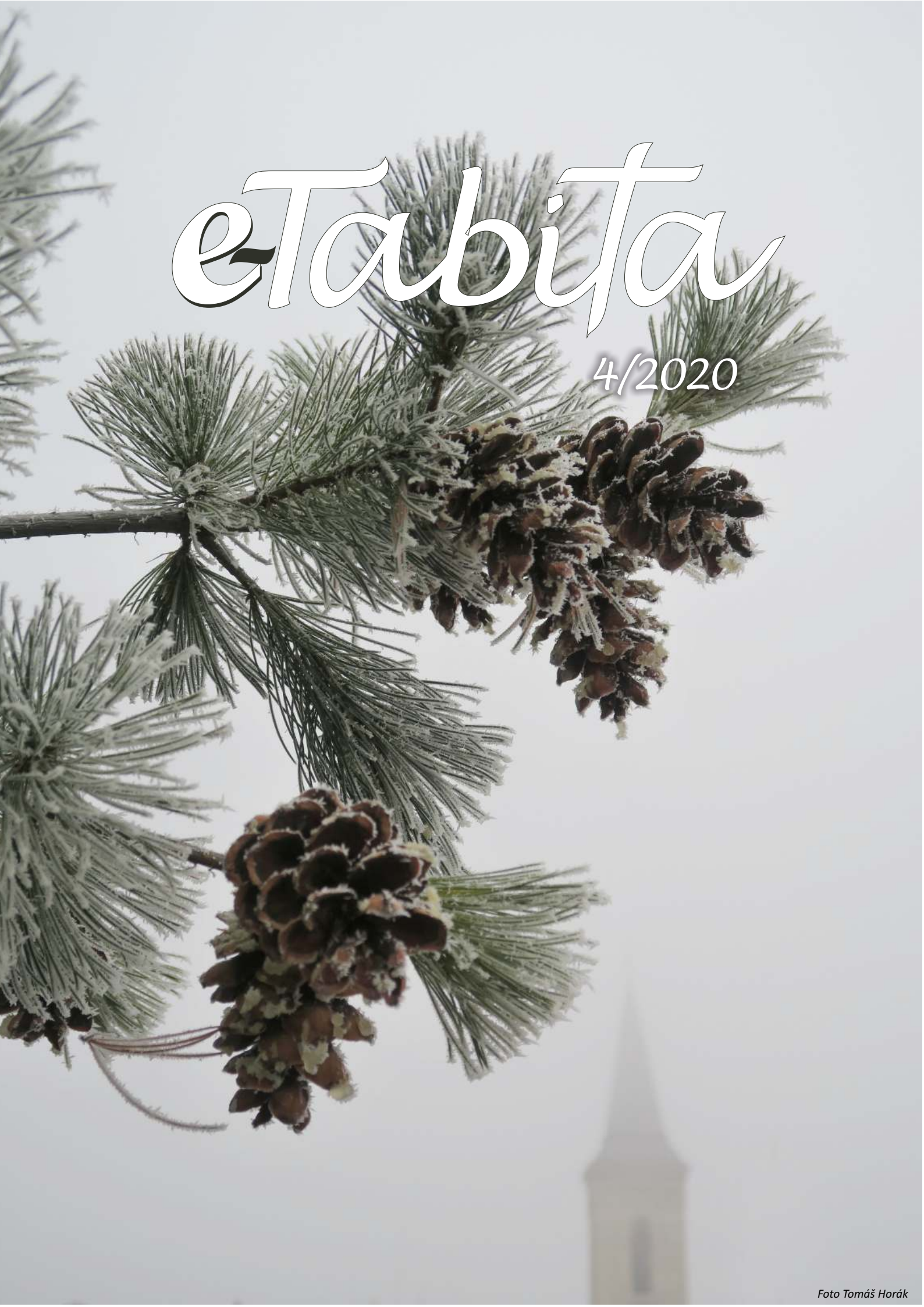


eTabita

4/2020



Obsah

Fejetony a úvahy

- [3](#) Úvodník - Mám ráda voňavé Vánoce, ale...
- [4](#) S věncem až za horizont
- [6](#) Muži na hraně - Opojení zármutkem aneb tíha osamělosti
- [9](#) Tučňák a klokánek

Můj příběh

- [8](#) Změna je život? Změna je život!
- [10](#) Když darovat není možné
- [12](#) Petra K
- [28](#) O hladu

Tabita představuje

- [29](#) Mary's Meals

Cestománie

- [24](#) Toulky po Jizerských horách aneb na temeno krále Jizerek

Jak na to

- [15](#) Problém jménem diastáza
- [20](#) Mýdlařina
- [18](#) Za volantem - A zima je tady

Tabita dětem

- [14](#) Musí mít dárek mašli?
- [14](#) Písnička

Receptárium

- [22](#) Pečeme jinak

Poezie

- [30](#) To nejlepší z Komenského:
- [31](#) Modlitba Jana Amose Komenského

Na nových stránkách www.etabita.cz najdete nejen již vyšlá čísla, ale i jednotlivé články podle rubrik. Těšíme se na vaše komentáře.



eTabitu najdete i na Facebooku

Vydává: Tabita Česká republika z. s., kolektivní člen KMS
Redakční rada: Luba Šťastná, Alena Šelongová,
Milena Krumphanzlová, Věra Dvořáková, Olina Kolářková,
Lucie Zavřelová, Michaela Šťastná
Grafická úprava: Alexandra Šillerová
Jazyková korektura: Věra Dvořáková, Milena Krumphanzlová
Expedice: Michaela Šťastná
Použité fotografie jsou ze soukromých sbírek a internetových
fotogalerií s licencí Public domain.

