



## EDITORIAL

Milí sourozenci v Ježíši Kristu.

<sup>3</sup>Kdykoli si na vás vzpomenu, musím děkovat svému Bohu. <sup>4</sup>Stále se za vás všechny modlím a při každé své modlitbě se raduji <sup>5</sup>z toho, jak se od prvního dne až doposud podílíte na evangeliu. <sup>6</sup>Jsem si jist, že Ten, který ve vás začal dobré dílo, je dovede až do konce v den Krista Ježíše. <sup>7</sup>Právem takto smýšlím o vás všech, protože mě nosíte v srdci; vy všichni máte se mnou podíl na Boží milosti, jak v mém vězení, tak v obhajobě a potvrzování evangelia. <sup>8</sup>Bůh je mi svědkem, jak po vás všech toužím; cítím k vám lásku Krista Ježíše! <sup>9</sup>Modlím se, aby i vaše láska stále víc a více rostla spolu s poznáním a hlubokou vnímavostí, <sup>10</sup>abyste uměli rozeznat, co je správné, abyste byli ryzí a bezúhonní až do Kristova dne <sup>11</sup>a dali se od Ježíše Krista naplnit ovocem spravedlnosti ke slávě a chvále Boží. (Fil 1, 3-11)

Dovolím si parafrázovat slova z Pavlovy epištoly Filipenským. Kdykoliv si na vás vzpomenu, vybaví se mi milé tváře každého z vás. Raduji se z toho, jak každého z nás Bůh používá ve svém díle. V našem sboru to funguje jako v dobře seřízeném strojku. Od ranního pozdravu milé sestry Lidušky a jejího hřejivého pohlazení, pečlivé přípravy písní a hladkého chodu bohoslužby Pavlem, zodpovědné přípravy na sobotní školu a školku přes přípravu chutných pokrmů našich obětavých sester a nezbytného úklidu, po starání se o hosty, vše má svůj řád. (omlouvám se, že nejmenuji – nerada bych na někoho zapomněla). Vnímám, že každý z nás má podíl na Boží milosti.

Rádi jsme se vrátili po třech týdnech na ho-

rách domů do našeho sborečku, kde je cítit láska. Modlím se, abychom jako Kristova rodina rostli, aby náš sboreček v Mladé Boleslavi žil bezúhonně a rostl až do příchodu Ježíše Krista.

*Jiřina Krejzová*

## Z DOMOVA V ČESKU ZASE DOMA V PEKINGU...

Milí přátelé,

strávili jsme v Čechách krásných deset dní a jsme opět zpátky v našem novém domově v Pekingu. Díky Bohu jsme dorazili v pořádku nejen my, ale i naše zavazadla včetně nové pekárny na chleba. Jsme rádi, že nás na letišti nevyhmátli čínští celníci, a že si budeme moct pochutnat na různých potravinách, které jsou zakázány dovážet. Na cestě z letiště nás překvapilo, že byl Peking pokryt malou vrstvou sněhu. Byl to náš první sníh, se kterým jsme se letos setkali. Naštěstí druhý den roztál, protože sníh je v Pekingu především z hlediska dopravy nežádoucí. Velmi nás potěšilo páteční posezení s vámi. Opět jsme si uvědomili, jak nám tady takový rodinný sbor chybí. Krátce po našem přistěhování do Pekingu jsem začala shánět informace o nějakém pokud možno anglicky mluvícím sboru ASD. Napsala jsem na GK, odtud mě odkázali na čínskou divizi a zde mi dali kontakt na čínský sbor Gangwashi s tím, že anglicky mluvící sbor v Pekingu není. Paralelně jsem našla na internetu blog dvou amerických turistek, které zde před několika lety navštívily sbor, a zde byl odkaz na kontakt na člena tohoto sboru, který je ochotný odpovědět na bližší otázky

