



BERTE SI Z NÁS PŘÍKLAD...



„Bratia, spoločne ma napodobňujte a všimajte si tých, čo žijú tak, ako máte príklad v nás.“ (Fil 3,17)

Ten, kto sa dostane do cieľovej rovinky a cieľovú pásku má už na dosah, môže odkázať tým, ktorí sú za ním: „Smelo ma nasledujte!“

Mnohí z nás majú už veľkú časť svojho „životného behu“ za sebou. Náš život je pre všetkých, ktorí idú za nami, aj tých, ktorí sa práve chystajú či váhajú vykročiť, odkazom. Uvedomujeme si, že nejde len

o slová, ale o celé naše bytie. O to, ako sa správame, aké máme životné postoje, akým štýlom svoj život žijeme. Tým všetkým môžeme odovzdávať príťažlivý životný vzor hodný nasledovania, alebo naopak, varujúci odkaz s horkou príchuťou.

Ako veriaci ľudia možno zanechávame obraz, ktorý predstavuje „dokonale hotových“ ľudí s odkazom: „*aj tak to nedokážete tak ako my.*“ Tým by sme však tiež zanechali pokrivený, falošný obraz cesty nášho zmierenia s Bohom.

Apoštol Pavol bol v očiach kresťanov vo Filipách skutočným duchovným hrdinom. Napriek tomu sa usiloval o to, aby bol v nasledovaní Krista jednoduchým, pre každého rozpoznateľným a prijateľným príkladom. Nie takým, ktorý len zahrá svoju rolu, ale takým, ktorý ju žije. V tom sa skrývala úderná sila a príťažlivosť jeho posolstva.

Som presvedčený, že Boh od nás očakáva podobný efekt. Do našich modlitebni spravidla nedávame obrazy ani sochy, ktorými by sme si uctili veľikánov viery, ale do života a rozhodovania tých, ktorí prichádzajú po nás, nezmazateľne zapisujeme odkaz, ktorý zanechávame predovšetkým svojím životom...

Náš milý Bože, pomôž nám, aby bol náš život pravdivým a príťažlivým odkazom na Teba. Povzbudením, nasledovaniahodným príkladom, ktorý prostredníctvom našich životov pozdvihne zrak všetkých hľadajúcich k Tebe.

P.S.: Prajem vám všetkým, aby ste úžasné poznatky získané v posledných mesiacoch a rokoch v sobotnej škole s radosťou aplikovali do svojich životov. Aby to obohatilo život vo vašich rodinách, na pracovisku, v škole... Všade tam, kde život žijeme, a v neposlednom rade aj v zbere.

Oliver Popovič, vedúci oddelenia Sobotnej školy SZ CASD

EMOCIONÁLNE ZDRAVIE

2. časť školenia v Liptovskom Mikuláši



Občianske združenie Život a zdravie oznamuje, že v dňoch 25. 9. – 28. 9. 2015 sa v Liptovskom Mikuláši uskutoční druhá časť školenia „Emocionálne zdravie“ určená pre všetkých lektorov OZ Život a zdravie, kazateľov a iných záujemcov, ktorí sa zúčastnili na prvej časti školenia. Prvú časť viedol Craig Jackson, MSW, JD, zo School of Allied Health Professions, Loma Linda University, ktorý previedol vyše 100 účastníkov zo Slovenska a z Čiech zaujímavými témami, ako sú: zvládanie stresu a hnevu, odpustenie, zásady zdravej komunikácie, komunikačné návyky z detstva (dysfunkčné roly), ako vyzerá zdravá rodina, zdravé vzťahy v cirkvi, vývoj mozgu (dospievanie) a iné.

