



EDITORIAL

Sotva převzal astronomický podzim svoji vládu, již se objevily letákové nabídky obchodních řetězců, spěchajících s nabídkami Mikulášů a adventních kalendářů.

Do vánoc nechybí již ani celý kvartál a tak zatímco jedni budou vítat zimu a sních, druzí se budou těšit, že zima snad nebude tak krutá, jako letošní léto.

I v tomto říjnovém čísle najdete zpověď jedné životní cesty, příspěvek od naší nejuvážnější dopisovatelky Ellen a v závěru se pak můžete seznámit s měsíčním programem Lávk, který lze s předstihem nalézt i na www.lavkamb.cz.

Pavel Přibyl

STŘÍPKY Z VELKÉ ČÍNY

Vážení přátelé,

tak Vás opět zdravíme z Peking. Za dva dny začínají po Čínském novém roce druhé nejvýznamnější svátky v roce, které cizinci nazývají „The Golden Week“ (Zlatý týden) a trvají přesně jeden týden od 1. 10. do 7. 10. 2015. Včera jsme se sešli s českými rodinami, které neodlétají k moři, a naplánovali jsme na volné dny výlety v blízkém i vzdálenějším okolí Peking. Včerejší odpoledne jsme strávili s českými rodinami na pikniku v přírodě u jezera. Je to krásné místo blízko našeho compoundu, o kterém jsme neměli ani tušení.

Jsme rádi, že jsme objevili místo, kam budeme moct jezdit do přírody si aktivně odpočinout. Jedna česká rodina přímo z našeho compoundu nám vyprávěla nevšední zážitek.

Asi před dvěma týdny se vydali do centra Peking navštívit Etnické muzeum. Až na místě zjistili, že si s sebou nevezli žádné peníze. Nemohli si koupit vstupenky ani obstarat jídlo a pití pro děti. Jediná možnost byla výlet vzdát a vrátit se domů. Všiml si jich ale starší Číňan – hlídač parkoviště a nabídl se, že jim zaplatí vstupné do muzea v hodnotě asi 1000,- Kč s tím, že ty peníze ani nechce vrátit. Na konci prohlídky na ně ještě čekal s nakoupeným jídlem, aby se mohli naobědvat. Přemýšleli jsme nad tím, jestli by v Čechách někdo někomu v nouzi dal 1000,-Kč. Nejsou to malé peníze a hlídač parkoviště jistě neměl moc peněz nazbyt. Ale měl velké srdce. Náš kamarád za ním druhý den z práce zajel a dluh samozřejmě vyrovnal. Ale stále se z toho gesta toho obyčejného Číňana nemohl vzpamatovat. Všichni cizinci bojujeme s tím, že nám Číňané začnou lézt na nervy – je jich hodně, okukují nás, chovají se nehygienicky, na silnici nepřemýšlejí, ale mnozí z nich mají uvnitř velké srdce, jen si k nim musíme najít cestu.

Nedávno jsem měla radost z takových maličkostí. Jednou za dva týdny v pátek večer se po rodinách schází studijní skupinka z našeho anglicky mluvícího sboru. Od září jsme začali studovat knihu Jozue. A velmi mi chyběla Bible v angličtině. Pavel ji četl na iPadu a já jsem studovala v české Bibli, ale chtěla jsem za každou cenu sehnat Bibli v angličtině, protože by pak diskuze pro mě byla jednodušší než si to stále v hlavě překládat. Na Britské škole, kam chodí kluci, pořádali velký charitativní trh s knihami. Tak jsem tam zajela a byly tam tisíce nejrůznějších použitých knih různých žánrů a jazyků. Kromě klavírních not jsem tam pořídila i dvě Bible (na trhu jediné) za 30 RMB (asi 120 Kč). Tak už se těším na

další skupinku, kde všechny překvapím Bibli v angličtině. Když je skupinka u nás, tak se snažíme s Pavlem připravit nějaké písničky a vždycky zpíváme. Ale byl problém nějaké písničky v angličtině sehnat. Občas se mi podařilo něco najít na internetu. Nedávno jsme si ve sboru všimli, že na jednom stole jsou nějaké knihy, které si mohli lidi volně rozebrat. A mezi nimi byly i dva velké zpěvníky se spoustou písní v angličtině. Takže náš problém se vyřešil a teď mám zásobu písní na dobrých 20 let dopředu ☺.

