



A
református
nők lapja

Megjelenik negyedévente

Mária és Márta

m a g a z i n

XXIV.
évfolyam,
2025 / 1

A photograph of a woman with long, light brown hair, wearing a white button-down shirt, sitting on a couch and reading a book to a baby. The baby is wearing a white shirt and blue pants, looking intently at the book. The scene is warmly lit, suggesting a cozy indoor environment.

Tudjuk-e?

Az ige mellett

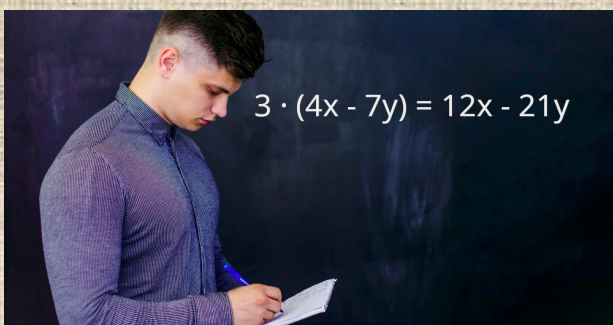
Tudtunkon kívül (Torkos Ákos) 3. oldal

Jegyzet

Informánia (Bustya Sándor) 5. oldal

Interjú

Ő az, aki gyógyít (Korondi Kinga) 6. oldal

Többet szeretnék örülni
(Korondi Kinga) 8. oldalSoha nem vagyunk egyedül
(Simon Virág) 10. oldal**Elmélkedés**Ígérni és fogadni
(Pünkösti Csilla Emese) 11. oldal

Online bűvölet (Mezei Sándor) 12. oldal

**Irodalom**

Sánta Ferenc: Isten a szekéren... 14. oldal

Portré

Kertész Erzsébet (Berekméri Melinda) 16. oldal

Gyerekoldal 17. oldal

Keresztretjvény 18. oldal

Receptek 19. oldal

Régimódi vagyok. Ha valamit nem tudok, az internetes kutakodás helyett szívesebben veszem le a könyvespolcra a lexikonokat. Mindig csodálattal tölt el az a rengeteg információ, amit összegyűjtöttek, megszerkesztettek. Parányi töredéke a mindenségnek. Birto-
kolni lehet-e mindezt, előre visz a mindentudás vágya? Volt egy olyan ismerősöm, aki az idegen szavak szótárát magolta, mert imponálni akart a tudásával. Ma már nem kell ezzel vesződni, csak egy kattintás, és feltárul előtted az egész világ. Bármikor elérhető, kérdezhető, tanulmányozható. De ment-e ezzel előre az ember élete? Mit tudtunk meg, és mi maradt titok? Mi használ, és mi a kár és szemet?

Orvosnál, pedagógusnál, lelkigondozónál, lelkipásztoroknál, gondolkodónál kerestük a válaszokat. Mindent nem tudtunk meg, de olvashatunk arról, hogy mindent csak az Isten tudhat. Alázat kell ezt elismerni. Ismeretet adunk át, és ismeretet kérünk számon, de szeretet nélkül ez mit sem ér. Megtudhatjuk, hogy soha nem vagyunk egyedül. Talán nincs emberünk, de mindig van Istenünk. Ébresztgető írásokat böngészhetünk arról, hogy ne tévesszük össze az ismeretet a tudással, ne veszítsük el a józan eszünket a kutakodásban. Mind-ezekről olvashatunk, és még arról is, hogy jól nézd meg, ki ül fel a szekeredre! Talán tudtadon kívűl Istennel beszélgetsz, és csak utólag derül ki. Ezért szép, izgalmas, titokzatos az élet. Fedezzük fel hát együtt mindezt! Gazdagítsuk, tisztítsuk, nemessük ismereteinket legjobb tudásunk és Isten akarata szerint.

• BEREKMÉRI MELINDA

Tudtunkon kívül

„Most tükör által homályosan látunk, akkor pedig színről színre, most töredékes az ismeretem, akkor pedig úgy fogok ismerni, ahogyan engem is megismert Isten” (1Kor 13,12)

Mindannyiunkban ott él a vágy, hogy megértsük a világot. Azt a világot, amely körülvesz, s amelyben élünk. A megismerés útján járva rádöbbenünk, hogy milyen töredékesre sikerül az igyekvésünk. Mert van, amikor azt látjuk és érezzük, *dsida Jenő* megfogalmazásában, hogy *köd borul a lélek körül*. Az ilyen pillanatokban jövünk rá arra, hogy vannak vakfoltok az életünkben.

Sokáig abban a tudatban éltem, hogy én tudom és látom, hogy mi van az emberi lelkekben. Aztán rá kellett jönnöm, mint a hályogkovács, hogy még nagyon messze vagyok az emberi lelket felfedő mindentudástól.

Gyakran hangzik el szánkából az *én biztosan tudom* kijelentés, aztán rá kell jöjjünk, hogy mégsem. Az élet sokoldalúsága arra mutat rá, hogy még nagyon sok a tanulnivaló, ha azt szeretnénk, hogy csodálatosan feltárulessen előttünk Isten teremtettsége. Ez mindig új kihívásokat rejt magában. Ehhez a felfedezőúthoz türelem, szorgalom, alázat kell.

József Attila

Én nem tudtam

Én úgy hallgattam mindig, mint mesét a bűnről szóló tanítást. Utána nevettem is – mily ostoba beszéd! Bűnről fecseg, ki cselekedni gyáva!

Én nem tudtam, hogy annyi szörnyűség barlangja szívem. Azt hittem, mamája ringatja úgy elalvó gyermekét, ahogy dobogva álmait kínálja.

Most már tudom. E rebbentő igazság nagy fényében az eredendő gazság szívemben, mint ravatal, feketül.

S ha én nem szólnék, kinyögné a szájam: bár lennétek ily bűnösök mindnyájan, hogy ne maradjak egész egyedül.

József történetéből megtanulhatjuk, hogy amit mi rossznak látunk, azt Isten javunkra fordítja. Mikor testvérei eladták őt Egyiptomba, azt hitték, hogy megszabadultak tőle. József számára ez az árulás és a fogság éveken át fájdalmas tapasztalat volt, de Isten egy tragikus helyzetet használt fel arra, hogy megmentse ezt a családot. Amikor sok szörnyűség és léleksajgás után eljön a találkozás pillanata, megértik mindannyian Isten rosszat jóra fordító tervét és akaratát. Mindez az emberi tudás végességére és az isteni vezetés gyönyörűségére mutat rá.

Mindannyiunkban ott él a vágy, hogy a bekövetkező események pillanatában megértsük azokat, és tudjuk a következő lépést. Isten vezetése nélkül erre képtelenek vagyunk. Ő az, aki megérteti velünk a felfoghatatlant is. Gyakran állunk érthetetlenül például a szenvedés ténye előtt. Ennek megértése is Isten kezében van. Jób történetét olvasva sok mindenre választ kapunk. Bár Jób igaz és istenfélő ember volt, mégis súlyos szenvedéseken ment keresztül. Barátai azt hitték, hogy mindez a bűnnek következménye. Ők sem látták a teljes képet, mint ahogy mi sem. Pedig szeretnénk azt nemcsak teljességében, hanem részleteiben is látni. Isten szembesíti Jóbot, hogy nem képes megérteni és tudni mindent. Azt kérdezi tőle: *hol voltál, amikor a föld alapját vetettem?* Sehol nem volt az ember.

Én biztosan tudom – mondjuk ki hangosan –, aztán jön Isten, és alázatra tanít. Ilyenkor lehetőséget ad nekünk megérte-



ni, hogy az Ő tervei sokkal nagyobbak és mélyebbek, mint a mi behatárolt tudatunk. Amikor Péter azt mondta Jézusnak, hogy kész odaadni érte az életét is, Jézus már látja és tudja a tanítvány botlását és tagadását, s mégis szeretettel fordul felé, és megbocsát neki. Isten más mértékkel mér, és más terveket készít, mert Ő valóban ismer minket.

Vágyunk megismerni a világot. Kíváncsian szemlélődünk, és sokszor elhamarkodottan mondjuk ki mindazt, amiről fogalmunk sincs. Bármennyire terjed és fejlődik az emberi tudás, sosem szabad elfelejtenünk, hogy az ismeretünk csak töredékes. Még ha köd borul is a lélek körül, ne veszítsük el a reményt. Lehet, éppen valami új bontakozik ki és kezdődik el az életedben. Mert *micsoda a halandó – mondom –, hogy törödsz vele, és az emberfia, hogy gondod van rá?*

• TORKOS ÁKOS

A kegyelem csillagjegyében

A következő negyedévben arra a hónapra, amelyikben születél, horoszkóp helyett egy Igét kínálunk a kegyelem csillagjegyében: „És abból tudjuk meg, hogy megismertük őt, hogy megtartjuk a parancsolatait. Aki ezt mondja: »Ismérem őt«, de nem tartja meg a parancsolatait, az hazug, és nincs meg abban az igazság.” (1Jn 2,3-4)

Január

„De Jézus megfordult, és megdorgálta őket: Nem tudjátok, micsoda lélek van bennetek, mert az Emberfia nem azért jött, hogy elveszítse az emberek életét, hanem hogy megtartsa.” (Lk 9,55-56)

Február

„Csendesedjétek el, és ismerjétek el, hogy én vagyok az Isten! Magasztalnak a népek, magasztal a föld is.” (Zsolt 46,11)

Március

„Amikor alamizsnát osztogatsz, ne tudja a bal kezéd, mit cselekszik a jobb kezéd, hogy a te adakozásod titkon legyen. És a te Atyád látja, amit titkon tettél, és megfizet neked nyíltan.” (Mt 6,3-4)

Április

„Ki olyan, mint a bölcs, és ki tudja a dolgok magyarázatát? A bölcsesség megvilágosítja az ember arcát, és kemény vonásai megenyhülnek.” (Préd 8,1)

Május

„Én is, amikor hozzátok mentem, testvéreim, nem úgy mentem, hogy nagy ékesszólással vagy bölcsességgel hirdessem nektek Isten bizonygatótételét. Mert elhatároztam, hogy nem akarok másról tudni köztetek, csak Jézus Krisztusról, mégpedig mint megfeszítettéről.” (1Kor 2,1-2)

Június

„Szeretteim, most Isten gyermekei vagyunk, és még nem lett nyilvánvalóvá, hogy mivé leszünk. De tudjuk, hogy ha nyilvánvalóvá lesz, hasonlókká leszünk öhozzá, és meg fogjuk őt látni, amint van.” (1Jn 3,2)

Július

„És ha prófétálni is tudok, és minden titkot és minden tudományt ismerek is, és ha teljes hitem van is, úgy, hogy hegyeket mozdíthatok ki helyükről, szeretet pedig nincsen bennem, semmi vagyok.” (1Kor 13,2)

Augusztus

„Te pedig azt hirdesd, ami egyezik az egészséges tanítással...” (Tit 2,1)

Szeptember

„Ki az, aki tudatlanságból elhomályosítja az örök rendet? Megvalloam hát, hogy nem értettem; csodás dolgok ezek nekem, nem tudom fölfogni.” (Jób 42,3)

Október

„Jézus Krisztus tegnap és ma és örökké ugyanaz. Ne hagyjátok, hogy különféle idegen tanításokkal félrevezessenek!” (Zsid 13,8-9a.)

