



# MÉREGTELENÍTŐ

## 2015.02.szám

## KEDVES OLVASÓ!

Elgondolkodom, milyen nehéz is az életben jó döntést hozni. Kedves barát-nőm kórházba került, mert reménnyel kecsegtették, hogy betegségében egy új gyógyszerrel próbálkoznának, ami talán segítene. Ki lát a jövőbe? Nem tudhatjuk, valóban segítség lesz, vagy rosszul alakulnak majd a dolgok. Ami van, nem jó. Ha lehetne jobb, meg kell próbálni. Megpróbálta, de nem a várakozásnak megfelelően alakul a betegség. Talán jobb lett volna a már ismert állapotban még várakozni? Ki tudja, akkor mi történt volna? És mikor? Sokszor kerülünk döntési helyzetbe. Talán a lényeg a bátorság, hogy merünk, akarunk tenni a változásért. Sokszor viszont éppen az a bátorság, ha kitartunk a nehéz helyzetben, ha bírjuk, tűrjük a nehézségeket. Azt hiszem, minden ember és minden helyzet más, és egyéni döntést igényel. És lehet, hogy nem is a kimenetel a fontos, hanem a hozzá állásunk. Hogy meg tesszük, amit érzünk, hogy tenni kell. Hogy merjük megtenni.

A címlap képén több út, hegyek és völgyek felé vezető csapások láthatók. Sokszor megadatik, hogy mielőtt ráállunk az útra, még visszaneézhetünk a megtett útra és azokra, akik drukkolnak nekünk, hogy elérjük a Célt. Kísérjük szerető aggódással, együttérzéssel az úton lévőket, azokat, akiknek feltette az Élet a kérdést: merre akarsz menni?

S ha már nem mehetünk velük tovább, szeretetünket küldjük előre, biztos, hogy érzik majd és hálások lesznek érte.

Sok bölcsességet és reményt minden döntéshez, és minden kíséréshez!

## JÓ KÍVÁNSÁG

Azt kívánjuk, hogy bátran nézz szembe  
életed feladataival és a próbákkal,  
melyeknek kitesz.

Amikor pedig súlyosnak érzed keresztedet  
és a csúcst meredeknek, ahova az út vezet,  
akkor növekedjen benned  
a remény és a bizalom.

Ilyenkor jussanak eszedbe az évek,  
amikor küzdelmeid közben  
melletted volt Isten kegyelme és öröme,  
és ez igazi bátorító reményt adott.

A múlt áldásai erőt adnak arra, hogy kivárd  
a vihar elmúltát és a felhők elvonulását.

Így lesz elég időd és hited,  
hogy a magad hegycsúcsára feljuthass.

Szeretteidben az Érted is megszületett  
Isten Fia mosolyog rád.

Maradjon meg benned ez a biztos tudás mindörökre,  
s akkor megtalálász mindent,

amire vágyódsz, és ami boldoggá tesz. / Ír áldás nyomán/

## Ferenc pápa tanítása:

NE azért sírjatok, ami nincs, azért harcoljatok, ami születőben van!  
NE azért sírjatok, ami halott, azért harcoljatok, ami megszületett bennetek!  
NE azért sírjatok, aki elhagyott, azért küzdjete, aki veletek van!  
NE azért sírjatok, aki gyűlöl titeket, azokért küzdjete, akiknek szüksége van rátok!  
NE a múltatokért sírjatok, a jelenlegi küzdelmeiteket harcoljátok meg!  
NE sírjatok a szenvedésekért, harcoljatok a boldogságotokért!  
A most velünk történő dolgokkal kezdjük megtanulni, hogy semmit sem lehetetlen megoldani, csak el kell kezdeni.  
És ami nekünk nem megy, hát majd megy Istennek.

## A felnőtté válás

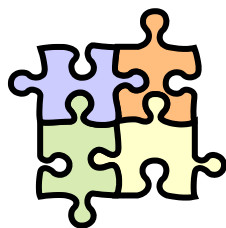
„Amikor gyermek voltam... amikor pedig férfivá lettem...”(1Korinthus 13:11)  
Szoktál néha azon töprengeni, hogy tizenéves gyermekedből lesz-e valaha is érett felnőtt? Isten hozott a szülőség legnehezebb szakaszában! A tinédzser képes egyik pillanatról a másikra átváltani optimizmusból pesszimizmusba, lelkesedésből unalomba, magabiztosságból kétségbeesésbe, boldogságból kétségbeesésbe, társaságkedvelésből zárkózottságba, nyugalomból változékonyságba, együttműködésből ellenállásba. És ha azt kérdezed tőlük: „Mi a baj?”, azt válaszolják: „Semmi” vagy: „Nem tudom.” És ez az igazság. Tényleg nem tudják! A biokémiai változások bombazáporában gyermeked a gyermekkor és a felnőttkor világa között igyekszik valahogy navigálni életét, megértésedre és türelmedre van szüksége. A serdülőkor odüsszeiája számukra borzalmas, kínos és zavaros. A gyermekek ismerik saját világuk szerepeit és szabályait, a felnőttek is ismerik ugyanezeket az ő világukban. A gyerekektől azt várjuk, hogy gyerekként viselkedjenek, a felnőttektől, hogy felnőttként. A tizenévesekben azonban mindkét világ vonásai ott vannak, bár ők egyikhez sem tartoznak. Amikor gyerek-üzemmódban vannak, nem szabad gyerekként viselkedniük. „Mikor nősz fel végre?!” - kérdezzük. Amikor felnőtt-módba kapcsolnak, megtagadjuk tőlük a felnőtté válás előjogait. „Szó sem lehet róla... te még gyerek vagy!” A felnőtt világ és a gyermekek világa viszonylag jól körülhatárolható, stabil és kiszámítható terület. A tizenéves kor azonban meglehetősen elmosódott, zavaros. Váltakoznak a két világ között, sosem biztosak benne, hogy hová tartoznak, felnőttek vagy gyermekek. Ezért vonzódnak kortársaikhoz, akik hasonló tapasztalatokat élnek meg, bár ők sem értik mindezeket. Mire van szükségük? Olyan szülőkre, akik megértik és bátorítják őket! „Amikor gyermek voltam, úgy beszéltem, mint egy gyermek, úgy éreztem, mint egy gyermek, úgy gondolkodtam, mint egy gyermek. Mint te. Amikor pedig férfivá [vagy felnőtt nővé] lettem, kinőttem a zavarodottságból és tanácstalanságból. Te is ki fogsz nőni belőle.”

„...Legyetek tehát bölcsék és józanok...” (1Péter 4:7) A gyermekkorból a felnőttkorba eljutni komoly átalakulás, amihez sok bölcsesség és szeretet kell. Gyermeked érzései és viselkedése időnként gyerekes lesz, máskor meg egészen felnőtt. A te dolgod, hogy felismerd, bárhol is tart most, fel fog nőni felnőtt férfivé/nővé, és felnőtt is fog maradni! A felnőtté válás felé tartó út megemeli a tizenéves stressz-szintjét, néha annyira, hogy úgy érzi, semmi sincs az irányítása alatt.

### **Így tudsz neki segíteni abban, hogy érett felnőtté váljon:**

1) Légy ésszerű, ne a spontán reakcióid vezessenek! A szülői szerep megkívánja, hogy: „legyetek tehát bölcsék és józanok”. Légy felnőtt! Nem tudsz segíteni gyermekednek a felnőtté válásban, ha magad sem vagy az.

