pedig a csontok egészsége érdekében is sokat

**5** Kalcium (Ca) és magnézium (Mg) tekintetében pl. a szezám-mag és a napraforgó-mag is rendkívül gazdagok.

számít a szabad levegőn való tartózkodás (a napfénynek való kitettség és a D-vitamin képződés miatt) és a bőséges testmozgás. A mi népünket illetően, a búzaszem kalcium tartalmának fele és a magnéziuménak 85 százaléka a mag eltávolított héjában (a korpában meg a piros lisztben) van. Ezért is a teljes őrlésű lisztből készült kenyér lenne az ideális.

A fogaink egészségéhez szükséges fluort, egyes kutatások szerint az eme nyomelemben gazdag növényi élelmekből (teljes őrlésű gabona, dió) képes leginkább felszívni szervezetünk.

### 7). Fitokemikáliák

Mindazon növényi vegyületek tartoznak ide, melyek a gyümölcsök, zöldségek, magvak, gabonafélék, hüvelyesek ízéért, színéért, illatáért részben vagy többnyire felelősek, és az élelemben levő többi anyaggal kölcsönhatásban, a szervezetünkben speciális védőhatást fejtenek ki.

Több ezer ilyen vegyületről tudunk, melyeknek ismertebb csoportjai a flavonoidok, lignánok, terpének, indolok, fitoösztrogének, stb.

A flavonoidok közé tartozó *resveratrol* a vörös szőlő sajátja, és az érfalakra gyakorolja kedvező hatását, oltalmat nyújtva az agyvérzés, szív-koszorúér betegség és infarktus ellen. A terpének csoportjába tartozó *likopén* pedig, mely a paradicsomban és a görög-dinnyében van leginkább jelen, ahogyan máskor is beszámoltunk róla, a prosztatamirigy betegségei és rákos elváltozása ellen véd.

A szójában levő fitoösztrogének, az *izoflavonok* pedig az emlő- és ugyancsak a prosztatarák ellen fejtik ki védő hatásukat.

A lényeg itt is az, hogy minél változatosabb növényi étrendet sajátítsunk el, bőven fogyasztva abból, amit Teremtőnk az általa megalkotott Természet révén az illető idényben nyújt.



A vörös szőlő a szívünket védő *resveratrol*ban gazdag

### 8). Víz

Táplálkozásunk utolsó, de rendkívül fontos eleme a víz, amelyről lapunk 9. (novemberi) számában már részletesen beszéltünk. A gyümölcsök, zöldségek általában sok vizet tartalmaznak, és ezen kívül az élelmeink mindegyike vizet is rejt magában.

Testünk, elménk jó működése érdekében ajánlatos az élelmek víztartalmán túlmenően a napi legalább két liter folyadék bevitelére, lehetőleg tiszta víz formájában.

### Összefoglalás

A Teremtő minden jóval megáldotta földi gyermekeit, és egészségünk legnagyobb mértékben az Ő javaival való élés ésszerűségétől függ. Kérjünk hát akaraterőt és bölcsességet Attól, Aki minden jó adománynak forrása!

„Mint a város, amelynek csupán a kőfala, olyan az az ember, akinek nincs önuralma.” (Példabeszédek 25:28 – az Új Protestáns Fordítás szerint)

„Mert áron vétettetek meg: dicsőítétek azért az Istent a ti testeitekben és lelketekben, amelyek az Istenéi.” (1 Korinthus 6:20)

(J.E.)



A bőséges vízfogyasztás rendkívül fontos egészségünk számára



## Közösségben Istennel

Az előző cikkben arról beszélünk, hogyan lehetünk megbékülve Istennel.

Jézus Krisztus a bukott emberiségért elhagyta a menny dicsőségét, és sorsunkban osztozva, emberré lett. Irántunk való szeretetből vállalta a kereszthalált is, így ajándékba kaptuk a megváltást.

Mit teszek hát én, hogyan válaszolok e végtelen szeretetre? Mi választhatna el engem Tőle? Meggátolhat-e valami a megváltás elfogadásában, vagy a tanítvánnyá válásban? Máté 19:27-ben Péter felteszi a kérdést:

*„Íme, mi elhagytunk mindent és követtünk téged: mink lesz hát minékünk?”*

*„Mi elhagytunk mindent”* – azaz egy lelkes csoportot választott ki az Úr, kik tudatos döntést hoztak arról, hogy Őt követik, és Neki szolgálnak.

Ők lemondtak a világ által felkínált értékekről, a bizonytalan földi jövőről, mivel remek felfedezésben részesültek: megtalálták Jézust, ki többet jelentett számukra minden világi kínálatnál.

A tanítványok lekötelezve érezték magukat Isten Fia iránt, lévén hogy szívükbe fogadták megváltójuként.

Örömmel váltak tanítványaivá, inkább szolgálva Őt, mint e világ fejedelmét.

Jól választottak-e? Teljes bizonyossággal, hiszen Átala sokkal többet kaptak e földi élet vonatkozásában is – ezen kívül pedig az örök életet.

Vajon lehetne e földi vándorlásunk alatt ennél többet elvárni?

*„Mi követtünk téged”*: ez egy visszafordíthatatlan választás, erős meggyőződés az örökkévaló értékek felől, amelyek csak a Jézussal való közösség által érhetőek el.

A tanítványok hit által elfogadták az őket megszentelő Jézus érdemeit. Többé nem bíztak saját képességeikben és cselekedeteikben, csupán odaadtak „mindent”, ami elválaszthatta volna őket Tőle.

Ekképpen gazdag tapasztalatokat szereztek Ővele, miközben életük nemes célt nyert: a mennyei igazságok terjesztőivé váltak, világítottak másoknak, és lelkeket mentettek meg a kárhozattól.

Mi hogyan viszonyulunk Jézushoz? Kicsoda Ő számunkra? Milyen viszonyozzuk szeretetét? Évek óta követjük Őt a hit útján, de vajon a „minden” elhagyása tereén nincs-e valamilyen hiányosságunk még?

Ha naponta megnyitjuk Bibliánkat, imádságos lelkülettel tanulmányozva azt, akkor a Szentlélek el tud vezetni minket a teljes igazságra, és így szabaddá válunk:

*„De amikor eljő amaz, az igazságnak Lelke, elvezérel majd titeket minden igazságra.” „És megismeritek az igazságot, és az igazság szabadokká tesz titeket.”* (János 16:13, 8:32)

Mindent elhagyva, ami gátolna az Istennel való kapcsolatban, megtisztulva önzéstől, büszkeségtől és bűnös kívánságoktól, elérhetjük azt a szintet, amelyen majd megméretve, „híjával” nem találtatunk. (lásd Dániel 5:27).

Mit nyerünk hát? Jézust követve ismerjük majd fel az e világi értékek hiábavalóságát és múlandóságát. Egy új és ígéretes lehetőség tárul fel előttünk: Jézusban megtaláljuk a szeretetet, a békeséget és az élet örömét, melyek megadják lelkünk igazi nyugodalmát.

Isten mindent megadott számunkra Jézusban. Atyai szeretete lekötelez, és ezért mi is a magunk „mindenét” nyújtjuk át Neki, Aki erre egyedül méltó.

Péter szerette Krisztust, és akkor valóban úgy hitte, mindent elhagyott érte. Később, háromszor megtagadva Őt, a keserű bűnbánat könnyeiben döbönt rá arra, hogy énje, büszkesége még közte és Megváltója között áll.