Pokračovanie školenia bude ďalej rozvíjať začaté témy. Odborným garantom vzdelávacieho procesu je tradične Loma Linda University. **Pre viac informácií kontaktujte:**

Jozef Kučera, vedúci oddelenia zdravia SZ CASD: kucera.kucerova@gmail.com, 0905 741 426

Jaromír Novota, koordinátor klubov zdravia, komunikátor OZ Život a zdravie: novota@zivot-azdravie.sk, 0915 276 958

ČRIEPKY SKÚSENOSTÍ MLÁDEŽE KE 2015 v POPRADE

Počas odpolednia sme navštívili niekoľko domov a už sme boli nervózne, lebo každý nás odbil nejakou výhovorkou. Rozhodli sme sa, že sa pomodlíme, aby bol Pán Boh s nami. Potom sme prešli ešte niekoľko domov a uvideli sme na dvore jednu pani. Ponúkli sme jej knižky a ona si hneď kúpila tri. Boli sme z toho nadšené. Celá kolportáž bola super a plánujem prísť aj budúci rok ☺ **Petka**



Táto kolportáž bola pre mňa už tretia v poradí, a bola úplne iná ako ostatné. Hoci som nezarobil veľa peňazí, zažil som niekoľko pekných skúseností, počas ktorých som cítil Božiu prítomnosť. Uvedomil som si, že nestačí tváriť sa ako „svätý“. Každý z nás by mal vedieť, že žiť s Bohom je o úprimnom vzťahu a dôvere. Ďakujem KE. **Matúš**

Myslím si, že by si to mal vyskúšať každý. A tiež, že to netreba vzdať, ak vám niekto zatvorí dvere pred nosom. Treba ísť ďalej a určite raz zaklopeme na tie správne dvere. Za najdôležitejší pokladám vzťah s Bohom! Z KE si odnášam pekné zážitky a nové skúsenosti. Som rád, že som mohol spoznať nových úžasných ľudí. **Jozef**

Tento týždeň, alebo pre mňa aspoň pár dní, bol jedna veľká skúsenosť. Neviem si predstaviť robiť to celý život alebo mať to ako povolanie, pretože je to naozaj vyčerpávajúca práca – nielen fyzicky, ale aj psychicky. A tak sa teším o rok. **Rebecca**

Myslím, že tento rok bol naozaj veľmi požehnaný. Musím povedať, že táto práca je naozaj veľmi vyčerpávajúca, hlavne fyzicky ale veľakrát aj psychicky. Som Bohu veľmi vďačná za tento naozaj naplňujúci týždeň. Ale hlavne som šťastná, že aspoň čiastka ľudí si kúpila knižku. Vďaka ti, Bože. **Paťka**

Na KE sa mi veľmi páčilo. Bola som až prekvapená ako veľmi. Páčila sa mi tá rodinná atmosféra. Jedlo mi tiež chutilo. Zistila som, že to nie je až taká jednoduchá práca, ale určite chcem prísť aj budúci rok. Viac sa teraz bojím psov, ale zasa sa menej hanbím pred ľuďmi, ktorých nepoznám. Zhmiem to do jednej vety: Bolo tu úplne super. Ďakujem za celý týždeň. **Karin**

Z KE mám veľa zážitkov. Ani som netušila, že ich bude toľko. Napríklad zlatá teta knihovníčka, ktorá síce nemala peniaze, ale chcela podporiť študentov. Veľmi sa mi tu páčilo a ak budem mať čas, prídem aj nabudúce. **Evka**

Dojmy boli a sú dobré. Mojou túžbou bolo tiež spoznať nových ľudí, čo sa aj vyplatilo. Keď človek úprimne prosí a modlí sa, Boh mu vidí do srdca a požehná mu. **Patric**

Som rada, že my mladí máme príležitosť trochu si privyrobiť, získať nové skúsenosti, stráviť čas nielen s priateľmi, ale aj s ľuďmi, ktorým ponúkame knihy. Celý týždeň vnímam ako veľmi požehnaný. **Maťka**

Keď sme predávali knihy, niektorí mali záujem a iní nie, ale keď sme povedali o duchovných, málokto ich chcel a ostatní nás odmietali. Keď Pán Ježiš chodil po tejto zemi, tiež ho všetci neprijímali. **Roman**

Spočiatku som mal pochybnosti a obavy, či je to pre mňa to správne miesto. Prekvapilo ma, že nás mladých povzbudzovali ľudia, od ktorých by som to nikdy nečakal. Už zostáva len modliť sa za oslovených ľudí, aby stihli „nastúpiť na ten správny vlak“. **Kevin**

