

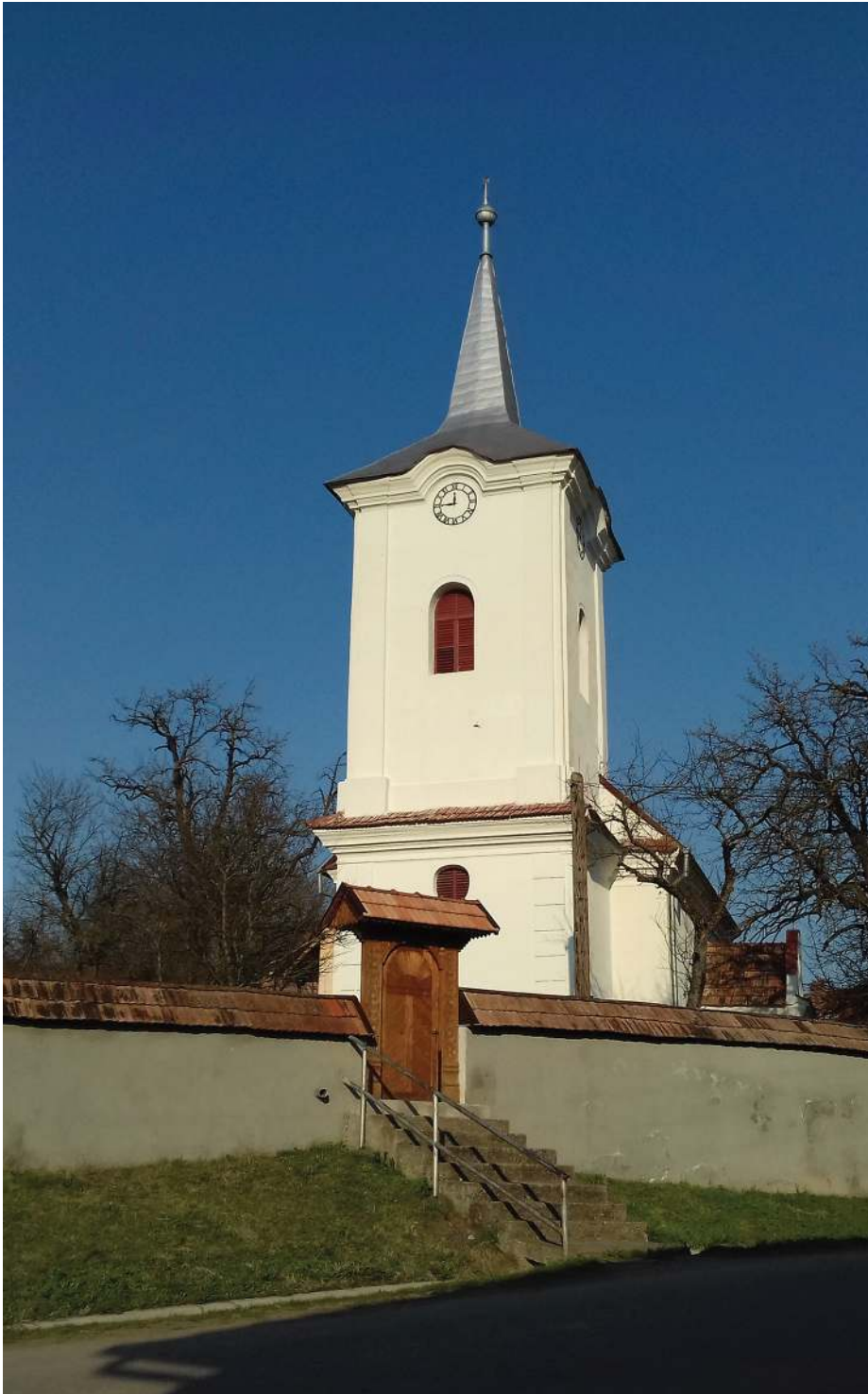


Kalotaszeg Reménye

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

32. szám, 2018. december

Keresztény szellemiségű havilap



Jákótelke református temploma. Az eredeti templom a XV. században épült. A XVII. majd a XIX. században is átépítették. Jelenlegi tornya 1842-ből való.

Egészségünk:

**Az egészségért
folytatott küzdelem...
hol is kezdődik?**

Bevezető

Kórházi munkásságom során alkalmam nyílik, hogy az embereket közelebről megismerhessem. Nap mint nap páciensekkel szembesülök és a világ előtt rejtett információkat tudhatok meg róluk. Világunk, társadalmunk sok nehézséggel, problémával, betegséggel küzd, s míg ezek közül sok látható, számos ember magában őrlődik a gondok miatt. Megfigyelésem szerint számottevő a lelki eredetű betegek száma. Az emberek magányosak, nyugtalanok, túlterheltek, depressziósak, szenvedélybetegek, boldogtalanok.

Egy másik orvosi törvényszerűség, hogy egyik baj hozza a másikat. Azaz, ha valakinek egy vagy két betegsége van, az már könnyebben megkaphatja a harmadikat.

(folytatás a 2. oldalon)





Egészségünk:

Az egészségért folytatott küzdelem... hol is kezdődik?



(folytatás a 1. oldalról)

Egy személynek az életmódja, szokásai nagyban befolyásolják egészségi állapotát és a különböző betegségekre való hajlamosságát.

Az orvostudományak egy szomorú ténye, hogy míg óriási mennyiségű pénzt költenek gyógyszerek előállítására, a betegségeknek jelentős része életmódbeli változtatásokkal kiküszöbölhető lenne.

Itt pedig átlépünk az orvostudományból egy másik területre. Hogyan változtathatunk szokásainkon azért, hogy egészségesebbek lehessünk?

Változtassak – de miért?

Szerintem az egészséges életstílusok már széles körben ismertek. Az emberek nagyjából tudják, hogy a dohányzás káros, az alkohol nem jó, a zsíros ételek növelik a koleszterint, és a szénsavas italokban túl sok a cukor.

Sokszor úgy vagyunk viszont, mint az az ember, aki orvoshoz ment.

– Mit kell tennem ahhoz, hogy száz évig éljek? – kérdezte.

Feleli az orvos:

– Abba kell hagyni a dohányzást, az ivást, egészségesebben kell étkezni.

Az ember elgondolkozik, majd így szól:

– Hát ha így folytatom, akkor meg minek éljek száz évig?

Ez az anekdota egy nagyon mély dolgot tükröz. Azok a dolgok, amik az egészséget rombolják ugyanakkor az élvezet és

Tartalom

Kalotaszeg Reménye

32. szám, 2018. december

Egészségünk	1
Tanácsok: az ideális testsúly ...	7
Krisztus iskolája	16
Szó-kincs	18
Kalotaszegi mese	25
Kiemelt hírek	28
A hónap receptjei	31



Az egészséges életmódra való rátérés által jócskán lecsökkenne a gyógyszerek iránti szükségletünk.

ideiglenes megkönnyebbülés forrásai. Miért ez a fonák helyzet?

Keresztény hitünk azt súgja, hogy a Bibliában kell keresnünk erre a választ.

Míg a Szentírás a Jó Hír könyve, mely által az ember megismerheti az üdvösség útját, mégis beszél a mi nehéz emberi körülményeinkről is. Az ember Isten és Sátán közti konfliktus kereszttüzeiben éli életét. Míg Isten mindenkinek felkínálja az üdvösséget, Sátán ezen a földön munkálkodik.

Maga Jézus Krisztus a János evangéliumában, Sátánra utalva így szólt:

„Nem sokat beszélek veletek, mert jön a világ fejedelme, és én bennem nincsen semmije.” (János 14:30).

Másutt pedig ezt mondta az Őt elutasítóknak:

„Ti az ördög atyától valók vagytok és a ti atyátok kívánságait akarjátok teljesíteni. Az emberölő volt kezdetől fogva és nem állott meg az igazságban, mert nincsen ő benne igazság.” (János 8:44)

Ezen bibliai részletekből kiviláglik, hogy Jézus maga állítja, hogy a Gonosz uralja a világot és ez a Gonosz az ember kárát akarja. A Biblia figyelmeztet:

– Ember, vigyázz! Ellenséges területen vagy...!

Változó idők

Jó száz évvel ezelőtt a világot egy nagyméretű háború uralta, majd nemsokára egy második következett. Utána a kommunizmus, ami ugyancsak nehézségekkel járt. Majd pedig elérkezett a demokrácia és a nyugati befolyás – a kapitalizmus. A világ fejedelme viszont ugyanaz maradt mint ez-

előtt száz vagy ezer évvel. Az igaz, hogy a kommunizmushoz képest szabad világban élünk, életünk viszont most újszerűen lett nehéz.

Elgondolkoztató mennyire ismétli magát a történelem. Ha az ember beletekint az Ószövetségben a zsidó nép történelmébe, akkor megfigyelheti, hogy a nehézségek, viszontagságok, vagy a rabság mennyire összekovácsolta a népet. Akkor, a szorongattatók közepette, az emberek együtt tudtak imádkozni.

És ez a folyamat sokszor megismétlődött, más népeknél is. Nehéz időt könnyű váltott fel, és ezu-

„Íme, ez volt a vétke Sodomának, a te öcsédnek: kevélység, eledelel bősége és gondtalan békesség volt nála és lányainál, de a szűkölködőnek és szegénynek kezét nem fogta meg.” (Ezékiel 16:49)

A Bibliában Isten megengedett jó és rossz időket is a zsidó népnek. Míg a sanyarú sors alatt hajlamosak voltak az Úrhoz fordulni, az Úr azt is megengedte, hogy az elkényelmesedés következményeit learassák.

A Józsué könyvében bővebben olvashatunk arról, hogy Isten népének, a zsidóknak egy kezménykezű, határozott harcot kel-



**A nehéz időket felváltotta a jóléti társadalom kora.
A Times Square (Times Tér), Manhattan, New York.**

tán elkezdődött az erkölcsi züllés, majd a társadalom meggyengült és külső meg belső tényezők hatására összeomlott. A jólét, az élvezetek kézenfekvősége, az isteni elvektől való eltávolodás és a szabadosság mindig a társadalom meggyengüléséhez vezet.

Egy ilyen állapotnak a sokatmondó példája a bibliai Szodoma és Gomora története. Az ószövetségi Ezékiel könyvében olvashatunk erről az állapotról:

lett folytatniok a Kánaán földjén élő pogányok ellen.

Sok esetben mindenestől ki kellett irtaniok az ottani lakosokat, és városaik fel kellett égetniök.

De vajon miért kellett oly következetesen megsemmisíteni azokat a városokat? Azért, mert ha azokat az embereket élni hagyják, akkor folyton rosszra kísértették volna őket. És pontosan ez történt a zsidó néppel. Nem



Az alkoholfogyasztás az egyik legsúlyosabb rabság veszélyét rejtegeti

bízott Istenben és nem hallgatott utasításaira, hanem átadta magát a nyugodt élet kínálta kényelemnek, és ugyanakkor lágyan viselte magát a gonosszal szemben.

Érdemes elgondolkozni azon, hogy a mostani idők hogyan illelenek bele ebbe a törvényszerű körforgásba. Hol állunk mi, családjaink, gyülekezeteink, és társadalmunk?

Most pedig térjünk rá néhány olyan dologra, amely életünkre, egészségünkre nézve ártalmas, és amely gyengíti közösségeinket.

Az alkohol

Az ember már kora időktől fogva használta ezt az anyagot. Maga a Biblia említi azt, hogy Noé, valamennyi idővel az Özönvíz után szőlőt ültetett és bort készített, amelytől végül megrészegedett.

A Biblia ugyanakkor elítéli a dorbézoló, munkakerülő, korhely életmódot.

„A bor csúfoló, a részegítő ital háborgó, és valaki abba beletéved, nem bölcs!”

„Kinek jaj? Kinek oh, jaj? Kinek versengések? Kinek panasz? Kinek ok nélkül való sebek? Kinek

szemeknek veressége? A bornál mulatóknak, akik mennek jó bor kutatására. Ne nézd a bort, mily veres színt játszik, mint mutatja a pohárban az ő csillogását: könnyen alá csuszamlík! Végre, mint kígyó, megmar, és mint mérges kígyó, megcsíp. A te szemed nézi az idegen asszonyt, és a te elméd gondol gonoszságot.” (Példabeszédek 20:1, 23:29-33)

Manapság vannak emberek, akik ezt az életmódot már egy belső kényszer miatt folytatják és nem azért, mert ők valaha ezt

kívánták volna maguknak. Ezt a betegséget nevezzük alkoholizmusnak.¹

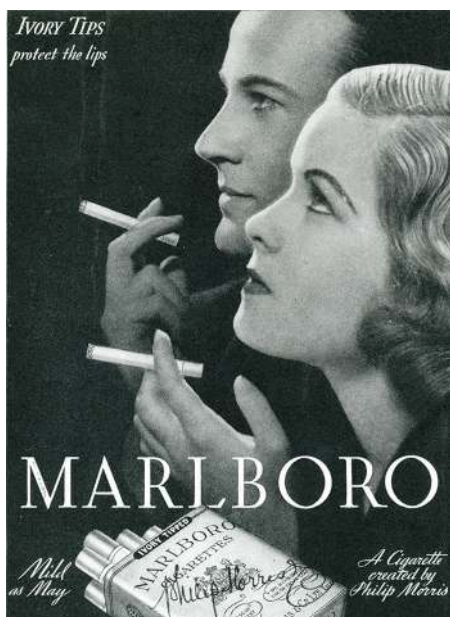
Szerintem kivételszámba megy az, aki igazán azt tervezte, hogy alkoholistá legyen. Lehet, hogy már gyermek- vagy fiatalkorában rászokott; avagy lehet, hogy az élet nehézségei, szerelmi csalódás, nehéz gyerekkor vagy a magány miatt vetemedett alkoholfogyasztásra. Tény az, hogy ez a szenvedélybetegség életeket, családokat tesz tönkre.

Egy alkoholfüggőt nehéz kezelni. De vannak bátorító példák, olyanok, akik tudtak életmódjukon változtatni. Mindenesetre az alkohol káros a szervezetre. Károsítja a májat elsősorban, rákra tesz hajlamossá, és az alkohol befolyása alatt az ember sérüléseket szenved (pl. forgalmi balesetek). Mennyi rosszat meg lehetne spórolni, ha az alkoholt ki tudnánk iktatni életünkéből!

1 Az alkoholizmus egyidőben betegség és bűn is. Az alkoholistának Isten kezébe kapaszkodva ki kell szabadulnia e rabságból, másképpen nem üdvözülhet. „Se lopók, se telhetetlenek, se részegesek, se szidalmazók, se ragadozók nem örökölhetik Isten országát.” (1 Korintus 6:10 – a szerk. megj.)



Gondoltunk-e arra, hogy helytelen döntéseinknek milyen behatása van gyermekeinkre?



