



VILÁG  
népünk

Keresztény szellemiségű  
interregionális havilap

26. szám  
2023. június

# REMÉNYE

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

(Titusz 2:13)



A BALATONFELVIDÉK EGYIK GYÖNGYSZEME: SZIGLIGETNEK A BALATONRA NÉZŐ, 13. SZÁZADI VÁRA

Szabó T. Anna

## Az ég zsoltára

Perelj, Uram, perlőimmal?  
Felelj, Uram, felhőiddel.  
Mondd, hogy rend van a világban,  
felejtsem, amiket láttam.

Nehéz lenni, tudod, Uram?  
Szívünk-szemünk úgy tele van

fájdalommal, szenvedéssel,  
amit nem érünk fel ésszel.

Körülöttünk annyi zaj van.  
A testtel is csak a baj van.  
A lélek meg – szent a lélek,  
de nem éli a szentséget.

Kő a szívünk, fáradt, nehéz,  
szemünk csak a képekre néz,

tükrök közé vagyunk zárva,  
nem látunk ki a világra.

Itt lent perbe vagyunk fogva,  
perlőnk fölénk magasodna,  
túlkiabál, elküld haza,  
hiába, hogy nincs igaza.

Perelj, Uram... – Nem, ne perelj.  
Inkább csak felhőket terelj:



a változó világ képét –  
ezzel hozd fölénk a békét.

Felelj, Uram, felhőiddel,  
vértessz fel a kellő hittel,  
hogy törvényed ne feledjük,  
egéd alatt legyünk együtt,

tanuljunk világot látni,  
indulatainkkal bánni,

nem bújkálni, mint a gyermek,  
viselni a közös terhet,

éljük át a mások részét,  
legyen bennünk újra részvét,  
legyen bennünk hit, alázat.  
Égből építs nekünk házat.



**Szabó T. Anna** kortárs magyar író, költő és műfordító 1972-ben született Kolozsváron. 1987-ben szüleivel együtt Magyarországra telepedett át. 1997-ben végzett az ELTE (Eötvös Lóránd Tudományegyetem) magyar-angol szakán. Férje Dragomán Gábor, marosvásárhelyi származású író és költő. Két fiuk van.

Szabó T. Anna fenti versének a Kaláka együttes által megzenésített változata az Interneten megtalálható.



## Egészségünk

### A szédülés

#### Bevezető

Nincs olyan ember, aki ne ismerné ezt az érzetet. Már gyermekkorban a játszótéren forogva

## Tartalom

### Világ Reménye

26. szám, 2023. június

Vers: Az ég zsoltára.....	1
A szédülés .....	2
A hozzátáplálás.....	6
A szójabab (4.) .....	10
Tavaszi szerelem .....	14
A Teremtés bizonyítékai (2.)	
Az angol reformáció (3.).....	19
Erdélyi Bibliaiskola (18.) .....	24
Balatonfüredi kirándulás .....	28
Figyelő .....	32
A magyarok története (16.) ..	34

elszédültünk, vagy egy magas épület tetején környékezett a szédülés, avagy ha hirtelen felkelünk az ágyból, és egy pár másodpercig szédülve elgyengültünk. Viszont ahogy az évek telnek, egyre inkább érezzük, hogy már olyankor is szédülünk, amikor régebben nem, és ez igencsak zavaró jelenséggé válhat, ami elronthatja jó közérzetünket. A továbbiakban beszélni fogunk a szédülés okairól, fajtáiról, kezeléséről, és egyáltalán arról, hogy orvosiilag hogyan gondolkodunk e szimptomáról (tünetről).

#### Miért áll elő a szédülés?

Előbb gondolkodjunk el arról, hogy hogyan állhat elő testünkben a szédülés. Testünkben melyik szerv felelős érte? Valaki azt mondhatná, hogy a vérnyomás. Másvalaki az agyat tenné felelősé. Tudjuk, hogy a szervezetben minden összefügg, és ezen vála-

szok bizonyos esetekben igazak. Amit talán hajlamosak vagyunk elfelejteni, hogy rendelkezünk egy pár egyensúlyérzékelő szervvel mélyen a fülünkben a dobhártyánk mögött. Ha a fülünk szerkezetét szemléljük, megállapíthatjuk, hogy van egy hallójárat, ami a fülkagylóntól a dobhártyánkig tart, a dobhártya mögött pedig a hallócsontocskák, utána pedig egy csiga alakú szervecske, aminek a másik végében három darab félkörös ívjárat van.

Ezen szervnek két szerepe van – a hallás (ami a dobhártya, a hallócsontocskák és a csiga kocsonyás rezdülései révén történik), illetve az egyensúlyérzékelés. A három félkörös járat 3 különböző irányba ível. Bennük folyadék van és apró kis kövecskék. A fejünk pozíciója meghatározza, hogy a három járatban a kövecskék a gravitáció szerint mely pozícióba ülepednek le. Ha fejjel lefelé lógunk, akkor természetesen a kövecskék máshova fognak leülepedni. Ezen szervet az kisagygyal egy ideg köti össze, mely a „kövecskék pozícióját” közli, a

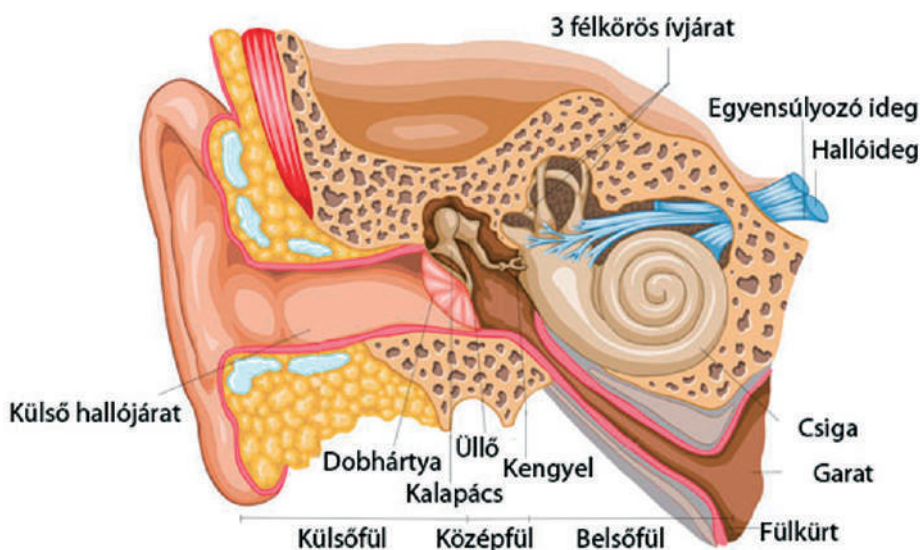
kisagy pedig ennek megfelelően az egyensúlyban levés érzését alakítja ki. Amikor egy gyors körhintán vagyunk, vagy sokszor megfordulunk magunk körül, akkor felrázzuk ezen kövecskéket és egy kis ideig, míg újból leülepednek, szédülünk.

Ebben a részletezésben megemlítettük, hogy a kisagy is szerepet játszik az egyensúlyérzékelésben. A kisagyunk az agyunk hátsó részén található, a nyakszirti csont alatt. Nagyvonalakban elmondható, hogy a kisagy működése az automatikus mozgatainkat biztosítja. Például amikor vezetni tanulunk, eleinte mindenre odafigyelünk: hol van a sebességváltó, hol és melyik pedált kell megnyomni, mikor kell jelezni, stb. Miután már megtanultunk vezetni, nem szükséges már annyira odakoncentrálni, hanem megy magától. Az egyensúlyérzékelés is egy ilyen automatikus funkcióvá válik, amiután gyerekként megtanultunk járni, kérekpározni vagy korcsolyázni.

Egy jól működő kisagyhoz szükséges a megfelelő, jó vérellátás, ugyanis agyunknak szüntelenül szüksége van oxigénre és tápanyagokra. A túl kicsi vérnyomás egyfajta hirtelen fellépő oxigén és tápanyaghiányt idézve elő szédülést okoz. Például szédülhet valaki, hogyha hirtelen feláll, ilyenkor ugyanis a vérkeringésnek hirtelen alkalmazkodnia kell az új testtartáshoz, egy pár másodpercig a



**Az ívjáratokban levő kövecskék akár egy hógömbben – felrázódnak**



**A belső fül anatómiája**

vérnyomás kisebb az igényelnél, de utána helyreáll. Ha hosszabb ideig fennáll a vérellátáshiány, mint például egy agyvérzés esetében (mely a nálunk meghonosodott nevéől eltérően az esetek többségében nem vérzést, hanem egy ér eldugulását jelent) – akkor ez kifejeződhet szédülésben is. A túl nagy vérnyomás is szédülést, fejfájást okozhat. Egy másik gyakori példa szédülésre a részegség. Az alkohol tudniillik a többi hatásai mellett nagyobb mennyiségben fogyasztva a kisagyra is zibbasztóan hat – így idézve elő a jellegzetes támolgyást.

### A szédülés sokfélesége

A szédülés sokféle betegség esetében megjelenhet, felléphet rohamszerűen, vagy állandóan. Lehet egy valódi szédülés (mint amikor körhintán forgunk) vagy

csak egy gyengeség, levertség, melyet szédülésnek nevezünk. Felléphetnek más szimptómák is, mint fejfájás, hallási zavarok, hányinger, verejtékezés esetleg bénulás. Különböző jelenségek is megfigyelhetők a betegen: sápadtság, nem tud állni a lábán, nisztagsmusz.<sup>1</sup> Az orvos a klinikai vizsgálat során különböző úgynevezett próbáknak vetheti alá a beteget, mint például becsukott szemmel állni egy helyben, becsukott szemmel egyenesen lépni, stb. Mindezen információk arra szolgálnak, hogy minél pontosabban megállapíttassék a diagnózis. Sokszor a házi orvos megoldja a problémát, azonban nem ritkán egy szédülő beteg kórházba, vagy szakorvoshoz is kerülhet. A házi orvos ilyenkor vagy az ideggyógyászhoz küldi a beteget, vagy az orrfülgégyészhez.

A továbbiakban áttekintjük a legfontosabb betegségeket, melyek során szédüléssel van dolgunk.

### A jóindulatú rohamszerű pozicionális szédülés

Az első betegség amiről beszélni fogunk, az a jóindulatú rohamszerű pozicionális szédülés. Leg-



alább is így szólna magyarul ez az igencsak bonyolultnak hangzó diagnózis. Amint a neve is sugallja jóindulatú, azaz bár heves szimptomákat idéz elő, mégis lefolyásában nem veszélyes. Rohamszerű, hiszen hirtelen és hevesen lép fel. Pozicionális, azaz a fej helyzetéből adódóan történik. Nem tudom hányan közülünk tapasztaltunk igazi körhintaszerű szédülést. Egy

olyan személynél, akinél először lép fel ilyen, amellett, hogy nagyon kellemetlen, félelmetes is. Gyakran az ágyban megfordítjuk a fejünket és fellép hirtelen egy erőteljes szédülés, azaz forog az egész szoba körülöttünk. A roham körülbelül egy percen belül leáll, vagy jelentősen gyengül. Gyakran émelygés, hányinger, verejtékezés, szapora pulzus lép fel, és a beteget legtöbbször ez a hirtelen fellépő rosszullét igencsak megijeszti.

De mi is történik tulajdonképpen ilyenkor? Ez a betegség az

egyensúlyérzékelő szerv betegsége. Mint említettük három ívjárat van, bennük folyadék és kövec-

vel ez súlyosabb betegségekre is utalhat, de ha „csak” ez a diagnózis, akkor az megnyugtató, mert a helyzet bár kellemetlen, de nem veszélyes, és elég jól és kézenfekvően lehet gyógyítani.

Kezelése nem gyógyszerekkel történik, hanem gyakorlatokkal. A rendelőben az orvos végzi el a betegen a manővereket, otthon pedig a betegnek magának kell

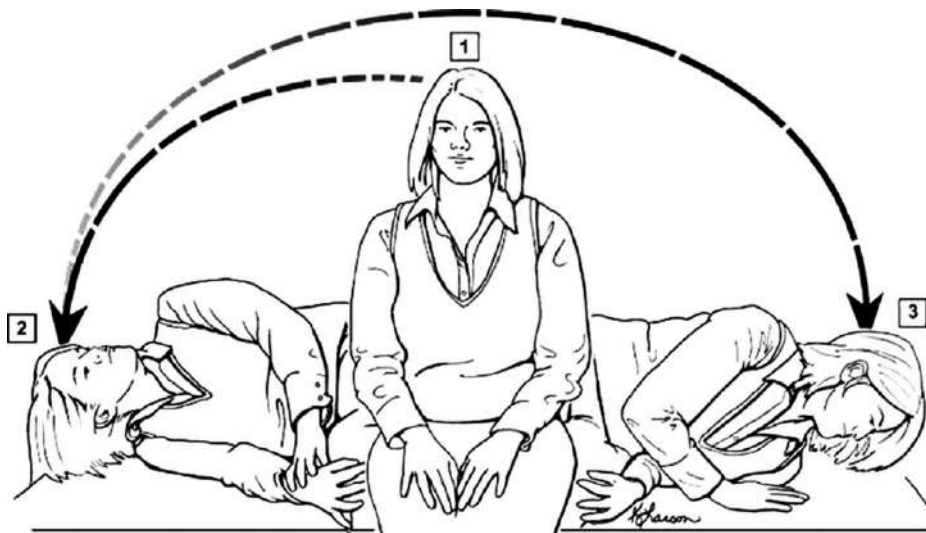


**Nem ritkán a szédülés oka a nem megfelelő vérnyomás**

kék. Úgy ahogy az epehólyagban vagy a vesében kövek képződhetnek, úgy itt is a kövecskék valamilyen okból megnagyobbodhatnak, elnehezülhetnek (hogy miért – erre még nem tudja az orvostudomány a választ). Ilyen módon a szokásos fejmozdulataink során már nem úgy változtatják helyüket, ahogy kellene. Mi már megfordítottuk fejünket, de a kövecskék még mindig az előbbi helyzetben vannak, ebből adódik a szédülés érzete. Egy ilyenképpen szédülő beteg esetén az orvosnak fokozottan oda kell figyelnie, mi-

napijában háromszor elvégeznie a gyakorlatokat. De mire valók és mik is ezek a gyakorlatok? Céljuk az, hogy egy erőteljes mozdulattal a leülepedett, megnagyobbodott kövecskéket kimozdítsák a helyükből. Eleinte a beteg egyenesen ül. Majd fejét megfordítja jobbra. Ezután balra dől egészen míg hátával a földet éri, tehát vízszintes pozícióba – a feje ebben a helyzetben felfele néz. (ha ebben a pozícióban szédülés lép fel – nem kell megijedni, meg kell várni míg valamennyire elmúlik és kell folytatni).

Most pedig egy hirtelen mozdulattal az orvos a beteg testét felemeli és a másik irányba húzza. Így a beteg teste vízszintes, jobbra van dőlve, a feje lefele néz. Ezt a pozíciót kb 45 másodpercig tartani kell. A gyakorlat természetesen a másik irányban is elvégezhető. Attól függően, hogy melyik felén érintett az egyensúlyérzékelő szerv – fog egyik vagy másik irányban elvégzett gyakorlat segíteni. Gyakran nem könnyű az orvosnak sem ezt megállapítani. Ilyenkor a beteggel egyszerűen mindkét irányt kipróbálja. Az itt



**A Sermont-manőver ábrázolása**

leírt manővert Sermont-féle manővernek nevezik (ha valaki egy videót szeretne megnézni róla, az így keresse a világhálón). Bár a helyesen elvégzett gyakorlat akkor helyben megszabadíthat a szédüléstől, mégis nem ritkán a szédülés visszavisszatér, s ilyenkor érdemes valóban háromszor naponta gyakorlatot végezni.



