



Otthon-Itthon

A biharkeresztesi Gondviselés Háza Református Idősek Otthona időszaki lapja

„Atyám, ha lehetséges, távozzék el tőlem ez a pohár; mindazáltal ne úgy legyen, ahogyan én akarom, hanem amint te. ... Méltó a halálra!”

Máté evangéliuma 26. rész 39, 66.

A Húsvét nagyon furcsa ünnep. Míg a Karácsony a születés könyves-boldog csodájának megilletődöttségében telik, a Pünkösöd misztikus-megfoghatatlan, a mai korban látványosság nélküli, éppen ezért sokak számára jelentőségét vesztett ünnep, addig a Húsvét lényege egy véres-borzalmas halál, egy kivégzés, amit meg kell érteni, kicsit át kell élni ahhoz, hogy aztán az öröm teljes lehessen.

Persze fontos és kellemes a tavasz közeledte, a nyíló virágok, a tojás ajándékozás és a locsolkodás termékenységet szimbolizáló (várászló) rítusa; örömteli a rokonok, barátok, ismerősök találkozási (hacsak nem menekül inkább wellness-szezni a család), de mi ez az ünnep valójában?

Jézus az ószövetségi jövendölé-

sek szerint Virágvasárnap bevonult Jeruzsálembe. Nem harcos hadvezéreként, ahogy azt sokan várták, hanem Isten erős, de alázkodó szolgáljaként. Nem foglalta el a királyi palotát, ahogy sokan remélték, hanem szamárcsikó hátán érkezett, fogadta a pálmaágas üdvözlést és napokig a templomban tanított. Világossá tette a templom megtisztításával, a kufárok kiűzésével, hogy a szentet

és a profánt (hétköznapit, emberit) el kell választani egymástól. Mert amikor minden „egy lére megy”, azaz nem lehet megkülönböztetni egymástól a dolgokat, akkor a különbségekkel együtt a jelentőség is elvész.

Ha ünnepen is hétköznapit ruhát hordok, ha nyáron is narancsot eszem, ha karácsonykor is a kedvenc tv sorozat szabja meg a napirendet és az étkezés idejét, ha a legszentebb dolgokat is a pénz, az anyagi haszon irányítja, akkor nagy kárt vallunk! Ünnep csak a hétköznapokhoz képest létezhet; s a hétköznapokban az ad erőt, ha a megélt ünnep fel tud emelni.





„Családi nap” - December 12-én lakóink izgatottan várták hozzátartozóikat, akik szép számban meg is érkeztek. Az éves beszámólót a lakók és dolgozók közös műsora követte, majd a Fehér Mályva Hagyományőrző Egyesület bethlehemes játékaival ért véget a nap ünnepélyes része. Ezt követően a lakók és vendégeik közösen fogyaszthatták el az ebédet és pár órát családi hangulatban tölthettek egymással.



Komádi Színjátszó Kompánia gyerekcsoportja Vmirjanczki Andrea vezetésével érkezett hozzánk. A gyerekek bethlehemes játéka meghitt hangulatot teremtett otthonunkban, nagyszerű előadasmódjukkal, tehetségükkel kellemes perceket okoztak lakóinknak. A citerások ráadás műsorának köszönhetően közös énekléssel zárult az esemény.



Szenteste a lakók műsorát tekinthették meg az érdeklődők, amit a munkatársak és azok hozzátartozóinak szereplései színesítettek. Kendvenc versek, közös éneklések tették hangulatossá az estét. Intézményünk minden lakójának egy kis ajándékkal kedveskedett.



Az év első nagy eseménye a farsangi multság volt. Úgy a lakók mint a dolgozók kivették részüket a szervezésből, már januárban folyt az ötletelés, hogy ki minek öltözzön. Klubtagjaink is ötletes alkotásokban érkeztek az eseményre, mely parádés hangulatban telt. A lekváros fánk és boros tea után az elmaradhatlan tánc következett.

NÉPHAGYOMÁNYOK NYOMÁBAN

„Ma van húsvét napja...”

Az egyházi év egyik nagy ünnepköre a **húsvéti ünnepkör**. A kereszténység ekkor emlékezik meg Jézus szenvedéseiről, kereszthaláláról és feltámadásáról.



A húsvét **mozgó ünnep**, tehát nem esik az évnek mindig ugyanazon naptári napjára - minden évben a tavaszi napéjegyenlőséget követő holdtölte utáni vasárnap a feltámadás ünnepe. Ekkor ér véget a 40 nap tartó böjt, a hústól való tartózkodás ideje - innen

származik az ünnep magyar elnevezése is.

A **böjti időszak** a húsvét előkészületi időszaka, önmegtartóztatás jellemezte az élet minden területét ebben a 40 napban. Sok vidéken szokás volt, hogy a zsíros edényeket elmosták hamvazószerdán, s azokat csak húsvétkor vették elő. Idősebb emberek még emlegetik a negyvenölést, ami abból állt, hogy aki tartotta, csak egyszer evett napjában. A nagyböjti **bűnbánati idő** a lányok és menyecskék egyszerűbb, sötétebb színű ruhájában is kifejezésre jutott. Az általános **tánctilalom** egyedül a karikázóra nem vonatkozott, ami a lányok ének-szóra járt körtánca volt.

A húsvét előtti vasárnap, **virágvasárnap** megkezdődik a **nagyhét**, ami húsvét vasárnapig tartott. Virágvasárnapi szokás volt a **zöldágjárás, zöldághordás**, a tavasz megjöttét jelképező vagy köszöntő énekes, táncos, esetleg dramatikus felvonulás. A kisé kivitele és a villó behozatala szintén e köré a gondolat köré épültek.

