



EVANJELIUM **P**RE NÁS – **D**ETI A NAŠICH KAMARÁTOV

# ČO MÔŽEM UROBIŤ PRE SVOJE ZDRAVIE?

21

# ČO MÔŽEM UROBIŤ PRE SVOJE ZDRAVIE?

---



## Zázrak, ktorému to myslí

Ludský mozog je vlastne „jeden a pol kilogramu tajomstva“. Medzi všetkými zázračnými vecami na zemi nenájdete nič úžasnejšie ako ľudský mozog. Neurológ R. M. Restak povedal: „Mozog sa líši od všetkého, čo sa nachádza v známom vesmíre, a je nekonečne zložitejší...“

Mozog by sme mohli prirovnať k centrále, ktorá je nepretržite spojená s celým telom. Každé miesto nášho tela neustále informuje centrálu o svojom okamžitom stave. Centrála tieto informácie z tela prijíma, vyhodnocuje ich a dáva riadiace pokyny. Predstavte si, že z rôznych zmyslových orgánov plynú do mozgu každú sekundu informačný prúd asi 100 miliónov bitov. Ako je to možné, že mozog nie je takouto informačnou lavínou zaplavený? Ako zvládne milióny informácií, ktoré prichádzajú súčasne? Je to naozaj zázrak, že mozog ich nielen zvládne, ale dokonca sa s nimi celkom ľahko vyrovná.

Plniť túto úlohu je iba jeden z nespočítateľných zázrakov ľudského mozgu. Zúčastňujú sa ho dva faktory. V mozgovom kmeni sa nachádza sieť menších nervových vlákien, ktoré majú za úlohu triediť milióny informácií prichádzajúcich do mozgu – vyradujú bezvýznamné informácie a dôležité vedú ďalej do mozgovej kôry. Táto malá sieť nervových vlákien prepúšťa každú sekundu prinajmenšom niekoľko stoviek informácií.

Ďalším sitom, ktoré triedi informácie, sú zrejme vlny, ktoré prechádzajú mozgom 8-12x za sekundu. Týmito vlnami sa vytvárajú periódy vy-



sokej vnímavosti, kedy mozog vníma silnejšie signály a reaguje na ne. Náš mozog skrátka v každom okamihu intenzívne pracuje. A celkom nehučne.

Viete, čo potrebuje mozog, aby mohol dobre fungovať? Spánok, prírodný cukor (z ovocia, obilnín...) a kyslík.



**Skôr, ako začneš používať svoj mozog pri štúdiu Biblie, pomodli sa, aby ti Pán Boh otvoril myseľ a pomohol sústrediť sa.**

Vieš, že športovci musia podstúpiť náročnú prípravu, ak sa chcú zúčastniť olympijských hier? Táto príprava trvá celé mesiace, ba aj roky. Trénujú denne mnoho hodín. Chodia na prednášky, aby sa naučili, ako získať čo najlepšiu kondíciu. Jedia také jedlá, ktoré im dávajú potrebnú výživu a podporujú ich zdravie. Každý deň musia spať predpísaný počet hodín. Tvrdo na sebe pracujú, aby boli fyzicky aj psychicky v čo najlepšej forme.

Viete, že Bohu naozaj záleží na tom, aby sme boli zdraví? Chce, aby naše telo bolo v dobrej kondícii, aby nás nič nebolelo, aby sme boli radostní, šťastní a vo všetkom mu dôverovali.

Je to ako keď výrobca v návode na použitie predpíše, akým spôsobom sa má výrobok používať, aby čo najdlhšie fungoval bez poruchy. Pán Boh, náš Stvoriteľ, najlepšie vie, ako zachovať naše telo zdravé a silné. V Biblii nám zanechal niekoľko veľmi dobrých rád, ktoré nám môžu poslúžiť ako najlepší „Návod na použitie“ pre naše telo.





## Čo o tom hovorí Biblia?



### 1. Čo praje Boh každému z nás? 3 Ján 2

„Milovaný, prajem ti, žeby si sa mal vo všetkom dobre a že by si bol  
.....“

Boh ako náš Stvoriteľ určite najlepšie vie, čo nám najviac prospieva. To je logické. Preto nám dal rady, ako sa máme starať o svoje telo, aby netrpelo a mohlo dobre fungovať.



