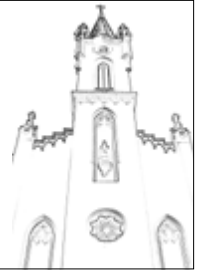


Regina Krónika

reginamundiplebania.hu
facebook.com/regmun14

A Regina Mundi Plébánia ingyenes havilapja
XX. évfolyam 3. szám 2019. március 3.



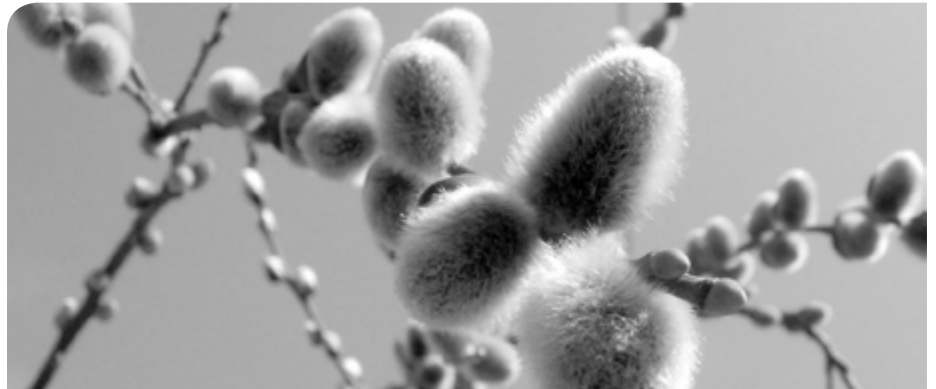
Hamu

Először a hamuval egy cigarettavég kapcsán találkoztam. Ezt követően egyik öreg barátom a szivarja végét hagyta a hamutálban előttem. De legkellemetlenebb az volt, amikor a hamuval télen találkoztam, amikor a szobába kellett befűteni, de előbb ki kellett szedni a kályhából a hamut. Amíg csak jó akác-fával fűtöttünk, az nagyon puha és tiszta hamut hagyott hátra. Ennek a hamuját gyűjtötte is nagyanyám, mert vizet öntve rá hamulúgot lehetett csinálni, ami alkalmas volt vízlágyításra, sőt mosásra is, minden más mosószer nélkül.

Már a Bibliában is szerepel a vörös tehén hamva (Számok könyve 19) és a sitim fa hamva, amit legtöbbször csak akácnak fordítanak, amelyet arra használtak, hogy a tisztulási szertartás kapcsán megmossanak vele mindent. Az Újszövetségben csak egyetlen közvetlen utalás található erre a rítusra, „Mert ha a bakoknak és bikáknak a vére, meg a tehén hamva, a tisztátalanokra hintetvén, megszentel a testnek tisztaságára: mennyivel inkább Krisztusnak a vére, aki örökké való Lélek által önmagát áldozta fel ártatlanul Istennek: megtisztítja a ti lelkiismereteket a holt cselekedetektől, hogy szolgáljatok az élő Istennek. (Zsid 9,13-14)

Találkoztam a leégett erdő hamvával is, amikor a fiatal fákat égették körbe, sőt volt eset, hogy egy egész erdő, vagy egy egész szérű hamvába hullt. Sokkal tragikusabb volt, amikor egy házsor, vagy egy egész falu égett és utána a házak helyén csak hamu, pernye és üszkös fadarabok maradtak.

Sokáig kellett várnom, amíg megismertem a barka hamuját, azé a szentelt ágét, amelyet virágvasárnap hordoznak körbe és eltesznek, a templom padlására, hogy a következő évben hamvazó szerda előtt elégessék, és szentelt hamu legyen belőle. Ez már liturgikus célra



használt hamu. Ma már évente engem is meghamvaznak, és én is számos hívőt hamvazok meg Nagyböjt elején, ezzel a felszólítással: „Emlékezz ember, hogy por vagy és porrá leszel!” Vagy a másik változattal: „Térjete meg és higgyetek az evangéliumnak!” Amikor ott ragad a hamu az ember homlokán és belenéz a tükörbe, szembesül egyrészt a földi léte végével, másrészt földi életének nagy fordulatával, a megtéréssel, amikor élete nem a földi vég, hanem az örök élet felé, az Isten felé fordul.