**Jó dolog egy életen át mozgásban maradnunk a szív-érrendszerünk egészséges működése érdekében**

### **Az ortosztatisz szédülés**

Egy másik szédülésforma, mely elég gyakran panaszként elhangzik orvosi rendelőkben az nem más, mint az úgynevezett ortosztatisz<sup>2</sup> szédülés. Mint neve is mondja, egy álló helyzetben fellépő szédülés. Amikor a beteg hirtelen feláll és szédül, elsötétül előtte a világ. Ez a szédülés nem a klasszikus forgószédülés, hanem egy gyengeség, s aki már ájult el életében, az ilyenkor azt véli, hogy ájulás környékezi. Ez a fajta szédülés végül is a szív-érrendszer számlájára írható, hiszen vagy már eleve kicsi a vérnyomás, vagy az érrendszer nem képes kellőképpen alkalmazkodni az álló pozícióhoz.

Kicsi a vérnyomás akkor, ha az ember beteg, fertőzése van, ágyhoz kötött, de ugyanakkor igen csak elgyengülhet egy egészséges ember is, ha rengeteget dolgozik, nem alszik eleget, kevés vizet iszik, elhanyagolja magát. Ezen alacsony vérnyomás szédülésen túlmenően ájulást is okozhat. Ilyenkor sok beteg már felkeresi az orvost. Vannak viszont

egyének, akiknek nincs semmi bajuk, mégis alacsonyabb a vérnyomásuk – gyakran fiatal nőknél fordul elő az ilyesmi. Önmagában az alacsony vérnyomás nem rossz, nem jelent betegséget. Egyeseknél közüjük mégis fellépnek szédülési tünetek.

Ilyenkor van egy pár dolog amit tenni lehet a szimptomák (tünetek) leküzdésére:

– Fogyasszunk minél több vizet és végezzünk minél több testmozgást.

– Egyeseken segít, ha orvosi harisnyát hordanak (mint a visszeres betegek), ez segít mozgósítani a lábak vénáiban a vért a szív fele.

– Orvosilag 5-6 g só fogyasztása ajánlott naponta egy átlagembernek, de ha valaki az alacsony vérnyomás szimptomáival küzd, az ehhez ennél sósabban. Ez gyakran a vérnyomást felviszi és csökkenti a tüneteket.

– Ha sokáig kell lábon állnunk, segíthet, ha néha lábujjhegyre állunk és ezt többször megismételjük. A lábikra izomzatának összehúzódása elősegíti a vénák

kiürülését, azaz a vér a szív felé áramlik.

Ha ezek a dolgok nem segítenek, van gyógyszeres kezelés is, forduljunk bátran orvoshoz.

*Kedves Olvasók!*

A következő lapszámban folytatjuk e témát. Addig is jó egészséget, szép nyarat kívánunk!

### **Magyarázatok**

1. Nisztagmusz (gör – elszundítás) – a nisztagmusz egy jelenség, ami szédüléskor megjelenhet. Amikor egy gyereket megforgatunk a körhintán és szédülve le száll, láthatjuk, hogy a szeme ide-oda mozog. Ez az ide-oda mozgás a nisztagmusz. Míg ebben az esetben 10 másodperc múlva le áll és minden rendben, felléphet betegségként is.

2. Ortosztatikus – összetett szó a görög „ortho” – egyenes (lásd orto-dox: egyenes, azaz igazi hit, orto-pédia: orto- + pedis lábak latinul), és „sztathosz” – helyzet, elhelyezkedés szavakból

**Dr. Rupárcsics Arnold**



## Gyermekgyógyászat:

### A hozzátáplálás

#### Bevezető

A hozzátáplálás a kizárólag anyatejen vagy tejporon alapuló étrendről való fokozatos áttérést jelenti a szilárd ételekkel táplálásra, a csecsemő életkorához és enzimkészletéhez igazítva.

Az ESPGHAN (Európai Gyermek Gasztroenterológiai, Hepatológiai és Táplakozástudományi Társaság) ajánlása szerint a hozzátáplálás elkezdésének az optimális időszaka a 17. és 26. hét között van. A tejjel táplált csecsemőknél a hozzátáplálás elkezdődhet a negyedik hónap után, míg az anyatejjel tápláltaknál a hatodik hónap után. Az említett intervallumtól való eltérés alultápláltsággal, elhízással, allergiák megjelenésével, vérszegénységgel járhat, de a lista folytatódhat. Hat hónap után a tejben lévő tápanyagok elégtelenek a csecsemő kiegyensúlyozott fejlődéséhez, és az emésztőrendszere is elég fejlett egyéb élelmiszerek feldolgozásához.

#### A hozzátáplálás fő szempontjai

A hozzátáplálás elkezdéséhez érdemes betartani néhány bevált gyakorlati szempontot:

- ❖ a csecsemő legyen teljesen egészséges;
- ❖ 3–5 naponként vezessünk be új élelmiszereket, hogy megfigyelhessük az emésztési toleranciát és a lehetséges allergiákat; kezdjük 20–30 grammonként egy étkezésen

belül, ugyanannyival csökkentve a tej mennyiségét, míg teljesen helyettesítjük azt;

- ❖ a bevezetett új élelmiszer kalóriaértéke legyen nagyobb, mint a helyettesített élelmiszeré;
- ❖ az etetéshez használjunk kis-kanalat;



- ❖ az élelmiszer állaga feleljen meg a csecsemő neurológiai és motorikus képességeinek: tudja összehangolni a nyelést a levegővétellel; tudja megtartani a fejét; képes legyen ülni a hát megtámasztásával;
- ❖ a táplálékot eleinte pépesítve adjuk, az első fogak megjelenése után pedig darabosra pépesítve, majd kisebb darabokra vágva;
- ❖ ha érzékenység jelentkezik valamelyik élelmiszerral szem-

ben (hasmenés, hányás formájában), hagyjuk ki az étrendből 1–2 hétre, majd próbáljuk fokozatosan újra bevezetni;

- ❖ ne erőltessük a gyermeket az előkészített mennyiség teljes elfogyasztására, vagy arra, hogy azonnal fogyasszon az új ételből, ha nem szeretne, viszont ne is adjuk mindig a kedvenc ételét;
- ❖ folytassuk az anyatejes vagy tejporos táplálást az életkorának megfelelően;
- ❖ az étkezések között csupán vízzel vagy teával kínáljuk;
- ❖ ne adjunk a gyerekek tehéntejet;
- ❖ a 7–8. hónap után szoktassuk az önálló evésre, ami fontos előrelépés a mozgásösszehangolás és az önállóság fejlődésében;
- ❖ ne használjunk cukrot az ételek ízének módosításához, sőt egyes szakemberek szerint sót is csak nagyon keveset, vagy ha lehet, egyáltalán egy éves korig;
- ❖ ne adjunk mézet egy éves kor alatt, a botulizmus<sup>1</sup> kockázatának elkerülése érdekében;
- ❖ a hozzátáplálás legjobb tesztje (helyességének bizonyítéka) a gyerek látható, kiegyensúlyozott fejlődése és növekedése.

<sup>1</sup> A talajban lakó, Clostridium botulinum anaerób baktérium jelen lehet a méhek székletével fertőzött mézben. A csecsemők nem képesek még legyőzni ezt. Ezért nem adható nekik méz, vagy csak pasztőrözött, speciális szitán átszűrt, számukra biztonságos mézet fogyaszthatnak, ha ilyen kapható. A botulizmust leggyakrabban fertőzött házi hentesáru terjeszti.



## Milyen élelmiszerekkel kezdjük el a hozzátáplálást?

Nincsenek nagyon szigorú szabályok ezzel kapcsolatban, de gyermekgyógyász vagy házi orvos segíthet eldönteni, mi a legjobb a gyereke számára.

**Zöldségek** – Ha a csecsemő testsúlya a korának megfelelő, akkor ajánlatos elkezdni a hozzátáplálást zöldségkrémlevesvel (vagy szűrt zöldséglével, ha a gyerekek számára még túl idegen a töményebb állag), majd nemsokára pürét is adhatunk, kevés növényi olajjal vagy később vajjal. A leggyakrabban használt zöldségek: répa, zeller, paszternák, petrezselyem, sütőtök, kaliforniai paprika, hagyma, zöldbab.

**Gabonafélék** – Ha a gyerek az átlagnál kisebb testsúlyú, legjobb lenne valamilyen lisztes étellel kezdeni, amelynek nagyobb a kalóriaértéke. Használhatunk rizst, kukoricalisztet, tápiókat, hajdinát (akár hat hónapnál korábban is), majd búzát, zabot, árpat, általában por (instant) formában, tejjel keverve.

**Gyümölcsök** – Részesítsük előnyben a friss idénygyümölcsöt püré formájában, elkészítés után azonnal fogyasztva vagy kompót formájában, ha csak kevés cukrot tartalmaz. Távolítsuk el a gyümölcsmagokat azért, hogy elkerüljük azok felszippantását.

**Olajos magvak** – A fogyasztásuk hat hónapos kor után pástétomként ajánlott, kis mennyiségben, a gyerek emésztési toleranciájától függően.

**Tejtermék** – A joghurtot hat hónapos kortól adhatjuk, egyszerűen vagy őrölt kekszet belekeverve. A natúr joghurt javasolt, 3 vagy 10%-os zsírtartalommal, nem pedig a gyümölcsös, mivel az egyéb összetevőket, színezéket stb. tartalmaz.



**Húsfélék** – Öt hónapos kor után biztonságos forrásból szerzett marha- vagy baromfi-húst adhatunk főtt, blenderben zúzott (a fogak megjelenése után apróra vágott) formában, zöldséglevesbe vagy -pürébe téve, hetente háromszor 20–30 g mennyiségben.

**Tojás** – Hat hónapos kortól alaposan megfőzött tojást adhatunk; előbb negyed sárgáját, majd fokozatosan többet, heti 2–3-szor, hússal felváltva.

**Túró, sajt, hal** – Friss túrót zöldség- vagy gyümölcspeppel hat hónap után adhatunk, 20–30 grammonként, sótlan tehénsajtot (telemea) pedig 8–9 hónap után. Tíz hónapos kortól friss halat is ehet a gyerek.

## Hogyan kezdjük hozzá?

A hozzátáplálást kezdhethetjük az ebéddel. Folyamatosan növeljük az adagot (krémleves, zöldségpép), míg teljesen kiiktatjuk az anyatejet vagy a tejport a déli étkezésnél, hét hónapos kor környékén.

A második és harmadik étkezést reggel és délután vezetjük be, amikor is ehet gyümölcsöt,

joghurtot vagy gabonaféléket. Ezek közül először egyet iktatunk be, és amint tettük előzőleg, lassan kiiktatjuk a tejet. A nyolcadik hónap vége fele a csecsemő csak kétszer fog anyatejet/tejpport kapni, reggel és este, háromszor pedig hozzátápláljuk. Ajánlott ebben az időszakban kihagyni az éjszakai tejfogyasztást.

## Bébiétel: boltban kapható üveges vagy házi készítésű legyen?

Egyes szülők otthon készítik el a hozzátápláláshoz alkalmas táplálékot, míg mások a boltban kapható üveges változatot részesítik előnyben. Mindkettőnek megvannak az előnyei és a hátrányai egyaránt. Ha saját magunk termelünk zöldséget és gyümölcsöt, akkor minden okunk megvan, hogy minél frissebb táplálékot biztosítsunk gyermekünk számára. De ha üzletből kell beszerezni ezeket (ahol vegyszerezett és ízetlen áru kapható), akkor valószínűleg az üveges változat a legjobb, aminek tartalma standard, toxikus/bakteriológiai szempontból ellenőrzött és készen fogyasztható.



Válasszuk a környezetünk, anyagi lehetőségeink és elképzeléseink szempontjából a legmegfelelőbb változatot. Fontos, hogy gyermekgyógyással vagy házi-orvosunkkal együtt figyelemmel kövessük a gyermek fejlődését. Ha nem látunk aggodalomra okot adó jeleket, bátran haladjunk tovább.

### Vegetáriánus vagy vegán csecsemő – lehetséges-e? Jó-e?

A szakirodalomban a vegetáriánus étrend hal- és egyéb hús

táplálkozás számára szükséges, jó minőségű élelmiszer,

– gyenge az általános oktatási szint – különösen a táplálkozási tudnivalók területén,

– az orvosok szerepvállalása csekély a betegségek megelőzését illetően (vagyis nem oktatják a lakosságot arra, hogyan élhetnének egészségesen, s kerülhetnék el a megbetegedéseket, hanem csupán a hozzájuk forduló, már megbetegedett embereket kezelik).

Valóban, kisgyermekkorban a növekedés üteme gyors, ezért

tott napvilágot – a neves szakmai intézményeket merész ajánlások megtételére készítették. Következzen néhány külföldi hozzáállás rövid összefoglalása.

#### Németország

A Német Gyermekgyógyászati Társaság **azt javasolja a vegetáriánus családok számára, hogy működjenek közre a gyermekgyógyással és táplálkozásszakértővel**, mivel szigorú felügyelet, esetenként speciális laborvizsgálatok szükségesek leginkább a kisgyermekeknél, a tinédzsereknél és a várandós nőknél. **A teljes növényi étrend (vegán táplálkozás) ugyanakkor nem ajánlott az intenzív növekedési szakaszokban, főként a hat hónap és egy év közötti életszakaszban, amelyről mi is beszélünk.**

#### Olaszország

Az Olasz Dietetikus Társaság szerint az alaposan megtervezett vegetáriánus étrend, amely változatos élelmiszereket és megbízható B<sub>12</sub>-forrást is magába foglal, biztosítja a szervezet megfelelő tápanyagellátását.

#### Spanyolország

A Spanyol Gyermekgyógyász Társaság állítása szerint a vegetáriánus vagy teljes növényi alapú étrend, mint bármilyen más étrend, gondos tervezést feltételez. Gyermek számára mindenevő, vagy legfeljebb vegetáriánus étrend ajánlott. Ugyanakkor teljes növényi alapú étrend esetén javasolja a B<sub>12</sub>-vitamin, jód, vas, D-vitamin, valamint az omega-3 telítetlen zsírsavak pótlását.



nélküli táplálkozást jelent, a teljes növényi alapú étrend (vegán) pedig értelemszerűen semmilyen állati eredetű élelmiszert nem tartalmaz. Romániában a gyermekgyógyászat a vegetáriánizmussal szemben szkeptikus (kétkedő, bizalmatlan), vagy éppen teljesen ellenzi a vegetáriánus, illetve a vegán étrend bevezetését gyermekkorban. Az indokok között szerepelnek a következők:

– a lakosság jó része számára nem hozzáférhető elegendő mennyiségben a vegetáriánus

a fehérje- és energiaszükséglet is nagy. Ezért, ha valami okból a csecsemő vagy a kisgyerek nem jut elegendő fehérjéhez, zsírhoz, szénhidráthoz, vitaminhoz és ásványi anyaghoz, nem gárpodik megfelelően súlyban és méretben, értelmileg alulfejlett maradhat, és kevésbé lesz ellenálló a fertőzésekkel szemben. **Tartós hiányállapot esetén a teljes helyreállítás lehetetlenné válik.**

Az erről az étrendtípusról szóló nemzetközi tanulmányok – annak ellenére, hogy nem sok ilyen lá-



## Egyesült Államok

Az Amerikai Dietetikus Társaság nyilatkozatában az áll, hogy a vegetáriánus étrend bármilyen korosztály számára megfelelő, beleértve a terhességet, szoptatási időszakot, gyermekkort, tinédzserkort, valamint az atlétákat is. Arra bátorítja az orvosokat és az egészségügyi szolgáltatást biztosítókat, hogy tájékoztassák pácienseiket a növényi élelmiszerek beszerzésével, elkészítésével és hasznos étrendi változtatásokkal kapcsolatban.

