

eTabita

2/2014



Obsah

Dobré čtení

- [4](#) Nálady
- [5](#) Dámy v nesnázích – Eva
- [8](#) Cesta vpřed – AJ/ČJ
- [10](#) Hodinu po práci
- [28](#) Co trvá - báseň

Ty a svět okolo

- [13](#) Bilingvní výchova a vzdělávání - ANO či NE?

Můj příběh

- [3](#) Má mě někdo vůbec rád?

Pro tebe a o tobě

- [6](#) Každý z jiné planety aneb
Co by měla každá žena vědět o svém partnerovi?
- [19](#) Jak být krásná i po osmdesátce - Jsem ráda stará
- [20](#) Audrey Hepburn: hvězda filmového nebe
- [21](#) Sluneční brýle

Představujeme

- [11](#) Boží milost otevřela dveře do českých škol
- [26](#) Tabita představuje Radio 7

Kultura

- [16](#) Doporučujeme:
Timothy Keller: Smysl manželství

Jak na to

- [22](#) Jahody II
- [25](#) Panenka pro UNICEF

Cestománie

- [17](#) Brdy

Receptárium

- [24](#) Jak vařit, když je čas jahod

Tabita dětem

- [15](#) Letní podoby sluníčka
- [15](#) Pohádka o chlebové zemi

Neboj se, nebo vykoupil jsem tě, a povolal jsem tě jménem tvým. Můj jsi ty.

Izajáš 43:1

Děkujeme všem, kteří nás již jakýmkoli způsobem podpořili.

Jsme vděční za:

- váš zájem, povzbuzení a reakce na časopis
- vaše příspěvky do časopisu
- vaši finanční podporu
- vaše modlitby

Pokud chcete přispět na vydávání časopisu Tabita, pošlete svůj dar na uvedený účet.

Jakákoliv částka je nám pomocí.

Děkujeme.

Číslo účtu: 2900233343/2010

Nabízíme vám inzerci

Za velmi příznivou cenu se vaše inzerce 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 inzerce – 50 Kč, plošná inzerce – 300 Kč

Inzeráty zasílejte na adresu etabita@etabita.cz

Redakce si vyhrazuje právo inzerát neuveřejnit.

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

Redakční rada: Alena Šelongová, Luba Šťastná,

Milena Krumphanzlová, Věra Dvořáková

Grafická úprava: Alexandra Šillerová

Jazyková korektura: Věra Dvořáková, Milena Krumphanzlová

Překlady: Lucie Zavřelová

Expedice: Michaela Šťastná

Použité fotografie jsou ze soukromých

sbírek, www.freeimages.com, internet

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

etabita@etabita.cz

www.etabita.cz



NOVĚ
eTabitu najdete i na Facebooku

Má mě někdo vůbec rád?

Také se někdy přistihnete, jak sledujete, zda jste vše udělali ke spokojenosti druhých, zda jste udělali dost, jestli se někdo nezlobí, jestli se na vás nedívají divně, jestli vás mají vlastně rádi?

Když mi bylo sedm, umřela mi maminka a já se dostala do nové rodiny svého táty. Dnes už vím, že tady někde byl začátek mé vnitřní potřeby být přijatá, milovaná. Vyústilo to v mou snahu se zalíbit. Chtěla jsem se zalíbit doma, později jsem se chtěla zalíbit spolužákům ve škole, kamarádům v partě, všem, kteří o mě projeví zájem ...

A tak jsem byla třídní klaun, šašek všech zábav. Neustále jsem chrlila příběhy, jen aby mě někdo poslouchal, byla jsem aktivní, jen aby mě někdo potřeboval. Snažila jsem se zjistit, co druhý ode mne čeká a pokud možno to splnit na 130 procent. Co je správné a co špatné mi bylo jedno, hlavně, když to naplnilo požadavky a normu mého okolí. Být milovaná. To bylo něco, co jsem si chtěla zasloužit.

Pamatuji na jeden zážitek na školním výletě. Byla jsem přizvána na pokoj, kde se odehrávala zábava. Sice mě pozvali hlavně proto, abych jim hrála na kytaru, ale pro mne to byla pocta. Někdo stojí o moji přítomnost! Pak jsem zjistila, že mám hrát na kytaru za dveřmi, zatímco ostatní se uvnitř budou bavit. Bylo to pokořující, moc pokořující. A já přesto neodešla a poslušně dělala to, co se ode mne čekalo. Proč jsem nedokázala odejít? Proč? Protože jsem nevěřila, že mám hodnotu sama o sobě, že se nemusím podbízet.

Až mnohem, mnohem později jsem se setkala se svědectvím o Boží lásce.

O lásce, která nemá podmínku. O lásce, která se nedá zasloužit.

Až mnohem, mnohem později jsem s nalezením Boží lásky našla i lidi, kteří mě mají rádi.

Přesto si často uvědomuji, že se jim zase chci zalíbit, že si chci něco zasloužit, že se snažím ...

Možná to někdo znáte - snaha, napětí, únava, nejistota. Je to náš udřený pohled. Ale věřte, to není pohled Boží. Ani to není pohled těch, kteří vás milují.

A tak se zastavte a učte se se mnou: „Jsem milovaná, jsem přijímaná, mám hodnotu“.

Věřte, je to tak.

Vážně tomu věřme.

Luba Šťastná



Nálady

Město rozbořené beze zdi je muž či žena, jež nemá moci nad duchem svým. (Příslaví 25,28)

Pokud se to děje, už tě jen unáší okolnosti života, které tě navštěvují nebo přepadají. Pocit, že to vlastně nijak neřídíš a život tě vleče, kudy se mu zlíbí. To mění náladu. Náladu mění také okolnosti života, ale někdy se mění sama od sebe. Ráno se probudíš a dobré ráno ti přeje špatná nálada – bezdůvodná. Obecně náladovost bývá označována jako negativní. Když řekne chlap v hospodě ostatním, že ta jeho je hrozně náladová, ostatní ho pochopí a vyjádří mu upřímnou soustrast. Náladu je něco, co k člověku patří. Dělat všechno podle příručky a neomylně může leda robot. Náladu je něco, co nám do života vložil Stvořitel a budoucí příslib je, že v Božím království tvou radost od tebe nikdo neodejme. Radost je výraz nálady zrovna tak jako smutek a hněv. Věci se příslušnou náladou mohou zdát lepší, anebo horší. Ale nálada s námi nemusí nutně zametat, jak se jí zlíbí, a hlavně se nesmí stát královnou života.

Ráno něco slíbím, ale večer už na to nemám náladu, takže z toho nic není. Dělat věci dobře tak, jak mají být, je třeba i přes špatnou náladu. Prostě se sebezapřením. Je jasné, že světské reklamy k dosáhnutí všeho snadno, rychle, bezbolestně a levně jsou pouze slovní plíchlou, za kterou se skrývá povrchnost.

Podívej se na život a službu Pána Ježíše. Celé jeho dílo a služba byly doprovázeny slovy MUSÍM. Musím jít do Jeruzaléma, musím trpět... To nebylo o tom, že se mu tam chce jít. Naopak. Nechtělo se mu. Chtění je spojeno s náladou, která ho podporuje, ale jakmile tuto náladu ztratím, opak se stává pravdou... Starat se o malé děti musíme. Náladu nenáladu.

A co potom, když na některé věci nebudeme mít náladu nikdy?!

Náladu nesmí mít poslední slovo. Poslední slovo musí mít Boží přikázání. Jak je napsáno v Písmu, Bůh nemá zalíbení v bláznech. Cokoliv slíbíš, splň. Je lepší, abys nesliboval, než sliby neplnil. Nedovol svým ústům, aby tě svedla k hříchu.

Duch svatý není nálada. Naše pocity nemohou být ukazatelem toho, zda je Duch svatý přítomen či není. Boží zaslíbení platí, ať tvá nálada je jakákoliv.

Náladové křesťanství je povrchní a mělké. Je zvláštní, jak nepočítáme s náladovostí Boží. Co kdyby ti Bůh řekl, že dnes na tebe nemá náladu? Kolikrát jsem slyšel povzdechnutí, že dobrá nálada trvala potud, dokud jsem neuvíděla manžela. Ti dva stáli jednoho dne u oltáře a slibovali si lásku a věrnost až do smrti a za hrob. Dnes jí zkazí náladu pohled na bytost, která měla být nejbližší a nejmilovanější. To se samozřejmě děje i opačně, anebo vzájemně. Buď tedy budeme jednat podle nálady, anebo podle slibu, který jsme někdy dali. A také podle Božích přikázání, která nám říkají, jak se máme vůči manželovi či manželce chovat. Že by to nebylo ze srdce? Jaký nesmysl. Je lepší se zapřít k dobrému chování, než náladou ospravedlňovat hněv, nenávisť a hašteřivost. Špatné nálady, pokud jim dovolíme řídit náš život, vedou ke špatným koncům.

Myslím, že ženy více upadají do špatných nálad až depresí bez vnějších důvodů. Prostě je to přepadá a nejčastěji hned ráno.

To je těžké pro ženu samotnou, ale i pro manžela, na kterého kouká jako bubák. Náladu se tak pokazí oběma. Pokud ji nechají kralovat, pak se pod vládou této královny pohádají a poštekají a oba půjdou naštvaní do práce a večer to asi

neбудe lepší. Něco špatného začíná růst.

Dej raději před svou náladu Boží přikázání, neboť takové jednání má zaslíbení. Žena půjde do práce se špatnou náladou a muž jí bude chtít přichystat něco, co potěší.

Některé výkyvy nálad budeme muset nést a učit se s nimi žít. Může to být neblahé duševní dědictví a jistě těmto lidem budou ku pomoci více ti, kdo upřednostní příkaz lásky před svou náladou. Vždy je lepší něco dělat, překonat nechuť, neboť pasivita špatnou náladu prohloubí a zhorší. Navíc Písmo pasivitě nenabízí jako řešení. Naopak máme být těmi, kteří o něco usilují a dokážou se o to poprat a nevzdat se. Být těmi, kteří dokážou určitou slabost přijmout a žít s ní.

Rychlé řešení, dojít si pro prášek na nervy, bych zařadil na konec řady. Dnes z ordinace psychiatra neodejdete bez prášků a lidé to tak většinou chtějí. Nabízí totiž rychlou úlevu od bolesti a kopíruje tak světský trend zbavit se problémů hned.

Podle Bible budeme skládat účty z každého planého slova a planým slovem Bible nazývá každý výrok prázdný a zahálčivý. Jsou to slova, jež nejsou kryta činem. Představte si, že Boží zaslíbení by byla jen prázdnými výroky. Žádné Boží království, žádný věčný život... Prázdňá kancelář, krabice s obrázkem a v ní nic. Prázdňé výroky říkají rodiče dětem: „Když budeš zlobit, už ti nikdy nekoupím zmrzlinu...“, nepůjdu s tebou na výlet atd.“ Boží zaslíbení, varování i hrozby nejsou plané výroky, nýbrž za nimi je přesně to, co říkají. A protože Bůh není ovládnán náladami, i když z Písma víme, že i on je má, jsou jeho výroky spolehlivé.

Petr Rýgl
autor je pastorem KS Jičín

DÁMY v nesnázích



V tomto čísle Tabity otevíráme nový cyklus biblických zamyšlení zaměřených na "Dámy v nesnázích". Najdete v něm příběhy biblických žen a jejich inspiraci pro současný svět. Časem se možná objeví i příběhy PÁNŮ V NESNÁZÍCH.

Eva

Čas od času se to stává každému z nás: ocitáme se v situacích, které bychom si tak rádi odpustili. Zejména když se ze zdánlivě nepatrné nepříjemnosti vyklubou nesnáze poněkud obludnějších rozměrů. Nesnáze jsou však přeci jen k něčemu dobré – můžeme se z nich poučit a mohou nás posunout v životě o kus dál.

Je pozoruhodné, jak se s některými nesnázemi života vypořádávají muži a ženy, jejichž příběhy jsou zaznamenány v Bibli. Někdy to zvládají mistrně, jindy se jim příliš nedaří... A jsou nám tolik podobní. Nebo snad my jim?

Byl jsem požádán, abych několik takových příběhů ve zkratce zachytil. Pokusím se. A protože píšu do časopisu určeného především ženám, měl bych začít patrně od Evy, nikoli od Adama.