týkající se sboru. Tak jsem si začala dopisovat se Sheryl, s ochotnou čínskou adventistkou, která mi napsala informace o tom, jak a kdy sbor funguje. Sbor Gangwashi v centru Pekingu má přibližně 5000 registrovaných členů. Členové se scházejí v několika sousedních sálech a všechna místa jsou do posledního obsazena. Sály mají dřevěné lavice a nejsou vytápěny. Za to byly bohatě vánočně vyzdobeny. Vánoce jsou pro sbor velmi vzácným svátkem, protože je větší možnost oslovit místní obyvatele. Vánoce využil i Pavel, který zorganizoval se svým oddělením posezení a vyprávěl jim o Ježíši a jeho narození. Všichni z jeho oddělení tento příběh, který je v Evropě a v Americe notoricky známý, slyšeli poprvé. Jinak každý týden je v Gangwashi výzva, aby všichni nově příchozí přišli dopředu a pokaždé jich bylo 25-30. Tento sbor je ryze čínský a pro několik málo cizinců je zajištěno lepší či horší tlumočení do angličtiny. Další sbor ASD Chayoang je již menší a má okolo 350 členů. Atmosféra je zde o poznání rodinnější a cítili jsme se zde i přes komunikační bariéru dobře. Lidé se s námi přicházeli pozdravit a prohodit několik vět v angličtině. Každou sobotu odpoledne se zde schází studijní anglicky mluvící skupinka a Pavel byl hned starší sboru požádán, aby ji vedl. Prý mají v plánu studovat knihu Zjevení. Tento sbor se nachází asi 20 minut autem od našeho bydliště. Naprosto nejbližší sbor máme asi 5 km od domu a je to mezinárodní anglicky mluvící sbor Capital Community Church, kde je naopak pro několik zájemců zajištěno tlumočení do čínštiny. Schází se zde lidé z nejrozličnějších kongregací a nehledají mezi sebou rozdíly, ale staví na tom, co je spojuje. Z těchto bohoslužeb si odnášíme nejvíce, protože můžeme se všemi mluvit, zpívat a bez problémů rozumíme velmi pěkným kázáním. V tomto sboru se nás schází několik set a převážná část je tvořena dětmi a mládeží. Několik členů se schází k pravidelným skupinkám

přímo v našem compoundu, kam jsme s Pavlem začali také chodit. Pro nás je na tom všem nejdůležitější uvědomění toho, že všude na světě má Bůh svoje děti, které tvoří jednu velkou rozmanitou rodinu. Vážíme si toho, že do ní můžeme také patřit. Přála bych si, aby i náš domovský sbor v Mladé Boleslavi vzkvétal, aby si už pomalu nebylo kam sednout.

*Ellen*

---

### **CESTA MÉHO ŽIVOTA – Věra**

Nejsem člověk, který se rád svěřuje se svým soukromím a můj dlouhý život byl plný pádů a nových začátků. Přesto jsem se rozhodla svěřit se se situacemi, které ovlivnily můj charakter a životní postoj. Narodila jsem se 2. 12. 1943 v Praze a byla pokřtěna v kostele u Sv. Ludmily. Válečná léta jsem prožila na malé hospodářské usedlosti mých prarodičů v obci Studce na Nymbursku. Žili jsme tam ve velkém rodinném společenství /moji prarodiče, rodiče mé matky, moji rodiče a já/ a dalo se říci, že ne v nouzi.

Byla jsem obklopena velkou láskou. Po válce se naše společenství rozprchlo, maminky rodiče se vrátili do Prahy a moji rodiče se mnou do Liberce, kde otec vybudoval malou továrničku. Vše bylo najednou jinak. Rodiče velmi pracovali, neměli na mne čas a narodil se bratr, kterého jsem musela hlídat. To byla první velká změna.

Další etapa mého života byl nástup do školy. Moji rodiče mne dali k druhé babičce/matce mého otce/ do Kosmonos a tam jsem také šla do první třídy. Babička byla velmi moudrá žena plná dobroty a lásky. Její život nebyl jednoduchý, neboť se svým bratrem musela žít bez rodičů, kteří v jejich útlém věku zemřeli. Žili tak zvaně na náklady obce a každou chvíli

v jiné rodině. Velmi ráda jsem poslouchala po večerech její vyprávění a nebyla jsem sama, kdo ji miloval / měla další 4 vnoučata/.

