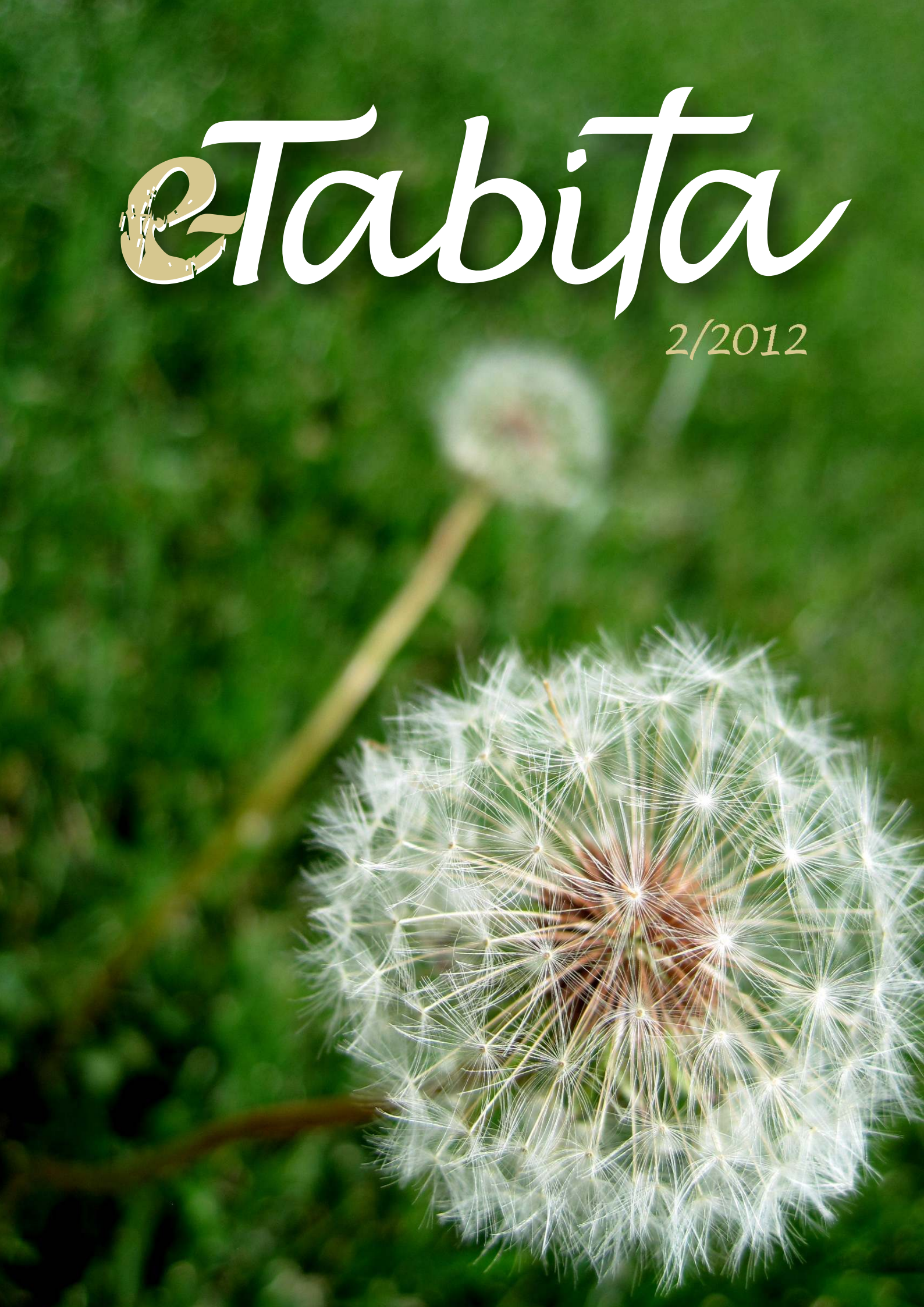


eTabita

2/2012



Obsah

Ty a svět okolo

- [3.](#) str. Každá věc na světě má svůj čas
- [4.](#) str. Chladnoucí manželka
- [7.](#) str. Ženy ve službě (čeština/angličtina)

Pro tebe a o tobě

- [8.](#) str. Krása
- [9.](#) str. Umět se oblékat
- [10.](#) str. Co je krása?
- [16.](#) str. Fotoprotekce - ochrana proti slunci

Můj příběh

- [5.](#) str. Babička Ludmila vypráví
- [6.](#) str. Pozdravy z Filipín 4
- [11.](#) str. Deprese – osobní svědectví lékařky

Dobré čtení

- [6.](#) str. Vrásky
- [6.](#) str. Anděl
- [18.](#) str. Stáří (báseň)

Představujeme

- [3.](#) str. Grafička Tabity
- [12.](#) str. Betlém nenarozených
- [17.](#) str. Akce Aglow

Cestománie

- [13.](#) str. Cesta za vínem

Jak na to

- [14.](#) str. Trávník

Receptárium

- [15.](#) str. Jak vařit, když je nás hodně a podmínky nejsou ideální

*Neukvapuj se v duchu,
aby ses rozzlobil,
protože mrzutost
spočine v klíně hlupáků.
(Bible, Kazatel 7,9)*

Vydává: Tabita ČR o. s., kolektivní člen KMS.

Redakční rada: Alena Šelongová, Luba Šťastná, Janka Nogová
Grafická úprava: Alexandra Šillerová

Jazyková korektura: Věra Dvořáková, Milena Krumphanzlová

Překlady: Milena Krumphanzlová, Janka Nogová

Expedice: Michaela Šťastná

Adresa: Havlíčkovo nám. 548, 28401 Kutná Hora

email: etabita@etabita.cz

IČO: 22756787

Číslo účtu: 2900233343/2010

Za obsah odpovídá autor článku

Použité fotografie jsou ze soukromých sbírek a Stock.XCHNG

Co Tabita potřebuje:

Váš zájem

- Vaše reakce, dotazy, připomínky posílejte na adresu etabita@etabita.cz
- Časopis si můžete zdarma objednat na adrese www.etabita.cz nebo na adrese expedice@etabita.cz
- Vaše modlitby

Vaše příspěvky

- Přivítáme vaše články, fejetony, životní svědectví, ...

Vaši finanční podporu

- Pokud chcete a můžete podpořit vydávání časopisu jakoukoliv finanční částkou, pošlete ji na účet Tabity: 2900233343/2010
Na vyžádání vám můžeme zaslat potvrzení o daru.

Předem všem čtenářům děkujeme.



Úvodník

Každá věc na světě má svůj čas



Je čas hubovat, čas nadávat, čas se rozčilovat...

Nelekejte se, nemám nový, přísně současný překlad bible. Jen jsem si vypůjčila téma z knihy Kazatel, abych nějak vyjádřila, jak lidé vidí současnost.

Nespokojenost, kritika, rozhořčení... tím vším jsme každý den obklopeni.

V zaměstnání mám pracovní stůl na místě, kolem kterého musí téměř každý projít. Mnohdy ještě nevidím přicházející kolegyně, ale již slyším, jak na něco hubují. Někdy mám pocit, že nespokojenost otevře dveře a vstoupí dříve než mé spolupracovnice. Při společné dopolední kávě je čas na... společné hubování. Je tak jednoduché se přidat. Opravdu nedá námahu najít něco, na co se dá ten den láteřit. Je toho kolem tolik špatného, tolik zlého, tolik problematického, že mnohdy ani nemusíme nadávat na počasí, což jindy bývalo osvědčené téma k stížnostem. Politika, ekonomika, zdravotnictví. Hrůza! Sedm miliónů v krabici od vína, neschopa šéfem díky známosti, tunely nejen jménem Blanka, státní maturity, zápisné, porodné, rodinné i pracovní vztahy, strach, nejistota. Je tak lehké se přidat, zabřednout do zoufalého pohledu na svět, hubovat a nadávat. Vždyť dnes je přece taková doba.

V květnu jsem byla na jednom setkání v Praze. Přijela jsem z provoněné zeleně maloměsta a zapadla do činžovního domu s okny do dvora. Znáám taková místa z mládí. Z okna mého pokoje jsem mívala výhled na „blokáč“, jak se říkalo seskupení malých dvorků uprostřed skupiny domů. Dívala jsem se: „Takových let - a nic se nezměnilo“. Šedé dvorky plné harampádí, špíny, prachu, nepořádku. Musí být zoufalé se na to každý den dívat. Brr, nechtěla bych už tak žít. Tak to by byl opravdový důvod k nespokojenosti. Stála jsem u okna a najednou jsem si všimla, že jedna část je jiná. Uprostřed vši té šedi bylo místo, kde někdo vysadil keř, vysel trávu a zasadil květiny. Místo hubování udělal něco pro změnu.

Napadl mne tento citát: „Je lepší zapálit alespoň malou svíčku, než nadávat na tmu.“

Když jsem později hledala autora těchto slov, strýček Google mi našel spoustu citací této věty, ale nikde nebylo uvedeno jméno autora výroku. Tak nám tato věta zdomácněla, že ani nejde dohledat, kdo ji proslavil. Umínila jsem si, že to zkusím jinak. Že zkusím nenadávat, nehubovat, nepřidávat se k ostatním. Musím přiznat, moc mi to nejde. Najít si důvod k hubování je dnes vážně lehké. Hledat důvod k radosti někdy dá práci. Ale co nic nestojí...

Třeba to někdo zvládáte, já se to chci učít.

Na závěr ještě něco z téže knihy, kterou jsem jakoby začala toto malé zamyšlení:

Neukvapuj se v duchu, aby ses rozzlobil, protože mrzutost spočine v klíně hlupáků. (Kazatel 7,9, ČSP)

To už je ale opravdu z bible.

Luba Šťastná



PŘEDSTAVUJEME: Grafička Tabity

To, že časopis Tabita vypadá tak hezky, má na svědomí Alexandra Šillerová - žena, která se stará o grafickou úpravu časopisu. Zeptali jsme se jí na několik věcí:

Můžeš se krátce představit? Co děláš, čím se nejčastěji zabýváš?

Bydlím ve Žďáře nad Sázavou, chodím s rodinou do Křesťanského společenství. Máme 15letou dceru a 2 kluky 11 a 8 let. Pracuji ve sboru a většinu volného času strávím s rodinou.

Působíte jako vyrovnaná křesťanská rodina. Je kolem vás cítit pohoda. Bylo to tak vždycky?

No hlavně to tak není úplně vždycky :-). Ale jinak jsme asi vždy byli spokojeni. I když s odstupem času si uvědomuji, že přišla spousta problémů a nebyť toho, že jsme před 14 lety oba s manželem uvěřili Bohu, asi by nám teď přerůstaly přes hlavu. To byla pro naši rodinu opravdu radikální změna.

Jak ses dostala ke grafice? Jaké je tvé původní povolání?