Adresa: Havlíčkovo nám. 548, 284 01 Kutná Hora
email: etabita@etabita.cz
IČO: 22756787
Za obsah odpovídá autor článku.

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

Pokud chcete dostávat Tabitu zdarma,
přihlaste se k odběru na adrese www.etabita.cz.

Pište nám na expedice@etabita.cz

*... Ježíš odpověděl: "Ty sám
říkáš, že jsem král. Já jsem se
proto narodil a proto jsem
přišel na svět, abych vydal
svědectví pravdě. Každý, kdo
je z pravdy, slyší můj hlas."
Jan 18:37*



Foto Tomáš Horák



Mám ráda voňavé Vánoce, ale...

Luba Štátná

26. října, v době, kdy vrcholila obava týkající se pandemie koronaviru (a také v době, kdy připravujeme zimní číslo Tabity), jsem v televizi viděla diskuzi.

Jeden z účastníků tvrdil: „Vánoce letos nebudou. Čeká nás těžká situace. Nedovedu si představit, že bych slavil Vánoce v době, kdy budou kolem nás umírat lidé. Letos prostě slavít Vánoce nebudeme.“ Bezprostředně mě napadlo, že o Vánocích budu mít co slavít. Právě o to víc než v době klidu mi zaznívá vánoční zvěst. Ježíš Kristus přišel na svět, aby nás svou obětí smířil s Bohem.

Mám moc ráda voňavé Vánoce. Mám ráda vyzdobený byt, ale v něm obsah

Vánoc není. Mám ráda dárky a dárečky, ale ani v nich smysl Vánoc není. Miluji, když se sejde celá rodina, mám ráda krásně prostřený stůl, líbí se mi procházky nočním městem s kouřícím svařákem v rukou. Mám ráda rodinné zvyky, praskání dřeva v kamnech... Miluji „voňavé Vánoce“. Ale v tom všem obsah Vánoc není. I kdybychom neměli možnost mít cokoliv z věcí, které nám Vánoce symbolizují, obsah Vánoc nezmizí. Ježíš Kristus přišel. Narodil se jako člověk, aby žil a zemřel.

Neboť Bůh tak miloval svět, že dal svého jednorozeného Syna, aby žádný, kdo v něj věří, nezahynul, ale měl věčný život. (Jan 3,16; B21)

Je zcela jisté, že to bylo v jinou dobu, než kdy jeho příchod slavíme. Trochu je to jako z filmu Kolja, když mu jeho opatrovatel určil, kdy bude slavít narozeniny. Ano, můžeme a máme si připomínat zvěst Vánoc 365 dní v roce. Ale vůbec neuškodí, když si vyhradíme čas, kdy budeme tuto zvěst slavít mimořádně.

A tak se rozhoduji – letos budou Vánoce. Budeme je slavít. A kdo ví, zda to nebude oslava mnohem významnější než v době, kdy jsme se soustředili jen na ty méně podstatné věci kolem.

Přeji vám voňavé, krásné, ale hlavně plné Vánoce.



S věncem až za horizont

Petr Plaňanský, pastor KS Nymburk

Počátek moudrosti je: Snaž se získat moudrost, za všechno své jmění získej rozumnost. Obklop se jí, vyvýší tě; oslaví tě, když ji obejměš. Vloží ti na hlavu půvabný věnec, ozdobnou korunu ti předá. (Příslaví 4,7-9)

Drazí přátelé, zdá se, že se současná situace spíše komplikuje, než že by přicházela tolik očekávaná úleva. Proto je možná dobré zaměřit se na tyto tři jednoduché věci: *zachovat si zdravý rozum, být tu pro druhé a plánovat budoucnost.*

Zachovat si zdravý rozum můžeme tak, že si udržíme určitý odstup od všech těch negativních zpráv, které se na nás hrnou ze všech stran. Zároveň budeme pokračovat v tom, co nám doposud dávalo smysl. Být tu pro druhé se můžeme znovu učit, zvláště když jsme s nimi nuceni trávit víc času. A pokud máme malé děti, naskytá se nám výjimečná příležitost prožívat s nimi intenzivně jejich dny, objevovat jejich nadání a znovu si zvnitřnit bezelstný dětský pohled na svět.

