

# Egy kisgyerek szemével

„Ne ítéld meg a látszat után, hanem igaz ítélettel ítéld meg!” – János 7:24

Mi voltunk az egyetlen család az étteremben. Eriket beraktam egy etetőszékbe és megjegyeztem magamnak milyen csendben eszik minden vendég. Néha halkan beszélgettek.

Erik hirtelen örömteli kiáltást hallott.

„Szia!” – mondta, miközben pufók kezeivel a szék tálcáját püfölte. Szemei az izgatottságtól kikerekedve, száján azzal az imádnivaló fogatlan mosollyal, hevesen integetett.

Próbáltam megtalálni hirtelen örömeinek forrását. Sikertelenül. Egy koszos, szakadt kabátot viselő öregember volt. Nadrágja gyűrötten lógott rajta, cipzárja félig lecsúszva, egyik cipőjéből kikandikáltak a lábujjai, erekkel telerajzolt orra, olyan volt, mint egy térkép.

Túl messze voltunk ahhoz, hogy szagokat érezzünk, de biztos voltam benne, hogy bűdös. Ő is integetett.

„Szia, kicsi baba! Szia, nagyfiú! Kukucs!” – mondta Eriknek. Összenéztünk a férjemmel. „Most mit csinálunk?”

Meghozták az ebédünket. A férfi szakadatlanul kiabált a túloldalról.

„Ismered ezt a játékot? Kukucs! Nézd csak! Ismeri!”

Senki sem gondolta, hogy a férfi aranyos és egyértelmű volt, hogy részeg. A férjemmel majd elsüllyedtünk szégyenünkben. Csendben ettünk, de nem úgy Erik, aki egész repertoárján végigment, az öreg pedig mindent utánacsínált.

Végre befejeztük az evést és a kijárat felé vettük az irányt. A férjem elment fizetni azzal, hogy a kosznál találkozunk. Az öregember pont köztem és a kijárat között ült. „Uram, segíts, hogy kijussak innen anélkül, hogy megszólítana minket!” – imádkoztam magamban.

Ahogy közeledtünk, próbáltam úgy fordulni, hogy ne érezzük a leheletét, de miközben elfordultam Erik kitekerelte magát és az ismert „vegyél fel” babapozícióba helyezkedett.

Mielőtt bármit tehettem volna Erik az öregember karjaiba vetette magát.



Hirtelen ott álltam és néztem, ahogy egy nagyon bűdös öregember a karjaiban tart egy boldog kisgyereket. Erik teljes bizalommal és szeretettel a férfi ko-

pott vállára hajtotta a fejét. Az öregember becsukta a szemét és láttam, ahogy megindulnak a könnyek. Öreg, koszos, fájdalomtól és a kemény munkától kicserzett kezei igazi gyengédséggel tartották a fiamat, miközben szeretettel a hátát simogatta.

Nem láttam még ilyen mély és ugyanakkor ennyire röpke szeretetet két emberi lény között.

Döbbsen álltam. Az öreg néhány másodpercig ölelte Eriket majd rám nézett. „Nagyon vigyázzon erre a fiúra!” – mondta szilárd meggyőződéssel.

Nagy nehezen kinyögtem, hogy „megteszem”.

A férfi nem túl nagy hajlandósággal, szomorúan fejtette le magáról Eriket, mintha valóban fájdalmat okozott volna neki a mozdulat. Megfogtam a fiamat és az öregember ennyit mondott: „Isten áldja asszonyom! Ez volt a karácsonyi ajándékom.”

Egy elmakogott köszönet után futva tettem meg az utat az autóig. A férjem nem értette miért sírok és miért szorítom úgy a fiamat, miközben azt mondogatom, hogy „Uram, Uram, kérlek, bocsáss meg!”

Tanúja voltam Krisztus szeretetének egy gyermek ártatlanságán keresztül, aki nem látott bűnt és nem ítékezett. Egy kisgyereken keresztül, aki a másik lelkét látta és egy anyán keresztül, aki nem látott tovább az öltözéken. Keresztényként vak voltam, miközben karjaiban tartottam egy gyermeket, aki látott. Úgy éreztem Isten azt kérdezi tőlem, „Hajlandó vagy megosztani a fiadat egy pillanatra?” amikor Ő nekünk adta az Övét, örökre.

