

ZÁMĚNÍ DOBY 1/96

ZÁHADY SVĚTA

aneb PYRAMIDÁCH,
UPÍRECH
A LIDSKÉM SRDCI

Je jich mnoho a stále se objevují další. Některé se podaří vysvětlit jako působení přirozených příčin, jiné vysvětlení odolávají.

ZÁHADY SVĚTA

aneb

O PYRAMIDÁCH, UPÍRECH A LIDSKÉM SRDCI

Nevysvětlené, nebo nevysvětlitelné?

Přírodovědci nemají termín „nevysvětlitelné jevy“ rádi. Říkají: „Existují jen jevy dosud nevysvětlené, ale ne nevysvětlitelné.“ Svě tvrzení opírají o dosavadní historii poznávání přírody. Dříve se lidé báli např. blesku, protože si nedovedli vysvětlit, co to je. Dnes víme, že je to elektrický výboj – a umíme se pomocí hromosvodu před ním chránit. A tak tomu je a bude se všemi záhadami světa.

Proti těmto názorům se formuje zástup těch, kteří naopak tvrdí: „*Ignoramus et ignorabimus*“ – neznáme a nepoznáme. Oprávněnost svého tvrzení ihned dokládají příkladem gravitace: Vidíme a cítíme její působení, ale samu podstatu odhalit nedovedeme. Je to nějaká voda, na které plavou planety vesmíru? Nebo snad neviditelné háčky, kterými jsou tělesa vzájemně spojena? Nebo jakési elektrické vlnové „pole“?

Naše současné přístroje nejsou schopny zachytit samu podstatu gravitační síly. Je tomu tak, jako když vytahujeme ryby z rybníka pomocí sítě. Samotná voda nám vždy vyklouzne zpátky do rybníka. Jedni se spokojí s rybami, druzí sní o nějakém „vědru“, kterým bychom zachytili i tu „vodu“ – gravitaci, pokud tvrdíme, že existuje.

Tajemství pyramid

Jiní milují záhady a tajemno, sestavují jakési výčty záhadných jevů, aby dokázali, že žijeme v tajemném a záhadném světě, kde vládou síly, na které je přírodověda krátká.

Na počátku století byly v centru jejich pozornosti pyramidy. Šířila se myšlenka, že v rozměrech Velké pyramidy – Chufevovy (je zajímavé, že v jiných ne) jsou skryty dějiny lidstva.

Tito číselní mystikové tvrdili, že v rozměrech jejich chodeb, dvořan a komor jsou ukryta data velkých událostí světových dějin, a to tisíciletí dopředu. Vypadá to velmi věrohodně, když to dokládají čísla odvozenými z rozměrů pyramidy a převedenými na centimetry.

Ale právě tady je onen problém celé věci: Když si představíme ohromnou velikost Velké pyramidy – její výška činí 146 metrů –, která se převede na centimetry, pak v těchto číslech můžeme najít, co naše přání najít touží. Navíc je nutné připomenout,

Člověk potřebuje svět, ve kterém žije, rozumět, jinak se nám začne jevit nebezpečným a objeví se stavy úzkosti, obav a strachu. Přitom naši základní lidskou potřebou je pocítit bezpečí.

že i pomocí dnešních moderních měřicích metod jsou získané míry jen přibližné, jelikož špiče Velké pyramidy se zbortila a nezachovala tak, jako její obložení. Z toho je jasné, že jakákoli číselná mystika odvozená z jejích centimetrových rozměrů je k ničemu. A proto se již o této „záhadě“ tolik nemluví.

Hrobka faraona Tutanchamóna

Oživení zájmu hledačů tajemna v staroegyptských památkách vyvolalo objevení hrobky faraona Tutanchamóna a s tím spojené následující události.

V letech 1922-1927 objevil americký archeolog Howard Carter a archeologický amatér-nadšenec, anglický lord Carnarvon, neporušený hrob faraona Tutanchamóna. Byl to vůbec jeden z největších objevů v dějinách archeologie. (Všechny ostatní hrobky byly vyloupeny během staletí vykradači hrobů.)

Faraonova kletba

V souvislosti s tématem záhad a tajemna nás nyní zajímá, co se událo potom. Brzy po objevení hrobu – 6. 4. 1923 – náhle zemřel Lord Carnarvon na

následky bodnutí moskytem. Novináři vyrukovali s tučným titulkem: „*Faraonova kletba*“. Citovali dokonce nápis, který prý v Tutanchamónově hrobce byl: „*Smrt přiletí na rychlých perutích k tomu, kdo poruší faraonův klid.*“

A hle – později skutečně zemřelo více než dvacet lidí, kteří se zúčastnili vykopávek ve faraonově hrobce. V roce 1930 žil už jen jeden z těch, kteří se zúčastnili odkrytí hrobky Tutanchamóna – Howard Carter, hlavní postava tohoto objevu. Tehdy vyšla v tisku zpráva, že následkem úrazu zahynul Mr. Carter, a že je to nejnovější faraonova oběť, protože to byl blízký příbuzný objevitele hrobu Howarda Cartera.

Ted toho měli seriózní archeologové dost. Ozval se sám H. Carter: „*Těmto nejnepřátelštějším povídačkám chybí jedno: duch zdravého rozumu.*“ Ten se rozhodl použít německý profesor, egyptolog Georg Steindorff. Vydal se po stopách každé zprávy o úmrtí těch, kteří (dle tisku) měli co do činění s objevem hrobky. Zjistil, že v Americe zahynulý Mr. Carter má s objevitelem hrobu společné jen jméno, ale žádný příbuzenský vztah. Také další dva jmenovaní neměli s objevem vůbec nic společného. Jiný byl nemocný již předtím, ale práce na objevu se zúčastnil i přes svou vážnou chorobu, na kterou pak zemřel. Ten nejdůležitější argument však zněl: „*Faraonova kletba vůbec neexistuje.*“ Není tam žádný nápis – ani v hrobce, ani nikde jinde. Je to jen novinářská „kachna“. Takový byl závěr záhady – „faraonovy kletby“. Nikdo však nemůže zabránit tomu, aby si někdo neřekl: „*Kdo ví, jak to vůbec bylo!*“

Záhada upírů

Upíři, prokletci vstávající z hrobů, aby napadali lidi a ve spánku z nich sáli krev, jsou vděčnými rekvizitami hororových filmů. Zdá se, že vídeňský vědec z ústavu soudního lékařství, doktor Christian Reiter, nedávno rozluštil záhadu upírů. Existuje totiž úřední zápis o působení upíra na jaře roku 1725 v srbské vesnici Kisolovo. Tři měsíce poté, co byl pohřben Peter Plogojowic, objevil se ve svém domě a žádal po své ženě své boty. Zděšená žena běžela vesnicí a všem to vyprávěla. V příštích dnech se jeho oběťmi stalo devět obyvatel této vesnice. Šířila se panická hrůza. Vždyt tento zabiják –



Foto Archiv

jak tvrdili – je v noci zalehl, škrtl je a vysál jím z těla krev. Všichni postižení v dalších dnech zemřeli.

Obyvatelé vesnice proto přiměli úřady, aby byl hrob Plogojowice otevřen. Otevření hrobu byl přítomen rakouský státní lékárník Frombald, který také pořídil úřední zápis. Uvedl v něm, že po otevření hrobu nevycházel z těla žádný hnilobný zápach. Obličej i tělo bylo v takovém stavu, že ani za jeho života nemohlo být dokonalejší. V ústech nezesnulého nebožtíka objevili jasně červenou krev. A tu kdosi z davu, který byl stále neklidnější, rychle naostřil dřevěný kůl a krvežíznivému vrahovi proklál srdce. Z uší i úst těla vytryskla čerstvá krev...

Upíři na Moravě

Tolik 270 let starý zápis. Záhada jak se patří, jejíž přijatelné vysvětlení se nepodařilo najít až do roku 1994. Tehdy doktor Reiter zkoumal 270 let staré zápisy rakouských vojenských felčarů o morových epidemiích. Jeden pojednával o morové epidemii, která zuřila v Nedvězí na Moravě r. 1732. Během šesti týdnů zde zemřelo 16 lidí. Úřední lékař Glaser, který byl na místo vyslán, potvrdil, že u umírajících byly projevy stejné jako u obětí upíra ve vesnici Kisolovo: Výkřiky nemocných, chvění těla, strach, píchání na prsou i děsivá noční můra spojená s představou navracejících se mrtvých. Tep slábne, umírající trpí neuhasitelnou žízní, na prsou a končetinách se objevují červenomodré skvrny. Nakonec se oběti zdá, že se sama mění v upíra.

Dokončení na str. 30



**Zůstal stát –
a pohnul světem**

Před 450 lety zemřel
Martin Luther

str. 12



**A co ta kila!
Jít s nimi až do
hrobu?**

O obezitě, dietách
a naší výživě

str. 16



**Jsmo rozdílní
aneb
Strach z toho
druhého**

str. 21



**Jicchak Rabin
a Ježíš Kristus**

Co mají společného
a čím se liší?

str. 27

ZNAMENÍ DOBY – křesťanský pohled na svět. Ročník 28, číslo 1/1996. Vydává a objednávkou přijímá Advent-Orion s. r. o., vydavatelství a nakladatelství, Roztocká 5, 160 00 Praha 6 – Sedlec, tel./fax: 325 165, 325 528. Šéfredaktor Ing. Peter Polaško. Grafická úprava Ing. Pavel Bárta. Jazyková redakce Ivo Racek. Tiskne Naše vojsko Praha. Vychází čtyřikrát ročně. Cena jednoho výtisku Kč 15,-. Nevyžádané příspěvky se nevracejí. Registrační značka MK ČR F 5077. ISSN 0231-6439. Podávání novinových zásilek povoleno Ředitelstvím pošt Praha čj. nov. 5094/95 ze dne 3. 2. 1995.

„Včera utopie, dnes touha milionů, zítra skutečnost. Evropa bez železné opony, Evropa svobodných lidí.“ Tato slova z rádia „Svobodná Evropa“ se k nám po léta nesla na vlnách éteru. Vracela se a znovu ozývala v kvílení rušiček a zněla jako hlas starozákonních proroků naděje.



**Zůstal stát –
a pohnul světem**

Před 450 lety zemřel
Martin Luther

str. 12



**A co ta kila!
Jít s nimi až do
hrobu?**

O obezitě, dietách
a naší výživě

str. 16



**Jsmo rozdílní
aneb
Strach z toho
druhého**

str. 21



**Jicchak Rabin
a Ježíš Kristus**

Co mají společného
a čím se liší?

str. 27

ZNAMENÍ DOBY – křesťanský pohled na svět. Ročník 28, číslo 1/1996. Vydává a objednávkou přijímá Advent-Orion s. r. o., vydavatelství a nakladatelství, Roztocká 5, 160 00 Praha 6 – Sedlec, tel./fax: 325 165, 325 528. Šéfredaktor Ing. Peter Polaško. Grafická úprava Ing. Pavel Bárta. Jazyková redakce Ivo Racek. Tiskne Naše vojsko Praha. Vychází čtyřikrát ročně. Cena jednoho výtisku Kč 15,-. Nevyžádané příspěvky se nevracejí. Registrační značka MK ČR F 5077. ISSN 0231-6439. Podávání novinových zásilek povoleno Ředitelstvím pošt Praha čj. nov. 5094/95 ze dne 3. 2. 1995.

„Včera utopie, dnes touha milionů, zítra skutečnost. Evropa bez železné opony, Evropa svobodných lidí.“ Tato slova z rádia „Svobodná Evropa“ se k nám po léta nesla na vlnách éteru. Vracela se a znovu ozývala v kvílení rušiček a zněla jako hlas starozákonních proroků naděje.



SJEDNOCENÁ,

A PŘECE
ROZDĚLENÁ

O EVROPĚ ZÍTŘKA

SJEDNOCENÁ, A PŘECE ROZDĚLENÁ

Dnes je tady to „zítra“, a ti, kteří mají 13-15 let, již žádnou „železnou oponu“, tu nepropustnou hranici směrem na Vídeň či Norimberk, nepamatují. Jet s rodiči k moři do Itálie je pro ně stejně běžné, jako když naše generace jezdila přes půl Evropy do Bulharska či Rumunska k moři Černému.

Vize sjednocení

Objevuje se další vize – sjednocená Evropa. Na přelomu tisíciletí by podle ujednání představitelů států sdružených v Evropské unii (EU) – kam se také naše země usiluje dostat – měla mít společnou měnu a názvem EURO. Když byla v rámci EU zrušena dovozní cla, mluvili nadšenci již o Spojených státech evropských. Proč toto úsilí a nadšení pro sjednocení Evropy? Vůdce evropských států tlačí nutnost obstát v hospodářském boji s ostatním světem.

Někteří komentátoři soudí, že ideologické dělení světa patří minulosti. Nejde již o konflikt mezi kapitalismem a socialismem. Jde o soupeření globální ekonomiky – říkají mnozí politologové. Zdá se však, že zapomínají na stále větší růst ideologie radikálního islámu.

