



VILÁG
népünk

Keresztény szellemiségű
interregionális havilap

4-5. szám
2021. augusztus-
szeptember

REMÉNYE

„Várjuk a mi boldog reménységünket, a mi nagy Istenünk és üdvözítőnk, Jézus Krisztus dicsőségének megjelenését.”

(Titusz 2:13)

Századok öröksége

Nagyenyed

A város és a vár

Nagyenyedről minden kisiskolás hallott, ha nem előbb, hát akkor, amikor Jókai Mór: *A nagyenyedi két fűzfa* (1853) című elbeszéléssel találkozott. Napjainkban 17 ezer lakosából kb. 2300 a magyar, nagyrészüik református.

A Maros völgyében fekvő, bővizű, kellemes éghajlatú város Árpád-kori, ám az akkori település az 1241-42-ben bekövetkezett mongol invázió (tatárjárás) alkalmával elpusztult. IV. Béla király ezt követően, miként a Kárpát-medence egyéb helyeire is, szász *hospeseket* (vendégek,



A NAGYENYEDI TÍMÁR BÁSTYA ÉS A VÁRTEMPLOM TORNYA



A Szőcs és a Lakatos bástya

Tartalom

Világ Reménye

4–5. szám,

2021. augusztus–szeptember

Századok öröksége 1

Egészségünk:

Az öregedő szem 5

A D-vitamin 10

A növényi rostok 15

Otthon tanulás 22

Teremtés vagy evolúció? (1) .. 31

Gondolat 37

Gyermekoldal 40

Ifisarak 43

Erdélyi bibliaiskola (4. rész) ... 44

Figyelő: Hazugság-kavalkád.... 51

A Tízparancsolat (1. rész) 57

Kedves Olvasók! A nyári szabadságidőszak okozta kiesések miatt kénytelenek voltunk az augusztusi és szeptemberi számot összevonni. Szíves elnézésüket kérjük!

idegenek – latinul) hívott be. Ők építették fel újra Nagyenyedet.¹

Az első oklevelünk a városról 1293-ból való.

A XIV. századi, később többször bővített plébániatemplomot a XV. században, a folyamatos török veszedelem miatt várfallal vették körül. Ez a ma is álló, 35 ár kiterjedésű és nyolc védelmi tornnyal ellátott nagyenyedi vár. A tornyokat (avagy bástyákat), a többi erdélyi várhoz hasonlóan, a különböző iparos céhekre bízták, így hát a nevük ma is Csizmadia-, Szabó-, Mészáros-, Fazekas-, Szőcs-, (stb.) bástya.

A vár fölé 61 méterre magasló templomtorony eredetileg a vár őrtornya volt. A Reformáció korában, a XVI. század végén a reformátussá lett magyarok és a luther-

¹ Létezik egy másik Enyed is, ez Kisenyed avagy Szászenyed (Kleinenegidsdorf, Sângătin) Szeben megyében.

ránus szászok felváltva használták a templomot. (Egy kis evangélikus templom csak a XIX. század végén épült a régi mellé.)

A Nagyenyedet ért következő tragédia 1600 szeptemberében következett be. Ekkor a havasellvi Vitéz (II.) Mihály vajda, majd rá egy évre az Erdélyt több éven át rémuralomban tartó, Habsburg-zsoldban levő Giorgio Basta (1550–1607) olasz hadvezér seregei pusztították.

A jócskán elnéptelenedett városba Báthory Gábor fejedelem újabb telepeseket hozott. A város újjáépült, és II. Rákóczy György 317 hajdút is ide telepített, ám 1658 őszén, a fejedelem szerencsétlen lengyelországi hadjáratát követően, a város az őt üldöző török–tatár hadak bosszújának esett áldozatul.

1704-ben, a Rákóczy Ferenc-szabadságharc idején az erdélyi császári hadak parancsnoka, Rabu-

tin² adott parancsot a város felégetésére, elpusztítására. Ez a Rabutin különben rendkívül kegyetlen volt: számtalan erdélyi és magyarországi települést dúlt fel és rombolt le (pl. Tiszafüred, Karcag), lakosaikat lemészárolva.

Az utolsó, rendkívüli csapás a város életében 1849 januárjában következett be. A Habsburgok által fellázított román felkelők január 8. éjjelén rátörtek Nagyenyedre, kirabolták, felgyújtották, és akiket megfogtak, lemészárolták. Aki el tudott menekülni, megfagyott az erdőkben. A katonakorú férfiak a magyar forradalmi seregben szolgáltak, így hát jobbára nők, gyerekek és idősek voltak otthon.

A város ezután újból felépült. 1910-ben 8600 lakosából kb. 6500 volt magyar nyelvű, s ezen kívül majd kétezer román, és 160 német lakta a települést.

Jelenleg a vár felújítás alatt áll, a református vártemplom meg a váruddvar épületei nem látogathatóak.

A nagyenyedi kollégium

Bethlen Gábor fejedelem (1580–1629) 1622-ben kollégiumot alapított Gyulafehérváron. A már említett, 1658-beli események során a török–tatár seregek elpusztították Gyulafehérvárt, s a kollégium is leégett, miközben a diákok Kolozsvárra menekültek.

1662-ben I. Apafi Mihály fejedelem Nagyenyeden építtette

² Johann (Jean) Ludwig von Bussy-Rabutin (1642–1717), francia származású és az osztrákokhoz szegődött császári lovassági tábornok.



A római katolikus templom

fel újonnan az iskolát. Ám 1704-ben ez is, a teljes várossal együtt Rabutin labanc seregeinek ál-

dozatává vált. Pápai Páriz Ferenc (1649–1716) professzor, a kollégium rektora ekkor levélben fordult I. György angol királyhoz, segítségét kérve – ő pedig 1711-ben engedélyezte a gyűjtést Angliában. Így hát 1720–43 között „angol pénzből” felépült újból az iskola – ez ma az úgynevezett Ókollégium. 1759-ben pedig Árva Bethlen Kata (1700–1759) végakarata szerint könyvtára a kollégiumra maradt.

Másrészt, a labancokkal vívott 1704-beli harcban elesett nagyenyedi diákok emlékére 1896-ban emlékmű készült a Kápolnadombon levő sétaterén, mely ma is megtekinthető. Ezen események ihlették Jókai elbeszélését is.

1849 januárjának tragikus eseményeiben a kollégium leégett, és könyvtára elpusztult. 1850-ben indult meg újból a tanítás gyakorlatilag a romok között, 48 tanulóval. 1867-ben pedig az újra felépült is-



A kollégium főépületének utca felőli oldala



kolában már 1120 diák tanult.

Nagy-Románia kikiáltását követően 1921-ben az állam elkobozta a kollégium birtokvagyonának nagy részét. 1948-ban a teljes államosítás következett, míg 1975-ben betiltották az itt folyó magyar tanítóképzést, mely az 1989-es fordulatot követően újraindult. A református egyháznak kb. húsz évig tartó per során végül sikerült visszakapni az elvett épületet, és magyar állami megítthoni segítyek révén 2016-ra teljesen fel is újítani mindent. Neve ma: Nagyenyedi Bethlen Gábor Kollégium.

Neves diákjai közül megemlíthetjük Kőrösi Csoma Sándor (1784–1842) nyelvtudóst és utazót, Áprily (Jékely) Lajos (1887–1967) költőt és Sütő András (1927–2006) író.



Pápai Páriz Ferenc, Bethlen Gábor és I. Apafi Mihály mellszobrai a kollégium udvarán

Sajnos napjainkban az elmúlt évszázadok vérengző martalóca-inál is nagyobb veszély fenyegeti a neves intézményt: megsemmisülését már nem a rablás, fegyver, tűzvész és elnyomás, hanem a gyermekhiány okozhatja. Míg ezelőtt harminc évvel több mint

1200 diák tanult és lakott a hatalmas épületekben, ez év őszén már az óvodával és a tanító-óvóképzővel együtt is csak 524 gyermek és ifjú van beiratkozva.

Miközben hálát adunk Istennek a népünket ért áldásokért és próbákért, meg az Ő erejéből való számtalan újakezdésért, kérjük Tőle a valódi családszeretet újra-felángolását ifjaink, asszonyaink és férfijaink lelkében.

Források: hatartalanul.net/nagyenyed, a szenvedések varosa; bethlengabor.ro – Történelmünk fejezet; varak.hu/Nagyenyed-var; kronikaonline.ro/2021. május 6; Wikipedia oldalak, stb.

(J.E.)



A kollégium udvara



Egészségünk

Az öregedő szem betegségei

Első rész: A szürkehályog

Bevezető

A következő, 2-3 részből álló cikksorozatunkban látószervünk megbetegedéseiről fogunk beszélni. A szem, bár aránylag kicsiny szerv, mégis bonyolult szerkezetű. Épségét megőrizni egy életen át hálás feladat, hiszen tisztán és élesen látni egy valóságos áldás, aminek napjainkban az évek múlásával sajnos egyre kevesebben örvendhetnek. A szem gyengül az öregedés során, mint testünk más szervei is. Azon kívül egyéb betegségek vagy károsító tényezők is ronthatnak a szem állapotán. A továbbiakban röviden ismertetjük a szem szerkezetét és működését, majd belevágunk a legfontosabb – idős korról járó – szembetegségek leírásába.

Mai cikkünk a szürkehályog bemutatására terjed ki, következő számunkban pedig továbblépünk más szembetegségekhez.

A szem felépítése

A szemet mindannyian ismerjük, mint páros szervet, mely gömb alakú, állaga a teniszlabdáéhoz hasonlítható. A szemnek alapvető szerepe a látás megvalósítása. A szem középső fekete részét pupillának, vagy szembojártnak nevezik. Ez tulajdonképpen egy lyuk, amelyen keresztül a fény a külvilágból a szem belsejébe hatol. A szemgolyó hátulsó részén van az ideghártya, más néven a retina, mely felfogja a fényt

és továbbítja az ingert a szemidegen keresztül az agyba.

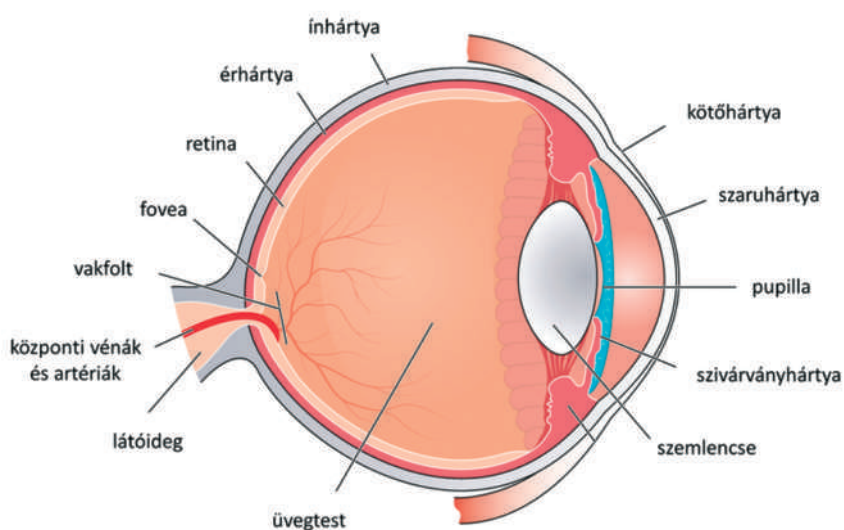
Fontos, hogy a külvilágról kapott képet a szem az ideghártyára összpontosítsa, azaz fókuszálja. A szem elülső részében található szemlencse képes arra, hogy formája módosulásával, mint domború lencse, a fényt a szem hátulsó részére – a retinára – sűrítse. A retinának az a része, melyre a kép leginkább összpontosul, a sárgafolt (macula lutea). Ezen rész idegvégződéseiben a leggazdagabb, ez a rész felelős leginkább a látásért.

A szürkehályog mibenléte (románul: cataractă)

A „katarakt” elnevezés a görög-ből ered, vízesést jelent. A régiekből úgy vélték, hogy az, ami a látást

elhomályosítja nem más, mint lecsorgó folyadék a szem belső részében, ami valamiért megalvadt, megkocsonyásodott. Előrehaladott állapotban a betegség látható jele a pupillán jelentkező szürke folt. A tudomány fejlődésével azonban sikerült megtudni, hogy mit is jelent ez a látást meggátoló szürke folt. Ez nem más, mint a szemlencse zavarossá válása az ottani szürke lerakódások következtében.

Míg egy normális szemlencse átlátszó, mint egy tiszta üveg, ezen betegség során a szemlencse meghomályosodik, zavarossá válik. Mivel a fény a szemlencsén keresztül jut be a szembe, ezért a szemlencse zavaros volta a látást károsítja. Csakhogy még nem sikerült teljesen feltérképezni ezen betegség biológiai mibenlétét. Egyik elmélet szerint a szemlencsében található fehérjék (proteinek) különböző okokból az évek során denaturálódnak* és ezen elváltozott fehérjék képezik azt a szürke lerakódást, ami miatt a fény nem tör át kellőképpen a szemlencsén.



A szem felépítése: a fény a szaruhártyán, majd a szemlencsén keresztül hatol be a szem belsejébe

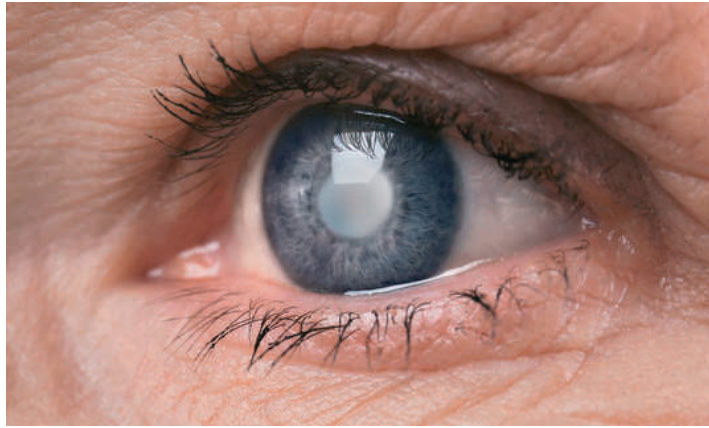


Milyen tünetek lépnek fel?

A szürkehályog az időskorra jellemző betegség, de gyakran már 50-60 éves korban fellép. Ugyanolyan mértékben érinti a férfiakat és nőket. Világviszonylatban a szürkehályogot tekintik a visszafordítható vakság leggyakoribb okának. Ha eddig nem említettük, akkor itt meg tesszük: ezen betegség előrehaladásával, ha mindkét szem érintett, végül is vakság alakul ki. Kezdeti tünetek: a látás élességének fokozatos elvesztése, a látás elködösödése. Egyes betegeknél gyakran megváltozik a színérzékelés – melegebb, tompább színekben látják a világot. A körvonalak elmosódnak, a szürkületi és az éjjeli látás különösképpen érintett. Az erős fény is homályos látást eredményez – egyeseknél éjjeli vezetés során vevődik észre, hogy baj van, vagy nappal állandóan állapot vagy napszemüveget hord

valaki azért, hogy minél kevesebb fény érje.

A szürkehályog nem jár fájdalommal, a szem nem pirosodik el, a látászavar progresszív, azaz idővel egyre rosszabbodó. Gyakran előfordul, hogy a betegség által meg-



Az előrehaladott szürkehályog szabad szemmel is megfigyelhető

változott szemlencse ideiglenesen jobban megtöri a fényt, így a betegek is egy ideig azt érzik, hogy tisztábban látnak közelre. Ez a feljavult állapot legtöbbször csak ideiglenes. Sok esetben a szürkehályog mindkét szemet érinti, ezek közül a legtöbb esetben az egyik szem mégis érintettebb, előrehaladottabb állapotban van, mint a másik.

Mik a szürkehályog kiváltó okai?

Leggyakrabban idős korban lép fel, nincs konkrétan megnevezhető kiváltó oka. Ezt öregkori szürkehályognak nevezik, és tulajdonképpen ez a formája az idős koraal járó betegségek kategóriájába helyezi ezt a kórt. Viszont orvosi kutatások eredményeképpen sikerült egynéhány tényezőre rávilágítani, melyek jelenléte megnövelheti a szürkehályog kialakulásának kockázatát. Más esetekben kimutatható egy bizonyos állapot, mely a szürkehályog kialakulását elősegítette.

Tehát, az időskori szürkehályog kialakulásával kapcsolatba hozták a következő dolgokat:

1. Alultápláltság – szegényebb országokban megfigyelték, hogy az alultápláltság során gyakrabban fordul elő a szürkehályog (valószínű, hogy a kellő alapanyagok híján a szemlencse regenerációja is hiányt szenved).



A szegénységben élők esetében a gyakori alultápláltság miatt a szemlencse könnyebben lesz hályogos, és az orvosi ellátás is nehezebb – ezért a harmadik világban sokan szenvednek a szürkehályogból származó vakság miatt. Szegénytelep Indiában

2. Rövidlátás, azaz miopia – megfigyelték, hogy az erősen rövidlátó egyéneknél korábban léphet fel e betegség.

3. Dohányzás, alkoholizmus – társadalmi szintű orvosi tanulmányok kimutatták, hogy ezek is növelik a szürkehályog kialakulásának kockázatát.

4. Cukorbetegség – azoknál, akiknél ez nincs megfelelően kezelve, hajlamosabbak a szürkehályogra.

5. Kortizolos kezelés – a hosszútávon történő ilyenfajta kezelés szintén hajlamosítja a szürkehályog kialakulására.

6. Szemsérülés – előzetesen történt számottevő szemsérülés esetén is kialakulhat a szürkehályog.

7. Sugárzás – az orvosi irodalom szerint a túlzott mennyiségű sugárzás, legyen az a napfényből jövő UV-sugárzás vagy orvosi sugárzás (például a fej szintjén történő rákkezelés esetén) is elősegíti a szürkehályog kialakulását.

Hogyan diagnosztizálják e betegséget?

Az előrehaladott szürkehályog egy laikus (nem szakképzett) embernek is feltűnik, ám kezdeti stádiumban a szemgyógyásznál diagnosztizálható. Egy szemgyógyászati rendelőben megtalálhatjuk a sötét szobát, ahol az orvos a különböző fényforrások segítségével a szembe világít, ezáltal megállapítva a kóros elváltozásokat. Egy szemgyógyászati konzultáció alkalmával a szem hátsó részeit is megvizsgálják (románul: *examinare fund de ochi*), ehhez szükség van a pupillatágító szemcseppekre.



A szemorvosi vizsgálat kimutatja a látászavar mibenlétét és sokszor a probléma kezelhető voltát is

Ezek azt eredményezik, hogy egy pár óráig az ember homályosan lát és nehezen tűri az erős fényt. Ezért gyakorlati okokból szemvizsgálat után a páciens várja ki a látásának a helyreállítását és ebben az időben kerülje az éleslátást igénybe vevő tevékenységeket, mint például az autózést. A szemgyógyászati vizsgálat (*examen oftalmologic*) nem fájdalmas.

Hogyan kezelik a szürkehályogot?

Mai napig nem találtak gyógyszerrel ezen betegség ellen, sebesítőleg viszont igencsak jól gyógyítják. A szürkehályog operációja az emberiség egyik legrégebbi idő óta alkalmazott műtété. „Hályogkovácsok” akadtak az idők során több helyen is. A Mikszáth-novellából ismert hályogkovács, Strázsa János (fiktív személy) tevékenysége is erről tanúskodik. Ő csizmaszárból kivett éles késsel gyógyította betegeit.

Fortélyuk legnagyobb valószínűséggel abban állt, hogy a

beteg szemlencsét felfüggesztő kicsiny inakat átvágták, majd a beteg szemlencsét lenyomták, hogy a pupilla újból átlátható, szabad legyen. Mások egy szűrőt végeztek a szemlencsén és a folyékony-kocsonyás anyagot, a szemlencse tartalmát kinyomták a szem külső kamrájába. A tudományos kutatás előrehaladtával elhagyták ezen eljárásokat, hiszen műtét után gyakoriak voltak a fertőzések.

Azt is meg kell említenünk, hogy a gyakorlatban sokan szemüveget vagy kontaktlencsét hordanak a jobb látás céljából. Amíg ezek a dolgok használnak, és javítanak a látás minőségén, jó megoldásként tekintendők. Önmagában a szürkehályog jelenléte a szemben nem okoz egyéb komplikációkat a látászavaron kívül. Mégis tanácsom az, hogy ha látászavart érzünk, ne habozzunk szakorvosi segítséget kérni. Gyakorlati szempontból köztudott, hogy minél előrehaladottabb egy szürkehályog, annál nagyobb a



műteti szövődmény (komplikáció) kockázata.

Mikor ajánlott a műtét?

Manapság a katarakt-műtét egy rutin-műveletté vált a szemgyógyászatban. Rendszerint jó eredménnyel jár. Sok esetben a műtét helyi érzéstelenítéssel vagy cseppekkel is elvégezhető, altatás nélkül.

Mikor mondható ki valakiről, hogy meg kell műteni? Elsősorban fontos, hogy a beteget mennyire sújtja a betegség. Egy olyan személyt, akinél a szemészeti vizsgálaton csak egy kevés lerakódást észlelnek a szemlencsében, de jól lát, nem kell alávetni a műtétnek. Mint már említettem, hosszú távon nem okoz a szürkehályog egyéb komplikációkat, önmagában csak annyira rossz, hogy a látást gyengíti. Ezért fontos, hogy ebből az irányból közelítsük a problémát. Ám, ha valakinek a mindennapjait egyértelműen megnehezíti, látása lényegesen lecsökkent, akkor a műtét ajánlott.

Egy másik kérdés, amit tisztázni kell – segít-e a műtét magán a látáson? Ennek tisztázására a szemet alávetik tüzetesebb szemészeti vizsgálatnak. Ha például a szem egy ugyancsak időskori megbetegedésben, makuladegenerációban (sárgafoltosrovadásban) szenved – mely betegség nem kezelhető – akkor a szürkehályog megműtésével nem segítenek magán a látáson, hiszen az egy másik betegség miatt gyenge.

Az érzéstelenítés fajtái

A műtét rendszerint 20-30 percet tart. Manapság az esetek túlnyomó részében nem szükséges kórházban éjszakázni a műtét után, hanem az operációt követő egy-két óra múlva már el lehet hagyni a rendelőt. Ami az érzéstelenítést illeti, legtöbbször helyi



Ez a középkori rajz is arról tanúskodik, hogy már a régiek is megkísérelték a szemet a szürkehályogtól megszabadítani

érzéstelenítéssel, injekcióval vagy érzéstelenítő szemcseppekkel dolgoznak. Természetesen olyan személyeknek, akik valamilyen okból kifolyólag nem viselik el a helyi érzéstelenítésű műtétet, a klasszikus narkózis is bevethető, kórházi kezeléssel, altatóorvosi vizsgálat, és mindazzal, ami evvel jár.

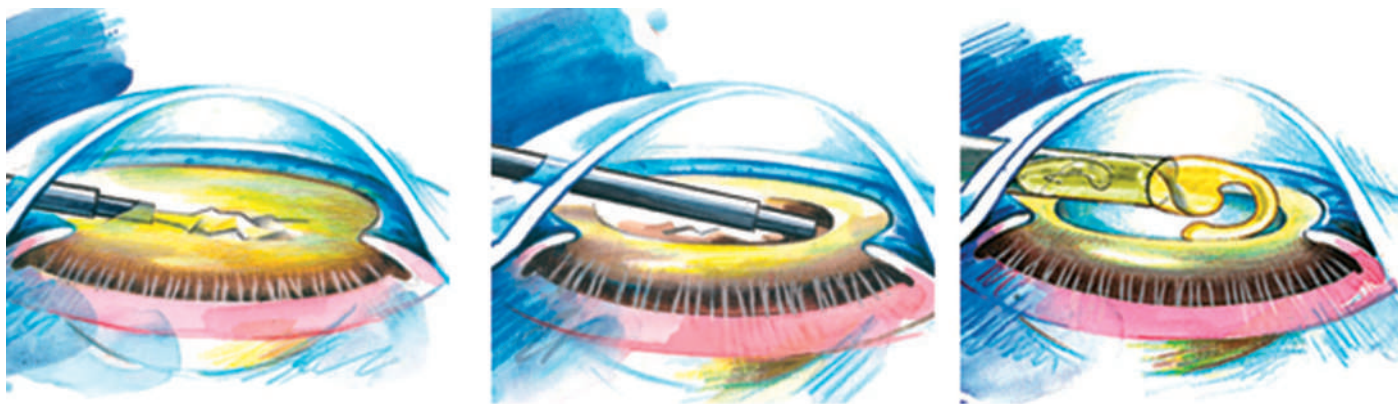
Visszatérve a helyi érzéstelenítéshez, két eljárás áll rendelkezésre – az injekciós vagy a szemcseppek által történő érzéstelenítés. A

tapasztalat kimutatta, hogy az injekciós érzéstelenítés jobban biztosítja a szem nyugalmi pozícióját. Ebben az esetben a szem mellé szúrnak, adott esetben a szembe is. Ez a szemizmokat és ezeknek idegeit valamilyen mértékben (ideiglenesen) bénítja. Ez azt biztosítja, hogy a szem az operáció során kevésbé mozog. Az injekciós érzéstelenítés során a pácienseknek kevésbé vannak szemfájdalmaik a műtét után. Viszont az injekció után nagyobb számmal jelennek meg helyi posztoperatív (műtét utáni) szövődmények, mint például kötőhártyagyulladás, vagy vérzés, vérömleny a szemben.

Ezek a szövődmények (komplikációk) jelentősen kisebb mértékben jelennek meg szemcseppek általi érzéstelenítés esetében. Viszont itt gyakoribbak a műtét utáni fájdalmak, illetve a beteg részéről egy jó közreműködést igényel, hiszen a szem pozícióját a műtét alatt a páciens maga irányítja tudatosan. Ez egy bizonyos önfegyelmet igényel a páciens részéről, ezért a szemcseppek érzéstelenítés nem mindenkinél a megfelelő eljárás. Az érzéstelenítés típusa különben nem befolyásolja a műtét utáni látás minőségét.

Hogyan történik maga a műtét?

Egy kis koncentrikus vágást végeznek a szaruhártya mentén, majd ezen keresztül behatolnak a szemlencse elülső hártáján keresztül a szemlencséhez. Itt egy speciális kis gépezettel előállított



Műtéti fázisok: 1. A szemlencse tartalmának felaprítása 2. Majd ennek szemlencse burkából való kiszívása 3. Új lencse beillesztése

ultrahangok segítségével a kocsonyás-szilárd halmazállapotú tartalmat apró darabokká zúzzák, majd ezeket egy szívó segítségével a szemlencse burkából kiszívják. Ezután ebbe a burokbába beültetnek egy ilyen célra előkészített lencsét, amit a beteg élete végéig magában hordoz. Sok esetben a vágás oly kicsiny a szemben, hogy nincs szükség varratra.

Az operáció tudományos neve – *phakoemulsificatio* (phakos – lencse, emulsificatio – emulgeálás**). Ugyanezt célozza meg a lézeres műtét is. Ezen műtét során lézer segítségével végzik a vágást és a szemlencse tartalmának összeaprítását is. A tanulmányok azt mutatták ki, hogy a kétféle műtét ugyanolyan hatékony, nem találtak hosszú távú különbségeket a két technika között.

Műtét utáni eredmények

Tíz emberből kilenc tisztábban lát a műtét után, mint annakelőtte. A látás javul, úgy a közeli,

mint a távollátás; ugyanez a helyzet a szürkületi látás esetében is. Néha a látás csak fokozatosan ja-



Egy sikeres műtét jelentősen javítja a látást és az életminőséget.

vul az operáció után. Műtét utáni szövődményként megemlítendő a posztoperatív szürkehályog. Ez ugyanolyan tünetekkel jár, mint egy szokványos szürkehályog. Az történik, hogy a szemlencse megmaradt hátulsó burkában is kóros lerakódás képződhet, ami tulajdonképpen ugyancsak egy szürkehályog. A becslések szerint 5-10 páciensnél jelenik meg a 100-ból. Lézeres kezeléssel ez is jól gyógyítható.

