

ZA OBZOROM

magazín pre
všetkých,
ktorí chcú
vidieť ďalej



BÖHMOVCI: Láska medzi automobilmi a **barokom**

13 Rodina – Si bohatý,
a ani o tom nevieš?

26 Za hranicou
predstavosti

30 HopeTV – televízia,
ako ju nepoznáme



Nancy van Peltová

Čo by mal muž vedieť o žene

Vy muži to máte skutočne zložité. Vaša žena je tajuplná ako vzdialená planéta v inej galaxii. Každý deň vás niečím prekvapuje a nech sa akokoľvek snažíte, stále nie je vedľa vás úplne spokojná. V tejto knižke nájdete to najdôležitejšie, čo by vám vaša žena chcela povedať a čo sa vám pravdepodobne pokúsila svojou ženskou rečou už niekoľkokrát naznačiť. Dozviete sa, čo od vás očakáva, prečo potrebuje toľko hovoriť, aké sú jej základné podmienky na dôvery vzťah, ako na ňu pôsobí predmenštruačný syndróm aj aké je tajomstvo jej sexuality.

172 strán, 11 x 12,5 cm, viaz. / 4,-€

Nancy van Peltová

Ako zvládnuť partnerskú komunikáciu

Knižka je výberom najdôležitejších myšlienok z knihy Umenie komunikovať od známej americkej psychologičky Nancy van Peltovej. Autorka pomáha odhaliť a pomenovať chybné komunikačné návyky a zároveň pripomína princípy, ktoré – ak ich prijímame za svoje – môžu zachrániť či obnoviť aj narušený vzťah. Partnerov vedie ku skutočnému záujmu o seba navzájom a k hlbšiemu porozumeniu, ktoré sa zakladá na rešpektovaní vlastných i partnerových postojov a pocitov.

164 strán, 11 x 12,5 cm, viaz. / 4,-€



Nancy van Peltová

Čo by mala žena vedieť o mužovi

Mužský svet nie je taký jednoduchý, ako sa môže ženám na prvý pohľad zdať. Napriek tomu, že muž je symbolom sily, ochrany a istoty, bez ženy sa zaobíde len veľmi ťažko. V knižke sa dozviete veľa nielen o mužoch, ich psychických potrebách a sexuálnych túžbach, ale zároveň pochopíte, že pre rovnocenný vzťah s mužom potrebujete zostať sama sebou.

164 strán, 11 x 12,5 cm, viaz. / 4,-€



Nancy van Peltová

Umenie riešiť konflikty



Každý konflikt skrýva v sebe určité riziká. Spory medzi dvoma ľuďmi, ktorým na sebe záleží, by však nemali mať deštruktívny charakter. Ak si osvojíte umenie riešiť konflikty konštruktívnym spôsobom, nebudete sa im musieť vyhýbať. Napriek všetkým nedorozumeniam budete mať istotu, že si navzájom patríte. Konflikty už nebudú ohrozením vašej vzájomnej dôvery, ale naopak, cestou k hlbšiemu vzťahu a zrelosti.

164 strán, 11 x 12,5 cm, viaz. / 4,-€



Nancy van Peltová

Ako zvládnuť dospievanie svojho dieťaťa

Dospievanie je právom považované za najrizikovejšie obdobie ľudského života. Vaše dieťa, včera ešte veselé a bezstarostné, sa naraz zmení na vzdorovitého tínedžera, ktorý hľadá sám seba, skúma, čoho všetkého je schopný, a vytvára si vlastný pohľad na svet. Je ťažké prizeráť sa, ako aj napriek všetkým vašim snahám a dobre mieneným radám robí vaše dieťa chyby, ktoré môžu ovplyvniť jeho budúcnosť. Ale vydržte! Toto obdobie netrvá večne. Aj keď to s dospievajúcim máte teraz naozaj ťažké, pokúste sa ho akceptovať a majte ho radi.

164 strán, 11 x 12,5 cm, viaz. / 4,-€

Nancy van Peltová

Ako byť skvelým rodičom

Ešte nikdy nebola rodina v takom vážnom ohrození ako dnes. Polovica manželstiev sa končí rozvodom. Dôležitosť medziľudských vzťahov však zostáva rovnaká. Deti potrebujú rodičov. Ich úloha pri vytváraní charakteru dieťaťa je nezastupiteľná. Kniha vyzdvihuje sebaúctu dieťaťa ako základný faktor ovplyvňujúci jeho úspešnú budúcnosť. Zoznamuje čitateľa so základmi formovania jeho osobnosti a s tým, ako viesť v rodine efektívnu komunikáciu.

164 strán, 11 x 12,5 cm, viaz. / 4,-€



www.adventorion.sk



MAGAZÍN ZA OBZOROM – 2014

Vydal Advent-Orion, spol. s r. o., Roztocká 5, Praha 6, www.adventorion.cz. Vydanie prvé, 2014. Grafická úprava Robert Prokopec. Fotografia na obálke Jana Zvolánková. Ďalšie fotografie istockphoto.com, shutterstock.com, fotolia.com Tlač ARTRON s. r. o., Boskovice. ISBN: 978-80-7172-802-3

Tomáš Kábrt

Böhmovci: Láska medzi automobilmi a barokom



Dipl. Ing. Pavel Böhm MBA je dlhoročným riaditeľom nákupu najväčšej firmy v Českej republike ŠKODA AUTO Mladá Boleslav. Do nákupu nových výrobných technológií, zahŕňajúcich linky na výrobu motorov a prevodoviek, lisovne, zvarovne, montáže aj budovy, stavby a všetok režijný materiál, investuje so svojimi podriadenými každý rok viac ako pol miliardy eur. Zúčastnil sa na príprave všetkých projektov automobilky za posledné roky, ako bol Rapid, Rapid Spaceback, Octavia, následník Fabie a ďalšie. Takisto celé tri roky zakladal v tíme expertov závod VW Group Rus v Kaluže, ktorá sa nachádza 200 km južne od Moskvy. Počas voľného času, ktorý je preňho naozaj vzácny, hrá s manželkou Ellen na hudobné nástroje v barokovom štýle

a s deťmi navštevuje bohoslužby v kresťanskom zbore cirkvi adventistov.

„Výroba automobilov zahŕňa precíznu súhru a plánovanie od tvorby dizajnu cez konštrukciu, plánovanie výrobných procesov, výrobu až po naplánovanie čo i najmenších zmien, na ktorých sa podieľajú stovky ľudí vo veľmi intenzívnej komunikácii. Nedokážem si predstaviť, že oveľa komplikovanejšie živé organizmy, tieto zázračné zložité konštrukcie s vlastným riadiacim informačným systémom, by mohli vzniknúť samy od seba úplnou náhodou,“ hovorí skúsený technik a manažér. „Keď sa pozeráme späť, tak zisťujeme, že ani naše životné udalosti nie sú úplnou náhodou, ale vidíme celkom jasnú líniu určitého plánu, ktorý má zmysel.“

Pavel Böhm prežil detstvo v dobe takzvanej normalizácie v čiernom Kladne, kde často cez okno zo šiesteho poschodia panelového domu pozoroval „červenú žiaru nad Kladnom“ – pôsobivý okamih, keď sa z vysokej pece vylieva roztavené železo a jeho žiara osvetľuje oblohu. Napriek tomu, že bol premiantom triedy, pre svoje náboženské vyznanie nemohol vo vtedajšom komunistickom režime študovať na strednej škole. Vyučil sa preto na Odbornom učilišti kladnianskej oceliarne Poldi, z ktorého skúsenosti využíva dodnes. Nakoniec cez všetky prekážky mohol vyštudovať dve vysoké školy. Po absolútoriu na prvej z nich odišiel na niekoľko rokov do západného Nemecka zbierať pracovné aj osobné



skúsenosti a naspäť do Česka sa vrátil pre pracovnú ponuku koncernu Volkswagen AG. „Vtedy som spoznal svoju milovanú Ellen. Dá sa povedať, že už mi skoro odchádzal vlak. V Nemecku som veľmi rýchlo pochopil, že medzi tamojšími ženami manželku nájdem ťažko. Našťastie som ju stretol krátko po návrate do Česka. Dodnes tvrdím, že si ona našla mňa, ale jej verzia je trochu odlišná,“ usmieva sa riaditeľ huslista. „Bola som vtedy ešte mladá študentka a Pavel bol skôr už usadený, distingvovaný manažér. Napriek tomu sme si rozumeli a dokázali sa hodiny rozprávať. To, že sme sa stretli a dali dohromady, je jedna z najlepších vecí, ktorá ma v živote stretla. Rozhodnutie zostať spolu som nikdy neľutovala, aj keď to nebolo pre manželovu prácu vždy jednoduché,“ spomína Ellen. Je dcérou adventistického pastora, čo pre ňu okrem iného znamenalo častejšie sťahovanie sa a prispôsobovanie sa novému prostrediu. „Možno som vďaka tomu flexibilnejšia a lepšie zvládam zmeny spojené s manželovou manažérskou profesiou, ktorá so sebou prináša prácu v zahraničí

aj cestovanie po celom svete,“ hovorí energická vedúca oddelenia, ktoré dohliada na disciplínu dodávateľov automobilky. Popritom všetkom zvládajú aj svojich spolu dvoch dospievajúcich synov, Janicka a Timothyho, no takisto dlhodobo sponzorujú vzdelávanie piatich chudobných detí v adventistickej internátnej škole v Bangladéši.

Najťažším obdobím pre rodinu bol trojročný pracovný pobyt otca v Rusku, kde sa ako vedúci nákupu podieľal na stavbe nového závodu VW Group Rus v meste Kaluga. Z toho obdobia si ho manželka a deti pamätajú najviac vďaka službe Skype. „Vidali sme sa len nepravidelne cez víkendy, keď mohol priletieť z Moskvy. Deti boli v tom čase ešte malé a nebolo to ľahké. Napriek tomu som vždy vedela, že sme tím a že sa na seba môžeme navzájom spoľahnúť. Nepripúšťala som si, že by sa Pavlovi mohlo počas cestovania niečo stať. Predsa len nalietať vyše 500-tisíc míľ. Vtedy mi naozaj pomohla dôvera v Boha, vedomie, že je manžel pod Jeho ochranou aj počas preslávených ruských zím a snehových kalamít. Ale aj v období, keď tam prekonal ťažkú otravu jedlom.“ Pozitívne zmýšľajúci inžinier spätne hodnotí svoje pracovné obdobie v Rusku aj ako veľký prínos. „Moje skúsenosti zo západnej Európy a z domova v strednej Európe nadobudli nový rozmer. Opísať zážitky z tohto obdobia by zaplnilo celú knihu a dnes aj trochu ľutujem, že som si nevedel podrobný denník, lebo mi v pamäti utkveli len naozaj mimoriadne zážitky. Veľmi často sa mi napríklad stávalo, že moje nemecké meno vzbudzovalo v ľuďoch nedôveru a odstup, no len čo som začal hovoriť svojou esperanto-ruštinou, ako ju nazvali moji kolegovia v práci, tak bariéry veľmi rýchlo mizli. Spoznával som ľudí s obrovským srdcom, ktorí toho veľa nemali, ale boli otvorení, ústretoví a ochotní sa aj o to málo podeliť. Dokonca prekonal aj skutočnosť, že som s nimi nepil vodu,“ smeje sa abstinent Pavel Böhm.

Nielen výroba automobilov, ale aj ostatné výrobné odvetvia sú dnes závislé od svetovej globalizácie, keďže otvorený trh núti firmy vyhľadávať lokality s najnižšou cenou za ľudskú prácu. Značná časť priemyselnej výroby sa preto sústreďuje v oblastiach Ázie, Afriky či Južnej Ameriky. Jediná šanca, ako tomu čeliť, je zavedenie high-tech technológií, do ktorých patrí aj plná automatizácia výroby automobilov pomocou robotov. „Dôsledky týchto procesov dnes názorne vidíme na pracovnom trhu Severnej Ameriky a v poslednom čase aj v Európe, kde nezadržateľne narastá počet nezamestnaných ľudí a ani rast v oblasti služieb tento trend nemôže zastaviť. Som presvedčený, že raz budem svojim vnukom rozprávať o tom, ako som osobne riadil automobil, radil ručne prevodové stupne ale



SVOJÍM SPÔSOBOM BY SA DALA AJ VÝROBA AUTOMOBILOV PRIROVNAŤ K HUDBE. PROCESY NA MONTÁŽNEJ LINKE SÚZVUČIA V URČITOM TAKTE, VŠETKO JE PERFECTNE ZLADENÉ A DOHROMADY TO TVORÍ AKÝSI „ORCHESTER“.

bo pridával plyn, brzdil a pritom sledoval dopravnú situáciu a značky. No už dnes jazdia automobily v bežnej premávke plne riadené počítačom a ich nasadnie je len otázkou času,“ konštatuje riaditeľ Pavel Böhm. „Mať krásny automobil je snom mnohých ľudí, ale je dobré si uvedomiť, že pri všetkej dokonalosti ide len o trochu sofistikovanej elektroniky a sformovanej hmoty. Osobne oveľa viac obdivujem dokonalosť a precízne technické spracovanie objektov v prírode okolo nás. Či už ide o objavy mikrosveta v kvantovej fyzike, alebo nanotechnológiách, v biológii s jej úžasnými prienikmi do buniek a ich superzložitého kódu DNA, či nové, ohromujúce poznatky z makrosveta – vesmíru. To je to, čo

ma naozaj fascinuje a uistuje v tom, že nie sme produktom náhody, ale že sme v rukách inteligentného Tvorcu.“

PhDr. Ellen Böhmová je spoluzakladateľkou mladoboleslavského spoločenského domu Lávka. Ten začal pôsobiť v nových priestoroch vybudovaných z rozpočtu cirkvi ako podpora rôznych miestnych občianskych aktivít. Už skoro dva roky od svojho otvorenia je Lávka neoddeliteľnou súčasťou mladoboleslavského kultúrneho a spoločenského života. „Som veľmi rada, že sa môžeme s Pavlom podieľať na miestnych aktivitách. Obaja sa tu zapájame do akcií Klubu zdravia, sprevádzkovala som tu Ekokino, kde v rámci Ozvien Ekofilmu, prestíž-



NAJDÔLEŽITEJŠIE VECI V ŽIVOTE SA NEDAJÚ KÚPIŤ A STOJÍ ZA TO UPREDNOSTNIŤ V ŽIVOTE REBRÍČEK HODNÔT NASTAVENÝ PÁNOM BOHOM V BIBLIÍ.

neho celoštátneho festivalu, premietame nové filmy s ekologickou a duchovnou tematikou. Postupne sem prichádza čím ďalej, tým viac ľudí a vďaka zaujímavým projektom, ako je napríklad každoročný Národný týždeň manželstva, sa klub stáva čoraz obľúbenejším miestom.“ V priestoroch spoločenského domu sa v sobotu konajú takisto bohoslužby zboru adventistov.

Pavel aj Ellen vyrástli vo veriacich rodinách. Napriek tomu alebo práve preto si podľa svojich slov museli obaja nájsť vlastnú cestu k spritualite. Predovšetkým v období dospievania má skoro každý mladý človek vyrastajúci vo veriacej rodine pocit, že o niečo prichádza a na svet okolo seba sa pozerá cez ružové okuliare. „Až čas človeka naučí, že za neviazanou radosťou a divokými emóciami sa skrýva aj veľa smútku a slz,“ hovorí Pavel Böhm. „Čistá dôvera v Boha nie je niečo, čo človek zdedí alebo dostane od rodičov, ale musí si ju vybudovať sám s Božou pomocou krok za krokom. Najväčšiu hodnotu majú

pre každého odpovede, na ktoré príde sám.“ Veľkou Pavlovou záľubou je štúdium evolúcie a stvorenia, dokonca spolupracuje na internetovom portáli www.genesis.net.info, ktorý sa tejto problematike týka. Bavi ho takisto tematika biblickej archeológie a proroctiev. No z úplne iného súdka je jeho dnes už skoro profesionálne hobby obchodovanie na burze, a to trh s menami forex a pákové certifikáty alebo akcie.

Pavel s Ellen si každý deň prinášajú domov značnú dávku stresu a napätia z práce. Vnímajú to ako daň dnešnej dobe a náročnému povolaniu. Spoločne však zistili, že najlepšou relaxáciou je pre nich baroková hudba. „Absolútne nás vtiahla do svojej atmosféry a krásy. Ja hrám na klavíri a Ellen ma sprevádza na husliach. Dokážeme v tomto povznášajúcom zaujatí stráviť celé hodiny,“ zasníva sa Pavel. „Obľúbili sme si kúsok od starých majstrov Bacha, Vivaldiho, Händela, Corelliho a ďalších. V tej hudbe je zvláštna atmosféra, ktorá sa dá ťažko opísať, ale je blahodarná,“ dopĺňa ho manželka. „Svojím spôsobom by sa dala aj výroba automobilov prirovnať k hudbe. Procesy na montážnej linke sú zvučia v určitom takte, všetko je perfektne zladené a dohromady to tvorí akýsi ‚orchester‘. Keď prechádzam krásnou modernou montážnou halou, kde vyrábajú Octavie, tak taký pocit skutočne mám,“ usmieva sa Ellen. Obaja vedú k hudbe aj svoje deti, ktoré hrajú na dvoch hudobných nástrojoch a vystupujú s orchestrom. Chlapci našli takisto svoju cestu ku klasickej hudbe a radi si ju vypočujú a zahrajú. Okrem hudby sa s deťmi nadšene venujú aj spoločenským hrám. „Máme ich doma množstvo a naozaj si ich užívame.“ So synmi chodia tiež pravidelne hrať bedminton a občas squash alebo tenis. Samozrejme sú aj spoločné výlety.

