

# eTabita

4/2012





# Obsah

## Dobré čtení

- [3](#) Na otci záleží
- [5](#) Ženu statečnou kdo nalezne
- [23](#) Irena Sendlerová - Kateřina Supiková (báseň)

## Můj příběh

- [6](#) Co je u lidí nemožné, je u Boha možné
- [7](#) Příběhy žen mnoha barev a odstínů - Janice Winnes (cz/ang)
- [9](#) Babička Ludmila vypráví
- [10](#) Pozdravy z Filipín 6
- [19](#) Anna Brychtová - Moje cesta k VORPu

## Ty a svět okolo

- [12](#) Deprese - a co s ní?
- [13](#) Módní koutek II. - Barevná typologie

## Představujeme

- [4](#) Redaktorku časopisu Lubu Šťastnou
- [20](#) VORP
- [21](#) Akce Aglow

## Cestománie

- [17](#) Tentokrát do Tater

## Jak na to

- [11](#) Jak bojovat s nachlazením
- [14](#) nejkrásnější z Euphorbií

## Receptárium

- [16](#) Jak vařit, když pečení je HZRA, aneb kam mizí cukroví před vánoci

## Kultura

- [10](#) Rozbité sny i naplněná zaslíbení Carolyn Rosové

## Řekni mi

- [11](#) Kdo má koho poslouchat

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

Redakční rada: Alena Šelongová, Luba Šťastná, Milena Krumphanzlová, Jana Nogová

Grafická úprava: Alexandra Šillierová

Jazyková korektura: Věra Dvořáková, Janka Nogová, Milena Krumphanzlová

Překlady: Milena Krumphanzlová, Jaroslava Ponerová

Expedice: Michaela Šťastná

Adresa: Havlíčkovo nám. 548, 28401 Kutná Hora

email: [etabita@etabita.cz](mailto:etabita@etabita.cz)

IČO: 22756787

Za obsah odpovídá autor článku

Pokud chcete dostávat Tabitu zdarma,

přihlaste se k odběru na stránkách

[www.etabita.cz](http://www.etabita.cz) nebo na adrese [expedice@etabita.cz](mailto:expedice@etabita.cz).

**Velice děkujeme za každé povzbuzení i za každý finanční dar. Je to pro nás velmi důležité.**

**Pokud chcete přispět na vydávání časopisu Tabita, můžete poslat svůj dar na uvedený účet. Jakákoliv částka je nám pomocí. Děkujeme.**

**Číslo účtu: 2900233343/2010**

## NABÍDKA INZERCE

Nabízíme Vám možnost inzerovat v Tabitě

Podmínky inzerce:

Inzerce může být textová (text do 50 slov) nebo plošná (maximum 0,5 strany A4).

Cena uveřejnění v jednom vydání:

textová inzerce – 50 Kč, plošná inzerce – 300,- Kč

Inzeráty zasílejte na adresu [etabita@etabita.cz](mailto:etabita@etabita.cz)

Vaše inzeráty se dostanou k vysokému počtu čtenářů.

Redakce si vyhrazuje právo inzerát neuveřejnit.

*Pohledte, jakou lásku nám dal Otec:  
abychom byli nazváni Božími dětmi.*

*1. Janova, 3,1 NBK,*







Letos nás zima postrašila o něco dříve a až na pár milovníků zimních sportů jsem snad od nikoho neslyšela pozitivní komentáře na adresu nečekané sněhové nadílky, která nás po příjemných týdnech babího léta ze dne na den zaskočila už koncem října.

I v křesťanském životě se nám může stát, že po období Božího požehnání přijde období zkoušky. Teplota ze dne na den klesne o 15 stupňů, napadne sníh, začne foukat nepříjemný vítr a život je mnohem komplikovanější. Znamená to, že Bůh nás přestal mít rád? Že na nás pozapomněl a nechal nás na pospas zlu? Anebo že bychom snad vypadli z Jeho milosti? Pokud by tomu tak bylo, pak by těmi Bohem nejméně milovanými lidmi byli hrdinové víry – Mojžíš, který (ač přijal od Boha úžasné zaslíbení) strávil 40 let na nějakém zapomenutém místě, kde pásal ovce. Josef, který (ač budoucí záchránce své rodiny) byl prodán do otroctví, a když už se zdálo, že je vše na dobré cestě, strávil díky intrikám faraonovy manželky několik let ve vězení. Takových příběhů je v Bibli více a mají jedno společné - lidé, kteří měli splnit významný úkol, byli najednou ve svém životě poněkud „zabrzdní“ a museli si projít obdobím, které vůbec nebylo jednoduché a jehož smyslu možná v dané chvíli vůbec nerozuměli.

Ano, v životě Mojžíše i Josefa najednou napadl sníh a přišlo období zkoušek. Pokud má Bůh s naším životem plán (a to rozhodně má), budeme možná prožívat něco podobného. Není to však nic, z čeho bychom měli mít deprese, právě naopak: „Mějte z toho jen radost, moji bratři, když na vás přicházejí rozličné zkoušky. Vždyť víte, že osvědčí-li se v nich vaše víra, povede to k vytrvalosti.“ (List Jakubův 1: 2-3) Zkoušky jsou důkazem toho, že Bůh má pro tebe připravený úkol a že k tomu, abys jej co nejlépe zvládla, je potřeba, aby se tvůj charakter „propálil“. Pokusme se dívat na bouřky ve svém životě jako na příležitost k proměně, k posunu na vyšší úroveň víry. Máme-li správný postoj v srdci, mohou zkoušky vytříbit náš charakter, formovat nás a vyzbrojit trpělivostí, která je při naplňování Božích záměrů nesmírně důležitá. Vždyť i na jarní kytičky si musíme hezkých pár měsíců počkat, ale jednu jistotu máme - jednoho dne určitě vykvetou.

Janka Nogová

## Na otci záleží

*Dnes mu šlo opět o život. Tentokrát se nebál midjánských tlup, které již sedmý rok terorizovaly jeho národ. Potíže se dostavily, když se rozhodl poslechnout Hospodina. Rozzuřený dav sousedů nyní žádá smrt troufalce, který si dovolil v noci rozbořit oltář ohavné modly a spálit posvátný sloup. V jeho blízkosti postavený oltář Hospodinu, viditelná připomínka skutečného Boha, vysvoboditele jejich otců, není pro nikoho výzvou k zamyšlení ani důvodem, aby se nerozeběhlo pátrání po viníkovi.*

*Stopy vedou neomylně k domu Joáše Abiezerského, kterému zničené posvátné místo patří. „Vyved' svého syna. Ať zemře...“; volají lidé plni hněvu. Odpověď, kterou slyší Gedeon z úst svého otce, mu zachraňuje život. Joáš se rozhodným hlasem veřejně zastává svého syna a dává mu nové jméno, potvrzující Boží záměr s jeho životem.*

*Bible, kniha Soudců, 6. kapitola*

Vzpomínám si na jednu příhodu z dětství. Hrál jsem si tehdy před naším panelákem s partou vrstevníků a náhle vše utichlo v očekávání příštích událostí. Malý chlapec se nejistě rozhlížel a hledal mezi námi svou příští oběť. „Tak kterej to byl?“ houkla ostře jeho matka, stojící za ním, nevypadajíc zdaleka tak krotce a nejistě jako její synek.

Po chvíli váhání ukázal chlapec neomylně svým směrem. Jak jinak. Obviněn z krádeže, kterou jsem nikdy nespáchal, stoupám po schodech k našemu bytu, následován okradeným hochem a jeho rozlícenou matkou. Polykám slzy nad nespravedlivým obviněním a ani nejsem svému tátovi schopen vysvětlit, co se stalo. „To on by nikdy neudělal...“ slyším klidný hlas svého otce ve dveřích. Žena náhle znejistěla. „Tak jak to bylo?“ udeřila na svého syna a konečně se rozbřečel ten správný člověk. Vše se vysvětlilo, chlapec tenkrát peníze ztratil nebo si něco koupil, dnes již přesně nevím. Ale rád vzpomínám na to, jak se mne táta tehdy zastal. Na otci záleží.

Díky Bohu za to, pokud jste měli otce, který se vás zastával a dával vám vědomí vlastní hodnoty. Pokud nikoliv, nechci říci, že je to jedno. Chci připomenout, že v nebi je Bůh, který se nás zastává a má dobrý záměr s naším životem. Mnohokrát je to v Bibli zdůrazněno. Dal nám nové jméno. Novou identitu a postavení milovaných Božích dětí.

Tak neztrácejte odvahu, milí přátelé.

Alexandr Štěpánovský  
kazatel KS



# Představujeme redaktorku časopisu Lubu Šťastnou

Ptá se M. Krumphanzlová

**1. Znáš Tě jako osobu velmi energickou, činorodou, s až nezvladatelným životním elánem. Jak Ty vidíš samu sebe?**

*Sama sebe vidím jako člověka plného nejistoty, otázek a obav. Jiná věc je, že nechci na základě těchto pocitů jednat, a tak se pouštím do mnoha věcí i proto, že vidím jako dobré, aby se do nich někdo pustil. Je pravda, že dřív jsem měla ráda zaplněný diář, teď mě těší, když jsou tam i volná místa. Bez nutnosti diáře bych ale na druhou stranu žít nechtěla.*

**2. Svoji rodinu miluješ více než Tabitu :), čeho si na svém rodinném životě nejvíce vážíš?**

*Tak to je pravda. Rodina je pro mne nesmírně důležitá. Byla jsem dlouho přesvědčena, že přeci já nemohu mít úžasného muže, lékaři si zase byli jisti, že nebudu mít nikdy děti. Díky Bohu (opravdu díky Jemu), mám oboje. Snad i proto, že jsem v dětství nezažila fungující rodinu, cítím, že vytvořit pěkný domov je pro mne nejdůležitější. Nejvíc si asi vážím vzájemné otevřenosti a komunikace v naší rodině. A ještě řady věcí, které by se souhrnně daly nazvat láskou.*

**3. Oba synové už žijí samostatně, jak jsi zvládla (pokud ano) syndrom "opuštěného hnízda"?**

*To je otázka na tělo. Právě tímto obdobím procházím a řeknu vám, zeptejte se za čas, až to bude za mnou. Bude to asi na delší článek. Tedy pokud toto období vůbec někdy skončí.*

**4. Stála jsi u zrodu tohoto internetového časopisu, co bylo zásadním impulzem pro jeho vznik?**

*Prvním impulzem bylo oslovení Alenou Šelongovou. Vlastně spíše oslovování. Dva roky mi opakovaně potřebu časopisu připomínala a já to opakovaně odmítala. Dnes jsem nadšená. Jak přišla změna, ani nevím. Možná za to mohly časopisy, které mi půjčovaly*



*v práci kolegyně, a já se potýkala s problémem, že na jednu stranu takové časopisy číst nechci, na druhou stranu si nějaký časopis přečtu ráda. A žádný jsem nenacházela.*

**5. Máš nějakou jasnou budoucí vizi časopisu?**

*Moje soukromé motto je „křesťanský časopis nejen pro křesťany“. Měl by obsahovat vše, co patří k životu. Tedy věci duchovní, duševní i tělesné.*

**6. Máš nějaký tajný sen, který bys ráda uskutečnila?**

*Tak nad touto otázkou musím opravdu zapřemýšlet. Tajný sen? Mé sny se zase týkají mé rodiny. Mám vysněný obraz, jak se můj muž a moje děti mají po*

*všech stránkách dobře, jak můj domov je místem, kde je všem hezky. Nejsou to „velké sny“, ale pro mě jsou nejdůležitější. No a také věřím, že si mě Pán bude ještě nějak používat.*

**7. Jak podle Tebe vypadá chvíle pohody a štěstí?**

*Letní verze – přijeli jsme s manželem z cyklistického výletu, zaplavali si, sedíme na terase, ve večerním chládku, pijeme sklenku vína a pěkně si povídáme. Zimní verze – přišla jsem z hodiny alpiningu, vykoukala se, sedím u krbu... (ostatní stejné). V případě manželovy nepřítomnosti bych doplnila knihu, nebo že by časopis? A někde mezi tím je ještě návštěva dětí (popřípadě alespoň telefonní rozhovor).*

