



# AQUILA

# Magazin

2020. NOVEMBER  
IX. évfolyam 11. szám

## AQP

Az AQP jogerősen bejegyzett párt.

Az AQUILA Párt (AQP) magazinja  
1222 Bp., Zakariás J. u. 3.

+36 20/327 47 93

www.aquilapart.hu  
aquilapart@aqp.hu

### A legfontosabb földi érték az ember!

Ön ismét az AQUILA Párt magazinját olvashatja – immár a 9. évfolyam 11. számát. Ebben folytatjuk az AQUILA Párt (AQP) megismertetését. Az összes eddigi szám megtalálható a [www.aquilapart.hu](http://www.aquilapart.hu), [www.aqp.hu](http://www.aqp.hu) honlap [Magazin](#) fülénél. Kérjük, kísérje figyelemmel a honlapunkat, ahol a teljes pártprogram is elolvasható.

Fogadja szeretettel, amit Önnek írtunk, hátha meg tudjuk értenni a célunkat, amiért megalakultunk. Támogatásukat reméljük. Vargáné Pável Márta / AQP elnöke



1

### Tartalomjegyzék

MIRE MEGY KI EZ A COVID JÁRVÁNY? .....	2
ERZSÉBET .....	4
ORSZÁGUNK MA.....	5
GONDOLATOK TOURSI SZENT MÁRTON EGYIK CSODÁJÁVAL KAPCSOLATBAN.....	7
LELKISÉG: NAGYON NEHÉZ MINDEN EMBERT SZERETNI.....	8
HOGYAN ÓVJUK EGÉSZSÉGÜNKET EZEN A TÉLEN .....	10
ÉDESAPÁM TANÁCSAI.....	12
<b>AQUILA HUMOR</b> .....	13
Hirdetményünk, felhívásunk .....	14



*Pável Márta: Kérés*

*Szeretném felhívni Olvasóink szíves figyelmét, hogy az alábbi felületeinket rendszeresen olvashatják írásainkat. Köszönjük!*

<http://www.sasmarta.eoldal.hu>

<http://www.UFO-SAS.eoldal.hu>

<http://www.isten-az-egyetlen-remenyunk.eoldal.hu>

<https://tullepes.blogspot.com>

[sasgondolat.blogspot.com](http://sasgondolat.blogspot.com)

Ide cikkeket írunk, és ezekben a cikkekben megpróbálunk érdekesen, vegyes témákban írni és az emberek lelki színvonalát emelni.



*Pável Márta*

## MIRE MEGY KI EZ A COVID JÁRVÁNY?

Sokan kérdezzétek, mit gondolkodom erről. Tényleg, mit is gondolkodom – nem mintha valamit is számítana... – én, aki egy tanár vagyok, lelkisegélyeket adok, meg tanítok, de nem vagyok eb-

2

ben szakember, csupán egy gondolkodó lény.

Ezek után mit gondolkodom, nem sok jót.

Sorolhatom a tényeket, amiket most nem hivatkozok le, hogy honnan olvastam, mert mindenki számára egy-egy ismerős lehet.

- Tehát felmerül az a kérdés, hogy meddig véd az egyszer már elszenvedett betegség, meddig vagyunk ellenállóak vele szemben. A szakemberi véleményeket olvasva, megosztó, mert három hónapig, fél évig és ki tudja, meddig...! Egységesen és nagyon meggyőzően nem tudunk információt szerezni, hogy ha egyszer megkaptuk, akkor ezt letudtuk-e, vége van-e, féltő, hogy nincs. Ilyenkor azt is megkérdezi magában az ember, a védőoltás meddig fog védeni....stb.
- Aztán rengeteg szövődménye van, durván az emberek felénél valamiféle szövődmény alakul ki, van, ami végleges. Mert ez kegyetlenül szétdúlja az összes „rendszerünket” pl. vérerek, agy, szív stb. Hathatósabb lenne egy gyógyszer, amitől nyomtalanul elmúlik, erre kellene hajtani, hogy ez meglegyen.
- A másik az, hogy eddig azt mondták, hogy egy nap alatt elmúlik a fertőzőképessége, most kiderült, hogy egy hét is, vagy több nap is lehet, a pénzen, tárgyakon megmarad. Ebből is látszik, alig tudunk valami biztosat a vírus felől.
- Valójában mennyi fertőzött lehet az országunkban? Lehet, hogy ezt pontosan senki nem tudja. Az ember körülnéz az egészségügyi ismerősei között, barátainál, iskolás unokáinál stb., akkor látja, hogy sokkal, de



sokkal több beteg van, mint amit bevallanak, illetve mint amit le tudnak szűrni. Nagyon úgy tűnik, hogy a nyájfertőzöttség kezd kialakulni, csak az a kérdés, mire megyünk vele, ha a védettség ilyen rövid ideig tart.

