



VILÁG
népünk

Keresztény szellemiségű
interregionális havilap

6. szám
2021. október

REMÉNYE

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

(Titusz 2:13)

Reményik Sándor

Kegyelem

Először sírsz.
Azután átkozódsz.
Aztán imádkozol.
Aztán megfeszíted
Körömszakadtig maradék-erőd.
Akarsz, egetostromló akarattal –
S a lehetetlenség konok falán
Zúzod véresre koponyád.
Azután elalélsz.
S ha újra eszmélsz, mindent
újra kezdesz.
Utoljára is tompa kábulattal,
Szótalanul, gondolattalanul
Mondod magadnak: mindegy,
mindhiába:
A bűn, a betegség, a nyomorúság,
A mindennapi szörnyű szürkeség
Tömlöcéből nincsen, nincsen
menekvés!
S akkor – magától – megnyílik
az ég,
Mely nem tárult ki átokra, imára,
Erő, akarat, kétségbeesés,
Bűnbánat – hasztalanul
ostromolták.
Akkor megnyílik magától az ég,
S egy picit csillag sétál szembe
véled,



JÁKÓTELKI (KALOTASZEGI) LÁNY, HELYI VISELETBEN
FOTÓ: LONAY ARTHUR

S olyan közel jön, szépen mosolyogva,
Hogy azt hiszed: a tenyeredbe hull.
Akkor – magától – szűnik a vihar,
Akkor – magától – minden elcsitul,

Akkor – magától – éled a remény.
Álomfáidnak minden aranyágán
Csak úgy magától – friss gyümölcs terem.
Ez a magától: ez a kegyelem.

Reményik Sándor: *Kegyelem* c. verse csodálatos leírása az emberi lét viszontagságainak, küszködésének, problémáinak. Hogyha nehézségek jönnek életünkben gyakran megengedjük magunknak azt, hogy összeroskadjunk, hogy a megpróbáltatások zord hullámai összecsapjanak felettünk, ezt igazolja a vers kezdősora is: *Először sírsz*. Hányszor felteszünk magunknak olyan kérdéseket melyekhez semmilyen jogunk nincsen s káromlásnak hangzanak bűnös szánkából – *Az után átkozódsz –: Miért én? Miért velem történik ez most? Miért nem látom a megoldást erre a helyzetre?* Pedig a megoldás mindig előttünk van, sosem bújik el, mint gyakran mi, akik számos alkalommal gyáván megfutamodunk a problémák elől.

A megoldást az Úr az ő kegyelmében nyilvánította ki előttünk, mely átöleli magát a megváltási tervet is. Az Úr megadta és megadja a lehetőséget ma, holnap és holnapután is a megtérésre. A kérdés az, mennyire vagyunk képesek értékelni ezt, és lépéseket tenni afelé, hogy reformot hozunk az életünkben.

Reményik továbbá szépen ecseteli előttünk emberi gyarlóságainkat, ragaszkodásainkat földi, múlandó értékekhez:

*Aztán megfeszíted
Körömszakadtig maradék-erőd.
Akarsz, eget ostromló akaratl.*

Sokszor valóban körömszakadtig akarjuk azt, hogy bőségben éljünk, tobzódjunk a pénzben, ételben, a drága ruhákban, a hatalmas házakban. Pedig az is megtörténhet, hogy vehemens törtetésünkben zúzzuk szét lehetőségeinket arra, hogy olyan dolgokkal is legyen időnk foglalkozni, amelyek valóban számítanak. Nemegyszer a mindennapok

gyors egymásutánjában, teendőjében elfelejtünk örülni – örülni az egészségnek, a családnak, a jólétnek és a számunkra legértékesebb ajándéknak, a kegyelemnek.

A kétségek viharában az Isten nélküli élet teljes kétségbeesésbe kergetheti az embert, majd rádöbbsenhet arra, hogy:

Mindegy, mindhiába:

*A bűn, a betegség, a nyomorúság,
A mindennapi szörnyű szürkeség
Tömlöcéből nincsen, nincsen
menekvés!*

Pedig a menekvés adott, akár csak a megoldás a problémáinkra. Az Istenbe vetett bizalom átsegít bennünket. Megszabadít bűneinktől, ha őszinte szívvel megbántuk és megvallottuk őket; meggyógyítja minden betegsűnket, függetlenül attól, hogy testünk vagy lelkünk szenved-e a betegségtől. A kegyelem boldog véget, egy örökkévalóságon át tartó életet adhat úgy a tehetős, mint a szegény embernek, aki talán nyomorúságban éli életét.

Tartalom

Világ Reménye

6. szám, 2021. október

Egészségünk:

Az öregedő szem 2

A D-vitamin..... 7

Teremtés vagy evolúció? 14

Gondolat:

Váratlan simogatás 20

Gyermekoldal 22

Ifisarok..... 25

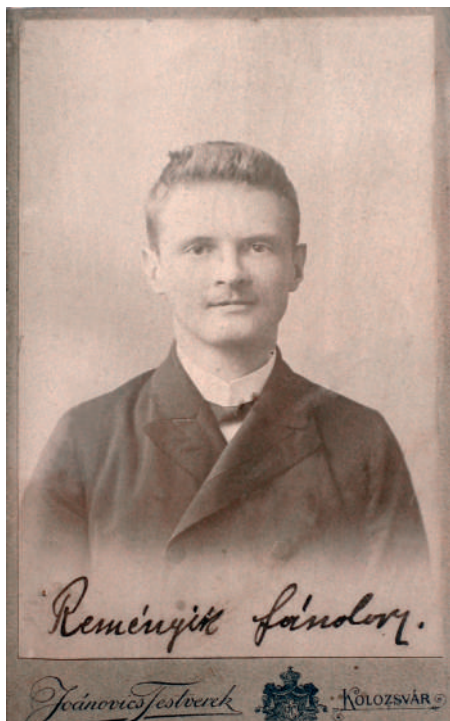
Erdélyi Bibliaiskola (4)..... 26

A Tízparancsolat (2) 31

A magyarok története (3)..... 33



A megoldás mindig Önála és az Ő Igéjében lesz.
Körösfői tisztaszoba (Kalotaszeg – Fotó: Lonay Arthur)



Reményik Sándor fiatalkori képe

Viszont sose feledjük el megköszönni és hálát adni az Úrnak, hogy még megalkotásunk előtt megtervezte megváltásunkat. Saját Fia vére

által mosta le bűneinket, így megtisztulva járulhatunk Elé imában.

Úgy gondolom, van okunk hálát adni, nem is beszélve arról, hogy mennyi apró csodát művel a drága Jézus az életünkben a kegyelme által, melyet sokszor észre sem veszünk:

*Magától – szűnik a vihar...
– magától – minden elcsitul, ...
– magától – éled a remény.*

Hiszem azt, hogy ez a *magától*, amiről Reményik ír versében, mindannyiunk életében *magától* értetődően végzi a munkáját, mert **ez a magától a kegyelem!**

Kedves Olvasó! Kegyelem számunkra az, ha ma is egészségesen kelhettünk fel az ágyból; kegyelem az, hogy elvégezhetjük amit az Úr ránk bízott; kegyelem az is, hogy van még lehetőségünk a megtérésre. **A legnagyobb örömhír számunkra valóban az, hogy a kegyelem ajtaja még**

Reményik Sándor (1890–1941) kolozsvári evangélikus költő a két világháború közötti erdélyi magyar líra kiemelkedő alakja.

nyitva áll előttünk! Szívemből kívánom, hogy lépjünk be ezen az ajtón, mert lehet, hogy holnap már túl késő lesz. Valljuk meg őszintén bűneinket az Úrnak. Higgyünk abban, hogyha betegségek, nehézségek, katasztrófák is jönnek az életünkben, a menekvés és a megoldás mindig adott lesz Krisztusban és az Ő kegyelmében, mely üdvözíteni fogja a Benne mindvégig bízókat! *Ámen.*

Furus Zsolt,
a Kolozsvári Babes–Bolyai
Egyetem bölcsészhallgatója,
a háromszéki *Lemhényben él*
(Kovácszna megye)

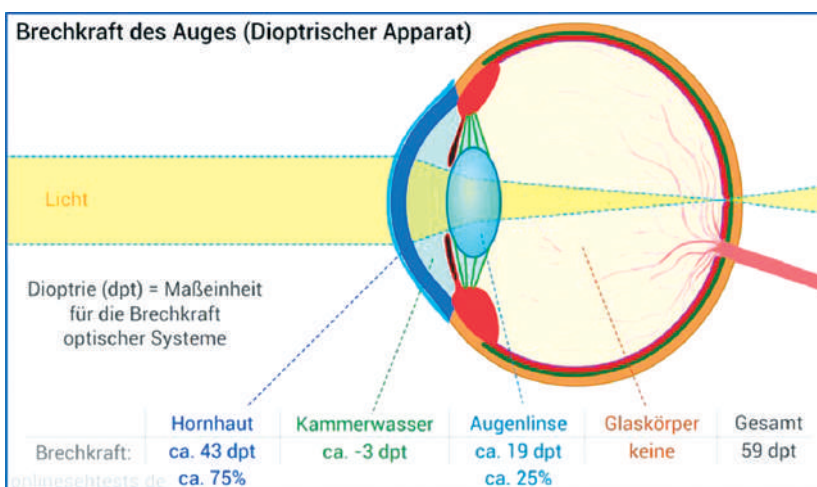


Egészségünk

Az öregedő szem betegségei

Második rész

Múlt havi cikkünkben belevágtunk a szem időskori megbetegedéseinek tanulmányozásába. A szemünk világa, amint közmondásunk is kifejezi, egyik leginkább féltve őrzött értékünk. Ezért jó, hogyha kellő ismeretekkel vagyunk felfegyverezve, ami a betegségek megelőzését és ezek kezelését illeti. Mai



E német nyelvű ábra azt mutatja, hogyan törik meg a fény a szem különböző részein. A legnagyobb mértékben a szemlencse gyűjti a fényt

cikkünk – mely az előzőnek folytatása – újabb időskori szembetegségekkkel szeretné ismertetni az olvasót.

Az öregszeműség (presbiópia)

Az öregszeműség tulajdonképpen az idős koraal járó szemgyengeség, ami a közellátást illeti. Ahhoz, hogy e betegség mibenlétét megértsük, ki kell fejtenünk az akkomodáció jelenségét. Szemünk jó működéséhez hozzátartozik az, hogy úgy a közeli, mint a távoli tárgyakat élesen látjuk. A fény, mielőtt



a szem ideghártyájára, azaz retinájára vetődne, áthalad a szem néhány részén: a szaruhártyán, az elülső kamra folyadékán, a szemlencsén meg az üvegtesten. Ezek közül a szemlencse az, aminek leginkább szerepe van a fény fókuszálásában, azaz a fény gyűjtésében. A lencséknek általában az a szerepük, hogy a fényt gyűjtésék, vagy szórják. Egy nagyítóval jobban látunk, nagyobbak látjuk a tárgyakat. Azt is tudjuk, hogy nagyító segítségével a napfényt egy pontba fókuszálhatjuk. Attól gyűjtőlencse egy nagyító, hogy felülete domború. Minél domborúbb egy lencse, annál erősebben gyűjti a fényt. Léteznek homorú lencsék is, melyek a fényt szórják, mint például a negatív dioptriás szemüvegek.

A szemlencse is mint domború lencse a retina kis területére gyűjti a fényt. Sőt, a szemlencsének megvan az a tulajdonsága, hogy domborúsága kihangsúlyozódhat, evvel növekszik ereje, gyűjtőképessége. A szemlencsét nagyon vékony inak feszítik ki körkörösén a sugártest nevezetű, gyűrű alakú izmos szerkezethez kapcsolva, melyet sugárizomnak

is neveznek. Ezen sugárizom, mint minden izom, összehúzódhat, tehát megvastagszik. Összehúzódása azt eredményezi, hogy a szemlencsét felfüggesztő inak meglazulnak, a szemlencse már nincs annyira kifeszítve, ezért természetesen, rugalmas test lévén a lencse gömbölyűbbé válik. Ez a gömbölyűség, vagy fokozott domborúság nagyobb gyűjtőerőt kölcsönöz a szemlencsének. A szemlencse ezen tulajdonságát, hogy alakját és erejét megváltoztatja – akkomodációnak (alkalmazkodásnak) nevezzük.

Miért szükséges az akkomodáció? A szemlencse nyugalmi pozíciójában a távollátásra alkalmas. Ahogy közelebbi és közelebbi tárgyakra vetjük tekintetünket, a szem automatikusan ráfókuszál az adott tárgyra. Azt bizonyára észleltük már, hogyha egy közeli tárgyat nézünk, akkor a távoli háttér homályossá válik, de mihelyt a háttérre tekintünk, akkor a közeli tárgyat már nem látjuk tisztán. Minél közelebbi a tárgy, annál vastagabb fénycsóvát kell a szemlencsének a retinára vetítenie. Tehát annál nagyobb gyűjtőképességre van szükség. Ezért a lencse

akkomodációja közellátáskor lép életbe, és arra szolgál, hogy a közeli tárgyakat tisztán láthassuk.

Miután áttekintettük az akkomodáció jelenségét, könnyű megérteni az öregszeműséget. Ugyanis idős korban a szemlencse állaga változik, veszít fiatalkori rugalmasságából, rostosabb, keményebb, nehezebben alakíthatóvá válik. Ezért közellátás esetében már nem tud olyan mértékben domborúvá válni, hogy ez elégséges legyen a közeli tárgyak összpontosításához. Ehhez hozzájárul még az a jelenség is, hogy a sugárizom is az évek elmúltával gyengül.

Az öregszeműség kezelése gyakran nem is a szemorvosnál, hanem az optikusnál történik. Mivel tulajdonképpen egy optikai problémáról van szó, megoldása az, hogy a beteg egy megfelelő pozitív dioptriás szemüveget hord, ezáltal javul a közellátás élessége. Az öregkori távollátás nem egy rosszindulatú betegség, nincsenek szövődményei. Ezt a jelenséget az időskorral járó természetes folyamatként is lehet tekinteni.

A cukorbeteg szem (diabéteszes retinopátia)

Fejlett országokban ez a betegség képezi a középkorostály (20–65 év) látásgyengülésének leggyakoribb okát. A cukorbetegségről és annak szövődményeiről sokat lehet írni, jelen cikkünkben a diabéteszes retinopátiára, azaz a cukorbetegség által előidézett ideghártyabetegsége fogunk összpontosítani.

A cukorbetegségről tudjuk azt, hogy az inzulin nevű hormon* természetellenes működéséből vagy ennek hiányából ered. Ez a hormon a hasnyálmirigyben termelődik, és fő szerepe az, hogy



Az öregszem egyik megszokott tünete az a gesztus, amikor az újságot minél messzebb tartjuk, hogy tisztán lássuk a betűket

a táplálkozás által bevitt cukrot a vérből a sejtekbe juttassa, ahol felhasználódik energiatermelésre, vagy elraktározódik zsír formájában. Az inzulin csökkenti a vércukorszintet, tehát ennek hiánya vagy működésképtelensége magas vércukorszintet eredményez. Egy nagyon magas vércukorszint rövid távon is rossz állapotba hozhat valakit úgy, hogy sürgősséggel kórházi ellátásra szoruljon – ez gyakran a gyermekkorban fellépő cukorbetegségre érvényes. Viszont a hosszú távú, mérsékelt magas vércukorszint felelős a krónikus szövődményekért, mint például az idegbántalom, cukorbeteg láb, érbántalom, stb. Ami a szemet illeti, itt az ideghártya (retina) szenved károsodást. Az ideghártya finom érhálózattal rendelkezik. A cukorbetegség egyik szövődménye az erek károsodása. Megfigyelték, hogy maga a cukor, ha magas koncentrációban van, káros az erek falának, elváltozásokat eredményez, gyengíti az erek falát, úgyannyira, hogy hajlamosítja az érdugulást. Mindehhez hozzájárul az, hogy az ideghártya mint finom szerkezet ezen elváltozásokra nagyon érzékeny, könnyen kialakul egy vízgyülem, az egy-egy rész rosszabb vérellátása miatt a környező erek újabb ereket képeznek (proliferálódnak). Mindezen elváltozások hozzájárulnak az ideghártya megvastagodásához, ez által gátolják a fény beszűrődését az ideghártyába, és gyengítik a látást.

A betegség kialakulásából ki-világlik a legfontosabb teendő,

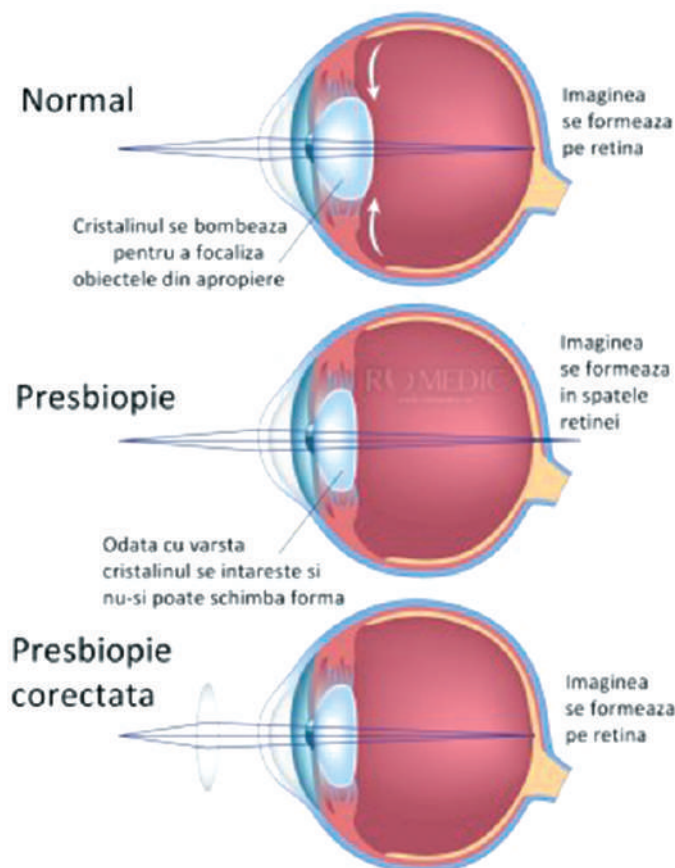
amit ezen szövődmény elkerülése érdekében alkalmazhatunk, éspe-dig a vércukorszint hosszútávon való jó beállítása. Vegyük komolyan a cukorbetegség gyógyszeres kezelését, mert ezáltal előzzük

az ér megbetegedéseire ajánlani szoktak: hagyjunk fel a dohányzással (nagyon fontos!), kezeljük a magas vérnyomásunkat, illetve a magas koleszterinszintet. Ha vigyázunk ezekre a dolgokra, rendszeresen eljárunk kontrollba, és következetesen szedjük a gyógyszereket, akkor jó eséllyel megelőzük az ideghártya megbetegedését és látásunk károsodását. (A legjobb kezelés a helyes életmód, a megfelelő táplálkozás, hiszen ezzel megelőzhető, ugyanakkor kezelhető is a cukorbetegség és a magas vérnyomás.)

