

ZNAMENÍ DOBY



23. ročník

křesťanský časopis pro každého

Bible a zdraví (požehnání zdravotní reformy)

1991

6

Cena Kčs 6,-

Humor a úsměv

**my a naše
ZDRAVÍ**

Sója - levná, zdravá a ... dobrá!

Jak můžeme pomoci nemocným rakovinou?

Tóny zdraví v Mozartově domě

Pomóóóc – chřipka!

Zázračná uzdravení, anebo ...?

Slovo redakce

Vážení čtenáři,

děkujeme Vám za přízeň, kterou jste nám věnovali v tomto roce. Do nastávajícího roku Vám upřímně přejeme šťastný start. Věříme, že smysluplné prožívání každého dne s Ježíšem Kristem Vám přinese do srdce pokoj. Přejeme Vám, aby Vás v následujících dnech, týdnech a měsících provázela radost, osobní pohoda, zdraví...
prostě

POŽEHNANÝ ROK
1992!

Vaše redakce

ZNAMENÍ DOBY, křesťanský časopis pro každého. Ved. redaktor Luděk Svrček. Graf. úprava a tech. redakce Pavel Bárta. Vydává a objednávkou přijímá ADVENT, vydavatelství a nakladatelství křesťanské literatury, Praha 6, Roztocká 5, tel. 325528, 325165. Tisknou Liberecké tiskárny, s. p. Vychází šestkrát do roka. Cena jednoho výtisku Kčs 6,-

ISSN 47820

ZDRAVÍ

1. str. **My a naše zdraví** (L. Svrček, P. Polaško)2. str. **Bible a zdraví** (A. Štefanec)

Jak se na problém zdraví dívá bible?

4. str. **Jak můžeme pomoci nemocným rakovinou?** (M. Glauert)

Dobrý příklad pro nás.

5. str. **ADRA a Kurdové** (MUDr. M. Trněný)

Zpráva o pomoci Čechů v dalekém Kurdistanu.

6. str. **Zázračná uzdravení, anebo...?** (D. Kučera)

Jak uzdravoval Ježíš a apoštolové – a jak dnes uzdravují...?

7. str. **Šance pro 80% kuřáků** (K. Strouhal)

Pětidenní plán proti kouření již i u nás.

8. str. **Tóny zdraví v Mozartově domě** (P. Polaško)

Co skrývá podzemí starého domu v centru Bratislavy?

10. str. **Pomoc – chřipka!** (PP) / **Léčivé rostliny** (DK)

Víte, co je to eleuterococcus?

Několik dobrých rad.

Bible a život

Já, ty, on

11. str. **Úsměv, smích, humor** (L. Svrček)

Význam smíchu v našem životě.

Mladým

12. str. **Citáty**
Téměř dospělým (P. Polaško)13. str. **Abeceda – R... radost** (P. Bárta)

Zdraví

14. str. **Sója – levná, zdravá... a dobrá!** (A. Sprunkgová)

Epištoly

15. str. **Kamarádce v cizině** (P. Šustková)

Dětem

16. str. **Nečekaný host** (Z. Štefancová)
Zima (V. Gajdošíková)

"Po čtyřicítce je již každý zodpovědný za výraz své tváře."

(A. Lincoln)

My a naše zdraví



Luděk Svrček, Peter Poláško

Určíte to tiež poznáte. Rozhodnete sa, že od zajtra budete držať diétu, začnete pravidelne športovať, budete dostatočne dlho spať..., ale ten zajtrajšok nikdy nepriđe. V našej dobe je módné sústredene vstrebávať stále novšie a novšie poznatky o našom zdraví, spoznávať stále novšie spôsoby stravovania..., skrátka robiť niečo pre svoje zdravie. Je to správne. Má to však jeden háčik – aj keď staré informácie vystriedajú nové, my zostávame stále rovnakí – tuční, pohodlní (česť výnimkám)... Brrr, radšej o tom ani nehovorme!

Nejde však len o to, čo jíme. Na čo vlastne myslíme, keď hovoríme o zdraví? Zrejme každý na niečo iného. Jinou predstavu má dedeček, jinou žena stredného veku a úplne jinou dospievajúci mladý muž alebo třeba dieťa. Pohľad na zdravie súvisí s tým, oč nám v živote jde, aké máme pred sebou ciele, ak vidíme svet. Obvykle chápeme zdravie ako neprítomnosť nemoci, bolesti alebo jiných opakujúcich sa potíží.

Ale ako sa na to pozerajú odborníci? Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) zdravie definuje ako "stav úplnej fyzickej, sociálnej a duševnej pohody". Z toho je jasné, že sa na tento problém musíme pozerat' viac zoširoka. Nezáleží len na telesnej stránke, ale aj na našej psychike. Nepodceňujeme ju? Venujeme jej dostatočnú pozornosť?

Prečo vlastne chceme byť zdraví? Aby sme boli spokojní sami so sebou? Aby bol s nami spokojný náš doktor,

naši priatelia, známi? Alebo tu ide o čosi viac?

Jako kresťané vyznávame, že zdravie je Boží dar, s ktorým máme hospodariť. Statistiky ríkajú, že veriaci ľudia, ktorí žijú podľa zdravotných zásad biblie (napr. adventisté s.d.), sa v priemere dožívajú o niekoľko

chodil po zemi Ježiš Kristus, liečil telo i dušu – roznášal zdravie. Chceme-li žiť dále, zdravie a šťastnejšie, stojí za to počítať ve svém živote s radami biblie. Vždyť bible je kniha o zdraví.

V tomto čísle je kromě základního článku "Bible a



lik let vyššího veku než srovnateľná časť populácie. Čím to je? Jsme přesvědčeni, že Pán Bůh, který je Stvořitel, ví nejlépe, co člověku prospívá a co mu škodí. Boží návod jak zdravě žít je zapsán v bibli. Bible sice není zdravotnickou či lékařskou příručkou, přece však poskytuje řadu zásadních zdravotních rad. Když

zdraví", ve kterém je nastíněno naše pochopení biblického poselství o zdraví, celá řada menších či větších příspěvků. Je zde článek o "sójí", té závažné potraviny, dnes tolik moderní, rozhovor s vedoucím vegetariánské restaurace v Bratislavě, ale třeba také článek o tom, jak můžeme pomoci těm, kdo mají rako-

vinu. Protože začíná zima a s ní výkyvy teplot, pravděpodobně nás bude zajímat článek "Pomoc – chřipka!" Neschází ani článek o bylinkách nebo třeba o významu smíchu pro naše zdraví. Šlágregem moderní doby je celá řada uzdravovatelů, kteří k nám hojně v poslední době jezdí. Jejich činy nás nutně vedou ke srovnávání s Kristem. Jak uzdravoval Kristus, a jak uzdravují oni? Ve světě je příliš mnoho bolesti a na mnoha místech je nezbytně potřebná naše pomoc – konkrétní, finanční, ale i napr. lékařská. Víte, co je to ADRA a co dělá ve světě? Nebo máte problémy s kouřením a chcete s tím opravdu přestat? Znáte náš celosvětově proslavený "Pětidenní plán"? A protože je naše číslo o zdraví, neschází ani několik praktických receptů ze zdravé kuchyně.

Člověk si obvykle cení tie najcennejšie veci, ktoré má, až vtedy, keď ich stratí. My však neurobme túto chybu! Ak sme ju už urobili, pokúsme sa ju napraviť. Poučme sa! Pokúsme sa práve teraz ešte raz zamyslieť sa nad svojím zdravím.

Takže, urobme niečo pre svoje zdravie; otočme list a začneme čítať nasledujúce stránky! □

Bible a zdraví

Požehnání zdravotní reformy

Biblická víra vyznává, že život všeobecně a lidský život především je výrazem Boží lásky a Božím darem. Víra svědčí, že od Boha pochází jen "dokonalý dar" (Jak 1,17), i když v podmínkách nerajského světa má Boží stvoření porušenou podobu. Tato víra poznává v daru života nejen jeho původ, ale i smysl a konečný cíl. Protože nás Bůh stvořil, patříme jemu. Patříme mu také proto, že nás vykoupil. Pro víru není život výrazem přírodní nutnosti, ale projevem svobodného rozhodnutí Boží lásky, příklonem Tvůrce k dílu svých rukou. "Bůh stvořil člověka, aby byl jeho obrazem, stvořil ho, aby byl obrazem Božím, muže a ženu je stvořil... Vytvořil Hospodin Bůh člověka, prach ze země, a vdechl mu v chrpící dech života. Tak se stal člověk živým tvorem. A Hospodin Bůh vysadil zahradu v Edenu na východě a postavil tam člověka, kterého vytvořil..., aby ji obdělával a střežil." (1 Moj 1,27; 2, 7.8.15) Člověk se tedy stal zázračným Božím stvořením, po celé zemi s plnou odpovědností za velkolepé dílo stvoření i za sebe samého.

Z bible víme, že 3. kapitolou 1 Moj začíná popis dějin hříchu a jeho zhoubných následků. Současně se v bibli dočítáme i o zaslíbení záchra-

ny skrze Krista. Bůh chce obnovit člověka ke svému obrazu. Člověk má být "chrámem Ducha svatého". Má oslavovat Boha svým tělem i duchem, jež obojí náleží Bohu (1 Kor 6,19.20).

Předivná struktura koruny tvorstva, člověka, je jak v horizontální linii, tak ve vztahu k věčnosti dosud nevyčerpatelným zdrojem antropologického obdivu. Ale přes všechno úsilí lékařů, psychologů, sociologů, teologů a filozofů, zůstává, když už ne tvorem neznámým, tak určitě ne tvorem zcela známým. Ve světle víry se smíme těšit z ujištění, že dosavadní provizorní poznání původu, směru i cíle Božího stvoření jednou pomine a v království Božím bude už poznání dokonalé. Apoštol Pavel to vyjádřil slovy: "Nyní vidíme jako v zrcadle, jen v hádance, potom však uzmáme tvář v tvář. Nyní poznáváme částečně, ale potom poznám úplně, jako Bůh zná mě." (1 Kor 13,12)

Ve světle této víry smíme žít ve vědomí, že povolání k životu je povoláním k plnohodnotnější a smysluplné existenci už zde. Je to život v důvěřivé jistotě, že Kristus přišel proto, aby lidé "život měli a hojně měli" (Jan 10,10). To je ujištění, že "ted'jsme Božími dětmi a ještě se neukázalo, co budeme... Víme, že až to

vyjde najevo, budeme mu podobni." (1 Jan 3,2)

Výroky Písma týkající se Božího daru života a zdraví – a v bibli je jich víc než tisíc – jsou v podstatě projevem Božího zájmu o blaho člověka. Současně jsou i napomenutím k bdělosti a připravenosti na očekávaný brzký advent Spasitele. Život zaměřený k tomuto cíli nazývá apoštol "rozumnou službou Bohu" (Řím 12,1).

