

2018. // I. évfolyam // II.szám (tél)

Ár: 990 Ft  
Előfizetői ár: 890 Ft



# bella

ÉRTÉK + SZÉPSÉG + ÉLETCÉL

girl  
magazin

A JÓ NŐ // TÉLI TO-DO LISTA // TÁVOL AZ ATYAI HÁZTÓL  
REGGELI A VILÁG KÖRÜL // HOROSZKÓP ÚJRAÉRTELMEZVE  
TEOLÓGIA // ÚTON, ÚTFÉLEN // TRENDI VAGY KERESZTÉNY? LEHET MINDKETTŐ  
MEGÉR ANNYIT AZ A SRÁC? // BELLA GIRL BÁTORÍTÓ POSZTER



# Helló, Kedves Bella-lány!



*Hála tölti be a szívemet, hogy immáron a második kiadványunkat tarthatod a kezében. Ebben a lapszámban több izgalmas utazásban lesz részed, hogy csak néhányat említek kedvcsinálóként: megismerheted címlaplányunk, Flóra történetét, aki Svájcban au pair-ként és modellként is dolgozó egyetemista, magyar lány. Jelenleg Szlovákiában él, és elmeséli nekünk, hogy fájdalmas lelki próbatételek után hogyan talált haza a Mennyei Atyához. Majd egy-két éve Argentínában élő fiatal srácot faggattunk misszióról és szerelemről, valamint megismertetjük veletek az orosz Valerie és az afrikai Cole nem mindennapi történetét is, hogy Ausztráliába költözve hogyan vágtak bele életük egyik legizgalmasabb kalandjába, a házasságba. Magazinunk égköveként örömmel jelentetjük meg az előző lapszámunkban meghirdetett pályázatunk nyertes írását. Gasztronómiai vizekre is evezünk, és ebben a számban sem riadunk vissza a veszélyt rejtő területektől. De a sokszínű történetek előtt engedj meg, hogy megosszam veled annak történetét, hogyan született meg a Bella Girl első száma, amely egy gyermekkori álmossal kezdődött.*

.....  
 Akik jól ismernek, tudják rólam, hogy szeretek utazni, és merek nagyokat álmodni. Mindig is vonzott a különböző nemzetek kultúrája és az idegen nyelvek tanulása. Pályaválasztás előtt állva is határozottan tudtam, hogy melyek lesznek azok a területek, ahol a felsőfokú tanulmányaimat folytatni szeretném. Fiatalon, kihasználva a főiskola kínálta lehetőségeket, több hónapot töltöttem különböző országokban, ezzel is tágitva a világnézetemet. Talán az sem véletlen, hogy már diplomával a kezemben, az akkori angol nyelvtanárom javaslatára (aki 13 éve a sógornóm) futottam össze egy kávéra leendő férjemmel, aki öt idegen nyelv birtokában az idegenvezetés rejtelmibe próbált bevezetni. A szállodai karrierépítő gondolataimat viszonylag korán leváltották a gyermekneveléssel kapcsolatos kérdések. Emellett egyre nyitottabbá váltam a spirituális világ felé, s nagy lelkesedéssel kezdtem tanulmányozni számos New

Age-es áramlatot, s naivan kipróbáltam ezoterikus és okkult módszereket is. Igazi XXI. századi spirituális turistává váltam, s csatlakoztam az egészséges életmód és az egyén kiteljesedését szolgáló életmód magazinok olvasótáborához.

Két kisgyermekes anyukaként egyszer csak villámcsapásként hasított belém annak a felismerése, hogy nem tudom, ki vagyok, mi a célja az életnek, mi vár rám és a családomra a földi életünk befejeztével. Édesanyám, aki gyerekként vallásos neveltetést kapott, egyre jobban faszírozta az unokáinak a megkereszteltetését. Amikor beléptem a helyi református gyülekezetbe, majd átbeszéltük a lelkipásztorral a keresztelés hivatalos menetét, éreztem, hogy jó helyen, és biztonságban vagyok. Ezen a napon kezdődött életem legizgalmasabb utazása, melynek állandó útitársa Jézus, és mindennapos iránymutatója a Biblia, Isten Szava lett. Megtérésem után nem sokkal lelki édesapámként szeretett és tisztelt lelkipásztorommal közösen imádkozva megszabadultam minden olyan okkult megkötöttségtől, melyek a tudatlanságomból fakadóan fogva tartottak.

Immáron egy évtizede tart ez a spirituális kalandtúrám Jézussal, melynek köszönhetően három évvel ezelőtt 24 órás repülőúttal eljutottam a kenguruk földjére, hogy egy ausztrál női missziós szervezet konferenciáján több száz ember előtt beszámoljak életem egyik legmerészebb és sokáig lehetetlennek tűnő álmáról: tinilányoknak szóló keresztény értékeket képviselő magyar magazin kiadását terveztem, amelyhez rengeteg inspirációt, szakmai tanácsot és nem utolsó sorban lelki és szellemi támogatást kaptam az ausztrál bella magazin megálmodójától, a velem egykorú Liztől.

2016 áprilisában egy maroknyi önkéntes csapattal útjára indítottuk az online média világában az első magyar tinilány magazint, majd 2018 nyarán megszületett az első nyomtatott kiadványunk, amely mögött már egy 30-40 főt számláló önkéntes női csapat áll, akik hűségesen a szívükön hordozzák a Bella Girl missziót. 2018 nyarán családom kíséretében újra Ausztrália felé vettük az irányt, hogy személyesen átadhassam Liznek, és az ausztrál bella rae jelenlegi főszerkesztőjének, Henriettának az első nyomtatott Bella Girl magazinunkat.



Jogos lehet benned a hiányérzet, mert még nem esett szó arról a bizonyos gyermekkori álmomról.

Íme, most megosztom veled azt az üzenetet, melyet a közelmúltban a Facebook-on kaptam az egyik kisiskoláskori legjobb barátnőmtől, akivel kb. 25 éve teljesen megszakadt a kapcsolunk, mivel az USA-ba költöztek a szüleivel. (Noémi édesapja baptista lelkipásztor, s az imaházuk az otthonomtól karnyújtásnyira volt.)

*"Szia Kedves Niki! Véletlenül rátaláltam a facebook oldaladra, és hihetetlen látni, hogy mennyire szereted az Úr Jézust! Gyerekkorunkban nem mertem soha ilyen dolgokról beszélni veled, de sosem felejttem el az első 'újságunkat' (10 évesek lehettünk), és lám most ezzel foglalkozol. Szóval csak jó látni, hogy mennyi csodálatos dolgot végzett benned a Jó Atya."*

Ugye, mostanra már neked is összeállt a kép? 10 évesen álmodoztam egy magazinnal, majd 28 évvel később Isten közreműködésével valóra vált az álmom.

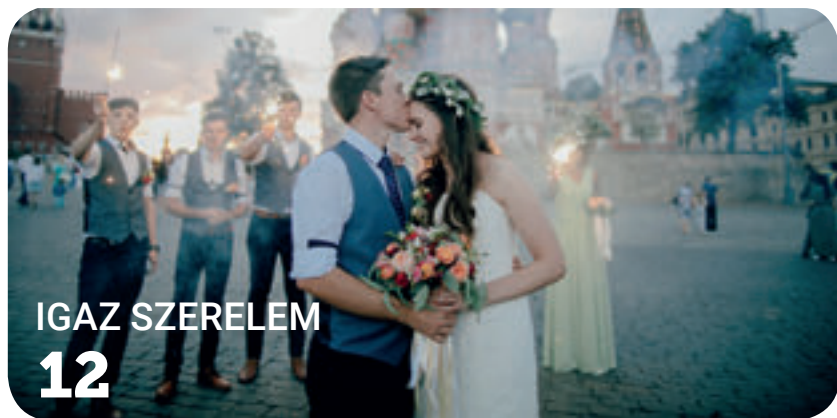
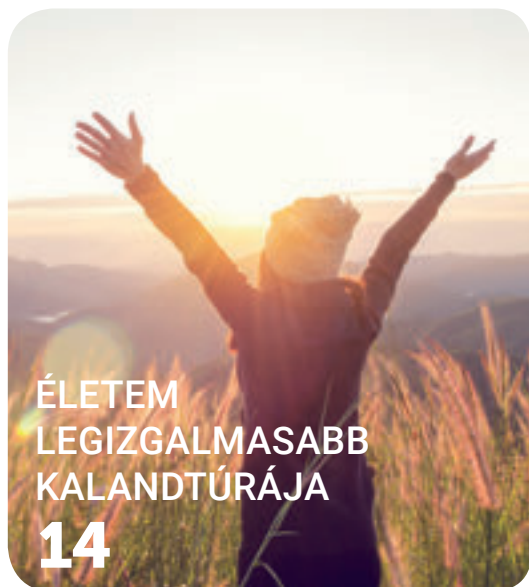
Teljes szívemből arra bátorítalak, hogy merj álmodozni, s azt kívánom, hogy tapasztald meg te is azt a boldogságot, amit akkor érez, amikor egy álom valóra válik!

Végezetül még egy fontos útravaló gondolat arra az esetre, ha úgy érzed, hiába kergeted már jó ideje az álmaidat:

*"Amikor Isten nemet mond... ha jó dolog lenne, Isten nem mondott volna nemet rá. Vagy az időzítés nem megfelelő, vagy Isten valami jobbat tartogat számodra."* (Bob Gass)

**Szeretettel,  
Niki**





helló, kedves Bella-lány! // 2

távol az Atyai háztól // 4

TeoLógia, avagy férfi szemmel a világ // 8

igaz szerelem // 12

életem legizgalmasabb kalandtúrája // 14

a jó nő // 18

megér annyit az a srác? // 22

a keresztény randizás 10 igenje // 24

reggeli a világ körül // 26

poszter // 28-29

trendi vagy keresztény? lehet mindkettő? // 30

az örök tavasz szigete // 33

Bella Girl téli to do lista // 34

10+1 út a tanárok szívéhez // 36

a szivárvány zászló árnyéka // 38

az élet győz! // 41

a padlásszoba kis hercegnője // 43

Bella Girl Real Life // 44

horoszkóp újraértelmezve // 46

úton, útfélen // 50

sérelmek börtönében // 53

magazin írói pályázat // 55

**Alapító főszerkesztő és felelős kiadó:**

Tóth-Surányi Nikoletta

**A LAP KÉSZÍTÉSÉBEN KÖZREMŰKÖDTEK:**

**Címlapfotó: Modell:** Erdei Flóra // **Szerzők:** Anna Schwenke // Bartha Borbála // Benedek Bernadett // Erdei Flóra  
Fannygirl // Gersei Csenge // Gyémánt Tímea // Kovács Annamária // Nagyné Végh Csenge // Rajnai Lídia  
Till Mariann // T. N. Nita // Tóth-Surányi Nikoletta // Yvette Somodi // Sabrina Peters: sabinapeters.com

**bella rae team:** bellaraemag.com // **Fordítók:** Bartha Katalin // Felföldi Zsófia // Takács Dorina

**Teológiai lektor:** Kálai Erika // **Korrektorok:** Horváth Gabriella // Ónodi Krisztina-Adrienn

**Főszerkesztői köszöntő fotó:** Déber Gábor // www.debergabor.hu

**Fotók:** Lindie és Chris Van Der Burgh // shutterstock.com


**Nyomtatás:** Innovariant Nyomdaipari Kft. // www.innovariant.hu // **Ügyvezető:** Drágán György

**Kiadványszerkesztés, grafikai tervezés:** 3 Mangó – Grafikai szupport // www.3mango.hu

Megrendelhető és előfizethető: [www.bellagirlmagazin.hu](http://www.bellagirlmagazin.hu) és [www.citywomen.hu](http://www.citywomen.hu)

**Előfizetési díj: 1780,-Ft**  
(2 lapszám)

ISSN 2630-8991



"KEGYELMET KÉRTEM AZ ÉLETÉRE,  
ÉN PEDIG LETETTEM A SAJÁTOM  
JÉZUS LÁBAI ELÉ.  
ÉLETEM LEGJOBB DÖNTÉSE VOLT."

*thank you*

Bella címlaplány  
szerző: Erdei Flóra

# távol az Atyai háztól

Az érzéseink felismerésére Istentől kapjuk a bölcsességet. A legfontosabb dolog, azt hiszem, minden újjászületett ember számára, megtanulni teljesen a Szent Szellem vezetésére bízni a leglényegtelenebbnek tűnő területeket is.

A saját életemben megtapasztaltam, hogy kismillió kellemetlenség adódhat abból, ha nem visszük az Úr elé azt a kérdést (akár többet), ami a döntések előtt felmerül. Akár konkrét kérdések nélkül is lehet háborgó, nyugtalan időszakod. Figyelj erre, ne sópörd a szőnyeg alá...! Ha nincs igazi békesség a szellemedben és a lelkedben, biztos, hogy tovább kell imádkoznod, és kérni az Urat, mutassa meg az Ő tökéletes akaratát az adott területen!

A szeretethiány és a magányérzet buta tettekre ösztökéli az embert. Az ellenség ezeket ki tudja használni, hogy valami olyat hozzon az életedbe, ami arra hivatott,

hogy imitálja azt, amire szükséged van. Törődés, figyelem, felejtés, korábbi csalódás "meggyógyítása", felhőtlen öröm (alkohol, kábítószer, szex, éjszakai élet stb.). Ha nem tudod azt, hogy ki vagy Krisztusban, és egyes érzelmi hullámvölgyek pillanatában nem az Úrnál keresed a békét, tévutakra sodródsz.

22 évesen belecsöppentem az egyetemi élet partyáradatába. Életem 90%-át az tette ki, hogy minél jobban néztek ki, minél több férfi észreveggen, és odáig legyen értem! Mindezt el is értem, hiszen pont azt nyújtottam, amit a "könnyű prédára vadászók" keresnek: provokatív öltözködés, könnyelmű életfelfogás,

a világra nyitott gondolkodás (rossz értelemben értsd). Az első fiú, akivel járnunk kezdtem, 26 éves volt, intelligens és komoly. Persze voltak allűrjei, igazából persze egy mindenre nyitott férfi volt, aki engem is megkínált a marihuánával. 3 hónapig jártunk, ezalatt éltem a divatos éjszakai életet, más férfiakkal is randiztam, egyáltalán nem volt bennem készletelés, hogy őszinte vagy hűséges legyek. Végül szakítottunk.

A fájdalom néhány napra rá újabb kapcsolatba sodort. Csöbörből vödörbe. Felejteni akartam, és élni. Buli, alkohol, női játszmák és a divatos testkultusz. Azért akartam szép lenni, hogy másokat

lenyűgözök, és minél több férfit az  
ujjaim köré csavarjak. A bűn egyre  
mélyebb szintjére kerültem: szinte  
megállás nélkül hazudtam, játszmáztam,  
agresszív és szinte skizofrén voltam...

A szívem mélyén tudtam, hogy Isten  
nem hagyott el, ugyanúgy szeret, mint  
annak előtte, és azt is tudtam, hogy  
meg kell állnom, ki kell jönnöm ebből  
a kapcsolatból, különben belehalok.  
Féltékeny voltam, örült, nyugtalan  
és önző. Nem értettem a reakcióim.

Olyanokat tettem (hazugságok, lopás,  
tisztátalanság, horror- és misztikus  
filmek nézése), amiktől megijedtem...

Mindezekkel a képekkel csupán azt  
szeretném felvillantani, mennyire mélyre  
képes az ember jutni, miközben Isten  
Szelleme belül továbbra is égeti a lelked,  
ha nem fér össze az Ő igazságával az az  
élet, amelyet választottál. Valójában ez  
maga az emésztő szeretet, ami ÉRTED  
van! Lehet, hogy Te is érezted már.  
Mérhetetlenül szomorú állapot, mert

távol vagy az Úrtól, de a szeretet, amit  
Ő kitöltött a szívedbe, folyamatosan ég,  
és mágnesként húz hozzá...

Ebben az időszakban rengeteg embertípussal  
találkoztam. És minden új barátom,  
ismerősöm kapcsán ugyanazt éreztem:  
bizonyosságot akartam tenni Jézusról! El  
akartam mondani nekik, hogy van kiút  
a különböző ezoterikus hazugságokból,  
a pornófüggőségből, az alkohol- és  
drogfüggőségből, meg lehet gyógyulni  
fizikai betegségekből, mert a sír üres,





és az Úr feltámadt! Nagyon lecsúszott embereket is láttam a modellvilágban, és abban az aktuális baráti körben, ahol forgolódtunk. Azonban tudtam, hogy jelenleg én vagyok a legutolsó, aki szólhat nekik az igazságról... Tisztátalannak, önzőnek, kb. pszichopátának éreztem magam.

Végül Isten közbelépett (hogy milyen módon, az egy másik írásom témája lesz)... Gyenge voltam cselekedni, ezért Ő alakított mindent úgy, hogy kijöjjen ebből a mókuserékből. Csaknem két éve egy júniusi napon megbocsátotta minden bűnömet, megtisztított, és elvette a szégyenem örökre. Éreztem, ahogy lehull minden hiábavalóság az életemről, és határtalan öröm költözik a szívembe. Új szívet kaptam, új gondolkodásmódot, megnyíltak a szemeim, hogy lássam az Ő igazságát.

Tudod, életed forogatókönyvét Isten a végéről kezdte írni, és biztos lehetsz benne, hogy soha nem fog lemondani rólad! Nincs olyan érzés, amiért megérmé lecserélni az Atya szeretetét, és nincs olyan

terület, ahol ne tudnál az Ő dicsőségére munkálkodni!

Mostanában ismerem fel, hogy a múltam sötét időszakai is mennyire a javamra váltak azáltal, hogy ma már tudok azok felé az emberek felé szolgálni, akiknek életébe annó belepillantottam.

Nincs felemelőbb pillanat egy ember életében, mint amikor személyesen találkozik Jézus Krisztussal. Számomra ez a pillanat egy nagyon kritikus életszakaszban történt. Megannyi mélységgel és magassággal a hátam mögött, valóban ki kellett üresítenem magam, hogy észrevegyem Isten feltétel nélküli szeretetét!

Ameddig tele voltam önmagammal és az önző elképzeléseimmel a világ dolgairól, a saját rendeltetésemről (még ha a félelem belül sokszor össze is tört), nem voltam képes megragadni az Úr kegyelmét. Azóta persze megannyi hozzám hasonló emberrel találkoztam, és tudom, milyen nehéz dacolni önmagaddal és az Igazsággal (ami megrémiszt a

bűneid valósága miatt).

Mielőtt nagyon eltérnék a témától, szeretném apró tényekkel kezdeni. 2013-ban egy nagyon szélsőséges kapcsolatba kerültem, amibe az Úr azért helyezett bele, hogy kiégessen belőlem minden önző, buta elképzelést. Megtehetete volna, hogy lemond rólam, megérdemeltem volna! Amit a legkevésbé sem érdemeltem, az az Ő megbocsátása volt...

Gyerekkoromtól küzdöttem a megfelelési kényszerrel, és ebben a kapcsolatban ez még inkább kiteljesedett. Biztonságot kerestem, valamit, ami örökkévaló! Néhány évvel azelőtt, volt már az Úrral találkozásom, de nem történt meg az a radikális újjászületés, amiről más keresztényektől olyan sokat hallottam. Még nem tudtam megalázni magam igazán Jézus előtt, és mindent odaadni neki... Volt még mit tanulnom Egyiptomban...

Szóval ebben a "szerelemben" a mélységek mélysége következett. Szinte megrögzött hazudozó lettem, játszámztam, életem minden perce arról szólt, hogy megfeleljek

neki, és minél hamarabb összeházasodjunk. Bizonyítani akartam magamnak, hogy vagyok elég jó, és neki, hogy soha nem talál hozzám hasonlót. Anyagilag a tönk szélén álltunk, ő nem dolgozott, évekig a szüleimnél laktunk, sokszor keveredtünk illegális ügyekbe is...

Az ezoterikus dolgok szintén jelen voltak, én bármennyire (akár hazugságokkal is) igyekeztem Isten felé vinni a kapcsolatot (pedig én sem voltam abban a helyzetben valóban odaszánt, nem is tudtam volna az lenni), ő pedig igyekezett meggyőzni a reiki tanainak működéséről, és hogy az angyalok valójában ufók... (Star Wars-világ, megj. NAGYON káros tud lenni).

Tovább ecsetelhetném mindazt, ami 3 évig körülvett, de mindennek akkor van igazán mondanivalója, ha elárulom, az Úr az összes összeomlásom idején ott volt, és felsegített! Tanúja volt annak a sok szenvedésnek, amin átmentem, és már amikor beleengedett, tudta (!), hogyan fog belőle kihozni, és mindent mi módon fordít az előnyömre.

Kétszer békültünk ki 1-1 szakítás után. Amikor harmadszor is afelé haladtunk, hogy újra megtörténjen, Isten küldött valakit, aki miatt ez meghiúsult: az ő életébe! Méghozzá hajszálpontos időzítéssel. A következő héten találkoztunk volna, ő pedig néhány nap alatt megismerte élete szerelmét, akivel azóta összeházasodtak.

Én nem tudtam volna végleg pontot tenni a dolgok végére, de Isten látta, hogy amit kellett, azt megtanultam, tehát többé nem engedett vissza... Még azon a nyáron kértem Jézust, hogy bocsássa meg a bűneimet, hozza helyre az életem, gyógyítsa meg a sebeim - mert nagyon sok volt! Megbocsátani nem volt nehéz, azonnal meg tudtam tenni, mert tudtam, hogy megannyi dologban én voltam a hibás, és MINDENNEK isteni célja volt. Tehát butaság lett volna bármi miatt is egy embert hibáztatnom, aki egy eszköz volt az Úr kezében.

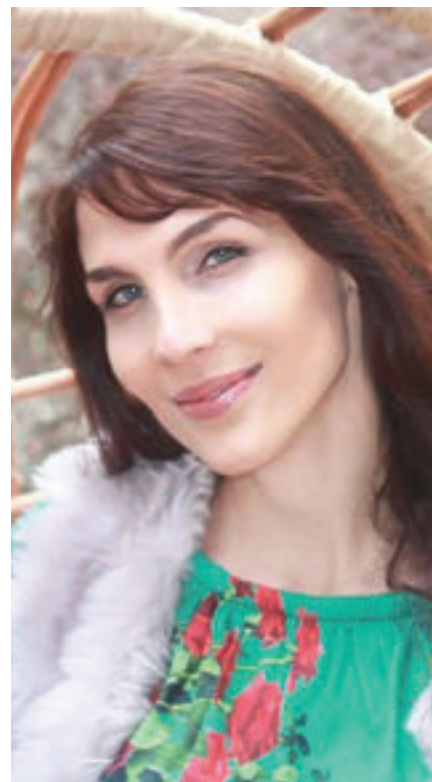
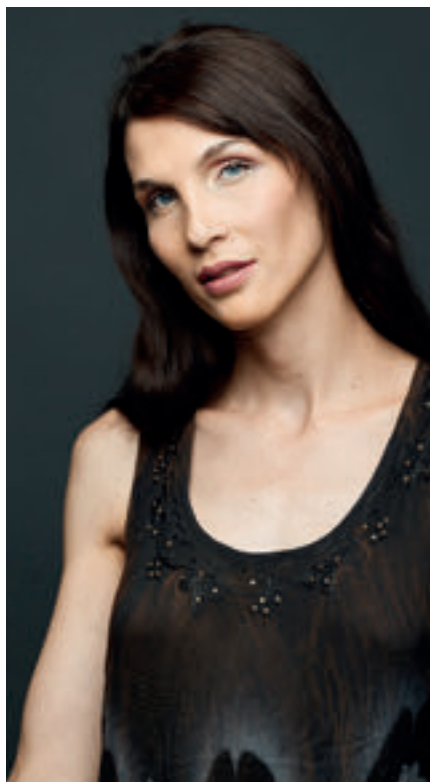
Kegyelmet kértem az életére, én pedig letettem a sajátom Jézus lábai elé. Életem legjobb döntése volt. És a sebeim azonnal gyógyulásnak indultak, új szívet és álmokat kaptam.

