

AZ ELEKI ÉLETMÓDKÖZPONT HÍRLEVELE



*„Ne dobjátok el hát
bizodalmatokat, melynek
nagy jutalma van. Mert
béke-szerűen van
szükségetek, hogy az Isten
akarátát cselekedvén,
elnyerjétek az ígéretet.
Mert még vajmi kevés idő, és
aki eljövendő, eljő és nem
késik.”*

Zsidókhoz írt levél 10,35-37

- Miért született Jézus a földre?
- Influenza
- Láz
- Mértékletesség
- Téli kertészkedés
- Édes tészták
- Hírek

Köszöntő

Nehéz, szokatlan év áll mögöttünk. Elmondhatjuk, hogy a világ kiszámíthatatlanabb hely lett, mint amilyen egy évvel ezelőtt volt. A meglepetésszerűen jött koronavírusjárvány azonban csak egy a sokasodó „idők jelei” közül, amelyek Jézus közeli eljövételét mutatják. Gazdasági nehézségek, szegénység, fegyveres konfliktusok, terjedő civilizációs betegségek és növekvő elidegenedés jegyében telt a 2020-as év. Ezek a fejlemények, mint útjelző táblák igazítanak el, figyelmeztetnek, és nem utolsósorban a célba érkezés lehetőségét is jelzik számunkra.

Nagy hiba lenne, ha épp most dobnánk el bizodalmunkat! Türelemre, kitartásra van szükség, amely biztosan meg fogja hozni gyümölcsét. Keressük szorgalmasan Isten akarátát a közelgő új esztendőben, hogy azt cselekedve megláthassuk majd ígéretei teljességét is.

Az Eleki Életmódközpont munkatársaiként kívánjuk, hogy az új évben gazdagon tapasztaljuk meg az életmódváltoztatás áldásait: legyen erősebb immunrendszerünk, jobb a közérzetünk, tisztább a gondolkodásunk, hogy segítőkészséggel tudjunk figyelni a ránk bízott emberekre.

Somogyi Lehel

Miért született Jézus a Földre?

TAKÁCS SZABOLCS

Jézus Krisztus születésének emlékünnepe a keresztény világ egyik legjelesebb eseménye, amelyről évente megemlékezünk. Azonban sokkal kevésbé közismert az, hogy mi volt a karácsonykor oly gyakran felidézett eseménysorozat célja, beleértve a végső kérdést is: miért volt egyáltalán szüksége az emberiségnek megváltóra?

Írásunkban e kérdéseket igyekszünk megválaszolni, miközben felvázoljuk Jézus világrajövetelének körülményeit, a történelmi háttérrel egyben. [1]

A korabeli állapotokról szóló feljegyzések nem ringatnak minket illúziókba. Jézus baljóslatú történelmi időszakban jött el e világra. A zsidó nép – amelynek soraiba Jézus megszületett, s amely a Messiás (héberül: Felkent, azaz Isten által elküldött Szabadító) születéséről szóló próféciaikat is őrizte – évszázadok óta idegen uralom alatt élt. A rómaiak a zsidó nép ősellenségének, „riválisának” számító edomiták közül származó uralkodót, Nagy Heródest ültették a nép nyakára. Heródes kétségkívül tehetséges államférfi, ugyanakkor rendkívül hatalomfélő, kegyetlen ember volt, aki saját feleségét, sőt fiait sem habozott megölni, ha általuk látta veszélyeztetve a hatalmát. Kegyetlenkedéseit Josephus Flavius is megörökítette A zsidók története című nagyszabású művében. [2]

Zsidó történelem

A király i.e. 4 tavaszán bekövetkezett halála után három fia – Arkhelaosz, Antipás és Fülöp – osztozott az országon. A Júdea fölött uralkodó Arkhelaosz haladt leginkább atyja nyomdokain, s kegyetlenkedését a nép idővel annyira megelégette, hogy i.sz. 6-ban követséget menesztett Augustus császárhoz, kérve, hogy fossa meg őt hatalmától. A császár teljesítette kérésüket, száműzte Arkhelaoszt, s ettől kezdve Júdeát a császárnak közvetlen számadással tartozó római tisztségviselők, ún. prokurátorok irányították, akik olykor szintén nem riadtak vissza a zsidó nép kizsákmányolásától, és a mind gyakoribbá váló lázongásokat egyre kegyetlenebb eszközökkel torolták meg. (A Jézus Krisztust később halálra ítéelő Poncius Pilátus is a prokurátorok egyike volt.)

A rómaiak jelenléte és a prokurátorok visszaélései csak tovább táplálták az alávetettség évszázadai alatt felerősödött messiási reményeket. Fontos megjegyezni, hogy e várakozások inkább politikai uralkodóra, semmint egy olyan lelki szabadítóra irányultak, amilyenről az ószövetségi próféciaik jövendöltek (e próféciaikkal a későbbiekben foglalkozunk).

E várakozások különösen a farizeusok körében voltak felfokozottak. A farizeusi irányzat a mózesi törvény érvényesítését tűzte ki célul, s ennek érdekében különböző – akkor még csak szóban létező, s nemzedékről nemzedékre átörökített – rendelkezésekkel bástyázták körül a törvényt, amelyek a közemberek számára szinte áttekinthetetlenül bonyolultak voltak. A farizeusok a megtisztulás érdekében különböző szertartásokat is végeztek (pl. az edények megtisztítása vagy a rituális kézmosás), amelyek a büntől való elkülönülésüket voltak hivatottak kifejezni. Hasonló céllal tartották távol magukat a nép megbélyegzett rétegeitől (vámszedők, parázna nők, leprások, stb.), tudniillik nehogy „beszennyeződjenek”. Velük szemben álltak a szadduceusok, akik a római hatalom kegyeit kereső, arisztokrata réteget alkották, és befolyásukat növelte, hogy Jézus korában közülük kerültek ki a főpapok, akik a Főtanácsban (Szanhedrin), a zsidóság legfőbb bírói testületében elnököltek. A Főtanács tagjai túlnyomórészt a farizeusok és a szadduceusok soraiból kerültek ki. A farizeusok igen nagy befolyást gyakoroltak a zsidó nép vallási életére, törvényszemléletük határozta meg a hivatásos írástudók írásértelmezését is. A szadduceusok ezzel szemben hatalomvágyuk és világiasságuk miatt igen népszerűtlenekek voltak a nép körében.



[1] Jézus koráról részletes történelmi áttekintés található az alábbi kortörténeti művekben:

- Gerhard Kroll: Jézus nyomában, Szent István Társulat, Budapest, 1985;
- Everett Ferguson: A kereszténység bölcsője, Osiris, Budapest, 1999.

[2] Josephus Flavius műve értékes forrásul szolgál Jézus korának megértéséhez. Legújabb magyar kiadása: Josephus Flavius: A zsidók története, Talentum, 2004.

Bibliai próféciák Jézus születéséről

E háttéren érthető, hogy az emberek egy része szkeptikusan viszonyult a vallási kérdésekhez, és a korszellemhez igazodva inkább a világi érvényesülésben kereste élete értelmét, míg mások a farizeusok által képviselt, sok tekintetben túlbuzgó vallásosság-hoz vonzódtak, hő messiási reményeket dédelgettek, ámde az ő messiásképükben egy szabadságharcos népvezérre lehet ráismerni. Az evangéliumok tanúsága szerint ugyanakkor csupán egy kisebb embercsoport ragaszkodott továbbra is az ószövetségi próféciák által megjövendölt lelki szabadító ígéreteihez. Ők nem egy hatalomváltástól remélték a rossz, az igazságtalanságok és a visszaélések felszámolását (a fentiekből látható is, hogy egyik hatalomtól sem várhattak túl sok jót), hanem attól, amit az egyik legjelentősebb ószövetségi próféta, Ésaiás jövendölt meg a majdani megváltóról:

*„Mert egy gyermek születik nekünk,
fiú adatik nekünk, és az uralom az ő
vállán lesz, és hívják nevét:
csodálatosnak, tanácsosnak, erős
Istennek, örökkévalóság atyjának,
békesség fejedelmének!
Uralma növekedésének és békéjének
nem lesz vége a Dávid trónján és
királysága felett, hogy fölemelje és
megerősítse azt jogosság és igazság
által mostantól mindörökké. A seregek
Urának buzgó szeretete cselekszi ezt!”*

Ésa 9,6-7

Ez a prófécia is uralkodóként mutatja be az eljövendő Messiást, de ez az uralom merőben más természetű, mint a földi uralkodók erőszakkal és elnyomással fenntartott uralma: akiről a prófécia szól, az a „békesség” fejedelme lesz, és országlása „jogosságon és igazságon” alapul. Azonkívül a próféta Istenként beszél róla, ami egyértelműen jelzi, hogy az eljövendő szabadító azonos a menny Urával, aki ugyanakkor csodálatos módon kisgyermekként születik a földre, és emberként él kortársai között. Jelleméről is szép bizonyosságot tesz a próféta:



*„És származik egy vesszőszál Isai
törzsökéből, és gyökereiből egy
virágszál növekedik. Akin az Úrnak
lelke megnyugszik; bölcsességnek és
értelemnek lelke, tanácsnak és
hatalomnak lelke, az Úr ismeretének
és félelmének lelke. És gyönyörködik
az Úr félelmében, és nem szemeknek
látása szerint ítél, és nem füleinek
hallása szerint bíraskodik.
Igazságban ítéli a gyöngéket, és
tökéletességben bíraskodik a föld
szegényei felett.”*

Ésa 11,1-4

E prófécia is azt emeli ki, hogy a megjövendölt Messiás az egyedül Istenre jellemző irgalmassággal és igazságossággal viszonyul mindenkihez, különösen a „gyöngékhez” és „szegényekhez”; azokhoz tehát, akiknek lelki rászorultsága a legnyilvánvalóbb, és akik mellett az emberek általában közönyösen elmennek, rosszabb esetben lenézik őket.