Nyní k tomu poslednímu: plánování budoucnosti. Zdá se, že po návratu k běžnému chodu života se některé věci zcela jistě neobnoví. Zaniknou některé restaurace a kavárny, kulturní stánky, cestovní kanceláře a řada dalších provozoven a dílen, které nám kdysi připadaly samozřejmé a patřily k našemu životu před celosvětovou zdravotní krizí. Mnohé bude zcela jinak.

Jak tedy můžeme plánovat budoucnost, aniž tušíme, jaká doopravdy bude a co nás v ní čeká?

Možná jsem spíš měl říci: pojďme už teď společně *ovlivňovat budoucnost*. Jaký je v tom rozdíl? Plány se mohou míjet s realitou, ale v něčem se naše budoucnost, dokonce budoucnost našich dětí, ovlivnit dá. A začít se s tím dá hned.

Využijme čas, kdy jsme víc spolu, abychom si s dětmi povídali, předávali jim vlastní zkušenosti a motivovali je k poznávání, ke vzdělávání, k vytrvalosti a úsilí o smysluplné věci. Naučme je vzdorovat nepřízni a vyrovnávat se

s nečekanými nároky.

Vím, že naše školství na vzniklou situaci zareagovalo relativně rychle a snad i dobře, když přešlo na on-line výuku. Ale zcela upřímně – přes počítač se některé znalosti, dovednosti či zručnosti nenaučíte. Jsou dovednosti a znalosti, které se naučíte pouze v přímém kontaktu s druhým – kdy vidíte a zkoušíte to, co vám ten druhý ukáže.

Při svém přemýšlení nad budoucností jsem si vybavil esej *Studium v době války* od C. S. Lewise, kde zdůrazňuje, jak je důležité studovat právě tehdy, když se rozbolavělý svět kolem nás potácí v nejistotě. On, který prožil dvě světové války, o tom věděl své.

Podle Lewise nás mohou zaskočit tři věci: rozrušení, *frustrace a strach*. Pokusil jsem se Lewisovy zkušenosti z války přenést na naši dobu a jeho poznatky volně reinterpretoval.

Předně je to rozrušení z toho, co nás obklopuje a odvádí od našeho dobrého úsilí. Dnes bych řekl *klipovitost / epizodičnost* našich životů, které až

příliš často neumíme nikde pevně zakotvit. A proto jsme nezřídka chaoticky zmítáni tím, co se na nás hrne ze všech stran. Naše studium a práce má mnoho soupeřů, kteří zbytečně upoutávají pozornost a odvádějí soustředění. Rychle skáčíme z jedné epizody do druhé, a proto zapomínáme jednotlivé prožitky a pocity vzájemně propojovat do časové osy. Opakujeme donekonečna stejné chyby, protože ty staré jsme už dávno zapomněli, a není se z čeho poučit. Říkáme si, že „za příznivějších okolností by to bylo jiné“. Pokud si alespoň na chvilku připustíme, že žádné „příznivější okolnosti“ ve skutečnosti nikdy ani neexistovaly, vrátí nás to rychle k našemu dobrému záměru – naučit se co nejlépe a co nejvíce to, co se ještě naučit právě teď můžeme. Propojit to, co je pevné a smysluplné a co nám v posledku nabídne leitmotiv našeho života.

Druhým úskalím je *frustrace* spojená s obavou, že „už není dost času“. Pravda je mnohem prostší: čas máme na to, na co si ho uděláme (nebo chceme udělat). Pokud nám to dojde, naučíme se usilovat právě o ten krok a o malý posun vpřed, o který nyní jde. Naučíme se starat o svůj denní chléb, o splnění

dnešní nejdůležitější povinnosti. A snad nás to i povede k větší důvěře v Toho, jemuž není nic skryto.

A konečně máme před sebou *strach*, který je možná naším nejmocnějším nepřítelem. Je to strach z možnosti, že jsme se v tolika věcech (dokonce snad i ve všech) zmýlili, strach z utrpení, ztráty a smrti. Dokáže nás paralyzovat, uzavřít nás v malinké rozechvělé bublině naší vlastní zranitelnosti a křehkosti. Pokud však jeho záluďné kličky v naší mysli prohlédneme, zjistíme, že vědomí vlastní konečnosti je ve skutečnosti osvobozující. Smrt, ač je neúprosným soupeřem, dává našemu životnímu úsilí určitý kontrapunkt: na samém konci poznáváme, zda „to všechno naše usilování a plahočení k něčemu bylo“. Vědomí vlastní konečnosti nás může motivovat k tomu, abychom začali usilovat především a hlavně o ty smysluplné věci. Nebudeme se víc upínat k falešným nadějím či k budování nebe na zemi. To se nikomu za dobu trvání lidského rodu nepodařilo. A už se to nejspíš nepodaří. Země je zemí a na té žijeme teď. Usilujme o to, aby žití všech lidí bylo pokud možno co nejdůstojnější. A nebe? To zůstane nebem. Tam

nakonec alespoň někteří (jak tomu rozumím) či ještě lépe všichni (jak doufám) zamíříme. Pokud se nám podaří záluďnost strachu překonat, můžeme vlastní prožité utrpení proměnit v uzdravující zkušenost pro druhé, ztrátu učinit cennou součástí svého života, a smrti se, s pohledem upřeným na naději života věčného, vysmát.