2) Légy szülő, ne haver! Szükségük van valakire, aki vállalja a vezető felelősségét, és az érettség felé terelgeti őket. Ha lemondasz szerepedről, mert félsz gyermeked haragjától, elutasításától vagy boldogtalanságától, azzal magára hagyod őt a saját zűrzavaros helyzetében. Te vagy a szélcsend, melyet Isten viharos életükbe adott, te vagy a világítótorony, amely utat mutat nekik. Átmenetileg lehetséges, hogy értékrendedet, szabályaidat, életstílusodat és erkölcsiségedet idejétmúlnak fogják tartani. Ne is várj mást, ez a szülői hivatás velejárója. Tartsd a frontot! Ne akarj „menő” lenni azzal, hogy lejjebb teszed a mércét, azzal mindketten csak veszítetek! Akkor is kihívást állítanak eléd, ha „menő” vagy, és akkor is, ha nem. (Egyébként semmi sem annyira „ciki” egy tizenéves számára, mint az a szülő, aki „menő” akar lenni!) Légy önmagad, tartsd be a bibliai mércét, légy jellemes – szükségük van rá! Igen, biztosan fognak veled vitatkozni, harcolni, de ha határozott, szerető és következetes maradsz, követni fogják nyomdokodat.



### **Ingrid Sjöstrand: Gyereknek lenni azért rossz**

Gyereknek lenni azért rossz,  
mert igazán sehová  
nem tartozol.  
Persze nagyon klassz,  
hogy derék szüleid vannak  
és egészen tűrhető testvéreid  
- ha vannak -  
mégis nincs semmi, amit magad  
választottál.

Van egy klubunk,  
Sten meg én vagyunk a klub,  
de kettőhöz tartozni nem elég.  
Néha levelet írok magamnak,  
egy régi bélyeget ragasztok rá,  
és bedobom a levélszekrényünkbe,  
hogy a többiek azt higgyék,  
van valakim, aki csak az enyém  
és akiről ők nem is tudnak

(„Ami a szívedet nyomja” c. svéd gyerekverseket tartalmazó kötetből)

## Az Egységről

Január második felében a keresztény világban egy héten át felváltva különböző felekezetek templomában gyűlnek össze a keresztények, hogy együtt imádkozzanak. Így rácsodálkoznak és megérintődnek az Egy Igaz Isten léte által. Szerencse, hogy ilyenkor nem teologizálnak, hanem a mindnyájunkban jelen lévő Isteni Lélek indítása által fordulnak imáikkal Istenhez.

Az a meglátásom, hogy valóban ez az egység útja, de ez nem csak a keresztényekre, hanem minden emberre igaz. Éppen azért, mert mindnyájunkban jelen van Isten Lelke, és Ő minden emberben megpendíti a Létezés, a Szépség, az Öröm, Szeretet, Félelem, az Elmúlás és az Öröklét reményének húrjait, ha hagyjuk.

Felnőttként, teljesen önerőből, a vágyam vezetésével tanultam meg úszni. A vágy megszületett, de a félelem még sokáig nagyobb volt. Szerettem volna átélni a vízben lebegés, a súlytalanság szabadságát, boldogságát. De félttem is ettől a szabadságtól. Így aztán kapaszkodtam a korlátba, s közben úszó mozdulatokat tettem.

Egyszer azonban el kell engedni a korlátot! Itt kezdődik Minden. Itt éljük át a tapasztalatot: tudok úszni! De legfőként azt: fenntart a víz, ha rábízom magam.

Ki mikor meri elengedni a korlátot? Mikor meri megtapasztalni a Szabadságot? A víz és a testünkbe épített beidegzések összhangját?

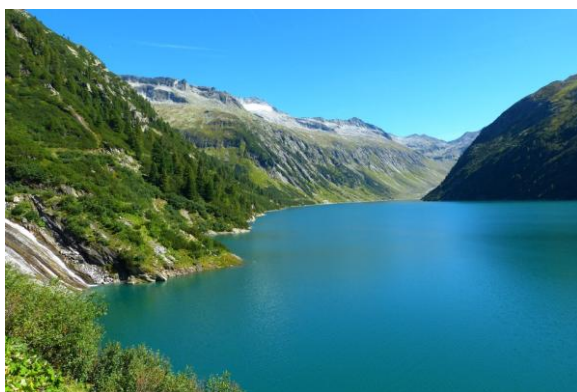
Így van ez az általános emberi spiritualitással is. Bennünk van az ismeret az isteniről, és a kezdetben szükséges korlátokat: a hagyományt, a merev szabályokat, tiltásokat egyszer el kell engedni! Azért, hogy rábízhassuk magunkat a végtelen Isteni Szeretetre.

„Isten malmi lassan örölnék”- mondja a népi szólás. Ez nem Isten, hanem a malmok lassúsága. Isten a türelmét adja hozzá.

Az Egység Szabadsága, a Rácsodálkozás Istenre az úszó jutalma, boldogsága. Annak felismerése, hogy minden úszásfajta ugyanazon cél felé viszi az úszót.

Lehet, ezek az évente megtartott imanapok növelik bennünk a vágyat a végtelen, szabad Szeretet megismerésére.

Adja Isten, hogy így legyen! (P.M.)



## Kedvcsináló Richard Rohr: Halhatatlan gyémánt c. könyvéhez

Részlet az Előszóból

„...A következő három bekezdés nagyon tisztán jelent meg számomra 2012-ben, amikor elvonulásom idején a tengerparton sétáltam. Valamiképpen már a legelején összegzik ezt a könyvet:

1./ Isten jósága betölti a világegyetem réseit, megkülönböztetés vagy kivételezés nélkül. Isten a tökéletes jutalma mindennek. A dolgok között lévő tér egyáltalán nem tér, hanem Lélek. Isten az a „tökéletes minőségű ragasztó”, amely összefogja a dolgok sötét és világos oldalát, az a szabad energia, amely minden halált átvisz a nagy vízvásztón, és Életté alakít. Amikor azt mondjuk, hogy Krisztus „egyszer s mindenkorra megfizette az adósságot”, ez egyszerűen azt jelenti, hogy Isten dolga pótolni a világegyetem minden hiányosságát. Mi mást is tenne? Alapjában véve a kegyelem Isten keresztneve és valószínűleg a vezetékneve is. A kegyelem az, amit Isten azért tesz, hogy megtartsa mindent, amit létrehozott, szeretetben és életben – örökre...

2./ A halál nem csak testi meghalás, hanem a teljes mélység, a mélypont elérése, annak a távolságnak a megtétele, amelyen túl már nem a saját kezünkben van az irányítás, teljesen túl azon, ahol most vagyunk. Nem csoda, hogy ez ijesztő.... A halálnak fokozatai vannak a végső testi halál előtt. Ha őszinték vagyunk, elismerjük, hogy egész életünkben haldoklunk, és ha figyelmesek vagyunk, megtanuljuk: a kegyelmet találjuk meg mindennek a mélyén és a halálban. E kisebb halálok által tudjuk, hogy az egyetlen „halálos bűn” az, ha a dolgok felszínén lebegünk, ahol sohasem látjuk, vagy találjuk meg Istent és a szeretetet, és nem is vágyunk rá. Ez még a vallás felszínére is vonatkozik, amely az összes közül a legnagyobb veszély lehet. Nem kell hát félnünk az eleséstől, a gyarlóságtól, az „alászállástól.”

3./ Amikor a teljes mélységbe és halálba térünk, sőt néha a bűnünk mélyére hatolunk, a másik oldalon bukkanunk fel:– és ennek neve feltámadás. Valami vagy valaki hidat épít számunkra, amely csak a túloldaltól ismerhető fel, és átvisz bennünket, ha szeretnénk.... Mindabból, amit megbízható forrásokból hallunk (misztikusoktól, a halál torkában járóktól, halál közeli élményeket átélőktől) az derül ki, hogy senki nem lepődik meg és örvendezik jobban, mint maguk az utazók. Mintha valaki feltöltené a szakadékot halál és élet között, de csak azon a ponton, ahonnan nincs visszatérés. Egyikünk sem saját erejéből vagy tökéletessége miatt kel át rajta. Mindannyiunkat egy ki nem érdemelt kegyelem visz át. Sohasem a kiválóság a belépőjegy, hanem mindig a vágy, és a vágyakozás során kapjuk meg ezt a belépőjegyet. És végül mindig üres a sír, a halál számára nincsenek kivételek, és a kegyelem számára sincsenek. És meggyőző bizonyítékok alapján hiszem, hogy a feltámadás számára sincsenek.”