### 2. Čo zaslúbil Hospodin Izraelcom, ak budú poslúchať všetky jeho rady? 2 Moj 15,26

„Ak budeš naozaj poslúchať hlas Hospodina, svojho Boha..., niktorej z ..... , ktoré som doložil na Egypt, nedoložím na teba, lebo ja Hospodin som len, ktorý ťa uzdravuje.“

Náš Boh si praje, aby nám bolo dobre. Ale to, ako dlho budeme žiť a či sa budeme dobre cítiť, závisí vo veľkej miere aj od toho, ako sa staráme o svoje telo.



### 3. Prečo sa máme starať o svoje telo? Aký iný dôvod uvádza Pavel? 1 Kor 3,16.17

„Či neviete, že ste ..... , a že Duch Boží ..... vo vás? Ak niekto kazí chrám Boží, toho skazí Boh; lebo chrám Boží je svätý, ktorým ste .....“

Ako kresťania sa máme snažiť zdravo žiť a starať sa o svoje telo aj preto, že tým chránime svoju myseľ, prostredníctvom ktorej pôsobí Boží

Duch. Biblia hovorí: „Alebo či neviete, že vaše telo je chrámom Svätého Ducha, ktorý je vo vás, ktorého máte od Boha, a že nie ste sami svoji?“ (1 Kor 6,19)



#### 4. Prečo patríme Bohu? 1 Kor 6,20

„Lebo ste vykúpení za .....“

Viete o tom, že Bohu patríme vlastne dvakrát? Po prvé preto, že nás stvoril, a po druhé preto, že nás vykúpil. Keď Adam a Eva zhrešili, musel prísť na tento svet Ježiš a zomrieť na kríži, aby nás vyslobodil od hriechu. Cena, ktorú Ježiš zaplatil na Golgate, bola naozaj veľmi vysoká. Svojou smrťou nám zaistil spasenie. Boh nás má skutočne veľmi rád. Tak veľmi, že dovolil, aby ľudia zabili jeho Syna, Ježiša Krista. Čaká preto, že nám bude aj na našom zdraví naozaj záležať.



#### 5. Akú dokonalú stravu dal Boh Adamovi a Eve v raji? 1 Moj 1,29

„A Boh riekol: Hľa, dal som vám každú ....., ktorá plodí semä a ktorá je na tvári celej zeme, i každý strom, na ktorom je ..... stromu, ktorý plodí semä. To všetko vám bude za pokrm.“

Dnes by sme jednoducho povedali, že Boh im dal ovocie, obilniny a rôzne druhy orechov. V tom čase rástlo mnoho druhov nádherného a chutného ovocia, ktoré my dnes nepoznáme. To bola skutočná rajská strava pre Adama a Evu. Jedli aj ovocie zo stromu života. Možno ste si všimli, že sa tu nehovorí o zelenine.



#### 6. Akú stravu určil Pán Boh Adamovi a Eve po páde do hriechu? 1 Moj 3,18b

„...a budeš jesť poľnú .....“

Boh im určil rastliny ako stravu. Ak nemáš rád ovocie a niektoré druhy zeleniny, všimni si, ako dlho ľudia v tej dobe žili. Niektorí aj vyše 900 rokov.

Po potope dovolil Boh ľuďom jesť aj mäso zvierat, rýb a vtákov. Dal im však pravidlá, z ktorých zvierat mäso jesť môžu (označil ich za čisté) a z ktorých jesť mäso nemôžu (označil ich za nečisté). Je zaujímavé, že v tej dobe sa začala dĺžka ľudského života rýchlo skracovať.



### 7. Ktoré štvornohé zvieratá, Pán Boh dovolil jesť? 3 Moj 11,3

„Všetko z hoviad, čo má rozdelené kopyto a síce to, čo má ..... kopytá a ....., budete jesť.“



### 8. Ktoré ryby Pán Boh dovolil jesť? 3 Moj 11,9

„Zpomedzi všetkých zvierat, ktoré sú vo vode, budete jesť tieto; všetko čo má ..... a ..... a žije vo vodách, už či v moriach a či v riekach, tie budete jesť.“



Iste ste si všimli, že Biblia nám zakazuje jesť mäso rýb, ktoré nemajú plutvy a šupiny. To znamená, že nemáme jesť kraby, morské raky, homáre, ustrice, chobotnice... Dnes už vieme, že tieto živočíchy sa starajú o čistenie vody, preto ich mäso je nezdravé a veľmi často sa stáva zdrojom nákazy.



