

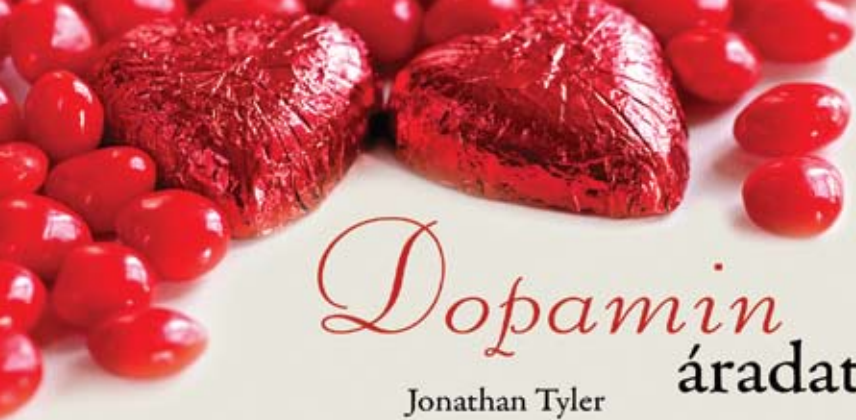
# Ifjúsági hírnök

2010. április - június

**Karob a győztes  
csokoládé a vesztes**

A király udvarában

*Dopamin áradat*



# Dopamin áradat

Jonathan Tyler

**M**ostanáig nem igazán volt egyértelmű az, hogy mi fiatalok, miért is kötődünk olyan könnyen és elválaszthatatlanul az autókhoz, telefonokhoz, új fajta számítógépes játékokhoz és sok esetben egymáshoz is. A tudósok nemrég azonosították, hogy az agyban lejátszódó vegyi folyamatok felelősek a viselkedés fokozódásáért. Sajnos, ez is a függőséggel hozható kapcsolatba. Ezt a kis agyi vegyületet dopaminnak hívják – egy neurotranszmitter, ami az idegsejtek között helyezkedik el. Az információ áramlásban játszik szerepet.

Serdülőkorban az agy fokozza a dopamin termelést, ennek következménye, hogy felerősödik az élvezet és öröm érzete, amikor új és izgalmas dolgokat tapasztalunk. Istennek célja volt azzal, hogy ilyen formában teremtet meg minket. Sok átfogó, új tapasztalatra van szükségünk, hogy intellektuálisan megalapozódjunk és helyes képet alakítsunk ki arról, hogy kik vagyunk, mielőtt felelősség teljes felnőtté válunk. Ebben rejti a

dopamin áldása és átka. Ezek a tapasztalatok meghatározzák életünk kimenetelét.

A dopamin nem tud különbséget tenni a jó és a rossz magatartás között. Alapvetően, ha valami élvezetes és izgalmas, akkor az agy ezt felerősíti dopamin áradattal, és ezért te többet követelsz belőle. A fiatal korban átélt intenzív érzelmeket tulajdonképpen a dopamin áradat okozza.

## **Néhány dolog, amin komolyan el kell gondolkodni**

Újabb tanulmányok kimutatták, hogy serdülőkorban nagyobb a függőséget okozó hatásuk, a cigaretta, alkohol, koffein és drogok alkotóelemeinek, valamint a zenének, számítógépes játékoknak, filmeknek, mint életünk bármely más időszakában. Dr. R. Andrew Chambers, a Yale Orvosi Egyetem, pszichiátriai professzor-asszisztense irányította azt a tanulmányt ami, 2003 júniusában került publikálásra az American Journal of Psychiatry (Amerikai Pszichiátriai Hírek) –ben. Chambers és kollégái felfedezésüket a függőség és az

agy fejlődéséről szóló 140 korábbi tanulmány felülvizsgálatára alapozták.

Alapvetően, ha ezeket a dolgokat serdülő korban próbáld ki, akkor nagy a valószínűsége, hogy egy életre szóló függőségé, szokássá váljanak, amit látószólag lehetetlen feladni későbbi életed során. Salamon által Isten figyelmeztetett minket, hogy óvatosak legyünk életünknek ebben a szakaszában. Salamon ezt írja: „Örvendezz a te ifjúságodban, és vidámítson meg téged a te szíved a te ifjúságodnak idejében, és járj a te szívednek útjaiban, és szemeidnek látásiban; de megtudd, hogy mindezekért az Isten tégedet ítéletre von!” (Prédikátorok 12:1) Tényleg egy nagyon izgalmas és kellemes időszak életünknek, de a döntéseink melyeket, ebben az időszakban hozunk, egy szent Isten által lesznek megítélve és jutalmazva. Dávid ezt írta: „Mi módon őrizheti meg tisztán az ifjú az ő útját, ha nem a te beszédednek megtartása által?” (Zsoltárok 119:9). Egy erkölcsös, hasznos és eredményes felnőtt élet titka az, hogy kövessük Isten utasításait fiatal éveink során.

### **Nagy a nyomás?**

A témát tovább boncolgatva, a legújabb tapasztalatok szerint, a dopaminnak, a kokainhoz hasonló hatása van az agyban. A romantikus szerelem számos viselkedési formája

hasonlít a kokain hatásához – eredménye élénkség, kirobbanó energia, alvatlanság, étvágytalanság. Az állat kísérletek a kokain függőségről ( David 2004; Kalivas és Duffy 1998; McBride 1999; Wise és Hoffmann 1992) megegyeznek az emberi kísérletekkel abban, hogy az MRI-n kimutatható a dopamin neuronok aktivizálódása, kokain intenzív beadása után. (Breiter 1997)

Ezt tapasztaljuk, amikor szerelmesek leszünk. A nagyfokú dopamin áradat eufóriát és izgatótságot eredményez hónapokon keresztül, azt a látszatot keltve, hogy örökké fog tartani. A koka-infüggők gyakran ésszerűtlenül cselekszenek, hogy megőrizték ezt a szokásukat. Az emberek, amikor megtapasztalják ezt a mámort gyakran ésszerűtlen dolgokat tesznek a kapcsolatukért, és azért, hogy együtt legyenek azzal a személlyel akibe nem rég beleszerettek. Ha egyszer az agyat elárasztotta a dopamin, akkor az elhitei veled, hogy az a személy tökéletes és semmi nem romolhat el ebben a kapcsolatban. Ez a tapasztalat úgy ismert, mint belehabarodni valakibe, szerelem betegség vagy fülig szerelmesnek lenni. Ezzel kapcsolatban White testvérnő a következőket írta: „Sok fiatal értelmét, mintha elvárászná a házasság gondolata. Két ember megismeri egy-



mást, egymásba habarodnak, és ez minden figyelmüket leköti. Az értelem elvakul és az ítélőképesség felborul. Elutasítanak minden tanácsot, minden intést, és kitartóan haladnak a maguk útján, nem törődve a következményekkel. Mint egy járvány vagy fertőzés, aminek muszáj lefolynia; hatalmába kerülnek és úgy tűnik semmi nem állíthatja meg ezt. Talán a körülöttük levők felismerik, hogyha az illetők házasságra lépnének, az életük végéig tartó boldogtalanságot eredményezne. De hiába könyörögnek nekik és figyelmeztetik őket.” – *The Review and Herald, Szeptember 25, 1888*

A kutatók azt is megfigyelték, hogy a rajongásnak ebben az állapotában, a szerotonin – egy másik agyi vegyület – alacsony szintre süllyed, hasonló szintre, mint a kényszerbetegségben (OCD) szenvedőké. Vérmintákat elemezve, Dr. Donatella Marazitti az olaszországi Pizai Egyetem pszihologusa felfedezte, hogy a „friss” szerelmek szerotonin szintje egyenlő az OCD betegek szerotonin szintjével. Sok ember, ha belebolondul valakibe, az kényszerítő erőként hat viselkedésére és nem tud uralkodni önmagán. Ebben az állapotban az embert nem az ésszerűség irányítja. Másképp fogalmazva, csak azért, mert érzelmeket táplál valaki iránt, még nem jelenti, hogy ő a megfelelő személy

számodra. Ez egy nagyon összetett folyamat, amitől a szívedet boldog érzések és fantáziálások töltik el, melynek alapjai nem minden esetben reálisak. Szívét tépő fájdalom az eredménye annak, ha a képzelgést valami teljesen más valóság széttöri.

A Biblia figyelmeztet minket, hogy „csalárdabb a szív mindenél, és gonosz az; kicsoda ismerhetné azt?” (Jeremiás 17:9)

Két út áll előttünk. Az egyik, hogy a szívünkre hallgatunk, ám ez legtöbb esetben sok sebet és érzelmi terhet von maga után, vagy a második lehetőség, hogy óvjuk szívünket, amíg meg nem győződünk arról, hogy vonzalunk méltó és összeegyeztethető. Az ihletett ige így ír róla: „A fiatalok túlságosan is bíznak megérzéseikben. Nem kéne olyan könnyen, a külsőségek hatására ellágyuljanak és hagyják magukat meghódítani udvarlójuk által. Az udvarlás ezen kor velejárója, egy megtévesztő és álszenteskedő cselszövés, amit inkább a lélek ellensége tervel ki, mint az Úr. Józan észre van szükség bármiről legyen szó, de tény, hogy keveset tehetünk ennek érdekében.” – *Üzenet az Ifjúságnak, 450.*

A modern randizás érvelése, hogy minél több embert kell megismerned ahhoz, hogy minél jobb döntést hozz, ha házasságra kerül a sor. Gondolkozz el ezen. A randizás teljes mértékben arról szól, hogy olyanak mutasd és olyanak állítsd be magad, ami-

Ilyen nem vagy, csak azért, hogy vonzónak találjon egy másik személy. Ha így leszel szerelmes, akkor csak később döbbsz rá, hogy az az ember akibe beleszerettél, nem ugyanaz, mint akivel összeházasodtál. Szívfájdalom és válás az eredmény az effajta játéknak.