Marlboro reklám: 1935-ből és a nyolcvanas évekből.

El kell gondolkoznunk a következőn. Mit tehetünk azért, hogy a következő személy ne tegye tönkre életét az alkohol által? Nem tudhatja magáról senki, hogy nem-e hajlamos erre a szenvedélybetegségre. Lehet, hogy ez a személy a fiatal barátaid, ismerőseid között van. Lehet, hogy egy tragédiát élt át, nehézségekkel küszködik és egyedül van. Nyújtsunk neki egy baráti kezet, mielőtt átadná magát a borivásnak!

Lehet, hogy fiatal ismerősöd, aki nem boldogul az életben, és rájön egy idő után, hogy neki legjobb barátja az ital marad. Legyünk mi a legjobb barátai!

A dohány

Napjaink egyik legjobban jövedelmező élvezeti cikke. Honnan ered a dohány? Ezt a növényt sok más új dologgal együtt az újkor világutazói hozták az újonnan felfedezett amerikai kontinensről. Az ott lakó különféle indiánoktól lesték el a dohányzást. Egy francia kereskedőről, Jean Nicot-ról nevezték el a dohányban levő anyagot, a nikotint. Ez az anyag okozza a függőséget, ami az embereket a cigarettához köti.

A dohányfüst manapság bizonyítottan az egyik legelterjedtebb rákkeltő tényező. Szinte nincs ember, aki ne ismerne valakit, aki dohányzás miatt kapott tüdőrákot. És a tüdőn kívül számos más szerv is károsodást szenvedhet. Szívbetegségekre is hajlamosá tesz.

Egy fogas kérdést tennék fel. Miért kezdenek neki az emberek cigarettázni? Sokan az iskolában próbálják ki, még serdülőkorukban. Nagyossá, felnőtté avatja őket ez a szokás, legalább is ezt az érzést adja. Hogy mennyire erőteljes ez a dolog el szeretném egy egyetemi élményemet mesélni.

Harmadéves tanhallgató voltam az orvosi egyetemen. Egy bizonyos tanórán voltunk, körülbelül negyvenen. A tanárunk, egy orvos feltette a kérdést: hányan vagyunk, akik cigarettázunk? Körülbelül tizenöt kéz emelkedett a magasba. Ezután következett a következő kérdés: Hányan közülük fogtak neki egyetem alatt?

Csak két fiatal hölgy keze maradt fenn. Az orvos ekkor tapintással szólt: Megkérdezhetem, hogy miért fogtatok neki éppen az orvosi egyetem alatt egy ilyen

szokásnak? A válasz várható volt, őszinte, nyílt, mégis szomorú: Úgy éreztük, hogy ha nem cigarettázunk, nem fogadnak be a társaságba.

Szomorú, hogy így van. De hogyha alkohorról és dohányról beszéltünk, szólanunk kell egy másik ravasz ellenségről, ami mindezeket elősegíti.

Televízió és számítógép

A tévé egy nem régóta érkezett vendég az otthonunkban. Szüleink, nagyszüleink emlékeznek még arra, milyen volt e műszer nélkül. A tévéről szokták mondani, hogy mint minden más vívmányt, jóra is meg rosszra is lehet használni. Híreket tudunk meg belőle, gyakorlati életünkre nézve hasznos információkkal gazdagodunk. Csakhogy mindig ott ólálkodnak azok a programok, amik után feltesszük a kérdést: érdemes volt ezt megnézni?

Manapság egy átlagos ember – fiatal és idős egyaránt – sok filmet néz (Interneten, számítógépen keresztül is). Ha igaz a mondas, miszerint madarat tolláról, embert barátjáról ismerjük meg, akkor gondoljunk bele, hogy ha



valaki huzamosabb ideig követ egy szappanoperát (telenovela), mennyire a befolyása alá kerülhet.

Miközben a filmet nézzük, beleéljük magunkat a szereplők élethelyzetébe. Akarva-akaratlanul átvesszük az ott látott emberek viselkedésmódját, beszédét. Gyakran a filmekben levő szereplők nem követendő példák. Miután az akciófilm hőse hűvösre tette (vagy padló alá küldte) a banditákat, ellazul egy sör mellett, elszív egy cigarettát, vagy

nivaló, hogy minden reklám mögött nagy mennyiségű munka áll.

A reklámok nagyon tudatosan vannak megszerkesztve. És itt ráterek a dohányt meg az alkoholos italokat tartalmazókra. Miről szólnak ezek? Inkább a férfit célozzák meg. Azt sugallják, hogy ha iszol abból a bizonyos italból, akkor kemény, felnőtt, rátermett vagy.

Ha cigarettázol, akkor menő vagy, kedvel téged a társaság. Nem csoda, hogy annyi fiatal szánja rá magát a dohányzásra.

első felére, megállapíthatjuk, hogy ez nem is csoda.

A Biblia figyelmeztet, hogy béke idején, a jólét időszakában is felelősségteljes életet kell élnünk.

„Bizonyosságul hívom ellenetek ma a mennyet és a földet, hogy az életet és a halált adtam előtökbe, az áldást és az átkot: válaszd azért az életet, hogy élhess mind te, mind a te magod.” (5 Mózes 30:19)

Akarva akaratlanul naponta döntések előtt állunk. Haladunk ezen világnak múlandó érdekeivel, vagy az Úr segítségével kilépünk ezen világ sodrásából, amit a Gonosz ural?

Tudatosul bennünk, hogy Istentől származó bölcsességre van szükségünk a mindennapi döntéseinkben? Rádöbentünk-e arra, hogy ártalmatlannak tűnő dolgokon keresztül dolgozik a Sátán? Teszünk-e valamit ezen dolgok kiküszöbölése érdekében?

Küzdünk-e rossz berögződéseink, bű-

nös szokásaink ellen? Teszünk-e valamit azért, hogy a fiatal nemzedék ne keveredjen ugyanazokba a hibákba, amelyeket mi is elkövettünk?

Jakab apostol leveléből merítsünk bátorítást:

„Engedelmeskedjete azért az Istennek, álljatok ellene az ördögnek és elfut tőletek. Közeledjete az Istenhez és közeledni fog hozzátok.” (Jakab 4:7-8)

Rupárcsics Arnold,
orvos gyakornok,
Németország



Modern család

esetleg egy szép hölgy társaságában tölti el estéjét – aki éppen nem a felesége.

Ha ilyen dolgokat szemlél az ember, akkor biztos, hogy benne is hasonló vágyak támadnak. És míg a felnőttek talán másképpen dolgozzák fel ezeket a dolgokat, a fiatalság nagyon fogékony az ilyen viselkedésmódok elsajátítására.

Ugyancsak a tévé hatáskörébe tartoznak a reklámok. A reklámcégek óriási összegeket fizetnek a tévécsatornáknak azért, hogy reklámaikat közvetítsék. Míg a nézőnek a reklám csak egy 15 másodperces kis kedves valami, tud-

Ők még nem értik, hogy az egész csak egy délibáb.

Ezendolgokazokköztvannak, amik véleményem szerint hozzájárulnak egészségünk meggyengítéséhez, társadalmunk rombolásához. De még egyéb dolgokat is fel lehet itt sorolni, amik jelen cikkünk terjedelmébe nem férnek bele. Talán majd egy következő cikkben beszélünk róluk is.

Mi hát a teendőnk?

A megkötözöttségek rabságában vergődni nem könnyű és az ember úgy érzi, mintha az egész mostani világ összeesküdött volna ellene. Visszatérve a cikkem

Tanácsok... amelyek jó egészségünket szolgálják

Az ideális testsúly elérése

Bevezető

Isten nagyon szereti az embert. Mindent megadott számunkra e bolygón ahhoz, hogy boldogok lehessünk.

Hogyan élünk hát az Őtőle származó javakkal?

Hogyan használjuk fel az ugyancsak Tőle kapott hatalmas ajándékot, a gondolkodás képességét?

A helyes gondolkodás keretében az ember képes a dolgokat megfigyelni, összefüggéseket felfedezni, és a megfelelő következtetéseket levonni.

Ezek után egy másik nagy ajándékkal élhet: a szabad döntés képességével. Ezen eszköz segítségével kihátrálhatunk a felismert, helytelen szokásainkból, véget vetve az önpusztító életgyakorlatoknak.

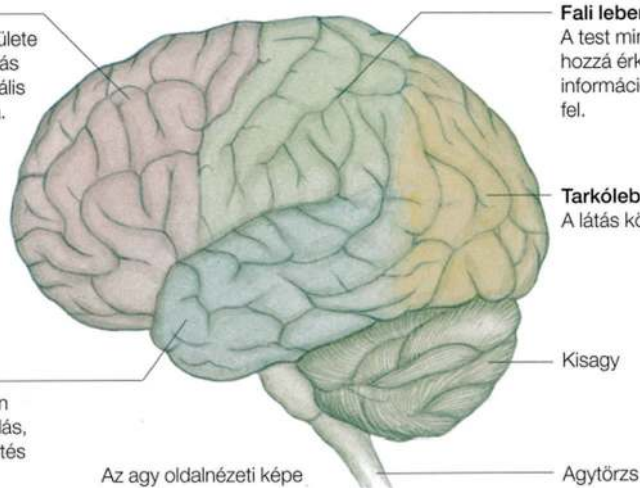
De a tiszta gondolkodást és a helyes döntési képességet meg-

Homloklebény

Az agynak ez a területe a tervezés, előrelátás és egyéb intellektuális funkciók központja.

Halántéklebény

Az oldalsó felszínen levő lebeny a szaglás, hallás és beszédértés központja.



Fali lebeny

A test minden részéről hozzáérkező érző információkat dolgozza fel.

Tarkólebeny

A látás központja

Kisagy

Agytörzs

Gondolkodásunk és döntéseink központja az agy homloklebenyi részében van.

zavarja az agyunk homlok mögötti részének, a homloklebénynek a megromlott működése.

Az alkohol, a dohány, a koffein, a hipnotizáló hatású kepernyő, a gonoszsgot és romlottságot lehelő filmek és műsorok, a zaj, a romboló hatású zene, a

„A bölcsesség kezdete az Úrnak félelme, és a Szentnek ismerete az eszesség.” (Példabeszédek 9:10)

A Szentírás rendszeres tanulmányozása, az ima, a Természetben való csendes időtöltés, a Teremtés még ma is fellelhető szépségein való elmélkedés: Isten szeretettel és tisztelettel vegyes félelmét fogják gerjeszteni szívünkben, és ennek gyümölcse lesz a valódi bölcsesség.

Kedves Olvasók!

A téli ünnepkör alkalmával minálunk is divat az, hogy az ember kirúg a hámból, azaz bőségesebben, és finomabban eszik és iszik, persze a lehetőségeinek



Bőséges karácsonyi asztal



Magyar parasztcsalád a XX. század elején (Ecser, Pest megye).

megfelelően. Ennek gyakori eredménye sajnos az ünnepek után tapasztalt rosszabb egészségi állapot, és ugyanígy a testszír nemkívánt gyarapodása.

Mi lenne, ha ez évet záró étkezéseink, közös alkalmaink egészségünket is szolgálnák? Legyünk hát most is, és mindig mértékletesek, és tanuljunk meg az ízletes, de ugyanakkor egészséges ételeknek örüdni.

Beszélgessünk ma el a testsúlykontrollról!

Nem mindenikünk küzd még testsúlyproblémákkal, de sajnos egyre többen vannak ilyenek.

Ha ellátogatnánk egy órára a kolozsvári néprajzi múzeumba, és megfigyelnénk a két világháború között, vagy még régebben, száz-százharminc évvel ezelőtt élt falusi emberekről készült fotókat, meglepetten vennénk észre azt, hogy mindannyian – nők, férfiak,

idősek, fiatalok – szikarak, szijasak voltak.

A régi falusi világban csak a földesurak voltak elhízva – s azok közül sem mindegyik.

Még szinte a pap, lelkipásztor sem, hiszen ők is – a szolgálatuk mellett – az eklézsia földjét dolgozó, állattartó emberek voltak.

Mi történt azóta?

Amerikából jött ez is, mint sok más rossz. Az ottani ipari fejlődés keretében lassan minden ember-izom és igásállat által végzett munkát a gépek vették át.

Ma már kinek kell begyalognia Kolozsvárra, vagy a hunyadi, esetleg gyalui vásárba – vagy akár

átbállagnia a szomszéd faluba?

A személygépkocsik, a traktorok, kaszagépek, láncfűrészek, a gyomirtózás átvették a gyaloglás, ekével szántás, kaszálás, fűrészelés, kapálás helyét. A víz a csapból jön – így hát nem kell vederrel behordani; a kenyértésztát már nem kell meggyúrni – az egészségtelen, fehér, adalékanyagokkal kevert lisztből készült kenyeret szeletelve, műanyagzacskóban, készen kapjuk...

Az Egyesült Államokban, majd az egész világon is elterjedt az amúgy is társaik holtteteméből készült táplisztekkal, antibiotikumokkal tele-tömött vágóállatok növekedési hormonokkal való „serkentése” – ez pedig a fogyasztók esetében a rákfélék és a túlsúlyosság egyik okát képezi.



Modern baromfitelep

Az egészségtelen forrásokból származó hús, tej, és tojáson túlmenően, az embereket rászoktatták a túl-zsíros, túl-cukros, túlsózott és túl-finomított táplálékokra, miközben a megélhetésünkhöz szükséges testmozgás mértéke rendkívül lecsökkent.

Ez pedig meghozta elkerülhetetlen gyümölcseit: az elhízást, annak kísérőivel együtt: hát- és térdfájás, cukorbetegség, rákfélék, szív- és érrendszeri betegségek, csökkent önbecsülés...

A zsúfolt, mérgezett levegőjű városokban, a tévé- vagy számítógép előtt a szobájában élő ember, tápanyagban szegény, ám üres kalóriákban dús étellekkel körülbástyázva már nem érez kedvet a testmozgásra. De sajnos Kalotaszegen, a termelési és értékesítési lehetőségektől megfosztott vidéki környezetben sem sokkal jobb a helyzet.

Ha pedig többet eszünk, mint amennyire a szervezetünknek szüksége van, akkor a szervezet a többletet zsír formájában elraktározza ide vagy oda: a test „szokásától” függően.

Másoknál ez másképpen működik. A túl sok, vagy túl zsíros, vagy túl későn este bevitt éle-



A mozgáshiányos életmód, együtt a kalóriadús táplálkozással, meghozta eredményeit

lemmel megterhelt gyomor, máj, hasnyálmirigy csak kínlódik, és a szervek nem tudják elvégezni feladatukat: az ilyen személy – fiatal vagy idős – csak fogy és fogy, pedig a körülötte élők tanúsítják: „De hát mennyit eszik!”

Hogy lenne jobb?