Apoštol zdůrazňuje, že křesťan má stálou zodpovědnost za svůj život i zdraví. Prosí, aby sám Bůh posvětil a zachoval ducha, duši i tělo bez úrazu a poskvrny do příchodu Pána Ježíše Krista (1 Tes 5, 23). Spoluvěřícím přitom připomíná: "Ať tedy jíte či pijete či cokoli jiného děláte, všechno činite k slávě Boží!" (1 Kor 10, 31) Varuje před nestřídmostí a odsuzuje opilství.

Bezpochyby všichni lidé chtějí být zdraví co nejdéle. Mnozí v tom vidí smysl života a kvůli tomu dokáží přinést i mnohou oběť. Ale přesto se většina lidí o své zdraví málo zajímá. Začnou, až je jejich zdraví nějak ohroženo. I když zdraví není posledním cílem života, věřící člověk v něm vidí Boží dar, který je třeba udržovat v co nejlepším stavu a starat se o něj. Dbá na určité základní principy zdravé životosprávy. Tím nesleduje žádné kultické nebo záko-

nické předpisy. Motivuje ho vědomí odpovědnosti a poznání, že Bohu i bližním bude sloužit o to účinněji, čím bude zdravější.

Nezapomínejme, že pokud bude svět tím velkým



"lazaretem", kterým bezpochyby je, potud bude třeba stále znovu připomínat zanedbávané pravdy, které se týkají základních principů života a zdraví.

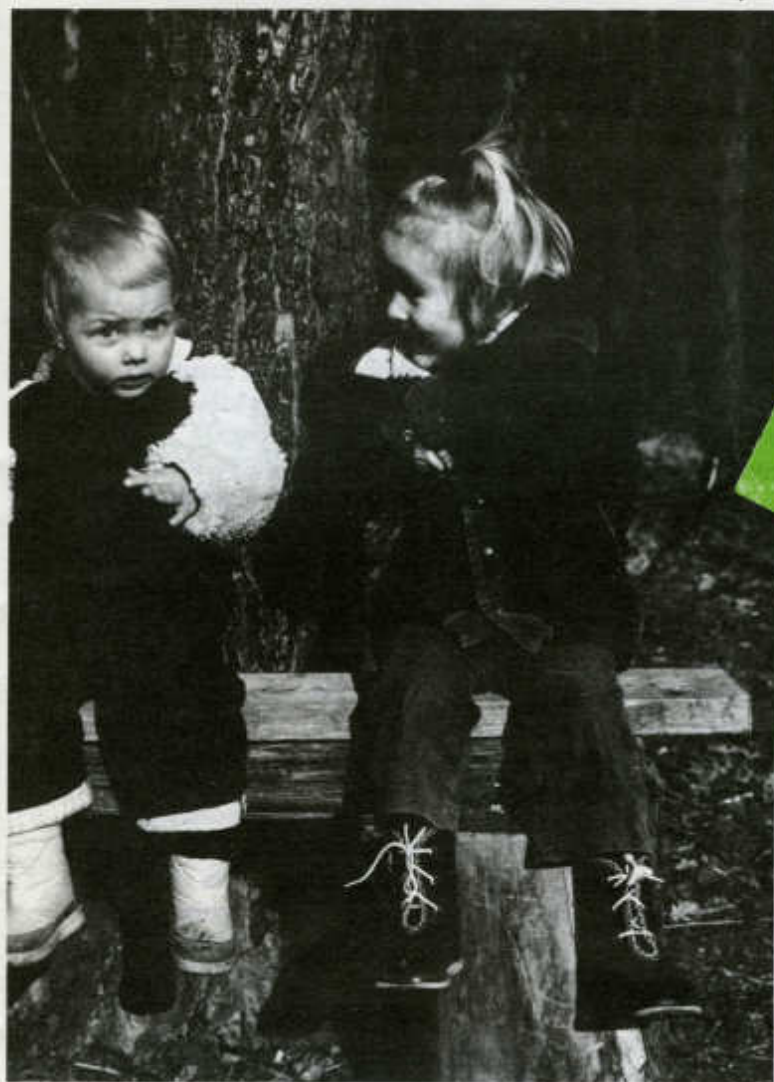
Propagací "zdravotní reformy", kterou chápeme jako "rozumnou službu Bohu i lidem", je známa církev adventistů sedmého dne. Ve světě působí už půl druhého století. Její členové věří, že samaritánská služba je důležitou součástí šíření evangelia a poskytují ji každému, kdo pomoc potřebuje. Věřící této církve poznali, že mají-li následovat Pána Ježíše, pak se mají zříci opojných nápojů, tabáku a jiných narkotik a že

evangelia". V misijní práci pomáhá otevírat dveře všude tam, kde jsou dosud nepřístupně zavřené.

Od roku 1850 na základě pokynů z 3 Moj 11 přestali adventisté s.d. užívat maso biblicky "nečistých" zvířat. Později formulovali zásady péče o zdraví jako křesťanskou povinnost. Obsáhlý program zdravotní reformy upozorňoval na blahodárnost pohybu na čerstvém vzduchu, rozumný pohyb na slunci, léčivé účinky zdravé vody, užitek převážně bezmasé – vegetariánské – stravy a na přednost střídmosti s vyloučením alkoholu, tabáku, narkotik, zrnkové kávy a čínského (rus-

li světu solí a světlem. Směrnice programu zdravotní reformy pokládají adventisté s.d. za zásady, které patří ke křesťanskému životu. Slib, že je budou dodržovat, je předpokladem přijetí do církevního společenství.

Církev adventistů s.d. si uvědomovala, že pokroku v šíření zásad zdravotní reformy se nedosáhne jen slovním poselstvím. Proto zřídila institut pro léčení nemocných na základně racionálních principů přírodní léčby s poučením pacientů, jak si mají chránit zdraví a předcházet chorobám. Založila světoznámé sanatorium v Battle Creeku pod vedením Dr. J. H. Kelloga.



v jídle i pití a celkovém chování se mají řídit zásadami střídmosti. Pochopili souvislost zdravotní reformy se zvěstí tří symbolických andělů ze Zj 14,6-12 a přijali ji jako pravou ruku "věčného

kého) čaje. Sem patří i důraz na správnou volbu odpočinku a rekreace. Tento reformní životní styl má členům církve pomáhat kráčet ve stopách Krista a orientovat je misijně i zdravotnický tak, aby se sta-

V r. 1905 bylo založeno další sanatorium v Kalifornii s vyšší školou pro zdravotníky – evangelisty. Z této školy vznikla známá univerzita v Loma Linda, největší vzdělávací středisko církve.

Tato církev za více než jedno století své zdravotní služby světu vyškolila mnoho lékařů – odborníků a početný zdravotnický personál. Vlastními prostředky zřizuje a udržuje stovky nemocnic, sanatorií a škol. V zájmu šíření zásad zdravotní reformy zakládá a udržuje továrny na výrobu biologicky plnohodnotných potravin s prodejny a dietními restauracemi všude tam, kde jsou pro to příznivé podmínky.

Proč adventisté s.d. obhajují a propagují zdravotní reformu? Chtějí být odlišní za každou cenu? Nebo jim jejich křesťanství usměrňuje i tuto oblast? Především je třeba zdůraznit, že adventisté na základě bible nepřipisují spásitelnou záslužnost ani těm nejšlechetnějším skutkům. Golgotský kříž jednou provždy vyloučil jakýkoli lidský záslužný zdroj spásy. Nerozumné by bylo jen tak samoúčelně se lišit. Jedinou motivací Kristovy odlišnosti od světa bylo konat Boží vůli. Ta jediná má motivovat i jeho následovníky.

Závěrem je třeba dodat, že v reformě výživy potřebujeme střízlivé uvažování. Jako v oblasti víry, tak i v praktickém uplatňování principů zdravotní reformy největším hlediskem má být láska. □



Pro většinu postižených lidí znamená rakovina dlouhé trápení. Lékařská věda dělá vše pro to, aby pomocí všech dostupných prostředků, techniky a farmakologie nádor zničila nebo aspoň zmenšila. Pro pacienta jsou však strach z hrozící smrti, bezmocnost a beznadějnost situace stejně tak těžko zvládnutelné jako tělesné symptomy. Pomoci nemocným v této situaci a dát jim novou odvahu, to je úkol, který na sebe vzalo Středisko pro pomoc nemocným na rako-

psychologické podpory a změny životního stylu.

"Věříme, že tělo má samo schopnost překonat nemoc," říká laskavá spolupracovnice novým pacientům. V našem organismu stále vznikají rakovinové buňky, které zdravé tělo hned ničí svým imunním systémem. Teprve když je tento systém oslaben, může se rakovina rozšířit. Naše zásahy se proto zaměřují na posílení všech obranných sil v našem těle.

Změna ve výživě

Zásadní význam má výživa. Návštěvníci střediska jsou

problémy. Je potřeba odkrýt i ty většinou skryté vnitřní konflikty, a pak je řešit.

Terapeut to vysvětluje takto: "Osoba, která v sobě stále pěstuje hněv, reaguje na životní situace depresivně, bezmocně a spotřebovává přitom vzácnou energii, která by se měla využít pro uzdravování." V rozhovorech se hledají a cvičí konstruktivní reakce. I tam, kde přitěžující životní podmínky nemůžeme změnit, se ukazuje, že lze dosáhnout vnitřní klidný a rozvážený postoj skrze hluboké uvolnění a meditaci. Pacienti dostávají novou odvahu a posilují svoje vědomí, že je i v jejich rukou

Jak můžeme pomoci

nemocným rakovinou

vinu (Cancer Help Center) v Bristolu v Anglii. – Vznikl zde model, který by se mohl uskutečnit i v jiných zemích?

Už více než osm let přicházejí pacienti do Bristolu, aby zde dostali radu a podporu v boji proti své těžké nemoci. Středisko se nijak nestaví proti odbornému lékařskému léčení, nýbrž spíše chce lékařskou snahu doplnit a zesílit. Přesto, že je zde k dispozici jedna lékařka a několik diplomovaných zdravotních sester, jejich činnost stojí spíše v pozadí.

"V nemocnici se všichni soustředí na samotný nádor nebo na krevní obraz," vysvětluje Penny Grohnová, která sama kdysi trpěla rakovinou a dnes pomáhá ve středisku druhým. "My se zde staráme více o nemocného než o proces nemoci." Místo aby se vše přenechalo lékařům a lékům, snažíme se zde vést lidi k odpovědnosti a autoléčbě pomocí přirozených terapeutických zásahů,

naléhavě vedení k tomu, aby přešli na plnohodnotnou stravu a vegetářskou výživu. Minimálně 3 měsíce by se měli zcela vzdát masa a živočišných produktů. Přísně zakázáno je kouření, alkohol, káva a také silné čaje, cukr, sůl, protože to jsou prvky, které ztěžují látkovou výměnu a narušují imunní systém.

Aby však zdravá výživa nebyla fádni, připravuje kuchařka velmi pestrá a chutná paleta jídel. Paní Brookmanová vysvětluje: "Dietu nesmíme chápat jako trest, jinak nemá smysl."