A cukorbeteg szem kialakulása során a beteg nem észlel fájdalmat, ám amint a betegség előrehalad, a látás homályos-sá válik, az olvasás nem működik, a színérzékelés megváltozik. A cukorbeteg szem egy szövődménye, ha vérzés áll be a retinán – ilyenkor a beteg egy csapásra fellépő fekete mozgó foltot lát az egyik szemével. Ennek a tünetnek más oka is lehet,

mindenképpen ilyen esetben forduljunk szemorvoshoz.

Hogyan kezelik ezeket az elváltozásokat? A szemgyógyászatban a diabéteszes retinopátia fejlődésének különböző stádiumait írják le. Ezeket a szemfenékvizsgálat során állapítják meg. Tulajdonképpen azt mérik fel, mennyire előrehaladott a betegség, azaz mennyi lerakódás, ödéma (vízgyülem), proliferáció (ereknek a bokrosodása) van, illetve, hogy mennyire érinti ez a retina legérzékenyebb részét, a sárgafoltot. Ezen elváltozások elméletileg a látást is gyengítik, a gyakorlatban



Az öregedő szem már nem képes a retinára fókuszálni, viszont egy gyűjtőlencse segítségével a látás jól javítható (román nyelvű kép)

meg a későbbi szövődményeket. Nagyszerű vívmánya a laboratóriumi orvoslásnak a glikozilált hemoglobin nevű vérbeli anyag kimutatása. Ezen anyag tükrözi azt, hogy az utóbbi hónapokban mennyire jól volt uralva a cukorbetegségünk. Ezen anyag alacsony vagy magas volta nem függ attól, hogy az analízis elvégzése napján étlen voltunk vagy nem. Ennek értéke lassan változik, ezért is annyira hasznos a cukorbetegség követésében. Természetesen a retinopátia megelőzéséhez, mivel egy érbetegségről van szó, az is hozzátartozik, amit általában



lehetnek esetek, amikor a beteg talán kevesebbet észlel annál, ami odabent a szemben elváltozott. Az elváltozásoktól függően

különböző eljárást vagy ezek kombinációját javasolják. Előrehaladott állapotban bevethető a lézeres kezelés, mely során a beteg részeket lézer segítségével koagulálják, azaz bealvasztják. Ezáltal megelőzik ezek-

nek a továbbfejlődését és a látás további károsodását. Ha a szemfenékvizsgálaton megállapítják, hogy a porliferáció a domináns elváltozás, akkor ajánlott a szembe történő gyógyszerinjekció, melyet vagy egyszer, vagy 3 hónapig havonta egyszer fecskendeznek be. Hogyha a sárgafolt érintett, akkor egy kevésbé kiterjedt lézeres kezelést végeznek együtt a gyógyszeres kezeléssel. A lézeres kezelésnek mellékhatásai is

lehetnek, ez is befolyásolhatja a látást, ezeket kompromisszumként felvállalják, hiszen a lézeres kezelés hosszú távon megelőzi a

kezelés – ha időben alkalmazzák – jó eredményekkel jár, a legtöbb esetben a beteg még lát olyan jól, hogy olvasson.



Így néz ki egy egészséges szem a szemfenék-vizsgálaton, és így egy előrehaladott cukorbeteg szem. A képen látott elváltozások jelentősen csökkentik a látást

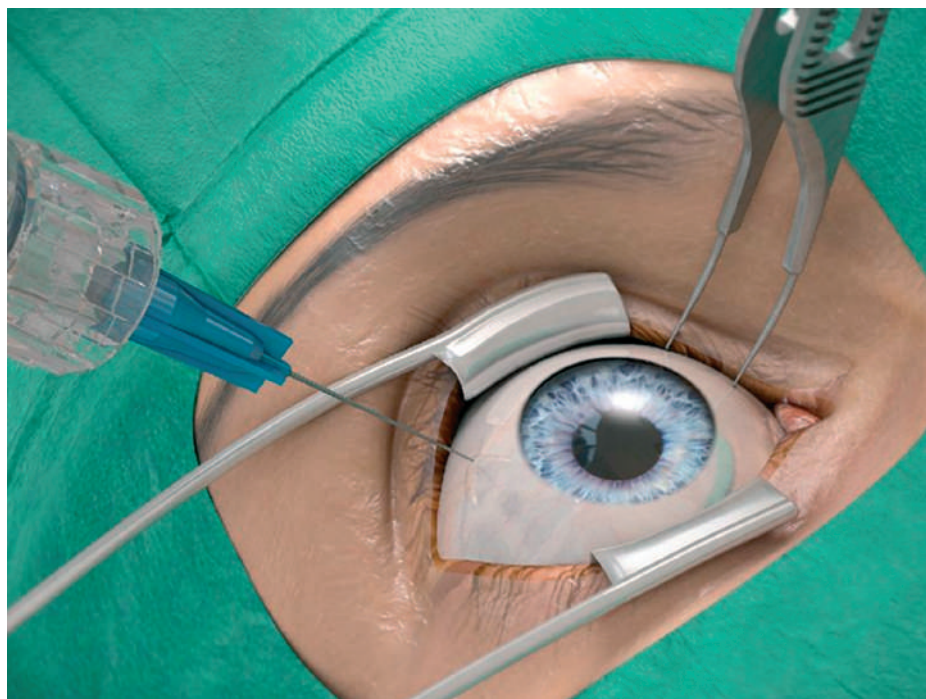
további látásgyengülést. Az igen előrehaladott állapot azt jelenti, hogy a retinában vérzés, vérömleny keletkezik, a retina lehámlik a szemfenékről, a proliferáció a szem más részeire is kiterjed. Ebben az esetben még bevethető a vitrektómia, vagyis az üvegtest eltávolítása. Viszont tudni kell arról is, hogy ebben az utolsó stádiumban már csak kevés esetben lehet a szemet a vakulástól megmenteni. A lézeres és gyógyszeres

A szakirodalom azt ajánlja, hogy az időskori (felnőttkori) cukorbeteg emberek évente járjanak el egy szemvizsgálatra, ha pedig elváltozások észlelhetők, akkor fél- vagy negyedévenként.

A gyerekkori cukorbetegség pedig 5 évre a betegség fellépése után mindenképp el kell járjanak vizsgálatra a szemorvoshoz. Ami a retinopátiát illeti még megjegyezzük, hogy serdülőkorban és terhesség alatt felgyorsulhat a betegség folyamata, ezért ezen esetekben is ajánlott a rendszeres szemvizsgálat. Mindenképp elmondható az, hogyha a beteg időben felfedezi cukorbetegségét, javít káros szokásain, következetesen és helyesen kezelteti magát, és eljár a kontrollvizsgálatokra, akkor e betegség kialakulását és következményét – a látásgyengülést – jó sikerrel megakadályozza.

A sárgafolt-sorvadás (makula-degeneráció)

E betegség képezi az időskori súlyos szemgyengeség leggyakoribb okát a fejlett országokban. Mint említettük, a harmadik világban a szürkehályog áll az első helyen, amit a modern orvostudomány jó hatékonysággal gyógyít. A macula lutea, azaz a sárgafolt – a retinának egy központi kis területe, ahol nagyon nagy mennyiségben találhatóak a nappali látásért felelős sejtek. Gyakorlatilag a fény erre a kis területre vetődik



Az intravitreális (üvegtestbe történő) injekció sok esetben javulást hoz

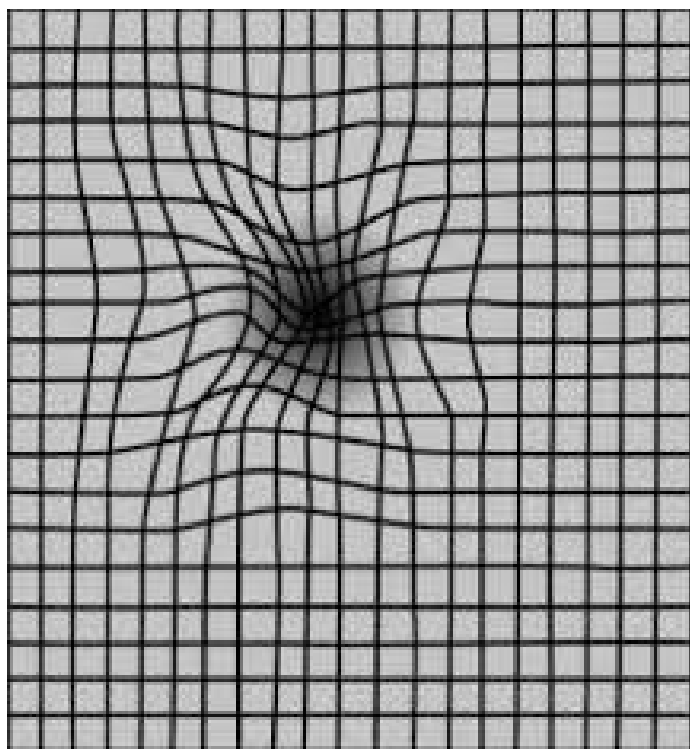
a szemlencse révén. E sárgafolt tehát nagyon érzékeny része az ideghártyának. E betegség okait és mechanizmusát nem sikerült még feltérképezni, csak az elváltozások észlelhetők. Megfigyelték, hogy a sárgafolt területén lerakódások képződnek, amik a látást zavarják. A jelenlegi tudás szerint a lerakódások leginkább az előrehaladott kora járó általános öregedési folyamatként értelmezhetőek. E betegség férfiak és nők körében ugyanúgy előfordul, aránya a kor előrehaladtával növekszik.

A sárgafolt-sorvadás nem kevés orvosi tanulmány tárgya. Azt állítják, mint sok betegség esetében, hogy van egy veleszületett hajlam a kialakulására, hiszen egyes családokban nagyobb arányban fordul elő, mint másokban. Fehér embereknél gyakoribb, mint a színesbőrűeknél. Ugyanakkor külső behatások is szerepet játszanak, nemcsak a genetika. Ami a legtöbb szakember szerint elősegíti e betegség megjelenését, az a dohányzás. A túlsúlyosság, illetve a zsírokban gazdag étrend is egyes vélemények szerint hajlamosít a kialakulására.

Ami a tüneteket illeti, általában úgy kezdődik, hogy a beteg egy szürke foltot észlel a nézőtér közepén, és bárhova nézzen az illető, a folt ott marad, nem változik. Később a látott dolgok torzulása fordul elő, ami a legjobban akkor észlelhető, amikor a beteg egy szabályos négyzethálóra tekint, például a fürdőszoba csempezetére. Ekkor egyenes vonalak

helyett eltorzult, görbe vonalakat lát. A betegség előrehaladtával a látás jelentősen csökken, gyakran az olvasás sem lehetséges már.

E betegséget a szemorvos a szemfenékvizsgálat során diagnosztizálja. Adott esetben egyéb speciális vizsgálatok segítségével is szükség van. Megállapítják az elváltozások mennyiségét, illetve azt, hogy az elváltozások szerint egy száraz, vagy egy nedves formáról van szó. Ez szerepet játszik a betegség további kezelésében. A száraz forma jelentősen gyakoribb, mint a nedves.



A sárgafolt-sorvadás gyakori tünete a látott tárgyak torz volta, ami a legjobban egy négyzetháló megtekintésekor érvényesül

A makula-degeneráció úgynevezett nedves formáját manapság jobban gyógyítják. Ezen nedves forma a szemfenék ödémájával (vízzel való átitatottság), illetve a vérerek bokrosodásával (proliferáció – lásd a cukorbeteg szemnél) jár. Az eddigi eredmények ígéretesek, ami a szeminjekciókat illeti. A kezelés ugyanis abból áll, hogy havonta a szem-

be fecskendeznek steril, kórházi körülmények között egy gyógyszert, ami az erek bokrosodását gátolja. Egyes betegeknél a kezelés meghosszabbítása szükséges. A hosszú távú eredmények azt mutatják, hogy a kezelték felénél 7 évre a kezelés után is épségben maradt a látás. Azt is meg kell jegyeznünk, hogy ez egy elég drága terápia, de akiknél működik, ott megéri a befektetés.

A száraz makula-degeneráció kezelésében még nem történt forradalmi áttörés. Összességében véve egy nem gyógyítható,

nem visszafordítható betegség. Ezen száraz forma a sárgafoltban levő lerakódásokkal és a sejtek visszafejlődésével jár. Több gyógyszert bevetettek már e betegség ellen, mindaddig hiányos hatással. Azonban a tanulmányok kimutatták, hogy egyes, a táplálkozással bevitt anyagok kezdeti stádiumban megakadályozhatják vagy késleltethetik a betegség kialakulását. A tanulmányok kimutatták, hogy betegségmegelőző hatásuk van a karotinoidoknak**, köztük a luteinnek és a zeaxanthinnak (ezeket tartalmazó élelmiszerek: spenót, káposztafélék, zöldborsó, brokkoli, döb-

lec, lenolaj, avokádó, stb.). Ugyanakkor a cink (Zn) nyomelemnek*** is ilyen szerepet tulajdonítanak (megtalálható a marhahúsban, tejtermékekben, hüvelyesekben). Az omega-3 zsírsavak is jó hatással vannak a megelőzésre, ezeket főképpen tengeri halakban, de repceolajban, lenmagban, spenótban és paszulyban is megtalálhatjuk. Tehát egy kiegyensúlyo-



zott, növényi ételekben gazdag étrend hátráltatja a száraz sárgafolt-sorvadás kialakulását. Viszont mihelyt a megbetegedés előrehaladott, étrendi intézkedések már nem javítanak a helyzeten. Ebben az esetben újból az optikai eszközökhöz kell folyamodni. Egy tapasztalt kézből kapott nagyító szemüveg sok esetben túrhető mértékben javítja a látást. A kellő megvilágítás is segít abban, hogy a tárgyakat és a betűket jobban lássuk. Használjunk ki tehát minden segédeszközt, ami egy elég-séges látást biztosít.

Kívánom, hogy valamennyien az olvasók közül egészséges látóképességgel rendelkezzenek minél hosszabb ideig, azok pedig, akik ilyen problémákkal küzdenek, a kellő segítséget megkapják.

Végezetül pedig jó egészséget kívánok minden kedves olvasónak!

Megjegyzések:

*Hormon – egy, az élő szervezetben előállított biológiailag aktív



Karotinoidokban gazdag élelmiszerek – egy kiegyensúlyozott, zöldségekben gazdag táplálkozás megelőző hatását a makula-degenerációra nézve

anyag, mint pl. az inzulin, növekedési hormonok, nemi hormonok, pajzsmirigy-hormonok

**Karotinoidok – karoténhez hasonló anyagok. A beta-karotén egy természetben előforduló (narancssárga), zsírban oldódó festékanyag, amit a szervezet A-vitaminná alakít át. A karotinoi-

dok tehát olyan növényi eredetű anyagok, amik összességükben véve jó hatással (antioxidáns hatással) vannak a szervezetre.

***Nyomelem – a szervezetben nagyon kicsiny mennyiségben (csak nyomokban) előforduló anyag – például cink, szelén, réz, stb.



Hogyha már látásunk károsult, használjunk minden segédeszközt, ami rendelkezésünkre áll – szemüveg, jó világítás, nagy betűs olvasnivaló, stb.

A cikkben a közérthetőség kedvéért gyerekkori- illetve öregkori cukorbetegséget említünk. A gyerekkori az I. típusú cukorbetegséget jelzi, míg az öregkori alatt a II. típusú cukorbetegséget értjük.

A cikkünkben tárgyalt sárgafolt-sorvadás valójában az időskori sárgafolt-sorvadás. Léteznek ugyanis nem időskorral járó sárgafolt-sorvadások, ezek jelentősen ritkábbak, és nem képezik cikkünk tárgyát.

Dr. Rupárcsics Arnold,
rezidens orvos, Pforzheim,
Németország



A D-vitamin

(Második rész)

A D-vitamin, amint már láttuk, bár vitaminnak van nevezve, több mint egy egyszerű vitamin, egy igen széles hatáskörű előhormon, 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 napi D-vitamin-szükséglet az egyes szerzők szerint vál-

tozó, a különböző életkorban (a csontosodási folyamatok szerint), valamint a **napfény** felvételétől függően. Napfény hiányában legkevesebb 1000 NE szükséges.