November

„Tudás nélkül nem jó egy léleknek sem, és aki csak a lábával siet, hibázik.” (Péld 19,2)

December

„Egy vesszőszál hajt ki Isai törzsökéről, és hajtás sarjad gyökereiből. Az Úr lelke nyugszik rajta: a bölcsesség és értelem lelke, a tanács és hatalom lelke, az Úr ismertetének és félelmének lelke.” (Ézs 11,1-2)

La vita è bella

Régen volt: a legizgágabb fiam még csak elemibe járt. Nem volt erőssége sem a nyugodtság, sem a csendben üldögélés, sem a szelidség, és valahogy mindig ott volt, ha valami helytelenkedésre került sor. Sokan azt is merék mondani az ilyen gyerekekre, hogy rossz, pedig csak eleven.

A tanító nénivel volt néhány kör beszélgetésünk, hol arról, hogy ismét felmászott valahova, ahova tilos, hol arról, hogy elfelejtette a házi feladatát. Olyan is volt, amikor nem értettünk egyet. Ő szerette volna, hogy a füzeteket ne fekete papírral vonjuk be, miközben meg a gyerek azt kérte tőlünk, hogy legyen fekete. Kompromisszumos megoldás született.

Nehéz év volt, nemcsak a gyerekek várták a vakációt, hanem mi magunk is. Az évzárón a szokásos program után a tanító néni félrevont, és megkérdezte, hogy a vakáció első két hetében melyik nap alkalmas arra, hogy meglátogasson. Csak álltam, és nem értettem, hogy miért is van erre szükség.

Aztán a családlátogatás lezajlott: nem történt semmi említésre méltó. Megnézte a gyerekszobát, beszélgettünk, és a végén azt mondta, hogy tudja, hogy szokatlan az egész, de mivel a gyerek az átlagosnál is izgágabb volt, rosszalkodott, sőt még a füzetét is feketére vonatta be, gyanakodni kezdett. Bár korántsem volt biztos benne, hogy igaza van, illetve a gyanúja sem volt elégségesen alapozott, mégis el kellett jönnie a saját szemével meggyőződni arról, hogy a családban minden rendben van.

Nem ez volt életem legjobb délutánja. Nem is azonnal jutottam a felismerésre, de később és ma is hálás vagyok azért, hogy az a tanító néni odafigyelt a tanítványaira. Ha úgy ítélte meg, lépni is volt bátorsága. Az már csak szerencse, hogy ez esetben tényleg nem volt indokolt. Számomra megnyugtató, hogy ha nem is mindig, de néha akár a tanító néni is észreveheti, ha valami gond van a családokban, és hajlandó segíteni, ha tud. Elég bátor ahhoz, hogy amit nem tud, annak utánajárjon. Ha pedig bebizonyosodik, hogy a családban nincsenek gondok, akkor együtt örülhet a szülőkkel, keresve a legjobb megoldást, amivel a gyerek könnyebben beilleszkedhet az iskolába, mert az élet szép!

- k2 -

Informánia

Azt gondoljuk magunkról, hogy tájékozottak, jól informáltak vagyunk. Ha nem is tudunk mindent a világról, az internetes keresőprogramokhoz vagy a mesterséges intelligencián alapuló társalgórobotokhoz fordulva pillanatok alatt bárkiről, bármiről információkat szerezhetünk. Sőt, keresnünk sem kell, okoskészülékeink kéretlenül is ontják, felkínálják a reakcióéhes, hatásvadász tartalmakat. Elkényelmesedett életvitelünkhöz igazodva, az információk zömét képsorok és hanganyagok formájában szolgáltatják. Megkímélnék az olvasással és szövegértéssel, értelmezéssel járó fáradtságtól, idővesztegetéstől, elhitetve velünk, hogy mindent tudunk, hiszen láttunk, hallottunk mindent. Mi aztán képpen vagyunk!

Az információ azonban nem egyenlő a tudással, mivel az információkat szolgáltatók gyakran megtévesztik a felhasználókat. Gondoljunk csak a közösségi oldalakra feltöltött kikozmetikázott profilképekre, a feljavított, családi békét és harmóniát sugárzó felvételekre, az unoka balesetét bejelentő telefonhívásra, a rendkívüli rövid idő alatt megvalósítható eredményes fogyókúra reklámjára, vagy az egyszerű eszközökkel összerakható, műszaki csodaként bemutatott, életveszélyes tákolmányok elkészítésére ösztönző videókra. Az információk jelentős része hamis, nem tévesztendő össze a tudással!

Az információ önmagában nem elegendő a tudáshoz. A tudásért dolgozni kell: olvasni, kutatni, több forrásból ellenőrizni, elemezni egy-egy információ hitelességét. Akik ezt megspórolják, könnyen megtéveszthetők, manipulálhatók, csalók

áldozataivá válhatnak. Ismeretek hiányában gombamódra szaporodnak és terjednek a megmosolyogtató vagy éppenséggel elrettentő, józan ész és tudományos alapokat nélkülöző elméletek. Egyre nagyobb teret nyer az áltudomány, a logikai buk-

vallomásait olvasva bátran állíthatjuk, hogy sem az információ, sem a tudás nem elegendő a bölcs döntések meghozatalához. „*Amit teszek, azt nem is értem, mert nem azt cselekszem, amit akarok, hanem azt teszem, amit gyűlölök*” – írja, az okokat ku-

tatva pedig a következőt alapítja meg: „*tagjaimban egy másik törvényt látok, amely harcol az értelmem törvénye ellen*”.

Információk és ismeretek birtokában olyan képességre, adottságra van szükségünk, amely által felül tudunk kerelkedni az érzelmeinken, és uralkodni az indulatainkon. Honnan ez a képesség, hogyan szerezhető meg? Csak a falu vénjeinek, a törzsek vezetőinek lehet a birtokában, vagy másoknak is megadatik? A bölcsként ismert Salamon királyi családba született, királylányt vett feleségül, és ő maga is királyként uralkodott. A nevéhez ragadt jelzőt azonban nem származása okán, nem hivatalból kapta. Istentől kérte a bölcsességet, és mivel Isten kedvére való dolgot kért, tőle kapta. Történetéből érdemes megjegyeznünk, hogy a királyi trón magasságából, a legelőkelőbb pozícióból sem tartotta méltóságon

alulnak, hogy lehajoljon, és kérjen. Ehhez be kellett ismernie, hogy nem elegendő a tudása az előtte álló feladathoz. Bármit kérhetett volna, de a bölcsességet mindennél többre tartotta. Ha mi is belátnánk, hogy mennyi mindenhez nem értünk, és imáinkban hosszú élet és gazdagság helyett bölcsességet kérnénk, a túlcsonduló információk ellenére is megfontoltabban, egy könnyebben átlátható világban élhetnénk.

• BUSTYA SÁNDOR

Pilinszky János

Milyen felemás

Milyen felemás érzések közt élünk, milyen sokféle vonzások között, pedig zuhanunk, mint a kő egyenesen és egyértelműen.

Hányféle szégyen és képzelt dicsőség hálójában evickélünk, pedig napra kellene teregetnünk mindazt, mi rejteni való.

Milyen

megkésve értjük meg, hogy a szemek homálya pontosabb lehet a lámpafénynél, és milyen későn látjuk meg a világ örökös térdre roskadását.

fencekben gazdag misztifikáció, a ködösítés, a populizmus, a maszatolás. Ha minden ismeretnek a birtokában lennénk – valljuk be, hogy nem lehetünk! –, valószínű, hogy könnyen meg tudnánk különböztetni az igazat a hamistól, a jót a rossztól, a helyest a helytelentől. Az viszont kérdéses, hogy előbbre mozdulna-e ettől a világ. Hozna ez változást az életünkben? Más céljaink lennének, jobb döntéseket hoznánk? Évezredek óta visszatérő a kérdés. A több nyelvet ismerő, nagy tudású Pál apostol

Ő az, aki gyógyít



– Milyen változásokat érzékel a 25 évnyi hosszú munka során?

– Az évek múlásával egyre több a tapasztalat, és kevesebb a nyers izgalom. Olykor úgy éreztem, hogy túlzottan rutinossá vált a tevékenység, és előfordult, hogy a fásultság, a kiegészítő tünetei jelentkeztek. Jelenleg úgy érzem, hogy amióta újrakezdtém a családorvoslást, ötvöződik bennem a fiatalos lendület a meglévő tapasztalattal, és ezt nemcsak én, hanem a páciensek és a munkatársaim is örömmel élik meg. Csapatként vagyunk jelen a gyógyítás folyamatában. Annak ellenére, hogy magányos farkasnak vélem magam, sosem gondoltam azt, hogy egyedül, a saját erőmből képes lennék helytállni. Mindig abban bíztam, hogy Isten segítségével – mivel nála minden lehetséges – sikerülhet. Amit szeretnénk, az lehetséges.

– Hogyan nyilvánul meg a gyakorlatban ez az együttműködés olyankor, amikor diagnózist állít, kezelést ír fel?