Terapie pomocí rozhovoru

Dalším pilířem zdejší léčby je psychologická poradna. Vychází z poznání, že neblahé duševní stavy zatěžují rovněž tělesný organismus, a tím se stává náchylnější k nemoci. Proto se pacientům dává příležitost vyslovit všechny své starosti a

možnost nemoc zvládnout.

Povzbuzení k životu

Největší význam má středisko v tom, že vytváří důvěryhodné a pečující okolí, které se zajímá o celou osobnost člověka. Osobní důvěra je posilována rozhovorem i s jinými pacienty, kteří trpí rakovinou, a zvláště pak s těmi, kteří se uzdravili. Jedna z bývalých patientek říká: "Rakovina není bezvýchodná nemoc. Před ní byla doba zdraví a ta se může znovu vrátit. Nemoc je šance k tomu, abychom znovu promysleli svůj život... Dnes se cítím lépe než před onemocněním na rakovinu."

Vedle kvalitní atmosféry podporují kladný postoj k životu také výlety do krásného okolí, návštěva kulturních představení a rovněž duchovní vedení. Spokojení návštěvníci jsou největším důvodem pro to, abychom o něčem podobném uvažovali i u nás. □

Proto aby mohla církev uspokojit rostoucí potřeby lidí, spojily se různé dobročinné organizace církve adventistů s.d. do jedné organizace, která pracuje ve všech částech světa pod názvem ADRA – International (Adventist Development and Relief Agency = adventistická agentura pro pomoc a rozvoj).

Její činnost má široké spektrum: zahrnuje pomoc při rozvoji obcí v nejzaostalejších zemích světa (např. zásobování vodou), podílí se na výstavbě škol, zdravotnických zařízení, provádí zdravotní programy, zásobuje potravinami, školí kvalifikované pracovníky pro všechny tyto potřeby atd.

Adra – International je financována z dobrovolných darů soukromých osob a organizací i z příspěvků samotné církve. Na realizaci větších projektů jí poskytují finanční podporu také vlády různých zemí a mimovládni organizace. Jednou z posledních větších akcí byla pomoc kurdským utečencům.

ADRA a Kurdové

Všichni máme v paměti záběry, které jsme v březnu a dubnu tohoto roku viděli na televizních obrazovkách nebo na stránkách novin z kurdských uprchlických táborů. Prakticky okamžitě začala v této oblasti pomáhat řada nevládních organizací, mezi nimi i ADRA ze SRN. Nejprve na turecké straně a poté se přesunula do Iráku, do malého městečka Batifa, vzdáleného asi 30 km severovýchodně od města Zakho při irácko-tureckých hranicích. Zde v budově bývalého zdravotnického střediska pracovala spolu s řádem maltézských rytířů. Koncem července se vedoucí tohoto projektu obrátili na církev adventistů s.d. v Československu s naléhavou žádostí o pomoc, neboť v té době neměli již žádného lékaře a pouze několik sester.

Z Československa jsme v průběhu několika dnů odjeli dva. Jeden lékař a zdravotní sestra E. Kovačiková z Tren-

"Jen život, který žijeme pro druhé, stojí za to."

Albert Einstein



čina. V Batifa jsme pracovali 5 týdnů. Po odjezdu řádu maltézských rytířů, v době, kdy se z této oblasti stáhla spojenecká vojska i s jednotkou dánských vojáků, kteří hlídali nemocnici, nás tam zbylo devět. Jedna Rakušanka, dva Čechoslováci a šest Němců.

Většina pracovala v naší nemocnici, kde byly tři ambulance a malé oddělení. Se sestrou Kovačikovou jsme

každý den vyjížděli do táborů vzdálených až 50 km od Batifa. Kurdové, mezi nimiž je mnoho křesťanů, zde žijí v místech bývalých vesnic (Saddám Husajn jich dal v letech 1975 až 1988 asi čtyři tisíce rozbořit a obyvatele vyhnal do měst). Zatím bydlí ve stanech a čekají na dohodu mezi kurdskými vůdci a iráckou vládou o autonomii. Ale ke znovuvybudování vesnic budou potřebovat i vydatnou

pomoc. Nejenže řada z nich přišla během letošních událostí o všechny majetky, ale téměř každá rodina někoho ztratila – většinou umíraly malé děti a starší lidé – na podvýživu, na komplikace infekčních a jiných onemocnění. Právě díky činnosti řady dobrovolníků z různých částí světa – včetně ADRY – mohl být zachráněn život mnoha lidem. Nyní se tedy situace již zlepšila, také díky tomu, že bylo léto. Ale proto, že zatím v těchto oblastech neexistuje vybudovaný systém lékařské péče, je pomoc ze zahraničí stále potřebná. Jen pro ilustraci – denně jsme ošetřili 100 až 150 lidí, začínali jsme pracovat ráno v osm hodin a často jsme končili až v 10 hodin večer.

Byli jsme Bohu vděční za možnost pomoci těmto lidem, stejně jako za ochranu (přestože se v některých místech Kurdistánu bojovalo, naší oblasti se boje vyhnuly). Kurdové jsou těžce zkoušený národ – potřebují naše modlitby i pomoc. □



Zázračná uzdravení,

Nenapadla vás otázka, co by asi řekl Ježíš na práci mnohých zahraničních misionářů a misionářek, kteří k nám začali jezdit kázat a uzdravovat? Co říká bible vůbec k činnosti dnešních zázračných uzdravovatelů a léčitelů, kteří činí zázraky dokonce ve jménu Ježíše Krista?

K tomuto zamyšlení nás vede skutečnost, že Ježíš, když mluvil o budoucnosti křesťanství, varoval učedníky před falešnými proroky, kteří se legitimují právě zázraky. Můžeme si dovolit toto varování přehlédnout? Anebo si dáme tu práci a srovnáme praktiky dnešních uzdravovatelů s jednáním Ježíše Krista a apoštolů?

Když Ježíš žil na naší zemi, uzdravoval. Mnoho lidí tehdy trpělo nevyléčitelnými chorobami a zdravotěda byla velice omezená. Každé Ježíšovo uzdravení tedy bylo zřejmým znamením jeho božské moci.

Ježiš uzdravoval jednim slovom nebo dotykem

Evangelista Matouš v 8. kapitole popisuje, jak jeden setník prosil Ježíše, aby uzdravil jeho ochrnutého sluhu, který hodně trpěl. Ježíš chtěl sluhu navštívit, ale setník skromně poznamenal, že to není třeba, že stačí, aby Ježíš řekl "jen slovo" (verš 8) a sluha bude uzdraven. A tak se i stalo. "V tu hodinu se sluha uzdravil." (verš 13)

Marek píše o jedné ženě, která měla 12 let krvácení. Na léčení vynaložila všechno, co měla, ale nic jí nepomohlo. Naopak, nemoc se stále zhoršovala. Čteme, že se doslechla o Ježíšovi, přišla ze zadu v zástupu k němu a dotkla se jeho šatu. "Krvácení rázem přestalo."

Ježiš uzdravoval okamžitě

Už ze zmíněných případů vidíme, že nemocní byli uzdraveni okamžitě, "rázem", "v tu hodinu". Viz dále Luk 17, 14; Jan 5,9; 9,1-7. Je to něco zcela jiného, než když dnes někteří říkají: "Ano, Pán mne uzdravil – od té doby se cítím stále lépe." Ježíš uzdravoval okamžitě. Jinak by jeho kritici mohli tvrdit, že uzdravení je zcela "přirozený" proces.

Ježiš uzdravoval úplně

Například Lukáš (4,39) podává zprávu, jak Ježíš uzdravil Šimonovu tchyni. Ta se po uzdravení cítila tak silná, že ihned vstala a obsluhovala návštěvu. Nikdy Ježíš neuzdravoval po etapách. Nemocní při uzdravování nikdy nepadali na zem. Naopak – vstávali k plnému životu.

Ježiš uzdravoval každého

Na rozdíl od dnešních zá-
zračných uzdravovatelů, Ježíš
nikdy neopustil zástupy lidí,
kteří museli zklamaně odejít
bez uzdravení. Ježíš přitom
nepořádal zvláštní uzdravo-
vací bohoslužby. U Luk 4,40
čteme: "Když slunce zapadlo,
všichni k němu přiváděli své
nemocné, kteří trpěli rozlí-
nými neduhy; on vzkládal ru-
ce na každého z nich a uzdra-
voval je." (Viz také Luk 9,11)

Ježiš uzdravoval organické nemoci

Nevíme o tom, že by Ježíš léčil funkční potíže jako poruchy srdečního rytmu, ischi-
as nebo bolesti hlavy. Uzdra-

voval ochrnuté ruce, nohy, slepotu atd. Přitom každý viděl skutečný zázrak.

Ježiš křísil mrtvé

To je největší rozdíl mezi praxí Ježíšovou a dnešních kazatelů, kteří říkají, že mají dar uzdravování. O Ježíšovi čteme, že vzkřísil mrtvého, kterého už nesli do hrobu (Luk 7,11-16). Srovnejme rovněž Mar 5,22-24.35-43. Jan 11 podává zprávu o vzkříšení Lazara, který byl dokonce už 4 dny v hrobě. To je něco zcela jiného, než když

První skupinou, které Ježíš předal tento dar, byli apoštolové (Luk 9,1,2). Později propůjčil tento dar dalším 70 učedníkům, které po dvou vyslal, aby kázali evangelium a uzdravovali nemocné (Luk 10,1-9).

Nový zákon mluví ještě o dalších jednotlivcích, kteří měli tento dar – Barnabáš, Filip nebo Štěpán (Skut 15,12; 8,7; 6,8). Tento dar byl však přece jen omezen na určité osoby, které byly ve spojení s Kristem nebo apoštoly. Tato činnost se tedy neprovádě-



se dnes tu a tam podaří přivést k vědomí člověka, který se nacházel ve stavu tzv. "klinické smrti".

Jak uzdravovali apoštolo- lové

Víme, jak uzdravoval Ježíš. Jeho činnost je měřítkem i pro používání daru uzdravování. Tím však nechci říci, že uzdravovat mohl jen on. Je důležité vědět, jak používali tento dar jiní.

la náhodně. Kniha Skutkové apoštolů jednoznačně ukazuje, že uzdravování sloužilo výhradně jako podpora pro zvěstování evangelia o Ježíši Kristu (např. Skut 3,6; 4,4). Všimněme si, že apoštolský způsob uzdravování je totožný se způsobem Ježíše Krista:

**Apoštolové uzdravovali jed-
ním slovom alebo dotykem**

Ve Skut 9,32-35 čteme, že Petr uzdravil ochrnutého Eneáše. Eneáš byl uzdraven

okamžitě po Petrově příkazu. Ve 28. kapitole zase vidíme Pavla na ostrově Malta, kde uzdravil Publioova otce jedním dotykem (verš 8).

Apoštolové uzdravovali okamžitě

Přesně tak jako Ježíš uzdravovali také apoštolové – okamžitě. Například Skut 3, 2-8 vypovídají o tom, že chromý, kterého Petr uzdravil, vstal a začal chodit hned po Petrově zásahu.