## Van jobb út a megfelelő társ megtalálásához?

A legjobb mód, hogy megismerj egy másik fiatal és tanulmányozd az ő jellemét, a csoportos tevékenységek, illetve a missziós fáradozások. Még akkor is, ha elkezdünk vonzódni valakihez, boruljunk térdre imában kérve Istent, hogy segítsen megvédeni szívünket, és kinyitni a szemünket, hogy észrevegyük, azokat a hibákat melyek problémát jelenthetnek házasság esetén. Ilyen helyzetben szintén fontos megkeresni egy tapasztalt személyt, aki lelki gondolkodású, és aki tanácsot tud adni, úgy hogy közbe bizalmasan kezeli a kapott információt.

„Csalárdabb a szív mindennél, és gonosz az; kicsoda ismerhetné azt?”

## Tudod, hogy hol van ez a misszió területet?



Egy istentisztelet után a Kasai misszió központban, Kongói Demokratikus Köztársaságban



Egy nagyon nehéz szakasz, ahol 1 km megtétele 42 percbe telik



Tshimou és Gordon testvérek áthajóznak egy folyón

# egy Követendő Példa

2. rész

Írta: Barbara Monteiro

**A** mikor egy példáról, egy mintáról beszélünk, akkor egy olyan mérvadó dologra gondolunk, amit utánozni, lemásolni vagy sokszorosítani kell. A varrásnál például egy szabásminta segít abban, hogy miként készítsünk elő, szabjunk ki, és varrjunk meg egy ruhadarabot. Az építészetben hasonló elvet látunk. A tervrajz tartalmazza a részletes méreteket és alkotórészeket.

Sok fiatal úgy gondolja, hogy Jézus Krisztust nem kell és nem is lehet követendő példának tekinteni, mivel évszázadokkal ezelőtt élt ezen a Földön, egy távoli országban, egy idegen kultúrában. De meg kell érteni, hogy Jézus nem csak egy hétköznapi ember volt; Ő volt az élő Isten Fia – valójában, Ő a mi Teremtőnk emberi testben.

Jézus valójában mintaként jött bolygónkra. Tudta, szükségünk lesz példájára azért, hogy megértsük, hogyan éljünk valódi életet, tartós boldogságban. Az *Ifjúsági Hírnök* előző számában szemlélhettük Jézus Krisztus ifjúkori jellemét. Különösen hang-

súlyoztuk az Atya és Világunk iránti elhivatottságát és hogy már gyermekkorában is elkezdte a hiábavaló tevékenységek, szórakozások élvezetét.

## Milyen volt Krisztus értékrendje?

Korábban említést tettünk arról, hogy Jézus engedelmes volt szüleivel szemben, és kötelességtudó volt a mindennapi életben – teljes összhangban az ötödik parancsollal. Megtanulta Isten szavát édesanyja térdeinél, és elkötelezett volt a Szentírás tanulására. Mennyire figyelemre méltó az, hogy Krisztus, a világegyetem Teremtője, nem úgy jött erre a Földre, hogy már ismert mindent. Vállalta, hogy kisgyermekként eljön – tehát, elengedhetetlen volt részére is, hogy mindent ugyanúgy megtanuljon, ahogyan mi is.

Jézus nem járt sem a rómaiak sem a zsidó rabbik iskolájába. Miért nem? Mi volt a probléma?

Krisztus idejében, „a hamis elméletek, melyeket a nép igaznak hitt, mivel azok a rabbik szájából származtak, magasabb rangúnak bizonyultak, mint Isten szavai. Ezeknek a tanítónak Krisztus azt mondta, 'Ti mindannyian tudatlanok vagytok a Szentírásról, és Isten hatalmáról is'.” – *The Educational Messenger, March 19, 1909.*

Jézus idejében az emberek nem ismerték sem a Szentírást, sem Isten hatalmát. Így mindent

meg kellett tanulnia. A legfontosabb volt, hogy megismerje mennyei Atyját, az írásokat és Isten erejét. Nagyon fontos volt ez ahhoz, hogy a minta szerint fejlődhessen, vagyis hogy megtanulhassa Atyja gondolkodásmódját. Nekünk sem szabad ma erről megfeledkeznünk, hogy Krisztushoz hasonlóan mi is józan gondolkodásúak lehessünk.

### **Miért volt győzedelmes Jézus?**

Az ihletett zsoldáros imája, „Mi módon őrizheti meg tisztán az ifjú az ő útát, ha nem a te beszédednek megtartása által? Teljes szívből kerestelek téged: ne engedj eltévedeznem a te parancsolataidtól! Szívembe rejtettem a te beszédedet, hogy ne vétkezem ellened.” (Zsoltárok 119:9-11)

„Megszenteltnek lenni többet jelent, mint csupán elméleti ismerettel rendelkezni az igazságról. [Mindannyian] élő hittel kell rendelkezünk. Több lenne feladatunk annál, mint mások hibáira mutogatni. Elsősorban önmagunk leküzdésére kellene törekednünk. Teljes odaadással, meggyerő komolysággal és Krisztustól származó életerővel kell rendelkeznie minden őszinte kereszténynek.” – *The Educational Messenger, March 19, 1909.*

Néha oly könnyű meglátni másokban a hiányosságot. De hogyan kezelünk egy ilyen szituációt? Próbáltuk-e szeretettel segíteni őket az eredményes haladásban? Felismertük-e mily gyarlók vagyunk mi magunk is, és

próbáltunk-e alázatos lelkületet tanúsítani? Erős belső küzdelem szükséges ahhoz, hogy szeplőtlenek és szentek legyünk, valamint hogy ellenálljunk a helytelen cselekedeteknek. Örökölt gyengeségeink és a szerzett rossz szokásaink, mind ellenünk vannak. Viszont nem szabad, hogy elbátortalanítsanak bennünket ezek. Isten hajlandó megerősíteni bennünket, és ezért válasszuk a jót a rossz helyett. Ezt a „jó hírt” kell továbbítanunk másoknak.

### **Milyen volt magatartása ifjú korában Jézusnak?**

Az ötödik parancsolat figyelmeztet minket arra, hogy tiszteljük a felsőbb hatalmakat. Emlékezzünk vissza arra, ahogyan a mindössze tizenkét éves Jézus a főpapokkal beszélgetett a zsinagógában a törvényről. Az őszes tanult ember elcsodálkozott az Ő tudásán. Vajon miért? Ő nem elbizakodottan, fennhéjázva közelített feléjük. Ellenkezőleg. Tiszteletteljes beszédével nyerte el tiszteletüket. Még azt is sikerült elérnie, hogy tanultak Tőle. Nem szólt hatalmasságuk ellen, hanem ártatlan és tapintatos kérdéseket tett fel, melytől meghiúsultak. Követendő példa ez egy Istent félő fiatalnak – nem „okoskodónak” vagy „mindent tudónak” lenni – még a hitélet dolgában sem, hanem inkább Istent és az Ő szavát felmagasztalni és felemelni, szelíd és alázatos lélekkel.

## Krisztus gondoskodása az esetekről

Jézus nem kereste a népszerűséget. Nem adott a látszatra, a külsőségekre. Ugyanúgy tekintett a gazdagra, mint a szegényre. Ha éhezőt látott, saját ennivalóját adta neki oda.

## Állandó misszionáriusi lelkület

Ahogy Jézus a természetet tanulmányozta, gondolatban mindig arra törekedett, hogy oly példázatot találjon, melynek segítségével világosabbá teheti az evangéliumot az emberek részére. Vajon rendelkezünk-e mi is hasonló törekvéssel, amikor tanulmányozunk valamit? Vagy csak arra teszünk hangsúlyt, hogy sikeresen tegyünk vizsgát

s így sikerüljön jó állást betölteni, ahol sokat kereshetünk majd, de csak azért, hogy önmagunk becsvágyát kielégítsük. Ez egy jellemző felfogás, ámde összességében teljesen eltér Jézus példaadásától. Miért?

Természetesen mi sikeresek kívánunk lenni. Ez önmagában nem is helytelen. De ha megfigyeljük Jézust, bármit tett, tervezett vagy szólt egyetlen célja Isten dicsőítése volt. Hasonlóan, mi is tegyünk jó dolgokat a helyes cél érdekében. Törekedjünk arra, hogy célunkká váljon, Krisztus példájának követése mindenben. Érdemes Őt követni. Sokkal értékebb példa Ő, mint bármely filmsztár, énekes, tanár, magas rangú vagy üzletember. Egyedül Ő méltó a szívből fakadó őszinte imáinkhoz, mert megváltott minket a bűn rabságából, és örök életet biztosított mindazoknak, akik hűségesek lesznek Őhöz. A mennyei ígéret ez: „Aki hálával áldozik, az dicsőít engem, és aki az útra vigyáz, annak mutatom meg Istennek szabadítását.” (Zsoltárok 50:23) Tekintsünk mindig a helyes Példára és arassuk csodálatos áldásait.



