

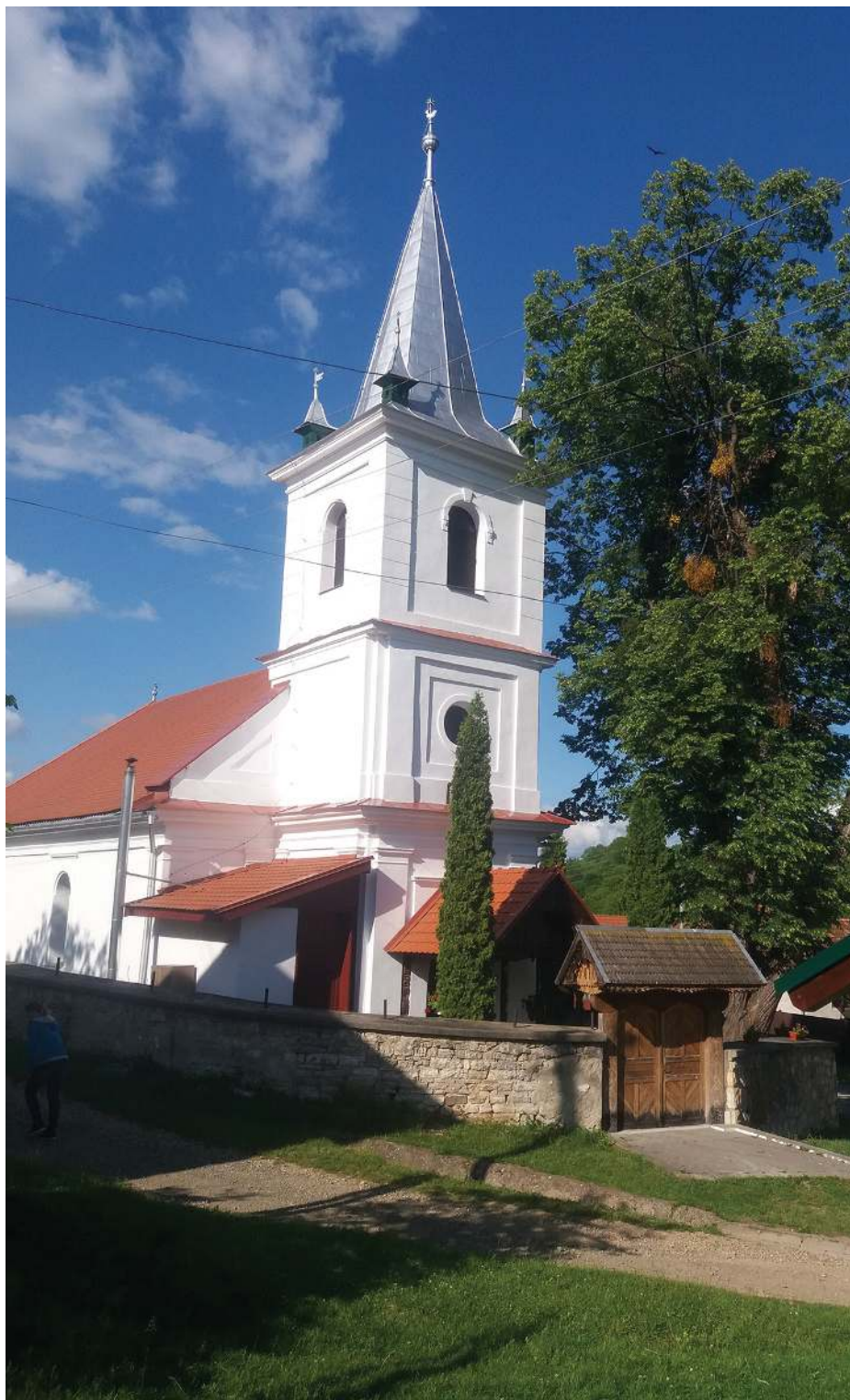


Kalotaszeg Reménye

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

29. szám, 2018. szeptember

Keresztény szellemiségű havilap



A nyárszói, 1729-ben épült, és 1885-ben átépített református templom

Egészségünk:

Fejfájások

Modern, felgyorsult életünk szinte velejárója lett az, hogy fáj a fejünk. Hosszú munkanapok, túlórázások, benti környezet, a képernyő előtti hosszú órák, meg a rossz, zárt levegő, és az éjszakai álmatlanság után már sokszor nem is csodálkozunk, hogy e fájdalom beáll.

Ha ismerősek ezek a dolgok, akkor cikkünk Önnek is íródott. A következőkben felvázoljuk, hogy mitől szokott fájni a fejünk, mit lehet tenni ez ellen, mikor forduljunk orvoshoz, illetve egy pár megjegyzés a gyerekkori fejfájásokkal kapcsolatban.

Mint köztudott, a fejfájásoknak ezernyi oka lehet. Az esetek túlnyomó részében a fájdalom az egyedüli probléma, és a cél ennek leküzdése. Ezeket nevezzük *elsődleges* fejfájásoknak.

(folytatás a 2. oldalon)





Egészségünk:

Fejfájások

(folytatás a 1. oldalról)

Az esetek kis hányadában viszont a fejfájás csupán *tünet*, tehát mögötte valami más betegség lappang. Ez esetben az orvos feladata az, hogy magát a betegséget kezelje, megszüntetve eképpen a fájdalmat is.

Általánosságban véve minden fejfájásnak figyelemfelkeltőnek



kell lennie. Meg kell figyelnünk hogyan alakult ki, és milyen volt az életmódunk miközben kialakult. Bizonyos dolgok rögtön felhívják az orvos figyelmét, aki szerét teszi annak, hogy vizsgálatokra kerüljön sor. Máskor nem szükséges első perctől az összes kivizsgálást végrehajtani, hanem életmódbeli változtatásokkal, esetleg gyógyszerekkel kell kezdeni. Mint páciensek forduljunk bátran háziorvosunkhoz, ha bármiféle fejfájással küzdünk. A következő esetekben kérjünk feltétlenül orvosi segítséget:

- amikor fejfájásunk erősebb, mint bármikor eddigi életünk során;
- más jellegű fejfájás jelentkezik, mint ami esetleg eddig szokott;
- erőfeszítés, köhögés, vagy előrehajolás során hirtelen fellépő, vagy ezen dolgok által súlyosbodó fájdalom;
- ha kitartó hányinger kíséri;
- ha láz és tarkó/nyaki merevség kíséri;
- ha epilepsziás rohamok kísérik;
- ha nemrég feji vagy nyaki sérülésünk volt (esés, ütés, stb.);
- ha látási-, beszéd- vagy viselkedészavarok kísérik;
- ha gyengeség, bénulás vagy bármiféle zsibbadás áll be valamelyik testrészben vagy

a test teljes jobb vagy bal felében;

- ha a fejfájások nem enyhülnek az orvos által felírt kezelés következtében vagy ha a fejfájások leküzdéséhez már az orvosságok túladagolására van szükség;
- ha mindennapi életünket és munkánk minőségét következetesen zavarja;
- ha a fejfájás terhesség vagy gyermekágyasság alatt lép fel.

A következőkben fel fogjuk vázolni a fejfájások fajtáit és pár mondatban össze fogjuk foglalni a legfontosabb tudnivalókat mindegyikről.

Elsődleges fejfájások

Az orvostudomány az elsődleges fejfájásokat három fő csoportba osztja.

1. Feszültségi fejfájás (Tension headache – angolul) – a fejfájások leggyakoribb formája. Kiváltó okai: stressz, álmatlanság, dohány, alkohol, lelki-testi kimerültség. A tanulmányok szerint a nőket inkább érinti mint a férfiakat. Gyakran a fájdalom a tarkóból sugárzik a homlok fele, máskor mindkét halánték „lököt”. Kezelése – rendszeres és elegendő pihenés, izgatószeres kerülése. Erős fájdalom esetén

Tartalom

Kalotaszeg Reménye

29. szám, 2018. szeptember

Egészségünk	1
A hónap receptje	6
Bűnrendezésről	
a Biblia szerint	7
Kalotaszegi Istenes vers	11
Krisztus iskolája	12
Kalotaszegi mese	14
A testi -lelki egészség (2)	24
Kiemelt hírek	30
Hirdetések	32



A megfelelő pihenés hiánya is sokszor fejfájást okozhat

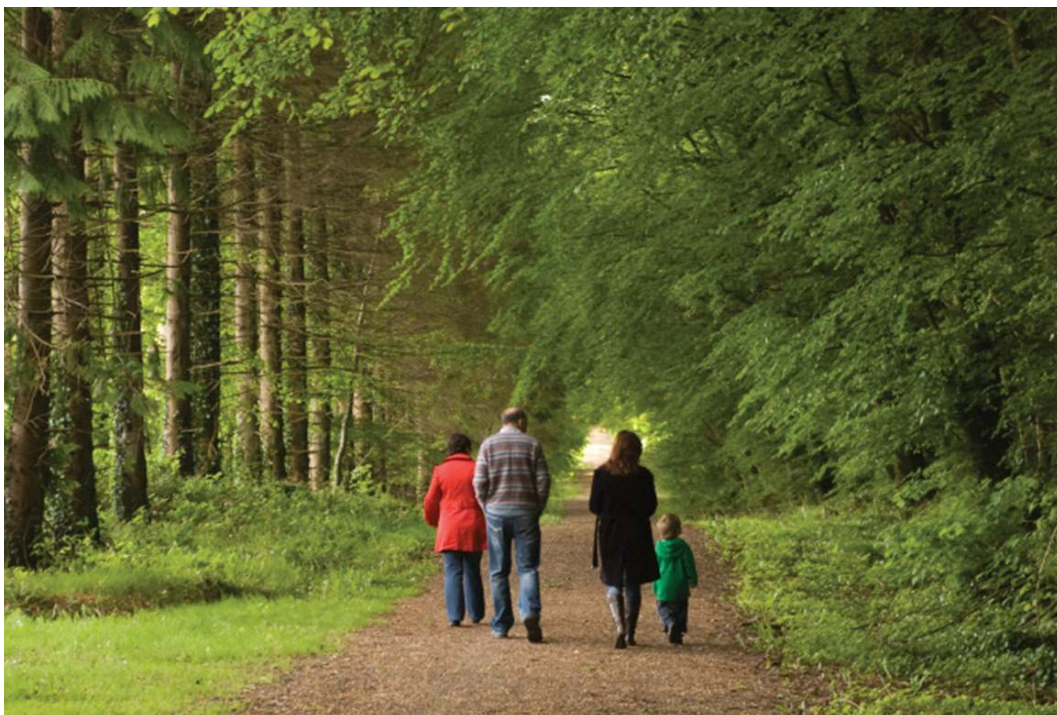
Ibuprofen, Ketoprofen, Algocalmin, Paracetamol ajánlott.

2. Migrén – nőknél gyakoribb, aránylag gyorsan beálló fájdalom, ami ingerlékenységgel, erős fény és hangok kerülésével jár. Jellemző, hogy a fájdalom a fejnek csak a jobb vagy bal felén lép fel, émelygés, hányinger kíséretében. A migrén rohamszerűen fordul elő és órákig eltarthat. A migrént ugyancsak életmódbeli változtatásokkal kezelik. Ehhez tartozik az elegendő pihenés betartása, alkohol és dohány lehetőség szerint való kerülése, szükség esetén fájdalomcsillapítók. Adott esetben felírható olyan orvosság, ami segítségünkre lehet a további migrénes rohamok megelőzésében.

3. A harmadik típusú fejfájást – angolból való tükörfordítása alapján – *csomós fejfájásnak* (*cluster headache*) nevezzük. Ezt az elnevezést azért kapta, mert csomókban, azaz többször egymás után fordul elő. Jellemző, hogy nagyon erős a fájdalom, általában csak a jobb vagy a bal oldal fáj és könnyezés és orrfolyás kíséri. Fontos megállapítani ezt a fajta fejfájást, ugyanis igencsak jól válaszol, ha a beteg oxigént lélegzik be – kórházi körülmények között, illetve ha bizonyos gyógyszereket bevetünk.

Másodlagos fejfájások

Most következnek a másodlagos fejfájások, azaz olyan esetek, amikor a kezelés a tünetek mögötti problémát célozza meg.



A modern, gépesített életforma (az ipar, a gépkocsik kipufogógázai, stb) megmérgezte az ember lakókörnyezetének levegőjét. Ennek ellenszere az erdőkben minél gyakrabban tett séta.

Agyhártyagyulladás

Általában véve egy fertőzés rossz közérzettel jár. Ám ha magas láz mellett a domináns tünet a fejfájás, illetve hányinger, kábultság, merev tarkó/nyak, fennáll a veszély, hogy agyhártyagyulladással van dolgunk. Hidegnek való kitettség, különböző fertőzések növelik ennek a betegségnek a kockázatát.

Forduljunk orvoshoz azonnal amikor hasonló dolgokat észlelünk. Figyeljünk arra, hogy ne járjunk vizes fejjel a szélben, hideg hónapokban viseljünk megfelelő meleg fejedőt.

Napszúrás

Ejtsünk néhány szót a napszúrásról is. Ez nem más, mint a tűző napnak való hosszadalmas kitettség következménye. A vízvesztés



Az általában már fiatal korban elkezdődő alkoholfogyasztás és dohányzás, a kávézással együtt, gyakran felelős a nők migrénes fejfájásáért.



A balesetek vagy durvább sportok miatti fejsérülések is később fejfájást okozhatnak

mellett, ami a meleg időnek velejárója, egyes orvosi vélemények szerint az agyhártyáknak enyhe gyulladása lép fel, ami a fájdalmakat okozza. Fontos, hogy meleg, nyári napokon sok vizet fogyasszunk, ha pedig sok időt töltünk kint, viseljünk fejfedőt. Ha beállt a napszúrás, dőljünk le, fogyasszunk sok folyadékot, pihenjük ki a tüneteket.

Magas vérnyomás

A magas vérnyomás gyakori betegség. Néha fejfájással is jár, ami annal lehet jele, hogy a vérnyomás magasra hágott. Általában a tarkó meg a homlok szokott fájni. Fontos ilyenkor a vérnyomás értékének megállapítása. Szükség esetén azonnali hatállyal vérnyomáscsökkentőkre van szükség.

Agyvérzés

Ugyancsak feji fájdalmakkal jár az agyvérzés is, ami magas vérnyomásnál sajnos nagyobb eséllyel előfordulhat. Nálunk, magyaroknál a fogalom agyvérzésként terjedt el, valójában *agyi érinzul-tus* a hivatalos neve. Lényegében két dolgot foglal magába: az esetek 80%-ában egy ér eldugulása vezet ahhoz, hogy az agynak egy része oxigénhiányban szenved és elhal, elveszíti működését, az esetek többi 20%-ában pedig valóságos vérzésről van szó, melyben az

agynak bizonyos része ugyancsak károsodást szenved. Ha vérzés történik, ez gyakran hirtelen fellépő nagyon erős fejfájással jár (a betegek ezt az életükben érzett legerősebb fejfájásként írják körül).

Gyakran a fejfájás valamilyen erőlködés, megerőltetés közben hirtelen fellép. Fontos, hogy ilyenkor rögtön hívjunk *mentőorvost*, mivel létfontosságú, hogy az érintett minél előbb kórházba kerüljön.