– Úgy szoktam fogalmazni, hogy először is egy kicsit hallgatózom. Nem a sztetoszkóppal, hanem a szívemmel, a lényemmel próbálom

Kurjatkó Tamás családorvos, főorvos, nő, hat gyerek édesapja, keresztény ember. 1997-ben végzett a Marosvásárhelyi Orvosi Egyetemen, majd posztgraduális mentálhigiénés képzésben részesült a Budapesti Testnevelési Főiskolán. Pszichiáter rezidensként dolgozott néhány évig, de végül a családorvoslás mellett döntött. Másfél éves megszakítással – ez idő alatt sürgősségi orvoscént látta el a betegeket – tulajdonképpen huszonöt éve családorvoscént végzi hivatását.

meg letapogatni, érzékelni a dolgokat, hogy valójában mi bújik meg egy-egy panasz mögött. Egy pár hónappal ezelőtt például egy hetven év körüli beteget vizsgáltam meg, és ahogy rátettem a kezem a hasüregére, anélkül, hogy érzékeltem volna egy különösebb formációt, megéreztem, hogy tumora van, és el is küldtem ezzel a meredek diagnózissal a gastroenterológushoz. Egy hónapon keresztül forgatták erre-arra, küldözgették, amíg kiderítették, hogy tényleg így van. Amikor a küldőpapírt megírtam, akkor a páciens lánya megkérdezte, hogy mi lesz, ha beigazolódik, hogy daganata van. Sokszor hangzik el ez a kérdés, és ilyenkor azt szoktam mondani, hogy a tények már megvannak, csak eddig nem tudtunk róla. Tehát arról van szó, hogy ez a tény a tudat szintjére emelkedik-e, vagy sem. Mindannyiunkban lehet tumor, vagy olyan elváltozás, amelyről nem tudunk.

– Ha valamelyik hozzátartozónk esetében beigazolódik, hogy súlyos betegséget hordoz, el kell mondanunk neki? Segítheti a gyógyulást az, hogy a páciens tudatában van a betegségnek?

– Ez nagyon függ a páciensről. Hogyha nem tapasztaltam volna meg, hogy mennyire különbözően hat az emberekre az, hogy megtudják, hogy rákos betegek, akkor nem mondanám azt, hogy különbözőképpen kell hozzáállni. Többnyire amelllett vagyok, hogy ha felfedezünk

valamit, vagy beigazolódik egy betegség, akkor azt jó tudatni. A páciensnek joga van ehhez. Viszont éltem meg olyan helyzeteket, amikor a hozzátartozó elmondta, hogyha a páciens megtudná, hogy tumoros beteg, akkor összeroskadna, összedőlne benne a világ, és volt, amikor ezt elfogadtam. Nemrég jártam egy betegnél, akinek a gyerekei megkértek, hogy ne mondjuk el, ne sokkoljuk az anyukát azzal, hogy tüdődaganata van, mivel ő úgy tudja, hogy valami apró probléma van a tüdején, és bizakodik, hogy rendbe fog jönni. Épp akkor utazott haza távolról az egyik gyereke, és nagy volt az öröm.



• Interjú

Én ugyan meghallgattam a páciens tüdejét, és mondtam, hogy hallszik egy probléma, tehát van ott valami gond, beteg az a tüdő, láttam a páciensen, hogy szinte átsiklik ezen, és az életöröm, meg az élet igenlése, meg a gyerekei körében való lét, az sokkal többet jelent annál, hogy mostanában a tüdejével valami baj van.

– **Előfordul, hogy a páciens úgy gondolja, hogy ő pontosan tudja, mi a baj, az orvoshoz pedig csak receptért, küldőpapírtért fordul?**

– Hogyne, még fiatal, ügyeletes orvos voltam, amikor beérkezett az ügyelethez egy egész család azzal, hogy hoztak egy beteget, egy harminc körüli nőt, azzal, hogy adjak neki valamilyen injekciót, mert hogy epekölikája van, görcsöl. Mondtam, hogy előbb megvizsgálom, és ahogy vizsgáltam, olyan erővel tört rám a megézés, hogy ki is mondtam: aszszonyom, én úgy gondolom, hogy ön terhes. – Micsoda? – kérdezte meglepetten. – Hát én tudom, hogy mit jelent terhesnek lenni. Van már egy 10 éves gyerekem, tudom azt, hogy minden hónapban volt ciklusom, és ugyanazt a derékbőségű nadrágot használom, mint eddig. – Ennek ellenére én úgy érzem, hogy magának mindjárt szülnie kell – mondtam neki, és megírtam a küldőpapírt. Emlékszem, ahogy kiment a kezelő-

ből a folyosóra, azt mondta, hogy na halljátok, *ez azt mondja* – nem a doktor úr, vagy az ügyeletes, hanem *ez azt mondja* –, hogy terhes vagyok, és hogy szülnöm kell. Én csak arra kértem a hozzátartozó testvérét, aki szintén vele volt, hogy hívjon fel majd, hogyha tud valamit. Körülbelül két óra után csengett a telefon, jelentkezett, hogy a doktor úrnak igaza volt, egészséges fiúgyermek született. – Tudja, doktor úr – magyarázta – úgy tűnik, hogy ez egy rejtett terhesség volt...

– **Ennek a történetnek a szereplői, annak ellenére, hogy másra gyanakodtak, legalább bementek az ügyelethez. Ez a jobbik eset?**

– Mindenképpen, legalábbis ahhoz képest, hogy van, amikor felhívunk telefonon, és nem a panaszokat sorolják, hanem egyszerűen elmondják, hogy a betegnek épp középfülgyulladása van, és hogy kellene neki antibiotikum, de mert szabadon nem vásárolható, nem tudnék írni ilyen receptet? Vannak, akik összetévesztik az orvosi rendelőt a jegyirodával, amikor belépnek azzal, hogy kérek szépen két küldőpapírt ehhez és ehhez a szakorvoshoz, mintha jegyet foglalnának egy adott időpontra, a megadott sorban, az érdeklődésüket felkeltő előadásra.

– **Miközben keveset tudunk arról, hogy mit hordozunk, hor-**

dozhatunk magunkban. Mi az, amiről nem tudunk?

– Nagyon érdekes az, amit hordozunk magunkban. Az maga az élet, egy szenzációs, csodálatos dolog, amit nem tudunk teljesen megismerni, csak részleteiben. Erre is vonatkoztatható, hogy még csak tükör által, homályosan látjuk a dolgokat.

„Uram, itt már csak te segíthetsz, tehát gyere, kérlek.”

De csodálatosak, és nem csak az emberi testben, hanem az állatvilágban, az egész természetben meg tapasztalható jelenségek. Megsejteni a felszínen, a látszaton túl az összefüggéseket, hogy mi miért történik, ez egy nagyszerű dolog.

– **Hogyha lehetetlen a teljes ismeret, egy adott ponton szembekerülünk olyan kérdésekkel, amelyekre be kell vallanunk, hogy nem tudjuk a választ.**

– Úgy gondolom, hogy az elmúlt évek során szerzett tapasztalatok alázatosabbá, bölcsébbé tettek. Egyrészt belátom azt, hogy egyszerűen nem tudhatunk mindent, másrészt pedig tudom, hogy van felettünk valaki, aki hitünk szerint mindent tud. Bizonyos helyzetekben ezt ki is mondom. Felsorolhatnám azokat az eseteket, amikor eljutottam addig a pontig, hogy ki kellett mondanom: Uram, itt már csak te segíthetsz, tehát gyere, kérlek. Nem arról van szó, hogy máskor ne hívnám meg Jézust a gyógyítás folyamatába, többször is hívom, de vannak olyan sarkalatos helyzetek, amikor belátva a korlátaimat, arra kérem, hogy vegye át a gyógyítást. Nem állok félre, de tudatában vagyok annak, hogy nem rajtam múlik. Általam ugyan, de valójában ő az, aki gyógyít.

• KORONDI KINGA



Többet szeretnék örülni

A Cserealjai gyülekezet honlapján a gyülekezeti alkalmak, bibliaórák, kóruspróbák, konfirmációi felkészítők és vallásórák felsorolásában kakukktójásként szerepel ez a szó: matekóra. Mellette egy név: **Bucse Mária tanárnő**. Kíváncsi lettem, hogyan került ebbe a környezetbe, kicsoda ő?

– Feleség, anya és tanár vagyok. Ebben a sorrendben, de azonos szinten, mert mind a három nagyon fontos számomra. Több mint 30 éve vagyok feleség, anya, és nagyon sok éve, 1981-től tanár. Egy Bihar megyei faluból, Érszöllősről indultam, egy olyan családból, amelyben a munka, a betartott szó meg a becsület nagyon nagy érték volt. A munkából már gyermekként részt vettünk, és mellette az is fontos volt, hogy jól tanuljunk, csak a jó jegyek jöhetnek szóba. Édesanyám zárdában tanult, csak nyolc osztályt végzett, szeretett volna továbbtanulni, de erre nem volt lehetősége. Ezért nagyon szerettem volna, ha a gyerekei továbbtanulnának. Próbáltam is eleget tenni az elvárásnak, de 9. osztálytól román osztályba kerültem, és nem beszéltem eléggé jól a román nyelvet. El voltam keseredve, mert nem voltak jó minősítéseim, sőt, jöttek a rossz jegyek, és akkor a testvérem, aki akkor már Bukarestben lakott, azt mondta: megmentjük a helyzetet, Bukarestbe jössz a magyar iskolába! Ez egy óriási változás volt az életemben, de sokat segített nekem, nagyon értékes iskolába kerültem. Ahogyan viszonyultak hozzánk a tanárok, emberként, az nagyon nagy élmény volt, és azt hiszem, hogy tanárként én is ezt vittem tovább. Ezután jöttek a főiskolai évek, az egyetemet Temesváron végeztem. Nem sikerült bejutnom a matematika szak nappali tagozatára, ezért ősszel felvételiztem a látogatás nélkül. Bejutottam, és egy év után, ezzel párhuzamosan, elkezdtem dolgozni Bályokon, Bihar megyében. Ott az iskola egy kicsi, rendezett intézmény volt, ahol az igazgatónak az élete volt az iskola. Fegyelmet, igényességet követelt. Húszéves fejjel ezt nem értékeli igazán az ember, de utána

nagyon sokszor hálásan gondoltam arra, hogy milyen sok mindent tanultam ott. Közben elkerültem Berettyószéplakra, ott dolgoztam 1990-ig. Mind a két iskolából hoztam magammal máig tartó barátságokat. Innen kerültem Marosvásárhelyre, abban az évben volt az esküvőnk, és kezdtem el tanítani az Elektromaros Líceumban. Itt újra szerencsém volt, egy nagyon hozzáértő igazgatópáros irányítása alatt dolgozhattam több éven át.

– **Az egy egész erős iskola hírben áll, ahol komolyan veszik a matematikát.**

– Igen, a technológiai líceumok között Marosvásárhelyen ez a leg-erősebb. Sok ügyes gyermekünk volt, nagyszerű kollégák is vannak ebben az iskolában, és értékes barátságokkal gazdagodtam. Szerettem ott tanítani.

– **A pályafutása során többször változtak a szakmai követelmények, az elvárások. Mennyire lehet építeni egy ilyen ingatag alapra?**

– Szerintem a követelmények változhatnak, ami maradandó viszont, az az, hogy tanárként komolyan végezd a munkádat. Figyelj oda a diákra, az órádra, legyen fegyelem, a gyermek kérdezhesen, veled együtt dolgozhasson. Nincs olyan rendszer, amelyik ezt megváltoztatná.