# Ženu statečnou kdo nalezne? Portrét Ireny Sendlerowé

*Kdysi mi vyprávěl jeden ukrajinský pastor o debatě, která se odehrála na jejich oblastním setkání pastorů. Tématem byla služba žen v církvi. Přítomní pastoři se nakonec shodli na tom, že ženy nemají ve službě co dělat. Pastor, který mi to vyprávěl, byl jiného názoru. „Proč vám tak vadí, když ženy slouží Bohu?“ zeptal se. „To byste byli raději, kdyby sloužily satanu?“*

*Osobně věřím, že bez ohledu na to, zda žijeme v Čechách, na Ukrajině či v Saúdské Arábii, Boží touhou je, abychom mu jako ženy sloužily. Každá z nás má svá obdarování, sny, věci, které nám leží na srdci. Při naší snaze sloužit Bohu se můžeme setkat s mantinely, které nám naše okolí nastaví, ale vždy v nich bude dostatek prostoru k manévřům pro Boží slávu. Povzbuzením nám k tomu mohou být i příběhy žen, které se nenechaly odradit překážkami a dělaly to, o čem věděly, že dělat mají. Jednou z takových žen byla i polská sociální pracovnice, katolička Irena Sendlerowa, která za 2. světové války zachránila s nasazením vlastního života 2 500 židovských dětí.*



Irena Sendlerowa se narodila v roce 1910 v rodině polského lékaře. Vyrůstala ve městě Otwock, kde žila silná židovská komunita. Většinu pacientů jejího otce tvořili místní spíše chudší Židé. Jako dítě si hrála s židovskými dětmi a brzy se naučila komunikovat

v jidiš. K Židům si zachovala po celý život velmi pěkný vztah. Proto těžce nesla, když se v předválečné době začaly ve společnosti šířit protižidovské nálady. První problémy kvůli svému přesvědčení o rovnosti lidí bez ohledu na rasu či náboženství zakusila při studiu na vysoké škole, kdy se postavila proti zavedení tzv. „lavicového ghetta“ a byla za to dočasně vyloučena. Studium nakonec dokončila a začala pracovat na varšavském magistrátu jako sociální pracovnice.

V rámci práce na magistrátu našla způsob, jak pomáhat pronásledovaným Židům. Spolu s několika dalšími zaměstnanci falšovala dokumenty tak, aby se sociální dávky dostaly i k Židům, kteří se po

konfiskaci majetku a upření práva na jakoukoli sociální podporu státu dostali do bezvýchodné situace.

Na podzim roku 1940 bylo ve Varšavě založeno tzv. varšavské ghetto. Do ghetta byli násilím sestěhováni Židé z přilehlých oblastí. Celkem jich zde nakonec žilo asi 450 000 na pouhých 2,6 km<sup>2</sup>. Podmínky v ghettu byly otřesné. Docházelo k častým úmrtím kvůli epidemiím a nedostatku potravin. Ghetto bylo obeháno zdí a střeženo německou ochrannou policií. Přesto se našli lidé vně, kteří s nasazením vlastního života pašovali do ghetta potraviny, léky a ošacení. Jednou z nich byla i Irena Sendlerowa, která se dostávala do ghetta pomocí zfalšované propustky zdravotníka. Někdy v této době začala z ghetta pašovat i děti, zatím pouze sirotky, a získávala pro tuto činnost další spolupracovníky.

V září roku 1942 vznikla ve Varšavě Rada pro pomoc Židům, později známá pod krycím jménem Żegota. Irena Sendlerowa se svými spolupracovníky vytvořila v rámci Żegoty tzv. dětské oddělení a za podpory Żegoty začala organizovat pašování dětí z varšavského ghetta ve velkém. Bylo to v době, kdy začínaly první transporty z ghetta do koncentračních táborů. Irena Sendlerowa dobře rozpoznala, že situace je vážná, a hledala způsob, jak v co nejkratší době dostat z ghetta maximálně možný počet dětí.

Prvním úkolem bylo přesvědčit rodiče. Irena Sendlerowa k tomu byla vhodnou osobou. Od malička se pohybovala mezi Židy, znala jejich kulturu i jazyk. Dále bylo třeba nalézt způsob, jak děti dostat ven. Hledaly se různé možnosti. Děti byly pašovány přes německé kontroly v sanitkách, rakvích, odpadkových pytlích. Byly prováděny kanály a podzemními chodbami nebo přehazovány v pytlích přes tři metry vysokou zeď ghetta. Posledním nelehkým úkolem bylo umístění zachráněných dětí. Tady Irena našla oporu u svých katolických přátel. Podařilo se jí umístit děti v kláštřech, sirotčincích i v rodinách jednotlivých farností. Opět bylo nutné falšovat doklady. Irena Sendlerowa později vzpomíná: „Žádný kněz mi nikdy neodepřel pomoc, žádný klášter přede mnou nezavřel své brány, žádná rodina



neodmítla dítě, které jsem jí přivedla.“ Lidé, kteří děti ukrývali, přitom riskovali mnoho. Za ukrývání Židů nacisté trestali smrtí včetně vyvražďování celých komunit.

I Irena sama riskovala svými aktivitami zatčení a smrt. Zatčena skutečně byla – začátkem roku 1943. Po tři měsíce procházela krutými výslechy a mučením, z kterého pak měla doživotní následky. Přesto nepromluvila. Již podruhé tak zachránila svých 2 500 dětí, ty, kteří je ukrývali, kláštery, sirotčince, jednotlivé rodiny, ostatní členy Żegoty. Irena byla odsouzena k smrti. Jako zázrakem však vyvázla těsně před popravou díky ochotě vězeňských dozorců přijmout od Żegoty úplatek. Byla zapsaná do seznamu popravených a tajně propuštěna. Po svém propuštění se i nadále věnovala záchraně židovských dětí až do zlikvidování varšavského ghetta v květnu téhož roku.

Ani po válce nebyl Irenin život jednoduchý. Jako bývalá členka Żegoty byla považována za nebezpečnou odbojářku, a tak byla opět pronásledována, tentokrát komunisty. Následkem jednoho z výslechů ve vyšším stupni těhotenství potratila své dítě – syna. Měla ještě další dvě děti, kterým bylo zabráněno studovat. Měla být i uvězněna, ale opět jako zázrakem vyvázla přímluvou funkcionáře strany, jehož židovskou manželku zachránila. V roce 1965 jí Jad Vašem (*památník obětí a hrdinů holocaustu v Izraeli*) udělil titul „Spravedlivý mezi národy“, polská vláda jí však nedovolila vycestovat do Izraele, aby titul převzala. Ke konci svého života obdržela řadu polských i mezinárodních vyznamenání, byla navržena i na Nobelovu cenu míru. Zemřela ve Varšavě v 98 letech na zápal plic. V době její smrti žilo ještě asi 700 z 2500 jí zachráněných židovských dětí.

Katka Urbanová



# Co je u lidí nemožné, je u Boha možné

Před více než deseti lety jsem se vdala za skvělého muže. Asi po roce manželství jsme začali plánovat miminko. Moc jsme se na něj těšili. Plynul však měsíc za měsícem a já stále nebyla těhotná. Šla jsem na vyšetření k lékaři, který mi nasadil hormonální léčbu. Po pár neúspěšných měsících šel na vyšetření i manžel, dostal také nějaké léky a my se snažili dál. Léčbu jsem opakovala několikrát, vždy s několikaměsíční pauzou, aby si tělo od léků odpočinulo. To už jsem byla ale dost nervózní z toho, že se nám tak dlouho nedaří počít miminko. Moji nejbližší mě povzbuzovali, ale já již začínala prožívat opravdu těžké chvíle.

Po neúspěšné léčbě a dalších vyšetřeních mi doktor navrhl umělé oplodnění. Celou tu dobu jsme se s manželem za otěhotnění hodně modlili, a tak jsme i tuto možnost předložili Bohu. Oba jsme ale shodně vnímali, že tato cesta je pro nás uzavřená. Můj lékař mi tuto možnost stále nabízel a jednou se mne ptal: „Na co, prosím vás, stále čekáte? Doporučím vám výbornou kliniku a tam se můžete pokusit o těhotenství.“ Já na to špitla: „Na zázrak.“ Řekla jsem mu, že věřím v Boha, že On dělá zázraky. Doktor se jen pousmál a řekl, že on taky věří v Boha, ale dělal by maximum, nejen čekal. Z ordinace jsem vyšla plná slz jako obvykle.

První měsíce bylo z Boží strany jakoby ticho. Nic jsme neslyšeli, nevnímali. Bylo to období tápání, slz, hledání. Asi po roce jsme dostali od Boha zaslíbení. Pak se o našem problému začínalo dozvídat stále více lidí, kteří se za nás začali modlit. Dostávali jsme také různá proctví, některá se naplnila, jiná ne.

Lidé okolo nás mi udíleli nejrůznější rady, jak otěhotnět. Cvičila jsem, pila mrkvové šťávy, chodila na rehabilitace, snažila se „na to nemyslet“ - což bylo snad to nejtěžší. Nemyslet na největší touhu mého srdce? Díky Pánu za mého muže, který mě vždy podržel, na jeho rameni jsem se mohla kdykoli vyplakat.

Nakonec jsme s manželem došli k rozhodnutí, že vypustíme všechny lékaře, všechny rady, všechno snažení. Budeme se za miminko jen modlit a nic

už v tom nebudeme podnikat. Začala jsem číst knihy povzbuzující víru, hledali jsme v Božím slově, co o dětech a neplodnosti říká Bůh. A roky plynuly. Někdy jsem byla tak plná víry, že jsem každým dnem očekávala, že se potvrdí mé těhotenství. Jindy, zvláště když kolem mě mé známé rodily jedno dítě za druhým, jsem před Pánem plakala a ptala se, proč já dítě nemám. Mnohdy mě přemáhaly myšlenky, že jsem nějaký zvláštní případ, na který nic neplatí, že jsem případ beznadějný.

Jednou jsem během modliteb, když v našem městě běžely nepřetržité modlitby, prožila s Bohem zvláštní chvíli. Pod dřevěným křížem v modlitební místnosti jsem vyplakala své poslední slzy a odevzdala touhu svého srdce Jemu. Toho dne jsem povstala a už se netrápila. Bolest zmizela a já prožívala rok úplně bez trápení. Byla to pro mne obrovská milost. Roky předtím jsem chvíli prožívala klid, pak zase smutek a bolest v srdci, a tak to šlo pořád dokola. Tentokrát jsem vstala svobodná a svoboda mi už zůstala.

Mezitím jsme se s mužem pustili do stavby domu a přišel okamžik stěhování. Měla jsem již pár dní nějaké „podezření“, tak jsem si šla raději udělat test, kdybych náhodou byla těhotná, abych netahala krabice při stěhování. Na testu se téměř ihned vyobrazily dvě krásné čárky! Byla jsem v šoku. Ještě ten den jsem šla ke svému lékaři, ale jelikož tam nebyl, potvrdil mi těhotenství jeho kolega. Byla jsem jako ve snách. Když mě viděl můj lékař, myslel si, že jdu opět řešit svůj problém. Sděbila jsem mu však, že jsem těhotná. Nechtěl tomu věřit. Když na obrazovce koukal na malou tečku, stále jen kroutil hlavou a nechápal. Při zapisování potřebných údajů se několikrát zastavil a stále opakoval: „To není možné! To není možné! Vy jste ale vůbec neměla otěhotnět. Vy jste pro mě jako panna Marie!“ Smál se, blahopřál mi a pořád dokola mi vysvětloval, že z lékařského

hlediska nebylo možné otěhotnět přirozeně. Když jsem opouštěla ordinaci, ještě zastavil zdravotní sestru a říkal jí: „Podívejte, to je zázrak. Ona je těhotná!“ Po cestě domů jsem plakala, tentokrát to však byly poprvé slzy radosti a vděčnosti. Na tento den jsme čekali osm dlouhých let.