Mi a megoldás? Pontosan nem tudom, bár tudnám. De biztosan nem az, amit tesznek. Pl. éjjel-nappal sok az ember és bepánikoltatása zajlik, még mindig. Beléjük beszélnek, hogy hű, meg fogjátok kapni. A pedagógia, a prevenciós tudat teljes hiánya hozzá nem értést tükröz, hogy engedik a nátha elleni – jól vizualizált reklámok sugárzását –, hogyan ég a torkod, hogy milyen beteg vagy, és ezt meg ezt szedjél, tiszta táptalaj a hipochondereknek, viszont ez a gyógyszeriparnak jó, de az emberek lelkének nagyon nem.

Mi van, ha nem akar sem torokfájást, sem semmi más bajt magának, de a reklám jól előkészíti. Szinte súlykolja a bajt, ezeket a reklámokat le kéne pont most állítani, akármennyire is jó a gyógyszeriparnak, nem kéne az embereket erre felé terelni.

Naponta riportok vannak – gondolom téma és beleélő képesség hiányában – az influenzával kapcsolatban, ezzel sem kellene riogatni. Ha maszkot hordunk, ahogy tavaly télen, nem uralkodott el annyira az influenzajárvány, mint várták, mert a maszk valamennyit véd... legalább ez ellen védjen.

(Megjegyzem, a piacon talákoztam egy negyven év körüli nővel, nem volt rajta maszk, megkérdeztem tőle, hogy ugyan velem szemben vásárol, miért nincs rajta? Közölte velem, hogy ő nem fogja hordani, szabadtéren piacon..., minek hordani, nem fogja felvenni és kész. Mondtam neki, hogy próbálja meg, vagy menjen el. Hát nem állt neki verekedni, hanem elment.)

Szóval, mi lehet a védelmem?

- Amit százszor elmondanak, valóban kezet mosunk, maszkot hordunk, ha kimegyünk egy áruházból vagy bármilyen nyilvános helyről, rögtön mindenünket le kell fertőtleníteni, kendővel, géllel stb.
- Főlegesen nem kell tömegbe menni, sem zsúfolt helyekre beülni.
- Ezenkívül az agyunkban az legyen, hogy nem egyezek ebbe, hogy ezt a vírust megkapjam... Tudatunkkal távol kell tartani. S ha netalántán mégis megkapja valaki, mert gyenge, vagy zárlatos lett a tudati védelme, akkor

viszont azt mondja magának, és legyen róla meggyőződve, hogy úgymé-  
g fogok gyógyulni, nem fekszem el, nem pusztulok



bele, mert nekem nem ez a sorsom. Erősítse ma-  
gában, hogy ebből ki fogok gyógyulni. Ezt meg  
kell a tudatában őrizni, ismételtetni kell, hogy ő  
ki fog gyógyulni. Ne higgye el, hogy veszélyezte-  
tett. Az emberek felében egyik biztosan van: ma-  
gas vérnyomás, szívritmuszavar, túlsúly, visszer-  
bajok stb. Ne mondjuk, hogy ő egy krónikus be-  
teg, akkor most ha megkapja, meghal. Nem fog  
meghalni, ne akarja. Meg tud küzdeni vele, csak  
akarni kell.

*Oroszi-Kuzmich Kinga:*

## ERZSÉBET



Árpád-házi Szent Erzsébet a 13. században élt. Királylányként, II. András lánya lévén, fiatalon eljegyezték Lajossal, Thüringia leendő grófjával.

Már gyerekként német földön nevelték, hogy az ottani életmódhoz könnyen alkalmazkodni tudjon. Ennek ellenére Erzsébetnek maradtak olyan szokásai, amelyek megdöbbenetést keltettek majdani anyósát. A gyermek Erzsébet túlzott vallásossága, a játékot is megszakító imái, a társadalmilag alacsonyabb rendűek egyenrangúként való elfogadása rosszallást váltottak ki a grófnőből; nem kevésbé az, hogy Erzsébet nem akarta megtanulni azokat az udvari allűröket, amelyek ekkoriban kötelezőnek számítottak. Lajos, hogy megelőzze Erzsébet hazaküldését, a kor szokásaihoz képest is fiatalon feleségül vette menyasszonyát, így támogatta őt abban, hogy szabadabb és vallásosabb életet élhessen, mint amit az udvar elvárt volna tőle. Szeretettel együtt, gyermekeik is születtek, de Erzsébet soha nem helyezte családját Isten elé és mindig gyakorolta az irgalmasság cselekedeteit, éhínség idején saját tartalékaikat osztva szét az éhezők között. Hatévnyi házasság után azonban Lajos egy keresztes hadjáraton megbetegedett és meghalt. Ezután Erzsébet elkerült a várból és szegénységet vállalt egy ferences lelki atya, Marburgi Konrád vezetése mellett. Konrád nagyon szigorú volt Erzsébettel, még utolsó két szolgáját is eltiltotta tőle. Erzsébet mindent engedelmesen hajtott végre (fogadalmat is tett az engedelmességre), amire Konrád utasította. Erzsébet lemondott a pompáról, szegényen és szerényen élt, betegápolóként szolgált és – ha Konrád nem tiltja meg neki – még koldulni is elment volna. Istenért mindenről lemondott, mind a földi javokról, mind

saját akaratáról. Özvegyi javaiból ispotályt rendezett be Marburgban. 1231-ben 24 évesen halt meg betegségben, és már négy év múlva szentté avatták.