Nagycsütörtökön „a harangok Rómába mentek”, szombatig megszünt a harangozás, azt kereplővel helyettesítették. Általában magasabb rangú egyházi méltóságok mosták meg ezen a napon 12 szegény sorsú ember (koldus) lábát. A **lábmosás** célja az volt, hogy alázatra nevelje a hatalmasokat. Egy Pilátust - egyes esetekben Júdást - jelképező szalma vagy rongyábu megverése, elégetése volt a **pilátusverés, pilátuségetés** - innen származik a mondás: „Verik, mint a Pilátust”. Nagycsütörtököt **„zöldcsütörtöknek”** is nevezték, ezen a napon, a jó termés reményében valamilyen zöld növényből főztek (spenót, csalán).

Nagypéntek Jézus kereszthalálának emléknapja, a **legnagyobb gyász és böjt ideje**, a reformátusok egyetlen böjti napja. A nap nevezetes szertartása a katolikus egyházban a csonkamise. Nagypéntek a



körmenetek és passiójátékok napja is, melyek a szenvedéstörténet felidézésének alkalmai. A pénteki napot általában is szerencsétlennek tartották a magyar néphagyományban, különösen igaz volt ez a nagypéntekre. Tilos volt állattartással, földműveléssel kapcsolatos munkákat végezni, nem sütöttek kenyeret, mert „az kővé válna”, általános volt a női munkák tilalma is (szövés, fonás, mosás). A nagypénteki hajnali vizet **aranyosvíznek, aranyvíznek** nevezték, és betegséghárító, tisztító, termékenységvarázsló erőt tulajdonítottak neki.

Nagyszombaton véget ér a 40 napos böjt. Jellegzetes népszokás volt az általános nagytakarítás, ami szintén a megtisztulással, tisztasággal volt kapcsolatos. A „**nagyszombati féregűzés**” során a hajnali harangszókor a gazdasszony, miközben körbesöpörte a házat s annak falát, azt mondta: „kígyók, békák távozzatok!”. Ugyanígy tartották távol a boszorkányokat. Este keresztelővíz- és tűzszentelés, valamint feltámadási körmenet volt a falvakban.

A **húsvéti szertartásokhoz** tartozott az **étel, a húsvéti bárány megszentelése**, később a kenyér, a sonka és a tojás megszentelése is. Ezekhez a liturgikus cselekményekhez kapcsolódtak a naphoz fűződő hiedelmek is. Egyes vidékeken szokás volt, hogy a fiatal legények és házások a templom megkerülése után végigvonultak a falun énekelve és imádkozva, majd megkerülték a határt, miközben bő termő esztendőért, békéért imádkoztak.



Húsvét hétfőjén és fehérvasárnap, – húsvét vasárnapját követő vasárnap volt szokásban a komatálküldés. Ez elsősorban egynemű fiatalok barátságkötésének megpecsételése volt ajándékcserével. Hívták komálásnak, mátkálásnak, vésározásnak is. Ez a kötelék a fiatalok későbbi életében más társadalmi kapcsolatok alapjául is szolgált, erősebb kötelék volt, mint a vérrokonság. A komatálra kalács, bor, gyümölcs, hímes tojás került. Az ajándékot személyesen vagy küldött által szokás eljuttatni a kiszemeltnek, lányok komatálküldése esetén kisebb lánnyal.

Ma is élő termékenységvarázsló népszokás húsvét hétfőjén a locsolkodás. A húsvéti locsolás ősi katartikus rítus keresztényesített formája. Eredetének egyházi magyarázata részint a keresztelésre utal, részint arra a legendára, amely szerint a Jézus feltámadását hirdető jeruzsálemi asszonyokat locsolással akarták volna a zsidók elhallgattatni, ill. a Jézus sírját őrző katonák vízzel öntötték le a feltámadás hírét vivő asszonyokat. A gyermekek locsolkodása szagos vízzel, rövid versikék kíséretében, adománykérés céljából újabb keletű, városokon is ismert.

Farné Kovács Mónika néptáncpedagógus



Gyümölcsök és útlejzök a Szeretetszolgálatban

Fontos célkitűzése a Magyar Református Szeretetszolgálatnak, hogy programjai során minél több gyülekezettel és intézménnyel gyümölcsöző kapcsolatot alakítson ki. Ennek komoly előfeltétele, hogy az illető közösségekben legyen egy vagy több tetterre kész önkéntes vagy munkatárs, aki ezt helyi szinten működteti. A Bihari Egyházmegye és a Biharkeresztési Egyházközség élen jár ebben. Év mint év százával gyűjtik a Nyilas Misi pakkokat és töltik meg tartós élelmiszerral a Kék Vödörket, amelyeket rászoruló hazai és kárpátaljai családokhoz és magányos idősekhez juttattunk el. Legtöbb a szerbiai Maradék nevű település óvodája részére gyűjtöttek adományt azon a jótékonyági koncerten, amelyen Mészáros Elek János énekművész lépett fel. A gyülekezeti tagok, az önkormányzati



képviselők és jótékony adományozók 855.000,- forintot gyűjtöttek össze, amivel a kis délvidéki közösség nagy álmának, tervének megvalósításához járultak hozzá. Volt idő, amikor a Sze-

retetszolgálat tudta a biharkeresztési idősek otthonának vagy az iskolának a berendezést adományozni. Ilyenkor



válk kétirányúvá a kapcsolatunk.