Böhmovci by radi svoje deti aj seba uchránili pred úpadkom skutočných hodnôt. Trápi ich, že česť, čistota, dôvera či vernosť v spoločnosti strácajú stále viac na svojom význame a ľudia podliehajú ilúzii, že sa o ne netreba snažiť. „Všetci sme si zvykli na dobu hypermarketov, keď naše potreby musia byť uspokojené hneď teraz a najväčšie hodnoty života nahrádza honba za kariérou či majetkom. Pritom v nás zostáva prázdnota a osamelosť. Bežne sa rozpadajú manželstvá, rodiny a vzájomné vzťahy, no nie sme už ochotní o niečo bojovať, dlhodobo sa o niečo snažiť alebo znášať údel v dobrom aj v zlom. Moje niekedy aj tvrdé skúsenosti zo sveta biznisu aj z rôznych kútov sveta ma uistili v tom, že najdôležitejšie veci v živote sa nedajú kúpiť a stojí za to uprednostniť v živote rebríček hodnôt nastavený Pánom Bohom v Biblii. Nie je nič dôležitejšie ako vedomie, že existuje Niekto, o koho sa vždy môžete oprieť,“ zdôveril sa vrcholový manažér.

NEBO A PEKLO

tu a teraz

Matthew Lucio



Vy ste ten nový kazateľ?

Tak im tam urobte peklo!

Toto boli jedny z prvých „povzbudzujúcich“ slov, ktoré som počul, keď som opustil teologický seminár, aby som nastúpil ako duchovný vo svojom prvom kostole. Úsmev na tvári môjho priateľa znamenal, že veľmi dobre pochopil tú iróniu. Naozaj to bolo až po tomto rozhovore, keď som sa zamyslel nad tým, ako často spájame predstavu pekla s našimi životmi.

Napriek tomu, že väčšina ľudí verí, že peklo je možné spoznať až po smrti, často ho prirovnávame k našej súčasnej existencii pomocou rôznych frazeologizmov a prísloví. „Vojna je peklo“, „Ja mám teraz doma peklo“, „Rozpútalo sa peklo“. Na druhej strane používame aj prirovnanie ako: „Tá zmrzlina je božská“ alebo „Tí dvaja sa spolu budú mať ako v raji“.

Náš každodenný jazyk je pretkaný výrazmi spojenými s vierou, ktoré používame prakticky automaticky. Nech už to znamená čokoľvek, nemožno poprieť, že nebo a peklo sú pevne zakotvené v našej ľudskej predstavivosti.

Žiť už teraz život po smrti?

Na našom podvedomom zvyku – vidieť v našej životnej realite odraz života a smr-

ti – je však kus pravdy. Podľa Biblie nás každé naše rozhodnutie nejako ovplyvňuje a transformuje. Takisto tvrdí, že pokiaľ prijímame Božiu lásku, budeme ako On. „V tomto jeho láska k nám dosiahla cieľ, že máme plnú istotu súdneho dňa – lebo, aký je on, takí sme aj my v tomto svete.“ (1. Jánov list 4,17)

Logicky môžeme predpokladať, že to platí aj naopak, pretože pokiaľ robíme rozhodnutia, ktoré nás vzdalujú od dobra (a teda aj od Boha), budeme sa mu podobáť menej. Takže sa dá povedať, že nebo a peklo sa začínajú v tomto živote a vrcholia v živote, ktorý nás ešte len čaká. Ísť do pekla nie je náhly a neočakávaný trest pre hriešnikov, ale logická nadväznosť na smer ich súčasného života. Je to prostredie, ktoré si sami vytvárajú svojimi vlastnými rozhodnutiami. Dôkaz našej voľby je teda zjavný. Pokiaľ niekto tvrdí, že je kresťan, potom by na ňom mali byť zjavné určité zmeny alebo isté správanie, ktoré je vedľajším produktom kresťanského života ako napríklad láska, trpezlivosť alebo sebadisciplína (Galaťanom 5,22.23). Môžeme sa spýtať sami seba: „Smeruje môj život k týmto kvalitám?“

V našom svete je všadeprítomný konflikt medzi dobrom a zlom, ktorý možno

chápať ako boj medzi princípom lásky a pudu, sebaobetovania a sebeckosti. Kráľovstvo Božie je miesto, kde je vládnucim princípom láska, a to práve apoštol Pavol výstižne vyjadril týmito slovami: „Je teda láska naplnením zákona.“ (Rimanom 13,10). Inými slovami, čím viac sa naučíte milovať, tým viac budete konať ako občania Božieho kráľovstva.

Naopak, môžeme tvrdiť, že peklo je miestom, kde je výsledkom sebeckosti určitý vnútorný nepokoj. Kniha Zjavenia varuje, že ten, kto odmieta Božiu lásku, je zasvätený peklu, kde ... dňom ani nocou nepríde pokoj.“ (Zjavenie Jána 14,11)

No tento stav nepokoja sa začína oveľa skôr, ako sa do pekla dostaneme. Izaiáš zaznamenáva na dvoch miestach, že „nemajú pokoj bezbožníci“ (Izaiáš 48,22; 57,21). Na inom mieste uvádza kontrast medzi pokojom toho, kto nasleduje Pána, a skutočnosťou, že „bezbožníci budú ako zodvihnuté more, ktoré sa nemôže upokojiť“ (Izaiáš 57,20). Izaiáš tu opisuje nepokoj charakteristický pre ľudí, ktorí zámerne odmietajú Boha. Tento nepokoj ich sužuje ešte predtým, ako odídu z tohto sveta, a ich osudy sú spečatené smrťou. Výrazom „nepokoj“ Biblia po menáva nedostatok duchovného mieru. Peklo je

podľa Biblie určité spirituálne prostredie, ktoré človeka tým viac pohlcuje, čím viac sa vzdaluje od Boha. Nakoniec Boh úplne odstráni svoju prítomnosť z jeho sveta – a peklo sa stane jeho hmatateľnou realitou.

Chce Boh, aby sme sa sami rozhodli?

Niektorí kresťania veria, že Boh predurčil v akejsi vesmírnej lotérii, kto pôjde do neba a kto do pekla, a že my podľa toho úplne spontánne žijeme naše životy. Švajčiarsky reformátor Ján Kalvín opísal túto myšlienku v tvrdení, že „všetci (ľudia) nie sú stvorení rovnako, niektorí sú predurčení k večnému životu, iní k večnému zatrateniu.“ V súlade s tým, ako bol každý stvorený pre jeden z týchto dvoch koncov, hovoríme, že bol predurčený na život alebo smrť.

Táto myšlienka na prvý pohľad rezonuje s našou skúsenosťou. V konečnom dôsledku sa aj apoštol Pavol nazýval „otrokom hriechu“ a vyznával: „Nepoznávam sa vo svojich skutkoch; veď nerobím to, čo chcem, ale to, čo nenávidím.“ (Rimanom 7,14.15) Pavlova skúsenosť je aj mojou skúsenosťou. Koľkokrát som zlyhal vo svojej túžbe byť stále dobrý! Je



Biblia a „nesmrteľnosť“ duše

V biblickom chápaní nie je duša nesmrteľná dovtedy, dokiaľ do výrazu „duša“ nevložíme iný, konkrétne grécky obsah. Nič na tom nemení fakt, že to cirkev neskôr urobila... Tí, ktorí chcú odvodzovať prekonanie smrti od niečoho, čo si nosíme sami v sebe, o tom v Biblii dôkaz nenájdu.

To však zďaleka neznamená, že tu stojíme tvárou v tvár smrti bez nádeje: práve naopak, je pevnejšia a hlbšia, pretože nie je zakotvená v krehkom človeku. Táto nádej je tu pre všetkých, ktorí veria, že samotný Hospodin aj nás, absolútne smrteľných, môže znovustvorením vyviešť z hrobu, ako tu vyjadruje napríklad starozákonná Pieseň Anny: „Hospodin usmrcuje i oživuje, vrhá do ríše mŕtvych i vyvádza odtiaľ.“ (Biblia, 1. Samuelova kniha 2,6) Je tu však akýsi problém: Taká nádej neumožňuje obísť vieru v Boha, ako by si mnohí hľadači nesmrteľnosti okolo nás priali. Ale objasňuje zároveň aj starú námietku, že vraj Starý zákon nedáva človeku žiadnu nádej pri stretnutí so smrťou. Naopak, dáva ju evidentne všetkým, ktorí veria v Boha Znovustvoriteľa. Automatickú a lacnú nádej však neposkytuje.

Prof. ThDr. Jan Heller, docent biblistiky a religionistiky na Univerzite Karlovej v Prahe a prekladateľ z hebrejčiny, úryvok je z jeho článku „Duša v Písme“, publikovaného v roku 2004 Knižnicou SPEK v zborníku Duša.



to azda preto, že sme predurčení konať zlo a nemôžeme uniknúť pecku nášho života?

Keby sme takým spôsobom uvažovali, potom by sme museli predpokladať, že dokonca aj Pavol bol predurčený pecku. Lenže jeho život nebol charakterizovaný nepokojným oddelením od Boha, ale plodmi nebies: láskou, pokojom a tak ďalej (Galatanom 5,22). Boh „si nepraje, aby niekto zahynul, ale chce, aby všetci dospeli k pokániu.“ (2. Petrov list 3,9) Boh túži, aby sme si vybrali Jeho. Z Božej perspektívy sa každý z nás môže pecku vyhnúť, ale napriek tomu si túto cestu mnohí ľudia vyberú, aj keď im Boh ponúka opačnú voľbu.

„Na konci budú len dva druhy ľudí,“ píše C. S. Lewis: „tí, ktorí hovoria Bohu: ‚Stañ sa vôľa Tvoja,‘ a tí, ktorým Boh povie: ‚Stañ sa vôľa Tvoja.‘ Všetci (ktorí skončia) v pecku, si to sami vybrali a bez ich vlastnej voľby by pecko existovať nemohlo. Tomu, kto úprimne a stále túži po blaženosti, chýbať nebude. Tí, ktorí ho hľadajú – ho nájdú.“

Bez neutrality

Skutočnosť, že nebo a pecko sú súhrnným výsledkom našich rozhodnutí, by nás mala zaviesť k predstave, že zem je jedno nekonečné rázcestie, a v každom okamihu nášho života sa musíme rozhodovať, po ktorej ceste sa vydať. V istom zmysle už nemáme na výber. „Všetci zhrešili a sú ďaleko od Božej slávy.“ (Rimanom 3,23) Ako ľudia máme vrodenný sklon k sebeckému konaniu (k hriechu), a preto sa od Boha vzdalujeme. Jediná cesta, ktorá nás privádza bližšie k nebesám, je cesta pokánia.

Spokojnosť s málom

Ľudia zmýšľajúci pudovo dávajú v prvom rade prednosť okamžitému pôžitku, aj keď oveľa chudobnejšiemu v porovnaní s tým večným, z ktorého pramení skutočná radosť. Ich hriech by sa dal nazvať ‚spokojnosť s málom‘. Potom však príjemné pôžitky miznú, sú čím ďalej, tým viac prázdnejšie, a nenásytnosť, naopak, silnie a zväčšuje sa. Takže napriek tomu, že človek vie, že radosť a šťastie takýmto spôsobom nezíska, dáva prednosť zahrávaniu sa s neutíšiteľnou žiadostivosťou. A práve o ňu by v žiadnom prípade nechcel prísť. Bojoval by na život a na smrť, len aby si ju mohol ponechať. Ako chorý človek, ktorého svrbia vyrážky po celom tele, a obyčajným poškriabaním by uhasil svoje utrpenie – no keď už ďalej nemôže a jeho koža je doškriabaná do krvi, vyrážky svrbia aj naďalej.“

C. S. LEWIS
(Z KNIHY VEĽKÝ ROZVOD NEBA A PEKLA)

My všetci sme súčasťou vesmírneho konfliktu medzi Bohom a satanom, medzi pokojom a nepokojom. No len večnosť spätne jasne odhalí smer našich životných rozhodnutí, ktoré sme si možno úplne neuvedomovali v zahmlenom opare našej smrteľnosti. Pravdou však je, že každý z nás putuje cestou smerujúcou buď do neba, alebo do pecka, napriek tomu, že nedokážeme vždy úplne oceniť váhu každého kroku. No z prejavov nášho života môžeme zistiť, či sme stále viac prázdni a nepokojní, alebo sme naplnení pokojom a nádejou. Túto víziu pekne vyjadruje jeden starozákonný žalm. „Okúste a pozrite, aký dobrý je Hospodin, blažene človeku, ktorý v neho dúfa!“ (Žalm 34,9)

Peklo – existuje vôbec?

Jiří Moskala

Môj kolega navštívil pred niekoľkými rokmi jeden z najpopulárnejších kostolov na predmestí istého veľkomesta. Vypočul si „typickú“ kázeň o pekle a síre. Nikto z prítomných, ktorí boli vtedy súčasťou tohto obrovského zhromaždenia, nezaspal.

Ich pozornosť bola upútaná farbistým opisom úzkostí a nárekov hriešnikov, ktorí sa smažia v pekelnom ohni. Po dôkladnom opise hrôz pekla hovoril rečník o dĺžke večnosti. Jeho ilustrácie a príklady v momente každého presvedčili, že človek nemôže porozumieť večnosti.

Zrazu opäť zameral pozornosť svojich poslucháčov na hrôzy pekelného ohňa, ktorý horí večne a nikdy neprestane. Smrť a ani bezvedomie nemôžu hriešnika vyslobodiť z jeho plameňov. Človek nemá kam utiecť pred rozhnevaným a pomstychtivým Bohom, ktorý určí každému mužovi, žene a dieťaťu večný trest za to, že sa k nemu neobrátili, nestali sa veriacimi a nekonali dobré skutky. Ani nemusíme pripomínať, že na jeho výzvu k pokániu prišlo dopredu pár desiatok ľudí, z ktorých niektorí boli pokrstení ešte len v ten deň. Nedokážem sa ubrániť teda otázke, koľko z týchto nových kresťanov prežilo obrátenie a naozaj zatúžilo po každodennej spoločnosti Boha. Nechceli len rýchlo ujsť pred plameňmi večného ohňa? Niet sa čo čudovať, že sa toľko ľudí stáva neveriacimi. Kto by mohol milovať Boha, ktorý sa správa takto? Je toto trápenie v ohni a síre večné? Je takáto predstava pravdivá a je vôbec v súlade s biblickým opisom Boha, ktorý nás tak veľmi miloval, že obetoval svojho Syna, len aby sme mohli žiť?

Biblia hovorí o tom, že peklo existuje, ale inak, inde a inokedy, než si väčšina ľudí predstavuje. Kresťania však majú množstvo názorov na peklo a zastancovia rôznych teórií sa pritom odvolávajú na Bibliu. Ako sa teda zorientovať v spleti týchto názorov, ktoré Biblia v skutočnosti o pekle predkladá – aký slovník, zobrazenia, prirovnania, podobenstvá a výroky používa, aby priblížila túto skutočnosť.

Jazyk je nástrojom porozumenia, ale dovoľte mi zdôrazniť fakt, že jazyk je, bohužiaľ, často

aj nástrojom nedorozumení. A to najmä vtedy, ak nezachytíme hlavnú myšlienku z kontextu výroku, zobrazenia alebo prirovnania. Predstavte si, že by zamilovaný chlapec prišiel za svojou vyvolanou a povedal by jej: „Miluj ma, inak ťa budem trápiť a mučiť.“ Určite budete so mnou súhlasiť, že takýto postoj nevyjadruje lásku a že tento chlapec nie je naozajstný milenec, ale skôr tyran, sadista a citový vydierač.

Pán Boh však taký nie je. Nehovorí nám: „Miluj ma a počúvaj. Ak ma nebudeš milovať, odsúdím ťa a budem ťa neznesiteľne dlho trápiť.“ Smrť prichádza ako dôsledok odpojenia sa od zdroja života, od Boha. Sme to však my, ktorí si takúto cestu porušenia zákonov vyberáme, a tak si sami pretrhneme pupočnú šnúru života. Boh nie je tyran ani krutovládca, ktorý by zastrašoval ľudí. Neprahne po ich večnom mučení. Je, naopak, Bohom lásky, spravodlivosti a pravdy. Rešpektuje slobodu a rozhodnutie človeka.

Je darcom života a nenachádza pôžitok v smrti hriešnika. Nechce, aby niekto zahynul. „Toto je dobré a príjemné nášmu Spasiteľovi, Bohu, ktorý chce, aby všetci ľudia boli spasení a spoznali pravdu.“ (Biblia, 1. list Timotejovi 2,3.4)

ThDr. Jiří Moskala, PhD.

dekan Teologickej fakulty Andrewsovej univerzity v USA, úryvok z rovnomenného článku. Celé znenie je k dispozícii na www.zaobzoremlive.cz/peklo-existuje-vubec.

