

ÉRTÉK + SZÉPSÉG + ÉLETCÉL

Ár: 990 Ft  
Előfizetői ár: 890 Ft



# bella girl magazin

2019. // II. évfolyam // 2.szám



BELLA GIRL ANYA-LÁNYA PÁROS // A CSELEKVŐ SZERETET // A TÖKÉLETES NŐ  
KARÁCSONYI VALLÁSTALANÍTÁS // ÉLETED FORGATÓKÖNYVÉT TE ÍROD  
HOGY LEHETEK ENNYIRE BÉNA? // MIT EGYEK, HOGY JÓ(L) LEGYEK? // MOZGÁS!  
NEM KELL, HOGY MESSZIRE MENJ! // GONDOLATOK AZ ABORTUSZRÓL  
NEM MINDEGY MITŐL FÜGGSZ // KIÚT AZ ELVETETTSÉGBŐL

# Helló, kedves Bella-lány!



*A Bella Girl immár 4. kiadványát tartod a kezvedben, amely életre szóló ajándék is lehet számodra. Akár Karácsony táján, akár az Új Esztendő egy átlagos napja lesz, amikor magazinunkat fellapozod, biztos lehetsz abban, hogy írásainkat olvasva Isten szeretete meg fogja érinteni a szívedet.*

A cselekvő szeretet c. írásában Timi az igaz szeretet témáját járja körbe, azt a természetfeletti, semmi máshoz nem hasonlítható megtapasztalást, amit a Mennyei Atyánk feltétel nélküli szeretete adhat. Ezt nem elég egyszer megtapasztalni, még isteni szeretet-függővé is lehet válni! Petrának a függőségről szóló írásában arról olvashatsz, hogy egyáltalán nem mindegy, mitől vagy kitől függsz a mindennapokban, ki vagy mi irányítja gondolataidat és tetteidet.

Örök női dilemmára keresi a választ Ráhel: létezik tökéletes nő vagy csak a világ akarja ezt elhittetni velünk? Vajon Isten mit gondol a nőiségről? Szintén az életünk nagy kérdése: miért születtem, mi az életem küldetése? Istennek milyen tervei vannak az életemmel? Hogyan lehetsz életed forgatókönyvének az írója? Ebben próbál saját tapasztalataiból merítve Mircsi segíteni. Mit tegyél, amikor szegyenedben legszívesebben elbújniál mindenki elől? Mi van, ha az alakod, a külsőd miatt csúfolnak? Vajon katasztrófa-állapotnak számít, amikor a karácsonyi készülődés nem a terveid szerint alakul, mert túl nagyok az elvárásaid vagy a mindennapok sűrűjében már nem tudsz elképzeléseid szerint teljesíteni? A karácsonyi vallástalanítás írója rendhagyó módon vall ennek az ünnepi időszaknak a megéléséről. Flóra Névre szóló ajándékok c. személyes vallomásában rávilágít, hogy mennyire fontos arra tekintenünk, amit Istentől kaptunk ahelyett, hogy a hiányosságaink és az elérhetetlennek tűnő vágyaink után sóvárognánk.

Kislánykorom óta szívemen viselem az állami gondozásban lévő gyermekek sorsát, ezért egyik kiemelt adománygyűjtési projektünk, hogy minél több gyermekotthonba el tudjuk juttatni ajándékként a Bella Girl Magazint. Önkéntes csapatunk egyik oszlopos tagját, Fannygirl-t, Isten csodálatos módon használja az árvák közötti misszióban, melyről a Nem kell, hogy messzire menj! című írásában olvashatunk. Benedek Berni pedig saját tapasztalatairól ír, milyen gyötrelmeken ment keresztül kislányként, amikor váratlanul árvaházba került, mégis a sok fájdalom közepette megtapasztalhatta a Mennyei Atya gondoskodó szeretetét, és ez a hihetetlen erős szeretet begyógyította a sebeket.

A közelmúltban életbe lépett Észak-Írországban az az abortusztörvény, melyre válaszul a közösségi médiában sokan fekete profilképpel reagáltak. A Bella Girl szerkesztőségében mi is úgy éreztük, hogy hangot kell adnunk véleményünknek. Szívzaggatókérdésekre kereste a választ a még tizenéves Aliz, a Gondolatok az abortuszról c. írásában. Ép testben ép lélek, tartja a mondás, ezt valljuk mi is. Épp ezért, a lelki tartalmú írásokon túl két fantasztikus szakemberünk segít kiigazodni az egészséges táplálkozás és életmód útvesztőiben.

Végezetül szeretnék megosztani egy örömhírt és közös ünneplésre hívni!

Az előző három magazin címlapjáról egy-egy magyar önkéntesünk, Barbi, Flóra és Fanny mosolygott vissza Rád. Mostani kiadványunk ilyen szempontból



is rendhagyó, hisz egy ausztrál lány, Sally szerepel a címlapon. Édesanyja, Liz, 10 évvel ezelőtt mert egy nagyot álmodni, és egy maréknyi csapattal elindította az ausztrál bella Magazint. Részben ennek köszönhetően született meg a magyar Bella Girl, és elmondhatatlanul hálás vagyok Liz szívéért és barátságáért. A kezdetek óta bátorít és lelkileg támogat, és az iránta érzett szeretetem és hálám jeléül felkértem őt és lányát egy anya-lánya interjúra. Ezzel egy újabb, a Bella anya-lánya rovat születésnapját ünnepeljük, hiszen mostantól minden számban bemutatok nektek egy anya-lánya párost, akiktől tanulhattok, akik által inspirálódhattok.

**Szívesen szerepelnél a anyukáddal (lehet akár a keresztanyukád, nagymamád vagy lelki pótмамád is) a következő számban? Írj nekünk bátran a [hello@bellagirlmagazin.hu](mailto:hello@bellagirlmagazin.hu) címre, a tárgyban a "bella anya-lánya interjúra jelentkezem" megjegyzéssel!**

**Áldott olvasást kívánok!**

**Hatalmas Bella Girl öleléssel, Niki**



## BELLA GIRL ÍRÓINK



**főszerkesztő**  
Tóth-Surányi Nikoletta



**szerző:**  
Benedek Bernadett Bugovicsné Géczy Ráhel



**szerző:**  
Csatári Fanni



**szerző:**  
Erdei Flóra



**szerző:**  
Gyémánt Tímea



**szerző:**  
Kovács Judit



**szerző:**  
Nagyné Végh Csenge



**szerző:**  
Matuska Mircsi



**szerző:**  
Ónodi Krisztina



**szerző:**  
Terecskei Aliz



**szerző:**  
Tóth Nóra



**szerző:**  
Tóth Petra



**szerző:**  
Török-Németh Anita



## ONLINE BELLA GIRL CSAPAT



**online szerkesztő**  
Csepregi Tímea



**közösségi média  
képszerkesztő:**  
Ferenci Dóra



**közösségi média  
képszerkesztő:**  
Illisz Luca

**Kiadja:** az Igaz Női Értékekért  
Alapítvány ( City Women  
Hungary Foundation)



## IMPRESSZUM

### Alapító főszerkesztő és felelős kiadó:

Tóth-Surányi Nikoletta

### A LAP KÉSZÍTÉSÉBEN KÖZREMŰKÖDTEK:

**Címlapfotó:** Modell: Sally Hamilton // **Szerzők:** Benedek Bernadett // Bugovicsné Géczy Ráhel // Csatári Fanni // Erdei Flóra // Gyémánt Tímea // Kovács Judit // Matuska Mircsi // Nagyné Végh Csenge // Ónodi Krisztina Adrienn // Terecskei Aliz // Tóth Nóra // Tóth Petra // Török- Németh Anita

**Fordítók:** Katona Brigitta // **Teológiai lektor:** Yvette Somodi

**Korrektorok:** Bugovicsné Géczy Ráhel // Horváth Gabriella //

Ónodi Krisztina-Adrienn // Mike Adina // **Fotók:** 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

## TARTALOM

köszöntő // 2

bella girl anya-lánya páros // 4

a cselekvő szeretet // 7

a tökéletes nő // 11

életed forgatókönyvét te írod // 14

te miben vagy tehetséges? // 16

hogyan lehetek ennyire béna? // 17

karácsonyi vállaltalanítás // 18

bella százszorszépek // 21

névre szóló ajándékok // 22

bella százszorszépek // 25

nem mindegy, mitől függsz! // 27

kiút az elvetettségéből // 29

gondolatok az abortuszról // 31

mit egyek, hogy jó(l) legyek? // 33

mozgás! // 34

én és az alakom // 37

történetek a félelmeinkről // 38



szerző: Tóth-Surányi Nikoletta // fordító: Katona Brigitta

## bella girl anya-lánya páros

A jó anya-lánya kapcsolat az egyik legértékesebb dolog a világon. Egészen különleges, természetfeletti kapcsolat ez, semmihez nem fogható. Édesanyánk az, aki ott volt első lélegzetvételünknel, vigyázta első lépteinket, és bölcsen, szinte észrevétlenül terelgetett bennünket.

Az anyai tanácsok igazi kincsek, láthatatlan irányjelzőként szolgálhatnak a később már felnőtt nő életében, melyekhez bármikor visszanyúlhat, később pedig továbbadhat saját gyermekeinek. Erről a különleges kapcsolatról és a bella 10 évvel ezelőtti indulásáról kérdeztük az ausztrál bella Magazin megálmodóját és egykori főszerkesztőjét, Liz-t és lányát, Sally-t.

**2009-ben, amikor megjelent az első nyomtatott bella Magazin, már megszületett első gyermeketek, Sally. Hány éves volt, amikor először komolyan érdeklődött a bella Magazinnal kapcsolatos munkád iránt?**

**Liz:** Az első kiadványunk akkor került forgalomba, mikor a második gyermekem, Samuel még csak 6 hónapos volt. Sally és Samuel csatlakoztak hozzám a magazin terjesztésében Toowoomba városában. 12 állomás két kisgyerekekkel, kezdetben nagyon fárasztó volt.

Sally gyakran emlegeti az egyik fotó sorozatunkat, amin együtt szerepelünk

a helyi botanikus kertben. Ez a fotó sorozat nagyon különleges. Egy életre szóló emlék marad, mert többször volt arra lehetőségem, hogy belenézzek a gyönyörű barna szemembe. Teljesen az enyém volt, és csak arra tudtam gondolni, hogy milyen nagy ajándék ő nekem. Sally egyébként mindig is szeretett modelkedni, főleg a Bella Girl pólókban.

**Fiatalon anya lettél. Mit tanultál ebből?**

**L.:** Úgy hiszem, anyának lenni több mindent jelent. Nőként mindannyian el vagyunk hívva arra, hogy gondoskodjunk másokról, és hogy odaszánjuk élő

áldozatként magunkat Jézusnak, valamint hogy áldás és bátorítás legyünk a minket körülvevő közösségeknek.

Akár szingli, házas vagy épp özvegy valaki, MINDANNYIAN meg vagyunk bízva azzal, hogy szebb jövőt építsünk a saját és a környezetünkben lévő gyermekek számára. Az, hogy anya lehetek, életem legnagyobb teljesítménye, ugyanakkor a legnagyobb kihívást is jelenti. Számomra anyukám volt a példakép abban, hogyan kell jól szeretni a családot és hogyan gondoskodjam jól róluk. Nem hiszem, hogy a nőket be kellene zárunk egy dobozba, és megmondani nekik, hogy

mit csináljanak. Ha egy nő vágya az, hogy gondoskodjon és szeresse a családját, akkor támogatnunk kell abban, hogy ezt a legjobban tegye a jövő generációra való tekintettel. Ha egy nőnek pedig istenadta tehetsége van a marketinghez, akkor engedjük, hogy tegye, amit tennie kell. Úgy hiszem, az anyaság a női nem legnehezebb feladata.

### Mikor és hogy jött az ötlet, hogy elindítsd a bella Magazint?

**L.:** Az egész akkor kezdődött, amikor tizedikesként az ausztráliai iskolai könyvtárban a polcokon lévő magazinokat nézegettem. Megfigyeltem, hogy mindegyiket az USA-ban gyártották és nyomtatták. Egyetlen eredeti ausztrál magazin sem volt.

Arra is emlékszem, amikor végiglapoztam egy Cosmopolitan magazint 16 éves koromban. Szinte újra előjön bennem az a "nem vagyok elég jó" érzés. Azok a nők, akiket láttam benne, tökéletesen néztek ki. Akkor még nem tudtam, hogy digitálisan módosítottak rajtuk, csak hogy elérjék a tökéletesség látszatát. Az évek során sokat gondolkodtam azokon a képeken és üzeneteken, amelyeket a mainstream média közvetített. Ha a médiának van ereje kialakítani az elégtelenség érzését, akkor van hatalmunk arra is, hogy valami olyat hozzunk létre, ami segít a nőknek felfedezni saját értéküket, szépségüket és céljaikat.

### Mit jelent pontosan a bella Magazin üzenete (Érték, szépség és életcél)?

**L.:** Ezek az értékek hüen ábrázolják a nőiességet. Ráadásul egy olyan világban, amely egyre inkább letagadja a nemeket. Nagyon fontos, hogy mint nők, alkossunk és erősítsünk olyan platformokat, amelyek a nőiességet szimbolizálják és képviselik, minden szépségével. Lehet és kell ünnepelni a nőiességünket!

Isten folyamatosan azon van, hogy hasonlónak formáljon Jézushoz. Értékünket megtalálhatjuk Őbenne, még mielőtt

bármit is csinálnánk. Én hiszem, hogy nem ódivatú dolog ünnepelni szépségünket mindennel, amit teszünk és mondunk. Akárhány évesek vagyunk, teljesen át kell adnunk magunkat Jézus hívásának (van célja az életünknek) és meg kell értenünk, hogy amit teszünk és mondunk, az elemi erővel bír.

### Szerinted a mai kornak van női ideálja?

**L.:** Igen, úgy vélem, van. Egy elérhetetlen tökéletes nőnek a képe az, amit a nők igyekeznek elérni, a valóságban azonban sosem tudják megütni ezt a mércét. Ettől függetlenül szerintem minden nő megtalálhatja azt, amiben a legjobb, és alkothat vele. Nem arra lettünk teremtve, hogy kényszeresek és mindig elfoglaltak, hanem, hogy hasznosak és csodások legyünk.

### Mi az, amire a legbüszkébb vagy a karrieredben?

**L.:** Büszke vagyok arra, hogy mindig olyan munkákat kaptam, amelyek jó kihívást is jelentettek!

### Milyen kihívással kell jelenleg nőként szembenéznünk?

**L.:** Szerintem a legnagyobb kihívás a szorongás és a stressz. A legjobb orvosság ezek ellen pedig a másokat szolgáló és hálás szív.

### Szerinted mi tartja igazán össze a nőket a szolgálatban?

**L.:** Úgy hiszem, hogy a cél és a megválaszolatlan kérdések. Igazi erőnk emberségünkéből és a szolgálatkész szívünkéből fakad. Ez arról szól, hogy megbízunk egymásban és követjük azt a hívást, amit Isten helyezett a szívünkre. Valamint, hogy legyünk hajthatatlanok és magabiztosak ennek elérésében.

### Szerinted milyen területeken kellene a nőknek aktívabbnak lenniük?

**L.:** Lehetnének aktívabbnak abban, hogy bemutassuk, milyen egy jól működő család, és példává váljunk másoknak. Lehetnének bátrabbak. Részt vehetnének több területen is a közösségeink életében, az iskolában vagy akár a politikában is.

### Mit tartasz Sally-ben nagyon fontosnak, mint anyát?

**L.:** A bölcsességét.

### Mi a legnagyobb dolog, amivel Sally meglepetést okozott neked kisgyermekként?

**L.:** A legnagyobb meglepetés az volt, amikor megtudtam, hogy várandós vagyok Sally-vel. Pénteken épphogy elkezdtem az álom-munkámat, hétfőn pedig kiderült, hogy gyermekem lesz. Korábban azt gondoltam, legalább 10 éves házások leszünk, mire lesz gyerekünk. 10 hónapig voltam terhes vele, és már nagyon szenvedtem, míg egy bölcs nő azt nem mondta nekem: "Ő egy ajándék." Sally egy ajándék nekem. Az egyik legértékesebb ajándék.



