

AdventInfo



A Hetednapos Adventista Egyház Magyar Uniójának információs lapja

2023. március 25.

Tekintsünk felfelé, vezessünk Menny felé!

Amikor összeáll a kép

a Nők Nemzetközi Imanapjának margójára

Egy szétszakadt szív, egy darabokra tört élet, gyász és veszteség okozta fájdalmak, amiket átéltem. Éhség, megélhetési problémák, költözés, a férjem halála, majd a két felnőtt fiam elvesztése... valahogy nem így terveztem életem tündérmeséjét... – gyöttrődött a bibliai Naomi.

Ruth könyvének borzalmait és szerelmi történetét követhettük végig március 4-én, a Nők Nemzetközi Imanapján Karen Holford, a Transzeurópai Divízió Női Szolgálatok Osztályának vezetője előadásában, a Debreceni „A” Gyülekezetben.

Naomi és Ruth történetében az eseményeket követve szépen kirajzolódik az isteni kegyelem aspektusa: a boldogtalanságból boldogság lesz, a szegénységből gazdagság, az értelmetlen események értelmet nyernek, majd mindezeket megkoronázza megfogam egy új élet, születik egy áldott örökös, név szerint a kis Obed, aki Dávid király nagyapja lesz.

Mindannyian küzdünk valamilyen veszteséggel, az életünk néha olyan, mint egy kirakós játék és nehezen találjuk meg az összeillesztendő részeket, Isten azonban váratlan áldásokat hoz az összetörtségünk mellé, életünket átalakítva, sokszor oly módon, amit el sem képzelnénk.

A Nők Nemzetközi Imanapján minden résztvevő érezhette Isten közelségét, valamint azt az igazi örömet, amelyet csak azok kaphatnak meg, akik Isten kezébe helyezik összetört életük darabjait.

Az ünnep színvonalát női kórus-szolgálatok, Pop Melissa szólóéneke, dr. Tokics Imréné és Restás Márta verszolgálat emelte. Az imanap délelőtti programja itt megnézhető:

<https://youtu.be/dR9qA8U8VmU>

*Szóllósné Nagy Annamária
NSZO munkacsoporttag*



Karen Holford hirdeti Isten Igéjét, fordítója Mayor Márta (balról jobbra)

Programajánló

Olvassuk együtt!

Ellen G. White: **Jézus élete** című könyv olvasása a Női Szolgálatok Osztályának fontos programja. Célunk, hogy a nők adventista identitástudatát, hitét növeljük. Így minden hónapban egy adott szakaszt közösen olvassunk. Április hónapban a 210–263. oldalig olvassuk közösen.

„A tanítványok figyelmes hallgatók voltak, buzgón itták az igazságot...” (Ellen G. White).

*Bodnár Zsóka
Női Szolgálatok Osztálya*



Csoportkép az imanap résztvevőiről

Az Adventista Teológiai Főiskola felvételi tájékoztatója a 2023–2024-es tanévre

TEOLÓGIA ALAPSZAK (BA)

Képzésünkre azok jelentkezését várjuk, akik a Biblia tanulmányozásához tudományos ismereteket szeretnének gyűjteni, akik keresztény, illetve gyülekezeti szolgálatukat alaposabb bibliaismerettel szeretnék végezni, illetve, akik Isten iránti elkötelezettséggel és hivatástudattal teológus, vagy lelkipásztori szolgálatra készülnek.

Az alapképzés hároméves: nappali és levelező formában indul.

A képzésre állami ösztöndíjas és önköltséges finanszírozási formában is jelentkezni lehet. (Önköltség mértéke: 100 000 Ft/félév, mely szociális alapon ill. tanulmány eredménytől függően mérsékelhető.)

A záróvizsgát tett hallgatók Teológus (BA) diplomát kapnak.

A jelentkezés és a felvétel feltételei

A jelentkezés módjáról, a felvételiéről, határidőkről stb. is itt olvashat bővebben: <https://atf.hu/felvetelizoknek-2/> (A linkre kattintás után az ott leírtak vezetnek tovább.)

A felvételi vizsga időpontja: **2023. június 25. (vasárnap)**

Vizsgatárgyak

a) Írásbeli teszt: Mózes II. könyvének és Márk evangéliumának alapos ismerete

b) Szóbeli vizsga: orientációs beszélgetés

Jelentkezési határidő: **2023. június 15.**

A felvételi vizsga időpontja: **2023. június 25. (vasárnap)**

Intézményi vizsgák sajátos követelményei

A saját vizsgák követelményeire vonatkozóan információ közvetlenül az intézménytől kérhető.

Csatolandó dokumentumok

A) TEOLÓGIA (NAPPALI) – elektronikus jelentkezés a tanulmányi rendszeren keresztül vagy jelentkezési lap az alábbi mellékletekkel: érettségi bizonyítvány, nyelvvizsga-bizonyítvány (ha van), önéletrajz.

B) TEOLÓGIA (LEVELEZŐ) – elektronikus jelentkezés a tanulmányi rendszeren keresztül vagy jelentkezési lap az alábbi mellékletekkel: érettségi bizonyítvány, nyelvvizsga-bizonyítvány (ha van), önéletrajz.

Figyelem! A hitéleti képzésekre az intézmény által kibocsátott egyedi jelentkezési lapot kell benyújtani. Ezt és minden egyéb dokumentummásolatot (pl. alapképzésen és osztatlan képzésen az érettségi bizonyítvány másolatát) közvetlenül a felsőoktatási intézménynek kell megküldeni. A benyújtási határidőről és az egyéb tudnivalókról érdeklődjön közvetlenül az intézménynél.

További részletek megtudhatók a főiskola honlapjáról (www.atf.hu), **vagy a Tanulmányi Hivataltól** (elérhetőségei: 2119 Pécel, Ráday u. 12.; tel.: (28) 547-295; e-mail: atf@adventista.hu).

TEOLÓGIA MESTERKÉPZÉS (MA)

Képzésünkre azok jelentkezését várjuk, akik a Biblia tanulmányozásához egyetemi szintű tudományos ismereteket szeretnének megszerezni és már rendelkeznek a felsőoktatásban szerzett oklevéllel.

A mesterképzés kétéves (4 félév), a tanórák tömbösített formában kerülnek megtartásra. A képzés állami ösztöndíjas és önköltséges finanszírozási formában is indul. (Önköltség mértéke: 150 000 Ft/félév, mely szociális alapon ill. tanulmányi eredménytől függően mérsékelhető.)

A záróvizsgát tett hallgatók Okleveles teológus (MA) diplomát kapnak.

A képzés során **öt specializáció** közül lehet választani:

- 1) **Adventista tanulmányok,**
- 2) **Keresztény művelődéstörténet,**
- 3) **Mentálhigiéné,**
- 4) **Keresztény szemléletű szociális munka,**
- 5) **Biblikum.**

Az előzményként elfogadott alapszakok (előtanulmányi feltételek) megnevezése

A bemenethez feltétel nélkül elfogadott hitéleti alapszakok: teológus, lelkipásztor, hitoktató, bibliaoktató.

Nem hitéleti alapszakokon szerzett oklevelek esetében fontos szempont, hogy a jelentkező minimum 30 kreditet hozzon valamilyen teológia BA képzésből. Ennek hiányában a szükséges kreditek részismereti képzés keretében az alapszakról megszerezhetők. (Az

Ftv. szerint az MA oklevél kiadásához összesen 90 kredit szükséges a teológia BA képzés törzsanyagának ismeretköreiből. A különbözlet a 4 féléves képzés során folyamatosan pótolható, teljesíthető.)

Csatolandó dokumentumok – TEOLÓGIA (NAPPALI)

Elektronikus jelentkezés a tanulmányi rendszeren keresztül vagy jelentkezési lap az alábbi mellékletekkel: alapképzésen szerzett oklevél, nyelvvizsga-bizonyítvány (ha van), önéletrajz.

Felvételi vizsga időpontja: 2023. július 02. (vasárnap)

A vizsga részei

- Írásbeli teszt: megadott szakirodalom alapján (lásd az intézmény honlapján: www.atf.hu)
- Szóbeli vizsga: orientációs beszélgetés

Jelentkezési határidő: 2023. június 15.

**A felvételi vizsga helye és időpontja:
ADVENTISTA TEOLÓGIAI FŐISKOLA,
2119 Pécel, Ráday u. 12.**

Figyelem! A hitéleti képzésekre az intézmény által kibocsátott egyedi jelentkezési lapot kell benyújtani. Ezt és minden egyéb dokumentummásolatot (pl. mesterképzésen a felsőfokú oklevél másolatát) közvetlenül a felsőoktatási intézménynek kell megküldeni. A benyújtási határidőről és az egyéb tudnivalókról érdeklődjön közvetlenül az intézménynél.