– **Gyakran panaszojják a tanárokat, hogy manapság a gyerekek nem olyan érdeklődők, mint régen, és hogy úgy tűnik, hogy egyre rosszabb gyerekanyag érkezik az iskolákba. Valóban butábbak, rosszabbak, nevelteletlenebbek a mai gyerekek?**

– Nem szeretem ezt a „bezzeg az én időmben” féle hozzáállást. A mai

gyerekekhez nagyon sok információ jut el, sokkal több, mint az előző generációkhoz. Ebből a hatalmas információözbönből nagyon nehéz kiválogatni, hogy mi az, amire figyelni kellene, mi az, ami nekik szól. Ezért sokkal nehezebb lekötöni őket az órákon, főként ha olyan dolgokat kell megtanulniuk, amelyeknek nem látják a gyakorlati hasznát.

– **Ez visszatérő kérdés, gondolom, hogy miért kell valamit megtanulni. Csak az érettségi miatt?**

– Matematikáról lévén szó, azt tudom mondani, hogy az érettségi miatt. Kicsi vagyok én ahhoz, hogy beleszóljak abba, hogy miként vagy mit kellene tanítani. Az én dolgom egyelőre az, hogy a gyermekeket felkészítsem az érettségi vizsgára. Azért írta a szülő középiskolába a gyerekét, mert azt akarja, hogy érettségizzen. Tehát ez az én dolgom, hogy őt felkészültté tegyem arra, hogy sikeresen vizsgázzon. Természetesen nemcsak tanítjuk a diákokat, hanem neveljük is. Az a tanár, amelyik szeret tanítani, és odafigyel a munkájára, az a diák nevelésére is feltétlenül figyel. Ezért vannak az iskolán kívüli tevékenységek.

– **Osztályfőnökként hogyan látta el a tanítás mellett ezt a feladatot?**

– Azt hiszem, hogy mindkét feladatkör, amelyet párhuzamosan kellett ellátnom, nagyon fontos. Az iskolán kívüli tevékenységek által sokoldalúbbnak látod a diákot. Matematikaórán azt látod, hogy mennyire logikusan gondolkodik, mennyire érdekli az adott tantárgy. De azon kívül nagyon nagy a gyerekek érdeklődési köre. Jártunk színházba, voltunk kirándulni, elmentünk Ózdra a Bonus Pastor által fenntartott

• Interjú

drogterápiás központba, meghívottjaink voltak a Philothea Klubtól, a Szent Balázs Alapítványtól. Sok helyre eljártunk, és ezzel nemcsak a diákjaim, de én is nagyon sokat nyertem. Olyan jó érzés az, hogy még most is keresnek, írnak a diákjaim. Ez egy fantasztikus dolog!

– Sokszor halljuk azt, hogy a matematikával bajlódó gyerek azt mondja, hogy tehetségtelen, ez neki nem megy. Valóban így van?

– Én úgy gondolom, hogy néha otthonról jönnek ezzel a beállítással, mert a szülő az, aki mondja, hogy jaj drágám, a mateket, azt én se tudtam. Ez sokszor az én jelenlétemben is elhangzott. És a gyermek számára ez visszahúzó erő, elhiszi, hogy nem is értheti. Holott ez egy mindenki számára megérthető tantárgy. Nagyon kevés az új fogalom egy tanórán, de azt a keveset nagyon meg kell tanulni ahhoz, hogy a feladatokban használni tudják. Tehát nem arról van szó, hogy valahol elszakadt a fonál, és akkor azt nem lehet továbbvinni. Azt össze lehet kötni, csak – mivel nagyon igényes tantárgy a matematika – nagyon oda kell figyelni. Hogy kínlódnak néha a diákok, az azzal is magyarázható, hogy kevesebbet olvasnak mostanában, és nem tudnak eléggé ügyesen szöveget értelmezni. Tisztelet a kivételnek.

– Az aktív évek után mi következett?

– Tudtam azt, hogy amint elérem a nyugdíjkorhatárt, nyugdíjba akarok menni. Mert úgy érzem, hogy én ezt kiérdemeltem, hogy legyen több ön-időm. De egyik napról a másikra az ember nem épül le. És már akkor tudtam, hogy én szeretnék a Cserealjai gyülekezetnél érettségi felkészítőt tartani, ha lehet. Ezt be is jelentették szeptemberben, azóta keddenként tartom ezeket a felkészítőket. Egy-

előre csak az Elektromaros Líceumból jönnek a diákok, gondolom, mert ők ismernek, de bárki jöhet a városból, ezt a templomban bejelentették. Ez is tükrözi a Cserealji gyülekezet nyitottságát, ha segíthetnek, akkor abban bárki részesülhet. Van, amikor 5, van, amikor 17, van, amikor 11 diák jön, én ott vagyok, és eggyel is meg fogom tartani a felkészítőt. Ez egy lehetőség.

– Miért szeretné ezt csinálni? Mi a jó benne?

– Az embernek mindig jó az, hogyha segíteni tud másoknak. Számomra ez annyira könnyű, meg annyira szeretek tanítani! Ráadásul most sokkal könnyebb. Nem kell papírmunkát végezni, csak tanítani,



és ezt nagyon szívesen csinálom. Lehet, hogy máshol, másként is tudnék segíteni az embereknek, de ez az, amihez a legjobban értek.

– A saját gyerekei hogyan élték meg, hogy az édesanyjuk tanárnő?

– Két lánynak vagyok az anyukája. Vegyes házasságba születtek, úgyhogy a gyermekeimnek két anyanyelve van. Azt hiszem, hogy kicsit spártaian neveltem őket, hogy álljanak meg a lábukon egyedül. Egyszer megkérdeztem egy pszichológust, hogy mi a legfontosabb feladata egy szülőnek. Azt válaszolta, hogy az, hogy hiteles legyen. Akkor nagyon elégedett voltam ezzel a válasszal, de talán többször elmaradt a dicsé-

ret, a biztatás. Felnőttek, mindketten nagyon értékes emberek lettek, és nagyon büszkék vagyunk rájuk.

– Mit tervez a jövőre nézve?

– Az idéntől kezdve szeretnék többet örülni. Szeretnék többet utazni, inkább odafigyelni a pozitív dolgokra. Nem szeretném azt, hogy savanyú öregasszonnyá váljak. Annak ellenére, hogy bizonyos dolgokhoz most több idő kell, nem panaszkodom. Van időm elérni előadásokra, többet tudok sudokuzni, olvasni meg kertészkedni, rendezni az udvarunkat, a virágaimat. Sokkal több az önidőm. Többet tudok sétálni, a férjemmel együtt lenni, meg magamra is figyelni.

– A házasságáról mit mondana el?

– Ha újrakezdehetném, akkor újra ezt a házasságot választanám. Annak ellenére, hogy annak idején azt kérdezte tőlem valaki, hogy jól meggondoltam-e ezt a házasságot, mivel a két népnek nincs se közös múltja, se közös kultúrája, azt mondhatom, hogy nekünk jól telt együtt ez a 35 év. A diákjaimnak többször elmondtam, hogy az ember a szeme színét és a nemzetiségét

nem választja, nem választhatja meg. Én büszke vagyok a nemzetiségre, de az is fontos, hogy olyan ember legyek, akire a nemzete is büszke lehet.

– A lányait érte bántás a származásuk miatt?

– Gondolom, hogy nem. A két nyelvet egyszerre tanulták meg. Mindig, bárhol vállalták, hogy ők egy magyar anyuka és egy román apuka gyerekei. Lehet, néha ezt időben el kellett mondani, akár nekik, nekem vagy a férjemnek, hogy egy-egy csípős megjegyzést megelőzzünk, amit legtöbbször nem is bántásnak szánnak az emberek.

• KORONDI KINGA

Soha nem vagyunk egyedül

Sokszor érezzük a bethesdai tó partján tengődő beteghez hasonlóan, hogy nincs emberünk, magányosak vagyunk, nem látjuk a kiutat egy adott élethelyzetből. A nagy családok, faluközösségek megtartó ereje szinte megszűnt, a nehéz helyzetben levők sokkal inkább magukra maradnak. **Kerekes József** református lelkipásztortól, pszichoterapeutától azt kérdeztük, hogy fontosak-e a kapcsolataink, és hogy mikor tudunk valakinek az embere lenni.

Elvárásaink és sémáink

Kerekes József szerint mindig másokhoz viszonyítjuk, hasonlítjuk magunkat, és így kapcsolódunk is. Születéskor a kisgyerek csak elvárás. Elvárja, hogy gondozzák, tisztába tegyék, rá van utalva a szülőre. Azt is elvárja, hogy legyen mellette valaki, aki igényeit kielégíti, aki felel a sírására. Látja, hogy viselkednek szülei vele, egymással, és lemásolja ezt. Ha szüleitől azt hallja, akár komolyan, akár viccesen, hogy nem vagy jó ebben vagy abban, nem fogod semmire vinni, ügyefogyott vagy, akkor ezek a minősítések, ezek az értékelések erősödnek meg benne.

A pszichoterapeuta arról is beszélt, hogy az otthon látott példákat lemásoljuk, továbbvisszük és továbbadjuk. Példaként említette, hogy a hozzá fordulónak, akik arra panaszkodnak, hogy kiborultak, dühösek lettek, elveszítették az önuralmukat, egy gyakorlatot ajánl. Arra kéri őket, hogy csukják be a szemüket, és képzeljék el magukat dühösen, kikészülve, mintha a tévében látnák magukat. Aztán egy másik képernyőre képzeljék oda azt, akit így, kikészülve, dührohammal láttak gyermekkorukban, korábban. Általában mindig kiderül, hogy családtagjuk, hozzátartozójuk viselkedett úgy, és ők ezt lemásolták, ezt a mintát

követve próbáltak megbirkózni egy-egy nehéz helyzettel. Kiderül, hogy elődeink életét modelláljuk, még dühösek sem tudunk lenni önjárón. Valakitől megtanultunk szeretni, dühösnek lenni, megtanultuk, hogy mi az, hogy házasság, hogyan kell a gyerekeket nevelni.

Ki nekünk a legfontosabb?

