



## ZDRAVIE V SLUŽBÁCH VZŤAHOV



Väčšina ľudí, ktorí sa dožívajú najdlhšieho veku, sa vyznačujú tým, že ich cieľom nie je žiť čo najdlhšie, ale žiť pre niekoho a pre niečo, majú nejaké poslanie, v ich živote je dôraz kladený na vzťahy. Napríklad na Okinave to volajú Ikigai, čo zhruba znamená „to, prečo stojí za to žiť“. Ushi Okushima, jedna z dlhovekých žien, pri pohľade na svoje priateľky povedala: „Moje

Ikigai je tu, keď ony zomrú, budem rozmýšľať, prečo ja mám ešte žiť“. Dlhý a zdravý život je pre nich akoby vedľajším produktom, nie hlavným cieľom.

Ako veriaci ľudia, ktorí z milosti prijali dar večného života od svojho Spasiteľa, sa môžeme niekedy pýtať, či vôbec záleží na tom, aby sme sa primerane starali o svoje zdravie a žili tu o niečo dlhšie.

Čítal som raz o jednej slávnej speváčke, ktorú pochytila túžba nezostarnúť a vyrovnat sa mladším speváčkam. Od rána do večera cvičí v telocvični alebo nahráva v štúdiu, je málo a zvláštne jedlá, jej dieťa aj manžel sú na vedľajšej koľaji... Nie, honba za zdravím za každú cenu, na úkor vzťahov, to v podstate nakoniec ani nevedie k zdraviu. Na druhej strane, postoj ľahostajnosti: „veď na tom predsa nezáleží, veď sme spasení...“ môže do života priniesť utrpenie, ktoré by inak vôbec nemuselo prísť a ktoré sa najviac dotýka práve našich vzťahov. Svoje by o tom vedeli povedať napríklad žena a deti, ktoré pre infarkt stratili manžela a otca. Ako nájsť ten správny postoj?

Učeník Ján napísal svojmu priateľovi Gájovi: „Milovaný, žiadam si, žeby si vo všetkých veciach prospieval a bol zdravý tak, ako prospieva tvoja duša.“ (3. list Jána)

Byť milovaný, to je základný pilier zdravia. Byť milovaný Bohom, ktorý nás miloval ako prvý. A ďalším pilierom je milovať Boha a iných. Ak si v tomto kontexte vzťahov osvojíme zdravý spôsob života, nehrozí, že by sme sa minuli cieľa, že by sme na jednej strane ušli do bezduchej honby za svojím zdravím, alebo do ľahostajnosti a podceňovania jeho dôležitosti na strane druhej. Želám vám, aby ste neustále žili vo vedomí, že ste Bohom milovaní, aby ste v tomto vedomí boli vedení k láske voči iným a aby ste od Boha prijali aj možnosť žiť zdravšie.

Jaromír Novota, vedúci oddelenia Zdravia pri SZ CASD



## Biblický Pátrač – súťaž pre deti a mládež



V novom školskom roku prebehne druhý ročník biblickej súťaže pre deti, a tentoraz aj pre mládež. Po novom by súťažiaci mali študovať zadané biblické knihy v troch blokoch prvého kola. Súťaž opäť ukončí celoslovenské, finálové kolo.

Prvý blok sa začína 20. septembra štúdiom Ev. p. Lukáša. V ďalších blokoch sa (podľa vekových kategórií) bude študovať kniha Daniel a List Galaťanom. Prihlásiť sa do súťaže je možné do konca septembra. Podrobné informácie nájdete na [dss.casd.sk](http://dss.casd.sk).

za DSS Lúdia Grešová a Jozef Plachý

## Jesenný seminár pre učiteľov DSS a rodičov



Seminár pre učiteľov DSS a rodičov sa uskutoční 19. novembra v Banskej Bystrici. Bude zameraný na prácu s deťmi v dnešnej dobe. Chceme, aby boli deti v cirkvi prijímané také, aké sú a aby sme boli voči nim otvorení. Súčasťou seminára bude práca v skupinách, zamyslenie na tému, tvorivá činnosť, beseda s odborníkom aj praktické aktivity metód práce s deťmi.

