

# EGÉSZSÉGNEVELÉS

A KERESZTÉNY ADVENT KÖZÖSSÉG MÉRTÉKLETESSÉGI OSZTÁLYÁNAK LAPJA

## Hűség az egészségügyi reformban

Azt az utasítást kaptam, hogy egész népünknek közvetítem az egészségügyi reformra vonatkozó üzenetet, mivel az alapelvek követésében sokan eltértek régebbi, hűséges magatartásuktól. Istennek az a szándéka, hogy gyermekei elérjék a teljes férfikort Krisztusban. Ehhez azonban az elme, a lélek és a test minden képességét helyesen kell tudnunk felhasználni. Nem szabad eltékoznunk szellemi és testi erőinket.

Egészségünk megóvása igen fontos kérdés. Ha istenfélelemmel gondolkodunk erről, akkor felismerjük, hogy testi-lelki jólétünk szempontjából az a legjobb, ha a táplálkozás terén az egyszerűségre törekszünk.

Vizsgáljuk meg türelmesen ezt a kérdést. Igaz ismeretre, valamint jó ítélőképességre van szükségünk, ha ebben az ügyben bölcs magatartást akarunk tanúsítani. Ne ellenkezzünk a természet törvé-

nyeivel, hanem igyekezzünk azoknak minden tekintetben engedelmességek lenni.

Akik felvilágosításban részesültek a húsételek, a tea, a feketekávé, a nyálánkságok egészségtelen voltáról, és arra az elhatározásra jutottak, hogy Istennel kötött szövetségüket áldozatokkal kívánják megerősíteni, azok nem fogják továbbra is szándékosan kielégíteni az ártalmas ételek iránti vágyukat, nem hagyják, hogy ösztönös étvágyuk uralkodjék rajtuk. Isten azt akarja, hogy az ilyen kívánságoktól megszabaduljunk, és gyakoroljunk önmegtartóztatást mindabban, ami káros az emberi szervezetre. Ezt a munkát el kell végezni, mielőtt Isten népe mint tökéletes nép megállhatna Isten előtt.

### SZEMÉLYES FELELŐSSÉGÜNK

Isten népét tanítani kell, mert ennek az üzenetnek a hirdetése a lelkek megté-

rését és megszentelődését eredményezi.

Ebben a mozgalomban éreznünk kell Isten Lelkének erejét. Csodálatos és határozott üzenetünk van, amely az életet jelenti mindazok számára, akik elfogadják, ezért hangos kiáltással kell hirdetni. Szilárdan, állhatatosan kell hinnünk, hogy az üzenet jelentősége egyre növekszik, egészen az idők végéig.

Vannak hittestvéreink, akik a bizonyágtételek egyes részeit Istentől jövő üzenetként fogadják, azonban elvetik azokat a figyelmeztetéseket, amelyek elítélik dédelgetett bűneiket. Aki így tesz, az mind a saját, mind a gyülekezet érdekei ellen cselekszik. Szükséges, hogy addig járjunk a világosságban, amíg a miénk ez a világosság. Aki az egészségügyi reform hívének vallja magát, de magatartásában és mindennapi életében az alapelvek ellen cselekszik, nemcsak saját lelkének okoz kárt, hanem rossz

befolyást áraszt a hívőkre és a hitetlenekre is.

### ENGEDELMESSÉG ÁLTAL ERŐT NYERÜNK

Mindazokra, akik ismerik az igazságot, az a szent kötelesség hárul, hogy törekedjenek cselekedeteiket összhangba hozni hitükkel – életüknek nemesnek és megszenteltnek kell lennie, hogy előkészüljenek arra a munkára, amelyet az utolsó napokban gyorsan kell elvégezni. Nem tékozolhatják erejüket és idejüket az étvágy kielégítésére. A következő szavak komolyan figyelmeztetnek bennünket: „Bánjátok meg azért, és térjete meg, hogy eltöröltessenek bűneitek, s így eljöjjenek a felüdülés idei az Úrnak színétől, és elküldje Jézus Krisztust, aki néktek előre hirdette.” (Ap. csel. 3:19–20) Sokan vannak közöttünk, akikből hiányzik a hívó lelkelet, és ha teljesen meg nem térnek, akkor el fognak pusztulni.

A büszkeség és a hit gyengesége sokakat megfoszt Isten áldásaitól. Sokan lesznek olyanok, akik – ha meg nem alázkodnak Isten előtt – meglepődve és csalódva fogják hallani a kiáltást: „*Ímhol jön a vőlegény!*” (Mt. 25:6) Ezek az emberek ismerik ugyan az igazság elméletét, azonban nincs olaj a lámpájukban. Ebben az időben hitünknek nem szabad megállnia ott, hogy a hármas angyali üzenet elméletét elfogadjuk és hisszük, hanem rendelkezünk kell Krisztus kegyelmének olajával, hogy szétáraszt-hassuk az élet világosságát, amely megvilágítja a sötétben veszteglők útját.

Komolyan és halogatás nélkül kell hozzáfognunk, hogy félelemmel és rettegéssel vigyük véghez üdvösségünket. Sokan nem tudnak határozott bizonyítékot felmutatni arra nézve, hogy hűek maradtak keresztségi fogadalmukhoz. Buzgalmuk megmerevedik a formaiság, a világi becsvágy, a büszkeség és az önszeretetet következtében, de nem esnek rá a sziklára, Jézus Krisztusra. Nem jönnek bűnbánó szívvel Istenhez. Aki az igazi megtérés munkáját tapasztalja szívében, az életében a Lélek gyümölcseit termi. Bárcsak mindenki felismerné, hogy az örök életet csak azok nyerhetik el, akik részeseivé váltak az isteni természetnek, s csak ők menekülnek majd meg abból a pusztulásból, amely az élvezetszerető világot utoléri (II. Pt. 1:4).

Egyedül Krisztus ereje képes a szívet és a lelkületet megváltoztatni. Csak Ő tudja előidézni a változást, amelyet mindazoknak tapasztalniuk kell,

akik mennyei országában kívánnak élni. „*Ha valaki újonnan nem születik – mondta Jézus –, semmiképpen nem mehet be Isten országába.*” (Jn. 3:3) Az Istentől származó vallás az egyetlen, amely Istenhez vezet az embert. Ha helyesen akarjuk szolgálni Őt, akkor isteni lélektől kell újjászületnünk. Ez vigyázásra serkent, megtisztítja a szívet, megújítja a gondolkodásmódot, és új képességeket ad Isten megismerésére, és arra,

hogy szeressük Őt. Készséges engedelmisséget ültet belénk az Úr minden parancsolata iránt. Ez az igazi Isten-imádás.