Életem területei helyreálltak. Megértettem a dolgok célját, Isten Igéjét pedig soha nem látott világosságban és szomjúsággal kezdtem tanulmányozni.

Biztosan tudjátok, hogyha valaki visszatér a kijelölt "szűk" ösvényre, a Szent Szellem lángra lobbantja újra a szeretet tüzét! És megtisztít, megszentel, újra Kősziklára helyez! Ezt soha nem tapasztalt valósággal éreztem.

Nem érdemes kompromisszumot kötni érzelmi területen sem! Szívem ujjong, amikor belegondolok, hogy kaptam új esélyt, életet, és miközben a testem a Szent Szellem temploma, ilyen fiatalon szolgálhatok, amerre csak utazom a világban az emberek felé! Nagyobb volt az Ő terve, mint az enyém, és sokkal jobban szeretett engem (de Téged is!), hogy engedjen megelégedni kevesebbel, mint az Ő tökéletes akarata.

LEGYETEK ÁLDOTTAK!





misszió, szerelem  
szerző: BellaGirl



# TeoLógia, avagy férfi szemmel a világ

Alázatos, hűséges, vidám és szeretetteljes fiatalember. Már kamaszként égett benne a tanulás és a hitbeli növekedés iránti vágy. Szép csendben cseperedett, úgymond semmi látványos nem történt az életében, mégis Isten hatalmas embere lett belőle.

Már fiatalon beiratkozott egy budapesti biblia iskolába, hogy minél alaposabban megismerhesse Isten Igéjét, majd Isten hívását követve Argentínába utazott. Ismerjétek meg egy hétköznapi fiatalember nem mindennapi történetét! Teot faggattuk hitről, misszióról és párkapcsolatról.

Beszélgetésünk folytatása, amelynek a bevezető részét a [bellagirlmagazin.hu](http://bellagirlmagazin.hu) honlapon olvashatjátok!

**BellaGirl:** **Hogy tértél meg? Miért döntöttél úgy, hogy missziós útra mész?**

**Teo:** Kiskoromtól egy református

gyülekezetbe jártunk családosul, de sokáig nem tudatosult bennem, hogy ez az Isten-dolog valóságos...

Elsőként az vett rá arra, hogy fontolóra vegyem a dolog súlyát, amikor feltűnt, hogy milyen céltalannak tűnik az életem. Azért járok suliba, hogy utána egy másik suliba járhaszak, hogy utána dolgozhassak, hogy utána családot alapíthassak, hogy utána megvalósítsam a többi álmaimat, hogy utána...?! Mikor van ennek vége vajon?

Úgy 10-11 éves lehettem, amikor elgondolkoztam erről, szóval mindezt némileg felszínesen. De nagyon vágytam a magyarázatra.

A következő lépés az volt, amikor egy gyülekezetben láttam egy színdarabot, a "Menny kapui, pokol lángjai" címmel, ami után sokkal megfoghatóbbá vált számomra ez az egész láthatatlan valóság, és vágytam arra, hogy még egy kicsit jobban megértsem ezt az egészet. Ez a vonal nagyjából két évvel később, 2012-ben folytatódott, amikor közelebb költöztünk a gyülekezethez, elkezdtem gyakrabban találkozni keresztényekkel, és egy nyár alatt egy csomó minden történt: elmentem az első gyülekezeti táborba/konferenciára, bemerítkeztem, beiratkoztam a bibliaiskolába, végül jött az első missziós utam. A szeptemberi iskolakezdésre tele voltam ezekkel az élményekkel. Elképesztő volt!



A missziós utak mindig is nagyon különlegesek voltak számomra. Ott ki lehetett próbálni azokat a dolgokat, amikről hallunk és tanulunk a gyülekezetben. Nem mentünk át hatalmas szervenéseken vagy üldöztetésen, de elég különleges élmény a szokásosnál kényelmetlenebb helyzetek közepette eredeti keresztényeket látni, akik nem csak laboratóriumi, gyakorlatilag steril körülmények között prédikálnak. Ez tett minden utat emlékezetessé.

Emiatt sem meglepő, hogy kis idő múltával el is költöztem egy másik országba. Nem egy hatalmas hitbeli lépésről van szó: csak annyi volt a terv, hogy középiskola után és az egyetem előtt, 8 hónapot egy spanyol nyelvű országban

töltök, ezalatt élvezem az idegen nyelvű környezetet, az új kultúrát, kicsit kilépek a komfortzónámból, megpróbálom hasznossá tenni magamat a missziós mezőn, és annyit tanulok, amennyit csak tudok. Aztán irány haza, és jöhet az egyetem.

Nem azért választottam Argentínát, mert az Úr ezt adta látomásban, vagy ilyesmi, hanem egyszerűen csak tetszett ez az ország, a város, Rosario. És az itt élő lekipásztort ismertem régebbről, legfőképpen ezért döntöttem úgy, hogy idejövök.

Aztán a 8 hónap alatti itt tartózkodásom sem azért nyúlt hosszabbra, mert Isten



olyan terhet helyezett a szívemre (nem mintha ne lehetne ilyen), csak egyszerűen



szeretek itt lenni, és úgy érzem, hogy Isten is szívesen lát itt.

**BellaGirl :Szerinted hogy állhat meg ma szilárdan egy fiatal a hitében a médiának ellenállva?**

**Teo:** Én úgy próbálok hozzáállni, hogy nem a világ kísértései túl nagyok, hanem csak még nem láttam meg, hogy Isten királyságának mekkora az értéke. A szentségnek és a bölcsességnek nagyobb "kísértésnek" kellene lennie, ha használhatom ezt a szót rá. Ezt nyilván onnan tudom, hogy sok esetben én se tudok ellenállni a kísértésnek. De a kísértések adta rövid távú elégedettség, amiből sokszor hiányzik az öröm és a teljesség érzése, össze sem hasonlítható azokkal a pillanatokkal, amiket Isten ad az életembe. Szóval, az én személyes stratégiám: megtanulni megkülönböztetni a valódi és a hamis élvezeteket. Minden élvezet némi áldozattal jár, de míg a valódi élvezetek esetén előre, a hamis élvezetek esetén utólag fizetjük ki azt.

A gyakorlatban nekem az segített, hogy a telefonomról letöröltem a közösségi média alkalmazásait, úgyhogy csak

böngészőn keresztül vagy számítógépről tudom nézni. Emellett kikövettem az ismerőseim nagy részét, kivéve 15 embert, akik a családtagjaim és a közeli barátaim, ezért ha meg is nyitom a Facebookot, naponta legfeljebb 10 poszt van, amit nem görgetek órákig. Ha belegondolok, nem is igazán érdekel több száz ember napi publikációja. Híreket nem olvasok, nincs Insta profilom, és ha őszintén magamba nézek, egyik sem bizonyult fontosnak, és valódi boldogsággal se tölt fel. Van helyette jobb dologom.

Együtt tanulni a Bibliából reggelente sokkal megalgatóbb élmény számomra, és a végén nem úgy érzem, hogy csak az időt pazaroltam, hanem életre szóló értékes pillanatokot éltem át.

**BellaGirl: Tettél tisztasági fogalmat? Szerinted, fontos a házasságig várni a szexszel? Mi az a legfőbb tulajdonság, amit egy lányban keresel?**

**Teo:** Tisztasági fogalmat, mármint életre szólót? Ha igen, akkor röviden: nem, nem tettem. (Nevet.) Úgy hiszem, hogy Isten adni fog majd egy családot nekem, vagy ha az az akarata, akkor

nem. De fogadalmat nem tettem ellene.

A házasság előtti szexről ugyanúgy gondolkodom, mint más élvezetekről. Melyik értékesebb: várni vagy nem várni? Személyes megértésem szerint, a Biblia tanítása szerint, példaképeimre tekintve és mások történeteit hallva úgy gondolom, hogy értékesebb várni. No, nem azért, mert ez az "elvárás", hanem mert hiszem, hogy jobb!

Sajnálom, ha nem kielégítő a válaszom, de személy szerint semmilyen kiemelt tulajdonságot nem keresek... Kicsit több mint másfél éve elkezdtünk ismerkedni egy lánnyal, de egyikünk se keresett párkapcsolatot. Hamar jó barátok lettünk, de azt hiszem, hogy a kapcsolat kezdete túlment egyes tulajdonságokon vagy körülményeken. Egyikünk se tudhatja, mi lesz a kapcsolat vége, de úgy gondoljuk, hogy mostanra ez Isten akarata. Nehéz lenne pontokba szedni, hogy mi minden hozott minket erre a döntésre.

**BellaGirl: Szerinted ciki, ha egy lány kezdeményez az ismerkedés során?**

**Teo:** Szerintem a "ciki", az nem szempont.

De tapasztalatból nem tudnék semmit mondani. Szerintem, a mi esetünkben tulajdonképpen "kialakult", és mindkettőnk számára egyértelművé vált, hogy kölcsönösen különleges figyelmet fordítunk a másikra. A ködös válaszra melegségemül hoznám fel a Példabeszédek 30. rész 18-as és 19-es versét. Bocsánat. *(“Ez a három dolog csodálatos előttem, sőt négy dolgot nem értek: A sasnak az útját az égen, a kígyó útját a kősziklán, a hajó útját a mély tengeren és a férfi útját a leánnyal.” - a szerk.)*

### **BellaGirl: Szerinted elválasztható a magánélet és szolgálati élet?**

**Teo:** Ez egy másik nehéz kérdés számomra. Nem tudom, hogy lehet különbséget tenni egy misszionárius és egy tanítvány között. Azt sem tudom elkülöníteni, hogy a szolgálat az életem, vagy az életemnek egy része. Pontosan ezért, néha kényelmetlen számomra, hogy misszionáriusnak mondjam magamat. Attól tartok, hogy valaki azt gondolja, hogy én azért vagyok misszionárius, mert vettem egy repülőjegyet, vagy összecsomagoltam a bőröndömet. De ugyanazt csinálom itt, mint otthon. Dolgozom, eszem, időt töltök emberekkel, alszom, és vágyom Isten vezetésére. Nem tudnám elválasztani a szellemi és nem szellemi, szolgálati és nem szolgálati tevékenységeket.

### **BellaGirl: Mik a távolabbi terveid?**

**Teo:** Az eredeti terv az volt, hogy 8 hónapot töltök Argentínában. Jelenleg, kicsit több mint 2 éve vagyok itt, és egyelőre nincs tervben, hogy máshova menjek.

A földrajzi elhelyezkedésem nem göröcsölök sokat. Meglehet, hogy ajövőben az itteni pásztor egy másik országba költözik, és akkor talán én is fontolóra venném, hogy vele tartssak. A mostani terveimre tekintve, úgy látom, hogy Isten szívesen lát itt. Folytatom a munkámat, egyre jobban élvezem az angol tanítást,

a gyülekezetben arra számítunk, hogy létszámbeli növekedés is lesz hamarosan a minőségbeli növekedés mellett. Ha a Zsoltárok 25:12 igaz, akkor Istent félve nem tudok rossz döntést hozni.

### **BellaGirl: Férfi szemmel milyen egy kapcsolat? Te is arra vársz, csatára készen, hogy megmenthesd a toronyba zárt királylányt, ahogy a lányok várják a herceget?**

**Teo:** Talán igen. (Nevet) Nem találtam formulát a Bibliában, de Krisztus maga is így mentette meg a menyasszonyát. Azt hiszem, hogy ennek a régi sztorinak minden eleme előfordul valahogy az életünkben, de nem tudom pontosan, hogy milyen formában.

Az biztos, hogy minden kapcsolat halállal és sok harccal jár, és hiszem azt is, hogy én magam vagyok a szörny. *(Mosolyog.)*

A Prédikátor 4:9 szerint a kettő jobb, mint egy. Lehet, vannak kapcsolatok, amiknél jobb, ha egyedül vagy. Ez egy jó próba, hogy valóban jobb-e a kettő, mintsem az egyedülállóság.

### **BellaGirl: Milyen nehézségekkel szembesültél az elmúlt években hitbeli/párkapcsolati téren?**

**Teo:** Az egyik kihívás itt Dél-Amerikában az volt, hogy az emberek olyan barátságosak és derűsek, hogy ebből kifolyólag sokszor nehéz mély, jelentőségteljes beszélgetéseket folytatni. Jó pár hónapig eléggé küszködtem a felszínes beszélgetésekkel. Akár más keresztényekkel, akár nem hívőkkel beszélek, Istennek engem kell megerősítenie abban, hogy valóban van mondanivalónk. Elsőként nekem kell elfogadónak és aláztosnak lennem, hogy Isten megtanítsa erre.

Ellenkező esetben elég fájdalmas és céltalan felszínes kapcsolatokban és beszélgetésekben részt venni.

Kapcsolati szempontból annyi a

különlegesség, hogy a barátnőm Peruban lakik. Ez eléggé szerencsétlennek hangzik, utoljára egy éve találkoztunk. Azt gondoltam, hogy öngyilkosság egy ilyen távkapcsolatba belekezdeni. De meglepetésemre nagyon élvezetes a várakozás. Természetesen egy az egyben nagy kihívás is, de mindketten sokat tanulunk így a türelemről, a szeretetről és a várakozás ajándékáról. Egy olyan lányért érdemes, akiért a várakozás csak néhány napnak tűnik - ahogy Jákob szerette Ráheld (1Móz 29:20).

### **BellaGirl: Szerinted mi a 3 legfontosabb dolog egy párkapcsolatban? Mit gondolsz a női szolgálókról? Miben különböznek a női misszionáriusok? Hogy látod, van-e egyáltalán különbség?**

**Teo:** Megpróbáltam a többi válaszaimba foglalni az ezekre a kérdésekre adott válaszom.

Az 1Mózes 29:20 és a Prédikátor 4:9 mellett - ezzel a két verssel próbálom rendszeresen megvizsgálni magamat - azt tartom még alapvető fontosságúnak, hogy ne szükségből kezdjek bele a kapcsolatba. Isten mindent megadott, amire szükségem van, semmi jónak nem szenvedem szükségét (Zsoltárok 23:1, 34:10-11). Ha a kettő jobb, mint az egy, akkor hála Istennek. De egy párkapcsolat nélkül is teljes és elégedett vagyok.

A női misszionáriusok kapcsán nem tudom, mi a különbség. Mitől misszionárius egy misszionárius? Nem az utazástól, és nem is a tevékenységektől. Nem vagyok hasznosabb, ha többet teszek, és nincs okom önkárhoztatásra, ha esetleg kevesebbet. Lehet, hogy más szerepeket töltünk be, de visszakérdeznék: ez vajon különbséget eredményez-e?





szerelem

szerző: bella rae Magazin, Anna Schwenke

## igaz szerelem

Cole, aki eredetileg afrikai, és Valerie, aki orosz Angliában találkoztak gyerekkorukban. Tizenkét évvel később Ausztráliában élnek, és egy örült, izgalmas, új kalandba kezdenek... ami a házasság!

### Hogy találkoztatok?

**C:** Angliában találkoztunk egy magántanulói konferencián. Valerie 11 éves volt, én 13. Valerie az első sorok egyikében ült egyedül, számomra viszont ez nem volt túl menő, tehát megkértem a húgomat,



hogy barátkozzon össze velem, ugyanis túlságosan féltém odamenni hozzá. Rögtön felfigyeltem a hajára, és arra, hogy milyen csinos.

**V:** Együtt játszottunk egy csapat gyerekekkel a konferencia hetében. Cole és én barátok voltunk a kezdetektől, de 11 évesen nem gondoltam még arra, hogy kihez megyek majd feleségül.

### Mit szerettek egymásban?

**C:** Imádom Valerie lelkesedését. Pezsgő személyiség, mindig mosolyog, és kevés dolog van, ami elkedvetleníti. Figyelmes az ajándékozásban is. Valódi erőfeszítést tesz azért, hogy különleges ajándékot tudjon választani. És nagyon szép.

**V:** Ami mindig kitűnt számomra Colel a kapcsolatban, az az emberek iránti szeretete. Törődik velük, és időt szán rájuk. Olyan emberekkel is együtt tölti az idejét, akiket sokszor figyelmen kívül hagynak vagy mellőznek - gondoskodik róla, hogy senki se érezze úgy, hogy kimaradt. Ezenkívül bölcs, jóképű és spontán is. Imádom a spontaneitását - így az élet mindig izgalmas!

### Mit hoz ki belőled a másik?

**C:** Valerie segít abban, hogy ne legyek büszke, amit ma már jobban észreveszek, mert mindkettőnket bánt, tehát kézbe veszem a dolgokat, hogy hamar megoldhassam a problémát. A segítségével felelős ember

tudok maradni, és türelmet is tanulok.

**V:** Mikor összeházasodtunk, akkor költöztem el először a szüleimtől. Bár éltem és tanultam már Ausztráliában, még mindig gyakorlom az otthontól távoli, felnőtt életet. Cole bátorít ebben. Nehéz kérdéseket tesz fel, amiket nem mindig szeretnék hallani, de arra sarkallnak, hogy felelősséget vállaljak, és cselekedjek. Türelmet tanít, és példát mutat.

### Milyen kalandokban volt részetek?

**C:** Rögtön miután megesküdtünk, Svájcba mentünk egy pár napra meglátogatni a barátainkat. A családi nyaralóházukban szálltunk meg a svájci Alpokban, Valerie a lányok szobájában, én pedig a fiúkban. Lehetőségünk volt bejárni az Alpok hegyeit, télen. A hó gyönyörű volt, olyan tiszta és tökéletes. A hóban üldögélve svájci csokit ettünk, és láthattuk a Toblerone hegyet.

**V:** A legőrültebb kalandunk az első esküvőnk volt. Két esküvőt tartottunk két hét időközönbséggel, egyet Oroszországban, és egyet Ausztráliában. Az orosz szertartás egy gyönyörű, egyszerű, szabadtéri ceremónia lett volna, de előző nap egy ciklon csapott le Oroszországra. Megpróbáltuk kint megvalósítani, de egyszerűen nem lehetett. Minden alkalommal, mikor kivittük a dolgokat a szabadba, az eső elkezdte ledönteni azokat. Volt egy pont, mikor Cole, az öcsém és én körbejártunk kocsival, hogy feliratokat helyezünk el, amikor hirtelen két fa kidőlt és pont az autónk elé vágódott. Azt hittem, meg fogunk halni. Kiugrottunk az autóból egyenesen a sárba, hogy elmozdítsuk őket, és így átjuthassunk, mert közben elkezdett áradni. Éjjel 11:30-kor ráeszméltünk, hogy nem leszünk képesek másnap 150 embert vendégül látni. Teljes pánikban hívtam fel az orosz anyukámat, és ő csak ennyit mondott: "Ne aggódjatok, csak adjatok nekem 30 percet!" Másnap délre meg is érkezett a válasz egy helyi templomból, ahol még nem jártunk, hogy

használhatjuk a gyülekezeti termüket. Másnap mindössze két óránk volt, hogy elkészüljünk, de sokan beszálltak, így minden összejött. Csodálatos esküvő volt.

### Hogyan mutattátok ki, hogy tisztelitek egymást, és törődtek a másikkal, mikor együtt jártatok?

**V:** Néhány nappal miután elkezdtünk járni, Cole megkérdezte, hogy megfoghatja-e a kezem. Nagyon tetszett, hogy, nem gondolta azt, hogy csak azért, mert a barátnője vagyok, rendelkezhet velem, és azt csinál, amit csak akar - számított neki a véleményem, és éreztem, hogy tisztel. Egy másik módja, amivel kimutattuk a törődésünket az volt, hogy időt szántunk a másikkra. Éveken keresztül távkapcsolatban éltünk, és csak úgy működhetett, hogy prioritásként kezeltük egymást. Cole számára ez azt jelentette, hogy minden nap 5:30-kor kelt, számomra pedig, hogy sokáig fenn maradtam. Minden egyes nap skype-on beszélgettünk, bármi is történt aznap, és ez az állandóság jelentette az egymás iránti törődést.

**C:** Amin nagyon fontos volt nekem, az az, hogy tiszteljük egymás határait. Csak a házasságkötés után aludtunk együtt. Nehéz volt, sok erő és hit kellett hozzá, hogy azt tudjuk tenni, amit a legjobbnak vélünk egymás számára. Rájöttünk, hogy a tisztelet, amit saját határaink és egymás határai iránt mutatunk, meghatározta a kapcsolatunk jellegét már a kezdetektől.

### Milyen a házasság?

**C:** Tök jó! Mintha állandóan a legjobb barátoddal lógnál. Valószínűleg kicsit többet veszekedtek, mint a legjobb barátokkal, de aztán megcsókoljátok egymást és kibékültök - ez a különbség! És a konfliktus sokszor lehet

jó egy házasságban - ha konfliktusokon és nehéz időkön mentek keresztül, az összehoz titeket olyannyira, hogy a kapcsolatotok sokkal mélyebbé és bensőségesebbé válik. Azt is nagyon szeretem, hogy önmagunk lehetünk és természetesekek. Nincsenek falak közöttünk, és semmitsem kell rejtegetnünk. Nagyon klassz! A házasság nagyszerű, de dolgoznod kell érte. Ez is olyan, ha bármiben is jó akarsz lenni az életben, keményen meg kell dolgoznod érte.

**V:** Szeretem a legjobb barátommal tölteni a napjaimat, a férjemmel, az oldalamon. Szórakoztató, teljesnek érzem magam, és növekszem általa. A házasságban önmagam legjobb verziója tudok lenni... legtöbbször! Jóban vagy rosszban, de egy csapatban játszunk, és ezt soha nem akarjuk szem elől téveszteni.



# életem legizgalmasabb kalandtúrája

Tizenhét éves voltam, és már csak alig néhány hónap választott el az érettségitől, életem első, komolyabb megpróbáltatásától, már ami az iskolai teljesítményt illeti.



Amolyan pedáns, rendes diák lévén, a szorgalom és az iskolai helytállás nagyon is kiemelt helyen álltak az életemben. S mivel szerettem tanulni - valójában a tanulás és a tanítás volt a mindenem -, ezért igazi öröm érte a szívemet, amikor egyik évfolyamtársam, Laci, egyik nap eljött hozzánk, és arra kért, hogy együtt készüljünk fel az érettségire.

Laci egy kedves szívű, kissé bohókás és meglehetősen szétszórt természetű fiú volt, akivel nyolc éven át osztálytársak voltunk az általános iskolában, és most, osztálytársak vagyunk a gimnáziumban. Így hát, amikor megkért, hogy készítsem fel néhány tantárgyból, repesett a szívem örömeiben. Ez kicsit furcsán hangzik, tudom, de valójában arról volt szó, hogy végre valakit taníthattam! Persze, azt én sem sejthettem, hogy ez az együttműködés életem legizgalmasabb kalandtúrájának a kezdete lesz majd.