Evin příběh je úchvatný. Je to exploze života na samém počátku vztahu člověka s Bohem, člověka se stvořeným světem i ve vztahu mezi dvěma lidmi. Příběh plný emocí. Ale také první kroky k nerespektování Božích doporučení/pravidel. Možná bychom řekli „dobrovolné vypadnutí z bezpečného prostoru“. To vše vede přes Adamovo mlčení a Evinu vnímavost: Žena viděla, že je to strom s plody dobrými k jídlu, lákavý pro oči, strom slibující vševědoucnost. (Gn 3,6)

Eva a všechny její dcery jsou úžasné pozorovatelky. Všimli jste si také, že

dokážou vystihnout věci nejenom viditelné, ale intuicí vidí i „za věci“ do hlubší podstaty? Alespoň moje manželka si nejenom pamatuje, co měl kdo na sobě nebo jak se jmenují děti různě se míhající mezi dospělými na přátelském setkání, nýbrž i pouhými dvěma slovy dokáže přesně popsat momentální atmosféru nebo vystihnout vzájemné vztahy přítomných. Když se sejdou dva kluci, buď něco budují, nebo se perou. Když se sejdou dvě děvčátka, během chvilky o sobě a svých rodinách vědí téměř všechno.

Eva viděla, vnímala – to ovoce bylo lákavé, chutné, ale navíc pobrala i ono zaslíbení vševědoucnosti. Podle všeho mnohem rychleji jednala, než přemýšlela. To se někdy stává i jejím dcerám. Adam se, pro změnu, projevil jako příliš „váhavý střelec“, raději neudělal nic. Čekal třeba, že to „vyhraje samo“? Možná. Nicméně ani my, muži, jsme se od Adama v některých ohledech příliš nezměnili...

Eva spolu s Adamem způsobili něco, co nás vyloučilo ze stavu prvotní nevinosti. Odtrhlo od nejintimnějšího vztahu s Bohem. Něco, co nám dává v plném rozsahu porozumět slovu hřích: uchopení nesprávné věci; uchopení správné věci nesprávným způsobem; uchopení správné věci správným způsobem, avšak v nesprávný čas.



Tento krok mimo bezpečnou zónu zároveň způsobil, že Stvořitel přizval korunu svého stvoření – člověka – ke společnému zápasu o návrat do věčné slávy, o víru, naději a lásku. Evin přešlap a Adamovo mlčení rozeběhly ve viditelné rovině plán Boží záchrany.

Na Evě je pozoruhodné, že i přes strašné důsledky – fyzická smrt, tvrdá obživa, nesnadné rození – v ní zůstává něco z té prvotní prosté až dětinské nevinosti, možná naivity. O Evině prvním těhotenství a porodu se dozvídáme, že:

... poznal člověk svou ženu Evu a ta otěhotněla a porodila Kaina. Tu řekla: „Získala jsem muže, a tím Hospodina.“ (Genesis 4,1)

Eva časem poznala, že všechno je mnohem složitější – její první dva synové prošli prvním náboženským sporem, který vyvrcholil bratrovraždou. Ono to vždycky bývá mnohem, mnohem složitější, než se na první pohled zdá. Není snadné získat své nejbližší, natož Hospodina...

Nicméně na mladé Evě mě inspiruje její trošku naivní doufání, nebo spíš přesvědčení, že je i v těch nových pravidlech možné směřovat zpět ke Stvořiteli.

*Petr Plaňanský
autor je pastorem KS Nymburk*

KAŽDÝ Z JINÉ PLANETY

aneb

Co by měla každá žena vědět o svém partnerovi?



V minulém čísle jsme uveřejnili článek Každý z jiné planety aneb Co bychom o sobě měli vědět? (najdete na www.etabita.cz)

Nikdo nehraje tak významnou úlohu v naplňování specifických potřeb nás mužů jako naše partnerky. Jaké jsou základní potřeby muže ve vztahu k ženě?

Potřebuje být obdivován a oceňován

„Jeníčku, ty jsou krásné. Udělal jsi to úžasně.“ Když si Mařenka na terase prohlížela truhlíky na květiny, které její manžel právě vyrobil, oči jí hořely nadšením. „Máš vážně talent.“

„Bavilo mě to,“ řekl Jeníček, „ale není to zas nic světoborného.“

„To se tedy, miláčku, podceňuješ. Jsi fakt dobrý.“

Jeníček to nedal najevo, ale Mařenčinu chválu si vychutnával. Šel by za ní jak žíznivý za pramínkem vody.

Být oceňován je prvotní mužova potřeba. Jak bylo řečeno, poměřuje svoji hodnotu svými úspěchy, velkými i malými, a potřebuje, aby byly uznávány. Ženina potřeba obdivu a ocenění je jistě rovněž důležitá, ale málokdy je tak silná.

Když žena hledá ocenění, pravděpodobněji spíše chce, aby jí někdo rozuměl a potvrdil. Pokud jde o to, jestli člověka někdo obdivuje, je mezi muži a ženami závažný rozdíl. Muži odvozují svou hodnotu spíše z toho, co dělají, kdežto ženy svou cenu odvozují spíše z toho, kým jsou.

Podívejme se na to takto. Když se ženě od jejího partnera nedostává obdivu, má tendenci být více motivována, aby si ho zasloužila. Pokud se ale muži od partnerky nedostává obdivu, začíná ztrácet motivaci k tomu, aby se snažil. Bez pocitu, že je obdivován, se mužova energie vyčerpává. Brzy se cítí nedostatečný a neschopný poskytovat podporu. Když muži nejsou obdivováni, ztrácejí vůli dávat.

Nemáte ponětí, jak je kritický výrok pro osobní sílu vašeho partnera škodlivý. Když není obdivován, reaguje stejně jako vy, když vám upírá vaše pocity. Je to demoralizující. Někdy se žena mylně domnívá, že když partnerovi odepře své ocenění, bude se víc snažit. To ale u muže nikdy nefunguje. Palivem, jež ho udržuje v chodu, je obdiv. Dává mu sílu.

Než ale začnete svého partnera zahrnovat pochvalnými slovy, musím vás na něco upozornit.

Nikdy svůj obdiv nepředstírejte. Když budete manželovi prostě jen říkat lichotivá slova, můžete nadělat víc škody než užítku. Aby měla chvála nějakou cenu, musí opravdově odrážet vaše pocity.

Potřebuje mít vlastní prostor

Jednou Mařenka vtrhla k Jeníčkovi do pracovny, aby věděl, že už je doma. Právě se učil na státnice. „Jak ti to jde?“ zeptala se, vklouzla mu za psací

stůl a objala ho kolem krku.

Jeníček seděl téměř nehybně a psal si poznámky na list papíru. Tak to Mařenka zkusila znovu: „Jak ses dneska měl?“

Tentokrát jí odpovědí bylo Jeníčkově slabé: „Mmhmm“.

„Vůbec bys nevěřil, co mě dneska všechno potkalo...“ začala Mařenka vyprávět.

Jeníček ji ale přerušil: „Nech mě chvíli, ano?“

Mařenka vyšla z místnosti a cítila se hrozně odmítnutá. „Proč není rád, že mám o něj takový zájem?“ říkala si v duchu. „Kdyby mě takhle pozdravil, všeho bych nechala, ať bych dělala cokoli.“

Muži a ženy se odlišně vyrovnávají se stresem. Podle Johna Graye, autora knihy Muži jsou z Marsu, ženy jsou z Venuše, se muži vyrovnávají se stresem tak, že „se soustředí a stáhnou, kdežto ženy jsou stále vzrušenější a emocionálně zaujatější. V takových chvílích potřebuje muž k tomu, aby se cítil dobře, něco docela jiného než žena. Muž se cítí dobře, když problémy řeší, kdežto žena, když o nich hovoří.“

Kdykoliv je muž pod tlakem (blíží se důležitá uzávěrka, někdo na něj vyvíjí tlak v práci apod.), potřebuje prostor, aby se se stresem mohl vyrovnat svým vlastním způsobem. V takových chvílích

začne být duchem nepřítomen, nereaguje, je ponořený do sebe a roztržitý. Na rozdíl od žen muži většinou nechtějí o situaci mluvit, nechtějí, aby je ženy objímaly nebo utěšovaly. Když už, tak až poté, co už měli dostatek času sami pro sebe.

Když se budete pokoušet partnera předčasně odpoutat od jeho problému, dostane se vám jen zlomku jeho pozornosti, stejně bude dál přemítat nad tím, co mu leží v hlavě. Výborné je zeptat se třeba: „Je teď vhodné, abych tě přerušila?“ a on může odpovědět: „Ještě potřebuji pět minut“ nebo „Rád bych se odreagoval a podíval se nejdřív na zprávy.“

Součástí mužovy potřeby autonomie je jeho potřeba mít čas na přeskupení myšlenek. Někdy si ženy stěžují, že s nimi jejich partner ihned poté, co přijde domů z práce, nemluví o tom, jak se měl. Jenže on si chce nejdřív přečíst noviny nebo si na chvíli zalézt, zkrátka něco, čím si vyčistí mysl, než se zapojí do vztahu. Je to typicky mužské. Když ale muži poskytnete prostor ve chvíli, kdy ho potřebuje, ať už tomu rozumíte nebo ne, budete mít spokojenějšího partnera.

Myšlenka ponechávat partnerovi autonomii se někdy ženy přizpůsobují těžko. Instinktivně ho totiž chtějí

podporovat způsobem, kterým by chtěly, aby podporoval on je: „Kdybych byla například na jeho místě, chtěla bych, aby mi kladl spoustu otázek, jak se cítím. Chtěla bych, aby mě objímal a hýčkal.“ Jenomže tak to cítí ženy, ne muži.

Potřebuje sdílet činnost

Jeden z propastných rozdílů mezi muži a ženami spočívá v jejich pojetí citové důvěry. Pokud se podobáte většině žen, znamená pro vás důvěra sdílet společná tajemství, rozebírat různé záležitosti a tak podobně. Muž ale buduje důvěrný vztah odlišně. Navazuje důvěrný vztah tím, že společně s někým něco dělá (vzpomeňte si, že muži se zaměřují na to, aby dosáhli nějakého výsledku). Když se svou partnerkou něco dělají společně, poskytuje jim to pocit blízkosti.

Muži přikládají překvapivý význam tomu, když s nimi jejich partnerky někam jdou nebo jedou jako společníci jejich oddechových aktivit.

Možná vás napadá otázka, co dělat, když máte málo společných zájmů.

Odpověď zní: Nedovolte, abyste se se svým partnerem vzájemně odcizili, protože nedokážete najít něco příjemného, co byste mohli dělat společně.

Máloco je tak důležité, jako to, aby žena využívala svoje tvůrčí síly k tomu, aby vytvářela příjemné chvíle zábavy a odpočinku, které mohou s partnerem prožít spolu.

Zkuste si schválně sestavit podrobný seznam zájmů, sportovních či rekreačních aktivit, které vašeho partnera těší. Váš seznam by měl být co nejdelší. Potom si zakroužkujte činnosti, které by vás mohly celkem bavit. Pravděpodobně se vám podaří najít alespoň pět šest činností, které vás mohou s manželem těšit. Vaším následujícím úkolem je začlenit tyto aktivity do vašich společných oddechových chvil.

Jestliže se naučíte naplňovat partnerovu potřebu mít vás jako společníci v tom, co dělají, zjistíte, že nejste jen partneři, ale také nejlepší přátelé.

Karel Řežábek, vedoucí kurzů partnerských vztahů JedenPlusJedna

Použité zdroje: John Gray, Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše (New York: HarperCollins 1992), v českém překladu str. 31

**V příštím čísle najdete:
CO BY MĚL KAŽDÝ MUŽ VĚDĚT
O SVÉ PARTNERCE**



Cesta vpřed

Dlouhé cesty jsou málokdy příjemné. V očekávání cíle, kterého chceme dosáhnout, se někdy zdají být nekonečné. Úleva přijde až v momentě, kdy dosáhneme cíle naší cesty, ačkoliv tento příchod bývá často jen začátkem nových událostí. Cesta křesťana je cestou celoživotní. Dobrou zprávou je, že po této cestě nejdeme sami. Tato cesta zahrnuje víru a důvěru ve všudypřítomného Boha. Na druhou stranu nám může neochota či zdrženlivost bránit v následování Božího plánu, v povolání pro náš život. Potřebujeme však jít a vytrvat. Jeden z mých oblíbených veršů se nachází v knize Filipským.

