



Kalotaszeg Reménye

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

1. szám, 2016. március

Keresztény szellemiségű, ingyenes havilap



Kalotaszentkirály

A reformáció (1. rész)

A kalotaszegieket sok közös vonás jellemzi. Erős nemzeti azonosítástudatot ápolnak és a hagyományőrzésük is példaértékű. Ha az idegen először lép be a mintegy negyven kalotaszegi település valamelyikébe, észreveszi, hogy kevés kivétellel templomtornyait nem kereszt díszíti, hanem gömb. A kalotaszegi magyarság túlnyomó többsége ugyanis református.

(folytatás a 3. oldalon)

Utam Istennel

Simon Ilona vagyok, és Türebén lakom születésemtől, 1952-től fogva máig. Hívó, keresztény édesanya ötödik gyermekeként születtem, akitől már kisgyermekként megtanultam az Isten és felebarátom – sőt, akár ellenségünk iránti szeretetet is. Gyűlöletet csupán a bűn irányába tanultam meg. Eképpen, bár földi örökségem nemigen volt, hálas vagyok e lelki örökségért, mely szülőmtől rám maradt.

(folytatás az 5. oldalon)

Egészségünk: A rost

A rosthányos táplálkozás miatt számos betegség lép fel: *székrekedés, aranyér, divertikulózis, vastag- és végbélrák.*

(folytatás a 11. oldalon)





Bevezető



**Kedves
Olvasók!**

Nekünk ki, vagy mi a reménységünk?

Kiben, vagy miben bízunk a jövőnköt illetően?

Bízunk-e abban, amit az Úr mondott János 14:2-3-ban? „Elmegyek, hogy helyet készítek nektek. És (...) *ismét* eljövök, és magamhoz veszek titeket, hogy ahol én vagyok, ti is ott legyetek.”

Ez a hívő keresztények évezredek vágya és reménye: Jézus Krisztus visszajövele.

Igen, de addig ...? Ki visel gondot rólunk addig is - a holnap bizonytalanságában?

A gondviselő Isten

„Ne nyugtalankodjék a ti szívetek. Higgyetek Istenben, és higgyetek énbennem.” (János 14:1)

„Ne aggodalmaskodjatok tehát, és ne mondjátok: Mit együnk? vagy: Mit igyunk? vagy: Mivel ruházkodjunk? (...) Mert jól tudja a ti menyeyei Atyátok, hogy mindezekre szükségetek van. Hanem keressétek először Istennek országát és az ő igazságát; és ezek mind megadatnak néktek.” (Máté 6:31-33)

Milyen rendkívüli biztosíték ...!

Maga a világegyetem hatalmas Alkotója a te Atyád, aki e Föld komponált, bűn miatt eltorzult létében is veled van; aki megéri félelmeid, aggodalmaid, és ígéri, hogy veled lesz, és mindent a kellő pillanatban megold...

Hiszed-e ezt, kedves Olvasó ...?

Jöjjetek, most mindannyiottokat meghívlak egy csodálatos utazásra, melynek során napról napra, hétről hétre és hónapról hónapra együtt kereshetjük Isten országát és annak igazságát, mind közelebb kerülve Istenhez, egyre jobban szeretve Őt és egymást, míg mindannyian eljutunk abba az örök békehonba, ahová születésétől fogva annyira vágyik minden őszinte emberi szív... az Ő kegyelme által, Ámen.

Tartalom

Kalotaszeg reménye 2016/1. szám

Bevezető	2
Reformáció, folytatás	3
Utam Istennel, folytatás	5
Igemorzsák	7
Figyelő	8
Tizparancsolat	9
Egészségünk, folytatás	11
A hónap receptjei	14
Szó kincs	14
Tudtad-e	15
Nyerő kérdés	16
Könyvajánló	16

A **Kalotaszeg Reménye** egy magánkezdeményszerű, ingyenes havilap, melyet mostantól fogva szeretnénk minden hónap első napjaiban kijuttatni a kalotaszegi otthonokba.

Jancsó Erik vagyok, e lap szerkesztője. Kolozsváron születtem, és ott is éltem 2007-ig, azóta pedig Szászfeneszen lakom. Sok éve dolgozom már a bukaresti *Élet és Egészség* könyvkiadónál és a vele társult civilszervezetnél, melyek révén alkalmam volt a különböző tevékenységek keretében, avagy más alkalmakkor is, Kalotaszeg szinte minden településére eljutni.

23 éves koromig nem hittem Istenben, ám akkor, '89 augusztusának egyik délutánján egy különleges találkozásom volt, és attól a pillanattól fogva az Úr fokról-fokra megváltoztatta életem. De erről majd máskor beszéllek nektek ...

Miért Kalotaszeg Reménye?

Vajon *ki* vagy *mi* lehet Kalotaszeg reménye...? Ahogy a lap igei mottójából is kitűnik, Pál apostol számára, miközben barátjának, Titusznak írt, ez nem volt kérdéses: az ő boldog reménységét az ő nagy Istenének és üdvözítőjének, Jézus Krisztusnak a megjelenése jelentette; az igaz bírót, akitől majd ama napon az igazság koronáját átveheti (lásd 2 Timóteus 4:7).

Isten szeret!





A reformáció (1. rész)

A reformáció kezdetei (folytatás az 1. oldalról)

A kalotaszegieket sok közös vonás jellemzi. Erős nemzeti azonoságtudatot ápolnak és a hagyományörzésük is példaértékű. Ha az idegen először lép be a mintegy negyven kalotaszegi település valamelyikébe, észreveszi, hogy kevés kivétellel templomtornyait nem kereszt díszíti, hanem gömb. A kalotaszegi magyarság túlnyomó többsége ugyanis református.



Kalotaszeg szép múltbéli fejlődése azzal is magyarázható, hogy a reformáció oldalára álltak, akkor, amikor a nyugati egyház katolikusokra és protestánsokra szakadt. És ma is túlnyomó többségében protestáns a kalotaszegi ember. Azért kérdezzük meg magunkat: valóban protestánsunk? Mégis mi ellen?

Még mielőtt újragondolnánk hogyan vált Kalotaszeg reformátussá, idézzük fel a reformáció történetét.

Mi is a reformáció?

Ma már a *reformáció* szót sokan a hitújítással helyettesítik. Nem azt

mondják, hogy reformáció, hanem hogy hitújítás történt. De a hit örök, nem lehet sem öregbíteni, sem újítani. Igazából a reformáció nagy célja az volt, hogy visszaállítsa az evangéliumi tanítást, amely az évszázadok folyamán eltorzult. Eszköze az ige hirdetése volt. Heltai Gáspár kolozsvári reformátor is így foglalja össze a reformáció lényegét: „...tétül (értsd: itt-ott) villámlani kezdte az Úristennek igéje.” Ez volt a reformáció lényege, hogy visszavezesse az embereket Isten igéjéhez.

Miért kellett visszavezetni? Ahhoz, hogy valamit szükségessé válasson vissza formálni, először el kellett formálódnia. A *deformációnak* meg kellett előznie a reformációt.

Már a kereszténység első századában megfogalmazta Pál apostol, az ihletett író, hogy az egyházban majd bekövetkezik a „szakadás” (2Tesszalonika 2:3), a törvényszegés titkos bűne miatt (7. vers).

Ahogy a századok teltek, és az üldözött keresztényeket felváltották azon új keresztény nemzedékek, akiket már nem üldözött a az addig pogány Római Birodalom, maguk a keresztények kezdték egyre lejjebb engedni az evangélium által lefektetett színvonalat.

Miközben a Nyugat-Római Birodalom meggyengült, majd megsemmisült, Róma városának püspöke egyre nagyobb befolyásra tett szert, és a hatodik században már kialakult a *pápaság intézménye*. Róma püspökét Péter apostol utódának tartották, azonban az egyre növekvő gazdagság, a világi és katonai hatalom lassan elvezetett a kezdeti apostoli egyszerűségtől, s nőni kezdett a más véleményen levőkkel szembeni türelmetlenség, míg végül erőszakba torkollott.

A középkori keresztény Egyház gyakorlatába fokozatosan olyan taní-

tások férkőztek be, melyeknek nem volt szentírási alapjuk, avagy teljesen ellentmondtak egyes bibliai elveknek, mint például a bűnbocsánat és üdvösség módjának (nem cselekedetek által, hanem csupán ingyen, *kegyelemből* – Efézus 2:8–9)¹ és Krisztusnak, mint *egyedüli* közbenjárónak (1 Timóteus 2:5–6)² a problémakörében.

Ezenközben a középkori Európában, a leszegényített, nyomorgó embertömegek reményvesztetten élték életüket. A Bibliát, Isten szavát ekkorra elzárták az emberektől, a misét pedig a közember számára érthetetlen nyelven – *latinul* – celebrálták. Az Isten Igéjét nélkülöző világot nyugtalanság, háborúk, járványok, írástudatlanság és kizsákmányolás jellemezték, míg a klérus jó része sajnos pompában és bűnben élt. Mintegy ezer éven keresztül (VI–XVI. század között) sötétség borult az emberiségre. A sötét középkornak nevezzük ezt a szakaszt.