Még javában tél volt, de mi már ott ültünk a könyvek fölött, és én lázasan magyaráztam Lacinak a magyart, a matekot, az angolt, az orosz és a történelmet. Nem titkolom, tényleg nagyon élveztem. Aztán egyszer csak arra lettem figyelmes, hogy minden alkalommal, ahogy befejeztük a tanulást, Laci Jézus Krisztusról kezdett el mesélni nekem. S nem csak nekem, hanem a testvéremnek, Katának is. Bár Istentől távol nőttünk fel, mégis volt bennem egyfajta istenfélelem, de az Urat nem ismertem, és a hozzá vezető utat sem.

Laci minden közös tanulás után kitartóan, nagy lelkesedéssel beszélt Jézusról, és elhívott

bennünket a református gyülekezet ifjúsági körébe is. Katának és nekem rengeteg kérdésem volt a világ keletkezéséről, és az ember életének értelméről. A gonosztságot, a betegséget, a bűnt, a megváltást, Isten létezését, Isten tulajdonságait és minden ehhez hasonlót alaposan szerettem volna megérteni, hiszen számomra a hitre jutás kulcsa ebben rejlett. A kérdések csak úgy áradtak és áradtak, Laci alig győzte megválaszolni őket.

Már az első pillanattól fogva észrevettem, hogy Laci nagy alázattal és szeretettel felel, még azokra a kérdésekre is, amik néha számomra is butának tünnek, vagy éppen túlságosan is naiv, illetve alkalmanként hitetlenkedő és értetlenkedő kérdések voltak. Aztán egy idő után egyre kíváncsibb lettem. Mindennek utána akartam járni, mindent tudni szerettem volna, hiszen, bár még csak tizenhét éves voltam, az élet értelmét és Isten kilétét már rég kutattam, csak még a válaszokat nem tudtam. Nem találtam meg őket sem ebben az életben, sem egyetlen irodalmi műben, sehol sem. De ahogy hétről hétre egyre jobban megnyílt Isten előtt a szívem, a Szentlelke által az Úr úgy kezdett munkálkodni bennem.

Hamarosan eljöttek az érettségik, amin mindketten sikeresen teljesítettünk. Bár ezzel - az én nagy szomorúságomra - tanítói pályafutásomat egy kis időre félre kellett tennem. A nyár folyamán azonban tovább folytatódott az események. Eljártunk Katával a református ifjúsági alkalmakra, ahol Isten egyre csak közelebb húzott magához.

Javában októbert írtunk, amikor Laci elhívott Debrecenben egy evangelizációs hétre, amit





*"Olyan érzés volt,  
mintha egy szeretet-forrás  
fakadt volna fel bennem."*





az egyetemi templomban rendeztek. Ekkor már főiskolásként vettem részt az esti istentiszteleteken, és legnagyobb meglepetésemre minden este olyan volt, mintha a református lelkész nekem prédikált volna. Minden szava szíven talált. A hét igéje a következő volt: „Íme, az ajtó előtt állok, és zörgetek, ha valaki meghallja a hangomat, és megnyitja az ajtót, bemegyek ahhoz, és vele vacsorázom, és ő énvelem.”

(Jelenések könyve 3:20) Tudtam, hogy az Úr arra vár, hogy megnyissam a szívem, és

behívjam az életembe. Mivel még mindig nem voltam teljesen biztos benne, hogy minden kétséget kizáróan létezik Isten, pedig már háromnegyed éve puhította az Úr a kerges szívemet, ezért ezen a héten a következőt mondtam a Mindenható Istennek: „Uram, ha tényleg létezel, mutasd meg magad nekem!”

Így aztán valami ellenállhatatlan erő megragadta a szívemet, és annyira megérintettek az elhangzott üzenetek, hogy az evangelizációs hét utolsó estéjén nem is tudtam mást tenni, behívtam Jézust az életembe. Isten ugyanis annyira valóságossá vált számomra, olyan erővel járta át a lelkemet. A lelkész kérte, hogy akik befogadták az Urat, menjenek előre, és maradjanak ott az istentisztelet végeztével. El sem tudtam képzelni, hogy miért kellett volna ottmaradnom,

ráadásul előre menni a lelkészhez?! - így kétségek, őrlődések közepette, azonban mégis a félelmeimnek engedve, mégsem mentem előre. Csak ott álltam és vártam, hogy az istentisztelet egyszer csak véget érjen.

De már potyogtak is a könnyeim, a buszon sem tudtam visszatartani őket az úton hazafelé. Olyan szömyen éreztem magam, tudtam, hogy van Isten, aki a Szeretetet, akivel épp most találkoztam, aki elvette a kereszten a bűneimet, s én Őt máris elárultam.

Még annyit sem tudtam megtenni érte, hogy előre menjek, és róla bizonyosságot tegyek, pedig Ő az életét adta értem. Nagyon rosszul éreztem magam. Kis albréleti szobámba hazaérve hangosan zokogtam, és úgy éreztem, hogy ezen az



egész világon én vagyok a legbűnösebb lélek. A bűneim terhe annyira nyomta a vállamat, hogy a súly alatt majd összeroppantam. Minden bűnömet megvallottam az Úrnak, minden szeretetlenségemet, gyávaságomat, a bántó szavakat és tetteket, a hitetlenségemet, a gőgömet, és mindent, amit csak lehetett. Órákig csak imádkoztam és zokogtam, s így sirtam álomba magam azon a késő októberi éjjelen.



Reggel, amikor felkeltem, csoda történt velem. Az éjszakai sírásnak és bűnbánatnak nyomát sem éreztem. Ehelyett egy könnyedség uralkodott rajtam, s olyan érzésem támadt, mintha a föld fölött legalább harminc centivel járnék és lebegnék. Belülről, a szívemből



a szeretetnek egy olyan kiáramlását éreztem, amit azelőtt sohasem ismertem. Tulajdonképpen mondhatom, hogy addig nem ismertem mi az igazi SZERETET. Ez a szeretet pedig csakis áradt és áradt belőlem. Teljesen átjárt újra és újra, és egy másik dimenzióba röpített. A János evangéliuma 7:37-39 verseiben ezt olvashatjuk: „Az ünnep utolsó nagy napján pedig felállt Jézus, és így kiáltott: Ha valaki szomjazik, jöjjön hozzám, és igyék! Aki hisz bennem, amint az Írás mondta, élő víz folyamai áradnak annak belsejéből. Ezt pedig a Lélekről mondta, akit kapnak majd a benne hívők, mert még nem adatott a Szentlélek, mivelhogy Jézus még nem dicsőült meg.



Ha te is szeretnél részt venni életed legnagyobb utazásán, ne habozz, gyere, tárd ki a szívedet, s hívd be az Úr Jézust, aki elveszi minden bűnödöt és új étellel ajándékozik meg! Mondd ezt neki: **„Úr Jézus, köszönöm, hogy meghaltál a kereszten a bűneimért, hogy nekem életem lehessen, és megnyitottad az Atyához az utat előttem. Kérlek, bocsásd meg minden bűnömet, költözz a szívembe, és a Szentleked által vezess a büntől egyre távolabb, és a mennyhez egyre közelebb. Köszönöm, Uram, hogy szeretsz, a Te Igéből tanít meg engem is, hogyan szerethetek. Ámen.”**





szépség

szerző: Gyémánt Tímea

## a jó nő

A szem. Mondják, hogy a szem a lélek tükre, s ezt én is egyre inkább beismerem. Egyre több olyan keresztény nővel, vagy fiatal leánnyal találkozom, akinek a szemeiben, a tekintetében, az arcában elveszek...

Meg se kell szólalnia, egy pillantás elég. Egy pillantás, amely az igaz szépséget reprezentálja. Ha belenézel egy nő szemébe, cseppnyi betekintést nyersz a lelkébe is. Abba, hogy az fekete, vagy fényt hordoz-e. Abba, hogy az téged épít, lenyűgöz, vagy gonoszságot és mérget áraszt-e magából. Ez lenne a jó nő titka? Szerintem valami ilyesmi...

A nőideálom, mint önmagam felé kitűzött cél az Istennel való utammal párhuzamosan alakul, formálódik, s biztos vagyok benne, hogy jó irányba. Korábbi írásomban olvashattad, hogy az evészavar egy évtizeden keresztül

szerepet kapott az életemben. A lelkem darabokban volt, mindig a tökéletes nőkhöz hasonlítgattam magam, s nem vettem észre az igazi értékeimet. Társaink ezrei, sőt milliói, egyre többen teszik tönkre magukat hasonló módon a folyamatos összevetésben. Ez a tendencia azonban, lássuk be, érthető. Idealizált cicababák képei, videói áramolnak mindenhol a szemünkbe, még egy festékreklámt sem tudnak eladni anélkül, hogy a festékes vödört ne egy forrónacis hosszú combú szőke maca tartsa, aki kéjelegve fogja az ecsetet és próbálja a falat összekenni vele.

Egy jó test valóban figyelemfelkeltő, s a narancsbőr nélküli tökéletesen kerek popsi dicséretre méltó. De hála a jó Istennek már kezdem érteni, hogy a külső szépség nem elég, s bizony- bizony elmúlik. A bőr elveszti rugalmasságát, a haj elvékonyodik, s ráncok sokszorozódnak meg a test különböző tájain. De talán ez így van rendjén. Isten mindenből a legjobbat tudja kihozni, és szerintem az öregedés jelenségét is össze lehet kapcsolni egy nagyon fontos összefüggéssel. Mégpedig azzal, ami már egy lerágott csontnak nevezhető, s ami olyan közhelyes, melynél közhelyesebb mondásként már csak az jut eszembe, hogy „mindenki azt kapja, amit megérdemel”. Az összefüggés pedig az, hogy a "külső szépség nem minden". Egyik lány magyarázza ezt nap mint nap a másiknak, majd előveszi az okostelefonját és a topmodellek oldalán lévő agyonretusált képeket görgeti hosszú percekig keresztül, összezúzva ezzel a maradék kis önbizalmát is. Így van, vagy nem így van? Pedig nem kellene, hogy így legyen. A külső valóban nem minden. S ezt a te érdekedben, minél hamarabb bele kell vésned a fejedbe, s elsősorban a szívedbe. Pláne, ha Istennel akarsz járni az életedben. Gondolj csak bele, mennyire kegyetlenül fájhat Neki látni az olyan, általa megálmódott és megalkotott csodálatos lányok kinszenvedését, akik a világ sötétsége által átalakított ideálók paramétereinek elérésére vágyakoznak... Belegondolni is borzalmas...

Mit hiszel, hogy Istent lenyűgözi a 90-60-90-es kombináció? Vagy a póthaj és a szilikonos csücsörítő szájacská? Kinek akarsz tetszeni? A világnak? A múltó trendeknek? Vagy egy férfinak, mert azt hiszed, hogy csak akkor kelted fel az érdeklődését, ha tökéletes alakot faragsz magadnak? Állj le a hamis illúziókkal! Ne gyötörd magad többé! Félre ne érts, én nem a sport, vagy a jó kinézet ellen vagyok. Sőt, nagyon is azt gondolom, hogy tenni kell az egészségünkért, mozogni, figyelni az

étkezésre, s tisztelni a saját templomunkat, azaz a testünket. A motiváción azonban komolyan el kell gondolkodnunk! Miért akarunk szép külalakot? Azért, hogy a világnak imponáljunk? Vagy hálaképp, megmutatni Istennek, hogy vigyázunk magunkra, s törődünk az egészségünkkel? Hidd el, ha így állsz hozzá, az egészségre való törekvés is áldásokkal fog járni! Ne hasonlítgasd magad senkihez sem! Isten nem teremtett két egyforma embert, még az ikrek is sok mindenben különböznek! Régebben mindig keskeny csípőt és "pálcika lábakat" szerettem volna, majd rá kellett jönnöm, hogy ha megfeszülök, sem tudom az alkatomat megváltoztatni. Saját magadból azonban te is szuper dolgokat tudsz kihozni: legyőzni a korlátaidat, szintet lépni, akár a sportban, akár az étkezésben, például ha tudatosan kevesebb édességet eszel! Mint írtam, a motivációt azonban mindig gondold át! Isten örül az áldozatoknak, s megjutalmaz, ha "jó cél érdekében" figyelsz az egészségedre.

Visszatérve a jó nő tulajdonságainak összegyűjtésére, fontosnak találom, hogy a példaértékű nő a jót cselekedje, az igazat - szeretettel. Azt az igazat, amelyet a bibliai alapigazságok lefednek. Szeresse embertársait! Szeresse önmagát, de ne egoista módon! Szeresse Istent! Törekedjen a békességre! Adakozzon! Védje meg a gyengébbet! Bocsásson meg! Kérjen bocsánatot! Ha ezeket valaki tudatosan gyakorolja, s beleilleszti a mindennapjaiba, igazán jó nővé alakulhat. A szemeiből mély csillogás fog fakadni, mindenki észreveszi, hogy valami megváltozott benne. Erre törekszem, hogy ilyen nő legyek. Jézus a példaképem, az ő értékei, az ő cselekedetei vannak a szemem előtt. Azt akarom, hogy büszke legyen rám, s ha találkozunk, azt mondja az arcomba, hogy csodálatos nő vagyok. Ezért, ennek érdekében akárhányszor elbukok, felkelek, leporolom a koszt magamról, s ismét harcba

indulok. Jó nőnek lenni nem egyszerű, nem is alakulhatunk át varázsszóra. Ez egy folyamat. A nehézségeinket le kell küzdeni! A korlátainkon át kell ugrani! Szeretettel és erővel, amit Istentől kapunk.

Arra kérek, hogy gondold át az értékrended, a céljaid, a jövőképed! Miért küzdesz nap mint nap? Milyen nővé akarsz alakulni? Milyen folyamaton mész keresztül? Építenek-e téged a kapcsolataid; a hobbid; a filmek, amiket nézel; az újságok, amiket olvasol; vagy a zene, amit hallgatsz? Hiszed, hogy annyira értékes vagy Isten szemében, hogy Ő a saját Fiát feláldozta érted? Csodálatosan nagy kincs vagy! Ne engedd hát a világ által befolyásolni az önképed, az érzéseid! Tudom, hogy ez nehéz, én is minden egyes nap küzdök ezzel. Hiszem azonban, hogy ez a küzdelem hatalmas győzelemmel fog lezárulni, mert Isten szeret és támogat. Az ő királynője vagyok. Te is az ő királynője vagy, ahogy anyukád, lánytestvéreid, barátnőid, s a munkatársaid is. Sőt még azok a lányok is a Teremtő keze alkotásai, akikkel nem szimpatizálsz. Akik gonoszak. Akik mást bántanak. Akik maszk mögé

bújnak. Isten őket is szereti, és szeretné, ha te elmondanád ezeknek a lányoknak, hogy mennyire értékesek. Egy jó nő bizony így tesz, követi a Szeretet hangját, s szemei ettől olyan ragyogóak. Az ilyesfajta feladat nem könnyű, de mennyei jutalommal jár, ezt garantálom neked!

Nagyon szeretem a Példabeszédek könyvében a derék asszony dicsérete részt, amely így kezdődik:

*„Derék asszonyt kicsoda találhat?*

*Értéke sokkal drágább  
az igazgyöngynél.*

*Ura szívből bízik benne,  
vagyonja el nem fogy.”*

(Péld 31,10-12)

Tudom, ezek a bibliai írások régimódinak tűnhetnek, de ha átolvasod, te is belátod, hogy minden egyes részt párhuzamba lehet hozni a mai világ dolgaival, a modern foglalkozásokkal, amiket végzünk, s ezért is érdemes mélyen belegondolni a mondanivalóba.





A vers utolsó szakasza is egyértelműen kihangsúlyozza, hogy milyen értékrendet ajánlott követni:

*"Erő és méltóság árad róla,  
és nevetve néz a holnap elé.  
Szája bölcsességre nyílik,  
és nyelve szeretetre tanít.  
Ügyel háza népe dolgaira,  
nem kenyerre a semmittevés.  
Fölkelnek előtte fiai,  
és boldognak mondják,  
ura pedig így dicséri:  
Sok nő végez derék munkát,  
de te felülmúlod mindegyiket!  
Csalóka a báj, mulandó a szépség,  
de az Urat félő asszony  
dicséretre méltó.  
Hadd élvezze munkája gyümölcsét,  
dicsérik tetteiért minden helyen!"*

(Péld 31, 25-31)

Elképesztő, hogy az Ószövetség bölcs mondásokból álló könyvének ez a versikéje mennyire frappánsan, egyszerűen és célzottan leírja, hogy mely tulajdonságokkal kell a derék asszonynak rendelkeznie. Más szóval kifejezve megmutatja, hogy milyen is a jó nő. Érdekes ezt a részt nekünk, lányoknak gyakran átolvasni és elgondolkodni rajta, de a párkereső férfiaknak is ugyanúgy szól ez a vers, hogy milyen az ideális menyecskejelölt.

Mennyi jellemvonással tudod magad azonosítani a felsoroltak közül? Mely területen van még szükséged fejlődésre, változásra? Ha van rá lehetőséged, beszéljete a témáról még a barátnőiddel és támogassátok egymást, hogy minél jobb nők lehessetek. Isteni örök igazságokkal felruházott, csillogó szemű jó nők.





Bella Girl teszt

szerző: bella rae Magazin

## megér annyit az a srác?

Ha úgy érzed, hogy új baráttra találtál, vagy a szíved kihagy egy ütemet, amikor meglátod ŐT, érdemes megfigyelned, hogy az illető hogyan viselkedik veled szemben, mielőtt túlságosan felcsillannának a szemeid...

### AMIKOR MEGLÁT TÉGED:

- A)** Mosolyog, integet, odajön, és megkérdezi, hogy vagy.
- B)** Vigyorog, és kíváncsi, vajon odamész-e, majd aranyos ugyan, de közben mégis valahogy furcsa.
- C)** Elkerekednek a szemei, a lábát nézegeti, kicsit zavartnak tűnik, és rád hagyja a társalgás egészét.
- D)** Úgy tesz, mintha egyáltalán nem venne észre téged, vagy feléd ereszt egy vigyorgásfélét kisebbségi érzést keltve így benned, esetleg a testedet méregeti, kényelmetlen helyzetbe hozva ezzel téged.

### AMIKOR BESZÉL HOZZÁD:

- A)** A szemedbe néz, nyíltan és könnyedén beszélget veled, kérdez, és meghallgatja életed minden részletét. Fesztelennek és nyugodtnak érzed magad a közelében.
- B)** Egy kissé csendes. Figyelmesen hallgat téged, kérdezget az életedről, de nem oszt meg túl sok információt magáról, arról, hogy mi történik vele éppen.
- C)** Nyugtalan, többször néz lefelé, mint a szemedbe. Főként csak hallgat, és néha elkalandozik. Amikor ő beszél, erőteljes és komoly.
- D)** Mindent megoszt magáról, de felőled nem érdeklődik. Amikor beszélsz hozzá, általában félbeszakít egy buta viccel vagy valami komisz, szemérmetlen dologgal, majd azt mondja: „csak húzlak!”.

### A BARÁTAI TÁRSASÁGÁBAN:

- A)** Hangoskodhat, és szórakozhat, de mindig hű önmagához. Szeretné, hogy találkozz a barátaival és vice versa, hogy ők is megismerjenek téged. A barátaai szeretik. Úgy tűnik, igazán támogatják és bátorítják egymást.
- B)** Igazán bírod azt az oldalát, amelyet látsz. Sokkal fesztelenebb a barátaival. Mindig is mosolyogni, és integetni fog neked, amikor velük van, de nem fog odarohanni, hogy be is mutasson nekik.
- C)** Miféle barátok? Egy kissé magányos, piszkálják, vagy ha vannak is barátaik, nem úgy tűnik, mintha sokat beszélnének.
- D)** Nem kedves, és hajlamos lekezelően bánni veled előttük. A barátaik folyton viccelődnek, vadulnak, és próbálnak versengeni egymással. Inkább elkerülöd őt, ha velük lóg. Az igazat megvallva ijesztőek, ha együtt vannak.

## ISKOLÁBAN / MUNKAHELYÉN:

**A)** Rendkívül szorgalmas, de tudja, mikor kell lazítani és szórakozni. Tisztelettel adózik a tanárai/főnökei felé, és igazi energialöket a csapatnak.

**B)** Csendes törtető. Elvégzi, amit el kell, de nehéz megmondani, vajon élvezi-e, vagy csak túljutni próbál a feladatokon. Nem bajkeverő, de nem is ad hozzá sokat a csapathoz.

**C)** Ingadozik az igazán kemény próbálkozás, a túlhajszoltság, a feladás

és a nemtörődömség között. Sokszor kerül bajba, gyakorta nem szándékosan.

**D)** Megteszi, amit akar, tekintet nélkül arra, hogy a feljebbvalói mit kértek tőle, vagy a körülötte lévő emberek mit éreznek. Elsődleges célja, hogy jól érezze magát, és élvezzi, ha irányíthat, de felelősség nélkül.

## SZABADIDEJÉBEN:

**A)** Szabadidejét a családjával és a barátaival tölti valamilyen kreatív szenvedélyt

üzve, sportolva vagy hozzájárulva a közösséghez.

**B)** Nem vagy biztos benne, hogy pontosan mit csinál, de tudod, hogy van legalább egy király hobbija.

**C)** Dolgozik, otthon van, zömében videójátékokat játszik, és/vagy kerüli a társaságot.

**D)** Iszik, dohányzik, drogokkal kísérletezik, pornót néz, lányokkal alszik, állatokat kínoz, és/vagy embereket terrorizál.

## LEGTÖBB A): MENJ BELE!

Igazi kebelbarátnak tűnik! Fedezd fel, milyen jó móka jobban megismerni őt, de csak lassan a testtel! Csak azért, mert zöld jelzést kaptál, ez nem jelenti azt, hogy le kell rohanni. Megismerni valakit az egyik legnagyobb kiváltság, ami létezik, szóval szánd rá az idődet, élvezd a folyamatot, tartsd nyitva a szemedet, hogy milyen irányba haladtok, légy határozott, hogy hová tartotok, maradj tiszteletteljes, és figyeld, hogy ő is hasonlóképp viselkedik-e! Vegyél részt sok csoportos összejövetelen – nagyon szórakoztatóak, és sok oldalát felfedik egymás személyiségének. Mutasd be őt a barátaidnak és a családnak! Ha a barátságokban fesztelennek és nyitottnak érzed magad, nem pedig sötétben tapogatózóknak, akkor valami jónak a részesei vagytok.

## LEGTÖBB B): LASSÍTS LE!

Úgy tűnik, megvan benne a lehetőség, hogy megfelelő legyen... de lehet, hogy némileg több időbe telik ezt biztosra tudni. Néhány embernél sokáig tart, hogy közel tudj kerülni hozzájuk, mert félnek, vagy lassan szavaznak bizalmat, míg mások még mindig keresik önmagukat, időre és térre van szükségük a fejlődéshez. Lehetek barátok, de ez a kommunikációra való hajlandóságon múlik. Az ő részéről is, nem csak a tiéd! Légy óvatos, ha kiöntöd valakinek a szívedet, aki nem sokat beszél, mert ha megszólal, megrökönyödhetsz azon,

amit mond! Csábító azzal kitölteni az üres részeket, amit te gondolsz, hogy ő gondol, de sokkal jobb, ha elég bátor ahhoz, hogy őszintén beszéljen veled, és engedi, hogy megismerd. Jobb az igazságra barátságot építeni, mint a fejedben lévő fantazmagóriákra!

