

SLUŽBA KÁZANIA PRI SOBOTNÝCH BOHOSLUŽBÁCH				
Zbor/dátum	7.	14.	21.	28.
Trnava	K. Badinský	F. Varga	K. Badinský	D. Dubovský
Sereď	on line	on line	on line	on line
Piešťany	on line	on line	on line	on line

#### PRAVIDELNÉ TÝŽDENNÉ STRETNUTIA

		MIESTO	ČAS
Pondelok	Trnava, študijná skupina - kniha Genezis	virtuálne	18:30 hod.
Utorok	Sereď, študijná skupina - Evanjeliá	virtuálne	19:00 hod.
Streda	Trnava, študijná skupina - Evanjeliá	virtuálne	19:00 hod.
Štvrtok	Stretnutie učiteľov sobotnej školy	virtuálne	20:30 hod.
Piatok	Piešťany, študijná skupina - Evanjelia	virtuálne	18:30 hod.
Sobota:	Sobotná škola Kázanie z Božieho slova Popoludňajšia pobožnosť		

#### DÔLEŽITÉ PODUJATIA:

8.	Stretnutie zborového výboru	Trnava	17:00 hod.
26.	Večera Pánova	Trnava	
26.	Zbierka 13. soboty		

#### NARODENINY

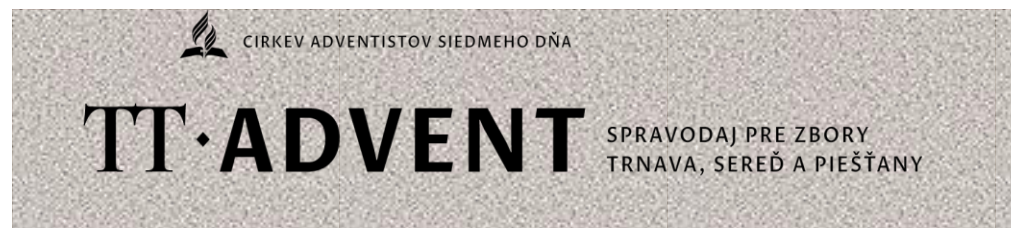
V tomto mesiaci si môžete spomenúť na nasledujúcich členov našich zboroch, pripomínajú si kedy prišli na svet. Pripájame biblické pranie pre nich:

2.Leonard Kolena, 8.Mária Dananaiová, 9.Patrik Mikulka, 10.Katka Kabová, 24. Helena Moskaľová, 29.Michaela Miklášová, 29.Pavol Pinček.

#### KONTAKTY:

#### BOHOSLUŽBY: DOP / POPOLUD.

Zbor Trnava, Kapitulska 23; trnava.casd.sk	9.00 / 14:00 hod.
Zbor Sereď, Školská 1, Dom kultúry 1. poschodie; sereď.casd.sk	9:00 / 13:30 hod.
Zbor Piešťany, Zavretý kút 113; piestany.casd.sk	9:30 / 14:00 hod.
Kazateľ + redakcia spr.: Karol Badinský, ☎ 0905 302 793, kbadinsky@gmail.com	



NOVEMBER 2020

## TAJOMSTVÁ ZDRAVIA

### 1. ZDRAVÉ VOEBY MÔŽU ZMENIŤ VÁŠ ŽIVOT

Pravidelné zdravé rozhodnutia môžu zmeniť váš život. Môže to zvýšiť kvalitu vášho života a predĺžiť jeho dĺžku. Predĺženie života by neznamenal veľa, ak by to jednoducho znamenalo prežiť roky navyše s väčším počtom chorôb, zvýšeným postihnutím a bez väčšej kvality života. V skutočnosti zistíme, že rovnaké zmeny v životnom štýle, ktoré vám pridajú roky, môžu tiež pridať život vašim rokom!

### 2. STE RIZIKOVÝ/Á?

Obezita, cukrovka typu 2 a srdcové choroby dosahujú epidemické rozmery. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie zomiera každý rok na svete najmenej 2,8 milióna ľudí na priamy dôsledok nadváhy alebo obezity. Tieto stavy výrazne zvyšujú riziko ďalších zdravotných problémov, ako je cukrovka, srdcové choroby a niektoré druhy rakoviny. Okrem nadváhy sú ďalšími hlavnými príčinami vysokej prevalencie cukrovky typu 2 nezdravá strava a fyzická nečinnosť.

