



A Pesterzsébeti Baptista Gyülvekezet lapja

Alapítva: 1948-ban

Új folyam: 136. szám

2004. április

NAGYPÉNTEK TITKA

Nagypéntek titka vár ránk.
Bűnbánatunk s a hálánk,
URUNK, ma elfogadd:
kereszted véres árnyán
lettél, mint páskabárány,
érettünk áldozat.

Halálod semmivé tett
minden gabszágot, vétket.
Hogyan? Örök titok,
felfoghatatlan, érte
mit sem tettünk, s az égbe
szíved kaput nyitott.

Véred varázsa bennünk,
zászlót emel a lelkünk,
kórusban száll Feléd
imádság, hálaének ...
Boldog, hogy így dicsérhet
ma három nemzedék.

(Füle Lajos)

KRISZTUS SEBEI

Ha te sem vagy
irgalmas azokhoz,
akiket méltán vet meg a világ
a „bűnösökhöz”,
eltévelyedettekhez,
sőt gonosztevőkhöz,
akkor ki fogja
Krisztus irgalmát közvetíteni felénk?

Krisztus sebei ők,
nem feltépni, hanem gyógyítani kell őket.

(Simon András)

A JÓ PÁSZTOR ÉLETÉT ADJA A JUHOKÉRT

Évekkel ezelőtt példátlan önzetlenséggel
áldozta fel életét egy ismeretlen ember
Washingtonban, amikor egy repülőgép a
jeges Potomac folyóba zuhant. Hősi tettének
szemtanúja a mentésre érkezett helikopter
személyzete volt, amelynek tagjai
megpróbálták felszedni a folyóban vergődő
túlélőket. A pilóták megfigyelték, hogy egy
középkorú férfi egymásután adogatja a
szerencsétlenül járt utasokat a helikopteres
mentőnek. Jellel értésére adták, hogy most
már ő van soron, ennek ellenére az illető
mindig továbbadta másoknak a kötelet.
Miután ilyen módon öt embert sikerült a
helikopterre biztonságba helyezni, a férfi
segélykiáltás nélkül elmerült a folyóban.
„Soha nem láttam ekkora áldozatkészséget –
mondta a helikopter egyik pilótája. –
Őszintén bevallom: könnyek szöktek a
szemembe, és azt hiszem, az az ember
rászolgált a könnyeimre. Igazi, nemes jellem
volt, és valódi hős.”

Eddig a sajtóközlemény.

A mi szívünket is megindítja, hogy egy
feláldozta magát *öt* másikért. De hogy érint
bennünket az a tény, hogy a Golgota
keresztjén egy hajlandó volt életét
mindenkiért odaadni? Krisztus, az igaz,
meghalt a nem igazakért. A Tökéletes, a
Tiszta magára vette minden ember vétkét,
meghalt érted és értem. Mit felelsz Neki, az
Isten Fiának? Várja válaszodat!

(Vetés és Aratás)

BIZONYSÁGTÉTEL MA!

(Máté 7:12.)

Sokan azt gondolják, ha elérik a nyugdíjas kort, az Úr kertjében is pihenőre vonulhatnak. Nem régen igehirdetést is hallottunk erről: Imádkozni az ágyban, betegen is tudunk, kötni, horgolni, vagy varrni a fotelban is. A hívő ember munkája akkor ér véget, amikor hallja: Jól vagyok jámbor és hű szolgám ...

Elmondok egy kis történetet valakiről, aki a kötőtűjével tett bizonyosságot az Úr Jézusról. Leprások részére kötött fáslikat egyik testvérnőnk, amikor egy ateista ismerőse látogatta meg. Csodálkozva nézte, milyen sál az, amelyik két szalaggal is fel van szerelve. Mikor megtudta, hogy leprások sebeit kötik vele, megkérdezte, mennyi pénzt kap darabjáért. Furcsa választ kapott. A legértékesebb pénznemben fizet az, Aki a Földön jártakor leprások, vakok, süketek, bénák, sánták seregét gyógyította meg. Az Úr Jézus Krisztus. De hogy fizet ez a Jézus? Mennyei valutával, amelyet rozsdá nem emészt. Én pedig hálás vagyok Neki, hogy én közt lehetek sebeket általa, és nem én vagyok beteg. Az a Jézus, akinek nevében teszem ezt, egyetlen pohár vizet is feljegyez, amit adunk.