Az **Amerikai Endokrinológiai Társaság 2011.** évi javaslata szerint a minimális napi D-vitamin szükséglet és a maximálisan tolerált adag korosztályonként a következő:

Korosztályok	Minimális szükséglet	Maximálisan tolerált
6 hónapon aluli gyermekek	400 NE	1000 NE
6–12 hónapos gyermekek	400 NE	1500 NE
1–3 éves gyermekek	600 NE	2500 NE
4–8 éves gyermekek	600 NE	3000 NE
8 éven felüli gyermekek	600 NE	3000 NE
19–70 éves felnőttek	600 NE	4000 NE
70 éves kor után	800 NE	4000 NE
Terhes és szoptató anyák	600 NE	4000 NE

Magyarországon a D-vitaminhiány megelőzése céljából – 2012-ben – hivatalosan a következő napi adagokat javasolták:

Korosztály	Napi adag	Felső határ
Csecsemők	400–1000 NE	1000 NE
Gyerekek: 1-6 év	600–1000 NE	2000 NE
Gyerekek 6 év felett	600–1000 NE	2000 NE
Serdülők	800–1000 NE	4000 NE
Felnőttek	1500–2000 NE	4000 NE
Terhes és szoptató anyák	1500–2000 NE	4000 NE

Megjegyzés: 1 μg D₂-vitamin, vagy D₃-vitamin = 40 NE D-vitaminnak felel meg.

Az elhízott személyek, valamint azok, akik bizonyos gyógyszereket szednek, pl. epilepszia elleni gyógyszereket (karbamazepin, barbiturátok), kortikoszteroidokat, AIDS, valamint TBC

elleni gyógyszereket, gombás fertőzések elleni szereket (pl. ketokonazol), kolesztiramint vagy heparint, a fenti adagok dupláját, vagy annál is nagyobb adagot kell kapjanak. Ezek a gyógyszerek

fokozzák a D-vitamin anyagcseréjét. Ilyenkor javasolt hetente vagy kéthetente 50.000 NE D-vitamin adagolása, 8 héten át. Az alkohol csökkenti a D-vitamin felszívódását, a C-vitamin és a zsíros ételek viszont növelik. A magnézium, a bór, a genisztein, az A- és K-vitamin, valamint a Digoxin fokozzák a D-vitamin hatását. Bizonyos vízhajtók együttes szedése hosszú időn át (nefrix és indapamid), valamint pajzsmirigy-elégtelenség mellett a nefrix szedése szintén fokozhatja a vér kalcium és D-vitamin szintjét. Javasolt, hogy azok a felnőttek, akik betöltötték az 50 évet, naponta 2000–5000 NE D-vitamint szedjenek az év hidegebb szakában. Azoknak, akiknél D-vitamin hiány van, a kezelést orvos irányítása alatt kell végezniük. A patológias csonttörések megelőzése végett fontosabb a D-vitamin szedése, mint a kalciumé. Javasolt, hogy a vér 25-hidroxi-D-vitamin szintje 30 ng/ml fölötti legyen (1 ng = 10⁻⁹ g).

Honnan nyerünk D-vitamint?

A napi D-vitamin-szükségletünk 10-20%-át a **táplálékból** nyerjük. A legtöbb élelmiszer nem tartalmaz elegendő D-vitamint. A növényekben csupán kis mennyiségben található *ergokalciferol* (D₂-vitamin), amit az emberi szervezet kevésbé tud hasznosítani (zöld főzelékfélék, petrezselyem, lucerna, zsurlófű, csalán). Az állati eredetű táplálékok *kolekalciferolt* (D₃-vitamin) tartalmaznak. A halolaj a leggazdagabb természetes D-vitamin-forrás, melynek 100 g-ja kb. 600 NE *kolekalciferolt* (D₃) tartalmaz. A halak közül megemlítjük a szardíniát (scrumbie) és a heringet. A tejtermékek (tejszín, vaj), tojás-sárga és a gomba szintén bőven tartalmaznak *kolekalciferolt*. A



A D-vitamin élelmi forrásai

D-vitaminnal gazdagított szójaital a legjobb külső D-vitaminforrás. A multivitamin-készítmények egy-egy tablettája általában 400 NE D-vitamint tartalmaz. A D-vitamint, mivel zsírban oldódó, étkezés alatt vagy közvetlenül étkezés után kell bevenni. Ma a D-vitamin hozzáférhető és elég olcsó. Különböző **D-vitamin készítmények** vannak, a választék elég nagy, s az orvos javaslatára a megfelelő adagú D-vitamint szerezhetjük be.

A D-vitamint, a többi vitamintól eltérően, az emberi **szervezet is elő tudja állítani**, a koleszterin egyik származékából, *7-dehydrocholesterinből* – a **bőrben, ultraibolya (UVB) sugarak hatására**. A napfény egyben csökkenti a vér koleszterinszintjét is. Napi egy perc napfürdő, vagy 15–60 perc séta a szabad levegőn, fedetlen arccal és karral – a nyári hónapokban – elegendő D-vitaminhoz juttatja a szervezetet. Ehhez valamikor 10–16 óra között kellene a napon tartózkodni, ugyanis újabb tanulmányok szerint szervezetünk csak ebben az intervallumban termel D-vitamint. Arra azonban vigyázzunk, hogy a napozás fokozatos legyen, nehogy

leégjünk! Ne vigyük túlzásba a napozást! Napozzunk mértékkel, védjük szemünket, szükség esetén használjunk UV-szűrő szemüveget!

A fényvédő folyadékok vagy krémek, melyek 6 SPS-nél magasabb fokúak, csökkentik a B-ultraibolya sugarakat, így a D-vitaminképződést is. Amennyiben

42 foknál erősebbek, egyáltalán nem képződik D-vitamin. Azonban a víz könnyen lemossa a fényvédő krémet. Ugyanakkor nem szűrik ki az A-ultraibolya sugarakat, így nem csökkentik a bőrrák (melanoma, epitelio-ma) képződésének kockázatát. Az üveg kiszűri az B-ultraibolya sugarakat, így az ablaküvegen átmenő napfény nem segíti elő a D-vitaminképződést a bőrben. Érdekes, hogy a már leburnult bőrben csökken vagy teljesen megszűnik a D-vitamin képződése.

Azokon a vidékeken, ahol hosszú időn keresztül nincs elegendő napfény, különösen a hideg évszakokban, javasolt a D-vitamin pótlása kiegészítők formájában.

Fontos: A D-vitamin magnézium nélkül nem hasznosul. Amennyiben alacsony a vér magnézium szintje, lecsökken a D-vitamin aktív formájának az előállítása is.



Számos egyéb káros hatása mellett az alkohol gátolja a D-vitamin felszívódást is. Házi pálinkafőzés



Jelenlegi ismereteink szerint a D-vitamin-receptorok behálózák szervezetünk minden részét, s a D-vitaminnak életfontosságú szerepe van a szervezet nagyon sok funkciójában.

- ❖ Szerepe van:
 - különböző betegségek megelőzésében (pl. bizonyos fejlődési rendellenességek, autoimmun betegségek, bakteriális és vírusos fertőzések, gyulladások, az elhízás és a cukorbetegség megelőzésében)
 - különböző betegségek megelőzésében és kezelésében:
 - bizonyos rákbetegségek (16-féle rák: petefészek-, emlő-, prosztaták, stb.)
 - szívrendszeri betegségek (infarktus, stroke, magas vérnyomás, szív elégtelenség)
 - depresszió, schizofrenia, Alzheimer-kór és demencia;
 - pikkelysömör (psoriasis);
 - a véralvadásban;
 - az egészséges immunrendszer fenntartásában, az A- és C-vitaminnal együtt;
 - a T-lymphocyták aktiválásában;
 - az étvágy ellenőrzésében;
 - az agy egészségének megőrzésében;
 - a megelőzésében és kezelésében.
- ❖ Fenntartja a csontrendszer épességét, szabályozza a kalcium és foszfor anyagcseréjét.
- ❖ Megkönnyíti az ásványi anyagok, különösen a kalcium és a foszfor felszívódását.
- ❖ Szabályozza az izom fejlődését és összehúzódását.



Romániában kapható D3-vitamin készítmény

- ❖ Megelőzi a premenstruális szindrómát és az alvászavart.
 - ❖ D-vitamin hatására a nyálmirigy több baktériumellenes vegyületet termel, melyek csökkentik a baktériumok számát a szájban, így megelőzi vagy gyógyítja a krónikus fogínygyulladást.
 - ❖ Japán kutatások kimutatták, hogy iskoláskorú asztmás gyerekek rohamait jelentős mértékben csökkentette a napi 1200 NE D-vitamin szedése.
- Hiánya:**
- ❖ szerepet játszik többféle betegség kialakulásában:
 - cukorbetegség, magas vérnyomás, szívbetegségek, szívelégtelenség, stroke;
 - autoimmun betegségek;
 - sclerosis multiplex, Parkinson-kór, depresszió;
 - több rákos megbetegedés (pl. emlő, a vastagbél, prosztata stb.), illetve vastagbél-polipok;

- különböző bőrbetegségek, mint a pikkelysömör (psoriasis), acne rosacea, atopiás bőrgyulladások;
- macula lutea (sárgafolt) degeneráció;
- polycystás petefészek szindróma kialakulásában.
- ❖ gyerekeknél angolkórt (*rachitis*) okozhat, felnőtteknél pedig csontlágulást (*osteomalacia*) és csonttritkulást (*osteoporosis*), valamint súlyos fogromlást;
- ❖ hajlamosítja a gyermekeket a légzőszervi megbetegedésekre;
- ❖ reumás ízületi gyulladásra, ízületi merevségre való hajlamot és görccskészséget eredményezhet.

Jellemző tünete lehet még a hátfájás, fáradtságérzet, izomsorvadás, izom- és csontfájdalom, általános gyengeség és a haj fokozott hullása. Idős személyeknél könnyen előfordul a D-vitamin hiány, mivel a táplálékuk lehet D-vitaminban hiányos, s a napfényen is kevesebbet tartózkodnak. Gyakran előfordulnak patológiás csonttörések, megváltozhat az ízérzés, zsibbadnak a láb vagy a kéz ujjai.

Köztudott, hogy 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 csecsemőknek és kisgyermekeknek kötelezően D-vitamint adnak, különböző formában.

A D-vitamin hiányállapotának három stádiuma van, amint azt a mellékelt táblázatban láthatjuk:

D-vitamin ellátottsági jellemzők (státusz)	25-OH-D-vitamin szint a vérben	Biokémiai változások/tünetek
Hiány (Deficit)	0-25 nmol/L* vagy 0-10 ng/ml	Súlyos mellékpajzsmirigy túlműködés, Rossz kalciumfelszívódás, angolkór, Csontlágylás, izomgyengeség
Elégtelenség	25–50 nmol/L vagy 10–20 ng/ml	Emelkedett parathormon-szint, Elégtelen kalcium-felszívódás, Szubklinikai izombetegség
Enyhe hiány Hypovitaminosis	50–75 nmol/L 20–30 ng/ml	Kevés elraktározott D-vitamin, Enyhén emelkedett parathormon-szint
Megfelelő Optimális	75–250 nmol/L 30–100 ng/ml	Nincsenek elváltozások
Toxicitás Túladagolás	250 nmol/L feletti 100 ng/ml feletti	Hypercalcaemia (magas kalciumszint a vérben)

*A D-vitaminszint átalakítása nmol/l-ből ng/ml-re a következő: nmol/l : 2,5 = ng/ml, például: 25 nmol/l D-vitamin : 2,5 = 10 ng/ml D-vitamin).



Rahitizmus jeleit mutató férfi testalkata

Egyes szakértők szerint **az optimális szint: 40–70 ng/ml** (100–175 nmol/L), míg a 30–40 ng/ml (75–100 nmol/L) szint alacsony (1 ng = 10⁻⁹ g). Rák- és szívbetegek-nél ajánlatos, hogy a vér D-vitamin szintje 70–100 ng/ml legyen, a 2007-ben kiadott nemzetközi ajánlás szerint.

Egy egészséges, 60–80 kg-os felnőtt az év minden napján nyugodtan szedhet napi 5000 NE D₃-vitamint **novembertől májusig**. Általános és jó ajánlás felnőtteknél: napi 150 NE/kg a fent megnevezett hónapokban. Gyerekeknél 77 NE/kg óvatosan.

Amennyiben D-vitamin deficit van, ezeket az adagokat is túl lehet lépni, azonban orvosi ellenőrzés alatt. A D-vitaminhiány világjárvány, legalább 1 milliárd embernek alacsonyabb a D-vitamin szintje 35 ng/ml-nél. A kutatások szerint minden 100 nemzetközi egységnyi bevitt D-vitamin hatására egy felnőttél a vérben 1 ng/ml-rel nő a D-vitamin szint. A szakemberek azt ajánlják, hogy a fent említett előnyök megtapasztalásához a vérben a D-vitamin szintje legyen 30 ng/ml fölötti értéken. A jelenlegi álláspont szerint:

„Meg kell tennünk mindent, hogy az optimális D-vitamin szintet mindenki elérje”.

A D-vitamin szint alacsony lehet a következő esetekben:

- Ha valaki túl kevés napfényben részesül
- Egyoldalú, D-vitaminban szegény étkezés során
- Ha fokozott az anyagcsere (amikor a szervezet D-vitamin igénye megnő): serdülőkorban, várandósság és szoptatás idején
- Elhízásban
- Malabsorpció (rossz felszívódás) esetén
- Bizonyos gyógyszerek (antiepileptikumok) szedése során
- Krónikus veseelégtelenségben
- Ha a vese túl sok D-vitamint választ ki
- Mellékpajzsmirigy-alulműködésben (hypercalcaemia)
- Pajzsmirigy-túlműködésben
- Angolkórban, csontitkulásban, csontlágylásban
- Kadmium mérgezés esetén

Létezik D-vitamin túladagolás is (amikor a vér D-vitamin szintje 100 ng/ml fölötti), ilyenkor magas a vér és a vize-

**let kalciumszintje.**

A napi 4000–5000 NE D-vitamin adagolása nem okoz mérgezési tüneteket, még a napi 10.000 NE adagolása sem. Azonban 2-3 hónapi pótlás után szükséges meghatározni a vér 25-hidroxi-D-vitamin szintjét.

A napi szükséglet négyeszeresét meghaladó mennyiség mérgezést okozhat.

A mérgezés tünetei: étvágytalanság, poliuria, polidipszia, fogyás, általános gyengeség, idegesség. A túladagolás következményei veszélyesebbek akkor, ha ugyanakkor nagy mennyiségű kalciumot is viszünk be a szervezetbe. Amennyiben a vér kalcium szintje nagyobb 11–16 mg/dl-nél, ugyanakkor a vér D-vitamin szintje nagyobb 100 ng/

**Minden évszakban ki kell használnunk a napfény jótékony hatását**

ml-nél, a vesében elmeszesedés lehetséges, mely rákos áttétet is okozhat. **Túl magas D-vitamin-szint előfordulhat** heparin kezelés miatti vérvesztés esetén, erős

UV-sugárzás hatására, D-vitamin túladagolás következtében. **Túl magas D-vitamin szintet okozhatnak bizonyos betegségek:** Tuberkulózis, Sarcoidosis (Boeck-betegség), Lymphoma, mellékpajzsmirigy túlműködése, pajzsmirigy alulműködése, angolkór 2-es típusa, vesetranszplantáció utáni állapot.

Összegzésként, határozottan mondhatjuk, hogy a megfelelő D-vitaminszint többszörösen jó hatással van szervezetünkre számos betegség megelőzése és kezelése tekintetében. Ezért tanácsos többet tartózkodni a napon, lehetőleg 10–16 óra között. Kerüljük azonban a leégést. Vannak D-vitaminban gazdag élelmiszerek, valamint D-vitaminnal dű-

**Az elhízottság ugyancsak károsan hat a D-vitamin szintjére.**

E probléma legjobb ellenszere a szabad levegőn végzett rendszeres testmozgás

sított élelmiszerek, de ezek nem fedezik a napi D-vitaminszükségletet. Amennyiben nincs meg a napozás lehetősége, szükség lehet D-vitamin-készítmények adagolására. Ezeknek bő sora áll rendelkezésünkre, hozzáférhetőek és elég olcsók, azonban adagolása

mindenképpen orvosi irányítás alatt legyen.

Szótár:

NE – nemzetközi egység
 ng – nanogramm (1 ng = 10⁻⁹ g)
 Poliuria – nagymennyiségű vizeletürítés

Polidipszia – nagymennyiségű víz fogyasztása

Dr. Ósz Tibor, orvos,
 mikrobiológus, *Mezőfele*
 (Maros megye)

Teremtés vagy evolúció?

Az evolúció a termodinamika és az informatika¹ fényében

Mi az evolúció?¹

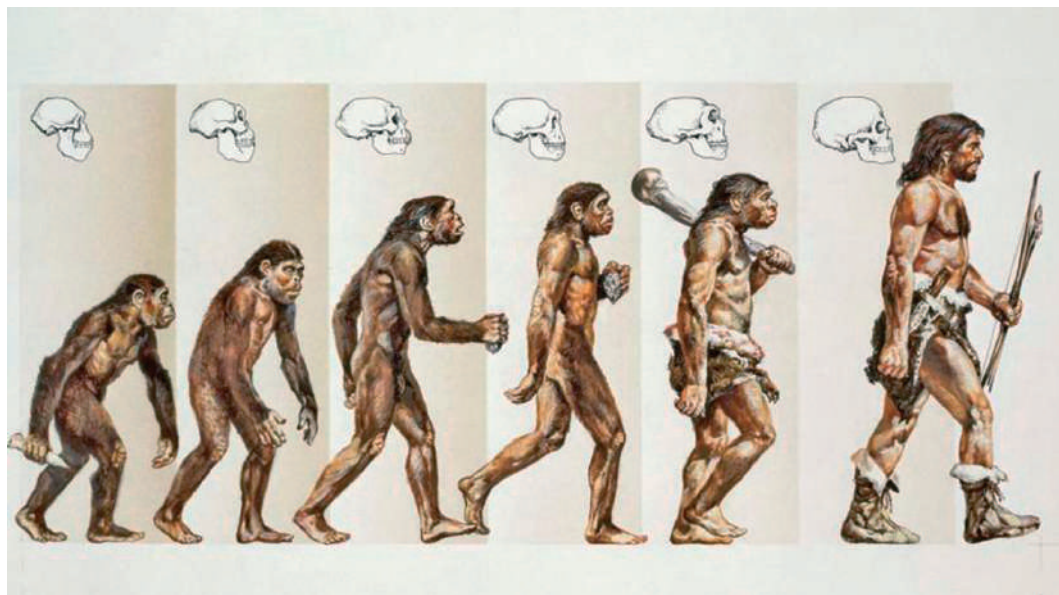
Evolúción eredetileg azt értették, hogy az élőlények egyes fajai átalakulás (transzformáció) révén más fajokká válnak, mégpedig a ma is érvényes természeti törvények hatására. Később a szó általánosabb jelentést vett fel, mert azt is az evolúcióhoz tartozónak tekintették, hogy az élő anyag

az élettelen anyagból jött létre, ugyancsak a ma is érvényes természeti törvények hatására. Mára a szó teljesen általános, a világfolyamat egészére vonatkoztatott jelentést vett fel, ezért beszélnek kémiai evolúcióról (a magasabb rendszámú elemeknek az alacsonyabb rendszámúakból való létrejöttéről), pszichikai, társadalmi

a magasabb rendű fajok az alacsonyabb rendűekből, tehát a többsejtűek az egysejtűekből, a gerincesek a gerinctelenekből, a kétéltűek a halakból, a hüllők a kétéltűekből, a madarak és az emlősök a hüllőkből „fejlődtek ki”. Ha ezt szemléletesen magunk elé képzeljük, azt kell feltételeznünk, hogy az embernek emlősállat ősei, az emlősöknek hüllő ősei voltak, és így tovább.

