

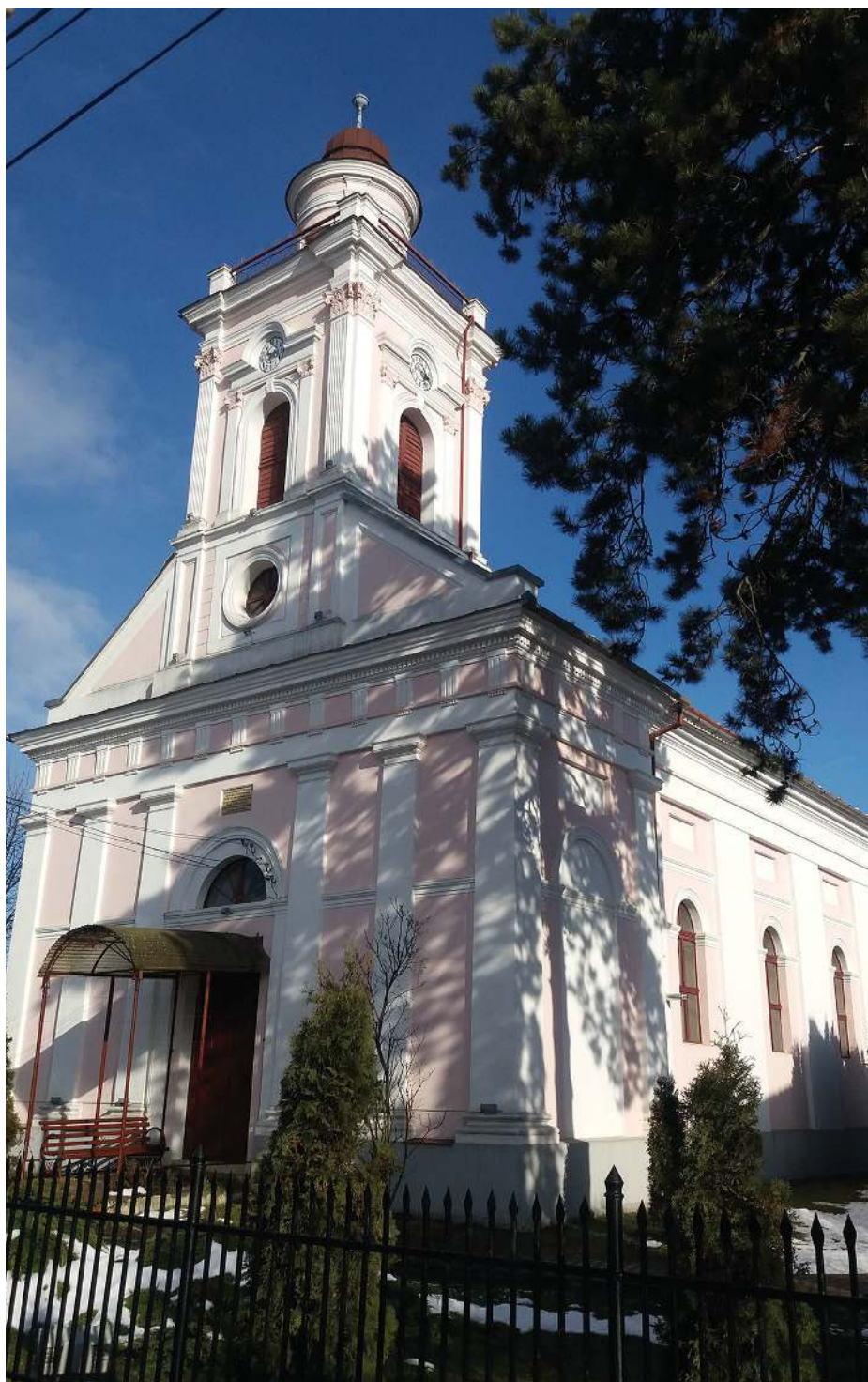


Kalotaszeg Reménye

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

35. szám, 2019. március

Keresztény szellemiségű havilap



A gyalui, évtizedeken át épült, és az 1870-es évek végére befejezett református templom.

A gyalui református gyülekezet jelenleg 650 tagot számlál.

Egészségünk:

Méhnyakrák

Előfordulása

A méhnyakrák a rákos elhalálozás egyik legfőbb oka a nők körében. Világszerte a nők negyedik leggyakrabban előforduló rosszindulatú daganata. Becslések szerint évente 530 000 új eset fordul elő, a méhnyakrákban elhaltak évi száma pedig 270 000 főt tesz ki. A szűrővizsgálatok bevezetése ellenére az előfordulás és a halálozás emelkedését észleljük a fiatal korosztályokban. A szöveti elfajulás leggyakrabban 25 és 40 év közötti nőknél alakul ki.

Mi a méhnyakrák?

A méh a női nemi szervrendszer része, amely az alhasban, a végbél és a húgyhólyag között helyezkedik el. A méhnyak a méh alsó része, amely összekapcsolja a méh testét a hüvellyel.

(folytatás a 2. oldalon)





Egészségünk:

Méhnyakrák

(folytatás a 1. oldalról)

Belső felületét (endocervix) élénkpiros mirigyhám, míg a külső méhszájat (ectocervix) laphám borítja.

A hely, ahol ez a 2 sejttípus találkozik az úgynevezett átalakulási zóna. Itt jönnek létre a méhnyakrák előfutárai, bizonyos atipikus sejtek, melyek önmagukban még nem nevezhetők ráknak, de belőlük fejlődik ki a rák.

Kialakulásának okai

A méhnyakrák fő kockázati tényezője a humán papillómavírus (HPV) bizonyos típusai. Ezen vírusok felelősek a méhnyakrák kialakulásának több, mint 90%-ért. Több mint 100 különböző HPV-típus létezik, többségük azonban nem rákkeltő. Habár a legtöbb

típusa ártalmatlan, egyes törzsek szemölcsöket okozhatnak, mások pedig olyan elváltozásokat, amelyekből különböző ráktípusok fejlődhetnek ki, beleértve a méhnyakrákot is.

A HPV okozta fertőzés igen gyakori, olyannyira, hogy 5 emberből 4 megfertőződik vele valamikor élete során. Ezen fertőzések legnagyobb része azonban tünetek nélkül, maguktól megszűnnek, és csak kis százalékukból fejlődik ki méhnyakrák. A vírus a férfiakat is megfertőzheti, betegséget náluk azonban nem okoz, viszont megfertőzhetik szexuális partnerüket.

Egyéb kockázati tényezők:

- dohányzás
- fogamzásgátló tabletták tartós (5 évet meghaladó) használata
- szexuális partnerek nagy száma
- korán kezdett aktív szexuális élet és korai terhesség

- stressz
- rendszeres szűrővizsgálatok hiánya
- többszöri terhesség
- HIV-vírus fertőzés
- HPV elleni védőoltás elmulasztása
- méhnyakrákos családi előzmények.

Fontos hangsúlyozni, hogy ha rendelkezünk ezen kockázati tényezők egyikével vagy néhányával ezek közül, az még nem biztosíték a méhnyakrák kialakulására, inkább egy figyelmeztetés, hogy nagyobb hangsúlyt fektessünk a megelőzésre.

Tünetei

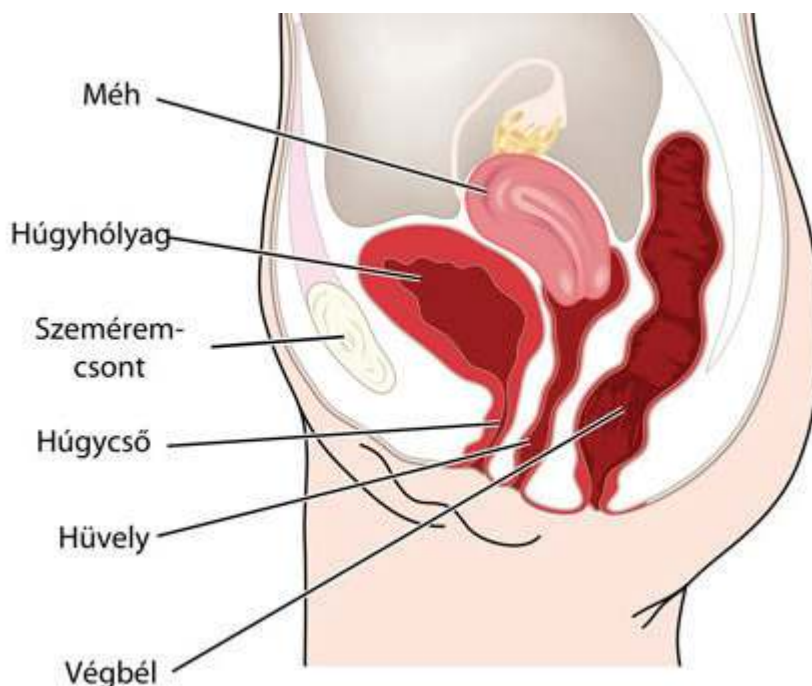
A méhnyakrák a tartós HPV fertőzés eredménye. Ám a fertőzéstől a rák kialakulásáig évek, sőt évtizedek telhetnek el, így a méhnyaksejtek korai elváltozásai ritkán okoznak tüneteket. Ezért, komoly problémát jelent a méhnyakrák időben való felfedezése. A méhnyakrák korai felismerésének szinte egyetlen lehetősége, ha rendszeresen méhnyakrák szűrésen veszünk részt.

Tartalom

Kalotaszeg Reménye

35. szám, 2019. március

Egészségünk	1
A testi-lelki egészség és gyógyulás nyolc alapelve (5. rész)	6
Könyvajánló	14
A hónap receptje	14
Tudtad-e?	15
Krisztus iskolája (5. rész)	17
Rejtvény	19
Tisztaság	20
Arckép	26
Isten emberei	34
Hirdetések	36



Amikor már tünetek jelentkeznek, a rák már annyira előrehaladt, hogy teljes gyógyulásra elle nyésző az esély. Sajnos a nők nagy része enyhe tünetekkel évekig is együtt él, anélkül, hogy nőgyógyászhoz fordulna.

Tünetek:

- rendszertelen vérzés – menstruáció között, közösülés után vagy menopauza után
- szokásosnál hosszabb vagy erősebb menstruációs vérzés
- fájdalom közösülés során
- kellemetlen szagú, sárga hüvelyi folyás
- hüvelyi fájdalom nemi aktust követően
- erős alhasi fájdalom
- deréktáji fájdalom
- túlzott fáradtság
- étvágy- és testsúlycsökkenés

Ha ezen tüneteket észleli keresse fel orvosát. Fontos azonban megjegyezni, hogy ezen tünetek jelentkezhetnek más betegségekben is, ezért jelenlétük nem feltétlenül méhnyakrák következménye.

Diagnózis

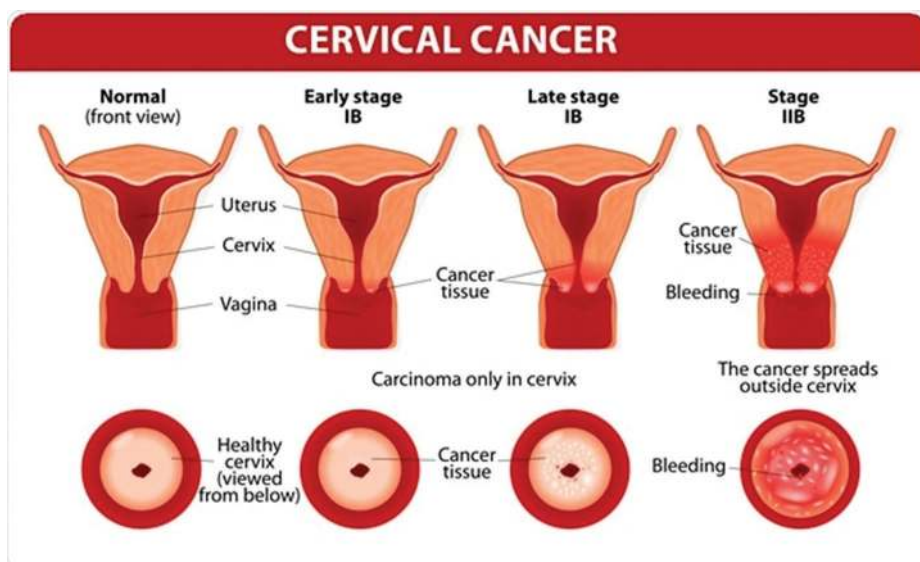
A méhnyakrák diagnózisa a következő vizsgálatok és tesztek eredményein alapul:

Kolposzkópia – a méhnyak sejtjeinek egy speciális nagyítóval való megtekintése. Segít azonosítani a rákra gyanús elváltozásokat és megkülönböztetni őket a normális állapottól. A rákot valószínűsítő elváltozásokból szövetmintát (biopszia) vesznek, majd a pontos diagnózishoz elküldik a laboratóriumba, hogy mikroszkóp alatt megvizsgálják (citológia).

Kezelés

A méhnyakrák kezelésének módszere függ:

- a betegség stádiumától

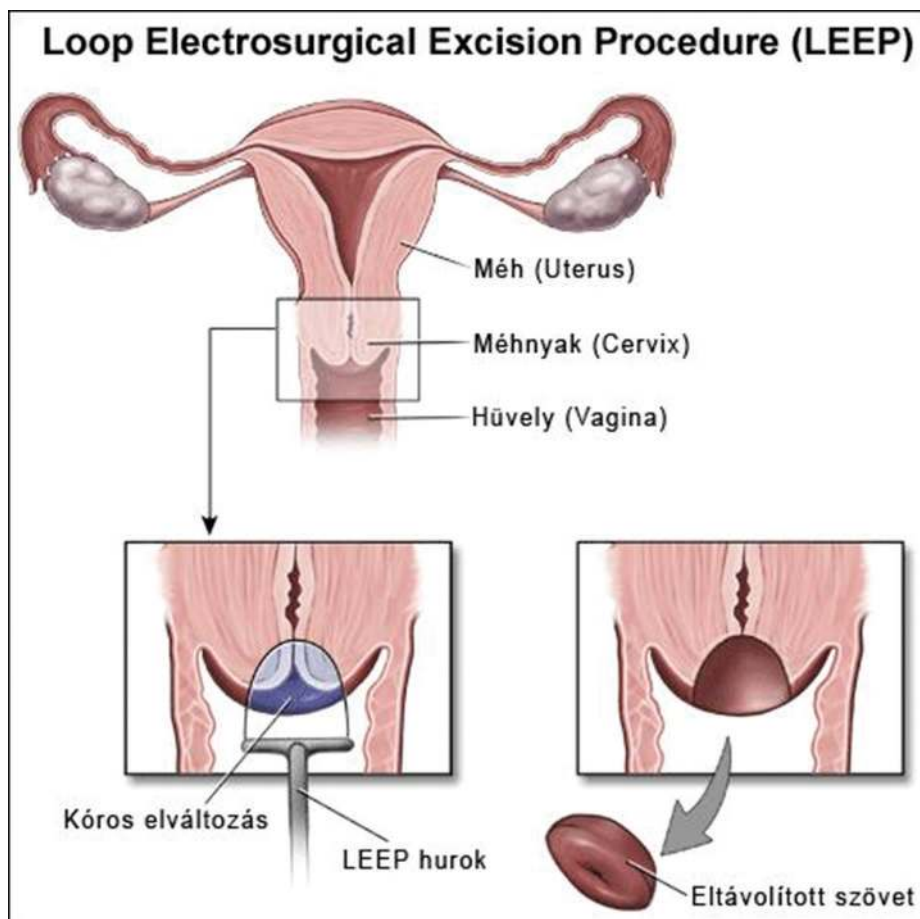


- a beteg életkorától és általános egészségügyi állapotától
- gyermekvállalási szándékaitól

A rákot stádiumokra osztják mérete, pozíciója és elterjedése alapján. A méhnyakrák súlyossági fokozat szerinti osztályozását a FIGO rendszerben történik (0-

IV stádium). Ez az alapja a beteg megfelelő kezelésének. Minél alacsonyabb számú a stádium, annál nagyobb esélyei vannak a betegnek.