A vendég elgondolkozott a hallottakon, kért néhány gomolyag fonalat, és segített ő is a munkámban.

Hisszük, hogy a jó mag kikel és gyümölcsöt hoz.

Gyülekezetünkben sokan végzik csendben, szorgalmasan ezt a munkát. Az Úr Jézus áldása legyen rajtuk és munkájukon egyaránt. Hiszem, hogy a jutalom nem marad el.

Winkler György

Köszönöm Neked, Uram, hogy befogadsz...

Hogy bűnösen is menedéket találok Nálad. Köszönöm Neked, hogy *elfogadsz*. Úgy fogadsz el, ahogy vagyok, s noha ismersz, mégis vállalsz.

Ha vétkezem, Ellened vétkezem, Uram. Mégis Eléd viszem vétkeimet. És Te megértően tekintesz tékozló lányodra.

Lásd, Uram, ha egy embert bántok meg, a szeme elé se merek kerülni.

De elébed bűnösen is le merek borulni. Ha Téged bántalak meg, akkor is Nálad keresek vigasztalást.

Ilyenkor a bűnnel együtt a büntetést is szívemben hozom.

Mert van-e nagyobb büntetés annál, Uram, mint amikor tudatára ébredek annak, hogy megszomorítottalak?

Segíts úgy élni, Uram, hogy öröme teljék bennem. Mutass utat, hogyan tehetem jóvá vétkeimet.

Add, hogy felismerjem, mit kell tennem, s ne forduljon bennem rosszra a jó.

Mert jó szándékkal is tehet rosszat a botor, és ha Te nem vezetsz, eltévedek.

Minden ember a Te országod követe e földön, Uram. S én szeretném jól végezni dolgomat, hogy ha földi állomáshelyemről visszahívsz, elégedett legyél velem, legalább annyira, mint elvárható.

A sors útján sok a buktató, és az ember gyakran sötétben botorkál. De világít a hit mécs lángja. Aki látja a fényét, nem bukhat el.

Köszönöm, hogy megőrzöl, Uram!

*(Kunitzer Szonja:
KÖSZÖNÖM c. könyvéből)*

Megtérés

Nem kérdezi; hol voltál eddig?
Szép napfelkeltétől napestig.

Azt sem kérdezi; merre jártál?
Ő nem kíváncsi, mit csináltál.

Hányszor csúfoltad s hányszor hagyta
Ha drága keresztjén kacagtak.

Elfelejtette minden vétke...!
Csak átölel..., csak ölel téged...

...Reszket a lábad? Szemed könnybe;
Mit mondjal neki? Hogy köszönj be?

Csak hullj le szótlanul elébe;
Neki nincs szüksége beszédre!

(Kovácsné Huszár Jolán)

Isten gyermeke vagy!

Amilyen oktalanság lenne egy hatalmas és gyönyörű várost elpusztítani azért, mert rossz emberek is laknak benne, olyan értelmetlen lenne megutálnod és elemésztened magad makacs rossz tulajdonságaid miatt, amelyek megtörik értéked fényét.

A gonosz akkor éri el célját, ha sikerül csak a rosszat láttatnia veled, s így mindenfajta szennyel bemocskolni léted szentélyét. Azt akarja, ne legyen nyugodt lakásod önmagadban, s az általa mesterien felnagyított benső rendetlenségedből az ő báltermeibe menekülj, hogy bénultan táncoló bábja legyél. De ne engedd rászedni magad, mert hatalmat kaptál felette.