2023/2024 tanévben meghirdetett SZAKIRÁNYÚ TOVÁBBKÉPZÉSEK

Felsőfokú diplomával rendelkezők számára az alábbi szakirányú továbbképzéseket hirdetjük meg:

A) CSALÁDI ÉLETRE NEVELÉS

Magyarországon jelenleg egyedül intézményünk ad minősített családi életre nevelő diplomát!

A képzés időtartama: 2 félév

Megszerezhető kreditek száma: 60 kredit

B) ÉLETMÓD-TANÁCSADÓ TEOLÓGUS

A végzett hallgatók életmód tanácsadó teológus szakmai címet kapnak.

A képzés időtartama: 2 félév

Megszerezhető kreditek száma: 60 kredit

A képzésre történő felvétel előfeltétele bármilyen területen szerzett főiskolai (BA) vagy egyetemi (MA) szintű diploma.

C) ÉLETMÓD-TANÁCSADÓ LELKIGONDOZÓ

A végzett hallgatók életmód tanácsadó lelkigondozó szakmai címet kapnak.

A képzés időtartama: 3 félév

Megszerezhető kreditek száma: 90 kredit

A képzésre történő felvétel előfeltétele valamilyen hitéleti területen szerzett főiskolai (BA) vagy egyetemi (MA) szintű diploma.

Jelentkezési határidő: **Szeptemberben induló képzések esetében 2023. július 31.**

A szakirányú továbbképzések csak önköltséges finanszírozási formában indulnak!

A jelentkezés feltétele

A jelentkezéshez az alábbi dokumentumokat kell csatolni:

- Jelentkezési lap
- Felsőoktatási intézményben szerzett diploma
- Önéletrajz

A képzések díja: 120 000 Ft/képzés/félév

A jelentkezést a főiskola tanulmányi rendszerén keresztül az alábbi oldalon nyújthatják be elektronikusan:

<https://atf.etn.hu/modulok/felveteli/jelentkezés.php>

További részletek megtudhatók a főiskola honlapjáról

(www.atf.hu) vagy a **Tanulmányi Hivataltól**

(elérhetőségei: 2119 Pécel, Ráday u. 12.; tel.: (28) 547-295;

e-mail: atf@adventista.hu).

Erdélyben jártunk

Még 2022-ben fogalmazódott meg a Hallgatói Önkormányzat javaslata, hogy legyen egy erdélyi bemutatkozó körútja az ATF-nek. Ami akkor még csak álom volt, az 2023 év elején meg is valósult. Isten kegyelméből február 11-én útnak indultunk.

A terv 5 gyülekezet meglátogatása volt, ahol egy-egy istentisztelet keretében a főiskolát mutatták be a tanárok és diákok.

Az első hétfőn a nyárádszeredai és a marosvásárhelyi „A” gyülekezetben voltunk dr. Tokics Imre és dr. Kormos Erik tanár urakkal. A második hétfőn pedig az ozsdolai, a sepsiszentgyörgyi és a nagysármási gyülekezeteket látogattuk meg az ATF vezetőségével, dr. Tonhaizer Tiborral, dmin. Szilvási Andrással és dr. Michelisz Richárdal.

Az istentiszteleteken mindenhol elhangzott egy-két rövid prédikáció, amely révén bepillantást nyerhettek a gyülekezet tagjai egy-egy tanórába. Majd a főiskolánk bemutatása következett, amiből nem maradt el a lelki útvaló sem. Az előadást és a bemutatót személyes tapasztalatok követték, az intézmény három hallgatója adott bepillantást, hogy telnek a diákéveik. Kovács Andrea mint HÖK elnök beszámolójában elmondta, hogy a családi hangulat és a támogatási lehetőségek nemcsak szellemi gyarapodást, hanem lelki megerősödést is jelentett számára. Balázs Ervin, a HÖK alelnöke személyes motivációjának tartja a missziót már gyerekkorától kezdve, ezért teljes szívvel ajánlotta a főiskolát mindazoknak, akik szintén elhívást éreznek az Isten iránti szolgálatra. Balázs Márta pedig azokat biztatta, akik szeretnének fejlődni, hogy ezáltal másoknak is segítségére legyenek.

Ezután egy-egy kisfilmet néztünk meg a főiskoláról és a diákéletéről. Majd következett egy játékos „felvételi-teszt”, amit persze mindenki sikeresen teljesített. 😊

Mindegyik gyülekezetben hatalmas szeretettel fogadták az ATF küldöttségét, amit ezúton is szeretnénk megköszönni a testvéreinknek és a vendéglátóinknak. Sok érdeklődővel sikerült beszélünk, reméljük, hamarosan újra találkozhatunk velük és még másokkal is Pécelen.

Most is úgy történt, ahogy ez általában lenni szokott: lelkesíteni mentünk, de mi magunk is legalább annyira fellelkesültünk és megerősödtünk. Hatalmas tapasztalat volt mindannyiunk számára, hogy „Lélekkel és tudománnyal Krisztus szolgálatában” járhattunk Erdélyben. 😊

Balázs Márta – Kovács Aletta Beatrix

Programajánló

Túratábor

Borzont, Keleti-Kárpátok

2023. július 22–29.

Az Egészségügyi Szolgálatok Osztálya szervezésében idén is megrendezésre kerül a Keleti-Kárpátok festői szépségű tájain szervezett túra- és életmódtábor, ahol a **teljes ellátást** biztosító panziós szálláslehetőségen túl garantált **testi-lelki feltöltődésben és élményekben** – közösség, csillagtúrák, székely jakuzzi... – lehet része minden résztvevőnek.

Jelentkezés és további információk

dr. Ósz-Farkas Ernő osztályvezető
elérhetőségein (e-mail: oszfarkas@gmail.com,
tel.: +36-30/664-3007)

ESZO



Ketten nyerték el az SOS-ösztöndíj a testvérnőkért pályázatot

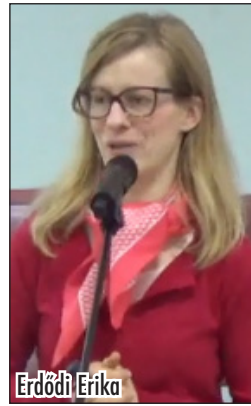
A Generálkonferencia Női Szolgálatok Osztálya ösztöndíjat hozott létre azoknak a nőknek, akik elkötelezettek a Hetednapi Adventista Egyház küldetésének szolgálatában és az Úr szolgálatában. Ez egy globális kezdeményezés az egyház részéről. Azok a nők jogosultak pályázni az SOS-ösztöndíjra, akiknek a lakóhelye a Transzeurópai Divízió területén van és az Adventista Teológiai Főiskolára járnak vagy kívánnak járni.

Az idei évben két mesterszakos hallgató nyerte el az ösztöndíjat: Erdődi Erika, az Adventista tanulmányok specializáció hallgatója, illetve Bóka Veronika, a Mentálhigiéné specializáció hallgatója. A következő sorokban őket mutatjuk be:

„Második évemet kezdtem a teológiai mesterképzésen, amikor olvastam a pályázati felhívást. Nagy öröm volt számomra, hogy elnyerhettem ezt az ösztöndíjat. Férjemmel és három gyerme-

künkkel a Ráckevei Gyülekezet tagjai vagyunk, szolgálatainkat is ott végezzük. Nehéz időszak áll a hátunk mögött, aminek még nincs vége. A gazdasági válsággal párhuzamosan mi egy építkezés kellős közepén állunk. Mivel jelenleg Fehérvárcsurgón élünk, nagy kihívást jelent minőségi munkát végezni, mint a gyermek-szombatiskolai osztály vezetője. Ezért ezt az összeget is arra szeretném felhasználni, hogy az építkezéssel járó terheket megkönnyítsük és ezáltal mihamarabb beköltözhessünk új otthonunkba.” (Erdődi Erika)

„A tízes-húszas éveknél idősebben már nagy kihívás – és nagy teher – a tanulás anyagi oldala. Minden segítséget igyekszik megragadni az ember, ami kínálkozik. Én a mentálhigiéné MA-t végzem, és nekem például az is sokat jelent,



Erdődi Erika



Bóka Vera

hogy ebből az összegből ki fogom tudni fizetni a szállásdíjat: a két konzultációs nap között nem megyek ugyanis haza. Ezzel nem csupán szállást nyertem, hanem egy olyan estét is, amikor utazás helyett tanulhatok. Nagyon hálás vagyok ezért a rendkívül kreatív támogatási rendszerért!” (Bóka Vera)

Isten áldását kívánjuk tanulmányaikra és szolgálataikra!

Kovács Aletta Beatrix

Pályázzunk vagy ne pályázzunk?

