

Ágika meséli a karácsonyi történetet otthon:

... A három király letérdelt, és átnyújtotta az aranyat, a tömjént és a MILKÁ-t.

Két gyermek püföli egymást az utcán. Arra megy egy férfi, és rájuk szól:

Ejnye gyerekek! Hát nem tudjátok, hogy az ellenségeket is szeretni kell?

Igen – feleli tenyerét porolva az egyik, de mi nem ellenségek, hanem testvérek vagyunk.

Milyen házi feladatot kaptatok ma az iskolában? – kérdi az apa a fiától.

Semmiyet.

Kár, mert akkor nekem kell mosogatnom!

Miért nem kapcsolod le a villanyt a kis szobában Pistike?

Mert még bemelegyek.

Miért?

Leoltani a villanyt.

Az amerikai nagyszülők vállalják, hogy vigyáznak a kis Tomra a hétvégén. Vasárnap táviratot kapnak:

Nálunk tornádó pusztít, szeretnénk, ha a kis Tom néhány napig még ott maradna.

A választáviratban ez áll:

Tom visszamegy. Küldjétek inkább a tornádót!

Állandó alkalmaink

Szerda: 19,00 Ifjúsági óra /nagyok/
Csütörtök: 18,30 Bibliaóra
Péntek: 19,00 Ifjúsági óra /kicsik/
Vasárnap: 9,00 MKBK v. Imóra
 10,00 Istentisztelet
 16,00 Barátkozók órája
 17,00 Istentisztelet

Imaház cím: Pesterzsébet, Ady E.u.58.
 Ady E. u.-János u. sarok

Nagykállói töltött flekken

Hozzávalók: 60 dkg sertésárta, 12 dkg sertésmáj, 10 dkg vöröshagyma, 5 dkg liszt, 4 evőkanál olaj, 2 evőkanál mustár, pirospaprika, só, törött bors.

A négy szeletre vágott tarját jól kiveregetjük. Megsózzuk, meghintjük törött borssal, és vékonyan bekenjük mustárral. Mind-egyik hússzelet egyik felére teszünk egy vékony májszeletet és karikára vágott hagymát. A szelet másik felét ráhajtjuk, összetűzzük és pirospaprikával elkevert lisztbe mártjuk. Kevés forró olajban pirosra sütjük. Házi csalamádét vagy ecetes paprikát kínálunk mellé.

Töltött sertésszelet

Hozzávalók: 4 szelet sovány sertéscomb, 10 dkg gépsonka, 20 dkg óvári sajt, 2 tojás, 5 dkg liszt, 8 dkg zsemlemorzsa, 2 kiskanál só, a sütéshez olaj.

A hússzeleteket lapítsuk el vékonyra, és mindkét oldalát sózzuk be. A tetejükre tegyünk egy-egy szelet gépsonkát, és arra fektessünk rá egy-egy vékony szelet sajtot, majd szorosan göngyöljük fel. Ezután lisztben, felvert tojásban, és zsemlemorzsaiban forgassuk meg, majd süssük ki forró olajban. Újburgonyával, párolt zöldséggel tálaljuk, ferdén felszeletelve. Egy tengerészről kapta a nevét az étel, aki egy hajóút során készítette el először a Gordon Blue-t.

SZERETET - SZOLGÁLAT
A Pesterzsébeti Baptista Gyülekezet lapja
 Felelős szerkesztő:
dr. Almási Mihály
 Szerkesztő: Máté Dániel
 Technikai szerkesztő: Lesták Károly
 Megjelenik havonta nyomtatva 200 példányban
 Interneten: <http://ps.hu/szeretet-szolgalat>



A Pesterzsébeti Baptista Gyülekezet lapja

Alapítva: 1948-ban

Új folyam: 122. szám

2003. február

Személyes emlékek

a gyülekezet 1950-es éveiből

Beszélgetés Kovács Gábornéval a Pesterzsébeti Baptista Gyülekezet 1950-es évek elején végzett munkájáról.

Hogyan jellemezhető a gyülekezet a "kemény időszak" elején?

Bretz Emil testvér – ad-digi lelkipásztorunk – az 1948. év végén elhagyta az országot, így a rendszerváltással együtt átél-tünk egy lelkipásztor-váltást is. Új lelkipásztorunk, Cserepka János, misszionáriusi felküldete határozta meg a következő években a gyülekezet légkörét. Rugalmasan, alkalmazkodva, de nem megalkuvóan használta ki a lehetőségeket. Egyénisége magával ragadta mindazokat, akik tenni akartak valamit.