## Lehetséges allergén hatású élelmiszerek

A különböző élelmiszerek bevezetése az étrendbe az allergiára hajlamos gyerekeknél ugyanúgy történik, mint kockázatmentes társaiknál: az új élelmiszert önmagában, mással nem társítva adjuk, és fokozatosan növeljük a mennyiséget, hogy meg tudjuk figyelni az allergiás reakciókat, amelyek enyhe bőrkiütés vagy súlyosabb, anafilaxiás sokk formájában jelentkeznek. Javasolt az esetleges allergiás reakciókat kiváltó élelmiszerek bevezetése, még szoptatás alatt. Az élelmiszer allergének túl késői bevezetése kockázati tényezőjét képezi az élelmiszer allergia és atópiás dermatitisz kialakulásának. A leggyakoribb allergén élelmiszerek: tej, tojás, mogyoró, apró magvas gyümölcsök (eper), hal és szója.

A glutén – ami megtalálható egyes gabonákban (búza, árpa, zab) – bevezetése az étrendbe szintén a már említett szempontok szerint történik. A tanulmányok nem igazoltak összefüggést a lisztérzékenység kialakulásának csökkent kockázata és a glutén késői bevezetése között, ellenkezőleg: **a bevezetés késleltetése**



**kedvez a betegség megjelenésének.**

## Milyen élelmiszereket hagyjunk ki a hozzátáplálásból?

A csecsemőnek (de ez ugyanúgy a felnőttekre is vonatkozik) ne adjunk felvágottakat, kolbászt, füstölt húst vagy más füstölt termékeket, tömény édességet, péksüteményeket, margarint, savanyúságot, és csípős fűszereket (mint pl. a csípőspaprika, chili, fekete és fehérbors).

## A hidratálás

Adjunk a gyerekeknek étkezés között tiszta vizet vagy teát, hogy ne zavarja meg az emésztését: **nagy mennyiségű folyadék bevitele az étkezés ideje alatt feloldja az emésztőnedveket, hasfájást, puffadást, hasi kellemetlenség érzést okoz.**

**Tilos a kereskedelemben forgalmazott üdítőket vagy szénsavas italokat adni a gyerekeknek.** Ami a friss gyümölcsleveket illeti, megjegyzendő, hogy mivel nagyon koncentráltak, magas a kalóriatartalmuk,

de nincs tápértékük a gyümölcs természetes állapotához hasonlítva. Bizonyos esetekben (például székrekedés) az orvos ajánlhatja kis mennyiségű (bizonyos gyümölcsökből származó) gyümölcsle fogyasztását, de csak ritkán. Ha szeretnénk mégis gyümölcslevet adni a gyermeknek, akkor azt frissen előállított formában fogyassza; és semmiképp ne adjuk naponta egy évnél kisebb korban, és egy év fölött se haladja meg a napi 110 ml mennyiséget.

## A hozzátáplálás pszichikai, érzelmi és kapcsolati vonatkozásai

Mint minden új helyzet, a hozzátáplálás is nagy kihívást jelent a szülő számára. A frusztráció láncreakcióját indíthatja el, amikor a burgonyapüré szétrepül a konyha minden részébe, ami talán az anya türelme utolsó próbatételének bizonyul.

Ne próbáljuk becsapni vagy zsarolni a gyereket különféle módszerekkel, hogy rávegyük az evésre. Ne használjuk a képernyőt figyelmének az elterelésére,

inkább ilyenkor az étkezésre irányítsuk. Ne szidjuk a gyereket az ügyetlensége miatt. Ezen kívül: a közös étkezések legyenek a legkellemesebb, derűs, és nyugodt alkalmak. A szülők sose használják ezek idejét munkahelyi, pénz-

ügyi, és egyéb problémák megbeszélésére.

Lélegezzünk gyakran mélyeket, és imádkozzunk a magunk és a gyermekünk nyugalmáért. Örüljünk az együtt töltött időnek. Most van az ideje a táplálkozás jó szokásainak elsajátítására. Ne fe-

ledjük, hogy gyermekeinkre a mi példánk hat a legerősebben.

**Dr. Larisa Cuconu**

(Átvéve az *Élet + Egészség* folyóirat 2020/3. számából, a Kiadók engedélyével)

## A szójabab (4. rész)

Ezennel elérkeztünk a szójáról, ezen értékes növényi eledelről szóló tanulmányunknak negyedik, befejező részéhez. Folytassuk tehát, s tekintsük meg, fogyasztásának mely bizonyított előnyeit ismerjük még!

### A szója megfelelő táplálék csecsemőknek és kisgyermeknek

A szója értékes fehérjét tartalmaz, mely megfelelően biztosítja a csecsemők táplálását és fejlődését, amennyiben csecsemőknek készült szójatápszereket használnak (tejintolerancia esetén), mely tápszert rendszerint dúsítanak a metionin nevű aminosavval (mivel a szójában kevés metionin van), amire a csecsemőknek szükségük van a fejlődéshez.

A szójaital (szójatej), a szójatúró (tofu), a szójaliszt és szójafehérje megfelelő táplálék gyermekek részére, mivel könnyen emészthető és értékes tápanyagokat tartalmaz. Ezen kívül e termékek fogyasztásának három speciális javallata van kisgyermek részére:

- **Tartós hasmenés**, rossz felszívódás (malabszorpció) és

rossz tápláltság (malnutrició) esetén.

- **Laktózintolerancia** (tejintolerancia) esetén.
- **Gyerekkori allergia esetén:**



**Csíráztatott szójabab (kongnamul): a koreai konyha egyik kedvelt alapanyaga**

A szója alapú étrend segít a legtöbb gyerekkori bőrkiütés, atópiás dermatitis, asztma és egyéb allergia gyógyulásában, bár a szójafehérje is adhat néha allergiás reakciót.

### Oligoszacharidok, áztatás, csíráztatás

Mivel a hüvelyesek babjainak héja gazdag oligoszacharidokban (sztachióz és raffinóz), ezeknek a bélben való erjesztése következtében több gáz képződhet, ami puffadást okozhat. Érdekes, hogy a szójában van egy enzim (alfa-galaktozidáz), amely hidrolízis-

nek veti alá az alfa-1,6 kötéseket a sztachióz és a raffinóz esetében, s ebből szacharózt és galaktózt képez.

Az alfa-galaktozidáz enzim a szójaproteinnek egy nagyon kicsi részét képezi. Az ipari előkészítés során a „szójahúshoz” adva az alfa-galaktozidázt, a szacharóz és a raffinóz jelentős mennyiségben történő hidrolíziséhez vezet, melyből emészthető szénhidrátok termelődnek, s ezáltal csökkenthető a gáztermelődés.

A nem csíráztatott magvakban nem aktív az alfa-galaktozidáz, csíráztatás nyomán azonban aktiválódik. A legjelentősebb aktivitás a csíráztatás után

három nappal figyelhető meg. Aki otthon készít szójaitalt vagy más szójaterméket, próbálja ki a kutatók ajánlását: hagyja 3-4 napon át csírázni a magvakat.

A tünetek enyhülése végett tartsuk szem előtt a következő szabályokat:

- Áztassuk be a hüvelyeseket 5-6 órán át, és öntsük el azt a vizet, amiben áztattuk. A bab, cseriborsó, szójabab főzésekor, 2-3 buzogás után újból öntsük el a vizet. Ezután könnyen eltávolíthatjuk a héját egyszerű dörzsöléssel, mivel ekkor könnyen leválik a babról.



– A hüvelyeseket fogyasztjuk olyan fűszernövényekkel, melyek jelentősen csökkentik a gázképződést. A leghatásosabb fűszernövények a következők: **a tárkony, oregánó, majoránna, bazsalikom, kurkuma, kapor, zsálya, stb.** Ezeket felhasználhatjuk egymagában, vagy különböző kombinációkban, ízlés szerint. Ezek a fűszernövények értékes antioxidánsokat és fitokémikáliákat tartalmaznak, ezért **minden nap jelen kellene, hogy legyenek étrendünkben.**

– A koriander, édeskömény, ánizs és majoránna teák, édesítetlenül, étkezések között, szintén igen hatásosak a puffadás leküzdésében.

A szójaitallal és a szójatermékekkel kapcsolatos másik probléma az egyesek számára viszonylag kellemetlen, zavaró íz. A furcsább ízért elsősorban a szójában levő zsírok felelősek. Rövid csíráztatási idő (24 óra) jelentősen enyhítheti a szójaliszt szagát és ízét. A csíráztatott magvakból őrölt, nem zsírtalanított liszt hosszabb ideig eláll, és nem avasodik meg. Az egynapos csíráztatásnak más előnyei is vannak: megkönnyíti a babok burkának eltávolítását, csökkenti az oligoszacharidok (sztachióz és raffinóz), vagyis a rezisztens keményítők szintjét, és

lassítja a barnulási folyamatot a hőkezelés alatt.

Sajnos, a szójafogyasztás nálunk még nem terjedt el olyan mértékben, amint azt a biológiai értéke indokolta teszi, hiszen a szója az egyik legtöményebb élelmiszer, és rendkívül értékes tápanyagokat tartalmaz. Sokan inkább az állati eredetű termékeket fogyasztják, pedig sokkal egészségesebb lenne, ha első kézből szereznék be táplálékunkat.

A világon termesztett szójabab mennyiségének csupán két százaléka kerül emberi fogyasztásra. Az olajtalanított szárazanyag 98%-át az állattenyésztés használja fel takarmányozási célra (baromfiak, disznók és marhák esetében). Lásbjóságok élelmezése mellett az iparszerű haltenyésztés alap takarmánya is. A szója szalmáját is hasznosítják takarmány, takarmányadalék, alom, tüzelőanyag vagy ipari rostanyagként.

### **A csíráztatott és erjesztett szójabab előnyei**

Nyugaton eddig általában a száraz babot fogyasztották, pedig a Távol-Keleten a szójaproteinek java része a csíráztatott és erjesztett szójababból származik. Ma már több kutatócsoport igazolja a csíráztatott és erjesztett szójabab előnyeit. A szójacsira nyersen

is ehető, mert a csíráképződés során minimálisra csökken a proteáz inhibitor tartalma.

A csíráztatásnak jótékony hatása van a vegyi összetételre, az antinutritív tényezőkre, valamint a tulajdonságokra nézve. A csíráztatás során módosulnak a biológiai aktív összetevők, javul a szójabab íze és tápértéke.

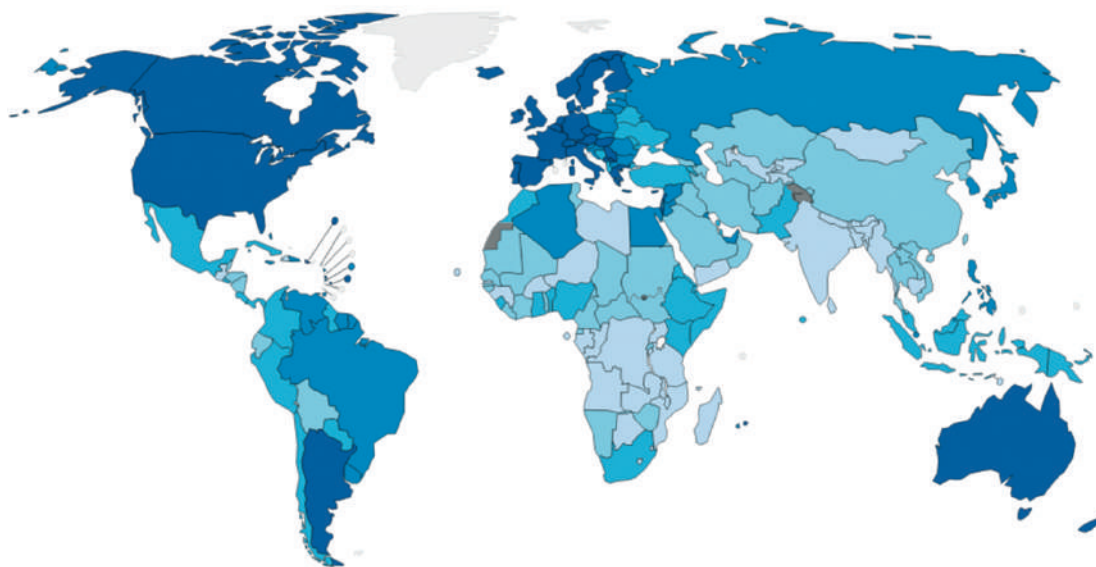
Francia kutatók kimutatták, hogy öt napig tartó csíráztatás nyomán a szója lecitin tartalma 22 százalékkal nő, ami igen értékes összetevője a szójának. Ötnapi csíráztatás után a szójában levő fitoszterolok szintje háromszorosára nő, fitoösztrogén szintje pedig kétszázszorosára. A csíráztatott szója nők millióin segít, fogyasztása jótékony hatással lehet a menopauzában levő alacsony ösztrogénszinttel rendelkező nőknél, továbbá megelőzheti a mellrákot, férfiak esetében pedig a prosztatatarakot. A kutatók azt ajánlják, hogy hőkezelés előtt a szójababot legalább három napig csíráztassuk, azután készítsünk belőle szójaitalt vagy más terméket.

### **A szójatermékek és a rák**

Időnként megjelenik egy-egy „csodagyógyszer”, amelyről azt állítják, hogy gyógyítja a rákot. Azonban az egereknél csodákat



**Egészséges fűszernövények: majoránna, tárkony, zsálya**



**Emlőrák előfordulása világszerte.**  
**Sötétkék: legnagyobb arány. Világoskék: a legkisebb arányú előfordulás**

tevő szerek ismételt hatástalanoknak bizonyultak az emberi szervezetre alkalmazva.

Igaz, hogy az 1950-es években bevezetett, majd később továbbfejlesztett kemoterápiás szerek sikeresen meggyógyítják a leukémiás gyerekek 90 százalékát, azonban a nagy gyilkosok ellen, mint a tüdő-, mell-, vastagbél- és prosztaták csak kis előrelépések történtek, a betegség visszahúzódásai csak rövid ideig tartanak. De még ezekben az esetekben is túl nagy árat követel a kezelés, mert ezek a szerek igencsak mérgezőek.

A jelenlegi kemoterápiás módszer nagyobb része a sejtburjánzás ellen hat, például gátolja a sejtek szaporodásához szükséges dezoxiribonukleinsav kiválasztódását, ám sajnos nem csak a daganatokra van hatással, hanem az egészséges sejtekre is. Főleg a gerincvelőt támadja, ahol a vérsejtek képződnek.

„Ma már tudjuk, hogy a rákos sejtek egy sor mutáción esnek át, amelyek révén sikeresen elkerülhetik azokat a mechanizmusokat, amelyek a sejtburjánzást hivatottak megakadályozni.”



**Szójatermékek**

Az egészséges sejtek hozzávetőlegesen 70-szer oszthatódnak, mielőtt a telomérek (a kromoszómákat alkotó DNS-szalak végén levő védőkupakok) annyira megrovidülnek, hogy károsul a kromoszóma, s a sejt elhal. A rákos sejtek azonban egy teloméráz nevű enzim segítségével helyreállítják a teloméreket. Így folytatódhat a

rákos sejt osztódása. Emellett a daganatnak ki kell alakítania saját vérellátási rendszerét a szükséges tápanyagok és oxigén megszerzéséhez, mely igen bonyolult folyamat, és számos növekedési tényezőt feltételez.

Végül pedig a legveszélyesebb daganatok azok, amelyeknél a rákos sejtek leválhatnak az elsődleges daganatról, és bejuthatnak

a vérkeringésbe vagy a nyirokrendszerbe. Így a rákos sejtek eljuthatnak távoli szövetekbe, ahol másodlagos vagy áttétes daganatot fejleszthetnek. Tíz rák okozta elhalálozásból kilenc az áttétek következménye.

Minél többet tudunk meg a rák megjelenéséről és fejlődéséről, annál inkább rájövünk, hogy milyen bonyolult feladatot kell megoldanunk. **Ezért a legbölcsebb hozzáállás az életmódváltás,** amely a szervezet saját rákellenes tevékenységét segíti elő. A járványtani adatok azt bizonyítják, hogy a világnak

azon területein, ahol rendszeresen fogyasztják a szóját, a mell-, prostata-, vastagbél – és még a tüdőrákos esetek is ritkábbak.