Lásd meg magadban a jót, a számtalan értéket, melyet szolgálatra kaptál. Elevenítsd fel lelkedben, hogy Jézus által Isten gyermeke vagy. Az Ő végtelen szeretetének vagy az eszköze, s az Ő gondviselő oltalma alatt állsz. Az Úr pedig sohasem hagyja cserben, hanem valahogy mindig győzelemre segíti övéit.

(Simon András)

JÖJJETEK ÉNHOZZÁM ...

Ha nem hiszed, hogy Jézus él
- mert ez neked írott malaszt –
a te dolgod ... De ha meghal
a gyermeked, hol lelsz vigaszt?

Hogy sorsodat Ő intézi,
nem te magad, ám, ne hidd el,
de ha tüske szúr szívedbe,
hová mégy a sebeiddel?

Jézus él és amit ígér,
meg is teszi, nem hiteget:
„Jöjjetek hozzám mindnyájan,
én megnyugosztalak titeket.”

(Bódás János)

Isten utolsó levele

Krisztusnak nincs keze, csak a mi kezünk,
Munkáját mi végezzük el,
Krisztusnak nincs lába, csak a mi lábunk,
Emberek az ő utcájára mi vezethetünk el!
Krisztusnak nincs ajka, csak a mi ajkunk,
Váltághalálát mi beszélhetjük el.
Krisztusnak nincs segítsége, csak ha mi segítünk
Embereken, hogy Krisztushoz jussanak el.

Életünk az egyetlen nyitva maradt Biblia,
Életünk – evangélium a bűnösöknek,
hitvallás a kételkedőknek,
Életünk – Isten utolsó levele:
Cselekedeteinkkel, szavainkkal üzen.
És ha téves a levél?
Vagy nem olvasható?
Ha kezünk nem az Ő parancsa szerint dolgozik?
Ha lábunk bűnösök útjára visz?
Ha ajkunk káromlásra nyílik?
Akkor hiába gondoljuk, hogy Őt szolgáljuk:
Mesterünket mindenben követni kell!

(Túrmezei Erzsébet)

„Késedelmes a haragra”

„Tanuljátok meg tehát, szeretett testvéreim: legyen minden ember gyors a hallásra, késedelmes a szólásra, késedelmes a haragra, mert az ember haragja nem szolgálja az Isten igazságát.” (Jakab levele 1:19,20.)

Kérd és hagyd, hogy Isten segítsen neked felelősségteljes módon, és józanul kifejezni a haragodat:

1. Hidd el, hogy Isten meg tud változtatni, hogy józan, belátó és türelmes tudj maradni idegesítő helyzetekben is (Filippi 1:6., 2:13.)
2. Legyen példa számodra az Úr Jézus. Törekedj arra, hogy jellemben mindinkább kezdj hasonlítani rá. (Márk ev. 3:1-6.)
3. Ne csak magaddal foglalkozz. Figyelj oda másokra is.
4. Legyél figyelmesebb: hallgass, és kérdezz többet. (Jakab 1:19,20.)
5. Kommunikálj. Ne fordulj teljesen magadba. (Efézus 4:26.)
6. Tényszerűen mondd el azt, ami zavar vagy bosszant: „Mérges vagyok, mert...”. (Efézus 4:15.)

HALÁLT okoztam, és ÉLETET kaptam cserébe

Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében, Oroson éltem. Az egész családom katolikus vallást gyakorolt. Kicsi koromban én is jártam hittanra, elsőáldozó voltam, és bérmálkoztam is. Mindezek ellenére Istenhez nem kerültem közel, és nem ismertem az Úr Jézust. Eljártam ugyan a templomba, de ott Isten keresése helyett csajoztunk és rendetlenkedtünk.

