



Kalotaszeg Reménye

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

28. szám, 2018. augusztus

Keresztény szellemiségű havilap



Váralmásnak a XIX. század végén épült temploma

A kétségbeesés lépése

Milyen üres az élet Krisztus nélkül!

Az Isten jelenlétének hiánya miatti űrt az ember be próbálja tölteni mindenfélével: amikor fiatal, tanul, udvarol, álmodozik. Később törtet, gürcöl, gyűjt, épít. Megpróbál kapcsolódni, szórakozni, hobbijai vannak. Ha megteheti, sportol, kirándul, utazik. Különböző szenvedélyekbe bonyolódik. Ha megéri a nyugdíjas

kort, és a lassú legyengülést, járja az orvosokat, tévéműsorokba temetkezik, örvend a gyerekeinek és az unokáknak, ha vannak – és esetleg elérhető közelségben is – és azután...?

Erre az azutánra, és a földi út végére nem mindenki szeret gondolni.

Egyesek előre elkészítik a szép sírhelyet, és a márványtáblába bevésetik az születési évszámot, hogy majd a második dátum is odakerüljön... De csak ennyi lenne a vég? Egy megható temetés, és egy hely a sírkertben?

Mások nem akarnak a halálról hallani sem.

Megint mások sóhajtoznak: bár csak itt lenne már...

(folytatás a 2. oldalon)



A kétségbeesés lépése

(folytatás a 1. oldalról)

Mások pedig küzdenek, drága műtéteket vállalnak, rengeteg gyógyszert szednek, csak hogy még egy kicsit arrébb tolhassák azt a bizonyos dátumot.

És vannak, akik a halálba menekülnek, saját kezükbe véve sorsukat. Róluk szeretnék ma beszélni.

Az óvónő

Egy rádióműsort hallgattam ez év tavaszán, amelyben egy, márciusban lezajlott esetről beszéltek: egy temesvári, 39 éves óvónőt a férje elhagyta. Négy éves kislányát nevelte, és a nagymamájáról is gondoskodnia kellett. Bérelt lakásban laktak, és a rá nehezedő teher miatt, úgy tűnik, idegei felmondták a szolgálatot: kivett három hónap fizetés nélküli szabadságot, majd egy napon a fürdőkádba fojtotta kislányát, és ezután magával is végezni próbált.

Ez azonban nem sikerült. Megmentették, majd bezárták. A bíróság rendkívül súlyos emberölésért valószínűleg hosszú börtönnévekre ítéli.

A riporternő és egy lelkész azon tanakodtak: ki a hibás mind ezért?

A társadalom most megteszi kötelességét, és az anyát elárja: de vajon nem lehetett volna többet tenni?

Nem vette észre senki, milyen állapotba jutott? Vajon egy barátnő, vagy egy kolléganő sem volt, aki észrevéve állapotát, azt mondta volna: Ne félj, én melletted állok, hozzánk bármikor jöhetsz, segítünk rajtad...

Sajnos, hol vannak ma már az irgalmas samaritánusok, akik készek megnyitni otthonaikat, és befogadni a bajba jutott ismerőseiket, barátaikat?

Hány kétségbeesett ember élhet körülöttünk, és mi nem ve-

szünk észre semmit – vagy valójában nem is akarunk észrevenni.

A keresztény kultúrában az öngyilkosság mindig is bűnnek számított – aminthogy az is, mégpedig a hatodik, „Ne ölj!” parancsolat áthágása révén (2 Mózses 20:13).

Az öngyilkosságnak még a gondolatára is beleborzongunk, és reméljük, hogy mi nem kerülünk majd oda. Mégis, egyes pszichológusok véleménye szerint, a legtöbb ember elméjében megfordult már e gondolat, a különböző okok hatására.

Hány éves kortól?

A szakemberek általában a serdülőkort tartják e gondolatok megszületése legkorábbi időszakának, ám sajnos vannak ennél fiatalabbak is.

Doug Batchelor amerikai lelkész például, a *Leggazdagabb barlanglakó*¹ és a *Hét lépés a szabadság felé* című életrajzi könyveiben beszámol a saját tapasztalatáról.

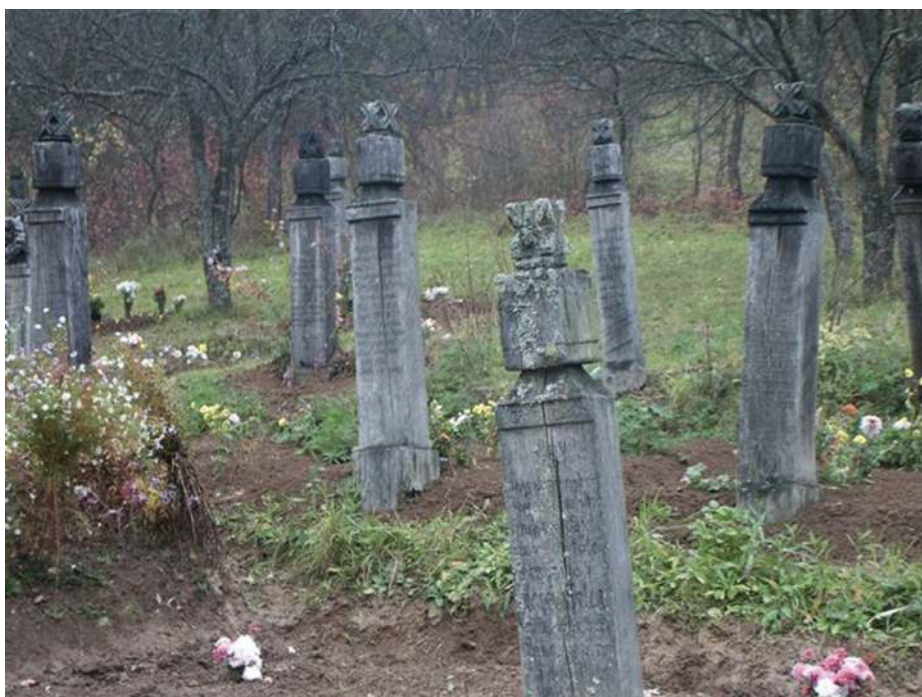
¹ E könyvet bemutattuk lapunk 1. számának 16. oldalán, a *Könyvajánló* rovatban

Tartalom

Kalotaszeg Reménye

28. szám, 2018. augusztus

A kétségbeesés lépése	1
Egészségünk	14
A hónap receptje	22
Kalotaszegi mese	22
Kalotaszegi Angolóra	26
Kiemelt hírek	27
Kalotaszentkirály	29
Kalotaszegi Istenes vers	32
Hirdetések	32



A ketesdi temető fejfái

Gazdag, ám elvált szülők gyermekeként nőtt fel. Édesapja sikeres üzletember, ugyanakkor alkoholfüggő volt, és számos, kevés ideig tartó házasságot kötött mindenféle vonzó, fiatal nőkkel. Doug az édesanyjával lakott, aki producerként dolgozott Hollywoodban. Tíz évesen már együtt szívták a marihuánás cigarettát, és ekkor volt az, hogy felment a toronyházuk tetejére, hogy onnan levesse magát – de végül is visszalépett.

Sokszor elgondolkodtam ezen: hogy juthat egy tíz éves – vagy talán ennél is fiatalabb – gyerek oda, hogy a halálát kívánja?

A válasz a szeretetlenség minden kiülő légkörében rejlik. Ahol az otthon nem nyújtja az igazi szeretet jelentette védeltséget, ott a gyerekekben destruktív (pusztító) gondolatok fognak támadni. És e pusztító vágy irányulhat önmaga vagy mások ellen is.

A bűnügyi szakemberek régóta tudják már azt, hogy a szétesett, problémás, vagy az apát sosem ismerő, csonka családokkal telt szegényebb nagyvárosi negyedek jelentik a fiatalok bűnözés melegágyát. Ott, ahol Istenről nem tudnak, vagy ha jelen is van valamilyen vallásosság, de a mindennapi élet borzalmait inkább a pokol hangulatát idézik fel, nem csoda, hogy a fiataloknak menekülési vágyuk támad: bűnözésbe, erőszakba, alkoholba, kábítószerbe, parázna, önpusztító életmódra.

És ez igaz mind a szegény, mind a gazdag környezetre.

Doug elmeséli, hogy később egy ideig édesapjánál lakott, egy nagyon jól őrzött partmenti szigeten, amely csupán gazdag emberek villáival volt tele. De, amíg a szülők távol voltak, addig a gyerekeik sorra betörték egymás lakásaiba, kirabolva azokat. Mind



Az Isten nélküli élet értelmetlensége sok fiatalban depressziót és önpusztító szokásokat szül

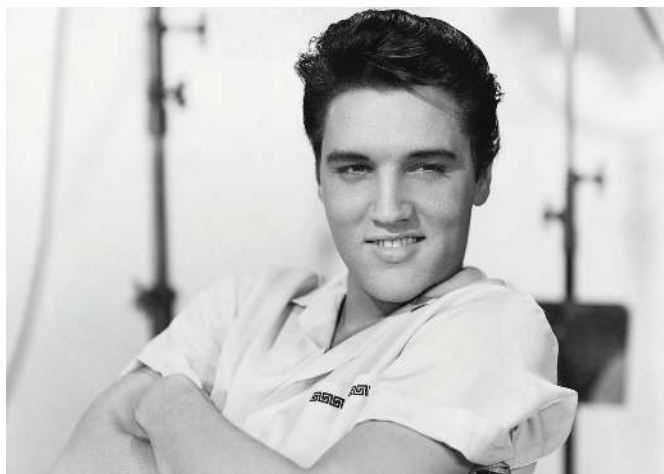
a vagyonos szülők, mind a rendőrség tanácsaltanak voltak egy olyan korszakban, amikor még nem léteztek otthoni használatú biztonsági kamerák. De vajon miért tették ezt a „mindennel” elhalmozott fiatalok?

E jelenséghez kötődnek a híres emberek és sztárok öngyilkossági esetei is: Jack London, Ernest Hemingway, Elvis Presley, Jimmy

Hendrix, Janis Joplin, Whitney Houston, stb. – főbe lőtték magukat, vagy alkoholba meg kábítószer-túladagolásba haltak bele.

– Mindenük megvolt! Miért tették hát ezt? – teszik fel sokan a kérdést.

A világ számára a „mindent” a pénz és a hírnév jelenti: de ateizmusban, vagy paráznaságban, bűnben élve és a bűnt népszerűsít-

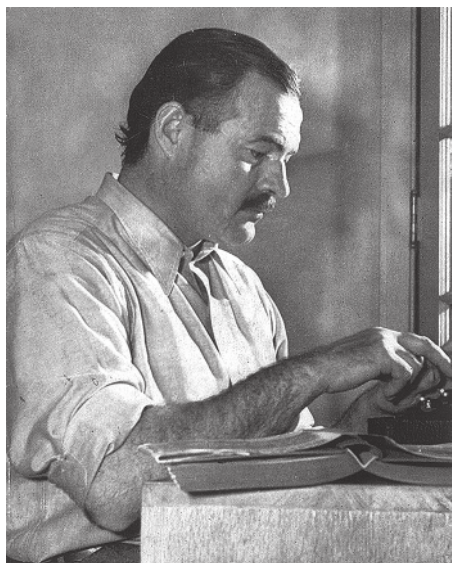


**Elvis Presley (1935-1977), fiatalon és élete utolsó koncertjén.
Gyógyszer- és alkoholfüggőségbe halt bele.**

ve elmondhatjuk, hogy valójában semmijük sem volt, és kiürült, kiégett életük összeroppant.

Egyszer az Úr Jézus így szólt a körülötte levőkhöz:

„És nem akartok hozzám jöni, hogy életetek legyen!” (János 5:40)



Ernest Hemingway (1899-1961), sikeres író, alkoholfüggő és depressziós volt. Főbe lőtte magát.

Később pedig ezt mondta:

„Én vagyok az út, az igazság és az élet.” (János 14:6)

Választhatunk más utat, kialakíthatjuk a saját igazságunkat is, mellőzve Istent és a Bibliát – ám ez esetben a valódi, bővülködő, testi-lelki kielégítő életet sosem fogjuk megtalálni.

„A tolvaj nem egyébért jó, hanem hogy lopjon és öljön és pusztítson: én azért jöttem, hogy életök legyen, és bővülködjenek.” (János 10:10)

Ha a Jó Pásztor-tól eltávolodunk,

menthetetlenül a Tolvaj kezébe esünk, aki ellopja boldogságunkat, életerőnket és életkedvünket.

Ha már észrevettük e jeleket magunkon, kérjük imában az Élet Fejedelmét, ajándékozzon meg minket a bővülködő élet örömeivel.

Bibliai öngyilkossági esetek

Saul

Az első zsidó király, Saul, a benjámini Kís fia hosszú ideig uralkodott, és a későbbi zsidó királyok jó részével ellentétben, nem adta magát bálványimádásra. Mégis, az Isten iránti többrendbéli engedetlenség, trónjának beteges féltése és a Dávid elleni oktalán, féltékeny indulat egyre jobban megmérgezte életét.

A filiszteusokkal való nehéz csatáját megelőzően, mivel megkérdezve Istent sorsa felől, Ő már

nem válaszolt neki a megszokott módokon, kétségbeesésében a Bibliában tiltott lépést² tesz: egy halottidéző asszonyhoz fordul. (1 Sámuel 28:7)

A Biblia teljes kontextusából megérthetjük, hogy *„... a halottak semmit sem tudnak (...) és többé semmi részök sincs semmilyen dolgan, amely a nap alatt történik.”* (Prédikátor 9:7-8)

Így hát az a hang, amely a médiumként szereplő en-dóri asszonyon keresztül szólt, nem az azelőtt elhunyt Sámuel prófétáé volt, amint ők hitték, hanem valamely gonosz démoné.



Jack London (1876-1916), kalandvágyó ember és sikeres, ám Istent nem ismerő író volt. Gondolkodására Marx és Darwin gyakorolt nagy hatást. Csupán 40 évesen, betegségei miatt legyengülve, alkoholizmusába és morfium-túladagolásba halt bele.

