



Keresztény szellemiségű  
interregionális havilap

32. szám  
2023. december

VILÁG  
népünk

# REMÉNYE

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

(Titusz 2:13)



TÉLI NAPFELKELTE A KÁRPÁTOKBAN

Reményik Sándor (1890–1941)

## Szivárvány

I.

A párában, a vízesés felett,  
Halványan, mint egy álom,  
És testetlenül, mint egy lehelet:  
Az örökifjú szivárvány lebeg.

Megrokkannak a sziklák, a hegyek,  
A kő mállik, az erdők sírba térnek,  
Új medret tör a patak magának,  
S a régit testálja a feledésnek.



Megöszül a világ.

De a szivárvány mindig egy marad  
S színei meg nem fakuló csodák.  
Örökifjan és egyformán lebeg,  
Halványan, mint egy álom  
És testetlenül, mint egy lehelet.

Mint a művészet az élet felett.

II.

Minden lélekben van egy kis szivárvány,  
Kis csapóhíd, amelyet lebocsát,  
Hogy egy más lélek átjöhessen rajta, -  
Ennek a hídnak hídpillére nincsen,  
Ezt a hidacsát csak az Isten tartja.  
Az Isten, aki a szívekbe lát.

(Radnaborberek, 1922 júliusában)

Csiha Kálmán (1929–2007)

## Advent

Adventben élek, ó szállj le hozzám,  
Váltsd meg a csonka életem!  
Hitem el-elhal, hiába hoznám,  
Vissza szívembe: fájva érzem.  
Keserű hangok fojtják a torkom,  
Sötéten ölel ezernyi átok.  
Jézus, Te tiszta, szent erő,  
Ó, szállj le hozzám, hozzál világot!

Adventben élünk, ó, szállj le hozzánk,  
Váltsd meg a csonka életünk!  
Reményt nélkülöd hiába hoznánk,  
Jutalmunk ez: adventben élhetünk.  
Keserű hangok fojtják a torkunk,  
Sötéten ölel ezernyi átok.  
Jézus, Te tiszta, szent erő,  
Ó, szállj le hozzánk, hozzál világot!

## Tartalom

### Világ Reménye

32. szám,  
2023. december



## Egészségünk

### Étrendterápia az elhízásban

#### Egészségünk

Étrendterápia az elhízásban .....	2
A B <sub>12</sub> -vitamin-hiány tünetei .....	8
Kardiológiai szemellenző .....	10
Ifjsarok.....	15
Véletlenek...?.....	18
A zárándokatyák.....	24
A magyarok története (18. rész) .....	31
Szó-kincs .....	35
Gondolat .....	37

#### Bevezető

Már régen felfedezték, hogy az evés művészete a legjobb módját képezi annak, hogy vigyázzunk szervezetünk egészségére. Sajnos az evés művészetét idővel felváltotta a romboló élelmiszeri magatartás kielégítésének a vágya. Sok betegséget elkerülhetnénk vagy legalábbis megúszhatnánk enyhébb tünetekkel, ha betartanánk néhány, már jól ismert elvet, mint például: egy mozgásprogram alkalmazása, az alvásidő betartása, a rendszeres étkezések kialakítása, minél természetesebb élelmiszerek megválasztása, a táplálék elkészítése házilag, és az éttermi étkezés elkerülése.

A földrajzi helytől függetlenül az elhízás világszerte elől van a leggyakoribb betegségek listáján, amelynek következményei rendkívül mértékben befolyásolják az egyén életminőségét és a pszicho-szociális folyamatokat. A múltban az elhízás gyakori volt a társadalom legfelső rétegében (a nemesség körében), és az anyagi jólét egyik jelének számított. Idővel az emberek egyre könnyebben jutottak élelemhez, így az elhízásért a XXI. században inkább a bevitt energia és az energiafogyasztás tehető felelőssé, mintsem a genetikai módosulások. „A gének feltöltik a fegyvert, az életmód pedig meghúzza a ravaszt”





### Nagyon könnyű a mai „hazug”, cukros-zsíros ételektől elhízni

– tartja a mondás, ami találón rámutat a mai társadalomban leginkább elhanyagolt tényezőre.

Az étrenddel azonos értelmű „diéta” szó a görög nyelvből származik (*diaita*), és bár sokan azt gondolják, hogy ez csak a kalória-bevitel csökkentésére vonatkozik, valójában szélesebb perspektívát jelent, vagyis az életmód egészére érvényes. Nem csupán a táplálkozást vagy az egyes élelmiszerek megvonását foglalja magába, ahogyan azt a legtöbben gondolják, hanem például az alvást, a fizikai aktivitást, a pszichikai állapotot is.

#### Elhízás: miért?

Az elhízást többtényezős állapotként határozhatjuk meg, mint egy táplálkozási-anyagcsere betegséget, amelyben a testsúly rendellenesen megnő (az ideális testsúly fölött 20–30 százalé-

kal) a zsír (trigliceridek) bőr alatti és/vagy a zsigerek körüli túlzott felhalmozódása miatt. Ezt előidézhetik külső (exogén) okok, amelyek közül a legismertebb a túlevés, de belső (endogén) tényezők is, mint például a mirigyek, az idegrendszer stb. szintjén létrejött különböző változások.

Szakemberek szerint az energiabevitel és -fogyasztás közötti egyensúly felborulása a legfontosabb tényező, amely hozzájárul az elhízás kialakulásához. Emellett van még néhány többé-kevésbé ismert szempont is:

*Az étkezések száma és időpontja.* A késő esti vagy éjszakai bőséges étkezések súlygyarapodást idéznek elő, mivel este a paraszimpatikus idegrendszer tevékenysége aktívabb, melynek szerepe a szervezet helyreállítása és építése (anabolizmus).

*Alkoholfogyasztás:* hozzájárul a súlygyarapodáshoz a saját kalóriájának hozzáadásával, és főként azzal a tevékenységével, amely megakadályozza a szénhidrátok és zsírok oxidációját, ezek elraktározódását eredményezve.

*Genetikai hajlam:* az elhízott páciensek legfőbb kifogása. Bebizonyosodott, hogy az elhízott egyének növelik annak a valószínűségét, hogy a gyerekeik is elhízottak legyenek (50%-ban azoknál a gyerekeknél, akiknél az egyik szülő elhízott, és 80%-ban azoknál, akiknél mindkét szülő túlsúlyos).

*Túltáplálás:* a fő okot képezi, amit a szélsőséges érzelmi helyzetek is befolyásolhatnak (például olyanoknál, akik stressz hatása alatt hajlamosak többet enni, és az evésben próbálnak érzelmi vigaszt találni, vagy ezzel elégitik



**A bölcs ember kérni fogja Istentől: segítse meg mindig a jó döntéseket meghozni**

ki az agynak a kívánság érzetért felelős központját).

**Szedentarizmus:** a bármilyen fajta fizikai aktivitás iránti érdeklenség jellemzi. Amikor ez többlet ételbevitellel társul, máris egyenes út vezet az elhízás felé.

**Gyógyszerek:** bizonyos antibiotikumok vagy fogamzásgátló szerek spontán, „hallomás utáni” szedése felboríthatja a bél-mikrobióta egyensúlyát.

**Terhesség:** a szakemberek rávilágítottak néhány kockázati tényezőre, amelyek megmagyarázzák, hogy egyes nők miért küzdenek súlygyarapodással a szülés után. Ezek közé tartoznak a terhességgel társuló kockázati tényezők (a dohányzás megszakítása vagy az arról való lemondás), a terhesség alatt és után egyaránt fennálló problémák (megváltozott tevékenység, visszatérés a munkahelyre, az energiabevitelt és az étkezések idejét érintő vál-

tozások), a szülés utáni kockázati tényezők (szoptatás, depresszió, stressz), hajlamosító kockázati tényezők (súlygyarapodás a fogamzás ideje alatt, öröklődés, a terhesség nő életkora).

**A stressz és a pszichikai traumák:** különböző tanulmányok rámutattak a társadalmi/kulturális tényezők és az elhízás kialakulásának az összefüggésére. Bizonyított tény, hogy a szociális stressz (gyenge közösségi kapcsolatok, munkanélküliség stb.) szoros összefüggésben áll azzal, ahogyan a zsírok eloszlának a testben, valamint hogy milyen élelmiszereket kívánunk, illetve mennyit eszünk belőlük.

### **Az elhízás étrendterápiája**

Az étrendterápia vagy diétoterápia azt a fajta kezelést jelenti, amely az élelmiszereket természetes vagy hőkezelt formájukban használja fel gyógymódként a kü-

lönféle betegségekben, valamint kiindulópontként alkalmazva a klasszikus orvoslás által megállapított diagnózist.

Egy étrendi kezelés felállításánál a következő tényezőket veszik figyelembe: az egyén életkora, neme, súlya és magassága; nőknél az éppen aktuális életszakasz: terhesség, szoptatás; a végzett tevékenység típusa, foglalkozás, anyagi helyzet.

A kalóriaértéknek megfelelően a következő étrendtípusok ajánlottak:

– Olyan étrendek, amelyeknél megállapítják vagy felbecsülik a bevitt kalóriák számát a páciens egyéni sajátosságainak a függvényében.

– Pontos kalóriaértéket megadó étrendek. Ez a típusú étrend a következő altípusokat foglalja magába: alacsony kalóriaértékű étrend (férfiaknál: 1200–1600 kcal; nőknél: 1000–1200 kcal) és

nagyon alacsony kalóriaértékű étrend ( $\leq 800$  kcal).

A súlycsökkentésben alkalmazott egyéb étrendek:

a) Kiegyensúlyozott, ám kalóriaszegény étrend.

Itt a cél napi kb. 500–1000 kcal kalóriacsökkentés előidézése az egyéni sajátosságokhoz igazítva.

b) A korlátozó hipokalóriás étrend változatai:

1. Mennyiségi korlátozás: ez egy-két étkezés kihagyását vagy az élelmiszerek mérését jelenti.

2. Minőségi korlátozás:

Vegetáriánus étrend – kizárjuk a húskészítményeket, viszont a tej, tojás, túró fogyasztása megengedett.

Növényi/vegán étrend – minden állati eredetű élelmiszer kizárása.

Nyersvegán, (angolul: raw vegan) étrend – az élelmiszereket természetes állapotukban fogyasztjuk.

Szénhidrátszegény étrend – a korlátozás a finomított cukrokban gazdag élelmiszereket érinti, illet-

ve amelyekben a cukor keményítő formájában van jelen, mint például a gabonafélék, a tésztafélék, a burgonya stb.

Fehérjeszegény étrend – csökkentjük a proteinben gazdag élelmiszerek fogyasztását. Főként azoknál alkalmazzuk, akik máj- vagy vesebetegségben szenvednek.

Zsírsegény étrend – csökkentjük/kizárjuk az olajos magvak, növényi olajok, tejtermékek, hús alapú stb. élelmiszerek fogyasztását.

Sószegényétrend – csökkentjük vagy kizárjuk a sóban gazdag élelmiszerek/készítmények fogyasztását.

Monodiéta – naponta vagy minden étkezéskor csak egy bizonyos fajta élelmiszert fogyasztunk.

A fentebb említett étrendtípusok közül mindegyiket csak egy bizonyos ideig szokták alkalmazni, a cél pedig az lenne, hogy átmenetet képezzünk az egészséges életmód felé. Az

elhízás kezelése után azonban fennáll annak veszélye, hogy az illető visszatér eredeti életmódjához, ez pedig majdnem mindig még nagyobb fokú elhízást eredményez. Ez a jojó (similabda) effektus – amikor valahogy leadnak pl. 4–5 kilót, de aztán hamarosan ennél többet visszavesznek.

E szerencsétlen helyzet megoldását **az egészséges életmódra való végleges átállás** jelenti.

### Következtetés

Figyelembe véve a korai életszakaszban kialakult betegségek robbanásszerű terjedését, a szakemberek egyre nagyobb hangsúlyt helyeznek a megelőzésre. Már gyerekkortól javasolják bizonyos étrendi szabályok bevezetését. Ne feledjük, hogy az ízlés alakítható, és a gyermekkorban meghozott helyes táplálkozással kapcsolatos döntések pedig egy kiegyensúlyozott élelmiszeri magatartást fognak eredményezni.



A Teremtő a mi disznótermék-alapú táplálkozásunk helyett a növényi élelmek csodálatos gazdagságát kínálja fel nekünk



Íme néhány, a szakemberek által kidolgozott szabályok és javaslatok közül:

- ◆ a bolti péksütemények, fast-food termékek, édességek és üdítőitalok mellőzése; a szedentarizmus, a dohányzás és az alkohol elhagyása;
- ◆ egy rendszeres étkezési program követése, a dietetikus által megszabott időpontok betartásával;
- ◆ megfelelő folyadékbevitel vízzel, teával, házilag frissen készített üdítőitalokkal;
- ◆ az ételek otthoni elkészítése;
- ◆ az étolaj mennyiségének csökkentése az ételkészítés során;
- ◆ a rostús ételek mennyiségének növelése a táplálkozásban;
- ◆ a késő esti vagy éjszakai étkezések mellőzése. A szimpatikus idegrendszer működése segíti a katabolizmust (lebontó folyamatokat), mivel eme idegrendszer napközben élénkebben dolgozik (ami a maga során kedvez az energiafogyasztásnak), míg a paraszimpatikus idegrendszer tevékenysége az anabolizmust (építő folyamatok – *a szerk.*) támogatja, ugyanis éjszaka erőteljesebb.
- ◆ együnk több teljes kiőrlésű (integrális) gabonafélét, hüvelyeset, gyümölcsöt és zöldséget, és mérsékeljük az olajos magvak fogyasztását. Fontos, hogy minél változatosabban fogyassunk tápanyagban gazdag élelmiszereket, a tápérték-egyensúly fenntartása érdekében.

**Cristina Matei**, dietetikus

(Átvéve az *Élet + Egészség* folyóirat 2020/6. számából, a Kiadók engedélyével.)

## Megjegyzés

### A szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszer

Az autonóm (*vegetatív*) idegrendszer szabályozza a szervezet számos szervének és szövetének a működéseit, beleértve a szívizmot, a simaizmot, és a külső elválasztású mirigyeket. A belső elválasztású mirigyek rendszerével (*endokrin rendszer*) együtt végzi azokat a finom belső beállításokat, amelyek szükségesek a szervezet optimális belső környezetének biztosításához.

A vegetatív idegrendszer irányítja a szervezetben azt, amit akarattal befolyásolni nem tudunk, például szív működés, légzés, bélmozgás.

Az autonóm, avagy vegetatív idegrendszer két részre: **szimpatikus és paraszimpatikus idegrendszerre oszlik.**

Az szimpatikus rész felkészíti a szervezetet a szükséghelyzetekre és a fokozott izommunkára, míg a paraszimpatikus rész tárolja és újratermeli a szervezet energia készletét.

A szimpatikus idegrendszer elsősorban a stresszhelyzetekben, a paraszimpatikus idegrendszer pedig a nyugalmi periódusban szabályozza a szervezet működését.

(Forrás: wikipédia)

## Függelék

### Néhány szó a kalóriákról

A kalória az élelmek fűtőértékének mértékegysége. Mit jelent ez? A mi szervezetünket a Teremtő sejtek milliárdjaiból alkotta meg. Ezek mindegyike olyan, mint egy pici gyár, vagy nagyon komplikált motor, amelynek működéséhez üzemanyag szükséges. Isten

megtehetette volna azt, hogy a Nap fényével működjünk, valamilyen pasztillákat nyeljük le, esetleg benzinszerű folyadékot ömlesztünk magunkba, mint ahogy az autónkkal tesszük, vagy akár egyenesen Tőle kapjunk energiát, láthatatlan hullámokon keresztül. Azonban szeretetéből kifolyólag úgy döntött, hogy az energiaszükségletünk fedezéséhez különböző ízű, színű és állagú, finom élelmek közül választhassunk, és képessékké tett azok elfogyasztására és hasznosítására. Azonban, mint minden földi ajándék esetében, itt is ésszerűen kell eljárunk.

A sejteink üzemanyaga főleg a glükóz. A sejtekben ugyanakkor energia-raktáraink is vannak, glikogén formájában, mely ugyancsak cukor. De ami bevitt tápanyagot nem égetünk el, és nem is raktározódik el a sejtekben, azt a szervezet valahova le kell rakja, zsír formájában.

Meg kell értenünk azt, hogy a szervezetünknek, annak méretétől és igénybevételétől függően (testi erőfeszítés, külső hőmérséklet) van egy bizonyos energia szükséglete, és az étkezés által csupán ennyit kell fedezni. De mi lesz akkor, ha a kelleténél többet viszünk be? Ez a felesleg az egész szervezetet megterheli. A gyomor többletmunkája kimeríti mind az emésztőszerveket, mind az agyat, vagyis a szellemi képességeket. Ezért, miután a kelleténél több ételmezt fogyasztottunk, nem-hogy még erősebbnek éreznénk magunkat, hanem fizikai-szellemi elgyengülést érzünk.

E mértéktelen korban nagyon fontos az, hogy imádkozó lelkülettel előre kimérjük magunk elé a tányérba az elfogyasztandó ételt, s miután azt lassan, megfontoltan elköltöttük, többé egy falatot sem



**Ahelyett, hogy fölös kilóinkon keseregnénk, avagy éheztetéssel gyötörnénk magunkat, legyen szokásunk minél gyakrabban kimenni Isten gyönyörű világába, a tiszta Természetbe**

együnk. Ehhez imában kell kérnünk Istentől a bölcsességet, és a határozottságot.

A többletkalóriák egyeseknél lerakódnak a test különböző tájékaira testzsír formájában. Ezt nevezzük elhízásnak. Másoknál azonban ez nem történik meg, sőt, az emésztőszervek megterhelése miatt fogyni kezdenek – izomsejtjeik elsorvadnak, zsír is alig rakódik le. Ezért, akár kóros fogyást, akár túlzott zsírlerakódást észlelünk, az orvosi (pl. pajzsmirigy) vizsgálatokon túl szigorúan felül kell vizsgálnunk életmódunkat. Nem-e szokásunk „degeszre tömni” magunkat? Élelmünk jó részét a nap első, vagy második felében visszük be? Mozgunk-e eleget?

Az esti étkezésre, habár ez egy nagyon elterjedt szokás, a szervezetünknek semmi szüksége nincs. Ideális lenne egy reggeli (pl. 7–8 óra közötti), és egy kora délutáni (pl. 14 óra körüli) étkezés, mely-

ken túl egy morzsát sem. A kalóriabevitelt pedig a kifejtett energiához kell igazítani. A józan ész is arra tanít, hogy ha többet szeretnénk enni, akkor több erőt is kell kifejtenünk. Gyaloglás, kerti, és egyéb fizikai munka, torna, futás, kerékpározás, úszás, sportok, súlyozás – mind megemelik a kalória szükségletünket.

Egy modern életvitelű, napi fél vagy egy órát gyalogoló, nehezebb fizikai munkát nem végző, középtermetű férfi vagy nő kalóriaszükséglete kb. 2500 kcal (kilokalória).

### **Az élelmek kalóriatartalma**

A legegyszerűbb néhány értéket észben tartani:

Az állati zsírok, növényi olajok száz grammja, avagy egy deciliterje kb. 970 kcal.