Ekonomické důvody

Zatím se ale v našich dnech dostávají do popředí ekonomické otázky. Evropské státy jsou vystaveny tvrdému konkurenčnímu tlaku levnějších výrobků z Asie a dokonce z USA. Proč? Odpověď je známá: Vyrábí se tam levněji, protože mzdy jsou tam mnohem nižší než např. v Německu nebo ve Francii.

Začátkem prosince minulého roku byla Francie zcela ochromena stávkou zaměstnanců veřejné dopravy. Nejezdily vlaky, pařížské metro, autobusy. Důvod: Vláda připravuje omezení sociálních výhod státních zaměstnanců. Pozdější odchod do důchodu, místo po odpracování 37,5 roku (jak tomu bylo dosud) až po plných 40 letech, a omezení dalších sociálních příspěvků, které dosud pobírali navíc ke svému platu.

Podobně je tomu i v Německu, Rakousku, Itálii a Švédsku. Přichází čas, že tyto státy nemají peníze na zachování mnoha sociálních výhod, na které si tam lidé během uplynulých 25 let hospodářské konjunktury zvykli, a nyní se proto bouří při jejich omezování, které je ovšem nutné.

Mnohé firmy začínají stěhovat své továrny z Evropy do Asie a dokonce do USA. Automobilka BMW staví svůj nový závod v USA. Proč? Jen uvažme rozdíl na mzdových nákladech, když v USA jsou zákonem zajištěny dva týdny placené dovolené, zatímco v německých závodech BMW je to šest týdnů. Známá firma Bosch omezila svým zaměstnancům různé výhody – jako půjčky na stavbu rodinných domků či levné stravování v závodní jídelně – o 250 milionů marek. Mercedes-Benz prodělal za první pololetí minulého roku 949 milionů marek, přitom ve vedlejších sociálních příplatcích a výhodách vyplatil svým zaměstnancům částku přesahující jednu miliardu marek.

Každý okamžitě pochopí, že tak to dál asi nepůjde. Něco se musí stát. Omezení těchto výhod však lidé na ně zvyklí velice těžce nesou a jdou do boje za „svá práva“, jak se tomu stalo ve Francii.

Neomezovat sociální výdaje a jet dál ve stejných kolejích by zase přivedlo Evropu k hospodářskému bankrotu a katastrofě. Proto to úsilí sjednotit Evropu v jeden ohromný hospodářský prostor s 200 miliony potenciálních kupců a neomezeným pohybem pracovních sil a zboží.

Svědectví historie

Německý kancléř Kohl dokonce tvrdí, že otázka sjednocení je „otázkou války a míru v Evropě 21. století“. Velmi chmurná vize, když uvažíme, že snahy o sjednocení Evropy mají tradici již dlouhých 1500 let.

Říše Římská 500 let ovládala západoevropský prostor. Od Rýna a Dunaje až po severní Afriku. Sjednocení takového počtu zemí v tak obrovitý celek přineslo hospodářský rozkvět pro řadu z nich, zvláště když Římané udržovali silou svých

zbraní mír – římský mír – a země nebyly plundrovány válkami. O 2. století po Kristu se hovořilo jako o „zlatém věku“ Římské říše.

Tento obrovský, násilím vytvořený slepenec národů se rozpadl v 5. století na desítky kmenů, ze kterých se vytvořily dnešní evropské národy. Ty mezi sebou soupeřily a vytvářely hranice svých států, které prodělávaly velké změny a mění se dodnes (např. Jugoslávie).

Pokušení sjednotitelů

Pokušením znovu západní Evropu sjednotit pod jednou vládou byli zachvázeni mnozí vládci v dějinách Evropy. Jedním z prvních byl král Franků Karel I. Veliký. Podrobil si velkou část evropského území a při půlnoční mši na Vánoce r. 800 byl za nadšeného jásotu obyvatel Říma papežem Lvem III. korunován na císaře. Zdálo se, že jednotná Evropa Římské říše znovu vstává z prachu. Tento sen skončil brzy – a to Karlovou smrtí, po které se tento státní útvar zase rozpadl.

O 750 let později se o sjednocení pokoušel jiný císař, shodou ironie dějin také Karel, ale tentokrát s přídomek pátý. Jeho úsilí zmařil mnich z Wittenbergu – Martin Luther, jehož myšlenky otrásl katolickou církví a vyvolaly v život reformaci.

U Slavkova můžeme vidět památník připomínající Napoleonovo vítězství nad vojsky Rusů a Rakušanů v r. 1805. Tento muž malé postavy doufal, že se mu podaří za pomoci jemu oddaných granátníků dostat Evropu pod jednu vládu. Jeho sen skončil za hřmění anglických děl v blátě na polích u vesnice Waterloo.

Cenu nejvyšší, miliony lidských životů, museli zaplatit obyvatelé Evropy za snahu jednoho člověka a jednoho národa dostat Evropu pod svou nadvládu ve válce poslední. Hitlerova snaha skončila ještě větším rozdělením Evropy, než tomu bylo kdy předtím. Dokonce kdysi hlavní město Německa, Berlín, byl rozdělen neprostupnou zdí, a to plných třicet let.

Staronový sen

Berlínská zeď padla a s ní i železná opona dělící Evropu na západ a východ. Starý sen o sjednocené Evropě je opět zde. Uskuteční se dnes to, co se



FOTO J. & J. DANIELOVÍ

nepodařilo desítkám generací po celých 1500 let? Odpověď leží přede mnou v otevřené Bibli. Kniha proroka Daniela nám přes propast času 2500 let přenáší záznam rozhovoru, který měl Daniel s králem Babylonské říše Nebúkadnesarem (kolem r. 600 př. Kr.). Král měl sen, který ho velice vyděsil. Nikdo nebyl schopen mu říci, co se mu to zdálo a jaký je smysl toho jeho zvláštního, ale zapomenutého snu. Daniel zaznamenal, jak mu Bůh zjevil králův sen i jeho výklad. Můžete si přečíst 2. kapitolu jeho knihy. Čteme tam slova, která řekl Nebúkadnesarovi: „*Tobě, králi, vyvstaly na lůžku starosti o to, co se v budoucnu stane, a ten, který odhaluje tajemství, ti oznámil, co se stane...*“ (Da 2,29)

„*Po tobě povstane další království, nižší než tvé, a pak další, třetí království, měděné, které bude mít moc nad celou zemí. Čtvrté království bude tvrdé jako železo..., které třísť všchno...*“

„... *to království bude rozdělené..., že jsi viděl železo smíšené s hlinou, znamená, že se budou lidé přtžnit, ale nepřilnou k sobě navzájem, jako se nemísí železo s hlinou...*“ (Da 2,39-43)

Stačí otevřít kterékoli světové dějiny a poznáme, že po Babylonské říši přišla vláda Médo-Peršanů. Jejich říše byla rozvrácena neuvěřitelně rychlým postupem Alexandra Makedonského, aby nakonec jako čtvrtá světová mocnost starověku se vlády nad Evropou a Středomořím ujal Řím. Římané vládli železnou rukou, až jejich posledního císaře Romula Augustula sesadily germánské vojenské oddíly vedené Odoakerem r. 476.

Bůh, který již na počátku vidí konec, v Danielově proroctví oznámil, že po pádu čtvrté světové mocnosti se již nikomu nepodaří v tomto prostoru zaniklé čtvrté říše – tedy Říma – vytvořit znovu jednotlý státní útvar pod jednou vládou.

A co budoucnost?

Zůstáváme v úžasu nad tím, jak pevné je toto prorocké slovo. Během 1500 let s ním nepohnula ani moudrost vládců ani šílenství diktátorů.

Nyní se ptáme: A co současné úsilí evropských vůdců o sjednocení? Především jde, jak jsme si již ukázali, o hospodářské, a nikoli politické spojení. Z hospodářského hlediska může Evropa vytvořit jeden celek. Po stránce politické však zůstane spíše rozdělena na svrchované národní státy. Národní uvědomění se prosazuje stále více, proto je možné, že se některé státy budou ještě více dělit, jak se rozdělili např. Češi a Slováci.

Nový svět

To, že svědectví dějin ukazuje na naprostou pravdivost tohoto proroctví, má především ten účel, aby posílilo naši víru, že se splní ta nejdůležitější část poselství, které nám Bůh skrze proroka předal: „Bůh dá povstat království, které zůstane navěky...“ (Da 2,44)

Bude to nový svět, sjednocený ne násilím nebo nutností přežít, ale Kristovou láskou. Svět lidí, kteří se nechali sjednotit vírou v jeho slovo a jeho Duchem.

LUDVÍK ŠVIHALEK



Z hospodářského hlediska může Evropa vytvořit jeden celek. Co však po stránce politické?

SETKÁNÍ

„Vašku, jsi to ty?“ volám překvapeně. „Jsem to já!“ odpovídá s úsměvem můj nejlepší kamarád z dětství. „Tak jsem tě přece jen poznal, i když ses hodně změnil. Dvacet let. Dvacet let jsme se neviděli, to je dlouhá doba...“

po LETECH



Je večer. Kolem nás se baví moji spolužáci. Také se dlouho neviděli. Až teď, na setkání naší třídy. Snad všichni vzpomínáme na školní léta...

Vašek si sedá ke mně ke stolu. Jeho úsměv mi připomíná dětství. „Pamatuješ, Vašku, jak jsi sedával za mnou v lavici?“ zeptám se a hlavou se mi mihají vzpomínky jedna přes druhou. „Byl jsi výborný počtář, závodili jsme spolu, kdo vypočítá zadané příklady dřív. Málokdy jsi prohrál. A taky jsi krásně maloval. Párkrát jsi mi načrtl výkres a já ho jen domaloval. Vlastně tu jedničku z kreslení jsem měl díky tobě. Nebo jak ses učil fotografovat. Mám schované fotky, které jsi sám vyvolával. Obdivoval jsem tě, jak jsi už v deváté třídě uměl plynule německy. Byl jsi lepší než já, ale já ti to přál. Býval jsi prima kamarád, všichni jsme tě měli rádi.“ Nemohu se dočkat, až Vašek konečně začne vyprávět. „Jak se máš,

Foto: Miroslav Procházka

jak žiješ? To už je pěkná řádka let, co jsem tě neviděl...”

„Špatně, Petře. Nejhorší na tom je, že si za to můžu sám. A nemám sílu to změnit.“ Jeho smutné oči prozrazují, že se marně snaží o úsměv.

Takový začátek Vaškova vyprávění jsem nečekal. Trochu mě zaskočil, ale snažím se pokračovat v rozhovoru: „Tak co se ti stalo, pověz.“

Vašek zvolna upíjí ze skleničky bílé víno a pokračuje: „Viš, vystudoval jsem lékařskou fakultu a začal jsem pracovat v nemocnici jako gynekolog. Práce se mi líbila. Snažil jsem se od kolegů a hlavně od výborného primáře pochytit co nejvíce dovedností a zkušeností. Brzy mi svěřili samostatné služby a ani vypjaté pracovní tempo ani primářovy dost vysoké nároky mi nedělaly žádné problémy. Byl jsem šťastný, že se mi daří. Ale tohle všechno byl začátek mého trápení...” Vašek znovu upíjí ze sklenky a vypravuje dál: „Brzy jsem si získal dobré jméno. Umíš si představit šťastné maminky na porodnici? Nebo vděčné pacientky na operacích? Ovšem svou vděčnost vyjadřovaly téměř všechny stejně. Nosily mi alkohol. Stačilo pak, abych otevřel svou skříň a vždycky jsem v ní našel něco k pití. A nějaký důvod k pití se taky vždycky našel. – Noční služby na porodním sále, únava, závažná rozhodování, stres! ‘Proč bych se nenapil, je to zadarmo a možná to i pomáhá,’ říkal jsem si vždycky, když jsem otevíral novou láhev. Pitím jsem tlumil únavu a krátil si nekonečně se vlekoucí chvíle ve službě. Namlouval jsem si, že mi alkohol pomáhá lépe vychutnat všechny příjemné chvíle a v pohodě přežít i ty těžší. Chvilí mi trvalo, než jsem si dokázal přiznat, že jsem na alkoholu závislý, že se bez něj neobejdu...” Ticho. Vaškův tázavý pohled: Co na to řeknu? Zbytek vína z jeho sklenice rychle mizí...

„A pak, jednou se to muselo stát, na sál přivezli komplikovaný případ a já ho nezvládl. Primář mi to před pacientkou vytknul a já ze vzteku nad sebou a na zlost celému světu šel hned ke své skříni. A bylo mi jedno, co piju, hlavně abych co nejdřív zapomněl... Od té doby výtku následovala výtku, nepříjemnost střídala další nepříjemnost. Po čase mi zakázali operovat. Viš, tím mi vzali to nejmilejší, co jsem měl. A já zanevřel na celý svět. Pil jsem

stále víc. Tak jsem aspoň na chvíli zapomněl a utlumil výčitky svědomí. Litoval jsem se a naříkal na svůj nespravedlivý osud. Po kocovinách a v nepříjemných bolestech hlavy jsem si svatosvatě sliboval, že už se láhve ani nedotknu. Ale chyběla mi pevná vůle. Prostě, nešlo přestat. Žena s dětmi ode mne odešla. Musel jsem odejít z nemocnice. Jsem teď obyčejný obvodní gynekolog se špatnou pověstí. Už nemám šanci cokoli změnit. Nedokážu to. Proč právě já musel takhle skončit?”