Felnőttként a kapcsolódásra és a biztonságra, vagyis szeretetre van szükségünk. De ahhoz, hogy szeretni tudjunk, elsősorban meg kell ismerjünk önmagunkat, és fel kell ismernünk, hogy melyek azok a minták, amelyek alapján reagálunk az eseményekre. Kerekes József szerint meg kell kérdezzük önmagunktól, ahogy ő is meg szokta kérdezni a hozzá fordulóktól, hogy ha rátekint a két kezére, a tíz ujjára, és sorrendbe állítja azokat, akiket a legjobban szeret, akkor kik állnak az első helyeken. A szülők, házastárs, gyerekek, Isten, barátok, rokonok? Amíg az első háromban nem vagyunk mi magunk benne, addig nem tudunk másoknak édesanyaként, feleségként, barátnőként segíteni, másoknak az embere lenni.

A szakember szerint nem tudunk segíteni másokon, nem tudunk szív-ből szolgálni, ha önmagunkat nem ismerjük, ha nem merünk esténként csendben befele fordulni, és meghallgatni, hogy mit üzen a lelkünk.

Szemléletváltásra van szükség

Kerekes József szerint fontos lenne, hogy amikor egy-egy élethelyzetben elakadunk, amikor nem látjuk a megoldást, akkor kérjünk segítséget egy szakembertől. Régebb a fa-

luközösségekben, a nagy családban oldották meg a felmerülő gondokat.



Akkor általában a nagy közösségben mindig akadt valaki, aki elmondta, hogy már találkozott ilyen helyzettel a szomszéd faluban, vagy távolabbi rokonságban, valahol már voltak ilyen gondok, és ezt így és így oldották meg. De ma már nincsenek ilyen támogató közösségek. Az emberek az interneten keresnek rá a problémákra és a megoldásokra. Minden tünetet magukénak érznek, és szorongani kezdenek. „Amikor szorult élethelyzetbe kerülünk, akkor az nem jelent mást, mint egy megoldásra váró élethelyzetet. Fel kell ismerünk, hogy az, ami megtörtént, azon már nem tudunk változtatni, de változtatni tudunk azon, hogy hogyan viszonyulunk hozzá. Ahhoz, hogy más szemszögből lássuk a szorult élethelyzetünket, a problémánkat, ahhoz általában külső segítségre van szükségünk, egy szakemberre, aki segít megvilágítani az elakadást, és más szemszögből nézni azt.”

Kerekes József szerint fontos azt megtanulni, belehelyezkedni abba a gondolatba, hogy soha nem vagyok egyedül – magányos lehetek, de egyedül sohasem. Részben, mert ott vagyok én saját magamnak, részben mert ott van Isten mindig velem, mellettem.

• SIMON VIRÁG



Ígérni és fogadni

„Teljesítsd, amit megfogadtál!” (Préd 5,4a)

A mai világ nem igazán fogadkozik, talán kivétel a szilveszteri fogadalom, amit legtöbbször nem tartanak be.

Ha mégis szóba kerül a fogadalom, valahogy azt az egyházhoz, esetleg az úrvacsorához kötjük. Az ágendázó lelkész kérdésére feleljük, hogy: Ígérem és fogadom. Ezt szeretnénk megtartani – vagyis, hogy életünket az Úrnak szenteljük, s az Ő dicsőségére éljünk –, de nem mindig sikerül.

Mi is a fogadalomtétel?

1. Ünnepest, komoly kijelentéssel, nyilatkozattal megpecsételt ígéret, fogadás.

2. (jog) az esküt helyettesítő nyilatkozat

3. (vallásügy) valamely kegyes cselekedet végzésére Istennek tett ígéret.

Tavaly az egyházunkban egyházmegyei választások voltak, s így részt vehettem egy olyan istentiszteleten, amelyen a tisztviselők és tisztségviselők fogadalmat tettek az Úr színe előtt. Ünnepest, felemelő lelki alkalom az ilyen.

A bibliai példa is ezt erősíti meg: Józsué – bevezetve és letelepítve a népet –, egy idő után azzal szembesül, hogy a zsidók bálványokat kezdenek imádni. Országgyűlést hív össze, ahol bizonyosságot tesz: „Én és az én házam népe az Urat szolgáljuk!” (Józs 24,15b). Majd választás elé állítja a népet is, amelyet egy ifjúsági ének is nagyon szépen foglal össze: „Válasszatok addig, míg tart a ma, / Ki legyen a ti szíveteknek ura! / Nem szolgálhat két úrnak senki sem, / Egyiket gyűlölni vagy szeretni kell.”

A nép ígéretet és fogadkozik, de a bírák korára már újra bálványimádással van tele az életük. Azonban valahányszor visszafordulnak

Istenükhöz, Ő megbocsát nekik, és tiszta lappal kezhetnek.

A zsidó nép számára mindig is fontos volt a jó példa, a példamutatás. Közele és régmúlt történetek elmesélésével ismertették meg fiaikat az Úrral, Isten tetteivel az életükben. Létfontosságú volt a példamutatás, a jó nevelés.

Túrmezei Erzsébet Meddig?

Uram, Teneked sok a Pétered,
sokak a nagycsüörtök éjszakáid.

S olyan kevés a csendes Jánosod,
aki nem ígér, nem fogadkozik,
de elkísér egész a Golgotáig.

Mert olyan könnyű azt kimondani
egy izzó percben: Meghalok veled!
De annyi minden visszahúzna még,
ha ránkborul a szörnyű éjszaka,
ha megérint a fagyos lehelet.

Talán csak egy kis gyermek mosolya,
vagy a hitves könnyfátyolos szeme...
Susognak a szélben ringó habok:
a halászbárka, otthon képe hív...
Ó, legalább búcsúzni kellene!

Hamu alól az életöszton is
felparázslík: Ó, ilyen hirtelen?
Egy percre olyan szép lesz a világ,
átölel minden színe, illata!
...S már el is hangzott a „Nem ismerem!”

Uram, Teneked sok a Pétered,
sokak a nagycsüörtök éjszakáid.
Bár lehetnék egy csendes Jánosod,
aki nem ígér, nem fogadkozik,
de hű marad egész a Golgotáig!

Lelkész nagyapám és tanítónő
nagyamám konzervatív, keresztyéni,
tudatos, szigorú nevelése a máso-

dik generációra is nagyon kihatott. Míg nagyapám az unokáival nagyon engedékeny volt, fiai még követték a szüleiktől látott mintát, s tekintélyelvű nevelésben volt részünk. Megtanultuk, hogy a szavunknak súlya van, lehet kétélű kard, vágathunk, de ugyanakkor simogathatunk is vele. Az IGENünk igen kellett legyen, a NEMünk pedig nem. Megtanultunk egyenesek lenni, s amikor évek múltán egy diákom úgy jellemezett, hogy „a legigazságosabb tanárnő”, nagyon büszke voltam a felmenőimre, akik erre neveltek, tanítottak.

Többször kellett fogadalmat tennem: vallásanári és lelkészi fogadalomtétel határozta meg pályakezdésemet. Éreztem, s mindannyian, akik egy időben tettük le a fogadalmat, éreztük a mélységét, felelősségét ezeknek a szavaknak.

A nemrég volt 25 éves teológiai találkozómnak mesélte el egyik évfolyamtársam, hogy amikor mondtuk a fogadalmunkat, őt az mennyire mélyen érintette. Fontos volt számunkra, hogy azonosulni tudjunk a fogadalommal, hisz tiszta szívből meg akartuk azt tartani. „Ha fogadalmat teszel Istenednek, az Úrnak, ne halogasd annak a teljesítését, mert úgyis számonkéri tőled Istened, az ÚR, és vétek fog terhelni.” (5Móz 23,22)

Hétköznapijaimban igyekszem nem fogadkozni, s ígéreteket is csak akkor teszek (legkisebbik lányom unszolása ellenére is), ha tudom, hogy meg tudom tartani. Sokszor hallottam már azt a közmondást, hogy az ígéret szép szó, s ha betartják, úgy jó. Csalódtam már emberekben, akik nem tartották meg ígéretüket, s nem szeretnék olyan lenni, mint ők. S az Istennek tett ígéretnek, fogadalomnak még nagyobb a súlya.

„Teljesítsd, amit megfogadtál! Jobb, ha nem teszel fogadalmat, mint ha fogadalmat teszel, és nem teljesíted.” (Préd 5,4)

• PÜNKÖSTI CSILLA EMESE

Online bűvölet

Az online világról biztos eszébe jut a kedves olvasónak a Facebook, az Instagram, valamilyen internetes játék, a Skype, a WhatsApp vagy más telefonos alkalmazás, online bolt.

Tagadhatatlan, hogy az online térnek számos pozitív oldala van, hiszen megkönnyíti a kapcsolatépítést, kapcsolatfenntartást. Én is online ismertem meg a feleségemet 15 évvel ezelőtt, a Facebook elődjének tekinthető hi5-on, és volt már olyan esketése, hogy a fiatalok online ismerkedtek meg egymással, házasságuk 5-10 éves múltat tekint vissza.

Az alábbi sorokban nem kívánom taglálni a pozitívumokat, hanem eligazításként az online világ működési sajátosságaira szeretném felhívni az olvasó figyelmét. A cél, hogy megismerve az internetes világ stratégiáját, tájékozottabbak legyünk, olyanok, akik átlátnak a szitán, és nem válnak átverhetővé.

Az online élet veszélyt jelent a ma emberére – életkortól függetlenül, mert függőséget okozhat, illetve a függőség tüneteit válthatja ki a felhasználónál. Talán ismerős a dopamin fogalma, ami az agyban felszabaduló természetes vegyület, segíti a mozgás és az érzelmi reakciók szabályozását. A felszabaduló dopamin kellemes érzést vált ki, és a do-

pamin által kiváltott örömezzetire vágyva az ember sok mindent hajlandó megtenni – egészen extrém dolgokat is. Az online világnak sajátos eszközei vannak arra, hogy dopamin szabaduljon fel. Ha a felhasználó átélte a képernyő előtt, az okostelefonját kezében tartva a dopamin felszabadulását, akkor vissza akar térni hozzá, újra vágyik megtapasztalni.

Lássuk tehát, milyen horgot vet be az online tér, hogy elkapja, elbűvölje a felhasználót!