Ugyanennyi fehér cukor vagy méz fűtőértéke 470 kcal.

A fehér kenyéré kb. 260–270. A korpás ennél valamivel kevesebbet tartalmaz.

Fehér, száraz rizs száz grammja 360 kcal, a fehér búzaliszté ugyanennyi. Kukoricaliszt: 370 kcal.

A sovány csirke- meg borjúhús száz grammja kb. 110 kcal.

Halak (sovány, nyers): hering 160, tonhal 144, ponty 130, pisztráng 110.

Tojás (2 db 50 grammos, tehát 100 g): 140 kcal.

Tej, joghurt (1 deciliter, 1,5-ös zsírtartalmú): 44 kcal. Tejföl (1 deci, 12 zsírszázalékos): 135 kcal.

Sajtok (száz gramm): trappista, ementáli, gouda – mindegyik kb. 350 kcal.

Szárazbab, szárazborsó (sárgaborsó), lencse 350.

Burgonya 70–80 kcal száz grammonként. Zöldségek (ugyancsak száz grammra): zöldborsó 80, zöldbab 31, sárgarépa 40, káposz-



ta 25, paradicsom 18, fejes saláta 15, uborka 11.

Gombák (száz gramm, nyers): rókagomba 38, csiperke 22.

Gyümölcsök száz grammja, nyersen: banán, körte, áfonya kb. 60 kcal. Alma, szilva, málna, narancs kb. 50 kcal. Sárga- és görög-dinnye: kb. 30.

Víz, ásványvíz: nulla kalória.

Ezt azoknak, akik azt hiszik, a víztől is hízni lehet. Valójában azonban gőzfürdőben tartózkodva, vagy sporttal, mozgással leizzadva sok vizet veszítünk, ezt azonban azonnal pótolni kell. S akkor a folyadékvesztés miatt súlyhiány visszaáll. S az illető, újra a mérlegre állva, úgy hihegi, hogy most lám, „visszahízta” amit leadott. De ne sajnáljuk magunktól a vizet. Kell a vesék, s az egész szervezet jó működéséhez. A mozgással ugyanakkor zsírt égetünk el, izomtömeget fejlesztünk, az izzadással pedig sok mérgeanyag távozik belőlünk (persze, ezután rögtön zuhanyozni, és tiszta ruhát váltani kell). Tehát jól tesszük, folytassuk csak.

**Figyelem!** Ami az alkoholt illeti: ennek kalóriatartalma 700 kcal/100 ml tiszta alkohol. Az alkoholos italokat rendszeresen fogyasztók ezért sokszor úgy érzik, nem éhesek, jóllaktak. De az alkohol mérgezi és tönkreteszi az egész szervezetet, az általa nyújtotta kalóriák pedig üresek, tápanyag nélküliek.

Fehérjéből ideális testsúlykilogrammonként 1 gramm, zsírfélékből pedig ugyancsak max. 1 gramm szükséges. Ezek szerint, egy 168 cm magas hölgy, aki 60 kg szeretne lenni, könnyű-közepes testmozgás mellett kb. 60 gramm, húsból, tojásból, tejtermékből, babfélékből, gombákból származó fehérjét vihet be (ennek érdekében tanulmányozni lehet ezen élelmek fehérjetartalmát), míg zsirokból ugyancsak max. 60 grammot, melynek egy harmada, azaz max. 20 gramm legyen állati zsír (pl. tejfölben, sajtban, tojásban, húsban levő), a maradék 40 pedig növényi (olajfélék, olajos magvak, csonthéjas gyümölcsök).

A zsír rakódik le a legkönnyebben, és a magyar konyha zsírban túl bőséges. Ezért, ha itt ügyelünk,

sokkal karcsúbbak és egészségesebbek leszünk. A kenyér, burgonya, rizs, máléliszt azok, amelyek az energiát adják. Ne ezekkel spóroljunk.

A zsírt követően a cukor a legveszélyesebb – mind az elhízás, mind az egészségünk egésze szempontjából. Itt a fehér, hozzáadott cukorra gondolunk, nem a gyümölcsök természetes cukortartalmára. Ezért az erősen cukrozott italok, cukros-zsíros sütemények, torták, édességek kerülendők.

Ezen adatokat áttekintve, a bölcs ember nem a szilvapálinka, a szalonna és fehér kenyér mellett fog dönteni kalóriabevitele szempontjából – habár kultúránk ezt jónak tartja. A valóban helyes út a barna kenyér, zöldség, gyümölcs, hüvelyesek, gombák, olajos magvak, és sovány tejtermékek jelentette opció, kiegészítve nem túl sok tojással, és, ha a hús mellett döntünk, az sovány legyen, és ugyancsak mértékkel. A száraz hüvelyesek különben jól helyettesítik a húst, az olajos magvak és csonthéjas gyümölcsök pedig a kipréselt olajukat.

(J. E.)



## A B<sub>12</sub>-vitamin-hiány tünetei

A B<sub>12</sub>-vitamin egy olyan specifikus anyagcsoport gyűjtőneve, amelyek szerkezetében kobalt (vagy más néven kobalamin) talál-

ható, és fontos biológiai funkciót töltenek be az emberi szervezetben. Az embereknél és állatoknál előforduló leggyakoribb formái

az adenzilkobalamin, metilkobalamin, hidroxikobalamin és cianokobalamin, amelyek közül az első kettő a B<sub>12</sub>-vitamin aktív formái. Az elfogyasztott táplálékban meglévő változat a hidroxikobalamin, az étrendkiegészítők pedig cianokobalamint tartalmaznak, amelyeket a szervezet aktív formákká alakít.

A B<sub>12</sub>-vitamin vagy kobalamin vízben oldódó vitamin, fontos szerepe van a sejtgének szintézisében, az eritrociták (vörös vértestek) képződésében és a neurológiai funkcióban. Az emberi szervezet nem képes

előállítani ezt a vitamint, következőképpen az optimális koncentráció teljes mértékben a bevittől függ.

A B<sub>12</sub>-vitamin-hiány okai sokféle lehetnek, közülük a leggyakoribbak:

- elégtelen bevétel (hiányos táplálkozás, alkoholizmus, terhesség, idősor);
- felszívódási zavar (atrófiás gasztritisz, gasztrektómia {a gyomor részleges eltávolítása – *a szerk.*}, vészes vérszegénység);
- gyomor- és bélrendszeri betegségek (Crohn betegség, a vékonybél egy részének eltávolítása, bélférgesség);
- egyes gyógyszerek (pl. metformin);
- orális fogamzásgátlók stb.

A B<sub>12</sub>-vitamin-hiány többféle szövetre hat közvetlenül, és egyes megnyilvánulásai nagyon fontosak de közvetetten befolyással lehet egyes betegségekre is (pl. szív- és érrendszeri betegségek).

A megaloblasztos vérszegénység azt a betegséget jelöli, amelyre jellemző a vörös vértetek számbeli csökkenése, ezek prekursorainak hiányos termelődése miatt a csontvelőben. Mikroszkóppal megfigyelhető, hogy az eritrociták (vörös vértetek) térfogatilag megnövekednek, felfúvódnak (makrociták), ami lerövidíti az élettartamukat, és károsítja a működésüket. Így csökken a szervezetben a szállított oxigén mennyisége, a páciensek pedig fáradtságról, szédülésről, légzési nehézségről, szívdobogásérzésről vagy izomgyengeségről panaszkodhatnak.

A pancitopenia a vér három alkotó részében levő sejtek számának a csökkenését jelenti:

## Függelék

Táblázat: A B12 hiány klinikai tünetei

Vér	Megablasztos anémia	Makrocitózis, pancitopénia
Neurológiai és neuropszichiátriai	Idegi demielinizáció	Perifériális neuropátiák, paresz-teziák, az érzékelés elvesztése. A mentális állapot módosulása, memória-zavar, pszichózis. Glosszitisz (a nyelv gyulladása), szaglászvesztés, vizelet inkontinencia.
Csontvelő	Elégtelen vörösvértest szintézis	Fejletlen sejtek felgyülemzése a csontvelőben.

- vörös vértetek, amelyek az oxigént szállítják a szervezet minden részébe;
- fehér vérszettek (leukociták), azaz az immunsejtek;
- trombociták, amelyeknek a vérárvadásban van szerepük.

A vér alakos elemeit érintő károsodások mértékétől függően a tünetek változhatnak a vérárvadási zavarok vagy súlyos fertőzések között, melyek során a páciensek nem érzékelnek változást a közérzetükben.

A *perifériás neuropátia* azon idegek károsodását jelenti, amelyek megteremtik a kapcsolatot az agy/gerincvelő és az izmok valamint a test egésze között (a perifériás idegek) a különféle mechanizmusok által: traumatizmusok, amelyek megszakítják az idegpályát, az ideg megnyomódása vagy demielinizációja, amikor az idegburok (vagy mielinhüvely) elvékonyodik.

A neuropátiás megnyilvánulások lehetnek: paresz-teziák (zsidbadás), izomgyengeség, fájdalom vagy az érzékelés csökkenése az érintett részen. A neurológiai megnyilvánulások között még megemlíthetjük az optikus neuropátiát vagy a látóideg károsodását,

ami az esetek többségében homályos látással társul. Gyakran megfigyelték, hogy a neurológiai tünetek a hematológiai tünetek előtt vagy éppen azok hiányában is jelentkezhetnek.

A szív- és érrendszer szintjén a kobalaminhiánynak közvetett szerepe van bizonyos termékek (homocisztein) felgyülemelésével, amelyek nem használnak fel a kobalamin nélkül, és független módon részt vesznek az ateroszklerózisos betegségek kialakulásában, ezáltal fokozva a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának vagy a már meglévő súlyosbodásának a kockázatát.

Egy másik fontos dolog, amit meg kell említenünk, hogy a B<sub>12</sub>-vitamin hiány a várandósság alatt összefüggésben áll az idegcsatorna rendellenességének (az agy és a gerincvelő veleszületett rendellenességének) a megnövekedett kockázatával, az agy késleltetett fejlődésével, valamint a korai vagy a kis testsúllyal születéssel. Ezért nagyon lényeges, hogy a kismama a várandósság alatt B<sub>12</sub>-vitamint és folsavat szedjen.

A javasolt napi B<sub>12</sub>-vitamin bevétel a következő:

Nők/Férfiak	2,4 mikrogramm (µg)
Várandós nők	2,6 mcg
Szoptató nők	2,8 mcg

értékek 200 és 900 pg/ml (pikogrammm per milliliter) között váltakoznak, míg a 200 pg/ml alatti vérkoncentráció a vitamin hiányát jelenti.

**Dr. Liliana Ciobanu**

A B<sub>12</sub>-vitamin koncentrációjának a mérése vénán keresztüli vérvétellel történik, azzal az ajánlással, hogy a páciens ne egyen a vérvétel előtt. A normális

(Átvéve az *Élet + Egészség* folyóirat 2020/6. számából, a Kiadók engedélyével.)



## Kardiológiai... szemellenző

A lónak egészen különleges látási képességei vannak, és ez annak is köszönhető, hogy a legnagyobb szemű állatok közé tartozik. A távollátása jobb, mint az emberé, gyorsan beazonosítja a mozgásban levő tárgyakat, és jól tájékozódik szürkületkor vagy borús időben. A legfigyelemreméltebb vizuális képessége azonban a rendkívül széles, majdnem 360 fokos látómezeje.

Ezek a képességek azonban hátrányt jelentenek a ló számára, amikor hámot viselve zsúfolt utakon, zajos autók között kell közlekednie. Hogy ne ijedjen meg a kö-

rülte mozgó tárgyaktól, a lónak ilyenkor szemellenzőt tesznek, amivel leszűkítik a látómezőjét. Így csak azt látja, ami előtte van, és jobban koncentrálni tud a feladatra. Amikor viszont a nyílt mezőn legel, a szemellenző egyértelműen zavarni fogja.

Kevesen vannak tudatában, hogy az előrehaladott technika és tudomány vívmányai ellenére a kardiológia bizonyos területei „szemellenzőt viselnek”. Talán ilyen szempontból a legérzékenyebb területet azok a tényezők képezik, amelyek kedveznek az ateroszklerózis kialakulásának. Kis túlzással azt mondhatnánk, hogy

a vizsgálat során az orvos csak a koleszterint meg a sót „látja”. Ezzel a tájékoztatással az emberek úgy próbálják megelőzni vagy kezelni a szívbetegséget, hogy kerülnek a koleszterinbevitelt és a sófogyasztást.

**Az a gond, hogy az ilyen szűk látókör akadályt képez számukra abban, hogy más tényezőkre is figyeljenek, amelyek ilyen módon megbetegítik őket, és akár a halálukat is okozhatják.**

### Vak kardiológia

Sokkal jobb szemellenzővel élni, mint vakon. Igen, volt olyan

időszak, amikor a kardiológia területét nagy homály övezte, és az orvosok csak alig tapogatóztak a szív- és érrendszeri betegségek okait illetően. A szívbetegségeket az időkör elkerülhetetlen velejárójának tekintették. Az orvosoknak fogalmuk sem volt arról, hogyan lehetne ezeket késleltetni, megelőzni vagy gyógyítani. Ez a tudásszint nem tűnt elmaradottnak a XX. század elején, amikor a szívbetegségek amúgy is meglehetősen ritkán fordultak elő, és a halált okozó tényezők listáján a negyedik helyen álltak. Az orvosi világ akkoriban inkább a fertőző betegségekkel és a tuberkulózissal volt elfoglalva.

A dolgok állása azonban megváltozott a '30-as években, amikor a szívbetegségek a leggyakoribb halálokká váltak az Egyesült Államokban, és az előfordulásuk a '60-as évekre tetőzött, szinte járvánnyá minősülve.

Halaszthatatlanná vált, hogy fény gyúljon. És hála Istennek, néhány akkoriban elvégzett tanulmánynak köszönhetően kezdett világosodni. Ezek közül a legismertebb a Framingham-tanulmány. Ezt 1948-ban indította el az Országos Egészségügyi Intézet azzal a céllal, hogy azonosítsák a szívbetegségek megjelenésében és súlyossá válásában közreműködő tényezőket és sajátosságokat.

A tanulmány során szív- és érrendszeri szempontból egészségesnek tűnő személyeket figyeltek meg hosszabb ideig, mintegy 5209 – 30 és 62 év közötti – férfit és nőt, akik Framingham városban (Massachusetts állam) laktak. Ezeket a személyeket minden évben megvizsgálták, és adatokat gyűjtöttek róluk, melyek segítségével a kutatók egyre jobban megértették, hogyan előzhetőek meg a



**Amikor a helyes táplálkozásról és testmozgásról beszélünk, nincs olyan, hogy „holnap elkezdem”. Holnap már jön a betegség.**  
V. L. Allineare

szív- és érrendszeri betegségek. A tanulmány jelenleg is zajlik, 2003 óta az alanyok harmadik generációjával.

### „A világosság fénylik a sötétben...”

Az adatok elemzése után a tanulmány szerzői 1961-ben bevezették a *szív- és érrendszeri kockázati tényezők* fogalmát. Ezek olyan bántalmak vagy körülmények, amelyek az egyénnél növelik a szívet és artériákat érintő betegségek kockázatát. A beazonosított tényezők közül némelyeken nem lehet változtatni, azaz semmit sem tehetünk, hogy a dolgok

jobbra forduljanak. Ilyen tényezők: az idős kor, a hímnem és a szívbetegségek megléte az első fokú rokonságban.

A tanulmány azonban azt a jó hírt is hordozza, hogy **a legtöbb kockázati tényezőt befolyásolhatjuk az életmódunkkal és gyógyszeres kezeléssel.** Attól függően, hogy milyen mértékben gyorsítják fel az ateroszklerózis folyamatát, a kockázati tényezőket jelentősnek vagy csekélynek minősítették a mellékelt táblázat szerint. Újabb tanulmányok ezek mellett egyéb kockázati tényezőkre is rámutattak.

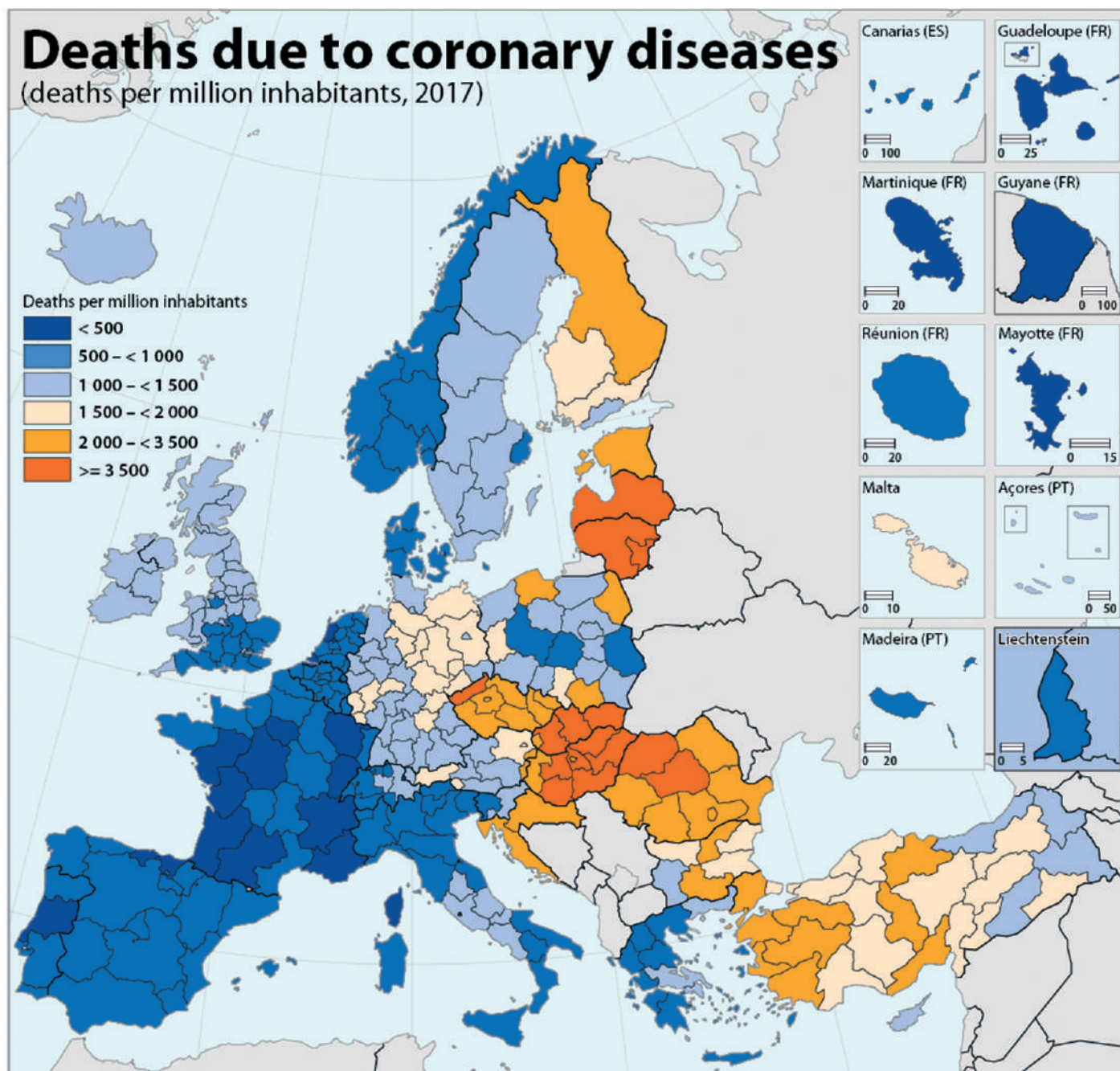
### A koszorúér betegség kockázati tényezői

Fő tényezők	Dohányzás Magas vérnyomás Magas koleszterinszint Cukorbetegség
Másodlagos tényezők	Stressz Ülő életmód Elhízás

A kockázati tényezők beazonosítása óriási lépést jelentett. Elsősorban a szív- és érrendszeri betegségeket többé már nem tekintették végzetesnek. Az or-

vosok megértették, hogy ezek a betegségek nagymértékben a páciensek szokásaival függnek össze.