Je mi ho líto. Kolik schopností mu Bůh dal! Dal mu i možnost je využít. Mohl toho v životě tolik dokázat, nebýt alkoholu. Tolik bych mu přál, aby se ze své závislosti dostal. Vlastně se mi ještě ani nechce věřit, že je na tom tak zle. Takový to býval hodný, upřímný a skromný kluk.

Asi bych mu měl něco říct. Nemám mnoho času na přemýšlení a ono není snadné říct po takovém vyznání beznaděje něco smysluplného bez laciných gest. Vysílám k Bohu ve zlomcích vteřiny jen jakési zavolání o pomoc a pak přece jen odpovídám: „Viš, Vašku, to, že si uvědomuješ, jak na tom skutečně jsi, a že si nic nenamlouváš, je báječný předpoklad k tomu, abys ledacos ve svém životě změnil. Máš pravdu i v tom, že sám si nepomůžeš. Je nad tvoje síly, abys nechal pití. Dokážeš to jediné s Bohem...”

„Jestli vůbec existuje Bůh, pak o mě nebude stát,” přerušuje mě Vašek. „Proč by mu na mně záleželo? Nikdy mě nezajímá. Nikam do kostela nechodím, jsem pro něj ztracená existence...” Sklopí oči. Stydí se. Moje zmínka o Bohu mu asi nezněla moc příjemně. Možná ho mrzí, že mi to všechno vyprávěl.

Teď už ale Vaškovi nehodlám zůstat dlužen odpověď. Jeho pochybnosti mě motivují, abych bránil své stanovisko: „Vašku, to není pravda! Nevadí, že nechodíš do kostela. Bůh má i tebe rád.” Vzpomněl jsem si na svou Bibli. Přiznávám, že po téhle, pro mě důvěrně známé knížce sahám vždycky, když jsem v koncích se svou argumentací. Možná to bude někomu k smíchu, ale já svou Bibli nosím všude s sebou. Mám ji i teď, na našem setkání po dvaceti letech. Stačí jen, abych si ji vytáhl z náprsní kapsy svého kabátu. „Vašku, vždyť Pánu Bohu záleží i na tobě,” říkám mu, když se vracím ke stolu a poklá-



Foto Ondřej Roztočil

Ježíš jim pověděl toto podobenství: „Má-li někdo z vás sto ovcí a ztratí jednu z nich, což nenechá těch devadesát devět na pustém místě a nejde za tou, která se ztratila, dokud ji nenalezne?“

dám Bibli na stůl pod jeho prázdnou sklenici od vína. „Znáš podobenství o ztracené ovci?“ ptám se.

„Ne,“ tiše odpovídá a jakoby omluvně se usmívá. Jeho úsměv mi zase připomněl naše dětská léta. Moc rád na ten čas vzpomínám. Teď bude však asi lepší, když místo vzpomínání otevřu svou Bibli a přečtu to podobenství. Zmínka o ztracené ovci Vaška očividně zaujala.

Nalistuju příběh v Bibli a i přes zvukovou kulisu hlučících spolužáků začínám Vaškovi číst: „Do Ježíšovy blízkosti přicházeli samí celníci a hříšníci, aby ho slyšeli. Farizeové a zákoníci mezi sebou reptali: ‘On přijímá hříšníky a jí s nimi!’ Ježíš jim pověděl toto podobenství: ‘Má-li někdo z vás sto ovcí a ztratí jednu z nich, což nenechá těch devadesát devět na pustém místě a nejde za tou, která se ztratila, dokud ji nenalezne? Když ji nalezne, vezme si ji s radostí na ramena, a když přijde domů, svolá své přátele a sousedy a řekne jim: ‘Radujte se se mnou, protože jsem našel ovci, která se mi ztratila.’ Pravím vám, že právě tak bude v nebi větší radost nad jedním hříšníkem, který činí pokání, než nad devadesáti devíti spravedlivými, kteří pokání nepotřebují.’“

Vašek bere do rukou moji Bibli, jako by se chtěl přesvědčit, že si nevymyslím. Mám chuť mu říct: „Viš, Vašku, ty jsi vlastně taky taková zatoulaná

ovečka. Jako ona, tak i ty jsi sám, bez pastýře prolézal houštím, klopýtal o kameny, narážel ve tmě do stromů, bořil se do bláta. Hříchem ses umazal. Polámal sis nohy a teď nařikáš a voláš o pomoc. Už to, že teď držíš v ruce Bibli, je důkaz, že tě má Bůh rád. Že tě hledá, že si tě chce jako tu ovečku zvednout na ramena, očistit tě od vši špíny, zahojit tvoje bolesti, že si tě chce k sobě přitisknout, abys poznal jeho teplo, jeho bezpečí a jeho lásku...“ Ale chlapi mezi sebou zrovna takové hovory vedou zřídka-kdy. A tak se zase raději jen modlím a čekám, co na příběh Vašek řekne.

„Petře, ty myslíš, že mě má Bůh rád?“ nechápavě se na mě dívá.

„Má. Určitě tě má rád. Ježíš miloval všechny lidi, které potkal. Proč by zrovna tebe neměl mít rád?“ Znovu hledám v Bibli a dávám Vaškovi číst další texty: „Proste, a bude vám dáno; hledejte, a naleznete; tlučte, a bude vám otevřeno. Což by někdo z vás dal svému synu kámen, když ho prosí o chléb? Nebo by mu dal hada, když ho poprosí o rybu? Jestliže tedy vy, ač jste zlí, umíte svým dětem dávat dobré dary, čím spíše váš Otec v nebesích dá dobré těm, kdo ho prosí!“

Vašek si znovu čte verše, jako by se chtěl ujistit o jejich pravdivosti. Jak rád by všechno to, co bylo, někam zahrabal a začal úplně znovu, bez pití.

„Kde se dá koupit Bible?“ zeptá se najednou Vašek.

Ta otázka mě zaráží. Nečekal jsem ji. „Viš co, já ti ji pošlu. Budeš ji mít ode mě na památku. A jestli se zase někdy spolu sejdem, třeba si o ní popovídáme víc...“ nabízím se.

Vyrušují nás spolužáci, musíme se věnovat i jim. Každý má svůj život, své radosti i starosti. Napadá mě, jak bychom asi jinak žili, kdybychom v našich životech všichni počítali s Pánem Bohem. A je mi líto, že ze všech svých spolužáků bych takových našel sotva pět.

Setkání končí. Loučíme se. Poslední, s kým se loučím, je Vašek. Podává mi lístek s adresou: „Nezapomeň?“

„Nezapomenu. Určitě! Vašku, a nezapomeň ani ty. Dokud žijeme, není nikdy pozdě na nový začátek.“

H. M.

Na levém břehu Rýna asi 60 km před Frankfurtem se rozkládá jedno z nejstarobylších měst Evropy s velkou historií – Worms. Když se vydáte na procházku po nábřeží směrem k veslařskému klubu, určitě vaši pozornost upoutá socha rytíře. Znakorňuje pokladníka bájných Nibelungů – Hagena v dramatickém postoji. Nad hlavou zvedá štít, na něm je nibelungský poklad, a on jej – právě po jejich porážce – vrhá do hlubin Rýna, aby se nedostal do rukou nepřátel. Tolik báje.

V tomto městě na Rýně však prostý mnich Martin Luther vyzvedl vzácnější poklad. Projdete-li se zámečkou zahradou kolem domu, přijdete na prostranství, kde kdysi stály výstavné budovy, které však pod náporom času a bojů zmizely. Jen na jednom místě je do dlažby vložena kamenná deska s nápisem, který říká, že právě na tomto místě onoho památného okamžiku, 17. dubna 1521, stál Martin Luther tvář v tvář tehdejšímu pánu světa – císaři Karlu V., říšským knížatům a kardinálům. Na jejich výzvu, aby se zřekl svých dosud hlášaných názorů, na závěr své řeči prohlásil: „Nebudu-li přesvědčen svědectvím Písma nebo zřejmými rozumovými důvody, trvám na těch místech Písma, která jsem uvedl, a mé svědomí zůstává vázáno na slovo Boží. Neboť nevěřím ani papeži, ani jen koncilům, neboť je očividné, že se častěji mýlili a odporovali sami sobě. Nemohu a nechci odvolat nic, protože není radno dělat něco proti vlastnímu svědomí. Zde stojím a nemohu jinak. Bůh mi pomáhá. Amen.“

Pak se svět pohnul – a již nikdy nebyl takový, jako předtím. To proto, že Luther zůstal ve své víře nepohutelný.

Lidské touhy se nemění

Tam na ulicích dnešního Wormsu hlučí auta a lidé spěchají za svými cíli. Žijeme v jiném světě? Máme jiné touhy a zápasy než v době Lutherově? Jen zdánlivě.

Tenkrát se Luther spolu s miliony jiných tázal: „Jak mohu dojít pokoje duše? Jak mohu dojít spásy?“ A církev mu odpovídala: „... skrze církev a její svátostné úkony...“ Lidská srdce se však chvěla neklidem, nejistotou a pochybností.

Dnes je zase člověk ujišťován, že bude ještě šťastnější, když si koupí právě tento nový televizor, nebo že mu k úplné spokojenosti chybí jen milionová výhra a k pocitu jistoty právě to pojištění, které nabízí „naše pojišťovna“. Ale právě tak jako v době Lutherově – i dnes se lidská srdce chvějí neklidem a nejistotou nad cestou, po které se ženeme.

Hrad Wartburg



Místnost na hradě Wartburg, ve které Luther překládal Nový zákon

Foto: MILAN HLOUCH

Nutnost reformy

Doba Martina Luthera byla přímo těhotná touhou po změně. Sami katoličtí historikové přiznávají: „Reformy byly nutné..., ale reforma se změnila v reformaci.“ (Franzen)

Když se Luther r. 1517 postavil proti Tetzelovu obchodu s odpustky, vyjadřoval jen přesvědčení mnoha upřímně věřících katolíků. Studium myšlenkových proudů té doby také s úžasem zjistíme, že ani jeho jiné myšlenky nebyly tak docela jeho, ale že je již někdo vyslovil.

ZŮSTAL STÁT – A POHNUL SVĚTEM

Před 450 lety zemřel
M a r t i n L u t h e r

„Chceš-li hýbat světem, hni nejdřív sám sebou.“
Sokrates

Sto padesát let před Lutherem anglický františkán Vilém z Ockhamu (asi 1285 – 1347) učil třem základním myšlenkám, které se staly hlavním poselstvím reformace. 1) Zdrojem naší víry je jedině Písmo. 2) Ke spáse nás může přivést jen víra. 3) Spasení je pouhá milost z Boží strany. Luther dospěl ke stejnému závěru, a rozpracoval jej do velké šíře a hloubky.

Ani to by však nestačilo k vysvětlení vzniku tak obrovského hnutí, jakým byla reformace 16. století. Nebyly to jen myšlenky, které zažehly požár, ale i jejich samotný nositel. „Málokdy měla osobnost ně-

jakého jednotlivce tak velký význam pro mocný, převratný historický proces – pro revoluci velkého stylu – jako Martin Luther pro reformaci.“ (J. Lortz)

Život Martina Luthera

Lutherovi kritikové mu vytýkali jeho paličatost, hrubost až neotesanost, s jakou jednal nejen s protivníky, ale i s přáteli. Rozhodně nebyl měkké povahy. Kdyby byl, nedokázal by to, k čemu byl povolán. Celá ta doba byla tvrdá a bylo třeba výjimečné povahy, protože úkol byl mimořádný: Pohnout tím, co se zdálo

být nepohnutelné – institucí papežství. „Byl mužem, kterého doba potřebovala“ – píše E. G. Whiteová.

V životě Martina Luthera můžeme vysledovat tři velké citové zážitky, které zásadním způsobem ovlivnily jeho život. Stejně tak budou s jeho jménem navždy spojena tři místa: Wittenberg, Worms a Wartburg.

Lutherův otec, chudý rolník a později horník, chtěl mít ze syna právníka. Proto začal Martin roku 1501 studovat na univerzitě v Erfurtu. Zde se zřejmě také seznámil s Ockhamovými myšlenkami. Jeho vlastními se měly stát až o něco později.

Za zdi kláštera

Když se v létě roku 1505 opět ubíral do Erfurtu, aby se připravoval na dráhu právníka, zastihla ho na cestě bouřka. Za hromového rachotu zasáhl blesk strom blízko něho, a mladý Martin – v hloubi duše otřesen takovou blízkostí smrti – dal Bohu slib, že vstoupí do kláštera. Což také ještě téhož měsíce, 17. června, udělal – zabušil na vrata augustiniánského kláštera v Erfurtu. Tak začal svá teologická studia, která završil doktorátem teologie ve Wittenbergu. Od roku 1512 zde začal přednášet jako řádný profesor o Žalmech, o listu Římanům, Galatským a Židům.