Az általános iskola elvégzése után Nyíregyházára kerültem ipari tanulónak. Ott már második osztályban olyan haverok mellé csapódtam, akik csibészek voltak, és

éjszakai életet éltek. Bevezettek engem különböző harci sportágakba is, hogy kiképezzenek, mint egy harcost a háborúra. Nekem pedig mindez tetszett: a léha élet, a szórakozás és a könnyen jött pénz. Ekkor már a szüleimtől teljesen elszakadtam, bár azt még megtarttam a kérésükre, hogy befejezzem az iskolát, hogy legyen egy szakmám, majd egy alapfokú biztonsági őr tanfolyamot végeztem el. Így már dolgozhattam legálisan és illegálisan is. A pénz csillogása volt az egyetlen dolog, ami engem érdekelt ezen a világon.

1997. augusztus 3-án egy hívő angol házaspár Magyarországon keresztül segílyt szállított volna Romániába. Nyíregyháza mellett meg akartak pihenni a lakókocsijukban. Én két társammal megpróbáltam csalással pénzt kicsikarni tőlük, ami sikerült is, de az összeget kevésnek találtuk. Többet akartunk, de ez már nem ment csalással, erőszakhoz folyamodtunk. A férfi megpróbált elhajtani, de én elkezdtem a fejét ütlegelni, ami később a halálát okozta, mert vérbelégzés miatt megfulladt.

Rövidesen elfogtak minket a rendőrök. A kihallgatások után tárgyalások következtek. A sértett, a hívő angol hölgy végig ott volt velem a tárgyalások alatt, és imádkozott értem. Én egyszerűen nem tudtam felfogni, hogy mi is ez. 11 év fegyházbüntetésre ítélték el. Az angol hölgy a börtönben is meglátogatott kétszer, és csomagot is kaptam tőle, de én még akkor is értetlenül álltam ez előtt a helyzet előtt. Akkor még nem tudtam, hogy Isten tud adni olyan szívet, amellyel még annak az „ellenségnek” is meg tud bocsátani, aki megölte a férjét.

Nyíregyházán bejárt a börtönbe egy lelkész, aki Istenről beszélt, de én csak zúgolódtam, amiért a többiek hallgatták. Egyszer a János 3:16-ot idézte:

„Mert úgy szerette Isten a világot, hogy megszületett fiát adta, hogy aki hisz őbenne, el ne vesszen, hanem örök élete legyen.”

Ezen úgy meghatódtam, hogy még a könnyem is kicsordult. De megráztam magam, a büszkeségem nem engedte, hogy megenyhüljek. Pedig meg van írva:

„Ma, ha az ő szavát halljátok, meg ne keményítsétek a ti szíveteket...” (Zsid. 3:15.)
Ítélethozatal után elszállítottak abba a fegyházba, ahol le kellett töltenem a büntetésemet. Itt is elmentem istentiszteletre, de nem fogott meg, mert voltak bizonyos gátak bennem, s így éltem tovább a falakon belül is a bűnös életemet.

2003 januárjában más zárkába kerültem, ahol találok egy cigányemberrel. Láttam az életén hitének a gyümölcsét. Régen ismerem már, de nem találok vele vagy öt éve. Azóta teljesen megváltozott, a bűnös életét otthagya valahol, de nem tudtam, hogy hol. Vagy öt hónapig figyeltem őt, és láttam, hogy csendes, nyugodt, tele van erővel, és csak a Bibliát olvassa. Egyszer eközben elkezdünk beszélgetni. Beszél nekem az Úr Jézus megbocsátó kegyelméről, és egyáltalán arról, kicsoda az Úr Jézus, aki meghalt a golgotai kereszten az én bűneimért is! Még ha embert öltem is, meg tud nekem bocsátani, ha őszintén megbánom a bűneimet, és kezébe adom az életemet. Én azon az éjjelen imában megszólítottam Istent – Atyámként! Kértem, bocsásson meg nekem. Ahogy kimondtam, hogy bűnös ember vagyok, elkezdtek hullani a könnyeim, megnyílt a szívem, és az Úr Jézus levette rólam a lelkem terheit. Azt is kértem, maradjon velem mindörökké. Utána imádkoztam a helyi lelkésszel is, aki mindig olyan szeretettel beszél Istenről. Sokszor úgy érzem, Isten rajta keresztül üzen nekem. A zárkában levő cigány testvéremmel azóta együtt imádkozunk és járunk bibliaóra, együtt dicsérjük az Urat.