Másodsorban az orvostudomány nyert egy eszközt, amelynek segítségével megelőzhetőek és hatékonyan kezelhetőek a szívbetegségek. Azóta az egészségügyi szakemberek a táblázatban felsorolt tényezőkre öszszepontosítanak, bátorítva a páciens, hogy válassza az életmódváltás nehezebb, de



A szívkoszorúér-betegség miatti elhalálozási arány Európában, 2017-ben, régiók szerint. A sötétkék a legkisebb, a narancsárga pedig a legnagyobb arányt jelenti. Magyarország túlnyomó, és Erdély jó része a narancssárga zónában van

szükséges útját. Sőt a közegészségügyért felelős bölcs politikusok a kockázati tényezőkre koncentrálnak, intézkedéseikkel jelentős mértékben csökkentették a szív- és érrendszeri betegségek előfordulását, sok ember életét megmentve ezáltal, főként a fejlett országokban.

### A MONICA reveláció

A '80-as évek közepén egyértelművé vált, hogy Amerikában és

Ausztráliában a szív- és érrendszeri halandóság csökkenni kezdett. Ezt a tendenciát később más országokban is megfigyelték. A szív- és érrendszeri kockázati tényezők kiiktatását célzó megelőzés és kezelés két évtizedes alkalmazása után a kutatók logikus következtetése az volt, hogy a stratégia eredményesnek bizonyult.

A szakemberek azonban nem elégedtek meg felületes követ-

keztetéssel, hanem az Egészségügyi Világszervezet koordinációjával elindították a MONICAnak (*Multinational Monitoring of Trends and Determinants in Cardiovascular Disease*) nevezett átfogó epidemiológiai tanulmányt.

A tanulmány során 21 ország 38 populációját követték figyelemmel, választ keresve a mellékelt táblázatba foglalt kérdésekre.



### A monica-kutatás az alábbi kérdésekre próbált választ keresni<sup>7</sup>

Megvalósítható-e a szívbetegségek előfordulási arányának csökkentése?

Ha igen, összefüggésben van-e a dohányzás elhagyásával, a magas vérnyomással és a koleszterin szintjével a megfigyelt populációknál?

Ez a csökkenés a jobb orvosi ellátásnak köszönhető?

A begyűjtött adatok elemzése után a kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy a hagyományos kockázati tényezők csak részben adnak magyarázatot a morbiditás és az elhalálozás kedvező fejlődésére. Az eredmények valójában messze elmaradtak a kutatást létrehozók elvárásaitól: a „részben” az esetek 40%-át jelenti a férfiaknál és az esetek 15%-át a nőknél. A tanulmány szerzői ezt a mérés és az elemzés nehézségeivel magyarázták, beleértve egyes változások és tényezők késői megjelenését is, amelyeket nem foglaltak bele az elemzésbe, mint amilyenek az orvosi beavatkozások. Azt a következtetést vonták le, hogy a tanulmány „támogatja a klasszikus kockázati tényezőkön alapuló megelőzési politikákat, de ezeken túl is mutat”.

Másképp fogalmazva a szerzők rájöttek, hogy a Framingham-tanulmány adatai felhasználhatóak helytelenül is, és olyan eszközzé válhatnak, amelyek szemellenzőként működnek. A tanulmány a klasszikus tényezőkön kívül *egyéb* szempontok kutatására készített, amelyek kedveznek a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának. Azóta újabb két évtized telt el, viszont bátorkodom kijelenteni, hogy sokan még nem szaba-

dultak meg a szemellenzőtől. Sőt, attól félek, hogy a látási mező beszűkülése nemcsak a kardiológiában jellemző, hanem más orvosi szakterületeken is.

### Nézd felülről

Optimista vagyok az orvostudomány és az egészségügyben dolgozó szakemberek tekintetében. Amint már mondtam, a kutatások során új kockázati tényezőkre derült fény. A látómező egyre jobban tágul. Időre lesz szükség, de egyre többet fogunk tudni és egyre hatékonyabbak leszünk. Viszont az a gond, hogy nem várhatunk azokra a dicsőséges napokra. *Ma* kell tudnunk, hogy mi a tennivalónk. Holnap már a betegség következik.

Jó hír, hogy még várakozásra sincs szükséged. Már sok információ rendelkezésedre áll, hogy a legjobb módszerrel gondoskodj szíved és az ereid egészségéről.

Ehhez azonban szükséged van olyan szemléletmódra, amely *most* kiszélesíti a látómeződet. A ló metaforájához visszatérve, amíg az orrát a fűben tartva legel, az állat látómezője korlátolt a fű miatt. Időnként azonban felfelé tekint, hogy megbizonyosodjon, biztonságban van-e. Ilyenkor a látása már nem korlátolt. Mindent lát maga körül.

Nekünk is szükségünk van arra, hogy felülről lássuk a dolgokat, Isten szemszögéből, ez pedig biztosítja számunkra azt a szemléletmódot, amire szükségünk van. Erről a perspektíváról írt Ellen G. White is egy évszázaddal korábban. Az elveket, melyeket Isten 1863-ban kinyilatkoztatott általa, 1963 óta sikerrel alkalmazzák világszerte az adventista orvosi hálózatban. Minden bizonnyal számodra is hasznos lesz. Ezeket az elveket a mellékelt táblázatban összegeztük.

### Az egészség törvényei – alapelvek:

- Van egy törvényrendszer, amely meghatározza az ember lényének működését;
- A betegség ezeknek a törvényeknek – a tudatos vagy nem tudatos – áthágásával jelenik meg;
- Ezeknek a törvényeknek való engedelmesség az egészség helyreállításának a lényeges feltétele.

„Szükséges nekik (a pácienseknek) megtanítani, hogy minden szókás, ami gyengíti a fizikai, a mentális és a lelki erőnlétüket, bűn, és hogy az egészségüket az Isten által az emberiség jólétéért meghatározott szabályoknak való alárendelődéssel őrizhetik meg.”

### Lépések egy szélesebb látómező felé

Az egyik lépés, amelyet kezdetben meg kell tennünk az új kockázati tényezők felfedezése érdekében, hogy azonosítsuk azokat a szív- és érrendszeri betegségeken kívül más problémákkal foglalkozó tanulmányokban. A klasszikus orvosi gondolkodásmód szerint különböző betegségekre más-más ajánlás vonatkozik. Például a magasvérnyomás-betegségben szenvedőknek sószegény étrendet javaslunk, viszont cukorbetegségben, pajzsmirigy-túlműködésben, vagy az emésztési és légzési problémákkal küzdőknek nem. Úgyszintén a cukorbetegeknek az egyszerű szénhidrátok (cukor, méz) drasztikus csökkentését javasoljuk, a magasvérnyomás betegségben vagy a szívelégtelenségben szenvedőknek viszont nem.



A vesebetegeknek kevesebb fehérjebevitelt írunk elő, míg a másfajta gondokkal küzdők számára nincs ilyen korlátozásunk. A csípős fűszerektől eltiltjuk a gyomorbetegségeket. Akkor fogjuk kiszélesíteni a látószögünket, amikor beismerjük, hogy ami az egyik betegségben árt, az a másikban is káros; ami megbetegít egy szervet, valószínűleg az artériákra sincs kedvező hatással.

Szerencsére tudományos körökben e felé a tendencia felé történt elmozdulás. Dr. Richard Decker – a New York-i Columbia Egyetem tanára – szavai is ezt igazolják:

„Az a jó hírünk, hogy nincs szükségünk egy bizonyos étrendre a szívbetegségekben, egy másik típusú étrendre pedig ahhoz, hogy csökkentsük a rák kockázatát, vagy megelőzzük az elhízást és a cukorbetegséget. Egyfajta egészséges étrend mindegyik felsorolt betegségnél ajánlott, és csökkenti sokféle krónikus betegség kockázatát.”

Ez tehát az a szemléletmód, amelyet el kell sajátítanunk, érdekes gyakorlatba ültetnünk és népszerűsíteni azok körében, akik küzdenek az egészségük megőrzéséért vagy helyreállításáért.

Elismerem, hogy ennek a megoldásnak hátránya is van. A „korlátozások” skálája szélesebb, és jóval több változást feltételez. Minden bizonnyal nehéznek tűnik számodra a gyakorlatba ültetés. Lehet, hogy úgy érzed majd, az életed a feje tetejére állt. Talán ez az egyik ok, ami miatt inkább szemellenzöt viselünk. Néha félünk letenni. Az egészség felé vezető út viszont ezeknek a fé-

lelmeknek a legyőzését feltételezi. Elég bátornak kell lennünk beismerni, hogy miben hibázunk, és el kell kezdenünk felvenni a harcot a káros szokásainkkal. Viszont nagy nyereségben lesz részünk.

Az egészségügyi törvényeket jól rendszerezi a Weimar Intézet által kidolgozott „New Start” koncepció, amelyet tanulmányozásra ajánlunk. Az *Élet+Egészség* folyóirat számaiban és a „Viața și Sănătate” Kiadónál megjelent könyvekben részletesebben olvashatsz ezekről az elvekről.

### A fizikai világon túl

A második lépés az, hogy megértsük az emberi lényünk egészét. Az emberi egészséggel foglalkozó szakemberek sokszor mechanikusokhoz hasonlítanak abban az értelemben, hogy csak a fizikai vonatkozásokkal foglalkoznak. Az ember nem gépezet, az orvoslás pedig nem autószerelvíz. Az ember lényének mentális, szociális és lelki dimenziói is vannak.

A Romániában élő férfiak életkilátása jelentős mértékben összefügg tanulmányaik szintjével, így a legmagasabbban képzetek átlagosan 10 évvel többet élnek, mint a legalacsonyabbban képzetek. A nők esetében a különbség 4 év, ugyancsak a tanultabb réteg javára. Ez a helyzet nemcsak nálunk van így, hanem az Európai Unió egész területén, azzal a kiegészítéssel, hogy a férfiak esetében a különbség kisebb, mintegy 7,6 év. Ezeknek az adatoknak a fényében egyértelmű, hogy hangsúlyt kell fektetnünk az olvasásra, és intellektuális szinten



**A depresszió, amely alapvetően egy pszichikai betegség, komoly hatással van a szívbetegség állapotának a romlására**

is fontos képeznünk magunkat, ha szeretnénk, hogy artériáink egészségesek maradjanak, és tovább éljünk.

Ismert tény, hogy a depresszió alapvetően pszichikai betegség, de komoly hatással van a szívbetegség állapotromlására. Kedvez a szív- és érrendszeri betegségek megjelenésének, 2,5-szeresen növeli a váratlan elhalálozás kockázatát a szívinfarktust túlélőkénél, és 50%-kal növeli az agyi történések kockázatát. Egyes szakemberek véleménye szerint a magas vérnyomás, a magas koleszterinszint, a cukorbetegség és dohányzás mellett ez is kockázati tényezőt jelent az ateroszklerózis kialakulásában.

Talán nem gondoltál arra, hogy ilyen szoros összefüggés áll fenn a fizikum és a pszichikum között. Igen, számít, hogy milyen tévéműsorokat nézel, milyen zenét hallgatsz, milyen párbeszéd-



det folytatsz másokkal. Számít, hogy szoktál-e kritizálni, pletykálkodni, vagy inkább értékel, bátorítod a környezetedben élőket. Számít, hogy azt gondold magadról, mindent jobban tudsz, mint más, vagy ellenkezőleg, alázatos vagy, reálisan látod a képességeid, és hajlandó vagy tanulni. Számít, hogy haragban vagy-e a családtagjaiddal, vagy kiegyensúlyozott a kapcsolatod velük. Minden mentális vagy szociális rossz szokás kockázati tényező lehet különböző betegségek szempontjából, a szív- és érrendszeri betegségeket is beleértve.

Számos tanulmány igazolja, hogy a hívő emberek ellenállóbbak a betegségekkel szemben. A gyülekezet közösségi életében aktívan részt vevő személyek tovább éltek és gyorsabban gyógy-

gyultak betegségeikből. A házasságtörés, amelyet Isten ellenez a Tízparancsolatban, növeli a szív- és érrendszeri történések kockázatát. Lényünk lelki oldalának az elhanyagolása szintén kockázati tényezőt jelent. Következésképpen a szívbetegségek megelőzésének és gyógyításának lelki vonatkozásai is vannak. Szánj időt

a lelki gyakorlatokra, vagyis a Biblia olvasására, az imádkozásra, a lelki dolgokon elmélkedésre, hívő emberekkel való beszélgetésre, a nyilvános istentiszteleteken való részvételre! Alkalmazd ezeket az elveket az életedben, hiszen a boldogságod és az egészséged függ ettől!

NUTRITION  
EXERCISE  
WATER  
SUNLIGHT  
TEMPERANCE  
AIR  
REST  
TRUST IN GOD

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS  
RENDSZERES TESTMOZGÁS  
TISZTA VÍZ  
NAPFÉNY  
MÉRTÉKLETESÉG  
TISZTA LEVEGŐ  
PIHENÉS  
BIZALOM ISTENBEN

**Dr. Ionel Bratu**

(Átvéve az *Élet + Egészség* folyóirat 2020/6. számából, a Kiadók engedélyével.)

## Ifisarak

### A mókuscslád

A mókus az egyik legmegragadóbb, legaranyosabb állatka. Ritka az az ember, akinek nem derül fel szíve-lelke, amikor a parkban, erdőben, vagy akár a ház körüli nagyobb fákon megpillant egy mókuskát. Ma e teremtmény néhány érdekes szokását mutatjuk be nektek.

Amikor egy nőstény mókus egy idegen mókusbébit talál, enni ad neki, majd megbizonyosodik arról, hogy árva, nincs anyja vagy apja. S amikor meggyőződött arról, hogy család nélkül maradt, óvatosan megfogja és megeteti, hazaviszi. Megismerteti vele, hogy élnek ők a gyerekeikkel.

A nőstények hajlandók örökre fogadni és felnevelni az elhagyott

kicsiket, feltéve, ha családtagok, és a saját alom nem túl nagy – mivel etetniük kell saját ivadékaikat is. Ha kell, gondoskodnak unokákról, unokatestvérekről, vagyis nemcsak a szűk családot ismerik fel, hanem a távolabbi rokonokat is. De ez a szoros családi együttlét csak rövid ideig tart, amikor a kicsik még rászorulnak anyjuk gondoskodására, és együtt vannak a mókusfészekben. Az egy hónapos mókuskák már minden túlélési stratégiát megtanultak anyukájuktól, úgyhogy el is kell hagyniuk a fészket, hogy maguk boldoguljanak.

A nőstény mókus egyedülálló abban, hogy férjét, amikor az étellel tér vissza, csókokkal és udvarlással fogadja, hogy enyhítse az ételhordás fáradalmait.

A hím mókus mindig úgy fejezi ki szeretetét nősténye iránt, hogy a legszebb rózsákat és a legnagyobb diót és mandulát ajándékozza neki...

A mókusok tevékenységén múlik egy fontos dolog az emberiség jövője szempontjából. Ugyanis a tárolt magvak fele új bokrokká fejlődik az erdőben.

Tanulhatunk bölcsességet és szeretetet az állatoktól! Gondoskodás, család-szeretet, összetartás a széthúzás, elkülönülés, elkülönítés helyett. Vajon honnan tudják a mókusok, hogy mit kell tenniük? Hogyan kell viselkedniük a kicsinyeikkel, az árvákkal? Teremtőjük oltotta beléjük a gondoskodás ösztönét, a derű, a vidámság, a kedvesség lendületét. Minden mókus egyedi, te is egyedi vagy és a magad módján kell cselekedned. Milyen vagy családtag-



jaiddal, szeretteddel, a körülöt-  
ted lévőekkel? A mókusok példák  
ebben. A mókusokról sugárzik  
az élni akarás is. Szeresd te is az  
életet! Van miért. Van Teremtőnk,  
Gondviselőnk, szerető Atyánk, aki  
gondoskodik teremtményeiről.

„Kérdezd csak meg az állatokat,  
majd megtanítanak, és az ég ma-  
darait, azok is megmondják ne-  
ked! Vagy beszélj a földdel, majd  
az is tanít téged, és a tenger halai  
is elbeszélnek neked! Melyik nem  
tudja mindezek közül, hogy az Úr  
keze tette mindezt? Kezében van  
minden élőlény élete és minden  
egy ember lelke.” (Jób 12:7–10)

**Szabó Attila, Balatonfüred**

### Holló a hollónak...

Talán már hallottatok e szó-  
lásmondásról: holló a hollónak  
szemét ki nem vájja... Ezt akkor  
szokták mondani, amikor az „egy

hajóban evezők”, vagy másképp  
szólva, a „hasonszörűek” elnéz-  
nek egymásnak olyan dolgokat,  
amelyért másokat elmarasztalná-  
nak. Ilyenek lehetnek a politikai  
pártok tagjai, a rendőrök, a helyi  
önkormányzat vezetői, egy iskola  
tanári kara, az egyházi emberek  
(papok, lelkészek), régen a nemes-  
ség, vagy az uralkodó réteg. Ezek  
mindig is összefogtak, védték,  
pártolták egymást – ha az érdekük  
úgy kívánta –, még akkor is, ha az  
illető közülük való valamit hely-  
telenül cselekedett. A közember,  
vagy kisember persze ezt rosszal-  
va, keserűen vette tudomásul.

De e madaraktól jót is lehet ta-  
nulni! Lássuk csak, hogy mit?

Előbb picit mutassuk be! A  
holló az északi félteke lakója, és  
tizenkét alfaja létezik. Minden-  
félét megeszik: bogyót, magot,  
gyümölcsöt, bogarat, madarat,  
kis hullót, elhullott állatot, de az  
emberi települések körül a hulla-

déket is összeszedi. A vadonban  
élők a ragadozó állatokat – farka-  
sokat, rókákat – követik, és pró-  
bálnak elcsenni valamennyit az  
elejtett zsákmányállatokból.

Nagyon okos, tanulékony ma-  
dár. Sokak szerint a legokosabb!  
Képes az állathangok és az em-  
beri szavak leutánzására. Egy  
videót láttam, melyben a fog-  
ságban, egy nagyobb ketrecben  
tartott holló tökéletesen uga-  
tott, vagyis a gazdái kutyájának  
a hangját utánozta. Másrészt, a  
fogoly holló megtanul gazdájá-  
hoz ragaszkodni, sőt, védelmére  
is kel.