Ellen

CESTA MÉHO ŽIVOTA – Jirka

Dětství a dobu než jsem se seznámil s mou ženou Jitkou, jsem prožíval v Přerově (na Moravě). Po ukončení Vysoké školy zemědělské jsem pracoval jako agronom v tehdejší zemědělském družstvu. Potom jsem s Jitkou odešel do Čech kvůli bytu, kde jsem v podstatě začal mou zahradnickou „kariéru“. Po revoluci nastalo mnoho změn, my jsme se odstěhovali k Jitčiny rodičům a začali zde pěstovat zeleninu. V této době jsem změnil svůj způsob pěstování na ekologický. Dříve jsem pěstoval co nejvíce šetrně, ale touha po velké zelenině vítězila a tak jsem stříkal a hnoji chemickými hnojivy. Jednou brzy na jaře jsem nasej mrkev. Ale ta dlouho vzcházela a zaplevelila se. A tak jsem našel nějaký postřik na plevel a postříkal. Až na pár řádků všechna mrkev odumřela a plevel zůstal. Na pár řádkách jsem ponechal mrkev, ale když jsem ji sklízela, tak byla ohavná. Podíval jsem se na ni a řekl si: „Jestli takhle působí postřik i na člověka, tak to takhle dělat nebudu. A od této chvíle pěstuji jen ekologicky s registrovanou značkou BIO.

Pak jsme měli pronajaté zahradnictví v Léčebně Paseka. Když přišel ředitel Country Life, zda bychom nešli pěstovat k nim, tak jsme souhlasili. Působil jsem asi 15 let jako

vedoucí ekofarmy v Country Life v Nenačovicích u Berouna. Zde jsem poznal Církev adventistů sedmého dne a začal studovat Bibli. Také jsem se seznámil s lidmi, kteří měli vizi „sanatoria“ přírodní léčby se školou a ekofarmou. Odtud jsme s Jitkou odešli a založili opět vlastní zahradnictví u Litoměřic s možností založení i vlastního rodinného sanatoria.

Vzhledem k tomu, že Roman Uhrin jeden z těch, který mne nadchl pro sanatorium, které začal budovat v Lipníku u Benátek nad Jizerou, jsme se s mojí ženou rozhodli přerušit naše vlastní zahradnictví, spojit síly a zde vybudovat jedno fungující sanatorium. Na jaře letošního roku mi moje žena Jitka zemřela. Rozhodnutí ale zůstalo a já nyní pěstuji ekologicky zeleninu v Lipníku. To je má současnost.

Můj život nebyl bohatý jen na zahradnické aktivity, ale i na duchovní. Po revoluci jsem se začínal zajímat o esoteriku – okultismus. Začal jsem objevovat neviditelný svět. Za zajímavých okolností jsem se stal členem Rosekruciánů, kdy jsem odpoledne poslal poštou žádost a ráno jsem poštou dostal odpověď. Zabýval jsem se také kyvadlem a jinými věcmi. Dělal jsem nejvyšší stupně jógy a to ráždžajógu a budhijógu.

Také jsem studoval masáže Shiatsu a prakticoval makrobiotiku. Na kurzu hypnózy a autohypnózy jsem se seznámil s jistým Standou, který odešel od adventistů a ten mne nasměroval ke Kristu. On sám prakticoval astrologii. Je to paradox, že zatím co se on Kristu vzdaloval, tak já jsem to vše opouštěl a Kristu se přibližoval. Navštěvoval jsem také mnoho církví. Když pohlédnu zpět, tak se až divím, že jsem z toho všeho vyvázl hladce. V podstatě jsem rád, že jsem tímto prošel, protože jsem poznal sítě nepřítelů spasení, získal na ně citlivost a poznal jejich nebezpečí. Osobně si myslím, že mou záchranou bylo to, že od chvíle, kdy jsem si koupil Bibli, tak jsem věřil,