## Mi a legfontosabb jellemvonás, amit női családtagjaitól örököltél?

**L.:** Úgy hiszem, hogy a legnagyobb örökségem tőlük az erőteljes személyiség.

## Mi az, amit Sally tanított neked az életben?

**L.:** Hogy milyen jó az, amikor olyan nővé válók, amilyen gyerekként akartam lenni. Úgy hiszem az vagyok, amilyennek gyerekként álmodtam magam. Persze ez nem csak az én érdemem.

Valamint, hogy a helyzetünk akkor a legideálisabb, ha van egy tiszta fókuszunk, célunk, és ezért nagy távolságokat teszünk meg.

## Mi az, amit először megtapasztaltál az anyasággal kapcsolatban, és úgy gondolod, hogy nagyon fontos neked?

**L.:** Az anyaság a kitartásról szól. Mint nők, meg kell tanulnunk kitartani azok a dolgok mellett, amik igazán számítanak.

## Mi az üzeneted az olyan anyák számára, akiknek jelenleg tini lányaik vannak?

**L.:** Legyenek biztosak abban, kik is ők. Valamint, hogy szeressék a lányuk legrosszabb oldalát is, s hogy néha kell egy kis vidámság. Sally nagyon jó barátom, ugyanakkor én vagyok az édesanyja. Mindig megbeszélem vele, hogy azok az emberek, akik figyelnek rá, a legjobbat akarják neki. Végezetül pedig azt, hogy a kudarc nem végleges, mert fel lehet belőle állni.

## Sally

## Mit gondolsz arról, ahogy édesanyád megálmodta és létrehozta a bella Magazint?

**Sally:** Édesanyámnak mindig is egyfajta elhívása volt a nők megerősítése. Mindegy mit csinál, mindig támogatja a gyülekezetet, amiben csak tudja. Nem vagyok meglepve, hogy egy olyan magazin létrehozására használta Istentől kapott ajándékait, mely pozitív szellemiségével felemeli a fiatal nőket.

## Mi a bella Magazin üzenete?

**S.:** A bella Magazin üzenete az érték, szépség és cél. Minden nő értékes és fontos. Sok fiatal nő lenézi magát, csak mert azt hiszi, hogy nem szép és ez egyszerűen nem igaz. Mindenkinégyedi célja van ezen a földön és bátorításra van szükségük ahhoz, hogy véghez is vigyék.

## Gondolod, hogy olyan vagy, mint édesanyád?

**S.:** Úgy hiszem, hogy a személyiségünk hasonló. Édesanyám felelősségteljes és jó szervező, én is ilyen vagyok. Tudok komoly is lenni, de szeretek viccelődni, és ezt édesanyámtól tanultam.

## Hogyan jellemezné téged édesanyád?

**S.:** Édesanyám is úgy látja, hogy felelősségteljes vagyok és van bennem szervezőkészség, olyan ember vagyok, akinek van vicces oldala, ugyanakkor komoly istud lenni, ha kell. Úgy gondolom, nagyon nyitott tudok lenni, de otthon inkább introvertált vagyok. Anyukám tudja, hogy sokszor igazán kemény vagyok, ugyanakkor sebezhető. Biztos vagyok benne, hogy így lát anya.

## És tényleg ilyen vagy?

**S.:** Igen, nagyon közel állunk egymáshoz, és teljes mértékben megért engem.

## Mi a legjobb dolog édesanyád munkájában?

**S.:** A legjobb dolog, hogy sok mindent elért a gyülekezetben a munkája által. Nem sok ember áll fel és használja az Istentől kapott ajándékait és hoz létre változást a gyülekezetében, ő azonban igen, és ez motivál engem.

## Jó a kapcsolatotok?

**S.:** Igen, nagyon közel állunk egymáshoz. Két fiú tesóm van, így én vagyok az egyetlen lány a családban. Állandóan beszélünk és időt töltünk egymással. Az anyukám volt a legidősebb gyerek a családjában, így megértjük egymást. Szeretünk együtt lógni, és olyan dolgokat csinálni, amiket a másik két tesómmal nem tudna.

## Mi a legfontosabb dolog, amit tőle tanultál?

**S.:** Néha azt mondják, hogy nem vagyok elég jó, és változnom kellene, hogy „beilleszkedjek a társadalomba”. Anya mindig is arra bátorított, hogy találjam meg a pozitív embereket, mert ők felvidítanak. Ne változz meg, ha bekerülsz egy társaságba.

## Mit szeretsz leginkább a külső megjelenésedben, ami meghatároz téged?

**S.:** Ami a megjelenésemet meghatározza, az a hajam. Természetes göndör. Néha szeretem a göndörségét, máskor egyenes hajam szeretnék. A hajam a személyiségem része.

## Van valami, amit ugyanúgy szeretnél megtenni, mikor felnősz, mint édesanyád?

**S.:** Igen, szeretnék hatással lenni a gyülekezetemre. Bátorítani akarom azokat az embereket, akiknek támogatásra és segítségre van szükségük. Szeretnék gyerekekkel dolgozni és szeretnék hatással lenni a következő generációra. Édesanyám nagy hatással van rám és az ő nyomdokaiba szeretnék lépni.

## Mit üzennél a tinilányoknak?

**S.:** Ne engedd a társadalomnak, hogy megmondja ki vagy. Minden fiatal nő egyedi és gyönyörű. Sajnos, a világ meg akarja mondani, hogy nézz ki és hogyan viselkedj. Ez egy rossz üzenet. Hadd idézzem a kedvencemet: Nem arra születtem, hogy idomulj, hanem hogy kitűnj. Légy önmagad!





szerző: Gyémánt Tímea

## a cselekvő szeretet

SZERETET. Már megint egy elcsépelet, sőt némelyek számára kiüresedett "nagy" szó. Annyi mindent írtak már a témában, és ahányan vagyunk, annyifélet értünk a szereteten. Sok rossz tapasztalat és csalódás is hozzájárul ahhoz, hogy eltorzult képünk legyen róla. Pedig érdemes kutatni az eredeti után!

*"És ha prófétálni is tudok, ha minden titkot ismerek is, és minden bölcsességnek birtokában vagyok, és ha teljes hitem van is, úgy hogy hegyeket mozdíthatok el, szeretet pedig nincs bennem: semmi vagyok."*

(1.Korintus 13:2)

Van, amit pénzen nem lehet megvásárolni. Van, amit nem a talpraesettségünk vagy intelligenciánk "termel ki", és amit kétségbeesetten keresünk – olykor akár rossz helyen is, amiért hajlandóak vagyunk a megalkuvásra, csak hogy valamilyen formában hozzájuthassunk. Ha bevalljuk, ha nem, mindannyiunkat a szeretet megtapasztalása hajt.

Minden egyéb másodlagos –, még ha ez sokszor nem is tudatosul bennünk. A mi Istenünk maga a Szeretet, minket pedig a saját képülésére teremtett, éppen

ezért a szeretet megélése az életünk alapfeltétele.

*"Zavarban vagyunk, amikor a szeretetről beszélünk. Részben azért vagyunk zavarban, mert nagyon keveset tudunk erről a nagy titokról, részben pedig azért, mert a szeretetet nem annyira mondanunk kell, mint inkább megélnünk."*

(Szabó István – püspök)

De mit is jelent a szeretet? Milyen érzelmeket kelt bennünk a szó kimondása? Merengjünk el az értelmezésén egypár pillanatra! Szeretet. Szeretetet kapni, szeretetet adni. Szeretetből cselekedni, tiszta szívvel, jóakarva... Nemet mondani a világ önző, egoista ízének, mekkora nemes feladat! Isten erre hív el minket,

hogy váljunk a szeretet hírnökeivé. Semmi nem tud minket olyan hatalmas örömmel eltölteni, mint a szeretet megélése, mert ez a forrás soha el nem apad, sőt, minél több áramlik belőlünk, annál jobban termelődik bennünk és másokban is. A szeretet egy csodálatos hajtóerő, amely mindent felülmúl. Számptalan bibliai vers szól ennek a hatalmáról, ezeken érdemes naponta elmélkedni, hogy soha ne felejtjük el a jelentőségét. Pál apostol a korinthusbelieknek írt levelében hangsúlyozza a szeretetet mint legfontosabb isteni erényt:

*"A szeretet türelmes, jóságos; a szeretet nem irigykedik, a szeretet nem kérkedik, nem fuvalkodik fel. Nem viselkedik bántóan, nem keresi a maga hasznát, nem gerjed haragra, nem rója fel a rosszat. Nem örül a hamisságnak, de együtt örül az igazsággal. Mindent*

*elfedez, mindent hisz, mindent remél, mindent eltűr. A szeretet soha el nem múlik.*” (1.Kor 13,4-7)

Megéri fellapozni a Bibliánkat, vagy ha még nem szereztük be, az interneten megkeresni a levelet, és tovább olvasni ezt a közel kétezer éves bölcsességet: *“Most azért megmarad a hit, a remény, a szeretet, e három; ezek közül pedig a legnagyobb a szeretet.”* (1.Kor 13,13) Milyen finoman és érzékletesen írja le a szeretet lényegét az egykori hírhedt keresztényüldözöből a nemzetek apostolává vált Pál!

De honnan tudja Pál, milyen is a szeretet? Mert megtapasztalta. Mert Jézus, akit ő üldözött, megkereste őt. De nem azért, hogy mint ellenségét elpusztítsa, hanem hogy megmutassa szeretetét. Megbocsátotta neki, hogy üldözte a keresztényeket, irgalmasan bánt vele, küldetést adott neki, célt, értelmet az életének.

Ha az utóbbi időben elhanyagoltad ezt a témát, akkor remélem, hogy a soraim, (és főleg a Biblia sorai), felébresztik benned a szeretet iránti éhséget. Persze tudom, hogy a gyakorlatban az igaz szeretet kimutatása sokszor nehezebb, mint az elméletbeli eszmefuttatás róla. János levele is figyelmeztet a tettek fontosságára:

*“Gyermekeim, ne szóval szeressünk, ne is nyelvel, hanem cselekedettel és igazsággal.”*

(1. János 3,18)

Ha már eldöntötted, hogy olyan ember akarsz lenni, aki szeretetet ad másoknak, gondoldj ebbe bele! Abból tudunk adni, amink van. Ahhoz, hogy szeretetet adjunk, előbb el kell fogadnunk azt. Ha ismered a szeretet forrását, mindig lesz miből adnod. Ha még nem ismered, buzdítalak, hogy keresd és ismerd meg Őt.

A következőkben néhány tippet adok a szeretet egyszerű és mégis nagyszerű továbbadására.

## CSALÁDBAN:

*“Anyját és apját mindenki tisztelje.”*

(3. Mózes 19,3) – olvassuk az Igét. A tiszteletadás mellett azonban ugyanolyan fontos a szeretet kimutatása is szüleid felé. Azok, akik a világon mindent megtesznek érted, hogy jó életed legyen, valóban megérdemlik azt, hogy éreztess velük a szívből jövő érzelmi kötődést. Mikor mentél oda utoljára édesanyádhoz és ölelted át hosszan kifejezve szereteted és háládat? Ha legközelebb találkozol vele, tedd meg ezt a lépést! Hatalmas szeretetforrás fakad fel azáltal, hogy átkarolod azt a csodálatos személyt, aki életet adott neked. Természetesen ez ugyanúgy érvényes az apukádra is.

Tudom, a testvérekkel nem mindig egyszerű jól kijönni. Gyakran velük veszekszünk a legtöbbet, ismerjük egymás hibáit és gyengeségeit, amivel – valljuk be – gyakorta vissza is élünk. Van egy számomra nagyon kedves mondás: a testvérek ugyanazon kert különböző virágai. Ez valóban így van. Ne hanyagoljuk el tehát a feljűk kimutatott szeretet gyakorlását! Nem feltétlenül kell a nyakukba ugrani, de egy kicsi meglepetés, például egy csoki az íróasztalra készítve egy kis üzenettel, vagy egy-egy bátorító szó, ha látjuk az aggodalmat testvérünk arcán, csodákra képes! Egy vérből valók vagyunk, és a szeretet kifejezése felerősíti ezt a kapcsolatot.

## BARÁTAINK KÖRÉBEN:

A családot nem lehet megválasztani, a barátokat viszont igen, gyakran ezért is tudunk sokkal erősebb kapcsolatokat kialakítani olyan személyekkel, akikkel egy az érdeklődési körünk, megtaláljuk a közös hangot és sok időt töltünk együtt. Nagyon fontos azonban, hogy az igaz barátságokat ne vegyük természetesnek és magától értetődőnek, mert itt is nagy szerepe van a szeretet gyakori kimutatásának! Ajánljuk fel a segítségünket, ha a barátunk nehéz helyzetben van, vagy egyszerűen csak fejezzük ki neki szóban, mennyire értékeljük azt, hogy őt igaz barátunknak nevezhetjük! Szervezzünk rendszeresen közös programokat, amelyek

építik a kapcsolatunkat! Menjünk ki a természetbe vagy hozzunk össze egy társasjátékeket! Fektessünk energiát folyamatosan a kapcsolatainkba, hogy azok egyre szilárdabbak és erősebbek legyenek! Mindezt pedig a szeretet vezérelje!

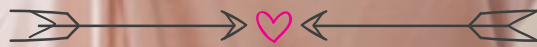
## FELEBARÁTAINKKAL ÉS AZOKKAL SZEMBEN, AKIK MEGSÉRTETTEK MINKET:

*“Hallottátok, hogy megmondattok: ‘Szeresd felebarátodat, és gyűlöld ellenségedet.’ Én pedig azt mondom nektek: Szeressétek ellenségeiteket, és imádkozzatok azokért, akik üldöznek titeket, hogy a Mennyei Atyátoknak fiai legyetek, mert ő felhossa napját gonoszokra és jókra, és esőt ad igazaknak és hamisaknak.”*

(Máté 5,43-45)

Igen, az az igazán nehéz: a felebaráti szeretet! Te is felsóhajtottál ennek olvasása közben? Számtalanszor halljuk ezt az ígerést, de ennek a megvalósítása már közel sem olyan egyszerű. Mégis miért kellene szeretetet kimutatni azok felé, akikkel nincs különösebb kapcsolatunk, vagy ami még rosszabb, akik bántottak és sértegettek minket? Na ez már keményebb dió, igaz? Miért tegyük mégis? Mert a mi Mennyei Édesapánk erre kér minket a mi érdekünkben. A szeretet ugyanis kioltja a haragot és félelmet, meggyógyítja a sebeket, és háttérbe szorítja a fájdalmat. Ez nem egyszerű feladat, de érdemes belevágni a gyakorlásába. Döntsünk hát amellet, hogy a dühre nem dühvel válaszolunk, hanem úgy, ami egyáltalán nem megszokott, vagyis reagáljunk a gonoszra jóval! Merjünk mások lenni, mint amit a világban tapasztalunk! Egy próbát megér, nagyon izgalmas tapasztalatokat szerezhetünk, amelyek felszabadítanak és kimondhatatlan szabadsággal töltenek fel. Próbáld ki, hogy ha legközelebb egy osztálytársad ismét valami csípős megjegyzést tesz rád, mosolyogj csak rá bájosan, és dicsérd meg az új pulcsiját! Hanyatt fogja dobni magát a szokatlan reakciótól, és hidd el, előbb-utóbb abba fogja hagyni a piszkálódást. Te pedig hatalmas örömet fogsz érezni, mert a szeretet mindent legyőz.





"Gyermekeim, ne szóval  
szeressünk, ne is nyelvel,  
hanem cselekedettel  
és igazsággal."

**Extra tipp** – csak "bevallásaknak": kérd meg Istent, hogy mutassa meg az utcán/iskolában/bevásárlóközpontban, hogy kinek van szüksége egy-egy jó szóra! Légy Isten hírnöke! Az embereknek, felebarátaidnak sokszor olyan gondjaik vannak, amelyek orvoslásában hatalmas segítség lehet egy kis bátorítás. Kövesd azt a belső hangot, amely kijelenti neked, kihez kell odalépned és segítened – szóval vagy akár tettekkel! Ez az igazi, önzetlen és bevállalós szeretet. Imádkozz rendszeresen a családodért, barátaidért, embertársaidért!

*"Nagy az ereje az igaz ember buzgó könyörgésének."*

(Jakab 5,16)

Az ima a szeretet egyik megnyilvánulási formája, amellyel egy időben az Isten iránti szeretetünket is kinyilvánítjuk.