Legkedvesebb szentje gyermekkorától fogva Szent János apostol volt. Amit az ő nevében kértek tőle, sose tagadta meg.

Egy alkalommal férje távollétében Erzsébet egy leprást fogadott be a várba és befektette férje ágyába, hogy ápolhassa. Lajos megjövén először elszörnyedt a láttára, de aztán Isten segítségével Krisztust látta meg a betegben és megörült a rangos vendégnek.

Mikor Lajos az itáliai hadjárat miatt távol volt, Erzsébet vezette a grófságot. Mivel éhínség tört ki, ispotályt állított fel, eladta ékszereit és ruháit, és minden erejével az éhező szegényeket támogatta. Mikor Lajos hazatért, bepanaszolták nála Erzsébetet, hogy eltékozolta a grófság javait, de Lajos így válaszolt: „Engedjétek csak jót tenni, hogy megtegye, amit Istenért tenni akar, és legyen elég nekünk, ha Wartburg és Neunburg várát nem adja el!”

Halálos ágyán utoljára ezeket mondta: „Itt az óra, amikor a Mindenható magához hívja barátját.” Gyászmiséje kezdetén a templom tetejére egy nagy madár szállt le és örömteli dalt énekelt.

Erzsébet példát adhat nekünk abban, hogy nem csak a papok és szerzetesek feladata az Istenközeli élet, az életszentségre való törekvés. Kortól, rangtól és életállapottól függetlenül, mindannyian kötelesek és képesek vagyunk erre törekedni. Ne keressünk kibúvókat, hogy miért nem alkalmas a hely és az idő, vagy éppen mi magunk, illetve a helyzetünk, hogy jobbak legyünk, közelebb kerüljünk Istenhez, vagy megtegyük Isten akaratát! Ragadjuk meg inkább az alkalmakat, vegyük észre a lehetőségeket és mindent fordítsunk Isten dicsőségére!

ISTEN ÉLTESSEN MIDEN ERZSÉBET NEVŰ OLVASÓNKAT!



*Pável Márta*

#### ORSZÁGUNK MA

Az alábbi soraimmal nem bujtogatni akarok az ellenzék ellen, hanem ha elfogulatlanul elolvassák, akkor látják, ők maguk bujtogatnak, maguk ellene. Amit művelnek, az több mint embertelen. Csak szeretném istenigazából megrázni azok kezét, akik ezeknek X-et tettek a szavazásnál.

- Tegnap olvasom, Karácsony siránkozott, milyen kevés pénzük van. Ad egy, nem igaz, másik pedig, ha nem osztogatta volna szét a milliókat a pártemberek közt, akik hatalomra segítették, akkor rengeteg lenne. Nekem ez tehetetlen, kibírhatatlan fráter.

- Hallom, felmerül a téma az ellenzéki körökben, hogy idősök ne, vagy idősávosan menjenek budapesti közlekedési járműveken. Legközelebb mindenki kap egy temetkezési utalványt, hogy mielőbb váltsa be, de saját kocsival menjen...?
- Karácsonyfa Karácsonytól. Mennek szóbeszéddek, hogy a libsiknek nem tetszene, ha lenne az országnak karácsonyfája, mert hát több arab uralta európai országban nem lesz, majmolni kell őket, hátha több pénzt csorgatnak be nekik. Ez már katasztrófa. Lassan eljutunk oda, ahova az olaszok, hogy Dávid szobrát le kell takarni, mert szúrja a meztelensége a mohamdánok szemét? Milyen korcs lett ez a világ?
- Körúti bicikli sávok, dugókkal teli reggelek, esték. Ebből látszik is, mennyire nincs agya (jogosítványt is képtelen szerezni) az ezt elrendelőknél. Dugóban állni, pöfögni, embereket idegesíteni, idejüket rabolni, jobban szennyezni a levőt. Eközben azt várják el pl. nyugdíjasoktól, hogy saját kocsival menjenek a tömegközlekedés helyett, ahelyett, hogy sokkal több járművet állítanának be, hogy ne legyenek sűrűn a járműveken



az emberek. De ezek még a vakorozást is fordítva teszik. Szuper. Ha nekem ilyen tanítványom lenne, üvöltve végig kergetném a föld-bolygón.

- olvastam egy baloldali diktálta közvéleménykutatást, ahol Karácsonnyal mindenki (kb.70%) meg volt elégedve. A kommentálók jól elmondák a véleményüket. Kit néznek ezek hülyének? Senki nem lehet ezekkel az embe-

rekkel megelégedve.

Hát igen, békésnek kellene lenni, de így nagyon nehéz, főleg, hogy jó pár évre be vannak betonozva, és naponta szülik az irritáló, esztelen, embertelen dolgaikat. Sajnos, rajtunk már csak az Isten segíthet.