Élelmet el szokott rejteni, tar-  
talékolni. Ha úgy gondolja, vala-  
mely társa figyel, akkor csak úgy  
tesz, mintha elrejtene valamit,  
majd továbbrepül. Ekként a tol-  
vaj hiába keresgél, s csalódottan  
távozik. A holló, a szarkához ha-  
sonlóan ugyancsak lopkod, azaz  
összegyűjti a fényes tárgyakat.

Magyar neve: holló, ősi finn-  
ugor szavunk. Szamojédül e ma-  
dár neve hulli, manysi nyelven  
kolah.

Tíz-tizenöt évig él. Három-négy  
éves korától költ. Párját és költő-  
helyét egy életen át megtartja.  
Nos ez az, ami elgondolkodtat  
minket. Hogy-hogy nem unják  
meg egymást? Hogy tudnak bol-  
dogok lenni ott, a csendes termé-  
szetben, a civilizált élet minden  
mai „vívmánya” nélkül?

Talán mi is élhetnénk más-  
képpen?

Amikor legközelebb hollópárt  
látunk az erdő vagy a sziklacsú-  
csok fölött körözni, gondoljunk  
arra, milyen jó hozzánk, és meny-  
nyire hűséges az Isten. Ő e mada-  
rakat sem hagyja táplálék nélkül,  
génjeikbe ültette a fészekrakás  
képességét, és tollazatukat úgy  
alkotta meg, hogy a hollók a leg-  
keményebb telet is kibírassák.



### Közönséges hollópár Spanyolországban

Vajon rólunk elfeledkezhetik-e valaha az Atyánk?

„Nézzétek meg a hollókat, hogy nem vetnek, nem is aratnak, nincs kamrájuk, sem csűrük, és Isten táplálja őket. Mennyivel drágábbak vagytok ti a madaraknál!” (Lukács 12:24)

(Forrás: wikipedia.hu)

### A fiú és a kiskutya

Egyszer egy állatkereskedő kutyájának kölykei születtek, így hát ki is tett egy táblát a boltja bejáratához „Eladó kiskutyák” felirattal. Hamarosan egy kisfiú tért be hozzá, és így szólt:

– Jó napot kívánok! Mennyiért adja a kiskutyákat?

– 15 és 20 ezer forint között van az árak – felelte a kereskedő.

A kisfiú előkotorta a zsebéből az összes pénzét, majd a boltos felé fordult:

– Van majdnem ezer forintom, megnézhetem a kutyákat?

Az állatkereskedő elmosolyodott, majd füttyentett egyet. Liza, az anya máris feltűnt, nyomában öt apró szörgomolyaggal. A kisfiúnak egyből feltűnt, hogy az egyik kölykkutya jóval lemaradt a többiektől, ezért meg is kérdezte a boltostól, hogy mi van vele.

– Az állatorvos megvizsgálta, és kiderült, hogy a csípőjével van gond. Soha nem fog tudni úgy szaladni, mint a társai – felelte a boltos.

A kisfiú csillogó szemekkel így szólt, miközben a kiskutyát simogatta:

– Mégis, őt szeretném megvásárolni!

– Minek akarnád? – csodálkozott a boltos. – De ha tényleg ő kell neked, odaadom ingyen.

A kisfiú egyenesen a férfi szemébe nézett, és határozottan ezt mondta neki:

– Nem akarom, hogy ingyen ideadja nekem ezt a kutyust. Ő pontosan ugyanolyan értékes, mint a társai, egy picivel sem kevesebb náluk. Kifizetem a teljes árat. Most odaadok annyit, ami van nálam, és minden hónapban fizetek 200 forintot, amíg nem törlesztettem.

– Figyelj. Nem érdemes pénzt adnod érte, hisz soha nem fog tudni úgy szaladni és ugrálni veled, mint bármelyik a társai közül.

A kisfiú ekkor váratlanul felhúzta a nadrágja szárát, és megmutatta összeroncsolódott bal lábát, amit egy fémszerkezet tartott össze.

– De hát én sem futok túl jól. És ennek a kutyusnak olyan társra van szüksége, aki megérti őt, és olyannak szereti, amilyen!



Mindenkinek vannak fogyatékoságai, kisebb vagy nagyobb mértékben, fizikai vagy lelki téren. El kell fogadnunk és tisztelnünk kell egymást a különbözőségeinkkel. Mások látványosabb fogyatékoságai sokakban elkülönülést, gúnyolódást váltanak ki. Ez nagyon bántó és megalázó a fogyatékkal élőknek. Ezért fontos, hogy

ne így álljunk hozzájuk. Elfogadás, szeretet, bátorítás – erre van szükségük. Gondold meg, milyen érzés lenne, ha a te gyengeségeid miatt, születési adottságaid miatt mások gúnyolnának, bántanának! Sajnos gyerekek, ifjak között gyakran tapasztalhatjuk ezt a magatartást. Ám te soha ne tedd ezt! Kövesd inkább Jézus tanítását:

„Minden tekintetben megmutattam nektek, hogy ily módon fáradozva kell az erőtlenekről gondot viselni és megemlékezni az Úr Jézus szavairól, mert ő azt mondta: Jobb adni, mint kapni.” (Cselekedetek 20:35)

(Forrás:hasznaldfel.hu)

**Szabó Attila**

## Véletlenek...?

„Nemde két verebecskét meg lehet venni egy kis filléren? És egy sem esik azok közül a földre a ti Atyátok akarata nélkül! Nektek pedig a fejetek hajszálai is mind számon vannak!” (Máté 10:29–30)

Csodálatos az Úr gondviselése. Visszatekintve életünk ösvényére, számos helyen – mint aranypor a homokban, vagy jéghegy csúcsa

a tengerből – felvillan, feltűnik a minket vezető szelíd hatalom, az Atya jósága.

### Az elfeledett helységnev

Egy reggel, kb. 2000-ben, a vonatról leszállva a kalotaszegi Mákófalva fele indultam, ahol angolóráim voltak. A három kilomé-

teres gyalogúton hozzám csatlakozott egy férfi. Mint megtudtam, Szeben környéki juhász volt, aki egy nyájtulajdonosnál dolgozott.

Azelőtti napon a tulajdonos felesége felszólította, menjen el egy másik nyájukhoz, amely Kolozsvár közelében, egy község mellett kapott legelőhelyet. Már az este Kolozsvárra érkezett, de hirtelen elfelejtette az illető község nevét. Ez még a mobiltelefon-korszak előtt történt.

Végigkérdezte hát a várakozó embereket, a pénztárosnőket, a tudakozónál dolgozókat, de senkinek nem jutott eszébe, mi is lehet.

– Valami G-vel kezdődő helység... 20–30 kilométerre van Kolozsvártól, vasút vezet oda...



Én is elgondolkoztam: vajon melyik község lehet?

Ő egyre ismételte:

– *Ceva cu Gă... Gă... nu-mi mai amintesc... Ceva cu –ău...*

De miért nem írták le neki, kérdeztem. Gondolta, észben tartja, felelte. Semmiféle csomag sem volt nála, csak éppen útravaló pénzt kapott és még a tulajdonosék telefonszámát sem tudta. Ma reggel pedig látta, indul a nagyváradi vonat, gondolta, felszáll rá, és talán csak elér valahova. Éppen itt Mákónál volt, amikor eszébe ötlött, leszáll, hátha lesz valami...

Madarak énekeltek, és zöldellt a természet, amint a kavicsos, homokos úton ballagtunk.

– Macău,... Macău... Nem, mégsem ez az a falu.

– Pedig ennek a határában is vannak juhok, ott fent a dombon. Megkérdezzük azokat a juhászokat – vélekedtem.

– De énnekem a polgármesterhez kell mennem. Ő tudja, hol vannak.

– Mákó kicsi falu, nincs polgármestere – válaszoltam.

Miután Dés és Gyéres irányába minden helységnevet elpróbáltunk, tanácstalanul haladtunk tovább. Közben szó szót követett, és egymás életéről elbeszélgetve,

eljutottunk a lelki dolgokhoz is. Istentől, s a csodálatos megváltási tervről kezdtem szólni: a bűn megjelenéséről, Krisztus Urunk előre elhatározott engesztelő áldozatáról, megtérésről, újjászületésről, feltámadásról és az örök életről...

Elgondolkozva hallgatta, és énnekem az az érzésem támadt, hogy Valaki azt akarta, e furcsa eset révén ez a juhász hallja meg tőlem azt, ami a legfontosabb üdvössége szempontjából. Már feltűntek Mákó első házai, amikor úgy tűnt, mindent elmondtam neki, amit e pillanatban lehetett.

Ekkor a Kolozsvár felé eső dombra tekintve, hirtelen eszembe jutott a szomszéd falu neve: Gorbó, a községközpont, amely eddig sehogy sem jött nyelvemre:

– *Nu cumva e comuna Gârbău?*

– *Gârbău! Asta e!* Hogy lehet hogy senkinek se jutott ez eszébe tegnap estétől, pedig reggelig kérdezősködtem!

– Akkor menjen vissza az úton, és egy jó óra alatt ott van!

Azonnal elkészönt, visszafordult, s elsietett.

Én is átéltam magamban, hogyan felejtettem el éppen ezt a nevet? Gilău, Chintău... mindenféle eszembe jutott, de ez a

helynév csak most, miután e napfényes, tündöklő reggelen, a harmatos mezők között, a csendes úton, Emmausz fele... a jó Isten megnyitotta a szívünket.

„*Elmenvén azért tegyetek tanítványokká minden népeket, ... tanítva őket, hogy megtartsák mindazt, amit én parancsoltam nektek!*” (Máté 28:19–20)

## A pénztárca

Ugyancsak az ezredforduló körül lehattunk, amikor egy délben ellopták pénztárcámat – melyben akkor éppen nagyon nagy összeg volt – egy állomás melletti ABC-ben. Hosszas kellemetlenséget és utánajárást követően újra személyi kártyával rendelkezhettem, és egy új, kisebb pénztárcát hordtam, a mellő zsebemben.

Állandóan félttem attól, hogy azt is elveszítem, vagy ellopják, azonkívül reménykedtem, hogy csodával határos módon valahogyan visszakapom az eltűnt pénzt, de ez sajnos soha sem következett be.

Egy szombaton gyerekeimmel Bánffyhunyadra indultunk, gyülekezetbe. Visszajövet egy emeletes vagonból álló szerelvényvel utaztunk. Téli, hideg idő volt, és már



A nemrég elmúlt korszak emeletes vagonjai

korán besötétedett. A vagonban a jobb helyeket keresve, több helyen is ültünk – a másfél órás úton – fent is, lent is, két vagonban is, de majd mindenhol hideg volt és sötét. Alig világítottak a pici vilanykörtek.

Kolozsvárra érkezve, leszállunk, de az állomás előtt még eszembe jutott, vizsgáljam meg, nálam van-e a pénztárcám, irattaimmal együtt. A mellzsebemhez nyúltam, de üres volt! Úgy éreztem, megszakad a szívem ott helyben! Hogyan menjek vissza most azokhoz a rendőrökhöz új iratokért? Így is alig-alig sikerült boldogulnom velük! Hogyan veszíthettem el újból? Alig szabadultam meg az átélt stressztől, újból előttem a baj!

Gyermekeim – első, második osztályosok lehettek – velem együtt megijedtek. Kértem, imádkozzanak ök. Ott a járdán kérték ök is, én is az Urat, tegyen csodát.

Ezután visszasiettem a vonatához. A szerelvény még állt, de már sokan felszálltak. Bármikor elindulhatott! Végignéztem a hosszú sor egyforma, sötét, emeletes vagonon. Vajon melyikben ülhattunk? És hol eshetett ki a pénztárcám? Teljesen kétségbeesve és állandóan imádkozva taláalomra felszálltam az egyikbe. Balra fordultam, s gondoltam, felmegyek az emeletre; ott a folyósón az egyik székpárnál ugyancsak taláalomra megálltam, és mintha valaki vezette volna kezem, benyúltam az egyik szék és az ablak melletti fal részébe. Oda volt beesve a pénztárcám! Mint az alvajáró, zsebembe tettem és leszálltam. A gyerekek rémülten kérdezték:

– Megvan?

– Meg. Az Úr megsegített.

Teljesen kimerülve ültem le a troliban. Hát így segít az Úr? Mi-

ért történt mindez? Nagy az Ő hatalma!

Több év telt el azóta, de többé nem vesztettem el pénzt, vagy iratot. De sokszor rémülten kapdostam zsebeimhez, táskámhoz: vajon, ott vannak-e még? Néhány hónapja<sup>1</sup> azonban kértem Istent: vegye el tőlem ezt a szívembe markoló réműletet, segítsen meg nyugalomra, akkor is, ha éppen nem találok valami fontosat. És ezután valóban így történt! Az Úr azóta elvette az izgalmat, stresszt akkor, amikor pénztárcám, kulcsom, mobilom, vagy mást kerestem. Nyugodtan keresem, mert tudom: életem apró-cseprő dolgaiban, kellemetlenségeiben, bajaiban, de az örömeiben is, Ő, a csodálatos, nagy és szerető Isten velem van, és sohasem hagy el.

## A Băneasa-erdőben

2005 kora őszén Bukarestbe kellett utaznom, az Egyház országos központjába, a *Sola Scriptura* levelező Bibliaiskola gyűlésére. Ebéd után visszatértünk a tárgyalóterembe és a szó egyre inkább a számítógépes programokra terelődött, és egyéb olyan témákra, amelyekhez vagy nem értettem, vagy nem érintettek.

Egyre inkább úgy éreztem, mintha már nem itt lenne a helyem... De hát mit tegyek? A jegyem csupán az esti vonatra szólt. Miközben a helyemen fészkelődtem, újból feltűnt előttem egy kép, amely reggel óta többször lelki szemeim előtt lebegett: egy nagy, gondozott, parkszerű benyíló, a Băneasa erdőben, amelyet erre jövet a buszból megcsodálhattam, és melynek végében, az erdő mellett a „Fe-

hér Ház” nevű elegáns, teraszos vendéglő állt.

Mintha valami hívogatott volna – menjek el, látogassam meg azt a helyet! Elhessegettem magamtól a gondolatot és tovább próbáltam figyelni. Körülbelül egy órányi gyötrődés után kimentem az irodaépület elé. Az egyik lelkész éppen akkor távozott:

– Van egy vonat négy órakor! – mondta. – Dolgom van, így hamarabb el kell mennem!

„Talán menjek én is e vonattal? Ha a találkozó vezetője nem szól semmit, elmegyek” – határoztam el. Felvettem táskám, kabátom, és kifelé igyekeztem a teremből.

– Békesség! Viszontlátásra!

A hölgy rám mosolygott:

– Békesség! Jó utat! – majd tovább beszélgetett a többiekkel.

Alighogy az épület elé értem, megállt előttem egy busz. Mintha a szél röpitett volna fel rá! Leültem és egyre jobban éreztem magam: rögtön eltűnt belőlem a nyugtalan feszültség. Néhány megálló után felbukkant a benyíló. Gyönyörű, napfényben fürdő fák, szépen nyírt gyepek, virágágyások. Nagyon szép. Talán egyszer, ha majd lesz időm, eljövök ide, gondoltam. Most pedig lehet elérem a négy órás vonatot, és ekként hamarabb otthon leszek.

Egy-két megálló után a busz hatalmas forgalmi dugóba került. Hosszú percek alatt alig-alig araszoltunk előre. Egyre nyugtalanabb lettem:

– Mennyi idő kell, hogy elérjünk az állomásra? – kérdeztem valakit.

– Hát, ebben a napszakban legalább másfél óra...

Ekkor már negyed négy körül járt. A busz centiméterenként haladt előre, és én egyre szerencsétlenebbül éreztem magam. „Mit

<sup>1</sup> Vagyis 2006-ban, e tapasztalatot ugyanis eredetileg akkor írtam meg.



tegyek?” – tépelődtem. Az ajtók ekkor hirtelen kinyíltak. Leugrottam, és visszafele siettem. Előtttem képzeletben az erdei benyíló. Ahogyan közeledtem, örömteli érzés lepett el... végre!

Befordultam, s hűs erdei illat, madarak éneke vett körül. Hátam mögött a főút moraja egyre távolodott...

A fák, bokrok mellett itt-ott padok álltak, de ebben az órában üresen. Szinte szaladtam előre! Messze, előttem egy padon valakit láttam. Amikor közelebb értem, három nyugdíjas korú férfit pillantottam meg. Felnéztek, és rám mosolyogtak – úgy tűnt, mintha éppen engem vártak volna! Én is rájuk mosolyogtam.

– Csodálatos ez az erdő! – mondtam.

– Igen, nekünk is tetszik itt – válaszolták – Hova való Ön?

– Kolozsvári vagyok.

– Ó, igen, és mi járatban?

– Egy gyűlésen voltam a közelben...

– Valami cég?

– Nem. Egyház.

– Egyház? Melyik?

– Adventista.

– Ó, igen?

Elgondolkoztak. Kérdezni kezdtek Bibliáról, hitről. Egyikük – ha jól emlékszem, egy nyugdíjas ezredes – így szólt:

– Nem hiszek a feltámadásban. Mit mond erről a Biblia?

Ekkor megnyitottam Isten drága Igéjét 1 Thesszalónika 4. és 1Korintus 15. fejezeteknél. Körülbelül másfél órát beszélgettünk a Bibliából. Számos verset felolvastam és ők mindenfélét kérdeztek. Szó volt az Úr szeretetéről, törvényéről, a negyedik parancsolat igazságáról, a végső idők eseményeiről, az örök életről...

Elgondolkoztak, majd lassan felálltak:

– Hát örülünk, hogy találkoztunk. Most mennünk kell!

Szeretettel elbúcsúztunk, s én tovább maradtam, sétálni szerettem volna. Egy játszótéren több személyt láttam, majd bementem egy sétányra. Bent az erdő

gondozatlan volt, mindenhol tele szeméttel. „Hát ez nem valami kellemes...”

Visszatértem a játszótérre. „Talán elegendjek szóba valakivel?” – gondolkoztam.

Miközben sétáltam, az egyik kövön egy nagyon szép, csillogó, zöld-arany bogarat pillantottam meg. Felvettem, és egy házaspár fele közeledtem, kik egy kisgyerekekkel voltak:

– Nézzék, milyen szép bogár!

Ők rám néztek, de nem szóltak semmit, és elfordultak.

Egy padon, kőből készült sakkasztal mellett, egy öreg néni és egy fiatal ember üldögélt. Megmutattam nekik a bogarat. Megnézték és mosolyogtak. Leültem melléjük egy másik padra, s a bogarat az asztalra tettem.

– Hova való?

– Kolozsvári. És Önök?

– Mi itt lakunk, de én egy faluból származom, Bukarest környékéről. Ez a lányom fia. A lányom beteg, és a fiú is betegnyugdíjas, tudja, az idegeivel...



**A Băneasa-erdő csodálatos, parkszerű benyílója, háttérben a Fehér Ház vendéglővel**



Elgondolkoztunk. Beszélgetni kezdtünk az élet problémáiról, de arról is, hogy van egy reménység, e halál árnyékának völgye után: az örök élet, Jézus Krisztus által. Több mindent kérdeztek, és elmondtam nekik a megtérési tapasztalatomat is.