Prihlásiť sa na seminár je možné do konca októbra u Lýdie Grešovej ([lydia.gresova@gmail.com](mailto:lydia.gresova@gmail.com), 0949 840 414). Podrobnejšie informácie nájdete na [dss.casd.sk](http://dss.casd.sk).

za DSS Lúdia Grešová a Jozef Plachý



## ADRA tím sa rozrastá

Ahoj. Som dráčik – nový člen ADRA tímu. Volajte ma ADRÁČIK ;) Aj keď som sa narodil len pred chvíľou, už pracujem. Pomáham vyberať fotky na novú webovú stránku [Adra.sk](http://Adra.sk), ktorú čoskoro spustíme. Som háčkováný, rád pomáham a budem vás informovať o všetkom, čo sa v ADRE deje. A len čo si vybavím cestov-



ný pas, prinesiem vám čerstvé info aj z našich projektov v zahraničí. Teším sa na vás a verím, že budeme mať veľa možností zoznámiť sa počas ADRA akcií! ;)

Váš ADRÁČIK

## TRÉNUJ SPOLU S ADROU, ČAKÁ ŤA TRIČKO A VEĽA SPOLOČNÝCH ZÁŽITKOV! :-)



Ako si už možno počul, sme rozbehnutí na Medzinárodný maratón mieru v Košiciach, pridáš sa k nám? Už 2. októbra 2016 sa bude konať 93. ročník najstaršieho maratónu v Európe, kde nebude chýbať ADRA tím. Ak chceš získať naše žlté športové tričko, pobež s nami! Pridaj sa k nám už počas pravidelných ranných tréningov v Bratislave, ktoré sa maratónom neskončia ;)

Pripravili sme pre teba aj program v sobotu 1.10.2016, ktorý sa uskutoční na Tajovského ulici č. 8 v Košiciach. Začneme o 15:00 krátkym duchovným zamyslením a nasledovať bude ADRA prezentácia s možnosťou zasúťažiť si o zaujímavé ceny a diskusia. Vstup na program je voľný a všetci ste vítaní.

*Pre viac informácií o maratóne aj o spoločných ranných tréningoch napíš čo najskôr na: [alena.horvathova@adra.sk](mailto:alena.horvathova@adra.sk). Tak ako, vidíme sa?*

## (Ne)udržateľná párty alebo „aby si takúto zábavu mohli vybrať aj ďalšie generácie“

Platforma mimovládnych rozvojových organizácií pre vás pripravila sériu zaujímavých podujatí, na ktoré vás ADRA, ako člen platformy, srdečne pozýva a dúfame, že sa uvidíme ☺

Akcie sú prepojené s kampaňou „Vyber si“, ktorá poukazuje na to, ako rozhodnutia každého jedného z nás ovplyvňujú svet.



### **Bratislava**

Kedy?

14.10.2016

Kde?

V Ateliéri Babylon

Program?

18:30 Divadlo „Zachráň si svojho Afričana“

20:00 Uvedenie víťazov fotografickej súťaže, literárnych príspevkov a kresieb.  
Oficiálna časť s príhovormi.

21:00 Koncert La3no Cubano

Cca 22:00 Pokračovanie zábavy s dídžejom

Celý program bude moderovaný a čaká na vás aj vernisáž a chutné občerstvenie.

Vstup voľný.

## ***Banská Bystrica***

Kedy?

28.10.2016

Kde?

V Centre Záhrada

Program?

10:00 Divadlo „Zachráň si svojho Afričana“ – určené pre vybrané školy.

19:00 Uvedenie víťazov fotografickej súťaže, literárnych príspevkov a kresieb.  
Oficiálna časť s príhovormi.

20:00 Koncert La3no Cubano

Cca 21:00 Pokračovanie zábavy s dídžejom

Celý program bude moderovaný a čaká na vás aj vernisáž a chutné občerstvenie.

Vstup voľný.

## ***Košice***

Kedy?

19.11.2016

Kde?

V Tabačke Kulturfabrik

Program?

19:30 Uvedenie víťazov fotografickej súťaže, literárnych príspevkov a kresieb.  
Oficiálna časť s príhovormi.

20:30 Koncert N30 Akustika

Cca 21:30 Pokračovanie zábavy s dídžejom

Celý program bude moderovaný a čaká na vás aj vernisáž a chutné občerstvenie.

Vstup voľný.

## **O vode na vode alebo úsmev pre všetkých**

Príď osláviť Svetový deň úsmevu spolu s nami. Nie každý sa narodil do rovnakých podmienok, ale každý si zaslúži dôstojný život. Rozhodli sme sa darovať úsmev.