A könyvpályázatokról röviden, néhány szám segítségével

2022 elején váratlan értesítést kaptam. Kiderült, hogy egy dél-amerikai testvérünk közel 1,2 millió forint értékben támogat könyvmissziót Magyarországon (ingyenes ajándékozás keretében). Hamar átláttuk, hogy akkor járunk el a legjobban, ha ezt az összeget pályázati rendszerben osztjuk ki (könyvek formájában) azoknak, akik ezt maguk is szeretnék. Az első évet sikeresnek értékeltük.

Aztán elérkezett az év vége, majd az új év, és – mintegy Isten újjaként – két új helyről érkezett felajánlás (egy magyar vállalkozástól „A nagy küzdelem” könyvre, ill. egy testvérünk „Az örökkévalóság hajnalán” című könyvből ajánlott fel nagy mennyiséget – ezt egészítettük ki a „Beni és Kitti” c. gyermekanyaggal, amelyből szintén nagy mennyiségben volt ilyen célra). Azonnal tudtuk, hogy az előző évi pályázati rendszerünk nemcsak egyéves kísérlet lett, hiszen ezzel 2023 elején egész évre való pályázattal készletünk keletkezett (és abban reménykedünk, hogy a rendszert hosszabb távon is tudjuk majd működtetni). A gyülekezetek egy része gyorsan, a másik lassabban reagált, de mára így is 55 pályázó várja húzásról húzásra, hogy nyerjen. A kérdés, hogy ez az 55 mit jelent?



A pályázók

Egy szám önmagában lehet sok vagy kevés, nagy vagy kicsi. A viszonyítási keret sokat segít, hogy eldöntsük, mennyi az annyi, mennyi ez az 55. Kevesebb, mint az összes magyar gyülekezet fele. Sőt, némileg tovább ront a képen, hogy ebből két pályázó nem is az egyházunkhoz tartozik (egy

reformadventista közösség és egy messiási zsidó misszió), két pályázó gyülekezethez tartozó misszió (a Szigeti Jenő Kecskeméti Szabadegyetem és a Pásztor Hív Szolgálat), négy pályázó pedig külföldről nyújtott be igényt (Ausztria, Románia és Ukrajna országokból). Vagyis mindösszesen 47 gyülekezet érezte úgy az elmúlt másfél évben, hogy tud mit kezdeni több száz ingyenkönyvvel. Ez alig a gyülekezeteink 43%-a. Ha pedig a szórványokat és a missziókat is beleszámoljuk, az arányok tovább romlanak. Még így is nehéz megmondani persze, hogy ez a szám sok vagy kevés. Az biztos, hogy mi örülünk azoknak a gyülekezeteknek, amelyek fontosnak látják a könyveinket, és ezt azzal is kifejezik, hogy részt vesznek a pályázatainkon (de ez csak az egyik szemünk, amelyik nevet). Az a bizonyos másik szemünk viszont inkább sír, mivel sajnáljuk, hogy a gyülekezetek többsége nem él az ingyenes könyvek nyújtotta előnyökkel. Mivel a résztvevőktől mindössze annyit kérünk, hogy a résztvevői adatok mellett egy rövid leírással adják meg előre, mit szándékoznak tenni a kiadványokkal, és mivel egyéb befektetést az egész nem igényel, csak bátorítani tudjuk az eddig kimaradtakat, hogy gondolják át az eddigieket, és hacsak elvi alapja nincs a körbe való belépésüknek, jelentkezzenek egy következő pályázati kiírásunkba. Mivel ha egyszer valaki pályázott, nem kell minden körben újra jelentkeznie, automatikusan bekerül a következő körökbe, tényleg minimális befektetéssel (kb. 3-4 perc

munkával) nyerhetnek akár több százezer Ft-nyi könyvet. Az biztos, kockázat nincs a dologban. És eddig minden gyülekezet nagyon örült, amikor végre nyerhetett. Miért is ne tett volna így!

A nyerési esélyekről

A matematikának a statisztikákkal foglalkozó ága, különösen a valószínűségi kérdések igazán izgalmas terület. És bár ez a pályázat nem igényel a pályázóktól befektetést, így nem kell megtérülési rátával számolni, vagyis a nyerési esély nem annyira fontos kérdés emiatt, érdemes néhány számot hozzávetőlegesen ismerni. A nyerési esélyek az első időkben némileg magasabbak voltak,

hiszen az első körben mindössze 16 pályázó igényelt könyveket, így ők 19%-os nyerési eséllyel léptek be a körbe. Év közben végig 13-19% között mozogtak a nyerési esélyek egyébként. Ez az év végén változott csak meg, amikor már közel negyven jelentkező közül kellett hármat kihúznunk, mivel ezzel a nyerési esély lecsökkent 7%-ra (jelenleg 6% körül jár).

Feltehető a kérdés, vajon mekkora az esélye annak, hogy egy gyülekezetet többször húzzunk ki? Mivel a nyertesek mindig egy körből kimaradnak (eddig 7 húzás volt), a többszöröződés esélye bizonyos mértékben csökkenthető, de még így is, egy olyan gyülekezetnek, amelyik az elejétől (mond-

juk az első két körtől) része a rendszernek, mintegy 10%-os esélye volt többször nyerni. Ez elég magas. Ennek ellenére eddig mindössze egy esetben fordult elő, hogy egy gyülekezet többször nyert, viszont ők mindjárt háromszor egymás után (Ráckeve). Kicsit olyan érzésünk is volt az egész kapcsán, hogy Isten jól átgondoltan gondoskodott arról, hogy minél többen nyerjenek.

Látogassátok a honlapunkat (adventkiado.hu) és a Facebook-oldalunkat, és biztosan nem maradtok le a következő pályázatokról!

*Dr. Gyetvai Gellért
kiadóigazgató*

ESZO Infó – 2023. március 2.

Hit-Tudomány-Életmód. Stressztől a kiégésig

2023. február 24-26. között az ISZO és ESZO szervezésében került második alkalommal megrendezésre az ÉSZ Napok, mely az egész uniós területéről, sőt a határon túlról is vonzott fiatalokat a Szegedi Tudományegyetem Tanulmányi és Információs Központjába.

Lásd bővebben az ESZO Infó ráadásában (*a következő oldalon*).

A szombat délelőtti előadások a szegedi adventista gyülekezet YouTube-csatornáján nézhetők meg: <https://www.youtube.com/watch?v=2zGfCauDouY>

Madárinfluenza és világjárvány

A madárinfluenza lehet a következő világjárvány okozója a WHO szerint, mivel aggasztó, hogy az egyik törzse emlősökben már terjed, és csak idő kérdése, hogy mikor alakul át az emberre is veszélyes formába. Külön veszélyes lehet, ha az influenzavírussal is összekapcsolódik. (<https://index.hu/kulföld/2023/02/09/who-madarinfluenza-betegseg-ferozes-virus-influenzavilagjarvany-pandemia/>)

Kínában és Indiában engedélyezték az orrspray formában működő COVID vakcinát, melyet két adagban, 4 hét különbséggel kell befűjni az orrba. Az eljárás előnye lehet, hogy az orrban és a légutakban alakít ki erős immunizálást, melyek a vírus fő bejutási kapui. Azoknak adják, akik már átestek az alapimmunizáción, azaz rendelkeznek két injekciós COVID oltással. Az Egyesült Államokban és Európában egyelőre még várat magára az orrspray bevezetése, mivel további vizsgálatokat tartanak szükségesnek. (https://www.hazipatika.com/napi_egeszseg/egeszsegugy/cikk/ekoronavirus-ujabb-orrba-adhatovakcinat-kezdek-hasznalni)

Képernyő és agyműködés

A 2 éves kor alatti képernyő nézés befolyásolja az agy működését és ronthatja az olyan képességeket, mint az összpontosítás vagy több feladat együttes elvégzése. Ez később kedvezőtlen kihatással lehet a tanulmányi eredményre és a társadalmi beilleszkedésre is. (<https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2800776>)

Gyógyulás AIDS-ből

Össejtátültetés és gyógyszeres terápia után egy férfi kigyógyult az AIDS-ből, ő a harmadik ilyen volt beteg a világon. Az össejtátültetésre egyébként a leukémiája miatt volt szüksége. A nagy kockázat miatt ilyen beavatkozást csak életveszélyes betegségek kezelésekor végeznek. (<https://index.hu/techtud/2023/02/21/hiv-virus-gyogyulas-ossejt/>)

Kannabisz és depresszió

A kannabiszfogyasztás depressziót okoz, vagy legalábbis a legtöbb esetben depresszió kialakulásához vagy felerősödéséhez vezet. Így megdőlni látszik az a tévhit, hogy a marihuána-fogyasztás kedélyjavító lenne. Rövid távon javíthatja a hangulatot, de a rendszeres használat hangulatromláshoz vezet. (https://drogkutato.hu/wp-content/uploads/2022/01/01-162_IDSZ-teljes_NET-15-50-1.pdf)