– Örülünk, hogy találkoztunk – mondták. Kezet fogtunk, és nekik már menniük kellett.

Fél hét fele járt. Én is visszaindultam, és nyolckor már a vonaton voltam. Itt már nem sikerült mélyebb beszélgetésbe merülni, és mindannyian lefeküdtünk alvóhelyünkre.

Elmém még mindig a kedves, idős arcokat idézte fel, az aranyló fák koszorújában, a természet csendjében...

Mindez nem lehetett véletlen: talán, egy napon ott, az Atya jobbján, a mennyei Éden örök-

zöld parkjában találkozni fogunk mindazon kedves személyekkel, akikkel itt az örök valóságokról

beszéltünk – hogy azután soha többé el ne váljunk.

## Az elrejtett Biblia

Térjünk vissza most egy néhány évet! A '90-es évek közepén egy este újból Bukarestből Kolozsvár fele indultam a teológiára. A másodosztályú vonatfülkében többen ültünk – és én, mivel nem szeretek ülni, inkább kiálltam a folyósóra, és a sötétben tovatűnő tájat figyeltem.

Sokan beszélgettek, dohányoztak a hosszú vonatfolyosón, miközben egyik útitársammal szóba elegyedtem.

A Prahova völgye, a hatalmas sziklahegyek, a hús erdők párája – majd Brassó, Segesvár – mind mögöttünk maradtak – de közben megismerkedtünk, s egymás

élete és tapasztalata kibontakozott előttünk...

Éjjeli beszélgetőtársam életről szeretnék most bemutatni egy megragadó történetet.

\*\*\*

A harmincas éveiben járó férfi egy baptista családban született. Egy ideig ő is imaházba járt szüleivel, és együtt nőtt fel a gyülekezet gyerekseregével, ifjaival. Azonban az idő múlásával nem tudta meghozni azt a döntést, amelyre Istenünk annyira vár – és lassan eltávolodott Tőle.

A '80-as években történt, hogy befizetett egy leningrádi kirán-



A Prahova-folyó lenyűgöző völgye, háttérben a Bucsecs-hegység hatalmas sziklaszirtjeivel



dulásra. Az indulás előtt néhány nappal két testvér látogatott el hozzájuk, és miután szüleivel beszélgettek, a fiúhoz fordultak:

– Hallottuk, hogy oroszországi kirándulásra mész...

– Hát igen, nemsokára indulok.

– Meg szeretnénk kérni valamire... segíts rajtunk, ha tudsz.

Egy nagyon vékony lapú, kis ukrán nyelvű Bibliát vettek elő:

– A Szovjetunióban nagyon ritkák a Bibliák. Sokszor egy egész gyülekezetnek alig van egy Bibliája. Nem-e tudnád elvinni ezt a példányt Kijevig?

A fiatalember elgondolkozott. Tudta, hogy ez veszélyt jelent – a szovjet rendszerben a hívő gyülekezetek titokban gyűltek össze, és kemény büntetés várt mindazokra, akik valamilyen vallásos irodalmat szállítottak, terjesztettek.

– Jó, adjátok ide – mondta végül.

Az utazás előestéjén csomagolás közben azon töprengett, hogy ezt a Bibliát hova is rejtse. Ekkor pillantása egy akkor nagyon gyakori, tipikus bőr munkástáskára esett, amelyet régebben vásárolt, és addig még használatlan volt. Kinyitotta és észrevette, hogy a szokásos rekeszeken túl, a fala mellé egy újabb belső fal került – úgy, mintha dupla falú lett volna – ám ez a gyártásból származó „titkos rekesz” alig volt észrevehető.

„Érdekes, a többi ilyen táskánál ilyesmit sohasem láttam – ez egy véletlen lehet” – gondolta, és a Bibliát e rekeszbe tette.

Másnap, amikor a turistabusz átért a moldvai oldalra, mindenkit leszállítottak, és mindent gondo-

san átkutattak. A határőrkatonához érve, meglátta az illető táskát is.

– Nyissa ki!

Belenézett, beletúrt, de az oldalrekeszt nem vette észre.

– Rendben! – és továbbment.

A buszon egy másik baptista testvér is utazott, aki ugyancsak át szeretett volna vinni egy Bibliát, ám nála megkapták azt, s őt azonnal elvitték – így a busz nélküle ment tovább.

Az illető később, hónapok múlva került vissza Romániába, miután börtönről-börtönre vitték, verték, vallatták.

A busz végül Kijevbe ért, és a központban kiszálltak levegőzni. Ott a parkolóban, a számos busz és turista között észrevett valakit, aki a romániai buszt és a kiszállókát figyelte. Közelebb lépett hozzá, és rámosolygott. Az illető is visszamosolygott rá.

– Valamit hoznom kellett Önnek?

– Igen...

– Egy Bibliát...?

– Már vártuk Önt!

A mindenhol jelenlevő besúgó ellenére sikerült észrevétlenül átadni a könyvet, és az ember eltűnt a tömegben. A busz tovább indult, a fiatalember pedig minden baj nélkül vissza is érkezett.

Most, hogy e történetet felelevenítette, mindketten elgondolkoztunk a csodálatos Gondviselésen – meg az élet rejtelsein:

– Az útitársát miért fogták el, és miért szenvedett?

– Az Úr sok idővel azelőtt előkészítette az illető táskát, majd felhasználta a még Mellette nem

döntő fiatalembert az Ő Igéje terjesztésére – vajon mit jelent ez?

Mindannyian válaszolhatunk szívünkben e kérdésekre.

\*\*\*

Kedves Olvasó! Nehéz, de szép idők következnek: a Bibliában megjövendölt, és a szenvedés történelmét lezáró nyomorúság ideje.<sup>2</sup> Meg vagy-e érve arra, hogy az Ő tanúja lehess, és hogy Érte kockáztass, Érte szenvedj?

Érzed-e azt, amint Isten kegyelme megtérésre ösztönöz, valahányszor sikerül egy jót tenned valakivel, vagy valamivel is hozzájárulni az Ő művéhez?

\*\*\*

– Dönteni kell Őmellette, és Őt szolgálni végig – mondtam ekkor útitársamnak.

– Igen... – tűnődött el ő, miközben a vonat vágatva közeledett Kolozsvár külvárosaihoz.

Messze, valahol Keleten, talán már pirkadt, de itt még sötét volt – ám a nyitott ablakon át arcomba csapó friss, hideg levegő már a hajnal illatát hordozta.

**Jancsó Erik, Kolozsvár**

<sup>2</sup> „És abban az időben felkél Mihály, a nagy fejedelem, aki a te néped fiaiért áll, mert nyomorúságos idő lesz, amilyen nem volt attól fogva hogy nép kezdett lenni, mind ez ideig. És abban az időben megszabadul a te néped, aki csak beírva találta a könyvben.” (Dániel 12:1)

„Mivel megtartottad az én béketúrásra intő beszédemet, én is megtartalak téged a megpróbáltatás idején, mely az egész világra eljő, hogy megpróbálja a föld lakosait.” (Jelenések 3:10)





## A zarándokatyák

### Bevezető

Pilgrim Fathers-nek (magyarul Zarándokatyák-nak) nevezik az amerikaiak az angol puritánok maroknyi csoportját, kik 1620 novemberében, a Mayflower hajóval az Óvilágból (főleg a hollandiai Leyden-ből, részben meg Angliából) jöve megérkeztek az újonnan felfedezett kontinens északkeleti partjára. A 102 férfi, nő és gyermek itt alapította meg a Plymouth Colony nevű telepet, a mai Massachussets állam területén. E célra a helyi, szerencsére jóindulatú Wampanoag indiánok a Patuxet nevű falujukat engedték át, melyben három évvel azelőtt a teljes lakosságot kiirtotta egy vérhasszerű járvány. A környékbeli indián törzsek előtt ugyanakkor nem voltak ismeretlenek az angolok, akik már évtizedek óta a vizekre látogattak, halászat és kereskedelem céljából.

A kemény tél meg a betegségek azonnal lesújtottak a telepésekre is: csupán 47 személy maradt életben márciusra. Ez a maradék volt az, mely 1621. március 21-én békeegyezményt kötött Massasoit-tal, a Wampanoag szövetség szakhemjével (főnökével), s ekként a letelepedés hivatalossá vált. Az indiánok ugyanakkor megtanították a telepeseket a helyi körülményekhez alkalmazkodni, és megismertették őket a kukoricával. Főleg e könnyen termesztető növény révén sikerült túlélni a következő teleket.

A nehéz kezdet után következő húsz évben pedig újabb meg újabb puritán telepések ezrei érkeztek ide Angliából. Ugyanakkor, nem Plymouth Colony volt az első angol telep az Újvilágban: majdnem ezer kilométerrel délebbre, néhány évvel azelőtt, 1607-ben

a Virginia Kereskedelmi Társaság megalapította az I. James (azaz Jakab) angol királyról elnevezett Jamestown-t a James folyón, a mai Virginia államban. Azonban, a később megalakuló Egyesült Államokat kiemelkedően jellemző, vallási és polgári szabadság eszméje itt, északon, az Új Angliának nevezett területeken fogant meg, a puritánok által lakott telepeken.

Ma tehát a puritán kolóniák viszontagságait fogjuk áttekinteni, miközben Isten a lelkiismereti szabadság hatalmas ajándékának megértésében vezette őket.

### Az anglikán egyház megalkuvásai

A 16–17. századi angol reformátorok megtagadták ugyan a katolicizmus tanításait, de számos formáját megtartották. Róma tekintélyét és hitvallását elvetették, jó néhány szokását és szertartását azonban bevitték az anglikán egyházba. Azt állították, hogy ezek a szertartások nem lelkiismereti kérdések. Mivel azonban a Szentírás se nem parancsolja, se nem tiltja őket, ezért nincs bennük semmi bűn, és nem is lényegesek. Megtartásukat, amelynek az volt a célja, hogy leszűkítse a reformált egyházak és Róma között tátongó szakadékot, azzal indokolták, hogy a katolikusok így könnyebben fogják a protestáns hitet elfogadni.

A konzervatívoknak és a megalkuvóknak egyaránt ezek az érvek meggyőzőnek látszottak. Volt azonban egy másik osztály is, amely másképp vélekedett. Az a tény, hogy ezek a szokások a «Róma és a reformáció közötti szakadék áthidalását» célozzák, szemükben döntő érv volt megszüntetésükre. A rabszolgaság is-

mérveinek tekintették őket. E rabsághoz pedig, amelyből egyszer megszabadultak, semmi kedvük nem volt visszatérni. Úgy okoskodtak, hogy Isten lefektette Igéjében az igaz istentisztelet rendtartásait, és az embernek nincs joga ezekhez hozzátenni, vagy belőlük elvenni. Hisz a Konstantin utáni nagy hitehagyás is úgy kezdődött, hogy egyesek megpróbálták Isten tekintélyét az egyház tekintélyével emelni.

**Róma azzal kezdte, hogy elrendelte azt, amit Isten nem tiltott meg, és azzal végezte, hogy megtiltotta azt, amit Isten kifejezetten megparancsolt.**

E csoport tagjai mélységesen vágytak arra, hogy visszatérhesse-nek ahhoz a tisztasághoz és egyszerűséghez, amely az ősegyházat jellemezte. Az anglikán egyház számos szokását a bálványimádás emlékének tartották, és nem tudtak jó lelkiismerettel részt venni istentiszteletén. De az anglikán egyház, amelyet a polgári hatalom támogatott, nem engedte meg, hogy az emberek eltérjenek formáitól. Az istentiszteletek látogatását a törvény útján megkövetelte, és az illegális istentiszteleteket bebörtönzés, száműzetés és halálbüntetés terhe mellett megtiltotta.

### A puritánok menekülése Hollandiába

A 17. század elején Anglia újdonsült királya, I. James kijelentette, hogy a puritánokat «alkalmazkodás»-ra bírja, vagy «kiúzi... az országból, vagy még ennél is rosszabb»-at tesz.<sup>1</sup> Az

<sup>1</sup> Lásd George Bancroft: History of the United States of America, 1. rész, 12. fejezet, 6. bekezdését.



A puritán zarándokok hajóra szállnak Európában. Robert Walter Weir (1803–1889) festménye

üldözöttek semmi jelét nem látták annak, hogy sorsuk később javulni fog. Sokan arra a meggyőződésre jutottak, hogy azoknak, akik Istent lelkiismeretük parancsa szerint akarják szolgálni, „Anglia örökre megszűnik lakható hely lenni”.<sup>2</sup> Egyesek elhatározták, hogy Hollandiában keresnek menedéket. Nehézségeket, veszteségeket, rabságot szenvedtek. Szándékaikat megghiúsították. Ellenségeik kezére játszották őket. De a rendíthetetlen kitartás végül győzött, és az üldözöttek menedéket találtak a Holland Köztársaság barátságos partjain.

A menekülők elhagyták házukat, javaikat és megélhetési eszközeiket. Idegenek voltak az idegen földön, más nyelvű és más szokású emberek között. Új és ismeretlen munkához kel-

lett fogniuk, hogy megkeressék kenyereiket. Az eddig földműveléssel foglalkozó középkorú embereknek most kézművességet kellett tanulniuk. De jókedvvel vállalták ezeket a körülményeket. Nem vesztegették az időt semmittevéssel és sopánkodással. Bár sokszor szegénységgel küszködtek az áldásokat, amelyekben még így is részesültek, és örömet leltek a háborítatlan lelki közöségben.

„Tudták, hogy zarándokok e földön, de nem nagyon törődtek vele, hanem az égre, szeretett honukra emelték szemüket, és lelkük megnyugodott.”<sup>3</sup>

A száműzetés és a nehézségek közepette szeretetük és hitük egyre erősödött. Bízta az Úr ígéreteiben, és Ő nem hagyta el őket a szükség idején. Angyalai mel-

lettük álltak, bátorították és támogatották őket. És amikor e száműzöttek úgy látták, hogy Isten a tenger túlsó partjára mutat, arra a földre, ahol maguk is államot alapíthatnak, és gyermekeiknek a vallásszabadság drága örökségét hagyhatják, mentek tovább a gondviselés jelezte úton, és nem hátráltak meg.

Isten próbákat engedett meg népe életében, hogy elkészítse őket irgalmas tervének megvalósítására. Az egyház megaláztatása felmagasztaláshoz vezetett. Isten megmutatta hatalmát egyháza érdekében. Hadd lássa meg újjólag a világ, hogy Isten nem hagyja el a benne bízókat. Úgy irányította az eseményeket, hogy Sátán haragja és a gonosz emberek ármánykodásai által növekedjék dicsősége, és népe biztonságos helyre jusson. Az üldözés és száműzetés utat nyitott a szabadság felé.

<sup>2</sup> J. G. Palfrey: History of New England, 3. fejelet, 43. bekezdés.

<sup>3</sup> Bancroft, ugyanott, 15. bekezdés.

Amikor a puritánok első ízben kényszerültek arra, hogy elszakadjanak az anglikán egyháztól, az Úr szabad népeként szent fogadalmat tettek, hogy „Isten már megismert és a jövőben megismerendő útján együtt fognak járni.”<sup>4</sup> Ilyen volt az igazi reformációs lelkület, a protestantizmus ékeken szóló elve.

### John Robison búcsúbeszéde

A zárandokok azért akarták elhagyni Hollandiát, hogy az Újvilágban otthonra találjanak. Lelkészüket, John Robinson (1575–1625), akit Isten nem engedett el velük, a száműzöttekhez intézett búcsúbeszédében ezt mondta:

„– Testvéreim, most el kell válnunk, és csak az Úr tudja, fogom-e még valaha is orcátokat látni. S akár az Úr rendelte így, akár nem, Isten és szent angyalai előtt kérek titeket, hogy csak addig kövessetek engem, amíg én Krisztust követem. Ha Isten bármilyen más eszköze által bármit kijelent nektek, olyan készségesen fogadjátok el, mint ahogy az általam közölt igazságot elfogadtátok, mert meg vagyok győződve arról, hogy az Úr szent Igéjében még van kinyilatkoztatandó igazság és világosság.”<sup>5</sup>

„Ami engem illet, nem tudok eleget siránkozni a reformált egyházak állapota miatt, amelyek holtpontra jutottak, és jelenleg nem lépik túl megreformálói szintjét. A lutheránusokkal nem lehet a Luther által felismert világosságnál többet megláttatni, ... a kálvinisták pedig, amint látjátok, erősen leragadtak ott, ahol Isten nagy embere hagyta őket, aki

azonban nem ismerte fel a teljes igazságot.

Ez mélyen megrendítő nyomorúság, mert bár ők a maguk korában égő és fénylő fáklyák voltak, de nem ismerték fel Isten minden szándékát. De ha ma élnének, éppoly szívesen elfogadnának újabb igazságokat, miként az elsőket elfogadták.”<sup>6</sup>

„Emlékezzetek vissza gyülekezeti fogadalmatokra, amelyben vallottátok, hogy Isten minden megismert és megismerendő igazsága szerint fognak járni! Emlékezzetek Istennel és egymással kötött szövetségekre, amelyben megígértétek, hogy elfogadjátok a világosságot és igazságot, amit az írott Igéből felismertek! De nagyon kérek titeket, arra is vigyázzatok, mit fogadtok el igazságként! Vessétek és mérjétek össze az igazság más ígéivel, mielőtt elfogadjátok, mert nem lehetséges, hogy a keresztényietlenség sűrű sötétségéből épphogy kilépett keresztény világ azonnal tökéletesen tudjon mindent.”<sup>7</sup>

### Az Újvilágba átmentett tévedés

A lelkiismereti szabadság utáni vágy sarkallta a zárandokokat arra, hogy bátran szembenézzenek a hosszú tengeri út veszélyeivel; hogy elviseljék a pusztaság nehézségeit és veszedelmeit, és Isten áldásával Amerika partjain lerakják egy hatalmas nemzet alapjait. A zárandokok becsületes és istenfélő emberek voltak, de még nem értették a vallásszabadság nagy elvét. Abban a szabadságban, amelynek megszerzéséért oly sokat áldoztak, nem voltak

készek ugyanúgy másokat is részesíteni.

„A 17. század kiemelkedő gondolkodói és erkölcsstanítói közül is csak igen kevesen alkottak valamennyire is helyes fogalmat arról a csodálatos újtestamentumi alapelvről, amely Istent az emberi hit egyedüli bírójaként ismeri el.”<sup>8</sup>

**Az a tanítás, amely szerint Isten az egyháznak adta a lelkiismeret irányításának, valamint az eretnokség meghatározásának és megbüntetésének jogát, az egyik legmélyebben gyökeröző pápai tévedés.** A reformátorok megtagadták ugyan Róma hitvallását, de a türelmetlenségtől nem szabadultak meg teljesen. Az a sűrű sötétség, amely a pápaság uralkodásának hosszú századai alatt beburkolta a kereszténységet, még nem oszlott el egészen. A massachusettsi öbölben levő kolónia egyik vezető lelkésze például ezt mondta:

«A türelem tette a világot keresztényietlenné, és az egyháznak soha nem ártott az eretnekek megbüntetése.»<sup>9</sup>

A telepések elfogadták azt a szabályt, hogy csak egyháztagnak szólhatnak bele a polgári kormányzásba. Ekként valamiféle államegyház alakult, amelyben az egész népnek hozzá kellett járulnia a papság fenntartásához. Az eretnokség elfojtása pedig a magisztrátusoknak nevezett hivatalnokok feladata lett. Tehát a világi hatalom ekként az egyház kezébe került. Nem sok idő telt el, és ezek az intézkedések – a középkori Európához hasonlóan – elkerülhetetlenül üldözéshez vezettek.