Celý čas do porodu jsem prožila nádherně, jen jsem kvetla a těhotenství si opravdu naplno užívala. Nedávno náš světlavý modrooký miláček Dawidek oslavil své první narozeniny. Není dne, kdy bych za něj Bohu neděkovala. Bydlíme již v našem malém novém domečku, a tak se na mně naplnilo slovo: „Neplodnou usazuje v domě jako šťastnou matku dětí.“ A já opravdu šťastná jsem. Mít dítě je pro ženu jedno z nejnádhernějších darů, které dobrý Bůh dává.

Chtěla bych povzbudit všechny, kteří se již možná několik let za něco modlí bez zjevného výsledku. Bůh slyší naše prosby a neunikne mu ani jedna. Až se naplní Jeho čas, On bude jednat, i když dnes to vypadá třeba beznadějně. Možná ve vašem životě bude jednat jiným způsobem, ale věřte, že jednat bude. Vždyť to, co je u lidí nemožné, u Boha je možné.

Lenka  
Wrzeczionková

*Modrooký usměvavý  
Dawidek*





# Příběhy žen mnoha barev a odstínů - Janice Winnes

Janice Winnes a její manžel Larry tvoří misionářský pár. V minulosti po delší dobu žili i v České republice. Janice bude do Tabity přispívat v podobě příběhů žen různých barev a odstínů, se kterými se v různých částech světa setkala. Jako první přinášíme její osobní životní příběh.



## Janice, mohla bys čtenářům eTabity představit svoji rodinu?

*Spolu s Larrym jsme právě oslavili 43. výročí naší svatby. Máme tři děti: Annu, Granta a Bethany. Annin manžel James je ředitelem Jihovýchodního minnesotského společenství křesťanských atletů. Mají tři děti. Grant spolu se svou manželkou Jennifer mají také tři děti. Grant slouží jako pastor pro mládež a rodiny. Bethany s námi žije v Rochesteru a je výchovnou poradkyní.*

## Vaše rodina měla povolání k misii. Kdy a jak se toto povolání naplnilo?

*S Larrym jsme se brali s touhou být učiteli v Nepálu, ale záhy po svatbě nás inspirovaly příběhy, které jsme slyšeli o obtížích křesťanů žijících v zemích sovětského bloku. Roku 1972 podnikl Larry cestu do Bulharska a Maďarska, aby tam doručil bible a zpěvníky. Ale pak následovalo 15 let čekání. Roku 1986 jsme konečně dostali příležitost pracovat ve východní a střední Evropě, když jsme se s rodinou přestěhovali do Německa. Odsud jsme cestovali do mnoha zemí.*

## Kde bylo vaše první misijní pole?

*Seznámili jsme se s Johnem MacFarlanem, který na začátku 70. let minulého století žil v Československu a učil zde angličtinu. Měl zakázáno vrátit se do Československa. Posílal nás do Prahy, abychom předávali vzkazy jeho přátelům a domlouvali schůzky. Také jsme cestovali z Holandska a Německa, abychom doručili bible a křesťanskou literaturu pastorům v Polsku, Československu, Maďarsku, Rumunsku a Jugoslávii. V té době jsme si vytvořili vztah k církvi v Praze a po pádu komunistického režimu jsme se tam přestěhovali. Já jsem zde pracovala na rozšíření Aglow.*

## Bylo jednoduché přestěhovat rodinu do jiné země, na jiný kontinent a do jiné kultury?

*Mohlo by to být jednodušší, kdyby děti byly mladší. Anne bylo 14 let, Grantovi 12 a Bethany 8, takže postrádali rodinu a přátele, které zanechali v USA. Ale děti byly ochotné rozšířit si obzory a chtěly nás v našem misijním poslání podpořit. Když jsme přijeli, měli jsme jen oblečení a Pán tak zázračně naplnil naše potřeby, že to v nás jako rodině zanechalo hlubokou stopu Boží věrnosti. Všechny naše děti jsou za tuto zkušenost s životem v jiné kultuře vděčné.*

## Janice, could you introduce your family to the readers of eTabita?

*Larry and I have just celebrated our 43rd anniversary. We have three children: Anne, Grant, and Bethany. Anne's husband, James, is the director for Southeast Minnesota Fellowship of Christian Athletes. They have 3 children. Grant and his wife, Jennifer, also have 3 children. Grant is serving as a youth and family pastor. Bethany lives with us in Rochester, and is an educational therapist.*

## Your family had a mission call. When and how did the calling come true?

*Larry and I were married with the desire to be teachers in Nepal but soon after we were married we were inspired by stories we heard about the difficulties Christians had who lived in the Soviet bloc countries. Larry made a trip to Bulgaria and Hungary in 1972 to deliver Bibles and hymnals. But then it took 15 long years of waiting. We finally had the opportunity to work in Eastern/Central Europe in 1986 when we moved our family to Germany. From there we travelled to many countries.*

## Where was your first mission field?

*We got to know John MacFarlane, who had lived and taught English in Czechoslovakia in the early 1970s. He was no longer permitted to return to Czechoslovakia. He would send us to Prague to bring messages to his friends, and to arrange meetings. We also travelled from Holland and Germany to deliver Bibles and Christian literature to pastors in Poland, Czechoslovakia, Hungary, Rumania, and Yugoslavia. In this time, we developed a relationship with a church in Prague and after the Communist regime fell, we moved to Prague. I began working to expand Aglow here.*

## Was it easy to move your family to a different country, continent and culture?

*It might have been easier if the children were younger. Anne was 14, Grant was 12, and Bethany was 8, so they knew the friends and family they had left in the US. But the children were willing to expand their worldview and wanted to encourage us in our mission calling. We arrived with nothing but our clothes and the Lord so miraculously provided our needs that it bore a huge imprint of God's faithfulness to us as a family. Our children are all thankful for their experience of living in another culture.*

### **Mohla bys nám říct více o vašem životě v České republice?**

*Zpočátku, když jsme se roku 1991 přestěhovali do Prahy, bylo zde stále ještě hodně obchodů s potravinami s omezeným zásobováním. Larry strávil jedno celé odpoledne chozením po Praze a sháněním hlávkového salátu. Nemohli jsme najít vejce! Až o několik týdnů později jsme je našli v papírových sáčcích uprostřed obchodu.*

### **Co se vám na České republice líbilo? Co bylo nejobtížnější?**

*Hrozně ráda jsem cestovala napříč krásnou krajinou a procházela se nádhernými historickými městy. Češi byli přátelští a milí. Samozřejmě jsme si zamilovali jídlo: dobrý český chleba, pivo a knedlíky! Ráno se mi stýská po rohlíkách! A ještě pořád jsme nenašli nic, co by se vyrovnalo úžasné české hořčici! Čeština pro mě byla na učení moc těžká. Toho jsem litovala nejvíc, že jsem si nemohla přímo promluvit se ženami, které jsem tak milovala, a cítila jsem se osamělá, když jsem nemohla mluvit s ostatními. Také bylo těžké, že moje dvě nejstarší děti byly tak daleko na vysoké škole.*

### **Můžeš nám říci o začátcích své práce pro Aglow?**

*Když jsme se roku 1991 přestěhovali do Prahy, byla zde již založená skupina Aglow a téhož roku v létě se zde konala mezinárodní konference Aglow. První rok jsme měli každý měsíc setkání v sedmi městech: v Praze, Kutné Hoře, Žďáře nad Sázavou, Jihlavě, Brně, Olomouci a v Děčíně. Potřebovala jsem tlumočnicki, tak mi nabídla pomoc Jarka Ponerová (tehdy Dandová). Luba Štastná, Jana Coufalová, Jarka a já jsme sloužily v prvním národním vedení. Roku 1992 jsme naplánovaly setkání v každém městě jiný večer v týdnu, abychom spolu s Jarkou a s řečnicí pokryly všechna setkání Aglow během jednoho týdne. Na konci našeho prvního roku jsme se rozhodly uspořádat českou národní konferenci Aglow. Předtím se zde konference pro ženy nikdy nekonala, a tak jsme si nebyly jisté, jestli vůbec nějaké ženy přijedou. Ve víře, že přijedou, jsme vše naplánovaly. John MacFarlane přijel z Německa jako náš první konferenční řečník. Zamluvily jsme si celý 100lůžkový hotel ve Žďáru nad Sázavou a modlily jsme se! Přijelo více než 100 žen a byl to požehnaný čas!*

### **Kam vedl Pán vaše kroky dále?**

*Když Bethany začala studovat na vysoké škole, vrátili jsme se do USA. Začala jsem pracovat u Northwest Airlines, zatímco jsme s Larrym dokončovali studium. V průběhu těchto let díky výhodám pro cesty letadlem, které jsme měli díky mé práci, Larry často cestoval do Estonska, na Sibiř, do Mongolska a Číny a vyučoval tam o vnitřním uzdravování a také zde sloužil. Když jsem z letecké společnosti roku 2009 odešla do důchodu, přestěhovali jsme se do Číny, abychom zde pracovali s čínskými školami a církví. Roku 2010 jsme se z bezpečnostních důvodů a kvůli Larryho zdraví přestěhovali zpátky do USA.*

### **Co máš v plánu nyní?**

*Užívám si času se svými vnoučaty! Také jsem byla na misijních výjezdech v Tibetu, v Indii, v Keni a Rwandě. Vrátime se znovu sloužit do Číny, až nám to bezpečnostní záležitosti dovolí. Spolupracujeme s jedním sborem v Mongolsku a pomáháme jim s projektem na výstavbu sborové budovy a s jejich humanitárními programy.*

### **Could you please tell us more about your life in the Czech Republic?**

*When we first moved to Prague in 1991 there were still a lot of grocery stores with limited supplies. Larry spent one whole afternoon going around Prague to find some lettuce. We couldn't find eggs! It was a few weeks later that we found them in paper bags in the middle of the store.*

### **What did you like about the Czech Republic? What was the hardest thing?**

*I loved travelling throughout the beautiful countryside and walk through the lovely, historic towns. The Czechs were friendly and dear. Of course, we loved the food: the good Czech bread, pivo, and dumplings! I miss my morning rohlíky! And we still can't find anything to compare to the wonderful Czech mustard! Czech was a difficult language for me to learn. It was my greatest regret that I couldn't speak directly with the women that I so loved, and it was lonely not to be able to speak with others. It was also difficult to have my two oldest children so far away in college.*

### **Can you tell us about the beginning of your work with Aglow?**

*When we moved to Prague in 1991 there was an established Aglow meeting in Prague, and an international Aglow conference was also held there that summer. The first year we had monthly meetings in 7 cities: Praha, Kutna Hora, Zdar nad Sazavou, Jihlava, Brno, Olomouc, Decin. I needed an interpreter so Jarka Dandova offered to help. Luba Stastny, Jana C., Jarka and I served as the first national board. In 1992 we scheduled each town's meeting on a different night of the week so that Jarka and I and the speaker could cover all the Aglow meetings in one week. We saw God's work in many lives. At the end of our first year, we decided to have a Czech national Aglow conference. There had never been a conference for women before that time, so we weren't sure whether we would get any women to come. We made plans in faith that they would come. John MacFarlane came from Germany as our first conference speaker. We reserved a whole facility with 100 beds in Zdar nad Sasavou and prayed! We had more than 100 women come, and it was a blessed time!*

### **Where did the Lord lead your steps next?**

*We returned to the States when Bethany started college. I started a job with Northwest Airlines while Larry and I finished our studies. During those years, with the flight benefits we received from my job, Larry travelled often to Estonia, Siberia, Mongolia, and China teaching and ministering inner healing. When I retired from the airline in 2009, we moved to China to work with schools and the Chinese church. We moved back to USA because of Larry's health in 2010 and security issues.*

### **What are you up to now?**

*I am enjoying time with my grandchildren! I have also been on ministry trips to Tibet, India, Kenya and Rwanda. We will return to China to minister when the security issues release us. We are working with a church in Mongolia to help with their church building project and their humanitarian programs.*

### **Jaké byly vaše první Vánoce v Praze?**

*Vzpomínám na naše první Vánoce v Praze roku 1991. Koupila jsem vánoční stromeček blízko naší jazykové školy na Národní třídě a vezla ho nejprve metrem a pak přeplněným autobusem až do bytu na Praze 4, kde jsme tehdy bydleli. To bylo dobrodružství! Ale to, co nás udivilo nejvíce, byly nádrže s rybami, které jsme viděli na trzích a v nichž plavali obrovští živí kapři! Zákazníci mohli dostat čerstvého kapra přímo z nádrže, nebo řezník položil kapra na dřevěný stůl, udeřil ho a pak mu usekl hlavu a zabalil ho! Byly to nezapomenutelné Vánoce plné nových chutí, zvuků a tradic.*

Rozhovor a překlad: Jaroslava Ponerová





# Babička Ludmila

Náš poslední rozhovor skončil u dne 7. února 1948, kdy ses vydala do biblické školy ve Švýcarsku.