Vystudovala jsem střední zemědělskou školu, obor chovatelství, ale hned po maturitě jsem začala pracovat ve firmě zabývající se grafikou. Pak jsem šla na mateřskou a teď pracuji třetím rokem ve sboru. Uklidím, oběhám úřady, doplním web, uvařím hostům, vyrazím na víkend s dětmi ... A když má někdo nějakou "vizi", snažím se mu pomoci ji uskutečnit, podpořit ho v jeho práci. Tak, jako třeba Tabitu.

Dělat grafiku časopisu je velmi náročné, hlavně časově. Víme, že tuto práci děláš bez toho, že bys ji měla placenou. Co tě vedlo k této ochotě?

Časově náročné to sice je, ale náš sbor Tabitu podporuje tím, že mě ji nechá vytvářet v rámci mé pracovní doby, takže to zase taková oběť není. A většinou mě to baví.

Co je tvoje oblíbená činnost?

Ráda jsem venku, jezdím s rodinou na výlety, baví mě trávit čas s dětmi (nejen našimi).

Jak odpočíváš?

Ve vaně

Můžeš nám prozradit tvé nejoblíbenější:

Jídlo: bramboráky

Barva: černá (dcera se mnou nechce nakupovat: „Stejně si zase koupíš černé tričko!“)

Děkujeme za rozhovor a hlavně děkujeme za všechnu práci, kterou pro Tabitu děláš.

Za redakci se ptala Luba Šťastná

Chladnoucí manželka

Když je manžel pojištěný, tak se děvče často změní...

Před začátkem minulých nedělních behoslužeb přinesla manželka staršího, který měl kázat, na pultík sklenici s vodou. Možná si toho nikdo jiný nevšiml, ale mě to povzbudilo. Vidět láskyplnou péči manželky o manžela není zase až tak běžné. Ze svého širšího křesťanského okolí a z různých církví znám i řadu opačných případů. Když někdy, třeba náhodně, proniknu za uliční fasádu vztahu, kroutím hlavou nad tím, co si některé manželky vůči svým mužům dovolí.

Mluví o křesťanských manželstvích. U nevěřících to nebývá lepší, ale patrně ani horší. Nevěřící vdaná žena se musí činit, aby ji ten její neopustil. Křesťanka má svého muže pojištěného na celý život, takže se, z pohledu džungle, tolik snažit nemusí.

Nepředpokládám, že by nelaskavost k manželům byla problémem čtenářek Tabity. Ale protože Pavel napsal, aby zkušenější ženy vedly ty méně zkušené k tomu, aby měly své muže rády (1T 2,4), píšu to čtenářkám jako povzbuzení, aby tento apoštolský podnět nebraly na lehkou váhu.

Panoptikum pod pokličkou

Do svatby je ve vztahu většinou všechno v pořádku. Kdyby jeden z dvojice, která se na manželství chystá, nebyl na toho druhého hodný, ba přelaskavý, většinou by si jeho nedostatečně milovaný protějšek svatbu rozmyslel. Před svatbou mají věci tendenci vypadat růžově, ale svatba situaci zaručeně změní - když ne hned, tak postupem času. Ne nadarmo Pavel napsal, že když se lidé vezmou, dolehne na ně tíseň těla. Myslím, že měl na mysli různé ekonomické tlaky i starosti s dětmi, například v pubertě. Každé manželství může procházet i mnoha jinými zkouškami, a právě toho se týká zmíněné Pavlovo slovo. Může přijít období, kdy je žena nenaplněna, a pak už je jen krok k tomu, aby to dala manželovi pocítit způsobem, který popíšu.

Manžel za problémy, kterými žena nebo manželství procházejí, možná může, možná nemůže, většinou za ně může částečně. Ale ať je to kterákoli z těchto možností, určitě není správné, aby to manželka svému muži osladila. A že křesťanky mají obrovskou škálu možností, jak se se svými manžely „vypořádat“. Kupodivu škála je tím širší, čím má dotyčný manžel zralejší charakter. Poměrně častým zvykem je odsunutí pohlavního styku do okamžiku, kdy manžel v něčem výrazně naplní manželčina přání (ať už legitimní nebo nelegitimní). To nemusí být příliš často. Sex, který je běžnou součástí normálního manželství, je tak pasován na zřídkavou odměnu. Dalším stupněm je dlouhodobé odpírání sexu

(manželka už je tak zklamaná a nenaplněná, že nemá co odměňovat).

Možná se někomu takový začátek článku pro ženský časopis může zdát neduchovní, ale sex je pro mě jedním z hlavních ukazatelů kvality manželského vztahu. Pokud se nějakému manželství věnuji pastoračně, vždycky se na to ptám.

Sex je však jen jednou z řady oblastí ženského chladu v manželském skleníku, kterým se v tomto článku mohu věnovat ještě méně podrobně. Žena může svou nespokojenost projevat např. také

- * nezájmem o to, co manžel prožívá

- * tím, že se uzavře do světa svých zájmů (kamarádky, televizní seriály, facebook, chatování na internetu aj.), kam manžel nemá přístup

- * náznakovým nebo i výraznějším ponižováním manžela před druhými lidmi (nejbolestivější pro muže je to asi před dětmi; scény před dětmi však bývají obvyklejší, protože jsou pro rozbolavělou manželku méně rizikové než před cizími lidmi)

- * odporem ke stárnoucím manželovým rodičům

- * neustálým různorodým projevováním nespokojenosti

- * vytrvale vznášenými nároky, jejichž splnění není reálné, nebo by dokonce bylo nesprávné.

Křesťanka (ale o nevěřících to platí úplně stejně), která klesla tak hluboko, že se ke svému muži chová tímto způsobem, je navíc zatížena špatným svědomím, což ji kupodivu vede k tomu, aby byla ještě více nepřátelská (taková jsou totiž pravidla života v příšeří).

Co s tím?

Věřím, že čtenářky Tabity jsou dobrými pozorovatelkami a že by tento stručný nástin mohly doplnit. Naskýtá se tu důležitá otázka: Co s tím? Vztít si takovou zraněnou ženu na paškál není asi to pravé. Snažit se ji umravňovat a vést k tomu, aby se k tomu svému chovala trochu lépe („vždyť on by mohl být ještě horší...“), není asi zrovna nejlepší.

Důvody, proč se žena ke svému muži chová způsobem, který jsem se pokusil popsat, mohou být rozličné. Pokud by se v manželství podobně choval muž, znamenalo by to blížící se katastrofu. U muže lze takové chování dešifrovat tak, že už svou ženu odepsal a že své srdce přesunul někam jinam (k práci, ke koníčku nebo k jiné ženě). U ženy však mohou být důvody popsaného chování různé. Často může jít jednoduše o depresi, proti které někdy antidepressiva účinkují lépe než modlitba (mezi některými křesťany se tohle

nesmí říkat, ale zažil jsem, jak tyto léky řadě lidí velice pomohly - deprese je totiž jednoduše nemoc způsobena a provázená biochemickými procesy v organismu, které léky pomohou usměrnit, takže se léčený člověk zase může začít radovat ze života).

Někdy může být odmítavé nepřijemné chování manželky zvláštním způsobem formulovanou otázkou: „Máš mě opravdu rád?“ Její nejistota většinou vyplývá z nějakého hlubokého duševního zranění v minulosti, se kterým se nedokáže vyrovnat, a přestože má svého manžela vlastně ráda, chová se k němu ošklivě.

Často je taková žena hluboce zklamaná svou vírou i sama sebou. Rezignovala na modlitbu (kdyby se za svého muže nebo za své manželství modlila, určitě by se chovala jinak) a na skutečný duchovní život (i když může fungovat v náboženském provozu, např. učit v neděle a mluvit křesťanským žargonem). Tato zhrzená manželka potřebuje, aby se za ni někdo „tajně“ modlil a aby hledal cestu, jak jí pomoci obnovit vztah s Bohem. Domluva zde může být užitečná jen jako doplněk zájmu a povzbuzování.

Bystrá pozorovatelka zraněného manželství může také navrhnout, co by mohl změnit manžel takové chladnoucí křesťanky. Tento muž trpí a bude vděčný za jakoukoli citlivou pomoc.

Dámským panoptikem, které jsem tu načrtnul, vůbec nechci zastínit, že existuje obdobný pánský bestiář. Žel, že existuje, a myslím, že je ještě horší než ten dámský. Ale protože píšu do časopisu pro sestry, nechávám pánský svět manželského selhávání stranou. Možná, že mě redakce některého obdobného pánského časopisu („Samson“, „Šalomoun“, „Duchovní kulturistika“, „Pentekostální více-než-vítěz“, nebo jak se všechny ty časopisy, které u nás vycházejí nebo by vycházet mohly, jmenují) požádá, abych tu mužskou třináctou komnatu odtajnil... ale ne, to on neudělá, protože to by si někteří jeho kamarádi za rámeček nedali.

Možná jsem v některých čtenářkách vzbudil nepřijemné pocity. Chci místopřísežně prohlásit, že tyto jevy se v křesťanských manželstvích nevyskytují jen v Praze a že jsou rozšířeny přes hranice všech našich denominací. Psal jsem o nich proto, že to jsou věci tabuizované, kolem nich se chodí jako kočka kolem horké kaše, i když je o nich mluvit potřeba. V Kristu je pomoc i do takových zoufalých situací, a když je takové manželství obnoveno, je to něco nesmírně cenného a krásného.

Tomáš Dittrich

(Autor je redaktorem Života víry)

Babička Ludmila vypráví ...

Minule (v zimním čísle Tabity 2012) jsme spolu mluvily o tvé rodině. Slíbily jsme čtenářům, že se dále dozvědí něco o tobě. Rodiče byli věřící, ve škole a v církvi se ti dostalo důkladného biblického vzdělání. Stačilo to, aby ses stala křesťankou?

Jsem velmi vděčná za svou rodinu, ale i já se sama osobně musela rozhodnout.

Pamatuji si, jak jsme se jednou, o Svatodušních svátcích, vracely ze shromáždění přes Vlokošku po úzkém chodníčku. Myslela jsem na to, že nemám jistotu, zda jsem Boží dítě.

Kdyby Pán Ježíš přišel, bude to znamenat, že tatínek, maminka i Zdenička půjdou do nebe, ale já zůstanu tady. A Pán Ježíš může přijít velice brzo. Byla válka a ve shromáždění i v soukromých rozmluvách se hodně mluvilo o tom, v jaké vzrušující době žijeme. Když jsme přišly domů, řekla jsem tetičce, která se o nás starala v době, kdy maminka trpěla laktační psychózou a nebyla tu jaksi pro nás:

„Tetičko, prosím vás, já bych také chtěla být Božím dítětem.“

„Nic snazšího,“ odpověděla. Šly jsme na verandu pod nádherné letní hvězdné nebe. „Vidíš, nebeský Otec, který má všechny hvězdy spočítané a drží je ve své dlani, dal za tebe svého Syna Pána Ježíše Krista a teď čeká, že ty mu dáš sebe. On už dal všechno, co měl dát pro tvoje spasení, a teď ty dej sebe.“

Jak jsi na to reagovala?