<sup>4</sup> J. Brown: The Pilgrim Fathers, 74. old.

<sup>5</sup> Martyn, 5. kötet, 70. old.

<sup>6</sup> D. Neal: History of the Puritans, 1. kötet, 269. old.

<sup>7</sup> Martyn, ugyanott.

<sup>8</sup> Martyn, ugyanott, 297. old.

<sup>9</sup> Ugyanott, 335. old.



Az első Hálaadási-ünnep Plymouth-ben. Jennie Augusta Brownscombe (1850–1935) festménye, 1914

### Roger Williams (1603–1683)

Tizenegy évvel az első puritán kolónia felállítását követően érkezett az Újvilágba Roger Williams. Az első zarándokokhoz hasonlóan ő is azért jött, hogy élvezze a vallásszabadságot. E zarándokokkal ellentétben tudatosította azt, amit abban a korban még nagyon kevesen láttak meg, hogy a szabadság mindenkinek elidegeníthetetlen joga, bármi legyen is a hitvallása.

**Európa és az egész világ akkoriban a vallási türelmetlenség vakságától szenvedett. Roger Williams volt az, akit Isten felhasznált a világ nagy részében ma annyira természetes vallásszabadság eszméjének gyakorlatba ültetésére.**

Roger Williams buzgón kutatja az igazságot, és lehetetlennek

tartotta, akárcsak Robinson, hogy már eljutottak volna Isten szavának teljes világosságára. Williams „volt az első az újkori kereszténységben, aki a vallásszabadság tantételére és a törvény előtti nézetegyenlőségre épített polgári kormányzatot alapított.”<sup>10</sup> Azt mondta, hogy a magisztrátusok kötelessége a bűn megfékezése, nem pedig a lelkiismeret irányítása. „A nép vagy a magisztrátusok meghatározhatják – mondta –, hogy mivel tartozik az ember az embernek, de amikor megkísérik az embernek Isten iránti kötelességét előírni, túllépik hatáskörüket, és megszűnik a biztonság. Mert világos, hogy ha a magisztrátus kezében van a hatalom, ma egyféle hitrendszert ír elő, holnap pedig másikat, amint azt Angliában a különböző királyok és királynők, vagy a római egyház kü-

lönöző pápai és zsinatai tették. A vallás így egy hatalmas káoszszá válna.»<sup>11</sup>

Emellett, a puritán „államegyház” istentiszteleteinek látogatását bírság vagy börtönbüntetés terhe mellett kötelezővé tették. „Williams helytelenítette ezt a törvényt. Az angol törvénykönyv legrosszabb rendelkezése az volt, amely kötelezővé tette az egyházközség templomának látogatását. A természetes emberi jogok nyílt megsértését látta abban a rendelkezésben, amely azt követelte az embertől, hogy más hitvallásúakhoz csatlakozzék. **A vallástalant és vonakodót a nyilvános istentiszteletre hurcolni egyenlő a képmutatás megkövetelésével...** Senkit sem szabad akarata ellenére templomba vagy istentisztelet meghallgatására kényszeríteni” – mondta Williams.

<sup>10</sup> Bancroft, ugyanott, 15. Fej. 16. Bek.

<sup>11</sup> Martyn, ugyanott, 340. old.

„– Hogyan?! – kiáltotta egyik ellenfele, elcsodálkozva véleményén – nem méltó a munkás a béérére?”

„– De igen – hangzott a válasz –, de csak azoktól, akik felfogadták.”<sup>12</sup>

Roger Williamsben a hűséges lelkészt, a ritka képességű, rendíthetetlenül becsületes és igazán jóindulatú embert tisztelték és szerették. Azt azonban nem tudták neki eltérni, hogy a polgári magisztrátusok egyházi befolyását következetesen elutasítsa, és hogy vallásszabadságot követeljen. Ennek az új tannak az alkalmazása – hangoztatták a puritán hatóságok – «alapjaiban forgatja fel az országot és a kormányzatot.»<sup>13</sup>

Roger Williamset kitiltották a kolóniákból. Hogy elkerülje a letartóztatást, végül kénytelen volt a hideg és viharos tél közepette a vadonba menekülni.

„Tizennégy héten át ide-oda hanyódtam és szenvedtem a zord évszakban – mondta –, nem tudva, milyen a kenyér és az ág. „ De „a hollók táplálták a pusztában”, és egy odvas fa sokszor adott neki menedéket. Így tartott kínos menekülése a havon és az úttalan erdőn át, mígnem menedéket talált egy indián törzsnél, amelynek bizalmát és jóindulatát megnyerte, miközben igyekezett megismertetni velük az evangélium igazságait.

## Rhode Island – a valódi szabadság állama

Hónapokig tartó hányódás és bolyongás után végül a Narragansett öböl partjai felé vette útját, és ott lerakta az újkor első olyan államának az alapját,



**Aki a zarándokok letelepedését lehetővé tette: Massasoit (1581–1661), eredeti nevén Ousamequin, a Wampanoag törzsszövetség főnöke. Cyrus E. Dallin (1861–1944) szobra Kansas City-ben**

amely a legteljesebb értelemben elismerte a vallásszabadság jogát. Roger Williams kolóniájában az volt az alapelv, „hogy minden embernek joga van Istent saját lelkiismeretének világossága szerint imádni.”

Kicsiny állama, Rhode Island, az elnyomottak menedéke lett, és addig fejlődött és virágzott, mígnem alapelve – a polgári és vallásszabadság – az Amerikai Köztársaság sarokpillérévé lett.

Abban a fontos régi okiratban – a Függetlenségi Nyilatkozatban –, amely az alapító atyák alaptörvénye volt, kijelentették:

«Vitathatatlannak és nyilvánvalónak tartjuk a következő igazságokat: Minden ember egyenlőnek születik. A Teremtő elidegeníthetetlen jogokkal ruházta fel őket; ezek között elsősorban szerepel az élet, a szabadság és a boldogság joga.»

Ezzel egybehangozóan, az amerikai alkotmányozók alábbi kijelentései félreértelmentlenül szavatolják a lelkiismeret sérthetlenségét:

„Az Egyesült Államokban soha semmilyen vallás nem lehet semmilyen közhivatal betöltésének feltétele.” „A kongresszus nem hozhat semmilyen törvényt vallás alapítására vagy a szabad vallásgyakorlás megtiltására.”

„Az Alkotmány megfogalmazói felismerték azt az örök alapelvet, hogy az ember Istenhez való viszonya az emberi törvényhozás fölött áll, és a lelkiismereti szabadságot nem lehet elidegeníteni. Ennek az igazságnak a megalapozásához nincs szükség érvelésre. Ezt a lelkiismeretünk fogjuk fel. Ez az a tudat, amely dacolva a törvényekkel, oly sok mártírnak adott erőt a kínvallatás és a lángok közt. A mártírok úgy érezték, hogy az Isten iránti kötelességük előbbre való, mint az emberi rendeletek, és hogy az ember semmilyen hatalmat sem gyakorolhat a lelkiismeretük felett. Ez az elv az ember vérében van, amit semmi sem szüntethet meg.”<sup>14</sup>

<sup>12</sup> Bancroft, ugyanott, 2. bek.

<sup>13</sup> Uo. 10. bek.

<sup>14</sup> Lásd: U.S. Property Documents, series 200, document 271.

Amikor Európában elterjedt a hír, hogy van egy ország, ahol minden ember élvezheti saját munkájának gyümölcsét, és szabadon követheti lelkiismereti meggyőződéseit, ezrek özönlöttek az Újvilág partjai felé. A kolóniák rohamosan megsokszorozódtak.

«Massachusetts külön törvény alapján közkölségen szabad befogadást és segítséget kínált minden kereszténynek, aki átkel az Atlanti-óceánon, hogy megmeneküljön a háborútól vagy az éhínségtől, vagy üldözői elnyomásától – bármelyik ország polgára is. Így lettek a menekültek és leigáztak az államközösség törvényes vendégei.»<sup>15</sup>

A plymouth-i első partraszállás után húsz évvel **húszezer** zarándok telepes volt már New Englandben.

A menekültek „meg voltak elégedve, ha takarékoskodva és kemény munkával megkeresték a puszta megélhetéshez szükséges javakat. A termőföldtől is csak fáradozásaik szerény gyümölcsét várták. Ösvényükre nem vetettek csalóka fényt színes álmodozások... Meg voltak elégedve társadalmi szervezetük lassú, de biztos fejlődésével. Türelmesen viselték zord életkörülményeik nyomorát. Könnyeikkel és homlokuk verítékével öntözték a szabadság fáját, mígnem mély gyökeret eresztett az országban.”

A Bibliát tartották a hit alapjának, a bölcsesség forrásának és a szabadság alapszabályának. Elveit szorgalmasan tanították a családban, az iskolában és a gyülekezetben. Ennek a gyümölcsei a takarékoságban, az értelmességben, a tisztaságban és a mértékletességben mutatkoztak meg.



**Roger Williams-t ábrázoló márványszobor a washingtoni Kapitólumban. Franklin B. Simmons (1839–1913) alkotása, 1872**

**Valaki évekig lehetett a puritánok telepének lakója, «és nem látott egyetlen részegest sem, nem hallott egyetlen káromkodást sem, és nem találkozott egyetlen koldussal». Bebizonyosodott, hogy a legbiztosabban a Biblia elvei őrzik a nemzeti nagyságot. A gyenge és elszigetelt kolóniák erős államok szövetségévé fejlődtek, és a világ csodálkozva látta «a pápa nélküli egyház és a király nélküli állam» békéjét és jólétét.**

Amerika partjai egyre több olyan embert vonzottak, akiket egészen más indítékok sarkalltak,

mint az első zarándokokat. Jóllehet az ősi hit és tisztaság megszesható és átalakító befolyást gyakorolt, de ez a befolyás egyre csökkent azok számának növekedésével, akik csupán világi előnyt kerestek.

Az első kolóniák által elfogadott rendszabály – hogy csak gyülekezeti tagok szavazhatnak vagy viselhetnek hivatalt a polgári kormányzatban – nagyon káros következményekkel járt. **Ezt a rendszabályt annak idején azért fogadták el, hogy az állam tisztaságát megőrizzék, de ez az egyház megromlását okozta.** Mivel a vallásosság volt a szavazójog és tisztségviselés feltétele, sokan, akiket kizárólag világi célok sarkalltak, szívük megváltozása nélkül csatlakoztak az egyházhoz. Ennek az lett a következménye, hogy **a gyülekezeteket jórészt megtéretlen emberek töltötték meg.** Sőt még a lelkészek között is voltak olyanok, akik nemcsak téves tantételeket vallottak, hanem a Szentlélek megújító erejéről sem tudtak. Most ismét bebizonyosodott az, amit Konstantin korától napjainkig oly sokszor tanúsított az egyháztörténelem, **hogy milyen végzetes következményekkel jár, ha az egyház megpróbál az állam segítségével megerősödni;** ha a világi hatalomhoz fordul, hogy támogassa annak evangéliumát, aki kijelentette: „az én országom nem e világból való” (Jn 18:36). Az egyház szövetsége az állammal – ha mégoly laza is – látszatra talán közelebb hozza a világot az egyházhoz, de valójában az egyház jut közelebb a világhoz.

### **Lelkiség a következő századokban**

A 18. század közepére számos új felekezet jelent meg, vagy a

<sup>15</sup> Martyn, uo. 417. oldal

régebbiek erősödtek meg a gyarmatokon – metodisták, baptisták, kvékerek, presbiterianusok, anglikánok – s ezzel az új-angliai puritán korszak kb. 1740 tájára véget ért.

Másrészt, John Robinson és Roger Williams halálát követően, az általuk olyan nagyszerűen képviselt elvet: hogy az igazság fejlődő; hogy a kereszténynek szívesen kell fogadnia az Isten szavából sugárzó igazságot – utódaik sajnos szem elől veszítették.

**Amerika protestáns egyházai – és az európaiak is –, amelyeket Isten megajándékozott a reformáció áldásaival, nem igyekeztek továbblépni a reform útján.**

Jóllehet időről időre fellépett egy-egy elvhű ember, aki új igazságot hirdetett, leleplezve a régóta táplált tévedéseket, a többség, akárcsak a zsidók Krisztus korában, vagy a pápisták Luther idejében, elégedettek voltak az a vallással, amelyben atyáik hittek, és azzal az élettel, amelyet ők éltek. A vallás ezért a 17–19.

századok folyamán újra formalizmussá korcsosult; tévedéseket és babonákat őrzött és ápolt, amelyeknek nem lett volna már helye az egyházban, ha útját Isten szavának fényénél járja. Így a reformáció ihlette lelkiület fokozatosan kihalt, mígnem szinte olyan nagy szükség volt a reformra a protestáns egyházakban, mint Luther korában a katolikus egyházban. A protestáns egyházakban is világiasság és lelki kábultság uralkodott, emberek véleményét tisztelték, Isten szavát és tanítását emberi elméletekkel helyettesítették.

A Biblia 19. század eleji széles körű terjesztését, és azt a nagy világosságot, amely ezáltal a világra áradt, sajnálatos módon nem követte vele arányos fejlődés a kinyilatkoztatott igazság megismerésében, illetve a vallás gyakorlásában. Sátán nem tudta Isten Igéjét elzárni az emberektől, miként a korábbi századokban. A Biblia mindenki számára elérhető volt. De hogy mégis megvalósítsa célját, befolyására sokan nem értékelték a Szentírást. Az emberek nem kutatták. Téves magyarázatokat fogadtak el, és olyan tanításokat tápláltak, amelyeknek nem volt bibliai alapjuk.

Sátán látva, hogy az üldözéssel nem sikerül az igazságot elfojtani, ismét a kiegyezéshez folyamodott. Korábban a kiegyezés a nagy hitelhagyáshoz és a római egyház megalakulásához vezetett. Sátán számos keresztényt rábírt arra, hogy szövetségre lépjen, de most nem pogányokkal, hanem

azokkal, akik a világ dolgainak hódolva éppolyan bálványimádóknak bizonyultak, mint a fargott képek imádói. És e szövetség következményei nem voltak kevésbé veszedelmesek, mint a korábbi századokban. Az egyházak kérkedtek és különködtek a valóság köntösében, ezért megromlottak. Sátán folytatta munkáját. A Biblia tanításait elferdítette, és a hagyományok, amelyek milliók romlását okozták, mély gyökeret eresztettek. Az egyház ezeket a hagyományokat jóváhagyta és védte, ahelyett, hogy tusakodott volna «a hitért, amely egyszer a szenteknek adatott».

Így járatták le azokat az elveket, amelyekért a reformátorok oly sokat tettek és szenvedtek.

Isten azonban a világ számára valami jobbról gondoskodott, és előkészítette a végidei nagy ébredéseket.

A fenti cikk Ellen G. White: *A nagy küzdelem* című könyvének *A zárándokatyák* fejezete alapján készült (Advent Kiadó, Budapest, 1991), további, internetes forrásanyagok felhasználásával.

**Ellen Gould White** (1827–1915) Maine államban született, methodista családban, puritán tradíciójú környezetben. Tizenkét éves korában adta át életét Istennek egy methodista tábortalálkozón. 1846-ban ment férjhez James White prédikátorhoz, és négy fiuk született. 1845-től kezdve férjével együtt alapítói voltak az akkor megszülető adventista egyháznak. Ellen egy életen át sokat írt, utazott, sőt, prédikált. Részt vett szanatóriumok, kollégiumok, kiadóhivatalok alapításában, s a növekedésnek indult egyházuk megszervezésében. A *nagy küzdelem* című munkája 1888-ban jelent meg, majd 1911-ben egy átdolgozott, végső változatát pub-



**A Nagy-Britanniától való függetlenséget 1776-ban kikiáltó tizenhárom amerikai gyarmat**



likálta. Az író 54 évesen maradt özvegy, s többé nem ment férjhez. Utolsó éveit Kaliforniában töltötte, és itt is halt meg.

**A hetednapos adventista egyház** kezdetben, 1844 végén egy kis, ötven tagú csoportból indult, mely a millerita (Krisztust eljöttét 1844 októberére váró) mozgalom összeomlásából maradt csoportok egyike volt. A hetednapos baptista Rachel Oakes Preston tanácsára e kisszámú csoport kutatni kezdte a negyedik parancsolat problémáját, s végül elfogadta bibliai szombat kötelező voltát.

Az eleinte csupán mozgalomként működő, az évek során néhány ezer tagra szaporodó közösség hivatalos egyházzá 1863-ban szerveződött meg a michigani Battle Creek-ben.

1880-ra a tagok száma 16 ezerre nőtt, s ezután indult meg a világszerte missziómunka is. 1901-re már 75 ezer tagjuk volt, majd 1945-re ez a



**Ahol az első puritán telep megalakult: Plymouth városa ma. Jelenlegi lakossága 61 ezer**

szám 570 ezerre nőtt, melyből 210 ezer Észak-Amerikában, 360 ezer pedig a többi kontinensen élt. Ugyanekkor az adventista iskolákban és egyetemeken 140 ezer diák tanult.

Az egyház mai taglétszáma 22 millió, és jelen van a világ országainak többségében, összesen 170 ezer gyülekezet és csoport révén. A hi-

vatalos egyház 229 kórházat, és 129 szeretetotthont működtet. Iskoláinak száma világszerte 9 ezer, főiskola és egyetem pedig 118 van.

(Forrás: wikipedia.org/ElLEN Gould White/Seventh-day Adventist Church)

Összeállította: **Jancsó Erik**

## A magyarok története (18. rész)

### IV. Béla, a második honalapító

#### Bevezető

A múltkori részben IV. Béla uralkodásának első feléről, és az 1241–42-beli nagy mongol invázióról (tatárjárásról) beszéltünk. Batu kán seregeinek visszavonulása 1242 márciusában egy romba dőlt, felégetett Kárpát-medencét hagyott maga után, amely lakosságának talán felét is elveszítette – meghalt, vagy a tatárok elhurcolták.

Béla király és családja Dalmáciából tértek vissza, ahol Trogir apró szigetén levő várban leltek mene-

dékre, s még ott is majdnem Kádán kán harcosai kezére kerültek.

Az ekkor 36 éves Béla előtt hatalmas munka állt: romjaiból kellett újjáépítenie az országot.

#### Béla reformjai

„Ebben az évben Magyarországot, amely 350 éven át fennállt, elpusztította a tatárok hada.” – írta 1241-ben egy német szerzetes. Valóban, egyes területeken, főleg az Alföldön, az ázsiai seregek szinte a teljes lakosságot kiirtották. Máshol, pl. a Dunántúlon, csak a

vonulási útjaik mentén pusztítottak, s itt kisebbek voltak a károk.