Az utóbbi 50 évben a szójabab levő fehérjék egyre fontosabb szerepet kaptak az emberi táplálkozásban, amely biológiai értékét tekintve egyenértékű a tejben levő kazeinnel, könnyebben előállítha-

tó, olcsóbb, változatosabb módon felhasználható, és számos előnye van az állati fehérjékhez képest.

**Függetlenül attól, hogy tejből, tojásból vagy húsból nyerjük, az állati fehérjék savasodást okozó tevékenységükkel csontritkulást okoznak;** az anyagcsere folyamatok következményeként daganatok megjelenését segítik elő, más mechanizmusok által érlelmeszedést okoznak. Ezzel szemben a szójafehérjék csökkentik a koleszterinszintet, a magas vérnyomást, rákellenes hatást fejtenek ki és a csonttömeg megszilárdulását segítik elő.

### A szója és a génmódosítás

Ma is sokat vitatják – tudományos lapokban is –, hogy a génmódosított szója megfelelő-e emberi táplálkozásra? Az első génmódosított termék a Monsanto-féle Roundup Ready szója volt, melyet úgy fejlesztettek ki, hogy ellenálló legyen a (szintén a Monsanto által gyártott) Roundup gyomirtóval szemben. Ez lehetővé tette, hogy az egész terményt lepermetezve megöljék a gyomokat, miközben a szójanövények állva maradtak.

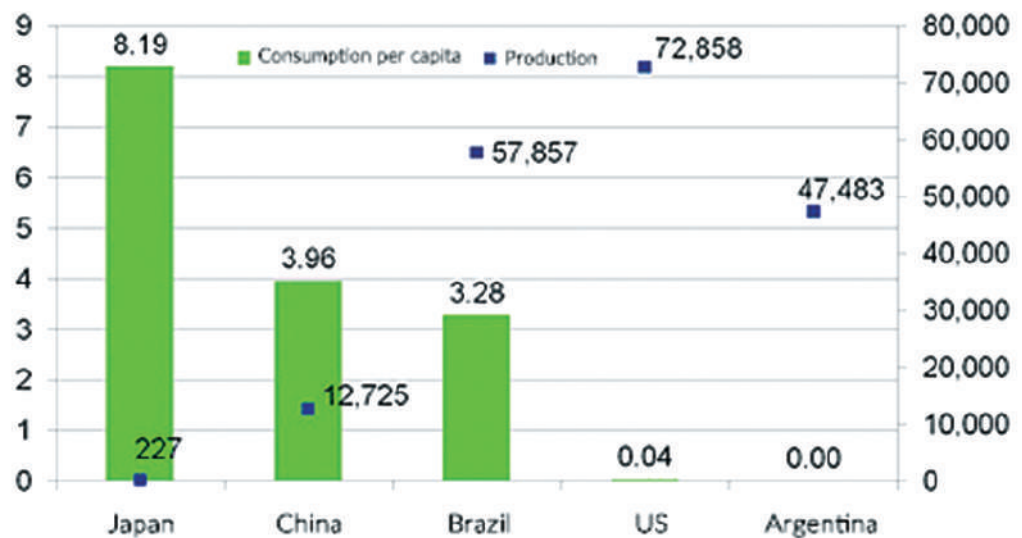
Bár továbbra is több vita folyik a génmódosított termények elméleti kockázatairól, az emberi egészség szempontjából több aggodalomra adhat okot a génmódosított termények potenciálisan nagy mennyiségű növényvédőszer tartalma. Ez a félelem beigazolódott 2014-ben, amikor nagymennyiségű Roundup gyomirtót találtak a génmódosított szójában (az organikus szójában azonban nem).

A génmódosítás ellen tiltakozók szerint a Roundup gyomirtó megzavarhatja kísérleti állatokon az embrionális fejlődést és a hormonokat. A kutatók aztán emberi méhlepény szöveten tesztelték a gyomirtó hatását abban a koncentrációban, amelyet a földeken a növényekre permeteztek. A növényvédőszernek valóban volt toxikus hatása.

Ez az eredmény magyarázhatja azt a pár kísérleti tanulmányt, melyek felvetik a növényvédőszer káros hatását a velük dolgo-

zó- és szarvasmarha-takarmánynak használják, míg a nagy élelmiszer-gyártók nem génmódosított szóját használnak. De az is lehet, hogy bármilyen fajta szója fogyasztásának jótékony hatásai ellensúlyozzák a kockázatait. De miért vállalnánk bármilyen kockázatot, amikor ott vannak az organikus szója-termékek, amelyek esetében törvény írja elő, hogy génmódosított terményt nem használhatnak?

Végeredményben azt mondhatjuk, hogy nem áll a rendelkez-



**Fejenkénti szójafogyasztás néhány országban (2007). Japán: 8,19 kg/év, Kína: 3,96 kg/év, Egyesült Államok: 0,04 kg/év. Ugyanakkor az Egyesült Államok volt a legnagyobb termelő, évi 72,8 millió tonnával. A szója túlnyomórészt állati takarmánynak szánják**

zó munkásokra és a gyerekeikre. Mire azonban a növényvédőszer bekerülhet az élelmiszerekbe, sokszorosan felhígul. A Roundup növényvédőszer még ilyen minimális dózisban is ösztrogénjellegű hatást fejtettek ki in vitro, ami stimulálja az emberi ösztrogénreceptor-pozitív emlőrák-sejtek növekedését.

Azonban a kutatók a szójafogyasztást a mellrák alacsonyabb kockázatával és a túlélésnek nagyobb esélyével kapcsolják össze. Ennek az lehet az oka, hogy a legtöbb génmódosított szóját az Egyesült Államokban csirke-,

zésünkre olyan közvetlen emberi adat, amelyből lesűrhetnénk, hogy a génmódosított termények fogyasztása árthat, bár ilyen tanulmányt még nem végeztek. Ezért is jelentene nagy segítséget, ha kötelező lenne felcímkézni a génmódosított terményeket, mert ezáltal a kutatók nyomon követhetnék, hogy van-e negatív hatása a génmódosított terményeknek?

Vannak olyan életmódbeli és étrendi változtatások, melyekkel sok degeneratív betegséget meg lehet előzni. A nem megfelelő élelmiszerek fogyasztása, függetlenül attól, hogy génmódosí-

tott vagy hagyományos élelmiszerekről van szó, hasonló nem kívánatos hatások kockázatát hordozza.

A szójatermékek fogyasztása által bizonyítottan sok betegség kockázatát csökkenthetjük, így aki teheti, próbálja ki, s amennyiben nem tapasztal allergiás reakciót, nyugodtan fogyaszthatja.

## Függelék

### A szója és egyéb hüvelyesek tápanyagtartalma

A hüvelyesek közé tartozik többek között a száraz bab, a csicseriborsó, a lencse és az érett borsó is. Tekintsük meg a mellékelt táblázatot, mely hozzávetőlegesen a különböző hüvelyesek **száraz** magvainak kalóriatartalmú tápanyagait hasonlítja össze, 100 gramm terményre számítva.

Száraz Hüvelyesek	Energia kcal	Fehérje g	Zsiradék g	Szénhidrát g	Rost g
Szójabab	453	41	21	23	9,3
Szárazbab	337	22,3	1	57,9	10,2
Sárgaborsó	317	21,7	1,5	53,1	23
Lencse	341	26	1,9	53	19,2

A következő táblázatban megtekinthetjük egy adag (vagyis fél csésényi) **főtt** hüvelyes átlagos tápanyagtartalmát.

	Hüvelyesek Főve	Mérték gramm	Energia kcal	Protein g	Zsiradék g	Glucid g	Vas mg	Folát µg
1	Főtt bab	94	126	8	<1	23	1,86	94
2	Csicseriborsó	82	135	7	2	22	2,4	282
3	Főtt lencse	100	115	9	1	20	3,3	358
4	Érett borsó	86	100	7	< 1	18	2,16	64
5	Főtt szójabab	86	149	15	8	9	4,42	46
6	Tofu	124	68	6	3	4	1,02	55

Egy átlagos testtömegű embernek naponta összesen három adag főtt hüvelyesre van szüksége. Tehát, pl. 3 x ½ csésze főtt lencsére, borsóra, vagy babra (ez kb. 100 gramm/adag), avagy adagonként ½ csésényi (125 g) szójából nyert tofura (szójatúróra).

**Dr. Ósz Tibor,**  
orvos, mikrobiológus. Tel. 0741 177 483

## Pszichológia

### 7avaszi szerelem

A legtöbb ember számára van valahol egy ideális társ. A gondot mindössze az jelenti, hogyan találhatjuk meg az igazit? A nyugati társadalomban ez igen elterjedt felfogás. Ám azt már kevesen vallják, hogy a szerelem nem arról szól, hogy megtaláljuk a megfelelő társat, hanem sokkal inkább arról, hogy **nekem kell a megfelelő társá válnom.**

Ez a téma nem annyira a megérzéseinkről szól, inkább a kiterjedt családba és a szélesebb közösségi körünkbe vetett bizalmunkról.

#### Szerelmi típusok

##### „Megrendezett” szerelmek

Azokban a kultúrákban, ahol a közösségnek kiemelt szerepe van, mint az afrikai és ázsiai országokban, **a csoport jólétét nagyobb tartják az egyén boldogságánál.** Japánban, Kínában és Koreában nem annyira a szűk családi körhöz való ragaszkodás a jellemző, sokkal inkább a kiterjedt rokonsághoz és a tágabb közösséghez való hűség. Az emberek betartják a közösség belső szabályait, és a házasság megkötésében is fontos számukra a környezetükben élők tanácsa. Például Indiában a szerelmi történetek, az alkalmas társ megtalálását célzó

randevúk nem részei a mindennapi valóságnak, bár „Hollywood” erőteljesen próbál hatni a társadalmi normákra, miközben a szülők azok, akik felelősségüknek érzik megrendezni gyermekeik házasságát.

#### Baráti szerelem

Világszerte a baráti szerelem sokkal gyakoribb a szenvedélyes szerelmenél. A mérsékelt szerelmet többre tartják az intenzív, érzelemdús kapcsolatnál. A közös értékrend és az elköteleződés többet ér a beteljesülésnél és szerelmi lángolásnál. Például nem minden kultúrában megszokott a „szív kitárása” a szeretett személy előtt. A mai, individualista nyugati kultúra visszhangjaként David és Diana Garland kijelenti:

„Lehet kielégítő és működőképes kapcsolatod anélkül is,



hogy hangsúlyt helyeznétek a bensőséges kitárulkozásra. A lélek megnyitása a másik előtt nem olyan lényeges, mint az egymáshoz tartozás érzése, a kölcsönös együttérzés és a különbségek elfogadása." (Beyond Companionship: Christians in Marriage)

### Közelség miatti szerelmek

Van szerelem a közeledés által. A kutatók rávilágítottak, hogy olyanokhoz vonzódnak, akik a legkisebb áldozatért cserébe maximális előnyt tudnak nyújtani. Tehát könnyebben alakul ki vonzalom az iránt, aki közel van, mint az iránt, aki távol. Lehetséges, hogy olyan valakihez vonzódsz a munkahelyeden, akire más körülmények között fel sem figyelnél, és ez csak azért történt, mert nap mint nap egymás közelében tartózkodtok. Sőt, ha az emberek kellemes dolgokat mondanak rólunk vagy kedveskednek nekünk, könnyebben kialakul a rokonszenv irántuk. Nem nehéz a jó hírünket keltő személyeket megkedvelnünk, viszont tovább kell látnunk azon, ami látható.

### Átélt révén kialakuló szerelmek

Van szerelem a társulás által. Egyesek a két összetevős szerelem elméletének is nevezik, amely szerint bármilyen fiziológiai egyzaltáltság szenvedélyes szerelemmé válhat a megfelelő feltételek között. Így egy nő, aki egy koncerten van jelen a vonzó partnerével, örömet él át. Hajlamos a koncert által kiváltott pozitív érzelmeit átvetíteni a partnere iránti érzésére. A koncert miatt átélt örömet

a társa iránti pozitív érzelmeként fogja értelmezni. Ugyanaz a koncert másféle élményt jelentene számára, ha egyedül vagy az anyjával venne részt rajta.



### Nyugtató kapcsolat miatti szerelem

Van félelem általi szerelem. E modell alapján adott körülmények között néha a félelemérzet csökkenése is erősítheti a romantikus szenvedélyt. Hajlamosabbak vagyunk olyanokhoz vonzódni, akik csökkentik a negatív ingereket, segítenek megnyugodni és megszabadulni a félelmeinktől.

### Meglátni, és megszeretni...

Létezik szerelem első látásra. „A legtartósabb és legmélyebb az a szerelem, amely első látásra alakul ki” – ez a felfogás igen nép-

szerű a nyugati társadalmakban, azonban nem lehet törvényszerűségiént elfogadni. Végső soron nem nehéz beleszeretni valakibe, akinek nem ismered a hibáit. Sam Levenson írja egyik könyvében a következőt:

„Könnyű megérteni azt, amikor a szerelem első látásra alakul ki. Viszont csodává válik azoknál, akik több éven át nem vették észre egymást.”

### Lépj, de csak amikor eljön az ideje

A házasság nem egy évszakra, hanem örökre szóló döntés. Egy ugrás, amit hit által teszünk meg, de ha látod a láthatatlant, nem fogsz félni az ugrástól. Láss tovább annál, ami külső szemmel látható. „Hit által” állítsd be az elméd, hogy „rendületlenül” megállj a feléd tartó forgószélben, mint Mózes „nem félvén a király haragjától; mert erős szívű volt, mintha látta volna a láthatatlant” (Zsid 11:27).

Tehát a rügy várja a tavasz érkezését. Ha félbe vágod, akkor összegyűrt leveleket és miniatűr virágokat fogsz látni, amelyek készek kibomlani és növekedésnek indulni. Ami virágzik, az szoros összefüggésben van azzal, amit elültettek, öntöztek és tápláltak.

### Az otthoni háttér szerepe

Felismerhetitek a sérülékeny embereket: ők azok, akiknek a szülei nem adtak elég szeretetet és jó példát. Szülők, árásszátok el gyermekeiteket szeretettel! Ha helyet hagytok szívetekben az ellenséges érzületeknek vagy gyűlöletnek, azzal ki tudtok formálni egy zsaroló személyiséget vagy kiképezhetitek egy öngyilkos mérénlyöt. Mindennek van kiinduló-



pontja, amely az otthonban gyökerezik.

Mielőtt még a tavaszi szerelem felbukkan, már tudhatjuk, hogyan fog kiábrázolódni, mégpedig a szülőkön keresztül. A gyerek vagy a szülei példáját fogja követni, vagy fellázad ellenük. Semmi sem határozza meg jobban a fiatal férfi vagy nő társválasztását, mint a szülei. A gyerekeink kikérhetik a véleményünket vagy sem. De minden esetben **nagyobb hatása van a szavainknál annak, amit teszünk, vagy amit már megtettünk.**

### **Ne csak a szívedre, az eszedre is hallgass**

A tavaszi szerelem ezt mondja: figyelj a jelekre. Figyeld meg, hogyan beszél az anyjával. Figyeld meg, hogyan bánik a testvéreivel. Kövesd a tanulmányi fejlődését és emlékezz vissza, hogyan fejlődöttél te az iskolában. Az egyik szemeddel vess egy pillantást a könyvedre, a másikkal a környezetedre, amelyben élsz. Ne légy naiv, hiszen tavasszal megjelennek a harkályok is a területüket követelve. A szerelem életre kel tavasszal. Ennek felismerése talán lelkeses-

dést és bizakodást vált ki benned, de elővigyázatosságra és távolságtartásra is késztesen.

Fiatal Barátom! Legyen a tavasz az öröm, nem pedig a megbánás évszaka. Az érzelgősséget helyettesítsd őszinteséggel, a könnyelműséget erkölcsösséggel, az önelégültséget szerénységgel. Ne feledd: számos helytelen és megfontolatlan tavaszi döntést egy élet is kevés helyrehozni.

A fenti cikk részlet **Jeffrey & Pattiejean Brown: *Four Love Seasons (A szerelem négy évszaka)*** című könyvéből.