Isten azt kívánja, hogy népe állandóan előre haladjon. Meg kell tanulnunk, hogy az ösztönös étvágy kielégítése az értelem tökéletesedésének és a lélek megszentelődésének egyik legfőbb akadálya. Sokan vannak, akik dacára annak, hogy az egészségügyi reform híveinek vallják magukat, mégsem étkeznek

helyesen. Az egészségtelen ételek, „csemegék” utáni vágy, e kívánságok kielégítése a legfőbb oka minden testi és lelki megbetegedésnek. Főként ennek a rovására írható a gyengeség és a korai halál. Mindenki, aki a lelki tisztaság birtokába kíván jutni, gondolja meg, hogy Krisztus ereje elégséges az étvágy uralására!

(Részlet Ellen G. White: *Válogatott bizonyágtételek a gyülekezetnek* c. könyve

Hűség az egészségügyi reformban c. fejezetéből)

## Tiszta és tisztátalan állatok

Természetes emberi törekvésünk, hogy igyekszünk ismereteket szerezni. Akkor érezzük magunkat biztonságban, ha ismereteink alapján tájékozódni tudunk, uralni tudjuk a körülöttünk lévő világot. Megismerésünknek azonban súlyos hiányosságai és korlátai vannak. Ma jobban tudjuk és érezzük ezt, mint bármikor ezelőtt. Furcsa és aggasztó helyzet, hogy tudományos ismereteink vannak a részletekről, de az átfogó, összképet nyújtó ismereteknek bizony gyakran híjával vagyunk. A keresztény ember az Isten kinyilatkoztatott szavának ismeretében, az Isten iránt táplált bizalom révén, hit alapján elfogadja azt, amire pontos, tudományos magyarázatot eddig nem talált. Hiszen a Biblia oly sok dologban bizonyult már igazmondónak az általunk is tapasztalható, megismerhető dolgokban, hogy jó szívvel el tudjuk fogadni igaznak, igazságnak azt is, amit „tudományosan” még nem sikerült igazolni.

Így voltam a tiszta és tisztátalan állatok kérdésével is. Nem tudtam, miért tiszta az egyik és tisztátalan a másik, de mivel az Isten Igéje megkülönbözteti őket, hát elfogadtam. Persze jó lett volna

erre is megbízható, egzakt választ találni, de ha nincs, nincs. Gondoltam arra is, hogy talán a hithű zsidók között, vagy a rabbinikus irodalomban magyarázatot lelek erre a kérdésre, de nem találtam. A nagy tiszteletnek örvendő Hertz-kommentár is inkább kultikus oldalról közelít, mert azt írja: „A tisztaság törvényei között első helyen az étkezési törvények állnak, mert a mindennapi étkezés közvetlenül befolyásolja az ember egész létét. Lev. 11:43 világosan utal az étkezési törvények céljára. Isten felhozta Izraelt Egyiptomból, hogy »szent nép« legyen.... A tisztasági törvényeknek, amelyek a zsidó népet a föld többi népétől elkülönítik, az a feladatuk, hogy mindennap újra meg újra lelkébe vessék a zsidóságnak a szent nép eszméjét... Nehogy Isten teljesen ismeretlen maradjon abban a világban, amelyet alkotott, »a papok birodalmának eszméjét«, az önmaguk és a világ többi népe érdekében történt felszentelést... Valóban az étkezési törvény megtartása a zsidó nép fennmaradásának fontos tényezője volt a múltban... Bölcsseink megelégedtek azzal, hogy ezek a törvények „rendeletek”, amelyeknek engedelmességre kell, ám-bár megokolásuk felülmúlja az emberi

felfogóképességet...” (Dr. Hertz J. H.: *Mózes öt könyve és haftárák*, Budapest, 1984; 92–93. o.)

Megpróbáltam valami támpontot, eligazítást találni az adventista irodalomban, de nem sok eredménnyel jártam. Frank Lewis Marsh *A teremtés könyve* c. munkájában (Review and Herald Publishing Association, 1950, kéziratos változat) a *Miért tisztátalanok a tisztátalan állatok?* c. fejezetben a következő „magyarázatot” teszi közzé: „Mint biológus a legmesszebbmenőkig és a legnagyobb körültekintéssel megvizsgáltam a tiszta és tisztátalan állatok kérdését, és mindezek alapján kénytelen vagyok kijelenteni, hogy az egyetlen biztos érv, amelyet a tiszta és a tisztátalan állatok közötti különbség eldöntésére, valamint a tisztátalan állatok tisztátalan voltának megokolására fel tudnánk hozni, az, hogy Isten, aki az egész élővilágot megalkotta, tehát maga a Teremtő állítja azt, hogy bizonyos állatok tisztátalanok, és én meggyőződéssel hiszem, hogy komoly okok alapján tesz efféle megkülönböztetést. Még akkor is, ha ezek az okok számunkra pillanatnyilag ismeretlenek.

Egyesek úgy okoskodnak, hogy a disznó azért tisztátalan, mert megeszik mindenféle hulladékot és moslékot... A legtöbben, akik így vélekednek és szentül meg vannak győződve arról, hogy rájöttek a disznó tisztátalan voltának tudományos magyarázatára, jó étvággal és mohón fogyasztják a csirke húsát, s közben valószínűleg megfélemlenek arról, hogy a csirke legalább olyan előszeretettel kapirgálja a szemetet és eszi a hulladékot, mint a disznó...

Ismét mások arra gondolnak, hogy a disznó szervezete rendkívül fogékony mindenféle betegség iránt és ki van téve sokféle élősditámadásának, tehát ezért tisztátalan. A valóság azonban az, hogy a tehén legalább ugyanannyi betegségnek van kitéve, mint a disznó, és hozzá hasonlóan olyan élősdieknek is szállást ad a testében, amelyek az emberi testben is megélnének...”

