

SOBOTNÍ ŠKOLA

Třídy: A- sál v přízemí, B-hlavní sál vzadu, C- hlavní sál vpředu, D-třída mládeže

Datum	tř. A	tř. B	tř. C	tř. D	Vedení
5. 6.	M. Pokorná				E. Kubičková
12. 6.	M. Pokorná	J. Kloda	P. Skála	V. Vaculík	P. Mašata
19. 6.	V. Vaculík	J. Kubičík st.	J. Juřínek	D. Řádek	V. Vaculík
26. 6.	J. Kloda				N. Vaculíková

KÁZÁNÍ

Datum	VSETÍN	KATEŘINICE	VAL. MEZIŘÍČÍ
5. 6.	Petr Podsedník	na Vsetíně	Jiří Pavlán VP
12. 6.	Josef Pokorný	Jiří Pavlán VP	Bohumil Mroček
19. 6.	Jiří Pavlán VP	Karel Staněk	Petr Kimler
26. 6.	Marie Pokorná	Jaromír Juřínek	Dan Obadal

ROZPIS PŘÍBĚHŮ PRO DĚTI

5. 6.	Daniel Obadal
12. 6.	Blanka Novotná
19. 6.	
26. 6.	Richard Obadal

ROZPIS CHVAL

5. 6.	Mládež
12. 6.	Filip Podsedník
19. 6.	Křesťanský domov
26. 6.	Děti



CÍRKEV ADVENTISTŮ
SEDMÉHO DNE
SBOR VSETÍN

SBOROVÝ MĚSÍČNÍK



CASD Vsetín

červen
2010

ÚVODNÍK

Vyberte si: Mám na vás přijít s holí, nebo s láskou a mírností? (1 K 4,21)

Tak máme za sebou překvapivé volby. Nestačíme se divit, jak to nakonec vše dopadlo. Nebojte, nemíním svým úvodníkem rozšiřovat řadu různých politických komentářů. To, čeho jsem si všiml, je určité pokračování předvolebního vzrušení. Ti, kdo volili pravici, jsou nadšeni, že zvítězila, levice truchlí a děsí se věcí budoucích. Jestli budeme jásat nebo truchlit v souladu nebo navzdory své volbě, ukáže teprve budoucnost. Co je ale na těchto volbách zřetelné, že tím, jak se rozhodujeme, vždy nějakým způsobem ovlivňujeme lidi kolem nás. Když vyhrála pravice, nezbyvá voličům levice, než to vzít na vědomí a smířit se s následky většinového rozhodnutí. Je zajímavé, že podobně to funguje nejen v parlamentní demokracii, ale i v duchovních oblastech. Protože jako lidé žijeme ve společenství, vždy nás rozhodnutí většiny nějakým způsobem zasáhne. Nezáleží tedy pouze jen a výhradně na našem rozhodnutí, ale i na rozhodnutí ostatních.

I když máme v duchovní oblasti svobodnou vůli, rozhodnutí lidí kolem nás, naše životy stejně ovlivňuje. Když vyhrála pravice a podařilo by se jí zastavit zadlužování, může levice v dalších volbách zase něco rozdat. Stejně tak naše volba ve vztahu k Bohu, neovlivňuje jen naše spasení, ale i lidi kolem nás. Vezměme si kupříkladu Josefa egyptského. Co by se stalo, kdyby souhlasil s návrhy své paní a neuchoval si morální čistotu. Možná by se mu dařilo dobře, jen by musel dávat dobrý pozor, aby na to Putifar nepřišel. Ale co s Božím plánem na záchranu Egypta před hladem. Možná by se našel někdo jiný. Kdo ví? Ale kdyby ne, znamenalo by to pro Egypt katastrofu. I naše volba může mít citelnější dopad, než jsme ochotni připustit.

Před volbami jsem slyšel často názor – ať zvolíš, co zvolíš, stejně budeš potom litovat! Konec konců také pamatuji dobu, kdy rozdíl mezi pravicí a levicí byl jen ve jménu. Pak se může zdát, že je jedno, koho volíte a zda volíte. Při volbě, jestli zůstat věrný Bohu, jde ale o mnohem víc. Nevypatí se rozhodovat jen na základě aktuálních emocí. Člověk potřebuje být přesvědčen, že je to správné a že to stoprocentně chce. Při rozhodnutí pro Boha nám může pomoci i to, že když se rozhodneme my, rozhodujeme tím trošku i za druhé. Možná ta troška změní pozitivně život i jim.