Filipským 3,12-14

„Ne že bych už toho dosáhl, anebo byl dokonalý, ale ženu se vpřed, abych přece jen uchvátit to, k čemu jsem byl uchvácen Kristem Ježíšem. Nemyslím si, bratři, že bych to už získal, ale jde mi jen o jedno: zapomínáje na to, co je za mnou, vztahuji se k tomu, co je přede mnou. Ženu se k cíli, k vítězné odměně Božího nebeského povolání v Kristu Ježíši.“ (Bible 21)

Ve Starém zákoně je příběh o skupině žen, které byly na dlouhé cestě – dcery Celofchada. Jejich odvážná cesta je skutečně inspirativní. Z jejich odvahy a kuráže jsem se naučila opravdu hodně. Jejich příběh si můžete přečíst ve 4. knize Mojžíšově 27,1-8; 36,1-11 a v knize Jozue 17,3-6. Tato skupina žen se nebála přijít k vůdcům Izraele a požadovat dědictví, které nebylo primárně určeno pro ně, protože byly dcery a ne synové. Přesto však přednesly svůj požadavek, i když předem nevěděly, jaká bude odezva. A já se z jejich příběhu učím.

Zbav se obav

Tyto ženy se nebály promluvit o tom, co jim připadalo jako nespravedlnost. Požadovaly změnu. Byly ochotny jít za hranice obvyklých tradic a proti postoji „tak to vždycky

Pressing forward

Long journeys are seldom enjoyable. At times, they appear endless as we are waiting to reach our destination. Relief comes with arrival at the journey's end. However that arrival is often the beginning of new adventures. The Christian journey is a life-long one. We can't say, "Well, we've 'arrived!'" There's always something to experience and learn. The good news is that we aren't walking on this journey alone. It involves faith and trusting in an ever-present God. On the other hand reluctance can hinder us from following God's purpose. We need to press on. Some of my favourite Bible verses are from the book of Philippians.

Philippians 3:12-14

"Not that I have already obtained all this, or have already been made perfect, but I press on to take hold of that for which Christ Jesus took hold of me. Brothers, I do not consider myself yet to have taken hold of it. But one thing I do: Forgetting what is behind and straining toward what is ahead, I press on toward the goal to win the prize for which God has called me heavenward in Christ Jesus." (NIV)

There's a story in the Old Testament about a group of women who have been on a long journey - the daughters of Zelophehad. Their daring action is an inspiration. I have learned a great deal from their courage and boldness. You can read their story in Numbers 27:1-8; 36:1-11 and Joshua 17:3-6. This band of women was not afraid to approach the leaders of Israel and demand an inheritance that was not customary for them to claim because they were daughters and not sons. Yet they presented their demand, not knowing the response. I have learned from their story.

Get rid of intimidation

These women were not fearful of speaking up about what they saw as injustice; they demanded change. They were

bývalo“. Nedovolily, aby je očekávání druhých lidí držela zpátky. Z vlastní zkušenosti vím, že lidé vás mohou „držet zpátky“, pokud jim to dovolíte. Čas od času musíme prolomit tradice, abychom mohly uchopit to, k čemu nás Bůh volá.

Podívejme se blíže na verš z 2. Timoteovi 1,7; „Bůh nám nedal ducha strachu, ale ducha síly, lásky a rozvahy.“ (Bible 21)

Apoštol Pavel povzbuzuje Timotea, aby „rozdmýchal“ své duchovní dary. Nemá mít strach nebo nechat lidi, aby se na něj dívali „skrz prsty“, ale má nastavit „latku“, být dobrým příkladem. Před mnoha lety jsem se rozhodla, že budu rozvíjet dary, které mi Bůh dal, jejich studiem, rozvojem a jejich používáním při každé příležitosti. Možná jsi odmítla používat dar, který ti Bůh dal, tím, že ho nerozvíjíš nebo ho jednoduše přehlížíš. To Bůh ale nechce. On si přeje, abychom duchovní dary, které nám dal, používaly.

Projev iniciativu

Druhá věc, kterou v příběhu vidíme, je iniciativa těchto žen, které předstupují před vedení Izraele otevřenou a veřejnou cestou, ale zároveň respektují Bohem dané autority. Mojžíš přednesl tento požadavek Bohu a Bůh s nimi souhlasil! Bůh oceňuje víru a věřím, že rád vidí i odvalu. Bůh odpověděl na jejich iniciativu a odvážnou víru.

Pamatuji si, jak jsem projevila iniciativu v určité oblasti vlastního života. Pevně jsem věřila, že Bůh chce, abych začala místo dětí učit dospělé. Zeptala jsem se tedy ředitele Biblické školy, jestli bych mohla učit jednu hodinu. Říkala jsem si, že nemám co ztratit. Rozhodla jsem se chopit příležitosti a zeptat se ho. K mému překvapení a radosti souhlasil a rád mi zapsal nejen jednu lekci, ale celý předmět!

Povzbuzujte se navzájem

Celofchadovy dcery se semkly dohromady a dosáhly zásadní změny. Tato změna ovlivnila budoucnost mnoha žen; byl to zvrat v historii. Daly stranou své vlastní zájmy a díky jejich požadavku byly ženy v Izraeli pozdvihnuty na novou, lepší pozici. Jako věřící ženy bychom měly následovat jejich příkladu. Někdy mohou být nejhoršími kritiky žen jiné ženy. Měly bychom se vzájemně povzbuzovat a podpírat, místo toho, abychom se navzájem kritizovaly a pomlouvaly.

Zaměř se na svou budoucnost, ne na svou minulost

Je jednoduché upínat se na svou minulost a přemýšlet nad časy, kdy jsme se zklamaly. Myslíme si: „Minule to nevyšlo, tak to nebudu zkoušet znovu!“ Ale Celofchadovy dcery projevily víru, která očekávala, že Bůh zůstane věrný svému slibu o budoucnosti v zaslíbené zemi. Věřily Božímu charakteru a jeho zaslíbením. Abychom mohly vstoupit do věcí, které pro nás Bůh má, vyžaduje to od nás nový krok víry. Často to jsou malé krůčky. Někdy je třeba větší víry. Když Bůh dělá něco nového, často si vybírá lidi, u kterých bychom to nejméně čekaly. Je možné, že by si mohl vybrat právě tebe!

willing to go beyond usual tradition and against the attitude of “that's the way it's always been.” They didn't allow other peoples' expectations to hold them back. It's been my experience that other people can hold you back if you let them. Occasionally we need to break through tradition to reach out for what God calls us to do. 2

Look closely at 2 Timothy 1:7 “For God did not give us a spirit of timidity, but a spirit of power, of love and of self-discipline.” (NIV)

The Apostle Paul is encouraging Timothy to stir up his spiritual gift. He is not to be timid or let anyone look down on him but set an example. Many years ago I made a decision to develop the gifts God had given me by study and learning then using them at every opportunity. Maybe you have neglected your God-given gift by not developing it or simply discounting it. This is not what God wants. He desires that we use the spiritual gifts he has given us.

Show initiative

A second thing we notice is the initiative of these women in approaching the leadership of Israel in an open and public way yet respecting the authority God had put in place. Moses brought their request before God and He agreed with them! God honours faith and I believe likes to see boldness. These women showed courage in approaching Moses to see what they believed for become reality. God responded to their initiative and courageous faith.

I remember taking the initiative on a certain occasion in my own life. I firmly believed that God wanted me to change from teaching children to teaching adults. So, I asked the principal of a Bible College if I could teach a class. I estimated there was nothing to lose. So I decided to “take the plunge” and approach him. To my surprise and joy he was very agreeable and happy to assign not just a class but a whole subject!

Support each other

Zelophehad's daughters joined together to bring about influential change. This change affected the future for many women; it became a turning point in history. They placed aside their individual interests and owing to their request women in Israel were lifted into a new position. As Christian women we ought to follow their example. Some of women's worst critics can be other women. We need to support and encourage one another instead of criticizing and gossiping!

Focus on the future not on the past

It's easy to focus on the past and dwell on the times we may have failed. We think “It didn't work last time so I won't try that again!” However the daughters of Zelophehad displayed faith that expected God to stay true to his promise of a future in the land God had promised. They were trusting in God's character and his promises. A new step of faith is required to move forward into the things of God. Often they are little steps. At times greater faith is required. When God does something fresh and new, he often chooses people that we least expect. It is likely that he could choose you!

Scripture taken from the HOLY BIBLE, NEW INTERNATIONAL VERSION

Hodinu po práci

Inspirací pro potěšení tohoto týdne mi byla Jarmilka. Je učitelkou na základní škole a kdo někdy strávil aspoň chvíli v prostorách základní školy plných řvoucích dětí, dovede si dobře představit, jak moc vyřízená po vyučování Jarmilka bývá. Ona tvrdí, že když přijde ze školy domů, není hned schopná něco dělat. Je unavená, cítí se vyčerpaná, reaguje podrážděně. Za léta pedagogické praxe vyvinula způsob, jak se nezhroutit, jak nikoho fyzicky nenapadnout a jak po jedné hodině zase normálně fungovat. Dělá to takhle:

Hned po příchodu domů hodí tašku na lavici v předsíni, uvaří si šálek kávy a vynesie si jej na zahradu ke svému záhonku růží. Tam hodinu sedí, dýchá zhluboka, kouká na růže a popíjí kávu. Nic nedělá, nic neplánuje, s nikým nic neřeší. Toto je její čas, který nezbytně potřebuje k obnově duševních i fyzických sil. Rodina si už zvykla. Všichni vědí, že když nechají maminku po škole

vychladnout, mohou na ni pak vznášet své požadavky, klást jí tisíce otázek a nárokovat si její čas.

Po návratu ze zahrady je to zase vtipná a ležerní maminka, na jakou jsou zvyklí, a ne ta unavená a vynervovaná paní, která se jim ze školy vrací. Rádi jí tedy dopřávají její hodinku, protože dobře chápou, že i pro ně znamená zisk.

Jak ale chceme dávat, když nečerpáme? Možná nemáte zahradu, možná nemáte záhon růží, možná nepijete kávu. Ale máte možnost rozhodnout o jedné hodině svého času a tím ovlivnit průběh zbytku dne. Záleží na tom, zda se vám podaří načerpat nové síly, abyste mohla zase dávat. Mnoho z nás dělá tutéž chybu: nemyslíme na sebe, nečerpáme. Nedopřejeme si odpočinek. Jak ale chceme dávat, když nečerpáme? Kolik zbytečných hádek jsme vyvolaly jen proto, že jsme byly unavené a podrážděné ze zaměstnání, a odsákali si to naši

nejbližší, kteří s příčinou podráždění neměli zhora nic společného. Kolikrát jsme se utrhovaly na děti i na muže jen proto, že jsme mlely z posledního a domnívaly jsme se, že musíme ihned po příchodu domů naplno fungovat. Nemusíme.

Vysvětlete rodině, že váš odpočinek bude jejím ziskem. Požádejte je, ať po vás po nějakou vámi stanovenou dobu nic nechtějí, že jim o to ochotněji vyhovíte pak. Nebojte se, že to nepochopí, ačkoli může chvíli trvat, než si zvyknou. Ale i kdybyste uhájily tu jednu volnou hodinu po práci zpočátku jen jednou týdně nebo pouze v kritických dnech, za tu radost to určitě stojí.

Hana Pinknerová
www.moje-rodina.cz





Boží milost otevřela dveře do českých škol

V málokteré zemi je možné, aby ve školách působili křesťanští lektori tak jako u nás. V naší ateistické zemi jsou přesto na primární prevenci do škol zváni k výuce etiky právě oni. Netají se tím, že jsou křesťané; často jsou na to tázáni už ve škole. Některé z posluchačů tím přitáhnou k evangeliu.

Díky své práci pro Nadaci Mezinárodní potřeby jsem vyslechl neobyčejný příběh Heleny Komarové, jak ji Pán uvedl do služby lektorky na školách. Zažila podivuhodné věci, které svědčí o síle milosti pramenící z Kristova kříže. Pán Bůh Heleně otevřel nejedny dveře do škol i k lidským srdcím. Helena je členkou CASD v Písku a její služba na školách se překvapivě rozvíjí. Vypráví:

„Vše začalo rokem 2009. Tento rok byl v mém životě velmi zlomový. Zkrachovala jsem v podnikání a dostala jsem svou rodinu do velkých finančních potíží. Všechny mé jistoty se rozplynuly a já stála před otázkou, co dál. Svě selhání jsem brala velice těžce. Nechtělo se mi žít. Dlouho jsem se utápěla ve strachu z budoucnosti. Nedokázala jsem si představit, že by to šlo nějak zachránit.

Když jsem ztratila všechny své pozemské

jistoty, o to více jsem začala doufat v ty nadpozemské. Má těžká situace mne krůček po krůčku přibližovala k Bohu.