Íme, hogyan szólt a láthatatlan világ üzenete:

„... az Úr eltávozott tőled és el-lenségeddél lőn. (...) És az Úr Izráelt is veled együtt a Filiszteusok kezébe adja, te pedig holnap fiaiddal

² „Ne találtassék te közötted (...) se bűbájos, se ördögösöktől tudakozó, se titok-fejtő, se halott-idéző: mert mind utálja az Úr aki ezeket míveli...” (5 Mózes 18:10-12)

együtt velem leszesz. Izráelnek táborát is a Filiszteusok kezébe adta az Úr." (1 Sámuel 28: 16,19)

Saul ezt hallva, mint holt zuhan a földre, majd másnap, a hosszan tartó csata hevében, miután az ellenség körülveszi őt, és három fia is elesik mellette, kardjába dől.

Mondhatná erre valaki:

– Hisz néhány perc múlva úgyis megölték, avagy elfogták és megkínozták volna...! Nemde bölcsen tette amit tett? Vajon mi is nem ezt tettük volna a helyébe?

Itt rögtön eszünkbe jut Hitler esete: ő is, a szövetségesek által rommá bombázott Berlinben, a háború utolsó napjaiban főbe lőtte magát bunkere mélyén – minek kerüljön az oroszok meg amerikaiak kezébe?

Valóban, annak, aki elindul és megrögződik a bűn útján, a szégyenteljes vég elől menekülve sokszor már csak ez a kiút marad.

Milyen más lett volna, ha akkor, a csata előestéjén Saul király, teljes kétségbeesésében és tanácstalanságában nem a varázslóasszonyhoz, hanem Istenhez menekül! Ha térdre borulva, böjtben és imában, önmagát megaláztatva és bűneit megvallva tölti azt az ezer démonnal terhelt éjszakát...

Isten, Aki a töredelmes szívet sosem veti meg, biztosan felelt volna, és reggelre kelve minden másképpen alakul.

„Isten előtt kedves áldozatok: a töredelmes lélek – a töredelmes és



Ahol Saul király és három fia meghalt: a Jezréel-völgyére tekintő Gilboa hegye

bűnbánó szívet, oh Isten, nem vetted te meg!” (Zsoltár 51:19)

Ne feledjük: még a legnagyobb veszélyben is, ha bűneink bármilyen nagyok lennének, és úgy érezzük, hogy az egész világ ránk dől: térdeljünk le a könyörülő Atya előtt, csak az Ő irgalmában bízva, és utasítsunk el bármilyen más, a Sátán által felkínált lehetőséget.

Ahitófel

Ahitófel tragédiája ugyancsak Dávid életéhez kötődik. Saul halálát követően Dávid először Júda királya lesz, Hebrónban, majd, hét évre rá, 37 éves korában egész Izráel királyává választja, és ekkor Jeruzsálemet teszi fővárosává. Összesen 40 évet uralkodik, és 70 éves korában hal meg.

Sajnos, az akkori pogány szokást ő is követi, és számos első- és másodrangú feleséget vesz magának. Uralkodásának második részében Maakától, Talmajnak, Gésúr királyának a lányától³ szü-

³ Lásd 1 Krónika 3:2

letett, sorrend szerint a harmadik⁴ fia, Absolon, fellázad apja ellen, és sikerül szinte az egész országot maga mellé állítania.

Az őt támogató fontos emberek között van a gilói Ahitófel is, aki addig Dávid jó barátja és legközelebbi tanácsosa volt.

Erről az árulásról hallva, Dávid ekként önti ki szívét zsoltárákban Isten előtt:

„Még az én jóakaróm is, akiben bíztam, aki kenyeremet ette, föl-emelte sarkát ellenem.” (Zsoltár 41:10)

„Mert nem ellenség szidalmazott engem, hisz azt elszenvédném, nem gyűlölöm emelte fel magát ellenem, hiszen elrejtettem volna magamat az elől. Hanem te, hozzám hasonló halandó, én barátom és ismerősöm, akik együtt édes bizalomban éltünk: az Isten házába jártunk a tömegben.” (Zsoltár 55:13-15)

⁴ Az első fia volt Amnon, a jezréeli Ahinóamtól, a második pedig Dániel, a kármeli Abigéltől. Negyedik fia volt Adónijja, Haggittól (lásd ugyanott, 1-2. versek).



**Dávidnak a Jordánon túli Mahanaimba kellett menekülnie fia, Absolon elől.
A Jordán folyó napjainkban.**

Dávid az őhöz hűségesekkel együtt elmenekül Jeruzsálemből, és nemsokára fia, Absolon nagy sereggel bevonul a városba. Íme, mit javasol ekkor Ahitófel:

„Monda azért Akhitófel Absolonnak: Engedj kiválasztanom tizenkétezer embert, hogy felkeljek, és üldözzem Dávidot ez éjjel. És megtámadom őt, míg fáradt, és erőtelen kezű: megrettentem őt, és megfutamodik az egész nép, mely vele van. És a királyt magát megölöm, és visszavezetem tehozzád az egész népet (...) Igen tetszik e beszéd Absolonnak, és Izrael minden véneinek.” (2 Sámuel 17:1-4)

Még olvasni is szörnyű e sorokat: hogyan sülyedhettek idáig az addig hozzá hűséges barátai, a saját fia, és a nép vénei (vezetői) – éppen Dáviddal szemben, aki Istenben bízva, igazságosan kormányozott, és életét kockáztatva harcolt az ország létét fenyegető, rájuk törő számos ellenséges néppel és sereggel?

E rendkívül veszélyes tervet azonban megghiúsítja az Úr egy másik tanácsos, az arki Húsaj által,

aki titokban hűséges maradt Dávidhoz. Húsaj azt javasolja, hogy először gyűjtsenek egy nagy sereget, mind a tizenkét törzsből, és azután szállják meg Dávidot és embereit, *„miként a harmat a földre esik”* (12. vers), senkit sem hagyva életben. E tanács még jobban tetszik a lázadás vezéreinek, és így Dávidnak sikerül elérnie a Jordánon túli Mahanaim erődített városát.

Ahitófel azonnal átlátja e döntésnek a lázadás ügyére nézve végzetes voltát: ha Dávid időt kap a megszervezkedésre, akkor a vele levő kisebb, ám a legképzettebb és –kipróbáltabb harcosokból álló, s a legjobb vezérek által vezetett haderővel nem fog elbírní a nagyszámú, ám képzetlenebb, tapasztalat nélküli sereg.

„Látván pedig Akhitófel, hogy az ő tanácsát nem hajtották végre: megnyergelé szamarát, és felkelvén, elméne házához, az ő városába. És elrendezvén háznépének dolgát, megfojtá magát, és meghala: és eltemették az ő atyjá-

nak sírjába.” (2 Sámuel 17:23)

Meglátása helyes volt: nemsokára lezajlott a csata a Mahanaimhoz közeli erdőben, és Dávid emberei nyertek, Absolon pedig életét veszítette. Ekként Dávid újra visszakapta a királyságot.

Ahitófel öngyilkosságát nem a bűntudat, hanem a bűnének következményétől való félelem motiválta: most már biztos volt Dávid győzelmében, és kegyelemre nem számított.

Ahitófel hálátlansága, álnoksága és kudarc-

ba fulladt élete mögött ugyancsak Sátán állt: ő, Izrael mindenkor gyűlölője volt ezen, egyébként okos és tehetséges ember gondolatainak megrontója.

**Az önpusztító indulat
sosem helyénvaló, mivel
nem képes hinni Isten
könyörületében,
és a Szentlélek mindent
kijavító, elsimító
munkájában.**

Másrészt, Jeruzsálembé való visszatérése után Dávid senkit sem végeztetett ki, hanem mindenkinek megkegyelmezett, aki azelőtt életére tört. Ekként, habár ő sem volt hiba nélkül, a megbocsátó Krisztus előképévé vált, Aki-vel való szoros lelki kapcsolata a Természet, az Írások, és az Istent dicsőítő szolgálat által ifjúkorától kezdve egy megszentelt jellemet munkált ki benne.

Így hát több mint valószínű, hogy Ahitófelnek is irgalmazott

volna, ha az, önmagát megalázva, bocsánatot kér.

Az önpusztító indulat vagy az ezirányú döntés sosem helyes, mivel nem képes hinni Isten könyörületében, és a Szentlélek mindent kijavító, elsimító munkájában.

Bármit is vétkeztünk, ne féljük megvallani azt Isten és az emberek előtt: mert jobb megalázkodva és bűnbánattal a megváltottak közé fogadtatni, mint mindhalálig Istentől menekülve majd a végső ítélet elé állni.

Júdás

Kiskoromban nem sokat tudtam a Bibliáról, de a kommunista szellemű nevelés sem tudott mindent kiirtani az emberek életéből, ami a valláshoz kapcsolódott. Például, ha a tömbház előtti játszótéren vagy az iskolaudvaron valamelyik gyerek elindult, hogy a szüleinek vagy a tanító néninek elmondja, azaz „beárulja” egyik-másik társának a helytelen viselkedését, a gyereksereg rögtön rázendített:

– Árulkodó Júdás, kapsz egy piros tojást!

Az Iskariótes Júdás⁵ nevéhez kitörölhetetlenül odaragadt az „áruló” jelző. Habár a tizenkét tanítványhoz tartozott, mégis képes volt az évekig tartó szolgálat során Jézus és a többi tanítvány szemébe nézni, miközben a nála őrzött közös pénzből rendszerelesen lopott.

E tényt az Úr Jézus legfiatalabb tanítványa, János apostol leplezi le előttünk, egy bizonyos eset kapcsán, amikor Júdás pazarlásnak tartja azt, hogy Mária, a bűnére megbocsátást nyert nő egy rendkívül drága nárdus kenettel keni meg a Megváltót:

„Mária pedig előhevén egy font igazi, drága nárdusból való kenetet, megkené Jézus lábait, és megtörlé annak lábait a saját hajával: a ház pedig megtelék annak illatával.” (János 12:3)

⁵ *Ioudas Ish Qeriyoth*: a Kerijóth-beli Júdás. Kerijóth egy település Júda déli részén, Beér-Séba és a Holt-tenger között.

Máriának e, számunkra is furcsának tűnő cselekedete az ókori keleti asszony végtelen bűnbánatát, megalázkodását és Üdvözítője iránti háláját fejezte ki, amit Jézus el is fogad tőle.

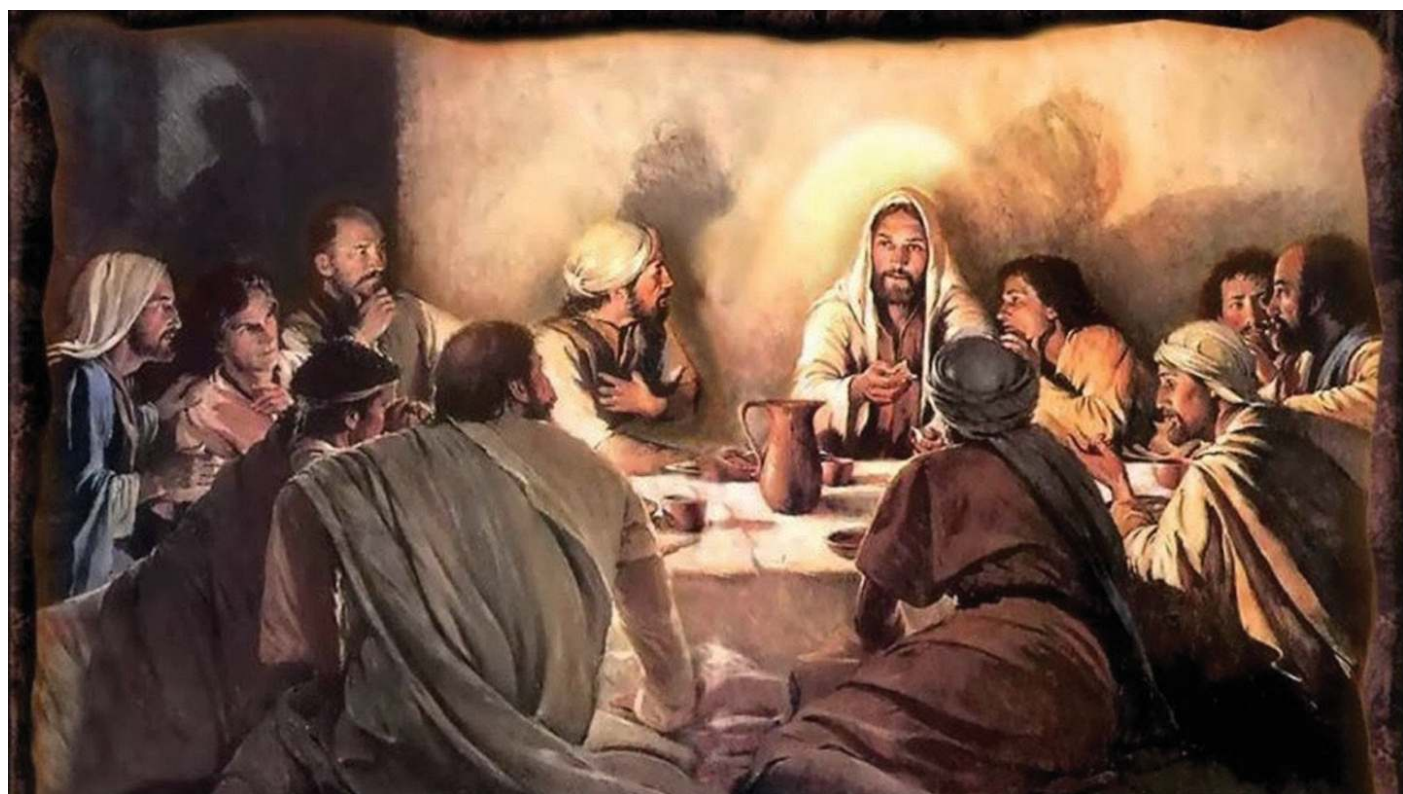
„Monda azért egy az ő tanítványai közül, Iskariótes Júdás, Simonnak a fia, aki őt elárulandó vala: Miért nem adták el ezt a kenetet háromszáz dénáron, és miért nem adták a szegényeknek? Ezt pedig nem azért monda, mintha neki a szegényekre lett volna gondja, hanem mivelhogy tolvaj vala, és nála vala az erszény, és amit abba tesznek vala, elcsené.” (4-6. versek)

De az Úr megvédte Máriát:

„Hagyj békét neki: az én temetése idejére tartogatta ő ezt. Mert szegények mindenkor vannak veletek, én pedig nem mindenkor vagyok.” (7-8. versek)

A Föld összes valaha élt lakója bűneiért szenvedni készülő Isteni Megváltó, a Világegyetem Teremtője és Fenntartója,⁶ hogyan ismerte volna a körülötte levők

⁶ János 1:3, Kolossé 1:17



Jézus utolsó Pészach-vacsorája tanítványaival



Jézus gyötrődésének és elárulásának színhelye: a Gecsemáné-kert ősi olajfái ma.

titkos gondolatait és cselekedeteit, s így a Júdásét is? De mégsem akarta leleplezni és megalázni őt a többiek előtt.