Ami ugyancsak agyvérzésre utal, az, hogy bénulás áll be. Ilyenkor az érintett nem képes jobb

vagy bal kezét vagy lábát mozgatni, zsibbadtság áll be a végtagokba, beszéd-, hallási-, egyensúlyzavarok lépnek fel, az arcon jól megfigyelhető, hogy jobb vagy bal felén lecsüng az ajak, lezáródik a szem, és az arcizomzat is bénulást szenved. Ezek az agyvérzésnek a jelei.

Ilyenkor is hívjunk gyorsan orvost. Fontos tudni, hogy agyvérzés esetén minél gyorsabban reagálunk, és minél korábban kap a beteg kórházi kezelést, annál nagyobb az esélye az elvesztett képességek visszanyerésére. (persze ezen dolgok más tényezőktől is függnének, de a gyors kórházi ellátás elengedhetetlen)

Arc- és homloküreggyulladás

Az arc- és homloküreggyulladás (Szinuzitisz) is igencsak számos embernek okoz fejfájást. Mint tudjuk arcunk illetve homlokunk csontos részeiben üregek vannak. Ezeknek szerepük van többek között a hangképzésben. Nyálkahártya béleli őket, akárcsak az orrüreget. Ha túlzott hidegnek van kitéve arcunk, akkor arc- illetve homloküregünk begyulladhatnak. A szinuzitisz lehet egy rossz

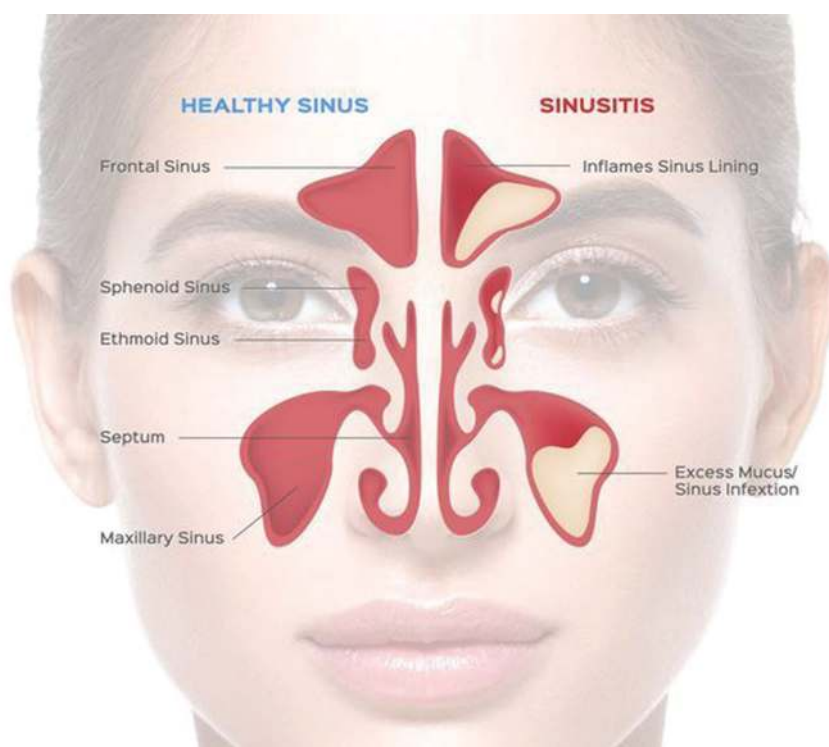


Az agyvérzés ma már az egyik vezető halálozási ok, és számos komplikációt is okoz

fog következménye is. Erre is figyeljünk fel adott esetben. Ez a betegség homlok-, illetve arcfájdalmakban nyilvánul meg, és nyomás hatására, illetve előrehajoláskor fokozódik a fájdalom. Megelőzőképpen ügyeljünk, hogy hideg hónapokban és szélben megfelelő meleg fejfedőt viseljünk, és járjunk el időben fogorvoshoz is. Ha a betegség tüneteit észleljük, forduljunk orvoshoz.

Fejfájások fellépnek természetesen akkor is, ha valaki megüti a fejét. A fej sérülései nagyon sokfélék lehetnek. Ha a baleset során az érintett elveszíti az öntudatát, ha emlékezési zavarok lépnek fel a balesettel kapcsolatosan (például a beteg nem emlékszik a balesetre, vagy a baleset előtt, illetve után történetekre) akkor okvetlenül menjen orvoshoz kivizsgálás végett.

Ha zavaró fájdalmak jelentkeznek a baleset után, hányinger, szédülés, látási zavarok, egyensúlyi zavarok lépnek fel, ugyancsak menjünk orvoshoz. Ha vérhígító gyógyszereket használunk rend-



Az arc- és a homloküregek elhelyezkedése és gyulladása

szeresen (ide NEM tartozik az Aszpirin, hanem például a Trombostop vagy Acenocumarol) akkor legyünk elővigyázatosak és fejsérülés után menjünk orvoshoz. A vérhígító gyógyszerek tudniillik baleset esetén növelik a vérzés kockázatát.

Gyerekkori fejfájások

Most néhány tudnivaló a gyerekkori fejfájásokról. A gyermekek nagyon tanulékonyak és fogékonyak az új dolgokra, szervezetük érzékenyebb a külső ingerekre, mint a felnőtteké. Míg két óra a TV vagy a számítógép képernyője előtt egy felnőttnek nem nagy dolog, gyermekeinkre nagyobb hatással vannak a képernyő által kibocsátott sugarak. (Nem beszélve az illető műsor vagy számítógépjáték tartalmáról.) Egy-egy több órán át tartó számítógépezés után nem is csoda, hogy gyermekünk ingerlékeny, nehezen koncentrál vagy adott esetben fejfájással küzd. A legtanácsosabb ezen dolgok elkerülése érdekében az, hogy gyermekeinket lehetőleg a friss le-



A gyermekeink töltsenek minél kevesebb időt a képernyő előtt, és minél több időt a természetben

vegőn tartjuk és minél kevesebbet a számítógép előtt.

Ritkább esetben a gyermekkori fejfájás is valami más betegséget takar. Ha a fent említett kísérő jelek jelentkeznek (nézd: mikor kell orvoshoz fordulni) – akkor deríttessük ki, hogy mi a fájdalmak oka. Arc- vagy homloküreggyulladás, foga problémák (fogszuvasodás, fogínygyulladás, stb.), látási zavarok okozta fájdalmak, magas vérnyomás (inkább tizenéveseknél), agyhártyagyulladás, daganat, depresszió, félelmi zavarok húzódnak a szünni nem akaró fejfájások mögött.

Fejfájásokat sok egyéb dolog is okozhat, mi felsoroltuk a legfontosabbakat. Páciensekként fontos az, hogy figyeljük szervezetünket. Figyeljük meg milyen alkalmakkor fáj a fejünk. Erről akár naplót is vezethetünk. Eddigi tapasztalatomból tudom, hogy egyeseknél könnyű megállapítani a diagnózist, míg mások végigjárnak egy jó pár orvosi rendelőt amíg az okra bukkannak. Fontos, hogy az orvosnál mindenről beszámoljunk, mert néha egy-két kis információ nagy horderővel rendelkezhet. A továbbiakban kívánok minden kedves olvasónak jó egészséget!

Magyar-román szótár:

- Homloküreggyulladás: sinuzită frontală
- Arcüreggyulladás: sinuzită maxilară
- Agyvérzés – szélütés – guttaütés – agyi érinzultus: Accident vascular cerebral

Rupárcsics Arnold Péter

Rezidens orvos- Általános
sebészet

Bremervördei Klinika,

Németország,

2018 júliusában



A hónap receptje

Vegetáriánus (hús)gombóc leves

Gombóc: 2 kisebb db apróra vágott hagymát, 2 ek (evőkanál) főtt rizst, 2 ek prézlit, 2 ek darált diót, 1 kávéskanál őrölt lenmagot, 2 ek őrölt napraforgómagot, 1 ek kukoricakeményítőt (amidon de porumb), 2 ek olajat, sóval, ételízesítővel együtt jól összezavarunk-gyúrunk, és egy fél órát állni hagyjuk. Ezután vizes kézzel golyókat formázunk, lisztbe forgatjuk, és sós-ételízesítő főző vízbe tesszük őket. A gombócokat nem főzzük, hanem a tüzet eloltva, tíz percig lefedve állni hagyjuk, majd tálcára kihalásszuk.

Leves: 2-3 db sárgarépat, 1-2 db petrezselyemgyökeret, 1 kis hagymát, 2 cikk fokhagymát apróra vágunk, egy kis olajon és vízen megpároljuk, majd vízzel felöntjük.

Sóval, ételízesítővel ízesítjük, s ha félig megfőtt, hozzáadunk 3-4 db hámozott, felkockázott burgonyát. Ízlés szerint ízesítjük friss vagy ecetes tárkonnyal, és ha megfőtt, bele tesszük a gombócokat.

Valódi vagy növényi tejjel tálalhatjuk.

Tipp: a legvégén 1-2 db kis kockákra vágott paradicsomot is

tehetünk a levesbe, és azzal még egyszer fellobbantjuk.

A gombócba a prézli helyett 4 ek szárazon leőrölt szója granulátumot tehetünk, ez még jobban növeli a fogás fehérjetartalmát.

Az alapanyagok őrlését elektromos kávédarálóval végezhetjük.

Sófalvi Lajos, szakácsmester,
Marosvásárhely



Bűnrendezésről a Biblia szerint

Sok Krisztusban hívő számára nem egészen világos, hogy hogyan rendezze el helyes módon bűneit a jó Istennel.

Számos hívő emberrel találkoztam, akik a bűneik miatti lelki gyötrelemben vergődnek, mások pedig úgy tesznek, mintha minden rendben volna e téren az életükben, mivel nem is foglalkoznak azzal, hogy a jó Istentől bűnbocsánatot nyerjenek.

A bűneink megbocsátása

Jézus golgotai áldozata az, ami elegendő arra, hogy minden megbánt és megvallott bűnre bocsánatot nyerjünk. Így bátorít bennünket az Isten Igéje:

„Mert nem olyan főpapunk van, aki nem tudna megindulni gyarlóságainkon, hanem aki megkísértett, mindenekben, hozzánk hasonlóan, de bűnt nem követett el. Járuljunk azért bizalommal a kegyelem királyi székéhez, hogy irgalmasságot nyerjünk és kegyelmet találjunk, alkalmas időben való segítségül.” (Zsid 4,15-16)

Ebben az idézett szentírási részben a főpap „az Atya jobbján” lévő Úr Jézus Krisztus:

„Annakokáért szent atyafiak, mennyei elhívásnak részesei, figyelmezzetek a mi vallásunknak apostolára és főpapjára, Krisztus Jézusra...” (Zsidók 3:1)

„Krisztus az, aki meghalt, sőt aki fel is támadt, aki az Isten jobbján

van, és esedezik is érettünk.” (Róma 8:34)

„Annakokáért, ha feltámadtatok a Krisztussal, az odafelvalókat keressétek, ahol a Krisztus van, az Istennek jobbján ülén.” (Kolossé 3:1)

Ugyanakkor, az állandó megvallás és újra meg újra visszaesés még nem jelenti az illető bűnnel való teljes leszámolásunkat. A megvallott bűnünk – Krisztus ereje általi – elhagyása¹ fogja bizonyítani valódi bűnbánatunkat, és ekként fogunk részesülni a végső kegyelemben is:

„Aki elfedezi az ő vétkeit, nem lesz jó dolga. Aki pedig megvallja, és elhagyja, irgalmasságot nyer.” (Példabeszédek 28:13)

¹ „Mindenre van erőm a Krisztusban, aki engem megerősít.” (Filippi 4:13)

Szükséges tehát megvallani és a gyakorlatban is elkerülni a bűnt és a bűnre vezető alkalmakat, helyzeteket.

A bűn eltörlése

Bármely, valaha élt vagy ezután megszülető ember bűneinek valóságos és végleges eltörlése egyedül a Jézus kiontott, és nekünk tulajdonított vére által lehetséges. E vér bűn-eltörlő hatalmára alapszik a teljes megváltási terv.

Az újszövetségi iratokból megértjük, hogy Jézus Krisztus az az áldozati Bárány, Akire a teljes ószövetségi áldozati rendszer mutatott.

Ő az „az Istennek ama báránya, aki elveszi a világ bűneit” (János 1:29), aki ezért ebben az értelemben „megöletett már a világ teremtésétől kezdve” (Jelenések 13:8), és „aki minket szeretett, és megmosott bennünket a mi bűneinkből az ő vére által” (Jelenések 1:5).



Jézus, a mi főpapunk az, Aki közbenjár érettünk a mennyei Szentélyben.
Harry Anderson (1906-1996) amerikai festő műve.



**Az Úr Jézus jelenleg Igéje és Szentlelke által munkálkodik szívünkben.
A magyarkiskapusi református templom belseje**

Mi a bűn?

Most pedig határozzuk meg a bűn mibenlétét a Biblia szerint. E szerint a bűn nem más, mint „törvénytelenység”:

„Valaki a bűnt cselekszi, az a törvénytelenséget is cselekszi: a bűn pedig a törvénytelenység.” (1 János 3:4)

Természetesen itt az Isten örök erkölcsi törvényéről, a Tízparancsolat áthágásáról van szó, amit Jézus az Isten iránti és az emberek iránti kettős szeretetparancsolatban foglalt össze:

„Szeresd az Urat, a te Istenedet teljes szívedből (...) Szeresd felebarátodat, mint magadat.” (Máté 22:37,39)

Ugyancsak az Újszövetség lapjain, a Tízparancsolatra gondolva, Jakab apostol ezt írja:

„Mert ha valaki az egész törvényt megtartja is, de vét egy ellen, az egész megrontásában bűnös. Mert aki ezt mondotta: Ne paráználkoddjál, ezt is mondotta: Ne ölj. És ha nem paráználkodik, de ölsz, törvénszegővé lettél.” (Jakab 2:10)

Megtérés és bűnbocsánat

Miért van tehát szükségünk arra, hogy valódi megtérésünk által bűneink bocsánatot nyerjenek?

Például azért, hogy ennek eredményeként az Úr Jézustól megkaphassuk a Szentlélek ajándékát:

„Térjete meg, és keresztteljedtetek meg mindnyájan a Jézus Krisztusnak nevében a bűnöknek bocsánatjára: és veszitek a Szent Lélek ajándékát.” (Cselekedetek 2:38)

Másképpen, a bűn elkerülése révén válhat a keresztyén ember az isteni természet részesévé:

„Mivelhogy az ő isteni ereje által mindennel megajándékozott minket, ami az életre és kegyességre való, Annak megismerése által, aki minket a saját dicsőségével és hatalmával elhívott. Amelyek által igen nagy és becses ígéretekkel ajándékozott meg bennünket: hogy azok által isteni természet részesévé legyetek, kikerülvén a romlottságot, amely a kívánságban van e világon.” (2 Péter 1:3-4)

Végezetül pedig ama utolsó napon a jutalom is aszerint lesz, hogy a jó vagy a gonosz cselekvésére szántuk e földi életünket.