Budme těmi, kdo odkládají obavy stranou a soustředí se na to, co má smysl – připravovat sebe i naše děti na budoucnost, kterou sice ještě neznáme, ale už nyní jí můžeme s odvahou spěchat naproti. Usilujme o poznání, moudrost a rozumnost. Studujme cokoli, pokud ještě můžeme. Především pro samu radost z poznání. Ale též abychom byli co platní těm, kterým můžeme dnes prospět. Zároveň se však nezabýdlujme v rozkolísaném světě přítomnosti, raději hledme k té skutečné budoucnosti, která je nám zatím skryta za horizontem...

... nemám za to, že jsem již u cíle; jen to mohu říci: zapomínáje na to, co je za mnou, upřen k tomu, co je přede mnou, běžím k cíli, abych získal nebeskou cenu, již je Boží povolání v Kristu Ježíši.



Foto Tomáš Horák



Opojení zármutkem aneb tíha osamělosti

Úvaha Petra Plaňanského

Jen ten, kdo to na vlastní kůži prožil, si dovede představit, co doopravdy znamená zůstat sám. Jaké vnitřní napětí způsobuje skutečnost, že jste tím posledním a jediným svědkem celé zaniklé generace? Živoucí připomínka zapomenutých časů, kterým už nikdo jiný kromě vás nerozumí.

Z pohnutých dějin minulých staletí známe příběhy přeživších genocid či šoa, kdy z celých širokých rodin zůstal na živu často jeden jediný svědek. Mnohdy dokonce ani ten ne. I přes všechny ty nepopsatelné bolesti a nevypravitelné hrůzy utrpení, které dovede člověku připravit jen druhý člověk, nikdy nešlo o zánik celé generace či veškerého lidského rodu.

Vyprávění, které si připomeneme, někteří považují za báji, jiní za poetický záznam temného dávnověku lidského rodu a mnozí další mu rozumí a vykládají jej doslovně. Není však podstatné, jak příběh uchopíme, pokud se jím necháme v hloubi své mysli skutečně zasáhnout. Objevíme v něm něco, čemu dokážeme bez rozdílu porozumět všichni – pocitu osamění a bezradnosti, palčivosti otázek bez odpovědí, zoufalství nad ubohostí našeho selhávajícího lidství a kdesi úplně vzadu i jiskře naděje na nový začátek.

Příběh našeho šťastného přeživšího,

a přesto tragicky smutného hrdiny, začneme téměř na jeho samém konci. Tam, kde se hrdina obrazně řečeno utápí v láhvi vína. Jde o příběh pravděpodobně prvního historicky zaznamenaného opilce, který se snaží své otázky, bolest, zoufalství i osamění utopit v alkoholu. Proto se v tomto příběhu přikláním spíše k pití z deprese než k radostnému či bujarému popíjení z radosti ze záchrany života.

I začal Noe obdělávat půdu a vysadil vinici. Napil se pak vína, opil se a odkryl uprostřed svého stanu. (Genesis 9,20-21)

Když příběh opatrně odvíjíme pozpátku, od opilosti a nepřístojného chování doposud počestného muže, hlavy rodiny a zákonodárce všech přeživších lidí, dojdeme k pozoruhodnému poznání. I ti, kteří patří na začátku mezi nejlepší, nejvěrnější a nejvytrvalejší, se na konci mohou propadnout do hlubiny zármutku a zoufalství. A mohou selhat. Většinou tehdy, když na ně plnou vahou dolehne zkáza, jíž se stali svědky.

Na jejich neodbytnou otázku: „*Proč právě já?!*“ nejenže neexistuje správná odpověď, ona na ni totiž neexistuje vůbec žádná odpověď... Ozvěna slov: „*Proč právě já?*“ se tak navždy stává spalující a zraňující připomínkou, že právě v mém životě a paměti přežily v určitém smyslu i životy všech, kteří už

tu nejsou. A mojí krutou povinností je předat (byť sebehrůznější) příběh generace mé – pro poučení – generaci přicházející. Noe je posledním žijícím pamětníkem zla, které se rozmohlo v jeho generaci. Naproti tomu stojí synové Noema na novém začátku lidského rodu. Lidstva, které, jak se zdá, na zoufalství a vzpomínky svého pamětníka hodně rychle zapomíná. Aby nepoučeno v nové generaci opět rychle upadlo do stejných problémů generací předchozích. Ale o tom je už jiný příběh..., dokonce možná i ten náš osobní.