Az éles eszű és jó emberismerő Júdás érezte, hogy a Mester szívébe lát, és ennek ellenére mégis szereti, azonban mégis megkegyelmezte magát, és kitartott bűnében.

Az utolsó vacsora alkalmával az előkészített teremben letelepedve, keleti szokás szerint az ünnepi étkezést a lábak vízzel való lemosásának kellett megelőznie. Mivel nem volt egy szolga, aki ezt elvégezze, és a tanítványok közül egyik sem akart ennyire megalázkodni, Jézus volt az, aki végül vette a tálat, a korsót és a kendőt, sorban letérdelt azok előtt, akikért nemsokára életét adja majd, és elvégezte a szolgálai szertartást.

Júdásnak ez már-már az utolsó csepp volt a pohárban: ő nem egy ilyen alázatos, magát ennyire lealacsonyító Megváltót szeretett volna, hanem egy hatalommal és erővel uralkodó királyt, aki ellenségeit megalázva és megsemmisítve ül Dávid trónjára!

Igen, az ilyen Messiást hajlandó ett volna követni – és persze, osztozni a dicsőségében.

A kézzel, evőeszközök nélkül lezajló pászkavacsora közben, ugyancsak keleti szokás szerint, Jézus letört egy darab kovásztalan kenyeret, és bemártva azt a sült bárányhús mellé felkínált főzelékbe, Júdásnak nyújtotta.⁷

„És bemártván a falatot, adá az Iskáriótes Júdásnak, a Simon fiának.” (János 13:22)

Júdás, aki eközben, harminc ezüstpénz ellenében már meg is egyezett a zsidó vezetőkkel Jézus kézre adásáról, elfogadta az íránta tanúsított szeretet e cselekedetét, azonban sem amikor Jézus megmosta lábait, sem e gesztus alkalmával nem roppant össze, és vallotta be Jézus és a többiek előtt bűneit.

És szívének e végső megkegyelmezésével a Szentlelket végleg elutasította – hogy ekkor teljesen az Ellenség hatalmába kerüljön:

⁷ A Közel-Kelet népeinél, pl. az araboknál ma is szokás az, hogy a házigazda a kedves vendégnek a szájába ad finom falatot – egy kis piláfot, sült húst, édességet, stb. – tisztelete és megbecsülése jeléül.

„És a falat után akkor beméne abba a Sátán. Monda azért neki Jézus: Amit cselekszel, hamar cselekedd. (...) Az pedig, mihelyt a falatot elvéve, azonnal kiméne: vala pedig éjszaka.” (27, 30. versek)

A bűnben való kitartás útja a lelki éjszakába vezet: egy bizonyos ponton túl a bűnös megvakul, és teljesen Sátán eszközévé válik.

Akarna-e valaki közülünk ilyen helyzetbe jutni, kedves olvasók?

Ha nem, akkor ragaszkodjunk minden pillanatban teljes szívvel ahhoz, aki ezt mondta:

„Én vagyok a világ világossága: aki engem követ, nem járhat sötét-ségben...” (János 8:12)

A pászkavacsorát követően Jézus és a tizenegy tanítvány kimentek a Gecsemáné kertbe, Jeruzsálem falain túl. Még azon az éjszakán Júdás, aki tudott e helyről, nagy, botokkal és kardokkal felszerelt sokaságot vezetve jött oda. A sötét kertben nem sokat lehetett látni, de Júdás kioktatta a katonákat, majd ártatlanságot színlelve közeledett Jézushoz:

„Akit én majd megcsókolok, ő az, fogjátok meg őt. És mindjárt Jézushoz lépven, monda: Üdvöz légy, Mester! És megcsókolá őt. Jézus pedig monda néki: Barátom, miért jöttél?” (Máté 26:48-50)

Jézust ekkor elfogják, miközben tanítványai elmenekülnek. Következnek a kihallgatások, megcsúfoltatások sorban Kajafás, Annás, Heródes és Pilátus előtt. A Megváltót órákon át ide-oda hurcolják, félholtra korbácsolják,

számos módon megalázzák, majd a kereszt gerendájával a vállán a Golgota felé hajtják.

De mi történik eközben Júdással?

Mivel célját már elérte, Sátán az addig felhasznált emberi eszközét hirtelen a nyomorúságba taszítja: miközben többi rabjával a Mestert kínoztatja, Júdás előtt bemutatja bűnének nagyságát, azt sugallva neki, hogy számára nincs több menekvés.

A szerencsétlen, lelkiileg vak Júdás pedig elköveti Saul és Ahiatófel hibáját: nem hisz többé Isten megbocsátó készségében. Ahelyett hogy a szigorúan őrzött Jézus közelébe férközne, bűnbocsánatért esedezve, ő kétségbeesésében addigi gonosz szövetségeseihez siet:

„Akkor látván Júdás, aki őt elárulta, hogy elítélék őt, megbánta dolgát, és visszavivé a harminc ezüst pénzt a főpapoknak és véneknek, mondván: Vétkeztem, hogy elárultam az ártatlan vért!”

De azok hidegen felelik:

„Mi közünk hozzá? Te lássad. Ő pedig eldobván az ezüst pénzeket a templomban, felakasztá magát.” (Máté 27:3-5)

Az ág pedig, amelyiken lógott, valószínűleg letört, mert „... alá zuhanván, elhasadt közepén, és minden belső része kiomlott.” (Cselekedetek 1:18)

Milyen rettentő véget ért az, aki három és fél éven át a Mester közelében lehetett, szemlélhette szent jellemét, az örök élet várományosa volt, és mégis, üdvösségét eldobta kicsinyes, bűnnel szerzett haszonért, egy marék veszendő ezüstért...!

Vajon nem hoztunk-e már mi is eddig Júdáshoz hasonlóan esztelen döntéseket?

Júdás késői bűnbánata őszinte volt, ám nem párosult Isten iránti



E világ egy marék ezüstöt kínál fel Jézus helyett. Nemde inkább szakadjon ránk az ég, mintsem valamilyen módon eláruljuk Őt...? (Első századi római ezüstpénzek).

szeretettel és bizalommal. Sokan vannak ma is, akik bűneik miatt gyötrődnek ugyan, és rettegnek egy végső számonkéréstől, ám nem hiszik azt, hogy az általuk semmibevett Isten még mindig szereti őket.

Önmagukat felmagasztalva, és a maguk önző útjait követve az ilyen emberek szíve megkövesedik Isten iránt, nem merve, de nem is kívánva Annak szeme elé kerülni – hanem inkább választják a halál sötétségét.

Mily rettenetes a bűn! Ha sokáig ragaszkodunk hozzá, kijátszodva Istent és embertársainkat, végül teljesen képtelenek leszünk a szerető bizalomra, és vágyani sem fogunk az Isten jelenlétével betelt örök életbe eljutni.

Mindenkori öngyilkosok

Az öngyilkosságnak számos oka lehet: Teleki Pál Magyarország becsületéért lőtte főbe magát 1941-ben, mivel miniszterelnökként nem tudta megakadályozni a német seregek Magyarországon való átvonulását Jugoszlávia ellen.

Számos japán tiszt harakirit⁸ követett el 1945 augusztusában a

⁸ *Harakiri*, avagy japánul helyesebben *seppuku*: a japán samurájok rituális öngyilkossága, melyről úgy hitték, lemossa a szégyent és dicsőséges halált eredményez.

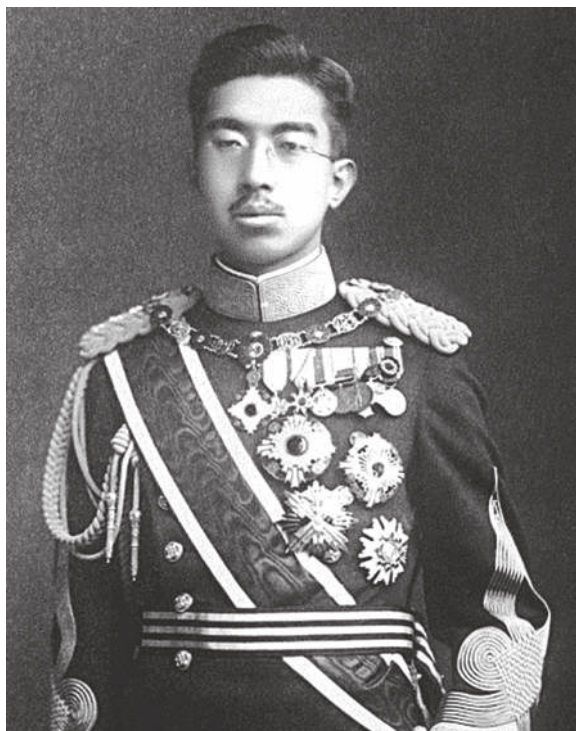
császári palota lépcsőin Tokióban, a kapituláció hírére – nem tudván elviselni az őket és hazájukat ért szégyent és életüket áldozatul ajánlva fel az istenített császárnak.

A szerelmi bánat, vagy csalódás miatt számtalan fiú és lány követte el e lépést az évszázadok folyamán. Az értelmetlen élet, az



Teleki Pál miniszterelnök (1879-1941), a magyarság egyik kiváló embere kétségbeesésében és szégyenében lőtte főbe magát.

alkoholizmus, a kábítószeresítés, az anyagi csőd, a nehéz betegség és a szenvedéstől való félelem, az idős, egyedül maradt emberek életbe való belefáradása, az embertársak, családtagok szeretet-



Hirohito, a 124-ik japán császár (1901-1989), fiatalkori képe.

lensége és gyűlölete, a bennük való csalódás, az el nem múló magány, a súlyos depresszió, az ördögi és pogány praktikákkal való kapcsolat – varázslás, természetfeletti tulajdonságok kívánása, joga, a lelket elpusztító kemény

rock zene -, a súlyos büntudat, a megszegyenyítéstől és meghurcoltatástól való irtózás, a pornográfia, a romlott élet, és ki tudja hány egyéb ok miatt hozhatja meg bárki – ördögi erők nyomására – e rettentő döntést.

Mindezek egyedüli ellenszere az Istenhez való odafordulás, és az Őbelé vetett teljes bizalom. Ő, Aki mindenkinek kész megbocsátani, egy örök életet készített mindannyiunk számára, bármi is történjék addig itt velünk.

Ott, a felhőtlen boldogság évmilliói alatt e rövid Siralomvölgy már említettet sem fog.

Eutanázia – vagy az élet szentsége?

Az eutanázia egy viszonylag új fogalom, és a görög *eu*: jó, és *ta-*

atosz: halál szavakból alakult ki. Mai jelentése szerint egy illető, főleg beteg személy halálának – saját beleegyezése alapján történő – meggyorsításáról vagy előidézéséről van szó.

Az eutanáziának három fő típusa van:

- Aktív, közvetlen: amikor egy „segítő” személy saját kezűleg teszi ezt – pl. méreginjekció beadása által.
- Aktív, közvetett (avagy öngyilkosság segítése): amikor a „segítő” csak beszerzi – pl. a méregkapszulát – és a betegnek átadva, azt ő maga veszi be.
- Passzív: ez esetben a fenntartó, vagy újraélesztő eljárásokat nem alkalmazzák, avagy abbahagyják.

A Katolikus Egyház mindhárom lehetőséget elutasítja.

A Magyar Orvosi Kamara álláspontja ugyanaz: minden orvos az életre esküdött fel, ezért mind az aktív, mind a passzív eutanázia orvosi szempontból etikátlan.

A Magyar Bioetikai Társaság szerint a fenti vélemények helyesek, ugyanakkor a „túl terhes” beavatkozásokról való lemondás a beteg esetében nem tekinthető passzív eutanáziának, vagy öngyilkosságnak, hanem a halálnak, mint az élet természetes befejezésének az elfogadását.

Kinek érdeemes élnie?

Ha evolucionista szemmel nézzük ezt, akkor – a nácikhoz és a kommunistákhoz



Asano Naganori (1667-1701) dajmió (japán hadúr) *seppuku*-ja, Tszunajoshi sogun parancsára, a sogunátus fő ceremóniamestere, Kira Yoshinaka elleni támadása miatt. (Modern megjelenítés).

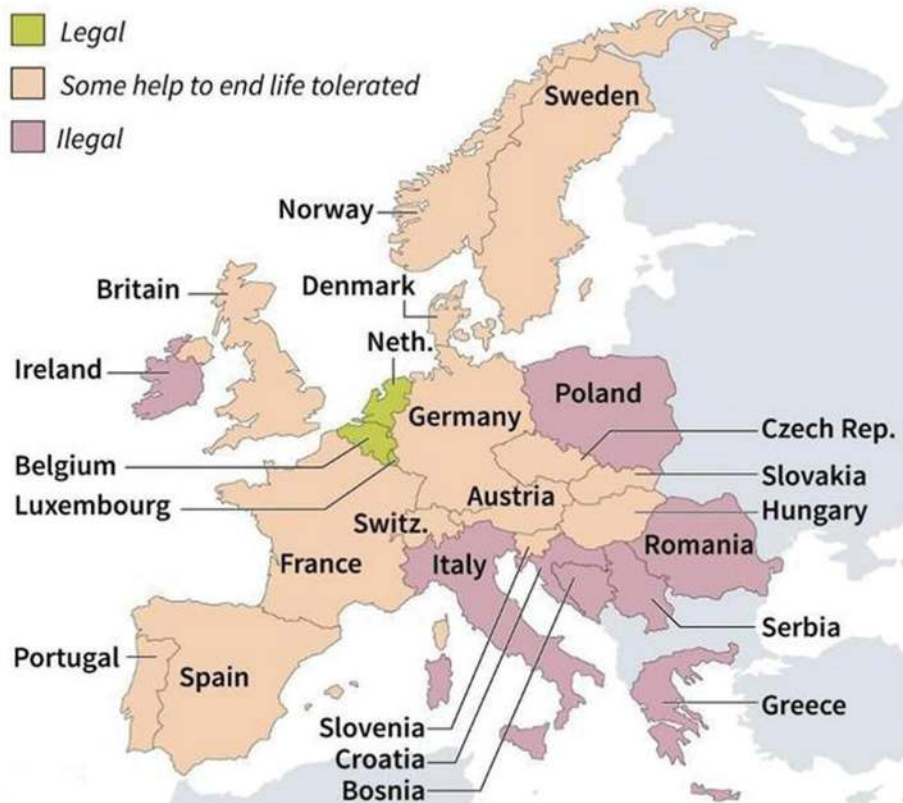
hasnólón – azt fogjuk állítani, hogy valójában csak az egészséges egyedeket érdemes életben tartani, míg a többiek: testi és/vagy szellemi fogyatékosok, idősök, gyógyíthatatlan betegek csupán többletterhet rónak a társadalomra, ezért „eliminálni” kell őket.