Érnek támadások, mert sokan itt a börtön falai között nem tudják megérteni, hogy én elfogadtam az Urat, és a bűnös életemet felcseréltem egy békés, tiszta életre. Így tudom, hogy vannak gonosz hatalmak, és rájöttem, milyen veszélyben volt az életem az Úr Jézus nélkül.

„Ha lehetséges, amennyire rajtatok áll, minden emberrel békességben éljétek.” (Róm. 12:18.)

Itt nyilvánosan is szeretnék az angol hölgytől és családjától bocsánatot kérni.

Köszönöm azoknak a testvéreknek a sok-sok imádságát, akik az Úr elé vittek engem. Én is imádkozok értetek.

Legyen áldott az Úr Jézus Krisztus, mert Őt illeti minden dicsőség és hatalom!

D.I.(ETHOS – 2004/1)

Mi a győzelem?

„Mert minden, ami Istentől született, legyőzi a világot, és az a győzelem, amely legyőzte a világot, a mi hitünk. Ki az, aki legyőzi a világot, ha nem az, aki hiszi, hogy Jézus az Isten Fia?!” (1.Ján. 5:4-5.)

A teljes győzelem abban van, hogy engedjük, hogy Krisztus győzedelmeskedjék fölöttünk a Szent Lélek által.

- Ha elfeledkeztek rólad, vagy elnéznek feletted az emberek, és mégis boldog vagy, akkor

az győzelem!

- Ha jót cselekszel és cserébe rágalmakat kapsz, ha kívánságaid megghiúsulnak és tanácsaidat nem fogadják meg, és te mindezt nyugodtan elfogadod az Úr kezéből:

az győzelem!

-Ha csöndben elviseled, hogy ellentmondjanak neked, vagy éppen sértegensenek:

az győzelem!

- Ha nem önmagadról beszélsz, és jó cselekedeteidről, hanem mindenben az Urat akarod dicsőíteni:

„Hála az Istennek, aki a diadalt adja nekünk a mi Urunk Jézus Krisztus által...” (1.Kor. 15:57.)

Jézus Krisztus győzött. Győzelméért drága árat fizetett. De győzelme méltó a dicséretre, mert megfizetett érte. Mi is így vagyunk ezzel. Nem vagyunk megkímélve a világ ellenséges magatartásától, az időnkénti bántalmazástól, de mindezt nagyobb gazdagságnak tarthatjuk, mint a világ elismerését, mert a ránk váró jutalomra tekintünk. Előttünk áll az atyai ház örök öröme. Ebben van a mi győzelmünk!

(Vetés és Aratás)

Márc. 13.: Bartha Dezső testvér temetése Kiskőrösön. A ravatalnál Almási testvér az I. Thess. 4:13-18. alapján az élő reménységről szólt – van föltámadás! A nyitott sír mellett Nemeshegyi Zoltán tv. Az I. Kor. 15:12-20. verseket olvasta fel, hangsúlyozva, hogy a nyitott sírnál a föltámadásba vetett hitet valljuk meg. A pesterzsébeti és a kiskőrösi gyülekezet tagjaiból álló énekkar Horváth László tv. vezetésével énekelt alkalmi énekeket.

Márc. 14.: Délután a „Nagy nyomorúság” című videofilmet néztük meg, amelyben a rendező saját elképzelése szerint dolgozott fel egy antikrisztusi korban játszódó eseményt.

Márc. 21.: Délután a Wesselényi utcai gyülekezetben szolgált Almási testvér, az énekkar és egy gyermek csoport. A szolgálatokat Laczkovszki Jánosné szervezte.