Anyai nagyszüleim jutnak eszembe: mindketten olyan karcsúak voltak nyugdíjas korban is, mint húsz évesen. Hiába, ilyen a fajta, mondhatná valaki. Lehet hogy ez így van, de a múlt század első részében (nagyamám 1905-ben, míg nagytatám 1903-ban született) más, nehezebb világ is járta.

Csakhogy ennek valóban így kellene lennie: jó lenne megőriznünk karcsúságunkat, egyenes tartásunkat és ízületeink hajlékonyságát földi életünk végső időszakáig.

De hogyan?

Az étkezésünkre való odafigyelés, napon-

ta végzett tornagyakorlatok, és rendszeres, napi gyaloglás, kerékpározás, súlyosabb tárgyak emelése, kerti, mezei munka és mindenféle egyéb testmozgás által. Ekként az izomtömeg nőni, a zsírlerakódások csökkenni fognak, és térdünk, vállunk, derekunk, háttunk jó karban marad.

Gyermekkori elhízás

Másrészt, gyermekeinket is óvni kell az elhízástól. A tíz-tizenkét éves korára már elhízott gyermek egész életén át az elhízással fog küzdeni. Sokkal nehezebb dolga lesz azoknál, akik gyermek- és fiatalkorukban karcsúak voltak, mivel a gyermekkori elhízás révén a hastájékon és máshol nagyszámú zsírsejt alakul ki, amelyek majd mindhalálig telítődni akarnak, és a legkisebb alkalmat is felhasználják erre. Ezért az ilyen személynek sokat kell sportolnia, mozognia, és sokkal jobban kell ügyelnie a mértékletességre.

Ezért, a számítógép előtt kólát és más üdítőitalt literszám ürítő, a szerető szülők és nagyszülők által értelmetlen módon zsíros-cuk-





1925-ös Ford T-modell

ros ételekkel tömött kislányok és kisfiúk esetében már most megálljt kell parancsolni, és rátérni az egészséges élet útjára, családjukkal együtt.

Náluk miért?

A már említett Egyesült Államokban létezik egy hatalmas, jól fizető iparág: a fogyókúráké. Néhány évvel ezelőtt hallottam, hogy a 250 kilót meghaladó amerikaiak száma már akkor elérte a tíz milliót(!) – ami egy Magyarországnyi lakosságcsoporthoz jelent.

Rengetegen vannak elhízva abban az országban, ahol Henry Ford már jó száz évvel ezelőtt kitalálta jelmondatát: „*A nation on wheels!*” (Azaz: *Egy kerekeken levő nemzet!* – angolul)

A *kerekeken* természetesen a saját T-modelljét értette és remélte, azaz a legrégebbi amerikai filmekben is látható fekete Ford kocsi. Persze időközben más autógyártó cégek is a piacra törtek, ám az álom szinte-szinte valósággá vált: míg itt nálunkfele a harmincas évek végén is nagyon kevés autó gurult, addig az Államokban a csa-

ládok túlnyomó része már gépkocsival rendelkezett.¹

Meg is lett az eredménye: ma a tipikus amerikai családi ház mellett van a garázs, és az ide beparkoló férfinak vagy nőnek csak néhány lépést kell megtennie a nappalijuk foteljáig. Eme néhány lépés, együtt a munkahelyi parkolótól a felvonóig, majd az emeleti folyosón az munkaasztaláig megteendővel adják ki a megélhetés igényelte testmozgást egy tipikus amerikai dolgozó esetében.

A többire külön időt kellene szánnia, és rá is kellene vennie magát, egészsége érdekében.

Emiatt, és a bőséges, főleg a nap második felében lezajló étkezések eredményeképpen nagyon sokan nem úgy néznek ki, mint az általuk a képernyőn meg a divatos magazinokban megcsodált-irigyelt sztárok.

¹ Pl. az Egyesült Államokban 1940-ben 37,2 millió háztartás létezett, az utakon ugyanakkor 27,5 millió személygépkocsi futott. Napjainkra ezen értékek a következőképpen alakultak: 2010-ben 131,7 millió háztartás, míg a személygépkocsik száma 1995-ös adatok szerint 127 millió. (Lásd: a U.S. Census Bureau, 1940 Census, és a State Motor Vehicle Registrations, Years 1900-1995 honlapjait).

Dollárforrás

És itt jön be a nagy üzlet. Számos új fogyókúra recept, és csoda-gyógyszer jelenik meg ott évente (nálunk is egyre több). Vannak, akik évtizedek óta, gyakorlatilag élethossziglan fogyóznak – már ebből is látszik, milyen eredménnyel.

Mit tegyen hát a kedves olvasó, ha újra (avagy végre-valahára), vagy továbbra is *fitt*² szeretne lenni avagy maradni?

² Fitt: a *to be fit* angol kifejezésből, melynek jelentése (kb.): *jó karban, jó erőben-állapotban lenni.*

Szégyen a futás, de hasznos

Az erdélyi vidéki kultúrában szégyen lenne az, ha a felnőttek, s annál inkább az idősek, szaladni kezdenének. Csak úgy, esténként, az egészségükért. Azt tudjuk már, hogy városban, és különösen a Nyugati, fejlettebb országokban ez másképpen van: ott a parkokban, sportpályákon, csendesebb utcákon vagy a közeli erdőkben szaladnak, tornásznak fiatalok és idősek – nem szólva a leggazdagabb országokban akár vidéki környezetben is fellelhető uszodákról, tornatermekről.

De mi lenne ha lassan mi is beszereznenk egy futócipőt és egy tréninget, és kihasználnánk a vidéki környezet jó levegőjét és szép tájait?

Lehet hogy egyesek megmosolyognának, de ne feledjük: az nevet legjobban, aki utoljára nevet... mert még egészen idős korában is lesz kedve, és képes is lesz rá.

Sajnos a nagyvilágnak e csücskében is, amelyet Kalotaszegnek hívnak, az emberi szervezet ugyanúgy működik: a bevitt energiának és az elhasznált energiának egyensúlyban kell maradnia.

Ha az első a több, akkor a biológia törvényeinek megfelelően testünkben zsiradék formájában energiafelesleg halmozódik fel – avagy a többlet élelem-mennyiség emésztőszervekre gyakorolt túlterhelése miatt az izomsejtek nem regenerálódnak kellőképpen, tömegük csökken, és az illető személy alkata, vagy testének bizonyos részei egészségtelenül soványak lesznek.³

Emiatt van az, hogy a megbomlott egyensúlynak vissza kell állnia.

De mit tegyek, ha én nem szeretek csak úgy, „értelmetlenül” mozogni?

Valóban, a falusi ember az évszázadok során megszokta azt, hogy erejét jól beosztva, mindent értelemmel tegyen. Ha eső 3 Ekként alakul ki sokaknál a puffedt, zsíros hastájék együtt a vékonyodó karokkal és lábszárakkal.



A hetente többször végzett különböző – erőfeszítést igénylő és hajlító jellegű – tornagyakorlatok révén megmarad ízületeink hajlékonysága, és elősegítik a természet karcsúságát.



Bármely életkorban lennénk, használjuk ki a Természet gyógyító erejét

után kiment a legelőre – tudta, hogy ott gombát fog találni. Ha kiballagtak az erdőre – rózsáért, fáért, erdei gyümölcsökért mentek. Ha lenézett a tagba, a földjét inspektálni, vagy munkálni tette azt.

Ám most már a szántók szinte mind gazban, az istálló üres, így hát nincs mire kaszálni-gyűjteni, az elnőtt gyümölcsfákra az idősek már amúgy sem tudnak felkapaszkodni... a fiatalok pedig napestig mun-

kában vannak, és estére kászálódnak haza, persze autóval, esetleg busszal, vonattal, éhesen, fáradtan.

Meg kell értenünk tehát azt, hogy a mozgásnak – gyaloglásnak, sétának, kerékpározásnak, vagy a talán jelenleg nem túl sok anyagi hasznot hozó kertészkedésnek – önmagában is értelme van: szívünk, agyunk, vérereink, csontjaink, egész szervezetünk kéri azt.

Így hát vacsora után ne a tévé, a hírek meg a filmek következzenek, hanem nézzünk ki a kertbe, avagy szeretteinkkel, gyermekeinkkel együtt ne szégyelljünk kisétálni a faluba, és amikor lehet, felmenni a domboldalra, minél magasabbra, gyönyörködni a fehér- vörös- és aranszínű felhőkkel övezett szép naplementében, meg a mindig más színű-pompájú tájban.

Milyen csodálatos az ilyen alkalom! Jó ilyenkor elcsendesedni, és imában Isten elé vinni az alattunk elterülő helység családjainak, azaz a mi szomszédainknak, barátainknak általunk is sokszor olyannyira jól ismert, ügyes-bajos dolgait...!

Szép időben sétáljunk (vagy ha bírjuk még, fussunk) ki az erdőig, szedjük az idénytől füg-



Karbantartó, hajlító tornagyakorlatok

Nálunk sok középkorúnak és idősnek mindegyre fáj, de már nem a sok munkától, ahogyan gondolnánk, hanem a helyes, minden ízületet jól megcsavaró-mozgató, azok egészségét szem előtt tartó testmozgás hiánya miatt. Ne feledjük: az ízületek porcanyagának nincsen saját vérellátása, s így az ízületi folyadék révén táplálja azt a szervezetünk.

De ha nem végzünk rendszeres, egész testünkre kiható, minden irányba csavaró-hajlító tornagyakorlatokat, akkor az ízületek porcának egy részét nem „keni” be ez a tápláló folyadék. Ekként aztán lassan tönkremennek a térd, a csípő (combnyakcsonti), váll, gerincoszlop, stb. ízületeink.

Nem-e lenne jobb a sok szenvedés és költséges műtétek helyett inkább egy-két naponta néhány percig elvégezni az annak idején az iskolában megtanult, minden testrészünkre kiterjedő hajlító-csavaró gyakorlatokat?

gően szép virágokat, gyógyfüvet, bodzát, szamócat, csiperkét, málnát, csipkebogyót vagy kökényt – bármit, amit a Teremtő ingyen nyújt – majd az alkonyat utolsó sugaraiban térjünk haza sötétbe boruló utcánkba. Imádkozunk újra együtt, majd (ha erre van lehetőség) egy frissítő-tisztító zuhanyozás után mindenki külön-külön, s ezután mindenikünk vegye

elő ágyában fekvé a Bibliát, vagy egy szívhezszólo, lelki könyvet, és ezzel búcsúzzunk a naptól. Milyen más lesz ekként az álmunk – és a másnapi ébredésünk is...!

Időpazarlásnak tartjuk-e az ilyen tevékenységeket? De gondoljunk csak bele, amúgy mennyi időt töltünk naponta a képernyő előtt, és miket nézünk azon? Vajon hogyan fogunk elszámolni ezzel a mindent ismerő Isten előtt az utolsó napon...?

Engedjük hát, hogy Atyánk legyen az, Aki bearanyozza mindennapjainkat. Könyörüljünk egymáson, és könyörüljünk magunkon.

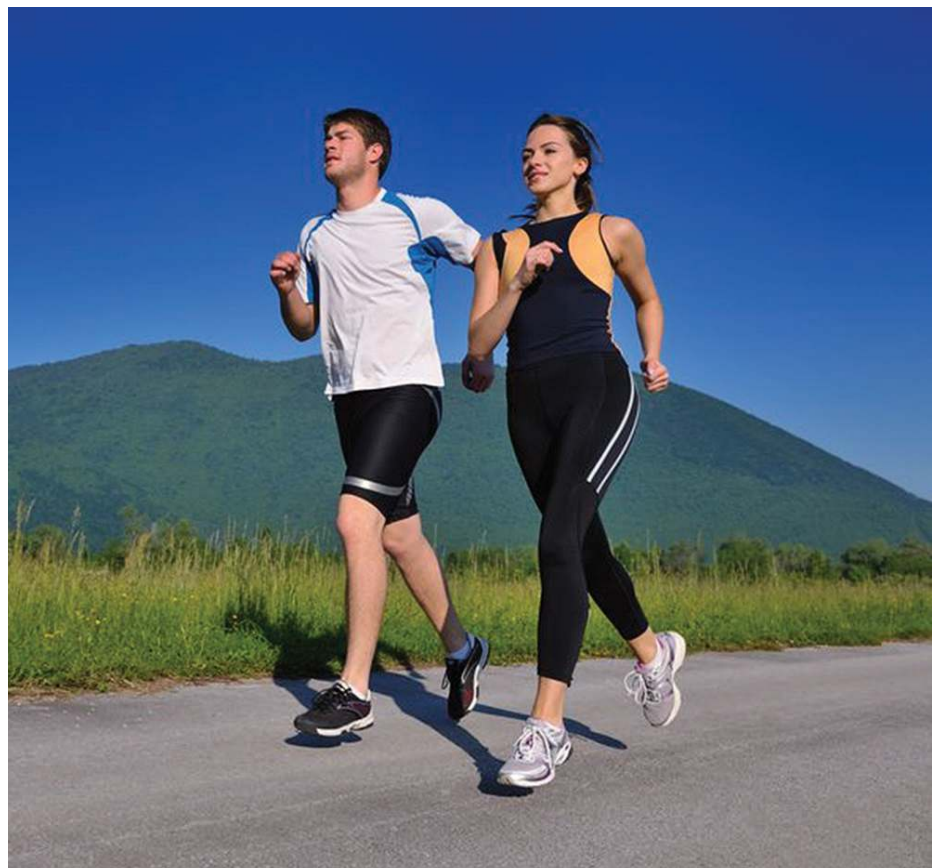
Isten ingyen nyújtja nap mint nap számunkra az Ő kegyelmének és a testi-lelki egészségnek az áldásait.

Néhány táplálkozási tanács

Aki fogyni, vagy ezzel ellentétben „szedni” akar magára, ne fe-

ledjen egy néhány nagyon fontos szabályt:

- Meg kell próbálni csak két-háromszor enni naponta, 5-6 óras időközökkel, s ezek között semmit sem fogyasztani, csupán tiszta vizet – semmi mást. Például háromszor: 7.30 – 13.00 – 18.30 órákor. Vagy kétszer: 8.30 és 15.30 órákor.
- E célból szokjuk meg, hogy csak a konyhában étkezzünk, és ne vigyünk más helyiségekbe ételt. Ne legyenek hát mindenhova lerakva a kekszes, mogyorós, csokis, cukorkás, gyümölcsös, süteményes, ropis tányérok, tálak. Az ágyban evést teljesen ki kellene hagyni. Étkezés után pedig az ételeket tegyük el a hűtőbe meg a kamrába, és így nem lesznek szem előtt. Tévészés, számítógépezés, olvasás, tanulás vagy – szellemi, testi – munka közben sem szabad enni.
- A reggelinek és az ebédnek kell



A szabadban, friss levegőn való testmozgás testi-lelki haszna szinte felmérhetetlen.

bőségesnek lennie, a vacsora legyen kisméretű és könnyű. Utána, ha csak lehet, ki kell menni sétálni.