Jiří Pavlán

NAROZENINY:

- | | |
|--------|-----------------|
| 2.6. | Řádková Tatiana |
| 7. 6. | Kubičák Jan |
| 7. 6. | Podsedník Filip |
| 26. 6. | Juřínková Věra |

Děti:

- | | |
|------|------------------------------|
| 5.6. | Podsedníková Ráchel (2 roky) |
|------|------------------------------|

VÝROČÍ SVATBY

- | | |
|-------------|--------------------------|
| 7. 6 .2008 | Barbora a David Skálovi |
| 16. 6. 1996 | Martina a Daniel Řádkovi |

VÝROČÍ KŘTU

- | | |
|-------------|-----------------|
| 1. 6. 1979 | Juřínková Alena |
| 5. 6. 1981 | Geržová Dana |
| 5. 6. 1981 | Klodová Věra |
| 5. 6. 1983 | Jochcová Rút |
| 9. 6. 1987 | Jochec René |
| 28. 6. 1991 | Obadal Daniel |
| 28. 6. 1991 | Řádek Daniel |
| 26. 6. 1992 | Mikulcová Ester |
| 26. 6. 1992 | Ondrová Marta |
| 26. 6. 1992 | Ručka Milan |
| 26. 6. 1992 | Ručková Radka |
| 15.6. 1993 | Janičatová Olga |
| 23. 6. 1995 | Řádková Martina |
| 21. 6. 1996 | Řádek Pavel |
| 21. 6. 1996 | Řádek Martin |
| 21. 6. 1999 | Podsedník Filip |
| 10. 6. 2005 | Řádková Ilona |
| 20. 6. 2008 | Novotná Blanka |



Všem oslavencům ze srdce gratulujeme.

prodloužila jejich životnost v supermarketech. Ačkoliv patří omega-6 oleje mezi esenciální - jsou součástí každé buněčné stěny, která kontroluje výměnu látek mezi vnitřkem buňky a okolím - musí být konzumovány ve správném poměru k omega-3 olejům.

Pokud se tato rovnováha posune ve prospěch přílišné konzumace omega-6 olejů, buněčné membrány produkují chemikálie zvané cytokiny, které přímo způsobují záněty. Dnešní strava obsahuje extrémní nepoměr mezi těmito oleji. Nerovnováha se pohybuje mezi 15:1 až ke 30:1 ve prospěch omega-6. To znamená obrovské množství cytokinů způsobujících záněty. Optimální a zdravý poměr by měl být 3:1.

Aby to bylo ještě horší, nadbytečná váha, kterou sebou díky těmto potravinám nosíte, vede ke tvorbě přeplněných tukových buněk, které produkují velké množství prozánětlivých chemikálií, které zhoršují poškození způsobená vysokou hladinou cukru v krvi. Proces, který začal koblíhou, se promění v začarovaný kruh, který vede k onemocnění srdce, vysokému krevnímu tlaku, cukrovce a nakonec Alzheimerově nemoci.

Nelze utéct před skutečností, že čím více konzumujeme připravených a zpracovaných potravin, tím více si každý den přidáváme k zánětům. Lidské tělo nebylo navrženo ke zpracování potravin plných cukrů a omega-6 olejů.

Existuje pouze jediný způsob, jakým lze záněty odstranit, a tím je návrat k potravinám bližším k jejich přírodnímu stavu. K budování svaloviny potřebujete jíst více bílkovin. Vyberte si sacharidy, které jsou velmi komplexní, jako například ovoce a zeleninu. Omezte nebo eliminujte zánětlivé omega-6 oleje jako kukuřičný a sójový, a zpracované potraviny, které je obsahují. Jedna lžice kukuřičného oleje

obsahuje 7,280 miligramu omega-6. Sójový ho obsahuje 6,940 mg. Používejte místo nich olivový olej nebo máslo vyrobené z mléka krav živených trávou.