**Odjela jsi do Beatenbergu. Co to bylo za místo?**

Zakladatel biblické školy v Beatenbergu, „papa“ Wasserzug, jak jsme mu láskyplně říkali, pocházel ze staré polské židovské rodiny rabínů (možná, že se někdy jmenovali Mosesovi?). Vyrostl ve francouzském Švýcarsku, kam se Wasserzugova rodina z Polska přestěhovala. V mládí uvěřil v Pána Ježíše. V roce 1934 se splnilo jeho nejnaternější přání, totiž vkládat do srdcí mladých lidí bohatství Božího slova. Ve svých 72 letech začal bez podpory jakékoliv organizace, bez peněz a bez spolupracovníků v malé dřevěné alpské stavbě nazvané „Berghalde“ uskutečňovat svou vizi. Heslem „papa“ Wasserzuga bylo: „Hospodin opatří“. A opravdu heslo „Hospodin opatří“ se vždy osvědčilo jako pravdivé. Například poté, co se škola rozrostla a v Beatenbergu se konaly různé konference a biblické kurzy a bylo tedy potřeba prostředků na rozšíření prostor, daroval potřebných 100 000 franků jeden bývalý žák, který s rodinou odjížděl na misijní pole a ve Švýcarsku prodal dům.

**A co ty, jak ses s novým prostředím sžívala?**

Musela jsem se zabydlet v němčině. Naše vychovatelka Fräulein Eiberle mi slibovala, že opravdu budu německy

umět, až se mi bude zdát první německý sen, což znamená, že už mám němčinu v podvědomí. Do té doby jsem se směla modlit česky. Rozuměla mi akorát Nataša, pro ostatní to jistě byla oběť, poslouchat české povídky.

Pán mne tu opracovával, přitesával a formoval. První, co vyšlo najevo, byla moje nedochvilnost. Švýcaři známí svým hodinářským nad míru přesným průmyslem, si nedovedli představit, že by někdo mohl soustavně chodit všude pozdě. Nač jsou hodiny? Konečně jsem si uvědomila, že sama s tím nic nenadělám a obrátila jsem se s prosbou na svého Pána. Odpověď byla rychlá a prostá: „V rukou Tvých jsou časové moji!“ překvapil mne v ranním ztišení 16. verš ve 31. Žalmu! Takže další Pánu nevydaná oblast! Můj čas! „Tady máš mé časy, Pane! Děkuji, že se postaráš, aby bylo vidět, že nad nimi vládneš Ty! Vidíš, že to nezvládám a odpusť, že jsem Ti svůj čas už dávno nevydala. A ukazuj mi, kde si ještě vládnu sama. Chci, abys ovládal všechny oblasti mého života!“ Od té doby nemám s nedochvilností problémy.

Druhá věc, která mě tehdy trápila, souvisela s nepravdivostí. Určitě jsem nelhala úmyslně. Ale moje vrozené komediantství a touha lidi rozesmát často vedla k přehánění a až pozdě jsem si uvědomila, že jsem události nevyprávěla přesně, ale zkresleně. Jak to zvládneš, Pane? „Snadno, dítě. Jakmile si uvědo-

míš, že jsi nemluvila přesnou pravdu, půjdeš hned za těmi, před nimiž jsi byla nepravdivá, a vyznáš to!“ Brrrr! „Prosím, Pane, polož stráž mým ústům! Tady je Tvé slovo. Jednej podle něho!“ A Pán jednal. Jednak mi v mysli zasvítilo červené světlo, když jsem byla v nebezpečí přehánět, jednak se mi opravdu nechtělo ocitnout se v situaci, kdy bych musela jít a zahanbeně přiznat, že jsem nebyla pravdivá. Je úžasné, jak Pán sám bdí nad svým slovem, aby se uskutečnilo.

**Ale přišla převratná doba. Byl to rok 1948.**

Jednoho únorového rána ke mně přišel „papa“ Wasserzug a řekl: „Víš, co se u vás stalo? Převzali tam moc komunisté.“ Myslím, že jsem plně nechápala, co to vlastně znamená. Jakmile zase fungovalo poštovní spojení se světem, posílal mi tatínek bez dalšího vysvětlování výstřižky z novin, ale já jsem žila ve svobodném světě a mnoho věcí mi nedocházelo.

Kromě toho se stala další úžasná věc, přímo světodějná! 15. května 1948 se celý svět dozvěděl, že na Blízkém východě vznikl nový stát. IZRAEL!

**Co bylo dál? Vrátila se sestra Ludmila do své země, kde převzal vládu komunistický režim?**

Pokračování příště  
Ptala se Luba Šťastná.





# Pozdrav z Filipín 6

## **Silvestr aneb jak na bitevním poli**

*V každé zemi se slaví Nový rok jinak. Někde mají novoroční příděvek, jinde přátelské posezení se spoustou dobrého jídla. Dvě věci ale mají všechny země společné, a to přání všeho dobrého v novém roce a používání zábavní pyrotechniky.*

*Ohňostroje „střílí“ v každé zemi – bohaté i chudé. Poprvé se zřejmě objevily ve starověké Číně. Předchůdcem klasického ohňostroje byl pražený bambus vydávající velký hluk, který sloužil k zahánění zlých duchů. Největší rozmach však tato zábava zažila s vynálezem střelného prachu.*

*Pořízení zábavní pyrotechniky stojí v dnešní době spoustu peněz. Což o to, je to přece jen jednou za rok, tak to pořádně oslavme, zní i z různých koutů ostrovního státu Filipín.*

*Filipíny jsou v mnoha oblastech specifické. Jednou z nich je oslava Nového roku. Většina z nás určitě někdy viděla válečný film. A ti, kteří už mají svá léta, možná ještě pamatují bombardování za války. Příjemné chvíle to zajisté nebyly. Zdejší oslavy Nového roku začaly už skoro měsíc dopředu. Každý den po setmění jsou slyšet výbuchy zábavní pyrotechniky.*

*Silvestrovská noc začala opravdu brzy, tma je již v půl sedmé. Čas do půlnoci byl vyplněn světelnými i zvukovými efekty, které někdy otřáslý i celým domem.*

*Proč to všechno? Proč ta útrata?*

*Je to opravdová radost, nebo jen předstírání? Skutečně se radujeme z nového roku? Nebo jen chceme zapomenout na to, čím jsme prošli v uplynulém roce? Lidé možná vkládají do nového roku svá očekávání, že přinese „lepší“ dny než ten předešlý.*

*Filipíny, země, která se počítá mezi chudé, umí oslavit Nový rok ve velkém stylu.*

*A co my, křesťané? Jak hodnotíme uplynulý rok? Především bychom za něj měli být vděční. Bible nás nabádá: „Za všech okolností děkujte“. Přestože celý svět ochromila ekonomická krize, máme spoléhat na něj, jediného živého Boha. Bible nám neříká, že máme být vděční, jen když se nám daří dobře, ale taktéž i v dobách zlých a nelehkých. Bůh nás vybízí, abychom na něj upřeli svůj pohled a důvěřovali mu.*

*A co čekáme od nového roku?*

*Jaké bude naše „předsevzetí“? Bože, chci tě více znát, nechť se sebou věst a spoléhat se na tebe ve všech oblastech svého života. Toto je moje motto do nového roku.*

Rutik

# Rozbité sny i naplněná zaslíbení Carolyn Rosové



V dubnu 2013 na národní konferenci Aglow přijede Carolyn Rosová. Původem Američanka s norskými kořeny prožila dětství s rodiči misionáři v Japonsku, v Británii na biblické škole potkala svého holandského manžela a následně se s ním i s dětmi přestěhovala do Holandska, kde již přes třicet let žije a pracuje, nejdříve v centru pro drogově závislé, později v biblické škole v rámci

organizace Mládež s misí. Její životní cesta však rozhodně nepatří mezi ty jednoduché, jak se o tom můžeme dočíst i v jejím knižně zpracovaném svědectví.

Útlá knížka nazvaná Cesta z údolí nářků s podtitulem O ženě, která neztratila naději (Nakladatelství KMS, 2006) nám předkládá hluboce osobní příběh manželky a matky čtyř dětí, ve kterém si záznaky podávají ruku s úsilím a vytrvalostí: Carolyn a její muž Johan prožili uzdravení svého nevyлéčitelně nemocného dítěte. Po čase však sám Johan podstoupí operaci mozkového nádoru, ztratí paměť a nepoznává sám sebe, ani svou manželku a děti. Ze dne na den se z pastora mládeže velkého sboru, děkana biblické školy a bývalého námořníka stal někdo, kdo připomíná autistické dítě. Zdá se, že na změnu zůstává jen malá naděje ... V dlouhém období manželovy bezmoci se ale Carolyn nevzdává. Podpírá svou rodinu a usilovně hledá u Boha pomoc a záblesk naděje.

Je to příběh o tom, jak Bůh zasáhl. Nezasáhl okamžitě ani nijak okázale, ale s nadějí. Nadějí, že budeme schopni věřit Jeho zaslíbením, nadějí, že Bůh posbírá střípky Johanova života a obnoví to, co se zdálo nenávratně ztracené.

*„Zvu vás na cestu, na pouť srdce. Potkávají se na ní životy mnoha lidí, některé nakrátko, některé na několik let. Každý z nich však spoluutváří stezku tohoto otevřeného příběhu. Není to příběh, který hladce míří ke svému vyvrcholení, zdola nahoru, a který má elegantní zakončení. Je to příběh nalomenosti, příběh naděje proti naději, slz a smutku, pochyb a strachu, objevování a nových obzorů.“ (úryvek z knihy).*

Milena Krumphanzlová

**Autorka této knihy Carolyn Rosová bude sloužit na Národní konferenci Aglow, která se koná 19. - 20. dubna 2012 v Nymburce. Program této konference najdete v příštím čísle Tabity.**



# Jak bojovat s nachlazením

Mezi méně příznivé stránky podzimu patří nárůst výskytu různých infekčních onemocnění dýchacích cest.

Je potřeba rozlišit, zda se jedná o běžné nachlazení, které můžeme zvládnout sami, nebo vážnější problém, kdy bychom již měli vyhledat lékaře.

„Nachlazení“ může být způsobeno mnoha bakteriemi nebo viry. Může se projevit jako obyčejná rýma nebo při postižení dalších částí dýchacích cest jako zánět nosohltanu, hrtanu nebo průdušnice.

Mezi hlavní příznaky patří rýma, kýchání, teplota – nemusí být vysoká, někdy škrábání v krku, celková nevůle, únava, při postižení nosohltanu pak škrábání v krku jako následek zduření sliznic. Jsou-li zasaženy hlasivky a další části dýchacích cest, pak se přidá chraptot a kašel.

Většinou si můžeme poradit sami bez lékaře. Mezi základní opatření patří klidový režim – měli bychom zůstat doma, pokud je to možné, dostatek tekutin, vitamíny – hlavně čerstvé, ale je možné přechodně užívat denně 500 mg vitamínu C. Z léků můžeme použít různé nosní kapky (neměly by se užívat déle než několik dní), léky na tlumení kašle nebo usnadňující odkašlávání. Pokud je teplota jen lehce zvýšená, není dobré ji srážet, protože se při ní tvoří v těle protilátky.

Nachlazení se může komplikovat zánětem dutin nebo postižením průdušek. Tyto situace většinou již vyžadují lékaře.

Klasická chřipka je onemocnění způsobené specifickým virem. Projevuje se většinou vysokou horečkou, bolestmi hlavy, bolestmi kloubů, velkou únavou, kašlem. Rýma mezi příznaky chřipky nepatří. Chřipku je třeba nepodceňovat a rádně ji vyležet, protože se může komplikovat postižením nejrůznějších dalších orgánů, což onemocnění značně prodlouží, v některých případech může mít trvalé následky a bohužel mohou komplikace chřipky vést až k úmrtí.