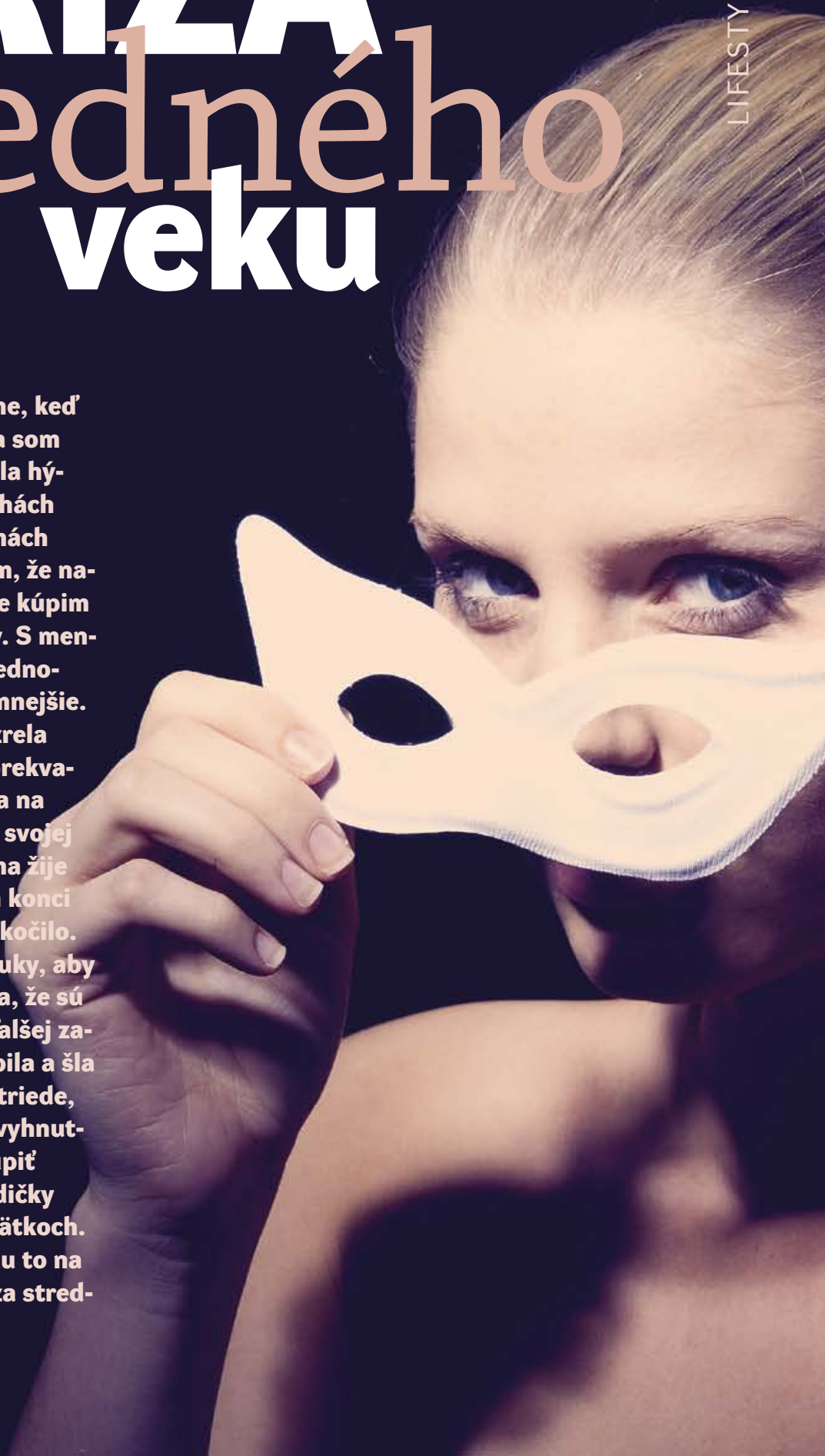
KRÍZA stredného veku

Ren Powellová

LIFESTYLE | 9



Pamätám sa presne, keď sa to stalo. Sedela som v autobuse, skúšala hýbať prstami na nohách uväznenými v čižmách a premýšľala o tom, že na budúce si už určite kúpim pohodlné topánky. S menším podpätkom, jednoducho niečo rozumnejšie. Potom som sa pozrela na hodinky – a s prekvapením som hľadela na vráskavé zápästie svojej mamy. Keďže mama žije ďaleko na druhom konci zeme, toto ma zaskočilo. Zdvihla som obe ruky, aby som sa presvedčila, že sú naozaj moje. Na ďalšej zastávke som vystúpila a šla spať k obchodnej triede, pretože som si nevyhnutne potrebovala kúpiť nejaké červené lodičky na vysokých podpätkoch. Z každého obchodu to na mňa kričalo: „Kríza stredného veku!“



Nikdy som nebola sofistikovaná žena na ihličkách, ktorá by ležérne krútila šnúrou perál a premýšľala o úžasných veciach, ktoré ju natoľko pohlcujú, že ani trochu neznervóznie v kaviarni plnej cudzích ľudí. No túžila som ňou byť. Čítala som, že jednou z hlavných príčin krízy stredného veku je fakt, že človek nedosiahol v živote to, čo chcel – a uvedomí si to, až keď už je neskoro.

Pokiaľ je to tak, potom som mala krízu stredného veku už v siedmich rokoch, keď som chcela hrať Pannu Máriu v školskej hre o Ježiškovi a jasličkách. Nejako som zvládla sklamanie a snažila som sa byť dokonalým anjelom číslo dva, aj keď som muse-la prekonať, že som na scéne zakopla o šaty (to už som myslela na koláčiky a mlieko). Boli tam mažoretky, tóny, ktoré vydával klavír, sa nádherne šíri-li a v druhom rade sedeli moji rodičia. Dokonalosť sama. Už len stačilo prekonať sa.

Mám šťastie, že existujú knihy a kurzy, ktoré mi môžu pomôcť „vyrovnať sa“ s tým prekonávaním, a ja ich pravdepodobne budem musieť teraz absolvovať. Ak som to správne pochopila, všetky prekonávania, ktoré som absolvovala v minulosti, ma nemôžu pripraviť na to, čo ma ešte len čaká.

Kríza stredného veku je sociálne psychologický fenomén známy až od roku 1965, keď tento výraz zaviedol kanadský psychológ Elliott Jaques. V 70. rokoch sa stal známy vďaka knihe od Gail Sheehy *Priechody: Predvídateľná kríza dospelého života, ktorá ležala na miliónoch nočných stolíkoch*, a dočkala sa v západnom svete mnohých vy-

daní. V tejto knihe Sheehy opisuje „beznádej 40: nebezpečný vek“. Tento stav je možné, podobne ako chrípku, určiť ako diagnózu, pričom prognóz je množstvo: môže trvať od dvoch do 12 rokov. Počiatkové štádium vraj môže byť obzvlášť náročné.

Podľa časopisu *Psychology Today* je mužská kríza stredného veku spôsobená tým, že sa partnerka dostala do prechodu, a teda už nie je plodná (sexuálne žiaduca). To znamená, že mužovo biologické zameranie ho núti vyhľadávať mladšie ženy. Inak povedané, táto kríza je spôsobená menopauzou ženy.

U ženy bolo za prvotný impulz rozvinutia krízy stredného veku považované napríklad úmrtie v rodine, syndróm prázdneho hniezda (keď deti vyrastú a odsťahujú sa), menopauza alebo situácia, keď si manžel zbalil svojich sedem slivák, nasadil uhladené tupé a odfrčal v športovom kabriolette zanechajúc podpísané rozvodové papiere v kuchyni na stole. To všetko preto, lebo jeho ženu „ulovila“ menopauza.

Nie som si istá, či žiaľ nad úmrtím milovanej osoby je pociťovaný silnejšie, keď máte viac ako 40, 60 alebo 30. V každom prípade zo spomínaných informácií usudzujem, že väčšina žien prežívajúcich krízu stredného veku musí byť vydaná a mať deti na odchode, prípadne ich nemať vôbec. Pokiaľ je to pravda, požiadam o rozvod už teraz a predídem tak tej dvoj- až dvanásťročnej chrípke.

V prieskume verejnej mienky z roku 1994 až 98 percent dospelých mladého veku uviedlo, že na túto krízu veria, zatiaľ čo iba 50 percent opýtaných staršieho veku si myslelo to isté. Pamätám si, keď som mala dvanásť rokov a museli sme ísť na očkovanie.

Trinástočné deti nás sprevádzali škodoradostnými úsmevmi a hovorili, ako veľmi to bude bolieť. Budeme si priať, aby sme boli radšej mŕtvi, tak veľmi nás to bude bolieť. Nemôžem si pomôcť, ale vi-



dím pred sebou tých 50 percent dospelých staršieho veku so škodoradostným úsmevom na tvári, ako zaškrtávajú štvorček potvrdzujúci ich presvedčenie o existencii krízy stredného veku.

Dr. Ross Goldstein, PhD., psychológ zo San Francisca a autor knihy Štyridsať a viac: Uplatnenie sily a vášne vášho stredného veku, vytvoril sebaurčujúci test pre ženy, ktorý identifikuje krízu stredného veku. Pod číslom 12 sa píše: Je pre mňa náročné prijať fakt, že už mám toľko rokov. Moja babička má 89 a vždy, keď sa s ňou rozprávam, hovorí mi, aká je prekvapená, keď vidí svoju tvár v zrkadle. „Kto je tá starenka?“ pýta sa vraj sama seba. Moja babička nie je pomätená. Ona sa jednoducho necíti tak, ako by sa podľa jej predstáv 89-ročná žena cítiť mala: ona sa cíti „bez vrások“. Hovorí mi, aké je pre ňu ťažké prijať svoj vek, prijať skutočnosť, že už je taká stará. Ale to nie je kríza stredného veku. To vôbec žiadna kríza nie je. Ona sa totiž tomu smeje.

Je zaujímavé, že zatiaľ čo sa kríza stredného veku vyskytuje vo vyše osemdesiatich krajinách sveta, nepočuť o nej v rozvojových a nerozvinutých krajinách. Podľa Arnolda Krugera z univerzity v Britskej Kolumbii je to spôsobené tým, že jednotlivci potrebujú spoločnosť, ktorá si vytyčuje seba-realizáciu ako cieľ – a tá je možná len v bohatých spoločnostiach. Takisto je možné, že absencia krízy stredného veku je spôsobená nedostatočným prístupom k časopisom, knihám o sebazdokonaľovaní a k televíznym programom. Práve tie nám ponúkajú anorektické tridsiatničky, ktorých mejkap a účes je upravený a vylepšovaný každé štyri minúty medzi jednotlivými zábermi, ich ploché bruchá sú chirurgicky napnuté každé štyri roky medzi pôrodmi a bývajú vo veľkých bytoch s tromi spálňami na Manhattane. A toto všetko si môžu dovoliť z platu čašníčky v reštaurácii.

Som presvedčená, že keby som si zbalila svoje veci, vzala svojho psa a manžela a odsťahovala sa na opustený ostrov – bez televízie a internetu – bola by som šťastná a presne taká, aká som po celý čas v strednom veku. Mohla by som uniknúť stereotypom, kritickým sebahodnoteniam a rôznym sebaopoznávacím víkendovým kurzom. Aj keď by som mohla zaujať popierajúci postoj. Dvomi mojimi priateľkami minulý rok zomreli ich otcovia. Obom občas zvlhnú oči, ale potom sa usmiejú. Jedna si je istá, že už mala svoj posledný „horúci nával“, druhá sa už zmierila s tým, že nikdy nebude mať deti. Obe teraz chodia na kurzy aromaterapie a minulú sobotu sa zišli na kapučíno a v nedeľu šli niekam šplhať po skalách. Naposledy sa pripravovali na zoskok padákom. Inokedy som ich zase po-



ZATIAĽ ČO SA KRÍZA STREDNÉHO VEKU VYSKYTUJE VO VYŠE OSEMDESIATICH KRAJINÁCH SVETA, NEPOČUŤ O NEJ V ROZVOJOVÝCH A NEROZVINUTÝCH KRAJINÁCH...

čula, ako sa spolu schuti smejú hlasnejšie ako kedykoľvek predtým.

Jedna štúdia ukončuje výskum o tomto rizikovanom období myšlienkou, že liekom na krízu stredného veku je vďaka. Ľudia, ktorí vedia vyjadriť a pociťovať vďačnosť, sú šťastnejší – aj vo svojom strednom veku.

Nežijem na ostrove a nehľadám okolo seba stopy, aby som zistila, kto vlastne som. Ale zároveň ani nehľadím späť, aby som sa dozvedela, kým som to vlastne nikdy nebola. Teším sa, až budem mať 89 a budem mať pocit, že predsa žiadne vrásky mať nemôžem. Chcem byť ako moja babička a zostať vďačná, a práve preto mojou ochranou voči kríze stredného veku bude vďačnosť. Chcem sa tešiť aj z maličkostí, a to aj počas ťažkých dní, ktoré na mňa istotne ešte čakajú.

Takisto mi pomáhajú moji priatelia, aby som zostala vyrovnaná a pokojná. A keďže som za nich vďačná, zase sa ocítam v malom čarovnom kruhu, ktorý ma ochráni pred prehrávaním dcérinho šatníka v túžbe po minisukni.

Dnes ráno som si obula červené lodičky, obliekla krásne čierne šaty a nakoniec zapózovala pred zrkadlom. Privrela som oči a urobila elegantný krok spolu s predstavou toho, čím som mohla byť, ak by to bolo pre mňa naozaj dôležité – keby som si naozaj myslela, že má zmysel nacvičovať hodinu denne chôdzu na ihličkách. Dnes tie lodičky vrátim a potom pôjdem na masáž. Ako vidíte, nemám krízu stredného veku. Len si dopriavam trochu aromaterapie.

INTERNETOVÉ KURZY

Chcete sa dozvedieť viac o sebe a o vzťahoch, v ktorých žijete? Zaujímajú vás problémy sveta a chcete sa zoznámiť s kresťanskými hodnotami, ktoré stáli pri zrode našej spoločnosti? Pripojte sa k tisícom absolventov a študentov diaľkového štúdia internetových kurzov. Počas štúdia môžete svoje názory a otázky konzultovať s lektorom štúdia. Po absolvovaní kurzu od nás dostanete diplom a malý darček. Kurzy sú vďaka darcom a sponzorom zadarmo.

KURZY

- Globálne problémy
- Objavy v Biblii
- Veriť znamená žiť
- Vezmi zdravie do svojich rúk
- Hľadaj, pátraj

OBJAVY V BIBLII

KURZ OBSAHUJE 26 LEKCIÍ SO ZAUJÍMAVÝMI TÉMAMI AKO NAPRÍKLAD:

V ôsmich lekciami sa dozvieme, ako posilniť rodinné vzťahy, aby sa vaša domácnosť zmenila na prostredie plné dôvery, porozumenia a lásky:

- Aké je skutočné tajomstvo šťastného života?
- Ponúka nám Biblia pomoc aj dnes?
- Nebo – je skutočné? Ako sa tam dostanem?
- Ako sa môžem cítiť lepšie a žiť dlhšie?
- Prečo Boh lásky dovoľí, aby som trpel?
- Je nádej na život po smrti?
- Aké je tajomstvo odpovede na moje modlitby?

VEZMI ZDRAVIE DO SVOJICH RÚK

Tento kurz vás zoznami s programom NEW START. Ďalej vám poradí, ako si udržať správnu hmotnosť, ako víťaziť nad stresom, aká je účinná prevencia rakoviny a ako chrániť dobré vzťahy v rodine.

www.skskk.sk



SI BOHATÝ, a ani o tom nevieš?

John B. Youngberg
Millie Youngberg
Wes Youngberg



Ali Hafed bol šťastný a bohatý človek. Žil neďaleko brehu rieky Indus v Indii na svojej rozsiahlej farme s milou ženou a krásnymi deťmi. Keď ho jedného dňa navštívil priateľ, posadili sa ku kozubu a začal básniť o diamantoch. Hovoril, že za jediný kúsok by si mohol kúpiť tucet fariem rovnako veľkých, ako bola tá Aliho. Za hrst diamantov by si mohol kúpiť všetku pôdu v okolí a s diamantovou baňou by mohol získať množstvo kráľovstiev a posadiť na trón v palácoch všetky svoje deti.

V tú noc nemohol Ali zaspáť. Napriek tomu, že bol bohatý, začal si namýšľať, že je chudobný. Chcel mať viac. Za úsvitu teda prišiel k domu svojho priateľa s jedinou otázkou na perách. „Kde môžem nájsť diamanty?“

Priateľ odpovedal: „Musíš nájsť miesto, kde rieka preteká cez biele piesky medzi horami. Práve v tých bielych pieskoch môžeš nájsť diamanty.“

O pár dní neskôr Ali predal svoju farmu, zveril svoju ženu a deti susedovi, vzal väčšinu peňa-





NIE SÚ TO ROKY
ALEBO DNI, KTORÉ
SI PAMÄTÁME,
SÚ TO OKAMIHY.

zí a vydal sa hľadať diamanty. Blúdil po Ázii aj Blízkom východe a cestoval po Európe. Na niektorých miestach uvidel pretekať rieky medzi horami, v iných riekach uvidel čisté biele piesky. No nepodarilo sa mu nájsť oboje. Nakoniec minul všetky peniaze a v dotrhaných šatách doputoval do Španielska. Bolo to práve v čase, keď sa cez Herkulovu úžinu (Gibraltár) prehnali prívalové vlny. Keďže nenašiel ani jediný diamant, zúfalý sa vrhol do vln, v ktorých sa utopil.