A körülmények miatt alkalmaink befelé fordulóbbak lettek, de ez nem jelentette azt,

hogy kifelé nem volt misszió, csak a mód-szereken kellett változtatni. A mozgalmasabb evangélizációk helyett a személyes kapcsolatok kerültek előtérbe.

Távolabbról visszatekintve, a gyülekezet légkörére jó hatással volt ez a "hitmélyítő" korszak. Sok új írott éneket tanultunk, amit lelkesen énekelünk az alkalmakon. Csere-

pka testvér vezetésével meleg testvéri közösség alakult ki. Családias közösséggé alakultunk a szó szoros értelmében.

A mélyebb lelki élet nyomán a testvérek nyitottabbak lettek egymás felé. Bizonyágtételeiket, terheiket, problémáikat őszintén elmenték mondani imatémaként egymásnak. Az imaközösségeket jellemezték az egymásért történő imádkozások. Egyéb területen is jobban megnyilvánult az egymással történő törődés. Az egyéni

missziózás nyomán folyamatosan gyarapodott a gyülekezet, lelki ébredésként értékeltem ezt az időszakot. Ez a mély alapozás bázisa lett az 1956 utáni évek

eredményes munkájának is, annak ellenére, hogy az 56-os események egy kicsit

Füle Lajos

Februári tél

**Ordas a szél, harapós hangú.
 A kikelet? Távoli sejtés.
 Halott a táj, fekete varjú
 a gázsjelentés.**

**Februári tél ül a szívre,
 koporsó még mind a barázda,
 a fűzetek bilincs alázza:
 szenvednek a jégbe feszítve.**

**Csak egy fenyő zászlaja lázad:
 égre feszül benne az élet,
 nem adja meg magát a télnek,
 sem a halálnak.**

megrázták a gyülekezetet, többen külföldre távoztak.

Néhány évvel ezelőtt, amikor gyülekeztünk rövidített történelmi leírása megjelent lapunkban, a Szeretet-Szolgálatban, kicsit elszomorított, hogy az 1949-1956 közötti időszakról nagyon röviden emlékeztek meg. Bár keményen behatárolták a lehetőségeket, de a láng nem aludt ki, hanem sokat fejlődött a közösség. Cserepka testvér munkáját is Jeremiás próféta szavaival jellemezhetjük: "... mintha élő tűz volna szívemben, az én csontjaimba rekesztve..." (Jer. 20:9.)

Voltak kimaradások a gyülekezetből?

A Sátán akkor is keményen dolgozott, akkor is voltak olyanok, akik találtak okot arra, hogy eltávolodjanak a gyülekezettől. Néhányan pedig különféle okok miatt átálltak a másik oldalra. Ennek ellenére a növekedés volt a jellemző.

Milyen összegveteli alkalmak voltak akkor?

Vasárnapokon 9 órától imaóra, majd istentisztelet volt, ez után következett a vasárnapi iskola, ahol csoportosan, a teljes gyülekezet részvételével a Biblia tanulmányozásában, végül ismét összegyűjtött mindenki a tanultak közös összefoglalására. Délután az istentisztelet keretében különböző szolgálatok voltak a fiatalok és idősebbek részvételével. A vasárnapi iskolának ez a formája kb. 1953-ig maradhatott csak fenn, mert ezt is betiltották. Ezután jött az az idő, amikor imaóra alatt külön foglalkoztak a gyermekekkel a bibliakörben.

Hétköznap esteken külön imaóra, bibliaóra, énekóra, nőegylet és férfikör működött. Ameddig lehetett, Cserepka testvér hittanórákat is tartott a gyerekeknek.

A női kör hogyan működött?

Imaközösség, éneklés és beszélgetések voltak ezeken az alkalmakon. Beszélgetés közben kézimunkáztunk. Eti mama (Németh Jánosné sz. Alexovics Etelka) és Benedek Juliska néni (Benedek Gáspárné) biblikus lelkülete meghatározó volt az

együttléteken.

A Ferenc utcai imaház bővítése ebben az időben kezdődött. Hallhatunk erről valamit?

Kinőttük az imaházat és a nehéz anyagi körülmények ellenére hozzákezdünk az építkezéshez. Természetesen azt is többéves tervezéssel, előkészület előzte meg. A lehetőségekhez mérten mindenki kivette a részét a munkából. Téglatisztítás közben egyszer Martin néni elszölte magát: "... figyeljük ám, hogy az előljárók feleségei hogyan vesznek részt a munkában."