Léčíme hlavně klidem a léky, které působí proti horečce, kašli a bolesti. Při komplikacích se pak poradíme s lékařem.

Obecně je zbytečné při onemocnění dýchacích cest vyžadovat vždy antibiotika. Na virová onemocnění nepomohou a zbytečně si snižujeme vlastní obranyschopnost. Antibiotika jsou na řadě u komplikací, kdy na virové onemocnění nasedá onemocnění bakteriální, nebo preventivně u oslabených jedinců.

Kdy tedy jít k lékaři? Pokud trvají horečky několik dní, jsou komplikovány výraznější bolestí hlavy, zhoršením dechu, při výraznějším celkovém zhoršení stavu. Dále bychom se měli poradit, i pokud nejsou příznaky tak intenzivní, ale trvají déle než 1-2 týdny.

A jak se před onemocněním chránit? Zdravou životosprávou, dostatečným příjmem vitamínů, v době epidemie i vyvarováním se pobytu v místech, kde se pohybuje hodně lidí (dopravní prostředky, kina, divadla apod.). V případě chřipky je u rizikovějších skupin vhodné očkování.

MUDr. Dana Kafková



## Řekni mi ...

### Otázka:

Jako máma tří dětí (5 a 3 roky, 2 měsíce) často čelím problému, kdo má koho poslouchat a hlavně, jak toho dosáhnout. Něco rozhodnu, dítě nechce poslechnout, tak zajde za tatínkem, který rozhodnutí změní. Výsledkem je, že nerozhoduje hlava rodiny, jak by se zdálo, ale v našem případě nejstarší dítě. Vzhledem k věku jde zatím o drobnosti typu ještě jednu pohádku před spaním, nicméně další díl Včelky Máji trvá 20 minut, pak dítě zjistí, že má hlad, potřebuje na WC.... a je z toho hodina.

Čtenářka

### Odpověď:

Opravdu je to typická večerní situace v mnoha rodinách a takových situací je více.

Předpokládám, že jste se už snažila popovídat si s manželem v klidu u čaje nebo kávy, jak tyto situace vnímáte a že nemáte jistotu, zda stojí za vámi, když dítěti něco přikážete nebo o něčem rozhodnete.

Toto popovídání o jednotné výchově je opravdu důležité a je dobré ho opakovat možná i s půlroční periodou. Pomůže vám určitě i manželův pohled, které věci vnímá on jako důležité a které ne. Je možné se dohodnout, kdy bude rozhodovat on a kdy tedy dítě vyšlete, ať se zeptá, jak rozhodl tatínek. Neponesete tak za rozhodování zodpovědnost a hlavně nebude mezi vámi jako rodiči napětí.

Pokud se s manželem nedá domluvit, řešila bych tyto situace ústupkem. Když to řekl tatínek, tak s tím souhlasím. Pro dítě je určitě lepší, když vidí, že podepřete manželovu autoritu, než když se postavíte do opozice. Dítě vás bude více poslouchat, když s ním budete sama.

Někdy je třeba rozlišit věci důležité a nedůležité a v těch nedůležitých nechat dítěti volnější hranice.

Vlasta Šimmerová





# Deprese - a co s ní?

## 3. pokračování

V minulých dvou číslech Tabyty jsme se zamýšleli nad tím, co je deprese a jak ji poznat.

*Deprese je velmi závažné, avšak léčitelné onemocnění. Bez správné léčby mohou příznaky onemocnění trvat léta. Neléčená deprese vede ke ztrátě výkonnosti a práce schopnosti, izolaci pacienta a také k výraznému zhoršení celkového zdravotního stavu tím, že snižuje obranyschopnost organismu. Statistiky udávají, že u 10 - 15 % depresivních pacientů je příčinou úmrtí dokonaná sebevražda. Sebevražedné myšlenky se vyskytují až u dvou třetin depresivních jedinců.*

V tomto čísle se budeme zamýšlet nad příčinami deprese a nad tím, co mohou pro pacienta s depresí udělat jeho blízcí.

Deprese je jednoznačně biologicky podložená nemoc. V žádném případě nejde o rozmar, slabou vůli, nedostatek víry nebo lenost. Je to duševní porucha, která není ovlivnitelná vůlí.

Z dosavadních vědeckých poznatků vyplývá, že deprese je způsobena nerovnováhou biochemických látek, které se nazývají neurotransmitery. Jsou to především serotonin, noradrenalin, dopamin, kyselina gama-aminomáselná a glutamát. Tyto látky se zásadním způsobem podílejí na přenosu informací v mozku.

Počátek onemocnění, jeho průběh a příznaky jsou ovlivněny genetickými, biochemickými a hormonálními vlivy a také prostředím. Asi třetina nemocných má v pokrevním příbuzenstvu někoho s depresivní poruchou.

Ke vzniku deprese je nutná souhra vrozené dispozice a dalších faktorů. Sem patří zejména dlouhodobý stres, hormonální změny, nedostatek světla, dlouhodobé užívání návykových látek, např. alkoholu apod.

Nástup deprese mohou spustit některé závažné životní události. K nejvýznam-

nějším stresovým faktorům patří smrt milované osoby, rozvod, ztráta zaměstnání nebo odchod do důchodu, vážné finanční potíže, chronická bolest, náhlá ztráta soběstačnosti, těžký úraz, dlouhodobé pracovní přetížení, závažná tělesná nemoc, jako např. nádorové onemocnění nebo cévní mozková příhoda apod.

Deprese se může objevit v každém věku, zvláště citlivá jsou ale období, kdy v organismu dochází k výrazným hormonálním změnám. Je to období puberty, poporodní doba a menopauza.

Zdá se, že hodně dlouhodobých depresivních poruch začíná v období dospívání. Má se za to, že až 20% dospívajících má depresivní symptomy. Vysoké procento ze sebevražd mladistvých má na kontě právě nerozpoznaná a tedy neléčená depresivní porucha. V posledních desetiletích je sebevražda třetí nejčastější příčinou smrti v této věkové skupině. Bez léčby se vlivem deprese u dospívajících můžou vyvinout vážné vývojové a sociální problémy. Mnozí depresivní mladiství se uchylují k alkoholu a k drogám, aby jimi utišili svou mysl od neustálého „bombardování“ velice nepříjemnými negativními myšlenkami. Právě na tomto základě vzniká často závislost na návykových látkách a také asociální jednání.

Ještě se chci pokusit odpovědět na častou otázku: Jak mají správně postupovat lidé z blízkého okolí člověka s touto diagnózou?

Lidé trpící depresí potřebují kromě léčby také doprovod milujících lidí, kteří o ně citlivě projeví zájem a jsou jim k dispozici. Je pravda, že ti, kteří depresi neprožili, osobně nemohou nikdy plně porozumět všemu zlu, které působí deprese v životě pacienta, a vší bolestí a všemu utrpení, kterým procházejí. Jsou ale nesmírně důležití již samotnou skutečností, že pacient ve své depresi není sám.

Jako křesťanka se občas setkávám s lidmi, kteří by depresi chtěli vyléčit pouze duchovně.

V přístupu k nemocnému je určitě na prvním místě potřeba modlitby víry ve jméno Pána Ježíše Krista za uzdravení. Náš všemocný Bůh jistě může každou nemoc včetně deprese zázračně uzdravit.

Pokud ale k tomuto nadpřirozenému uzdravení nedojde, je tady cesta přirozené léčby. Jít po této cestě vyžaduje mnoho pokory, lásky a trpělivosti ze strany provázejících i samotného pacienta. Víím však ze svých zkušeností, že správné projití této cesty nás může naučit něčemu, co bychom se jinak neměli příležitost naučit. Deprese se může stát šancí. Opravdovou šancí poznat více sebe, své bližní a hlavně našeho milujícího Otce nebeského.

Tak tedy, pokud máte kolem sebe bližního trpícího depresí, podpořte ho a povzbudte, aby navštívil lékaře a chtěl se začít léčit. Za léky je dobré děkovat a modlit se za to, aby správně účinkovaly.

Během léčby povzbuzujte pacienta k vytrvalosti a pokračujte v přímluvných modlitbách.

Neobviňujte jej.

Vyhňte se kritizování.

Nezlehčujte stav nemocného, mluvit s ním upřímně a pozitivně. Osvědčuje se otázka typu: „Co bys ode mě teď nejvíce potřeboval?“

Nenuťte ho k činnostem, spíše mu trpělivě nabízejte, např. krátké procházky.

V depresi nepomohou žádné alternativní praktiky (léčitelé, akupunktura, homeopatie apod.)

A hlavně: Buďte oporou, projevujte zájem a lásku.

MUDr. Darina Sedláčková

Pokračování příště: O léčení deprese



# Módní koutek II. - Barevná typologie

Jak jsem již zmínila v 1. díle módního koutku, ráda bych napsala něco o barevné typologii. Dala jsem dohromady takový souhrn rad, které se vám mohou hodit, aby vám to ještě víc slušelo. Stále je ale potřeba mít na paměti, jak se v tom, co nosím, cítím.

Pokud se oblečeme do barev a oblečení, které se k našemu typu hodí, ale nebudeme se cítit dobře anebo je nebudeme umět dobře zkombinovat, pak tím moc nezlepšíme. Lépe je umět si vybrat to vhodné pro nás, samozřejmě s ohledem na naši postavu a možnosti. Zakrýt nedostatky a zvýraznit přednosti!

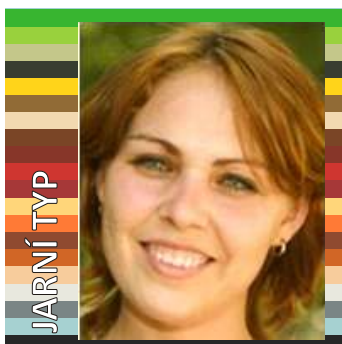
Většinou se všude uvádí, že existují čtyři typy: JARNÍ, LETNÍ, PODZIMNÍ A ZIMNÍ. Poznat s přesností, jaký typ jsme my a zda používat chladné či teplé barvy, není vůbec tak jednoduché. Barevná typologie se dělá podle původní barvy vlasů. Pokud ovšem své vlasy obarvíme úplně jinak, můžeme mít s určováním typu problém.

Sama jsem to zažila na sobě, když jsem jako od přírody zimní typ měla vlasy obarvené na světle hnědou barvu, byla jsem opálená a se zelenými očima jsem vypadala prostě jako někdo jiný. Nosila jsem tedy podle barvy vlasů teplé odstíny barev, měla jsem v oblíbené khaki zelenou, zlaté doplňky a kabelky i boty v přírodní kůži světle hnědé barvy. To jsem ještě netušila, že existují nějaká rozdělení podle typů a barev. Pak jsem se ale vrátila ke své původní tmavé barvě vlasů s platinovými nebo červenými pramínky, a najednou jsem se začala cítit dobře ve studených barvách, stříbrných špercích, černých nebo červených doplňcích a vyměnila instinktivně svůj šatník. Našla jsem samu sebe a svůj styl a teprve potom jsem se dozvěděla, že jsem zimní typ, až po tolika letech pokusů a omylů. Myslím, že nezáleží tolik na tom, kdy najdeme to pravé, ale hlavní je, že to najdeme. Člověk se může změnit kdykoliv

v průběhu života.

Mám ještě jeden příklad. Moje maminka nikdy nekoukala na módu, ale po šedesátce dala na mé rady a změnila svůj styl, začala se lépe oblékat, rázem jako by omládlá o pár let a navíc se cítila dobře! Nikdy není pozdě udělat změnu k lepšímu, jak vnější, tak vnitřní. A člověk nemusí mít spoustu peněz na plastickou chirurgii. I bez takových zákroků se dá mnoho zlepšit, stačí vhodně si vybrat.