Ve vězni komnatě wittenberského kláštera někdy v roce 1517 hledal odpověď na otázku: *Jak mohu nalézt milost před spravedlivým Bohem?* Odpověď nenalezal v postech ani v přijímání svátostí. Zde v tichu noci znovu a znovu četl epistolu Římanům. Zrak se mu zastavil nad slovy 17. verše 1. kapitoly: „*Spravedlivý z víry bude živ.*“ Nové pochopení ho zasáhlo jako blesk, který ho tam u Erfurtu minul. Hle – ta Boží spravedlnost, která se zjevila v Ježíši Kristu, není spravedlnost odsuzující, ale osvobozující, dávající věřícímu milost a odpuštění viny.

Ospravedlnění pouhou vírou

Od toho okamžiku je možné v jeho přednáškách, které se namnoze zachovaly v poznámkách samotného Luthera i jeho studentů, zaznamenat obrat. Začal pochybovat o katolickém pojmu svátosti i o církvi, která zprostředkuje milost pomocí těchto svátostí „*ex opere operato*“. Začíná hovořit o ospravedlnění hříšníka pouhou vírou.

Tak se dovršilo jeho pochybování o učení církve, které začalo jeho cestou do Říma r. 1510-11. Tam, když se po

kolenou plazil po tzv. „Pilátových schodech“, o kterých se tvrdilo, že byly zázračně přeneseny z Jeruzaléma do Říma, se mu zdálo, že slyší hlas podobný hromu, který mu praví: „*Spravedlivý bude žít z víry.*“

„*O několik let později, v klidu věže, nad otevřeným listem Římanům 1,17, dostal nejen novou představu o Bohu, ale nabyt i nového postoje k Bohu.*“ (Franzen) Poznal, a také to kázal, že rozhodující pro spasení člověka je jeho víra v Boží milost, která se zjevila v Ježíši Kristu.

Působení na veřejnosti

Bylo to vlastní právě Lutherově povaze, že jeho prožitky a poznání nezůstaly pro něj jen nějakým intelektuálním pocitem, ale naopak – obrovskou touhou sdělit to všem.

Se strhující výmluvností zaútočil na všechny zlořády římské církve, na všechny ty věci, které už dávno volaly po reformě.

Přestože 3. ledna 1521 byla nad ním v Římě vyhlášena klatba, doba již byla jiná než před sto lety v případě Husově. Za Luthera se postavila řada německých knížat, takže i z Wormsu odjel bez úhony. Kurfiřt Fridrich II. ho nechal unést a skrýt na hradě Wartburg. Tam v ústraní přeložil Nový zákon do lidové němčiny. Napsal řadu traktátů, které se díky nedávno vynalezenému knihtisku šířily po Německu.

Během několika let se Německo stalo z převážné většiny protestantské. Luther sám byl až zaskočen úspěchem reformace. „*Ta lidská přízeň, jíž se nám dostává, mne silně zaráží...*“ psal. Proč ho úspěch zneklidňoval? Protože v 62. tezi z r. 1517 napsal: „... *věštinová církev jen stěží chápe Boží evangelium...*“

Brzy se měl přesvědčit, že se nemýlil. Napsal také zásadní spis „*O křesťanské svobodě*“. Zanedlouho se však přesvědčil o tom, že údělem velkých osobností je, že jsou jejich myšlenky často špatně pochopeny a obracejí se proti tomu, co tím zamýšlel.

Martin Luther (1483–1546)

1501-06 studoval práva na univerzitě v Erfurtu, od 1508 profesor teologie na univerzitě ve Wittenbergu. 31. 10. 1517 přibíhl na dveře wittenberského chrámu 95 tezí, ve kterých zavrhoval zneužívání odpustků a prohlašoval, že jedině Bůh může odpustit náš hřích. Toto datum považováno za začátek reformace. Středem Lutherova učení byla základní křesťanská zvěst o ospravedlnění skrze víru. Vydal spisy *O křesťanské svobodě*, *O babylonském zajetí církve*. Přeložil Bibli do němčiny.



Foto: Archiv



Martin Luther přibíjí na dveře wittenberského chrámu svých 95 tezí.

ILUSTRACE ARCHIV

Těžké zklamání

Jedním z Lutherových těžkých životních zklamání byla vzpoura sedláků proti pánům vedená Thomasem Münzerem a její kruté potlačení ze strany evangelických pánů.

Jaké asi pocity hlubokého zklamání musel Luther prožívat, když mu T. Münzer vmetl do tváře: „*Kdybys byl ve Wormsu zakolísal, byli by tě šlechtici spíš probodli než vysvobodili, to přece ví každý. Očekávali, že je svým kázáním obdaruješ kláštery a kostely..., ale ty přece patříš sedlákům.*“

A sedláci se dali na pochod. Hořely zámky, kláštery a vesnice. Zděšený Luther nakonec píše provolání: „...proti loupežným a vražedným rotám sedláků...“ Vyzývá tam pány, aby „bili, věšeli a zabíjeli. Vztekého psa musíš ubít k smrti. Nezabiješ-li ty, zničí on tebe a s tebou celou zemi.“

„Tak se věc lidu rozešla s věcí evangelia,“ soudí L. Ragaz. To však není pravda, jen velké nedorozumění. Správně Luther vysvětloval: „Kristus a apoštolové nebořili žádné kostely a neničili obrazy, nýbrž získávali srdce lidí Božím slovem. Kostely a obrazy potom padly samy. Tak si máme počínat i my: nejprve osvobodit od klášterů a popství lidská srdce. Až ta od nich odpadnou a kostely a kláštery osiří, ať si pak s nimi zeměpáni dělají, co budou chtít.“

Sedláci se ale cítili Lutherem zrazeni, katolíci ho zase obviňovali, že svými myšlenkami selské války podnítil.

Není se co divit, že Luther nad tím vším prožíval chvíle zklamání a depresí. Měnil se i povahově. Byl předrážděný a často naplněný hořkostí a krutou útočností vůči všem jinak smýšlejícím. Do jednoho pytle házel papežství, Turky i židy, jak je vidno z jeho pozdějších spisů.

Význam reformace

Přes všechny tyto pochopitelné projevy lidskosti zůstává Martin Luther v galerii postav posunujících

jako Boží nástroje lidstvo blíž k pravdě, a to jednou z největších. Přestože zemřel před 450 lety, 18. 2. 1546, svým dílem, myšlenkami a vlivem je stále s námi, i když si to neuvědomujeme.

Střetnutí katolicismu s reformací vyústilo nakonec v strašném vraždění a utrpení evropského obyvatelstva ve třicetileté válce.

Mnozí se ptají, co vlastně ta reformace Evropě a světu vůbec přinesla. Především – přivedla křesťanstvo znovu k jedinému pravému zdroji víry – Bibli. Ovlivnila myšlení světa tak, že i římská církev se musela pod tímto tlakem změnit, její moc byla zlomena.

Každý je zodpovědný sám za sebe

Na otázku: „Je svět jiný po reformaci?“ dějiny odpovídají: „Ano, je.“ Vidíme to v rozkvětu demokracie. Reformace připravovala cestu k demokracii tím, že vedla lidi k osobní účasti a zodpovědnosti za svůj úděl – za spasení. Tím, že zrušila rozdělení věřících na klérus a laiky, zdůraznila rovnost všech lidí před Bohem. Připravovala tak cestu k občanské svobodě.

Je mi známo, že je obrovské množství lidí, kteří považují za pohodlnější vložit svůj život do rukou nějaké instituce a tím se zbavit břemene zodpovědnosti. Svě spasení předat do rukou kněze a církve, či nějakého guru nebo vedoucím sboru v Brooklynu. Věci veřejné pak do rukou nějakého silného vůdce nebo jedné strany. Ať se stará o naše blaho.

Reformace vedla lidi k osobní účasti a zodpovědnosti za svůj úděl – za spasení. Tím, že zrušila rozdělení věřících na klérus a laiky, zdůraznila rovnost všech lidí před Bohem. Připravovala tak cestu k občanské svobodě.

Naše století nám v tomto směru uštědřilo tak tvrdé lekce, že bychom již po takovém způsobu vlády neměli šilhat. I kdybychom totiž zjistili, že pro většinu lidí je pohodlnější si občas vypomoci lží, neznamená to, že lhát je správné. To, co se může jevit krátkodobě jako jednodušší, nemusí vést k výsledkům, které se očekávají.

Re-formace znamená tolik co formování člověka. Souhlasím s tím, že je to neustále potřebný a trvalý proces ve světě, v církvi i v našem životě – dokud Pán nepřijde.

– SL –

Za nadváhu je nutné platit

Nadměrně vyvinutá tuková tkáň, která neesteticky pokrývá celé tělo, není pouze kosmetickým problémem. Lidé s nadváhou a obezitou trpí asi **5krát** častěji cukrovkou, **6krát** častěji mají žlučnickové kameny a jsou vystaveni **pětinásobnému** riziku vysoké hladiny cholesterolu, tedy i riziku kardiovaskulárních onemocnění. Je u nich ale i riziko vysokého krevního tlaku, mozkové mrtvice a rakoviny tlustého střeva, konečníku, prsu, prostaty, žlučníku, vaječníků a dělohy. Několikanásobně častěji se u nich vyskytuje osteoartróza a bolesti páteře. Jsou ale postiženi i celou řadou jiných zdravotních problémů. Tohle „přetížení“ je něčím podobným, jako když přijedete na letiště s příliš těžkým zavazadlem. Vaše zavazadlo má „nadváhu“ a vy musíte zaplatit „pokutu“. Za život s „nadváhou“ je třeba „platit“. Nemocemi. Dnes už je více než jasné, že **ČÍM DELŠÍ OPASEK, TÍM KRATŠÍ ŽIVOT!**

Příčiny obezity

„Mám problémy se štítnou žlázou,“ slyším častou výmluvu lidí, jichž se stále jaksi „drží“ nějaké ty kilogramy navíc. Štítná žláza produkuje hormon tyroxin ovlivňující celé tělo, každou jeho buňku. Porucha činnosti štítné žlázy může vést k narušení látkové a energetické výměny a tím k nežádoucímu ovlivnění hmotnosti. Je však možné, že bychom v naší malé zemi měli tolik „štítných žláz“? Ve skutečnosti „nemocné“ štítné žlázy způsobují jenom asi **2 procenta(!) všech případů obezity a nadváhy**. Existují tedy i jiné příčiny nadváhy a obezity? Existují. Mezi ty nejčastější patří: **1) přejídání se** (říkáte, že to ve vašem případě není možné?), **2) nedostatek tělesné aktivity** (to jsem ale moudrý, co?), **3) užívání některých léků** (antidepresiva, hormony, steroidy), **4) negativní duševní pochody** (frustrace, stres, deprese), **5) nadměrné požívání sladkostí** a **6) poruchy endokrinního systému** (například už zmíněná štítná žláza).

Zázračné metody neexistují

Pomůže ta celá škála způsobů a metod, které jsou nám dnes nabízeny, skutečně při „odtučnění“? Všechny ty diety, tabletky, zázračné nápoje, bylin-

A CO
JÍT S
AŽ DO



I vás trápí ta zhoubná „ne-
co vás pronásleduje? Asi
Podle statistik je 40-45 %
Řeceno prozaičtěji: více než
nebo o

TA KILA! NIMI HROBU?



moc"? Je to už dlouhá léta,
se vám s ní žije stále hůř.
naší populace „přetíženo“.
z 40 lidí ze sta má nadváhu
obezitu.

kové čaje, myostimulátory, akupunktura, plastické operace, balonky do žaludku...? Pokud jsou účinné, proč vznikají stále nové a nové? Jak je možné, že se dá pořád dobře vydělat na nové myšlenky? **Protože žádná z nich nemá trvalý účinek!** Některé mohou být i nebezpečné a mohou se provádět jen po konzultaci s odborníkem a pod dohledem lékaře. V podstatě to však nemusí být vůbec dramatické, protože pokud máte dojem, že vy „vlastně nic nejíte, a přesto vám kila stále přibývají“, stačí uvěřit, že tuto „záhadu“ objasníme, když si řekneme něco o tom **přejídání se**.

Přejídání se

Přejídání se totiž není ničím z toho, co si pod tímto pojmem mnozí představují. Přejídání se **není jedním takovým velkým ne-li ještě větším kusem celého dne!** Přejídání se je dlouhodobě nevyvážený příjem a výdej energie, kdy **PŘÍJEM** energie převažuje nad **VÝDEJEM**. Stačí denně přijímat o 500 kJ (asi 121 kcal) víc a za rok – než bys řekl „švec“ – rovných 5 kilo nadváhy! Těch 500 kJ navíc – to je například menší polovička Horalky nebo jedna sklenice nealko nápoje (včetně např. nápojů typu cola) nebo kornout zmrzliny nebo 25 gramů mléčné čokolády s mandlemi.

Možná si řeknete: „Ale to přece spálím!“ Jenže: ke „spálení“ těch 500 kJ navíc potřebujete 50 minut plavat nebo běhat nebo půldruhé hodiny hrát tenis nebo 4 hodiny chodit. To se nezdá, vidíte? Kdo z nás tolik sportuje?