## Julia Esquivel: Feltámadással fenyegettek bennünket

„Van valami bennünk, ami nem hagy aludni,  
ami nem engedi, hogy megpihenjünk,  
ami szüntelenül kalapál legbelül,  
a férjük nélkül maradt indián asszonyok  
csendes, meleg sírása ez,  
a gyermek szomorú tekintete,  
mely az emlékezeten túlra szegeződik...

Az nem hagy aludni,  
hogy feltámadással fenyegettek!  
Mert bár minden este  
belefáradunk a gyilkosságokba...  
mégis szeretjük az életet,  
és nem fogadjuk el a halálukat!

...mert a Remény e maratonján  
mindig vannak, akik segítségünkre sietnek,  
akikben megvan az erő,  
hogy elérjék a célt,  
mely a halálon túl húzódik.

Csatlakozz e virrasztásunkhoz,  
és tudni fogod, mit jelent álmodni!  
Tudni fogod, milyen csodálatos  
a feltámadás fenyegetésével élni!

Álmodni ébren,  
őrt állni alvás közben, élni haldokolva  
és tudni, hogy már feltámadtunk!



## David Whyte: Tilicso- tó

Ezen a magas helyen  
ilyen egyszerű:  
Hagyj mindent, amit ismersz,  
magad mögött!

Lépj előre, a hideg felszínre,  
mondd el a csiszolatlan szeretet  
régimáját  
és tárd ki a karod!

Akik üres kézzel jönnek,  
döbbsen bámulnak a tóba,  
mely a hideg fénybe  
visszatükrözi a tiszta havat,  
a saját arcod igaz formáját.

## Kitüntették Déván Bőjte Csabát

Hunyad megye évek óta elismeri a területén élő kiemelkedő teljesítményt nyújtó és különleges tehetséggel rendelkező embereket. Idén Bőjte Csaba ferences testvér, a dévai Szent Ferenc Alapítvány vezetője kapta a díjat – tájékoztat a NyugatiJelen.com.

A díjazást 2013 őszén indította Dan Terteci, Hunyad megye prefektusának kabinetfőnöke azzal a céllal, hogy a közösség megismerhesse a köztük élő, különleges tehetségű és elszántságú embereket, akiknek kiemelkedő teljesítménye nem kap megfelelő nyilvánosságot. A díjazottak között szerepelt már képzőművész, hegymászó, sportoló, néprajzkutató.

Amint a rendezvénysorozat elnevezése – *Díjazott díjtalanok* – is jelzi, a díj szimbolikus: kitűző, a jelenlévők által aláírt elismerő oklevél és egy csokor virág. Nem a díj anyagi értéke számít tehát, hanem az, hogy a jelképes díjazással Déva lakossága elismerését fejezi ki a kiemelkedő teljesítmények iránt, fejtet hajt azok előtt, akik tevékenységükkel példát mutatnak a közösségnek.

Bőjte Csaba több mint húsz éve nagyszerű példát mutat arról, hogy a hit és a szeretet mekkora csodákra képes – mutatott rá ünnepi beszédében Dan Terteci, megköszönve Ștefan Ciocan dévai újságírónak, hogy figyelmébe ajánlotta Csaba testvért. Bőjte Csaba már évek óta Déva díszpolgára, 2011-ben pedig az Európai Parlament *Az év embere* címmel tüntette ki.

Bőjte Csaba beszédében az 1992-ben indított gyermekgondozási tevékenységének kezdeti nehézségeit említette, amikor a hatóságok rendszeresen akadályozták még munkáját. Idővel aztán gyökeres szemléletváltozás történt, a hatóságok megértették, mekkora önzetlen, felemelő és áldozatos munka zajlik a Szent Ferenc Alapítványnál, és immár évek óta támogatják tevékenységüket.

Nemcsak a hatóságok, hanem az egyszerű dévaiak is, magyarok és románok, katolikusok, ortodoxok és más felekezetűek is támogatnak minket – hangsúlyozta Csaba testvér. – Sok ortodox romántól kaptunk adományokat az évek során, boltban, cukrászdában gyakran olyan is előfordult, hogy nem kértek pénzt az alapítvány által gondozott gyermekektől, sőt, még meg is ajándékozták őket.

Bőjte Csaba hitre és szeretetre építő, áldásos munkájába sokan kapcsolódtak be, például a Point Coeur francia szervezet önkéntesei, akik a szombati ünnepeken is jelen voltak. A szervezet kötelékein belül argentin, francia, lengyel, svájci és egyesült államokbeli fiatalok töltenek egy-egy évet Déván, és önkéntesként vesznek részt a Szent Ferenc Alapítvány gyermekgondozási munkájában.

A díjátadó ünnepség végén elkészítették a szokásos csoportképet, melyen a fele-fele részben román és magyar közösség együtt fényképezkedett a díjazottal és a szervezőkkel.



## TALLÓZÓ

**Lukács Csaba Mindennapi örültségeink** címmel a Magyar Nemzetben jan.8.-án írt arról, hogy a *Charlie Hebdo* satirikus lap szerkesztőségében történt, tizenkét ember halálával járó hidegvérű mézszárlás barbár dolog, jóérzésű ember számára felfoghatatlan cselekedet. A cikkíró azonban föltesz néhány kérdést: „Belefér-e a szólásszabadságba a provokáció, és hol a határ a bátor vicc és az ízléstelen, másokat tette serkentő gúny között? Szabad-e tréfálkozni valakinek a hitével? A másik fontos kérdés Európa identitása. Ha egyik oldalról folyamatosan leépítjük a zsidó-keresztény gyökerekre emlékeztető hagyományainkat, mert másokat – például a mozlímokat – sértheti a kereszt, a vallásos tartalmú karácsony vagy éppen egy nemzeti zászló, akkor miért lepődünk meg, ha bepöccennek azon, hogy a hitükkel viccelődünk a Mohamed-karikatúrákkal?” Lukács rámutat arra, hogy a különböző vallási-kulturális háttérű emberek másképp reagálnak ugyanarra a dologra. „Egy vallásgyalázó rajz láttán egy szekularizált keresztény megvonja a vállát, vallásos társa esetleg bajszába dörmögi nemtetszését, de egy radikális iszlámhitű előveheti a Kalasnyikovot is... Úgy tűnik, egyszerűen áthidalhatatlan különbségek vannak vallások és kultúrák bizonyos rétegei között, és csak azt tudomásul véve lehet valamit kitalálni, ami közelebb hoz minket egymáshoz.” A szerző idézi a bibliai eredetű mondást: „Ki szelet vet, vihart arat.” (Óz 8,7) Hozzáteszi: „Lehet azon vitatkozni, hogy ki kezdte az egészet, és ki volt, aki csak visszaütött, de nagyon úgy tűnik, mindannyian benne vagyunk egy tornádóban.

**Ferenc pápa: A sajtószabadság nem korlátlan** címmel a Magyar Hírlap jan.16-án idézte a Szentatyát, aki a Srí Lankáról a Fülöp-szigetekre tartó repülőgép fedélzetén közölte: „Nem szabad provokálni, megsérteni mások vallását, nem szabad gúnyt űzni belőle.” Hozzáette: a szólásszabadsághoz való jogot mások megsértése nélkül kell alkalmazni. Hangsúlyozta ugyanakkor, hogy megengedhetetlen ölni a vallás nevében, amelyet soha nem lehet az erőszak igazolására használni

**Fricz Tamás Liberalizmus örvén nihilizmust hirdetnek** címmel jan.22.-én a Magyar Nemzetben arra kereste a választ, miért gyilkolták meg az iszlám terroristák a párizsi *Charlie Hebdo* karikaturistáit? A szerző szerint „azért, mert az egyik civilizáció szélsőségesei úgy érezték, hogy a másik civilizáció szélsőségesei megsértik, megalázzák hitük, létük alapjait.” Fricz Tamás felhívta figyelmünket Ferenc pápára, aki ázsiai apostoli útján újságírók előtt azt mondta, hogy a valláson való gúnyolódás olyan, mintha az édesanyánkat sértegetnék. „Míg igaz, hogy az erőszakkal való válaszadás rossz dolog, ha dr. Gasbarri (a pápai utak szervezője), aki a barátom, megsérti az anyámat, az pofonért kiált... Ez normális.” Ilyen példamutatás hatására a szerző arra biztat, hogy „a kötelező politikailag korrekt szövegelést és blablát a valóság-

hoz és az élethez hű szövegre átváltva, mondjuk ki, hogy mi, keresztény gyökereinket tiszteletben tartó európaiak, egyszerűen nem lehetünk Charlie-k.”