Az új temetési szokások közül néhányan azt választják, hogy az urna tartalmát a Tiszába szórattják. Furcsa szokás ez, amikor egyszer ezt kellett végezni, a szél megfordult és a szemembe-számba vitte az elhunyt porát. Úgy éreztem pogány szertartás ez, amely az elhunyt maradványait a pusztulás rítusának hangsúlyozására használja. Mert más az, amikor a szentelt hamu a homlokomat érinti. Akkor emlékezem arra, hogy egy szent kéz, vagy egy szent ölelés, parányi anyagból a földi létbe hozott, majd ugyanez a láthatatlan kéz, a földi létből egy másikba legyint át. Ez nem a füstölő cigarettavég, nem is a tragikus tűzvész után maradt pernye, hanem testem egyesül a földel, ahonnan jött, a lelkem pedig visszatér oda, ahonnan vétetett, az Istenhez. Ezt

az utat kell készítenem, ízlelgetnem, hogy amikor eljön az óra, vissza találjak a Teremtőmhöz, aki alkotott és őseimhez, akik előttem hamvadtak el.

dr. Benyik György

Forrás: Laudetur Magazin, 2014. április

Szent Bazileosz Kormányozd életünk hajóját

Kérünk, Urunk, Istenünk,
taníts meg bennünket arra,
hogy helyesen kérjük tőled azt,
ami javunkra szolgál!
Te kormányozd életünk hajóját
magad felé, minden viharvert
lélek csendes kikötője!
Mutasd meg az irányt,
amerre mennünk kell!
Újítsd meg bennünk az
engedelmesség lelkületét!
Lelked zabolazza meg
féktelen érzéseinket!
Vezess el és adj erőt ahhoz,
ami igaz javunk:
hogy megtartsuk törvényeidet,
és minden tevékenységünkben
folyton örvendjünk a te csodálatos
és felüdítő jelenlétednek!
Tiéd minden szent dicsérete
és magasztalása mindörökké.
Ámen

A sátán 8 boldogsága...

avagy minek örül a sátán

1. **BOLDOGOK** azok, kik túl fáradtak, elfoglaltak vagy túlságosan szórakoztattak, hogy hetente egy órát a templomban töltsenek... – ők az én legjobb munkásaim!

2. **BOLDOGOK** azok a keresztények, akik arra várnak, hogy megkérjék őket valamire, és akik elvárják a köszönetet... – ők a hasznomra válnak!

3. **BOLDOGOK** azok, akik érzékenyek, mert egy kis szerencsével ők el fognak maradni a miséről... – ők az én miszionáriusaim!

4. **BOLDOGOK** azok, akik nagyon valóságosak, de mindenkinek az idegeire mennek... – ők örökre hozzám tartoznak!

5. **BOLDOGOK** legyenek azok, akik életükkel botrányt és bajt okoznak... – őket az én gyermekeimnek nevezem!

6. **BOLDOGOK** azok, akiknek nincs idejük imádságra... – ők számomra könnyű zsákmányt jelentenek!

7. **BOLDOGOK** azok, akik folyton panaszkodnak... – én mindig meghallgatom őket!

8. **BOLDOGOK** vagytok ti, akik ezt olvasva azt gondoljátok, ez valaki másra vonatkozik, nem pedig rátok!

Erre válasza Jézusnak:

1. **NE AGGÓDJ!** Ha azon kapod magad, hogy csak panaszkodsz, és görcsösen aggódsz, emlékezz ígéreteimre: „Ne aggódjatok életetekért!” Máté 6,25.

2. **TEDD FEL A LISTÁRA!** Ha megoldandó problémád van, kihívások előtt állsz, nem tudod, hogyan dönts vagy mit csinálj, ne hezitálj! Tedd fel ezeket a dolgokat a listára! De nem akármilyen listára, hanem az enyémre. Imádságban mondd el, mi nyomja szívedet, és Én meghallgatom. „Jöjjetek, énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok, és meg vagytok terhelve, és én megnyugvást adok nektek.” Máté 11,28.

3. **BÍZZ BENNEM!** Ne vegyetek fel magatokra több terhet, mint amennyit Én rátok helyezek. Miért is félnél a holnaptól!? Én eddig is megtartottalak, továbbra is meg foglak, ha őszinte szívvel hozzám fordulsz! „Ne félj, mert én veled

vagyok, ne csüggedj, mert én vagyok Istened! Megerősítelek, meg is segítelek, sőt győzelmes jobбомmal támogatlak.” Ézsaiás 41,10.

4. **HAGYD RÁM!** Miért vannak dolgok, amikről azt hiszed, hogy te majd egyedül megoldod? Ha erősnek érzed magad, az azért van, mert Én megerősítettelek. Ne zárj ki az életed bizonyos területeiről, mert megmondtam: „ne gondolja magát többnek, mint amennyinek gondolnia kell, hanem arra igyekezzék mindenki, hogy józanul gondolkozzék az Istentől kapott hit mértéke szerint.” Rómaiakhoz írt levél 12,3.

5. **BESZÉLJ HOZZÁM!** Tudom, hogy rohanó világban élsz. De soha ne feledkezz meg rólam. Én mindig meghallgatlak. Bármit is szeretnél mondani Nekem, hallgatlak. Akár buszon, munkahelyen, iskolában, bármilyen helyzetben is vagy, ne hezitálj megszólítani a szívedben, imádságban. „Nagy az ereje az igaz ember buzgó könyörgésének.” Jakab levele 5,16.