A reformátor



Luther Márton

De a világosság mindig legyőzi a sötétséget. És az emberiség nappala már pirkadni kezdett. 1483. november 10-én, a németországi Eislebenben megszületett Luther Márton, aki felforgatta hitével és bátorságával az egész világot. Pál apostoltól errefelé nem született a világon ilyen ember, aki ennyit tett volna Isten igazságáért.

Ki is volt Luther? Polgárosodó bányászcsaládban született, olyan

¹ „Mert kegyelemből tartattatok meg, hit által, és ez nem töletek van: Isten ajándéka ez, *nem cselekedetekből*, hogy senki ne kérkedjék.”

² „Mert egy az Isten, *egy a közbenjáró* is Isten és emberek között, az ember Krisztus Jézus, ki önmagát adta váltságul mindenkéért ...”

szülők gyermekeként, akik mindent megtettek annak érdekében, hogy fiuk tanulhasson, és egy napon ügyvéd lehessen.

De Márton másképpen gondolta. Tanulni ugyan nagyon szeretett, csak hogy más pályára került, mint amit szülei szerettek volna számára. Előbb Ágoston-rendi szerzetes, majd katolikus lelkész lett belőle, később pedig kiemelkedő teológianárává vált a híres wittenbergi egyetemnek.

Mindezen idő alatt Luther mégis nyugtalan volt. Nem annyira az egyház állapota, mint saját lelki vívódásai miatt gyötrődött. Sehogyan sem talált békére. Úgy érezte, bűnös volta miatt Isten nem fogadja el őt, és halála után a pokolra fog jutni, ezért mindent megtett, csak hogy lelki békére leljen – de hasztalan. Azt mondta, ha élt addig szerzetes, aki jó cselekedeteivel és önsanyargatásával kiérdemelhette volna a mennyet, akkor ő mindenképpen..., de a békét még mindig nem találta.

Ezután a végsőre is rászánta magát. Elzarándokolt Rómába – és végül valóban ezen út folyamán történt valami, ami által majd megbékélhetett Istennel.

Pilátus lépcsőjén

Amikor Luther Rómába ért, sok lelki békét kereső emberrel együtt mászta meg, térden csúszva, a Pilátus lépcsőjét (az akkori vallási vezetés azt állította, hogy a római székesegy-



Luther kiszégezi a 95 tételt

ház előtt lévő lépcső ugyanaz, mint amelyen Krisztus állt Jeruzsálemben, amikor Pilátus elítélte, és egy csoda folytán Rómába átkerült...), abban a hitben, hogy aki itt felmászik, annak minden bűne meg lesz bocsátva.

Ám miközben a lépcsőfokokon felfelé haladt, hirtelen úgy tűnt számára, mintha mennyei szót hallott volna: „Az igaz ember pedig hitből él.” (Róm 1:17) Ekkor, fölöcsúdvá, gyorsan fölállt. Rádöbbsent arra, hogy neki nincs semmi keresnivalója itt, hiszen ha valóban hisz Jézus Krisztusnak az emberért hozott keresztdozatában, akkor Isten elfogadja, megigazítja, és ezáltal békessége lehet. Szívébe ekkor valódi béke költözött. Gyorsan eltávozott Rómából, és hazament Wittenbergbe, ahol az emberek figyelmét azontúl Jézus áldozatának hitben való elfogadásá-

ra fordította, a valódi bűnbocsánat elnyerése érdekében, valamint arra, hogy úgy amint vannak, adják át magukat Istennek, aki a Jézus érdeméért biztosan üdvözíteni fogja őket.

A bűnbocsátó cédulák

Ebben az időben az egyház mérhetetlen költségekbe bocsátkozott. A pápai állam olyan háborúba keveredett, amelyekhez, mint keresztény egyháznak semmi köze sem kellett volna, hogy legyen. Ráadásul a római székesegyházat is modernizálni akarták, s mindezekhez anyagi fedezetre volt szükség.

Erre az akkori egyház arra gondolt, hogy áruba bocsátja az üdvösséget, amiért is kitalálta a bűnbocsátó cédulák rendszerét. Ez abban állt, hogy a Róma megbízottai településről településre jártak, és különböző bűnöket, „eltörölő” cédulákat árultak jó pénzért. Azt hirdették, hogy annak, aki egy ilyen, a pápaság által kibocsátott papírdarabot vásárol, bűnei garantáltan megbocsátatnak – s tették ezt anélkül, hogy az igazi megtérést és a Jézusban, mint egyedüli Üdvözítőben való hitet kihangsúlyozták volna. De nem csak az élőkre gondoltak. Ha valaki elhunyt szerettei számára is cédulát vásárolt, azokat is kiválthatta a purgatórium tüzéből. Ez pedig akkora üzletet jelentett, hogy Európa leggazdagabb bankár családjai, a Fuggerek vállalkoztak az üzlet lebonyolítására.



A szegény, tudatlan emberek, akiket Lutherhez hasonlóan vádoltak bűneik, mindent megtettek annak érdekében, hogy ezáltal lelki nyugalomra tegyenek szert.

Így történt egy napon, hogy Tétzel János pápai megbízott a búcsúcédulákkal Wittenberg városába érkezett. Beszédét elkezdve, azt állította, hogy e cédulák révén még azt a bűnt is megbocsátja Isten, amit a vásárló majd a jövőben fog elkövetni. Kapott is a helyzeten egy élesesű polgár. Az illető vásárolt is egy cédulát a Tétzel aláírásával arra az esetre, hogy ha holnap majd vétkezik, az nem tulajdoníttatik számára bűnnek. Másnap – mivelhogya vétke már előre rendezve volt – ellopta Tétzeltől a teli pénz-es ládát.

Az ügy a fejedelem elé került, ahol Tétzel vádolta az illető polgárt. A polgár ekkor megmutatta a Tétzel által aláírt cédulát, amire is a fejedelem felmentette az illetőt.

De volt ennél nagyobb gondja is Tétzelnek. Luther Márton szörnyen

felháborodott, amikor minderről értesült. Gyorsan tollat ragadott és kilencvenöt tételben megírta a Szentírás alapján kigondolt ellenérveit a bűnbocsátó cédulák ellen, melyeket azután 1517 október 31-én, a Mindenszentek napi búcsú előestéjén, kifüggesztett a wittenbergi vártemplom kapujára, azért hogy mindenki megtudhassa az igazságot: nem a bűnbocsátó cédula a megoldás a bűnre, sőt, semmilyen más emberi cselekedet, hanem csak a Jézus Krisztus vére hozhat békét és üdvösséget (Zsidók 9:14).³

Hol kezdődött el a reformáció?

A mai protestáns világ úgy tudja, hogy a reformáció a wittenbergi vártemplom kapujánál kezdődött és hogy a bűnbocsátó cédulák leleplezésével kezdte el Luther a munkát. Ám a reformáció valójában a „Pilátus lépcsőjén” kezdődött, akkor, amikor Luther rádöbbsent, hogy nyugtalan-

³„Mennyivel inkább Krisztusnak a vére ... megtisztítja a ti lelkiismereteket a holt cselekedetektől, hogy szolgáljatok az élő Istennek.” Lásd még: János 3:16

ságára csakis Krisztus jelenti a megoldást és a békét.

A wittenbergi esemény mindősze ennek természetes következménye volt. Mielőtt a Biblia igazságért szállt volna harcba, Luther előbb megbékélt Istennel, és az Ő Igéjét vette kezébe. Előbb önmagát győzte le az Ige kardjával, és csak utána szállt harcba Sátán minden seregével.

Kedves Olvasó! Ma is erre a fajta hitre van szükségünk ahhoz, hogy Jézus Krisztus által elnyerjük bűneink bocsánatát és a felettük való győzelmet, végezetül pedig – az Ő kegyelme révén – az örök életet, amit adjon meg az Úr mindannyiunknak. Ámen.

A következő cikkünkben arra emlékezünk, hogyan hozta lázba az egész világot Luther kilencvenöt téttele. Addig is Isten áldó keze őrizzen mindenkit!

Filep István
lelkész, (Kolozsvár)



Utam Istennel

(folytatás az 1. oldalról)

Édesapámról is szólnék: ő is keresztény volt, de csak úgy, hogy felfogása szerint attól inni és helytelenül szólni még lehet. Sajnos a megkeresett pénzre sem nagyon ügyelt, ezért inkább édesanyámnak és nagymamámnak jutott osztályrészül, hogy éjt-nappalá téve dolgozzanak, hogy előteremthessék a számunkra szükségeseket.

Sokszor láttam kiskoromban édesanyámat térdre borulni imában, de idegesnek sosem. Nagyon szerette volna, ha hitben az ő példáját követjük, ezért sok keresztény éneket, verset tanított meg nekünk. Péntek dél-



utánra pedig mindig ott várt engem és testvéreimet a négy rend kivasalt ruha, a négy pár tiszta cipő, hogy másnap együtt mehessünk az Úr házába (ekkor már csak három testvérem volt, mivel legnagyobb nővérem kis korában elhunyt).

