

Milí čtenáři,

Jak již víte, návštěva pošty nepatří zrovna k mým oblíbeným disciplínám či preferovaným způsobům, jak trávit volný (či pracovní) čas. Možná jste na tom někdo podobně – a tak mi rozumíte. ☺ Nedávno jsem měl ale u okénka zážitek, který mne poněkud probudil z apatie, jíž na poštách (střídám je ☺) již někdy propadám.

Přinesl jsem několik zásilek o stejné gramáži, které jsem si doma předem zvážil na kuchyňské váze, jíž jsem si na chvíli dovolil propůjčit od jedné velmi aktivní (stále vaří) členky naší poměrně rozvětvené rodiny.

„Ty jsou všechny stejné,“ povídám pracovníci na přepážce v zájmu urychlení celé operace. (Měl jsem jíž i spočítané, kolik budu celkem platit.) Žádná reakce. Asi mne neslyší, mám slabý hlásek, povídám si. „Ty jsou všechny stejné,“ zvýšil jsem o něco „volume“ neboli hlasitost. Opět nic... Něco pro cholérika! ☺ Pracovnice dále rozvázně a s důstojností odpovídající jejímu věku převažuje jednu zásilku po druhé. Hm, to jsem blázen... „Vy mi nevěříte?“ svítá mi konečně. „Já nevěřím nikomu,“ odpovídá ona dosud nemá žena, bez toho, že by pozvedla zrak. „Víte, kolikrát jsem se už spálila?“

„Nevěřím nikomu. Víte, kolikrát jsem se už spálila?“ A tak mi bylo oné dobré ženy líto. Jaký to asi musí být život, nevěřit nikomu...

Před pár dny propustili z vězení Marka Dalíka, známého lobbistu z éry premiéra Topolánka. Ten už nevěří českému státu a chce se odstěhovat jinam. Myslí si, že se k němu „naše země, ani lidé v této zemi nezachovali dobře“ (citace ze serveru Neovlivní).

Milí čtenáři, věříte někomu? Aspoň mně (když už nikomu jinému)? ☺ Já jsem se rozhodnul důvěřovat, i když jsem se již také (jako jistě každý) mnohokrát spálil. Přijde mi to jako lepší a schůdnější cesta, než nedůvěřovat nikomu. A tak důvěřuji těm, kdo si objednají časopis nebo knihu, které jsme vydali (viz nově magazinzdрави.cz/knihy) a jež jim pošlu, že je i zaplatí. ☺ Důvěřuji, že mi v autoopravně opraví vůz – byť už je tam tři týdny, zatím jen slibují a nic moc se neděje... (Co mi ostatně zbývá. ☺)

Víra či důvěra jsou pro život nezbytné a důležité. Tragédií našeho národa možná je, že víru většina z našich spoluobčanů nemá – a ani o ni nestojí. A s důvěrou jsme na tom mnozí asi podobně jako ta pracovnice na poště – nebo Marek Dalík. Máme zkrátka své zkušenosti...

Ona paní na přepážce mne dostala. Zmohl jsem se pouze na lakonickou odpověď: „Musíte to mít v životě těžké...“

Protože, milá paní – a milí čtenáři – je tady Někdo, v koho je možné věřit a komu je možné důvěřovat. Pozvedněmě svůj zrak! I kdyby všichni zklamali, tak On ne. A když chodíme s Ním, jakkoliv život nebývá lehký, stává se (přinejmenším) snesitelným. Říká nám: „Vezměte na sebe mé jho a učte se ode mne, neboť jsem tichý a pokorného srdce: a naleznete odpočívnutí svým duším.“

To vám i sobě na každý den přeje,

Robert Žižka, šéfredaktor

přírodní léčba

4 S košťály proti rakovině

rozhovor

8 Zdraví a životní dekády

zdraví a nemoc

10 Užívá vás něco zevnitř?

newstart

11 Alkohol a my, lidé

vitamíny a minerály

12 Vápník a vegetariáni

mýty a omyly

14 Jak je to s glykemickým indexem

partnerské vztahy

16 Jak mluvit se svým mužem

encyklopedie

17 Amarant, dárek od Indiánů

děti a rodiče

18 Sedm zásad kázně, jíž učí sám život

duševní zdraví

19 Hudba zlepšuje duševní výkonnost

životní styl

20 Konec éry masa?

ekokoutek

22 Zájem o eko výrobky roste

k zamyšlení

24 Ježíš a Samařanka

produkty a recepty

26 Italská inspirace

prameny zdraví

časopis pro zdraví a harmonii těla, duše i ducha

Prameny zdraví, z. s.
Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6-Sedlec
redakce@pramenyzdрави.cz
tel.: 226 886 861, 737 303 796
www.magazinzdрави.cz

šéfredaktor: Robert Žižka
grafická úprava a sazba:
Robert Prokopec
registrační číslo MK ČR E7115
ISSN 1803-5973

Fotografie: shutterstock.com (není-li uvedeno jinak)

Předplatné v ČR: Prameny zdraví, z. s., Roztocká 5/44, 160 00 Praha 6-Sedlec, tel. 226 886 861, 737 303 796, e-mail: redakce@pramenyzdрави.cz

Předplatné na Slovensku: T. Karenová, Púpavová 2, 841 04 Bratislava, tel.: 0907 759 250, e-mail: takarenova@gmail.com