„Mert nekünk mindnyájunknak meg kell jelennünk a Krisztus ítélőszéke előtt, hogy kiki megjutalmaztassék aszerint, amiket e testben cselekedett, vagy jót, vagy gonoszt.” (2 Korintus 5:10)



Adományainkkal nem a bűneinket próbáljuk lemosni, hanem azok hála-lánk kifejezése Jézus értünk hozott áldozatáért. A kiskapusi templom perselye.

Ugyanakkor, a bűneink bocsánatának van még egy nagyon súlyos feltétele, amit a Miatyánk imádságban így szoktunk imádkozni:

„És bocsásd meg a mi vétkeinket, **miképpen** mi is megbocsátunk azoknak, aki ellenünk vétkeztek.” (Máté 6:12).

Így hát, ha nem bocsátunk meg **szívből** az ellenünk vétkezőknek, az Isten sem bocsátja meg a mi bűneinket – bármennyit is olvassuk a Bibliát, vagy járunk az Úr házába, és akármennyit is böjtölünk, imádkozunk.

Állandó büntudat, vagy könnyelműség?

Egyik véglet sem helyes. Isten nem azért adta oda áldozatul a Fiát értünk, hogy mi marcangoló büntudatban éljük le az egész életünket, de nem is azért, hogy a bűnt könnyen véve, vétkezzünk továbbra is – hanem azért, hogy irgalmassága által bővülködve



Ima által megnyitjuk szívünket Isten átalakító és vigasztaló ereje előtt

(vagyis igazán, bűntehertől szabadon) éljünk.²

Ha ennek megfelelően járunk el hittel, imával és bizalommal, akkor, őszinte átadásunkat követően nem kell engednünk a szüntelen lelkiismeret furdalásnak. Ezen érzés forrása ekkor már a Sátán lesz, aki ezáltal nem a megtérésünket, hanem a lelki tönkretételünket tűzte ki célul.

2 „...én azért jöttem, hogy életök egyen, és bővülködjenek.” (János 10:10)

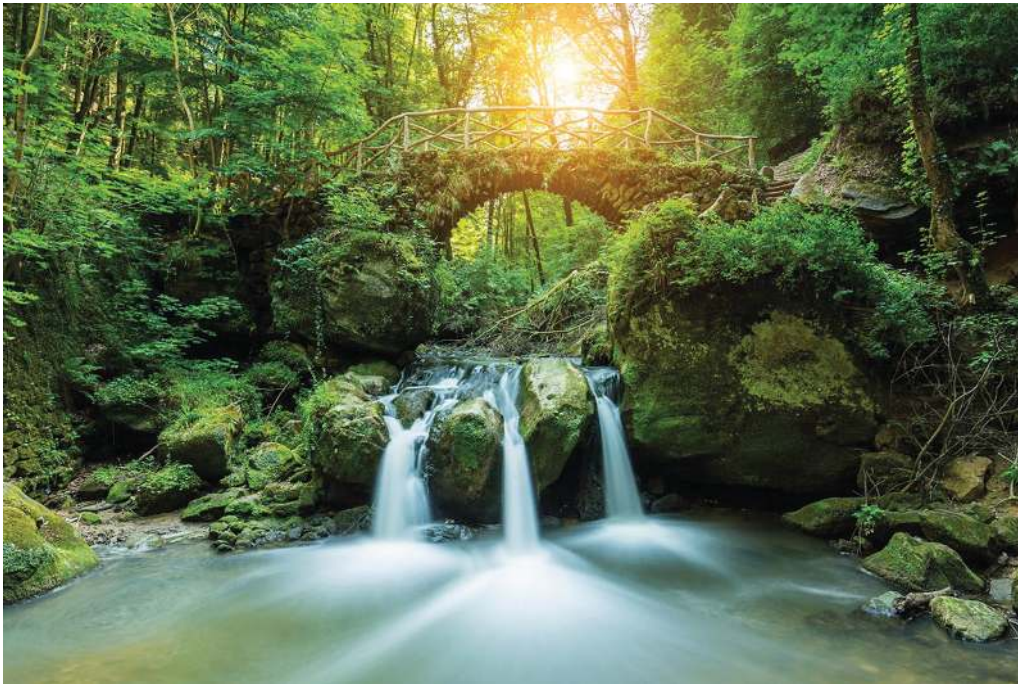
A lelkiismeret furdalásnak csak addig van helye, amíg meg nem vallottuk a bűneinket: ilyenkor ezt a Szentlélek munkálja bennünk.

Nyilvános bűnök

A nyilvánosság előtt elkövetett, vagy sokak által megtudott bűnt, mely révén a keresztyén gyalázatot hozott a Krisztus nevére, nyilvánosan, például a hívő közösség előtt is rendezni kell. Ha nem zu-



A Genezáret-tó, vagy Galileai-tenger, Jézus számos tanításának és csodájának a színhelye



Ezen élet próbaidejét követően, Krisztus visszatértekor az Őt szeretők belépnek majd a legszebb földi tájknál is csodálatosabb, örök mennyei honba. A Schiessentümpel vízesés Luxemburgban.

golyában történt az eset, akkor nem elég csak négy szemközt bocsánatot kérni a történetekért.

Ismerjük például Péter apostol háromszori, csúfos tagadását, amely során még átkozódott és esküdözött is, hogy ő nem is ismeri Jézust.³

Az Írás arról tanúskodik, hogy a feltámadt Jézus Péternek is megjelent (1Korintus 15:5), jelezve ezzel, hogy megbocsátott neki. Mivel azonban Péter tagadásáról sokan tudtak és az botrányos volt, ezért Jézus nyilvánosan is visszafogadta őt a tanítványai közé a Tiberiás tó⁴ partján.

És, mivel Péter háromszor tagadta meg, ezért Jézus háromszor kérdezte meg tőle, a többiek füle hallatára, hogy:

„Simon, Jónának fia, szeretsz-e engem?” (János 21:17)

Szükség volt arra, hogy Péter nyilvánosan is vissza legyen fogadva és helyre legyen téve, így minden kétség elhárult arra néz-

ve, hogy Krisztus külön is megbízta őt a pásztorolással, – tehát bizalommal fogadhatja őt is a Gyülekezet.

Azért kellett Pétert helyre tenni, mert korábban ő fogadkozott a legjobban, hogy:

„Ha mindnyájan megbotránkoznak is te benned, én soha meg nem botránkozom.” (Máté 26:33)

Krisztus jól tudta, hogy Péter keserves sírással már a tagadását követően azonnal megbánta a bűnét,⁵ de mindazonáltal a hívő közösség előtt is meg kellett erősíteni Péter szolgálatát.

Krisztus érettünk végzett munkája

Azzal egyidőben, ahogyan a bűneink rendre bocsánatot nyernek, a mennyei szentélyben Krisztus, mint pap és főpap végzi értünk a bűnbocsátó és a bűntörlő szolgálatot.

⁵ „És megemlékezék Péter a Jézus beszédéről, ki ezt mondotta vala néki: Mielőtt a kakas szólana, háromszor megtagadsz engem. És kimenvén onnan, keservesen síra.” (Máté 26:75)

„Mert egy az Isten, és egy a közbenjáró is Isten és az emberek között, az ember Jézus Krisztus. (1 Timóteus 2:5)

„Lévén annakokáért nagy főpapunk, aki áthalt az egeken, Jézus, az Istennek Fia, ragaszkodjunk vallásunkhoz. Mert nem oly főpapunk van, aki nem tudna megindulni gyarlóságainkon...” (Zsidók 4:14-15)

„És nem bakok és tulkok vére által, hanem az ő tulajdon vére által ment be egyszer és mindenkorra a szentélybe, örök váltságot szerezve.” (Zsidók 9:12)

Papként jár közben értünk, a saját kiontott vérére hivatkozik az Atya színe előtt érettünk; az Atya pedig Fia áldozatára és közbenjárói szolgálatára nézve megbocsát nekünk minden vétet, vagy bűnt, és örömmel fogad a saját gyermekeivé minket.

Így valóban igazzá válik az, hogy:

„Könyörületességgel és igazsággal töröltetik el a bűn, és az Úrnak félelme által távozzatok el a gonosztól!” (Példabeszédek 16:6).

A végső győzelem

Azok, akik most az utolsó időben el fognak jutni egy bűn fölötti győzelmes életre Krisztussal, mind a szívükre veszik Jézusnak az értük meghozott golgotai áldozatát. Újra és újra ennek fényében megutálják a bűnt, és mind nagyobb elhatározással és istenfélelemmel akarják követni az Isten Bárányát, oda, ahová hívja, vezeti őket (Jel 14,3-4; Jn 10,16).

Ezek azok a Krisztushívők, akik „megmosták és megfehéřítették ru-

³ Máté 26:69-75

⁴ Ez a Genezáreti-tónak egy másik neve.

háikat⁶ a Bárány vérében" (Jelenések 7:14).

Nagyon jó lenne ezek közé a Krisztus-hívők közé tartozni. Mindazok, akik várják az Úr Jézus második eljövételét, ilyen módon naponta szabadulni akarnak a bűneiktől. Jó példájukkal másokat is megtanítanak erre, hogy egy

6 Értsük ez alatt: jellem-ruháikat, azaz jellemüket

napon minél többen ott lehessünk az Isten országában: előbb a mennyben ezer évig, majd az újjá teremtett Földön is, örök korszakokon át.

„Ezután láték új eget, és új földet: mert az első ég és az első föld elmúlt vala (...) és hallék nagy szót, amely ezt mondja vala az égből: Ímé az Isten sátora az embe-

rekkel van, és velők lakozik, és azok az ő népei lesznek (...) Aki győz, örökségül nyer mindent: és annak Istene leszek, és az fiam lesz nékem.” (Jelenések 21:1,3,7)

Áldott további Bibliatanulmányozást kívánva:

Pongrácz Róbert,
Gyergyószentmiklós szülötte



Kalotaszegi Istenes vers

Ő jött el hozzám

Nem én mentem, hová mehettem volna?
Nem láttam, csak éreztem: ott van.
Ott van, de hol, de merre, de mikor?
De mintha láttam volna valahol,
Nem láttam magam ott, amikor láttam,
Emlékem sincs, hogy visszamenjek.

Ostobaság ver, hitetlen tanács:
Arra menj, arra indulj befelé.
Egyszer csak ott volt szemem távolában,
Isten jött közel, s várt színe elé.

„Tévelygek, mint valami elveszett juh: keresd meg a te szolgádat, mert a te parancsolataidat nem felejtettem el!” (Zsoltár 119:176)

„Mert így szól az Úr Isten: Ímé, én magam keresem meg nyájamat, és magam tudakozódok utána.” (Ezékiel 34:11)

Felemel engem

Felemel engem az Isten,
Így lehetek is valaki,
Bánatomra derűt terítsen,
S tanuljak hitet vallani.

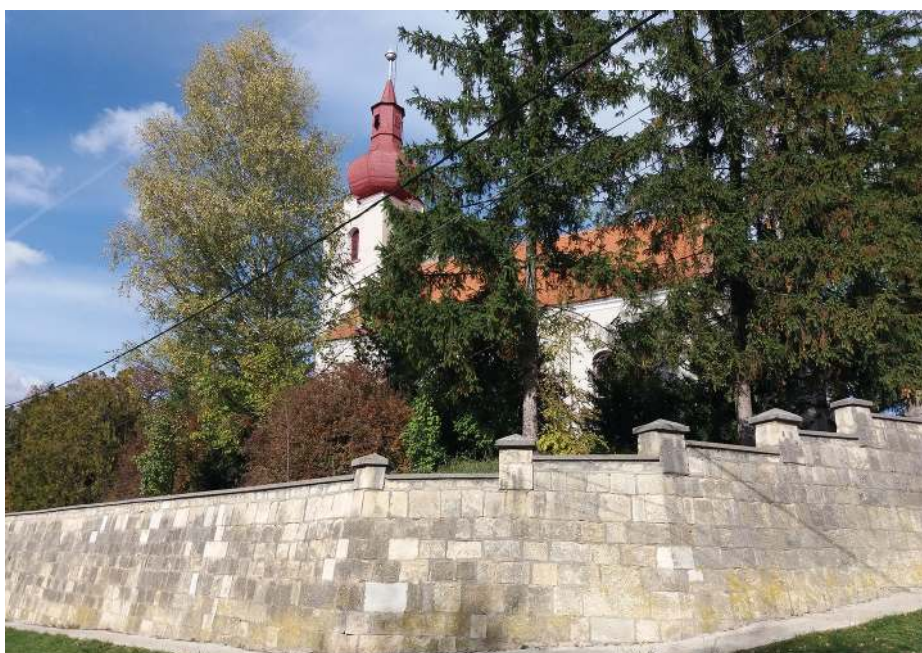
Üzen csillagok örök fényén,
Napfényes, holdas tereken,
Fülem csendjének szótt zenéjén,
S mint gyermekével játszik velem.

Örvend, hogy bennem embert láthat,
Mert azért hívott volt ide,
Újra és újra kitalálhat,
S így nem bomlok a semmibe.

Ő múlt, jövő - örök jelenben,
Versem szava hozzá kiált,
Hiszen csak Ő maradt hitemben,
S kétségem mindig rátalált.

„Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok és megterheltettetek, és én megnyugosztalak titeket.” (Máté 11:28)

László György
türei író és költő versei



A türei református templom

Krisztus iskolája

Szeretettel emlékszünk vissza iskolai éveinkre. Ott gazdagodtunk tudásban, élettapasztalatban, és formálódott személyiségünk. Hálások lehetünk Istennek azért, hogy rendelt számunkra nevelőket, tanárokat kik szakmailag

Mesterünk és tanítónk

„A jó pap holtig tanul” szoktuk mondogatni. A jó keresztyénnek, Isten gyermekének ugyanezt kell tennie. De kitől?

„.... tanuljátok meg tőlem, hogy én szelíd és alázatos szívű vagyok:

Az Ő iskolájában az írott tanönyv a Biblia, az íratlan pedig a teremtetett Természet. A szemléltető példát az Ő folttalan élete nyújtja, a nevelő pedig az Átala hátrahagyott Szentlélek – Aki minősít, megfedd, irányít, buzdít vagy visszatart. Szelíd szava az, amelyet szívünk mélyén hallunk. Ő az, Aki vigasztal bánatunkban, erősít utunkban, és felemel ha elbotlunk.

„És én kérem az Atyát, és más vigasztalót ad nektek, hogy veletek maradjon mindörökké. (...) Ama vigasztaló pedig, a Szent Lélek, akit az én nevemben küld az Atya, az mindenre megtanít majd titeket...” (János 14:16,26)

Jézus a Szentlélek által tanít ma minket, az Atyával együttműködve. Az Istenség három mindenható személye: az Atya, a Fiú és a Szentlélek teljes összhangban munkálkodik a mi megmentésünk érdekében.

„Íme, az ajtó előtt állok és zörgetek: ha valaki meghallja az én szót, és megnyitja az ajtót, bemegyek ahhoz...” (Jelenések 3:20)

Nyissuk hát meg naponta szívünk ajtaját előtte, imádkozzunk, tanulmányozzuk az Írásokat, kérjük bizalommal vezetését, s ugyanígy szeretetet, és iránta való engedelmisséget.



Az iskola Isten által rendelt szerepe az életre való felkészítés. Székelyföldi iskolai osztály 1940-ben.

felkészítettek az életre, a mindennapi kenyerünk megszerzésére.