## LEGTÖBB C): RÁZÓS AZ ÚT ELŐTTED!

Úgy tűnik, ez a srác zsákutcában ragadt. Lehet, hogy otthon nem támogatják, bizonytalansággal vagy aggodalommal küzd, vagy egyszerűen csak nehéz gyerekkora volt. Valószínűleg szüksége van néhány jó barátra, de a jó barátoknak jó kapcsolatok kellene, hogy ne ragadjanak vele a zsákutcában. Ő nem az a srác, akivel randiról kellene álmodoznod. Ha elindulsz ezen az úton, készülj fel, hogy rázós, nehéz és valószínűleg elég romboló lesz! Lehet, hogy egy nap ő is megéri az erőfeszítésedet, de ne csinálj bolondot magadból: a szíve még nem áll rád készen. Meghívhatod, hogy együtt lógjon a barátaiddal, vagy megkérdezheted, hogy jól van-e, és bátoríthatod, hogy beszéljen egy bölcs felnőtellel vagy szervezettel, mint a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány vagy az Ifjúsági Lelki Elsősegély.

## LEGTÖBB D): ROSSZ IRÁNY! FORDULJ VISSZA!

Igazi tökfeknek tűnik. Kerüld el, vagy szívfájdalomnak teszed ki magad!

Ne dőlj be neki, ne nézd el az agyafúrt viselkedését! Lehet, hogy nem lesz örökké tökfef, de ha engeded, hogy azt higgye, a mostani viselkedése rendben van, az nem fogja őt segíteni a jobb emberré válás útján. Biztosan van néhány kiváló tulajdonsága, de egy kis csepp méreg is halálössá teheti az egész italt. A legjobb bele sem kortyolni ebbe az italba. Ha úgy gondold, rendben van az, ahogyan bánik veled, kérlek, gondold át újra az elképzelésedet az egészséges, tiszteletteljes, szeretetteljes barátságról/párkapcsolatról! Elképzeléseink a normálisról elferdülhetnek trauma hatására, és/vagy ha olyan sötét befolyásnak vagyunk kitéve, mint a pornográfia (vagy akár romantikusnak feltételezett filmek), de a mi dolgunk kitisztítani a fejünket.

**Jegyezd meg:** Az emberek bonyolultak, és lehet, hogy nem pontosan definiáltuk a fiúbarátodat ebben a tesztben. Nem akarjuk megmondani neked, mit tegyél. Azt szeretnénk, hogy nagyszerű emberekkel vedd körbe magad, akik a legjobbat hozzák ki belőled. A kapcsolatok nehezek és zűrösek (igen, még a jók is!), és van elég dolgod, mintsem hogy belebonyolódj egy rendkívül nehéz és fájdalmas kapcsolatba, amely kétséget ébreszt afelől, milyen fényesen is ragyoghatsz. Bizz bennünk, amikor azt mondjuk, a türelem nagyon alulértékelt! Szóval ragyogó, így fogsz majd az utadba vonzani néhány csodálatos lelket!

érték

szerző: Nagyné Végh Csenge

# a keresztény randizás 10 igenje

Korábban már írtunk arról, mi az a 10 dolog, amire egy keresztény lány az együttjárás során jobb, ha nemet mond. De mielőtt még rögzülne benned az elképzelés, hogy a keresztény élet csupa nemből áll, lássuk a keresztény randizás 10 igenjét!

## 1. MERJ MÁS LENNI!

Mi, kereszténynek sokszor úgy éljük az életünket, hogy még mi kérünk elnézést azért, hogy másképp élünk, mint a világ. Ne szégyellj a másságot, ne szégyellj a mások szemében furcsa döntéseidet! Isten arra hívott, hogy felkiáltójel legyél ebben a világban, ne bújj hát el! Vállald büszkén, hogy párkapcsolati kérdésekben is Isten vezet és az Ő áldása van az életeden!

## 2. BÍZZ ISTENBEN!

Néha nem könnyű elhinni, hogy Isten a legjobbat és csakis a legjobbat szánja neked és ez nincs másképpen a házassággal és szexualitással sem. Bízz benne és légy engedelmes! Engedelmisséged jutalma nem marad el, hidd el!

## 3. LÉGY CÉLTUDATOS!

A randizás és a járás nem céltalan, de nem is önmagáért való dolog – legalábbis keresztény ember számára nem az. A célja, hogy megtaláld azt az embert, akit Isten társul szánt neked, és hogy felkészülj a vele való házasságra. Ennek a célnak a szem előtt tartása (persze nem szemellenzős, férj-vadász módon!) segít a jó döntések meghozásában.

## 4. ADJ EGY ESÉLYT!

Randira hívott valaki, de első látásra felejtős? Egy esélyt adj neki! Ne írd le a másikat addig, amíg legalább egyszer nem beszélgettél vele négy szemközt. Ki tudja, hátha olyan érték bukkan elő a felszín alól, ami mindent más megvilágításba helyez?  
(Nem vonatkozik ez az olyan esetekre, amikor nem érzed magadat biztonságban a másik társaságában. Ilyenkor inkább legyen veletek még valaki, vagy mondj nemet! Tisztességtelen, perverz embereknek nem kell esélyt sem adni – de remélem, hogy ez magától értetődő...)

## 5. ISMERKEDJETEK!

Az együttjárás időszaka igazság szerint arra való, hogy minél jobban megismerd a másikat. Ezt pedig a legjobban úgy lehet, ha minél többféle dolgot csináltok közösen, minél többféle szituációban látjátok a másikat: társaságban, otthon, a szüleivel, gyerekek között, felhőtlen szórakozásban, problémamegoldás közben, (közös) munka közben, pihenés közben, vitázva, beszélgetve és a többi. Ezeknek a helyzeteknek egy része természetesen adódik, de rá is lehet segíteni. Szervezzetek minél több és többféle közös időtöltést, ismerjétek meg egymást!

## 6. BESZÉLGESSETEK!

Evidens? Lehet. A nagy szerelmek általában úgy kezdődnek, hogy csak beszélgettünk és beszélgettünk és nem is vettük észre, hogy órák teltek el... Nagyon jó érzés rátalálni valakire, akivel ennyire egy húron pendülünk. De a beszélgetést később sem szabad elhagyni, amikor már jobban ismerjük egymást. Beszélgessetek a terveitekről, a vágyaitokról, a házasságról alkotott elképzeléseitekről. Vitatkozzatok, beszéljétek meg a napi politikát, filozófiai kérdéseket, vagy ami érdekel titeket! Konkrétan házasságra készülve akár irányított beszélgetéseitek is lehetnek egy-egy könyv vagy vezérfonal alapján. A beszélgetés nagyon fontos eszköze egymás megismerésének.

## 7. MERJ ÚJRAKEZDENI!

Előfordul, hogy kiderül: ebből a kapcsolatból nem kéne, hogy házasság legyen. Legyél bátor ilyenkor szakítani! Nagyon szép és különleges dolog, ha valaki elsöre megtalálja élete párját, de nem mindenkinek adatik meg. Ismerd fel az intő jeleket és lépj! Ezután pedig merj újra kezdeni! Isten minden tapasztalatot, sebet, fájdalmat fel tud használni arra, hogy formáljon, ha itt az idő arra, hogy készen állj.

Előfordulhat olyan is, hogy valami nem úgy történik, ahogyan szeretnéd. Hogy hülyeséget csinálsz/csináltok vagy az, hogy visszafordíthatatlan hibát követtek el. Merj újra kezdeni! Tedd le a bűnödet, hibádat Isten elé és kérj tőle tiszta lapot!

## 8. BESZÉLGESSETEK A SZEXRŐL!

Ez főleg azokra vonatkozik, akik már jegyben járnak, de akár korábban is hasznos lehet, ha beszéltek a szexről. Nem jó ugyanis, ha a szex valami olyan tabu, amit még csak említeni sem lehet. Segíthet feloldani a szexuális feszültséget, ha megbeszélitek, ha pedig attól félték, hogy ez kísértésbe visz, akkor figyeljete rá, hogy olyan

helyen és időben történjen a beszélgetés, ahol nincs lehetőségetek tettekre váltani a szavakat. Jegyeseknek kifejezetten hasznos, ha a házasságra készülés közben részletesen megbeszélitek a szex témakörét is. (Megjegyzés: A szexről való beszélgetés nem egyenlő a szóbeli előjátékkal! A „szexi” párbeszéd természetesen nem segíti a tisztaság megőrzését...)

## 9. ÉLVEZZÉTEK KI!

Az ismerkedés, a járás, a jegyesség az életnek egy nagyon szép és nagyon különleges időszaka. Élvezzétek ki a lehető legteljesebben, mert soha nem tér vissza! Ha idő előtt úgy éltök, mint a házások (összeköltöztök, nemi életet éltök), a járás legértékesebb szakaszait ugorjátok át, ami nagy kár! Örüljétek a mának, a ma ajándékainak, a holnapit meg tartsátok meg holnapra! Nagyon jó érzés lesz később házasként visszaemlékezni arra az időszakra, hozzatok hát ki belőle mindent, ami lehetőségként benne van!

## 10. MONDJ IGENT!

Ha szereted, ha el tudod képzelni vele az életedet, ha el tudod képzelni őt a gyermekeid apjának, akkor mire vársz? Menj hozzá! Sok kapcsolat bukik meg azon, hogy nem mernek elköteleződni egymás mellett, túl sokáig húzzák, különböző indokokkal várnak az esküvőig, vagy arra vár egyik vagy másik fél, hogy hátha adódik egy jobb. Ha egy kapcsolat, (és a felek is) megérett a továbblépésre, akkor tovább kell lépni, különben megreked a kapcsolat. Ne félj elköteleződni, mert megéri!





Bella Girl gasztro

szerző: bella rae Magazin

## reggeli a világ körül

Megkérdeztük néhány eltérő nemzetiségű barátunkat, hogy mit vesznek magukhoz, mikor sorra kerül "a nap legfontosabb étkezése".

### A FÜLÖP-SZIGETEK - JENNÁTÓL

A Champorado egy hagyományos filippínó reggeli, és ebédre vagy akár vacsorára is szívesen fogyasztom. Nagyon egyszerű, készítheted jellegzetes fehér rizsből, de a legjobb, ha ragadós, "nyúlós rizst" használsz, barna cukrot, kakaóport, kókusztejet vagy sűrített tejet, vizet, aztán ezt az egészet felforralod, és kész is van! Nagyon finom és kiadós.

### JAPÁN - ANDREÁTÓL ÉS KIMTŐL

Rizs, mindenkor. Valamint a "miszo" leves, a hal, a savanyúság, a hínár és a tojásos omlett bármely kombinációja. A "nattó" igen népszerű a felnőttek körében, de a gyerekek rendszerint ki nem állhatják - erjesztett szójababokból

készül, rágós, nyúlós halmazállapottal, ami egyhetes, izzadt zokni szagát árasztja, és nyilvánvalóan az íze is ilyen.

Nefeledd, hogy いただきます itadakamasu (ami úgy hangzik, eaduckandamouse, vagyis "együnk kacsát és egeret", fúj!) evés előtt, és ごちそうさまでした gochisousamadeshita, mikor végeztél. Egy kicsit nehéz közvetlenül angolra fordítani. Az Itadakimasu általában azt jelenti, fogadni valamit, leginkább annak kifejezésére használják, hogy "Együnk!", míg a gochi körülbelül olyan, mint a "Köszönjük az ételt!"

### HOLLANDIA - MACHTELDTŐL

Bár a hollandok manapság kevesebb hagyományos ételt fogyasztanak ebédre után, ettől függetlenül nagyon szeretünk reggelizni. Egy tipikus holland reggeli egy szelet vajás kenyérből áll sonkával

vagy sajttal, egy szelet vajás kenyérből apró csokidarabkákkal a tetején, vagy lekvárral és mogyoróvajjal, egy pohár tejből és egy szelet fűszerezett, vajás reggeli sütitől, az "Ontbijtkoek"-ből.

### A COOK -SZIGETEK - VAIATÓL

Néhány tipikus, reggelire fogyasztott ételünk: a "paw paw", vagyis az indián banán tejporral megszórva, az, ami egyfajta kemény kókuszdió édes, puha, sárga húsa vízzel és cukorral keverve. "Harava" - a mi pirítós alternatívánk - ami kicsit hasonlít a palacsintára, csak éppen különböző ízekben, például van kókuszdiós, banános, burgonyás, vagy sütőtökös - vajjal vagy tejszínnel tálalva. És itt van még a sült hal, a rizs, és a "Miti Roro", ami kókuszdió krémmel, sóval, meleg vagy hideg vízzel, és valamilyen chilivel készül (édes és ropogós Haravával tálalva). Kókuszdió

zabkása a kókuszdiók puha húsából. És végül - anyukám kedvence - az édes és lédús mangó.

## AZ EGYESÜLT ÁLLAMOK - CAMERONTÓL

Attól függ, hova megy az ember. Mikor Pennsylvaniában vagyok, ha valami olcsót és gyorsat szeretnék, egy helyi vendéglőbe megyek, és tojást, zsíros szalonnacsíkokat, kolbász pástétomot és pirítóst kérek fekete csepegtetett kávéval. (Van, aki juharszirupos palacsintával helyettesíti a pirítóst.) Ez az egész körülbelül tíz dollárba kerül úgy, hogy többször újratöltheted a kávéscsészéd. Az Egyesült Államok minden egyes része tele van vendéglőkkel, és a legtöbb 24 órán át nyitva tart. Jókora mennyiségeket adnak, de a minőség nem a legjobb. Mikor New Yorkban vagyok, egy spanyol saroküzletbe szoktam menni a Bronxban. Ott adnak egy ételt, amit úgy hívnak, hogy szalámi manguval (szalámi tört banánnal és sajttal), és a kávéjuk nagyon édes - akár 4 cukrot is adnak egy csészéhez. Ez az egész körülbelül 9 dollárba kerül. Amikor Manhattanben vagy Brooklynban vagyok, egy aranyos kávézóba megyek, ahol benedek tojást eszem egy hatalmas cappuccinóval, és mellé esetleg egy kis gyümölcsöt. Ez nagy valószínűséggel 25 dollárba fog kerülni az odalátogatónak.

## BRAZÍLIA - SARAHTÓL ÉS DINEITÓL

Az északi országrészekről elindulva egészen délig meglehetősen eltérő reggeli ételekkel találkozhatunk. A déli, vidéki területünkön egy tipikus reggeli (a "Café de Manha", ahogy mi mondjuk) teljes mértékben otthon készül, és egy vastag szelet kenyérből áll vajjal, tejszínnel, sajttal, szalámmal, szendvics hússal vagy (sütőtökből, banánból, narancsból, indián banánból vagy bármely más szezonális gyümölcsből készült) lekvárral. Kávé vagy "mate",

azaz zöld tea. Egy tortaszerű kenyér, a "cuca", amibe lekvárt főznek. Vagy egyszerűen csak torta... Ja! Torta reggelire! Jó kis hely.

## SVÉDORSZÁG - MARIANNETÓL

Kávé vagy tea, sonkás vagy sajtos szendvicsel, vagy pirított narancslekvárral. Enyhébb fekete teát iszunk, tehát vagy earl grey-t, vagy gyümölcsízű fekete teát mézzel. A svédeknek van egy sajátos puha vagy ropogós kenyérfajtája, amit speciálisan a Wasa készít, és amit nagyon szeretünk. Remekül passzol hozzá a sózott, főtt tojás vajjal, tojástartóban, teáskanállal elfogyasztva. Egy pohár gyümölcsle. Zabkása lekvárral és tejjel. Gyümölcsjoghurt, vagy 'filmjölk', ami egy olyan joghurt, amivel még eddig egyik országban sem találkoztam, gabonapehellyel vagy müzlivel fogyasztva.

## ANGLIA, ÍRORSZÁG ÉS SKÓCIA - ROBYNETÓL

Egy tipikus angol reggeli szabályosan szívbajt okoz. Pirított vaj, fehér kenyér, rendszerint két szelet, majd ezeket megmártják, és megsütik a maradék szalonnaszírból, két cumberland-i sertéskolbász, két vagy három szelet ropogós, pirított szalonna, sült bab, hirtelensült gombák és véres hurka alkotja a teljes angol reggeli menüt. A véres hurka általában sertésszírből, sertésvérből, zabdarából vagy árpából és egy speciális fűszerkeverékből készül, majd megfőzik, és tartósítják.

És nem feledkezhetünk meg a teáról! Írországban ír reggeli teát isznak (ízben kicsit enyhébb), míg az angolok angol reggeli teát isznak.

Az írek a szeletelt fehér kenyérral szemben inkább ír szódás kenyeret használnak reggelijük készítéséhez, de gyakorlatilag minden más megegyezik. A skótok grillezett paradicsomot és krumplis fánkot is esznek. Ezenkívül zabkásával

is szokás kezdeni a napot, és néha a véres hurkát lisztből, tojásból és tejből álló tésztakeverékbe mártva sütik meg.

## OROSZORSZÁG - VALERIETÓL

Zabkása, ami búzadarából, kölesből, hajdinából vagy árpából készül tejjel és cukorral főzve. Nem jellemző, hogy reggelire édességeket fogyasztának, például gyümölcsöt vagy lekvárt, és a gyümölcsle soha nincs az asztalon ilyenkor. 10-ből 9 orosz fekete teát iszik a reggelihez, van, aki kávézik, de határozottan a tea a gyakoribb és hagyományosabb ital. A legtöbb háztartás számára az abszolút kedvenc hétvégén és különleges alkalmakon az orosz palacsinta, az úgynevezett "blini", amit tejföllel, mézzel, lekvárral, nutellával, túróval fogyasztunk, vagy akár hússal is - ha anyu plusz energiát fektet bele!

## SPANYOLORSZÁG - LAURÁTÓL

Spanyolország nagyon édesszájú a reggelit tekintve!


Ha éppen nem "churros"-t, vagyis sült tésztarudacskákat eszünk a leggazdagabb, legédesebb csésze forró csokoládéba mártva, péksüteményeket fogyasztunk. Az összeset szeretjük! A croissant-tól kezdve a dán péksüteményeken keresztül a spanyol muffinokig. Imádjuk a kávé pirítóssal. A vajás lekváros pirítóst is kedveljük. Ha valami izletesre vágyunk, olíva olajat teszünk a pirítóásra, majd bedörzsöljük fokhagymával és paradicsommal. Gyerekkoromban cukros gabonapelyheket ettem, ilyen volt például a "Coco pops". Van egy "Cola cao"-nk is, ami a Milo gabonapehely spanyol verziója. A reggelihez a narancslevet is szeretjük.



The background of the entire page is a soft-focus, light pink color filled with various sizes and stages of roses. Some roses are in sharp focus, showing detailed petal textures and yellow stamens, while others are blurred in the background, creating a dreamy, romantic atmosphere. The overall color palette is a range of pinks, from pale blush to deeper magenta tones.

# ISTENŐD, AZ ERŐD,





ÉS A MENEDÉKED  
NEHÉZ IDŐK BÉN



# trendi vagy keresztény? lehet mindkettő?

Mi nők, lányok, különösen nagy figyelmet fordítunk arra, hogy mit veszünk fel. Keresztényként tudatosabban megválogatjuk ruháinkat, hogy öltözködésünk is Istent dicsérje.

De néha megtorpanunk, mikor az ékszerekre kerül sor. Milyen bizsu darabokat találunk legtöbbször a boltokban? Különlegeseket? Ritkán. Egyedit? Aligha. Kifejezőt? Evangéliumot hirdetőt? Talán hosszú keresések után rátalálunk egy-egy ékszerre. Éppen ezért volt nagy öröm számomra, mikor néhány évvel ezelőtt megtaláltam a fórumot, ahol az evangélium ötvöződik az ékszerekkel. A következőkben szeretném nektek is elárulni, ami már nem is titok, hogy hol juthattok hozzá ilyen ékszerekhez, megismerhetitek készítésük menetét, egy tehetséges hölgyet, kinek művei Istent dicsérik, és lányait, akiket szintén megszólaltattunk az ékszerek kapcsán. Tartsatok velünk egy röpké utazásra a budapesti Erzsébet körüti béke szigetére.

A boltba belépve nem csak Nagyné Jakab Kata a JK Keresztény Ajándékbolt vezetője és lányai, Emma és Eszter fogadott, hanem hihetetlenül nagy kreativitás és sokszínűség is, mely a számtalan gondos munkával és kézzel készített egyedi ajándéktárgyakban, ékszerekben jelent meg. Először Katát kérdeztem többek közt a boltról, az itt megvásárolható termékekről.

“Körülbelül fél évvel ezelőtt nyitottam meg a boltot, egy négyéves webáruházas múltra alapozva az ötlet megvalósítását. Leginkább az volt a célom, hogy a városban egyedüli keresztény ajándékboltként a vásárlóim többféle keresztény ajándékot is megtaláljanak egy helyen. Sok olyan

keresztény boltot találtam, ahol ajándékokat is lehet vásárolni, de kifejezetten azt, amit mi nyújtunk, nem. Azt gondoltam a vásárlói visszajelzések alapján, hogy van igény arra, hogy ne csak a karácsonyi könyvvásáron tudjanak bevásárolni egy adott helyen nagyon sokféle terméket, hanem legyen egy klasszikus ajándékbolt is valahol a városban.”

## A KÖNYVVÁSÁRON KÍVÜL HOL TUDNAK MÉG ELÉRNI TÉGED A VEVŐK?

A boltban hétfőtől szombatig megtalálják, illetve a webshopon keresztül továbbra is bármikor rendelhetnek. Mindemellet, évente párszor más vásárookra és keresztény programokra is kiszállunk, ezeket különösen szeretem, mert így a határon túli érdeklődőkkel is tudok találkozni, a tranzakciós nehézségek miatt ez egy jó lehetőség számunkra.

Miközben beszélgetünk, oda-oda lesek a különleges alkotásokra.

## AZ ÉKSZEREK MELLETT MIKET TALÁLHATUNK MÉG BOLTODBAN?

Mivel én az ékszerkészítéssel foglalkozom, azt szerettem volna, hogy a boltban ez kapja a legnagyobb hangsúlyt. A választék 60-70 %-a az ékszereken alapszik. E mellé kerestem olyan ügyes

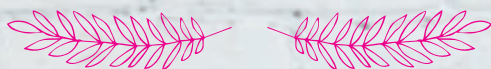
kezü vállalkozó testvéreket, akik egyéb kézműves termékekkel tudják színesíteni a palettát. Ezáltal nekem is jó, hogy sok mindent tudok árusítani, az ő termékeiknek pedig egy platformot biztosítok. Az ékszerek mellett, amiben jók vagyunk azok az igés, préselt virágos képeslapok, könyvjelzők, egyedi noteszek, amik máshol nem kaphatók, faliképek, hűtőmágnesek, keresztény pólók, papírírószer, a 120 Ft-os radirtól kezdve a 8000 Ft- os faliképig igyekszünk mindenkinek az igényeit kielégíteni.