Néhány oldalon keresztül idézhetném még azokat a jóhiszemű, ám mégis kudarca ítélt kísérleteket,

amelyek az állatok emésztőszervi különbségeire vagy táplálkozási szokásaira hivatkozva próbálnak állást foglalni ebben a kérdésben. Végül Marsh így összegez: „Isten valamilyen okból nem tette lehetővé, hogy tudományosan kimutathassuk: miért tisztátalanok a tisztátalan állatok. Éppen ezért, ennek a ténynek az alapján arra szeretném kérni a kreacionistákat: hagyjanak fel azzal a meddő kísérlettel, hogy mindenáron »tudományosan« igazolják Isten kijelentését, amikor ma még semmilyen tudományos adat nincs a birtokunkban, amely alapján kimutathatnánk, miért tiszta az egyik állat és miért tisztátalan a másik. Egy pillanatig sem kételkedhetünk abban, hogy Istennek bizonyára komoly oka lehet arra, hogy így megkülönböztette az állatokat, s ilyen éles határvonalat húzott közéjük... És ha Isten kijelentette egy állatról, hogy »tiszátalan«, akkor véleményem szerint nekünk is annak kell tekintenünk minden korban, még akkor is, ha ezt a megkülönböztetést nem tudjuk tudományosan igazolni.”

Hisszük azonban azt is, hogy az idő előrehaladtával újabb és újabb felismerések születnek, s Isten és az Ige megismerésében korlátlanok a lehetőségeink. Bizonyára maradnak e földi lét idején olyan kérdések, amelyekre itt nem, hanem majd csak az örökkévalóságban kapunk választ, de ez nem jelenti azt, hogy ne kutassuk lankadatlan vággal Isten gondolatait, s „ne tekintsünk abba a mély kútba, mely a tekintetünk előtt egyre tágul és mélyül”.

Egy ilyen bevezetés után furcsa lenne, ha azt mondanám, hogy most következik ennek a kérdésnek a hézagmentes logikával képviselt megoldása. Csak néhány gondolatot szeretnék megosztani a tisztelt olvasóval abban a reményben, hogy a közös gondolkodás talán előbbre segít a megismerés útján.

Talán a legelején kellene kezdenünk. Amikor Isten megteremtette az állati életet, meghatározta eledeleiket is. „*A föld minden vadainak pedig, és az ég minden madarainak és a földön csúszó-mászó mindenféle állatoknak, amelyekben élő lélek van, a zöld füveket adom eledeleül.*

*És látta Isten, hogy minden, amit teremtett, íme igen jó.*” (I. Móz. 1:30–31) Az ember eledeletét is megszabta: „*Íme, néktek adok minden maghozó fűvet az egész föld színén, és minden fát, amelyen maghozó gyümölcs van; az legyen néktek eledeleül.*” (I. Móz. 1:29) Az ember étrendje gabonafélékből, hüvelyesekből, olajos magvakból és gyümölcsökből állt. A bűneset után az ember a mező fűvét is fogyaszthatta. Az itt szereplő kifejezés feltehetően a mai értelemben vett zöldségfélékre utal. Figyeljük meg, hogy az állatok eleinte kivétel nélkül növényevők voltak. A Biblia arról beszél, hogy a bűn történelmének lezárulása után Isten mindent újjá tesz. A Földet is újjáteremti, helyreáll az édeni állapot. „*Íme új eget és új földet teremtek... A farkas és bárány együtt legelnek, az oroszlán, mint az ökör, szalmát eszik...*” (Ésa. 65:17, 25) Az állatok ismét növényevőkké válnak.

Felvetődik néhány kérdés: Vajon Isten teremtett-e tisztátalan állatokat? A teremtés minősítéseként olvasható „igen jó” arra enged következtetni, hogy eredetileg nem létezett tisztátalan állat. A bűn következtében lettek tisztátalanná. Az életmódjuk változott meg igen radikálisan. Talán a tisztátalanná válás az életmód és az étrend megváltozásával hozható összefüggésbe? Minél inkább eltér egy állat az eredeti, azaz növényevő étrendtől, annál inkább tisztátalannak tekinthető.

Egyes tudósok azt mondják, hogy a ragadozók fogsora, hatalmas tépőfogaik meggyőző érv mellett, hogy eleve ragadozó állatnak születtek, azaz kezdetől fogva húsevők voltak. Gondolkodjunk csak: a fogazat tényleg a húsevő, ragadozó életforma bizonyossága? Ki ne ismerné a pandát? A rendszertan a ragadozók között tartja számon, a fogai ragadozófogak. Mint mindannyian tudjuk, egész életében bambuszrügyeket fogyaszt. Ugyanez vonatkozik a koalára is, azzal a különbséggel, hogy a koala néhány eukaliptuszfaj levelét eszi. A madarak között is találunk efféle ellentmondásos eseteket. A ragadozó madarak csőre és karma a zsákmány megragadására való – mondják. Ám vannak hatal-

mas, kampós csőrű madarak, melyek magvakat törnek, karmaikkal gyökereket ásnak ki a földből. A rendszertani besorolás nem mindig nyújt biztos támpontot messzemenő következtetések levonására.

Az ember terjeszkedése folytán és életterük beszűkülése és átalakulása miatt az állatok egy részének életében és táplálkozási szokásaiban változások álltak be. Egy jellegzetes ausztrál papagájféle korábban gyökereken és magvakon élt. Ma életterük beszűkülése miatt csapatostól támadnak a juhokra. Erős karmaikkal felsértik a juhok hátát, és nagyokat csípnak a vesék körüli zsírszövetből. Az amerikai földi mókus, a mindenki által kedvelt chipmonk, e népszerű rajzfilmfigura, amely eredetileg dió- és mogyoróféléken élt, most már ráfanyalodik az úton elgázolt állatok tetemeire, mert az erdők pusztulása, visszaszorulása miatt ott már nem talál elegendő táplálékot. Tehát húsevővé vált, noha eredetileg növényevő volt.

Mózes III. könyvének 11. fejezete a kérődzők, azaz a vitán felül álló módon növényevő állatok között is tesz különbséget. Ezeknek az állatoknak van egy előgyomruk. Itt zajlik a növények emésztése. Erjedés révén felszabadulnak bizonyos anyagok, és csak ezután halad tovább a táplálék az emésztőcsatornán. A felszívódás itt megy végbe. A mérgezőanyagok pedig, főleg mérges gázok formájában, a szájon át távoznak. Ilyen módon igen kevés mérgezőanyag jut a növényekből az állatok szervezetébe.