Emlékszem, milyen boldogan követtük őt az imaházba, ahol azután

én mindig a vállára hajtott fejjel ültem.

Sajnos, ahogy telt, múlt az idő, a testvéreim élete lassan más irányt kezdett felvenni, úgy hogy végül én is kíváncsivá lettem: mi az, ami anynyira vonzza őket, hogy az imaháztól is távol maradnak?

Fokról-fokra egy másik világ kezdett maga fele vonzani: néha, iskola után a tanárok moziba vittek minket, azután egy színdarabban is szerepeltem, ahol nekem például Istent utánozó éneket osztottak... Már serdültem, nődögéltem, bálba is elmentem, táncoltam, és lassan már udvarlóm is volt... és egy idő után már az eljegyzésünkről kezdtek el beszélni...

Csakhogy, már ez időben megszólalt valami a lelkemben. Én pedig harcoltam lelkiismeretemmel. Táncoltam tovább, és eközben imádkoztam...

Egy este színjátszó versenyt rendeztek Egeresen. Én is menni akartam, habár láttam édesanyám szorongását és szomorúságát.

Hosszabb habozás után végül mégis elmentem, és elkezdődött a színdarab, valamiféle lakodalmos téma. Egyik percben a szereplőkre figyeltem, másokban pedig Isten hangjára, mely a szívemben szólt:

„Tudod-e, hogy nem itt a helyed? Igaz, hogy nem érzed jól magad az ilyen helyen...?”

A színelőadás tovább folyt, és én ide-oda figyeltem: mikor a színpadon elmondottakra, mikor a szerető Isten hangjára... míg egyszer csak megszületett bennem a válasz:

„Igen Uram, nem itt van a helyem, hanem a te törvényed mellett. Viszszamegyek hozzád, Uram!”

Azonnal kisettem a teremből, és hazamentem.

Otthon édesanyám meglepetten kérdezte:

– Mi történt, Iluska, hogy ilyen hamar visszajöttél?

Én így feleltem:

– Igen, anyuka, hamar visszajöttem, és soha többé ilyen helyre nem megyek!

Ekkor ő csak ennyit mondott:

– Gyere be a hátsó szobába.

Bementünk, letérdeltünk, és ő akkor átadott engem Isten kezébe.

Azóta Ővele járom próbákkal, kísértésekkel teli utam, de elmondhatom mindenkinek, hogy Istennel kéz a kézben haladva életünk útján, bármilyen nehézségből győzedelmesen lehet kikerülni.

Drága édesapám az utolsó két évében abba hagyta az ivást, a dohányzást és nem ejtett ki többé káromló szavakat. Csak Isten tudja, mi volt az ő szívében, amikor megpihent.

Hő vágyam az, hogy amikor eljön az Úr Jézus, ő is az első feltámadásban és az örök életben részesülne egész családommal, rokonaimmal, szomszédaimmal, ismerőseimmel együtt, akikért kérem a jó Istent, se-



Türe – református templom

gítse meg őket – és engem is – követni Őt a keskeny ösvényen, mely az Ő csodálatos országába vezet!

Kedvenc igéimmal szeretnék búcsúzni:

„Minden gondotokat ő reá vessétek, mert néki gondja van reátok” (1 Péter 5:7)

„De vigyázzatok magatokra, hogy valamikor meg ne nehezdedjék a ti szívetek dobzódásnak, részegségnek, és ez élet gondjainak miatta, és váratlanul reátok ne jöjjön az a nap.” (Lukács 21:34). Ámen!

Kedves Olvasók!

Talán ezek után elgondolkoztak azon, mi rossz is lehet abban, ha valaki színházba, moziba, tánca megy, vagy megiszik egy-egy pohár szeszes italt, szereti a dohányt, meg hát, – emberek vagyunk – talán a beszéde sem mindig a legmegfelelőbb...?

Kérjük írják meg ezzel kapcsolatos gondolataikat a szerkesztőség címére, és a későbbiekben szót ejtethetünk e kérdéskörrel.

Az Úr áldását kérjük mindannyiunkra!

Simon Ilona
nyugdíjas, Türe





Igemorzsaák



Tősgyökeres kalotaszegi vagyok, Vistában születtem, és itt éltem le életem. Azt szokták mondani, hogy az a legszegényebb ember, akinek nincsen sírja a temetőben... Ilyen értelemben én gazdag vagyok...

Vajon ennyi a mi gazdagságunk?

Én jól ismerem és szeretem a kalotaszegi népet, és azon gondolkodtam, mit is üzenjek nektek.

Pál apostol így ír: „*Mi pedig Krisztust prédikáljuk, mint megfeszítettet.*” (1 Korintus 1:23). Én is Róla szeretnék beszélni.

Mindannyiunk számára az a legjobb, ha gondolatban minél többet időzünk Krisztus keresztnél, hogy eképpen minél jobban megértsük Őt... Ma minden ember szeretetszomjas, mindenki szeretetet akarna kapni – ez a szeretet pedig a keresztről árad felénk.

_Valamikor régen nem tudtam, miért kellett Jézusnak e Földre jönnie. Nem értettem mihez kellene kezdenem _Vele, ezért csak a jó Istenhez imádkoztam. Ma már azonban Jézus példaképemmé lett, mert emberként csodálatos élete volt, szeretve, szolgálva és másokért élve.



„Atyám! Bocsásd meg nekik, mert nem tudják, mit cselekszenek.”

Lukács 23:34



A kereszten

De miért a kereszten? Miért lett Őneki ilyen szégyenteljes vége?

Az Úr Jézus szülőszobája egy istálló volt – halálos ágya pedig a Golgota keresztnél. Egész élete a kereszten haladt; ez volt az Ő életének értelme.

De vajon kiért halt meg Jézus? Csak úgy, általában az emberekért? Nem: hanem érted, értem, minden egyes nyomorult bűnösért külön-külön.

Időzzünk most el annál a jelenetnél, amikor az Úr Jézus meggyalázva, kigúnyolva, arcuköpvé a kereszten függ... Körülötte csúfolódók állnak, gúnyolódó tömeg, akik ezt mondják: „*Másokat megtartott, magát nem tudja megtartani.*” (Máté 27:42).

És ekkor Jézus ajkáról szó hangzik el: „*Atyám...*” Vajon mit mond most Jézus ebben a helyzetben Atyjának? Teljes joggal kérhette volna: „*Atyám, ítéletet hozz e világra!*” Ó, vajon mit fog most mondani Neki?

„*Atyám, bocsásd meg...*” De kinek bocsásson meg az Atya? Hát azoknak, akik a kereszten álltak. Kik voltak ezek?

A kereszten alatt

Először is az anyagiakat látjuk ott – akik most Jézus ruháin osztozkodnak: más gondjuk nincs. Nem számított nekik Jézus csorgó vére:

ők kockáztak, szórakoztak. Ezek a pogány római katonák azonban legalább meg tudtak osztani Jézus köntösén..., míg ma, sok hívő keresztény nem tud megosztani az örökségen, vagy valami másra...

A kereszten alatt ott voltak a szidalmazók is, meg a gúnyolódók, a fölényesek, a gögősek is. Vigyázzunk, vallásunk ne legyen csupán gúnyolódás, amikor azt mondjuk: „*Uram, Uram...*”, de Őt meg nem kérdezzük, mert nem fontos számunkra az Ő akarata, hanem mindent a saját fejünktől csinálunk. Holott mindig azt kellene kérdeznünk: „*Mit cselekedjek, Uram?*” (Cselekedetek 22:10)

A kereszten alatt ott álltak a gyilkosok is. Egyiknek véres kalapács a kezében, másiknak gyilkos öröm a szemében... Hányan vannak ma, akiknek láthatatlan vér tapad a kezére, avagy belül, a lelkére? A Biblia ezt írja: „*Aki gyűlöli az ő atyjafát, mind embergyilkos az.*” (1 János 3:15). Ki tud közlünk tiszta kezeket felemelni? Másrészt ott látjuk az igazakat is, a farizeusokat, akiknek ebben a helyzetben, ott is igazuk volt. Mondták is:

– Nahát, ugye hogy nem tud leszállni a keresztről?! Nekünk mindig igazunk van...! A legnehezebb egy ilyen igaznak eljutnia, mint megtörtnek, a kereszten alá.

Most csak az a kérdés, hogy *mi* mit teszünk? Odamegyünk-e a kereszten alá? Az Ő imádsága alá? Az Ő helyettes áldozata alá? Mert ez az imádság: „*Bocsásd meg nekik...*” csak azokra lesz érvényes, akik fölcsovva, bűnbánóan vannak ott a kereszten alatt.

Kedves olvasók! Kedves kalotaszegiek! Tovább hordozzuk-e keménységünket és nyomorúságunkat, vagy odamegyünk bűneinkkel a kereszten alá, hogy értünk is hangozzék el ez az ima: „Atyám, bocsásd meg nekik...”?