Az idézett szakasz azzal kezdődik, hogy a Messiás Dávid magvából származik, az ő vér szerinti leszármazottja lesz, és uralma is mintegy Dávid igazságos uralmának magasabb szinten történő folytatása lesz. Azért emlegeti őt a jövendölés Dávid utódjaként, mert Dávid – minden emberi hibája ellenére is – „etalonként” szolgált Izrael mindenkori királyai számára, Izrael életében az ő idejében valósulhatott meg leginkább egy uralkodón keresztül Isten akarata.

A Messiásnak is Istent kellett képviselnie a földön, mert az embereknek arra volt szükségük, hogy közvetlenül szemlélhessék az Ő igazságos, irgalmas jellemét, és közvetlen, élő kapcsolatba kerüljenek vele. Ez volt az egyik oka annak, hogy a szabadítónak emberként kellett a világra születnie, hiszen isteni mivoltában képtelenek lettek volna elviselni jelenlétét, ezért isteni jellemét emberi formába kellett „öltöztetnie”. A másik hasonlóan fontos ok az volt, hogy az emberi természetet érő kísértéseket is meg kellett tapasztalnia, hogy ezeket legyőzve jusson tökéletességre. Ezért született Dávid magvából, így kapcsolódva az emberi nemzetséghez. A párhuzamot az is aláhúzta, hogy Jézus Betlehemben született meg, amely Dávid szülővárosa is volt.

Jézus születésének körülményei

Jézus – i. e. 5 végére datálható [3] – születése előtt, illetve közvetlenül utána számos ünnepélyes kijelentés hangzott el, és magát a születést is természetfölötti események kísérték. Ezekkel az eseményekkel, és azok miértjével foglalkozunk a továbbiakban.

Jézus születését előzetesen mennyből küldött angyal adta a szülők tudtára: külön Józsefnek és külön Máriának, de lényegében azonos tartalommal. Jézus születésének bejelentése – ahogy korábban majdani előfutára, Keresztelő Jánosé is – nemcsak a híradás célját szolgálta, hanem mintegy meghívás volt a szülők számára. Megbízatusukat személyesen, hitből kellett elfogadniuk. Ez fejeződött ki Mária nevezetes válaszában, amit Gábiel angyalnak adott: „Ímhol az Úrnak szolgálója, legyen nékem a te beszéded szerint.” (Lk 1,38). Józsefnek meg kellett vívnia saját kételyeivel is, amikor a még menyasszony Mária „viselőnek találtatott a Szentlélektől” (Mt 1,18). Az angyal ugyanis kijelentette neki, hogy Mária várandóssága természetfölötti csoda eredménye, születendő fia a Szentlélektől fogant, csodálatos, emberileg megmagyarázhatatlan módon. A Szentírás tiszteletre méltó, hívő emberként mutatja be Máriát és Józsefet, ugyanakkor azt is érzékelteti, hogy hozzánk hasonló emberek voltak. Az Írás nem kivételezett helyzete miatt mondja boldognak Máriát, hanem Isten beszéde iránt tanúsított hitéért és engedelmességéért (Lk 1,27–28, vö. Lk 11,27–28).

Az, hogy Jézus szűztől született, nem az emberek figyelmének felkeltésére szánt látványos csoda volt. Isten inkább elrejtette ezt a tényt azzal, hogy Józsefet Mária férjéül rendelte, így ő a gyermek Jézus nevelőszülője lett. Jézus rendkívüli születése szükségszerű volt, mivel Isten fia „öröktől fogva” (Mik 5,2) létező személyiségének kellett egyesülnie az emberi természettel, és ehhez egy földi anya méhében kellett megfogannia. Az angyal mindössze ennyit mondott Máriának: „A Szentlélek száll tereád, és a Magasságos ereje árnyékoz meg téged.” (Lk 1,35)

[3] Jézus születésének idejével kapcsolatban fontos megjegyezni, hogy a keresztény korszak kezdő éve nem esik egybe Krisztus születésének esztendejével. Egy Dionysius Exiguus nevű, VI. századi római apát vállalkozott arra, hogy az akkor használatos, Diocletianus császár trónra lépésétől kezdődő időszámítás helyett Jézus születésétől számolja az éveket. Dionysius Exiguusnak azonban nem álltak rendelkezésére az elérhető legpontosabb adatok, ezért nem tudta jól meghatározni Jézus születésének esztendejét, amit a keresztény időszámítás kiinduló pontjává akart tenni. Időszámítása hamarosan általánosan elterjedt, a benne rejlő hiba azonban mindmáig kijavítatlanul maradt. A Biblia is homályban hagyja Jézus születésének pontos idejét. Csak a történelmi adatok összevetése nyomán következtethetünk rá, hogy néhány évvel időszámításunk hivatalos kezdete előtt születhetett, kb. i.e. 5 ószén (Nagy Heródes i.e. 4 tavaszán halt meg, tehát Jézusnak nem sokkal azelőtt kellett születnie). A karácsony időpontját több évszázaddal Jézus születése után tették december 25-ére.

Máté evangéliuma 2,22–23 kiemeli, hogy Jézus különleges születésében messiási prófécia teljesedett be (vö. Ésa 7,14–16).

„Ezért ad jelt néktek az Úr maga: Ímé, a szűz fogan méhében, és szül fiat, s nevezi azt Immánuelnek, ki vajat és mézet eszik, míg megtanulja a gonoszt megvetni, és a jót választani; mert mielőtt e gyermek megtanulná megvetni a gonoszt, és a jót választani, elpusztul a föld, melynek két királyától te reszkszsz.”

Ésa 7,14-16

Ez az ígélet ún. kettős prófécia volt, amely egy korabeli helyzetre is vonatkozott, de jövődőlés is rejlett benne. Az ígélet szerint Isten maga ad majd jelet, mert ő maga cselekszik valami különös dolgot: földi anyától születik egy olyan gyermek, akinek „a neve Immánuel”, azaz „velünk az Isten” (vagy: „közöttünk az Isten”). A gyermek neve volt a leghangsúlyosabb a jövődőlésben, ez hordozta a fő mondanivalót. Ám csak évekkel később, amikor Jézus megkezdte földi szolgálatait, tárult fel igazán e név valódi jelentősége.

A Máténak adott kijelentés azt a felszólítást is magában foglalta, hogy a gyermek neve Jézus legyen, indoklásul pedig a következő hangzott el: „mert ő szabadítja meg az ő népét annak bűneiből.” Jézus nevének (héberül: Jehósua, rövidítve: Jészua) eredeti jelentése ugyanis: szabadító. [4]



[4] A név másik eleme, a Krisztus (Khrisztosz) a Messiás (jelentése: „felkent”) szó görög fordítása. Jézus később meghonosodott neve tehát teljes egészében azt jelenti: „[Istentől] felkent szabadító.”

Ez a jövendölés Jézus szolgálatának legfontosabb, végső célját vetítette előre: szolgálata által bemutatja Isten jellemét, a kereszten pedig, a helyettes áldozat elszenvedése által, elszenvedi a bűn büntetését, és ezzel utat nyit az embernek egy megújult, büntelen életre. A szabadítás tehát nem a zsidó nép idegen uralom alóli felszabadítását jelentette, hanem valami sokkal nagyobbat: azt, hogy Jézus az embert mintegy önmagától, saját rossz, elhibázott életétől szabadítja meg – és ez olyan szabadság, amelyet külső eszközökkel lehetetlen lenne elérni, ugyanakkor tartós, állandó belső változást hoz, amely előbb-utóbb a környezetben is pozitív, erjesztő hatást gyakorol.

Ha mindezeket meggondoljuk, még elevebben tárul fel előttünk, mit élhettek át az egyszerű, de hívó pásztorok a Betlehem környéki mezőn, Jézus születésének éjszakáján (Lk 2,8-17). Júdea és Betlehem lakosai közönyösek voltak, noha az ószövetségi jövendölések tanulmányozása nyomán élénk várakozásnak kellett volna áthatnia őket. Isten angyalai csak a mezei pásztorokkal oszthatták meg saját örömeiket, és nekik nyilatkozathattak ki valamit az ünnepélyes esemény jelentőségéből. Az angyalok tudták, hogy ki született meg, és mi a jelentősége ennek az eseménynek. Hálával dicsérték Istent, kifejezve az emberek iránt megnyilatkozó mennyei kegyelem feletti örömeiket.



A betlehemi csillag története

Nem sokkal ezután érkezhettek a napkeleti bölcsek, akik feltehetően perzsa-babiloni tudósok voltak. Ezek a papok és csillagászok, vagyonos és művelt emberek voltak. Ismert lehetett körükben az egykori mezopotámiai prófétától, Bálámtól származó jövendölés, amely szerint „csillag származik Jákóbból és királyi pálcá támad Izraelből” (4Móz 24,17). Az ószövetségi iratok görög nyelven is ismertek és elérhetőek voltak a művelt rétegek számára, hiszen az Ószövetség görög fordítása, a Septuaginta már elterjedt ekkorra.



Valószínűleg főként a bálami prófécia alapján ismerték fel és követték a Messiás-király születését jelző csillagot. Az evangéliumban azt olvassuk e csillagról, hogy végig vezette a bölcseket, előttük ment Jeruzsálemtől Betlehemig, és „megállt a hely fölött, ahol a gyermek volt” (Mt 2,9). Ez nem lehetett csillagászati jelenség, inkább azt feltételezhetjük, hogy valójában angyalok csapata vezette a bölcseket, ők csak annak fényességét látták, és rendkívüli csillagnak vélték (vö. Mt 2,2). A betlehemi pásztorokkal, valamint Simeonnal és Annával ellentétben ezek az előkelő látogatók a pogány világ és a művelt rétegek képviselői voltak. Érkezésük azt vetítette előre, hogy a Messiás-király születése nem csak Izraelt érinti, hanem reménységet jelent az egész világ számára is – azok számára tehát, akik Izrael népével ellentétben nem birtokolták az isteni kinyilatkoztatásokat és ígéreteket.