A méhnyakrák kezelése alapvetően műtéti és/vagy sugaras lehet. A rákos daganat a II/b stádium alatt még operálható. I-es stádi-



Hurokkal történő elektro-sebészeti eltávolítási módszer



Georgios Papanikolaou (1883-1962), a Pap-szűrővizsgálat felfedezője, mely által sok millió nő életét menthették meg eddig.

umig elegendő a méh eltávolítása, a későbbiekben viszont szükséges a méhen kívül a méhnyakat, a hüvely felső részét és a medence nyirokcsomóit is eltávolítani.

II/b stádiumtól kombinált *sugárkezelés* javasolt. Ebben a stádiumban műtéti kezelés csak ritkán, különlegesen indokolt esetben jön szóba.

Célzott terápia: a célzott kezeléseket a hagyományos kezelésekkel szemben egy meghatározott molekuláris célpontra irányulnak.

Ez a célpont általában egy hibásan működő fehérje. A célzott terápiák feladata pedig, hogy ezt a hibás működést gátolják, leállítva ezzel a tumorsejtek növekedését és osztódását.

Az egyes kezelési módokat többnyire egymással kombinálják.

Végstádiumban (IV) megtartó (palliatív) kezelést végeznek, mely lehet kombinált sugárkezelés vagy sugárkezelés + kemoterápia. Ennek célja a daganat növekedésének lassítása, illetve a beteg életminőségének javítása.

Termékenység megőrzése – születhet-e még gyermekünk?

Mivel a méhnyakrák gyakran érinti a fiatalok, családalapítás előtti nőket, fontos beszélni a termékenység megőrzésének lehetőségeiről.

Az első lehetőség az embriófagyasztás, amely során a petesejtet leszívják, megtermékenyítik és végül lefagyasztják. Amikor a beteg meggyógyult,

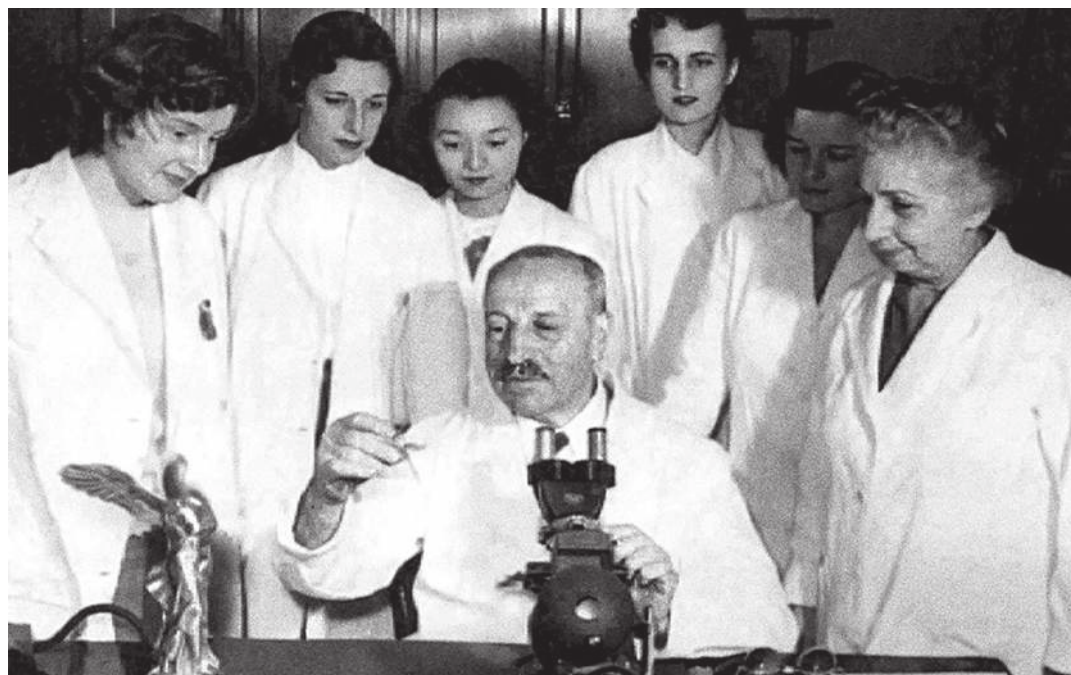
és gyermeket szeretne, a megfagyasztott embriót az anyaméhbe ültetik. Hátránya, hogy gyermekkorú lányoknál és egyedülálló személyeknél nem alkalmazható (kivéve, ha elfogadja a spermodonorról való megtermékenyítést). Szintén hátrány, hogy az embriók csak limitált számban állnak rendelkezésre, tehát előre meg van határozva, hogy hány gyermeket szülhet majd a jövőben.

Egy másik megoldás a petesejt fagyasztás, melynek előnye, hogy nem igényel spermiumot (megtermékenyítés nélkül fagyasztják le), tehát egyedülálló (nemi életet nem élő) nők is igénybe vehetik. A petesejtek száma ebben az esetben is korlátozott, illetve serdülőkor előtti lányoknál szintén nem alkalmazható.

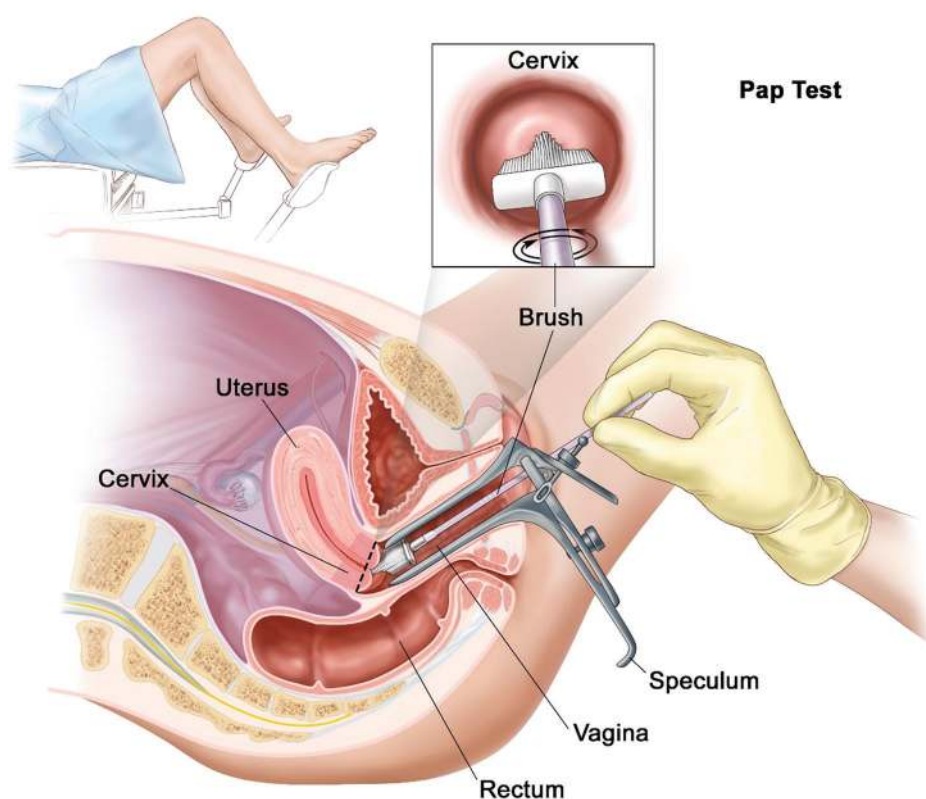
Egy harmadik lehetőség a petefészek-szövet lefagyasztása. Előnye az előző módszerekkel szemben, hogy a lefagyasztott petefészekszövetből több ezer petesejt nyerhető és tárolható, valamint azok a lányok is igénybe vehetik az eljárást, akiknek még nincs menstruációs ciklusuk.

Mi történik a kezelés után? – nyomon követés, hosszútávú következmények és túlélés

A kezelés befejezése után az orvos utólagos ellenőrző vizsgálatokra fogja hívni. Tipikus nyomon követési ütemterv: a kezelés utáni első 2 évben 3-6 havonta, a harmadik év után 6-12 havonta, majd az ötödik év után évente egyszer.



Georgios Papanikolaou, a rákellenes harc egyik kiemelkedő alakja laboratóriumában, diákjai körében.
A jobb oldalon szeretett felesége, Andromachi.



A Papanicolaou szűrővizsgálat módoszata.
Georgios Papanikolaou görög patológus 1928-ban számolt be
eme általa felfedezett módszerről az Egyesült Államokban.

Mit tehetünk a méhnyakrák megelőzése érdekében?

Humán papillómavírus (HPV) védőoltás

A méhnyakrák megelőzésének első módja, ha védőoltással megakadályozzuk a rákkeltő HPV fertőzést. A védőoltás alkalmazása során a teljes hatás elérése érdekében, három adagra van szükség. A három injekció 6 hónapon belül különböző időpontokban kerül beadásra.

A védőoltás beadásának optimális időpontja az aktív szexuális élet megkezdése előtti időszakra esik.

Rendszeres szűrővizsgálatok

A rákszűrés arra jó, hogy a rákot korai fázisában, még a tünetek kialakulása előtt felderíthessük. A szűrés magában azomban még

nem diagnosztizálja a rákot, csak azonosítja a rákgyanús személyeket. A méhnyakrák korai felismerése jelentősen javítja a teljes felépülés esélyeit.

A rendszeres szűrővizsgálatok elkezdése 21 éves kortól ajánlott. A 21 és 29 év közötti nők körében 2 évente javasolt a nőgyógyászati vizsgálat. 30 év felett három évente javasolt a szűrés, ha három egymás utáni negatív teszttel rendelkezünk előző évi szűrővizsgálatainkból. Mivel a méhnyakrák lassan alakul ki, illetve a kockázati tényezők az életkorral csökkennek, a 65-70 kor közötti nőknél abba lehet hagyni a szűrést, amennyiben 3 vagy több negatív eredménnyel rendelkeznek az elmúlt 10 évből.

Szűréskor végzett vizsgálatok: kolposzkópia, citológiai vizsgálat (Papanicolaou-teszt), HPV vizsgálat, amennyiben a citológia teszt eredménye indokoltá teszi.

A leghatékonyabb védelmet az oltás és a rendszeres szűrővizsgálatok együttes alkalmazása jelenti.

A rendszeres nőgyógyászati kontroll mellett a magasabb fertőzésvédelem érdekében javasolt a több szexuális partnerrel való kapcsolat elkerülése, és a gumióvszer használata, viszont tudnunk kell, hogy a gumióvszer csak 60-70%-os védelmet biztosít a fertőzés ellen.

Védő hatású tényezők

Nincs bizonyíték arra, hogy a táplálkozás és a fizikai aktivitás befolyásolná a méhnyakrák kockázatát, viszont a megfelelő tápláltsági és egészségi állapot pozitívan befolyásolja a fertőzéssel szembeni védekezőképességünket, ezért mindenképp fontos az egészséges életmód alappilléreihez ragaszkodni.¹



Papdán Tímea,
orvos gyakornok,
Szegedi Onkoterápiás Klinika

¹ „Azon nők, akiknek étrendje nem tartalmaz elegendő gyümölcsöt és zöldséget, a méhnyakrák megnövekedett kockázatával rendelkezhetnek.” (American Cancer Society/cancer.org: *Cervical Cancer Causes, Risk Factors and Prevention* – 4. oldal. /Az oldal utolsó frissítése: 2017 nov. 1 – a szerk. megj.)



Függelék

Aurel Babeş (1886-1961) román tudós (Victor Babeş világhírű orvos és mikrobiológus unokaöccse) Papanikolaou előtt több mint egy évvel, 1927 januárjában mutatta be Bukarestben a Papanikolaou-éhoz hasonló, a méhnyakrák-sejtek kimutatását célzó vizsgálati módszerét. Emiatt a Nobel-bizottság megtagadta Papanikolaou-tól a számára javasolt



Nobel-díjat, habár ma már nagyon valószínű, hogy a két tudós egymás munkásságáról nem tudva dolgozott. Aurel Babeş ugyanakkor nem jutott el a nemzetközi hírnévig, de a romániai orvostársadalom az ő emlékére a Pap-tesztet Babeş-Papanikolaou tesztnek nevezi.

(J.E.)

A testi-lelki egészség és gyógyulás nyolc alapelve (5. rész)

A víz

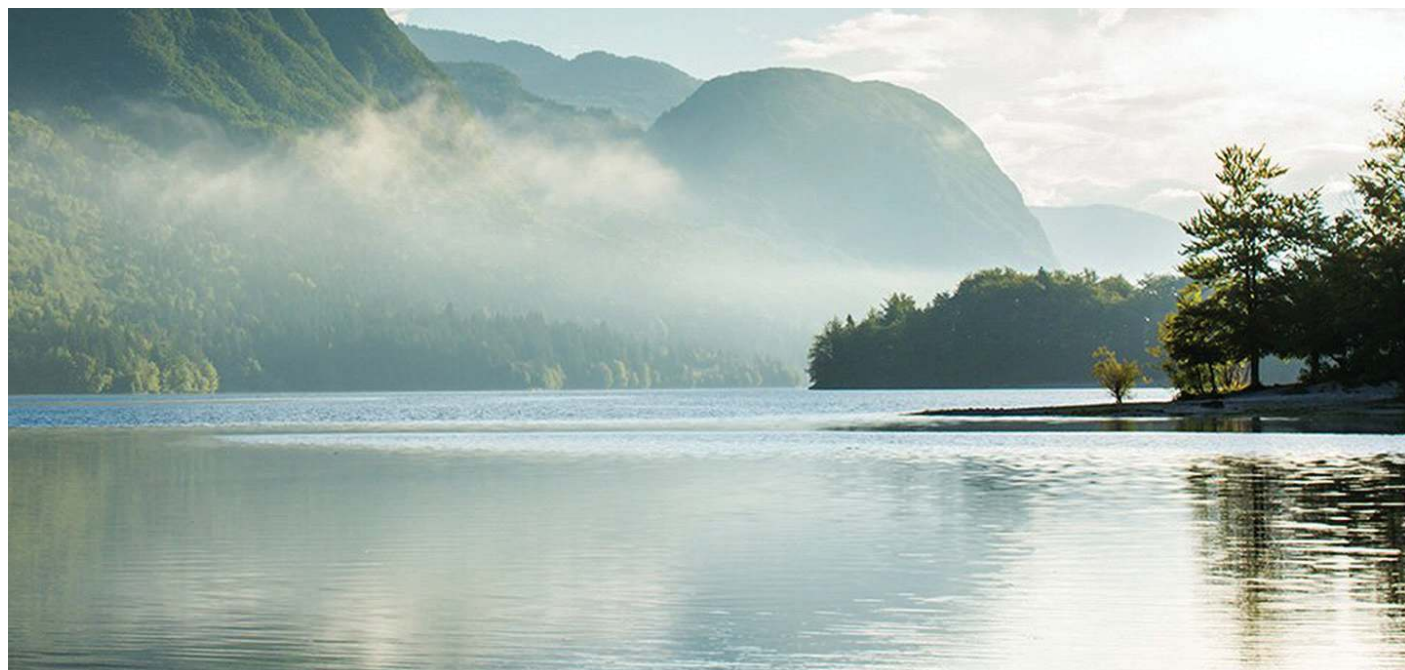
A víz tengernyi lény szülőháza és élettere, az élet feltétele és fenntartó közege. A világúrból letekintve földünk tőle kék és miatta élő bolygó. A születés útja, a szem csarnokvize, könnycsepp, sírás, lehelet, izzadás – testünk legfontosabb vegyülete.