Kedves olvasó! Remélem, hogy a fenti ötletek által kaptál egy kis motivációt a kapcsolataid szeretettel való felélénkítésére. Ne felejtjük el azonban, hogy minden ember más igényekkel rendelkezik, így sajnos előfordulhat, hogy a kedvességünk és szeretetünk megnyilvánulási formája nem mindig hoz telitalálatot a megcélzott személynél. Például ha tudod, hogy a testvéred számára az elismerő szavak okoznak boldog pillanatokot, akkor ne töltsd azzal az idődet, hogy tökéletes meglepetés ajándékot szerzel neki, inkább bátorítsd és biztasd őt rendszeresen lelkesítő és dicsérő szavakkal! Ez fordított esetben is igaz: lehet, hogy egy ismerősöd sokszor ölelget téged, de ez neked nem esik jól annyira... mert nem a testi kontaktus a "kulcs" hozzád, más a te szeretetnyelved. Könyvajánlóként

a témában javaslok Gary Chapman: Az 5 szeretetnyelv című könyvét, amely részletesen foglalkozik ezzel az izgalmas területtel. Az olvasmány bemutatja a különböző szeretetnyelveket, amelyek ismeretében sokkal harmonikusabb és boldogabb kapcsolatokat tudunk kialakítani. A szeretet adásához és fogadásához elsősorban azonban a megfelelő szívbeli hozzáállás a lényeges. Határozd el, hogy komolyabban veszed ezt a témát, és kezdj el tudatosan dolgozni a kapcsolataidon és magadon – a szeretet ereje által!

**A fenti sorok elolvasása után hogyan fogalmaznád meg, mit jelent számodra a szeretet?**

**Mennyire fontos az életedben ennek megélése és továbbadása?**

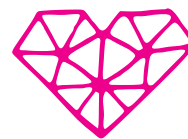
**Nyitott vagy arra, hogy viszontkapsz az embertársaidtól?**

## MI A SZERETET?

Ha kíváncsi vagy, mások erre milyen feleletet adtak, olvasd el Bella Girl lányaink válaszait:

- ♥ Számodra a szeretet az élet lényegét és értelmét jelenti, ettől érzem azt, hogy élek, és hogy érdemes élni. Bár áldozatokkal jár, és nem mindig kényelmes, sőt sokszor az egódnak nagyon is fáj és kellemetlen, de az igazi szeretet mindig felemel – azt is, aki kapja, és azt is, aki adja. (Kriszta, 24)
- ♥ Kilépést az önmagam körül forgásból. (Csenge, 24)
- ♥ A szeretet számodra biztonságot és nyugalmat jelent. (Anita, 21)

- ♥ "Amikor valaki mást magad elé helyezel." <3 (Jégvárásból, de annyira egyetérttek vele.) (Lídia, 21)
- ♥ Nekem a szeretet valami olyasmit jelent, ami itt a Földön nem érheti el a teljességét, hiszen nem is innen való. Kiigazítást jelent, a saját érdekeim háttérbe helyezését, megértést, vigasztalást, az én békességemből "adok" annak, akinek éppen nincs. A szeretet számodra a másik életének átérzése. (Flóra, 26)
- ♥ A szeretet számodra a tökéletes kapcsolat. Amikor valaki úgy bánik velem, ami a lehető legjobb számodra. (Ági, 50)
- ♥ Szeretet = Isten, éppen ezért nagyon fontos, hogy helyes istenképpel rendelkezünk.
- ♥ „Isten szeretet, és aki a szeretetben marad, az Istenben marad, és Isten is őbenne.” (1Jn 4,16b) (Nikoletta – főszerkesztőnk, 39)
- ♥ A szeretet feltétel nélküli önátadás. Mindig többre tartja a másikat és a javát akarja. Mindig megnyilvánul tetteiben. (Bernadett, 35)
- ♥ A szeretet az, amikor látod a másik embert szavak nélkül. Felismered a szükségéit, a fájdalmát, a boldogságát, és ezzel összhangban tudsz cselekedni, beszélni és lenni érte. (Anna, 27)



## GYÉMÁNT TÍMEA

Mindig is szerettem olvasni és fogalmazni, és különösen szívemen viselem a mai tinilányok sorsát. Írásaimmal értékes és izgalmas pillanatokkal szeretném megajándékozni az olvasókat. Küldetésem, hogy a lányok felismerjék az igazi értékeket, melyek segíthetnek eligazodni a mindennapi élet izgalmas és kihívásokkal teli útjain.

szerző: Bugovicsné Géczy Ráhel



# a tökéletes nő

A tökéletes nő – a legkommerszebb cím, amely egy lányoknak és nőknek készült magazin cikke fölött megjelenhet, ugye? Nem véletlen. Igényünk van rá. Szeretnénk tudni, miben rejlik a nőiség, miként tökéletesíthetnénk külsőnket és bensőnket egyaránt, hogy legalább egy kicsit jobban hasonlítsunk az áhított ideálhoz. És persze a tökéletesedés érdekében tett erőfeszítéseink után újra elfáradunk, és belátjuk: saját erőnkből sosem érhetjük el a tökéletes állapotot. Egyedül a Krisztussal való közösség által válunk tökéletesen elfogadhatókká Isten előtt. Vele, az Ő kegyelme által viszont akkor is, ha jellembeli hiányosságainkat nem tudjuk mind levetközni.

Mit tegyünk mégis? Dőljünk hátra és mondjuk: én ilyen vagyok, így fogadjatok el, miközben legbelül tudjuk, hogy életünk néhány területén olykor önmagunk számára is kibírhatatlanok vagyunk? A Példabeszédek könyvében A derék asszony dicsérete című rész tükröt tart elénk arról, milyen is az Isten szerinti nő, feleség.

Miközben az idézetet olvassuk, tartsuk szem előtt, hogy az itt lefestett nőideál az, ami: egy ideál. Mondjuk ki: nem létező. Olyan ugyanis nincs, hogy valaki sosem fárad el vagy nincs rossz napja. Ez egy dicsérő költemény, amelyben a nő pozitív tulajdonságait és tetteit ismerik el. (Az eredeti héber költemény egy akrosztikon: a sorkezdetek abc-rendben követik egymást.)

Mindezek ellenére, ha szeretnénk szakítani jellembeli gyengeségeinkkel, és még inkább Isten szerinti nőkké válni, nézzük meg, milyenek írta le a Bibliában Salamon király a tökéletes feleséget, a tökéletes nőt. Talán érdemes lehet megfogadnunk egy-egy meglátását. Állítólag egész bölcs volt.





## A derék asszony dicsérete

Derék asszonyt kicsoda találhat? Értéke sokkal drágább az igazgyöngynél. <sup>10</sup>  
Ura szívből bízik benne, vagyona el nem fogy. <sup>11</sup>  
Egész életén át javát munkálja urának, nem kárát. <sup>12</sup>  
Szerez gyapjút és lent, és jókedvűen dolgozik kezével. <sup>13</sup>  
Hasonló a kereskedők hajóihoz: távolból is hoz eledelt. <sup>14</sup>  
Fölkel még éjjel, ételt ad háza népének, és rendelkezést szolgálóinak. <sup>15</sup>  
Ha az a szándéka, mezőt vásárol, keze munkájával szőlőt telepít. <sup>16</sup>  
Megkeményíti derekát, megfeszíti karjait. <sup>17</sup>  
Érzi, milyen hasznos tevékenysége, éjjel sem alszik el mécsese. <sup>18</sup>  
Ügyesen kezeli a rokkát, tenyerében tartja az orsót. <sup>19</sup>  
Tenyerét megnyitja a nincstelen előtt, kezét nyújtja a szegénynek. <sup>20</sup>  
Nem félti háza népét a hóeséskor sem, mert egész háza népe meleg ruhába öltözött. <sup>21</sup>  
Színes szőtteseket készít magának, lenvászon és bíbor az öltözete. <sup>22</sup>  
Férjét jól ismerik a városkapukban, ahol az ország véneivel ül együtt. <sup>23</sup>  
Finom inget készít, és eladja, övet is ad el a kalmárnak. <sup>24</sup>  
Erő és méltóság árad róla, és nevetve néz a holnap elé. <sup>25</sup>  
Szája bölcsességre nyílik, és nyelve szeretetre tanít. <sup>26</sup>  
Ügyel háza népe dolgaira, nem kenyere a semmittevés. <sup>27</sup>  
Fölkelnek előtte fiai, és boldognak mondják, ura pedig így dicséri: <sup>28</sup>  
Sok nő végez derék munkát, de te felülmúlod mindegyiket! <sup>29</sup>  
Csalóka a báj, mulandó a szépség, de az Urat féltő asszony dicséretre méltó. <sup>30</sup>  
Hadd élvezze munkája gyümölcsét, dicsérik tetteiért minden helyen! <sup>31</sup>

(Példabeszédek 31, 10-31)



### 10, 18 ÉRTÉKE

#### FELBECSÜLHETETLEN

Önmaga és munkájának értékével pedig tisztában is van, munkáját hasznosnak, önmagát pótolhatatlan kincsnek tartja. Ez nem nárcizmus, egyszerűen a szükséges gondolkodásmód önmagunkról ahhoz, hogy valóban beleállhassunk abba a tervbe és munkába, amelyet Isten személyesen számunkra készített elő.

### 11 MEGBÍZHATÓ

Nemcsak jellemét tekintve, de a pénzzel is felelősségteljesen és okosan bánik.

### 12 JAVÁT MUNKÁLJA FÉRJÉNEK

Vagy ahogy egy másik fordítás tartalmazza: „felesége mindig erősíti, bátorítja, soha nem fordul ellene”. Milyen gyönyörűen mutatja be ez a szakasz Istenünk jó tervét a szövetségre nézve. Egy szívbeli

meggyőződés, hogy egy vagyok a másikkal, és annak tudatában teszek bármit, hogy az én hozzáállásom a társam felé szárnyakat adhat neki, de akár meg is béníthatja őt. Milyen sok múlik a szívbeli hozzáállásomon!

### 13, 14, 15, 17, 19, 24, 27, 31 SZORGALMAS

Elemi szükségletünk az alkotás, építés, így lettünk teremtve. A kitartó munkánk gyümölcse feletti öröm pedig mindig ajándék a számunkra, ne feledjünk el megpihenni és élvezni az aratást! Napjaink egyik talán legnagyobb kihívása, hogy nem tudunk megállni, elcsendesedni. Pedig ne feledjük, Isten is megpihent a teremtés után a hetedik napon, és népe számára sem véletlenül rendelte el a sabbathot.

### 13, 28 NEM KESERŰ

Olykor mindannyiunknak kell olyan feladatot végezni, amihez semmi kedvünk nincs, vagy olyan helyzetben

szeretetlenben megállni, ami valódi kihívást jelent a szívünknek. Vigyázzunk azért a beszédünkre és gondolatainkra, nehogy megkeseredjünk! Onnan tudhatjuk, hogy nem vert a keserűség gyökeret az életünkben, hogy mások szívesen vannak a közelségünkben, rajtunk keresztül szeretetet és áldást kapnak Istentől.

### 15, 21, 27 GONDOSKODIK A RÁBÍZOTTAKRÓL

A másiktól való gondoskodás az egyik legalapvetőbb szeretetkifejezési lehetőségünk. Élünk vele!

### 16 PROAKTÍV

Néhány ember a biblikus nőt egy döntéshozatalba nem bevonható, csendes, parancsokat végrehajtó passzív személyként értelmezi. Elképzelhető, hogy már te is találkoztl ezzel a megközelítéssel. Salamon soraiból azonban kitűnik,

hogy a tökéletes nő nagyon is proaktív, talpraesett döntéshozó, aki elhatározásaival a családjá és a rábízottak javát igyekszik szolgálni.

## 20 IRGALMAS ÉS ADAKOZÓ

Mert jóllehet, a legtöbben nem érezzük magunkat anyagi értelemben gazdagnak, amíg van nálunk nehezebb helyzetben élő, van kinek nyújtanunk a kezünk.

## 22 IGÉNYES A MEGJELENÉSÉRE

Olykor hajlamosak vagyunk a szépségre való törekvést negatív tulajdonságként értelmezni. Addig azonban, amíg a külsőnk tökéletesítésére nem helyezünk a kelleténél nagyobb hangsúlyt, és nem esünk a hiúság csapdájába, a csinos és igényes megjelenésre való törekvés nagyon is fontos. Törekedjünk hát erre: (sz)ép testben (sz)ép lélek!

## 25 ERŐS ÉS MÉLTÓSÁGTELJES, REMÉNNYEL ÉS ÖRÖMMEL TELI

Erősnek és magabiztosnak lenni nem olyasmi, ami parancsszóra vagy jótanácsra működik. Akkor azonban, ha tudjuk, kiben van a mi erőnk, bátran kihúzzhatjuk magunkat. A teremtő és mindenható Isten gyermekei vagyunk, mitől félnénk hát? Ha a körülményeink nem is adnak túl sok okot a reménykedésre, mi nem feledjük: ez csak egy újabb lehetőség, hogy Isten még meghökkentőbb módon mutassa be az ő hatalmát.

## 26 BÖLCS, BESZÉDE SZERETETTELJES

Erről a témáról külön cikket lehetne írni. Most azonban csak ennyit vigyünk magunkkal útravalóul: "Élet és halál van a nyelv hatalmában, amelyiket szereti az ember, annak a gyümölcsét eszi." (Példabeszédek 18,21)

## 30 LEGFŐBB SZÉPSÉGJEGYE AZ ISTENFÉLELEM

Az idáig felsorolt tulajdonságok mind gazdagabbá és szebbé teszik jellemünket. Mindezeknek a gyökere azonban az Úr tisztelete és teljes szívből való imádása. Mert Ő, mint gyümölcsöket bontakoztatja ki életünkben a szeretetet, örömet, szívességet stb. Ha ezen „tökéletesedési folyamatunkban” megfáradnánk, soha ne feledjük, kinek van igazán hatalma arra, hogy kimunkálja bennünk a derék asszony, az ideális nő jellemét. A Neki odaszánt szívünk pedig nem marad láthatatlan, kiül az arcunkra, ott lesz a mosolyunkban, a szemünk csillogásában, és a legvonzóbb részünké válik: maga a Krisztus.



# kihívás

Ha a kiemelt jellemvonások közül van, amelyben úgy érzed, szeretnél fejlődni, vegyél részt a kihívásunkban! Válaszd ki azt a három területet, amelyekben a leginkább fejlődni szeretnél, és találd ki konkrét feladatokat, cselekedeteket, amelyekben gyakorolhatod magad azon a területen! Ha pl. gyakran veszed észre magadon a keserűség jegyeit, határozd el, hogy akárhányszor panasz vagy romboló beszéd hagyná el a szádát, automatikusan keress valamit, amiért az adott helyzetben hálat adhatsz csírájában elfojtva ezzel a keserűséget. Vagy ha úgy érzed, a segítségnyújtás területén van hova fejlődnöd, dönts el, hogy minden egyes nap kerítesz rá lehetőséget, hogy valamilyen formában segíthess valakinek. (Ennek nem muszáj anyagi segítségnek lennie.) Fontos, hogy egyszerre csak egy területre koncentrálj, ezért legalább egy hétig ugyanabban a kihívásban maradj, s csak utána tűzd ki célul új kihívás teljesítését. Az is hasznos, ha a kihívásod konkrétan megfogalmazod, leírod, s így esténként vagy a hét végén érdemben tudsz majd reflektálni rá. Engedd el a fantáziád, hagyd, hogy Isten munkálja ki benned a jellemfejlődést!

i



## BUGOVICSNÉ GÉCZY RÁHEL

Bugovicsné Géczy Ráhel vagyok, örök kereső, kegyelemre szoruló. Egész életemet átfogó feladatom: szeretni a körülöttem élőket. A könnyen és kevésbé könnyen szerethetőket, az engem bátorítókat és elutasítókat egyaránt úgy, ahogyan Jézus szeret bennünket. A tökéletes minta adott, innentől már rajtam múlik. Ezen az úton segítenek engem a BugoFicsúrok, avagy a férjem és a kisfiam.

▶ YouTube-on is megtalálsz Bugovics Ráhel néven.

NŐVILÁG

szerző: Matuska Mircsi

## életed forgatókönyvét te írod

Tinikoromban volt egy sláger, ami arról szólt, hogy a szerző hogyan szeretne élni: felszabadultan. Volt benne pár sor, ami nagyon magával ragadott, és amire azóta is gyakran gondolok. Az a lényege, hogy amikor életem végére érek, visszanézem, mint egy filmet és szeretnék úgy ülni a moziban, hogy elégedett legyek vele. Ez a gondolat azóta is elő-előbukkan a gondolataimból, és segít, ha döntenem kell.