A tevének ugyanolyan emésztőrendszere van, mint a tehénnek, és a tápláléka is igen hasonló. Akkor mégis miért tisztátalan? (Ne felejtsük el, hogy Lev. 11. már egy kialakult állapotot és az ahhoz kapcsolódó isteni rendelkezést tartalmazza, mindennemű megokolás nélkül.) A tevének a megváltozott életkörülményekhez, a sivatagos, száraz területekhez kellett alkalmazkodnia. Bizonyos fiziológiai változások is együtt jártak ezzel az alkalmazkodással. A melege mi izzadással reagálunk, vizet veszítünk. A teve ezeken a vízben szegény területeken nem akar folyadékot veszíteni. A hozzá hasonló kérődző állatok

testhőmérsékletéhez képest a tevéé jóval magasabb. Továbbá visszatart olyan mérgezőanyagokat, amelyeket mi vizelettel választunk ki, például húgysavat. Így aztán ennek a koncentrációja jóval magasabb a tevé szervezetében, szöveteiben. A sivatagok a bűn következtében alakultak ki, s mivel a teve ezeken a területeken él, alkalmazkodnia kellett az itt uralkodó körülményekhez, vagyis más állatokkal összehasonlítva sokkal jobban szenved a bűn következményeit. A hörcsög nem tudja szabályozni a testhőmérsékletét. Ennek következtében a fermentáció nemcsak a gyomorban, hanem a későbbi bélszakaszokban is zajlik. Ettől a húsának nagyobb a savtartalma. A bűneset előtt a Földnek kiegyensúlyozott klímája volt, a páratartalom is egységes eloszlású volt (I. Móz. 2:6). A hörcsögnek nem is kellett szabályoznia a testhőmérsékletét. A disznó szinte vezeti a tisztátalan állatok listáját. Csak két dolgot említenénk vele kapcsolatban. Szervezetében, húsában igen magas a hisztaminkoncentráció. Sok embernél ez az anyag allergiát vált ki. A szalmonella jelenléte is sokkal általánosabb és nagyobb mértékű a disznó húsában, más állatokéval összehasonlítva.

Az eddigiek összegzéseként talán annyit leszögezhetünk, hogy csak azok az állatok tiszták, amelyek növényevő beállítottságukat megőrizték. Azok az állatok pedig, amelyek a növények mellett mással is kiegészítették étrendjüket, tisztátalanok.

Tovább tisztázza ezt a képet, ha átgondoljuk a biomagnifikáció törvényszerűségeit, mivel sokan azt vallják, hogy ebben a vegyszerekkel teli világban olyan mindegy, mit eszünk, mit iszunk, úgysem tudjuk kikerülni a mindenütt jelen lévő mérgeket. A növényeket is perme- tezni kell, hogy egyáltalán kifejlődhessenek és termést hozzanak.

A legveszélyesebb, hosszú távon ható mérgeknek két természetes jellegzetességük van: a bioakkumulációs és a biomagnifikációs képesség. E folyamatok során például az enyhén szennyezett vizekből származó halak testszöveteiben hatalmas mennyiségű toxin halmozódik fel. A bioakkumuláció folyamatában a

mérgek fokozatosan beépülnek bizonyos emberi szervekbe vagy cél-organizmusokba. A biomagnifikáció folyamán pedig a mérgek egyre töményebbé válnak, ahogyan felfelé haladunk a táplálékláncon. Ugyanezt láthatjuk például a szennyezett növényeket legelő állatoknál. Az állatunk fogyasztott zöldségmennyiség elenyésző egy szarvasmarha által bekebelezett mennyiséghez képest. Az állatnak legalább negyven kiló fű- vagy zöldségfélét kell fogyasztania ahhoz, hogy abból fél kiló hús legyen. Viszont a negyven kilóban raktározódott mérgezőanyag a szarvasmarha félkilónyi húsában halmozódik fel, szemben a mi félkilónyi zöldségfélénkben lévő mennyiséggel.

De térjünk csak vissza a mi a tiszta és mi a tisztátalan kérdéséhez! Mi számít tisztátalannak? Az az állat, amelyik a bűn következménye miatt élettanilag megváltozott, emberi fogyasztásra alkalmatlan. A tiszta állatok pedig azok, amelyek az eredeti, édeni étrend szerint táplálkoznak, és fiziológiailag a táplálék eredeti feldolgozási módját alkalmazzák.

A nagy kérdés mindezek ismeretében most már az, hogy van-e egyáltalán tiszta állat? A nagyüzemi állattartás és húsfeldolgozás biztosítja-e ezt?

1996. március 20-án az újságok címlapján röptették világgá a hírt: Angliában a tehének között felütötte fejét egy titokzatos betegség, a kergemarhakór. Még mielőtt a kergemarhakór miatti aggodalmak felszínre kerültek, a brit tehének nap mint nap más állatok húsából és csontjából készült táplálék formájában fehérjekiegészítő tápot kaptak. Gondolatmenetünk szempontjából most nem az eddig példa nélkül álló jelenségre szeretnénk a figyelmet fordítani – hogy ti. ledől a gát az állatokról emberekre átvihető betegségek útjából –, csupán azt szeretnénk nyilvánvalóvá tenni, hogy az ún. tiszta állatok sem azok többé, amióta eredeti, természetes étrendjüket az ember a nagyobb húshozam és a hulladékhasznosítás érdekében megváltoztatta. Míg a halakban a szennyezett vizekben feloldott mérgek jelennek meg veszélyes töménységben a biomag-

nifikáció folytán, addig az állati eredetű tápokkal dúsított élelmiszerrel nevelt és korábban tisztának számító kérődzők és szárnyasok is lekerülhetnek a tiszta állatok listájáról.

Ellen G. White már 1899-ben azt írta: „Nemsokára abba kell hagynunk mindennemű állati eredetű termék fogyasztását. A tejet is el kell majd hagynunk. A betegségek rohamosan halmozódnak... Az emberi család számára más élelemmel

kell helyettesíteni az állati eredetű táplálékot.”

1870-ben pedig ezt írta: „Ha tudnátok, milyen húst esztek, ha élve látnátok az állatokat, amelyekből a húst kimúlt állapotukban kihalásig, bizony undorodva fordulnátok el a húsételektől. Azok az állatok, amelyeket megesztek, gyakran halálos betegek... A legártalmasabb nedveket és mérgeket közvetlenül vizitek be szervezetetekbe...”

„A táplálkozási reformot lépésről

lépésre kell megvalósítani. Az állatbetegségek terjedésével a tej- és tájafogyasztás egyre nagyobb veszélyt rejt magában...” (*Étrendi és táplálkozási tanácsok*, magyar kiadás, 297–298., 282. o.)