6. **LEGYEN HITED!** A dolgokat sokszor nem láthatod összességében, mert olyan közel állsz hozzájuk. De Én összességében látom az életed és átlátom az egészet. Nem a te dolgod, hogy mindent tudj, és mindent láss: „mert hitben járunk, nem látásban.” 2Korinthus 5,6.

7. **NE LÉGY ÖNZŐ!** Oszd meg azt a rengeteg csodálatos dolgot, melyeket Tőlem kaptál! Ne tartsd meg magadnak, mert azért kaptad, hogy másokat építs vele. „aki más felüdít, maga is felüdül.” Példabeszédek 11,25.

8. **LÉGY TÜRELMES!** Azért mert a világ egyre csak rohan, rohan és rohan, miért akarod ugyanezt rám erőltetni? Amit megígértem, az meglesz, légy türelemmel. A világot én teremtettem, tudom mit csinállok, és gondom van mindenre. „Mindennek megszabott ideje van, megvan az ideje minden dolognak az ég alatt.” Prédikátor könyve 3,1.

9. **LÉGY KEDVES!** Legyél ugyanolyan szeretettel mások felé, mint amilyennel Én vagyok feléd. Ne bánts meg másokat

különbözőségük miatt. „Amit tehát szeretnétek, hogy az emberek veletek cselekedjenek, ti is ugyanazt cselekedjétek velük.” Máté 7,12.

10. **SZERESD MAGADAT!** Szeresd önmagadat, de ne a világ szerint, önzésben, büszkeségben. Tudd meg, hogy ha mások lenéznek, megaláznak, kinevetnek, kigúnyolnak, Én akkor is szeretlek téged! Én teremtettelek, különleges vagy, ne utáld magad, inkább törekedj arra, hogy az akaratomban légy, és hirdesd dicsőségemet. „Bizony, tőle, általa és érte van minden.” Róm11,36

Fohász Szűz Máriához

Szentséges Szűz, égi dicsőségében, ne feledkezzél meg a föld nyomoráról. Vess jószágos tekintetet a szenvedőkre, a bajokkal küszködőkre, az élet keserűségével telt szívekre.

Könyörülj azokon, akiket egykoron a szeretet fűzött össze, és most egymástól szétválva élnek. Könyörülj az önmagunkkal meghasonlottakon, a kishitűeken.

Könyörülj szeretteinken, a sírókon, a szívükben Hozzád fohászolókon, mindazokon, akik rettegésben élnek.

Eszközölj ki mindnyájunknak bizalmat és békét.

Ámen

IMÁDKOZZUNK ÉRTÜK...!

...mert a keresztségben újjászülettek: *Kiss Koltay Jázmin* január 20-án, *Bíró Máté* február 2-án, *Ódor Balázs* február 17-én.

...mert az örök hazába költöztek: *Petróczy Magdolna Ilona* (65 éves) január 25-én, *Dénes Jenő Sándor* (85 éves) január 29-én, *Dr. Balassa László Ferenc* (89 éves) február 9-én.

Farsangi batyusbál 2019.

Az influenzajárvány, a bálók és a szalagavatók ellenére szép számmal gyűltek össze közösségünk tagjai egy kötetlen, jó hangulatú farsangi bálra. A táncos lábúak rophatták, valamint nagy sikerre volt a csocsóasztaloknak. A szorgos kezek által készített házi sütemények, szendvicsek és finom falatok jóltartották a résztvevőket.

Hálás köszönet minden segítő kéztért, aki a bál előkészületeiben és a buli utáni takarításban részt vett.

LPS



9 dolog, ami nem a kereszténység

Fontos tisztáznunk, hogy mi nem a kereszténység — annak érdekében, hogy megláthassuk, eddig helyesen éltük-e meg a hitünket. Ebben segíthet az a 10 szempont, melyet Brian Orme, a ChurchLeaders.com weboldal rendszeres szerzője megfogalmazott. A hozzájuk fűzött kommentárt – csakúgy mint az egész cikket – az Infaustus blog jelentette meg.

A keresztény(ség) **NEM...**

1. ...jegy a mennybe. Bár a hitünk alapján kapunk üdvösséget, mégsem szabad úgy gondolkodnunk, hogy ha gyülekezetbe járunk, akkor azzal automatikusan megnyerjük utunkat a mennybe. G. K. Chesterton találóan fogalmazott: ha valaki azt gondolja, hogy a templomba járástól lesz keresztény, ennyi erővel beülhetne a garázsba is, és várhatná, hogy autóvá változik.