Tisztálkodásra, gyógyításra való, a legüdítőbb ital, fürödhetünk, úszhatunk, hajózhatunk, lebeghetünk, evezhetünk benne, korcsolyázhatunk, síelhetünk, szánkózhatunk rajta, hóembert gyúrhatunk belőle, húst, frissít, de ha kell, termálként melegít, ablakunkon jégvirág, előtte hóesés, mikroszkópban kristályos vázú

hópehely, lábunk alatt hófolyam, vizenyős olvadás, sár és pocsolya, harmatcsepp, ködlepel, dér, zúz-mara, a vetésen hótakaró.

Lehet folyékony, légnemű és kőkemény, a partok között feszülő törhetetlen híd, a tavak felszínét védő jégpáncél, amely az alatta tartózkodó lények oltalma.

Érces pengéssel robbanó rianás, jéghegy és hatalmas hullám, gátakat szakító árvíz, szökőár, ér, patak, csermely, csobogás, folyó, holtág, titokzatos tengerszem, óceán, pára és megannyi felhő, könnyed tavaszi zápor, szivárvány és borulat, villám-



Bolygónk nagy részét az éltető víz borítja

lás és mennydörgés, robajló zuhatag, vízesés, szökőkút, gejzír, apály és dagály, romboló áradás és nyugalom. . .

(Szabó Attila: *Természet és ember a Biblia és a költészet tükrében*, ENSA Kft., Győr, 1993, 41. o.)

Kevesen gondolnak bele, hogy létünk szempontjából milyen jelentősége van a víznek, ezért kevesen is használják tudatosan a természet e legkülönösebb elemét. Pedig azért, mert valami egyszerű, még nem jelenti azt, hogy nem hatásos. A víz használata perdöntő az életünk számára. Egészségünk érdekében naponta többször kell élnünk vele, hogy pótoljuk a szervezetünkől távozó mennyiséget.

A felnőtt emberi test nagyságától és megjelenésétől függően 50–65% vizet tartalmaz. Az izmok 75%-a, a csontok 40%-a víz. A szervezetben minden vegyi folyamat, elektromos jelenség vizes közegben megy végbe.

A víz belső használata

Naponta bőségesen kell fogyasztanunk ezt az életfontosságú folyadékot. Hogy mennyit, az attól függ, hogy milyen az időjá-



Jégvirágok ablaküvegen

rás, és éppen mivel foglalkozunk. Egy meleg napon, a bőrünkön és a tüdőkön keresztül két-három liter vizet is elpárologtathatunk. Ezt a veszteséget természetsszerűleg pótolnunk kell.

Átlagosan naponta legalább másfél-két liter vizet kell meginnunk, hogy zavartalanul működjenek szerveink. A vesék csak úgy tudják elvégezni a feladatukat, ha elegendő vizet kapnak. Aki keveset fogyaszt, annak kevésbé tud kitisztulni a szervezete a felhalmozódott mérgeanyagoktól, és vére besűrűsödik. Ez rossz közérzetet, fejfájást, fáradékonyságot, figyelmetlenséget eredményez. Iskolában gyakran előfordul ez az eset. Ha hasonló kellemetlenséget érzünk,

kérdezzük meg magunktól, hogy ittunk-e eleget? Ha nem, akkor emlékezzünk: a gyógyszer egy pohár tiszta víz!

Ha az étkezések közötti időben rendszeresen és elegendő mennyiségű vizet iszunk, akkor evés közben nem kívánjuk, mert a szervezet sem igényli. Nem ajánlatos ilyenkor inni, mert ezzel nemcsak a nyálképződés csökken, hanem hígítja a gyomornedvet is, amely az emésztés fontos része. Mielőtt a gyomor elkezdené működését, először a felvett vizet kell feldolgoznia.

Csábító felcserélni a vizet mindenféle reklámozott és nagy választékban kínált cukrozott, szén-savas üdítőitalra. A cukrozott, szénsavas üdítők nem a szomjúságot oltják, hanem egyszerűen kíváncsiak, és újabb üdítőitalok számára készítik elő a helyet.

Pedig a szomjoltásra a vízén kívül nincs másra szüksége a szervezetnek. Ha helyettük tiszta, friss vizet – amely egyre nagyobb érték – vagy palackozott forrás- vagy ásványvizet in-



A valódi ital: a tiszta víz



Szervezetünknek naponta bőséges vízbevitelre van szüksége.

nának az emberek, szervezetük épülését, egészségben maradását, nem pedig annak károsítását segítenék elő.

„Még nem találták fel azt az italt, ami csak közelítőleg is olyan értékes lenne, mint a víz – de az ember nem adja fel ilyen gyorsan. Nagy kerülőt tesz a természet ajándéka körül, és helyette a kávéhoz, a teához vagy gyümölcs

ízű limonádékhoz ragaszkodik. Az édes italok iránti ősznépi igény lassan aggasztó méreteket ölt.

1971-ben az amerikaiak mesztárséges, alkoholmentes italokért szédítően sokat, közel ötmilliárd dollárt adtak ki! Ez azt jelenti, hogy az Egyesült Államok minden polgára átlagosan 390 üveg kólát és limonádét engedett le a torkán, és ez a szám azóta csak



A szabadban, tiszta vizekben való úszás csodálatos, testi-lelki gyógyszer.

emelkedett.” (Don Hawley: *Kezdj el élni!*, i. m., 82. o.)

A víz külső használata

„A víz alkalmazása betegségek megelőzésére és kezelésére egyes népeknél már a régebbi időkben is fontos szerepet játszott. A víz ott volt más természetes gyógyszerek sorában, amelyek gyorsan ismertek lettek, majd feledésbe merültek. Bár a vizet már az antik világban is szívesen alkalmazták (a görögök és a rómaiak fürdői ma is kivívják csodálatunkat), mégis a 18–19. századig kellett várni, amíg a víz alkalmazása a gyógyá-

szatban elterjedt.

Addig voltak idők, amikor nemcsak feleslegesnek tartotta az ember, hogy testét igazán benedvesítse, hanem ez igen veszélyesnek minősült. Még a kastélyokban sem volt fürdőszoba, és Versailles-ban az egyetlen fürdőkádból is szökőkút lett, mert senki sem használta. A parfümöt nem annyira azért használták, mert bódító illatot akartak árasztani, hanem elsősorban azért, hogy elnyomják a kellemetlen testszagot. A társasági élet ezáltal legalább valamelyest elviselhetőbb lett.

Rendszeresen fürödni nemcsak jó szokás, hanem fontos is az egészség szempontjából. A bőr nagyon hasznos szerv, mert kiválasztja a test szennyeződését. Ha azonban nem tisztítjuk, akkor ez a szennyeződés felszaporodik.

A faggyúmirigy állandóan zsírváladékot termel a bőrön, és ha ezt nem távolítjuk el, akkor a pórusok

eldugulnak, és termékeny, egyre terjedő baktériumkultúrák képződnek. Aki minden nap fürdik, tudja, hogy ez a szokás nem terhes. Egy forró vagy hideg fürdő felfrissíti az embert, és aki tisztának és frissnek érzi magát, az több bizalommal éli a mindennapjait.

A víz orvosság is. Ha az ember reggel, felkelés után két pohár meleg vagy forró vizet megiszik, nem kell hashajtóra költenie. A langyos vagy testmeleg fürdő nyugtatóan hat az idegekre, és jó szer az álmatlanság ellen." (Don Hawley, i. m., 82–84. o.)

A meleg és hideg vízzel való gyógyászatnak egész rendszere létezik, ez az úgynevezett *hidroterápia*. A különféle gyógyvizek, láz és gyulladások elleni borogatások, ivókúrák, az izzasztás, az inhalálás, a gőzölések, az úszás, a szaunázás, a jégpakolás, a termálfürdők jótékony hatásainak ismertetése meghaladja e kiadvány kereteit. A téma iránt érdeklődők bőséges információt kaphatnak a szakirodalomból.

Csak egyetlen, naponként gyakorolható, frissítő és betegségmegelőző fürdést hadd említsünk, amelyet e sorok írója rendszeresen gyakorol, így szavatolhatja annak kitűnő hatásait. Rövidített szaunának is nevezhetnénk ezt a néhány perces eljárást, mert a hideg és meleg erőteljes váltogatására épül.

Kezdjük meleg zuhannyal, és növeljük a víz hőmérsékletét, ameddig csak bírjuk. Azután állítsuk át a lehető leghidegebbre a csapot, és a lábfejunktől kezdve haladjunk felfelé. A szívtől távol

eső végtagpontoktól a szív felé haladva érje testünket a hideg víz. A bal, majd jobb lábat kövessék a karjaink, az arcunk, majd az altestünk, a hátunk, a hasunk, legvégül pedig a szívünk tájéka.

Ha kívánjuk, többször is megismételhetjük. Ez a forró és hideg váltózuhanycs az egész vérkeringésre élénkítően, serkentően hat. Javítja légzésünket, azáltal, hogy megnöveli a belégzések mélységét és számát. Serkenti a veseműködést is, és azt is kimutatták,



A naponkénti zuhanyozás mindenkinek jól tenne.

hogy gyarapítja a keringésben lévő fehérvérsejtek számát, ezzel javítja az immunrendszer hatékonyságát.

Így kevésbé leszünk kitéve a megfázásnak és a fertőzéseknek. Érdemes kipróbálni! Arra viszont figyelni kell, hogy a szívbetegségben, magas vérnyomásban, máj- vagy veseelégtelenségben szenvedők ne alkalmazzák ezt a módszert!

A víz mint jelkép a Bibliában

A Bibliában a legkülönbözőbb és olykor egymással ellentétes tartalmak és jelentések kötődnek

a vízhez. Kifejezi a legnagyobb öröm áradását:

„Táncolva éneklük: minden forrásaim tebenned vannak.” (Zsoltár 98:7–8)

Örömeiben *„harsog a tenger”* és a *„folyóvizek tapsolnak”* az igazságot és ítéletet hozó Úr előtt (Zsoltár 98:7–8).

De alkalmas a legnagyobb fájdalom érzékeltetésére is: *„Sóhaj-tásaim ömölnek, mint a habok”* – mondja Jób (Jób 3:24). Hasonló a Bárány hangjához, akinek *„sza-*

va olyan, mint a sok vizek zúgása” (Jelenések 1:15).

Kifejezi a Teremtő utáni vágyat:

„Mint a szarvas kívánczik a folyóvizekre, úgy kívánczik... szomszédhozik... az én lelkem hozzád, óh, Isten.” (Zsoltár 42:2–3) Kifejezi Jézus ajándékát, amely oltja az emberi lét megoldatlan, feszítő kérdései nyomán támadt szomszédoságot:

„Valaki pedig abból a vízből iszik, amelyet én adok néki, soha örökké meg nem szomszadjik, hanem az a víz, amelyet én adok néki, örök életre buzgó víznek kútfeje lesz őbenne.” „Aki hisz énbenem,

amint az Írás mondotta, élő víznek folyamai ömlenek annak belsejéből.” (János 4:14 ; 7:38)

A víz jelképezi továbbá a bűnbánatot: „Kelj fel, riadj éjjel az őrájárások kezdetén, öntsd ki, mint a vizet a te szívedet az Úr színe előtt,” (Siralmas 2:19); a békes-

A vége láthatatlan tenger, a látóhatárig elterülő fövény és part, a szabad tér és a levegő, a szüntelenül és ütemesen ismétlődő hullámok, mind-mind a Teremtő hatalmát hirdetik. Az ember csak egy marékka tud belőle kimeríteni, Istennek azonban hatalmában

de soha hajszálpontosan nem ismétlődő. A „szabad mozgás” örömétől lüktet. A csillagok, növények és az atomok mozgását szabad szemmel nem érzékeljük, de a film és a műszerek segítségével mindezeket a mi ritmusunkra átírva „olvashatjuk”.

A felhők bámulatos tánca, a rovarok és madarak precíz, változatos szárnymozgása elevenedik meg szemünk előtt, a mindenség szépséges körtáncát láthatjuk körülöttünk. Színek, formák, díszletek és megannyi egyéni koreográfia! Ne feledjük az emberi mozgást, testünk táncát! Kezeink, lábaink, tüdőnk, szívünk, bőrünk, izmaink, csontjaink, szemünk művészi mozgását!



séget: „Olyan volna békességed, mint a folyóvíz, és igazságod, mint a tenger habjai” (Ésajás 48:18); a bűn miatti csapásokat (Jelenések 8:7–11; 16:18–21); a megsemmisítő ítéletet (1Mózes 6:8); az Úr hatalmát és nagyságát: „A nagy vizek zúgásainál, a tenger felséges morajlásánál felségesebb az Úr a magasságban.” (Zsoltár 93:4); Isten kegyelmét, a Szentlélek áldását: „bő záport hintesz, oh Isten, a te örökségedre, s a lankadót megújítod” (Zsoltár 68:10).

Végül pedig az örökkévalóság nyugalma (Ésajás 11:9), amelynek ára Krisztus megváltó áldozata, a kárhozat gyötrelme volt. Ennek elszenvetését ismét csak a „víz”, a „szomjúság”, a „sár”, az „örvény”, „áradat”, „iszap”, „feneketlen vizek”, a „vizek árja” kifejezésekkel érzékelteti az Írás.

áll megteremteni. Ha ő „megreszketeti a tengert, zúgnak habjai” (Ésajás 51:15).

A hatalmas víztömeg szemlélése által az Alkotó erejéből és nyugalmaiból is meríthetünk. A tenger dicsőíti Teremtőjét (Zsoltár 148:7), és az ember is – látva a nagy vizeket – Urát. Kifürkészhetetlen mélységei Isten ítéleteinek titkait sejtetik (Zsoltár 36:7), a horizontig feszülő íve, a szivárvány összeköti s egymástól elválasztja az eget és a földet, Isten királyi széke pedig a menny üvegtenge-rén áll (Jelenések 4:6).

A mozgás

A természet tánca a mozgás. A mozgás élet. Az élet öröm. A felhők, növények, állatok, bolygók csillagok mozgása harmonikus,

A nagy Koreográfus olyan darabot írt tagjainkba, amely felhőkarcolót emel, szemmel láthatatlan műszereket teremt, a világmindenséget ostromolja, és az emberi szellem halhatatlan remekműveit ihleti. A legfontosabb mozgás az erkölcsi-lelki haladás! A jól elhelyezett lépések, a karok jól irányzott mozdulata, arcunk rezdülései, tekintetünk más tekintetekkel való találkozása és ég felé fordulása mind azt kiáltják: „Őbenne élünk, mozgunk és vagyunk”, ezért „dicsérjék őt az ég és a föld, a tengerek és ami csak mozog azokban!”