## *A Teremtés bizonyítékai (2. rész)*

### **Az elménkben létező Isten-fogalom érve**

Ez a második logikus érv Isten létezése mellett. Roger Bacon (1219–1292) középkori angol filozófus mondta egyszer:

„Nem létezik semmi a gondolkodásunkban, ami előzőleg ne ment volna át az érzékszerveink tapasztalatán.”

Valóban, mindaz ami elménkben létezik az a valóság igazi vagy eltorzult megjelenítése. Ekként van az, hogy minden korszakban és helyen az emberek hittek Istenben, vagy valamilyen istenségben. Van a lelkünk mélyén valami, ami vágyódik egy hatalmas, jó, és biztonságot nyújtó isteni

lény után. Hippói Szent Ágoston (354–430) így beszél erről:

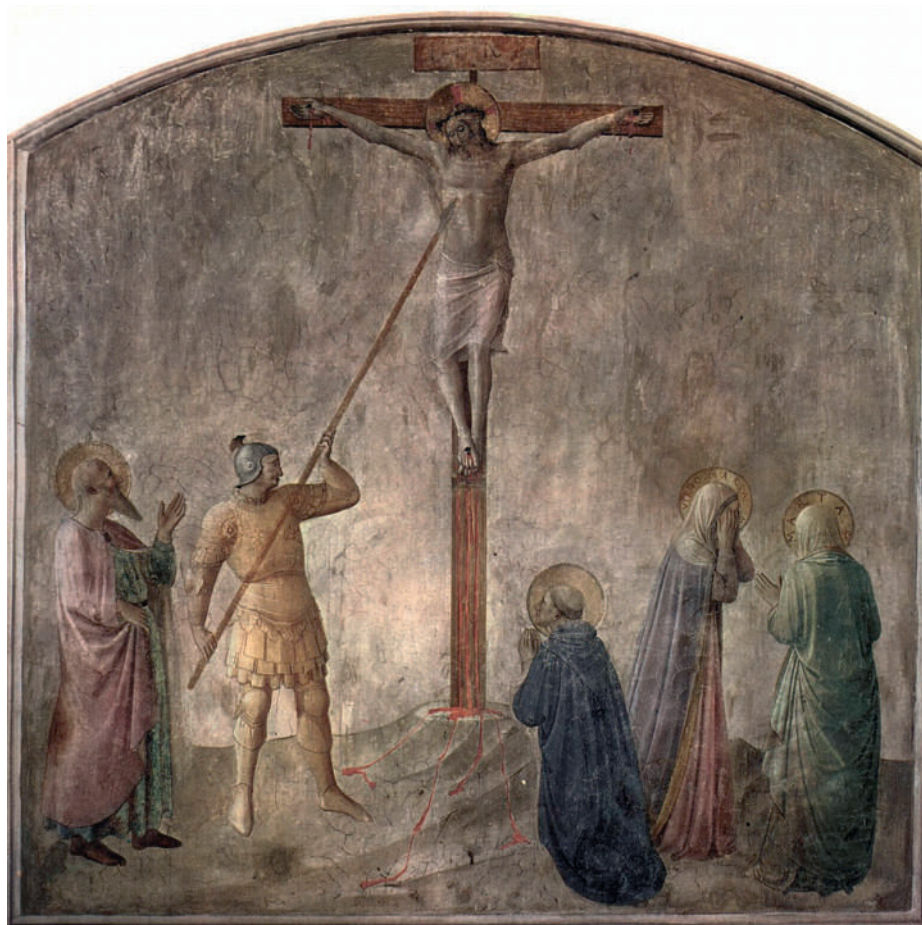
„Az én lelkem vágyakozik utánad, Istenem, és nem lehet nyugalomra míglen benned megpihen.”

A történelem folyamán Isten különböző módokon nyilatkozta ki magát az embereknek. Ő, aki csillagrendszerünket és Földünket létrehozta – csodálatos alkotó ereje révén.

Kezdetben az első emberpár naponta találkozott Istennel, szemtől-szemben. Ekként ismerhette meg Teremtőjét. A bűnbeesést és az Édenkertből való kiűzetést követően Isten ismerete szájról-szájra terjedt az elkövetkező nemzedékekben. A századok teltek, és az emberiség egyre inkább a bűnbe süllyedt. Bábel után pedig a nemzetségek szétterjedtek az egész földön.

Az, amit Istenről a kezdetektől fogva tudtak, mind jobban eltorzult. Mégis, minden földi kultúrában fellelhető a természetfelettibe, s egy titokzatos, földi eseményeket uraló erőbe, vagy lénybe/lényekbe vetett hit. Lehetnek ezek helyi, vagy a természeti jelenségeket s a természet különböző elemeit (eső, vihar, tűz, tenger, folyók, hegyek, stb.) megismerő istenségek, szent állatok, az ókori egyiptomiak Rá napistene, a kínaiak csi-, vagy a hinduk prána-energiája, az észak-amerikai indiánok Manituja, vagy akár az afrikai törzsek jó és rossz szellemei.

Természetesen mindezen elképzelések nincsenek összhangban az igaz, teremtő Isten lényével és természetével. Mégis, világosan meglátszik, hogy az állatokkal ellentétben, a racionális emberi lény, bármely időben és helyen is élne, kérdéseket tesz fel önmagának a dolgok eredetével,



**A Biblia és a keresztyénség központi üzenete a Megváltó kereszthalála. Fra Angelico (Guido di Pietro, 1395–1455) festménye, 1440-ből. San Marco katedrális, Firenze**

és a létezéssel kapcsolatban – valamilyen ésszerű magyarázatot keresve. Ugyanakkor ráérez arra is, hogy valahol valamiféle láthatatlan világnak, valóságnak is léteznie kell.

Az őszinte szív számára a természet könyve a tudás nyitott tárházává válik, miközben feltáru előtte a természet kigondolójának ismerete. A mű mindig is beszélni fog alkotójáról. A bolygónk működésének tökéletes összhangja, az állat- és növényvilág egymásra utaltsága, a virágok szépsége és bódító illata, a csodálatos napnyugták szívet szorító üzenete szavak nélkül prédikálnak.

Csak hogy a természetben, a bűn megjelenésével együtt felbukkant a romlás és vérontás is. A történelem eseménysorához

hasonlóan, ahol az isteni Gondviselést az emberi és démoni gonoszság vérvivatarán át kell megpillantani, a teremtett világ mai állapota sem nyújthat tökéletes képet Isten jelleméről. Szükség volt tehát egy különleges kinyilatkoztatásra. Ehhez Isten több mint négyezer évvel ezelőtt kiválasztott egy közel-keleti embert, az arámi Ábrámot. Az ő leszármazottai közül kellett létrejönnie Isten népének. Ők kapták meg és írták le Isten kinyilatkoztatását, s nekik kellett életük által is bemutatni az isteni szent elveket egy bálványimádásba és züllésbe süllyedő világ közepette. Az olvasó bizonyára kitalálta: a Szentírásról van szó, melyet a zsidók, majd a keresztyének – Isten különös gondoskodása folytán – az évezredek átmentettek. E módon vehetjük ma

is kezünkbe, és ismerhetjük meg belőle szerető Teremtőnk, de múltunkat, jelen létünk nagy kérdéseire való válaszokat, s ugyanígy jövőnket is.

A Szentírás csúcspontja a teremtő Isten emberré létele és értünk való, titokzatos helyettes áldozata a Jeruzsálem melletti, Golgota nevű ókori kivégzőhelyen. Mi nem érthetjük most meg, hogy a szent Isten miként tudta magára venni az emberiség bűnös milliárdjainak összes bűnét – s éppen ezért e magasztos, örök hálára kötelező téma a megváltottak tanulmányának tárgya lesz egy örökkévalóságon át. S tanítónk maga az Áldozat.

A názáreti ácsmesterré lett Isten hihetetlen megalázkodása! Itt láthatjuk meg legtisztábban irántunk való szeretetét. Habár bűn szennyezi ajkunkat, szívünket, kezeinket és elménket, Ő még-

sem néz le, vagy utál meg minket. Sőt, semmi sem választhat el az Ő szeretetétől (lásd Róma 8:38–39 verseit)!

Charles Spurgeontól (1834–1892), a híres angol baptista prédikátortól idézek most:

„Számomra Isten létezésének legnagyobb bizonyítéka az, hogy ideadta egyetlen Fiát, azért, hogy a kereszten meghaljon értünk – hogy aki hisz Őbenne, el e vesszen, hanem örök életet legyen.”

De ahhoz, hogy megértsük e hatalmas dolgot, el kell hallgatnunk e bűnös világ gondolkodásunkat megrontó zajját. Időt kell szakítanunk a természet csendjében való elmélkedésre. Sétáljunk ki rendszeresen a rétekre, a tavak és patakok mellé, az erdők hűvösébe – s itt imádkozzunk bölcs, szerető szívért. Akinek kiváltsága, hogy kertjében dolgozhat, az is

kérjen látó szemeket. Kora reggelként nyissuk meg, s tanulmányozzuk nyugodtan, imádkozó szívvel az Ő szent Igéjét. És Isten Fia, aki ezt mondta: „... én tiveltek vagyok minden napon a világ végezetéig” – teljesen bizonyosan meg fog mutatkozni hitszemeink előtt.

A nyugati, civilizált világ jelenleg az istentagadásban meg istentelenségben keresi a kiutat. Eredménye a család szétbomlása, a pusztító szenvedélyek, a fajtalanság, a züllés, a bizonytalanság, meg a kétségbeesés.

Légy őszinte, kedves barátom: nemde ott, lelked legmélyén te is vágysz az élő, szerető Istenre? Talán még a leghitetlenebb ember is titokban felsóhajt: „Ó, ha mindezek – a mennyország, Isten, és a boldog, minden bajtól, szenvedéstől mentes örök élet – valóban igazak lennének!”



**Az középkor-amerikai indiánok (maják és aztékok) istenképe az idők folyamán teljesen eltorzult. Számos istenüknek, úgy mint a Napisten, Kukorica-Isten, stb. rengeteg embert áldoztak fel.  
A maják Nagy Piramisá Uxmalban, Mexikóban**



Isten a még érintetlen természet szépsége által szinte könnyörög nekünk: térjünk vissza hozzá!  
Őszi erdő Szlovéniában

Hallgass a szívedre. Hallgass a józan eszedre. Borulj most térdre és kérd Istent, hogy nyilatkoztassa ki magát előtted, és ajándékozzon meg a legerősebb hitbizonyossággal. Mondd:

„Akarok Uram benned hinni. Akarok veled találkozni. Veled akarom tölteni, szerető Istenem, az örökkévalóságot.”

Drága Atyánk, Jézus Krisztus, és Szentlélek Isten: hallgasd meg imánkat! Ámen.

**Gramá Ioan**, lelkipásztor,  
Szászrégen (és J.E.)

## A reformáció története

### Az angol reformáció (3. rész)

#### A metodista egyház születése

Az államegyház uralma alatt a 18. századra Anglia lakóinak vallási élete olyan mélypontra jutott, hogy alig lehetett megkülönböztetni a pogányságtól. A természetvallás a papság kedvenc kutatási témája volt, és ez egész teológiájukra kihatott. A magasabb osztályok megmosolyogták a kegyességet, és azzal büszkélkedtek, hogy felette állnak annak, mert szerintük az fanatizmus. Az alsóbb osztályok mérhetetlenül tudatlanok voltak, és gátlástalanul bűnöztek. Az egyháznak pedig többé már nem volt bátorsága, sem hite arra, hogy perbe szálljon a meggyalázott igazságért.

A hit általi megigazulás nagy jelentőségű tana, amelyet Luther oly világosan tanított, majdnem feledésbe ment, és a katolikusoknak az a dogmája foglalta el a helyét, amely szerint a jó cselekedetek üdvösségszerző voltában kell bízni. Ekkor lépetek színre George Whitefield (1714-1770) és egy epworth-i hívő anglikán lelkész fia, a Wesley testvérek: John (vagyis János, 1703-1791) és Charles (Károly, 1707-1788). Ők az anglikán államegyház tagjai voltak, és őszintén vágytak arra, hogy Isten tetszését elnyer-



John Wesley

jék. Azt tanulták, hogy ezt erényes élettel és a vallási előírások betartásával érhetik csak el.

Charles Wesley egyszer súlyos beteg lett, és úgy érezte, meg fog halni. Ekkor valaki megkérdezte tőle, hogy mire alapozza az örök életbe vetett reményét. Ő így válaszolt:

„-Legjobb igyekezettel szolgáltam Istent.”

Úgy tűnt, hogy barátja, aki ezt a kérdést feltette, nincs egészen megelégedve a válasszal. Wesley ezt gondolta: „Hát erőfeszítem nem elegendő alap a reményre? Megfosztana igyekezetemtől? Semmi másban nem bízhatok!” Ilyen sűrű sötétség borult arra az egyházra, amely elrejtette az engesztelést, megfosztotta Krisztust a dicsőségtől, és elfordította az emberek figyelmét üdvösségük egyedüli reményétől – a keresztre feszített Megváltó véréből.

Wesley és társai felismerték, hogy az igaz vallás székhelye a szívben van. Látták, hogy Isten törvénye kiterjed a gondolatokra éppúgy, mint a szavakra és tettekre. Meggyőződtek arról, hogy **a szív szentségére éppúgy szükség van, mint a helyes magatartásra**, és buzgón új életet kezd-

tek. Nagy kitartással és imádkozó élettel igyekeztek szívük bűneit legyőzni. Önmegtagadó, könnyөрűletes, alázatos életet éltek, nagyon szigorúan és pontosan betartva minden olyan szabályt, ami véleményük szerint hozzásegítette őket az Isten tetszését kiérdemlő, hön óhajtott szentséghez. De nem érték el azt a célt, amire törekedtek. Hiába próbáltak megszabadulni a bűn kárhóztatásától, és hiába igyekeztek megtörni a bűn hatalmát. Épp olyan küzdelem volt ez, mint amelyet Luther vívott erfurti cellájában. Ugyanazt kérdezték ők is, mint amit Luther:

„Hogyan is lehet igaz a halandó ember Istennél?” (Jób 9:2).

Üdvösségünk egyetlen reménye a keresztre feszített Megváltó vére.

Isten igazságának tüze, amely már majdnem kialudt a protestantizmus oltárain, újra fellobbant az ősi fáklyától, amelyet századokon át a cseh (huszita) keresztények örökítettek tovább. A reformáció első győzelmeit követően, a 17. században a protestantizmust Csehországban Róma kegyetlen seregei eltaposták. Mindazok, akik síkra szálltak az igazság mellett, menekülni kényszerültek. Némelyek közülük Szászországban találtak menedéket, és ott megőrizték az ősi hitet. E keresztények leszármazottaitól jutott el a világosság Wesleyhez és társaihoz.

### A fehérhegyi csata

Fehérhegy (Bílá Hora) ma Prága része. Itt csaptak össze 1620. november 8-án a Habsburg birodalmi seregek a cseh-morva, főleg protestáns

nemesség hadaival. A csata egy óra alatt lezajlott, és a csehek veszítettek. Bethlen Gábor fejedelem nagyszámú erdélyi lovasereggel igyekezett a csata színhelyére a csehek megsegítésére, de elkésett.

Ezután az osztrákok számos elfogott cseh vezetőt kivégeztek a prágai óvár főterén. A nemesség négyötöde külföldre menekült, birtokaikat pedig a német-római császár, az alig egy évvel azelőtt megkoronázott II. Habsburg Ferdinánd elkoboztatta. A császár ezt követően felszámolta a megmaradt cseh nemesség jogait is, Cseh-Morvaországot osztrák örökös tartománnyá nyilvánította, és betiltotta a kálvinizmust, majd a lutheranizmust is. Minden protestáns iskolát bezártak, és az oktatást a jezsuiták vették át. A csehek függetlensége ezzel háromszáz évre elveszett – csak az első világháború végeztével nyerték azt vissza.