Živočišné tuky obsahují méně než 20% omega-6 a jsou mnohem méně zánětlivé než údajně zdravé rostlinné oleje. Zapomeňte na "vědecká fakta", která vám byla po dlouhou dobu vtoukána do hlavy. Vědecká fakta, podle kterých satureované rostlinné tuky způsobují onemocnění srdce ve skutečnosti neexistují. Vědecká fakta, podle kterých zvyšují satureované tuky hladinu cholesterolu v krvi jsou také velmi slabá. A protože víme, že cholesterol není příčinou onemocnění srdce, jsou dnes obavy ze satureovaných tuků ještě absurdnější.

Cholesterolová teorie vedla k beztučným nebo nízkotučným doporučením, která dále vedla ke vzniku potravin, které nyní způsobují epidemii zánětů. Medicína udělala obrovskou chybu, když doporučovala lidem, aby se vyhýbali satureovaným tukům a upřednostňovali potraviny s vysokým obsahem omega-6 olejů. Nyní máme epidemii zánětů tepen, která vede k onemocnění srdce a dalším tichým zabijákům.

Co můžete udělat je dát přednost skutečným potravinám, které jedla vaše babička, a vyhnout se těm, které nosí vaše matka z regálů supermarketu plných zpracovaných potravin. Eliminací zánětlivých potravin a přidáním esenciálních živin z nezpracovaných potravin můžete odstranit poškození vašich tepen způsobené dnešní typickou stravou.

<http://www.totalhealthbreakthroughs.com/author/dwight-lundell-md/>

článek dodal Vlastimil Vaculík

ZAMYŠLENÍ

Opět bych na začátku chtěl vyzdvihnout velký přínos sobotní školy, která nás vede k opakování a přemýšlení o Božích pravdách Písma svatého. Tentokrát se chci vrátit k veršům úkolu z 11. května. *Mat. 11, 23-30 „Pojďte ke mně všichni, kdo se namáháte a jste obtíženi břemeny, a já vám dám odpočinout. Vezměte na sebe mé jho a učte se ode mne, neboť jsem tichý a pokorného srdce; a naleznete odpočínutí svým duším. Vždyť mé jho netlačí a břemeno netíží.“*

Přiznám se vám, že když jsem tato slova četl jako mladý, moc jsem jim nerozuměl a proto mě nezaujala. Nebyl jsem zas tak obtížen břemeny a slovo *jho*, což představuje záprah, nesvobodu až tyranii, mě také rozhodně nelákalo. Co jsem si ale vůbec neuměl dát dohromady bylo to, že by takové jho mohlo být lehké a dokonce i rozkošné jak přeložili králíci.

Dnes je můj pohled na slova těchto veršů naprosto jiný a řadím je k nejdůležitějším v Bibli. Zkusme si teď pár myšlenek z textu přiblížit.

Nejprve čteme pozvání Pána Ježíše pro všechny, kdo mají nějaké břímě v životě. Musím se tu zeptat: „Je na světě člověk, který by se něčím netrápil?“ I kdyby někdo prožil život vcelku šťastně a bez větších problémů, musí se ho dotknout to, co vidí kolem a nakonec i jeho odchod ze světa. Proto nám Pán Ježíš nabízí řešení a tím je: stát se Jeho cestou? Naši pozornost tu obrací k srdci člověka. Otázka nového srdce, nového myšlení a tím i nových vztahů se řeší v dějinách od začátku a zrovna tak je tomu i v celé Bibli. Všichni jsou si vědomi toho, že tento svět už je přežitý a změna je nezbytná. Dokonce i Hitler si

to uvědomoval a chtěl vytvořit nad-člověka a nad-rasu a sice násilím na jiných rasách. Dobře známe, kam taková pýcha až zašla. Ježíš naopak říká: „Jsem tichý a pokorný.“ Je možné být jako On, když naše srdce je Istivé, převrácené, pyšné, sobecké, . . . ?

Je jen dílo Ducha sv., nakolik se naše lidská přirozenost změní na Boží přirozenost. Míra Ducha sv. v nás určuje naše postoje k Bohu, Ježíši, přírodě, lidem i k nám samotným. A právě jen s takovým Božím pohledem je možné najít odpočínutí duše a problémy jsou lehké a někdy i rozkošné. Ovšem to předpokládá v srdci důvěřovat Bohu a mít Jeho lásku, kterou šířím a to mi přináší vnitřní radost a pokoj duše. Nádherně to vidíme v životě Pána Ježíše a On je pro nás inspirace k následování, jak nás vybízí ten úvodní verš. Bůh pozehej naše životy.