(Szabó Attila: A mozgás)

Tevékenységre teremtve

„Az általános igény az egyre újabb technikai eszközök felta-

lálására és használatára úgy is értelmezhető, mintha izomrendszerünk nagyon érzékeny lenne, és olyan óvatosan kellene bánni vele, mint egy csecsemővel. Pedig bizonyos, hogy nem ez a helyzet. Valójában az emberi szervezet olyan, hogy erői csak tevékenység útján bontakoznak ki.

Az embernek kb. 600 vázizma van, amelyek 6 milliárd izomrostból állnak. Azért tudnak munkát végezni, mert ezeknek a kicsiny rostoknak megvan az a képességük, hogy összehúzódnak és elernyedjenek, amelyhez a szükséges energiát a magunkhoz vett táplálékból fedezik.

Bár egy-egy izomrost csupán olyan vastag, mint a hajszál, de saját súlyának ezerszeresével terhelhető. Gyenge? Aligha. És ez a csodálatos izomrendszer azért állt össze, hogy erőkifejtést vigyen végbe, amely olyan bonyolult, hogy azt alig tudjuk felfogni.

Nyilvánvaló: az emberi test arra teremtődött, hogy a legteljesebb mértékben aktív legyen, így nem kell csodálkoznunk azon, hogy a testmozgással szembeni modern idegenkedésünk nehézségeket okoz. Háztartási készülékeink minden használatnál kopnak valamennyit, de szervezetünknek ez éppen fordítva van. Az izmokat nem érdekli a gépek kora: egyszerűen esedeznek, hogy használják őket... Az ember járásra és futásra született.

Gombnyomogató társadalmunk

Napjainkban a fiatalokat csaknem születésüktől fogva arra nevelik, hogy a testmozgást minden körülmények között kerüljék. Gombnyomogató társadalomban élünk. A legtöbb mozgás, amire az ember még vállalkozik, a tévétől a hűtőszekrényig vezető út, és vissza, a tévéhíradó és a játékfilm között.



Az ember a szabadban való mozgásra, munkára lett teremtve

Nem sok idővel ezelőtt még fel kellett kelni a fotelból, ha csatornát akartunk váltani, de időközben – hála a vezetékek nélküli távkapcsolóknak – ez a probléma is megoldódott. Bár a legtöbb ember mostanáig még mossa a fogát, időközben a testmozgásnak ez a szerény formája is veszélybe került a terjedő elektromos fogkefe által...

A szervezetben minden sejt az életadó oxigéntől függ, minden tevékenység energiát követel, ez

az energia pedig úgy jön létre, ha a táplálékot az oxigén elégeti. Hetekig meglehetünk evés nélkül, néhány napig anélkül, hogy bármit is innánk, de csak néhány percet oxigén nélkül.

Mivel a vér ezt az életfontosságú anyagot a szervezeten keresztül szállítja, jól tesz minden, ami a vérkeringést serkenti, így például a testmozgás. A testmozgás így befolyásolja a keringési rendszert: a legfinomabb véredények, az ún.



Mivel megélhetésünk a gépek korszakában legtöbbször már nem igényel fizikai erőfeszítést, e hiányt pótolnunk kell.



A szabadban végzett, üde gyaloglás bármely életkorban csodagyógyszer.

hajszálerék átszövik az izmokat, az agyat, a tüdőt és az összes szervet.

Az a feladatuk, hogy az egész testben vérrel lássák el a szöveteiket. Ha az ember tökéletes nyugalmi állapotban van, a hajszálerék közül általában csak kevés van nyitva, de ha egy izom mozog, ötvenszer annyi nyílik meg.

Úgy vélik, hogy az állandó testedzés növelheti még a hajszálerék számát is. Intenzív testedzés esetén az izomrostokon keresztül véráramlás tizenöt-húszszorosa is nőhet. Nyilvánvaló, hogy ily módon a testszövetek vérellátása alaposabb lesz...

A jól megtervezett testmozgás serkenti a vérellátást, erősíti a szívet, védi az idő előtti elhasználódástól, fokozza szervezet oxigén-szállítását, serkenti az emésztést, lazítóan hat a kedélyre, erősíti az ellenálló képességet, ellensúlyozza a kimerültséget, erősíti az izmokat, a csontokat és az inakat, bevált szépítőszer az alak és az arcszín számára, növeli a szellemi teljesítőképességet, nagyobb testbiztonságot és mozgékonytá válik, véd a gyors stresszhatástól – legyen az akár testi, akár

lelki természetű, javítja az önbiológiai és az akaraterőt, javítja a testtartást, és hozzásegít az egészséges alváshoz... Mindezeket az előnyöket bárki élvezheti, ha naponta tudatos testmozgást végez.

Az úszás már régóta a leg-egészségesebb sportok egyikének számít. A testmozgásnak ez a módja könnyen igazítható az egyéni igények és elvárások széles skálájához, és a legfiatalabbaknak, éppúgy, mint az edzett sportolóknak, egyaránt megfelel. Aki rendszeresen úszik, edzi szívét és tüdejét. A szív az egész érrendszerét erősíti.

Séta, barangolás jó levegőn. A legtöbb ember számára ez a legegyszerűbb módja annak, hogy mozgáshoz jusson, a jó cipőn kívül semmiféle különös felszerelésre nincs szükségünk, a vidéktől és az időjárástól csaknem független, és magas életkorig végezhető... A legjobb módja annak, hogy frissek maradjunk." (Don Havley: *Kezdj el élni! A mozgás c. fejezet*)

A mozgáskultúra vagy testkultúra tehát nem csak a sportolást jelenti. Az úszás és a kocogás ki-

vételével szinte valamennyi sport egyoldalú megterhelést ró a szervezetre, és sok esetben káros mellékhatással is jár. Ennek elkerülése végett kiegészítő mozgásokra, lazításokra, feszítő-nyújtó gyakorlatokra, izommasszázsra van szükség. Ezeket mindenkinek magának kell kiválogatnia a testgyakorlatok szinte végtelenségű sorából, mégpedig úgy, hogy összhangban legyen testfelépítésével és teherbíró képességével. Ezek mindenki számára elérhető, otthon is végezhető gyakorlatok.

Ha sportolunk, ha nem, érdemes magunknak egy testedzési programot készíteni, és ezt beépíteni az életünkbe. Így tudatosan karbantarthatjuk, átmozgathatjuk testünket, javíthatjuk vérkeringésünket, teljesítőképességünket. Testünk teljes átmozgatás érdekében egy ilyen gyakorlat-sornak mindenképpen tartalmaznia kell a következőket:

- az elején *légzést, bemelegítést*: teljes légzés, bemelegítő futás, végtaglendítések;
- *lábgyakorlatokat*, amelyek a lábujjakat, a boka-, a térd- és csípőízületeket megmozgatják, azokat feszítik, lazítják (lábujj- és lábfej-feszítő, -hajlító gyakorlatok, térdelőlések, terpeszek, spárga, guggolások, ugrások);
- *kézgyakorlatokat*: ujjfeszítések, csukló- és vállkörzések, hajlító- és feszítőizmok erősítése;
- *gerincgyakorlatokat*: előre-, hátra- és oldalra hajlítások, feszítések, csavarások;
- *has- hát- és mellizomgyakorlatokat*, amelyek erősítik, feszítik és lazítják a felsorolt izmokat,
- *fordított gyakorlatokat*: gyergetés, fejenállás, térd-fül tartás;
- *arcizomgyakorlatokat*, *fejbőr-masszírozást, fejkörzést*;
- a végén pedig ismételten *légzést és pihentető lazítást*.

Így fejük tetejétől talpukig minden izmunkat és ízületünket átmozgathatjuk. Jó tempóban 20-30 perc alatt elvégezhetjük a gyakorlatokat. A befektetett időért cserébe jó közérzetet, életkedvet, egészséget nyerünk ajándékba.

A mozgás alatt természetes nyugtatószerek – fontos hormonok és vegyi anyagok – képződnek a szervezetben. Ezért van az, hogy a kiadós mozgás után édes a pihenés. A mozgás testünkre-lelkünkre gyakorolt jótékony hatása felmérhetetlen. A kiizzasztó, örömteli mozgás következtében feszültségoldó, kedélyállapot-javító, fájdalomküszöbünket és tűrőképességünket növelő kémiai anyag – endorfin – termelődik. A napközben végzett aktív mozgás az éjszakára is kihat.

Egy új mozgásforma elsajátításakor kezdetben darabos a végrehajtás. Gyakorlással viszont a mozdulatok csiszoltabbá, az új reflexkapcsolatok kialakításával egyre célirányosabbá válnak. Ügyesebbek leszünk.

A dinamikus mozgás lelki életünk dinamikáját, gondolkodó- és felfogóképességét, alkotóerejét növeli. A rendszeres vagy a fizikai határainkat feszegető aktivitás akaraterőt igényel. Az izmaink-



A bemelegítő tornát követő gyors szaladás az egész szervezetet fiatalítja.

ban raktározott energia szellemi munkánknak és erkölcsi döntésinknek is erőforrása.

Az évek előrehaladtával fontos megőrizni nyitottságunkat, rugalmasságunkat, mert ez fejlődésünk alapja. Testünk hatékonyságának növelésével, edzésével megteremtjük belső nyitottságunk alapját: azt, hogy képesek legyünk állandó felülvizsgálásra, új gondolatok megfontolására, a másság elfogadására.

A rendszeres mozgás csontrendszerünket, gerincünket erősí-

ti, stabilizálja, tartásunkat javítja, a jó elvekhez való állhatatos ragaszkodás a gerincesség, az egyenesség fizikai hátterét biztosítja.

Összességében tehát a mozgás az élethez való viszonyunkat alapvetően befolyásolja. Mozgáskultúránk folyamatos fejlesztése személyiségünket gazdagítja, önismeretünket fejleszti. Így belső lényünket külső valónk – tartásunk, mozdulataink, mimikánk – árnyaltabban tükrözi.

A tartalom és a forma egysége megvalósul. A statikus, merev életfelfogás helyett alkotó életmódhoz vezet, az ember szabadságérzetét fokozza, életszeretetét növeli. Mennyi mindentől elesünk, ha nem mozgunk eleget!

Miért fosztanánk meg magunkat ettől az örömforrástól? Nem véletlenül mondják egymásnak a szerelmesek az Énekek énekében:

„Vonj engem teutánad, hadd fussunk...! Fuss, én szerelmesem, és légy hasonló a vadkecskékhöz, vagy a szarvasnak fiához a drága füveknek hegyein!” (Énekek 1:4; 8:14)

Szabó Attila,

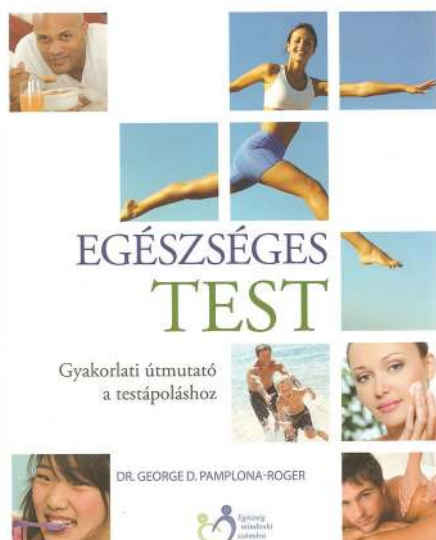
lelkész, biológus, Balatonfüred



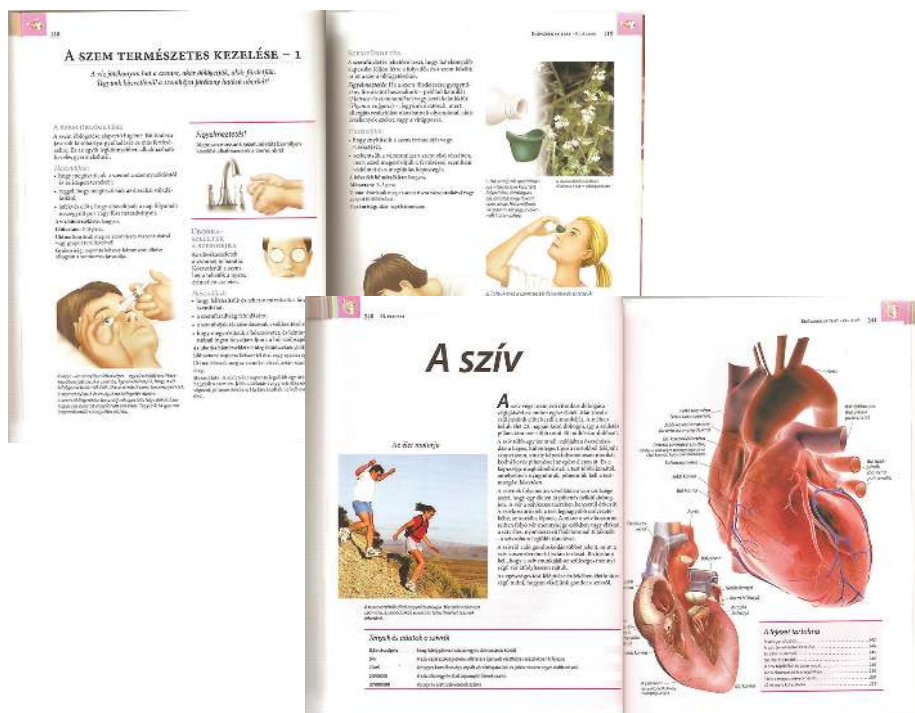
Azon szerencsések, akiknek lovagolni van alkalmuk, a Természet harmóniáját élhetik át.



Könyv- ajánló



Dr. George D. Pamplona-Roger: Egészséges test – Gyakorlati útmutató a testápoláshoz



A szerző a spanyolországi Granada Egyetem dolgozója. Nemzetközileg elismert sebész, kutató, és egészségügyi nevelő-szakember. E könyv mindenki számára rengeteg hasznot hajthat, segítve megismerni szervezetünk működését, és kiküszöbölni számos betegségét.

Ára: 335 színes oldal – 80 lej. Megrendelhető szerkesztőségünk telefonszámán, avagy lapterjesztőinknél.



A hónap receptje

Bazsalikomos rántott szójaszelet

1-2 csomag szójaszeletet fűszeres (pl. fokhagyma, só, ételízesítő, csombord, stb.) vízben tíz percre főzünk, majd lefedve hűlni hagyjuk. Ezután a szójaszeleteket lapján kettévágjuk, azért hogy vékonyabbak legyenek. Kinyomkodjuk őket, lisztbe, tojásba forgatjuk, és forró olajban kisütjük. Mielőtt megfordítjuk, jól megszórjuk szárított vagy zöld bazsalikkal (busuioc), majd ezen az oldalán is kisütjük.

Tésik Melinda,
édesanya, háziasszony – Bodonkút





Tudtad-e?

Mit jelent az egyház szó?

Bibliai eredetű szó, megtalálható úgy az Ószövetségben, mint az Újszövetségben. Az Ószövetségben a héber *qahal* (ejts: káhal) és *edah*- szavak jelölik, jelentésük: gyülekezet, kongregáció.

