

eTabiṭa

3/2013

Time management

Zvukový záznam z biblické knihy Kazatel

Anorexie, boj s vlastním tělem i duší



Obsah

Ty a svět okolo

- [3](#) Každý kamínek je jiný

Dobré čtení

- [5](#) Tři základní potřeby člověka
[5](#) Architekt odpadu
[9](#) Povídka o moudrém rybáři
[27](#) Až naplní se věk (báseň)

Můj příběh

- [6](#) Babička Ludmila vypráví
[7](#) Manura Nasta ze Rwandy
[8](#) Filipíny - návrat
[15](#) Anorexie, boj s vlastním tělem i duší

Pro tebe a o tobě

- [9](#) Hodinka navíc
[10](#) Time management
[12](#) Pyžamový den
[13](#) Zloději času
[16](#) Mentální anorexie a bulimie
[21](#) Módní koutek

Jak na to

- [20](#) Školák a jeho pracovní místo
[22](#) Ovoce

Představujeme

- [4](#) Věra Dvořáková, korektorka Tabity
[23](#) Filadelfie, Přístav-Oldřichovice
[24](#) Kurzy Alfa
[25](#) Akce Aglow

Cestománie

- [18](#) Bešeňová

Receptárium

- [19](#) Luštěniny

Kazatel 3:1 Všechno má určenou chvíli a veškeré dění pod nebem svůj čas. (Bible kralická)

Poslechněte si zvukový záznam části knihy Kazatel [ZDE](#)



Myslíte, že vydávání Tabity má cenu?

Jste přesvědčeni, že tento časopis lidi povzbudí, potěší, inspiruje, osloví?

POMOZTE NÁM!

- modlete se za nás
- podpořte nás finančně
- pošlete nám své články, svědectví, dotazy
- rozšiřujte Tabitu mezi další čtenáře

Pokud chcete přispět na vydávání časopisu Tabita, můžete poslat svůj dar na uvedený účet. Jakákoliv částka je nám pomocí. Děkujeme.
Číslo účtu: 2900233343/2010

Nabízíme vám inzerci, která se dostane ke 3 000 odběratelů Tabity. Za velmi nízkou cenu se vaše inzercie dostane k velkému množství lidí.

Podmínky inzerce:

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

Cena uveřejnění v jednom vydání:

textová inzercie – 50 Kč, plošná inzercie – 300 Kč

Inzeráty zasílejte na adresu etabita@etabita.cz

Redakce si vyhrazuje právo inzerát neuveřejnit.

etabita@etabita.cz

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

Redakční rada: Alena Šelongová, Luba Šťastná

Milena Krumphanzlová, Jana Nogová

Recitace: Tomáš Krumphanzl

Grafická úprava: Alexandra Šillerová

Jazyková korektura: Věra Dvořáková, Milena Krumphanzlová

Překlady: Jaroslava Ponerová, Lucie Vomočilová

Expedice: Michaela Šťastná

Adresa: Havlíčkovo nám. 548, 28401 Kutná Hora

email: etabita@etabita.cz

IČO: 22756787

Za obsah odpovídá autor článku

Pokud chcete dostávat Tabitu zdarma, přihlaste se k odběru na stránkách

Každý kamínek jiný

Chodila jsem po pláži plné kamínků. Byly nádherné, různé tvary, různé velikosti, různé barvy.

Neodolala jsem a jako mnoho jiných žen i mužů jsem je také sbírala.

Když jsem tak brouzdala po břehu a hledala další a další (jsem prostě na kamínky zatížená), uvědomila jsem si, jak je každý kamínek jiný - krásný, svůj, neopakovatelný. A přesně tak je to i lidmi.

Žena a muž jsou speciálně Bohem stvořené bytosti s odlišnými touhami, myšlením, reakcemi, odolností ve stresových situacích, s jinou fyzickou silou. Přesto však tyto dvě bytosti mají žít jako jeden celek, protože co nemá manželka, Bůh dal manželovi a co nemá manžel, Bůh dal manželce. Každý z nich má své specifikum, potřeby, přednosti, nedostatky, krásu tělesnou i tu vnitřní.

Muž musí vědět, že je silný, musí vědět, že „na to má“.

Žena musí vědět, že je krásná, musí vědět, že je hodna toho, aby za ni někdo bojoval.

Muž má v těle srdce, i když se někdy ženě zdá, že ho nemá.

Žena mívá své srdce příliš otevřené, a je proto zranitelná.

Muž usiluje o respekt a už od mládí ho provázejí slova „já sám“. Mužnost, to je

ideál, ale kde se mužnost bere? A co vlastně mužnost je? Je to těžko definovatelný pojem označující vlastnost, po které chlapec touží a kterou potřebuje stejně jako jídlo a pití.

A právě mužnost od svých protějšků ženy očekávají.

Žena chce muži pomáhat, a když to nemůže dělat přirozeně, pak na něho začne tlačit, má tendenci manipulovat.

Mnohá žena by mohla dlouze vyprávět o životních zraněních, která jí byla způsobena násilím, nepochopením, šikanováním, pohrdáním, zanedbáváním, zneužíváním, jak sexuálním, tak v běžném životě či v práci.

Muž chce být ochráncem, ale nesmí mu to zabírat hodně času a ubírat hodně sil.

Žena touží, aby její muž byl pro ni ochráncem, spolehlivým manželem, pevným jako skála a přesto něžným a „poslušným“, a aby měl někdy klapky na očích, aby viděl i neviděl ... podle toho, jak to žena potřebuje.

Někteří muži mají dojem, že toho nemůžou moc dělat, než prostě zabíjet čas, a zatím čas zabíjí je. Někdo naopak staví, bourá, opravuje a stále něco kutí a přitom zapomíná, že jeho žena potřebuje, aby si v tom kutilství našel čas i pro ni.

Některé ženy mají dojem, že musí všechno udělat samy, protože jen tak je

to podle jejich přání. Nikdo jim nevyhoví, byť by se snažil sebevíc. Pak jsou frustrované, unavené, ale mají dojem potřebnosti, protože bez nich se přece nic nehne, bez nich nic nefunguje.

Mezi mužem a ženou jsou velké rozdíly a právě v této různorodosti je vidět velikost a moudrost toho, který nás stvořil.

Jednou se můj vnouček před spaním modlil: „Pane, dej, ať jsem silnější než babička.“

Musela jsem se v nitru usmát, již v tak malém chlapci je dospělý chlap. Je to v něm stejně, jako je v srdci malé holčičky otázka: „Jsem krásná?“

Tuto otázku si dává žena v každém věku, protože chce být krásnou.

Opravdová krása je však sloučením několika kapek toho, co je vidět, a toho, co vidět není.

Př 17,3 „Srdce zkoumá Hospodin.“

Př 31,30 „Půvab je klamný, krása je nicotná, ale žena, která se bojí Hospodina, bude chválena.“

Kým tedy jsme a jací jsme? - Jsme úžasným dílem Tvůrce, nezáleží na situacích, v jakých se nacházíme. Všechny etapy v životě mohou přinést požehnání, radost a uspokojení.

Alena Šelongová



Představujeme korektorku Tabity Věru Dvořákovou

Jedna z prvních, kdo se začte do článků Tabity, aby v nich hledala češtinářské nedostatky, je korektorka Věra Dvořáková. Věra žije v Kutné Hoře, je vdaná za manžela Zdeňka, má jednoho sedmnáctiletého syna. Položili jsme jí několik otázek.



■ Věrko, co děláš, jaké je tvoje zaměstnání?

Většinou ty korektury. Tedy pracuji na částečný úvazek a dělám právě buď korektury, nebo překládám z angličtiny, ale to jen takové lehčí texty. Mé vzdělání skončilo maturitou, takže nejsem žádná odbornice. Dvanáct let jsem pracovala v Podniku výpočetní techniky, pět let jsem dělala sekretářku na ústředí církve, pak se nám narodil syn a starala jsem se o rodiče, do toho přišly nemoci...

■ A pokud ti zbude čas a zrovna neděláš korekturu Tabity? Jaké máš záliby a koníčky?

Mně času nějak moc nezbyvá. Práce na PC, běžná práce v domácnosti, zahrádka - ta mě baví. Miluju jaro, když vylezou krokusy, bledule, sněženky a pak všechny další květy. To vždy ožiju. Jinak pořád něco nestíhám a něco nemám dodělané. Máme otevřenou domácnost, pořád nějaké návštěvy, nepamatuju si den, kdy by u nás nikdo nebyl. Když v neděli sedíme u oběda sami, připadáme si divně.

■ Jak nejraději odpočíváš?

Vzhledem k častým návštěvám nemám pevný denní režim, i ten odpočinek si těžko mohu naplánovat. Mám nějaké zdravotní problémy, proto si dost často musím po obědě lehnout. Když je líp, tak čtu, když hůř, tak jen ležím. Ale večer před spaním si ráda čtu. Dneska už toho nepřečtu tolik jako dřív, protože mne bolívají oči po dlouhém studování textu na obrazovce. Říkávám, že jako korektorka musím číst každou větu, každou tečku a čárku. Takže nemohu text „přeletět“. Dřív jsem taky ráda sbírala a zpívala křesťanské písničky, za předchozího režimu se nesměly vydávat nové zpěvníky, tak jsem písničky sbírala a opisovala ručně.

■ Byla jsi vychovaná ve věřící rodině. V čem to bylo pro tebe dobré a v čem naopak vidíš nevýhody?

Křesťanská rodina mi určitě dala dobrý základ. Od určitých věcí mne uchránila. Z mamčininy strany byly v rodině celé generace věřících. Naši předkové kdysi odešli pro víru z Čech. Maminka byla skutečně zbožná žena, dodnes na ni vzpomínám, jak seděla u stolu a četla si z Bible a modlila se. Ale každý se musíme rozhodovat sám za sebe. Můj tatínek byl hluchý, měl nás rád a své postižení nesl statečně, ale určitě to poznamenalo život naší rodiny, hlavně pokud šlo o komunikaci. Když jsem s ním chtěla mluvit nebo se ho na něco zeptat, musela jsem mu psát. Mluvit mohl normálně, protože ohluchl až jako dospělý. Také moje neprovdaná teta, která s námi žila v jednom domě, byla postižená. Možná proto mám větší cit pro lidi, kteří mají nějaké problémy nebo zdravotní omezení.

Také církev, ve které jsem vyrůstala, mi dala velmi dobrý základ do života. Zažila jsem tam moc hezké dětství a mládí, sbor pro nás byl nedílnou součástí života. Zpívala jsem v pěveckém sboru, chodila do mládeže, měla ráda zájezdy a výlety.

Naučila jsem se pro sebe jedno pravidlo: Když už opravdu nemůžu, tak žiju jen ten dnešní den. Ne zítra. Ne za měsíc. Jen dneska. A pro dnešek mi Bůh dá síly dost.

■ Jaké byly tvé nejtěžší chvíle v životě? A naopak, jaké byly ty nejhezčí?

Odpovědi na obě otázky spojím, protože myslím, že se od sebe nedají oddělit.

Naučila jsem se život brát tak, jak jde, den za dnem. Dlouho jsem byla svobodná, vdávala jsem se až po třicítce. V době, kdy jsem si myslela, že už zůstanu sama, mi Pán Bůh dal manžela, kterého bych si sama nevybrala. A je nám spolu dobře už 22 let. Prvních pět let se mi nedařilo otěhotnět. Vždycky jsem si říkala, že se z toho nebudu hrotit, že i kdybychom se dítěte nedočkali, budu vždycky vděčná, že mi Pán Bůh dal muže a že nemusím být sama. Kdybych do té doby strávila život jenom čekáním na manžela a pak čekáním na dítě, tak mi mezi prsty utekla

ta nejkrásnější léta. Myslím, že jako Boží děti si máme a můžeme užívat každý den. Je mi líto lidí, kteří se těší na Velikonoce, pak na dovolenou, potom na Vánoce a mezitím nic. Pro mne je každý den krásný. I dny po operaci, kdy je člověku skutečně bídně, se dají přežít s výhledem, že zítra bude líp.

Před deseti lety se mi v jediné chvíli změnil život. Uklouzla jsem na schodech a zpřerážela si nohu v kotníku tak, že mi zůstala viset jen na kůži. Následovala operace, pak nechodící sádra. V té době se zdraví mé maminky zhoršilo natolik, že už nedokázala ani dojet za mnou do nemocnice, nemohla uvařit a postarat se o moji domácnost. Nezbylo mi, než to všechno položit do Božích rukou. V té době jsem zažila, jak se Pán stará. Bratři a sestry našim doma navařili do zásoby, pomohli i s jinými věcmi. Když jsem se vrátila domů, téměř rok jsem nemohla pořádně chodit. A maminka potřebovala péči. Když už jsem konečně mohla chodit bez bolesti, našli mi zhoubný nádor tlustého střeva. Následovala okamžitá operace a půlroční chemoterapie. To už maminka jen ležela v posteli. Někdy jsem mívala takové bolesti, že jsem se nemohla ani pohnout. Pak některé další, drobnější operace. Přitom jsme se starali o maminku, která už ke konci života nemohla mluvit, jíst, hýbat se. Pán nás tím vším provedl. Naučila jsem se pro sebe jedno pravidlo: Když už opravdu nemůžu, tak žiju jen ten dnešní den. Ne zítra. Ne za měsíc. Jen dneska. A pro dnešek mi Bůh dá síly dost.

Mezi těžšími chvílemi byly a jsou i ty krásné. Pro mě je snad to nejkrásnější, když vidím, že se někdo rozhodl žít život s Pánem Ježíšem, a když mohu sledovat změny v jeho životě.

■ A tvá přání do budoucna?

To vím docela přesně. Aby se náš syn nikdy Bohu neztratil. A my všichni abychom naplnili Boží plán pro naše životy, protože věřím, že pak budeme šťastní a spokojeni i my.

Ptala se Luba Šťastná

3 základní potřeby člověka

Všichni, ať věřící či nevěřící, víme, že máme určité základní tělesné potřeby, bez nichž nemůžeme existovat. Patří k nim především dýchání, dále pití a jídlo. Víme také o potřebě spánku. A není nám rovněž dobře, pokud mrzeme nebo naopak trpíme vedrem.

Pokud tyto základní potřeby nejsou naplněny, zahyneme. Bez dýchání vydržíme jen pár minut, bez pití jen pár dní, bez jídla jen pár týdnů.

Kromě těchto tělesných potřeb máme i určité potřeby duchovní. Vidím tři základní: **potřebu vědět, že nás někdo má rád, potřebu vědět, že můj život má nějaký smysl, a potřebu někam patřit.**

Tyto duchovní potřeby se od tělesných liší. Zatímco nejsou-li naplněny naše tělesné potřeby, nastane dříve nebo později smrt, nejsou-li naplněny naše potřeby duchovní, můžeme tělesně přežít i dlouhá léta. Nejsou-li naplněny něčí tělesné potřeby, zpravidla to na člověku poznáme (třeba podle toho, že je hubený a špatně vypadá), nenaplněnost duchovních potřeb sice můžeme poznat také, ale ne tak jednoznačně a zpravidla pouze nepřímo.

Tyto duchovní potřeby sdílejí všichni – věřící i nevěřící. Rozdíl je ovšem v tom, že věřící lidé vědí, kde mají hledat naplnění těchto svých potřeb.