že co je v ní napsáno je pravda a řídil se jí. Proto vlastně, když jsem začal navštěvovat CASD, tak jsem vše, co nebylo slučitelné s Písmem házel do koše. tak byly odstraněny všechny nánosy zlého včetně reinkarnace... Čím více jsem přicházel ke Kristu, tím více mne Pán ukazoval možnosti a praktiky padlých andělů a měl jsem možnost poznat z části onen duchovní boj, který vládne kolem nás a bojuje se tu o každého z nás. Mnohdy šlo o život. Když zpětně pohlédnu, tak jen plná důvěra v Krista a modlitby druhých, byla dostatečující bariéra před smrtí.

Jako mnoho lidí na světě jsem prožil spoustu neuvěřitelných situací. Díky této škole jsem poznal, že doby Krista, kdy Pán chodil a vymítal zlé duchy, nejsou nikterak jiné jako dnes. Posedlost lidí a sužování padlými anděly dostaly jen názvy psychických diagnóz. Jsem vděčný, že Pán nám dal proroctví pro naši dobu. Je to pro mne opravdu velký zdroj k pochopení co se děje kolem nás. Pán nikdy neponechával svůj lid v nevědomosti, ale vždy dopředu skrze své proroky Boží lid informoval. Tyto dary proroctví mi také velmi pomáhají mít správný vztah nejen s lidmi, ale s Ježíšem.

Smrt mé ženy mne překvapila. Pán jí mnoho a mnohokrát zachránil život a mocně zasáhl, ale tentokrát ponechal událostem „volný“ průběh. Někdy si říkám, že to byl asi jediný prostředek, jak mne zastavit v mé sebestřednosti, pýše a sobectví. Zjišťuji, jak velký je boj našeho já a odevzdání se do Božích rukou. Jak veliký boj je o to, žít si vlastní život a žít ho ve shodě s Boží vůlí... A také vidím, jak opakují chyby, které jsou dobře zakořeněné v různých podobách. Ale prosím, aby mi je Pán skrze působení Ducha svatého ukazoval a dával sílu k vítězství. A tak jak píše apoštol Pavel, vše ve svém životě považuji za ztrátu, co nebylo pro Krista a mé bližní. Jen našemu Pánu patří dík.

Jirka

MÝTY O STRAVĚ BEZ MASA

Uvažujete o tom, že byste rádi změnili svůj životní styl a na nějakou dobu přešli na vegetariánskou nebo veganskou stravu? Určitě jste tedy slyšeli několik typických mýtů, které o této bezmasé stravě kolují. Ne vždy to ale musí být pravda.

Nutriční terapeutky Yvonne Bishop-Westonová a Stephanie Jeffsová se na sofemine.com rozhodly zbořit mýty o syrové (RAW), vegetariánské a veganské stravě.

Všichni vegetariáni jsou zdraví

Jen to, že se někdo rozhodne ze stravy vyřadit maso a nahradit jej rostlinnými bílkovinami, neznamena, že bude zaručeně zdravý. Je velmi jednoduché ztratit míru a nahrazovat maso velkým množstvím zeleniny. I vegetariáni mohou stále konzumovat dorty, sušenky a stejně tak jako ostatní mohou ve stravě přijímat spoustu tuků a cukrů.

„Vegetariáni musí jíst vyváženou a zdravou stravu, která je bohatá na vitamíny, minerály, zdravé tuky, vlákninu i bílkoviny. Vynechávat maso a jíst spoustu nezdravého jídla je nesmysl,“ říká Stephanie Jeffsová.