Zsírok

Ezen kívül a zsírbevitelt is nagyon le kell csökkenteni. Sokan a kenyértől, tésztaneműtől meg a burgonyától félnek, de ami valóban hizlal, az a mindenbe belelocsolt, belegyúrt, látható vagy rejtett olaj, vaj, margarin, zsír, s ugyanígy a zsíros felvágott és hús, a szinte napi rendszerességgel fogyasztott szalonna, a zsíros kolbász és egyéb disznótermékek.



A disznószalonna és egyéb állati zsírok hizlaló és egészségromboló hatásuk miatt kerülendők.

A panírozott, bő olajban kisült húsok, a fasírtok, olajtól csöpögő lángosok, rétesek, a sok zsiradékkal meg cukorral készült sütemények, a majonézt bőven tartalmazó hidegtálak és saláták, a vastagon megkent vajos vagy zsíros kenyerek is mind hozzájárulnak az elhízáshoz.

Ezért az ételekbe csak picit olajat használunk, és lerben, sütőpapíron süssünk fasírtféléket. Ritkán panírozunk, inkább grillezzünk-pároljunk-főzzünk. Ha húst eszünk, legyen sovány – marha, baromfi, hal –, a szalonnát, disznózsírt meg a disznótermékeket (kolbász, szalámi- és hurka-félék, stb.) mindenestül kerülni kellene.

Ha valami zsírosat kívánunk, inkább fogyasszunk pörkölt olaj



A bőséges gyümölcs- és zöldségfogyasztás segít a helyes testsúly és az általános jó egészségi állapot kialakításában, vagy megőrzésében.

jos magvakat, szezámkrémet, dióféléket.

Együnk naponta friss zöldségsalátákat, idény szerint: zöldsalátát, vagy káposztát paradicsommal, (zöld)hagymával, ugyanígy uborkasalátát. Télen a nyers káposzta, cékla, feketeteretek, sárgarépa, zeller használható e célra. Ízesítsük a salátakeveréket olajjal, citrommal, és sóval. Mindenféle

olaj egészségesebb, mint a disznózsír, de az olajok közül a hidegen préselt olíva a legjobb.

A házi tejet fölözni kellene, zsíros (juh- vagy egyéb)túrót csak mértékkel fogyasszunk. A tejfölt használat előtt keverjük össze joghurttal, 1:1 vagy 1:2 arányban. A vajat, margarint vékonyan kenjük.



Az aszalt gyümölcs kitűnő desszert-alternatíva.



Étkezéseink előtt kérjük Isten áldását, de ugyanakkor a mértéktartáshoz való erőt is.

Cukor

A zsírokat követően a cukor a „legveszélyesebb”. Ha fogyni szeretnénk, az amúgy is zsíros-cukros csokoládét csak nagyon ritkán fogyasszuk, inkább válasszunk helyette (árban nagyon is hasonló) mazsolát, fügét, datolyát. Ezek ugyanolyan édesek, és ugyanakkor egészségesek is. Falun általában rendelkezésre áll a finom szilvaíz, ezt ehetjük diógerezdekkel. Próbáljuk meg a saját természetű gyümölcsjeinket sütőkemencében aszalni, és így eltenni.

Ne feledjük, az aszalt gyümölcsök képezték a régi magyar konyha egyik kihagyhatatlan elemét. Az aszalt alma, körte, szilva, kajszi, stb. kitűnő édesség mind gyerekeknek, mind felnőtteknek.

A cukorka helytelen táplálék, ne használjuk. Ugyanígy a rágógumit sem.

A vajban, margarinban megcukorban gazdag sütemények helyett keressünk új, gyümölcs-zabpehely-darált dió-barna liszt, stb. alapú recepteket, és használjunk

minél gyakrabban tejben főtt gabona-kásákat.

Készítsünk gyümölcssalátákat, az egészségtelen cukros, festékes üdítők helyett pedig igyunk mustot, gyümölcsleveket,⁴ kompótokat, mézes-citromos gyógyteákat, és persze, minél több tiszta vizet.

Sok esetben az indokolatlanul rántkötő éhségérzetet (hisz csupán 2-3 órája megfelelően étkeztünk) megszünteti 1-2 pohár víz elfogyasztása. Ne féljünk a víztől: egész szervezetünk hálás lesz érte!

A rövid út

Sokan dohányzással próbálnak fogyni – első pillantásra logikusan, hisz sok dohányos lán, milyen sovány...!

Ez igaz, de a dohányfüst mérreg. Szeretnél-e tönkrement májad-hasnyálmirigyed-tüdőd-gyom-

4 Kalotaszegen is egyre több faluban található almát kiperéselő, és az almalevet tartósítószer nélkül palackozó berendezés. Vigyük el ide az almánk egy részét, avagy, aki teheti, fektessen be ő is ilyen berendezésbe.

rod-bélrendszered miatt lefogyni, vagy esetleg a rákbetegség alattomos támadása révén?

A cigaretta valóban egy rövidebb út. De hova?

Nem-e talán a korai megöregedésbe,⁵ szenvedésbe, kórházi ágyba, vagy a koporsóba? Ne dőljünk be az ilyen esztelen trükköknek!

És még

Vannakegyhangú diéták, kúrák,⁶ metabolizmusra ható gyógyszerek.

Ne borítsuk fel szervezetünk oly érzékeny egyensúlyát a látszólag könnyebb megoldást kínáló zsákutcákkal!

Az egészséges életmód által fokozatosan kialakul az egészséges testsúly, és termetünk erőteljessé, kellemessé válik.

Ne siessünk!

Jól fogjuk érezni magunkat, és gyötrődés nélkül, békés ösvényen haladunk majd győzelemről-győzelemre.

És végül

Felejtsük el a *fogyókúra* szót. Már maga a fogalom is azt sugallja, hogy *egy ideig*, kisebb-nagyobb eredménnyel gyötrőd magad, és utána...?

5 A dohányfüstben levő szén-monoxid és számos, egyéb mérgezőanyag öregíti és károsítja a bőrt, a haját, az ízületeket, és gyakorlatilag szervezetünk minden sejtjét.

6 Pl. káposztaleves-diéta: csak azt eheted, és persze, végül már a gondolatát is utálod. Csokoládé-kúra: csak csokit, egész nap kockánként, semmi mást. Szalonna-kúra... meg az Atkins-diéta: csak húst hússal – stb. Már a józan ész is lázad ezek hallására.

Legyünk bölcsek. Legyen életel-
vünk az élethosszig tartó *egészsé-
ges életmód*, amely révén – számos
más előnyön, például az izomtö-
meg-növekedésen, jó közérzeten
túlmenően – havi egy-másfél kiló
többletzsír is eltűnik majd rólunk,
ami évente már 10-15 kilót jelent.

Törekedjünk erre nyugodtan,
fokról-fokra, stressz nélkül. Ne fe-
ledjük: Isten megsegít. Imádkoz-
zunk Hozzá ezért is hittel.

Ó, és még valami

Azért eszik valaki a kedves ol-
vasók közül, mert szomorú, csüg-
gedt, mert feledni akar, mert így
jobban érzi magát? És a nagy
evészet után rántör a büntu-
dat, és bánatunkban megint csak
eszünk, pedig már réges-régen
tudjuk, hogy ez így nem jó?

Ne engedjük hát, hogy az evési
kényszer eluralkodjék
rajtunk.

Az evés valóban
lehet drog – de más
drogokhoz hasonlóan,
semmit sem old meg,
hanem csak újabb
problémákat okoz.

*De hát akkor mit te-
gyünk?*

Szomorúságunkkal,
bajainkkal jöjjünk Isten
elé, Aki e rövid Sira-
lomvölgyet követően
az örök életet ígéri ne-
künk, a Menny csodás
tájain.

Ne romboljuk hát
le magunkat: nemes,
Isten képére terem-
tett emberi lényekként
tartsunk ki addig, amíg
Őt meglátjuk!

És még egy ok

Mások így szólnak:
már senki sem szeret,

nem értékeli úgysem... minek is
próbálnék jól kinézni?

Ez a negyvenes-ötvenes-hat-
vanás éveink csapdája.

Valóban, nagyon nehéz sokak
helyzete. De ne csüggedjünk el.
Van Valaki, Aki szeret.

Hiszünk-e még Istenben? Hisz-
szük-e, hogy Ő alkotta meg min-
den sejtünket, előre beprogra-
mozva minket az itteni, majd az
örök boldogságra?

Ne feledjük, az idő rövid: az Úr
közel. Ha senki sem értékelné már
itt lent, akkor is Előtte a te értéked
a Jézus Krisztus élete. Az Ő kion-
tott vére.

A Világegyetem Alkotója és Ki-
rálya halt meg érted, és értem, és
mindannyiunkért – és Ő nemso-
kára hazavisz.

Vigasztaljuk hát egymást e szí-
vet emelő valósággal.

Legyen meg az Ő szent akarata
életünkben! Ámen.

*„Avagy nem tudjátok-e, hogy a
ti testetek a bennetek lakozó Szent
Léleknek temploma, amelyet Isten-
től nyertetek, és nem a magatokéi
vagytok? Mert áron vétettetek meg:
dicsőítétek azért az Istent a ti tes-
tetekben és lelketekben, amelyek
az Istenéi.” (1 Korintus 6:19-20)*

*„Azért akár esztek, akár isztok,
bármit is cselekesztek, mindent az
Isten dicsőségére míveljete.” (1 Ko-
rintus 10:31)*

*„Mindenre van erőm a Krisztus-
ban, aki engem megerősít.” (Filippi
4:13)*

Jancsó Erik,
Szászfenes



**A teremtett Természet szépsége Isten irántunk való szeretetéről beszél,
elűzve a lélek csüggedését. A Champferersee (Champferer-tó), Svájcban.**

Krisztus iskolája

(3. rész)

A szeretet gyakorlási módja

„A szeretet képmutatás nélküli legyen. Iszonyodjatok a gonosztól, ragaszkodjatok a jóhoz. Atyafiúi szeretettel egymás iránt gyöngédek, a tiszteletadásban egymást megelőzők legyetek.” (Róma 12:9-10)

Az igazi szeretet elhatárolódik a felszínes vagy képmutató magatartástól. Legyen Pál apos-

Ne lankadjunk hát el a Krisztusért végzett szolgálatban, s vigyázzunk a Lélek tüzére: ne oltuk el, mert a Szentlélek az, Aki elvezet minden jóra.

„A szeretet nem illeti gonoszsal a felebarátot. Annakokáért a törvénynek betöltése a szeretet.” (Róma 13:10)

Íme a kérdés számunkra: lehetséges-e a Törvényt betölteni, felelős és erkölcsös módon élni?

Igen, hogyha a „hitnek fejedelmére és bevezetőjére, Jézusra”¹ nézünk, és Őt követjük mindenben, mert Ő a Törvény végcélja és betöltője.

Jézus megígérte, hogy a Törvényt szívünkbe írja be:

„Íme, eljönnek napok, ezt mondja az Úr, és új szövetséget kötök Izráel házával és Júda házával. (...) Törvényemet az ő belsejükbe helyezem, és az ő szívökbe írom be, és Istenökké leszek, ők pedig népemé lesznek.” (Jeremiás 31:31,33)

Mely törvényről van itt szó? Istennek csupán egy törvénye van: a szeretetnek törvénye. A Bibliában megadott minden parancsolat a

szeretet nagy elvébe illeszkedik, mely szeretet – a golgotai kereszt két gerendájához hasonlóan – két irányú: összeköti az embert a mennyben lakó Istennel, más-

¹ Zsidók 12:2

részt pedig a mellette élő felebarátjával.

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

Az Isten által szüntelenül belénk töltött szeretet lesz az, amely megóv a rossz cselekvésétől, s ugyanakkor a jó megtevésére buzdít.

Csak az isteni szeretet révén vagyunk képesek legyőzni a velünk született rossz hajlamainkat. Ehhez pedig Isten egy új szívet ajándékoz nekünk:

„És adok néktek új szívet, és új lelket adok belétek, és elveszem a kőszívet testetekből, és adok nektek hússzívet. És az én lelkemet adom belétek, és azt cselekszem, hogy az én parancsolatomban járjatok, és az én törvényeimet megőriztétek és betöltésétek.” (Ezékiel 36:26-27)

Tekintsünk most meg három lgehelyet:

„A gyűlölség szerez versengést,² minden vétket pedig elfedez a szeretet.” (Példabeszédek 10:12)

„És mivelhogy a gonoszság megsokasodik, a szeretet sokakban meghidegül.” (Máté 24:12)

„De jaj néktek, farizeusok! (...) hátra hagyjátok az ítéletet és az Isten szeretetét, pedig ezeket kellene cselekedni...” (Lukács 11:42)

Két pólus, két tábor, két féle magatartás rajzolódik ki: a gyűlölet és a szeretet, a gonoszság és a szeretet, az engedetlenség és a szeretet.

Az az erő fog felülkerekedni életünkben, amelyet befogadtunk szívünkbe.

Fogadjuk hát be Isten csodálatos szeretetét!

² Versengés: a veszekedést, vitatkozást jelölő régi magyar szó.



A Lélek gyümölcsét csupán a szőlőtővel, Krisztussal való kapcsolatunk biztosíthatja. Szőlőtő Kalotaszegkirályon.

tolnak ez az intelme érvényes a keresztények együtt élése, de a kívülállókval való kapcsolata során is – mindent a szeretet jegyében kell megélnünk.



Ha a Szentlélek tüze kialszik bennünk, lelkünk hervadni kezd, mint rózsza a késő őszi hidegben.

Ne felejtsük, semleges álláspont nem létezik: amikor „középúton” próbálunk maradni, hamarosan felebarátunk iránti nemtörődömség lesz a vége.

Utóbbi időben a szeretet sokunkban meghidegült, kihalt. Maradt az üres, tartalom nélküli beszéd. Vigyázzunk, mert a farizeusok is ebbe a csapdába estek annak idején.

„Jaj nektek, képmutató írástudók és farizeusok, mert hasonlatosak vagytok a meszelt sírokhoz, amelyek kívülről szépeknek tetszenek, belől pedig holtaknak csontjaival és mindenféle undoksággal rakván.”³ (Máté 23:37)

Új farizeusokká váltunk volna?

Határozott változás szükséges bennünk. De hogyan?

János apostol, a legfiatalabb tanítvány, fizikailag és lelkileg is

3 Az ókori zsidók kriptaszerű, általában sziklába vájt sírboltba temetkeztek. A halottat nem földelték el, hanem a test romlását késleltető, illatszerekkel megpakolt lenvászoncsíkokba burkolták és a sírboltban levő kőpalcok egyikére fektették. Az évek múlásával a szerves anyagok szétbomlottak, és így állt elő a Jézus által felidézett kép.

megpróbált mindig Jézus-hoz közel maradni. Ekként részesévé vált az Üdvözítőből áradó szeretetnek.