Duchovně zralý člověk očekává naplnění svých duchovních potřeb od Boha. „Žít z víry“ znamená vědět, že v Ježíši Kristu jsou tyto mé základní potřeby naplněny, a to i tehdy, když to neprožívám na duševní (např. emocionální) rovině. Víím, že Bůh mě má rád, přestože mi lásku neprokazuje žádný člověk. Věřím, že Bůh dává mému životu nějaký smysl, přestože mohu prožívat chvíle, kdy svému životu sám moc nerozumím. A víím, že patřím do Boží rodiny, a to i v případě, kdy má pozemská duchovní rodina (místní sbor) z nějakého důvodu moc dobře nefunguje.

Nikdo z nás se ovšem jako duchovně zralý člověk nerodí. Přestože zdrojem

naplnění těchto potřeb je Bůh, zpočátku přijímáme naplnění těchto potřeb skrze lidi. Když lidé vydávají svědectví o své víře (například při křtu nebo vstupu do sboru), často hovoří o tom, jak je někdo vzal do sboru a jak v něm cítil zvláštní přijetí, jehož se mu „ve světě“ nedostávalo. V církvi je také relativně vyšší počet psychotiků než v celku společnosti. To není dáno tím, že by církev z lidí „dělala cvoky“, ale naopak tím, že tito lidé vnímají v církvi přijetí. Odjinud by je vyhodili, protože by s nimi neměli trpělivost, z církve je však nevyhodí.

Na tom, že zpočátku jsou naše duchovní potřeby naplňovány skrze lidi, není nic špatného. Je to součást Božího plánu. Božím záměrem vždycky bylo, aby manželé naplňovali navzájem svou potřebu být milován – a především aby naplňovali tuto potřebu svých dětí.

Občas čteme v novinách o partě starších dětí, které přepadají a okrádají důchodce, nebo – což je ještě horší – bezdůvodně přepadávají slabší, někdy dokonce i handicapované. Když se jednotlivého člena takové party ptáte, zda se v něm neozývalo svědomí, mnohdy přitaká, že ano. Takový mladý člověk dobře věděl, že se chová nesprávně, ba i zbaběle. A hledáte-li kořeny, proč se přidal k partě, snadno najdete prvotní příčinu. Byl osamělý. Rodiče se rozvedli a neposkytli svému dítěti jistotu, že někam patří. Tato potřeba je velmi silná zejména v době dospívání – a parta ji může naplnit. Touha někam patřit se pak snadno stane silnější než svědomí.

Jako křesťané víme, že pokud se členové sboru milují, vytvářejí mezi sebou obecnství, které je přitažlivé i pro lidi, stojící vně. Důležité ale je, aby ti, kdo přijali Ježíše Krista jako svého Spasitele a Pána, rostli ve víře – v tom smyslu, že naplnění svých základních duchovních potřeb budou stále více hledat u Boha samotného. Na této straně nebe zůstáváme nedokonalí a lidé by nás mohli zklamat. Bůh nikoli.

Dan Drápal, emeritní senior KS

Architekt odpadu



Unaveně jsem tančila kolem plotny a z rádia poslouchala rozhovor s nekonvenčním americkým architektem, kterého na prahu kariéry hromady použitých obalů od spotřebního zboží a celonárodní krize nedostatku stavebního dřeva přesvědčily, že by měl svůj život zasvětit hledání nového způsobu výstavby obytných domů.

Začal s plechovkami od piva. Jsou levné, lehké a pevné, a je jich hodně – dokonalý stavební materiál. Když se pokusil postavit svůj první "plechovkový" dům, popudil národní asociaci zedníků natolik, že ho donutili stavbu přerušit. Vyměnil plechovky za pneumatiky naplněné hlinou. Začal je používat na stavbu severních zdí v pokojích, které měly prosklené stěny obrácené k jihu. Vyvinul dům, který si sám topí, sám se zásobuje vodou, sám si pěstuje vlastní plodiny.

Má ženská zvědavost mě dostrkala k počítači. Užasle jsem zírala na monitor, kde se objevily neuvěřitelné stavby. Některé připomínaly středověké hrady, jiné kopírovaly pyramidy, další patřily do sci-fi filmů. Netušila jsem, že z odpadu lze postavit něco tak originálního, tak vkusného.

O to víc mne překvapily další věty zpovídaného, ve kterých líčil tvrdý boj s úřady, aby mu nový způsob stavění povolily. Svůj boj nakonec vyhrál. Nejenže se směl vrátit do asociace amerických architektů, z které ho před lety vyloučili, ale byl povolán na tsunami zcela zničené Andamanské ostrovy, kde se jeho levné a účelné domky setkaly s velkým nadšením. Jeho domy dnes najdete po celém světě. Loni byl jeden takový dům postaven i v naší republice.

Často stačí tak málo – nový pohled na staré věci (pravdy). Svou kuchyň i svůj život jsem najednou uviděla jinak ... Najdu v sobě odvahu sejít z asfaltové silnice zažitých stereotypů a vydat se k cíli trnitým mlázím?

Kateřina Supíková



Babička Ludmila vypráví

■ **Minule jsme v našem vyprávění trochu odbočili, když jsme si povídali, co pro tebe znamená Biladaj. Vraťme se ale k tvému životnímu příběhu. Skončili jsme u toho, že jsi studovala a chystala se na misií do Afriky. Jak to, že ses místo v Čadu ocitla v Čechách?**

To bylo tak - když se blížil konec semestru, chtěla jsem pokračovat ve studiu medicíny ve Francii. Zvažovala jsem, že se domů, kde převzali moc komunisté, už nevrátím a že požádám o IRO-pas, který opravňoval uprchlíky z komunistických zemí k volnému pohybu po západním svobodném světě. Než jsem však žádost o pas podala, narazila jsem při ranním ztišení na Ř 13,1: „Každá duše vrchnostem poddána buď.“ Věděla jsem, co mám udělat. Musím požádat ministerstvo školství v Praze, aby mi prodloužilo studijní pobyt v cizině. „Je-li to tvá vůle, Pane, abych šla do Francie na medicínu, pohneš lidskými srdci.“ Odpověď z Prahy byla strohá: „Studium, na které bylo vydáno povolení, skončilo. Vrátit se neprodlouží do ČSR.“

■ **A co na to tví přátelé?**

Když moji přátelé uslyšeli, že se vracím do komunistické země, byli ohromeni. Většinou si mysleli, že jsem selhala ve víře. Já však věděla, že je to Boží vůle pro mne, i když mé srdce patří dětem v muslimských zemích. A věděla jsem, že mi říká: „Neboj se, já před tebou půjdu.“

■ **Říkáš, že jsi vnímala, že ti Bůh říká... Co si pod tím máme představit?**

Od proroka Zachariáše jsem se naučila, že Pán Bůh rád odpovídá na naše dotazy. Chce s námi komunikovat. Většinou se tak děje skrze jeho slovo, Bibli, často však také tím tichým hlasem v našem srdci.

■ **Takže ses vrátila do Čech. Jak jsi to prožívala?**

Moje myšlenky byly: „Hurá, železná opona padne a já půjdu stejně do Afriky.“ Vracela jsem se sem s tím, že doma budu jen na chvíli. Tady nebudu studovat medicínu, to by dlouho trvalo. Udělala jsem si tedy dvanáctiměsíční zdravotnický kurz pro abiturienty gymnázií, abych mohla být zdravotní sestrou a nastoupila jsem na svoje místo. Ale pořád jsem byla misionářka, pořád jsem věděla, že to moje hlavní poslání, i když jsem zdravotní sestra, je misie. Pak jsem se rozhodla studovat na odborné škole pro výchovu instruktorek zdravotních škol. Budu to potřebovat pro vzdělávání sestřiček v Africe. Stále jsem byla přesvědčena, že

jsem v Čechách jen na chvíli.

■ **Říkáš - stále jsem byla misionářka. Co to znamenalo?**

Moje misijní pole byli moji spolupracovníci a moji pacienti. Zapojila jsem se také do aktivit církve a dostávala jsem pozvání sloužit na různých místech. Všude, kam mě pozvali, jsem jezdila a s velkou radostí jsem sloužila a zvěstovala Boží Slovo. Mělo to ale jeden háček, neměla jsem na to ani církevní povolení, ani státní souhlas. To bylo za komunistů nutné. Kdo chtěl sloužit Božím Slovem, musel mít církevní a státní souhlas, a já nic z toho neměla.

■ **A vznikly potíže?**

Vznikly. Dva mí známí rozdávali nějaké letáky. Ty se dostaly do rukou policistů. Oba byli zatčeni a obviněni z protistátní činnosti. Našli u nich nějaké mé dopisy, takže tím pádem měli v ruce také důkazy proti mně. Jednoho dne, když jsem se vracela do svého bytu, čekal před domem takový pán v civilu. Jako by mi Duch Boží řekl: „Ten člověk čeká na tebe.“ Tak jsem šla za ním, představila jsem se mu a řekla jsem: „Vy na mě čekáte?“ On se strašně lekl a pak mě podal předvolání na výslech na tajnou policii. Když jsem se dostavila na policii, ejhle, mým vyšetřujícím byl zrovna ten pán, který čekal před domem.

■ **Jak probíhal takový výslech?**

Prožila jsem ohromnou Boží ochranu. Byl to laskavý pán a kladl mi zvláštní otázky, jako např.: „Vy jste taky nosila takový ten talár?“ Já na to: „Ne, já se ráda hezky oblékám.“ Pak se mě ptal: „A vy jste věřila tomu, co jste říkala?“ „No samozřejmě, jak bych to mohla zvěstovat, kdybych tomu sama nevěřila?“ „Opravdu! Já jsem myslel, že věřící křesťané jsou už jenom v historických knihách a filmech.“ Pak mi řekl: „Prosím vás, ještě tady chvíli buďte, já pořád vyšetřuju jenom špatné lidi. Čistého člověka jsem neviděl, už ani nepamatuju.“ Začal mně vykládat o svých problémech v rodině. Když napsal zápis, šel se mnou o poschodí výš, kde seděli dva mladíci, a těm řekl: „Podepište to!“ Bránili se: „My jsme nikoho nevyslyšali.“ On na to: „Podepište to!“ Pochopila jsem, že je to jejich šéf a v duchu jsem děkovala Pánu Bohu, že mě ti dva kluci nedostali do parády. Asi by to nedopadlo tak dobře.



■ **A jak dopadl soud?**

Byl to krásný soud v Trenčíně, na který ráda vzpomínám. Když na mě pan žalobce křičel, že neznám Bibli, kde je o poslušnosti vrchnosti, řekla jsem, že poslouchat vrchnost má dvě stránky. Když se pro svědomí poddám Božímu příkazu a ne tomu, co žádá vrchnost, přijmu trest. Vnímala jsem, že se plní zaslíbení Pána Ježíše, že nám dá na mysl vždycky to, co máme odpovědět. Nakonec jsem přímo na požádání předsedajícího vydala jasně svědectví. Dopadlo to tak, že mě odsoudili myslím na dva měsíce, nebo na kolik? Ale s podmínkou na dva roky, takže jsem nemusela nastoupit do vězení.

■ **Tou dobou byli ale mnozí křesťané zavíráni**

Víte, to byla doba, kdy nebyli vězeňští kaplani. A proto byli věřící lidé zavíráni, aby jejich spoluvězňové slyšeli evangelium, protože Pán Ježíš nás posílá k vězňům. Vypravoval mně jeden bratr, že když přišel po odsouzení do cely, spoluvězňové mu řekli: „Hele, ty si to samé, jako tu byl ten pobožný člověk před tebou?“ „No jo, já jsem to samé.“ „Tak víš co? On skončil u Abrahama, jak to bylo dál?“

Byla to zvláštní doba, ale všechno má svůj smysl a všechno směřuje k naplnění velkého poslání, aby se všichni lidé dozvěděli o Boží lásce.

V té době se stalo ještě něco jiného, pro tebe podstatného. Našla jsi manžela...

To si ale necháme na příště.
Ludmila Hallerová
Ptala se Luba Šťastná

Ženy mnoha barev a odstínů

Munara Nasta ze Rwandy

S Munarou Nastou jsem se poprvé setkala v říjnu roku 2012 na misijní cestě do Rwandy. Protože Munara je prezidentkou Aglow ve Rwandě, měla jsem zájem se s ní seznámit. Je podnikatelka, tak jsem se s ní sešla v její kanceláři v centru Kigali. Naše obecnství bylo ihned vřelé; po několika hodinách rozhovoru, když se kancelářská budova na konci pracovní doby zavírala, chtěla ještě v obecnství pokračovat, a tak se mnou šla do hotelu, kde jsme se i modlily. Večer druhého dne se ke mně do hotelu vrátila i se svým výborem Aglow. Byla jsem požádána, abych se s nimi sdílela o práci Aglow v České republice. Poté jsme se modlily. Měly jsme se spolu krásně!

Munara se narodila v Ugandě uprchlíkům z kmene Tutsiů, kteří utekli ze Rwandy během etnických čistek v 50. letech minulého století. Z deseti členů její rodiny, kteří zůstali ve Rwandě, přežili genocidu, kdy od dubna do července 1994 členové etnické menšiny Hutuů ve Rwandě zavraždili neuvěřitelných 800 000 až milion lidí většinou z menšiny Tutsiů, pouze dva. Munara mi vyprávěla o své tetě, která byla nejprve znásilněna a pak vhozena do odpadní jímky, kde zemřela. Munarařina rodina se po válce do Rwandy vrátila.

Vyrůstala v katolické rodině a měla hlad po Bohu. Už jako dítě chtěla být jeptiškou, ale vzhledem k obtížným letům se tohoto cíle minula. Roku 2001 se s ní její zaměstnavatel sdílel o možnosti osobního vztahu s Ježíšem a ona se od té chvíle zcela změnila! Říká: „I když klopytám, cesty Siónu mám v srdci.“

Roku 2008 se stala tajemnicí národního výboru Aglow ve Rwandě. Roku 2012 se stala prezidentkou Aglow ve Rwandě, přičemž má jasnou vizi, čeho by ve své zemi chtěla pomoci Aglow dosáhnout. Munara chápe, že otázky rodiny jsou klíčové. Říká, že silná rodina je stavebním kamenem silného národa. Aglow ve Rwandě pracuje na budování manželství a rodinného života prostřednictvím setkání a seminářů, které se zabývají některými z těchto problémů. Munara říká: „Bůh říká, že rodina/manželství je malé nebe. Ale Satan je mění v peklo na zemi. Satan si je vědom toho, jakou moc má jednota manželského páru, a snaží se ji zničit.“ Uvedla, že příliš mnoho rodin není takových, jakými se zdají být „ve dne“, tj. když je lidé vidí. Pravý stav rodiny se ukazuje v noci za zavřenými dveřmi.