**Poligráf** címmel írta a Népszabadság jan.22.-én: „Ferenc pápa szerint nem igaz, hogy a jó katolikusok olyanok, mint a nyulak. Épp ellenkezőleg, a felelősségteljes gyermekvállalás megköveteli, hogy a szülők szabályozzák gyermekeik megszületését.” A lap azt kérdezte internetes olvasóitól, hogy a katolikus egyháznak enyhítenie kellene-e a fogamzásgátlást tiltó szabályokon? A válaszolók 85 százaléka szerint igen, 14 százalék szerint nem.

A HVG interjút készített **Beer Miklóssal** jan.22.-én, emlékeztetve rá, hogy a váci püspök köztévében közvetített karácsonyi szentbeszédének országos visszhangja volt. A főpásztor arról beszélt a hírportálnak: „A dél-amerikai születésű Ferenc pápa, szembesülve a mi megöregedett Európánkkal, azt mondta, »nem halljátok, hogy Jézus kopogtat az ajtón? Bent, belülről«. Azt gondolom én is, hogy a vallási életünkben túl nagy hangsúlyt kapnak a templomhoz kötődő ünnepléseink, egyáltalán, a templomban éljük meg a hitünket. Amikor vége van a szentmisének, hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy letudtuk a mi kötelességünket az Úristen felé, és folytatjuk, ahogy abbahagytuk előtte. Ugyanúgy, mint a körülöttünk lévő társadalmon látjuk. Ferenc pápa azt mondja, épp a mi hitünk kötelezne minket arra, hogy annak megfelelően éljünk. Jézus élete egy példa, egy program, és nemcsak a templomban vagyunk keresztények, hanem ahol éljük a mindennapi életünket is.” A váci püspök emlékeztet rá: az egyháznak három életmegnyilvánulása van: a hitünk, a kapcsolatunk az Úristennel és a szolgálat. Ez a három egymást feltételezi. „Amit önkritikaként fogalmaztam meg, az az, hogy a háromból túl nagy hangsúlyt kap a templom, és ami ehhez kapcsolódik: az, hogy tatarozzuk az épületet, új orgonát építünk vagy új harangot öntünk... Ami a szolgálatot illeti: mutassuk meg, hogy van bennünk önzetlenség a szegények felé, de ne parancsszóra. Szembesüljünk a mai társadalom problémáival. A szegénység égető probléma, ahogy a munkanélküliség, a falvak kiürülése, az elvándorlás vagy a menekültügy is, ami most épp aktualitást kapott. És emellett a mai Magyarország legégetőbb gondja a cigánykérdés. Ezeket nem nézhetjük közömbösen. Egy szülőnek a gyerekein kívül is bővítenie kell a kört, ki kell lépnie a megszokott környezet kényelmi zónájából. A hajléktalanokkal még összeakadunk, de a munkanélküliségből, az elmagányosodásból fakadó emberi sorsokat csak akkor tudjuk meg tapasztalni, ha ajtót nyitunk ezekre az emberekre, ha közéjük megyünk. Egy cigányokkal foglalkozó tanítványom szokta mondani, ahhoz, hogy megértsük a cigányság problémáit, ahhoz oda kell menni közéjük, és ha odamegyünk közéjük, kérjünk tőlük egy pohár vizet, akkor majd megnyílik az ő szívük is, és megmutatják a problémáikat. És ha van irgalmas, nagy szívünk is, akkor rögtön észrevesszük, hogy mit kell csinálni.” A menekültek befogadására vonatkozó kérdésre Beer Miklós így válaszolt: „Az én életemben megháromszorozódott az emberiség létszáma a földön. Ez óriási változás az életünk-

ben. Megállíthatatlan a 21. századi népvándorlás, és nagyon nehéz meghúzni a határt, hogy valaki politikai menekült vagy gazdasági bevándorló. Együtt kell élni. A nemzetállamok homogenitása el fog tűnni szerintem. Megtanulni együtt élni, ez a mi keresztény gondolkodásunkból kell, hogy fakadjon. Mindenki testvér, ennek az elfogadásához fel kell nőni, s nehéz az előítéleteket feloldani. Ugyanezt kell a cigányokkal is elérni, megérteni őket, felfedezni a kultúrájukat, az értékeiket, nincs jogunk rájuk erőltetni a kultúránkat. De ez a személyi érettség mércéje. És nagyon nehéz feloldani a gyűlöletet, de nincs más út, csak a párbeszéd. Minden utóbbi pápa ezt hirdette, menni kell, és mindig újra kell kezdeni.”

A Magyar Hírlap jan.26-án. **Erdő Péter bíboros** beszédéből kiemelte: „Bármennyi igazságtalanság van a világban, Isten az áldás és a béke Istene... Isten nem akarta, nem akarhatta a kultúrák világméretű konfliktusát. Nem akarja, nem akarhatja az igazságtalanságot, az elnyomást és azt, hogy a gyűlölet tüze borítsa be a világot, de a béke és alkotás művében Isten bennünket, embereket hív, hogy munkatársai legyünk”

**Cervantes apácák között nyugszik** címmel a Népszabadság jan.28.-án adta hírül, hogy *Az elmés nemes Don Quijote de la Mancha* szerzője 1616 óta nyugszik egy madridi apácakolostor kriptája mélyére rejtett érckoporsóban. A spanyol író földi maradványait a madridi városvezetés által felajánlott százezer eurós támogatásból találták meg földradaros módszerrel.

**Baritz Sarolta Laura Kiút az alagútból?** címmel jan.29.-én.a Heti Válaszban arra figyelmeztetett, hogy a monetáris politika csupán teret ad az emberi cselekvésnek, melyeket befolyásolni is tud, de az egyén végső döntése szuverén. „Ezért van szükség a külső gazdaságpolitikákon kívül az egyén belső motivációinak és identitásának nevelésére is. Ehhez a neveléshez egy gazdaságpolitikai döntés is hozzájárulhat, amennyiben ennek motivációja és célja az emberek, a közösség javát és az erkölcsi szempontokat is magába foglalja.” A Domonkos-rendi szerzetesnő kifejti: „Ezek az intézkedések építőkövek a recesszió alagútjából kivezető úton. Ilyen kövek hazánkban is megjelennek (például a családvédelmi intézkedések tervezete, a devizahitelek forintosítása, mellyel hétszázmilliárd forintnyi tartozásemelkedést úsztunk meg, a fair bankok megmentése), kézzelfogható eredményeket hoznak az adósságcsökkentés, a gazdasági stabilitás, a külső egyensúly elérésének terén. A cél az ilyen jellegű gazdaságpolitikai, szervezeti szintű döntések meghozatalának növelése, ami stabilizálná, értékelvű tartalommal töltené meg a külső közgazdasági eszközök működését.”

**Fodrászok, borbélyok is szolgálják a hajléktalanokat a Szent Péter téren** írta a Magyar Kurír jan.30-án. Konrad Krajewski érseket, pápai főalamizsnást kinevezésekor arra kérte Ferenc pápa, hogy ne íróasztal mögül intézze a

szegények ügyeit, hanem legyen jelen köztük a hétköznapiakban. Legyen ott helyette is, hiszen ő maga is szívesen találkozik, beszélget a szegényekkel: a lengyel érsek így olyan, mintha a pápa meghosszabbított keze volna.