A náci Németországban például, 1940-től kezdődően 200 ezer fogyatékos személyt öltek meg a T-4 Eutanázia Program keretében, olyanokat, „akik nem járulnak hozzá a német faj genetikai állományának javításához.”

Ha az emberi lényt, amint azt a fejlődélmélet is teszi, csupán egy magasabbrendű állatnak tekintjük, akkor ugyanolyan módszerekkel fogunk eljárni, mint a kutya, ló, juh, nyúl, baromfi, vagy bármilyen egyéb állat tenyésztése esetében tennénk – a Föld nevű óriásfarmon.

De, ha az embert Isten képére alkotott lénynek tartjuk, akibe maga a Teremtő lehelte az Élet nevű csodát,⁹ akkor kiderül, hogy mi nem rendelkezhetünk önké-

⁹ Lásd 1 Mózes 1:27, 2:7



Az Európai Unió eutanázia-térképe. Zöld: megengedett. Barna: némi segítségnyújtás az öngyilkosság végrehajtásához elfogadott. Lila: az eutanázia teljes mértékben illegális.

nyesen afelett, amit nem tudunk előállítani. Az élet valójában nem is a miénk, hanem az Istené. Eként teljes értékű emberi lénynek

fogjuk tekinteni a beteget, a testi vagy szellemi sérültet, az idóst, a tehetetlent – senkit sem tartva fölöslegesnek.

Tehát, ha az élet a Szent Isten tulajdona, akkor, mint ugyancsak szentet, mindig tisztelni kell azt, és a hatodik, „Ne ölj!” parancsolat alapján nem járulhatunk hozzá sem a magunk, sem az embertársunk életének megszüntetéséhez.

E parancsolathoz tartozik az abortusz, és az öngyilkosság bármely formájának a tiltása.

Ugyanígy, a pogány, indonéz törzsek vagy az eszkimók gyakorlata, mely szerint az időseket kiteszik a vadállatoknak, vagy maguktól elmennek meghalni, keresztény szemmel teljesen elfogadhatatlan. Az ötödik parancsolat szerint (2 Mózes 20:12), a szülőket tisztelni, azaz szeretni és óvni kell, bármilyen körülmények között.



A fagyos Északon élő eszkimóknál az időseket sokszor tehernek tekintették. Alaszkai eszkimó család 1929-ben.



Isten a háziállatok ragaszkodása révén is meg próbálja szépíteni az életünket. Kékszemű házicica.

Nagybeteg szenvedők

De mi van akkor, ha az illető gyógyíthatatlanul beteg, és nagyon szenved? Miért kelljen tovább kínlódnia?

Az Egészségügyi Világszervezet állásfoglalása szerint, a palliatív terápiák¹⁰ mai, egyre fejlődő szintje miatt, az eutanázia kérdése idejét múlta. A fájdalomcsillapító szerek, a különböző beavatkozások tűrhetővé tehetik a beteg állapotát. Azonkívül magát a „gyógyíthatatlan” szót is át kell értékelnünk: az orvostudomány és a gyógyszeripar állandó fejlődése miatt számos, a múltban gyógyíthatatlan betegség most már kezelhető, gyógyítható, megelőzhető. Így a mai súlyos beteg esetében is, ha életben tartják, holnap talán a gyógyítása is megvalósítható lesz.

Ha már semmi sem kell....

De mi történjen azzal, aki már nagyon idős, gyenge, magányos, és egyszerűen belefáradt az életbe?

10 A palliatív kezelés célja az, hogy csökkentse a betegek szenvedését, és a lehető legjobb életminőséget biztosítsa a bekövetkező végig mind a betegeknek, mind pedig az őket gondozó családtagoknak.

Az ilyen igazi szeretettel kell körülvenni, és bemutatni neki az örök élet perspektíváját. Az ilyen személyek halálvágya legtöbbször (hacsak nem mindig) annak tulajdonítható, hogy ráébredtek: már senki sem szereti őket igazán. De, ha valakit őszinte szeretettel vesznek körül, akkor ezáltal még élete utolsó, erőtlensége is bearanyozódik.

Egy ehhez kapcsolódó esetről hallottam régebben: egy idősödő, magára maradt nő már elhatározta és előkészítette öngyilkosságát,

amikor is egyetlen „hozzátartozója”, a macskája besétált és a végső tettehez készülő asszonyhoz dörgölőzött. Az belenézett a cica őszinte, ragaszkodó szemébe, és egy gondolat villant át rajta: „Mi lesz vele, ha én már nem leszek?”

Végül a szerető háziállata iránti aggodás tartotta vissza a nőt a végzetes lépéstől: tudta, hogy a cicája szenvedni fog az ő halála miatt!

Bizonyára mindannyian hallottunk már gazdájuk sírján elpusztult, vagy a kórház előtt, esetleg a buszmegállóban (ahol a gazdát utoljára látta) mindhalálig várakozó hűséges ebekről.

Ha egy háziállat ennyire tud szeretni, és megszenvedni hiányunkat, vajon a végtelenül szerető mennyei Atyának nem okozunk-e szenvedést életünk kioltásával?

E rideg és önző világ halál-illatú szeretetlenséget lehel: de Teremtő Atyánk, ki alig várja, hogy végre örökre együtt legyünk, nem változott.

Ezért a hívő ember türelemmel vár, amíg az Atyja, Aki az életet adta neki annak idején, a szemét is lefogja.



Szovjet bevonulás Belgrádba, 1944 novemberében.

Másrészt, az élet minden pillanata egy újabb lehetőség számomra: honnan is tudhatnám most, hogy már kész vagyok-e Vele találkozni? Ő az, Aki mindennek tudója.

Isten Lelke mindvégig küzd a kemény emberi szívvel. Ha valakinek a halálát meggyorsítanánk, akkor ezzel lehet hogy a valódi megtérés lehetőségétől fosztanánk meg őt.

Vagy talán éppen mások miatt kell még életben maradnunk?

Az idős néni

Nevezzük Erzsike nének. Cseri Kálmán budapesti (pasaréti) lelkész meséli, hogy egyszer látogatóban volt ezen hölgnél, aki már több mint hét éve feküdt, deréktól lefele paralizáltan.

– Ó, tiszteletes úr, anynyira foglalt vagyok! – felelte ragyogó arccal, amikor a lelkész hogyléte felől érdeklődött.

– Hogy-hogy? – hökkent meg a tiszteletes úr.

– Hát úgy, hogy az elején nagyon el voltam keseredve. Mi lesz velem most, hogy lebénultam? Ágyhoz kötötten?

De azután látogatni kezdtek a barátok, rokonok, ismerősök. Ideültek az ágyam mellé, és olyan jólesett, hogy már nem vagyok egyedül! Vigasztaltak, mindenről elbeszélgettünk, és lassan egyikük-másikuk elmondta a saját bajait, nehézségeit is. És akkor már én vigasztaltam, tanácsoltam őket, és együtt imádkoztunk. Majd egyedül is tovább imádkoztam értük.

És azután visszajöttek, boldogan: ahol baj volt a házasságban, elkezdett megoldódni. Akinek nem volt munkahelye, került. Má-

sok régi haragosukkal békültek ki...

Ma már naplót vezetek, amelybe bejegyzem az időpontokat, amikor a látogatókat sorban fogadom.

Cseri Kálmán nézte a lebénult asszony két idős, összekulcsolt kezét a takarón, a kedves arcot, az örömkönnyekektől csillogó szemeket.



A rózsá szépsége Isten irántunk való szeretetéről beszél.

Igen, ez a betegszoba az utóbbi hét évben a Menny fogadószobájává vált. Vajon megtörténhet-e ez velünk is?

Szeretnénk-e már most azt, hogy szívünk és lelkünk a Menny kirendeltségévé váljon?

A jugoszláviai nő

A második világháború idején Jugoszlávia a vérfürdő és ki-mondhatatlan szenvedés területévé vált. A németek, olaszok és egyéb megszálló erők a jugoszláv népeket, azok pedig egymást gyilkolták: szerbek a horvátokat, és viszont, bosnyákokat, albánokat, kommunista-gyanúsakat.¹¹

¹¹ Az egy millió áldozat közül a megszállók kb. 3-400 ezer személyt öltek

A háború vége felé, egy esős őszi estén magányos nő üldögélt házában: előtte az asztalon méreggel telt pohár. Kint harcok dúltak, nem lehetett tudni mi következik; férje és fiai meghaltak, senkije sem maradt már. Minek is élne tovább? A sok bánat és szenvedés megemésztette lelkét.

Éppen erőt gyűjtött a pohár kiivásához, amikor az ajtón hangos dörömbölés hangzott. Kinyitotta: katonák voltak, akik a háború miatt árván maradt gyerekeket próbálták a házaknál szétosztani. A nő még fel sem ócsúdott, amikor máris nyolc-tíz síró kisgyerekkel találta magát a szobában. Szaladni kellett valami ételt készíteni, ruhákat szerezni, vizet melegíteni, megetetni, megfürdetni őket, gondozni sebeiket. Hajnal volt már, mire mind elaludtak, és ő is kimerülve nyugovóra térhetett.

Másnap felébredtek, sírtak, újból éhesek voltak.

Gondozni kellett őket, foglalkozni velük.

Három hét múlva a katonák visszatértek:

– Asszonyom, bocsásson meg, amiért kellemetlenséget okoztunk Önnek...

– Ó, nem, nekem kell Önöknek köszönetet mondanom... – felelte az asszony könnyes szemmel.

A katonák, tudtukon kívül, a gyermekek által megmentették a nő életét.

Kedves Olvasók!

Ha már életuntak, kétségbeesettek vagyunk: vajon nem

meg, a többiek – civilek és fegyveresek – az egymás ellen vívott polgárháborúban haltak meg.

akadna számunkra tennivaló e jajjal telt Földön?

Nincs-e valaki, aki még nálunk is nagyobb bajban van, és akinek szüksége van ránk?

Mindannyian egyediek vagyunk, és Isten egyenként ránk illő szeretet-feladatokkal áldhatna meg, ha mi is valóban akarunk ezt...

Zárószavak

E Föld a szenvedés országa, melyben születésünk óta a halál árnyékol be. De:

„Még ha a halál árnyékának völgyében járok is, nem félek a

gonosztól, mert te velem vagy...” (Zsoltár 23:4)

Ha az Istennel való állandó kapcsolatunk által az igazi, Tőle jövő szeretetet nyújtanánk felebarátainknak, hány kiszáradt, tönkrement élet kapna új erőre!

Ne feledjük: Isten egy csodálatos menedéket hagyott hátra e Földön, egy Bárkát, ahova a szenvedés és reménytelenség tengerében fuldoklókat bevonhatják: ez az Ő Egyháza, a valódi keresztény szeretet-közösség.

– Ó, de hol van már az, manapság? – kérdezhetné valaki.

A válasz egyszerű: ott ahol te, ott ahol én vagyunk.

„Mert ahol ketten vagy hárman egybegyűlnek az én nevemben, ott vagyok közöttük.” (Máté 18:20)

És ahol Jézus jelen van, onnan a Sötétség fojtogató erői messze eltávoznak, minden élet-előző suttogásukkal, csábításukkal együtt.

Drága Kalotaszegiek!

Válasszuk ma a jó oldalt: a szeretet, az életkedvre gerjesztő szolgálat, a könyörülő Krisztus Urunk oldalát. Ámen.

Jancsó Erik,
Szászfenes



Egészségünk: A testi-lelki egészség és gyulladás nyolc alapelve (1. rész)



Az egészségről szóló sorozatunkban az elkövetkezőkben Szabó Attila munkáját szeretnénk bemutatni, mely az egészséges élet nyolc alapelvéről szól.

Szabó Attila 1956-ban született Tatabányán. Egerben végezte el a tanárképző főiskolát, ahol biológia és rajzszakos tanári képesítést nyert el, majd húsz éven át Győrben tanított.

A rendszerváltást követően teológiai főiskolát is végzett. Azó-

ta, a lelkigondozáson kívül, a Dunántúlon tart előadásokat Biblia, művészettörténet, teremtés, evolúció, házasság, gyermeknevelés, és egészséges éltmód témakörökben. Másrészt számos, a fenti témákat érintő könyv szerzője.

Jelenleg feleségével és egyben hűséges munkatársával, Zsuzsával együtt Balatonfüreden élnek.

Bevezető

Hálaima:

„Köszönöm nagy vizeid
nyugalmát, forrásaid tisztaságát
a teret átszövő napfényed
világosságát

Tüdőt frissítő levegőd áramlását
a mozgás varázsát, a fejlődés
lendületét,
megszabott időd rendjét,
csened pihentető békéjét,
Zamatos gyümölcsöd, ízes kenyered,

Hogy mértéket adsz és önuralmat
szabsz,

Hogy szabaddá teszel,
hogy feltétel nélkül bízhatok

Benned

Mert szereteted növel, gyarapít,
és mások áldására éltet.”