A bölcsek jövele felkeltette Jeruzsálem és a királyi udvar érdeklődését is. Jobban mondva fellobbantotta Heródes féltékenységét és gyanakvását. A betlehemi gyermekgyilkosságról nincs más történelmi adatunk a bibliai leíráson kívül, ám Heródes jelleme és cselekedetei ismeretében nagyon is elképzelhető a történet: minden két éven aluli gyermeket megöletett Betlehemben és a környező helységekben.

A bölcsek gazdag ajándéka lehetőséget adott Józsefnek és Máriának arra, hogy a gyermek Jézussal Egyiptomba meneküljenek Heródes gyilkos féltékenysége elől, és ott tartózkodjanak egy ideig. Amikor József – az evangéliumi feljegyzés szerint ugyancsak isteni felszólításra – visszatért Palesztinába, nem mert Betlehembe és Júdea területére menni, mert meghallotta, hogy ott a korábban már említett, ugyancsak kegyetlenségéről hírhedt Arkhelaosz nevű fia uralkodik, inkább a galileai Názáretbe ment. E rossz hírű, erkölcstelenségéről híres városban (lásd Jn 1,47) nőtt fel Jézus, az itt tapasztalt negatív környezeti hatások ellenében alakította ki jellemét úgy, hogy nem volt benne bűn (lásd pl. Jn 14,30; Zsid 4,15; 1Pt 2,22 stb.).

Jézus bemutatása

Egyszerű, idős hívő ember volt Simeon és Anna is, akik mintegy negyven nappal később a templomban, Jézus elsőszülöttként való bemutatásakor tettek bizonyosságot arról, hogy a gyermek maga a megígért Messiás. (Történetüket Lukács evangéliuma 2,22–38-ban olvashatjuk.) Különös jelentősége volt az agg Simeon prófécijának: az éppen megszületett gyermek által valósul meg Isten szabadítása, ez a kis csecsemő maga az üdvösség, mert általa teljesül a megváltásra vonatkozó összes ígéret. Ő nem csupán Izrael, hanem valamennyi nép számára Isten világossága lesz. A bűn világa azonban szembeszegül vele, heves küzdelem alakul ki körülötte. Egyértelmű jövődőlés volt a gyermek földi sorsáról az a kijelentés is, hogy az, ami történni fog vele – a kereszthalál és az ezt megelőző szenvedés –, éles tör lesz az együtt érző anyai szívnek. Személye, szolgálata és sorsa különleges meghasonlást idéz elő, de ez a krízis feltámadáshoz és gyógyuláshoz vezet. Simeon tömör kijelentése mindezeket magában foglalta.

Jézus mint Messiás

Összefoglalva tehát elmondható, hogy Jézus születése önmagában még nem teljesítette be a Messiásra vonatkozó jövődöléseket, csupán előrevetítette teljesevésüket, ugyanakkor Isten felhasználta ezt az eseményt arra, hogy a szabadítást várókban megerősítse az ígéretek bizonyos voltát. Emellett ráirányította a figyelmet arra, hogy a születendő gyermek Isten maga emberi alakban, aki egyszerre szemlélteti majd Isten jellemét és kapcsolódik eltéphetetlen szálal a megváltandó emberiséghez. Ezt a két tényt foglalja össze tömören a János evangéliuma elején található kijelentés, melyet befejezésül idézünk:

„És az Ige testté lett, és lakozott közöttünk, és láttuk az ő dicsőségét, mint az Atya egyszülöttjének dicsőségét, aki teljes volt kegyelemmel és igazsággal.”

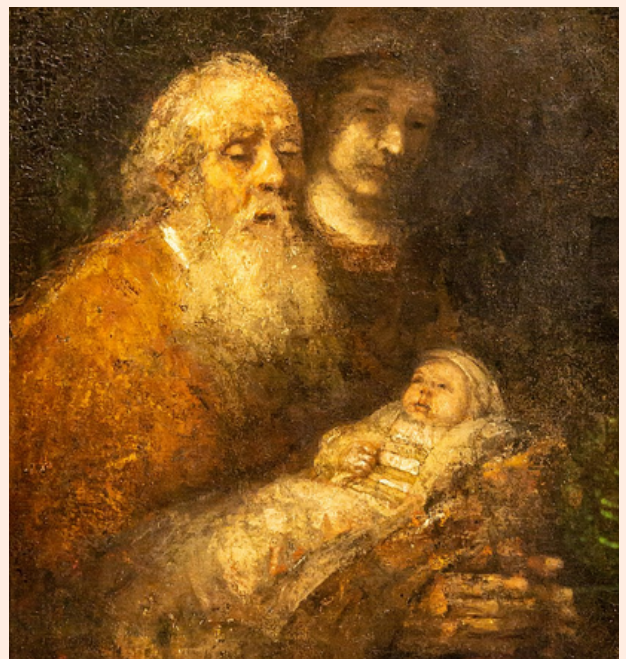
Jn 1,14

„És íme, volt Jeruzsálemben egy Simeon nevű igaz és istenfélő ember, aki várta az Izrael vigasztalását, és a Szentlélek volt rajta. Ő azt a kijelentést nyerte a Szentlélektől, hogy addig nem hal meg, amíg meg nem látja az Úr Krisztusát. A Lélek indításából éppen akkor ment a templomba, amikor a gyermek Jézust szülei bevitték, hogy a törvény előírásainak eleget tegyenek.

Karjaiba vette őt, és ezekkel a szavakkal áldotta Istent: Most bocsátod el, Uram, a te szolgádat a te beszéded szerint békességben, mert szemeim látták a te üdvösségedet, amelyet minden nép szeme láttára készítettél, világosságul a pogányok megvilágosítására és népednek, Izraelnek dicsőségére.

Apja és az anyja csodálkoztak azokon, amiket róla mondott. Simeon pedig megáldotta őket, és azt mondta Máriának, az ő anyjának: Íme, ő sokak elesésére és feltámadására rendeltetett Izraelben, és jelül, amelynek ellene mondanak. Sőt a te lelkedet is áthatja az éles tör, hogy sok szív gondolatai nyilvánvalókká legyenek.”

Lk 2,25-35



Influenza

DR. KOVÁCS ZSOLT

Az influenza egy gyorsan terjedő vírusos fertőző megbetegedés, mely járvány formájában ősztől tavaszig szokott tartani. Az influenzavírusnak három típusa ismert, az A, B és C típus.

A nagyobb járványokért az A típus a felelős. A B típusú vírus ritkán okoz nagy járványt, a C pedig enyhe, szórványos légúti megbetegedéseket vált ki. A betegség cseppfertőzéssel terjed, azaz a beteg által kilélegzett levegőben lévő pára apró vízcseppeiben lévő vírusrészecskék által.

A lappangási idő a fertőzéstől számítva lehet akár csak néhány óra is, de 1-2 nap is. A kezdeti panaszok általában: hirtelen kezdődő láz, gyakran hidegrázás, borzongás, fejfájás, végtag- vagy ízületi fájdalmak, izomfájdalmak, fáradtság, rossz közérzet, étvágytalanság. Majd a kezdeti légúti tünetek: orrfolyás, orrdugulás, tüszögés, száraz köhögés, torokkaparás, torokfájás. Később a köhögés súlyosbodhat, köpetürítéssel járhat. A szemek könnyezése, a kötőhártya enyhe gyulladása is előfordulhat, valamint hányinger, hányás, gyomortáji panaszok is társulhatnak az előbbiekhöz.

A panaszok általában 2-3 nap múlva elmúlnak, a láz többnyire megszűnik, de néha előfordul, hogy 5 napig is eltart. A hörgőgyulladás 10 napnál hosszabb ideig is eltarthat, a légutak teljes gyógyulásához 6-8 hétre is szükség lehet. Emellett a gyengeség, kimerültség még napokig, hetekig fennállhat.

A fertőzés egyik legsúlyosabb szövődménye a tüdőgyulladás. Erre fokozottan hajlamosak az egyébként is immunkárosodott betegek, az autoimmun betegségekben, daganatos betegségben szenvedők, cukorbeteg, idült szív-, máj- és vesebetegségben szenvedők vagy az általánosan legyengült állapotban lévők. A tüdőgyulladás szövődményének két formáját különíthetjük el. Az egyik a vírus okozta elsődleges tüdőgyulladás, ami ritka, de veszélyes betegség. Ez a súlyos szövődmény a fertőzés korai szakaszában (2-5. nap között) jelentkezhet, fokozódó nehézlégzés, véressé váló köpetürítés hívhatja fel rá a figyelmet; ilyen esetben kórházi kezelés szükséges.

A másik forma a vírusfertőzésre másodlagosan, mintegy „ráakódó” bakteriális fertőzés, aminek az oka, hogy a vírus által már károsított légúti nyálkahártya nem tud ellenállni kórokozó baktériumoknak. Ez – a másodlagosnak nevezett tüdőgyulladás – általában később, a vírus okozta láz csökkenése után 1-3 nappal jelentkezik; ismét emelkedő láz, köhögés, nehézlégzés, mellkasi szűrő fájdalom lehetnek a tünetei.

Ha gyermekkorban – 16 éves kor alatt – a betegek az influenza okozta láz csillapítására szalicil tartalmú gyógyszert (aszpirin, kalmopirin) kapnak, ez Reye-szindrómát okozhat, ami súlyos központi idegrendszeri és májkárosításban jelentkezik. Ezért – amennyiben szükséges a láz gyógyszeres csökkentése – más lázcsillapítót kell választani.

Ha a betegnek krónikus alapbetegsége van, ha terhes, vagy ha 1 évesnél fiatalabb, akkor már a betegség indulásakor érdemes orvoshoz fordulni. A betegség lefolyása során pedig akkor, ha a beteg állapota hirtelen rosszabbodik, vagy ha 5 nap után sem javul.