Érdekességet tudna említeni ebből az időszakból?

Talán kevesen tudják, hogy Cserepka bácsi akkor még nőtlen volt, így a konyhai munkában is helyt kellett állnia. Egyszer behívott egy kis kóstolóra, a karácsonyi beigli, amivel megkínált különösen jól sikerült.

Köszönöm a beszélgetést.

~s~ó

Méltatlanul

Hívtál, Uram,
és ajándékot is adtál nekem:
Tőled kaptam új életem
(új célt, új vágyakat)
hogy minden más jobb legyen!

Elhívtál, Uram,
és megköszönöm,
hogy szavad nem áll meg
a küszöbön,
hanem áthatolt szívem falán
- köszönöm, hogy méltatlan voltom
ellenére is elfogadsz, Atyám!

Surján Magdolna

Életöröm szelet

2

0

0

3

Végy
tizenkét
hónapot,
tisztogasd
meg bosszú-
ságtól, keserű-
ségtől, félelemtől.
Mindegyiket osszad
30-31 részre úgy, hogy
egész évre éppen kitarson.
Minden napot osszál el úgy, hogy
egy rész munka, két rész öröm, humor
és pihenés mindenképpen maradjon. Végy
három püpozott evőkanál reménykedést, egy e-
vőkanál toleranciát, némi kis iróniát és egy csipet-
nyi tapintatot. Öntsd le az egészet bőségesen szeretet-
tel, majd díszítsd fel egy csokornyai figyelmességgel és
szervírozd egy pohárkaemlékezettel.

Gyülekezeti események

2003. január 1.

Újév délelőtt Almási testvér az igehirdetésben Ezékiel 11:19-20. és Róma 12:1-2. verseire építve a megújulás fontosságáról beszélt.

Január 5.

Úrvacsorai istentisztelet. Az igehirdetés Kol. 3:12-14. alapján hosszú távú programot adott elénk: mit kell öldökölni, levetni és felöltözni.

Január 10.

Gabora Artúrék Botond Hunor nevű kislány megszületett.

Január 12.

Vasárnap délelőttökön Márk evangéliumát, délutánoként Jeremiás próféta könyvét

vesszük sorra. Délután az istentisztelet után énekkari estét tartottunk.

Január 19.

Délután "Az otthagytak" című videó filmet néztük meg, amelyben a rendező elképzelése szerint az elragadtatás körüli eseményeket dolgozza fel.

Január 21-25.

Hétfőtől szombatig az ökumenikus imahelet imaházunkban tartottuk a kerület református és evangélikus egyházaival.

Január 26.

A délelőtti istentiszteleten Kiss Zoltán testvért köszönthettük, aki súlyos baleset után először tudott eljönni.

~s~ó

Arany ABC

Az ég és föld elmúlnak, de az én beszédeim semmiképpen el nem múlnak. (Mt.24:35.)

Áldjad én lelkem az Urat, és el ne feledkezzél semmi jótéteményéről! (Zsolt.103:2.)

Boldogok a békességre igyekezők. (Mt.5:9.)

Célegyenest igyekszem az Istennek a Krisztus Jézusban onnét felülről való elhívása jutalmára. (Filippi 3:14.)

Csodálatosak a te bizonyosságaid, azért az én lelkem megőrzi azokat. (Zsolt.119:129.)

Dicsérem az Urat, amíg élek: éneklek az én Istenemnek, amíg vagyok. (Zsolt.146:2.)

Egy a ti Atyátok, aki a mennyben van. (Mt.23:9.)

Én terólad el nem feledkezem. (És.49:15.)

Fösvénység nélkül való legyen a magatok viselete. (Zsid.13:5.)

Gazdag lévén szegénnyé lett érettetek. (2.-Kor.8:9.)

Hálával áldozzál az Istennek! (Zsolt.50:14.)

Istennél semmi sem lehetetlen. (Lk.1:37.)

Jézus Krisztus tegnap és ma és mindörökké ugyanaz! (Zsid.13:8.)

Keressétek először Isten országát! (Mt.6:33.)

Légy hív mindhalálig...! (Jel.2:10.)

Mindenre van erőm a Krisztusban, aki engem megerősít. (Filippi 4:13.)

Ne félj, mert megváltottalak! (És.43:1.)

Nyarat és telet Te formáltad. (Zsolt.74:17.)

Okosak lévén, örömet eltűritek az eszteleket. (2.Kor.11:19.)

Örökélet beszéde van Tenálad. (Jn.6:68.)