(Szabó Attila)

E nyolc egyszerű alapelv szem előtt tartása alapjaiban meghatározza testi-lelki állapotunkat, és hosszabb távon kiegyensúlyozott élethez segíthet bennünket. Kezdetben tekintsük át őket röviden:

1. Táplálkozás

A betegségek legnagyobb részéért a helytelen táplálkozás a felelős. Az egészségvédő étkezés összetevői: *a gabonafélék, a gyümölcsök, az olajos magvak, a hüvelyesek és a zöldségek*, amelyek megfelelő módon párosítva teljes értékű étrendet alkotnak. Kerüljük a cukrozott, finomított, adalékkal dúsított élelmiszereket.

2. Napfény

Hatására a koleszterinből D-vitamin képződik. Szerepe van a jó közérzet, a megfelelő izomműködés fenntartásában, az immunrendszer erősítésében. Emellett

fertőtlenítő hatással rendelkeznek. Tartózkodjunk naponta legalább 15 percet napon! Ennyi idő szükséges minimálisan a napi D-vitamin-szükséglet napfényből való fedezéséhez.

3. Levegő

A tiszta levegő biztosítja a létfontosságú oxigént. A helyes testtartás és légzés segíti a szervezet oxigénfelvételét és a szén-dioxid eltávolítását, tehát egészségünk megőrzését. A felszínes és korlátozott légzés fáradtsághoz, kimerültséghez vezet.

4. Víz

Alapvetően fontos az emésztéshez, vérkeringéshez, oxigénfelvételhez, a test hűtéséhez, az izmok összehúzódásához és a méregtelenítéshez. Naponta fogyasszunk 6–8 pohár (1,5–2 liter) vizet. A nem megfelelő mennyiségű vízbevitel kiszáradást, a vér rögződését, az érfalak károsodását és bizonyos lelki zavarokat, hosszabb távon depressziós tüneteket okozhat.

5. Mozgás

Erősíti a szívet, az izomzatot és a tüdőt, segíti az anyagcserét, javítja a memóriát, lassítja a csonttrikulás folyamatát, és az endorfint, az ún. boldogsághormont felszabadítja.

6. Pihenés

Segíti a testi-lelki regenerációt, stabilizálja a vérnyomást. Az éjfél előtti alvás hatékonyabb, mint az éjfél utáni. Ha tele gyomorral fekszünk le – még ha 11 órát, vagy annál többet alszunk is – nagy valószínűséggel fáradtan ébredünk. Aludjunk naponta legalább 7 órát, de érdemes arra



Az egészséges életmódnak döntő szerepe van a család egészsége szempontjából

is figyelni, hogy a túlzásba vitt pihenés káros lehet.

7. Mértékletesség – önuralom

A helyes életmód a káros dolgok elhagyását és a hasznos dolgokkal való mértékletes élést jelenti. Érdemes szem előtt tartani ezt az alapelvet a táplálkozás során, de fontos szempont például a napozás vagy a munkavégzés esetében is.

8. Istenbe vetett bizalom – lelki nyugalom

A megfelelő szemléletmód kialakítása, a Teremtőbe vetett bizalom, a problémák tudatos keze-

lése, az élet alapvető kérdéseinek átgondolása olyan állandó és folyamatos lelki békét jelent, mely kiegészíti és alapvetően befolyásolja az előbbi alapelveket.

Létünk alapelvei

A tudatos életmódválasztás

Az első és legfontosabb alapelv az egészséges életmódnak, hogy tudatosan törekedjünk a testünkben és a természetben működő törvények megismerésére. Gyermekeinkkorunkban mechanikusan



Egészségről szóló szeminárium (előadás) – Oregon Állami Egyetem, Egyesült Államok



Testünknek és elménknek minél több tiszta vízre van szüksége mind az egészségben megmaradáshoz, mind a betegség leküzdéséhez

elfogadjuk a szüleink és környezetünk által felkínált életmódbeli, táplálkozási, ruházkodási stb. szokásokat, de a felnőtt embert ez már nem elégíti ki. Tudni akarja, hogy mit miért tesz, dönteni akar saját élete és életmódja felett. A viselkedését, táplálkozását, testkultúráját, tisztálkodását, szobájának berendezését stb. saját maga akarja megválasztani értelmes, belátható okok és indokok alapján.

Általános jelenség, hogy miközben rengeteget tanulnak az emberek például egy szakma elsajátításáért vagy az egyetemre kerülésért, milyen hallatlanul keveset foglalkoznak a saját testük működésével. Lesújtó statisztikák tanúsítják, hogy szinte semmit sem tudnak a szervezetükben lezajló emésztési folyamatról, a légzésről, a veseműködésről, az idegrendszeréről, a vérkeringésről, a testi-lelki törvényekről. Így mondanunk sem kell, hogy nem is élhetnek sem tudatosan, sem egészségesen.

Egészség, betegség, gyógyulás, gyógyítás

Egészségesnek nevezzük azt az embert, akiben a testi-lelki folya-

matok harmonikusan működnek. Aki gondoskodik szervezetéről, és biztosítja számára azt, amire szüksége van, hogy az zökkenőmentesen elvégezhesse feladatait.

Az egészség célja.

Az egészség mindenekelőtt könnyebbé és kellemesebbé teszi az életünket. De mégsem lehet öncélú törekvés az őrzése, ápolása. Hiszen nem azért élünk, hogy egészségesek legyünk, hanem azért vagyunk, akarunk egészségesek lenni, hogy éljünk és cselekedjünk. Az önző életvitel helyett, amellyel csak magunknak ártunk, az önzetlen, mások javáért munkálkodó életre szólít a régi tanítás is: „Mert közülnk senki sem élhet önmagának.” (Róma 14:7) Ezért tegyen meg mindent az ember, őrizze meg testi épségét, hogy kitartó és türelmes maradjon, hogy feladatát teljesíteni tudja.

Betegség.

Egy sérülés vagy betegség nyomán támadt láz miatt az agyunkat, tagjainkat átjáró zsibbasztó forróság, és a fájdalom kínzó gyötrelme mindannyiunk eleven tapasztalata. Érezzük, amint az egészség szétmorzsolására tö-

rekvő kór átjárja testünket, leköti gondolatainkat, és sóhajt, kiáltást kényszerít ki belőlünk.

Betegnek nevezzük azt, akiben felborult a testi-lelki folyamatok működésének egyensúlya. Ennek okai között talán a legfontosabb – leszámítva a különféle fertőzéseket és születési rendellenességeket –, ha valaki nem adja meg a szervezetének azt, amire szüksége lenne, vagy éppen fordítva, azt adja, amire nem lenne szüksége (például különféle mérgező anyagokat, kávé, cigarettát).

A helytelen életmód, a káros, egészségromboló szokások és szenvedélyek nagy szerepet játszanak betegségeink előidőzésében. Úgy is fogalmazhatnánk, hogy a betegség a természet fáradozása azon, hogy megszabaduljon attól az állapottól, amelybe az egészségi szabályok megszegésével jutott.

Gyógyítás.

A helyes „egészség” fogalomban meghatározó szempont, hogy ne osszuk részekre az egész embert, ne darabjaira bontva közelítsünk az ember lényéhez, hanem egységként kezeljük azt. Tehát ha valakinek beteg a veséje vagy a mandulája, akkor ne csak a fizikai tünetekre szorítkozzunk, hanem az egész emberrel foglalkozzunk. A szenvedő ember lelke is kezelésre, vigaszra, bátorításra, együttérzésre szorul. Az emberi természet minden részlete kölcsönhatásban áll a többivel!

A test és a lélek kapcsolata

Az emberben a test és a lélek egymással szoros, elválaszthatatlan egységet képez. Az egyik állapota a másikra is kihat. Hétköznapi tapasztalatunk, hogy a testi fáradtság lelki elgyengülést eredményez, a keserű lelkiállapotnak fizikai kiha-

tásai is vannak. Már a múlt században felfedezték az orvosok, hogy a negatív gondolatok és érzelmek, úgymint a harag, a félelem, a bánat, az aggodás, a szorongás, a féltékenység, a kishitűség, a pesszimizmus (a borúlátó életfelfogás), az önmarcangoló, bűnnel terhelt lelkiállapot aláássa az egészségünket, és önemészítő, önpusztító hatású. Mindezek lerombolják az idegrendszert, csökkentik az egész szervezet ellenálló-képességét, fogékonnyá teszik a betegségek iránt, és hátráltatják a gyógyulást.

Gates amerikai professzor már 1879-ben közzétette ez irányú érdekes kísérleteinek eredményeit. Páciensének leheletét egy jéggel hűtött üvegcsőben csapadékolta. Rendes lélegzéskor a „rhodopsin iodide” nem váltott ki semmi jelentős csapadékot. Ám öt percre rá, hogy a beteg haragos lett, barnás lerakódás látszódott a csőben, ami arra vallott, hogy hirtelen indulathullámmá válik bizonyos vegyi képlet jelent meg a lecsapódott leheletben.

Ha ezt a vegyi anyagot kivonták, és aztán állatnak vagy embernek beadták, azoknál nagyfokú izgatottságot okozott.

„Tapasztalataim és kísérleteim folytán arra a meggyőződésre jutottam – írta dr. Gates –, hogy a haragos, rossz és lehangoló érzések ártalmas, mérgező vegyi anyagokat termelnek a szervezetben, míg a megelégedettség, a boldogság, a vidámság, a jókedv, a szeretet és általában a jó érzések, jó gondolatok mozgósítják a szervezet gyógyító erőit. A negatív indulatok közül talán a félelem és a kétségbeesés a legrombolóbb az idegrendszerre.”

A Biblia e törvényszerűségről már 3000 évvel e felfedezések előtt így ír:

„A vidám elme jó orvosságul szolgál, a szomorú lélek pedig megsemmisíti a csontokat.” (Példabeszédek 17:22)

Összefoglalva tehát *kedvezhet a betegség kialakulásának*: levert lelkiállapot (depresszió), büntudat, bizalmatlanság, önzés, szomorúság,

aggodalom, elégedetlenség, szorongás, lelkiismeret-furdalás, harag, félelem, irigység, csalódottság, féltékenység. *Használ viszont az egészségnek*: elégedettség, jó lelkiismeret, vidám szív, életkedv, remény, hit, együttérzés, szeretet, önzetlen szolgálat, hála, bizalom, belső nyugalom, szerénység.

Lelkileg egészségesek csak úgy lehetünk, ha lelkiismeretünkkel békében vagyunk, és ha erkölcsi értelemben is vigyázunk magunkra. Nem mindegy tehát, hogy mivel tápláljuk lelkünket, értelmünket. Olvasmányaink, magányban töltött töprengéseink tartalma, a zene, amit hallgatunk, a képek, amelyekben gyönyörködünk és az eszmék, amelyek foglalkoztatnak bennünket, mind hatással vannak lelkünkre. Nem mindegy, hogy hajszoletan, minden tervezés és céltudatosság nélkül vagy mindezeket átgondolva határozzuk meg napirendünket, hogy mire szánunk időt és energiát, hogy miben fáradunk el, mitől üdülünk fel.



Bármely életkorban is lennénk, előmozdíthatjuk mind testünk, mind lelkünk egészségét a Természet, a jó emberi kapcsolatok, és a tudatos, helyes döntések révén.

Táplálkozás (első rész)

A táplálkozás mindannyiunkat közelről érint, mert a létünk fenntartásához szükséges ennyivaló elfogyasztásán túl az evés élvezetet is jelent számunkra. Talán éppen emiatt, ezen a téren tapasztalható a legtöbb túlzás, mértéktelenség és helytelen szokás. Erre utal az a tény is, hogy betegségeink 40-60 százaléka a helytelen táplálkozásra vezethető vissza. Egészségünk megőrzése érdekében szükséges tehát szólnunk a legalapvetőbb kérdésekről: mit együnk, mikor, és mennyit?

Mit együnk?

A következő nyolc alapanyagra van szüksége szervezetünknek: *fehérjékre* (amelyek a testszövetek felépítéséhez szükséges építőkövek), *szénhidrátokra* (a testet energiával látják el), *zsírokra* (az anyagcsere-folyamatokban energiaszállítók, a zsírban oldódó A-, D-, E-, K-vitaminok felvételéhez szükségesek), *vitaminokra* (a szervezet bizonyos folyamatainak szabályozásában játszanak szerepet), *vízre* (erről részletesebben szólnunk), *ásványi anyagokra* (többek



A bogyós, élénk színű gyümölcsök (eper, szeder, málna, ribizli, áfonya, stb.) hatékonyan küzdenek a rák és a szívbetegségek kifejlődése ellen.

között a vázrendszer – a csontok, fogak – építőanyagai, segítenek az izmok és az idegek normális működésében), *nyomelemekre* (egészen kis mennyiségben szükségesek, de életfontosságúak), *ballasztanyagokra* (más szóval növényi rostokra: ezek a gabonafélék, magvak, levelek, gyümölcsök, gyökerek emészthetetlen alkotórészei melyek, közöttük a cellulózzal, elengedhetetlenek a bélcsatorna számára).

Milyen ételek formájában fogyasszuk ezeket a nélkülözhetetlen anyagokat?

A korszerű táplálkozástudó-

mány a természeti előforduláshoz legközelebb álló ételeket részesíti előnyben, tehát a *minél kevesebb finomítással, és sütéssel-főzéssel átalakított táplálékokat*.

A lehető legegyszerűbb alapanyagokból, a legkevesebb emberi beavatkozással nyerhetők a legegészségesebb táplálékok!

A legfontosabb ételeink: a kenyér- és gabonafélék, a zöldségek és gyümölcsök, a hüvelyesek: bab, borsó, lencse, stb., az olajos magvak: dió, mandula, napraforgó, tökmag stb.

A teljes értékű kenyér

Régen,¹ a búza és más gabonafélék magvait önmagukban is fogyasztották, ahogy megteremte azokat a föld. Az egyszerű búzaszemeket – amelyekben nem kevesebb, mint 16 féle alkotóelem van – fogyasztotta Jézus tanítványaival is, amikor a vetések között haladtak, és „*mentükben a kalászatokat kezdték szagztatni*” (Márk 2:23). A tűzön, serpenyőben vagy vaslemezen megpörkölve pedig ízletes csemegének számított. Ma is az egyik legértékesebb étel. Érde-



A szervezetünk a rostszegény fehér kenyér helyett a teljes őrlésű lisztből készültre áhítozik

¹ És ma is ezt teszik Észak Afrika és Közép Ázsia népei (szerk. megj.)

mes elkészíteni és megkóstolni!