Ekkor Jézus ránézett – és a megbocsátó szeretet e pillantása elkészítette Péter számára a valódi megtérés útját, aki ezentúl már



Faragott kapu Györgyfalván

csak Ővele akart járni, és Őneki szolgálni.<sup>1</sup>

Legyen ez minden kalotaszegi tapasztalata! Igényeljük hát mindannyian a kegyelmet, mely azoknak adatik, akik a Szent Istennel akarnak közösségben élni már itt e földi életükben és az örökkévalóság végtelen korszakain át.

Az Úr Jézus segítsen meg ebben! Ámen.

**Fejes Lajos,**  
nyugdíjas, *Bánffyhunyard*

**1** „És hátra fordulván az Úr, tekintete Péterre. És megemlékezék Péter az Úr szaváról, amint néki mondta: Mielőtt a kakas szól, háromszor megtagadsz engem. És kimenvén Péter, keservesen síra.” (Lukács 22:61-62)



**Péter meginog a szolgálok kérdései előtt**

## Tönkrement házasságok kézikönyve

### A leforrázott holló

A kolozsvári onkológia (rák-kutató központ és klinika) egyik termében voltam. Elöttem páciensek egy csoportja, akiknek – az intézmény pszichológusnőjének kérésére – egészségügyi előadást tartottam.

Előre elkészített, színes, magyarázatos képek sorából álló, amerikai videó-szemináriumról volt szó. Gördülékenyen beszéltem, hiszen egy nemzeti egészségügyi program keretében már majd kétszáz ilyenfajta szemináriumot tartottam meg addig, meggyenk számos intézményében és cégénél.

Bemutattam a rák okait, a helyes rákellenes táplálkozást, a nagy hibákat, amelyeket a modern ember elkövet, a gyakori daganatos betegségek típusait, okait és előfordulási statisztikáit, a rákos sejtek keletkezésének és

szaporodásának módját, és azt, hogy a környezeti, külső tényezőkön túl, mennyire rajtunk áll e rendkívül veszélyes kórnak a megelőzése, elkerülése.

Több mint félórán át, hangomtól és bölcsességemtől szinte megrészegülve fújtam

a magamét – a különben nagy igazságokat – mint az a bizonyos fabulabeli holló,<sup>1</sup> miközben az emberek türelmes-szomorúan hallgatták.

A végére érve, valaki a hallgatóságból felnyújtotta a kezét:

– Uram, kérdezhetnék valamit?

– Természetesen – feleltem jóindulatú mosollyal.

– De mi mit tehetnénk, mivel mi már rákosak vagyunk...

**1** La Fontaine: *A róka meg a holló* című állatmeséjéről van szó



**A kolozsvári Onkológiai Intézet**



### Zátonyra futott hajó

Mintha leforráztak volna, hirtelen megláttam azokat, akik előttem ültek: kihullott hajú, leoperált mellű nők, sugár- és kemoterápiás kezelés alatt álló, friss, vagy akár többszöri műtéten átesett, fiatal vagy idősebb, szenvedő nők és férfiak...

A helyzetet mentendő, valamit még makogtam arról, hogy ezen elveket kellene nekik is betartaniuk a műtétet és a kezelést követően, ha azt szeretnék, hogy a rák ki ne újuljon, de utána már megköszönték, és elmentek.

Éreztem, hogy valamit elrontottam: az ilyen helyzetben levő emberekhez teljesen más képpen kellett volna közelítenem, megpróbálva megérteni, vigasztalni őket, és az ő különleges, rettentő helyzetükre szabottan, talán együtt keresni a kiutat...

### Tele már a hócipóm...

Ugyanígy vagyunk manapság a házassági problémákkal is. Rengeteg könyv meg előadás szól arról, milyennek is kellene lennie a jó házasságnak, hogy egymást szeretni kell, megbecsülni, minőségi időt töltve egymással... vagy, hogy mennyire fontos a jó partnerválasztás, a megfontolt döntés a házasság előtt, mert ha nem, akkor ajjaj... vagy hogy problémák esetén mind a kettőnek keresnie kell a megoldást, mivel másképpen, sajnos... stb.

Már ásítani lehet a sok jó tanácsot hallva, mivel, kedves uraim, mi már rákosak vagyunk. Nálunk már minden összedőlt. A mi hajónk már zátonyra futott. Roncs. Vége.

Na mármost: erre még van valakinek valamilyen tanácsa?

### A bujdosó rák

Fiatalok, szépek. Okosak. Esetleg diplomások is. Állás, lakás, autó is van. Talán már gyerek is, egy-kettő. Mosolyogva járnak-kelnek az utcán és a bevásárlóközpontokban. A sárga irigység emésztheti a magányosokat meg a félresikerült életűeket, ha csak rájuk néznek.

S azután jön a hír:

- Nem hallottad?
- Mit?
- Hogy X-ék válnak...
- Micsoda? Hát mi történt...?

– Sajnos úgy hallottam, már régóta bajok voltak, nem mentek jól a dolgok...

– Hihetetlen! Ezt sosem gondoltam volna...!

Hát persze hogy nem gondoltam volna, kedves barátom, mert minálunk felé az ilyesmit rejtetni szokás. Mint a rákot. Arról sem beszélnek, sőt még a beteg is egy ideig saját magát próbálja áltatni. Hogy hátha mégsem igaz...

De sajnos igaz. És a rákfene csak tovább terjed, rág...

### Egy európai Kánaán

Svédország: a jólét, nyugalom és szabadság országa! A szépmelékű kommunista időkben ki ne vágyott volna kézzel-lábbal odajutni...!

Nemrég egy statisztikát hallottam e tájokról, mégpedig: a Svédországban megszülető gyerekek 63 százaléka csak a (fiatalabb vagy idősebb) anyukájából álló – újabb keletű kifejezés szerint – „csonka családba” érkezik...<sup>2</sup>

Más szóval: apuci nincs! Azaz, biológiailag valamennyi-

<sup>2</sup> Ezen a szomorú arányon lehet, hogy majd javítani fognak az újabban nagy tömegben beáramoltatott, családszeretőbb muzulmán bevándorlók...



Amit Sátán a legjobban gyűlöl: a család boldogsága

re van – hacsak nem valamely speciális „bankból” rendelték meg a gyerekcsináláshoz szükséges „anyagot”... – de az olyan igazi, régimódi, apucis-anyucis családot a legtöbb esetben elfújta a szél...!

Na mármost, vajon miért...?

Hát erre a választ másképpen adná meg a (maholnap csak volt) lutheránus Svédország liberális felfogású női-érseke,<sup>3</sup> és másképpen a mi kis lapunk.

Mégpedig mi efelől úgy gondolkodunk, hogy az Istentől és Szentírástól eltávolodó társadalom útja, habár az ők szemükben helyesnek tűnhet, valójában a halál útja.<sup>4</sup>

Magyar vonatkozásban ezt így hallottam:

– Láttam, amint a szüleim egy életen át ették, marták egymást. Én nem akarok így élni! Nekem nem kell házasság!

És valóban, az otthoni rossz példa – legyen az jégverem-fuvallatú halál-csendes otthon, vagy az állandó csatározások kénszagú pokla – a mi gyermekeinkbe a reménytelenség és irtózás vipera-mérgét fecskendezi be – az Ősi Kígyónak<sup>5</sup> nem kis öröme.

De most már ideje lenne még egyet lépnünk...!