Vannak gyülekezetek, amelyek támogatásért folyamodnak a Szeretetszolgálathoz és többnyire segítséget várnak. Öröm számunkra az iskolakezdési csomagokkal vagy bútorokkal segíteni, de volt már arra is példa, hogy külföldi adományból származó nagy értékű ólomberakásos ablakokat vagy orgonát továbbíthattunk egy-egy helyre. Van kapcsolat, amelyre többnyire az egyirányú forgalom a jellemző, de semmiképpen nem nevezhető ez sem „zsákutcás segítségnek”. Gyülekezeti alkalmon, presbiteri találkozókön szívesen mutatjuk be Szeretetszolgálatunk munkáját, amelynek célja, hogy minél több gyümölcsöző kapcsolatot alakíthassunk ki, és hogy szervezeteink közé letűzhessük a kétirányú útlejzö táblákat.

Balogh Barnabás

lelkész-igazgató

Magyar Református Szeretetszolgálat

„Felvirradt áldott, szép napunk...”

A húsvét és a hozzá kapcsolódó ünnepek a mozgó ünnepek közé tartoznak, ennek következtében két egymást követő évben különböző napokra eshetnek. A nyugati keresztyén egyház húsvét időpontját a tavaszi napéjegyenlőség utáni első holdtöltét követő vasárnapra tűzte ki, azonban a keleti keresztyén egyház kissé más módon számol. Ennek köszönhetően a legtöbb esetben a húsvétot más napokon ünneplik a nyugati keresztyének és az ortodoxok.

A húsvéti ünnep neve különböző nyelveken más és más eredetre tekint vissza. A magyar “húsvét” szó az azt megelőző időszak, a nagyböjt lezárulását jelzi és ezen a napon szabad először húst enni. Ezt a 40 napos böjtot Jézus sivatagban töltött időszakára emlékezve tartják meg a hívő emberek.

A húsvét héber neve pészah, vagyis az elkerülés ünnepe. A bibliai tíz csapás közül az első 9 csapás csak az egyiptomiakat érte. A zsidó népnek az őket is fenyegető utolsó, 10. csapást, vagyis az elsőszülöttek halálát nem kellett elszenvedniük, mivel Isten parancsa szerint házaikat egy bárány vérével jelölték meg, ezért elhagyhatták Egyiptom területét. A pészah első napján az Egyiptomból való kivonulásra, utolsó

napján pedig a Vörös tengeren való átkelésre emlékeznek.

A keresztyének húsvétkor Jézus Krisztus feltámadását ünneplik. A húsvét a legrégebbi keresztyén ünnep, ezáltal az egyik legjelentősebb is az egyházi ünnepek közül.

A Nagyhét a nagyböjt utolsó hete, amelyik virágvasárnaptól nagyszombatig tart és több jeles napot foglal magába.

Virágvasárnapon (a húsvétot megelőző vasárnap) Jézus Jeruzsálemben való bevonulását ünnepeljük, nagycsütörtök az Olajfák-hegyén történt elfogatását idézi, nagypénteken Pilátus ítéletére és Krisztus keresztre feszítésre emlékezünk. Nagyszombat este körmeneteket tartanak Jézus feltámadásának tiszteletére.

Húsvétvasárnap délelőtt világszerte istentiszteleteket tartanak. Az ételszenvelés hagyománya is ehhez a naphoz kötődik. A húsvéti bárány Jézus áldozatát, a bor Krisztus véréét, a tojás pedig az újjászületést jelképezi.

„Mert úgy szerette Isten e világot, hogy az ő egyszülött Fiát adta, hogy valaki hisz ő benne, el ne vesszen, hanem örök élete legyen.” Jn 3,16.

Orosz Béláné Farkas Réka
egyházmegegyei missziói lelkész

Füle Lajos:
FELTÁMADOTT!

Húsvéti reggel
tavaszi kedvvel
zeng a berekben:
Feltámadott!

Egei kéklik,
szelei végig –
zúgják az erdön:

Feltámadott!

Dongói dongják,
méhei zsongják,
kórusban mondják:
Feltámadott!

Lepkái írják,
bimbói nyílják,
fűből virítják:
Feltámadott!

Égi madárcák
dalolva szántják
az új barázdát:
Feltámadott!

Tavasz van íme,
hatalmas ige
zuhog a szívre;
Feltámadott!

Egy kis vidámságnak való...

Három férfi beszélget az öregség gondjairól az idősek otthonában.

- A 60 éves kor a legrosszabb - mondja az egyik.
- Az ember egész nap úgy érzi, vizelnie kell. De legtöbbször csak áll a WC előtt, füttyül, csapot nyit, de hiába, nem jön semmi.
- Az semmi - mondja a 70 éves.
- Ha elmúlt 70, nincs többé normális széklete. Az ember szedi a hashajtót, eszi a sok rostos ételt, aztán egész nap mégis hiába ül a WC-n, nem jön semmi.
- Valójában a 80 éves kor a legrosszabb - szólal meg a harmadik.
- Szintén vizelési problémái vannak? - kérdezi a 60 éves.
- Nem igazán. Minden reggel 6-kor pisilek.
- Akkor talán a székletével vannak problémái? - kérdezi a 70 éves.
- Hát nem éppen. Minden reggel fél 7-kor bőséges székletem van. Magából kikelve mondja erre a 60 éves:
- Én ezt nem értem. Minden reggel 6-kor pisil és fél 7-kor széklete is van. Mi a baja van akkor magának 80 évesen?
- 8 óra előtt sosem ébredek fel.

Kézműves híradó!

Új tagunk lett, Sanyi bácsi
Ő kereszteti, nem ártánda.
Jobban telik így el egy nap
Ha közöttünk szórakozhat

Eleinte figyelgetett,
És felmérte a terepet
A következő kedden már
Viceivel ő is beszállt.

Sok mindenről beszélgettünk,
Így szalad el a délelőtt.
Délben már ha harangoznak,
Asztalhoz ül a kis csapat.