Odhlédneme-li od Noemova zoufalství téměř na samém konci, co dalšího o něm můžeme říci? Byl věrný Bohu a byl ochoten se řídit Jeho nařízeními i radami. Podle všeho původně zemědělec a vinař, ale i docela zručný řemeslník, jestliže dokázal postavit loď odolávající celosvětové potopě. Charakterově byl Noe ve své době patrně ten nejrovnější muž – neboť jenom s ním Hospodin Bůh uzavřel smlouvu o přežití, smlouvu o nové naději pro lidský rod, jemu zaslíbil božskou zdrženlivost vůči novému lidskému pokolení i jeho budoucímu pochybení, a svěřil mu zaslíbení předvídatelného přírodního cyklu, jehož znalost znamená přežití člověka v nových drsnějších podmínkách.

Když se prokousáváme temným

příběhem lidského zapomnění, z něhož se téměř vytratil jakýkoli vztah se Stvořitelem, pak někde uprostřed chaosu a násilí, nevraživosti a zloby, které se rozmohly mezi lidmi, Bůh jednoho dne osloví muže. Toho, kterého si pro jeho rovný charakter a věrnost už předem vyhlédl:

I řekl Bůh Noemovi: „Rozhodl jsem se skoncovat se vším tvorstvem, neboť země je plná lidského násilí. Zahladím je i se zemí...” (Genesis 6,13)

Možná právě tady dojdeme k pochopení, že nemáme právo soudit pozdější lapsus opilství a nepřístojného chování. Nejpozději od této vyřčené věty totiž Noe na svých ramenou nese břímě záchrany nejen své rodiny, nýbrž v jistém smyslu i rozmanitost v živočišné říši. Rovný muž se stává přetíženým sehnutým prostředníkem druhého pokusu lidstva o mnohem důstojnější bytí. Nakolik opravdu zdárného si můžeme nakonec odpovédět sami...

Až si budete celé povídání o Noem a jeho rodině připomínat – se vším tím každodenním úsilím dokončit přijatý úkol, se sestupující hrůzou zkázy na vše vně zabezpečené lodi, s beznadějí jednoduše vodní hladiny a toužebným vyhlížením nové naděje v podobě pevné země, rozpomeňte se na příběh

vlastní.

V jakém okamžiku svého příběhu se právě nyní nacházíte? Pokud jste uprostřed úkolu, pomohou vám chytré rady nezúčastněných? Nacházíte-li se uzavřeni v beznaději, pomohou vám soucitné pohledy a postranní šuškáni? Pokud se utápíte v selhání, je vám pomoci kritika a odsuzování od těch, kdo nikdy neokusili břímě, které máte naloženo? (A připustíme si na chvíli, prosím, že častěji se nacházíme v roli vnějšího nezúčastněného pozorovatele neštěstí či zápasů druhých.)

Pravda je taková, že jen málokdo se snaží alespoň vyslechnout a porozumět. A ještě méně je těch, kteří jsou skutečně ochotni nám s naším břemenem pomoci. Příběh posledního věrného z doby temné generace – Noema – mi přes všechny smutek dožil vlévá jednu obrovskou naději: Hospodin ho nikdy neopustil. Byl Tím, kdo mu podal pomocnou ruku k záchraně. Byl Tím, kdo do Archy dovedl všechnu zvěř. Byl Tím, kdo za Noem a jeho blízkými Archu uzavíral a bděl nad ní. Byl Tím, kdo s Noem uzavřel novou smlouvu života a umožnil nový počátek lidstva.

Ačkoli Noe možná na konci své pouti propadá zoufalství a beznaději jako

onen poslední přeživší zapomenuté generace (jak se alespoň domnívám), nikdy nezůstává sám a opuštěn. Boží vyvolení na počátku a Boží smlouva a zaslíbení na konci jsou něčím naprosto výjimečným. A nejen v životě Noema, nýbrž i v životě každého z nás. Stačí jen otevřít oči a pozorně číst svůj vlastní příběh...

Genesis 9, 20-29

I začal Noe obdělávat půdu a vysadil vinici. Napil se pak vína, opil se a odkryl uprostřed svého stanu. Chám, otec Kenaanův, spatřil svého otce obnaženého a pověděl to venku oběma svým bratrům. Ale Šém a Jefet vzali plášť, vložili si jej na ramena a jdouce pozpátku přikryli nahotu svého otce. Tvář měli odvrácenou, takže nahotu svého otce nespatriili. Když Noe procitl z opojení a zvěděl, co mu provedl jeho nejmladší syn, řekl: „Proklet buď Kenaan, ať je nejbídnejším otrokem svých bratrů!“ Dále řekl: „Požehnán buď Hospodin, Bůh Šémův. Ať je Kenaan jejich otrokem! Kéž Bůh Jefetovi dopřeje bydlet ve stanech Šémových. Ať je Kenaan jejich otrokem!“ Po potopě žil Noe tři sta padesát let. Všechn dnů Noeho bylo devět set padesát let, a umřel.



Změna je život? Změna je život!