Pavel Skála

DOPORUČUJEME K PŘEČTENÍ

Jiří Beneš, Petr Vařada: Pradějiny

Prvních jedenáct kapitol Bible patří k nejznámějším biblickým pasážím. Není proto divu, že o příbězích popisujících stvoření, konflikt Kaina a Ábela, potopu a stavbu babylonské věže existuje tolik falešných domněnek roztočivých interpretací. To byl také jeden z hlavních důvodů, proč rozhlasový redaktor Petr Vařada požádal biblistu Jiřího Beneše, vedoucího katedry biblických studií na Husitské teologické fakultě University Karlovy, aby spolu hovořili o tom, co říká samotný hebrejský text. Vydal Kalich.

Jaromír Juřínek

Cholesterolová lež **Dwight Lundell MD**

My lékaři se vším naším vzděláním, znalostmi a autoritou si často rozvineme dosti velké ego, které nám ztěžuje přiznat, že jsme se mýlili. Takže tady to je. Otevřeně přiznávám, že jsem se mýlil. Jako kardiochirurg s pětadvaceti lety praxe jsem vykonal více než 5000 operací srdce, a dnes přišel den, abych napravil svůj omyl lékařskými a vědeckými fakty.

Mnoho let jsem praktikoval s dalšími prominentními chirurgy označovanými za "tvůrce veřejného mínění". Bombardování vědeckou literaturou, neustále na seminářích, jsme my tvůrci veřejného mínění trvali na tom, že onemocnění srdce je jednoduchým důsledkem zvýšené hladiny cholesterolu v krvi. Jedinou přijatelnou léčbou bylo předepisování léků na snižování cholesterolu v krvi a diety s velmi nízkým obsahem tuků. Pochopitelně jsme trvali na tom, že taková dieta sníží hladinu cholesterolu a výskyt onemocnění srdce. Odchýlení se od těchto doporučení bylo považováno za kacířství a mohlo dokonce vést k žalobě.

Nefunguje to!

Tato doporučení již nejsou vědecky ani morálně obhajitelná. Před několika lety bylo zjištěno, že skutečným důvodem onemocnění srdce jsou záněty stěn tepen, a toto zjištění vede pomalu ke změně způsobů, jakým budou onemocnění srdce a další chronické nemoci léčeny. Dlouho zavedená dietární doporučení vytvořila epidemii obezity a cukrovky, jejichž následky poráží úmrtností, lidským utrpením a ekonomickými

následky jakoukoliv epidemii moru v historii.

Ačkoliv 25% lidí bere drahé statiny, a ačkoliv jsme snížili množství tuku v potravě, tento rok zemře na onemocnění srdce více Američanů než kdykoliv dříve.

Statistici z American Heart Association ukazují, že 75 miliónů Američanů trpí onemocněním srdce, 20 miliónů má cukrovku a 57 miliónů je jí ohroženo. Tyto nemoci postihují stále mladší a mladší lidi ve stále větším a větším množství.

Jednoduše řečeno, pokud by nebyly v těle přítomny záněty, není možné, aby se na stěnách tepen usazoval cholesterol a způsoboval onemocnění srdce a mrtvice. Bez zánětů by se cholesterol pohyboval volně tělem, jak to příroda zamýšlela. Jsou to záněty, kvůli kterým se cholesterol usazuje. Zánět není nic komplikovaného - je to jednoduše přirozená obrana těla před nepřáteli, jako jsou bakterie, toxiny nebo viry. Zánět je dokonalý ve své funkci ochrany těla před těmito bakteriálními a virovými vetřelci. Nicméně pokud tělo neustále vystavujeme zraněním toxiny nebo potravou, k jejímuž příjmu není uzpůsobeno, dojde k něčemu, čemu se říká chronický zánět. Chronický zánět je přesně tak škodlivý, jako je akutní zánět prospěšný.