Přijala jsem to. Tak, jak jsem to jako třináctiletá uměla, vyznala jsem Pánu Ježíši své hříchy, o kterých jsem věděla, poděkovala za jeho smrt za mne a za to, že mi odpouští. Opravdu je to tak: když otevřeme své srdce Pánu Ježíši a když mu řekneme, že ho zveme do svého života, On splní své zaslíbení. Vždyť řekl: „Hle, stojím u dveří a tluču. Kdokoli by uslyšel můj hlas a otevřel dveře, vejdu k němu a budu s ním večeřet a on se mnou.“ (Zjevení 3,20) Jenomže dveře do našeho života se otevírají jenom zvnitřku. Pán Ježíš se k nikomu nevlamuje násilím. Ten svatý, veliký, vyvýšený tvůrce všeho, Spasitel světa, pokorně čeká u dveří našich srdcí, až mu otevřeme a pustíme ho dovnitř. Když to uděláme a zároveň mu předáme vládu nad svým životem, smíme věřit, že vešel a našeho života se ujal. Tak jsem jako -náctiletá učinila rozhodující krok pro celý život - svěřila jsem se do rukou Pána Ježíše, aby mne vedl svou cestou k nebeskému cíli.

A pak už jsi vyrůstala jako „vzorné dítě“?

Musím se přiznat, že moc příkladná křesťanka jsem nebyla. Se svým sklonem ke klaunovství a herectví jsem nechyběla při žádném žertíku, takže se na vysvědčení objevovaly snížené stupně známky z chování a dost často třídní nebo ředitelská důtka. Ještě dnes slyším pana ředitele: „Se srdcem zkroušeným přicházím do této třídy: Jeníková, vstaňte!“ Byla jsem dost neukázněná a svévolná, takže ač stále s výborným prospěchem, moc velkou radost jsem svým profesorům nedělala. Akorát paní profesorka češtiny mi prorokovala úspěšnou dráhu spisovatelky nebo novinářky. Myslím, že ta většinou válečná léta dobře vystihuje verš jednoho ze spolužáků, nadaného veršotepce:

„My ze smíchu si vystavěli most...“

i pláč dusili jsme smíchem...“

Konec války nás zastihl v septimě a já jsem plánovala studovat medicínu, abych mohla jít do Afriky za panem doktorem Schweitzerem, svým velkým ideálem od dětství. Jeho kniha Lidé v pralese nás děti fascinovala. Slavný teolog, spisovatel, varhaník a teoretik hudby se ve třiceti letech rozhodl studovat medicínu a z výsluní uznávaného vědce, hudebníka a teologa odešel do centrální Afriky. Tam na řece Ogove v Lambaréné za nevýslovných potíží vybudoval nemocnici pro domorodce, kde žil až do své smrti.

Na karikaturním maturitním tablu autor vyjádřil moji budoucnost docela originálně. V patřičném postoji jako na kazatelně koukám z kotle, pod kterým šlehají plameny. Kolem kotle tančí černoušci a jeden z nich říká druhému: „Je to prý velmi dobrá studentka!“ Druhý se významně olizuje a odpovídá: „Budeme vidět!“

Přihláška na lékařskou fakultu byla podaná, v Brně už studovala pedagogiku Zdenička a já se na společná studentská léta v moravské metropoli srdečně těšila.

ptala se Luba Šťastná

Jak vše dopadlo?

Nastoupila Ludmila medicínskou dráhu?

Ano i ne.

Odpovědi

na další otázky

naleznete

v příštím čísle Tabity.



Pozdrav z Filipín 4

Mít uši a neslyšet

Před nedávnem jsem prodělala zánět středního ucha. Začalo mě bolet v levém uchu, a proto jsem začala kapat kapky, které jsem měla ještě z domova. Bolest se zmírnila, ale ucho stále bolelo. Pak ukrutná bolest přešla do pravého ucha. Měla jsem zúžený zvukovod a hůře jsem slyšela.

Na tom by zas až tak nic nebylo, ale když je člověk v zemi Třetího světa, rozmyslí si, jestli jít do místní nemocnice, nebo dále trpět. Byla neděle a po dvou neprospaných nocích jsem už dál nemohla, a tak jsme jeli na pohotovost.

Nemohla jsem jít do první „lepší“ nemocnice na rohu ulice. Mnoho nemocnic totiž nemá zahraniční akreditaci, a kdo ví, jak jsou na tom se službami, hygienou...

Protože jsem nechtěla nic riskovat, předem jsem zavolala do nemocnice a zeptala se jich, jestli mají na pohotovosti ušního lékaře. Potvrdili mi, že ano, a proto jsme vyrazili. Po příjezdu mi bylo sděleno, že ušní lékař pohotovost nevykonává a že mám přijít zítra. Jediné, co pro mě mohou udělat, je dát mi lék na zmírnění bolesti. Dostala jsem nitrožilně uklidňující látku a do pěti minut byla bolest pryč... a už se nevrátila.

Když jsem následně ležela v posteli, přemýšlela jsem nad tím, jaké by to bylo neslyšet. V areálu, ve kterém bydlíme, je škola pro hluchoněmé. Častokrát jsem je pozorovala a přemýšlela jsem, v čem je jejich život jiný. Jedna věc, která mě hned napadla, byla, že když je člověk hluchý, „nesytí“ se věcmi, které slyší kolem z médií, hudbou, pomluvami atd. To vše zdravým lidem „škodí“.

Častokrát ani nevíme, co vše vpouštíme do svých uší..., a když už si to jeden uvědomí, možná mu nedojdou všechny následky.

I Bible mluví o hluchotě, o duchovní hluchotě.

Jak je to s naším duchovním sluchem? Slyšíme Boha, nebo jsme hluchí? Bůh mluví, záleží jen na nás, jak si udržujeme čisté duchovní uši. Pokud posloucháme věci, které nás znečišťují, nejsme pak schopni rozpoznat Boží hlas od jiných hlasů, které přehlušují ten Boží.

Rutik

Vrásky

Zazvonil mi telefon, který mám u sebe jen pro případ, že by ještě někdo sháněl moji maminku. Na druhém konci se ozval hlas ženy v důchodovém věku. Zasykala mě okamžitě informacemi o novém produktu proti vráskám. Krémy a jiné přípravky prý zaručí pružnost pleti, odstraní skvrny z kůže a vyhladí vrásky.

Nechala jsem paní vypovídat, taky se musí něčím „živit“...

Vybavila se mi tvář mojí maminky, která měla kolem očí krásné vrásky od smíchu. Vybavily se mi také její vrásky na čele, které jsme jí přivodily my děti, když s námi měla starosti. Vybavily se mi její ruce, popraskané, upracované...

Paní domluvila a zeptala se mě, jestli to není báječné a co na její nabídku říkám. S největší možnou vlídností jsem paní poděkovala a dodala: „Telefon, na který voláte, je mojí maminky. Budu hrdá na to, jestli budu mít někdy tak krásné vrásky jako ona. A nebudu se za ně stydět.“

Paní polkla a rozloučila se. A já se šla kouknout do zrcadla, jestli už se nějaká ta čárka rýsuje...

Pavla Čandová

Anděl

Dnes dopoledne mě navštívil anděl. Ohlásil se předem. Vzal na sebe podobu drobné brunetky, mámy tří děvčátek. Snad proto jsem ho nepoznala.

Hned ve dveřích mě objal a políbil. Voněl lékořicí. Podal mi růžovou papírovou taštičku se slovy: „To je pro vaši rodinu.“ Pak se nechal usadit ke kuchyňskému stolu a začal si se mnou povídat - o dětech, o životě, o víře. Z tváře mu nemizel úsměv a z tmavě hnědých očí plamínky. Upíjel meduňkový čaj, ujídal ze smetanového poháru a nespouštěl ze mne oči. Po dvou občerstvujících hodinách jsme k rozhovoru přizvali našeho Stvořitele. Krátce po poledni se rozloučil a zmizel.

Na kuchyňské lince trpělivě čekala růžová taštička. Prosila: Otevři mě. Pod vrstvou sladkostí a drobností pro děti se ukrývala běloskvoucí obálka. V ní dvě modré bankovky a vzkaz od nebeského Táty, že miluje naši sedmičlennou rodinu a ví o našich potřebách. Vzalo mi to dech a vešlo slzy do očí.

Až se mě děti příště zeptají, jak vypadá anděl, řeknu jim, že nenosí křídla, jezdí autem a umí slovensky.

Kateřina Supiková



Ženy ve službě

Tato fráze vytváří představu někoho promlouvajícího ke stovkám, tisícům, někoho, kdo káže, modlí se a slouží na veřejnosti.

Ano. Pro některé ženy je to realita a ony dávají samy sebe k dispozici ve službě.

Kdyby to však měl být celistvý a vyčerpávající obraz, museli bychom z něj většinu žen vyloučit.

Ale v Božím království není ze služby vyloučen nikdo. Slovo služebník je definováno ve slovníku jako „sluha“, „vykonavatel“ nebo „nástroj“; někdo, kdo „zaopatřuje potřebnými věcmi“, někdo, kdo je „pověřen státním úřadem nebo poslán, aby reprezentoval zemi u soudního dvora v cizí zemi“.

Je to tedy pověření a výsada pro každou ženu.

Jsem služebnicí ve své rodině? Ne rohožka, ale někdo, kdo je vykonavatelem a nástrojem pro Boha, skrze něhož proudí (vylévá se) jeho milost a požehnání na manžela, děti, maminku, vlastně na každého, kdo je ve sféře jeho vlivu?

Jsme schopny „zaopatřovat potřebnými věcmi“? Někdy to může být něco praktického, jindy ochota naslouchat někomu obtěžkanému břemeny, modlit se s ním a za něj. Jindy možná potřeba prosit a vést k odpuštění.

Jak často víme, co je třeba udělat, ale buď na to nemáme čas, nebo nejsme ochotny platit cenu, kterou je třeba dát?

Možná nejsme pověřeny státním úřadem do politické funkce, jsme ale pověřeny vedením různých oblastí ve svých životech, svých domech, ve své práci, ve své rodině a v církvi. Jsme povolány být důvěryhodnými správkyněmi Božích zdrojů, které nám byly dány.

Všichni jsme tady, abychom reprezentovali Boží království ve světě.

Tvůj zaměstnavatel možná nikdy neviděl sloužit ženu v církvi nebo na evangelizaci, ale ty můžeš sloužit všude, kde je třeba. Tvůj nespasený manžel by možná dal přednost tělesnému utrpení (doslova vytrhat si nehty), než poslouchat kázání muže či ženy, ale ty jsi prostředkem, který si používá Bůh. Každou sebemenší radou (či pomocí) přinášíš mnoho radosti, pokoje, naděje a povzbuzení.