Köszönöm, hogy eddig türellemmel veigkísértek. Következő

számunkban folytatjuk további szembetegségekkel. Addig is kívánok minden kedves olvasónak jó egészséget!

Megjegyzések:

***Fehérjék denaturációja** – ezen folyamat egyik legmindennapibb példája az, amikor főzés során a folyékony tojásfehérje szilárd tojásfehérjévé válik. Kémiai szinten ez is a tojásfehérjében levő fehérjék (proteinek) a hő hatására történő denaturációjának köszönhető. A denaturáció tehát egy fehérjékre jellemző kémiai folyamat, amely során ezen anyagok egy külső hatás eredményeként természetükben (de-naturálás) megváltoznak. A mi esetünkben a szemlencsében levő elváltozott fehérje nem ereszti át úgy a fényt, mint azelőtt természetes állapotban.

****Emulgeálás** – egy olyan művelet, amely során két egymásban nem oldódó folyadékot oszlatnak el egymásban azért hogy egy egységes anyagot képezzenek – ezt nevezzük

emulzióknak. Emulzióként tekinthető például a tej, melyben a zsír és a víz egymásban eloszlatva egy egységet képez. Idővel szétválják egymástól. Emulzió a vaj, a margarin, a teljes fagylalt és a majonéz is. A műtétet azért nevezték el így, mert a finom szerkezetű eny-

hén kocsonyás szemlencsében a szilárdabb lerakódásokat egy folyékony masszává aprítják, azaz ebben a kontextusban emulgeálják.

Magyar-román szótár:

- ❖ szemlencse – cristalin
- ❖ szaruhártya – cornee

- ❖ kötőhártya – conjunctivă
- ❖ szivárványhártya – iris
- ❖ ínhártya – scleră
- ❖ szemgyógyászat – oftalmologie

Dr. Rupárcsics Arnold,
rezidens orvos, Pforzheim,
Németország

A D-vitamin (Első rész)

A **D-vitamin** vagy **Kalciferol**, bár vitaminnak van nevezve, több mint egy egyszerű vitamin. A D-vitamin egy igen széles hatáskörű előhormon (szterol származék), mely közvetlenül vagy közvetve befolyásolja bizonyos hormonok és sejtek működését, nem utolsósorban az emberi génállomány kb. 6-10 százalékának, vagyis nem kevesebb, mint 2000 génnek a megnyilvánulását.

A D-vitamin tulajdonképpen a Nap ajándéka. Régóta tudjuk, hogy a D-vitamin nagyon fontos az egészség megőrzése szempontjából. A D-vitamin egy részét a táplálékból nyerjük (növényekből: *ergokalciferol/D₂-vitamin*, és állati eredetű táplálékokból: *kolekalciferol/D₃-vitamin* formájában). A táplálékokból nyert D-vitamin napi szükségletünknek mindössze 10-20%-át fedezi.¹ A D-vitamint, a többi vitamintól

¹ A legjobb növényi D-vitamin forrást a gombafélék jelentik. Másrészt a D-vitaminnal dúsított növényi élelmek is rendelkezésünkre állnak, úgymint pl. a dúsított növényi tejek (szója-, rizs-, mandulatej), dúsított gabonapelyhek, dúsított narancslé. Ugyanakkor az alapot a bőrünk napfénynek való kitettsége, és a téli időszakban a szintetikus pótlás (tabletták, cseppek formájában) biztosíthatja.

eltérően, az emberi szervezet is elő tudja állítani *7-dehydrocholesterinből* – a bőrben, ultraibolya (UVB) sugarak hatására. Ezért a D-vitamint nyugodtan tarthatjuk a Nap ajándékának.

Akár a táplálék által kapjuk, akár a bőrben szintetizálódik, a D-vitamin egy sor **átalakuláson megy át**. Fehérjéhez kötődve a májba jut, ahol a D₂ és D₃-vitamin egyaránt hidroxilálódik, s 25-hidroxi-D vitaminná (*kalcidiol*) alakul. A 25-OH-D újra fehérjéhez kapcsolódik, s ismét a keringésbe jut. A kalcidiol a szervezet tartalék D-vitaminja, több héten át kering a vérben. Ezt határozzák meg a laboratóriumban.

Amikor szükség van rá, megtörténik a második hidroxilálás a vesékben vagy más szövetben, így jön létre a *kalcitriol* vagy 1,25-dihidroxi-D-vitamin. A kalcitriol a szteroid hormonok közé tartozik, a Cortizol, Aldosteron, Testosteron, Est-

radiol, és a Progesteron mellett. A kalcitriol szervezetünknek talán egyik legcsodálatosabb tulajdonságokkal rendelkező hormonhatású anyaga. A kalcitriol újból fehérjéhez kötődik, és így jut ismét a vérkeringésbe. A kalcitriol, bár nagyon aktív forma, azonban nem stabil, csak egy napig kering a vérben. A D-vitamin egy része kiválasztódik az epével és a vizelettel.

A D-vitamin szerepet játszik az egész szervezetben, kezdve a csontok egészségétől az agy egészségéig. Nemrég még úgy tudtuk, hogy az emberi szervezetben a D-vitamin (kalcitriol) receptorai a csontokban, vesékben



Amerikai D-vitamin tabletták



és bélben található. Az újabb kutatások szerint a D-vitamin receptorok (DVR) behálózzák szervezetünk minden részét, beleértve az idegsejteket is. Az 1980-as évek vége felé kb. 35 szövetben mutattak ki D-vitamin receptort: (pajzsmirigy, mellék-pajzsmirigy, mellékvesék, vesék, agyalapi mirigy, emlőmirigy, szív-érrendszer, agy, tüdők, emésztő rendszer, máj, hasnyálmirigy, ízületek, csontvelő, prosztata, here, petefészek, zsírszövetek, vérben levő fehérvérsejtek, bőr, haj, stb. szintjén).

A D-vitamin aktív formája (1,25-dihidroxi-D-vitamin) serkenti a szerotonin termelődését. Részben ezzel magyarázható, hogy a D-vitamin hatásos a depresszió kezelésében. A schizofrenia is kapcsolódik a D-vitamin-hiányhoz. Egy vizsgálatban kiderült, hogy a várandós nők és a gyermekkori D-vitamin fogyasztás elválaszthatatlan az agy fejlődésétől és a mentális működés fenntartásától a későbbi korban.

Azok a betegek, akik előrehaladott krónikus veseelégtelenségben szenvednek, nem tudják a D-vitamin aktív formáját előállítani megfelelő mennyiségben. Ezek a betegek az 1,25-dihidroxi-D-vitaminra, vagy valamelyik analógjára, a szedésére szorulnak, hogy támogassák a kalcium anyagcseréjüket, csökkentsék a vesebetegség tüneteit és szabályozzák a mellékpajzsmirigy hormon szintjüket.

D-vitamin receptorok vannak az izomsejtekben is, ahol a vitamin szabályozza az izom fejlődését és összehúzódását. Hiánya izombántalomhoz (myopathia) vezet. Michael F. Holick, a világ egyik vezető D-vitamin szakértője izomgyengeségre általában D-vitamint javasol, mert a harántcsíkolt izmok megfelelő működé-



A D-vitamin napfény hatására képződik a bőrünkben

séhez fenn kell tartani a megfelelő D-vitamin szintet.

Az immunrendszer sejtjei szintén rendelkeznek kalcitriol receptorral, ami magyarázza a D-vitamin rákellenes hatását.

A zsírszövetek szerepe. A zsírszövetek szintén rendelkeznek D-vitamin receptorral. Ha a szervezetben magasabb a D-vitaminszint, a zsírszövet aktivitása nő (több kalóriát égetnek el). A zsírszövet nem egy passzív zsírtömeg, ahogy sokan gondolják, hanem aktív szerepe van abban a folyamatban, melynek során étkezéskor az agyunkba eljut az üzenet, hogy jóllaktunk és ideje felállni az asztaltól. Amikor jóllaktunk, a zsírszövet kiválasztanak egy leptin nevezetű hormont, amely az étvágy ellenőrzéséért felelős. D-vitamin hiányos személyeknél a leptinszint is alacsony, az eredményt pedig könnyű sejteni: növekszik a testtömeg, és ezzel fokozódik a 2-es típusú cukorbetegség kockázata is.

A D-vitamin tárolódik a zsírszövetekben, azonban minél nagyobb fokú az elhízás, annál nagyobb a D-vitamin deficit kockázata. Ez azért van, mert bár a zsírszövet magába szívja a D-vitamint, de visszatartja azt. Így a D-vitamin a zsírszövetekben marad, amit a szervezet nem tud felhasználni.

Ehhez hozzáadódik az, hogy az elhízottak kevesebbet tartózkodnak a napon, hajlamosak több időt tölteni a lakásban, mint a normális testsúlyúak. Érthető, hogy gyakoribb náluk a D-vitamin-hiány, melynek tüneteiből adódóan – izom- és csontfájdalom, fáradtságérzet, általános gyengeség – még inkább hajlamosak elhanyagolni a mozgást. És, ha már egyszer belekerültek ebbe az ördögi körbe, minden esélyük megvan a további súlygyarapodásra, ami súlyosbítja helyzetüket.

Dr. Michael F. Holick egyik kutató programja során túlsúlyos és normális súlyú egyéneket ugyanolyan mértékű B-típusú ultraibolya sugárzásnak vetett alá. A túlsúlyos személyeknél a D-vitamin

vérben mért szintje csupán 45%-os növekedést mutatott, az átlagos alkatúakhoz képest (100%). Azt a következtetést vonta le, hogy az elhízottak napi D-vitamin-szükséglete akár kétszerese is lehet a normális testsúlyú emberekének.

Úgy tűnik, hogy az aktív D-vitamin közvetlenül hat a zsírs sejtekre, serkenti azok anyagcseréjét (több kalóriát égetnek el) és javítja az inzulin-érzékenységet, ami nagyon fontos az elhízás és a 2-es típusú cukorbetegség kockázatának a csökkentésében. A hasnyálmirigy inzulintermelő sejtjei szintén rendelkeznek calcitriol receptorral.

A D-vitamin aktív formája serkenti az inzulin-termelést. A D-vitamin deficit megnehezíti a vércukorszint ellenőrzését, mivel el van nyomva a hasnyálmirigy inzulintermelése, és fokozódik az inzulinrezisztencia. A tanulmányok arra utalnak, hogy úgy a férfiak, mint a nők esetében, azoknál, akik D-vitamin adalékot



A gombák a D-vitamin természetes, növényi forrásai. Róka gomba

használtak, 33%-kal csökkent a diabétesz kialakulásának a relatív kockázata.

A diabétesz legsúlyosabb formája azonban az 1-es típusú diabétesz. Jelenlegi kutatások szerint azok a gyerekek, akiknek megfelelő a D-vitamin szintjük, kevésbé fogékonyak a vírusos és bakteriális fertőzésekre. **Tudományos adatok arra mutatnak, hogy az 1-es típusú diabéteszt egy vírusos fertőzés kezdeményezi,**

amit egy olyan autoimmun válasz követ, amely elpusztítja a hasnyálmirigy inzulin-termelő sejtjeit. Egy finn tanulmányban egy gyerek-csoportnak első életévében naponta 2000 NE D-vitamint adtak, majd 31 éven át követték (megfigyelés alatt tartották) őket, s kimutatták, hogy 80 százalékkal kisebb volt náluk az 1-es típusú diabétesz kialakulásának a kockázata.

A D-vitaminszint kapcsolatban van több rákos megbetegedés kockázatával. Ezek közül megemlíteném a D-vitamin összefüggését az emlőrákkal, a prosztatarákkal, valamint a vastagbélrákkal.

A D-vitamin és az emlőrák közötti kapcsolatról végzett statisztikai adatok megdöbbentőek: azoknál a nőknél, akiknek az emlőrák megállapításának a pillanatában D-vitamin hiányuk volt, 75%-kal nagyobb volt az emlőrákból adódó elhalálozás kockázata, mint azoknál, akiknek a D-vitamin szintjük normális volt. A D-vitamin hiányban szenvedőknél pedig az áttét kockázata is 94%-kal nagyobb volt. Dr. Esther John, az általa vezetett tanulmányból arra a következtetésre jutott, hogy a napfényen tartózkodás és a D-vitaminban dús étrend jelentősen csökkenti az emlőrák kockázatát.

A **prosztatatarák**, mely minden férfi rémálma, mivel a műtéti beavatkozás gyakran impotenciát eredményez, a szívinfartus és a tüdőrák után, a harmadik halálzási ok. Újabb felmérések szerint összefüggés van a prosztatatarák kialakulásának kockázata és a napon tartózkodás hiánya között. Amikor a napon tartózkodás



Halolaj kapszulák. Főleg a tökehalfélék májából, de egyebekből is, pl. cápából és laphalból vonják ki a D-vitaminban természetes módon gazdag olajat, melyet átdolgoznak, és tovább dúsítanak.

A vizek szennyezettsége miatt azonban a mérgező anyagok a halolajban is jelen lehetnek, ezért nem a legjobb számunkra.

megfelelő, a kockázat – a napon tartózkodással arányosan – 66%-ig csökken.

Egy kétéves felmérés alapján, azoknál a prosztatatarákban szenvedő betegeknél, akiknek naponta 2000 NE D-vitamint adtak, 50%-kal csökkent a PSA (prosztatá specifikus antigén) szint, mely a prosztatatarák előfordulásának/súlyosbodásának a mutatója.

A bostoni Dana-Farber Cancer Institute egyik tanulmánya szerint, melyet 2008-ban tettek közzé, a **vastagbélrákkal** diagnosztizált betegeknél, az emelkedett D-vitaminszint 48%-kal növelte a túlélési esélyt. A kutatások most is folynak, és rövidesen újabb eredményeket fogunk megtudni.

Szoros kapcsolat van a D-vitamin és a szív-érrendszeri megbetegedések között: A keringési rendszerben a D-vitamin főként a vérerekre és a szívizomra hat. A vérereket bélelő laphámsejtek, valamint a szív izomsejtjei is rendelkeznek kalcitriol receptorral. Nem meglepő tehát, hogy

egyre több tanulmány igazolja a D-vitamin hiány szerepét két szív-érrendszeri betegség: a magas vérnyomás és a szívelégtelenség megjelenésében.

A magas vérnyomás előfordulása gyakoribb az Európa és Amerika északi részén élőkénél, vagyis ott, ahol a napfénynek való kitettség kisebb. Egy tanulmány szerint azoknak a pácienseknek, akik három hónapig UVB sugaraknak voltak kitéve, 180%-kal nőtt a D-vitamin szintjük, s a szisztolés és diasztolés vérnyomásuk egyaránt 6 Hgmm-rel csökkent (egy vérnyomáscsökkentő szer alkalmazása is hasonló eredménnyel jár). A pácienseknek egy hasonló csoportja UVA sugaraknak volt kitéve, amely nem segíti a D-vitaminképzést a bőrben. Ezeknek a vérnyomása változatlan maradt a három hónapi tanulmány alatt.

A Harvard Egyetemen ápolók körében végeztek vizsgálatot. Megállapították, hogy az alacsony D-vitamin szinttel rendel-

kező nőknél (17 ng/ml, 42 nmol/L)² 67 százalékkal volt nagyobb a magas vérnyomás kockázata az optimális D-vitamin szintűekéhez viszonyítva.

Egy másik tanulmányban, melyet idős nőkön végeztek, akiknek D-vitamin táplálék-kiegészítőt adtak, a szisztolés vérnyomásuk 9,3%-kal, a pulzusuk pedig 5,4%-kal csökkent. A szapora pulzus növeli a szívbetegségben való elhalálozás kockázatát, így a pulzus csökkentése védi a szívet.

A szívelégtelenség olyan állapot, amikor a szív nem képes fenntartani a vérkeringést a szervezet szükségleteinek megfelelően. Ez számos szívbántalom utolsó szakaszában jelenik meg, és súlyos egészségügyi problémát jelent a fejlett országokban (ahol a becslések szerint a lakosságnak 1-2%-át érinti). Úgy tűnik, hogy az alacsony D-vitaminszint elősegíti a szívelégtelenség előállítását. Egy tanulmányban úgy találták, hogy a szívelégtelenségben szenvedők 25-hidroxi-D szintje 34%-kal ki-

² ng: nanogramm, nmol: nanomól



A napfény hiánya és a szegényes táplálkozás okozták a csontok gyermekkori betegségét, az angolkórt. Gyerekek a XIX. századi London egyik szegénynegyedében

sebb volt azoknál, akiknek nem volt szívelégtelenségük. Ebből azt a következtetést lehet levonni, hogy a szívelégtelenségben szenvedőknek elégtelen D-vitamin szintjük van, ami a betegség egyik oka lehet.

Egy másik tanulmány szerint, amit szintén szívelégtelenségben szenvedőkkel végeztek, azt találták, hogy e betegség súlyossága fordítottan arányos a vérben talált D-vitamin szinttel. D-vitamin adása után (parenterálisan³ adtak 1 α -D₃-vitamint) enyhén javult a szív funkciója. Ugyanakkor megfigyelték, hogy a D-vitamin deficittel rendelkező fiataloknál

³ Parenterálisan: azaz infúzió keresztül, perifériális vagy központi vénába, egyenesen a vérbe juttatva.

nagyobb a szívelégtelenség kialakulásának a kockázata, mint azoknál, akiknél ez a hiány nem állt fenn.

Az agyi érkatasztrófát vagy szívizominfarktust szenvedett betegeknek is szükségük van D-vitaminra. Azoknak a férfiaknak, akiknél a vér 25-hidroxi-D-vitamin szint 15 ng/ml-nél kisebb, 2,4-szer nagyobb kockázatuk van a szívizominfarktusra.

Ezek a tanulmányok arra hívják fel a figyelmünket, hogy a magas vérnyomásban és szívelégtelenségben, vagy egyéb szívbetegségben szenvedő betegeknek legyünk tekintettel erre a tényezőre.

Tény az, hogy D-vitamin szükséges ahhoz, hogy a kalcium le-

rakódjon a csontokba. Egyesek arra következtettek, hogy egyéb szervek elmeszesedését is elősegítené a D-vitamin. Ez azonban nem igazolódott be. Egy népeségi tanulmány során, amelyet ischaemiás szív-érbetegségre mérsékelten és fokozottan hajlamos pácienseken végeztek, fordított összefüggést találtak a vér kalcitriol szintje és a kiterjedt érlemeszesedés között. A tanulmány alapján inkább a D-vitamin hiánya okoz érlemeszesedést és nem a többlete. Fontos, hogy csökkentsük az érlemeszesedést, mivel a szívbetegség általi elhalálozás kockázata az érlemeszesedés mértékével arányosan nő.

Jobb megelőzni, mint kezelni. Akár ellenőrizzük a D-vita-



Bármely évszakban a természetben való tartózkodás a természetes gyógyhatások kombinációját – napfény, tiszta levegő, testmozgás, lelket felvidító tájak – fogják nyújtani számunkra. (Fogarasi-havasok, Bălea-tó)



min-szintet, akár nem, a magas vérnyomásban vagy szívbetegségben szenvedőknek a kezelésében szerepelnie kellene a D-vitaminnak is. Amennyiben nincs meg a napozás lehetősége, a nyári időszakban is naponta minimum 1 000 NE D-vitaminra van szükség, de jobb, ha naponta 2000 NE D-vitamint kapnak.⁴ Ez a megelőzés érvényes minden felnőtt lakosra, nemcsak a szív-érrendszeri betegekre nézve.

A megelőzésben nagy szerepe van a D-vitaminadagolásnak. Felnőtteknek napi 2000-3000 NE D-vitaminszedést, a túlsúlyosak és a rákban szenvedők számára napi 4000 NE D-vitamint ajánlanak a kutatók. A hideg évszakokban ennél nagyobb mennyiségre van szükség.

Sokan zsúfolt nagyvárosokban laknak. A városi élet rendszerint kevesebb napfénynek való kitettséggel jár. Emellett a por és egyéb

levegőszennyeződések részben kiszűri az UV sugarakat.

Angliában, az iparosítás korszakában, mivel sok volt a ködös és felhős idő, a kevés napfény következtében sok csecsemő és kisgyermek szenvedett angolkórban, mely főleg a hosszú csontok deformálódásával jár. Akkor még nem ismerték a D-vitamint. Ma már a D-vitamin hozzáférhető és elég olcsó.

Nagyobb lehet a hiány a hideg időszakban, valamint az északi és déli sarkok közelében tartózkodóknál. A sötét bőrűek D-vitaminszükséglete szintén nagyobb. Meglepő eredményt jelent meg egy nemrég végzett tanulmányban (USA, NHANES tanulmány, 2016). E tanulmány szerint a sötét bőrűek (afro-amerikaiak és hispánok) több mint 90%-ának, míg a világos bőrűek 75%-ának van D-vitamin hiánya. Az érintettek száma duplája annak, mint ami a 10 évvel korábbi statisztikában szerepel.

Egyik magyarázata lehet az elhízás növekvő aránya. A zsírszövet ugyanis a vérből magába szívja a D-vitamint és visszatartja azt. Bármilyen legyen a magyarázata, a helyzet eléggé aggasztó, és valószínű, hogy a helyzet a mi vidékünkön sem jobb.

Az emberek gyakran elfelejtenek örülni Isten ajándékainak. Így van ez a napfényvel is. Több mint 110 évvel ezelőtt egy ismert keresztény egészségnevelő ezt írta:

„A tiszta levegő, napfény, mértékletesség, pihenés, testgyakorlás, helyes étrend, tiszta víz, az Istenben való bizalom, ezek a valódi gyógymódok.” (Ellen G. White, *A nagy Orvos lábnymán*, 1905, 127. o.)

(Folytatjuk)

Dr. Ősz Tibor, orvos,
mikrobiológus,
Mezőfele (Maros megye)

⁴ NE: nemzetközi egység

A növényi rostok

A rosthányos táplálkozás miatti betegségek: székrekedés, aranyér, divertikulózis, vastag- és végbélrák, cukorbetegség

Mi is az élelmi rost?

Régebben csak ballasztanyagokként ismerték őket, és nem sok értelmüket látták, mivel ezek az anyagok a növények – gabonafélék, zöldségek, gombák, gyümölcsök, hüvelyesek, magvak és diófélék – *meg nem emészthető részeit* jelentik. Addig úgy gondolta az orvostudomány, hogy egészségünk szempontjából főleg csak a *fehérjék*, – pél-

dául a húsban, tejtermékben, tojásban, babfélékben levők, – a *szénhidrátok* – úgymint a keményítő vagy cukortartalmú élelmek, – a *zsírok* – ezek is lehetnek növényi vagy állati eredetűek –, és ezeken kívül még a *vitaminok* és *ásványi anyagok* bírnak jelentőséggel.

Az utóbbi évtizedekben azonban rádöbbenek ezen anyagok hasznos voltára, s azóta kiterjedt

kutatómunkát folytattak e téren, melynek eredményei ma már határozottan a rostos táplálkozásra való rátérést sürgetik.

Az élelmi rost számos, meg nem emészthető anyag gyűjtőneve, mely anyagok két csoportba oszthatóak: oldódó (puha) és nem oldódó (durva) rostok kategóriájába. A finomítatlan növényi élelmek – teljes értékű gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök, hüvelyesek, magvak és diófélék – általában mindkét fajtájukat tartalmazzák, csak hogy különböző arányban. Az állati termékek – hústermékek, zsír, tejtermékek, tojás – nem tartalmaznak, és nem is tartalmazhatnak növényi rostot.



Rostban gazdag élelmek

Hogyan segít a rost?

Székrekedés

Az elfogyasztott és a gyomorból továbbjutó élelemnek több méterre kell haladnia a vékony és vastagbél kacskaringós útjain, míg végül kiürül, és mindennek a bélizmok automatikusan történő, *perisztaltikus mozgása* révén kell végbemennie.

Csak hogy: ha az illető étkezés során kevés, avagy semmi rostot sem vittünk be – például fehér kenyeret ettünk felvágottal és sajttal, vagy fehér laskát túróval, anélkül, hogy ezekkel együtt minél több zöldséget vagy gyümölcsöt fogyasztottunk volna – akkor ez az élelmi adag nehezen fog végighaladni a belek útján. Miért? Azért, mert a nedvességet magukba szívó, és a tovább lökhető szerkezetet biztosító rostok nyújthatnák a béltartalomnak mind a tartását, mind a gyors továbbjutás lehetőségét, csak hogy ezek hiányoznak. Egy magyarországi dietetikus professzor illusztrációja szerint, a rost úgy működik, mint a vagonok ütközői: a mozdony megtolja a vagonokat, és azok hosszú sora egymást lökve továbbhalad.

Tranzitidő

A fent említettek értelmében *a tranzitidő* (azon időtartam, mely a bizonyos élelmi adag elfogyasztása és szervezetünkbeli való eltávoztása között mérhető) az ideális 24 óra helyett több napra, vagy akár egy hétre is megnőhet. Az ilyen helyzet állandó székrekedéses állapotot jelent. Ez sajnos saját tapasztalatom is volt: fiatalabb korban a rosthányos, állati termék és fehér liszt alapú táplálkozás miatt 1-2 hetes székrekedéseim is voltak, melyek, az Úr kegyelméből ma (ha betartom a helyes étkezés szabályait) már a múltéi.

Ugyanakkor ne feledkezzünk meg a bőséges víz- és folyadékbevitelről sem, amit a rostok magukba szívhatnak: ez elengedhetetlen nem csak a bélrendszer, ha-

nem a teljes szervezet hatékony működéséhez is. Itt említendő meg a bőséges testmozgás és a rendszeres, fegyelmezett életprogram szükségessége.

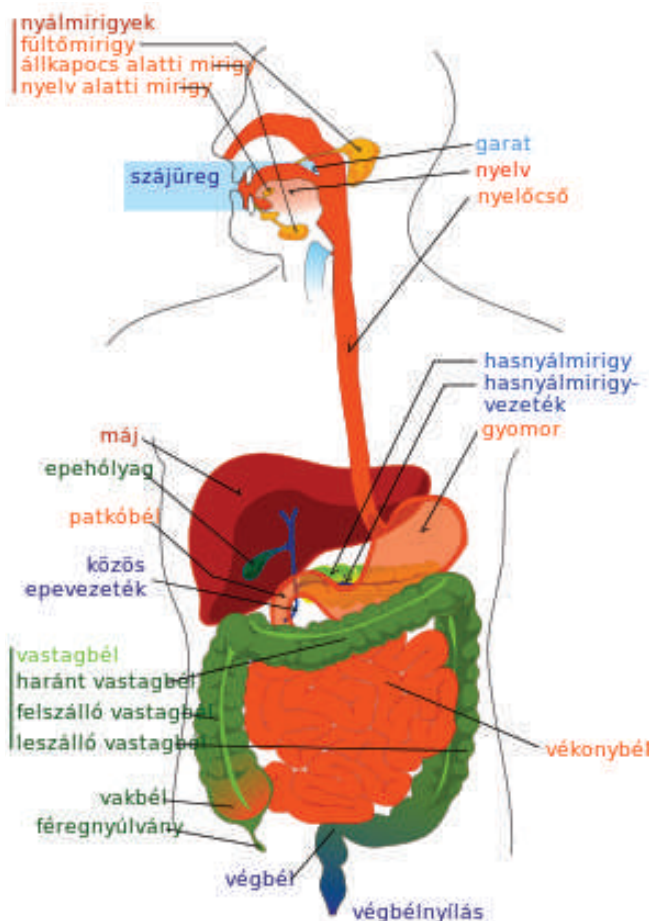
Figyelem!