Dodnes si pamatuji její moudra a také jsem se snažila celý život podle nich žít, někdy se mne to dařilo více a někdy méně. Nevím, zda vám to pomůže, ale pokusím se s nimi podělit.

- I když existuje jenom jedna pravda, tak každý má nárok na tu svou. Proto mu naslouchej.
- V každém člověku je něco dobrého, jenom to musíš najít.
- Pokud je to alespoň trochu ve tvých silách tak pomáhej, neboť nikdy nevíš, kdy i ty budeš pomoc potřebovat.
- Měj rád a budou Tě mít rádi i ostatní.
- Snaž se nikomu neubližovat a bude Tobě i dobře.
- Necpi se nikam, kde Tě nechtějí, oni Tě třeba jednou budou potřebovat.

Vedle této ženy vznikaly moje životní kréda a postoje a formovala jsem se jako člověk. Po znárodnění a vyvlastnění továrničky mým rodičům, se mnohokrát stěhovali a nakonec skončili v Josefově Dole zde na Mladoboleslavsku a já se vrátila k rodičům. Studentská léta jsem dělila mezi školu a lehkootletický oddíl TJ AUTOŠKODA a byla docela úspěšná.

Okamžikem mých necelých 20 ti let skončila má bezstarostnost. Vdala jsem se, neboť jsem byla těhotná, vzala si rozvedeného vojáka z povolání s holčičkou, kterou měli v péči manželovi rodiče na vesnici. Když se narodil Radek můj syn a manželovi rodiče přivezli naši dceru Libušku, která nastupovala do první třídy, na jednu jsme byli čtyři v malém bytečku bez koupelny a dá se říci i na konci světa u strážního útvaru muničního skladu, kde byl můj muž velitelem. Náš život včetně vánoc probíhal na posádce. Byla to doba zlá a pro mne další rána.

Po třech letech dostal můj muž služební byt v Ml. Boleslavi, Radek začal chodit do školky, Libuška do školy v blízkosti domova a já začala opět normálně pracovat / ne v noci na nádraží v poštovní překládce/ a dokončovala vzdělání v Praze. Měla jsem rodiče nablízku, v tu dobu již bydleli v Kosmonosech a pracovali v Ml. Boleslavi. Později jsem začala pracovat ve vydavatelství RUDÉHO PRÁVA v Praze a opět jsem měla radost ze života.

Radost netrvala dlouho, přišlo „ PRAŽSKÉ JARO“ naše angažovanost a potom srpen 1968 - okupace Sovětskými vojsky a v roce 1970 normalizace. Já musela skončit v Rudém právu a můj manžel měl vážný úraz a trávil většinu roku po nemocnicích a tak to trvalo několik let. Díky dobrým přátelům jsem sehnala práci v knihkupectví na Mírovém náměstí a mohla jsem do práce chodit v bačkách, neboť to bylo ve vedlejší domě. Byla to moje nejkrásnější léta, kdy jsem poznala opravdové přátelství ve společenství lidí, kteří byli ochotni se obětovat jeden za druhého a společně jít za vytýčeným cílem.

Když se situace uklidnila a město dostalo za úkol založit Kulturní středisko města Ml. Boleslavi, byla jsem požádána, abych se stala spoluzakladatelkou. Ředitel byl straník a ekonom a já měla za úkol vypracovat kulturní náplň a obsah činnosti SBORU ČESKÝCH BRATŘÍ, který byl po rekonstrukci slavnostně otevírán. Dílo se podařilo, můj muž se uzdravoval a přišla další moje životní rána. Přihodilo se mi ucpání přívodu krve do mozku, následovalo částečné krátkodobé bezvědomí a vážné ochrnutí. /nechodila jsem, nemluvila a nepsala/. Péči o rodinu převzal částečně můj muž a moji rodiče. Já téměř dva dlouhé roky trávila po rehabilitačních ústavech a občas doma.