A házi gyógymódok terén otthon is megtehetünk néhány dolgot annak érdekében, hogy minél előbb felgyógyuljunk.

Vízkezelések:

- Növeljük a folyadékbevitelt. Naponta legalább 10 pohár vizet igyunk meg.
- Végezzünk orr- és garatöblítést sós vizes oldattal: forraljunk fel 5 dl vizet, majd miután langyosra hűlt, keverjük hozzá 1 teáskanál sót. Ezt a sós vizet szívjuk fel orrunkon, illetve gargalizálunk vele.
- Inhaláljunk kamillateával.
- Forró vizes lábfürdővel enyhíthető a fejfájás és az orrdugulás. Tartsuk a lábfejet húsz percre 38-40°C-os vízben, majd ezután hideg vízzel öntsük le, és dörzsöljük szárazra egy törölközővel. Ezt a kezelést nem végezhetjük, ha az influenzával fertőzött ember cukorbetegségben, a végtagok keringési betegségeiben szenved, vagy a láb egyéb okból érzéketlen, vagy fekély van rajta.

- Váltott meleg-hideg borogatás a mellkasra: 38-40°C fokos meleg vízbe tett törölközőt kicsavarva a beteg mellkasára teszünk, azt száraz törölközővel betakarjuk. Ez rajta marad 3-5 percig. Majd hideg vízzel átitatott és kicsavart törölközővel cseréljük ki,
- mely 30-45 másodpercig marad rajta. Mindezt ötször megismételjük, utána a beteg ágyban fekvé pihen egy órát melegen betakarva.
- A hátat meleg vízzel átitatott, és kicsavart törölközővel átdörzsölve javítjuk a mellkasi szervek keringését. A borsmenta olajjal végzett háti masszázsnak hasonlóan jó eredmény van.
- A 10-20 percen át tartó forró (40°C) fürdő az egyik legjobb immunerősítő módszer.

Étkezés tekintetében a legjobb, ha a beteg nem fogyaszt cukorral, tejtermékkel, fehér liszttel, fehér rizsszel, fehér tésztával készült ételeket, és a vacsorát kihagyja. Általában is a teljes értékű növényi étrend támogatja legjobban az immunrendszert; így tehetjük a legtöbbet az egészség helyreállításáért és megőrzéséért. Betegség esetén jó, ha rövid, egy napos böjtöt tudunk tartani folyadékfogyasztás mellett.



Fokhagyma fogyasztása jótékony hatású. Vízgőzben megpárolva elveszíti a csípősségét és a jellegzetes aromáját. Egy fej fokhagymát tegyük párolóedénybe vagy forró vizet tartalmazó edénybe úgy, hogy ne érje a víz (használhatunk szitát vagy pároló kosarat), fedjük le, és pároljuk 3-4 percig. Miután kihűlt, könnyen lehámozható a héja. Napi 5-6 gerezdet fogyasszon belőle a beteg.



Láz

DR. PÁSZTOR JUDIT

Testhőmérsékletünk a hőtermelés és hőleadás arányától függ. A hőtermelésben az izmok és a máj vesz részt, a hőleadás pedig sugárzás, párolgás, izzadás által történik. A hő testben való megtartása pl. hidegben; illetve a hő testtől való elvezetése pl. melegben a vérkeringés révén valósul meg. Hidegben a bőrerek összehúzódnak, így kevés vér áramlik a test felületén, mely a környezettel közvetlenül érintkezik. Melegben a bőrerek kitágulnak, sok vért szállítanak a testfelületre, ezért a környezet felé a test több hőt adhat le. Általában véve elmondható, hogy fokozott hőtermeléssel jár egyrészt a fizikai munka, másrészt az anyagcsere fokozódás (tiroxin, mellékvese-hormonok, illetve feokromocitoma gyógyszerek).

Testhőmérsékletünk ingadozása

Testhőmérsékletünk kismértékben normális körülmények között is ingadozik. Ezt befolyásolja:

- Fokozott szöveti hőtermelés: ezért pl. étkezés után, fizikai aktivitást követően, stresszhatásra emelkedhet (éhezéskor viszont csökken).
- Környezeti hatások: túlságosan meleg külső hőmérséklet, meleg szél, magas páratartalom, túlzott napozás, meleg vízben vagy izzó anyagok (kohók, kemencék) közelében tartózkodás során nő.
- Ovuláció alatt az ösztrogén indukálta ún. interleukin-1 miatt (peritoneális makrofágokban) szintén magasabb.

Általában reggel a legalacsonyabb a testhőmérsékletünk, majd a nap folyamán fokozatosan emelkedik, legmagasabb a késő délutáni órákban. A különbség 0,6-1°C fok. A szervezetünk viszonylag állandó, 36-37°C fok közötti testhőmérséklet fenntartására törekszik.

Hogyan jön létre a láz?

Láz esetén a testhőmérséklet nem környezeti hatásokra, nem fokozott anyagcsere miatt emelkedik, hanem azért, mert az agyi szabályzó központ (hipotalamusz) magasabb célértékre áll be, vagyis a normál testhőmérsékletet alacsonynak érzékeli, ezért egyrészt beindítja a hőtermelés fokozását: elkezdünk dideregni, remegni, meleg dolgokat keresni; másrészt a hőleadást csökkenti: végtagjainkban és orrunk hegyén az erek összehúzódnak, ezért ezek a területek hűvösek és sápadtak lesznek. Azáltal, hogy minden szőrszállra ható izmocska egy időben összehúzódik, vagyis egész testünk libabőrös lesz, akár 1°C fokot is emelkedhet a testhőmérséklet fél óra alatt. Fél órás reszketés szintén kb. 1°C fokkal növeli. Ez a láz keletkezésének a szakasza.

Ha eléri a testhőmérsékletünk a hipotalamusz által kívánt értéket, akkor ezen a szinten próbálja tartani, ez a fenntartási stádium. Ilyenkor már meleg, kipirult a bőr, a hőtermelés és hőleadás egyensúlyban van, nem izzadunk. A láz csökkenésével viszont a hőközpont célértéke visszatér az alacsonyabb szintre, a hőleadás fokozódik veritékezéssel.

A láz fokozatai: (hónaljban mért hőmérsékletek)

- hőemelkedés: 37-38°C
- mérsékelt láz: 38-39°C
- magas láz: 39-40°C
- hiperpirexia: 40°C felett

(A szájon, végbélben mért testhőmérsékletek pár tizedfokkal magasabbak.)

A láz a komplex gyulladásos védekező folyamat egy részjelensége. Ezért kíséri pl. étvágytalanság, aluszékonyság, rossz közérzet, fáradtság, csökkent fizikai aktivitás. Ezek mind pihenésre készítetik a beteget, hogy energiáit a védekező és helyreállító folyamatokra tudja felhasználni.



A láz okai: fertőzések; daganat szétesése, limfóma, leukémia; autoimmun betegségek, allergiák; sejt-szétesés miatti steril (kórokozó nélküli) gyulladás, szívinfarktus (akut miokardialis infarktus-AMI), tüdőembólia, köszvényes ízületi gyulladás. Ezekben az esetekben az immunrendszer aktiválódó sejtjeiből felszabaduló pirogén anyagok (IL-1, -6, TNF, INF- ok) emelik a prosztaglandin E2 (a prosztaglandin hormoncsalád egyik tagja) szintjét, emiatt állítódik át a hőközpont. A lázcstillapítók ennek a prosztaglandinnak a szintjét csökkentik.

A láz ritkább okai lehetnek: a hipotalamusz sérülése vagy ingerlése (pl. koponyaűri nyomás emelkedés); pszichés tényezők, gyógyszerek (metildopa, anti-hisztaminok, szteroidok, aszpirin, INH, bizonyos antibiotikumok, amfetamin). Kisebb lázreakció okai a következők: újszülöttkor, idősor, nagyon elesett állapotú beteg, éhezés, oxigénhiány és hűvös környezet.

Mi történik lázas állapotban a szervezetünkben? Egyrészt bizonyos hormonok (pl. tiroxin) magasabb vérszintje miatt fokozódik az anyagcsere, a pulzusszám, nő az oxigén-felhasználás, a szív terhelése. Fehérjebontás indul a cukorképzés növelésére. Másrészt egyéb hormonok (kortizon, aldosteron) vizet és nátriumot tartanak vissza a szervezetben, a káliumürítés viszont fokozódik.

Mikor csillapítsuk a lázat?

A láz egy védekező mechanizmus része, van célja! Ritkán gondolunk arra, hogy a láznak előnyei is vannak, amelyek a következők:

- A magasabb testhőmérséklet sok kórokozót elpusztít vagy azok szaporodását gátolja.
- Gyorsul a vérkeringés, ezért a fehérvérsejtek könnyebben eljutnak pl. a fertőzés helyszínére.
- A T-limfocita típusú fehérvérsejtek 39°C-on ötször gyorsabban szaporodnak és aktívabbak, mint 37°C-on, tehát az immunrendszer erőteljesebben, hatásosabban működik.
- Fokozódik az immunglobulinok termelése is.
- Az ún. természetes ölüsejtek (NK) aktivitása és a fagocitózis is nő.
- Lázas állapotban csökken a vér vasszintje, ez kedvez a baktériumok pusztulásának.

Ezért bizonyos eseteket kivéve, előnyösebb, ha nem csillapítjuk a lázat; hamarabb meggyógyulhatunk. Lázcstillapítókkal nehezítjük a fertőzés leküzdését.