## HONNAN MERÍTED AZ ÖTLETEKET? MI AZ AMI INSPIRÁL?

Be kell vallanom, hogy amikor új ékszerek készülnek, azok mindig az én lelkiállapotomat tükrözik, ezáltal rólam szólnak. Az ihlet sokszor az a probléma vagy élethelyzet, amiben éppen vagyok. Ha kérem az Úr segítségét vagy dicsőítem őt, ehhez kapcsolódnak azok az igék, amelyek megjelennek utána az ékszereken. Volt egy időszak amikor egy egészségügyi problémával küzdöttem és vissza tudtam követni az új ékszerekben, ami a felismerés, a kétségbeesés, a megoldás szakasza volt az életemben és ezeket tettem az ékszerekbe. Másrészt az interneten is sokat nézeledöm, ha találok olyat, ami ihletet ad, azt is felhasználom, illetve az egyedi megrendelések során is mindig születik valami új, különleges.



"KERESZTÉNYKÉNT TUDATOSABBAN  
MEGVÁLOGATJUK RUHÁINKAT,  
HOGY ÖLTÖZKÖDÉSÜNK IS ISTENT DICSÉRJE."



### MITŐL EVANGÉLIUMIAK EZEK AZ ÉKSZEREK? MIÉRT TARTOD FONTOSNAK, HOGY IGÉS ÉKSZEREKET KÉSZÍTS?

Ékszereimnek nem az esztétikai érték az elsődleges célja, azért készítem őket, hogy a segítségükkel beszélhessünk a hitünkről. Csinosak lehetünk és közben mesélhetünk a legfontosabb üzenetről, arról, hogy: Jézus Krisztus, Isten szeretett fia itt járt a földön emberi alakban, azért, hogy meghaljon a mi bűneinkért és így megváltson bennünket! A fő igeversem az 5 Mózés 11,18 "Vegyétek azért a szívetekre és lelketekre ezeket az igéket, kössétek jelül a kezetekre, és legyenek fejdíszként a homlokotokon." ezért készítem az ékszereket, remélve, hogy a segítségükkel sok elveszett emberhez juthat el az evangélium.

Kíváncsi voltam Kata két lányának, Eszternek és Emmának véleményére is többek közt anyukájuk szolgálatával, munkájával és a divattal kapcsolatban.

### MELYIK A KEDVENC ÉKSZERED ÉS MIÉRT?

**Emma:** Én szeretem a fekete, kereszt vagy halacska alakú nyakláncokat. Mivel illik hozzám és számomra ez fejezi ki a legjobban, hogy ez egy keresztény bolt és hogy mi is keresztények vagyunk.

**Eszter:** Nekem a fülbevalók és a karkötők, mert egyszerűek és szépek.



## MIÉRT SZERETED AZT A STÍLUST, AMIT ANYUKÁD KÉPVISEL? MITŐL KÜLÖNLEGESEK SZÁMODRA?

...attól függetlenül, hogy ki készíti őket.

**Emma:** Nem olyan giccsesek, mint az ékszerek általában. Azokat az ékszereket szeretem, amik könnyen kifejezik, amit szeretnék velük tükrözni és jól is áll.

**Eszter:** Nem feltűnőek, de mégis észreveszik, amikor egy új ékszer van rajtam és ilyenkor megkérdezik, hogy hol vettem, így válaszolhatok, hogy anyu csinálta és ez nagyon jó érzés számomra.

## MIÉRT AJÁNLOD, HOGY VISELJÉK EZEKET AZ ÉKSZEREKET?

**Emma:** Leginkább azért ajánlom, mert kézműves termékek és amire időt szánnak

az mindig sokkal szebb. Illetve jobban szeretek olyan ékszereket viselni, amelyek tükrözik a hitemet.

**Eszter:** Nekem örömet okoz, ha ránézek egy szituációhoz illő igére. Például ha egy dolgozatnál stresszes vagyok, és rajtam van egy igés nyaklánc, ránézek és imádkozom. Ezáltal biztatást kapok, hogy sikerülni fog.

## MINT TINÉDZSER LÁNYOK, KÍVÁNCSI LENNÉK, HOGY MIT GONDOLTOK A DIVATOS, MÉGIS ISTENT DICSÉRŐ ÖLTÖZKÖDÉSRŐL. SZERINTETEK HOGYAN LEHET VISSZAFOGOTT, MÉGIS STÍLUSOS LENNI?

**Emma:** Szerintem a visszafogott, de stílusos ruhák nem annyira nagyon csicsásak, mondjuk egy fehér póló, és nagy felirat vagy színes póló, és egy-két szó/rajz, igevers....stb.

**Eszter:** Szerintem klasszak az ilyen ruhadarabok. Visszafogott mégis stílusos lenni? Mi sem egyszerűbb! Vannak olyan pólók, amik igések, mégis V nyakúak. Ha ez stílusos (mert szerintem az), akkor megadtam a választ a kérdésre.



A *Lydia*  
magazinnal  
generációkon átívelő  
értékeket  
adhatunk  
egymásnak!

# Lydia női magazin

- SZEMÉLYES TÖRTÉNETEK
- GYAKORLATI TANÁCSOK
- HIT A HÉTKÖZNAPOK GYAKORLATÁBAN

MEGRENDELHETŐ: [www.lydia.hu](http://www.lydia.hu)

Telefonon: kedd-szerda-csütörtök 9-14-ig: +36 62 458-207



utazás  
szerző: Till Mariann

## az örök tavasz szigete

Azt hiszem, sokan vagyunk úgy velem, hogy ha utazásról van szó, kíváncsiság, egyfajta izgatottság fog el minket. S hogy miért?

Manapság egyre divatosabb lett a fiatalok körében a Low cost avagy a hátizsákos utazás, ami szuper, hisz én úgy gondolom, hogy igazán akkor tudunk kiteljesedni, ha megismerjük világunkat, azt a sok csodát, ami körülvesz minket, a sokszínű, különböző kultúrákat, és felfedezzük benne önmagunk jelentőségét. Viszont, ha ezt a fajta utazást választjuk, körültekintően minden részletet meg kell szerveznünk, hogy a legjobbat tudjuk kihozni az útból és a pénztárcánkból is. Mikor kiválasztjuk az úti célt, a következő felfedezendő helyet, sok mindent kell mérlegelnünk. Mennyit szánunk rá? Mit akarunk látni? Mi a célja az utazásnak? Én azért választottam Tenerifét, mert mindig is vonzott a spanyol sokszínű kultúra, a színek és a hihetetlenül változatos természet. Tenerifén található Spanyolország legnagyobb hegye, a Teide, amely egy vulkán. Emellett van egy őserdeje is, a Rural Parque de Anaga, a híres Masca sziklához pedig egy izgalmas túrázós ösvény vezet. Másfelől pedig ott az óceán a csodás partszakaszaival, amelyek afrikai sárga és vulkáni fekete színben pompáznak, pálmákkal és szuper koktélokkal. Ráadásul még mindig nagyon kedvező áron lehet odajutni szezonon kívül, ami persze nem utolsó szempont low cost utazásoknál. Olyan szuper, hogy otthonról a kanapén ülve megtervezhetsz minden egyes részletet! Ha bevállalós vagy, és nem félsz a kalandoktól, mindenképp ajánlom, hogy ne közvetlen járással utazz a kiszemelt helyre, hanem iktass be 1-2 köztes célállomást. Azért fontos, hogy ne vidd túlzásba, mert rámehet az erőd és a pénzed is. Én Tenerife előtt célba vettem Barcelonát. Utánaolvastam blogokon, hogy Barcelona legfőbb nevezetességeire elég egy nap is, ezért így vettem meg a repjegyet Tenerifére, Barcelonán át, így egy napot ott töltöttem. Biciklivel könnyen be lehet járni egy nap alatt a főbb nevezetességeket.

Tenerifén 6 napot töltöttem, egy internetes szállásközvetítő oldalon foglalva a szállást. (Mindig nézd meg a szállás visszajelzéseit, és ezekből legyen legalább 20!) Érdemes

autót bérelni, hisz így olyan helyekre is eljuthatsz, ami nem zsong a turistáktól, illetve élvezhetőbb lesz, ha nem folyton a menetrendet kell böngészned.

Minden egyes napot megterveztem előre, hogy mindenre legyen időm, és ne ott helyben kelljen ezen stresszelnem. Sajnos a Teide csúcsára nem sikerült feljutnom az időjárási viszontagságok miatt, de legalább van miért visszamennem. A Loro park kötelező eleme a szigetnek, csodálatos állatokkal és növényekkel. Az óceán, bár hideg volt, egy gyors fürdést mindenképp megért! Túráztam az őserdőben, jártam szebbnél szebb óceánpartokon, láttam hatalmasnál hatalmasabb hegyeket és keskeny, gyomorforgató utakat. Napoztam a sziklákon, próbáltam spanyolul beszélni (bár inkább mutogatni sikerült), és jártam egy hatalmas, kietlen kráterben.

Visszagondolva az utazásra, sok mindent elterveztem előre (például a Vulkánt is), de az időjárás, a külső tényezők van, hogy ezt nem teszik lehetővé. Fontos, hogy ekkor ne keseredj el, ne érezd magad rosszul vagy kudarcban, az utazás lényege az is, hogy belecsöppensz váratlan helyzetekbe, és meg kell oldanod őket, légy rugalmas! Esik az eső? Tuti, hogy találsz olyan programot, ami esőben a legszuperebb! Ha pedig nem látogatható egy múzeum, egy hegy vagy egy park, akkor tervezz újra, biztosan ezer és egy felfedezésre váró hely van még ott! Éld meg a pillanatokat!

És hogy mit csinálnék másképp? Semmit. Isten így mutatta meg nekem ezt a szigetet, és én szerettem minden percét!

Remélem, a beszámolómmal tudtam pár tanácsot adni Neked a következő utadhoz, illetve ha még csak álmodoztál az utazásról, biztatlak, hogy merj bátran útnak indulni!

Ha pedig esetleg Te is épp ide készülsz, vagy csak kíváncsi vagy, és kérdésed lenne "az örök tavasz szigetéről" vagy a barcelonai utamról, írd bátran!

# Bella Girl téli to do lista

Elmúlt az advent, a karácsony, a csillogás, és kezdtek ráeszmélni, hogy még két teljes (sötét és hideg!!) hónap elé néztek? Semmi pánik! Ebben a cikkben összeszedtem nektek pár örült – és kevésbé örült – tippet, amitől garantáltan jókedvűen fog eltelni a tél ünnepek utáni fele is. És ki tudja? A végén még a januárt és a februárt is megszeretitek!

## SZERVEZZETEK PARTIT CSAK ÚGY!

Ha eddig azt hittétek, hogy csak karácsonykor lehet nagy partikat adni, jókat enni, és sokat nevetni, új hírem van! Miért ne lehetne az év bármelyik másik napján ugyanezt tenni? Beszéljétek meg a barátnőkkel, süssetek sütit, készítsetek szendvicseket, dekoráljátok ki a lakást, rakjatok be valami hangulatos zenét, és már indulhat is a móka!

## BENTI PIKNIK

Ha odavagytok a piknikekért, mint jómagam, gondolom, nem a téla kedvenc évszakotok... De ki mondta, hogy a hideg az utunkba állhat? Piknikezzetek a lakásban! Hogy tényleg piknikszerű legyen a dolog, terítsetek le a földre egy pokrócot, és pakoljátok rá mindazokat a fincsiségeket, amiket csak szeretnétek! Ez nem pusztán tízórai vagy uzsonna lesz. Ez kérem szépen beltéri piknik!

## HÓEMBERÉPÍTÉS ÉS HÓGOLYÓCSATA

Leesett a hó, ti meg éppen a kedvenc sorozatotok következő epizódjára kattintanátok? Jobb ötletem van! Beszéljétek össze pár emberrel, és menjetek ki hóembert építeni, aztán pedig hógolyózzatok egyet!

Megjegyzem, ez a program mozgásnak sem utolsó, a vállalkozó szelleműek hóvárat is építhetnek! A répát, a lábost és a gombokat ne felejtsetek otthon!

## FORRÓ CSOKI? NANÁ!

Ha tél, akkor forrócsoki. Nincs kifogás! Üljetek be valahova a barátnőkkel, vagy készítsétek el otthon a sajátotokat jó sok csokival, tejszínhabbal és csokiszórással, ahogy kell! A jó hangulat és a mély beszélgetések garantáltak!

## HÍV A TERMÉSZET!

A hideget leszámítva, ha szép az idő, és süt a nap, a téli természetnek nagy varázsa van, amit kár lenne nem felfedezni! Korizzatok a szabadban, menjetek el szánkózni, kiránduljatok, vagy csak sétáljatok egyet! A kamerát pedig nehogy otthon hagyjátok!

## TÁRSASJÁTÉKRA FEL!

Nem kell más, csupán pár barát, egy szabad este, egy kis nasi és a kedvenc társasjátékaitok! Higgyétek el, örült, mozgalmas és vicces pár óra elé néztek!

## DETOX? DETOX.

Bizonyára nálatok is eljön az a pont az ünnepek után, mikor már rá sem bírtok nézni a mézeskalácsra, a bejglitől már rosszul vagytok, s az elmúlt időszakban annyi emberrel találkoztatok, beszélgetek, hogy legszívesebben egyedül töltenétek az év hátralevő részét...

Mi lenne, ha tartanátok egy tisztítónapot? Nem, a legkevésbé sem léböjtkúrára vagy fogyókúrára gondolok, hanem





egy olyan napra, amikor kívül-belül megtisztultok!

Legyetek egy napra offline, rakjatok rendet magatok körül, lassuljatok le! Foglalkozzatok magatokkal, aludjatok egy nagyot, szánjátok rá az időtöket olyan dolgokra, amik feltöltenek! Egyetek egészségesebben, imádkozzatok, tomázzatok, legyetek a levegőn, sétáljatok egyet, és közben éreztétek, ahogy megtisztultok! Testileg-lelkileg.

### ...ÉS MI VAN A FOGADALMAKKAL?

Ha erre felőletek is csak egy nagy legyintés a válasz, azt hiszem, a ti fogadalmaitok sem voltak eddig túl hosszú életűek... Gondolkodtatok már azon, hogy vajon miért?

Az emberek többsége újévkor általában bele szokott esni abba a hibába, hogy „új év, új én” szlogennel olyan NAGY változások elé akarja kényszeríteni magát, ami szöges ellentétben áll az addigi szokásaival, életmódjával. Nem apró lépésekben gondolkodik, hanem rögtön mindenben változtatni akar.

Én például egyik szilveszterkor megfogadtam, hogy elég volt a lusta énemből, január elsejétől minden nap sportolni fogok, és egészségesen fogok étkezni. MINDIG. Ahelyett, hogy szépen, lépcsőről lépcsőre megterveztem volna az egészet, például minden héten bevezettem volna egy újabb szokást, bumm, belevágva a közepébe akartam elkezdni. Szerintetek meddig tartott a lelkesedésem? (Megsúgom, nem tovább, mint két hét.)

Bátorítalak Titeket, hogy merjetek újévi fogadalmakat tenni, hiszen tényleg 365 teljesen friss nap elé néztek! Azonban ne azonnal akarjátok elérni őket, hanem sok, apró, pici lépéssel!

Hajrá, én szurkolok nektek!

HEY!



BACK

suli  
szerző: Till Mariann



# 10+1 út a tanárok szívéhez

Miután elhagyjuk a gimnáziumi, biztonságos kis padunkat,  
és belépünk az egyetemek világába, rögtön tapasztaljuk,  
hogy ez egy teljesen más világ.

$$E=mc^2$$

Az egyetemi csoportodban nem 25 ember van, hanem több száz, és a tanárokat pedig maximum órán látod (persze csak ha jó helyre sikerül beülnöd). Nincs osztályfőnököd, aki fogja a kezéd, figyelmeztet, tuti tippeket ad, és segít mindenben. Az összes szervezet, amivel gazdálkodhatsz egy tanulmányi osztály és a HÖK. Ők, amiben tudnak segíteni, az az ügyintézés, a problémák kezelése, a Neptun rendszer titkait segítenek megfejteni, és sok esetben plusz infóval tudnak szolgálni.

Viszont sajnos nem készült kisokos vagy segédkönyv arról, hogy melyik tanár mit vár el, hogyan viselkedj velük. Most ehhez próbálok meg Nektek pár jó tippet összeszedni, hogy sikeresnek könyvelhessétek el a szemesztereket.

**1.** Tudom, hogy izgalmas, hogy végre nem kötelező bejárni az órákra, éljen a sok szabadidő! De azért mindenképpen előnyt jelent a tanárok szemében, ha minél több órán részt veszel, főleg a kötelező szemináriumokon. Hidd el, Neked is előnyödre fog válni, hiszen ha ott vagy az órán, sokkal érthetőbb lesz az anyag otthon.

**2.** Mikor már eltelt 30 perc az órából, és úgy érzed, eddig tartott a figyelmed, nagyon csábító tud lenni az okostelefon, de mielőtt teljesen elmerülnél a Facebook világában, próbáld meg aktivizálni magad, tegyél fel kérdést vagy esetleg szólj hozzá a témához, vess fel egy problémát. A tanár szemében is abszolút pluszpont lesz, és neked is élvezhetőbb lesz az óra.

**3.** Szemkontaktus. Igen, nem csak a randevúknál fontos, hanem órákon is érdemes bevetni, hiszen ha felveszed a tanárral a szemkontaktust, látja, hogy ott vagy, és figyelsz, megjegyyez téged, ez a ZH időszakban akár még jól is jöhet.

**4.** Szerencsére a szorgalmi feladatok visszaköszönnek itt az egyetemen is. Biztosan Te is emlékszel, milyen szuper volt a középsuliban, hogy egy-egy szorgalmi csodákat jelentett. Itt az egyetemen akkora csodát nem tesz, de azért mindenképpen érdemes ráhajtani, hisz egy ZH-nál (zárthelyi dolgozat) pár plusz pont életet, vagy akár szemesztert menthet. Néhány tanár kijelöl szorgalmi feladatokat, viszont ahol kifejezetten nem ad, ott is érdemes bepróbálkozni egy-egy feladattal, meglátod, mindenképp pozitív visszajelzés lesz felőlük!



TO SCHOOL

5. Te is úgy szeretted a középiskolás termeket? Meghitték és kicsik voltak. De ami itt fogad, az egy hatalmas labirintus és még hatalmasabb előadótermek. Megértem, hogy nem akarsz az első sorba ülni, de azért érdemes a terem első felében helyet foglalni, hisz egyrészt jobban is fogsz látni, másrészt pedig a tanárok nem nagyon szeretik, ha mindenki hátul ül. Ebből nekik leginkább az jön le, hogy most is inkább a social mediában leszel aktív, és nem az ő előadásukon. Nálunk például szinte minden órán megjegyzik, hogy előről töltöttél meg a termet. Szóval biztos nem fogja bánni, ha az első sorokból pislogsz rá.

6. A szorgalmi időszakban előfordulnak a rettegett ZH-k, hogy felmérjék az addigi tudásunkat, ezeket érdemes megírni, illetve igyekezni jól megírni, hisz sokszor a jó ZH-k megajánlott jegyet jelentenek, illetve a jó ZH-ra mindig szívesen emlékszik vissza a tanár, és, igen előfordul, hogy vizsgaidőszakban talán ettől a jó emléktől lesz engedékenyebb. Ha pedig nem úgy sikerült a ZH-d, ahogyan szeretted volna, a megtekintésen nyugodtan beszélj át tanároddal a feladatokat, mi az, ami nem ment neked, ebből is látni fogja, hogy igenis érdekel a tárgya.

7. Sok tárgynál van kötelező irodalom, amelyből a vizsgákra is fel lehet készülni, ám van, ahol csak ajánlott irodalmakat jelölnek meg, ezeket is érdemes tanulmányozni, beszerezni, hisz a plusztudást mindig értékelni fogják, és esetleg még órán is tudsz belőle brillírozni.

8. Ha van egy tárgy, ami különösen érdekel, vagy közel áll hozzád, ne titkold! Kérdezz bátran, kutass, érdeklődj! Hidd el, a tanárod épp olyan lelkes lesz, mint Te, hisz ha az ő tárgya érdekel téged, az számára is egy dicséret, és biztos segíteni fog, amiben csak tud.

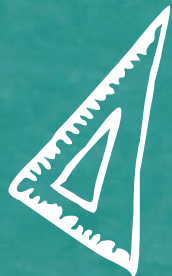
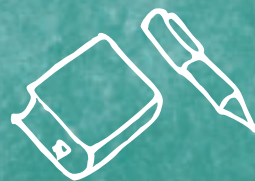
9. Ha valamit nem értesz órán, vagy szeretnél még többet gyakorolni rá, feladatokat megoldani, merj szólni a tanárodnak, hisz ő az, aki a legjobban

tud segíteni! Vannak fogadóórák vagy esetleg pótórák, valamit biztosan ki tudtok találni közösen.

10. Emlékszel középiskolában mennyi füzetet meg tankönyvet kellett hordoznod magaddal? Mivel az egyetemen nincsenek tankönyvek, érdemes jó jegyzeteket készíteni az órákon. Ehhez viszont nincs szükséged minden egyes tárgyhoz külön füzetre. Nehéz lenne a táskád, és az se lenne könnyű, hogy észben tartsd, hogy melyik füzetet hova tetted... na, nem! Írószerboltokban már kapni olyan füzetet, ami vastag bár, de vagy 10 részre el van különítve négyzetrácsos és csíkozott verzióban is, így csak ezt az egy füzetet kell hordoznod. Minden egy helyen van, könnyű kikeresned, és ha két óra közt unatkoznál, akár már elő is veheted akármelyik tárgy átnézésére. (Sokan vannak, akik már laptopra jegyzetelnek, vagy ha az előadás előtt kiadják az előadás anyagot, akkor kinyomtatják maguknak és arra jegyzetelnek. Sokat segíthet, ha az ábrák mellé jegyzetelsz. A legtöbb tanár nem várja meg, hogy leírd, amit mond. Szóval, készülj fel!) És persze a tanárok is értékelik, ha szuper jegyzeteket készítesz, amiből az előző óra anyagát is fel tudod idézni.

+1 Használd ki a social media adta lehetőségeket, már nem egy olyan oldal alakult, amelyen az adott egyetem egyes tanáiról írnak diákok véleményt, ezeket érdemes elolvasni, de fontos, hogy előre ne ítéld meg egy tanárt sem, hagyd kialakulni a saját véleményedet is, légy nyitott!

Remélem, ez a pár jó tanács hasznodra válik, bár idővel biztos vagyok benne, hogy kialakul egy saját kis "titkos összetevők" listád, amit be tudsz vetni majd különböző helyzetekben. Ha esetleg Neked is lenne egy tuti tipped, küldd el nekünk, bővítsük együtt a listát!



123





Bella Girl vallomás  
szerző: BellaGirl olvasó

## a szivárvány zászló árnyéka

Tizenegy éves voltam, amikor elkezdtem én is - mint minden tinédzser -, a választ keresni az identitásomra, a személyiségemre. Nem voltak légből kapott gondolataim. Gyerek voltam, amikor először ért szexuális abúzus.

Ez nagyban befolyásolta az elképzeléseimet a férfiakra. Akkoriban még nem volt tudatos bennem, hogy elveszítettem minden fokú bizalmamat a férfiak felé, bezárkóztam az érzelmeim és egy általam kreált világba.