Alapvetően nehezen lépek ki a komfortzónámból. Szeretem a kalandokat, szeretek jó sztorikat mesélni, de általában csak utólag - amikor már túl vagyok rajta, amikor már tudom, milyen érzés. Egy helyzet kapujában állva persze sokkal egyszerűbb a kényelmet választani, és a zónán belül maradni. Viszont utálok azt a gondolatot, hogy leélem az életem, és visszanézve bánom a kihagyott lehetőségeket, a ki nem mondott szavakat, a tettekbe át nem ültetett ötleteket. 8 éves lehettem, amikor lehetőségem volt a családom egy barátjával kipróbálni a sárkányrepülőzést. Ott álltam a sorban, és a fejemben kavargtak a gondolatok: Akarom én ezt? Nem is ismerem igazából ezt az embert. És nagyon magasra megyünk. De azért akarom. De félek is. Végül kihagytam, mert féltem. Egy órával később már örültem bántam és akkor elhatároztam, hogy ez nem történhet meg újra. Nem fogom hagyni, hogy a félelem visszatartsa. De a fáradtság sem, vagy az, hogy éppen nincs kedvem valamihez. Ebben pedig segít az is, hogy elképzelem az életem filmjét.

Azt mondják, legjobban azokat a dolgokat bánjuk, amikbe nem vágtunk bele. És tényleg... Minden, amit elég bátor voltam elkezdeni, hozzáadott valamit az életemhez: élményeket, embereket, tanulságokat. Még ha rosszul sült is el, tanultam belőle.

Képzeld el Te is, hogy egy nagy moziteremben vagy, és egészen kis korodtól kezdve megy a film rólad. Látod, ahogy oviba mentél, majd elsős lettél, iskolába jártál, ahogy tanultál vagy nem tanultál, ahogy viselkedtél a szüleiddel, ahogy teljesítettél, mindent. Milyen érzéssel tölt el?

Persze senki sem él tökéletes életet, de jobb előre okosnak lenni, mint utólag bánni valamit. Ezért ha döntés elé kerülsz, érdemes végiggondolni - a 100 éves éned visszanézve ezt a jelenetet, mit gondolna?

Három dolog, amit az eddigi életem során a "filmbeli elképzelésének" köszönhetően sikerült levonnom tanulságként:

**ÉLJEK SZÁMOMRA MEGFELELŐ ÉLETERET! NE AKARJAK MÁSOKNAK MEGFELELNI!**

Mások adhatnak tanácsot, véleményezhetnek, de nekem kell meghozni a döntéseket. Ez így is van rendjén, mert én vagyok és én vagyok az életem szakértője. Éppen ezért, ha engedem, hogy mások elvárásai és feltételei határozzák meg cselekedeteimet, azt jelenti, hogy hagyom, hogy mások írják az életem forgatókönyvét. A te életed filmjét ki rendezzi?



### FELELŐSSÉGEM VAN!

Az egy dolog, hogy dönthetek bárhogy, és van választási lehetőségem, de felelősségem is van. Ez pedig visszacsatol az előző ponthoz. Akárhogy is döntök, annak a felelősségét nem tudom átadni másnak. Én fogom megtapasztalni az előnyeit és a hátrányait is. Ha pedig olyan döntést hozok, ami valaki más elvárásából ered, és rosszul sül el, akkor sokkal nehezebb viselni a következményeket. Ezt a felelősséget pedig fel kell vállalni, nem lehet másra átruházni. Te hogy állsz ezzel? Keresed a hibást, vagy elismered, ha valamit te szűrtél el?

### VAN VÁLASZTÁSOM!

Nemcsak főszereplője vagyok az életemnek, hanem a narrátora is. Ez azt jelenti, hogy nagyon sokat jelent, hogy a történéseket miként mesélem el. Másoknak is, de főleg magamnak. Arra gondolok, hogy például mesélhetném úgy a sárkányrepülő sztorit, hogy életem kudarcra volt, ami azt bizonyítja, hogy képtelen vagyok helyes döntéseket

hozni. Ebben az esetben ezt előbb-utóbb el is hinném, és tele lenne az életem rossz döntésekkel. Így is becsúszik egy-egy, de én NEM ezt a történetet mesélem. Hanem ahogy Te is olvastad, ez egy lecke volt a számomra, amiből tanultam. Figyeld meg magad, Te hogyan meséled el a veled történeteket?

Összességében elmondhatom, hogy amióta rávettem magam a komfortzónából való kilépésre, nincs semmi olyan hatalmas dolog, amit bánnék, hogy kihagytam. Persze azért gyakran kell magam emlékeztetni. És van olyan is, hogy az a számomra legjobb, hogy lemondok egy programot, és inkább otthon maradok egyedül. Amit szem előtt tartok mindig, hogy érdemes hosszú távon, kicsit madártávlatból nézni az életemre, mert így olyasmit is látok, észreveszek, amit közelről nem.



i



### MATUSKA MIRCSI

Coach vagyok, teológus, lányok és nők bátorítója, a férjem felesége. Szeretek gördeszkázni, Istenről és az élet nagy kérdéseiről beszélgetni. Nagyon fontos számomra, hogy a nők felszabaduljanak a sztereotípiák alól, így elég sokat foglalkozom ezzel a témával, és magam is igyekszem ledönteni a falakat.

🌐 [www.mirscicoach.com](http://www.mirscicoach.com)

## te miben vagy tehetséges?

Ha valamit már jó ideje csinálsz, akkor jó eséllyel egész jó vagy abban!  
Szeretnénk hallani felőled, ha van egy olyan terület, amelynek a "szakértője" vagy.  
Meséld el nekünk, hogyan jutottál el idáig.

- ♥ **Hogy lettél az adott terület "szakértője" ?**
- ♥ **Mikor és hogyan kezdted bele?**
- ♥ **Miért pont ezt választottad?**
- ♥ **Mi a legnehezebb benne?**
- ♥ **Ki tudod-e bontakoztatni általa a tehetségedet?**
- ♥ **Hogy reagálnak rá az emberek ?**
- ♥ **Mi a legjobb benne? Hogy érzed tőle magad?**
- ♥ **Kihatással van a tevékenységed a körülötted élő emberekre? Hogyan?**
- ♥ **Ki inspirál/befolyásol/támogat Téged ebben a folyamatban?**
- ♥ **Hogyan tudnád bátorítani azokat, akik csak most kezdenek bele valami hasonlóba? Van pár jó tipped?**

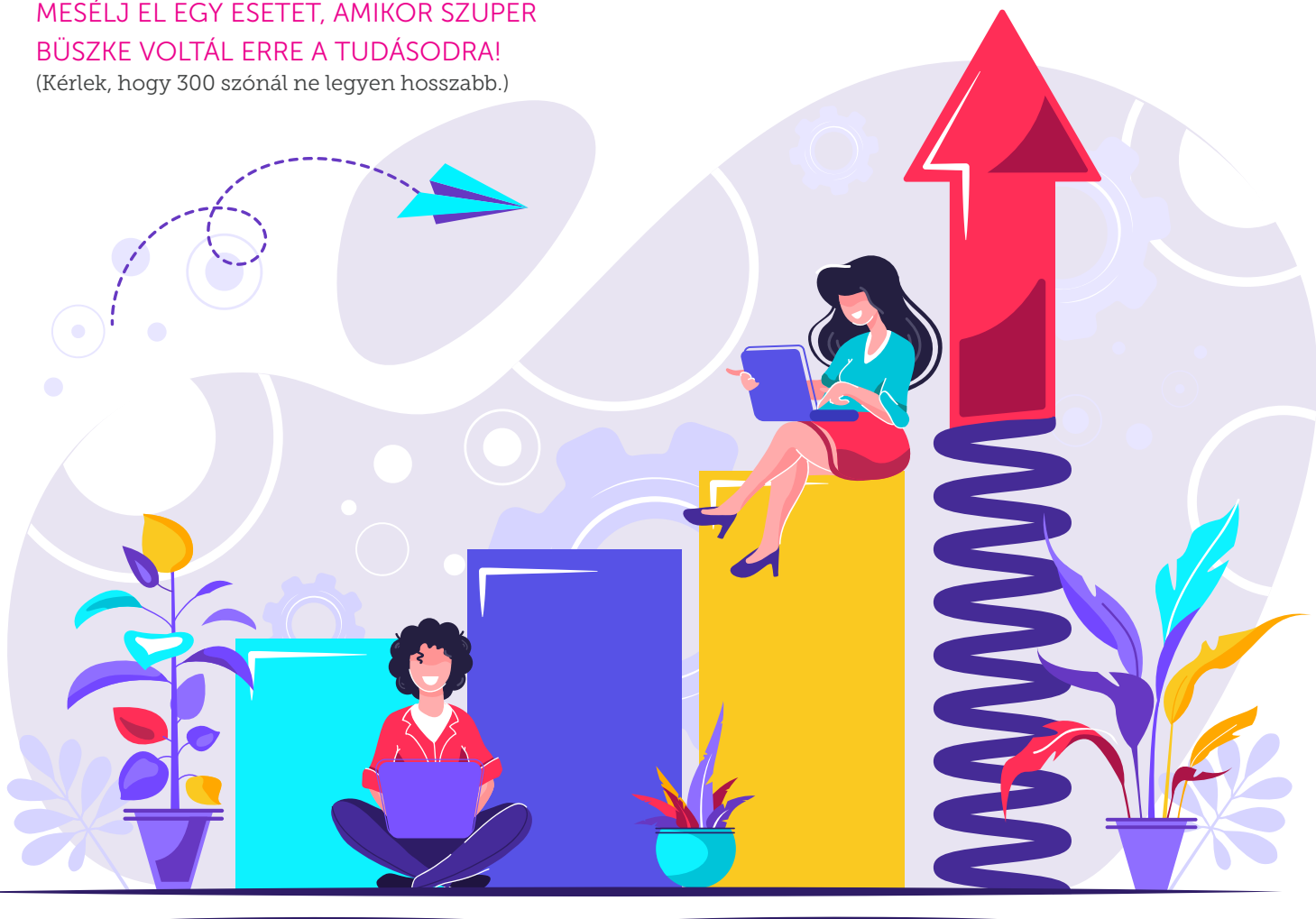
Végül pedig arra kérek, hogy mellékelj egy jó minőségű fotót magadról, amikor épp azt csinálsz, amiben jó vagy. Nagyon fontos, hogy a fotó a lehető legjobb minőségű (300 dpi) legyen.

Várjuk az e-mailed a fotóval a [hello@bellagirlmagazin.hu](mailto:hello@bellagirlmagazin.hu) címre, a tárgyba írd be: 'Tehetséges vagyok „x” dologban.'

**ALIG VÁRJUK, HOGY HALLJUNK FELŐLED!  
A LEGJOBB, LEGÉRTÉKESEBB ÍRÁSOKAT  
KÖZZÉTESSZÜK AZ ONLINE ÉS A NYOMTATOTT  
BELLA GIRL MAGAZINBAN.**

**MESÉLJ EL EGY ESETET, AMIKOR SZUPER  
BÜSZKE VOLTÁL ERRE A TUDÁSODRA!**

(Kérek, hogy 300 szónál ne legyen hosszabb.)



szerző: Németh-Török Anita

# hogy lehetek ennyire béna?

Legszívesebben bezárkóznék a szobámba, fejemre húznám a takarót, és elő sem bújnék soha többé. Hogy viselkedhettem így? Hogy lehetek ennyire béna? Tisztára leégettem magam. Ezek voltak az első gondolataim, és hozzá a mélységes szégyen érzése, amit annyira utálok. Most már tudom, talán te is átéltél már hasonlót, de akkor annyira egyedül éreztem magam a bajommal.

Aztán próbáltam újra és újra átgondolni, mi miért és hogyan történt, de totál belefáradtam, és összezavarodtam. Mit gondolnak most rólam? Tuti kibeszélnék a hátam mögött. Kerülni fognak ezután? Dehát, mit is gondolhatnak, hiszen én is csalódtam önmagamban! Hova tűnt Miss Tökéletesség és Miss Magabiztosság? Azt hittem, jobb ember vagyok.

És vasárnap vajon látják-e majd rajtam a gyűlöseket, hogy milyen gáz vagyok? Mindenesetre jobb, ha elbújok előlük a vasárnapi mosolyom mögé. Végül eljutottam Istenhez is: Miért engedte, hogy ez történjen, és ezt kelljen átélnem? Vajon Ő is csalódott bennem? Most biztosan egy száználmas kis féregnek tart, és talán úgy is fog velem bánni.

A sok gyötrődés után úgy éreztem, nem bírom már tovább. Ez volt az a pillanat, amikor azt mondtam Istennek, hogy ha érez irántam egy kicsi szánalmat, akkor itt vagyok, a nyomorommal együtt rábírom magam, és mutassa meg nekem, hogyan tovább.

Azt hiszem, Isten mindvégig csak erre várt, hogy kiöntsem a szívem előtte, hogy beismerjem, hogy kétségbeesetten szükségem van Rá. Megvigasztalt, átölelt, teljesen helyreállított. Hogyan? Nem tudom pontosan, csak megtörtént.

De biztosan nem azért, mert méltó voltam arra, hogy jót tegyen velem, sőt!

Ezek után nagyon sok tanítást hallgattam, ami által megbizonyosodtam arról, hogy Isten az én Mennyei Apukám, és úgy tekint rám, mint (néha rosszkedő és nevetlen) gyermekére. Drága árat fizetett értem, Fia, Jézus vérével vásárolt meg magának, ezért az övé vagyok, és mindig szeretettel fog bánni velem.

Most már tudom, hogy Isten nem csalódott bennem. Jobban ismer, mint én saját magamat. Tudja, hogy tökéletlen vagyok, de azt is tudja, mivé fog átformálni engem.

Megértettem, hogy fogok még szükségszerűen bőven hibákat elkövetni. Ezekből tanulnom kell, ezek által formálódni fog a jellemem. Biztos vagyok benne, hogy Isten nem fog soha elutasítani ezek miatt, hiszen Jézus épp a bűneimért áldozta fel magát, hogy Isten bűnbocsánata az enyém lehessen.

Legközelebb, ha hibázok, vétkezek, talán már nem kerülök ennyire magam alá, hiszen már nem gondolom magamat tökéletesnek. Hamarabb fogok menni Istenhez, beismerni neki a bűnömet, és kérni a vigasztalást. És tudom, nem fogok csalódnai Benne. Mi a helyzet veled?