Kávét, koffeint

A bélizomzat által végzett perisztaltikus – beleket végig masszírozó – mozgásokhoz nyugodt, jól működő idegrendszer szükséges. Ezért, az idegrendszerre igaztatóan ható szerek – mint például a koffein, vagy a zöld meg a fekete teában levő tein – hosszú távon rendkívül károsak.

Aranyér

A rosthányos táplálkozás miatt a székélskor állandó erőlködés lép fel, és az emiatt megnövekedett nyomás kiduzzasztja a végbélnyílást körülölelő gazdag ér-hálózatot. A kiduzzadt ér a maga



Az emésztőrendszer

során akadályozza a kiürítést, illetve hasmenés, vagy túl kemény széklet esetén kiszakad.

Ma már a nem túl súlyos esetekben operáció nélküli, elkötetés,¹ fürdőket és kenőcsöket használó gyógymódok is vannak, ám a rostdús táplálkozásra való rátérés mind a megelőzés, mind a kezelés esetében továbbra is alapvető.

Ugyanakkor, ha már felléptek ilyen problémák, ne feledjük a következőket:

1. Nagyon fontos a megfelelő higiénia, azaz meleg víz és szappan állandó használata, melyet mindig kenőcs helyi alkalmazásának kell követnie (nagyon jó a sárgavirágos-propoliszos fajta, gyógyszerárban néhány lejért kapható).

2. Krízis esetén napi két-háromszori egyenként 30 perces meleg ülőfürdő ajánlatos. A fürdővízbe koncentrált körömvirág- vagy cikafark² teát is önthetünk. A fürdő után is kenőcsöt használunk.

Divertikulózis

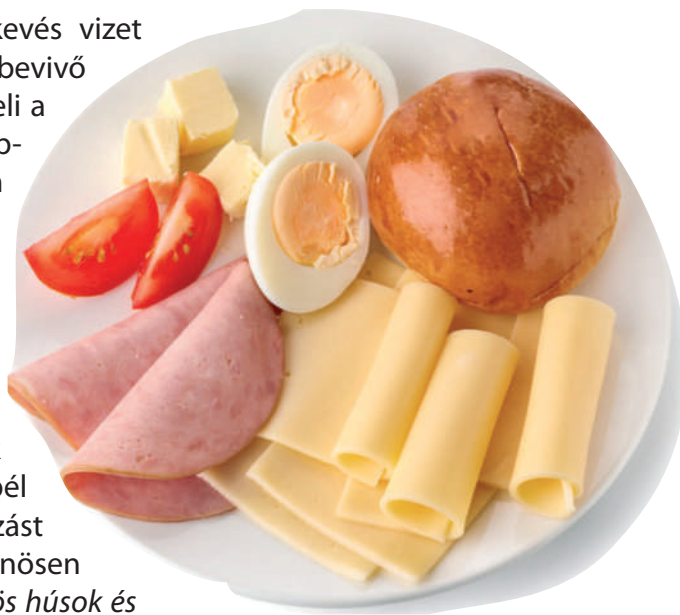
Ez a bélfal belső részének kiszakadása, ugyancsak az erőlködés, és rossz béltartalom-összetétel miatt. Megelőzés: ugyancsak a rostdús, folyadékban gazdag táplálkozás.

Vastag- és végbélrák

Nálunk és Európában már a második leggyakoribb rákféle – az első helyet elfoglaló tüdőrák után.

A rosthiányos táplálkozás, a stressz és a sokszor

mozgáshiányos, kevés vizet és folyadékot bevívó életmód megnöveli a tranzitidőt. Ekképpen a béltartalom sokáig a belekben vesztegel, rothadásnak indul, és a bomlás révén keletkezett méreganyagok megtámadják a vastag- és a végbél falát rákos elváltozást okozva. Itt különösen veszélyesek a vörös húsok és termékeik, és minden, vértartalmú állati termék: máj, vese, szív, tüdő vagy maga a vér, valamint a belőlük készült hurkafélék és felvágottak. Ezen termékek tartalmazzák a legtöbb méreganyagot, és nagymértékben felelősek a bélrák kialakulásáért (a fehér húsok kevésbé veszélyesek).



Rosthiányos reggeli: sajt, gépsonka, vaj, tojás és fehér zsemle

bőséges étkezéssel, az epefolyadék máj általi túlzott termelését eredményezi. Ez a fölös folyadék a gyomorba, majd a vastagbélbe jutva a hiányzó puha (oldódó) rostok révén nem tud felszívódni, és így az ilyen személyekre jellemző, megnőtt tranzitidő miatt az epesavak ingerlik a bélfalat, növelve ezáltal a rákos elváltozás esélyét.

Ugyanígy, az alkoholos italok, a csípős ételek – csípőspaprika, bors – és az ecetes, sós savanyúságok is károsak a bélfalra nézve. Ez utóbbiak helyett inkább káposztából, paradicsomból, uborkából, retekéből és egyéb zöldségekből készítsünk friss salátakeverékeket. Bors és csípőspaprika helyett használjunk bőségesben egészséges ízesítőket: hagymát, fokhagymát, kaprot, petrezselyemzöldet, köményt, majorannát, bazsalikomot, stb.



Az olajos magvak és a csonthéjas gyümölcsök (dió és mogyorófélék) rostban, egészséges növényi olajokban, vitaminokban és ásványi sókban gazdagok

Zsiradékbevitel és rák

A túl zsíros, és számos, bő zsiradékban kisütött ételfélét tartalmazó étrend, együtt a késő esti

¹ Románul: *ligaturi* – hazai, erre szakosodott magán klinikákon. Ilyen pl. a *Laurus Medical*, Republicii utca 47, Kolozsvár.

² Románul: *gălbenele* és *coada șoricelului*

Cukorbetegség

A rosttalan, fehér lisztből készült termékekre (fehér kenyér, fehér tészta/laskaneműk, péksütemények, kekszek, fánkok, stb.), s ugyanígy a fehér rizsre a szervezetünk úgy reagál, mint ha üres fehér cukrot fogyasztanánk. A fogyasztást követően a vércukorszint nagyon hamar megemelkedik, mivel a rosttalan liszttermékekben levő keményítő hamar alakul cukorrá, s hamar szívódik fel. De ennek megfelelően a hasnyálmirigy inzulinválasza is erőteljes lesz, és idővel az ember gyengeséget, rosszulétet fog érezni. Miért?

A szervezetünket a Teremtő úgy alkotta meg, hogy az energiát rostos élelmekből kapja meg. Ezek tulajdonsága pedig az, hogy a lisztben levő keményítőt, vagy a cukorféléket (fruktóz, glükóz, szacharóz) a fogyasztást követően csak lassan, fokozatosan engedik be a véráramba. Ha étkezésünk rosthányos, akkor a vércukorszint vérszesen, gyorsan emelkedik, és a szervezet azonnal az inzulin nevű hormont bocsátja a vérbe, hogy a cukorszintet levigye.

De a túlzott cukor-hullámra nagymértékű az inzulinválasz is, annyira, hogy a vércukorszint végül túl alacsonyra csökken. Ilyenkor a szinte ájulást érző személy újból bekap valami gyors energiát nyújtó ételmelet – kekszet, fehér kenyeret, peracet, cukorkát, sütit, csokit –, vagy cukros italt iszik, s az egész kezdődik előlről. Ennek eredménye lesz a kifáradt hasnyálmirigy, és így, egyéb okok miatt is (mint pl. az elhízás), kialakul a cukorbetegséget megelőző *inzulinrezisztencia*. Ilyenkor elég inzulin kering a vérben, de hatása a célsejteken gyengül – az inzulin nem, vagy csak gyengén tud a sejt felszínén levő inzulin-receptorokhoz kapcsolódni. Ezután jön majd a gyógyszeres kezelés, és rosszabb esetben a 2. típusú cukorbetegség.³

³ Az inzulin a hasnyálmirigy által termelt hormon, mely elősegíti azt, hogy



Fehér kenyér

Mindezt el lehetne kerülni a rostos táplálkozás révén, kiiktatva az említett fehér lisztes, cukros ételeket, a cukros üdítőket, természetesen a túl sok zsiradékkal együtt. Ha gyümölcsöt, zöldséget, barna kenyeret, hüvelyeseket, magvakat, dióféléket eszünk, akkor az elfogyasztást követően az energia fokozatosan, lassan, órákon át és nem percek alatt jut be a vérünkbe. Másrészt, a cukorbetegség és inzulinrezisztencia kialakulása elleni lépésként fontos az elhízás kiküszöbölése, megelőzése. Ebben segíteni fog az elegendő, naponkénti testmozgás – valójában minden egyes étkezés után jót tenne egy rövid séta a szabad levegőn.

Az erdélyi, meg a magyaros táplálkozás minden helytelen elemet tartalmaz: rosthányos (fehér kenyér, fehér liszt, fehér rizs, fehér laskák, sütemények, finomított máléliszt, burgonya, túl sok hús, felvágott, tejtermék, túl kevés zöldség, gyümölcs, hüvelyes, magféle), túl zsíros (szalonna, zsír, zsíros felvágottak, sajtok, túrók,

a vérbe került glükóz a sejtekbe jusszon. A tápcsatorna ugyanis a táplálékkal felvett *szénhidrátokat* glükózzá (szőlőcukorra) bontja, ez pedig a bél falon keresztül a vérbe kerül és ezúton a test minden részére eljut.



Fekete és magvas kenyér. A lehető legtöbbször a teljes kiőrlésű kenyérféléket válasszuk a fehér kenyér helyett



vaj, zsíros tejföl, zsíros húsok, sok rossz minőségű olaj, s az abban kisült fasírtok, lángosok, fánkok, panírozott húsok, plusz sok margarin, majonéz), túl sós, túl cukros (cukros-zsíros sütemények, cukros, festékes mű-üdítőitalok, fagyalt, csoki, cukorka, egyéb édességek), túl csípős, túl ecetes (pl. ecetes savanyúságok).

Mindezek összekötve a mozgás és a friss levegőn való tartózkodás hiányos voltával, együtt a késő esti bőséges étkezésekkel, meg az engedélyezett drogok – koffein, dohány, alkohol – fogyasztásával, valóságos biológiai katasztrófát jelentenek népünk egészsége szempontjából.

Akkor hát mit együnk? Miben van a rost?

A mi erdélyi kultúránkban a *búzakenyér* fő táplálékot jelent. Csakhogy a rostok főleg a gabonaszem héjában – az általában csak az állatok elé tett korpában

– találhatók. Ilyen módon a fehér búzalisztból készült kenyér, a többi, fehér lisztből készült termékhez hasonlóan (laska, tésztafélék, kekszek, sütemények, stb.), de ugyanígy a fehér rizs vagy a finomított – s nem régimódi, kövön vagy más gépen leőrölt, szítálatlan

– málliszt is, rostban rendkívül szegény táplálékot jelentenek.

Ugyanakkor a gabonaszem korpás, sajnos eltávolított külső részében található a *calcium, magnézium és B-vitaminok* nagy része is, ezért a mi vidékünkön gyakori az ilyenfajta hiánybetegség, különösen a nőknél.

Ebből következően feltétlenül rá kellene térni a *teljes őrlésű búzakenyérre*, vagy legalább korpá-



Zabpehely. E gabonaféle puha (oldódó) és durva rostot egyaránt bőven tartalmaz

val kevert fehér lisztből süssünk. Ha mi készítjük, olcsóbb, habár ma már erre nem szánnak időt. Cakhogy ami időt ma megspórolunk – amikor készen kapható, de a táplálkozás szempontjából rendkívül rossz minőségű fehér kenyereket veszünk –, kamatostól visszafizetjük majd a sok betegség, szenvedés és a gyógyszerre, operációkra költött pénz és idő által. Másrészt ma már több sütő-



A babfélék (hüvelyesek) nemcsak jó minőségű fehérjét, hanem sok rostot is nyújtanak



Kézimalom. Az előző nemzedékek még nem is olyan régen ilyen malmokon nyerték a család számára a kővön őrölt, jó minőségű, teljes értékű lisztet

de igazi, jó barna kenyereket készítenek – keressük inkább ezeket!

A fehér rizs olcsóbb, mint a barna, de aki csak teheti, próbálja ki az utóbbit. A rizset lehet hajdinával is helyettesíteni – ez egy Ukrajnában ma is nagyon divatos, rostos és egészséges, hamar elkészíthető apró gabonaféle. Natúrboltokban kapható. Számos egyéb gabonafélét beszerezhetünk, s leőrölhetünk (itt-ott még kisebb malmok, daráló fellelhetők, vagy mi is beszerezhetünk egyet). Hagyományos erdélyi és magyar gabonafélék a köles, rozs, árpa, tönkölybúza. Miért ne hoznánk vissza – természetesen minél kevésbé finomított formában – azt, ami őseink étrendjében szerepelt?

További ötletek

Habár az ízlések és lehetőségek különbözhetnek, mindenkinek keresnie kellene a számára legmegfelelőbb rostforrásokat. Íme néhány ötlet:

Gyors és olcsó rostos étel a zabpehelykása – a zabpehelyt tejben főzzük kb. 15 percet, mint

a grízet (búzadarát). Zabpehely olcsón kapható a nagyobb üzletekben. Másrészt *szitált búzakupát* (vagy egyéb korpaféléket) keverhetünk számos ételbe, főzés közben, pl. rizsbe, grízbe, mállisztbe, galuskába, nokedlibe, palacsintába, süteményekbe, szószos ételekbe, stb. Jó az íze, jól mutat, és alig vevődik észre, a haszna viszont nagyon nagy.

A nagyobb áruházakban kapható *müzlik, rozs- és árpapelyhek*, tejben (vagy vízben) jól megfőzve, egy kis mézzel, szárított vagy friss gyümölccsel, esetleg gyümölcslével vagy kompóttal, szilvaízzel, dióval együtt ugyancsak gyors, finom és rostos ételek. (Házilag is leőrölhetünk *tiszta búzát* durvára, darabosra, és ezt főzzük meg tejben vagy vízben egy kis mézzel vagy cukorral ízesítve, esetleg mazsolával, almadarabkákkal, fahéjjal, narancs vagy citrom lereszelt héjával).

Másrészt, sok rost van a *babfélék* héjában – szárazbab, borsó, lencse, csicseriborsó –, és mindenféle *zöldségben, gyümölcsben,*

akár nyers, akár főtt állapotban. Télen is főzzünk sok sárgarépát, babot, káposztát, együnk sok almát, aszalt gyümölcsöt – szilva, körte, kajszibarack –, szilvaíz, sütőtököt. A *magvak* – napraforgó, tökmag, lenmag, szezám – rostban gazdagok. Szárazon pörkölve napi 1-2 evőkanállal kellene belőlük fogyasztani. Ugyanígy a dió is hasznos. A burgonya rostban hiányos, de más szempontból értékes élelem, ezért együnk mellé mindig rostos terméket is (barna kenyeret, zöldség- és/vagy babféléket). Aki szereti és ismeri a gombákat, ezeket is haszonnal fogyaszthatja.

Ha húst eszünk, lehetőleg legyen fehér – baromfi, hal –, vagy sovány marha, borjú, és fogyasszuk ne csak burgonyával, hanem sok zöldséggel, salátákkal, barna kenyérral.

Ha édességet kívánunk, a gyümölcsöket, vagy gyümölcsös recepteket válasszuk, esetleg kevés barnacukorral vagy mézzel elkészítve. Gyümölcslé, gyümölcsös zabkása, barnalisztes, diós, gyümölcsös reformsütik, kekszek meg egyébek jöhetnek szóba.

Sokaknak annyira új ez az út, hogy a fantáziájukon túl segítség-re lesz szükségük. E célból érdemes beszerezniük reform- vagy vegetáriánus szakácskönyveket, és/avagy ilyen recepteket keressük az interneten.

Személyre szabva

Mindenkinek ki kell derítenie, mit bír enni – azaz mi használna neki – és mi nem. Van aki a tejtermékre, más a babfélékre, hüvelyesekre, diófélékre, vagy magvakra, megint mások pedig a durva gabonafélékre, héjas-magvas gyümölcsökre, hagymára, fokhagymára, bizonyos húsfélékre érzékenyek, vagyis nehezen képesek megemészteni

azokat. Ezért nem szabad a saját ízlésünket, preferenciáinkat senkire se ráerőltetni – sem a családban, de még vendégség esetén sem. A rendelkezésre álló táplálékok és módszerek gazdag palettájából válassza ki mindenki – bölcsen, megfontoltan és imalelkülettel – azon elemeket, kombinációkat és elkészítési módozatokat, amelyek neki jót tesznek.

Ésszerűség és higiénia

A mértéktelenség, a túl zsíros, túl csípős ételek minden esetben kerülendők. Az elkészített, főtt ételeket azonnal hűtsük le, majd tegyük hűtőbe. Amikor előveszszük őket, csak annyit melegítsünk fel belőlük, amennyit egyszerre elfogyasztunk. A többszöri felmelegítés révén, meg a szobahőmérsékleten órákon át az asztalon vagy a tűzhelyen felejtett ételekben bomlási folyamatok indulnak el, betegség kockázatát hordozva.

Nem helyes szokás az sem, ha az ételekbe – levesbe, főzelékbe, burgonyapürébe, befőttbe, ízbe, mézbe, stb. – belekóstolunk, a kanalat lenyaljuk, majd visszate tesszük az edénybe. A szájüre günkben levő kórokozókat, a bennünk levő esetleges fertőzéseket ekként másoknak is átad-



A leghelyesebb ital: a bőségesen fogyasztott, tiszta víz



Az érlelt sajtfélék nem egészségesek

hatjuk – ilyen pl. az oly veszélyes *helicobacter pylori*, vagy egyéb baktériumok, vírusok. Amikor főzünk, vagy egyedül vagyunk, talán senki sem látja mit teszünk – csak Egyvalaki, aki titkon néz.

Tejtermékek

Ha egészséges bélrendszert szeretnénk, akkor az érlelt (üzleti vagy házi) sajtok és a belőlük készült túrófélék (pl. nálunk a Burdud-túró, Focşani-túró), s ugyanígy a számos adalékanyagot is tartalmazó ömlesztett sajtok kerülendők. A tej, joghurt, tehéntúró fehér, és nem kellemetlen illatú. Mitől lesz hát a sajt sárga, és kellemetlen, úgynevezett sajtszagú? A tejben levő zsírlevegő, fény vagy hő hatására oxidálódik, vagyis avasodik. Ettől lesz a gérzben a gerendára kiakasztott,

falun készített sajt külső kérgé még a belsejénél is kellemetlenebb szagú, és elszíneződött. Ezenkívül a sajt készítés során a benne levő tejfehérjék (pl. kazein) romlási folyamaton mennek át. A nem-pasztörözött tejből készült, és a napon meg szabad levegőn való érlelés során még a legyek által is bepiszkított házi sajt kórokozó-tartalma is nagy.

Tehát a tejtermékek közül a sovány, pasztörözött vagy jól felfőzött tej, a joghurt-félék, a sovány (pl. 12 százalékos) pasztörözött tejföl, a sovány, friss tehéntúró, és a sovány túrosajt (telemea) javallt. Vajból keveset használjunk, és frisset, nem besárgultat. Ugyanakkor a vajat számos esetben egészséges növényi olajokkal – úgy mint az olíva – másrészt kenhető receptekkel (pl. szezámpasztával) helyettesíthetjük. Egyre többen kipróbálják a tejből készült túrófélék alternatíváját, a szójatúrót (tofut) is, mely Kínából származó ősi étel, és különböző fajtái kaphatók a nagyáruházakban.



Az egészséges bélrendszer

Jelei: rendszeres, naponkénti ürítés, megfelelő állag, mely ideálisan szinte nem is igényelné a papír használatát (a több száz, vagy több ezer évvel ezelőtt, a természetel összhangban élő őseinkhez hasonlóan). Nem képződnek kellemetlen gázok a nap vagy az éj folyamán, s a távozó salakanyagoknak szinte semmilyen kellemetlen szaguk sincs.

Az egészséges bélrendszer érdekében javallt a bélfalat regeneráló probiotikumok használata – pl. tabletták, vagy Aktívia joghurt formájában –, s ezen kívül, az érzékeny, kolitiszes (gyulladt, érzékeny bélfalú) személyek esetében a meghámozott almából, nem sok cukorral készült kompót, s ugyanígy a sok sárgaréppával

s egyéb gyökeres zöldségekkel (zeller, petrezselyemgyökér, paszternák) készült levesek (a zöldségekkel együtt való) gyakori fogyasztása.

Ezen kívül fontos a bőséges vízfogyasztás is: a leghelyesebb ital a tiszta víz, amelyet étkezés előtt fél órával, vagy étkezés után két órával kezdődően javallt fogyasztani. A rostús táplálék több víz fogyasztását igényli. A bélrendszer és az egész test egészsége érdekében már reggel, felkelés után két pohár tiszta vizet érdemes inni. A reggeli kávé mérgező, szabaduljunk meg teljesen e káros folyadéktól. Helyette az étkezés folyamán fogyaszthatunk gabonakávét (pl. Inkát), tejjel vagy szójatejjel.

Két étkezés között semmit sem szabad enni, még egy morzsá-

nyit sem. Mossunk fogat, majd a következő étkezésig csak tiszta vizet, vagy esetleg édesítetlen gyógyteát igyunk.

Kedves Olvasók!

Ne feledjük: a rostokat a Teremtő Isten helyezte bele táplálékunkba, a mi javunkra. Legyünk hát hálásak a kapott világosságért, és éljünk vele ezentúl. Másrészt, reméljük nemsokára eljön az az idő, amikor:

„... az Isten eltöröl minden könnyet az ő szemeikről; és a halál nem lesz többé, sem gyász, sem kiáltás, sem fájdalom nem lesz többé, mert az elsők elmúltak.” (Jelénések 21:4)

Az Úr adjon mindannyiunknak békességet és jó egészséget!

Jancsó Erik

Otthontanulás Homeschooling:

Modern hóbort vagy egy másik életszemlélet?

„Tanítsd a gyermeket az ő útjának módja szerint, még mikor megvénhedik is, el nem távozik attól.” (Példabeszédek 22: 6)

A tanulás és tanítás kérdésköre mindig is foglalkoztatta az emberiséget, ezt a szót hallva azonban

az olvasónak talán az intézményesített iskolák jutnak leg hamarabb eszébe. Ez nem véletlen,

hiszen már az ókortól kezdve léteztek tanintézmények, amelyek főként a fiúk és felnőttek képzését tűzték ki célul. Az első ilyen törekvések nyomán írkokokat tanítottak módszeresen Mezopotámiában már Kr.e. hozzávetőlegesen kétezer évvel, illetőleg alapvető ismereteket oktattak – írást, számolást, olvasást, tudományokat.

Egyiptomban és Kínában is tudunk korai szerveződésekéről, de az antik görög és bizánci kultúra katonái számára is elengedhetetlen feltétel volt az alapszintű iskolák elvégzése. Spárta és Athén ennek főbb csomópontjai: ez előbbiben a testi nevelésre fektettek inkább



Trier közelében talált dombormű, amely egy római tanárt ábrázol három tanítványával (Kr.u. 180–185)



Mária Terézia királynő (1717–1780) 1777-ben adta ki a *Ratio Educationis* című oktatási rendeletet, amely a királyi tanügyi rendszert szabályozta

hangsúlyt, míg ez utóbbiban az alapkészségek, a művészetek és a gimnasztika azonos fontosságot kapott. A Krisztus utáni első századainkból már maradtak fenn keresztény iskolaemlékek.

Ami a mai iskolaelképzeléseinket illeti, azokra legnagyobb hatással az iszlám kultúra és elgondolás volt: az ő rendszereik alapján vezették be például Európában az írásos felméréseket.¹ A mecsetekben vallási és oktatási összejöveteleket egyaránt tartottak. Magyar vonatkozásban ennek mintájára is kizárólag szerzetesek tanítottak az első iskoláinkban², de a

¹ Az érettségi franciául *baccalaureat*, angolul *baccalaureate*, románul *baccalaureat*. A szó eredete a latin *baccalaureatus*, mely babér-bogyóst (a babérfa gyümölcsseit is tartalmazó babérkoszorúval kitüntetett személyt) jelent (*bacca*: bogyó, bogyós gyümölcs, *laurus*: babérfa).

² Nálunk is teret hódított a *septem artes liberaris* – hét szabad művészet



Egy hagyományos intézmény tanterme: a tanulók sorokba rendezett padokban foglalnak helyet, a pedagógus előttük ül (vagy áll) a katedránál

reformáció volt a mozgatórugó, amely miatt igazán elterjedtek az oktatási intézmények, ám mind

ményeink Mária Terézia idejében létesültek: a katolikus iskolákra vonatkozóan hozott rendelkezéseket a királynő. Az 1890-es évektől léteztek óvodáink (*kisdedővő* néven), amelyek három éves kortól várták a csemetéket.



A 21. századtól egyre inkább megnőtt az alternatív iskolák száma, amelyek több szabadságot nyújthatnak a tanulóknak

a vallási hatalmak irányítása alatt működtek. Államosított intéz-

tanítása, mely két tanfolyamra osztotta a tanítást: trivium és quadrivium. A trivium tantárgyai: latin nyelv (latin prozódia, vallástan, egyházi énekek); ékesszólástan (rhetorica) és gondolkodástan (dialectica). A quadriviumhoz tartoztak: számtan (arithmeticum), zene (musica), mértan (geometria) és csillagászat (astronomia).

Maga az *iskola* szavunk a görög *szkolé* szóból származik – eredeti jelentésének vajmi kevés köze van a mai rendszereinkhez: 'szabadidőt' jelent. Ha megkérdezzük egy tanulót, nem valószínű, hogy ez a jelentés jutna eszébe róla. Hazánkban mai oktatási rendszerünk

az írásbeli felméréseken túl lexikonszerű tudást igyekszik a diákoknak átadni, és bár papírforma szerint a képességek fejlesztése lenne a cél, ez valahol elveszlik a pedagógusokra rótt hatalmas dossziéhegyek mögött. Valószínűleg ez az egyik oka annak, hogy az utóbbi évtizedekben egyre több szülő választ alternatív oktatási intézményt (wal-

dorf, montessori, step by step) a gyerekek, illetve ezzel egyidőben megnőtt a romániai otthonoktatottak száma is.

A szülők jelentős része világnézeti, vallási alapon választja az otthonoktatást, de akadnak jószerevel olyanok is, akik a liberális beállítottságuk miatt nem szeretnék hagyományos oktatást a gyerekek számára: mind nagyobb szabadságra vágnak (amit egyébként az *iskola* szavunk eredetiben sugallna). 2002-ben a székelyudvarhelyi Curcubet Gábor presbiteriánus lelkész megalapította az Országos Otthonoktatási Egyesületet, amely országszerte sok családnak segített elindulni ezen az úton.³

³ 2008-ban 5600 magántanulót tartottak számon Magyarországon, az elmúlt években azonban nőttek a számok. Romániában nem ismerünk pon-



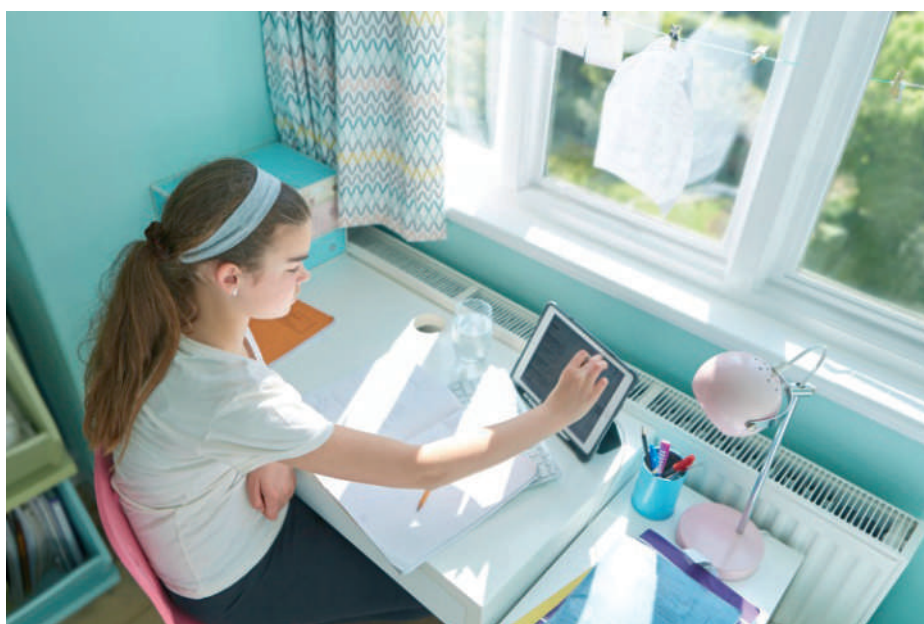
Egy otthonoktanuló család kirándul a természetben, a tanulás folyamatos beszélgetés révén. Ha különböző korosztályok vannak együtt, a szocializáció valóságosabb, életszerűbb, mint a hagyományos rendszerben, ahol csak a saját korosztályával találkozik a gyerek

2020-ban a koronavírus okozta helyzet és az online tanítás miatt több család is döntött úgy, hogy ezt az életformát választja. Ebben az évben két keresztény

tanítónő a *G&G Association*⁴ elnevezéssel újtára indított egy kezdeményezést, amely révén az otthonoktanuló gyerekek találkozhatnak időnként egymással, illetve tanulhatnak együtt, egymástól.

tos statisztikákat, de sokak előtt nyílik meg a szabadságnak ez a fajta útja.