Ez jelenti számunkra is a megoldást. Jézus fizikailag már nem jár köztünk, de Lelke által velünk van. Ne űzzük hát el a Szentlelket megtéretlen viselkedés, bűnös dolgok szeretete által.

Most pedig lássuk, miként írja le János az általa megértett és befogadott jézusi szeretetet:

„Szeretteim, szeressük egymást, mert a szeretet az Istentől van, és mindaz aki szeret, az Istentől született, és ismeri az Istent. Aki nem szeret, nem ismerte meg az Istent: mert az Isten szeretet. Az által lett nyilvánvalóvá az Isten szeretete

bennünk, hogy az ő egyszülött Fiát elküldte az Isten e világra, hogy éljünk általa.”

„És mi megismertük és elhittük az Istennek irántunk való szeretetét. Az Isten szeretet, és aki a szeretetben marad, az Istenben marad, és az Isten is őbenne. Azzal lesz teljessé a szeretet közöttünk, hogy bizodalmunk van az ítélet napjához, mert amint ő van, úgy vagyunk mi is e világban. A szeretetben nincsen félelem, sőt, a teljes szeretet kiűzi a félelmet, mert a félelem gyötrellemmel jár. Aki pedig fél, nem lett teljessé a szeretetben. Mi szeressük őt, mert ő előbb szeretett minket!”

„Abból ismerjük meg, hogy szeretjük az Isten gyermekeit, hogyha az Istent szeretjük, és az ő parancsolatait megtartjuk.” (1 János 4:7-9, 16-19, 5:2)



Télre készülődve: zsoboki ház.



Kalotaszentkirályi ház.

János számára a krisztusi szeretet élettapasztalat és életmód volt.

Hogyan tölthet be minket is ez a szeretet? Csakis úgy, ha szívünket átadjuk Istennek, és megengedjük, kérjük hogy részesítsen az újjászületésben. Megújult gondolkodásunkat, életmódunkat vezesse az Ő szeretete. Ez legyen hát naponkénti imacélunk.

Keressük hát szeretetének teljességét, tudva hogy Isten mindazt, ami gonosz, megítéli és megsemmisíti az ítélet napján. De, ahol Isten szeretete nyomán megszületik az egymás iránti valódi szeretet, ott már nem fog féltelmet kelteni az eljövendő ítélet.

Imádkozzunk:

Hálások vagyunk Istenünk kifogyhatatlan szeretetedért, és kérünk, futtasd szívünk programját mindig csak a szeretet hullámhosszán. Ámen.

Fejes Lajos Sándor,
nyugdíjas testnevelő tanár,
Bánffyhunyad



Szó- -kincs

Áll, mint Bálám szamara

Az elmúlt kommunista időkben a vallást meg a Bibliát kitiltották az oktatásból. Mégis, a magyar nyelv kifejezései, szólás-mondásai minduntalan utaltak arra, amit el kellett volna felejteni. Ezen kifejezések egyike volt a Bálám szamarára vonatkozó.

Ha valamely táblához, vagy felelni kihívott tanuló nem tudta a leckét, és csak állt, tanácstalanul, akkor a tanítónő vagy valamelyik

tanár részéről gyakran hallhattuk a jól ismert kérdést:

– Na mit állsz ott, mint Bálám szamara?

Most hogy visszagondolok rá, a kommunista iskolai rendszerből leginkább a szeretet hiányzott. Például emlékszem arra, hogy kis, hat-hét éves korunktól kezdve az érettségiig, a legtöbb tanár nem a keresztnévünkön, hanem a családnevünkön szólított minket. Így hát az amúgy is ijedt kislány vagy kisfiú nem Erika volt vagy Andráska, hanem Szabó, vagy Kovács – és ekként egymást között is ezt, avagy mindenféle gúnyneveket használtunk.

Ehhez adódott a jegyrendszer, a feleltetések, a rögtönzött dolgozatírások, a sokunk számára túl nehéz tananyag miatti állandó izgalom, számos tanügyi káder gúnyolódása, és a köztünk,

felövő gyerekek között kialakuló feszültségek, versengések, csúfokodások, és az elsőbbségért való vág.

Így került ki az iskolapadból számos, lelkileg sérült nemzedék, akiket valójában felkészületlenül hajtottak bele eme Isten nélküli világ kegyetlen harcok dúlta frontvonalába – hogy azután az Élet tengerén valódi horgony és iránytű nélkül¹ (talán múlandó sikereket elérve, ám mégis reménytelenül) hányódjanak.

Később, amikor Krisztust megismertem, menyire szerettem volna ha valaki már annak idején bemutatta volna Őt, ha a felnőttek Krisztus irgalmával és szeretetével bántak volna velünk...

¹ Az egyedüli igazi horgony az Istenbe vetett hit, az Élet tengerén pedig a Szentírás iránytűje az, mely mindvégig vezet.

Igen, milyen más lenne e világ, ha Isten szeretete kormányozná azt!

És mennyire más is lesz nemso-kára, amikor minden bűnt és szenedést eltörölve, a Golgota oly nagyon megkínzott, de dicsőségben feltámadt Hőse veszi át mindörökre e Föld feletti uralmat.

Sátán, a gonosz ellenség az, aki mindig az emberek boldogságának és üdvösségének elrablásán munkálkodik. Ő áll minden szenedés, csüggedés, megalázás mögött.

Tárjuk most fel a Szentírásban elrejtett múltat, és visszazállva

35 évszázadot, ismerjük meg a Bálám próféta történetét.

Immár negyven év telt el azóta, hogy a zsidó nép kijött Egyiptomból. Már másodízben közeledtek Kánaán határához: először, két évvel a kivonulás után, Párán pusztájában fellázadtak Isten ellen, mivel nem bíztak abban, hogy Ő nekik tudja adni a sok harcias nép által lakott földet. Ezért annak a nemzetségnek el kellett hullania a pusztában. Most, 38 év múltán, a férfiak közül csak a lázadás idején

húsz évet még be nem töltött, és az azóta megszületett személyek voltak életben.

Isten parancsára kikerülték a Holt-tengertől délre lakó edomiakat, és e nagy sós tó keleti partját érintő moábi, és ugyanígy az ammoni területeket. Mózes vezetésével megütköztek a Jordántól keletre eső Szihón, majd Óg emorita királyok seregeivel, és teljesen megsemmisítették e népeket.

Ezután egész Izráel letáborozott a Sittim-völgyben², Jerikóval

² Héberül *Abel-Hashshittim*: Akácós Rét – lásd 4 Mózes 33:49



Izráel népe vándorlásának útvonala



A Shittim-völgy akácfái ma

szemben, a Jordán bal partján, a Holt-tenger északi csücskénél.

Eközben az e régióban lakó kis népek – edomiták, amálekíták, ammoniták, moábiták, és az eme utóbiakkal kelet felől határos midjániták – rettegtek Izráeltől, kik valójában rokonaik is voltak.

Abban az időben Moáb felett egy Bálák nevű király, a Czippórnak fia uralkodott, aki alattvalóival együtt a Baált imádta. Ő elhatározta, hogy varázslást fog űzni Izráel ellen, és ezért követeket küldött szülőföldjének egy akkoriban híres prófétájához, Bálámhoz, a Beór fiához.

Bálám északon, az Eufrátesz felső folyása melletti Pethórban

lakott, és régebben Istenhez hűséges próféta volt. Idővel azonban megengedte, hogy a nyereségvágy elhatalmasodjon fölötté, és az akkoriban jól jövedelmező átokmondáshoz folyamodott.

E pogány gyakorlat, úgy tűnik (napjainkhoz hasonlóan) akkor is működött, a Sátán jóvoltából, aki, mint mondtuk, mindig kész bajt okozni akinek csak lehet.

„Külde azért követeket Bálámhoz, a Beór fiához Péthórba, amely vala a folyóvíz mellett, az ő népe fiainak földjére, hogy hívják őt, mondván: Ímé nép jött ki Egyiptomból, és ímé ellepte e földnek színét, és megtelepszik én ellenemben. Most azért

kérlek jöjj el, átkozd meg érettem e népet, mert erősebb nálamnál. Talán erőt vehetek rajta, megverjük őt, és kiűzhetem őt e földből. Mert jól tudom, hogy akit megáldasz, meg lesz áldva, és akit megátkozol, átkozott lesz.” (4 Mózes 22:5-6)

Bálák király gazdag jutalmat ígér a prófétának, aki hajlana is minderre, de azért fél Istentől is. Amíg a követek alszanak, Isten megszólítja Bálámot, ekként figyelmeztetve őt:

„Ne menj el ő velök, ne átkozd meg azt a népet, mert áldott az.” (12. vers)

A követek visszatérnek, azonban a király nem nyugszik: még előkelőbb követséget meneszt hozzá:

„Kérlek, ne vonakodjál eljönni hozzám, mert igen-igen megtisztellek téged...” (16-17. vers)

Habár Bálám előtt nem kétséges Isten akarata, a fényes kilátások megszédítik, és így szól a követekhez:

„.... mindazonáltal maradjatok itt kérlek ti is ez éjjel, hadd tudjam meg, mit szól ismét az Úr nékem?” (19. vers)

Isten állítólagos szolgái az évszázadok folyamán újra és újra megpróbálták e játékot játszani: hogyan lehetne az, hogy az emberek, különösen az anyagi alappal bírók kedvére tegyenek, de ugyanakkor valahogy Istennel is kiegyezzenek, próbálva ekként megnyugtatni lelkiismeretüket.

Így születtek meg az elnyomó rendszereket kiszolgáló klérustagok, meg az olyan tanítók, akik különböző érdekekből kifolyólag az emberek kívánságai szerint szólnak:

„Mert lesz idő, mikor az egészséges tudományt el nem szenvedik, hanem a saját kívánságaik szerint gyűjtenek maguknak tanítókat, mert viszket a fülük. És az igazság-



Az ókori Jerikó helye: ma Tell-es-Sultan a palesztin területen. Középen láthatók a régészeti kutatások árkai.

tól elfordítják az ő fülöket, de a mesékhez oda fordulnak.” (2 Timóteus 4:3-4)

Bálák és Bálám is e pillanatban már régen rádöbbenek arra, hogy bálványaikkal meg praktikáikkal a helytelen oldalon állnak, mégis makacsul kitartottak tévelygésük mellett.

Isten végül látva Bálám szíve vágyát, megengedte azt, hogy elmenjen a követekkel, azonban figyelmeztette: „... mindazáltal azt cselekedjed, amit mondok majd néked.” (20. vers)

Bálám megörvendett a hírnék, és nyugovóra tért. Csakhogy eközben a király követei úgy gondolták, hiába is jöttek, mivel Bálám megint csak megtagadja majd a kérést. Ezért még kora hajnalban, amíg a próféta aludt, felszedelőzködtek és visszaindultak.

Isten ezáltal egy új esélyt adott Bálámnak: ne vállalkozzon erre a Neki nem tetsző feladatra.

Csakhogy a próféta reggelre kelve csalódottan észlelte a követek távozását, és szamarát megnyergelve, két szolgájával együtt gyorsan utánuk indult. Itt rögtön kitűnt a valódi ok: végül is leginkább nem a követek unszolása, hanem a saját nyereségvágya motiválta.

Az úton, Isten nemtetszése jeléül egyszer csak elé állt Isten angyala, kivont fegyverrel: a szamár meglátta őt, míg Bálám szemei előtt rejtve maradt. Ezért az állat kitért a mezőre, és Bálámnak veréssel kellett visszakényszerítenie azt.

Az út a szőlők között folytatódott, és egy keskenyebb részen a szamár újból megpillantotta az angyalt, és hogy kitérhessen előle, rajta ülő gazdája lábát a falhoz szorította. Ezért Bálám ismét megverte.

Harmadszor az angyal egy annyira szűk helyen állt szembe



Közel-keleti beduin férfi szamárhátton

velük, hogy az állat már nem bírta kitérni: ezért megállt, és lefeküdt az útra. Bálám ekkor már nagyon dühös volt, és botjával újból ütlelni kezdte az állatot.

És ekkor Isten megnyitotta a szamár száját:

„Mit vétettem néked, hogy immár háromszor vertél meg engem?”

Bálámot annyira elöntötte az indulat, hogy fel sem fogta az eset hihetetlen voltát, (mármint azt,

hogy egy állat emberi nyelven beszél), és haragosan felelt neki:

„Mert megcsúfoltál engem! Vajha volna fegyver a kezemben, nyilván megölnélek most téged.

És monda a szamár Bálámnak: Avagy nem a te szamarad vagyok-é, amelyen jární szoktál, amióta megvagy, mind e mai napig? Avagy szoktam volt-é véled e képen cselekedni? Az pedig felele: Nem.



Izráel népe táborának ábrázolása a Színaj-hegy előtt. A Szent Sátor felett Isten jellete látszik – mely éjjel tűz, nappal pedig felhőoszlop formájában volt (lásd: Nehémiás 9:12).

És megnyitá az Úr Bálám szeméit, és látá az Úr angyalát, amint áll vala az útban, és mezítelen fegyverét az ő kezében: akkor meghajtá magát és arca borula.

Az Úrnak angyala pedig monda néki: *Miért verted meg a te szamardat immár három ízben? Ímé, én jöttem ki, hogy ellenkezzem veled, mert veszedelmes ez az út én előttem. És meglátott engem a szamár, és kitért én előttem immár három ízben: ha ki nem tért volna előlem, most meg is öltelek volna téged, őt pedig életben hagytam volna.* (4 Mózés 22:28-33)

A próféta ekkor megdöbbsent, és hajlandó volt visszatérni, ám Isten angyala tovább engedte, lelkére kötve hogy csak azt szabad mondanía, amit Isten a szájába ad.

Bálák örömmel fogadja Bálámot, és először a Baál magas hegyére viszi fel, ahonnan láthatja a táborozó zsidók egy részét.