<sup>3</sup> Antje Jackelén, uppsalai érsek (született 1955-ben), 2013-tól a Svéd Lutheránus Egyház feje. Helyesli az evolúcióelméletet és támogatja az egyneműek házasságát az Egyházban, míg Jézus szűztől való fogantatását csupán „mitológiai terminusnak/kifejezésnek” tartja. (Forrás: Wikipédia)

<sup>4</sup> „Van olyan út, mely igaz az ember szeme előtt, de vége a halálnak úta.” (Példabeszédek 16:25)

<sup>5</sup> „És vettetik a nagy sárkány, ama régi kígyó, aki neveztetik ördögnek és Sátánnak, ki mind az egész föld kerekességét elhitheti, vettetik a földre...” (Jelenések 12:9)



A Svéd Lutheránus Egyház vezetői 2015-ben: Antje Jackelén uppsalai érsek (középen), Johan Dalman strangnasi püspök (balra) és Mikael Mogren vasterasi püspök (jobbra).

### Az átlagos házasság öt szakasza<sup>6</sup>

#### A romantikus szakasz

Minden rendben van. A társam megfelel álmaimnak, vágyaimnak. Szeretjük egymást. Egymásra találtunk!



#### Az átmeneti szakasz

Hmm... Talán nem éppen tökéletes a társam, de egyelőre még

<sup>6</sup> Az alábbi rész Dr. Pálhegyi Ferenc: *Kezresztén házasság* című könyvének 40-43. oldalairól ihletődött. (A Magyarországi Református Egyház Kálvin János Kiadója, 1995)

minden elrendeződik. Én is engedek, ő is. A kisebb összefordulásokat általában elsimítja a szerelem mámorja.



#### A valóság szakasza

Lassanként felszínre kerülnek a különbségek. Nem egyezünk a pénzügyekben. Egymás szülei belebújnak az életünkbe. A társamnál egyre több önzést és rossz tulajdonságot fedezek fel. Nő a szívünkben a harag. Gyakoriakká váltak a veszekedések. Már felvillant, ott a mélyben a kérdés: Talán tévedtem...?



Piciny láng még ez, amit a „jóindulatú” rokon vagy barát odaillő megjegyzései, pillantásai csak tovább szítanak...

### A csalódás szakasza

Úgy érzem, becsaptak! Nem tudom, mit tegyek! A gyerekeknek, a hobbinak, a munkámnak, saját életemnek szentelem magam. Könyveket olvasok a házasságról, talán még fel is keresek egy-egy hozzáértő személyt.



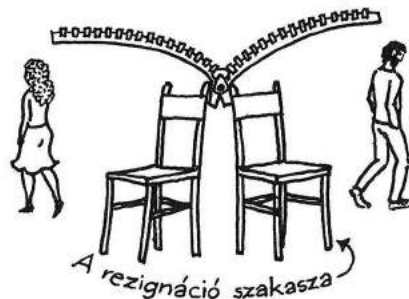
Néha újból és újból nekifutok, próbálom társammal megbeszélni, elrendezni a dolgokat..., remélni kezdek..., de miért? Hogy nonsokára újból a mélybe zuhanjunk! Mintha fejjel mennék a falnak! Nem, ezt nem bírom, és nem csinálom tovább!

### A rezignáció<sup>7</sup> szakasza

Minden megszakadt. A lelkembe taposott, tönkretett. Persze, nekem is vannak hibáim, mint mindenkinek..., de hát amit ez művel...!

Vége. Még jó, hogy nem adtuk el a nagyszüleim lakását. Az most jól fog, amíg a vagyont elosztjuk. Egy percet sem maradok itt tovább! Már nem érdekel, mit mondanak az emberek. Csak a gyerekeket sajnálom...

Vagy: a szüleimhez megyek. Már várnak. Még jó, hogy ők mindig megértettek!



Vagy: sajnos nincs hova mennem, és házbérre sem futja. És talán *neki* hagyjam, avagy téko-

és amelyért én is annyit küszködtem?

Itt maradok, de ezentúl ő levegő számomra!

Ebben a szakaszban mindenki – szülők és a már serdülő gyerekek – egyedül éli nyomorúságos életét, elfoglaltságaiba, a kedvenc tévénovelláiba, meccseibe (rosszabb esetben italába) temetkezve, vagy a számítógép, tabletta pókhálóként magába csavaró Internet-hálóján fennakadva.

A munka, a tanulás robottá, az élet nyomasztó teherré válik.

És még egy...

### A csapdába esettek négy lelki fázisa

#### A tagadás fázisa

Képzeljünk el egy, a megszott ösvényén nyugodtan bandukoló oroszlánt. Még nem tudja, de amióta utoljára erre járt, a bennszülöttek mély vermet ástak, melyet az útra visszaszórt por kitűnően álcáz.



Az Afrika déli részén élő szán (busman) törzsbeli vadászok

zoljuk el a házat, lakást, amelyhez a szüleim oly sokat besegítettek,

<sup>7</sup> *Reznált* személy: olyan, aki sorsába beletörődött, lemondó, reményvesztett. (A magyar nyelv értelmező szótára, Akadémiai Kiadó, Budapest. Elektronikus változat, 2016)

Még egy lépés: erre a verem száján levő gyöngé ágak engednek, és ő, rövid zuhanás után, hirtelen a gödör alján találja magát.

Először hinni sem akar a szemének. Ó nem, ez lehetetlen...!

Körbe jár, azonnal ki akar ugrani. Rugaszkodik, újból és újból. De a perem túl magas! A vadászok sem estek éppen a fejük lágyára...

### A dühöngés fázisa

Egy idő után nagy sokaság zaja, elégedett nevetés hangzik fentről: érte jönnek! Fekete arcok tűnnek fel a gödör szélén, csigát szerelnek fel. Ő ordít, dühöng, ugrik. A gödör aljára terített háló, a reá rögzített kötelek révén emelkedni kezd – és ő az egész dzsungel hallatára eszeveszetten, vértfagyasztóan bömböl, kapálózik, tépi, marcangolja hálóját. De mindhiába.

Tovább ordít a szekéren levő ketrecben is, amit az ökrök lassan kihúznak eddigi birodalmából – a rémítő ismeretlen felé.

### A kiút-keresés fázisa

Barátunk már nem dühöng. A hosszú hajóút vége egy ketrec – cirkuszban vagy állatkertben. Az előtte álló gyerekek, felnőttek nézik, amint az oroszlán, szinte észre sem véve a rajta sajnálkozókat vagy derülőket, kétségbeesetten körbe-körbejár. Mindenki rájön, hogy nemrég hozták, még nem szokta meg...

Szegény! Mintha azt remélné, hogy egy csoda folytán, valahol a ketrec rácsai majd hirtelen engednek, kitáruznak. De sajnos, barátom, azokat nem olyan fából – azaz vasból – faragták...

Éreztük-e már mi is a nemkívánt körülmények vasrácsainak hideg könyörtelenségét?

### A beletörődés fázisa

– Mi van ezzel az oroszlánnal? A múltkor, amikor itt jártunk még félelmetesebb, mozgékonyabb volt... most meg csak naphosszat szerencsétlenül fekszik a ketrecében, a semmibe meredve, mintha se nem látna, se nem hallana...

Igen, mert már elért a reménytelen beletörődés fázisába. Rá-



Fogságába beletörődött oroszlán

döbönt, hogy foglyává lett a titokzatos, szívós és kegyetlen Megváltozhatatlannak. És álmai, vágyai összeomlottak.

És maradt egy még élő – de belül halott –, elmúlását váró rab.