Ez az elképzelés a köznapi gondolkodás számára képtelennek tűnik, és semmiféle tudományos bizonyíték nem támasztja alá. Valamennyi ma élő faj zárt egység, amelynek „továbbfejlődése” elképzelhetetlen. Ezért az evolúció eredeti elképzeléseit gyakran „finomítani” szokták. Azt mondják, hogy – a közkeletű elképzeléssel szemben – az ember őse nem majom volt, hanem a majom és az ember közös őstől származik.

Azonban e közös ős után hiába érdeklődünk. Nemhogy az őslénytan nem ismeri, de még hipotetikus formájában



Az evolúció elmélete szerint az ember ekként fejlődött ki állati őseiből

¹ A jelenlegi cikkben minden esetben az *informatika* kifejezés alatt a bioinformatikát kell érteni. Bioinformatika: az a tudományág, amely informatikai eszközöket és módszereket alkalmaz a biológiai folyamatok megismerésére, modellezésére és befolyásolására. Forrás: Wikipedia

evolúcióról stb. A következőkben az első két értelemben vett evolúcióval foglalkozunk.

Ami az egyik fajnak a másiktól való kialakulását illeti, általában azt szokták mondani, hogy

sem sikerült soha senkinek felválnia.

Hangsúlyoznunk kell fenti meghatározásunknak azt a félmondatát, hogy „a ma is érvényes természeti törvények hatására”. Az evolúcióelmélet alapfeltevé-



se, hogy a természeti törvények az időben nem változnak, és nem engedi meg, hogy a fejlődés folyamatában nem természeti hatások érvényesüljenek. Ezért nem nevezhető evolúciónak például az az elképzelés, hogy az élettelel anyagból az élet, az élőlények egyes fajaiból más fajok, az állatvilágból az ember többszörös isteni beavatkozás hatására jött létre. Ez **fokozatos teremtés** volna, de nem evolúció.

Éppen ezért nem fogadható el az az egyes keresztyén szerzők által hangoztatott vélemény sem, miszerint „az evolúció Isten teremtő módszere”. Ez más szavakkal azt a képtelenséget jelentené, hogy „az evolúció Istennek az a teremtő módszere, amely a világban nem hagy helyet Istennek”. **Az evolúcióelmélet a világot Isten nélkül akarja megmagyarázni**, ezért Isten fogalmának bármiféle „becsmpészése” számára elfogadhatatlan. Az evolúció és a materializmus elválaszthatatlanok egymástól.

Lehetséges-e egyáltalán az evolúció?

Még egyszer felteszem a kérdést: lehetséges-e egyáltalán az evolúció? Vajon az egész elképzelés összeegyeztethető-e a jelenleg érvényes természeti törvényekkel?

Eltekintve a biokémián és a biológián belüli nehézségektől, két olyan tudományterületre kell felhívunk a figyelmet, amely eleve kizárja az evolúció lehetőségét.

Az egyik a **termodinamika**,² pontosabban a termodinamika második főtétele.

A termodinamika első főtétele (az energiamegmaradás

² Termodinamika: magyar nevén hőtán, a fizika energiaátalakulásokkal foglalkozó tudományterülete.

Forrás: Wikipedia

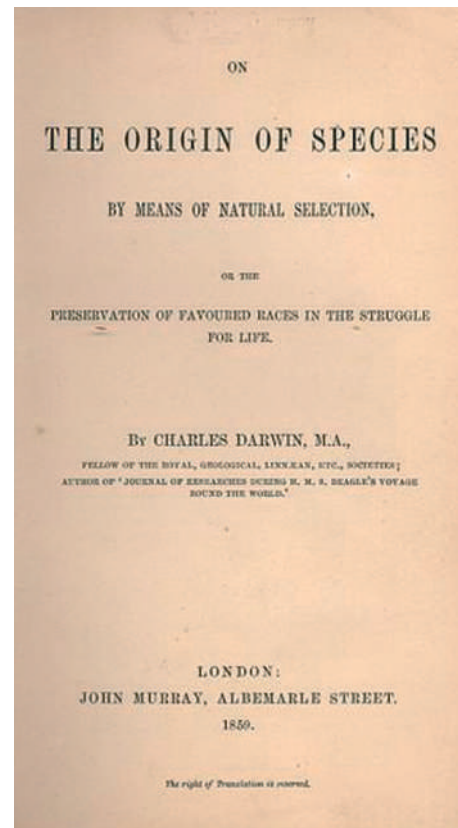
elve) azt mondja ki, hogy a jelenleg ható természettörvények érvényessége mellett energia nem teremthető és nem semmisíthető meg.

A második főtétel (az energia lefokozódásának elve) viszont azt mondja ki, hogy minden magára hagyott rendszer energiája arra törekszik, hogy a munkavégzésre egyre kevésbé legyen felhasználható, végül pedig eljusson a munkavégzésre való felhasználhatatlansághoz. Más szavakkal úgy is megfogalmazhatjuk, hogy minden magára hagyott rendszer a termodinamikailag valószínűtlenebb — vagyis rendezettebb — állapotból a termodinamikailag valószínűbb — vagyis rendezetlenebb állapotba megy át.

Tehát, a termodinamika második főtétele szerint: A magukra hagyott fizikai rendszerek **entrópiája** (vagyis *lefokozódott, munkavégzésre fel nem használható energiája*) növekszik. Más szavakkal ez azt jelenti, hogy:

1. működő rendszerekben a rendetlenség foka növekszik, és:
2. programozott rendszerekben az információ fokozatosan elvész.

Mit jelent hát az *entrópia*? Az entrópia fogalmát egyszerű példák segítségével szemléltethetjük. A legegyszerűbb példa az, hogy van két egymásba nyíló szobánk, amelyek hőmérséklete különböző: egyik melegebb, másik hidegebb. Ha kinyitjuk a közöttük lévő ajtót, a két szoba hőmérséklete egy idő múlva kiegyenlítődik. És – ami a lényeg – a két szoba között hőmérsékletkülönbséget csak újabb energia felhasználásával hozhatunk újra létre.



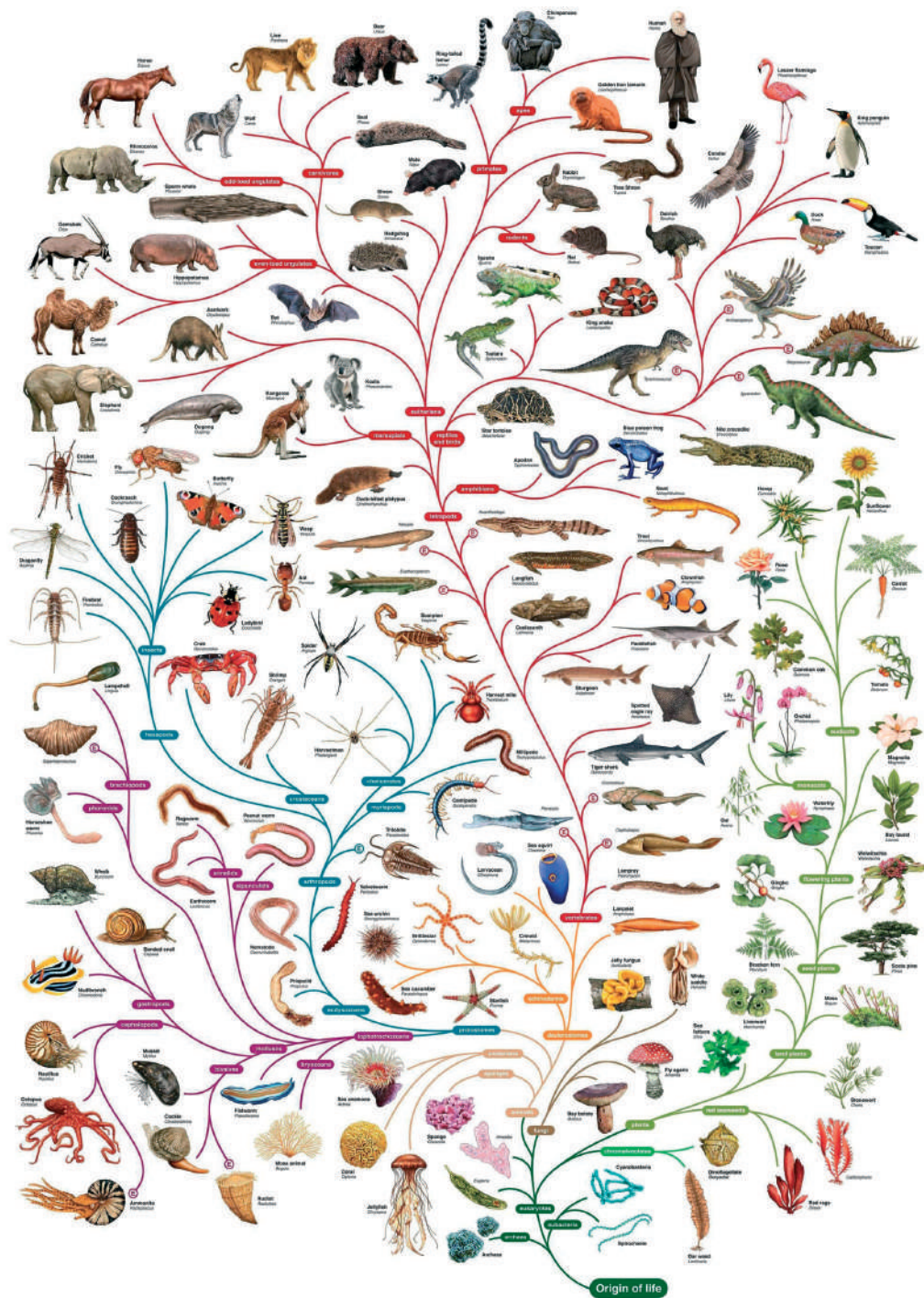
Charles Darwin A fajok eredete című könyvének első, 1859-es kiadása

Másik ilyen példa: Soha senki nem tapasztalta azt, hogy egy szobahőmérsékletű vödör víz megfagyott, és az így felszabaduló energia megforgatta volna a vödröt.

Természetesen ismerünk olyan folyamatokat, amikor egy rendszer entrópiája csökken. Ennek azonban jól meghatározott feltételei vannak. Négy ilyen feltételt ismerünk.

1. A rendszernek nyílnak kell lennie.
2. A rendszerbe kívülről energiát kell bevinni.

Ezek az entrópia csökkenésének szükséges, de nem elégséges feltételei. Ezt könnyen beláthatjuk, ha egy telken felhalmozott nagy mennyiségű téglára gondolunk. Ez a rendszer nyílt; és ha a Nap süti, kívülről energiát kap. Ennek ellenére a téglák nem



Evucionista életfa. Így képzelik el a fejlődélmélet hívei az élet bonyolultabb formáinak a kialakulást az alacsonyabbakból

állnak össze házzá. Ehhez teljesülniük kell a további két feltételnek is.

3. Léteznie kell egy programnak. (Ilyen például a ház építési terve.)

4. Meg kell lennie annak a mechanizmusnak, amely tárolja és átalakítja a bejövő energiát. Például a hőenergiát mechanikai

energiává: a mesterséges konstrukciókban ez a gépezet.³ Ilyen a növényekben a fotoszintézis, az állatokban pedig a metabolizmus.

³ Pl. a gépkocsi esetében: az elégetett üzemanyag felszabaduló energiája mozgásba hozza a gépkocsi motorját. (Figyelem! Az 1–3 lábjegyzetek a szerkesztők – az olvasó- és a főszerkesztő – megjegyzései)

Nos, mivel az élő anyagnak az élettelenből való létrejövele entrópiacsökkenést jelent, az élettelen természetben pedig az élő szervezetnek sem programja, sem létrehozó mechanizmusa nem létezik, **az evolúció első lépésének megtörténte** nem hogy nem bizonyított, hanem az egyik legalapvetőbb fizikai törvény értelmében **lehetetlen**.

A másik terület az **informatikáé**. Az élő szervezetek legfontosabb vonása az önreprodukció, vagyis az, hogy az élő szervezetek önmagukhoz hasonló utódokat hoznak létre. Az utódok létrehozását az öröklődési anyag, pontosabban az abba beépített genetikai kód szabályozza. A genetikai kód lényege az információ, amelyet a fizikai anyag csak hordoz. A genetikai kódot hordozó anyagnak annyi köze van a kódhoz, mint egy üzenetnek a papírhoz és a tintához, amelyre és amellyel írták. Nyilvánvaló, hogy a papír és a tinta sohasem hozta volna létre az üzenetet.

Ugyanígy az átörökítő anyag önmagában nem hozhatta létre a genetikai kódot. Az információ nem anyag. Magában a természetben nincs információ. **Információ csak intelligens lénytől eredhet.** Ezért az evolúciónak az az alapfeltevése, hogy a genetikai kód az anyag terméke, tarthatatlan. Az informatika tudománya arra készíti a kérdéssel elmélyülten foglalkozó kutatókat, hogy kimondják: a genetikai

kódot csak egy „intelligens tervező” hozhatta létre.

Összefoglalva:

A termodinamika és az informatika kizárja bármiféle evolúció lehetőségét.

Kezdetben: tökéletesen rendezett világ

A termodinamika és az informatika tanulmányozása során nyert ismereteink további következményekkel járnak.

A termodinamika második főtétele szerint a felhasználható energia minősége folyamatosan lefokozódik; következésképpen idővel a világegyetemben található energiakülönbségek kiegyenlítődnek. Ezt az állapotot nevezik a világegyetem hőhalálának. Ezzel szemben a világfolyamat kezdetkor az entrópiának minimálisnak kellett lennie. Ez kizárja egy olyan világfolyamat lehetőségét, amelyben kezdetben csak élettelen részecskék lettek volna, és ezek a részecskék „fejlődve” létre-

hozták volna a világban található bonyolultabb képződményeket. Ez ugyanis óhatatlanul entrópia-csökkenést jelentett volna. Kezdetben az entrópiának minimálisnak, tehát a világnak a lehető legrendezettebbnek kellett lennie.

De a termodinamika első főtétele azt is kizárja, hogy a világban levő felhasználható energia önmagától keletkezett volna. A második főtétel megköveteli, hogy a világegyetemnek kellett legyen kezdete; az első főtétel pedig kizárja, hogy kezdete önmagában lett volna. Az ellentmondás egyedül lehetséges feloldása az, hogy a világegyetemet rajta kívül eső ok hozta létre.

Következésképpen azt kell mondanunk, hogy az a világ, amelyben jelenleg élünk, és amelyben a jelenlegi természet-törvények érvényesek, valamikor hirtelen, világon vagy természet-kívüli ok hatására keletkezett, mégpedig a jelenleginél nagyobb

bonyolultságban és gazdagságban.

Azt is látnunk kell, hogy az élőlények egyes fajainak genetikai kódjai nem jöhettek létre evolúció révén. Ha pedig nem jöhettek létre evolúció révén, akkor tekintettel rendkívüli bonyolultságukra, azt kell feltételeznünk, hogy egy rendkívüli intelligenciának kellett megterveznie és megteremtenie őket. A legegyszerűbb élőlény genetikai kódja is könyvtárnyi információt tartalmaz. Azt feltételezni, hogy ez véletlenül jött létre, annyira megalapozott, mintha azt feltételeznénk, hogy a British Museum könyvtárában található valamennyi könyvet nem intelligens szerzők alkották volna meg, hanem a véletlen szülőttei lennének.

Azt, hogy a világ kezdetben gazdagabb volt, az a közismert tény is alátámasztja, hogy új biológiai fajok nem keletkeznek, a meglévők viszont tömegesen halnak ki. A természetvédelem megjelenése is az evolúcióelmélet ellen szól. Egyesek felismerték



Az afrikai szavanna nagyjainak ötöse. Még az egy területen élő állatoknál is azonnal meglátszik az egyedre szabott tervezettség

PERIODIC TABLE OF THE ELEMENTS

A ma ismert 118 kémiai elem periódusos táblázata

az emberiségnek azt a kötelességét, hogy a meglévő fajokat védje. Azonban ennek semmi jelentősége sem volna, ha a kipusztuló fajok helyébe folyamatosan új fajok jelennének meg. Ennek azonban semmi jele sincs.

A természettudomány határa

Ezekkel a megfontolásokkal eljutottunk egy határhoz: ahhoz a határhoz, amelyhez a természettudomány eljuthat. A világot egy intelligens és hatalmas tervező-

nek kellett létrehoznia. Ennyi az, amennyit a természettudomány kimondhat. A tervezőre vonatkozó egyéb kijelentések már meghaladják kompetenciáját.