Pártoljátok az árvák és özvegyek ügyét. (És.1:17.)

Ragaszkodjál az erkölcsi tanításhoz! (Péld.4:13.)

Sokan vannak a hivatalosak, de kevesen a választottak. (Mt.20:16.)

Szívemet hozzád emelem és benned bízom, Uram! (Zsolt.25:1.)

Tudom, hogy az én Megváltóm él! (Jób 19:25.)

Uram, az égig ér a Te kegyelmességed! (Zsolt.36:6.)

Üdvösségnek beszéde néktek küldetett. (ApCs.5:26.)

Válaszd azért az életet, hogy élhess! (5.-Móz.30:19.)

Zörgessetek és megnyitattik néktek! (Mt.7:1.)

Zsidók és görögök mindnyájan bűn alatt vannak. (Róm.3:9.)

HIT – REMÉNY – SZERETET

A HIT jelszava: mindent Krisztusért!

A SZERETET kívánsága: többet Krisztusból!

A REMÉNYSÉG célja: otthon Krisztussal!

A HIT minden dolgot lehetségessé tesz,
A SZERETET minden dolgot könnyűvé varázsol,

A REMÉNYSÉG minden dolgot napsugárral aranyoz be.

Boldog ember, akinek

HITE szüntelen visszanéz a Golgotára,
SZERETETE felnéz Krisztus trónusára,
REMÉNYSÉGE előretekint az Úr visszajövetelére!

(-OLLÓ-)

Az éneklés szeretete

A fenti címmel kapcsolatos kérdést kaptam január elején, az énekkari esten. Azon az estén elmondottakért és e cikk tartalmáért egyedül Istené a dicsőség!

Mi kell az éneklés szeretetéhez? Először is egy olyan család és gyülekezet, ahol sokat énekelnek. Én ilyen környezetben nőttem fel. (Édesapám, aki nagyon szeretett énekelni, - sok más szolgálata mellett – a tiszaszentimrei gyülekezetben a harmonista szolgálatot is ellátta. Idős korára a hallása teljesen megromlott, de az éneklésről még ekkor sem tudott lemondani, pedig mást énekelt, mint amit a harmóniumon jól játszott.) Már 5 éves koromban több éneket tudtam. Főleg az ismert zsoltárokat és jó néhányat a “Hit hangjai”-ból. Így nem jelentett gondot, hogy a református templomban megtartott nyilvános iskolai vizsgákon, szinte az egész falu népe előtt énekeljek egy zsoltárt.

Még egy iskolai élményem, amikor az éneklésből “profitáltam”:

A templom kántorával a temetéseken énekelünk négyen-hatan, jó hangú gyerekek. Mi volt a “profit”? Azon a napon nem kellett az órákon részt venni.

1950-ben kerültem Budapestre. István bátyám akkor már a Nap utcai gyülekezetnek és énekkarnak is tagja volt. Így természetes volt, hogy én is ebbe a gyülekezetbe kerültem, és az énekkarban énekelhettem. Némi kotta- és hangszer-ismeretem is volt, mivel hegedülni tanultam. Egy más irányú elfoglaltságom is volt, a sport (úszás). Amikor a versenyek időszakában a két dolgot nem tudtam már összeegyeztetni, választanom kellett. A rövidtávú siker helyett hosszútávra döntöttem amellett, amit nagyon szeretek: Istent dicsőítő éneket énekelni.

Ma is felejtethetetlen élmény, hogy évekig (1984-88.) az oroszlanói evangélikus énekkarban énekeltem feleségemmel és Márta lányommal együtt. Több alkalommal jár-

tunk Stuttgartban és környékén, ahol minden este más és más templomban énekelünk. Ezt a szolgálatot gyülekezeti szolgálatunk mellett végeztük.

1990. óta vagyunk az erzsébeti gyülekezet tagjai. Azóta itt folytatjuk szolgálatunkat az énekkarban is. Ez idő alatt az erzsébeti énekkarral voltunk kétszer Hannoverben, valamint Aradon és Szlovákiában is.

Karvezetőim 1950-től a Nap utcában: Hét-halmi Páth Károly, dr. Páth Géza, Jobbágy István, Gerő Erik (a teljesség igénye nélkül); Pesterzsébeten: Horváth László, Gyarmati Ildikó és Anikó, jelenleg Lovászné Gellén Kriszta, Baka Sándor és a férfikarban ifj. Horváth László testvérek.

Valamennyi énekes testvéremre szeretettel gondolok, de megkülönböztetett szeretettel és tisztelettel karvezetőimre.