Amikor feltétlenül **csillapítanunk kell** a lázat:

- Ha kritikusan magas, 40°C vagy afeletti. Ilyen magas láz már gátolja az immunrendszert is.
- Csillapítani kell a lázat a lázgörcsre hajlamos kisgyermek 6 hónapos kortól 6 éves korig, újszülött vagy 2 hónaposnál fiatalabb csecsemők esetében, időseknél, szívbetegeknél, demenciában szenvedőknél (láz esetén rosszabbodhat az állapotuk).
- Ha lázas delírium vagy hallucinációk lépnek fel.
- A légzőszervi károsodás esetén a lázzal járó fokozott légzési munka légzési elégtelenséget okozhat.
- Az inzulinos cukorbeteg magas láza könnyen felborítja a szénhidrát-anyagcserét.
- Csökkenteni kell a lázat a hiányos energiaraktárak esetén is, továbbá a legyengült, rossz általános állapotú egyéneknél, illetve a korai terhességben magzati károsodás veszélye miatt.

Ezekben az esetekben már 38-39°C közötti lázat is csillapítani szükséges.

A lázcsillapítás módszerei:

- langyos vagy semleges fürdő (36,6°C körüli)
- langyos vizes borogatás
- hideg mosdókesztyűs ledörzsölés
- friss hűvös levegő a szobában
- csapvíz hőmérsékletű víz itatása
- gyógyteák: kasvirág, őszi margitvirág, fehér fűzfakéreg, édesgyökér, gyömbér.



Egyéb érdekességek

Csak érdekességgként megemlítem a klimaxos hőhullámokat. Ez bizonyos szempontból a láznak épp az ellenkezője, mert ilyenkor a hőközpont alacsonyabb célértéket állít be, tehát a normális testhőmérsékletet magasabbnak érzékeli a kívántnál, ezért elindítja a hőleadás fokozódását (izzadás).



Ha nem a központi szabályzás áll a háttérben, akkor a testhőmérséklet-változás okai lehetnek:

- A meleg környezet, ha kimerülnek a szervezet alkalmazkodó mechanizmusai pl. extrém melegben kevés folyadék fogyasztása vagy csökkent verejték-elválasztás, vagy fokozott fizikai munkavégzés, vagy vízajtók szedése, kiszáradás; forró fürdő, túl meleg ruházat.
- Basedow-kórban (autoimmun pajzsmirigy-túlműködés) a fokozott hőtermelés által.
- Szívbetegségben, éhezésben, legyengült, alultáplált személyekben, vízajtók szedésekor.
- Hőérzékelés zavarai: pl. nyugtatók, alkohol, cukorbetegség.
- Stressz, félelem (csecsemők vigasztalhatatlan sírása akár 1-2°C fokos testhőmérséklet-emelkedést is okozhat).

Ezek inkább testhőmérséklet-emelkedések a fokozott hőterhelés vagy anyagcsere miatt, de nem a hőszabályzó központ átállt célhőmérséklete miatti lázas állapotok. Ezek hatására hőséguta léphet fel.

46,5°C fokos végbélben mért testhőmérséklet volt a maximum, amit ember túlélt. Ez valójában nem láz.

Összességében elmondható, hogy a láz barátunk, nem ellenségünk. Nem szükséges csillapítanunk, amennyiben nem tartozunk a felsorolt veszélyeztetett csoportok valamelyikébe.



Mértékletesség

PÁSZTOR KATALIN

Decemberben a karácsony hangulata veszi át az uralmat az emberek lelke fölött, mint hosszantartó őszi-téli köd a tájat.



Olyan mélyen beivódott a karácsony ünnepe kultúránkba, hogy alig van ember, akit teljesen hidegen vagy érintetlenül hagy a közhangulat. Otthonunkba a rádió, TV-n keresztül árad, ha kilépünk az utcára, a reklámok, boltok, utcadíszek gerjesztik a hangulatot; és a munkahelyen is a céges ajándékok és kollégák tapasztalatmegosztó eszmecsereje mélyíti azt az érzést, hogy különleges hetekben élünk. Egy picit másképp ilyenkor: mozgásba lendül a gondolkodásunk és tetterőnk, hogy vajon hogyan tegyünk eleget szokásainknak, vagy hogyan kerüljük el a nem kívánt, kimerítő és frusztráló élményeket.

Három dolog szorosan fűződik a karácsony élményéhez: az ajándékozás, az evés és a kapcsolatok. Az ajándékozást átugorva térjünk rögtön az evésekre. Sokak évről évre visszatérő tapasztalata, hogy a szilveszterrel záródó ünnepi hét alatt sikerül túl sokat enni, jól kifáradni és túl keveset mozogni; tehát a felüdülésre szánt idő nem éri el a célját. Ráadásul messze van a megújulást ígérő tavasz, vagyis a már november végén kezdődő karácsonyi láz pusztán a nyitánya a hosszú, lemerítő télnek. Nem szükségszerű, hogy ez így legyen; és ennek megoldása a mértékletességben keresendő.

A Magyar Katolikus Lexikon szerint a mértékletesség (latinul *temperantia*) erkölcsi erény, mellyel az ember a maga testi és lelki erőit, s a rendelkezésére álló más javakat a természet és az igazságosság rendje szerint használja és adja tovább. A mértékletesség kiegyensúlyozottságot, egészséget és nyugalmat ad, ha jó mértékben engedi megvalósulni az egyes, egymással versengő dolgokat: pl. beszéd és hallgatás, jogok és kötelezettségek, tevékenység és pihenés, táplálkozás és böjtölés, társaság és egyedüllét, kint és bent, világosság és sötétség. A mértékletességnek alapja a bölcsesség és józan megfontolás. Az ebből fakadó **önfegyelem**mel képes az ember uralkodni ösztönei felett. Az ösztön fontos belső erő, de sokszor nem megbízhatóan működik, ezért van jelentősége a gondolkodásnak.

A mértékletességet az emberi bölcsesség szerint általában valamilyen arany középútként értelmezzük. Ez azonban csalfa út, mert megengedi a rosszat is, jót is egyaránt – valamilyen mértékben. Kinek kell a rossz, a káros, a pusztító?

Van egy másik, Istentől való bölcsesség is, amely arra szólít fel, hogy mindent vizsgáljunk meg, és ami jó, azt tartsuk meg, ami pedig gonosznak látszik, azt zárjuk ki az életünkéből.[1] Csak azokkal a dolgokkal foglalkozzunk, amik igazak, tisztességesek, igazságosak, tiszták, amik szeretetreméltók, jó híreűek, amikben van valami erényes és dicséretes.[2] Ez a bölcsesség örökérvényű és univerzális mérce; melyhez igazodva jó dolga van a testnek és léleknek.[3] Az Isten azt tanácsolja, hogy utasítsunk el minden gonoszt, és a jó dolgok birtoklásában és élvezetében gyakoroljunk **önuralmat**, mert a túlzás visszájára fordíthatja még a jó hatást is.[4]

Az elméleti, erkölcsi dimenzióból térjünk a gyakorlati, hétköznapi síkra. A mértékletességet – most a karácsony időszerűsége okán – az étkezésre összpontosítva értelmezzük. A leleményes magyar nyelv két szót is használ a táplálékfogyasztás okaként: éhség és étvágy. E kettő szó nem szinonima, hiszen más tartalommal bír.

Az éhség egy fiziológiai üzenet a szervezet részéről, hogy tápanyagra, energiára van szüksége. Az étvágyat az ételek látványa, illata, emléke váltja ki, vagyis inkább lelki eredetű jelenség. A szorongás, a stressz, az unalom vagy bármilyen más kényelmetlen érzés könnyen enyhíthető olyan étel vagy ital fogyasztásával, melyhez kellemes élmények kötődnek. A reklámok épp ezt – a látvány és érzelem összekapcsolásának agyra gyakorolt hatását – aknázzák ki. A szükségesnél többet és alkalmatlanabb időben enni nem csak magányban lehet, hanem társaságban is. A családdal, barátokkal elköltött ünnepi reggelik, ebédek és vacsorák karácsonyi láncolata vegyes élményeket jelenthet. A megfelelő ismeretekre alapozott tudatosság a legjobb tanácsadó. A szem, az orr és az íny rossz tanácsadók.

[1] Pál apostol Thessalonikabeliekhez írt első levele 5. fejezet 21-22. vers (Magyar Bibliatársulat Újfordítású Bibliája 2014 / RUF 2014)

[2] Pál apostol Filippibeliekhez írt levele 4. fejezet 8. vers (Károli 1908)

[3] Példabeszédek könyve 8. fejezet (RUF 2014)

[4] Példabeszédek könyve 24. fejezet 13. vers és 25. fejezet 16. vers (Károli 1908)

[5] Pál apostol Galáciabeliekhez írt levele 5. fejezet 22. vers (Károli 1908)

Ha szeretnénk üdén kezdeni az új évet, akkor helyezük fókuszba a mértékletességet. Az ünnepi menü legyen egyszerű, ne roskadozzon az asztal a sokféle fogástól, és minimalizálja az édességeket – ez kíméli a szakácsot is, akinek biztosan jól esik kimerültség nélkül részt venni az asztali beszélgetésekben. Inkább a terítés, a tálalás legyen pazar és kreatív.



Ami az étkezések gyakoriságát illeti, gondoljunk arra, hogy a gyomor – attól függően, hogy mennyire terheljük zsíros, fűszeres ínycségekkal – 3-4 órán keresztül biztosan dolgozik, és szüksége van 1-2 óra pihenőre, hogy hosszú távon javunkra szolgáljon. Ha jól számolunk, akkor egy kényelmes, pihenős napi időbeosztásban a reggeli 8-9 órakor, az ebéd 2-3 óra körül ideális. A vacsora pedig nem is nagyon fér bele, ami igen előnyös, mert egy kis böjt helyrebillenti a szervezet munka és pihenési egyensúlyát.