A főalamizsnás felhívására rengeteg felajánlás érkezett. Már szinte minden készen áll, és három új zuhanyzó is épül. Sok borbély jelentkezett önkéntes munkára. Hétfőnként várják majd a hajléktalanokat, amikor a fodrászüzletek zárva tartanak és a fodrászoknak, borbélyoknak szabadnapjuk van.

„Szeretnénk visszaadni ezeknek az embereknek a méltóságát. Akinek nincs lehetősége a mosakodásra, azt kivetni magából a társadalom. Mindannyian jól tudjuk, hogy egy hajléktalan nem mehet be egy kávézó vagy egy étterem mosdójába, nem használhatja ezeket a szolgáltatásokat... De nem elég, ha zuhanyozhat és kimoshatja a ruháját. Rendben kell lennie a hajának és a szakállának, már csak azért is, hogy ne támadja meg valamilyen betegség. A hajvágás, borotválás is olyan szolgáltatás, amely a hajléktalanok számára elérhetetlen, mert egy normál üzletben megijednek, hogy elterjeszt valami betegséget, például a rühességet” – nyilatkozta Krajewski. Hozzátette, hogy ezzel a kezdeményezéssel egyben a város érdekét is szolgálják

### **Fekete Vince: Föld, víz...**

Csepereg a csatorna,  
éled a nap, melenget;  
fagyos a test, s a lélek is,  
a melegtől felenged.  
„Legboldogabb lakója  
a földnek én lehetnék,  
ha most kezded zszibongó,  
sajgó szívemre tennéd.”  
S én mint pajkos szelecske,  
holló-hajadba túrnék,  
s járnék veled a Föld körül,  
és tán azon is túl még...  
Mint hólé, mi lezubog,  
vagy az égből dörög le,  
úgy rohannék le hozzád,  
s lennék veled örökre.

### **Jékely Zoltán: Zsoltár-töredék**

Minden könnycsepp az égi membrán  
Világnagy lemezére hull,  
S akkora csengéssel csepeg rá,  
Hogy meghallja az Úr!

## Az orvos gyógyítása

(részlet Kosztolányi Dezső írásából)

Betegem van. Orvost hívatok. Az orvos máris jön. Inci-finci siheder, roppant táskával és roppant tekintéllyel.

– No, mi a bajunk?- vallatja az öreget, aki különben a nagybátyám és kövér öregúr. – Fáj a torkocskánk, a hasacskánk?

A beteg sápadtan, tűzpiros füllel gyötrődik a tollpárnák poklában. Nem válaszol. Megvető pillantást lövell az orvos felé. „Miért sértegeti a torkom, a hasam?- gondolja magában. –Az enyém legalább kétszer akkora, mint az övé. Aztán miért beszél fejedelmi többszben, mintha az ő toroka, hasa is fájna? Pimaszság.” - Ezt gondolja a beteg, de csak hallgat.

Az orvos nyel egyet. Végigméri a beteget azzal a fölénnyel, amellyel az egészségesek tekintenek a betegekre.

„Nyavalyás - gondolja magában-, még te hencegsz?” - Olvassa érverését. Úgy olvassa, mint valami unalmas könyvet, amelytől nem vár semmi érdekeset. Abba is hagyja. Kopogtat mellkasán, hátán, halkan majd erősebben. Senki se mondja: „Szabad.” Megsértődik, ezt is abbahagyja. Leül, keresztbe rakja lábait.

- A lép- állapítja meg.

A beteg tiltakozik. Nem akar lépre menni.

- A máj- kiált.

Az orvos, aki a beteg máját jónak tartja, s épp ezért a beteg e megjegyzését rosszmájúnak, gúnyosan néz le rá tudományos magasságból.

- Honnan tudja?

A beteg szenvedése mélyéről fölszól, szerényen:

- Mert ez fáj.

Az orvos összefonja karjait:

- Mondja kérem, maga az orvos?

A beteg sötét mosollyal:

- Mondja kérem, maga a beteg?

Farkasszemet néznek. Szikráznak a gyűlölettől. Érzem, hogy közbe kell lépnem, meg kell szüntetnem a meddő hatásköri villongást.

Voltaképpen mindkettőjüknek igaza van. A beteg a beteg, és az orvos az orvos. Ez világos. De ez a beteg, mint minden ember, egy kissé orvos is. És ez az orvos, mint minden ember, kissé hiú is. A hiúságtól beteg. Mit tegyek? Az orvosnak kezelni kell a beteget, hogy a beteg meggyógyuljon. Ennél fogva az orvost nekem kell kezelnem –hiúságából,- hogy meggyógyuljon, és aztán kezelhesse a beteget, hogy a beteg is meggyógyuljon. Mindez bonyolultnak látszik, de alapjában egyszerű.

Dicsérni kezdem az orvos csalhatatlan tudását, díszszebkendőjét, csinos szív-hallgatóját, melynél takarosabbat nem is láttam még az életemben. Ennek rögtön megvan a foganatja. Kibékül velem s a beteggel. Gyógyszert ír, étrendet ajánl: tejecskét, teácskát...

...Naponta eljár hozzánk. Kezeli a beteget. Én pedig őt. Mihelyt belép, így lelkezem:

- Csodálatos.

- Micsoda?- villan föl.

- A köptető, melyet rendelni méltóztatott. Mióta ezt szedi, éjjel-nappal mást se tesz, csak köp. Már az egész szobát teleköpte.

Az orvos szorongatja kezemet, boldogan sugárzó arccal. A világért se hagyna el. Csak áll előttem, mintha arra kérne, hogy kezeljem tovább, vizsgáljam meg, vajon jobb orvos lett-e belőle tegnap óta, javult-e valamit az állapota, s fölépülhet-e abból a szörnyű nyavalyából, melyet önimádatnak neveznek.

Mivel lehet ilyesmit gyógyítani? Tüneti kezeléssel. Hazugságok altatójával, elismerések lázporaival, magasztalások mézes oldatával, melyet kávéskanalanként adagolok neki.

Azért nem fukarkodom gyógyszereimmel. Amikor fölszisszen, hogy sajog az önérzete, dicsérettapaszt ragasztok rá, csíkos rögzítéssel, s amikor jajgat, hogy megint itt vagy ott nyilall belé a fölfuvalkodottság, bókók kenőcsével kenegetem a fájó pontot, gyöngéden és kíméletesen.

Lassanként magához tér. Akkor beengedem a beteghez. Előbb mindig lelket kell belé önteni, csüggedtségéből föl kell rázni. Hasonlít ahhoz az orvossághoz, melynek címkéjére ez van írva: „Használat előtt felrázandó.” Így azonban használható. Teljesíti kötelességét. Csak elvárja, hogy állandóan mellette legyek és csodáljam. Időnként egy kis zsongító oltást is adok lankadó önbizalmának.

Hálóját a betegnek rója le. Ha hosszan magyarázgatja, hogy milyen elvek szerint gyógyít, s én kijelentem, hogy érvelése rendes, akkor rövidesen ő is kijelenti, hogy a beteg érverése is rendes.

Viszont én sem maradok mögötte az udvariasságban. Ha a beteg nyelvét – mint szakértő - tisztának mondja, én – szintén mint szakértő - nyomban megjegyzem, hogy az ő mindig szabatos és kifejező magyar nyelve is tiszta.

Közös fáradozásunk folytán a beteg egy hét múlva meggyógyul.

De az orvos nem. Ő még sokáig följár hozzám, utókezelésre.



## **Bella István: Megkövült idő**

Mintha kihaltak volna az évszakok,  
megdermedt zöldben fürödnek a fák.  
Egyszerre ősz és nyár és tél vagyok,  
megkövült idő, haláltalan világ.  
Nem merek élni, lélegzeni sem,  
azt hiszem néha, nem is ver szívem,  
csak mímeli, hogy van, s mert fél: dobog.  
Rettenetes nehéz az idebenn.  
Hát élek, félek, alakoskodok.