Bárkinek a visszajelzését szívesen várom:

Szallós Erzsébet
nyugdíjas, Magyarvista,
tel. 0264 358 415



Figyelő

A megtévesztés – és ennek gyógszere

Véres karácsony

'89 decembere volt. A Bükkerdőből ereszkedtünk lefele egy ismerőssémmel, amikor is lövésszerű dördüléseket hallottunk a város felől. De beérve a Hajnal negyed tömbházai közé, azt láttuk, hogy itt is, ott is fitalemberek porolják a szemétházak előtti rudakon lógó szőnyegeket. A porolócsapások ugyanolyan, a falakról visszaverődő hangokat keltettek, mintha Kalasnyikovok dördültek volna el. Már nem is tudtuk, mire gondoljunk... Hát igen, december 21-e volt, javában folyt a karácsonyi nagytakarítás... Csakhogy valami furcsának tűnt: a fiúk mindenhol egyedül voltak, anyjuk vagy lánytestvérük nélkül, de ugyanakkor nem unottan, egykedvűen poroltak, hanem feszülten, állandóan figyelve, füelve valamire a porolócsapások szünetei között...

Ma már úgy magyarázom ezt a jelenetet, mint ami szintén az általunk már ismert eseményre készült forgatókönyv része volt: az állambiztonsági erők negyedekben szétszórva lakótagjai központi parancsra leküldik fiaikat ütemesen, erősen porolni, a városközpontban zajló lövöldözés elkenődésére... Persze, végül a városba leérve rájöttünk, mi is történik valójában...

Azaz: valóban rájöttünk...?

Avagy időbe telt, amíg felismertük, hogy a régi vezetőt belülről

eltávolítók forradalmi színjátékot szerveztek, úgy manipulálva minket, tudatlan kisembereket az akkor még egyszemű média által, ahogy csak akartak...

Azután, mennyire hittünk, reménykedtünk egy jobb életben... Hittünk román és magyar kormányokban, nyugati álomban, Európai Unióban...

Belépés az Unióba

Emlékszem egy fiatal portugál tanítónőre, akivel '98-beli ittjártakor elbeszélgettem:

„Nálunk '89-ben a kezdő tanítónői fizetés a minimálbér, azaz kb. 100 eurónyi összeg volt... Ma, kilenc évré rá, uniótagokként a kezdő tanítónői fizetése 780 euró ...”

Ez igen! Ki nem szeretett volna egy ilyen pénzügyi fejlődést! És amikor eljött a népszavazás pillanata, habozás nélkül az Unióra pecsételtem... s azóta is várom a 780 eurós minimálbért...

Portugália, Spanyolország, Írország – a '80-as években még gyenge színvonalú országok, melyeket az Unió rendkívüli támogatásban részesített, valamiféle csalétek szerepét játszották a volt kommunista tömb országai számára, hogy mi is reménykedhessünk – és oda bejutni vágyjunk..., miközben ők is lassan megint süllyedni kezdenek...

De valójában mi is történt?

Az uniós népszavazást megelőző hónapokban egy interjúra figyeltem fel a kolozsvári magyar rádióban, amikor is egy vásárhelyi üzletember a következőket mondta el: „Ne nagyon örvendjünk az Uniónak, mert ez főleg arról fog szólni, hogy a hatalmas világcégek mesterségesen olcsóvá tett termékekkel árasztják majd el az itteni piacot, s így néhány évig veszteségben mennek, míg az itteni termelőt teljesen megsemmisítve az egész piacot átveszik...”

Hmmm... elgondolkoztam, de nem akartam elhinni azt, amit most immár 26. éve egy ország termelő ereje rendkívüli fokú megsemmisítésének és a kistermelő lehetetlen helyzetbe juttatásának nevezhetnénk, „belső és külső” segítséggel – persze, kivéve a „nagy” játékosokat...

Megtévesztés ...!

Vajon ki értheti meg igazán mindazt, ami körülöttünk történik...?

Valaki így fogalmazott egyszer: „Mintha valami ördögi erő működne a háttérben, minden korszakon át...”. Igen, a Biblia is szól egy fellázadt lényről, Sátánról, e világ fejedelméről¹, ki az engedetlenség fiaiban munkálkodik² – háborúkat, elnyomást, szegénységet, betegséget és kimondhatatlan testi-lelki szenvedést zúdítva azokra, akiket gyűlöl: Isten e Földön lakó teremtményeire, az egész emberiségre...

De vajon mindezen helyzetekben hol van az Úr?

Fel tudjuk-e fedezni Isten Gondviselését minden történésben...?

Mennybemenetele előtt Jézus így szólt: „... és íme, én titeletek vagyok minden napon a világ végezetéig.” (Máté 28:20). Igen: a jó és rossz napokban is, háborúban és békében, ínségben és bőségben, egészségben

¹ János 14:30: „...jön a világ fejedelme, és én bennem nincsen semmije.”

² Efézus 2:1–2: „... holtak valátok a ti ... bűneitek miatt, ... a levegőbeli hatalmaság fejedelme szerint, ama lélek szerint, mely most az engedetlenség fiaiban munkálkodik.”



Kolozsvár – 1989



Az Európai Parlament épülete – Brüsszelben



Menekültek – 2015

és betegségben, barátok között vagy magányban – Ő veled van. Megpillantottad-e már őrző karját életed különböző helyzeteiben...?

Menekültválság

Sátán sokféle húzása közül az egyik legfrissebb: a menekültválság. Mi áll mindennek a háttérében? Mi az igazi cél?

Nemrég több mint egy órán át néztem az interneten a különböző menekültekkel kapcsolatos videókat, és a lehetséges, baljóslatú, közeljövőbeni forgatókönyveket. Ezután lementem a konyhába, de úgy reszketett a kezem, hogy nem tudtam leállítani...

Most mi lesz...? Mi lesz, ha ez a nemzedék – mégpedig nagyon hamar – lesz a tanúja mindannak, ami Dániel könyvében már két és fél évezrede meg van írva:

„És abban az időben felkél Mihály, a nagy fejedelem, aki a te néped fiáért áll, mert *nyomorúságos idő lesz, amilyen nem volt* attól fogva, hogy nép kezdett lenni...” (Dániel 12:1)

Tehát ez jön most? A nagy nyomorúság ideje? Szerencsére az Igevers folytatódik: „És abban az időben *megszabadul* a te néped, aki csak beírva találtatik a könyvben.”

De vajon ki tartozik Dániel népéhez? És milyen *könyvről* van itt szó? Ho-



gyan kerülhet be a neved oda? Vagy: ott van-e már? Ezekről, ha az Úr lehetővé teszi, majd máskor beszélünk.

A megoldás viszont itt van: bármi is jönne, az egyedüli menedékünk és gyógyszerünk Sátán csalásai és pusztító hatalma ellen Mihály, a nagy fejedelem, azaz a mi drága üdvözítőnk, Jézus Krisztus³.

Isten válasza

Másnap, miután imádkoztam, Isten igei gyógyszert is küldött „kéz és szívremegés” ellen: a 91. zsolttár néhány versét juttatta eszembe:

„Nem félhetsz az éjszakai ijesztéstől, a repülő nyíltól nappal, a dögvész-től, amely a homályban jár, a döghaláltól, mely délben pusztít. Elesnek mellőled ezren, és jobbkezed felől tízezeren; és hozzád nem is közelít (...). Mert azt mondtad te: az Úr az én oltalmam, a Felségest választottad a te hajlékoddá.” (Zsolt.91:5–7,9)

Kedves Olvasó!

Csak egyetlen dologtól kell félnünk: attól, hogy elengedjük Jézus kezét, hogy gonoszul eltaszítjuk Őt magunktól, Őt, aki annyira szeret... De hát a bízó gyermek, ha látja, hogy veszély közeleg, elengedné-e egy pillanatra is az ő szerető édesapjának kezét?

Az Úr segítsen meg, hogy ezentúl mindig Vele járjunk, míg eljutunk az Ő dicsőségébe!

„De én *mindenkor veled vagyok, te fogod az én jobb kezemet. Tanácsoddal igazgatsz engem, és azután dicsőségedbe fogadsz be engem. Kicsodám van az egekben? Náladnál egyébben nem gyönyörködöm e földön!*” (Zsoltár 73: 23–25) Ámen!

(J.E.)

3 Mihály – héberül: *Mi-ká-Él* – azaz: „*Ki olyan, mint Él(Isten)*”, megértésem szerint Jézus egyik bibliai neve. Őt látjuk más helyeken is eljönni az ő népéért, másrészt Júdás 9-ben Mihály arkangyalnak nevezetik, azaz angyalfejedelemnek (görögül *arh-angelosz*, vagyis *angyalok-eleje/fejedelme*). Jelenések 19:11–16-ban pedig Jézust látjuk, amint visszajöve, a mennyei, angyali seregeket vezeti. Tehát, ezekből arra is következtethetünk, hogy az angyalok vezére, vagy fejedelme a Bibliában Jézus, avagy Mihály.