Rostlinná strava je nudná

To určitě není pravda. Vegetariáni se naopak těší ze široké škály potravin v mnoha různých podobách. Na rozdíl od ostatních se jim otvírá svět plný nových receptů, chutí i experimentování. Pro většinu lidí je maso základem jídelníčku, v rostlinné stravě se nahrazuje hlavně luštěninami. „Díky vegetariánské stravě se krásně nastartují chuťové pohárky a u mnohých lidí se následně rozvine vášeň pro vaření.“

Nedostatek bílkovin

„Kdy jste naposled slyšeli o tom, že by někdo onemocněl z toho, že nepřijímá dostatek bílkovin?“ ptá se Yvonne Bishop-Westonová. „Slycháme spíše o přemíře tuku, cukru, nedostatku vlákniny, vitamínů, minerálních látek, zeleniny nebo naopak příliš velkém množství bílkovin, které člověk přijímá například formou Atkinsonovy diety,“ říká nutriční specialista.

Vysvětluje také, že bílkoviny jsou důležité pro to, aby se budovala svalová hmota, ale namísto masa se dají přijímat například konopným proteinem (společně se základními tuky) a jinými potravinami. Upozorňuje také na fakt, že i někteří vrcholoví sportovci se dali na vegetariánství. Z nich můžeme jmenovat například Martinu Navrátilovou nebo vegany Mikea Tysona a tenisové hráčky Serenu a Venus Williamsovy.

Strava bez masa, málo energie

Dá se získat energie pouze z rostlinné stravy? Ano, a to právě díky tomu, že tělo nemusí trávit těžké masité pokrmy, říká Jeffsová. Kalorie přijaté rostlinnou stravou tělo zasytí dostatečně, není tedy důvod pochybovat o tom, že by tělu scházela energie.

Díky rostlinné stravě zhubnu

Odbornice upozorňují, že pokud člověk nepřestane jíst bílé pečivo, sušenky, pizzy, sójové zmrzliny nebo těstoviny, pizzu a kolové nápoje, rozhodně nemůže čekat, že shodí nějaké kilogramy. Pokud se ovšem přeorientuje na zdravou stravu a do jídelníčku zařadí fazole a spoustu čerstvé zeleniny, bylo by přinejmenším zvláštní, kdyby nezhubl. „Nezáleží na tom, jestli jíte maso či nikoli. Pokud budete

jíst špatné a nezdravé jídlo, nadváha vás nemine.“

Vegetariánství a veganství škodí zdraví

Ve skutečnosti bylo zjištěno, že živočišné proteiny jsou spojeny s onemocněním ledvin, diabetem, rakovinou, a dokonce i osteoporózou. Částečně je to proto, že masité pokrmy jsou většinou bohaté na cholesterol a tuky. „Mezi hlavní výhody rostlinné stravy patří konzumace ovoce a zeleniny. Neexistuje žádná důležitá živina, kterou z nich nemůžete dostat,“ říká Yvonne.

Zpracovala Jiřina Krejzová

PŘEHLED FINANČNÍCH DARŮ SBORU ZA MĚSÍC - ZÁŘÍ



<i>Pro potřeby sboru</i>	1 065 Kč
<i>Na fond oprav</i>	533 Kč
<i>Zvláštní dar pro sbor</i>	1 455 Kč
<i>Podpora sborové misie</i>	935 Kč

KŘESŤANSKÉ AFORISMY

- Ježíš vyučoval davy, pouze jednotlivci odcházeli s výučným listem
- Problémem už není to, že nejednáme dobře - problémem je, že dobro a zlo už neumíme rozlišit
- Kdybychom neměli zrcadlo, nezbylo by nám než hledat svůj obraz ve vlastním srdci
- Bůh je nedostupný, ale přítomný
- Aby se člověk mohl změnit, musí ho někdo přijmout takového, jaký je

NAROZENINY V ŘÍJNU OSLAVÍ:

Ellen B. - 5. 10.
Stáňa L. - 24. 10.



Děvčatům přejeme Boží přízeň, radost ze života a stálé zdraví.

PROGRAM LÁVKY - ŘÍEN 2015

www.lavkamb.cz

Úterý 13. října v 18:00 hod.