## **Pavel Koyš: A mozgás dicsérete**

Végül is a mozgásról van szó  
ahogy a Föld tanít  
Dicső pillanat amikor semmi sincs a helyén  
Hová is világítanánk ha a Nap feje  
nem vinne előre  
ha nem égne bennünk láthatatlanul a hélium  
ha szívünk nem hajtana  
állandóan előre  
ha utána szemrehányás verejtékét cipelnénk  
a szívélyesség nyoma nélkül  
Arról a mozgásról van szó  
mikor a tenger emelkedik  
vagyódó szájjal a felhőkhöz  
és aztán kibugyog a hegyek emlékezetéből  
hogy az idő folyásának hosszú útján  
megérdemelje a sót  
A mozgás dicsérete, melyben az ember  
megérdemli önmagát Erről a mozgásról  
van szó s nem arról hogy magunkban  
átteleljünk őszig és magtalan  
Míg a láva a föld belsejéből feltör  
érzékeinkben várakozik  
de végül is sohase felejt el  
mozdulni  
Ha nem mozdulnánk a reggel tüköréhez  
hogyan látnánk mik voltunk tegnap  
A csillagok türelmetlen mozgásáról van szó  
csak a mozgásban vagyunk bizonyosak  
a mindenséggel lábunk alatt  
Végtelen igazsággal és az igazság  
végtelenségével /Ozsvald Árpád fordítása/

## A szeretet ereje

Hetvennyolc éves távoli rokonommal történt 2014 karácsonyán. Súlyos betegséggel feküdt a Semmelweis Egyetem egyik Klinikájának intenzív osztályán. Otléte során eszméletét elveszítette, és csaknem két hétig nem tért magához. Gégemetszés, többszöri vérátömlesztés, művesekezelések jelezték állapotának válságos voltát. Mindent megtettek érte, amit csak lehetett. Úgy tűnt, hogy a kezelés már elérte a terápiás túlbuzgóságnak területét. A fián kívül csaknem mindenki lemondott már róla.

Váratlanul, szinte megmagyarázhatatlanul magához tért. Nagyfokú gyengesége miatt még egyedül felülni sem tudott. Székletét, vizeletét nem tudta tartani, csak pépes ételt evett, azt is csak nehezen.

Mégis, állapota bár lassan, de javult, ezért karácsonyra fiához haza engedték. (Nem férjéhez, mert ötven éves családi élete enyhén szólva nem mondható jónak, és ott az ápolása sem lett volna megoldható.) Fia, menyé, két unokája nagy szeretettel vette körül. Mindig volt mellette valaki, aki kezét fogta, arcát simogatta, beszélt hozzá, ha nem aludt. Minden kívánságát igyekeztek teljesíteni. Felülni is csak segítséggel tudott. Az antibiotikumok tovább rosszabbították amúgy is gyenge hallását. Csak azt értette meg, amit közvetlenül a fülébe mondtak.

Ez a testileg roncs beteg karácsonykor megdöbbenő kijelentést tett. "Ilyen boldog karácsonyom még sohasem volt." Beszélgetésünket nem hallotta, de arcunkról leolvasta, hogy róla beszélgetünk, sajnáljuk őt. - Miért vagytok olyan szomorúak? – kérdezte mosolyogva – voltam én már sokkal rosszabbul is.

Egy idős asszony, aki minden karácsonyán lényegesen egészségesebb volt a jelenleginél, de házassága sosem volt felhőtlen, most nagyon betegen boldogabbnak érezte magát. Mert családjától szeretet kapott. „Hálát adok a Jó Istennek, hogy ilyen a családom” – mondta.

Mit tud tenni a szeretet!?

Eszembe jut, hogy a közgazdászok matematikai képlettel állapítják meg a beteg életminőségét, ami alapján kiszámítják, hogy mennyi pénzt érdemes egy adott beteg kezelésére fordítani. Ennek a betegnek az életminőségét igen-igen rossznak ítélnék, a testi állapotát és jövőjét tekintve ez meg is felelhetne a valóságnak.

Az embernek azonban lelke is van. A súlyos beteg ezért boldogabb lehet, mint az egészséges, ha szeretetet kap, és nem érzi, hogy teher környezetének. Jó példa ez arra is, hogy nem csak a betegséget, hanem a beteg embert kell gyógyítani, akit környezetével együtt kell szemlélni.

Az eredményes gyógyításhoz a szeretet is szükséges. (dr. Makó János kandidátus)

\*\*\*

*Édesanyám is halála előtt, akadozva, lassan, fulladástól gyötörten ezt mondta: „Nagyon boldog vagyok..”! (Szerk.)*



## MOSOLYOGJUNK AZ ORVOSOKON!...

A professzor egy röntgenleletet ad a szigorlatozó kezébe:

- Mesélje el kérem, hogy mit lát a felvételen!
- Erről a röntgenfelvételtől azonnal megállapítható, hogy a páciens egyik lába 15-20 milliméter rövidebb, mint a másik, emiatt a beteg feltehetően erősen sántított.
- Nagyon jó - dicséri a professzor. - Halljam, mit tenne ön ebben a helyzetben?
- Hááát professzor úr,... valószínűleg én is sántítanék!

A beteg köhögés elleni orvosságot kér a doktortól, aki közben telefonál, s nem nagyon figyel a páciensére.

Ezért véletlenül hashajtót ír fel neki. Másnap a beteg újra jelentkezik.

- Na, köhög még? - kérdi az orvos.
- Nem merek!

A nővér jelenti az osztályos orvosnak:

- Doktor úr, a kettes beteg jobban van!
- Megszólalt?
- Igen.
- És mit mondott?
- Hogy rosszul van.

A falusi körzeti orvos elmegy vadászni a társaival.

Amikor hazatér, megkérdezi a felesége:

- Na, eredményes volt a vadászat?
- De mennyire! Van egy fácánom, két nyulam és három új páciensem.

Az orvos meglátogatja ágyban fekvő betegét, és azt mondja neki:

- Már sokkal szebben köhög, mint tegnap.
- Nem csoda, doktor úr, egész éjszaka gyakoroltam.

Ha jól érzed magad, ne aggódj. El fog múlni.

Béla bácsi elmegy az orvoshoz:

- Doktor úr, nem tudok menni!
- Hát akkor hogy jött ide?
- Hát jönni azt tudok, csak menni nem!

Az idős asszony fogorvoshoz megy:

- Doktor úr kérem, mit csináljak? Egész éjjel fájtak a fogaim.
- Ez egészen egyszerű asszonyom. Ne aludjanak többet együtt.