Adventista életmód a demencia megelőzéséért

7 egészséges szokással csökkenthető a demencia kockázata. A most megjelent kutatás szerint a rendszeres mozgás, az egészséges táplálkozás, az elhízás elkerülése, a dohányzásmentes életmód, valamint a vérnyomás, vércukorszint és koleszterinszint normálértéken tartása nagyban elősegíti a demencia megelőzését. (<https://www.pharmindex-online.hu/neurologia/hirek-cikk/egy-uj-ku>

tatas-szerint-het-egeszsegesszokással-csokkenteto-a-demencia-kockazata)

Növényi étrenddel a gondolkodás frissességéért

A kognitív (gondolkodási) képesség károsodásának esélye az életkor előrehaladtával fokozatosan nő. Az étrend és az életmód szorosan összefügg a kognitív működés minőségével és fenntartásával. A növényi eredetű flavonoidok rendszeres fogyasztása bizonyítottan az egyik védőfaktor a kognitív hanyatlással szemben. A legtöbb flavonoidot általában a sötét színű (zöld, lila, fekete, vörös) zöldségek és gyümölcsök tartalmazzák. A legújabb bizonyítékok azt mutatják, hogy az emberi szervezet bélfloájára, a bélbaktériumok kölcsönhatásba lépnek a flavonoidokkal. A bélbaktériumok módosíthatják a flavonoidok kémiai szerkezetét, új származékokat állítva elő, amelyek hatása akár el is térhet az alapvegyülettől. Ezzel párhuzamosan a flavonoidok és származékaiak szabályozhatják a bélbaktériumok összetételét. A bélfloóra különösen a bél-agy-tengelyen keresztül befolyásolja az ember idegrendszeri működését, ami végső soron a kognitív funkciók változását okozza. Számos kutatási eredmény azt sejteti, hogy az étrendi flavonoidok bélbaktériumokkal való kölcsönhatása javíthatja vagy meg is előzheti a kognitív károsodást. (Zhang Y. és mtsai.: Dietary flavonoids: a novel strategy for the amelioration of cognitive impairment through intestinal microbiota. JSci Food Agric. 103(2):488-495. doi: 10.1002/jsfa.12151, 2023. január)

Az alváshiány károsítja az izomzatot

Jelenleg az alvásmegvonás modern járványa terjed, amelyet a 21. századi, korántsem egészséges életvitel eredményez, amely magában foglalja az éjjel-nappali távmunkát, a kalóriadús ételek éjszakai fogyasztását, a hosszabb mozgásszegény időszakokat és az online közösségi tevékenységeket. Az alváshiány számos sejt, szövetre és szervre gyakorol káros hatást.

Az elégtelen alvás az emberekben a bioritmus felborulását okozza, ami a vázizomzat és a máj anyagcseréjének és az egész test energia-homeosztázisának zavarához vezet. A töredezett vagy elégtelen alvás a hormonális működést is megzavarja, ami a vázizomzat tömegének csökkenéséhez vezethet. A megzavart alvás és a vázizomzat közötti kölcsönhatás összetett, az alvással kapcsolatos zavarok hátterében álló mechanizmusok gyakran sokrétűek. Az elegendő alvás időtartamát elősegítő életvitel, valamint az étkezések és a fizikai aktivitás megfelelő időzítése, a bioritmus fenntartása mind fontosak a káros hatások mérsékléséhez. Egyszerűen fogalmazva: az éjszakai alvás a 21. században sem vált egészséges szokássá, ugyanúgy ártalmas, mint bármikor korábban, ráadásul a pszichés hátrányok mellett az izomzatot is károsítja. (Morrison M. és mtsai: Sleep, circadian biology and skeletal muscle interactions: Implications for metabolic health. Sleep Med Rev. 66:101700. doi:10.1016/j.smr.2022.101700, 2022. december)

Vigyázzunk egymásra!

Dr. Ósz-Farkas Ernő
ESZO vezető

Dr. habil. Gáspár Róbert
egyetemi docens
Szegedi Tudományegyetem
Általános Orvostudományi Kar
Farmakológiai és Farmakoterápiai
Intézet

Hit-Tudomány-Életmód

A stressztől a kiégésig

Az egyházi hírportálokon keresztül sokszor hallunk arról, mennyire veszélyeztetett korosztály a fiatalság. Mindenki különböző oldalról mutat rá a problémára: van, aki azt hangoztatja, hogy az egyház lemaradt. Mások züllöttséget és a világ vonzását emlegetik. Mi egy egészen más irányt vettünk a 2023. február 24–26-ig tartó ÉSZ Napok alkalmával: nem a problémára mutattunk rá, hanem tevékenyen és áldozatkészen a fiatalok igényeire szabott építő, érdekes tartalmat és interaktív közösséget adtunk nekik. Az Ifjúsági Szolgálatok Osztálya, Palotás Kristóf és az Egészségügyi Szolgálatok Osztálya, dr. Ósz-Farkas Ernő vezetésével, közös összefogásában megrendezésre kerülő ÉSZ Napok az egész unió területéről, sőt a határon túlról is vonzott fiatalokat a Szegedi Tudományegyetem Tanulmányi és Információs Központjába – és a fiatalok jöttek...

A korábbi alkalmak hatalmas érdeklődésre való tekintettel most a szervezés során megdupláztuk, hogy mennyi embert várunk, de így is olyan tömeg érkezett, amelyre sokan nem számítottak. Nem csoda, hiszen olyan releváns témákat érintettek az előadások, mint a

stressz, kiégés, depresszió, gyógyító és mérgező hit, fogamzásgátlás, szex, alkoholfogyasztás. A meghívott szakemberek közérthető és releváns módon tárták fel a szakterületüket érintő kérdéseket, és a fiatalok lelkesen és épülve mentek haza, megerősödve abban, hogy egyházuk igyekszik lépést tartani az ő kérdéseikkel, és ma is élhető és jó a kereszténység és a keresztény életvitel.

A rendezvény másik célja volt a szakmai generációváltás elősegítése, ezért felkészült fiatal szakemberjelöltek (egyetemi hallgatók, doktoranduszok) is előadhattak a témához és a kutatási területükhöz kapcsolódó témákat.

Köszönjük az előadóknak, szervezőknek, a helyi gyülekezet lelkes segítő csapatának és mindenkinek, aki bármilyen feladatot vállalt, és nektek, akik részt vettetek az alkalmakon. Hamarosan folytatjuk!

Henter Zsombor

A Zenei Osztály körlevele

Kedves Testvérek!

Üdvözlötül: „*A Krisztusnak beszéde lakozzék ti bennetek gazdagon, minden bölcsességben; tanítván és intvén egymást zoltárokkal, dicséretekkel, lelki énekekkel, hállával zengedezvén a ti szívetekben az Úrnak.*” (Kolossé 3:16)

Bizonyára tudomásotok van róla, hogy készülöben van egyházunk új énekeskönyve, és már nagyon várjátok is azt a pillanatot, amikor kiadásra kerül. Az Énekeskönyv Bizottság felhasználta azt a felmérést, mely arról készült, hogy a gyülekezetek mely énekeket használják gyakran, ritkán, illetve soha, valamint további énekeket keresett különböző énekeskönyvekből, figyelembe véve az erre vonatkozó zenei irányelveket, illetve szakirodalmat.

Az a célunk, hogy a régi értékek képviselése mellett énekeskönyvünk megújuljon azáltal, hogy több igazán újszerű, új ének kerül bele. Illetve azt is szeretnénk, hogy a közösség elfogadja és használja majd az új énekeskönyvet.

Ezért arra kérlek Benneteket, hogy 2023. április 30-ig küldjétek el a pornekiattila@adventista.hu címre pdf formátumban azon énekek kottáit, amelyekről azt gondoljátok, hogy énekeskönyvünk megújulását segíti és szívesen látnátok az új énekeskönyvben. Valamennyi beérkező éneket az Énekeskönyv Bizottság meg fog vizsgálni.

Testvéri üdvözléssel:

Ócsai Tamás
unióelnök

Pörneki Attila
zenei vezető

Programajánló

Sóoldat konferencia

Lovasberény, 2023. április 22.

Az Egészségügyi Szolgálatok Osztálya hívja és várja az egészségügyben és a szociális szférában dolgozó testvéreket országos programjára, melynek témája:

Hogyan tudjuk hitvalló módon végezni a hivatást?

Egy keresztény alapítvány védte le az oktatói anyagot, amelyben egy adventista orvos is oktatói jogosultságot szerzett.

Jelentkezés:

<https://forms.gle/1eoqAQW6dnHYojg7>

Az első 50 jelentkezőt tudjuk fogadni.

A Fb-esemény: <https://fb.me/e/5WvWPbw1f>

ESZO

40 éve a szolgálatban

Bodnár János lelkésztestvért köszöntötte feleségével, Bodnár Zsókiával együtt Kalocsai Tamás, a DET elnöke 40 éves hűség és kitartó lelkes munkássága alkalmából január 14-én, a Terézvárosi Gyülekezetben.