*Kedves Olvasók!*

Ilyen sokszor a mi ösvényünk is. A bozót sötétjéből a legkegyetlenebb vadász – Isten és ember halálos ellensége<sup>8</sup> – figyel minden léptünket.

Vajon mi lesz velünk? Van-e kiút ravasz csapdáiból...?

### Teréz néni keresztje

Több évvel ezelőtt a máramarosi Felsővisó városkában jártam, könyveket árulva házról-házra.

E városkában van egy különleges negyed, a *Cipszeráj*.<sup>9</sup> Itt akkoriban még kb. 1200, római-katolikus, úgynevezett *cipszer* német<sup>10</sup> lakott,

**8** „Ti az ördög atyától valók vagytok. (...) Az emberölő volt kezdettől fogva...” (János 8:44)

**9** A *Zipser Reihe*: *Cipszer-sor* helynévből

**10** A történelmi *Szepes vármegye* a Magas-Tátrát magába foglaló erdős, hegyes vidék, főbb városai *Késmárk* és *Lőcse* voltak. Ma már nagyobb része Szlovákiához, kisebb része pedig Lengyelországhoz tartozik. Ide a magyar királyok már a 13. században szászokat telepítettek, akiknek száma hatszáz év múltán, 1891-ben 45.000 körül volt, azaz a vármegye lakosságának 27 százalékát tették ki. Szepes vármegye neve németül *Zips*, innen a szepességi szászok *cipszer* (németül: *zipser*) elnevezése. A Habsburg uralom

akiket a 18. században még az akkori észak-magyarországi Szepességből telepített ide az Erdélyt régebben uraló bécsi kormányzat.

Egy régi házhoz érve, feliratot vettem észre: „*Otto Sommer – halotti koszorúk*”.

Kolléganőmmel együtt belépve, egy nagyon kedves idős néni fogadott: Sommer Teréz. Átnézte könyveinket, többet meg is vásárolt, kínált mindenfélével, kolléganőmet ölelgette, váltig marasztalt minket. Sokat beszélgettünk, és a végén együtt imádkoztunk.

Ez a Teréz néni – ugyanúgy, mint hasonló nevű társa, a kalkutai Teréz anya – díszére válik a katolikus egyháznak, és példát mutat mindannyiunknak. És mindjárt bővebben arról, hogy miért.

Beszélgetés közben bejött egy harminc év körüli, fogyatékos nő – a néni unokahúga.

– Nagyon szeretem őt! – mondta, és elmesélte történetét.

Teréz néni férjének volt egy öccse és ennek a felesége – ki

idején, 1776-tól kezdve, Máramarosba és Bukovinába is telepítettek cipszereket. Tekintélyes részük az utóbbi évtizedekben a német anyaországba vándorolt. Főleg famegmunkálással és erdőgazdálkodással foglalkoztak. Dolgos, tiszta, erkölcsös népcsoport; nyelvét, kultúráját a mi tájainkon is továbbra megőrzi. (Forrás: *Wikipédia*)



**A felsővisói római-katolikus templom**

erkölcstelen életet folytatott – szülte a lányt, majd otthagyta a kórházban. Közben az édesapa is meghalt és az ötéves, farkastorokkal született kislány még sem beszélni, sem járni nem tudott. A rokonság összeült ekkor, dönteni arról, ki veszi először magához, hogy azután kéthavonta egymásnak továbbadják.

A kislány eközben négykézláb mászkált a székek előtt, és amikor Teréz néni elé ért, felnézett rá és felemelte karjait. Ekkor a néni úgy érezte, hogy valaki az ujjával egy keresztet rajzol a hátára. Megfordult, de senkit nem látott.

Egyszerre csak felfogta: ez a lány lesz az ő keresztje! Átölelte és egész életére befogadta, s ezen felül még két, egészséges nővérét is.

Sok baja volt ezután, operációk, és egyes személyek megvetése következett, de ő szerette a lányt.

*Kedves Olvasók!* Talán ma is akadnának, akik egy szép, szőke, kékszemű árva kislányt magukhoz fogadnának – bár ilyenek is már egyre kevesebben – de egy fogyatékos, előnytelen külsejű kislány kinek kell?

Ugyanakkor bent a szobában valaki feküdt az ágyon: egy

sovány, öreg néni, lába gipszben.

– Behívtalak volna titeket a szobámba, de ezt a szegény nénit egy közeli utcából befogadtam..., eltörte a lábát és senkije sincs..., gondoltam, amíg felgyógyul, maradjon nálunk.

Kérdés: mi betennénk az ágyunkba egy szegényt, időst, beteget – valahonnan a harmadik utcából? Kit talán ágytáladni is kell, és akinek nyomorúságos nyugdíja alig fedezi ellátását?

Sokan a keresztet a nyakukban viselik, vagy a falra akasztják.

De ez a Teréz néni a keresztet a szívében viselte.

### **A rendkívüli felhívás**

Most pedig figyeljük meg Teremtőnknek és Megváltónknak, az Úr Jézusnak a következő szavait:

*„Ha valaki én utánam akar jöni, tagadja meg magát, vegye fel az ő keresztjét minden nap, és kövessen engem.”* (Lukács 9:23)

Egész életünk tragédiáinak oka és megoldása rejlik ebben a hihetetlen fontosságú Bibliaversben.

*Ok:* Isten, a nehéz földi helyzeteket megengedve, nevelni akar minket arra, hogy önző és énközpontú gondolkodásunkról lemondva, tagadjuk meg magunkat és vegyük fel a keresztünket – ekképpen válva az Ő valódi követőivé.

*Megoldás:* Habár nem akarózik egyikünknek sem ezt tenni, rá kell döbbernünk arra, hogy a szentté válásunknak ez az egyedüli útja.

Igen, mert magának Istennek a parancsa ez: *„...szentek legyetek, mert én szent vagyok.”* (3 Mózes 11:44), és: *„Mert ez az Isten akaratja, a ti szentté lételetek...”* (1 Thesszalonika 4:3)

Egyszer egy édesanya ezt mondta nekem:



**Cipszer fiatalok a Felsővisó utcáin minden év augusztusában megtartott Cipszer-Fesztiválon**

– Rájöttem arra, hogy a fiam az én keresztm.

Ma is csodálom, hogy ez az asszony milyen derűs nyugalommal viseli el a további kellemetlen, nehéz helyzeteket – melyekből egész életén át bőven kijutott neki.

*Drága Kalotaszegiek!*

Isten úgy szeretne maga elé állítani, mint szent, foltalan népet<sup>11</sup> – de ehhez ki kell járnunk a Krisztus iskoláját, és ki kell innunk az utolsó cseppig azt a poharat, amelyet Ő is kiivott: a megvetettség, a határtalan tűrés és az ellenség szeretetének a poharát.

### Következtetés

Jól van. Játsszunk most nyílt kártyákkal: tegyük fel, hogy közülünk egyeseknek talán igazuk van, és házastársuk – vagy gyermekük, egyéb rokonuk, ember-



**Az értünk imádkozó Jézus**

társuk – egy gonosz, lehetetlen, kellemetlen lény, aki senkinek a szeretetére sem méltó, és aki mellett kín az élet.

Legyen. Vannak ilyenek. Vannak az ördög fogságába esett, **11** „...így állítja maga elébe az egyházat dicsőségben, hogy ne legyen rajta folt, vagy ránc, vagy bármi hasonló, hanem hogy szent és feddhetetlen legyen.” (Efézus 5:27 – Új Protestáns Fordítás)



**A keresztjét hordó Jézust ábrázoló szobor (Thanksgiving Point, Utah állam, Egyesült Államok)**

szeretetlen, bűneikbe fagyott, halott szívű emberek.