Když o tom přemýšlíme, příležitost sloužit je bez omezení a Boží zdroje jsou nevyčerpateľné. Takže změňme náš pohled na ženy ve službě, buďme tvořivé v tom, jak naplňujeme své poslání a výsadu být spolupracovnicemi a spoluslužebnicemi našeho Pána Ježíše Krista.

překlad Janka Nogová

Women in Ministry

That phrase conjures up someone speaking to hundreds or thousands, someone preaching, praying and ministering on a public platform.

Yes, for some women that is a reality and they have given themselves to that ministry.

If that was the whole picture, however, then the majority of women would be excluded. In the Kingdom of God no one is excluded from ministry.

The word minister is defined in the dictionary as 'a servant' or 'an agent or instrument' one to 'supply things needful'.

'One entrusted with a state department or sent to represent a state at a foreign court'

Here is the commission and privilege for every woman. Am I a servant to my family? Not a doormat, but one who is an agent or instrument for God to pour His grace and blessing through to a husband, a child, a mother, in fact anyone who is in her sphere of influence.

Are we able to 'supply things needful'?

Sometimes that can be something practical, at other times it will be a willingness to listen to someone unburden themselves, to pray with them and for them.

At other times what might be needful is to ask for or extend forgiveness.

How often do we know what needs to be done, but are either too busy to do it, or too unwilling to pay the price of what needs to be done.

We may not be entrusted with a state department as would be a politician, but we are all entrusted with managing the various departments of our lives, our home, our work, our church family. We are called to be faithful stewards of the resources God has given us. We are all here as representatives of the Kingdom of God to this world.

Your employer may never hear a woman ministering at a church or an event, but you can minister whatever is needed. Your unsaved husband may prefer to have his nails pulled rather than listen to a sermon from a man or a woman, but you can be an agent for God to work through.

For every bit of 'advice' brings lashings of joy, peace, hope, and encouragement.

If we think about it, the scope for ministry is unlimited and God's resources are unlimited. So let us redefine the meaning of women in ministry and become creative in our application to the task and the privilege of being co-workers or co-ministers with our Lord Jesus Christ.

Grettel Hybertová (Anglie)

Krása

Několik celkem slušných dividend z akcií firmy „Úsměv“



Je podivná doba - obálky časopisů, reklamní billboardy, televizní obrazovka... Vnucují představy o tom, jak bychom měly vypadat, jakou velikost šatů bychom měly nosit. Nelze jim uniknout. Život v tomto světě, který je naplněný zmanipulovanými obrazy krásy, umělé reality vytvořené ve photoshopech, je někdy více než složitý a naprosto nedostížitelný a nereálný. Není divu, že je mimořádně těžké považovat sama sebe za nádhernou.

Nezaměňujeme krásu za lidskou představu o tom, co je nádherné.

Krása jako obecný pojem je ohraničena lidským vnímáním. Objektivní výklad krásy se zpravidla opírá o definici krásy jako harmonii dílčích složek celku. Subjektivní vnímání je do značné míry podmíněno individuálním pocitem libosti hodnotitele, ale i módou a celkovým kulturně společenským kontextem. Obecně však platí, že za krásné člověk považuje to, co je v souznění s přírodou, tedy to, co vyjadřuje život, nebo jej symbolizuje či alespoň připomíná. Krása je projevem harmonické jednoty v dokonale fungujícím řádu.

Zajímavé, že? Nikde zde nevidíme jméno žádné supermodelky, která by symbolizovala slovo „krása“. Avšak někdy se stane, že když se podíváme do zrcadla, nějak v něm nedokážeme uvidět samy sebe. Pořád hledáme to, čím bychom chtěly být - podobu dokonalého ženského obrazu, naše mladší já anebo nějaký rádobý dokonalý model, který si vytvořila naše mysl. Myslím, že je nejvyšší čas, abychom se rozhodly hledat pravdivější obraz - obraz naší pravé krásy.

Prvním krokem k opravdové kráse je změnit svůj pohled na svět - porozumět tomu, že zdroj krásy je stvořený samotným Bohem a že my jsme stvořeny k jeho obrazu.

Pokus se občas věnovat pár minut pohledu do zrcadla (pokud možno bez make-upu) a řekni si:

- Věřím, že Bůh mě stvořil, a On nevytváří žádné kýče.
- Jsem jeho mistrovským dílem a moje tělo i duše byly vymodelovány tím nejúžasnějším umělcem všech dob - nikým menším, než je můj Pán a Spasitel.
- Nenechám se masírovat médii, která se mi snaží říkat, jaká bych měla být. Můj Pán má se mnou skvělé plány - naději, lásku a věčnou, nádhernou budoucnost.
- Srovnávání je předem prohraný boj. Odmítám se jej dál zúčastňovat.
- Dnes je nový den a já se budu radovat a budu šťastná. Žiji dnes a ne včera - stárnutí není nemoc, je to výsada, protože každý den, který jsme prožily, je darem od Boha.
- Proto se budu usmívat a chci být obrazem Boha, který mě miluje!

• Když už mluvíme o úsměvu: jestli chceš vážně vypadat lépe, usmívej se častěji. Zde je několik celkem slušných dividend z akcií firmy „Úsměv“.

- Kromě toho, že vypadáš líp, upoutáš více lidí. Budou chtít vědět, co se děje ve tvém životě. Když se člověk mračí, lidé kolem něj se cítí pod psa.
- Úsměv dokáže „ošálit“ i tvoje tělo a tvoje nálada se změní.
- Rozzáří celou místnost a lidi kolem tebe.
- Posílí imunitní systém.
- Rozsáhlé studie dokázaly, že úsměv uvolňuje serotonin a endorfiny, které jsou přirozenými analgetiky. Jinými slovy, úsměv přináší dobrý pocit a je přírodním lékem. Způsobuje, že i ostatní se cítí dobře. A oni způsobují, že ty se cítíš dobře. Pouhé zvednutí koutků je vítězstvím pro každého.
- Omladí tě o několik let, jedná se o přirozený lifting obličejových svalů. Kdo by si kdy pomyslel, že úsměv může být alternativou k plastické chirurgii!
- Úsměv ti pomůže zůstat pozitivní. Vstaň, podívej se do zrcadla a usměj se. Nepřestávej. A zkus se na chvíli i zahihňat. Slibuji, že tě to pozvedne na duši.

Pokus se někdy přemýšlet a modlit se během procházky. Připomínej si oblíbená místa z Písma, která uklidní tvou mysl a odplaví z tebe všechny starosti a strach. Čerpej sílu z nádhery stromů, krásné barvy oblohy, svěží zelené trávy, radostného zpěvu ptáků a jemných detailů, které stvořil Bůh.

Opakuj si slova Dr. Seusse: „Buď, kým jsi, a říkej, co cítíš, protože nezáleží na těch, kterým to vadí, a těm, na kterých záleží, to nevedí.“



Umět se oblékat

Jsem alergická. Na všechno možné, ale hlavně na prach. Probírání starých knih nebo oblečení mě přímo ničí. Alergie se mi projeví hlavně na očích a já pak v lepším případě slzím, v horším případě mám zánět spojivek. Nedávno jsem přišla do práce a stěžuji si: „To je hrozné, já jak otevřu svůj šatník, tak brečím“. Moje kolegyně mi pohotově odpověděla: „To já také, vždycky“.

Znáte to, otevřete šatní skříň a s povzdechem zjišťujete, že tam není nic, co by se vám právě dnes hodilo. Muži už větu „Nemám co na sebe.“ neberou jako akutní sdělení, ale jako frázi v ženském slovníku, které není třeba věnovat vážnou pozornost. Věčný povzdech ženského pokolení.

Mám dvě kamarádky, o jejichž šatníku jsem byla vždy přesvědčena, že je dokonalý. Obě chodí velmi pěkně oblečené, vždy jsou šik a mně se zdálo, že musí mít spousty krásných věcí. Jaké bylo mé překvapení, když jsem zjistila, že jejich šatník je proti mému téměř prázdný, že zdaleka nenakupují drahé oblečení a že části jejich oblečení jsou v jejich vlastnictví již dlouho. Inu, umějí to, musela jsem si přiznat.

Pěkně a vhodně se obléknout je určitý kus umění. Ale tak jako všemu, i této dovednosti se člověk může učit.

Existuje několik pravidel, která je dobré znát: Najdi si svůj styl. Neboj se být sama sebou.

- Pokud budou v módě volánky a ty si je pořídíš, ačkoliv jsi sportovní typ, pravděpodobně ti budou jen zabírat místo ve skříni.
- Zamysli se nad svým způsobem života a pořizuj si oblečení podle svých aktivit. Pokud chodíš do divadla velmi vzácně, budou ti stačit jedny společenské šaty, jiný bude šatník maminky na mateřské a jiný podnikatelky.
- Ujasni si, jakou máš postavu. Něco se k tvé postavě hodí, jiné oblečení pro tebe bude tabu. To, že v něčem vypadá dobře tvá kamarádka, ještě neznamená, že v tom budeš dobře vypadat i ty.
- Jednotlivé kousky tvých oděvů by měly být vzájemně kombinovatelné. Vždy když si pořizuješ novou část své garderoby, zamysli se, s čím ve tvém šatníku se to dá kombinovat.
- Důležité jsou barvy. I tady platí, že důležitější než diktát módy je, jaká barevnost se hodí právě k tobě.
- Zvláště u dražších částí oděvů je dobré být nadčasový. Na klasickém oblečení není poznat, jak je staré. Módní vzhled se dá dotvořit pomocí doplňků.
- Různé šátky, šály, pásky, korálky a jiné doplňky tvůj oděv vždy pozvednou.

Když budeme moudré, budeme si moci říct: Za málo peněz hodně muziky.

Lukáš 12,27 Všimněte si lilií, jak rostou: nepředou, netkají - a pravím vám, že ani Šalomoun v celé své nádheře nebyl tak oděn jako jedna z nich.