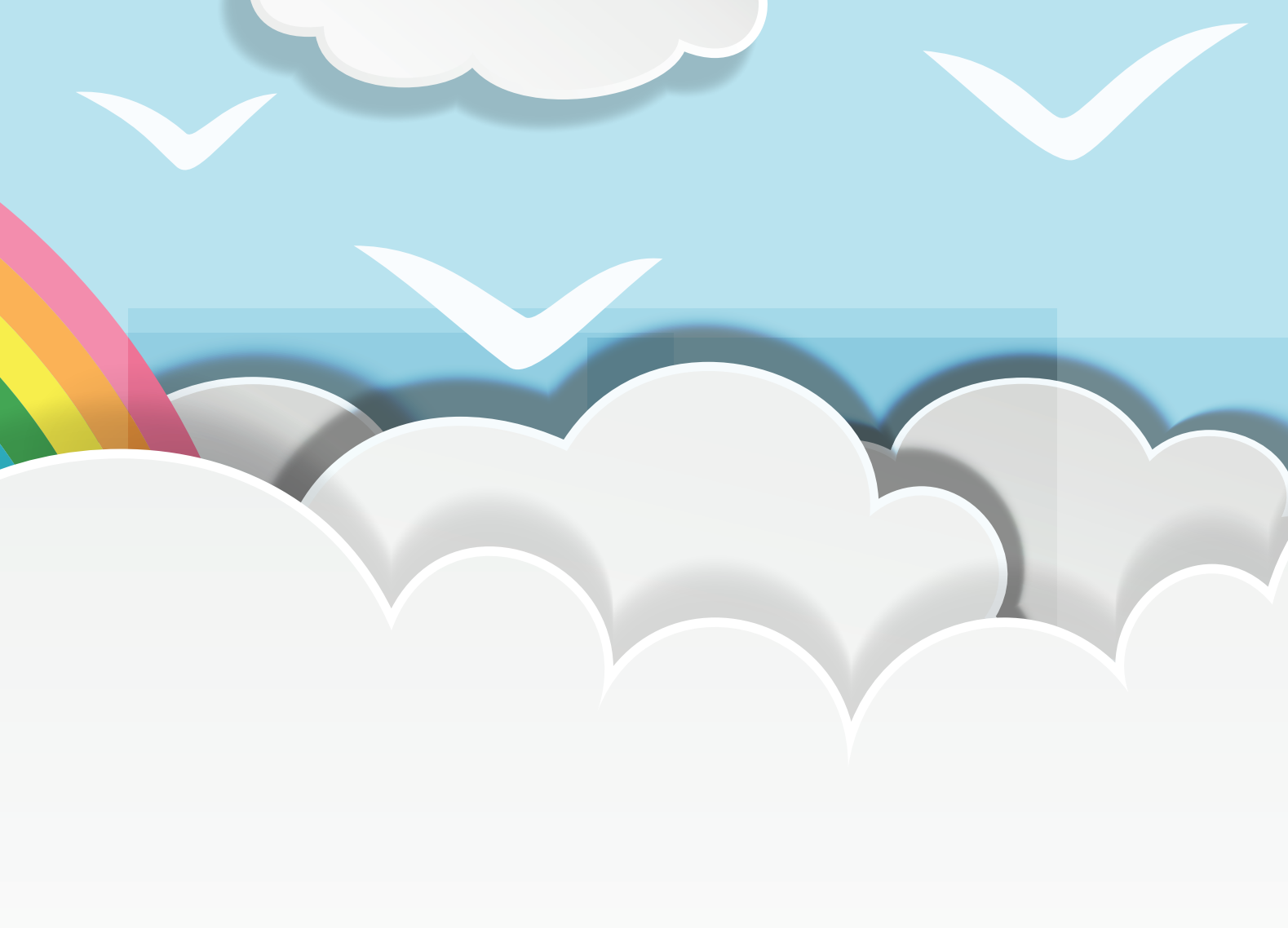
A gyerekkoromban ért traumák arra ösztönöztek, hogy kizárjam a magam körüli külvilágot és elrejtsem az éneket. Ezért arra az elhatározásra jutottam, hogy mindenáron meg kell védeni magamat az olyan emberektől, akik bántani szeretnének engem. A legjobb megoldásnak az bizonyult, hogy ha magamra öltök egy páncélt, ami megóv engem ezektől az emberektől, de legfőképpen a férfiaktól. Így formálódtam át kislányból kislányvá, s egyre inkább vesztettem el önmagam és az egészséges identitásomat. Kilenc éves voltam mindössze, amikor elkezdtem

kijárni a szűk utcákba, hogy ezáltal is erősítsem magam. Felöltöttem egy fiús külsőt: bő ruhákba jártam, baseball sapkát hordtam és elkezdtem úgy viselkedni, mint a srácok az utcában. Azt gondoltam a legmegfelelőbb páncélt választottam, így majd nem fognak engem soha többé bántani.

Ahogy cseperedtem és egyre inkább gyakoroltam milyen is igazán fiúnak lenni, egyre mélyebbre és mélyebbre taszítottam azt, aki valójában voltam. Egy hamis álca húztam magamra, amivel saját magamat is képes voltam becsapni.

Tizenkét éves hatodik osztályos tanuló voltam, amikor egy új angoltanárral érkezett az iskolánkba. Egy szép, kedves nő volt, aki körül minden srác ott legyűszkedett.

Valamilyen megmagyarázhatatlan okból én vágytam - a traumámtól függetlenül -, a fiúk társaságára az iskolában, de valójában mindig is azért, hogy felülkerekedjek rajtuk. A depresszióm a zárkózottságom és a fiús külsőm miatt felfigyelt rám a tanár, s egyre inkább próbálta volna lebontani rólam mindazt, amivel én elbarikádoztam a szívemet. A kedvessége, s az ahogyan viszonyult hozzám és bánt velem egy új ismeretlen szeretetet kölcsönzött a számomra, amit az alkoholista szüleimtől sohasem kaptam meg. Figyelmet és érdeklődést véltem felfedezni benne. Egy idő után azon kaptam magam, hogy én is ugyanúgy megnézem őt, mint az osztályban lévő fiúk. Megnéztem a melleit és engem is beindított, amikor láttam az alsóneműjét kivillanni, amikor lehajolt a krétaért. Megmagyarázhatatlan érzés



volt a számomra. Valahol itt kezdődött el körvonalazódni bennem, hogy milyen nemhez is vonzódok valójában. Nagyon sokáig nem tudtam helyére rakni ezeket az érzéseket. Abban az időben egyáltalán nem volt nyílt a homoszexualitás, elítélték az ilyen embereket.

Hallottam, hogy a faluban - ahol akkoriban éltem -, jár az iskolába egy lány, aki lesbikusnak vallja magát. Felvettem vele a kapcsolatot, és egy idő után nagyon jó barátság alakult ki kettőnk között. Ő csak úgy falta a nőket, ez nagyon vonzónak tűnt a számomra.

Meg akartam tudni a titkát, hogy mitől ilyen sikeres a nők körében, így próbáltam minél több időt tölteni vele. Csak később derült ki számomra mekkora csapdába készültem belesétálni.

Ahogy csatlakoztam a baráti körébe én is elkezdtem ráérezni ennek az ízére, hogyan is kell pontosan a saját nememhez viszonyulni. Ekkor már számtalan nőt tudhattam magam mögött, de mindegyik csak egy futó kalandnak minősült, amivel nem tudtam kielégíteni a bennem lévő úrt és a vágyakat. Ha sikerült is valakivel hosszabb kapcsolatot kialakítanom, otthagytam egy idő után egy másik miatt. Ez mindaddig így ment, míg össze nem jöttem egy olyan lánnyal, akivel tartósnak látszott a kapcsolatunk. Mivel én fiúként viselkedtem, így egyértelmű volt, hogy én vagyok a dominánsabb fél a kapcsolatban. Ezzel egészen sokáig nem is volt probléma, amíg el nem kezdtem nagyon rosszul érezni magam - nagyjából másfél év után -, ebben a hamis ambivalens szerepben. Ekkortájt kezdtem el kutatni Istent, hogy ki is Ő valójában.

Ahogy egyre jobban megismertem Istent, egyre rosszabb és rosszabb lett a kapcsolatom ezzel a nővel. Már nem akartam vele lefeküdni, úgy éreztem nem helyes amit csinálok. Üresnek éreztem magam, azt éreztem, hogy ez a nő nem tudja betölteni bennem azt az úrt, amit érzek magamban. Ekkor szembesültem azzal, hogy már végképp nem tudom, hogy ki is vagyok valójában. Teljesen elveszítettem minden nőies vonásomat és ez a felismerés tonnányi súlyként szakadt rám hirtelen. Mindeközben eltelt fél év és a barátnőm megcsalt. Mivel sohasem elégült ki lelkileg, ezért minden barátnőjét megcsalta egy idő után. Ahogy az én legjobb barátnőm is - akit korábban említettem -, akinek nem az volt a titka, hogy milyen vonzó volt és mennyi nőt bírt magának megszerezni, hanem az, hogy sohasem tudott kielégülni



maximálisan senki mellett, hiszen a saját nemétől nem kapta meg mindazt, amire neki szüksége volt és amire a szíve mélyén vágyott. Ahogy én sem. Ekkor döbbsentem rá, hogy beleestem a csapdába.

Fogalmam sem volt mitévő legyek. Tudtam, hogy nem maradhat így ez az állapot és valahogy ki kell törnöm ebből, de minden kapaszkodó olyan messzinek tűnt. Nem tudtam, hogyan érhetném el azt, hogy a férfiak vonzódjanak hozzám, hiszen a fiús külsőm miatt esélyét sem láttam ennek az egésznek. Az Istennel való kapcsolatomban eközben folyamatosan mélyült. Megtapasztaltam, hogy előtte kendőzetlen lehetek. Úgy éreztem valahol itt találom meg a kulcsát az egésznek. Elkezdtem imádkozni és várni, de folyamatosan jöttek újabb és újabb nők, akik felkínálkoztak. Éreztem, ha nem

állok ellen ennek a kísértésnek, akkor soha nem fogok tudni kijönni ebből az identitásból. Alkoholba kezdtem el folytani a depressziómat, s azt mondtam Istennek, ha nem csinál valamit én nem fogom tudni kibírni ezt az állapotot. Több mint egy év telt el. Ahogy kezdett kialakulni a személyes kapcsolatomban Istennel úgy változott meg a gondolkodásom és a külsőm. Ez a környezetemnek is szembeütő változás volt. Megrepedt a páncélom, s elkezdett kibújni alóla valami ismeretlen, valami új - az igazi énem. A férfiak elkezdtek irántam érdeklődni, azok is akik már régóta ismertek. Úgy éreztem sebezhetővé váltam, ahogy kezdett lehullani rólam a páncélom, ami a védelmet és a biztonságot jelentette a számomra - legalábbis én azt hittem. Azóta hat év telt el. Megtértem Istenhez és nagy küzdelem árán, de helyreállította az identitásomat. Azt a páncélt, amiről

korábban úgy vélekedtem, hogy a biztonságot nyújtja feladtam; Isten felcserélte az Ő pajzsára és páncéljára. Ő az, aki meghatározó szerepet tölt be a személyiségemben, aki által visszanyertem az önértékelésem és az önbecsülésem. Ma már másképp tekintek a férfiakra is. Kialakult bennem egy egészséges szűrő, ami által nem veszem többé egy kalap alá őket. Megtanultam különbséget tenni aközött, hogy kibem bízhatok és kibem nem és Isten ezáltal előkészítette a szívemet és elhozta nekem a megfelelő társat, aki mellett igazi nőnek érezhetem magam.

*“Tollaival betakar téged, szárnyai alatt oltalmat találsz, pajzs és páncél a hűségé.”*

Zsoltárok 91.4



Bella Girl vallomás  
szerző: T. N. Nita

# az élet győz!

Ebben a cikkben egy olyan súlyos témával fogok foglalkozni, ami sajnos egyre aktuálisabb. Aki esetleg már olvasta egy két írásomat, az tudja, hogy nem riadok vissza nehéz és megosztó témáktól. Nos, ez is ilyen, de talán pont neked, akinek ilyen gondolataid támadtak, segíteni fog abban, hogy olyan döntést hozzál, ami az életet szolgálja.

## DE MILYEN NEHÉZ TÉMÁRÓL IS LESZ SZÓ? AZ ÖNGYILKOSSÁGRÓL.

Sokszempontból nem könnyű téma. Nehéz olyanról írni, ami sokak számára szinte felfoghatatlan és végtelenül szomorú, nyomasztó. Sajnos azonban egy ideje többször lehet hallani arról, hogy egyre többen érzik azt, hogy ez az egyetlen megoldás a problémáikra. Ami még szomorúbb, hogy a fiatalok körében is egyre elterjedtebb az öngyilkossággal való foglalkozás, illetve maga az öngyilkosság. Nagyon sokszor hallottam emberektől azt a kérdést, hogy hogyan tud eljutni odáig valaki, főleg egy gyerek, hogy nem lát más kiutat, mint a halál? A halál, ami végleges és visszafordíthatatlan. Nos, az én életemnek is volt olyan része, amikor egy tragédia sorozat után azt kívántam bár meghalnék. Amikor úgy éreztem minden összedőlt körülöttem. Annyira magányosnak éreztem magam. Úgy gondoltam senki nem érti meg, senki nem tudja mit élek át. Nem szerettem emberek között lenni, látni más boldogságát, miközben az életem érzelmi mélyfolyójában fuldokoltam. A gondolattól a tettig pedig nem olyan hosszú az út.

Sajnos ez a mély, sötét érzelmi állapot nem válogat, mindegy hány évesek

vagyunk. Gonosz módon megtalálja az embert a nehéz időszakában, rátelepszik a gondolataira, az érzelmekre és fokozatosan emészti fel az életét, amit végül sokaktól el is vesz.

Aztán egy reggel, az ágyamon ülve azon gondolkodtam, vajon tényleg ez a legjobb megoldás, a halál? Azt hiszem itt fordult meg az életem ezen része. Itt döntöttem el, hogy akármennyire is nehéz lesz, - mert bizony az első lépések a legnehezebbek- élni akarok. Isten nem a halálra teremtett, hanem az életre. Ez készítetett arra, hogy Istenhez forduljak és azt mondtam neki, hogy itt vagyok teljesen összeomolva, és átadom az irányítást a kezébe. Majd eszembe juttatta, hogy vele a legnagyobb hegyek is leomlanak. Így a te és az én nagy nehézségeim is megoldódnak, ha hozzá fordulunk.

Amikor ilyen sötét gondolataid támadnak, akkor jusson eszedbe, hogy Isten fantasztikus dolgokat tartogat neked a jövőben. Ha eldobod magadtól az életedet, akkor eldobod magadtól azokat az áldásokat, élményeket, amiket Isten tartogat neked. Hidd el, nincs olyan mélység ahonnan Isten ne tudna kihozni! Ő nyújtja feléd a kezét. Neked csak annyi a dolgod, hogy ragadd meg és engedd, hogy meggyógyítsa a lelked és kárpótoljon a téged ért veszteségeidért.





Sokan úgy érzik, hogy egyedül vannak a gondjaikkal, vagy esetleg szégyellik azokat. Esetleg keresztényként éreznek így, ezért nem mernek beszélni. De látod én is keresztény vagyok és én is megjártam ezt a poklot. Megküzdöttem ezekkel a szörnyű gondolatokkal.

Eleinte én is magányosnak éreztem magam. Úgy gondoltam senki nem ért meg, senki nem foglalkozik az én fájdalommal. De ez hazugság. Ott voltak körülöttem azok, akik szeretnek, csak én nem voltam hajlandó beszélni. Inkább dédelgettem magamba a fájdalmat és mélyen sajnáltam magam. De tudod, még ha olyan helyzetben is vagy, hogy senkit nem érdekel mit érzel, ha mindenki hátat is fordít neked, akkor is van számodra egy jó hírem, mert Isten pont neked üzen: „ Még ha az apám és anyám el is hagyna, az Úr akkor is magához ölel engem” Ez áll a Zsoltárok 27:10-ben. Ezt komolyan veheted. Ez lehet a mankód, amely segít a padlóról felállni.

Szerintem ez az egyik legcsodálatosabb igevers, ami Isten szeretetéről szól. Ha úgy érzed nehéz időszakon mész keresztül, egyedül és magányosnak érzed magad, akkor ilyenkor valld meg ezt az ígét és meglátod, egyre inkább szeretve érzed majd magad. Ha pedig szeretve érzed magad, akkor az életet is szeretni fogod.

Fontos, hogy merj beszélni a gondjaidról, az érzelmeidről, elsősorban Istennel és olyan személlyel, akiben megbízol.

Ne zárd be magad a némaság és az elfojtás börtönébe. Ha megnyílsz, meg fogod látni, hogy szeretve vagy, és, hogy egy igazán értékes és szeretett személy vagy. Ne feledd, szeresd és tiszteld az életedet, mert Istennek nagy tervei vannak veled!

Ha bármi nehézség ér, akkor mindig ezt mondom magamnak, és tudod, ha akkor engedek a halál gondolatának, most hihetetlen áldásokból maradtam volna ki. Nagyon hálás vagyok Istennek, hogy helyreállított és megláthattam, hogy milyen fantasztikus dolgokat tartogatott és tartogat nekem a jövőben is.

## A TE ÉLETEDBEN IS AZ ÉLET GYŐZZÖN A HALÁL FELETT!

Ui: Ha úgy érzed, akkor hozzánk, a BellaGirl csapatához is bátran és bizalommal fordulhatsz segítségért, hiszen nekünk is megvannak a saját történeteink, amelyek által szolgálhatunk feléd.

LELKISEGÉLY VONAL:  
116-111



Bella Lány  
szerző: Benedek Betti



## a padlásszoba kis hercegnője

Amikor gyermek voltam, mindenem megvolt, nem sok dologgal kellett törődnöm, csak a tanulással és néhány feladat ellátásával, gyermeki teendőikkel.



Mindig jól tanultam, kötelességtudóan, a szüleim büszkék voltak rám, egyke gyermek voltam, sok figyelemmel és törődéssel körülvéve. De egyszer csak minden megváltozott. Egy halálhírrrel kezdődött minden, az anyukáméval, sokkhatásként ért, és az addig csendesen folyó, természetes életvitem megváltozott.

Hirtelen megváltozott körülmények közt találtam magam, egy nevelőintézet rideg falait láttam magam körül. A megszokott, szeretett élet eltűnt. A boldog gyermekkor helyett valami egészen más kezdett erőt venni rajtam, kiábrándultság, csalódás, örömtelenség, megalázottság, kétség, félelmek egész sora gyűlt körém. Néha nem tudtam pontosan, mi történik, miért velem történik, és meddig fog tartani ez az egész, csak teltek a mindennapok, és vártam, mindez mikor ér véget. A meleg otthon biztonságos képe eltűnt szemeim elől, és élelem tárult valami szokatlan, idegen, másik valóság.

Egy napon, emlékszem, egy nevelőtanárral jött a szobámba, és egy könyvet nyomott a kezembe, hogy olvassam el, mert a történet tanulságos lehet, olyan, mint a saját életem története. Csak néztem rá, és elvettem a könyvet. „A padlásszoba kis hercegnője”, ez volt a címe. Lapozgattam a fiatal lányról, Sara-ról szóló könyvet, aki szinte hercegnőként, igazi pompában élte életét, míg egy napon az teljes fordulóponthoz érkezett. Amikor a kislány élete egy szempillantás alatt megváltozott, azt a könyv így írja le: „A mélyreható változás életében nem fokozatosan következett be, hanem egy csapásra. De Sara azt mondta:

*Harongyos vagyok is, legbelül megmaradok hercegnőnek.”. Emlékszem, amikor arra vágykoztam, bárcsak lenne egy ilyen padlásszobám, ahol biztonságban élhetek, messzi a dermesztő valóságtól, mégis egy valódi biztos menedék árnyékában. Azt hiszem, sokunknak vannak ilyen fordulópontok az életében, amikor a változás nem fokozatos, hanem egy csapásra végbemegy. És sokszor azon múlik minden, hogy mit hiszünk, és kik vagyunk legbelül. Sara hercegnő volt a körülményektől függetlenül, ezt senki nem tudta elvenni tőle. Lelke mélyén gazdag volt, nagyra becsült és méltóságteljes.*

Ez volt az igazi Sara. Sara hercegnő. Az évek teltek, és emlékszem, amikor az életemben egy újabb nagy fordulópont következett, Jézus megragadott, és befogadtam őt a szívembe. Minden megváltozott, új lettem, mert a régiek elmúlnak, ami születik, az már új teremtés, ez egy az ember teljes lényét átforgató változás. Tudtam, hogy hercegnő vagyok, mert az újjászületett énem nem lehet más. „Azért nem vagy többé szolgál, hanem fiú; ha pedig fiú, Istennek örököse is Krisztus által.” (Gal. 4,7) Tudtam, hogy hirtelen egy nagy örökségre lettem elhivatott, mert őbenne minden a miénk: „Azért senki se dicsekedjék emberekkel. Mert minden a tiétek.” (1Kor. 3, 21)

Fontos, hogy ne azt lásd, hogy kivé tettek a körülményeid, hanem, hogy őbenne ki vagy. Ő az, aki átforgat, megerősít, a gyermekévé tesz téged. És az új szív egy hercegnő szíve, ami minden körülmények között változatlan. Mindannyian el lettünk hívva a hercegnővé válásra,

ha Isten gyermeke vagy, a helyzeted megkérdőjelezhetetlen, örökös is vagy egyben. Mindez azon múlik, hogyan válaszolsz a hívó szóra, az Atya minden gyermekét hívja, és nem feledkezik meg egyről sem. Ő az, aki helyreállít, meggyógyít, győztessé tesz, felemel, és az ő szeretete által számodra minden lehetőséggé válik.

kérdések-válaszok  
szerző: Bella Girl Team

## Bella Girl Real Life

### KEDVES BELLA GIRL CSAPATA!

A szüleim már több éve elváltak, és a pert azóta sem képesek befejezni. Egyik szülőmhöz sem kapcsolódom jobban, mint a másikhoz, mert mindkettőjüket eléggé ismerem. Anyának szeretője lett a munkahelyén, és annak a férfinak még mindig van anyja mellett felesége, de nem akar elválni tőle. Ez már legalább 3 éve megy. Közben apának a válás után lett egy nagyon kedves felesége, aki nagyon szeret minket, és én is nagyon szeretem őt, de mégis olyan furcsán érzem magam. Apánál mozaikcsaládban élünk, így heten lettünk testvérek. Anya állandóan vádakat emel a perben, és azon vitatkoznak, hogy kié legyen a gyerekek után járó pénz. Általában békében élünk otthon, de amikor egy tárgyalás előtt vagyunk, vagy valami vita tör ki, apa rögtön anya szidásába kezd, és mint egy örült, mocskolja őt. A levélből lehet, hogy valamelyik szülőm szimpatikusabbnak tűnik, vagy éppen hibásnak, de azért a dolog a leírtaknál sokkal bonyolultabb és keserűbb. Mind a két szülőmet nagyon szeretem, de már nem tudom úgy igazán tisztelni őket.