# A király udvarában

Pam Stemmler

**I**dőnként olyan helyzetbe kerülünk, amely – keresztényi szemszögből – nem igazán kellemes. Egyik vagy másik esetben, vagy a legtöbb esetben (körülményeinktől függően) a „világban” találjuk magunkat, ami nem túl boldogító számunkra.

A Szentírás megállapítja, hogy Isten azért helyezett bennünket e világba, hogy legyünk „a földnek savai” és „a világ világgossága” (Máté 5:13.14), az Ő jellemének bemutatói az elcsüggedt és bűnös emberiség számára. Hogyan tudjuk megtenni ezt, miközben mindenfelől bűn vesz körbe bennünket? Mostanában gyakran irányul figyelmem a Babilonban lévő fiatal Dánielre és társaira. Mihez is ragaszkodtak oly hűségesen ezek a héber fiatalok? Hogyan reagáltak nem csak a „világiasságra”, hanem az okkult / spiritiszta dolgokra, amely körülvette őket? Vizsgáljuk meg a bibliai leírást, hogy megkapjuk a választ erre.

## Dániel

Dániel könyvét olvasva egy figyelemre méltó történetet ta-

lálunk a hűséges fiatalokról, akik megváltoztatták a környező világot.

Mivel kellett szembesülniük? Hasonlít-e küzdelmük a miénkre? Rabszolgának vitték őket Babilonba – a világ ekkori legnagyobb birodalmába – ami bálványozással és spiritizmussal volt telve, őket pedig úgy nevezték, mint a környezetük „sója” és „világgossága”.

## Hogyan?

Ezek a fiatal rabok olyanok voltak „akik sziklaszilárdan ragaszkodtak elveikhez, akiket nem rontott meg az önzés, hanem készek voltak minden áron Isten megdicsőítésére. Nekik fogságuk földjén kellett véghezvinniük Isten szándékát, hogy a pogány népek is részesüljenek a Jahve megismeréséből fakadó áldásokban. Isten képviselői voltak.” – *Próféták és Királyok*, 297.

## Sátáni terv a fiatalok megsemmisítésére

Babilon királya elhatározta, hogy megmásítja Dániel és társai nemes erejét – beleértve hitbeli meggyőződésüket – hogy Isten helyett Babilont dicsőítsék.

„A király nem kényszerítette a héber ifjakat hitük megtagadására és a bálványimádás melletti állásfoglalásra, de remélte, hogy fokozatosan sikerül ezt elérnie.” – *Próféták és Királyok*, 298.

Emlékeztet ez engem e világ



urára és az ő tervére, hogy félrevezessen bennünket lelkileg a mai világ csábító és nem annyira szembeötlő hatásaival. Meg tudunk-e állni oly hűségesen, mint ahogyan a zsidó fiatalok?

### Miben volt ezen fiatalok sikere?

Találunk néhány dolgot, ami segítette őket. Ha használjuk ezeket, akkor ugyanezen fontos dolgokban nekünk is hasznunkra válnak.

#### 1. Kapcsolatban álltak az Úrral, nem csak hit által, hanem a következetes és engedelmes életükkel is.

„Dániel szoros kapcsolatban volt a bölcsesség Forrásával, és ez sokkal értékesebb volt számára Ofir aranyánál. **Vallásos neveltetését egyensúlyban tartotta azon előnyökkel szemben, amelyeket azért kapott, hogy tanult és okos emberré váljon.**” – *The Bible Echo, August 21, 1899.*

#### 2. Igyekeztek szellemi képességeiket kamatoztatni és szorgalmasan tanultak.

„A szülők bármelyik foglalkozást is vélik a legmegfelelőbbnek gyermekeik számára, még ha arra vágnak is, hogy az ipar-

ban dolgozzanak vagy a mezőgazdaságban, a gépészetben, esetleg valamilyen szellemi tevékenységben, egy fegyelmezett neveléssel, oktatással nagy előnyökre tehetnek szert... Hitünk bizonyítékaival alaposan el kell lássuk a gyerekeket, hogy önmaguktól megértsék a Szentírást. A bibliai igazságok megértésével sokkal alkalmasabbakká válnak majd felelős pozíciók betöltésére. Megerősödnek a kísértésekkel szemben, amik jobbról-balról körbe veszik majd őket... **Dániel egy hűséges államférfi volt a babiloni udvarnál, mert félte, szerette Istenét és bízott benne. A kísértés és veszély idején pedig Isten hatalma megőrizte.**” – *Christian Education, 198.*

#### 3. Következetesek voltak mindenben

„Isten jóvátétele drágább volt [Dánielnek], mint a legnagyobb földi hatalmasság kegye – drágább, mint maga az élet. Elhatározta, hogy szilárdan őrzi feddhetetlenségét, történjék bármi... ”

[A héber fiatalok] nem akartak különködni; de inkább azt választották, mintsem szégyent hozzanak Istenre.” – *Próféták és Királyok, 299.*



#### 4. Kis dolgokban is ugyanolyan hűségesek voltak, mint a nagyokban

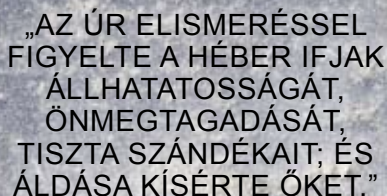
„Sokan valami nagy feladatra várnak, de napról napra elszalasztják azokat az alkalmakat, amikor megmutathatnák Isten iránti hűségüket. Nem végzik el teljes szívvvel az élet kis feladatait. Mialatt valami nagy feladatra várnak, amellyel bebizonyíthatnák feltételezett nagy tehetségüket és így kielégíthetnék becsvágyukat – elmúlik az életük.

Az igazi keresztény életében nincsenek lényegtelen dolgok. A Mindenható szemében minden feladat fontos. Az Úr pontosan felméri a szolgálat minden lehetőségét. A nem használt képességeket éppúgy számon kéri, mint a felhasználottakat. Számot kell adnunk arról is, amit meg kellett volna tennünk, de nem tettünk, mert képességeinket nem használtuk Isten megdicsőítésére.” – *Próféták és Királyok*, 302.

#### Dániel és társai: döntésük következményei

„[Dániel és társai] a Bölcsesség Forrásával léptek kapcsolatba, és Isten ismeretét tették tudományuk alapjává. Hittel könyörögtek bölcsességért, és imájuk szellemében éltek. Ott tartózkodtak,

ahol Isten megáldhatta őket. Kerülték azt, ami gyengítette képességeiket, és megragadtak minden alkalmat, hogy a tudomány valamennyi ágában jártasságra tegyenek szert. Olyan életheveket követtek, amelyekkel együtt járt értelmi képességeik fejlődése. Tudásuk gyarapításának egyet-



„AZ ÚR ELISMERÉSSSEL FIGYELTE A HÉBER IFJAK ÁLLHATATOSSÁGÁT, ÖNMEGTAGADÁSÁT, TISZTA SZÁNDÉKAIT; ÉS ÁLDÁSA KÍSÉRTE ÖKET.”

len célja volt: Isten megdicsőítése. Megértették, hogy csak tiszta értelemmel és tökéletes, krisztusi jellemmel képviselhetik az igaz vallást a pogányság hamis vallásai között. Maga Isten volt a tanáruk. Szüntelen imádkoztak, lelkiismeretesen tanultak, a Láthatatlannal kapcsolatban voltak; Istennel jártak, mint Énok.

Semmilyen munkában sem érhetünk el igazi sikert véletlenül vagy végzetszerűen. Az eredmény Isten gondviselésének műve, a hűség, a józanság, a megfontoltság, az erkölcsi tisz-

taság és a kitartás jutalma. A nagyszerű értelmi képesség és az erkölcsös viselkedés nem a véletlen eredménye. Isten ad alkalmakat, de a siker azon múlik, hogy miként használjuk ki őket.

Isten kegyelme úgy lesz a miénk, ha a magunk részét meg tesszük. Isten azért adja kegyelmét, hogy munkálja bennünk az akarást és a cselekvést, de sohasem helyettesíti saját erőfeszítésünket.” – *Próféták és Királyok*, 301. 302.

### Isten biztosít bennünket

Kedves mai fiatalok! Isten együttműködése a fiatalokkal, nem csak Dániel életében működött, ugyanaz az Úr, aki megerősítette a jól ismert prófétát, hajlandó mindannyiunknak segíteni bármely próbában. Akadály és nehézség mindig lesz bőven, de Isten megerősíthet bennünket, hogy legyőzzünk minden kísértést és felülkerekedjünk minden nehézségen.