Márc. 28.: Családi vasárnap. Az egész napos együttlét során istentisztelet, a gyermekek és a felnőttek részére különféle fizikai és szellemi vetélkedők voltak, egyben jó lehetőség nyílt a személyes beszélgetésekre is. A program délután áhítattal zárult.

Néhány igei üzenet az igehirdetésekből és a szolgálatokból:

Febr. 29.: Lk. 14:25-...: a tanítványság. Mindent és mindenkit a második helyre kell sorolni, mert az első helyen csak Jézus Krisztus állhat.

Márc. 7.: Lk. 15.: A tékozló fiú. Az Atya nem megy a fiú után, de hazavárja.

Jób 19.: „tudom, hogy az én Megváltóm él ...”

Márc. 14.: Lk. 17.: A tíz bélpoklos. Ha meggyógyultunk, ott van a hála a szívünkben?

Márc. 21.: Lk. 18.: A hamis bíró. Kitartóan imádkozzunk!

Márc. 28.: Lk. 18.: A farizeus és a vámszedő. Megigazulva megyünk el az Úr színe elől?

Magyar Evangéliumi Rádió Alapítvány

Adások:

Este: 20:40-21:15

Középhullám: MW/AM; 215m/1395kHz;

Délelőtt: 10:30-10:45

Rövidhullám 41 és 49 m (7315 és 6105 kHz),

Délután: 18:30-19:00

Rövidhullám 49 m (6170 kHz),

Műsorok:**Ifjúsági Műsor**

Mai fiatalokat érdeklő témákban, riportok, újságcikkek, beszélgetések, beszámolók, programajánlók.

Gyerekeknek

Ez a műsor a gyerekek számára készül, gyermek és felnőtt biztonyságtételekkel. A zene és az üzenet a gyermekek gondolkodásának megfelelően van kialakítva és összeállítva. A bibliatanulmányozás vasárnapi iskola jelleggel, 4-5 gyermekkel folyik a mikrofonok előtt.

Nőktől-nőknek

Ez a műsor igyekszik összegyűjteni azokat az aktuális problémákat, gyakorlati kérdéseket, amelyekkel a nők szembe találják magukat, és megpróbál a Biblia szemszögéből tiszta látást adni.

Cigányműsor

Magyarországon alakult cigány gyülekezetekben felvett biztonyságtételek, énekek és istentiszteletek nemcsak a cigány nemzetiségűeknek.

Családi Magazin

Ez a magazin jellegű műsor a család minden tagjához szólni kíván. Hallgatóinknak változatos programokat kínálunk: bibliatanulmányokat, személyes biztonyságtételeket, életképszerű történeteket kicsiknek és nagyoknak egyaránt.

Lelkiposta

Ennek a műsornak a célja, a hallgatókkal való kapcsolattartás. A Mera-hoz érkezett hallgatói észrevételeket, biztonyságtételeket adjuk közre és megválaszoljuk a felmerülő kérdéseket (technikai, ügyviteli, bibliai, teológiai).

A Biblia Üzenete

A Biblia Üzenete egy bibliatanulmányozó sorozat. Igéről igére magyarázza egy lelkipásztor

Isten szavát. Angolról fordított sorozat, mely szinte minden partnerszervezetnél adásba kerül éveken keresztül mindenféle nyelven.