## De ezen nincs kedvünk mosolyogni...

- Mit kérsz enni, kisfiam?
- Én vizet akarok, anya. Legfeljebb a vízhez egy kis marhahúst, sertéshúst, gyártási szalonnát, Na-nitrites keveréket, magyarul E450-es adalékot, nem húseredetű fehérjét és emulgeátort - de karragén, guargumi és xantángyanta ki ne maradjon belőle!
- Egyszóval te Tesco párizsit kérsz.
- Úgy van, anyukám. És kérek, kenj meg hozzá egy lisztből, kis ízjavítóból, sikérből, antioxidánsból, tejporból, celluláz-enzimből, a savanyúságot szabályozó kálium-acetátból és citromsavból, emulgeálószerből és kalcium-szulfátból álló kenyeret.
- Győri rozsosat?
- Igen, egy kis vízzel, hidrogénezett/átészterezett növényi olajat, amelyben persze van só, emulgeálószer, kálium-szorbát.
- Már kenem is a Delmát, fiam.
- Nekem viszont, anya, ma jobban esne egy kis sertéshúsban és vízben elkevert húspép, bőrke, karragén, polifoszfát, szójafehérje, nátrium-laktát, étkezési keményítő, pirofoszfát, antioxidáns és Na-nitrit.
- Akkor te a Zalahús műbeles virslijét kapod fiam. Hozzá természetesen tartrazinnal, kinlinnel, amaranttal, indigókarminnal színezett természetes aromával, nátrium-benzoáttal, sóval, mustármaggal, cukorral és ecettel dúsított vizet.
- Magától értetődik, Globus mustár nélkül a virsli mit sem ér, anyukám.
- Isztok-e hozzá, gyerekek, vízben feloldott izocukrot, Na-ciklamátot, aszparámot, aceszulfátot, szacharint, aszkorbinsavat, nátrium-benzoátot és fenilalanint?
- Vitamor szörpöt? Igeeeen!
- Ebédre viszont kaptok egy kis búzalisztet, kukoricakeményítőt, hidrogénezett növényi zsírt, ízfokozót, lehetőleg E631-est és E627-est, nátrium-glutamátot, módosított keményítőt, állati eredetű zsírt, élesztőport, szárított tyúkhúst és E 150-es színezéket.
- Maggi szárnyaskrémleves lesz brokkolival! Hurrá! S utána?
- Utána pedig búzalisztet paradicsomsűrítménnyel, sajttal, ananással, vízzel, növényi olajjal, nátrium-nitrittel tartósított főtt sonkával, búzakeményítővel, cukorral, sóval, élesztővel és jóféle acetilezett-dikeményítővel, adipáttal.
- Hawaii!
- Bizony, bizony, gyerekek, Hawaii pizza lesz, dr. Oetker módra.
- Az a kedvencünk.
- Este a tévéhez pedig mit kaptok, na mit?
- Csak nem burgonyát, növényi olajat, sót, hagymaport, autolizált élesztőport, tejszínport, dextrózt, sajtport, nátrium-glutamátot, dinátrium-5-ribonukleotidokat és tapadásgátlót, vagyis szilícium-dioxidot?
- De bizony, gyerekek, úgy van, chipset. Lay's újhagymás chipset.
- S mi lesz a vacsora?

- Vacsorára pedig a két nagy gyerek eszik aszpartámmal, fenilalaninnal, K-aceszulfámmal, zselatinnal, hidroxipropillal javított joghurtot, amelyben kalcium-foszfáttal, vízzel és cukorral fölhizlalt, egyszer már kipréselt gyümölcs-hús vázdarabkák vannak.

- Én is kérek őszibarackos light joghurtot! Én is! Én is!

- Ne kiabálj, Lajoska. Te mást kapsz ma este. Na nézd, már itt is van egy kis kóstoló: húspép, víz, zsemlemorzsa, zsiradék, liszt, panírlé, szójagranulátum, szójakoncentrátum, keményítő, fűszerek és karamellammóniás színezék, egyszóval Kot-kot baromfi fasírt.

Ezt szegény apád is, hogy imádta... Nyugodjék békében!



## Táplálkozástudomány...

Szombaton a konyhában dolgoztam, szólt a rádió. Miközben én a szokott recept alapján töltött káposztát készítettem, egy főzős műsorban a paleotáplálkozásról beszélgettek. A neten utána néztem, egy rövid összefoglaló erről:

A **paleolit diéta** egy igen egyszerű életmód, melynek lényege, hogy bizonyos típusú ételeket száműzünk az étrendünkből. A paleolit korban még nem volt mezőgazdaság és állattenyésztés, tehát csak sült húsokat, halakat, kagylókat, tojásokat, dióféléket, zöldségeket, gyökereket, gyümölcsöket, bogyókat és gombákat fogyasztott az emberiség. Ezekhez az ételekhez tökéletesen alkalmazkodott az emberi test is, így emésztésük nem jelent gondot a számunkra. Később azonban megjelentek a neolitikus ételek is a mezőgazdaság kialakulásával: a különböző tejtermékek, a babok és a hüvelyesek, a burgonya, a cukor és más "hamis" élelmiszerek.

Az optimális táplálkozási elméletek szerint őseink általában olyan ételeket ettek, melyeket vadászattal, gyűjtögetéssel helyileg be tudtak szerezni. Ezek az úgynevezett A minőségű élelmiszerek. És ráadásul nem is nehéz beszerezni ezeket az ételeket, hiszen jórészt húsokról, valamint gyümölcsökről és zöldségekről van szó.

Olyan olajokat is kell használnunk, melyek gyümölcsökből vagy magokból lettek kivonva (olívaolaj, avokádóolaj, kókuszolaj, mandulaolaj, mogyoróolaj stb.) kerüljük a túlságosan mesterséges zsiradékokat. A húsok közül a vadhús lenne a legideálisabb, de ezt tökéletesen helyettesíthetjük a fűvel táplált állatok húásával. (azért fontos a fűvel tápláltság, mert így az állat húzában megfelelő arányban lesznek jelen az omega-3 és az omega-6 zsírsavak.). Ne fogyasszunk feldolgozott húsokat. Fogyaszthatóak az állati zsírok is. Meg kell jegyezni, hogy őseink közel 300 olyan növény

fogyasztottak (virágok, hajtások), melyek ma is elérhetőek, ám leszoktunk róluk. Érdeemes ezeket újra felfedezni magunknak! Használjuk ki a leveles zöldségek előnyeit, együnk sok gyógynövényt és szélesítsük fűszernövényeink skáláját.

A **paleolit táplálkozás** lényege tehát annyi, hogy a bevitt élelmiszerek legyenek mentesek a modern anyagoktól és a mikrotápanyagoktól.

Egy más bejegyzés a hazai paleolit táplálkozás fő képviselőjéről:

“A nyugati ember már átesett egy nagy táplálkozási kísérleten a 20. században, amelynek végeredménye, hogy az emberek 50%-a szív és érrendszeri betegségben, 30%-a rákban hal meg, 10-15% cukorbeteg (a nem diagnosztizáltakat is számítva), 8-10%-a autoimmun beteg, 30-40%-a atópiás tünetektől szenved. Tudjuk, hogy ezek a betegségek a természeti népek körében, de még a középkorban is, szinte ismeretlenek voltak. Radikálisan új dietetikára lenne szükség, olyanra, amely levonja a tanulságokat, nem pedig toldozgatja-foldozgatja a meglévő táplálkozási ajánlásokat.” (Szendi T-T blog)

Kereséseim közben ráakadtam egy másik mai divatos étrendre, íme:

A hivatalos elnevezésben egy **vegetáriánus** nem fogyaszt sem húst, sem tojást, sem tejterméket, sőt olyan ételeket sem, melyekben bármilyen állati származék található. A köznyelvben ez utóbbi étkezési formát vegánnak hívják. A **vegán** kifejezés a táplálkozásban a tisztán nyers növényi étrendet takarja.

A vegetáriánusság fajtái:

Egy ovo-lakto vegetáriánus a növényi étrend mellett fogyaszt tojást és tejtermékeket, húst azonban nem.

A lakto-vegetáriánus a hús kerülése mellett tojást sem fogyaszt, de tejterméket igen.

A vegetáriánus pedig egyáltalán nem fogyaszt húst, tojást és tejterméket, és olyan ételeket sem, melyekben bármilyen állati eredetű összetevő található (mint például a zselatin).

Ezek után kérdezheted Olvasó, mi lett a jó fazéknyi töltött káposztával? Közölhetem Veled, jó étvággyal elfogyasztottuk.