Az egyházterület szeretete és hálája jeleül egy névre szóló Bibliát adott, a követ-



kező igével: „Az én Istenem be fogja tölni minden szűk-ségeket az Ő gazdagsága szerint dicsőségesen a Krisztus Jézusban” (Fil 4:19).

Bodnár János testvér a gyülekezet előtt állva azt ígérte, hogy amíg az Úr megtartja és szolgálhat, addig ezt a Bibliát meg fogja nyitni a gyülekezet és önmaga számára. Az eddigi évek és szolgálat alapján bizonyosan elmondhatja, hogy nagy dolog Istent megtapasztalni, hallgatni Őt, és engedni, hogy a Szentlélek vezessen.

Kívánjuk Zsóka és János számára, hogy Isten adjon erőt a további útjukhoz,



Bodnár János lelkész testvér feleségével, Zsókiával és Kalocsai Tamás DET elnökkel

szolgálatukhoz! És azt az áldást, amit kapnak, tovább tudják adni, ahogy eddig is tették, Isten országa építésére!

Orbáné K. Szilvia

Farkas Józsefné Marika néni 100 éves

Pár hete meglátogattam az albertirsai gyülekezet egyik tagját, Farkas Józsefné Marika néni Újlengyelben. Mikor beléptem az ajtón, épp a kályhában ropogó tűzre dobálta a vaskos fahasábokat. Ahogy meglátott, nagy örömmel üdvözölt, és rögtön helyet kínált. Szorosan mellém ült, és hogylétem felől érdeklődött. Röviden válaszoltam, majd visszakérdeztem. Lassan, megfontolva és mosolyogva így felelt: „Hát tudod, kedves testvérem, öregszik az ember!”

Igen, öregszik az ember. Én is szeretnék ilyen öreg lenni, mint Marika néni, aki 2022. október 29-én töltötte be a 100. életévét. Kétségtelen, hogy hangosan kell hozzá beszélni, de szemében még mindig az a fiatalos láng lobog, ami megtérésekor gyulladt benne.

Marika néni 1922-ben született. A második világháborút követő bizonytalanság idején találta meg biztos otthonát az Adventista Egyházban. Marika néni életében is voltak nehéz időszakok, de mindvégig hiteles életet élt. Erről tanúskodik az a tény, hogy nemcsak lánya, Kalocsai Jánosné Erzsike, nemcsak két unokája, Kalocsai Gábor és Tamás (ez utóbbi név talán ismerősen cseng manapság mindenkinek a DET területén), hanem egyik dédunokája, Kalocsai Luca is Jézus követése mellett döntött.

A 100. születésnapján nemcsak az albertirsai gyülekezetvezető, Dobos Csaba és én, hanem egyházunk unióelnöke, Ócsai Tamás, illetve a Dunamelléki Egyházterület elnöke, Kalocsai Tamás is meglátogatta és felköszöntötte Marika néni.



Marika néni unokájával, Kalocsai Tamás DET elnökkel (balra) és Ócsai Tamás unióelnökkel (jobbra)

Mindnyájan azt kívántuk Marika néni, hogy még sokáig gazdagítson bennünket mosolyával, és hogy öröklé éljen Isten országában!

Á. T.

Emlékezzünk!

A fenti felszólítással kezdte Szabó János lelkészünk Molnár András nyugdíjas lelkész testvér születésnapjának köszöntését, aki most töltötte be a 85. életévét.

Molnár András testvér 58 éve tagja a Hetednap Adventista Egyháznak. 1960-ban az Eszék utcai gyülekezetbe kezdett el járni istentiszteleti alkalmakra, majd 1965-ben a Terézvárosi Gyülekezetben keresztelkedett meg. 3 évvel később, 1968-ban indult el a lelkes szolgálat útján.

Nyugdíjba vonulása után és óta a Terézvárosi Gyülekezet tagja.

János az alábbi igével köszöntötte őt: „Légy te békében és erősítsd meg a szíve-

det, mert az Úr eljövele közel van” (Jak 5:8). Az Ároni áldás eléneklése után a gyülekezet Szabó János lelkészünk vezetésével együtt mondott hálát András bácsi eddigi életévéért, lelkes szolgálatáért.



Az ünnepelt, Molnár András testvér szól a gyülekezetben, mellette (balról) a közösség lelkésze, dr. Szabó János testvér

Molnár testvér zárásul a szeretet fontosságára hívta fel a gyülekezet figyelmét: „Szerettem, szeressük egymást; mert a szeretet Istentől van, és aki szeret, az Istentől született, és ismeri Istent; aki pedig

nem szeret, az nem ismerte meg az Istent; mert Isten szeretet. Abban nyilvánul meg Isten hozzánk való szeretete, hogy egyszülött Fiát küldte el Isten a világra, hogy éljünk őáltala... Szerettem, ha így szeretett minket Isten, akkor mi is tartozunk azzal, hogy szeressük egymást...” (1Jn 4:7-9, 11).

Varju Zsuzsa

Könyvterjesztés a soproni vasútállomáson

Örömmel adjuk közre tapasztalatunkat a könyvterjesztésről a kedves olvasónak, amely Sopron városának vasútállomásán történt 2022. december 9. és 20. között. A könyveladásunk hasonló a szegény özvegyasszony példázatához, mivel csupán 8600 Ft értékben adtunk el vallásos könyveket. E kis összeg ellenére biztosak vagyunk abban, hogy Isten áldása lesz ezen is és az Úr megsokszorozza azt. Ugyanis sok ajándékkönyv is az érdeklődők kezébe kerül, ezért nem csüggedtünk el, mivel

bátorítást jelentett számunkra, hogy a soproni vasútállomás vezetősege megadta az engedélyt a könyvterjesztésre.

Bízunk abban, hogy idén, a húsvét és az adventi ünnepek alkalmával ismét lehetőségünk lesz majd a könyvterjesztésre. Hisszük, hogy az elvetett mag egyszer ki fog kelni és Isten sokszorosan megáldja igyekezetünket, és a Biblia szent igazságainak megismerése után az emberek



megtérésre jutnak, békére és üdvösségre lennek.

Horváth Sándor

A Tábortűz Adventista Cserkészközösség 2022. évi tevékenységei

A Tábortűz a vallásos, de egyházakhoz közvetlenül nem kötődő Magyar Cserkészszövetségen belül azoknak a csoportja, akik kifejezetten törekszünk hetednapi adventista identitásunk megélésére és továbbadására cserkészmunkánk során. Fő tevékenységünk a cserkészcsapatokban folyó gyermek- és ifjúsági missziómunka módszertani támogatása, ennek csapatközi összehangolása. Ebből következően az alábbi beszámolóban nem szerepel mindaz a több száz órányi gazdag és sokrétű tevékenység, ami a cserkészcsapatokban, közvetlenül a gyerekekkel folyik a rendszeres, évközi foglalkozások, kirándulások és a nomád nyári tábor keretében.

Közel 1,5 év Covid-szünet után az első negyedévben 2 vezetői hétvégét is tartottunk. Ezek során:

- 18 különpróbát véglegesítettünk.
- Meghatároztuk a közösségben végzett tevékenységért járó Tábortűz jelvény viselésének feltételeit (lásd a képen).
- Bevezettük a keresztségi kitzűző viselését, ami az egyházhoz tartozásunkat hivatott jelezni a cserkészegyenruhán.
- Megfogalmaztunk egy ajánlást az egyház vezetői felé arról, milyen szempontokat javasolunk figyelembe venni a cserkészcsapatok támogatásáról szóló döntéshozatal során. (Mitől adventista egy cserkészcsapat?)

Júniusban első ízben szerveztünk meg egy, nemcsak vezetőknek szóló hétvégét, amin különféle lelkeségi különpróbák egyes pontjait teljesítettük közösen.

Novemberben a Magyar Cserkészszövetség lelki nevelési munkacsoportja által szervezett hétvégén vettünk részt 3 fővel. A találkozó célja a kapcsolatok építése, tapasztalatcsere és közös célok meghatá-



rozása volt. Lehetőséget kaptunk a különpróbáink bemutatására is. Jó volt újfent megtapasztalni a felekezeti és földrajzi

határokon átívelő testvéri közösséget és a felénk irányuló nagybecsülést.

A Tábortűz FB-oldal követőinek száma 11%-kal nőtt, jelenleg 248. Az év során közzétett bejegyzések száma: 36. Az oldalhoz kapcsolódó, a csapatainkban folyó munkát is bemutató Adventista cserkészek és barátaik FB-csoport létszáma is 11%-kal nőtt, 209 tagú. Az év során közzétett bejegyzések száma: 100.