Barangolás a Bibliában

A Biblia 1-1 történetének feldolgozása rövid lényegkiemeléssel - verssel, klasszikus zenével

Léleképítő

A műsor két részből tevődik össze. Egyrészt bibliai könyvek szisztematikus magyarázata, másrészt felvett istentiszteletek közvetítése

Jóhír a távolból

A 15 perces műsorban misszionáriusok beszélnek szolgálati területeikről

Életutak

Az egyes ember bizonyágtétele, hogyan talált rá Jézus Krisztusra, mint egyetlen megoldásra, élete értelmére. Megvallások nemcsak örömről, hanem megpróbáltatásokról, nehézségekről is, melyeket különböző korosztályú és nemű keresztyének éltek meg életük útján

További információ: www.mera.hu

Yes Rádió

A Yes Rádió Független Keresztény Média Alapítvány munkatársai (Gál Dávid, Hegedűs Ádám, Nagy Attila, Nagy Imre, Szóczi János) által készített műsor minden szerdán este 21:00-tól 24:00-ig a **Másik Rádió 93,6-on** hallható.

További információ: www.yesradio.hu

Élet Szava - Nyári tábor

- | | |
|--------------|---|
| VI.20-26. | gyermektábor I (7-12 év)
angol, német, foci |
| VI.27-VII.3. | gyermektábor II (7-12 év)
angol, német, foci |
| VII.4-10. | gyermektábor III (7-12 év)
angol, ének, fúvószene
Ifjúsági tábor I (12-25 év)
angol, ének, fúvószene |
| VII.11-17. | Ifjúsági tábor II (12-25 év)
angol, foci |
| VII.18-24. | Ifjúsági tábor III (12-25 év)
angol, röplabda, kosárlabda |
| VII.25-31. | Ifjúsági tábor IV (12-25 év)
angol, német, röplabda, kosárl. |
| VIII.1-7. | Ifjúsági tábor (12-25 év)
angol, német, foci, baseball |

További információ: 29/426-003

F a k a n á l

Tonhal (az áruháza mélyhűtő pultjából) szezámmaggal, pirosra sütve

Hozzávalók: 4 (kábé 15 dekás) tonhalszelet, 0,6 deci olívaolaj, 1 citrom leve, 1 gerezd fokhagyma, só, frissen őrölt bors, 3 evőkanál szezámmag.

Elkészítés: A tonhalat kiolvasztjuk, a levét lecsöpögtetjük. A szeleteket beleforgatjuk a fél deci olívaolaj, a citromlé, a kipréselt fokhagyma, a só és bors keverékébe. Ebben a pácban pihentetjük a halat legalább fél óráig. Közben szárazon megpirítjuk a szezámmagot. Felforrósítjuk a maradék olajat, és a közepesen erősebb tűzön a halszeletek mindkét oldalát szép pirosra sütjük. Ha kész, meghintjük szezámmaggal, és forrón tálaljuk sült krumplival, zöldsalátával.

Fokhagymás sült keszeg

Hozzávalók: 1,2 kg keszeg (kb. 5 db), 1 fejes saláta, 8 dkg liszt, olaj a sütéshez, fokhagyma, fűszerpaprika, só

Elkészítés: A keszegeket megtisztítjuk, belső részeit eltávolítjuk, megmossuk, majd szárazra töröljük. Sűrűn beirdaljuk, kívül-belül sóval bedörzsöljük, egy-két órát állni hagyjuk a hűtőben (lefedve), majd paprikás lisztben megforgatjuk. Felforrósított olajban mindkét oldalát piros-ropogósra sütjük. Zúzott fokhagymával bedörzsöljük, pár percig állni hagyjuk, hogy a fokhagyma aromája jól átjárja a húst. Sült burgonyával tálaljuk, salátalevéllel díszítjük.

Tavaszi vitamिंगondok

A gyűjtögető életmódú embernek a tél után természetes tápláléka volt a sokféle friss hajtás, rügy, fű és virág, melyekben az új élet megindulásához szükséges számos, biológiailag aktív anyag, valamint vitaminok, makró- és mikroelemek, enzimek, fehérjék vannak jelen nagy mennyiségben. Vidéken ma is fogyasztják a csalán, a tyúkhúr, a pitypang fiatal hajtásait, leveleit. A városi ember azt gondolja, hogy tavasszal a "primőr" zöldség az első és a legegészségesebb vitaminforrás. A melegházban, a fólia alatt nevelt zöldség valóban gyönyörű, mert műfény, műtrágya és növényvédő szerek formájában mindent megkap, ami a fejlődéséhez szük-