De Isten létének a tudatosítása, szeretetének, kegyelmének és irgalmának, ugyanakkor az ember bűnös állapotának és az ebből való szabadulás módjának megismerése, a megváltás művének megtapasztalása – kire és mikorra marad?

Vajon jellemünk eljuthat-e egy olyan erkölcsi szintre és igazságra, amelyet a Megváltó elvár tőlünk?

E tantárgyak oktatása folyik, egy élethosszon át, a Krisztus iskolájában.

A kapu most megnyílik. Lépünk be hát, gyermeki bizalommal, kedves kalotaszegi testvéreim.

és nyugalmat találtok a ti lelkeiteknek.” (Máté 11:29)

Tanuljátok meg Tőlem... Jézus magára vállalja a tanítói szerepet.



Krisztus iskolájában csend és béke uralkodik, és szívünk felkészül az Ő befogadására.

A tanulás útja

Krisztus iskolájában az út a Golgotán át vezet, és a Mennyben végződik. Lelki szemeinkkel lássuk meg a Mestert, és kövessük Őt a felfele vezető úton.

„Én vagyok az út, az igazság és az élet...”

„Én vagyok a világ világossága: aki engem követ, nem járhat sötétségben...” (János 14:6; 8:12)

Krisztus keresztje az én kereszt, mivel helyettem hordta. E „fakereszt” a mi fizikai szenvedésünk, a minket nyomasztó sok terhe és fájdalom. A szellemi és erkölcsi kereszt súlya, azaz bűneink terhe Jézus szívére nehezedett és halálát okozta – de e halál az, amely nekünk életet ajándékozik.

Fogadjuk el hit által, és vessük mindörökre szívünkbe önfeláldozó szeretetét, és a megváltás tényét.

Hálások és lekötelezettek vagyunk neked Golgotai győzelmedért, Urunk Krisztusunk!

Isten szeretete és irgalma

A mai, Istentől ajándékozott napon elmélkedjünk hát csodálattal Isten szeretetéről, ahogyan azt a Szentírás bemutatja. Próbáljunk megtanulni néhány erről szóló igeverset, és nemesítsék azok hívó életünket a hétköznapiakban.

„Mert a Krisztusnak szerelme szorongat minket (...) (Ő)azért halt meg mindenkiért, hogy akik élnek, ezután ne magoknak éljenek, hanem annak, aki érettök meghalt és feltámadott.” (2 Korintus 5:14-15)

„Emberi kötelekkel vonták őket, szeretetnek köteleivel...” (Hóseás 11:4)

„Egy rövid szempillantásig elhagyatalak, és nagy irgalmassággal egybegyűjtelek. Búsulásom felbuzdultában elrejtém orcámat egy pillantásig előled, és örök irgalmassággal könyörülök rajtad: ezt mondja megváltó Urad.” (Ésajás 54:7-8)



A Természet szépsége Isten szeretetéről beszél. Tavaszi erdő.

„Az Úr, az Úr, irgalmas és kegyelmes Isten, késedelmes a haragra, nagy irgalmasságú és igazságú. Aki irgalmas marad ezerziglen, megbocsát hamisságot, vétkeket és bűnt...” (2 Mózes 34:6-7)

„Amiképpen az Atya szeretett engem, én is úgy szerettelek titeket: maradjatok meg ebben a szeretetemben.” (János 15:9)

„És megismertettem ő velök a te nevedet, és megismertetem: hogy az a szeretet legyen ő bennök, amellyel engem szerettél, és én is ő bennök legyek.” (János 17:26)

Krisztus szeretete szorongat, irgalma lekötelez. Ha megízleljük, mindig kívánni fogunk abban megmaradni.

Mennyire értékeljük hát Isten határtalan szeretetét? Mit biztosít e szeretet számunkra?

Nos, e szeretet végtelen, folytonos, feltétel nélküli, tapasztalható, és olyannyira szükséges, megbocsátó, meggyőző, átölelő, erőteljes és elfogadó. Csak e szeretet képes megszólítani és megnyitni megkövesedett szívünket.

„És mi megismertük és elhittük az Istennek irántunk való szeretetét. Az Isten szeretet: és aki a szeretetben marad, az Istenben marad, és az Isten is őbenne.” (1 János 4:16)

A tanulás módja

Krisztus iskolájában a tanulás lényege: nem feledni, mennyire szeret Ő és vágyódik utánunk. El-mélkedjünk szüntelen Atyánk és az Emberfia szeretetén. Kérjük, töltsön be minket is a Szentlélek erejével, hogy ekként képesek lehessünk a megbocsátó szeretet gyakorlására akár ellenségeinkkel szemben is.

Tekintsünk Krisztusra nap mint nap. Lássuk meg lelki szemeinkkel Őt, amint mellettünk halad, és csak azt cselekedjük, mondjuk és gondoljuk, ami az Ő szent társaságához méltó.

Ne feledjük, amit Filepnek mondott:

„... aki engem látott, látta az Atyát.” (János 14:9)

Méltó a mi Krisztusunk arra, hogy naponta kövessük példáját a szeretetben és szolgálatban, és éljünk egy szent, tiszta és igaz életet.

Köszönjük neked Urunk új életet adó tanításaidat, amelyek által megismertetted velünk szerető Atyánkat! Ámen.

Fejes Lajos,

nyugdíjas testnevelő tanár,
Bánffyhungad

(Folytatjuk)



Kalotaszegi mese

A sziget (2. rész)

(Folytatás az előző számból)

Miután felesége lezuhant a szakadékba, John Williams elvette Tulalo feleségét. Ez nagyon feldühítette a hat tahiti férfit, akik, megelégedve a fehérek kegyetlen bánásmódját, egyre sötétebb pillantásokat vetettek rájuk.

De Williams csak nevetett rajtuk, mondván, hogy ő azt tesz amit csak akar a szolgálival. Tulalo felesége pedig büszke volt arra, hogy most már fehér férfinak lehet az asszonya.

Egy nap a tahitiak – Manalee, Tulalo, Ohohu, Nehou, Hitihiti és Timoa – összegyűltek a sziget keleti partján, egy tágasabb barlangban. Egyesek közülük az összes fehér embert meg szerették volna ölni. A nemes, törzsfőnöki származású Hitihiti azonban védelmükre kelt:

– Fletcher Christian, Edward Young és John Adams sok jót tet-

tek velünk, és számtalanszor megóvtak a büntetéstől. Ők is szenvedjenek más vétke miatt? Te pedig, Tulalo, miért verted annyit a feleségedet? Azért szökött el tőled!

Egy időre a tahitiak lehiggadtak, és eldöntötték, hogy egy csónakot építenek, amellyel elhagyják a szigetet. Ám, amikor az már megvolt, az asszonyok könyörgésére felhagytak a tervükkel.

Ezután egy időre viszonylagos béke köszöntött be. Mindenki a dolgát végezte, a sziget bőven ontotta terményeit, a gyermekek vidáman szaladgáltak, és nevetésük egybefonódott az asszonyokéival.

De ekkor hirtelen újból kitört a vihar.

Egy nap, Quintal nagyon megsértette Timoát. Ez rávetette magát, és addig ütötte, míg a matróz vérbe borulva roskadt a földre. Meg is ölte volna, ha Manalee és McKoy közbe nem lép.

Az egyik nagyobb kunyhóban a kilenc fehér azonnal rögtönítelő bíróságot alkotott. Christian Fletcher igazságos döntést szeretett volna, hiszen Quintal maga is számos gonosz tettetért volt felelős. De vajon hogyan döntenek majd a többiek?

Ám ekkor egy óvatlan pillanatban Timoa kitepte magát fogvartartói kezéből, kirohant az ajtón és eltűnt a sziget sűrű dzsungelében.

Nem sokkal ezután Williams és McKoy, Quintal-al együtt, felbérelték Manalee-t és egy másik tahitit Timoa ellen. Ezek a keresésére indultak, és rátaláltak egy barlangban a sziget déli részén. Timoa először menekülni akart, de a két bennszülött barátságosan beszélt vele:

– Timoa barátunk, tudjuk hogy éhes vagy. Ne félj, ételt hoztunk neked!

Mellételepedtek a barlang padlóján, s együtt ettek, majd egy óvatlan pillanatban megölték.

A három fehér megdicsérte a gyilkosokat, és az élet folyt tovább.

De a szigeten egyre romlott a hangulat.

A fehérek gonoszabbjai verték-ütötték a bennszülötteket, mint pl. Williams Tulalo-t. A tahitiak végül, az asszonyok nagy rémületére, elszánták magukat a végső leszámolásra.

Egy napon Fletcher meghallotta, amint felesége, Mi-Mitti, egy különös dalt énekel.

– Még sosem hallottam tőled ezt az éneket. Drága feleségem, milyen ének ez?

Eszébe jutott, hogy az előbb elhaladva Brown, Martin és Adams kunyhója előtt, ugyanezt a dalt hallotta feleségeik szájából.

Mi-Mitti könnyes szemmel folytatta:



A Bounty-bay (öböl) a tenger felől

„Miért élesíti bárdját a harcos?

Mert a fehér ember életére áhítoz...”

Mi-Mitti könnyes szemmel ölelte át férjét:

– Tulalo készítette a tervet, Hitihiti semmiről sem tud...

Christian megragadta muskétáját, és Tulalo keresésére indult, ám az, megneszelve a veszélyt, a dzsungelbe menekült.

Ekkor Williams egy újabb ördögi tervet eszelt ki, feleségével együtt.

Az asszony felkutatta volt férjét erdei rejtékhelyén.

– Többé nem akarom, hogy közöm legyen a fehér emberhez. Ő kényszerített arra, hogy hozzám menjek. De most hozzád térek vissza.

– És újból a feleségem leszel?

Tulalo boldog volt. Azon az éjjelen együtt háltak egy barlangban. De az éj közepén, amikor a férfi már aludt, az asszony kést döfött a szívébe. Tulalo rettenetes kiáltással halt meg, asszonya karjaiban. A nő ezután lemosta magáról a vért egy forrásnál, majd az éj hátralevő részét Williams-al töltötte.

A sziget pokollá változott.

Fletcher felesége, Mi-Mitti már a harmadik gyereket várta, de a férfi egyre sötétebbnek látta a jövőt. Gyakran elüldögélt a sziget legmagasabb pontján, és a távoli horizontot kémlelte:

– Vajon mi lett Bligh kapitány-nal és a többiekkel? Bizonyára mind odavesztek... Istenem, bocsásd meg bűneimet!



Tahiti férfiak hagyományos törzsi tánca

1793-at írunk: már két éve laktak a szigeten. Egy reggelen Fletcher kiment a kertjébe. Milyen szép volt minden körülöttük! Mindenhol vadkecskék legeltek, színes madarak énekeltek a dúslombú fákön, és a tenger meg az azúrkék égnapsütésben csillogtak.

Hirtelen muskéta dörrent.

– Ó, biztosan Mills vaddisznóra vadászik! – mosolygott Christian. Azonban teljesen másról volt szó: kunyhója előtt Williams vértócsában hevert, holtan.

Egyszer csak feltűnt Ohohu és Manalee, miközben Fletcher felé szaladtak. Egyikük kezében muskéta, a másiknak a kezében fejsze. Hátról csendben Nehou közeledett, ugyancsak muskétával.

Christian vidáman kiáltotta:

– Hé, Ohohu, Manalee, merre? A vaddisznók dél felé szaladtak!

Ekkor Nehou golyója elsüvített mellette. Ő hirtelen megfordult, ám ekkor egy másik golyó hátba találta. A gyilkosok tovább szaladtak.

Mills a kunyhója előtt találkozott velük:

– Jó a zsákmány, fiúk?

– Nagyon jó – felelték, s föbe lötték.

Hitihiti William Brown-t szúrta le. Adams vállába golyó fúródott, ám sikerült elmenekülnie. Az erdő sűrűjében bujdosott McKoy és Quintal, akik egyelőre megúszták.

Edward Young-ot, akinek anyja ugyancsak polinéz bennszülött volt, az asszonyok körülvették, testükkel védve őt, s így megmenekült.



Elöltöltős, XVIII. századi muskéta



Az erdő sűrűje Pitcairn szigetén

Ekkor megjelent Hitihiti:

– Hol van Fletcher? – kérdezte.

Mi-Mitti rosszat sejtve, teljes erejéből szaladni kezdett a kertdarabjuk fele. Christian még élt:

– Köszönöm, drága, jó feleségem. Ügyelj a három kis gyermekünkre. Isten veled, szeretett, hűséges feleségem...!

Arcán lelki békesség tükröződött, amikor Mi-Mitti karjaiban megpihent e földi fáradsalmaitól.

Hitihiti kifejezéstartalannal állt mellettük. Társai mégis megölték azt, aki mindig a barátjuk volt, aki kezdettől fogva csak jót akart nekik, és mindenkit szeretett...!

Karjaiba emelte és hazavitte az ájult Mi-Mittit. Ezután eltemette Fletchert és a többi halottat, majd fegyvert ragadott, és megölte Manalee-t és Ohohu-t. Nehou-nak sikerült elmenekülnie.

Néhány nap múlva azonban előbukkant rejtekéből, és muskétáját rá próbálta sütni Hitihitire. A fegyver azonban csütörtököt mondott, és a következő pillanatban Hitihiti bunkósbotja szétzúzta a fejét. Nehou azonnal szörnyethalt.

A vérbosszú lezajlott. Hitihiti elbúcsúzott Mi-Mittitől és gyer-

mekeitől, majd felment a legmagasabb sziklára. Hosszan tekintett a valahol az óceán tengerében fekvő hazája, Tahiti szigete felé, elmormolta törzsének egy halál előtti imáját, majd levetette magát a szakadékba.

Milyen tragédia! Mennyi fájdalom!

Minden elcsendesedett, és végre McCoy és Quintal is előjöhettek rejtekhelyükről. Bármennyi vér is omlott, a két leggonoszabb angol megmenekült a tahitiaiak bosszújától.

A szigeten végül a tizenegy nővel csak négy férfi maradt. McKoy és Quintal ekkor munkára fogták feleségeiket és az özvegyasszonyokat: reggeltől estig dolgozniuk kellett a földeket, míg kis gyermekeikről nem volt kinek gondoskodnia.

A két említett matróz az alkohol rabja volt, és nagyon

szenvedtek amióta elfogyott a hajó italkészlete. De egy napon McKoy, aki egy szeszfőzdében nőtt fel, boldogan kurjongatva közeledett Quintal kunyhójához. Egy edény volt nála.

– Hé, Matthew, ezt kóstold csak meg!

Quintal gyanakodva nézegette a benne levő folyadékot:

– Mi ez?

– Ne félj, fiú, nem mérgező ez. Csak igyál, csak igyál – nevetett McKoy.

Quintal belekóstolt. Boldogan csettintett:

– Hmm, ez igazi whisky! Honnan szerezted?

De McKoy csak tovább nevetett:

– Ha, ha ha... jó, mi?!

Kiderült hogy a teanövény gyökeréből sikerült alkoholt előállítania, desztilláló berendezésként pedig a Bounty konyhájának nagy teáskannája szolgált.

Ha addig pokol volt a sziget hangulata, ezután tiszszerte az lett.