Přejídání se, o kterém hovořím, způsobuje v naší zemi asi tři čtvrtiny všech případů obezity. Je proto nezbytné omezit příjem kalorických „bomb“ (všichni je dobře známe) a zajímat se o to, jak si najít čas (stačí 40 minut 3krát týdně) na cvičení! **VÁHU** potřebujeme uvést (na jedné straně **PŘÍJAL**, na straně druhé **VYDAL**) do rovnováhy! Jinak to nejde. Zbavme se iluzí!

Jak hubnout?

Mnoho lidí chce hubnout takhle: „Nebudu jíst. Tečka.“ Jenomže ve skutečnosti to vypadá jinak: Snídani bez problémů vynechají, oběd už musí hrdinsky odmítnout a večer podlehnou v zoufalém boji s chutnou večeří. **Vynecháme-li snídani, snižujeme tím o 10 % látkovou výměnu. Kdo ale**

chce hubnout, potřebuje látkovou výměnu zvýšit! Kromě toho, jíme-li před tělesným odpočinkem, podporujeme ukládání zásob do tukové tkáně. Jednou z hlavních zásad programu, který vám nabízím, je **obrátit** pozornost od známého a mylného „**Jak hodně**“ k méně známému „**CO a KDY**“.

Mnoho lidí také ne právě nejlépe chápe pojem **energetický** obsah potravin. Bojí se cukrů. Bojí se chleba, těstovin, brambor... Problém je však v **tuku**. Protože: 1) obsahuje dvakrát víc energie v jednom gramu než cukr! 2) až 90 % nadbytečně zkonsumovaného tuku se přeměňuje na tuk podkožní, přičemž na podkožní tuk se přeměňuje jen 25 % nadbytečného cukru; 3) 50 % tuku přijímáme ve

Frustrace a obezita

Nejčastějšími příčinami přejídání se jsou nezvládnutý stres, frustrace, nuda, deprese, nezvládnuté chutě a určitá závislost. Například sladkosti, ale i jiné potraviny se totiž mohou stát návykovými látkami. Součástí snahy snížit svoji tělesnou hmotnost je proto **omezení stresu a jeho zvládnutí**. Zajímejme se také o **trvalé řešení stavů**, které si vyžadují užívání léků, vlivem kterých nabýváme na váze, protože celoživotní užívání silných léků s vedlejšími účinky není vždy nutné.

skryté formě (maso a masné výrobky, mléko a mléčné výrobky, sladkosti apod.). Nesníst brambory nebo rýži a dát si třeba jen kousek masa a omáčku – to je cesta k obezitě! Jen si dobře všimněte, co dokáže tuk. Jakmile ho zařadíme do stravy, je náš pokrm nesmírně energeticky bohatý. Potom musíte jíst stále menší porce a je jenom otázkou času, kdy zase prohrájete. Obiloviny, luštěniny, celozrnný chléb, těstoviny, zelenina a ovoce – to je způsob, jak více jíst a méně vážit. Nízký obsah energie v těchto potravinách způsobuje, že jich můžete sníst víc a přitom přijmout méně energie. To zase není tak špatné, co říkáte?!

Je velice náročné motivovat lidi k racionální změně, která si vyžaduje nahradit některé staré zvyky něčím lepším a zajímavějším. Jestliže se bojíte, že budete ve svém životě trápat nedostatkem zmrzliny, nebo pokud si myslíte: „To přece nejde, abych snědl třeba jen malý kousek chleba bez

Mezi nejpobulárnější metody hubnutí patří **diety**. Vlastně nevím, zda by je někdo byl schopen spočítat. Vaječná, Cambridge, grapefruitová, švestková, hroznová, dieta Jane Fondové, dieta Demis Roussos, úplná hladovka a další a další. „Dieta“, „držet dietu“, to je dnes velice rozšířený a moderní pojem. Odhaduje se, že nejméně **25 až 30 procent populace mezi 35 a 59 lety někdy drželo dietu**. Co je na dietě tolik lákavého? Taková dieta z nás dělá „zajímavého“ člověka, dává nám pocit, že děláme něco „rozhodně nejlepšího“ pro své zdraví a že tvrdě bojujeme proti své chuti. Dodává nám pocit sebevědomí. Chvilí. Ano, jen velice krátkou chvíli. Protože – **95 % všech „držitelů diet“ po skončení diety nabere svoji původní hmotnost zpět!** Smutný výsledek několikátýdenního sebetřýznění! „Tři a půl týdne jsem vydržel a za dva týdny je všechno při starém! Dokonce jsem na tom ještě o půl kila hůř!“ Dva měsíce sbíráte odvalu, chuť a – peníze na další „zaručenou“ dietu, abyste znovu několik týdnů chodili v mrákotách (z hladu) a bojovali nerovný boj s chutěmi. Potom se všechno opakuje – „číslo“ na displeji váhy se vrací na starých „iks“ kilogramů, a vy se nestačíte „chytat za hlavu“.

Opakované hubnutí a opětovné nabývání na váze, opakovaná krátká, složitá vítězství a rychlé, snadné prohry frustrují a deprimují. Dělalí z člověka skeptika, protože ztrácí sebevědomí a hodnotu ve vlastních očích. Je pouze otázkou času, kdy si řeknete: „OK, tohle už bylo naposled. Jde se na kremrole a odtědka jich sním denně pět! Mně to už nevádí a ostatní ať si trhnou nohou!“ A tak „nabíráme“ čím dál víc...

Proč je to s hubnutím při dietě tak obtížné? První týden ještě možná jedno nebo dvě kila shodíte, což vás povzbudí, ale potom se to zastaví a váhu tlačíte níž už jen očima a svou touhou.

Proč
diety
nefungují

Představte si, že za den utratíte třeba 150 korun. Pak ale devět dní před výplatou zjistíte, že vám to takovým tempem nevydrží. Co uděláte? Začnete utrácet jen 80 korun. Jednoduše víte, že jinak byste nepřežili.

Denně například „utratíte“ 6000 kilojoulů. Najednou začnete hubnout – organismus dostává **menší dávku energie**. Co udělá organismus? Přesně to co vy – začne denně utrácet třeba jen 5200 kJ. Prostě ví, že jinak by to nepřežil. Když se „přeladí“ na „úsporný režim“, nějaký čas mu to sice potrvá, ale vy budete překvapeni, jak rychle se dá hubnout. Potom přijde boj vaší diety s organismem, který chce přežít. **Nižší energetický obrát je důsledkem omezeného přívodu energie**. Například pravidelně vynechávat snídani znamená **snižovat látkovou výměnu o 10 %**. Vy ale potřebujete látkovou výměnu **zvýšit**! Jak toho dosáhnout?

- **Zvýšením příjmu energie** – dieta by neměla denně mít méně než 4200 až 5000 kJ u dospělých zdravých žen a 5000 až 6300 kJ u dospělých zdravých mužů.

- **Zvýšením příjmu polysacharidů** – panický strach z chleba a brambor není na místě, musíte konzumovat více obilovin, luštěnin a brambor.

- **Radikálním omezením spotřeby potravin s obsahem tuku** – všechny rafinované a koncentrované potraviny obsahují volné a skryté tuky, které se podílejí na vytváření podkožního tuku.

Kromě toho, že jsou mnohé diety nechutné a jednotvárné, **ohrožují i vaše zdraví**, častěji než vy „kvůli nim“ hubne vaše peněženka a vy **ztrácíte sebedůvěru**. Držte si diety od těla!

másla“ – vaše předpoklady k „uzdravení“ okamžitě klesají na bod „nula“. Lidé, kteří jsou otroky úspěchu, jsou příliš zaneprázdnění, než aby vychutnávali „starou“, přirozenou výživu sestávající z těstovin, chleba, brambor, rýže, zeleniny a ovoce. Moderní přístup k výživě neznámá počítat kalorie, ale „vychutnat“ **chutnou** stravu a **PŘITOM** i zhubnout, mít vyrovnanou hladinu cholesterolu, kompenzovanou cukrovku apod. Moderní způsob výživy, to neznámá ubírat ze svých porcí! Cesta k úspěchu, to je radost ze zdravého jídla!

MUDr. IGOR BUKOVSKÝ

Dva způsoby, jak zjistit ideální hmotnost:

- $BMI = \frac{m}{v^2}$

BMI (body mass index)
m – vaše hmotnost v kg
v – vaše výška v m

Příklad: vážíte 76 kg a měříte 174 cm

$$BMI = \frac{76}{1,74^2} = \frac{76}{3,0276} = 25,1$$

- **Hodnocení výsledku:**
20-25 = ideální hmotnost (dospělí)
25-30 = nadváha
více než 30 = obezita

- Americký program prevence kardiovaskulárních onemocnění počítá ideální hmotnost tímto jednoduchým způsobem:

$$IH (\text{ženy}) = [(v \times 1,365) - 108] \times 0,45$$

(v = výška v cm)

$$IH (\text{muži}) = [(v \times 1,56) - 128] \times 0,45$$

Příklad: jako žena vážíte 54 kg
a měříte 166 cm

$$IH = [(166 \times 1,365) - 108] \times 0,45$$

$$IH = (226 - 108) \times 0,45 = 118 \times 0,45 = 53,1 \text{ kg}$$

- **Hodnocení:** vaše ideální hmotnost je 53 kg. Jestliže hodnota vaší hmotnosti je **do** (IH x 1,2), máte **optimální hmotnost**. Jestliže je hodnota vaší hmotnosti **mezi** (IH x 1,2 až IH x 1,25), máte **nadváhu**. Jestliže vaše hmotnost **převyšuje** (IH x 1,25), jste **obézní**.

Jak více jíst a méně vážit?

1

- Zapomeňte na populární diety a zázračné pilulky a přijměte racionální systém stravování.
- Žádná dieta nepřináší trvalejší výsledky. Téměř 95 % všech lidí po určité době nabere znovu zpět svoji původní hmotnost.
- Neustálým opakovaným hubnutím a opětovným přibíráním si přivodíte hormonální poruchy, deprese a nervozitu.
- Některé diety a zázračné pilulky jsou přímo nebezpečné (úmrtí nebo infekce způsobené střevním parazitem).
- Naše časopisy a reklamy jsou plné lidí přitažlivého zevnějšku a plné nezdravých receptů. Sáhnete po něčem lepším.

2

- Vyhněte se kalorickým bombám: hranolkům, omaštěným bramborům, zmrzlině, hamburgerům, nealko nápojům s vysokým obsahem cukru. Pozor na „volné“ tuky v sladkostech, šlehačce, sýrech, másle, mléku apod.
- Potraviny živočišného původu jsou plné „skrytých“ tuků, které jsou uloženy ve svalových buňkách, v pojivové tkáni a nelze je odstranit. Sýr a mléko obsahují vysoké procento tuku (1 l plnotučného mléka = 35 g čistého tuku!)



3

- Omezte jídlo po 18. hodině. Při provádění jednoho pokusu, kdy se lidem podávalo stejné množ-

ství potravy, ti, kteří ji jedli víc k večeru, nápadně přibrali.

4

- Dostatek vody a **tělesného pohybu** je samozřejmě součástí každého procesu hubnutí.

5

Vyhýbejte se kritickým momentům:

- Jestliže jeden zákusek vyvolá potřebu sníst deset dalších, nejezte ten první!
- Nekupujte „problematické“ potraviny; pokud je nemáte „při ruce“, nebudete je jíst.

- Vůbec se nezdržujte v tom úseku prodejny, kde „problematické“ potraviny nabízejí!

- Pokud jste rozčilený/á, frustrovaný/á nebo opuštěný/á, nekompenzujte svůj stres jedením, ale vypijte sklenici vody, snězte nějaké ovoce, jděte na procházku, zacvičte si nebo zatelefonujte svému příteli/kyni nebo partnerovi.

- Nemlsejte a nejezte, pokud nemáte hlad.

- Pokud jste první zákusek už snědli, neříkejte si: „No nic, už se stalo, teď už můžu sníst celou mísu!“ NE! Místo toho si řekněte: „Pro jeden koláč svět

nespadne a já dodržím svůj program, zhubnu jenom když to vydržím“, a jděte si hned vyčistit zuby!

6

- Budujte své sebevědomí! Stvořitel přece stvořil Někoho! Jste stvoření pro úspěch! Proto o něj taky usilujte!

JSME ROZDÍLNÍ

ANEB

STRACH Z TOHO DRUHÉHO



Už od narození zjišťujeme, že „ti druzí“ se nám v mnohém nejen podobají, ale že se od nás i v mnohém odlišují. Celý život nás provází strach z cizího, neznámého, jiného. Jak jej překonat?

Úplně cizí člověk

Osobnost dítěte se utváří, když se dítě postaví proti vlastnímu strachu, aby ho mohlo ovládnout. To je také způsob, jak může člověk uspořádat společnost.

Není třeba chodit příliš daleko, abychom zjistili, co se skrývá za rasismem, za nenávistí k cizincům, za odmítavým postojem nebo násilím vůči každé odlišnosti. Je to strach. Existuje ale „strach a strach“.

Strach z neznámého

Strach je možno získat. Dítě se například nebojí vody ani psa. Ale když s nimi udělá špatné zkušenosti, vytvoří si celou škálu způsobů chování od odmítání až k hrůze.