Po této době se mi podařilo vrátit znovu do pracovního procesu. Vzhledem k tomu, že se

nepodařilo zjistit, co můj zdravotní stav zapříčinilo, a nebyla žádná následná léčba, po 13 ti letech se to u mne opakovalo. Naštěstí to nebylo tak silné a tak jsem opět bojovala v rehabilitačních ústavech o svůj návrat do běžného života, již ale v invalidním důchodu. Když jsem se pomalu vracela do normálního života, zemřel můj manžel, rozvedl se syn a tak jsem dostala další životní ránu.

Můj život plynul ještě s dalšími menšími pády a novými začátky, já začala stárnout a měla více času na přemýšlení o smyslu života. Když jsem tak chodila přírodou, cestovala po světě, poznávala nové země od polárního kruhu až na nejjižnější cíp Evropy, od Střední Asie až na nejzápadnější cíp Evropy, Kanadu od severu s polární září až na jih k Niagarským vodopádům, uvědomovala jsem si, že naše lidské stárosti jsou nic proti mohutnosti a nádheře tohoto světa.

Přemýšlela jsem i o duševních hodnotách lidského bytí, když jsem s Radkem jezdila po Setkáních ASI a poslouchala různá zamyšlení nad tématy BIBLE, životních zkušeností s BOHEM a občas chodila do společenství našeho Sboru. Začala jsem si uvědomovat, že všechny nové začátky v mém životě nebyly jenom moje zásluha, nebo zásluha mých blízkých, ale byla to pomoc někoho s větší mocí a s nepochopitelnou láskou k mé hříšné maličkosti. Začínala jsem být stále více přesvědčená o tom, že tam někde v mém podvědomí jsem vždy prosila BOHA o pomoc, ale nedařilo se mi tu JEHO lásku vpustit do srdce. Dnes BOHU děkuji, že měl se mnou tak velkou trpělivost a dnes žiji v Jeho každodenní společnosti, kdy cítím jeho přítomnost.

Děkuji všem, kteří měli trpělivost dojít mým životem až do tohoto konce.

*Věra.*

## JAK ZASTAVIT STÁRNUTÍ?

### *Důvody stárnutí*

Stárnutí je způsobeno za prvé buněčným poškozením. Při metabolismu vnikají volné radikály kyslíku, které buňku poškozují.

Druhý mechanismus stárnutí: buněčným pochodem vzniká glykosylan – něco jako karamel, který ucpává cévy, zakaluje čiré tkáně. Projevuje se zejména u diabetiků a starých lidí.

### *Jak posunout biologické hodiny*

1. nekuř
2. nepij alkohol
3. výživa s nízkým obsahem tuku
4. cvičení
5. pozitivní myšlení, postoje
6. víra

Statistiky ukazují, že věřící lidé žijí déle než nevěřící.

Lidé aktivně žijící ve sborovém společenství mají sociální oporu – ve skupině lze překonat problém snadněji, než jednotlivec.

Zdá se, že víra v Boha souvisí s lepším zdravotním stavem. Z řady výzkumů vyplývá, že u pravidelných návštěvníků kostela se méně často vyskytují různé nemoci. Síla osobní víry, radost z toho, že vím, komu jsem uvěřil, mohou výrazně ovlivnit psychickou pohodu a fyzický život. U lidí s intenzivním náboženským životem se méně často vyskytuje řada závažných onemocnění. (vysoký krevní tlak, srdeční choroby, TBC, rakovina atd.)

Vědci nevědí, proč tomu tak je. Věřící jsou vedeni ke zdravějšímu životnímu stylu, mají přátele, také naději do budoucna a optimismus, který posiluje imunitní systém. Méně podléhají depresi. Tímto způsobem života lze posunout biologické hodiny až o neuvěřitelných 30 let.

### **Proč nemůžeme žít věčně?**

Jaký gen je odpovědný za umírání? Gen na konci chromozomu – telomer. Při každém

rozdělení se telomery trochu zkrátí. Po padesáti cyklech je ho už velice málo. Buňka se přestane dělit a zaniká. Byl objeven enzym, který telomery chrání.