Jeszenszky Ferenc

Dr. Jeszenszky Ferenc, fizikus (1932–2011)

Budapesten született. Egyetemi tanulmányait 1955-ben fejezte be az Eötvös Lóránd Tudományegyetem Természettudományi Karának fizikus szakán. Doktori címet 1961-ben szerzett a kvantummechanika axiomatikus felépítése tárgyából.

Különböző ipari kutatóhelyeken dolgozott (Távközlési Kutatóintézet, Telefongyár, Optikai Kutatólaboratórium, Elektronikai és

Videoton Fejlesztési Intézet). Közben öt éven át az MTA (Magyar Tudományos Akadémia) Elméleti Fizikai Tanszékének Kutatócsoport tagja volt. 1971-ben meghívták az MTA központi hivatalába fizikus szakreferensnek. 1996-ban az MTA Kutatásszervezési Intézetéből ment nyugdíjba, főosztályvezetői beosztásból. Itt kutatásszervezési



feladatokkal foglalkozott.

Az evolúció kérdése már középiskolás kora óta érdekelte, és rádöbbsent arra, hogy az evolúciós mechanizmusnak nincs a tudományos metodikát kielégítő magyarázata. Az evolúció vagy teremtés problematikáját 1989 után kezdte el behatóan kutatni, amikor módja nyílt arra, hogy



hozzájusson a kérdéssel foglalkozó külföldi irodalomhoz. Főként a termodinamika második főtételének és az evolúcióelméletnek az összeférhetetlenségével, valamint az evolúciós mechanizmus hiányával, illetve egy ilyen mechanizmus lehetséges voltának kérdésével foglalkozott.

Nyugdíjazását követően az evolúció és teremtés témaköréből Magyarországon, Lengyelországban és az Egyesült Államokban számos előadást tartott.

Az Értelmes Tervezettség Mozgalom Egyesület (ÉRTEM) alapító tagja és tiszteletbeli elnöke, és az *Union Mundial pro Interlingua* Általános Tanácsának tagja volt.

Írásaiból megemlítjük:

- *Tudományos elmélet-e az evolúció?*, Magyar Tudomány, 1998, 9. szám
- *Az evolúció a termodinamika és az informatika fényében*, Sola Scriptura, 2002/2.
- *A kereszténység és a tized*, Levélmisziós füzetek 21.
- *Kereszténység vagy evolúció?*, Levélmisziós füzetek 91.

Függelék

Az *entrópia* szót *Rudolf Clausius* (1822–1888) német fizikus és matematikus alkotta meg 1865-ben. Két alkotórészből tevődik össze: *en*: -ba, -be, és a *tropé*: megfordulás görög szavakból.

Az *entrópia* egy fizikai fogalom, mely egy illető rendszer rendezetlenségi fokát jellemzi.

Az általános rendezetlenség tana szerint a magára hagyott rendszer az idő múlásával nem-hogy egyre rendezettebbé válna, hanem az egyre nagyobb rendezetlenség fele tart. Eltűnnek ekként a kezdeti hőmérsékleti, nyomás, koncentráció és sűrűségkülönbségek.

Például: egy csésze forró teába két-három kiskanál cukrot szórunk. Az elején a cukor az alján helyezkedik el, de egy idő után feloldódik, és szétoszlik a folyadékban. Tehát nem marad meg az alatta-felette rend. Ugyanez történik ha só kerül a vízbe: a tenger vize is egyenletesen sós. Másik: ha ki akarunk hűteni egy fazék forró levest, akkor egy nagyobb teknő hideg vízbe helyezzük. A leves hője fokozatosan átmegy a hideg vízbe (hőt ad le a víznek), s egy idő múltán a két folyadék hőmérséklete kiegyenlítődik. Másrészt, ha egy fazékba hideg vizet, majd meleget töltünk, összevegyül és kiegyenlítődik hőmérsékletük.

Ugyanez történik a különböző gázokkal is: ha egy tartályba mindenféle gáz áramlik, ezek össze fognak vegyülni. Ezért van az, hogy a belélegzett levegőben a nitrogén és az oxigén nem különálló, hanem vegyülve van (nitrogén: 78 %, oxigén: 21 %). Ez igaz ugyanazon gáz különböző hőmérsékletű tömegeire: ha pl. télen szellőztetni akarunk, kinyitjuk az ablakot. A kinti hideg levegő beáramlik, és összevegyül a benti, melegebb levegővel.

Mit jelent mindez?

Az evolúcióelmélet hívei szerint a rendetlenség fokának növekedése csak az élettelen rendszerekre igaz, míg az élő szervezetekre nem. Ezek szerint a magára hagyott élő rendszer – féreg, hal, hüllő, stb. – az idő telével egyre komplikáltabbá válik. Ekként lehetett az, hogy a kezdeti egysejtűekből (melyek réges-régen a Földet borító feltételezett „őslevesben” valahogy – szerintük pl. villámlások, kozmikus sugárzás és a napfény hatására – keletkeztek), mindenféle intelligens külső beavatkozás nélkül, évek

százmilliói alatt létrejöttek a mai komplikált életformák: az állatok meg az ember.

De figyeljünk csak meg valamit: kedvenc, étellel teli kutyánk egy nap önfeledten ugrál, és kiszalad az utcára. Elüti egy arra haladó autót. Meghal, megsiratjuk és eltemetjük a kert végében. A kutya szervezete rendkívül komplikált és rendezett rendszer. Az ütés sokkja megölte, de a szervei, a sok milliárd sejt ott voltak a karunkban. Mi lesz hát mindezekkel? Amit jól tudunk. Ha egy jó idő múlva kimegyünk arra a helyre, és leásunk, a test eltűnt, azaz földdé vált. A számos sejtből álló test, az élet árama nélkül nemhogy komplikáltabbá vált volna, hanem alkotóelemeire bomlott: szénre, hidrogénre, vízre, kalciumra, stb. melyek feldolgozódtak, összevegyültek a földdel.

Miért? Mert az, aki életet adott, és életben tartotta volt azelőtt felelős a kutya működéséért, létezéséért, bonyolult voltaért. Ez pedig a Teremtő. Visszavonta tőle az élet lehetőségét, s újra elemeire bomlott, porrá vált.

A keresztény világ nemsokára halottairól emlékezik meg. Menynyi fájdalom, lelkiismeretfurdalás szaggatja ilyenkor a szíveket! Milyen jó lenne, ha még élnének elhunyt szereteteink! De a földben levő elemek miként tudnának ismét összeállni élő szervezetté? Csupán egy módon. A feltámadás Isten által végzett csodájára lesz majd szükség, hogy a megsemmisült testek Jézus visszatértekor újra létrejöjjenek.

„Ne csodálkozzatok ezen: mert eljő az óra, amelyben mindazok, akik a koporsókban vannak, meghallják az ő szavát, és kijönnek; akik a jót cselekedték, az élet feltámadására; akik pedig a gonoszt mű-

velték, a kárhozát feltámadására.”
(János 5:28–29)

Gondolkodjunk!

Az evolucionisták tehát elismerik, hogy az élettelen anyag önmagától nem rendeződik bonyolultabb rendszerbe. Ám ha az ősrészes élettelen volt, akkor a termodinamika második főtételét figyelembe véve hogyan is keletkezhetett volna a benne levő kémiai elemekből, csak úgy magától az első élő sejt? Hiszen az egyszerű kémiai elemeket – szénnel, nitrogénnel, hidrogénnel, oxigénnel, vassal, stb. – tartalmazó élettelen folyadék az entrópia törvénye szerint, külső beavatko-

zás nélkül nem válhatott semmi-
képpen rendezettebbé!

Ezenkívül pedig: miként szület-
hetett meg a kezdeti légüres tér-
ből, a semmiből csak úgy magától
a ma ismert száz és valamennyi
elem, méghozzá olyan tömegben
hogy nemcsak a Földünk, hanem a
sokmilliárd galaxis felépülhessen?

Tehát, az intelligens tervezés
és a Teremtő tagadásának, meg
az evolúció elméletének két alap-
vető, áthidalhatatlan problémáját
pillantjuk itt meg:

- Hogyan jött létre a semmi-
ből az anyag?
- Ha pedig már valahogy lét-
rejött, mégis hogyan lett be-
lőle élő anyag?

Ma számtalan tudós próbálko-
zik azzal, hogy valamiképpen egy
élő sejtet hozzanak létre az élettelen
kémiai elemekből, de per-
sze semmi sikerrel. De tegyük fel,
hogy a legjobb tudósok évtizede-
ken át tartó és dollármilliárdokat
felemésztő munkáját végül siker
koronázná, és a laboratóriumban
előállna az első mesterséges sejt:
ez is csak azt bizonyítaná, hogy
mennyi intelligens tervezés, mun-
ka, tudomány és erőfeszítés szük-
séges az élet e kicsi alkotóelemé-
nek megszületéséhez. Ezek pedig
nem sajátjai sem a kozmosz ha-
talmatlan légüres terének, sem a vak
véletlennek.

Jancsó Erik

Gondolat

Váratlan simogatás

Akik ismernek, tudják, hogy
nem vagyok az a „temetőbe járó”
ember. Nem, nincs bajom
a hellyel, sőt bírom a békét,
a nyugalmat, a csendet, az
árnyékot adó hatalmas fá-
kat... egyenesen szépnek
találom. Sosem fog el rossz
ézés, mikor a temetőben
járok (kivételesen a temetés
alkalmi, mert azok meg-
érintenek...) Na de ezeket
leszámítva nem sokszor
járok temetőbe. Valahogy
nem lett része az életünk-
nek. Gondolom ebben
szerepe van a távolságnak
is, meg az időnk beosztá-
sának is... mikor hazaláto-
gatunk szülővárosomba,
ahol szeretteim pihennek,
úgy vagyok velem, örülök,
ha az élőköt sikerül meg-

látogatnunk s azt a pár órát velük
töltenünk.



A kézdivásárhelyi temető

Tán azért nem köt a temető-
höz különösebben semmi ézés,
mert tudom, ők, akiket oda vit-
tünk, alszanak, békésen pihennek
mit sem tudva arról, ami ezen a
világon történik. Az Ige erről azt
mondja:



„Mert az élők tudják, hogy meghalnak; de a halottak semmit nem tudnak (...) mert semmi cselekedet, okoskodás, tudomány és bölcsesség nincs a Seolban, a hová menendő vagy.” (Prédikátor 9:5,12)

Nem olyan állapot ez, mint egy kómás betegé, aki esetleg hallja a szavainkat, ha meglátogatjuk és beszélünk hozzá. Ők már békés öntudatlanságban várják a mennyei trombiták zengését, amelyek Jézus visszajövetelét jelzik majd s amelynek hangjára, akik Benne bízva aludtak el, felébrednek egy új életre, megdicsőült, tökéletes, új testben, olyan testben, amilyenben az Úr Jézus is feltámadt.

„Mindnyájan ugyan nem aluszunk el, de mindnyájan elváltozunk. Nagy hirtelen, egy szempillantásban, az utolsó trombitaszóra; mert trombita fog szólani, és a halottak feltámadnak romolhatatlanságban, és mi elváltozunk. Mert szükség, hogy ez a romlandó test romolhatatlanságot öltson magára, és e halandó test halhatatlanságot öltson magára.” (1 Korintus 15:51–53)

„Mert a mi országunk megnyekben van, honnét a megtartó Úr Jézus Krisztust is várjuk; ki elváltoztatja a mi nyomorúságos testünket, hogy hasonló legyen az Ő dicsőséges testéhez, amaz Ő hatalmas munkája szerint, mely által maga alá is vethet mindeneket.” (Filippi 3:20–21)

Akkor majd nem lesz betegség, fájdalom, sem gyász, sem jajkiáltás. Várom azt a napot!

Volt, hogy elgondolkoztam rajta: vajon háládatlan vagyok? Mások nem így szokták... vajon gond van velem? Vajon nem szeret(t)em eléggé őket? Arra jutottam,



sokszor szerethettem volna jobban, kimutathattam volna szeretetem számukra érthetőbben... de akkor még csak annyit értettem meg, annyit tudtam adni.

Mire oda értem, hogy értékelni tudtam volna igazán édesanyám, már nem volt köztünk. Mostani fejemmel máshogy csináltam volna sok mindent. Pl. többször öleltem és pusztaltam volna meg, ültem volna csak úgy csendben mellette, több régi emlékről, családtörténetről faggattam volna, még többször szedtem volna virágot neki... és azt a nagy csokor fehér rózsát, amit temetésekor a koszorú formában vittem sírjára, még életben odaadtam volna. Mennyire örült volna neki... de amíg élt, soha nem vettem neki egyszerre három szál rózsánál többet. Valahogy az volt az érzésem, a nagy csokor rózsza a sok pénzzel rendelkezők kiváltsága... és lám, az élet vagy inkább a halál megmutatta, hogy nem így van. Temetésére készülve: fel sem merült az ár, nem volt kérdés, mindhárman

egy-egy nagy csokor fehér rózsát vettünk. Milyen visszás is ez az egész. Mennyire örült volna, ha még életben ajándékozzuk meg velük s azt mondjuk:

– Köszönjük, hogy édesanyánk vagy nekünk! Szeretünk!

Igaz a mondás: az ember akkor értékeli milyen kincset kapott, amikor már elveszítette.

Azt hiszem, ekkor már valahol magunkért vittük a virágot... hogy általa még egyszer elmondhassuk s helyettünk a virágok

kiáltsák bele az enyészetbe is üzenetünket:

– Szeretünk!

Persze tudom, hogy mindenki máshogy éli meg a gyászt, aztán másképp emlékezik meg.

Néhány nappal ezelőtt Kristófom a füzetével a kezében kijött a konyhaasztalhoz.

– Édesanya, segíts!

– Mit segítsék? Olvasd fel, mi a feladat.

Emlékfoltozó manókról szolt a történet s az volt a kérdés, neked van-e olyan emléked, amely kilyukadt, amire nem emlékszel és szeretnéd, ha a foltozó manók megfoltoznák azt, hogy újra emlékezhess rá?

Nagyon érdekes kérdésnek találtam s kíváncsi voltam, hogy mire szeretne Kristóf jobban emlékezni.

– Ez vagány feladat! Gondolkozz egy kicsit... mi az, amire ... – s be sem fejezhettem, mert már is mondta:

– Tudom, édesanya! Csak azt akartam, hogy hallgasd meg, ezt írhatom-e ide?



– Mondjad, hallgatlak.
– Tudod, én azt szeretném, ha jobban emlékeznék Ági mamára... mert nem nagyon emlékszem... tényleg szeretném, ha ezt foltoznák meg a foltmanók. Ezt írhatom?

És a szívem elszorult. Igazából csak azok alapján ismeri ő édesanyámat, azaz Ági mamát, amiket meséltem róla, hisz halála után

egy évvel született. Aztán mint mikor valaki, akit szeretsz, a váladra teszi a kezét: jóleső melegség járt át s örömkönnny szökött a szemembe: Rendjén van ez így. Mégis igaz: nem csak a temetőbe járással lehet megemlékezni valakiről. Beszélni róla szeretettel, sírva- nevetve, olykor mérges tehetlenségünkben is emlegetve (ha én csináltam volna ezt gyerekkoromban, édesanyám...), hitelesen, étellel teli... életre hívva s megelevenítve történeteket, melyek által megismerik s már-már szinte emlékké válnak a figyelmesen hallgató következő generáció lelkében.

Müller Csilla

háromgyermekes édesanya
kézdivásárhelyi származású.
Jelenleg Baróton él.

GYERMEKOLDAL

Az Úr kiválasztja Dávidot (1 Sámuel 16. fejezet)

„Az Úr nem azt nézi, amit az ember, mert az Úr azt nézi, ami a szívben van.” (1 Sámuel 16:7)

Az Úr szólt Sámuel profétához, hogy menjen Betlehembe, s ott talál majd egy Isai nevű embert. „Isai fiai közül választottam királyt nektek” – mondta Isten. Betlehemben csodálkoztak és féltek az emberek Sámuel érkezésének hírére. Ebben az időben ő volt a legnagyobb próféta Izraelben. Sámuel megnyugtatta őket: „Békével jöttem, hogy megáldjalak benneteket és imádkozzam veletek.”

Isai fiai egyenként elébe járultak az áldásért, de a legkisebb nem volt közöttük. Ahogy Sámuel végignézett a szép szál ifjakon, azt gon-

dolta: valóban ezek között van, akit az Úr kiválasztott, De Isten így szólt hozzá:

– Nincs közöttük.

Az Úr nem úgy ítél, mint az ember. Nem a külsőt nézi, hanem azt, ami a szívben lakozik.

– Hívjátok ide a legkisebbet is! – kérte a próféta. Isai hazahívatta a legkisebb fiút, aki a juhokat őrizte a mezőn. Dávid kipirult arccal, frissen futva érkezett.

– Ő az – mondta az Úr Sámuelnek.

Dávid volt Isai legfiatalabb gyermeke, pásztor volt, s ezért nem tartották őt olyan fontosnak. Apja juhait őrizte a Betlehem környéki hegyeken. A magányos pásztorfiú élete küzdelmes volt. Jó és rossz időben az állatokkal kellett járnia. Dús legelőkre kellett hajtani a nyáját, és élete kockáztatásával is megőrizni a bajtól. A Bibliából tudjuk, hogy Dávid medvét és oroszlánt is megölt (1Sám. 17:34), amelyek a nyájra támadtak.

Úgy élt, mint a jó pásztor, aki nem féltette önmagát. Életét is veszélyeztette a nyájért. Ezek a körülmények készítették fel, hogy Isten és emberek előtt „kedves” király legyen. Pásztorodása idején Dávid megtanulta a gyengékről való gondoskodást, a türelmet, a szelídséget és a kitartást.





Milyen volt a pásztorélet Dávid korában?