Wesley Jánost és Károlyt lelkésszé szentelésük után az anglikán egyház az indiánok közötti



Charles Wesley

misszió megbízatásával Amerikába küldte. A hajó fedélzetén egy morva (pietista) társaság is volt. Útközben nagy vihar tört ki. A halállal szembe kerülve Wesley János érezte, hogy szívéből mennyire hiányzik az Istenel való megbékélés bizonyossága. A német testvérek viszont nyugodtak és bizakodók voltak. Wesleynek mindez idegen volt.

„Már régen észrevettem mélységes buzgóságukat. Alázatosságuk állandó bizonyosságát adták azzal, hogy elvégezték a többi utas helyett azokat a szolgálati munkákat, amelyekre egyetlen angol sem vállalkozna. Nem vártak és nem fogadtak el fizetséget, mondván, hogy az a szolgálat jót tett büszke szívüknek, és szeretett Megváltójuk többet cselekedett értük. Nap mint nap olyan szelídséget tanúsítottak, amelyen semmilyen bántás nem változtatott.

Ha meglökték, megütötték vagy földre taszították őket, felkeltek és tovább mentek, de panasz nem hagyta el ajkukat. Mindennap próbára tették magukat, hogy megszabadultak-e a félelemtől, büszkeségtől, haragtól és bosszúállástól. Zsoltáréneklés közben, amellyel munkájukat kezdték, a hullám felcsapott a hajóra, darabokra szaggatta a fővitort, elborította a hajót, beömlött a fedélzetek közé. Mintha a hatalmas mélység máris elnyelte volna a hajót. Az angolok ekkor irtózatossá kezdtek. A németek azonban nyugodtan tovább énekeltek. Egyiküket később megkérdeztem:



**A Wesley család háza ma is áll a kelet-angliai Epworthben, ahol Samuel és Susanna Wesley élt 19(!) gyerekével. John volt a tizenötödik**

– Nem féltetek?

Így válaszolt:

– Istennek hála, nem!

– Asszonyaitok és gyermekeitek sem féltetek? – kérdeztem.

Szelíden válaszolt:

– Asszonyaink és gyermekeink nem félnek a haláltól.”

Savannahba<sup>1</sup> érkezve, John Wesley egy rövid ideig a morva testvéreknél maradt. Keresztény magatartásuk mélyen hatott rá. Egyik istentiszteletükről, amely az anglikán egyház formalizmusának éles ellentéte volt, Wesley ezt írta: „Annak a mélységes egyszerűségnek és komolyságnak láttán szinte elfelejtettem az eltelt tizenhét évszázadot, és egy olyan gyülekezetbe képzeltem magam, amelyben nem volt sem formáság, sem pompa, hanem Pál, a sátorkészítő és Péter, a halász el-

nkölt, és a Lélek ereje megmutatkozott.”

### **A morva testvérek**

A Morva Egyház, avagy a Morva Testvérek története Husz Jánoshoz vezethető vissza. Zsigmond király, a római pápaság kívánságát betöltendő, 1415-ben kivégeztette Husz Jánost. Ezután számos háború következett a csehekre törő idegen katolikus seregekkel, majd maguk a husziták két tábora keveredett polgárháborúba. Követőinek egy csoportja végül 1457-ben, Kunvaldban megalapította az Unitas Fratrum-ot, vagyis a Testvérek Szövetségét. Rendkívül önmegtartózkodó, szentségre törekvő életet éltek, elutasítva az erőszakot.

Számos üldözés, s a fehérhegyi csata utáni állapotok következtében, az Unitas megmaradt tagjai titokban éltek hitüket. Egy kis csoportjuk 1722-ben menedéket kért a pietista

<sup>1</sup> Savannah Georgia állam legrégebbi városa. A Savannah folyó partján fekszik, kb. 30 km-re annak atlanti-óceáni torkolatától.

Ludwig van Zinzendorf gróftól, aki szászországi birtokán adott nekik helyet. Itt, Berthelsdorf mellett építették fel a testvérek a Herrnhut nevű települést. Erről hallva, egyéb, üldözött európai protestánsok is idejöttek, befogadásra lelve.

Csakhogy a különböző hitfelfogások rövidesen keserű vitákhoz, és meghasonláshoz vezettek. Isten ekkor megújulásra indította őket, és 1727-ben testvéri egyeszésre léptek, és "megtanulták szeretni egymást." A belső reformáció eredményeképpen a herrnhuti testvériség (Herrnhuter Brüdergemeine) nagyméretű külmissziós mun-

kába kezdett. A morva egyház misszionáriusai ekként a 18. században eljutottak Grönlandra, Dél-Afrikába, a Karib-tenger szigeteire, az észak-amerikai sereki indiánok közé, és sok más helyre.

Napjainkban a Morva Egyháznak világszerte kb. 750 ezer tagja van. Tőlük függetleneül létezik Csehországban a Huszita Egyház és a Cseh Evangélikus Egyház is, melyekhez a lakosság kevesebb, mint egy százaléka tartozik (ma Csehország tízmilliós lakosságának majdnem nyolcvan százaléka vallástalan vagy ateista).

Amikor John Wesley visszatért Angliába, egy morva prédikátor tanítása nyomán jobban megértette a Biblia vallását. Meggyőződött arról, hogy saját cselekedetei alapján egyáltalán nem számíthat az üdvösségre. Teljesen rá kell magát bíznia Isten Bárányára, „aki elveszi a világ bűneit.” 1738. május 24-én, Londonban, az Aldersgate utcában egy morva társaság összejövetelén felolvasták Luther

egyik kijelentését, amely arról szólt, hogy Isten Lelke milyen változást hoz létre a hívő szívében.<sup>2</sup> Ezt hallva, Wesley szívében hit ébredt:

„Különös melegséget éreztem a szívemben – mondta. – Éreztem, hogy Krisztustól várom az üdvösséget, egyedül Tőle. Biztos lettem

<sup>2</sup> Luther Márton bevezetőjéről van szó Pál apostol Római leveléhez.

abban, hogy elvette bűneimet, még az enyémet is, és megváltott engem a bűn és a halál törvényétől.”

Ezt megelőzően Wesley hosszú éveken át keményen és vigasztalanul küszködött. A szigorú önmegtagadás, a szegény és megalázottság évei voltak ezek. De Wesley János rendületlenül hű maradt egyetlen szándékához: kereste Istent. És most megtalálta. Ráébredt arra, hogy a kegyelem, amelynek elnyeréséért imával és böjttel, jótettekkel és lemondással küzdött, ajándék, „pénz nélkül és ingyen”. E pillanat jelentette Wesley János valódi megtérését, és a metodista egyház megszületését.

Amikor Krisztusba vetett hite megerősödött, egész lelkében égett a vágy, hogy mindenütt hirdesse Isten ingyen kegyelmének dicsőséges evangéliumát.

**„Az egész világot parókiámnak tartom** – mondta –; bárhol vagyok is, illőnek, helyesnek és kötelességemnek érzem, hogy mindenkinek, aki kész meghallgatni, hirdessem a megváltás örömhírét.”

Wesley továbbra is lelkiismeretes és önmegtagadó életet élt, **de most már nem hite alapjaként, hanem eredményeként;** nem a szentség gyökereként, hanem gyümölcseként. Isten Krisztusban nyújtott kegyelme a keresztény reménységének alapja, és ez a kegyelem engedelmességben ölt testet. Wesley azoknak a nagy jelentőségű igazságoknak a prédikálására szentelte életét, amelyeket megismert – a megigazolást, amely a Krisztus engesztelő vérébe



Szeretetvendégség a Morva Egyházban napjainkban

vetett hit által érhető el; a Szentlélek erejét, amely megújítja a szívet, és olyan életre buzdít, amelyet Krisztus élt.

Whitefieldet és a Wesley fivéreket elvesztett gondolata – amely sokáig mardosta lelküket – készítette fel szolgálatukra. Hogy Krisztus jó katonáiként el tudják viselni a nehézségeket, súlyos próbáknak: megvetésnek, gúnynak és üldözésnek voltak kitéve, mind az egyetemen, mind a szolgálatba lépéskor. Hitetlen iskolatársaik *methodistáknak* csúfolták őket és azokat is,

akik szimpatizáltak velük. Ma ezt a nevet Anglia és Amerika egyik legnagyobb felekezete – a *methodista* egyház – megtisztelőnek tartja.

Az anglikán egyház tagjai voltak, és nagyon kötődtek ennek az egyháznak istentiszteleti formáihoz. Az Úr azonban Igéje által magasabb normát mutatott nekik. A Szentlélek arra indította őket, hogy a megfeszített Krisztust prédikálják. Munkájukat a Magasságos Isten ereje kísérte. Ezrek győződtek meg az igazságról, és őszintén megtértek. Ezeket a juhokat meg kellett védeni a ragadozó farkasoktól. Wesley jóllehet nem akart új vallást alapítani, de „*methodista* közösség” néven gyülekezetté szervezte őket.

Érthetetlen és fájdalmas volt az a támadás, amit ezek a prédikátorok az államegyháztól elszenvedtek. **A bölcs Isten**



**Az 1778-ban felépült Wesley's Chapel Dél-Londonban. Ennek szomszédságában állt az első *methodista* imaház, a Foundery, ahol John Wesley 1739-ben elkezdte reformáló szolgálatát**

**azonban úgy irányította az eseményeket, hogy a reform az egyházon belül kezdődjék el.** Ha teljesen kívülről indult volna, nem jutott volna el oda, ahol oly nagy szükség volt rá. Mivel azonban a reformáló prédikátorok az egyház tagjai voltak, és az egyházon belül mindenütt dolgoztak, ahol csak alkalom kínálkozott rá, az igazság utat talált ott, ahol máskülönben az ajtók zárva maradtak volna. A papok közül néhányan felébredtek erkölcsi tespedtségükből, és saját parókiájukban buzgó prédikátorok lettek. A formalizmustól megkövesedett gyülekezetek életre keltek.

Wesley korában, miként az egyház történelmének minden korszakában, a különböző adományokkal megáldott emberek végezték a maguk feladatát. Nem voltak mindenben közös nevezőn, de mindnyájukat Isten

Lelke ösztönözte, és közös volt mindennél fontosabb céljuk: lelkeket nyerni Krisztusnak. Egy időben félő volt, hogy Whitefield és a Wesley fivéreket a köztük levő nézetkülönbségek miatt elhídegülnek egymástól. De amikor Krisztus iskolájában megtanulták a szelídséget, a kölcsönös megbocsátás és jóindulat megbéküléshez vezette őket. Miközben mindenütt oly sokan tévelyegtek, vétkeztek, és bűnösök rohantak a pusztulásba, nem volt idejük a vitára.

*(Folytatjuk)*

A fenti cikk **Ellen G. White: A nagy küzdelem** című könyvének *A kései angol reformátorok* fejezete alapján készült (Advent Kiadó, Budapest, 1986), további, internetes forrásanyagok felhasználásával.

Összeállította: **J.E.**



## Erdélyi Bibliainskola

### Tizennyolcadik rész:

## A próféataság ajándéka

„Bízzatok az Úrban, a ti Istenetekben, és megerősítettetek; bízzatok az ő prófétáiban, és szerencsések lesztek!” (2 Krónika 20:20)

#### Bevezető

1849–1850 telén az adventista mozgalom úttörői, James és Ellen White megújulási összejöveteleket tartottak a New York állambeli Oswegóban. Ezzel párhuzamosan tartott hasonló sorozatot az ottani megye pénzügyi vezetője is egy közeli protestáns gyülekezetben, másféle tanításokat hirdetve, s ugyanakkor azt hangoztatva, hogy mennyire szíven viseli a megtéretlenek ügyét. Egy ifjú pár, Hiram Patch és menyasszonya nem tudták eldönteni, hogy

melyik lelki ébredési találkozóknak adjanak hitelt. Ekkor egy fiatal nő, Ellen White egy üzenetet kapott az Úrtól a másik evangélista igazi jellemét illetően. Isten azt mondta neki, hogy a következőket tanácsolja Hiram Patchnek:

*„Várj egy hónapot, és magad is látni fogod, milyen ember az, aki elindította azt a megújulási alkalmat, és azt állítja, hogy szíven viseli a bűnösök sorsát!”*

Mr. Patch elfogadta a javaslatot. Két hét múlva a pénztáros-hitszónok gyomorvérzést kapott, ezért

betegállományba kellett vonulnia. Amikor átvették tőle a hivatalát, ezer dollár hiányt állapítottak meg nála (ez mai értékben kb. 40 ezer dollár lenne). A vádlott azonban mindent tagadott, azt állítva, hogy semmit sem tud a hiányról. Egyik nap, a pénzügyi vezető felesége, látva azt, hogy hivatalos szervek közelnek, egy csomagot sietve elrejtett egy hóbuckában. De észrevették, és kivették azt a hóból. Éppen a hiányzó ezer dollár volt az!

A hamis utakon járó hitszónok ébredési mozgalma

ekkor összeomlott. Hiram Patch és menyasszonya Ellen White tanácsára emlékezve csatlakozott az adventhívőkhöz. A két héten belül teljesedett ihletett előjelzés sokak hitét megerősítette a próféataság ajándékának modern valóságában.

#### Mai próféták?

Azt minden keresztény elfogadja, hogy az Ószövetség prófétái Isten emberei voltak. De legtöbben János apostolt tartják az utolsó prófétának, és a Jelenések könyvét az utolsó prófétai kinyilatkoztatásnak.

Ami a modern prófétákat illeti, négy szokványos hozzáállással találkozunk:

**1.** Egyesek, a materialista világnézetűek, az egész gondolattal kapcsolatban, hogy valaki képes lenne megjósolni a jövőt, vagy természetfeletti módon nyilvánosságra hozni titkokat, szkeptikusok. Minden beteljesedést visszautasítanak, mint „szerencsés találgatást”.

**2.** Mások, a hiszékenyebbek, az ellenkező végletbe esnek, és szinte bárkit elfogadnak, aki prófétának kiáltja ki magát, bármennyire is vad vagy nevetséges „próféciákat” mond is.

**3.** Ismét mások elfogadják a bibliában leírt próféciákat, de elutasítják azt a gondolatot, hogy a próféataság ajándéka továbbra is működhetne az első század, vagyis az apostolok kora után.

**4.** Van egy olyan felfogás is, mely lehetőnek tartja a prófétálás mai ajándékát, tudatában lévén ugyanakkor annak, hogy hamis próféták is feltűnnek.

#### De miért is léteznek próféták?

Isten ma már nem beszél velünk szemtől szemben, mint



Sir Isaac Newton (1643–1727), a híres fizikus és matematikus hívő bibliakutató ember is volt. Ő végzett elsőként beható tanulmányt a Dániel és a Jelenések összefüggő prófétai könyveiről



1947–1956 között számos ókori iratot találtak a Holt-tenger nyugati partjának barlangjaiban, Qumranban, köztük az Ószövetség tekerceit. A képen a negyedik qumrani barlang látható, ahol az eddig fellelt tekercek kilencven százaléka rejtőzött

ahogy Ádámmal és Évával tette. A bűn elválasztott bennünket tőle. Ezért Ő más közlési módot választott. Úgy döntött, hogy ihletett üzeneteken keresztül ér el bennünket, amelyeket az általa kiválasztott férfiaknak és nőknek ad. Az ószövetségi korban ilyenek voltak Énokh, Ábrahám, Mózes, Jeremiás, Dániel, de ugyanígy Mirjám, Debóra, vagy Hulda is.<sup>1</sup>

Ezt a speciális képességet, amely révén Isten az ember üdvösségével kapcsolatos akaratát

<sup>1</sup> Igehelyek, ahol a fenti személyek prófétaként vannak megnevezve: Énokh – Júdás 14, Ábrahám – 1 Mózes 20:2, Mózes – 5 Mózes 18:15, Mirjám – 2 Mózes 15:20, Debóra – Bírák 4:4, Hulda – 2 Királyok 22:14.

és vezetését közvetíti, **a próféta-ság ajándékának** vagy **lelkének** nevezzük.