Možná hned nebudete vědět, kam se zařadit. Lidé často, aniž by tušili, jaký typ jsou, volí barvy pro ně příjemné. Zkuste se podívat do svého šatníku, co tam převládá za barvy. Pak si třeba vyberete v následující barevné typologii ten váš popis a budete překvapeni. Než začnete číst, zkuste si před zrcadlem přiložit ke svému obličejí kousek oblečení výrazné barvy. Sluší vám? Nezbledl obličej? Pak jste zřejmě studený typ. Jestliže vypadáte jako Sněhurka, jste typ teplý.



JARNÍ TYP

Většinou světlehnědé nebo zlatavé vlasy, teplý podtón pokožky, pleť může být narůžovělá, s broskvovým nádechem nebo jako slonová kost. Při nákupu si položte otázku: „Je to svěží a zářivá barva, která se v přírodě objeví až na jaře?“ Nejlépe noste teplé odstíny těchto barev: hnědá, oranžová, rezavá, meruňková, lososová, všechny odstíny zelené. Halenky béžové, krémové, šampaň, vaječné, světle modré (pokud máte modré oči!), světle fialové.



LETNÍ TYP

Nejčastější typ, má chladivý podtón pokožky, mohou být pihy, světlá pleť s jemným růžovým nádechem, vlasy blond - popelavě světlé až popelavě tmavohnědé. Budou vám slušet studené barvy v tlumených odstínech, tóny s kouřovým nebo šedým nádechem, tlumená modrá, džínová, šedomodrá, antracitová, šedíková, starorůžová, třešňová i vínová. Halenky jsou vhodné bledě modré, světle tyrkysové, citronově žluté, světle růžové. Rozhodně nenoste bílou barvu halenky!!!



PODZIMNÍ TYP

Vlasy zlatavé až tmavě hnědé, kaštanové, tmavohnědé, červenohnědé, měděné. Mohou být načervenalé pihy. Otázka při nákupu: "Je to barva zemitá, teplá a sytá?" **NENOSTE ČERNOU A BÍLOU!** Hodí se k vám všechny barvy hnědé, čokoládová, olivová zelená, khaki, béžová, temně zelená, námořnická i džínová modrá, šedá s teplým nádechem. Halenky krémové, béžové, vaječná skořápka nebo třeba světle modré, pokud máte modré oči.



ZIMNÍ TYP

Bud' jižní tmavý typ s tmavě hnědými či černými vlasy nebo tmavé vlasy se světlou pokožkou. Sluší vám zářivé a jasné barvy, nápadné kontrasty, jako třeba černá a bílá. Otázka při nákupu: „Je to jasná a chladná barva?“ Halenky noste bílé a dále všechny barvy z vaší palety barev: jasně červené, zářivé růžové, nápadné zelené, mátové, chladivé tyrkysové, královské modré, černé či šedé.

Na závěr ještě jedna rada: Ten, kdo je módně oblečený a nalíčený, nemusí vždy vypadat dobře, ale ten, kdo vypadá dobře, je IN vždy. Každý může v podstatě nosit každou barvu, jen u obličeje musíte mít váš odstín (jako halenka, šála aj.). Nezapomínejte na úsměv! Usměvavé lidi považují ostatní za atraktivní.

V příštích dílech se dozvíte něco o stylech pro ženy, doplňcích, možná i vhodných účesech podle tvaru obličeje.

Šárka Dvořáková



# Nejkrásnější z Euphorbií

Když jsem tentokrát přemýšlela o článku pro zimní vydání Tabity, napadlo mě, co se takhle podívat na jednu dnes už typickou vánoční rostlinu. Všichni ji známe, všichni víme, že se prodává před Vánoce, všichni víme, že má své „pěstební mouchy“. Nepochybně jsme si i přečetli a se známými prodávajícími všechny možné aspekty toho, proč ji kupujeme či nekupujeme, proč nám po Vánocích zašla, nebo možná už před Vánoce, a čím to je, že sousedka ji pěstuje úspěšně? Což jí samozřejmě přejeme, ale chceme též. A tak dále.

Ano správně, dnes bude řeč o poinsettii, česky se jí říká vánoční hvězda nebo vánoční růže, latinsky *Euphorbia pulcherrima*. Což znamená něco jako „nejkrásnější z rodu *Euphorbia*“, čili pryšec nádherný.

Musím však zklamat všechny, kteří doufali, že tato rostlina má snad něco společného s vánoční zvěstí, evangelium, Izraelem a podobně. Kromě tvaru květu, přesněji však tvaru listenů kolem kvítků, který připomíná tvar hvězdy, tomu tak opravdu není. Tato rostlina pochází z úplně jiných krajů a do Evropy se dostala poměrně nedávno. Ale řekněme si to pěkně popořádku.

V roce 1825 byl Joel Roberts Poinsett, lékař, cestovatel, politik, státník a díky létům stráveným v Chile a Argentíně i odborník na

Latinskou Ameriku, jmenován prvním americkým ministrem pro Mexiko. Několik let působil v Mexiku a při výpravě do oblasti Taxco Del Alargon ho zaujala jedna místní rostlina. Pan Poinsett byl kromě výše uvedeného i zanícený botanik, a tak poslal pár vzorků domů do Kalifornie, kde se jí také začalo dařit. Už v roce 1836 je v Americe známá pod jménem svého novodobého objevitele jako *Poinsettia*. Známa byla samozřejmě i původnímu obyvatelstvu. Staří Aztékové jí říkali *cuetlaxochitl* a používali její červené listeny pro výrobu barviva. V tehdejší Mexiku nesla jméno *Flor de Noche Buena* - květina Svaté noci, myšleno „vánoční noci“. Jedná se totiž o rostlinu tzv. krátkodenní, což znamená, že tvorba květů se iniciuje při krátkém dnu. Na naší polokouli je to tedy na podzim, rozkvétá před Vánoce.

Paul Ecke, podnikavý německý emigrant usazený v Americe, začal poinsettii pěstovat a prodávat jako hrnkovou rostlinu pod jménem

„vánoční květina“ začátkem 20. století. Jeho ještě podnikavější syn Paul Ecke junior ji přivedl do luxusních obchodů v Los Angeles. Rostlina se stala populární mezi hollywoodskou smetánkou, a co se líbilo jim, mělo tu nejlepší reklamu, aby se zalíbilo i ostatnímu obyvatelstvu.

V Evropě se začaly poinsettie komerčně pěstovat až v padesátých letech dvacátého století. Vlastně úplně nedávno, že?





Původní *Euphorbia pulcherrima* je subtropický keř dorůstající výšky od jednoho do čtyř metrů, s barvou listů pouze červenou. Uprostřed listů jsou drobné žluté kvítky. V současné době se s ní můžete ve volné přírodě setkat nejen v Mexiku a Kalifornii, ale i třeba na Kanárských ostrovech, na Madeiře i jinde. Já ji viděla v parcích v Izraeli. Šlechtitelé odvedli pořádný kus práce, takže před Vánoce můžete v obchodech zakoupit poinsettie ve všech možných barvách i velikostech. Barvy listů jsou kromě klasické červené např. krémové, bílé, různě růžové, bordó, dvojbarevné s okrajem, barevnou žilnatinou nebo kropenaté. Dokonce existují „plnokvěté“. Jen pokud uvidíte modré či blyštivé, to není šlechtění, nýbrž barva či postřik.

Nuže, jak na ni? Myslete na to, že ač prošlechtěná, stále platí, že původně je ze subtropů. To znamená, že naše prosincové venkovní teploty kolem 0 °C pro ni opravdu vhodné nejsou. Při nákupu rostliny a jejím transportu do teplého bytu je třeba myslet na dosta-

tečnou ochranu proti chladu. Zabalit do papíru a nenechávat ji zbytečně dlouho v zimě venku ve studeném zaparkovaném autě je velmi důležité.

Doma ji umístíme na světlé místo, teplota kolem 20 °C, neměla by klesnout pod 17 °C nebo alespoň ne dlouhodobě. Zaléváme nejlépe mírně vlažnou vodou tak akorát.

Pokud se nám rostlinu podaří zdárně přečkovat přes Vánoce až do jara, je vhodné jí v březnu zakrátit výhony asi na 10 cm a omezit závluku asi na 4 - 6 týdnů. Potom přesadíme do nové zeminy a začneme normálně zalévat, občas přihnojíme plným hnojivem (univerzální hnojivo na pokojové rostliny). Přes léto ji můžeme letnit venku v polostínu. Rostlina obrostle novými výhony, novými listy a celkově zesílí. Pro vytvoření květů a tím i barevných listů potřebuje poinsettie alespoň 8 týdnů před Vánoce režim krátkého dne. Ten je v našich zeměpisných podmínkách na podzim normální, ale i umělé osvětlení, žárovka a podobně, by tento proces narušilo. Takže proto je vhodné použít

nějaký způsob zatemnění, například krabici, kýbl apod., který každý den na rostlinu nasadíme na asi 14 hodin. Takže bude mít krátký desetihodinový den a dlouhou čtrnáctihodinovou noc.

Přeji vám úspěšné pěstování vánoční hvězdy, aby vám dělala jen radost a ani trochu neopadávala, neuhnívala a nechradla. Věřím, že nebude, protože my už teď víme, jak na ni. Pokud vás nejkrásnější z Euphorbií okouzila tak jako mě, můžete spolu se západním světem slavit její svátek. 12. prosinec, den úmrtí Joela Poinsetta, je slaven jako Den poinsettie. Začíná být zvykem, že se lidé v tento den navzájem obdarovávají touto krásnou vánoční květinou. To je docela hezký svátek, co říkáte?

Krásné Vánoce přeje Olina Koláčková

Použito:

Wikipedie - J.R.Poinsett

www. bprofit.cz - Vánoční hvězda

a její pěstování, Ota Beran

www. Novinky.cz - Vše o vánoční hvězdě





# Nečekané odhalení



Nadšení a plni optimismu jsme se pustili do příprav – tradiční recepty, nové formičky, poctivá těsta a hlavně kolektivní duch a dobrá nálada.



Začali jsme osvědčenými vanilkovými rohlíčky. Stanovit optimální velikost a pak se jí hromadně držet není ovšem žádná legrace.



Na pracny jsme vyvráli celkem jednoduše, ale to těsto bylo nekonečné. Zato vyklepávání formiček občas chtělo pořádnou ránu.



Kdo si potpří na linecké pečivo, tak ho tento obrázek vůbec nepřekvapí – inu touha po dokonale hladkém povrchu se občas nevyplácí



Náš vrchní strážce trouby byl absolutně dokonalý – nepřipálil ani jeden plech!!!



Nádoby naplněné hotovým pečivem – radost pohledět.



Teď ještě uložit do chladu a čekat na slavnostní okamžik Vánoc.



S pocitem dobře vykonané práce jsme se usadili a dali si káfičko a vzorky naší celodenní dřiny. Tak se to letos povedlo, libovali jsme si. Snad cukrovím poctíme všechny očekávané i neočekávané vánoční hosty. Ale co to, z chodby se najednou ozve zlověstný výkřik. Co se to děje?



Také se vám stává, že cukroví záhadně mizí již před Vánoci a marně pátráte, kam se to všechno podělo? Máme pro vás nečekané odhalení: **DĚLAJÍ TO PLYŠÁCI!!!**



# Kam na turistiku – tentoraz do Tatier

## Všetko na dosah

Keď sa povie Tatry, vybaví sa mi nepreberné množstvo aktivít, ktoré tieto prekrásne hory ponúkajú. Možno sa tu hýbať všetkými možnými spôsobmi (vymenovať ich by zabralo veľa miesta a to nie je mojím cieľom). Výhodou je – na rozdiel napríklad od takých Álp - že všetko je relatívne blízko a nemusíte sa ďaleko presúvať. Verejná doprava tiež funguje veľmi dobre – všade, kam potrebujete, sa môžete odviezť autobusom, autom, horskou električkou, lanovkami, vlekmí... Je úplne jedno, či smerujete na horskú túru, na lyžovačku, na golfové ihrisko...