Najhlbším momentom je pre mňa fakt, že táto práca si vyžaduje celého človeka, treba byť zmierený s Bohom a aj s ľuďmi. Akákoľvek úprimná služba na Božej vinici, kolportáž nevynímajúc, si vyžaduje sústavný, hlboký vzťah s naším Stvoriteľom. Mám o ďalší dôvod viac, prečo sa stať kolportérom. **Blažej**

(Pripravil vedúci oddelenia Knižnej evanjelizácie Rastislav Špalek)

BT 2015 – Deň Pánov



Jubilejný, 20. biblický týždeň sa konal v krásnom prostredí Belianskych Tatier, v obci Ždiar.

Prednášajúcim bol brat Ján Barna, učiteľ z adventistickej školy Newbold College v Anglicku. Na slovenskom biblickom týždni bol prvýkrát.

Celý týždeň sme hovorili o komplexnom pochopení udalosti, ktorú Biblia na mnohých miestach nazýva Deň Pánov. Brat Barna sa nás hneď na začiatku spýtal, s akou udalosťou sa nám spája tento pojem. Väčšina z nás odpovedala, že s druhým príchodom Ježiša Krista. Na základe štúdia Biblie sme mohli pochopiť, že Deň Pánov zahŕňa okrem druhého príchodu aj ďalšie dôležité udalosti.

Na CD-ROM-e nájdete záznam všetkých prednášok v zvukovej podobe, odpovede na

otázky a sobotné kázanie. Dobrou študijnou pomôckou k prednáškam sú aj prezentácie. Na CD-ROM-e sú na dotvorenie atmosféry tradične tiež fotografie a videá.

CD-ROM (mp3)

2,- €

Uvedený produkt si môžete objednať prostredníctvom traktátnika alebo priamo na našej adrese: Štúdio Nádej, Cablkova 3, 821 04 Bratislava, tel.: 02 4363 3181, studionadej@casd.sk, www.studionadej.sk

Bronislav Soós

AO

VYDAVATELSTVO ADVENT-ORION PONÚKA



Roberto Badenas

AKO ČELIŤ UTRPENIU

Odvaha a nádej vo svete plnom problémov'

Akútne, ostrá, tupá, neznesiteľná alebo dlhotrvajúca – bolesť v každej forme nám trápi telo a sužuje ducha. Neraz sťažuje údel chudobného a ničí život bohatého. Vyvoláva plač na tvári dieťaťa, zanecháva stopy na tvári dospelého, pod jej bremenom sa hrbia starci.

Utrpenie sprevádza náš život od kolisky až po hrob. Jeho príčinou môže byť práca i zábava, závislosť i sloboda, cnosť i nemravnosť, láska i nenávisť. Je jednoducho súčasťou nášho života.

Táto kniha nám chce pomôcť naučiť sa vnímať bolesť a utrpenie ako realitu a dôstojne ich znášať. Hovorí o bolesti z viacerých aspektov – psychologického, sociálneho, filozofického a teologického. Hovorí o tom, prečo tu bolesť je a ako sa s ňou zmysluplne vyrovnáť. Môže byť návodom, ako zvládnuť vlastné trápenie a ako súcitne a taktne pomôcť v trápení iným. Autor nám chce pomôcť čo najlepšie s utrpením bojovať a znášať ho s odvahou a s nádejou...

240 strán, 13,8 x 21,5 cm, viazaná

cena 9,- €



Nádej pri Depresii!

9

www.secretsofwellness.org



CIRKEV ADVENTISTOV
SIEDMEHO DŇA

150
ROKOV

ZDRAVOTNEJ OSVETY

Tajomstvá
zdravej
kondície

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Depresia predstavuje závažný, komplikovaný a stále rozširujúci sa stav, ktorý vplýva na ľudí každého veku, rasy, náboženstva a spoločenského postavenia. Depresia nepostihuje len mozog, má dopad na celé telo. Ovplyvňuje spôsob ako jeme, spíme, čo si o sebe myslíme a čo si myslíme o veciach okolo nás.