V našeho Stvořitele jsem věřila od dětství, ale nikdy jsem se nedokázala zcela rozhodnout a svůj život svěřit do jeho rukou. Upřímně, teď už mi nezbývalo nic jiného, než se opravdu a cele začít spoléhat na Boha. Díky tomu jsem prožívala i radostné chvíle z přípravy na svůj křest, během níž jsem se pro Boha úplně nadchla. Chtěla jsem všem říct, jak je Bůh úžasný, že nás přijímá i s naším selháním. Jen díky němu jsem pochopila, že jediné, co má smysl, je radovat se z jeho obrovské milosti.

Již před křtem jsem měla velkou potřebu sloužit. Začala jsem prodávat duchovní a zdravotní literaturu.

V jedné škole měli zájem o knihy pro své žáky. Při předávání knih mi paní ředitelka řekla, že by to spíš chtělo, aby to dětem někdo „nalil“ do hlavy, protože má obavy, že knihy číst nebudou. Co kdybych si pro děti připravila nějaký program? Nepřišlo mi to jako dobrý nápad. Nedlouho poté mi však kamarádka řekla totéž.

Začala jsem si tu myšlenku připouštět.

Ale neustále mne svazoval strach z toho, abych to zase nezkazila. Ostudy už mám dost. Potřebovala jsem nějaký důkaz, že na to mám vlohy. Vždyť jsem ekonom! A ještě k tomu hodně špatný! Chtěla jsem slyšet od Boha, že mám tuto práci dělat. Strávila jsem nad tím mnoho modliteb, ale odpovědi pořád nebyly dost jasné. Troufale jsem si určila podmínky: napsala jsem si šest otázek a na ně jsem chtěla dostat jasnou a konkrétní odpověď. Snažila jsem se kontaktovat nějakého zkušeného lektora. Čekala jsem, zda mi na ty otázky odpoví. Ale vždy, když jsem se měla s někým sejít, něco do toho přišlo...

V létě jsem jela pro své sourozence na zdravotně misijní tábor. Byla jsem tam čtyři dny. Stále jsem přemýšlela nad tím, zda mám s programy začít nebo ne. Školní rok se blížil, a já pořád neměla jistotu. Po táborovém kázání se stala zvláštní věc. Přišel jeden muž s tím, že má od Boha vzkaz, který zde má vyřídit. Ale neví, komu přesně, tak jestli by mu mohli věnovat odpolední program a zda by se mohli všichni zúčastnit. Mluvil pak o tom, že pokud si Bůh vyvolí své služebníky, ti se nemusí ničeho bát. Že jim dá moudrost i schopnosti pro službu. Aniž by to ten

člověk věděl, odpověděl na všechny moje otázky! Dokonce své povídání zakončil textem z Izaiáše 41,8–10: „A ty, Izraeli, služebníku můj, Jákobe, tebe jsem vyvolil, (...) zavolal jsem tě z odlehlých míst, řekl jsem ti: Ty jsi můj služebník, tebe jsem vyvolil, nezavrhl jsem tě. Neboj se, vždyť já jsem s tebou, nerozhlížej se úzkostlivě, já jsem tvůj Bůh. Dodám ti odvahu, pomoci ti budu, budu tě podpírat pravicí své spravedlnosti.“

Zpočátku jsem si myslela, že ho někdo poslal záměrně. Ale ano, byl poslán záměrně: byl poslán Bohem. Dotyčný mě do té doby vůbec neznal a žádný z lidí o mém plánu nevěděl. Dostala jsem své odpovědi a začala jsem s touto službou.

Dnes se práci na školách věnuji již čtvrtým rokem. Díky finanční podpoře Nadace Mezinárodní potřeby se mohu školám věnovat opravdu dlouhodobě. Po celou dobu mě Bůh provází všemi zkouškami a přesně, jak mi zaslíbil, neustále mne podpírá a dává mi odvahu jít dál.

Podělím se ještě o jednu krásnou zkušenost. Když jsem začala jezdit

s programy na školy, bránila jsem se školám přímo u nás ve městě. Nikdy jsem je nekontaktovala. A vím, že pokud bych je oslovila, kvůli mému nepovedenému podnikání by mě do škol nikdy nepozvali.

Na konci září jsem byla v naší knihovně vrátet knihy. Docela jsem chvátala. Přišla ke mně paní knihovnice a řekla: „Cítím, že mi budete užitečná“. V mém spěchu jsem se bála, aby nechtěla s něčím pomoci. Když viděla, jak jsem se vyděsila, rovnou se mě zeptala: „A kde vy pracujete?“ Tak jsem jí to vysvětlila. Paní knihovnice poskočila radostí a povídala: „No to je ono. Nechcete udělat nějaký program i u nás v knihovně?“ Ještě si ani nenapsala moje jméno (půjčuji si knihy na dceru) a už si psala mé volné termíny. Naplánovala besedy pro obě základní školy v našem městě.

Byla jsem z toho nervózní, ale brala jsem to jako Boží zásah a velkou výzvu. Když probíhaly první besedy, komické bylo, že paní učitelky vůbec nevěděly, kdo má pro ně program připravený. Když mne spatřily ve dveřích, neskrývaly své nemilé překvapení. Ale nemohly už nic

říct. Po programu byly nadšené a bylo vidět, že předsudky se rozplynuly. Je kouzelné, jak umí Bůh řešit věci.“

Nadace Mezinárodní potřeby (NMP) podporuje 18 křesťanských lektorů na českých školách v programu Zdravá mládež (www.zdrava-mladez.cz). Program má letos už patnácté „narozeniny“ a jeho lektoři loni hovořili k 53 000 mladých lidí. Program je unikátní v tom, že NMP lektorům dává finance na většinu jejich mzdových nákladů, ale zároveň jim poskytne ještě více než „jen peníze“. Práci Heleny Komarové podporuje NMP od září 2012.

Petr Horáček,
výkonný ředitel Nadace Mezinárodní
potřeby

Foto 1: Helena hovoří o vztazích
v kolektivu, ZŠ Praha, prosinec 2013

Foto 2: Z přednášky „Mediální džungle“
na ZŠ Křivoklát, listopad 2012





Bilingvní výchova a vzdělávání - ANO či NE?

Bilingvní (dvojjazyčné) vzdělávání znamená užívání dvou jazyků současně, tedy mateřského a cizího. Je kladen důraz na rozvoj jak cizího, tak i mateřského jazyka, ať už ve vzdělávacím zařízení, tedy škole nebo v prostředí domácím.

V tomto článku bych se s Vámi ráda podívala na výhody i případná úskalí, které dvojjazyčná výchova a vzdělávání dětí přinášejí.

Naše kultura se v posledních letech hodně mění, lidé více cestují, žijí a pracují v zahraničí, setkávají se s různými kulturami a učí se cizí jazyky.

I v České republice žije hodně cizinců a objevuje se čím dál více smíšených, dvojjazyčných manželství. Mnoho rodičů si v dnešní době začíná uvědomovat nezbytnost perfektní znalosti alespoň jednoho, ale nejlépe dvou cizích jazyků. A tak stojí před otázkou, zda své dítě vychovávat dvojjazyčně a jaké zvolit nevhodnější vzdělání, aby byly schopné uspět ve stále se rozrůstajícím multikulturním prostředí.

Je důležité neplést si dvojjazyčnou výchovu a dvojjazyčnou výuku. Pro bilingvní výchovu se rozhodují rodiče a probíhá v rodinném prostředí, kdežto bilingvní výuka se realizuje na dvojjazyčných školách, kde je dítě vyučováno stejnou měrou ve dvou různých jazycích.

Bilingvní výchova

Vychovávat děti bilingvně se rozhodnou především rodiče z jazykově smíšených manželství. Dále se o tuto výchovu často pokoušejí rodiče, z nichž jeden např. dlouho pobýval v zahraničí, ovládá dobře cizí jazyk a pro své dítě by považoval za výhodu, kdyby tento jazyk zvládlo také. Rovněž se do této situace dostávají rodiny, které jsou nuceny migrovat za prací.

Pro bilingvní výchovu jsou důležité 3 základní složky:

- vytvořené podmínky
- motivace
- důslednost

Přirozené podmínky vytvořené v domácím prostředí

Je samozřejmé, že zpočátku bude dítě používat oba jazyky současně, bude si je plést a nebude umět rozeznat, který jazyk je který. Zpočátku bude dítě slovíčka míchat, vytvářet např. anglicko-české věty a v některém z jazyků více chybovat. Půlka věty v češtině, půlka v angličtině, žádné skloňování ani pády (to je odvrácená strana bilingvismu). Nicméně pro dítě je takový vývoj zcela přirozený a bilingvismus se pro něj stává běžnou záležitostí.

Je třeba si uvědomit, že dítě vstřebává dvojnásobné množství informací. „Kočka“ je zároveň „cat“, a tudíž trvá déle, než oba pojmy na základě odpořovaných souvislostí správně přiřadí k témuž zvířeti. Myslím, že dobrá je zlatá střední cesta: na dítě netlačit, ani nenechávat chyby bez povšimnutí. Dítěti je třeba se věnovat, hodně mu číst a taktně opravovat všechny chyby.

Důslednost

Velmi důležité je, aby dítě mělo vytvořený přirozený, srozumitelný a pevně daný systém, co se používání jednotlivých jazyků týče. Mělo by mít jednu řeč spojenou s jedním rodičem a druhou s druhým rodičem, případně s nějakou konkrétní aktivitou nebo prostředím, např. rodina si zavede systém, když jsme venku, mluvíme česky, a když jsme doma, tak používáme angličtinu. Důležité je pevně a striktně tento stanovený systém dodržovat, tzn. jeden rodič = jeden jazyk, určité prostředí nebo aktivita = jeden jazyk.

Motivace

Během všech etap výchovy je třeba zabezpečit dostatek kontaktu s jazykem prostřednictvím různých technik a materiálů, které jsou v dnešní době vcelku snadno dostupné - dětské literatura, písničky, říkanky, pohádky, filmy. Toto jsou všechno zdroje, které jsou součástí přirozené motivace a výchovy dětí v domácím prostředí a lze je pro rozvoj jazyka bohatě využívat. Stejně prostředky, které běžně používáme pro rozvoj jazyka mateřského, lze použít i pro rozvoj druhé řeči. Bilingvně vychovávané děti si osvojují druhý jazyk jakoby mimochodem a mnohem efektivněji, než je to možné ve škole na hodinách angličtiny s učitelem.

Bilingvní vzdělávání

V rámci bilingvního vzdělávání je samozřejmě důležitý správný výběr školského zařízení, který začíná už vhodnou volbou mateřské školy. V předškolním věku jsou děti spontánní, rády objevují svět, osvojují a rozšiřují si slovní zásobu přirozenou cestou. A co je nejdůležitější, mají obrovskou schopnost učit se. Jejich mozek funguje jako houba, která nasává různé zvuky, rozeznává rozdíly mezi zvuky i jednotlivými slovy.

Avšak výuka jazyků v předškolních i školních zařízeních má mnoho podob. Rodičům se v dnešní době nabízí spousta alternativ cizojazyčných mateřských školek. Pokud chceme dítěti poskytnout co nejvíce přirozené a spontánní výuky a toužíme po tom, aby dítě mluvilo plynule dvěma jazyky, myslím, že nejefektivnější variantou jsou předškolní a školní zařízení, kde probíhá výuka obou jazyků zároveň vedle sebe ve stejné míře. V praxi to znamená společné působení několika učitelů, kteří se snaží dosáhnout stejných cílů v oblasti vzdělávání, a přitom hovoří s dětmi každý svým mateřským jazykem. Děti se tak naučí přirozeně "přepínat" z jednoho jazyka do druhého, jelikož jak už bylo výše řečeno, mají každý jazyk spojený s konkrétní osobou.

Některá úskalí dvojjazyčnosti

Bilingvismus představuje pro dítě zpočátku větší zátěž. Může začít mluvit o něco později než jeho vrstevníci, protože mu zpočátku déle trvá, než si všechno srovná a správně zařadí.

O negativním vlivu se také hovoří v souvislosti s psychickým vývojem dítěte, kdy se může stát, že dítě nezakoření ani v jednom jazyce, což ovlivní jeho způsob myšlení, popř. jeho identitu, proto je třeba striktně dodržovat již výše zmíněná rodinou stanovená pravidla – jeden jazyk = jedna osoba, konkrétní situace či prostředí si vyžaduje použít určitý jazyk.

Co se týče dvojjazyčné výchovy a výuky, pozitiva bilingvismu jednoznačně převažují. Tyto děti mají s postupem času mnohem lepší jazykový cit, verbální schopnosti, lépe se učí dalším jazykům, jsou tolerantnější vůči jiným kulturám a obvykle mívají i větší rozhled. Jsou obecně charakterizovány jako flexibilnější a přizpůsobivější.