A sok szép dallam mellett az énekek szövege, mint imádság volt jelen éneklés közben. Ezt az élményt kívánom az énekes testvéreknek is, mert, ha átéljük a zene mellett a mondanivalót is, az hatással lesz a hallgatókra is.

Császár Sándor

A szorgos kezek

Aranka – ismét téged illet a dicséret, ezért a csodálatos munkáért, amit létrehozta a gyülekezetünkben. Téged használt fel Istenünk arra, hogy elinduljon ez a szép, nemes munka. Ugyanis a Lepramisszióról van szó, amibe jó magam is tevékenykedem kézimunkával. És igen sok nőtestvérem készíti a sebet bekötöző fáslikat. Ők azok a szegény, sajnálatra méltó emberek, akiknek se nyugdíjuk, se munkahelyük nincs, mert dolgozni képtelenek és ezért teljesen ránk vannak szorulva, hogy segítsünk rajtuk, ahogy tudunk. Áldja meg a jóságos Isten a szorgos kezeket, hogy örömmel végezhesük ezt a nemes munkát. A jóságos Isten áldja meg a létrehozóját, és Selmei Zoltánné, Arankát. **Jegyezte: Zsótér Ferencné**

Legációban

A karácsonyi és év végi ünnepkör mindig izgalmas időszak a teológus hallgatók számára. Ilyenkor megyünk ugyanis legációba. Én magam mindig izgalommal és várakozással készülök ezekre az alkalmakra, hiszen lehetőségem nyílik arra, hogyha csak néhány napra is, de belekóstoljak egy-egy vidéki gyülekezet életébe.

A legutóbbi alkalommal a salgótarjáni körzetben ünnepeltem együtt az ottani testvérekkel. Örömmel tapasztaltam, hogy bár korábban soha nem találkoztunk, mégis olyan szeretettel fogadtak, mintha már régóta ismertük volna egymást. 24-én délután érkeztem Salgótarjánba, ahonnan a körzet lelkipásztora egy rövid útbaigazítás után el is bocsátott Lucfalvára, erre a Mátra és a Cserhát között szerényen meghúzódó, alig több mint hatszáz fős kis településre. A lucfalvi testvérek a szentestét is az imaházban töltik, itt tehát mindjárt szolgálhattam igehirdetéssel. A következő napokban is akadt bőven tennivalóm Nógrádmegyeren, Mátaszöllősen és persze Salgótarjánban is. Összesen tizenkét alkalommal álltam szószéken, de emellett tartalmas és hasznos időtöltésnek találtam a személyes beszélgetéseket, családlátogatásokat is. Hála Istennek, általában bárkivel, bárhol, könnyen tudok társalogni, így a testvérek is hamar megnyíltak felém, megosztották velem örömeiket-bánataikat egyaránt. Pozitív élményekkel teli volt az a néhány nap, amit köztük töltöttem.

A szószéki szolgálataimban és a kötetlen beszélgetésekben is igyekeztem a figyelmet az Élő Istenre irányítani, aki kezében tartja az életünket, jelenünket és jövőnket is.

Január első napján a következő igevers alapján bátorítottam a gyülekezetet: “Maradj jövevényként ebben az országban, én veled leszek, és megáldalak...” (1.Móz.

26:3.a)

Tehát egyfelől jövevényként tartózkodunk ezen a földön, de másfelől nem téveszthetjük azt sem szem elől, hogy ezen a földön vagyunk jövevények. Tehát mindaz, ami körülöttünk létezik, történik, nagyon fontos és nem lehet közömbös számunkra! Súlyos félreértés lenne azt gondolni, hogy életünk földi szakaszát nem is kell komolyan venni. Éppen a jövevénységünk az, ami kötelez! Felelősségünk, hogy az örökkévaló világ polgáraiként, Istenünk képviselőitében éljünk az embertársaink között! Ha mindez megvalósul, akkor az Ő népe életet vihet ebbe az elárvult világba!

Biztatás és feladat, ígéret és megbízás van Istennek ebben a szavában, amit mintegy háromezer évvel ezelőtt mondott Izsáknak. Tudjuk, hogy a Bibliának abban áll az ereje, hogy azok az Igék, amik valaha valóságos, konkrét személyek felé hangzottak el, ma is éppúgy érvényesek, mint akkor voltak! Nem múlnak el azokkal az emberekkel, hanem az isteni szónak ma is élő, aktuális üzenete van számunkra.