*Szeibert Márton*

## GONDOLATOK TOURSI SZENT MÁRTON EGYIK CSODÁJÁVAL KAPCSOLATBAN

„341-ben barbárok támadtak Galliára. (Ekkor Márton még csak 24-25 éves.) Az uralkodó személyesen biztatta katonáit és megajándékozta őket. Márton nem akarta elfogadni az ajándékot: eddig a császárt szolgálta, mostantól Istent akarja szolgálni: 'Krisztus katonája vagyok, nem szabad harcolnom'. Az uralkodó gyávasággal vádolta meg, válaszul Márton másnap fegyverek nélkül akart a csatába indulni. Az ütközet végül is elmaradt, a frank uralkodó békét kért a császártól. Ez nagyon meglepte az embereket, csodának vélték. Márton ezután, 341-ben kilépett a hadseregből [...]"

Forrás: [https://hu.wikipedia.org/wiki/Tours-i\\_Szent\\_M%C3%A1rton](https://hu.wikipedia.org/wiki/Tours-i_Szent_M%C3%A1rton)

Nem célokom a teljes Márton-életrajzot kimásolni a fenti linkről, ezt bárki megteheti. Sőt, részletes életrajz, történelmi elemzés található itt is, ha valakit érdekel: <http://real.mtak.hu/35251/1/Saghy.pdf>

Viszont, mivel novemberben ünnepeljük a szentet, pár gondolatot kifejtek a fent leírt csodával kapcsolatban. Nagyon megfogott ez a történet, egyrészt azért, mert keresztényként nekem is Krisztus katonájának kell lennem, aki nem a saját érdekeit nézi, hanem aki boldogan egyesül Isten akaratával, küzd a jó célért. Ez a küzdelem azzal a krisztusi fegyverrel, azzal a karddal hajtható végre, melyről Jézus így beszél: „Nem békét hoztam, hanem kardot...”. És ez az a kard, melynek az erejével Márton leteszi a földi fegyvert, és úgy indul a csatába. Isten ereje világít át ezen a történeten, mert az ő kardjával nyer csatát a Béke Fejedelme, Krisztus. Sok felesleges vérontástól menekült itt meg a nép Márton krisztusi lelkületének és Isten kegyelmének köszönhetően, ami áthatotta a frank uralkodó szívét is, megváltoztatva annak eredeti szándékát. Ebben a történetben is látható, mit jelent az isteni élő tűz, a lángoló fényes kard, és mit jelent ezzel együtt az isteni béke és szeretet.

Persze más oldalról is megnézhetjük a történetet. Mivel Szent Márton is ember volt, nyilván sok hibája volt, mint minden embernek. Vajon a jó cél vezérelte-e akkor, amikor úgy döntött, hogy fegyver nélkül indul a csatába? Úgy tűnhet, hogy esetleg a saját célja motiválta itt, tudniillik, hogy a bátorságát bizonyítsa. Ez pedig hiúság. Nem tudjuk, pontosan hogyan zajlott ez az esemény, eleve kevés hiteles információ maradt fent. Induljunk ki abból, amit a fent idézett részből megtudhatunk. Nevezetesen, hogy bármi is volt Márton célja, végeredményben Isten csodát tett, igazolta a szentet az emberek előtt. Az én értelmezésem szerint ez a cselekedet, hogy fegyver nélkül induljon el a csatába, nem emberi érzelmekből indult, nem Márton akart bizonyítani, hanem a belső lelki élete, Isten sugallata alapján tette mindezt. Ezzel Márton

egy nagyobb tömeg előtt is tanúságot tett a hitéről, Istennel közösen mutatták meg, mit jelent, amikor egy ember Istennek adja az életét: onnantól kezdve semmi nem úgy történik, ahogy az emberi ésszel érthető lenne, hanem minden cselekedet a két lélek közös "cselszövésésként" értelmezhető, bár a kettő közül valójában az igazi "cselszövő" az Isten.

Azért fontos erről gondolkodni, mármint az örültnek tűnő szent cselekedetekről, mert amikor katolikusokként követni akarjuk a szentek példáját, akkor belefuthatunk abba a hibába, amit már Avilai Szent Teréz is leírt: Hiába érzi valaki magát mindenkinél erősebbnek, és hiába kap isteni kegyelmet, hiába éli meg egy kis sasfióka életében először, hogy mi az a szárnyalás, nem szabad egyből párbajra hívni az egész világot. A sasnak még erősödnie kell. Fontos, hogy racionálisan nézzünk önmagunkra, és akkor induljunk csak el fegyvertelenül a csatába, amikor már olyan nagy és erős szárnyunk van, ami az elenséges sereg fölé repít minket, és amikor már biztosan Isten akarata indít erre, nem pedig erőfitoktatás.

Amit én mindenképp elraktározok magamnak ebből a csodából az az, hogy Mártonnal együtt én is Istennek szolgálom, sas vagyok, és az önátadásban lelem meg a békét, boldogságot.