Tegyük fel magunknak a kérdést: minek kell még történnie ahhoz, hogy a keresztényi életnek ezen a területén is meghalljuk az idők szavát?

Walter Veith nyomán  
Sonnleitner Károly

# A sejt

Olyan vagyok, mint egy nagy város. Többtucatnyi erőművel, szállítói hálózattal és bonyolult kommunikációs rendszerrel rendelkezem. Nyersanyagokat importálok, cikket állítok elő, és hulladékeltávolító vállalkozást működtetek. Szigorú kormányzattal bírok, és a körzetemben hatékony rendőrséget, járőrszolgálatot alkalmazok a nemkívánatos elemek eltávolítására.

És mindezt az én méretemben! Jó mikroszkópra van szükség még ahhoz is, hogy egyáltalán megláss engem, és különlegesen érzékeny, igen nagy teljesítményű mikroszkópra, hogy bekukucskálj metropolisomba.

Egy sejt vagyok. Egyike a test 60 trillió sejtjének. A sejtet gyakran az élet alapelemének is nevezik. Valójában mi vagyunk maga az élet. Én csak az emberi szem egy pálcika alakú sejtje vagyok, de majd szólok néhány szót arról az óriási populációról, amelynek csupán egyik tagja vagyok. Tipikus sejt mint olyan nem létezik. Alak és működés tekintetében legalább akkorák a különbségek, mint a zsiráf és az egér között. Sokféle méretben vagyunk jelen. A legnagyobb közöttünk a struccojás. E legnagyobb méretű sejtől elindulva eljuthatunk oda, hogy közülünk egymillió is kényelmesen elfér egy gombostű fején. Megjelenésünk is igen változatos. Vannak korong, pálcika és gyűrű alakú sejtek.

A test minden egyes megnyilatkozásában részt veszünk. Ha a kéz felemel egy aktatáskát, talán azt gondoljuk, hogy ő végzi a munkát, pedig a kar láthatatlan izomsejtjei húzódtak össze. Amikor az ember eltűnik, hogy milyen nyakkendő vegyen fel, az agysejtek szintjén történik ez az eltűnés. Vagy ha borotválkozunk, ideg- és izomsejtek végzik az egész műveletet. Az arc szőrétét pedig, melyet most levágnak, más testsejtek hozták létre.

A szem egyik pálcikasejtjeként az én feladatom az, hogy érzekjem a pislákoló, gyenge fényt, mondjuk egy csillag pislákoló fényét. Leegyszerűsitem és elekt-

romos jellé alakítom, amit azután az agyhoz továbbítok. Ha elég jel érkezik, az illető „látja” a csillagot.

Mivel a szemben lévő mintegy 250 millió pálcikasejt mindegyike 30 millió fényérzékelő pigmentmolekulát tartalmaz, jó sok energiát használunk fel. Ennek termeléséhez néhány ezer mitokondrium áll rendelkezésünkre, igen kicsi, kolbász formájú erőművek, amelyek üzemanyagot (cukrot) égetnek el, és így termelnek energiát, miközben „égésterméket”, azaz vizet és széndioxidot hagynak hátra. Ebben az összetett vegyi folyamatban egy adenzin-trifoszfát nevű anyagot állítanak elő, röviden ATP-t. Ez minden élő dolog egyetemes erőforrása. Ezt igényli a rebarbarától kezdve az emberig minden.

Amikor energiára van szükségünk – a szívdobbanáshoz, a lélegzetvételkor kitáguló mellkas fölemelkedéséhez, a szemhéj lecsukódásához –, az ATP egyszerűbb anyagokra bomlik, s ennek során energiát szabadít fel. Még a legmélyebb alvás idején is lázas tevékenység folyik. Sejtkemencék égnek, hogy melegen tartsák a testet, agysejtek sütnék ki elektromosságot, hogy álmok keletkezzenek, s a szív sejtjei pulzálnak, hogy a vér áramlását biztosítsák. Az ATP lebomlása és előállításukonans (állandó).

Valamennyi sejtnek van mitokondriuma, csupán a vörösvérsejt kivétel. Mivel nem végez termelőmunkát, és a véráram sodorja tovább, nincs szüksége energiára.

A legnagyobb csoda a sejtek világában talán az anya petesejtje. Ha egyszer megtermékenyül, ez az egyetlen sejt osztódni kezd, és osztódik és osztódik egészen addig, míg egy kisgyermek kéttrilliónyi sejtje össze nem áll. Az efféle sokszorozódás önmagában is bámulatos, de az igazán megdöbbentő a megtermékenyített sejtben tárolt óriási információmennyiség. Az életnek ez a parányi töredéke tartalmazza egy összetett vegyi üzem, a máj tervrajzát. Kódolt információ formájában tárolja a haj színét, a bőr szövetét, a test méretét. Azt is

tudja, hogy mikor kell leállítani egy kis ujj növekedését. Már az elején tudja, körülbelül milyen okos lesz a gazdája, milyen betegségek iránt lesz fogékony, és milyen lesz az általános megjelenése.

Egyetlen parányi pete (körülbelül mind azonos méretű az emlősök világában) hogyan képes bálnát létrehozni, a másik pedig egy nyulacskát, megint másik pedig az embert. Ez vezet el a teremtés csodaanyagához, a DNS-hez, a dezoxiribonukleinsavhoz. Ez valamennyi sejtünk diktátora: megmondja, hogyan viselkedjünk, mit készítsünk, mire törekedjünk, és mit kerüljünk el.

DNS-em egy építészhez hasonlítható, akinek az a munkája, hogy az élet nagy tervrajzát felvázolja. Ám az építkezés munkáját átadja a vállalkozóknak, a ribonukleinsavnak, azaz RNS-nek. Molekulák formájában a DNS összefonódó, kettős spiráljára ki van „nyomtatva” valamennyi információ. Az RNS „üzenetvivője” oda-bújik a DNS-spirálokhoz és kikeresteti a tervet. Majd az RNS egy másik formájához, az „átvivő”-höz továbbítja a parancsot. Az utóbbi pedig elindítja a munkát az instrukciók szerint. Feltehetően a test sok száz fehérjéje közül az egyiket építi fel. Hús-egynéhány aminosavra van szükség, melyekből a fehérjék felépülnek, és felfűzi őket, mint egy különleges mintájú gyöngysor elemeit. Ennek eredménye talán a lüktető izomsejt a szívben, vagy egy összehúzódásra kész izomsejt a lábban, amely lehetővé teszi, hogy járjunk – vagy bármí, amit a DNS parancsolt.