Na úskalí bilingvismu jako součásti vzdělávání, která vycházejí z učitelské praxe, se podíváme blíže v příštím čísle *Tabity*. Pokud máte k tomuto tématu konkrétní dotazy, které byste chtěly, aby byly v příštím čísle zodpovězeny, pište na adresu redakce časopisu. Pokud to bude v mých možnostech, ráda Vám na zaslané dotazy v příštím článku odpovím.

*Mgr. Lucie Zavřelová,
Česko Britská Základní škola*



Letní podoby sluníčka

Červenec

Červenec se nemění,
zahrne nás červení.
Nachystá nám vodní hrátky,
zavede nás do pohádky.

Srpen

Slunce v snopech zlatí klasy,
hřeje, ale povídá si,
že už brzy tažní ptáci
někam za moře se vrátí.

Září

Sluníčko se tváří,
že nám ještě září.
Nachystá nám aktovky
a uspává dešťovky.



Pohádka o chlebové zemi

Byla jednou jedna země a z ní do daleka, do široka voněl chléb. Většinou lidí v okolních zemích se sbíhaly sliny, sotvaže se přiblížili k hranicím, a mnozí se i do oné chlebové země přestěhovali. V čem vlastně byla chlebová země výjimečná? Vždyť ve všech zemích pekli chléb a v mnohých také pamatovali na všechny, komu se chléb nedostával, a tu a tam je podělovali krajíčky ze svého chleba. Přesto nikde chléb tolik nevoněl a tolik nechutnal jako v zemi chlebové.

Jeden mladý ovčák na pastvě ukusoval ze své skývy chleba, kterou měl od hospodáře, a vtom mu přes nos brnkla nepopsatelná chlebová vůně z příhraničních oblastí chlebového království. A jako by ho táhla za sebou. Ovčák vzal píšťalku, svolal ovečky do ohrady a pelášil za vůní, jako by mu za patami hořelo. Přitřel se k prostému domku, odkud se vůně linula, zaklepal na dveře a v mžiku byl uvnitř. Kolem díže s chlebovým těstem bylo několik lidí, vesele si povídali a přitom chystali do ošatek pecny a jiné zase vytahovali z pece již upečené. Místnost byla prosycená nejen chlebovou vůní, ale něčím, co tu vůni prohlubovalo a násobilo, ovčák ale netušil, co to může být. Pozdravil a rovnou se zeptal: „Povězte mi, dobří lidé, čím voní váš chléb? Jeho vůně mě přivábila a nepustila, dokud mne nepřitáhla až k vám.“ V skrytu duše doufal, že mu nabídnou krajíček, a těšil se, jak lahodný

okamžik to bude. Dobrý chléb mu byl vzácný, jako je v královských palácích lahůdkou například kaviár. Lidé kolem díže se na něj usmáli a hospodyně ho vybídla: „Přidej se k nám, vítáme každou pomocnou ruku. Uvidíš, jak chléb připravujeme, a nakonec s námi i ochutnáš.“

Chlapec si vyhrnul rukávy a pak už jen podle pokynů a ukázek pracoval. Ne všechno mu šlo dobře jako ostatním, ale nikdo se proto na něj nemračil. Jakmile byl všechn chléb upečený, sesedli se všichni u společného stolu, vzdali díky a jedli ze společného pecnu. Když došel, nakrojili další.

Ovčák se rozhlédl po lidech: „Vy jste jedna rodina, že spolu dokážete tak dobře péct chléb?“

Muži se zasmáli, hospodyně odpověděla: „Kdepak, každý je odjinud. U nás je zvykem všechny, komu se doma nedostalo chlebového kvásku a kteří se doma nemohli naučit dobře péct chléb, protože jim zkrátka k tomu vždycky něco chybělo, zvát k chlebové peci a rozdělit se s nimi o svůj kvásek a společně s nimi chléb péct. My vítáme jejich pomoc a oni naši a jsme spolu, dokud oni neumí péct svůj chléb tak, že to mohou

začít učit někoho dalšího. Nezáleží na tom, jak dlouho potřebují být s námi, každý potřebuje jiný čas.“

Ovčák se zamyslel: „V tom je tajemství vašeho voňavého království! V naší zemi též dáváme potřebným chléb, ale jak mají přijít na tajemství chleba, když ho s nimi nepečeme a oni nedostali možnost se to ve svých rodinách naučit? Rodiny, které si odjakživa v rodě předávají kvásek a tajemství pečení chleba, u vás pochopily, že to není samozřejmost, a zvou k pečení i ty, kterým se tohoto dědictví nedostalo. Už rozumím, proč vaše země tolik voní, a myslím, že se v ní usadím natrvalo.“

„Bud' mezi námi vítán,“ pohladila ho hospodyně pohledem i slovem a ukrojila další krajíc z voňavého bochníku.

Jaroslava Cýrusová



Doporučujeme

Timothy Keller & Kathy Kellerová

Když jsem se dověděl o záměru nakladatelství Biblion vydat knihu Timothy Kellera *Smysl manželství* (The Meaning of Marriage), udělalo mi to velkou radost. Tim Keller je jedním z nejlivnějších pastorů a myslitelů současnosti a *Smysl manželství* je jeho čtvrtá kniha, která byla do češtiny přeložena. Keller se ve své knize zamýšlí nad tím, že mnozí lidé přicházejí do manželství s nerealistickým očekáváním, ale zároveň s velkými obavami.

V západní společnosti se stal těžištěm vztahů konzumní přístup, zůstat ve spojení s lidmi jen tak dlouho, pokud naplňují naše potřeby. Pokud nám vztah již nic nedává, pak tyto vztahy opouštíme. Tento přístup se pak odráží

i v manželství. Keller ve své knize ukazuje nejen to, do jaké pasti nás naše kultura zavedla, ale i to, jak z této pasti ven.

"Manželství kdysi bývalo veřejnou institucí určenou k obecnému prospěchu, teď je to ale soukromá dohoda sloužící k uspokojení jednotlivců. Dříve šlo v manželství o nás, nyní v něm jde o mě." Timothy Keller

Autor ve své knize čerpá nejen ze

zkušeností šestatřicet let trvajícího manželství se svou ženou Kathy (napsala i jednu z kapitol), ale i z mnohaleté poradenské činnosti pastora církve sídlící na Manhattanu. *Smysl manželství* je už třetí kniha, kterou jsem od tohoto autora četl, a musím se přiznat, že jsem se stal jasným Kellerovým fanouškem.

Potěšilo mě, že kniha vyšla jak v tištěné, tak elektronické verzi. U tištěné verze musím vyzdvihnout kvalitní zpracování a hlavně atraktivní design obálky.

*Timothy Keller, Kathy Kellerová:
Smysl manželství, Biblion 2014,
270 stran, 269 Kč
Patrik Soukup, Biblion o. s.*



Brdy

Už jako dítě školou povinné jsem našel zálibu v něčem, čemu se výstižně říká „bloudění prstem po mapě“. Dlouhé chvíle jsem dokázal nad různými mapami ležet, pozorně je studovat a také si představovat, jak to či ono místo může vypadat ve skutečnosti. Jelikož jsem vyrůstal v Praze, moji pozornost upoutávaly plány především tohoto města, ale také jeho bližšího i vzdálenějšího okolí. Zejména mne pak fascinovala velká zelená plocha, která se rozprostírala od okraje města dále na jihozápad, téměř až ke vzdáleným Rokycanům. Z map mi samozřejmě neuniklo, že se jedná o jakési pohoří, které je na celém svém území kompletně zalesněné, velmi málo obydlené a jen tu a tam protnuté nějakou méně významnou silnicí. Popisek v mapách zněl velmi lakonicky: BRDY. Sám název však nějakým podstatným vodítkem nebyl – v zeměpisu jsme si o tomto místě nikdy nepovídali, v turistických průvodcích se o něm nepsalo, v žádném filmu nebo televizním pořadu jsem toto jméno také nezaznamenal. A tak se celé území

zapsalo do mého povědomí jako Terra incognita a nadále žilo jen v mých dětských představách.

Pozoruhodné je, že přes svůj dětský zájem jsem se do této oblasti poprvé vypravil až někdy na prahu dospělosti. Ačkoli konfrontace původních dětských představ a skutečnosti bývá často zklamáním, v tomto případě tomu bylo naopak. Představy došly svého naplnění, ba byly v mnohém překonány. Stačilo tedy velmi málo a stal se ze mě brdomil – zvláštní živočišný druh, pro něhož jsou Brdy něčím více než jen kouskem zajímavé krajiny. Dovoluji si vás tedy nyní pozvat alespoň na krátkou procházku tímto územím šumících hvozdů.

Brdy skutečně začínají de facto v Praze. Stačí dojet na Zbraslav, vyrazit na jihozápad a za chvíli jste v lese. A budete-li mít chuť a kuráž, můžete opravdu do oněch Rokycan dojít, aniž byste z lesa vůbec hlavu vystrčili. Přes tuto blízkost hlavnímu městu bylo vždy zarážející, jak málo obydlenou oblastí Brdy jsou. Na

rozdíl od jiných českých pohoří a vrchovin zde přímo v kopcích nenaleznete žádné vsky, osady a v podstatě ani samoty. Bezprostředně u Prahy se sice vždy nacházelo několik chatových kolonií a v poslední době se i na kraji lesů objevuje nová výstavba, ale postupujete-li krajinou dále, tento fenomén až na výjimky přeci jen slábne. Ani ryze turistická zařízení jako chaty, ubytovny nebo restaurace zde nejsou a v podstatě ani nikdy nebyly. A tak i samotné prostředí brdského lesa bylo ještě v 90. letech prakticky liduprázdné. Pravda je, že za posledních 20 let se situace přece jen změnila a především u Prahy to již tak úplně neplatí. Zejména rozvoj cyklistiky je zde hodně znát. Milovníci ticha tak musí směřovat trochu hlouběji do nitra hvozdů, nebo hledat místa mimo značené turistické stezky.

Často jsem přemýšlel, co je to „ono“, co člověka na těch kopcích tolik přitahuje. Vždyť nějakých na první pohled atraktivních míst tam zas tolik není. Rozhodně nečekejte výrazné horské masivy zdvihající se do závratných výšek

a poskytující na každém kroku fantastické pohlednicové výhledy, ze kterých by se vám točila hlava – ačkoli míst k poutavým rozhledům do kraje je zde celá řada. Na roztočivé skalní útvary zde také nenarazíte na každém kroku – ačkoli když víte, kde hledat, zklamání nebudete. Ani kvůli horským bystřinám nebo lesním jezerům sem lidé necestují – ačkoli menšími potůčky či jinými vodními zdroji se zde také nešetřilo.

Brdy vás tedy patně neohromí nějakým prvoplánovým vjemem. Jsou to spíše táhlé kopce, které zvolna přecházejí jeden v druhý, vzájemně provázány lesním porostem. Jejich nádhera tak možná pramení v jejich nenápadnosti. Ona atraktivní místa musíte přeci jen trochu hledat, a když je najdete, musíte je umět také vnímat. Brdy nebudou na vaše smysly útočit násilně – na řadě míst bude tím nejnápadnějším, co zaregistrujete, zejména atmosféra tak trochu tajemné samoty v jemně šumícím lese.