A rongyos öregember eszembe juttatta, hogy „olyanokká kell lennünk, mint a kisgyermek, hogy bemehessünk a mennyek országába”.

*Forrás: idokjelei.hu*

# Mesterséges fény = Sötét jövő

Ami a közelmúltban megjelent a melatoninról már elég jelentős, különösen azok számára, akik mell- és prosztatarákkal küzdenek. A Harvard Egyetem Közegészségügyi Iskolájának kutatói Itai Kloog és csapata egy sor tanulmányt adott ki az elmúlt években kifejtve, hogy a "modern, urbanizált alvó és élőhely" (PDF) egy hatalmas hormon alapú rák kockázat. "Éltakarjuk az éjszakai égboltot" mesterséges fényekkel, írta a Earth Island Journal-tól Holly Hayworth, hivatkozva Kloog kutatásaira és megjegyezte, hogy ennek a fénynek a fele egyébként is kárba vész.

"Minden kétséget kizáróan bizonyítottuk, hogy ez egy kockázati tényező," - mondta Kloog. "Az éjszakai fényről több szinten bebizonyította a csoportunk és még sokan mások, hogy mindenképpen hozzájárul a hormonális rák kifejlődésének nagyobb kockázatához."

Kloog csapata összesen öt vizsgálatot publikált, helyi és globális szintű elemzéseket is beleértve, és mindegyikük határozott összefüggést talált a cirkadián és a melatonin zavar, valamint a magasabb rák kockázata között. Tanulmányozva a NASA Védelmi Műholdas Program archívumát (hogy rávilágítsanak a Föld éjszakai fényvel való lefedettségére), és az Egészségügyi Világszervezet adatait Kloog csoport-

ja világosan azt találta, hogy "ahol a nők jobban ki vannak téve az éjszakai fénynek, azoknál az emlőrák aránya emelkedett. Az izraeli tanulmány megállapította, hogy az éjszakai fénynek való minimum kitettség a közepes kitettségig 36%-al nagyobb általános mértéket eredményezett a mellráknál, és a középeztől a maximumig történt kitettség újabb 26%-os növekedést jelentett."

A Kernel kiegyenlítővel létrehozott sűrűségi térképek a fénynek való kitettséget és a rákos megbetegedések arányát mutatják. Kloog csapata azt találta egy másik tanulmányban, mely 20.000 fényforrásból származó adatokon alapult magasság és intenzitás szerint, hogy egyértelmű az összefüggés. A két világméretű tanulmányhoz kifejlesztettek egy algoritmust, hozzárendelve a lakosság átlagos súlyát és a megvilágítást minden személynél, minden városban az egész világon felhasználva a WHO adatait, és újra egyértelmű összefüggést találtak a rák és az éjszakai fény között.



"Az átlagos megvilágítás fejenként, ha egy elmaradott országot veszünk, mint Nepál, 0,02 nanowatt négyzetcentiméterenként," - magyarázta Kloog. Ha összehasonlítjuk az Egyesült Államokkal, ott az átlagos megvilágítás egy személynél 57,5. Egészen körülbelül 120 évvel ezelőttig az emberek alapján véve 12 óras napfénynek és 12 órányi sötétségnek voltak átlagban kitéve, ahol az évszakok és a szélesség ezt lehetővé tették természetesen. De a villanykörte feltalálása óta mesterségesen meghosszabbítjuk a napot. Később este megyünk aludni, világot használunk miközben alszunk, emiatt egy rövidebb alvásidővel rendelkezünk. Van egy csomó tényezőnk, mellyel megnyújtjuk a napot ahhoz képest, melyet a korábbi több millió éves evolúciós időszakban tapasztaltunk."

"Ez olyasvalami, amit könnyű kivenni az egyenletből," - mondta Kloog. "Aludj egy sötét szobában! Használj kevesebb fényt! Csukd le a redőnyt! A cirkadián zavar rákkeltő az emberre nézve."