Existuje jiný strach, kterému se dítě nenaučí, ale přesto ho prožívá. Když jsou dítěti tři měsíce, spontánně se usmívá na lidský obličej, na každou lidskou tvář. Potom ale mezi 7. až 10. měsícem se vždy rozpláče nebo se překotně hrne k mamince, jakmile se k němu přiblíží neznámá osoba.

Podrobný průzkum ukázal, že dítě je uchváčeno i vyděšeno touto novostí. Musí to nejdříve vstřebat. Právě tímto vstřebáváním nejrůznějších vjemů roste a vyvíjí se. Je však ještě příliš nejisté samo sebou, ještě se to vše nevejde do jeho vzorců chování. Odvrací obličej od neznámé osoby. Ale poslouchá její hlas, cítí tu přítomnost někoho nového, neznámého, a ta ho přitahuje. Dítě pomalu obrací zrak na tvář neznámého.

Tato etapa vývoje je tak důležitá, že ji někteří psychologové považují za jeden z podstatných faktorů zdárného vývoje osobnosti. Až dítě zvládne a překoná tento strach, může se pustit do dobývání světa.

Podobný i odlišný

Později se dostaví rivalita mezi sourozenci. A zase je co dělat s protichůdností lásky a nenávisti. Proto je třeba, aby byl ten druhý podobný, ale ne příliš, a zároveň odlišný, ale také ne příliš. Prostě bratr, sourozenec.

Když ho vnímám jako „lepšího než jsem já“, žárlím na něj, závidím mu a odmítám ho. Když ho vnímám jako „horšího než já“, podceňuji ho a mám vůči němu agresivní vztah, který může vést k ničeni. Strach se mění v útočnost.

Rozdíly, které nás zneklidňují, jsou ve skutečnosti fondem, ze kterého můžeme čerpat.

Potýkáme se se strachem z neznámých věcí a z neznámých lidí. Bojíme se těch, kdo nám snad mohou ublížit, těch, kdo jsou pro nás nepohodlní. Máme menší nebo větší strach z těch, kdo nás ruší tím, že se chovají jinak.

Není to dlouho, co se na vesnici považovala za cizinku dívka, která se přivdala odjinud. A nás tak často opravdu zneklidňuje např. jiné vzezření postiženého. Vzhled příslušníka jiného národa, rozdíly v přízvuku, v životním stylu, rozdíly jazykové, rasové...

*Musíme si být trochu podobní,
abychom si mohli rozumět.
Musíme být trochu odlišní, abychom
se mohli mít rádi.*

Strach je možné překonat

Bůh, který zná ten ustrašený vztah člověka k cizím a neznámým, lidi mnohokrát vyzývá, aby akceptovali jiné, kteří jsou jim podobní, a přitom jsou jiní: Cizinci nebudeš škodit, ani ho utlačovat (Ex 22, 20). Bůh také přijímá modlitbu cizince, který přichází do chrámu (2 Pa 6,33). Podle biblických zpráv je ten, koho přijímáme, vyslancem samého Krista (Mt 25,35).

Strach, který dítě zvládlo, mu umožní stávat se postupně zralou osobností. Tak se může také uspořádat duchovní život nás dospělých, když překonáme strach, vnitřní násilí vůči těm, kteří jsou našimi bližními. Taková změna v dospělém znamená, že už není ustrašený, ale silný, umí se rozhodnout, je schopen tvořivého vztahu.

K překonání dětského strachu je třeba síly a odvahy. Ale k překonání strachu dospělých z odlišných lidí je nutná víra, sebekázeň a láska.



Taky jsem jiný

Tak jako máme strach z odlišnosti druhých, i oni sami mohou mít strach z nás. Uvědomme si to. Přiznat svou odlišnost, podat o sobě informace, jaký ve skutečnosti jsem, co zastávám, to není vidět na první pohled (snad jako odlišná tvář nebo zevnějšek). Je však riskantní přiznat se ke svým postojům, názorům, být sám sebou. Je to křehké. Riskuji, že mě někdo neuzná, že nebude souznít, vysměje se místu, které jsem si našel. Nepochopí, že to jsem právě já, mé zkušenosti, mé boje, má vítězství, která si střádám do pokladnice života. Všichni asi neuznají, že mám právo být věrný sám sobě, protože mi byly dány jiné „dary“ a mám tedy jiné zaměření než ostatní.

Když pochopím, že mám být věrný sám sobě a přeji si být jako takový respektován, lépe také rozumím tomu, že každý druhý člověk rovněž touží po tom, abychom respektovali jeho osobnost, celou jedinečnou sestavu jeho schopností, zkušeností a předpokladů.

Čím jsem starší, tím více poznávám, že nejvíce vlastně prosím ty druhé o respekt, o naslouchání, o to, aby mě přijali takového, jaký jsem.

Podobně to ovšem cítí jistě i oni..

To byste od něj nečekali

Bůh svůj lid nenabádá pouze k tomu, aby poskytoval pohostinství cizincům. On dokonce říká: „Budeš ho milovat jako sebe samého, protože i vy jste byli hosty...“

To je obtížné. Ten, kdo má v úmyslu opravdově a upřímně respektovat tuto výzvu, čestně přiznává,

že toho snad ani není schopen. Přijmout cizince, neznámého, jinými odmítnutého...

Když se však rozhodnu, že za tím „jiným“ půjdu, zjistím najednou, že mé záporné pocity byly neodůvodněné. Vstoupím do světa, kde i mě někdo přijímá, vzniká srdečné, uvolněné ovzduší.

Pozvěte k sobě někoho, kdo nikam a nikomu nepatří, nebo přijměte jeho pozvání. Budete až zmateni tou srdečností a otevřeností. Předtím snad nepřístupný a pro vás neznámý člověk bude hluboce osloven vaším vstřícným postojem.

Proč nepodat pomocnou ruku například mladému chlapci, který nezvládá svou životní situaci? Kolik chlapců, kteří byli postrachem okolí, vyrostlo v pečlivé a zodpovědné otce rodin – díky upřímnému slovu a přátelské podpoře. Na milé slovo a laskavé gesto odpovídá každý. Otvírají cestu k člověku.

Je jiný, než bych si přál, ale...

Jeden můj známý spolupracoval se mnou v jisté společnosti. Zjistilo se, že užíval služební telefon pro soukromé účely. Za dva měsíce to dělalo asi 4 tisíce korun. Nejdříve se vymlouval, ale potom se přiznal a zavázal se výdaje nahradit.

Když pochopím, že mám být věrný sám sobě a přeji si být jako takový respektován, lépe také rozumím tomu, že každý druhý člověk rovněž touží po tom, abychom respektovali jeho osobnost, celou jedinečnou sestavu jeho schopností, zkušeností a předpokladů.

Za nějakou dobu přišel za mnou s plnými deskami papírů k vyplnění. Už měsíce hledal zaměstnání. Konečně dostal slibnou nabídku. Ale bylo třeba vyplnit všechny ty papíry. A mezi nimi byl také jeden, který přinesl k vyplnění mně.

To byl dotazník! Seznam velmi indiskrétních otázek. Posuďte sami: „Odkdy znáte tuto osobu? Kde se s ní stýkáte? Víte, jak se projevuje v zaměstnání? Můžete podle vyznačeného měřítka zhodnotit, jak je čestná, inteligentní, pohotová v práci, důsledná, ochotná, jaký mívá zevnějšek atd.“ (Mnoho z těch otázek jsem už zapomněl. Dotazník jsem dávno odevzdal.)

Vyděsilo mě to. Ano, vyděsilo.

Chápu, že se zaměstnavatel snaží získat důvěryhodné, schopné a příjemné zaměstnance. Cítil jsem se tedy povinen poskytnout užitečné a spolehlivé informace. Mám právo podnikatele podvést?

Ale na druhé straně znám už řadu let toho člověka, který je nyní bez práce. Víím, v jak složité situaci se v současné době nachází, a rád bych mu pomohl práci najít. Prostě tak, z přátelství, a proto, že to potřebuje on a jeho děti, musím mu pomoci. Bylo by neúnosné odmítnout ho.

Souhlasím s tím, že vyplním příslušný dotazník. Ale co napíši do rubriky o čestnosti?

Pravdu, řeknete.

A co když on kvůli tomu ztratí tuto pracovní příležitost?

Neodpovědět, abych se vyhnul problému?

Použít lež, abych mu pomohl?

Na rovinu. Rozhodl jsem se uvést pravdu.

Celou pravdu. Potenciálnímu zaměstnavateli jsem sdělil, k čemu došlo a jak se problém řešil. S přítelem jsem si sjednal rozhovor, ve kterém jsme se vrátili k problému a jeho řešení. Povzbudil jsem ho, aby od této chvíle volil vždy zcela čestné cesty.

Jak řešíte takové věci vy?

Myslím na naše každodenní konverzace. Často mluvíme o lidech, které známe. Ti lidé, tak jako vy a já, se dopouštějí chyb, překrucují pravdu, podávají zkreslené informace – buď proto, aby někomu pomohli, nebo někomu ublížili. Tak začínají často konflikty mezi lidmi i mezi národy.

Říct pravdu? Ano. Ale nejdříve tomu, koho se to týká. S pokorou, která je schopna přiznat vlastní chyby. A dále vyjádřit tomu druhému podporu v jeho boji s problémem. A požádat ho, aby i on pomohl mně s mou slabostí. A potom pracovat společně, budovat na spolehlivém dobrém základě.

Příliš náročné? Jistě, je to velmi obtížné. Ale jenom na takové cestě najdeme naději na lepší vzájemné vztahy, na větší uznání a respekt k druhým i k sobě samým.

Právě to je také evangelium.

ZPRACOVALA PAVLA ŠUSTKOVÁ



Foto MICHAEL PHOTOLAB

JEŽÍŠ – PRAVÝ KRÁL ŽIDŮ

Matoušovo evangelium

Proč bylo napsáno?

Jestliže jste se v poslední době cítili být zasaženi nějakou významnou životní změnou, pak vám Matoušovo evangelium může poskytnout potřebné povzbuzení. Jde v něm totiž o víc než jen o pouhý pokus vypsát Ježíšův život. Je to vlastně jakýsi průvodce, který byl původně určen k tomu, aby pomohl věřícím zvládnout jednu z největších změn, ke které kdy v křesťanství došlo. Jde o průvodce, který může i dnes pomoci křesťanům, aby se vypořádali se závažnými změnami, které je potkají na cestě života.

Matouš psal původně pro křesťany ze židů – tedy pro lidi, kteří očekávali Mesiáše, a proto přijali Ježíše jako Krista, aniž by se ovšem vzdali obřadů, obyčejů a zvyklostí náboženství svých otců. V určitém smyslu tak tito lidé mohli těžit z toho nejlepšího na „obou stranách“.

Jenomže tuhle „středovou pozici“, kterou zaujímal, nebylo možné natrvalo udržet. Uvnitř židovství totiž bujel nacionalismus, a tak myšlenka, že trpící král bude jednou vládnout v nebeském království, ztrácela v místních synagogách rychle na síle a dopředu se draly politické aspekty mesiášství. Na druhé straně hrozilo ovšem také nebezpečí, že záplava obrácených „pohanů“ rozředí židovskou identitu církve. Své čestné místo ztrácel dokonce i Mojžíšův zákon – jeho roli podkopávali ti, kdo tvrdili, že Ježíš se zákonem skoncoval.

Někteří členové původní skupiny Kristových následovníků své vzpomínky na Ježíše už sepsali. Petr například přispěl ke vzniku Markova evangelia a kdosi další sestavil sbírku Kristových výroků, které dnes odborníci nazývají „Q“ (z německého „Quelle“, tedy „pramen“).

Matouš však cítil, že je potřeba přece jen přidat ještě další evangelium. Na základě vlastních a Markových vzpomínek i materiálu, který byl použit v Q, sepsal svou zprávu o Kristově životě. Při tom měl na mysli křesťany ze židů, tedy ty, kteří potřebovali pomoc a správnou orientaci, pokud měli zvládnout nápor doby a vytrvat v rychle se měnící církvi. Sepsal své evangelium jako důkaz, který poskytuje Starý zákon, že Ježíš z Nazareta je opravdu onen předpověděný Mesiáš.

Co se z této knihy mohu naučit?

Klíčovou myšlenkou Matoušova evangelia je pojem „nebeského království“. Ježíš je Pán a my jsme jeho „poddaní“. My k němu projevujeme svůj vztah a oddanost tím, že jsme mu věrní, a on nám poskytuje jistotu, která pramení ze spojení s tím, co má věčné trvání – s nebeským královstvím.

Důležitým znakem tohoto království je bezpochyby kontinuita, návaznost. A tak Matouš objasňuje, že Kristovo království je vlastně přirozeným důsledkem Boží smlouvy s historickým Izraelem, že Starý zákon se svými „příkázáními a nařízeními“ je stále spolehlivým průvodcem k poznání Boží vůle a že židé hrají v dějinách i nadále významnou roli.