### **Jak zabránit volným radikálům v jejich nebezpečnosti?**

Vitamín E, C, B, karoten, Koenzym Q, zabraňuje oxidaci tuku, ničení membrán, snižuje krevní tlak. Podobné účinky mají minerály např. selen, zinek nebo chróm. Nic neodrží lidské buňky mladé a aktivní jako konzumace velkého množství ovoce a zeleniny. Mají vysoký obsah vody, která obsahuje enzymy podílející se při stavbě a obnově buněk.

Antioxidanty:

- zabraňují vzniku aterosklerózy
- zabraňují oxidaci LDL (špatný cholesterol)

#### Vitamín E:

- obnovuje imunitu
- zabraňuje oxidaci tuku v membránách
- snižuje riziko nádorových onemocnění
- zabraňuje stárnutí mozku

Zdroj: olivový olej zastudena lisovaný, ořechy, semena, avokádo

#### Vitamín C:

- zlepšuje imunitu, protože zvyšuje produkci lymfocytů – bílých krvinek, které bojují s bakteriemi a viry
- omlazuje buňky
- zvyšuje plodnost u mužů
- zabraňuje dýchacím potížím, astma, bronchitida, nemoci plic

Zdroj: kedlubna, zelí, brokolice, červená paprika, jahody, citrón, pomeranč, kiwi,

#### Beta karoten:

- lapač volných radikálů
- speciálně účinný pro zachování buněk před degenerací
- posiluje imunitu
- blokuje karcinogen – důležitá prevence rakoviny
- ovlivňuje zdraví a délku života

Zdroj: mrkev, meruňky, dýně

#### B vitamín:

- hraje důležitou roli v nervovém systému, uklidňuje při depresi
- posiluje srdce
- snižuje tlak
- zlepšuje únavový syndrom

Zdroj: ořechy, cizrna, avokádo, banán, sojové boby, celozrnný chléb, fazole, hrášek

#### Selen:

- chrání buňky před viry, bakteriemi, rakovinou, srdečními chorobami
- redukuje úzkost

Zdroj: para ořechy, droždí,

#### Vápník:

- snižuje hladinu vysokého cholesterolu (LDL)
- redukuje křehkost a lámavost kostí
- zmírňuje poruchy trávení

Zdroj: mandle, brokolice, sezamové semínko, mák

#### Zinek:

- účinný při nachlazení
- chrání před osteoporózou
- snižuje množství volných radikálů

Zdroj: klíčky, ořechy, dýňové semínko, zelená listová zelenina

### **Nejúčinnější a nejjednodušší (někdy právě nejtěžší) řešení:**

#### **Stravovací návyky:**

Nevynechávejte jídlo, jezte pravidelně, zapomeňte na diety.

Jezte méně, ale vybírejte si potraviny s výživnou hodnotou tj. čerstvé, syrové a tepelně neupravené potraviny

Jezte pomalu, v klidu, pokud jste ve stresu, raději nejezte.

Budte vděční za jídlo, jídlo je dar.

**Pohyb:** Ten, kdo chodí každý den alespoň půl hodiny denně rychlou chůzí, omezí riziko infarktu o 30%. Jezděte na kole, cvičte, chodte

pěšky po schodech, plavte, posilujte. Cvičení je nejen prospěšné vašemu tělu, ale také mysli. Oddaluje stárnutí organismu a zvyšuje odolnost proti chorobám.

**Postoje:** Podporujte v sobě optimismus, odmítněte tolerovat dlouhodobou nudu a či záporné emoce. Odmítněte představu, že ve vašem věku už tohle dělat nemůžete.

Nekoukejte pořád na televizi, dívejte se na pořady, které vás obohacují. Cvičte svoji mysl, naučte se cizí jazyk, vraťte se do školy. Učte se nazpaměť básničky.

**Spánek:** Neokrádejte se o spánek (7-9 hodin) V hlubokém spánku se aktivuje imunitní systém

**Radost z práce:** Mějte rádi svoji práci. Stres způsobený nespokojeností se zaměstnáním vysiluje a vyčerpává

**Radost ze života:** Mějte rádi život. Pevné zdraví vyžaduje také optimistické duševní rozpoložení, které zahrnuje naději a smysl pro humor. Artur Rubinstein měl pravdu, když řekl: „Zjistil jsem, že když milujete život, život se vám odmění.“ Dožil se 95 let.