Sami nepomôžeme všetkým... no keď sa k nám pridáš, úsmevov bude viac ☺. Radi by sme ťa pozvali na ADRA večer venovaný projektu vody a sanitácie v Moldavsku, ktorý realizujeme spolu s miestnou AD-ROU a Slovak Aid.

**Kedy?** V piatok 7.10.2016 o 20.00 hod.

**Kde?** Loďka, Nábrežie armádného generála Ludvíka Svobodu 1868, Bratislava (parkovať sa dá zadarmo na adrese Žižkova 1A).

**Čo ťa čaká?** Prezentácia projektu v Moldavsku, foto výstava rôznych rozvojevých a humanitárnych projektov, moldavské občerstvenie, súťaž s peknými cenami a SMILE PARTY ;)

Vstup voľný.



## Sezamový projekt v Keni: prvá úroda odkúpená



Posledné týždne v Keni sa pre ADRA tím niesli v znamení odkupovania úrody od sezamových farmárov. Všetci sme sa na tento krok veľmi tešili, keďže nám umožnil zistiť, koľko sezamu sme spolu vyprodukovali a znamenal tiež uzavretie prvej sezóny a okamžité otvorenie tej nasledujúcej.

Aj keď sa môže zdať, že odkupovanie úrody je už len taká čerešnička na torte, nie je to celkom tak. Pre nás v Keni to bola drina. V rovníkových horúčavách pracval celý tím od ôsmej rána niekedy až do ôsmej večera dva týždne vkuse.

V prvom rade treba spomenúť, že subregión Teso South nie je vôbec malý: zo severu na juh ako aj z východu na západ meria približne 20 kilometrov, z čoho vám dokopy vyjde 400 kilometrov štvorcových skalnatých kopcov a dolín, ako aj XY kilometrov hlinených ciest, z ktorých každá ďalšia vám čoraz viac pripomína tankodrom. Za účelom zefektívnenia logistiky sme preto v Teso South vytvorili 10 výkupných stredísk, rozosiatych po subregióne tak, aby ich poloha maximálne vyhovovala ako farmárom z konkrétnych oblastí, tak aj nám a nákladnému autu.

Samotný proces vykupovania sezamu vyzerá asi takto: po rannom príchode

do vopred dohodnutého výkupného centra, si pripravíme všetky pomôcky (váha, vrecia, štítky na vrecia atď.), zatiaľ čo farmári poslednýkrát preosejú svoju úrodu. Každý farmár následne svoj sezam presype do nami dodaných nových 50-kilogramových vriec. Vrecia sú zvážené a farmárovi je vydaný papier o odkúpení úrody. Ten nám nadiktuje svoje mobilné telefónne číslo, na ktoré mu v priebehu 24 hodín prídu peniaze za jeho úrodu (ide o systém mobilných platieb pod názvom M-PESA, ktorý je pohodlný a v Keni veľmi rozšírený). Okrem čísla nám zanechá svoje ďalšie kontaktné údaje, ktoré budú zaznamenané na papierových štítkoch a tie následne upevnené na každé z farmárových vriec, čo v prípade potreby umožní vystopovať ich pôvod. Vrecia sú zašité a pripravené na odvoz do skladu, ktorý zabezpečí prenajaté nákladné vozidlo. V sklade sú vrecia uložené na drevené palety, čím sa zabráni prenikaniu vlhkosti do semien. Naša časť v procese sa končí príchodom kamiónu kupca, Ten Senses Africa, ktorý všetku úrodu prevezie do Nairobi.



To je v stručnosti proces odkupovania. Určite vás ale zaujíma, koľko sezamu sme odkúpili. Treba podotknúť, že naše predchádzajúce 80-tonové odhady boli pre prvú sezónu až priveľmi optimistické. Väčšina farmárov sadila sezam ako trhovú plodinu prvýkrát v živote a aj napriek nami zabezpečenému poľnohospodárskemu tréningu nie všetci boli úspešní. Tí najlepší farmári dokázali na jednom akri vyprodukovať aj 400 kilogramov plodiny, tí, ktorým šťastena nepriala, z jedného akra nezískali ani 20 kíl... Celková úroda tejto sezóny preto dosiahla 12 ton.