Az otthonoktatás hátrányaként fő érvként a közösség hiányát szokták felhozni, ám megfelelő szervezéssel a gyerekek ebben sem szenvednek hiányt. Egy másik szempont a tandíj szokott lenni: talán egyesek úgy gondolják, többbe kerül ez az életforma, mint a hagyományos iskoláztatás. Ha azonban kicsit is utánaszámolunk, mennyit költünk egy gyerekre év közben (utaztatás, megfelelő ruházat, eseteg egyenruha, taneszközök soksága, munkafüzetek, folyóiratok, könyvek, osztálypénz, iskolai rendezvényekre pótolandó összeg stb.), kiderül, hogy ott-



Az elmúlt tanévben a hagyományos rendszerek diákjai mindannyian a képernyők elé kényszerültek, ami fizikailag és lelkileg egyaránt megviselte őket

⁴ Az egyesület Facebook-elérhetősége: <https://www.facebook.com/associationcenter/> (2021-08-03).

hontanulóként talán még spórolhatunk is. Mindez természetesen attól is függ, melyik iskolát választja ki az érdeklődő.

Az otthontanulás másik előnye, hogy a család maga szabja meg a programját, a tanuló saját menetrend szerint haladhat, van idő kérdezni és utána járni annak, ami a tananyagon túl érdekelné, és olyan tevékenységek is bekerülhetnek a portfóliójába, amelyekre hagyományos intézményben kevés az esély. Valóban esély nyílik rá, hogy „*az ő útjának módja szerint*” (lásd kezdeti bibliaszöveg) tanítsuk utódainkat.

A hagyományos felfogás szerint a tanulást valami okból úgy képzeljük el, hogy az asztalnál ülve, olvasva, írva történik, lehetőleg egy csak erre a célra létrehozott teremben, ez azonban a valóságban csak egyik módja az ismeretek elsajátításának: otthonoktatottként a gyereknek lehetősége nyílik mind az öt érzékszervével megtapasztalni a világot. Nyilvánvalóan elengedhetetlen a szülő, a nevelő odafigyelése, de a gyerekekbe lsten kíváncsiságot teremtett, így ha hagyjuk őket kérdezni, kipróbálni, maguktól is fejlődnek.

Nem szükséges ehhez pedagógusi oklevél: akinek szívügye a gyereke tanításának kézbe vévése, az meg fogja találni a megfelelő módot, hogy sikeres otthontanulós élményt nyújthasson számára.⁵

⁵ A tapasztalat azt mutatja, hogy a pedagógusi háttér inkább hátrányt jelent az otthonoktató szülőnek: nagyon nehéz elszakadni azoktól a tanítási sablonoktól, amiket egyetemi képzés, de



Egy több éve otthon oktató édesanya mesél életükről...

Kedves B., több éve már annak, hogy az otthonoktatást választottatok. Mennyi idős a fiad és mióta tanultok így?

Augusztusban lesz 11 éves a fiunk, és idén zártunk a második tanévet, mint otthontanuló család.

Ti kipróbáltátok a hagyományos rendszereket is, sőt, ha jól tudom, neked is van valamennyi pedagógusi háttér. Miért döntötetek mégis az otthontanulás mellett?

Mi három évig tartoztunk a hagyományos iskolai rendszerhez, így adtunk időt, esélyt arra, hogy ténylegesen meggyőződjünk

még inkább a hagyományos iskolák rutinja nyújt.

arról, (amit a többség ugyan lát) hogy az állami román oktatás nagy reformra szorul. Tényleg van pedagógiai háttér, ami lassan már tizenéves, de valószínű ez is segített abban, hogy ezt az utat válasszuk. Anyaként gyermekpszichológiai könyveket folyamatosan olvasok, rájuk is támaszkodom, és sajnos arra kellett rájöttünk, hogy az iskolát a gyerek lelke egyáltalán nem érdekli. Mi szülőként viszont abban hiszünk, hogy a gyerek lelke rendben kell legyen, ahhoz, hogy a nehézségeket könnyedén vegye.



Az otthontanuló gyerekek által használható román és magyar nyelvű tananyagok

Értek kritikák benneteket a döntésetek miatt?

Természetesen, az úttörőket mindig negatívan címkézik, kezdetben. De minket az érdekelt és érdekel mindig, hogy a gyerekünknak jó legyen. Aztán ahogy

jött ez a Covid-korszak, meg az online iskola, akkor volt néhány ember aki már szemtől szembe el merte ismerni, hogy jó döntést hoztunk.

Ugyanazokat a tárgyakat tanuljátok, mint amiket egyébként az iskolában is?

Azokat a tantárgyakat megtartjuk, melyekből majd vizsgázni kell, de a hangsúlyt azokra fektetjük, amelyek a fiunkat érdeklik. Az otthontanulásban személyre tudjuk szabni a tananyagot, ez benne a legjobb.

Milyen iskolának vagytok jelenleg a tanuló? Itt is kezdtétek az otthontanulást?

A *HomeLife Academy*⁶ ernyőiskolához tartozunk jelenleg, ami

⁶ Lásd: Homelife Academy, 3563 Hwy 45 N, Jackson, Tennessee 38305, USA

egyelőre teljesen megfelelő.

Mesélnél arról, hogyan zajlik egy otthontanulós „iskolnap” nálatok?

Mi hetekben beszélünk gyakorlati szinten, elméleti szinten pedig nekem havi, illetve évi célkitűzéseim vannak. De egy iskolai napban az a legjobb, hogy nem a SIESS körül forog a világunk. Nyugodtan indul a nap, a gyerek általában reggel olvas 20-30 percet, aztán reggeli, kis házimunka, gyakorlatok-feladatok (ha egyedül van, begyakorló, önálló munka, ha én is ott vagyok, akkor újdonságok-



„A legnagyobb ár a gyermekünk lelke, amit nagyon sokszor összetörnek.”

ról beszélünk), majd ebéd után vagy szabad, vagy valami társas tevékenységen vesz részt. Hétfégenként, vakációban sosem tanulunk a szó hagyományos értelmében.



Az otthontanuló gyerekek számára a mindennapi munka nem ismeretlen, viszont tudni kell türelemmel együtt dolgozni velük akkor is, amikor még kicsik

A legtöbb kritika a közösség hiánya miatt éri az otthontanulókat. Ti hogyan próbáljátok ezt pótolni?

Ezt teljes mértékben cáfолоm. Nem hiszem, hogy a napi 5-6-7 órai “nézem a társam hátát” jelenti a szocializálódást. Mert a fiam iskolásként ezt csinálta minden hétköznap, aztán hazajött és ebéd után több órát házi feladatozott, majd a házi feladat mennyisége hétvégre meg lett duplázva, a vakációra szintén.

Ám mióta itthon-tanuló, azóta tud aktívan szocializálódni, a délutánjai



szabadok, a hétvégei pedig mindig gyerekes családok társaságában telnek, és év közben heti rendszerességgel jár öt különböző közösségbe.

Anyagilag mennyire érzitek súlyát az otthontanulásnak?

Van súlya, de ez családonként egyedi, mit igényel a gyerekek, mit engedhetsz meg, és természetesen az iskolának is van egy éves tandíja. Az állami sem ingyenes, tudjuk jól, sorolhatnánk a pótlásokat. Ám a legnagyobb ár a gyermekünk lelke, amit nagyon sokszor ösztöörnek.

Hogyan értékelnéd az elmúlt tanéveteket? Milyen célkitűzésekkel vágtok neki az újnak?

Felülmúlta a fiunk önmagát, és itt nem csak az elméleti, tudási szintjéről beszélek. Hanem azokról az adottságokról, hajlamokról amelyek fejlődtek, vagy az esetleges félelmek legyőzéséről. Az önbizalma sikeresen növekedett, nem pedig ennek sárbatiprása történt.

Szerinted bárki számára lehetséges otthon tanulni?

Lehetségesnek lehetséges, de nem mindenkinek való. Ezt kell felismerni és el kell fogadni. Szülőként rengeteg munkával és felelősséggel jár, és mi szeretjük a gyermekünkkel tölteni a napot, a hétvégét. Nekünk nem az jelent örömet, ha reggel leadtuk, mint egy csomagot, és a nap végén újra felvesszük.

Az a legszebb, hogy az otthontanuló gyerek mindig vakáción van és sosem iskolában, és mégis akkor is tanul, ha vakációjuk.



Az idősebb generáció számára furcsának tűnhet az otthontanulás, idővel azonban ők is meggyőződhetnek a sikerességéről

Egy, évek óta „unschooling”⁷ tanulást és tanítást vállaló édesanya is betekintést engedett az életükbe

Kedves Cs., ti már igazán rutinot otthontanuló családnak számítok. Meséj egy kicsit magatokról!

Két fiam van, 12, illetve 15 évesek. Több mint hat éve otthon oktatunk. Kipróbáltuk a hagyományos iskolarendszert is a nagyobbik fiammal, aki egész másodikos koráig ott tanult, a kisebbik pedig a nulladikat járta ott. Gyakorlatilag a kisebbik fiam itthon tanult meg írni és olvasni,

⁷ Az *unschooling* az otthontanulásnak az a formája, amelyben a gyerek ugyan egy hivatalos intézmény tanulója, a hagyományos értelemben vett tanulás helyett azonban a gyerekek teljesen szabadon töltik el a mindennapokat, a gyakorlati életből tanulva. A szó az angol nyelvből terjedt el, a szó szoros értelmében 'iskolázatlanságot' jelent, a gyakorlatban azonban nyilvánvalóan mentes ez a tanulási forma mindenféle pejoratív elképzeléstől, amely erre a magyar szóra tapadt.

számolni. A nagyobbik nyilván már tudott.

Mi vezetett ehhez a lépéshez? Miért lettetek otthontanulók?

Hogy miért váltunk ki a rendszerből? Nos, gondolom, nem vagyunk egyedül ezzel a gondolkodásmóddal. Hiszen, aki soha nem vált rendszert, az is tudja, hogy ez nem a legmegfelelőbb út. Van, aki kényszerből választja, nagyon kevesen jóhiszeműségből. A hagyományos iskolarendszer nem nyújtotta azokat a lehetőségeket, amiket mi családi szinten meg akartunk élni. A nagyobbik fiamból kiölték ott a román nyelv és a matematika szeretetét, amit iskola előtt kinyilvánított. Másodikos korára oda került, hogy nem is akart hallani róla, pedig azelőtt nagyon szerette a matematikát. Csomó fölösleges anyag, csomó fölösleges teher. Amióta otthon oktatunk, több mint hat éve, nagy szabadságot nyertünk. Ez egy életforma, nem is tanítás. Mi nem tanulunk, nem készülünk semmi-re, mi minden nap élünk.



Az otthonoktató szülők nagyobb szabadságot adhatnak a gyerekeik vágyainak, így segítik fejlődni a kreativitásukat, a belső motivációjukat

Hogyan kezdétek el? Mik voltak az első lépések?

Körülbelül két évembe telt az információszerzés, míg minden anyagot megkerestem az otthonoktatóról. Ezelőtt tíz évvel kezdtem kutakodni, akkor még nem voltak otthonoktató csoportok Romániában, nem volt akitől tanácsot kérni, saját magunkra voltunk, úttörő pionírok. Azóta lettek csoportok, közösségek, úgy román, mint magyar közegben, ami nagyon jó dolog. Én két év kutatás után bukkantam rá a *West River Academy*-ra,⁸ ami egy amerikai székhelyű ernyőiskola, hasonló szellemű, mint a *HomeLife Academy*.

Amikor egy szülő otthon akar oktatni, el kell döntenie, hogy akarja-e a gyereket kitenni teszteknek, vizsgáknak, felméréseknek, tantárgykövetésnek. Ha nem, akkor olyan iskolát kell választani, ha igen, akkor megolyant. Hogy miért a *West River Academy*? Ez tűnt a legkövetlenebbnek. A *HomeLife Academy* is ilyen, de itt kötelező minden

szülő beadni egy kerettantervet, amit követni fog. Ez a kötelesség nekem nem volt megfelelő, a WLA-nál pedig tárt karokkal fogadják az unschoolingot. Mindenki úgy tanul, ahogy akar. A szülő minősíti ugyanúgy a gyereket. Lehet itt is kérni oklevelet minden évre, de én nem kértem ki, mert nem volt, mi-

ért: csak álljon a fiókban? Bármikor ki lehet utólag is kérni.

Hogyan reagált a környezetetek, amikor kiderült, hogy nem álltok be a sorba?

Senki nem ellenezte, nem példálózott, hogy ez így nem lesz jó. Mindenki, aki megtudta, kíváncsian állt hozzá. Az egyedüli kritikát a nagyszülőtől kaptuk, ami szerintem teljesen normális reakció egy idősebb korosztálytól. Még nekünk is furcsa volt, amíg el nem kezdtük. Úgyhogy én nem is haragszom rájuk, nem ítélek fölöttük.

Mik voltak a konkrét ellenérvetek?

Ugyanazok a kritikák: mi lesz a gyerekből, hogyan fog a társadalomba beilleszkedni, milyen diplomája lesz, elrontottuk a gyerekek jövőjét stb, stb. Körülbelül há-

rom évnek kellett eltelnie, hogy lássák: tudnak a gyermekek írni, olvasni, számolni, idegen nyelven beszélni. Mindenféle szinten nagyszerű gyerekek, semmiféle hátrányban nem részesültek. A szabadság megadta nekik, hogy azzal foglalkozzanak, ami nekik a legfontosabb.

Az általános alapelv napjainkban, hogy a gyerek csak közösségben tud fejlődni. Találkoztok más otthonoktató családokkal?

A *West River Academy*-hez többen szoktunk csoportként iratkozni, velük tartjuk a kapcsolatot, de nincs igény együtt töltött időre. Évente egyszer szoktunk találkozni az anyagiakat rendezni, ilyenkor beszélgetünk, aztán megy mindenki a dolgára.



A gyerekeknek a sürgősségi mentőautóban található felszerelést egy ápoló mutatja be. Otthonoktatóként a gyakorlatra van fektetve a hangsúly

⁸ Lásd: *West River Academy*, 33721 Bluewater Ln., Dana Point, California 92629-2173, USA



Ez mindenkinek nagyon megfelelő, mindenkinek megvan a saját élete, tennivalója, ezért nem is kényszerítünk senkit arra, hogy találkozzasson. Mi családként is közösségben élünk, nem a négy fal között.

Hogyan tanultok a gyakorlatban?

A családként mottója, hogy nincs kényszer.

Ezt a hagyományos iskolarendszerben is, meg átiratkozáskor is próbáltam érvényesíteni. Minden anyuka beleesik a csapdába, hogy az előző rendszer menetét próbálja követni. Ez nálam is így volt egy évig. Munkafüzetekből dolgoztunk, tantárgyi szinten haladtunk kerettantervvel. A fiúk jelezték, hogy ez nem jó. Akkor bevezettük, hogy milyen tantárgyak vannak, de ők választhatják ki, melyik nap melyiket tanulják. Akkor megint jelezték a fiúk, hogy ez sem jó. Aztán akkor azt mondtuk, mindenki azt tanul, amit akar, de minden nap muszáj tanulni. A fiúk azonban megint jeleztek, hogy ez sem jó.

Rájöttünk, hogy nem követhetünk kerettantervet. Most a fiúk azt tanulnak, amit akarnak. A pillanatnyi érdeklődési körüknek megfelelően lehetőséget biztosítunk tanulni, támogatjuk őket. Pl. ha idegennyelvet tanulni akarnak, utazni akarnak, elsajátítani akarnak valamit, biztosítjuk a lehetőséget. Nem mindent lehet, de 90%-ban mégis igen.

Hat éve otthon oktatunk, de a matematikán kívül nem követünk tankönyvet, nincsenek konkrét tantárgyaink. Ha valaki meg akarja nézni, hol van valamelyik ország, akkor rámeleg az internetre, és megkeresi. Például a nagyobbik fiamat nagyon érdekli a földrajz, a történelem, a neten pedig



(Az unschooling) „azoknak nem való, akik nem bírnak a gyerekeikkel naponta több mint két órát együtt lenni”

sok érdekes dolog van, onnan tanul így autodidakta módon. A mai szülőnek nagyon könnyű otthon oktatni, minden ott van az ujjbegyüknél a gyerekeknek, amire lexikálisan szükség van. A mai otthonoktató szülők fantasztikus helyzetben vannak, hiszen nem kell leülni, tankönyveket bújni, könyvtárazni, mindent fel lehet lelteni, bármilyen téren, bármilyen szakmában.

Hogyan zajlik tehát egy napotok?

Mi egy picike kis faluban élünk, alig néhány lakossal, mondhatni tanyán. Közel kéthektáros területen gazdálkodunk, gyakran vagyunk kint felnőttként. A gyerekekre ilyesmit nem kényszerítünk. Persze vannak bizonyos dolgok, amiket meg kell tenniük, de nincs kényszer, és mindenki a saját motivációja által segít bele vagy nem a mindennapokba. Nincs kötött program, amit minden nap követünk, és ez így megfelel. Sokat vagyunk itthon, a tanyán. Szülőként sincs nyolcórás munkahelyünk, hála Istennek, ezért így nagyon rugalmas a programunk.

Hogyan látod a jövőt? Hogyan esetleg tovább akarnának majd tanulni a gyerekek, hogyan lehetséges ez?

A West River Academy-nél érettségiig is el lehet menni, s mi úgy gondoljuk, itt fogunk maradni. Az egyetemről függően lehet GED- vagy SAT-vizsgákat is letenni. Mi nagyon pozitívan látjuk a jövőt. A Homelife Academy-től tudok olyan diákokról, akik egy miskolci gimnázium online oktatását választják, de oda félévente járnak fel vizsgázni – mindenki eldönti családi szinten, mi nekik a megfelelő.

Mit gondolsz, kinek való ez a fajta tanulás, tanítás?

Mindenkinek való lehetne, ha a szülőnek lenne ehhez idő- és anyagi kerete. Van, ahol a szülő egyedül neveli a gyereket, fenntartani a családot pedig nem könnyű. Ehhez támasz kell rokonoktól, családtól, környezettől, oktató csoporttól – így lehetne egyedüli szülőként is.

Azoknak nem való, akik nem bírnak a gyerekeikkel naponta több mint két órát együtt lenni. 24 órában együtt vagyunk szinte,



**„Ímé, eljő a felhőkkel, és minden szem meglátja Őt.” (Jelenések 1:7)
Naplemente az Adria-tenger horvát partjainál**

és ennek minden percben örülnöd kell, vagy legalábbis el kell fogadnod, és ezt türelemmel kell végigcsinálni. Ha valaki ezt nem tudja megtenni, annak nem való. A barátaink mondják, hogy nekik az egy-két óra is sok, amit a gyerekekkel kell eltölteniük, s így nem tudnák elképzelni ezt, amit mi véghezviszünk. És ez is rendben van. Nem kell mindenkinek ezt az alternatív utat választania. Senki nem mondja, hogy mindenki otthon kell oktasson. Vannak olyan szülők, akik azért választják az otthon tanulást, mert a gyerekükkel szellemileg, fizikailag nehézségek vannak, valamilyen téren hátrányos helyzetűek. Mi nem ebből kifolyólag választottuk e variánst, hanem mert a hivatalos rendszer nem nyújtotta nekünk a megfelelő szabadságot.

Köszönöm az interjút!

Befejezés

Az otthonoktatás az alternatív módszerek egyike. Nyilvánvalóan nem tud mindenki azonosulni vele, de sokak számára nagyszerű lehetőség, hogy tanúi lehetnek a gyerekeik fejlődésének, kibontakozásának. Ez a fajta oktatás lehetséges egészen érettségig, tehát van mód ennek a letételére is. A sokéve otthonoktatók azt mondják, az első években még sok odafigyelést igényelnek a gyerekek, nagyon hamar válnak azonban önállóvá, és már csak ellenőrizni kell őket.

Ha a szülő egyes tantárgyaknál esetleg elakadna, ugyanúgy lehet magánórákat venni, mint a hagyományos rendszerben. A tapasztalatok szerint jóval hamarabb sikerült egy-egy tananyagrészt átvenni, készségeket elsajátítani odahaza, mint egy osztályközösségben, ahol öt perc

sem biztos, hogy jut egy gyerekre a tanórából, vagy ahol a pedagógus kísértést érez jobbra az „elit-tel”, vagyis a jobb tanulókkal foglalkozni. Természetesen léteznek nagyszerű tanintézetek is, a legtöbb szülőnek azonban ez helyszínelig vagy pénzügyi okokból nem elérhető, de ha mégis, akkor is fel kell ismernünk, hogy a gyerekünk az iskolában töltött évek alatt több időt fog ott eltölteni, mint velünk, vagyis a szüleivel, a családjával.

Hiszem, hogy mindenki meg fogja találni a maga útját, bármilyen iskolát vagy tanítási módot is választ. Adja az Úr, hogy helyesen dönthessünk, és amikor Jézus Krisztus majd visszajön a felhőkön, állhassunk Elé teljes családdunkkal.

Orbán Hajnalka,
angoltanár, Nyáradszereda

Teremtés vagy evolúció?

Első rész: Vak véletlen vagy értelmes tervezettség?

Az élet létrejötte

Első lépésként próbáljunk választ keresni arra a kérdésre, hogy vajon miképpen jött létre az élet. Hogyan alakultak ki az élőlények: véletlen folytán, az evolúció törvényének engedelmessé, vagy esetleg másképpen? Kezdetben idézzük *Salvador Luria* (1912–1991) olasz származású amerikai mikrobiológust:

„Nem volt könnyű elfogadni Darwin felismerését, hogy mindazt, ami létezik, az élővilág egész, örökösen változó panorámáját egy vakon irányító, tisztán statisztikus erő határozza meg: a természetes kiválogatódás... Amikor Darwin beillesztette az embert a biológiai evolúció átfogó keretei közé, szertefoszlatta azt a reményt, hogy a történelemnek bárminő immanens¹ célja van. (...) **A létnek tehát nincs oka, nincs célja és nincs értelme...**”²

1965-ben, a 'Teoretikus fizika és biológia' című szimpóziumon az egyik fizikus kifejtette:

„A fizikusok a véletlen folyamatokat tárgyalva valószínűtlenséggel kötik össze a komplexitást. Ennek megfelelően **az élet rendkívül valószínűtlen.**” Ezt a nyolc jelenlévő Nobel-díjas tudós egyike sem cáfolta. Közöttük ott volt a mi *Szent-Györgyi Albert*ünk is, aki már korábban kimondta felülmúlhatatlanul csattanós tételét: „A biológia a valószínűtlenség tudománya.”³

¹ Immanens: benne rejlő (tulajdon-ság), mely természetéből következik

² Salvador E. Luria: *Az élet befejezetlen kísérlet*. Natura, Bp. 1976. 25.o.

³ Ugyanott, 489–490. o.

Egy szemléletes példa segítségével ugyanő így érvel:

„Kétszer annyi munkás persze kétszer gyorsabban végez el egy gázszereleést, de ha egy asszony 9 hónap alatt produkál egy babát, abból nem következik, hogy 9 asszony 1 hónap alatt produkálja azt.”⁴

Megint mások a valószínűségszámítás sokszor bevált módszerét alkalmazva az élet kialakulására, felteszik a kérdést:

– Mekkora a valószínűsége egy meghatározott aminosav⁵-sorrend létrejöttének akkor, ha az aminosavak találomra kapcsolódnak egymáshoz?

Nos, tételezzük fel, hogy:

„...a lánc kétszáz aminosav hosszúságú – átlagosan a fehérjék ennél valamivel többet tartalmaznak. Mivel minden pozícióban éppen húszféle aminosav lehet, az összes lehetséges variációt megkapjuk, ha a húszat önmagával kétszázszor megszorozzuk. Ezt egyszerűen így jelöljük: 20^{200} (20 a kétszázadik hatványon), és nagyjából megfelel 10^{260} -nak, vagyis az egyes után 260 nullát kell írni!

Ez a hatalmas szám emberi ésszel felfoghatatlan. Összehasonlításképpen vegyük például a látható világegyetem összes

elemi részecskéjének, vagy, kissé pontatlanul fogalmazva, összes atomjának a számát, – emlékezve arra, hogy nemcsak a Tejútrendszer 10^{11} csillagnak, hanem más galaxisok milliárdjainak atomjait is ide kell érteni. Ezt a számot 10^{80} -ra becsülik, ami semmi sem a 10^{260} -hoz képest. Ráadásul nem számoltunk igazán nagy fehérjemolekulával, ha ezt tettük volna, még elképzelhetlenebb eredményt kaptunk volna.”⁶



Szent-Györgyi Albert (Budapest, 1893 – Woods Hole, Massachusetts, 1986), Nobel-díjas orvos és biokémikus, a C-vitamin felfedezője

Gánti Tibor ugyancsak a fehér-

jékkal kapcsolatban mondja:

„Nyilvánvaló tehát, hogy értelmes sorrendek véletlenszerű kialakulásával éppúgy nem lehet számolni, mint ahogy nem lehet várni azt, hogy ha valaki találomra ütögeti az írógép billentyűit, véletlenül éppen az 'Anyám tyúkjá' című verset gépelné le. Itt tehát az életkeletkezés vizsgálatában megakadtunk. Értelmes sorrendek, értelmes programok véletlenszerű kialakulása **nem** képzelhető el!”⁷

Tehát az élet szférájában már a véletlenek is csak meghatározott törvényszabta határok között mozoghatnak. De vajon mi – vagy ki – határozta meg a végtelen le-

⁶ Francis Crick: *Az élet mikéntje*. Gondolat, Bp. 1987. 48–49. o.

⁷ Dr. Gánti Tibor: *Az élet és születése*. Tankönyvkiadó, Bp. 1980. 70. o.

⁴ Evolúció, I. kötet, 82. o.

⁵ Aminosavak: a fehérjék (proteinek) alapvető építőelemei.



Anyám tyúkja (Petőfi Sándor). Sem Petőfi, sem Arany János, vagy bármely költőnk versei nem lehetnek a vak véletlen művei. Alkotó, gondolkodó elme áll a háttérben.

hetőségek közötti élet kialakulását...?

Alfred Kastler (1902–1984) Nobel-díjas fizikus így vall meggyőződéséről:

„Világosan szólva, nem tudom elhinni, hogy egyedül a véletlen és a szükségszerűség lenne felelős az evolúcióért. Ha a kozmonauták a Hold rejtett felszínén felfednének egy működő automatikus alumíniumüzemet, akkor ez nem arról győzné meg őket, hogy ezt az üzemet a véletlenek játéka hozta létre a Hold felszínén található különféle elemek közötti fizikokémiai reakciók révén. Sokkal inkább hallucináció áldozatainak hinnék magukat.