Másrésről – gondolhatnák – lehet, hogy (habár mindenki bűnös), de mi sokkal jobbak vagyunk nála; olyan személyek, akik sokkal jobbat érdemelnénk, mint őt.

Tegyük fel, hogy így van. (Pedig valójában egyedül csak Isten a jó, és mi mindannyian az Ő kegyelmétől függő, halált érdemlő bűnösök vagyunk).<sup>12</sup>

De, még ha így is lenne: szeretnénk-e Jézust követni...?

Ha igen, akkor álljunk meg egy pillanatra!

Érezzük-e, *amint Valaki egy keresztet rajzol a hátunkra?*

**12** „Senki sem jó, csak egy, az Isten.” (Máté 19:17) „Mert mindnyájan vétkeztek, és szűkölködnek az Isten dicsősége nélkül.” (Róma 3:23)

És lehet, hogy ez a Valaki éppen a mellettünk levő kellemetlen, nehéz emberre (vagy emberekre) gondol?

Vagy talán másik keresztre vágyunk vagy várunk?

*Kedves Testvéreim!* Már nehogy megint bölcsebbek próbálnánk lenni Istenünknel, aki nagyon is jól tudja, mi való nekünk...!

**Krisztus keresztje az értelmetlen, minden feltétel nélküli szeretet keresztje, amely az e szeretetre teljesen méltatlan bűnösökre árad.**

Ha ezt elfogadtuk, és naponta erőt kérünk Istentől az elhordozásához, akkor ima és alázatos, szelíd tűrés által e kereszt lassan-lassan áldássá válik életünkben, jellemünket az Ő jelleméhez hasonlónak alakítva.

Ezután pedig megtapasztaljuk a nagy csodát: nyomorúságos életünk ketrecének vasrácsai feloldódnak Krisztus határtalan szeretetében!



**A kisbács feletti dombon álló kereszt Jézus értünk hozott áldozatára emlékeztet**

Rádöbbenünk arra, hogy Krisztus – éppen minket, bűnösöket, és éppen ott, ahol vagyunk – akar lámpásként felhasználni arra, hogy bevilágítsunk a körülöttünk, mellettünk élő, sokszor Nélküle sínylődők sivár, örök reménység nélküli életébe.

*Akarunk-e Őutána menni?*

Ez egy rettenetes út lesz, a születési fájdalmak útja, amikor nap mint nap megtagadva önmagunkat, felvesszük a szeretet, a megbocsátás és a tűrés büszke énnünket összezúzó keresztjét, és drága Üdvözítőnknek a Golgotára vivő, véres nyomaiba lépünk...

Addig, míglen megérezzük e járás jó ízét, és örömünk támad az Úrban, csakis az Úrban, és egyedül az Úrban – ma, holnap, és mindörökkön-örökké.

### **És ha erőnk fogytán...**

Ha pedig meg-megtántorodunk ezen az úton, segítségünkre lesz Krisztus fegyvere: az őszinte, Istenhez kiáltó ima. Ez által megszülető csodálatos imatapasztalataink fogják képezni Őbelé vetett bizalmunk erős kőpilléreit.

Másrészt, megtörténhet, hogy időről-időre mégis csüggedésbe esünk, és erőnk elfogy. Ekkor azonnal nyúlunk másik fegyverünkhöz: kérjük megbízható,

imádkozó barátaink imában való közbenjárását. Ha nincsenek ilyen barátaink, azonnal kérjük Istentől, és adni fog.

Lehet éppen a tiszteletes úr lesz az, vagy a kedves felesége. Lehet egy minket és családjunkat jól ismerő, hívő lelkű jó szomszéd.

Lehet, hogy az Úr egy komoly, hitben erősebb testvérünket rendel ki e szolgálatra, aki talán a helyi Bibliaórák, imaórák hűséges látogatója is. Lehet a hívő szülőnk, nagyszülőnk, vagy gyermekünk, avagy egyik hozzánk hasonlóan gyenge, ám minket szívből szerető jó barátunk, aki sorsunkért gyötrődve képes a mennyei trón elé járulni...

Milyen boldog azonban az az ember, akinek leghűségesebb imatársává éppen a saját házastársa válik...!

Most pedig életem egyik legszebb igaz történetével szeretnék búcsúzni tőletek.

### **A tajvani nő története<sup>13</sup>**

Sok évvel ezelőtt, valamikor a második világháború körüli időben élt Tajvan szigetén egy házaspár. Egyetlen fiukat nagyon szerették, és a legjobbat kívánták számára.

Amikor eljött a házasság ideje, kínai szokás szerint a szülők egy megfelelő lányt próbáltak keresni számára. Egy napon ezt mondták a fiúnak:

– Egy rendkívüli lányra leltünk! Mindent megbeszéltünk a szüle-

ivel. Nemsokára megtarthatjátok az esküvőt!

Hamarosan elérkezett az esküvő napja. A fiatalok az asztalnál ültek, és az akkor még élő tradíció szerint, a lány el volt fátyolozva. Férje nem láthatta őt addig, amíg el nem vette.

Az esküvői szertartás lezajlódván, a fiatalember feleségéhez lépett, és felemelte a fátylát – de elborzadt attól, amit látott: a szegény lány arca tele volt az arrafele oly gyakori himlő sebhelyeivel, eltorzítva azt!

– Mit tettetek velem...! – kiáltotta kétségbeesetten. – Én egy



**Azok a legboldogabb házastársak, akik együtt tudnak imádkozni**

szép lányt szerettem volna, akit szeretni tudok és akivel boldog lehetek! Miért választottátok nekem őt?!

A szülei nyugtatni próbálták:

– De fiam, ez egy nagyon jó lány! Majd meglátod, hogy boldoggá tesz téged!

De a fiatalember többé nem hallgatott rájuk. Kirohant a házból, és a közeli nagyvárosba távozott.

Hat hónap telt el, és egy nap a fiatalember újra belépett otthonába. A felesége a konyhában volt, lesütött szemmel dolgozott valamit.

<sup>13</sup> *Emilio Knechtlé* svájci származású amerikai lelképásztor prédikációja nyomán.



Tajvan szigetállamának fővárosa, Tajpej

– Nem igazságos az, hogy a feleségednek úgy kell élnie, mint egy özvegyasszonynak. Miért bánsz így vele? – kérdezte az édesanyja.

– Jól van. Megosztom vele a hálószobámat – válaszolta a fia.

Újabb idő telt el, és az asszony terhesen maradvá, egy kislányt szült. Ám a férj gyűlölte feleségét, sosem ment ki vele sehova, és annak halálát kívánta.

Amikor a kislány kb. tizenkét éves lehetett, a férfi egy napon elgondolkozva jött haza.

– Valami baj van? – kérdezte féltéken a felesége.

– Sajnos, igen... Egy idő óta egyre rosszabbul látok, és éppen most voltam az orvosnál. Azt mondta, sürgős szaruhártya-átültetésre van szükségem, másképpen megvakulok. De ha kapnék is donort,<sup>14</sup> a műtéthez szükséges pénzt nincs honnan előteremtenem.

– Mennyire lenne szükség?

– Ötszáz dollárra.