Lucie Zídková

Nemám ráda změny. Mám kamarádku, která co čtvrt roku přestěhovala doma nábytek – prý, aby měla pocit, že má „nový byt“. To já jsem spokojená, když věci fungují a mají své místo. Tak trochu si někdy připadám jako Sheldon Cooper ze seriálu Teorie velkého třesku, který říká „Změny nejsou v pohodě, to se jenom tak říká...“

S počátkem nového školního roku k nám do obce doputovala jedna velmi nepříjemná změna – z důvodu výstavby nového obchvatu nám na silnici přistály semaforey a provoz se z obousměrného změnil na jednosměrný. Šest týdnů jsme byli nuceni čelit dlouhým kolonám a cesta z města, která obvykle nezabere víc než pár minut, se během dopravní špičky protáhla třeba na půl hodiny.

V půlce října zmizely semaforey a od začátku listopadu už je u nás podstatně klidněji – většina aut jezdí po obchvatu. Stará silnice zmizela z Google Map a za pár dnů nákladáky odvezou poslední zbytky šterku. Až se pokácí stromořadí, vytahají kořeny a prostor rozorá na pole, nikdo už si nevzpomene, že tudy vedla nějaká přímá cesta k nám do obce.

Změny přicházejí do našich životů, ať chceme nebo nechceme. Někdy je to pomalu a nepozorovaně – to když si najednou všimneme, že dítko už zase

vyrostlo z dané velikosti oblečení. Jindy vtrhnou jako uragán a nám nezbyde než je přijmout jako fakt a nějak se s nimi naučit žít.

Spousta z nás teď čelí výzvě v podobě distanční výuky. Tahle situace není jednoduchá pro žádnou ze zúčastněných stran – přiznejme si to na rovinu, tento způsob vzdělávání by si dobrovolně nevybrali ani rodiče, ani učitelé ... a ve většině případů ani děti.

Pokud se v tom všem snažíte nějak zorientovat a nevíte, kudy z toho ven, mám pro vás dvě jednoduché rady:

1. „Nedělejte si tedy starosti o zítřek; zítřek bude mít své starosti. Každý den má dost na svém trápení.“ (Matouš 7,34). Já vím, už jste to slyšeli mockrát, ale je to tu zase. Neřešte, co bude za týden, za měsíc, za rok. Nepřemýšlejte stále dokola nad tím, co by kdyby, protože to stejně nevymyslíte. Stejně se nemůžete připravit na všechny možné varianty. Ano, pokud máte třeba obavy, že byste mohli být bez práce, udělejte maximální možná opatření, která jste teď schopni udělat pro to, aby se to nestalo, nebo pro to, abyste takovou situaci zvládli co nejlépe. Víc udělat nemůžete, a proto se tím už pak dál nezabývejte. Nezapomeňte, že Bůh má věci pod kontrolou a že jemu se nic

nevymklo z ruky.

2. „Držte vizi, že to není na pořád!“

Tuhle větu si často opakovala moje kamarádka, když měla doma šest malých dětí, z toho poslední čtyři kluci se narodili v rozmezí tří let. Začátky byly krušné, ale překvapivě všichni zdárně vyrostli, a ač to tak z počátku nevypadalo, ani jeden z nich už nenosí plínky.

Nemám dar proroctví a ani nemám v ruce křišťálovou kouli, takže netuším, jaká je situace v zemi v době, kdy čtete tento článek. Možná že vysvětlení, proč musíme procházet koronavirovou pandemií, není tak snadné jako vysvětlení, proč musíme stát na semaforech, když se opravuje silnice. Ale stejně tak jako se můžu radovat pokaždé, když jedu po novém obchvatu, věřím, že jednou celou situaci pochopím.

Je pravděpodobné, že na hodně z našich otázek „Proč?“ nedostaneme odpověď na této straně věčnosti. Ale pokud se budeme pozorně dívat, určitě najdeme odpovědi na jinou naši otázku – na otázku Jak skrze tuto situaci Bůh působí. Jak říká David G. Benner: „Nevítané okolnosti nejsou darem. Avšak mohou v sobě dar ukrývat.“ Kéž nám Duch svatý pomůže tyto dary objevit a rozbalit!

Tučňák a klokánek

Jana Frantíková

Ležím v posteli, je mi hodně špatně, většinu času prospím a také jsem si vyluštila jednu „vtipnou“ křížovku. Skáče klokán po pastvině, každých sto metrů se zastaví, z kapsy vykoukne tučňáček a blinká jak o život. O velký kus dál, na Antarktidě, přešlapuje ve sněhu klokánek, kýchá a brumlá si pro sebe: „Nenávídím tyhle výměnné pobyty“. Vzhledem k tomu, že mám teplotu a je mi chvílemi teplo a chvílemi se třesu zimou a také mám vedle sebe misku, protože mám žaludek jako na vodě, docela jsem s tučňáčkem a klokánkem soucítila. Přemýšlela jsem nad tím, že je obrazně řečeno naprostá hloupost, aby tučňáček žil chvíli život klokánka a naopak. Klokánka Hospodin usadil do klokání kapsy, tučňáčka mámě pod křídlo.