E háznak van sok rózsája
A rózsának van sok bimbója
Én a bimbót megöntözöm
A tojaskát megköszönöm.

Elfogyasztják ebédeiket,
Ebéd után pihengetnek
Nyugalomban békességben
Szeretetben egészségben.

Arra kérjük Sanyi bácsit,
Járjon még közénk sokáig!
Töltsön velünk sok-sok napot
Amit a jó Isten még megadott,
És kívánunk sok boldog névnapot!

Tóthné Ági

Áldott Húsvéti ünnepeket és sok
locsolót, pirostojást kíván a kéz-
műves klub minden tagja!
Tóthné Ági

Tompa Mihály: 1848

Betűk és ajkak fennen hirdetik:
 Hogy a világ órjásilag halad;
 Mondják: az ember, ez erkölcsi lény,
 Tökélyesebb lesz minden perc alatt.
 Az új időknek nagy története
 E fontos tanból szép leckét adott;
 És megtaníta: hogy nincsen nagy ok
 Lenézni az oktalan állatot.
 Az állatok közt önszülötteit
 Csak a legalábbbvaló falja fel,
 És a világ órjásilag halad:
 Mert most ezt a királyok kezdik el!

Különös: hogy aki egy magzatját meg-
 öli:

Elvesz pallossal vagy kötélén;
 Aki pedig vadúl legyilkol százakat:
 Halál helyett ezt hallja: éljen!

A bársony színe tart sok éveken,
 De végre a bársony is kimegyen.
 Rosz festék az a honfivér, királyok!
 Midőn kiömlik, még piros, piros...
 Ha megszárad: sötét lesz mint az átok,
 S nincs idő, mely ily szennyfoltot kimos.
 (1848)



Kossuth Lajos táborában (népdal)

Kossuth Lajos táborában
 Két szál majoránna
 Egy szép barna magyar huszár
 Sej, lovát karélyozza.

Ne karélyozz, magyar huszár,
 mert leesel róla.
 Nincsen itt a te édesanyád,
 Sej, aki megsiratna.

Ne sirasson engem senki,
 Jól vagyok tanítva,
 Sem lépésbe, de sem vágta,
 Sej, le nem esek róla.

Mert a huszár a nyeregbe
 Bele van teremve,
 Mint a rozmaryng a jó földbe,
 Sej, belegyökerezve.



Béllony László: Talpra magyar

Szivák Lenke az elsők között költözött otthonunkba. Vele beszélgettünk:

Berekböszörményben születtem, apám könyvkereskedő volt Debrecenben, anyám meg háziasszony. Én 1932-ben születtem május 13-án. Apám nem tudott olyan jól keresni a könyvkereskedéssel, és nyitott egy vegyesboltot Berekböszörményben. Ott voltunk a háborúig. Aztán elmenekültünk, mindent otthagytunk, mire hazajöttünk mindenünket elvitték, üresen hagyták a lakást. Aztán én Szolnokra kerültem gimnáziumba. Az 5. Gimnáziumi évet magántanulónaként végeztem, utána megint visszakerültem Szolnokra, de mivel apám kereskedő volt, kispolgár, a következő évben nem vettek fel a kollégiumba, így megint magántanuló lettem. A végén Békéscsabán érettségiztem. A szegedi tudományegyetemre mentem felvételizni, ahol vegyésznek irányítottak, de mivel a matematikát jobban szerettem mint a kémiát, valahogy átcsaltak a matematikára. De a matematikát nem nagyon szeretik a gyerekek, gondoltam akkor engem sem fognak szeretni, ezért átmentem földrajz geológia szakra. Első éves koromban férjhez mentem. Férjem orvostan hallgató volt. A sikeres államvizsga után általános is-



kolában kezdtem dolgozni, bár lett volna rá lehetőségem, hogy bekerüljek a Debreceni egyetemre később pedig a Pesti geológia tanszékre, de akkorra már elváltam, gyerekeim voltak és albrétben lakni nem akartam, nem fogadtam el az állást. Elmentünk a SZOT gyermeküdülőbe, az nagyon jó hely volt, nem kellett csinálni semmit, ott kosztoltunk, takarítónő volt... mint itt, pont olyan volt a körülmény mint itt, a gyerekekre kellett ügyelni. Azt szerettem, de aztán a lányom már 16 éves volt és kijöttünk.

Közben elváltam a második férjemtől is. Eljöttem Körrösszakállba, de ott olyan zűrös időszak volt, összetűzésbe kerültem a faluval, és akkor döntöttem úgy, hogy idősothonba megyek. Így kerültem ide. Akkor még kevesen voltunk, jó volt a közhangulat. Érdekes, hogy, ha nagy tömeg van, akkor az nem tud úgy összebarátkozni mint egy kisebb közösség. Voltunk vagy 10-en, többsége már meghalt. Jó kis közösség volt, vidám társaság, az étkezöben mindig kacagás volt, szóval nem voltunk sokan. Én is sokat rajzoltam, festettem aztán egyszer megsértődtem az egyik rajzom miatt és nem festettem többet. Utána már nem éreztem olyan jól magam, hiányzott az a kisebb baráti kör. Most olvasok, öreg vagyok és beteg, de hangulatilag nem érzem rosszul magam, megvagyok.



Földesi Sándor * 1925. június 7. * Nagyzsida



Kiss Mihályné * 1924. május 3. * Földes



Már Istvánné * 1923. június 5. * Nagykerekli



Pál Vilmosné * 1924. február 17. * Biharkezes



Ilyés Sándorné * 1921. augusztus 30. * Derecske



Kiss Sándor * 1923. március 14. * Mezősas



Konyeczki Gyuláné * 1919. november 18. * Palota



Máté Mihályné * 1925. október 13. * Berettyószentmárton



Molnár Ferencné * 1920. május 7. * Püspökladány

„Az igaz virul, mint a pálmafa,
magasra nő, mint a libáni cédrus....