*Forrás: ujvilagtudat.blogspot.hu alternet.org*

<b>HOROSKÓP</b>	 <b>KOS (03.21.-04.20.)</b> Jó ötletnek tűnhet, ha fiórtól a főnökével. De vigyázzon, hogy meddig megy el! Ami játéknak indul, esetleg nagyon komollyá válhat, és akkor már nem szolgálja úgy az érdekeit. Persze, ha ön el tudja választani az érzelmeitől az érzékiséget, akkor legalább nem sebesül.	 <b>RÁK (06.22.-07.22.)</b> Szerelem, vagy rossz társulás miatt kudarcok és pénzügyi veszteségek érhetik. Ezért ne csak a személyes szimpátia alapján döntsön, ha üzletárságot, munkatársat választ, vagy bármilyen szövetségbe bonyolódik.	 <b>MÉRLEG (09.23.-10.22.)</b> Jó időszak köszönt most a karrierista Mérlegekre. A főnöke most különösen jó szemmel nézi a tevékenységét, és minden tervében támogatni fogja önt. Nem szabad szégyellnie a tehetségét, és azt se titkolja el, ha tanulni vágyik.	 <b>BAK (12.22.-01.20.)</b> Annyi tűz fűti most a Bak jegyűeket, hogy még másoknak is bőven adhatnak belőle. Ölelje hát meg a szeretteit! A lázas megbetegedések is jellemzőek lehetnek, különösen akkor, ha akarata érvényesítésének nem talál megfelelő utat.
	 <b>BIKA (04.21.-05.20.)</b> Habár úgy érzi, túl nagy terheket ró önmeg, még mindig érdemes lehet többet utazgatnia. Vagy legalábbis törekedjen jobban a kapcsolatai kiépítésére. Telefonáljon, e-maillezen, használja ki a modern technika adta lehetőségeket is!	 <b>OROSZLÁN (07.23.-08.22.)</b> Az ifjabbak inkább a tüzességet, és a szinte kényszerítő szexuális vágyat érzik inkább, amely túlfűtött érzékiséghez, a kiélése hiányában pedig alhasi fájdalomhoz vezethet. Az idősebbek inkább gyengének és kimerültek érezhetik magukat.	 <b>SKORPIÓ (10.23.-11.22.)</b> A jó sorsfordulatot most kell megalapoznia. Érdemes a külföldi kapcsolatát is erősíteni, vagy valamilyen külfölddel kapcsolatos tapasztalatot szerezni. A nehézségek most nem megtörnek, hanem megerősítik önt. Ebben bizzon, és nézzen farkasszemet a sorsával.	 <b>VÍZÖNTŐ (01. 21.-02.19.)</b> Ha nem tudja az akaratát a szándékai szerint érvényesíteni, az alááshatja az egészségét. Ne keresse azonban az okokat mindig a másik emberben: ez a gondolatmenet ugyanis allergiás reakciókat válthat ki önben. Étkезzen óvatosan!
	 <b>IKREK (05.21.-06.21.)</b> Folyton csak dolgozik, és nemcsak a munka az, amely elveszi értékes életidejét. A szokásosnál többet kellhet rohangászni, utazgatnia, ami szintén kimeríti a szervezeteit. Emiatt nehezebb lehet a koncentráció, és végül is összezavarodhat önmaga kifejezésében is.	 <b>SZŰZ (08.23.-09.22.)</b> Fizikailag jó erőben van, de erejét hajlamos lehet rosszra fordítani. A túlzott akarat vezethet aztán fejfájáshoz, a legrosszabb esetben migrénhez. Az is akaratosság, hogyha nem másokkal, hanem önmagával szemben vannak folyton kemény elvárásai!	 <b>NYILAS (11.23.-12.21)</b> A Nap immár az ön jegyében jár, ezért önt erősíti, de azért ne beszélgesen óráig a szomszéddal, csak úgy pongyolában kiszaladva, és a második és harmadnapos ételek fogyasztásától is óva inteni. Ne legyen olyan szeleburdi, főleg, ha már nem húsz éves.	 <b>HALAK (02.20.-03.20)</b> Nagyon aktív és kreatív időszak áll ön előtt: mintha az év vége előtt gyorsan be akarná pótolni mindazt, amit az év közben kihagyott. Semmi sem állíthatja most meg nagy tervei megvalósításában, akár ön mellett állnak a kollégái és főnökei, akár nem.