Bámulatos, de pl. az emberi szem pálcikasejtjeiben a DNS tartalmazza mindazt az információt, ami egy gyermek teljes kifejlődéséhez szükséges. A fül sejtjeiben lévő DNS elméletileg képes lenne megalkotni egy lábat. Azért nem teszünk ilyen képtelen dolgokat, mert a mindannyiunkban meglévő DNS-sablon nagy része le van zárva. Az én DNS-em csupán pálcikasejteket készít, semmi mást.

Ez a sejtek közötti megosztottság, ami egy ember teremtésénél megnyilatkozott, egy életen át működik. Minden másodpercben sejtek milliói halnak meg és milliók születnek egy folyamat során, amikor a régi sejtek szétválnak, mindegyik két újat alkot, pontos másukat. A zsírsejtek, nagy dobozok, lassan szaporodnak. A bőrsejtek minden tíz órában megújulnak. Az egyetlen említésre méltó kivétel erre az állandó cserélődésre az agy. Abban a pillanatban, amikor valaki megszületik, birtokában van az egész életére való maximális agysejtje. Az elhasználódtak, károsodottak elhalnak, és sohasem pótolhatók. Az emberi szervezet belső többlete mégis oly nagy, hogy aligha veszi észre a veszteséget.

Mi sejtek több mint 600 enzimet – igen figyelemre-méltó anyagokat – állítunk elő. Az RNS-től érkező parancsra ezek a mestervegyészek azonnal és hatékonyan szintetizálnak fehérjéket. Kivonják az állati fehérjét, mondjuk egy darab halból, majd összetevőire bontják, aminosavakká rendezik őket, hogy a szervezet számára szükséges emberi fehérjét készítsenek belőle, mondjuk a hüvelykujj körmének. A sejtenzimek zavarba ejtő módon építenek összetett hormonokat, betegségekkel küzdő antitesteket, és még számos feladatot elvégz-

nek, amelyek messze meghaladják a világ legtehetségebb vegyészének képességeit is.

Belső felépítettségünk éppoly figyelemre méltó, mint külső megjelenésünk. Sejthártyánk csak 0,0000001 milliméter vastag. A tudósok mostanáig azt gondolták, hogy ez a vékony fátyolszövet alig fed valamivel jobban, mint egyféle vékony celofánzacskó. Az elektronmikroszkópnak köszönhetően már rájöttek, hogy ez az egyik legfontosabb alkotóelemünk. Ajtónállóként a sejtmembrán dönti el, mit kell bebocsátani és mit kell kirekeszteni. Ez ellenőrzi a sejt belső környezetét – pontos egyensúlyban tartva a sókat, szerves anyagokat, a vizet és más anyagokat. Az élet óriási mértékben ettől függ.

Milyen nyersanyag kell a fehérjegyártáshoz? A sejthártya beengedi a megfelelőt, és kizárja a többit. Bizonyára igen bonyolult felismerőrendszere van.

Mindannyian hordozunk egy azonosító címkét, amelyet más sejthártyák felismernek. Az idegent vagy betolakodót egyszerűen elűzzük a mi egyedi telepünkről. Képzeljük el, mi történe, ha megtűrnénk az idegeket. Egy hajsejt az én területemre kerülne, és nemsokára hajszál sarjadna ki a szemből. Szemölcsök nőnének a vesékben, és májsejtek a szemhéjon.

Úgy tűnik, hogy a sejthártyának kommunikációs rendszere is van, azaz beszélget más sejtekkel. Hogyan működik, nem tudjuk. Ha szétszedünk egy szívet és elkülönböztjük sejtjeire, azok a sejtek találmra fognak pulzálni. De nemsokára ismét egy ütemre vernek majd. Valahogy elterjedt a parancsszó.

A hormonok is részét képezik a kommunikációs rendszernek, és kémiai üzenetvivőként működnek. Például az ember vércukorszintje elkezd emelkedni. A hasnyálmirigy fokozza az inzulintermelést, a hormont, amelyik azt mondja: „Gyorsítsuk fel a cukorégetést!” A véráram szerteviszi ezt a parancsszót, és a sejtek válaszolnak. Az ember eldöntheti, hogy vág némi fát. Extra energiára lesz szüksége. Ebben az esetben a pajzsmirigye hormonparancsot küld a sejteknek: „Növeljétek az ATP-termelést!”

Igazi ellenségeink a vírusok. Ezeknek a bosszantó kis élősködőknek nincs mitokondriumuk – képtelenek az életben maradásukhoz szükséges erőt kitermelni. Membránjaink védelmezői időről időre kudarcot vallanak a munkájuk terén, és a vírus behatol a sejtbe. A most már hozzáférhetővé vált erővel ezek a rémségek elkezdnek szaporodni. A vírusrészcskék által legyőzött szerencsétlen sejt elpusztul. Majd a kiszabadult vírus más sejtekre támad. Még egy közepesnek mondható vírushatás esetén is sejtek milliói pusztulnak el. Ha a szervezet nem rendelkezne sokféle védelemmel, a vírusok kerekednének felül, és az ember kipusztulna a világból.

A sejtek történetét talán azzal a kijelentéssel lehet legjobban összefoglalni, hogy mi aztán mindenütt és mindenben jelen vagyunk, az ember születésétől egészen a haláláig. Hogyan élnek közülünk 60 trilliónyan ilyen harmóniában, mind a maga dolgával törődve, eredményesen végezve feladatát – ezen érdemes elgondolkodni. Ez csoda. Talán az egyik legnagyobb.

# Mértékletesség, önuralom

„Minden féltett dolognál jobban őrizd meg szívedet, mert abból indul ki minden élet.

Vesd el tőled a száj hamisságát, és az ajkak álnokságát távoztasd el magadtól!

A te szemeid előre nézzenek, és szemöldökeid egyenest magad elé irányuljanak.

Egyengesd el lábaid ösvényeit, s minden útjaid állhatatosak legyenek.

Ne térj jobbra, se balra, fordítsd el lábadat a gonosztól...

Mert életük ezek azoknak, akik megnyerik, és egész testüknek egészség.”