Időszakos jutalmazás, megerősítés

Az online térben a számítógépes játékok, közösségi oldalak (Facebook, Instagram stb.) megalkotásánál, fejlesztésénél figyeltek arra, hogy lehetőséget adjanak a jutalmazásra, fejlődésre. A rajongói, genius szintek, lájkok, kommentek, egyéb reakciók mind erre vonatkoznak: a jutalom lehetősége adott, nagyon keveset kell tenni érte. Talán foglaltunk már nyaralást a Bookingon. Ha feliratkoztunk a hírlevelükre, hetente küldik a jutalmat: „Csak rád vár egész Európa, és mi segítünk neked eljutni, ezért 5% kedvezménnyel jutalmazunk, foglalj szállást a héten, ne szalaszd el a lehetőséget.” Mint-



ha azt akarnák érzékeltetni, hogy jelentőségteljesek vagyunk, megérdemeljük. Érettség kérdése, hogy valaki mitől érzi magát jelentőségteljesnek, az 5% jutalomtól, vagy attól, hogy eljutott bárhova is ebben a világban – érdemes ezen elgondolkodni.

A keresés, megtalálás élménye

Szinte biztos vagyok benne, hogy böngészett már a Google oldalon az olvasó. Mi a titka a Google sikerének? A keresés, megtalálás élményének garantálása.

Hadd osszak meg egy személyes, viszonylag friss életpéldát. A feleségem szeretett volna egy zöld pulóvert vásárolni magának, elkezdte az online keresést, és 10 perc után minden reklám zöld pulóverekről szólt telefonjában. Végre talált egyet. Igen ám, de ha már rendel magának, akkor jól jönne valami a gyerekeknek is. Ment a kosárba ez is, az is. Nagy mosollyal jött hozzám a telefonjával megmutatni, mennyi mindent talált a gyerekeknek, és megvan a zöld pulóver is. Ezen a ponton átélte a keresés boldog élményét. Teltek, múltak a napok, viszonylag későn hozta a



• Elmékedés

futárszolgálat a megrendelt terméket, beletelt egy hébbe. A hét alatt minden egyes nap téma volt otthon: vajon mikor jön a csomag, van készpénzünk, itthon leszel, át tudod venni? Kezdték már én is nagyon különlegesnek, fontosnak érezni magam. Készült a megtalálás élménye. Végre eljött a nagy nap, pittyegett a telefon, a futárszolgálat jelezte, hogy ma érkezik a csomag. Ekkor már a gyerekeink is bekapcsolódtak a várakozás élményébe, és az érkezés napján mindenki nagyon izgatott volt: milyen lesz? Amikor megállt az autó, szinte ünnepélyesen, heves szívdobogások közepette vonult ki az egész család az utcára átvenni a csomagot, megfordult a fejében, hogy öltözzek nyakkendősen, ha már ilyen hangsúlyos volt az elmúlt héten az érkező csomag. Szóval mind kivonultunk az utcára átvenni a csomagot, mert mindenki át akarta élni a megtalálás élményét. Bár számomra nem érkezett ruhadarab, de valamit még így is átéltem a keresés, megtalálás élményéből.

Mi történik? Dopamin szabadul fel, úgy kezd vágnia a szervezeted a keresés, megtalálás élményére, ahogy az alkoholfüggő vágyakozik a tele pohárra. Az online világ végtelen, szinte minden oldalon, applikációban átélheted ezt az élményt, és olyan veszélyes függőség alakulhat ki, amelynek következtében üres maradhat a pénztárcád.

Érzékszerveink stimulálása

Végül fontos látnunk azt is, hogy az okoseszközök, mobiltelefonok az érzékszerveinket is stimulálják, ami szintén dopamint szabadít fel: a felvillanó fények, a rezgés, a kedves kis hang, a készülék minőségi összetétele. Kellemes érzés már csak a kezünkben tartani egy drága okostelefont. A tapintás, látás, hallás már megvan, sokak szerint a szaglásunkat is szeretnék elérni, és a jövő készüléke ezt is igyekszik megcélozni.

Emlékszem, amikor az ismerősöm iPhone készülékét először a kezembe vettem, bekapcsolhattam, nagyon kellemes tapintása volt, mi-

nőség-érzetet adott ahogy belesimult a kezembe, és megragadta tekintetemet, fellobbant bennem a vágy: nekem is kell, és majdnem elhittem, hogy akkor számítok, ha nekem is ilyenem van.

Pszichológusok szerint az okostelefonok tapintása, a fények, hangok ugyanolyan kellemes érzést keltenek bennünk, mint az alkoholfüggőben a borosüveg kinyitásának hangja, vagy a sörösüveg szisszenése felbontásakor, a folyadék fodrozódásának hangja. Mindez felvillanyoz, stimulálja az érzékszerveinket, dopamint szabadít fel.

A cybervilág (vagyis az online tér és az okostelefonok) sok szempontból megkönnyíti életünket, számos előnyt hordoz magában, de érdemes észnél lenni, felismerni fenyegetettségünket. Az alábbi állítások figyelmeztethetik a kedves olvasót:

Rögtön keresel valakit, akit felhívhatsz, amint szabad vagy. Rögtön a telefonod után nyúlsz, amikor „üresjárat” van. Azonnal kikapcsolod a repülő üzemmódot, amint földet ért a gép.

Kaptál már megjegyzéseket másoktól, hogy munka, vagy bármilyen más tevékenység közben kezdedben, kezdedhez közel tartottad a telefonodat, vagy otthonodban szobából szobába viszed magaddal.

Képtelen vagy ellenállni a legújabb ajánlatoknak, amelyek a leg-



Túrmezei Erzsébet Fohász

Keserű kérdések
egész özönével
kínoztam a lelkem;
Feleletet, választ
egyikre sem leltem
Nélküled, Úr Jézus.

Kegyelmeddel nyílt meg
mindegyik miértnek
titkos művű zára.
Tebenned találtam
életem céljára,
Tebenned, Úr Jézus.

Most már bármi fájjon,
minek kérdelek? Tudom,
aranykalászt terem
fájdalmak vetése.
Áldott a Te kezed
minden vezetése;
Csak vezess, Úr Jézus.

újabb okostelefonokat, más eszközöket reklámozzák.

Előfordul, hogy azt hiszed csörögött, rezgett a telefonod, de amikor kézbe veszed, kiderül, hogy nem jelzett – fantomcsörgés.

Ha ezeket a jelenségeket tapasztaljuk életünkben, érdemes tudatosabbnak lennünk az online tér és az okostelefon használata közben, nehogy leépüljenek az emberi kapcsolataink – ez a veszély bizony fenyegeti a mai embert, mert az online világ elbűvöl, kapcsolatokat öl!

Csilingeljen fülünkben, villogjon lelkünkben Pál apostol felszólítása: „Mindent vizsgáljatok meg: a jót tartsátok meg, a gonosz minden fajtájától tartózkodjatok!” (1Thessz 5,21)

Forrásanyag: Dr. Mary Aiken –
Cybercsapda (Harmat Kiadó, 2022)

• MEZEI SÁNDOR

Sánta Ferenc

Isten a szekéren

(részlet)

Amikor a paraszt majdnem a dombocská tetejére érkezett a szekereivel, akkor hátrapillantva, egy öregembert vett észre a szekér derekában.

Egyedül tartott hazafelé, útközben senkit nem vett fel, az öregember mégis ott ült a szekéren, a háta a szekéroldalnak vetve, a lábai elnyújtva, az ölében tarisznya.

– Nocsak! – mondta a paraszt, és rátenyerelve az ülésre, egészen hátrafordult. – Hogy kerül maga az én szekereimre?

Az öregember – lábán ormótlan bakancs, a fején simléderes sapka, amilyent a munkások viselnek leginkább, fehér ing, a nyakán kétgombólós, mint a falusiaknak, a vállára vetve a szürke, viseltes kabát – felemelte a tekintetét, zavartalanul nézte végig a parasztot a kalapjától a cipőjéig, aztán szó nélkül elfordult tőle, és egykedvűen szemlélte tovább az út szélén futó bokrokat és mögöttük a zöld kukoricatáblát.

A paraszt felemelte a hangját:

– Magához szólok, öregapám! (...)



Kmetty János: Önarckép

Telt, finom arca volt, de barna, mint a napon járóké. Csontjai erősek és kemények, simára feszítették a bőrt, mely a szemek sarkában apró ráncokba gazdagodott. A szája szelíd volt, mint a gyermekeké, de két oldalról, mintha belevéstek volna, két mély, igen mély és erős vonást. A homloka magas és barázdált. Az öklei nagyok és átfonva az erek húrjain, mint a parasztké.

Felpillantott:

– Nem mehetnénk tovább?

A paraszt beakasztotta a gyeplőt a helyére:

– Azt kérdeztem, hogy kicsoda maga?

Az öregember sóhajtott, és maradvék kenyerét visszatette a tarisznyájába.

– Rosszul emlékszik, mert nem kérdezte!

– Most kérdezem, hogy kicsoda maga?

Az öregember elkötötte a tarisznyáját, elhelyezte maga mellé a deszkára, aztán ránézett a parasztra, és azt mondta:

– Én vagyok az Isten!

Othagyta a tekintetét egy kis ideig a paraszt arcán, aztán elfordította az arcát a nap felé, és lehunyta a szemét.

– Menjünk tovább!

A parasztnak tátva maradt a szája. Nézte az öregembert. Aztán feltolta a kalapot a homlokából, eltörölte a bajuszát, és összefogva az ostort, odalépett a szekér oldalához. Rátámaszkodott a szekérre. Egyik szemét behunyta, és csendesén így szólt:

– Ha nem sérteném meg vele – nem mondaná meg még egyszer, hogy kicsoda maga?

Belógatta az ostort a szekérbe az öregember mellé.

– Szívesen! – mondta az öregember, továbbra is hunyt szemekkel

Tóth Endre

Valaki véd

Valaki véd mindig engem,
mióta csak megszülettem.

Köröttem jár láthatatlan
újra más és más alakban.

Vigyázott rám ezer bajban,
pedig néha majd meghaltam.

Ha üldöztek, jól elrejtett,
s jelezte a csapdát, vermet.

Mikor álltam bírák előtt,
ő adott szavamnak erőt.

Ha nehéz volt munkám, dolgom,
ő segített ezer módon,

s nem engedte semmiképpen,
hogy gyalázat, szégyen érjen.

Valaki véd, szeret engem,
pedig talán nem érdemlem.

fordulva a napba. – Én vagyok az Isten!

– Aha...! – mondta a paraszt.

– Így van! – mondta az öregember.

– Mármint... az Isten?

– Az...

– Az Úristen...!

– Így is mondják! – mondta az öregember.

A paraszt rátette az állát a karjára – ott nyugodott a karja a szekérol-

• Irodalom

lon –, és megcsillant a szeme. Megtelt lassan derűvel az arca, és csendesen mondta, hangsúlyozva minden szót:

– Ez is valami! De... ha maga az Isten, akkor mit gondol, hogy én ki vagyok?