V tom istom čase v Indii dával svojej ťave napiť z bystriny nový vlastník Aliho majetku. Keď ťava ponorila tlamu do vody, uvidel tento muž zvláštny záblesk v piesku horského potoka. Zdvihol onen podivný čierny kameň, ktorý sa zvláštne zablýštal, keď sa ho dotkli lúče slnka, a vzal ho domov, kde ho položil na rímsu kozuba a v okamihu naň zabudol.

Po nejakom čase navštívil dom tohto muža Aliho starý priateľ. Keď vstúpil do domu, všimol si záblesk svetla, ktorý kameň odrážal. Pribehol k rímse a zvolal: „Tu je diamant! Ali sa vrátil?“

Muž odpovedal: „O Alim som nepočul celé roky a toto je iba nejaký starý kameň, ktorý som našiel v bystrine blízko záhrady. Určite to nie je diamant.“

„Nie, toto je diamant, poznám ho,“ odpovedal starý priateľ Aliho. Obaja muži bežali k bystrine pri záhrade. Ich prsty sa prehrabávali čistým bielym pieskom, v ktorom objavovali stále viac drahokamov mimoriadnej krásy.

Tak objavili miesto, ktoré sa neskôr stalo najbohatšou baňou sveta. Z tejto bane, nazývanej Golconda, pochádzajú diamanty Koh-i-noora Orlov, ktoré sú korunnými klenotmi Anglicka a Ruska.

Bohatstvo pred tvojimi očami

Aj my máme vo svojom domove vzácne klenoty – svoju vlastnú rodinu. Šťastím nie je mešec zla-

ta, nedosiahnuteľná chiméra, za ktorou sa máme zbytočne hnať. Šťastie je presne tam, kde sme. Ak máme deti, potrebujú, aby sme sa o ne s láskou starali, milovali ich a prejavili im uznanie. Keď do nich investujeme svoj čas a energiu, narastie naše skutočné bohatstvo. Takisto aj náš partner je vzácnym drahokamom, ktorý si zaslúži náš čas, starostlivosť aj pozornosť.

Čas je najcennejšie vlastníctvo človeka, a preto obráť človeka o čas znamená ukradnúť mu časť jeho života. Čas je drahocenný. Je to dar, z ktorého sa denne tešíme a delíme sa oň s ostatnými.

Je dokázané, že zdravé rodiny trávia viac času spoločne a nezúčastňujú sa príliš na aktivitách, ktoré si vyžadujú čas strávený mimo rodinu. Dávajú prednosť hre, zábave a vzájomnej rodinnej interakcii, pričom z prieskumu tiež vyplynulo, že väčšina rodín vníma nedostatok času ako svoj hlavný problém. V dnešnej uponáhľanej spoločnosti nemáme čas jesť spoločne, a tak sa každý stravuje samostatne v reštauráciách typu McDonald alebo Burger King. Nedokážeme spoločne tráviť čas a spoliehame sa na to, že naše deti zabavia elektronické médiá.

Do čoho investujeme náš čas? Budú to „diamanty“ rodinného bohatstva?

Čas pre seba

Si veľmi dôležitou osobou s jedným telom a jedným životom. Dopraj si teda čas na starostlivosť o seba a vzdelávanie. Nemusíš sa cítiť previnilo za čas strávený cvičením, prípravou zdravej stravy, zlepšovaním svojho zdravia, čítaním knihy alebo starostlivosťou o vzhľad a vystupovanie.

Mária v rámci svojho zamestnania veľa cestovala a nedoprialo si dostatok času na starostlivosť o zuby. Až raz prišiel čas, keď musela navštíviť zu-

bára a uvedomila si, že má veľký problém. Lekár ju upozornil: „Musíte si vybrať, čo je pre vás dôležitejšie. Buď budete pokračovať v cestovaní, lektorovaní a uháňaní z miesta na miesto, alebo sa pustíte do časovo náročného postupu, ako si zachrániť vlastné zuby. Naozaj sa nedá zvládnuť oboje. Musíte sa rozhodnúť.“ Vybrala si starostlivosť o zuby. V skutočnosti je dôležité, aby sme nielen my, ale aj ostatní udržiavali svoj osobný život v poriadku.

Čas pre neho/pre ňu

V prieskume, ktorý sa uskutočnil na manželských seminároch, sme sa účastníkov pýtali na to, aké sú ich najväčšie potreby. Na prvom mieste bola odpoveď „čas pre dvoch“. Manželky oceňujú, keď im ich manželia venujú hodinu svojho času v priebehu celého dňa k vzájomnej komunikácii a spoločným chvíľam. To bolo najviac pocitovanou potrebou.

Existuje mnoho spôsobov, ako povedať „milujem ťa“. Jeden zaneprázdnený lekár sa rozhodol, že každý večer, keď skontroluje svojich pacientov v nemocnici a uloží malé deti do postele, bude sa venovať svojej manželke, pretože si ju veľmi vážil.

Na druhej strane, istá žena tak veľmi túžila stráviť čas so svojím mužom, že ho neplánovane vyzdvihla z práce a namierila si to severne do miest, ktoré nepoznal. Potom, ako prišli do prístavu, naložili sa a preplávali na druhú stranu. Tam na nich čakal kôň s kočom, ktorý ich dopravil na noc do Grand Hotelu na ostrove Mackinac. Muž stratil reč. Z tohto víkendu si obaja odniesli úžasné spomienky, ktoré keď rozprávali neskôr svojim priateľom, jeden z nich poznamenal: „Fíha, to muselo byť poriadne drahé!“ Manžel na to zareagoval: „A vieš, koľko by ma stál rozvod?“

Naplánujte si výlety na zaujímavé miesta, nech už trvajú hodinku alebo dve, celý deň alebo celý víkend. Jeden pár si vedie dlhý zoznam miest, kde by sa obaja radi pozreli a kde by mohli prežiť veci, ktoré predtým nikdy nepodnikli. Je to ďalší spôsob, ako povedať „milujem ťa“ – tráviť čas spoločne tak, ako keď ste spolu pred svadbou chodili. V týchto chvíľach nezabudni hovoriť „milujem ťa“, „som za teba taký vďačný“ alebo „ty si to najlepšie, čo ma kedy stretlo“. Váš vzťah sa tým veľmi upevní.

Z akých aktivít máte radosť vy a váš partner? Napíšte si nápady na nočné rande alebo rekreačné aktivity, ktoré sa vám obom páčia. Potom ich postupne realizujte.

Plánovanie je tajomstvom zveladenia vzťahu lásky medzi manželom a manželkou. Vyžaduje si čas, ale výsledok stojí za to. Aké sú vaše najkrajšie spomienky na vaše spoločné chvíle?

Čas pre deti

Pár, ktorý mal už skoro dospelého syna, zistil, že čaká ďalšie dieťa. Táto prekvapujúca správa prinútila hlavu rodiny, aby prehodnotila svoju doterajšiu úlohu otca. Bol vďačný za svojho prvého syna, ale nikdy s ním nerozvinul blízky vzťah, pretože bol často na obchodných cestách. Počas chlapcových mladších rokov mal naňho málo času. Teraz, keď bol syn starší, nemal zase on čas na svojho otca. Z toho usúdil, že nie je ten pravý na otcovstvo.

Tešte sa jeden z druhého a budujte rodinnú identitu

Každá rodina je jedinečná – má svoju vlastnú identitu. Je dôležité udržiavať spoločnú rodinnú históriu. Rozprávajte si preto príbehy o významných udalostiach vo vašej rodine a o živote vašich predkov. Vyžaduje to určitý čas, ale táto investícia sa vracia v podobe súdržnosti rodiny aj v uvedomení si väzieb s predchádzajúcimi generáciami. Často spomínajte na veselé zážitky z detstva vašich detí aj vás samotných. Vďaka tomu budú vaše deti potom prežívať svoje detstvo aj dospievanie v radostnom a uvoľnenom emocionálnom prostredí.

1. Spomeň si na zážitky, keď ste si ako rodina užili veľa zábavy. Rozprávajte sa o nich s rodinou aj ostatnými.
2. Čo alebo kto ťa oberá o tvoj čas? Ako sa cítiš, keď o tom rozmýšľaš? Kto je tvojím najväčším zlodejom času? Čo s ním môžeš urobiť?
3. Vieš si spomenúť na šesťdesiat sekúnd, ktoré tebe alebo niekomu inému zmenili život? Ako ti to zmenilo život? Ako by si dokázal v šesťdesiatich sekundách zmeniť niekomu život alebo mu dať najavo, že si ho vážiš a že ho máš rád?
4. Z akých zmysluplných aktivít sa môžete ako rodina spoločne tešiť – dokonca aj v elektronickom svete, ktorý sa vyznačuje intenzívnym tempom a vysokou mierou stresu?



RODINY, KTORÉ SA SPOLU HRAJÚ, SPOLU AJ ZOSTÁVAJÚ

Keď sa blížil čas pôrodu druhého dieťaťa, pred-
saval si, že tentoraz bude robiť veci inak. Od ú-
tleho veku svojho syna často držal v náručí, maznal
sa s ním a hrali sa spolu. Keď mladší syn vyrástol,
bol už medzi nimi vytvorený pevný vzťah. Keď sa
po rokoch tento otec ohliadol späť, povedal svojmu
priateľovi: „Premýšľam nad tým, koľko vecí som
zmeškal, o koľko otcovských radostí som sa pri-
pravil. Deti sú doma tak krátko, preto si ich užívaj
a dopraj si čas, aby si ich mohol priviesť k tomu naj-
lepšiemu, čoho sú schopné.“

Deti potrebujú byť s nami viac, ako si myslíme.
Vymýšľajte spoločné aktivity, ktoré budú pre ne
zaujímavé, napríklad jednodňové táborenie, zjazd
riekou na kanoe, nakupovanie s mamou alebo náv-
števa bejzbalového zápasu s otcom. Čas venova-
ný rodine je tou najlepšou investíciou: v danom
okamihu prináša chvíle šťastia a nevyčísliteľne sa
zhodnocuje do budúcnosti.

Pokiaľ chceme obmedziť závislosť svojich detí
od médií (TV, facebook, videohry), mali by sme
ich najskôr nahradiť niečím lepším. Buďte tvo-
riví. Veďte deti k tomu, aby sa naučili novým
zručnostiam potrebným pre život, ako je napríklad
varenie zdravých jedál. Budujte ich vzťah k hudbe
alebo ich oboznamujte s umením a naučte ich po-
máhať druhým. Učte ich pracovnej etike prostred-
níctvom plánovania domácich prác a pridelenia čas-
ti zodpovednosti za domácnosť. Existuje mnoho
možností, ktoré si ako rodina môžete spolu užívať.

Spojme počítačovú generáciu s niečím lepším

Často nás až šokuje, ako dobre sa naše dieťa dokáže
orientovať v sťahovaní programov potrebných na
spustenie počítačových hier a v ich inštalácii. Skús-
te mu však ukázať, že počítač nie je len na zábavu
a naučte ho využívať voľne dostupné vzdelávacie
programy. Ukážte mu, ako sa pracuje vo Photosho-
pe alebo v InDesigne. Naučte ho formátovať ru-
kopisy pre tlač alebo ho nechajte, aby si naprogra-
moval svoju webovú stránku. Je dôležité, aby život
vášho dieťaťa mal aj iný, sociálny rozmer.

Čas medzi dvomi členmi rodiny

Nie je vždy nutné, aby všetci v rodine robili veci
spoločne. Je však dôležité, aby sa jednotliví členo-



via venovali sami sebe. Kvalitne strávený čas môže
byť aj krátky. Už len piatimi minútami nepreru-
šenej pozornosti dávaš druhému najavo svoj záu-
jem. Mama môže zastaviť svoj zhon povinností a na
chvíľu sa posadiť na posteľ, zatiaľ čo jej dcéra po-
vie o pravopisnej súťaži, do ktorej sa prihlásila. Na-
opak, otec si môže vyhradiť niekoľko minút po ve-
čeri na to, aby si na záhrade zahral so svojím synom
futbal alebo basketbal.

Čas pre celú rodinu

Štúdie ukazujú, že deti, ktoré vyrástli doma, v nich
získali pozitívnu skúsenosť, sú v živote úspešnej-
šie. Cítia, že niekam patria, dosahujú lepšie výsled-
ky v škole, majú zdravšie sebavedomie a šťastnejšie
manželstvo.

Aké je naozajstné tajomstvo šťastnej rodiny?
Keď sme sa na túto otázku spýtali pätnástich školá-
kov, najčastejšia odpoveď bola: „Robiť veci spoločne
ako rodina.“ Trávenie spoločného času je v skutoč-
nosti „jazykom lásky.“

Investícia do rodiny prináša svoje ovocie. V dobe
economickej krízy sa drahé dovolenky javia ako ne-
možné. Prečo však nenaplánovať malú dovolenku
na brehu jazera, výlet do zoo, grilovanie na dvore
alebo záhrade, túru po lesných cestách alebo lyžo-
vanie v blízkosti domova?



Nie sú to roky alebo dni, ktoré si pamätáme, sú to okamihy.

Čas pre babičku s dedkom

Babička s dedkom, ktorí sú na dôchodku, môžu byť pri spoločných aktivitách obmedzovaní svojím zdravotným stavom. Podľa toho, či zvládajú štandardnú chôdzu, pomalú chôdzu, alebo nechodia vôbec, je potrebné plánovať ich čas s rodinou. Niektorí prarodičia vedú aktívny život, spoznávajú svet okolo alebo trávajú čas skvelými študijnými aktivitami, ktoré uchovávajú ich myseľ vo sviežom stave. Iní môžu byť len doma alebo v domove dôchodcov, a o to viac sa potom cítia osamelí. Venuj im čas a množstvo objatí, drž ich za ruku alebo im pomôž rozotrieť liečivú masť na ich ruky a nohy. Píš im listy a urob pre nich veci, ktoré sú v tomto veku pre nich samotných náročné. Daj im pocítiť, že sú pre teba dôležití. Predsa majú právo cítiť sa stále súčasťou rodiny, chránení, milovaní a uznávaní aj vo svojom pokročilom veku.



Pohľad odborníka

AKO TO JE S ČASOM PRE RODINU?

Zdá sa mi, že v našom prostredí máme okrem nedostatku času ďalší problém. Je ním únava. Radikálny obraz v našej spoločnosti po roku 1989 priniesol dovtedy nepredstaviteľné nové možnosti. S týmito širokými príležitosťami však ide ruka v ruke náročná úloha: dokázať sa rozhodnúť. Musíme si vybrať, pretože nemôžeme robiť všetko.

V súvislosti so zamestnaním sme často chytení do ďalšej pasce. Pracujeme pre zamestnávateľa a svojím stresom zvyšujeme jeho zisk. To nemusí byť príliš motivujúce. Mnohí z nás si môžu klásť otázku, či väčší zisk toho, pre koho obetujeme veľkú časť svojich síl, je zmyslom nášho života. Prispieva to k frustrácii, demotivácii a pocitu zbytočnosti.

Nie vždy sú očakávania zamestnávateľov rozumné. Požadujú veľa, často viac, ako by bolo primerané – viac nášho času, síl, schopností. Nie je výnimočné, že nadriadený očakáva, že jeho podriadení budú na telefóne po skončení pracovného času alebo že budú vybavovať veci ešte večer z domu. Zamestnávatelia si často nárokujú viac, ako by mali.

Výsledkom je nielen to, že nezostáva veľa času pre rodinu, ale, a to je ešte väčší problém, že čas pre ňu nie je kvalitný. Sme takí unavení, že si len prajeme oddýchnuť si. Muži neunesú potom ďalšie problémy, s ktorými môže prísť manželka alebo dieťa. Ženy nevedia, čo od radosti, a len ťažko mobilizujú sily pre svojich najbližších. A v tom momente začínajú deti trpieť. Niekedy ani nemajú odvahu prísť za rodičom, ktorý je vyčerpaný, nepríjemný a podráždený.

Je pravda, že náš manévrovací priestor nie je veľký a nie vždy si môžeme dovoliť zmeniť zamestnanie. A ak ho zmeníme, je pravdepodobné, že to vlastne bude rovnaké. Alebo ešte horšie. Takáto je celá kultúra, v ktorej žijeme.

Je však dobré, ak sa učíme pracovať „ako Pánu a nie ľuďom“ (Kolosanom 3,23). A je dobré mať hranice, ktoré neprekročíme. Náš vzťah s Bohom a takisto naša rodina sú dôležitými prioritami, ktoré majú miesto pred zamestnaním. Čo je „cisárovo, dajme cisárovi“, „čo je Božie, dajme Bohu“ a „len to, čo je zamestnávateľovo, dajme zamestnávateľovi“. Potrebujeme sa modliť za múdrosť, aby náš život viedol spravodlivý Boh, a nie len okolnosti, v ktorých žijeme.

Čas venovaný rodine je cenný v Božích očiach, a preto má zmysel nevzdávať zápas o to, aby sme si ho uchránili.

Ing. Pavel Raus, M.A. Clin. Psy., M.A. Theol.

OSUD na tanieri

John B. Youngberg
Millie Youngberg
Wes Youngberg



Chcete prežiť zdravý a kvalitný život?

Chcete dosiahnuť svoje životné ciele?

Chcete si užiť vnúčatá a partnera aj v osemdesiatke alebo aj vo vyššom veku?