(Péld. 4:22–27)

## A MÉRTÉKTELENSÉG MINT EGYETEMES JELENSÉG

A mértékletesség, bármely formában jelentkezék is, az egészséges életmód ösvényéről való letérés. *Káros bőség*, avagy az egészet érintő *vesztetés*: az elégségeshez, a megelégtetőhöz képest túl kevés vagy túl sok. Kínzó hiány vagy megerőltető teher. Hasonló a túlfent vagy életlen késhez: egyik sem tudja betölteni maradéktalanul a szerepét. A túlevés is a szervezet elhasználódásához, kimerüléséhez vezet. Testünk a fölöslegre túlsúlyban való elraktározással, vagy épp túlzott soványsággal válaszol. Ez utóbbi esetben az emésztéshez használt fölös energia a fokozatos leépüléshez vezethet. Nem is beszélve arról, hogy szellemi teljesítőképességünk is megsínyli. Az ivásban nemcsak az alkohol fogyasztása káros, de az egészséges italokból is megárt a mértéken felüli. A népi bölcsesség is megértette: „*Jóból is megárt a sok.*” Gyakori jelenség, hogy akár háromszori jóllakással tartott szervezet hiányokkal küszködik. A zsíros, állati fehérjékben, cukorban gazdag, de vitaminokban, ásványi

anyagokban szegényes étkezés egyrészt elhízáshoz, másrészt hiánybetegségekhez vezethet. A túlzott, túlfeszített *mozgás* legalább olyan káros, mint a semmittevés. A csak a testükkel, fizikai teljesítőképességükkel, izmaik fejlesztésével foglalkozó sportolók legalább olyan túlzásba esnek, mint azok, akik egyáltalán nem foglalkoznak edzettségükkel. Civilizált világunkban ez utóbbi a gyakoribb jelenség, tömegekre jellemző a mozgáshiány, ami szervezetük és szellemi teljesítőképességük működését hátráltatja. *Túlmunkával* is kibillenthetjük életünket a helyes kerékvágásból. A *pihenést* is lehet túlzásba vinni, ami a fizikai és pszichikai eltespedésen túl szellemi leépüléshez, lustasághoz, kedélybetegséghez, depresszióhoz vezethet. A pihenéstől megfosztott szervezet viszont kimerül, regeneráló, gyógyító, helyreállító erői csorbát szenvednek.

A túl kevés *napfény* és *szabad levegőn* való tartózkodás is megfizeteti a maga árát a szervezet ellenálló képességének csökkenésével – de a túl sok, leégést okozó napozás akár a bőrrák egyik oka lehet, míg a mértékletes napfürdő számos bőrbetegség és különböző gyulladások, fertőző betegségek gyógyítója. A vizek szerelmesei és a különböző gyógyfürdők, gyógyvizek, ásványvizek kedvelői is tudják, hogy önuralmat igényel a helyes arányok megtalálása és megtartása. A mértékletesség kérdése a szexuális élettől kezdve az élet minden területén nagyon fontos.

## A MÉRTÉKTELENSÉG OKA

Eltávolodtunk a természettől, a helyes életmódtól. Az örökölt vagy szerzett rossz szokások miatt elvesztettük a helyes arányérzéklet. Hajlamossá vált az ember „*a ló túlsó*

*oldalára*” esni a helyes életmódbeli alapelvek terén is. Újra tanulnunk kell a helyes mértéket minden területen. Ismét fel kell fedoznünk a természetes ízeket, a helyes, a gyógyító, a regeneráló, a fenntartó arányokat – a mértékletességet!

A mértékletesség egyben **önuralom** is, hiszen ahhoz, hogy a mértéket megtartsuk pl. az evésben, pihenésben, önfegyelmet, önuralmat kell gyakorolnunk. Nem könnyű ezt megtenni, mert az emberi természet tiltakozik ellene. Tudták a régi bölcsek is, hogy önuralom, lemondás nem lehetséges önfékezés, önfegyelem, küzdelem nélkül.

Az **önuralom célja**, hogy hajlaimainknak, ösztönös természetünknek, testünknek-lelkünknek és körülményeinknek ne szolgálj, hanem urai legyünk. Szomorú látványt nyújt az az ember, aki „nem ura önmagának”. A mértékletesség üzenete az *emberi méltóság visszanyerésének és megőrzésének* az üzenete.

Az önuralmat és önmérsékletet gyakorló ember örömmel *lemond mindentről, ami ártalmas* (pl. alkohol, drogok, cigaretta, koffeintartalmú italok, nyalánságok stb.), és *mértékletes mindabban, ami jó*. Ez a mai világban szélsőséges magatartásnak tűnhet, pedig csupán a józan belátás törvényszerű következménye: ragaszkodni a jóhoz, és tudatosan kerülni a rosszat, ez az emberi méltóság elnyerésének és megőrzésének kiváltságos lehetősége. Nem öncélú aszkézist jelent – amit oly sokan félreértelmeztek –, hanem megértését annak, hogy korlátozásokat kell bevezetni, hogy a jó a leghatékonyabban kiteljesedhessen az ember életében. „*Aki nagyot akar, szokjék fegyelemhez, korlátok között válik el a mester, s a szabadság a törvény adománya.*” (Goethe: *Természet és művészet*, részlet) Pontosan ezt fogalmazza meg a háromezer éves bibliai

tanács is: „*Kerüld a rosszat, és a jót cselekedd!*” (Zsolt. 37:27) Mivel egy az alkotója az egészségügyi (természeti) és az erkölcsi törvényeknek (Tízparancsolat), mindkettő ápolása kötelessége az embernek. A „*Ne ölj!*” parancsolat az élet, az egészség tudatos megrövidítését is tiltja, de senkire sem erőlteti. Pál ihletetten fogalmaz, amikor testünket a „*Szentlélek templomának*” nevezi, és elmondja, hogy „*aki megrontja azt, megrontja azt az Isten*” (I. Kor. 3:16–17). A test rendeltetése, hogy a Lélek lakhelye, temploma legyen, hogy rajta keresztül a Mindenható áldását áraszthassa másokra. Ezért erkölcsi kötelessége az embernek megtisztítania testének templomát (II. Kor. 7:1).