*Jiřina Krejzová*

## HUMOR KOŘENÍ ŽIVOTA

Přijde pastor na bohoslužbu a postěžuje si svému spolupracovníkovi: "To není možné! V církvi ani noha! Kde jsou všichni? Dokonce ani klávesista nepřišel - kdo bude teď hrát?" "Česko s Kanadou!"

*Karel Plíhal*

## PŘEHLED FINANČNÍCH DARŮ SBORU ZA MĚSÍC - ÚNOR



Pro potřeby sboru	2 030 Kč
Na fond oprav	1 014 Kč
Zvláštní dar pro sbor	600 Kč
Podpora sborové misie	1 110 Kč

## NAROZENINY V ÚNORU OSLAVÍ:

Štefan	-	5. 3.
Pavel B.	-	17. 3.
Václav	-	17. 3.



Milí oslavenci, přejeme vám pevné zdraví, životní spokojenost a Boží přízeň ve vašem každodenním životě.

## PROGRAM LÁVKY - BŘEZEN 2015

[www.lavkamb.cz](http://www.lavkamb.cz)

## 2. - 6. března - Putovní výstava Genesis)

**GENESIS** UNIKÁTNÍ PUTOVNÍ HISTORICKO-VĚDECKÁ VÝSTAVA

Výstava GENESIS pro veřejnost  
denně 10:00 - 12:00 / 13:30 - 16:00

**KDY A KDE?**  
Po 2.3. - Pá 6.3. 2015  
SPOLEČENSKÝ DŮM LÁVKA,  
Dukelská 1443/31, MLADÁ BOLESLAV

Odborné PŘEDNÁŠKY s promítáním  
denně 16:00 - 19:00  
Brožurka a DVD **ZDARMA**  
pro každého návštěvníka večerní přednášky

[WWW.GENESISEXPO.CZ](http://WWW.GENESISEXPO.CZ)

**"Genesis"** Unikátní mezinárodní vědecko-historická a putovní vzdělávací výstava s filmovou projekcí a veřejnými vědecko-populárními přednáškami. Kromě nekomerčních filmových představení a večerních odborných přednášek bude připraveno téměř 30 informačních panelů plných informací o geniálním uspořádání přírody a historie světa, dále jedinečná sbírka více než 50 ti zkamenělin z celého světa, lebky tzv. předchůdců člověka v životní velikosti a téměř 200 světově ojedinělých knižních a DVD titulů z oblastí vědy, historie, ekologie, sociologie a náboženství vztahujících se k tématu výstavy. Pro děti je pak připravena expozice unikátních obrazů puzzle a originálního pexesa s možností zakoupení.

**Přednáší: Mgr. Libor Votoček (37)**, Spoluautor a realizátor putovní výstavy GENESIS, absolvent matematicko-fyzikální fakulty UK Praha a dlouholetý středoškolský profesor fy-

ziky a matematiky, který více než 12 roků otevírá téma o původu a historii vesmíru, života a člověka pro širokou laickou i odbornou veřejnost po celé České a Slovenské republice.

**Informace lektora na tel.: 725 779 348.**

**Výstavní čas pondělí – pátek od 10:00 – do 12:00 hodin a od 13:30 – 16:00 hod.**

### **PROJEKCE FILMŮ:**

**(Út) 3. 3. v 16:00 hod. - DARWIN: THE VOYAGE THAT SHOOK THE WORLD** (Jeden z nejlepších dokumentů o Darwinovi a „jeho“ evoluční ideologii. Australský film s titulkami - 54 min).

**(St) 4. 3. v 16:00 hod. - EXPELLED: NO INTELLIGENCE ALLOWED** (Strhující dokument o pronásledování vědců a novinářů zpochybňujících veřejně evoluci. Film USA s titulkami – 95 min).

**(Pá) 6. 3. v 16:00 hod. - THE SOVIET STORY** (V některých post-komunistických zemích dnes zakázaný dokument odhalující neznámé skutečnosti ze zákulisí bývalého Sovětského svazu a Hitlerovského Německa – Litevský film 110 min. s titulkami).