Nos, a legkisebb baktérium is sokkal zseniálisabban működő organizmus, mint egy automatikus alumíniumüzem. Ez a meg-

állapítás és egyebek, amik azzal a hihetetlenül hosszú időtartam-



A főleg Észak-Amerikában honos királylepke szárnya kinagyítva

mal kapcsolatosak, ami minden egyes mutáció létrejöttéhez szükséges, ha csak a véletlen törvényeit vesszük figyelembe, arra az elgondolásra vezetnek, hogy legalábbis túl korai **tagadni a cél-**

szérség létezését a biológiai mindenségben.⁸

Hasonló gondolatokat közöl a *Mozgó Világ* című folyóiratban leírt kerekasztal beszélgetés egyik résztvevője, *Ferencz Csaba*:⁹

„...tudjuk, hogy a génekben tárolt információ-mennyiség véletlenszerű létrejöttéhez a mai becsléseink szerint, a mai tudásunkból levonható konzekvenciák szerint az univerzum korának három-négyszerese sem lenne elegendő. Fred Hoyle neves asztrofizikus néhány hónappal ez előtt a *Nature* című folyóiratban nyilatkozta, hogy: 'A véletlenszerű keletkezés nagyjából úgy fest, mintha egy szeméttelen át-söpörne egy hurrikán, és ezalatt összerakna a szemétből egy működésképes Boeing 747-es repülőgépet.'"¹⁰

Edwin Conklin (1863–1952) biológus-professzor a Princetoni Egyetemről ugyanilyen módon nyilatkozik:

„Annak a valószínűsége, hogy az élet egy ilyen véletlen esemény által keletkezett, körülbelül akkora, mint az, amikor egy nyomda robbanásakor egy többkötetes szótár jön létre.”¹¹

Nézzük meg, hogy a fejlődésmérettel kapcsolatosan ugyanúgy fennáll-e ez a helyzet. *Francois Jacob* (1920–2013) ugyancsak

⁸ Alfred Kastler: *A különös anyag*. Gondolat, Bp. 1980. 10–11. o.

⁹ *Ferencz Csaba* Csíksomlyón született 1941-ben. A Budapesti Műszaki Egyetem doktora a műszaki tudományok terén, s ugyanakkor úrkutató.

¹⁰ *Mozgó Világ*, 1983/1. szám 9. o.

¹¹ W. A. Criswel: *Véletlenül ember?* (Did men just happen?) 1972. 26. o.

Nobel-díjas orvos-genetikustól valók a következő sorok:

„Bár az evolúció kizárólag mikro-események egymásutánjának, váratlanul, véletlenszerűen bekövetkező mutációknak tulajdonítható, az idő és az aritmetika (számítás) ellentmond ennek. Ahhoz, hogy egy emlős testét alkotó százezer proteinlánc mindegyikét egységenként húzzuk ki egy szerencsekerékből, több idő kell, mint a naprendszer becsült életkora.”¹²

„A véletlenszerű evolúció nyilvánvalóan nem képes megmagyarázni, hogy a szárazföldi állatoknak miért van lábuk, a madaraknak szárnyuk, és a halaknak uszonyuk.” – jegyzi meg továbbá a fentebb idézett tudós.¹³

A matematikai formula szerint nem lehetne itt az élet, de az élet itt van, az élet „él”, következésképp hiba kell, hogy legyen a valószínűségszámításban. **Sokak világnézetébe nem fér bele az az eshetőség, hogy emberi ész számára utolérhetetlen, megmagyarázhatatlan az élet jelene.**

Vagy igaz a statisztikai valószínűségszámítás és nem jöhetett létre élet, vagy hamis, mert létrejött, vagy pedig igaz a statisztika és ennek ellenére itt az élet! Én az utóbbi mellett szavazok. Meggyőződésem, hogy vak véletlen nem lehet oka az értelmesnek, a törvényszerűnek. Van-e egyáltalán véletlen? Ez világnézet kérdése. Teista¹⁴ szemléletű ember számára nincs.

¹² Alfred Kastler *A különös anyag* 262. oldalán idézi Francis Jacobot

¹³ Lásd: Francois Jacob: *A lehetséges és a tényleges valóság*. Európa, Bp. 1986. 43. o.

¹⁴ Teizmus: olyan világnézet, amely a világot teremtő és gondját vise-



Edwin Grant Conklin, amerikai biológus és zoológus

Végül is megmarad számunkra a kiváltságos út: a józan ész mérlegelése, az egyszerű logika, és a világos következtetés alapján – és mindez Isten szava kijelentéseinek fényében.

Ha a sejt hihetetlenül komplex felépítésére és a benne működő dinamikus rendre tekintünk, a törvényekre, melyeknek az egyszerű leolvasása, nemhogy működésüknek kivizsgálása is ámulatba ejt – mélyen el kell gondolkoznunk. Emberi értelmünk legnagyobb eredményei közé tartozik, hogy a már „felfedezésük” előtt is meglévő törvényeket próbálhatjuk úgy-ahogy értelmezni, rendberakni – kisebb-nagyobb sikerrel.

Ha a lepkék szárnyaira gondolunk, az úgynevezett hímpor, a „tetőcserepekként egymásra lapult apró pikkelyek” százezer féle módon rendeződnek – ugyanis Istenbe vetett személyes hitet tartja alapvetőnek. Az elnevezés a görög *Theosz*: Isten szóból származik (Wikipédia).

körülbelül ennyi fajt tart számon belőlük a tudomány –, de valójában két egyforma nincs közöttük. E rovarok látása a teljes színek oly tartományaira is kiterjed, amelyek számunkra láthatatlanok. „Szárnyuk a virágokhoz hasonlóan még összetettebb mintázatú, csak ezt a mi ultraibolya fényre vak szemünk nem láthatja.”¹⁵

Ha már a szárnyaknál tartunk, a madárszárny és a toll felépítése legalább olyan meghökkenítő, mint a lepkék szépsége. Csak egy típust hadd emeljünk ki, a pávatollat, illetve ennek csúcscsúszát, melyhez hasonló mintázat „mindennapos” a lepkéknél.

„Charles Darwint a pávaszem problémája zavarba ejtette. Ezt a különleges képződményt sehogyan sem tudta beilleszteni a fajok természetes kiválogatódásáról szóló elméletébe. Még ma, a gének és a kromoszómák felfedezése után sem tudjuk megérteni, miként jött létre ez az összetett forma.”¹⁶

De említhetnénk még milliós csodát a hangyák világától kezdve a pók szövőlábának és mirigyének felépítésén keresztül a szem működéséig.

Tehát, ha egy fehérje kialakulása sem képzelhető el véletlenszerűnek, akkor hol van még a citoplazma gazdagsága, a sejthártya, a sejtburrok, a sejtfal kialakulása, a kloroplasztiszok¹⁷ és ezek típusai,

¹⁵ Lásd a fotót David Attenborough: *Élet a földön* c. könyvében. Novotrade, Bp. 1988. 38. kép a 99. oldalon

¹⁶ Harold W Clark: *A teremtés csodái*. Zágráb. 1987. 8. o.

¹⁷ A kloroplasztiszok a fotoszintézist végző növényi és eukarióta algasejtekben található sejtszervecskék. Az **eukarióták** olyan élőlények, amelyek valódi sejtmaggal rendelkező sejtekből állnak.

az RNS, a DNS, az endoplazmatikus retikulum,¹⁸ a Golgi-készülék,¹⁹ a sejtmag, a kromoszómák,²⁰ és az ezeket felépítő szerves vegyületek: a szénhidrátok, a zsírok, aminosavak, fehérjék, enzimek, vitaminok, hormonok stb.! Ezek szerveződnek egy élő sejté.

James D. Watson (szül. 1928), Nobel-díjas molekuláris biológus vallomása szerint:

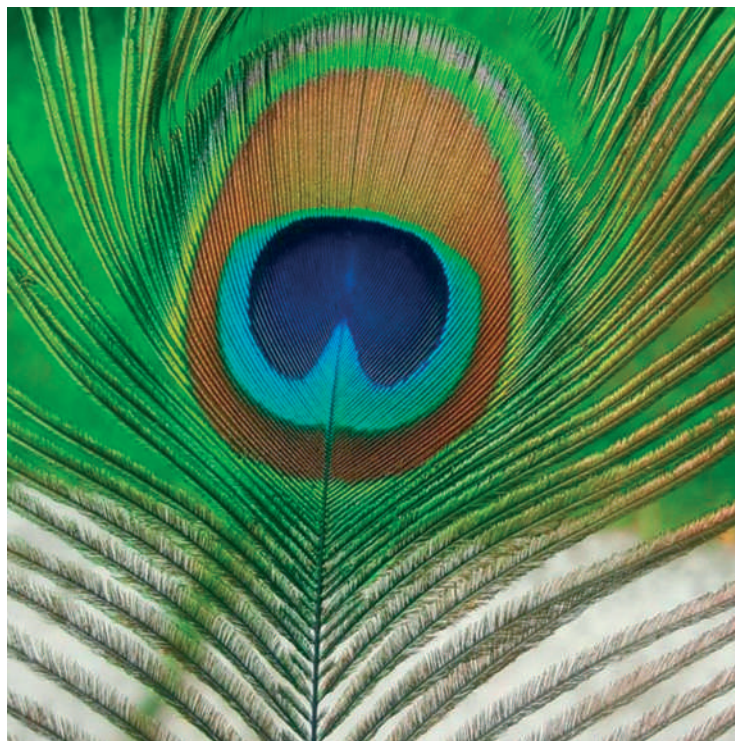
„...a sejt szerkezetét sohasem fogjuk olyan részletesen megismerni, mint ahogy pl. a víz- vagy a glukózmolekulákat ismerjük.

Nemcsak a legtöbb makromolekula szerkezetének egész pontos felépítése tisztázatlan még, hanem a sejtben való viszonylagos

¹⁸ Az ER szinte minden eukarióta sejt alkotója. Egy vakon végződő csövekből, zsákszerű kitüremkedésekből és széles lemezrendszerekből álló, összefüggő membránstruktúra. Fontos szerepe van a sejt fehérjeszintézisében, a lipidanyagcserében, valamint részt vesz a sejt számára káros anyagok és anyagcseretermékek ártalmatlanításában.

¹⁹ A Golgi-készülék egy a citoplazmában elhelyezkedő bonyolult membránrendszer. A Golgi-készülék válogatja szét a fehérjéket, és juttatja őket célhelyükre. (A 16–19. lábjegyzetek a Wikipédiából vannak)

²⁰ A sejt genetikai információit hordozó DNS általában kromoszómának nevezett makromolekulákba van csomagolva. Egy-egy kromoszóma több tízezer gént is tartalmazhat, minden egyes gén pedig előírást ad a sejtnek arra, hogyan állítsa elő a működéséhez szükséges anyagokat. A kromoszóma (a görög *chroma*=színes és *soma*=test szavakból) egy hosszú DNS molekula, mely számos gént, szabályozó és egyéb szekvenciákat tartalmaz.



Pávaszem a páva tollán

elhelyezkedésük is csak bizonytalanul ismert, és az is marad. Így aztán nem meglepő, hogy sok kémikus rövid ideig tartó lelkesedés után az 'élet' tanulmányozásából csendben visszatér a tiszta kémia világába.”²¹

Láthatjuk, hogy ha a leírás itt tart, akkor az egybehangolt és kibogozhatatlanul szövevényes működésről mi fogalmunk lehet?!

„Soha senki nem lesz képes arra, hogy egy magasabbrendű növény vagy állat embriológiai fejlődését kísérő összes kémiai részletet kidolgozza.” (ugyanott, 486. o.)

Gondoljuk csak meg: az élő sejtek szaporodását, a soksejtűek együttműködését, és ezek állatcsoportokká rendeződését, és a lepkék, rovarok, madarak máig számba se vett százalékeit, hogy színükről, formaszépségükről és kristályosan tiszta rendjükről ne is essék szó – ki tudná ma megér-

²¹James D. Watson: *A gén molekuláris biológiája*. Medicina, Bp. 1980. 89. o.

teni, kutatni? És akkor még hol vannak a mi emberi lényünkben rejlő titkok...!?

Vajon mindez egy tétova, összevissza bukdácsolás eredménye lenne...?

A Biblia a „véletlenről”

A véletlenről szóló fejezetünkben feltettük a kérdést, hogyan jött létre az élet és az élőlények sokasága, elkülönült csoportjai. Nem jutottunk kézzelfogható eredményhez. Az összefoglalóban mondtakhoz csatlakoznak a Biblia kijelentései is.

Jób könyve a következőképpen igazít el minket:

„Egyébiránt kérdezd csak meg a barmokat, majd megtanítanak, és az égnek madarait, azok megmondják néked.

Avagy beszélj a földdel és megtanít téged, a tengernek halai is elbeszélnek néked.

Mindezek közül melyik nem tudja, hogy az Úrnak keze cselekszi ezt? Akinek kezében van minden élő állatnak élete, és minden egyes embernek a lelke.”

„Őnála van a bölcsesség és hatalom. Övé a tanács és az értelem.”
„Őnála van az erő és okosság...”
(Jób 12:7–10, 13, 16)

Arra biztat ezekben az igékben az Úr, hogy nyugodtan kérdezzük meg, vizsgáljuk meg az állatokat, a földet, az élő és élettelen világot egyaránt. Szemléletünk, ámulatunk mellé csatlakozhat a tudományos ismeretnek eddig egybegyűlt teljes fegyvertára. Ó, a mindenható Isten kész válaszolni

kérdéseinkre. Pál apostol ezt így mondja:

„...mindent vizsgáljatok meg: a jót tartjátok meg...” (1Thesszalonika 5:21)²²

Jézus Krisztus pedig nagy parancsolatában a teljes értelemről, elméből való követésre szólít (Máté 22:37). Az Ő törvényei értelmes törvények, melyek lényéről és jelleméről sokat elárulnak.

A hívő keresztény ma is Jóbbal együtt mondhatja:

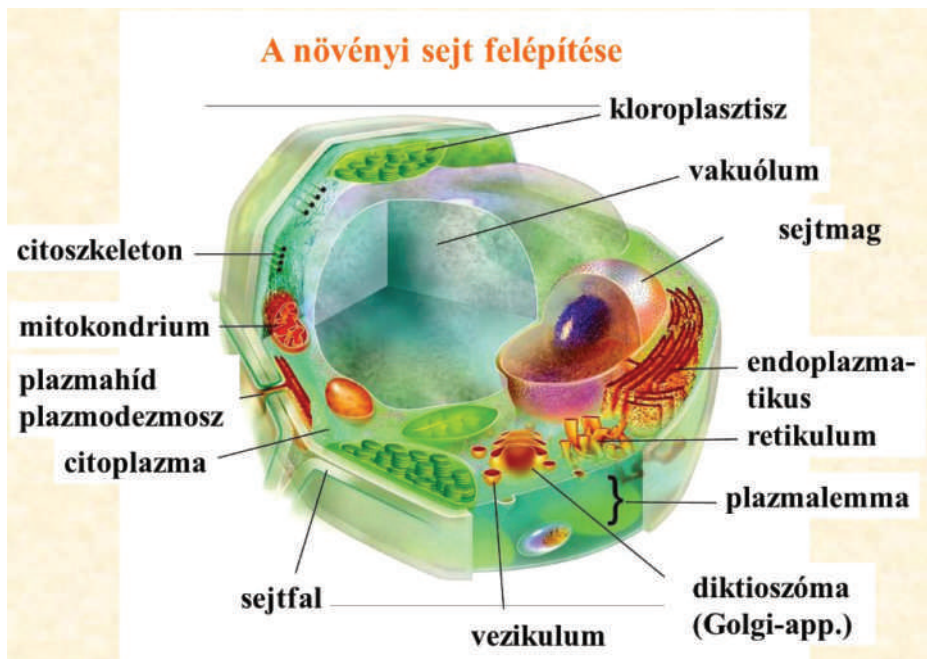
„Íme, én parányi vagyok, mit feleljek néked? Kezemet számra teszem. Megvallom azért, hogy nem értettem, csodadolgok ezek nékem, és fel nem foghatom... én kérdelek, te pedig taníts engem!” (Jób 39:37, 42:3–4)

A csillagos égre mutatva az Alkotó így oktatja mind az ókori, mind a modern embert:

²² Az Új Protestáns Fordítás szerint



Charles Darwin (1809–1882), az evolúcióelmélet fő kidolgozója és névadója. George Richmond festménye



A növényi sejt felépítése

„Állj meg és gondold meg az Istennek csudáit... Tekints fel az égre és lásd meg, és nézd meg a fellegeket, milyen magasan vannak feletted!...” „Az eget beszél Isten dicsőségét és kezeinek munkáját hirdeti az égboltozat... Szózatuk kihat az egész földre és a világ végére az ő mondásuk.” (Jób 27:13, 35:5; Zsoltár 19:2, 5)

Az ég, a föld, az egész világmindenség hirdeti, hogy Isten hozta létre, Ő alkotta meg mindnyájukat. Mintha minden erre ösztönözne:

– Nézz körül figyelmesen közvetlen környezetben, szívdd be a levegőt, lásd meg a Napot, a Holdat, a csillagokat, vedd észre a kavicsot a földön, a hegyeket, a tengert, szemléld a növényeket, az

állatokat és az embert. A bennük működő törvények a legnagyobb kérdésre, Isten létezésére és milyenségére válaszolnak.

„Mert ami az Istenben láthatatlan, tudniillik az ő örökkévaló hatalma és istensége, a világ teremtésétől fogva **az ő alkotásai-ból megértetvén megláttatik...**” (Róma 1:20)

Jézus Krisztus példázatainak nagy részét a természetből vette. A lelki igazságokat gyakran úgy szemléltette, hogy rámutatott a mező liliomára és ezt mondta: nézzétek „mi módon növekednek: nem munkálkodnak, és nem fognak. De mondom néktek, hogy Salamon minden dicsőségében sem öltözködött úgy, mint ezek közül egy. Ha pedig a mező fűvét, amely ma van és holnap kemencébe vetetik, így ruházza az Isten, nem sokkal inkább-é titeket, ti kicsinyhitűek?” (Mt. 6:28–30)

A fenntartó, gondviselő Istenről tanított általuk. Mintha tudott volna az Úr a pávatoll darwini dilemmájáról is... Mert pl. a Jób 39:16 verse így szólt kezdetben a vizsolyi Bibliában: „A páváknak



A Teremtő két lenyűgöző alkotása: a szivárványcsőrű tukán és a zöldkoronás briliánskolibri – Belize és Costa Rica őserdeinek lakói

szép szárnyat te adhatsz-e?” Igen, itt kérdéssel vezeti rá az embert: Ő hozta létre azt.

„Mindent szépen csinált az ő idejében, e világot is adta az emberek elméjébe, csakhogy úgy, hogy az ember meg nem foghatja mindazt a dolgot, amit az Isten cselekszik kezdettől fogva mindvégig.” (Prédikátor 3:11)

Az Úr a jelenkor – istenhívő és hitetlen – tudósaihoz, és mindannyiunkhoz szól Salamon által,

akit a Biblia a „legbölcsebbnek” tart. E nagy király ekként nyilatkozik önmagáról, és – hozzátehetjük – rólunk is:

„Mikor azt gondoltam, hogy bölcs vagyok, éntőlem a bölcsesség távol volt.” (Prédikátor 7:23)
„Akkor eszembe vettem az Istennek minden dolgát, hogy az ember nem mehet végére a dolognak, amely a nap alatt történik, mert fáradozik az ember, hogy annak végére menjen, de nem mehet

a végére, sőt ha azt mondja is a bölcs ember, hogy tudja, nem mehet végére.” (9:2 vers)

Tehát sokra megtanít a természet, de az ember jelen állapotában képtelen felfogni teljes értelmét. Isten még nem nyilatkoztatta ki a teremtés minden titkát. Nem azért, mintha magának akarná megtartani. Hanem alkotása oly hatalmas mélységű, kimeríthetetlen távlatú, hogy nekünk kell „fel-nőnünk” befogadásához. Gondoljunk a kozmosz terében működő csillagmilliókra, a galaxisok világára, a fekete lyukak rejtélyére, a kvazárokra,²³ stb. Ő mindnyájukat

²³ *Kvazárok:* az 1960-as években felfedezett égitestek. A kvazár közepén óriási energiaforrás van, nagy valószínűséggel egy fekete lyuk. Ezt néhány fényév átmérőjű korong veszi körül, melynek közelében gyorsan úszó gázfelhők találhatók, a korongtól távolabb pedig, kb. 100 fényévnnyire, ott, ahol a kvazár egybeolvad az anyagalaxissal, vékonyabb és hidegebb felhők keringenek. A kvazárok hatalmas sebességgel távolodnak tőlünk, a legtávolabbiak a fénysebesség többszörösével, és többmilliárd fényévnnyire találhatók Földünkötől – így hát a legtávolabbi megfigyelhető objektumok között vannak a Világegyetemben.



Szabó Attila és Zsuzsa



„néven szólítja”, mint „gyermekait”. Vagy gondoljunk a világ más részén élő értelmes lényekre, akikről a bibliának van tudomása, illetve röviden jelzi, hogy léteznek:

„Hol voltál, amikor a földnek alapot vetettem? (...) Mikor együtt örvendezének a hajnalcsillagok, és Istennek minden fiai vigadoznak?” (Jób 38:4,7)

Fényév: az a távolság, amelyet a fény légüres térben (a kozmoszban) egy földi év alatt megtesz. A fény sebessége kb. 300 ezer km másodpercenként. 1 fényév 9.460 milliárd km-t jelent. (Forrás: Wikipédia)

A felsoroltakból is kitűnik, hogy lesz miről ismeretet szereznünk azoknak, akik örök életet nyernek.

Találón jegyzi meg tehát Ellen G. White (1827–1915), amerikai keresztény író a *Nevelés* című könyvében:

„A mennyei iskola tananyaga a világmindenség, tanítója pedig az Örökkévaló lesz.”

Addig is Pál apostol szavaival búcsúzzunk:

„Mert rész szerint van bennünk az ismeret... De mikor eljő a tel-

jesség, a rész szerint való eltörölte-tik... Mert most tükör által homályosan látunk,²⁴ akkor pedig színről színre” (1 Korintus 13:9–10, 12).

(Folytatjuk)

Szabó Attila,
nyugdíjas lelkész
és biológianár,
Balatonfüred

²⁴ Itt az ókorban használt, elég homályos tükörképet nyújtó, kifényesített fémtükrökről van szó.

Gondolat

Hogyan fogadjuk az Ő Igéjét?

A kritizálás csapdája

A fogyasztói társadalom egyik velejárója a nagy választék, és vele együtt az egyre fejlődő kritizálási szellem. Ez a probléma kiterjed a keresztyén hét leg-szentebb pillanataira, az istentiszteleten elhangzó prédikáci-

óra is. Mert lehet figyelmesen, nyitott szívvel, de ugyanakkor alva, közömbösen vagy magunkban zsörtölődve is végigülni egy ilyen alkalmat.

S azután otthon, a finom ebédnél, megtárgyalni mennyire volt jó, vagy kevésbé sikerült, sőt kife-

jezetten gyenge, száraz, unalmas, nyelvtani hibákkal teljes a lelkész vagy az illető szolgálattevő produkciója. Pontosan mintha egy filmet vagy egy meccset néztünk volna végig. Hisz azt követően is méltatni, avagy elmarasztalni szokás az illető színészeket, játékosokat.

A nagy baj az, hogy mindezt gyermekeink, családtagjaink, ismerőseink is hallják. S közöttük esetleg templomba nem járók, hitetlenek vagy hitben meggyengültek is vannak. Bárhogy is legyen, ha ez sokszor ismétlődik – és a kritizálás az e szokás áldozatának második természetévé szokott válni –, akkor ne csodálkozzunk, ha egyre kevesebben vágnak a templomok, imaházak maholnap üresen kongó padjaiba.

Legjobb esetben a fogyasztói keresztény, miközben a gyülekeztől fokozatosan elmarad, egy ideig még az internet meg a választós tévésatornák kínálatában találja meg az igényeinek megfelelő prédikátorokat, műsorokat – ám ez esetben is, megfosztva magát a hittársaival való gyakorlati közösségtől és közös szolgál-



Körösfői viselet részlete (Kalotaszeg)

lati lehetőségektől,¹ szíve és hite lassan kihűl.

Annak csak Sátán örvend, amikor elmaradunk a gyülekezettől, Isten házából. Mert ő tudja, hogy az emberi szempontból akár leggyengébbnek tekintett prédikációban is erő van – annak az ereje, aki ezt mondta:

„*Én vagyok az út, az igazság és az élet.*” (János 14:6)

¹ Ne feledjük: a másokkal való találkozás és együttlét nem csak számunkra jelenthet áldást, hanem mi is áldás lehetünk a többiek számára. „*Mert kívánlak titeket látni (...), hogy együtt felbuzduljunk ti nálatok egymás hite által, a tiétek meg az enyém által.*” (Róma 1:11–12)

Johnny prédikációja

Egy nagy amerikai ifjúsági táborban történt. Minden reggel egy megbízott személynek kellett rövid áhítatot tartania. Egyik reggelre, talán tudatlanságból vagy szándékosan, a felelős személyek Johnnyt, egy dadogó fiatalembert tüntettek fel a listán.

Azok, akik ismerték, már előre mulattak a dolgon, s a szóban forgó reggelen, a közös ének után alig-alig visszafojtott kuncogással figyelték, amint Johnny felmegy a dobogóra, s a mikrofon elé áll. Már előre leizzadva, rémülten nézett az erdei tisztáson levő fiúk és lányok tömegére, majd dadogni kezdett:

– Jé... Jé... Jé...

Ekkor először innen-onnan, majd mindenfelől feltört a harsogó nevetés, miközben Johnny tovább kínlódott:

– Jé... J-J-Jé... J...J...

A több száz fiatal felszabadult kacagása perceként át folytatódott, ám Johnny nem adta fel:

– Jé...Jé... zus... zus.. sz... sz-sz-sz... sze... sze...

A nevetésorkán lassan elült. Mindenki megilletődve kezdte figyelni a kínlódó fiatalembert, akinek végül tizenöt percébe került míg sikerült kimondani:

– Jézus... szeret... engem...

Ekkorra már mindenki szeme könnyes volt, és többen maguk-



Ez év pünkösdje Körösfőn (Kolozs megye)

ba roskadtak. Johnny szavaiban erő volt. Igen, a könynyelmű szívű fiatalok rádöbbenek, hogy amíg ők benne csak egy kinevetni való fogyatékos fiút láttak, addig Jézus – a Megváltó, a Világegyetem Alkotója és Királya – valóban és teljes szívből szereti e gyermekét is, akiért ugyancsak a vérért adta.

Johnny lement a dobogóról, és a fiúk meg lányok elgondolkodva oszlottak szét.

Évek múltán két, 35-40 év körüli lelkes találkozt:

– Te mikor határoztad el, hogy lelkész leszel?

– Emlékszel abban a táborban Johnny prédikációjára? Akkor adtam át az életem Istennek, és döntöttem úgy, hogy Őt fogom szolgálni. És te?

– Én is Johnny prédikációján tértem meg...

A lényeg

Böjte Csaba egyik videóján egy majdnem üres templomban, néhány szegénysorsú gyerek meg szülő előtt mutatja be a misét. A Csabát láthatóan tisztelő lelkek ámulattal figyelik, de mint ha lerína róluk, hogy nem sokat fognak fel a szertartásból. Ekkor a plébános hirtelen megáll, lejön az oltár elől, leülve annak lépcsőjére.

– Tudjátok-e hogy végül is mi a lényeg az egészben? – kérdi hallgatóit. Azok értetlenül, alázattal nézik.