Azért érdemes mértékletesnek lenni, hogy erőt nyerjünk az élethez, jó kedvet, derűt a mindennapokhoz, és tetterőt, lendületet embertársaink szolgálatához, boldogításához. Hogy ne csak elvenni, hanem adni is tudjunk másoknak szeretetet, bátorítást. „*Közülünk senki sem él önmagának.*” (Rm. 14:7)

## AZ ÖNURALOM TERÜLETEI

Az önuralom egész lényünket érinti. A Teremtő jelzéseket írt tagjainkba, hogy tanítson, figyelmeztessen, vezéreljen: éhséget, fáradságot, magányérzetet, unalomérzetet, az idő – éjszaka-nappal – rendjét stb. *Testünk felépítésének és működésének tudatos megismerése* a feltétele annak, hogy helyesen tudjunk bánni vele, hogy azt adjuk számára, ami a legjobb. Fontos és lenyűgöző tanulmány felfedezni testünk liliputi világmindenségét, csodálatos összhangját, a Teremtő sokoldalú tervezését. Ugyanígy lelki életünk felfedezése is nélkülözhetetlen. A **gondolkodásunk** irányítása, a miénkénél jobb gondolat elfogadása, a nekünk kedves, de az igazság (kinyilatkoztatott) mércéjéhez képest eltérő véleményünk feladása: önuralom. „*Bizodalmod legyen az Úrban teljes elmédből, és a magad értelmére ne támaszkodjál!*” (Péld. 3:5) Ez nem saját gondolataink feladását jelenti – sőt Jézus a „*teljes elméből és szívből*” való követésre szólít –, hanem azt, hogy ne ragaszkodjunk mindenáron a magunkéhoz, ha van

annál jobb. Önigazolásaink feladása ez, de nem önmagunké!

Emberi természetünk fékezésekor **érzelmeink** tiltakoznak. Innen tudjuk, hogy az érzelem és az igazság nem mindig fedik egymást. Sokszor nem kísérik kellemes érzelmek az igazságért folytatott küzdelmünket, mert érzelmileg egy ideig inkább ragaszkodunk a „*bűnnek ideig-óráig való gyönyörűségéhez*”, amíg rá nem jövünk annak hamis voltára. Érzelmeink nem jó irányadók tehát. Számtalan eset bizonyítja, hogy a túlzott érzelmek (ézelmesség, negédesség) könnyen átcsaphatnak ellentétükbe: az irgalmatlan kegyetlenségbe.

Az **akarat megfeszítése** nélkül elképzelhetetlen az önuralom. Pál apostol ama nemes harcról beszél, célegyenes igyekezetről, és buzdítja testvéreit, hogy „*kitartással fussák meg az előttük álló küzdőteret*” (Zsid. 12:1–5). **Képzeltünk** uralni nem könnyű feladat. Korunk a légvárak építésének, a valóság kikerülésének kora. A tudatosság, az értelmesség, a valóság elkerülésének a százada van mögöttünk, és előttünk áll egy még inkább valóságkerülő: a filmek, a videók, a virtuális valóság, az álzenék szimfóniája, a fizikai-lelki kábítószeres világ. Az *alkotó képzelet* megtalálásához és gyakorlásához erőfeszítéseket kell tennünk, hogy ne „*kancsalul, festett egekbe*” nézzünk, hanem a valóság és az alkotó képzelet vezessenek az isteni mérték, az ige szabta határok között a jó irányba.

**Aggodalmaink, félelmeink, szorongásaink** uralása emberi erő által nem is lehetséges. Itt mutat rá az önuralom elve a nyolcadik és legfontosabb törvényre: az istenbe vetett bizalomra.

**Indulataink megfékezése** talán a legnagyobb létfeladatunk, de nem lehetetlen: „*Jobb a hosszútűrő az erősnél, s aki uralkodik a maga indulatán, annál, aki várost vesz be.*” (Péld. 16:32)

## HOGYAN NYERJÜK EL ÉS GYAKOROLJUK AZ ÖNURALMAT?

*Tudnunk kell, hogy mit akarunk, és akarni kell azt, amit tudunk:* pl. azt, hogy egy rossz szokásról le akarunk

mondani, vagy le szeretnénk fogyni, vagy az indulatainkat akarjuk megfékezni. *Örömmel*, és ne fogcsikorgatva küzdünk a jóért, mert bármi-be is kerül, nyereség, ha uralmunk alá vonjuk test-lelki életünket. Még akkor is, ha *érzelmeink* nemkívánatosnak állítják be az elérendő célt, vagy inkább a hozzá vezető utat. *Értelmünk* vezessen, és ne a hangulataink! **Kerüljük** azt, ami rávenne bennünket a rosszra! Pl. ha fogyni akarunk, ne tartsunk otthon édességet, ha fogyasztása szenvedélyünké vált. A cigarettáról leszokni vágyók is így tegyenek, segítsék önmagukat! Emellett **keressük** azokat a tényezőket, amelyek segítenek a kitűzött pozitív cél elérésében, követésében, pl. támogató *társaságot*, barátot, közösséget. „Az önuralom olyan jártasság, amely elsajátítható. Mindennemű gyakorlat elsajátítása két dolgot igényel: az összpontosítást és az ismétlést.” (Vernon W. Foster: *Új kezdet*, Bp. 1994, 211. o.)

## AZ ÖNURALOM EREDMÉNYE

A mértékletesség és az önuralom gyümölcsei valóban kívánatosak. Az első a **megelégedettség**. Pál apostol írja, aki az önuralom magas fokára jutott: „*Én megtanultam, hogy azokban, amelyekben vagyok, megelégedett legyek. Tudok megaláztatni is, tudok bővelkedni is, mindezekben ismerős vagyok, a jóllakással is, az éhezéssel is, a bővelkedéssel is, a szűkölködéssel is. Mindenre van erőm a Krisztusban, aki engem megerősít.*” (Fil. 4:11–13) A második gyümölcs az **öröm**: „*Örüljete az Úrban mindenkor; ismét mondom, örüljete!*” (Fil. 4.4) A harmadik ajándék a **kiegyensúlyozott testi-lelki élet**, a negyedik: a **próbákra, nehézségekre felkészített**, s egyben **az alkotó-szolgáló életmódra is átfomált jellem**. A lelki nyugalom és békesség fenntartását semmilyen körülmény sem gátolhatja (Rm. 8:35–39). Ezek segítségével megvalósulhat a **boldog élet**, a hön óhajtott **egészség** is. Érdemes az önuralomra törekedni! Ennek eléréséhez mindenekelőtt forduljunk bizalommal Teremtőnkhez, aki a leginkább tud segíteni.

Szabó Attila