Ez a rövid vers a “modern” emberiség egyik legnagyobb problémájába szól bele. Ez a probléma a magány. Az, hogy minél jobban eltömegesedik, annál inkább elárvul, magára marad az ember. Ez bizonyos tekintetben ősi, emberi sors. Abból ered, hogy az ember elvesztette Istent és ezért alapvetően önmagára utaltnak érzi magát; magára maradt minden mélyebb kapcsolat nélkül és az Isten és ember közötti távolság növekedésével nő az elárvulás folyamata is. Ezért van óriási jelentősége ennek az Igének: “én veled leszek és megáldalak”. Merjük mi is szó szerint venni ezt a biztatást! Emlékezzünk, mit is ünnepeltünk karácsonykor? Immánuel – Velünk az Isten! Most tehát merjük elhinni azt, amit alig néhány hete ünnepeltünk!

“És megáldalak”. Éppen az a legnagyobb áldás, hogy velünk van! Megáld! Annyira, hogy mi magunk is áldássá lehetünk mások felé!

Hogy mindez megvalósulhasson, csak az kell, hogy álljunk meg a helyünket ott, ahová az Úr helyezett minket, ahol feladatot bízott ránk!

Jövevényként, idegenként tartózkodjunk ezen a földön! Különös kettősség feszül ebben a szóban, hogy “jövevényként”. Nem élhetünk úgy, mint aki egy örökkévalóságra akar berendezkedni itt a földön! Magasabbrendű érdekelttségünk van, átutazóban vagyunk a végleges, mennyei hon felé! Úgy élünk, mint akik tudjuk, hogy az igazi élet még előttünk van.

Csényi Norbert

Élet, erő, egészség a Biblia fényében

(5. rész)

Zöldségek, gyógy- és fűszernövények

A gabonából és zöldségekből készült ételek kultúráját Mezopotámiából hozta magával a zsidó nép.

Mezopotámiában bőséggel termesztettek árpát, tönkölybúzát, kölest, borsót, babot, mustárt, céklát, lencsét. A szabadon nőtt len magjait orvoslásra is felhasználták, rostjából pedig vásznat szöttek.

Ábrahám ivadékai Kánaán földjén tovább folytathatták életmódjukat, mert ez a föld is bőséges csapadékkal megáldott termőterület volt. Egyes részei olyan gazdagok voltak, hogy az Úr kertjéhez, az Édenhez hasonlították. (I. Móz. 13:10.) A Nílus parti országban kedvelték meg a vöröshagymát, a fokhagymát és az uborkát. A hagyma felhasználása a fűszerezés mellett már akkor gyógyászati jelentőségű is volt. Sajnos ma

kevesen fogadják el, hogy a fokhagyma az egyik legjobb antibiotikum.

A zöldségek vadon termettek Izráelben, de a honfoglalás után a családok maguk is termesztették ezeket.

A meleg ételek közül a főzelékek a leg-egészségesebbek. (Ma leginkább habarással készítik.) Régen önmagukban, vagy kenyérral fogyasztották. Ma sem kellene szegyenkezni senkinek sem, ha feltét nélkül kerülne az asztalra. A fűszernövények alkalmazásáról kell még szót ejtenünk.

A bibliai iratokban a só, a kömény, a kapor, a menta, a mustár stb. használatáról olvashatunk. (Mt. 23:23.)

A só abban az időben is jelentős szerepet játszott a háztartásokban. (Ezsd. 4:14.) Felhasználásával óvatosan kell bánnunk. A mai európai ember 5-6-szor több sót fogyaszt az ajánlatosnál.

Fogyasszunk bőségesen a különféle zöldség- és gyógynövényekből, minél természetesebben, egyszerűen elkészítve, hogy a bennük rejlő gyógyító hatású anyagokat hasznosítani tudja szervezetünk. De ez nem pótolhatja az egészséges életmód elveinek megtartását. Ne várjuk azt, hogy az egészségtelen életmód, vagy táplálkozás, vagy a káros szennedélyek hatását ellensúlyozhatjuk valamilyen csodálatos tulajdonságú gyógynövény használatával.

(F.E.)

Könyvterjesztés

Áhitat	700,- Ft
Kalendárium	850,- Ft
Vezérfonal	300,- Ft
Falnaptár	250,- Ft

2002. évi Örömhír jutányos áron:

2002/2.	20,- Ft/db
2002/3.	40,- Ft/db
2002/4.	60,- Ft/db
2002/5.	80,- Ft/5 db
2002/6.	100,- Ft/5 db