Hiába áll a "tiszteld apádat és anyádat parancsolat", én nem akarok olyan lenni, mint ők. Éveken át kerestem a példaképeket itt a Földön, akire hasonlítani szeretnék; majma lettem valamelyik tanáromnak vagy ismerősömnek, teljesen az imádatig. Egy éve, amikor megtaláltam Istent, boldogságot éltem át, de még mindig nagyon nehéz azért. Kaptam rá elhívást, hogy lelkész leszek, de ez így, 14 évesen még kicsit korai. Tudom, hogy bíznom kell Istenben, ő majd mindent elegyenget, de olyan jól esik elmondani valakinek. Már évek óta nem beszéltem erről senkinek. Tudtok valamit tanácsolni a dolgokkal kapcsolatban?

**Köszönettel:  
Egy Bella Girl Olvasó**



## KEDVES BELLA GIRL OLVASÓ!

Anna vagyok.

A kérdéseteket feltettük a szerkesztői csapatnak, és többen írtak bátorítást és pár tippet. Ezeket szeretném most továbbítani és megosztani veled:

"Ez olyan érdekes! Nekem is kb. ilyen idős korban volt egy válságos időszakom, szinte ugyanilyen körülményekkel. Én azt tudom tanácsolni, hogy tényleg semmiképp ne hagyd magad vádolni; át fogsz jutni az Úrral ezen az időszakon is! Ennek a szituációnak is meg van a célja. Biztos vagyok benne, hogy Isten látja a küszködésed, és már készíti az enyhülést!

*"...de hű az Isten, aki nem hagy titeket fejlebb kísértetni, mint elszenvedhetitek; sőt a kísértéssel egyetemben a kimenekedést is megadja majd..."*

/1. Korinthus 10:13/

Ha lehet, és van rá lehetőséged, akkor ápolj szoros kapcsolatot hasonló (vagy akár idősebb) korú keresztény fiatalokkal, akiken keresztül az Úr vigasztalni és erősíteni tud! Nekem is rengeteget számított, hogy kivel töltöttem időt. Ha úgy érzed, hogy nincs erőd Bibliát olvasni, akkor csak dúdolj énekeket útközben! Az is erősít! "Átmenvén a Siralom völgyén, forrássá teszik azt; bizony áldással borítja el korai eső." /Zsoltárok 84:7/

**Imádkozunk érted! Ne add fel, kedves!!!"**  
**Lídia**

"Szomorú, de minden családban vannak problémák, és az ördög nem kíméli a keresztény családokat. Bátorításként a 91. zsolnárt küldeném, illetve ajánlom a Lydia jubileumi számát, ami a magazin 25. évfordulójára készült. Alig tudtam letenni! Ezenkívül ajánlanám a Mai ige negyedéves kiadványát is. Ha van lehetőség, hogy elkérjük a laccímeket, akkor szívesen el is küldeném neked a kis könyvecskéket, amire gondoltam. (A magazinnak ebben a számában van egy cikk Dr. Győriné dr. Szécsi Ritáról is, ami érinti az ő házassági válságukat a férjével, valamint beszámol arról, hogy Isten milyen csodálatos módon mentette meg a házasságukat. Semmiképp se add fel, és az Úr meg fogja áldani a kitartásod, és áldássá tesz téged a kis családban! Bátorításként még a Máté 11:28-30 és a Péld. 3., "Mindennek rendelt ideje van"- az ima meghallgatásnak is. Imádkozunk érted, hogy újra örömet leld a tanulásban. Imában hordozunk téged és a kis családotat.

**Sok szeretettel:**  
**Yvette"**

"Én még annyit tennék hozzá, hogy van, mikor úgy érezzük, hogy Isten nincs velünk, elhagyott, elfelejtkezett rólunk, mert a hitető ezt hazudja. De ez sosincs így. Ha azt is érzed, hogy távol van tőled Isten, tarts ki! Imádkozz a szüleidért! Istennél nincs olyan, hogy "upsz, elment a wifi jel, bocsi, de ez az imád nem jött át." És tényleg a keresztény dalok, filmek, könyvek, tanítások egy jó lépés és segítség lehet.

**Puszi: Fanni"**

Illetve most jönne az én válaszom is. Tényleg nehéz lehet nagyon ez a szituáció most a szüleiddel, átélni ezt minden nap. A előttem levőkhöz csatlakozva mondanám, hogy ne add fel, mert Isten azt mondja, hogy akik Őt keresik, azoknak megmutatja magát! A Jakab 4:7-ben ezt olvashatjuk: "Engedelmeskedjétek azért az Istennek, de álljatok ellen az ördögnek, és elfut tőletek.

*Közeledjétek az Istenhez, és ő közeledni fog hozzátok."*

Illetve, tényleg szerintem is sokat segíthet, ha van egy olyan keresztény barátnőd, esetleg egy nálad idősebb valaki, akár a gyülekezetből egy nő - ha jártok valahová -, akiben bízhat, és akivel rendszeresen tudnál beszélgetni lelki dolgokról is, vagy együtt olvashatnátok egy könyvet vagy a Bibliát. Egy olyan személy, aki rád tud kérdezni, és így új motivációt és löketet adhat az Istennel való kapcsolatod ápolásához. Tanáccsal vagy bátorítással tud segíteni, vagy egyszerűen csak meghallgat, ha arra van szükséged.

Ha nincs ilyen ismerősöd, akihez fordulhatnál, akkor én nagyon szívesen "jelentkezek" barátnődnél! Ha Pest környéki vagy, akkor még a találkozót sem elképzelhetetlen, ha pedig nem, akkor online, a facebookon/skypeon is összehangolhatunk.

**Jó, ha az ember nem egyedül harcol!**  
**Várom válaszod!**

**Puszi: Anna**





Bella Girl ezó

szerző: Nagyné Végh Csenge

## horoszkóp újraértelmezve

Keresztény nevelést kaptam, amibe beletartozott a horoszkópoktól való elhatárolódás. Nem tudtam, hogy mi a csillagjegyem, és nem is érdekelt. Szüleim óva intettek attól, hogy ilyesmikkel még csak vicc szintjén is foglalkozzam.

De az iskolában, barátnőimmel kerülhetetlen volt, hogy szóba kerüljön. Megtudtam tőlük, hogy én milyen jegyben születtem és azt is, hogy ennek milyen hatással kellene lennie a személyiségemre.

Nem olyan régen egy gyermektáborban az egyik áhítaton a lelkész egy zsoltár kapcsán szóba hozta a bikát mint állatot. Erre az egyik kislány felkiáltott, hogy neki a bika a horoszkópja. Fel voltam rá készülve, hogy a lelkész majd jól letorkolja a kislányt, hogy ilyesmivel nem kellene foglalkoznia. Viszont ehelyett ezt mondta:

„Nagyon jó, nekem is! Emlékeztessen ez téged erre az ígére mostantól!”

Hát nem zseniális? Körbe vagyunk véve horoszkópokkal. Szinte minden folyóiratnak, napilapnak van horoszkóp rovata, és akár akarjuk, akár nem, nekünk, keresztényeknek is a képünkbe tolják, hogy melyik jegyben születtünk.



**MI LENNE, HA EZT AZ INFORMÁCIÓT ARRA HASZNÁLNÁNK FEL, HOGY ISTENRE EMLÉKEZTESSEN MINKET?**

Mi lenne, ha mostantól - amikor szóba kerül, hogy mi a horoszkópom - , a megváltásom jutna eszembe?

Úgy gondoltam hát, hogy minden egyes csillagjegyhez keresek egy-egy igeverset, bibliai történetet, egy-egy emlékeztetőt. Keresd ki a sajátodat és memorizáld, hadd emlékeztessen téged a horoszkópod arra, hogy ki a te Istened!



## KOS

„Akkor fölemelte Ábrahám a tekintetét, és meglátta, hogy ott van egy kos, szarvánál fogva fönnakadva a bozótban. Odament Ábrahám, fogta a kóst, és azt áldozta föl égőáldozatul a fia helyett. Azután így nevezte el Ábrahám azt a helyet: Az Úr gondoskodik. Ma ezt mondják: Az Úr hegyén a gondviselés.”  
(1Mózes 22,13-14.)

Ábrahám hit próbája ez a történet, aminek a vége már Jézusra mutat: Ábrahámnak végül nem kellett a fiát feláldoznia, helyette egy kóst áldozott. Isten viszont feláldozta a fiát minden emberért. Jézus volt a tökéletes helyettesítő áldozat, amely egyszer s mindenkorra eltörölte a bűneinket!



## BIKA

„Ha Izráel egész közössége megtéved, és áthágnak csak egyet is az Úr tilalmai közül, és vétkessé válnak miatta, (...) akkor mutasson be a gyülekezet egy bikaborjút vétekáldozatul.”  
(3 Mózes 4,13.)

Isten ószövetségi népe körében a bűnt vétekáldozattal kellett jóvátenni Isten előtt. A nép újra meg újra bikákat, bárányokat, kecskéket, galambokat áldozott, hogy bűneikért engesztelést nyerjenek. De vajon eltörölheti-e egy bika vére a bűnt? Természetesen nem, Jézus vére viszont igen. Az Ő áldozata a tökéletes engesztelés, amiért mi is bűnbocsánatot nyerhettünk.



## IKREK

„És Izsák könyörgött az Úrnak feleségéért, mert meddő volt. Az Úr pedig engedett könyörgésének, úgyszólván teherbe esett Rebeka, a felesége. De fiai tusakodtak a méhében. Akkor ezt mondta Rebeka: Ha így van, minek is élek? Elment azért, hogy megkérdezze az Urat. Az Úr pedig ezt mondta neki: Két nép van méhedben, két nemzet válik ki belsődből: az egyik nemzet erősebb lesz a másiknál, de a nagyobbik szolgál a kisebbnek. Elérkezett szülésének a napja, s íme, ikrek voltak a méhében.”  
(1 Mózes 25, 21-24.)

(1 Mózes 25, 21-24.)

Isten már akkor megígérte Ábrahámnak, hogy nagy néppé teszi, amikor még gyermeke sem volt. Majd végre megszületett a várva várt fiú: Izsák. De úgy tűnik másodszor is veszélybe kerül az ígéret: Izsák felesége, Rebeka is meddő. Amikor pedig végre teherbe esik, rettenetesen szenved, és az Úrhoz kiált. Isten válaszul egy röpké pillanatra betekintést enged neki a jövőbe: elmondja, hogy ikrei vannak, akiből két nemzet származik majd. Mi azóta már tudjuk, hogy nem csak hogy nagy nemzetek származtak tőlük, hanem az egyik ikerfiúnak, Jákóbnak a leszármazottja Jézus, az egész világ Megváltója. Annyira csodálatos látni azt, ahogy Isten aprólékosan készíti elő a Szabadítást népe számára!



## RÁK

„Azután ezt mondta Isten: Pepszüljenek a vizek élőlények nyüzsgésétől, és repdessenek madarak a föld felett, az égbolt alatt! És megteremtette Isten a nagy víziállatokat, a vizekben nyüzsgő különféle úszó élőlényeket és a különféle madarakat. És látta Isten, hogy ez jó. Azután megáldotta őket Isten: Szaporodjatok, sokasodjatok, és töltsétek be a tenger vizét; a madarak is sokasodjanak a földön! Így lett este, és lett reggel: ötödik nap. Azután ezt mondta Isten: Hozzon elő a föld különféle élőlényeket: különféle jószágokat, csúszómászókat és vadállatokat! És úgy történt. Megalkotta Isten a különféle vadállatokat, a különféle jószágokat és a különféle csúszómászókat. És látta Isten, hogy ez jó.”  
(1 Mózes 1, 20-25.)

Nem véletlenül létezőnk ezen a világon. De még a legkisebb csúszómászó állat sem véletlenül létezik. Isten mindent aprólékos gonddal alkotott. De vajon miért? Hiszen nem volt ránk szüksége. Nem kellettünk a boldogságához. Ő mégis túlcsoportul szeretetéből egy végtelenül gazdag világot alkotott és bele egy embert, hogy szeretet- kapcsolatban lehessen vele. Veled is szeretne szeretet- kapcsolatban lenni. Erre alkotott téged!



## OROSZLÁN

„Legyetek józanok, vigyázzatok, mert ellenségeitek, az ördög mint ordító oroszlán jár szerte, keresve, kit nyeljen el.”

(1 Péter 5,7.)

„Ne sírj! Íme, győzött az oroszlán Júda törzséből, Dávid utóda, és felnyitja a könyvet és hét pecsétjét.”

(Jelenések 5, 5.)

**Milyen érdekes, hogy a Biblia egyszerre használja az oroszlán képét a gonoszra és Jézusra is. Amikor az ördögről beszél, arra figyelmeztet, hogy vigyázz! Az ördög nem egy "szarvacskás -patás" mesefigura, hanem valós hatalom, aki erővel rendelkezik és jóval erősebb, mint te! Júda oroszlánja viszont legyőzte őt, így ha Isten gyermeke vagy, nincs már miért félned a gonosztól! Ne sírj, győzött Júda oroszlánja!**



## SZÜZ

„Akkor hasonló lesz a mennyek országa ahhoz a tíz szűzhöz, akik vették a lámpásukat, és kimentek a vőlegény fogadására. Öt közülük balga volt, öt pedig okos. A balgák ugyanis amikor magukhoz vették lámpásukat, nem vittek magukkal olajat, az okosak viszont a lámpásukkal együtt olajat is vittek korsókban. Mivel pedig a vőlegény késett, mindnyájan elálmosodtak, és elaludtak. Éjfélkor azután kiáltás hangzott: Íme, a vőlegény! Jöjjetek a fogadására! Ekkor ezek a szűzek mind felébredtek, és rendbe hozták a lámpásukat. A balgák így szóltak az okosakhoz: Adjatok nekünk az olajotokból, mert a lámpásunk kialszik. Az okosak így válaszoltak: Hátha nem lesz elég nekünk is meg nektek is, menjetek inkább a kereskedőkhöz, és vegyetek magatoknak! Amíg azok vásárolni voltak, megjött a vőlegény, és akik készen voltak, bementek vele a menyegzőre. Azután bezárták az ajtót. Később megérkezett a többi szűz is, és így szóltak: Uram, uram, nyiss ajtót nekünk! Ő azonban így válaszolt: Bizony mondom nektek, nem ismerlek titeket. Vigyázzatok tehát, mert sem a napot, sem az órát nem tudjátok!”

(Máté 25, 1-13.)

A tíz szűz példázata arra figyelmeztet minket, hogy egyszer lejár az időnk. Még tart a kegyelmi idő, még van lehetőségünk arra, hogy megragadjuk Isten mentő kezét, de egyszer majd lezárul a lehetőség, és akkor azok, akik nem készültek fel, kívül rekednek a menyegzőn. Ne hessegesd el Isten hívását, mondva: „Még ráérek!”

„Íme, a szűz fogan méhében, és fiút szül, és Immánuélnak nevezik majd” – ami azt jelenti: Velünk az Isten.

(Máté 1, 23.)

**Máté evangélista Jézus születésének történetében egy ősi próféciára hivatkozik, amelyben Ézsaiás 800 évvel előre megjövendöli, hogy a Megváltó egy szűz lánytól születik majd. Képzeld csak el! Jézus születésekor Isten több száz éves, gondos, előkészítő munkája ölt testet! Ha ebbe belegondolok, egyetlen dolgot tudok csak mondani: Dicsőség az Úrnak!**



## MÉRLEG

„Az Úr é az igaz mérleg és mérőserpenyő, az ő művei a zacskóban tartott súlyok.”

(Példabeszédek 16, 11.)

„... megmérettél a mérlegen és híjával találtattál.”

(Dániel 5, 27.)

**Vajon mi lenne az eredmény, ha Isten mérlegén megmérnének bennünket? Megütnék-e a mércét? Vagy mi is túl könnyűek lennénk? Ne áltassuk magunkat! Képtelenek vagyunk megütni Isten mércéjét. De a jó hír, hogy erre nincsen szükség! Jézus az, aki helyettünk betöltötte a törvényt. Ha hozzá tartozunk, Isten rá nézve tökéletesnek fogad el bennünket! Nem nekünk kell a mérlegre ráállnunk, hanem Jézusnak. Abban pedig biztosak lehetünk, hogy Jézus nem „találtatik híjával”!**



## SKORPIÓ

„Melyik apa az közületek, aki fiának kígyót ad, amikor az halat kér tőle, vagy amikor tojást kér, skorpiót ad neki? Ha tehát ti gonosz létekre tudtok gyermekeiteknek jó ajándékokat adni, mennyivel inkább ad mennyei Atyátok Szentlelket azoknak, akik kérik tőle.”

(Lukács 11, 11-13.)

**(Szerk.megj.:az idézett igevers Isten,a Mennyei Atya szeretetéről szól,aki jót és tökéletest ad a gyermekei számára. )**

**A keresztyén élet sokszor nem egyszerű. Gyakorolni, küzdeni kell, legtöbbször leginkább saját magunkkal. Isten azonban nem hagy bennünket magunkra! Elküldi az Ő Lelkét, hogy vigasztalónk, támaszunk, erőnk legyen. Kérd tőle, ha elgyengültél!**



## NYILAS

„Ő tanítja kezemet a harcra, karjaim ércíjat feszítenek.”

(Zsoltárok 18, 36.)

**Ez az ige bátorítás és figyelmeztetés is egyben. Bátorít arra, hogy a nehézségek idején Istenhez forduljunk segítségért, mert Ő az, aki megtanít minket arra, hogy hogyan harcoljunk. Ő tesz minket alkalmassá és Ő erősít meg. Figyelmeztet, hogy a sikerek idején is Őt dicsőítsük, mert nem a magunk erejéből, hanem Isten segítségével értük el a sikereinket.**



## BAK

„Ha elvégezte az engesztelést a szentélyért, a kijelentés sátráért és az oltárért, vezesse oda az élő bakot. Tegye rá Áron mindkét kezét az élő bak fejére, és vallja meg fölötté Izráel fiainak minden bűnét és minden vétkes hűszegését. Helyezze azokat a bak fejére, azután küldje el egy arra kijelölt emberrel a pusztába, hadd vigye magával a bak minden bűnüket egy kietlen vidékre. Az az ember pedig hajtsa ki a bakot a pusztába.”

(3 Mózes 16, 20-22.)

Ezt a ceremóniát az engesztelési ünnepen kellett Izráel népének elvégezni. A pap jelképesen „rátette” a nép bűneit a bakra, majd kiűzték a pusztába meghalni. (Innen ered a bűnbak kifejezés.) Ez a gyakorlat is Jézus áldozatára mutat előre: Ő bűneinket magára véve, Istentől is elhagyatva halt meg, hogy nekünk életet szerezzen. Kivitte a bűneinket a „pusztába” egyszer s mindenkorra.



## VÍZÖNTŐ

„Jézus az úttól elfáradva leült a forrásnál; az idő délfelé járt. Egy samáriai asszony jött vizet meríteni. Jézus így szólt hozzá: Adj innom! (...) A samáriai asszony ezt mondta: Hogyan? Te zsidó létedre tőlem kérsz inni, mikor én samáriai vagyok? Mert a zsidók nem érintkeztek a samáriaiakkal. Jézus így válaszolt: Ha ismernéd az Isten ajándékát, és hogy ki az, aki így szól hozzád: Adj innom! – te kértél volna tőle, és ő adott volna neked élő vizet. Az asszony így szólt hozzá: Uram, merítődényed sincs, a kút is mély, honnan vennéd az élő

vizet? (...) Jézus így válaszolt neki: Aki ebből a vízből iszik, ismét megszomjazik, de aki abból a vízből iszik, amelyet én adok neki, soha többé meg nem szomjazik, mert örök életre buzdó víz forrásává lesz benne.”

(János 4, 6-14.)

**Sokszor járunk feltöltekezni a templomba. Úgy érezzük, hogy kimerültünk a hétköznapiakban, és új töltésre van szükségünk. Jézus ebben az igében viszont azt mondja, hogy ha Ő ad nekünk élő vizet, soha nem szomjazunk meg többet, mert a forrás bennünk lesz! Mekkora ígélet! Vajon mered-e komolyan venni?**



## HALAK

„Miután abba hagyta a beszédet, ezt mondta Simonnak: Evezz a mélyre, és vessétek ki hálótokat fogásra! Simon így felelt: Mester, egész éjszaka fáradtunk ugyan, mégsem fogtunk semmit, de a te szavadra mégis kivetem a hálókat. Amikor ezt megtették, olyan sok halat kerítettek be, hogy szakadoztak a hálók; ezért intettek társaiknak, akik a másik hajóban voltak, hogy jöjjenek, és segítsenek nekik. Azok pedig odamentek, és annyira megtöltötték mind a két hajót, hogy majdnem elsüllyedtek. Simon Péter ezt látva leborult Jézus lába elé, és így szólt: Menj el tőlem, mert bűnös ember vagyok, Uram! A halfogás miatt ugyanis nagy félelem fogta el őt és mindazokat, akik vele voltak (...) Jézus akkor így szólt Simonhoz: Ne félj, ezentúl emberhalász leszel! Erre kivonták a hajókat a partra, és mindent otthagya követték őt.”

(Lukács 5, 4-11.)

**Péter amikor meglátja Jézusban Isten dicsőségét, azonnal ráébred a saját bűnösségére. Arra kéri Jézust, hogy menjen el tőle, Jézus viszont nem megy el, hanem feladatot ad Péternek. Jézus téged is erre hív! Lásd meg bűnösségedet, valld meg neki, kérd az Ő bocsánatát, és Ő megtisztít téged. Feladatot ad neked és szólít, hogy kövesd Őt!**

**A hal még egy plusz jelentést is hordoz a keresztyének számára: a görög IKHTHŰSZ (hal) szó betűiből az őskeresztyének az alábbi hitvallást alkották: I – Jeszűsz = Jézus, Kh – Khrisztosz = Krisztus, Th – Theoú = Isten, Ű – Hüiosz = Fia, Sz – Szótér = Megváltó. Így lett a hal az őskeresztyének, és azóta is a keresztyének jelképe és hitvallása.**



Bella Girl ezó  
szerző: Fannygirl

## úton, útfélen

Egy újabb bizonyágtétellel szeretnék eléd jönni, Kedves Olvasó. Mindezt nem azért írom le, mert én olyan okos vagyok, sokkal inkább azért, mert szeretném, hogy elkerüld ezeket a csapdákat, amibe én beleestem. Testvéri féltésből jövök eléd a történetemmel.

Régebb óta gondom van a térdemmel és a talpammal. Megoldást remélve Apukám elvitt engem egy csontkovácsához. Ez a csontkovács természetgyógyász és auralátó is egyben. Teljesen megbíztam benne. Mindez abban az időszakomban történt, amikor éppen Istenkereső üzemmódban voltam - olyan "éppen csakhogy". A Sátán nem annyira csípte azt, hogy én elkezdtem Istennek kitérni a szívem, gondolta gyorsan ellop.

Szóval elkezdtem jární a csontkovácsához félévente egyszer. Már első alkalommal lenyűgözött. Minden előzetes ismeret vagy velem való beszélgetés nélkül megmondta, hogy nehezen tudok beilleszkedni a korosztályomba, mert sokkal érettebben gondokodom. Hát, nekem leesett az állam. Ami a pont volt az i-re, az a kezelés előtti és utáni ölelés. Tudnod kell, hogy addigra tényleg sok mindenem keresztül mentem,

szeretethiányos voltam és össze voltam zavarodva. Pont kapóra jött ez az állapot az ellenségnek.

Néhány kezelés után javulás jelentkezett és engem annyira megfogott az egész, hogy elkezdtem kutakodni a neten. Megnéztem a videóit a férfinak, amikben lélekvándorlásról, szellemi világról, földanyáról, előző életben megkötött átkokról beszélt.