12 ton rozhodne nie je veľa, v každom prípade ale ide o úspech, a to už len preto, že množstvo farmárov, vrátane tých nešťastných, je pripravených vysadiť sezam znova, a to aj na väčších plochách. S novými poznatkami a skúsenosťami bude ich nasledujúca úroda určite bohatšia. No hádam najväčším prínosom tejto sezóny je nadobudnutie dôvery farmárov v existujúci sezamový trh. Odteraz majú istotu, že rovnako ako za terajšiu, tak aj za svoju budúcu úrodu, nech už je to 50, 500 alebo aj 5 000 kilogramov, dostanú včas zaplatené.

Spolu s nastupujúcim druhým obdobím dažďov prešlo uzavretie prvej pestovateľskej sezóny do okamžitého otvorenia tej druhej, farmári v týchto dňoch teda už znova sadia. Druhú, už BIO a Fairtrade certifikovanú úrodu môžeme očakávať koncom roka. Vďaka finančnej podpore SlovakAid-u a svojej tvrdej práci je ADRA Slovensko so svojim pilotným projektom v Keni znova o krok ďalej.

*Samuel Čellár*

## ADRA Slovensko v Grécku



V súčasnosti pôsobí ADRA Slovensko v troch gréckych utečeneckých táboroch – Kalochori, Lete a Oreokastro – v ktorých je spolu 2 432 utečencov, z toho 85 – 90 % rodín s deťmi. V rámci uvedených táborov máme na starosti hygienu – dodávame utečencom základné hygienické potreby, vzdelávame ich v oblasti hygieny a aktívne sa snažíme o predchádzanie



výskytu chorôb a rôznych parazitov (ako napríklad vší). Okrem toho sa s inými organizáciami (Arsis/Terres des Hommes a UNHCR) podieľame aj na vybudovaní centra, v ktorom si budú utečenci môcť zlepšovať svoje pracovné zručnosti (ako napr. šitie a štrikovanie), aby sa v budúcnosti ľahšie integrovali na pracovný trh. Všetky tieto aktivity môžeme vykonávať vďaka finančnej podpore zo Slovenskej agentúry pre medzinárodnú rozvojovú spoluprácu a našej sieťovej organizácie ADRA Dánsko.

V uplynulých týždňoch prebiehala v utečeneckých táboroch v severnom Grécku v spolupráci s organizáciami „A Drop in the Ocean“ a „InterEuropean Human Aid Association“ distribúcia nosičov na deti. Tieto nosiče nám poskytla slovenská organizácia Slovak Fashion Council, ktorá ich vyrobila špeciálne pre potreby matiek s deťmi, ktoré museli utiecť zo svojich domovov. Všetky nosiče boli vyrobené ručne a sú súčasťou kampane, ktorá prebieha na Slovensku. Viac informácií o tejto iniciatíve môžete nájsť na <http://domovnamame.sk/>.



# Plán návštev zborov

Október	1.	8.	15.	22.	29.
Pavlík M.					Považská Bystrica
Čík P.					
Škrla M.					
Kern B.	Bystřice nad Olší	Banská Štiavnica	Sázava ATI	Nitra 1	R
Márföldi D.	Zlaté Moravce	KD - Ježonky	Račková Dolina	Košice 2	Štrbské Pleso
Bielik S.	Považská Bystrica	Nové Zámky	Poprad, Rakúsy	R	Čadca
Kolesár F.	Zvolen	Púchov	Piešťany	Bratislava 2	Michalovce
Plachý J.					
Špalek R.				Martin	
Popovič O.	Banská Bystrica 1				
Soós B.	Čadca		Poproč	Prievidza	Nové Zámky

Upozorňujeme, že v pláne návštev môžu priebežne nastať zmeny. Aktuálnu informáciu vo svojom regióne si, prosím, vždy overte u svojho zborového kazateľa.

## Dôležité akcie v októbri

1.	Školenie učiteľov Sobotnej školy	Banská Bystrica 2
20.	Správne rady AO, ŠN, ADRA	Považská Bystrica
23.	Mimoriadna konferencia ČS únie CASD	Brno
28. - 30.	Rodinná víkendofka s Mojmírom Voráčom	Štrbské Pleso

**Dalšie informácie zo SZ CASD môžete získať na adrese: Cirkev adventistov s. d. Slovenské združenie, Cablkova 3, 821 04 Bratislava**

e-mail: [casd@casd.sk](mailto:casd@casd.sk)

tel: 02/4341 5502

fax: 02/4341 5503

[www.casd.sk](http://www.casd.sk)