A pásztornek mindig gondoskodnia kellett az állatok táplálásáról. Szinte még éjszaka volt, amikor felkelt és elindította a nyáját a legelőre. Először sovány legelőre terelte a juhokat. Azután dúsabb mezőre hajtotta őket. Mire az erős déli nap sütött, akkora jóllaktak a juhok. A hűvösbe húzódva pihentek délből.

Nehéz feladat volt az itatás. Izráel földjén

kevés a víz. A hegyek közötti patakok gyorsan folynak, itt nem tudtak inni az állatok. Elsodorta volna őket a víz. Olyan helyet kellett keresnie a pásztornek, ahol a víz szétterült, lecsendesedett.

Sok veszély érhetette az állatokat. Lezuhanhattak a meredek ösvényről a szakadékba. A pásztorok saját életük veszélyeztetésével is visszavitték az elkóborolt juhot a nyájhoz. A nagy ragadozó állatoktól is meg kellett védeni a bárányokat.

Aki őrizte a juhokat, annak állandó készenlétben kellett lennie.

Ismétlő kérdések:

- ❖ Ki volt Sámuel?
- ❖ Mit parancsolt neki Isten?
- ❖ Hova ment ezután a próféta?
- ❖ Milyenek voltak Isai fiai?

- ❖ Ki volt a legkisebb fiú?
- ❖ Mi volt a foglalkozása?
- ❖ Isten mi szerint választ ki embereket fontos feladatokra?
- ❖ Mi volt a pásztor feladata?

Egy nyájról

Tikkasztó nyár volt. A bárányok fáradtan, szomjasan botorkáltak a réten. Fejüket előre tartva figyelték a pásztort, aki előttük ment, és szelíd, kedves hangos biztatta őket. A pásztor gyakran hátra nyújtotta hosszú botját, és gyöngéden meg-megveregette a hátukat. Hallották a hangját, érezték hátukon a bot érintését. Ez biztosságérzetet adott nekik. Tudták, hogy amíg a pásztor ott van, addig nem fenyegeti őket veszedelem. A meredek, hegyi ösvényeken erősek lesznek a juhok. A fennsíkon van a legjobb legelő, a legtisztább forrás. Itt megpihenhetnek, mert sok a hús árnyat adó fa. A síkvidéken friss vizű kút várta őket. A bárányok nagyon szomjasak voltak. A pásztor vizet húzott a kútból és a vályúba öntötte, s a juhok ihattak a friss vízből.



Légy kreatív!

Szókereső!

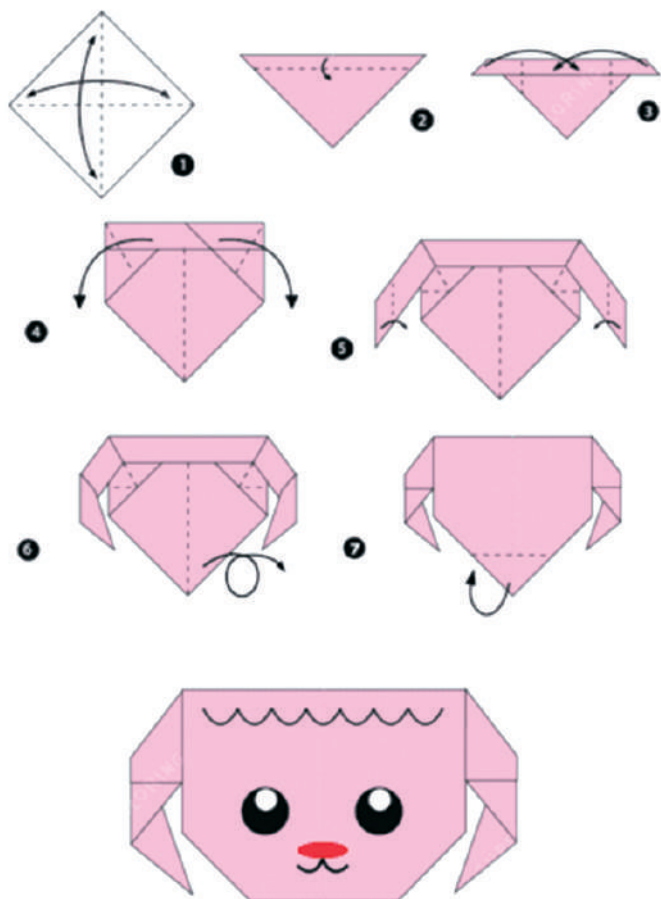
Találj meg 8 szót az alábbi táblázatban és karikázd be. Segít-

ségképpen elmondom, hogy a szavak megtalálhatóak az előző történetben. Találd meg minél gyorsabban! Ha teheted mérd az időt is!

Q	D	C	E	F	O	W	Á	B	W	Ó	Ó	É
K	I	V	Á	L	A	S	Z	T	O	T	T	É
B	L	E	G	F	I	A	T	A	L	A	B	B
P	U	O	H	K	E	B	D	B	D	D	M	A
G	Á	T	M	O	P	T	Y	P	Á	R	P	P
Á	L	D	H	M	S	Á	G	H	V	D	Á	R
T	U	A	L	Y	D	Á	S	O	I	R	R	Ó
D	E	N	E	U	A	M	M	Z	D	Z	N	F
X	F	Y	E	J	T	I	P	U	T	S	E	É
C	C	Á	Á	S	F	D	É	L	E	O	Ó	T
K	K	J	Á	C	Á	Y	I	P	É	L	R	A
T	I	S	A	I	C	D	Q	T	X	R	A	P
J	Á	I	G	L	S	I	I	M	Q	D	J	J

Hajtogatás!

Hajtogattál-e valaha báránycát? Most itt a lehetőség arra, hogy készíts egy aranyos báránycát! A kép segítségével elkészítheted lépésről lépésre a báránycát.



Készíts pom-pom báránycát!

Szükséged lesz néhány eszközre, ahhoz, hogy egy puha báránycát létrehozz. Szükséges eszközök: fehér fonal, olló, ragasztópisztoly, fekete/barna papír, ceruza, 4 db pom-pom labda (a báránycát lábának).



1. lépés: Tekerd fel legalább három- négy ujjadra a fonalat. Figyelj arra, hogy a fonal vége ne vesszen el tekerés közben. Minél többen tekersz a kezre, annál bojtosabb lesz a báránycát. Miután úgy gondolsz, hogy elég tekerél a fonalból a kezre, a fonal két



végét kösd össze a fonal közepén (lásd a képet). Vigyázz arra, hogy szorosan legyen összekötve, nehogy kibomoljon.

2. lépés: Ha sikerült keresztbe megkötöd a fonalat, akkor jöhet is a vágás. Vágd el a fonalakat, hogy gömbölyű legyen a báránycát teste. Formázd kerekre és figyelj arra, hogy a szálak egyformák legyenek.



3. lépés: Rajzolj egy fekete/barna lapra egy számodra tetszős báránycát fejet, majd vágd ki. Rajzolj neki szemeket, vagy ragaszthatsz is. Száját se felejts el rajzolni. Végül a fejet

illeszd rá az elkészült testre, és ragaszd rá a 4 db lábát. Készen is vagy a báránycátal.



Nagyon örülnék annak, ha nekem is megmutatnád az elkészült báránycát. Ha szeretnéd, akkor készíts képet róla, és egy felnőtt segítségével küld el nekem a következő email címre: emilia.pap.25@gmail.com

Szeretettel várom az alkotásodat!

Írta: **Pap Emília**, illusztrálta: **Somogyi Abigél**
(Kraszna, Szilágy megye)

Ifisarak

A legnagyobb kívánság

„Közel van az Úr minden Őt hívóhoz, mindenkire, aki hűséggel hívja Őt. Beteljesíti az Őt féltőknek kívánságát, kiáltásukat meghallgatja és megsegíti őket.” (Zsoltár 145:1–21)

A gyerektáborban egy csoportos beszélgetésben megkérdezte a csapatvezető a gyerekeket, hogy mi lenne a legnagyobb kívánságuk, ha csak egy kérésük lehetne. Mindenfélét válaszoltak. Volt egy kislány, aki lovat szeretett volna magának, mert az volt minden álma, hogy egy szép lova legyen és szabadon lovagolhasson rajta. Egy fiú Ferrarival szeretett volna furikázni, mivel el volt ámulva a formájától, a teljesítményétől és a vagány hangjától. Egy másik gyerek szuper házat szeretett volna egy hegyoldalon, ahol szép kilátás nyílik a tájra. Mások gazdagságot, hírnevet, különféle tárgyakat kívántak. Valaki világszerte ment volna, s volt, aki beteg nagymamája gyógyulását kívánta.

Hasonló kérések szerepelnek az ifjak és felnőttek kívánságlisztáján is. Sok történet és mese szól arról, hogy valakinek a jó tündér, vagy másvalaki három kívánságát teljesíti. S az illető nagy dolgokat kér, legfőképp az akkor, őt legjobban foglalkoztató területen: gonosz sárkány elleni védelmet, természetfeletti erőket, szép királykisasszonyt, fele királyságot, hírnevet.

Szeretjük mi is elképzelni azt, hogy mi lenne, ha kérhetnénk valami nagyot... talán szép autót, vonzóbb külsőt, sikert, elismertséget, pénzt, egészséget, jó barátokat, örömeket, élvezeteket stb.

Isten ismeri ezt az emberi vágyainkat, és a legjobb adományt

szeretné nekünk adni. A 145. zsoltárban, a 19. versben azt olvassuk, hogy Isten „beteljesíti az Őt féltőknek kívánságát.” De mi lehet az a legfőbb jó, a legnagyobb ajándék, amit megad nekünk, ha kérjük?

Te mit válaszolnál erre a kérdésre? Mi a legnagyobb kívánsá-

ajándék lenne a számomra. Ekkor arra gondoltam, hogy valami olyan jót szeretnék, ami szüntelen tart, aminek soha nincs vége. Szeretem a családomat, barátaimat, hittestvéreimet, s szeretnék mindig együtt lenni velük szeretetben. Szeretem Jézust, aki tudom, hogy nagyon szeret, s Atyánkat is, Aki legjobbat akarja nekünk. Szeretnék Isten jelenlétében élni – örökké. Tudom, hogy ezt senki emberfia nem adhatja meg, csak maga Isten. Azt kérem, hogy mentsen át bennünket egy másik világba, ahol mindig együtt lehetünk, ahol nincs



Mi az a legnagyobb kívánság, amely szíved mélyén rejtőzik?

god az életben? Érdemes lenne túltekinteni a tárgyi dolgokon, hírneven, gazdagságon, mert mindezek mulandók. Vajon az emberi kapcsolatok nem-e fontosabbak a pénznél s az élvezeteknél? Ki választaná inkább a pénzt vagy a hírnevet, ha el kellene veszítenie emiatt mindazokat, akiket szeret?

Én is eltöprengtem azon, hogy mi lehet az a legnagyobb kívánság, ami a szívem legmélyén rejtőzik, ami mindennek fölött való

szervedés, nincs betegség, nincs halál és könny. Ez a leghatalmasabb kérésem.

És mit mond itt a zsoltár? Isten „beteljesíti az Őt féltőknek kívánságát, kiáltásukat meghallgatja és megsegíti őket.” Képzeld el, ha valaki szembe állna veled, és azt mondaná neked:

– Teljesítem a legnagyobb kívánságod.

Mit éreznél? És akkor persze megkérdeznéd:

– Mi a feltétele, mit kell érte fizetni?

És erre azt mondaná az illető:

– Ingyen megadom neked!

Mit szólsz ehhez? Aki így beszél, s akinek a hatalma is megvan hozzá, az maga Isten. Van-e ennél nagyobb gazdagság és szeretet?

„Szívének kívánságát megadtad neki; és ajkainak kérését nem tagadtad meg. Sőt eléje vitted javaidnak áldásait; színarany koronát tettél fejére. Életet kért tő-

led: *adtál neki hosszú időt, örökkévalót és végtelent.*” (Zsoltár 21:3–5)

Ha jónak látod írd meg mit gondolsz minderről, az alábbi címre:

sz.attila.zsuzsa@gmail.com

Sok szeretettel:

Szabó Attila, Balatonfüred

Erdélyi Bibliainskola

Ötödik rész: A Szentlélek Isten

„És én kérem az Atyát, és más Vigasztalót ad néktek, hogy veletek maradjon mindörökké. Az igazságnak ama Lelkét: a kit a világ be nem fogadhat, mert nem látja őt és nem ismeri őt; de ti ismeritek őt, mert nálatok lakik, és bennetek marad.” (János 14:16–17).

Milyen csodálatosan szól a Vigasztaló, az Igazság Lelke azokhoz, akiknek szüksége van a vezetésére! A Szentháromság harmadik személye azt mondja el nekünk, amit az Atyától és a Fiútól hall. A Szentlélek különféle módokon vezet bennünket.

Egy utazó éppen az afrikai vadonban járt, amikor egy nap útonállóknak támadták meg. Elvették mindenét, amije volt. Magára hagyták sebesülten, élelem és felszerelés nélkül. Tehetetlenül feküdt az út mellett, elcsüggedve és teljes reménytelenségben. Végző kétségbeesésében már a halál beköszöntét várta. Nagyon rosszul érezte magát, de megpróbált megmozdulni. Ekkor arra lett figyelmes, hogy egy csodálatos virág nő a feje mellett. Mindig is szerette a természetet, és a pompás színek és formák

elbűvölték őt. Ennek a virágnak a szépségében is tudott gyönyörködni. Azután eszébe jutott egy bibliaiszöveg, amelyet az édesanyja tanított neki évekkorábban:

„Figyeljétek meg a mezei liliomokat, hogyan növekednek... Ha pedig a mező fűvét... így öltözteti az Isten, nem sokkal inkább tite-

ket... a ti mennyei Atyátok pedig tudja, hogy szükségetek van minderre” (Máté 6:28–32).

Megértette, hogy e pillanatban ezen a kis virágon keresztül üzen neki a Szentlélek:

–Isten lát téged, és törődik veled. Van reménység számodra!

Félelme megszűnt, és kezdett felengedni a feszültsége. Belekapaszkodott a gondolatba: „Nem fogok meghalni, hanem túlélem!” Az elcsigázott ember felült, majd feltápászkodott. Talált egy botot, amelynek a segítségével aztán lassan vánszorogni tudott az ösvényen. Roskatag lábait egy kívülről jövő erő tartotta és készítette az előrehaladásra. Tudta, hogy valaki más irányítja a dolgokat.



Isten mindenhol velünk van az Ő Szentlelke által.
Dzsungel Zanzibár szigetén (Tanzánia)



Miközben meg-megállt pihenni, eszébe jutottak a szavak:

„Nem maradok el tőled, sem el nem hagylak téged.” (Zsidók 13:5 – Új. Prot. Ford.)

Körülbelül három kilométert haladt már az ösvényen, amikor hangokat hallott. Istenben bízva legyőzte félelmét, és bement a kis faluba. Itt barátságos törzs lakott. Látták, hogy egyedül van és megsebesült. Ezért fogták, bekísérték egy házba, ahol gondját viselték, míg fel nem épült. Aztán folytathatta tovább felfedező utazását. A Szentlélek a reménység üzenetét küldte a gyenge kis virágon és a korábban tanult bibliai ígéreten keresztül. Jézus azt mondta:

„Ama vigasztaló pedig, a Szentlélek, akit az én nevemben küld az Atya, az mindenre megtanít majd titeket...” (János 14:26).

Gondolkodjunk!

Vajon a Szentlélek tényleg Isten? A Biblia világossá teszi, hogy a Szentlélek a Szentháromság harmadik tagja, egyenrangú az Atyával és a Fiúval. Például Máté 28:19-ben a keresztségi megbízás azt mondja, hogy az Atya, a Fiú és a Szentlélek nevében kell keresztelnünk:

„Elmenvén azért, tegyetek tanítványokká minden népeket, megkeresztelvén őket az Atyának, a Fiúnak és a Szent Léleknek nevében...”

Figyeljük meg ugyanakkor az apostoli áldást is 2 Korintus 13:13-ban:

„Az Úr Jézus Krisztusnak kegyelme, és az Istennek szeretete, és a Szent Léleknek közössége mindnyájatokkal. Ámen.”

Teremtés

Ott volt-e a teremtéskor a Szentlélek, és részt vett-e benne?

„A föld pedig kietlen és pusztá vala, és sötétség vala a mélység szí-



A Szentlélek Isten szelíd galamb formájában jelent meg számunkra

nén, és az Isten Lelke lebeg vala a vizek felett.” (1 Mózes 1:2)

„Az Istennek Lelke teremtett engem, és a Mindenhatónak lehellete adott nékem életet.” (Jób 33:4)

Feltámadás

Vajon része lesz-e a feltámasztásunkban is?

„De ha Annak a Lelke lakik bennetek, a ki feltámasztotta Jézust a halálból, ugyanaz, a ki feltámasztotta Krisztus Jézust a halálból, megeleveníti a ti halandó testeiteket is az ő ti bennetek lakozó Lelke által.” (Róma 8:11)

Jézus keresztsége

Mi történt Jézus Urunk keresztségekor?

„És Jézus megkeresztelkedvén, azonnal kijöve a vízből; és ímé az egek megnyilatkoznak néki, és ő látá az Istennek Lelkét alájóni mintegy galambot és ő reá szállani.” (Máté 3:16)

Mi a Szentlélek munkája?

Jézus ezt mondta Róla:

„De mikor eljő amaz, az igazságnak Lelke, elvezérel majd titeket minden igazságra. Mert nem ő magától szól, hanem azokat szólja, a miket hall, és a bekövetkezendőket megjelenti néktek. Az engem dicsőít majd, mert az enyémből

vesz, és megjelenti néktek.” (János 16:13–14)

Tehát, mit tesz a Szentlélek?

❖ Elvezérel minket minden (azaz a teljes) igazságra. Ezért kell imában kérni a Szent Lélek vezetését amikor a Szentírást megnyitjuk.