Stojí to za námahu, keď máte možnosť ovplyvniť riziko predčasnej smrti pre rakovinu, cukrovku, srdcové ochorenie alebo mŕtvicu?

Môžete sa rozhodnúť. Svoj osud máte „na tanieri“.



Z letiska neďaleko Atlanty v Georgii vzlietol 30. mája 1970 let číslo 701 s dvadsiatimi deviatimi pasažiermi a so skúseným kapitánom, ktorý mal nalietaných viac ako 25-tisíc letových hodín v pozícii prvého pilota. Lietadlo smerovalo na Floridu, no počas stúpania druhý motor zrazu stratil výkon. Zatiaľ čo posádka usilovne pracovala na oprave poruchy, začal vynechávať aj hlavný motor. Po piatich minútach letu vyhlásila posádka pohotovosť a požiadala o povolenie pristáť na medzinárodnom letisku v Atlante. Aj keď lietadlo delilo od letiska iba 12 kilometrov, začalo takmer bezmocne klesať k zemi.

Jedinou možnou pristávacou plochou bol prostredný pruh medzištátnej diaľnice. Keď sa pilotovi nakoniec podarilo dosadnúť na rovnom pruhu dlhom 366 metrov, lietadlo sa naklonilo doľava a prešlo do vedľajších dopravných pruhov. Nabešlo na val, zasiahlo nájazd na most a zastavilo sa na ceste, ktorá križovala diaľnicu. Tu, bohužiaľ, došlo k zrážke s automobilom, ktorá si vyžiadala šesť ľudských životov a pri ktorej bolo tridsať ľudí zranených. Vyšetrotelia po vykonaní rozboru paliva zistili, že toto vrtné lietadlo, ktoré vyžadovalo 100- až 130-oktánový benzín, bolo naplnené palivom pre prúdové lietadlá typu A.

Správne palivo

Ľudské telo je ako starostlivo nastavený motor a aby správne fungovalo, vyžaduje potrebné palivo – vhodnú stravu a tekutiny. Nesprávna strava môže spôsobiť vážne, dokonca fatálne následky. Pokiaľ sa do tela dostane určité množstvo nezdravej alebo nebezpečnej stravy, môže sa spustiť reťazová reakcia, ktorá značne zvyšuje riziko predčasnej smrti. Mali by sme preto dbať o to, aby naša strava obsahovala potrebné výživné látky – vitamíny a minerály, ktoré dodajú bunkám náležitú výživu.

Návrat k základným princípom

Pred mnohými rokmi bola v cárskom paláci ustanovená hliadka, ktorá mala za úlohu strážiť cárovnin obľúbený ružový ker. Napriek tomu, že cárovná zomrela a ružový ker na tom mieste už dávno nerástol, vojaci neprestávali spomínané miesto strážiť, aj keď sami nevedeli prečo. Príkaz stratil svoj zmysel.

Všetci dobre vieme, prečo musíme prijímať potravu. Má dodávať potrebné živiny do celého organizmu tak, aby sa nášmu telu darilo. A aj napriek tomu sa stravujeme nezmyselne, iba podľa zvyku či svojho okolia. Spoločnosti platia za reklamu miliardy, aby nás nabádali ku kúpe a konzumácii svojich výrobkov. Výsledkom je paradoxné zistenie, že milióny častých návštevníkov rýchlych občerstvení trpia istým druhom podvýživy, ktorý je vo vedeckej



terminológii označovaný ako „hyperkalorická podvýživa“ – príliš mnoho kalórií a nedostatok živín.

Hladujúci jedinec v chatrči v rovníkovej Afrike a obézny jedinec v kancelárii vo Frankfurte, ktorý si na desiatu dopraje kávu, dezert, malinovku a pizzu, trpia rovnakou chorobou – podvýživou. Prvý má nedostatok stravy, ten druhý zase nadbytok, a aj napriek tomu obaja prijímajú príliš málo živín pre optimálne zdravie. Mnohí obézni ľudia by do značnej miery predĺžili svoj život, keby znížili príjem kalórií o 30–40 percent. A pritom by stačilo len jesť stravu bohatú na živiny, čím by sa znížila chuť na prázdne kalórie.

Celozrnná strava, taká, aká sa nachádza v prírode, je najvýživnejšia. Jedlo pripravené z plodín vypestovaných miestnymi poľnohospodármi, ktoré nebolo vôbec alebo len málo priemyselne upravené, sa považuje za najvhodnejšie pre človeka – navyše je aj najmenej finančne nákladné.

Ideálne zloženie stravy znázorňuje stravovacia pyramída (Life Plan Food Pyramid), ktorej základom je zelenina. Hneď nad ňou je odporúčaná konzumácia ovocia a fazúl/strukovín. Tretiu vrstvu tvorí pšenica, orechy a semená. Nasleduje živočíšna strava, tuky a cukry sú – ako výnimka – až na vrchole pyramídy. Takto vnímaná strava redukuje problémy s podvýživou aj obezitou. Zamyslite sa nad tým, čo jedli naši predkovia, pretože základ ich potravy tvorila zelenina. Strukoviny a ovocie boli na druhej priečke spolu s celozrnnou múkou, tretie v poradí boli orechy a rôzne semená. Na štvrtej priečke bola živočíšna strava, tuky a cukry, ktoré patrili k výnimočným, slávnostným príležitostiam. My si dnes kupujeme sladkosti a mastné výrobky, kedykoľvek si zmyslíme. Uvedomujeme si však, že ide o zbytočné výdavky, ktorými si vlastne ubližujeme?

Obezita

Obezita u detí je na vzostupe spolu s nárastom konzumácie značného množstva sladených nápojov, mlieka, margarínu, majonéz, bieleho pečiva, cukru a pasterizovaného syra. To všetko napomáha obezite, najmä pri nedostatku pohybu. Porovnajme svoje detstvo s detstvom súčasných detí. Strávili sme vtedy toľko času pred počítačom a televíziou? Dnešné deti sú navyše ovplyvňované reklama-

Česká republika sa v počte obéznych dostala na popredné miesto v celej Európe, pričom až 21 percent mužov a 31 percent žien je obéznych. Keď spočítame nadváhu a obezitu, čo sa týka žien, dostaneme alarmujúce číslo 68 percent a pokiaľ ide o mužov, dokonca 72 percent. Výskyt obezity a nadváhy je u nás vyšší ako v európskom priemere.

V porovnaní so zvyškom Európy je u českých mužov hlavne vyšší výskyt obezity, u žien je nižší výskyt nadváhy a výrazne vyšší výskyt obezity (www.obezita.cz).

mi nabádajúcimi na konzumáciu nezdravej stravy a u tých obéznych je oveľa pravdepodobnejšie, že sa stanú obéznymi aj v dospelosti. Pretože sa hamburgery, hranolčky, pizza a sladené nápoje stávajú pre ich chuťové poháriky najžiadanejšou stravou, keďže zelenina a ovocie im už tak veľmi nechutia. Navyše prevažne mäsitá strava urýchľuje pubertu, čo môže byť spôsobené vplyvom rastových hormónov, ktorými sú zvieratá kŕmené.

Detská obezita spôsobila nárast cukrovky druhého typu, choroby, o ktorej boli vedci presvedčení, že vzniká v dospelosti. Zatiaľ čo u týchto detí môžu nastať komplikácie už medzi 30. až 39. rokom, u predchádzajúcej generácie sa prejavila táto choroba medzi 65. až 70. rokom.

Konzumácia cukru

Cukor naše telo nevyhnutne potrebuje ako zdroj energie, pretože bez neho nie je možná funkcia mozgu, srdca alebo svalov. Otázka teda nie je, či je cukor zdravý, alebo nie. Otázka je, koľko ho máme prijímať. Za posledných dvadsať rokov skonzumuje každý Čech v priemere 38 kg cukru ročne.

Prevalencia cukrovky typu dva sa takmer zdvojnásobila a v obezite aj nadváhe máme trvalý rastúci trend. Väčšina tohto cukru sa nachádza v rafinovaných potravinách a takým typickým príkladom jeho až nekontrolovateľného príjmu sú sladené nápoje. Pre niektorých sú náhradou vody a výrazne prispievajú k nadmernému príjmu kalórií, ktoré sú potom

príčinou obezity a cukrovky. V 50. rokoch minulého storočia sa sladené nápoje predávali vo fľašiach s objemom 300 ml, no v súčasnosti má typická fľaša takéhoto druhu nápoja objem minimálne 0,7 litra, častejšie však 1,5 alebo 2 litre. V jednom litri takého nápoja (Coca-cola) sa skrýva až 27 kociek cukru.

Koľko fruktózy obsahuje malinovka?

V dvojlitrovej fľaši je 130 gramov fruktózy, zatiaľ čo v jablku iba 13 gramov, v banáne sedem gramov a v broskyni iba štyri gramy. V porovnaní s tým ovocie obsahuje oveľa menej fruktózy, ale navyše je plné fytolátok, živín a vlákniny.

Cukor oslabuje schopnosť bielych krviniek likvidovať baktérie a jeho konzumácia súvisí s rôznymi druhmi rakoviny vrátane rakoviny hrubého čreva, konečníka, prsníka, vaječníkov, maternice, prostaty, ľadvín a nervového systému.

Prestaňte piť nápoje plné cukru a obmedzte konzumáciu bohatých dezertov, a to aj pri zvláštnych príležitostiach. Vyhnite sa konzumácii cereálií s cukrom a nezabúdajte čítať etikety. Pokiaľ sú sacharidy spomenuté medzi ingredienciami ako prvé, buďte v užívaní tohto výrobku opatrní.

Rafinovaná strava

Viac ako 90 kalórií v strave pochádza z rafinovaných potravín. Aj keď už vieme, že biela múka a biela ryža sú rafinovaním zbavené látok dôležitých pre naše zdravie, aj tak prijímame až 98 percent týchto potravín. V dôsledku toho narastá výskyt chronic-

Pamätajte si...

**1 čajová lyžička cukru
= 4 gramy cukru**

Aby ste zistili, koľko čajových lyžičiek cukru sa vo výrobku nachádza, urobte nasledovne:

- Prečítajte si na etikete, koľko gramov cukru konkrétny výrobok obsahuje.
- Toto číslo vydeľte štyrmi.
- Získate množstvo čajových lyžičiek cukru.

Koľko cukru chcete skonzumovať v podobe nápojov alebo výrobkov?



kých degeneratívnych ochorení, rakoviny, kardiovaskulárnych ochorení a cukrovky.

Najvýživnejšou ryžou je ryža natural (hnedá). V porovnaní s tým je lúpaná ryža zbavená vitamínu B, vlákniny a ostatných zdravých živín. Z výskumov vyplýva, že prasatá kŕmené šupkami lúpanej ryže boli zdravšie ako ľudia, ktorí jedli bielu ryžu. Skúste teda siahnuť v obchode po inom druhu ryže, ako ste boli doteraz zvyknutí. Je to jednoduchá zmena, ale bude veľkým prínosom pre vaše zdravie.

Čo by sme mali jesť?

Boh ako Stvoriteľ ľuďom ukázal, ako majú žiť a čo im prospieva. V prvej knihe Biblie je zmienka o zložení stravy, ktorú pre nich určil: „Hľa, dal som vám na celej zemi každú bylinu nesúcu semená aj každý strom, na ktorom rastú plody so semenami. To budete mať ako pokrm.“ (Genezis 1,29) Pôvodná strava sa vtedy skladala z ovocia, pšenice a orechov a až neskôr bola ľuďom daná zelenina, aby im dodávala živiny, o ktoré prišli, keď stratili prístup k stromu života.

Dnešná strava je však zložená z 51 percent rafinovaných a spracovaných potravín, zo 42 percent mliečnych výrobkov a živočíšnych potravín a iba sedem percent tvorí ovocie a zelenina. Výsledky súčasných výskumov pritom jednoznačne odporúčajú jesť viac ovocia a zeleniny a obmedziť prísun nasýtených tukov a živočíšnych produktov. V súčasnosti, keď je všade dostatok celozrnných potravín, ovocia a zeleniny, je oveľa ľahšie vrátiť sa k tak prospešnej rastlinnej strave.

Výskumy preukázali, že vysoký príjem surovej aj varenej zeleniny môže pomôcť znížiť riziko cukrovky, artritídy a ostatných degeneratívnych ochorení až o 50 percent. Práve táto strava obsahuje ši-

rokú paletu ochranných látok. Stačí pritom na svoj jedálny lístok pridať potraviny ako napríklad hlúbovú zeleninu (karfiol, brokolicu, ružičkovú kapustu, okrúhlicu, kapustu) v podobe prílohy z varenej či dusenej zeleniny minimálne trikrát týždenne. Zeleninu pritom stačí ľahko povariť alebo podušiť v pare, aby si zachovala živiny. Pochutnajte si aj na surovom šaláte, ktorý by sa mal skladať aspoň z troch druhov zeleniny. Jeho každodenný prísun môže znížiť riziko rakoviny.

Strukoviny vrátane fazule, hrachu a šošovice obsahujú trikrát viac bielkovín a vlákniny ako iné škroby. Fazuľa poskytuje vlákninu, čím znižuje cholesterol a cukor v krvi, pričom vláknina v nej pomáha chudnúť a znižuje riziko cukrovky, vysokého krvného tlaku a vysokého cholesterolu. Zlepšuje aj zažívanie a vyprázdňovanie. Konzumácia stravy bohatej na vlákninu človeka nasýti a je skvelým spôsobom, ktorý vám pomôže schudnúť. Vláknina takisto pomáha znižovať riziko rôznych druhov rakoviny a ochorenia srdca.

Ideálne je konzumovať šesť až osem porcií zeleniny denne vrátane surových šalátov či príloh z varenej zeleniny. Začnite s menším množstvom a dávku postupne zvyšujte. Nezabúdajte hlavne na orechy, semená, avokádo a olivy, ktoré obsahujú ochranné živiny.

Ak vám nechutí zelenina, môžete svoje chuťové poháriky vycvičiť. Psychológ Elden Chalmers odporúča pri neoblúbených jedlách dávkovanie po lyžičkách. Podľa neho konzumácia malého množstva určitého jedla pomáha mozgu prijať túto chuť. Týmto spôsobom môžete viesť deti k tomu, aby vyskúšali nové jedlá.

Takisto ich nabádajte na konzumáciu výživnej stravy. Doprajte im dostatočné množstvo ovocia



PODMIENKOU NA PREKONANIE STRESU JE ODHALENIE JEHO PRÍČIN A NÁJDENIE SPÔSOBU, AKO SA S NÍM VYROVNAŤ. PRAVIDELNÁ A DOBRÁ STRAVA MÔŽE POMÁHAŤ ORGANIZMU ODSTRÁNIŤ ALEBO MINIMALIZOVAŤ NIEKTORÉ JEHO NEGATÍVNE ÚČINKY. PRÁVE PRETO BY VEĽKÁ ČASŤ STRAVY MALA POZOSTÁVAŤ Z KOMPLEXNÝCH UHLÍHYDRÁTOV. TAKISTO JE DÔLEŽITÉ UPREDNOSTŇOVAŤ POTRAVINY RASTLINNÉHO TYPU.

Štyri princípy výživy



Dobrá výživa je skôr o tom, čo jete, než o tom, čo nejete. Zapamätajte si tieto štyri princípy:

1. Jedzte predovšetkým zeleninu, ovocie, strukoviny, orechy. Denne by ste si mali dopriať šesť až osem porcií zeleniny a dve až štyri porcie ovocia.
2. Používajte celozrnnú múku. Ak máte možnosť, vyberte si vždy celozrnné pečivo.
3. Vyberajte si potraviny s rôznou prirodzenou farebnosťou. Potraviny s tmavou farbou sú bohaté na vitamíny, minerály a esenciálne živiny.
4. Denne vypite šesť až osem pohárov vody.

a zeleniny a obmedzte sladkosti a jedlá z rýchlych občerstvení. Stanovte si pravidelný čas na jedlo. Buďte odvážni a vyskúšajte nový druh ovocia a zeleniny. Vytvorte si zoznam zdravého jedla predtým, ako pôjdete nakupovať potraviny.

Stres a jedlo

Stres prispieva k častejšiemu užívaniu kofeínu, alkoholu a k prejedaniu sa sladkosťami, sušienkami, cukrovinkami, zemiakovými lupienkami a sladenými nápojmi. To má škodlivý vplyv na naše telo. Preto výživná strava, najmä tá, ktorá je bohatá na vitamín B, nám pomáha lepšie zvládať chronický stres.

Keď sa objaví neočakávaný emočný stres, namiesto obľúbených čipsov si dajte surové ovocie, niekoľko mandlí alebo kúsok zeleru či mrkvy.

Deň začnite výdatnými raňajkami. Je to ideálny spôsob, ako schudnúť a vyhnúť sa pojedaniu medzi jedlami.

Nezabúdajte jesť v pravidelný čas a doprajte si dostatok odpočinku, ktorý vám dodá emočnú energiu. Chodievajte často na čerstvý vzduch, pretože aj krátka prechádzka bude mať na vaše zdravie a psychickú pohodu pozitívny vplyv.

Pokiaľ máte záhradu, môžete si sami vypestovať ovocie a zeleninu a viesť k tomu aj vaše deti, keďže práca v nej takisto prirodzene odbúrava stres a prináša príjemné uvoľnenie.