A Tízparancsolat (1. rész)

A Tízparancsolat 2 Mózes 20. részében található. Az Úr itt a Sínaj hegy előtt táborozó Izrael népének *füle hallatára* mondja el a „tíz ígét”: „És szólá Isten mindezeket az ígétet...” az egész nép pedig megrémült, „és mondanak Mózesnek: Te beszélj velünk, (...) de az Isten ne beszéljen velünk, hogy meg ne haljunk.” (2 Móz. 20:1,19) „Ez ígétet szólá az Úr a ti egész gyülekezeteteknek, (...) és *felírá* azokat két kőtáblára, és adá azokat nékem.” (5 Mózes 5:22)

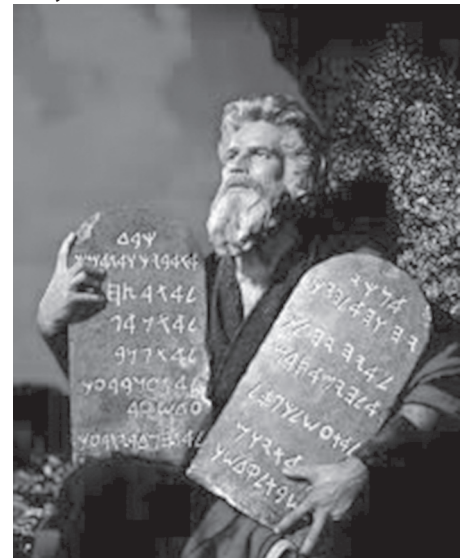
A Biblia és a Tízparancsolat

A Bibliát kb. 40 szerző írta, kezdve Mózesrel az i.e. 16-ik században, János apostollal bezárólag, az i.sz. első század végén² – azaz, a Biblia 66 könyvének a megírása³ 1600 évet ölel fel. Ugyanakkor mindezen írók ihletés révén írtak vagy beszéltek: „(...)a Szent Lélektől indítatva szólottak az Istennek szent emberei.” (2 Péter 1:21)

1 5 Mózes 4:13

2 i.e.:időszámításunk előtt, i.sz.:időszámításunk szerint

3 Ószövetség: 39 könyv, Újszövetség: 27 könyv





A Sínaj-hegy

Mindazonáltal a Tízparancsolat az egyedüli olyan rész a Szentírásból, amit Isten *saját maga* írt le, az általa készített két kőtáblára (2 Móz 32:16), amelyet később Mózes pergamentkeresre másolt át. Vajon miért történt ez így?

A Tízparancsolat és Isten jelleme

A Tízparancsolat Isten jellemét tükrözi, „akinél nincs változás, vagy a változásnak árnyéka.” (Jakab 1:17)

Isten jelleme örök, így az erkölcsi törvény sem változhat. Lehetetlen az, hogy Isten egyik pillanatban elítélje a lopást, vagy a hazugságot, de bizonyos idő elteltével már helyeseli azt.

A Tízparancsolat bármely pontjának áthágása olyan, mintha egy lánc egyik szeme szakadna el: a lánc kettészakad, és a rajta függő teher lezuhan:

„Mert ha valaki az egész törvényt megtartja is, de vét egy ellen, az egésznek megrontásában bűnös. Mert aki ezt mondotta: Ne paráználkodj, ezt is mondotta: Ne ölj. És ha nem paráználkods, de ölsz, törvénszegővé lettél.” (Jakab 2:10–11)

A Tízparancsolat betarthatósága

Ma egyesek azt hiszik, a keresztény korszakban „már csak a szeretet” maradt. Ám az Úr eképpen figyelmeztet: „Ha engem szerettek, az én *parancsolataimat megtartsátok*.” (János 14:15)

De vajon meg lehet-e ezeket tartani?

Itt egyesek megint csak úgy gondolják, *túl nehéz, avagy lehetetlen*

ezeket embernek betartani..., azonban lássuk csak, mit mond erről a Szentírás:

„Mert az az Isten szeretete, hogy *megtartjuk* az Ő parancsolatait; az Ő parancsolatai pedig *nem nehezek*.” (1 János 5:3)

Valóban, az újjászületett és Isten-nel állandó kapcsolatban lévő ember számára ez nem lesz nehéz. Ugyanakkor a nem teljesen megtért, saját erejéből és Krisztus nélkül próbálkozó ember újra meg újra elbukik, míg meg nem tanul teljesen Őrá hagyatkozni: „ (...) Aki énbennem marad, én pedig őbenne, az terem sok gyümölcsöt: mert *nálam nélkül semmit sem cselekedhettek*.” (János 15:5)

És ideillenek Pál apostol szavai is: „*Mindenre van erőm a Krisztusban*, aki engem megerősít.” (Filippi 4:13)

A Tízparancsolat és az első emberek

A Tízparancsolat nem tíz szabályt, hanem tíz elvet⁴ jelent, melyek nem csak a Sínaj hegytől, hanem öröktől fogva léteztek. A szívében már gyilkos szándékot rejtegető Kainhoz például így szól az Úr:

„... a *bűn* az ajtó előtt leleskedik, és reád van vágyódása; de te uralkodjál rajta.” (1Mózes 4:7)

Hmmm... érdekes... vajon a Biblia szerint mi is a *bűn* definíciója?

„Valaki a bűnt cselekszi, az a törvénytelenéget is cselekszi, mert a *bűn törvénytelenég*.” (1 János 3:4)

Tehát: mi következik ebből? Ha a bűn egyenlő a törvénytelenéggel,

4 A szabály és az elv, avagy princípium közötti különbséget a későbbiekben vizsgáljuk meg.

azaz a törvény áthágásával, Kain idejében pedig már Isten szólt a bűnről, mely az ifjúra leleskedett, akkor ez azt jelenti, hogy már az első emberek korában is létezett *erkölcsi törvény*.

A Tízparancsolat és a vég ideje

De mi a helyzet most, a történelem végső korszakában, avagy közvetlenül Jézus visszatérte előtt? Vajon változott-e valami a Jézusban hívőket illetően?

„Itt van a szentek békeességes türése, itt, *akik megtartják az Isten parancsolatait és a Jézus hitét*.” (Jelenések 14:12)

„Boldogok, akik *megtartják az ő parancsolatait*, hogy joguk legyen az életnek fájához.” (Jelenések 22:14)

(J.E.)

Kedves Olvasók!

Szeretnénk a következő lapszámokban sorban áttanulmányozni e tíz parancsolatot, melyeknek Isten segítségével való betartása által már most számos áldás fog származni életünkre. Addig is az Úr őrizzen és segítsen meg mindannyiunkat, hogy majdan a fenti igékben említett szentek és boldogok közé számláltassunk! Ámen.





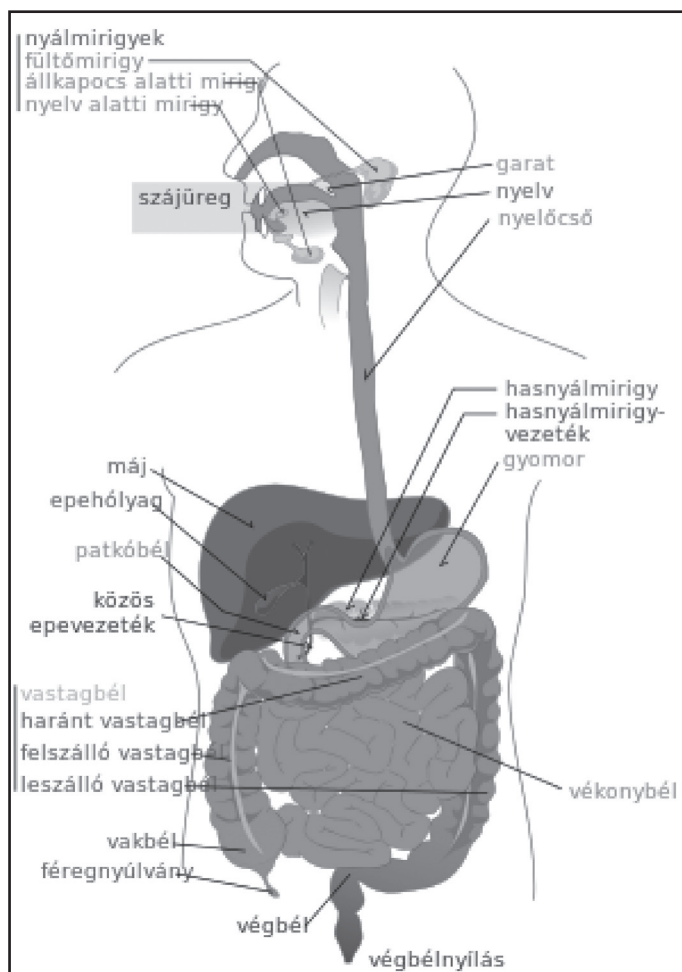
Egészségünk:

A rost

(folytatás az 1. oldalról)

Mi is az élelmi rost?