Matouš však také vysvětluje, že poselství o tomto království přináší s sebou výraznou změnu. V Kázání na hoře (Mt 5-7) pak nastiňuje, jak má právě občan tohoto království jednat. Požadavky jsou radikální, a stejně tak i jeho vláda, tvrdí Ježíš. Cokoliv, co snad bylo dříve důležité – bohatství, sláva, tradice, dokonce i docela obyčejná touha chránit si vlastní kůži – to vše musí jít stranou, žádá-li to Boží království. Tedy, návaznost i změna, láska k hodnotám minulosti, ale i neúprosný požadavek vzdát se všeho, co brání uskutečnění cíle. Tak vlastně Boží království jako by v sobě neslo stabilitu i určitou nejistotu. Že by snad i v nás – kromě nádherného cíle a jistoty, která z něho vyplývá a jež je garantována Pánem, který ji zaslí-

bil – vyvolávalo určité obavy a nejistotu? Možná, že ano. A možná proto Matoušovo evangelium končí tak, jak končí: příkazem, jehož se může zaleknout i ten nejodvážnější, ale také zaslíbením, které jistě dodá odvalu ustrašeným: „Jděte ke všem národům a získávejte mi učedníky, křtíte je ve jméno Otce i Syna i Ducha svatého a uče je, aby zachovávali všechno, co jsem vám přikázal. A hle, já jsem s vámi po všechny dny až do skonání tohoto věku.“ (28,19.20)

Slova, která potřebujete znát

Farizeové: Židé, vzorová věřící své doby, kteří brali Boží zákon velmi vážně. Jejich touha po poslušnosti Božího zákona je vedla k vypracování řady předpisů o tom, co je a co není přípustné v životě věřícího. Farizeové byli zpravidla příslušníky nižší nebo střední společenské třídy. Věřili v anděly, v život po smrti i v závaznou autoritu proroků, jako byl Izajáš, Jeremjáš a Ozeáš. Pro svoji důslednost se těšili značné náboženské úctě.

Herodes: Herodes Veliký (Mt 2), z milosti Říma vládce Židů v Palestině od r. 37 do r. 4 př. Kr. Jeho syn Herodes Antipas (Mt 14) vládl v Galileji v letech 4 př. Kr. – 39 po Kr.

Hřivna (talent): jedna hřivna odpovídala přibližně částce, kterou obyčejný dělník vydělal za 10 let. Ježíšovo podobenství z Mt 18,23-35 vyznívá poněkud sarkasticky, když si uvědomíme, že příjmy z daní celého Herodova království činily jen 900 hřiven ročně.

Jeruzalém: po staletí duchovní a politické centrum judaismu. Někteří odborníci se domnívají, že v Matoušově době zde mohlo trvale žít asi 50 000 obyvatel a o velikonočních svátcích zaplnilo jeho ulice až 125 000 dalších poutníků.

Křtít: znamená doslova „ponořit“, zřejmě do vody. Aktem křtu člověk veřejně „prohlašuje“, že se rozhodl následovat Boha. Někteří lidé si nad Ježíšovým křtem kladli otázku. Když si však uvědomíme, že Matouš líčí Ježíše jako pravého izraelitu, který je ve všem dokonale poslušný,

pomáhá nám to lépe pochopit tento Ježíšův čin. Ježíš byl pokřtěn, protože všichni lidé, kteří chtějí patřit Bohu, by měli být pokřtěni.

Matouš: výběrčí daní, který opustil své zaměstnání a stal se Ježíšovým následovníkem. Podle jedné velmi staré zprávy mělo evangelium, které nese Matoušovo jméno, být nejprve sepsáno hebrejsky, i když verze, kterou máme k dispozici, nenaznačuje, že by bylo sepsáno v jiném jazyce než v řečtině. Většina odborníků datuje jeho vznik v podobě, kterou známe, přibližně do sedmdesátých let po Kristu.

Mesiáš: doslova „pomazaný“. Jak kněží, tak i králové bývali „pomazáni“ pro vykonávání svého úřadu. Na hlavu jim byl vylit olej jako znamení Božího požehnání.

Mudrci (nebo také „mágové“): byli to zřejmě zarathustrovští astrologové z oblasti dnešního Iráku. Matouš píše i o nich, aby prokázal, že Kristovu vládu uznávají (a budou uznávat i v budoucnu) také ostatní národy.

Saduceové: židé, jejichž konzervativismus vedl k tomu, že odmítli vše kromě tóry, tj. Pentateuchu, tedy prvních pěti knih Bible, které dnes známe jako knihy „Mojžíšovy“. Saduceové patřili k zámožným vrstvám obyvatelstva a obsazovali nejdůležitější duchovní úřady země (např. úřad velekněze). Nevěřili ani v anděly, ani v posmrtný život.

V evangeliu Matouše najdete:

- „Milujte své nepřátele a modlete se za ty, kdo vás pronásledují, abyste byli syny nebeského Otce; protože on dává svému slunci svítit na zlé i dobré a déšť posílá na spravedlivé i nespravedlivé.“ (5,44.45)
- „Jednejte s druhými tak, jak byste si přáli, aby jednali oni s vámi...“ (7,12)
- „Pojďte ke mně všichni, kdo se namáháte a jste obtíženi břemeny, a já vám dám odpočinout...“ (11,28)

JICCHAK RABIN A JEŽÍŠ KRISTUS

V sobotu 4. listopadu 1995 vydaly zpravodajské agentury šokující zprávu: „Izraelský premiér Jicchak Rabin podlehl v sobotu v noci v Tel Avivu těžkým zraněním, která mu způsobil třemi výstřely atentátník, sedmadvacetiletý vysoškolský student, na stotisícové demonstraci za mír na Blízkém východě.“

Celý Izrael byl ohromen. Ostatní státy světa nevěřícně a váhavě přijímaly tragickou zprávu. Nikdo nečekal, že by izraelský premiér mohl zemřít rukou židovského vraha. Mnozí se začali obávat o osud rozhovorů o míru na Blízkém východě.

Při čtení novinových zpráv jsem se nemohl ubránit myšlenkám na jinou osobnost lidských dějin, kterou stihl podobný osud jako izraelského premiéra. Vzpomněl jsem si na život Ježíše Krista, na jeho ukřižování a smrt. Každý z nich žil sice v jiné době, ale oba pocházeli ze stejného národa, oba působili ve stejné zeměpisné oblasti a díky jejich posláním je potkal i podobný osud.

V čem se jejich životy podobaly?

1. Oba usilovali a zemřeli za mír

Ač byl Jicchak Rabin dlouhou dobu vojákem a v roce 1967 jako náčelník generálního štábu dovedl izraelskou armádu k vítězství nad Jordánskem, Egyptem a Sýrií, přesto se z něj stal v posledních letech neochvějný zastánce míru. Dokonce v minulém roce obdržel spolu se Šimonem Peresem, izraelským ministrem zahraničí, a Jásirem Arafatem, předákem Organizace pro osvobození Palestiny, Nobelovu cenu za mír.

Po premiérově smrti si z nemocnice jeho manželka odnesla zakrvácený lístek, na kterém byl napsán text mírové písně. Zpěv se slovy o míru se také v sobotu, hned po atentátu, nesl nocí před telavivskou nemocnicí, ve které Jicchak Rabin umíral.

Ježíšovým poselstvím také byla zvěst o pokoji, lásce a smíření. Ježíš mluvil o pokoji: „Pokoj vám

zanechávám, svůj pokoj vám dávám; ne jako dává svět, já vám dávám.“ (J 14,27) Ježíš však nabízel, a to nejen palestinským židům své generace, pokoj, který se lišil od veškerého lidského úsilí o mír, lásku a spravedlnost. Jeho poselstvím byla zvěst o Boží nepodmíněné a nezasloužené lásce. Uvědomoval si, že skutečný mír vzniká z Boží iniciativy a dále trvá jen jako Boží dar. Není možné ho založit pouze na lidské ochotě po smíření a touze po míru.

2. Oba měli mnoho nepřátel

Zdaleka ne všichni byli nadšeni Rabinovým úsilím o nastolení míru v celé oblasti. Mnozí to považovali za zradu ideálů izraelského národa. Několik hodin po Rabinově pohřbu řekl jeden ze stoupenců krajní pravice: „Jsem šťasten, že diktátor Rabin byl zabit. Diktátory tohoto druhu takový osud zasluhují...“ Se stoupající razancí Rabinova úsilí o dohodu se úměrně tomu zvedala také vlna nesouhlasu v politických i náboženských kruzích.

Po Rabinově smrti přicházely k jeho prostému hrobu na Národním hřbitově na Herzlově vrchu obrovské zástupy lidí. Mezi truchlícími však chyběly typické postavy ultraortodoxních židů v černých kافتanech, kteří tvoří více než čtvrtinu jeruzalémského obyvatelstva.

Podobně smíšené pocity člověk prožívá při čtení evangelijní zprávy o Ježíšově životě. Již během jeho působení usilovalo mnoho oponentů o jeho život. Hledali jen záminku k tomu, aby ho obžalovali. Při soudním procesu s Ježíšem pak hlasitě vyjadřovali



JICCHAK RABIN

4. Pro oba bylo obtížné přesvědčit ostatní o tom, že jejich myšlenka je správná

Hlavní opoziční pravicový blok Likud mnohokrát protestoval proti myšlence přenechat Palestincům Izraelem okupovaná území na západním břehu Jordánu, která jsou považována za biblickou zemi izraelského národa. Židovští pravicoví extremisté již delší dobu před smrtí izraelského premiéra osočovali Jicchaka Rabina a označovali ho za „zrádce“ a „vraha“.

Podle průzkumů veřejného mínění před atentátem odmítala téměř polovina Izraelců Rabinovu politiku. Mnoho lidí příliš nepřálo ani myšlence rozšiřování autonomie Palestinců a navrácení zabraného území (Golanské výšiny) Sýrii.

Ježíš také za svého života na první pohled příliš neuspěl. Ani jemu se nepodařilo na svou stranu získat náboženské představitel své doby a politické špičky svého národa. Ježíšovo poselství pro ně bylo zcela nepřijatelné, protože stavělo do jiného světla jejich vlastní myšlenky a názory. Proto usilovali o jeho smrt. A nejen to. Opustili ho i mnozí z jeho vlastních učedníků. Po jednom z Ježíšových kázání řekli: „To je hrozná řeč! Kdo to může poslouchat?“ (J 6,60) Očitý svědek, apoštol Jan, potom dodává: „Od té chvíle ho mnoho učedníků opustilo a už s ním nechodili.“ (J 6,66)

Foto ČTK

před římským místodržitelem svou lačnou touhu po jeho smrti: „Pryč s ním, pryč s ním, ukřižuj ho!“ (J 19, 15) Není divu, že v takové atmosféře nezbylo místo pro jeho omilostnění, ač bylo mnohým lidem jasné, že je nevinný.

3. Oba zemřeli rukou svých bratři

Největším šokem při atentátu na Jicchaka Rabina byla pro všechny skutečnost, že se nenaplnily konkrétní hrozby palestinských extremistů, ale že konečný úder přišel z řad vlastního národa. Práce izraelské tajné policie se po dlouhou dobu soustřeďovala na vnější nebezpečí. Nikdo si nedokázal představit, že by byl schopen bratr zabít bratra, žid žida.

Když postupně stoupala Ježíšova popularita, uvědomovali si tehdejší náboženští vůdci, že to ohrožuje jejich mocenské zájmy i vliv, a došli k závěru, že bude lépe, když „jeden člověk zemře za lid, než aby zahynul celý národ“ (J 11,50). I Ježíše přivedli na smrt příslušníci vlastního národa. Chtěli umlčet jeho znepokojivý hlas, chtěli se zbavit vzrůstajícího vlivu jeho osoby.

5. Oba byli zavražděni ne z politických, ale z náboženských důvodů

„Zabil ho Bůh,“ uvedl ve své výpovědi Rabinův vrah, Jigal Amir, „zabít ho bylo mé poslání, můj posvátný úkol.“ Tento sedmadvacetiletý student práv a informatiky se považuje za bojovníka za Erec Izrael, izraelskou zemi v biblických rozměrech, sahající od Středozemního moře až po Jordán. Jeho víra jej opravňuje ke všemu, co mu umožní dosáhnout jím stanovený cíl. Amir dále řekl, že jsou důležitější příkázání než ochrana lidského života. Přestože měl Jicchak Rabin své politické odpůrce, hlavním důvodem pro spáchání atentátu bylo to, že jeho rozhodnutí byla v rozporu s fanatickou vírou a náboženským přesvědčením, pro které platí, že „účel svěť prostředky“. Podle slov premiérova vraha byl Rabin zrádce,

který zradil židovský národ, a tudíž nezaslouží nic jiného než smrt.

„Rouhal se! Nač ještě potřebujeme svědky... Je hoden smrti!“ (Mt 26,65.66) Tak o Ježíši rozhodla židovská velerada. Pontský Pilát, představitel římské politické moci, ho pokládal za nevinného, avšak židovští představitelé v čele s veleknězem namítali: „My máme zákon, a podle toho zákona musí zemřít, protože se vydával za syna Božího.“ (J 19,7) Ježíš byl odsouzen k smrti za to, čemu věřil a co hlásal, ne za to, co dělal.