Ráda by pracovala s mladými ženami a připravovala je na manželství. Říká: „Většina dívek není připravena vstoupit do celoživotního závazku života v manželství. Přemoženy emocemi se domnívají, že manželství bude procházka růžovým sadem. Jsou jako Izraelité, kteří dychtili jít do země oplývající medem a mlékem, ale nebyli ochotni vypořádat se s těžkostmi pustiny, skrz kterou se tam měli dostat. Nevěděli, že budou muset bojovat, aby se zaslíbené země zmocnili. Mladí lidé neberou vážně svatební slib „... dokud nás smrt nerozdělí, v dobrém i zlém.“



Munara Nasta from Rwanda

I first met Munara Nasta in October, 2012, while on a ministry trip to Rwanda. Because Munara is the president of Aglow in Rwanda, I was interested to meet her. She owns a business so I met her in her office in downtown Kigali. It was instant and warm fellowship and after a few hours of conversation and when her office building was closing for the day, she wanted to continue our fellowship so went with me to my hotel for a time of prayer. The following night, she returned to my hotel with her Aglow committee where they asked me to share some of the work of Aglow in the Czech Republic. Afterwards we prayed. We had a wonderful time together!

Munara was born in Uganda of Tutsi refugees who had fled Rwanda during the ethnic purges in the 1950's. Of the ten family members who remained in Rwanda, only two survived the genocide when from April to July 1994, members of the Hutu ethnic majority in Rwanda murdered as many as 800,000 to a million people, mostly of the Tutsi minority. Munara told of her aunt who had been raped and then thrown into the septic tank to die. Munara's family returned to Rwanda after the war.

She grew up in a Catholic family, with a hunger for God. As a child, she wanted to be a nun, but through some difficult years, that goal was lost. Then in 2001, her employer shared the possibility of a personal relationship with Jesus, and she hasn't been the same since! She says, "Even though I stumble, I have the ways of Zion in my heart." In 2008 she became secretary for the national board of Aglow Rwanda. In 2012, she became the president for Aglow Rwanda, and has a clear vision of what she wants to see Aglow help accomplish in her country. Munara understands that family issues are crucial. She says that a strong family is the building block for a strong nation. Aglow in Rwanda is working to strengthen marriages and family life through meetings and seminars that address some of the problems. Munara says, "God says that the family/marriage is a small heaven. But Satan changes it to be hell on earth. Satan knows the power of the unity of a couple, and seeks to destroy it." She said that too many families are not what they seem to be "in the day", that is, what people can see. Behind closed doors at night, the true condition of the family is revealed.

She would like to work with young women to prepare them for marriage. She said, "Most girls are unprepared to enter a life-long marriage commitment. In an emotional rush, they think that marriage will be a bed of roses. They are like the Israelites who were eager to go into the land of milk and honey, but unwilling to tolerate the wilderness hardships to get there. They didn't know that they would be required to battle to possess the promised land. Young people do not take seriously the wedding promise "til death do us part, or for better or worse."

Má sen, že vystaví Centrum proměny, kam budou moci přicházet manželské páry, aby daly do pořádku svá rozbitá manželství, a kde bude po dobu dvou týdnů až měsíce vzdělávat mladé ženy v oblasti přípravy na manželství a bude je učit základní dovednosti vedení domácnosti.

Mnohé rwandské vesnice nemají vodovod ani elektřinu. Mnoho žen, které v takových podmínkách vyrůstají, nemá znalosti hygieny a osobní péče. Aby jim pomohla tuto situaci zlepšit, píše Munara knihu Žena v rovnováze, která přináší vedení i vyučování v těchto oblastech. Munara je vdaná a má pět dcer.

Překlad Jarka Ponerová

She has a dream to build a Transformation Center where couples can come to repair broken marriages, and to mentor young women for between two weeks to a month for training in marriage preparation, and to learn basic home skills.

Many villages in Rwanda have no plumbing or electricity. Growing up in those conditions, many women lack a knowledge of hygiene and self-care. To help these women improve their situation, Munara is writing a book called The Balanced Lady which will give guidance and teaching in these areas. Munara is married and has five daughters.

Janice Winnes



Filipíny - návrat

Pobyt v zahraničí vždy na člověku zanechá nezapomenutelný otisk. Člověk je obohacen o zajímavé poznatky z cesty, navázal nová přátelství a přiváží si zpět do vlasti něco velmi cenného – zkušenost, kterou mu nikdo nemůže vzít.

O co víc jsou silnější zkušenosti ze země, která je velmi odlišná od té naší. Nebyl to jen výlet na týden či dva. Náš pobyt na Filipínách trval dva a půl roku. Prošli jsme si všemi stádii kulturního šoku přes prvotní „zamilovanost“ do všeho exotického, přes fázi odcizení a nechuť vůči všemu „filipínskému“, přes fázi

přijetí kultury jako jiné a faktu, že nikdy nebudeme schopni jejich kulturu změnit, až po finální fázi sžití se s místními podmínkami. Zpětně mohu říct, že všechny fáze nám dovolily prohloubit naše porozumění tamější kultuře a postupně proniknout mezi místní obyvatele.

V době, kdy už se člověk cítil dobře, zvykl si na život v úplně jiném světě, byl najednou čas vrátit se zpět. Jako studentka misiologie jsem dobře věděla,



že mnoho misionářů prochází zpětným kulturním šokem po návratu do vlasti. Měla jsem obavy, jak tím vším budeme procházet my.

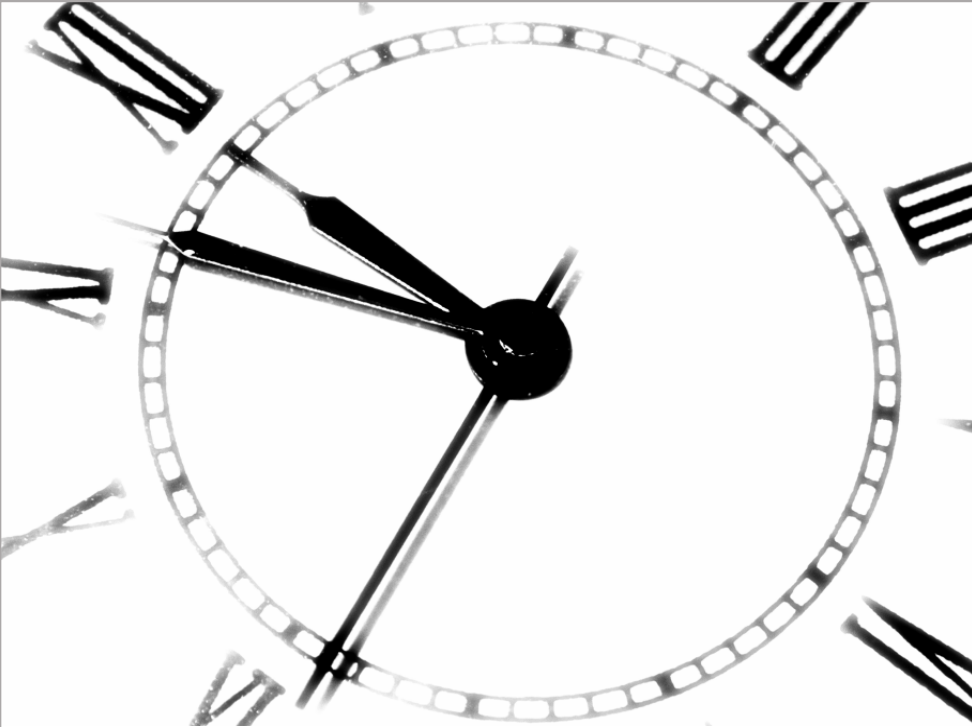
Pobyt na Filipínách nám v mnoha směrech otevřel náš úzkoprsý pohled na svět a nyní vidíme věci z jiné perspektivy. Jedna etapa skončila a my jsme se přesunuli do etapy druhé. Rodina a přátelé byli rádi, že cestovatelé konečně přijeli. A my jsme na modlitbách hledali místo, kde nás Bůh chce mít. Společně s kazatelem mohu říct:

Vše má svou chvíli, každá věc pod nebem má svůj čas:

*Je čas rodit se a čas umírat,
čas sázet a čas sadbu vytrhat,
čas zabíjet a čas uzdravovat,
čas bořit a čas budovat,
čas plakat a čas se smát,
čas rmoutit se a čas tancovat,
čas házet kamení a čas kamení sbírat,
čas objímat a čas objímání zanechat,
čas hledat a čas pozbývat,
čas chovat a čas odmítat,
čas trhat a čas sešít,
čas mlčet a čas povídat,
čas milovat a čas nenávidět,
čas boje a čas pokoje. (Kazatel 3,1-8)*

... je čas studovat a praktikovat to, co jsme se naučili a načerpali, a proto jsme se rozhodli připojit se k práci zakládání sboru v jižních Čechách, kraji, ve kterém je jen několik málo sborů. V každém čase musíme na prvním místě hledat Boha, jeho vůli a stát tam, kde nás chce mít. Jedině tehdy můžeme říci, že jsme na správném místě. Ať už jsme v Česku, nebo na Filipínách.

Rutik



Hodinka navíc

Neznám nikoho, kdo by to aspoň občas nepotřeboval. Já jsem samozřejmě v první řadě v takové situaci nejméně jednou týdně. Možná, že i mnohem častěji, jen si to naplno neuvědomuju, a tak spěchám, chvátám, nestíhám. Potřebovala bych jednu hodinku navíc.

Kdyby mi někdo takhle zrána nabídl hodinu navíc, hned bych věděla, co s ní. Možná bych ještě vlezla do postele a hodinku si přispala. Snad bych naopak vstala a šla dělat něco, co mne těší, ale na co mi v běžném pracovním týdnu nezbyvá dost času, například bych šla pracovat na zahrádku. Taková hodinka pletí a okopávání vydá radosti na celý den. Třeba bych si po tu hodinu času dopřála něco mimořádného, teď honem nevím, co by to mohlo být, ale představuju si něco jako masáž, manikúru nebo ošetření u kosmetičky. Je však docela pravděpodobné, že bych v té hodině navíc honem zkusila stihnout napravit nějaké resty, dohnat nějaké skluzy nebo napravit si něco do zásoby. Báječné by také bylo si celou takovou bonusovou hodinku někde v klidu číst. Uvařit si konvičku čaje nebo šálek kávy, vzít si rozečtenou knížku a usadit se někde na příjemném místě. To by byla jasná hodina slasti. A což třeba si hodinku potelefonovat s kamarádkou? Hm...

Včera jsem cestovala z jednoho konce města na druhý. S přestupováním a čekáním na spoje mi cestování zabralo přes hodinu času. Zlobilo mě,

že drahocennou hodinu strávím v tramvajích a trolejbusích. Připadalo mi to jako dočista ztracený čas! Trochu našťvaně jsem uvažovala, co bych mohla za těch šedesát minut jinak stihnout. Určitě spoustu věcí... Pak mne ale napadlo podívat se na tu hodinu cestování z opačného úhlu pohledu, jako na hodinu času navíc. Páni! I když jsem připustila jistá omezení, například to, že budu sedět v hromadném dopravním prostředku a tam že se přece jen všechno dělat nedá, přesto šlo o čas, který bych mohla dobře využít. To by bylo, abych nevymyslela nějaké potěšení, jež by mi tato hodinka mohla poskytnout.

A tak jsem si ve stánku na zastávce koupila lahvičku minerálky a oříškovou müsli tyčinku v čokoládě, ujistila jsem se, že v kabelce mám rozečtenou knížku, a na dlouhé cestování jsem se začala dokonce těšit. Když přijela má tramvaj, našťěstí poloprázdná, usadila jsem se s pocity výletníka. Popíjela jsem minerálku a koukala oknem do kraje. Bylo hezké jen si tak přemýšlet. Pak jsem si chvíli četla a po přestupu jsem smlsla tyčinku. Skoro se mi ani nechtělo vystupovat. Utěšená hodinka. Opět jsem dospěla k potvrzení své teorie o potěšeních. Jsou všude. Záleží jen na mně, budu-li je chtít objevit a vychutnat. Stejně jako na vás.

Hana Pinknerová
www.moje-rodina.cz

Povídka o moudrém rybáři

Majitel obrovské továrny na zpracování ryb šel po mořském břehu a viděl vytaženou lodičku, vedle které ležel a odpočíval rybář.

"Proč nelovíš? Je krásné počasí, klidná hladina, a ty tady lenošíš."

Rybář mu odpověděl: "Dneska už mám naloveno. Ráno jsem nahodil sítě a vytáhl je plné."

"Tak proč nelovíš dál, když je tak úrodný den?" říká průmyslník.

"Já už nepotřebuji, když mám naloveno. Proč bych měl lovit dál?"

"Proč, proč!? Protože kdybys šel ještě lovit, tak nalovíš ještě víc, ryby pak prodáš a koupíš si dvě loďky."

"A co bych dělal s dvěma loďkami?" diví se rybář.

"Nalovil bys dvakrát tolik a pak by sis mohl zaplatit jednoho zaměstnance a už byste lovili dva na dvou loďkách."

"A proč bych to dělal?" ptal se rybář.

"Proč, proč? Protože byste nalovili třikrát tolik, ty bys to prodal a mohl si koupit motorový člun. S ním bys nalovil pětikrát tolik ryb, prodal bys je do mé továrny a já bych ti dobře zaplatil a mohl by sis koupit dva motorové čluny a najmout si čtyři rybáře na práci."

"A proč bych to dělal?" řekl nechápavě rybář.

"Kdybys měl dva čluny a čtyři dělníky, tak už bys nemusel pracovat, oni by pracovali na tebe a ty by sis mohl lehnout na břeh a odpočívat."

"A co myslíš, že právě dělám?"

zaslala Kateřina Holešínská

citováno z knihy Do výšky volím pád
(rozhovor Maxe Kašparů s Janem Paulasem),
str. 171





TIME MANAGEMENT

Někdy mám tolik práce, že nevím co dřív, když vtom zazvoní telefon a ozve se sestra: „Jedeme všechny baby do Brna na nákupy, nepřidáš se?“

Miluji čas s mými sestrami i mamkou, když si uděláme „holčičí“ výlet. A nejde primárně o nákupy. Je to pro nás čas, kdy se sdílíme se svými životy, s radostmi i starostmi a kdy se informujeme o novinkách v každé rodině. Vždy ten čas zakončíme společnou modlitbou, vyjadřující radost z toho, že nám Bůh dal úžasný dar – naše rodiny a vzácné vztahy.

Bleskurychle zhodnotím situaci, očima přeběhnu celý seznam věcí, které jsem dnes chtěla stihnout, a rychle si k jednotlivým bodům připíšu nový termín.

„No jasně, že jedu. Kdy vyrážíme?“ „Za půl hodiny od našeho domu, stihneš to?“ Bez zaváhání odpovím i napodruhé „jasně.“ V takových situacích jsem zvyklá si říkat, že na co člověk chce, na to si čas najde. Můj „babský“ výlet do Brna je ukázkou toho, jak na základě vyhodnocení kritérií, o kterých si budeme povídat, hospodaříme s časem a jak dokážeme reagovat na změny.

Naléhavé versus podstatné

Každé naše investování času se děje na základě vyhodnocení dvou kritérií:

- 1) Nakolik je to naléhavé
- 2) Nakolik je to podstatné

Faktor času s označením NALÉHAVÉ si vyžaduje okamžitou pozornost a okamžitý čas. Znamená to – nyní! Naléhavé může být vyzvánění telefonu, maso, které čeká na zpracování k večeři, sousedka, která si přijde popovídat, pes, který čeká na svoji ranní vycházku, kolega, který vás prosí o pomoc, návštěva kadeřnice, když si váš manžel zvláště prohlíží vaše vlasy, syn, kterého je potřeba odvézt na kroužek apod. Naléhavé věci jsou obvykle vidět. Tlačí nás (a stresují, když jich je moc), vynucují si, abychom konali hned. Zvedli telefon, odvezli dítě na fotbal, pomohli kolegovi, uvařili večeři. Naléhavé věci poznáte podle toho, že stojí těsně před vámi. Někdy jsou to věci příjemné (kadeřnice), někdy lehké (venčení psa), ale ne vždy jsou podstatné (povídání se sousedkou).