Cícerová musaka

6 porcií
60 minút

250 g cícera
2 plechovky drevených rajčín
1 lyžica bujónu Würzl
1 lyžička škoric
1 lyžička mletej papriky
1 lyžica provensalského korenia
2 baklažány
1 veľká cibuľa
1 dcl olivového oleja
600 ml Sojade natur

POSTUP

1. Baklažán nakrájajte na hrubšie koliečka, osolte a nechajte na plechu 10 minút odstáť, vodu odstráňte. Pokropte trochou oleja, posypte provensalským korením a pečte do zmäknutia pri 170 °C cca 20 minút. Nechajte vychladnúť.

2. Vo väčšom hrnci osmažte na oleji nakrájanú cibuľu. Zalejte rajčínami, pridajte časť rastlinného bujónu a škoricu a chvíľu poduste. Nakoniec vsypte uvarený cícer (ktorý ste predtým nechali cez noc vo vode a potom 60 minút varili) a premiešajte. Zmes nalejte do zapekacej misky a nechajte vychladnúť, aby povrch mierne stuhol.

3. Do misky vlejte kyslú špecialitu Sojade, pridajte papriku a zvyšok bujónu Würzl. Dôkladne premiešajte. Na cícerovú zmes poukladajte upečené baklažány a potrite Sojade. Predhrejte rúru na 180 °C a zapečte 20 minút dozlatista.

*Najlepšia je s ryžou,
kuskusom alebo pečivom.*



KONKURENCIA osvetľovacej firmy

Werner Gitt
Karl-Heinz Vanheiden



V teplý júnový večer nás počas pobytu v prírode fascinujú maličké lietajúce svetielka – svätojánske mušky. Cez deň by sme si ich všimli veľmi ťažko, no keby sme ich v tme chytili a opatrne otočili, uvideli by sme na ich brušku dva zelenožlté svietiace body. U samčekov ich svetlo vidíme len vtedy, keď letia nad nami. Ak však zbadáte svietiacu svätojánsku mušku v tráve, potom ide o samičky, ktoré nevedia lietať. V čase párenia vyliezajú na vysoké stebľa trávy a len čo sa priblíži samček, vystrkuje samička spodnú časť tela so svietiacim orgánom. Tak je zelenožlté svetlo zďaleka vidieť a samček prilietá k páreniu.

K príbuzným druhom patrí aj svätojánska muška *Photinuspyralis*. V ich rode sa samčeka a samička dorozumievajú pomocou svetelných zábleskov, pričom jeden taký záblesk trvá len šesť stotín sekundy. Zaujímavosťou je, že samčeka vysielajú svetelné záblesky v presnom intervale 5,7 sekundy a samička odpovedajú v rovnakom rytme, ibaže o 2,1 sekundy neskôr. Ako dokážu svetlo tak rýchlo zapínať a vypínať, to dosiaľ zostáva záhadou.

V Južnej Amerike existuje príbuzný druh nazvaný *Cucuju*, ktorého svetlo je také jasné, že ho ľudia zatvárajú do malých klietok a používajú ho ako lampáš. Ako je možné, že obyčajný, nenápadný chrobáček vydáva také jasné svetlo?

Technicky nedosiahnutý svetelný zisk

V Nemecku svätojánskej muške hovoria *Glühwürmchen*, teda niečo ako žeravý červíček. To je, samozrejme, mylné označenie, lebo nejde ani o žiadneho červíčka, ani nepáli. Produkuje totiž „studené“ svetlo a pri tomto spôsobe takzvanej bioluminiscencie teplo nevzniká. Je to pozoruhodný jav, ktorý sa

technikom až doteraz nepodarilo napodobniť. Občasná žiarovka mení na svetlo maximálne štyri percentá dodanej energie a žiarivka maximálne 10 percent. Zostatok je spotrebovaný premenou na teplo. No a u svätójánskych mušiek Stvoriteľ uskutočnil najväčšiu možnú premenu dodanej energie, to znamená, že celých 100 percent prichádzajúcej energie sa mení na svetlo. Lepšie to už byť skutočne nemôže.

Princíp odrazového skla

Svetelný orgán týchto malých žiaroviek sa skladá z troch vrstiev buniek. Najspodnejšia vrstva je tvorená bunkami, ktorých plazma obsahuje množstvo drobných hranatých kryštálikov. Tieto kryštáliky fungujú ako reflexná stena – podobne ako odrazové sklo. Stredná vrstva obsahuje vlastné svetelné bunky, ktoré sú naplnené okrúhlymi čiastočkami, mitochondriami. Tie sú ako miniatúrne elektrárne zodpovedné za dodávky energie. Tieto svetelné bunky sú veľmi bohato vybavené jemnými nervami a dýchacími kanálkami. Tretia a vonkajšia vrstva je už koža. Tá je práve na týchto miestach priehľadná, takže ich svetlo je dobre viditeľné.

Svetielkovanie lariev a žiab

K nepriateľom svätójánskych mušiek patria žaby. Keď ich niektorá niekedy prehltnie príliš veľa – k čomu občas dochádza – potom v tme začnú dokonca svietiť aj žaby. Takisto samotné vajíčka svätójánskych mušiek trochu svetielkujú a prirodzene aj larvy a kukly.

Čo však spôsobuje ich svetielkovanie? V roku 1887 objavil Francúz Rafael Dubois vo svetielkujúcom hliene jednej mušle dve substancie, ktoré sú nevyhnutne potrebné na produkciu svetla. Keď spolu reagujú, vzniká svetlo. Preto nazval jednu látku meno luciferín a druhú luciferáza. Chemická stavba druhej substancie nie je doteraz úplne objasnená. Zatiaľ sa však zistilo, že obsahuje asi 1 000 jednotiek aminokyselín: ich štruktúra je teda veľmi zložitá a dá sa iba ťažko určiť. Pri skúmaní prvej látky, luciferínu, americkí vedci nedávno zistili, že počet oxidovaných molekúl luciferínu presne zodpovedá počtu vyžiarených svetelných kvánt. Energia je teda skutočne dokonale premieňaná na svetlo.

Roleta ako vypínač svetla

Počuli ste už o svetielkujúcej rybe z rodu Photoblepharon (Photoblepharonpalpebratussteini-

tzi)? Tá síce nie je príbuzná svätójánskych mušiek, ale svetielkuje takisto. Svoje svetlo však nevytvára sama, ale ho získava zo svetielkujúcich baktérií, ktorých svetlo vzniká podobnou chemickou reakciou ako u svätójánskych mušiek. Jednotlivé baktérie sú také malé, že by ste si ich svetlo ani nevšimli. Až v kolónii mnohých miliónov ich rozpoznáte ako zdroj svetla. Baktérie sú na rybe usadené na oválnom svetelnom orgáne pod očami. Práve na tomto mieste sú hustou rozvetvenou sieťou jemných cievok rybou zásobované energiou a kyslíkom. Okrem toho Stvoriteľ rybe nainštaloval čierny očný záves (akoby roletu), ktorý môže spustiť a svetlo tak „vypnúť“. Ak chce, môže tak vysieľať aj prerušované signály.

Blikajúce stromy

Tisíce svätójánskych mušiek sa v južnej Ázii často zhromažďujú na určitých stromoch pri brehoch a potom začínajú – presne v rovnakom rytme – blikať. Ľudia cestujúci do Barmy alebo Thajska bývajú týmto pohľadom ohromení. Často je takýchto stromov pohromade viac a každý list je obsadený jednou z nich. Prečo blikajú spoločne, to zatiaľ veda nedokázala vysvetliť. Možno Stvoriteľ jednoducho chce, aby sme žasli nad jeho fantáziou...

Miniatúrna železnica

Veľmi zaujímavý spôsob svetielkovania je možné vidieť na brazílskom červovi menom Phrixothrix. Na larve tohto hmyzu „horia“ na prednom konci dve oranžové svetielka. Keď zacíti nebezpečenstvo, zapína vpravo aj vľavo rad jedenástich nazeľeno žiariacich lampášikov, a po tme potom vyzerá ako malý železničný vláčik. Ženy si tohto kováčika dávajú do vlasov, takže na nich večer žiari ako briliant.

Naše svätójánske mušky nevedia blikať, ich svetlo je navyše len jednofarebné, ale aj tak je zrejme, že sú malým zázračným dielom svojho Stvoriteľa.

Podľa knihy Keby zvieratá mohli hovoriť.

ZA HRANICOU predstavivosti



V roku 1609 svet obletela správa, že vynálezcovia v Holandsku vyrobili zariadenie, ktoré umožňuje vidieť vzdialené objekty, ako keby boli blízko. Muž menom Galileo Galilei žil v tom čase v Taliansku, v univerzitnom mestečku Padova. Galileo bol najskôr skeptický voči tomu, že by taká vec bola možná, ale čoskoro zistil, ako spomínané zariadenie funguje, a vyrobil vlastné a lepšie. Niekedy začiatkom decembra toho roku pozoroval svojím teleskopom Mesiac. To, čo uvidel, navždy zmenilo naše vnímanie vesmíru okolo nás.

Od tej osudnej noci v roku 1609 sa náš pohľad na vesmír dramaticky zmenil. Dnes už vieme, že naša planéta nie je stredom vesmíru – že sme len súčasťou nevýraznej slnecnej sústavy umiestnenej v bočnej vetve jednej z mnohých galaxií. Objavili sme, že vesmír je nepredstaviteľne veľký, s mnohými rôznymi druhmi hviezd a radom ďalších objektov, o ktorých dosiaľ nevieme skoro nič a zatiaľ im sotva začíname rozumieť. A takisto sme objavili isté dôkazy, že vesmír nie je večný, ale že mal aj svoj počiatok.

Počiatok vesmíru

Predstavte si, že v rukách držíte balónik. Teraz si vezmite pero a urobte na ňom bodky v centimetrových odstupoch. Keď do balónika začnete fúkať a plniť ho vzduchom, čo sa stane so vzdialenosťou medzi jednotlivými bodkami? Tak, ako sa materiál balónika medzi bodkami napína, tak sa všetky od seba vzdalujú. Vedci zistili, že niečo podobné sa odohráva aj s hviezdami. Neustále sa čím ďalej, tým viac od seba vzdalujú. Je teda zrejmé, že vesmír sa rozpína, podobne ako balónik naplňajúci sa vzduchom.

Ak sa vesmír rozpína, musel byť v minulosti menší. Čím ďalej do minulosti by sme sa pozerali, tým menší by vesmír bol. Ak sa pozrieme dostatočne ďaleko, vesmír sa scvrkne natolko, až ho nebude vidieť, a nakoniec do absolútne neviditeľného bodu. To by bol takpovediac začiatok vesmíru. Z tohto neviditeľného bodu sa celý vesmír rozrástol až do svojej súčasnej veľkosti a na základe tohto uvažovania vedci začali veriť, že vesmír mal svoj počiatok.

Tí modernejší z nich spočiatku váhali, či túto myšlienku prijať. Jeden astronóm, sir Fred Hoyle, tak veľmi nesúhlasil s touto myšlienkou, že ju nazval ironicky „Veľký tresk“. Toto pomenovanie sa uchytilo a my dodnes o tejto teórii hovoríme ako o teórii Veľkého tresku. Ďalšie štúdie a objavy svedčili, ako sa zdalo, v prospech teórie Veľkého tresku a je akceptovaná väčšinou vedcov.

S touto teóriou sa však spája niekoľko zásadných otázok. Čo mohlo spôsobiť, že vesmír vznikol z maličkého bodu alebo nebodaj dokonca z ničoho? Mohlo sa to stať náhodou? Alebo je za vytvorením vesmíru niečo – alebo niekto?

Navrhnutý vesmír

Predstavu o pôvode vesmíru získavame skúmaním toho, ako vyzerá dnes. Usporiadaná štruktúra a presné vlastnosti vesmíru sú dôležitými faktormi, ktoré nám prezrádzajú niečo o jeho pôvode. Hmota nie je vo vesmíre náhodne rozosiata – väčšina z nej je zhromaždená vo hviezdach, planétach a ďalších telesách. Takisto ani hviezdy nie sú roztrúsené náhodne, ale zoskupujú sa do galaxií, a tie sa obvykle zoskupujú do galaktických hniezd alebo superhniezd.

Najúžasnejšie zo všetkého je, že vesmír má presne tie vlastnosti, ktoré sú potrebné pre vznik života. Ako teda vysvetlíme tento druh usporiadania vo vesmíre? Zdá sa, že máme tri možné odpovede: prírodné zákony, náhoda a inteligentný dizajn. Pozrime sa na každú z nich ako na potenciálny zdroj vesmírneho usporiadania.

Prírodné zákony

Je pre vesmír prirodzená taká špecifická štruktúra? Nie. Neexistuje zákon, podľa ktorého by sa dokázal usporiadať do planét, hviezd, galaxií a hniezd. Mohol by byť rovnako dobre vytvorený len oblakmi prachu. Pokiaľ by sme sa však na túto teóriu pozreli z vedeckého hľadiska, museli by sme vziať do úvahy druhý zákon termodynamiky, podľa ktorého sa akékoľvek usporiadanie v priebehu času rozpadá. To by znamenalo, že vesmír bol kedysi ešte usporiadanejší, ako je teraz. Ak túto myšlienku aplikujeme na samotný počiatok vesmíru, znamenalo by to, že musel byť vytvorený s veľmi presne zadanými východiskovými parametrami.

Usporiadanie vesmíru teda nemôže byť výsledkom nejakého prírodného zákona, ktorý to vyžaduje. To v nás evokuje otázku, či je usporiadanie vesmíru výsledkom čistej náhody, alebo len produktom inteligentného dizajnu.

Náhoda

Pokiaľ má vo vesmíre existovať život, potom jeho vlastnosti musia byť veľmi presné – priam špecifické. Keby sa napríklad rozpínal väčšou rýchlosťou, hmota by sa rozptýlila príliš rýchlo a nemohla by teda vytvoriť galaxie – potom by tu neexistovali žiadne planéty. Na druhej stra-

ne, keby sa vesmír rozpínal príliš pomaly, všetka hmota by sa zlúčila do jednej obrovskej hrudy a opäť by nemohli vzniknúť žiadne planéty. V každom prípade by nebol možný život.

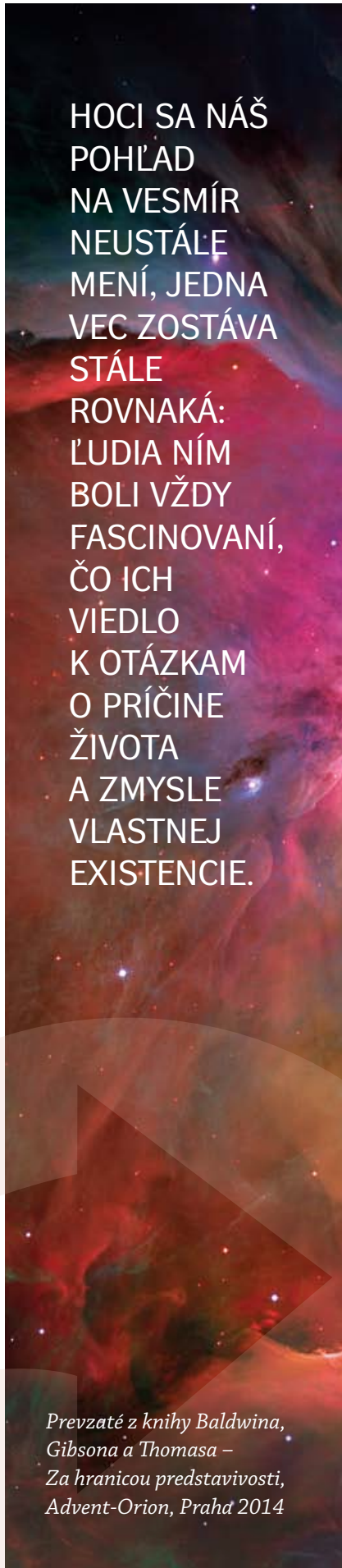
Rýchlosť rozpínania vesmíru musí byť určená tak presne, že rozdiel jednej časti z 1 055 (číslo 10 s päťdesiatimi štyrmi nulami) by ju mohol vyvieť z rovnováhy. Šanca, že by niečo také náhodou vyšlo, je menšia ako šanca, že by niekto vyhral v lotérii päťkrát za sebou. Premýšľajte o tom. Keby sa to niekomu podarilo, verili by ste, že sa to stalo náhodou? Je zrejme, že náhoda nie je dobrým vysvetlením presných podmienok, za ktorých sa odohral Veľký tresk.

Inteligentný dizajn

Práve usporiadaná štruktúra vesmíru nám najviac napovedá o tom, že vesmír bol navrhnutý inteligentne a s určitým úmyslom. Vedci zistili, že vesmír má množstvo veľmi precízne nastavených vlastností – presne takých, ktoré sú potrebné na to, aby mohol existovať život. K životu sú napríklad potrebné molekuly, z ktorých by boli tvorené telá a ktoré by boli nositeľmi energie a zaisťovali živiny. Molekuly by však nemohli existovať, pokiaľ by nenastala presná rovnováha medzi hmotnosťami rôznych anatomických častíc a silami, ktoré ich držia pokope. Vedci sledujú nastavenie jednotlivých prvkov nášho vesmíru a prikláňajú sa k záveru, že táto precíznosť je pravdepodobne výsledkom inteligentného plánovania.