Depresia nie je známkou osobnej slabosti. Zahŕňa kombináciu genetických, biochemických, environmentálnych a psychologických faktorov. Ak sa jej nevenuje včasná odborná pozornosť, môže pretrvávať týždne, mesiace, ba až roky.

Cítili ste sa v poslednom čase smutní, utrápení alebo prázdni? Alebo vás prestalo baviť to, čo ste si predtým užívali? Medzi ďalšie symptómy patrí nezvyčajná únava, strata chuti a nespavosť. Ak je to váš prípad, už ďalej nečakajte ani chvíľu a vyhľadajte odbornú pomoc! V liečbe depresie sa zmeny v životospráve ukázali ako jednoduché a účinné nástroje. Dokonca, ak aj potrebujete lekárske ošetrovanie, tieto zmeny pomôžu vášmu procesu rekonvalescencie. V prípadoch miernej depresie sa môže praktizovanie zmien v životospráve osvedčiť ako dostatočné opatrenie.

Ukázalo sa, že v prípade liečby stavov miernej depresie je pravidelná fyzická aktivita rovnako účinná ako niektoré bežne užívané lieky. Cvičenie nielen, že stimuluje chemické látky v mozgu, napríklad serotonín a endorfíny ktoré nám pomáhajú cítiť sa dobre, ale tiež prebúdzajú rast nových buniek a tvorbu nových mozgových spojení. 30-minútová chôdza praktizovaná 3-5 krát do týždňa dokáže zmeniť veľmi veľa.

Duch vďačnosti a chvály rovnako pomôže prekonať depresívne stavy. **Bez ohľadu na to, v akej situácii sa nachádzame, je tu stále nádej!**

Dr. Dan Chilel Pineda
Lekár





Nádej pri Depresii!

9

Tajomstvá zdravej kondície

Depresia je vážny stav, ktorý postihuje viac ako 350 miliónov ľudí na celom svete. Trauma, strata milovanej osoby, problematický

vzťah či akákoľvek iná stresujúca situácia, dokáže urýchliť epizódu depresie. Syndrómy depresie môžu zahŕňať stavy ako neustály smútok, nedostatok vášne, ťažkosti s uvažovaním, pocity viny, nekludný spánok a nedostatok energie. Cítite sa aj vy takto väčšinu svojho času? Nezúfajte, existuje cesta von! Predovšetkým je potrebné priznať si, že máme problém. Vyhľadajme od-

bornú pomoc a odhodlajme sa ku zmene. Praktizovaním niekoľkých zdravotných praktík sa dá skutočne dosiahnuť zmena. Zdravá strava, pravidelné cvičenie či vďačný duch, dokážu podporiť naše zdravie. Získajme späť svoj šťastný život! ♥

**Začať sa dá
už dnes!**

www.secretsofwellness.org



CIRKEV ADVENTISTOV
SIEDMEHO DŇA

150
ROKOV

ZDRAVOTNEJ OSVETY



Dr. Dan Chilel Pineda

Lekár

Penela, Portugalsko

Plán návštev zborov

September	5.	12.	19.	26.
Pavlík M.		Poprad	Tmava	
Čík P.			Trenčín	
Škrla M.			Košice 1	
Kern B.	Bratislava	Kežmarok	Púchov	R
Márföldi D.	Račkova dolina	Košice 2	B. Bystrica 2	L. Hrádok
Bielik S.	B. Bystrica 1	Pov. Bystrica	Červenica	Nitra 2
Kolesár F.	Bratislava 2	Mlynčeky	A	A
Soós B.	Žilina	Revúca		

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 septembri:

2. – 6	Výročný seminár knižnej evanjelizácie ČSÚ	Račkova dolina
7.	Kazateľské stretnutie	Banská Bystrica 2
11. – 13.	Východná Vysoká	Mlynčeky
13.	Výbor Slovenského združenia	Poprad
18. – 20.	Áčko - regionálne stretnutia	ZS, SS, VS
25. – 27.	Konferencia žien	Račková dolina
25. – 28.	11. ročník školenia lektorov Odd. zdravia	Liptovský Mikuláš

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

e-mail: casd@casd.sk

tel: 02/4341 5502

fax: 02/4341 5503

www.casd.sk