Az Újszövetség eredeti nyelvén, görögül, az *ekklesia* szó ugyanazt jelenti: ek – ki, és kaleo – hívni szavakból, mely a görögöknél egy valamilyen célból összegyűlt emberek csoportját jelentette. (A magyar nyelvben egyre ritkábban használt *eklézsia* szó innen ered, a latin nyelv közvetítésével - latinul: *ecclesia*)

Ha az *egyház* szónak bármelyik bibliai alakját is vesszük figyelembe, akár a hébert, akár a görögöt, ugyanarra az eredményre jutunk: a szónak van profán (nem vallásos) és egyházi jelentése is. Az Ószövetségben profán értelmezésben jelenti Izrael egész népét.

A 2 Mózes 12:3 így kezdődik:

„Szóljatok Izrael egész gyülekezetének, mondván...”

Azonban az Ószövetségben a *gyülekezet* szó lelki, vallásos közösséget is jelent. Például Zsoltárok 1:5-ben:

„... nem állhatnak meg a bűnösök az igazak gyülekezetében.”

Lássuk a továbbiakban az *ekklesia* szó profán (világi) jelentését.

Az Apostolok Cselekedetei 19-ik fejezetében az áll, hogy Pál apostol sikeres hittérítési tevékenysége Efézusban kiváltotta a pogány lakosság felháborodását. A színházba tóduló tömeg dicsőítette az Efézusban nagynak tartott Diána (Artemisz) istennőt. A felháborodott tömeget a színház-

ban a város jegyzője többek között a következő szavakkal nyugtatta meg és oszlatta szét:

„Ha pedig egyéb dolgokat felől van valami panaszotok, a törvényes népgyűlésen (ekklesia) majd elintéztetik.” (Cselekedetek 19:39)

Tekintsük meg a következőkben az *ekklesia* – *gyülekezet*, vagy *egyház* szó alkalmazásait a Bibliában:

❖ Külön helyen istentiszteletre összegyűlt hívők:

„Mert először is, amikor egybegyűltök a gyülekezetben, halalom, hogy szakadások vannak köztetek, és valami részben hiszem is.” (1 Korintus 11:18)

❖ Egy helyen élő hívek:

„Köszöntenek titeket Ázsia gyülekezetei...” (1 Korintus 16:19)



A magyarbikali református templom. Épült: 1402-ben.

Azóta többször felújították (pl. 1693-ban és 1790-ben földrengés rongálta meg). 1923-ban Kós Károly tervei alapján bővítették, és a ma is látható tornyot építették hozzá (addig csak haranglábbal rendelkezett).

- ❖ Hívők csoportja valakinek az otthonában:

„... köszöntenek titeket az Úrban felette igen Akvilla és Priscilla a házuknál levő gyülekezetel egyben.” (ugyanott)

- ❖ Gyülekezetek csoportja egy adott földrajzi területen:

„A gyülekezeteknek tehát egész Júdeában, Galileában és Samáriában békességük vala...” (Cselekedetek 9:31)

- ❖ Hívők teljes közössége az egész világon:

„Éspedig némelyeket rendelt az Isten az anyaszentegyházban először apostolokul, másodszor prófétákul, harmadszor tanítókul...” (1 Korintus 12:28)

- ❖ Az Egyház – mint Krisztusnak minden korszakot átfogó, egy templomépülethez hasonló szervezete:

„Azért immár nem vagytok jövevények és zsellérek, hanem polgártársai a szenteknek, és cselédei az Istennek, kik főlé-

píttetetek az apostoloknak és prófétáknak alapkövén, lévén a szegletkö maga Jézus Krisztus, akiben az egész épület szép renddel rakattatván, nevededik szent templommá az Úrban, akiben ti is együtt építtetek Isten hajlékává a Lélek által.” (Efézus 2:19-22)

Következzen mindezek után az egyháznak néhány lelki jelentése:

1. Az egyház Krisztus teste:

„Ti pedig a Krisztus teste vagytok, és tagjai rész szerint.” (1Kor 12:27).

A testnek feje is van. Az egyház feje pedig Jézus Krisztus:

„És mindeneket vetett az Ő lábai alá, és Őt tette mindenek felette az anyaszentegyháznak fejévé. Mely az Ő teste, teljessége Ő néki, aki mindeneket betölt mindenekkel.” (Efézus 1:22, lásd még: Kolossé 1:18). Tehát, ahogyan a test engedelmeskedik a fejnek, ugyanúgy kell az egyháznak is engedelmeskednie Krisztusnak.

2. Az egyház, mint említettük, lelki épület, templom (Efézus 2:21-22). Az épületekbe való beépüléshez szükséges volt a kövek faragása, mielőtt be lehetett illeszteni azokat az épület falába. Isten, a szerető építőmester az, Aki alakítani akarja a hívők jellemét, úgy, hogy beépülhessenek az ő lelki templomába:

„Ti magatok is, mint élő kövek, épüljete fel lelki házzá, szent papsággá, hogy lelki áldozatokkal áldozzatok, amelyek kedvesek Istennek a Jézus Krisztus által.” (1 Péter 2:5)

3. Az egyház ugyanakkor az igazságnak oszlopa és erőssége, más szóval letéteményese:

„... tudd meg, mimódon kell forgolódni az Isten házában, mely az élő Istennek Egyháza, az igazságnak oszlopa és erőssége.” (1Timóteus 3:15).

4. Az egyház Isten nyája:

„A köztetek levő presbitereket kérem én, a presbitertárs, a

Krisztus szenvedésének tanúja, és megjelenendő dicsőségnek részese: legeltessétek az Isten közöttetek lévő nyáját, gondot viselvén arra...” (1Péter 5:1-2).

Ezen kívül maga Jézus Krisztus is erre utal, amikor kijelenti a János 12:27-ben, hogy az Ő juhait hallják az Ő szavát, és követik Őt.

5. A Jelenések 19:7-ből kitűnik, hogy az Egyház a Bárány, Krisztusnak a menyasz-



Jákótelke református temploma

szonya, és mint ilyen, felkészülten várja Őt:

„Örüljünk és örvendezzünk, és adjunk dicsőséget néki, mert eljött a Bárány menyegzője, és az ő felesége elkészítette magát.”

Milyen állapotban kell hát Őt várnunk? Úgy, ahogy azt Efézus 5:27-ben olvashatjuk: szentségben és feddhetetlenségben.

„Hogy majd Önmaga elébe állítsa dicsőségben az egyházat, úgy hogy azon ne legyen szeplő, vagy sömörögzés, vagy valami afféle: hanem hogy legyen szent és feddhetetlen.”

Végül pedig lássuk, mit vár el Isten az Ő egyházától.

Az egyház rendeltetése az, amit Jézus Krisztus úgy fogalmazott meg, hogy:

„Ti vagytok a világ világossága... úgy fényljék a ti világosságotok az emberek előtt, hogy látva a ti jó cselekedeteiteket, dicsőítsék a ti mennyei Atyátokat.” (Mt 5:14-16).

Ez azt jelenti, hogy a hívőknek életpéldájukkal kell jó befolyást gyakorolniuk embertársaikra.

Másrészt, az egyház léte és tevékenysége az egyetemes papság elvén alapszik:

„Ti pedig választott nemzetség, ki-

rályi papság, szent nemzet, megtartásra való nép vagytok, hogy hirdesétek annak hatalmas dolgait, aki a sötétségből az ő csodálatos világosságára hívott el titeket.” (1Péter 2:9).

Mindezeket összegezve, a hívők akkor lehetnek a világ világossága, ha életmódjukkal és bizonyosságtevésükkel a krisztusi evangélium üzenetét és szellemét terjesztik.

Ez a mi nagy felelősségünk és előjogunk. Ez az Egyház rendeltetése.

Isten segítsen meg mindannyiunkat betöltenünk azt. Ámen.

László Jenő,
nyugdíjas, Kolozsvár

Krisztus iskolája

(5. rész)

A bűn kezelése

A megváltott kereszténynek a bűntől meg kell tisztulnia. Még ha a magukat kereszténynek vallók tömegei is élnek tudatosan a bűnben, mindazonáltal nincs mentességük.

„És ha elfordul az igaz az ő igazságától, és cselekszik álnokságot (...), meg fog halni. Ha meg nem intetted őt, vétke miatt hal meg és elfelejtetnek igazságai, amelyeket cselekedett, de vérét a te kezedből kívánom meg.” (Ezékiel 3:20)

„És ha az igaz elhajol az ő igazságától, és gonoszságot cselekszik, minden utálatosság szerint, amelyeket a hitetlen cselekedett, cselekszik, nemde éljen-e? Semmi igazságairól, amelyeket cselekedett, emlékezés nem leszen: gonosz-

ságáért, amelyet cselekedett, és az ő vétkéért, amellyel vétkezett, ezekért meg kell hálnia.” (Ezékiel 18:24)

Ez a figyelmeztetés érvényes mindannyiunkra: életünknek már most meg kell tisztulnia a bűntől. Másrészt Isten egymás őrállóivá tesz minket: mi is felelősek vagyunk azért, ahogyan a mellettünk élők lelki érdekeihez viszonyulunk.



A kora tavasszal megjelenő hóvirág által Isten szívünkhöz szól: kérjük Tőle, tisztítson meg minden bűntől.

„Ha pedig te meginttetted azt az igazat, hogy az igaz ne vétkezzék, és ő nem vétkezik többé: élvén él, mert engedett az intésnek, és te a te lelkedet megmentetted.” (Ezékiel 3:21)

Ha az általunk megintettek letagadják bűnösségüket, kitartva helytelen útjukon, az nem csökkeni vétük súlyát, és ezáltal csak távolodnak Isten kegyelmétől.

„De ha te meginttetted a hitelent, és ő meg nem tért hitetlenségéből és gonosz útjáról: ő az ő vétke miatt meghal, de te megmentetted a te lelkedet.” (Ezékiel 3:19)

rendát pedig, amely a te szemedben van, nem veszed észre?” (Máté 7:3)

Mindannyiunk végső ítélőbírója, az Atya határozata szerint, csupán Jézus – senki más emberfiának nincs erre joga:

„Mert az Atya nem ítél senkit, hanem az egész ítéletet egészen a Fiúnak adta.” (János 5:22)

Akit azonban elítélhetek, az saját magam: valljam meg Isten előtt bűneimet, gonosz tetteimet és gondolataimat, melyek olyannyira eltérnek az Ő törvényében kifejezett akaratótól. Ekként fellép

lelki javulást előidézni. Részleges eredmények valóban elérhetőek, és gondolataimban egy bizonyos összhang keletkezik, ám ha a pszichológus elmulasztja kiemelni az Istennel való kapcsolat fontosságát, avagy nem ismeri azt, talán nem is hisz Istenben, akkor a Teremtővel és a felebaráttal való kibékülés és harmónia elmarad.

Ehhez kell tehát Jézus újjáteremtő ereje:

„Törvényemet az ő belsejökbe helyezem, és az ő szívökbe írom be, és Istenökké leszek, ők pedig népemmé lesznek.” (Jeremiás 31:33)

„És adok néki egy szívet, és új lelket adok belétek, és eltávolítom a kőszívet az ő testökből, és adok nekik hússzívet.” (Ezékiel 11:19)

Jusson hát mindig eszünkbe a Vele kötött szövetség: amikor fogadalmat tettünk az Ő követésére (pl. a konfirmációnkkor), és valahányszor életünket alárendeltük Neki (pl. a heti Istentiszteletek, a közös bűnvallás, vagy személyes, titkos imánk alkalmával).

Áhítoznunk kell a személyes lelki ébredést!

Megértettük-e mennyi fájdalmat okoztunk Istennek vétkeink által?

Fogadjuk be hát az Ő szent Szavát és gyógyító kegyelmét, hagyva, hogy új emberekké formáljon minket.

„Szívembe rejtettem a Te beszédedet, hogy ne vétkezzem ellened.” (Zsotár 119:11)

Imádkozzunk:

Atyánk, hálát adunk eddigi vezetésedért, és kérjük Szent Lelked segítségét, hogy felismerjük és legyőzzük a kísértést és a bűnt. Ámen.

Fejes Lajos Sándor,

nyugdíjas testnevelő tanár,
Bánffyhungad



Kecskefűz barkája (füzérvirágzata)

Ugyanakkor, meg van írva:

„Ne ítéljete, hogy ne ítéltesse-tek.” (Máté 7:1)

Itt egymás szeretetlen kritizálásról, elítéléséről van szó. Ilyenkor már nem vagyunk tiszta szívből hozzánk hasonlóan bűnös felebarátunk üdvösségéért, hanem szinte elvárjuk azt, hogy Isten büntetése sújtson rá. Az ilyen lelkület általában könnyen észrevesz minden foltot a másik ruháján, míg a maga szennyes volta felett eltekint:

„Miért nézed pedig a szálkát, mely atyádfia szemében van, a ge-

szívünkben az igazi bűnbánat, és a szabadulás utáni vágy, a készség a másnak okozott anyagi kár megtérítésére, az Isten előtti szégyenérzet és megalázkodás.

Ekként derül ki az, hogy én valójában óhajtom a változást, és Hozzá folyamodom kegyelemért és megbocsátásért – ez pedig beindítja lelki életemben a gyógyulás folyamatát.

Másrészről ismeretes a világ, avagy „emberi” megoldás is, amikor a bűntől terhelt ember pszichológushoz fordul, aki különböző módszerek révén próbál

Rejtvény:

Mit mond Jézus önmagáról?

Élet-szavak János evangéliumából

Írjuk be az üres négyzetekbe a hiányzó szavakat! A kérdés válaszá-
nak folytatása a függőleges oszlop-
ban jelenik majd meg.

1). Azért ha a ... megszabadít ti-
teket, valósággal szabadok lesztek.

2). Én vagyok a ..., ti a szőlőesz-
zők.

3). Nem nagyobb a ... az ő uránál.

4). Az én ... nem e világból való.

5). Íme az Isten báránya, aki ... a
világ bűneit.

6). Aki bűnt cselekszik, ... a bűn-
nek.

7). A Te ... való féltő szeretet
emészt engem.

8). Aki ... énbennem, amint az
írás mondotta, élő víznek folyamai
ömlenek annak belsejéből.

9). Nálam nélkül ... sem cseleked-
hetek.

10). Aki engem látott, látta az

11). (Jézus) találkozzék Fileppel,
és monda néki: Kövess ... !

12). Mivelhogy láttál engem, Ta-
más, ... : boldogok, akik nem látnak
és hisznek.

13). Új parancsolatot adok nek-
tek, hogy egymást

14). Az én ... hallják az én szómat.

15). Mindaz, aki az igazságból
való, hallgat az én

16). Én vagyok a feltámadás és
az

17). Ha valaki nem születik víztől
és ... , nem mehet be az Isten orszá-
gába.

18). És monda nekik Pilátus: Ím-
hol az ... !

19). Mert úgy szerette ... e világot,
hogy egyszülött Fiát adta, hogy aki
hisz ő benne el ne vesszen, hanem
örök élete legyen.

A múlt havi rejtvény megfejtése:

1. János Zsigmond
2. Hazafi
3. Odaszentel
4. Bálvány
5. Filippi
6. András
7. Séth

8. István
9. Torda
10. Tálentum
11. Názáret
12. Zebedeus
13. Mária
14. Pátmosz
15. Dorkász
16. Hóseás

Én vagyok az ...