Azt Béla és megmaradt főemberei hamar észrevették, hogy a mongol hadak az erős kővárakkal szinte sehoh sem boldogultak, csak hogy ezekből addig kevés volt Magyarországon. Amint már régebben is említettük, az erődítések ekkoriban főleg fapalánkkal megerősített földhányásokból álltak, a falvak lakói pedig télen apró veremházakban, nyáron pedig sátorban laktak. Béla király rájött arra, hogy a várható újabb támadást csak egy nyugati mintára újjáépített, korszerű várakkal, és a mongolok harcmodora ellen is ütőképes hadsereggel rendelkező ország képes kivédeni.



**A Budavári Palota napjainkban, a Budai Várnegyedben**

A magyar királyság a hatalmas károk ellenére nagyon hamar magához tért. Béla már 1243-ban megalapított és építeni kezdett a mai, jól védhető Várhegyen egy királyi kővárat, mely köré azután lakóházak és kőfal épültek. Ide települtek az elpusztított Pest lakosai. Ez lett a ma is ismert Budavár – az eredeti Buda városa, az első királyi várral a Duna jobb partján levő síkon, a mai Óbuda Főtere körül volt, ám ez a tatárjáráskor nagy károkat szenvedett.

A király újból elkezdte a birtokok adományozását a világi előkelőknek, de ezt már megfelelő számú katona kiállításához kötötte. Szorgalmazta azt, hogy az urak birtokaikon kőerődöket építsenek. Ekként jelent meg számos, dombon-hegyen magasló, magánkatonasággal rendelkező, szinte bevehetetlen főúri vár, mely

egyrészt növelte az ország erejét, de az urak függetlenségét is a királlyal szemben. Mindenhol lázas város- és várépítésekbe kezdtek, melyet a királyi udvar támogatott. Németföldről szorgalmas telepeket hívott be, kiket szászoknak neveztek el az itteniek, s akik német mintájú, erős városokat építettek. (ez volt a második betelepítési hullám; az első 1140-ben zajlott, amikor II. Géza Erdélybe telepített németajkú lakosokat, kiket egy 1206-os dokumentum nevez először saxones-nak).

Így, 1270-re, Béla uralkodásának végére húsz kőfallal kerített város és további nyolcvan erődítmény állt szerte a Kárpát-medencében.

Másrészt, Havaselvéről állattenyésztő vlachok jöttek át, és szerte letelepedtek Erdélyben, főleg a magasabban fekvő, lakatlan terü-

leteken. Ugyanakkor a belső népmozgás is nagyon fontos volt: az elpusztított, kihalt helységekre máshonnan, jobban megkímélt helyekről jöttek át a magyarok.

Ugyanakkor, Béla kiengesztelte és visszahívta az 1241-ben kivonult kunokat. Ezek egy új, iráni néptörzsszel, a jászokkal együtt most már végleg beköltöztek Magyarországra, s nomád típusú könnyűlovasságuk a mongolok ellen bevethető félelmetes fegyverré vált. Ezzel egyidőben növelte a nehéz, páncélos lovassereg létszámát is, és ennek fenntartásához a városok polgársága és a kiváltságos falvak lakói is hozzájárultak.

### **A polgárság és a nemesi rend kialakulása**

Mind a fallal körülvett városok, mind az anélküli mezővárosok

iparos polgárságát ekkoriban *ci-viseknek* kezdték nevezni. A hospesek, azaz idegen telepesek által lakott települések királyi kiváltságoknak örvendtek. A magyar iparos-parasztok és kereskedők azonban ide költözve közéjük, ugyanilyen kiváltságokban részesültek, a hospesek pedig velük összevegyülve lassan elmagyarosodtak.

A királyi várbirtokok eladományozásával a volt királyi várjobbágyok, a szerviensek, a helyi földesurak, várbirtokosok gazdatisztjei és katonai parancsnokai lettek. Ők alkották a földesúr belső bizalmi körét, avagy familiáját. Ezért ettől fogva hosszú évszázadokon át latinosan *familiárisoknak* nevezték őket. A szerviensek másik része a királyi vármegyék közigazgatását vette át. A szervienseket a tatárjárás után fokozatosan nemeseknek kezdi hívni, a legelőkelőbbeket pedig bárónak.

Béla osztrák mintára, 1251-ben a zsidókat is hospeseknek, tehát ugyancsak vendégjogú telepeseknek nyilvánította, és számos kiváltságot kaptak. Cserében az ország pénzügyi forgalmában segítettek.

A birokadományozások miatt csökkent a király jövedelme, s ennek ellensúlyozásra bevezették a regálékat, mint pl. a királyi vámok, a sókereskedelem jövedelme, stb. Apjával, II. Andrással ellentétben, Béla jó, erős dénárt veretett, amely által fellendült a kereskedelem.

### Béla külpolitikája

Az ország megerősödését mutatja, hogy

már 1246-ban IV. Béla sereggel vonult Babenberg (Harcias) Frigyes osztrák és stájer herceg ellen (aki, mint emlékszünk, a tatárok elől hozzá menekülő királyt fogásba ejtette, és három vármegyét zsarolt ki tőle). A csata június 15-én, a Lajta (németül Leitha) partján zajlott. A magyarok vesztettek ugyan, de Frigyes is holtan maradt a csatamezőn.

1252-ben a magyar seregek morva földre vonultak, és összecsaptak Premysl Ottokár (1232–1278) morva őrgróf hadaival, a Semmering-hágótól délre eső új területeket csatolva Magyarországhoz. A helyi stájer lakosság azonban 1258-ban felázadt a magyar uralom ellen, és 1260 júliusában, az első morva-mezei csatában az immár cseh királlyá választott II. Ottokár seregei csúfos vereséget mértek a magyarokra. Ekként Bélának le kellett mondania az újonnan

szerzett stájer részekről Ottokár javára.

Érdekes módon, ezt követően a két király kiegyezésre törekedett. A következő évi bécsi békében megállapodtak abban, hogy Béla a csehek királyához adja – persze, a pápa engedélyével – Margit nevű lányát, aki akkoriban már 19 éves volt, de a Nyulak-szigetén (a későbbi Margit-szigeten) levő zárdában még 12 évesen letette a szerzetesi fogadalmat. Margit Klissza szigetén született meg 1242. január 27-én, a legnagyobb tatár veszedelem közepette, és a menekülő királyi pár, kétségbeesett helyzetében ekkor ajánlotta őt fel Istennek. Margit azonban nem fogadta el az ajánlatot, és apácaként halt meg 1270-ben, 28 évesen. Szentté avatásáról XII. Piusz pápa döntött, 1943-ban. Ma így emlékszünk rá: Árpádházi Szent Margit.



**Az esztergomi ferences templom. Az eredeti templom 1224-ben épült, ám a török hódoltság idején elpusztult. Ebbe temetkezett IV. Béla és családja – ám a sír pontos helye nem ismert. A mai templom a 18. század első felében készült**

Ottokár király végül Béla egyik unokáját, a halicsi fejedelemhez, Rosztyiszlávhoz feleségül ment Anna nevű lányuknak a lányát, Rurik Kunigundát (1245–1285) vette el.

### **A mongol birodalom további sorsa**

Ami a mongolokat illeti: Ögödej nagykan halála után rövid ideig (1246–48 között) legidősebb fia, Gűjük követte a trónon, aki a nyugati országok elpusztításával fenyegetőzött – ám korai halála megakadályozta abban, hogy tervét megvalósítsa.

A nyugati tatár hadakról szólva: miután az orosz fejedelemségeket évszázadokra meghódították, Batu kán utóda, Berke kán 1259-ben fenyegető hangon ajánlott szövetséget Bélának, az ország elpusztítását ígérve az elutasítás esetére. Béla óvatosan válaszolt, és nem fogadta el, de nem is utasította vissza Berke ajánlatát. De a nagy támadás végül elmaradt: a mongol világbirodalmat ekkor már válságok és trónviszályok gyengítették, és végül több részre vált szét. Kublaj nagykan (uralom 1260–94 között) meghódította Kínát, és eme országra koncentrálnak, Pekingbe tette át székhelyét. Mint a kínai Jüan dinasztia megalapítója, hosszú és elkeseredett harcot követően legyőzte a Déli Szung királyságot, és egyesítette a Mennyei Birodalmat.

A Perzsiát leigázó kánok a perzsákhoz hasonlítottak, és teljesen elszakadtak a nagykantól. A nyugati részek (Kelet-Európa és Nyugat-Szibéria) felett uralkodó Aranyhorda őrizte meg legtovább mongol-tatár jellegét. Végül, 1285-ben, IV. László királyunk idejében az Aranyhorda támadása mégis csak bekövetkezett, Nogaj és Talabuga kánok vezetésével,

de országunk ekkor már sikeresen ellen tudott állni. Ez volt a második tatárjárás. De erről már egy következő cikkben szólnunk.

### **Belső ellentétek**

Eközben az Árpád-házi királyokra olyannyira jellemző baj ütötte fel a fejét: úgy, amint IV. Béla és édesapja között ellentét feszült, a főurak, saját hatalmuk növelése céljából, ravasz módon Béla és felesége, Laszkarisz Mária elsőszülött fiát, Istvánt (1239–1272) ingerelték fel apja ellen, megkeserítve a király utolsó éveit.

A főurak aknamunkája következtében Béla kénytelen volt 1262-ben a lázadó természetű, ekkor már 23 éves Istvánt az „ifjabb király” címmel felruházni, és átadni neki Erdélyt, vagyis a keleti részeket. De István ezzel nem elégedett meg, és egyre nagyobb függetlenségre törekedett. Ekkor mindkettőjük igyekezett minél több bárót a pártjára állítani, birtokadományokkal, kiváltságokkal és egyéb ajándékokkal.

A királyi család megoszlott: Béla király kedvence ekkor már kisebbik fia, a nagyon fiatal Béla (szül. 1250) volt, aki a macsói herceg címet viselte, és megkapta a horvát–dalmát–szlavón hercegséget, ami tovább dühítette Istvánt. Megtorlásul elfoglalta anyja, Laszkarisz Mária erdélyi birtokait – Besztercét és Radnát. Ugyanígy tett nővére, Anna (1226–1285) beregi birtokaival is, mivel a hercegnő Rosztyiszláv 1262-beli halálával özvegy maradt, s apja udvarába költözve gyerekeivel, Béla király táborát erősítette, apja pártjának vezetőjévé válva.

A fegyveres összecsapások már 1264-ben megkezdődtek: Bélának nem tetszett fia önálló politikája, és seregével váratlanul betört Erdélybe. A meglepetés-

szerű támadásban Istvánnak minden vára elesett, s végül a barcasági Feketehalom erődjében lelt csak menedékre. Közben szövetségesei összeszedték magukat, egyesültek, és Istvánék így lassan kiszorították a király seregeit Erdélyből, majd Buda fele nyomultak. A végső ütközetre 1265 márciusában került sor Isaszegnél, a Gödöllői-dombságban, a mai Pest megye területén.

A csata István győzelmével végződött, ám ő mégsem kívánta apját teljesen elűzni a trónról, hanem megelégedett azzal, hogy a király újból elismeri a keleti részek feletti uralmát. Ennek eredményeképpen a következő évi egyezségben a két fél országai (keleti és nyugati rész) szinte teljesen elkülönültek.

Ezután István önálló külpolitikába kezdett: László fiát Anjou Izabellával, I. Károly szicíliai király lányával, míg lányát, Máriát, annak fiával, Anjou Károly szalernói herceggel jegyezte el. Ez utóbbi frigy tette lehetővé az Árpád-ház férfiágának kihalását követően az Anjou-ház igényét a magyar trónra.

IV. Bélának és Laszkarisz Mária nikaiai hercegnőnek összesen nyolc lánya és két fia született. Kisebbik fia, Béla macsói herceg 1269-ben fiatalon elhunyt. Rá egy évre, halála közeledtét érezve, a király Ottokár cseh királyra bízta Anna hercegnőt és tőle született unokáit – Istvántól féltve őket.

Béla 1270. május 3-án hunyt el, 64 évesen. Egy-két hónapra rá vele egykorú felesége is követte a sírban. A királyi párt és Béla herceget az esztergomi ferences templomba temették.

A temetést követően Anna hercegnő és családja veje prágai udvarába menekült, apja híveivel és a kincstár egy részével együtt. Istvánt pedig még azon év má-



jusában egész Magyarország királyává koronázták Székesfehérvárott, V. István néven.

### Bibliográfia

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

Bertényi–Gyapay: *Magyarország rövid története*, Maceenas kiadó, 1992.

Hercegh Géza: *Magyarország külpolitikája, 896–1919 között*. Kossuth Könyvkiadó, 1987

További, internetes források.

Összeállította: **J.E.**



## Szó-kincs

### Hét szűk esztendő

„Eljön még a hét szűk esztendő...” – mondogatták a régiek borúlátóan akkor, amikor egyesek a pillanatnyi jólétbe belefeledkezve, nem gondoltak a holnap kiszámíthatatlanságával. Mert valóban, a történelem viharos évszázadai erre tanítanak: a viszonylagos jólétre előbb-utóbb baj és nyomorúság következik.

A kelet-európai kommunista rendszerek összeomlásával, mi, a keleti blokk lakói nagy reményeket fűztünk a holnaphoz. Közben azonban sokan rádöbbenünk arra, hogy a világ bizonyos rejtett játékszabályok szerint működik, melyeket egy, a színpad mögött megbújó háttérhatalom diktál.

Ezen háttér-érdekek szülik a különböző válságokat, legyenek azok akár katonai, gazdasági, vagy erkölcsi természetűek. E témával kapcsolatban, egy tavaly júliusi híren akadt meg a szemem:

„A világ hét szűk esztendő fele tart – erről beszélt Orbán Viktor miniszterelnök a Nemzeti Országos Agrárkamara alakuló küldöttgyűlésén. A miniszterelnök szerint a háború és az Oroszország elleni szankciók miatt ma Európa számára a legdrágább az energia.”<sup>1</sup>

Jó ez vagy rossz számunkra? A kérdés szinte értelmetlennek tűnik, hisz ki is szeretné a drágulást, meg az elszegényedést újból átélni? Érdekes módon, nem mindenki gondolja így. Idézzünk most Balog Zoltán püspök, a Magyarországi Református Egyház zsinata lelkészi elnökének tavaly ősszel elhangzott interjújából:<sup>2</sup>

„Igaz, hogy újból szerényebben fogunk élni, de ez jót tehet majd nekünk is, a világnak is. (...) A válságok most próbára tesznek bennünket. Amikor az életünk zavartalanul zajlik, hajlamosak vagyunk azt gondolni: megy ez nekünk az Úristen nélkül is. A bajban, a betegségben azonban rádöbbenünk, hogy magunkban kevesek vagyunk. (...) Figyelmeztetés ez. Mondhatjuk persze, hogy külső körülmények vagy más sodort minket válságba, de ha megállunk és imádságban elgondolkodunk, megértjük Isten akaratát.”

„A mi generációnk és a nyomunkba lépők még ismerik a vízmelegítés nyűgét, a bűdös olajkályhát, amely mellett tizenhét fokban üldögéltünk. Szerényebben éltünk, a hit mégis boldoggá tudott tenni bennünket. Nem a gyermekkor messzeségbe vesző szépsége miatt mondom ezt, ha-

nem abból a közös keresztyén tapasztalatból, hogy nem kizárólag az anyagi jóléten múlik az ember boldogsága. Minden helyzetben lehet és kell hálát adni. Ez is segít a bajban. Adjunk hálát azért, hogy a hét szűk esztendő a hét bő esztendő után jön! Igaz, hogy újból szerényebben fogunk élni, de ez jót tehet majd nekünk is, a világnak is.”

Valóban, a hívó embernek nem kell félnie, bármi is következik. Az anyagiasság tesz önzővé, míg végül magányos, szeretetlen bábokká válunk a háttérhatalom mögött álló mindenkori gonosz erő, a Sátán kezében. A nehézségek, Isten kegyelme által, megtaníthatnak a jóságra, és az önfeláldozás cselekedeteire, miközben nap mint nap, életünk nagy és kis ügyeiben is, imában az Ő trónja elé borulunk.

De lássuk csak, honnan is jön ez a kifejezés: *hét szűk esztendő*?

Térjünk vissza József életéhez! A múltkori lapszámunkban, a bibliai eredetű nevekről szóló cikkben megemlítettük Jákób pátriárka tizenegyedik fiának születési körülményeit. Elmondtuk, hogy a héber Joseph név édesanyja, Rákhel kívánságát fejezte ki: Adjon még hozzá...! – vagyis az Úr ajándékozza meg őt további fiakkal. Sajnos néhány év múltán végül csak egy fia lett, Benjámín, de annak születésébe bele is halt az Efratába vezető úton.

Nézzük most át röviden József történetét! Mivel kedvenc feleségétől született, a kis József vált

<sup>1</sup> Lásd: ATV Magyarország Híradó, 2022. július 11.

<sup>2</sup> Lásd: hvg.hu, 2022. október 17.

Jákób legkedvesebb, privilegizált fiává – ám ez a személyválogatás természetesen nem tetszett a Leától, Bilhától, és Zilpától született bátyjainak. Itt láthatjuk a többnejűség pogány szokásának egyik átkát: meghasonlást, irigységet szül a rivális asszonyok és gyermekeik között.

Az ellentétek addig folytatódtak, míg végül a testvérek legnagyobb része elhatározta József megölését. Először egy száraz kútba dobták, hogy ott éhen-szomjan haljon, de végül kihúzták, s egy arra haladó midjánita karaván kereskedőinek adták el rabszolgának húsz ezüstért, azok pedig elvitték Józsefet Egyiptomba (1 Mózes 37:28).

A megnyerő fiatalembert itt Pótifár,<sup>3</sup> a birodalom egyik főembere, a fáraó testőrségének parancsnoka vette meg. József beletörődve sorsába, hűségesen végezte feladatait, míg végül Pótifár mindent rábízott a palotájában – tehát házvezetővé, előjogokkal bíró rabszolgává vált. Mindez Isten áldásainak a következménye volt, aki nem hagyta el Józsefet, és mindent szerencsésé tett az ő kezében (lásd 1 Mózes 39:2–4).

Csakhogy Sátán sem aludt: a főember könnyű erkölcsű felesége szemet vetett a zsidó ifjúra, és sokáig zaklatva őt, házasságtörésre akarta kényszeríteni. Ám József így válaszolt:

– (Az én uram) „tőlem semmit sem tiltott meg, csak téged, mivelhogy te a felesége vagy: hogy követhetném el ezt a nagy gonoszsgot, és hogyan vétkezném az Isten ellen?” (9. vers)

Az asszony keserű haragra gerjedt a végső elutasítás miatt, és bosszúra szomjazva, Józsefet férje

előtt azzal vádolta, hogy erőszakot akart elkövetni rajta. Pótifár, ismerve már szolgája nemes jellemét, valószínűleg nem hitte el a vádat, hisz akkor Józsefre azonnali halál várt volna. Hanem, hogy mások előtt tiszteletet mutasson felesége iránt, Józsefet börtönbe vetette.

A börtönök akkoriban nagy, földalatti, napfényt és tiszta levegőt nélkülöző, sokszor több emeletes üregek, vagy termek voltak, ahonnan a szökés gyakorlatilag lehetetlen volt. Ide meghatározatlan ideig kerültek be a nemkívánt személyek, s az uralkodók szeszélyeitől függően egy idő után talán kegyelmet kaptak, vagy ott maradtak halálukig, avagy bármelyik napon ki is végezheték őket.