### 9. Preštudujte si biblický zoznam vtákov, ktoré Pán Boh zakázal jesť. 3 Moj 11,13-19

Boh nám neodporúča jesť mäso vtákov, ktoré sa živia zdochlinami, ako sú napríklad sup, kaňa, havran, krkavec, sova, orol atď. Iste dokážete pochopiť prečo.

Ďalšie podrobnosti nájdete v 5 Moj 14 a 3 Moj 11.

Pán Boh dobre vedel, prečo dal takéto rady. Celé stáročia si to ľudia nevedeli vysvetliť, pretože nevedeli nič o infekcii, mikróboch, baktériách, vírusoch... Lekárska veda, aj keď s veľkým meškaním, predsa len postupne objavuje, že to, čo Pán Boh pre naše zdravie nariadil pred tisícročiami, má svoj zmysel a je stále platné. Tak Biblia predbehla modernú vedu.



### Aktivity

Z reklamných letákov supermarketov vystrihni a nalep na jednu stranu obrázky potravín, ktoré nám dal Boh na jedenie. Na druhú stranu môžeš nalepiť obrázky tých potravín, ktoré jesť nemáme.



### 10. Ktoré Božie prikázanie nám zakazuje jesť, piť alebo užívať čokoľvek, čo skracuje ľudský život? Svoju odpoveď zdôvodni. 2 Moj 20,13

*Moja odpoveď:*.....

Mnoho ľudí si stravou, pitím a nezdravým životným štýlom spôsobuje predčasnú smrť.

## Lekári dnes potvrdzujú, že

- alkoholické nápoje ničia mozgové bunky, oslabujú schopnosť tela brániť sa a bojovať s chorobami
- čierna káva, niektoré druhy čajov alebo sladké nápoje obsahujúce výťažok z plodov rastliny coca (coca-cola, pepsi-cola...) narušujú činnosť ľadvín, močového mechúra, nervov a pod.
- konzumácia veľkého množstva cukru (zákusky, zmrzlina atď.) oslabuje schopnosť tela bojovať s rôznymi mikróbmi
- keď jeme veľa vyprážených jedál, syrov, masla, mastných jedál atď., zvyšuje sa hladina cholesterolu, krvný tlak a zhoršuje sa činnosť srdca
- fajčenie je hlavnou príčinou rakoviny pľúc, srdcových ochorení...
- drogy narušujú činnosť mozgu, ničia zdravie a vzťahy k ľuďom. Často spôsobujú aj predčasnú smrť.

Mnohí fajčia len preto, že začali prvou cigaretou. Veľmi skoro sa z toho stane otrocký návyk. Alkoholikmi sa ľudia často stali len preto, že si vzali alebo nechali vnútiť prvý pohár alkoholu. Mnoho ľudí zomrelo, alebo si úplne zničilo život iba preto, že vyskúšali, aké to je dať si drogu.

Biblia hovorí: „A tak tedy buď jete, buď pijete, buď čokoľvek robíte, robte všetko na slávu Božiu.“ (1 Kor 10,31)



**11. Ako získam silu, aby som odolal všetkým lákavým, ale zradným ponukám, udržal si zdravé telo a neškodil mu?**

**Fil 4,13**

„Všetko vládzem v tom, ktorý ma posilňuje, v ....."



**Na zamyslenie**

Boh hovorí, že chce, aby sme boli zdraví a šťastní ľudia. Rozhodnutie je však na nás. Tým, čo každý deň jeme, pijeme a ako sa staráme o svoje zdravie, ukazujeme, či Boha oslavujeme a či dbáme na jeho





pokyny. Keď budeme rešpektovať jeho rady, Boh nám môže požehnať a obdarovať nás zdravím.

Hospodin nás stvoril a vie, ako naše telo funguje. Pretože ono je Božím chrámom, bude od nás rozumné, keď sa v živote budeme riadiť Božími radami.