séges. Ezért töményen tartalmazza azon nitrát vegyületeket, melyek a szervezetben rákkeltő nitrítékké alakulhatnak, vagy a vér hemoglobinjához kötődve, abból kiszorítják az oxigént, így életveszélyes állapotot okoz. Ez annál veszélyesebb, minél fiatalabb (éretlenebb) és minél legyengültebb a szervezet. Csecsemőknek soha, de még kisgyerekeknek se szaladjunk venni az első méregdrága, primőr árut!

Március közepére, végére már van szabadföldben termett újhagyma, snidling, petrezselyem zöld, saláta, sóska, spenót, hónapos retek. Egész télen rendelkezésünkre áll a mélyhűtött zöldségek és gyümölcsök széles választéka (ideális esetben a vitamintartalom 80 százalékban megmarad). Egész télen van káposzta, kelbimbó, répa, zeller, burgonya, hagyma, sütőtök, banán, alma, citrusféle és a különféle olajos magvak. (Magas zsírtartalmuk miatt gyorsan avasodnak, ezért vagy frissen feltörve fogyasszuk, vagy tároljuk a hűtőben, hosszabb időre a mélyhűtőben.)

Csecsemőknek tavasszal

bébiételt, bébi gyümölcsitalt adhatunk. Készíthetünk főzeléket a "tavalyi" csíráltatott burgonyából, céklából és mélyhűtött zöldségből. Vitamintartalmát friss petrezselyemzölddel, snidlinggel dúsítva, citromlével, káposztaléval savanyítva emelhetjük.

Vitaminsaláta kisbabáknak:

Összekeverünk 1 lereszelt répát 1 reszelt almával. Ízesíthetjük mézzel és citrom- vagy narancslével. Tömíthetjük keksszel és piszkótával, tehéntúróval.

A gyerekek többsége kedveli a krumpliból készült ételeket. A krumpli héjában főzve, sütve őrzi meg legjobban értékeit.

Simonné Piros Márta

SZERETET - SZOLGÁLAT **A Pesterzsébeti Baptista Gyülekezet** **lapja**

Felelős szerkesztő:

dr. Almási Mihály

Szerkesztő: Máté Dániel

Technikai szerkesztő: Lesták Károly

Megjelenik havonta nyomtatva 200 példányban

Derűs percek

Horgászmérték

Két horgász beszélget:

- Na, mit gondolsz, hány kilós a hal, amit fogtam?

- A fele ...

Gipsz

Ül egy horgász a folyó partján. Az egyik lába be van gipszelve. Arra megy egy másik, megáll, és megkérdi:

- Harapnak a halak?

- Á, dehogy – mondja a horgász –, elestem.

Horgász a pácban

Sóska úr horgászni indul. Azt mondja a felesége búcsúzóul:

- Ide figyelj, szívem, ha még mindig olyan drága a pisztráng, hozhatsz egy pontyot is!

Ez is valami

Az amatőr horgászt megkérdik, fogott-e már életében valamit? Így felel:

- Még nem, de ennek a tónak az összes halát úgy megszelidítettem már, hogy mind a horgomról esznek.

Sovány vigasz

A horgász ül a Duna mellett, s vár-vár türellemmel. De mindhiába, zsákmány nem akad. Már-már esteledik, amikor elunja a további várakozást, feltekeri a damilt, leveszi a horogról a gilisztát, és vigasztalóan mondja neki:

- Nem baj, Zsiga, legalább te fürödtél!

Állandó alkalmaink

Csütörtök:	18,30	Bibliaóra
Vasárnap:	9,00	Imaóra
	10,00	Istentisztelet
	17,00	Istentisztelet

Imaházcím: Pesterzsébet, Ady E.u.58.
Ady E. u.-János u. sarok