És te, kedves olvasó, mit viszel haza ebből a történetből? 😊



*Pável Márta*

### LELKISÉG: NAGYON NEHÉZ MINDEN EMBERT SZERETNI

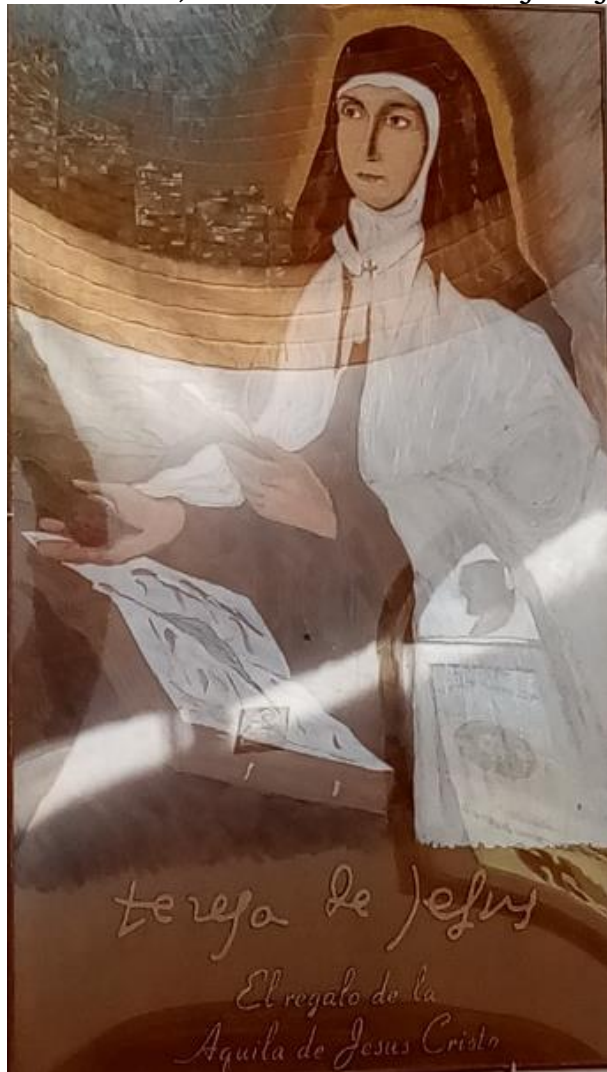
Az evangéliumban leírtak szerint a zsidók – akik gyanakodtak Jézusra és nem akarták elfogadni – folyamatosan próbálkoztak, és mint karvalyok gyűlnek össze ott, ahol Jézus tanított, változatos módokon próbálják meg kikezdeni.

Mikor a szadduceusokat elhallgattatta Jézus Krisztus, akkor, gondolták a farizeusok, hogy most ők jönnek, felteszik a kérdést, amivel majd bele lehet kötni Jézusba. Ez szörnyű, nem tudom, hogy akkor is, meg ma is mit képzél magáról az ember? Miért gondolja azt magáról, hogy a Mindenség Uránál több? Miért gondolja magáról, hogy majd én megleckéztetlek? Valaki is felfogja, hogy a porszemnél is kevesebb az egészhez viszonyítva, az Istenhez meg végképpen semmik vagyunk? Nem fogják föl Isten végtelen türelmét és szeretetét, hogy nem lázadt, nem hagyott egyből itt minket, hanem tűrt. Jézus míg itt volt, el kellett szenvednie ezeket a primitív gonoszságokat.

Persze mi, akik Krisztus elkötelezett követői vagyunk, mi sem vagyunk mentesek, nekünk sem jobb a sorsunk, mint Krisztusé, nekünk is el kell tűrni a



primitív gonoszságokat, a hirtelen jött sátáni támadásokat. Ez is mutatja, jó az utunk, mert aki az Ő útján jár, hasonló módon kapja is a pofonokat a



drága embertársaitól. Jézus meghallgat, de nem engedi, hogy győztesek legyenek, akik kikezdték. Ilyen körülmények közt hirdeti: a főparancs a szeretet. Azt gondolom, hogy itt a csoportban egymás iránt, úgy-ahogy megvan a szeretet, de kifelé az embertárs felé, ott már hiányosságok vannak. Belátom, hogy nagyon nehéz sok embert szeretni. Ha az embernek olyan a vérmérséklete, sokan kinyitják a kezében a bicskát, még ha nem is szúr vele, csak gondolatban..., igen, tudjuk egymást bosszantani. A szeretet Isten és ember között oda vissza dolog, amit elválasztani sem lehet, mert senki sem mondhatja, hogy szeretem az Istent, de minden embert utálok. Amikor azt mondja, hogy minden embert szeretek, de Istent nem ismerem el, az elég furcsa, ez nem igaz, mert Isten van benne, és mástól nem kaphatja azt a rettentő nagy kegyelmet, hogy minden embert szeressen. Vannak, akik hitetlenek és verik a mellüket, hogy ők milyen jó emberek, és minden lényt..., embert szeretnek, különösen a macskákat, meg a kutyákat.

Az igazi szeretetről egyikünk sem tudja, hogy mi az. Tudom, az isteni szeretet annyival másabb, amit el nem tudunk képzelni, megérteni is képtelenek vagyunk, mert az emberek szeretete többnyire önző, családtagokra kiterjedő. Nézzük csak, pl. akinek van egy debil gyereke, azt is szereti, nem dobja ki, mert az ő gyereke. Mi Isten valóságához képest ilyen debilek vagyunk. Hazudunk, szavunkat nem tartjuk, nézünk ájtatosan az égre és közben markoljuk a földet, még akkor is, ha örök fogadalmunk van, mindent eljátszunk. Ha Isten nem szeretne ennyire, emberfelettien, már régen mondhatta volna hogy: fiam, tűnjél már el, soha többet nem akarlak látni. De nem fogja mondani. Ő tudja, hogy nem vagyunk abszolút értelemben véve normálisak. Emberi képre lefordítom: mi csak esetleg akkor tudnánk így viselkedni a többi emberrel, ha úgy gondolnánk, hogy nem normálisak vagy fejletlen gyereki szinten vannak. Ha normálisnak, emberi szinten lévőnek vennénk, nem tudnánk szeretni, ha minden rosszat elkövet.