Régebben csak ballasztanyagokként ismerték őket, és nem sok értelmüket látták, mivel ezek az anyagok a gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök, hüvelyesek, magvak és diófélék *meg nem emészthető* részeit jelentik. Ad-



dig úgy gondolta az orvostudomány, hogy egészségünk szempontjából főleg csak a *fehérjék*, – például a húsban, tejtermékben, babfélékben levők, – a *szénhidrátok* – úgy mint a keményítő vagy cukortartalmú élelmek, – a *zsírok* – ezek is lehetnek növényi vagy állati eredetűek –, és ezen kívül még a *vitaminok* és *ásványi anyagok* bírnak jelentőséggel.

Az utóbbi évtizedekben azonban rádőbentek ezen anyagok hasznos voltára, s azóta kiterjedt kutatómunkát folytattak e téren, melynek eredményei ma már határozottan a rostús táplálkozásra való rátérést sürgetik.

Az élelmi rost számos, meg nem emészthető anyag gyűjtőneve, és két csoportba osztható: oldódó és nem oldódó rostok kategóriájába. A finomítatlan növényi élelmek – teljes értékű gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök, hüvelyesek, magvak és diófélék – általában mindkét fajtájukat tartalmazzák, csakhogy különböző arányban. Az állati termékek – hús-

termékek, zsír, tejtermékek, tojás – nem tartalmaznak, és nem is tartalmazhatnak növényi rostot.

Hogyan segít a rost?

Székrekedés

Az elfogyasztott és a gyomorból továbbjutó ételnek (melynek tömegarányban csak kis része szívódik fel a gyomorban) több métert kell haladnia a vékony és vastagbél kacsaringós útjain, míg végül kiürül, és mindennek a bélizmok automatikusan történő, *perisztaltikus mozgása* révén kell végbemennie.

Csakhogy: ha az illető étkezés során kevés, avagy semmi rostot sem vittünk be – például fehér kenyeret ettünk felvágottal és sajttal, vagy fehér laskát túróval, anélkül, hogy ezekkel együtt minél több zöldséget vagy gyümölcsöt fogyasztottunk volna – akkor ez az élelmi adag nehezen fog végighaladni a belek útján. Miért? Azért, mert a nedvességet magukba szívó, és a tovább lökhető szerkezetet

biztosító rostok nyújthatnák a bértartalomnak mind a tartását, mind a gyors továbbjutás lehetőségét, csak hogy ezek hiányoznak. Egy magyarországi dietetikus professzor illusztrációja szerint, a rost úgy működik, mint a vagonok ütközői: a mozdony megtolja a vagonokat, és azok hosszú sora egymást lökve továbbhalad.

Tranzitidő. A fent említettek értelmében a *tranzitidő* (azon időtartam, mely a bizonyos élelmi adag elfogyasztása és szervezetünkben való eltávozása között mérhető) az ideális 24 óra helyett több napra vagy akár egy hétre is megnőhet. Az ilyen helyzet állandó székrekedéses állapotot jelent. Ez sajnos saját tapasztalatom is volt: fiatalabb koromban a rosthányos, állati termék és fehér liszt alapú táplálkozás miatt 1–2 hetes székrekedéseim is voltak, melyek, az Úr kegyelméből ma (ha betartom a helyes étkezés szabályait) már a múltéi.

Ugyanakkor ne feledkezzünk meg a bőséges víz- és folyadékbevitelről sem, amit a rostok magukba

szívhatnak: ez elengedhetetlen nem csak a bélrendszer, hanem a teljes szervezet hatékony működéséhez is. Itt említendő meg a bőséges testmozgás és a rendszeres, fegyelmezett életprogram szükségessége is.

Figyelem! Kávé, koffein

A bélizomzat által végzett *perisztaltikus* – beleket végig masszírozó – mozgásokhoz nyugodt, jól működő idegrendszer szükséges. Ezért, az idegrendszerre izgatóan ható szerek – mint például a koffein – hosszú távon rendkívül károsak.

Aranyér

A rosthiányos táplálkozás miatt, a székeléskor állandó erőlködés lép fel, és az emiatt megnövekedett nyomás kiduzzasztja a végbélnyílást körülölelő gazdag érhálózatot. A kiduzzadt ér a maga során akadályozza a kiürítést, illetve hasmenés vagy túl kemény széklet esetén kiszakad.

Ma már a nem túl súlyos esetekben operáció nélküli, elkötetés,¹ fürdőket és kenőcsöket használó gyógymódok is vannak, ám a rostdús táplálkozással való rátérés mind a megelőzés, mind a kezelés esetében alapvetően fontos.

Ugyanakkor, ha már felléptek ilyen problémák, ne feledjük a következőket:

1. Nagyon fontos a megfelelő higiénia, azaz meleg víz és szappan állandó használata, melyet mindig kenőcs helyi alkalmazásának kell követnie (nagyon jó a körömvirá-

gos-propoliszos fajta, gyógyszertárban néhány lejért kapható).

2. Krízis esetén napi két-háromszori egyenként 30 perces meleg ülőfürdő ajánlatos. A fürdővízbe koncentrált körömvirág- avagy cickafark² teát is önthetünk. A fürdő után is kenőcsöt használunk.

Divertikulózis

Ez a bélfal belső részének kiszakadása, ugyancsak az erőlködés, és rossz béltartalom-összetétel miatt. Megelőzés: ugyancsak a rostdús, folyadékban gazdag táplálkozás.

Vastag- és végbélrák

Nálunk és Európában már a második leggyakoribb rákféle – az első helyet elfoglaló tüdőrák után.

A rosthiányos táplálkozás, a stressz és a sokszor mozgáshiányos, kevés vizet és folyadékot bevívó életmód megnöveli a tranzitidőt. Eképpen, a béltartalom sokáig a belekben vesztegel, rothadásnak indul, és a bomlás révén keletkezett méreganyagok megtámadják a vastag- és a végbél falát, rákos elváltozást okozva. Itt különösen veszélyesek a *vörös húsok és termékeik*, és minden, *vértartalmú* állati termék: máj, vese, szív, tüdő vagy maga a vér, valamint a belőlük készült hurkafélék és felvágottak. Ezen termékek tartalmazzák a legtöbb méreganyagot, és nagymértékben felelősek a bélrák kialakulásáért (a fehér húsok kevésbé veszélyesek).

¹ Románul: *ligamente*

² Románul: *gălbenele* és *coada șoricelului*



Zsiradékbevitel és rák

A *túl zsíros*, és számos, bő zsiradékban kisütött ételfélét tartalmazó étrend, együtt a késő esti bőséges étkezéssel, az *epefolyadék* máj általi túlzott termelését eredményezi. Ez a fölös folyadék a gyomorba, majd a vastagbélbe jutva a hiányzó rostok révén nem tud felszívódni, és így az ilyen személyekre jellemző, megnőtt tranzitidő miatt az *epesavak* ingerlik a bélfalat, növelve ezáltal a rákos elváltozás esélyét.

Ugyanígy, az alkoholos italok, a csípős ételek – csípőspaprika, bors – és az ecetes, sós savanyúságok is károsak a bélfalra nézve. Ez utóbbiak helyett inkább káposztából és egyéb zöldségekből készítsünk friss salátakeverékeket. Bors és csípőspaprika helyett használjunk bőségesebben egészséges ízesítőket: hagyma, fokhagyma, kapor, petrezselyem, kömény, majoranna, bazsalikom, stb.

Akkor hát mit együnk? Miben van a rost?

A mi erdélyi kultúránkban a *búzakenyér* fő táplálékot jelent. Csak-hogy a rostok főleg a gabonaszem héjában – az általában csak az állatok elé tett korpában – találhatók. Ilyen módon, a fehér búzalisztból készült kenyér, a többi, fehér lisztből készült termékekhez hasonlóan (laska, tésztafélék, kekszek, sütemények, stb.), de ugyanígy a fehér rizs vagy a finomított – s nem régimódi, kövön vagy más gépen leőrölt, szítálatlan – máliszt is, rostban szegény táplálékot jelentenek.

Ugyanakkor a gabonaszem korpás, sajnos eltávolított külső részében található a *kalcium*, *magnézium* és *B-vitaminok* nagy része is, ezért a mi vidékünkön gyakori az ilyenfajta hiánybetegség, különösen a nőknél.

Ebből következően feltétlenül rá kellene térni a *teljes őrlésű búzakenyérre*, vagy legalább korpával kevert fehér lisztből süssünk. Ha mi ké-



szítjük, olcsóbb, habár ma már erre nem szánnak időt. Cakhogy, ami időt ma megspórolunk – amikor készen kapható, de a táplálkozás szempontjából rendkívül rossz minőségű fehér kenyereket veszünk – kamatostól visszafizetjük majd a sok betegség, szenvedés és a gyógyszerre, operációkra költött pénz és idő által. Másrészt ma már több kolozsvári sütőde igazi, jó barna kenyereket készít – keressük inkább ezeket!