1.			F	I	Ú				
2.			Ő						
3.				L					
4.									
5.			V						
6.				O					
7.						D			
8.									
9.							M		
10.									
11.									
12.		H							
13.				R					
14.						I			
15.								A	
16.									
17.			L						
18.									
19.									

Itt keres!

- János 8:36, 15:5, 15:20, 18:36, 1:29, 8:34, 2:17, 7:38, 15:5, 14:9, 1:44, 20:29, 13:34, 10:27, 18:37, 11:25, 3:5, 19:5, 3:16.

(J. E.)



Tisztaság

„És látá Isten, hogy minden, amit teremtett vala, íme igen jó.” (1 Mózes 1:31)

Isten az embert egy gyönyörű parkerdőben teremtette meg, ahol minden tökéletes és csodálatosan szép volt. De Teremtőjétől eltávolodva, fokozatosan minden felborult.

Jelenleg az önzés és pusztítás korát éljük. Úgy tűnik, az ember le akar rombolni mindent, amit kapott: saját magát, környezetét, és a valódi, ártatlan, tiszta szépség iránti érzékét is.

A dübörgő rock-zene, a gyilkosság, erőszak, gonosz beszéd, paráznság és mindenfajta gonoszság felmagasztalása –

ahogy azt a médiákban láthatjuk – meghozta várható gyümölcsét: a lélek és az elme elcsúnyulása maga után vonta az élettér leromlását.

A régiek még nagyrészt a Természet ölen fekvő, csendes falvakban és azok környékén élték le életüket. Ma, a tiszta levegő helyett szén-monoxiddal kevert szennyezett lég, a szép, növényzettel borított tájak helyett szürke betonrengeteg vesz körül, az üde, virágos pázsitok és kanyargós gyalogösvények helyett aszfalton és betonon járunk. És mindenhol a rengeteg, mérgező gázt kibocsátó, vágató-tülekedő és zajos, különböző fajtájú gépkocsik...

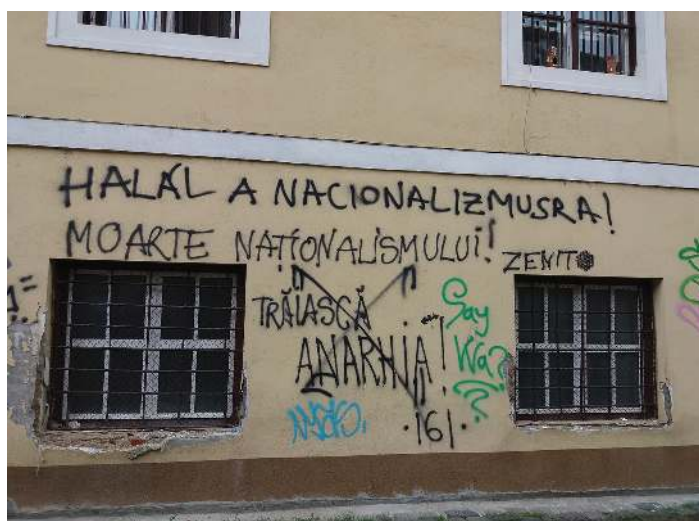
És mintha mindez nem lenne elég: a szeméttel teledobált patakokat és folyókat a kezeletlen szennyvíz teszi bűzös kanálissá, a városok, falvak kukái és szemetgyűjtő helyei pedig hűen fejezik ki mind a felelős személyek, mind az ezt eltűrő lakosság – talán mindünk – önző, sivár, nemtörődöm, és a visszataszítóba beletörődött lelkiállapotát.

Legyenek az e cikkben bemutatott fotók eltompult érzékeink gerjesztői, elhatározva azt, hogy mi személyesen nem veszünk többé részt eme ördögi, szennyező-pusztító hadjáratban, sőt, amit csak lehet, megteszünk ellene, imában kérve Istenünk beavatkozását, Aki egész világunk alkotója és valódi Ura.

„És megharagudtak a pogányok, és eljött a te haragod, és a halottak ideje, hogy megítéltessenek, és jutalmat adj a te szolgálidnak, a prófétáknak és a szenteknek, és akik a te nevedet félik, kicsinyeknek és nagyoknak – és elpusztítsd azokat, akik a földet pusztítják.” (Jelenések 11:18)



Így néznek ma ki Kolozsvár belvárosának ódon, történelmi értékű épületei. A város vezetősége mintha vak és süket lenne mindezekre. Ugyanakkor, e jelenség híven tükrözi Istenhit nélkül felnövő, esztelenül firka-birkáló ifjúságunk nyomorúságos lelkiállapotát.





A Kis-Szamos Gyalunál



A Kis-Szamos Szászfenesnél



A Fenes-patak Lónánál

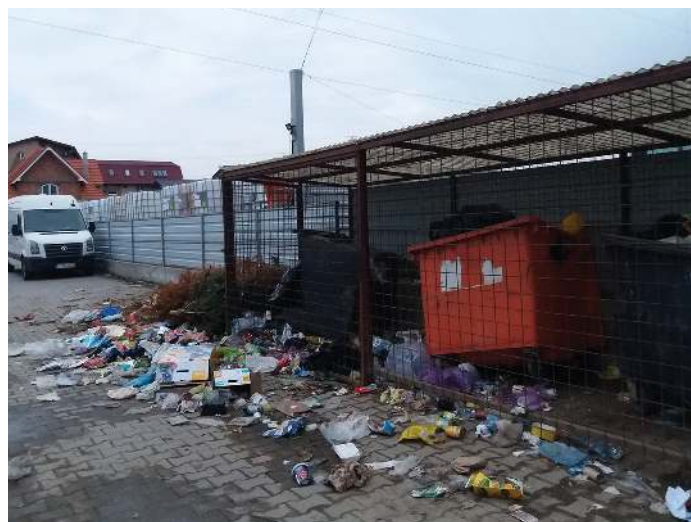
Magyarországunk egyik legrégebbi emléke, Szászfenes XIII. századi gótikus, római-katolikus temploma mögött folyó patakba bevezették az új negyedek szennyvizét. Miközben fényképezem, orromba csap az egész környéket fertőző bűze – és a felelősök bűne.



Az alig csordogáló Damosi-patak szennyvízzel való „dúsítása”. Pillanatkép a bánffyhungyadi főút hídjánál.



Vistában ez a kis patak rossz szagú kanálissá változott.



Szemétgyűjtő hely a szászfenesi Tineretului utcában – ez év február 25-én.



Ja, és ami a levegő tisztaságát illeti, még egy apróság: ha ez a fiatalember továbbra is védőmaszk nélkül dolgozik, jó esélye lesz valamilyen súlyos légzőszervi betegségre.



Egy tréfás kedvű Mikulás meglepetése az ablak alatt. Szászfenesi csendélet a múlt télen.



Szemégyűjtő hely tavaly nyáron Györgyfalván, az Alsó-utcán – pár lépésnyire a görögkeleti templomkert bejáratától.



Nem vagyunk sovíniszták. Ezért a Felső-utcán, a református templomudvar bejáratától pár méterre is ilyenfajta kijózanító látvány fogad.



Megjött a tél, itt, a Felső-utcán is. A változás csak annyi, hogy az egyik kukát eközben speciális szellőző-nyílással látták el.



Mint tudjuk, a fák lombja légtisztító hatású. Pusztulásra ítélt, aszfalttal szorosan körülöntött fa az elmúlt nyáron Kolozsváron.

Látogassunk el most egy kissé más földrészekre!



Afrikai ivóvíz-hiány: nem csoda, hogy a gyerekeket errefelé annyi fertőző betegség tizedeli.



Ivóvíz hiány Kínában: Junan tartomány, 2009.

Kína – Földünk egyik legszennyezettebb országává vált.



Algásodás – Anhui tartomány, 2013.



Guizhou tartomány, 2006.



Hubei tartomány 2007 – döglött hal gyűjtése.



Liaoning tartomány, 2010 – kőolaj gyűjtése a szennyezett vízből.

Most pedig zárjuk e témát néhány pozitív példával! Milyenné válhat az ember élettere, ha megőrzi és szépíti azt, amit a Teremtőtől kapott...!



Giethoorn, Hollandia



Wengen, Svájc



Alpbach, Ausztria



Bibury, Anglia



Alberobello, Olaszország



Colmar, Franciaország



Rothenburg ob der Tauber, Németország

„Dicsérem az Urat teljes szívből, az igazak környezetében és a gyülekezetben. Nagyok az Úrnak cselekedetei, kíváncsok mindazoknak, akik gyönyörködnek abban.” (Zsoltár 111:1-2)

„Vizsgálj meg engem, oh Isten, és ismerd meg szívemet! Próbálj meg engem, és ismerd meg gondolataimat! És lásd meg, ha van-e nálam a gonoszságnak valamilyen útja? És vezérelj engem az örökkévalóság útján.” (Zsoltár 139:23-24)

(J. E.)

Arckép

A Kárpát-medence számos nép hazája. Amikor őseink a IX. század végén átlépték a Kárpátok koszorúját, az amúgy erdőkkel és lápokkal, fel nem tört mezőkkel borított, gyér lakosságú hatalmas területen itt-ott avarokra és szláv népek településeire bukkantak, kik az azelőtti Morva Birodalom maradványaként éltek itt.

Később, az 1241-beli nagy mongol invázió kevesebb kárt tett a hegyekben, erdős vidékeken lakó nem-magyar népcsoportokban, mint a nyílt síkságok és dombvidékek magyar lakosságában. E rettenetes, pusztító csapást követően, IV. Béla királyunk

Kárpátokon túli népeket hívott be az elnéptelenedett országrészek betelepítésére. Ekként jöttek be a havaselvi, nyájaikat legeltető románok, az északon lakó ruszinok, a délvidéki szerbek, vagy a messze földről meghívott, városépítő, szorgalmas szászok.

Ezen népek, az addig már letelepített, és az idők folyamán a magyarságba be is olvadt kunokkal és jászokkal együtt alkották meg a középkori, a mongol vész után lassan újra benépesülő, középkori magyar királyság lakosságát.

A magyar mindig más népeket befogadó természetű volt, helyet szorítva nekik, és nem támadva rá

idegen nyelvük, vagy eltérő szokásaik, vallásuk miatt a mellette élő népcsoportokra.¹ Másrészt, a főurak elnyomása, a háborúk, éhségek és járványok okozta szenvedések egyformán érték mindannyiunk őseit.

Ugyanakkor, a magyarok gyengébb szaporulata és egyéb történelmi okok miatt a magyarság fokozatosan kisebbségbe jutott a

¹ Erre egy sajnálatos kivételt képez a zsidóknak a náci Németország kívánta, második világháború idején lezajlott deportálása és az ellenük lezajlott atrocitások. Ebben az időszakban fegyveres konfliktusok zajlottak a szerbekkel, románokkal is – ugyanúgy mint az 1848-49-es szabadságharc idején, amikor a bécsi Habsburg kormányzat az „oszd meg és uralkodj” elv alapján a függetlenedni vágyó magyarokra uszította a monarchia népeit.



Az osztrák-magyar monarchia népei az első világháború előtt.

saját hazájában, mely tény előre-
títette azon változásokat, amelyek
végül a múlt század elején be is kö-
vetkeztek – megalázva népünket,
de ezzel egyidőben számos tanul-
sággal is szolgálva számunkra.

Ettől függetlenül, a Kár-
pát-medencét ma is Istentől ka-
pott hazánkunk kell tekintenünk,
amelyben a mindannyiunk közös
mennyei Atyja által kirótt, szent
feladatunk egymás másságának
tisztelőben tartása, a Gondvise-
lés által mellénk rendelt népek
iránt gyakorolt szeretettel, és az
ők boldogulásukért való imánk-
kal együtt.

A rendszerváltást követően,
a kilencvenes évek elején Sátán
megpróbálta Erdély két fő nép-
csoportját, a román és a magyart
egymásnak ugrasztani, főleg a
marosvásárhelyi áldatlan esemé-
nyek révén. Isten azonban meg-
könyörült rajtunk, és nem enged-
te meg a Jugoszláviaihoz hasonló
véres háború kitörését.

Az, akiről ma írni szeretnék, az
egyik legjobb barátom a románok
népéből.

Többen megkérdezték már, mi
közöm nekem, tősgyökeres, min-
den kalotaszegi szál nélküli ko-
lozsvári gyerekek Erdély e meg-
ragadó szegletéhez. Hát, kérem
szépen, ehhez vissza kell térnünk
'89 decemberéhez.

Azon az emlékezetes decem-
ber 6-i napon Ferenczy Miklós
tisztelő úrral konfirmáltam, az
újalsóvárosi (Pata utcai, ma Titu-
lescu út) kis református imaház-
ban. Huszonhárom éves voltam,
és nemrég azelőtt zajlott le éle-
tem legnagyobb felfedezése: rá-
dőbbsentem a szerető, Teremtő Is-
ten létezésére. E hatalmas igazság
teljesen megváltoztatta életemet,
kiszabadítva lelkemet az addigi



Kalotaszegi lányok Bánffyahunyadon, 1940-ben.

értelmetlen, sötét ateizmus börtö-
néből.

A néhány meghívott között,
családom tagjain kívül egy bánffy-
hunyadi barátom, Attila is ott volt.
Később, amikor a negyedik paran-
csolat kötelező voltára és egyéb,
elfeledett igazságokra is rájöttem,
többször megígértem neki, hogy
meglátogatom őt otthonában, és
általam kedvelt lelki könyveket is
viszek neki.

Már 1994-et írtunk, amikor egy
nap a telefonba ezt mondta:

– Csak mind ígéred, de még-
sem jössz.

Ezt hallva, éreztem, hogy be-
kell váltanom ígéretemet, de ek-
kor hirtelen egy gondolat villant
át rajtam:

„Ha már megyek, akkor az
egész városhoz, mindenkire el-
megyek!”

Jézus úgy tanított, menjünk el
széles e világra², az evangélium

2. „Elmenvén e széles világra, hirdessétek
az evangéliumot minden teremtnak.”
(Márk 16:15)

szeretet-lángját hordozva. És, mi-
vel Ő kettesével küldte ki a tanít-
ványokat az akkori Izráel települé-
seire³ (...), elhatároztam, hogy én
is társat keresek e feladathoz.

Tudtam, hogy a városkában
többségben vannak a románok,
s ezért úgy gondoltam, jó lenne,
ha kollégám, akivel házról-házra
bekopognék ugyancsak román
lenne.

Az imaház zsúfolt udvarán⁴

3. „Majd magához szólítja a tizenkettőt,
és kezdé őket kiküldeni kettőnként,
és ada nékik hatalmat a tisztátalan
lelkeken.” (Márk 6:7) „Ezek után pedig
rende az Úr másokat is, hetvenet, és
elküldé azokat kettőnként az ő orcája
előtt, minden városba és helyre, ahová ő
menendő vala.” (Lukács 10:1)

4. Habár továbbra is teljes szívből sze-
retem a református egyházat, melynek
hívó szolgálói révén Isten magához von-
hatott engem, de az Ő vezetése folytán
ekkor már a kolozsvári adventista kö-
zösség tagja voltam. Ugyanakkor, telje-
sen meg vagyok győződve afelől, hogy
csak egy Isten és egy Megváltó létezik,
és Isten őszinte gyermekei jelen van-
nak minden felekezetben és vallásban,
azon világosság szerint élve, amelyet



Régi görögkeleti templom Horgospatakán (Strâmbu, Dés közelében)

körbetekintve, egy kellemes mosolyú testvéren akadt meg a szemem. Bemutakoztam, és elmondtam neki tervemet. Kiderült, hogy a velünk egy épületbe járó román gyülekezet egyik presbitere. Azonnal lelkesedett a tervért, és hamarosan el is indultunk. 1994 augusztusa volt ekkor.