Képzeld el, Isten tudja, miket művelünk, és még akkor is kivárja, hogy egyszer leveti ezeket az ember. Isten kivárja, hogy felhagyjanak a galádságaikkal, valamikor abba hagyják az ég felé való ökölrázásukat, Istennek van ideje...,

mert nincs idő Nála, Ő ki tudja várni, azt a kb. öt-tízmillió életet, mire hazatér az illető. Isten idejött közénk és elmondja ezt a főparancsot (is), ha ezt megtartanánk, akkor a legnagyobb béke lenne a földön és jólét. De nem, ennek mindig vannak kerékkötői, ez a negatív erő. Az ego, a pénzéhség, míg az emberben békétlenség van, addig jogos ez a főparancs adása, mert az Isten tudja, hogy ez az egy parancs megmentene mindent. Ez parancs! És nem tesz meg, mert fel sem fogják mit tesznek az engedetlenségünkkel. Általában személyválogatóak is vagyunk, van olyan ember, akiben önző módon csak saját maga felé van szeretet. Az emberek 70-80%-a személyválogató, valamennyi szeretet van bennük, de erősen szelektíven. Szeretem a családtagjaimat, szűkebb környezetemet, ha nem ártanak, akkor a barátaimat is, és azokat szeretem a földön, akik nem kellemetlenek, nem bántanak engem, ergo kritériumaik vannak, hogy kit szeretnek. Isten nem mondta a kritériumokat, csak mi tesszük hozzá, de adott 10+1 parancsot, ami egy „őrző-védő” korlát szerepet töltene be az életünkben. A parancsok betartása nagyon megkönnyítené a földi létünket, de nem teszi az emberiség túlnyomó többsége, mert ehhez sincs elég esze, és mert a gögjétől nem lát. Pedig Isten adta az alapvető munkavédelmi eszközt, életvédelmi eszközt, hogy tartsd meg a parancsot. Ha nem tartod meg a parancsot, el fogsz hullani, és vissza leszel tapsolva. Ez a szomorú, hogy azt sem fogják fel, hogy mire megy ki ez az egy parancs, ami a legfontosabb.

*Kis Enikő*



## HOGYAN ÓVJUK EGÉSZSÉGÜNKET EZEN A TÉLEN

Mindenki másmilyen alkat, másképpen étkezik (pl. van, aki csak húst hússal, mások vegánok), mások az öltözködési szokásaink, különféle orvoslási-megelőzési formák valók mindenkinek.

Ami közös: a hideg.

Arra is sokféleképpen reagálunk: van, aki csak a tél elején fázik meg egyszer, aztán tavaszig vidám és egészséges. Van, aki egész télen köhög, folyik az orra és fáj a torca. Van, akit minden nátha lever a lábáról, van, aki mindet elviszi mintegy mellel a két állás és gyereknevelés mellett.

Ezen a télen a szokásos megfázások és az influenzán kívül a koronavírus okozta áldatlan állapottal is szembe kell néznünk. Az influenza és a koronavírus is lehet nagyon megviselő külön-külön. Egy influenzára elkapott koronavírusos fertőzés, vagy akár fordítva ugyancsak megviselheti a legyengült szervezetet még akkor is, ha nem halálos kimenetelű.



Várhatóan a szájmaszk viselése nem csupán a koronavírusos fertőzéstől véd meg, hanem a többi, cseppfertőzéssel terjedő kórokozótól is. Aki nem hisz a szájmaszk viselésében egy apró, bárki által elvégezhető kísérletet ajánlanék neki: amikor ismerősével beszélget hosszabban, hangosítsa ki és tartsa maga elé a telefonját. Utána a lesötétített képernyőn figyelje meg, mennyi apró csepp nyoma marad ott – ezektől kíméli meg a szájmaszk használatával azokat, akikkel szóba áll.

Nyilván a maszk sem nyújt tökéletes védelmet, de akár 90%-ban is megvédhet a fertőzéstől, ha mindkét beszélgető fél viseli. Természetesen nem véd meg a saját kezünkkel magunkra kent kórokozótól, de nem is ez a szerepe. Szeretném megcáfolni azt a tévhitet is, hogy a maszk csak akkor véd, ha megtartod a távolságot is. Ez két külön dolog. Kellő távolságból már maszkot sem kell viselni, viszont, minél közelebb kerülünk egymáshoz, annál fontosabb, hogy óvjuk beszélgetőtársunkat a cseppfertőzéstől.