Záver

Naše vnímanie vesmíru sa od čias Galilea dramaticky zmenilo. Dospeli sme k poznaniu, že je oveľa väčší a komplexnejší, ako si ktokoľvek pred pár stovkami rokov dokázal vôbec predstaviť. Donedávna si mnoho vedcov myslelo, že vesmír vždy existoval, a tak to bude aj naďalej bez toho, aby sa akokoľvek zmenil. Dnes vieme, že mal počiatok, je vysoko organizovaný a precízne nastavený pre existenciu a prežitie života. Aj keď sa naše vnímanie vesmíru neustále mení, jedna vec zostáva stále rovnaká: ľudia ním boli vždy fascinovaní, čo ich viedlo k otázkam o príčine života a zmysle vlastnej existencie.



HOCI SA NÁŠ
POHĽAD
NA VESMÍR
NEUSTÁLE
MENÍ, JEDNA
VEC ZOSTÁVA
STÁLE
ROVNAKÁ:
ĽUDIA NÍM
BOLI VŽDY
FASCINOVANÍ,
ČO ICH
VIEDLO
K OTÁZKAM
O PRÍČINE
ŽIVOTA
A ZMYSLE
VLASTNEJ
EXISTENCIE.

*Prevzaté z knihy Baldwina,
Gibsona a Thomasa –
Za hranicou predstavivosti,
Advent-Orion, Praha 2014*

Brahmsova SYMFÓNIA ČÍSLO 2

Clifford Goldstein



Symfóniu č. 2 D dur, op. 73 zložil Johannes Brahms v lete 1877 počas návštevy Pörtschacham Wörthersee, mestečka v rakúskom Korutánsku. Vznikla spontánne a v krátkom období v porovnaní s prvou symfóniou, ktorú dokončil po pätnástich rokoch. Symfónia je napísaná pre dve flauty, dva hoboje, dva klarinety, dva fagoty, štyri anglické rohy, dve trúbky, tri trombóny, tubu, tympany a sláčikové nástroje. Veselá a takmer pastorálna nálada symfónie často vedie k porovnaniu s Beethovenovou šiestou symfóniou. Brahms však 22. novembra 1877 vydavateľovi napísal, že jeho symfónia „je taká melancholická, že to nebudete môcť vydržať. Nikdy som nenapísal nič také smutné...“ Premiéra bola uvedená vo Viedni 30. decembra 1877 Viedenskou filharmóniou pod taktovkou Hansa Richtera. Dielo trvá približne 40 až 50 minút.

Minulý rok v septembri som dal mojej sučke dlhú, kábovú vôdzku a ona sa s energiou jej vlastnou rozbehla. Pri hmotnosti 50 kíľahko vyvinula dostatok síl na to, aby zlomila môj pravý prstenník, ktorý, keď som vymotal z vôdzky, visel bolestivo pokrútený. Za pár hodín som mal stihnúť lietadlo do zámoria, a tak bolo jasné, že s návštevou lekára nemôžem rátať. A keďže som nechcel zrušiť cestu pre zlomený prst, moja žena mi ho zafixovala lepiacou páskou. Potom som sa s trochu smutným výrazom na tvári vydal na cestu.

Na letisku som si prečítal článok v časopise *New Yorker* od neurológa Olivera Saksa, v ktorom písal o takmer mystickom zážitku, ktorý mal pri počúvaní Monteverdiho koncertu. Možno to bolo bolesťou, neviem, ale náhle som sa chcel takisto započúvať do klasickej hudby. *Ja a klasická hudba?* Veď už 56 rokov som neprejavil o hudbu absolútne žiadny záujem, obzvlášť nie o klasickú. Prosím, to by som radšej pomáhal svojej žene na záhrade, ako by som počúval ten sentimentálny hluk, ktorý mi znel vždy rovnako.

Z rozmaru (a možno preto, aby som nemyslel na boľavý prst) stiahol som si niečo z Beethovena do môjho iPhonu. Zrazu sa v mojej hlave niečo prešlo a môj život sa úplne zmenil. Nemôžem sa toho nabažiť a každá iná hudba mi teraz pripadá banálna. Otvoril sa mi nový priestor existencie, niečo ako piaty rozmer. Netušil som, ako taká hudba vzniká alebo z čoho je vytvorená, ale to už je teraz jedno. Podstatné boli krásne emócie, ktoré ten zvuk vo mne prebúdza.

Asi pred týždňom som počúval Brahmsovu symfóniu číslo 2 v Dur, opus 73. Prvá veta bola hraná

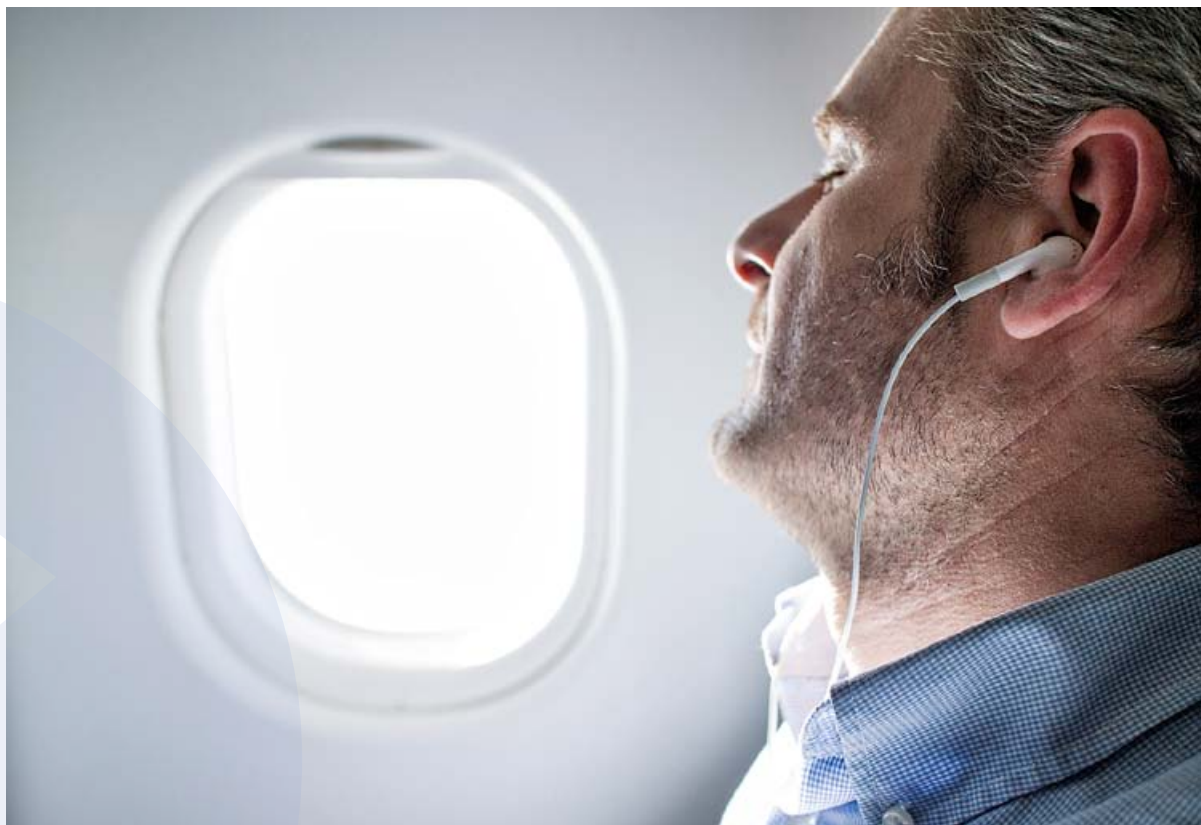
allegro non troppo. Viete, ja nerozoznám *allegro non troppo* od karamelového frappuccina. Ale viem, že táto skladba vo mne vyvolala jeden z najneuveriteľnejších estetických zážitkov môjho života. Tá symfónia sa mi zdala byť tým najkrajším, čo kedy ľudstvo stvorilo, a pri jej počúvaní som sa zamýšľal: *Ako mohla ľudská bytosť vymyslieť niečo také úžasné?* Unesený plynutím zvukov, uvedomil som si, že nech už výraz „obraz Boží“ znamená čokoľvek, musí určite obsahovať kreativitu. Preniesť myšlienky do Brahmsovej symfónie číslo 2 vyžadovalo kde si v priebehu tvorby spojenie s božstvom.

A potom som to zrazu pochopil: Inžinier akustiky by mohol vysvetliť všetko o zvuku – o decibelloch, vlnových dĺžkach a tóne hudby; fyziológ by mohol vysvetliť všetko o ušnom bubienku – kladivku, nákovke, nervových dráhach vedúcich od ucha do mozgu; neurológ by mohol vysvetliť všetko o neurónoch vyvolávajúcich synaptické potenciály počas počúvania alebo počas prenosov neurónových vzruchov, ktoré preskakovali od membrány k membráne. Napriek tomu všetkému, čo dnešná veda môže vysvetliť alebo čo kedy bude môcť vysvetliť, sa ani nepribližuje k vlastnej podstate – to je, prečo ma tá hudba tak neskutočne dojíma. Vedecký dogmatický materializmus nemôže vysvetliť túto časť reality o nič viac, ako by mohla baterka v tmavej miestnosti odhaliť sen spiacего človeka.

„Aj keď sme objavili mnoho nezvratných zákonov fyziky a pochopili ich,“ napísal fyzik Frank Wilczek, „ešte to neznamená, že sa nám tým odhalila Božia myseľ (napriek Stephenovi Hawkingovi). Dokonca nám to ani nepomôže porozumieť myslí slimákov, čo je teraz asi taká tá najvzdialenejšia hranica neurologickej vedy.“

Niet sa čo čudovať, že ateista Thomas Nagel svoje dielo nazval *Myseľ a vesmír: Prečo je materialisticko-neodarwinovské vnímanie prírody takmer zaručene chybné*. Nagel poukazuje na zjavný fakt, že pokus vedy vysvetliť život, a hlavne potom ľudské vedomie v čisto materialistických a prírodovedných termínoch, neskutočne zlyhal. „Môj skepticizmus,“ píše „nie je založený na náboženskej viere alebo viere v akúkoľvek definitívnu alternatívu. Ide len o presvedčenie, že vedecké dôkazy, ktoré máme k dispozícii, od nás aj napriek jednotnému vedeckému názoru nevyžadujú podriadiť sa nedôverčivosti zdravého rozumu.“ (str. 7)

Napriek tomu, že som vedel už aj pred počúvaním klasickej hudby, že realita je oveľa obširnejšia, na to, aby sa vošla do úzkych parametrov vedeckého materializmu, Brahmsova druhá symfónia mi pomohla uvedomiť si ten veľký rozdiel. Síce to vyžadovalo zlomený prst, aby som sa k tomuto poznaniu dostal (ktorý, mimochodom, musel byť znovu zlomený, operovaný a zoskrutkovaný), ale stálo to za to.





HopeTV

Tomáš Kábrt

televízia, ako ju nepoznáme



Predstavte si televíziu, ktorá pozýva svojich divákov do spoločnosti inšpirujúcich ľudí, ktorí premýšľajú o živote a súčasnosti v nových súvislostiach. Či už medzi originálne osobnosti pozitívne pôsobiace na okolie, alebo umelcov venujúcich sa povznášajúcej hudbe, ktorá sa šíri jednotlivými kultúrami, štýlmi a generáciami. Televízia, ktorá ich uvádza do spoločnosti žijúcich aj historických postáv. Práve tie sú zosobnením vlastností, ktoré sú pre malých aj veľkých povzbudzujúcim príkladom v najlepšom zmysle slova. Predstavte si televíziu, kde vysielajú reklamy len na

dobré knihy alebo bezplatné internetové vzdelávanie, a kde si program môžete vybrať sami. Utópia? Nie pre tých, ktorí si obľúbili česko-slovenskú internetovú televíziu HopeTV, ktorá vznikla v spolupráci štúdií AWR v Prahe a Nádej v Bratislave. Tie sú známe napríklad vďaka tvorbe úspešného cyklu sviežich duchovných programov pre mládež *Za obzorom* v Českej televízii alebo dabingu animovaných biblických príbehov v Slovenskej televízii. Na internetovej adrese www.hopetv.cz môžete sledovať nonstop vysielanie aj rozsiahly videoarchív.

„V našom internetovom archíve sú už stovky pôvodných aj preložených programov, z ktorých si každý jednoducho vyberie a pustí to, čo ho práve zaujíma a osloví,“ hovorí riaditeľ HopeTV Csaba Čák. „Sme súčasťou mnohojazyčnej celosvetovej siete internetových televízií Hope Channel, ktorých spoločné úsilie prezrádza už aj ich názov – do médií a sveta plného zlých správ prinášať nádej, hlbší a konštruktívnejší pohľad na život a spoločnosť,“ vysvetľuje. V televízii dokonca pôsobí interný duchovný, ktorý sa individuálne venuje divákovi aj cez web. Je to Jindřich Černohorský z Hradca Králové, hudobník a teológ, ktorého ľudia poznajú z publicistického seriálu Českej televízie Za obzorom.

HopeTV ponúka záznamy a priame internetové prenosy zaujímavých duchovných besied aj bohoslužieb vo svojich programoch Host HopeTV, Abrahámoviny, Minútky a v kocke, často prekvapivé pohľady duchovných, teológov alebo psychológov týkajúce sa židovských a kresťanských posvätných textov a príbehov. A práve tie tisíce rokov pôsobili a stále živo pôsobia na našu civilizáciu v programoch Biblia pre dnešok, Abrahámoviny alebo Hľadanie. Zdravému životnému štýlu sú venované programy Motivačné stretnutia, Byť fit je hit, Varieme s Romanom Uhrinom alebo Cvičenie pre zdravie 50+ s Magdou Jakubskou. Štúdiá AWR v Prahe a Nádej v Bratislave tvoria pre HopeTV pozoruhodné dokumenty v cykloch Príbehy písané životom, Osudy alebo Album. Zvláštne postavenie majú vzdelávacie programy Poslucháreň so záznamami prednášok, študijných dní, konferencií a ďalších aktivít v Českej aj Slovenskej republike zameraných na nové prúdy myslenia, históriu a tradičné spoločenské témy. Pre deti vysiela HopeTV milé animované seriály a hrané Africké príbehy. Televízia sprostredkúva aj spoločné modlitby dospelých aj dospievajúcich mladých ľudí, koncerty, videoklipy, recitály a rozhovory s umelcami pod názvom Mój príbeh, moja pieseň, Hit servis alebo Hudba pre inšpiráciu.

„Veľkú časť našej produkcie tvorí dabing kvalitných zahraničných programov, ktoré sa vysie-

lajú v medzinárodnej televíznej sieti Hope Channel,“ uvádza Csaba Čák. Príkladom sú historické dokumentárne seriály Siedmy deň alebo nemocnica Westbrook z USA, austrálske rady Utópia o naliehavých otázkach dneška alebo Strážcovia pravdy o málo známych moderných dejinách duchovnej obnovy a reformácie. Takisto dokumenty mapujúce dobročinné a misijné aktivity v najrôznejších krajinách sveta, britsko-americká séria Cliff! s jedinečnými analýzami modernej filozofie v podaní Clifforda Goldsteina, ale aj dokumenty o súčasných vedeckých objavoch a hľadaní v oblasti pôvodu života a ďalšie.

Vysielanie aj archív HopeTV sú dostupné aj vďaka vlastným profilom televízie v sociálnych sieťach a aplikáciách pre mobilné zariadenia. Ľudia môžu sledovať, sťahovať aj zdieľať tvorbu HopeTV v sieťach YouTube, Facebook, k dispozícii sú aplikácie HopeTV.cz pre mobilné telefóny a ďalšie zariadenia s operačným systémom Android, pre iPhone, iPad alebo iPod touch. Stačí si len z App Store alebo Android Market stiahnuť aplikáciu HopeTV.cz. Okrem sledovania HopeTV tieto aplikácie umožnia aj počúvanie AWRádia, sesterského média HopeTV.

„Do budúcnosti pripravujeme nový diskusný a interaktívny program pre mladých ľudí, pre deti to zase budú nové animované príbehy o významných osobnostiach ľudských dejín. Takisto české a slovenské titulky ku všetkým zahraničným piesňam vrátane klasickej hudby, ktoré uvedieme. Nezabúdame ani na českú a slovenskú verziu novej elektronickej hry Heroes (Hrdinovia) inšpirovanej veľkými postavami a príbehmi z kníh Starého a Nového zákona. Medzi novinky patrí americko-britský „steampunkový“ sci-fi seriál Record Keeper alebo austrálsky dokumentárny rad Beyond Search a ďalšie,“ plánuje riaditeľ HopeTV a poznamenáva: „Veríme, že naše úsilie prispieť do dnešného stále chaotickejšieho a povrchnejšieho mediálneho prostredia hlbším, premýšľavým a vnútorne očisťujúcim obsahom má zmysel. Pribúdajúci priaznivci tejto našej, inej televízie nám to potvrdzujú.“



JUŽNÝ SU

horúca, ale aj úrodná



DÁN

krajina



Praktický tréning s komunitou v Marídi.



V decembri 2013 zaplavili svet správy z Južného Sudánu o konflikte, ktorý sa začal v Jube. Postupne sa preniesol do štyroch veľkých provincií. Výsledkom nepokojov bolo vyše 400-tisíc ľudí vysídlených z krajiny a takmer 40-tisíc ľudí hľadalo azyl v okolitých štátoch.