**14 Donor:** akár egészséges, akár gyógyíthatatlan betegségben szenvedő, vagy balesetben halálosan megsérült személy, akinek bizonyos szerveit, még életében, vagy rögtön a halál beállta után, a saját előzetes beleegyezése alapján, vagy a családja hozzájárulásával fel lehet használni orvosi célokra, átültetésekre, mások javára.



Elfátyolozott menyasszony egy kínai, tradicionális (hagyományos) esküvőn



A menyasszony fátylának a felemelése



**A Taiwan Adventista Kórház Tajpejben**

Az asszony azonnal eltűnt a másik szobában, majd rövid idő múlva letette az asztalra a bankjegyeket.

– Honnan van ennyi pénzed?

– Az évek során éjjelente varrogattam, és a pénzt összegyűjtöttem. Gondoltam jól fog valamikor. Most neked adom a műtetre.

Tovább telt-múlt az idő, és a férj helyzete egyre rosszabbodott – azonban donor sehonnan sem került.

Egy nap telefonhívás érkezett:

– Jöjjön gyorsan, kaptunk szaruhártyát!

A férfi befeküdt a klinikára, és végrehajtották rajta a műtétet. Egy bizonyos idő múltán levették róla a kötést.

– Mit lát?

– Valami fényt...

– Kitűnő! A műtét sikerült!

A lánya időnként meglátogatta.

– Anya kérdezi, eljöhetne-e hozzád...

– Nem! Nem akarom itt látni! Ha majd kiengednek, te gyere el, és együtt megyünk haza.

Eljött a nap, amikor a férfi gyógyultan távozott. Útközben, a taxiban így szólt a lányához:

– Meg szeretném majd látogatni annak az embernek a sírját, aki nekem ajándékozta a szaruhártyáját...

De a leány hallgatott.

Hazaérve, feleségét a konyhában találta, amint a kagyló fölé hajolva, éppen mosogott.

A férfi így szólt:

– Köszönöm az ötszáz dollárt, amit a műtetre adtál.

Az asszony sírni kezdett.

– Nem éltem hiába...! Végre megköszöntél nekem valamit...!

A kislánya ekkor felkiáltott:

– Anya! Miért nem mondd már meg neki?!

– Mit? Mit mondjon meg nekem? – kérdezte az apa megdöbbenően.

– Azt, hogy ő adta neked a szaruhártyáját...!

A férfi magán

kívül ugrott a feleségéhez, és arcát maga felé fordította: mind a két szeme vakon meredt rá!

– Miért, miért tetted ezt...?! – kiáltotta kétségbeesetten.

– Azért, mert a férjem vagy... és szeretlek...

A férfi ekkor zokogva rogyott össze, és átölelte felesége lábait:

– *Aranyvirág...* – suttogta.

Életében először szólította névén a feleségét.

\*\*\*

*Drága Olvasók!*

El tudunk-e képzelni ilyen szeretetet? Krisztus nagy szeretete ez, mely egy szegény, pogány nőben megnyilvánult, olyanban, aki talán sosem foghatott a kezében Bibliát.

Mi melyik utat választjuk?

Gyertek, imádkozzunk együtt:

*„Drága Teremtő Istenünk, bűneink és gonoszságaink miatt szégyenkezve állunk előtted. Bevalljuk azt, hogy képtelenek vagyunk igazán szeretni, és érezzük, hogy így ahogyan vagyunk, nem örökölhettük a Te szent országodat. De most arra kérünk, könyörülj rajtunk, bocsásd meg vétkeinket, és add meg nekünk az érző, szeretni tudó hús-szívet, amely mindent eltűr, mindent remél, és bármilyen áldozatra képes. Az Úr Jézus szent vére érdeméért kértünk. Ámen.”*

**Jancsó Erik,**  
Szászfenes



**Függőhíd Tajván hegyeiben**

## A házasság felbomlásának bibliai okai

A Biblia szerint a házasság a menny szemében csak kétféle okból szűnhet meg:

1. Akkor, ha az egyik fél paráznaság által hűtlen lesz társához:

„... aki elbocsátja feleségét, **hanemha paráznaság miatt**, és mást vesz el, házasságtörő...” (Máté 19:9)

2. És: **az egyik házastárs elhalálózása esetén.**

„Az asszonyt törvény köti, míg férje él, de ha férje meghal, szabadon férjhez mehet, akihez akar, csak-hogy az Úrban.” (1 Korintus 7:39)

Megjegyzés:

### Az időszakos különválás

Rendkívül nehéz helyzetekben, amikor fizikai bántalmazás, sőt életveszély lép fel, vagy lehetetlenné válik a lét fenntartása (pl. alkoholizmus, kábítószeres, agresszív viselkedés, ördögi megszállottság, parazita életmód, stb. esetén), a megbántott fél – a gyerekekkel együtt – külön költözhet, biztonságos helyre, imádkozva vétkes társa megtéréseért.

Ugyanakkor az ártatlan fél csak akkor választhat új házastársat, ha, az előbb elmondottak alapján, addigi élettársa paráznaságot követ el. Ha a vétkes fél bizonyítottan jó útra tér, akkor lehetséges a kibékülés.

„... az asszony férjétől el ne váljék. Hogyha pedig elválik is, maradjon házasság nélkül, vagy béküljön meg férjével...” (1 Korintus 7:10-11)



## Kalotaszegi Istenes vers

### Falusi szülők

Idős asszony száll le a buszról:  
Valahogy már nem illik ide,  
Az egyre modernebb világba.  
Megrakodva száll le,  
Fonott, régimódi szatyrokkal,  
Szétnéz a tömbházrengetegben,  
Majd elindul.

Tudja, nem mindig fogadják  
szívesen,  
Hisz nincs mindig idő rá  
Sőt, meg-megmosolyogják.  
De ő hoz,  
Mindig csak hoz

Mindenből, ami falun van:  
Hoz, hogy nekik jobb legyen...

Otthon a tatával  
Kuporgatnak a pici nyugdíjból...  
Igen – hogy nekik jobb legyen.

Falusi szülők:  
Idős bácsi és néni,  
Várják a gyerekeket, unokákat

És ha jönnek,  
Csak adnak, csak adnak  
Mindenből, ami nekik van:  
Hogy bár nekik jobb legyen.

\*\*\*

Már betegek,  
Már ki is alig járnak.  
Már üres az istálló,  
Már gyomosodik a kert,  
Csak a sok gyógyszer az asztalon...





A nádasszék-i temető

Már inkább csak a szomszédok  
Ha be-benéznek,  
Azok is egyre nehezedő idősek...

Csupán a képek a falon,  
És körben a polcokon:  
A gyerekek, az unokák...  
Értük élnek, őket várják,

S még mindig jut nekik a pici  
nyugdíjból:  
Igen, hogy nekik jobb legyen...

Kedves öreg szülők!  
Nem látjátok  
Hogy nekik már réges-régen  
jobb?

(Habár sosem elég a sok sem,  
Bármennyi is legyen)  
S nektek már csak a repedező ház,  
És a gyomlepte kert jut -  
S a csendes magány?

Vagy talán mégis csak nektek jobb,  
Mégis csak nektek van több?  
Mert amit egy életen át csak  
adtatok,  
Vár titeket, mint mennyei kincs?

\*\*\*

Elmúlt a tél, eljött a nyár  
És fekete tömeg viszi az egyik,  
Majd a másik öreget.  
S a domboldal sóhajtva befogadja  
A megfáradt testeket...

És marad: a repedező ház,  
S a gyomlepte kert.