McKoy, Sátán jó ügynökeként munkálkodott, és sorban meggyőzte Young-ot és Adams-t is. Végre mind a négy férfi e szenvedély rabjává vált.

Az asszonyok rettegtek tőlük, és ha látták hogy italosan közelednek, menekültek előlük. Trágár



Nagyobb méretű réz teáskanna a XVIII. századból

beszéd, durvaság, kegyetlenség jellemezte ilyenkor őket. Quintal felesége szenvedett a legtöbbit. A részeg matróz ökölrel verte őt, és a hajától fogva húzta maga után.

Egy este, Edward Young az ágyában vergődött: asztmás roham kínoztta, amelyet a pálinka még súlyosabbá tett. A felesége a sarokban csendesen sírdogált.

Egy adott pillanatban Young felfigyelt az asszony sírására, és magához szólította. Látva a fiatal nő elkínzott arcát, ezt mondta:

– Kedvesem, ezentúl nem iszom többé. Tudom, nagyon nehéz volt számodra velem lenni. Meg tudtok-e bocsátani?

A nő és a kis gyerekek reménykedve gyűltek az ágya köré:

– Akkor már nem kell félnünk tőled, és játszhatunk is veled? – kérdezte George, a legnagyobbik közülük.

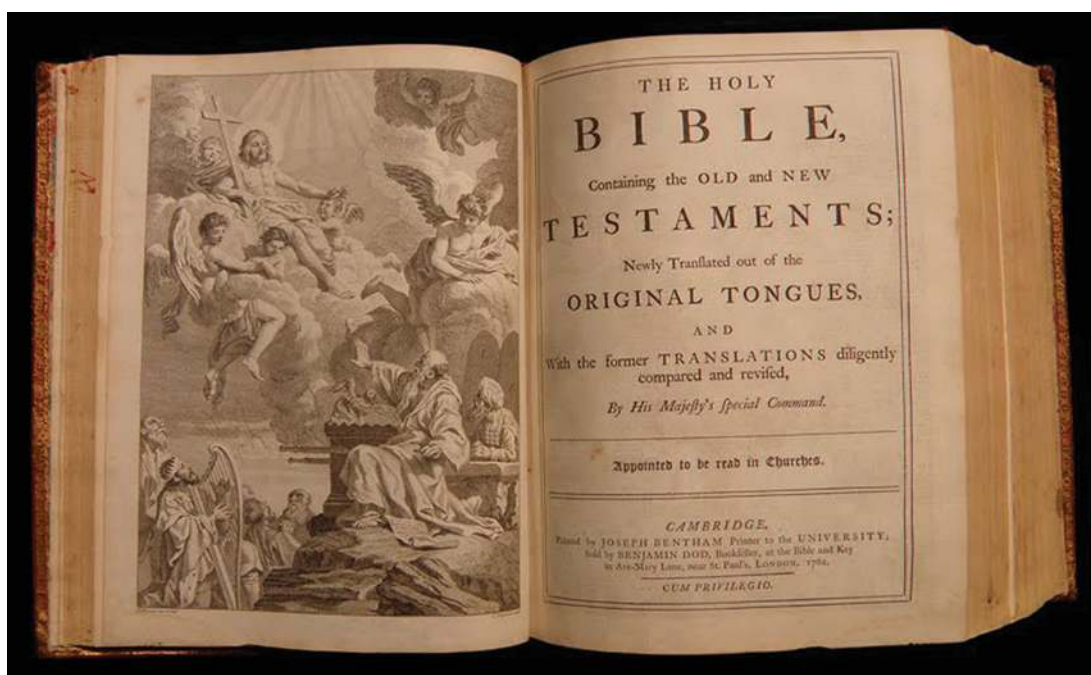
Young mélyen megindult: a Szentlélek dolgozott a szívében. Szavát betartotta, és soha többé nem ivott.

Nem sok időre rá, egy reggelen John Adams hasogató fejfájással ébredt: azelőtti este sokat ivott. Vizes rongyot tekert a fejére, és a Bibliája mellé roskadt. A szeme a következő versen akadt meg:

„Se lopók, se telhetetlenek, se részegesek, se szidalmazók, se ragadozók nem örökölhettek az Isten országát.” (1 Korintus 6:10)

Lesújtva meredt az előtte levő szavakra. Újra meg újra elolvasta őket:

„se részegesek... se részegesek...”



Díszes, 1762-ben kiadott angol nyelvű Biblia (Bentham – King James Bible)

Isten Szava határozottan csendgett: nemde őrá, John Adams-ra is vonatkozott ez?

Bibliával a kezében Young-hoz sietett:

–Itt olvasd, Edward!

Young elolvasta, majd beszámolt döntéséről.

Ezentúl a két család gyakran összegyűlt, egymást bátorítani és Isten akaratát kutatni.

A másik két angol, McKoy és Quintal viselkedése egyre rosszabbá vált: állandóan a whisky-t főzték, és részegen arról fogadkoztak, hogy végeznek Young-al és Adams-al.

Egy nap mámorosan tántorogtak hazafele az ösvényen, amikor McKoy hirtelen megállt.

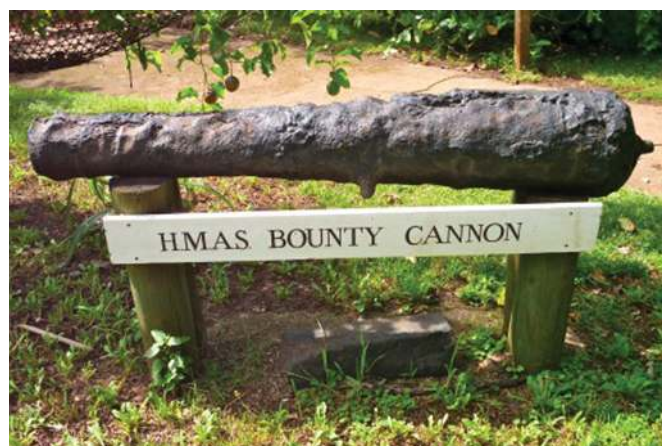
– Miben fogadunk, Matt, hogy oda felmászok, a sziklára? – mutatott egy felettük magasodó csúcsra.

– Ha, ha... részeg vagy, William, és azonnal leesel onnan! – felelte Quintal.

– Nem vagyok részeg! Lehet hogy te vagy az!

McKoy botladozva elindult felfelé. Fenn a csúcson kiabált, káromkodott. Fészkükről felzavart madarak röpködtek körülötte. Rájuk kiáltott, utánuk kapott, majd megtántorodva, az alatta levő mélységbe zuhant. Egy kislány, Hanna Smith talált rá később a holttestére.

Quintal azonban tovább ivott. Elgyötört felesége egy nap ugyancsak a sziklákra mászott fel, tojástartó keresni. De Williams feleségéhez



Az elsüllyesztett Bounty-nak az egyik, tengerből kihalászott ágyúja ma a szigeten van kiállítva

hasonlóan ő is megcsúszott, és leesve, halálra zúzta magát a szakadékban.

Ekkor Quintal más feleség után nézett. Nyolc özvegy volt a szigeten, de melyikük mert volna egy



Tahiti lány

ilyen durva, gonosz emberhez menni?

Ő ekkor Edward Young nagyon szép feleségére vetett szemet. Egyszer, amikor a nőt egyedül találta, rávetette magát, de részeg lévén, az el tudott menekülni.

Ekkor Edwardot akarta megölni. Egy nap rátámadt, és feléhajította kését – Adams csak az utolsó pillanatban tudta félrerántani előle.

Ezután fűnek-fának fogadkozott, hogy mindkét férfit megöli. Bizonyára be is váltotta volna tervét, hacsak egy nap, amikor részegen hevert az egyik kunyhóban, Adams és Young be nem rontanak és fejszével agyon nem verik. Vére befröcskölte a falakat, miközben John Mills nyolc éves kislánya tanúja volt e borzalmas jelenetnek.

1799-ben vagyunk: tíz éve kötöttek ki a szigeten, amelyet mennyországnak álmodtak meg, ám a bűn és az ital pokollá tette.

Már csak két férfi élt a kezdeti tizenötből: Edward Young és

John Adams, és a szigetre végre nyugalom telepedett. A két angol az árnyas ösvényeken sétált, visszaemlékezve az elmúlt időkre. Ugyanakkor, a számos nő és gyermek elszorult szívvel nézett fel rájuk, tőlük várva a vezetést, oltalmat.

Rádöbbsentek ekkor felelőségük súlyára, és a nagyon kevés iskolát járt Adams tanítani kezdte az írni-olvasni alig tudó Young-ot. Egyre jobban, és egyre többet olvastak a Bibliából, és együtt imádkoztak. Hamarosan mindketten kegyes, Isten Lelkével telt emberekké váltak. Rendszeresen megtartották a reggeli és esti Istentiszteleteket, amelyeken mindenki szívesen részt vett. A szigeten újból énekek hangzottak, és boldogság aranyozta be a gyermekek és a felnőttek szívét.

Ám Young betegsége nem enyhült. Egy nap, amikor a kis George hívására Adams belépett barátja kunyhójába, rádöbbsent, hogy egy haldokló fekszik előtte – Olvass valamit a Bibliából – kérte Edward.

John megnyitotta a sziget most már legnagyobb kincsét, a régi, szent Könyvet:

– „Bizony, bizony mondom néktek, hogy eljő az idő, és az most legyen, amikor a halottak hallják az Isten Fiának szavát, és akik hallják, élnek.” (János 5:25)

Majd folytatta:

– „... ha bűneitek skarlátpirosak, hófehérek lesznek, és ha vérszínűek, mint a karmazsin, olyanok lesznek, mint a gyapjú.” (Ésajás 1:18)

Még egyéb igeverseket is felolvasott. Edwardon látszott, hogy szinte issza a szavakat. Majd mellette ülő feleségéhez simult, csöndesen imádkozott, és mosollyal az ajkán, végleg lehatnyatlott.

Ekként, az 1799-es esztendőben, Adams egyedül maradt a szigeten tizenegy nővel és huszonhárom gyermekkel.

Mennyi szenvedés, mennyi borzalom állt mögöttük!

Adams sok időt kezdett tölteni, mindenkitől félrevonulva, Christian Fletcher barlangjában. Ilyenkor csupán a másodtiszt Bibliáját vitte magával. Egyre közelebb került Megváltójához, és erőteljesen, őszintén átadta életét Neki, megbánva minden addigi bűnét és gonoszságát.



Banyan-fa (Fajta) Pitcairn szigetén

Egy nap, Christian legnagyobb gyermeke, Thursday October Christian, akivel még a saját négy gyermekénél is szorosabb kapcsolatuk alakult ki, megkérdezte:

– Engem miért nem tanítasz meg olvasni az édesapám könyvéből?

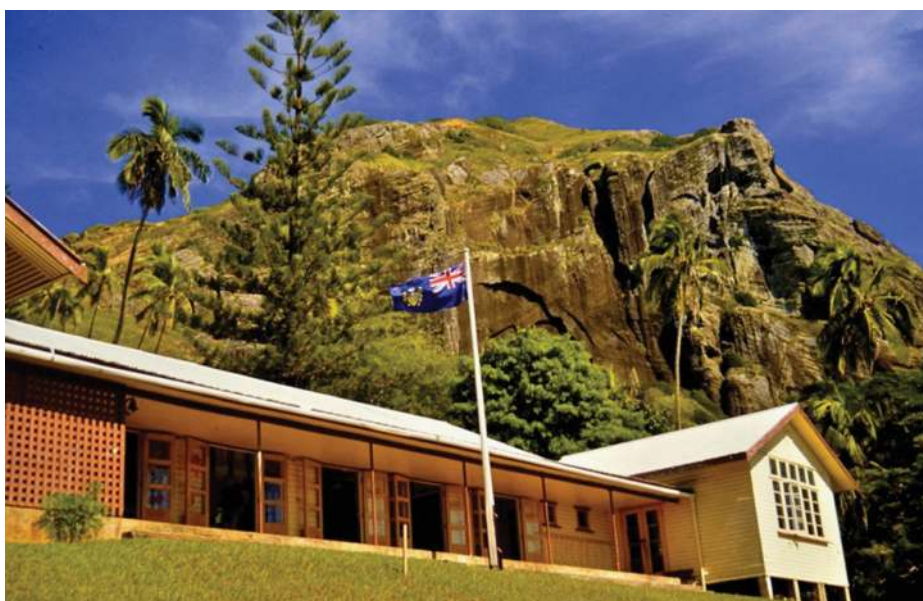
A tíz éves kisfiú e szavai révén Adams meghallotta az Isteni hívást: hamarosan egy egyszerű iskola-kunyhót építettek, amelynek termében egyetlen könyvből tanultak meg írni és olvasni a polinéz asszonyok és gyermekeik: a drága, szent, minden sebre gyógyírt jelentő Bibliából.

Szeretett Kalotaszegiek!

Bűnbe süllyedt világunkban mi mennyire értékeljük Teremtőnk és Megváltónk szerető Szavát, a tankönyvek Tankönyvét? Isten kegyelméből, ma már mindannyiunk otthonában csendesen vár ránk e Szó: hisszük-e még, hogy Benne van fájdalmaink gyógyírja? Használjuk-e még, nap-mint-nap, Isten Igéjének lámpását?



A Bounty (ma már eltört) régi harangja, mely később Pitcairn-en sokáig hívogatott az esti és a reggeli Istentiszteletekre



Pitcairn szigetének jelenlegi iskolaépülete

„Az én lábamnak szövénke a te igéd, és ösvényemnek világossága.” (Zsoltár 119:105)

A sziget az áldás helyévé vált: szüntelen érezni lehetett Isten óvó jelenlétét. John Adams megtanulta egyre jobban értékelni az ima kiváltságát, és megtanította a kis közösséget minden tevékenységük előtt Isten segítségét kérni: mielőtt a sziklákra, meg a kertbe indultak volna, vagy halászni az oly sok meglepetést rejtegető tengerre.

Egyik napon például, Adams és néhány asszony a tengerre szálltak, ám nemsokára nagy hullámok keletkeztek, és csónakjuk összetört a sziklákon. A meredek sziklákhöz csapódó erős hullámok miatt lehetetlen volt partra jutni. Ekkor a vízben úszva egy csoportba gyűltek, és ott imádkoztak Isten segítségéért – az Úr pedig

csodálatos módon mindannyiukat partra segítette.

Milyen nagy Isten kegyelme!

Ő volt az egyedüli orvosuk, hozzá imádkoztak betegségeikben. Ő volt oltalmazójuk, Tanítójuk, Atyjuk.

Érezzük-e vajon mi is az Ő oltalmát és jóságát minden pillanatban?

Adams megtanította a rá bízott lelkeket a Teremtő Isten tiszteletére. Csodálták a sziget gyönyörű helyeit, és szívük a magasba emelkedett Őhozzá, együtt a végtelen óceán felett szálló madarakkal és a felette úszó szépséges felhőkkel.

Az 1808-as évnek egy napján, este fele Adams a kis sziget legszebb, általuk legjobban kedvelt völgyében sétált a lassan már többségükben ifjakká cseperedett egykori gyermekekkel, amikor az egyik lány, Mary Christian a tengerre pillantva felkiáltott:

– Nézzétek, egy *pafata*¹ úszik ott, az oszlopaival felfele!