Luba Šťastná

*Trápíš se kvůli hladovějícím lidem po celém světě, kvůli milionům těch, kteří trpí nedostatkem, a ptáš se: „Co mohu dělat?“ **NASYŤ JEDNOHO Z NICH***

*Máš zármutek nad všemi nenarozenými dětmi, které jsou zabíjeny každý den, a ptáš se: „Co mohu dělat?“ **ZACHRAŇ JEDNO Z NICH***

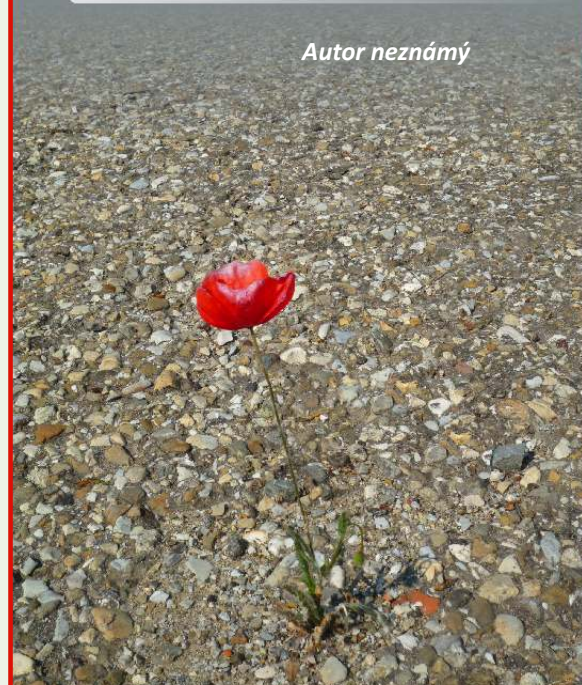
*Děsí tě představa ubožáků bez domova, kteří bloudí ulicemi měst, a ptáš se: „Co mohu dělat?“ **POSKYTNI PŘÍSTŘEŠÍ JEDNOMU Z NICH***

*Máš soucit s těmi, kteří trpí bolestí, zármutekem a zoufalstvím, a ptáš se: „Co mohu dělat?“ **POTĚŠ JEDNOHO Z NICH***

*Cítíš s opuštěnými, týranými a vězněnými, a ptáš se: „Co mohu dělat?“ **PROKAŽ LÁSKU JEDNOMU Z NICH***

*Před dvěma tisíci lety byl svět naplněn potřebnými stejně jako dnes, a když lidé bez pomoci volali k Bohu, poslal jim Spasitele. Naděje přišla jen s **JEDNÍM***

Autor neznámý



Co je krása?

S vnější krásou může každý něco udělat, tu vnitřní ale musí najít.

To je otázka, která nás mnohdy trápí víc, než by měla. Krásné je to, co prožíváme jako radost. Je krása vnitřní a krása, kterou vidíme. Každý ovšem může mít na krásu odlišný pohled, může odlišně vnímat, co je krásné a co ne, co se mu oškliví nebo co vyložené nesnáší.

Samozřejmě máme každý jinak nastaveny životní hodnoty, „třpyt a drahé kameny“ nejsou tím pravým bohatstvím, jak už dávno mnozí víme. Neznamena to však, že by věřící člověk měl najednou žít, jako by neměl na oděv, že by se žena křesťanka nemohla namalovat a upravit si vlasy u kadeřnice.

Není špatné vzít si na sebe módní oblečení nebo doplňky a cítit se v tom dobře. Také není nic špatného na tom, že do společnosti na první pohled zapadneme, ale nesmíme zapomenout na srdce, tam je ta pravá krása, která vychází zevnitř, tam je ta Boží láska v nás, která se odráží ve všem, co děláme. Říká se, že v očích ženy se pozná, jaká opravdu je. A že ze srdce vychází to hezké. Nebo také ne, záleží na tom, co uvnitř máme a prožíváme. Na okolí můžeme působit krásně, i když si nemusíme zrovna připadat jako modelky z časopisů. Ostatně, kdo určuje, co je krásné na pohled? Zase jenom lidé. Lidé mají odlišné názory a nijak se to neliší ani v pohledu na krásu. Možná by jen holčičky mohly častěji slyšet doma, jak jsou důležité a krásné. Je to pro ně stejně důležité jako pro kluky být bojovníkem. Když jsem byla malá, nikdo mi to neříkal. Když jsem vyrůstala, neslyšela jsem to už vůbec, jen kritiku a slova jako: tlustá a hrozná a co to mám na sobě. To se pak člověk nemůže na sebe ani podívat do zrcadla, aniž by si nepřipadal nejošklivější na světě.

Poznáme-li však Boží lásku, zjistíme, že každého má Bůh rád a každý jsme něčím jedinečný. A nejvíc jsem to asi mohla poznat na mé postižené dceři. Každý den jí říkám, jak je krásná, a opravdu ji tak vidím. I kdyby se nikomu dalšímu nelíbila, v mých i Božích očích krásná je a bude. A to je důležité. Vidět krásu a umět opomenout nedostatky. Nikdo není dokonalý, z lidí určitě ne! Krása není o dokonalosti. Vlastně každý, kdo má v srdci lásku, je něčím krásný i navenek, protože z něho ta krása vyzařuje. Tak mějme na paměti, že krása jako taková je pomíjivá, nikoli ale krása vycházející od srdce a z lásky. Ta vydrží.

Přece jen bych ale nenechala vnější krásu jen tak ladem, když se můžeme cítit lépe, pokud nám to víc sluší. Udělejme si občas radost koupí módního doplňku či maličkosti, po které dlouho toužíme, a dopřejme si relaxaci v podobě kosmetiky a masáže. I to nám dodá sebevědomí.

Krása je pojem relativní. Každý si může představit něco jiného. Muž si asi vybaví krásnou ženu, která ho něčím zaujala na první pohled, přesto si pak vezme ženu, která je mu spíš sympatická. Ženy se zase zasní při pohledu na svalnaté tělo krásného muže z reklamy, ale také si nakonec vyberou spíš takového, který je krásný něčím jiným, než jsou svaly. Krásu vnímáme jako harmonický celek. Mít od všeho trochu, ale nic nepřehánět. Dbát o sebe, ale nezapomenout na lásku v srdci, také být blízko k Bohu, nejtít za zlatem, ale držet se pokladu, který nás čeká v nebi. Můžeme si dělat radosti, nemusíme si odříkat všechno, co je pozemské, samozřejmě, pokud je to v souladu s Božím slovem. Krása je nejen pojem, je to také vlastnost. Může nám vyzařovat z očí, ale také může na lidi působit jako magnet.

Kdo je tedy krásný? Pro matku její dítě, pro Boha člověk, kterého stvořil, pro každého ten, kdo je mu blízko a koho má opravdu rád. S vnější krásou může každý něco udělat, tu vnitřní ale musí najít. I svět je krásný, pokud se na něj umíme zadívat s láskou. Ale stejně tak může být ošklivý, když hledáme jen zlo a nemáme dostatek lásky v srdci. Krása je téma na dlouhé povídání. A nakonec zjistíme, že ji známe všichni, jen máme odlišné názory na to, jak krása vlastně vypadá. Dá se definovat nebo určit? To asi ne, ale můžeme ji cítit a vnímat. Kéž by každý mohl poznat tolik krásy, kolik potřebuje!

Šárka Dvořáková

Módní koutky - od příštího čísla naleznete v Tabitě módní koutky Šárky Dvořákové. Do rubriky „Řekni mi“ můžete posílat i své dotazy ohledně oblékání a úpravy vzhledu, Šárka Dvořáková vám ráda poradí.



Pro mou autistickou dceru není důležité, co má na sobě, klidně by neměla nic, pokud by záleželo na ní. Přesto se vždy snažím, aby jí to slušelo, aby byla hezká holčička a měla pěkné šatičky. Ty, které snese na sobě, nesmí být přes hlavu a musí splňovat její požadavky, přesto je důležité, aby vypadala hezky. Neřekne nám to, protože nemluví, ale přece se na ni nevykašleme kvůli její diagnóze a nenecháme ji, aby se všude ukazovala stále ulepená a upatlaná ve špinavém oblečení. Je to pro nás velmi krásná holčička, nehledě na její postižení. Nemusí každý na první pohled vidět, že není něco v pořádku. My ji přijímáme takovou, jaká je, a rozhodně nechceme, aby se cítila být odstrčená. Naopak, i postižení lidé dokáží vyjadřovat svoje city, vnitřní krásu, dokážou mít rádi a být vděční.

Šárka Dvořáková

Můj příběh

Deprese - osobní zkušenost lékařky

V době, kdy píšu svůj osobní příběh, jsem již z deprese úplně uzdravena a vysvobozena i od strachu z ní. Snad právě proto bych chtěla svoji zkušenost sdílet se čtenářkami Tabity, abych podrobněji popsala nemoc, která se nevyhýbá ani znovuzrozeným křesťanům, což byl i můj případ.

Již od dětství jsem chtěla být lékařkou a můj sen se opravdu splnil. Lékařskou fakultu jsem absolvovala s červeným diplomem a jako internistka a praktická lékařka jsem pracovala více než 20 let. V té době byla mojí modlou věda, věřila jsem tomu, čemu nás učili na fakultě, a také tomu, že lékaři díky vědeckému pokroku budou již brzy vědět, jak „poručit větru dešti“.

Poprvé jsem se začala hlouběji zajímat o diagnózu deprese v roce 1987, kdy ke mně do ordinace přišla vždy milá a usměvavá paní sekretářka středního věku. Teď však byl výraz její tváře úzkostlivý, pohled zastřený, pohyby zpomalené, hlas smutný a tichý. V rozhovoru mi sdělila, že již přes dva měsíce trpí velkou únavou, nespavostí, bolestmi hlavy a svalů, nechutenstvím, výrazně zhubla a je na konci svých sil. Poslala jsem pacientku na všechna možná laboratorní i fyzikální vyšetření, ale nic patologického se nenašlo - vše bylo v normě. Její stav se neustále zhoršoval, celé dny prakticky proležela v posteli a nebyla schopna ani nejjednodušších domácích prací. Přiznávám se, že jsem ji tehdy podezírala z hypochondrie. Nakonec, když už jsem si s ní nevěděla rady, jsem ji poslala k psychiatrovi a ona se vrátila s diagnózou těžké endogenní deprese s doporučením delší pracovní neschopnosti (minimálně 3 měsíce) a dlouhotrvající léčby antidepresivy. Léky opravdu zabraly, paní sekretářka se uzdravila a opět nastoupila radostná do své práce.

Asi po deseti letech od této zkušenosti jsem měla přebírat ordinaci po své předchůdkyni. Začala jsem horečně studovat celé dny i noci všechny novinky v medicíně, které za dobu, kdy jsem byla delší dobu s manželem a rodinou v cizině, byly opravdu převratné. A navíc jsem byla v kritickém věku přechodu. Již nějaký čas jsem se necítila ve své kůži. Často jsem se v noci s úzkostí probouzela starostmi, což se mi dříve nikdy nestávalo. Trpěla jsem pocitem, že musím studovat ještě intenzivněji, abych zvládla práci v ordinaci. Přestalo mi chutnat, hnusila se mi i má nejoblíbenější jídla, měla jsem

pocit, že nemůžu polknout. V podstatě se mi začal hnusit i celý můj život.

Výrazně jsem hubla a postupně jsem ztrácela schopnost radovat se z běžných věcí kolem. Přestalo mě bavit vaření, což bylo záračející, protože to bylo dosud mým koníčkem. Přestala jsem si telefonovat se známými, zvat hosty a chodit na návštěvy, účastnit se jakýchkoli kulturních a společenských akcí. I běžná komunikace pro mě byla nesmírně zatěžující. Můj drahý manžel i synové si změny mého chování začali všimnout, ale já to omlouvala smutkem ze změny prostředí a klimakteriem. Mé potíže se ale nadále výrazně stupňovaly, ráno se mi nechtělo vstávat z postele, cítila jsem se jako stoletá, bolelo mě



doslova celé tělo. Těšila jsem se na večer, až budu zase v posteli. Na studium jsem se špatně koncentrovala, domácí práce mě natolik vyčerpávaly, že jsem přestala vařit i uklízet. Navenek jsem byla jako ochrnutá, naopak uvnitř ve stálém stresu.