Apoštolové uzdravovali úplně

Ze všech případů, které nám Nový zákon uvádí, vyplývá, že pacienti nepotřebovali pro uzdravení nějakou delší dobu. Byli uzdraveni hned a úplně. Neříkali jako někteří dnes: "... od té doby mi je stále lépe."

Apoštolové mohli uzdravit každého

Ve Skut 5,12-16 se hovoří o tom, že apoštolové činili mnoho "znamení a divů". Díky tomu byli ctěni, a lidé uvěřili Kristu. Někdy přicházeli k Pavlovi i další nemocní z okolí, a on je všechny uzdravoval (Skut 28,9). Nebyla řada zklamaných, kteří uzdravení nebyli.

Apoštolové uzdravovali organické nemoci

Ani apoštolové neuzdravovali funkční symptomatické nebo psychosomatické nemoci. Ochrnutý u chrámových dveří byl ochrnutý od narození. Publiův otec trpěl na úplavici – organickou infekční chorobu atd.

Jako Ježíš i apoštolové křísili mrtvé

Ze Skut 9,36-42 se dovídáme, že Petr vzkřísil Tabitu. Ve 20. kapitole, 9-12 verši čteme o mladíkovi Eutychovi, který se zabil pádem ze 3. poschodí a Pavel ho přivedl opět k životu.

Co z toho vyplývá pro posouzení dnešních tzv. "zázračných uzdravení"? Už na první pohled vidíme, že moderní uzdravovatelé neodpovídají žádnému z těchto šesti bodů.

Bible nám říká, že apoštolové, kteří měli dar uzdravování, ho používali vědomě. Dnešní uzdravovatelé vědí, že nemají pravý biblický dar uzdravování, vědí, že uzdravení nezáleží na jejich přání. Proto také říkají: "To není má zásluha, to činí Pán."

A ještě něco: Dar uzdravování byl dán apoštolské církvi proto, aby podpořil kázání o Ježíši Kristu. Když se církev rozrostla, znamenání a zázraky postupně ustávaly. V bibli nacházíme dokonce příklady, kdy apoštolové své dary neuplatňovali, když viděli, že není nutné, aby jimi například vedli k přesvědčení o platnosti svých kázání. (Čtěte např. Fil 2,25-27; 2 Tim 4, 20 a 2 Kor 12,7) Dar uzdravování byl tedy určen pro zvláštní příležitosti, nepoužíval se libovolně a stále. Především z charismatických kruhů stále slyšíme argument: "Bůh si přeje, aby byl každý křesťan zdravý." Tu bychom však museli odpovědět na jiné vážné otázky: "Pročpak Bůh vůbec nemoc dopouští? A kdyby byli všichni křesťané zdraví, nehlásili by se právě proto všichni ke křesťanství?"

- Jestliže zázrační uzdravovatelé nemohou prokázat uzdravení organických nemocí, které by nastalo okamžitě, jedním slovem nebo dotykem, bylo prostě úplně...

- Jestliže při každém shromáždění zanechají zastup zklamaných...

- Jestliže žádný uzdravovatel nemůže vzkřísit mrtvého...

- Jestliže jejich teologie je podle bible sporná...

- Jestliže nenavštěvují nemocnice, kde by mohli uzdravovat nemocné, mezi kterými je celá řada věřících...

- Jestliže ke svým zázrakům potřebují speciální atmosféru a prostředí...

- Jestliže je důkaz uzdravení nejasný a uzdravení lze vysvětlit i jiným způsobem...

- Jestliže nemohou uzdravit všechny, kteří k nim přicházejí,

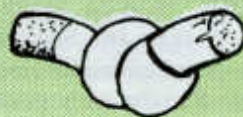
pak vidíme, jak opodstatněná je otázka: "Co se kolem nás vlastně děje? Jak si tyto úkazy máme vysvětlit?"

Ze srovnání vyplývá, že se nejedná o biblický dar uzdravování! Ježíš věděl, proč své učedníky varoval!

Bohu záleží na našem uzdravení. I dnes se setkáváme se zázračným uzdravením, které lze vysvětlit biblicky. Bůh stále odpovídá na modlitby, aby ukázal svou slávu. Někdy však neodpovídá podle našich představ. (Viz zkušenost Pavlova, 2 Kor 12,8-9) Proto když jsme nemocní, nepřestaňme se modlit, vyhledejme ovšem také dobrého lékaře a myslíme rovněž na zdravý způsob života, abychom nemocem předcházeli. Při tom všem nezapomeňme, že jako hříšní lidé jednou stejně umřeme. Náš život však může spočívat na naději, že Ježíš Kristus zvítězil i nad smrtí a že nás jednou opět vzkřísí. Jen nechťme uzdravení za každou cenu a od kohokoli, protože Ježíš Kristus o moderních uzdravovatelích řekl: "Ne každý, kdo mi říká Pane, Pane, vejde do království nebeského, ale kdo činí vůli mého Otce v nebesích. Mnozí mi řeknou v onen den: Pane, Pane, což jsme ve tvém jménu neprorokovali a v tvém jménu nevymýšleli zlé duchy, a ve tvém jménu neučinili mnoho mocných činů? A tehdy jim prohlásím: Nikdy jsem vás neznal; jděte ode mne, kdo se dopouštíte nepravosti." (Mat 7,21-23) □

Šance pro 80% kuřáků

Na jaře letošního roku jsem byl pozván na seminář o kouření, pořádaný Ústavem zdravotní výchovy v Praze, který mi pomohl dívat se na kuřáky jinak než dřív. Kdysi jsem v kuřácích viděl lidi, kterým chybí jistá dávka ohleduplnosti vůči druhým, často i vůči vlastním dětem, a také nedostatek úcty k sobě a vlastnímu zdraví. Na zastávkách tramvají a nádražích, když jsem se díval do tváří kuřáků, jsem se málem domníval, že nikotinové opojení je snad největší slastí člověka, i když mne můj nos přesvědčoval o opaku. Doktor Kozák a jiní odborníci mi pomohli podívat



se na kuřáctví z jiného pohledu. Přesvědčili mne, že kuřáci nejsou vyznavači nikotinového opojení z nějakého přesvědčení, ale jsou vlastně nemocnými, kteří potřebují naši pomoc. Vždyť podle průzkumu 80 % kuřáků si přeje zbavit se zlovyku kouření, jenže neví jak.

Nově získané informace oživily moji zvědavost. Jaký účinek asi bude mít odvykový protikuřácký program, který připravila naše církev?

Divíte se, že církev adventistů s.d. má nějaký odvykový program pro kuřáky? Dovolte, začnu od začátku.

V roce 1959, 5 let před tím než bylo v USA hlavním lékem vyhlášeno, že kouření je zdraví škodlivé, MUDr. J.W. McFarland svým pacientům v rámci léčebné procedury pomáhal zbavit se zlovyku kouření. Svůj program nazval "Deset pravidel pro deset dnů."

V roce 1960 s ním začal spolupracovat adventistický kazatel, Elman J. Folkenberg. Spolu pak vytvořili program nazvaný "Pětidenní plán k odvyknutí kouření".

Hlavní lékař USA ve své výroční zprávě ze dne 11. ledna 1964 zdůraznil, že kouření škodí životu i zdraví a objasnil důvody svého tvrzení. Poté tisíce lidí se chtěli zbavit zlovyku kouření, ale lékaři vcelku nebyli připraveni jim podat pomocnou ruku. Ještě v lednu téhož roku pořádal pětidenní odvykový seminář Dr. McFarland v New Yorku, na který se mu přihlásilo 1600 lidí. Od té doby program pomohl miliónům lidí po celém světě. Stal se populární pro svoji finanční nenáročnost a vysokou účinnost. Proto byl také začleněn do řady komerčních odvykových programů.

V červnu letošního roku byl poprvé zorganizován Křesťanským vzdělávacím a informačním střediskem v Praze. Přednášejícími lektory byli MUDr. Moskala Milan a ThDr. Moskala Jiří. Semináře se pravidelně zúčastňovalo 50 kuřáků. Řada z nich navštívila seminář ze zvědavosti a se značnou dávkou nedůvěry. Mnozí se pokoušeli skoncovat s kouřením již mnohokrát, ale vždy bez úspěchu. Bude možné nyní zpřetrhat pouta nikotinu?

Týden od 10. do 14. června 1991 se stal pro většinu účastníků mezníkem. Přál bych vám prožívat atmosféru těchto setkání. Přál bych vám slyšet vyprávění zkušeností těch, kteří byli po létech osvobozeni ze zajetí nikotinového kouře. Nikdy nezapomenu na muže, který na poslední večer přivedl manželku a dvě děti, aby slyšely jeho rozhodnutí, vyjádřené přede všemi účastníky semináře. Po pravdě vyznal, že na první setkání přišel s předsudky, ale nyní je vděčný za odvahu, kterou díky semináři získal. "Nyní teprve vím 'jak'."

Pražský odvykový seminář nazvaný "Rozhodl jsem se nekouřit" mne jako nekuřáka velice povzbudil. Uvědomil jsem si, že 80% kuřáků má opravdu reálnou šanci skoncovat s kouřením a že jim můžeme říci "jak". □



Text a foto: Peter Poláško

V Bratislavě ji zná snad každý. Je v centru města a ulice, na které ji můžete najít, se donedávna jmenovala Jiráskova (už ji však přejmenovali). Je v podzemí domu, který nese jméno hudebního skladatele, kterému patří (a vlastně už skoro patřil) rok 1991. Je jednou z prvních vlašťovek praktického šíření myšlenek vegetarství v hlavním městě Slovenska. Ano, je to vegetariánská restaurace ve Ventúrskej ulici 10 v Bratislavě. Její poutač umístěný v podchodu Mozartova domu nelze přehlédnout.

Její činnost se datuje od začátku roku 1991. Zpočátku plnila pouze funkci závodní jídelny hnutí Veřejnost proti násilí. Od prosince 1990 ji má v ekonomickém pronájmu její vedoucí Ján Piatka, kterého jsme požádali o rozhovor.

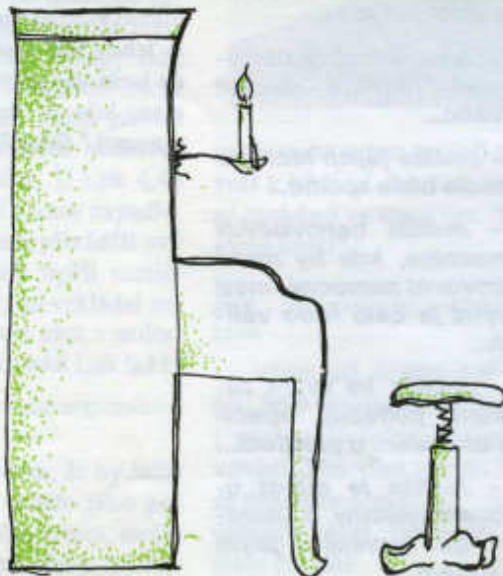
ZD: Brat Piatka, mohol by si našim čitateľom povedať, ako si sa vôbec dostal k práci, ktorú teraz vykonávaš?