**„A nemes jellem nem a véletlen műve. Nem tulajdonít-**

**ható a Gondviselés különös kegyeinek vagy áldásainak. A nemes jellem önfegyelem eredménye. Akkor alakul ki, ha lényünkben a magasabbrendű uralja az alacsonyabbrendűt, ha énünket Isten és embertársaink szolgálatára szenteljük.**

A héber ifjak mértékletességben való hűsége által Isten szól napjaink ifjúságához. Szükség van olyan emberekre, akik Dánielhez hasonlóan cselekszik az igazságot és kiállnak amellett. Tiszta szívekre, erős kezekre, rettenthetetlen bátorságra van szükség...

**Azokat a nagyszerű igazságokat, amelyeket Isten e fiatalok útján feltárt, ki akarja nyilatkoztatni a ma ifjúsága által is. Dánielnek és társainak élete mutatja, hogy mit cselekszik Isten azokért, akik átadják magukat néki, és teljes szívvel igyekeznek véghezvinni szándékát.”** – *Próféták és Királyok*, 302. 303. 304.

Ragadjuk meg és tartsuk erősen ezt a csodálatos hatalmat!

### **Bízhatsz-e érzelmeidben?**

„Nem támaszkodhatsz csupán tetszetős indulataidra. Feltételezhető, hogy miután telve voltál vidámsággal, reggel rossz kedvvel ébredsz, ugyanazokkal a gondokkal, amelyek már korábban is terheltek. Talán ez annak a bizonyítéka lenne, hogy Isten elhagyott téged az éjszaka folyamán? Semmi esetre sem. Ez csak azt bizonyítja, hogy a hitetlenséget már oly régen gyakorlod, hogy megszokottá vált a kételkedés, a bizonytalanság.” — *The Signs of the Times*, March 18, 1889.

# Mit nevezünk prófétaság lelkének

2. rész – Az utolsó napok próféciai – Készen állsz?

Peter D. Lasuevic által készített 4 részes bibliatanulmány

**Az ifjúsági Hírnök előző számában összefoglaltuk az igaz prófécia öt ismervét:**

1. A prófétának összhangban kell beszélnie Isten Tízparancsolatban és a Szentírásban kinyilatkoztatott akaratával. „*A tanításra [törvényre – angol fordítás szerint] és a bizonyágtételre hallgassatok! Ha nem ekként szólnak azok, akiknek nincs hajnalok*” (Ésa 8:20).

2. A prófétának a bennünk lakozó Isten létezését kell tanítania. „*A Krisztus ti köztetek [bennetek – angol fordítás szerint] van, a dicsőségnek ama reménysége*” (Kol 1:27).

3. A prófétának a világtól és annak befolyásától való tartózkodást kell hirdetnie. „*Parázna férfiak és asszonyok, nem tudjátok-é, hogy a világ barátságossága el-lenségeskedés az*

*Istennel? Aki azért e világ barátja akar lenni, az Isten ellenségévé lesz*” (Jak 4:4).

4. Állhatatosság üldöztetés idején is. A próféták szenvedtek, mert nem adták fel a számukra kinyilatkoztatott igazság hirdetését.

5. A próféta munkája elősegíteni a hívek egységét. Akik közé a prófécia ajándéka adatott, „*míg eljutunk mindnyájan az Isten Fiában való hitnek és az ő megismerésének egységére, érett férfiúságra, a Krisztus teljességével ékeskedő kornak mértékére*” (Ef 4:13).

Most nézzünk meg további két kritériumot, és értékeljünk ki néhány érvert a prófétaság lelkéről!





## 6. Felismerhetjük-e a csodatétel alapján az igazi prófétákat? Nem!

Keresztelő János korában (egy nagyszerű próféta Jézus idejében): *„És sokan menének őhöz-  
zá és mondják vala, hogy: János  
nem tett ugyan semmi csodát; de  
mindaz, amit János e felől mon-  
dott, igaz vala” (Jn 10:41).*

Mégis, mit mondott Jézus Keresztelő Jánosról? *„Hát mit látni mentetek ki? Próféta-t-é? Bizony mondom néktek, prófétánál is nagyobbat. Ez az, aki felől meg van írva: Ímé én elküldöm az én követemet az te orczád előtt, ki elkészíti előtted a te utadat. Mert*

*mondom néktek, hogy azok között, akik asszonytól születtek, egy sincs nagyobb próféta Keresztelő Jánosnál; de aki kisebb az Isten országában, nagyobb ő nála” (Lk 7:26-28).*

Ki fogja véghezvinni a legtöbb csodát ezekben az utolsó napokban? Kiderül a Jelenések könyvéből: *„És megfogaték a fenevad, és ő vele együtt a hamis próféta, aki a csodákat tette ő előtte, amelyekkel elhitette azokat, akik a fenevad bélyegét felvették, és akik imádták annak képét: ők ketten elevenen a kénkövel égő tüzes trónban vettetének” (Jel 19:20).*

Kire fog ez hatni? *„És elhiteti a földnek lakosait a jelekkel, amelyek adatának néki, hogy cselekedje a fenevad előtt; azt mondván a föld lakosainak, hogy csinálják meg a fenevadnak képét, aki fegyverrel megsebesítettett vala, de megelevenedett” (Jel 13:14).*

Ez a hatodik szabály tanítja, hogy ha egy csaló tesz csodát, akkor közelebről megnézve kiderül, hogy eltávolodik Isten szavainak szent igazságától, és csökkenti a színvonalat azzal, hogy eltéríti a szívet az önmegtartóztatás útjáról.

Ez a helyzet még akkor is, ha a csodáik és próféciáik valóságosak. *„Mikor te közötted jövendőmondó, vagy álomlátó támad és jelt vagy csodát ad néked; Ha bekövetkezik is az a jel vagy a csoda, amelyről szólott vala néked,*

*mondván: Kövessünk idegen isteneket, akiket te nem ismersz, és tiszteljük azokat: Ne hallgass efféle jövendőmondónak beszédeire, vagy az efféle álomlátóra; mert az Úr, a ti Istenedek kísért titeket, hogy megtudja, ha szeretitek-é az Urat, a ti Istenedeket teljes szívetekből, és teljes lelketekből? Az Urat, a ti Istenedeket kövessétek, és őt féljétek, és az ő parancsolatait tartsátok meg, és az ő szavára hallgassatok, őt tiszteljétek, és ő hozzá ragaszkodjatok” (5Móz 13:1–4).*

### **Hogy bántak a hamis prófétákkal Izraelben?**

*„Az a jövendőmondó pedig vagy az álomlátó ölettesék meg; mert pártütés hirdetett az Úr ellen, a ti Istenedek ellen, aki kihozott titeket Egyiptom földéből, és megszabadított téged a szolgaságnak házából; hogy elfordítson téged arról az útról, amelyet parancsolt néked az Úr, a te Istened, hogy azon járj. Gyomlálj ki azért a gonoszt magad közül” (5Móz 13:5).*

### **Hogy kell bánnunk a hamis prófétával, figyelembe véve, hogy napjainkban Isten nem hív prófétálásra senkit az Ő népéből?**

*„Kérlek pedig titeket atyámfiai, vigyázzatok azokra, akik szakadásokat és botránkozásokat okoznak a tudomány körül, melyet tanultatok; és azoktól hajoljatok el” (Rm 16:17).*

### **Miért kell a Biblia minden előírása szerint megvizsgáljuk a prófétákat, s nem csak egyet figyelembe venni – például, hogy a prófécia beteljesedett-e?**

Sátán ismeri a prófeciákat, és nagyon megtévesztő módon közelít hozzánk. *„Nem is csoda; hisz maga a Sátán is átváltoztatja magát világosság angyalává” (2Kor 11:14).*

„Sátán éles szemmel követi nyomon az eseményeket, s ha látja, hogy valakiben különösen erős az Isten igazsága elleni szembe szegülés, akkor még be nem teljesedett eseményeket is közöl velük, hogy még jobban a szívükbe tudjon férközni. Sátán nem riadt vissza attól, hogy harcba szálljon azzal, aki kezeivel teremtett mindent, és rosszindulatúan zaklasson és félrevezessen. Ma ő tartja csapdában a halandókat. Közel hatezer éves tapasztalata alatt mit sem veszített éles eszéből és alattomos ravaszságából. S ez alatt a hosszú idő alatt pontosan megfigyelt mindent, ami fajunkkal kapcsolatos.” – *Bizonyságtételek, 2. kötet, 171. 172.*

### **7. Hogyan teljesedik az igaz próféta jövendölése? Talán nem mindig azonnal, mint ahogy azt várjuk, de mindenképpen eljön. Isten jobban tudja mint mi, hogy mikor van itt az ideje.**

*„Amely próféta a békességről prófétál, mikor beteljesedik a próféta beszéde, akkor ismertetik meg a*

proféta, ha az Úr küldötte-é azt valóban?” (Jer 28:9)

White testvérnő kijelentéseiből néhány már beteljesült az ő élete folyamán, némely most valósul meg, míg mások a jövőre vonatkoznak. Joseph Bates, 1984 januárjában megjelent „Az élő Isten pecsétje” című könyvében egy példát idéz, amely egy látomás beszámolója Ellen G. White-tól, Otis Nichols otthonában, Dorchester városban, Massachusetts államban, 1848. november 18-i éjszakán. A testvérnő több eseményt is megírt előre, amelyek nem sokkal később be is teljesedtek:

Február 22-én háborús zavargás, lázadás, zűrzavar tört ki Párizsban, Franciaországban, amely tovább terjedt több mint harminc európai országra is. Nos, nézzük az első látomást. Amíg a testvérek Nichols testvér otthonában imádkoztak, White testvérnőnek látomása volt.