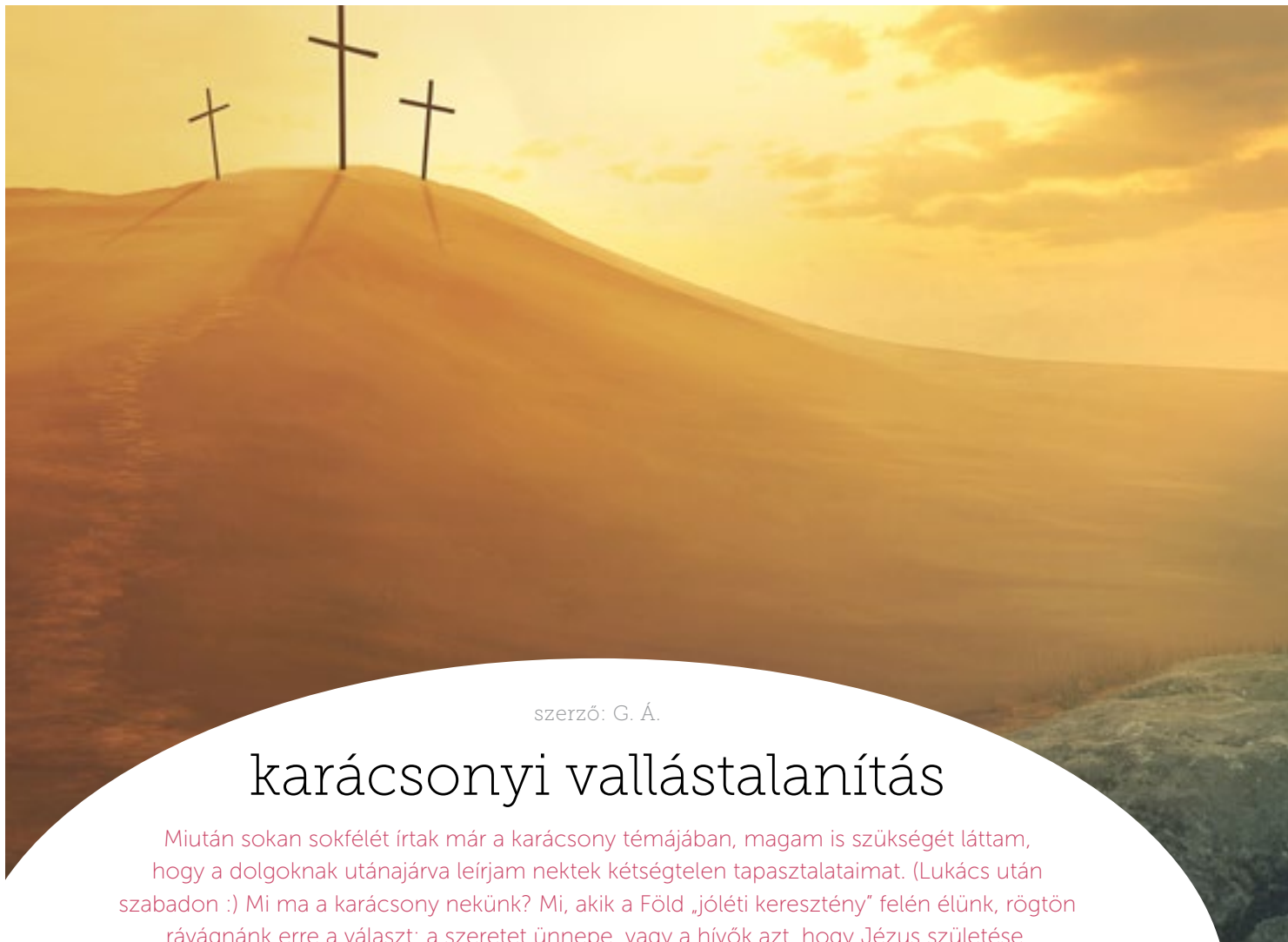


i



## NÉMETH-TÖRÖK ANITA

Hiszem, hogy Isten a szócsöveként használ. Amikor egy cikket megírok, az nem véletlen születik. A Szent Szellem vezeti a gondolataimat és az ujjaimat. Hiszem, hogy valakinek pont ezekre a bátorító gondolatokra van szüksége.



szerző: G. Á.

## karácsonyi vallástalanítás

Miután sokan sokfélét írtak már a karácsony témájában, magam is szükségét láttam, hogy a dolgoknak utánajárva leírjam nektek kétségtelen tapasztalataimat. (Lukács után szabadon :) Mi ma a karácsony nekünk? Mi, akik a Föld „jóléti keresztény” felén élünk, rögtön rávágunk erre a választ: a szeretet ünnepe, vagy a hívők azt, hogy Jézus születése.

**Valójában mindannyian egyre vágyunk: legyen pár nap, amikor végre teljesen boldogok lehetünk, félretehessük a tennivalókat, a problémákat, és végre átéljük valami testi-lelki jólétet, mi és a szereteteink is.**

A cél eléréseért hatalmas erőfeszítéseket vagyunk hajlandók tenni: tülekedünk a fekete pénteki leázásokon, erőnkön felül költünk ajándékokra, ételre, dekorációra – néhányunk akár hitelfelvétellel is. De az is lehet, hogy az idilli lelkiállapotot azzal érzük el, hogy intenzíven jótékonykodunk, szolgálunk, vagy a templomi látogatással nyugtatjuk meg magunkat, lám eleget tettünk minden elvárásnak.

Őszintén szólva kevés olyan karácsonyom volt, amikor annak elmúltával ne lett volna valami üresség és hiányérzet a szívemben. Annak ellenére, hogy legtöbbször tényleg sikerült a konfliktusokat a felszín alatt tartani, (mégiscsak kultúremberek vagyunk, nem!?), az előkészületek, a család és a gyülekezet elvárásainak való megfelelés miatt teljesen kipurcantam. Mire eljött a várva várt nap, egyetlen örömöm a gyermekeim szemében csillogó fény maradt, amint átvették a kívánt ajándékot. Persze amikor tiniként már borítékot kaptak, ez a varázs valahogy eltűnt.

És mit kezdjen a karácsonnyal az, aki pl. így vagy úgy elveszítette egy szeretettét a közelmúltban, a magány vagy épp

súlyos betegsége teszi lehetetlenné, hogy „kellemes” legyen az ünnep? Persze pont az ilyen dolgokon nem akarunk ezekben a napokban gondolkodni. Ne legyél már ünneprontó! A szeretet ünnepén hadd éljem már át a szeretetet!

Csak hogy a Szeretettől nem válaszható el az Igazság. Nem véletlen a nagybetű, hiszen mindkettő Isten neve, és lényének magva. Hogyan is gondolhatjuk mi, hogy képesek vagyunk – akár csak pár napra is – igazi szeretetet adni és átélni a szeretet forrása vagy az Ő ismerete nélkül. Lehetetlen küldetés, torz utánzatot és felszínes látszatot vagyunk csak képesek létrehozni, ami mindenképp csalódást eredményez.



**De mi, hívő keresztények bezzeg tudjuk, mi a karácsony! Mi Istennek tetsző módon ünneplünk!**

Valóban?

Gondolkoztál már azon, hogy bár a Biblia részletesen beszámol a Jézus születése körüli eseményekről, de a pontos időpontot nem említi meg? Jaj, csak nem kifejejtette Isten!? Tudtad, hogy decemberben Júdeában is hideg van, úgyhogy a pásztorok nem őrzik kint a nyájukat, és ugyanezért népszámlálást sem ebben az időben szoktak elrendelni? Tudtad, hogy a zsidó kultúrában nem ünnepeltek születésnapokat, hanem az pogány, római szokás volt? A karácsonyfát hagyjuk is...

Gondolkoztál már azon, hogy Isten elrendelt ünnepeket a Bibliában, de a karácsonyt nem? Hogy sehol sem látjuk, hogy Pál, Péter vagy a korai keresztények ünnepezték volna? Tudtad, hogy maga az ünnep elnevezése: „karácsony” a pogány napéjegyenlőségi ünnepre utal? És hogy Jézust nem is így hívták, hanem Jesuanak? Óh, jaj, ez már sook!

Én nem hiszem, hogy véletlenül maradt ki a Bibliából, mikor született Jézus. Szerintem Isten nem akarta, hogy ünnepeljük, mert nem akarta, hogy a „kiszéjusra” koncentráljunk. Bár az Isten testetöltése valóban dicsőséges volt, mégsem mondható olyan idillinek és hangulatosnak a történet, amivé mi tettük a friss szalmaszágú jászóval meg

a cuki kis állatokkal, ahol persze egy síró baba szóba sem jöhet. Azt a tényt se felejtjük el, hogy egyenesen azért jött, hogy meghaljon, hogy feláldozza az életét.

A karácsony inkább egyházpolitikai döntés során lett kijelölve, egyrészt, hogy a napimádó pogányok könnyebben elfogadják az új vallást, másrészt, hogy legyen egy a zsidó gyökerektől független, csak keresztény ünnep.

Akkor most mit mondasz? Ne ünnepeljek sehogy? Bűnt követek el Isten szemében, ha karácsonyozom? Isten megint meg akar fosztani valami jótól?

Nyugalom, erről szó sincs!





Egyrészt a János evangéliuma 10,22-ben például látjuk, hogy Jézus felmegy Jeruzsálembe egy olyan ünnepre, ami nem tartozott az Isten által előírt ünnepek közé (templomszentelés, ma hanuka néven ismeretes).

Másrészt az evangéliumokban végig láthatjuk, hogy Jézus szinte direkt felrúgott minden akkori vallásos szokást, értem ez alatt, hogy amit nem az Isten rendelt el, vagy az emberek nem az eredeti rendelésének megfelelően alkalmaztak. Gondoljunk a szombati gyógyításokra, az árusok kiűzésére a templomból, a kézmosás nélküli evésre vagy a földreköpésre a vak meggyógyításakor.

**A hagyományoktól szabadon, bátran tette az Atya akaratát. Így fénylett az ő világossága a sötétségben.**

Ezt a bátor szabadságot kívánom magamnak, és neked is. Hogy az illatok, dekoráció, sütemény, ajándékok között ne maradjon ki a lényeg.

**Az egész ünnep, sőt minden arról szóljon, amit Isten tett.**

Szóval, mi lesz, ha mégsem a megfelelő ajándékot sikerült megvenned, és nem lesz akkora az öröm?

Ha nincs időd a szokásos bejglire, vagy ha elfelejtetted az adventi koszorút?

Isten azért továbbra is a trónon fog ülni, a Föld azért majd forog tovább, és te kapsz majd újabb esélyt.

Remélem, az adventi várakozásban nem arra vársz majd, hogy a „kisjézus” megszülessen. Jézus születése több száz prófécia beteljesedése volt, és már megtörtént. Számunkra is vannak azonban más próféciák, amik ezután fognak bekövetkezni, és amikre érdemes várni, sőt felkészülni rájuk. Jézus most is él, és megígérte, hogy vissza fog jönni látható módon. Ami engem illet, alig várom, hogy lássam a szemeit. Addig is minden nap haladunk az Úton, amelyen megismerjük Őt, a Szeretetet és az Igazságot.



## Ónodi Krisztina Adrienn Érted...

Állj meg és a csillagos égre nézz fel ma éjjel!  
A világ megváltója ilyen csillagos éjjelen jött el...  
Keresd a legfényesebbet, figyelj a csillagokat!  
Fényes csillag mutatta az utat a pásztoroknak.  
Akkor a Menny csendben figyelte a Földet:  
Egy vak és sötét világba fény született.  
Egy jászolban Csoda született a világra,  
Aki őszintén keresi, ma is megtalálja.  
Kiüresítve magát, Isten lett emberré azon az éjjelen...  
Előbb lehajolt hozzánk, hogy felemelhessen.  
Ő már, mit tehetett, megtette,  
Most rajtad a sor, hogy dönts mellette.  
Ott hagyott fényt, csillogást, dicsőséget,  
Hogy a sötétségtől megmentsen minket.  
A Menny Királya értünk jött a földre,  
Királyi palástjáról értünk mondott le.  
Nézz ma az égre, újra, kérlek,  
Ő, mint mindig, most is figyel téged.  
Add át Neki teljesen a szíved,  
Mert értünk tette – értem, s tudd meg:  
érted!

i



### ÓNODI KRISZTINA

Az irodalom, a költészet, az írás mindig is közel állt hozzám. Egy-egy versben fellélegzem, mert azt is kifejezhetem így, amit máshogyan nem tudnék szavakba önteni. Folyton kutatom a mélyebb összefüggéseket, és szeretek rámutatni a dolgok lényegére. Szeretek őszintén és szívből írni. Elgondolkodtatni. Reményt adni. Bátorítani. Szépséget teremteni abból, ami bennem megszületett. Más szóval: értéket közvetíteni.

# névre szóló ajándékok

Egy napfényes őszi délután írom ezeket a sorokat. A napok igencsak összesűrűsödtek, minden olyan kuszának tűnt mostanában. Elmondhatom, igen kevés ember áll olyan közel hozzám, akivel például azt, amiről ez a cikk szól, kivesézhettem volna. :) De nem számít! Mert ez csak Isten és közöttem zajlik, és az mindig nagyon meghitt és csodálatos, amikor bizonyos témák és bizonytalanságok "megbeszélődnek" Ővele – csendben.

Előfordult már veled, hogy más emberek életútját látva bele akartad erőltetni a sajátodat egy olyan – vagy legalábbis nagyon hasonló – formába? Nem nagyon vetted figyelembe, hogy mások a körülmények, egyszerűen úgy akartad magadnak, ahogy annak a másiknak van. Mint amikor valakin jól áll egy bizonyos színű és szabású ruha, ezért te meg akarod szerezni magadnak. Kifizetsz sok pénzt, felveszed, és mégse jó valami...

Nekem sokszor felcsillant a szemem, amikor láttam mintacsaládokat, mesebeli apukákat, gyülekezetben szövődött szerelmeket, valóra vált álmokat, pimaszul fiatal kétdiplomás lányokat, és olyan életeket, amelyekről kicsi korom óta álmodtam. A megtérésem után pedig méginkább vágytam ezekre, hiszen Krisztusban ezek a célok valóságosan elérhetőek lettek, és tudtam, hogy Isten nagy dolgokkal akar meglepni, hiszen ismeri a szívem kívánságait.

Nem sokat gondolkodtam a saját tehetségemen, helyzetemen és hátteremen. Pedig a születésemkor bizonyos körülményeket és bizonyos felszerelést eleve megkaptam. Egyedi és különleges ajándékokat, amik azzá tesznek, aki vagyok. Isten rád és rám bízta, hogy ezekkel a kincsekkel mit kezdünk. Mindannyiunknak más úton-módon teljesülnek be

a maga ígéretei, és ezekkel kell a lehető legjobban sáfárkodni.

Mennyi idő elmegy arra, hogy mások elhívását próbáljuk követni, és azt beteljesíteni a mi életünkben! Lehet, hogy körülötted az az elfogadott és dicséretre méltó, ha mindenki "ugyanúgy" csinál valamit, ahogy egyszer már bevált. Esetleg sok a riasztó példa valamiből, és mindenki óva int egy-egy döntéstől.

Én egy kisvárosban nőttem fel, és az utazásaim során sok olyan keresztény lánnyal találkoztam, akiknek a körülményeire/élettörténetére rácsodálkozva elkezdtem álmodozni. Vagy elkezdtem szomorkodni, hogy nekem nincs olyan nagy családom, mint egy másik barátnőmnek, vagy nincs olyan közvetlen viszonyom apával, mint neki. Az én szolgálatom késik, bezzeg ő fiatalabb nálam, és volt bátorsága elkezdeni egy missziót! Őt használja Isten, engem nem... Lehet jobban is szereti, mert mindent odatett mögé, stabil családi háttérrel rendelkezik! És sorolhatnám tovább a hazugságokat, amelyek megszülettek a fejemben. :)

Nem a másik dolgait akartam magamnak, nem irigységet éreztem, de ugyanúgy akartam felépíteni dolgokat, ahogyan másnál láttam. Egy másik lánynál. Lehet az egy barátnő, egy hívő ismerős, egy amerikai keresztény blogger.

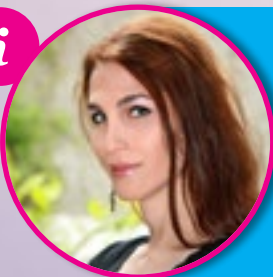
Bárki. Attól még, hogy őt Isten egy bizonyos módon vezette, és az nagy áldás a számára, nem biztos, hogy neked is ugyanaz javadra válik. Nem biztos, hogy te a gyülekezetben találkozol majd a társaddal, ahogyan az sem, hogy le kell diplomáznod... vagy, hogy Isten valamit elhibázott, ha a te életutad eltérőbb nem is lehetne az összes példától, amit eddig felhoztam. Szeretném elmondani, hogy nem hiba és nem reménytelen állapot az sem, ha nincs apukád, vagy életedben nem voltál még istentiszteleten. Nem hiba egyetlen élethelyzet sem, mert az Úrtól találmokot kaptunk! Mindenki személyre szólót.

Bátorítalak arra, hogy vedd leltárba mindazt, amit kaptál a Mennyei Királyságból, és arra nézz! Ne arra, ami nincs. Szedd össze a kincseidet (ahol születted, amit tanultál, a külső- és belső adottságaidat, a tehetséged és mindent, ami egyedivé tesz), kezd el használni ezeket, és hozd ki mindezekből a legtöbbet! Ha egyes példaképek motiválnak, az nagyszerű, de ne feledd, hogy a saját pályánkat kell megfutnunk, egyedi és személyre szabott feladatokkal! A Mennyei Apukánk mindent megtervezett, és nem szeretné, hogy mi egy népszerű sablonhoz ragaszkodjunk. Az ő terve és időzítése a legtökéletesebb.