Öregkorban is sarjat hajtanak,
dús lombúak, és zöldek maradnak.”

Zsolt. 92. 13-15.



Gratulálunk
Szivák Lenke néninek, aki a
Human Art a Művészetekért
Alapítvány képzőművészeti
pályázatán
10.000 forintos díjazásban
részesült!



Gecsemáné kert, az imádság helye



Krisz-tus fel-tá-ma-dott, Kit ha-lál el-ra-ga-dott,
Ha ő fel nem tá-mad, Nincs töb-bé bűn-bo-csá-nat,



Ör-ven-dez-zünk, vi-gad-junk, Krisz-tus lett a vi-ga-szunk,
De él, e-zért szent ne-vét, Zeng-jük ő di-csé-re-tét,



Al-le-lu-ja! Al-le-lu-ja!
Al-le-lu-ja,



Al-le-lu-ja! Al-le-lu-ja!



Ör-ven-dez-zünk, vi-gad-junk, Krisz-tus lett a vi-ga-szunk.



Al-le-lu-ja!

185. Krisztus feltámadott, Kit halál el ragadott
húsvéti ének a XIII. század elejéről F.: Árokháty Béla

Jézus méltósággal hordozta mindazt, ami rá várt. Azt mondták rá vallatásakor a Nagytanács tagjai: méltó a halálra. Nem is tudták, milyen igazat beszéltek – csak nem úgy, ahogy gondolták! Jézus nem azért méltó a halálra, mert elég rossz, elég bűnös, elég gonosz ahhoz, hogy jogos legyen a halálos ítélet! Jézus méltó voltát a jósága, a szentsége, a tisztasága, az Atyának való engedelmissége adja! „Atyám, ha lehetséges, ne kelljen a szenvedés elhordoznom, de legyen úgy, ahogyan Te akarod.” Végtelen hatalmát alávetette az Atya iránti engedelmisségének, saját akaratát az Atya akaratának. Ez pedig a bűnök eltörlése és az üdvösség munkálása volt. Csak az

tehet meg helyettem valamit, aki arra képes, alkalmas. Csak az szenvedhet helyettem, aki önmagában bűntelen, és nincs saját bűne, amiért büntetést kellene elhordoznia. Ezért volt egyedül a tökéletes Atya tökéletes Fia alkalmas és méltó a megváltás elvégzésére.

Bár megrendítő, mégis ezért há-
lára indító a kereszthalál megtör-
tén-
téte, s ezért örömteli a feltámadás
jó híre, hiszen ez a mi jövődönk
záloga.

Isten áldjon mindnyájunkat, s
adjon a hétköznapoktól jól meg-
különböztetett Ünnepet, mely fel-
tölt és felemel, s a szerető Istenhez
visz közelebb bennünket!

Nagy Zsoltné intézményvezető



A gecsemánéi kert templomban a középső a magyar nemzet oltárképe

Tavaszi ébresztő

„Neked jut a hóvirág,
Barka hajtja bársonyát,
Itt a tavasz, kikelet
A HÚSVÉT is közeleg”

A húsvét a keresztény világ legnagyobb ünnepe, amely egybeesik a tavaszi napéjegyenlőség idején tartott termékenységi ünnepekkel, melynek eleme a feltámadás, az újjászületés. Jézus feltámadásának, az emberiség megváltásának az ünnepe. Ilyenkor tojást festünk, locsolkodunk. Nem is tudom, de engem inkább alázattal tölt el és sok gondolat fordul meg a fejemben, mert nekem a Húsvét sokkal bonyolultabb ünnep mint a Karácsony. Az a tudat, hogy Jézus az emberiség bűneiért halt meg és Ő ezért mennyit

szenvedett, valahogy nem igen van kedvem az ünneplésre, csak azt érzem, hogy itt a tavasz, rügyeznek fák, lassan minden kizöldül, és ez melegséggel és sok reménnyel tölti meg a lelkemet. Mély levegőt szívak, elmosolyodom és boldog vagyok, mert tudom, Isten él és szeret és nem csak engem, hanem az egész emberiséget, csak hinnünk kell, és ezért gondolkozzunk el a húsvét igazi értelméről.

„És harmadnapon halottaiból föltámad...” Ő a mi megváltónk.

Így aztán ébredjünk mi is emberek a természettel együtt, tiszteljük, becsüljük és szeressük egymást, mert aki tisztel, becsül és szeret, az csak jó ember lehet.

Czegényi Adri

Hálanapló

Gondolj vissza hálával az elmúlt évedre!

Az év végén szinte mindenki összegzést készít az elmúlt évről, de én most egy hasznos és tudományosan bizonyított pozitív hatású eszközt ajánlanék: „a hálanaplót”

A hála az az érzés amire viszonylag későn figyelt fel a pszichológia tudománya, de ma már kísérletek igazolják jótékony hatását.

A hálnak 3 összetevője van: az elismerés, a méltányolás és a nagybecsülés.

Felszabadító, felemelő dolog hálásnak lenni, mégis nagyon ritkán gyakoroljuk tudatosan.

A hálanapló hasznal!

A hálanaplót remek módszernek tartják a pszichológusok arra, hogy tudatosan és rendszeresen megéljük a hála érzését, ami hosszútávon és egyre gyakrabban megélve a boldogság egyik összetevője lehet. Vagyis, minden nap végén írd le egy külön erre a célra vezetett naplóba, hogy aznap miért vagy hálás! „meghálálja”.