❖ Megjelenti a bekövetkezendőket, vagyis ihleti a prófétákat az ő munkájukban:

„Mert sohasem ember akaratából származott a prófétai szó; hanem a Szent Lélektől indíttatva szólottak az Istennek szent emberei.” (2 Péter 1:21)

❖ Jézust dicsőíti.

❖ A Jézus akaratát kijelenti számunkra.

Újjászületés

Jézus azt is mondta:

„Ha valaki nem születik víztől és Lélektől, nem mehet be az Isten országába” (János 3:5).

A keresztség vizét kísélnie kell a Szentlélek belső, szívünket átalakító munkájának. Az újjászületés az egyetlen mód, amely által a bűnös ember beléphet Isten lát-hatatlan egyházába, és örökölheti a mennyek országát.

Következtetés

A Vigasztalónak (vagy Pártfogónak), az igazság Lelkének a



munkássága nélkül nem létezhetne a Krisztus láthatatlan Egyháza,¹ és a bűnös emberek sem térhetnének meg. A Szentlélek nélküli vallás sivár, csupán hagyományokra és szertartásokra támaszkodik. A Szentlelket nélkülöző élet pedig üres, boldogtalan és értelmetlen.

Mennyei Atyánk, szűkölködünk, rosszak és szeretetlenek vagyunk a Te drága Szentlelked nélkül. Kérünk, küldd el Őt most a szívünkbe, a Jézus Krisztus vére érdeméért! Ámen.

Tanulmányozzuk!

A Szentlélek nem egy befolyás, egy hatalom vagy pusztán egy erő, és nem is csupán az Atya Isten egyik megnyilvánulása, vagy energiája. Ő a Szentháromság egyik valóságos, isteni személye, akit megismerhetünk és akivel kap-

csolatban lehetünk. Kegyelmes, kedves és jó. Bizonyítsuk be!



Keresztelő János megkereszteli Megváltónkat.
Harry Anderson festménye

Mit tudhatunk meg a Bibliából a Szentlélek személyéről?

1) Tanít:

„Mikor pedig a zsinagógákba visznek benneteket, és a fejedelmek és hatalmasságok elé, ne aggodalmaskodjatok, mimódon vagy mit szóljatok védelmetekre, vagy mit mondjatok; mert a Szent Lélek azon órában megtanít titeket, mit kell mondanotok.” (Lukács 12: 11–12)

2) Fedd:

„De én az igazat mondom néktek: Jobb néktek, hogy én elmenjek: mert ha el nem megyek, nem jó el hozzátok a Vigasztaló: ha pedig elmegyek, elküldöm azt ti hozzátok.

És az, mikor eljő, megfeddi a világot bűn, igazság és ítélet tekintetében.” (János 16:7–8)

Jézus felment a mennybe, de a Vigasztalót, a Szentlelket hátrahagyta. Ő Jézus földi helytartója, Aki megfedd, és felnyitja lelki szemeinket.

3) Beszél:

„Monda pedig a Lélek Filepnek: Járulj oda és csatlakozzál ehhez a szekérhez!” (Cselekedetek 8:29)

„Mikor azért azok szolgálának az Úrnak és böjtölének, monda a Szent Lélek: Válasszátok el nékem Barnabást és Saulust a munkára, a melyre én őket elhívtam.” (Cselekedetek 13:2)

4) Esedezik:

„Hasonlatosképen pedig a Lélek is segítségére van a mi erőtelenségünknek. Mert azt, a mit kérünk kell, a mint kellene, nem tudjuk; de maga a Lélek esedezik

mi értünk kimondhatatlan fohászokodásokkal.” (Róma 8:26)

5) Meg lehet bántani:

„És meg ne szomorítsátok az Istennek ama Szent Lelkét, aki által megpecsételtetek a teljes váltásának napjára.” (Efézus 4:30)

Mindezek a vonások világosan beszélnek arról, hogy egy, a másik két isteni személytől (az Atyától és a Fiútól) különálló isteni személyről van szó. Az alábbi ígerész is a három isteni személy különálló – de persze teljes egységben való – létezését bizonyítja:

„Lón pedig, hogy mikor az egész nép megkeresztelkedett, és Jézus is megkereszteltetett, és imádkozott,

¹ A keresztyén teológiában kétféle egyházat különböztetünk meg: a látható, küzdő egyházat, és a láthatatlan, győzedelmes egyházat. Lehetséges, hogy az, aki e láthatónak tagja, végül elessen, és ne legyen ott a győzedelmes seregben, mely bevonul a menny kapuin. Másrészt az is megtörténhet, hogy olyanok legyenek ott a mennyben a győzők között, akik itt sohasem voltak a keresztyén egyház tagjai. Ezeket a más akolból való, de Isten és az Ő igazsága után áhítózó juhokat a Szentlélek vezette és vezeti minden földrészen és minden időben, beoltva szívükbe az isteni szeretet hatalmas ajándékát. „... mindaz aki szeret, az Istentől született, és ismeri az Istent.” (1 János 4:7)

megnyilatkozik az ég, és leszáll a Szent Lélek testi ábrázatban mint egy galamb, és szózat lőn mennyből, ezt mondván: Te vagy amaz én szerelmes Fiam, te benned gyönyörködöm!” (Lukács 3:21–22)

Itt Jézus lent van a földön, az Atya az égből szól, a Szentlélek pedig mintegy hidat képezve menny és föld között, galamb formájában alá száll.

De miért éppen galamb formájában? Az özönvíz végén a bárkába olajággal a csőrében visszatérő galamb (1 Mózses 8:11) volt az, amely jelezte Isten irgalmát, és egy új, tiszta kezdet lehetőségét. Míg a pogányok félelmetes, kegyetlen démon-isteneket, vagy az emberektől távol levő, hozzáférhetetlen hatalmasságokat képzeltek el maguknak, addig a Biblia lapjain a Szentlélek Isten mint szelíd galamb, a Fiú Isten mint alázatos bárány, míg az Atya Isten mint irgalmas, szerető szülő mutatkoznak be, és közelednek hozzánk, viszonszeretettünkre vágyva.

Kedves Olvasók!

Gondoljunk csak bele mind ebbe! Meg tudjuk-e továbbra is keményíteni szívünket? Van-e még valami, ami elválaszthat e hatalmas szeretettől? Vessük hát magunkat bizalommal Isten óvó karjaiba, megvetve mindazt, és lemondva mindarról, ami bűnös és szennyes életünkben s e pusztuló világban.

„Halld Izráel! Az Úr, a mi Istenünk egy Úr” (5 Mózses 6:4)



A pogányok – az ördögök sugallatára – a szerető, igaz Istentől teljesen különböző istenségeket alkottak maguknak. Hindu démon-isten szobra, Majom-Erdő Szentély, Ubud, Bali szigete (Indonézia)

Egy Isten három személyben? Mind a Szentháromság, mind a Szentlélek titka emberi értelemmel alig, vagy egyáltalán nem fogható fel. De talán kaphatunk képet róla azon keresztül, ahogyan megérinti életünket a parányi csillogó harmatcseppeken keresztül, amelyek egy napos reggelen a gyémánthoz hasonlóan szórják a fényt. A nedvességből és hús levegőből formálódott harmat leginkább a sötét tárgyakon vagy anyagokon alakul ki, amelyek a legjobban sugározzák a meleget, de gyorsan kiadják és hamar lehűlnek.

Ezért mondja Isten, hogy vagy forrók vagy hidegek legyünk.

„Tudom a te dolgaidat, hogy te sem hideg nem vagy, sem hév; vajha hideg volnál, vagy hév. Így mivel lágymeleg vagy, sem hideg, sem hév, kivetlek téged az én számból.” (Jelenések 3:15–16)

A köztes lelkiállapot a legveszélyesebb. Nem szeretjük teljes szívvel Istent, de nem is vagyunk hitetlenek, hogy ekként Isten a nullától elindítva minket, kézen

fogva vezethessen. Azt hisszük, túrhető az állapotunk, és nincs szükségünk komolyabb megtérésre. E végzetes vakságból csak a Szentlélek természetfölötti munkája szabadíthat ki:

„Mivel ezt mondom: Gazdag vagyok, és meggazdagodtam és semmire nincs szükségem; és nem tudod, hogy te vagy a nyomorult és a nyavalyás és szegény és vak és mezítelen: Azt tanácsolom néked, hogy (...) szemgyógyító irral kend meg a te szemeidet, hogy láss.” (Jelenések 3:17–18)

De csupán akkor tud a Szentlélek harmatja ránk hullani, ha alázatosan beismerjük elesett állapotunkat. A harmat és a Szentlélek is felfrissít, megújít, mind egyik a maga módján. Mindkettő a növekedést mozdítja elő, és a mennyből ered. Egyik sem pusztító, hanem mindkettő helyreállító és gyengéden gyógyító. A harmat nem szeles éjszakákon képződik, mert az állandóan mozgó levegő nem marad elég ideig kapcsolatban a tárggyal, hogy lehűtse

a harmatpontig. A feltételeknek pontosan meg kell felelnie.

A Szentlélek harmatja vagy esője csak olyan szívre hullik, amely alkalmas, vagyis összhangban van a mennyel. A harmat naplemente után képződik, és napkelte után

hamarosan felszárad. Lehet, hogy a harmat egy áldott titkot tár fel számunkra? A Szentlélek áldásainak elnyerésére a legjobb alkalom **az este csendessége és a kora reggeli órák**, mielőtt lefoglalnánk magunkat a napi teendővel. A

harmat átjár és átítat mindent, amire rátelepszik a maga csendes alaposságával. Nincs határa a mennyei harmatnak, amelyet folyamatosan megkaphatunk, ha készek vagyunk megállni és engedjük, hogy ránk hulljon.

Ismétlés

A. Karikázzuk be a helyes választ!

Miután Jézus eltávozott az Atyához, kit bízott meg azzal, hogy elvezessen minden igazságra?

- a) A lelkipásztorunkat és az egyházunk vezetését.
- b) A szüleinket és a rokonainkat.
- c) A vigasztaló Szentlelket.

A Szentlélek:

- a) Csupán az Atya lelke, úgy amint az embereknek is lelkük van.
- b) Az Atya vagy a Fiú személytelen ereje, vagy energiája.
- c) Különálló, és az Atyával meg a Fiúval egyenlő isteni személy.

A Szentlélek azokhoz képes szólni, és azokat tudja vezetni, akik:

- a) Teológiai képzésben részesültek.
- b) Különleges intelligenciával meg karizmával (ajándékkal) rendelkeznek.

- c) Bűnbánó és alázatos szívvel vágnak a Lélek harmatjára.

B. Válaszoljunk az eddig tanultak alapján!

- a) Hogyan mehet be valaki Isten országába?

- b) Soroljuk fel azt az öt, e leckében bemutatott vonást, amelyek bizonyítják, hogy a Szentlélek személy!

- c) Az Úr Jézus keresztségekor milyen módon volt jelen mindhárom isteni személy? Mit üzen ez számunkra?



A Szentlélek hatása szívünkre olyan, mint az üdítő reggeli harmat

Őszintén hiszem
 Krisztus és a Szentlélek ereje nélkül semmit sem tehetek (János 15:5). Nincs erőm, hogy legyőzzem a bűnt, nem tudok segíteni másoknak sem, hogy Krisztushoz jöjjenek. Ugyanakkor, ha a Szentlélek által kapcsolatban vagyok Jézussal, bízhatok ez ígéretben: „Mindenre van erőm a Krisztusban, aki meg erősít engem” (Filippi 4:13).

Ha őszintén hiszed a fenti szavakat, írd ezt oda az alábbi vonalra!

Döntés

Gondolkozz el figyelmesen az alábbi kijelentéseken! Ha szívből egyetértesz velük, jelöld be őket a négyzetben!

- ✧ Arra kérem Istent, hogy tegyen mások szolgálatának és Jézushoz való vezetésének eszközévé a Szentlélek segítségével.

- ✧ Hiszem, hogy a Szentlélek Isten értékes ajándéka számomra. Azt kérem ma, hogy töltsön be engem.
- ✧ Azért imádkozom, hogy a Szentlélek vonjon Jézus oldalára, és értesse meg velem, hogy mennyire nagy szükségem van Megváltómra.

Imádságom

*Drága Atyám!
Köszönöm a Szentlélek csodálatos ajándékát, Aki képessé tesz*

a Jézussal való közösségre, hogy egygyé lehessen velem. Köszönöm neked a Szentlélek gyümölcsét, amely isteni hasonlatosságra formál engem. Tölts be Szentlelked hatalmá-

*val, hogy dicsőíthessem a nevedet!
Ámen.*

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



A Tízparancsolat

Második rész: Az első parancsolat

2 Mózes 20:2-3: „Én, az Úr vagyok a te Istened, aki kihoztalak téged Egyiptomnak földéből, a szolgálat házából. Ne legyenek néked idegen isteneid énelőttem.”

Első olvasatra úgy tűnik, hogy ez egy régi parancs, amely pusztán csak az ókori zsidó népre vonatkozott, hisz nem minket hozott ki az Úr Egyiptomból... Sőt, nem is voltunk senkinek a rab-szolgái!

De vajon igazán így volna?

Kik vagyunk mi?

A Tízparancsolat szavai akkor valóban a zsidó néphez szóltak, és így elsősorban az ő addigi tapasztalataik szerepelnek benne. Másodsorban azonban azokra is vonatkozik, akik azután Isten népéhez csatlakoznak, és elhagyva bálványisteneiket, az igazi, Teremtő Istent fogadják el Uruknek.

Amikor valaki hinni kezd Krisztusban, akkor a Bibliában – mind az Ó, mind az Újszövetségben – bemutatkozó igaz Isten gyermekévé válik:

„Mert mindnyájan Isten fiai vagytok a Krisztus Jézusban való hit által.” (Galata 3:26)

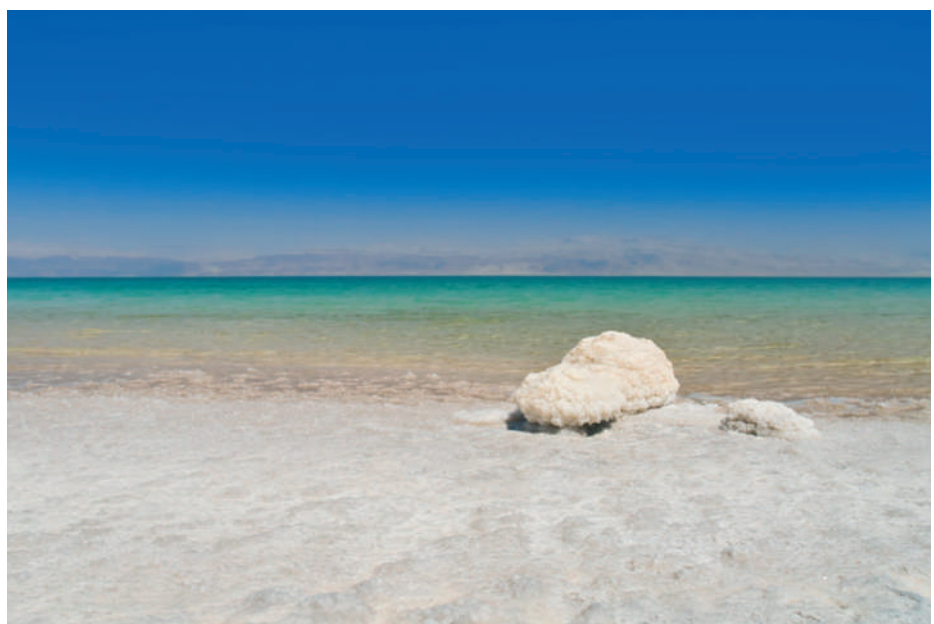
Krisztus által ugyanakkor lelki értelemben Ábrahámnak, a zsidó

nép atyjának a leszármazottaivá válunk:

„Ha pedig Krisztuséi vagytok, tehát az Ábrahám magva vagytok, és ígéret szerint örökösök.” (Galata 3:29)

De vajon minek az örökösei? Mindazoknak az áldásoknak és ígéreteknél, amelyekben Isten az ő gyermekeit részesítette, amelyek között ott van az erkölcsi törvény¹ figyelmeztető korlátja is,

¹ Isten erkölcsi törvénye a Biblia minden lapjáról visszatükröződik, ám röviden kifejezve a Tízparancsolat tartalmazza (2Mózes 20).



A Szodoma és a környező városok helyén képződött Holt-tenger sóval borított partja

amely a bűn szakadékába való lezuhanástól hivatott minket megóvni.

Egyiptom

A Jelenések 11. fejezete a bűnnek eme világát, ahol Jézust is halálra adták, egy nagy városként írja le, amelyet a *Szodoma és Egyiptom* szavakkal jelképez:

„És az ő holttesteik feküsznek ama nagy városnak utcáin, amely lélek szerint Szodomának és Egyiptomnak hivatik, ahol a mi Urunk is megfeszítettett.” (Jelenések 11:8)

A megtérő kereszténynek az első parancsolat fényében biztosnak kell lennie abban, hogy megengedte Istennek azt, hogy kihozza őt a bűn Egyiptomából, nem maradva meg tovább a vétkei rabláncában.

Erről így szól Jézus:

„(...) mindaz, aki bűnt cselekszik, szolgálja a bűnnek. (...) Azért ha a Fiú megszabadít titeket, valósággal szabadok lesztek.” (János 8:34,36)

A zsidók már jó ideje kijöttek Egyiptomból és a pusztában vándoroltak, az Egyiptom bűnei iránti szeretet azonban még mindig a szívükben volt.

Lót, feleségével és lányaival kijött a romlott Szodomából a város pusztulásának hajnalán, de vajon mind a négyüknek tiszta volt-e a szíve? Habár angyal fogta kezét miközben a hegyre igyekeztek, Lót feleségének szíve mégis visszavágyott Szodomába, leányaira pedig már rányomta bélyegét Szodoma romlottsága (1Mózes 19:15–38).

„Emlékezzetek Lót feleségére!” – figyelmezteti minden korok hívőit az Úr (Lukács 17:32).