Mary még sosem látott vitorlás hajót, ám John Adams rögtön

¹ *Pafata*: polinéziában használatos ládaszerű, oszlopokon álló éléskamra, melyben a bennszülöttek a rágcsálók és egyéb állatoktól védve tartják élelmeiket (tahiti nyelven)



**A Bounty vitorlás 1960-ban
(a *Mutiny on the Bounty* című film számára) készült mása**

tudta miről van szó. A félelem, mely a Bounty összes lázadójának rejtetten a szívében élt, most feltámadt benne. A húsz évvel ezelőtti események újra felélénkültek: a lakatlan, félreeső szigetre most mégis csak rátaláltak! Vajon mi lesz most vele, velük?

Miközben a vitorláshajó a messzeségből a szigethez közeledett, Adams és a fiatalok a

kunyhók közötti gyülekezőhelyre rohantak. Az asszonyokkal együtt mindannyian térdre borultak, és hő imában Isten védelméért esedeztek e súlyos pillanatban.

Miután imádkoztak, várni kezdtek, míg végül a nap leáldozott.

Reggelre kelve megpillantották a hajót, lehorgonyozva a szigettől távolabb. Adams így szólt

Christian legnagyobb fiához:

– Végy két fiút magaddal, vigyél valamennyit a sziget gyümölcseiből, és menjetek ki a hajóhoz. Mondjátok meg a kapitánynak, hogy egy fehér ember szeretne találkozni vele itt, a szigeten.

A fiatalok rögtön csónakba szálltak, és a hajó felé eveztek.

A szóban forgó vitorlás a Bostonból jövő, *Topaz* amerikai bálnavadász hajó volt, mely hosszú ideig bolyongott a Dél-Csendes Óceán e távoli vizein, amikor is véletlenül fel-

tűnt előttük a sziget.

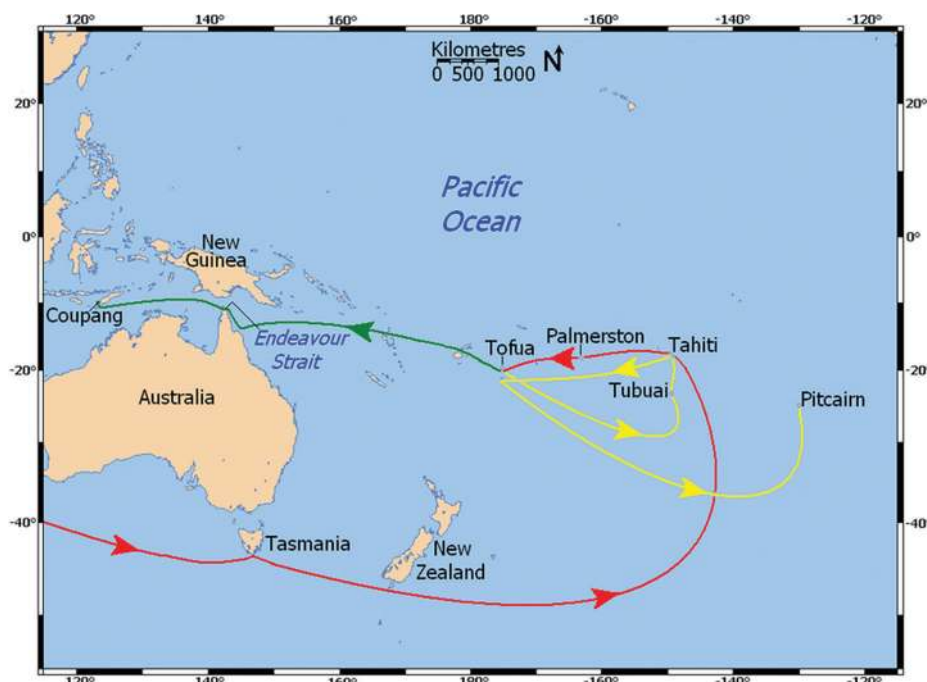
Arról, ami a következőkben történt, szóljon Mayhew Folger kapitány naplója:

„Szombat, 1808 február 6: Délután fél kettőkor megpillantottunk egy földdarabot mely 25 fok déli szélességen és 130 fok keleti hosszúságon feküdt. A Carteret kapitány által 1767-ben felfedezett Pitcairn nevű szigetről volt szó, aki Őfelsége hajóján, a *Swallow-on* érkezett ide.

Hajnali kettő órakor a sziget két tengeri mérföld távolságra volt, és ekkor kivetettük a horgonyt. Reggelre kelve egyszer csak egy csónakot pillantottunk meg, benne három fiatalemberrel. Bizonyára bennszülöttek, gondoltuk. De mennyire meglepődtünk, amikor egyikük tökéletes angolsággal megkérdezte:

– Hello, ki a hajó kapitánya?

Felszálltak a fedélzetre, néhány kókuszdiót adtak nekem, majd ezt mondták:



**A Bounty útja: piros – a Tofua közelében kirobbant lázadás előtt;
zöld – Bligh kapitány és társai mentőcsónakon megtett útja Kupangba;
sárga – a lázadók útvonala Pitcairn-ig**

– Kapitány uram, jöjj a partra. Egy fehér ember szeretne veled beszélni.

Az elején nem bíztam bennük, Azután partra eveztünk, és valóban, egy Alexander Smith² nevű an-



John Adams-ról készült arckép

gol férfi várt rám, a Bounty elmene-
kült lázadóinak utolsó túlélője.”

A palmafákkal szegélyezett ösvényeken sétálva, Adams elmesélte a kapitánynak az utóbbi húsz év történetét. Folger kapitány kutatva nézte a sziget lakóinak – a lázadók leszármazottainak – arcát. A nyílt tekintetű fiatalokon nyoma sem volt a bűnöző szülőktől örökölhető tipikus vonásoknak. Mindenki nemesen, tisztelettel, udvariasan viselkedett. A szigeten rend volt, a kunyhókban és azok körül tisztség, a kertek gondozva, az asszonyok tisztességesek, kedvesek. Mindenhol a szorgalom és a becsület jelei látszottak.

Figyelte Adams-ot: a fiatalok szeretettel apának szólították. Elgondolkodott: ez a nyílt, hívő férfi lenne lázadó és gonosztevő?

Naplóját így folytatta:

² John Adams egy fiatakkori bűntényét követően az Alexander Smith álnevet vette fel, és így szerepelt a Bounty hivatalos névjegyzékében. Később, a szigeten újra az eredeti nevét használta.

„Bármelyek is voltak Smith múltbeli hibái és bűnei, az egykori lázadó ma egy megbízható ember.”

Visszatérve az Egyesült Államokba, Folger jelentést küldött a Brit Admirálisnak. Az akkori újságok címlapon közölték Folger jelentését Pitcairn-ről, és ennek folytán nemsokára szerte Angliában, de ugyanígy az Egyesült Államokban és sok más helyen tömegek értesülhettek arról, milyen csodát vitt véghez Isten a Csendes Óceán végtelenségében elrejtett apró szigeten, az Ő Igéje és Szentlelke által.

További hat év telt el, amikor egy napon két angol hajó, a Briton és a Tagus horgonyozott le a sziget előtt.

A két kapitány partra szállt, és Adams kész volt velük visszamenni Angliába. Tudatában volt annak, mily nagy része volt a lázadásban, és elismerte a rá váró büntetés jogosságát.

– Tudom, hogy életemet el kell veszítenem ha még egyszer angol földre lépek, de így is még

egyszer látni szeretném hazámat, mielőtt meghalok.

Pipon kapitány ekkor kész volt elszállítani őt, családjával azon tagjaival együtt, akik vele szeretnének tartani.

Azonban Rachel nevű lánya könnyes szemmel fordult a kapitányhoz:

– Nem lehet, Sir, ne vegye el tőlem édesapámat! Ne vegye el tőlem a legjobb és legdrágább barátomat!

A felesége, a többi gyereke, s a sziget összes lakója könnyezve és sírva jártak közben érte.

Staines és Pipon kapitányok meghatódva álltak előttük, és végül megszületett a válasz:

– Ne féljenek, nem visszük el.

Pipon kapitány ezt írta naplójába:

„Kivenni erővel ezt az embert barátai köréből egy, a szív érzelmei elleni gonosz cselekedet lett volna. A környezetében levők akarata ellen cselekedni, elvive őt, egy embertelen, az emberiség elleni tett lett volna.”

Az évek folyamán további hajók érkeztek, és minden látogató



Pitcairn imaháza ma



John Adams sírköve a sziget temetőjében

a legszebb szavakkal ecsetelte az itt kialakult kis közösség megragadó vonásait.

A fiatalok felnőttek, összeházasodtak – de csak John Adams jóváhagyásával és áldásával –, gyermekeik születtek... és mindenben Isten akaratát keresték.

John Adams 1829 március 28-án tért nyugovóra. Sírja ma is látható a szigeten, várva Isten Fiának szólító szavát, melyre majd előléphessen a Jézus véreben megtisztított, feltámadott bűnös, John Adams – a Bounty egykori lázadója.



A pitcairn-i gyülekezet napjainkban

Adams halálát követően a Pitcairn sziget története tovább folyt. A bőséges időket próbák követték: szárazság, járványok, viharok, éhségek, a szigetről való kitelepések és az oda való visszaköltözések; és ami ezeknél is rosszabb: lelki válságok, hitben való gyengülések és Istenhez való visszatérések az egymást követő nemzedékek során.

E kis sziget történelmében megismétlődött az Izráel népének története: amikor Istenhez hűségesek voltak, áldásban és boldogságban, de amikor Tőle eltávolodtak, nyomorúságban és lelki gyötrelemben volt részük.

Jelenleg szinte minden angol-szász gyerek ismeri a Bounty lázadóinak, és a legkisebb brit gyarmatnak, a Pitcairn szigetnek történetét. Filmek készültek, könyvek íródtak e témáról, és ma is számos turista látogatja meg a szigetet, keresve földjén azt, amire minden ember áhítozik: bár egy morzsányit a valódi boldogságból.

Kedves Olvasók!

Életünk itt és most a boldogság szigetévé válhat, ha befogadjuk szívünkbe Krisztust, Pitcairn szigetének több mint kétszáz évvel ezelőtt élt lakóihoz hasonlóan.

„Akik hajókon tengerre szállnak (...) azok látták az Úrnak dolgait, és az ő csodáit a mélységben. (...) Az égis emelkedének, a fenékgig süllyedének, lelkök elolvada az ínségben. (...) De az Úrhoz kiáltának az Ő szorultságukban, és sanyarúságukból kivezeté őket. (...) Adjanak hálát az Úrnak az ő kegyelméért, és az emberek fiai iránt való csodadolgaiért!” (Zsoltár 107:23,24,26,28,31)

– Vége –

Utószó

Pitcairn szigetén 1831-ben a lakosság elérte a 87 főt, de ugyanakkor nagy szárazság köszöntött be. Ezért egy hajó átvitte őket őseik földjére, Tahitiba, ahol Pomare tahiti király nagy darab földet adományozott nekik. Csakhogy az itt tapasztalható erkölcstelen életmód lesújtóan hatott az erkölcsi tisztasághoz szokott Pitcairn szigetiekre, és öt hónapon belül mind hazatértek Pitcairn-re, ahol eközben véget ért a szárazság és így mindannyian elegendő édesvízhez juthattak.

Pitcairn szigete 1838-ban vált hivatalosan brit gyarmattá.

1856-ban a lakosság túlszorodott, elérve a 193 főt, és így áttelepítették őket az Ausztrália partjaitól 1400 km-re, keletre fekvő Norfolk szigetére, és ekként a szigetük lakatlan maradt. Azonban öt éven belül, kínzó honvágyuknak engedve, 44 lakos visszatért, és így Pitcairn újból benépesedett.

Hosszú évek teltek el. Egy nap, John Tay amerikai matróz, értesülve a sziget történetéről, hő vágyat érzett arra, hogy oda ellátogasson, és bemutassa nekik azon Bibliai igazságokat, amelyeket ő is megismert. John Tay az Egyesült Államokban nemrég megalakult adventista egyház tagja volt.

Akkoriban nehéz volt eljutni egy ilyen félreeső szigetre, ám 1886 októberében Tay-nek sikerült Tahitiben felszállnia a *Pelikan* nevű angol hadihajóra, és Pitcairn-re utazni.

Itt, a sziget magisztrátusának, James McKoy-nak a beleegyezésével maradhatott öt héten át. Naponta tanulmányozták a Szentírást, míg végül a teljes lakosság elfogadta a negyedik parancsolatban bemutatott hetedik nap szombatjának a szentségét.

San Francisco-ba jutva, John Tay beszámolt hittestvéreinek a történetekről, és további terveket szőttek. Rövidesen egy szkúnert vásároltak, amely 1888 júliusában elindult Pitcairn felé, fedélzetén A.J. Cudney misszionáriussal. Ám a hajó valahol az úton – San Francisco és Tahiti között – örökre eltűnt (valószínűleg elsüllyedt), az összes rajta utazóval együtt.

Ezután felhívás hangzott el: építsenek egy misszionárius hajót. Kiterjedt gyűjtés kezdődött, az egyháztagok – Amerikában és Európában is – a terven nagyon fellelkesült gyerekekkel együtt, hat hónap alatt összegyűjtötték a szükséges 18.500 dollárt.³

A felépült szkúnert *Pitcairn*-nek nevezték el, és 1890 októberében futott ki San Francisco kikötőjéből, fedélzetén Johnt Tay-el,

³ Akkoriban egy munkás heti fizetése kb. 3-4 dollár volt.



Pitcairn szigetén való letelepedésre hívogató reklámlapját

valamint E. H. Gates és A. J. Read misszionáriusokkal, és mindhár-mójuk feleségeivel.

Három heti hajózást követően a szigetre érve, melynek lakossága eközben elérte a 126 főt, ünnepléses hangulatú Istentiszteletek sorozata kezdődött, decemberben pedig 82 személy merített alá, Isten Igéjének rendelése szerint.

Az új gyülekezet presbitere Simon Young lett. A sziget lakossága körében az egység és az első szeretet ereje mutatkozott. Több tucat fiatal iratkozott be a Pitcairn-en beindított missziós tanfolyamokra, és a következő években a *Pitcairn* szkúner fedélzetén számos Óceániai szigetre vitték el az evangélium fényét, beleértve Fidzsit, és egyéb, kannibálok lakta szigeteket.

Pitcairn lakossága 1937-ben érte el a legnagyobb létszámot: 233 főt, majd ezután lassan apadni kezdett. Sok fiatal költözött el, főleg Új-Zélandra és Ausztráliába.

Ma, főleg ezen országokban, de Norfolk szigetén, az Egyesült Államokban és a világ más helyein is sok ezren élnek a Pitcairn szigetiek leszármazottai közül.

2018-ban Pitcairn lakossága már csak 50 fő volt.

A 13 éven felüli gyerekek Új-Zélandon tanulnak tovább. A helyi nyelvjárás, a *Pitkern*, a XVIII. századi angol és a tahiti nyelv keveréke.

A sziget vulkanikus eredetű, területe kb. 5 km², legmagasabb pontja pedig 340 m.