J.P.: Musím povedať, že pred dvomi-troimi rokmi by som si ani nepomyslel, že niekedy budem robiť to, čo robím teraz. Bývam v Trenčíne, kde som mal celkom dobré zames-



Tóny zdraví

v Mozartově domě





val rodine a práci v cirkevnom spoločenstve. Súčasne ma veľkým zaujímavým problémom zdravého stravovania, hlavne vegetariánstva. Som vďačný Pánovi, že mi dal do cesty ľudí, ktorí ma teoreticky i prakticky pripravili na "nový štart". Vegetariánom som už 17 rokov. Žiaľ, že som sa stretol s mnohými, ktorí nemali pre to porozumenie a označili ma za fanatika. K tomuto spôsobu stravovania ma priviedlo presvedčenie, že ak Boh stvoril človeka ako konzumenta ovocia, obilnín, orechov a zeleniny, určite vedel čo a prečo to robí. Platí to dodnes, lebo napríklad 17 rokov som nebol práceneschopný. V novembri 1989 dostali niektorí členovia cirkvi adventistov s. d. od VPN ponuku, aby zabezpečili prevádzkovanie ich závodnej jedálne, v ktorej by sa podávala len vegetariánska strava. Ponúkol som im svoju pomoc

pri zorganizovaní prevádzky. Vtedy som si uvedomil, že je to celkom dobrý nápad a že šíriť evanjelium a pomáhať ľuďom sa dá aj týmto spôsobom. Myslel som si, že to bude len dočasné riešenie, no vedúcim som zostal dodnes a už viac ako rok a pol dochádzam týždeň čo týždeň do Bratislavy.

ZD: Neľutuješ svoje rozhodnutie?

J.P.: Je pravda, že dnes viesť vegetariánsku reštauráciu nie je jednoduché. Máme veľké problémy so zaisťovaním potrebných surovín, každú položku musíme nakupovať jednotlivo od rôznych výrobcov, od roľníckych družstiev, ale aj od súkromníkov a zo zahraničia. Naša prevádzka je umiestnená prakticky v centre starej Bratislavy, čo je síce na jednej strane výhoda, ale na strane druhej sú náklady na dopravu, energiu i nájom neúmerne vysoké. Keď však vidím dlhý rad ľudí, ktorí čakajú na obed niekedy aj 15-20 minút, tak musím povedať, že neľutujem veru nič.

ZD: Máte aj nejaké iné prevádzky?

J.P.: Tu, na Ventúrskej, máme okrem reštaurácie aj malú predajňu surovín pre vegetariánsku kuchyňu. Asi od marca 91 zabezpečujeme prevádzku vysokoškolskej menzy STU na Belojanisovej ulici 6. Stravuje sa tam denne asi 300 študentov a zamestnancov školy. Veľmi nás potešilo, že vlastne sami študenti si nás "vybojovali" – po skúsenos-

tiach s našou jedálňou požadovali od vedenia školy, aby zabezpečilo v ich menze vegetariánske obedy. No a to sa obrátilo na nás.

Jednu predajňu vegetariánskych potravín a literatúry so zásielkovou službou máme takisto v Liptovskom Mikuláši. Zaujímavosťou si tam môžu objednať všetky dôležité suroviny vegetariánskej kuchyne. Na požiadanie im zašleme aj ponukový list. Jej adresa je: **Centrum zdravej výživy nám. Osloboditeľov 30 031 01 Liptovský Mikuláš**

Snáď by bolo dobré ešte spomenúť, že niekedy ku nám

ZD: Koľko máte zamestnancov?

J.P.: Jedenásti zamestnanci pracujú tu, štyria v menze a štyria v Liptovskom Mikuláši. Ale potrebujeme ešte viac spolupracovníkov.

ZD: Aký je váš jedálny lístok?

J.P.: Za prvé – varíme polievky – zeleninové, obilninové a strukovinové. Ako hlavné jedlo podávame rôzne obilninové jedlá, rizotá, kaše, rôzne upravené sójové mäso... Medzi najobľúbenejšie jedlá patrí u nás varená pšenica s medom a makom a takisto sójový tvaroh Tofu. Snažíme sa

RECEPTY

Pšenová kaša so zeleninou

Do hrnca dáme na jednu osobu 4 polievkové lyžice pšena, zalejeme primeraným množstvom vody, dochutíme soľankou (zeleninovo-bylinkové korenie), uvidíme do varu a varíme dovtedy, kým sa voda nevyparí. Súčasne krátko podusíme nastrúhanú koreňovú zeleninu – mrkvu, kaleráb, petržlen (na 1 osobu asi 200-300 g) – potom obe komponenty zmiešame, prikryjeme, necháme spať a omastíme 1 lyžicou slnečnicového oleja. Kašu podávame so šalátom z kyslej kapusty, ktorú dochutíme cibulkou.

Tofu s kapustou

Sójový tvaroh Tofu nakrájame na hrubší nudle a povaríme je 5-10 minút vo vode ochucenú bez glutamínu sodného (soľankou). Podávame s kapustou podušenou do poltvrda a dochucenou sójovou omáčkou a 1 lyžicou slnečnicového oleja. Ako prílohu podávame varenou rýžou, natural alebo varené brambory. V zimě miesto kapusty môžeme použiť i zell.

chodia na zaškolenie aj kuchári z nemocníc, závodných jedální, škôl a škôlok.

ZD: Vráťme sa však k jedálni v Mozartovom dome. Kto sú vaši stravníci?

J.P.: Asi 90% našich stravníkov tvoria tzv. zmluvní stravníci. Tí k nám vlastne chodia na obedy pravidelne a lístky si kupujú vopred. (1 lístok stojí 27 korún a zahŕňa šalát, polievku, hlavné jedlo, chlieb a čaj.) Sú to zamestnanci asi 60-70 podnikov z okolia – tí, ktorí sú vegetariánmi, ktorí sú chorí, ale aj tí, ktorí chcú schudnúť. Mnohí k nám začnú chodiť len tak, zo zvedavosti. Chodia sem obedovať takisto turisti zo zahraničia. Stálymi stravníkmi sú pracovníci VPN. Celkom pravidelne sa tu stravuje napríklad pán Kučerák.

čo najmenej používať cukor, mliečne výrobky a vajcia. Ako prílohy podávame šaláty, spravidla z čerstvej zeleniny.

ZD: Aké recepty by si poradil našim čitateľom?

J.P.: Veľmi zdravá a chutná je pšenná kaša so zeleninou, ale aj sójový tvaroh Tofu s kelom alebo kapustou.

ZD: O čom "snívate" do budúcnosti?

J.P.: Už táto reštaurácia je pre mňa taký malý Boží záznak. Človek však chce vždy viac a viac. Myslím, že by stálo za námahu pokúsiť sa vybudovať celoslovenskú sieť vegetariánskych predajní a reštaurácií.

ZD: V mene našej redakcie ti ďakujem za rozhovor a želim ťa Božieho požehnania do ďalšej práce.



Pomoc Pomoc chřipka!

Nejnovější výzkumy potvrzují, že nejúčinnějším obranným prostředkem proti chřipce je výtažek kořene sibiřské rostliny eleuterococcus. Kromě něho přírodní lékaři a farmaceutičtí odborníci doporučují i mléko a černý bez.

Chřipkový poplach! Při teplotních výkyvech v předjaří postihuje chřipka desetitisíce lidí. Někoho zasáhne tak silně, že musí ležet v posteli. Další nakažení přenášejí na svých pracovištích nákazu na spolupracovníky. Jak se chránit, co pomáhá?

Němečtí farmaceutičtí odborníci a přírodní léčitelé

uvádějí tři zvlášť účinné recepty pro posílení přirozené obranyschopnosti organismu vůči virům a bakteriím, které způsobují nemoc.

Udržujte nohy v teple!

Prof. MUDr. Hans Dieter Hentschel, ředitel akademie Sebastiana Kneippa v Bad Wörishofen, říká: "Teplé nohy zabezpečují dobré prokrvení sliznice hrtanu a nosu pomocí nervových reflexů – to posiluje imunitní systém v boji proti původcům rýmy a kašle." Profesor doporučuje ponořit studené nohy do vody teplé 37-38 stupňů na dobu 10-12 minut.

Mléko a bez

Prof. Dr. Rudolf Fritz Weiss, německý fytoterapeut, doporučuje čaj z bezu pro jeho preventivní a zmírňující účinky. Pijeme ho třikrát denně. Čaj připravíme tak, že do šálku dáme lžici sušeného bezu, zalejeme horkou (ale ne vařící) vodou, ponecháme stát 10 minut, potom čaj přecedíme a pijeme po doušcích (podle potřeby ho můžeme zředit ještě přidáním trochu teplé vody). Prof. Weiss říká: "Rychlého zlepšení stavu dosáhneme při kašli a chrapotu rovněž 2-3 šálky horkého mléka denně, které osladíme lžičkou medu."

Eleuterococcus

Na Sibiři získaný kořenový extrakt eleuterococcus (dostaneme ho ve vybraných lékárnách) je na základě nejnovějších výzkumů proka-

zatelně velmi účinný. Umrtvuje viry – původce nemoci z nachlazení dřív, než mohou způsobit v těle větší pohromu. Frankfurtský farmakolog Dr. Antonius Curtze říká: "Průbojnost přirozené ochrany těla zvyšuje eleuterococcus dvojnásobně až trojnásobně." Doporučuje ho jako preventivní a zmírňující prostředek při chřipkové infekci. Doporučená dávka: Třikrát denně jednu lžičku eleuterococcusu.

Protože se blíží zima, po které přijde zase jaro – a jistě nebude ani letos nouze o různé teplotní výkyvy – může nám těch několik praktických rad účinně pomoci v boji proti chřipce. □

Podle Prima víta zpracoval Peter Polaško

Léčivé byliny se mezi lidmi těší velké oblibě. Pacienti při menších poruchách zdraví právem sahají po přirozených léčebných prostředcích, se kterými měli bohaté zkušenosti již naši předkové. Mnozí však spojují s pojmem "přirozený léčebný prostředek" také zcela nerealistické představy. K tomu přispívají i nereseriozní bylinkářské knihy a nezodpovědné reklamy, které získávají stále více lehkověrných lidí. Ti si myslí, že přirozený léčebný



Byliny
Byliny

Podle Leben und Gesundheit zpracoval Dušan Kučera

prostředek vyléčí všechno a v ničem nemůže uškodit. Zároveň roste jistá nedůvěra a předsudky ke všem "chemickým" lékům. Jenže při skutečné léčbě nelze oba druhy léků posuzovat způsobem buď – anebo, ale spíše: co, kdy a jak. V řadě případů mohou určité byliny velmi dobře podporovat odbornou lékařskou péči (např. u onemocnění ledvin, močových cest, při vyrážkách nebo poruchách krevního oběhu), ale jen s výslovným souhlasem odborného lékaře. V mnoha případech musíme však být opatrní, protože metoda "vyleč se sám" může lékařskou terapii velmi zkomplikovat. Všeobecně si však řekneme, že rostlinné léky, které dostaneme bez receptu nebo si nasbíráme sami, nám nemohou pomoci, pokud zůstanou jen jako jediný způsob léčby zvláště těžkých onemocnění, jako jsou např. nádory, infekce a cukrovka. Jiná doporučení jsou nereseriozní. □

Zapamatujme si následující rady:

1. Neočekávejte od přirozených léčebných prostředků žádný zázrak, i když jejich reklamy slibují "modré z nebe". Chraňte se rovněž předsudků vůči "chemickým" lékům. Při skutečné léčbě je často nutné obojí.
2. Chcete-li podpořit odbornou léčbu lékaře ještě přírodními prostředky nebo jinými domácími metodami, učiňte tak vždy se souhlasem dotyčného lékaře.
3. Mírné přírodní prostředky potřebují často delší dobu, abyste mohli pocítit jejich působení.
4. Když vám některá metoda nebo léčebný prostředek po jednom až dvou týdnech nepomáhá, poraďte se se svým lékařem. Jako odborník vám může poradit, zda nemáte léčbu obměnit nebo navštívit svého lékaře.
5. Nepovažujte všechny přírodní léčebné prostředky za absolutně neškodné, i když jsou všeobecně dobře snesitelné a málokdy se projevují nějakými vedlejšími účinky. Památujte, že také u rostlinných léků závisí jejich účinnost na způsobu použití.
6. Správný sběr a sušení léčivých bylin si vyžaduje velké znalosti a zkušenosti. Účinnost osobně nasbíraných bylin je velmi často malá. Ve většině případů je lepší si je vyzvednout v lékárně, která zaručuje vysokou kvalitu léčivých bylin.