"MINDANNYIUNKNAK MÁS ÚTON-  
MÓDON TELJESÜLNEK BE A MAGA  
ÍGÉRETEI, ÉS EZEKKEL KELL  
A LEHETŐ LEGJOBBAN SÁFÁRKODNI."

i



### ERDEI FLÓRA

Hiszem, hogy a Bella Girl egy nagyszerű üzenet a mindenfelől záporozó motivációs tréningek idejében, amely a gyökereket lepezve a felszíni tökéletességet preferálja. A szolgálatom főbb témái a fitnessz, a divatvilág, a bibliai nőkép, párkapcsolatok és randizás Jézus Krisztus dicsőségére.

NÉVJEGY



szerző: Csatári Fanni

# nem kell, hogy messzire menj!

Valahogy már kicsi koromban belém ültette Isten a gyerekek iránti szeretetet és azt a különös vágyat, hogy gyermekotthonban dolgozzak, szolgáljak. Nem volt határozott elképzelésem arról, mit csinálnék pontosan, viszont évek óta motoszkált bennem az érzés, hogy nekem valami dolgom lesz árvákkal. Aztán egyszer csak összeállt a kép.

.....  
Annyira fantasztikus, ahogy visszagondolok a történet elejére, végigpörgetem, hogy hogyan fűzte össze Isten a szálakat, és hogy formálta a szívüket.

Tavaly szeptemberben egy izgalmas kaland vette kezdetét. Egy amerikai hölgy látogatott el a giminkbe. Különböző témákról beszélt több osztálynak, mint például az abortusz, az élet értéke, Isten szeretete, betegségek és még sok más hasonló. Bevallom őszintén, nem is annyira tudtam koncentrálni a beszélgetésre, az idő szűke miatt kissé összerosódtak a mondanivalók. Egyet viszont tisztán éreztem: nekem ezzel a hölgygel dolgom van. Fogalmam sincs, honnan tudtam. Nem, nem hallottam halk hangot, nem kaptam reggel igét. Egyszerűen a Lélek indított, hogy uccu neki, kérd el az elérhetőségét. És Fannygirl ott toporgott az előadás után egy ismeretlen amerikai nő előtt. Soha nem fogom elfelejteni Rachele első hozzám intézett mondatát: "Sugárzott a szemedből, hogy hívó vagy." – Annyira szeretném, hogy minden ember ezt lássa rajtam!

Szóval ott álltam egy e-mail címmel, és bár fogalmam nem volt, mire lesz majd jó, gondoltam: legalább gyakorlom a nyelvet.

Elkezdtünk levelezni, a levelezésből chatelés lett, a chatből hangüzi, aztán telefonbeszélgetés. A beszélgetések alatt fény derült Rachele magyarországi útjának miértjére: évek óta járnak ide különböző gyermekotthonokba, hogy mentorálják a fiatalokat. Érted. Más normális ember a szabadnapjain elmegy Hawaiiira süttetni a hasát. De ezt az elszánt hölgyet szemmel láthatóan nagyon mélyről hajtotta valami, vagy inkább valaki. Isten, aki ezt a szeretetet kimunkálta Rachele szívében, hamarosan az én szívemet is elkezdte formálni, és nem sokkal később már Rachele-ék önkéntes csapatában találtam magam itthon, Debrecenben, egy kis étterem ebédlőjében. Ne egy hatalmas, profi, milliomosokból álló csapatot képzelj el. Abban a kis ebédlőben velem együtt négy magyar lány ült szemben egy fillipínó hölgygel, két kamasz sráccal és a szüleikkel, Rachele családjával. És mi volt bennünk a közös? Hogy mindannyian szerettük Istent, és Ő arra indított minket, hogy az Ő keze, szája és mosolya legyünk. Nem voltunk profik. Az alatt a két nap alatt, amit ezekkel a fantasztikus emberekkel tölthettem, nagyon sok hibát vétettünk, elfáradtunk, kétségbe estünk és persze minden ellenünk játszott. Vagyis jobban mondván az ellenség volt az, akinek bökte a csőrét egy maroknyi ember, aki mert Isten szavára lépni és egyszerűen szeretni. Fogalmam nem volt, hogy mit fogok én ott csinálni. El nem tudtam képzelni, hogy mit fogok azoknak a fiataloknak mondani. S mégis, mikor ott voltam, annyira magától értetődően jött minden.

Nem vagyok profi szolgáló. De azon a két napon valahogy Isten maga folyt rajtam keresztül. Leírhatatlan érzés volt látni, ahogy mosolyognak, ahogy szép lassan megnyílnak a lányok. Olyan jó visszagondolni a szemeikre, ahogyan ránk néztek. Mert érezték, hogy fontosak számunkra.

Az egyetlen hatalmas szívfájdalmunk az volt, hogy el kellett jönnünk. Nem lehetünk mellettük és nem bátoríthatjuk őket nap mint nap. Nem fogadhatjuk őket örökbe. Bár Rachele és családja öt éve jár vissza, és a Google-fordító segítségével gyakran beszélget a fiatalokkal, mégis folyton ég benne a vágy, hogy még többet lehessen velük.

Hála a Bella Girl Magazin missziójának a lányokat egy-egy csomaggal leptük meg, melyben néhány bátorító sor mellett a nyári magazin lapult. Lelki szemimmellátom a mosolyukat, ahogyan az írásokon keresztül is mélyül bennük az érzés: értékesek, szeretve vannak. És persze folyamatosan gondolunk rájuk az imáinkban a nyári csapat tagjaival. A történet folytatását egyelőre csak Isten ismeri.

## DE MIÉRT IS ÍRTAM LE MINDEZT?

Több dologra is megtanított Isten ez alatt az időszak alatt.

Elsősorban azt, hogy merjek lépni, ha Isten szólít. Kérdezheted, hogy de hogy a viharba tudnám én, hogy mire indít Isten? Hát, drágám, nem tudok tuti receptet adni. De ha figyelsz Rá, naponta tartod a Mennyei Atyáddal a kapcsolatot, akkor tudni fogod.

Shaki mersz lépni a komfortzónádból, akkor csodák fognak történni. Nem, nem leszel tökéletes. Igen, el fogsz rontani dolgokat és minden össze fog kuszálódni, ami csak össze tud. Viszont egy dolog biztos és az is marad: az élő és hatalmas Isten ott lesz veled minden egyes pillanatban.

Másodsorban pedig megtapasztalhattam azt az igazságot, amit annyiszor hallottam már, de nem mertem elhinni igazán, miszerint Isten nem az alkalmasakat hívja el, hanem az elhívottakat teszi alkalmassá. Bármilyen elcsépeltnek tűnik is ez a mondat, igaz. Ugyanis én minden vagyok, csak szuperfelkészült, szupertürelmes és tökéletes angoltudással rendelkező nem. Mégis Isten megáldotta azt a kicsit, amit adni tudtam, és áldással tette mások számára. Nem ismerős véletlen az a sztori, amiben volt néhány hal meg kenyér is? Nem, nem egy újabb fitt-recept hozzávalóit sorolom...

De a legfontosabb, amit tanultam: nem kell, hogy messzire menj. Jó, ezt Rachele-ék nem hallották, ők biztos más rádióadót hallgattak aznap. De hidd el nekem, nem feltétlenül kell hatalmas dolgokat tenned. Közeledik az újabb ünnepi időszak. A nagy rohanás, sütés-főzés és készülődés közben állj meg néha és kérdezd meg Istent: ma kinek lehetnél rajtam keresztül a nap fénypontja? Nem kell superwomanné válnunk. Lehet, hogy valaki csak egy ölelésre vágyik, vagy arra, hogy végre valaki meghallgassa. Lehet, hogy a kolléganődnek egy kedves megjegyzéssel is fel tudod vidítani a napját. Lehet, hogy valakinek épp a süti széle a titkos

álma, amit te amúgy kidobnál, vagy az a ruha, amit nagyjából tíz éve tartogatsz a szekrényben, hogy majd egyszer biztos belefogysz. Merjünk Isten keze, lába, szája és mosolya lenni ebben a szeretetre éhező világban! Mert *“Ha valaki vallja, hogy Jézus Isten Fia, abban Isten marad, ő pedig Istenben; és mi ismerjük és hisszük azt a szeretetet, amellyel Isten szeret minket. Isten szeretet, és aki a szeretetben marad, az Istenben marad, és Isten is őbenne. Abban lett teljessé a szeretet közöttünk, hogy bizalommal tekinthetünk az ítélet napja felé, mert ahogyan ő van, úgy vagyunk mi is ebben a világban. (...)* Mi tehát azért szeretünk, mert ő előbb szeretett minket.”

(1 János 4: 15-19)

Kívánom, hogy teljesüljön ma és egész földi életünkben Simon András következő mondata:

*„Nézz irgalmas szemmel, mert amit első látásra észlelsz, az csak külső réteg, álca, vagy védőburok. Ahhoz, hogy meglásd a lényegét, nem ítélkezned, hanem szeretned kell.”*

Imádkozom, hogy az Úr szemével járhassunk a mindennapok rengetegében.



♥ Make believe ♥



### FANNYGIRL

Csatári Fanni vagyok, 18 éves, végzős gimnazista. Néhány éve tértem meg, s azóta folyamatosan formál Isten. Szeretnék Isten „íródeákja” lenni, aki által minél több emberhez eljuthatnak a Mennyei Atyánk szerelmeslevelei.

szerző: Tóth Petra

# nem mindegy, mitől függsz!

Ha a függőség szót halljuk, legtöbbször extrém esetekre gondolunk. Pedig igazság szerint olykor mi is függünk bizonyos dolgoktól vagy személyektől.

A függőség nem ártalmas, ha egy különösen jó dologtól függünk.

Hogy mit is jelent ez a furcsa kijelentés? Kifejtem neked.

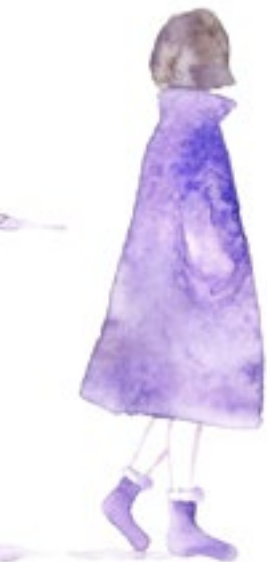


Vajon miért válnak függővé az emberek? Szerintem a válasz abban keresendő, hogy az ember egy hiánylény. Vagyis folyamatosan pótolni kell a fontos dolgokat az életünkben, amik nélkül nem tudunk létezni. Ilyen például az étel, az ivóvíz, a levegő. Ezek nélkül nagyon rövid ideig maradunk életben, ugye? De mi a helyzet a többi igényünkkel, ami nem a gyomrunkat, hanem a szívünket érinti? Ilyen hiány lehet a szeretet, az elfogadás, a biztonság, a boldogság... és még sok egyéb. Az igazság az, hogy ezek keresése, kielégítése irányítják az életünket. Ezenkívül mindenkiben van egy különös úr, amit próbálunk kitölteni. Ezt nevezte el egy fizikus "isten alakú űrnek". Ennek a fogalomnak az a lényege, hogy ezt az űrt csakis Isten tudja betölteni. Amikor ez az üresség betöltetlen marad, az emberek elkezdnek olyan dolgokat kipróbálni, amik látszólag vagy átmenetileg boldoggá teszik őket, és lassan elkezdnek függeni tőle. Így létezik az alkoholizmus, a nikotinfüggőség, a drogfüggőség, az adrenalin-függőség, a játékfüggőség, a szerencsejáték-függőség, vásárlási mánia, étkezési zavarok (pl. csoki utáni sóvárgás), maladaptív álmodozás (amikor valaki napokat tölt egy kitalált világban), sorozatfüggőség, szexfüggőség, szerelme-kapcsolat-társfüggőség (amikor valakinek egész élete egy másik embertől függ), vagy az internetfüggőség is. Ezek a dolgok pozitív érzelmeket adnak, ám sajnos hosszú távon károsítanak minket. Nem arról van szó, hogy minden rossz, ami kicsit is boldoggá tesz. A probléma az, amikor mindent és mindenkit elhanyagolunk miattuk, és úgy hisszük, hogy anélkül a "dolog" nélkül nem tudunk létezni. Ezt jelenti a függőség.

A függőség másik jellemzője, hogy amikor megvonjuk magunktól függőségünk tárgyát, elvonási tüneteink lesznek, amik nagyon kellemetlenek tudnak lenni. Ezek miatt sajnos sokan maradnak tovább a függőségük rabjai. (Tipikus példa erre, ha egy társfüggő lányt bánt a párja, mégsem szakít vele, mert jobban szenved a srác hiányától, mint a bántalmazásoktól.)

Elmondhatjuk, hogy az ilyesfajta függőség nagyon alattomos dolog. Én viszont szerencsés vagyok, mert hiszem, hogy rátaláltam a megoldásra...

Egy baráti kapcsolat függője voltam, ami negatív hatással volt rám. Ám amikor csak elképzeltem, hogy az illetővel talán már sosem beszélhetek, rosszul voltam, ugyanis ő kellett ahhoz, hogy életben maradjak, mert ő volt a "drogom". De rájöttem, mennyire rosszul gondolkodtam! A probléma az volt, hogy függőségem tárgya az Istennek fenntartott helyen trónolt.



A bennem és a benned lévő szeretethiány, üresség és boldogság utáni sóvárgás ugyanis normális, természetes dolog, és ki kell elégíteni. Függened kell valakitől! A probléma abból adódik, hogy nem a megfelelő módon, dologgal, személlyel teszed ezt. A pótszerek, ideig-óraig talán segítenek, eközben meg folyamatosan mérgeznek. Sosem fogják és nem is képesek a benned lévő Isten alakú űrt kitölteni! Ezt egyedül Isten tudja megtenni.

## MI A JAVASLATOM, HA MAGADRA ISMERTÉL, MERT RÁJÖTTÉL, HOGY ROSSZ FÜGGŐSÉGBEN SZENVEDSZ?

Egy egyszerű, de ijesztő lépést kell megtenned! Hidd el, így sokkal jobban megéri élni!

### *Cseréld le jelenlegi függőségedet Istenre!*

#### HOGYAN?

Vond meg magadtól azt, ami nélkül úgy gondolod, nem tudnál élni, s hagyd, hogy sóvárogj. Hagyd, hogy ez a mélyről jövő éhség és szomjúság végre jó útra tereljen téged!

Az én esetemben így nézett ki a dolog: elkezdtem hanyagolni ezt a barátot, és amikor csak nyúlni akartam a telefonhoz, hogy felhívjam, vagy amikor szenvedtem és depressziós voltam, Jézushoz menekültem imában, aki átölelt szeretetével. Rájöttem, hogy újra függő akarok lenni: de Isten-függő, ami az egyetlen jó függőség.

Ez egy gyógyulási folyamat, s általában nem megy egyik napról a másikra (bár ez sem kizárt), de meg fogod tapasztalni a fájdalomban is, hogy Isten mennyire szeret téged! Bizonyos esetekben pedig nyugodtan kérhetsz segítséget szakembertől is!



i



#### TÓTH PETRA

21 éves vagyok, egyedülálló, jelenleg Budapesten lakom, ahol főiskolára járok és teológiát tanulok. Hívő, keresztény családból származom, kiskorom óta gyülekezetbe járunk. Hobbijaim közé a rajzolás, elmélkedés, olvasás, zenehallgatás és hamarosan az úszás is beletartozik.

NÉVJEGY



szerző: Benedek Bernadett

## kiút az elvetettségéből

A gyermekkori, szülőktől szerzett sérülések és a későbbi, árvaházi negatív tapasztalatok hatásából VAN KIÚT! Hogyan? Természetesen (de ugyanakkor természetfeletti módon) a Mennyei Atya gondoskodó szeretete által. Isten nem tud bennünket egyetlen pillanatra sem elfelejteni, a markába metszett be minket! Ennek megértése által egy olyan elsöprő élményben lesz részed, ami a múlt sebeit erőteljes gyógyírként szünteti meg. Hiszem, hogy ezek a szívedbe hatoló igazságok benned is áttörést érnek el, és minden reggel azzal a boldog felismeréssel ébredsz majd, hogy valóban nem vagy egyedül. Velem ez történt.

Emlékszem egy beszélgetésre gyermekkoromból. Kislány voltam, és szerettem az apukámnak segíteni, kikeresni a szerszámok ládából a szükséges szerszámokat. Apám egyszer ezt mondta nekem: Én jobban szerettem volna fiút lánygyermek helyett. Meglepetten ránéztem, és azt kérdeztem: Miért? Mert jobban tud segíteni a szerelésben és a háztáji munkában - hangzott a válasz. Ezek a mondatok aztán hosszú időre

meghatározták a magamról alkotott képet, sőt befolyásolták a személyiséget.