Függelék

A Bounty vitorlással 1790 január 23-án Pitcairn-re érkezett lázadók névjegyzéke:

Christian Fletcher, másodtiszt
Edward Young, kadét⁴
John Adams, matróz
John Mills, az ágyúmester segédje
Matthew Quintal, matróz
William McKoy, matróz
John Williams, matróz
Isaac Martin, matróz
William Brown, matróz

A velük tartó tahiti férfiak névjegyzéke:

Hitihi
Manalee
Timoa
Tulalo
Ohohu
Nehou

*

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

Jancsó Erik,
Szászfenes

⁴ A tengerészeti kadét tengerésztisztjelöltet jelent

A testi-lelki egészség és gyógyulás nyolc alapelve

(2. rész)

Táplálkozás (folytatás)

*Az Aranykorban
az étel gyümölcs volt,
senki nem merészelte száját
véres hússal beszennyezni.
Akkor a madarak biztonságosan
repülhettek a légben,
a félénk nyulak szaladgálhattak
a cserjésekben,
és a halaknak nem kellett félni
hazug csalétekétől.
Mindenkinek nyugalma volt,
igazi béke honolt.*

(Ovidius)¹

A hús

„A hústrend alapproblémája valószínűleg abban áll, hogy az állattenyésztésben gátlástalanul alkalmazott hormonok, antibiotikumok és más hizlalási anyagok

¹ Ovidiusz (Publius Ovidius Naso), előkelő származású római költő. Az itáliai Sulmo-ban született i.e. 43-ban, és a dobrudzsai Tomisz-ban (ma Konstanca) halt meg i.sz. 17-ben.



Ovidiusz (i.e. 43 – i.sz. 17) szobra Konstancán

használata beláthatatlan kockázattal jár...

A modern állattenyésztésben nagyszámú állatot tartanak kis helyen. Mivel így az esetleg felépő betegségek gyorsan terjedhetnek, a gyógyszereket részben

naponta a takarmányhoz keverik, mindenekelőtt az antibiotikumokat, de a szulfonamidokat, enzimeket, vitaminokat és erősítőszereket is.

Mivel ezen kívül megkísérik, hogy egyre kevesebb takarmánnyal több húst rövidebb idő alatt állítsanak elő, hormonokat is adnak a táplálékhoz, hogy gyorsabb növekedést érjenek el. Hormonadagolással a takarmány egyharmadát is megtakaríthatják. Szakértők úgy becsülik, hogy a világ antibiotikum-termelésének több mint a felét napjainkban a szarvasmarhák vagy a szárnyasokkal etetik meg.

Ami azonban az állatot hizlalja, az az embert megbetegítheti. Mindenekelőtt egyre több emberben fejlődik ki nagyfokú érzékenység (allergia) bizonyos antibiotikumokkal szemben. Súlyos, olykor allergiás sokk lehet a következménye, ha az ilyen beteget antibiotikumokkal kezelik. Ugyancsak az antibiotikumok rendszeres adagolása vezet egyes baktériumtörzsek rezisztenssé válásához. Megtörténhet tehát, hogy valaki ma antibiotikumokkal telített húst eszik, és néhány hónap múlva a bekövetkező torokgyulladásból az orvos által felírt antibiotikum nem tudja meggyógyítani.



A sokszor csupán az önzés és a kegyetlenség törvényei vezette modern állatfarmok a szenvedés és a betegség gócpontjai. Baromfi- és disznófarm.



A húsevő nagymacskák csupán rövid ideig tartó erő kifejtésre képesek. Oroszlánok Botswana szavannáján, és a Föld leggyorsabb állata, a gepárd.

Néhány évvel ezelőtt Angliában 41 kisgyermek halt meg gyomor- és bélbetegségben, miután a szokásos antibiotikum-terápia hatástalannak bizonyult. A gyermekek olyam kórokozók áldozatai lettek, melyek az állati takarmány és antibiotikum hatására rezisztenssé váltak...

A húskoszt néhány olyan valós veszélyt rejt magában, amelyeket nem szabad lebecsülni. Ilyen például az, hogy az állatok szervezete létük minden pillanatában salakanyagokat tartalmaz, amelyek egyenesen a vesébe jutnak. Mindenki, aki ezt a húst megeszi, saját hulladékanyagait hozzáadja az állathoz, és ezzel többletmunkára kényszeríti veséit... A szakma ismerői éppen ezért nem csodálkoznak azon, hogy az idegen anyagokkal teletömött vágóállatok láttán egyre több állatorvos vegetárius táplálkozási módra tér át...

Az állatvilágban a kimondottan dolgozó állatok csak növényi táplálkoznak. A nagymacskák ugyan utolérhetetlenek, ha rövid idejű erő kifejtésről van szó, de az ökörnek, a lónak és a tehénnek sokkal nagyobb a kitartása. Az, hogy a kizárólag falevelekkel táplálkozó elefánt nemcsak „vegetál”, hanem csodálatra méltó

erő kifejtést is véghezvisz, elgondolkodtathat bennünket arról, hogy az ember nem lenne-e képes gyümölcsökkel és zöldségekkel való táplálkozás mellett nagyobb teljesítőképességre?

A példa próbája

Az erő valódi próbaköve a kitarthatás. Meddig tudják az izmok mun-

kájukat végezni, mígnem fáradtan feladják? Az első ilyen kísérletet a huszadik század elején végezték. Vegetáriánus és nem vegetáriánus diákoknál megvizsgálták, hogy hányszor tudnak jobb kezükkel egy rugós súlyzót összenyomni. A vegetáriánusok könnyen nyertek a nem vegetáriánusokkal szemben.



A hosszú ideig nagy erő kifejtésre képes állatok növényevők. Fríz ló Hollandiában, és hortobágyi ökrök.

Nemrégiben egy svéd tudós kilenc edzett atlétával álló kérempáron végzett kísérleteket. A sportolóknak az volt a feladatuk, hogy addig nyomják a pedálokat, amíg a lábaik engedelmessé nem válnak. Miután három napig zsír- és fehérjegyazdag kosztot kaptak (hús, tojás, hal, sajt stb.) 57 percig bírták szusszal. Ugyanezek a személyek a következő tesztelés előtt három napig azt a vegyes kosztot kapták, amelyet a legtöbb ember fogyaszt a mi szélességi körünkön is. Ezúttal 114

perces átlaggal megduplázták eredményüket.

Ezután ugyanezek a férfiak tisztán vegetáriánus, szénhidrátban gazdag kosztot kaptak, és az utolsó kísérlet alkalmával 167 percig tudtak kitartani, csaknem háromszor annyi ideig, mint a főként húsból álló táplálékkal. Nem csoda, hogy a leginkább kitartást követelő sportágakban a világ legeredményesebb atlétái közül néhányan vegetáriánusok!

Mindenkinek, akinek valóban komoly az a kívánsága, hogy egészséges és hosszú életű legyen, meg kellene gondolnia, hogy ne részesítse-e előnyben a vegetáriánus életmódot. Bár ez már az ókorban is létezett, ma ismét növekvő közkeletűségnek örvend. Sokan kezdik belátni, hogy okosabb a tápanyagokat közvetlenül a növényvilágból nyerni, mint másodkézből, az állatok húsból. " (Don Hawley: *Kezdd el élni*, i. m., 99–104. o.)

Annak, aki eddig rendszeresen, naponta fogyasztott húst, nem könnyű ezen változtatnia. A káros hatások fokozatosan is csökkenthetők. Már a sertéshús és termékei elhagyása is jelentős lépés, mert ez a leginkább egészségtelen a húsok közül, amint ezt *Dr. Hans-Heinrich Reckeweg* egy tanulmányában egyértelműen kimutatta.

Kevésbé káros a marhahús, a birka és a szárnyasok húsa. Legkevésbé pedig a fehér húsok, mert azokból már nagymértékben távozott a vér. A sajt kevésbé, de a tej és tejtermékek, a tojás fogyasztása kiegészítheti a növényi táplálkozást. De ne feledjük: a háznál vett tej és tojás tápértéke messze felülmúlja a nagyüzemi előállítású termékeiket. Aki ezeken túl is szeretne egészségesebben élni, annak bőségesen állnak rendelkezésére az állati termékek helyett a szója és más, gazdag tápértékű növények, valamint az ezekből készült növényi készítmények.

Az állati zsiradékok használatával mindenképp érdemes felhagyni, mert jelentős koleszterintartalmuk következtében nagymértékben felelősek a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásáért. Helyettük növényi, és főleg hidegen sajtolt olajokat használjunk a főzéskor-sütéskor,



Az ereinkben lerakódó, és számos más bajt okozó állati zsírok helyett a növényi zsírokat tartalmazó csonthéjas gyümölcsök egészséges alternatívát kínálnak.

mert ezek még részben tartalmazzák az eredeti növény ásványi anyagait és vitaminjait. A növényi olajok – ellentétben az állati zsiradékokkal – nem tartalmazzanak koleszterint. A *tartósító- és színezőanyagok* tovább rontják étteleink és italaink minőségét, és a betegségek előidézésében sem elhanyagolható a szerepük. Van mit javítani étkezési kultúránkon... Minél természetesebb és egyszerűbb, amit megesszünk, annál egészségesebb!

Mikor és hogyan étkezzünk?

Távolról sem csupán az a fontos, hogy mit eszünk, hanem az is, hogy azt mikor és hogyan. A rossz étkezési szokások ugyanannyi kárt okoznak, mint a helytelenül megválasztott élelmiszerek. Ezek leküzdése pedig olykor még nehezebbnek tűnik, mint lemondani bizonyos egészségtelen ételekről.

„A nemes ember idejében, a test erejéért eszik, és nem az italért” (Préd 10,4), vagyis az ésszerűség és az erkölcs irányítja táplálkozásában is. Ez a bibliai alapelv nemcsak a királyokra és a fejedelmekre vonatkozik – a szövegkörnyezet ugyanis velük kapcsolatban említi –, hanem minden emberre érvényes alapelv.

Az „idejében” kifejezés betartásához a következőkre ügyeljünk: az étkezések közötti időben mellőzzük a nassolásokat, az eszegetést, hagyjunk időt az emésztésre. Lefekvés előtt legalább négy órával már ne együnk, hogy az emésztési folyamat lezárulhasson. Lehetőleg mindig ugyanabban az időben tartsuk étkezéseinket, és a reggeli legyen közülük a legbőségebb. (Ez utóbbi tanácsot bizonyára sokan vitatják, de *Vernon W. Foster*



A főétkezések közötti nassolás és egészségtelen édességek helyett inkább szeretessük meg gyermekeinkkel a helyes időben fogyasztott, egészséges élelmeket.

szerint mégis van jogosultsága ennek az állításnak.

„Alapos járványtani tanulmányok meggyőznek arról, hogy a legtöbb ember esetében a reggelinek kellene a nap főétkezésének lenni. Ezután várjunk 4-5 (inkább 6) órát a következő étkezésig, a vacsora pedig legyen a nap legkönnyebb étkezése.” (*Vernon W. Foster: Új kezdet, i. m., 202. o.*)

Idézzünk most *Ellen G. White* XIX. századi amerikai egészségügyi reformer írásából:

„A legtöbb gyermeket nem tanítják meg arra, mennyire fontos, hogy mikor, hogyan és mit esznek. Megengedik nekik, hogy nyaklóló nélkül elégítsék ki étvágyukat a nap bármely órájában. Akkor vehetnek a gyümölcsből, amikor csak a szemük megkívánja, és ez a csaknem szüntelenül fogyasztott süteményekkel, kenyér- és kalácsfélékkel és vajjal együtt nagyevők-ké és rossz emésztésűekké teszi őket. Ilyenkor az emésztőszervek úgy működnek, akár egy megszakítás nélkül zakatoló malom.

Elgyengülésük megakadályozására erőt vonnak el az agytól, hogy segítse a gyomrot túlmunkájában. Így aztán a szellemi erők sínylik meg a helytelen étkezést. Az életerőnek ez a természetellenes serkentése és koptatása idegessé, fegyelmezetlenné, ingerlékenyvé teszi a gyermekeket... Ahhoz, hogy biztosítsuk az egészséges emésztést, *lassan kell elfogyasztanunk* az ételt... Inkább egyél kevesebbet, de jól rágd meg.

A jóllakottság nem annyira az elfogyasztott mennyiség, hanem inkább az alapos rágás eredménye. Az ízlelés sem attól függ, hogy mennyi ételt nyelünk le. Aki izgatott, aggódik vagy siet, az jól tenné, ha nem enne, amíg meg nem nyugodott. Ilyenkor szervezetünk képtelen a megfelelő és szükséges emésztőnedveket szolgáltatni...

Az étkezés legyen a *társas eszmecsere és felüdülés ideje!* Kerüljük mindazt, ami megterhelhet vagy felizgathat bennünket... beszélgetésünk legyen vidám és kellemes!" (Ellen G. White: *Étrendi és*

táplálkozási tanácsok, Advent Kiadó, Bp., 2001.)

Másrészt, ne feledjük azt, hogy:

„A test minden szervének megvan a maga munka és pihenés ciklusa. A vese szűrői például váltott műszakban dolgoznak. A ciklus egyharmadában működésben, egyharmadában nyugalomban, egyharmadában pedig a működésre való felkészülésben van. A máj és a hasnyálmirigy sejtjeinek is megvan ez a munka és pihenés ciklusa. Az izomrostok is váltott műszakban dolgoznak és pihennek, hacsak nem foglaltosak a lankadatlan tevékenységben. Az emésztési folyamathoz bizonyos enzimek termelődnek, először a nyálmirigyekben, majd a gyomorban, végül pedig a vékonybélben. Ezek az enzimek és más emésztést serkentők kiürülnek, amikor étel fogyasztunk, és kb. három és fél órát vesz igénybe, amíg a szervezet pótolja őket. Ez a legfőbb oka annak, hogy miért nem tanácsos enni az étkezések közötti időben. Még az étkezések közötti rágógumizás is kiürit valamennyit ezekből

az emésztőnedvekből." (Vernon W. Foster: *Új kezdet*, i. m., 39. o.)

A nyers étrend előnyei

Ezt hozta az ősz. Hús gyümölcsöket üvegtálon. Nehéz, sötét-smaragd szőlőt, hatalmas, jáspisfényű körtét, megannyi dús, tündöklő ékszerét. Vízcsöpp iramlík egy kövér

bogyóról,

és elgurul, akár a briliáns.

A pompa ez, részvéttelen, derült, magába-forduló tökéletesség.

Jobb volna élni. Ámde túl a fák már

aranykezükkkel intenek nekem.

(Kosztolányi Dezső:
Őszi reggeli)

A nyers étrend

Korszerű világunkban a főétkezések alkalmával a különböző élelmiszeripari technológiával előállított félkész és készételek, valamint a házilag készített főtt ételek kerülnek asztalunkra, miközben a nyers élelmiszerek háttérbe szorulnak. A nyers ételek kedvező tulajdonságainak nem teljes kihasználása a teljesítmény visszaeséséhez és az anyagcseréhez szükséges anyagok hiányához vezethet.