Úsměv smích humor

tin, které vykvétou jen v určité situaci, když je správná vlhkost vzduchu, složení půdy, svit slunce a teplota...

To, že se někdo "nesměje" a vydává to dokonce za projev zbožnosti, ačkoli je to spíš její maskou, je smutným důkazem, jak moc nám schází pravý, osvobodivý a osvobozující smích.

Humor je výrazem zralosti

jak člověk myslí, jedná a všechno prožívá.

To, že se náš citový i myšlenkový svět výrazným způsobem podepisuje na naší tváři a na vnějších projevech našeho těla, je jisté. Ale víme také, že tělo ovlivňuje náš svět pocitů i naše myšlení? Když se vědomě zamračíme, působí to na celou bytost. A když se zase rozesmě-

cítí se lépe. Má více energie a radosti. Cítí se prostě šťastněji a vyrovnaněji.

A co bible, co Kristus a smích? Jsem přesvědčen, že Kristus byl radostným člověkem, když chodil po této zemi. Lidé ho totiž měli rádi a vyhledávali ho. Dokonce měl rád děti a rozuměl jim, a to už něco znamená. A pak, také si zpíval. A to všechno dělají ti, kdo se dokáží usmívat, radovat, roznášet štěstí, atmosféru nebe...

Jsem si jist, že se máme také smát, radovat, být šťastní – třeba z maličkostí. Třeba jen z pohledu na východ slunce nebo krásnou květinu či rozzářené dětské oči. Ale nejen proto, že právě prožívám nebo objevuji něco krásného, ale především proto mohu být šťastný a mít úsměv na tváři, protože mne má Pán Bůh rád, protože Ježíš Kristus je mým přítelem a dokázal to, když za mne zemřel, a protože v Duchu svatém chce být stále se mnou. Proto apoštol Pavel, i když prožil tolik zlého a sám seděl ve vězení, napsal: "Radujte se v Pánu, vždycky znovu říkám: radujte se." Radost je stav srdce a úsměv je její projev.

Kristus je zdrojem, obsahem i výhledem naší radosti. Je to úžasné, že On sám je tou radostí, tím, kdo dává tváři úsměv, motivuje srdce a dává jistotu, že s ním má všechno nový rozměr a dokonce se ani zla a smrti nemusíme bát.

Kdo má Krista, má život, šťastný, radostný, báječný, i když prochází někdy trápením a souťeskami. Ale s radostí v srdci a úsměvem na tváři může žít každý den. Protože má Krista, prožívá radost a štěstí. Proto může mít úsměv na tváři, může se smát...



Každý potkává rád lidi usměvavé, a naopak smutným, zatrpklým a zamračeným se raději vyhne. Proč? Proč jsou někteří takoví, a jiní ne? Co za tím vězí? S čím to souvisí, na čem to záleží?

Co je to vlastně smích? Škleb, který roztáhne vhodný sval tak, že se tvář rozzáří, nebo spíš postoj srdce, projev vnitřního stavu, určité rozpoložení?

Říká se: "Humor je kořením života." Život je dar a smích je možností, jak se lze uvolnit, odreagovat, otevřít "stavidla" naplno. Každá minuta smíchu prý dokáže prodloužit život o ...

Mám dceru a ta se příliš často a hodně směje. (A to má ještě kamarádku, která je stejná jako ona...) Je to fajn, vidět a cítit takové projevy radosti ze života, ale občas si říkám: Není toho trochu moc? Nechtělo by to brát život trochu vážněji?

Co je to tedy ten úsměv, smích, humor? Odpovídá to jen temperamentu, charakteru, rozpoložení, anebo je to něco víc?

Humor a úsměv – to je vlastně dvousměrná komunikace. Na jedné straně jde o projevy naší duše a na druhé straně jde vlastně o určité "přijímače" našeho vnitřního světa. A dotýká se to také zdraví. Radostný životní postoj může hrát v ozdravení těla i duše zcela zásadní roli. Je znám dokonce případ, že se jistý člověk doslova uzdravil ze smrtelné nemoci – smíchem, tím, že se z ní vlastně zdravě "vysmál".

Jenže ne všechno přivede každého k smíchu. Co dokáže jednoho zvednout ze židle, nechává druhého chladným. Jsou různé druhy smíchu – třeba opovrhlivý, nadřazený, cynický, ale na druhé straně zase víme, co dokáže radostný, uvolněný, osvobodivý smích.

To, co nás dokáže rozesmát (nebo zase s námi ani nepohne), a především to, jak se smějeme, prozrazuje mnoho o nás samotných. Smích se vlastně stává klíčem k podvědomí, k hlubším našim duším.

Se smíchem je to jako s nádhernými květy některých kvě-

těch, kteří vědí o vlastní nedokonalosti a dokáží se dívat s pochopením na slabosti jiných. Nevím, zda jste si všimli, že někteří lidé se dokáží zasmát sami sobě. Takový úsměv prozrazuje jistou duchovní zralost... Dokázat vytvořit uvolněnou atmosféru tvořivé veselosti, která "funguje" i při špatných známkách či nezřídkačným pracovním i domácím kolotoči, je velkým uměním rodičů, jejichž dětem je třeba závidět. Zde se lze naučit humoru, který dokáže "pádlovat proti proudu".

Je zvláštní, že ti, co vždycky všechno lépe vědí, farizeové a perfekcionista, humor neznají. Jsou příliš suší. Také si nedokážou hrát, protože jsou stále zacílení na to, jak vypadají. Dokáží se pouze potutelně usmívat, ale ne radostně a osvobodivě se zasmát. Jejich arogantní smích svědčí o nadřazenosti a opovrhování lidmi.

Veselá nálada naopak osvětluje cestu života jako slunce krajinu. Veselost nevzniká sama od sebe, z něčeho vychází, ale může být pěstována a rozvíjena.

Úsměv nic nestojí, ale dokáže úžasné věci... Je to vlastně Boží dar. Odráží vnitřní stav člověka, jeho city, vůli i myšlení. Souvisí tedy úzce s charakterem. Je projevem vnitřního světa člověka. Odráží vlastně,

jeme, zvedne nám to náladu. Smích a úsměv si vlastně potřebujeme "naordinovat". Vzpomínám si na příhodu, kterou mi vyprávěl kolega z redakce. Vzal to prostě vážně. Šel na procházku do lesoparku. Pořádně se rozhlédl, nikde nikdo. A tak se začal smát. Byl to sice takový strojený, tvrdý smích, ale smál se, protože věděl, že je to zdravé a že to potřebuje nejen naše tělo, ale i duše a duch. A tak se smál – pro zdraví. A pak je uviděl. Byli dva. Dva mladí lidé, kteří zahlédli jednoho osamělého dospělého člověka, který se směje... Nevím, co si pomysleli, ale asi to není těžké si to domyslet. A když je můj přítel uviděl, začala být jemu samému ta celá situace tak směšná, že se tomu začal sám od srdce smát. Opravdu, uvolněně, naplno...

Ano, moderní psychobiologové doporučují, abychom vědomě trénovali úsměv na tváři a radost v obličejí. Ne ovšem masku, ale abychom se vědomě se pokusili naladit sebe, a tedy i tvář, na správnou vlnu. Doporučují také, abychom se občas podívali do zrcadla a řekli si: "Když chceš být radostný, usměj se!"

Je zvláštní, že také pohyb podporuje radost a pohodu. Vlastně když cvičíme, snažíme se pozitivně ovlivňovat svět našich pocitů. Kdo pravidelně trénuje,

citáty

"Nejlepším lékem je láska."

Paracelsus

"Vzduch a světlo uzdravují, pokoj léčí, ale nejlepším balzámem je dobré srdce."

Theodor Fontane

"Čím je tělo slabší, tím více rozkazuje, čím je silnější, tím více poslouchá."

Jean Jacques Rousseau

"Hněvat se na někoho znamená pomstít chyby jiných na sobě."

Benjamin Disraeli

"Velikost člověka roste potud, pokud se snaží rozmnožit dobro svých spolubližních."

Mahátma Gándhí

"Nemůžeme ptákům zabránit, aby nám létali nad hlavou, ale můžeme jim zabránit, aby si na ní udělali hnízdo."

Martin Luther

"Ženy žijí déle než muži, protože mají tu přednost, že se více starají o jiné než o sebe. Starost o sebe zkracuje život."

Dušan Radović

"Když se narodíme, naučíme se nejprve mluvit a až potom myslet. A toto počáteční zpoždění už většinou nikdy nedoženeme."

Dušan Radović



Mladým

TĚMĚŘ DOSPĚLÝM TĚMĚŘ DOSPĚLÝM TĚMĚŘ DOSPĚLÝM



"A vem si tu bílou košili! Víš, že je to slušné..." – "Zítra musíš jít k tetě, potřebuje, abys jí něco pomohl..." – "Vstávej! Musíš už jít do školy..." Mnohé takové a jim podobné výroky posloucháš celý den. A už jich máš plné zuby. Přiznám se, že když slyším něco podobného, mé pocity se od těch tvých v první chvíli příliš neliší. Pořád jen něco "musíš" anebo "to se sluší", ale nikoho ani nenapadne, aby se tě zeptal, co bys ty sám "chtěl".