És az angyalok  
Fent a mennyekben  
Készítik a két fényes koronát:

Hogy nekik ott  
Örökre jobb legyen.

(J.E. Szászfenes)



## Nyerő kérdés

A Biblia egyik legszebb fejezete a *Szeretet Himnusza*. Ebben, többek között, a szeretet 17 tulajdonságát találjuk meg: „A szeretet hosszútűrő, kegyes, ...”

Folytassuk a felsorolást, és adjuk meg az igehelyet is. (A korinthusi első levélben keressünk!)

A válaszokat a szerkesztőség elérhetőségeire várjuk. A helyes választ adók könyvjutalomban részesülnek.

\*\*\*

A januári **Nyerő kérdés** válasza:  
Olvassuk el 1 Királyok 18:19 – 19:8 közötti részt, és folytassuk a két levélben (*Az Akhábhhoz írott levél és Akháb levele a Baál és az Aserá prófétáihoz*) bemutatott történetet!

\*\*\*

*Eleázárnak, az Eljákim fiának.*  
Jeruzsálem, Kovácsok utcája, Déli Királyság.

*Dánieltől, a Becalél fiától.*

### Első levél

*Kedves Barátom!*

Egy kis pásztorkunyhóban vagyok itt, a Kármel hegy lábánál, és most, hogy az évek óta várt, rendkívüli méretű eső csitulni kezd, azonnal meg sze-

retném írni neked, mi történt nálunk.

Tegnap hihetetlen dolgok tanúi voltunk. Egy héttel ezelőtt, még az esti órákban kihirdették az egész Samáriában, hogy hetednapra, büntetés terhe mellett az egész nép menjen fel a Nagy Tenger melletti Kármel hegyre, majd királyi futárok vágattak szerte fővárosunkból az ország minden településére.

Mivel jó két napi gyalogút állt előttünk, három nappal ezelőtt hajnalban, nagyon korán kelünk, és láttuk, amint hatalmas karavánok kígyóznak mindenfelől, egész Izraelből északnyugat fele. Csak úgy szállt a por a kiszáradt utakon, mezőkön! Egy kis maradék lepényt a tarisznyámba

tetem – más már amúgy sem volt a háznál –, és mi is sietve útnak indultunk.

A Kármel hegyén már nagyon sokan voltak. Ott volt Akháb király a kíséretével, és a nép apraja-nagyja. Ott találkoztam két rokonommal, akiktől megkérdeztem, miért vagyunk itt, de ők is csak annyit tudtak, amennyit én.

Azonban nemsokára megérkezett Illés, és azt mondta, állítsanak fel egy oltárt a Baálnak, és egyet az Úrnak. Amelyik Isten lángba borítja az oltárt és a rajta levő áldozatot, az lesz az igazi. A Baál prófétái elfogadták ezt, és felépítették oltárukat. De bármennyit könyörögtek és imádkoztak Baálhoz, nem történt semmi.

Ekkor Illés ezt mondta:

-Kiáltsatok hangosabban! Hiszen isten ő! Talán elmélkedik, vagy félre ment, vagy úton van, vagy talán aluszik és felszerken...

De hosszú órák múltán sem jött válasz.

Ezután Illés rendbehozta az Úr tizenkét nagy kőből álló régi oltárát, és azt parancsolta, hozzanak jó néhány veder vizet a tengerből, és öntsék rá arra, meg az áldozatra. Majd egy imát mondott, és ekkor tűz szállt alá az égből, és teljesen elégette az áldozatot és még az oltár köveit is.

Mindenki ujjongott, és azt kiáltotta:

-Az Úr az Isten!

Attól a pillanattól fogva én is biztosan tudom már, ki a valódi Isten, és többé nem kételkedem benne.

Miután ez megtörtént, láttuk, amint Illés felmegy a csúcsra a szolgájával, és esőért imádkozik. Amikor észrevettem egy aprócska felhőt felemelkedni messze, a tengerből, már a hegy aljában voltam.



A kettészakadt királyság – Júda és Izrael – térképe

Meglátva e kunyhót, futni kezdem, és ideértem, mielőtt bőrig áztam volna.

A mai nap folyamán fel szeretném keresni Illést. Majd később megírom neked, mi történt.

Légy üdvözölve!

Minden jót kíván szerető barátod: *Dániel*

\*\*\*

## Második levél

*Kedves Barátom!*

Még aznap, amikor a Kármelnél voltunk, a hatalmas eső elcsitulását követően, a király katonáit láttam megjelenni – látszott, hogy valakit keresnek. Nem tudván, miről van szó, megkérdeztem egy arra járó embert. Megtudtam: Illést keresik!



**Be'erseba napjainkban**

Elsiettem egy ismerősömhöz, akinél tudomásom szerint megszokott szállni, de már nem volt ott. A házigazda azonban rémülten mondta:

– A királynőnk, Jezabel kereseti Illést! Meg akarja ölni!

Valakik látták őt elszetni déli irányba, Júdea fele. Habár a szüleim időközben hazaindultak, és semmit sem tudtak rólam, már nem szólhattam nekik, hanem azonnal a nyomába indultam.

Nagyon hosszú volt az út, de az emberek, akik látták őt elhaladni, éjjelenként szállást nyújtottak nekem, majd újból és újból útba igazítottak. Átkelve a két királyság határán, néhány nap múlva országotok déli részére, Be'ersebába érkeztem, de már csak a szolgájával találkoztam: Illés tovább menekült, egyedül, Egyiptom fele.

Már nagyon fáradt voltam, de mégis utána indultam. Már sötétedett, amikor másnap, a pusztában bolyongva, egy különös fényt pillantottam meg a messze-

ségben. Futni kezdtem a fény fele, de az hirtelen eltűnt. Azonban annak helyén, egy pusztai bokor tövében végre megpillantottam Illést!

Nagyon fáradt volt és csüggedt, de nagyon megörült, amikor engem megpillantott. Elmesélte búját-baját: azt, hogy már nagyon kimerült az évek óta tartó bujdosástól, és fél Jezabeltől, aki nagyon gonosz és mindent megfog majd tenni majd azért, hogy elpusztítsa. Elmondta, hogy vétkezett Isten ellen, mert pár órája, érezve hogy már nem bírja to-

vább, azt kérte Tőle, hogy vegye el az életét.

Ugyanakkor, képzel: a fény, amit láttam, egy angyal volt! Megjelent Illésnek, és friss vizet, meg szén között sült pogácsát hozott neki. Látván hogy mennyire éhes és szomjas vagyok, velem is megosztotta ezeket. Nagyon jól estek, és éreztem, hogy azonnal megerősödöm.

Még sokat beszélgettünk, és Illés elmondta: el akar jutni a Hóreb hegyig, hogy ott találkozzon Istennel. Nagyon búsult Izráel hitelhagyása, bűnös élete, és Istennek prófétái miatt is, akiket Jezabel megöletett.

Vigasztaltam, ahogy tudtam, majd együtt imádkoztunk. Ott aludtunk el a bokor alatt, majd másnap reggel elváltunk. Bízom benne, hogy Isten meg fogja tudni vigasztalni őt, és még nagy dolgokat fog véghezvinni e hűséges szolgája által.

Eközben újból itthon vagyok, Szamáriában. A szüleim nagyon aggódtak már értem, de miután mindent elmeséltem nekik, megnyugodtak, és dicsőítették az Istent.