A teljesítménycsökkenés a betegségekkel szembeni ellenállóképességet is hátrányosan befolyásolja, mivel egyúttal a test védekezési képessége is gyengül. A nyers ételek különleges értéke abban rejlik, hogy a szervezetet mindezekelőtt C-vitaminnal, B-vitaminokkal, az A-vitamin előanyagával, az ásványi anyagok és nyomelemek széles skálájával bőségesen ellátják. A hatékony



Ha Isten szeretete lakik a szívekben, akkor közös étkezéseink a béke és öröm alkalmai lesznek, előmozdítván mind testi, mind lelki egészségünket.

védelmet és felszívódást a növényekben természetes módon előforduló kísérőanyagok (pl. flavon színanyagok) segítik.

A télen is értékes vitaminforrásnak számító káposztafélék magasabb C-vitamin-tartalmúak, mint a citrusfélék. Külön megemlítenéd a bimbós kel, a brokkoli, a karalábé, a karfiol, a zöldpaprika és a petrezse-lyemzöld aszkorbinsav-tartalma. A levélzöldségek jelentős mennyiségű karotint, szterint (a D-vitamin elővitaminja), K-vitamint, folsavat és B-vitaminokat tartalmaznak.

A nyers ételekben található rostanyagok segítik a tápcsatorna működését és a méregtelenítési folyamatokat, szerepük van a szérum-koleszterinszint csökkentésében és a testtömeg normalizálásában. A hőérzékeny U-vitamint (uborka, káposzta) gyomorfekély elleni faktorként tartja számon a szakirodalom. Egyes – hő hatására eltávozó – beltartalmi összetevőknek (mustárolajok) antibiotikus hatásuk van. Ezeket a torma, a retek, a hagyma- és káposztafélék tartalmazzák.

A gyümölcsök és zöldségek, valamint a fűszernövények gazdagok íz- és illatanyagokban, s ezzel fokozzák az étvágyat, valamint az emésztés menetét. A felaprított vagy csak kissé felaprított nyers étel keménysége folytán ráadásra kényszerít, így fokozza a nyállal való keveredést és erősíti a rágóizmokat. Fogyasztása segíti a veseműködést, magnéziumtartalma révén csökkentheti a vérnyomást, és szerepe lehet a gyomorsavtermelés szabályozásában is.

A nyers táplálékok beépítése a főétkezésekbe tehát fontos alap- elv, bár itt is érdemes szem előtt tartani a fokozatosságot. A nyers ételekkel kapcsolatos kutatások jelenleg is folynak, és várhatóan újabb eredményekkel szolgálnak

a jövőben ezek előnyös hatásait illetően.

Ásványi anyagok

A szervezet ásványianyag-készlete 4-5 %, melynek kb. felét a kalcium, negyedét a foszfor teszi ki. Ezeken kívül sokféle más anyag is jelen van, bár többnyire igen kis mennyiségben. Ezért is nevezték el ezeket *nyomelemeknek*. A szervezet számos folyamatába bekapcsolódnak a csontépítéstől kezdve az ideg- és izomműködésen át a vérképzésig. Eddig tizenhárom olyan nyomelemet ismerünk, amely elengedhetetlenül fontos az egészségünk fenntartásához. Léteznek mérgező hatású nyomelemek is, ezek megrövidítik az életet.

Az ásványok funkciójáról ma már széles körű információs anyag áll rendelkezésünkre. A legfontosabbak az ásványok közül: a kalcium, a kálium, a nátrium, a magnézium, a foszfor, a króm, a kobalt, a réz, a vas, a mangán, a szelén, a cink, a jód, a fluor és a molibdén.

Ezek igen érzékeny egyensúlyban állnak egymással, ezért óvatosságra van szükség, amikor a táplálékot ásványi anyagokkal mesterséges úton egészítjük ki.

A vas például más elemek felszívódását gátolja, és hiányt okoz, még akkor is, ha a másik elem (például réz) bevitele elégséges. A kalcium, nátrium, kálium és magnézium makroelemek szintén szoros kapcsolatban állnak egymással, így az egyik hiánya vagy túladagolása megbontja az egyensúlyt.

A növényi nyersanyagokat bőségesen tartalmazó étrend képes biztosítani az optimális arányokat a szervezetben. Ha az embernek mégis valamilyen pótlásra van szüksége, akkor érdemes ún. komplexet alkalmazni, amely minden egyes ismert létfontosságú ásványt megfelelő arányban tartalmaz, így egyenlő esélyük van a felszívódásra.

Szabó Attila, biológus, lelkész, Balatonfüred (Folytatjuk)



A friss zöldségfélékből készített nyers, vegyes saláták házi, főtt tojással és érleletlen túrosajttal együtt, barna kenyérrel fogyasztva rendkívül tápláló és finom fogást jelentenek.

Kiemelt hírek

Svédországból végleg száműzhetik a készpénzt

Svédország lehet a világ első országa, ahonnan végleg száműzik a készpénzt. Bár ez a kormány tudatos terve volt, a jegybank szerint mégis aggasztó, hogy a svédok a vártnál sokkal gyorsabban állnak át bankkártyás és mobilos fizetésekre.

A svédok már eddig is a világ leginkább készpénzmentes társadalmának számítottak.

A skandináv országban a tranzakciók jelenleg teljes értékének mindössze 2 százaléka készpénzes, és ez 2020-ra várhatóan kevesebb, mint fél százalékra csökken.

A helyzet mostanra odáig jutott, hogy a svéd jegybank elkezdett aggódni amiért túlságosan gyorsan történik a változás. Év elején a Riksbank kormányzója, Stefan Ingves elmondta: egy teljesen készpénz nélküli társa-

dalom azt jelenti, hogy kevés kereskedelmi szereplő felelős Svédország minden kifizetéséért, ami fenyegetést jelent a pénzforgalmi infrastruktúrára nézve.

Hozzátette, hogy a készpénz nélküli Svédország felkészületlen lenne, ha válsággal szembesülne. Válsághelyzetben nagy valószínűséggel növekedne a készpénz iránti kereslet, azonban kevesebb forgalomban lévő bankjeggyel és érmével.

Egy másik – megoldásra váró – probléma az, hogy még mindig vannak olyanok az országban, akiknek alig van (vagy rosszabb esetben egyáltalán nincs) hozzáférésük a digitális fizetési szolgáltatáshoz – és még fontosabb, hogy egyesek nem is akarnak erre áttérni.

Tényleg Svédország lesz az első?

Svédország valóban vezető szerepet játszik a készpénzmentessé válás terén, de számos más országban figyelhető meg hason-

ló tendencia: a szomszédos Norvégia és Dánia szorosan Svédország mögött állnak, és az Egyesült Királyság is a digitális átalakulás felé tendál, lévén itt is egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek a fintech cégek és a digitális bankok.

Hogy Svédország lesz-e az első, ahonnan végleg száműzik a készpénzt, az attól függ, hogy az ország törvényhozása miként szigorítja a jegybanki jogszabályokat annak érdekében, hogy megvédje a készpénzt.

Forrás: kitekinto.hu, 2018, május 3

Vajon kinek az érdeke, hogy végleg eltűnjön a pénz – Európában, és talán az egész világon?

Ha nálunk is bevezetik a digitális rendszert, akkor minden adás-vétel ellenőrizve, bankokon keresztül megy majd. Hogyan adja el majd azt a liter tejet, néhány tojást, kiló krumplit vagy zöldséget a falusi ember – ha még egyáltalán lesz neki ilyesmi?

Mindent meg kell indokolni, és mindent tiltanak, és, persze, minden kihágásért büntetés jár.

Másrészt, a Jelenések 13:16-17 verseiben az e fejezet 11. versében megjelenő "fenevadról", azaz egy végidei diktatorikus hatalomról ezt olvassuk:

„Azt is teszi mindenkivel (...) hogy az ő jobb kezökre vagy homlokukra bélyeget tegyenek. És hogy senki se vehessen, se adhasson semmit, hanem csak akin a fenevad bélyege van...”

A most készülő, nagy diktatúrában a nemkívánatos személyekre hatalmas nyomás fog nehezedni. Egy kattintással blokkolják majd a bankszámláját, és többé sem a vizet, villanyt, vagy gázt nem fizetheti ki, sem ételt vagy bármi egyebet sem vásárolhat. És ha



A Sveriges Riksbank-nak, Svédország központi (nemzeti) bankjának a székhelye.

ezt ki is bírná, jön a második, még durvább lépés...

Az ilyen fenevadak meg politikai-gazdasági zsonglőrök pókhálójuk fonogatása közben csak azt felejtik el, hogy van Isten.

Egy Isten, Aki közelről figyeli minden lépésüket, Aki ismeri a jövőt, Aki Úr mindenek felett, és Aki nemsokára összetépi és lerombolja fondorlatos hálójukat és kelepceiket, velük együtt.

„Íme én a kötéseitek ellen teszek, amelyekkel ti a lelkeket vadásszátok, mint a madarakat, és leszagatom azokat karjaitokról, s a lelkeket, melyeket ti vadásztok, szabadon bocsátom.” (Ezékiel 13:20)

Hszincsiang

Hszincsiang-Ujgur Kínának az észak-nyugati részén helyezkedik el, a Takla-Makan sivatag körül. A Qing dinasztia¹ által vezetett császári Kína a XVIII. században győzte le az itt meglevő Dzsungár államot, majd 1884-ben annektálták a területet, és így már Kína részeként *Hszincsiangnak*² nevezte el.

A kommunista kormányzat alatt folytatódott a kínaiak maszszív betelepítése/betelepítése az őslakos, muzulmán *ujgurok*³ háttérbe szorítása végett, mely folyamat máig is tart.

Ma a 21 milliós lakosságból 10 millió az ujgur, és majdnem ugyanannyi a kínai.

Ezen kívül az utóbbi időben egy, a világ minden nagyhatalma meg diktatórikus állama számára

érdekes kísérlet folyik e tartományban. Kína ugyanis Hszincsiangból gyakorlatilag egy sci-fikben látott világot kreált, ahol az embereknek arcfelismerő szkenner elé kell állniuk, amikor vásárolni mennek vagy tankolni akarnak, ahogy a központi autóbuszállomáson is.

Az Alaszka-nagyságú Hszincsiang⁴ egy valódi erődítmény: ellenőrzőpontok, rendőrállomások és megfigyelőkamerák országa. A helyi kormány arra is utasította az itt lakókat, hogy műholdas nyomkövető rendszert telepítsenek az autójukba.

A biztonsági kamerák felvételeit olyan személyekről összeállított adatbázishoz társítják, akik tevékenységükkel felkeltették a hatóságok figyelmét és gyanúját.

A rendőrségnek pedig megvan az engedélye arra, hogy a megfigyelt személyeket elfogják, meglátogassák őket otthonaikban vagy kikérdezzék családtagjaikat és barátaikat.

Azt, hogy mivel lehet felkelteni a hatóságok figyelmét, csak megközelítőleg lehet tudni, de beszámolók szerint a muzulmán viselet, a hosszú szakáll növesztése, vallási feliratok vagy előadások birtoklása miatt is már a vallási szélsőségek kategóriájába, így pedig **átnevelőtáborba** kerülhet valaki.

Jogvédők szerint **rengeteg embert vesznek őrizetbe, akár azon a címen is, hogy valaki korábban külföldön járt, vagy éppen túlságosan vallásosnak tűnik.** Az amerikai finanszírozású *Radio Free Asia* (Szabad Ázsia Rádió) nevű rádióál-

⁴ A tartomány területe több mint 1,6 millió km², azaz Románia területének kb. hétszerese. A tartomány fővárosa Ürümszi, kb. 3 millió lakossal.



Fiatall ujjur nő nemzeti viseletben (Paziliya Gulam ujjur énekesnő).

lomás januárban arról adott hírt, hogy csak Kasgar városában több mint 120 ezer embert tartottak fogva átnevelő létesítményekben.

Gay McDougall, az ENSZ-bizottság tagja közölte, hogy számos hiteles jelentés került a terület birtokába, amelyek arról szólnak, hogy egymillió ujjurt tartanak fogva „hatalmas internálótáborokban, melyeket titokzatos övez, egyfajta jognélküli zónákban”.

Laura Stone a kelet-ázsiai és csendes-óceáni térségért felelős megbízott államtitkár-helyettes Pekingben újságírók előtt arról beszélt, hogy aggasztónak tartja a térségben **az emberek tömeges elhurcolását az úgynevezett politikai átnevelő központokba.** Az amerikai politikus felszólította a kínai hatóságokat, hogy a rendszerüket tegyék átláthatóbbá és elszámoltathatóbbá.

„Nyugtalanítónak tartjuk, hogy a kínai hatóságok igyekeznek megfosztani a hszincsiangi

¹ A Qing volt Kína utolsó császári dinasztiája. Uralmi ideje 1644 és 1912 között volt.

² Kínaiul *Xin: új*, és *Jiang: határvidék*, tehát Xinjiang, vagy magyar formában Hszincsiang *Új Határvidék*et jelent.

³ Az ujjurok genetikailag vegyes nép, nyelvük a türk nyelvek családjába tartozik.

ujgurokat és más muszlim vallásúakat legitim jogaiktól” – mondta Stone. Hozzátette: a térségből nagyon kevés hiteles információt lehet szerezni az őrizetbe vettek számát illetően, de legalább több tízezer emberről lehet szó.

Forrás: **kitekintő.hu**,
2018 április 18. és augusztus 13.

Kedves Olvasók!

Imádkozzunk Kínának e tartományáért, és Földünk egyéb, szenvedés sújtotta vidékeiért (mint pl. Észak-Korea, Szíria és Irak, Venezuela, Dél-Szudán, Közép-Afrikai Köztársaság, és sok más). Terjessze ki az Úr őriző kezét mindannyiunkra, elűzve a gonosz erőit – és jöjjön el minél hamarabb az Ő országa.



Hszincsiáng-Ujgur tartomány pozíciója Kína térképén

Hirdetés

❖ Gyalui idősek otthonába gondozónőt, szakácsnőt, konyhai dolgozót és takarítónőt keresünk. Figyelem! A múlt havi, ugyanezen hirdetésben a telefonszám hibás volt. A helyes szám ez: 0723 526 322 – Juhos Márton, igazgató. Elnézésüket kérjük!

❖ *Kedves Kalotaszegiek!* Néprajzi gyűjteményembe vásárolnék régi kerámiát, tányérokat, kancsókat, régi kályhát, kályhacsempéket, régi festett bútort, festett ládát, régi textíliát, népviseletet és egyéb néprajzi tárgyakat, melyektől Önök hajlandók megválni. Várom hívásaikat: István, 0745 397 133.

Kedves Olvasók!

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

Kalotaszeg: *Nádasmente:* Kisbács, Szucság, Méra, Vista, Türe, Mákó, Bogártelke, Daróc, Inaktelke, Egeres-Gyártelep, Egeres-falu, Jegeny. *Peremvidék:* Kajántó és Györgyfalva. *Havasalja és környéke:* Szászfenes, Magyarlóna, Magyarfenes, Tordaszentlászló, Léta, Gyalu, Magyarkapus, Kiskapus, Gyerővásárhely. *Felszeg:* Gyerőmonostor, Körösfő, Sárvásár, Nyárszó, Bánffyhunad, 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:

kalotaszegremeny@gmail.com

Minden eddigi lapszám elolvasható és ingyenesen letölthető a

www.kalotaszegremeny.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 magánkezdemenyezésű 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 címeken. Levél esetén a borítékra kérjük írják rá:

Kalotaszeg Reménye

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