Chtěl bych vás tedy v následujících textech pozvat na několik krátkých návštěv brdských hvozdů, které by se pro vás mohly stát třeba inspirací k výletům skutečným. Řekneme si něco o krajině a možná také o historii jednotlivých míst. Než tak učiním, dovoluji si uvést stručný přehled oblastí, které se za brdské považují a kterými se budeme postupně zabývat:

Brdomilové rozdělují Brdy na 4 hlavní části:

Hřebeny – oblast mezi Zbraslaví a řekou Litavkou

střední Brdy – oblast mezi řekou Litavkou a Rokycany

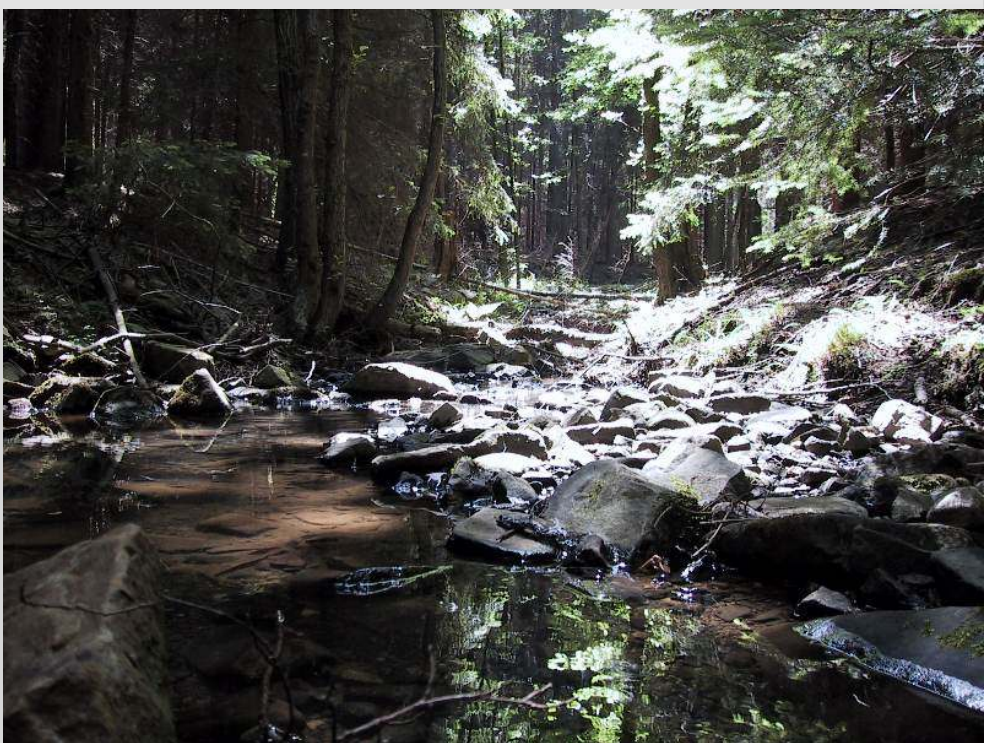
jižní Brdy – oblast jižně od Rožmitálu pod Třemšínem

Radeč – oblast mezi Rokycany a Zbirohem

Zatímco pojem Hřebeny je oficiální název, který najdete i v mapách, ostatní jsou názvy spíše neoficiální, ale přesto známé a běžně používané. Ačkoli v posledních letech a měsících se středem všeobecné pozornosti stává především oblast středních Brd, a to z důvodu, že se zde plánuje zrušení stávajícího vojenského prostoru, my příště naše první putování zahájíme hezky popořadě právě na Hřebenech.

*Tomáš Krumphanzl
brdomil*

Foto Radek Beran



Jak být krásná i po

Isem ráda stará

V časopisech, které jsou určeny pro ženy, často nacházíme nadpisy – Krásná po třicítce, po čtyřicítce, někdy i po padesátce, ale tam to již většinou končí. Ale proč? Je možné si udržet krásu i později? A jak na to?

Zeptali jsme se babičky Ludmily.

Jak být krásná i po osmdesátce...

Píšu pro křesťanky a těm čtenářkám, které neznají Boha, musím s politováním sdělit, že jejich nitro, neproměňované v srdci přebývajícím Bohem – Duchem svatým, bude navenek prezentovat všecko, co se v srdci za roky nashromáždilo: neodpuštění, zatrpkllost, ukřivdění, závist, nepřejčnost, přetvářku, zlobu a všechny ty nečnosti, které jste po léta shromažďovaly a konzervovaly. Obávám se, že vás lidé raději obloukem obejdou a většina přátel se vám vyhne. S Alzheimerem se stanete navíc agresivní a nevrlovou, mrzutou a naříkavou – mistrovským výtvorem satana. Moje rada: pokud vám to ještě myslí, honem se obraťte k Pánu Bohu, který v Pánu Ježíši Kristu i pro vás chystá místo v nebi. Nebo chcete raději skončit v pekle, kde oheň nenávisť a výčitek nehasne a červ hořké trpkosti a nekončící zkázy neumírá? Brrr! Ale nemohla jsem to vynechat.

Své milované sestry musím předně upozornit, že krása se šíří z nitra navenek a žádná vnější úprava nezastře neupravené nitro. Bůh Duch svatý má za úkol nás proměňovat do pravzoru krásy, do podoby Pána Ježíše, Božího Beránka,

tichého a pokorného srdce. U těch, kdo jej milují, používá všechny věci k tomu nejlepšímu, totiž aby byli připodobněni obrazu Božího Syna (Ř 8,28.29). Proto je ta vnitřní hygiena pod vlivem Božího Slova a Ducha to nejdůležitější: naše motivy, pohnutky, naše myšlenky. Doporučuji číst Bibli se zaměřením na to, co říkají o motivaci a o myšlenkách Stará i Nová smlouva, Žalmy, Desatero, Kázání na hoře, apoštolské listy. Naše myšlení se odráží v našem zjevu a ovlivňuje nejen nás samé, ale nepřející myšlení, kritika, odsuzování, předsudky, či naopak laskavé smýšlení a žehnání vytvářejí ovzduší kolem nás v rodině, ve sboru a ve společnosti. Vzácná Beránkova krev nejen likviduje naše jednotlivá přestoupení, ale má moc proměnit naši hříšnou přirozenost tak, abychom žily vykoupeným životem a chodily Duchem v Božím světle (1J 1,7). Doporučuji od M. B. Schlinkové Jak se změnit, s praktickými radami pro boj s hříšnými deformacemi našeho charakteru.

Většina fyzických potíží ve stáří pochází z nedostatku vody. Sama musím mít na očích 1,5litrový džbán vody (občas přidám šťávu z citronu). Snažím se popíjet čistou vodu. Dbám na pravidelné vyprazdňování. Už desetiletí popíjím kombuču doma vyrobenou. Příkládám recept. Nepřejídám se. Doma dávám přednost bezmasým jídlům, ovoci a zelenině. Jednou týdně se postím. Poslední jídlo jím kolem 17. hodiny, pak už jen jablko nebo citrusový plod. Mimo domov se řídím zvyklostmi svých hostitelů.

Protože hodně času trávím prací na počítači (korespondence a překlady), mám několik protahovacích cviků, které se alespoň dvakrát denně snažím provádět.

Oblékám většinou darované věci. Pán Bůh má výborný vkus a ráda nosím to, co mi pošle On. Kdosi řekl, že elegantní je to, co není nápadné. Lidé z nás mají mít příjemný pocit, ale většinou nedokážou přesně popsat, co jsme měli na sobě. Nosím jen sukně, a to delší. Dbám, aby mne nikde nic netlačilo. Obuv pohodlnou bez vysokých podpatků. Mám ráda šály a drobné doplňky.

Kosmetiku také většinou dostávám. Objevem byl švýcarský oil of olaz a fenjal,



z Izraele si vozím AHAVU, ale i jinou kosmetiku z Mrtvého moře. Z našich osvědčených výrobků mám ráda Niveu. Ale pleť je také ovlivňována z vnitřku tím, co jíme a pijeme.

Sečteno a podtrženo: Všecky oblasti svého života postavme důsledně pod vládu Ducha svatého. Kde je ON Pánem, tam je svoboda a Boží království, které charakterizuje pokoj, radost, láska. Ovoce Ducha. Jméno našeho Boha je JSEM, a to jeho JSEM platí v minulosti, kam se nevrátím, ale ON tam je a jedná s tím, co nemohu ovlivnit. JE v budoucnosti a tam všechno připravuje, zbavuje mne starostí o zítřek. Můj je pouze přítomný okamžik, kde je můj Pán také se mnou. Tak si ten okamžik užívám a na ten v jeho síle stačím.

Jsem ráda stará pod andělskou ochranou v obecnství s Pánem, který vede, radí,

nese a používá, protože nemá žádné penzisty, ani starobní, ani invalidní. Má jen služebníky mladé i staré, buď užitečné, nebo lenivé. Dělníků je stále málo. V Božím království není žádná nezaměstnanost. Každou z nás ON potřebuje a pro každou má poslání a pro službu odpovídající obdarování. Král tě potřebuje a volá do služby, kde všechno zabezpečuje. I spanilost ve stáří a hojně ovoce pro věčnost.

V jeho drahém jménu ti žehnám niternou láskou k tomu, který má nárok na trůn a vládu nad naším duchem, duší i tělem a posvěcuje nás skrz naskrz, abychom byly připravené na jeho velmi blízký návrat pro nás, ať v údolí stínu smrti, nebo na oblaku vstříc JEMU při vytržení.

*S láskou vaše stará sestra
Ludmila Hallerová, 86 let*

KOMBUČA

je houba, kterou z Ruska do Japonska přinesla jistá badatelka, která se divila, že v určitých oblastech Ruska žijí lidé, kteří jsou až do vysokého stáří zdraví a plodní. Zjistila, že pijí čaj, ve kterém byla naložena zvláštní houba. Vzala ji s sebou do Japonska a dnes je i tam pití kombučí velmi rozšířené a houby dávají lidem svým přátelům.

Příprava: Do dvou litrů vlažného černého čaje nebo nálevu z nearomatických bylin, oslazeného 150–250 gramy cukru (do láhve od okurek 10 polévkových lžic cukru) naložíme houbu a přidáme trochu hotového nápoje. Kombuča potřebuje teplo kolem 23 °C, čerstvý vzduch (láhev se širokým hrdlem přikryjeme prodyšným hadříkem). Po 3 dnech se nápoj scedí, houba se promyje vlažnou vodou, může se odstranit stará spodní vrstva a někomu darovat. Vrchní vrstva se znovu naloží. Užívá se 1–2 dcl třikrát denně po jídle. Před jídlem působí nápoj mírně projímavě.

Působení: Zdá se, že kombuča reguluje hladinu cukru v krvi a výměnu látkovou vůbec, pomáhá při odbourávání cholesterolu v krvi, a léčí tak choroby srdce a věnitých cév, rozpouští žlučnickové kameny a léčí záněty žlučových cest, zažívacích orgánů, vředovou chorobu žaludku a dvanácterníku, léčí choroby jater, upravuje nervové choroby, zlepšuje paměť, zastavuje růst rakovinných buněk (z rozsevu rakoviny se vyléčil Solženicyn a prezident USA Reagan), zlepšuje stav chrupu, zpomaluje proces stárnutí, pomáhá při vyčerpanosti a přepracovanosti a působí dokonce omlazování organismu.



Audrey Hepburn

hvězda filmového nebe

Slavná britská herečka (1929 – 1993) hollywoodské zlaté éry patří dodnes mezi symboly elegance. „Krása ženy není v obličejí, pravá krása ženy se odráží v její duši," tvrdila. Mezi hollywoodskými sexbombami působila jako zjevení. Něžná víla s očima plaché laně vlastně více než po kariéře toužila po dětech a lásce.

Co napsala o kráse:

- Říkejte krásná slova a budete mít hezké rty...
- Hleďte v ostatních lidech jen to dobré a vaše oči budou zářit krásou...
- O své jídlo se rozdělte s hladovými a vaše postava bude vždy štíhlá...
- Chodte s vědomím, že nikdy nejste sama, a budete naplněná pokojem

a vyrovnaností. Pravá krása ženy se odráží v její duši...

- Nikdy nikoho nezraňujte. Lidé kolem vás potřebují prožívat pocit ochrany, být milováni a naplňováni novou nadějí...
- Jak budete stárnout, pochopíte také, proč máte dvě ruce. Jednu, aby pomohla vám, a druhou na pomoc ostatním...
- Krása ženy není v oblečení, postavě nebo v úpravě vlasů. Je v jejich očích! Jsou to dveře do srdce, místa, kde sídlí láska...

A pamatujte! Krása ženy roste s léty...

Audrey Hepburn

Zdroj: Brněnská tisková misie

Sluneční brýle



Sluneční brýle jsou spojeny s létem, horkem a hlavně sluncem.

Jak ale sluneční brýle vybírat? Na co si dát pozor? Je potřeba kupovat drahé brýle, nebo je možné sáhnout po levných „ze stánku“?

Hledali jsme odpověď za vás.

● JAK BRÝLE VYBÍRAT

Základem je funkční UV filtr

Jestliže si nejste jistí, zda vaše brýle UV filtr mají, překontrolujte obroučky – někdy je vyražen symbol UV spolu s číslem na pacičce. Číslo vyjadřuje kvalitu a kategorii filtru.