2. ...nem luxusjacht. A kereszténység nem az álomutazás, melyet megnyertünk; nem egy luxushajó, melyről élvezhetjük a kilátást hűsítő itallal a kezünkben. Sokkal inkább egy csatahajó, melyen meg kell találnunk a saját helyünket és szerepünket, és meg kell vívni a harcot az ellenséggel szemben.

3. ...X.Y. mozgalom ellenes liga. Az "X.Y." helyére bármit behelyettesíthetünk: a melegeket, az abortusz-pártiakat, a tudósokat, az evolúcióban hívőket, a bálnavadászokat, a pápát stb. A kereszténység nem valamivel szemben definiálja önmagát, és nem egy eszme ellenlábasaként kell működnie. Mi Isten mellett állunk, és ezért bármivel kerülünk is szembe, úgy kell viszonyulnunk hozzá, ahogyan Isten tenné.

4. ...tökéletes emberek csoportja. Valaki egyszer azt mondta nekem, hogy majd akkor fog megtérni, amikor már méltó rá, amikor már nem követ el bűnöket. Ez a pillanat ebben az életben soha nem fog eljönni. A keresztények nem tökéletes emberek. Ugyanolyan bűnösök, mint bárki más – azzal a különbséggel, hogy az ő bűnüket valaki már megbocsátotta, ezért el tudtak

indulni a változás, a fejlődés és a lelki gyógyulás útján.

5. ...tagság egy elit klubban. Nem olyan hely a gyülekezet, ahová csak a méltók és beavatottak jöhetnek. Nyitott közösség, vagy legalábbis ennek kellene lennie, ahol a bűnösök Jézusra találhatnak, és változhatnak a bűnükből. Az azonban nem jó, ha a belül lévőben kialakul a fölényesség érzése a még kívül valók irányába.

6. ...biztonságos menedék a világtól. A kereszténység nem való azoknak, akik a világtól akarnak elmenekülni. Az ilyen emberek többnyire maguk elöl is menekülnek, és a kereszténységben nem csak önmagukra találnak, hanem Istenre is. Ez az Isten pedig nem kolostorokba akarja zárni a követőit, hanem visszaküldeni a világba, hogy áthassák azt a szeretetével.

7. ...kellemes hétvégi időtöltés. Van, aki golfozni jár, mások madárlesre, horgászni, könyvtárba, moziba — és vannak olyanok is, akik templomba, gyülekezetbe. A kereszténység azonban nem egy a sok szabadidős alternatíva közül,

hanem egy olyan jellemvonás, mely életünk minden napját áthatja. Nem csak vasárnap a templomban vagyunk keresztények, hanem mindennap, mindenhol.

8. ...érezd-jól-magad jellegű támogató csoport. A kereszténység nem arról szól, hogy azt mondjuk egymásnak, amit hallani akarunk, és ezzel szemet hunyunk egymás bűnei fölött, konzerválva azokat. A kereszténység egy olyan közeg, ahol szembesülünk saját hibáinkkal, ahol néha kellemetlenül érezzük ezek miatt magunkat, és ahol fejlődni tud a jellemünk.

9. ... politikai párt. A kereszténység nem a baloldal, nem a jobboldal, nem az X.Y. párt. A kereszténység elsősorban nem e világ kormányainak, hanem Isten országának van alárendelve. Mindenkinnek szabadsága van arra, hogy lelkiismerete és Istentől kapott józan ítélőképessége alapján részt vegyen a politikai életben vagy érdeklődjön iránta. Azonban csak annyiban tud egy keresztény jó állampolgár lenni, amennyiben Istennek jó alattvalója.

forrás: infaustus.wordpress.com

Betegek imája Szent Antalhoz

Gyermeki bizalommal szólok Hozzád, nagyhatalmú védőszentem, csodatevő Szent Antal.

Az eredeti bűn sebet ütött testi egészségemen, és most erőmben megfogyatkozva, betegségben sínylődöm. A Te életed példájából tanulom értékelni az életet, és örömmel vállalni a földi élet küzdelmeit.

Ez az életkedv él bennem, amikor pártfogásodat kérem gyógyulásomért, és közbenjárásodért esedezem. Esdd ki nekem azt a kegyelmet, hogy az Úr szolgálatában ép testtel és ép lélekkel álljam meg helyemet, érdemszerzésem idejét növeljem, embertársaimnak s a reám bízottaknak öre, gyámolítója és fenntartója legyek.

Mindenekelőtt mégis legyen meg az



Úr akarata. Örömmel fogadom el Isten kezéből az egészséget és a betegséget, a jólétet és a keresztet. Örömben, bánatban, egészségben, betegségben, életem minden körülményében áldott legyen az Úr neve.

Ámen.

Bölcsesség

Mindennek rendelt ideje van,
és ideje van az ég alatt minden aka-
ratnak.

Ideje a születésnek
és ideje a meghalásnak;
ideje az ültetésnek,
ideje annak kiszaggatásának,
amit ültetett.