Kéri Erika

Hogyan győzzük le a telet?

Még csak bokáig járunk a tavaszban, de vajon mindenki megfelelően gondoskodott-e a télen kiürült vitaminraktára újratöltéséről?

Jó ha tudjuk...

Az évszakos változások élettani működéseinket befolyásolják. Az idősödő ember ezt érzékenyebben viseli. Hatással vannak ránk az időjárási frontok: hideg-melegfront:

A hidegben ereink összeszűkülnek a vérnyomás emelkedik, melegben az erek tágulnak a vérnyomás csökken, gyakran lezuhan. Az időjárási frontok provokálhatnak trombózist, asztmás rohamot, fejfájást, vérnyomásingadozást.

Főként tavasszal jelentkező betegségek: tavaszi fáradtság, tavaszi pollenallergia, gyomorfekély.

A tavaszi fáradtság egy hiányállapot: kimerül a szervezet vitamin- és energiatartaléka.

Fáradtság, ingerlékenység kimerültség lesz úrrá az emberen.

Tavaszi pollenallergia: tavasszal a természet felébred, burjánzanak a növények és pollennel telik meg a levegő. Orrfolyás, orrdugulás, könnyezés, tüszőgés, szemkivörösödés jelentkezhet.

Gyomorfekély: nem évszakhoz kötött, de tavasszal és ősszel kiújulásra hajlamos. Gyomorfájás, gyomorégés, éhségfájdalom jelentkezik, mely étkezésre szűnik. Sajnos szövődményei súlyosak lehetnek, ezért a kávézás, mértéktelen alkoholfogyasztás csak rontja a helyzetet. Egészséges életmóddal bármely betegség kialakulását vagy meglétét enyhíthetjük.

Kezdjük a napot egy kiadós reggelivel - kell az energia egész napra.

Fogyasszunk naponta 2-3 liter folyadékot.

Mozogjunk naponta min. fél órát szabadban, lehetőleg-kocogjunk, kerékpározunk.

Fogyasszunk minél több zöldséget, gyümölcsöt, ásványianyagokban gazdag ételeket.

Kerüljük a szénhidrátot, zsírt, együnk teljeskiőrlésű pékárukat, olajos magvakat, fehérhúst: hal, szárnyas.

Szánjunk megfelelő időt pihenésre, alvásra - ne fosszuk meg szervezetünket a pihenéstől./jóga, relaxáció/

A téli hónapokban felhalmozódott salakanyagokat tisztító kúrával távolítsuk el szervezetünkől./salaktalanító teák, szauna/

Keresse a napfényt!

Egészséges, hosszú, boldog éveket kívánok mindenkinek.

Berei Zsoltné főnövér

MÉREGTELENÍTÉS

A természetes élettől való elszakadás következményeként a szervezet elveszíti azt a természetes egyensúlyra való törekvését, mely szerint a felhalmozódó salak- és mérgeanyagokat, amelyek gátolják az egészséges anyagcserét, automatikusan kiűritse.

Normális esetben a mérgeanyagok nem halmozódnak fel. A méregtelenítő szerveinken, a májon, a tüdön, az emésztőrendszeren, a bőrön keresztül kiürülnek.

A méregtelenítést végző szervek munkáját többféle módszerrel vagyunk képesek segíteni.

A tisztítókúrák leghatékonyabb módja a böjt. Fontos azonban, hogy szabad elhatározásból, alapos felkészüléssel, szakember bevonásával történjen.

A böjt jótékony hatásai:

- Kiürülnek a mérgeanyagok.
- A szív- és érrendszer működésében pozitív változások indulnak el.
- Normalizálódhat a magas vérnyomás.
- Vérzsírok csökkennek.
- A bőr szép és feszes lesz.
- A fáradtságérzet elmúlik.
- Megerősödik az önuralom és önbizalom.

Gyakorlatok

Méregtelenítő ujjtartás

Ezt az ujjtartást egy kézzel is lehet tartani, de mindkét kézzel együtt alkalmazva hatékonyabb. Helyezd a hüvelykujjbegyedet a gyűrűsujj harmadik ujjpercének belső élére, 10 percig. Naponta 7-szer végezheted, de tarts legalább 10 perc szünetet az ismétlések között.

Léggömb gyakorlat

Háton fekvésben, jó erősen dörzsöld össze a tenyeredet, majd tedd a kezedet a hasadra, a köldök vonalába, miközben vegyél levegőt az orrodon keresztül. A hasad kidomborodik, mint egy léggömb. A szájon történő hosszú, lassú kilégzést segítsd a hasfalra történő kéznyomással. A légzésszámot emeld kétnaponta kettővel, kettőtől tizenkettőig.

Ütögetős

Alapállásban szívd be jól a levegőt, és váltott ököllel ütögesd a szegycsontod és környékét. Közben hosszan, szájon át, sziszegő légzéssel engedd ki a levegőt.

Rottensteiner Réka
gyógytornász

Állandó alkalmak:

Csütörtökönként 10 órakor istentisztelet a Gondviselés Háza gyülekezeti termében.

Vasárnaponként ½ 9-kor istentisztelet a Gondviselés Háza gyülekezeti termében (ünnepi alkalmakkor úrvacsorával).

Ünnepi istentiszteleti alkalmak:

- Március 24-én, Nagycsütörtökön 10 órától istentisztelet a Gondviselés Háza gyülekezeti termében.
- Március 25-én, Nagypénteken ½ 9-től munkatársak szolgálatával passiós istentisztelet az Otthon gyülekezeti termében.
- Március 27-én Húsvét vasárnap ½ 9-től úrvacsorás istentisztelet az Otthon gyülekezeti termében, ezzel párhuzamosan igény szerint a szobákban betegúrvacsora kiszolgáltatása.
- Húsvét hétfőjén istentiszteletet nem tartunk. Délután 2 órakor loscsolódásra várjuk a lakókat, hozzátartozókat, munkatársakat a földszinti társalgóba.