Ezt a „pergelt búzát” fogyasztotta a Boáz mezején tartózkodó Rúth (Rúth 2:14), küldte Isaj hadba vonuló fiainak (1Sámuel 17:17), Abigail pedig Dávidnak (1Sámuel 25:18).

Az ókorban a római katonák fejadagja sokszor néhány marék búza volt, az útvonalakon található zöldség- és gyümölcsfélékkel kiegészítve. Ezekkel vívták meg győzelmes csataikat! Öntudatlanul is a legegészségesebb táplálékot fogyasztották, a legjobb összeállításban.

A történelem során a legtöbb – kovászos vagy kovásztalan – kenyeret teljes kiőrlésű lisztből készítették, ami azt jelenti, hogy az őrllet tartalmazta a mag héját (a korpát) és a csíráját is.

A XIX. században azonban, többek között éppen a magyarok jóvoltából, a kőből faragott malomköveket az újonnan feltalált forgó acélprés kezdte felváltani. Általa könnyen megvalósíthatóvá vált a rost, a csíra és az ásványi anyagok eltávolítása, és visszamaradt a közismert fehér liszt.

A fehér liszt.

„A fehér liszttel az a probléma, mint a fényezett rizzsel, hogy az ezekben a magvakban található esszenciális (alapvetően fontos) tápanyagokat feláldozzák az új ízért és a hosszabb tárolási időért.

Sajnos a fehér liszt és a fehér rizs rostokban igen szegény, vitaminokban, csíraolajban és esszenciális ásványi anyagokban úgyszintén. Bár a gabonaműek nagy bősége áll rendelkezésünkre, a tisztítási és finomítási eljárások alultáplált állapotokká tették bennünket. (Vernon W. Foster: *Új kezdet*, Bibliáiskolák Közössége, Budapest, 1994, 204. o.)

„Sajnálatos módon a gabona legértékesebb része romlik meg először, vagyis a csíra és a korpa. Mivel az ember olyan lisztet akar előállítani, ami lehetőleg fehér és hosszan eltartható, ezért eltávolítja ezeket a legértékesebb alkotórészeket, és csupán a maradékot tartja meg, amely főként keményítőből áll. Az ilyen feldolgozásnál elvész a B₁-vitamin 77%-a, a kalcium 60%-a, a foszfor 70%-a és a vastartalom 75%-a, értékes fehérjék és zsírban oldódó vitaminok.

Hová kerülnek ezek az értékes tápanyagok? A teheneket és a disznókat takarmányozzuk velük, hogy erősebbek és egészségesebbek legyenek, mint saját



A teljes kiőrlésű lisztből készült gabonapelyhek – pl. tejbe áztatva – rendkívül egészségesek

gyermekünk... ugyanez történik minden gabonával, amit erősen megőrölnék.” (Don Hawley: *Kezdj el élni!* Advent Kiadó, Budapest, 1989; 93. o.)

„Svájcban, a magas hegyek elzárt kis településein ismeretlen volt a fogszuvasodás. Amint azonban a pék megjelent a fehér kenyereivel, már romlottak is a fogak.” (Kováts Ferenc: *Egészséges élet – derűs öregség*, Medicina, Budapest, 1979; 260. o.)

A fehér liszt ezeken felül más betegségek előidézője is lehet, gátolja a bélműködést, hajlamosítja tesz a székrekedésre.

A teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér biológiailag sokkal értékesebb. Mind a csíra, mind a sikér fehérjéjét jól hasznosítja az ember. A legfontosabb B-vitamin-forrás, az összes élelmiszerek közül az első helyen áll. Napi 250 gramm elfogyasztása fedezi a szervezete



A bőséges gyümölcs és zöldség fogyasztás számos betegéget előzhet meg



Ha valami édeset kívánunk, akkor cukor és cukros édességek helyett inkább a mézet és a szárított gyümölcsöket válasszuk



B-vitamin-szükségletét. A magas sejtfalalkotórész-tartalma szabályozza a béltevékenységet, gátolja a székrekedést. Megállítja a terjedő fogkárosodást, és megelőzi a fogak romlását. Nagyban hozzájárul szervezetünk idő előtti leromlásának megakadályozásához. Érdemes tehát fogyasztanunk!

A zöldség és a gyümölcs

„Köztudottan viszonylag kevés zöldséget és gyümölcsöt fogyasztunk. Pedig a gyümölcsök és a zöldségfélék jelentik számunkra a legfontosabb vitamin- és ásványi anyag-forrást. A harmadik összetevő, ami a táplálkozásunkban szerepel, az az úgynevezett ballasztanyagok köre. Ballasztanyag az, amit a szervezet közvetlenül nem hasznosít. Sokáig elkerülte a figyelmünket ennek jelentősége.

A mi őseink között, vagy azokban a társadalmakban, ahol ma is nagy mennyiségű zöldséget és gyümölcsöt esznek, általában ritkább például a gyomor- és bélrák előfordulása. Ez összefügg a ballasztanyagokkal. Ilyen, élelmi rostokban gazdag a gyümölcs (a rostos gyümölcslé tehát a jobb), a főzelékféle (például a hüvelyesek). A ballasztanyagok biztosítják a béltartalom gyorsabb áthaladását.

Sokkal több zöldséget és gyümölcsöt kellene fogyasztanunk ahhoz, hogy a napi 5-10 gramm élelmirost-fogyasztásunk az ideálisnak tartott 20-40 gramm közelébe emelkedjék... Az élelmirost-bevitelt kb. kétszeresére emelné, ha fehér kenyér helyett barna kenyeret fogyasztanánk... A fehér kenyér élelmirost-tartalma kb. 2 g/100 g, míg a barna kenyérének több mint kétszerese, kb. 5 g/100 g.” (*Biztató – „...őrizd meg jól az életed”, szerk. Szolár Lajos, Akadémiai Kiadó, Budapest, 1988; 69., 74. o.)*

A cukor

A finomított cukrot – amely minden más tápanyagot nélkülöző pusztító kalória – a természet nem ismeri. Az ember találmánya, s nyugodtan hozzátehetjük, az egyik legkárosabb találmánya. A szervezetre gyakorolt romboló hatása olyan sokrétű, hogy alig lehet számba venni.

John Yudkin, a világ egyik legjelentősebb táplálkozástudatója Az édes-vészes cukor c. könyvében már régen felrázta a nyilvánosságot azzal a megállapítással, hogy a magas civilizációjú országokban a rendkívül magas cukorfogyasztás tehet a szívinfarktusról. Kísérleteiben az állatok anyagcseréjét

cukorban gazdag kosztal sikerült teljesen felborítania.

Minden, ami a véráram cukortartalmát zavarja, befolyásolja az agysejtek tevékenységét. Ha ezek hátterén az országunkban és különösen az ifjúság körében elterjedt nagy mennyiségű csokoládé, sütemény és más jellegű cukor fogyasztására gondolunk, eléggé riasztó kép bontakozik ki előttünk. Ki tudná megmondani, hogy mi



mindent megoldana ennek visszafogása...

Köztudott, hogy a cukorbetegség elvonja a szervezetből a kalciumot, amelynek eredménye a fogak károsodása, hosszú távon a csontritkulás. További negatív hatásait az orvos tolmácsolja számunkra:

„Noha a cukorfelesleg valahogy úgy akadályozza az emberi test gépezetét, ahogy a túlszívott karburátor gátolja az autó motorját, ez csupán a cukor egyik kockázati tényezője. A további káros hatások a következők:

- kiüríti a test B1-vitamin-tartalmait
- elősegíti a fogszuvasodást, hiszen a szájban ideális táptalajt biztosít a kórokozóknak, és a fogak belső folyadékáramlását lelassítja
- elnyomja az immunrendszert, azáltal, hogy a fehérvérsejtek csíráoló képességét akadályozza

– megemeli a vérszínzintet a glükóz egyszerű zsírokká alakításával

– elősegíti a hipoglikémia (a vércukortartalmának csökkenése) és a felnőttkori cukorbetegség kialakulását

– ingerli a gyomrot, amikor a gyomortartalom több mint 10%-a cukor (a koncentrált cukoroldat erőteljesen ingerli a nyálkahártyát)

– székrekedést idéz elő (a cukorban gazdag étrend általában kevés rostot tartalmaz, a nem megfelelő mennyiségű rost pedig székrekedést eredményez.

A gyümölcsök kivételével az ideális étrendben csak minimális cukor szerepel, ha szerepel egyáltalán (méz, nádcukor, malátacukor, édes szirupok), valamint olyan komplex szénhidrátok nagy bőségéről gondoskodik, mint amilyenek a burgonyában, a gabonamagvakban, a teljes kiőrlésű gabonából készített kenyérben találhatók...

Nem szabad elfelejtenünk, hogy néhány desszert elfogyasztása is legalább 25 kávéskanál cukornak felel meg, és a legtöbb készételben és italban rejtett cukor található (egy fél liter üdítőitalban 11 teáskanál cukor rejtőzik).

Egy átlag amerikai (hozzátehetjük, hogy egy átlag magyar is) kb. 65–70 kg cukrot fogyaszt el évente, sokkal többet, hogysen egészséges nemzetet alkothasson. (Vernon W. Foster: Új kezdet, i. m., 188–190. o.)

Szabó Attila,

tanár, író, lelkész, Balatonfüred

(Folytatjuk)

**Május utolsó hétvégén
a vegetáriánus táplálkozásról
szóló találkozó zajlott le Széken.
Az első sorban (balról jobbra):
Szabó Attila felesége, Zsuzsa,
Szabó Attila, Demény Jánosné és
Dr. Demény (Gyuláról),
Jancsó Erik, és Dr. Ósz Tibor
(Mezőféléből).**





A hónap receptje

Hummusz (Csicseriborsó pástétom)

A csicseriborsó az arab világban nagyon gyakran használt, ám nálunk méltatlanul elfeledett, húspótló, egészséges hüvelyes, mely a kereskedelemben elérhető áron kapható. Tanuljunk ma meg egy arab receptet, ugyancsak Sófalvi Lajos szakácmester gyűjteményéből.



Csicseriborsó

Egy csésze (negyed liter) száraz csicseriborsót este beázta-



tunk, majd másnap puhára főzünk. Egy hagymát, egy piros és egy zöldpaprikát felaprítunk, egy kis olajon meg vízen megpároljuk, és összeturmixoljuk a leszűrt csicseriborsóval, 1-2 cikk zúzott fokhagymával, 1 kisebb, összetört főtt burgonyával, ízlés szerinti sóval, 1 kiskanál bazsalikkal (busuioc), s egy kis ételízesítővel. Majd, miközben tovább turmixoljuk, cseppenként egy deci olajat adunk hozzá.

Három evőkanál szezámot szárazon, serpenyőben, folyton kavargatva aranyszínűre pirítunk. Megőröljük (mag, vagy

kávédarálón), és egy kis citromlével, meg egy kis sóval ízesítjük. Egy pici olajjal összeturmixoljuk, és a csicseriborsó pástétomhoz adjuk. Ezután az egészet jól összeturmixoljuk.

Zöldpetrezselyemmel, olajbogyóval díszítjük, és lezárt edényben, hűtőben tároljuk. Barna kenyérrel és paradicsomos, hagymás zöldsalátával, vagy egyéb salátakeveréssel tálaljuk.

Megjegyzés: a száraz hüvelyesek 10-12 órás, előzetes áztatása, emészthetőségük érdekében nagyon fontos. Az áztatólevet el kell önteni.



Kalotaszegi mese

A sziget (1. rész)

Bizonyára senki sincs közöttünk, aki ne álmódzott volna élete során egy szigetről, ahol messze a világ zajától, úgy élhetne, mint a mennyországban... Vajon létezik-e ilyen hely a Földön?

A mai mesénk erről szól.

Volt egyszer, hol nem volt, messze, ahol a Nap nyugszik, a ködös Angolhonban, réges-régen

– vagy tán nem is olyan nagyon régen – úgy több mint 200 évvel ezelőtt, egy reggelen vitorlás hajó ringott a Temze vizén, London nagy városa alatt, melynek oldalára a Bounty¹ nevet festették. Messzire készülődött, oda, ahol a Déli-Tengerek vize szinte mindig napsütötte partokat mos...

¹ Az angol *Bounty* szó magyarul *adományt, jutalmat* jelent

Tahiti szigetére. III. György király parancsából kenyérfa-csemetékkel² kellett onnan megérkezniük, hogy azokat majd a Karib-Tengeri angol gyarmatokra szállítsák.

1787 október 4-ét írunk, amikor a hajó felvonta a vitorláit, és hosszú útjára indult. A hajót, melyen 45 személy tartózkodott,

² A Dél-Ázsiában és a Csendes Óceáni szigetvilágban ismert trópusi kenyérfa gyümölcsét megfőzik, vagy megsütik. Főve az íze hasonlít a főtt burgonyához, avagy a frissen sült búzakenyérhez. Innen ered a neve is. S az angolok a Karibi térségben levő ültetvényeiken dolgozó rabszolgák ételmezésére szánták.

William Bligh kapitány vezette. A szél nem volt mindig kedvező, így több mint egy évbe telt, míg Afrika és Ausztrália déli csúcsát megkerülve, meg a Csendes-óceáni szigetvilágon áthajózva, elérkeztek messzi céljukhoz: az Ausztrália keleti partjától 8.000 km-re fekvő Tahiti szigetére.

Itt több hónapot töltöttek. Feltöltötték készleteiket, több mint

ezer kenyérfa-csemetét helyeztek virágcserepekbe, de eközben megbarátkoztak a sziget lakóival is. A tahitiak, beleértve a fehéreket kedvelő fiatal nőket is, nagyon barátságosak voltak, és a kellemes éghajlatú sziget bővülködött mindenféle élelemben. Így hát nem csoda, hogy amikor a következő év, 1789 áprilisában vitorlát bontottak, és visszaindultak Ausztrália irányába, a matrózok nem szívesen hagyták el a szigetet.

Bligh kapitány az akkori angol hajókon megszokott szigorúságot alkalmazta a legénységgel és a tisztekkel szemben. Azonban már az odavezető úton is súrlódások támadtak fukar, sokszor igazságtalan természete miatt. Az emberek fejadagjait alaptalan vádakra támaszkodva sokszor lecsökkentette, és több matrózt is megkorbácsoltatott. Ezen kívül egyre rosszabb viszonyba került Christian Fletcher másodtiszttel, akit szüntelen vádolt és megaláztott.