*Školská farma s traktorom
zakúpeným vďaka ADRA SR.*

Išlo o prvé väčšie nepokoje od vyhlásenia samostatnosti v júli 2011. Dovtedy krajinu sužovali 50 rokov trvajúce vojnové konflikty, ktoré ju poznačili.

Ľudia sa pre hroziace nebezpečenstvo báli poslať deti do školy a vyrastala teda generácia bez vzdelania. V krajine bolo veľmi ťažké niečo kúpiť, takmer nič sa nevyrábalo. Väčšina vecí bola dovážaná letecky alebo v kontajneroch a ceny tovarov boli a stále sú vysoké. Ak sa aj obyvatelia snažili niečo doposťovať, často im úrodu zničili vojaci.

Väčšina z nás pozná Južný Sudán z fotografií, ktoré nám posledných 50 rokov ponúkali médiá. Veľmi jednoduchí, chudobní ľudia, žijúci v hlinených chatrčiach a na strane druhej deti vojaci, násilie a hladujúce deti.

V júni 2011 nečakane juhosudánsky viceprezident Riek Machar Teny predstavil Južný Sudán ako krajinu otvorenú investíciám do poľnohospodárstva. Nebola to však náhoda.

Až 90 percent rozlohy má potenciál na rozvoj poľnohospodárstva, z toho 50 percent tvorí primárne poľnohospodárska pôda. Práve pôda a klimatické podmienky umožňujú pestovať široké spektrum plodín. Práca v poľnohospodárstve je prevažne manuálna, používajú sa veľmi jednodu-

Údaje o krajine a projekte



JUŽNÝ SUDÁN – ROZLOHA:
619 745 km²

POČET OBYVATEĽOV:
8 260 490 (sčítanie v r. 2008)

HĽAVNÉ MESTO:
Juba

NÁZOV PROJEKTU ADRA SLOVENSKO:
Udržateľný agro-biznis pre Eyira

MIESTO PROJEKTU:
Eyira, Okres Maridi, Západná Equatoria

Projekt bol podporený cez grantovú schému SlovakAid vo výške 189 836,10 eura, sumou 21 163,90 eura projekt spolufinancovala ADRA SR.

ché nástroje, pričom na poli pracujú prevažne ženy a muži sa venujú najmä pastierstvu. Chov dobytka je najvýznamnejším odvetvím hospodárstva, ako aj zdrojom obživy. Až 75 percent domácností vlastní dobytok.

Najväčšími výzvami pre poľnohospodárstvo sú chýbajúce modernejšie technológie, potrebné semená, hnojivá a náradie. Zlá infraštruktúra však bráni prístupu k trhom, takisto chýbajú zavlažovacie systémy, prístup k vode či veterinárske vedomosti. Nízka úroveň rozvoja tohto odvetvia súvisí aj s vysokou mierou negramotnosti a vážny je tiež nedostatok pastvín pre zvieratá, ktorý podnecuje rozšírené kmeňové nepokoje.

Je ťažké vysvetliť ľuďom, že časť z plodín, ktoré dopestujú, musia odložiť na ďalšie rozmnožovanie, aby mali čo jesť aj nabadúce. Banky semien sa budujú veľmi pomaly a veľkým problémom aj naďalej zostáva objednať si ich z okolitých krajín. Väčšina ľudí, hlavne na vidieku, nevie ani čítať, ani písať. S dovozom sadeníc a semien stále pomáhajú mimovládne organizácie, ale ani to nie je jednoduché. Dodávky často meškajú a ak kamión nestihne doviesť tovar cez obdobie sucha, tak v období dažďa sa doprava ešte spomalí. A z toho vyplýva ďalšie negatívum – ak náradie a tovar neprídu načas, zmešká sa obdobie sadenia.

Aj toto boli dôvody, ktoré viedli túto organizáciu zrealizovať dvojročný projekt práve v oblasti poľnohospodárstva. ADRA spolupracovala so strednou školou EAVA (Eyira Adventist Vocational Academy) v Maridi, ktorá patrí medzi najlepšie školy v Južnom Sudáne.

Vďaka projektu škola poskytne každoročne poľnohospodárske vzdelanie približne 220 študentom a študentkám. Projekt mal viacero častí. Okrem vzdelávania študentiek školy pomáhal rozvíjať jednoduché poľnohospodárske techniky aj ľuďom z okolitých komunit. Počas dvoch rokov trvania projektu ďalších 300 dospelých mužov a žien absolvovalo tréningy v menších skupinách.

Súčasťou sú základy poľnohospodárstva s cieľom zvýšiť produkciu. Oboznamovanie sa s tým, ako ktorá plodina zatažuje pôdu, ako plodiny na poli obmieňať, aké prírodné hnojivá používať. Ďalšia časť tréningu je zameraná na konzerváciu plo-



Študentka Ludta na školskej plantáži s maniokom.



Lecton, študent ktorý trávi voľný čas na poli s ryžou.

dov, a hlavne uchovávanie semien, ako aj ďalšie dokonalejšie spracovanie potravín ako výroba kukuričnej múky.

Pestovanie plodín nie je určené len pre osobnú spotrebu. Malo by viesť aj k predaju na trhu a zvyšovať príjmy domácností. Aj škola časť svojej produkcie predáva, aby si dokázala zarobiť na prevádzku a nezvyšovala školské poplatky. Pred začiatkom projektu škola obhospodarovala 25 hektárov poľnohospodárskej pôdy, no po jeho ukončení to bolo už 100 hektárov. Bol zakúpený traktor, kultivátor a ďalšie moderné technické náradie. Vďaka práci s modernými poľnohospodárskymi technikami majú študenti väčšie šance získať dobré zamestnanie na farmách. Takisto ľudia z komunít si po absolvovaní tréningov dokázali produkciu zvýšiť trojnásobne a môžu si tiež zapožičať traktor od školy.

Moris America, jeden z absolventov školení, býva neďaleko školy. V domácnosti ich je 13. Pôda, ktorú vlastní, má rozlohu osem hektárov a doteraz používal na prácu iba jednoduché nástroje a bol schopný vyprodukovať pol tony kukurice. Teraz vďaka traktoru vie lepšie pripraviť pôdu a úroda sa zvýšila na tri tony, pričom kukuricu nestačia v domácnosti spracovať. Predávajú ju na miestnom trhu a tiež v dvoch blízkych mestách.

Nie každý si môže dovoliť zaobstarať či vypožičať traktor. Ale už aj s novými poznatkami, ako správne pôdu pripraviť a striedať plodiny, je možné úrodu zvyšovať. Vo väčšine juhosudánskych kmeňov je práca na poli považovaná za ženskú činnosť. Dievčatá sa vydávajú často veľmi mladé a musia zaobstarať jedlo pre rodinu. Ľudia Mareno mala

šťastie, že ju rodičia nevydali skoro a umožnili jej študovať. Má 18 rokov, štyroch bratov a dve sestry. Teší sa, že sa naučila sadiť cibuľu, kukuricu a pestovať červené melóny. Sníva o tom, že po návrate domov bude učiť ostatných to, čo sa sama naučila.

Hoci sa konflikty v Južnom Sudáne stále objavujú, či už na lokálnej úrovni, kde si jednotlivé kmene vzájomne kradnú dobytok, alebo sú to väčšie vojenské konflikty, ľudia potrebujú prežiť. Aj preto je investícia do vzdelania a poľnohospodárstva jedna z najlepších v tejto krajine.



NAJVÄČŠÍMI
VÝZVAMI PRE POĽNO-
HOSPODÁRSTVO
SÚ CHÝBAJÚCE
MODERNEJŠIE
TECHNOLÓGIE,
POTREBNÉ SEMENÁ,
HNOJIVÁ A NÁRADIE.
NÍZKA ÚROVEŇ
ROZVOJA TOHTO
ODVETVIA SÚVISÍ AJ
S VYSOKOU MIEROU
NEGRAMOTNOSTI...



Školenie pre komunitu v Maridi.



Obchod s M-PESA agentom.

Pomôžte pomocou VIAMO



Od januára 2014 je možné podporiť aktivity organizácie ADRA Slovensko aj prostredníctvom mobilného telefónu, použitím služby VIAMO. Nemusíte mať z tejto služby obavy, pretože priekopníckou krajinou v mobilných platbách je práve Keňa, jedna z prioritných krajín slovenskej rozvojovej pomoci.

Platiť za obed v niektorých reštauráciách v Nairobi je jednoduchšie ako v Bratislave. Vďaka mobilnému platobnému systému M-PESA, ktorý spustila telekomunikačná spoločnosť SAFARIKOM v Keni už v roku 2007. Pôvodne mala M-PESA slúžiť ako systém, ktorý umožní splácanie mikropôžičiek cez mobilný telefón, zníži náklady na spracovanie hotovostných operácií a tým aj úrokové sadzby. Po pilotnom testovaní začala slúžiť na realizáciu bežných peňažných prevodov. Stačí sa zaregistrovať u niektorého z vyše 40-tisíc agentov, ktorých nájdete na každom rohu aj v tej najvzdialenejšej dedine. Zvyčajne v obchode s kreditom, pričom účtom je vaše telefónne číslo. Hotovosť dáte agentovi, ktorý ju vloží do systému a vybrať si ju môžete u ďalšieho agenta v inom meste. Vo väčších mestách aj v špeciálnych bankomatoch. Vďaka menu v mobile doká-



Bienfait z Konga a M-PESA v mobile.



Obchod s M-PESOU.

žete poslať peniaze z jedného telefónu do druhého. Práve táto služba je veľkým prínosom v krajine, kde veľa ľudí pracuje v mestách a posieľa peniaze rodine domov na vidiek. Peniaze doručia rýchlo a bezpečne. M-PESA bola rozšírená o úvery, platby za účty či mobilný kredit...

Prečo bola Keňa v zavádzaní mobilných platieb najúspešnejšia? Závisí to od viacerých faktorov. Vysoké poplatky iných prevodných systémov, dominantné postavenie Safaricomu, spustenie systému bez počiatočných potrebných schválení a jasná marketingová kampaň: „Pošli peniaze domov.“ Počas nepokojov po voľbách v roku 2008 použili v Nairobi M-PESU na prevody peňazí ľuďom uväzneným v slamoch. Keňania považovali mobilný telefón za bezpečnejšie miesto uloženia peňazí ako banky zapletené do etnických sporov. Dnes má M-PESA v Keni okolo 17 miliónov užívateľov.

Keď som pracovala v utečeneckom tábore Kakuma, na hraniciach Kene a Južného Sudánu, najbližšia banka bola vzdialená tri hodiny autom. Ale M-PESA agentov ste tu našli. Môj kamarát, ktorý ušiel z Konga potom, ako mu pred očami zabil otca, si tiež zriadil M-PESU. Po malých sumách si šetrí. Niekedy len jedno až dve eurá mesačne, kto-

ré si privyrobil opravovaním bicyklov a motocyklov. Keď mi o tom rozprával, mal na účte približne 200 eur. Na stavbu malého domu v tábore potreboval 600. Odvtedy však ubehol rok a jeho jednoduchý dom stojí. Teraz si už šetrí na štúdium.

Ľudia v ťažkej situácii dokážu vynájsť jednoduché spôsoby, ako veci vylepšiť, opraviť a uľahčiť si život. Oplatí sa investovať do potenciálu v rozvojových krajinách a pomôcť vychovávať géniov, od ktorých sa aj my môžeme niečo naučiť. O to sa snaží aj ADRA Slovensko prostredníctvom svojich projektov v týchto krajinách alebo krajinách postihnutých humanitárnou krízou.

Možno VIAMO nie je až také dokonalé ako M-PESA, ale funguje. Môžete ho aktívne používať, odosielať finančné prostriedky, ak máte účet vo VÚB banke alebo Tatra banke.

Stačí si stiahnuť mobilnú aplikáciu a zaslať finančný dar na telefónne číslo +421 948 353 835, priradené k prevádzkovému účtu ADRA. Používanie služby je bezplatné, ale pre ADRU má veľkú hodnotu, pretože jej umožňuje pomáhať iným. Každého darcu si preto táto organizácia veľmi cení.

V ďalšej časti predstavíme niečo z našej činnosti, ktorú môžeme aj vďaka vašim darom realizovať.



POMOC je potrebná aj DOMA



Či už ADRA zbiera peniaze pre Južný Sudán a Keňu, alebo krajiny vojnového konfliktu, ako je Sýria, pre ľudí zasiahnutých tajfúnom na Filipínach, stretáva sa s tou istou reakciou.

Prečo by som mal pomáhať niekde inde, keď pomoc potrebujeme aj na Slovensku?

ADRA Slovensko nedávno zasadala za okrúhlym stolom s Erikom Solheimom, predsedom výboru OECD pre rozvojovú pomoc. Podobne ako Turecko, ktoré momentálne bojuje s veľkým korupčným škandálom, vlastnými ekonomickými problémami a rozvojom krajiny, snaží sa o vstup do Európskej únie. Napriek vlastným interným problémom pomáha tisíckam utečencov zo Sýrie a prispieva aj na pomoc v ďalších rozvojových krajinách. Preto by ani Slovensku nemal byť tento problém ľahostajný.

ADRA sa nevenuje pomoci len v zahraničí, ale aj na Slovensku. Tento rok sa snaží rozbiehať viace-

ro dobrovoľníckych projektov, niektoré sú nové, iné trvajú už dlhšie.

Jedným z nich je spolupráca s krízovým centrom Brána do života o. z. v Bratislave-Petržalke. Ide o zariadenie pre týrané a opustené matky s deťmi.

V centre sú spolu s matkami deti a mládež vo veku od päť do 14 rokov. Majú za sebou traumatizujúce zážitky, čo často spôsobuje nižšiu koncentráciu pri štúdiu a problémy v škole.

Prostredníctvom organizácie momentálne centrum navštevuje na dobrovoľnej báze päť študentov a študentiek sociálnej práce, ktorí deťom dvakrát

do týždňa pomáhajú s doučovaním. ADRA zabezpečuje odbornú podporu aj formou supervíznych stretnutí, ktoré vedie certifikovaná sociálna pracovníčka.

Okrem toho skupina troch až siedmich ADRA dobrovoľníkov raz do mesiaca trávi s deťmi nedeľné dopoludnie úplne jednoduchým spôsobom. Hrajú sa s nimi a venujú sa tvorivým aktivitám.

Ľudia často túžia pomáhať. No niekedy stačí naozaj iba venovať kúsok svojho voľného času.

Nedávno bola ADRA opäť v krízovom centre. Z detí tam boli hlavne chlapci v puberte, no komunikácia s nimi bola náročná, pretože ich nič nebavilo. Dobrovoľníci mali naozaj bojovú úlohu, ako ich zaujať.

O mesiac sme navštívili centrum opäť. Tentoraz z ADRA dobrovoľníkov prišli hlavne dievčatá, ktoré už pred vstupom čakali pubertiaci, s ktorými mali dovtedy problém komunikovať. Boli sklamaní, keďže čakali, že prídu hlavne chalani, ktorí by si s nimi zahrali futbal.

Aj dobrovoľníctvo je záväzok, ktorým pomáhame iným a zároveň učíme aj sami seba. Preto sa aj ADRA Slovensko snaží dobrovoľníctvo systematizovať a dobrovoľníkov vzdelávať.

V súčasnosti ADRA posielala na Slovensku svojich dobrovoľníkov do troch bratislavských domov seniorov, čoskoro bude spolupracovať s denným centrom pre ľudí bez domova. Takisto plánuje nadviazať spoluprácu s Onkologickým ústavom sv. Alžbety v Bratislave. V Košiciach dobrovoľníci navštevujú detský domov, pomáhajú rodinám v sociálnej a hmotnej núdzi a pravidelne chodia darovať krv.



VIAMO

VIAMO

Výsledný obraz závisí aj od vás...

Pomôž nám doplniť chýbajúce dieliky!

Teraz aj prostredníctvom

VIAMO

**POUŽÍVANIE SLUŽBY JE BEZPLATNÉ.
ALE PRE ADRU MÁ VEĽKÚ HODNOTU.**

Od januára 2014 je možné podporiť aktivity ADRA Slovensko aj použitím služby **VIAMO**. Stačí si stiahnuť mobilnú aplikáciu a zaslať finančný dar na telefónne číslo **+421 948 353 835**, priradené k prevádzkovému účtu ADRA.

www.adra.sk

adra@adra.sk



ADRA
SLOVENSKO
POMOC A ROZVOJ

9 príbehov zo života

sila obetavej lásky víťazí nad závislosťou
boj o záchranu života mladej ženy
a vypočutá modlitba
príbehy afganských navrátilcov a pomoc
pri výstavbe ich príbytkov

žijú medzi nami, niekedy ich
odsudzujeme, poznáme však
ich životné príbehy?
srdce českého lekára a mi-
sionára bije pre Bangladéš
sedemnášť záznamov
v trestnom registri a rozhod-
nutie urobiť za nimi bodku

adopcia detí v jednej
z najchudobnejších krajín
sveta - Bangladéši
sila skutočného
priateľstva sa spozná až
vo výnimočných situáciách
ako sa **250 bývalých bez-**
domovcov naučilo lásku
prijímať a dávať



Pre divákov od 12 rokov. **dĺžka:** cca 30 min/príbeh
forma: 3 príbehy na 1 DVD **zvuk:** SK **titulky:** SK



Túžime po tom, aby vám tieto príbehy priniesli nádej a aby ste aj vy spoznali Božiu pomoc vo svojich životných skúškach.



www.studionadej.sk