Valahányszor ma végigmegyek a Nagy utcán, feltűnik előttem az illető kapu, az Attiláé. Ő már réggen külföldön lakik, ám Isten őt használta fel a Kalotaszeggel immár lassan 25 éve tartó barátságom megszületésére.

Grama Ioan (János) családjával együtt különlegesek számomra. Mind a katonaságban, mind

legjobb tudásuk szerint felfogtak. Másrészt, a dicső feltámadás hajnalán, minden korszak hűségesei megpillantják Krisztust, és Vele együtt lépnek majd be a csodás mennyei honba, ahol minden rejtett titok feltárul, minden igazságra fény derül, és ahol, a Krisztusból áradó, felfoghatatlan szeretettől elborítva nem választ el többé egymástól semmi.

egyéb szerencsétlen helyzetekben sajnos meg kellett szoknom, hogy nem minden román ajkú ember szereti a magyar nyelv hangzását, vagy a magyarokat. Ez különben egy olyan játék, amelybe nekünk, ha üdvözülni akarunk, semmiképpen sem szabad belemennünk, viszont-gyűlölködéssel válaszolva – hanem előzetes megbocsátással és megértéssel kell viszonyulnunk az így gondolkodó emberekhez.

Ennek általam tapasztalt gyakori eredménye az volt, hogy, lévén a román ember alaptermésze barátságos és nyílt, az illető hamarosan megkedvel minket és az előítéletnek a gonosz erők által gondosan felépített falai leomlának elméjében.

De mint már mondtam, Neluval nincs ilyen probléma. Saját bevallása szerint nagyon kedveli a magyarokat, és szereti nyelvünket. Például, néhány évvel ezelőtt meg egyezett a feleségével abban, hogy jó nyelvtelhetséggel bíró fiukat ráveszik, tanuljon meg magyarul:

– Ha egy év múlva valamenynyire tudsz már, kapsz tőlünk ezer eurót! De ha most beleegyezel, és mégsem tanulsz meg, te adsz nekünk százat!

A srácot csábította az ajánlat, de sajnos az év elteltével neki kellett a száz eurót leguberálnia – amely összeget persze a szülők végül az amúgy is neki tartogatott zsebpénzből vontak le.

Gyertek tekintsük most át, hogyan nyilatkozott meg Isten vezetése ezen barátom életében.

Grama Nelu Régen környéki ortodox családban született. Hét testvér közül a legkisebb volt. Már iskolás korában mély vallásos érdeklődés kerítette hatalmába, de saját bevallása szerint, a görögkeleti liturgia sosem tudta lelkét igazán kielégíteni, s üresnek érezte magát valahányszor a templomból távozott.

Tizenegyedikes volt, amikor már előre készült a közgazdasági egyetemre történő felvételire. Ek-

kor így imádkozott:

– Uram, olyan sokat kell tanulnom. Ha jónak látod, kérlek mutasd meg, melyik tétel lesz a felvételin. Én pedig ígérem, hogy a többit is jól megtanulom, de olyan jó lenne tudni, melyik lesz az!

Azon az éjjelen álmában úgy látta, az egész szoba megvilágosodik, mintegy különös fénytől, és a fény közepéből egy hang így szólt:

– Sorrend szerint a tizenhetedik!

A fény eltűnt, s ő ijedten mondani kezdte a Miatyánkot, majd ezután felébredt. A szobájában sötét volt. Az asztalhoz ment, feljegyezte a különös üzenetet, majd ezután visszafeküdt. Reggel a közgazdasági tankönyvben a kijelölt tételeket megszámlolva, a tizenhetedikhez jutott: „A vállalatok könyvelése.” Bekarikázta és ezután ezt jól megtanulta. Eljött a tizenkettedik osztály, majd az egyetemi felvételi vizsga.

A főtétel „A vállalatok könyvelése” volt és ezenkívül öt más apróbb tétel, ám a döntő pontszámot a főtétel jelentette.

Számtalanszor hallottam, amint az embereknek – a vonaton, az utcán, otthonokban – el-



Az első teljes, román nyelvű – cirill betűs - Biblia címlapja és egy oldala (a bukaresti Biblia, 1688).

mondta ezt az első nagy tapasztalatát Istennel. Arcáról béke és szeretet sugárzott, mely – az Úr kegyelméből, örökre – odaragasztott Ahhoz, Aki szeret és gondot visel.

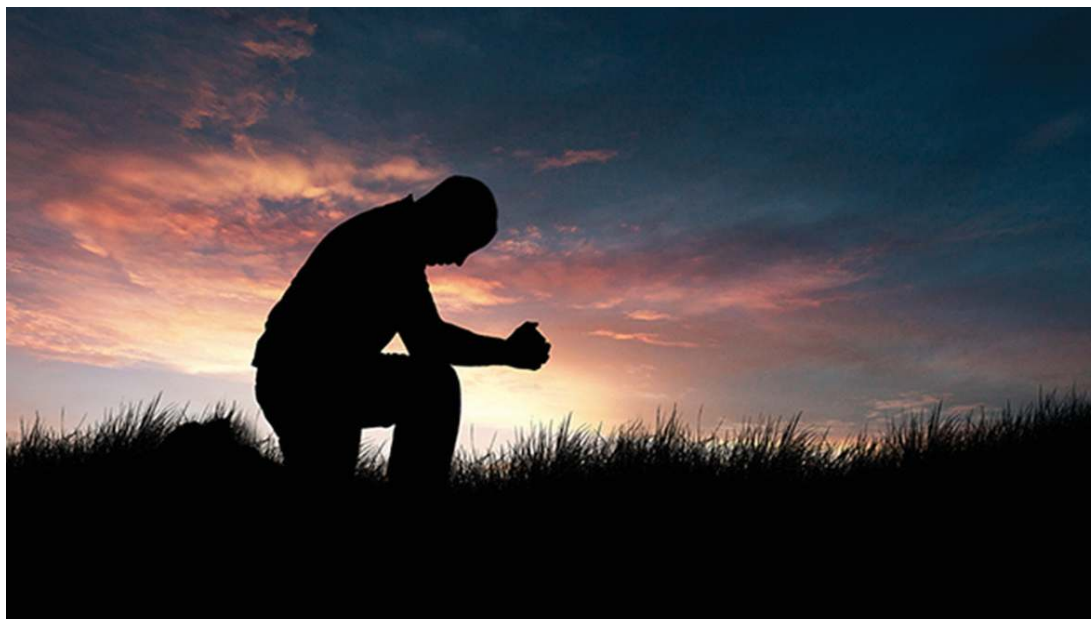
Később az egyetemi évek alatt, és az után is, a Szentírást olvasva kapcsolatba került annak nagy, elfeledett igazságaival. Hívó emberekkel is találkozott, akik meglátogatták és kérték, adja át magát az Úrnak, kössön Vele szövetséget.

Ez még a kommunizmus idején volt.

Többször úgy döntött, megteszi ezt a lépést, ám bátyjai erről tudomást szerezve nagyon megharagudtak. A legnagyobbik közülük községi polgármester volt: „Ha megkeresztelkedsz, megöllek, és azután börtönbe megyek! Így mosom le a szégyent a családdunkról!”

Ő visszatántorodott, ám az Úr Lelke nem hagyta nyugodni. Egy nap úgy döntött, megkeresztelkedik, bármi is lesz azután. Elmondta ezt feleségének is, aki óvónő volt, de az kétségbeesett:

– Tudtam, hogy ezt fogod tenni, de te nem gondolsz ránk! Ha te elkezded tartani a szombatot és hívő leszel, kidobnak a munkahelyedről és én sem lehetek többé óvónő! A lakás a vállalaté, ezt is elve-





Nelu és Mirela esküvői képe (1981)

szik: akkor meg mi lesz velünk és a gyerekekkel?!

Grama testvér a böjt és ima embere volt gyermekkorától kezdve. Most is ehhez folyamodott, míg felesége három nap haladékot nyújtva neki, elutazott szüleihez.

– Ha addig meg nem gondold magad, elválunk!

Az a három nap rettenetes volt, ám a böjt és ima végén ez a meggyőződése maradt: „Adja át életét az Úrnak, bármi áron!”

Hétfőn reggel a felesége egyenesen a munkába ment, majd délután találkoztak.

– Hogyan döntöttél? – kérdezte kisírt szemekkel.

– Megkeresztelkedem – mondta a férje.

A felesége elkeseredett, de végül is belenyugodott. Később mondta el, hogy egyik ismerősük, látva szomorú arcát, megkérdezte:

– Mi a baj?

– El kell válnom...

– De miért? Mi történt?

– A férjem hívó akar lenni...

Az illető elgondolkodott, majd megkérdezte:

– Ver téged?

– Ó, dehogy, hogyan tenne ilyet?

– Megcsal más nővel?

– Ó, szó se róla!

heted magad!

A fiatal nő megdöbbsent, majd elgondolkodott, és hazamenve lemondott a válásról.

Az Úr pedig megmutatta hatalmát. A keresztség utáni első pénteken, Grama testvér összeszedve bátorságát így szólt a főnökéhez:

– Holnap nem jövök be...

De az nem nagyon figyelt oda:

– Mit?... Miért? – s azután dolgoiba mélyedt.

Hétfőn nem is szólt semmit a főnöke, mintha nem is vette volna észre. Második hétfőn sem. Harmadik hétfőn megjegyezte:

– Nem láttalak szombaton. Vigyázz, miért hiányzol?

A további néhány hétfőn a főnök már semmit sem szólt.

A rendszer bukását követően hír jött, hogy Kolozsváron az egyházkerületi központban könyvelőt keresnek.

Sikerrel vizsgázott, majd Kolozsvárra költöztek, s az Egyház lakást is rendelkezésükre bocsátott, a felesége pedig hamarosan óvónői állást kapott. Ez 1991-ben történt.

Mint már említettem, együtt indultunk el e szép munkába.

Vasárnap reggelenként a Várad felé induló vonatra ültünk, s ő már a fülkében, néhány szót követő-

– Hazaadja a pénzt?

– Hát persze, az egészet.

– Na jó. Ide figyelj. Elvász tőle, és kapsz majd egy másik férfit. Az veri fog, elmegy más nőkkel, és a pénzt sem fogja hazaadni. Akkor majd boldog leszel...? Akkor aztán megnéz-

en összebarátkozott az utasokkal. Bánffyhunyadiig, több mint egy órán át, az evangéliumot hirdette, tapasztalataival egybefonva, oly kellemes hangú beszélgetések által, amelyek szinte mindenkit szíven érintettek – közöttük engem, aki ekként először tőle tanultam meg, „élőben”, az emberekkel megbarátkozni, s együtt feltekinteni Arra, Aki mindannyiunkért az életét adta.

Jelenleg Grama Nelu Régen környékén több gyülekezetet pásztorol, s ugyanakkor dietetikát tanulmányoz a marosvásárhelyi orvosi egyetemen.

Nemrég megkértem: írja meg a *Kalotaszeg Reménye* olvasói számára, mit is jelent számára a Krisztussal való kapcsolat. E választát közöljük az alábbiakban.⁵

Ki számomra Jézus?

Szeretett magyar testvéreim!

Ha valaki tizenhét éves korom előtt tette volna fel e kérdést, nem tudtam volna válaszolni rá. Talán húsz évesen már ekként nyilatkoztam volna: „Tudom, hogy Ő a világ Megváltója.”

De hogy ez valójában mit is jelent, azt nem tudtam volna elmondani. Ugyanez idő tájt kezdtem el olvasni a Bibliát, habár nem sokat értettem meg belőle. Egyszer egy prédikációt hallottam, melyben többek között arról volt szó, hogy Jézus egy orvoshoz hasonlít, aki szívátültetést szeretne rajtunk végrehajtani, ha mi is beleegyezzünk. Azon az estén imában így szóltam az Úrhoz:

– Uram, úgy érzem nekem is szükségem lenne egy jobb és tisztább szívre. Kérlek, tedd meg bennem e csodát!

Azaz, vegye ki belőlem a gonosz és beteg szívemet, és aján-

⁵ *Cine este Isus pentru mine?* – Fordítás: J.E.

dékozzon nekem egy tiszta és egészséges szívet.

És ez a dolog működött!

Nem tudom, miként is történt, de egyszer csak úgy éreztem, jobban szeretem az embereket, és boldogabbá váltam. Ugyanakkor, továbbra is átéltem lelki hullámzásokat: vagyis néha kedves, türelmes, és segítőkész voltam, máskor pedig mindezek hiányoztak belőlem. Mikor ezek felett elgondolkodtam, rájöttem a dolgok nyitjára: azokon a napokon, amikor időt szakítottam a reggeli imára és Bibliaolvasásra, minden szépen zajlott. Csakhogy amely reggelen nem sikerült ezt megtenni, aznap borzalmas volt.

Így hát eldöntöttem: minden nap ötkor fogok kelni, hogy legalább másfél órát tölthessek Istennel.

És valahányszor ezt megtettem, a napjaim szépen zajlottak. Ekként fedeztem fel a nagy titkot: ha reggel időt szentelek arra, hogy Isten meghallgathassa imámat és szóljon hozzám a Szentírás révén, akkor Ő egy békével és örömmel teljes napot ajándékoz nekem.

Rádöbbsentem, mit is jelentenek Jézus e szavai:

„... én azért jöttem, hogy (az én juhaimnak) életök legyen, és bővülködjenek.” (János 10:10)

És ez azóta is így van: ha valami közbejön, és reggel későn ébredek fel, nem töltve időt Istennel, az a napom rosszul sikerül, ám ha a kora reggeli órákban olvasok és imádkozok, akkor semmi sem tud felkavarni azon a napon.

Az Ige így tanít minket:

„Áldott legyen az Úr! Napról napra gondoskodik rólunk szabadságunk Istene!” (Zsoltár 68:20)

De felfedeztem azt, hogy Isten csak azokon a napokon viseli

az én terhemet, amelyeken kora reggel azt Őrá bízom imában, és Igéjében elmélyülve keresem támaszát.

Sokszor olvastuk már a Bibliában Jézus felhívását:

„Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok és megterheltettek, és én megnyugvást adok nektek.” (Máté 11:28)

Mennyire áhítoztam én is e nyugalom után, de nem tudtam, miként is örvendhetnék annak. Olyan voltam, mint egy friss vízű, mély kút mellett szomjúságtól gyötrődő ember, aki azonban szomjan hal, mivel nincs edénye, amellyel meríthetne.

De ma már tudom, hogyan meríthetek az Élet Vízéből: időt

szánok reggel az Istennel való együttlétre.

De mit is teszek ilyenkor?