A következőt mutatták meg neki: „Az angyalok tartják a négy szelét. Isten az, aki visszatartja az erőket. Az angyalok nem engedték el azokat; mert a szentek nem voltak mind elpecsételve.

Amikor Mihály [Krisztus] feláll [lásd Dán 12:1], ezen nehézségek az egész földre kiterjednek. Készen állnak,

hogy fújjanak [a háború szelei]. Vissza vannak tartva, mert a szentek nincsenek még elpecsételve. Mutasd be másoknak is a látott és hallott dolgokat, és az Isten áldása lesz jelen.” – J. N. Loughborough, *The Prophetic Gift in the Gospel Church*.

Hogyan reagáltak az amerikai szenátorok akkor a forradalomra? „Számomra úgy tűnt, mintha a koronák kiváltságosai, az emberek jogai és egy ezer évnek felhalmozódott haragja, okozták volna azt a viszálykodást, amelyben a vérfolyam 'a lovak zablájáig' ért, mint az apokaliptikus látomásban.” (Choate szenátor) (Ezt a későbbiekben bővebben is kifejtjük).

Hogyan reagált a New York Tribune szerkesztőség néhány hónappal később, mikor minden újra elcsendesedett? „A politikusok számára rejtély, hogy mi okozta a nemzetek felbolydulását, de még ennél is nagyobb rejtély, hogy mi vetett neki ilyen váratlanul véget.” (Horace Greeley).

Valójában az angyalok tartották a viszály négy szelét.

A proféta megjelent, az üzenet beteljesült.





# Ellen G. White ifjúkora

Karina Espinal

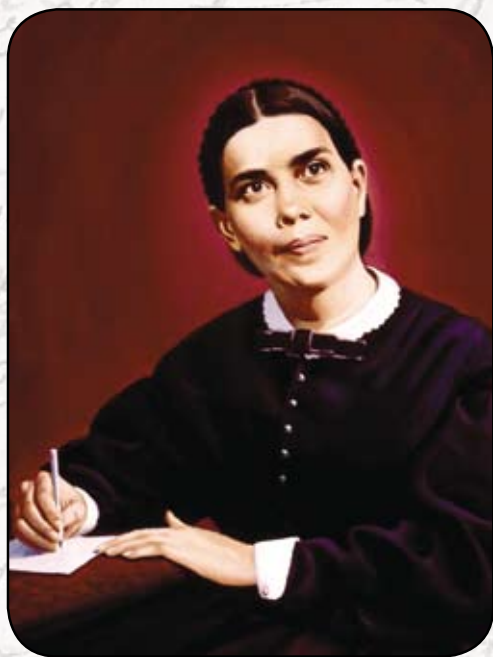
## Egy gyermekkori lecke tanulsága

1851-ben Ellen G. White barátai biztatására úgy döntött, hogy ír egy könyvet tapasztalatairól és látomásairól. Célja az volt, hogy indítsa és felébressze az emberek lelkét e kiskönyv megírása által. Könyve kisméretűnek indult, mert nem tudta, hogy lesz még több mint 64 évnyi értékes tapasztalata, hogy azt is leírhasssa további könyvekben. Mikor az írását befejezte, bőséges irodalmi munkája 6 igen nagy kötetbe fért bele.

1901-ben, Ellen leírta egy gyer-

mekkori tapasztalatát. Ez volt a „Jellemépítés tudománya”, amit egész életében iránytűként használt.

Mikor gyermekkorában házimunkát kellett végeznie, volt olyan, hogy panaszkodott és kiment a szobából. Viszont nem egyszer visszahívták és megkérték, hogy mondja el panaszát ismét. Amikor Ellen újból elismételte, az anyukája megfontolta, majd elmagyarázta neki, hogy ő is ugyanolyan tagja a Harmon családnak, mint a többiek. Akár tetszett a kislánynak, akár nem, ő is része volt a családi közösségnek, és el kellett végeznie a saját részét, hogy az élet mindennapi dolgai rendben menjenek tovább. Szülei végezték a legnehezebb munkákat, de neki is megvoltak a maga kötelessége amelyről gondoskodnia kellett. Könyvében Ellen így ír: „Édesanyám betű szerint gondoskodott mindenről.” Ellen elmesélte, hogy otthonában mindenre volt idő. Volt idejük a kikapcsolódásra, de természetesen nem volt idő a semmittevésre, és nem volt olyan fegyelmezetlenség, amely büntetlenül maradt volna.



# VIGYÁZZ!

## FARKASOK AZ UTADON!

Forrás: Egy fiataloknak szóló tanulmány, melynek szerzője Ionita Dragos.

**A**farkasok vadon élő állatok, amelyek közeli rokonságban állnak a kutyákkal. Élőhelyük Észak-Amerika, Európa és Ázsia. A Megváltó szerint, lelki értelemben vett farkasokkal, a föld minden kontinensén találkozhatunk, még a gyülekezetekben is. Így int az Úr bennünket: „Őrizkedjetez pedig a hamis prófétáktól, akik juhoknak ruhájában jönnek hozzátok, de belől ragadozó farkasok.” (Mt 7:15)

### Mohó húsevők

A farkasok olyannyira kiváló vadászok, hogy képesek akár egy mérföldről is megérezni a jávorszarvas vagy őz szagát. Hasonlóképpen, vannak olyan emberek, akik vallják, hogy hisznek a hármaskorpusz üzenetben, ám oly étvággyal rendelkeznek – itt a földön – mint a farkasok, és fogyasztanak egy kis húst is. Becsapják magukat azzal a gondolattal, hogy a megfelelő idő évtrendjük változtatására a millennium [1000 év] után lesz, amikor „lakozik a farkas a báránnyal, és a párducz a kecskefiúval fekszik, a borjú és az oroszlán-kölyök és a kövér barom

együtt lesznek, és egy kis gyermek őrzi azokat.” „A farkas és bárány együtt legelnek, az oroszlán, mint az ökör, szalmát eszik, és a kígyónak por lesz az ő kenyere. Nem ártanak és nem pusztítanak sehol szentségemnek hegyén; így szól az Úr.” (Ésa 11:6; 65:25) Nagyon szomorú, hogy sokan, tévesen azt feltételezik, hogy csupán az örökévalóságban fogyasztjuk majd az édeni étrendet és nem korábban.

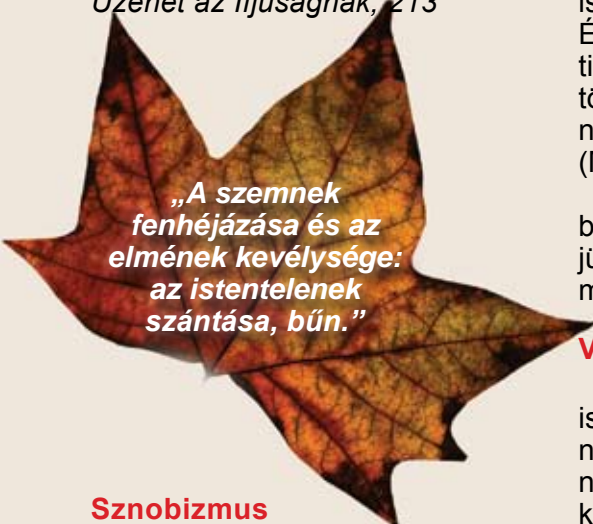
### A farkasok csapatokban élnek és vándorolnak

Fiatalaink sokszor élvezik a csoportos együttlétet! Vajon jó-e ez? „Parázna férfiak és asszonyok, **nem tudjátok-é, hogy a világ barátsága ellenségeskedés az Istennel? Aki azért e világ barátja akar lenni, az Isten ellenségévé lesz.**” (Jak 4:4) A „csapat szellem” helyett inkább a Bibliára kellene hallgatnunk! „Boldog ember az, aki nem jár gonoszok tanácsán, bűnösök útján meg nem áll, és csúfolódók székében nem ül.” (Zsol 1:1)

„Agyermekes gyakran türelmetlenek a korlátozásokkal szemben,

és a saját útjukon akarnak járni. **Különösen tíz és tizennyolc éves koruk között hajlamosak arra, hogy azt higgyék, veszélyek nélkül látogathatják fiatal barátaik világias összejövetelét. De a tapasztalt keresztény szülő felismeri az igazi veszélyt. Ők ismerik gyermekeik vérmérsékletét és ezen dolgok hatását lelkületükre, ezért – üdvösségüket óhajtva – távol tartják őket az ilyen szórakozásoktól.**

Nagy kő esik le a hűséges és gondos szülők szívéből, ha a gyermekek maguk elhatározzák, hogy elhagyják a világ gyönyöreit és Krisztus tanítványai lesznek.” – *Üzenet az Ifjúságnak, 213*



**„A szemnek fenhéjazása és az elmének kevélysége: az istentelenek szántása, bűn.”**

## Sznobizmus

A farkasok szenvedélyes és erőteljes vadászok, ám maguk között szeretetteljes és játékosak is tudnak lenni. Ismét láthatjuk, hogy mennyire hasonlítanak az emberek a farkasokhoz.