Intenzita zbarvení čoček

Většinou intenzitě zbarvení čočky příliš pozornosti nevěnujeme, a to je také jeden z důvodů, proč sluneční brýle nenosíme celoročně. Mimo nejslunečnější dny v brýlích špatně vidíme. Je tedy třeba zvolit správnou intenzitu zbarvení. Existuje 5 stupňů slunečního filtru, značených od 0 do 4. Číslo vyjadřuje propustnost světla – čím je číslo vyšší, tím čočka propouští méně světla a je tmavší. Brýle s čočkou 0 jsou prakticky průhledné a plní ochrannou funkci. Naopak čočka s číslem 4 je vhodná na dovolenou k moři nebo pro zimní lyžování. Čtyřka se nedoporučuje pro řízení motorových vozidel. Nejpoužívanějším slunečním filtrem je 3, která propouští 8–18% světla.

Zbarvení čoček

Kromě intenzity zbarvení je důležitá i barva čočky. Intenzita zbarvení se více řídí podle ročního období, samotná barva pak hlavně podle účelu, pro který si sluneční brýle kupujeme.

Oranžové čočky - vhodné na kolo, běh a lyžování. Tyto čočky rozjasňují, proto v nich uvidíte lépe než bez nich. Velmi dobře zvládají přechody mezi světlem a stínem.

Číré čočky - pokud vám z nějakého důvodu nevyhovují oranžové čočky, sáhněte po čířích. Jejich použití a určení

je naprosto stejné. Slouží k ochraně zraku před UV zářením a dalšími okolními vlivy, jako je vítr a prach.

Kouřové čočky - vhodné na ochranu před ostrým sluncem. Můžete si je vzít na pláž nebo do města.

Gradientní čočky - velmi často oblíbené řešení, kdy horní tmavá část čočky plynule přechází do světlejší.

Konstrukce

Základem je, aby brýle dobře seděly. Nesmí tlačit na spáncích ani být příliš úzké přes nos. Musí velmi dobře sedět na nose a netlačit okolo hlavy. Až si brýle pohodlně nasadíte, několikrát zamrkejte. Řasy se nesmí dotýkat čočky.

● AJAK JETO S LEVNÝMI BRÝLEMI

Test, který byl proveden pro MF DNES, prokázal, že i laciné brýle vaše oči před UV zářením ochrání. Všechny testované sluneční brýle UV filtr měly.

I zdánlivě pochybným brýlím se samolepkou hlásající „UV filtr“ tedy můžete věřit. UV filtr už dnes mají všechny brýle, protože jeho přidání do plastových čoček není vůbec nákladné. Co do kvality UV filtru se sice výplně drahých značkových brýlí od těch ze stánků neliší, ale to je tak vše, co mají společného. Čočky u dražších brýlí jsou vyrobené z kvalitnějších a lépe opracovaných materiálů.

Jaké jsou nejčastější problémy levných brýlí:

● mohou mít příliš tenké kovové nebo nekvalitní plastové rámečky a stranice - boční části brýlí, které se často nepřizpůsobí tvaru hlavy a moc nevydrží

● velkou slabinou levných brýlí je i spojení středu se stranicou plastovým očkem, které při větším tlaku snadno praskne

● důležitá je také mechanická odolnost obruby - měla by být pružná, a když už praskne, tak by se neměla rozštípnout do ostrých hran, které by mohly třeba pořezat obličej

● šroubky mohou mít stržené hlavičky, takže pokud byste je chtěli dotáhnout, máte smůlu

● nemusí být začištěné sváry po lisování v místě, kde dosedají na nos. Nejenže jejich nošení pak není příjemné, ale můžete z nich mít i oděrky.

● POZOR NA STARŠÍ BRÝLE

UV filtr dnes mají v podstatě všechny brýle. U starších brýlí je to jinak. Při testu v roce 2003 z dvanáctera brýlí koupených ve stánku troje UV filtr vůbec neměly. Ukázalo se však, že poměrně drahé sluneční brýle, koupené v té době v lékárně, UV filtr neměly také.

Pokud sluneční brýle filtr nemají, pomohou oku sice před ostrým sluncem, ale zároveň do něj pustí více UV. Zornička se v šeru za slunečními brýlemi roztáhne, je širší než ta brýlemi nechráněná - a tím se do oka dostává více záření.

● KUPOVAT TEDY DRAHÉ ZNAČKOVÉ BRÝLE, NEBO TY „OBYČJENÉ“?

Těžko poradit.

Obojí má své pro a proti. Levné brýle se hodí tam, kde máte obavy, že si brýle poškodíte, případně jako dočasná ochrana před silným sluncem, když nemáte po ruce kvalitní brýle nebo když chcete mít něco módního, leč dočasného. Při jejich nákupu si dejte pozor na výše zmíněné problémové části brýlí.

Pokud se rozhodujete pro nákup dražších brýlí, zvažte, na jaký účel budete brýle používat, a podle toho vybírejte zbarvení čoček a její intenzitu.

A pokud máte doma brýle téměř starožitné, uvažujte o jejich výměně.

Zdroje:

<http://ocnivady.cz/>

<http://optikdodomu.cz>

<http://ekonomika.idnes.cz>

Zpracovala Luba Štátná



Jahody II.

aneb

„Soused, jak to děláte,
že máte jahody vždy tak brzo červené?“
„Používám nový Balakry!“ 😊

Soused ať si používá, co chce, my si povíme, jak na úspěšné pěstování jahod doopravdy. Klasické velkoplodé jahody se množí vegetativně, odnožemi, které vyrůstají na šlahounech. Pouze při šlechtění nových odrůd se používá generativní množení, čili množení semen. Pokud si budete jahodník množit doma sami, pustíte se v srpnu do pročištění stávajícího jahodníkového záhonu. Na každém šlahounu rostoucím od mateřské sazenice roste několik nových rostlinek. Jako sazenice se používají jen ty silné, s dobře vyvinutým kořenovým systémem. Ty, které kořínky zatím nemají, nebo mají jen slabé, pouze odstraní a zlikvidujete.

Další možností, jak získat nové sazenice, je samozřejmě nákup. V současnosti je možné sazenice jahod koupit téměř celoročně. Přesto se obvykle stále jedná o sadbu, která byla odebrána z matečných rostlin v létě tak, jak jsme si popsali.

Na jaře můžete zakoupit tzv. Frigo (chlazenou) sadbu. Jedná se o silné rostliny zbavené starých listů, uchovávané v chladárně přes zimu. Pokud je na jaře zasadíte, nabíhají velmi rychle do růstu, ještě v ten samý rok kvetou a plodí. Jedná se o kvalitní sazenice, kontrolované rostlinolékaři, takže by

měly být zdravé, bez chorob, viróz a podobně.

V srpnu v obchodech či na trzích zakoupíte olistěné, prostokořenné sazenice, čerstvě vyndané ze země výše popsaným způsobem. Pokud se jedná o rostliny z jahodníkové množárny, i ty by měly procházet rostlinolékařskou kontrolou (musí na to mít osvědčení), čili budou bez chorob. Pokud se jedná o sazenice z malovýroby, od souseda apod., sice je zakoupíte asi levněji, ale dávejte dobrý pozor, aby na listech nebyly žádné skvrny, listy nebyly pokroucené, nepřírozně malé apod., abyste si domů nepřinesli i nějaké nezvané choroby či škůdce.

Po zbytek roku se dají zakoupit sazenice jahod v květináčcích či desetimístných sadbovačích. Jsou to opět stejně získané sazenice, zasazené a následně zakořeněné. Výhodou je, že je můžete sázet kdykoli, v létě i na podzim, kdy by se prostokořenné sazenice špatně ujímaly.

Jahody mají rády humózní, živnou, mírně kyselou půdu (pH kolem 6), ne příliš těžkou. Pokud plánujeme sázet jahody, je dobré 2 týdny předem do záhonu zapravit kompost a tím ji vylepšit. Vhodné je také použití hnoje, rozleželý 2 týdny předem, čerstvý půl

roku předem. Stanoviště slunečné, případně jen mírně zastíněné.

Jahody sázíme buď do řádků (50 cm x 30-40 cm) nebo do tzv. trojsponu („cikcak“) na vzdálenost přibližně 40 cm od sebe. V tom případě je vhodné po 4 takovýchto cikcak řádcích udělat cestičku a pak zase pokračovat. Na zabránění růstu plevelů je možno sázet do černé textilie. Na pozemek, který je odplevelený, vyhnojený a uhrabaný natáhneme textilií. Po stranách zatížíme nebo přihrneme zeminou. Pomocí provázku nebo nějakého měřidla si naměříme vzdálenosti a nožem v textilií vyřežeme otvory ve tvaru kříže (stačí řezy 10 x 10 cm) na výše popsané vzdálenosti. Rukou nebo lopatkou uděláme skrz „kříže“ díru do země, vložíme sazenici, přimáčkneme zem a zalijeme. Sazenice nesmí být příliš hluboko „utopená“ ani zasazená příliš mělce. Průběžně zaléváme.

Následná péče spočívá v odplevelování, okopávání (při pěstování ve folii nebo netkané textilií se neprovádí), záливce v době sucha, přihnojování. Okopávání provádíme jen mělce, abychom nepoškodily kořeny a v době květu a násady plodů ho raději vůbec neprovádíme. Přihnojíme Cereritem nebo nějakým speciálním hnojivem na

jahody (na trhu jich je spousta). Přihnojujeme na jaře, jemně zapravíme, co se týká množství, držíme se návodu na hnojivu. Jahodníky, ač jsou to vytrvalé rostliny, pěstujeme pro výnos 2-3 roky a pak jahodiště likvidujeme. Je dobré si průběžně zakládat nové záhony s mladšími rostlinami.

Jahody sklízíme postupně, jak dozrávají, ráno nebo večer, ne za horka, aby se hned nezapařily. Samozřejmě pokud máme jahod jen pár, nebo je rovnou strkáme do pusy, na době sklizně nezáleží.

Jahodníkům může škodit několik druhů houbových, bakteriálních a virových chorob a také škůdci. Ze škůdců je to hlavně květopas jahodníkový, což je brouk, jehož samička nakousne stonek za poupětem a naklade tam vajíčko. V poupěti se vyvine larva, a z ní následně brouk. Poupě je samozřejmě zničeno. Doporučuje se postřik Decisem nebo jiným přípravkem na savý a žravý hmyz v období květu jahod. Při používání chemie vždy dbejte na dodržení ochranné lhůty, to znamená počtu dní mezi postřikem a konzumací plodů, je uvedena na přípravku.

Při pěstování jahod v nádobách na balkonech nebo obzvlášť suchých stanovištích mohou škodit roztoči:

roztočík jahodníkový a sviluška. Roztočík vysává hlavně mladé listy v srdéčku, ty se krotí a získávají bronzové zabarvení, také plody bývají suché a rozpraskané. Sviluška saje na listech, ty světlají. Silně napadené rostliny spalte, jinak se používá postřik akaricidy.

Dalšími škůdci jsou larvy brouka lalokonosce, které ožirají kořeny, ale není proti nim žádný chemický přípravek. Jahody chutnají i spoustě dalších škůdců, jako jsou mravenci, různí jiní brouci, slimáci, ptáci.

Větším problémem jsou již zmiňované choroby. Je jich mnoho, s různými příznaky a způsobem ošetření. Na to v tomto článku žel nemáme prostor. Ať už se jedná o plíseň šedou, různé listové skvrnitosti, vadnutí rostlin způsobené *Fusariosou*, *Verticilliem* či *Phytophthorou* a další nemoci, základem je vždy prevence. To znamená sázet zdravou prověřenou sadbu, případně se doporučuje před výsadbou ji ještě máčet v přípravku Aliette. Dodržovat spony, nezahušťovat porost, udržovat ho bez plevelů. Odstraňovat nahnílé plody, suché listy, podezřele pokroucené nebo celkově vadnoucí rostliny (pokud víme, že to není nedostatkem vláhy). Výsadba na místa, kde alespoň

5 let jahodník nebyl pěstován. Pro omezení přenosu listových skvrnitostí se doporučuje po sklizni sežnout všechny listy u jahodníků a přihnojit je. Do podzimu opět obrostou novými zdravými listy.

Pokud se přeci jen nějaké choroby objeví, je nutno stanovit, o kterou nemoc se jedná, jestli má smysl chemicky zasahovat, kdy a čím, anebo to smysl nemá a je lepší tyto rostliny zlikvidovat a raději vysadit o kus dál jině.

Jen krátce se zmíním o pěstování jahodníku měsíčního. Netvoří odnože, pěstujeme ho z výsevu zakoupených semen. Pokud vysejeme už v dubnu, předpěstujeme si sazeničky, ty potom koncem jara vysadíme ven, ještě v tom samém roce jsou schopné kvést a plodit. Pěstujeme několik let na stejném místě, dokud rostliny plodí. U nich se nedodrzuje onen 2-3letý cyklus. Sklízíme postupně, jsou stáleplodící.