Ideje van a sírásnak és ideje
a nevetésnek;
ideje a jajgatásnak és ideje
a szökdelésnek.

Ideje van a keresésnek és ideje
a vesztesnek;

ideje... a megőrzésnek...
és ideje az eldobásnak.”

(Préd 3,1-2, 4-6)

NAGYBÖJTI LELKIGYAKORLAT

A nagyböjti lelkigyakorlatot
P. Szpisják Péter Pál
OFM. Cap. kapucinus atya
tartja templomunkban április
15-16-17-én az este 6 órai
szentmise keretében.



NEMES CÉLOK TÁMOGATÁSA

A Veszprémi Kolping Család Alapítvány 2006 óta létezik és működik.

Az Alapítvány céljai között szerepel többek között:

- évente egy többgyermekes, rászoruló család egy gyermekének iskola-kezdését tankönyvek és írószerek stb. megvásárlásával segíti,
- hozzájárul az egyházi ünnepkör keretében megrendezésre kerülő rendezvények költségeihez, melyekre meg kell hívni a történelmi egyházak Veszprém megyei vezető személyiségeit,
- az alapítvány hozzájárul a Veszprémi Kolping Család Egyesület éves programjaihoz kapcsolódó előadások költségeihez, a működési költségekhez.

Folyamatban van egy kiadvány szerkesztése – válogatás a Kulturális Fesztiválok/Akadémiák programjából: előadások, irodalmi összeállítások, sajtó stb. Ennek költségeihez is szeretne hozzájárulni az Alapítvány.

Kérjük, aki egyetért a fenti célokkal, támogassa az Alapítványt adója 1%-nak felajánlásával.

Az Alapítvány neve: Veszprémi Kolping Család Alapítvány
Az Alapítvány adószáma: 18939970-1-19

Támogatását köszönjük!

Nagy Árpádné
a Kuratórium elnöke

Juhász Gyula A tápai Krisztus

Az ország útján függ s a földre néz,
Arcán szelíd mosoly a szenvedés.

A falu népét nézi csöndesen
Amint ballagva munkából megyen.

Az ősi népet, mely az ősi föld
Zsellére csak és várja az időt,

Mikor saját portáján úr leszen,
Mikor az élet néki terem.

A magyar Krisztus, a falusi szent,
Hiszen nekik is megváltást izent.

Olyan testvéri áldással tekint
Feléjük és biztatja híveit.

Feje fölött a nyárfa is magyar,
A fecske is és egy zivatar,

Mely őt paskolja s a falut veri
És folyton buzgó őt szent sebei

Nem a magyarok sorsát hirdetik?
És ki segít már, ha Ő nem segít?

SZENTFÖLDI KÖRUTAZÁS HALADÓKNAK

Időpont: 2019. szeptember 16–22.

Útvonal: Tel Aviv—Jaffa - Genezaret

– Boldogságok hegye – Magdala
– Nazareth – Yardenit – Bet-Shean
– Jerico – Bethlehem – Gallicantu
– Massada – Holt-tenger – Jeruzsá-
lem – Emmausz – Tel Aviv

Irányár: 365 000 Ft.

Jelentkezni lehet a Regina Mundi
Plébánián és a templom
sekrestyéjében 50 000 Ft/fő
előleggel a plébánosnál.



A Regina Mundi Plébánia Karitászcsoportjának 2018. évi beszámolója

10 fős csoportunk az előző évekhez hasonlóan havi egy alkalommal találkozott a plébánia közösségi termében, hogy az aktuális feladatokat megbeszélje.

Konkrét tevékenységünk az év során:

- január-február hónapban hat idős egyedülálló kisnyugdíjas és egy beteg férjét ápoló hölgy kapott több ezer forintos támogatást, egy válsághelyzetben lévő egyedülálló nő pedig ruha, élelmiszer és anyagi segítséget.
- A nagybőjti tartós élelmiszergyűjtésből, 22 családot, ill. egyedülállót tudtunk megajándékozni, és 10-en kaptak anyagi támogatást is 45 000 Ft értékben.
- Márciusban egy kilencgyermekes család házának tetőfedéséhez, javításához szükséges anyagok beszerzésének intézését kezdtük meg. Központi támogatásból tíz üveg Béres cseppet osztottunk szét.
- Május-június hónapokban egy gyermekét egyedül nevelő édesanya lakásfenntartási költségeire, három súlyosan mozgáskorlátozott testvérünknek, továbbá beteg gyermekét gondozó idősnek gyógyszerek és vitaminok vásárlására adtunk támogatást.
- Augusztusban két négygyermekes, rendszeresen támogatott családuknak vett részt a plébánia családi táborában, amiért a családok nagyon hálásak voltak.
- Szeptemberben 80 000 Ft szétosztásával 8 családnak tettük könnyebbé a tanév elkezdését.
- Szent Erzsébet napján a Magyarok Nagyasszonya-templomban tartott ünnepélyes szentmisén kértük partfogónk segítségét, és a megáldott kenyereket juttattuk el támogatottainknak, továbbá adományból 30 000 forintnyi étkezési utalványt tudtunk szétosztani.
- December hónapban két egyedülálló idős támogatottunkat a Főegyházmegyei Karitászcsoport Iroda szerve-

zésében egyenként 10 q tűzifával segítettük.