A későbbi, gyermekotthonban eltöltött évek csak növelték azokat az érzéseket, amiket akkor éreztem: az elutasítottságot és elvetettséget.

Depresszióval küszködtem, és az öngyilkosság gondolatai is újra és újra megkörtöztek. A gyülekezetben

többször imádkoztak értem, de ezek az érzések, a frusztráltság és a mély sebek nem szűntek meg teljesen. Amikor Istenhez fordultam válaszáért, hogy miért nem szűnik meg ez az életemben úgy, mint másnak, akkor rámutatott egy kulcsfontosságú dologra.

Egy alapvető tulajdonságát kellett megismernem Istennek, amiben a 27. zsoltár nagy segítséget nyújtott számomra.



*„Ha atyám és anyám  
elhagynának is, az Úr magához  
vesz engem.”*

(Zsolt. 27,10)

És az ide vonatkozó rész, az Ézsaiás 49,16 azt mondja: „Ímé, az én markaimba metszettek fel téged.”

Ez a héberben így hangzik: „Mert atyám s anyám elhagytak, de az Örökkévaló befogad engem.” Ez Dávid király kiáltása az Úrhoz, aki hihetetlen szorongatáson ment keresztül az ellenség elől való szüntelen menekülés közben. Ezalatt vigasza és mensvára egyedül Isten lehetett.

Ezeket az igeverseket nagyon sokszor megvallottam és kijelenttem az életemre vonatkozóan, de meg kellett értenem Isten gondviselő Atyaságát ahhoz, hogy a teljes gyógyulás bekövetkezhesen. Engem Saul király bosszúszomjas seregei ugyan soha nem vettek körül, nem kellett attól tartanom, hogy egy seregnyi dühös katona az életemre tör. De sok nehéz élethelyzettel, fordulattal, ellenállással kellett szembenéznem akkor, amikor az életem különféle szakaszokon ment át. Mindezek ellenére azonban átéltem, hogy bármilyen helyzetben vagyok is, a szerető, édes Mennyei Atyám rám vár. Bármikor hozzá rohanhatok, bármilyen imaformula nélkül, csakúgy mint egy gyermek a szüleihez.

Tetszik egy koreai pásztor hasonlata ezzel kapcsolatban. Azt mondja: A fiamat, még ha a fürdőkádban vagyok is, sem tudom elutasítani, ha tanácsért jön, mert a fiam. Ez valóban így van, nincs rossz pillanat. A Mennyei Atya vár téged, hogy őszintén kitérd a szíved, bármi nyomja is azt. Lehet, hogy te is olyan magányos vagy, mint én voltam, a szüleid elhagytak, nem törődnek veled megfelelően, vagy meghaltak és árván maradtál, ezért úgy érzed mindenki elhagyott. De ez nem így van. A Teremtő a markába metszett téged. Ez egy hihetetlen erős szeretetkapcsolat, amelyben minden seb, legyen bármilyen mély is, beforr. Én vagyok ennek az élő tanúja.



### **BENEDEK BERNADETT**

Okkult háttérből jöve tapasztaltam meg Isten hatalmas kegyelmét az életemben, amiért nagyon hálás vagyok, és szeretnék másoknak is élő bizonyágként szolgálni, és hirdetni Isten gyógyító és szabadító erejét.

szerző: Terecskei Aliz

# gondolatok az abortuszról

Ahogy olvastam az abortuszról szóló statisztikákat, jelentéseket és értekezéseket, akarva-akaratlanul is egy-egy személyes beszámolóra bukkantam. Ezek a megrázó történetek korombeli (vagy még fiatalabb) lányokról szólnak, akiknek számomra ismeretlen döntéseket kellett meghozniuk.

Ezek a lányok nagyon fiatalon lettek terhesek, és el kellett dönteniük, mit tegyenek a szívük alatt növekedő magzattal. Volt, aki megszülte és felnevelte, vagy örökbe adta; volt, aki elvetette a babát. Bárhogyan is döntöttek, mindegyik csoportból volt olyan, aki megkönnyebbült, volt, aki szégyenkezett, és aki megbánta a döntését. Valaki könnyen túltette magát a dolgon, más azóta is hordozza a terhét.

Kívülállóként könnyű megmondani, mi hogyan cselekednénk egy ilyen szituációban, de a legnagyobb empátiával és jószándékkal sem tudjuk átérezni annak a személynek a helyzetét, akinek végül meg kell hoznia a döntést. Jó, ha megismerjük a jelentősebb vezetők, szervezetek, mozgalmak, kormányok szemléletmódját az abortuszt illetően, mégis, végső soron nem ők fogják eldönteni, hogy világra jön-e egy gyermek vagy nem.

A nemzetközi szakirodalomból egyértelműen kiderül, hogy attól, hogy az abortuszt tiltólistára helyezik, a számuk nem csökken, sőt, az illegálisan (vagyis a nem biztonságos körülmények között) végrehajtott abortuszok száma megnő.<sup>1</sup>

Magyarországon a terhességmegszakítások száma összességében csökkenő tendenciát mutat, (ez 2016-ban 30,4 ezer magzatot jelentett), viszont a 15–19 éves tini lányok körében nőtt a számuk: még mindig rengeteg nő kerül válsághelyzetbe.

## MI IS A VÁLSÁGHELYZET?

Nagyon hivatalosan "amely testi vagy lelki megrendülést, illetve társadalmi ellehetetlenülést okoz." (Magzatvédelmi törvény). Az igazság az, hogy ha a várandós nő a saját helyzetét válságosnak ítéli meg, az nem megkérdőjelezhető<sup>2</sup>, tehát a terhesség 12. hetéig (18 éves kor alatt 18. hetéig) az állam költségén elvégzik a "műtétet".

Csaknem minden országban engedélyezett az abortusz, ha a terhesség veszélyezteti az anya egészségét, vagy ha a magzat nem életképes, vagy gyógyíthatatlan beteg. Illetve, akkor is, ha a terhesség nemi erőszak következménye. A jogok tekintetében persze ez a kérdés nagyon bonyolult, hiszen két emberi lényről beszélünk, melyek közül az egyik még nem született meg. Mi lenne a jó megoldás? Tüntessünk az abortusz betiltásáért?

Fogadjuk el, hogy ez van, (persze velünk ilyesmi nem történhet meg), és illessünk minden abortuszon átesett nőt olyan vádakkal, amelyeket még kimondani sem merünk?

Osztogassunk óvszert már az általános iskolákban? Küzdjünk azért, hogy megakadályozzuk még egy magzat elvetetését? Vagy egyszerűen söpörjük a szőnyeg alá a dolgot, és tegyünk úgy, mintha nem létezne a probléma...?



Nos, ezt biztosan ne!

Magyarországon 2016-ban ugyanis 6098 gyerek született tizennyolc éven aluli anyától, és 4076 kiskorú lánynak volt abortusza. Ez azt jelenti, hogy nagyságrendileg tízezer kamaszlány lett várandós ebben az évben. Miért kell egy tizenöt éves lánynak az abortuszt választania? Miért lesz egyáltalán egy tizenöt éves lány terhes?

Ez a szám viszont cseppet sem meglepő, ha tudjuk, hogy a 15-19 évesek 10%-a csak időnként, 7%-a pedig egyáltalán nem védekezik a nem kívánt terhességek ellen<sup>3</sup>.

És mit lehet tenni, ha már megfogant a baba? Megszülni vagy elvetetni. Ha az anya megszüli, felnevelni vagy örökbe adni. A döntést befolyásolja az anyagi helyzet, az érettség, a tájékozottság, világnézet, értékrend, családi vagy baráti nyomás, a továbbtanulás, az életben való boldogulás kérdése, és nagyon sokszor az apa jelenléte vagy hiánya is. És ha ez még önmagában nem lenne elég, jönnek a károgók, a lenézők, a vádlók és a manipulálók.

Ha az állapotos nő kiskorú, segítség nélkül nem tud megfelelően gondoskodni a születendő gyermekéről. Ugyanakkor kutatások azt igazolják, hogy ha nem is minden esetben, de az abortusz hatással lehet a későbbi terhességekre,

és koraszüléshez vezethet. Ezenkívül hatással van az abortuszon átesett nő mentális egészségére is: párosulhat szorongással, önváddal, szélsőséges esetben poszttraumás stressz szindrómával, depresszióval vagy öngyilkossággal is.<sup>4</sup>

Nem tekinthetünk el az abortusz morális megközelítésétől sem, hiszen a várandós nő nem csak a saját életéről dönt, hanem a magzatéről (és néhány esetben az apáéről, a családjáéről) is. Sok valláshoz hasonlóan a kereszténység is a fogantatástól kezdve tiszteletben tartja az élet szentségét, és úgy tartja, hogy a döntés életről és halálról egyedül Isten joga. Ezért leginkább az örökbeadást támogatja, amennyiben az anya nem tudná felnevelni a gyermeket: tehát nem az abortusz az egyetlen járható út. Mindezekkel együtt a döntés felelőssége hatalmas teher, ezért érdemes kikérni a család, a partner, a barátok, az orvos, lelkész, segítő civil szervezetek véleményét.

### MIT TEHETÜNK MI?

Azt gondolom, büntudatkeltésből, nyomásgyakorlásból már van elég! Ezek a lányok nehéz helyzetben vannak, és nem bántó szavakra vagy okoskodásra van szükségük, hanem támogatásra – akármilyen szándékaik is vannak, akár abortusz előtt, akár azután vannak. Ami megtörtént, azt nem lehet visszacsinálni. Viszont segíthetünk abban, hogy a fiataloknak legyen információjuk

a fogamzásgátlásról, akkor is, ha nem értünk egyet azzal, hogy korán kezdik a szexuális életet. Segíthetünk fizikailag is: orvoshoz kíséрни, felkutatni a lehetséges segítségeket, alternatívákat felmutatni. Fontos, hogy kedvességgel forduljunk azokhoz is, akik az abortuszt fontolgatják. Bármennyire fiatal is, hagyni kell, hogy ő döntsön. Ne ítéljük el azokat sem, akik már estek át abortuszon: hanem bízunk benne, hogy meglátják és megélik Isten kegyelmét ebben a teherben. Lássanak irgalmat és megbocsátást a szemünkben – olyat, amelyet a házasságtörő asszony is látott Jézus szemeiben.



<sup>1</sup> (InfoTablo – 2019. július 11., WHO)

<sup>2</sup> (TASZ - Társaság a Szabadságjogokért)

<sup>3</sup> (Hintalovon: Gyermekjogi jelentés – 2018)

<sup>4</sup> <https://www.justfacts.com/abortion.asp#HealthEffectsOnFuturePregnancies>, <https://www.intima.hu/intim-magazin/intim-pszichologia/az-abortusz-negativ-psziches-kovetkemenyei>

i



### TERESKEI ALIZ

Szerintem mindenkinek megvannak a maga válaszai az élet nagy kérdéseire - de én nem feltétlenül a sajátjaimat szeretném megosztani: inkább inspirációt akarok adni, hogy ki-ki elinduljon a saját felfedezőútván, legyen szó akár nőiességről, hívó életről vagy kapcsolatokról.

NÉVJEGY

szerző: Kovács Judit

## mit egyek, hogy jó(l) legyek?

A tinédzserévek alatt rengeteget változik a test. A lányoknál megnő a mell, esetleg kiszélesedik a csípő.

A fiúk válla is szélesebb lesz, ők ilyenkor nőnek a legtöbbet.

Ezek a változások megbolygatják azt a képet, amit önmagukról alkottak, ahogy elképzelik magukat, hiszen a test állandó változásban van. Ilyenkor nagyon fontos, hogy mint egy idegent, lassan megismerjük az új testet is, nézegessük, figyeljük meg. A hirtelen súlygyarapodás is teljesen normális lehet. Én tiniként 8 kilót gyarapodtam egy év alatt, ami akkor ijesztőnek tűnt, de utána ez már nem nőtt tovább, egyszerűen csak akkor változott a legtöbbet a testem és ezt láttam a mérlegen.

### TIPPJEIM:

Tiniként is fontos odafigyelni a megfelelő táplálkozásra, hiszen a változó test változó összetételű étrendet igényel. A lányoknak megnő a vasszükségletük, a fiúknak több fehérjére van szükségük, de egyáltalán nem fehérjepor formájában. Ezeket jó, ha messziről elkerüljük.

Bár nem túl trendik, ne feledkezzünk el a zöldség és gyümölcsfogyasztásról, esetleg saláták vagy smoothie formájában jól beépíthetők az étrendbe, akkor is, ha a sok óra miatt ide-oda kell rohanni.

Bizonyára sokszor hallottad már, hogy a reggeli nagyon fontos. Nem mindegy, mit fogyasztasz a nap kezdetekor, hiszen reggel energiával kell feltölteni szervezetedet annak érdekében, hogy nagyobb teljesítményre legyél képes. A nem megfelelő vagy kimaradt reggeli fáradtsághoz, koncentrálóképességed csökkenéséhez vezet, ezért a nap folyamán sokszor érezheted magad levertnek. Ennek elkerülése érdekében reggelizz minden nap!

Az lenne az ideális, ha naponta legalább ötször étkeznél. Az ötszöri étkezés jó irányba befolyásolhatja tanulási képességeidet, és elkerülheted az olyan kellemetlen helyzeteket, mint a székrekedés vagy a rendszertelen étkezés miatt kialakult hasfájás. Sőt, így kisebb eséllyel rakódnak rád plusz kilók. Az ötszöri étkezés három nagyobb, úgynevezett főétkezést, és két kisebb étkezést jelent. Tízórára és uzsonnára nyugodtan válassz gyümölcsöt, joghurtot vagy kefir, müzliszeletet, rostdús kekszet, ami segít abban, hogy a nagyobb étkezéseid között ne éhezz meg túlságosan.

Próbáld elkerülni a zsírdús nassokat és a túlzott alkoholfogyasztást, mert ezek a dolgok rontanak a bőröd állapotán. Az édességek fogyasztását is korlátozd, de nem kell teljesen elhagyni. Próbáld csak hetente 1-2 alkalommal beiktatni az étrendedbe.

Ha segítségre lenne szükséged, keress bizalommal vagy keress fel egy hozzád közel levő dietetikust, ne bízd az egészségedet divatdiétákra vagy hozzá nem értő emberekre!



i



### KOVÁCS JUDIT, dietetikus

Dietetikusként végeztem, lassan 12 éve. A pályám kezdetétől végigkísért az anorexia nervosa betegségkör, amivel 12 éve rendszeresen foglalkozom. Ez egy nagyon speciális területe a szakmának, de én odavagyok érte. Főleg mivel minden eset nagyon más és, mert tinikkel dolgozhatok, így ez az egyik titkos kedvencem. Mindig az volt a célom, hogy olyan hivatást találjak, amivel segíthetek az embereknek.

f [facebook.com/kovacsjuditdietikus/](https://facebook.com/kovacsjuditdietikus/)

szerző: Tóth Nóra

## mozgás!

Manapság az egyik legvitatottabb téma – a klímaváltozás mellett - az egészség. Biztosan találkoztatok már ti is egymással ellentmondó cikkekkel. Mindenről bebizonyítanak valamit tudományosan, aztán mások az ellenkezőjét is „bebizonyítják”. Nem csoda, ha útvesztőben érezzük magunkat, amikor szeretnénk helyesen táplálkozni és megfelelően mozogni. De kire hallgassunk?

Az egyik legnagyobb probléma, hogy a mai világban teljesen összemosták az egészség, a szépség, a fittség és a testépítés fogalmait. Az folyik a csapból is, hogy akkor vagy egészséges, ha 50 kilós, 0 testzsír-százalékos, kockás hasú, 20 centis derekú, kerek popszi csajszi vagy, és úgy nézel ki élőben, mint egy ki-photoshop-olt Hollywood-i sztár az insta fotóin. A srácok meg akkor jó pasik, ha x cm bicepsszel feszítve 200 kg-val guggolnak 100-at és úgy mennek az utcán, mint akik ólom cipőben lépkedve nem tudják kifújni a levegőt. Mindeközben tolják a „Fogadd el magad, amilyen vagy!” kampányt is, mely teljesen összeegyeztethetetlen az előbbivel. Nyomják a trendi diétákat, ami persze „mindenkinek ideális”. Mindemellet

megmented a földet és mindegy mi bajod van, azt is meggyógyítja. Az edzés is akkor jó, ha kemény, ha széthajtod magad és mindenféle táplálékkiegészítővel tolod, mert anélkül semmit sem ér. Amúgy meg, ha nem tolod rendesen, bele se kezdj. De mindemellet nyomjál egy kis relaxos-meditációs chill-t, hogy ultra tuti legyél. Ezt nyomja az XY meg a BFF is, szóval tök jó lehet! Ugye? Ismerős? „Na jó-jó... de akkor most mi van?” – kérdezheted magadban. Keressek szakembert, aki segít, vagy mi?