Časový faktor PODSTATNÉ souvisí s našimi hodnotami, osobní misí a prioritami. Jakmile je něco podstatné, má to vždy co do činění s cíli a výsledky, kterých chceme v životě dosáhnout, kam

se chceme dopracovat v oblasti osobní, rodinné, pracovní apod. A protože podstatné věci jsou podstatné, ještě dřív, než začneme uvažovat nad organizací svého času (moderním pojmem označované jako time management), musíme si sami pro sebe udělat analýzu toho, co je pro nás v životě důležité, jaké máme priority a cíle do budoucnosti. (Např. získat doktorát, být dobrou matkou, mít harmonické manželství, dobře vychovat děti, založit misii v Africe apod.) Jednotlivé činnosti v koloběhu dní potom budeme kvalifikovat s ohledem na naše priority a cíle jako více, či méně podstatné. A protože máme specifické dary, schopnosti, povolání a poslání, bude pro každého z nás podstatné něco jiného. V konkrétně uvedené situaci telefonátu se sestrou jsem na základě vlastních priorit vyhodnotila, že náš „babský“ výlet je činnost naléhavá a podstatná. Někdo by se mohl rozhodnout zcela jinak. To je v pořádku. Pro mě však bylo důležité být se sestrami, protože budování našich vzájemných vztahů je jednou z priorit v mém životě. A protože se nám vzhledem k jejich malým dětem často nepodaří setkat se bez rodin, byla to věc naléhavá a nebylo ji možné přesunout na jindy.

Kombinací těchto dvou kritérií – NALÉHAVÉ a PODSTATNÉ – vznikají všeobecně čtyři možnosti (časové kvadranty), v rámci kterých celý svůj disponibilní čas určitě někde investujeme:

	NALÉHAVÉ	NENALÉHAVÉ
PODSTATNÉ	I	II
NEPODSTATNÉ	III	IV

I. Časový kvadrant

– řešíme věci naléhavé a podstatné

II. Časový kvadrant

– řešíme věci nenaléhavé a podstatné

III. Časový kvadrant

– řešíme věci naléhavé a nepodstatné

IV. Časový kvadrant

– řešíme věci nenaléhavé a nepodstatné

TIME MANAGEMENT

Začneme tím, že si znovu přehodnotíme naše životní cíle, směřování a hodnoty, i když máme pocit, že jsme to už dávno udělali a máme v tom jasno. Časem, věkem, odrůstáním dětí, nástupem do práce, přestěhováním se do jiné země apod. se mohou naše cíle, priority a dokonce i hodnoty měnit. (I když je dobré, aby se naše hodnoty ani okolnostmi příliš neměnily). S vědomím vlastních priorit a životních cílů se budeme o mnoho lehčeji orientovat ve čtyřech časových kvadrantech a vyhodnocovat činnosti a aktivity, které se na nás valí ze všech stran.

OD KVADRANTU I

Nejvyšší prioritu má řešení činností naléhavých a podstatných, tedy z kvadrantu I. Naší snahou by měla být minimalizace počtu činností v tomto kvadrantu, protože když je jich příliš, způsobuje nám to stres, nervozitu, frustraci, napětí a může to vést až ke zdravotním problémům, jestliže tento stav trvá dlouhodobě. Jedním ze způsobů, jak se vyhnout nebo alespoň minimalizovat stres z nahromaděných činností v kvadrantu I, je zaměřit se – hned po činnostech naléhavých a podstatných, které je samozřejmě potřeba řešit – na činnosti podstatné, i když ne až tak naléhavé. (Kv II). Máme tendenci tento kvadrant zanedbávat, protože nás tak časově netlačí. Instinktivně řešíme všechno, co je naléhavé a někdy i nepodstatné. Ale právě soustředění se na nenaléhavý, ale podstatný kvadrant II může v konečném důsledku přinést kromě jiného i časovou úsporu v kvadrantu I. Představte si, jak po celodenním shonu a řešení všech neodkladných a důležitých činností uložíte děti, umyjete nádobí po večeři, nachystáte oblečení na ráno, pověsíte prádlo a konečně si sednete do křesla, vydechnete si a začnete se do ženského časopisu nebo si pustíte romantický film. Potřebujete si přeci odpočinout, dát nohy na stůl - a to je v pořádku. Na žádném ze čtyř časových kvadrantů, v rámci kterých investujeme svůj čas, není nic špatného, to si musíme uvědomit. Možná vás druhý den čeká řešení tolika naléhavých a důležitých věcí a domácích prací, že máte o důvod víc nyní relaxovat a nic, co vás netlačí, už neřešit.

Ale možná...

KE KVADRANTU II

si namísto filmu sednete s manželem večer ke stolu a budete přemýšlet nad strategií, jak nastavit denní program dětem, aby vám mohly po škole a kroužcích pomáhat s domácími pracemi, které by už zvládly samy. Možná, že strávíte s manželem večer plánováním společných aktivit (fitness, návštěva divadla a kina, romantický víkend ve dvou...) k budování vašeho manželství a vyřešíte hlídání dětí. Nebo budete analyzovat možnosti, jak zlepšit

rozhádané vztahy na pracovišti ve vaší firmě apod. Výsledkem takové strategické a plánovací činnosti může být větší účast dětí při pomoci v domácnosti, lepší vztahy s manželem, či zefektivnění práce ve firmě. Tím automaticky ušetříte čas v kvadrantu I, protože s domácími pracemi vám pomohou děti, zlepšením vztahů na pracovišti nebudete muset investovat tolik času do řešení konfliktů mezi zaměstnanci a společný čas s manželem při sdílení se a společných aktivitách zamezí vzniku nedorozumění, jehož řešení by vyžadovalo další naléhavý a důležitý čas navíc.

KVADRANT III

Mezi naléhavé a nepodstatné činnosti může patřit třídění a kompletování hraček, když už se do dětského pokoje nedá ani vkročit, natírání otlučených nohou na jídelních židlích před příchodem návštěvy, přestěhování zaměstnance od kolegy, se kterým se právě pohádal a odmítá s ním sedět v jedné kanceláři, anebo už zmiňovaná sousedka, která zvoní za dveřmi, že upekla koláč a chce si s vámi popovídat. Ani tady však není možné jednoznačně kategorizovat, co je činnost nepodstatná, protože sousedce mohla právě zemřít matka a rozhovor pro ni může být v tu chvíli velmi podstatný. Vždy záleží na osobním posouzení konkrétní potřeby, zda ji vyhodnotíme jako podstatnou.

KVADRANT IV

Při nenaléhavých a nepodstatných činnostech platí, že zatímco je nám naléhavost jasná a je lehké rozpoznatelná, s určením důležitosti už to tak jednoznačné není. Je běžné, že stejná činnost může být pro někoho nepodstatná, pro jiného velmi důležitá, ale jsou i činnosti, které jsou nepodstatné všeobecně. Například čas na „chatování“ na nejrušnějších webových fórech, stěžování si přátelům přes sociální síť na chování vašich dětí, sledování počtu kuřáckých přestávek vašeho kolegy v práci (pokud vás tím zrovna šéf nepověřil), telefonování do rozhlasového vysílání, když se posluchačů ptají na nejhezčí intimní chvíle s partnerem, nebo rozesílání MMS štěňátek, která se právě narodila vašemu pejskovi. Jestliže však chcete štěňátka prodat, činnost se

může změnit na podstatnou a dokonce - jestliže zítra jedete na dovolenou a potřebujete je někam umístit, tak i na činnost naléhavou. Vidíme tedy, že nemůžeme dopředu definovat nic jako podstatné či nepodstatné. Taktéž se nedejte zmást a nezařazujte návštěvu kina, divadla, fitness či kadeřnice automaticky mezi nenaléhavé a nepodstatné činnosti. Jestliže je vaší prioritou udržet si zdraví a kondici, pak je důležité přemýšlet a investovat čas do sportu. Já například chodím moc ráda do divadla, je to pro mě čas aktivního oddechu a obvykle i udržování kontaktu a vztahu s přáteli – čili důležité! Mám ale známého, který by v divadle trpěl a pro kterého je to ztráta času – čili nepodstatné! Já zase považuji za ztrátu času návštěvu historických expozic na hradech a zámcích, není to pro mě ani naléhavé, ani podstatné. Ale dokážu si představit, že pro manžele, kteří mají oba rádi historii, může být právě takto strávený čas vynikající investicí do upevňování jejich partnerského vztahu. Rozhodování v konkrétních situacích souvisí s našimi hodnotami, prioritami a cíli.



STRUČNÁ REKAPITULACE NA ZÁVĚR

1. Prioritou číslo 1 je vždy řešení činností z kvadrantu I – naléhavé a podstatné.

2. Prioritou číslo 2 by mělo být věnování se věcem podstatným z kvadrantu II. Tyto pomáhají naplňovat naše životní plány, vize a cíle (dobře vychovat děti, mít harmonické manželství, dosáhnout na nějakou pracovní pozici apod.) Nejsou naléhavé, proto vás do ničeho netlačí, musíte se sami rozhodnout, zda si na ně vyhradit čas! Investice do nich ale v sobě ukrývá úsporu času na jiných místech (v kvadrantu II), jak jsme si ilustrovali v kapitole „Ke kvadrantu II“.

3. Neexistuje univerzální model, který by vám přesně řekl, které činnosti jsou podstatné a které nepodstatné. Částečně vám pomůže, když si položíte vždy při nejistotě otázku: Jak tato činnost přispívá k naplňování mých životních plánů, vizí a osobních cílů? Když nemá vliv na nic z toho, kam směřujete ve svém životě, můžete si ji zařadit do kategorie nepodstatné.

4. Naléhavost činností zpravidla dokáže me rozeznat, protože je dána termínem, ve kterém se má uskutečnit, takže čím je termín bližší, tím se činnost stává naléhavější.

5. Investování času do činností naléhavých bez rozlišování, zda jsou podstatné či nikoliv (kvadrant I a III), vede ke zbytečné vyčerpanosti, frustraci a únikům do činností nepodstatných a nenaléhavých (kvadrant IV). Čím víc je člověk pod časovým tlakem z činností naléhavých, tím větší má tendenci uniknout a kompenzovat to činností z kvadrantu IV. Jestliže při tom zanedbává podstatné věci (naléhavé i nenaléhavé), v konečném důsledku to může vést k nezodpovědnému a lehkovážnému životu, chaosu i vážným osobním a rodinným krizím.

6. Zaměření se na kvadrant II (plánování, vize budoucnosti, cíle, preventivní opatření...) znamená pokojnější, méně stresový a radostnější život s jasným zaměřením, prioritami a hodnotami.

A naopak, jestliže ignorujeme činnosti kvadrantu II, jestliže jim nebudeme věnovat čas, protože si ho bezprostředně nežadají, později se mohou stát naléhavými a jejich řešení může být o mnoho náročnější, zdlouhavější a více vyčerpávající. Např. neinvestovat čas do budování manželství může vést k problémům ve vztahu a k manželské krizi, jejíž řešení takřka vždy přináší stres, vyčerpanost i bolest.

7. Jestliže si chcete začít psát a plánovat činnosti, které vás čekají, a přiřazovat k nim hodnoty naléhavosti a důležitosti, je vhodné si zvolit delší časové období než jeden den. Většina různorodých aktivit se realizuje a opakuje v rámci týdne, a proto je vhodnějším časovým intervalem na plánování týden.

Gabriela Mikulčíková

Přeložila Lucie Vomočilová
Miriam - slovenský ženský křesťanský časopis, www.miriam.sk

Pyžamový den

Co mi bere čas?

Snažila jsem se nad tímto tématem mockrát zamyslet. Víím, že potřebuji plánovat - takže plán každého dne. Když si věci, povinnosti nebo odpočinek nenaplánuji, tak buď něco zanedbám, nebo jsem schopná dokonce den úplně promrhat. Pro sebe vidím v plánování velký smysl, a protože máme početnou rodinu, díky plánování jsme schopni všichni lépe fungovat.

S manželem plánování praktikujeme běžně a vedeme k tomu i naše děti. Je však třeba se svými plány seznámit také ostatní členy rodiny, zvláště když se jich nějak týkají. Ovšem nutno také podotknout, že plánujeme i dny, kdy se nebude plánovat nic a necháme je plynout jen tak. (Náš rodinný název pro takový čas je „pyžamový den“). Nikam se nespěchá, nic se nehoní a neplánuje, každý může spát, jak dlouho chce, a dělat, co uzná za vhodné - zkrátka plní své potřeby dle konkrétní situace a naladění. Velmi se nám takové dny osvědčily - pro nás i naše děti. Poskytují nám zklidnění, více času na sebe navzájem a dostatek vnitřní svobody.

Další věcí, která mi bere čas, je přemíra informací („Mnoho informací tříští“). Tahle věta určitě sedí na mě a občas to sleduji i u našich dětí. Stále někde

dostáváme nějaké informace - televize, internet, letáky ve schránce, telefonáty, názory druhých, noviny atd. Někdy se najdou dny, kdy je toho opravdu příliš - co dělat pro své zdraví, jak se správně věnovat dětem, pečovat o svůj zevnějšek, profesně se vzdělávat, sledovat politickou situaci v naší zemi, nezanedbávat duchovní život atd.

Témat, která nás mohou zaměstnávat, je velmi mnoho. Pro přemíru informací často úplně zapomenou na sebe samu - na to, co vlastně potřebuji já, co je pro mě

důležité, jak určité věci vnímám, co se mi líbí, na vlastní přirozenost a intuici.

Snažím se informace zvenčí vědomě velmi redukovat a více pozornosti věnovat svému srdci - hledat pravdu ve svém nitru a učit se respektovat jinakost druhých. Přemíra informací vnáší do mého života zmatek, vysává moji energii, snižuje moji sebeúctu a bere mi radost z poznávání sebe sama.

Kateřina Holešínská



Zloději času

Máme ho všichni málo.

Čeho? No času přece. Máme ho málo, a přesto se necháváme okrádat. Zloději času.

Jedna věc, která nám pomůže, abychom nebyli okradeni, je rozpoznat zloděje. Když budeme vědět, co je zlodějem našeho času, dáme si pozor a nebude tak snadné nás o náš čas okrást.

Ale kdo jsou zloději času?



Kde ztrácím nejvíce času?



Zlodějem času je chaos. Pokud mé úložné prostory, diář nebo výchova postrádají řád, neustále něco nenacházím ... a ztráty pak bývají obvykle nejen časové :-(

Katka, 43 let



Za "ztrátu času" považuji například byrokracii - "dublování" - něco vypracuji elektronicky, ale zároveň to musí být dokumentováno "černě na bílém".

Spousta dalších byrokratických či technických nesmyslů, které lidem berou čas věnovat se smysluplné práci. Dále technika - respektive její dokonalost (až odpuzující složitost nabídky) i nedokonalost (netisknoucí tiskárna, nekopírující kopírka aj.). Proč mít mobil o sto funkcích, když jen volám, přijímám a píšu sms?!