Ötletek

Habár az ízlések és lehetőségek különbözhetnek, mindenkinek keressnie kellene a számára legmegfelelőbb rostforrásokat. Íme néhány ötlet:

Gyors és olcsó rostdús étel a *zabpehelykása* – a *zabpelyhet* tejben főzzük, pár percet, mint a grízet (bú-

zadarát). Zabpehely olcsón kapható a nagyobb üzletekben. Másrészt, *szitált korpát* keverhetünk számos ételbe, főzés közben, pl. rizsbe, grízbe, málélisztbe, galuskába, nokedlibe, palacsintába, süteményekbe, szószos ételekbe, stb. Jó az íze, jól mutat, avagy alig vevődik észre, a haszna viszont nagyon nagy.

A nagyobb áruházakban kapható *müzlík*, *roz- és árpapelyhek*, rövid ideig (kb. 15–20 percig) tejben főzve, egy kis mézzel, szárított vagy friss gyümölcssel, esetleg gyümölcslével vagy kompóttal, vagy szilvaízzel, dióval együtt ugyancsak gyors, finom és rostdús ételek. (Házilag is leőrölhetünk *tiszta búzát* durvára, darabosra, és ezt főzzük meg tejben esetleg vízben egy kis mézzel vagy cukorral ízesítve, mazsolával, almadarabkákkal, fahéjjal, narancs vagy citrom lereszelt héjával).

Másrészt, sok rost van a *babfélék* héjában – szárazbab, borsó, lencse – és mindenféle *zöldségben*, *gyümölcsben*, akár nyers, akár főtt állapotban. Télen is főzzünk sok sárgarépát, babot, káposztát, együnk sok almát, aszalt gyümölcsöt – szilva, körte, kajszibarack –, szilvaíz, sütőtököt. A *magvak* – napraforgó, tökmag, lenmag, szeszám – rostban gazdagok. Szárazon pörkölt napraforgómag napi 1–2 evőkanállal kellene belőlük fogyasztani. Ugyanígy a *dió* is hasznos. A burgonya rostban hiányos, de más szempontból értékes élelem, ezért együnk mellé mindig rostos terméket is (barna kenyeret, zöldség- és/vagy babféléket).

Ha húst eszünk, lehetőleg legyen fehér – baromfi, hal – vagy sovány marha, borjú, és fogyasszuk ne csak burgonyával, hanem sok zöldséggel, salátákkal, barna kenyérral.

Jancsó Erik

(egészségügyileg lektorálta dr. Szűcs Ottó)



Kedves Olvasók!

Ne feledjük: a rostokat a Teremtő Isten helyezte bele táplálékunkba, a mi javunkra. Legyünk hát hálásak a kapott világosságért, és éljünk vele ezentúl. Másrészt, reméljük nem sokára eljön az az idő, amikor:

„...az Isten eltöröl minden könnyet az ő szemeikről; és a halál nem lesz többé, sem gyász, sem kiáltás, sem fájdalom nem lesz többé, mert az elsők elmúltak.” (Jelenések 21:4)

Az Úr adjon mindannyiunknak békességet és jó egészséget!



A hónap receptjei

Szójakrogett paradicsomos szósszal

Hozzávalók:

A krogettához: ½ csésze nyers szójabab, 4 csésze víz, 1 csésze zabpehely, ½ csésze őrölt dió, 1 db nagy hagyma, apróra vágva, ½ csésze finomra reszelt zellergumó, 1 evőkanál olaj, ½ kiskanál Vito fűszerkeverék (vagy esetleg Delikat ételízesítő), ½ kiskanál szárított zsályalevél (salvie), só, 2–3 cikk zúzott fokhagyma.

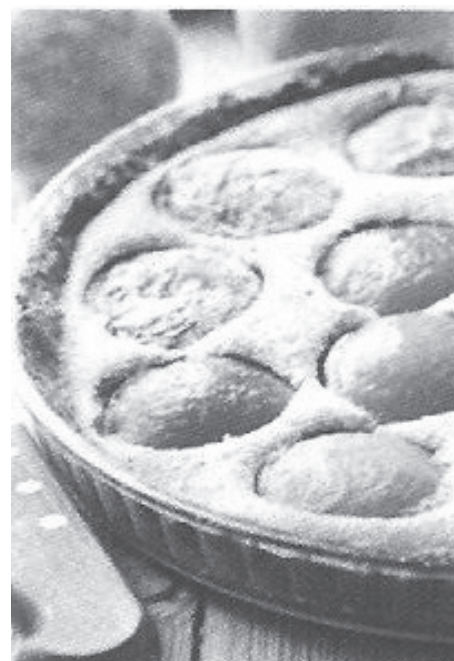
A szószhoz: 1 csésze paradicsompaszta, 1 ½ csésze víz, ½ kiskanál só, 1 evőkanál méz, ½ kiskanál oregano, 2–3 cikk zúzott fokhagyma. (1 csésze: kb. 200–250 ml)

Elkészítés:

A krogettét: a szójababot megmossuk, és pl. éjjelre (kb. 12 órára) 3 csésze vízbe beáztatjuk. Ezután leszűr-

jük, és egy csésze vízzel turmixoljuk. A kapott péphez hozzákeverjük a zabpehelyt, és 10 percig állni hagyjuk. Eközben a hagymát, együtt a zellerrel a kanál olajon és egy kevés vízzel megpároljuk, majd a masszába keverjük, az összes többi összetevővel együtt. Ezután krogettákat (hosszúcsás fasírtokat) formázunk belőle, melyeket kiolajozott- esetleg sütőpapírral kibélelt- tepsiben lerakunk, és a sütőben 30 percig sütjük, majd kivéve, kiolajozott jénai tálba tesszük őket.

A szószé: minden hozzávalót összekeverünk, rátöltjük a krogettákra, és újabb 20 percre sütőbe tesszük. Burgonyapürével, salátával, savanyúsággal tálaljuk.



Őszibarackos desszert

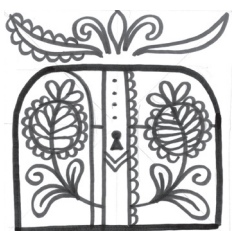
Hozzávalók:

2 csésze zabpehely, 2 csésze almalé, 2 csésze víz, ½ csésze mazsola, 1 csomag vaníliás cukor, ¼ kiskanál őrölt koriander, 1 nagy befőttesüveg félbevágott őszibarack kompót, avagy 3 csésze nyers barackszelet.

Elkészítés:

Minden hozzávalót, a barack kivételével, jól összekeverünk, és egy jénai tálban elegyengetünk. Ezután a barackkal beborítjuk, és 1 órán át fedetlenül, közepes lángon a sütőben sütjük. Legalább 15 percig hűljön, mielőtt felvágánk.

(A fenti két, koleszterinmentes receptet a Mezőmésesi életmódközpont szakácskönyvéből válogattuk.)



Szó- -kincs

Mózeskosár

A vesszőből font gyermekkosárnak két típusát ismerjük: az egyik, a négy lábbal ellátott fajta, gyakran hozzátartozott a gyermekszoba bútorzatához, míg a másikat, a két fű-

les változatot, olykor házon kívül, babakocsi helyett használták. Horozásához általában két személyre volt szükség, mintha ezzel is jeleznék a szeretetkapcsolatot, mely – ha éppen a két szülő vitte – összekötötte őket egy új életet gyümölcsözve.

Honnan származik e szó?

Ez a szó bibliai eredetű. Mózes második könyvének első két fejezetében azt olvassuk, hogy az akkori fáraó, a rabszolgasorba döntött zsidó nép erőteljes szaporodását megakadályozandó, elrendelte minden



újszülött héber fiú megölését. Szülei, Amrám és Jokebed azonban három hónapig próbálták titokban tartani a

kis Mózes létezését, de azután anyja, „... amikor már nem tudta tovább rejtegetni, fogott egy gyékénykosarat, bekente szurokkal és gyantával, majd beletette a gyermeket, és kitette a Nílus partjára a sás közé.” (2 Móz. 2:3 – Új Prot. Ford.)

Mirjám, a néne távolabb állt, és minden bizonnal teljes szívéből imádkozott, és magában gyötrődött: „Vajon ki fog rátalálni: a szigorú parancsnak engedelmeskedő katonák, vagy más rosszakarók...? Mi lesz most a gyermekkel?”

Hirtelen királyi kíséret közeledett, de nem a fáraó volt, hanem a lánya, barátnőivel, szolgálóival. Fürdeni készült a folyóban, amikor megpillantotta a kosarat, és cselédjével kivételte. Amint észrevette a kisfiút azonnal megszerette, és édesapja, a fáraó



kegyetlen rendelete ellenére elhatározta, hogy örökbe fogadja. Ennek a különleges fiatal nőnek Isten fontos

szerepet szánt: saját fiaként nevelte fel azt a Mózeszt, aki később Isten népének szabadulásában mint vezető, ugyanakkor mint Isten szószólója és hűséges szolgája vett részt.