Ha riasztó a vacsora elhagyásának gondolata, akkor este 6-7 óra fele egy intenzív ízű édes narancs, mandarin, grépfrút, vagy alma megnyugtathatja az idegeket és ízlelőbimbókat. Jól fog mindenki aludni, és másnap boldogan és üdén reggelizik üres gyomorral. Ha az étkezések között „éhvágy” támadna meg, akkor nyugtassuk meg az agyunkat és gyomrunkat a telítettség fizikai valóságával, egy pohár vízzel. Nem minden víz íztelen, próbálkozzunk különböző ásványvizekkel. Ha a víz sem segít, mert már kidurranna a gyomor a sokadik pohár után, akkor egy jó séta biztosan feledteti az éhséget és múlatja az időt. A nem kimerítő mozgás boldogsághormonokat szabadít fel ugyanúgy, mint pl. az édességekben elrejtőző nagy mennyiségű cukor.



Ha sikerül következetesen rostban gazdag ételeket az asztalra tenni, akkor ezzel is erősítjük a jóllakottság érzetét. A rostok olyan növényi eredetű szénhidrátok, amelyeket a szervezetünk nem képes megemészteni, ezért eljutnak a vastagbélbe. Hatékonyabbá teszik a víz megkötését, az elfogyasztott ételek felszívódását, a bélműködést, az emésztést. Felszívják az epesav sóit és a koleszterint, megkötik az emésztéskor termelődő gázok egy részét. A rosthiányos táplálkozás rövidtávon székrekedést, hosszútávon elhízást, cukorbetegséget vagy akár vastagbélrákot is okozhat. Jó tudni, hogy a húsok egyáltalán nem tartalmaznak rostokat, valamint a természetes formájából kivonatolt, finomított alapanyagok (pl. fehér liszt, olajok, cukor) és az ebből készült ételek is inkább kalóriabombák és emésztési megpróbáltatások, semmint tápláló fogások.

A mértékletes étkezés kevesebb főzést, kevesebb mosogatást jelent, így bizonyára több idő jut kapcsolataink ápolására. Ha a karácsonyi időszak napjait csendes nyugalomban sikerül tölteni – nem a TV vagy rádió programozott és többnyire izgató háttérzajában –, gondolataink könnyebben időznek azoknál az embereknél, akikért valamilyen formában felelősek vagyunk, vagy lehetünk: család, barátok, szomszédok, kollégák.



Ez az év különösen segít felértékelni a kapcsolatokat. Bár bizonyos szempontból mozgósította az embereket az online technika, a személyes találkozások és az érintkezés hiánya mégis csüggesztően hat. Tegyük erőfeszítéseket annak érdekében, hogy **kapcsolataink** viruljanak, és érezzék az emberek, hogy szeretjük őket, fontosak a számunkra. A mértékletes, egészséges, békés élet alapja annak a mércének való megfelelés, mely a szeretetet, szelídséget, tiszteletet, jóakaratot, segítőkészséget tekinti a legfőbb értékeknek.[5]

Téli kertészkedés Ilyenkor is érdemes?

PINTÉR ÉVA

Ebben az évszakban a hideg miatt a kert nagy része alszik, várja a tavaszt, ilyenkor kevesebbet tudunk tenni kinti növényeinkért. Több lehetőségünk van a pihenésre, a hálára Isten gondoskodásáért, a megtermett gyümölcsökért, növényekért, az állatok, madarak, hasznos rovarok segítségével, hogy megdorgálja a kártevőket (Mal 3,11).

A pihenés mellett jó viszont előre is tekinteni, és a tavaszi munkák megtervezésére is sort keríteni. Átnézhetjük maradék vetőmagjainkat, szerszámainkat megjavíthatjuk, megélezhetjük. Enyhébb, fagymentes téli napokon kimerészkedhetünk a kertbe, a mozgás, a friss levegő télen is – kellően felöltözve – hasznos, az alábbi tennivalók közül válogathatunk:

- **Ágak tehermentesítése:** Amennyiben hótakaró vagy jég borítja be vastagabb rétegben a növényeket, szükséges óvatosan lerázni, eltávolítani a bokrokról, fákról, hogy ágaik le ne törjenek a nagyobb súlytól.
- **Öntözés:** Hosszabb, csapadék nélküli időben szükséges lehet az örökzöldek öntözése. Hiszen ők nem alszanak mély álmat télen sem, mint a lombhullatók, leveleiken párologtatnak, különösen napsütéses időben, és ha nincs a földben elegendő víz utánpótlás, kiszáradhatnak.
- **Ásás** is végezhető, de csak akkor, ha a talaj- és időjárási feltételek megfelelőek – amennyiben nem túl nedves vagy fagyos a föld. Ha agyagos, akkor hagyjuk inkább tavaszra az ásást.
- **Téli metszés;** mit ne és mit lehet? Alapszabály, hogy -5°C fok alatt nem szabad metszeni. Fagyos időben ridegebb a növények szövete, könnyebben törik, roncsolódik, illetve meleg kézzel érintve beindulhat a nedvkeringés. Ne metsszük télen a cseresznyét, szilvát, őszi-barackot a nyugalmi időszakban terjedő gombabetegségek miatt, valamint a nem télálló cserjéket (pl. levendula, zanót) és az örökzöld cserjéket (pl. rododendron). A fentiekén kívül metszhetjük a díszfákat és cserjéket. Vágjuk le az elnyílt virágokat, hajtásvégeket, rózsa-hajtásokat. És metszhetjük a gyümölcsfákat is a szabályok szerint.

- **Ültetés:** Akár földlabdás növényeket, de szabadgyökerűeket is lehet fagymentes időben.
- **Fák törzskezelése:** Hozzá lehet látni a gyümölcsfák törzsének tisztogatásához. A lehántott kéreg-maradékokat gondosan össze kell gyűjteni, mert rajtuk nagy számban húzódnak meg a betegségek spórái és kártevők áttelelő tojásai. Hasznos bemeszelné fehérre a fák törzsét, mivel sötét kérgük a nap sütötte oldalon tágul, a hideg oldalon viszont nem, így megrepedhet, nagy seb keletkezhet rajta.
- **Permetezés** nyugalmi állapotban levő növényeknél: így megelőzhetjük a telet átvészelő rovarok és betegségek által okozott károkat. A kombinált méz, kén és olaj vagy réz összetételű permetezőszer a leggyakrabban használt téli lemosó kezelés. Ne permetezzünk viszont, ha a hőmérséklet fagypont alatt van!
- **Fagyvédelem:** Védjük a fagyra érzékenyebb növényeinket, avart és földréteget húzzunk fel 30-40 centi magasan a bokrok és kis fák tövére, ha még nem tettük meg ősszel. Ezzel meg lehet védeni őket a kifagyástól.

Hogyan védhetjük déli, meleg igényes növényeinket a nagyobb hidegektől? Fügét már sokan telepítenek hazánkban is; -15°C -ig bírja a hideget. Szükséges hideg időben sátorzerű szigeteléssel védeni különösen a fiatalabb töveket. Az idősebbek, ha visszafagynak is, gyökérről ki tudnak hajtani – bár így későbbre tolódik a gyümölcsstermés.

<https://www.edenkert.hu/kertepites-kerttervezes/kertapolas/fagyerezekeny-novenyek-teli-takarasa/6365/>



Gondoskodás az állatokról: Télen nem csak a növényeinkre, de az állatokra is gondoljunk, hiszen Isten ránk bízta őket is az Édenben. Ők az emberiség bűne miatt szenvednek, úgy illene – írja E.C.White –, hogy szükségüket enyhíteni igyekezzünk, ahogyan erre Jézus is példát mutatott, mikor meggyógyított egy törött szárnyú madarat (JÉ). Isten még a Tízparancsolatba is belefoglalta az állatok iránti kötelezettségünket. Ninivéről olvashatjuk a Bibliában, hogy nem csak az embereket említi, szánja Isten, de az állatokat is (Jón 4,11). Akik segítségünk nélkül sokat szenvednek, elpusztulnak. A madarakat november közepétől folyamatosan, egészen tavaszig etessük, amíg nem találnak ételmet, mert elpusztulhatnak a hidegben ennyivaló híján.

Mivel etethetjük őket? A cinkék, verebek legfontosabb eleségei közé tartoznak az olajos magvak; a napraforgómag a kedvencük, emellett tökmagot, lenmagot, kölest, repcét, magkeverékeket vagy akár a sütőtökből kiszedett magokat is kirakhatjuk számukra. Gabonát a pintyféléknek és sármányoknak, a vörösbegyek és fekete rigók számára, pedig érdemes kiszórni a konyhai növényi hulladékot a bokrok alá vagy a komposztálóba.



Mivel nem etethetők? Nem javasolt semmilyen sós vagy füstölt étel (szalonna, kolbász maradvány), mert ettől hamar megszomjaznak. Nem szabad továbbá margarint, vajat adni, mert ez bélgyulladást okozhat, illetve nedves kenyérdarabot, amin baktériumok telepedhetnek meg, de penészes, piszkos élelmiszert sem.

Jó, ha már kertünk telepítésénél gondolunk a madarakra is, és fészkelésre alkalmas, valamint táplálékot is adó növényfajokat telepítünk. Melyek ezek? Lucfenyő, erdei fenyő, eperfa, madárberkenye, madárbirs, tűztövis, galagonya, kökény, húsos som, fekete bodza. Téli gondoskodásunkat meghálálják, tavasztól segítenek növényeink rovarvédelmében és énekükkel is vidítanak bennünket.

<https://www.haziallat.hu/madar/orokbefogadas-vasarlas/eletmento-madaretetes/1076/>



Fedezzük fel télen is a természetben kapott örömeket, szépségeket, a friss levegő, a mozgás egészséget segítő áldásait. A zúzmarával, hóval fedett ágak különleges látványok, ahogyan ráragódnak a különféle alakzatú hópelyhek a tájra, finom lepellel borítva be, védve a növényeket a téli nagyobb hidegtől. A természetben mindig találunk érdekességet, soha nem unalmas, egyhangú. Isten a sokféle formával, színnel, látvánnyal is szeretne örömet szerezni és tanítani. Olvashatjuk bölcsességét, jóságát, ha van szemünk meglátni, és amennyiben meg tudunk állni egy kicsit az élet rohanásában, sok mindent észrevehetünk, megérthetünk.