Az öregember felnyitotta a szemét. Oldalt fordította egy kicsit a fejét, és rápillantott a parasztra. Aztán visszafordult, és lehunyta újból a szemét.

– Maga... – mondta – Sánta Ferenc!

– No! – emelte fel gyorsan az állát a paraszt.

– Nem így van? – kérdezte az öreg.

A paraszt megsápadt.

– Maga azt honnan tudja?

– Mondtam: én vagyok az Isten!

– Az Isten?...

– Az Isten! (...)

– Mondja... igazat beszél maga?

– Hogy érti?

– Hát... hogy maga az Isten!

Az öregember ránézett. A szeme tiszta volt és szomorú.

– Én vagyok!

Elnézett aztán a lovak fölött, és csak nézett előre, mintha egyedül lenne, és se paraszt, se szekér, se világ körülötte.

„Nagyon szomorú! – gondolta a paraszt. – Annyira szomorú volt a nézése, amikor a szemembe pillantott, hogy nem illik hozzá a hazugság. Én viszont eszemnél vagyok, nem bolondultam meg, így hát mégiscsak ő az, aki hazudik!” (...)

– Figyeljen rám! – mondta.

– Igen!

– Látja itt előttünk az utat?

– Látom! – mondta az öregember.

„– Látja... nem vettem észre, hogy eljött!

– Mindegy! Nem csak maga... más sem vette észre!”



Rudnay Gyula: Lovasszekér

– Hát ha látja, akkor jól figyeljen rám és arra, amit mondom! Csináljon itt nekem egy szakadékot, itt előttünk az úton, aztán simítsa is vissza olyannak, amilyen volt, hogy tovább mehessünk rajta! Érti, amit mondom? (...)

Megemelve a lovak fölött, az útra vetette a tekintetét.

– Így gondolta?

A lovak előtt húsz-huszonöt méterre hatalmas reccsenéssel megszakadt a föld. A partok távolodtak egymástól, szakadtak egymástól a rögök, az útszéli fák és bokrok egymás után tűntek el a szakadó mélyben, egy nagyobb fajta tölgy pillanatnyi időre hanyatt dőlt, aztán roppanó ágakkal, megborzolt fejjel, gyökereit magasba emelve bukott alá. A domboldal, mely magasra emelte arrább az utat, nyöszörögve, jajgatva roppant darabjaira, és végül egyetlen suvadással tűnt alá, nem hagyva maga után, csak a semmit.

– Így gondolta? – kérdezte ismét az öregember.

– Csukja össze gyorsan! – kiáltotta a paraszt. (...) – Ne haragudjon! Nem akartam megbántani...

– Nem történt semmi... – mondta az öregember. – Üljön vissza a helyére, és menjünk tovább!

A paraszt járatta egyre a tekintetét az öregemberen, aztán visszatette a fejére a kalapját, és míg kézbe vette a gyeplőt, azt mondta:

– Nem ilyennek gondoltam! Olyan, akár az öregemberek minálunk... Szakasztott úgy néz ki!

– Menjünk! – mondta az öreg. (...)

– Ferenc! – hallotta maga mellett.

– Igen!

– Ugye... magának két szobája van?

– Annyi...

– Azt szeretném, ha az egyikben megaludhatnék reggelig... Reggel aztán mennék tovább... (...)

– Maga... addig marad énnálam, ameddig akar! (...)

Felzörgött a szekér, és nyomában gyöngye kis felhőcskében magasra lebbent a por. Csendesen odafordult az öreghez:

– Régen jött el?

– Nem! Nem olyan régen...

– Látja... nem vettem észre, hogy eljött!

– Mindegy! Nem csak maga... más sem vette észre!

– Így van!

Az öreg legyintett, aztán lehunyta a szemét. (...)

Kertész Erzsébet

(1909–2005)

Ma már lehetőségünk van arra, hogy pillanatok alatt utánanézzünk egy-egy személynek, hírességnek, rég elfeledett barátnak, osztálytársnak, szem elől tévesztett rokonnak. Talán ezért síklunk el sokszor a lényeg felett, és nem nézünk jobban az események mélyére, nem merülünk el az életutak tanulmányozásában. Elég nekünk a felszín, néhány fotó, kikozmetikázott tudósítás, és máris lapozunk tovább. Jöhet az újabb hír, újabb felfedezett, frissített élmény. Akarjuk-e igazából megismerni egymást? Azt, ami az arc mögött van, a motivációkat, az álmokat, az összefüggéseket? Nem pletyka szinten, hanem úgy, hogy egy-egy életsors példa lehessen számunkra a jóra igyekvésben.

Kertész Erzsébetet őszintén érdekelték az életutak. Ezért lett író, és még azért is, ahogyan ő vallja: „...mert bizonyítani akartam. Megmutatni apámnak, hogy nem olyan nagy szerencsétlenség, ha nincs fia.” Tudniillik az édesapja, Kertész Miklós mindennél jobban egy fiúgyermeket szeretett volna. Nem fogadta kitörő örömmel Erzsébet születését. Az író módos zsidó családba született. Neveltetéséről gondoskodtak, kémia-földrajz szakos tanári diplomát szerzett, de ebben a szakmában nem tudott elhelyezkedni nemzetisége miatt. Meghatározta életútját az is, hogy édesapja azon a napon halt meg, amikor ő átvehette a diplomáját. Apja vállalkozása tönkrement, a jómódból szűkös napokba lépett. Szüksége volt a munkára, hogy létfenntartása biztosítva legyen, és a családját is támogatni tudja. Szomorú bár, de ez sem volt véletlen. Isten tervének része volt, hogy könyvtárosként kezdett el dolgozni az *Újság* című napilapnál, majd később a *Dolgozó Asszonyok Lapja* főszerkesztőhelyettese lett. Sokat dolgozott, cikkeket írt, fordított.

Végül életutak krónikása lett. Érdekes és értékes életeket fedezett fel, történelmi személyeket, akikről regényes formában nem emlékezett meg az utókor. A pusztá feljegyzések tanúskodtak az eseményekről, születésről és meghalásról, híres csatákról, szokásokról, szövetségkötésekről és azoknak megszegéséről. Mindezekben Kertész Erzsébet látta a személyt, akiről szóltak az események. Különösen a női sorsok fogták meg az írói képzeletét. Olyan nőknek az életét jelenítette meg könyveiben, akik mint élő kövek épülnek be a mi életünkbe is, anélkül hogy tudnánk. Mert ők harcoltak azért, hogy mi tanulhassunk, hogy a nőknek is jogaik legyenek, hogy ne csak a társadalmi elvárások határozzák meg az életünket, hanem minden nő tudjon kiteljesedni egyéni hivatásában is. Felfigyelt arra például, amikor Kossuth Zsuzsannáról dokumentálódott, hogy „egy budapesti iskola és egy vidéki rendelőintézet viseli nevét, egyébként szinte semmit sem tudnak róla.” Regényéből mindenki megismerhette ennek a nagyszerű asszonynak a munkáját, azt, hogy a szabadságharc idején az első katonai kórházakat ő szervezte meg. Írt Hugonnai Vilmárról, Teleki Blankáról, Szendrey Júliáról, Veres Pálnéről és Zrínyi Ilonáról. De nemcsak róluk, hanem sok más személynek is emléket állított könyveiben igényesen, olvasmányosan és hitelesen. A történelmi tényeket fantáziába öltöztette, és úgy jelenítette meg, hogy a fiatalok is szívesen olvasták. A háborús években a zsidóüldözés miatt álnéven publikált, és családjával együtt bujkáltak, hogy megmeneküljenek.

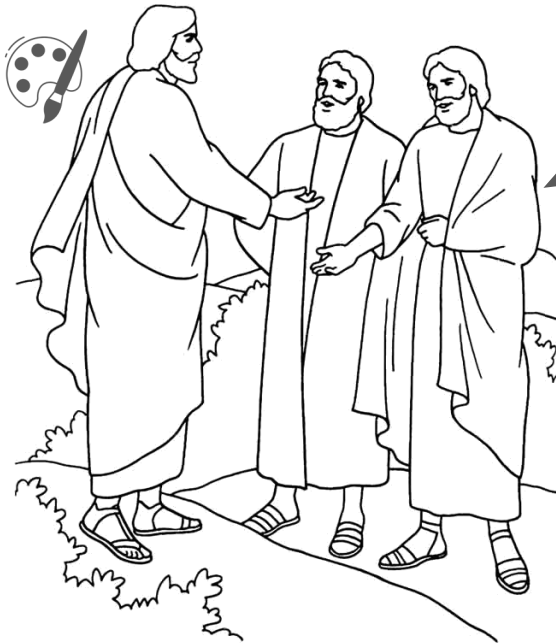
Isten akaratából hosszú életet élt, és irodalmi munkásságát díjakkal, érdemrenddel is elismerték. Mit jelent ma az olvasó számára az, hogy Kertész Erzsébet megírta az életraj-



zokat? Tudjuk-e, kik voltak azok, akiről ő írt, és kicsoda ő maga? Megismerhető, olvasható, felfedezhető ma is. Örömmel találtam rá arra, hogy olvasói most is így vallanak róla: „*olyan műveket alkot, amelyekből tanulni is lehet, de közben jó is őket olvasni*”, és „...*könnyen értelmezhető, nyelvileg is korrekt. Nem kell hozzá szótár, és nem is trágár, vagy igénytelen.*” Nem is akart semmi mást elérni a könyveivel. Az alkotás örömeivel ajándékozni, értékes életpéldákkal nevelni, kilátástalan helyzetben élőknek reménységet adni. Ezt az áldott hivatást hűséggel töltötte be. Utolsó kötete, amit megírt, önéletrajz: *Fiút vártak, lány született* címmel. Egész életét végigkísérte ez a mondat, és arra ösztönözte, hogy megbizonyítsa, hogy lányként, nőként is lehet kiteljesedett alkotó életet élni. Mert ez az Isten akarata.

Miközben lapozgatom Kertész Erzsébet egyik könyvét, önéletrajzi írásának címén gondolkodom. *Fiút vártak, lány született*. Sokunk mondata lehet. Szívből szeretném, ha egyszer eljönne az az idő, amikor ez a mondat így hangozna: Gyermeket vártak, és gyermek született. Talán boldogabb lehetne mindannyiunk élete, kevesebb küzdelemmel és több sikerélménnyel.

• BEREKMÉRI MELINDA



Szomorúan ballagtunk hazafele, közben csalódottan beszélgettünk egymással. Szívünk tele volt keserűséggel. Egyszer csak egy férfi csatlakozott hozzánk, s kérésére elmeséltük neki szomorúságunk okát. Ami azután történt, az mélységesen megérintett bennünket...