Bálám hét oltárt készített, és egy-egy bikát és kost áldoznak azokon. Majd egy kopasz oromra megy egyedül. Ekkor Isten visszaküldi a királyhoz, és átok helyett áldást mondat vele:

„... Mit átkozzam azt, akit Isten nem átkoz, és mit szidalmazzam

azt, akit az Úr nem szidalmaz? (...) Haljon meg az én lelkem az igazak halálával, és legyen az én utolsó napom, mint az övé!” (4 Mózés 23:8,10)

A király megharagszik, de azért újból próbálkozik. Most a Piszga hegy csúcsára megy fel Bálámmal. Itt újból hét oltáron áldoznak, és Isten ugyancsak áldást mondat a prófétával:

„... Ímé, parancsolatot vettem, hogy áldjak: ha ő áld, én azt meg nem fordíthatom. Nem vett észre Jákóbban hamisságot, és nem látott gonosztságot Izráelben. Az Úr, az ő Istene van ő vele (...) Mert nem fog varázslás Jákóbon, sem jövendőmondás Izráelen.” (20-21,23. versek)

Ma, itt Erdélyben is sokan járnak híresebb, különösen görög-keleti papokhoz, rontás, igézés és átok levevése, hatástalanítása érdekében. Az általunk eléggé babonásnak tartott románság is tudja, amit tud: léteznek gonosz erők, amelyek rémületben tartják áldozataikat – s ezért lelki vezetőik segítségével szabadulni próbálnak.

Nagyon nehéz megállapítani, hogy végül is milyen hatalommal

cselekszenek e papok – merem hinni, hogy nagy részük ugyan csak Isten embere. Csakhogy ide is egy Igehely kívánczik:

*„Betegeket gyógyítsatok, poklosokat tisztítsatok, halottakat támasszatok, ördögöket űzzetek. **Ingyen vettétek, ingyen adjátok.**”* (Máté 10:8)

Jézus e szavai szerint a csodátévő, és a démoni erőket legyőző természetfeletti hatalom gyakorlásáért nem lehet pénzt elvenni – hisz ezt Isten ingyen adta a tanítványoknak. Emlékezzünk itt Elizeus esetére is, aki semmit sem akart elfogadni a szír hadvezér, Naámán kincseiből, miután az, Isten ereje által megszabadult a leprától (2 Királyok 5:14-16).

Így hát azok a – bármilyen vallású – emberek, akik közbenjáró imájukért, vagy az akár megtörtént csodákért jutalmat, fizetséget kérnek, vagy fogadnak el, nem járnak el Isten akarata szerint.

Ezenkívül a pénzért való ima és a különböző „hatékony” penitenciák, szentképek, talizmánok és praktikák elfordítják az emberek tekintetét az igazi megtérésről: fizettem, ezt meg azt tettem, tehát elvárom a „módszer” eredményességét. És az emberek, anélkül hogy rádöbbenének az újjászületés szükségességére, ugyanúgy fordulnak a vallásos „szolgáltatókhoz”, mint ahogy baj esetén az orvos avagy a jogász segítségét kérik.

Csakhogy szabadítás csak Istennél van, és bajainkkal, terheinkkel – habár keresztény társaink is vigaszt, tanácsot nyújthatnak, vagy imádkozhatnak értünk és velünk együtt – egyenesen Őhöz kell járulnunk:

„Az Úr az én kösziklám, váram és szabadítóm: az én Istenem, az én kösziklám, ő benne bízom. Az én pajzsom, az én idvességem sarva, menedékem.” (Zsoltár 18:3)



Ókori Baál-templom romjai a szíriai Palmyrában.

Másrészt, a Bálám révén adott üzenetben Isten leszögezi: „Nem fog varázslás Jákóbon, sem jövődömondás Izráelen.” (4 Mózés 23:23)

Vagyis, ha valaki Isten népének Őhozzá hűséges tagja, akkor nincs mit félnie a gonosz erőktől, mivel az Úr különleges áldását és oltalmát élvezzi:

„Ha pedig szorgalmasan hallgatsz az Úrnak, a te Istenednek szavára, és megtartod és teljesíted minden ő parancsolatát (...) Áldott leszel a városban, és áldott leszel a mezőben. Áldott lesz a te méhednek gyümölcse, és a te földednek gyümölcse (...) Az Úr megszalasztja előtted a te ellenségeidet...” (5 Mózés 28:1, 3-4,8)

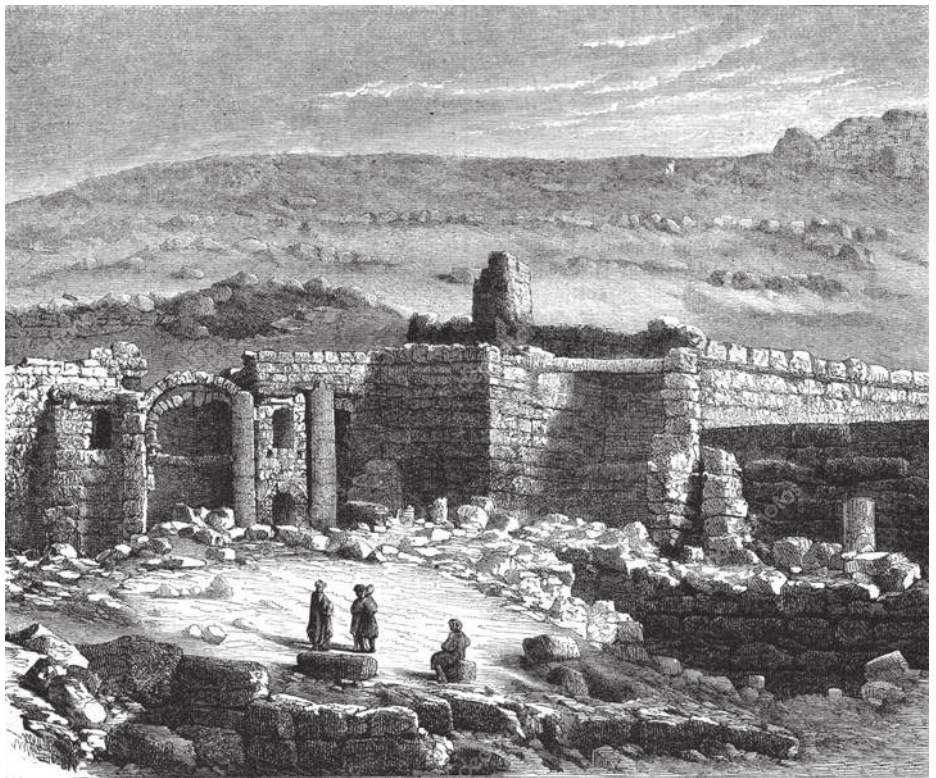
„Mert azt mondtad te: Az Úr az én oltalmam; a Felségest választottad a te hajlékoddá: nem illet téged a veszedelem, csapás nem közelget a sátorodhoz, mert az ő angyalainak parancsolt felőled, hogy őrizzenek minden utadban.” (Zsoltár 91:9-11)

Ezek után Bálám király harmadszor is próbálkozott, és a Peór hegy tetejére vitte fel Bálámot. Itt is ugyanaz történt, és Isten Lelke újból üzent Bálám által:

„Mily szépek a te sátoraid óh, Jákób! a te hajlékaid, óh Izráel! (...) Csillag származik Jákóbból, és királyi pálcza támad Izráelből...” (4 Mózés 24:5,17)

Ezek után Bálám visszatért, ám hazaérve, emészteni kezdte a bánat: rájött arra, hogy kivívta Isten nemtetszését, de ugyanakkor a király kegyét is eljátszotta. Kapzsisága újból felgerjedt benne, és tervet eszelt ki, remélve, hogy mégis csak jutalmat fog kapni Báláktól.

Bálám tudta, hogy ha Izrael erkölcsi ereje a bűn által megtörik, akkor ezzel a zsidók Isten őket óvó hatalmát is eltávolítják, és ezáltal sebezhetővé válnak.



Az ókori ammoni fővárosról, Rabbath-Ammonról készült grafika (1867)

Visszasietett hát Moáb királyához hogy elmondja ötletét...

Térjünk most vissza az izraeli táborba. A Jordán Jerikóval szembeni, túloldali partján több kilométer széles, szinte trópusi éghajlatú síkság van, amely abban az időben dús, ottani fajtájú akácerdőknek adott helyet. E területen a környékbeli pogányok számos oltárt emeltek, és bálványisteneik tiszteletére erkölcstelen imádati formákat gyakoroltak.

Míg Mózes és a többi vezető Kánaán elfoglalásának tervezésével voltak elfoglalva, teltek a hetek, és a tétlenül várakozó nép felett bizonytalanság kezdett úrrá lenni. Ekkor Sátán érkezettnek látta az időt, és Bálám tanácsának megfelelően szép moábi és midjárita nők sétáltak be a táborba, megbarátkozva a zsidó férfakkal. Senki sem gyanakodott, hiszen ki félt volna e fegyvertelen nőktől.

Csakhogy ezek a nők rövidesen megnyerték számos férfi szívét, és egyre többüket hívták ki a

táborból a közelben megszervezett pogány ünnepekre. A harcosokat lenyűgözte a számukra ismeretlen, izgalmas és erkölcstelen környezet. Tanúi voltak a pogány, ingerlő táncnak és zenének, ettek a bálványáldozati húsból, itták a bort, és paráználkodtak az őket elcsábító nőkkel. Ekkor szívük eltávozott Izrael Istenétől, és leborultak a Baál- és egyéb szobrok előtt.

„Mikor pedig Sittimben lakozik vala Izráel, kezde a nép paráználkodni Moáb leányaival. Mert hívogaták a népet az ő isteneik áldozataira: és evék a nép, és imádá azok isteneit. És odaszegődék Izráel Baál-Peórhoz: az Úr haragja pedig felgerjede Izráel ellen.” (4 Mózés 25:1-3)

A Jelenések könyvében pedig ezt olvassuk:

„... mert vannak ott nálad, akik a Bálám tanítását tartják, aki Bálákot tanította, hogy vessen botránykövet az Izrael fiai elé, hogy egyenek a bálványáldozatokból, és paráználkodjanak.” (Jelenések 2:14)



A párizsi Louvre múzeumban kiállított moábita kő, azaz Mesha moábi király sztéléje (győzelmi emlékműve), melyet Omri izraeli király feletti győzelme emlékére készített, i.e. 850 körül. A kőbe vésett, moábi nyelvű, ó-héber írás számol be a történeletről. 1868-ban fedezte fel az elzászi Frederick Klein.

Isten ekkor felszólítja Mózeset a bűn megfékezésére. Fineás pap, az Áron unokája az, aki először ragad lándzsát, és sátrában megöl egy zsidó vezetőt, Zimrit, a Simeon nemzetség fejedelmét, a vele paráználkodó nemes származású midjáni nővel, Kozbival együtt. Ugyanakkor Isten csapása is le sújt, elpusztítva 24 ezer bűnbe esett izraelitát (4 Mózes 25:5-18).

Ezek után Isten utasítást ad az őket megrontó pogányok elpusztítására. 12 ezer zsidó harcost küldenek ki, akik leverik Midjánt, öt királyukkal együtt. Ekkor pusztul el Bálám is, akinek valószínűleg már nem volt ideje visszatérni északi otthonába (5 Mózes 31:8).

Ma is Sátán ugyanígy dolgozik Isten népének, a keresztényeknek

megrontásán. Először a szemet csábítja el, és soha ennyire könnyű dolga nem volt. Ma a legnagyobb önuralom és bölcsesség szükséges ahhoz, hogy a tévéből, számítógépből, okostelefonokból felénk áradó csábítást elkerüljük. Modern világunkban Bálám tanácsát követi Hollywood és majd minden nemzet szórakoztató ipara. Az erkölcsi erőnk megtörése által bűnszeretőkkel válunk, és elveszítjük az Istennel való kapcsolatot és az Ő oltalmát.

Ha ezentúl Bálám szamaráról hallunk, gondoljunk Isten kegyelmére, Aki kész a legszokatlanabb eszközöket is bevetni azért, hogy megmentsen minket:

„A kik elhagyván az egyenes utat, eltévelyedtek, követvén Bálámnak, Bosor fiának az útját, aki a gonoszság díját kedvelte. De megfeddetett az ő törvénytelen-ségéért: egy igavonó néma állat emberi szóval szólván, megakadályozta a próféta esztelenségét.” (2 Péter 2:15-16)

Bálám ugyanakkor azon mindenkorai kétféle sántikáló hívőket képviseli, akik megpróbálják azt, amit Jézus lehetetlennek tart: két úrnak szolgálni (Máté 6:24). Ha nem szállunk ki idejében e csapdából, Sátán prédája leszünk.

De ma még van idő a megtérésre: álljon előttünk az imént bemutatott események idején élt Jób páttriárka jelleme, akiről maga Isten jelenti ki Sátánnak:

„Észrevetted-e az én szolgálomat, Jóbot? Bizony nincs hozzá hasonló

A szórakoztatóipar ma Bálám tanácsát követi. A médiák által meghipnotizált tömegek erkölcsi ereje megtörik, bűnszeretőkkel válnak, és elveszítik a Teremtőjükkel való kapcsolatot.

a földön: feddhetetlen, igaz, istenfélő, és büngyűlölő.” (Jób 1:8)

Az Úr könyörüljön mindannyiunkon! Ámen.

Függelék

Idézet Ellen Gould White (1827-1915) puritán szellemiségű amerikai keresztyén íróőnnek a Sittim-völgyi hitehagyással kapcsolatos, kb. 120 évvel ezelőtt írt kommentárjából.

„Az izraelitákat akkor csábították bűnre, amikor külső nyugalomban és biztonságban voltak. Nem tartották szüntelen maguk előtt Istent, elhanyagolták az imát, és az elbizakodottság lelkületét áptolták. A kényelem és a vágyak kielégítése lelkük bástyáit őrizetlenül hagyta, és ezért lealacsonyító gondolatok lopakodtak be oda. (...)

Hosszú, és a világ előtt ismeretlen előkészítő folyamat megy a szívben végbe, mielőtt a keresztyén nyilvános bűnt követne el. A tisztaságból és a szentségből az értelem nem hirtelen zuhan alá a romlottságba, a bűnbe és a gonoszságba.

Időbe telik míg azok, akik az Isten képére lettek teremtvé, állati vagy sááni szintre süllyednek. Szemlélődés által változunk el. A tisztátalan gondolatok megtűrése által az ember úgy nevelheti értelmét, hogy az egykor gyűlölt bűn kedves lesz számára.

Sátán minden eszközt felhasznál, hogy a bűnt, a gonoszságot, az önzést népszerűvé tegye. Városaink utcáin nem járhatunk anélkül, hogy ne találkoznánk a bűnőkre való figyelemfelkeltéssel, amit a regényekben és a színházban is bemutatnak.

Az aljasságot és a gonoszságot követő átkot a nép elé tárják a napilapokban, és mindazt, ami izgatja



Dibón, a régi moábi főváros maradványai és környéke.

a szenvedélyt, izgalmas történetekben mutatják be. Annyi ilyen lealacsonyító gonoszságot hallanak és olvasnak, hogy az egykor gyöngéd lelkiismeret, amely borzalommal fordult el az ilyen jelenetektől, megkeményedik, és e dolgokra nagy érdeklődéssel tekint.

Sok szórakozásnak, mely ma népszerű a világban és még azoknál is, akik keresztényeknek vallják magukat, ugyanaz a célja, mint a pogányoknak. Valóban, kevés az, amit Sátán nem használ fel a lelkek elvesztésére.