Proč se ti lidé pořád jen omezují něčím nepodstatným a umělým? Proč se pořád přetvářejí a nutí se do toho, co je vůbec nebaví? No, my vlastně ani nemůžeme kompetentně posoudit, zda je to baví, anebo ne. S jistotou můžeme říct jen jedno: "Nás by to tedy určitě nebavilo!" Vstávat ráno o půl páté a utíkat do práce jako táta? Tak to skutečně ne! Že ho to baví? Anebo večer po práci ještě vařit jako máma? Proč to dělají? Já je k tomu přece nenu-

Stáli jsme opření o zábradlí, když se k nám pomalými kroky přibližoval malý Aleš. "Aleši, řekni 'r'!" Smějeme se jeden na druhého, hrdí, že nám pod nosem začíná rašit knír a celkem hladce dokážeme vyslovit nejen r, ale i ř. Asi se styděl, protože – než jsme se dosyta zasmáli – Aleš byl pryč. Právě ta vzpomínka na Aleše mne přivedla k dalšímu písmenu abecedy.



R...radost

Pavel Barta

Snad to bude znít divně, ale není vždy radost, co se tak jeví. Tenkrát naše pobavení nad Alešovým neúspěchem bylo spíš škarohlídství a zdaleka se nevyrovnalo té radosti, kterou měl Aleš o několik týdnů později, když s úsměvem na tváři a s očima dokořán mi přišel říct své jedno z prvních r.

Mít opravdovou, upřímnou radost, to dnes snad ani nejde. Jak se mohu radovat, když ten druhý má..., a já ne. V tu chvíli, když něco získám, a někdy to stojí hodně sil, si snad myslím, že je to skutečně ono, z čeho se mohu opravdově radovat. "To je ta věc, která mi ještě scházela," říkám. Radost – na jak dlouho? Než vykročím ze dveří a zjistím, že paní Svobodová má novou mikrovlnnou troubu a dokonce grilovací za dvanáct tisíc. Kde na to berou?

Příklad s mikrovlnnou troubou nás může vést k domněnce, že je to problém ženatých, kteří mají odpovědnost za spoustu hladových krků a provoz méně či více náročné domácnosti. Není to pravda. To není záležitost jen dospělých. Vždyť právě i my mladí potřebujeme peníze – často spoustu peněz – na cestování, podnikání, zařízení bytu či vzdělání. A co takhle vlastnit video nebo mít třeba i ojetý aulák? Vždyť to má dnes kdekdo. A jakou další škálu věcí lze dnes za peníze získat!

Mít radost z výsledků poctivé práce není nic špatného. Problém je, jak dlouho vydrží a zda jde o skutečnou radost, ze které budeme trvale šťastni. Snad je to tím, že trvalá, skutečná radost není závislá na něčem, ale na někom. Je dána vztahem jednoho k druhému.

A už slyším ty, kteří byli vztahem lásky zklamáni, zatímco ti zamilovaní mlčí a jen přikyvuji. Přiznávám, že častěji mluvíme o zklamání. Nepokoušel bych se však psát o radosti, kdybych nevěděl o někom, kdo nám ji chce dát.

Jednoho dne vyprávěl Ježíš podobenství o vinném kmeni a ratolestech. Představuje se jako kmen a nás označuje jako ratolesti a dodává: "Toto jsem vám pověděl, aby moje radost byla ve vás a vaše radost, aby byla plná." (Jan 15,11)

Nepřemýšlím – a myslím, že většina se mnou – nad tím, zda dům, ve kterém bydlím, má základy. Nejsou vidět, ale existují. Ptám se, co by se stalo, kdyby tam přece jen nebyly. Vlastně nic zvláštního – až do chvíle, než by pořádně zafoukal vítr nebo jarní déšť odplavil písek pod provlhlým zdivem. Je jasné, že kmen pro ratolest (stejně jako základy pro dům) je důležitý. V čem spíš vidím problém – přiznat si, že pod tou mojí stavbou základy chybí nebo jsou jen málo hluboké, že přece jen někoho potřebuji, a to i tehdy, když zrovna nejsem v úzkých.

Chce to zkusit. Kdyby to nefungovalo, proč bych vám lhal? Skutečná radost vyplývá z jistoty, že se mnou jde Ten, který mi rozumí a umí zvládnout každou situaci – Ježíš Kristus.

A co víc! Tvá radost, i když ne hlučná ani okázalá, ale skutečná a trvalá, může inspirovat právě ty zklamané.

ELÝM TĚMĚŘ DOSPĚLÝM TĚMĚŘ DOSPĚLÝM TĚ

tím, je to jejich věc. Když je to baví...

Víte, bylo by dobré, kdybychom si přiznali, že takhle uvažovat není fér nakonec ani vůči sobě. Není fér hledat odpovědi na životní otázky a problémy tak, že je jednoduše zahrajeme do autu. Tak co, zapřemýšlíme si, anebo ne? – Tak proč, proč to dělají?

Například tvůj táta. Přesto, že se mu nechce (a kdyby tvrdil něco jiného, nevěřil bych mu, že se mu chce), vstává kaž-

dý den o půl páté, aby to stihl včas do práce. A do práce chodí proto, aby vydělal peníze. A za ty peníze si koupí... Dobře, řekli jsme si, že budeme upřímní – tedy: nejen "si koupí", ale také, a to především, "ti koupí"! A proč ti chce něco koupit? Co ho k tomu vede? No, že by lá...?

A co máma? Proč se vždycky odpoledne přizene z práce s taškou plnou jídla? A proč se hned pustí do vaření a snaží se co nejdříve uvařit večeři? A

proč ji vlastně připravuje, když nakonec po ní zůstanou jen špinavé talíře? Jako kdyby nestáčila na večeři cola a zmrzlina! (Tedy, to jsou dnes časy, kdy dítě nerozumí ani své matce!) Je sice pravda, že se nám po dobré večeři hned lépe žije, ale stojí to za tu námahu? Co ji k tomu jen vede? Že by lás...?

Dobře, dobře, nebudme citlivky. Raději to už skončeme. Chceme být při hledání odpovědí fér, ale ne až natolik, abychom nakonec přišli na to, že

jste se mýlili. Tátové mají přece jen pravdu. Dělají sice to, co "musí", co "se sluší", ale když se na to podíváme z jiné strany, tak je to asi trochu jinak. Oni to chtějí. A možná je to i baví. Asi to dělají rádi, asi z lá...sky. No, není to tak špatný systém. Já ho asi beru. A ty?

Peter Polaško

Co vás napadne, když slyšíte slovo sója? Krmení pro zvířata, sójová mouka nebo umělé maso...?

Dnes už existuje mnoho sójových výrobků, které se vyrábějí ze sójových bobů. Snad žádná jiná plodina není tak mnohostranná a hodnotná pro výživu. Snad právě proto se často označuje jako "záračná".

Co je však na sójových bobech tak zvláštní? V čem se liší od jiných luštěnin? Žádná jedlá rostlina nemá tolik vysoce hodnotných bílkovin jako právě sójové boby. Má jich až 40% a skládá se z velké části z aminokyselin, které náš organismus nemůže sám vyprodukovat. Protože je však potřebujeme, musíme je přijímat v potravě. Navíc sójové boby obsahují až 20% tuku, mnoho minerálních látek a 2-2,5% lecitinu.

Sójové boby slouží už přes 2000 let východním a jihoasijským národům jako základní potrava. To, jak důležitou roli hraje v těchto národech sója, vidíme z toho, že

tito lidé nejedí maso a dokonce ani vejce, mléko a mléčné produkty, a přitom se u nich neobjevují žádné náznaky nějakého nedostatku ve výživě.

Samotné sójové boby nejsou pro nás tak důležité jako četné sójové produkty, které v poslední době ovládly světový trh. Žluté boby můžeme použít v kuchyni stejným způsobem jako jiné luštěniny (12 hodin je namáčíme a poté 2 hodiny vaříme). Pro žaludek jsou ale obtížněji stravitelné, a proto se tímto způsobem používají jen zřídka.

Sójové boby však můžeme nechat vyklíčit. Necháme je 12 hodin namočené, pak je vytáhneme z vody a necháme klíčit. Když je třikrát denně řádně propláchneme, můžeme už po 3 až 4 dnech sklízet klíčky. Výnos je velký: z jedné misky máme 4-6 misek klíčků. Jako všechny luštěniny, ani tyto klíčky bychom neměli jíst syrové. Obsahují přirozené jedovaté látky (phasin), které odstraníme 2-3 minutovým dušením. Vzácným látkám v bobech to neuškodí.

Nejznámější sójové výrobky

Druh	Příprava	Použití
Sójová mouka /šrot	Získáme ji z mletých případně sešrotovaných sójových bobů nebo ji můžeme koupit již hotovou.	K pečení a k výrobě těstovin. Zlepšuje vlastnosti pečiva a šetří spotřebu bílků (důležité při vysoké hladině cholesterolu).
Sójové mléko	Získáme ho z namáčených sójových bobů, které rozmixujeme a v desetinasobném množství vody vaříme a nakonec scedíme. Lze koupit i hotové.	Jako náhrada kravského mléka (především při alergii na kravské mléko nebo když chceme ze stravy zcela vyloučit živočišné bílkoviny).
Sójový olej	Chuťově neutrální, vysoce hodnotný kuchyňský olej až s 60% množstvím nenasycených mastných kyselin.	Pro saláty, k pečení, vaření a smažení.
Tofu	Připravíme ze sójového mléka, které promícháme s octem nebo citrónovou šťávou. Sražené hrudky vylišujeme. Doba lisování záleží na tuhosti. Ve speciálních prodejnách dostaneme již dochucený okořeněný výrobek.	Tento "tvaroh" je chuťově neutrální, proto mnohostranně použitelný. Musíme ho ovšem dobře okořenit nebo naložit na kyselo. Používáme pro přípravu omáček, polévek, jako pomazánky, náplně...
Sójové omáčky	Tamari – připravuje se z nakvašených sójových bobů, vody a mořské soli. Shoyu – obsahuje nakvašené sójové boby, rýži, mořskou sůl a vodu.	Obě omáčky musí tradičním způsobem zrát 6-12 měsíců. Kořeněné omáčky nutno používat v malém množství, protože jsou velmi slané.
Sójové maso	Průmyslově připravený výrobek s přísadou barviva a aromatických látek.	Náhrada místo masa.



SÓJA – levná, zdravá a... dobrá!

Japonská omeleta (4 porce)

Náplň: 2 stroužky česneku (pór), 50 g klíčků ze sójových bobů, 1 lžice rostlinného oleje, 100 ml zeleninového vývaru, 2 lžice sójové omáčky, 1 lžice čerstvě mletého černého pepře, 1 lžice maizeny.

Omeleta: 6 vajec, 1-2 lžice vody nebo mléka, 2 lžice sójové omáčky, 2 lžice čistého rostlinného tuku.

Česnek očistíme a nakrájíme na jemné plátky. Omyté sójové klíčky dáme do vroucí vody, krátce povaříme a necháme okapat. Olej ohřejeme na velké pánvi. Vložíme plátky česneku a za stálého míchání mírně podusíme. Přidáme sójové klíčky a také krátce podusíme. Zeleninový vývar a sójovou omáčku smícháme s maizenou, přidáme k zelenině a necháme nabobtnat. Dokořeníme. Pro omeletu smícháme vejce s troškou vody nebo mléka a se sójovou omáčkou. Na pánvi rozehtáme rostlinný tuk, přilejeme rozmíchaná vejce a 1 až 2 minuty necháme tuhnout. Omeleta by měla zůstat stále vlhká. Pak přidáme náplň a omeletu opatrně necháme sklouznout na předehřátý táč.