Ha ezután megpillantunk egy *mózeskosarat*, vagy annak valamilyen modern változatát, jusson eszünkbe Isten csodálatos Gondviselése, mely akkor, ma és mindörökké ugyanaz.

„Íme, az Isten az én szabadítóm! Bizom és nem félek; mert erősségem és éneke az Úr, az Úr, és lőn nékem szabadítóm.” (Ésajás 12:2)

László Jenő,
Kolozsvár
(átdolgozta J.E.)



Tudtad-e?

Vajon mit jelent a Jézus név?

Jézus neve a héber *Yeshuából* (mely az eredeti *Yöhoshua-ból* rövidült) származó görög *lesous* transliterált (átírt) és magyarosított formája. Megszokott zsidó név volt (pl. a kánaáni honfoglalást vezető *Józsue-nak* is eredetiben ez a neve).

Két szóból tevődik össze: *Yah* – azaz *Yahweh*, Isten Ószövetségi héber neve, – és *Hoshua* szavakból, melyeknek jelentése: „*Yah a szabadítás*”.

Az Újtestamentumban mint *lesous*-t találjuk leírva, már rögtön a Máté 1:1-ben.

De mit üzen számunkra Üdvözítőnk és Istenünk testet öltésekor kapott neve?

József megrendült, amikor megtudta hogy jegyese, Mária teherbe esett, és már el akarta őt titokban küldeni. De, mielőtt ezt megtehetette volna, angyal jelent meg álmában, és így szólt hozzá:

„József, Dávidnak fia, ne félj magadhoz venni Máriát, a te felesége-



det, mert ami benne fogantatott, a Szent Lélektől van az. Szül pedig fiat, és **nevezd annak nevét Jézusnak, mert ő szabadítja meg az ő népét annak bűneiből.**

Azaz: nevezd „*Yah/Isten a Szabadítás*”-nak, (mert ő szabadítja meg népét bűneiből.)

Miért jött hát el Jézus?

Tehát: az Úr nem azért jött el, hogy bűneinkben üdvözítsen minket, azaz, hogy mi mindvégig vétkezve mégis kegyelmet kapjunk (ahogy egyesek gondolják), hanem hogy Szentlelkének újjászülő ereje és a naponkénti

megszentelődés által *megszabadítson bűneinkből.*

Figyeljük meg a következő ígéretet:

„Ha megvalljuk bűneinket, hű és igaz, hogy megbocsássa bűneinket, és *megettisztítson minden hamisságtól.*” (1 János 1:9)

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

„Öldököljétek meg azért a ti földi tagjaitokat: paráznaságot, tisztatlanságot, bujaságot, gonosz kívánságot és a fősvénységet, ami bálvány-

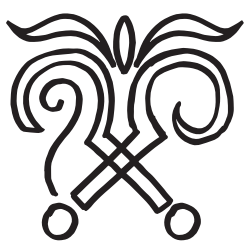
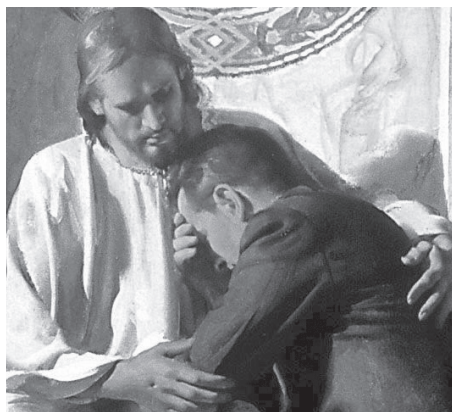
imádás ... melyekben ti is jártatok(!) régenten (...), most pedig vessétek el magatoktól ti is mindazokat: haragot, fölgerjedést, gonoszságot és szátokból a káromkodást és gyalázatos beszédet (...), mivelhogya (...) felöltöttétek amaz új embert, amelynek újulása van Annak ábrázata szerint való ismeretre, Aki teremtette azt." (Kolossé 3:5-10)

A kövezéstől megmentett házasságtörő asszonyhoz pedig így szólt Jézus: „Eredj el, és többé ne vétkezz!” (János 8:11)

Mindez azonban csak a lelki újjászületés csodája által lehetséges (lásd János 3:5).

Imádkozzunk hát mi is a vámszedő szavaival: „Isten, légy irgalmas nékem, bűnösnek.” (Lukács 18:13)

(J.E.)



Nyerő kérdés

Mi volt Jézus megbízása, melyet távozása előtt tanítványainak adott?

„Elmenvén azért, ...” Folytasd, és add meg az igehelyet is!

A helyes válaszadók könyvjutalomban részesülnek.

A választ postán vagy e-mail-ben várjuk, az oldal alján megadott szerkesztőségi címekre.

Sok sikert!



Könyvajánló

Doug Batchelor – Marilyn Tooker:

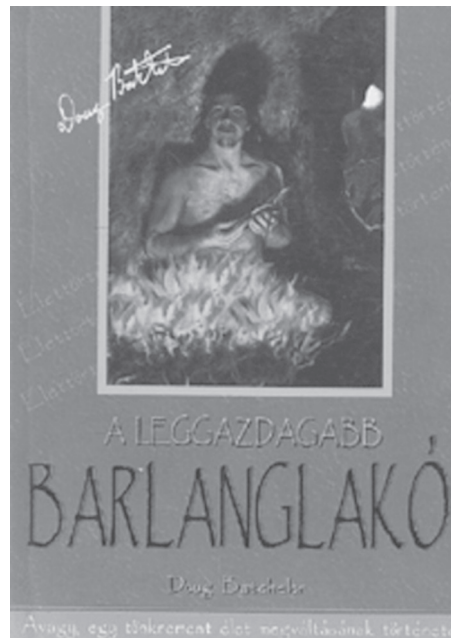
A leggazdagabb barlanglakó (Egy igaz történet)

Egyik kedvenc könyvemmel jönénk lapunk első számában elétek, kedves olvasni szerető kalotaszegiek!

Többször elolvastam már e könyvet, amelyet szinte lehetetlen letenni.

A gazdag, de elvált szülők gyermeke, Douglas, akit az amerikai filmiparban dolgozó édesanyja egyedül nevel, már tíz éves korától marihuánát szív, öngyilkosságot fontolgat; később minden iskolából megszökik, lopkod, betör, drogozik, csavarog, majd tizenhét évesen rátalál egy barlangra, fent, a hóborította csúcsokkal pompázó, kaliforniai San Juacinto hegységben, Palm Springs városa fölött, és végül úgy dönt, hogy egy szál hátizsákkal, a hálózsákjával és némi élelemmel megpakodva, ide vonul félre a világtól... A barlang előtt trópusi növényzet övezte kristálytisza, hús tavacska, melyet gyönyörű vízesés táplál...

Ám e lélegzetelállító környezetben túl, Isten a legnagyobb ajándékot bent a barlangban rejtette el e szegény, eltévedt fiú számára... E kincs révén, másfél év múlva, Doug teljesen megváltozott, boldog fiatalemberként hagyja el ezen édeni helyet,



hogy a navahó indiánoknak és sok más embernek is átadhassa azt, amire rátalált ő, a leggazdagabb barlanglakó.

A könyv a szerkesztőség címén (postacím, e-mail, SMS) házhoz szállítással megrendelhető: 132 oldal, ára **700 Ft vagy 11 lej**. Ne feledjék el megadni a pontos nevet, lakcímet, és mobil- (és/vagy vezetékes-) telefonszámot.

Köszönjük!

(JE)

Kalotaszeg: *Nádasmente:* Bács, Szucság, Méra, Vista, Türe, Mákó, Bogártelke, Daróc, Inaktelke, Egeres-Gyártelep, Egeres-falu, Jegenyé. *Havasfalja és környéke:* Györgyfalva, Szászfenes, Lóna, Magyarfenes, Szentlászló, Léta, Gyalu, Magyarapus, Kiskapus, Gyerővásárhely. *Felszeg:* Gyerőmonostor, Kőrösfő, Sárvasár, Nyárszó, Bánffyhunad, Damos, Jákótelke, Magyarvalkó, Kalotaszentkirály, Magyarókerke. *Alszeg (Almás völgye):* Ketesd, Bikal, Zsobok, Sztána, Farnas, Kispetri, Nagypetri, Váralmás, Bábony, Középlak, Zsombor.

Kalotaszeg Reménye

Szerkesztő: Jancsó Erik
Korrektúra: Orbán Cserei Hajnal
E-mail: kalotaszegremeny@ gmail.com
Telefon: 0749 021 935
Postacím: 400107 Cluj Napoca (Kolozsvár), str. Cuza Vodă (Postakert utca) nr. 12 (szám)

Bármikor szeretettel várjuk visszajelzéseiket, kérdéseiket telefonhívás, SMS, e-mail avagy postai levél útján, a fenti címeken. Levél esetén a borítékra kérjük írják rá: *Kalotaszeg Reménye*