KLUB ZDRAVÍ - „77 inspirací pro zdravý život“



Bývalý šéfkuchař vegetariánské restaurace Contry Life a hlavní koordinátor Klubů zdraví v České republice **Roman Uhrin**, představí veřejnosti svoji knižní novinku, která obsahuje 140 zdravých receptů, 40 zdravotních studií a mnoho informací o léčivých potravinách. Večer bude spojen s autogramiádou a inspirativním minikurzem zdravého vaření s ochutnávkou. Knihu si lze zakoupit na místě.

Vstupné - dobrovolný příspěvek

Pátek 16. října v 18:00 hod.

DO VĚZENÍ SNADNO, JDE TO I ZPÁTKY?



Přednáška o kriminalitě, pobytu ve vazbě a výkonu trestu, odnětí svobody a obtížnosti vymanit se z návyku života za hranicí zákona a následků, které vězení přináší. Přednáška je postavena na fundovaných informacích a autentickém příběhu člověka, který žil ve zloči-

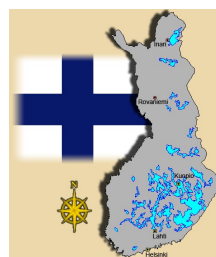
neckém podsvětí, byl deset let zavřený, prošel několika věznicemi v zahraničí i v České republice, ale již desátým rokem žije na svobodě. Přednáška je doplněna o aktuální informace, o současné kriminalitě a situaci v českých věznicích. Vhodné pro studenty od 14 let.

Přednáší **Bronislav Matulík DiS a Roman Šťastný**. Možnost zakoupení autobiografické knihy autorů. Pořádá sbor Církve bratrské.

Vstupné dobrovolné

Čtvrtek 22. října v 18:00 hod.

KINO – DIVOKÁ SKANDINÁVIE FINSKO



Film zachycuje krásy fauny a flóry ve východní Skandinávii – Finsku. Je to země představující mozaiku tisíce jezer a vzácných zvířat žijících v lesích nejvýchodnější části země. Filmový dokument

Olivera Goetzela a Iva Nörenbergera odhaluje poznatky o fascinujícím životě hnědých medvědů, vlků, divokých lesních sobů, létajících veverek, rosomáků a ukazuje úplnou krásu polární záře.

Německý dokumentární film 52 min. český dabing. **Režie a scénář – Oliver Goetzel.**

Vstupné dobrovolné

Úterý 27. října v 18:00 hod.

KLUB ZDRAVÍ - SUPERPOTRAVINY? NAUČME SE JE POUŽÍVAT!



Veřejnosti bude představena další nadílka tzv. superpotravin.

Proč zařadit do našeho jídelníčku semínka Quinou a Chia?

Za cizokrajným názvem Quinoa se skrývají semínka s českým názvem Merlík čilský, v jižní Americe nazývaná též jako obilí Inků. Za semínky Chia pak Šalvěj hispánský, kteří znali již staří Astékové.

Přednášet a připravovat ochutnávku budou MUDr. Marek Ondráček a Eva Ondráčková.

Vstupné - dobrovolný příspěvek

Čtvrtek 29. října v 19:00 hod.

KYTAROVÝ KONCERT - Hudební večer kytarové hudby, písniček a povídání.

The poster is for a guitar concert. At the top left, it says '2 kytaristé kytary' in a stylized font. Below that, it identifies 'mladoboleslavský fingerstylový kytarista Michal Šnajdr' and includes a photo of him playing an acoustic guitar. The event details are: 'Čtvrtek 22. října v 19:00 hodin', 'Společenský dům Lávka Dukelská 1443/31 Mladá Boleslav', and 'Vstupné dobrovolné'. At the bottom left, there is a photo of another guitarist, and the text 'hostem písničkář Jindra Černohorský'.

Vystoupí boleslavský Fingerstylový kytarista **Michal Šnajdr** a jeho hostem bude hradecký písničkář a kytarista **Jindra Černohorský**, který si sebou vezme i baskytaristu své kapely **Petra Mlícha**.

Vstupné je u nás tradičně dobrovolné