Přemýšlela jsem nad svým životem. Jsem vždycky spokojená tam, kam mě Hospodin zasadil? Raduji se s vděčností ze svých obdarování a přijala jsem bez reptání své limity? Když člověk leží v posteli, má spoustu času přemýšlet. Hlavou mi běhají trochu chaoticky myšlenky a vzpomínky na lidi, věci či situace. Skoro v žádné vzpomínce nehrají roli hlavního kladného hrdiny. Neskáču tak daleko jako klokánek a neplavu tak zdatně jako tučňák (a rozhodně v žádném případě ve studené vodě). Ve skutečnosti toho neumím mnohem víc. Když se rozhlédnu okolo sebe a začnu se srovnávat, snadno si přijdu nedostatečná. Ale některé věci umím a ten, kdo se v té oblasti srovnává se mnou, si snadno přijde jako druhá jakost. Jenže když se srovnává klokánek a tučňáček, oba prožijí vnitřní zranění, pocit nedostatečnosti a pýchy zároveň. Obojí je zbytečné. V Žalmu 136 přemýšlí žalmista nad sebou a povídá si s Hospodinem: „Tys to byl, kdo utvořil mé ledví,

v životě mé matky jsi mě utkal. Tobě vzdávám chválu za činy, jež budí bázeň: podivuhodně jsem utvořen, obdivuhodné jsou tvé skutky, toho jsem si plně vědom. Tobě nezůstala skryta jediná z mých kostí, když jsem byl v skrytosti tvořen a hněten v nejhlubších útrobách země. Tvé oči mě viděly v zárodku, všechno bylo zapsáno v tvé knize: dny tak, jak se vytvářely, dřív než jediný z nich nastal. Jak si vážím divů, které konáš, Bože! Nesmírný je jejich počet.“

Je úžasné, že klokánek je stvořen jako klokánek, tučňáček jako tučňáček, já jako já a ty jako ty. Jsme stvořeni s našimi hřívnami i s limity. Jsme vybaveni vším potřebným, abychom zvládli ten konkrétní život, který žijeme, v okolnostech, které si nevybíráme, ale přesto se v nich nacházíme. Za náš život náleží Hospodinu chvála a vděčnost. Navzdory tomu, že ležím již třetí týden s teplotou vedle misky, vím, že se mám hodně dobře. Protože jsem přitulená do Boží náruče. Nechci se srovnávat s klokánkem, tučňákem ani s nikým jiným. Chci se srovnávat s tím, jestli stojím v tom, jak mě Bůh stvořil. A tak nechci Bohu dávat otázku: „Proč?“

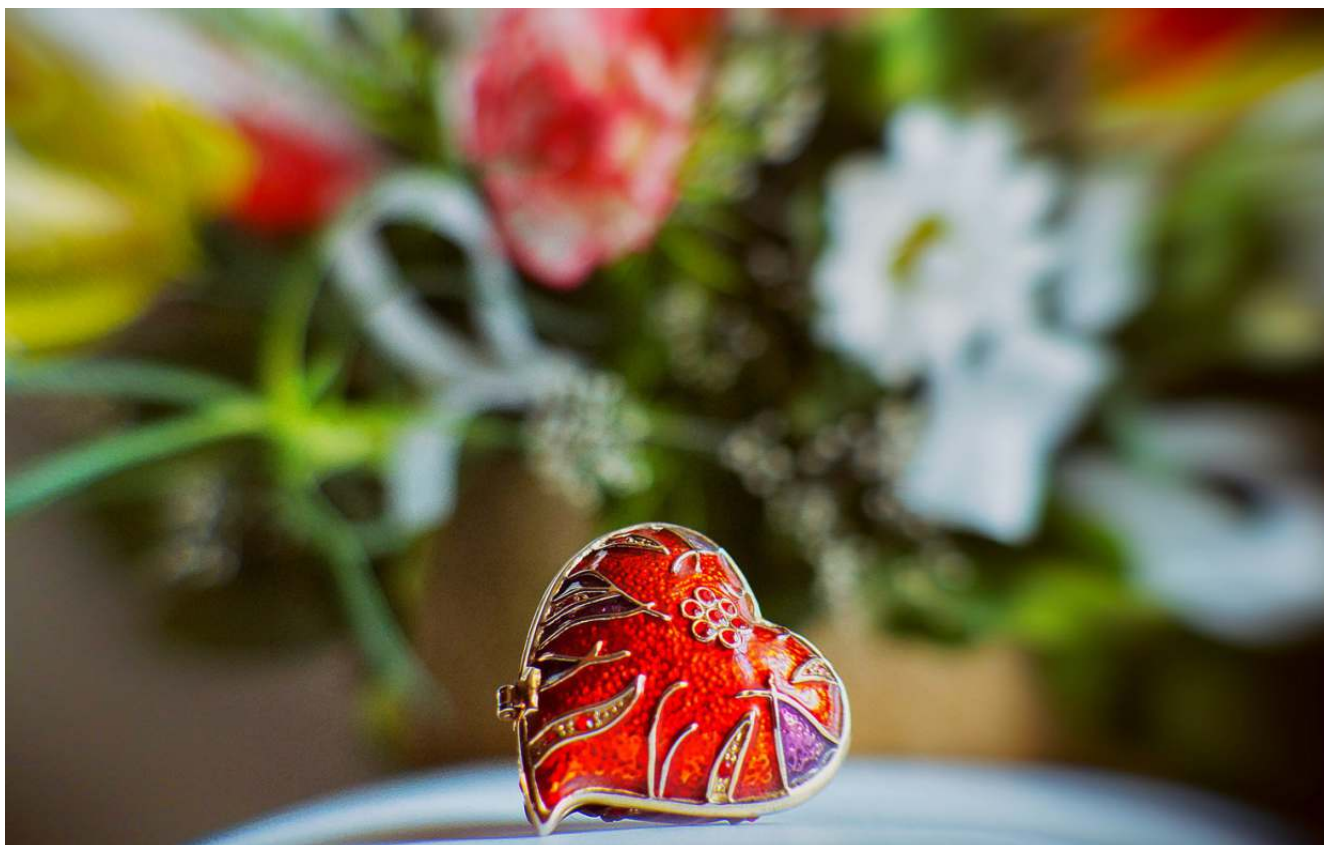
... proč něco není tak, jak já bych si přála. Chci spíš s Bohem probrat tohle: „Bože, zkoumej mě, ty znáš mé srdce, zkoušej mě, ty znáš můj neklid, hled, zda jsem nesešel na cestu trápení, a po cestě věčnosti mě ved!“