Nakupování, shánění, obstarávání věcí, bez kterých by se člověk normálně obešel, ale u kterých nás ke koupi z různých důvodů nutí okolní svět - např. v současné době mě k této "honbě" nutí hlavně ceny (a rozdíly cen) zboží a rodinný rozpočet. Hned za touto nelibou činností pak stojí kvalita zboží, kdy po tomto martyriu shánění a porovnávání kvality i ceny člověk ztrácí čas ještě různými reklamacemi apod.

Zkrátka - proč dělat věci jednoduše, když jdou prostě dělat složitě??!

Marie, 30 let



Brouzdání po internetu (hlavně stránky se zpravodajstvím) - mám pocit, že když si alespoň neproletím zprávy a nedozvím se, co nového doma a ve světě, nemůžu plnohodnotně fungovat.

Sledování seriálů, které mám rozkoukané, beru to jako relaxaci, a namlouvám si, že to potřebuji, abych po práci "vypnula", ale určitě bych našla lepší způsob. "Kecání" s kamarádkami - i se sestrami - o ničem, být s nimi je super, ale témata hovorů jsou v některých případech spíše depresivní než budující a povzbuzující a přináší mi do srdce nepokoj.

Janka, 49 let



Čas sa mi stráca pri činnostiach – zbytočných, napríklad tretie umývanie dlážky, keď ju malé deti zase zašpinia, trikrát denne vysávam kuchyňu, inak sa nedá. Alebo keď detičky so mnou pečú, ide to pomalšie než mne samej. Keď sú nepredvídateľné udalosti a tých je dosť – nabúrili mi auto, ukradli bicykle v 1 deň!!! – strávila som kopec hodín s políciou a vypisovaním papierov pre poisťovňu.

Alena, 39 let



Nejvíc času ztratím hledáním ztracených věcí. Včera jsem věděla, kam to a ono dávám, dnes to nemohu najít. Nejen proto, že ve stáří vážně krátkodobá paměť, ale že se zapomenou pomodlit, aby mi Duch svatý to místo ukázal. Obvyčejně HNED hledanou věc najdu, jakmile o to poprosím.

Když neposlechnu první vnučnutí jako Boží odpověď na něco, na co jsem se ptala. Pak dumám a dumám, až mi konečně dojde, že přece mi už Pán odpověděl a dal Svůj pokyn. Ztratila jsem čas neposlušností...

Pokazenými věcmi (vztahy), které se snažím sama napravit. Jakmile do problému pokorně pustím Pána, věc (vztah) se napraví.

Čas jsem ztratila vlastním marným úsilím „navléci nit do ouška jehly“.

Hm. Stejně to není všechno, že, milé čtenářky?

Ludmila, 85 let



Když se nad tím zamyslím, tak nejvíc času, který považuji za "ztrátový", berou hádky a nedorozumění. Často jsou to zbytečné a malicherné věci, kterými se člověk stále dokola zaobírá, ztrácí tím hodně času, protože nemyslí pak na nic jiného, než jak problém vyřešit, co komu odpovědět. Přitom by stačilo, aby se lidi k sobě chovali jako lidi, byli navzájem víc tolerantní, respektovali se a nechtěli za každou cenu prosazovat svůj názor jako jediný správný. Špatné mezilidské vztahy, hlavně v blízké rodině, nás nejvíc okrádají o drahocenný čas. Je dobré mít víru, dát své starosti Bohu a dělat si každý den radosti z maličkostí.

Šárka, 40 let



Nestojí za to investovat čas do lidí, kteří si ničeho neváží, vše je jim málo, s ničím nejsou spokojeni, jsou nevděční, nevěrní, pokrytečtí atd. To je podle mého ztráta času.

Jitka, 48 let



Ještě před pár měsíci by moje odpověď byla jednoduchá: hraní piškvorek na mobilu. Už jsem se ale hodně "polepšila", takže teď moje odpověď zní poněkud obecněji. Mám období cholerické pracovitosti - a to se snažím udělat všechno z mého pohledu bohubílé činnosti najednou. Pak to vypadá tak, že odbíhám od jedné ke druhé, často dost nelogicky metodou "na každém rohu se zastavím, protože tam na mě číhá nějaká naléhavá práce" (hlavně v podobě úklidu a péči o zahradu). Na druhé straně mám období s názvem "když se mi nechce, tak se mi prostě nechce". Z hlediska teorie mám tedy jasno, uvést oba protiklady do vzájemné harmonie:) Ale jde to vůbec?

Milena, 40 let



To je asi těžké říci takto obecně. Pro mě je to asi práce. Dělám tam více než 8 hodin a nosím si ji stejně v hlavě s sebou. Je tam teď i dost chaos a to mě vysiluje. Ale to je asi všude, že? Někdy mi připadá, že se pachtím za mnoha věcmi (Ag 1,9), které nejsou samy o sobě špatné, ale berou čas na ty lepší. Také se prostě musím naučit říkat na některé věci NE.

Štěpán, 51 let



Čas mi nejvíc berou věci, kterými odsouvám to opravdu důležité. Já sice vnitřně cítím, že bych měl konečně dokončit slíbenou práci pro naše společenství nebo jít ke svatě zpovědi, ale místo toho raději uklidím v garáži, jdu okopat vinohrad a podobně. Ptáte se proč? Je to jednodušší a nemusí se u toho tolik přemýšlet :-). Jakmile to však udělám, vyskytne se další drobná "neodkladná" práce a tak to jde pořád bez oddechu dál. Cestou, jak z toho ven, je odhodlat se a udělat to, co vnitřně považuji za správné. Teprve to mi přinese skutečný klid. Mít "ucho na srdci Božím a prst na tepu doby" - to je, oč tu běží

Pavel, 38 let



Myslím si, že mi ani moc času neutíká, vlastně nemám žádnou zábavu, dělám jen věci, které jsou pro Pána a jeho království a ty jsou zároveň i mým koníčkem a zálibou.

David, 39 let



Nejvíce ztrácím čas tam, kde chci odvést precizní dílo, a tak na oněch 20% věnuji 80%. Když překládám, píšu, vylepšuji fotky, stříhám video.... Má zpětná zkušenost pak je, že to za to ani nestálo.

A asi očekávanou odpovědí bude i brouzdání po sociálních sítích (tedy facebook), kam si původně zaskočím jen podívat, zda tam není něco zajímavého, a pak je z toho klidně i hodina, kdy čtu komentáře a rozklikávám odkazy.

A jistým způsobem ztrácím čas i tehdy, když jedu nonstop a jsem pak unavená tak, že mi práce trvá déle, než kdybych si dopřála pauzu.

Andrea, 38 let



Nejvíce času mi ubírá snaha dělat všechno moc dokonale. Souvisí to úzce s žebříčkem priorit - pokud jsem orientovaná na výkon, musím mít dojem, že pořád něco dělám, abych měla pocit vlastní hodnoty. Pokud jsem perfekcionista, musím mít pořád pod kontrolou pořádek v domě, pořádek v pracovních činnostech i na zahradě, a to je velice vysilující až nemožné.

Nemám problém s tím, že bych nějak "ztrácela čas", mám problém s tím, že je pořád příliš mnoho činností i povinností, které na mě čekají a tváří se důležitě, a já pak nemám vůbec žádný čas pro sebe (protože se často i bojím si ho udělat). Oslovuje mě v poslední době určitá jednoduchost - ubrat ve všem tak, abych to zvládla a přitom z toho neměla pocit, že se flákám. K obědu mohou být dvě teplá jídla nebo také stačí jedno. Uklízet celý dům se dá jednou týdně místo dvakrát, zavařit merunek se dá pět kilo, ne třicet, aby pak kompoty stály deset let ve sklepech atd.

Za ztráty času považuju - televizi, nakupování v supermarketech, hraní her a brouzdání na internetu. To neprovozuju. Takže ztracený čas moc neznám.

Přála bych si umět čas bez výčitek využít k odpočinku i k tomu prostě jen tak být na světě a všimnout si, jak je dobrý.

Irena, 42 let

**Odpověď jednoho muže:
Co mi bere čas? Nic, protože žádný nemám.
A kde nic není, ani smrt nebere**



Nemyslím si, že lze nějak jednoduše definovat seznam věcí, které bych mohl označit za „čas beroucí“, obžalovat je a případně vystrnadit ze svého života. Právě člověk, který cítí jakýkoli nedostatek času (a to je asi většina z lidí), již zpravidla přijímá různá opatření, aby se s tím vyrovnal – tzn., že v konkrétní okamžik se snaží dělat jen to nejdůležitější, tedy právě nedělat to, co je nepodstatné a co mu čas bere. A důležitost toho či onoho vždy záleží na kontextu. Rozhodnu-li se např. o víkendu sekat zahradu, musím počítat s tím, že mi to bude brát čas (cca 2 – 3 hodiny), který již nikdy nezískám zpět. Ale tak to zkrátka je – chci-li mít posekanou zahradu, musím to udělat a nevěnovat čas něčemu jinému.

Problém času tedy není v tom, co mi jej bere, ale jak, kdy a proč věci dělám – tedy jeho správná organizace, což je (přiznávám se) můj problém.

Tomáš, 40 let

Anorexie

boj s vlastním tělem i duší



Celá řada mladých děvčat má v dnešní době problém s jídlem. Jednou jedí málo, podruhé hodně, někdy příliš, ale hlavně nepravidelně a často s pocitem provinilosti.

Měla jsem stejný problém. Ve svých čtrnácti letech jsem se rozhodla drasticky snížit veškerý příjem potravy. Moje nehotové ženské tělo zareagovalo správně, začalo šetřit. Pozastavilo cyklické procesy spojené s plodností. Nebyla jsem psychicky vyzrálá na to, abych si dokázala představit, co by to pro mě mohlo do budoucna znamenat. Co mě vedlo k tak destruktivnímu přístupu k sobě? Až po mnoha letech jsem si uvědomila, že jsem jen toužila dosáhnout prostého pocitu spokojenosti se sebou samou, pocitu, že za něco stojím, že mám hodnotu sama o sobě.

Když jsem se ocitla v období puberty, dost citlivě jsem vnímala proces hledání sebe sama. Moje dívčí touhy se pomalu ozývaly a já jsem začala podvědomě cítit, že chci být krásná a chtěná, ale zároveň jsem byla přesvědčená, že nemám dost krásy a kouzla, jak bych si přála. Mezi kamarády mi nebylo moc příjemně. Nejradši jsem utíkala domů, kde mě těšilo pracovat na zahradě a v lese, kde jsem měla klid a neměla pocit, že nic nedokážu.

Moje pozornost čím dál víc směřovala k sobě samé, zjistila jsem, že už mi přestává stačit doma sušit seno, že toužím patřit do určitého kolektivu. Jediné východisko, které mě napadlo, bylo změnit svůj vzhled. V tom mě téměř výlučně ovlivňoval svět médií – krásné, vysoké, štíhlé dívky a ženy, které jsou úspěšné a maximálně samostatné. Všechny ty „vzory“, které jsem vnímala a považovala za hodny následování, byly jen tělesné. Bez duše. Nepřemýšlela jsem nad jejich niterným světem, zajímalo mě, jak vypadají. A protože jsem byla mladá a nedočkavá, velmi rychle jsem začala hubnout. Postupně se namísto pocitu síly a rychlosti, který mi

byl vlastní a který mě těšil, dostavovala únava, která vytlačovala radost ze života. Tento stav přicházel pomalu, a tak jsem si na něj zvykala. Nejprve jsem už nebyla schopná uběhnout počet kilometrů, na který jsem byla zvyklá, přestávala jsem doma cvičit, potom jsem na pravidelných volejbalových trénincích nezvládala některá náročnější cvičení a ke konci jsem na tréninku nebyla schopná ani dojít, spolužáci mi do schodů do školy museli pomáhat, půjčovali mi svetry, protože jsem se nebyla schopná sama zahřát, nevydržela jsem dlouho sedět na tvrdé školní židli, protože mě tlačily pánevní kosti. Nedovedla jsem se soustředit, pořád se mi vracely jen a jen myšlenky na jídlo. Dusily mě negativní pocity, neměla jsem sílu se usmívat ani naoko, i to bylo příliš namáhavé. Ze všech stran jsem slyšela poznámky, abych se na sebe podívala, že jsem bledá, vyzáblá, padají mě vlasy. Že vypadám nemocně a vyčerpaně. Že nic nevydržím, třesou se mi ruce a nad vším brečím.

Během všech stádií poruchy zvané anorexie jsem si říkala, že jsem hezčí, než jsem byla, ale ještě to není ono. Já chci být ještě hezčí, já už se chci mít konečně ráda. Ještě trochu. Nebyla jsem se sebou pořád spokojená. Všechno jsem podřídila získání pocitu, že můj život na zemi má smysl. Toužila jsem být dívkou, kterou bude mít někdo rád. Nešlo mi o nikoho konkrétního. Nebyla jsem zamilovaná. Chtěla jsem jen v sobě cítit, že jsem hodna něčí pozornosti. Neuvědomovala jsem si, že tělesná stránka nestačí. Ve věku, kdy se tělo dívky přetavuje v tělo ženy, jsem si právě svoje tělo uvědomovala nejcitelněji. Ale moje bolest byla ukryta vevnitř. Tento problém jsem se rozhodla řešit tělesně, a to radikálně. Výsledek byl opačný. Byla jsem zoufalá, cítila jsem, že jsem si velmi ublížila, že jsem se na sobě prohřešila a že jsem zranila i druhé, kteří se na můj

nepovedený zápas se sebou museli

dívat. Cítila jsem se sama sebou zneuctěná, odporná, poražená a bezradná. Výsledkem mého zklamání ze svého selhání bylo moje zlomené a zatvrzelé srdce a zoufalý pocit samoty.

Bála jsem se totiž komukoli říci o mých chmurných myšlenkách a neuvěřitelné slabosti mého těla. Snažila jsem se hrát divadlo o svojí spokojenosti, hlavně aby mě nikdo nenutil jíst. Ani Boha jsem nepouštěla do svých ponurých myšlenek. Nekomunikovala jsem s ním. O nic jsem neprosila. Nechtěla jsem oslňovat davy, jen být se sebou spokojená. Toužila jsem jenom zaplnit svoje srdce, ale v něm nebyl prostor na nic než na hlad, o kterém jsem až později pochopila, že nebyl ani tak po jídle, jako po lásce.

Necítila jsem téměř nikdy radost, život jsem vnímala jako sled povinností. Několikrát jsem uvažovala, že svůj život ukončím, protože mi mé zoufalství připadalo nesnesitelné. Neudělala jsem to, jelikož jsem měla na paměti, že mi v tom překáží desatero. Klidně bych si smrt „způsobila“, nezáleželo mi na sobě, ale věděla jsem, že se to nesmí. Bůh mi překážel. Taky mi bylo líto mých blízkých. Musela jsem svůj život prožívat dál, připustit, že mám vážný problém a najít v sobě sílu se léčit.