Viszont nemrégiben a szájmaszknak egy nem várt mellékhatásával kellett szembenéznem: a vonatokon, buszokon, boltokban, ügyfélszolgálatokon, ahol használni kell, nyilván meleg van, rendesen. A szánk eltakarásával az általunk kilehelt meleg levegő megreked a maszk alatt, és ha azt azonnal a hideg levegőre kilépve, mintegy fellélegezve lekapjuk, a jól bemelegedett manduláinkra szippantjuk rá a hideg levegőt: már készen is van a torokgyulladás vagy orrmandula gyulladás. Erre én azt találtam ki, hogy nem veszem le azonnal, hanem megvárom, míg szép lassan alkalmazkodom a kinti levegő hőmérsékletéhez.

Mit tehetünk, hogy a szervezetünk felkészüljön egy ilyen télre? Az immunrendszer karbantartásával elősegítjük, hogy a többi fertőzést is kevésbé súlyos betegség formájában vészelhessük át. A C-vitamin szerepe a betegségek legyőzésében nyilvánvaló. Ami talán kevésbé ismert, az, hogy a magyar népesség alapjáraton is meglehetősen D vitamin hiányos. Másrészt mára már legalább 30 tanulmány bizonyítja a D3 hasznosságát a covid-19 vírus legyőzésében: csökkenti a fertőzés kockázatát, a betegség súlyosságát és az elhalálozás esélyét is. A gyerekeknek 1-2000NE, felnőtteknek 4-5000NE-t javasolnak naponta. A történet persze azzal kezdődik, hogy feltöltjük a raktárainkat, utána elvileg kevesebb is elegendő lesz. Ne felejtjük el, hogy egy vitamin csak kiegyensúlyozott étrend mellett fejti ki megfelelően a hatását. Sok minden más ásványi anyaggal (kálcium, kálium, foszfor, stb.) és a többi létfontosságú anyaggal (vitaminok, nyomelemek) együtt tudja létrehozni a helyes egyensúlyt a szervezetben. Ami szintén fontos tudnivaló, hogy a D3, amit a patikában megveszünk, elővitamin. A szervezetünkben napfény hatására változik D-vitaminná. Sétáljunk a szabad levegőn, napsütésben, amikor csak lehetőségünk van rá.

Nagyon jó immunerősítő és élénkítő hatású a méhek által összegyűjtött virágpórák is. Sok aminosav, antioxidáns és gyulladásgátló anyag van benne. Keveset, kis kávéskanálnyit kell egyszerre fogyasztani belőle, lehet mézbe keverve, vagy magában, ki hogy szereti. A méhészt fel tud világosítani helyes használatáról, de annyit elárulhatok: ha aludni akarunk, délután ne vegyünk be belőle.

Egy másik házi praktika a különböző zöldségmagok csíráztatása, és a csírák fogyasztása, ami kissé macerálás ugyan, de olcsó és egyszerű. Mindössze egy csíráztató edénnyel, kevés maggal, vízzel és némi törődéssel rengeteg vitamint, ásványi anyagot és aminosavakat tartalmazó nagyszerű immunerősítő táplálékhoz juthat az ember. Ezenfelül számos gyógynövény vagy étrendkiegészítő segíthet a különböző kórokozók kivédésében a fokhagymától a halolajig, bizonyára minden kedves olvasónak megvan a maga külön bevált receptje, amelyet szívesen ajánl mindenkinek.

Van még egy nagyon káros tényező, amely a koronavírussal együtt belopózott az életünkbe, amely ugyan nem kórokozó, de szintén veszélyes lehet az egészségünkre. Ez az a félelem és stressz, ami a COVID járvány kapcsán éri az embereket a média és embertársaik részéről is. Egyrészt a félelem és stressz igazoltan immunrendszer gyengítő tényezők, egy kiegyensúlyozott, bizakodó, derűs lelki békében élő ember sokkal kevésbé fog megfertőződni illetve, ha elkapja a betegséget, könnyebben vészeli át, mint aki folyamatosan attól retteg, hogy elkapja és ebbe bele fog halni. Természetesen óvatosságnak kell lenni, védekezni kell a fertőzések ellen, de ebben is meg kell tartani az egyensúlyt. A jókedv, a vidámság és a szeretet a legjobb immunerősítő a világon.

## KERTÉSZET



Rizmayer Péter

### ÉDESAPÁM TANÁCSAI

Eljött a november eleje. A meteorológusok kemény, hosszú telet prognosztizálnak. Mindenszentekre virradóan a Nyírségben megdőlt a hidegrekord. Mindez arra figyelmeztet, hogy a még el nem végzett őszi munkákat (a szabadgyökerű fák és bokrok ültetését, lemosó permetezést stb.) sürgősen el kell végezni. Ezen munkák közé sorolom a művelt felületek felásását (homokos talajt nem szükséges), és a szerves trágyával vagy műtrágyával való ellátását. Városi környezetben kerttulajdonosként – nem szégyellem bevallani – az utcai fák hullott lombjait (kis-, finom levelűekét pl. ostorfa) is behordom, és beásom a műtrágyákkal együtt.

A feladatok felsorolásán túl a befektetett munka eredményeiről is kell, hogy említést tegyek.