Azokkal szemben, akiket nem tartanak barátaiknak, gőgösek és

sokszor lenézőek. De Jézus szavai figyelmeztetnek: „Hallottátok, hogy megmondatott: Szeresd felebarátodat és gyűlöld ellenségedet. Én pedig azt mondom néktek: Szeressétek ellenségeiteket, áldjátok azokat, akik titeket átkoznak, jót tegyetek azokkal, akik titeket gyűlölnek, és imádkozzatok azokért, akik háborgatnak és kergetnek titeket. Hogy legyetek a ti mennyei Atyátoknak fiai, aki felhozza az ő napját mind a gonoszokra, mind a jókra, és esőt ad mind az igazaknak, mind a hamisaknak.

Mert ha azokat szeretitek, akik titeket szeretnek, micsoda jutalmát veszitek? Avagy a vámszedők is nem ugyanazt cselekeszik-é? És ha csak a ti atyátokfiaiat köszöntitek, mit cselekesztek másoknál többet? Nemde a vámszedők is nem azonképen cselekesznek-é?” (Mt 5:43-47)

Amikor mi csupán a kedvenc barátainkat szeretjük és értékeljük, akkor nem olyanok vagyunk-e mint a farkasok?

## Vad büszkeség

Mint a legtöbb állat, a farkasok is képesek testbeszéddel kommunikálni egymással. Például, egy nagy tekintéllyel rendelkező farkasra jellemző, hogy lábait mereven, feszesen tartja és farkát fel emeli. Füleit hegyesen előre tartja és szúrós tekintettel figyel a környezetét. Az emberek is hasonlóképen cselekednek. Példabeszédek könyvének 6:16-19. verseiben olvashatunk néhány dolgot, melyek az Úr előtt nagyon utálatosak.

Tudod-e mi a legelső ezek közül?  
A büszkeség.

„A szemnek fennhéjázása és az elmének kevélysége: az istentelenek szántása, bűn.” (Péld 21:4)

„Van kevély szemű nemzetség, és akinek szemöldökei igen fellátanak!” (Péld 30:13)

„Mert a seregek Urának napja eljő minden kevély és magas ellen, és minden felemelkedett ellen, és az megaláztatik.” (Ésa 2:12)

## Alárendeltség

Amikor egyik farkas megalázkodik a másik előtt, akkor testtartásában is lealacsonyodik, fülei lekonyulnak, szájtartása megváltozik, fejét a vezér farkas felé fordítja, farkát leengedi és hátsólábai közé húzza. (Láttál már embert, aki így szólt felettesének „Igen Uram”, de nem szívből jövően, és közben mást gondolt. Sokan viselkednek így.) Néha a farkas is annyira megalázkodik, hogy hátára fekszik és szabadon hagyja könnyen sebezhető nyakát és altestét, befelé fordítja mancsát és nyüszít. Az emberek, hogy engedjenek az uralkodó többségnek, megalázkodnak és gyakorta gondolkodás nélkül követik az általános nézetet.

## Harag

Egy mérges, haragos farkas fülei hegyesen az ég felé állnak felhúzott szájjal éles fogait mutogatja. Nem szeretnék egy ilyen mérges farkassal találkozni, félnék tőle. De

ismét visszatérnék arra a gondolatomra, hogy az emberek időnként olyanok mint a farkasok. A Zsoltáríró mondja: „Az én lelkem oroszlánok között van, tűzokádók között fekszem; emberek között, akiknek foguk dárda és nyilak, nyelvök pedig éles szablya.” (Zsol 57:5)

„Van olyan nemzetség, akinek fogai fegyverek, és akinek zápfogai kések; hogy a szegényeket kiemészszzék e földről, és az emberek közül a szűkölködőket.” (Péld 30:14)

Sok egyéb módon képesek még a farkasok kommunikálni a testbeszéden kívül. Például, különböző szagok alapján, valamint hangok segítségével.

## A farkas üvöltése

Valószínűleg azért üvöltenek a farkasok, hogy így jelezzék egy terület feletti uralmukat, valamint hogy a frissen elejtett zsákmányt védjék. A farkasok a csapaton belüli társakkal nagy távolságok esetén üvöltéssel tartják a kapcsolatot. Kutatók megfigyelték, hogy a farkasok között társas kötelék a vonítás – hasonlóan, mint egy emberi énekkórus. (Következésképpen, meg kell kérnünk az ifjúság vezetőit, hogy szervezzen ifjúsági énekkart.) Az „éneklő” farkasok különböző hangszínt és hanglejtést használnak, így téve nehezzé azt, hogy meg lehessen határozni pontosan hányan is tartoznak a klánhoz. Ezzel csökken az esélye egy esetleges összetűzésnek a rivális csapattal.

## Tanulságok a természetből – Emberi természetünk figyelembe vételével, vajon jók vagy gonoszak vagyunk?

Egy híres XVII. századi angol író, Thomas Hobbes azt állította, hogy az emberiség örökletesen önző – hogy az emberi élet természetes állapotában „magányos, szegény, kellemetlen, kegyetlen és rövid”. Napjainkban az emberek olyanok mint a farkasok. Jézus világossá tette tanítványainak: „Menjetek el: Ímé én **elbocsátlak titeket, mint bárányokat a farkasok közé**” (Lk 10:3).

„Sátán támadásai az igazság védelmezői ellen egyre keserűbbek és elszántabbak lesznek a végső időben. Ahogyan Krisztus idejében a főpap és a helytartó Krisztus ellen hangolta a népet, úgy fognak ma a vallási vezetők keserűséget és előítéletet gerjeszteni az igazsággal szemben. Az embereket erőszakos tettekre és ellenállásra ösztönzik, melyeket soha nem hajtottak volna végre, ha nem töltötte volna el őket a hitvalló keresztények igazsággal szembeni gyűlölete.” – *Counsels to Writers and Editors*, 58.

## Ennek fényében, milyen legyen keresztény magatartásunk?

„Milyen utat kövessenek az igazság védelmezői? Rendelkezzenek Isten változhatatlan és örök Igéjével, és nyilvánvalóvá kell tenniük, hogy rendelkeznek az igazság ismeretével úgy, ahogy az Jézusban van. Szavaik ne legye-

nek élesek és nyersek. Az igazság bemutatása során Krisztus szeretetét, alázatát és kedvességét kell bemutatniuk. Hagyjuk az igazságra, hogy hasítson és vágjon: Isten igéje olyan mint egy kétélű, éles kard, és a szívekbe hatol. Az igazság ismeretével rendelkezők ne adjanak kemény, megsebző kifejezések által alkalmat Sátánnak arra, hogy félremagyarázza lelkületüket.” – *Counsels to Writers and Editors*, 58. 59.

„Jézus azt mondta, 'Meglássátok, elbocsátlak titeket, mint bárányokat a farkasok közé'. **Nem szabad ugyanolyan lelkületűnek lennetek, mint amilyenek ők. 'Legyetek szelídek, mint a galambok.'** A kellemetlen személyekkel szemben, mutass alázatot és szeretetet! Ezen lelkület legtöbbször csodálatosan megváltoztatja a farkast.” – *The Review and Herald*, April 26, 1892.

Tartsuk szem előtt: „Ímé az Istennek ama báránya, aki elveszi a világ bűneit!” (Jn 1:29)





*Fiatalok keresztsége Spanyolországban.*



*Fiatalok keresztsége Spanyolországban.*



*Gyermektábor*



*Misszióiskola diplomaosztója Haitiban.*



*Eli Tenorio atyafi a gyülekezetben,*



*Biblióra gyerekeknek a Whispering Pines Keresztény Iskolában.*



*r Romániában.*



*Biblióra gyerekeknek a Whispering Pines Keresztény Iskolában.*



*üdvözlí az új tagot Spanyolországban.*



*Ifjúsági kórus Ukrajnában.*

# Karob, a győztes! Csokoládé, a vesztes

Liliane Balbach, M.S., R.D.



Mindegy, honnan néz-  
zük, (legalább) 10 dolog  
szól a csokoládé ellen.  
Függőséget okoz. Tele van telí-  
tett zsírokkal és koleszterinnel.  
Keserű íze van, melyet cukorral,  
tejjel és tejszínnel nyomnak el.  
Az aranypapír csomagolás alatt  
állati eredetű szennyeződések  
vannak, ami a gondatlan beta-  
karítás következménye... Mielőtt  
egy újabb szelet csokoládéval  
kedveskednél magadnak, vedd  
fontolóra a két versenyzővel –  
csokoládé vs. karob – kapcsola-  
tos tényeket.


Az amerikaiak több mint  
907 200 000 kg csokoládét fo-  
gyasztanak évente. 1994-ben  
600 millió dollár értékű M&M's  
került értékesítésre. Több mint  
1,5 milliárd dollárt költöttek  
csokoládéra 1996-ban Valentin  
napon. Mialatt az Egyesült Álla-  
mokban a legtöbb élelmiszer ér-

tékesítése átlagosan évi 1%-kal  
emelkedik, a csokoládé eladás  
évente 3%-kal.