### **PŘEDNÁŠKY:**

**(Po) 2. 3. v 17:00 hod. - JAK (NE)VZNIKL SVĚT** (Odkud se vzal vesmír, život a člověk z pohledu vědy a víry 21. století?)

**(Út) 3. 3. v 17:30 hod. - PŘED DARWINEM... I PO NĚM** (Pseudovědecké základy novodobé totality a rafinované destrukce lidských bytostí).

**(St) 4. 3. v 17:30 hod. - ACHILLOVY PATY EVOLUCE** - (Detailní analýza 95 vědeckých a historických tezí ohledně platnosti evoluční teorie).

**(Čt) 5. 3. v 17:30 hod. - PODPIS V BUŇCE - MOUDROST V TĚLE** – (Tajemství lidského genomu a ohromující architektura lidského těla).

**(Pá) 6. 3. v 18:00 hod. - HOLOCAUST A GENOCIDA** - (Jakých lidí se svět nejčastěji zbavoval a jakým způsobem? A jak je to dnes?)

*Výstavní vstupné i vstupné na jednotlivé programy projektu je dobrovolné.*

**Úterý 10. března v 18:00 hod.**



### **KLUB ZDRAVÍ – PROČ SI DÁT POZOR I NA ZDRAVÉ POTRAVINY?**

Praktické rady pro výběr potravin a informace o skrytých škodlivinách, které mohou obsahovat (umělá sladidla, hliník, fluoridy apod.)

Užitečné informace získáme od lékaře **Marka Ondráčka** z Jičína. Ochutnávku a recepty pro nás připraví **Eva Ondráčková**.

*Vstupné - dobrovolný příspěvek*

**Čtvrtek 12. března v 18:00 hod.**

### **KINO - SKANDINÁVSKÁ DIVOČINA (ŠVÉDSKO)**



Kraj nádherných lesů, přírody a fascinujících zvířat. Dokument sleduje překvapující chování zvířat vysokorychlostní kamerou. V rámci projektu Ekofilm.

Německý dokumentární film **49 min.** Režie a scénář Oliver Goetzel, **CS titulky.**

### **Pátek 13. března v 18:00 hod.**



**Cestopisný dokument - BOLÍVIE ZEMĚ CHUDÁ I BOHATÁ.**

Zemi pro nás vzdálenou i exotickou obývají potomci dávných vyspělých latinskoamerických civilizací. V čem je chudá a čím je nesmírně bohatá? O své zážitky z cesty na latinskoamerický kontinent se s námi podělí Vít Vurst a Roman Bittner.

*Vstupné dobrovolné*

### **Úterý 24. března v 18:00 hod.**



#### **KLUB ZDRAVÍ – „TUKY VE VÝŽIVĚ**

Dělení a zdroje tuků, které jsou dobré pro použití v naší kuchyni. O škodlivosti nasycených a pozitivním vlivu nenasycených tuků a léčivých účinků olejů lisovaných za studena.

Přednášku s ukázkami nám bude prezentovat **Ing. Renata Bonhardová.**

*Vstupné - dobrovolný příspěvek*

### **Čtvrtek 26. března v 18:00 hod.**

#### **KINO – NA ŘECE V IRSKU**



Řeka Shannon je nejvýznamnějším geografickým prvkem irské krajiny a zároveň nejdelší řekou v Irsku i ve Velké Británii. Řeka se ve své délce tři set čtyřiceti kilometrů vine samotným srdcem země a téměř rozděluje ostrov na dvě poloviny. Film Na řece v Irsku sleduje řeku od úsvitu do soumraku v průběhu všech ročních období, zachycuje její neustále se měnící nálady a prozkoumávající nespočetná říční ramena, ostrovy a jezírka, které společně vytvářejí tuto okouzlující vodní soustavu. Není to cesta od pramenů k moři – je to putování za křehkou krásou a nečekanými objevy, které takto zprostředkovává řemeslně skvěle zpracovaný hodinový dokumentární film. V rámci projektu Ekofilm.

Scénář a režie John Murray, **60 min - český dabing.**

*Vstupné dobrovolné*