Snažila jsem se na sebe nemyslet, ale nemohla jsem před sebou utéct. Utápěla jsem se v knihách, abych mohla žít životy jiných lidí, snažila jsem se pomáhat v domácnosti, usilovně jsem studovala. Každý večer jsem se krátce pomodlila a potom četla tak dlouho, dokud jsem nepadla únavou, abych se sebou nemusela být ani tu chvilku před usnutím. Vždy jsem téměř celé prázdniny pracovala, aby nepřišla chvíle oddechu a já nemusela nad sebou plakat. Byl to úmorný, zoufalý životní závod bez Boha a jeho lásky.

Nedokázala jsem ocenit svoje schopnosti. Proto jsem toužila, aby mě oceňovali druzí. A lidé v okolí velice často chválí výkony, proto jsem do úmoru pracovala a studovala. Abych přemohla pocity slabosti a získala energii, více jsem jedla, ale to vedlo k dalším vlnám nenávisti. Jídlo mi přinášelo jistý druh úniku, úlevy, ale následně také silný pocit provinilosti, který se prohluboval s každým pohlednutím do zrcadla. Jednalo se o závislost.

Jedna z mnoha mých prací spočívala v mytí nádobí na horské chatě, kde jsem se dala do řeči s mužem, který mi řekl, že bych měla pozvat Boha do svého života. Několikrát jsem to slyšela z kazatelny, ale měla jsem vždy pocit, že taková milost není pro mě. Myslela jsem, že je na to nějaký složitý obřad s mnoha modlitbami a kroky, které bych musela splnit, a tak jsem mu poděkovala a chtěla odejít. On mě ale zarazil: „Jen řekni: Bože vstup a jednej v mém životě“. Taková prostota mě překvapila. Nepřestala jsem toužit po lepším životě, kterého jsem nedosáhla anorektickou cestou, a tak jsem zopakovala mužova slova.

Až po čase jsem si uvědomila, že se mi v tu chvíli začal měnit život. Dovolila jsem

Bohu, aby do mého příběhu vstoupil, ač mi to připadalo pro Boha nedůstojné. A můj život se začal měnit k lepšímu. V jedné z mnoha knih, které jsem četla za bezesných nocí, mě zasáhla věta: „Být tichý a pokorný ve svém srdci.“ Zatožila jsem po klidu a čistotě srdce. Díky obnovené víře jsem zakusila krásu tichosti a pokory svého srdce, která vytlačovala vzdorovitost a zatrpkllost. Uvěřila jsem, že ač jsem prožila nepříjemné věci, Bůh pro mě má připravený krásný osud, že se mnou stále počítá. Moje zlomené srdce se začalo plnit radostí. Všechny moje další zdravotní a psychické komplikace mi od té doby nepřipadaly tak nepřekonatelné. Přicházela jsem k Bohu a plakala mu v náručí nad svou ubohostí a samotou a on mi dával najevo svoji lásku. Plakala jsem za všechen ten čas, kdy jsem se vinila a nenáviděla se. Neplakala jsem bolestí, ale vděkem, že mě má rád. On mě má rád! I přesto jaká jsem! Začalo se mi otevírat srdce a plnit se radostí.

Díky Boží pomoci jsem dostala veliký dar. Začala jsem pociťovat lásku muže. Moje pocity viny k sobě díky tomu dál polevovaly. Objevila jsem v sobě touhu být ženou, protože najednou tu byl

někdo, koho jsem tak zajímala. Touhy a motivy mého nešťastného jednání v minulosti se začaly očisťovat, protože jsem se pro něj krásnou stala. Věděla jsem, že mě Bůh má rád, ale to byla láska Otce a Přítele, ale tohle byla a je láska muže. Cítila jsem prostou radost, že jsem schopná jen svou obyčejnou existencí dělat šťastným někoho druhého.

Až za několik let jsem si byla schopna přiznat svoje skutečné viny - ty, za které jsem byla zodpovědná. A velice se mi ulevilo. Stále dostávám mnoho poučení a někdy uhýbám do slepých uliček, ale s vírou, že milovaná jsem a že jsem byla milovaná dávno před tím, než jsem se narodila, můj život má smysl.

Můj příběh vůbec není ojedinělý. Touha být krásná je pochopitelná, ale cesta k jejímu naplnění prostřednictvím bezhlavé redukce hmotnosti nevede. A je především na okolí, aby takovýmto dívkám pomohlo vypořádat se se svými těžkostmi v dospívání. Dnes vím, jaká slova by mě uchránila před tolika bolestmi. Jsou to velmi prostá slova o lásce a přijetí, která s trochou pokory a Boží pomoci dokáže říci každý.

Na žádost autorky jméno neuvádíme.

Mentální anorexie a bulimie

Mentální anorexie patří spolu s bulimií mezi poruchy příjmu potravy. Obecně se jedná o problémy spojené s jídlem, hmotností, přáním být štíhlá. Poruchy příjmu potravy se vyskytují převážně u dívek a mladých žen, ale můžou se vyskytnout i u chlapců. Výskyt této poruchy narůstá, v současné době postihuje až 10 % dívek a mladých žen, z nichž u poloviny jsou už patrné zdravotní problémy. Vyšší výskyt se dává do souvislosti s posunem ideálu krásy k nadměrné štíhlosti, dále s důrazem na výkon, úspěch a individualitu.

Mentální anorexie

Vyskytuje se převážně u dívek mladších patnácti let. Základními znaky onemocnění je nízká hmotnost, kterou si pacient způsobuje sám nízkým příjmem potravy a používáním některých z následujících prostředků – vyvolání zvracení, užívání projímadel, léků na odvodnění, léků na snížení chuti k jídlu, nadměrné cvičení. Dále má trvalý strach z tloušťky

a zkrácenou představu o vlastním těle. Jedná se o vtíravé myšlenky, které jej zcela ovládají. Rozvíjí se komplexní hormonální porucha, jejímž projevem je ztráta menstruace. Pokud se onemocnění začne rozvíjet před pubertou, může se zastavit rozvoj puberty a růst.

Mentální bulimie

Začíná později, mezi sedmnáctým až osmnáctým rokem. Často předchází epizoda mentální anorexie. Pro onemocnění je typické nadměrné zabývání se jídlem, přejídání se velkými dávkami jídla během krátké doby. Nadměrný příjem jídla pak kompenzují vyvoláním zvracení, zneužíváním léků uvedených v předešlé části nebo epizodami hladovění. Společným znakem je strach z tloušťky. Ohroženy jsou hlavně dívky, v jejichž rodině se vyskytuje obezita, alkoholismus nebo některá psychiatrická onemocnění, spouštěcím faktorem může být stresová situace nebo nepříznivé rodinné prostředí.

Příčiny

Kombinují se příčiny individuální (biologické a psychologické), rodinné a společensko-kulturní. Některé jsou společné, některé specifické pro jednotlivá onemocnění.

· **Biologické faktory** - rizikem je vedle ženského pohlaví výskyt depresivních poruch, závislostí a obezity v rodině.

· **Psychologické** – týkají se určitých rysů osobnosti, hlavně z oblasti emocí a vztahů. U anorexie bývají pacientky úzkostné, perfekcionista, zaměřené na výkon, bulimičky bývají impulzivní, emočně labilní, mívají tendence k depresi a sebepoškozování.

· **Rodinné** – jsou dány fungováním a způsobem komunikace v rodině – jednak formou komunikace (rodiny anorektiček bývají uzavřené, zaměřené na perfekcionismus a výkonnost, v rodinách bulimiček je často dezorganizace, špatná péče o děti), jednak obsahem (např. zaměření matky na jídlo, štíhlost a zdravou stravu).

· **Společensko-kulturní** – zaměření společnosti na štíhlost, diety, sebeovládání, sebekontrolu, prezentace nedostižné štíhlosti jako ideálu krásy v časopisech pro dívky a ženy.

Onemocnění je vždy dáno kombinací těchto příčin, bezprostředně ho mohou vyvolat nevhodné poznámky o postavě ze strany rodiny, učitele nebo spolužáků nebo traumatická situace (úmrť v rodině, rozvod rodičů apod.)

Projevy onemocnění

Nastupují často pozvolně a nenápadně a mohou dlouho ucházet pozornosti. Je rozhodně potřeba zpozornět, když dítě

- začne měnit způsob stravování, omezuje příjem potravy, vyhýbá se kalorickým jídlům, zná kalorickou hodnotu jednotlivých potravin a sleduje ji. Často mohou být tyto změny z hlediska rodiny žádoucí, pokud se předtím přejídalo, ale je důležité rozpoznat hranici, kdy už to není normální. Často situaci zkresluje to, že rádo a dobře vaří, nutí ostatní k jídlu a rodina si nevšimne, že samo nejí.

- vyhýbá se společnému jídlu ve škole i doma. Pokud je k jídlu přinuceno, má mnoho způsobů, jak rodiče nebo jiné osoby ošidit (dává jídlo do kapsy, následně vyvolává zvracení apod.)

- zvyšuje fyzickou aktivitu, cvičí až několik hodin denně, je aktivní i doma. Postupně s váhovým úbytkem ale začne být unavené a nevykonné.

- je zaujaté svou postavou a hmotností, často se váží, sleduje tělesné rozměry.

- vykazuje psychické změny – zpočátku mu změna váhy zlepšuje náladu, může být společenské, komunikativní (námětem komunikace ale bývá často výživa a diety), postupně se uzavírá do sebe, objevují se depresivní příznaky. Mění se jeho vztah k rodičům, obhajuje svoje jednání, přestává komunikovat, začíná podvádět a lhát.

- vykazuje fyzické známky – váhový úbytek, v extrémních případech může být skutečně "kost a kůže". Toto maskuje volným oděvem, zahaluje se. Při nízké hmotnosti přestává pravidelně menstruat a tuto skutečnost se rovněž snaží zatajit. Zhoršuje se kvalita kůže, vypadávají vlasy. Mívá zácpu a bolesti břicha. Mohou se vyskytnout poruchy srdečního rytmu, nedostatek červených krvinek. V extrémních případech

onemocnění vede k celkovému rozvratu organismu a v 5-10 % případů ke smrti.

Léčba

Opakovaně se udává, že mentální anorexie je nemoc rodiny a je potřeba, aby si především rodina uvědomila, že nastal problém a je potřeba ho intenzivně řešit. Nemocná sama ho řešit nebude a bude velice těžké ji k tomu přesvědčit. Často si nemoci všimne spíše okolí rodiny a není výjimkou, že rodiče či jiní příbuzní situaci bagatelizují, nechťejí si připustit, že by jejich dítě mělo mít právě tuto nemoc. Přijímají vysvětlení svých dětí, že jedí dost, postavu mají ze sportu a podobně. A nedovedou přijmout, že by jejich dítě mohlo potřebovat psychiatrickou péči. Pokud je nemoc opravdu rozvinutá, je potřeba ji brát vážně, protože – jak již bylo uvedeno, může skončit smrtí nebo těžkým poškozením zdraví. Často bývá v úvodu nutná hospitalizace – nejčastěji pro stav těžké podvýživy, kdy je nutná infuzní léčba a postupný přechod na běžnou stravu, dále intenzivní psychoterapie a někdy také bohužel prospěje přerušení kontaktů s rodinou. Po hospitalizaci je nutná dlouhodobá psychoterapie a režimová léčba k nastavení správných stravovacích a dietních návyků.

Z léků se používají antidepresiva nebo sedativa, dále vitamíny nebo některé doplňky stravy. Nesmírně důležitá je pomoc rodičů a dalších příbuzných. Je třeba počítat s tím, že spolupráce nemocných je špatná a žel je nutné se smířit s tím, že svým dětem často nemůžeme věřit. Je nutné kontrolovat, zda opravdu jedí, nepodvádějí při vážení apod. Jejich vynalézavost je někdy veliká

(schovávání stravy během jídla, následné zvracení, vážení se závažím v kapse apod.). Snad ještě důležitější než dohled je vytváření příznivé atmosféry, snaha zvýšit sebevědomí nemocných, orientovat je k jiným hodnotám, než je postava, snaha, aby cítili přijetí a lásku. Cesta je to dlouhá a složitá, ale může vést k úspěchu.

A jaká je prevence?

V současné době je tlak na výkon a tlak na dokonalost postavy opravdu velký. Již v časopisech pro děti jsou různé diety apod. Je třeba vědět, o co se děti zajímají, mluvit s nimi a vysvětlovat rizika. Důležité je, aby rodina žila společně, včetně společného stolování, sdílela se se svými problémy. Aby se rodiče zajímali nejen o prospěch, ale i o to, co děti prožívají, co je pro ně důležité a co je trápí. Aby se děti cítily přijaté a milované bez ohledu na známky ve škole, sportovní výsledky či jiné výkony. Stejně důležité je, aby byli dospívající a děti zakotveni v kolektivu, který je přijímá a povzbuzuje. V církvi bychom měli dbát na to, aby v mládeži platila jiná pravidla, než ve většině „světských“ kolektivů, aby láska a tolerance nebyly jen prázdnými pojmy. Rozvoje anorexie nebo bulimie u svých dětí se nemůžeme zcela vyvarovat, ale v příznivém (nejen) rodinném prostředí ho můžeme včas odhalit a snadněji nad ním zvítězit.

MUDr. Dana Kafková

Nabízíme poradnu pro čtenáře: pokud někdo hledáte osobní radu a nevíte, na koho se obrátit, můžete napsat. Kontakt na vás předáme MUDr. Kafkové



Tip na výlet

GINO PARADISE BEŠEŇOVÁ

Léto máme v plném proudu, tak se dnes půjdeme vykoupat.

Až budete tento článek číst, bude už podzim, ale nebojte se, pozvu vás dnes tam, kde se můžete koupat 365 dní v roce.

V obci Bešeňová je celoročně otevřené termální koupaliště pro všechny generace. Nachází se zde množství krytých i otevřených bazénů a široká nabídka různých služeb. Leží nedaleko severní Moravy, 12 km od Ružomberka, v krásném prostředí Malé Fatry a Chočských Vrchů. Toto termální koupaliště má nejvíce železitou vodu na Slovensku. Léčí se zde pohybové ústrojí, urologické a ženské problémy.

Areál se stavěl ve třech etapách a letos na podzim se plánuje další rozšiřování. Ubytovat se můžete přímo v areálu koupaliště, kde jsou tři hotely, které nabízejí pro své hosty výhodné vstupenky. Další možnost ubytování je v různých penzionech a dvou hotelech v obci nebo v kempu Liptovská Mara. Liptovská Mara je vodní dílo vzdálené 6 km od Bešeňové. Ubytování je možné v chatkách nebo pod stanem, to bude jistě levnější varianta. Zde se dá také koupat nebo do termálů dojíždět.

Na koupališti nabízejí tři druhy vstupenek:

- Do venkovních bazénů, kde jsou bazény jak s geotermální vodou, tak i vodou čistou, ale ohřívanou.
- Do venkovních a vnitřních bazénů. Vnitřní bazény jsou z nerez, mají pouze čistou vodu, ale také neustále dohřívanou.
- A do venkovních a vnitřních bazénů a do Spa a Wellness.

Součástí vnitřních bazénů je tzv. adrenalinová zóna, která má šest tobogánů různé náročnosti v celkové délce 1km. Bazén s umělým vlnobitím, ze kterého můžete vylézt rovnou na lezeckou stěnu. Bazén pro děti, ve

kterém je vystavěná věž s různými vodními atrakcemi. Vodní děla, ohromná dřevěná díže, která se plní vodou a v pravidelných intervalech se vylévá na děti stojící pod ní. Různé chrličy a vodotrysky atd.