Moje rozhodnutie: .....

.....

Chcel by si na základe svojho osobného rozhodnutia dbať na Božie rady, aby si mohol byť zdravý a žiť plnohodnotným životom?

ÁNO	NIE
-----	-----

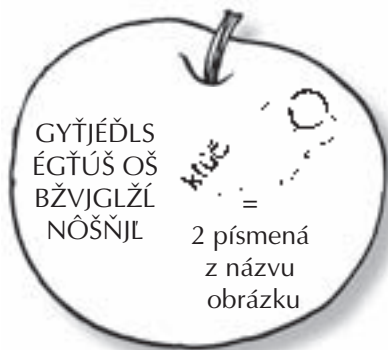


**Zašifované Božie posolstvo o tom, ako si zlepšiť zdravie**

.....

.....

.....



**V nasledujúcom zozname škodlivých vecí označ tie, ktoré považuješ za zvlášť nebezpečné**

- prejedanie sa
- fajčenie
- jedenie veľa mäsa a mastných jedál
- pitie alkoholu
- málo pohybu a športu
- jedenie veľa sladkostí
- užívanie drog
- málo spánku



### Námety do diskusie

- Zdôvodnite prečo ste označili niektoré škodlivé veci v zozname za zvlášť nebezpečné. Čo z toho je asi najhoršie? Poznáte ešte ďalšie veci, ktorými si môžeme ničiť zdravie?
- Koľko chorôb si na seba privodíme sami len preto, že zanedbávame svoje zdravie?
- Ako má podľa teba Pán Boh odpovedať na modlitbu niekoho, kto si úmyselne ničí zdravie (napríklad fajčením a pod.) a potom, keď ochorie na rakovinu, prosí o zázračné uzdravenie?
- Mnoho ľudí sa v dnešnej dobe stáva vegetariánmi. Nejedia mäso zvierat, rýb ani vtákov. Premýšľaj nad tým, aké dôvody ich vedú k rozhodnutiu obmedziť, alebo úplne vylúčiť mäso zo svojho jedálneho lístka?



### A čo cez týždeň?

- Zostavte si tabuľku zvierat, vodných živočíchov a vtákov. Na jednu stranu vymenujte tie, ktoré sú podľa Biblie vhodné na jedenie. Na druhú stranu tie, ktoré sa nemajú jesť.
- Nakreslite si a vystrihnite rôzne zvieratá. Potom obrázky zamiešajte a súťažte, kto ich za čo najkratší čas rozdelí na „čisté“ a „nečisté“ podľa kritérií, ktoré uvádza Biblia.



### To si predsa nenechám pre seba

- Opýtaj sa svojich kamarátov, ktoré jedlá majú najradšej a prečo?
- Povedz jednému z tvojich najbližších kamarátov o svojom rozhodnutí úplne sa vyhýbať alkoholu, cigaretám a drogám. Opýtaj sa ho na jeho rozhodnutie.



### Naspamäť

1 Kor 10,31

1 Kor 3,16.17



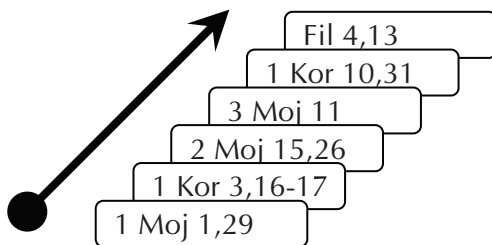


## Pre pokročilých



Poznač si do svojej Biblie **POSTUPKU**

Použi značku **N** – výživa



A čo cez týždeň?



Doplň

### Rajská strava

**1 Moj 1,29** \* „A Boh riekol: Hľa, dal som vám každú ....., ktorá plodí semä a ktorá je na tvári celej zeme, i každý ....., na ktorom je ..... stromu, ktorý plodí semä. To všetko vám bude za pokrm.“

### Varovanie

**1 Kor 3,16-17** \* „Či neviete, že ste ....., a že Duch Boží prebýva vo vás? **17** Ak niekto kazí chrám Boží, toho zkaží Bôh; lebo chrám Boží je svätý, ktorým ste vy.“

### Ochrana pred chorobami

**2 Moj 15,26** \* „Ak budeš naozaj ..... hlas Hospodina, svojho Boha..., niktorej z ....., ktoré som doložil na Egypt, nedoložím na teba, lebo ja Hospodin som len, ktorý tá .....“



Vyznač si v Biblii poznávacie znaky pre nečisté zvieratá a zoznam nečistých zvierat červenou farbou. Poznávacie znaky pre čisté zvieratá si vyznač zelenou farbou.