A Biharkeresztesi Református Egyházközség igei alkalmai**Állandó alkalmak:**

- Csütörtökönként bibliaóra 16 órakor a Kistemplomban (Kossuth u. 98.), 17 órakor a gyülekezeti teremben (Damjanich u. 3.).
- Vasárnaponként 10 órakor a Nagytemplomban, 15 órakor a Kistemplomban, 17 órakor a gyülekezeti teremben.
- Vasárnap délelőtt, a 10 órakor kezdődő istentisztelettel párhuzamosan gyermek istentiszteletet tartunk.

Ünnepi alkalmak:

- Nagyheti bűnbánati alkalmakat tartunk március 21. hétfőtől minden este 17 órakor a gyülekezeti teremben (Damjanich u. 3.), a Kistemplomban (Kossuth u. 98.) szerda, csütörtök és péntek délután 16 órakor.
- Nagypénteken 10 órakor a gyülekezeti teremben, 17 órakor a gyülekezeti teremben passió s istentiszteletet tartunk.
- Március 27-én Húsvét vasárnap 10 órakor a Nagytemplomban, 15 órakor a Kistemplomban, 17 órakor pedig a gyülekezeti teremben tartunk úrvacsorás istentiszteletet.
- Március 28-án Húsvét hétfőn a Nagytemplomban 10 órakor, a Kistemplomban 15 órakor tartunk istentiszteletet. Esti istentisztelet már nem lesz.
- Kérésre betegek számára az úrvacsorát otthonukban is kiszolgáltatjuk.

Vadvirág

„*Helyzetünk lehet paradicsom vagy pokol, hogyan ítéljük meg, rajtunk áll*”

Titkon reméltem, ha majd felcseperednek, együtt szállhatunk a széllel, mint tollpihe hömpölygünk a szellővel, vagy a folyó sodrásával, megpihenhetünk a hegyormon, vagy a csillogó víztükrön, vagy akár a szürke homokban. És felcseperedtek. A tipegő lábak hirtelen óriásként lépdeltek...

20-25 év telt el, és lassan kiröppentek a család ölelő fészkeből. Születtünk és meghalunk, a köztes út: tanulás, tapasztalatszerzés, felnőtté válás és a remélt bölcsesség megszerzése.

Imámba foglallak Titeket.

Köszönöm, hogy velem VAGY mindennapjaimban.



Rózsavizes húsvét napját jöttem ma kívánni,
Nem szeretnék a lányokra nagyon sokat várni!
Ez a pár csepp jó szagos víz úgy használ a lánynak,
Mint a réten a gyöngyharmat a nyíló virágnak.
Olyan lesz az arcuk tőle, mint a hamvas virág,
Örömben együtt örül a megváltott világ.
Megváltónk is együtt örül az egész világgal,
Ajándékozatok meg hát egy hímes tojással!

Szépen kérem az apját,
De még szebben az anyját:
Adja elő a lányát,
Hadd locsolom a hajját!
Hadd nőjön nagyra,
Mint a csikó farka;
Még annál is nagyobbbra,
Mint a Duna hossza.
Szabad-e locsolni?

Kinyílott az aranyeső,
én voltam ma a legelső,
aki kora reggel
locsolkodni kelt fel.
Minden szőke, barna lány,
mint a piros tulipán
virulva-viruljon,
rózsapermet hulljon.

Rózsa, rózsza szép virágszál,
Szálló szélben hajladozzál.
Napsütésben nyiladozzál,
Meglocsollak, illatozzál.

Forrás: internet

Orosháza (Békés)





Március 3-án tartottuk a Női Világimanapot, melynek ideai rendező országa Kuba volt. Az ország rövid ismertetése után a több mint 20 kubai asszony által közösen kidolgozott liturgia szerint ünnepeltük a Kubában élőkkel való közösséget, hallgattunk kubai zenét.



A március 8-i ünnepségen szép számban gyűltünk össze. A nők rövid köszöntése után a Fehér Mályva Hagyományörző Egyesület előadása következett. Közös éneklés után intézményünk férfi dolgozói egy-egy szál virággal köszöntötték női lakóinkat és munkatársainkat.

Adója **1%-ával** támogassa Ön is



Magyarországi Református Egyház
technikai száma 0066

Timótheus Alapítvány - Biharkeresztes
adószáma 19127093-1-09



Magyar Református Szeretetszolgálat
adószáma 18196913-1-42

Thaly Lóránt: Barabás

Kezén, lábán nehéz bilincsbe verve,
Sötét börtön mélyén ül a fogoly.
Lelkén rablás, gyilkosság szörnyű terhe,
S menekülés számára nincs sehol.

A bős tömeg vad, vészes árja tombol
Csapkodja a pretorium követ;
A nép remeg, sápadt az izgalomtól,
Pilátus arca, mint az éj: sötét.

S szól: „Elbocsátom a zsidók királyát!
Én nem találok benne semmi bűnt!”
Feszítsd meg Őt! Feszítsd meg Őt!” kiáltják,
Bocsásd el inkább Barabást nekünk.

Halkan csepeg a vér a barna fáról,
Sötétség száll alá, az óra: hat!
S a megváltottak végtelen sorából
Az első bűnös, – Barabás, – szabad!