2 évtizede, amikor laktóz érzékeny lettem, egyúttal felmerült többféle ételallergia valószínűsége is. Akkor évekig csak arról szólt az életem, hogy „ezt én nem ehetem”, „mit egyek, hogy készítem el?”. Nagyon jól emlékszem erre az időszakra, igen nehéz volt, teljesen elurulta a tudomat a táplálék-kérdés. Ha ebbe a zsákutcába belemegy valaki, beszűkül és csak az evés jár az eszébe. Holott az egészségünk igazán nem csak ettől függ. Ma szója- és laktóz mentesen étkezem, de szabadon, semmiből nem mértéktelenül. Természetesen az előzőekben humorosan leírt adalék-és egyéb anyagokat maximálisan kerülöm. Öröm számomra a táplálkozás. Nem akarok 100 évig élni, de amíg élek, szeretnék gyarapodni szeretetben,

emberségben, bölcsességben. Igyekszem tisztán tartani a benső világomat. Ehhez nagyon jó alapot ad Jézus egy javaslata a korabeli „tiltóknak”:

„Hallgassatok rám mindnyájan, és jól értsétek meg! Nem az szennyezi be az embert, ami kívülről jut az emberbe, hanem ami az emberből származik, az szennyezi be őt.” Amikor Jézus a népsokaság előtt bement a házba, tanítványai megkérdezték tőle, mi a példabeszéd értelme. Ezt felelte: „Hát még ti sem értitek? Nem tudjátok, hogy amit megeszik az ember, az nem szennyezheti be, mert nem a szívébe jut, hanem a gyomrába, és a félreeső helyre kerül?” Ezzel tisztának mondott minden ételt. Aztán így folytatta: „Ami az emberből ered, az teszi tisztátalanná az embert. Mert belülről, az ember szívéből származik minden gonosz gondolat, paráznaság, lopás, gyilkosság, házasságtörés, kapzsiság, rosszindulat, csalás, kicsapongás, irigység, káromlás, kevélység, léhaság. Ez a sok rossz mind belülről származik, és ez teszi tisztátalanná az embert.” (Mk 7,14-23)



### **Pekka Parkkinen: Fű gubbaszt**

fű gubbaszt lent a hó alatt  
várja hogy olvadjon a hó  
s jöjjön a tavasz  
a madarak belerajzolták  
háromágú üzenetüket a hóba  
egyikük csőrével pontot  
is tett bele  
s most bizonyisten olvasni lehet:  
elmentem, ha nem jönnék vissza  
valaki más fog helyettem énekelni.

/Jávorszky Béla fordítása./

## HALLOTTAD??

2015. január 1-től új adókat vezet be a kormány:

Élenjáróknak: hangadó  
Gyászolóknak: hamvadó  
Szépkorúaknak: lankadó  
Narkolepsziásoknak: szunnyadó  
Alváshiányban szenvedőknek: fáradó  
Zenészeknek, énektanároknak: Cé a dó  
Karmestereknek, karnagyoknak: hang-adó  
Túlsúlyosoknak: puffadó, dagadó, has-adó  
Rohanó életmódot folytatóknak: szaladó  
Könyvelőknek, matematikusoknak: számadó  
Kissé sem konzervatívoknak: haladó  
Extrém stílust követőknek: sikkadó  
Divatdiktátoroknak: mérvadó  
Mosodai alkalmazottaknak: száradó  
Szakmunkásoknak: szakadó  
Szomjasoknak: tikkadó  
Horgászoknak: hal-adó  
Szülő nőknek: életadó  
Visszafogottaknak: mértékadó  
Karosszerialakatosoknak: horpadó  
Vendéglátósoknak: fogadó, vigadó  
Rádiós, tévés szerkesztőknek: híradó  
Fogorvosoknak, szájbetegnek: fog-adó  
Gyomorbántalmazottaknak: pukkadó  
Orvosoknak: hála-adó  
Hívőknek: hálaadó  
Ingatlanközvetítőknek: eladó-kiadó  
Sportrendezvényen szurkolóknak: rangadó  
Magas katonai beosztásúaknak: rang-adó  
Munkahelyteremtőknek, foglalkoztatóknak: munkaadó  
Tépőzár-készítőknek: tapadó  
Félősöknek: borzadó  
Virágárusoknak: hervadó  
Ünnepélyes megnyitóknak: átadó  
Mindenre Nemmel válaszolóknak: tagadó  
Közösséghez tartozóknak: tag-adó  
Napfelkeltét bámulóknak: pirkadó  
Kamaszoknak: lázadó  
Betegeknek: láz-adó

## VICCOLDAL

Áll a férj a szülészeten vajúdo felesége ágyánál, látja, mennyire szenved az asszony, erre kétségbe esve mondja neki:

- Drágám, ha ennyire fáj, akkor inkább hagyjuk az egészséget!

Néni kérem, le tetszik ülni?

- Igen kisfiam - mondja hálásan a néni.

- És mégis hová?

- Tudod-e hogy hívják a székel energia italt?

- Kútbul

A tanár felettet biológiából. Behoz egy kalitkát, ami le van takarva és csak a madár lába látszik ki. Megkérdezi a felelő diákot:

- Felismeri ezt a madarat?

A felelő lehajtott fejjel válaszol.- Nem.

- Hát akkor most kap egy egyest ! - jelenti ki a tanár és előveszi a naplót.

- Hogy is hívják magát?- kérdezi .

Erre a diák térdig felhúzza a nadrágját. - Tessék kitalálni!

- Móricka, mondj egy téli gyümölcsöt!

- Síparadicsom.

Nyolcadikosok lettek a gyerekek. Elhatározzák, hogy az évet osztálykirándulással kezdik. Már órák óta a pályaudvaron váraognak, amikor végre megszólal az egyik:

- A következővel akkor is menjünk el, ha csak az első és a második osztály van ráírva...

Szőke nő hűtőgépet vesz, az eladó győzködi:

- Hölgyem, ez kiváló minőség, AA osztály és az ajtó is megfordítható...

Mire a nő: - És miért jó nekem, ha kívül van a tojástartó?

Szőke nő: - Pincér, mennyibe kerül a sör?

Pincér: - A pohár 220, a korsó 330.

Szőke nő: - Aha, értem. És a sör?

Kovácsné összetört autóval jön haza. A férje megdöbbenve kérdezi:

- Mi történt?

- Nekem jött egy biciklis!

- Na jó, de hányszor?

Megszólítják az öreg székelyt a vásárban:

- Magáé ez a borjú?

- Nem - feleli. - A tehenemé.

- Uram, az ön idegei tönkrementek.
- Tudom, doktor úr, a horgászás miatt.
- Hogyan? A horgászás nyugtatja az idegeket.
- Persze, engedéllyel...

- Mit mondott az orvos, mama?
- Azt mondta, hogy jót tenne a testmozgás, méghozzá magaslati levegőn.
- Nagyszerű! Úgyis régen volt már kitakarítva a padlás.

Golfozás közben, egy elrontott ütés után a játékos ledobja az ütőjét a földre, és kifakad:

- A csudába, ha nem lennék nő, már régen abba hagytam volna ezt a hülye játékot....

Idegenvezetés:

- 'és ha a hölgyek egy pillanatra abba hagynák a csevegést, hallani lehetne a Niagara vízesés fülsiketítő robaját'.

Két részeg verekszik a Lánchíd lábánál. Meglátja őket a rendőr és odakiált:

- Mi folyik ott?
- A Duna!

Két jó barát elmegy az erdőbe, hogy karácsonyfát vágjanak maguknak. A térdig érő hóban gázolva órák hosszat keresik a megfelelő fenyőfát, de nem találják. A nap lenyugszik, feltámad a jeges szél, a távolban felvonyít valami állat. Az egyikük odafordul a másikhoz:

- Na, ebből nekem elegendem van! A legközelebbi fát kivágjuk, akár fel van díszítve, akár nincs!

Vízirendőröknél sorozás van, néhány újonc eljut a gyakorlati feladatokig. A főtörzs odaállítja az első jelöltet az úszómedence széléhez, és utasítja:

- Na, Kovács jelölt! Most azonnal ússzon le kétszáz métert!

Mire az: - Na de főtörzs! Hát ez a medence nincs is olyan mély!

Egy közlekedési rendőrt kiraknak egy elhagyatott útszakaszra, hogy mérje az autósok sebességét. Ott üldögél a kocsiban egész nap, de az a néhány véletlenül arra tévedő autó is betartja a sebességkorlátozást. Este azután végre jön egy autó, jócskán gyorsabban a megengedettnél.

A rendőr gyorsan bekapcsolja a villogót, a szirénát, és utána indul. Megállítja, odalép a vezetőhöz és így kezdi a mondandóját:

- Hehe, magára vártam egész nap!

Mire az autós:

- Biztos úr, pedig jöttem, amilyen gyorsan csak tudtam!