Ježíšova smrt je nadějí pro všechny

Přece však mezi těmito dvěma osobnostmi, jejichž život a smrt měly mnohé styčné body, existuje jeden podstatný rozdíl – Ježíšův hrob zůstal prázdný. Ježíš nebyl „pouhý“ mírotvorce, nebyl pouze osobností, která výrazně ovlivnila běh světa a dějin. Takových lidí bychom určitě mohli jmenovat mnohem více.

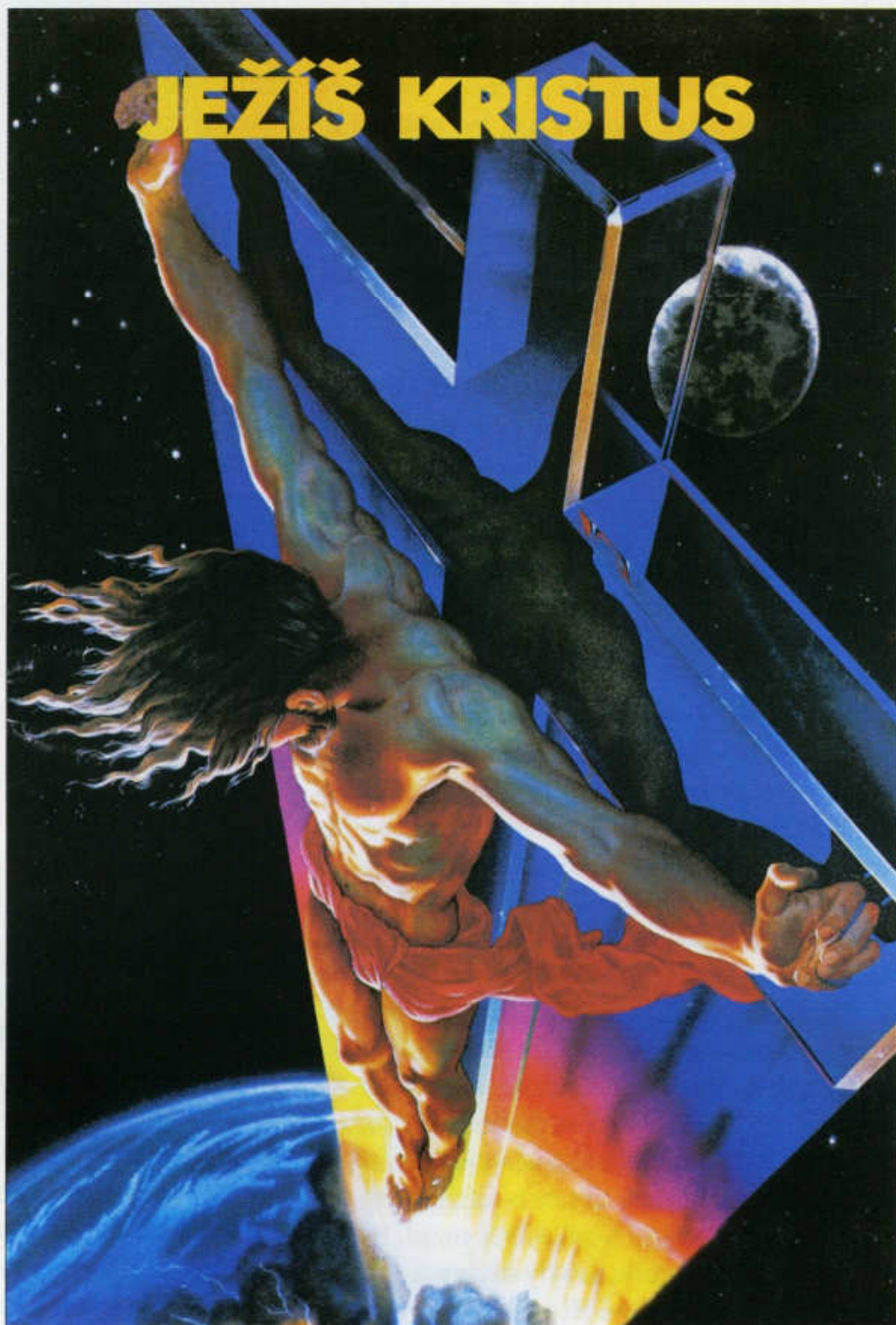
Ježíšův život a smrt byl naprosto zvláštní. Po jeho smrti totiž nenásledoval pohřeb, který by vyjadřoval hluboký a zoufalý zármutek. Naopak. Ze zvěsti o Ježíšově smrti se stalo evangelium, radostná zpráva. Ježíšova smrt dává naději a radostný pohled do budoucnosti proto, že on sám vstal z mrtvých.

Na hrob Jicchaka Rabina dodnes desítky lidí přináší květiny. Hrob Ježíše Krista, který zemřel před dvěma tisíci lety, je však prázdný. Ježíš vstal z mrtvých. Stejně jako jednou obdrží nový život všichni ti, kteří uvěřili Ježíši a ztožnili se s tím, co učil. Základem této naděje je zvěst o Ježíšově smrti

a vzkříšení. Tato jedinečná zvěst spojuje desítky milionů křesťanů.

Smrt Jicchaka Rabina vzbuzuje rozpaky, politikou nejistotu a obavy z budoucnosti. Smrt Ježíše Krista naopak vyvolává naději při pohledu do budoucnosti, naději na nový, Bohem darovaný život. Ježíšova bolestná smrt je nadějí pro celý svět. Pro celé lidstvo. Pro celý vesmír. A tedy i pro každého z nás...

THMGR. VÍTĚZSLAV CHÁN



ZÁHADY SVĚTA *aneb* O PYRAMIDÁCH, UPÍRECH A LIDSKÉM SRDCI

Dokončení ze str. 3

Doktor Reiter dnes došel k závěru, že v Nedvězí i v Srbsku se jednalo o epidemii dobytčího moru – sněti slezinné, přenesené z postiženého zvířete na člověka. Bacil, který ji způsobuje, byl objeven již v roce 1876. Že lidé při exhumaci (otevření hrobu) mohou vypadat lépe než za života, kdy byli třeba hubení, je následek působení plynů vznikajících při hnilobném rozkladu tkání, vysvětluje doktor Reiter. Záhada upíra ze Srbska tak byla vysvětlena.

Během času a rozvojem poznání se mnohé „záhadné“ jevy mohou vysvětlit jako působení přirozených sil – bakterií, plynů a hniloby. Jindy se „záhada“ ukáže jako prostý podvod.

Víly v Anglii

Ve dvacátých letech byla Anglie vzrušena fotografiemi víl, které pořídily dvě dívky. Desetiletá Frances Griffithsová se v létě r. 1917 přistěhovala ke své třináctileté sestřenci Elsie Wrightové do Cottingley. Hrávaly si v divokém, pustém údolí za domem. Jednoho dne rodičům vyprávěly, že se tam setkaly s vílami. Rodiče se zasmáli a nebrali je vážně. Děvčata však tvrdohlavě trvala na svém a Elsie opakově prosila svého otce o fotoaparát, aby mohla dokázat, že mají pravdu. Otec nakonec svolil. Půjčil jim fotoaparát a podrobně je seznámil s tím, jak jej používat. Po hodině se děvčata vrátila. Arthur Wright film vyvolal, a byla na světě záhada. Obrázky totiž ukazovaly hejno víl s křídly, které jako motýli obletovaly kolem Frances. Otec však byl skeptický a rozhodl se nechat všechno být.

V roce 1919 se jeho žena zúčastnila přednášky teozofické společnosti a tam se o snímcích zmínila. Předseda společnosti Gardner věc rozjel. Experti potvrdili, že fotografie nebyly dělány v ateliéru, ale venku. O věci se dověděl i slavný autor detek-

tivek, jinak nadšený okultista, sir Arthur Conan Doyle. Ten žádal, aby děvčata zkusila vyfotografovat víly znovu.

Pro i proti

Nyní bylo děvčatům 13 a 16 let. Brzy dívky donesly další obrázky víl, a odborný posudek znovu vyloučil padělek. Časopisy fotografie otiskly a kritici poukázali na první důkaz falšování: Víly vypadaly přesně tak, jak si je představujeme v pohádkách. Děvčata však trvala na svém, že nepodvádějí, že víly skutečně potkávají. Poslední snímky se děvčatům podařilo udělat v roce 1921. Zastánci existence duchovního světa viděli příčinu v tom, že Frances a Elsie už byly příliš dospělé na to, aby měly další kontakt se světem duchů.

Zdá se nám divné, že tomu někdo mohl uvěřit? Byli zde úctyhodní zastánci, nikdo nedokázal, že děvčata ony fotografie zfalšovala, a dívky se zapřísahaly, že nepodvádějí. Spor se táhl až do roku 1981, kdy obě již velmi staré dámy přiznaly, že fotografie opravdu zfalšovaly.

Zastánce světa víl to však nezkuřilo. „Tyto dámy byly k tomuto přiznání donuceny neustálými útoky, a tak – aby měly pokoj – kapitulovaly,“ prohlásili s neochvějnou vírou. Je to také doklad toho, jak důležitý je obraz světa, který člověk nosí v sobě.

Řekli jsme již, že velkou záhadou je člověk sám. Neohrožují nás záhady pyramid nebo upírů, ale temná zákoutí lidského srdce. Zdůrazňováním různých pseudozáhad je naše pozornost odváděna od skutečně důležitých a závažných věcí.

Člověk potřebuje rozumět světu

Mohli bychom mluvit o záhadném zmizení letadel, lodí a lidí ve známém bermudském trojúhelníku, o projevech psychokinézy, mimosmyslovém vnímání, o zprávách zemřelých osob podávaných skrze spiritistická média, atd.

Člověk potřebuje svět, ve kterém žije, rozumět, jinak se nám začne jevit nebezpečným a obje-



ví se stavy úzkosti, obav a strachu. Přitom naší základní lidskou potřebou je pocit bezpečí.

Pokud člověk odmítá víru ve Stvořitele, pak je celý svět pro něj nevysvětlitelnou záhadou. Vždyť složitost života nám říká, že se nemohlo dát dohromady tolik náhod, aby vznikla sama od sebe třeba i ta nejjednodušší bakterie.

Řekli jsme již, že velkou záhadou je člověk sám. Neohrožují nás záhady pyramid nebo upírů, ale spíše temná zákoutí lidského srdce. Zdůrazňováním různých pseudozáhad je naše pozornost odváděna od skutečně důležitých a závažných věcí.

Jde o pohled na svět

Víra v Boha a jeho slovo není nějakou zajímavostí, jako třeba víra v existenci víl. Jde o samu podstatu pohledu na svět i náš život. Bible je zásadním poselstvím nebes pro člověka a slouží k porozumění tam, kde je člověk bezradný. Neříká nám sice, proč zmizela letka amerických letadel nad mořem

u Bermudských ostrovů, ale ukazuje nám cestu z toho, aby náš život nekončil v nicotě věčné noci. A to je pro mne důležitější. Nemusí mne strašit například žádní mrtví. Bible přece říká: „*Mrtví nevědí nic...*“ (Kaz 9, 5) Čekají na vzkříšení v poslední den světa, jak Ježíš Kristus zaslíbil: „... a já jej vzkřísím v poslední den.“ (J 6,40)

Bible nezná žádné kletby, kterých se máme děsit. Jistě, Bůh nám v ní dává výstrahy a zaslíbení a ukazuje na nebezpečí a nástrahy, kterým se máme vyhnout. V tom všem však slyšíme projev jeho lásky. Nejvíc si totiž přeje, abychom prožili jeho zaslíbení ve svém životě.

Záleží jen na nás. Záhada je jen v tom, proč tuto nabídku někdy odmítáme.

LUDVÍK ŠVIHALEK

Použitá literatura:

C. W. Ceram: Bohové, hroby a učenci
Viktor Farkas: Nevysvětlitelné záhady
100+1 ZZ, č. 26, r. 1995



VYDAVATELSTVÍ ADVENT-ORION VÁM NABÍZÍ



MUDr. J. D. Pamplona Roger

Vychutnej život!

KNIHA
O ZDRAVÉ
VÝŽIVĚ



Tato kniha španělského lékaře dr. Pamplony se zabývá oblastí, která se týká každého z nás – výživou. Své názory má autor podepřeny nejen nejmodernějšími výzkumy, ale také pohledem na stravovací návyky některých národů. Kniha je doplněna množstvím ilustračních fotografií, grafy, statistika-

mi i různými testy, pomocí kterých můžete otestovat svůj životní styl. Najdete zde i chutné recepty, které Vám pomohou zkvalitnit Váš jídelníček, a tak skutečně vychutnat život.

Váz., formát 17 x 24 cm, 224 stran, celobarevné provedení, křídový papír, cena 218,- Kč

ADVENT-ORION
SP. S. R. O. 325528
ROZTOČKÁ 5
PRAHA 6

KNIHOVNA

st. 15/6 zh Red.

Knihu si můžete objednat na adrese:

Advent-Orion, Roztocká 5, 160 00 Praha 6 – Sedlec