## Prvá zastávka – Štrbské pleso

Podťe teraz s nami na Štrbské pleso a odtiaľ ďalej. Ak už sa rozhodnete cestovať do Tatier autom, doporučujeme ho odstaviť na parkovisku, lebo pohyb osobných áut po Tatrách je obmedzený. Ale najjednoduchšie je príviesť sa do Popradu vlakom alebo autobusom a odtiaľ po Tatranskej elektrickej železnici na Štrbské pleso. Štrbské pleso (1346 m n. m.) je najznámejšie a najnavštevovanejšie tatranské pleso. Názov vyplýva z polohy v historickom štrbskom chotári. Pred príchodom turistov ho poznali uhliari, poľovníci, drevorubáči a bylinkári. Do r. 1901 patrilo liptovskej rodine Szentiványiovcov, potom ho odkúpil uhorský štát. Pleso sa od konca 19. storočia umelo zarybňovalo a v zime pre chladiarenské ciele na ňom lámali ľad (bol mimoriadne čistý, preto oň bol veľký záujem, dovážali ho napríklad až do Budapešti, Berlína a Viedne).

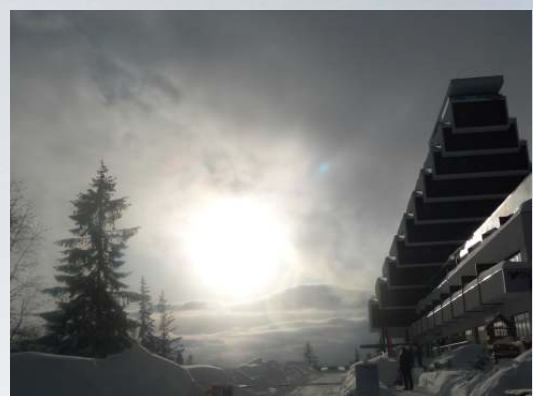
## Krajina ako zo zimnej rozprávky

Takže sme prišli na Štrbské pleso, tu sme sa rozdelili do skupiniek a hor sa do prírody! Zopár z nás zostalo v areáli plesa, kde je možnosť poprechádzať sa okolo, pozrieť sa k mostíkom a pokochať sa pohľadom na okolité kopce a štíty. Niekoľkí turisti si priplí bežky a využili dobre upravené bežkárske trate a veru sa nabehali a nachodili mnoho kilometrov, veď „bežkovali“ k Jamskému plesu a tí zdatnejší až na Tri studničky. Ďalší – milovníci zjazdového lyžovania

– zamierili k hotelu FIS na zjazdovku k lanovke a tam lyžovali až do večera. Ak by boli chceli, mohli zostať aj na nočné lyžovanie. Väčšina z nás sa ale rozhodla pešo vyjsť na Popradské pleso. Išli sme tzv. zimnou cestou cez les, letná cesta je totiž zhruba od 1. novembra uzavretá. Je to hlavne preto, lebo na letnej ceste hrozí lavínové nebezpečenstvo. Niekedy sa stane, že je uzavretá aj zimná cesta (napríklad pre popadané stromy), vtedy je možno vyjsť na Popradské pleso zo zastávky vláčku a autobusu po asfaltovej ceste, ktorá sa používa aj na zásobovanie chaty. Nech už idete po ktoromkoľvek chodníku alebo po ceste, zážitky z pohľadov na okolité tatranské štíty sú nezabudnuteľné. Príroda okolo je ako z rozprávky, bez ohľadu na to, či je leto alebo sú končiare štítov zasnežené. Pred obedom nám ešte na chvíľku vykuklo slnko a to ešte umocnilo úžasný dojem z cesty. Popradské pleso je ľadovcového pôvodu. Má rozlohu 6,88 ha, hĺbku 17 m a nachádza sa v nadmorskej výške 1494 m n. m. Pri pleso stojí Horský hotel pri Popradskom pleso (bývalá Chata kpt. Morávku). Popradské pleso je svojou rozlohou štvrté najväčšie jazero vo Vysokých Tatrách. V limbovom háji neďaleko plesa sa na chvíľku zastavíme na Symbolickom cintoríne obetiam Vysokých Tatier. V hoteli si dáme čaj, kávu, niečo zajeme a keďže je neskorá jeseň a skoro sa stmieva, je čas sa vrátiť.

## Letné inšpirácie

V letnom období, v čase, kedy horské turistické chodníky nie sú uzavreté, doporučujem vybrať sa na túru skoro ráno a ak pridáte do kroku, môžete za jeden deň stihnúť Popradské pleso, prejsť cez Chatu pod Rysmi a cez sedlo Váhy až na Rysy. Alebo vyšliapať na Malé a Veľké Hincovo pleso a tí zdatnejší až na Kežmarský štít. Z Popradského plesa môžete vyliezť na Sedlo pod Ostrvou a na Ostrvu, ktorá sa nad plesom týči takmer kolmo.





## Niečo pre každého

A na Štrbskom plese? Ak to počasie dovolí, môžete vyjsť na skokanské mostíky, vyviezť sa sedačkovou lanovkou na Solisko, vystúpať na Predné Solisko. Menej náročná, ale tiež krásna, je túra na vodopád Skok. Odtiaľ tí náročnejší a zdatnejší turisti môžu vyjsť na Bystré sedlo a Furkotskou dolinou sa potom vrátiť späť. Milovníci golfo si môžu ísť zahrať do neďalekej Veľkej Lomnice (kým ostatní budú na túre). A mohla by som pokračovať ešte dlho, lebo možností, ktoré ponúkajú naše veľhory, je tu naozaj nepreberne.

## Ešte než vyrazíte

Týchto pár slov má poslúžiť len ako inšpirácia na peknú dovolenku alebo aspoň na výlet. Musíte však vziať do úvahy, či ideme v lete a či v zime, zistiť si zimné uzávery turistických chodníkov, prípadné polomy a ďalšie obmedzenia, čo v dnešnej dobe nie je problém. Je tu internet, ale hlavne dobre fungujúca Horská služba. A nezabudnite si pred každou túrou uzavrieť „horské“ poistenie. Verím, že ho nebudete musieť využiť. Prajem Vám pekný pobyt v našich veľhorách, aby ste sa tu dobre cítili, aby ste na svojich potulkách stretli len dobrých ľudí a aby ste v lone prírody pokriali na tele, na duši aj na duchu.

Alena Bodnárová

foto: Danka Tkáčová, Tibor Czebe







### Anna Brychtová - Moje cesta k VORPu

Mami, co je to sex? - překvapila mě přímou otázkou tehdy jedenáctiletá dcera při uklízení vypraného prádla do skříně. Trošku jsem zalapala po dechu, ale navenek se snažila vypadat naprosto vyrovnaně. Popravdě řečeno jsem tohle nečekala tak brzy. Svým dětem ale nikdy nelžu a snažím se i o věcech spojených se sexualitou mluvit vždycky jasně a tak, aby tomu v daném věku rozuměly. Zatím jsme spolu zvládli probrat vývoj miminka, porod a menstruaci, ale přímo sex jsem ještě žádnému z dětí nevysvětlovala. No, jednou to přijít muselo. Na jednu stranu jsem byla vděčná, že se ptá sama. Mluvil o její důvěře ke mně.

„Víš co? Až to tady všechno uklidím, tak si spolu sedneme a popovídáme si o tom“, napadla mě spásná myšlenka, jak získat čas a trochu se připravit.

Po práci jsem si vzala na pomoc učebnici přirozeného plánování rodičovství, kde jsou nákresy ženského a mužského pohlavního ústrojí a začala jí vysvětlovat celý proces oplodnění s tím, že sex neslouží v manželství jen k početí dětí, ale i k prokazování lásky, protože je lidem příjemný. Snažila jsem se jí hlavně vštípit, že takhle úžasně to Pán Bůh vymyslel a je to krásné a v pořádku, když se to děje právě jen v manželství.

Vzala to všechno naprosto v pohodě, jako samozřejmost. Jen poslední věta před spaním, když jsem jí dělala křížek na čelo, mě trošku vykojila: „A děláte to s tatínkem každý den?“

Tak to už jsem s úsměvem zahrála do autu. Je dobré, aby děti znaly teorii, ale o praxi rodičů detailně vědět nemusí:-)

Je pro mě důležité, i když někdy těžké, mluvit o intimních věcech s dětmi. Důvěra k rodičům je při výchově nepostradatelná, a i když se v pubertálním období vcelku logicky utlumí a důvěru získávají více kamarádi, dříve nebo později se zase vrátí.

Proto mě na jaře v roce 2010 šokovala zpráva o Doporučení k realizaci sexuální výchovy v základních školách a o příručce Sexuální výchova, které vydalo ministerstvo školství. Pročetla jsem zvláště příručku s nevěřícím zrakem. Zatím šlo jen o doporučení. Existovala však reálná hrozba, že se časem z doporučení stane povinnost.

S manželem jsme okamžitě napsali svůj protest tehdejší ministryni školství. Nicneříkající předem připravená a všem protestujícím rozepisovaná totožná odpověď přišla vzápětí.

Začátkem června mi známá nabídla, jestli s ní nechci jet do Brna na schůzi Výboru na obranu rodičovských práv (VORP). Byla jednou z jeho zakládajících členů a Výbor se opět chystal právě díky novinkám z ministerstva školství obnovit po patnácti letech svou činnost.

Chvilí jsem váhala, ale pak jsem jela. Čekala jsem sál plný lidí, kde se někde vzadu v koutku pohodlně usadím a poslechnu si rady zkušených lidí, jak jednat například s řediteli škol.

K mému údivu nás ale přivítalo jen asi pět lidí ve věku mých rodičů. (Časem se k nám mnoho mladých rodičů přidalo.) Po několikahodinové debatě, kde se dohodl vznik nových internetových stránek a zahájení petice proti povinné sexuální výchově na školách, jsem byla přesvědčena, abych se ujala funkce mluvčí. Radost jsem tedy rozhodně neměla. Jsem právě spíše ten typ, který dává přednost sezení nenápadně v koutku.

Pak už šlo všechno velice rychle. Školy byly obeslány s dotazem, zda budou sexuální výchovu podle nové příručky vyučovat. Mezitím petice na nových stránkách zhotovených Radimem Ucháčem z Hnutí pro život začala vykazovat první čísla protestujících rodičů.





Ještěže bylo nejmladšímu synkovi teprve půl roku a stále přes den hodně spal. Seděla jsem u počítače několik hodin denně a zpracovávala stovky odpovědí školám, různým organizacím i obyčejným lidem.

V momentě, kdy nový ministr školství Josef Dobeš přijal naši žádost o schůzku, začal být VORP bombardován médii. K zájmu je vybičovala nejen schůzka s ministrem, ale i náš krásně provokující slogan na internetových stránkách: „Opravdu chcete, aby se vaše děti učily na základní škole souložit bez zábran a výčitek s kýmkoli, kdykoli a jakkoli?“

Začala jsem zodpovídat dotazy novinářů, ozvalo se rádio i televize. Prostě hrůza! Ale to už jsem byla na cestě do Prahy, mávala z vlaku synkovi a přemýšlela, jak vydrží tak dlouho bez kojení. Otevřela jsem Mladou frontu, kterou jsem si stihla před odjezdem koupit, a uviděla svoji fotografii! Hned vedle ní byla i fotka mého protivníka - ředitele pražské základní školy pana Petrnouška, který napsal „nejúžasnější“ kapitolu příručky.

Tak to nám to pěkně začíná!

Sešli jsme se čtyři. Před ministerstvem stála TV Nova a hlouček lidí, ve kterém jsme postupně začali poznávat autory příručky a jejich kamarády z „uzlovské“ Společnosti pro plánování rodiny a sexuální výchovu. Tak dobře, když chcete boj, máte ho mít!

V zrcadlovém sále na ministerstvu si sedáme proti sobě a už přichází ministr Dobeš s překvapeným úsměvem na tváři: „Tolik rodičů?“ Pozval jen nás, ale sál byl plný!

Po asi hodinové výměně názorů, vcelku kultivovaně vedené, ministr prohlásil: „Příručku stáhnou z webu ministerstva! Není naším produktem. Na školy pošlu dopis, aby učitelé respektovali přání rodičů vyjmout své dítě z hodiny sexuální výchovy.“

Následovala naše ohromná radost a kyselé obličejky od naproti sedících: „Tak máte, co jste chtěli!“ Alespoň prozatím jsme zmařili jejich snahu uplatnit svůj dominantní vliv na naše děti prostřednic-

tvím sexuální výchovy (nebo spíš instruktáže) a získávat masově nově odběratele antikoncepce a zákazníky pochybných podniků.