Megfigyelhetjük az ágak sokféle rügyeit is, hány féle „kabátot”, védelmet kaptak a hideg ellen. Lehetnek csupaszok, vagy sűrű nemezzel borítottak. Formájuk is változatos: gömbölyű vagy hegyes, kúpos stb. Láthatjuk azt is, hogy a rügyek fejlődése folyamatos – amennyiben kedvező az idő –, már a gyümölcs-termés után elindul fejlődésük és nem áll le. Készülnek a tavaszra, amikor kibonthatják virágaikat és ismét gyümölcsöt teremhetnek táplálásunkra. Vajon mi is így élünk-e, készen, felkészülten mások megsegítésére. „minden jó cselekedetre”, gyümölcs-termésre? Mert akkor lesz mit aratnunk, lesz minek örülnünk, amikor a kert Gazdája előtt számot kell adnunk javainkról, lehetőségeinkről.

Kívánom, hogy legyen a munkálkodásban örömünk, és gazdag aratásban részünk!



Eleki Immunpajzs

A koronavírus járvány néhány hónap alatt futótűzként bejárta az egész világot, több mint egy évvel a járvány kitörése után a halálos áldozatok száma már a 2 millióhoz közelít. Más fertőző betegségek is jelen vannak, számos halálesetért felelőssé tehető például az influenza.

A fertőzés elleni védekezés egyik leghatékonyabb módja az immunrendszerünk megerősítése. Immunrendszerünk felépítése és hatékonysága csodálatos, működése leginkább egy jól kiképzett hadsereghez hasonlít. 300 billió harcra kész fehérvérsejt áll rendelkezésre, amelyből mintegy 60 billió végez aktív szolgálatot elpusztítva számos betolakodót, idegen anyagot és rákos sejtet.

Az immunsejtek számát növelhetjük, az ellenséggel szembeni támadókedvüket serkenthetjük olyan egyszerű módszerekkel, mint a meleg/hideg víz, testmozgás, friss levegő, napfény, pihenés és egészséges táplálkozás. A jelenlegi járvány miatt azonban szükség lehet táplálékkiegészítők használatára is immunrendszerünk megerősítése érdekében. Ezek közül kiemelkedően hatékony a béta-glükán nevű anyag.

Mi a béta-glükán?

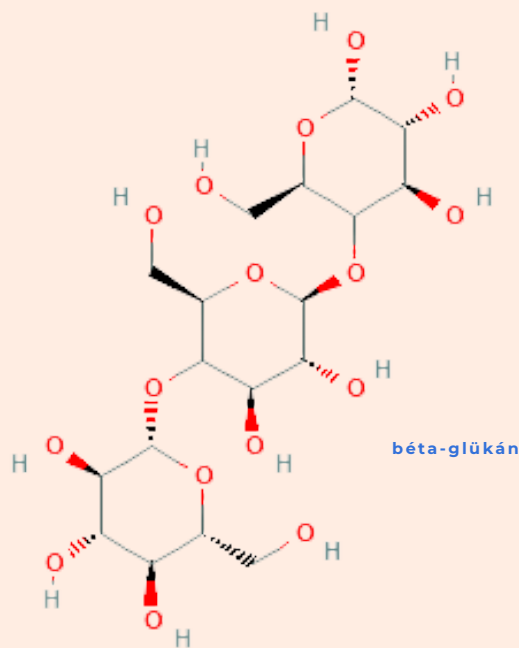
A béta-glükán összetett szénhidrátok közé tartozik (poliszaharid), tulajdonképpen az élelmi rost egyik összetevője. Természetes formában megtalálható a sütőélesztőben, a gabonafélékben (pl. árpa, zab, rozs, búza) és számos gombafajtában. Mivel testünk nem tudja előállítani ezt az anyagot, a béta-glükán csak a korábban említett élelmiszerekkel juthat be a szervezetünkbe. Egy másik lehetőség, hogy táplálékkiegészítőként fogyasztjuk el. Tudományos kísérletek bizonyították, hogy az élesztőből származó 1,3-1,6 béta-glükán az egyik leghatékonyabb természetes immunsejt aktiváló anyag. Ez azt jelenti a gyakorlatban, hogy a béta-glükán általánosan serkenti az immunrendszert, ezáltal pedig csökkenti a fertőzések gyakoriságát és súlyosságát, járványos időszakban. A béta-glükán javítja a szervezet általános egészségi állapotát, véd a stressz káros hatásival szemben.

Hogyan fejti ki hatását a béta-glükán?

A béta-glükánt a bélben való felszívódása után a makrofágoknak nevezett immunsejtek bekebelezik. A makrofágokon keresztül a béta-glükán eljut a szervezet különböző részeibe, miközben kisebb alkotóelemeire bomlik fel. Ebben a formában a neutrofilekhez kötődik, amelyek a legnagyobb számban előforduló immunsejtek a szervezetünkben.

A béta-glükán tehát közvetlenül az immunsejtekben fejti ki serkentő hatását, amelyek ennek köszönhetően hatékonyabban lépnek fel a különböző kórokozókkal szemben.

Az **Eleki Immunpajzs** sütőélesztőből kivont nagy tisztaságú béta-glükánt tartalmaz, kapszulánként 300 mg-ot, és hamarosan megrendelhető lesz az Eleki Életmódközponttól.



Eleki Életmódközpont

5742 Elek, Kossuth u. 54.

Tel.: +36 20 400 8646

Email: elekivendeghaz@gmail.com

www.elekielemodkozpont.hu

Édes tészták

RECEPTEK AZ ELEKI ÉLETMÓDKÖZPONT SZAKÁCSKÖNYVÉBŐL

Beigli (kíméletesen édes)

Hozzávalók a tésztához:

25 g élesztő
2 ek méz
300 ml langyos víz vagy növényi tej
400 g teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
200 g durumliszt
1 tk só
6 ek extra szűz olívaolaj
1 tk vaníliaapor

Töltelék 4 rúdhoz:

150 g darált mák (2 rúdhoz)
150 g darált dió (2 rúdhoz)
200 g mazsola, alaposan megmosva és áztatva
1-1 bio citrom és narancs reszelt héja
2 ek méz
4 db közepes édes alma héjastul reszelve
80 ml reszelt alma leve
¼ tk stevia

Elkészítés:

- Futtassuk fel az élesztőt a mézzel és vízzel egy befőttes üvegben (csavarjuk rá a tetejét).
- A liszteket, sót és vaníliaport keverjük össze, adjuk hozzá az olajat és a habos élesztőt, gyúrjuk össze a tésztát, és pihentessük egy órát.
- A mákot keverjük össze az almalével és mézzel. A diót keverjük össze a steviával és a reszelt citrushéjjal.
- A megkelt tésztát gyúrjuk át, osszuk 4 részre, majd nyújtsuk mindegyiket téglalap alakúra. Szórjunk meg 2 kinyújtott tésztát dióval, a mazsola felével és a kinyomkodott reszelt alma felével. A tészta két keskenyebb oldalát hajtsuk be 1,5 cm-re, és tekerjük fel a hosszú oldal mentén.
- Tegyük a tekerceket sütőpapírral bélelt tepsibe, szurkáljuk meg villával több helyen, és hagyjuk kelni fél órát. A mákos tekercszet hasonlóképpen készítjük el.
- 180°C-ra előmelegített sütőben 20-25 percig süssük a bejgliket.
- Tegyük rácsra a bejglit, majd takarjuk le konyha-ruhával, hogy puha maradjon a héja.



Kókuszkoeka (16 darab)

Hozzávalók:

300 g fehér tönkölybúzaliszt
300 g teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt
1 ek sütőpor
1 csipet só
2 ek karobpor
1 tk stevia
100 g dió, durvára darabolva
3 ek méz
800 ml rizstej



Karobmáz:

4 ek karobpor
2 ek kukoricakeményítő
2 ek méz
1 ek olívaolaj
500 ml víz

Elkészítés:

- Keverjük össze a liszteket a sütőporral, sóval, karobporral, steviával és dióval, majd adjuk hozzá a mézet, tejet és olajat.
- Simítsuk sütőpapírral kibélelt tepsibe a tésztát, és előmelegített sütőben 170°C-on süssük 35-40 percig. Túpróbával ellenőrizzük az állagát.
- A keményítőt 100 ml vízben keverjük simára. A maradék vizet forraljuk fel a máz többi hozzávalóival, és keverjük hozzá az oldott keményítőt.
- Miután kihűlt a piskóta, vágjuk kockákra, mártsuk bele a karobmázba, és hempergessük meg kókuszreszelékben.

Gondolatok az édes tésztákhoz

RÉSZLET AZ ELEKI ÉLETMÓDKÖZPONT SZAKÁCSKÖNYVÉBŐL

Az édes íz szeretete születésünktől fogva, még a csecsemők esetén is (anyatej) nyomon követhető. A cukor (glükóz vagy szőlőcukor) a szervezet számára a legfontosabb energiaforrás. Számos sejttípus számára elsődleges és kizárólagos jelentősége van az energiatermelő folyamatokban (központi idegrendszer, vörösvértestek, retina stb.). A magasan feldolgozott élelmiszerekből, jelentős mennyiségben fogyasztott cukor számos negatív hatást gyakorolhat az egészségünkre (károsíthatja a szív- és érrendszert, a szemet, a fogazatot stb.). Sokan cél tévesztenek, amikor csupán a szénhidrát- vagy cukortartalmát vizsgálják az élelmiszereknek, és nem veszik figyelembe a szervezetre gyakorolt eltérő hatásokat. Általánosságban igaz, hogy az a cukor, ami a gyümölcsökben és a zöldségekben, illetve a teljes értékű növényi nyersanyagokban természetes formában található, eltérő módon hat a szervezetünkre, mint az, amelyik a magasan feldolgozott élelmiszerekben található.