Számos, a Bibliában említett prófétának szentírási könyve is van. Ilyenek pl. Dániel, Jeremiás, Ézsaiás, Ezékiel, Hóseás, Zakariás, stb. Másokról nem tudjuk, hogy könyvet írtak volna: pl. Illés, Elizeus, Hanáni, stb. Egyes prófétáknak említik az írását, de az idők folyamán elvesztek: ilyenek Gád és Nátán látnokok könyvei (1 Krónika 29:29), vagy Iddó könyve (2 Krónika 9:29).

A bibliai időkben az emberek általában Istentől származónak fogadták el a próféták üzeneteit – mivel az ilyen üzenetek esetében bőséges bizonyítékuk volt az iste-

ni ihletésre. Mégis elutasították és üldözték a prófétákat. Miért? Mert az emberek – amint napjainkban is történik – általában zokon vettek, ha rámutattak a hibáikra, és inkább elutasították a hírnököt, minthogy elfogadták volna az üzenetet. Sőt, az izraeliták sokszor kigúnyolták, üldözték, megverték, akár meg is ölték Isten prófétáit. Ezért nem volt túl vonzó dolog prófétának lenni.

Most pedig tekintsük meg részletesebben, mit mond a Biblia a próféta-ság ajándékáról!

### **A próféta-ság próbája**

Ki az igazi próféta? A Biblia az ilyen személy több jellemvonását mutatja be.



A qumráni első barlangban talált, s az i.e. 2. századból származó héber nyelvű ún. nagy Ézsaiás-tekercs. Majdnem hét és fél méter hosszú, anyaga pergamen (cserzetlen, vékonyított állatbőr). E tekercs is bizonyítja, hogy a Szentírás mai, kezünkben levő szövege nem változott az elmúlt évezredek alatt

### 1) Engedelmesnek kell lennie, és nem szólhat más isten nevében:

„Prófétát támasztok nekik atyjukfiak közül (...) Az én igéimet adom a szájába, ő pedig elmond nekik mindent, amit én parancsolok. (...) Ha pedig egy próféta elbizakodottan olyan ígét mond az én nevemben, amelyet nem parancsoltam neki, vagy ha más istenek nevében szól, az a próféta haljon meg!” (5 Mózes 18:18,20)

### 2) Amit jövendöl, annak be kell teljesednie:

„De gondolhatnád magadban: Miről ismerjük meg, hogy nem az Úr mondott egy ígét?

Ha egy próféta az Úr nevében mond egy ígét, de az nem történik meg, nem teljesedik be: azt az ígét nem az Úr mondotta, hanem a próféta mondta elbizakodottságában; ne félj tőle!” (21–22. vers)

### 3) Életének összhangban kell lennie Isten törvényével:

„Őrizkedjetek pedig a hamis prófétáktól, a kik juhoknak ruhájában jönnek hozzátok, de belől ragadozó farkasok. Gyümölcsseikről ismeritek meg őket. Vajon a tövis-

ről szednek-é szőlőt, vagy a bojtorjánról fügét? Ekképpen minden jó fa jó gyümölcsöt terem; a romlott fa pedig rossz gyümölcsöt terem. (...) Azért az ő gyümölcsseikről ismeritek meg őket. Nem minden, a ki ezt mondja nékem: Uram! Uram! megyen be a mennyek országába; hanem aki cselekszi az én mennyei Atyám akaratát.” (Máté 7:15–17,20–21)

### 4) Nem kérhet pénzt, vagy más javakat azért, amit Isten általa tesz:

„Elmenvén pedig prédikáljatok, mondván: Elközelített a mennyeknek országa! Betegeket gyógyítsatok, poklosokat tisztítsatok, halottakat támasszátok, ördögöket űzzetek. **Ingyen vettétek, ingyen adjátok.** Ne szerezzetek aranyat, se ezüstöt, se rézpénzt a ti erszényetekbe.” (Máté 10:7–9)

Ezekből már rögtön meglát-szik, hogy azok az állítólagos próféták, sektavezetők és csodagyógyítók kik számos nővel élnek, és nagy vagyonokat szednek össze, felélve híveik javait, nem lehetnek a szelíd és alázatos Jézus követői és prófétái.

### 5) Tanításának egyeznie kell Isten addigi kinyilatkoztatásaival, vagyis az Ő Igéjével:

„A tanításra és bizonyágtétel-re hallgassatok! Ha nem ekként szólnak azok, a kiknek nincs hajanalok.” (Ézsaiás 8:20)

Talán itt van annak a magyarázata, hogy prófétai szó miért hallgatott el a második századtól a tizenkilencedikig (vagy talán voltak itt-ott Istennek igaz prófétái, akikről nem tudunk?) Az apostolok halálát követően az egyházba hamis tanítók és azok téves tanításai szivárogtak be. A gnoszticizmus meg az antinomianizmus (marcionizmus) hatására már a második századtól kezdve a keresztények lépésről-lépésre elfogadták a lélek halhatatlanságának tanát, majd egyesek tagadták Isten törvényének örökérvényűségét.

Ahogy teltek a nemzedékek, megjelent a halottak kultusza, a negyedik parancsolat heti szombatjának helyébe a Napisten napja lépett, és feltűnt a képek meg szobrok imádata. A névlegesen kereszténnyé lett Római Birodalomban pedig a bűnök – gyilkosság, paráznaság, vagyonéhség,



elnyomás – ugyanúgy tenyészték, mint azelőtt, a pogány korban.

Isten a próféta ajándékát egy olyan Jézust követő népnek szándékozott megadni, akik az utolsó időkben visszatérnek az Ő szent törvényéhez – vallják annak kötelező voltát és engedelmeskednek neki.

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

### Prófétálás az első századi egyházban

A fej befedésével kapcsolatban írja Pál apostol:

„Minden férfiú, a ki befedett fővel imádkozik avagy **prófétál**, megcsúfolja az ő fejét. Minden asszony pedig, a ki befedetlen fővel imádkozik avagy **prófétál**, megcsúfolja az ő fejét...” (1Korintus 11:4–5)

Jeruzsálemben igyekezve Pál és társai szállást kaptak Filep diakónus és evangélista házában:

„...és bemenvén a Filep evangélista házába, ki ama hét közül való volt, önála maradánk. Ennek pedig volt négy szűz leánya, a **kik prófétáltak.**” (Cselekedetek 21:8–9)

A gyülekezeti rendről szólva, ugyancsak Pál mondja:

„A **próféták** pedig ketten vagy hárman beszéljenek; és a többiek ítéljék meg. (...) Azért atyámfiaink **törekedjetek prófétálásra**, és a nyelveken szólást se tiltsátok.” (1 Korintus 14:29,39)

### Prófétálás az újszövetségi korban

**1.** Hogyan írja le Pál a próféta munkáját?

„Aki pedig **prófétál**, embereknek beszél épülésre, intésre, és vigasztalásra.” (1 Korintus 14:3)

A próféta nem csak a jövőt mutatja be, hanem int, dorgál és tanít is – amint ezt Jeremiás, Ézsaiás, avagy Illés, és Elizeus munkásságában is látjuk.

**2.** Milyen utalásokat találunk arra nézve, hogy a prófétálás jelen lesz az egyházban **az egész keresztény korszakban?**

„És Ő adott némelyeket apostolokul, némelyeket **prófétáknak**, némelyeket evangélistáknak, némelyeket pedig pásztorokul és tanítóknak: a szentek tökéletesbítése céljából szolgálat munkájára, a Krisztus testének építésére, **míg** eljutunk mindnyájan az Isten Fiában való hitnek és az Ő megismerésének egységére, érett férfúságra, a Krisztus teljességével ékeskedő kornak mértékére.” (Efézus 4:11–13)

Pálnak e hosszú, összetett mondata nagyon fontos igazságot tartalmaz: a lelkipásztori, tanítói, evangélista és misszionárius (apostoli) szolgálat mellett – melyek jelen szükségességében senki sem kételkedik –, a próféta ajándék is ugyancsak Krisztus testének, az egyháznak építésére lett adva, mindaddig, amíg mindnyájan eljutunk a Krisztusi tökéletességre, vagyis a „Krisztus teljességével ékeskedő kornak mértékére.” Ez pedig, ha őszinték vagyunk, még nem történt meg az egyházzal – tehát továbbra is, sőt mindvégig, a Krisztus második eljöveteleig szükség lesz eme lelki adományokra!

**3.** Milyen ajándék különleges kitöltetésének lesz tanúja az utolsó idők egyháza?

„És lésszen **az utolsó napokban**, ezt mondja az Isten, kitöltök az én Lelkemből minden testre: és **prófétálnak** a ti fiaitok és le-

ányaitok, és a ti ifjaitok látásokat látnak, és a ti véneitek álmokat álmodnak. És éppen az én szolgálóimra és az én szolgálóleányaimra is kitöltök azokban a napokban az én Lelkemből, és **prófétálnak.**” (Cselekedetek 2:17–18)

Péter apostol itt a Joél 2: 28–29 verseit idézi. Joél által Isten az „utolsó napokról” szól, melyeket Péter már az ő idejére is alkalmaz. Ha Isten gyermekei már akkor úgy érezték, közel a vég, mennyivel inkább van így ma!

Az első századi egyház megkapta a Szentlélek korai esőjét, és ennek keretében mind a férfiak, mind a nők egy része próféta ajándékban részesült. Nemsokára, az aratás – vagyis a hívők mennybe való elragadása – előtt, az egyház késői esőnek, azaz a Lélek még nagyobb kiáradásának fog tanúja lenni, mely a prófétálás képességét is tartalmazni fogja.

Egyesek attól félnek, hogy egy új próféta elismerése azt jelentené, hogy az ő szavait a Biblia helyett fogadjuk el, s ezért el kell őt utasítani. De ez nem helyes meglátás: az első századi, apostoli egyházban a próféta ajándék és a prófétálás megszokott dolog volt, és ez egyáltalán nem veszélyeztette az írott Biblia tekintélyét. Sőt, az igazi próféta munkássága által a gyülekezet hite és szentírási ismerete elmélyül.

Jövő lapszámunkban bővebben bemutatjuk a cikkünk elején említett Ellen G. White (1827–1915) életét, aki modern időkben próféta szolgálatra lett elhívva.

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

## Balatonfüredi kirándulás

2019 őszén, az akkor még *Kalotaszeg Reménye* című lapunk olvasóival és kedves barátainkkal néhány napra Balatonfüredre látogattunk. Akkori kirándulásunkról a 42-43, azaz 2019. november-decemberi lapszámomban számoltunk be. Még haza sem indultunk, máris visszavágytunk. 2020 májusára terveztük újbóli látogatásunkat, de a váratlanul beköszönő világviszonyok ezt megakadályozta.

Ez év május 24–29. között azonban újból alkalmunk nyílt

egy 34 tagú erdélyi csoporttal e szép helyeket megtekinteni. Szerdán utaztunk, csütörtökön délelőtt Szigliget várát, délután Tihanyt néztük meg. Pénteken délelőtt balatoni hajózásban volt részünk, délután pedig Balatonfüred strandjára mentek le sokan. Szombaton Veszprémben, míg vasárnap Székesfehérváron voltunk. Minden reggel és este áhítatot tartottunk a balatonfüredi panzió kertjében, házigazdánk, Szabó Attila, és a

Kolozsvárról velünk tartó Pálfi Miklós lelkipásztorok vezetésével.

Mondanom sem kell: már a következő évi útra gondolunk, amikor is anyaországunk újabb és újabb megragadó helyeivel ismerkedhetünk meg, az ottani emberek és egymás barátságának, és a Szentlélek csodálatos közösségének örvendve. Reméljük, hogy akkor további olvasóink is velünk tartanak!

Most pedig egy csokorra való fotót szeretnénk bemutatni e szép kirándulásról.



A szigligeti vár részlete, háttérben a badacsonyi hegygel



Pihenő Tihanyban



A tihanyi ekhónál



A balatonfüredi parton, A Halász és a Révész szobrainál



A Kisfaludy sétahajó előtt



Veszprém óvára fele tartva



A Bory Jenő (1879–1959) építész és szobrászművész építette Bory-vár előtt, Székesfehérváron



## Figyelő

### Kegyelemdőfés

Nemrég felfigyeltem egy hírre az interneten: „Az utóbbi időben Románia is a bevándorlók célszágává válik.” Valóban, itt Kolozsváron is egyre több ágazatban láthatunk ázsiai bevándorlókat: nepáli, bangladesi, s egyéb polgárokat. Nem is lenne ez baj, gondolhatnánk, hiszen a mieink is szétszóródtak az egész világon, munkát keresni. Csakhogy, eddig egy-egy cég alkalmazott ázsiaiakat, pl. építkezésben, rövidebb időre. Kolozs megyébe, az említett két országon kívül főleg Törökországból és Sri Lankából jöttek. Egy panzióban, vagy más épületben biztosított nekik szállást a munkaadó, majd a szerződés lejártával elmentek. A felhozott ok az volt, hogy az illető iparágban már nem kapni honi munkavállalókat.

Mára azonban a stratégia egyre jobban kirajzolódik. Nem elég, hogy a készételek kerékpáros házhoz szállításánál láthatunk egy ideje kizárólag csak ázsiai meg afrikai munkaerőt. A kisbácsi Friesland (a volt Napolact tejgyár) kapuján is egyre több bevándorló jön ki nap mint nap. Ugyanitt egy famegmunkáló cégnél is már évek óta ilyeneket alkalmaznak. Az Oncos baromfifeldolgozó szászfene-si részlegén is sok nepáli dolgozik. A gyorsbüfékben, a pult mögött, a kebabot meg a hamburgereket kezelve újból csak színesbőrűeket láttam. Kolozsvár keleti övezeteiben, mint Szamosfalva, Szamoszentmiklós, az ottani újabb ipari létesítmények körül is egyre több bevándorló gyalogol az utcákon.

Ha ez így megy tovább, akkor a nyugat-európai metropoliszok-

hoz hasonlóan – mint London, Párizs, Amszterdam –, Kolozsváron, meg valószínűleg egyéb városainkban is, mint Bukarest, Temesvár, stb. egész negyedek lesznek migránsokkal benépesítve.

A napokban a rádiót hallgatva, a bukaresti kormány – valószínűleg a munkaügyi minisztérium – egyik női szószólójától ezt hallottam:

„Az építkezésben munkaerőhiány van. Ezért a következő néhány évben” (ha jól emlékszem 2026-ig) „hatszáz ezer külföldi munkaerőt fogunk bevonni e szektorba.”

Csak „e szektorba!” Hát még a többibe!

Nos, itt a kegyelemdőfés. És el is mondom, miért.

Miután az 1989-es fordulatot követően Romániában lépésről lépésre megsemmisítették, vagy teljesen lehetetlen helyzetbe hozták először a nagyipart, majd a kisipart, a bányászatot, s végül a mezőgazdaságot, országunkban már csak az építkezések „húztak.” Azt a közgazdászok jól tudják, de a józan eszünk is sugja, hogy nem egészséges dolog az, ha egy ország már szinte semmit sem termel, hanem csupán az építkezés marad meg mint fő húzóágazat.

Ez pedig hogyan történik? Hát, mind az itt dolgozók, mind a nyugaton munkát keresni kényszerülők megspórolt pénzüket leginkább egy itthoni tömbházlakásba, vagy egy házba szokták befektetni. Ekként nőtt meg a kereslet az új ingatlanok iránt, és itt volt az a hely, ahol számos család-fenntartó férfi – szobafestő, csem-

péző, kőműves, ács, stb. – munkát találhatott.

Ez pedig beindítja a pangó gazdaságunk kerekeit. A munkáért fizetés jár, ebből pedig enni, utazni, öltözni kell. Ekként a pénz ide-oda vándorol. Másrészt az építkezésekhez építőanyag szükséges, az új lakásokat pedig befejezni, meg berendezni illik. Így hát fürdőszobai tárgyakra, padlózatra, festékre, csempére, bútorra, szőnyegekre meg függönyökre van igény. Persze, a nemzetközi gazdaságot a háttérből irányítók itt sem kegyelmeztek országunknak: a tetőlemez, a téglá, a falicsempe, meg miegymás jó része importból származik.