### 3. CVIČENIE: PROTI STARNUTIU

Fyzická aktivita, zdravie a kvalita života spolu úzko súvisia. Popri dýchaní, jedle a spánku je cvičenie jednou z najpotrebnejších vecí v živote.

### 4. INVESTUJTE DO ZDRAVÝCH VZŤAHOV

Zdravé vzťahy sa nestávajú náhodou! Či už to chceme alebo nie, sme v každej chvíli v rôznych vzťahoch s rodičmi a deťmi, našimi partnermi alebo kolegami. Ak sú tieto vzťahy podporné, náš imunitný systém sa posilňuje a zvyšuje sa naša schopnosť bojovať s chorobami.

### 5. ZDRAVÉ DETI = ŠŤASTNÉ DETI

Detská obezita sa stala prevládajúcim zdravotným problémom na celom svete. Dôsledky sa prejavujú v osteoartritických problémoch, dennej ospalosti, poklese školských výkonov a znížení osobného výzoru a sebaúcty. Obezita tiež zvyšuje riziko vzniku chronických chorôb v dospelosti.

### 6. OPTIMALIZUJTE SVOJU VÝŽIVU!

Storočné štúdie na Sardínii, Okinawe a v Kalifornii výrazne prispeli k pochopeniu vplyvu výberu životného štýlu na celoživotnú vitalitu.

### 7. NA ČO SI MYSLÍTE?

Štúdie ukazujú, že pozitívne myslenie je viac ako byť šťastný. Pozitívne myšlienky môžu v skutočnosti vytvoriť skutočnú hodnotu v živote človeka a pomôcť pri budovaní schopností, ktoré vydržia dlhšie ako obyčajný úsmev. Naš postoj ovplyvňuje našu prácu, zdravie a život s dlhodobými následkami. Napríklad negatívne myšlienky zúžia našu myseľ a zabránia nám vidieť ďalšie možnosti okolo nás. Pozitívne myšlienky naopak rozširujú náš zmysel pre možnosť a umožňujú našej myšli uvažovať o ďalších možnostiach. Jednou z výhod, ktoré pozitívne myslenie poskytuje, je zvýšená schopnosť rozvíjať schopnosti a generovať zdroje. Ak je pozitívne myslenie užitočné na ocenenie celkového obrazu života, ako môžeme byť pozitívnymi mysliteľmi?

### 8. ODPOČÍTAJTE SI ZA NAŠU NEPÔSOBIIVOSŤ

Kedysi človek sledoval kráľa, ktorý sa hral s kuracím mäsom. Muž sa začudovaný spýtal, či nemá nič dôležitejšieho na práci. "Muž nemôže vždy robiť dôležité veci," odpovedal kráľ. "Len keď sa z času na čas zaoberám zdanlivo nepodstatnými vecami, som schopný urobiť aj tie dôležité veci."

### 9. NÁDEJ NA DEPRESIU

Depresia je vážny, zložitý a prevládajúci stav postihujúci ľudí všetkých vekových skupín, rás, náboženstiev a sociálnych vrstiev. Depresia sa netýka iba mozgu, ale celého tela. Ovplyvňuje to spôsob, akým jete, spíte, aký máte pocit zo seba a z vecí okolo vás.

### 10. POZRI SA SPÄŤ

Keď je život ťažký a keď v našich životoch fúkajú búrky, v myšli nám horí jedna otázka: Ako môžem prekonať túto skúšku? Prečo sú niektorí ľudia úplne zničení životnými nešťastiami, či už spôsobenými inými alebo vyvolanými samými sebou, a iní sa s tým vyrovnajú?

### 11. BÝVANIE ZADARMO!

Americký Národný inštitút pre zneužívanie drog definuje závislosť ako „ochorenie mozgu charakterizované nutkavým hľadaním a užívaním drog, a to aj napriek škodlivým následkom“. Závislosti vedú k fyzickým, emocionálnym, sociálnym, profesionálnym, právnym a rodinným problémom.

### 12. SILA VIERY

Dôvera je jednou z prvých vecí, ktoré sa dieťa musí naučiť. Dieťa sa učí dôverovať mame, aby poskytovala jedlo, teplo a lásku. Neskôr v živote musíme prejavovať vieru v spoločné pravdy. Klam a pravda môžu byť konfrontované s našou myšliou, ale dôsledky každého z nich sa podstatne líšia v závislosti od toho, čomu sme sa rozhodli veriť.

Zdroj: [www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)