„Amennyiben megcselekedtetek eggyel az én legkisebb atyámfiái közül, velem cselekedtetek meg.” (Máté 25:40)

Böjte Csaba kolozsvári származású ferencrendi szerzetes

– Az, hogy Jézus nagyon szeret minket! – mondja ekkor szerzettől sugárzó, mosolygó arccal, miközben szélesre kitarja karjait. És mint a fényes napsugár, mely betör a templom ablakain, úgy ragyog fel az öröm a hallgatók arcán. Mert most már értik.

Az utolsó figyelmeztetés

Évekkel ezelőtt egy kedves, római katolikus szomszéd néni temetésén voltunk Kolozsvár egyik temetőjében. A pap és a kántor megérkeztek a sírhoz, s elkezdődött a szertartás. Az igehirdetés a hamis sáfárról szólt, és az alapige a Lukács 16:2 volt, amelyben ura felelősségre vonja az őt megcsaló sáfárt (ispánt, vagy adminisztrátort):

„Adj számot sáfárságodról, mert nem lehetsz többé sáfár.”

Még ma is előttem van a komoly arcú katolikus pap, amint a jelenlevőket figyelmezteti: min-

denikünk számára eljön az óra, amikor minden lezárul, és számot kell adnunk a mi Urunk előtt egész életünkről. Fel tudjuk-e mérni mit jelent ez? Gondolunk-e erre a pillanatra életünk minden percében?

Ma sem feledem a mély benyomást, mely akkor bennem támadt. Az összegyűlték közül egyesek, kissé távolabb állva, a lelkésznek szinte hátat fordítva halkán beszélgettek, s közben dohányoztak. A többiek, úgy tűnt, figyelnek. A prédikáció és a szertartás rövid volt, a koporsót elföldelték, a pap és a kántor pedig amilyen gyorsan jöttek, úgy el is mentek. Azon gondolkodom azóta is, hány ilyen figyelmeztetést hallunk egy életen át – rádióban, tévében, temetéseken, templomban? És tudhatjuk-e, vajon melyik lesz számunkra az utolsó?

(J. E.)



GYERMEKOLDAL

Bálám szamara (4. Mózes 22 24. fejezet)

„Az igaz az ő barmának érzését is ismeri.” (Példabeszédek 12:9)



Azon az éjjelen ismét szólt Isten Bálámhoz:

– Elmehetsz ezekkel az emberekkel, de tégy úgy, amint mondom majd neked.

Másnap reggel Bálám felnyergelte szamarát, és Bálák küldöttei után sietett. Hirtelen egy angyal állt eléje, kivont karddal. A szamár látta, és letért az útról a szántóföldre.

Bálák, az ellenséges nép királya, nagyon félt, látva, hogy az izraeli törzsek körülveszik országát. Elküldött hát néhány embert Bálámért, a híres jósert, azzal a kéréssel, hogy átkozza meg Izráelt. Így remélte a király, hogy győzelmet arathat. Megverheti a harcban az izraelitákat, akik azután az ő népének szolgálnak majd.

Az Úr azonban így szólt Bálámhoz:

– Nem átkozhatod meg Izráelt, mert ők az én választott népem.

A döntés azonban nem tett szert Bálámnak, mert sóvárgott a jutalomért. Mégis, amikor a király követi megérkeztek, a jós így szólt hozzájuk:

– Ha a király nekem adná a házat, sok-sok aranyát, akkor sem tehetnék kedvére, mert megtiltotta az Úr.

Bálámot azonban elvakította a kincsek elnyerésének vágya, s dühösen ütni kezdte az állatot. Legközelebb az angyal egy szűk úton, két magas fal között állt eléjük. A szamár most is látta, és a falhoz lapulva akarta kikerülni a veszélyt. Így odaszorult gazdája lába. Ismét verést kapott érte. Harmadszorra egy szűk ösvényen jelent meg az égi küldött, ahol nem lehetett kitérni. Az állat tehetetlenségében leült. Bálám hiába ütlegelte szegény jószágot, az nem mozdult.

Az Úr ekkor emberi szóra nyitotta az állat száját:

– Miért ütsz engem? – kérdezte a szamár.

– Mert engedetlen vagy! – kiáltotta Bálám dühösen. – Ha fegyverem lenne, bizony most elpusztítanálak. Ekkor az Úr megnyitotta Bálám szemeit, és ő is meglátta az angyalt. Rémületében a földre vetette magát és könyörgött az életéért.

– Ha a szamár ki nem tér előlem, bizony meghaltál volna, Bálám – mondta az angyal. – Menj most utadon, de azt mondd, amit az Úr a nyelvedre ad! – parancsolta az égi küldött.

Bálák, a király, felvitte őt egy magas hegyre, és amikor Bálám letekintett, meglátta az izraeliták táborát. Nagyon szép rendben álltak a sátrak egymás mellett. Nem tehetett egyebet, csak jót tudott mondani. A király éktelen nagy haragra gerjedt, és így kiáltott Bálámra:

– Ellenségeimre átkot mondani hoztalak ide, és te ehelyett megáldod őket! Most üres kézzel térhetsz vissza hazádba!



Ismétlő kérdések:

- ❖ Mit csinált az úton a szamár?
- ❖ Miért verte meg Bálám az állatot?
- ❖ Megátkozta-e Izráel népét a próféta?
- ❖ Kapott-e jutalmat a királytól ezért?
- ❖ Ki volt Bálám?
- ❖ Miért állt szóba Bálám a küldöttekkel?
- ❖ Elment-e végül a királyhoz?
- ❖ Mit kért tőle az ellenséges nép királya?

Tudtad-e?

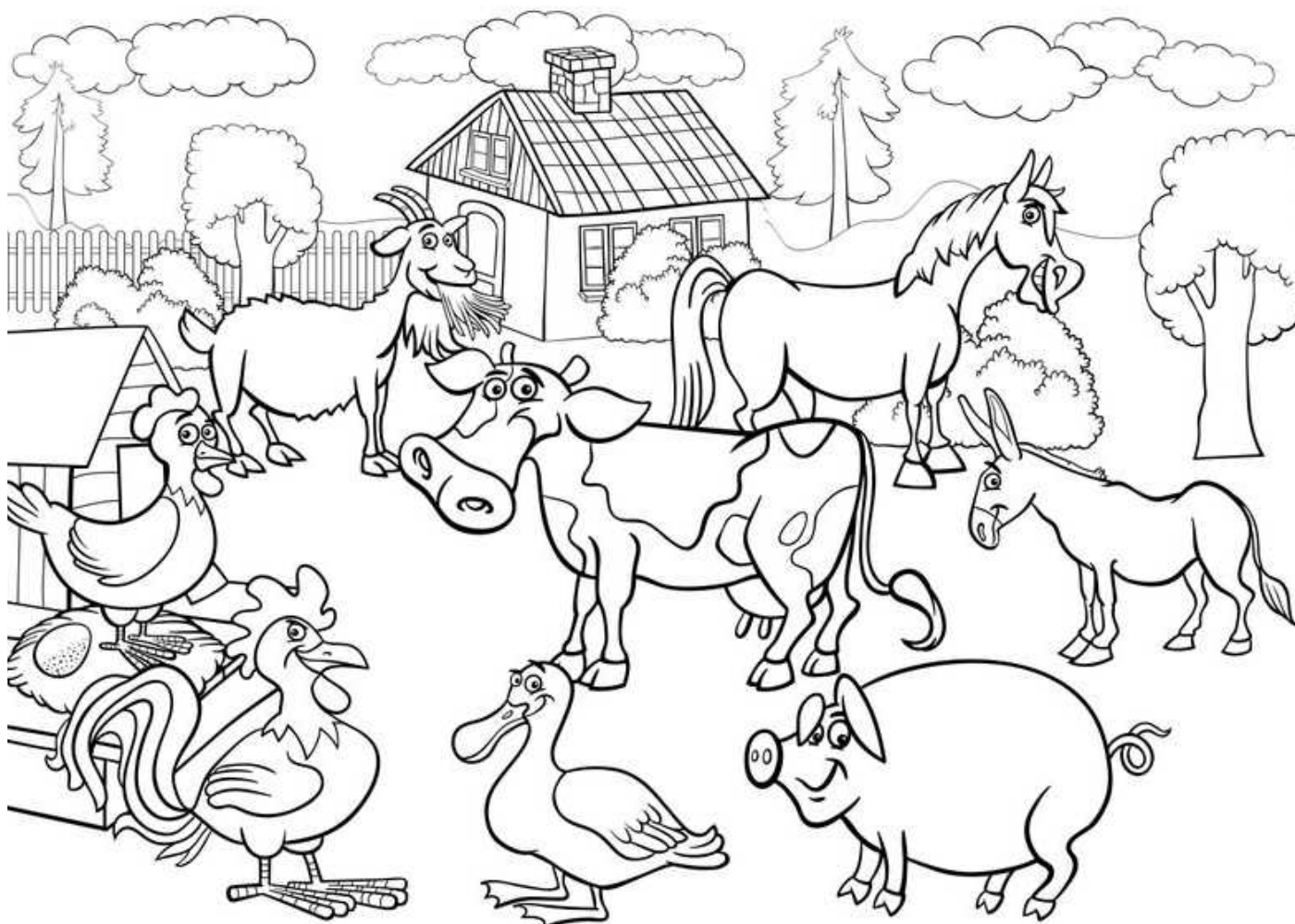
Ma már az afrikai országok betonútjain is autók járnak, de elég kevés ilyen út akad ezekben az országokban. A lakosság nagy része most is gyalog vagy szamárháton közlekedik. Teve és ló csak a gazdabbaknak jut. A hosszú gyalogláshoz szandált használnak, amit sarunak neveznek. Kecskébőrből készítik, és élénk, kék, sárga, zöld és piros színűre festik. A gyapotból, kézi sző-

vőszéken készített, hosszú csíkokból összevarrott takaróik és köntösük főként arra szolgálnak, hogy utazás közben felfogják a port, védjenek a sivatagi homokot felkavaró szél, a perzselő nap és az éjszakák hidege ellen.

A málhás szamarak nemcsak tárgyakat cipelnek. Gazdáik gyékénykosárban a gyermekeket is a hátukra rakják. A barátság-talan környezet miatt a szamár rendkívül erőssé, kitartóvá vált.

Elegendő számára, ha élő tövist és bogáncsot talál a sivatagban átvezető ösvények mentén. Kihagy, miközben az utazóknak sok hídon kell átmenniük, meredek utakon felkapaszkodniuk. A száraz évszakban víz legfeljebb a homok alatt található. Az esős évszakokban a túláradó folyók mindig elsodorják a hidakat és elmossák az ösvényeket. Ilyen utakon igen nagy haszna van a felmálházható szamárnak.

* Karikázd be azt az állatot, amelyiken Bálám utazott, majd színezd ki a rajzot!



Írd a betűket a számok fölé!

b	d	e	g	h	i	í	l	m	n	o	s	t	z
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

A bizalom azt jelenti:

$\frac{5}{6} \frac{12}{14} \frac{3}{2}$, hogy $\frac{6}{6} \frac{12}{12} \frac{13}{3} \frac{3}{10}$

$\frac{9}{9} \frac{3}{11} \frac{4}{10} \frac{13}{2}$ amit $\frac{3}{12} \frac{14}{14} \frac{6}{6}$?

Ha sikerült kiszínezned a képet és az üzenetet is sikeresen megfejtetted, és úgy gondolod, hogy szívesen megmutatnád nekem, akkor egy felnőtt segítségével küld el nekem lefényképezve a következő e-mail címemre: emilia.pap.25@gmail.com

Írta és rajzolta:
Pap Emília és Somogyi Abigél
(Kraszna, Szilágy megye)

Ifisarok

Étkezés, önuralom

A nemes ember idejében, a test erejéért eszik, és nem az italért. (Prédikátor 10:14)

Janika össze-vissza evett. Amikor gondolt egyet bekapott egy-egy falat csipszet. Szinte mindig volt valami a szájában. Nem is esett neki jól az ebéd, mert igazából nem volt éhes. Vizet alig ivott, csak cukros üdítőket, de azt sokszor kortyolgatta. El is romlott az emésztése. Ez kihatott a viselkedésére, feszültség, idegesség és

túlmozgás jellemezte. A tanulás sem ment jól. A magatartása is leromlott. Nem gondolta volna, hogy mindez összefügg a táplálkozási szokásaival.

Talán te sem gondolnád, hogy a mindennapi élet minden tevékenysége mennyire befolyásolja közérzetet. A táplálkozás az

egész szervezetre, még a gondolkodásra is kihat. Képes az idegrendszer működését, az érzelmi állapotunkat megváltoztatni. Ádám és Éva nem tudott ellenállni a kísértésnek, pedig nem éheztek, de Jézus még a negyven napos böjt után is győzött az éhség kísértése felett. Az Ő segítségével te is győzhetsz.

A táplálkozás közelről érint bennünket, mert a létünk fenntartásához szükséges enni való elfogyasztásán túl az evés élvezet is jelent számunkra. Talán épp emiatt ezen téren tapasztalható a legtöbb túlzás, mértéktelenség, helytelen étkezési szokás. Erre utal az a tény, hogy betegségeink kb. 80 százaléka a helytelen táplálkozásra vezethető vissza. Egészséged megőrzése érdekében neked is foglalkoznod kell azzal, hogy mit, mikor, mennyit és hogyan egyél?

Mikor és hogyan étkezzünk?

Kedves Barátom! Amint az elején is idéztük:

„A nemes ember idejében, a test erejéért eszik, és nem az italért” (Prédikátor 10:14). Mit jelent ez?

Azt, hogy az ésszerűség és erkölcs irányítja táplálkozásában is.





És ez a bibliai alapelv nemcsak a királyokra és fejedelmekre vonatkozik – a szövegkörnyezet ugyanis velük kapcsolatban említi –, hanem minden nemes szívű, emberi mivoltát megbecsülő fiatalra és idősekre érvényes életelv. Az „idejében” kifejezés betartásához a következőkre ügyelj: étkezések közötti időben mellőzd a nassolást, az eszegetést; hagyd időt az emésztésre; lefekvés előtt legalább négy órával már ne egyél, hogy az emésztési folyamat lezárulhasson.

A legtöbb gyerek nem tanulja meg (így felnőttként sem tudja), hogy mennyire fontos, hogy mikor, hogyan és mit egyen. Megengedik nekik, hogy nyaklót (fék) nélkül elégítsék ki évágyukat a nap bármely órájában. Akkor vehetnek az ételből, amikor csak szemük megkívánja, s ez a csaknem szüntelenül fogyasztott süteményekkel, kalácsokkal, kenyérral, csipszekkel együtt nagyevőkké és rossz emésztésűvé teszik őket. Ilyenkor az emésztőszervek úgy működnek, mint a megszakítás nélkül zakatoló malom. Elgyengülésük megakadályozására erőt vonnak el az agytól, hogy segítse a gyomrot túlmunkájában. Így azután a szellemi erők sínylik meg a helytelen étkezést. Az életerőnek ez a természetellenes serkentése és gyengítése idegessé, fegyelmezetlenné, ingerlékennyé teszi a gyerekeket.

Kövessd Jézus példáját, aki mértékletes volt mindenben, önuralmat gyakorolt! Ezért is imádkozz minden étkezés előtt, hogy tanácsoljon, vezessen, és adjon erőt a megvalósuláshoz!

„Késsz tegegyél a torkodra, ha mértéktelen vagy!” (Példabeszédek 23:2)

„Mindennek a vége pedig közel van, legyetek tehát mértékletesek és józanok, hogy imádkozhassatok.” (1 Péter 4:7)

Mennyit érsz? *Egy levél számodra*

„Mert az ő alkotása vagyunk, akiket Krisztus Jézusban jó cselekedetekre teremtett, amelyeket előre elkészített Isten, hogy azok szerint éljünk.” (Efezusi levél 2,10)

Egy amerikai apa egy nap ezt mondta a lányának:

– Jelesre érettségiztél, ezért itt a kocsis, amit évekként ezelőtt vettem. Mostanra kicsit megöregedett, de mielőtt neked adom, vidd el a belvárosi használtautóüzletbe, és mondd nekik, hogy el akarod adni, aztán nézd meg, mennyit ajánlanak érte!

A lány elment oda, majd visszatért és azt mondta az apjának:

– Ezer dollárt ajánlottak érte, mert azt mondták, eléggé használt.

Az apa ekkor azt mondta:

– Most pedig vidd el a zálogházba!

A lány elvitte, majd visszatérve azt mondta:

– A zálogház csak száz dollárt akart adni érte, mert ez egy öreg autó.

Ekkor az apa megkérte a lányát, hogy menjen el egy autós klubba, és mutassa meg nekik is a kocsit. A lány elvitte, majd visszatérve azt mondta az apjának:

– A klubban egyes emberek százezer dollárt ajánlottak, mivel ez egy Holden Torana, egy ikonikus autó, ami nagyon keresett cikk egyes gyűjtők körében!

Ekkor az apa azt mondta a lányának:

– Látod, így van ez veled is! A megfelelő helyen értékelnek téged a megfelelő módon. Ha valahol nem becsülnék meg, ne légy dühös, mert az csak azt jelenti, hogy nem a megfelelő helyen vagy. Akik ismerik az értékeidet,



**A szerető szülő értékeli és becsüli téged, mert szeret.
Mennyivel inkább a mennyi Atyánk!**



1970-es Holden Torana.
Az ausztráliai General Motors- Holden gyártmánya

azok fognak majd méltányolni. Soha ne maradj olyan helyen, ahol senki nem látja, milyen értékes vagy!

Ifjú Barátom!

Neked is vannak olyan értékeid, amik csak a megfelelő helyen lesznek nyilvánvalóvá. Ezért meg kell keresned **azt a helyet, amit Isten szánt neked**, azt a tevékenységet, amit Isten készített el

számodra. Ha azt érzed, hogy nem értékelnek kellőképpen, megfelelő módon, akkor járulj Jézushoz, kérd meg Őt, hogy segítsen megtalálni azt az iskolát, munkát, amit neked szánt, neked készített, kifejezetten a te számodra!

„Mert az ő alkotása vagyunk, akiket Krisztus Jézusban jó cselekedetekre teremtett, amelyeket előre elkészített Isten, hogy azok szerint éljünk.” (Efézus 2:10)

A megfelelő helyen a megfelelő emberek értékelhetnek téged a megfelelő módon. Ezért kérd Istenünket, hogy vezéreljen téged oda, ahová tervében, gondviselő kegyelmében eredetileg rendelt, oda, ahol kiteljesedhet az életed, de ahol mégsem emberektől függsz, hanem Istentől! Vigyázz, hogy ne mulaszt el a kínálkozó lehetőséget! Ne félj bátran cselekedni és lépni, ha itt az idő! Különben olyan helyen kell élned, tanulnod, dolgoznod, ahol folyamatosan alulértékelnek, s ahol te sem vagy boldog, megelégedett. Ott könnyen kialakulhat benned az alacsony önértékelés, az értéktelenség tudata. Isten nem ezt szánta neked! Boldog, örömteli, értékes gyermekének szeretne látni. Ne okozz Neki csalódást!

Szeretettel: barátod,
Attila,
a Balaton partjáról

Írta: **Szabó Attila**,
Balatonfüred

Erdélyi Bibliainskola

Negyedik rész: A Fiú Isten

Az Ige testté lett, közöttünk lakott, és láttuk az ő dicsőségét, mint az Atya egyszülöttjének dicsőségét, telve kegyelemmel és igazsággal (János 1:14).

Bevezető

Sok évvel ezelőtt egy ember belépett a Johns Hopkins Klinika egyik épületébe, és megállt a hallban levő Krisztus-szobor előtt.

Rövid idő múlva pár lépéssel arébb ment, hogy abból az irányból is megnézzék az alkotást, majd átment a másik oldalra, hogy onnan is szemügyre vehesse. Ám

valószínűleg a fényviszonyok miatt az arc árnyékban maradt, és ő csalódottan lépett el onnan. Egy kislány, aki végig figyelte a férfi mozdulatait, odaszaladt hozzá, óvatosan meghúzta a kabátja ujját, és így szólt:

– Uram, ha jól szeretné látni az arcát, le kell térdelnie.

Valóban, ha látni szeretnének Jézust, le kell térdelnünk. Ha meg akarjuk érteni Jézust és azt, amit tett érettünk, akkor újra és újra imádkozva kell letérdelnünk.

Megismerni Őt és felfogni Krisztus isteni-emberi természetét le-



hetetlen isteni segítség nélkül. Ugyanakkor még egy gyermek is képes megérteni a Jézussal kapcsolatos egyszerű igazságokat.

Jézus egyedülálló természete

Kezdjük a szűztől való születéssel! Az angyal azt mondta Mária-nak, hogy a Szentlélek száll rá, és a gyermek szent lesz. A szűztől való születést nem könnyű megértenünk, azonban Isten mindent meg akart tenni, hogy megmutassa nekünk: Jézus testet öltése rendkívüli esemény!

Mivel Jézus az isteni és emberi természetet egyszerre birtokolta, képes mindenkit megmenteni, aki hozzá megy. Miért?

– Istensége ad erőt neki, hogy megváltoztasson bennünket. Kereszthalálakor mint Isten képes volt magára venni az egész emberiség bűneit, s ez lehetővé tette mindnyájunk számára az üdvösséget.

– Az emberi természete az, amely képessé teszi Őt arra, hogy együtt érezzen és törődjön velünk. Emberi természete által Krisztus magához öleli az emberiséget. Emberként élve, dolgozva, túrva és szenvedve e földön bemutatva, hogy igenis lehetséges az Isten követelményeinek, az Ő parancsolatainak és törvényeinek megtartása.

Figyeljük meg a szívárványt! A napsugarak és a zápor egyesüléséből származik. Minél magasabban van a Nap, annál alacsonyabban van a szívárvány. Ha a Nap 40 foknál magasabba emelkedik, akkor nem láthatunk szívárványt. Ha Krisztus az istenségében jött volna el, a bűnös emberek nem láthatták vagy érthették volna meg Őt. De az emberiséggel



Christus Consolator – Bertel Thorwaldsen dán szobrász 1821-ben készült szobrának másolata carrarai márványból, a Billings Adminisztrációs Épület halljában (Johns Hopkins Klinika)

egyesülve jött el, így bűnös helyzetünkből is megpillanthatjuk szeretetreméltóságának sugarait, és vonzódnunk hozzá.

Legközelebb, amikor kettős szívárványt látunk, figyeljük meg, hogy a fényesebb főíven a vörös szín van kívül, miközben a kevésbé látható másik íven a színek fordítva vannak. Isten kegyelme a főív, amelyen Krisztus piros vére jól látható. A másik ívben pedig, amely Isten igazságosságát jelképezi, ez fordítva van. A bűnös, de bűnbánó gyermekeinek Isten azt mondja:

– Élj – váltságul adtam érted Jézust, hogy elfogadd békességgel!

Tanulmányozzunk!

1) Vajon miért rendelte el Isten a világ teremtése előtt azt a tervet, hogy Jézus testet öltön?

„Tudván, hogy nem veszendő holmin, ezüstön vagy aranyon váltattatok meg a ti atyáitoktól örökölt hiábavaló életetekből; hanem drága véren, mint hibátlan és szeplőtlen bárányn, a Krisztusén,

aki eleve el volt ugyan rendelve, a világ megalapítása előtt, megjelent pedig az idők végén ti érettek...” (1 Péter 1:18–20)

Isten szeretetét mutatja ez az egész világegyetem felé, és azt, hogy a bűntől való megszabadítás terve nem hirtelen ötlött fel Istenben. A Szentháromság, végtelen bölcsességénél fogva, eltervezte, hogy amennyiben a bűn betörne a világba, Isten Fia emberként jönne el a földre.

A barázdabillegetőnek sok ellensége van, de a legrosszabb a házi veréb, amely abban leli az örömét, hogy elfoglalja a barázdabillegető fészket. Ha tojásokat talál benne, lyukakat vág beléjük. Ha barázdabillegető-fiókákat talál, akkor megöli őket – szétcsipdesi a fejüket. Ezek után a fészket a kis barázdabillegetők tetemére építik rá. Mindközben az apamadár félelmet nem ismerve betör a fészekbe, hogy megküzdjön a betolakodókkal.



A barázdabillegetők szabadító missziójához hasonlóan Jézus eljött erre a világra, az ördög erősségébe, hogy megszabadítsa gyermekeit. Az életét adta ebben a küldetésben. A szeretete következtében, a kereszten elvégzett áldozata miatt az egész örökkévalóságon keresztül dicsőíthetjük Őt.

2) Megjövendölte-e Isten pontosan Jézus földre jöttének az idejét, és ha igen, miért?

Azáltal, hogy évszázadokkal előbb Isten pontos időrendet adott Jézus első eljövételéről, megmutatta, hogy Ő a földi történések ura. A hívők számára ez olyan fogódzót jelent, amelybe a hitükkel kapaszkodhatnak. Bizonyosságot ad, hogy Isten további ígéretei is – beleértve a bűnösök megváltását is – valóra válnak.

Lássuk hát a Dániel 9:24–27 versekben levő prófécia!

„**Hetven hét** szabattott a te népdre és szent városodra, hogy

vége szakadjon a gonoszságnak és bepecsételtessék a bűn, és hogy eltöröltessék a hamisság és elho-



Barázdabillegető (Motacilla alba). Főleg Európában és Ázsiában honos

zassék az örök igazság, és bepecsételtessék a látomás és a próféták, és felkenetessék a Szentek szente.

Tudd meg azért és vedd eszedbe: **A Jeruzsálem újraépítése felől való szózat keletkezésétől a Messiás-fejedelemig hét hét és hatvankét hét van** és újra megépítetnek az utcák és a kerítések, még pedig viszontagságos időkben.

A hatvankét hét múlva pedig kiirtatik a Messiás és senkije sem

lesz. És a várost és a szenthelyet elpusztítja a következő fejedelem népe; és vége lesz mintegy vízözön által, és végig tart a háború, elhatározottat a pusztulás.

És egy héten át sokakkal megerősíti a szövetséget, de **a hét felén véget vet a véres áldozatnak és az ételáldozatnak**, és útálatosságok szárnyán pusztít, amíg az enyészet és ami elhatározottat, a pusztítóra szakad.”

Először is, a bibliai próféciaiban a nap egy évnek felel meg:

„A ti fiaitok pedig, mint a pásztorok, bujdosnak e pusztában negyven esztendeig, és viselik a ti paráználkodásitoknak büntetését, míglen megemésztetnek a ti holttesteitek e pusztában.

A napok száma szerint, amelyeken megkémleltétek a földet (tudniillik negyven napon, **egy-egy napért egy-egy esztendő**), negyven esztendeig hordozzátok a ti hamisságotoknak büntetését, és meg-



Ahol a zsidó nép 40 éven át vándorolt: a Szináj-félsziget

ismeritek az én elforduláso-
mat.” (4 Mózés 14:33–34)

„Én pedig meghatároz-
tam néked az ő vétkök éveit
napok száma szerint, három-
százkilencven napban; eddig
viseljed az Izráel házának
vétkét. És ha ezeket kitöltöt-
ted, feküdj a jobboldaladra
másodszor, és viseld a Júda
házának vétkét negyven na-
pig; **egy-egy napot egy-egy
esztendőül** számítottam né-
ked.” (Ezékiel 4:5–6)

Az első esetben Isten
büntetése éri Izráel népét
hitetlenségük miatt, és
a tizenkét kém 40 napos
útja a pusztai vándorlás 40
évet jelképezi. A második
esetben ugyancsak Izráel
hűtlenségéről van szó, és
Ezékiel prófétának egy pró-
fétai cselekedete során összesen
430 napig kell egyik, majd a má-
sik oldalán feküdnie. Itt ezek a
napok 430 évet jelképeznek. Ezt
figyelembe véve, a Dániel 9:24-
ben levő hetven hét, vagyis a $7 \times 70 = 490$ nap valójában 490 évet
jelent.