Így hát nem csoda, hogy a szigeten átélt szabadság és élvezet



Ahonnán a Bounty elindult: A deptfordi dokkok a XVIII. század végén (idősebb John Cleveley festménye)

zetek után az eléggé kis méretű hajón összezárt férfiak között a hangulat egyre rosszabbá vált.

Ekként történhetett meg az, hogy három hétre rá, április 28-án, hajnalhasadás előtt, miközben a Tonga szigetcsoporthoz tartozó Tofua közelében horgonyoztak, a másodtiszt és a vele szövetséges matrózok felfegyverkezve beron-

tottak a kapitány kabinjába, megkötözték, majd a legénység hozzá hűséges tagjaival, azaz 18 tiszttel és matrózzal együtt a Bounty mentőcsónakjába tuskolták, és valamennyi élelemmel és vízzel ellátva,³ szélnek eresztették őket.

3 Pontosabban: 24 kg kétszersültet, 15 kg sózott disznóhúst, 130 liter vizet, és valamennyi rumot meg néhány üveg bort vihettek magukkal.



A Tautira öböl Tahiti szigetén



Bligh-nak és a hozzá hűségeseeknek el kell hagyniuk a hajót (Mutiny on the Bounty: Robert Dodd festménye, National Maritime Museum)

A szűkös tartalékok ellenére, a kapitány vasfegyelmel társuló kitartásának és az Isteni Gondviselésnek köszönhetően, 41 napi utazás és 6.700 km megtétele után szinte mind eljutottak Timor szigetére, a holland fennhatóság alatt levő Kupang kikötőjébe, ahol azonnal megfelelő ellátásban részesítették a végleg kimerült embereket.

Közben Christian Fletcher és társai, miután az ottani bennszülöttek ellenállása miatt sikertelenül próbálták meg elfoglalni Tubuai szigetét, visszatértek Tahitiba, és egy részük elhatározta, hogy itt is marad. A másodtiszt azonban tudta, hogy az angol királyi flotta nemsokára keresni fogja a lázadókat. Ezért, nyolc erre hajlandó emberével, s ugyanígy hat tahiti férfival és a hozzájuk csatlakozó tahiti nőkkel együtt újra hajóra szálltak, és egy, csak a vezetőjük által ismert cél felé indultak.

Jó néhány évvel azelőtt, 1767-ben Philip Carteret kapitány a Déli Tengereken hajózva, Tahititól több mint 1300 km-re délkeleti

irányban egy ismeretlen szigetre bukkant, melyet legénysége egyik tagjáról (Robert Pitcairn-ről, aki a szigetet először megpillantotta) Pitcairn-nak nevezett el. E sziget elég pontatlan koordinátákkal szerepelt a kapitány útleírásában, ugyanakkor az akkori tengerészeti térképeken még nem tüntették fel. Ide akart eljutni a lázadók vezetője.

Több hónapi keresés után végül rábukkantak a kisméretű, kb 3 km hosszú, és 1,5 km széles szigetre. A sziklás, meredek partok miatt kikötésre csak egy hely volt némileg alkalmas. A hegyes-völgyes, erdők borította kis szigeten egyetlen, a tengerbe zuhanó



A trópusi kenyérfa gyümölcse

patak biztosította az édesvizet. Rengeteg volt a kókuszpálma, és bőven termett minden, s ezenkívül az új hazát keresők háziállatokat – kecskéket, disznókat – és számos kerti növény magját meggyümölcsfa palántát hoztak Tahitiről.

Fletcher és társai először is mindent kiűritettek a hajóról, amire szükség lehetett, majd – hogy megszabaduljanak minden árulkodó jeltől – a sziget partja előtt felgyújtották és elsüllyesztették azt.

Ezt követően, a megművelhető területét felosztották egymás között de – Christian Fletcher tiltakozása ellenére – a fehérek csak magukra gondoltak: a tahiti férfiakat csupán szolgálknak tekintették, s ezért nem kaptak földet.

Mégis, kezdetben jól mentek a dolgok: az élet szépen indult, gyermekek születtek, jó terméseket arattak, és a tenger körülöttük halban bővölködött.

Eközben Bligh kapitány és a hozzá hűségesek hazajutottak Angliába. A lázadásról jelentés ké-



szült, és az Admiralitás kiküldte a Pandóra nevű hadihajót a lázadók felkutatására.

1791 márciusában az Edward Edwards kapitány vezette hadihajó lehorgonyozott Tahiti szigeténél, és a Bounty ott maradt, a helyi nőkkel együtt élő legénységének felkutatására indultak. Egyeseket rögtön elfogtak, másokra hetekig vadásztak.

Ezután a hajón egy erre célra készült ketrecbe zárták őket, és rendkívül kegyetlenül bántak velük, majd a többiek üldözésébe fogtak. Miután a keresés eredménytelennek bizonyult, hazafelé indultak. Csakhogy a hajó az Északkelet-Ausztrália partjainál levő Nagy Korallzátonyon hamarosan erős viharba keveredett, és összetört a sziklákon. A matrózok és a foglyok egy része is odaveszett. A többiek mentőcsónakon valahogy nagy nehezen elvergődtek Timorba, ahonnan végül Angliába jutottak. Tíz lázadó állhatott ekként a törvényszék elé: hetet közülük, főleg az előkelőbb származásúakat, a sok közbenjárás eredményeképpen felmentettek, míg három matrózt felakasztottak.

Térjünk most vissza Pitcairn szigetére! Itt, amint már említettük, az elején minden ígéretesen folyt.

Minden család lakályos, levelekkel fedett kunyhót épített magának, melyek körül, a szaporodó háziállatok között, egyre több apró gyerek szaladgált. A kertekben bőven termett a jamszgyökér, a batáta, és mindenféle zöldség. A kenyérfák jó termést hoztak, a pálmafák pedig roskadoztak a banántól meg a kókuszdiótól. Szép tahiti feleségeik szertették őket, és örömmel nevelték



Tahiti fiatal nők

gyerekeiket. Senkitől sem kellett félniük, senkinek adót fizetniük. Minden az övék volt e csodálatos tájon, és teljesen szabadok voltak.

Ami a körülményeket illeti, ez a hely földi mennyországgá válhatott volna.

Csakhogy néhány matróz, különösen Matthew Quintal és William McKoy viselkedése már kezdettől fogva aggodalomra adott okot: megvetették a tahitiakat, és durván bántak velük, s ugyanígy saját bennszülött feleségeikkel is.

Másrészt, habár közösen meggyeztek abban, hogy minden

vasárnap Istentiszteletet tartanak, erre sajnos csak néhányszor került sor.

Amíg tartott a hajó rum, brandy és borkészlete, az említett matrózok, barátaikkal együtt bőven fogyasztották. Részeg állapotukban szitkozódtak, és egyre inkább keltettek rettegést asszonyaikban és gyermekeikben, kiknek sokszor az erdőbe kellett menekülniük előlük. De hát ez a viselkedés is megszokott volt az akkori angol hajósvilágban.

Egy nap Christian Fletcher rábukkant egy láda alján az édesanyja által még otthon odatett Bibliára.⁴ Ezt követően gyakran egy általa felfedezett, és a tengerre néző barlangba húzódott, ahol nyugodtan elmélkedhetett, és olvashatott belőle. Volt olyan eset, amikor egy érzékenyebb lelkű, John Adams nevű matróz is hozzászegődött, és hallgatta, amint a most már kapitányukká lett másodtiszttel részleteket olvas fel a Szentírásból.

Eközben John Williams matróz, a hajó lakatosja egyre elégedetlenebbé vált a feleségét, Fasto-t illetően. Az betegesebb lévén a többenél, gyermekeket sem



William Bligh, a Bounty kapitánya

⁴ Más források szerint a hajó Bibliájára.



Pitcairn szigete ma (légifotó)

szülhetett, és nem is tudott annyit dolgozni, amennyit férje kívánt volna.

– Más asszonnyal jobb lenne! Az több tojást is hozna haza! – mormogta mérgesen Williams.

A nő szomorúan hallgatta. Annaira vágyott arra, hogy a férje ne szitkozódjon többé, és úgy szeresse, mint kezdetben...!

Egy nap, amikor a férfi távol volt, Fasto tarisznyát vett magához, ha-

bár nagyon gyengének érezte magát, és már napok óta láz gyötörte. Elindult, és kínlódva felmászott egy csúcsra, ahol a sziklafalon különböző madarak fészkeltek. A bokrokba kapaszkodva megpróbált közelebb jutni a tojásokhoz, ám hirtelen megcsúszott, és a mély szakadékba zuhant.

Felesége halála nem viselte meg túlságosan Williams-ot. Rövid idő múlva megegyezett az egyik tahitinak, Tulalo-nak a feleségével, és magához hívatta őt, elhunyt felesége helyett. Ez pedig számos, ezután baj okává vált.

(Folytatjuk)

(J.E.)

A fenti Kalotaszegi Mese alapján Dumitru Popa: *Pitcairn* című könyve (Viața și Sănătate Kiadó, Bukarest, 1998) szolgált, s ezen kívül Internetes források.



Kalotaszegi Angolóra

alakja (get, got, got – erről majd többet beszélünk a múlt időről szóló leckénél). A *get* jelentése: *vesz, kap, szerez, stb.* A *have got* kifejezésben szerepelve a *have*-vel együtt azt jelenti: *van valamim, birtokolok valamit.*

A 7. lecke gyakorlatainak a megoldása:

1). a). There is a car in the garage. b). Is there a cow in the shed? Yes, there is. / No, there isn't. c). There isn't a tractor in the yard. 2). a). There are some children in the classroom. b). Are there any plates in the cupboard? Yes, there are. / No, there aren't. c). There aren't any glasses on the table.

Lesson eight:

Have got / Has got (Hev gat / Hez gat)

Ma a birtoklás kifejezési módját tanuljuk meg. Kijelentő alak:

(.) I have got a car. / *Áj hev gat ä kár.* / Nekem van (egy) autóm.

A *have*: kb. *van* – egy, az angolban sokat használt segédige. Másrészt a *got* a *get* ige harmadik

A kérdőmondat megalkotásához felcseréljük az *I* és a *have* sorrendjét:

(?) Have I got a car? Válasz: Yes, I have. / No, I haven't. / *Hev áj gat ä kár? Jesz, Áj hev. / Nău, Áj hevănt.* / Van-e autóm? Igen, van. / Nem, nincs.

Tagadó alak:

(-) I haven't got a car. / *Áj hevănt gat ä kár.* / Nincsen autóm.

Ragozzuk tovább - you, azaz te:

(.) You have got a house.

(?) Have you got a house?

Yes, you have. / No, you haven't.

(-) You haven't got a house.

Harmadik személy: he, she (azaz ő: férfi és női forma). Ez esetben a *have* helyett *has*-t használunk. A *has* / *hez* a *have* harmadik személyű alakja.

(.) He has got a flat.
/ *Hi hez gat ä flet.* (flat /
flet: lakás)

(?) Has he got a
flat? / *Hez hi gat ä flet?*

Yes, he has. / No, he
hasn't. / *Jesz, hi hez. /*
Nău, hi hezânt.

(-) He hasn't got a
flat. / *Hi hezânt gat ä*
flet.

(.) She has got a
bike (bike / *bájk:* bi-
cikli)

(?) Has she got a
bike?

Yes, she has. / No,
she hasn't.

(-) She hasn't got a
bike.

Lássuk most a többes számú személyes névmá-
sokat: We, you, they – mi, ti, ők.

Itt már nincs változás, mindvégig *have*-et használ-
lunk.

(.) We/You/They have got a nice garden. / *Ui/Jú/*
őéj hev gat ä nájsz gádän. / Nekünk/Nektek/Nekik
van egy szép kertjük.

(?) Have we/you/they got a nice garden?

Yes, we/you/they have. / No, we/you/they ha-
ven't.

(-) We/You/They haven't got a nice garden.



A brit sziget nyugati részén fekvő Liverpool, Anglia egyik legnagyobb kikötővárosa

Gyakorlatok

Examples: (.) I/tractor – I have got a tractor. (?)
They/many friends – Have they got many friends?
Yes, they have. / No, they haven't. Or (Vagy): (-) He/
any chicken – He hasn't got any chicken.

a). (?) You/car b). (-) He/bike c). (.) She/a big gar-
den d). (.) We/a nice house e). (?) You/many books f).
(-) They/any children.

Let's see a Bible verse now / *Letsz szí ä Bájbäl vārsz*
náu / Lássunk most egy Bibliai verset:

"I am the vine; you are the branches." (John 15:5)
– / *Áj em őä vājn, jú ár őä brencsiz* / "Én vagyok a
szőlőtő, ti a szőlővesszők."

Thank you!

(J.E.)

Kiemelt hírek

Jön az elektromos autó!

Hatótáv növelt elektro- mos autó

A hatótáv növelt elektromos
autók már tisztán elektromoto-
rokkal hajtott járművek, ame-
lyekben a gyártó egy kis méretű,
áramtermelési célra optimalizált
benzinmotort is szerel. A ben-
zinmotor feladata, hogy szükség
esetén töltsse az akkumulátort,

hogy nagyobb távok is megte-
hetők legyenek külső akkumulá-
tortöltés nélkül is. Ezek az autók
teljes értékű elektromos autóként
is használhatók, hiszen 100-150
km megtételére is képesek tisztán
elektromos üzemben. Az ilyen jár-
művek tulajdonosai a mindenna-
pi életben általában nem is hasz-
nálják az áramfejlesztőt, az csak a
hosszabb utakon segít a tovább-
jutásban, illetve megléte meg-
nyugtatóan hat a sofőr számára.

A vásárlók nagy tömegének
villanyautókkal kapcsolatos bi-
zalmatlansága miatt óriási sikere
van, hiszen megadja a valódi le-
hetőséget a tisztán elektromos
autózásra, miközben a kiforrott
technológia által biztosított „kor-
látlan” hatótávról sem kell lemondani.
Hátránya a tisztán elektro-
mos meghajtással szemben, hogy
a kiegészítő motor miatt tovább-
ra is szükség van a sok alkatrészt
rejtő, bonyolult, és karbantartá-
sigényes robbanómotorra is, ami
jócskán megemeli az árat és a
fenntartási költségeket. A hatótáv



Tesla Model-S elektromos gépkocsi töltés közben egy gyorstöltő állomáson

növelő kifejezés angol megfelelője (*range extender*) alapján az ilyen autókat gyakran REX betűszóval is jelölik.