A bejegyzések közül külön említésre méltó a húsvét napjaiban mindkét felületen hagyományosan közzétett sorozat, amely az evangéliumok beszámoló szerinti időrendi sorrendben emlékeztetett az akkori eseményekre, elősegítendő az ünnep tudatos megélését.

Éves munkánkat a Transzeurópai Divízió, a Magyar Unió és az ASI támogatta. Köszönet érte!

*Dr. Hegyi Márton
a Tábortűz elnöke*

Gyermekbemutató

Az Újbudai Gyülekezet 2023. március 11-én ismét egy csodálatos alkalmat ünnepelt, hiszen ezen a napon Mena Hajnalka és János kisfiának, Mirkónak a gyermekbemutatója tette felemelőbbé a szombatot. Az alkalomra nagy szeretettel készültek a gyermekek, akik versekkel, dallal köszöntötték új társukat, majd a kórustól hallhattunk egy énekszolgálatot.

Az áldáskérő imát, amit gyülekeztünk lelkipásztora, Bihari Csaba vezetett, a fogadalomtétel előzte meg. A szülők kifejezésre juttatták válaszukkal, hogy kések Isten szeretetében nevelni fiúkat és a közösség is ígéretet tett arra, hogy támogatni, segíteni fogja Mirkót a szolgálatban és Isten dicsőítésében való növekedésben. Az alkalmat meghatóbbá tette, hogy az



Igét Mirkó nagybátyja, Ömböli Dávid tolmácsolta a gyülekezetnek. Gondolatainak központja a gyerekek önfelelt nevetése, az öröm, a vidámság volt, hiszen Isten örömrre, boldogságra teremtett bennünket.

Zágonyi Klaudia

Ételosztás Debrecenben

Bár a szegénység elleni küzdelem világnapja az ENSZ közgyűlésének határozata alapján október 17., Jézus szava a Bibliában azt mondja: „Mert amikor éhes voltam, enni adtatok nekem. Amikor szomjas voltam, inni adtatok. Amikor idegen voltam, vendégül láttatok” (Mt 25:35, EFO).

A Hetednapos Adventista Egyház Debreceni „A” Gyülekezete ebben a negyedévben március 12-én is több helyszínen várta meleg étellel a rászoruló embereket és családokat, de abból (az évek óta megszokott módon) egyaránt jutott a hajléktalanszálló lakóinak is.

Az egytől sűrű leves mellé a kenyér, a palacsinta és a forró tea is jólesett a nehéz sorsúaknak. Az első helyszínen (a Böszörményi úti Shell-kútnál) már déltől kezdve

gyülekeztek a reménykedők a 13 órára meghirdetett szeretetvendégségre.

Az elsőn kívül a többi helyszínen: a Nagylomós közeli platformon, valamint a Bocskai téri Meteornál is volt mód a közös imára és gondolatcsere-re a megjelentekkel; s így a 3 területen kiosztott közel két és félszáz adag étel nemcsak a testi táplálék, hanem a lélekre ható szeretet szavai is melegséggel simogatták a nélkülözö embertársakat.

A helyben fogyasztás mellett nagy igény volt hazavihető adagokra is; amit



Fotók: VINCZE HANNAKA

szokás szerint segítettek az önkéntes kezek biztonságosan becsomagolni.

Az ételosztás szolgálatába városunk több gyülekezetéből is csatlakoztak tagok (és családtagjaik) az önkéntes munkába.

Az Úrre a dicsőség, hogy megtehettük!

Mezei Ibolya

AMM Európai hírek

Február 17–19. között Szóvátán, Erdélyben volt az Adventista Motorosok találkozója, melyet az AMM Románia szer-



vezett, és amelyen több mint 30 személy vett részt.

A találkozó azért jött létre, hogy lefektessék a jövőre nézve a missziós célokat, tevékenységeket.

A péntek esti alkalom istentisztelettel kezdődött, ahol bemutatkozott az AMM férfikórusa is. Ők – a tervek szerint – július 1-én Budapesten is fellépnek.

Szombaton délelőtt a szombatiskolával kezdtünk, majd a helyi uniótól delegált Balla Lóránd lelkész testvér hirdette Isten Igéjét.

A délutáni órákban Szerekován János, az AMM európai nagykövete tartott előadást az AMM-ről.

A nap végére 12 új leendő tag jelentkezett be a motoros misszióba. Ezzel egy harmadik csapat is megalakulhat Románia szinten.

Május első hétvégéjére látogat el az AMM Magyarország csapatához Graham Allcock, az Adventista Egyház Walesi Missziójának elnöke, aki szintén motoros. Jelezte, hogy ő is szeretné megalapítani az AMM Wales csapatát.

A későbbiekben beszámolunk az események alakulásáról.

Isten áldása kísérjen mindenkit!

Szerekován János

AMM európai nagykövete

AMM, ahol minden gurulás egy misszió!

Ráckeveén vendégeskedett az újbudai fiatalság

Különlegesen az ünnepélyes gyülekezeti alkalmak, amikor egy nagyszerű eseményre összejön az adott közösség, hogy kapcsolódjunk, találkozzunk, közösen forduljunk Isten felé. Ennél már csak az a felemelőbb, ha több gyülekezet közösen, tudatosan és egymás felé nyitottan teszi ezt. Az ilyen találkozásokban erő van. Egymásba belekarolva erősebbek vagyunk, többet bírunk. Egymástól tanulva, egymást felismerve fejlődhetünk.

Egy ilyen alkalom ünnepelhettünk most Ráckeveén, ahová február 11-én meghívást kapott az az újbudai fiatalság. Bihari Csaba lelképásztor körzetének fiataljai először találkoztak ilyen program keretében, de az alkalom után a fiatalok-

kal és az ifjúsággal beszélgetve elmondhatom, nem utoljára! A közös ifjúsági alkalmon különleges módon kapcsolódhattunk egymáshoz: a délelőtti csoportos és interaktív bibliatanulmányozásban, a közös éneklésben és istentiszteletben, a mély beszélgetéseket előidéző közös étkezésben, a Duna-menti sétában (ahol lehetőség volt a hideg szél leküzdésére azáltal, hogy közelebb húzódtunk egymáshoz), a csapatépítő játékokban, a közös szombatzárásban, a bibliai vetélkedőben, a szabadulószoza kipróbálásában, a mély beszélgetésekben és a társasjátékozásban.



Istennek hála, hogy ad jó ötleteket az ilyen találkozásokhoz, ad erőt és talentumot a vezetőknek és a szolgálatot vállalóknak a kivitelezéshez, és erőt a rengeteg étel elkészítésére a gyülekezeti tagoknak. Így tölti be a lelki szükségleteinket, és így használ fel egymás felemelésére. Egy biztos: ami ilyen jó, azt folytatni kell!

Henter Zsombor

VIRÁGZÓ NŐK ISTEN KERTJÉBEN

„Istennél nincs nyugdíjaztatás”

Interjú Sajat Jánosné Erzsikével

– Istenhítben nőttél fel, vagy megtérés útján találkoztál az Úrral?

– Gyermekkoromban a katolikus hitre neveltek szüleim, aztán jött a tinikor, amikor nem jártam templomba, nem gyakoroltam a hitet évekig. 1969-ben férjhez mentem, egy gyönyörű lányunk született. A boldogság nem tartott sokáig, 3 évi együtt-lét után férjem és apósom autóbalesetben elhunyt. Akkor tértem vissza a hithez, abban találtam megnyugvást. De ez a hit olyan volt, hogy amikor becsukódott mögöttem a templomajtó, ugyanúgy éltem a világi életemet, mint más, így utólag látom, hogy ez kettősség volt.

1992-ben a lányom járt Budapesten a Sion pünkösdi gyülekezetbe. A TV-ben épp akkor láttam egy interjút, hogy a fiatalokat bizonyos vallási közösség arra sarkallja, hogy hagyják el a családjukat és csatlakozzanak a csoporthoz. Anyai aggodalmam arra indított, hogy menjek el és nézzek utána, hogy hová jár. Az alkalom jó benyomást keltett bennem, akkor fedeztem fel, hogy az „Isten alakú úr” betöltetlen még nálam. Megérintett az emberek közvetlensége, szeretete, Jézus közelsége, amit addig nem tapasztaltam. Egy kevés ideig jártam a katolikus templomba és a Sion gyülekezetbe is egyszerre.

Sírva kértem Jézust, mutassa meg melyik utat járjam.

Végül a Sion gyülekezetbe járva döntöttem Jézus mellett, mert élő hitre jutottam és elfogadtam Jézust Megváltómnak. Itt bemerítkeztem, és ahol csak tudtam, bizonyosságot tettem Isten szeretetéről.