## Szennyező anyagok, és állati eredetű alkotórészek

Tanulmányok bizonyítják, hogy  
nagy mennyiségű aflatoxin<sup>1</sup> (rák-  
keltő hatóanyag egyfajta penész-  
ből) található a kakaóbabban. Az  
*élelmiszerek károsító hatásának  
szintjei* c. könyvben az Egyesült  
Államok Egészségügyi, Oktatá-  
si és Jóléti Osztálya szintekbe  
rendszerezi a „rovar, rágcsáló  
és egyéb 'természetes' összetevőket,  
melyek elkerülhetetlenek  
az élelmiszerekben.” Közel 120  
rovar részecskét engedélyeznek  
226,8 g (vagyis megközelítőleg  
2 tábla csokoládé tömege), vagy  
2 rágcsáló szőrt egy csészényi  
csokoládé oldatban. Ez azt je-  
lenti, hogy egy átlagos csokolá-  
dé szelet tartalmazhat 1 rágcsáló





szórt és 16 rovar részecskét, úgy, hogy ezt az Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszeripari Hatósága (FDA) még biztonságosnak nyilvánítja. 3 évőknél kakaóporban 75 rovar részecske engedélyezett. Az állati ürülék pedig nem haladhatja meg a 10 milligrammot 450 grammonként. Dr. Agatha Thrash állítása szerint „Sokan, akik úgy gondolják, hogy a csokoládéra allergiásak, valójában azon állati eredetű részekre reagálnak így, melyek abban találhatóak.” Tehát, mielőtt legközelebb beleharapsz egy Godiva Caramel Truffle-be, vagy akár egy szelet Snickers-be, jusson eszedbe, hogy talán néhány rágcsáló szórt, ürülék, vagy rovar részecskét is a szádba veszel.

## Függőség

A csokoládében található teobromin<sup>2</sup>, mely egyike a legveszélyesebb metilxantinoknak<sup>3</sup>. Ez az alkaloid álmatlanságot, depressziót, szorongást, abnormális nyirokmirigy növekedést, valamint a központi idegrendszer stimulációját okozhatja. A teobromin savak gyomorrenyeséget, bőrpírt, és általános vagy helyi viszketést okozhatnak. Teofillin<sup>4</sup>, esetleg koffein és más metilxantinok is fellelhetők a csokoládé-

ban. Egy csészényi kakaó több mint 0,13 g tannint<sup>5</sup> tartalmaz, mely emésztőszervi daganatokat okozhat.

## Ágyba vizelés, fejfájás, kalcium felszívódási zavar

Azoknak a gyermekeknek, akik kakaót isznak, lényegesen több problémájuk van az éjszakai bevizelést illetően. A kakaó gátolja a kalcium felszívódását, megköti azt más, zöldségekből, teljes értékű gabonákból, hüvelyesekből és babból származó tápanyagokkal együtt. A csokoládében lévő oxálsav<sup>6</sup> kalciummal egyesülve kalcium-oxalátot alkot, mely egy feloldhatatlan vegyület, így csökken a bélrendszerben rendelkezésre álló kalcium mennyisége.

## Migrén és gyomorégés

A csokoládé, csak úgy, mint a vörös bor és az érett sajt, migrénes fejfájáshoz vezethet.

Ezen élelmiszerek feniletilamint<sup>7</sup> tartalmaznak, mely kitágítja az agyi ereket, fejfájást idézve ezzel elő. Azoknak, akik vesekőre hajlamosak, különösen kerülniük kell a csokoládé fogyasztását. A csokoládé gyomorégést is okozhat.



### Magas cukor-, zsír- és kalóriatartalom

Mivel a kakaó természetes állapotában keserű és élvezhetetlen, azonos mennyiségű zsiradék és cukor hozzáadása szükséges ahhoz, hogy jó ízű legyen. A cukor fogszuvasodást, emésztőszervi fekélyeket, és gyermekeknél viselkedési zavarokat okozhat, valamint csökkenti a fagocitózist – a fehérvérsejtek baktériumölő képességét. Bár egy átlag amerikai zsiradékbevitelének csupán 1%-a származik a csokoládéfogyasztásból, szemben a 30%-nyi, húsfogyasztásból és a 20%-nyi, tejtermék-fogyasztásból adódó bevittel, mégis nemzeti szinten fontos lenne csökkentenünk a teljes zsiradékbevitelt. Egyetlen Hershey's tejcsokoládé szelettel bejuttatod a napi teljes zsiradékszükségleted egyötödét, továbbá a napi telített zsiradék szükségleted felét. Az artériáidnak ez olyan, mint egy

'túlméretezett hamburger' (US – Quarter Pounder). Baby Ruth, Butterfinger, KitKat, Snickers és a legtöbb csokoládészelet tartalmazza a napi telített zsiradék szükséglet legalább egynegyed részét. Ezen kívül, mivel folyamatosan túlsúllyal és elhízással küzdünk, a csokoládé magas kalóriatartalmú összetevői is gondot okozhatnak.

### Hogyan készül a csokoládé?



A csokoládé a kakaó fa babterméséből készül. A gondozott fák akár 7,6 m magasra is megnőhetnek, levelet, virágot és termést hoznak az év minden szakában. Az érett termés lehet piros, sárga, arany színű, halványzöld, vagy ezek kombinációja. Egy hosszúkás sárgadinnyéhez hasonlítható, és 20-40 mandula-alakú magot tartalmaz. Míg a termés ízletes, fehér gyümölcshús, mely frissítő ital, vagy gyümölcs zselé készítéséhez is felhasználható, addig a magok keserűek, vérzéscsilla-



pító hatásúak. A természetes felbontását követően a termelők kikaparják a magokat, és nagy halmokba gyűjtik őket. Banánfa levelekkel vagy zsákvászonnal letakarják a kakaóbab rakásokat, és hagyják „fülledni” (fermentálják) 7-10 napig. Ezzel erjesztik a kakaóbabot, hogy kialakuljon a csokoládé íz. Ezen időszak alatt általában védtelen a rovar- illetve rágcsáló szennyezésektől.

A fermentáció után a kakaóbabot a napon, vagy nagy égőtökemencékben szárítják, majd hajókon a gyártókhöz szállítják. A gyárakban pörkölik, hántolják, majd acél hengereken megőrlik. A kakaóbab 54%-a kakaóvaj.

Az őrlési folyamat során létrejövő, mogyoróvajnál kissé hígabb állagú anyag az „oldat”. A következő lépésben egy alkalizátort adnak hozzá, mely még tovább sötétíti a csokoládét. Ekkor válik ki a kakaóvaj, melyet a továbbiakban gyógyszeripari folyamatokban – mint például szappangyártás, illetve kozmetikumok készítése – használnak fel. Cukrot, tejet és lazító adalékokat adnak az oldathoz. Ezek azért szükségesek, hogy lágy, tartalmas és ízletes termék készüljön. Ha óvod saját és szeretteid egészségét, mit gondolsz, megehetsz egy újabb csokoládé bonbont? Ha úgy gondolod, hogy meg leszel fosztva az élet ezen élvezetétől, csak olvasd tovább! Az egészséges táplálkozásnak nem

szabad egyhangúnak lenni, mert a mi legfőbb Tervezőnk különleges élvezeteket teremtett a természetben, melyek nem rendelkeznek a kakaó káros hatásaival. Isten azt akarja, hogy együnk „a testnek erejéért és nem az italért” (Préd 10:14).

### Nyúlj a karobért!

Mit tegyenek most a csokoládéimádók? Nem kell megfosztanod magad a csokoládés brownie-től, a csokoládé krémes pitétől, a csokoládé pudingtól és a csokoládés édességektől. Minden egészségtelen étel helyett – melyekről azt gondoljuk, hogy képtelenek vagyunk nélkülük élni – Teremtőnk gondoskodott valami jobbról. A karob a csokoládé egészséges alternatívája. Körülbelül 15 m magas, örökzöld fákön terem, elsősor-



ban a Földközi-tenger partján fekvő országokban. A karob fa barna, bőrszerű termést hoz, mely egy nyúlós, ragacsos rostot tartalmaz. Ez a rost a csokoládéhoz hasonló ízű. Pörkölés és őrlés után helyettesíteni tudja a csokoládét.

A karob a hüvelyesek osztályába tartozik, és 8% proteint tartalmaz. Magas természetes cukortartalma (46%) miatt az egészséges édességek ideális összetevője. A karob továbbá B-vitaminokban, kalciumban, magnéziumban és káliumban gazdag. Háromszor annyi kalciumot tartalmaz, mint a csokoládé, mialatt zsírtartalma csupán annak egyszázada (!). Kalóriatartalma 50%-kal kevesebb a csokoládéénál. Amint látod, valóban a karob a „győztes”! Tápanyagokban gazdag, alacsony kalória- és zsírtartalommal. Egy másik nagyszerű tulajdonsága,

hogy íze olyan, mint a csokoládéé, s közben nem tartalmaz állati eredetű szennyeződések és rágcsáló szőrzetet. A legjobb pedig, hogy nincsenek benne függőséget okozó metilxantinok. A csokoládé rajongók meg tudják szokni a karob különleges ízét, különösen akkor, ha felismerik, hogy ez a természetes édes élvezet nem rombolja, hanem inkább építi a testet. Akkor hát próbálj ki néhány ízletes karobos édesség- és desszert receptet, és legyél győztes, midőn az egészségedről van szó!