Na igen. Itt a másik bökkenő. Az internetes portálok zanzája és a kiváló marketingstratégiák csaknem teljesen ellehetetlenítik a tájékozódni vágyókat abban, hogy felismerjék

a hiteles szakembereket és kiszűrjék, kire is hallgassanak. Hiszen attól, hogy XY (vagy akár dr. XY) ajánl valamit, ami neki nagyon bevált - legalábbis ezt állítja néhány követőjével -, még nem biztos, hogy neked működni fog. Attól, hogy valamiről leadnak egy „tudományos cikket”, még nem biztos, hogy nem adják le mások az ellenkezőjét. (Gondoljunk csak a zsír meg a cukor meg a tej mizériájára.) Igazából sokszor azt sem tudjuk megítélni a képernyő előtt, hogy a „megmondó ember” kompetens szakember-e az adott területen. Ma már egy hetes OKJ-s képzéssel is életmód-tanácsadók, táplálkozási tanácsadók és sztáredzők lehetünk. Azt ír mindenki magáról, amit akar. Na most akkor tényleg... Mit csináljon az ember?



Először is: Nyugi van! Ha minden idegszáladdal azon görcsölsz, hogy mindent tökéletesen egyél-igyál és mozogj, hogy mindenáron egészséges legyél, ugye nem nagyon kell magyarázni, miért nem lesz belőle sosem egészség. A stressz elintézi neked. Az egészségben benne van a „jól lét” is, hogy jól érzed magad a bőrödben. Ennek ára van, de ez nem az orthorexiás feskóban keresendő.

### NAGYON EGYSZERŰ DOLGOKRA KELL FIGYELNED:

1. Határozd meg a következő fogalmakat és különítsd el magadban: Számodra mi az egészség? Mi a szépség? Mi a fittség? Mi a testépítés?

2. Mi a valódi célod? Tényleg egészség miatt akarsz mozogni vagy jól akarsz kinézni? Nem gáz, ha jól akarsz kinézni, teljesen természetes, sőt helyes, ha nem hanyagolod el magad! De akkor azt ne egészségnek nevezzük, hanem szépségnek. Lehetsz egészségesen is olyan, aki jól néz ki. A kettő nem zárja ki egymást, de van egy pont, ahol a kettő élesen különvlik.

3. Az előzőek között észrevettél olyasmit, amit már nem tudsz elkülöníteni, vagy aminél nincs békességed? Ha valami nem oké, arról érdemes beszélni.

4. Van-e bármilyen betegséged, problémád? Például gerincferdülés, korábbi műtét, sérülés, egyéb? Vagy anyagcserezavarod, mint cukorbetegség,

felszívódási zavar, érzékenységek? Esetleg szívprobléma, légzéssel kapcsolatos betegség? Ha bármilyen mozgásszervi vagy belgyógyászati probléma áll fenn, a testmozgás és táplálkozás beállítását csak szakemberrel való együttműködés keretein belül kezd el a saját egészséged érdekében! Ha nincs betegséged, akkor is rengeteget segít a szakszerű segítség és megéri ezzel indítani.

5. Ha nincs betegséged, de soha nem mozogtál még rendszeresen, mindenképpen light-osan érdemes kezdened és szépen lassan, fokozatosan emelni az intenzitást. Olyan mozgást érdemes eleinte választani, ami kellemesen elfáraszt, de nem készít ki.





6. Ha sportoltál korábban, és van tapasztalatod, érdemes figyelembe venni. Ha szeretted, amit csináltál és nincs egészségügyi akadálya, van kedved újratekenni, akkor hajrá! Ha szeretnél valamit kipróbálni, éljen! De ne felejtse el, hogy nálad is fontos a fokozatosság, ne ott kezd, ahol abba hagyta!

7. Merj kísérletezni! Lehet, hogy olyan sport fog megtetszeni, amit még nem ismersz.

8. Felejtse el az extrém sportokat! Ha az egészségmegőrzés a cél, akkor ne a kockázatkeresés legyen a fókuszban.

9. Ne akarj egy csapásra profi lenni! Minden mozgásformát tanulni kell, akkor is, ha van hozzá érzék. Kezdő szinten ne várd el magadtól azt a teljesítményt, mintha már évek óta csinálnád. Egyrészt elveszi a motivációt, másrészt egészségtelen túlterheléshez vezet, ami a sérülések és balesetek forrása.

10. Az egészséges testmozgás nem verseny! Ne hasonlítgasd magad másokhoz. Akkor sem, ha együtt kezdtétek. Mindenki másképp fejlődik. Ha az egészség a cél, akkor fontos, hogy a saját tempóban haladj és élvezd is, amit csinálsz.

11. Legyél őszinte magaddal! Mindig érzékeld és értékeld a tested reakcióit! Ha valami nem esik jól, fájdalmat okoz, a pulzusod kiugrik, nem kapsz úgy levegőt, ne söpörd a szőnyeg alá! Lassíts, állj meg vagy szólj az edzőnek, csapattársadnak, hogy valami nem stimmel. Ha kettőnél többször fordul elő, keress szakembert (orvost, gyógytornászt).

12. Érezd jól magad! Ha a mozgásforma örömet okoz, hosszú távon is csinálni fogod akkor is, ha éppen nem vagy formában. Hoz egy alap motivációt. Jó esetben flow-t...

**+1:** Ha bizonytalan vagy, keress szakembert! Ne a barátok és haverok döntsék el, mi a jó neked, akármilyen jót akarnak. A te tested, a te egészséged. Ha valami nem jól alakul, azt nem ők fogják megszenvedni, hanem te. Ha pedig meglesz a te sportod, azt te fogod a legjobban élvezni, mindegy, hogy ki mit mond!



i



### TÓTH NÓRA

Szakterület tekintve gyógytornász, diplomás coach és testbeszédfejlesztő vagyok. Szívemet tekintve keresztény és a fiatalok felé elkötelezett segítő. Számomra fontos a test-lélek-szellem egységének egészsége, a dinamikus egyensúly megéreztetése és folyamatos fejlesztése.

[www.facebook.com/norahcoachingofficial](https://www.facebook.com/norahcoachingofficial)

**NÉVJEGY**

szerző: Nagyné Végh Csenge

# én és az alakom

Néhány nappal ezelőtt valaki súlyos megjegyzést tett az alakomra. Nem bántásból, csupa jó szándékból tette, de nekem nagyon rosszul esett. Utólag gondolkodtam rajta. Vajon miért nem mondtam azt neki, hogy nekem ez jó így? Aztán persze rájöttem, hogy azért, mert én sem vagyok kibékülve a helyzettel.

A súlyom mindig is kényes kérdés volt számomra, sohasem voltam egy vékony leányzó. Fogyókúrákkal is próbálkoztam, de általában feladtam, amint elmúlt a kezdeti lelkesedés. Nem olyan régen pedig be kellett ismernem: túlevéssel küzdök. Hónapokkal ezelőtt találkoztam a „Body Positivity” mozgalommal és néhány elemét leszámítva tetszett a koncepció. A „body positive” azt jelenti, hogy elfogadom a testemet olyannak, amilyen, sőt szépek látom magamat a hibáimmal együtt. Nagyon tetszett ez az elképzelés. Felszabadított. Azt gondoltam,

hogyan majd egészségesen étkezem; mozgok annyit, amennyi a jelenlegi élethelyzetembe belefér; és ha majd leküzdöm az evési zavaromat, akkor én is lehetek „body positive”, függetlenül attól, hogy mennyit mutat a mérleg. De ez a mostani „pofon” elgondolkoztatott és rájöttem, hogy ez tévút. Mert ott van benne az a „ha”.

Isten engem „ha” nélkül szeret. Isten engem úgy szeret, hogy tudja minden hibámat és bűnömet. Ha pedig Ő így szeret, akkor én miért ne szeretethetném magamat így? Az értékem nem függ

a kilóimtól. Nem függ a kondimtól. Nem függ az alakomtól. De még a függőségeimtől sem. Én így vagyok értékes. Ez persze nem azt jelenti, hogy nem kell küzdenem az evészavarral, hogy nem kell tennem az egészségemért, és hogy ne törekedhetnék jobb kondira, de az értékem nem ezektől függ.

Ezzel a tudattal sokkal felszabadultabb vagyok. És ha bárki megjegyzést tenne: igen, felszedtem pár kilót az utóbbi időben, de tudod mit? Én így is szép és értékes vagyok!



i



## NAGYNÉ VÉGH CSENGE

Lelkészcsaládba születtem, kiskamaszként azonban rá kellett jönnöm, hogy ez a tény önmagában nem belépő a mennybe. Évek keresgélése és lelki harcai után személyesen is elköteleztem magam Jézus mellett, Aki azóta is türelemmel tanít és formálja az életemet. Erős a vágy bennem, hogy továbbadjam másoknak azt, amit a Szentlélek nekem már megtanított.

NÉVJEGY

szerző: Tóth-Surányi Nikoletta

# történetek a félelmeinkről

Küzdöttél már erős félelemmel, szorongással?  
Szívesen meghallgatnánk a történeted.



Milyen érzés volt?

Mit teszel, amikor rád tör a félelem?

Hogyan nyugszol meg?

Sikerült már úrrá lenni a félelmeden? Ha igen, hogyan?

Mit tehetnek a barátok, hogy segítsenek az erős félelmekkel küzdő személynek?

Kérek, küldd el a történeted (max. 200 szóban) a [hello@bellagirlmagazin.hu](mailto:hello@bellagirlmagazin.hu) címre,  
a tárgyba írd be: "Történet a félelemről". Lehet, hogy segíteni tudsz valakinek!

Ha nem az írás, hanem a fotózás, rajzolás az erősséged, akkor is örömmel hallunk rólad!  
Kérjük, küldd el nekünk kedvenc fotódat, rajzodat a neveddel vagy álnévvel (ha nem szeretnéd a történetedet a nyilvánosság előtt felvállalni) és néhány gondolattal kiegészítve  
a [hello@bellagirlmagazin.hu](mailto:hello@bellagirlmagazin.hu) címünkre.



Bella Girl  
M A G A Z I N

a



YouTube

-on

[annayoutubja@gmail.com](mailto:annayoutubja@gmail.com)

Nézd meg a videóinkat és tedd fel kérdéseidet!



# KÜZDELEM A LÁNYAINKÉRT ELŐADÁS

- ♥ A Küzdelem a lányainkért előadás keretében kendőzetlenül beszélek a reklámokban és a tömegmédiában szexuális szimbólumként megjelenő nőideál elterjedésének a lányok egészséges testi és lelki fejlődésére gyakorolt káros következményeiről.
- ♥ Bemutatom az Isten által teremtett női képet. Szeretnék lerombolni a keresztény élettel kapcsolatos tévhiteket, a keresztény nőkről alkotott hamis képet.
- ♥ Beszélek az igaz női értékekről, a szexualitás témájától a közösségi médiáig, az önértékelésig, és mindenről ami hit és kegyelem.
- ♥ **LEGFŐBB VÁGYAM**, hogy vonzóvá tegyem azt a női képet, amelyet a Krisztusban felszabadított, örömteli élet adhat mindenki számára.  
**..., MERT MINDEN LÁNY KINCS, S MEGÉRDEMELEK EGY SZERETETBEN TELJES ÉLETET!**

Szeretettel,

**Tóth-Surányi Nikoletta**

BELLA GIRL MAGAZIN ALAPÍTÓ-FŐSZERKESZTŐ,  
KERESZTÉNY SZEMLÉLETŰ COACH, NEMZETKÖZI KIDS' SKILLS COACH/KÖVET



Ha van egy közelgő iskolai, gyülekezeti, városi esemény vagy egy tábor, ahol azt gondold, hogy az előadásom gazdagítaná a programot, kérlek keress bátran! **MINDEN MEGHÍVÁST HÁLÁS SZÍVVEL FOGADOK!**



✉ [hello@bellagirlmagazin.hu](mailto:hello@bellagirlmagazin.hu) // ☎ + 36 30 2424 890



## TÁMOGASD A BELLA GIRL MISSZIÓNKAT!

Legfőbb vágyunk, hogy minél több hátrányos helyzetű fiatal lányhoz - akik gyermekotthonban vagy javítóintézetben élnek-, INGYENESEN eljusson az igaz értékek, szépség és életcél üzenetét közvetítő Bella Girl Magazinunk.

IGAZ NŐI ÉRTÉKEKÉRT ALAPÍTVÁNY BANKSZÁMLASZÁM:

**11600006-00000000-76104484**

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

# FELHÍVÁS!



## BELLA GIRL TERJESZTŐI SEGÍTŐ CSOPORT

A tapasztalat azt mutatja, hogy bármennyire szép és értékes is a Bella Girl Magazin, célunkat igazán a személyes terjesztéssel érjük el. Hirdetjük, szórólapozzuk, de így alig figyel fel rá bárki is. Amikor személyesen szólunk és lelkesen bemutatjuk a lapot gyülekezetben, ifjúsági körben, iskolában vagy barátaink körében, annak sokszorosán nagyobb hatása van.

Ezért úgy döntöttünk, hogy szervezünk egy ún. Terjesztői Segítő Csoportot. Mindazok, akik szívesen vállalják, hogy „bedobják” magukat és személyes szenvedéllyel hirdetik a lapot, jelentkezhetnek ebbe a csoportba. Ehhez kéthetente egy személynek vagy egy csoportnak meg kell mutatni

a lapot, és minden szükségeset el kell mondani ahhoz, hogy egyszerűen megrendelhesse valaki. (A két hetet nem ellenőrizzük, ez csupán ajánlás. Lehet akár hetente több is...)

*A legjobb, ha sikerül egy személyt egy-egy gyülekezetben vagy iskolában terjesztőnek megnyerni.*

Már egy lelkipásztor jelentkezett is. Fiatalok és idősebbek jelentkezését egyaránt várjuk ebbe a Terjesztői Csoportba. Ha összegyűlik egy csapat, akkor a csoporton belül levelezve segíthetjük egymást jó ötletekkel és beszámolhatunk egymásnak a fejleményekről.

Tisztelettel és szeretettel:  
**Tóth-Surányi Nikoletta**  
Bella Girl Magazin alapító-főszerkesztő



## bellagirl magazin

### AZ ISKOLAI ÉS VÁROSI KÖNYVTÁRAKBAN!

2019 - BEN EGY NAGYLELKŰ TÁMOGATÓNKNAK HÁLA TÖBB SZÁZ HAZAI KÖNYVTÁRBA INGYENESEN EL TUDTUK JUTTATNI A BELLAGIRL MAGAZINUNKAT. SZERETNÉNK, HA A JÖVŐBEN MINÉL TÖBBEN CSATLAKOZNÁNAK EHHEZ A MISSZIÓNKHOZ ADOMÁNYAIKKAL, HOGY MÉG TÖBB KÖNYVTÁRBAN ELÉRHETŐ LEGYEN A BELLA GIRL.

### ÉRTÉK + SZÉPSÉG + ÉLETCEL

Ha szeretnéd, hogy a te iskoládban vagy a lakóhelyed könyvtárában is ott legyen a női magazinok mellett a Bella Girl, segíts nekünk azzal, hogy megkérdezed az intézményi vezetőt, hogy mi az útja, módja annak, hogy egy magazin bekerüljön egy iskolai és / vagy helyi városi könyvtárba, valamint a témában kompetens személy nevét, s mindezt megírod nekünk a [hello@bellagirlmagazin.hu](mailto:hello@bellagirlmagazin.hu) címre!

### KÖSZÖNJÜK SZÉPEN!

**Szeretettel:** Tóth-Surányi Nikoletta & Bella Girl Csoport  
BellaGirl Magazin alapító főszerkesztő  
& Igaz Női Értékekért Alapítvány kurátor