2000-ben a gödöllői helyi újságban olvastam, hogy Doug Batchelor végidei próféciáról szóló műholdas előadásorozata lesz, melyre férjemmel eljártunk. A sorozat végére kitisztult előttem, hogy Isten „hitből hitbe” vezet, így újabb döntés következett életemben, a gödöllői gyülekezet tagja lettem.

– Iskolai tanulmányaidra, fiatalkori éveidre hogyan emlékszel vissza?

– Jó diák voltam, jó átlaggal, megtanultuk a tanítóinkat, nevelőinket tisztelni. Elég szerény fiatalságom volt, nagyon meg kellett gondolni, hogy meddig ér a takaró, mivel apukám súlyos operáción esett át, és tovább nem tudott dolgozni. Így nem nagyon tudtam a közösségi életet gya-

korolni, nem tudtam táborokba járni. Az otthoni munkálatokban kellett segédkezni testvéreimmel együtt.

– Hogyan ismerkedtél meg a férjeddél?

– Az első férjemmel, Györggyel, Budapesten az Orion gyárban, ahol egy osztályon dolgoztunk, én mint adminisztrátor, ő mint műszaki munkatárs. Ahogy telt az idő és jobban megismertük egymást, jöttek a randik, majd a házasság.

A második férjemmel, Jánossal, Érsekvadkert (Nógrád megye) ismerkedtem meg, akkoriban ott laktunk. Az első férjem és apósom halála akkoriban „nagy” téma volt, nagyon nehéz időket éltünk át, nehéz volt feldolgozni.

Hála Istennek, aki nem hagyott magunkra!

János barátja volt férjemnek, aki egyre többször keresett fel, segített, amikor férfimunkára volt szükség... mígnem barátság alakult köztünk, majd házasságot kötöttünk, melyből egy fiunk született.

– Hogyan lett a banki ügyintézőből egyházi kollegina?

– Több munkahelyem volt. Amikor 50 évesen már 10 éve banknál dolgoztam, megelégedtem a nyomást, ami nap mint nap megterhel. A sok tréning, amely a változások miatt kellett, a munkatársak között kialakult versényszellem arra készítetett, hogy a helyzetet imában Isten elé vigyem: „Uram, ha lehetséges még egy utolsó munkahelyet ha kaphatnék, nagyon megörlénék neki, segítenél ebben?”

2000-ben Szabó László testvérünk volt az uniónál a Globálmisszió vezetője. Már nem bírta egyedül a feladatok elvégzését, ezért imádkozott egy munkatársért. Egy alkalommal találkoztunk és Laci nekem szegezte a kérdést: „Erzsike, lenne kedved a Globálmisszióhoz dolgozni?”

Kértem egy kis időt a válaszadásra, imádkoztam. Amikor a Jézus élete c. könyvet olvastam, a sorok között egyszer csak azt olvastam, hallottam: „Az Adventista Egyházhoz menj!”

„Micsoda, hiszen ez nem szerepelhet a könyvben!” – gondoltam. Akkor értettem meg, hogy ez a Szentlélek hangja volt. A két ima összefutott Istennél, így lettünk munkatársak Lacival Isten szolgálatában.



Sajat Jánosné Erzsike

– Hogyan kerültél később a REK-hez?

– Nem sok idő múlva már egészen jól ment az együttműködés, Isten megáldotta közös munkánkat. Akkoriban indult el a gyülekezetalapítási projekt, az otthoni OIKOS csoportok elindulása, a sok-sok országos képzés, melyek odafigyelést, pontosságot igényeltek, az évenkénti táborok szervezése. A fejlesztésnek köszönhetően lett a GM-ből REK, ahol a stúdiófelvételekből sok DVD, CD készült, melyek a testvéri közösségeket és egyéneket segítették missziós szolgálatukban.

Sokat köszönhetek Lacinak, aki bevezetett a szervezés rejtelmeibe.

– Jelentett-e számodra valami lelki töltetet az Adventista Egyháznál dolgozni a korábbi világi munkahelyeidhez képest?

– Minden munkahelyemen igyekeztem a legjobbat, legtöbbet tenni azért, hogy jó munkát végezzek. A munkatársaimmal is igyekeztem jó kapcsolatban lenni. De, hogy jelentett-e számodra lelki töltetet, amikor az egyháznál dolgoztam? Ez nem kérdés! Nap mint nap azzal foglalkozni, ami a cél – az Isten szolgálata! Ez volt életem legszebb időszaka, sosem néztem hány óra, indulni kéne haza, boldogan, örömmel végeztem el feladataimat.

Sok-sok áldás kísérte munkánkat, ismeretekben is gyarapodtam. Jó és áldásos volt Isten szolgálatában az emberek javára munkálkodni. Az évente megrendezett táborok – eleinte a Missziókonferencia, majd a Találkozás Jézussal tábor –, minden évben feltöltődve, áldásokkal gazdagon térhettünk vissza.

– **Mint önkéntes, hogyan tevékenykedtél Isten művében? Utólag visszatekintve, hogy érzed, tudtál-e virágozni mint Isten kertjébe ültetett virág?**

– Megtérésem óta van egy mottóm: „Ha nincs is társam, én követem Jézust!” Ez elkísér életem minden napján. Ahol csak megfordultam utazás, orvosi rendelő, kórház, egyéb összejövetel..., próbáltam az alkalmakat megragadni és Jézusról, az örömhírről beszélni. Részt vettem OIKOS csoportban, ahol megélhettük Isten szeretetét, az egymás iránti szeretetet, és a megmentő szeretet is tudtuk gyakorolni, hiszen voltak vendégek is. Ezzel kapcsolatban van egy nagyon kedves alkalom, amelyre mindig szívesen gondolok vissza.

Amikor tudattam a többiekkel, hogy műtét vár rám, én a középben térdeltem, a többiek körém gyűltek, testvérek, vendégek, még gyerekek is, imádkoztak értem, nagyon megható volt, könnyekkel küszködtem.

Hála Istennek, sikerült a műtét, egészséges vagyok. Nagyon nagy öröm számomra, amikor Isten kertjében egy munkatárs lehetek. Mindig látom magam előtt a gyönyörű, sokszínű mezei virágcsokrot, ilyenek a megmentendő lelkek is Isten szemében: szépek, csodálatosak, illatozók.

– **Mely gyülekezetek voltak a szolgálati helyeid?**

– Gödöllőn kezdtem. Isten ajándéka számomra a misszió, a bátorítás, a különféle szolgálatokban való részvétel. Szinte minden evangelizációs szolgálatban segítő kéz lehettem, jó beszélgetések voltak a vendégekkel.

A következő Kaposvár volt. Lányunk Kaposvártól 28 km-re lakik, egy erdőben, kicsi településen, oda költöztünk pár évre.

Gondolkodtam, imádkoztam, hogy Isten adjon újabb lehetőséget a misszióra. Nem sok idő után megkérdeztem lelkészünket, hogy lenne-e ereje, ideje, eljönni hetente erre a helyre?

Az igen válasza elindítottunk egy bibliatanulmányozó csoportot, ahol 8-12 fő rendszeresen részt vett. Mi már elköltöztünk onnan, de hála Istennek, a csoport tovább működik, én is részt tudok venni tovább is online módon.

Dunaújvárosba 2017-ben költöztünk, ott egy kedves kis csoport van, ahol szintén be tudtam kapcsolódni a missziós tevékenységbe.

2021-ben újra Gödöllőre való költözésünk óta, az itteni gyülekezetet támogatom.

– **Hogyan élted meg a nyugdíjas kort? Megviselt?**

– Visszaemlékezve, az 50. életkor elérése viselt meg, a nyugdíjazást el tudtam fogadni. Az egyháznál megvan a lehetőség arra,

hogy nyugdíjasként is tudtam tovább dolgozni, ami nagy lehetőség volt az átállásra. Először folytattam a REK-es munkát, majd a kiadóhoz kerültünk át, ahol a pénztárral is kibővült a feladat. Meg kellett szoknom az új helyet, feladatot, de mint mindenben, Isten mindenkor a segítségünkre siet, nem hagy sosem magunkra.

– **Jelenleg hogy telnek a hétköznapjaid? Mit gondolsz, lehet idős nőként is virágzó életet élni?**

– Hogyan telnek? Csendes életet élünk. Magamban arra gondoltam, hogy ha elérjük a 65 éves kort, bejárjuk az országot. Sajnos ez csak álom maradt, ugyanis férjem 2011-ben stroke-ot kapott, hamarosan a munkát is abba kellett hagynom. Pár éve rosszabbodott az állapota és őt ápolom. Hiányzik a mozgalmasabb élet, feltettem a kérdést mennyei Atyámnak: „MIÉRT?”

Rá kellett jönnöm, hogy nagyon sok minden van még, amit a Szentléleknek ki kell formáljon bennem: türelem, jóság, szelidség, önzetlenség... – soroljam még? Bizony, amikor az indulat környékező, nagyon nagy szükségem van Jézus erejére.