Dokonce i čtení mé milované Bible, modlitby a návštěva bohoslužeb mi byly přítěží. V té době jsem již byla znovuzrozenou křesťankou a trápil mě pocit velké viny, odsouzení a nedostatečnosti. Venku všechno kvetlo, bylo nádherné květnové počasí a já chtěla jen pořád ležet celé dny v posteli, mít zavřené oči a být sama. Hlavou se mi začaly překotně honit negativní myšlenky, které jsem nedovedla ovládat, a několikrát jsem se přistihla, že myslím na vlastní smrt. To mne vyburcovalo k tomu, že jsem nakonec řekla svému manželovi, že se bojím být doma sama. Svěřila jsem se mu také, že mám velký strach nastoupit do zaměstnání. Velice jsem se totiž bála odpovědnosti za své

pacienty a má nerozhodnost v té době dosahovala maxima i v těch nejběžnějších věcech, například co si mám ráno vzít na sebe. Stále jsem si ale nechtěla připustit, že bych potřebovala lékařskou pomoc. Že já, pyšná lékařka, se stanu sama pacientkou - a to pacientkou psychiatrickou!

Manžel však neváhal a i přes můj nesouhlas zavolal naší známé lékařce, která pracovala na ambulanci psychiatrii. Ta přišla našťastí k nám domů, vyslovila diagnózu deprese, předepsala prášky na spaní a antidepresiva. Ty se mi protivilo polykat, manžel na mě musel dohlížet a já každé polknutí prášku probřečela. Nejsem přece blázen, abych musela polykat psychiatrické léky!

Můj stav se zlepšoval jen velmi postupně. Díky laskavému přístupu manžela, synů i přátel jsem se přestala bránit pomoci a odsuzovat se za svoji nemoc a křehkost. Přiznala jsem si, že potřebuji pomoc a že mě má Bůh rád i v mé slabosti a nedokonalosti. Začala jsem mít občas světlejší chvílky, kdy jsem si uvědomovala, že pocity viny jsou klamné. Asi po šesti týdnech po nasazení antidepresiv jsem měla chvíle, kdy jsem se cítila normálně, ale střídaly se stále s pocity bezdůvodné úzkosti a nepokoje.

Tehdy jsem si poprvé přiznala, že jsem opravdu nemocná, že mám depresi a že to nechci odmítat a popírat. A také, že se za to nechci stydět. Začala jsem být za ty prášky vděčná, nebojovala jsem s nimi a občas jsem i měla naději, že je to vše jenom přechodné a že zase bude dobře. Taky jsem si začala uvědomovat důležitost pomoci nejenom mé rodiny, ale i lékařů.

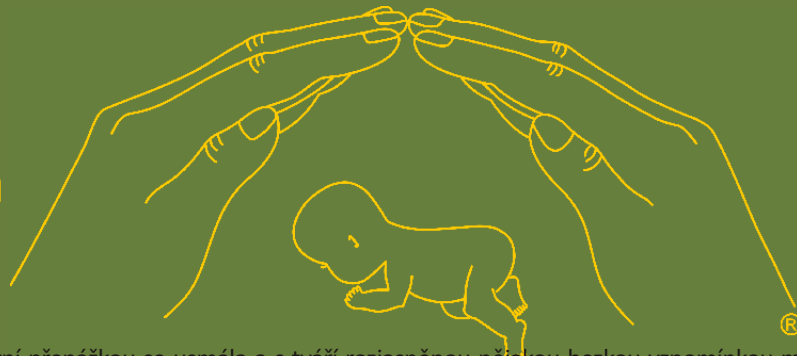
Během těchto zlých tří měsíců jsem se rovněž setkala s nepochopením některých lidí v církvi. Později jsem si ve své poradenské službě ověřila, že to není nikterak neobvyklé. Že v mnoha společenstvích svým nemocným stav zhoršují, místo aby jim pomohli se uzdravit. A proto jedním z důvodů, proč jsem se rozhodla svůj příběh popsat, je, abych přispěla ke změně přístupu k duševním nemocem v některých církvích.

Prostřednictvím této nepříjemné nemoci jsem se naučila mnoha úžasným věcem a věřím, že jsem se stala soucitnější a laskavější a také méně kritickou. Pojmout depresi jako šanci k vnitřní proměně v našich živostech je mým přáním pro všechny, kteří touto chorobou procházejí.

Darina Sedláčková

Tabita představuje Betlém nenarozeným

Vánoce po celý rok



„Betlém? To máte Vánoce celý rok?“ Paní za poštovní přepážkou se usmála a s tváří rozjasněnou nějakou hezkou vzpomínkou mi podala doporučenou zásilku adresovanou Nadačnímu fondu Betlém nenarozeným. Tehdy ve frontě u přepážky nebyla příležitost vysvětlovat dál, ale já si dnes na tuto příhodu vzpomněla a ráda bych, a kdo ví, možná i té milé paní z pošty, naši organizaci představila blíže.

Nemusíme kvůli ní cestovat do Izraele a v porovnání s vánočním betlémem vznikla poměrně nedávno. Přesto má s tajemstvím narození nového života, které na nás tak výmluvně dýchá právě o Vánocích, mnoho společného. Její založení jsme začali připravovat před dvaceti lety, kdy jsme si poprvé uvědomili, jak velmi se změnil přístup k životu, než jak byl dříve naším prostředím a kulturou staletí nesen. Zatímco dříve bylo dítě považováno především za dar a novou šanci, dnes se vnímá také jako překážka, omyl, nemilá komplikace. Proto jsme se rozhodli se výslovně postavit formou konkrétních kroků na stranu života, a to života v dnešní době nejvíc ohroženého - nenarozených dětí.

Touha a přání být pomocí těmto nenarozeným dětem a nabídnout jim šanci se narodit provázely nadační fond od jeho počátků. Protože až do narození se těmto dětem dá účinně pomoci jen prostřednictvím jejich rodičů, především matky, vznikla v roce 2003 poradna Cesta těhotenstvím a o pět let později, v roce 2008, se otevřel azylový dům pro těhotné ženy v tísní. A právě do tohoto azylového domu bych vás nyní ráda pozvala.

Jeho zchátralou budovu získal nadační fond darem a za pomoci dobrovolníků ji během čtyř let proměnil celkovou rekonstrukcí v místo, kde se dá žít. Dnes jeho okna útulně září do ztichlých večerů a prostorami se ozývá dětský smích i pláč. Během čtyř let jeho provozu v něm našlo pomoc, zázemí a nový domov 41 matek a 58 dětí. Ale to nejpodstatnější nejsou čísla. Betlém dělá betlémem konkrétní lidský život, který získal naději rozkvést ve svém originálním příběhu.

Takto nám o tom píše maminka Jitka:

Moje cesta do azylového domu začala nepochopením a neshodami v manželství. Naše dcera měla teprve dva a půl roku a já si moc přála, aby mohla vyrůstat s mámou i tátou. Když ale manžel začal brát drogy a situace skončila fyzickým násilím, nezbylo mi nic jiného, než utéci s malou a několika nejnnutnějšími věcmi v tašce z domu.

Mé první kroky vedly k mé mámě, tam jsem ale mohla zůstat jen chvíli. V malém domku, kde máma žila se svým přítelem a třemi mými mladšími sourozenci, pro nás s dcerkou nebylo místo. Nakonec jsem si našla ubytovnu, kde jsem mohla i se svým dítětem být, a zdálo se, že to nejhorší je za námi. Našla jsem si přítele a začala plánovat nový život. Když jsem otěhotněla, přišel další šok. V okamžiku, kdy jsem příteli řekla, že s ním čekám dítě, mne poprvé uštkl. A znovu jsem zůstala sama. Máma se mne zřekla, protože jsem počaté dítě nechtěla dát k adopci, přítel utekl, manžel se ke mně neznal. Ale já to dítě, které ve mně prožívalo první měsíce svého života, kterému jsem zpívala a povídala si s ním, nemohla dát pryč. Chtěla jsem, aby mohlo vyrůstat se mnou a abych to byla já, kdo ho bude učit poznávat svět.

Když se narodila má druhá dcera, měla jsem z ní radost. Zároveň mne ale drtilo, že nemám kam jít, nemám zajištění, oporu svých blízkých a nevím, kde hledat pomoc. Prožívala jsem svůj nejtěžší zápas v životě - nevzdat to a uvěřit, že existuje východisko. I v této situaci se pokusit znovu se postavit na nohy a hledat řešení. Pomocnou ruku mi tenkrát nabídli v Azylovém domě pro těhotné ženy v tísní v Hamrech u Hlinska. Tady jsme já i obě mé děti našly nejen střechu nad hlavou, ale také zázemí, oporu i mezilidské vztahy. Mladší z dcer se zde učí své první krůčky a žvatlat „mama“, starší se těší do školky. V pracovníci domu našly mé děti tety, kterým se chlubí svými úspěchy i rozbitým kolínkem, a já vím, že mám kolem sebe lidi, u kterých najdu pomoc, dobrou radu i cennou zkušenost. Stále znovu se učím, stále znovu jsem na začátku, ale nejsem na to sama.

Mám před sebou ještě kus cesty. Ale našla jsem zde novou naději, novou odvahu vykročit i několik krásných lidských přátelství a vztahů, za které jsem vděčná. Děkuji za to!



Jitka

Tolik jeden konkrétní příběh.

Ne každý z našeho azylového domu končí tak optimisticky.

Ale i pro ten jeden jediný není naše snaha zbytečná.

Chcete-li nás v naší snaze povzbudit,

najdete informace o možnostech na www.nfbetlem.cz.

Děkujeme!

Ing. Veronika Bučová

Nadační fond Betlém nenarozeným



Cestománie

Cesta za vínem

Nám pomohl najít cestu k vínu náš společný přítel.

Ten si před lety otevřel v našem městě vinotéku a začal pořádat pravidelné ochutnávky, kterých se velmi rádi účastníme.

Za dobrým vínem totiž nemusíte jezdit jen do Francie. I v naší malé zemičce jsou vinaři, kteří to umí.

Jak jste již jistě pochopili, víno bude průvodcem na našem dalším výletě.

Je mnoho míst, kam se u nás můžeme za vínem vydat. Dnes vám dám dva tipy.

Prvním budou Novosedly na Moravě. Obec, kde má své království vinař Kovács. Najdete ho hned u silnice na cestě mezi Znojmem a Mikulovem. Na jedné straně silnice má nový penzion, kde se můžete ubytovat. A na druhé straně je sklípek a restaurace s venkovním posezením. Je to strategické místo pro vaše výlety právě do Znojma nebo Mikulova. A večer si můžete posedět u dobrého vínečka.