Józsefet itt sem hagyta el Isten, és végül a börtön parancsnoka, látva szorgalmát és bölcsességét, belső börtönfelelőssé tette. A rabok között volt két előkelő személy, a fáraó pohárnoka és sütőmestere. Egy éjjel furcsát álmodtak mindketten. József Isten segítségével megfejtette álmukat: ezek szerint három napon belül a pohárnok visszakapja hivatalát, ám a sütőmestert kivégzik. A jóvendülés pontosan teljesedett.

Egy idő múlva a fáraó álmodott különlegesen, és ezt el is mesélte másnap udvartartásának: először hét szép, jóltáplált tehén jött elő álmában a Nílusból, majd utánuk hét csúnya, sovány, melyek a kövéreket elnyelték, de csak olyan soványak maradtak. A fáraó felserkent, majd visszaaludt. Most hét szép gabonafejet látott kinőni, majd utánuk hét kiszáradtat. A kiszáradt gabonafejek elnyelték a szépeket. Az álmokat senki sem tudta megfejteni, s ekkor a pohárnoknak eszébe jutott József. Gyorsan kihozták a börtönből, s a fáraó neki is elmondta álmait. Jó-

zsef előre elhárított magától minden dicsőséget:

„Nem én, Isten jelenti meg ami a Fáraó javára van.” (1 Mózes 41:16)

Majd ezt mondta:

„– A hét szép tehén hét esztendő, a hét szép kalász is hét esztendő. Az álom egy és ugyanaz. A hét sovány és a hét rút tehén pedig, amelyek utánuk jöttek ki, az is hét esztendő, és a keleti széltől kiszáradt hét vékony kalász az éhség hét esztendeje.

Ez az, amit mondtam a fáraónak: Isten megmutatta a fáraónak, amit cselekedni akar. Íme, hét esztendő jön, amikor nagy bőség lesz egész Egyiptomban. Azok után pedig az éhség hét esztendeje következik, amikor minden bőséget elfelejtenek Egyiptom földjén, és éhség emészti az országot.

Nyoma sem lesz az előbbi bőségnek e földön az utána következő éhség miatt, mert igen nagy lesz az. Hogy pedig a fáraó álma kétszer is megismétlődött, ez azt jelenti, hogy Istennél elvégzett dolog ez, és siet véghezvinni.

Most azért szemeljen ki a fáraó egy értelmes és bölcs férfit, és tegye Egyiptom földjén gondviselővé. Cselekedje ezt a fáraó, és rendeljen felügyelőket az országnak, és szedjen ötödöt Egyiptom földjén a hét bő esztendőben.

És takarítsák be a következő jó esztendők minden termését, és gyűjtsenek gabonát a fáraó keze alá, és tartsák meg, hogy legyen élelem a városokban. Legyen élelem tartalékban az ország számára az éhség hét esztendejére, amelyek elkövetkeznek Egyiptom földjére, hogy el ne vesszen e föld az éhség miatt.

Tetszett ez a beszéd a fáraónak és minden szolgájának.

Így szólt a fáraó a szolgálóihoz:

<sup>3</sup> Poti-Fe-Ra jelentése óegyiptomi nyelven: Akit Rá (napisten) adott.



– Találhatnánk-e ehhez hasonló férfit, akiben Isten lelke van?

Ezt mondta Józsefnek:

– Mivel Isten mindezt neked jelentette ki, nincs hozzád fogható értelmes és bölcs ember.

Te légy az én házam gondviselője és minden népem a te szavadra hallgasson; csak a királyi szék tesz engem nálad nagyobbá.

Azután ezt mondta a fáraó Józsefnek:

– Íme, én téged egész Egyiptom fejedelmévé teszek.

És lehúzta az ujjáról a gyűrűjét, és József ujjára húzta. Drága gyolcsruhába öltöztette, és aranyláncot tett a nyakába. Majd körülhordoztatta őt a második kocsián, és ezt kiáltották előtte:

– Térdet hajtsatok!

Így tette őt fejedelemmé egész Egyiptom földjén.

És ezt mondta Józsefnek:

– Én vagyok a fáraó. De nélkülöd senki sem mozdíthatja se kezét, se lábát egész Egyiptom földjén.

És elnevezte a fáraó Józsefet Cáfénat-Panéahnak,<sup>4</sup> és feleségül adta neki Ászenatot,<sup>5</sup> Pótiferának,<sup>6</sup> Ón<sup>7</sup> papjának leányát. És kiment József Egyiptom földjére.

József pedig harmincesztendő volt, amikor a fáraó, vagyis az egyiptomi király előtt állt." (1 Mózses 41:26–46)

József előrelátása, szervezői tehetsége Isten segítségével Egyiptom javára lett, és az éhség hét évét, azaz **a hét szűk esztendő** felkészülve várták.

József kb. 13–14 évet töltött együttvéve rabszolgaként és a börtönben. Isten gondviselése folytán azonban egyik percről a másikra kiszabadult, és Egyiptom második embere lett, Isten eszkö-

<sup>4</sup> Egyiptomi név héber átírása. Jelentése óegyiptomi nyelven: Az Isten beszélt hogy ő élhessen.

<sup>5</sup> Aszenáth jelentése: Neith (istennő)é

<sup>6</sup> A főpap neve a testőrparancsnokéval megegyező.

<sup>7</sup> On: ókori város Alsó-Egyiptomban, a Napisten-kultusz központja. A görögök Heliopolisznak hívták.

ze mások megmentésében és az igaz Isten bemutatásában a pogányok között. Ma az Úr ugyanígy dolgozik. Ha türelemmel, és hozzá hűségesen várunk szabadítására, nem fogunk csalatkozni.

„Mert Isten hű, és ő nem hagy titeket feljebb kísértetni, mint elszenvedhetitek, sőt a kísértéssel együtt a kimenekülést is megadja majd, hogy el tudjátok hordozni." (1 Korintus 10:13)

De mi történt mindeközben Józsefnek otthon, a Kánaán földjén maradt családjával? Ez majd egy másik cikk témája lehet.

Addig is bízzuk magunkat Istenre: Ő az, Aki minden nehézségünket ismeri, és bármit megenged most vagy a jövőben életünkben, az a mi javunkat szolgálja – ha Őt szeretjük:

„Tudjuk pedig, hogy azoknak, akik Istent szeretik, minden javukra van, mint akik az ő végzése szerint hivatalosak." (Róma 8:28)

(J. E.)

## Gondolat

### A legnehezebb ima

Az Úr Jézusról, amikor a Gecsemáné kertjében az előtte levő próbára készült, ezt olvassuk:

„Atyám, ha akarod, távoztasd el tőlem e pohárt, **mindazáltal ne az én akaratom, hanem a tied legyen!** (...) És haláltusában lévén, buzgóságosabban imádkozék, és az ő verítéke olyan vala, mint a nagy vércseppek, melyek a földre hullanak." (Lukács 22:42,44)

Ez a legnehezebb ima, amit valaki elmondhat: Ne az én, hanem a Te akaratom legyen meg. Pedig keresztények milliói imádkozzák naponta: „Jöjjön el a Te országod, legyen meg a Te akaratom..." De

valóban így is gondoljuk? És vajon honnan tudhatjuk, mi az Úr akarata a különböző, bonyolult helyzetekben?

Amikor Istennek teljesen átadjuk életünk kormányát, nem a szabad döntés képességéről kell ezáltal lemondanunk, hanem az énünk, vagyis az óemberünk megfeszítéséről van szó. Hinnünk kell, hogy Isten mindig a legjobbat akarja számunkra. Tekintsük meg az alábbiakban Ábrahám esetét!

Habár őt a hívők atyjának, és Isten barátjának nevezi a Bib-

lia (Róma 4:11-12, Ézsaiás 41:8), mégis hozzánk hasonló, esendő ember volt. Egyrészt bizonyosságot tett a pogány népek előtt az igaz Istenről, oltárokat emelve Neki ott, ahol vándorlása során táborozott (1 Mózses 12:7–8), és megtartotta az Isten törvényeit (1 Mózses 26:5). Másrészt, nem mindig bízott igazán Istenben: két ízben, Egyiptomban és a filiszteus Gérárban, rávette feleségét, Sárát, hogy csupán a húgaként mutakozzon be, félve attól, hogy a pogányok, megkívánva a különlegesen szép nőt, őt, a férjét megölik. Valóban, az akkori, istentelen világban az jövevényeknek nem sok joguk volt. Mégis, bízni kellett volna a Teremtő Istenben, anélkül, hogy hazugságba keveredett volna.



Mindkét esetben Isten közbelépése óvta meg Sárát attól, hogy mind a fáraó, mind Abimélek, Gérár királya, ágyasává tegye (1 Mózés 12:17, 20:3).

A két pogány uralkodó csodálkozott is azon, hogy a hívő Ábrahám ilyen lépésre, azaz hazugságra vetemedett (1 Mózés 12:18, 20:9). Ugyanis elvárták volna, hogy hűséges legyen mindenben. Tőlünk, ha igazán Isten gyermekeinek valljuk magunkat, vajon mit vár el környezetünk?

Legnagyobb botlása azonban akkor esett, amikor Sára unszolására ágyasává tette Hágárt, az egyiptomi szolgálót. Az akkori pogány szokás szerint, ha az úrnőnek nem lehetett gyermeke, akkor a rabszolganőjét átadhatta férjének, és a tőle született gyermek az illető úrnőnek számított be. Ugyanis Isten ígérete, miszerint fiúörökösük fog születni, már tíz évvel azelőtt elhangzott, de semmi sem történt. Hágár valóban terhes lett, és gondolva, hogy most már ő lesz a főfeleség,

megvetően kezdett bánni Sárával. Ábrahám nem állt ki Hágár mellett, és Sárára bízta a döntést, aki elkergette a rabszolganőt. Isten angyala az, aki visszatéríti őt a pusztából, kérve, hogy alázza meg magát Sára előtt. Ugyanakkor, ezt mondja neki:

„...szülsz fiat, és nevezd nevét Ismáelnek,<sup>1</sup> mivelhogy meghalá Isten a te nyomorúságodat. Az pedig vadtermészetű ember lesz: az ő keze mindenk ellen, és minden keze őellene. És minden atyjafiának ellenében üti fel sátorát.” (1 Mózés 16:11–12)

Ismáel valóban megszületik, és mint jövődöbeli „törzsfőnök”, a népes klán kedvencévé válik – gondoljuk meg, csupán fiatal, fegyverforgató legényből 318 állt Ábrahám rendelkezésére (1 Mózés 14:14)! Csakhogy, tizennégy évre rá Sára is végül megszüli Izsákot. Ez persze nem tetszik Ismáelnek, és a felcseperedő Izsákot gúnyolni

kezdi. Ez pedig rendkívüli veszélyt, a törzs meghasonlását vetítette előre. Sára átlátta, hogy fia élete forog kockán. Ekkor már, édesanyjával együtt, Ismáelnek végleg menekülnie kellett apja táborából. Ábrahám, Istentől megintve, most sem állhat ki mellettük felesége haragja ellen, és üres kézzel üzent nek ki a pusztába.

De Isten könyörül rajtuk, életben maradnak, és Ismáel az általa jogosnak vélt örökségből kizárt, megkeseredett vadásszá és harcosná válik a Párán pusztájában<sup>2</sup> (1 Mózés 21:21). Félőn szerető anyja egyiptomi feleséget szerez neki, és idővel tizenkét fia lesz, akik tizenkét harcos, pusztai törzs atyjává válnak (1 Mózés 17:20, 25:12–16).

Itt van tehát a válasz a Közel- és Közép-Kelet tragédiáira: mind az arab, mind a türk népek izraelitáknak tartják magukat. Ha ez igaz, beteljesedett rajtuk a pró-

<sup>2</sup> Párán pusztája valószínűleg az Akaba-öböl közelében lehetett, a Holt-tengertől délre.

<sup>1</sup> Héberül *Yishma'el* azt jelenti: „Isten hallja”.



Ábrahám megvendégeli a három idegent; Izsák oltárra helyezése. Mozaik a ravennai San Vitale bazilikából



fécia – a vadtermészetű, minden testvérük ellen harcoló ősök vérért örökölték, s évezredek óta nemcsak a zsidókkal és egyéb népekkel, hanem egymással is szüntelen háborúznak.

Isten látta, hogy Ábrahámnak, ahhoz hogy jelleme gyengeségein túltegyen, egy nagy próbára van szüksége.

Egy nap, amikor Izsák már felnőtt, kb. tizenhat éves legény lehetett, így szólt az Úr Ábrahámmal:

„Vedd a te fiadat, ama te egyetlenegyedet, akit szeretsz, Izsákot, és menj el a Móriának földjére, és áldozd meg őt égőáldozatul a hegyek közül egyen, amelyet mondanék neked.” (1 Mózes 22:2)

Ugyanilyen korban vesztette el Ismáelt, és most Izsák, az ígért fia következik? Ábrahám megrémült: hogyan kérheti Isten az emberáldozatot, amely a pogányok borzalmas szokásaihoz tartozik? És miért akarná elvenni tőle az egyetlen fiát, akire annyit várt?

De Ábrahám, hosszú életén át megszokta, hogy Isten akarata a legjobb. Örökkévalóságnak tűnő háromnapos útjuk alatt volt ideje elgondolkodni Isten szeretete és mindenhatósága felett, és arra a következtetésre jutott, hogy az Úr Izsákot végül a halálból is képes feltámasztani, és így adni vissza őt neki (Zsidók 11:19).

Elérve az Isten által megjelölt hegyhez, a szolgálakat hátrahagyják, és csak ketten haladnak felfelé arra a hegyre, amit ma Sionként ismerünk – ahova később a templom épült, és ahol az Úr Jézus keresztre is felállított. Az édesapja által gyakorolt áldozati törvényeket jól ismerő Izsák furcsának tartja, hogy csak a tűzifa, a kés, meg a paraszas korsó van náluk – de hol az áldozati bárány? Íme, Ábrahám válasza:



**Az Izmaélnak és Hágárnak menedéket nyújtó Párán pusztájának pontos helyét még vitatják. A képen a ma Wadi Paran-nak nevezett völgy látható a Negev-sivatagban**

„Az Isten majd gondoskodik az égőáldozatra való bárányról, fiam.” (1 Mózes 22:8)

Fent a Mórián ketten megépítették a faragatlan kövekből álló oltárt, s ráhelyezték a fát. Ekkor Ábrahám elmondta fiának Isten számukra érthetetlen parancsát. Az életerős fiatalember elmenekülhetett volna fájdalomtól összetört, idős apja elől, de nem tette. Miután sírva elbúcsúztak egymástól, Izsák engedelmesen az oltárra feküdt, előképévé válva Isten ama Bárányának, Aki kétezer év múltán ugyanezen a helyen engedelmesen feküdt rá a római kínhalál gonosz eszközére, a két, keresztformán összeácsolt gerendára.

Ezután, Ábrahám felemelte a kést, hogy reszkető keze lesújtson drága fiára. Ő is tudtán kívül előkép volt: a szerető menyeyi Atyáé, Aki úgy döntött, feláldozza egyszülött Fiát értünk. De Ábrahámtól mégsem várta el ezen legvégső áldozatot. Utolsó pillanatban az Úr Angyala kiáltott neki az égből:

„Ne nyújtsd ki a te kezedet a gyermekekre... mert most már tudom, hogy istenfélő vagy, és nem kedvezél a te fiadnak, a te egyetlenegyednek én érettem.” (1 Mózes 22:12)

Ekkor Isten megnyitotta Ábrahám szemét, s ő egy kost pillan-

tott meg a közelében – végül az lett az áldozat. Ábrahám nagy igazságot mondott fiának, amikor annak kérdésére ekként válaszolt: Az Isten majd gondoskodik. Héberül ez így hangzik: Jahweh Jireh. Ekként nevezte el Ábrahám az illető helyet, hol megpróbáltatott – Az Úr gondot visel.

Kedves Olvasók! Nem tudjuk, mi áll előttünk a következő évben. De bármilyen mélységekben is vezetne utunk – talán éppen a halál árnyékának völgyében –, a legnagyobb bajban, és a legérthetlenebb helyzetben is maradjunk Neki engedelmesek, kimondva: Ne az én akaratom, hanem a Tied legyen meg! Ne feledjük ugyanakkor e nagy igazságot sem: az Úr az, Aki gondot visel majd rólunk, mert semmi sem „szakíthat el minket az Istennek szerelmétől, mely a mi Urunk Jézus Krisztusban van.” (Róma 8:38)

(J. E.)

### Hibakiigazítás

A múltkori, 30–31. lapszám 11. oldalán kezdődő *Csontritkulás* című cikk szerzőjét elfelejtettük feltüntetni. Neve: Dr. Rupárcsics Arnold. Szíves elnézésüket kérjük!

### Kedves Olvasók!

A *Világ Reménye* nevű lapunk 2021 májusában indult útjára. Elődje, a *Kalotaszeg Reménye*, 2016 márciusa és 2020 júliusa között létezett. Jelenleg Erdély tíz megyéjében vagyunk jelen, kb. 2900 magyar családban.

Ugyanakkor bejelentjük, hogy **2024. január 1-től kezdve a lapunk kiadását egyelőre felfüggesztjük**. Köszönjük minden olvasónknak az eddigi kitartást, hűséget, és reméljük, hogy Isten kegyelméből mindnyájunk hasznára és üdvösségére vált e folyóirat.

Másrészt mindazoknak, akik ezt szeretnék, felajánljuk a *Sola Scriptura* Levelező Bibliaiskola in-

gyenes tanulmányait. Választani lehet a következő témák közül:

- 1) Egészség
- 2) Táplálkozás
- 3) Család és nevelés
- 4) Krisztus Példázatai
- 5) A Boldogmondások
- 6) A Biblia

Az első öt tanfolyam néhány hónapot, míg a hatodik két évet vesz igénybe. Egyszerre csak egy tanulmányt lehet folytatni. Feliratkozni telefonon, a megyei terjesztési felelősöknél lehet.

## Drága erdélyi magyarok, keresztény testvéreink!

Az Úrtól áldott, boldog újesztendőt kívánunk Nektek, azzal a hű reménnyel, hogy minél többen találkozhatunk itt, és mindannyian majd ott fenn, a Krisztus örök országában.

„Minden gondotokat Öreá vessétek,  
mert neki gondja van reátok.” (1 Péter 5:7)

### Megyei 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
- ◆ Szilágy: Farkas Csilla, 0742 301 743
- ◆ Kolozs, Máromaros és Beszterce: Jancsó Erik, 0749 021 935

**Régióink:** Székelyföld, Partium (Bihar és Szatmár), Szilágyság, Kalotaszeg, Mezőség, Közép-Erdély, Bánság, Szász-föld, Máromaros és Beszterce.

**Világ Reménye, népünk reménye**  
Interregionális havilap

**Főszerkesztő: Jancsó Erik**  
Telefon: 0749 021 935

### E-mail: vilagremenye7@gmail.com

Minden eddigi lapszám elolvasható és ingyenesen letölthető a

**www.vilagremenye.ro** honlapról.

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

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

Conturi Banca Transilvania:  
RO72 BTRL RONC RT03 8390 6901 lejtben, 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 magánkezdeményezésű havilap, amelynek révén az élet különböző területeit szeretnénk meg-

világítani 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.