- Adventi tartós élelmiszergyűjtésünk-ből 23 családot, ill. egyedülállót tudtunk megörvendeztetni egy-egy karácsonyi csomaggal. Emellett 11 család, ill. rászoruló kapott anyagi támogatást is 82 000 Ft értékben.
- Advent harmadik szombatján a plébánia közösségi házában karácsonyváró szeretetvendégséget szerveztünk a támogatott nagycsaládosaink számára. A rendezvényről a Regina Krónika januári számában olvasható részletes beszámoló.
- Az év során összességében 340 000

Ft-ot fordítottunk anyagi támogatásra, amit részben a Főegyházmegyétől kapott keretből, részben pedig a plébánia hívőközösségének nagybőjti és adventi adományából tudtunk megvalósítani.

- Felajánlásokból bútort tudtunk ajándékozni, ruhaadománnyal rendszeresen támogattuk a Kapolcsi kistérség karitászcsoportját.

Ezúton is köszönjük a kedves hívek és a Főegyházmegyei Karitászcsoport Iroda nagylelkű segítségét, és munkánkhoz továbbra is kérjük imáikat és a jó Isten áldását!

Dr. Horváthné dr. Kovács Zsuzsa
a karitászcsoport vezetője

KARITÁSZT TÁMOGATÓ ALAPÍTVÁNY FELHÍVÁSA

Kérjük, ajánlja fel személyi jövedelemadója 1%-át a Karitászt Támogató Alapítvány javára!

Az Alapítvány kizárólag a Katolikus Karitászcsoport szegénygondozó, betegápoló és más jótékonyági munkáját támogatja.

Az 1% felajánlásával Ön a leginkább segítségre szoruló, elesett emberek jötevéjévé válik anélkül, hogy az pénzébe vagy fáradtságába kerülne.

Munkánk során kiemelt figyelmet fordítunk a válság miatt nehéz helyzetbe sodródott családok megsegítésére:

az 1%-okból a rászoruló családoknak élelmiszert adunk, tanszerekkel segítjük az őszi iskolakezdést és áthidaló segítséget nyújtunk közműhálózatuk rendezéséhez.



Köszönjük bizalmát!

Karitászt Támogató Alapítvány
Adószám: 19666275-1-43

KÉSZÜLJÜNK A SZENTMISÉRE

| | Olvasmány | Szentlecke | Evangelium |
|------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|
| márc. 10. | <i>MTörv 26,4-10</i> | <i>Róm 10,8-13</i> | <i>Lk 4,1-13</i> |
| márc. 17. | <i>Ter 15,5-12.17-18</i> | <i>Fil 3,17-4,1</i> | <i>Lk 9,28b-36</i> |
| márc. 24. | <i>Kiv 3,1-8a.13-15</i> | <i>1Kor 10,1-6.10-12</i> | <i>Lk 13,1-9</i> |
| márc. 31. | <i>Józs 5,9a.10-12</i> | <i>2Kor 5,17-21</i> | <i>Lk 15,1-3.11-32</i> |
| ápr. 7. | <i>Iz 43,16-21</i> | <i>Fil 3,8-14</i> | <i>Jn 8,1-11</i> |

Szabadidő, kikapcsolódás, a tavaszi fáradtság okai és megelőzése

A tavasz közeledtével éreznünk kellene, amint az ébredő természet feltölt energiával, mégis ezekben a kora tavaszi napokban sokan bágyadtak, aluszékonnyak, az emberek fejfájásról, szédülésről, ingerlékenységről panaszkodnak. A közeledő kikelet ellenére nyoma sincs a megújuló vállalkozó kedvnek, a végtagok ólomsúlyúak, a fej mintha vattával lenne kitömve, – egyszerűen elvesz rajtunk a tavaszi fáradtság.

Hormonok és az életmód szerepe

A fáradtságérzet kialakulását elsősorban a hormonháztartásunkban lezajló folyamatok okozzák, mégpedig az „alvási hormon”, a melatonin, és a „boldogsághormon”, a szerotonin szintjének szezonális ingadozása.

Télen, amikor a nappalok rövidebbek, és kevesebb napfényhez jut a szervezet, fokozódik a melatonin-képződés, és ezzel együtt megnő az alvási igény. A tavasz közeledtével a napok hosszabbodásával több fény éri szervezetünket, csökken a melatonin produkció, és ez átmeneti zavart okoz az alvás-ébredési bioritmusában.