Celkem má areál 18 bazénů a 15 tobogánů. Je to místo, kde se vyřádí nejen děti různých věkových kategorií, ale i jejich rodiče a prarodiče a kde se dá bez velkého přemáhání vydržet celý den.

Jedna praktická rada! Na koupání je vhodné mít staré plavky nebo plavky v tmavších barvách. Termální bazény mají vodu zabarvenou do hněda, takže světlé nebo dokonce bílé plavky nejsou zrovna ideální.

Pokud vás omrzí koupání, rozhlédněte se po okolí. V blízkosti Bešeňové je mnoho zajímavého.

Je to již zmiňovaná přehrada Liptovská Mara.

Dále Vlkolíneec, typická podhorská obec. Je to nejzachovalejší a nejkompaktnější celek lidových staveb na Slovensku, zapsaný na seznamu UNESCO. Na rozdíl od skanzenů je stále trvale obydlen.

Salaš Krajinka byla vybudovaná pro chov 1000 ovcí a je zde zachovaná v původním rázu. Můžete zde vidět zpracování ovčího mléka podle původních tradic a na místě ochutnat nebo si koupit místní výrobky.

Pokud pojedete autem, zastavte se při zpáteční cestě domů na Bojnici. Původní hrad a dnes zámek zná jistě každý z pohádky o Šíleně smutné princezně. Je to malá zajížďka, ale určitě stojí za to. Byla by škoda navštívit Slovensko a tento zámek opomenout.

A ještě jeden tip na závěr. Výhodné nabídky na pobyt v GINO Paradise v Bešeňové můžete najít na různých slevových portálech, a to celoročně!

Dana Horáková

fotografie FOTO Horák



Luštěniny

Luštěny nebývají zrovna oblíbenou pochutinou. Jsou ale výjimky. Proto jsme požádali čtenářky o osvědčené recepty.

Čtenářka Mili napsala:

Luštěniny jsou pro nás součástí jídelníčku a i naše děti je mají rády. Sama si vzpomínám, že když jsem ve školní jídelně ucítila vůni čočky, tak už jsem přemýšlela, co udělám se stravenkou, aby máma ani nikdo jiný nevěděl, že jsem nebyla na obědě... :-) Je pravda, že hodně záleží na tom, jak a s čím luštěniny připravíme. Když jsem svým dětem začínala podávat luštěniny, začala jsem červenou čočkou, která je jednak rychle připravená a jednak dobře stravitelná. Přidávala jsem ji do polévek, anebo dělala jednoduché kašičky, nejčastěji v kombinaci s vařenou mrkvičkou nebo vařeným bramborem.

Žijeme v oblasti, kde se pěstuje spousta druhů luštěnin, dají se koupit z domácích zdrojů, což mi velmi vyhovuje.

Ráda dělám z luštěnin pomazánky a většinou jsou pokaždé jiné.

Pomazánka z cizrny, brambor a avokáda

Cizrnu přes noc namočíme do vody. Ráno vodu slijeme a dáme čerstvou v poměru jeden díl cizrny a dva díly vody. (Já používám jednu polévkovou lžičku suchých luštěnin na dospělého a poloviční dávku pro děti) a dáme vařit. Až je cizrna měkká, je hotovo (tak do půl hodinky to je :-)) Mezitím si uvaříme i brambory. Cizrnu slijeme, brambory také, dáme dohromady, přidáme avokádo (pro jednu osobu maximálně půl avokáda). A dochuťme. Já dochucuji umeocem - koupíte v prodejnách zdravé výživy. No a ručním mixérem rozmixujeme.

Pokud je pomazánka řidší, zahušťuju ji rozemletým slunečnicovým semínkem.

Mili Skřivánková

Cizrnový salát

Cizrnu připravíme stejně jako ve výše uvedeném receptu na cizrnovou pomazánku.

Cibuli nakrájet nadrobno (spařím ji vřelou vodou, aby nezhořkla, což je dobré použít třeba i do bramborového salátu). Kyselé okurky na kostičky, možno přidat i syrová jablka na drobné kostičky nebo nastrouhat, zálivku podle chuti - olej, ocet, sůl, popř. hořčici a cukr. Může se přidat i jakákoliv další zelenina. Jako příloha chléb nebo pečivo.

Mili Skřivánková

Fazolový salát místo bramborového

Na 4 porce potřebujeme: 350 g suchých bílých fazolí, sterilovanou zeleninu používanou do obyčejného bramborového salátu, 150-200 g salámu, majonézu, sůl, podle chuti citronovou šťávu.

Fazole přes noc namočíme, druhý den uvaříme do měkka (ke konci vaření osolíme), přidáme zeleninu, salám a majonézu, promícháme, dochuťme a necháme rozležet. Kdo má rád změnu, může přidat nadrobno nakrájená jablka a sekané ořechy.

Míla Řepová

Fazolový guláš

Na 8 hodin namočit fazole a pak uvařit s nakrájenou klobásou.

Pak přidat 1/2 skleničky od hořčice kečupu, jeden masox a vývar z kostí nebo masa.

Přidat osmaženou cibulku, dále česnek, gulášové koření a sůl.

Zahustit hladkou moukou nebo jíškou.

Míla Řepová

Čočkový salát

½ kg čočky uvařit, pak přidat 4 nakrájená rajčata, 4 papriky, cibuli, pórek, pažitku, kopr. Přisladit, prisolit, přikyselit octem nebo citronovou šťávou, přidat pepř, olej, zamíchat a nechat uležet.

Nada Stejskalová

Poznámka: Čočkový salát je vynikající. Když mi zbyly nějaké vařené brambory, přidala jsem do salátu i ty brambory (nakrájené přes sítko na bramborový salát). A salát byl ještě lepší než ze samotné čočky.

Věra Dvořáková



Školák a jeho pracovní místo



Začíná škola, a ať chceme nebo ne, budou naše děti trávit hodně času u stolu při psaní domácích úloh. Správně zvolené pracovní místo umožní dítěti lepší soustředění a podpoří jeho psychický vývoj.

Ideální volbou pro školáka je, když stůl i židle jsou nastavitelné tak, aby je bylo možné přizpůsobit momentálním potřebám dítěte. Potřebná výšková stavitelnost stolu je v rozmezí 65 cm – 93 cm.

Vhodným doplňkem ke stolu je dětská rostoucí židle.

Jednou z možností je nastavitelná židle na kolečkách. Šikvné je volit takovou, která je určena pro děti všech věkových kategorií a poslouží dítěti i v dospělosti. To nám umožní židle, která má možnost nastavení výšky sezení od 28 cm - do 54 cm, tj. do výšky dítěte až 190 cm. Foto židle na kolečkách

Další možností je rostoucí židle, která má podnožku. Takovou židli doma užijeme již od doby, kdy se dítě samo posadí (cca 9 měsíců), až do věku, kdy pohodlně dosáhne na zem na běžné židli (cca 13 - 15 let). Výhodou rostoucí židle s podnožkou je i to, že pokud nemáte pro dítě rostoucí stůl, může se přizpůsobit různým výškám pracovních i jídelních stolů. Někomu může vyhovovat i to, že dítě může psát úkoly v kuchyni a rodiče za ním nemusí

odbíhat do dětského pokoje.

Při práci vsedě se člověk musí opírat nohama o zem nebo podnožku. Dítě, sedící na nevyhovující židli, se snaží instinktivně dotknout podlahy alespoň prsty jedné nohy. Výsledkem toho je nesprávné zakřivení páteře. Navíc dochází ke stlačování měkkých tkání v podkolení a snižování průtoku krve v cévách v této oblasti. Toto má kromě negativního zdravotního dopadu i velký vliv na pohodlí a soustředění dítěte. Dítě je neklidné a snaží se tento tlak uvolnit kopáním nohama nebo častým střídáním poloh. Pokud jsou navíc oči u dětí v nesprávné výšce nad deskou stolu, může to vést i ke vzniku očních vad.

Ideální je, pokud má židle i možnosti nastavení zádové opěrky přesně dle výšky beder dítěte.

Přejeme vám, aby školní rok byl pro vás i vaše děti plný radostných chvil.

Lenka Nováková

Pokud máte konkrétní dotazy či potřebujete radu, můžete se obrátit na

NÁBYTEK
Benešova 648, K MOTIV ra 284 01
tel.: 327 525 254, mob.: 777 337 499

motiv@email.cz
www.motiv-interier.cz

Doporučené vzdálenosti sedací soupravy a pracovní plochy vzhledem k výšce dítěte

	do	do	do	do	do	do	do	do
Výška dítěte	90	100	111	123	135	147	161	162
Výška sedadla	22	24	27	30,5	33,5	37,5	41,5	45
Hloubka sedadla	20	21	24	27	30	34	38	42
Výška stolu	40	44	48	53	57,5	63	69	75
Vzdálenost plochy sedadlo - stolek	18	20	21	21	24	25,5	27,5	30





Módní koutek - zajímavosti a postřehy

Tento díl bych ráda věnovala postřehům z módy, zajímavostem, které jsem vyčetla a které mě zaujaly. Na některé jsem si vzpomněla z dob mého působení v obchodě s módou. V jednom časopise se mi líbilo rozdělení podle typu postavy. Pokusím se to nyní v krátkosti sepsat.

Typ postavy

TYP NUDLE (Cameron Diaz) - chlapecká postava, kterou zvýrazní nabíraná sukně nebo volné splývavé šaty. Vyhněte se volánům.

TYP HRUŠKA (Jennifer Lopez) - česká klasika, štíhlé tělo a široká spodní polovina. Noste šaty s hlubokým dekoltem, které se od pasu dolů rozšiřují. Nechte vyniknout ramena. Nenoste korzet, nestahujte pas.

TYP KYTARA (Catherine Zeta-Jones) - vyrovnaný poměr prsou a boků. Správné proporce vyniknou ve vypasovaných šatech od kolen mírně rozšířených. Chybou jsou šaty tubovité.

TYP JABLKO (Reese Witherspoon) - širší střední partie, ale štíhlé ruce a nohy. Budou vám slušet šaty na ramínka přestřížené pod prsy a v bocích. Střihové linie odvedou pozornost od širších, málo tvarovaných částí. Nenoste zakryté ruce nebo lodičkový výstřih.

TYP KRABICE (Jada Pinkett) - menší svalnaté tělo. Je potřeba protáhnout postavu. Vhodný je hluboký dekolt a ramínka vázaná za krkem. Můžete nosit volány, krajky a asymetrické střihy. Nenoste korzetové šaty bez ramínek!

Nikdy nezapomínejte sundat si cenovky z podrážky bot! Setkala jsem se s tím často na ulici. Ženy, které byly vkusně a možná i draze oblečeny, měly na botě zesponu nalepený štítek s cenou, takže při každém kroku bylo vidět, kolik jejich boty stály! Nejde si toho nevšimnout a může to být docela trapas.



Typologie podle obličeje

HRANATÝ OBLIČEJ (Sandra Bullock, Demi Moore, Charlota) - vybírejte si asymetrické střihy účesů, pěšinku noste na stranu, sestříhané účesy nebo vlny okolo obličeje. Nehodí se k vám rovná ofina ani pěšinka uprostřed!

OVÁLNÝ OBLIČEJ (Madonna, Cameron Diaz) - krátký ježek i dlouhé vlasy se k vám hodí. Téměř všechny účesy můžete mít, ale pozor, aby účes odpovídal vaší osobnosti.

SRDCOVITÝ OBLIČEJ (Mag Ryan, Naomi Campbell) - hodí se delší ofina, bohatý účes v oblasti brady s roztřepenými konci směrem ven. Nenoste vyčesané vlasy do výšky!

KULATÝ OBLIČEJ (Kelly Osbourne, Geri Halliwell) - nejvíc vám sluší delší mikádo. Nejlépe střížené pod bradu, po stranách rovné nebo sestříhané. Pramínky do tváře zúží obličej. Ofinu dávejte ke straně. Nenoste krátký kudrnatý účes, ofinu do půli čela nebo uhlažený stažený culík dozadu!

Jak se dělá proporcionální měření?

Abyste si uvědomili, jaké máte proporce a co je potřeba případně zakrýt či na co je dobré upozornit, postavte se bez bot před zrcadlo. Podržte tyč nebo pravítko vodorovně tam, kde začínají nohy, tedy v místě rozkroku, a porovnejte horní a dolní polovinu těla. Tak si nejlépe uvědomíte, která část těla je delší a co bude dobré korigovat pomocí oblečení nebo vhodných doplňků. Můžete si pozvat kamarádku, aby vám poradila, jak vás vidí ona.

Rady pro ženy:

1. Noste svislé linie na částech postavy, které chcete prodloužit či zúžit.
2. Vodorovné linie a švy postavu zkracují.
3. Nápadnou linii neumísťujte do nejširší části postavy.
4. Opticky můžete postavu zúžit barevným sjednocením svislých linií.
5. Opticky rozšířit lze pomocí barevného rozdělení, velkých vzorů či kapes.

Šárka Dvořáková

Zahrada

Ovoce

Psal se rok 1991 a já jsem coby studentka VŠ oboru zahradnictví přijela na měsíc na odbornou praxi do jednoho podniku ovocných sadů. Bylo krásné, horké léto, začínala sklizeň šťavnatých broskví, pomalu dozrávala letní jablka a ta zimní už také pěkně ohýbala větve stromů rostoucích v řadách všude kolem firemních budov. S batohem v ruce a slamákem na hlavě jsem se šla představit vedoucímu a ve dveřích se srazila s mladým mužem – místním technikem. Milé přítelkyně, řeknu vám, z mé strany láska jak trám na doslova první pohled.

Vypadá to podivně, ale tohle je jedna ze vzpomínek, která mě napadla při přemýšlení o dnešním tématu – ovoce. Vzpomínám si, že jsem se tenkrát začínala zajímat o křesťanství, měla jsem s sebou Bibli, že ji budu číst, ale prozatím jsem ještě zdaleka nebyla rozhodnutá, že jí budu věřit, natož dodržovat nějaké principy. Nevím, jak by se vyvíjel můj život, kdyby onen mladý muž o mě tenkrát projevil vážnější zájem. On ale neprojevilo, takže jsem se po určité (bohužel delší) době „odmilovala“ a věnovala své myšlenky kromě studia i zkoumání Boha.

No a my se teď pustíme do malinkého zkoumání ovoce. Je podzim, letní ovoce je ze zahrádek dávno pryč a komu se urodilo, sklídlil v říjnu i jablka na uskladnění. Přebíral, srovnal do bedýnek a uklídl do sklípku. My ostatní, kteří nevlastníme zahradu a jabloně v ní, nabíháme do obchodů pro pravidelný přísun vitamínů. Je to úžasné. Když stojím v klimatizovaném supermarketu u nabídky ovoce a zeleniny, ne vždy bych poznala, co je venku za roční období. Díky chladírnám a dovozu z celého světa je sortiment široký po mnohem delší období, než kdybychom sklízeli a konzumovali jen to naše domácí. A jak je to s kvalitou? A co postříky? A co ta naše jablka?