Milá Danielo,

2. září 1991

píší Ti z krásné zářijové Prahy. Cizinců tu snad stále přibývá. Jsem ráda, že se jim Praha líbí. Teď už se zase mohou dostat na naši malou eifelovku na Petříně. V těchto dnech je někdy vidět až k Řípu.

Vedle petřínské rozhledny je malá stavba se zrcadlovým bludištěm. Chodí tam hlavně děti a smějí se samy sobě před vypouklými zrcadly. I dospělí se smějí docela volně, protože dobře vědí, že tak nevypadají, že ten obraz v zrcadle není pravdivý. Takle zrcadla strašně zkresluje.

Ale to všechno je až na konci bludiště. Bludiště samo je klíkatá chodbička, stěny jsou ze samých zrcadel, které mají zrnitost. Správně se tam má člověk bát. (Za to vlastně platí vstup.)

Jak mě znáš, vymyslíš si na tohle strašidelně veselé bludiště nějakou alegorii: Čeho se máme bát a čemu se máme smát? Zjišťuji, že se nám to - zvláště dnes a zde - pořádně plete.

Když si to tak cestou z Petřína dávám dohromady, usuzuji, že z bludiště není třeba mít strach. Stačí přece vodítko. Kdo se dívá dolů, vidí peremou zem a zrcadla postavená ze všech stran proti sobě i proti němu ho nemohou zaskočit. (Připomíná to starověké boty, které měly na špičkách malou svíčku či nádobku se světlem - žalm 119,105.)

Čeho se bojím, to jsou ta pokřivená zrcadla. (Hlubení jsou tam tlustí a naopak, z dlouhého je trpaslík.) Co když mám sama o sobě zkreslené představy? Co když se velice mylím? Ano, toho se bojím.

I o své blízké se bojím, aby se nemýlili sami v sobě, aby nedošli jinam, než předpokládají. V biblí čtu, že se lidé někdy takto nebezpečně spletou: "Někdy se člověku zdá cesta přímá, ale nakonec přivede k smrti." (Přís 16,25)

Život člověka je všecněm neznámou stezkou, po které kráčíme každý sám. Nikdo nemůže plně proniknout do naší osobní zkušenosti. I dítě dochází na rozcestí, kde si volí samo cestu a určuje tak cíl života ve věčnosti. Jak pečlivě bychom se měli snažit obrátit včas jeho důvěru k jistému průvodci a pomocníkovi... To je rada pedagoga. (E.G.Whiteová, Výchova)

A jak jsou na tom dospělí? Matematika je sympatická i proto, že to "nakonec" vyjde. Vypočítaná neznámá zapadne do rovnice a všechno je takové krásné, harmonické. Zdá se ovšem, že s některými x v osobní životní rovnici si velké starosti neděláme a pak docházíme úplně jinam, než jsme čekali.

Dnes je tomu právě 14 dní, co si velký státník naší doby M. Gorbačov uvědomil, jak se mýlil, jak důvěřoval na nesprávném místě.

Víš, Danielo, miluji život také proto, že jsou v něm stále nové a nové možnosti. Lidé jsou krásní i proto, že je možno s nimi znovu začínat. Ale přece jen jsou věci, o kterých se nedá říct zmyšlená neplatí. To už se pak nedá nic dělat. Uznej, toho je třeba se bát.

Čeho se bojíš Ty?

Pamatuješ, jak jsme jednou dlouho do večera mluvili o Tvém tchánovi, o jeho cestě? Bála jsem se, že má špatné představy o Bohu a že i proto je jeho bohoslužba "zmyšlená". Myslím, že jsi to tenkrát podceňovala. Při bohoslužbě nejde jen o naše upřímné úmysly, ale především o ten Boží obraz. Věrný nebo zkreslený. A falešný Boží obraz a falešná bohoslužba, to je jedno z nejhorších satanových zrcadel. Myslím, že to vyjadřuje i Kristus, když varuje před satanem - otcem lži.

Čeho je tedy třeba se bát a čemu se můžeme smát? Rozhodně se nemůžeme smát jako na Petříně těm pokřiveným zrcadlům. Máme se bát falešných představ o Bohu, zkreslených náhledů na sebe i na jiné.

Naproti tomu nám Kristus radí, abychom se nebáli ani toho, kdo je schopen nás připravit o život. Bát se máme všeho, co nás může odloučit od zdroje života, od Boha.

To nejhezčí na petřínské bludišti je, Danielo, výhled. Znovu přijdeš na denní světlo, zdvihneš oči, uvidíš zase opravdové vysoké stromy a ještě daleko výše vrchol rozhledny. Tak dnes toho krásného druhého září přemýšlím, jaké to bude, až se už nebudeme dívat do zrcadel, ale uvidíme Boha "tváří v tvář".

Napiš!

Tvá Pavla



Nečekaný host

Bylo to o vánocích. Rodina se vrátila z kostela a u oběda si vyprávěli o obsahu kázání. Hlavní myšlenka byla: "Pán Ježíš jako náš host."

"Děti," ptal se otec, "co byste asi dělaly, kdyby k nám opravdu přišel na návštěvu Pán Ježíš?" Děti se nad otázkou trochu zarazily, potom přemýšlely a za chvíli se odpovědi jen hrnuly. Starší Marek odpověděl, že by Pánu Ježíši pomohl svléci kabát a posadil by ho na tu nepohodlnější židli. Veronika by ho posadila za stůl, na ten by dala ty nejkrásnější porcelánové talíře, které mají v obýváku. Janička by mu půjčila svůj pokoj a hezky ustlala postel. A ten nejmladší – Pavlíček – odpověděl: "Já bych mu daroval svého medvídku Míšu." Všichni se rozesmáli a říkali mu: "Co by dělal Pán Ježíš s plyšovým medvídkem?"



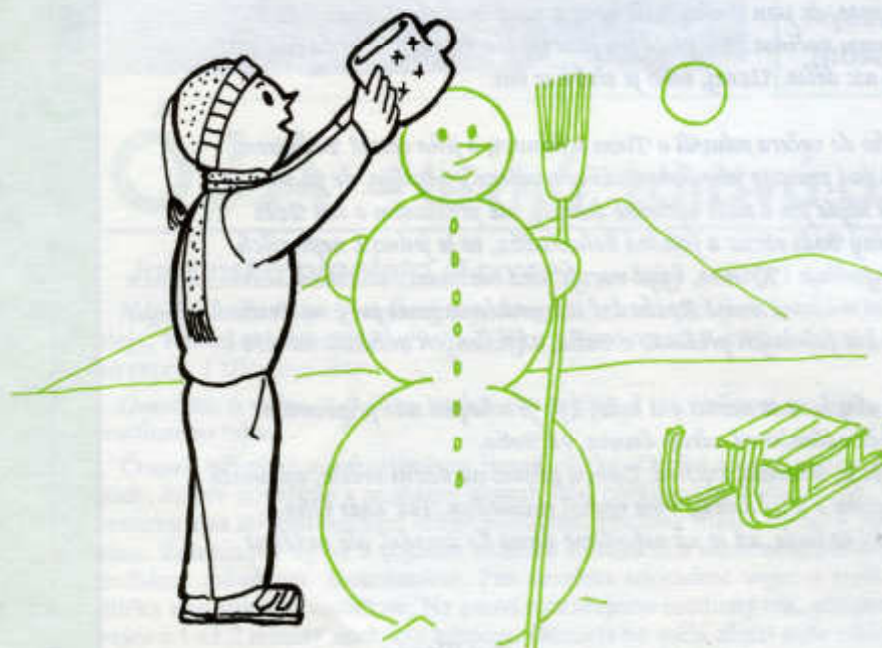
Najednou někdo zazvonil. Za dveřmi stál nějaký zarostlý muž v odřeném kabátu. Třel si ruce ztuhlé zimou. Boty měl zamazané a byl z něho cítit tabák a alkohol. "Prosím Vás, mohl bych dostat trochu teplého čaje?" Otec si pomyslel: Že nás vyrušuje zrovna teď, když je nám tak dobře. Veronika a Janička krčily rameny. Marek dělal grimasy. Maminka se s nelibostí dívala na špinavé stopy, které udělaly mužovy boty přede dveřmi. Otec pošeptal mamince: "Dej mu deset korun a pošli ho pryč!" Vtom přiběhl z pokoje malý Pavlíček, táhl za sebou svého Míšu a dával ho špinavému, promrzlému muži: "Tu máš, aby ses potěšil."

"Pán Ježíš jako náš host" – proběhlo najednou myslí všech ostatních – a zastyděli se.

Milé děti, Pán Ježíš k nám někdy přichází i v podobě našich nejchudších lidských bratří. Poznáme ho?

Zuzana Štefancová

ZIMA



Sněhem je přikryt celý kraj,
všecko už tiše dřímá,
pole a louka, les i háj;
přišla k nám bílá zima.

Stromy si vzaly teplý šat,
na hlavy daly bílé šátky
a chystají se tak dlouho spát,
než přijde zase jaro zpátky.

Proč asi přišla paní zima?
Proč sluníčko tak málo hřeje?
Proč květinka i tráva dřímá
a proč si ptáček nezapěje?

To Boží moudrost zemi dala
odpočinek v zimním spánku,
aby v něm novou sílu vzala,
než probudí se v jarním vánku.

V. G.

Advent

Nabízí knihu
francouzského
autora ve
slovenském
vydání

Nevěřte příliš titulu
tého knihy! Není
to román ani
„sladák“. Není
to ani tak
literární
dílo
jako
spíše
živá
práce,
která
zaujme.

John GRAZ

PRÍBEH LÁSKY

NABÍDKA

John Graz je kazatelem,
jehož živá biblická
poselství zasahují srdce
tisíců mladých lidí.
Na stránkách
této knihy najdete úvahy,
kterými se chce
autor přiblížit
také Vám.

"Bylo mi osmnáct a už jsem nevěřil v Boha.
Jednoho dne jsem otevřel Nový zákon.
Zpočátku jsem četl jen ze zvědavosti, pak ze
zájmu. Objevil jsem tam,
jak velmi mne Ježíš miluje."
John Graz

Knihu PRÍBEH LÁSKY si můžete objednat na adrese:
ADVENT, Roztocká 5, 16000 PRAHA 6 – Sedlec

Cena Kčs 19.-

Upozorňujeme čtenáře, že v průběhu
4. čtvrtletí vyjde v nakladatelství **ADVENT**
knížka PhDr. Jaro Křivohlavého, CSc.

KŘESŤANSKÁ PÉČE O NEMOCNÉ



Důvěřuj Hospodinu ...
Nebuď moudrý sám u sebe ...
a od zlého se odvráť.
To dá tvému tělu
zdraví a svěžest ...

Z BIBLICKÝCH PŘÍSLOVÍ