A szerotonin képződését a fény fokozza. A tél hosszú sűrűsége után jelentős szerotoninhány alakul ki szervezetünkben, amely a tavaszi napsütés hatására, csak lassan és fokozatosan pótlódik. Az alacsony szerotoninszint depressziót, örömtelenséget okoz. A hormonok példáján láthatjuk, hogy a „téli időszámításra” beállított biológiai óránk csak nehézkesen képes átállni a tavaszi fényviszonyok diktálta gyorsabb ütemre. Ez igen fárasztó folyamat.

A tavaszi kimerültségért azonban nem csupán a hormonszintek változása a felelős, hanem a hideg hónapokban megszokott étrend is. A téli táplálkozás általában zsírban gazdag és kalóriadús, a nyárhoz viszonyítva kevesebb friss gyümölcsöt és zöldséget fogyasztunk, és így előbb utóbb ásványi só- és vita-

minhiány alakul ki. A tavaszi fáradtság jelentkezése azonban nem végzetes, némi életmód változtatással megelőzhetjük, legalábbis jelentősen mérsékelhetjük tüneteit.

Mozogjunk minél többet a napfényes szabadban, friss levegőn

Sétáljunk, kocogjunk, fussunk, kérekpározzunk, ki-ki kedve, kora és vérmérséklete szerint. A rendszeres, képességeinkhez mért testmozgás nem csupán keringésünket, izmainkat, csontjainkat, immunrendszerünket erősíti, hanem a stresszválaszban részt vevő anyagok (noradrenalin, szerotonin) termelését is növeli. A testedzés során opiátok (endorfin) is felszabadulnak, melyek jó közérzetet biztosítanak. Összességében, ezek a vegyületek enyhítik a depresszív tüneteket.

Változtassunk étkezési szokásainkon

Javasolt a napi többszöri, kisebb mennyiségű étkezés, így a szervezet energiaellátása egyenletes lesz, és a táplálék feldolgozása is kevesebb megterhelést jelent számára.

Fogyasszunk minél több gyümölcsöt, zöldséget, tejet és tejterméket. A bennük lévő vitaminok, ásványi sók, nyomelemek gazdagon pótolják mindazt, ami a télen elveszett. Különösen javasolt a joghurt és a kefir, ezek könnyen emészthetők és nem okoznak étkezés utáni bágyadtságot. A tejsavó és író az idegrendszer számára (is) fontos anyagokat (triptofán, lecitin) tartalmaznak.

Vegyünk magunkhoz a megszokottól még több folyadékot. Ismert tény, hogy testtömegünk 60%-a víz, ez az érték természetesen életkortól, testalkattól függően némileg változó. Az élő rendszerek nedvei közül a legfontosabb oldószer a víz, és sejtjeinknek

szüksége van erre az oldószerre, hogy segítségével az anyagcsere során képződött salakanyagot kiválaszthassák magukból.

A téli hónapokban jelentős mennyiségű hulladékanyag halmozódik fel a szervezetben, és ennek eltávolításához több folyadékra van szükség. Tanácsos naponta legalább 1,5–2 liternyi inni, ásványvíz, gyümölcs- és zöldséglé formájában.

A reggeli váltózuhan felfrissít

A meleg, bágyasztó kádfürdőzés helyett zuhanyozzunk. A reggeli váltózuhan segítségével egész nap frissek maradhatunk. Kezdjük a zuhanyzást először kellemes hőmérsékletű vízzel, majd hűtsük folyamatosan, és ezt megismételhetjük háromszor, ügyelve arra, hogy a zuhanyozást hideg vízzel fejezzük be. Ez az egyszerűen kivitelezhető otthoni szaunázás serkenti a vérkeringést, alaposan megmasszírozza izmainkat, felkelti életkedvünket.

A test mellett ápoljuk lelkünket is

Gondolkozzunk pozitívan, legyen bennünk erős a hit, és az elkötelezettség a Jó iránt. Ne keltsünk, de kerüljük a felesleges konfliktusokat, viszont vállaljuk fel bátran a megoldásra váró problémáinkat. Az igaz emberi kapcsolatok segítenek a feszültség oldásában.

Legyünk együtt többet családtagjainkkal, barátainkkal, és merítsünk erőt a felőlük áradó szeretetből. Szánjunk több időt kedvenc hobbinkra. Olvasunk könyveket, hallgassunk zenét, – a művészet befogadása lélekgyógyító.

Végezetül ne feledjük: az ember a természet része, annak törvényei ránk is vonatkoznak. Hamarosan tavaszodik. Álljunk át hát mihamarabb a tavaszi időszámításra, újuljunk meg testileg-lelkileg.