A szénhidrátok a cukorvegyületek gyűjtőfogalma, melynek több csoportját különíthetjük el:

- Az egyszerű szénhidrátok (glükóz, fruktóz, galaktóz) édes ízűek; könnyen és gyorsan felszívódnak, mely által gyorsan növelhetik a vércukorszintet.
- Az összetett szénhidrátok (keményítő, glikogén és különböző növényi rostok) többnyire nem, vagy kevésbé édes ízűek; emésztésük és felszívódásuk több időt vesz igénybe, így a vércukorszint növekedésére mérsékelt hatást gyakorolnak – a rostok az emésztő nedveknek teljes mértékben ellenállnak, nem emésztődnek, hanem kiürülnek.

A Glikémiás Index (GI) az egyes élelmiszerek vércukorszint-emelő hatása, a szénhidrát-tartalmukkal egyező mennyiségű szőlőcukor vizes oldatához képest, százalékban kifejezve. Minél alacsonyabb egy étel GI-értéke, annál kevesebb glükózt juttat a véráramba időegység alatt, így a hasnyálmirigynek is kevesebb inzulint kell termelnie ahhoz, hogy a glükóz bejuthasson a sejtekbe. Anyagcserénk egyenletes működését és testsúlyunk optimális állandóságát alacsony GI-ű ételek – magas rosttartalmú, teljes értékű gabonafélék, olajos magvak, hüvelyesek, zöldségfélék és gyümölcsök – fogyasztásával biztosíthatjuk.

Teljes értékűnek azokat az élelmiszereket és nyersanyagokat tekinthetjük, amelyek a konyhai felhasználás során csupán minimális mértékben (vagy egyáltalán nem) változnak természetes állapotukhoz képest – alapos mosás után legfeljebb hámozás, darabolás, kíméletes hőkezelés történik. Ezzel szemben a feldolgozott élelmiszerek azok, melyek többsége finomított alapanyagokból (cukor, olaj, liszt), állományjavító, ízfokozó, színező és tartósító adalékokból állnak, és nem tartalmaznak számos, táplálkozás élettani szempontból hasznos anyagot (pl. élelmi rostok és az azokhoz kapcsolódó antioxidáns hatású fitokemikáliák). A finomítás során a nyersanyag többi összetevőitől elválasztanak egy élelmiszerkomponenst, és külön-külön adják azt hozzá különböző élelmiszerekhez. Ennek következtében az egészséget szolgáló teljes értékű nyersanyagokból az egészségre nézve kockázatos, koncentrált tápanyagokban dús (zsír, fehérje, cukor, só stb.) élelmiszerek állíthatók elő. Ezek az élelmiszerek – annak ellenére, hogy energiában, sóban gazdagok – hasznos tápanyagokban, rostban viszonylag szegények.

Különösen négy pontra érdemes figyelni a magas szénhidráttartalmú élelmiszerek esetén, ugyanis ezek jelenthetnek egészségünkre nézve kockázatot egyoldalú vagy túlfogyasztás esetén:

- finomított liszt (BL55 – finomliszt);
- aránytalanul sok finomított cukor (kristálycukor), kukoricaszirup;
- kávéval, kakaóval, tejcsokoládéval dúsított édességek, amelyekben a magas egyszerű cukor és telített zsír-tartalom mellett az idegrendszerre kedvezőtlenül ható vegyületek is találhatóak (pl. koffein);
- mesterséges élelmiszer-adalékokkal dúsított élelmiszerek (színezékek, állományjavítók, aromák).



Hogyan biztosíthatjuk a legegészségesebb módon sejtjeink alapvető energiaigényét?

Az egészséges csemegék abban különböznek a cukrozott, zsírdús, finomított alapanyagokból készült édességektől, hogy természetes, teljes értékű és leginkább növényi alapanyagokat tartalmaznak. Eleinte szokatlan lehet az egészségre nézve kevésbé kockázatos sütemények látványa, íze és állaga, de a megfelelő ismeretek birtokában hamar képesek leszünk magunkat a természetes ízekhez szoktatni. Ezek az édességek a következő alapanyagokból készülnek:

- teljes kiörlésű, változatos gabonafélék (tönköly, zab, köles, hajdina, barna rizs, kukorica),
- darált vagy lisztte őrölt olajos magvak (mandula, dió, mák, lenmag, szezám, kókusz)
- aszalványok (mazsola, datolya) és egyéb természetes édesítő anyagok (édes alma, banán, méz, stevia).

A sütőpor gyakori használatát – gyomorirritáló hatása miatt – tanácsos kerülni [1]. Néhány receptünkben ugyan előfordul sütőpor, ez esetben mindig a glutén- és foszfátmentes változatot javasoljuk; vagy helyettesíthetjük a jó minőségű Arm&Hammer szódabikarbónával a következő módon (1 tk sütőpor)

- ¼ tk szódabikarbóna + ½ tk tisztított borkősav vagy 1 tk citromlé

Felmerül még, mivel váltsuk ki a tojást a sütemény-receptekben. Íme néhány példa 1 egész tojás helyettesítésére:

- **1 ek. chiamag + 3 ek. víz.** Összekeverjük a chiamagot a vízzel és hagyjuk állni, amíg teljesen zselés állagú nem lesz.
- **1 ek. darált lenmag + 3 ek. víz.** Összekeverjük a lenmagot a vízzel és megvárjuk, amíg zselés állagú nem lesz.
- **1 db érett banán.** Hámozzuk meg a banánt, törjük villával pépesre, és így adjuk a süteményhez.
- **4-5 ek. almaszósz.**

[1] A szódabikarbóna nem más, mint enyhén lúgos, vízben jól oldódó nátrium-hidrogénkarbonát (NaCHO₃) só. A sütőpor a szódabikarbóna mellett valamilyen savhordozót és keményítőt tartalmaz. A receptek összetételétől függ, hogy sütőport vagy szódabikarbónát tartalmaz. A térfogatnövelő széndioxid buborékok képzéséhez a szódabikarbónának savas anyag kell (pl. méz, melasz, barnacukor, joghurt, citrom).

„Nagy gondot kell fordítanunk arra, hogy helyes szokásokat alakítsunk ki az evésben és ivásban. Az elfogyasztott étel olyan legyen, amely a legmegfelelőbb a vérképzéshez. Az érzékeny emésztőszerveket meg kell becsülnünk, vigyáznunk kell rájuk. Isten megkívánja tőlünk, hogy mindenben mértékletesek legyünk, így tegyük meg a mi részünket egészségünk megőrzéséért. Lelki tapasztalatainkat nagymértékben befolyásolja az, ahogyan a gyomrunkkal bánunk. Az egészség törvényeinek megfelelő evés és ivás segít bennünket, hogy becsületesek, erkölcsileg feddhetetlenek legyünk és hasznos munkát végezhessünk.”

Ellen G. White: Az én életem ma 141.3



Hírek

Arteriográf

Az Eleki Vendégház egykori vendégeinek és egyéb támogatóinak jóvoltából alig egy hét alatt összegyűlt egy arteriográf megvásárlásához szükséges 1.1 millió forint.

Magyarországon az évi 130 ezer haláleset felét a szív- és érrendszeri betegségek teszik ki. Egy magyar találmány - az arteriográf - gyorsan és hatékonyan képes felmérni az érrendszer állapotát. Az arteriográffal végzett vizsgálat célja az érfal (artéria, verőér) merevségének, rugalmasságának mérése, mellyel még a tünetek jelentkezése előtt felismerhető az érfal meszesedése. A mérés alapján megállapítható, hogy milyen mértékű érrelmeszesedés alakult ki a páciensnél, még a panaszok megjelenése előtt.

A készülék a prevenció fontos eszköze, melynek használatával nem csupán a turnusokon résztvevő betegek állapotáról kaphatunk pontosabb képet, hanem a gyakran tartott egészségnapokon is jó hasznát vesszük majd.



Ezúton szeretnénk megköszöni támogatásukat mindazoknak, akik hozzájárultak ennek a fontos diagnosztikai eszköznek megvásárlásához.

Logó

Az Eleki Életmódközpont 10 éves születésnapjára új logót kapott. A dizájn igyekezett láthatóvá tenni néhányat az egészséges életmód pilléreiből. Aki szeretne tippelni, melyek ezek, írja meg nekünk:

elekivendeghaz@gmail.com



ELEKI ÉLETMÓDKÖZPONT

Autó az Eleki Életmódközpontnak

Az Eleki Vendégház egy kedves házaspártól ajándékba kaptott egy használt, de jó állapotú Mazda személygépkocsit, ami nagy segítség lesz vendégek szállításában, egészségnapok lebonyolításában és sokféle beszerzésben.



Hálásak vagyunk azért, hogy központunkat elkerülte a koronavírus járvány. Reményeink szerint következő évben is minden programunkat meg tudjuk tartani. Továbbra is sok a jelentkezők száma, köszönjük, hogy népszerűsítitek programjainkat és központunkat.

Időpontok Turnusok

Időpontok	Turnusok
január 11 – 21.	betegturnus
január 31 – február 05.	képzés
február 15 – 25.	betegturnus
március 08 – 25. (18)	betegturnus
április 05 – 15.	betegturnus
április 25 – 30.	vidéki élet képzés
május 10 – 20.	betegturnus
május 31 – június 10.	betegturnus
június 21 – 27.	bibliatábor
július 05 – 15.	betegturnus
július 26 – augusztus 01.	életmódtábor
augusztus 09 – 19.	betegturnus
augusztus 30 – szeptember 09.	betegturnus
szeptember 20 – 30.	betegturnus
október 11 – 21.	betegturnus
november 01 – 11.	betegturnus
november 22 – december 09. (18)	betegturnus