Kedves Eleázár! Ezeket szerettem volna megosztani veled. Adjatok hálát naponta az Úrnak a ti



**Ahova Illés menekült: Be'erseba pusztája, a Negev**



**Illés próféta szobor-emlékműve a Kármelen**

jó királyotokért, Jozafátért, akinek révén Júdeában még háborítatlanul imádhatók az igaz Istent.

Remélem minél hamarabb találkozunk!

Hűséges barátod: *Dániel*

Írta: **Mátyás Zsófia**, Magyarvista – a kolozsvári Református Kollégium 7. osztályos tanulója – és **J.E.**

\*\*\*

Illés próféta további életéről, az Istenhez hűtlen királyi pár tragikus végéről, és megannyi másról tovább olvashatunk a Biblia ezutáni fejezeteiben.

Illés próféta a hit hőse, és mindannyiunk példaképe. Igen, ő mihozzánk hasonló ember volt: félelemre, csüggedésre hajlamos, mindazonáltal Istent szerette és hűséges maradt Hozzá a nagy hittegyezés idején is.

Isten pedig számos csodát tett általa és megőrizte ellenségeitől, majd, miután utódjára, Elizeus prófétára bízta munkája folytatását, élve felragadta őt a mennybe – előrevetítve ezáltal Isten azon gyermekeinek boldog sorsát, akik

nemsokára élve érik meg Krisztus második eljövését, és ekképpen nem ízlelik meg a halált, hanem Illéshez hasonlóan élve vitetnek fel a mennybe, egy új, dicsőséges testben.

*Kedves Olvasók!*

Az Úr adja meg mindannyiunknak az e földi oltalom és a mennyi örökség csodálatos tapasztalatát, az Ő kegyelme által. Ámen.

\*\*\*

A februári **Nyerő kérdés** válasza:

Folytassuk a Biblia egyik legszébb igeversét és adjuk meg az igehelyet is!

*„Mert úgy szerette Isten e világot... hogy az ő egyszülött Fiát adta, hogy aki hiszen ő benne el ne vesszen, hanem örök élete legyen.” (János 3:16)*

*Köszönjük a válaszadók fáradozását, és Isten áldása kísérje őket.*



**Kármel-hegyi barlangok**



## Házastárs- kereső

❖ 54 éves, 1,78 magas, Dés környéki, külön lakrésszel rendelkező, nem dohányzó és alkoholt nem fogyasztó, gazdálkodó férfi hozzá illő nő ismeretségét keresi, házasság céljából. Tel. 0740 582 503

## Állásajánlat

❖ *Magyargyerőmonostoron* lakást és állást biztosítanánk nehezebb helyzetben lévő személynek, családnak. Sürgősen szükségünk lenne egy olyan személyre, aki valamelyest ért a mezőgazdasági gépek kezeléséhez (traktor) s ugyanakkor egy birkettáló gép kezelését, s kisebb mezőgazdasági feladatokat is ellátna. Munkakönyves állást tudunk ajánlani, valamint lakást is biztosítanánk, nemcsak az alkalmazott számára, hanem akár az egész családja részére. Tisztességes, becsületes, józan életvitelű embert keresünk. A faluban van óvoda, 1-8 osztályos iskola, orvosi és fogorvosi rendelő, patika, több üzlet. Jelentkezni lehet:

**lenakilyen@gmail.com** vagy a **0741 157 421**-es telefonszámon.

További hirdetéseiket szeretettel várjuk! A hirdetés ingyenes.



## Ingyenes diabetológia szakrendelés magyarul, Kalotaszeg kapujában!

**Dr. Lőrinczi Krisztina** magyarvistai diabetológus szakorvos szeretettel fogadja a környékbeli cukorbetegeket a kisbácsi orvosi rendelőjében. Az állami járóbeteg-rendelőhöz hasonlóan nem kell fizetni sem a kezelésért, sem a gyógyszerekért, ha a páciens érvényes egészségbiztosítási kártyával és küldőpapírral jelentkezik. Kellemes, nyugodt környezet, általában várakoztatás nélkül is ki tudjuk szolgálni a betegeinket.

Ingyenes vércukormérés bárkinek, küldőpapír nélkül is!

Kisbács, Jupiter utca 4. (új tömbháznegyed), **telefon 0371 136 662**, **www.cabinetdiabetologie.ro** (a honlap magyarul is elérhető!)

## Figyelem!

### Fontos hír!

**Májustól kezdve csak azoknak kézbesítjük a lapot, akik kifejezik ezirányú óhajukat lapterjesztőinknél, avagy szerkesztőségünk elérhetőségein. Köszönjük!**

**Kalotaszeg:** Nádasmente: Bács, Szucság, Méra, Vista, Türe, Mákó, Bogártelke, Daróc, Inaktelke, Egeres-Gyártelep, Egeres-falu, Jegenyé. *Peremvidék:* Kajántó és Györgyfalva. *Havasalja és környéke:* Szászfenes, Lóna, Magyarfenes, Tordaszentlászló, Léta, Gyalu, Magyarkapus, Kiskapus, Gyeróvásárhely. *Felszeg:* Gyerómonostor, Kőrösfő, Sárvasár, Nyárszó, Bánffyhunjad, Damos, Jákótelke, Magyarvalkó, Kalotaszentkirály, Magyarókereke. *Alszeg (Almás völgye):* Ketesd, Bikal, Zsobok, Sztána, Farnas, Kispetri, Nagypetri, Váralmás, Bábonny, Középlak, Zsombor.

### Kalotaszeg Reménye

Szerkesztő: **Jancsó Erik**

Olvasószerkesztő és korrektor:

**Cserei Hajnalka**

E-mail:

kalotaszegremeny@gmail.com

**Honlap:** [www.kalotaszegremeny.ro](http://www.kalotaszegremeny.ro)

Tel: 0749 021 935

Postacím: 400 107 Cluj-Napoca (Kolozsvár), str. Cuza Vodă (Postakert utca) nr. 12 (szám)

ISSN/ISSN-L: 2501-3041

## Figyelem!

**Ingyenes családi tanácsadás** – házassági, gyermeknevelési és egyéb témakörökben. Bizalommal hívhatnak, írhatnak! **Magó Zsolt, lelkész**, Kolozsvár, telefonszám: **0745 312 301**, e-mail: **magozsolt@yahoo.co.uk**, postacím: Cluj-Napoca, str. Cuza Vodă 12.

Készült: a *Viața și Sănătatea* Kiadó nyomdájában (Cernica út 101, Pantelimon, Ilfov megye)

A *Kalotaszeg Reménye* egy magánkezdemenyvezésű havilap, amelynek révén az élet különböző területeit szeretnénk megvilágítani a Szentírás által, ez utóbbi jobb megismerésével együtt, kiemelve egyúttal Kalotaszeg keresztényi és szellemi értékeit is (templomok, tájak, reprezentatív épületek, Istent dicsőítő irodalmi alkotások, stb). Ugyanakkor, mivel az *Igemagyarázatok a szerkesztő és a szerzők személyes meglátását tükrözik*, bizonyos tekintetben különbözhetnek egyik vagy másik történelmi Egyház vagy egyéb felekezetek álláspontjától.

Bármikor szeretettel várjuk visszajelzéseiket, megjegyzéseiket és kérdéseiket telefonhívás, SMS, e-mail avagy postai levél útján, a fenti címen. Levél esetén a borítékra kérjük írják rá:

### Kalotaszeg Reménye

Ha másképpen nem jelöljük, akkor a Bibliai idézetek a *Károli Gáspár* fordításból valók.