A Jeruzsálem újjáépítése felől
való szózat vagy dekrétum Arta-
xerxes perzsa király i.e. 457-ben,
Ezsdrás pap közbenjárására¹ ki-
adott, és azon év őszén életbe
lépett rendeletét jelenti. Ettől szá-
mítva a $7 + 62 = 69$ hetet ($69 \times 7 = 483$ nap, vagyis év), i.sz. 27 őszét
kapjuk meg, az időt, melynek el
kell telnie „a Messiás-fejedele-
mig”. Ez a pillanat (valószínűleg
27. októberében) volt az, amikor
az Úr Jézus Keresztelő János által
megkeresztelkedett,² és elkezdte
nyilvános szolgálatát.

A „hatvankét hét múlva kiirtatik
a Messiás” világosan az Úr Jézus



**Golgota. Jézus nem csak egy megszokott, a rómaiak által
a bűnözőknek fenntartott kegyetlen kivégzésben részesült.
A világ bűnéért ártatlanul bűnhődve, isteni személye híddá vált
a Menny és a Föld között.**

halálára utal a megmaradt, vagyis
a hetvenedik héten. De pontosan
mikor? A „hét felén véget vet a véres
áldozatnak és az ételáldozatnak”:
ez az Úr golgotai kereszthalálát
jelenti, amikor az Isten Bárányá-
nak feláldozása révén véget ért
az addigi áldozati rendszer, nem
lévén szükség többet sem véres,
vagyis állatáldozatokra, sem a
gabonából, lisztből, olajból álló
ételáldozatokra. A hét fele három
és fél évet jelent. Ha a 27. év októ-
beréhez hozzáadunk három évet
és hat hónapot, a 31. év áprilisát
kapjuk, az Úr Jézus kereszthalála-
nak idejét.

Megjegyzés

A Károli fordítás szerint a Mes-
siás-fejedelem „utálatosságok
szárnyán pusztít, míg az enyészet a
pusztítóra szakad.”

Lássuk hát a Dániel 9:27 máso-
dik részét egyéb fordítások sze-
rint is!

„A templom szárnyán vészt hozó
undokság lesz, egészen végig, míg
a kiszabott büntetés rá nem zúdul a

pusztítóra.” (Szent István Társulati
katolikus fordítás)

„Și pe aripa urâciunilor va veni
unul care pustiește, până va că-
dea asupra celui pustiit prăpădul
hotărât.” („És az utálatosságok
szárnyán jön valaki, aki pusztít,
míglen a pusztítótra rászakad az
elhatározott pusztítás.” – román
TBS – Trinitarian Bible Society –
fordítás)

„And for the overspreading of
abominations he shall make it de-
solate, even until the consumma-
tion, and that determined shall be
poured upon the desolate.” („És
az utálatosság elterjedése miatt
pusztává teszi azt, a teljes meg-
semmisülésig, és ami elhatároz-
tatott, kiöntetik az elpusztítótra”
– angol King James fordítás)

3) A megváltás titka

Jézus megváltott, vagyis lefi-
zette a váltságdíjat értünk. Kinek
tartoztunk, és mivel? Sátán fogsá-
gába estünk: bűnösségünk miatt
ő magáénak követel minket. Isten
univerzális törvénye szerint a bű-

¹ Lásd Ezsdrás könyve 7. fejezetét

² Máté 3:13–17



Kettős szivárvány: Isten kegyelme a főív, melyen Krisztus piros vére jól látható

nért bűnhődés jár. Jézus, a második isteni személy az, aki magára vette titokzatos módon a világ lakosságának, mindannyiunk bűneinek terhét, büntetését.

A pusztai vándorlás egyik pilanatában az Úr rézkígyóval jelképezte saját magát, és megváltói szolgálatát:

„És monda az Úr Mózesnek: Csináld magadnak tüzes kígyót, és tűzd fel azt póznára: és ha valaki megmarattatik, és feltekint arra, életben maradjon. Csinála azért Mózes rézkígyót, és feltűzé azt póznára. És lőn, hogy ha a kígyó valakit megmar vala, és az feltekinte a rézkígyóra, életben marada.” (4 Mózes 21:8–9)

1500 év elteltével Jézus erre emlékezteti Nikodémust:

„És amiképpen felemelte Mózes a kígyót a pusztában, akképpen kell az ember Fiának felemeltetnie, hogy valaki hiszen ő benne, el ne vesszen, hanem örök élete legyen.” (János 3:14–15)

De hogyan jelképezheti a kígyó – amely Sátán és a bűn szimbóluma – Jézust? Éppen itt van a lényeg! Pál apostol ezt mondja erről:

„Mert azt, aki bünt nem ismert, bűnné tette értünk, hogy mi Isten igazsága legyünk ő benne.” (2 Korintus 5:21)

Máshol pedig:

„Krisztus váltott meg minket a törvény átkától, átokká levén értünk. Mert meg van írva: Átkozott minden, aki fán függ.” (Galata 3:13)

Tehát: a kígyó-szimbólum azt jelenti, hogy Jézus bűnné és átokká lett értünk. Ő, aki tiszta volt és szent, helyet cserélt velünk. Eként, miután Ő helyettünk megízlelte a bűn végső büntetését, a második halált,³ lehetővé tette azt, hogy aki rá hittel feltekint, in-

³ „A pokol pedig és a halál vettetének a tűznek tavába. Ez a második halál, a tűznek tava.

És ha valaki nem taláztatott beírva az élet könyvében, a tűznek tavába vetteték.” (Jelenések 20:14–14)

gyen és kegyelemből részesüljön az Ő igazságának fehér ruhájában. Kiszabadulva a bűn és Sátán fogságából, a megváltottak ily módon bemehetnek az örök életbe, ahova csak az igaz, tiszta és szent lények léphetnek be.

4) A második isteni személy

Mikor azt mondjuk: Szentháromság, arra gondolunk, hogy három isteni személy alkotja az egy Istent. De valóban kijelenti a Biblia Jézusról azt, hogy Ő Isten? Helyes-e az, ha az Atya Isten-

hez hasonlóan Őt Fiú Istennek nevezzük? Tekintsünk át néhány erről szóló bibliai igét!

a) „Kezdetben vala az Ige, és az Ige vala az Istennél, és Isten vala az Ige. (...) És az Ige testté lett és lakozék mi közöttünk (és láttuk az ő dicsőségét, mint az Atya egyszülöttjének dicsőségét), aki teljes vala kegyelemmel és igazsággal.” (János 1:1,14)

Világosan látszik, hogy János apostol Istennek nevezi a testté lett Igét, az Atya egyszülöttjét – aki Jézus.

b) „Hogy a Jézus nevére minden térd meghajoljon, mennyekieké, földieké és föld alatt valóké. És minden nyelv vallja, hogy Jézus Krisztus Úr az Atya Isten dicsőségére.” (Filippi 2:10–11)

Pál apostol e kijelentése vissza-utal az Ézsaiás próféta könyvére:

„Mert így szól az Úr, aki az egetek teremté (...) Magamra esküdtem és igazság jött ki számból, egy szó, mely vissza nem tér: hogy minden térd nékem hajol



meg, rám esküszik minden nyelv!”
(Ézsaiás 45:23)

Tehát az Úr, a Teremtő, aki előtt minden térdnek meg kell hajolnia maga az Úr Jézus Krisztus.

c) *Azért, amiképpen vettétek a Krisztus Jézust, az Urat, akképpen járjatok Ő benne (...)* **Mert Ő benne lakozik az istenségnek egész teljessége testileg.** (Kolossé 2:6,9)

d) „Várván ama boldog reménységet és **a nagy Istennek és megtartó Jézus Krisztusunknak** dicsősége megjelenését...” (Titusz 2:13)

e) „Viszont mikor behozza az ő elsőszülöttét a világba, így szól: És **imádják őt** az Istennek minden angyalai. (...) Ámde **a Fiúról így: A te királyi széked oh Isten** örökkön örökké. Igazságnak pálcája a te országodnak pálcája.” (Zsidók 1:6,8)

Az Atya az utóbbi két versben először is felszólítja angyalait, hogy imádják elsőszülöttjét. Ám mi tudjuk a Bibliából, hogy egyedül csak Istent szabad imádni:

„Ekkor monda néki Jézus: Eredj el Sátán, mert meg van írva: Az Urat, a te Istenedet imádd, és csak néki szolgálj.” (Máté 4:10)

Tehát, az Atya Jézust Istennek tekinti. A következő idézett vers ezt még világosabbá teszi, amikor ugyancsak az Atya a Fiúról ezt mondja: „A te királyi széked, oh Isten...”

A Bibliát imádságos szívvel kutatva bárki rábukkanhat Jézus istenségének számos további bizonyítékára is.

5) Jézus egyidőben főpapunk és királyunk

„Ámbár Fiú, megtanulta azokból, amiket szenvedett, az engedelmességet; és tökéletességre jutván, örök idvesség szerzője lett mindazokra nézve, akik neki engedelmeskednek, nevezetvén az Istentől Melkisédek rendje szerint való **főpapnak.**” (Zsidók 5:8-10)



Krisztus golgotai áldozata kétezer éve hirdettetik, megtérésre szólítva az egész világot. A lugosi református templom (Temes megye)

„És nem bakok és tulkok vére által, hanem az ő tulajdon vére által **ment be egyszer s mindenkorra a szentélybe,** örök váltságot szerezve.” „Ennekokáért ő mindenképpen idvezítheti is azokat, akik ő általa járulnak Istenhez, mert mindenha él, hogy **esedezzek érettök.**” (Zsidók 9:12, 7:25)

„És az ő szemei olyanok, mint a tűzláng; és az ő fején sok korona; az

ő neve fel vala írva, amit senki nem tud, csak ő maga. És vérrel hintett ruhába vala öltöztetve és a neve Isten igéjének neveztetik. (...) És az ő szájából éles kard jő vala ki (...) és ő nyomja a mindenható Isten haragja hevének borsajtóját. És az ő ruháján és tomporán oda vala írva az ő neve: **királyoknak Királya,** és uraknak Ura.” (Jelenések 19:12–13,15–16)

Jézus, mint főpapunk megért minket és közbenjár, esedezik érettünk a mennyei szentélyben, az Atya trónjánál. Királyi hatalma ugyanakkor biztosíték arra, hogy elsőprő erővel fogja legyőzni és megítélni a Sátán seregeit, s a gonoszság minden erejét e földön.

6) **Elvárja-e Isten, hogy én, mint gyarló ember, kövessem az isten-ember Jézust?**

„Annakokáért **az az indulat legyen bennetek, mely volt a Krisztus Jézusban is, aki, mikor Istennek formájában vala, nem tekintette zsákmánynak azt, hogy ő az Istennel egyenlő, hanem önmagát megüresíté, szolgálai formát vévén föl, emberekhez hasonlónak lévén; És mikor olyan állapotban találtatott mint ember, megalázta magát, engedelmes lévén halálig, még pedig a keresztfának haláláig.**” (Filippi 2:5–8)

„Mert micsoda dicsőség az, ha vétkezve és arcul veretve túrtök? De

*ha jót cselekedve és mégis szenvedve túrtök, ez kedves dolog Istennél. Mert arra hívatatok el; hiszen Krisztus is szenvedett érettetek, néktek példát hagyván, **hogy az ő nyomdokait kövessétek:***

*Aki bünt nem cselekedett, sem a szájában álnokság nem találtatott, aki szidalmaztatván, viszont nem szidalmazott, szenvedvén nem fenyegetőzött; hanem hagyta az igazságosan ítélőre. Aki a mi bűneinket maga vitte fel testében a fára, hogy **a bűnöknek meghalván, az igazságnak éljünk: akinek sebével gyógyultatok meg.**” (1 Péter 2:20–24)*

Igen, Isten elvárja, hogy azok, akik Jézus áldozata révén gyógyultak a bűn betegségéből, az Ő nyomdokait kövessék tűrésben, tisztaságban, ugyanazon indulat lévén bennük is, mint Benne: az alázatos, mindhalálig tartó, önfeláldozó szolgálatáé.

Szeretnél-e, szeretnének-e közejük tartozni?

Őszintén hiszem: nem emberek kötelezték Krisztust az áldozatra, az akarata ellenére, hanem Ő döntött úgy, hogy a helyünkbe lép. Nem a saját bűnei miatt szenvedett, hanem a mi bűneinkért lett megkötözve. Nem az Ő vétkei vitték a keresztre, hanem a mi gonoszságaink okozták a halálát. Kész volt elvállalni a kárhoztatást és a keresztre feszítést, hogy nekünk bocsánatot szerezzen, szabaddá tegyen és örök életet adjon.

Elfogadtad-e már ezt a hatalmas szeretetajándékot? Ha már elfogadtad, vagy most fogadod el, írd ide a nevedet, és azt, hogy köszönöd Neki, amit érted tett!

Gondolkodjunk!

Gondolkozz el figyelmesen az alábbiakon. Ha szívből egyetértesz az egyes kijelentésekkel, jelöld be őket!

- ✧ Köszönöm Istennek, hogy a Biblia szerint Jézus Isten és ember volt egyszerre.
- ✧ Hálás vagyok azért, hogy a Biblia szerint Jézus mint a Főpapom szolgál a mennyei szentélyben.

- ✧ Megértettem, hogy Jézusnak szükséges volt a megmentésemért egyszerre Istennek és embernek lennie.
- ✧ Tudom, hogy az Ő ereje képes megőrizni engem a bűnbeeséstől, ha ezt teljes szívből akarom és kérem Tőle.
- ✧ Szeretem és imádom Jézust, aki Uram és Üdvözítőm.
- ✧ Isten segítségével szeretnék naponta időt tölteni a Bibliával és imádsággal, hogy jobban megismerjem az Üdvözítőmet.

Imádkozzunk!

Drága Atyánk!

Köszönjük, hogy elküldted Jézust a földre mint isteni-emberi lényt, hogy üdvösséget adjon számunkra. Kérlek, segíts, hogy vágyjunk Őt naponta követni. Engedd, hogy a kapcsolatunk naponta

meghittebbé növekedjen vele. Az Ő szerető nevében kértük. Ámen.

Összeállította:

Farkas Győző, lelkipásztor, *Zilah* (és **J. E.**)



Figyelő

Szugság-kavalkád

Két tekintet

1989 decembere volt, karácsony előtt. Kint, valahol a távolból lövések ropogása hallatszott. A tévében egy férfi – a sebtében megalakult Nemzeti Megmentési Front részéről – többször felszólította az ország lakosságát, hogy védjék meg a forradalmat, az intézményeket, a lakótömböket a mindenhol jelenlevő, rejtekből támadó terroristáktól.

– Harcoljatok! Harcoljatok! – harsogtak a felszólítások, vegyülve a zűrzavaros, állandóan ismétlődő utcai jelenetekkel (civilék lopakodtak, szaladgáltak a bucaresti utcákon a tankok között-mögött, katonák tüzeltek az épületekre, stb.), vagy a fővárosba, az egyetlen tévéadóhoz felutazó munkásküldöttségek ujjongó beszédeivel.

Rettegtem a terroristáktól. Biztos voltam benne, hogy ezeket, vagyis a diktátor titkos hadseregét hónapokig nem lehet majd kifüstölni a hegyekből, és rengeteg halott lesz. Felöltöztem, és mivel a trolik ritkán, vagy egyáltalán nem közlekedtek, gyalog indultam el a Györgyfalvi-negyed végéből a központ felé. A görögkeleti katedrális meg a református teológia környékén páncélkocsik meg tankok álltak, körülöztük fegyveres katonákkal.

Mindenhol a háztetőkön, meg a kapualjakban vörös karszalagos férfiakat lehetett látni, amint jobbra-balra figyeltek, kémleltek. A lakónegyedekből ömlöttek az emberek: fel-le jártak az utcákon, valahova igyekeztek, vagy csak ácsorogtak. Eközben a napok óta hallatszó lövések zaja, talán valahonnan a gyárnegyedek környékéről, nem szünetelt.

Ekkor odafordultam egy, a közelben álldogáló katonatiszthez:

– Uram, a tévében azt mondják, hogy harcoljunk a terroristák ellen. De mivel harcoljunk? Nem kellene-e fegyvereket kapjunk?

Az illető, ha jól emlékszem, talán főhadnagy lehetett. Kedvesen, érdeklődve nézett rám, majd eltöprengett:

– Hmmm... fegyvereket... igen, fegyvereket...

Úgy tűnt, mintha ennek a hivatásos katonának először életében villanna át a fején annak a lehetősége, hogy az ellenség elleni küzdelemhez esetleg tűzfegyvereket is lehetne használni. Mosolyogva, udvariasan pillantott rám, de eközben mintha pajkos, gúnyos fényt véltem volna feltűnni a szemében:

– Arme... mda... interesant... (Fegyverek... igen... érdekes...)

Lassan elbotorkáltam, tanácsatlanul-értetlenül, a kihúzott hátal álldogáló tiszt mosolyától kísérvé, s hirtelen valamiféle gyanú ébredt fel a szívemben:

– Mi ez az egész?

Elmúlt az újév, és január elején, mint mindenki akkoriban, ha csak egy kis időm volt, a tévét néztem. Hirtelen egy riporter tűnt fel, aki a zsúfolt bucaresti utcán megállított valakit, és lelkes hangon kérdezte:

– Ó, X. úr, örülök, hogy Önt is itt láthatjuk, jó hogy hazajött! Kérem, mondja el a tévénezőknek,



Bukarest, 1989 decembere

mi a véleménye a forradalomról, mindarról, ami történik?

A Szabad Európa Rádió román nyelvű részlegének egyik vezető riportere volt a megkérdezett – azelőtt két-három héttel még egyike a legkevésbé-kívánt személyeknek az akkori hatalom szemében. Én is lélegzetvisszafojtva figyeltem arra, akinek véleményét, leleplező kommentjeit évek óta titokban hallgattam.

Ő röviden és áthatóan a riporterre, majd körbe pillantott, s néhány semmitmondó szó után elment. Ám ennek a hazai és világpolitikai viszonyokat nagyon jól ismerő szakértőnek a tekintetét még ma sem felejttem: volt benne hidegség, gyanakvás, az olyan ember pillantása, aki átlát a színpalacson, s ott valami teljesen más rejtőzködik, mint amit az éneklő, ugráló tömeg akkoriban felfogott:

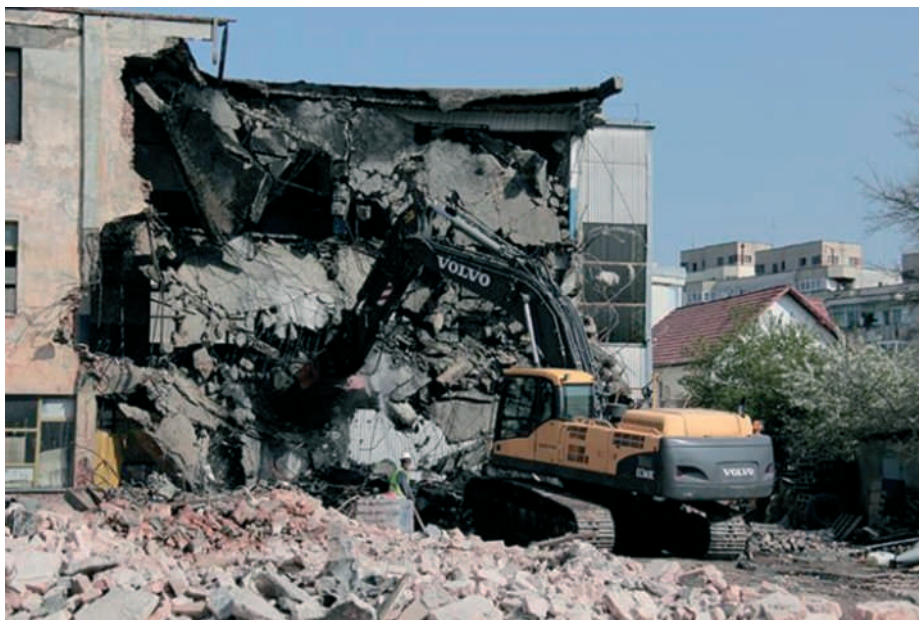
– Olé, olé-olé-olé, csásúsész-ku numájjééé...

Káritász

Az idő telt, s mint a Mexikói-öböl partjait újra meg újra végigsöprő hurrikánok, érkeztek az újabb meg újabb átverések.

Az 1992-ben beállt hatalmas inflációval, s az ezt követő még fokozottabb leszegényedéssel együtt tűnt fel a hatóságok és a média által támogatott Caritas nevű „játék”, amiről kirakatembere, Ioan Stoica a tévében állandóan csak azt hangoztatta:

– Tegyétek be a pénzt, mert csak egymást segítjük a Caritas által! Fő, hogy ne álljon le!



A kolozsvári Feleacul édességyár is társai sorsára jutott

A később nyilatkozó pénzügyi szakértők szerint az ország összes pénzének kb. egyharmada került be e pilóta- (vagy piramis-) játék szervezőihez. 1993 májusáig csak a Kolozs megyeieknek engedték meg a játékban való részvételt, s mikor a többi 39 megye türelmetlenségtől reszkető milliói végül engedélyt kaptak, azon a nyáron hihetetlen módon a leszegényedett országból több milliárd dollárnyi lej áramlott be a szélhámosok kasszájába. Ősszel pedig, amikor a három hónap leltével ki kellett volna adni az első nagy hullámnak a betett összeg nyolcszorosát, a számítógépes rendszer állítólag meghibásodott. Ez így ment több napon át, míg végül az emberek rájöttek: becsapták őket!

De kihez vándorolt a töménytelen mennyiségű, a kolozsvári sportcsarnokban és egyéb helyeken nagy tömbökbe kötött, s emelőkocsival ide-oda rakosga-

tott pénz? Stoica-hoz biztos nem: ő, miután lehúzta a másfél éves börtönbüntetését, szegénységben tengődött, s végül hajléktalanként halt meg Brassóban, 2019-ben.

Privatizáció

A kilencvenes évek elején, ugyancsak a tévében láthattuk amint a szakszervezetek, meg a dolgozók képviselői a különböző gyárakban a hatalom küldöttével tárgyalnak. A rendszerváltással együtt egyik napról a másikra eltűnt az addig oly keresett termékeink nyugati piaca. A jó minőségű cipő, ruha, élelem azelőtt nem juthatott el hozzánk: mind exportra küldték. Most meg hirtelen nem kellett senkinek.

– Egyedüli megoldás a vállalatok nyereségessé tételére az, ha megszűnik az állami tulajdonuk, és magántulajdonba mennek át!

Logikusnak tűnt. Mindenki kapott részvényeket – választhatál melyik céghez – majd nemsokára kiderült, hogy a papírok többsége mit sem ér – s örültél, ha az újonnan megjelent broker-cégek valamelyike fizet valamit értük, s ezután továbbadja, ismeretlen



Ioan Stoica



valakiknek. Majd az lett az egész-ből, hogy a gyárak, hosszabb-rövidebb haldoklás után bezártak, s többségüket szétszedték, lebontták.

Únió

Az Únió is ugyebár a javunkat akarta és akarja. Az oda való belépés óta megjelentek a nagy-áruház-láncok, s a lakosságot ezekbe szoktatták. Csakhogy az itt kapható zöldség, gyümölcs, tej, tejtermék, hús és bármi más főleg külföldről származik. Még a mindennapi kenyérünk lisztje is külföldről való! A választópolgár nem tudja, hogy itt egy hatalmas visszaélésről van szó, amely el-lene irányul: pl. Németország-ban is vannak áruházláncok, de a földeket az ottaniak mind megdolgozzák, és az Aldi-lánc meg egyebek az ő hagymájukat, répájukat, burgonyájukat, gyümölcsüket meg tejüket azonnal

átveszik, és azt árulják a helybélieknek. Ugyanez áll a gabonára, cukorrépa s minden egyébre: a felvásárlók, feldolgozók előre szerződést kötnek a gazdákkal, s az aratást követően rögtön átveszik a terméket.

Nem így nálunk: ma már országunk termőföldjei, gyümölcsösei, legelői, kaszálói legnagyobb részben elgazosodtak, a falvak népe pedig tehetetlenül áll: ha meg is termelnél valamit, semmit sem lehet eladni, se belföldi, se külföldi piacokra. Kivételt a nagyobb, bennfentesebb termelők képeznek, kik valamiképpen nagyfar-

mokat hoztak létre, s titokzatos módon befogadták őket a hipermarketek polcaira. De János bácsi tehene, borja, a jó házitej, meg Mari néni zöldsége, a háztáji tojás meg baromfi, az igazi bio házigyümölcs, a visszakapott földeken termelhető búza, kukorica, krumpli már nem kell senkinek. Ekként, a falvak elnéptelenedésének lehetünk tanúi.

Ha pedig mezőgazdasági segílyt ad hektáronként az Únió, azt azért adja, hogy ne termelj. Ami „jó” az egészben: elmehetünk külföldre dolgozni. El is mentek milliók, s főleg az olyan munkahelyekre, amelyek az ottaniaknak

Ha már az ipar és a mezőgazdaság megkapta a halálos döfést, a bányászat se maradjon le. A bányákat is nagyrészt bezárták. A kolozsvári bányavállalat központjában járva évekkkel ezelőtt, megkérdeztem az irodán:

– Most hirtelen fogyott ki minden a földből, amit kétezer év óta bányásznak?

– Ó nem – felelte az illetékes hölgy – csakhogy most lezárva, lepecsételve állnak, várnak valamire, valakire...

A 2018-as népszavazás

Az a gonosz erő, mely mindig is munkálkodott az ember bűnbeesése óta, Szodoma és Gomora szintjére akar süllyeszteni minket. A fajtalanság bűnével most különösen a keresztény, vagy legalábbis keresztény múlttal rendelkező területeket célozza meg: Európát, Amerikát, Ausztráliát...

2018 októbere volt az a pillanat, amikor a hazai családpárti erők – főleg a hívő görögkeletiek, baptisták, pünkösdi köréből – több évnyi aláírásgyűjtést és jogi huzavonát követően végre kiharcolták a házasságkötés mikéntjéről szóló népszavazás kiírását. A népszavazás ugyanis az egyedüli lehetőség arra, hogy egy illető törvényt, vagy döntést ne a parlament, hanem a nép hozzon meg. Tehát, ezáltal én és te törvényhozókká lépünk elő! Svájcban ez egy megszokott dolog: ott kellő előzetes tájékoztatás és nyilvános vita után, mindenfé-



Az 1946-ban az esseni Albrecht család által alapított Aldi-üzletlánc egyik boltja Cuxhavenben

kevésbé kellenek: a férfiak évente néhányszor hazavetődő kaminosnak vagy az építkezésbe, a nők idősgondozásra, takarítani, vagy mezőgazdasági idénymunkákra, a lányok bébi-szitternek, pincérnőnek meg szállodai szobalánynak. S itt még csak a becsületes foglalkozásokat említettük...

Csakhogy a család sok esetben széthullt emiatt, az idősek itthon egyedül maradtak, magányosan, támasz nélkül (vagy esetleg egy idősoththonban) várva a halált, a gyerekek pedig sok esetben egyik vagy mindkét szülő nélkül nőhettek fel.



LGBT-parádé, 2019 (Jerseytown, New Jersey állam, Egyesült Államok)

le probléma miatt gyakran hívják a népet az urnák elé.