Který rozumný člověk by se vědomě vystavoval potravinám a jiným látkám, o kterých ví, že poškozují jeho tělo? Dobře, možná kuřáci, ale ti se k tomu alespoň rozhodli dobrovolně.

My ostatní jsme se jednoduše drželi doporučené stravy, která obsahuje nízké množství tuků a vysoké množství polynenasatovaných olejů a sacharidů, aniž bychom věděli, že neustále

poškozujeme své tepny. Toto opakované poškozování vede ke vzniku chronických zánětů, které vedou k onemocnění srdce, mrtvicím, cukrovce a obezitě. Ještě jednou to zopakuji. Poranění a záněty našich tepen jsou způsobovány nízkotučnou dietou, která nám byla po léta doporučována zdravotní vědou. Co je největším viníkem chronických zánětů? To je jednoduché, je jím přebytek jednoduchých vysoce zpracovaných sacharidů (cukr, mouka a všechny produkty, které jsou z nich vyrobeny) a nadměrná konzumace omega-6 rostlinných olejů, jako jsou sójový, kukuřičný a slunečnicový, které se nachází v mnoha zpracovaných potravinách.

Představte si na chvíli, že drsným kartáčem opakovaně přejíždíte přes svojí kůži, dokud nezčervená a nezačne takřka krváčet. Řekněme, že to budete dělat několikrát denně po dobu pěti let. Pokud dokážete snášet bolestivé kartáčování, budete mít nakonec na kůži krvácející, otekou infikovanou oblast, jejíž stav se bude s každým dalším kartáčováním zhoršovat. To je dobrý způsob, jak si představit proces zánětu, který může právě teď probíhat ve vašem těle.

Bez ohledu na to, kde k zánětu dojde, jestli uvnitř nebo na povrchu vašeho těla, jde vždy o totéž. Nahlédl jsem do tisíců a tisíců tepen. Nemocná tepna vypadá, jako by někdo vzal kartáč a opakovaně rozdíral její stěny. Několikrát denně vytvářejí potraviny, které jíme, malá zranění, na něž naše tělo opakovaně odpovídá tvorbou zánětů.

Ačkoliv máme rádi sladkou chuť koblih, naše tělo na ní odpovídá poplachem, jako by dorazil nepřítel vyhláshující válku. Potraviny plné cukru a jednoduchých sacharidů, nebo zpracované s omega-6 oleji, aby vydržely déle v regálech

supermarketů, jsou již dlouhou dobu základem naší stravy. Tyto potraviny pomalu každého otravují.

Jak vede sněžení obyčejné koblihy ke tvorbě zánětu a nemoci?

Představte si, že vylijete na svojí klávesnici sladký sirup, a získáte představu o tom, co se stane ve vašich buňkách. Když sníme jednoduché sacharidy jako cukr, hladina cukru v krvi rychle vzroste. V odpovědi na to začne naše slinivka vylučovat inzulin, aby tento cukr přesunul do buněk, kde bude uskladněn jako zásoba energie. Pokud jsou buňky plné a další glukózu nepotřebují, odmítnou ji.

Pokud vaše plné buňky extra glukózu odmítnou, hladina cukru v krvi roste, což vede k další produkci inzulinu, a cukr je proměněn na tuk a uskladněn v tukových tkáních.

Co má toto všechno společného se záněty? Hladina cukru v krvi je udržována ve velmi úzkém rozsahu. Nadbytečné molekuly cukru se totiž navazují na různé bílkoviny, které poté poškozují stěny tepen. Tato opakovaná poškození vedou k tvorbě zánětů. Když si několikrát denně zvednete hladinu cukru v krvi, je to stejné, jako byste si rozdírali vnitřky vašich citlivých tepen. I když to nevidíte, buďte si jisti, že k tomu dochází. Během pětadvaceti let jsem viděl více než 5000 pacientů, kteří měli všichni jedno společné - záněty ve svých tepnách.

Vraťme se zpět ke koblize. Tato nevinně vypadající dobrota obsahuje nejen cukr, ale byla také upečena v jednom z mnoha omega-6 olejů, například v sójovém. Brambůrky a hranolky jsou pečený v sójovém oleji. Zpracované potraviny jsou vyráběny s omega-6 oleji, aby se