A színpadi dráma által évszázadok óta munkálkodik, hogy a szenvedélyt felkorbácsolja, és magasztalja a bűnt. Az operát, elragadó látványosságával és meghökkenítő zenéjével³, a jelmezes játékot valamint a játékasztalt⁴ arra használja fel Sátán, hogy ledöntse az elvek korlátait, és ajtót nyisson az érzéki kielé-

³ Ha mindez igaz a színházra és az operára nézve, mennyivel inkább napjaink filmjeire, könnyűzene videó-klippjeire, meg a többi szórakoztató műsorra.

⁴ Itt a szerencsejátékokról van szó: kártyázás, rulett, stb.

gülésnek. Ahol az örömszerzés minden összejövételén a büszkeséget ápolják, vagy az étvágyat elégítik ki, ahol az ember végül Istent is elfelejti, és szemelől téveszti az örök érdekeket, ott Sátán kötözi meg láncokkal a lelket."

(Ellen Gould White: *Pátriárkák és próféták*, 428-429. oldalak – *Hitehagyás a Jordánnál* című fejezet. Advent Kiadó, Budapest, 1993)

Jancsó Erik



Kalotaszegi mese

Okos Negró

Volt egyszer, hol nem volt, messze Nyugat felé, ahol a németek földje terül el, Rajna-Vesztfá-liában: volt egyszer egy iskola, s abban meg gyerekek. A második nagy háború után vagyunk, de a gyerekek mindig gyerekek voltak. Ők nem tehettek arról, ami történt, s ugyanúgy örültek a hónap, jégnek, a napnak, a zöld mezőknek mint szüleik tették azt kiskorukban.

Az iskola is olyan volt, mint mindegyik más abban az időben. Egy dolgot kivéve. És ez az ötödik osztályt érintette. Mert ott is volt persze katedra, tábla, kályha, pa-

dok, és a padokban sok kisfiú és kislány. Azonban volt az osztály még valami: szénfekete, borzos, két csillogó, vidám barna szemmel. Vagy az egyik első pad, vagy a katedra alatt. Ez volt Negró, az iskolai-kutya.

Természetesen, a szabályzat akkor is, ma is tiltotta az ilyesmit. Mert hát mit is keresne, kérem, egy kutya az osztályteremben, meg az oktatási rendszerben? Nem, ilyesmiről – higiéniai, biztonsági, fegyelmi, és mindenféle egyéb okok miatt – szó sem lehet.

Tudta ezt a különben szigorú igazgató úr is, aki időről-időre

végigjárta az osztályokat, és ha belépett az ötödikbe, akkor tekintetével azonnal a Negrót kereste. És ha megpillantotta, mosolyra derült. Mert hát amint ki is találta, Negróval a dolog, kérem szépen, másként állott. Neki el volt nézve a jelenlét. Mert ő nem is csak egyszerűen „jelen” volt, hanem figyelt is. Ez pedig a tanulókról nem mindig volt mondható...

Tehát: figyelte ami a táblánál meg az osztályban történik, csendben, félrehajtott fejjel, kedves, vidám „arc”kifejezéssel – és nemhogy akadályozta volna a tanulást, hanem még jó hangulatot is keltett.

De térjünk most át a gyerekekre. Ezek között volt egy ikerpár: Max és Gerhard.



Német anyák beiratni viszik gyermekeiket a háború végétével újrainduló iskolába. Aachen, 1945 júniusa.

Mind a tanítónő, mind a gyerekek szerették őket, ahogy ők is egymást, és sokszor látni lehetett, amint egymást átölelve olvasnak a padban, avagy egymás nyakába kapaszkodva ballagnak haza az iskolából... És ha néha picit össze is kaptak valamin, az sem tartott soká.

Ennek így is kellett lennie, amint az Ige mondja:

„Ímé mily jó, és mily gyönyörűséges, amikor együtt lakoznak az atyafiak!” (Zsoltár 133:1)

Az akkori, háború utáni időkben nem létezett a mai bőség. Ez

pedig azt jelentette, hogy a gyerekek a kisebb dolgoknak is örülni tudtak. Talán jól is volt ez így...?

A két ikernek volt egy nagynénjük, és amint illik a jó nagybácsikhoz és nagynénikhez, ez a nagynéni is valódi amerikai nagynéni volt. Még a neve is: Dorothy néni.

Namármost: amint az amerikai nagynénik szokták, ő is rendszeresen küldözgette onnan a csomagokat a nehéz időkben az ikrek családjának.

És egy nap, az egyik csomagot felbontva, lám, egy gyönyörű, szí-

nes fémdobozban színes ceruza készlet bukkant elő! Mégpedig negyven darabból álló, a szivárvány minden színének legkülönbözőbb árnyalataival.

Nahát, ezt már mindenki elismerte, hogy iyet még senki sem látott. Max és Gerhard alig várták a rajzórát: a közepre tett doxból ki-kivették a szükséges darabot, színezték, majd visszatették. És nem volt baj.

Legalábbis az elején. Mert az ember az ember, még ha kicsi is. Úgy, ahogy a nagyoknak pontosan a szomszéd népek városai, földjei, bányái kellene, és ezért egymást lerohanják, borzalmas pusztítást okozva, azonképpen történt Max-al és Gerhard-al is.

Az osztály, meg Anny, a tanító néni (ugye, emlékeztek, hogy már beszéltünk róla?) megdöbbenve lehettek tanúi a két testvér közötti összezőrdüléseknek: mert hát hiába volt negyven féle szín, Maxnak valahogy éppen az a ceruza kellett, amit Gerhard használt, és fordítva. És milyen nehéz volt kivárni, amíg a másik végez! S ha egyikük már kezébe kapta, egyre gyakrabban nem középre rakta vissza, hanem maga mellé, a másik oldalra gyűjtötte őket.

Lett is belőle morgolódás, civakodás. És nem csak rajzórán. Hanem fogalmazásórán is színessel kellett a füzetet díszíteni, technikaórán is kellett... Elöl, az ikrek padjában pedig lassan állandósult a zsörtölődés, veszekedés, dulakodás.

– Mi van már megint veletek...?!
– kérte számon elképedve Anny.

– Az amerikai színeseken veszekednek – jegyezte meg Wilfried.

– Nem tudtok testvériesen megosztani rajtuk? Hisz mind a kettőtöké! – mondta a tanítónő.

– De ő mindig elveszi tőlem éppen azt, amelyik kell! – duzzogott Max.



– És te mindig meglöpsz, és nem adod vissza – vágott vissza síró hangon Gerhard.

– Nem én, mert te! – ellenkezett Max.

– Nem ér az a sok buta ceruza annyit, hogy a két testvér szüntelen veszekedjen miattuk. Inkább szemébe kellene hajítani az egész dobozt! – mondta Siegfried.

Egy szép délelőttön újból rajzóra volt. Az elején minden rendben folyt. Látszott, hogy az ikrek elszégyellték magukat, és próbálnak rendesen viselkedni. De egyszerre csak a leszorított fedőt feldobta a gőz: bumm! És mielőtt bárki is közbeléphetett volna, Max és Gerhard egymás nyakát szorítva dulakodni kezdett, majd mindent – rajztömböket, ceruzákat – leseperve kiestek a padból, és egymást tépázva a padlón hemperegtek. Az egész osztály felbolydult, és néhány lány visítani kezdett.

Ki tudja hová fajult volna a dolog, ha Anny ott nem terem, és fel nem rángatja a két vérvörös arcú, könnyező, borzos hajú fiút.

– Verekedés, két testvér között,



az óra kellős közepén! Gyerekek! Mit csináljunk hát az ostoba ceruzákkal, amelyek a két szerető testvérből ellenséget faragtak?!

– Ó! Nézze csak, tanítónő! – kiáltotta ekkor Wilfried, és a pad alá mutatott.

Mindenki ágaskodott, látni akarva, miről van szó: hát, kérem, Negró a padlón elnyúlva hevert, és mint a kapott csontot szokta, éppen akkor roppantotta össze az utolsó színeset fehér, gyémántkemény fogaival. Körben körülötte pedig ott heverték a többi ceruza maradványai: a szép rózsaszín, a narancsszínűek, a türkizkék, a szép zöld árnyalatok... mind. Negró gyors és alapos munkát végzett. És közben csillogó szemmel, mintha kacagva nézett volna rájuk:

– Látjátok, én Negró, okosabb vagyok mint ti, emberek...

Nagy kacagás tört ki:

– Okos Negró! Aranyos Negró! – dicsérték a gyerekek.

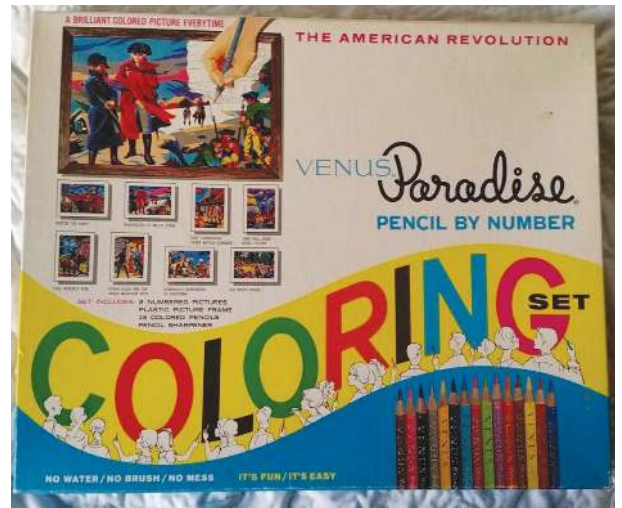
Végül Max és Gerhard is elnevelték magukat. Kitörölték szemükből a könnyet, majd átölelve egymás nyakát – de most már szeretetből – viszszaültek a padba.

Lothar volt aznap a szolgálatos hetes. Miközben személtapátra söpörte a ceruzák maradványait, elgondolkodva maga elé dörögte:

– Valóban okos kutya ez a Negró. Tudja, hogy a testvéri szeretet többet ér, mint Amerika összes drágasága.

Kedves Olvasók!

Melyik az az e világon levő érték, amiért már meg-



Amerikai színes ceruza készlet

éri a vér- és gyülekezeti testvérek, családtagok, rokonok, szomszédok között összeveszni, pereskedni, gyűlölködni?

Talán egy kert, egy üres telek, vagy egy ház? Vagy csupán egy két méter belterület? Avagy egy régen elejtett szó vagy sértés?

Mi az, ami drágább számunkra a testvéri szeretetnél?

„Egyáltalán már az is gyarlóság ti bennetek, hogy törvénykeztek egymással. Miért nem szenveditek inkább a bántalmazást? Miért nem tűritek inkább a kárt? Sőt, ti okoztok bántalmazást és kárt, még pedig atyátokfainak.” (1 Korintus 6:7-8)

„Annakokáért az az indulat legyen bennetek, mely volt a Krisztus Jézusban is, aki, mikor Istennek formájában vala, nem tekintette zsákmánynak, hogy ő az Istennel egyenlő, hanem önmagát megüresíté, szolgálai formát vévén föl (...) megalázta magát, engedelmes lévén haláláig, még pedig keresztfának haláláig.” (Filippi 2:5-8)

A mai mese Anny Wienbruch: *Nem vetettünk a szélnek* című könyvének *Okos Negro* fejezete alapján íródott. (47-49 oldalak).

Jancsó Erik,
Szászfenes



Sibakiigazítás

1). A múltkori, 30-31. lapszám 35. oldalán levő térképen bejelölt útvonalba hiba csúszott. Gladys Vladivosztokból nem szárazföldi úton utazott tovább, hanem Japánba hajózott, és onnan át Kínába, Tianjin-be.

2). Az 50. oldalon levő 5. lábjegyzetben említett *Credo* tévécsatorna nem görögkeleti, hanem neo-protestáns elkötelezettségű.

Hazánkban a görögkeleti (ortodox) egyház a *Trinitas* tévécsatornát működteti.

3). **Megjegyzés** – a 18. oldalon levő alsó kép magyarázatához: habár Németországban 2017 okt 1-én legalizálták az egyneműek házasságát, már addig is, 2001-től kezdve létezett esetükben a törvényesített élettársi kapcsolat, melynek jogkörét az évek folyamán



állandóan bővítették, mígnem végül szinte csak nevében különbözött a törvényes házasságtól.

Kiemelt hírek

Tajvani referendum

Ez év november 25-én a 23,5 milliós Tajvanban a házasságot érintő népszavazás zajlott le. Az érvényességi küszöb ebben az országban 25 százalékos, és a szavazópolgárok több mint 50 százaléka, azaz 10,5 millió személy ment el szavazni. Ezeknek 72 százaléka (7,6 millió tajvani) igennel szavazott a következő kérdésre:

„Beleegyezik-e Ön abba, hogy a házasság csupán az egy férfi és egy nő közötti unió lehessen?”

A nemmel szavazók száma 2,9 millió volt.

Amint a múlt havi lapszámunkban is említettük, Romániában a népszavazás érvényességéhez szükséges minimális szint 30 százalék, ám ez év október 6-7-én a szavazati joggal rendelkezőknek csupán 21 százaléka jelentkezett az urnánál.¹

Habár Tajvanban a lakosság csupán 4 százaléka vallja magát kereszténynek,² hazánkkal ellen-

¹ Az október 6-7-ei romániai referendumot illetően lásd a múlt havi, 30-31. lapszám 48-54 oldalait.

² További 35% buddhista, 33% taoista, és 19% vallástalan.

tétben a politikai hatalom pártatlan magatartást nyilvánított ki, korrektül informált, és a megsza- vazandó probléma is világosan ki volt fejezve.

Ugyanekkor a szavazók elutasították az iskolában oktatóndó *új nemi ideológia*³ és az úgynevezett „harmadik nem” bevezetését is.

Forrás: www.alianta-familiilor.ro, 2018 december 6-ai hírlap.

Viktor Jeszin véleménye az orosz hadi politikát illetően

„Oroszországnak nem lesz más választása, mint a válaszcsapásról áttérni az első csapás doktrínájára, ha az Egyesült Államok az európai rakétatelepítés mellett dönt” – jelentette ki Viktor Jeszin vezérezredes, az orosz hadászati rakétaerők törzsének volt parancsnoka a *Zvezda* című hetilapnak adott interjújában.

A tábornok szerint a Nyugaton “halott kézként” emlegetett, *Perimetr* elnevezésű orosz nukleáris válaszcsapásmérő rendszer elveszítheti hatékonyságát, ha

³ Ezen ideológia mibenlétéről lásd a múltkori lapszám 22. oldalát.



Washington, 1987 december 8: Mihail Gorbacsov és Ronald Reagan aláírják az INF-szerződést.

az Egyesült Államok a szárazföldi telepítésű közepes és rövid hatótávolságú rakéták (INF) felszámolásáról megkötött egyezményt felmondva ilyen eszközöket telepít Európába.