Először is, imában elmondom Őneki minden egyes problémámat, és ismerőseim ügyes-bajos, tudomásomra jutott dolgait is Elé tárom. Azután megnyitom a Szentírást, és Ő szól hozzám. Hallgatom az Ő hangját, majd válaszolok Neki. Mert így van megírva:

„Az én juhaim hallják az én szómat, és én ismerem őket, és követnek engem.” (János 10:27)

Például, a Bibliában ezt olvasom:

„Kezdetben teremté Isten az eget és a földet.” (1 Mózes 1:1)

Elgondolkodom felette, majd megismétlem e gondolatot, ekként:



Gyermekeink: Daniela, Teodora, Iulia, Ioana és Emanuel 2004-ben.

6 Románul: „...Dumnezeu zilnic îmi poartă povara...”, azaz: „Isten naponként viseli az én terhemet.”



Feleségemmel, Mirelával 2006-ban.

„*Én vagyok a te Teremtőd. Én alkottalak meg, azért, hogy boldog légy, és örökké élj.*”

És ekkor én válaszolok Neki:

– Köszönöm, Istenem, hogy megalkottál engem és mindent körülöttem. Annyira hálás vagyok Neked az élet és a boldogság ajándékáért!

Majd tovább olvasok:

„*A föld pedig kietlen és pusztá vála, és setéség vála a mélység színén, és a Isten Lelke lebeg vála a vizek felett.*” (1 Mózes 1:2)

Én így válaszolok:

– Uram, én is kietlen és pusztá vagyok. Kérlek küldd el a Te jó és Szent Lelkedet, hogy átalakítson engem, és elnyerhessem Általa a bővülködő élet nyújtotta boldogságot!

Tovább olvasok:

„*És monda Isten: Legyen világosság! És lőn világosság.*” (1Mózes 1:3)

Ekkor én ezt mondom:

– Uram, add hogy világosság támadjon az én lelkemben és el-

mében is. Segíts megértenem az igazságot, és betöltenem a Te akaratodat.

Vagy, amikor, amint már említettük, így szól az Úr:

„*Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok és megterhelgettetek, és én megnyugvást adok nektek.*” (Máté 11:28) – én ekként válaszolok:

– Tehozzád jövök, drága Megmentőm. Bocsásd meg vétkeimet, és add, hogy megnyugodjak a Te megbocsátó irgalmadban. Erősíts meg, hogy legyőzve minden kísértést, megőrizsem lelkemben e nyugalmat.

Máté evangéliumában Jézus így folytatja:

„*Vegyétek fel magatokra az én igámat, és tanuljátok meg tőlem, - hogy én szelíd és alázatos szívű vagyok, és nyugalmat találtok a ti lelkeiteknek.*” (Máté 11:29)

Erre én így válaszolok:

– Uram, annyira vágyom arra, hogy lelkem megnyugodjék. Kérlek segíts meg magamra venni a te igádat, hogy ekként nyugalom költözhessen a szívembe. Kérlek, segíts meg arra, hogy én is Hozzád hasonlóan szeliddé és alázattá váljak.

Értitek már? A Biblia olvasása valójában azt jelenti, hogy a drága Üdvözítő hangját hallgatjuk. Erre pedig válaszolnunk kell, kérve azt hogy segítsen meg szeretetben Öneki engedelmeskedni, hiszen Ő előbb szeretett minket, és mindörökké, kimondhatatlanul szeret.

Ó, mennyi mindent mondhatnék nektek Őröla!

Ő a mindenem: boldogságom, örömem, békecségem, őrizőm, jóltevőm, aki megment a saját gonoszságomtól és más emberek rosszcságától. Ő az én szeretett Megmentőm. Ezért mondhatom Jézusról együtt a zsoltárossal:



Gyermekeink

„Szebb, szebb vagy az ember fiainál, kedvesség ömledez ajakidon...” (Zsoltár 45:3)

Számodra ki Jézus, kedves magyar barátom?

„Éreztétek és lássátok meg, hogy jó az Úr. Boldog az az ember, aki őbenne bíz. Féltétek az Urat, ti szentjei! Mert kik őt félik, nincs fogatkozásuk.” (Zsoltár 34:9-10)

1992 tele közeledett. Akkoriban már Kolozsváron laktam hetedmagammal (négy lányunkon kívül idős édesanyám is velünk lakott)⁷. Együttes keresetünk eléggé szűkös volt, és én egy téli kabátról és egy pár téli cipőről ábrándoztam.

„Vásároljam meg őket, vagy sem? Túl nagy hiány keletkezne a költségvetésünkben... Mindegy, elmúlik valahogy a tél ezek nélkül is.”

Két hét telt el. Egy nap látogatónk érkezett: Tajti Erzsébet, egy Németországban lakó jó ismerősünk, akit akkorra már három és fél éve nem láttam. Egy téli kabátot, egy pár téli cipőt, és egy jó

⁷ Utoljára még egy fiunk született, így hát összesen öt gyerekünk van.

öltönyt hozott nekem. Mindegyikük az én méretem volt! Honnan tudhatta Erzsébet, hogy mennyire szükségem van pontosan ezekre a dolgokra?

A 23. Zsoltárban első versében ezt olvassuk:

„Az Úr az én pásztorom: nem szűkölködöm.”

– Igen, drága Jézusunk, Te vagy bármely Benned bízó, és parancsolataidat betartó ember pásztor. Segíts meg, Urunk arra, hogy sose feledjük: Te vagy a mi támaszunk, és add, hogy megtartsuk a Tízparancsolatot, a többi, tiszta életre vonatkozó tanításoddal együtt.

– Ki Jézus számomra? És számodra, kedves testvérem?

Ő a minden. Ezért vallhatom én is, vallhatod te is:

„Boldogok mindazok, akik ő benne bíznak!” (Zsoltár 2:12)



Két unokám Ioana lányom részéről:
Ruth és Rebeka.

Jézus szeretné, ha mindannyiunk számára Ő lenne a minden – hogy ekként boldogok lehessünk, és elnyerhessük az örök életet.

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

Végezetül jöjjünk imában az Úr elé:

– Köszönjük Istenünk, hogy ennyire szeretsz minket, és köszönjük Jézusnak a bűneink miatt kiontott véréért. Kérünk, segíts meg arra, hogy jobban megismerjünk Téged, és a Te szent Fiadat, kit megmentőnkül adtál. Ó, Urunk, Jézus Krisztus, Te irántunk való szeretetből haltál meg értünk. Kérünk hát hogy alakítsd át szívünket, hogy betarthassuk mindig a Te Törvényedet, hogy ekként meg ne szomorítsunk többé soha Téged.” Ámen.

Jancsó Erik,
Szászfenes
és Grama Ioan,
Régen



Feleségemmel együtt 2019 februárjában.



Patrick – az írek apostola

Jézus Urunk mennybemene-tele előtt megbízta tanítványait: vigyék el az evangéliumot széles e világra, minden néphez (Máté 28:19-20, Márk 16:15-16).

Az apostolok korát követően, Istennek mindig, egészen a mai napig voltak olyan kiküldöttei (apostolai),¹ akik e felhívásról úgy érezték, személyesen hozzájuk szól. Vajon én és te érezzük-e Isten hívását?

Patrick (írül: Pádraig) a negyedik század végén született valószínűleg egy cumbriai faluban, azon a környéken, ahol ma Skócia és Anglia határos. Édesapja, Calpurnius római keresztény katonatiszt, édesanyja pedig egy briton nő volt. Patrick-et fiatalkorában nem

¹ *apostello* görögül azt jelenti: kiküldeni

Isten emberei

érdekelte a hit, ám tizenhat évesen hirtelen nagy változás állt be az életében: ír (kelta) kalózok rabolták el, és az ír szigetre vitték, ahol rabszolgasorsra jutott: ahogy később a *Confessio* című írásában lejegyzí, hat éven át egy ottani gazdának a juhait kellett gondoznia, a Hiberio nevű település hegyes vidékén (ma Slemish, Antrim megyében).

Ezen nehéz, hidegben és szűkölködésben töltött évek alatt sok időt töltött imában, és magába szállva, tékozló fiúként átadta életét Istennek. Végül, miután álmot látott, mely szerint egy hajó várja őt messze, a tengerparton, sikerült megszöknie, és átjutnia a skót partokra. Négyheti

éhezést és bolyongást követően hazaért, de nemsokára újból elrabolták és rabszolgasorsra vették. De ezúttal már két hónap múlva sikerült megszöknie, és gall földre, a mai Franciaország területére eljutnia.

Itt több évet töltött el tanulás-sal, főleg Auxerre-ben, majd végül misszionáriusként tért haza.



Munster és a többi kisebb ír királyság a X. században



Cumbria: az angol tartomány amelyet Patrick szülőhazájának tartanak.

Egy éjjel újból álmot lát:

„Mintha egy ír ember közeledett volna (...) Egy levelet adott át nekem, melynek ez volt a címe: *Az írek hangja*. Amint olvasni kezdtem mintha azon emberek hangját hallottam volna, akik a Nyugati Tenger partján levő Focluth erdeje mellett élnek – egyhangúlag kiáltották: Könyörgünk neked, szent szolgáló fiú, jöjj és járjál miközöttünk!” (Confessio, 17. rész)

Így hát 432-ben vissza is megy Írországba, rabszolgasága színhelyére. Először az Inver-Dea folyó torkolatához érkezik, ám itt nem fogadják szívesen és ezért Saulba távozik (a mai Down megyében) és itt építi meg az első keresztény szentélyt. Ezután Tará-ba költözik, és itt is hirdeti az evangéliumot.

A pogány kelta papok, a *dru-idák*, látva az egyre több megtérést, üldözést szítanak. Ugyanakkor, Elizeushoz és Illéshez hasonlóan, Patrick sem fogad el ajándékokat a helyi királyoktól lelki szolgálataiért, ezért az amúgy is idegen misszionáriusra ellenségesen tekintenek, és nélkülöz mindenfajta emberi védelmet. Kirabolják, bántalmazzák, sőt láncra is verik, azonban Isten vele van és megmenekül.

444-ben Armagh-ba teszi át missziója székhelyét. Munkássága eredményeként Tara, Meath, Leitrim, Cavan és számos egyéb hely lakosai elfogadják Krisztust, felhagyva pogány, kelta többisten-hitükkel.

Végül Coiced Ol nEchmacht (a későbbi Connaught) királya, Ui Fiucrath (406-482), ugyanígy Riocht Mhumhaim (a későbbi Munster) és Dubh Linn királyai is felveszik a kereszténységet.

Patrick az egész szigetet bejárva, mindenhol keresztýén



Kenmare-i Kő-Körönd: délnyugat-írországi, ősi kelta pogány imádati hely.

imádati helyeket (templomokat) építtet, és sok iskolát alapít. Bevezeti a latin betűs ábécét, és a kelta íreket a megtérés útjára vezeti.

„Soha azelőtt nem tudtak Istenről, és csak bálványoknak meg tisztátalan dolgoknak szolgáltak. De ma már az Úr népévé, az Ő gyermekeivé váltak.” (Confessio, 41. rész)

Hátramaradt írásaiból (*Confessio, Az írekhez írt levél, Levél Coroticus-hoz*) kiderül az, hogy Patrick a keltákat nem a cselekedetek

általi, hanem a csupán Krisztus vére érdeméért való üdvösségre tanította.

A kezdeti Egyház mintájára a Bibliái bemeztéses keresztséget alkalmazta. Sosem emlegetett semmiféle emberi tekintélyt, nem alapozott az akkor már egyre nagyobb hatalomra szert tevő európai egyházi klérusra. Az embereket Krisztushoz vezette, és a megtértek közül újabb misszionáriusokat képezett ki, akik a jó hírt, az evangéliumot tovább vitték.



Slemish: valószínűleg erre a vidékre hurcolták el rabszolgának a 16 éves Patrick-et.



Nagy befolyással volt a szigeten levő királyságok uralkodóira is: újabb, a Biblia szellemiségét magukon viselő törvények születtek, melyek visszaszorították a rabszolgaságot, és a szegények kizsákmányolását.

457-ben Patrick visszatért Saultba, és ott is maradt 461-ben bekövetkező haláláig.

Munkássága nyomán, Írországon az apostoli, biblikus kereszténység uralkodott a XII. századig, amikor is IV. Hadrián-

nusz és III. Sándor pápák (1152, illetve 1172-beli) kezdeményezésére, II. Henrik angol király, normann segítséggel betört a szigetre, átszervezte az Ír Egyházat, és Rómához csatolta. Cserében megkapta a pápa által létrehozott Írország Lordja címet, mely a sziget nagyrésztére kiterjedő úgynevezett Normann Írországra vonatkozott, mely Pápai Birtokká vált.

Patrick szolgálata azt tanúsítja, hogy egy Isten kezében levő em-

ber, pénzalapok, őt támogató intézmények nélkül is, egyes-egyedül az ellenséges területen, csodákat művelhet Isten Lelke által azon nép körében, amelyhez szent küldetést érez, és amelyet szívből szeret.

(J.E.)

Bibliográfia: Petru Popovici: *Lumini peste veacuri*, 26-29 oldalak – Patrick, apostolul Irlandei. Lumina Lumii Kiadó, 1992. Ezen kívül több Internetes forrás.

Sola Scriptura levelező Bibliaiskola

Kedves Olvasók! Szeretettel felajánljuk ingyenes, a teljes Szentírást átfogó, két éves levelező tanfolyamunkat. Feliratkozni lehet a 0741 059 177 telefonszámon – László Jenőné. Postacím: *Sola Scriptura Bibliaiskola*, str. Cuza Vodă nr 12, Cluj-Napoca. E-mail: cluj@solascriptura.ro

Hirdetések

❖ Idős asszony mellé gondozónőt keresünk, napi 4-8 órás időtartamra, Szászfenesen. Telefon: 0752 694 303.

❖ Egerbegyi család fejős bivalytehenet vásárolna, borjúval is. Dl. Iancu, 0741 090 077.

Kedves Kalotaszegiek!

Szeretettel várom Önöket kolozsvári, Hajnal negyedi rendelőmben bármilyen fogászati problémával.

Cím: Str. Observatorului nr 7, földszint (a Tordai út előtti utolsó buszmegálló mellett).

Dr. Filep Zsuzsa, fogorvos. Programálás: a 0743 782 773-as telefonszámon.

Kedves Olvasók!

A 2019 május – 2020 április időszakra a *Kalotaszeg Reménye* havilap minimális előállítási költsége **25 lej**, melyet lapterjesztőinknek lehet átnyújtani. Köszönjük hogy eddig is velünk tartottak, és az Úr áldását kívánjuk mindenki számára.

Kalotaszeg: *Nádasmente:* 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, Magyarapus, Kiskapus, Gyerővásárhely. *Felszeg:* Gyerőmonostor, Körösfő, Sárvasár, Nyárszó, Bánffyahunyad, Kalotadámos, Jákótelke, Magyarvalkó, Kalotaszentkirály, Magyarókerke. *Alsó (Almás vidéke):* Ketesd, Bikal, Zsobok, Sztána, Farnas, Kispetri, Nagypetri, Váralmás, Bábon, Középlak, Zsombor.

Kalotaszeg Reménye

Szerkesztő: **Jancsó Erik**

Tel: **0749 021 935**

E-mail:

kalotaszegremeny@gmail.com

Minden eddigi lapszám elolvasható és ingyenesen letölthető a

www.kalotaszegremeny.ro honlapról.

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 Sănătate* Kiadó nyomdájában (Cernica út 101, Pantelimon, Ilfov megye)

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

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

Kalotaszeg Reménye

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