Csodálatos Isten kezében lenni, hiszen ahogy nyesegeti a vadhajtasokat, fájdalmas ugyan, de „*akik Isten szeretik, minden javukra van!*” Hiszem, hogy ez az állapot is mindkettőnk javára van, sokkal jobban megtapasztalhatjuk Isten jelenlétét az életünkben, amikor segítő kezét nyújtja felénk, mint amikor minden „rendben” van.

Igen, lehet idős nőként is virágzó életet élni. „*Még a vén korban is gyümölcsöznek; kövérek és zöldellők lesznek; Hogy hirdesék, hogy igazságos az Úr, az én kösziklám...*” (Zsolt 92:15–16).

Idős nőként is lehetünk olyanok, mint a víz mellé ültetett fa, aminek levele nem hervad el, gyökere mélyen a vízbe nyúl, ahonnan az élet ereje származik. A mi forrásunk Jézus! Örülök, hogy jelenleg hetente egyszer részt tudok venni az aluljáró misszióban, itt is megtapasztaljuk Isten jelenlétét és áldásait. Istennél nincs nyugdíjaztatás, amíg lehetet van orrunkban, szolgálhatjuk Őt.

– **Mi a titka az örökké tartó lelki fiatalágnak?**

– Így idősen már tényszerűen tudom mondani, hogy a lelkünk, a szívünk nem öregszik. Ugyanaz, ami fiatalunkban, nem érzi az évek múlását. Isten azt mondja magáról: „*Én vagyok a VAGYOK!*” – jelen időben. Akik megtértünk, akik átéltek a szabadulás örömét, akik nem engedjük el Jézus kezét, akiknek élő reménysége Jézus visszajövele és az örök élet, azok mindennap ezzel a belső örömmel élnek. A test elfárad, elhasználódik, hol itt, hol ott fáj, meggörnyed, de a lélek száll, mint a

szamadar, magasan, szabadon, Krisztusban elrejtőzve.

– **Milyen bátorító szavakat üzensz azoknak a testvérnőknek, akik az Úr kertjében virágozni szeretnének?**

– Válasszák ki a számukra legkedvesebb virágot és képzeljék el Isten kertjét, ahol számtalan szebbnél szebb virág virít, és ez a virág is közte van. Hát nem boldogító és felemelő érzés ennek tudatában lenni, hogy én is ott virítok Isten csodálatos kertjében, és ő gyönyörködik minden egyes virágszámban, így bennem is? Sokszor köszönöm és dicséretet mondok Istennek, hogy Jézus megismerhettem, Sion legszebb rózsájának, gyönyörűség Jézusnak mondhatom.

Ahogy az emmausi tanítványok szíve repesett Jézus jelenlétében, most én is ezt érzem az interjú végeztével. Öröm és hála van szívemben, hogy én is egy virágszál lehetek Isten kertjében. Nőként sok problémával, küzdelemmel nézünk szembe, de ha Jézussal járunk, kezét fogjuk, minden nehézségen át tud vezetni bennünket. Lehet, évekig tart a nehézség, de ez az örökévalóságához képest csak egy csettintés. A 121. zsoltár nekem, nekünk szól, Isten az erősségünk, bizton élhetjük életünk minden napját Jézus jelenlétében, a Szentlélek vezetésével! Jézus szereti a nőket, és mi is szeretjük Őt, jó eszközök lehetünk, meghosszabbított kezeiként és lábaiként, amire Lelke indít, arra boldogan, örömmel mondhatunk igent.

*Szőllősné Nagy Annamária
NSZO munkacsoporttag*

Pontosítás



Az **AdventInfo** február 25-ei számában megjelent interjúban sajnálatos módon nem került közlésre **Zsoldosné Szopkó Mária** testvérnő teljes neve, melyet utólag ezúton kívánunk pontosítani.

A hiányos közlésért kedves testvérnők és családjá szíves elnézését kérjük.

a szerkesztő

ADRA hírlevél

Folytatódik a segítségnyújtás Törökországban

Kedves testvérek! Hálásan köszönjük, hogy a február elején bekövetkezett súlyos törökországi, illetve szíriai földrengés kapcsán indított felhívásunkra olyan sokan nyújtottak segítő kezet.

Az ADRA világszéles szervezete azonnal reagált a katasztrófahelyzetre Szíriában és Törökországban is egyaránt. Néhány sorban szeretnénk beszámolni, az eddigi segítségnyújtásról, amelynek folyamatában a ti adományaitok is célhoz értek és a szenvedők mindennapi szükségletein enyhítettek. Kívánjuk, hogy Isten áldásaival vegyen körül minden adományozót!

A magyar ADRA iroda a ti összefogásotoknak köszönhetően 11 000 USA dollár értékű segítséget tudott eljuttatni a földrengés helyszínére. A nemzetközi ADRA a világszéles egyház összefogásával több százezer USA dollár értékű segítséget nyújtott már ugyanitt, de a munka továbbra is folytatódik.

Szíriában, Aleppo és Latakia 24 különböző területén a földrengés bekövetkezése óta 49 575 adag meleg ételt osztottak ki az ADRA munkatársai. Latakia területén 10 menedékközpont támogatnak higiéniai és egyéb mindennapi szükségleti cikkel. Ezenfelül 30 közösségi szálláshely van a látókörükben, ahol több ezer ember szükségletére válaszolnak. Március 12-vel be-

zárólag az ADRA munkatársai Szíria területén 26 535 embernek nyújtottak segítséget. Több iskolát próbálnak helyreállítani, hogy ezáltal segítsék az oktatás folyamatát, ugyanakkor Aleppo bizonyos negyedében az oly szükséges vízhálózatrendszert is próbálják rehabilitálni.

A katasztrófa után egy hónappal még mindig növekszik a kollektív menhelyen elhelyezett egyének száma, ami jól mutatja a katasztrófa nagyságát és az érintettek akut szükségleteit. Körülbelül 535 ezer olyan gyermek van, aki nem tudja folytatni iskolai tanulmányait, mivel az oktatási intézményeket vagy menhelyként használják, vagy nem biztonságosak és rehabilitációt igényelnek. A kórházak még mindig teljes kapacitással működnek. Több mint 100 egészségügyi központnak orvosi felszerelésekre és gyógyszerre van szüksége.

Törökországban az ADRA munkatársai március első napjaival bezárólag 9449 embernek nyújtottak segítséget vásárlási



utalványokkal, étellel, higiéniai eszközökkel, valamint menedék nyújtásával. Továbbá 400 sátor és 1000 napelemes lámpát osztottak ki a bajbajutottaknak. A vízellátás is nagy problémát jelent a helyszínen, így az ivóvíz biztosításában is segítséget nyújtanak az érintett területeken, valamint a vízellátási rendszer helyreállításában is próbálnak segítséget nyújtani.

Köszönjük, hogy továbbra is imádkoztok ezen szenvedő embertársainkért és a helyszínen folyó segítő munka eredményességéért!

Sitkei Zoltán
ügyvezető igazgató

Élet lehelete Békéscsabán

Az alapszintű újraélesztés fenntartható oktatását célzó programunk „Élet lehelete” címmel még 2019-ben indult újjára. Eredetileg az volt a cél, hogy iskoláknak ajánljunk egy olyan modellt, melynek keretében az intézmények saját tantervükbe tudják beemlíteni az újraélesztés elméletét és gyakorlatát úgy, hogy ehhez eszközöket, valamint az iskola tanáraiból és diákjaiból helyi instruktort csapatot képez, akik képesek megteremteni annak lehetőségét, hogy hosszú távon külső segítség igénybevétele nélkül tudják az újraélesztést oktatni és gyakorolni. Sajnos a világijárvány gátat szabott a program terjeszkedésének, ám annak lecsengésével újra érdeklődő intézményekre bukkantunk.

Így volt ez a békéscsabai Andrassy Gyula Gimnázium és Kollégium esetében is. Szabó László igazgató úrral már évekk-

ezelőtt elkezdtük az egyeztetést, ám az együttműködési megállapodás aláírására és a tréningek megszervezésére csak az idén került sor. Az ADRA Alapítvány három instruktorttal kezdte meg a diákok képzését. Eddig két csoportban történt meg az oktatás és jelenleg folyik annak a rendszernek a kidolgozása, mely alapján a diákinstruktorkok a többi diáknak fogják átadni a tudást.

Az ADRA Alapítvány 2 darab gyakorlóábut adományoz a gimnáziumnak, valamint egy darab demonstrációs célkora készült félautomata defibrillátor készüléket (AED). Természetesen a kialakuló rendszerben nemcsak a tudás átadása történik a diákinstruktorkok számára, illetve a szükséges eszközök biztosítása, hanem a program



mentorálása is annak érdekében, hogy a fenntartható modell megszilárduljon.

Sitkei Zoltán
ügyvezető igazgató