Az amerikaiak ebben az esetben ugyanis szert tesznek a lefegyverző első csapás képességére, mert a nukleáris rakéták repülési ideje két-három percre rövidülne le, és mire a Perimetr működésbe lépne, Oroszország csak „az agresszor első csapását túlélő” rakétákat tudná kilőni.

„Őszintén szólva egyelőre nincs hatékony válaszunk az európai átlomásoztatású amerikai közepes hatótávolságú rakétákra. És ha az amerikaiak végül elkezdik Európába telepíteni rakétaikat, nem marad más választásunk, mint lemondani a válasz-ellen csapás doktrínájáról és áttérni a megelőző csapás doktrínájára” – mondta.

A tábornok kifejezte meggyőződését, hogy Oroszország számára hatalmas veszélyt jelent, ha amerikai rakéták jelennek meg a határai mentén. Donald Trump amerikai elnök október 20-án jelentette be, hogy az Egyesült Államok ki kíván lépni az INF-szerződésből, amire Moszkva „gyors és hatékony” ellenlépéseket – az európai rakétabázisok célba vétele – helyezte kilátásba.

Az INF szerződés feletti vita

Az INF-szerződés⁴, amelyet 1987. december 8-án Washingtonban írt alá Ronald Reagan amerikai elnök és Mihail Gorbacsov szovjet államfő, a kommunista párt főtitkára, három évtizede lépett

⁴ INF szerződés – *Intermediate-Range Nuclear Forces Treaty*: Közepes Hatótávolságú Nukleáris Erők Szerződése

hatályba. A paktum a szárazföldi indítású, hagyományos és nukleáris robbanótöltetekkel felszerelt közepes (500-5500 kilométeres) hatótávolságú ballisztikus rakéták és robotrepülőgépek megsemmisítéséről rendelkezett. Az egyezmény, amely mérföldkő volt a hidegháború lezárásában, megtiltotta az ilyen eszközök gyártását, birtoklását és tesztelését.

Az Egyesült Államok 2013 óta állítja, hogy Oroszország a Novator típusú manőverező robotrepülőgépek tesztelésével megsérti az INF-szerződést, mert a fegyver hatótávolsága meghaladja az 500 kilométert.

Moszkva ezt tagadja, és a maga részéről azzal vádolja Washington, hogy a Lengyelországba és Romániába, valamint a Távol-Keletre telepített ballisztikusrakéta-elhárító rendszerének kilövőállásai Tomahawk típusú manőverező repülőgépek indítására is alkalmasak, ami ellentétes a megállapodással.

Forrás: Kitekintő/
MTI, 2018 nov. 9

Kercsi incidens

Ez év november 25-én az orosz parti őrség tüzet nyitott az Ukrán Haditengerészet három, kisméretű hajójára, majd elfoglalta, és a kercsi orosz kikötőbe vontatta azokat. A három hajó ukrán legénységét, összesen 24 személyt, fogságba ejtették. Közülük hatan sebesültek meg, őket kórházban ápolják.

A kercsi szoros az Azovi- és a Fekete-tengert köti össze. Az orosz vezetés szerint az ukrán hajók engedély nélkül hatoltak be az orosz felségterületre. Porosenko ukrán elnök 30 napos, december 26-ig tartó hadiállapotot rendelt el az ország tíz, keleti és déli, jelentős orosz kisebbség által lakott megyéjében.

Ukrajnai konfliktus

A 2013-2014 telén lezajlott *Majdan*⁵ tüntetések eredményeképpen Viktor Janukovics oroszbarát elnök távozásra kényszerült, és megkezdődött Ukrajna bevonása a nyugati katonai érdekszférába.

E lépés válaszképpen Oroszország, nem tudván szó nélkül túrni azt, hogy e nagyméretű, vele szomszédos országot a másik táborhoz csatolják, megszállta – a különben azelőtt is Oroszországhoz tartozó – krími félszigetet, majd (hivatalosan általa el nem ismert) háborút indított Ukrajna keleti részén, főleg Doneck és Luhanszk tartományokban.

Addig a pillanatig az ukrán gazdaság, a kilencvenes évek végén tapasztalt mélypontról kimozdulva, jó ideje állandó fejlődést mutatott – pl. 2013 végén a fizetések kezdték megközelíteni a romániai szintet.

A Majdant követően Oroszország többszörösére drágította az addig olcsón biztosított földgázt és villanyáramot, és számos addigi kereskedelmi kapcsolat megszűnt.

Az Egyesült Államok ugyanakkor elérte a kőolaj világpiaci árának erőteljes csökkentését, és akadályozni próbálja Oroszország Nyugat-Európa fele irányuló földgáz exportját, hogy ezáltal a kőolaj- és földgázexporttól nagyban függő orosz gazdaságot két vállra fektethesse.

Ennek, és egyéb amerikai és európai uniós szankcióknak eredményeképpen az orosz gazdasági helyzet azóta is lassan romlik. A nyugati hatalmak ettől várják fő ellenfelük katonai hatalmának is a hanyatlását, remélve ugyanakkor azt is, hogy a

⁵ *Majdan Nezaleznosztyi* – Függetlenség Tér: Az ukrán főváros, Kijev központi tere.



Kormányellenes tüntetők barikádjai 2014 januárjában Kijev központi terén, a Majdanon.

kijevihez hasonló tüntetést hozhatnak létre Moszkvában, és eltávolítva a jelenlegi elnököt embereivel együtt, "nyugatbarát" vezetőséget juttathatnak hatalomra.

E politikai játék legelső áldozata az ukrán nép volt: a legtöbb termék nagyon megrágult, a helyi pénz, a *hryvnya* vásárlóértéke pedig jócskán visszaesett. Mára a minimálbér valutában kifejezett értéke nagy nehezen elérte a kb. száz eurót.

Egy másik áldozat a Föld túlsó felén a venezuelai nép: eme ország is nagyrészt a kőolajexporttól függ. Jelenleg e dél-amerikai országban

a helyi pénz, a *venezuelai bolivár*, és ugyanígy a gazdaság is összeomlott: rendkívüli a szegénység, és milliók menekültek át a környező, ugyancsak szegény országokba.

A minket egyelőre közvetlenebbül érintő probléma a kárpátaljai magyarság sorsa: kb. 150 ezer magyar él ukrán területen. Számos magyar fiatalot soroztak már be, és küldtek a *Donbasz*-ba, harcolni az ottani szakadár fegyveresekkel. Másrészt Kárpátalja gazdasági állapota mindig is gyengébb volt az átlag ukrainainál, és a nemrég, kercsi-szorosban történt incidens miatt az egész országban nő a bizonytalanság.

Egy napon Jézus Urunk ezt mondta tanítványainak:

„Hallanotok kell majd háborúkról, és háborúk híreiről: meglássátok, meg ne rémüljete, mert mindezeknek meg kell lenniök. De még ez nem itt a vég. Mert nemzet támad nemzet ellen, és ország ország ellen, és

lesznek éhségek, és döghalálok, és földindulások mindenfelé.

Mindez pedig a sok nyomorúságnak kezdete. Akkor nyomorúságra adnak benneteket, és megölnék titeket, és gyűlöletesek lesztek minden nép előtt az én nevéért. (...) És mivelhogy a gonoszság megsokasodik, a szeretet sokakban meghidegül. De aki mindvégig állhatatos marad, idvezül. És Isten országának ez az

evangyélioma hirdettetik majd az egész világon, bizonyosságul minden népnek: és akkor jó el a vég.” (Máté 24:6-9,12-14)

Kétezer éve zajlik már mindaz, ami itt meg volt írva. És Isten gyermekei mindig azt remélték: ez itt már a vég, tovább így nem mehet.

Csakhogy a sok gonoszság miatti növekvő fájdalom a vajúdásé: nagy szenvedések közepette kell megszületnie Isten megtisztított, szent népének. Azoknak, akik látva mi folyik e Földön, teljesen meggyűlölik a bűn minden formáját, és teljes szívükből szerető Megváltójukhoz fordulnak.

Vajon én és te ezek között vagyunk – vagy leszünk –, kedves olvasó?

Imádkozzunk hát a tőlünk karnyújtásnyira, a határ túloldalán élő magyar testvéreinkért: az Úr őrizze meg őket e nehéz pillanatokban.

Imádkozzunk az orosz és az ukrán népért: ne sikerüljön Sátán gonosz terve, mely szerint egymásra szeretné uszítani e két testvérnépet.

Imádkozzunk Venezueláért, és a számtalan, nyomor sújtotta latin-amerikai, afrikai és ázsiai



2018 augusztusában már ennyi köteg venezuelai bolivárt ért egy tekercs WC-papír.

országért: a minden teremtmény Atyja könyörüljön rajtuk.

Imádkozzunk a román és a többi, velünk együtt élő kárpát-medencei népért: az Úr adjon békeséget mindannyiunk szívébe, és távolítsa el a Gonosz erőit.

Imádkozzunk a kalotaszegi, az erdélyi, az anyaországi, és a bárhol élő magyar testvéreinkért: az irgalmasság Atyja könyörüljön rajtunk, nyújtsa ki óvó kezét fölénk, és indítsa szívünket őszinte szeretetre Őiránta és egymás iránt.

Az Ő áldása legyen mindannyiunkkal. Ámen.

(J.E.)



A zsoboki református parókia faragott kapuja



A hónap receptjei

Lencsesaláta

Egy csésze lencsét beáztatunk 2-3 órára, majd lecsorgatjuk és sós, vegetás, babérleveles, tárkonyos, nem túl sok vízben főni tesszük. 5 perc múlva levesszük a tűzről, és lefedve hagyjuk kihűlni. 2 nagy vöröshagymát, 2 piros és 1 zöld hú-

szos paprikát feleszletelünk, és pici olajon, vizen, 1-2 ek szójaszószon megpárolunk. (Egy kis üveg szójaszós – sos de soia – a nagyáruházakban 2-3 lej. Ez egy nagyon sós, sötétbarna folyadék, a távol-keleti konyha egyik alapanyaga.)

Ha kihűlt, akkor a lecsorgatott lencsével, és 2-3 jó marék megmosott, nagyobbacska darabokba vagdalt spenótlevéllel összekeverjük. Ízlés szerint citrommal is ízesíthetjük. Reszelt torna-krémmel, túró sajttal (telemea) vagy tofuval (szójatúró), olajbogyóval, zöldpetrezselyemmel díszíthetjük.



Vegetáriánus Stroganoff-szelet

A Stroganoff-szeletet disznó- vagy marha bélszínnel, esetleg csirkével vagy pulykával készítik. Ma be szeretnénk mutani e fogás növényi változatát.

2 csomag (200 gramm) száraz szójaszeletet (șnițel de soia) 2 db sárgarépával, 1 db petrezselyemgyökérrel, 1/3 db zellergumóval, 4 db hagymával, sóval, 2 db babérlevéllel, és egy kis ételízesítővel együtt 30-40 percig lassú tűzön, lefedve főzzük. Miután kissé kihűlt, a szeleteket kivesszük a főzőléből, szűrőben vagy megdöltött tányéron villával kinyomkodjuk. Ezután 3-4 ek megforrósított (ha lehet, olíva) olajon megforgatunk 7-8 cikk összezúzott fokhagymát, és felöntjük 6-8 dl, nem túl zsíros – pl. 12%-os – tejföllel, avagy 4-6 dl Hulla növényi tejszínnel (ez utóbbi esetén egy kis citromlevet is csepegtetünk bele). Jól összekeverjük, majd e szószba óvatosan



Kedves Olvasók!

Szeretnék-e jobban megismerni a Bibliát?

A *Sola Scriptura* levelező Bibliaiskola segíthet Önöknek ebben.

A két éves levelező tanfolyam révén az Ó- és Újszövetség mind a 66 könyvét és az azokban rejlő tanítást behatóan tanulmányozhatjuk, megerősödve ezáltal Istenbe vetett hitünkben, s ugyanakkor Isten és felebarátaink iránti szeretetben.

A gyengén látóknak vagy a látássérülteknek hangkazettás Bibliát biztosítunk.

Mind a tanfolyam, mind a segédanyagok ingyenesek. A tanfolyamot sikeresen elvégzők diplomában részesülnek.

Feliratkozás:

- Telefonon: 0741 059 177
- Postai levél útján: Sola Scriptura Bibliaiskola, str. Cuza Vodă nr. 12, Cluj-Napoca.
- E-mail-ben: cluj@solascriptura.ro

Kedves Olvasók!

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

Sírdetés

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

beletesszük a szójaszeleteket, és 5-10 percen át lefedve lassú tűzön főzzük. Tálalásig lefedve hagyjuk. Burgonyapüré, natúr burgonya, tészta, tanemű, nokkedli vagy rizs illik hozzá. Zöldségsalátát, savanyúságot adunk mellé. **(Sófalvi Lajos, Marosvásárhely)**



Másik változat: a kinyomkodott szójaszeleteket olajon pirosra sütjük, rányomjuk a fokhagymát, öszekeverjük. Ezután 6-8, nagyobb darabokba vágott gombát, és egy 1-2 csésze felaprított csemege savanyúuborkát keverünk hozzá,

majd ezután a tejfölt/ tejszínt, egy kis őrölt majorannát, és ha még kell, egy kis sót is. Tíz percig kavargatva, kis lángon főzzük, majd a tűzről levéve, lefedve hagyjuk 10-15 percig.



Kalotaszeg: *Nádasmente:* Kisbács, Szucság, Méra, Vista, Türe, Mákó, Bogártelke, Daróc, Inakelke, Egeres-Gyártelep, Egeres-falu, Jegenyé. *Peremvidék:* Kajántó és Györgyfalva. *Havasalja és környéke:* Szászfenes, Magyarlóna, Magyarfenes, Tordaszentlászló, Léta, Gyalu, Magyarapus, Kiskapus, Gyeróvásárhely. *Felszeg:* Gyerómonostor, Kőrösfő, Sárvasár, Nyárszó, Bánffyhunad, Kalotadámos, Jákótelke, Magyarvalkó, Kalotaszentkirály, Magyarókeréke. *Alszeg (Almás vidéke):* Ketesd, Bikal, Zsobok, Sztána, Farnas, Kispetri, Nagypetri, Váralmás, Bábonny, Középlak, Zsombor.

Kalotaszeg Reménye

Szerkesztő: **Jancsó Erik**

Tel: **0749 021 935**

E-mail:

kalotaszegremenye@gmail.com

Minden eddigi lapszám elolvasható és ingyenesen letölthető a

www.kalotaszegremenye.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 Sănătatea* Kiadó nyomdájában (Cernica út 101, Pantelimon, Ilfov megye)

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

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

Kalotaszeg Reménye

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