### Štvornohé zvieratá

**3 Moj 11,3-8 \* 3** Všetko z hoviad, čo má rozdelené kopyto, a síce to, čo má rozdvojené kopytá a prežúva, budete jest. **4** Iba týchto nebudete jest z pomedzi tých, ktoré prežúvajú, a zpomedzi tých, ktoré majú rozdelené kopyto: veľblúda, lebo síce prežúva, ale nemá rozdeleného kopyta; nečistým vám bude. **5** Ani králik, lebo síce tiež prežúva, ale nemá rozdeleného kopyta; nečistým vám bude. **6** Ani zajaca, lebo prežúva, ale nemá rozdeleného kopyta; nečistým vám bude. **7** Ani svine, lebo tá síce má rozdelené kopyto a má ho rozdvojené, ale prežúvať neprežúva; nečistou vám bude. **8** Ich mäsa nebudete jest a ich mŕtvolky sa nedotknete: nečistými vám budú.

### Vodné živočíchy

**3 Moj 11,9-12 \* 9** Zpomedzi všetkých zvierat, ktoré sú vo vode, budete jest tieto: všetko, čo má plutvy a šupiny a žije vo vodách, už či v moriach a či v riekach, tie budete jest. **10** Ale všetko, čo nemá plutiev a šupín v moriach alebo v riekach, nech už je to jakýkoľvek hmyz vodný a jakákoľvek duša živá, ktorá žije vo vodách, ošklivými vám budú. **11** A tedy ošklivými vám budú; ich mäsa nebudete jest a ich mŕtvolky si budete oškliviť. **12** Všetko, čo nemá plutiev a šupín a žije vo vodách, ošklivým vám bude.

### Vtáky

**3 Moj 11,13-19 \* 13** A z vtáctva budete mať tieto v ošklivosti; nebudú sa jest, ošklivými sú. Tedy nebudete jest orla, supa, ani noha, **14** krahulca, sokola ani jeho druhu, **15** niktoreho krkavca ani jeho druhu, **16** pštrosa, sovy, čajky, jastraba ani jeho druhu, **17** bukača, krehára a kuvika, **18** ibisa, pelikána a labute, **19** bociana, volavky ani jej druhu, dudka a netopiera.

### Prečo?

**1 Kor 10,31 \* „**A tak tedy buď jete buď pijete buď čokoľvek robíte, robte všetko na slávu Božiu.“

### Zdroj sily

**Fil 4,13 \* „**Všetko ..... v tom, ktorý ma posilňuje, v .....“





## Naspamäť

1 Kor 10,31

1 Kor 3,16.17

1 Kor 6,20

## Čisté a nečisté zvieratá

### Základné poznávacie znaky – štvornohé zvieratá 3 Moj 11,3-8

Čisté zvieratá (vymenuj, ktoré poznáš)	Nečisté zvieratá (vymenuj, ktoré spomína Biblia i ďalšie, ktoré poznáš)

### Základné poznávacie znaky – vodné živočíchy 3 Moj 11,9-12

Čisté vodné živočíchy (vymenuj, ktoré poznáš)	Nečisté vodné živočíchy (vymenuj, ktoré spomína Biblia i ďalšie, ktoré poznáš)

### Základné poznávacie znaky – vtáky 3 Moj 11,13-19

Čisté vtáky (vymenuj, ktoré poznáš)	Nečisté vtáky (vymenuj, ktoré spomína Biblia i ďalšie, ktoré poznáš)



## Na zamyslenie

Starostlivosť o zdravie nie je len jedenie a pitie alebo fajčenie. Aby sme si mohli udržať dobré zdravie, musíme sa starať o 8 oblastí. Najjednoduchšie to je vyjadrené anglickými slovami, ktorých začiatkové písmená tvoria skratku NEW START.