Mikulov láká k návštěvě krásného zámku. K prohlídce patří i zámecký sklep s obřím sudem, největším v Evropě, pocházejícím z roku 1643. V Mikulově se můžete projít židovskou čtvrtí nebo navštívit synagogu. Naleznete zde i rozsáhlý židovský hřbitov.

Město Znojmo je městskou památkovou rezervací. Rotunda svaté Kateřiny z 12. století je národní kulturní památkou. Nedaleko náměstí, jehož dominantou je Radniční věž, uvidíte vstup do znojmského podzemí, které stojí za vidění a můžete ho navštívit i s dětmi.

Mezi další památky patří znojmský hrad nebo Loucký klášter. V klášterních prostorách je obchod s víny, kde si můžete koupit na jednom místě vína snad od všech velkých a známých vinařů z této oblasti.

Pokud navštívíte Znojmo v létě s dětmi, můžete využít velmi pěkné a prostorné koupaliště hned vedle kláštera. Koupaliště je zajímavé tím, že bazény zde nejsou obloženy tak, jak bývá zvykem, ale jsou celé z nerez. A z bazénu nebo při opalování budete mít nádherný výhled právě na Loucký klášter.

Dalším místem, kam se můžete za vínem vydat, je Kraví hora u Bořetic na Břeclavsku.

Měla bych uvést, že správný název zní Svobodná spolková republika Kraví hora. Mají dokonce svého prezidenta, pasy, hymnu i platidla. Vznikla z recese a také proto, aby přilákala turisty za vínem. Je to pravá vinařská vesnička. Co domek, to vinař a možnost ochutnávky i ubytování s výhledem na tratě vinic.

Doporučuji vzít si kola a vyrážet po okolí. Na kopci za vesnicí je nedávno postavená dřevěná rozhledna, vysoká dvanáct metrů.

Trochu do kopce, ale žádný problém pro zdatnější cyklisty, je obec Vrbice, kde je vybudovaná kolonie s desítkami vinných sklepů v sedmi patrech nad sebou. Je zde i turistická cyklostezka Krajem André, pojmenovaná podle odrůdy červeného vína.

Další zajímavá místa v okolí: Lednicko-valtický areál

Kobylí muzeum

Dolní Věstonice

Pálavské vrchy

Dana Horáková
Fotografie – Foto Horák



Trávník

Článek v jedné učebnici angličtiny praví, že vůně čerstvě posekané trávy a vůně právě upečeného chleba jsou mezi lidmi jedny z nejoblíbenějších. Co se mě týče, naprosto souhlasím. Hm, možná jen alergiici by byli proti.

Když jsem byla malá, jezdívala celá naše rozvětvená rodina sekat palouky u lesa, aby králíci a kravka u mých prarodičů měli seno na zimu. Zatímco se chlapi oháněli kosami, ženské za nimi rozhazovaly trávu do načechnější a menší vrstvy, aby lépe proschla. My děti jsme tak trochu pomáhaly a trochu si hrály. Bylo mi líto louky plné bílých kopretin, růžových kohoutků a modrých zvonečků. Po našem „nájezdu“ se šťavnatě zelená různobarevná louka změnila na pomalu zavádající a jakoby šedivější plochu. V dětských očích úplná zkáza. Tenkrát jsem samozřejmě netušila, že proto, aby luční květiny mohly růst a kvést a prospívat, potřebují ono posečení 2x za léto. Jinak by tam zůstávala stařina, uchytily by se náletové dřeviny a louka by se brzy proměnila v houštinu.

Trávník. Co je to trávník? Trávník je společenství různých druhů rostlin, především trav. Může se jednat jen o traviny, jeden, ale spíše více druhů, nebo o směs trav, čili jednoděložných rostlin a dalších druhů dvouděložných rostlin. Může být intenzivní, tzv. „anglický trávník“, nebo extenzivní, to je ta louka z mého dětství. Intenzivní trávníky jsou ty krásné zelené plochy, nikde ani skvrnka či jiný lupínek. Jejich založení i údržba jsou tak trochu věda. Traviny používané do výsevných travních směsí procházejí šlechtěním a výběrem. Je důležité vědět, jakému účelu bude trávník sloužit. Podle toho obsahuje různé poměry jednotlivých druhů a jejich odrůd. Některé trávníky snášejí, aby se po nich šlapalo, jiné ne. Některé rychle rostou, jiné snáší horší podmínky, ale rostou pomalu, jiné snáší sucho, jiné přemokření. Jiné se dobře rozrůstají do stran. Dokonce se šlechtí i na barvu. Pro exkluzivní použití jsou vyšlechtěny traviny ne s barvou jasně zelenou, ale s nádechem do modra. A mít takový krásný trávník doma na zahradě stojí čas, úsilí i peníze.

Opravdu se mi zdají vtipné důvody, pro které někteří lidé volí jako náhradu za záhony s květinami právě trávník. Jedním z nejčastějších je tento: nepotřebuje to tolik údržby (komu by se chtělo lézt po čtyřech a plít plevel), navíc je to levnější.

Trávník je skvělá věc. A pokud jste se zamílovali do anglického nizoučkého zeleného koberečku, shrňme si, co to obnáší.

Před výsevem: půdu odplevelit (chemicky nebo mechanicky), zkypřit, přidat zásobní hnojení, srovnat povrch (nemáte-li malý kombisystém, tak ruce, motyka, hrábě). Pokud je půda příliš hutná, jílovitá, přidat písek či substrát pro trávníky na povrch.

Pokud vše stihneme s předstihem, je dobré nechat vyklíčit a vyrůst plevel a potom plochu postříkat totálním herbicidem. Nechat 2 týdny působit.

Vyset travní semeno, zapravit hráběmi, utužit válcem nebo položit travní koberec.

Pravidelně jemně zavlažovat, aby klíčící semena nezaschla.

Při výši nového trávníku asi 10 cm provedeme první sekání (kosa). A potom sečeme zhruba každý týden. Za sucha zavlažujeme. Zhruba po druhé až třetí seči můžeme použít herbicid proti dvouděložným plevelům.

Každotýdenním vyběhnutím se sekačkou v ruce to ale nekončí. Jak vám zajisté poradí Pták Loskuták, Receptář i další rádci, váš trávník bude potřebovat náležitou péči a pro ulehčení té dřiny i náležité pomocníky.

Na podzim: pohneme podzimním hnojivem pro dobré přezimování (nemusíte ručně, můžete zakoupit pojezdový stroj), v listopadu poslední seč (pochopitelně sekačkou), preventivní postřik proti plísni sněžné, zabijáku to trávníků (zakupte si pořádný postřikovač a přípravek Ortiva). Vertikutace, aerifikace - provzdušnění (s hráběmi je to dřina, zakupte si vertikutátor, sběr stařiny provádějte sekačkou nebo švédskými hráběmi, pro odnos materiálu se osvědčily velké vaky). Povápníme dolomitickým vápencem (o pojezdovém stroju už byla řeč).

Na jaře: Vertikutace, aerifikace, přihnojení, případně dosev míst, kde tráva špatně přezimovala. Dorovnání případných terénních nerovností substrátem. Začínáme opět s pravidelným sečením.

V létě: pravidelně sečeme, zavlažujeme (je možno zabudovat závlahový systém).

Jojo, takový trávník není vůbec jednoduchá věc. Spousta z nás časem opustí svou striktní představu o čistě zeleném koberci a řekne si, že pár kvetoucích sedmikrásek vlastně trávník krásně rozveselí, tak proč je likvidovat. A pro ty, kteří trvají na hebkém zeleném koberci, mám zprávu. Jde to, ale něco to stojí. Takže, tráva zdar a pohybu na čerstvém vzduchu, tím myslím sobotnímu poskakování za sekačkou, zvlášť!

Z pátého patra paneláku zdraví
Olina Koláčková

Jak vařit, když je nás hodně a podmínky nejsou ideální

Před námi jsou měsíce prázdnin. Často se dostaneme do situace, kdy se nás sejde větší množství a vaříme v téměř polních podmínkách. Tabita vám přináší pár tipů, jak takovou situaci zvládnout.

Pečený bramborák – dietní a bez práce

Milujete bramborák, ale nesnášíte smažení a hrozíte se toho, jak dlouho by trvalo usmažit bramboráky pro větší množství hostů? Tak tady je tip právě pro vás. Přípravu bramborového těsta značně urychlíme a zjednodušíme nastroháním syrových oloupaných brambor za pomoci kuchyňského robotu. Pokud máme čerstvé brambory (na jaře a v brzkém létě), podpoříme soudržnost bramborového těsta lžící bramborového škrobu (např. Solamylu). Připravenou směs, v níž může najít uplatnění cokoliv, od cukety až po zbytky masa od oběda, rozprostřeme v tenké vrstvě na plech, nejlépe na pečící papír. Povrch pokapeme olejem, abychom dosáhli křupavých okrajů, a vložíme do rozehřáté trouby. Pozor, pečeme bez přikrytí, aby byl bramborák upečený dozlatova. Hostům nabízíme buď hned po upečení (podle receptu z Českomoravské vysočiny s černou kávou), nebo za studena nakrájený do podoby úhledných řezů.

Dobrou chuť!

Guláš pro blíže neurčený počet lidí

Jednou za rok se schází parta lidí na horské chalupě. Nikdy není úplně jasné, kolik lidí dojde. Společné vaření probíhá velmi zajímavě. Každý z domova přiveze sklenici hotového guláše v množství, které přibližně zkonsumuje. Na chalupě se pak vše zaleje do jednoho hrnce a ohřeje. Nevěřili byste, jaká je to ňamka. Možná je umocněná hladem, působením horského vzduchu a dobré party lidí, každopádně je to dobrý způsob, jak zajistit rychlé teplé jídlo pro předem neurčený počet strážníků.

Na posledním setkání padla otázka, co kdo do guláše dává. Co guláš, to jiný recept, ale výsledek byl úžasný.

LŠ

Rizoto z konzervy

Konzervy v dnešní době nejsou jaksi nic zvlášť chutného. V „tábornických“ podmínkách se však dají dobře využít k přípravě rizota.

Použijeme vepřové, hovězí či drůbeží maso ve vlastní šťávě (vhodné je smíchat různé druhy). Z konzerv sebereme omastek, na kterém zpěníme cibulku. Přidáme pokrájená rajčata, papriky a cuketu a rozdušíme, nebo použijeme zavažené lečo (nejlépe domácí). Vše smícháme s masem z konzerv a s uvařenou rýží.

Ve velkém množství doporučuji koupit rýži parboiled, uvařit ji jako těstoviny ve větším množství vody a slít.

Pokud byste použili tento recept pro menší počet lidí, můžeme postupovat takto:

V papiňáku zpěníme cibulku, přidáme maso či uzeninu, pokrájenou zeleninu a syrovou rýži.

Doplníme 1,5 hrnku vody, osolíme. Papiňák zavřeme a 10 min. po začátku syčení je jídlo hotové. Takže za pár minut a v jednom hrnci vše hotové.