Egy hívó ember volt mellettem, a legjobb barátnőm és nagyon nem tetszett neki ez az egész. De én bizonygattam, ő én meg tudom szűrni az infókat, tudom, hogy mi a hülyeség és mi nem az. Hát, mégsem ment. Teljesen beszippantott ez az okkult világ, elhittem a gondolattal való „behívást” és mindent. Már észre sem vettem és ezeken gondolkodtam, kezdte teljesen átvenni a helyét Isten szavának. Mondanom sem kell, ebben a másfél évben nem nagyon került nálam elő a Biblia. A természetgyógyász csodákról számolt be és gyógyulásokról, én pedig nagyon de nagyon meg akartam szabadulni a fájó talpamtól.

Magamtól már nem lettem volna képes kikecmeregni ebből az Istentől eltávolodott állapotból. Ezért Isten figyelmeztetett engem egy álommal. Dióhéjban álomban egy barlangban voltunk apukámmal, ahol több wellness- dolgot ki lehetett próbálni. Apával kipróbáltunk egyet, de én nem tudtam elengedni magam. Kaptam egy lapot, hogy töltssem az időt. Ránéztem a lapra, és abból vért folyt ki illetve egy sátnfej volt rajta. Odaadtam Apának, hogy ez nekem nem kell, én pedig kaptam egy kötömböt rajta valami jellel. Eközben Apukám felordított, hogy megsütötte a lap és beledobta azt egy mellettünk lévő tűzbe. Abban a pillanatban berobbant a barlang és mi épp hogy ki tudtunk menekülni.

Nem állítom, hogy minden álom jelentőséggel bír, hogy az is jelent valamit, hogy álmodban épp banánt ettél, de azt hiszem, ez eléggé nyomatékos álom volt. Én úgy gondolom így utólag, hogy egyszerűen nem tudott máshogy észhez téríteni az Úr. Hónapokig élesen élt bennem ez az álom, de még most is összeugrik tőle a gyomrom. Hamar eljött az újabb kezelés időpontja, viszont én már akkor tudtam, hogy az lesz a búcsú, az utolsó. Nem tudott velem mit kezdeni a csontkovács, nem tudtam elengedni magam. Ő hangosabbra vette a zenét, én még jobban imádkoztam. Imádkoztam, hogy tartson meg az Úr és ismerje meg a csontkovács is Isten hatalmas kegyelmét, szeretetét és az igazi igazságot. A kezelés végén azt mondta, hogy úgy látja, sokat változtam, és csak egy függőleges sávban tudok gondolkodni. Na, ott elszakadt a cérna nálam és elkezdtem neki sírva mesélni az Úrról. Megvallottam neki ott, az aurákról és reinkarnációkról szóló képek közt, hogy nekem egy életem van és az is az Úrtól, aki engem nagyon szeret. Sok dolgot mondtam még neki, erre ő adott nekem egy könyvet. Azt mondta, hogy igen, Jézus is létezik, de nem csak ennyiből áll a világ. Szerintem ez a világ legrondább és legszomorúbb

hazugsága. Hazavittem a könyvet és beleolvastam. Éreztem, hogy ha akkor nem döntök, akkor ott ragadok. Közben pedig újra és újra lejátszódott a fejemben az álom. Kétségbeestem. Több éjszaka sírtam álomba magam és nem tudtam, mit tegyek.

Aztán egy nap egymás mellé tettem a Bibliámat és a kölcsönkapott könyvet. Csak ültem fölöttük és néztem, mit akarok az életemben? Istent, vagy valami mást? Döntöttem. Akkor először döntöttem tudatosan Isten mellett, tudtam, hogy Vele akarom leélni a földi életemet.



## MIUTÁN ELOLVASTAD A KALANDOS TÖRTÉNETEMET SZERETNÉK TÖLED KÉT DOLGOT KÉRNI.

Az első, kérlek vizsgáld meg magadban, hogy van-e bármi olyan féligazság, elferdített dolog, hamis tanítás amit befogadtál. Apróságok, például a meditáció, az agykontroll, a jóga mind tévtanítás. Ártalmatlannak tűnnek, de az egész életedet megmérgezik, ha nem vagy résen. Honnan tudod ellenőrizni, hogy igazat fogadsz-e be? Ellenőrizd, hogy mit mond a Biblia.

A második, kérlek ne a „misztériát” lásd a történetemben, hogy fhúú de menő, álmot kapott. Leginkább engem se nézz, nem én vagyok a lényeg. Isten kegyelmét lásd meg, hogy Ő érte jött az elveszett gyermekéért és karjaiba vette, aztán pedig mérhetetlen szeretettel és törődéssel halmozta el, s fogadta vissza az Ő tékozló lányát.

Remélem nem így van, de ha esetleg te is találtál az elmédben olyan zugot, ahol ilyen aprónak tűnő hazugságok lapulnak, kérlek vedd komolyan! Láthattad, hogy milyen könnyen estem bele a csapdába- te légy okosabb! Kérd Istent, hogy takarítsa ki a szívedet és a gondolataidat, és szakíts meg minden kapcsolatot a hamissággal. Én úgy fogalmaztam könnyen közt az Úrnak, hogy „végezz a lelkemben gyökerkezelést”. Mert bizony fáj, hogy becsaptak, fáj, hogy elhittem és nagyon rémisztő volt az, hogy majdnem el is loptak. Te ne lépj erre az útra!

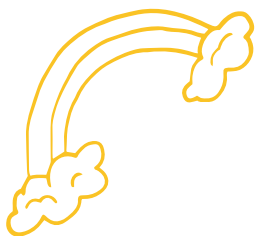
## MIÉRT ÍRTAM LE MINDEZT? MERT JÉZUS IS FIGYELMEZTETETT MINKET:

„Vigyázzatok, hogy meg ne tévesszen valaki titeket! Mert sokan jönnek majd az én nevemben, és ezt mondják: Én vagyok a Krisztus! - és sokakat megtévesztenek.” (Mt 24:5) És engem utólag csaptak arcul ezek a szavak.

„A Lélek pedig világosan megmondja, hogy az utolsó időkben némelyek elszakadnak a hittől, mert megtévesztő lelkekre és ördögi tanításokra hallgatnak” (1 Tim 4:1)

Te ne légy olyan ember, aki kiszakad Isten országából! Állj erősen a hitben és „Öltsétek magatokra az Isten fegyverzetét, hogy megállhassatok az ördög mesterkedéseivel szemben. Mert a mi harcunk nem test és vér ellen folyik, hanem erők és hatalmak ellen, a sötétség világának urai és a gonoszság lelkei ellen, amelyek a mennyei magasságban vannak.” (Ef 6:11)

**ÉN PEDIG MEGÍGÉRHETEM NEKED, HOGY „AZ ÚR MEGŐRIZ TÉGED MINDEN GONOSZTÓL, MEGŐRZI A TE LELKEDET.” (ZSOLT 121:7)**



Bella Girl lélek  
szerző: Sabrina Peters

## sérelmek börtönében

Sajgott már valaha a szívetek? Mondjuk, amikor valaki, akit nagyon szerettetek, csalódást okozott nektek, és megtört a bizalmatok? Lehet, hogy a legjobb barátotok pocskondiázott titeket a hátatok mögött?

Lehet, hogy az édesanyátok éreztette azt veletek, hogy nem vagytok elég jók? Lehetséges, hogy az édesapátok elhagyott benneteket, a barátotok pedig épp akkor szakított veletek, amikor megfogadta, a szerelmetek soha sem ér véget. Lehet, hogy még ennél is rosszabb történt: házasságtörés, erőszak vagy bántalmazás?

Először is: nagyon sajnálom, és együtt érzek veletek. Bárcsak megölelhetnélek titeket hatalmas, meleg öleléssel! Másodsorban: a földgolyón élő minden egyes ember elmondhatja magáról, hogy ezek közül legalább eggyel már találkozott. Az igazság az, hogy:

### A SÉRÜLÉS ELKERÜLHETETLEN, DE A SÉRELEM VÁLASZTHATÓ.

Biztosíthatlak titeket arról, hogy életek folyamán az emberek meg fognak bántani benneteket, és valószínűleg ti is meg fogtok másokat (tudom, ez rám is vonatkozik). De lehetőségek van – befolyásolva az utóhatást – alázattal és megbocsátással reagálni ezekre az esetekre, vagy a sérelem börtönének csapdjába estek.

Határozottan emlékszem, hogy én bizony megpróbálkoztam ezzel, amikor 19 éves voltam.

– **Sabrina, kijöttek a rendőrök, és téged keresnek! – üvöltötte a kishúgom, ahogy felrohant az emeletre.**

– **Ja, persze, hogy kijöttek! – vágtam vissza szarkasztikusan, miközben a szememet forgattam.**

**Az édesanyám hangja visszhangzott lentről.**

– **Sabrina, itt a rendőrség, kérlek, most azonnal gyere le!**

Megálltam, és lekukucskáltam, hogy lássam őket. Teljes megdöbbenésemre három nyomozó ténfergett az előszobában. A szívem a torkomban lüktetett, az elmém pedig kétségbeesetten pergette le mindazokat a lehetséges okokat, amelyek miatt kijött a rendőrség. Véletlenül elütöttem valakit, amikor vezettem? Valaki drogot csempészett a szobába? Jó ég! 14 éves koromban elloptam Kmart szájfényét, és a törvényt utolért! Őszintén megvallva ezek a gondolatok futottak át az agyamon (csupa ötös tanuló voltam, aki soha még csak részeg sem volt). Végül levonszoltam magam a lépcsőn.

– **Jó napot, Sabrina vagyok – bukott**

**ki belőlem idegesen – , mit tehetek önökért?**

– **Válthatnánk önnel pár szót, Waru kisasszony? Szeretné, ha az édesanyja is jelen lenne? Mivel azonban elmúlt 18 éves, egyedül is beszélgethetünk – válaszolta az egyik nyomozó.**

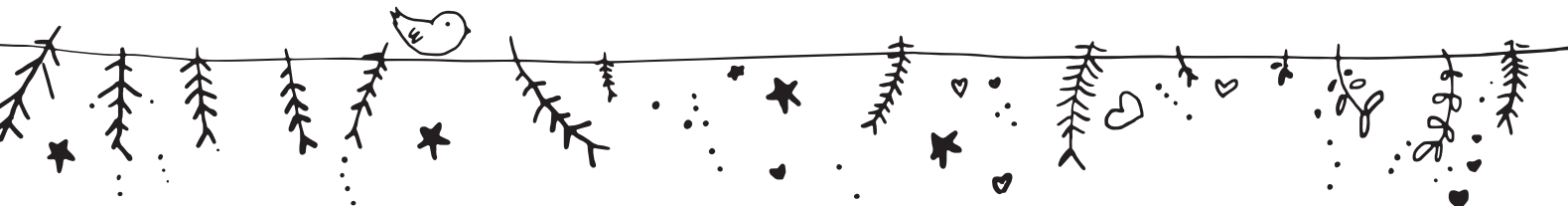
**Egy pár pillanat sokkhatás után válaszoltam:**

– **Nem, egyedül is jó lesz.**

**Majd bekísértek édesapám irodájába, és becsukták az ajtót.**

A nyomozók számos tokolódó kérdést tettek fel. Mint kiderült, az egyik „barátom” (és ezt a kifejezést lazán használom) ellopta a munkahelyéről a hitelkártyákat, és online lumpolt a pénzzel. Annyi volt a gond, hogy az én nevemet használta, és a számlákat is hozzánk küldette. De várjatok, ennél még rosszabb is történt! És amikor aznap őt is megkérdeztek, hajthatatlan volt, hogy ő bizony semmit sem tud erről, és teljes mértékben az egészet rám kente. Durva, nem?





Mondtam a rendőröknek, hogy fogalmam sem volt erről az egésztől, majd pár nappal később bevittek az őrsre, hogy újra kérdéseket tegyenek fel. Végül megértették, hogy valóban ártatlan vagyok a dologban, és a barátomat pedig lopással gyanúsították, akinek el kellett szenvednie a következményeket. Ledöbbsentem. Hogy lehet az, hogy valaki, aki a barátomnak nevezi magát, így cserben hagyjon?! És nem csak ennyiről van szó! Hogyhogy bocsánatot sem kér tőlem, vagy el sem ismeri legalább, hogy nem volt helyes, amit tett? Úgy éreztem, jogos a haragom, és a neheztelés kezdett feltornyosulni bennem. Az elkövetkezendő néhány hétben ez a bizonyos lány minden áron került engem. A keserűség lassanként fortyogott bennem, míg egy nap rájöttem, hogy úgy lehúzott, mintha valami nehéz súly tekeredett volna a nyakam köré. Így hát megtettem, amit meg kellett tennem (és nem azt, amit tenni szerettem volna)! Kiszúrtam a gyülekezetben, odamentem hozzá, és a szemébe nézve azt mondtam:

**– Figyelj, nem tudom, hogy miért tetted velem ezt, de megbocsátok. – és otthagytam.**

A bennem felgyűlt sérelem elengedésének sok-sok pillanata előzte meg az érzéseim idomulását. Amikor ma erre a dologra visszagondolok, őszintén, már semmit sem rovik fel neki, és remélem, hogy az élete újra jó irányba halad. Egyszer hallottam, hogy valaki azt mondta: „AMIKOR VALAKI RAGASZKODIK A HARAGJÁHOZ, AZ OLYAN, MINTHA MÉRGET INNA, ÉS AZT VÁRNÁ, HOGY A MÁSIK EMBER HALJON MEG.”

Nem ez az igazság? Végső soron csak mi betegszünk meg! Ha tehát rólatok van szó, akkor nektek is el kell engednetek a haragotokat. Talán itt az ideje annak, hogy elengedjétek a sértődöttségre fenntartott jogotokat. Ez nem jelenti azt, hogy helyes,

amit veletek tettek, és semmiképp sem jelenti azt, hogy elnézzük a bántalmazó viselkedést. Egyszerűen annyit jelent, hogy szabadok szeretnétek lenni, a szabadság pedig azt jelenti, hogy azt mondjátok magatoknak: „Amit tettek, az fáj, de akkor is megbocsátok nekik.” Eszembe jut egy technika, amit az őslakosok arra használnak, hogy elkapják a majmokat. Egy kókuszdióba akkora lyukat fúrnak, amibe egy majom keze éppen befér. Majd kövekkel lesúlyozzák, és egy darab gyümölcsöt raknak bele. Nyilvánvaló, hogy a majom megtalálja a kókuszdiót, és belenyúl, megragadja a gyümölcsöt, majd összezárja az öklét. A lyuk túl kicsi ahhoz, hogy a majom kihúzza a kezét, míg a gyümölcs is benne van. Majd küszködik, de mindhiába. Órákkal később a vadászok visszatérnek, a majmot pedig elfogják. Nem ironikus, hogy a majomnak csupán el kellene engednie a gyümölcsöt, és azonnal kiszabadul? Olykor rá kell ébrednünk, hogy amihez ragaszkodunk, valójában az tart bennünket csapdában.

Lewis B. Smedes szavaival élve:  
*„AMEGBOCSÁTÁSANNYIT JELENT, HOGY A FOGLYOT SZABADON ENGEDJÜK, ÉS EZ A FOGOLY PEDIG MI MAGUNK VOLTUNK.”*

Néhány évvel ezelőtt a férjemmel együtt egy nehéz időszakon kellett keresztül mennünk. Elutasítottunk, sérültnek és meg nem értettnek éreztük magunkat. A kulcsszó pedig a „mi”. Sértettnek éreztük magunkat, és csak nekünk volt hatalmunkban ezen változtatni. Így a vérző szívünket Isten elé vittük, és megfogadtuk, hogy nem engedjük meg, hogy a keserűség gyökere növekedésnek induljon bennünk. A gyógyulás érdekében pedig kerestünk egy lelkipapárt. Sokat segített, és néhány gyakorlati tanácsot is adott azzal kapcsolatban, hogyan tudunk előre lépni. Ha szeretnétek, akkor ragadjatok tollat, vegyetek elő egy papírt, és ti is alkalmazzátok ezeket!

1. Nevezzétek meg a sérelmeket! Mit tettek veletek az illető? Hogyan bántottak meg benneteket? Soroljátok fel a sérelem pontos idejét, és a szavakat is, amelyekkel megbántottak!

2. Most írjátok le, hogy ezek miatt hogyan éreztétek magatokat! Mérgesnek, szomorúnak, csalódottnak, mellőzöttnek...?

3. Emellé pedig soroljátok fel a lehetséges okokat is, amelyek miatt ezt tehatték veletek, vagy ezt mondhatták nektek! Milyen súlyokat cipelhetnek ők, vagy bennük milyen személyes összetörtség fejt ki a hatását? Amennyire csak tudjátok, gondoljátok végig az esetet az ő szemszögükből!

4. Végezetül pedig mondjátok ki a szívetek legmélyéből: „Elengedem, amivel tartozol nekem, és úgy döntök, hogy megbocsátok.”

Márk 11:25-26 (EFO) „Amikor megálltok imádkozni, és eszetekbe jut, hogy valaki ellen panaszotok van, bocsássatok meg neki, hogy Mennyei Atyátok is megbocsássa bűneiteket!” Ha sérelmekhez ragaszkodunk, és keserűséget dédelgetünk a szívünkben, akkor szem elől tévesztjük, hogy Isten nekünk mennyi bűnünket bocsátotta meg. Annyira örülök, hogy Jézus nem rója fel nekem a bűneimet! Istent több száz alkalommal cserben hagytam, mégis feltétel nélkül szeret. Ha ezt Isten meg tudja tenni énértem, akkor én is meg akarom ezt tenni másokért. Timothy Keller szavaival élve:

**„HA NEM TUDOD ABBAHAGYNI, HOGY A SAJÁT SEBEIDET NÉZEGESD, ILLETVE AZT, AMIT AZ EMBEREK ELLENED ELKÖVETEK, EZ AZÉRT LEHETSÉGES, MERT TÖBBÉ MÁR NEM TEKINTESZ AZOKRA A SEBEKRE, AMELYEKET Ő MÁR SZERZETT ÉRTED.”**



## JELENTKEZZ A BellaGirl MAGAZIN ÍRÓI PÁLYÁZATÁRA!

Az alábbi hitéleti témákban várjuk az írásokat:



// VAN ISTEN? //

// VAN ISTEN //

// VAN ISTEN! //



FŐDÍJ:

egy 1,5 órás portré vagy családi fotózás  
Budapesten vagy környékén

TOVÁBBI RÉSZLETEK:

[bellagirlmagazin.hu/palyazat](http://bellagirlmagazin.hu/palyazat)



A pályázatokat a [hello@bellagirlmagazin.hu](mailto:hello@bellagirlmagazin.hu)  
címmre várjuk Word formátumban.

JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ:  
2019. március 31.

## RÓLUNK MONDTÁK



“Örömmel és meglepetéssel vettem kezembe a Bella Girl Magazin első számát. Mivel évekket ezelőtt Niki / a főszerkesztő/ megosztotta velem a tervet, és kérte is segítségemet az együtt gondolkodásban, alaposan átolvastam a magazin minden sorát. „Külalakja” jól eltalált, megkapóan ötletes és színvonalas. Ennél is jobban örültem az írásoknak. Többféle műfajban, megszólító stílusban megértheti a hívó és még nem hívó olvasó is. Érzékeny témák egész sora (önértékelés, leszbikusság, igaz szerelem? stb.) található a lapban. Két nagyon fontos jellemzője van az írásoknak: egyértelmű, tiszta bibliai üzenet és a legkényesebb témákban is Isten elfogadó szeretete hangzik. Mindezekért nagyon szívesen és aktívan terjesztem a lapot! Imádkozom a jó kezdés után a jó folytatásért, írókért és olvasókért egyaránt.”

VÉGH TAMÁS,  
a Fasori Református Gyülekezet nyugalmazott lelképásztora

“Mire vágyunk a tinilányok? Igazi értékekre, külső-belső szépségre, életcélra. Egy jó barátnőre, aki mellett áll, bátorítja, inspirálja őket. Aki elgondolkodtat, jó kérdéseket tesz fel, tükröt tart, segít az önismeretben, közben izgalmas sztorikat mesél. A tabutémákat sem kerüli el, közvetlen a stílusa, bármiről lehet vele beszélgetni.

A Bella Girl Magazin mindezekkel megajándékozza fiatal olvasóit. Arra biztatja őket, hogy legyenek „Krisztus jó illata”, a korszellemmel szemben megéri a „keskeny utat” választani. Önmagukra úgy nézzenek, mint értékek és lehetőségek hordozójára, életüknek válasszanak olyan célt, ami a reménytelen jövő ígértét hordozza.

Őszinte vallomásokot olvashatunk mai nőktől, akik hasonló nehézségekkel küzdenek, és keresztyén válaszokat keresnek

kérdéseikre. Sokféle témát érint az életmódváltástól, a jövő tervezésén át a közösségi oldalak világáig, Milyen a keresztyén randizás? Kik az igazi barátok? Milyen a modellek élete? Hogyan hallom meg Isten hangját? Mi a lelki békeesség titka?

Jó érzés kézbe venni a magazint: a tiszta tekintetű, mosolygós bella lányok, a szép fotók és az igényes grafikai megoldások mind az életörömet közvetítik. Szeretettel ajánlom mindenkinek.

A lányom szerint pedig menő a lap.”

HALÁSZ KINGA,  
főszerkesztő, Budapestimami online családi magazin





## Csatlakozz közösségünkhöz!

Olyan világról álmodunk, ahol a lányok és a nők tisztában vannak az igaz értékeikkel, a valódi szépségükkel, és tudják, hogy az életüknek célja van!

Isten eredeti, nőknek szánt terve szerint!

Ennek az álomnak a megvalósulásához cselekvő és tudatos nőkre van szükség!

Gyere! Csatlakozz a CityWomen Hungary közösségéhez és ismerjük meg egymást!

[www.citywomen.hu](http://www.citywomen.hu)

Szerdánként és vasárnaponként frissülő tartalommal várunk a BLOG felületén!

Kövessetek minket Facebook oldalunkon is!  
Napi tartalmakkal, hírekkel és meglepetésekkel várunk!



**citywomen**  
HUNGARY

*A páratlan egyéni szépség, az igaz női értékek és a célok szószólója.*

**bella**  
girl

[bellagirlmagazin.hu](http://bellagirlmagazin.hu)

**HETENTE ÚJ CIKKEK!**  
CSATLAKOZZ A BELLA GIRL KÖZÖSSÉGHEZ!  
IRATKOZZ FEL HÍRLEVELÜNKKRE!

[facebook.com/bellagirlmagazin](https://facebook.com/bellagirlmagazin)

napi bátorító üzenetek, cikkek, vlogok,  
gondolatébresztők, dalok, tanácsadás, #Vasárnapilgevers  
**KÖVESS MINKET ÉS LÁJKOLD FACEBOOK OLDALUNKAT!**

[instagram.com/bellagirlmagazin](https://instagram.com/bellagirlmagazin)

kétnaponta #SpeakTheTrue üzenetek

**BellaGirl VLOG**

Hetente új videó!

**IRATKOZZ FEL A BELLA GIRL MAGAZIN YOUTUBE CSATORNÁNKRA!**

**KÖVESS BENNÜNKET**  
**#ONLINE!**