Zisti, z ktorých anglických slov táto skratka vznikla a čo znamenajú:

Anglicky	Slovensky	O čo sa máme starať?
N _ _ _ _ _		
E _ _ _ _ _		
W _ _ _ _ _		
S _ _ _ _ _		
T _ _ _ _ _		
A _ _		
R _ _ _		
T _ _ _ _ _		

- V ktorej z týchto 8 oblastí robíš najčastejšie chybu?
- Čo na tom môžeš zmeniť?



## V nasledujúcom zozname škodlivých vecí označ tie, ktoré považuješ pre seba osobne za zvlášť nebezpečné

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> prejedanie sa                      | <input type="checkbox"/> fajčenie             |
| <input type="checkbox"/> jedenie veľa mäsa a mastných jedál | <input type="checkbox"/> pitie alkoholu       |
| <input type="checkbox"/> jedenie veľa sladkostí             | <input type="checkbox"/> málo pohybu a športu |
| <input type="checkbox"/> málo spánku                        | <input type="checkbox"/> užívanie drog        |
|   | <input type="checkbox"/> iné .....            |

- Ktorým nebezpečenstvám by si sa chcel úplne vyhnúť: .....
- S ktorými z nich zápasíš a potrebuješ silu od Boha i povzbudenie priateľov: .....



### Námety do diskusie

- O niektorých veciach, ktoré poškodzujú naše zdravie, Biblia vôbec nepíše. Skúste ich vymenovať:

.....  
 .....

- Ak o nich Biblia nepíše, znamená to, že nie sú také škodlivé?
- Na základe akých biblických princípov by sme sa ich mali vyvarovať?
- Mnohí ľudia sa rozhodli úplne sa zriecť mäsa a jesť len vegetariánsku stravu. Aké dôvody ich k tomu môžu viesť?
- Skúste nájsť dôvody etické, zdravotné, teologické... Ktoré z nich sú podľa vás najsilnejším argumentom?
- Prečo je v súčasnosti často nebezpečné jesť aj mäso „čistých zvierat“?
- Diskutujte o programe NEW START. Zistite vo vašej skupine, ktorý z bodov najčastejšie porušujete. Prečo? Ako by ste to mohli zmeniť?
- Vytvorte zoznam 10 dôvodov, prečo by ste nechceli radšej nikdy ani skúšať drogy a iné návykové látky:

- |         |          |
|---------|----------|
| 1. .... | 6. ....  |
| 2. .... | 7. ....  |
| 3. .... | 8. ....  |
| 4. .... | 9. ....  |
| 5. .... | 10. .... |



### To si predsa nenechám pre seba

- Porozprávaj sa so svojim najlepším kamarátom o tom, ako vnímaš svoju osobnú zodpovednosť za svoje zdravie.
- Podel sa s ním o svoje rozhodnutie úplne sa vyvarovať niektorých škodlivých a nebezpečných vecí.
- Diskutujte spolu o svojom postoji k drogám, alkoholu, cigaretám a pod.
- Opýtaj sa ho, čo robí jemu najväčší problém.



### Zaujímavá úloha

Urobte prieskum medzi dospelými vo vašom zbore. Zistite, ktorú zo zdravotných zásad programu NEW START najčastejšie porušujú. S výsledkami prieskumu oboznámte zbor a navrhnete nejaké aktivity pre zlepšenie v oblastiach, ktoré sú najslabšie.



**EPD – príloha časopisu Pathfinder – časopis klubu Prieskumník-Pathfinder v SR, ročník IV., príloha číslo 21/2005**

Preklad a príprava textu:

Mgr. Stanislav Bielik

Ilustrácie:

Radek Petružela

Grafická úprava a technická redakcia:

Ing. Dušan Bielik

Zodpovedný redaktor:

Mgr. Marcela Bieliková



Vydáva Advent-Orion s.r.o., Šafárikova 9, 038 61 Vrútky  
pre potreby občianskeho združenia Klub Prieskumník-Pathfinder  
Vytlačil alfaPRINT, Martin, ISSN 1336-0787

© 2005 Klub Prieskumník-Pathfinder