Dalšími vhodnými tipy pro vaření „na divoko“ jsou:

- těstoviny s uzeninou a vejci (pozor, ve větším množství připravit každou část zvlášť a následně spojit)
- bramborové knedlíky (z bramborového těsta v prášku) s uzeninou a cibulkou (ve větším množství opět smažit odděleně)
- bramborové šišky (z bramborového těsta v prášku). Sypeme mákem nebo osmaženou strouhankou. Toto jídlo je až překvapivě jednoduché a pokud se koná akce pro děti, budete mít zaručený úspěch.



MK



V podzimním receptáriu jsme
slíbili „Jak vařit, když rostou houby.“
Doufejme, že houby letos
porostou. Napište nám vaše oblíbené
či neobvyklé recepty na úpravu hub.
etabita@etabita.cz

Fotoprotekce - ochrana proti slunci

Sluneční záření je pro naše zdraví velice důležité kvůli tvorbě vitamínu D nutného pro správnou stavbu kostí.

Zároveň však v sobě skrývá nebezpečné UV paprsky, UVB - vyvolává zarudnutí, UVA - působí na DNA buněk. Paprsky akutně vyvolávají solární dermatitidu, neboli spálení kůže, které při častém výskytu zvyšuje riziko vzniku rakovinného bujení. Chronické působení UV paprsků na kůži vyvolává hrubé kožní změny, např. četné vrásky a vysokou suchost, a narušuje imunitní reakci kůže, čímž se opět zvyšuje riziko vzniku rakovinného bujení. Proto je třeba kůži dostatečně chránit.

Podle různé reakce na sluneční záření rozlišujeme pro běžnou evropskou populaci 4 fototypy. Ty hodnotí tendenci kůže k zarudnutí a její schopnost ztmavnout.

I.	vždy zrudne, nepigmentuje	velmi světlá kůže, rezavé vlasy, pihy, modré oči
II.	zrudne, pigmentuje částečně	světlá kůže, světlé vlasy, zelené či modré oči
III.	zrudne zřídka, pigmentuje	světle hnědá kůže, hnědé vlasy, hnědé oči
IV.	nerudne, dobře pigmentuje	tmavá „olivová“ kůže, tmavé vlasy, tmavé oči

Přirozená fotoprotekce kůže není dostačující, a proto je nutné použít další ochranné prostředky.

Nejpřirozenější ochranou je oděv a pokrývka hlavy. Některé oděvy mají také stanoven ochranný faktor UPF (Důležitá je i ochrana očí slunečními brýlemi pro prevenci zánětů, zákalů nebo i melanomu duhovky.)

Speciální kosmetické přípravky obsahující látky (filtry), které ochraňují strukturu a funkci lidské kůže před poškozením způsobeným UV zářením, se nazývají sunscreens. Záření musí pohlcovat, odrážet nebo rozptylovat. Jejich účinnost charakterizuje ochranný faktor SPF (sun protecting factor). Jeho hodnota udává, kolikrát déle může být kůže se správně aplikovaným sunscreenem daného SPF vystavena UV záření, aniž by došlo ke zčervenání kůže. Nejvyšší SPF může být 6, nejvyšší 50+ (produkty označené 50+ musí mít ve skutečnosti SPF 60 nebo vyšší, což je dáno evropskou legislativou). Přípravky musí obsahovat UVB i UVA filtry (uvedeno na obalu).

Sunscreeny jsou dvojího typu:

- chemické - pohlcují záření, tím mění svou chemickou strukturu, u citlivějších osob mohou touto změnou vyvolat alergickou reakci,
- fyzikální - odrážejí záření, nezpůsobují alergickou reakci, sluneční paprsek se vůbec nedostane do kůže, vhodné pro citlivější jedince a děti, mohou se hůře nanášet a zanechávat bělavé stopy.

Důležitou vlastností sunscreenů je odolnost proti vodě, popř. potu. Při koupání, otírání ručníkem a styku namazané kůže s pískem se přípravek smývá a kůže se stává nechráněnou, pokud se aplikace okamžitě neopakuje. Přípravky označené „water resistant“ vydrží bez výrazného poklesu SPF 40minutové máčení ve vodě, „very water resistant“ vydrží 80minutové máčení. Čerstvá a slaná voda snižují SPF více než voda chlorovaná.

Při aplikaci sunscreenů je potřeba mít na paměti:

- přípravky s chemickými filtry se nanášejí 20-30 minut před sluněním, přípravek potřebuje tento čas, aby se dostatečně vstřebal a vytvořil ochranný film,
- přípravky s fyzikálními filtry působí po aplikaci okamžitě,
- nanést dostatečné množství přípravku - první nátěr je nejlépe provést dvakrát po sobě, aby byla ochranným prostředkem dostatečně zakryta opravdu všechna místa (různé kožní řasy a vrásky), další nátěr by měl následovat po 15-30 minutách slunění, nedostatečné množství přípravku dramaticky snižuje jeho účinek,
- při koupání či nadměrném pocení použít voděodolné přípravky, nátěr obnovovat po 2-3 hodinách.

Je vhodné vyhnout se přímému slunečnímu záření mezi 11. a 14. hodinou, kdy je záření nejsilnější. Citlivější lidé by neměli na sluníčku pobývat mezi 10. a 15. hodinou. V těchto hodinách by neměly být slunečnímu záření vystavovány ani děti do 3 let. Nemají totiž vyvinuté ochranné mechanismy.

Důležité je nezapomenout na péči po slunění. „After sun lotions“ mají zotavit kůži po slunění, zvlhčují ji, promazávají a mírně šupinatění následkem fyziologického ztlustění rohové vrstvy. Také obsahují antioxidanty (hlavně vitamin E a C), které pomáhají ztlumit následné fotochemické poškození. Nově se zde vyskytují i enzymy, které mají posílit schopnost buněk opravit poškozené DNA.

Určitým vodítkem pro volbu vhodného ochranného prostředku by mělo být zpravodajství o UV indexu (určuje intenzitu UV záření). Tabulka ukazuje hodnoty SPF doporučené pro jednotlivé fototypy při různém UV indexu. Informaci o UV indexu uvádí například relace Předpověď počasí na ČT1 v tabulce spolu s BIO předpovědí a stavem ozonové vrstvy, případně je možné ho zjistit na stránkách Českého hydrometeorologického ústavu www.chmu.cz pod odkazem na ozonové zpravodajství.

UV index	Fototyp I	Fototyp II	Fototyp III	Fototyp IV
1 - 3	SPF 15	SPF 10	SPF 5	SPF -
4 - 6	SPF 25	SPF 20	SPF 10	SPF 5
7 - 9	SPF 40	SPF 30	SPF 20	SPF 15
10 a více	SPF 50	SPF 40	SPF 30	SPF 20

Používání sunscreenů by se mělo stát každodenním návykem. Zejména lidé s nízkým fototypem a zvýšenou citlivostí na UV záření by měli na ochranu své kůže zvláště dbát. Zabrání tak nejen akutnímu spálení, ale také rozvoji stárnutí kůže a sníží riziko hlubšího poškození kůže.

Michaela Šťastná, farmaceutický laborant

Konference 2012

Vstaň ... budu s tebou mluvit

Více než stopadesát žen, které se rozhodly v sobotu 14. 4. nevařit, neuklízet, neprát a nepsat domácí úkoly svých dětí, se mohlo v pohodlném konferenčním sále v Nymburce účastnit střídání stráží v čele českého AGLOW. Po patnácti letech předávala prezidentskou štafetu Lubona Šťastná své nástupkyni Aleně Šelongové z Těšínska. Došlo i na krátké připomenutí nejdůležitějších celosvětových akcí AGLOW v průběhu posledních dvaceti let s náležitou obrazovou dokumentací, která někdy rozesmála, někdy přivedla až k dojemným slzám.

Prostor dále patřil maďarské manželské dvojici Józsefa a Lilly Gere z Budapešti, kteří přinesli své osobní svědectví a zkušenosti z pastorské práce, s mnohdy poměrně netradičním pohledem na ženu a její službu v církvi. Lilla se též do hloubky sdílela o velmi častém problému sester v dnešní církvi, jímž je nedostatečné sebepřijetí, sebeurčení a vnímání vlastní jedinečné hodnoty, kterou máme pro Boha i pro své okolí.

Část odpoledního programu patřila seminářům. Tradičním magnetem se pro mnohé stala Ludmila Hallerová a její seminář nazvaný Doba, ve které žijeme. Dalšími dvěma tématy byly Modlitba a její moc v dnešní době (manželé Uhlíkovi) a pro ty, které našly dostatek odvahy a překonaly pocitu studu, i seminář Manželská intimita vedený Markem Prosnerem.

Pokud jste v sobotu 14. 4. vařily, uklízely, praly a psaly domácí úkoly svých dětí a některé ze zmiňovaných témat vzbudilo vaši zvědavost, mám pro vás dobrou zprávu. Mluvené slovo si můžete nejenom poslechnout na www.aglow.cz, ale budete-li dost trpělivé, čeká vás i videozáznam toho nejlepšího z konference, na jehož zpracování se již pracuje (ke zhlédnutí bude časem přístupné na TV7). Motto letošní konference znělo: Vstaň,... budu s tebou mluvit, což bychom si do příštího roku mohli doplnit třeba takto: Vstaň od hrnců a žehlicího prkna, přijed' a uvidíš, že to bude to stát za to

Milena Krumphanzlová

**Program setkání a akcí Aglow v září 2012 naleznete na stránkách
www.aglow.cz**



Nebojme se smát

Žena má v hádce vždy poslední slovo. Každé další slovo muže je začátkem další hádky. Existuje však výjimka, když muž řekne: „Kup si to!“

Karle, proč chceš, aby ti večer sirup proti kašli dával jen dědeček? Protože se mu tak třese ruka, že vždy polovinu vyleje.

Za sedmi horami, za sedmi dolinami, za sedmi moři, za sedmi krajinami stojí malá chaloupka. Otevrou se dveře, vyjde z ní stařena a řekne: „Ach, bydším já ale daleko“.

Přednášející horlivě vysvětluje: „Muž, který umí ustoupit, když zjistí, že nemá pravdu, je moudrý“. Ale co muž, který ustoupí, když má pravdu...“ „...je ženatý,“ ozve se z řad posluchačů.

„Nazdar, slyšel jsem, že ses oženil.“ „Oženil, nechutnalo mi jídlo v závodní jídelně.“ „A pomohlo to?“ „Ano, teď už mi jídlo v závodní jídelně chutná.“

Převzato ze slovenského časopisu Miriam

Stáří

V tváři
zorané vráskami
hrbí se
jabloň
obtěžkána
zralými plody
V jejím stínu
šťěbetá
houf příchozích
Teplý smích
vítr zavál
k hradbám
opodál ležícího
opuštěného města
Samotu
kámen
nezahřeje

Kateřina Supiková