Folytatom a termés betakarítását:

- Elkezdtém kiszedni a pasztinákat. Ez egy leveszöldség fajta. Nincs rovar ellensége, növénybetegségekre sem fogékony. Nagy húsos fehér gyökere van és illatos. A szakirodalom a sárgarépaéhoz hasonlítja, bár én a piacon láttam, hogy borsos áron fehérrépaként árulták.
- Kiszedtem a tormát. A méretes darabokat az új évre és húsvétra külön elvermeltem (piros krumplis hálókba rakva visszaültettem úgy, hogy a zsák szája a föld felett legyen), a vékonyakat visszaültettem.
- Elkezdtém a csicsóka kitermelését is. Fagymentes időben márciusig bezárólag a szükséges mennyiséget szedem csak ki. A kiszedés után hamar fonnyad, ha nincs szakszerűen tárolva.
- A tavaszcól bent hagyott téli sarjadékhagyma-tövek erősen osztódnak. Óvatosan lehet ezekből már friss zöldhagymaszárakat leválasztani.
- Javaslom a jövőre esedékes növényvédő szereket az idén felhasznált mennyiségek alapulvételével megvásárolni (évente 15-20%-kal drágulnak).

Varga Márta

### AQUILA HUMOR



- Nos uram, önt meg kell műteni – mondja az orvos.  
Mire a beteg:
- Azt nem. Inkább meghalok.
- Az egyik nem zárja ki a másikat.

Két kisgyerek betéved a Modern Művészetek Múzeumába. A nagyobbik megragadja a kisebbik karját:

- Gyere, gyorsan szaladjunk el, mert még a végén ránk fogják, hogy mi festettünk össze itt mindent!

\*\*\*\*\*

Ügyvéd: Kérem, írja le a vádlottat!

Tanú: Középmagas, bajszos, szakállas.

Ügyvéd: Férfi, vagy nő?

Tanú: Hacsak nem volt itt a cirkusz, férfire tippelek.

A súlyos beteg otthon fekszik az ágyában. Mellette van az orvosa, az ügyvédje, a felesége és a gyerekei. Egyszer csak a beteg felül, szétnéz, és mérgesen így szól:

- Gyilkosok, tolvajok, kurvák, szégyentelenek!

Aztán újból álomba merül. A doktor szólal meg először:

- Azt hiszem jobban van, felismert mindannyiunkat

-----  
Miért ülsz?

Két boltos beszélget az ötvenes években a börtönben:

- Te miért ülsz?

- Mert elfelejtettem kidekorálni a kirakatot Rákosi elvtárs születésnapján. És te?

- Én kidekoráltam ugyan, de Lenin meg Sztálin közé raktam Rákosi képét.

- És ez volt a baj?
- Nem. Elfelejtettem a kirakatból kivenni a "Nyomorultak"-at...

## Hirdetményünk, felhívásunk

### **Kérünk minden intelligens, nyitott embert, aki hazája érdekeit nézi, csatlakozzon tagnak az AQUILA Párthoz!**

Az AQP-nál közgyűlési határozat alapján, a belső keménység és tisztaság védelme miatt egy évig csak próbaidős önkéntes lehet mindenki, mielőtt rendes tag lehetne. Habár nálunk amúgy is mindenki önkéntes, pénz hiányában senkinek sem tudnánk egyébként sem fizetni. Így nem is ömlenek hozzánk a jelentkezők...

Kérjük, ha érez magában erőt ehhez az intelligenciát, becsületet és kitartást kívánó munkához, jelentkezzen tagjelöltnek, várjuk.

Az alapszabályunkat a honlapunkon megtalálja.

Üdvözlettel: Varga Péterné Márta elnök



Az **AQUILA Párt** 14.981-es számon 2013 márciusában jogerősen bejegyzett párt. Az AQP a kiábrándultaknak, igazmondásra és élhető Magyarországra vágyóknak a pártja, és nem szokványos pártként „pártoskodunk”! Elmondhatjuk, mi Isten akaratából az emberekért vagyunk. *Kérjük, tekintsék meg a honlapunkat – a részletes párt-programunk is ott olvasható:*

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

*Itt minden információt megtalálhat rólunk.*

### **Impresszum:**

Kiadó: AQUILA Párt, 1222 Budapest, Zakariás József u. 3.

Honlap: [www.aquilapart.hu](http://www.aquilapart.hu)

E-mail: [aquilapart@aqp.hu](mailto:aquilapart@aqp.hu)

Telefon: +36 20 – 327-47-93

Főszerkesztő/kiadó: Varga Péterné, AQP elnöke

Főszerkesztő helyettes: Szeibert Márton

Szerkesztők: Oroszi-Kuzmich Kinga, Márkus Edit

Lektorok: Varga Péterné, Szeibert Márton, Márkus Edit, Mészáros Gabriella, Marton Janka, Marton Krisztián, Oroszi-Kuzmich Kinga

Képi anyag szerkesztése: Varga Márta, Horváth Olivér

Az AQUILA Párt fogadó órái: szerda este 5-9-ig, péntek este 5-10-ig.

Telefonon bejelentkezve soron kívül is fogadjuk.

Tanulni vágyókat szeretettel várunk, tevékenységünk rendületlen.