Olajfa a Gecsemáné
kertben

Húsvéti sült báránycomb

Hozzávalók 4 főre:

kb. 1 kg csontos báránycomb, 6 gerezd fokhagyma, őrölt bors, 1 csomó petrezselyemzöld, 5 szál kakukkfű, 3 szál rozmaring

Elkészítés:

Bőrözzük le a báránycombot, majd töröljük szárazra. Hámozzunk meg 6 gerezd fokhagymát, és nyomjuk át fokhagymanyomón. A fűszernövényeket mossuk meg, rázzuk szárazra, a felét terítsük szét erős alufólián. Fokhagymás olajjal dörzsöljük be a combot, fektessük az alufóliára, és szórjuk rá ízlés szerint egyenletesen a felsorolt fűszereket. Csavarjuk az alufóliába a combot. 1 napig hűvös helyen hagyjuk pácolódni. Másnap a fűszernövényeket távolítsuk el róla. A vajat keverjük habosra, fokhagymanyomón nyomjuk át a maradék fokhagymát, és keverjük össze. A comb minden oldalát sózzuk be, helyezük sütőrácsra. Kenjük be a fokhagymás vajjal. 250 °C fokra, előmelegített sütőbe tessük be. A hőfokot csökkentjük 200°C fokra és 50-60 perccig sütjük. A combot vágjuk vékony szeletekre, és ízlés szerinti köretekkel tálaljuk.

Forrás: <http://www.torzsasztal.com/gasztrofolklor>

A nyúl

Dolgozik a szegény ember szakadatlanul
Egyszer csak arra szalad egy ici-pici nyúl
Otthagyja a szegény ember kapát, kaszát, borjút,
Nem törődik semmivel, mert ott fut a kis nyúl.
Szalad utána mindig szakadatlanul,
Egyszer csak megbotlik, hasra esik;
És oda lesz a nyúl.

Nagy Barnabásné, Klubtag
(gyermekkoromban írt versem)

„TERÍTETT ASZTAL

Mint minden ünnepen, így húsvétkor is megterítjük a fehér asztalt. Ünnepi ételek kerülnek a tálakra. Az ételek kiválasztása, elkészítése hagyományokon alapul. Az Ószövetség népe a húsvétot (náluk ez a peszah, az Egyiptomból való kivonulás és a vándorlásra való emlékezés ünnepe) az ún. széder-vacsorával baráti körben ünnepli. Az ünnepi asztalt még naplemente előtt megterítik. Minden teríték elé vörösborral teli kelyhet helyeznek. Az asztalfőn a széder-tál áll, amelyen macesz, parázson sült húsos csont, torma, retek vagy petrezselyem, borral leöntött alma-dió-fahéj és sós víz található. Ezek az ételek a széder-esti szertartás kellékei. Az ünnepi menü a következő: maceszgombócok húsleves sok zöldséggel, baromfi-hús vagy kóser-hús rizzsel, és maceszlisztből készült torta. Az Újszövetség embere Istentiszteleten ünnepli a húsvétot. Ünnepi asztalára báránysült, húsvéti sonka, sonkalében főtt tojás és kalács kerül. A sonka mellé hagyományosan ecetes tormát tálalunk.

Recept gyanánt:

Maceszgombóc: 1 db tojásfehérjéből kemény habot verünk, hozzákeverjük a sárgáját, egy csipetnyi sütőport és annyi maceszlisztet, hogy egészen lágy tésztát kapjunk (lisztet úgy készítünk, hogy a maceszt kávédarálón ledaráljuk). A liszt mennyisége kb. 5 dkg. A tésztát a gyöngyöző levesbe azonnal beleszagatjuk, és kb. 3 percig főzzük. A galuskák háromszorosára nőnek és habkönnyűek lesznek.

Töltött tojás: A sonkaléből megfelelő mennyiséget kis lábásba öntünk, s ebben főzzük meg a kemény tojásokat, így azok átveszik a sonka ízét. Sárgájukat sóval, mustárral és füstölt ízesítésű tömlős sajttal keverjük ki, majd vizes kézzel gombócokat formázunk a kapott masszából, és így tesszük vissza a félbevágott fehérjékbe. Tetejüket petrezselyemmel, pirospaprikával, retekkel vagy gyümölcsdarabkákkal kidíszítjük. Kellemes fehér asztalt kívánok mindenkinek, de kérem, ne feledjük: az ünnep nem egyenlő az evéssel, legfeljebb kellemes lezárása, feloldása annak!"

Forrás: ÖRÖMMONDÓ Zuglói Ref. Gyülekezet lapja,
Szűcsné Aczél Júlia, presbiter

A Gondviselés Házában igénybe vehető szociális ellátások és egyéb szolgáltatások

Szociális ellátások:

- idősek és demensek bentlakásos ellátása (az ország egész területéről igénybe vehető)
- idősek és demensek nappali ellátása (Biharkeresztes, Ártánd, Bedő, Mezőpeterd, Told települések lakói számára) térítésmentes
- szociális étkeztetés

Egyéb szolgáltatások:

- menü étkeztetés előzetes megrendelés alapján
- családi és egyéb rendezvények, fogadások meleg vagy hideg étkezésének biztosítása helyben, vagy elvitellel
- konferenciák, rendezvények helyszínének biztosítása 120 főig
- meleg étkeztetés vagy állófogadás helyben 100 főig



Gondviselés Háza Református Idősek Otthona
4110 Biharkeresztes, Nagy Sándor u. 11-13.
Főépület: 06-54/541-094; 541-095; fax: 541-097
Demens részleg: 06-54/541-096;
E-mail: gondviseles.bkeresztes@reformatus.hu

Honlap: www.gondviseleshaza.reformatus.hu
Facebook: www.facebook.com/gondviseleshaza.biharkeresztes