V naší republice je to nyní tak, že podniky,

kteří pěstují ovocné stromy pro ovoce, jsou pro své přežití závislé na pobírání dotací. Aby mohly pobírat dotace, musí být zapojeny do systému Integrované ochrany rostlin. To znamená, že musí dodržovat přísná opatření, co se týká užívání chemických látek, a co si budeme povídat, bez nich už to v současnosti téměř nejde. Musí používat jen povolené přípravky, které nezanechávají rezidua v plodech, musí dodržovat agrotechnické termíny a vše dokumentovat. Na to jim jezdí kontroly i z jiných států, takže švindlovat nejde. Namátkově se dělají chemické rozbory plodů a půdy.

Když se jablka sklídí, je nutno je uskladnit. Používají se různé technologie, aby vydržela co nejdéle čerstvá a dobrá. Jak asi víte, při dozrávání ovoce se uvolňuje etylen, který dále způsobuje jeho rychlejší dozrávání. Jde o to zastavit nebo omezit uvolňování etylenu z plodů a ten, který přeci jen vznikne, odstranit z ovzduší chladírnou větráním. Zastavení tvorby se provádí tím, že se sklizené ovoce umístí na 24 hodin do chladírny do plynu, kterému se říká Smart fresh. To způsobí, že se etylen neuvolňuje. Ale nebojte se, pro konzumenta to není nijak škodlivé. Běžné chladírny chladí normální vzduch na 2 - 3°C a udržují vzdušnou vlhkost 85 - 90%. Občas je nutno větrat, jak už jsme si řekli. V takovém prostředí jablka pomalu „dojdou“ ze sklizňové zralosti do konzumní zralosti. Je jasné, že oproti domácímu skladování v sušších a teplejších sklepech vydrží tady mnohem déle.

Pro ještě delší skladování se používá tzv. řízená atmosféra, která má jiné složení než normální vzduch. Procesy v plodech ustanou, nedýchají, nevytvářejí etylen a vydrží tak velmi dlouho. Pak můžeme kupovat zimní odrůdy jako Golden Delicious, Idared či Galu třeba v červenci. Znamená to, že byly sklizeny minulý rok někdy v říjnu a několik měsíců strávily v

takovém skladu. Aby zvládly veškeré skladování, převážení, distribuci apod., sklízí se často před dozráním do sklizňové zralosti, jsou tzv. „podtržené“. Pak nikdy nedojdou do své správné konzumní zralosti, chutě a vůně. Jeden příklad za všechny. Určitě znáte jablka Golden Delicious. Je to jedna z nejvíce rozšířených odrůd pro velkovýrobu, nedílná součást nabídky supermarketů, obvykle ke koupení v mdle zelené barvě. Proč myslíte, že se jmenuje Golden – zlatý? Jeho správná barva ve zralosti je žlutá. Supermarkety ale žluté nevykupují, musí být zelené. Když jsem byla na střední škole, byly jsme na brigádě na sklizni Goldenů. Sklízely jsme v říjnu a doteď si pamatuju na ty obrovské žluté plody, které jsme samozřejmě hned jedly, protože už v té době byly šťavnaté a sladké. Ale chápu, supermarkety potřebují plody uniformní a s dlouhou skladovatelností.

Co říci závěrem? Když jdu večer z práce, stavím se pro „kilo“ jablek v obchodě a neřeším to, tak jako asi i spousta z vás. Ale kdybyste měli čas a nějaké sady poblíž, dojeďte si pro jablka v říjnu či listopadu přímo tam. Jednak si budete moci vybrat z mnohem širší nabídky odrůd, než kdy v supermarketu uvidíte, jednak víte, co kupujete a chuť bude opravdu taková, jak má být. Na místě vám i poradí, jestli je ta která odrůda už na jídlo hned, nebo dokdy je potřeba skladovat, aby došla do té správné zralosti.

(díky patří paní ing. Vítkové ze Sadů Bílé Podolí za poskytnutí odborných informací)

Ing. Olina Kolářková



Tabita představuje



Jednou vyšel o našem občanském sdružení článek pod názvem Zázrak jménem Filadelfie. Ano, to co Pán Bůh vytvořil, je skutečným zázrakem od počátku a věřím, že bude až do konce. Proč by jinak toto dílo povolával k životu? Měl bych ale začít asi pěkně po pořádku, aby nenastal ve vašich hlavách chaos a zmatek. Náš sbor AC Oldřichovice koupil v roce 2000 vedle naší modlitebny pozemek. Ze začátku jsme nevěděli, zdali z toho bude parkoviště, hřiště pro děti, nebo ještě něco jiného. Na silvestrovském shromáždění ještě v témže roce jsem během modliteb prožil, že tam mají stát dva domy pro rodiny s dětmi v pěstounské péči. V roce 2003 jsme založili občanské sdružení s názvem „Filadelfie - Přístav Oldřichovice“. Teď si možná řeknete, proč zrovna takový název? Slovo filadelfie znamená bratrská láska, ale co ten přístav? Vždyť v Oldřichovicích není ani větší řeka, natož moře. Tento název je symbolikou pro naši službu, kterou děláme pro naše děti. Poskytujeme dětem z kojeneckých ústavů a dětských domovů „bezpečný přístav“ v normálně fungujících pěstounských rodinách. A tak jsme postavili první dva domy v Oldřichovicích, další tři na Karpentné a letos, pokud to náš Pán dovolí a budou finance, bychom rádi začali s výstavbou již šestého domu. Tyto domy jsou určeny pro pěstouny, kteří si postupně vezmou 5 - 6 dětí do pěstounské péče. Je to ideální způsob misie a evangelizace, aniž je třeba někam daleko cestovat. Mnohé manželské páry to na Slezsku pochopily a tak je u nás nejvíce pěstounských rodin v celé ČR. Samozřejmě někteří si berou jedno nebo dvě děti, ale díky i za to. Bible říká, že celé nebe se raduje nad jedním hříšníkem, který činí pokání. Pokud se těmito rodičům podaří přivést dítě ke Kristu, je to úžasná radost jak v nebi, tak i v našem OS. Tolik úplněkrátce o Filadelfii, protože tolik různých zázraků Pán Bůh za tu dobu udělal, že by to bylo na knížku, tak zas snad někdy příště.



Za OS Filadelfii Bruno Heider

Adresa:

Občanské sdružení Filadelfie - Přístav
Oldřichovice, 739 61 Třinec, Oldřichovice 249

Internet : <http://oldrichovice.filadelfie.cz/>

Zveme vás na

kurzy Alfa

Počátkem září se v některých městech ČR objevily billboardy celostátní kampaně kurzů Alfa s podtitulem Příležitost prozkoumat smysl života. Téměř 200 společenství (z toho cca 25 v Praze a 10 v Brně) patnácti v Česku působících křesťanských církví uspořádá kurz Alfa, který účastníky seznamuje s obsahem křesťanství. Všechny kurzy letos začínají ve čtvrtém zářijovém týdnu (23.–27.9.).

Kurzy Alfa jsme vám představili v minulém čísle Tabity. (najdete na www.etabita.cz)

Veškeré informace najdete na www.kurz-alyfa.cz

K chystané kampani se vyjádřil bývalý pražský arcibiskup kardinál Miloslav Vlk. Tiskový mluvčí kurzů Alfa Ing. Miloš Poborský byl před kampaní přijat také současným pražským arcibiskupem kardinálem Dominikem Dukou, kterého ekumenická myšlenka kampaně také zaujala. Rozsáhlý článek mj. také vyšel 7. 5. 2012 v Katolickém týdeníku č. 19. Kurzy Alfa již byly představeny také v TV Noe, pořad si můžete prohlédnout v archivu:

http://tvnoe.tbsystem.cz/index.php?cs=videoarchiv/kst_a0091_v1203

Viz také připojené citáty církevních vedoucích a účastníků kurzu a seznam zapojených církví níže.

Čeští církevní vedoucí o Alfě

■ „Mně se to velmi líbí proto, že v roce 2013 slavíme veliké výročí příchodu našich evangelizátorů a věrozvěstů, svatých Cyrila a Metoděje. Plánovaná kampaň kurzů Alfa a výročí věrozvěstů se setkávají a myslím si, že by to mohla být velice vhodná a úspěšná aktivita všech křesťanů.“

kardinál Miloslav Vlk,
bývalý arcibiskup pražský



■ „Vzhledem k duchovní situaci českého národa mohu doporučit kurzy Alfa jako jednu z mnoha vhodných evangelizačních metod, které se i v našich sborech osvědčily jako způsob, jak přivádět nevěřící ke Kristu.“

Rudolf Bubik,
emeritní biskup Apoštolské církve

■ „Kurzy Alfa představují zdařilý pokus o katechezi, kterou potřebují nejen noví křesťané, ale také ti, jejichž křesťanství lety zrezivělo. Kurzy se svou uceleností staly pomocí pro mnohé sbory různých církví, které hledaly inspirující vyučovací systém.“

Pavel Černý, bývalý předseda Rady Církve bratrské a Ekumenické rady církví, kazatel Církve bratrské

■ „Kurzy Alfa poskytují základní informace pro růst k dospělému křesťanství v dnešním světě a pomáhají, aby z učedníků zráli duchovní rádci a otcové. Doplnují tak klasické katechismy o katechezi hlav a srdcí až k bodu rozhodnutí - jak následovat Ježíše Krista dnes v roli jeho svědků.“

Miroslav Heryán,
zakladatel České evangelikální aliance

■ „Forma, jaká je v těchto kurzech zvolena, je nenásilná. Obrovské rozšíření Alfy po světě jen potvrzuje, že odlišnost kultur není bariérou. Kurzy Alfa nechávají u člověka, který poznává Boží lásku, dostatečnou svobodu rozhodování a současně ho velmi přirozeně uvádějí do společenství křesťanů.“

Přemysl Kramerius,
kapitán Armády spásy,
který pořádal první kurzy Alfa v Brně

■ „Jsme svědky toho, jak se stále víc ztrácí doposud běžný a osvědčený způsob předávání evangelia z rodičů na děti. S ním počítal a na něj navazoval zavedený způsob evangelizace a pastorační práce v církvi, ten však proto stále méně funguje. Jsme postaveni před naléhavou nutností hledat nové, účinné způsoby evangelizace. Nabídka kurzů Alfa jako jednoho z rozšířených a osvědčených způsobů přichází tedy včas a neměli bychom si ji nechat ujít.“

Mons. František Radkovský, biskup plzeňský

že je můj, ale především proto, že by mohl být přínosný i pro ostatní.“

Jan, Praha

■ „Nikdo mě do ničeho nenutil, ani mě nepřesvědčoval. Cítila jsem se tam příjemně. Postupně tak otupovaly mé bojové ostny. Jednou večer při čtení Bible se stal zázrak. Cítila jsem klid v duši, bylo mi krásně a věděla jsem, že Bůh je, že mi odpustil všechny hříchy a že bude stále se mnou.“

Mgr. Eva Krumholzová

■ „Prostředí bylo milé, pozitivní. Už to je mým dostatečně silným zážitkem, protože běžně se s takovým prostředím člověk nesetkává.“

Dana, Brno

■ „Zjistila jsem, že křesťanství není mrtvé ani nudné, ale může se nás dotýkat a měnit naše životy i dnes. Můj život se změnil, a jsem proto moc ráda.“

Renata Chwistková, učitelka, Brno

■ „Na kurzu byla přátelská atmosféra a tolerance. Já osobně jsem tam našla nejen víru, ale i dobré přátele.“

Helena Janíčková, Brno

■ „Pohodová atmosféra, prima lidé, zajímavé přednášky a ještě zajímavější

rozhovory, kde nikdo nikoho násilně nepřesvědčoval, jen jsme získávali další pohledy na věc.“

Bára Pecharová, Praha

Seznam zapojených církví

Apoštolská církev
Armáda spásy
Bratrská jednota baptistů
Cesta života
Církev adventistů sedmého dne
Církev bratrská
Církev československá husitská
Církev Nová naděje
Českobratrská církev evangelická
Evangelická církev metodistická
Jednota bratrská
Křesťanská společenství
Křesťanské sbory
Římskokatolická církev
Slezská církev evangelická augsburského vyznání
Slovo života

A jak najdete nejbližší kurz Alfa ve vašem okolí?

Na webových stránkách kurzů www.kurzyalfa.cz si zadejte „Najděte si kurz“.
Jste srdečně zváni.

Kontakt:

Ing. Miloš Poborský, tiskový mluvčí
e-mail: milos.poborsky@o2active.cz
tel.: 724 435 303



Zkušenosti českých účastníků kurzu

■ „Otevřel se mi úžasný nový prostor plný lidí ochotných diskutovat. Vzniklo prostředí, ve kterém se nikdo nemusel ostýchat sdělit své pocity a názory. Účast na kurzech Alfa u mě znásobila odvahu vyslovit svůj vlastní názor, a nejen proto,



kurzyalfa.cz

**Příležitost
prozkoumat smysl života**

Inzerce

“SKUTEČNĚ LUXUSNÍ DÁREK”

Jedinečné umění vykrajování do glycerinových mýdel přichází z Asie přímo k vám.
Jediný výrobce v ČR www.royalsoap.cz



MIRIAM

www.miriam.sk
miriam@miriam.sk
00421 907 160 854

*inteligentné a pútavé čítanie
pre ženu s otvoreným srdcom*



Nabídka zájezdu

V IZRAELI je v říjnu jako u nás v létě. Proč si léto s babičkou Ludmilou neprodloužit? Setkáte se s mesiášskými Židy i věřícími Araby, s příjemnou společností na zájezdu a hned začnete plánovat další zájezd. Izrael se Vám vtiskne hluboko do mysli i do srdce. Napořád.

Tak to zkuste od 17. do 27. října! Těším se na Vás!

Informace: Ludmila Hallerová
email: hallerova@volny.cz
Telefon: 242 428 814
Mobil: 774 572 671



Setkání Aglow

Praha

Praha 1, Soukenická 15,
Od 18:00 hodin
18. 10. Marie Denková
22. 11. Jitka Krchňáková
13.12. Předvánoční setkání

Šumperk

modlitebna BJB, M. R. Štefánika
Od 15:00 hodin
9. 11. manželé Uhlíkoví
Vnitřní uzdravení

Žďár nad Sázavou

KD Vysočany, Na Úvoze 15
Od 18:00 hodin
17. 10. Alena Šelongová



bible kralická 400

1613-2013

Oslavy výročí 400 let od vydání Bible kralické
Kralice nad Oslavou 13.-15. 9. 2013



Na letošní rok připadá 400. výročí
posledního vydání Bible kralické.
Bibli, a to nejen té z Kralic,
se budeme věnovat
v příštím čísle.



Až naplní se věk

Až naplní se věk
a ztichnou ptáci v hnízdech,
až vyschne řeky proud
a zmlkne ve vsi pes,

až zastaví se šnek
a usne vítr v hvozdech,
až strom se změní v troud
a uschne celý les,

až lístky květů zvadnou
a motýl složí křídla,
až zmizí slunce stín
a hvězdy ztratí lesk,
až mosty do řek spadnou
a v trávu rodná bydla,
až rokle zavřou klín
a usne navždy blesk,

až hlína pozře trávu
a hlínu pozře sémě,
až radost pozře žal
a žal až pozře smích,

i člověk skloní hlavu
a pohltí ho země.
Pak s nadějí, že spal,
se vzbudí v dlaních tvých.

Elzina Pampelišková