Olvasd el a címkét, mikor nagyüzemileg készült karob terméket vásárolsz, mert előfordulhat, hogy magas hozzáadott zsír-tartalmuk van.

(A cikk minden tudományos hivatkozása kérésre hozzáférhető.)

---

1 Az **afلاتoxinok** a természetben előforduló, rágcsálókra és emberekre egyaránt veszélyes rákkeltő (karcinogén) mikotoxinok (gombamérgek), amelyeket penészgombák termelnek (*Aspergillus flavus* és *Aspergillus parasiticus*).

2 A **teobromin**, vagy xanteóz a kakaónövény által termelt keserű alkaloid. Kémiaiilag a koffeinnel és a teofilinnel együtt a metilxantinok csoportjába tartozik. Fiziológiai hatása is a koffeinéhez hasonlatos, de annál kevésbé élénkít, viszont kicsit erősebb vizelethajtó. Felezési ideje a szervezetben 7 óra körüli, úgyhogy hatása tartósabb, egyben kiegyenlítettebb mint a koffeiné.

3 <http://shelener.hu/csokolade.html>

4 A **teofillin** vagy dimetil-xantin egy metilxantin szerkezetű gyógyszeranyag, melyet légúti betegségek, úgymint krónikus obstruktív tüdőbetegség és asztma kezelésére használnak. Szerkezete hasonlít a koffeinéhez. A teában is megtalálható

csékély mennyiségben (~1 mg/l), ami sokkal kisebb a terápiás adagnál. A teofillin a tüdőarteriolák tágítása mellett tágítja a koronáriákat, csökkenti a perifériás ér-ellenállást és a vénás nyomást.

5 A **tanninok**, más néven csersavak vagy digalluszsavak keserű ízű, növényi eredetű polifenolok, amik összekötik és kicsapják a fehérjéket. A bőr cserzésére és gyógyszerként használják. Szőlőben is megtalálható, a borkészítésben fontos szerepe van.

6 **Oxálsav**, más néven: sóskasav, etán-disav. Két bázisú (azaz besorolása: dikarbonsav), széntartalmú organikus sav, amelyet Savary fedezett fel 1773-ban. Sói az oxalátok. Az iparban a karton-, selyem- és gyapotfestészetben, a kémiai laboratóriumokban pedig normál (szabályos) oldatok készítésére és a különféle oxálsavsók előállítására használják. Rozsda- és tintafoltok eltávolítására is alkalmazható. Sóskában, csokoládében, petrezselyemben található. Nagyobb adagban a szervezetre mérgező hatású. Kalciumsója a vesekő leggyakoribb alkotója

7 A **feniletilamin** az izgalmi szintért felelős hormon.



## Karobos receptek

A karob megvásárolható reform élelmiszer boltokban, szárított, pörkölt por formájában, illetve karob- szeletekben. Válaszd a karobszeletet, mert ez zsírszegény tejpör hozzáadása nélkül készül.

### Karob krémes lepény (pite)

- ½ csésze nyers kesudió 2 csésze forró víz
- 1 teáskanál vanília
- 20 szem magozott datolya
- ½ teáskanál só
- ¼ csésze hideg víz
- 1 vagy 2 banán
- ¼ csésze kukoricaliszt
- 2 teáskanál karob por
- 1 hőálló pite sütő forma

Turmixold a kesudió őrleményt 1 csésze forró vízzel. Add hozzá a második csésze forró vizet is, majd a datolyát, a vaníliát, a karobport és a sót. Öntsd egy lábasba, és tedd fel forni, folyamatos keverés mellett. Egy kisebb edényben keverd el a hideg vizet és a kukoricalisztet, majd óvatosan öntsd a forró masszához, erőteljes keverés közben. Amint a massa sűrűsödni kezd, óvatosan kevergesd, hogy le ne égjen. Körülbelül 1 percig főzd, hogy besűrűsödjön. Szeld a banánokat hosszirányban a sütőformába. Borítsd be az alját banánszeletekkel. Öntsd a töltelék a sütőformába. Hűtsd 15-20 percig. Díszítsd banánszeletekkel. Hűtsd

1 órányit szobahőmérsékleten. Hűtőben legalább 3 órán át dermedszd tálalás előtt. Karobosmentolos pite készítése esetén adj hozzá még 1 teáskanál borsmenta ízesítőt.

### **Karobos mogyoróvajás brownie**

- $\frac{3}{4}$  csésze méz
- 2 teáskanál vanília
- $\frac{1}{2}$  csésze mogyoróvaj
- 1 csésze mogyoró vagy mazsola
- $\frac{1}{2}$  csésze karob por
- $\frac{1}{4}$  teáskanál só
- $\frac{1}{3}$  csésze szója- vagy rizstej
- $1\frac{1}{2}$  csésze teljes kiőrlésű süteményliszt



hozzá 1-2 csésze karobszeletet. Simítsd sütőtepsibe, és süsd 40 percig  $160^{\circ}\text{C}$ -on, míg a közepe is átsül. Nem szabad túlsütni!

### **Karob puding**

Keverd össze a következőket robot- vagy turmixgépben, míg sima és krémes lesz:

- $1\frac{1}{2}$  csésze tofu
- 1 evőkanál vanília
- $\frac{2}{3}$  csésze karobpor
- 2 teáskanál citromlé
- $\frac{1}{2}$  csésze méz
- csipetnyi só
- $\frac{1}{4}$  csésze olaj



Dolgozd össze krémes állagúvá az első 7 összetevőt. Keverd össze a maradék hozzávalókat, majd add hozzá a krémhez. Alaposan keverd ki. Ha intenzívebb karob ízt szeretnél, tehetsz még

Öntsöd egyedi tálaló edényekbe vagy hőálló sütőformába. Dermedésig hűtsd, s máris tálalhatod.

# NEM SZÁMÍTOTTAK RÁ...

**N**emrégiben családjunk szirénázó tűzoltókocsiktól riadt fel, amelyek az utcánkon rohantak végig. A szomszédban kigyulladt egy ház.

Körülbelül 10 perccel azután keletkezhetett a tűz, ahogy elhagyták otthonukat a tulajdonosok. Nem számítottak rá, hogy a ház és a benne lévő dolgok elégnek. Mikor elmentek azt hitték, hogy minden úgy folytatódik, ahogy eddig volt. Most azonban sokkos állapotban vannak voltak és próbálják próbálták helyreállítani együtt az életüket.

Mi a helyzet veled s velem? A körülöttünk lévő jelek arról árulkodnak, hogy a föld történelme gyorsan megváltozik, és a vég gyorsan közeledik. Készülünk-e rá? Számítunk-e a változásokra, amelyekről Isten azt mondta, hogy olyan gyorsan fognak történni, ahogy azt mi a legkevésbé is gondolnánk?

Szükségünk van isteni biztosítékra, vagy mondhatnám, isteni jóváhagyásra, hogy szívünk és életünk összhangban van Alkotónkkal. Az nem elég, ha a gyülekezetben születünk, ott nőttünk fel vagy szüleink istenfélők. Nem elég, ha rendszeresen járunk a gyülekezetbe és „helyes” dolgokat cselekszünk. Legyünk biztosak abban, hogy Krisztussal élő kapcsolatunk van és vele járunk. Meg kell szabaduljunk a bűntől s a gonoszságtól! Legyen olyan hitünk, amely megtart az Úrban, és amely bűnfeletti győzelemhez juttat.

Az örök élet legyen legfőbb célunk, mert a földi élet rövid és bizonytalan: „Akik nem tudjátok mit hoz a holnap: mert micsoda a ti életetek? Bizony pára az, amely rövid ideig látszik, azután pedig eltűnik.” (Jakab 4:14)

„Senki se hagyja a véletlenre örökéletének biztonságát! Ne hagyjátok a kérdést egy veszélyes bizonytalanságban! Kérdezzétek meg önmagatokat komolyan: A megmentettek vagy az elkárhozottak között leszek-e? Meg fogok-e állni vagy sem? Csak a tiszta kezűek és a tiszta szívűek fognak azon a napon megállni.” – *Bizonyágtételek a Lelkészeknek*, 209.

Ez az Úr akarata mindenkivel. Készen állsz, hogy meghozd a döntést ma? Isten áldjon meg téged!

Barátod: Eli Torino da Silva

# A gondoskodó Meváltó!

Van egy Megváltóm és nem csak nekem,  
Örömet és békét hoz, ezt kijelenthetem,  
Gondoskodó, jóságos és szeret is engem!

Ha te ilyen barátot szeretnél, nem kell rá várni,  
Csak imádkozz, és hagyd az Urat szívedbe lépni.  
Ő majd segít minden megpróbáltatást legyőzni!

Ő vigyázni fog rád minden múltó napon,  
Majd helyes útra vezet, s felvidít utadon...  
S segít, hogy életed vidám maradjon.

Van egy Megváltóm, de nem csak nekem,  
Ő örömet és békét hoz, ezt kijelenthetem,  
Ő szeret Téged, ez a legjobb az egészben!

— *ELarissa Silva*