Je důležité snažit se motivovat rodiče, aby se svými dětmi pravdivě mluvili o intimních tématech, neztratili jejich důvěru a aby co nejlépe eliminovali případný tlak na nemravný život ze strany školy. Samozřejmě je mnoho dobrých učitelů, kteří plní své poslání výborně a snaží se děti vést k dobrému životu. Je však nutné mít nějakou pojistku (nejlépe právě dobrovolnost učiva) proti případné zvlí pedagogů typu pana Petrnouška. Ten na své škole hraje s dětmi hry typu Kompot, kde se žáci musí svěřovat s tím, jestli onanují, menstrují, roste jim ochlupení, viděli porno nebo měli sex. Navlékání kondomu na model penisu je pro něj naprosto samozřejmou záležitostí (příručka Sexuální výchova – vybraná témata, 15. kapitola, Petrnoušek).

Anna Brychtová

## VORP - Výbor na ochranu rodičovských práv

Výbor na obranu rodičovských práv (VORP) byl znovuobnověn po 15 letech v červnu 2010. Impulsem bylo vydání dvou publikací ministerstvem školství, Doporučení k realizaci sexuální výchovy v základních školách a příručka pro pedagogy Sexuální výchova – vybraná témata.

Na nových webových stránkách proběhla podpisová akce proti povinné sexuální výchově, kterou podepsalo téměř 40 tisíc petentů, převážně rodičů.

Proč dobrovolnost? V dnešní době existuje více názorů na sexuální chování, proto není možné vyhovět všem jedinou koncepcí. Rodiče potřebují mít možnost uvolnit své dítě z hodiny sexuální výchovy, pokud nekoresponduje s jejich morálním postojem.

Výbor se několikrát sešel s ministrem školství Josefem Dobešem, který hned po první schůzce rozhodl o stažení

příručky Sexuální výchova – vybraná témata z webu ministerstva. Dále mu byla předána petice s přáním zdobvolnit sexuální výchovu na ZŠ. Ministr přislíbil spolupráci s rodiči. [Česká televize](#)

Podařilo se otevřít revizi rámcového vzdělávacího programu pro základní školy, které jsme se účastnili za rodiče spolu s odborníky. Tato fáze v této chvíli spěje ke svému konci. Sexuální výchova sice ještě není dobrovolná, ale mnoho formulací se změnilo k lepšímu.

Účastnili jsme se několika seminářů, mimo jiné i v senátu ČR nebo na Masarykově univerzitě v Brně, pořádali mnoho přednášek a bojovali v televizních pořadech:

-archiv TV Noe – Otazníky na téma: Sexuální výchova na školách,

[Tah dámou](#),  
[Hyde park](#)  
[Máte slovo](#)

Dále jsme podpořili vydání knížky pro rodiče MUDr. Ilony Burdové Jak mluvit s dětmi o sexu, manželství a rodičovství.

1. listopadu nás přijal i nynější ministr školství Petr Fiala. Také on slíbil rodičům spolupráci s ministerstvem.

Jak jsme již uvedli, zmíněná příručka byla z webových stránek ministerstva stažena, nicméně je možné se s ní seznámit v plném znění na stránkách [Hovořme o tom](#)

Jelikož je poměrně obsáhlá, upozorňujeme především na 15. kapitolu od pana Petrnouška. Věříme, že po jejím prostudování čtenáři sami zhodnotí její „přínos“ pro žáky základních škol.

Kontakty:

[www.vorp.cz](http://www.vorp.cz)  
[kancelar@vorp.cz](mailto:kancelar@vorp.cz)

Anna Brychtová





# Zveme Vás na Setkání Aglow

## **Pardubice**

Don Bosko, Zborovské nám.  
2018, vchod u kaple,  
od 17.00 hodin  
21. 1. 2013  
18. 2. 2013  
18. 3. 2013  
15. 4. 2013

## **Praha**

Soukenická 15, Praha 1,  
od 18.00 hodin  
18. 1. 2013  
15. 2. 2013  
22. 3. 2013

## **Česká Lípa**

Bývalá školka sídliště Špičák,  
Dlouhá 2598,  
od 17.00 hodin  
6. 2. 2013  
15. 5. 2013

## **Český Těšín**

Církev bratrská, ul. Frýdecká  
Regionální konference Aglow  
Od dívky po babičku  
16. 3. 2013

## **Kutná Hora**

Bývalá MŠ Pleas,  
ul. Trebišovská,  
16. 1. 2013 - Jitka Gočaltovská  
21. 1. 2013  
28. 3. 2013

## **Teplice v Čechách**

Chelčického 7,  
od 18.00 hodin  
25. 1. 2013  
22. 2. 2013  
29. 3. 2013

## **Kuřim**

Penzion u mostu,  
Legionářská 281,  
od 18.00 hodin  
25. 1. 2013  
22. 2. 2013  
29. 3. 2013

# Od dívky po babičku

## **Konference nejsou moje krevní skupina**

Křesťanské konference - to jsou většinou dobré chvály, mocné slovo, nádherná setkání, nová přátelství, ale také fronty na toaletách, plno emocí, spousta usmívajících se lidí, kteří se tváří, že problém považují za sprosté slovo, důležitá rozhodnutí, která však od pondělního dopoledne pomalu upadají do všedního zapomnění ...

Proto (nebo přesto) konference moc nemusím. Ale na druhé straně, když jsem nedávno strávila jednu podzimní sobotu už na několikátém setkání (no dobře, na konferenci) sester „Od dívky po babičku“, pomalu jako by mi začínalo svítat, že tady nejde jen o chvály, slovo a setkávání se se starými či novými tvářemi. Myslím, že jde o víc.

Začalo to před pár lety. Několik sester z Českého Těšína dalo dohromady mezidenominační tým a na jaře a na podzim organizují setkání žen různých generací a denominací. Místo konference se pokaždé mění. Už jsme byly pozvány do Apoštolských církví (v Těšíně máme dvě), navštívily jsme Křesťanské sbory, a dá-li Pán, na jaře se setkáme v Církví bratrské. Jako je každý člověk jiný, tak i každý sbor je jiný, ale každý má co nabídnout, a kdo chce, může se nechat obdarovat. Například onu nedávnou podzimní sobotu v Apoštolské církvi „Agapé“ jsme měly dopoledne možnost nechat se osvěžit rytmičkami chválami a „gejírem“ svědectví Jitky Gočaltovské, která přijela z Kroměříže a nadšeně vyprávěla mimo jiné o tom, jak si život s Bohem užívat. Odpoledne proběhlo v režii místního sboru. Tři generace žen se sdílely o svém životě s Bohem. Nejdřív mladá studentka medicíny, kterou znám už od doby, kdy byla malá holčička s blonděnými culíky. Pak střední věk. Jedna známá, se

kterou jsem se před několika málo lety docela pravidelně setkávala na pískovišti při stavění báboviček našich dětí, vyprávěla, jak ji Bůh provedl těžkým životním obdobím a stále je jí nablízku.

Nakonec babička. Studnice moudrosti, zkušeností a vděčnosti. Bůh se stará o všechny generace.

Od doby, kdy tato setkání začala, zdravím na ulici více lidí. Hlavou se mi honí myšlenky o jednotě, síle, touze po Bohu a pár dalších, které zatím nemají konkrétní podobu. Konference sice pořád nejsou moje krevní skupina, přesto jsem zvědavá, co přinese jaro.

Jolana Kaletová

# Od dívky Setkání žen až po babičku

Sbor AC Agapé  
Božkova 16, Český Těšín

**Video z konference AGLOW 2011 v Nymburce je možné shlédnout na TV7.  
Video naleznete na této adrese: <http://www.tv7.cz/?vid=2807>**



# Knihkupectví KMS

*křesťanské knihkupectví, kde najdete, co hledáte*

Z široké nabídky titulů z mnoha nakladatelství vybíráme:

## ■ Hana Pinknerová: Dneska jsem to stihla

Z čeho všeho se můžeme radovat? Potěšení jsou všude kolem nás, jen se rozhlédnout. Skrývají se ve věcech, které považujeme za samozřejmost. Jiná potěšení jsou k nalezení v činnostech či situacích, které běžně nevyhledáváme, nebo jsou nám dokonce nepříjemné. Stačí však změna našeho postoje, a hle – potěšení. Hana Pinknerová připomíná, kolik dobřého nás v životě potkává a jak za to můžeme být vděční.

**Karmelitánské nakladatelství,  
136 stran, 179 Kč**

## ■ Jiří Dohnal: Operace bez narkózy

Druhé vydání mimořádně úspěšné knihy osobitého českého kazatele, který dlouhodobě působí jako misionář v Chorvatsku. Autor se neotřelou, čtivou formou a bez náboženských přikras věnuje třem hlavním tématům – sebevydání Kristu, sebevydání v manželství a sebevydání v církvi – a povzbuzuje čtenáře, aby Bohu

dovolili, aby v jejich srdci provedl nutnou „duchovní operaci“. Operaci, kterou nelze provést, když je člověk v bezvědomí...

**Nakladatelství KMS, 124 stran, 155 Kč**

## ■ Alex a Brett Harrisovi: Dělat těžké věci

Bratři Harrisové (mladší sourozenci známého autora Joshuy Harrise) ve svých šestnácti letech založili blog TheRebellion.com, jehož cílem bylo povzbudit dospívající křesťany, aby se vzepřeli nízkým očekáváním okolí a nebáli se obtížných výzev a úkolů. Tato jejich aktivita brzy přerostla v mládežnické hnutí... Přidáte se?

**Samuel, 192 stran, 229 Kč**

## ■ Michal Klesnil: Přicházející Král

Kristův druhý příchod fascinuje křesťany už téměř 2000 let. Patří k nejčastěji zpracovávaným i k nejkontroverznějším biblickým tématům. Autor dává do souvislosti místa z knihy Zjevení s pasážemi z dalších biblických knih. Síla knížky je i v tom, že je fundovaná a zároveň stručná a přehledná. Úvahy jsou názorně ilustrovány devíti časovými schémata a tabulkou.

**Nakladatelství KMS, 80 stran, 79 Kč**

Objednávky:

<http://knihy.kmspraha.cz>

e-mail: [knihy@kmspraha.cz](mailto:knihy@kmspraha.cz) • tel.: 284 841 922

Na objednávky přes webovou stránku 3% sleva.

Při jakékoli objednávce

nad 350 Kč neplatíte poštovné a balné!

<http://knihy.kmspraha.cz>



Přemýšlíte, co dát přátelům k Vánocům?

Darujte jim předplatné

# Života víry!

„Celý rok mě Život víry doprovázel. Je natolik rozmanitý, že si v něm každý může najít své. Setkala jsem se s tématy, která jsou důležitá. Ohromil mne i rodinný charakter. Bavily mě rozhovory s lidmi, kteří rozšiřují Boží království – jejich autentičnost a zaujatost. Zajímavá jsou i svědectví čtenářů, která časopisu dávají osobní rozměr.“

Život víry je dobrou inspirací, čtenář se může dozvědět širší spektrum informací a získat rozhled. Navíc zažít ten luxus, že na vás každý měsíc čeká něco nového!“

Šárka, obdarovaná čtenářka

- Po objednávce Vám zašleme šéfredaktorem podepsaný dárkový certifikát, který můžete poslat či předat obdarovanému.
- Pro nové předplatitele nyní navíc soutěž o hodnotné ceny!

Informace a objednávky:

[www.zivotviry.cz](http://www.zivotviry.cz) (sekce „Předplatné jako dárek“)

e-mail: [predplatne@zivotviry.cz](mailto:predplatne@zivotviry.cz) • tel.: 284 841 922





*Trena Sendlerowa*

*S několika komplici  
vyfoukla  
nacistům  
dva a půl tisíce  
lidských drahokamů  
ze sejfu varšavského ghetta  
Pěčlivě ukryty  
v kláštorech a po rodinách  
přečkaly zbytek války  
Odhalena  
odsouzena  
osvobozena  
odměněna  
V Aleji spravedlivých  
košatí její strom  
Kde roste  
ten můj?*

*Kateřina Supiková*