Mai világunk

Ma a világ Szodomához és Egyiptomhoz hasonlít. Miközben a volt-keresztény világ modern



**A mai punk-rock kultúra Istentől teljesen eltávolítja híveit, lezüllesztve és Sátán képére formálva őket.
A Steel Panther rockbanda koncertje, Brisbane, Ausztrália, 2015**

embere egyre nagyobb mértékben elfordul a Bibliától, és az evolúció széles körben elfogadott elmélete nyomán csupán egy önmagának törvényt szabó, magasabb rendű, evoluált állatnak tartja magát, életében sorban mind megjelennek a régi bálványimádó népek bűnei: homoszexualitás, vérfertőzés, a paráznaság minden fajtája (a képernyőkön és a mindennapi életben), érzéki, kihívó öltözet, össze-vissza tetovált, átszúrt és teleaggatott ördögi kinézet és Sátán nyílt dicsőítése², kegyetlenség, romlottság, önzés, babonaság, varázslás és ehhez hasonló, amelyeket az Isten által elítélt kánaánita és más népek gyakoroltak annak idején (lásd 3Mózes 18. és 20. fejezeteit).

Pál apostol ekképpen tanít:

„(...) ti többé ne járjatok úgy, mint egyéb pogányok is járnak (...) kik értelmökben meghomályosodva, elidegenültek az isteni lélettől (...) Kik erkölcsi érzés nélkül, önmagukat a bujálkodásra adták, min-

den tisztátalanságnak nagy nyereséggel való cselekedésére.” (Efézus 3:17–19)

Nem kell nyíltan Astartét, Bálát, Kübelét, Kémost, az Ápisz-bikát, esetleg más, régi vagy mai pogány isteneket imádni; elég ha életmódunkkal azt bizonyítjuk, hogy emez – valójában csak hamis, emberek képzeletében létező – „istenek” mögött rejlő *démoni lelkekre* hallgatunk.

A Biblia tanúsága szerint az ember a saját keze vagy fantáziája alkotta **bálványisteneket imádván valójában ördögöket imád.** A Teremtőjét bálványokra felcserélő izraelitákról például ezt olvassuk: „Idegen istennel ingerezték, utálatossággal bosszantották. Ördögöknek áldoztak, nem Istennek...” (5Mózes 32:16–17)

Pál ugyanerre gondol, amikor a korinthuszi gyülekezetnek írva megismétli:

„Mit mondok tehát? Hogy a bálvány valami, vagy hogy a bálványáldozat valami? Sőt, hogy amit a pogányok áldoznak, ördögöknek

² Lásd pl. a heavy-metál rock zenészeit és rajongóit.



áldozzák és nem Istennek...” (1Korintus 10:19–20)

Régi és új

A Földközi-tenger medencéjének – és a világ majd minden tájának – pogány kultuszai általában termékenység kultuszok voltak, amelyek során az emberek mértéktelen evéssel és ivással, részegséggel és paráznasággal, duhaj táncokkal és nyilvános orgiákkal keresték az illető istenség kegyeit, a következő évi bőséges termés vagy más célok elérése érdekében.

Érdekes szokások ezek... nemde mintha már hallottunk volna ilyesmikről mifelénk is?

Másrészt napjainkra a széles választékot felkínáló fogyasztói

társadalomban nagy divat lett más „kultúrák” fele is fordulni: jóga, hinduizmus, buddhizmus, iszlám, ősmagyar táltos kultusz... „Miért ne?” – kérdezik egyesek. „Miért kellene éppen a zsidó-keresztény Biblia Istenét elfogadnom?”

Ez egy nagy horderejű kérdés, amelyre lapunk harmadik, júliusi számában, a *Miért éppen Isten? Miért éppen a Biblia?* című cikkben törekedtünk megadni a választ. De ezen felül még egyszer gondolkodjunk el:

– *Hogyan képzeljük el a Teremtő Istent?* Azt, Aki a világegyetemet a maga hajszálpontos rendjével és törvényeivel megalkotta, azt, Aki a szeretet csodálatos képességét ültette teremtményeibe

az embertől kezdve a fiókait védő legapróbb madárig? Azt, Akiről a történelem legszentebb és legtisztább Személyisége, a reá váró kereszthalál árnyékában így szólt:

„...aki engem látott, látta az Atyát...” (János 14:9)?

Imádkozzunk végezetül együtt a következőképpen:

„Atyánk, Mindenható Istenünk, Aki értünk adtad szent Fiadat, az Ő vére érdeméért kérünk, nyisd meg szemünket, hogy meglássunk Téged úgy, amint igazán vagy, és megismerve Téged, megszeressünk teljes szívből, elkerülve a Sátán minden hamisságát és csapdáját. Az Úr Jézus nevében kértünk. Ámen.”

Jancsó Erik, Kolozsvár

A magyarok története (3. rész)

A Kárpát-medence helyzete a honfoglalás előtt

A hét magyar törzs a IX. század első részében, 830 körül érkezett meg az Etelközbe, a Dnyeszter és Dnyeper közötti sztyeppékre, a mai Ukrajna déli részére. Még a nagy honfoglalás előtt már erről a szálláshelyről megkezdték a Kárpát-medencei területek becserkészését. De kik is laktak itt előttünk? Tekintsük át a következőkben röviden a Kárpát-medence honfoglalás előtti történelmét!

A Krisztus előtti századokban a Dunántúlt főleg az illírek északi ágához tartozó pannonok lakták. Az i.e. IV. századtól kezdve a Dunától nyugatra és keletre eső részeket a Nyugat-Európa felől érkező kelták foglalták el. Erdélyben ők csak a folyóvölgyekben telepedtek le, s ezt a vidéket leginkább a dákok uralták, kik a trákok északi népcsoportját alkották. A dákok Boirebistas királyuk alatt (uralom

i.e. 82–44) egységes államba szerveződve legyőzték a keltákat s uralmukat a Tiszáig tolták ki.

A Római Birodalom terjeszkedése Augustus császár idején (i.e. 63 – i.e. 14, uralom i.e. 27-től) érte le a Kárpát-medencét. I.e. 13-ban a császár veje, Agrippa vezette sereg tört be a Dunántúlra, melyet később az ellenállást vezető pannon törzsekről a rómaiak Pannoniának neveztek el. A római légiók győzelmével végződő harcok i.e. 8-ig húzódtak el – de a legyőzött pannon és dalmata törzsek i.sz. 6–8 között fellázadtak, de csak azért, hogy újból vereséget szenvedjenek.

A Duna ekként a rómaiak – a túlsáron levő dákok és a szarmata jazig törzsek ellen – helyőrségekkel védelt határfolyójává vált. Az új tartományt a II. század elején két, alsó (keleti) és felső

(nyugati) részre osztották. Pannónia Inferior székhelye Aquincum (a későbbi Óbuda), míg Pannónia Superior-é Carnuntum (a mai Deutsch-Altenburg) lett.¹

Az i.sz. első század végén a dákok egy újabb, erős király – Decebalus – alatt egyesülve megtámadták a rómaiakat, ám 88-ban vereséget szenvedtek, s így békét kértek. További harcok nyomán 106-ban a rómaiak teljesen leverték a dákokat, Decebalust megölték. Az új provincia, Dácia, s az azt megszálló légió székhelye Apulum lett (a későbbi Gyulafehérvár).

Dácia helységeibe római, latin nyelvű lakosság költözött, az erdélyi aranybányák kiaknázására pedig számos dalmát és trák telepés érkezett ide. Ugyanakkor a harcok nem szűntek: a meg nem szállt, lápos-mocsaras Tiszántúlról a jazigok, a későbbi Havaselve felől a roxolánok, míg észak felől a

¹ A két Pannónia határa délen, a Száva folyón jócskán túlmenve, magába foglalta a mai Szlovénia, Horvátország, Bosznia, és Szerbia tekintélyes részeit.



Délkelet-Európa a IX. század végén

germán markomannok és kvádok támadtak a rómaiakra. A nehezen tartható Dáciát végül 271-ben a rómaiak kiürítették, s a római lakosságot a katonasággal együtt az Al-Dunától délre, a mai Bulgária területén létrehozott Dacia-Ripensis nevű tartományba költöztették. A kiürített Daciáért ekkor a gepidák és gótok keltek harcba, az utóbbiak győzelmével.

Pannoniát heves harcok árán az időközben kereszténnyé lett, és két – keleti meg nyugati – részre szakadt rómaiak tartották még egy ideig. Ám a negyedik század végén a gótok, hunok és alánok feldúlták, majd 441-ben a hunok meghódították Pannónia ekkor már Bizánchoz tartozó déli részét. Attila 453-ban bekövetkezett halála után a Kaszpi-tengertől a mai Németországig terjedő hun birodalom összeomlott, s így Pannónia 536-ig az osztrogótok uralma

alá került, míg Erdélyt továbbra is a gepidák lakták.

Az 530-as években gepidák háborúba keveredtek a Kelet-római Birodalommal, ezek pedig az időközben a Dunántúlra telepedett, ugyancsak germán longobárdokat uszították rájuk. A longobárdok ekkor egész Pannóniát elfoglalták, és állandóan háborúztak a kelet fele terjeszkedő frankok, az itt talált gepidák, s a délről támadó bizánciak ellen – míg végül 568-ban felkerekedtek, s Észak-Itáliába vonultak, birtokba véve a ma is róluk elnevezett Lombardiát, ahol végleg letelepedtek.

Ám alighogy elhagyták Pannóniát a longobárdok, a türk nyelvű, már addig is az Alföldön megjelent avarok vonultak kagánjuk, Baján vezetésével a Dunántúlra, és végül teljesen elfoglalták – több mint két évszázadra – a Kár-

pát-medencét. Erős, íjász és páncélos lovas seregükkel adózásra kényszerítették mind a már ekkor a környéken élő szláv törzseket, mind a bizánciakat.

626-ban az avarok a perzsákkal szövetkezve megtámadták Bizáncot. Ám a 626–629 évi balkáni hadjárat sikertelennek bizonyult, s így az Avar Kaganátus hatalma megrendült. Egyes szláv törzsek felázadtak, s Kuvrat onogur-bolgár fejedelem is vereséget mért az avarokra. A katonai vereségek ez utóbbiakat letelepedett, földműves életmódra kényszerítették, s fokozatosan felhagytak rablóhadjárataikkal – ám továbbra is megőrizték a Kárpát-medence feletti uralmukat.

791-ben az avarok Nagy Károly frank seregével ütköztek meg a Bécsi-erdőnél.² Itt a frankok győztek, majd további harcokat követően 803-ban a nyugati avarok behódoltak a frankoknak. Ezzel egyidőben, 804-ben Krum bolgár kán délről, a Tisza mellett felhatolva megsemmisítő vereséget mért az avarokra. Pannónia ezután betagolódott a keleti frank birodalomba, miközben északról állandó szláv támadásoknak volt kitéve. Az avarok fokozatosan kipusztultak, vagy

² Bécsi-erdő: *Wienerwald*. Az osztrák főváros mellett húzódó erdős középhegység, mely átmenetet képez a Kárpátok és az Alpok között.

beleolvadtak az ide települt, és a frankok által az igazgatással megbízott bajoroknak alávetett szlávokba. Eközben, 830-ban a morvák északon a nyitrai fejedelemséget elfoglalták, s államukhoz csatolták.

Tehát, miközben a magyarok már az Etelközbe érkeztek, a Kárpát-medence nyugati részei keleti frank-bajor fennhatóság alatt voltak, északi részein a Morva Birodalom terjeszkedett, míg délkeleten és keleten, Erdélyben bolgárok uralkodtak.

A honfoglalás

Minden nép szeretne csak jól tudni vagy hallani őseiről. Az előbbiekből azt láttuk, hogy Noé gyorsan elszaporodó, majd Babel után törzsekre, népekre tagolódó utódai szinte állandóan háborúztak egymással – és ezen nem változtatott a kereszténységnek a negyedik századtól kezdődő névleges felvétele sem. A már keresztény Keletrómai és Nyugatrómai Birodalom éppen úgy törekedett a hódításra mint azelőtt, pogány korokban. Az erkölcs-telenség, kegyetlenség az új államvállás hatására csak kisebb mértékben csökkent. Ugyanez mondható el a különböző, kezdetben inkább ariánus (Szentháromság tagadó) keresztény hitre tért vándornépekről is – vandálokról, osztrogótokról, vizigótokról, burgundokról, longobárdokról. Ezek is továbbra

megőrizték pogány szokásaikat, és harcias természetüket. Sok jól e tekintetben sajnos magyar őseinkről sem mondhatunk el, habár szeretnénk, ha ők különbek lettek volna.

A megrendült Kazár Birodalomból kitört, s az óhazában (Magna Hungariában) maradtaktól és a Kaukázuson túlra települtektől elszakadt hét magyar törzs körülbelül két emberöltőt töltött az erdőkben, legelőekben gazdag folyóközben, „Etelközű”-ben. Ez idő alatt már ismerkedni kezdtek a Kárpátokon túli országgal, 862-től kezdődően többször betörve oda – 892-ben például Arnulf keleti frank király meghívása nyomán a morvákra támadtak.



Árpád fejedelem bronzszobra a budapesti Hősök terén (Zala György, 1908)

Két év múlva, 894-ben a bolgárok legyőzték Bölcs Leó bizánci (keletrómai) császár hadait. A bi-

zánciak ekkor a magyarokat kérték fel a bolgárok megtámadására. Árpád egyik fia, Levente egy sereggel útnak is indult, átkelt a Duna déli partjára, és legyőzte Simeon bolgár cár hadát.

De a politika már akkor is fondorlatos volt. A már azelőtt Közép-Ázsia felől megindult besenyők áradata ekkor érte el az Etelközt, s azok hátba támadták a magyarokat. (Konstantin bizánci császár szerint maga Simeon kérte őket erre). Ekkor a bolgárok és a bizánciak kaptak az alkalmon, kibékölttek, s közös szövetségben ők is a magyarok ellen fordultak. A magyar törzsek végveszélybe jutottak: nem volt más választásuk, mint a jól védhető Kárpátokon túli

területre menekülni. Gyöngítette őket az is, hogy a magyar sereg egy része e pillanatokban messze járt: Szvatopluk morva fejedelem kérésére Arnulf birtokait fosztogatták.

Az etelközi magyarok terve, habár a rájuk zúduló – a maguk során az úzoktól és kazároktól úzött – besenyőktől nagy veszteségeket szenvedtek el, végül sikerült: 895-ben átkeltek a Keleti-Kárpátokon (a főszerep Vereckénél, a mai Kárpátalja északi részén, a többiek egyéb hágókon, szorosokon), s elfoglalták az addig bolgár befolyás alatt levő Erdélyt és az Alföldet. Eközben meghalt Szvatopluk, s fiai egymással kezd-

tek küzdeni – így hát a morva részekből is hasítottak a magyarok. A bolgárok valamiért – talán ép-

pen a besenyő veszedelem miatt – annyiban hagyták a dolgot, s így a magyar törzsek letelepedése folytatódhatott.

899-ben Itáliába törtek be a magyarok (a Brenta folyó menti csata), s csak I. Berengár itáliai király gazdag ajándéka tudta őket távozásra bírni. 900-ban a Dunántúlt egészen az Alpokig szállták meg, majd végül elfoglalták az egész Pannóniát. E hatalmas, a Keleti-Kárpátoktól az Alpok peremvidékéig érő te-

rület vált a magyarság hazájává azóta is.

Ám a nyugati részeket addig uraló keleti frankok és bajorok ebbe nem egykönnyen törődtek bele. Állandóan folytak a csatározások, míg aztán 907 júliusában egy minden addiginál nagyobb bajor-német sereg közeledett a Duna északi partján, s Pozsonyig érkezett. A Duna déli partján táborozó magyarok azonban éjjel átúsztattak a folyamon, s rátámadtak az ellenségre, mely megsemmisítő

vereséget szenvedett. Elesett Lutpold bajor herceg is, és a magyarok az Enns folyóig hatoltak, mely 955-ig az országuk nyugati határát jelentette. Ez a csata végleg eldöntötte, kié marad a Pannóniai Órgrófság. És jókor, mert ez évben meghalt az erőskezű Árpád fejedelem. De a magyaroknak csak ekkor jött meg igazán a harci kedvük, s megkezdődött a kalandozások kora, mely az egyik legnagyobb csapást jelentette a megosztott, egymással torzalkodó hercegségekből, városokból álló Európára.

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

Hirdetés

Csűr bontásából származó, kb. két nagy teherkocsnyi bányakő ingyen elvihető Kisbácsból (Kolozs megye). Tel. 0758 131 849, Sándor.

Szeretettel várjuk
hirdetéseiket!
A hirdetés ingyenes.

(Folytatjuk)

Bibliográfia: Bertényi Iván, Gyapay Gábor: *Magyarország rövid története*, Maecenas Kiadó, Bpest, 1992; Varga Domokos: *Emlékezzünk eleinkről!* Nemzeti Tankönyvkiadó, Bpest, 1996. További internetes forrásanyagok.

Jancsó Erik, Kolozsvár

Kedves Olvasók!

Ha tetszett ez a lap, és továbbra is szeretnék 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
- ◆ Szilágyság: 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: vilagremenye7@gmail.com

Minden eddigi lapszám elolvasható és ingyenesen letölthető a

www.vilagremenye.ro honlapról.

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 lejbent, és RO22 BTRL EURC RT03 8390 6901 euróban.

ISSN/ISSN-L: 2784-0328

A Világ Reménye egy magánkezelésű havilap, amelynek révén az élet különböző területeit szeretnénk megvilágítani a Szentírás által, előmozdítva az olvasók testi-lelki egészségét, és kiemelve ugyanakkor világunk, Erdély és a magyarság keresztényi és szellemi értékeit.

Bármikor szeretettel várjuk visszajelzéseiket, megjegyzéseiket és kérdéseiket telefonhívás, SMS, e-mail, avagy postai levél útján, a fentebb említett címeken. 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.