Tisztán elektromos autó **Ez az az autótípus, amit a legtöbb villanyautós elektromos autóként elismer.**

Az energiát akkumulátorba (jelenleg többnyire lítium-ion) töltve viszi magával, csak külső forrásból tölthető, robbanómotort nem tartalmaz és tisztán elektromos motorokkal működik. Az akkumulátorok magas ára, nagy tömege és relatíve kis kapacitása miatt a közép-kategóriás modellek hatótávja 100-150 km, ami miatt elsősorban városi és elővárosi közlekedésre alkalmasak. Kaphatók már azonban olyan modellek is (pl. Tesla Model S, Model X), amelyek egyetlen töltéssel akár 400-500 km megtételére képesek. Az akkumulátortechnológia fejlődése esetén a jövőben 300-500 km-es hatótávolságú változatok is megjelenhetnek a közép-kategóriában, de az akkumulátor helyére a

jövőben más, hatékonyabb energiatároló rendszer is beszerelhető.

A tisztán elektromos autó előnyei:

- **a teljesen kiküszöbölt légszennyezés,**
- **a hangtalan és rezgésmentes üzem,**
- a nagy nyomaték,
- az otthoni tölthetőség,

- a minimális karbantartási igény és
 - a rendkívül olcsó üzemeltetés.
- E kategóriát az angol *battery electric vehicle* kifejezésből származó BEV szóval jelöljük.

Katalónia

Július 9-én Quim Torra katalán elnök megbeszélésre érkezett Madridba. Megállapodás született arról, hogy visszaállítják a 2011 óta szünetelő kétoldalú kormányközi bizottságok működését.

Július 12-én a schleswig-holsteini ügyészség úgy döntött, kiadják Carles Puigdemont volt katalán elnököt a spanyol hatóságoknak, azonban a német bíróság álláspontja szerint Puigdemont az itteni törvények alapján lázadással nem vádolható, hanem csak hűtlen közpénzkezeléssel (a Madrid által ellenzett függetlenségi népszavazás költségeiről van itt szó).

Rá egy hétre, július 19-én pedig Pablo Llarena bíró, a Spanyol



Mariano Rajoy utóda, Pedro Sanchez spanyol miniszterelnök Quim Torra katalán elnököt fogadja a madridi kormánypalotában, ez év július 9-én.

Legfelsőbb Bíróság részéről visszavonta a Carles Puidgemont és a többi négy, külföldre menekült katalán kormánytag elleni európai elfogatóparancsot is. Hárman közülük Belgiumban tartózkod-

nak, az ő kiadatásukat májusban már amúgy is elutasította a belga bíróság.

Ugyanakkor érvényben marad az ellenük kiadott spanyolországi elfogatóparancs, így hát Puidge-

montra és társaira, hazatérés esetén letartóztatás vár.

Ügyvédei szerint Puidgemont e pillanatban szabadon távozhat Németországból bárhova, így pl. Belgiumba is.

Kalotaszentkirály

Belépve az Erdélyi Szigethegység lábainál fekvő Kalotaszentkirályra, ha nem látnánk a háttérben a Hármaskő-hegyet, a mögötte láthatatlanul megsejtett, de még Hunyadról megpillantott Vigyázóval, s ugyanígy, a falu fölé magasló tipikus kalotaszegi templomtornyot, az az érzésünk támadhatna, hogy egy magyarországi kistelepülésre érkezünk.

Minden rendezett, szép: a háztól és a portáktól kezdve az utcáig, hidakig, meg a rövidítésként és gyalogútként szolgáló, úgynevezett szorosokig.

Kalotaszentkirály két falu: a Kalota-patak jobb oldalán levő Zentelke, és a másik oldalon levő Szentkirály összeolvadásából keletkezett. Néhány évtizeddel ezelőtt még vasútállomása is volt, melyből ma már csak a leromlott állomásépületeket látni, a főúttól nem messze: a Kiskalotáig feldöcögő, és a fakitermelést kiszolgáló keskeny vágányú vasút állt meg itt.

A falu neve az első magyar királyunkra, és a katolikus egyház által Székesfehérvárott 1083 augusztus 20-án szentté avatott Szent Istvánra (969-1038) utal. Jelenleg a helységnek kb. ezer lakosa van, túlnyomórészt magyarok, köztük néhány jól beilleszkedett román családdal.

A demokrácia éveiben itt sikeresen beindult a falutu-

rizmus: több panzió, és több tucat háznál levő számos vendégszoba várja az általában főleg Magyarországról érkező vendégeket. A magyar állam és más adományozók jóvoltából bentlakással, étkezéssel rendelkező iskolája jól működik: a szórványból jövő gyerekek is tanulnak itt.

A faluban mindig szorgalmas mesteremberek éltek, ezenkívül a határa is rendkívül kiterjedt. A mai furcsa, a vidékiek számára kedvezőtlen gazdasági helyzetet némileg ellensúlyozza a már említett, faluturizmusból származó bevétel, meg a fiatalok más helységeiben való munkavállalása.

A faluban tett séta, vagy a valamelyik vonzó külsejű kalotaszegi házban eltöltött néhány

nap bárkinek örömet okozhat: Valkóhoz, Monostorhoz, Mákóhoz és megannyi más kalotaszegi faluhoz hasonlóan, nem fekszik a főút mellett, és csendes, kertes, virágos utcái, a helységet átszelő, még eléggé tiszta vízű patakok – a Tölgy meg a Kalota – no meg az emberek sokszor ráérő kedvessége a régi magyar falvak nosztalgikus emlékét idézi.

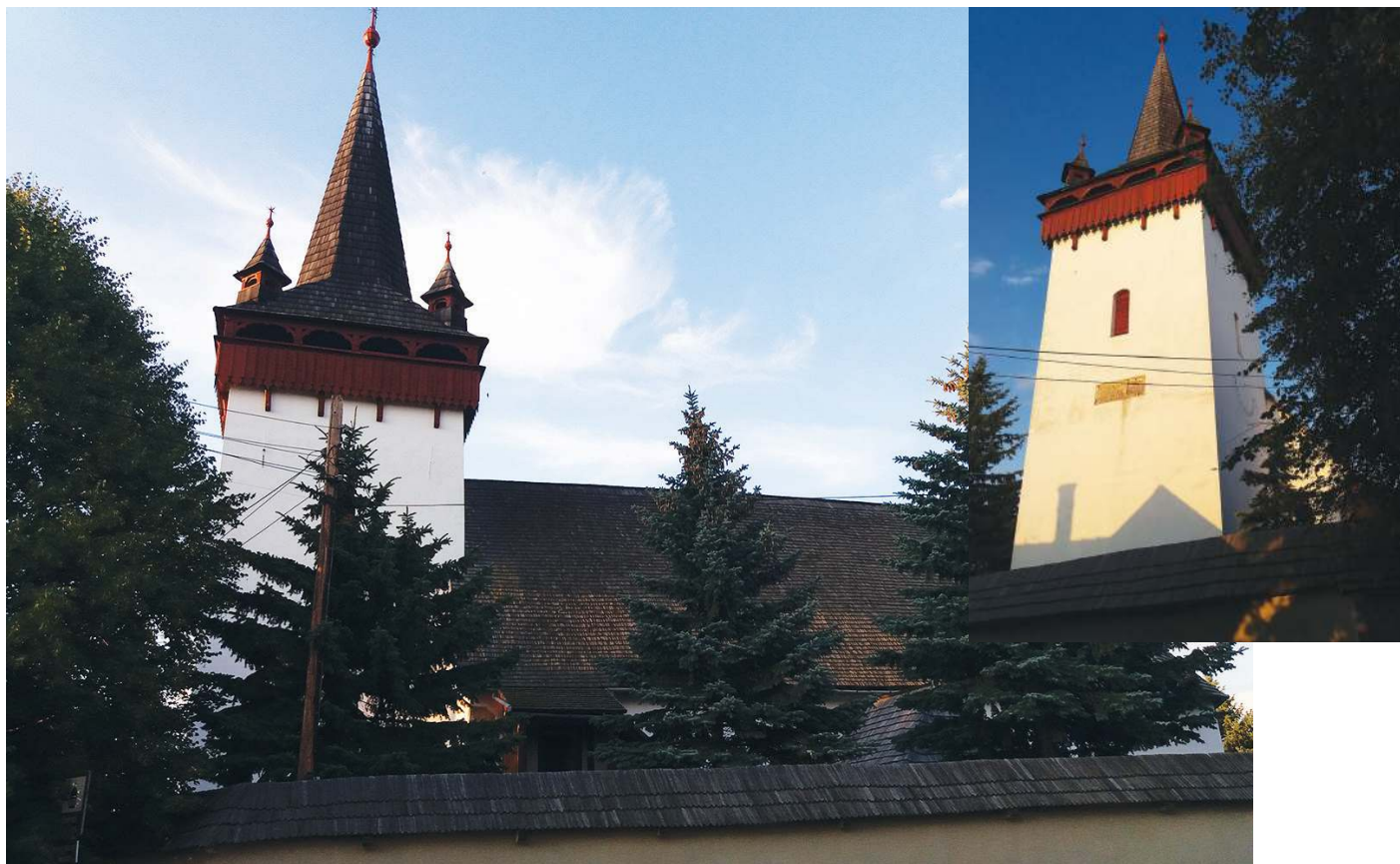
A túrákat kedvelő, gépkocsival rendelkező látogatók pedig innen elindulva, rövid idő alatt a Szigethegység csodálatos helyeit érhetik el: hegyi tavak, vízesések, barlangok, sziklás csúcsok és kiterjedt fenyő-rengetegek várják a teremtettség szelermeseit.

Imádkozzunk e falu népéért, és ugyanígy, egész Kalotaszeg boldogságáért és üdvösségéért!

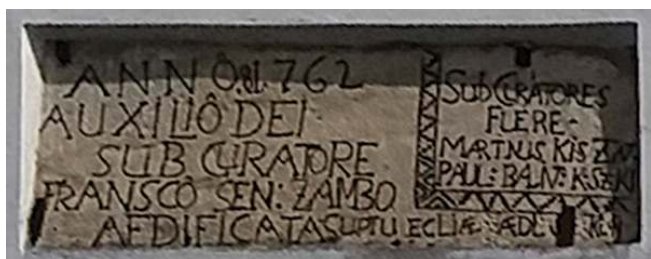
(J.E.)



Festői Kalotaszeg: Kalotaszentkirályi látkép



A református templom: a hajó a XIII., míg a torony a XVIII. században épült



A templomtorony falán levő, a torony építésének dátumát tartalmazó kőtábla (1762)



Hagyományos tornácos ház



Régi faragott kapu



Lajos bácsi



Hajnal panzió



Szentkirályi ház



Belső ablak hagyományosan faragott kerete





Kalotaszegi Istenes vers

Két énem szólító

Látatlanból szólít az Isten,
Szőlőjébe küld, munka van.
Megyek, mondom, s kibúvós hitben
Nem teszem, kivonom magam.

Hív: dacosan Elébe állok,
Nincs kedvem hozzá, nem megyek.
Lelkem civódó, le s feljárok,
S kimenve munkása leszek.

Felülről szemlél mindkettőnket:
Aki ígért, s nem tette azt;
A másik énem nemet intett,
Gyomlálja, kitepi a gazt.

Egyik énemnek tagadása
Hozott lekembe csodát,
Az Igen sunyi hazudása,
Gyötör az életemen át.

Egyik énemben *Nemet* mondva
Igent cselekvőn igazul,
Másikban hazugságba rontva
Bolyongok boldogtalanul.

Sírdetés

❖ Gyalui idősek otthonába szakácsnőt, konyhai dolgozót és takarítónőt keresünk. Tel. 0723 626 322

Kedves Olvasók!

A *Kalotaszeg Reménye* minimális előállítási költsége a 2018 május-2019 április időszakra **20 lej**, melyet terjesztőinknek lehet átnyújtani. Köszönjük az eddigi támogatásokat!

„Vala egy embernek két fia, és odamenvén az elsőhöz, monda: Eredj fiam, munkálkodjál ma az én szőlőmben. Az pedig felevén, monda: Nem megyek. De azután meggondolván magát, elméne. A másikhoz is odamenvén, hasonlóképen szóla. Az pedig felevén, monda: Én elmegyek, uram; de nem méne el. E kettő közül melyik teljesítette az atya akaratát? Mondának

néki: Az első. Monda nékik Jézus: A vámszedők és a parázna nők megelőznek titeket az Isten országában.” (Máté 21:28-31)

László György,
Türe



A türei református templom

Kalotaszeg: Nádasmunte: Kisbács, Szucság, Méra, Vista, Türe, Mákó, Bogártelke, Daróc, Inaktelke, Egeres-Gyártelep, Egeres-falu, Jegenye. **Peremvidék:** Kajántó és Györgyfalva. **Havasalja és környéke:** Szászfenes, Magyarlóna, Magyarfenes, Tordaszentlászló, Léta, Gyalu, Magyarkapus, Kiskapus, Gyerővásárhely. **Felszeg:** Gyerőmonostor, Körösfő, Sárvasár, Nyárszó, Bánffyahunyad, Kalotadámos, Jákótelke, Magyarvalkó, Kalotaszentkirály, Magyarókerke. **Alszeg (Almás vidéke):** Ketesd, Bikal, Zsobok, Sztána, Farnas, Kispetri, Nagypetri, Váralmás, Bábon, Középlak, Zsombor.

Kalotaszeg Reménye

Szerkesztő: **Jancsó Erik**

E-mail:

kalotaszegremenye@gmail.com
Minden eddigi lapszám elolvasható és ingyenesen letölthető a

www.kalotaszegremenye.ro honlapról.
Tel: **0749 021 935**

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

Bankszámla: Asociația „Pro Scriptura”. Conturi Banca Transilvania: RO 72 BTRL RON CRT 0383 906 901 (lejben), RO 22 BTRL EUR CRT 0383 906 901 (euróban).

ISSN/ISSN-L: 2501-3041

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 keresztyéni 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 címeken. Levél esetén a borítékra kérjük írják rá:

Kalotaszeg Reménye

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