Csakhogy minél többet importálunk, annál kevesebb munkavállalóra, az illető árut megtermelőre van szükség itt nálunk, vagyis az én kiadott pénzemmel a külföldi munkahelyeket tartom fenn. A többi termékre is ugyanez áll: rengeteg mindent, amit kapni lehet (mobilt, laptopot, szerszámot, ruhát, műanyagholmit) Kínában gyártanak le – elvéve az itthoniaktól a munkát.

Romániában tavaly ilyenkor 5,71 millió munkavállaló, azaz munkahely volt.<sup>1</sup> Ha az építőiparba az ígért hatszáz ezer embert beáramoltatják, akkor a mieink, akik eddig ott dolgoztak, egyre nehezebben jutnak majd munkához. Persze ehhez a lehető legtöbb megrendelést a nagyobb cégeknek kell átvenniük, akik bevándorlókkal dolgoztatnak.

<sup>1</sup> Lásd [economy.ro](http://economy.ro) (2022. június 1). Ebből az adóinkból fizetett állami alkalmazottak száma 1,2 millió volt. A nyugdíjasok 2022-ben öt millióan voltak. Ehhez lásd az [insse.ro](http://insse.ro) (Román Statisztikai Hivatalának honlapja), 2023. március 30-i bejegyzését (Numărul de pensionari...). A nyugdíjak kifizetéséhez rendszeresen uniós pénzekre szorulunk.



E célból pedig meg kell nehezíteni, vagy akár megszüntetni a kisvállalkozók működését (és természetesen a feketemunkát). De sebj, ehhez is megvannak a módszerek.

Hol fognak dolgozni a többiek? Minden szektorban, mint említettük, szorul a hurok. Már csak a rendőrök meg a tanerők lesznek bennszülöttek? Vagy még ők sem?

Tudnivaló, hogy a sikeres politikus az, aki jó színész, el tudja altatni a lelkiismeretét, és nyitott a megvesztegetésre és a korrupcióra. A hazugság egy rendkívüli hatalom a politikum és a média kezében. A fentebb említett helyzetben sincs ez másképp. Hogy-hogy nincs már nálunk munkaerő, hanem migránsok százezreit és milliőit kell beáramoltatni?

– Igen, de a legjobb munkaerő elment külföldre. Itt már csak a gyenge, hozzá nem értő maradt – szokták erre válaszolni.

Ilyenkor több dolog jut eszembe. Vajon én is a gyengék között vagyok, mert itt maradtam? De persze a teljesen idegen kultúrából érkező, az itteni nyelvet nem beszélő, és ki tudja milyen képzésben részesült vagy nem részesült ázsiaiak és afrikaiak kitűnően megfelelnek!<sup>2</sup>

Másrészt: ki tehet arról, hogy legjobb gyárainkat, működő bányáinkat leállították, a tejet, húst, gabonát, burgonyát, veteményt, gyümölcsöt s bármi mást a falusitól nem veszik át, hanem külföldről kell behozni? Jó minőségű, esőtől bőven áztatott földjeink

parlagon állnak, falvaink elnéptelenednek, a megmaradt lakosság pedig a városok betonrengetegeibe vándorol, bizonytalan sorsra – vagy idegenbe kényszerül. Miért nem teremt a vezetőség, meg a milliárd eurókat forgató nemzetközi háttérhatalom olyan körülményeket, hogy az innen elszármazott milliók térhessenek vissza?<sup>3</sup>

Kinek jó ez?

Nemde annak, aki minden jónak ellensége, a Pusztító? És hányan lesznek az ítéletkor, akik e gonosz hatalom szövetségeseiként a neki járó jutalmat veszik majd át!

Másik érv az szokott lenni, hogy:

– Annyiért, amennyiért az ázsiai meg afrikai dolgozik, te nem vállalnád el.

Jó: erről is el lehet gondolkodni. Például a harmadik világnak a háborús meg nyomorgó helyzetéért mennyire felelősök az úgynevezett fejlett országok fegyvergyárosai, politikusai és üzletemberei?

Másrészt, államunk vezetői nemde azért választottak meg, hogy minket védjenek? Milyen dolog az, hogy a nagyvállalkozó a profitja növelése érdekében utcára teheti az alkalmazottait (vagy már eleve fel sem vesz ittenieket) csak azért, hogy a világ végéről hozasson helyettük másokat, olcsóbbakat? És akkor a mieinkkel, meg családjainkkal mi lesz?

De itt is kitervelt stratégiáról van szó. A sokezer kilométerről ér-

kezőket verbuválni meg idehozni pénzbe kerül. S állítólag minden egyes külföldinek valamilyen alapítványok fizetik ki a különböző biztosításait, miegymást, még vonzóbbá téve őket a vállalkozók számára. Vajon ezeket a pénzalapokat nemde a globalizáció előmozdító kezelik?

Népek ide-oda áramoltatása.<sup>4</sup> A független, vidéki élet megsemmisítése. A föld lakosságának nagyvárosokba, teljesen függő helyzetbe tömörítése. A kereszténység lejáratása. Szegénység, háborúk, és bizonytalanság előidézése. A pénz digitalizálása. Járvány- meg terrorveszély ürügyén minden ember megfigyelése, mozgásának akadályozása. Genderideológia propagálása minden szinten, de főleg a gyerekek és ifjak körében. Egynemű kapcsolatok, meg egyéb perverziók reklámozása, megszokottá tétele – az állam védőszárnyai alatt. Abortuszvédelem, erkölcsi züllés, a család szétrombolása. A kábítószerek hozzáférhetővé tétele mindenhol. Az államok szuverenitásának megszüntetése a leg-ravaszabb trükkökkel. A folyók, a tengerek, a talaj és az atmoszféra beszennyezése. Az erdők kipusztítása. És így tovább.

A Sátánról így szólt egyszer az Úr Jézus:

„Az emberölő volt kezdettől fogva, és nem állott meg az igazságban, mert nincsen őbenne igazság. Mikor hazugságot szól, a

<sup>2</sup> Nem szólva a sokszor megdöbbenő higiéniai szokásaikról és szintjükről. Ugyanakkor természetes, hogy az illető emberek boldogulását szükséges segíteni, de ott, a saját hazájukban – és nem kiszakítani őket szülőföldjükből, kultúrájukból, és családjuk mellől.

<sup>3</sup> Az állami szerveink kb. ugyancsak 5,7 millió külföldön élő román állampolgárról tudnak, de akár sokkal többre, még 8 millióra is gondolnak. Csak Olaszországban 1,1 millió románait tartanak számon (lásd euronews.ro, 2022 nov. 23. – „Statul român nu știe sigur câți români...”)

<sup>4</sup> A népek kimozdítása, lakhelyükről való áttelepítése, szétszórása a birodalmakat irányító diktátorok régi módszere. Így tettek az ókori asszírok, s így tett Sztálin is. Ezáltal remélték azt, hogy könnyebben tudják uralni őket, mivel a gyökértelessé vált, idegen kultúrákba keveredő emberek elvesztik identitásukat, s eltűnik gondolkodásukból a haza, a nemzet, az anyanyelv, s az azokhoz való hűség fogalma.

sajátjából szól; mert hazug és hazugság atyja.” (János 8:44)

Isten gyermekei nem emberekben bíznak, hanem abban, Aki ezt mondta:

„Nékem adatott minden hatalom mennyen és földön.” (Máté 28:18)

Aki Istenbe vetette bizalmát, és az Ő útján jár, nem fél többé Sátántól, és terveitől. Tudja, hogy minden, ami körülötte folyik, csupán a Bibliában előre megírt jeleket igazolja.

„Mikor pedig ezek kezdenek meglenni, nézzetek fel és emeljétek fel a ti fejetekeket; mert elkö-

zelgett a ti váltságotok.” (Lukács 21:28)

Teremtő Istenünk, segíts, hogy tebenned bízunk bármi is lesz. Őrizz meg minket a gonosztól, és add, hogy minél hamarabb a Te országodba jussunk. Ámen.

**Jancsó Erik, Kolozsvár**

## A magyarok története (16. rész)

### II. András

(Folytatás)

Eközben a Német Lovagrend egyre erősödött. Tíz év alatt (1212-22 között) a Barcaságban több kővárat is építettek, mint pl. a töröcsvári, a rozsnói vagy a feketehalmi erődöket. A borzaföldi besenyőket és magyarokat kitelepítették, és frank-vallon lakosságot hoztak a helyükbe. Ezen utóbbiakat kezdték a magyarok szászoknak nevezni. Visszaverték a kunok támadásait, le is igázták őket, majd térítő munkába fogtak. A térítés sikeres volt, és a domonkos rendi szerzetesek segítségével mind a havaselvi területeken lakó kunok, mind a besenyők elfogadták a kereszténységet.

Csak hogy, a sikerek miatt felfuvalkodva, a teutonok egy idő után a mellettük élő székelyek területeire is rárontottak, és erőszakos foglalásokba kezdtek, sőt, a kiküldött királyi szervienseket is elfogták. Majd a rend nagymestere, Tübingiai Salzai Hermann (1170-1239) úgy döntött, hogy Erdély-

ből és a magyar korona által uralt Havaselvből kihaló független államot alapít, melyet a pápaság-



**Tübingiai Salzai Hermannak, a Német Lovagrend nagymesterének szobra a Teuton Lovagrend marienburgi kastélyában (jelenleg Malbork Lengyelországban)**

nek, mint hűbéresnek az oltalmába ajánl fel. III. Honoriusz pápa örömmel fogadta a kezdeménye-

zést, de a magyar király ezt már természetesen nem tűrhette, és 1224-ben seregével a teutonokra támadt.

Véres harcok árán a lovagokat kiűzték Erdélyből, s azok lengyel földre menekültek. A magyarok több várukat lerombolták, de a teutonok törekvéseit nem támogató, békés frank és vallon telepéseket nem bolygatták. A Kárpátokon túli kunok pedig lassan kikerültek a magyar királyság befolyása alól, és visszatértek pogány hitükhöz.

A következő években Andrásnak gondjai támadtak mind Béla, mind Kálmán fiával, akiket az urak az apjuk ellen fordítottak. Az egyházi vezetők is elégedetlenek voltak az Aranybulla rájuk kedvezőtlen pontjaival, a Szentszék pedig haragudott Andrásra a német lovagrend kiűzése miatt. Emiatt 1231-ben megtörtént az Aranybulla felülvizsgálata, és az egyház számára kedvezőbb módosítások beillesztése, de végül ezt sem tartották be. András ugyanakkor számos hadjáratot folytatott Halicsba, mely vidékről sok kudarc után csak 1232-ben mondott le.



### Ahol Gertrúd királyné született: Andechs kisvárosa Bajorországban – az Andechs grófok ősi székhelye

1233-ban meghalt második felesége, Courtenay Jolán, s a király a következő évben harmadszor is házasodott: a ferrarai származású, ifjú Estei Beatrixot (1215-1245) vette el.

Eközben hír érkezett a keleti magyarok létezéséről, s felkutatásukra és megtérítésükre domonkos szerzetesek csoportja indult el az óhazába. Nem letek rá a

magyarokra, és csak egyikük tért vissza. Így 1235-ben Juliánusz báráttal együtt újabb domonkosok indultak el. Ők rátaláltak a honfoglaláskor elszakadt, és keleten maradt magyar törzsekre. 1236-ban tért vissza Juliánusz, azzal a tőlük származó hírrel, hogy keletről hatalmas mongol invázió készül.

De ezt már András nem érthette meg: miután 1235 nyarán még visszavert egy osztrák betörést, azon év szeptember 21-én meghalt. Egres<sup>1</sup> falu ciszterci monostorában temették el. Beatrix ekkor már terhes volt, csakhogy a trón örököse, Béla, aki e késői házasságot sem nézte jó szemmel, megvádolta azzal, hogy a születendő gyermek apja valójában nem András király, ha-

#### Hibakiigazítás

A **Világ Reménye** magazin 24-25. száma (2023.április-május)

A 3. oldal második bekezdésénél helyesen:

„Azoknál a személyeknél, akik túl nagy mennyiségű egyszerű szénhidrátot fogyasztanak [diszacharidokat mint a

cukor, vagy monoszacharidokat mint a szőlőcukor (glükóz) vagy gyümölcscukor (fruktóz)], krónikusan megemelkedik az inzulin szintje.

A 4. oldal **Függelék** utáni cím helyesen:

„**Gyulladás, hegek (a sebek helyett) és diszfunkció**”

(Dr. Ősz Tibor)

<sup>1</sup> Románul Igrış, Temes megyében.

#### Hirdetés

Sok éves tapasztalattal rendelkező kiadványszerkesztő és tördelő megbízást vállalok.

Tel. 0731 384 490, e-mail cím: sps.jobs.2021@gmail.com

nem Apodfi Dénes nádor. Ezután Beatrixot börtönbe is záratta, ahonnan csak a német császár, II. Frigyes az András temetésére érkezett követségének sikerült őt megszöktetnie. A fiatal királyné férfiruhát öltve menekült német földre, ahol fiút szült, a későbbi V. (Utószülött) István magyar királyt. Beatrix egy, az észak-olasz-

országi Este melletti kolostorban halt meg tíz évre rá.

Andrást a trónon ekként fia, Béla követte, akit Székesfehérvárott koronázott meg Róbert esztergomi érsek 1235. október 14-én, IV. Béla néven.

(Folytatjuk)

### Bibliográfia

Herber-Martos-Moss-Tisza: *Történelem*, 3. kötet, Reáltanoda Alapítvány, 1995

Bertényi-Gyapay: *Magyarország rövid története*, Maecenas kiadó, 1992.

További, internetes források.

Összeállította: **Jancsó Erik**



## Nyári tábor

### A testi-lelki egészség titkai

Minden kedves érdeklődőt meghívunk ez év **augusztus 21–27. között** (hétfőtől vasárnapig) **Torockón** megszervezendő egészség táborba.

Meghívottak: **Dr. Rupárcsics Arnold**, és **Dr. Szallós Konrád**.

Szállás: panzióban. Ára (napi három étkezéssel): **1200 lej**.

A programból: interaktív egészségügyi előadások – szívérrendszeri betegségek, rák, cukorbetegség, csontritkulás, elhízás, stressz, depresszió, stb. megelőzése és kiküszöbölése. Barátkozás, túrák.

További információ és feliratkozás (lehetőleg július 15-ig) a **0749 021 935** telefonszámon (Jancsó Eriknél).

**Kedves Olvasók!** Isten segítségével folytatni szeretnénk lapunk kiadását. A *Világ Reménye* folyóirat minimális előállítási költsége a **2023. július-december időszakra** (vagyis 6 hónapra) **25 lej**, melyet terjesztőinknek lehet átnyújtani. Köszönjük az eddigi támogatókat!

### 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 **6 hónapra** (vagyis a 2023. július–december időszakra) **25 lej**.

### Magyei terjesztési felelősök:

- ♦ Kovászna, Brassó: Márk Enikő, 0725 321 489
- ♦ 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:** vilagremeny7@gmail.com

Minden eddigi lapszám elolvasható és ingyenesen letölthető a

**www.vilagremeny.ro** honlapról.

**Postacím:** 400 107 Cluj-Napoca (Kolozsvár), str. Cuza Vodă (Postakert utca) nr. 12 Folyóiratunk ugyancsak megrendelhető Kolozsváron, a Cuza Vodă utca 16. szám alatti *Sola Scriptura Könyvesbolt*ban is.

**Bankszámla:** Asociația Pro Scriptura, CIF 37175079

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

ISSN/ISSN-L: 2784-0328

Készült: a *Viața și Sănătatea* Kiadó nyomdájában (Cernica út 101, Pantelimon, Ilfov megye)

A *Világ Reménye* egy magánkezelésű havilap, amelynek révén az élet különböző területeit szeretnénk megvilágítani a Szentírás által, annak jobb megismerésével együtt, előmozdítva az olvasók testi-lelki egészségét, és kiemelve ugyanakkor világunk, Erdély és a magyarság szellemi értékeit. Reméljük, hogy e folyóirat tartalma egyúttal mindnyájunk üdvösségét szolgálja.

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.