Hírek és események

Az imaapostolság szándékai márciusra:

Evangelizációs: A keresztény közösségek jogainak elismeréséért: Imádkozunk, hogy a keresztény közösségek – különösen azok, amelyek üldözést szenvednek – érezzék Krisztus közelségét, és jogaikat tartsák tiszteletben.

Március 4., **Boldog Mészleányi Zoltán** vértanú emléknapja.

Március 6., **hamvazószerda, a nagyböjt kezdete.** Ne feledkezzünk meg arról, hogy ezen a napon szigorú böjt van! Aznap és a következő vasárnapon, **március 10-én** is minden szentmise végén **hamvazást tartunk.**

Március 10., nagyböjt első vasárnapja.

Március 13., **Ferenc pápa** megválasztásának 6. évfordulója. Imádkozunk érte!

Március 15., **nemzeti ünnepünk.** Egyházi szempontból köznapi, ezért a szokásos hétköznapi miserend lesz.

Március 17., **nagyböjt második vasárnapja.**

Március 19-én ünnepeljük **Szent Józsefet**, a Boldogságos Szűz Mária jegyesét.

Március 24., **nagyböjt harmadik vasárnapja.**

Március 25-én **Urunk születésének hírüladása** (Gyümölcsoltó Boldogasszony) **ünnepe.**

Március 31., nagyböjt negyedik vasárnapja. Március 31-én térünk át a **nyári időszámításra**, az órákat egy órával előre állítjuk. Nyári miserend-változás nem lesz, az esti szentmisék továbbra is 18.00 órakor kezdődnek.

Április 2-án lesz **Szent II. János Pál** pápa halálának 14. évfordulója.

AZ EGYHÁZ FŐÜNNEPEI ÉS PARANCSOLT ÜNNEPEI

- január 1. Szűz Mária, Isten anyja (Újév)
- január 6. Urunk megjelenése (Vízkereszt)
- március 19. Szent József, a Boldogságos Szűz Mária jegyese
- március 25. Urunk születésének hírüladása (Gyümölcsoltó Boldogasszony)
- Húsvét
- Urunk mennybemenetele
- Pünkösöd
- Szentháromság vasárnapja
- Krisztus Szent Teste és Vére (Úrnapja)
- Jézus Szentséges Szíve (Úrnapját követő péntek)
- június 24. Keresztelő Szent János születése
- június 29. Szent Péter és Szent Pál apostolok
- augusztus 15. Szűz Mária Mennybevétele (Nagyboldogasszony)
- augusztus 20. Szent István király
- október 8. Szűz Mária, Magyarok Nagyasszonya
- november 1. Mindenszentek
- Krisztus, a mindenség királya (Krisztus Király)
- december 8. A Boldogságos Szűz Mária szeplőtelen fogantatása
- december 25. Urunk születése (Karácsony)
- továbbá a helyi fővédőszent és templomunk felszentelésének évfordulója.

A főünnepeket „méltó és igazságos” szentmisével, zsolozsmával, ünnepi imádságokkal megtartani.

A magyar egyházban – a vasárnapokon és vasárnapra eső ünnepeken kívül – jelenleg az alábbi napokon kötelező a szentmisén való részvétel és – lehetőség szerint – a munkaszünet:

- január 1-jén,
- január 6-án,
- augusztus 15-én,
- november 1-jén,
- december 25-én.

Április 7., **nagyböjt ötödik vasárnapja.** Ezen a napon lesz **országos gyűjtés a Szentföld javára.** Kérjük a kedves hívek nagylelkű támogatását.

Nagyböjt péntekjein este 6-kor **közös keresztutat végzünk** a templomban.

Böjti fegyelem: Böjt és hústól való megtartóztatás hamvazószerdán (március 6-án) és nagypénteken (április 19-én) kötelező. E két napon a betöltött 18 éves kortól a megkezdett 60 éves korig naponta csak háromszor szabad étkezni, és

csak egyszer szabad jóllakni. Húseledt pedig a betöltött 14 éves kortól nem szabad fogyasztani. Kötelező a hústól való megtartóztatás nagyböjt péntekjein a betöltött 14 éves kortól. Az év többi péntekje egyszerű bűnbánati nap, amikor elsősorban hústól való megtartóztatással, több imádsággal, önmegtagadással, vagy egyéb jócselekedettel tehetünk eleget a bűnbánati fegyelemnek. **Húsvéti szentáldozás ideje:** 2019. hamvazószerdától (március 6-tól) Szentháromság vasárnapjáig (június 16-ig) tart.

Regina Krónika

A Regina Mundi Plébánia ingyenes lapja

A kiadó neve: Regina Mundi Plébánia

Vezetője: Stadler László Dezső atya

8200 Veszprém, Dózsa György út 9.

Telefon: 88/327-609

Szerkesztők: Demény Anna,

Kreschka Miklós

KÖH nyilvántartási szám: 163/0179/2007.

Lapzárta: minden hónap 20-án