Přeji velikou úrodu, ať se Vaším jahodníkovým záhonům všechny choroby a škůdci zdaleka vyhýbají a ať Vás záda nebolí při vši té nezbytné péči, kterou tyto báječné rostliny potřebují.

Ing. Olina Koláčková



Jak vařit, když...

...je čas jahod



Jaký je nejlepší recept na jahody? Natrhat, umýt a sníst. Vylepšená verze pak je osladit, případně smíchat s mlékem či zakysanou smetanou.

Jahody jsou prostě úplná „mňamka“, a ať už je jíte čerstvé, mrazíte je nebo použijete na moučníky, vždy budou voňavou královnou naší kuchyně.

Receptů je nepřeberně, my vám přinášíme několik osvědčených:

Jahodový krém do pohárků

Jahody zpracujeme nejlépe tyčovým mixérem, přidáme cukr podle chuti a vmícháme pevně ušlehanou šlehačku. Dáme do vaniček a necháme zmrazit.

Pro děti: Tentýž krém, špejle, různé vhodné obaly. Vyzkoušené jsou plastové tuby od léků, mohou se ale použít jakékoli jiné. Do prázdné tuby s uříznutým závitem dáme jahodový krém, zapícháme špejli a postavíme do mrazničky.

Marta Chvalovská

Koláč s jahodami a rebarborou

50 dkg dětské krupičky, 20dkg bílého cukru, celý kypřicí prášek a špetka soli se smíchá, polovina se nasype do vymazaného pekáčku.

50dkg jahod a 50-80dkg rebarbory drobně nakrájíme, smícháme s 20dkg třtinového cukru a nasypeme na směs v pekáčku, posypeme druhou polovinou sypké směsi a navrch nakrájíme na plátky 25dkg másla.

Upečeme zvolna na 170-200° do červena. Horké pocukrujeme.

Míla Řepová

Tvarohové vdolečky

25dkg měkkého tvarohu, 25-30dkg hladké mouky, 8dkg cukru, 1 lžice cukru, 1 lžice citronové šťávy, 1 lžice mléka, sůl a malá lžička jedlé sody

Vše zpracujeme na hladké těsto, rozválíme, vykrájíme vdolečky a smažíme. Nebo můžeme použít méně mouky, aby bylo těsto možné klást lžící do rozpáleného tuku. Jahody, cukr a zakysanou smetanu ušleháme, dáme do misek a přikusujeme vdolečky.

Míla Řepová

Jahodový koláč s piškotovou peřinou

300 g hladké mouky
150 g másla
3 lžice mléka
50 g moučkového cukru
citronová kůra
piškotové těsto
3 vejce
60 g polohrubé mouky
60 g cukru krupice
jahody

Z mouky, másla, mléka, cukru a citronové kůry vypracujeme těsto, které necháme v chladničce nejméně hodinu odpočinout.

Těsto rozválíme do koláčové formy a pečeme 10 až 15 minut ve středně vyhřáté troubě.

Potom na koláč rozložíme očištěné jahody, které zalijeme piškotovým těstem a dopečeme.

Piškotové těsto: Žloutky ušleháme s cukrem do pěny, vmícháme mouku a sníh z bílků.

Míla Řepová





Nejen hezká zábava, ale i dobrý skutek. Vydražením látkové panenky se získá částka potřebná k základnímu očkování jednoho afrického dítěte.

V současnosti byl z kapacitních důvodů příjem ušitých panenek organizací Unicef pozastaven. Pokud ale panenku či panenky vyrobíte, určitě najdou uplatnění. Můžete je mít v zásobě a sledovat na stránkách UNICEF, až bude opět otevřen příjem hotových panenek. Můžete je použít jako vhodný dárek, ať již nějakému dítěti nebo třeba dětskému domovu či školce.

Budeš potřebovat:

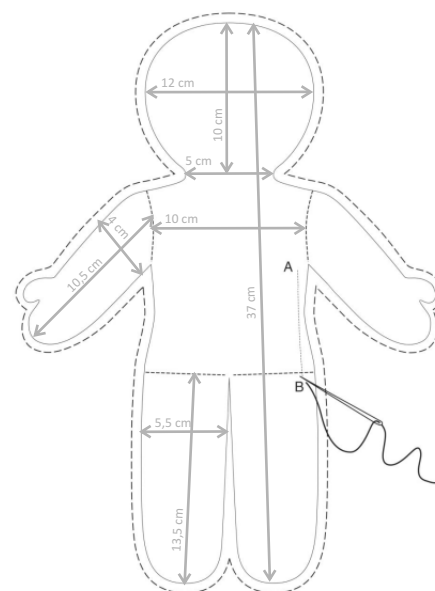
Zbytky bavlněných látek
Kousky šňůrek a stužek
Vlnu na vlasy
Vyšívací bavlnky
Papír na střih
Tužku, nůžky, jehlu, nitě
Vatelín nebo umělé rouno na vyplnění

Nebo je možné inspiraci využít i směrem opačným - místo zasílání panenek UNICEFu by se dala uspořádat přímo aukce panenek v místě bydliště, v církvi, škole apod. a utržené peníze poslat na očkování dětí. Právě k tomu nyní na odkazu „adopce panenek“ na stránkách vybízejí. (www.unicef.cz/jak-pomoci/e-shop/adopce-panenek)

Podle popisu a obrázku určitě zvládne ušít panenku i mírně zkušená švadlenka, výroba je opravdu jednoduchá.

Jak postupovat:

1. Střih si položíme na základní látku v tělové barvě, obkreslíme a dvojitě vystříháme. Oba díly k sobě pevně sešijeme, obrátíme na líc a vypeme výplňovým materiálem. Zbývající otvor nenápadně ručně zašijeme. Připravíme si drobnosti k vyzdobení hlavy panenky. Z vlny vytvoříme vlasy podle toho, jakou panenku chceme mít - copánky, ofina apod. Přišijeme na vlasovou část hlavy. Nakreslíme si na obličej jednotlivé detaily a potom je vyšijeme.



2. Na barevné zbytky látek si nakreslíme šaty, do kterých chceme panenku obléci. Sešijeme, obrátíme, oblečeme na panenku. Rovněž můžeme šaty připevnit k panence napevno. Stále máme na mysli, že hračka nesmí obsahovat žádné drobné ozdoby, které může dítě spolknout (knoflíky, korálky apod.).

3. Dokončenou panenku pojmenujeme.

Jitka Pavlíková



Tabita představuje



Rádio 7 je ... přemýšlím, co napsat. Projekt internetového a satelitního vysílání Trans World Radia? Misie, žijící výhradně z darů posluchačů a církví? Mezidenominační spolupráce mnoha křesťanských společenství?

Rádio 7 je ... přemýšlím, co napsat. Projekt internetového a satelitního vysílání Trans World Radia? Misie, žijící výhradně z darů posluchačů a církví? Mezidenominační spolupráce mnoha křesťanských společenství?

To všechno je pravda. Jen ne celá. Rádio 7 jsou lidé, kterým leží na srdci zvěstování evangelia. Tedy ne organizace nebo technika, ale lidé. Někdy s trochou nadsázky říkáme, že kdybychom nemohli hlásat skrze rádio, prostě jen půjdeme jinam. Ani v základním týmu, ani mezi externisty nenajdete mnoho lidí, kteří dělají svou původní profesi. Snad jen ekonomka a vedoucí techniků. Pak tu máme kadeřnici, právníky, učitelku, architektku, elektrikáře, baletáka... prostě pestrou směsí.

Píšu to, protože vás chci pozvat ke spolupráci. Rádio je totiž výborný „prostředek“. To slovo krásně ukazuje, že je prostředníkem mezi jedním člověkem z mikrofonem a druhým u rádia. To, že se nevidíme, jen slyšíme, je paradoxně velkou výhodou. Existují statistiky, které dokazují, že lidský mozek zaměstnává zrakové vjemy ze 70 %, to znamená, že na vnímání sdělení samotného zůstává maximálně 30 %. Takže když nás při poslechu rádia nevidíte, nemůžete řešit, jestli jsme učená, namalovaná, oholená, máme vyžehlený límeček u košile, sako nebo montérky. A navíc, hlas velmi spolehlivě prozradí to, co někdy pro oči nevidíme, vlastně neslyšíme. Totiž jestli hlásáme jenom naučené a vyčtené slogany, anebo skutečné a žité Boží slovo.

A tím pádem má tady místo každý, kdo to s Bohem myslí vážně. Vysíláme svědectví, čtení na pokračování, rozhovory o nejrůznějších tématech, informujeme o dění v církvích, křesťanské kultuře i misii, zveme k hloubkovému studiu Bible a pomáháme také stavět základy víry. To je velká šíře forem i témat, které je třeba pokrýt. S vděčností za všechny spolupracovníky stále čekáme na nové posily – moderátory, autory, přispěvatele.

Co konkrétně chystáme do vysílání, se dočtete na www.facebook.com/radio7cz nebo na našich webovkách www.radio7.cz.

Jednou se k nám do redakce dostal mail, který nám přeposlal host jednoho rozhovoru. Na internetu si ho vyhledal městský policista ze severu Moravy, muž, jemuž po porodu umírala manželka. Zachránit ji mohla jen transplantace srdce. Ten muž si – z „neznámých důvodů“ – pustil vysílání Rádía 7, poslechl si zmíněný rozhovor a rozhodl se modlit a důvěřovat Bohu, že se o jeho ženu postará. Nebylo by na tom nic zvláštního, kdyby ovšem ten muž sám sebe neoznačoval za nevěřícího. Domodlil se a šel spát. Do dvaceti minut volala jeho žena, že jde na sál, protože se našlo vhodné srdce. Tuhle situaci onen muž nebral jako samozřejmou a začal po Božích věcech pátrat. Půl roku nato pak vyhledal i hosta onoho rozhovoru, aby mu poděkoval osobně, alespoň e-mailem. Za obráceného křesťana se nepovažuje dodnes, ale pravidelně poslouchá Rádio 7. A my věříme, že takových posluchačů máme víc.

*Kateřina Hodecová,
česká redakce TWR a R7*

Jaroslava Cýrusová
Veselé říkanky

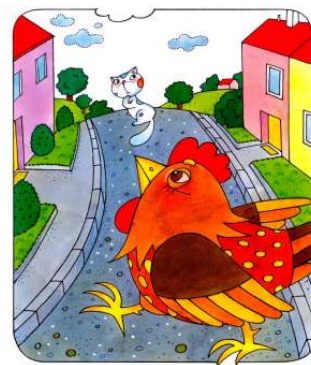


Ilustrovala Vlasta Švejdomá



Cíví Micka
na cívky nití
packou plácá,
že si je chytí.

Co to couvá po ulici?
Kocour Macek před slepicí
vycouval až na kopec,
by nedostal klofanec.



Říkanky napsala Jaroslava Cýrusová a ilustrovala je jedna z našich nejlepších a nejoblíbenějších ilustrátorek - paní Vlasta Švejdomá. Kniha je vhodná pro děti od dvou let i pro začínající čtenáře, texty jsou vytištěny velkými písmenky. Říkanky jsou o dětech, o zvířátkách, o zahrádce i o pohádkových postavkách.

Soutěž

Vyhlašujeme prázdninovou soutěž o nejhezčí letní fotografii!

Paprsky slunce, kapky rosy, mořský příboj, lesní zákoutí, zapadající slunce, kostelík v ranní mlze, mnoho dalších úžasných obrazů, které nám nabízí léto. To vše jsou vhodné cíle pro vaše objektivy.

Pošlete nám vaše fotografie. Nejzdařilejší uveřejníme v podzimním čísle eTabity.

Fotografie zasílejte do konce srpna na adresu etabita@etabita.cz

Podělte se o to, co krásného kolem sebe uvidíte. Každá krása je důvodem k vděčnosti.



Co trvá

Čas stojí v dětských hrách
když dychtivě běží přes náš práh
co září jim z očí je i v jejich hrách
které se stále znovu opakují
od dob co svět světem stojí
nesou si radost čistých svěžích rán
jsou v nich i ruce které napřahují k nám
přes práh k němuž všichni jdeme
ač váháme ač se strachujeme

V hrách dětí čas stojí
tam neprchají roky
když vyběhnou malí na zápraží
svět se pro ně zas vlídně tváří
zase zazáří jako nový míč
to jejich oči jej omyly
zešedne však už za chvíli

Co trvá je skryto v dětských hrách
je v nich naděje - a ne strach

Jitka Pavlíková