TUDOD-E, VAGY CSAK TUDNI VÉLED

hogyan a történet hogyan folytatódott, ismered-e szereplőit?

Lukács 24,13-35

A történet eseményeit helyezd a megfelelő sorrendbe!

A tanítványok örömmel elindulnak Jeruzsálembe, hogy elmondják a hírt.

A tanítványok mesélnék Jézusról és az ő keresztre feszítéséről.

Jézus csatlakozik hozzájuk, de a tanítványok nem ismerik fel őt.

A tanítványok úton Emmaus felé beszélgetnek egymással.

Jézus elmagyarázza nekik, ami az Írásokban róla szólt.

Vacsora közben Jézus megtöri a kenyeret, és a tanítványok felismerik őt.



Az aranymondás

szavai összekeveredtek, derítsd ki a helyes sorrendet!

Az alábbi állítások közül húzd alá azokat, amelyek igazak!

Miközben egymással beszélgettek, Jézus mel-
lőjük szegődött.

Örömmel osztották meg Jézussal gondolatai-
kat.

Jézus elmagyarázta nekik mindazt, ami az Írá-
sokban róla szólt.

Emmausba érve elbúcsúztak egymástól.

Amikor megtöri a kenyeret, megnyílt a sze-
mük, és felismerték Őt.

Visszatértek Jeruzsálembe, ahol egybegyűlve
találták a tizenegyet és a velük levőket.

Ők elmondták, hogy valóban feltámadt az Úr,
és megjelent Simonnak.

Rejtvényünkbe **Morus Tamás** (1478–1535) angol teológus intelmét építettük be.

Vízszintes:

1. A beépített idézet első részlete, 12. A Gal 3,29 szerint ilyen a Krisztust követő ember, 13. Vissza: Boszszús indulatú, 14. Nagyon szűk nyílás, 15. Cölöpverő eszköz, 17. Ritka férfinév. Névnapija március 31-én van, 18. Kétjegyű mássalhangzó, 19. Kis település Mezőfele szomszédságában. Mező..., 21. Sakktűz, amellyel L alakban léphetünk, 22. Íme régiesen, 23. Zavaros réztó! 25. Tehetség németül, 28. A kisút középső szakasza! 29. Kárhozat helye az Ószövetségben (Zsolt 16,10), 30. Őz és kecske kicsinye, 31. Fémhuzal, 32. Önképzőkörök gyakori programja: irodalmi ..., 33. Láta régiesen, 34. Az ilyen hajó folyómedret takarít, 35. Ismételve a nevető ember mondja, 36. Tessék, lásd, 37. Elődeim, 39. Oltalmaz, védelmez, 40. A Tigris és az Eufrátesz mentén elterülő ország, 42. Képsugárzó névelővel, 43. Összetört báb! 44. Ezékiás király ezt az időmérőt láthatta (2Kiráj 20,11), 47. Vissza: élőlényre utaló előtag és iráni város a Hormuzi-szorosban, 49. Ábécénk első mássalhangzója.

Függőleges:

1. A Zsid 3,1 szerint a Krisztust követő ember a mennyei elhívásnak ..., 2. Ilyen a bátor katona, 3. Ablak keret! 4. Fognak és fának egyaránt része, 5. Lopakodva, észrevétlen megy, 6. Kerti munkát végez, 7. Nemzetközi Olimpiai Bizottság,

	1	2	3	4*	5	M	6	7	8	9	10	11	
12							13						
14				15		16		17					A
18			19				20		21			22	
23		24				25	26	27			28		
29					30					31			
32				33					34				
35			36			37		38				39	
A		40			41		42				43		
44	45					46		47		48			
							T						49

8. Vissza: a 2Móz 12,38 szerint az egyiptomi szabaduláskor ilyen nép is csatlakozott Izrael fiaihoz, 9. Nagyanak régies szóhasználat, 10. Az ilyen leves sok hús felhasználásával készül, 11. A jelenben, **12. A beépített idézet második részlete,** 16. Támogató, 19. Magyar üzemanyag-töltő állomás, 20. A kén vegyjele, 22. Vissza: Báthori András 1599-ben ilyen kalapot ajánlott föl Báthori Zsigmondnak az erdélyi fejedelmi székhely, 24. A szlovákok régebbi megnevezése, **26. Az idézet befejezése,** 27. Kezdetben ballag! 28. Tömegesen pusztít, 30. Libahang, 31. Székesegyház, 33. Zavaros lárma! 34. Szívós küzdelem árán megszerez, 36. Vissza: Hosszú szárnyú,

színes tollazatú papagájfajta, 38. Néprajzi fogalmak előtagja, 40. Az após régi megnevezése, 41. Mongol fejedelmi cím, 43. Sportolásra készített alacsony szánkó, 45. Ókori nagyváros Felső-Egyiptomban, 46. Tégla darabok! 48. Igen románul.

Megjegyzések:

A bibliai nevek a Károli-fordítás szerint írandók. A csillaggal jelzett kockában kétjegyű mássalhangzó van.

Készítette: Zöld György



Mária és Márta Magazin — kiadja a **proMissio Egyesület**

Munkatársak: Berekméri Melinda, Borsos Melinda, Bustya Sándor, Czirmay Csaba Levente, Korondi Kinga, Simon Imola Zsuzsanna, Székely Ferencz

Korrektor: Bálint Boglárka

Borítótér: Orbán Tibor, **fotók:** www.freepik.com

Cím: Marosvásárhely, Bernády György tér 3. szám

Tel: 0265-214975

e-mail: magazin@mariaesmartha.ro

Honlap: mariaesmartha.ro

ISSN: 1583-1329; **Nyomda:** Intermedia Kft.



A jó gazdasszony holtig tanul

Legényfogó leves

Hozzávalók: 1 fej hagyma, 2 ek. olaj, 15 dkg levestöldség, 10 dkg gomba, 40 dkg csirkemell, 10 dkg zöldborsó, só, bors, 20 dkg csirkemáj, 1 dl tejszín, 1 dl tejföl, egy fél citrom leve, petrezselyemzöld.

Elkészítés: Az apróra vágott hagymát az olajon megdinszteljük, hozzáadjuk a csíkokra vágott levestöldséget és a gombát, majd megpirítjuk őket. Beletesszük a kockákra vágott csirkemellet és a zöldborsót, felöntjük 1,5 liter vízzel, majd sózzuk, borsozzuk. Ha a hús félig megpuhult (kb. 10 perc forralás után), beletesszük a felszeletelt májat. Ha készre főtt, még 5 percig forraljuk, a tejszínnel és a tejfőllel dúsítjuk, lehúzzuk a tűzhelyről, majd hozzáadjuk a citromlevet. Végül pedig megszórjuk az apróra vágott, friss petrezselyemmel.



Rakott zöldbab darált hússal

Hozzávalók: só, 3 db babérlevél, 50 dkg zöldbab, 1 nagyobb fej vöröshagyma, 20 dkg rizs, 50 dkg darált hús, 1 kis csokor petrezselyem, majoránna, 2 gerezd fokhagyma, 1 csapott teáskanál őrölt paprika, 5 dkg paradicsom, 1 nagy doboz tejföl, 1 csokor kapor, tört bors, 0,5 dl étolaj.

Elkészítés: A rakott zöldbabhoz a hagymát apróra vágjuk. Fazékban kb. 2-3 liter vizet felteszünk forralni, sózzuk, hozzáadjuk a babérleveleket, a babot és az aprított hagyma egyik felét, lefedve 7-10 percig főzzük, majd leszűrjük, félretesszük, a főzővizet sem öntjük ki. A rizst megfőzzük. Egy lábasban egy fél dl olajon elkezdjük pirítani a darált húst, sózzuk, borsozzuk. Ha már kicsi színt kapott a hús, hozzáadjuk az aprított hagyma másik felét, majd együtt dinszteljük tovább. Fűszerezzük az apróra vágott petrezselyemmel, majoránnával, sózzuk, borsozzuk, végül az apró kockákra darabolt paradicsomot és az őrölt paprikát is hozzáadjuk. Ha mindent alaposan összekevertünk, felöntjük a bab főzővizével. Anynyi levet öntünk hozzá, hogy majdnem ellepje a ragut. Lassú tűzön 30-40 percig, a levet félig elforralva szafatosra főzzük. Ha elkészült, egyenletesen hozzákeverjük a

főtt rizst. Összeállításig félretesszük. A tejfölt egy tálba tesszük, a kaporot apróra vágjuk, és jó alaposan a tejfőllel kikeverjük.



Kezdődhet az összeállítás: egy tepsit, sütőtálat egy darab vajjal kikenünk, erre rakjuk az első réteg egyenletesen elosztatott ragut. A következő réteg az előfőzött hagymás zöldbab egyik fele, amire a kapos tejföl első fele kerül, amit egy kanál segítségével szépen elkenünk. Ezt a folyamatot újra megismételjük, tehát ismét hús, majd bab, végül a tejfőllel zárunk.

A rakott zöldbabot 200 fokra előmelegített sütőben 40 percig pirosra sütjük, majd 15-20 percig pihentetjük, kikevert tejfőllel tálaljuk.

Gyümölcsrizs erdei gyümölcsökkel

Hozzávalók: 1,5 dl tej, 5 ek. kristálycukor, 1 db vanília-rúd, 1 db citrom, 12 dkg rizs (kerek szemű), 1,5 dl tejszín, 200 g erdei gyümölcs-keverék (mirelit).



Elkészítés: A tejet feltesszük főni a cukorral, a vanília-rúddal és a citrom lereszelt héjával. A rizst 2-3 percre forrásban lévő vízbe szórjuk, majd leszűrjük, és a forró tejhez adjuk. Fedő alatt, kis lángon puhára főzzük benne, majd hagyjuk kihűlni. A tejszínt felverjük, és óvatosan a rizshez forgatjuk, előbb ezt, majd a felengedett, lecsepegtetett gyümölcsöt. Tálakba vagy formákba adagolva a desszertet néhány órára a hűtőbe tesszük. Tejszínhabbal, gyümölcsösszal vagy friss gyümölccsel díszítve kínálhatjuk.



Káldi János

Hogyan fejthetné meg

Azt kellene kitalálnom,
kinek a sírása ez a fa?
Miért fáj el nem múlóan
minden mozdulata?

Azt kellene kitalálnom,
kinek a bánata ez a folyó?

Kinek a tűnődése a szélben
a hajnali hó?

A Mindenség titkát, igen,
azt kellene megfejtennem.
De: hogyan fejthetné meg a véges
azt – ami végtelen?