De nálunk szinte senki sem tudta miről van szó. Egyesek úgy vélték hogy Dragnea, az akkori PSD-vezér szeretne valamilyen őt védő törvényt megszavaztatni – a börtönt elkerülendő –, mások, habár tudták, mit is kell megszavazni: hogy a házasság egy férfi és egy nő között legyen lehetséges – nevetésesnek tartották, hogy ilyesmit, amit mindenki tud, szavazni kellene. A legtöbben azonban az urnák zárásáig sem fogták fel, miről van szó, és hogy igent vagy nemet kellene-e odaütni, s az meg mit jelentene. Az LGBT-párti erők¹ pedig állandóan azt

¹ LGBT: Lesbian, Gay (homoszexuális férfi), Bisexual, Transgender (transznemű). Hozzáteszik még újabban a Q-t is, ami a Queer-től jön: eredetileg *furcsát*

sulykolták: ne menjenek szavazni (mivel így tudták, nem lesz meg a szükséges szavazói arány), aminek a nép liberálisabb, homoszex-



Az élet, és a biblikus családmodell megtervezője maga Isten – csak Őrá hallgatva lehetünk boldogok

xuális párti, meg nemtörődöm része be is dőlt.

jelentett angolul, ma pedig a normákat felborító, szexuálisan nem a megszokott viselkedést választó embereket jelöli. De jelenthet Questioning-ot is, azaz *megkérdőjelezőt*, vagyis olyanokat, akik nem biztosak abban, hogy ők milyen nemi orientáltságúak.

Így hát végül a szükséges hatmillió szavazó helyett csak kb. három és fél gyűlt be, s ezeknek kilencven százaléka a hagyományos családra szavazott – de persze hiába.

De miről is volt szó?

A mi alkotmányunkban (48. cikkely, 1. bekezdés) a család definíciója továbbra is a következő:

„A család a házasfelek szabad döntésén alapuló házasságán, valamint ezek egyenlőségén alapszik...”²

A baj ezzel a megfogalmazással az, hogy a *házasfelek* megnevezés kiskaput nyithat az egyneműek házasságának, vagy a csoportos házasságok (három vagy több férfi, vagy több nő, vagy ezek kombinációja) legalizálására

– lévén hogy ezeket bizonyos országokban már be is vezették. Ezen okból a *Koalíció a Családért* (Coalitia pentru Familie) civilszervezet módosítási javaslatákként szólt:

„A család az egy férfi és egy nő szabad döntésén alapuló házasságán (...) alapszik...”

De hogyan is bukkant meg az egész?

A brüsszeli únióvezetés hangadó,

liberális és keresztyénellenes erői nyomást gyakoroltak országunk vezetésére: ha már lesz népszavazás, homályos legyen a téma megfogalmazása meg hiányos,

² „Familia se întemeiază pe căsătoria liber consimțită între soți, pe egalitatea acestora...” (Constituția României, Articolul 48, Alineatul 1.)

vagy hamis a tájékoztatás, hogy az ellenpropagandán túlmenően, ne lehessen tudni miről is van szó. Ezért aztán a tévéből informálódó átlagembert (már megint ez a bajkeverő készülék!) teljesen félre lehetett vezetni. Számos felekezeti vezetősége ugyancsak távol tartotta magát az egésztől (!), s ugyanígy az önkormányzatok is.

Hármascsapás

Amikor Batu kánék mongol seregei 1241-ben rátámadtak a Kárpát-medencére, három irányból jöttek: észak felől, a Vereckei-hágón, keleti irányból a Borgói-hágón, dél felől pedig a Bodzai-szoroson – szinte halálos csapást mérve a keresztény magyar királyságra.

Most pedig figyeljük meg a napjainkban Európára irányuló, kereszténység-ellenes hármassztratégiát:

– Mesterségesen előidézett migráns-válság: erőszakkal, milliószámra áramoltatják be a túlnyomórészt muzulmán, fiatal férfiakat. (Persze hogy Afrikában meg a Közel-Keleten háborúk dúlnak és nyomor van, de fegyverekkel nemde a fejlett országok mágnásai látják el őket? Miért nem a konfliktusok leállításán fáradoznak a politikusok, ahelyett hogy tönkretennék őket?)

– LGBTQ meg mindenféle további betű, plusz gender-ideológia-propaganda. Nem csak Szodomává, de örültek házává akarják tenni a volt keresztény világot, most már a gyermekeinket célozva meg, óvodáskortól kezdve.

– Világjárvány. Jó. Ez már persze nem csak Európát meg a keresztény világot éri, hanem világszéles csapás. Ennek ürügyén csődbe lehet hozni a gazdaságokat, s fokozatosan teljes kontroll alá vonni az országok lakosságát. Itt már a globalizációs törekvések területén vagyunk, melyeknek Európa is része.

Napibajok

Beszélgessünk most el egy picit az oltásokról!

Egy magyarországi orvos véleményét hallgattam egy videón, amelyben kifejtette: mi az, hogy egyesek a személyi jogok áthágásának tekintik azt, ha a beoltatlanokat nem engedik majd be az üzletkebe, sem a legtöbb munkahelyre, sem felszállni a buszra, vonatra, stb.? Nem kérem, ez normális dolog. Hát eddig is, ha pl. valaki el akart menni egy afrikai vagy ázsiai országba, természetesen vette a különböző oltások kötelező voltát: kolera, tífusz, hepatitiszek, malária ellen... S ha erre nem volt hajlandó, nem utaz-

hatott oda. S mégse sértődött meg senki!

A hasonlatban két dolog sántít.

Egy:

– Nem mindegy, hogy én pénzes üzletember vagyok, vagy ugyancsak pénzes turista, és úgy döntök, hogy egy ragályos betegségekkel terhelt országba látogatok. Ha valamiért ezt letiltják, attól még az egzisztenciám, megélhetésem nem válik szinte lehetetlenné – aminthogy a mostani tervek éppen ezt célozzák meg.

Kettő:

– Felteszem a kérdést: én, mint be nem oltott személy, veszélyt jelentek-e a buszon levő száz, vagy a hipermarketben levő több száz beoltottra?

A médiák agy mosása annyira sikeres volt, hogy azoknak, akiket eddig erről kérdeztem, egy része rövid habozás után egy tétovázó igen-t mondott!

Gondolkodjunk egy picit: Bangladesbe szeretnék repülni jövő hónapban. Sok helyütt szenny, piszkos víz, szegénység,



Zsúfolt utca Dhakában, Banglades fővárosában

mindenféle ragályos betegség. Európának életveszély! Beoltatom magam mindenfélével. Az orvos rám mosolyog itt:

– Viszlát!

A vámosok meg egyéb tisztviselők ott:

– Welcome!

De miért? Mert hát éppen ezért kaptam meg a mindenféle oltást!

Nos: hogyha egy beoltottra nem jelent veszélyt egymillió beoltatlan sem, akkor hogyan mondhatná valaki, hogy száz vagy ezer beoltottra veszélyt jelenthet egy

sem geológusok, sem biológusok, paleontológusok vagy csillagászok, honnan is tudhatnánk, biztos igazuk van, másképp nem sulykolná napestig mindenki ugyanazt, stb. –, gondolt egyet, s kihúzott egy másik nyuszit is a cilinderjéből. Mert hát kinek képe-

zeled te magad? Nem vagy te sem orvos, sem immunológus, de még egészségügyi miniszter sem! Hallgass hát (gondolkodás nélkül) a felsőbb tekintélyre!

Ilyenkor mindig William Tyndale (1494–1536) jut eszembe, aki egy hittudóssal vitatkozva egyszer ezt mondta:

– Ha Isten megtartja életem, azt művelem, hogy az ekehajtó fiú is jobban ismerje a Bibliát, mint Ön!



Ha Őbenne bízunk, Isten megáldja termőföldet és a dolgos munkáskezeket. Megművelt mezők – Hechingen, Dél-Németország

S én nyugodtan járhalhatok, ehetek, ihatok, vásárolhatok³ a zsúfolt piacokon, szemetes utcákon, szúnyoglepte kikötőkben a sok szegény, beoltatlan ember között.⁴

³ Azaz viszonylag nyugodtan, mert be kell tartanom a higiéniai szabályokat is: sűrűn kezem kell mosnom, a vásárolt mangót meg egyebeket is megmosnom, csak biztonságos, tisztított vizet innom, ügyelnem kell arra hol és mit eszek, stb. És, kérem kell, mint mindig és mindenhol, Isten védelmét.

⁴ Habár 2015 óta Bangladesben nagyméretű oltási kampányba kezdtek, a szennyvizek elégtelen kezelése, a túlnépesedés, a tiszta ivóvíz szűkössége, a szegénység, az alultápláltság, hiányos higiénia és egyéb okok miatt még mindig gyakori a TBC, malária,

beoltatlan – akinek ráadásul semmi baja sincs? Hát akkor meg mit ért az oltás?

(Valóban, meglehet az is, hogy erre az állandóan változó-mutáló koronavírusra sebtében kidolgozott, és az időhiány miatt klinikailag kellőképpen nem tesztelt, kísérletileg nem eléggé bizonyított oltásoknak nem sok hasznuk van, sőt... – de akkor ezt is be kellene vallja már valaki.)

Nincs más válasz: a Sátán, ha már látta, hogy sikerült becsapnia a világot az evolúcióelmélet meg a Nagy Bumm esztelen hazugságával – hiszen mi nem vagyunk

himlő, tetánusz, AIDS, lepra, vérhas, tifusz és egyebek.

S ezután élete árán (mert kivégezték emiatt) lefordította az addig náluk csak latinul létező Bibliát angol nyelvre, a nép kezébe adva azt.

Mit értek mindezek alatt?

Amint a Bibliát is nem csak a papok, teológusok, vagy egyházi vezetők szabad ismerjék, értsék és magyarázzák, hanem az egyszerű, ám Teremtője által rációval, ésszel, logikával ellátott úgynevezett mindennapi ember is, úgy Isten elvárja, hogy az élet minden területén használjuk józan eszünket, kellő, imádságos megfontolással és az összes lehetséges vélemény meghallgatásával. De ne feledjük:



„A bölcsesség kezdete az Úrnak félelme...” (Zsoltár 111:10)

Befejezés

Sátán a végső nagy harcra készül. Ki lesz az, aki ellent tud állni ármányainak? Az, aki a mai napon is őszinte önmagához, nem megalkuvó, és kiáll mellett, amit lelkiismerete szerint igaznak hisz, akkor is, ha mindent elveszítene ezért, ha az egész világ rádölné, ha ezernyi démon támadna is rá.

Sátán gyűlöli a függetlenséget, a szabadságot. Kiragadva az embert a természetből, a földről, ahová az Úr helyezte hogy művelje azt,⁵ behajtja-kényszeríti a városokba, ahol nemsokára egy csepp vízért meg egy morzsányi kenyér-

⁵ 1 Mózes 3:23

rért reméli, hogy eladja majd lelkét neki, leborulva és imádva őt a nagy nyomorúság idején,⁶ az utolsó időknek a Jelenések 13. fejezetében leírt világszéles diktatúrájában.

Kik lesznek azok, akiket Isten ekkor is, és mindvégig megőríz, mint ahogy népét, Izráelt őrizte és vezette a megnyitott tengeren, meg a pusztán át?

„Aki igazságban jár és egyenesen beszél, aki megveti a zsarolt nyereséget, aki kezeit rázván, nem vesz ajándékot, aki fülét bedugja, hogy véres tervet ne halljon, és szemeit befogja, hogy gonoszt ne lásson: Az magasságban lakozik, kőszálak csúcса a bástyája, kenyérét megkapja, vize el nem fogy. A királyt ékességében látják szemé-

⁶ Lásd Dániel 12:1 versét.

id; látnak széles országot.” (Ézsaiás 33:15–17)

Vagyis: a hazugságot teljesen elutasító, igazságban járó, ízig-vérig becsületes, gonoszszágot sem hallgatni, sem nézni nem bíró ember (lásd a médiákat!) az, aki Isten természetfeletti oltalmának örvend már most, és fog örvendeni a legnehezebb, leghetetlenebb időkben is. Ő kenyérét megkapja, vize el nem fogy, és végül meglátja a Királyok Királyát, akit üdvösségére várt, teljes ékességében, együtt a mennyek tágas, kies országával.

Az Úr segítsen meg mindannyiunkat erre, az Ő kegyelméből. Ámen.

Jancsó Erik, Kolozsvár



A Tízparancsolat

Első rész:

Bevezető

A Tízparancsolat 2 Mózes 20. részében található. Az Úr itt a Szináj hegy előtt táborozó Izrael népének füle hallatára mondja el a „tíz igét”¹:

„És szólá Isten mindezeket az igéket ...” az egész nép pedig megrémült, „és mondának Mózesnek: Te beszélj velünk, (...) de az Isten ne beszéljen velünk, hogy meg ne haljunk.” (2 Móz. 20:1,19)

„Ez igéket szólá az Úr a ti egész gyülekezeteteknek, (...) és felírá azokat két kőtáblára, és adá azokat nékem.” (5 Mózes 5:22)

¹ 5 Mózes 4:13

A Biblia

és a Tízparancsolat

A Bibliát kb. 40 szerző írta, kezdve Mózesrel az i.e. XVI. században, János apostollal bezárólag, az i.sz. első század végén - azaz, a Biblia 66 könyvének a megírása² 1600 évet ölel fel. Ugyanakkor mind ezen írók ihletés révén írtak vagy beszéltek:

„... a Szent Lélektől indítatva szólottak az Istennek szent embeerei.” (2 Péter 1:21)

² Ószövetség: 39 könyv (Protestáns Bibliában; a katolikus Ószövetségben további hét könyv található, s ezen kívül Dániel könyvében két hozzácsatolt fejezet), Újszövetség: 27 könyv

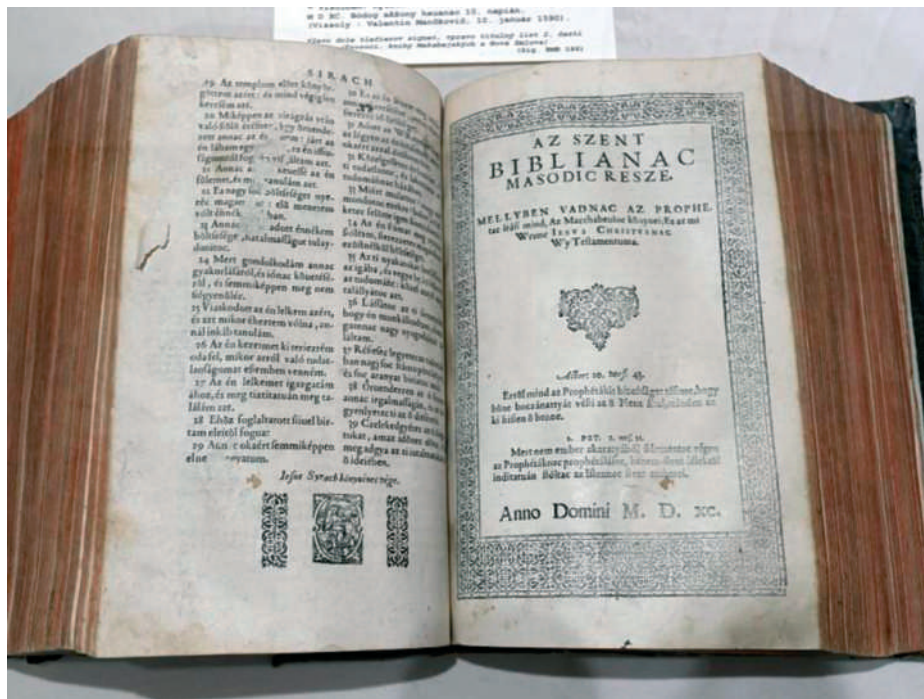
Mindazonáltal a Tízparancsolat az egyedüli olyan rész a Szentírásból, amit Isten saját maga írt le, az általa készített két kőtáblára (2 Móz 32:16), amelyet később Mózes pergamen tekercsre másolt át. Vajon miért történt ez így?

A Tízparancsolat és Isten jelleme

A Tízparancsolat Isten jellemét tükrözi, „akinél nincs változás, vagy a változásnak árnyéka.” (Jakab 1:17)

Isten jelleme örök, így az erkölcsi törvény sem változhat. Lehetetlen az, hogy Isten egyik pillanatban elítélje a lopást, vagy a hazugságot, de bizonyos idő elteltével már helyeselje azt.

A Tízparancsolat bármely pontjának áthágása olyan, mintha egy lánc egyik szeme szakadna el: a lánc kettészakad, és a rajta függő teher lezuhan:



Az első teljes magyar nyelvű Szentírás egyik eredeti, 1590-ben készült példánya: Károli Gáspár vizsolyi Bibliája

„Mert ha valaki az egész törvényt megtartja is, de vét egy elen, az egésznek megrontásában bűnös. Mert aki ezt mondotta: Ne paráználkoddj, ezt is mondotta: Ne ölj. És ha nem paráználkods, de ölsz, törvénszegővé lettél.” (Jakab 2:10-11)

A Tízparancsolat betarthatósága

Ma sokan azt állítják, hogy a keresztény korszakban „már csak a szeretet” maradt. Ám az Úr eképpen figyelmeztet:

„Ha engem szerettek, az én parancsolataimat megtartsátok.” (János 14:15)

De vajon meg lehet-e őket tartani?

Itt egyesek megint csak úgy gondolják, túl nehéz, avagy lehetetlen ezeket embernek betartani - azonban lássuk csak, mit mond erről a Szentírás:

„Mert az az Isten szeretete, hogy megtartjuk az Ő parancsolatait; az Ő parancsolatai pedig nem nehezek.” (1 János 5:3)

Valóban, az újjászületett és Istennel állandó kapcsolatban lévő ember számára ez nem lesz nehéz. Ugyanakkor a nem teljesen megtért, saját erejéből és Krisztus nélkül próbálkozó ember újra meg újra elbukik, míg meg nem tanul teljesen Őrá hivatkozni:

„Aki énbennem marad, én pedig őbenne, az terem sok gyümölcsöt: mert nálam nélkül semmit sem cselekedhettek.” (János 15:5)

És ideillenek Pál apostol szavai is:

„Mindenre van erőm a Krisztusban, aki engem meg erősít.” (Filippi 4:13)

A Tízparancsolat és az első emberek

A Tízparancsolat nem tíz szabályt, hanem tíz elvet jelent, melyek nem csak a Szináj hegytől, hanem öröktől fogva léteztek. A szívében már gyilkos szándékot rejtegető Kainhoz például így szól az Úr:

„... a bűn az ajtó előtt leseledik, és reád van vágyódása; de te uralkodjál rajta.” (1Mózes 4:7)

Hmmm... érdekes... vajon a Biblia szerint mi is a bűn definíciója?

„Valaki a bűnt cselekszi, az a törvénytelenséget is cselekszi, mert a bűn törvénytelenség.” (1 János 3:4)

Tehát: mi következik ebből? Ha a bűn egyenlő a törvénytelenséggel, azaz a törvény áthágásával, Kain idejében pedig már Isten szólt a bűnről, mely az ifjúra leseledett, akkor ez azt jelenti, hogy már az első emberek korában is létezett erkölcsi törvény.



Megjegyzés

A szabály és az elv közötti különbség

A szabály bárki által gépiesen alkalmazható. Például: "Ezen a szigeten a járművek jobb (vagy bal) oldali közlekedése van



Kain és Ábel: Már az első emberek is értették Isten akaratát, és a bűn mibenlétét

érvényben.” „Az internátusban este 10 után villanyoltás.” „Ebben a parkban tilos kutyát sétáltatni.” stb. Az *elv* alkalmazásához azonban egy mélyebb meggyőződés, az illető témakörhöz való személyes vonzódás, és a döntések előtti mérlegelés szükséges, helyet adva az állandó fejlődésre azon a területen. Például:

Az egészséges életmód, a vegetáriánizmus, vagy a környezetvédelem elveinek gyakorlása; a hitelvek, a jótekonyság, a másokon való segítség, az önmegtagadás és a szolgálat elveinek életbe léptetése. Stb.

Nos, a Tízparancsolatról azért mondhatjuk, hogy nem tíz szabályt, hanem tíz elvet foglal magába, mert alkalmazásuk sosem lehet gépies – függ a parancsolatok adójától, vagyis az Istennel való személyes kapcsolatunktól. Ez legvilágosabban a hatodik, *Ne ölj!* parancsolatnál tűnik ki.

Mire, kire vonatkozik az ölés tiltása? A legtöbb ember számára e parancsolat csak annyit jelent, hogy békeidőben, gonosz szándékkal nem szabad rátámadni valakire, aki nem ártott nekünk. De ha kitör a háború? Fogok-e fegyvert, és pusztítom-e az ellenségnek kikiáltott, velem szembejövő, hozzám hasonlóan ebbe az egészbe belekényszerített embertársamat? Egyes hívő emberek ezt nem teszik meg, vállalva emiatt a kivégzőosztagot is.

Vagy: az ölés tiltása vonatkozik-e az állatokra is? Jórésztünk itt nemleges választ ad, azt állítva, hogy Isten az állatokat fogyasztásra teremtette. Mások, ugyancsak keresztények úgy gondolják, hogy ez

esetben az első emberpárnak miért nem rendelt húst, hanem csak növényi eledelt a Teremtő? S ezért, meg az állatok iránti szánalomból is a vegetáriánus életmódot választják. (Persze, lehet valaki vegetáriánus csupán egészségügyi

milyen életet élhetnek? Meddig „mehet el” az úgynevezett „barát és barátnő”? Vagy: az erkölcsstelen jelenetek megtekintése a médiában vét e parancsolat ellen? Hát a pikáns viccek „fogyasztása”, továbbadása? S vajon kereszt-



Istennek a két kőtabletra írt, és a Mózes által tekercsre átmásolt Tízparancsolata 1600 éven át a zsidók ószövetségi Szentírásában maradt fenn, a keresztény korszak eljöveteleig. A zsinagógában ma is használt, héber nyelvű Tóra-tekercs

megfontolásokból is, anélkül, hogy az ölés problémaköre különösen foglalkoztatná.)

Egy másik példa az abortusz: joga van-e a nőnek elvéteni magzatát? Rengeteg, magát kereszténynek valló nő, különböző okokból megteszi, ugyancsak keresztény hozzátartozói beleegyezésével. Ám aki nagyon szereti Istent, minden élet forrását, úgy érzi, hogy ez helytelen az Ő szemében, és e tette a saját, már élő gyermekének meggyilkolását jelentené.

De ugyanígy áll a helyzet a többi parancsolattal is. Pl. a hetedik, *Ne paráználkodj!* mit jelent? Legtöbben csak a már házasságra lépett felek hűségére gondolnak. De a házasság előtt, ifjúkorban

tény, istenfélő nő viselkedhet, öltözködhet-e kihívóan, „szexisen”, azaz nemileg izgatóan – miniszoknyába, szűk, testre tapadó harisnyanadrágokba, mély dekoltázsú blúzokba, stb.?

A bálványimádást vagy hazugságot tiltó, szülők tiszteletét kérő, s összes többi parancsolattal ugyanez a helyzet: miközben Jézushoz közeledünk, egyre világosabban látjuk az illető isteni *elv* alkalmazásának újabb fokát, szüntelen lelki fejlődést tapasztalva.



A Tízparancsolat és a vég ideje

De mi a helyzet most, a történelem végső korszakában, avagy

közvetlenül Jézus visszatérte előtt? Vajon változott-e valami az Isten törvényét és a Jézusban hívőket illetően?

„Itt van a szentek békességes tőrése, itt, akik megtartják az Isten parancsolatait és a Jézus hitét.” (Jelenések 14:12)

„Boldogok, akik megtartják az ő parancsolatait, hogy joguk legyen az életnek fájához.” (Jelenések 22:14)

Kedves Olvasók!

Szeretnénk a következő lapszámokban sorban áttanulmányozni e tíz parancsolatot, melyeknek Isten segítségével való betartása által már most számos áldás fog származni életünkre. Addig is az Úr őrizzen és segítsen meg mindannyiunkat, hogy majdan a fenti igékben említett szentek és boldogok közé számláltassunk! Ámen.

(J. E.)

HIRDETÉSEK

Kitűnő minőségű, különböző alkalmakra – esküvőre, születésnapra – való ajándécsomagok (étkezés, edények, stb.) eladók.
Tel. 0770 696 187

Régi kerámiát, kancsókat, tányérokat, régi kályhát, kályhacsempéket, festett bútort, népviseletet, textiliákat és egyéb néprajzi vagy polgári régiségeket vásárolok.

István, tel. 0745 397 133

Kedves Olvasók! Különböző témájú, s ugyanakkor lapunk szellemiségével egyező hirdetéseiket szívesen közöljük. A hirdetés ingyenes.

Élelmiszercsomag segélyakció

Kedves Olvasók! Ha ismernek segítségre szoruló személyeket, vagy éppen Önök szeretnének ilyen célú adományt felajánlani, kérem hívjanak bizalommal!

Tel. 0744 255 349 – Ildikó, Kolozsvár

A következő, októberi lapszámunk tartalmából:

- ❖ Dr. Rupárcsics Arnold: Az öregedő szem betegségei, 2. rész
- ❖ Dr. Ősz Tibor: A D-vitamin, 2. rész
- ❖ Dr. Jeszenszky Ferenc, fizikus: Az evolúció a termodinamika és az informatika fényében
- ❖ Jancsó Erik: A magyarok története, 3. rész

Kedves Olvasók!

Ha tetszett ez a lap, és továbbra is szeretnénk kapni, akkor a következő lapszám kézbesítésekor szóljanak terjesztőinknek, avagy jelezzék ezt a lakhelyüknek megfelelő, és az alábbiakban megadott megyei terjesztési felelősöknél – telefonhívás, vagy SMS által.

Ugyanakkor, lapunk fenntartása érdekében támogatást fogadunk el, melyet ugyancsak terjesztőinknek lehet átnyújtani. A *Világ Reménye* minimális előállítási költsége **egy évre** (vagyis a 2021. május – 2022. április időszakra) **25 lej.**

Megyei terjesztési felelősök:

- ♦ Kovászna, Brassó: Nagy Ibolya, 0753 090 454
- ♦ Hargita: Fekete Ilona, 0740 106 422 – Udvarhelyszék, Polgár Szép Enikő, 0753 148 455 - Csík- és Gyergyószék
- ♦ Maros, Fehér: Nagy Szilvia, 0745 385 880
- ♦ Bihar: Verebi László, 0770 140 009
- ♦ Szatmár: Illyés Csilla, 0749 976 911

- ♦ Arad: Deák Andrea, 0743 626 963
- ♦ Temes: Kulcsár Lenke, 0753 161 576
- ♦ Szilágy: Farkas Csilla, 0742 301 743
- ♦ Kolozs, Máramaros és Beszterce: Jancsó Erik, 0749 021 935

Régióink: Székelyföld, Partium (Bihar és Szatmár), Szilágyság, Kalotaszeg, Mezőség, Közép-Erdély, Bánság, Szászföld, Máramaros és Beszterce.

Világ Reménye, népünk reménye Interregionális havilap

Főszerkesztő: Jancsó Erik

Telefon: 0749 021 935

E-mail: vilagremeny7@gmail.com

Postacím: 400 107 Cluj-Napoca (Kolozsvár), str. Cuza Vodă (Postakert utca) nr. 12

Bankszámla: Asociația Pro Scriptura, CIF 37175079

Conturi Banca Transilvania: RO72 BTRL RONC RT03 8390 6901 lejb, és RO22 BTRL EURC RT03 8390 6901 euróban.

ISSN/ISSN-L: 2784-0328

A *Világ Reménye* egy magánkezelésű havilap, amely által az élet különböző területeit szeretnénk megvilágítani a Szentírás által, ez utóbbi jobb megismerésével együtt, kiemelve ugyanakkor Erdély keresztényi és szellemi értékeit (templomok, tájak, reprezentatív épületek és műalkotások, Istent dicsőítő irodalmi művek, stb.)

Bármikor szeretettel várjuk visszajelzéseiket, megjegyzéseiket és kérdéseiket telefonhívás, SMS, e-mail, avagy postai levél útján, a fentebb említett címeiken. Ugyanakkor szívesen fogadjuk olvasóink részéről a lapunk szellemiségével egyező cikkeket, tapasztalatokat, verseket, fotókat, s egyéb anyagokat. Levél esetén a borítékra kérjük írják rá:

Világ Reménye

Ha másképpen nem jelöljük, akkor a bibliai idézetek a *Károli Gáspár* fordításból valók.