Je vánoční čas. K tomu patří i přemýšlení, čím obdarujeme lidi, které

máme rádi. Určitě koupím nějaké dárky za peníze, možná se nechám přemluvit i nějakou reklamou. Ale to, co bych ve skutečnosti chtěla dát těm, kteří ke mně patří, jsem já sama. Manželka, maminka, babička, tchyně, kamarádka ... žena, která je zakotvená v Hospodinu, žena, která má plné srdce vděčnosti i naděje. Kdo je pravdivě sám sebou a s kým je prima být. Víím, že mám ještě na čem pracovat. A tak volám k Hospodinu: „Ved' mě po cestě věčnosti.“ To je totiž to, co je pro nás pro všechny jedině opravdu důležité.



Ilustrace Bára Jeřábková



Když darovat není možné

Hana Pinknerová

Vánoce chystám s předstihem, protože v adventním čase mám v knihkupectví nejvíc práce. Myslím na rodinu. Komu co darovat? S láskou si představuju, co by ho potěšilo, motivovalo, rozesmálo. Dávám dárky moc ráda. Něco tím říkám. Připadá mi to důležité.

Občas se stalo, že některý z členů vzdálenější rodiny vzájemné obdarování odmítl. Buď proto, že nevěděl, co by tak mohl darovat nebo byl v ekonomické situaci, kdy to pro něj bylo těžké. Tak vyhlášoval, že si dárky nebudeme dávat, nejsme přece už malé děti. Vždycky mě to pobouřilo. Mně nebude nikdo poroučet, jestli smím dávat dárky! Já přece neobdaruávám proto, abych něco výměnou

dostala zpátky. Dávám dárky, protože tím chci vyjádřit lásku. A neukázněně jsem nerespektovala příkazy a výzvy a dávala jsem dárky, jak se mi chtělo. Ale tady to najednou bylo jiné. Když maminka umřela, nebylo možné žádný dárek dát. Cítila jsem se bezmocně. Bylo mi smutno.

Neměly jsme s maminkou blízký vztah. Nemluvily jsme spolu často a o hlubokých věcech vůbec nikdy. Věděla jsem, že většinu mého života nesouhlasila s tím, jak žiju. Nelíbilo se jí, jaké zaměstnání jsem si vybrala. Nesouhlasila s tím, koho jsem si vzala za muže. Dávala najevo výhrady k výchově mých dětí, k mému stylu oblékání, vaření, zařízení domácnosti... prostě nic

jsem nedělala, jak ona chtěla. Až když po čase můj život nesl nějaké ovoce, moje rodina prospívala, s mužem jsme měli hezký vztah, děti se jevily vychované a šikovné, vycházely mi knížky a měla jsem pravidelný rozhlasový pořad, objevovala jsem se v televizi a lidé jí říkali, jak má úžasnou dceru, připustila, že jsem se možná rozhodla správně. Mám schovaný jeden dopis (a o moc víc jsem jich od maminky v dospělém věku nedostala), kde mi píše, že jsem její krásná, schopná a úspěšná dcera. To je můj poklad.

Ovšem dávat mamince dárky nebylo snadné. Nedala totiž skoro nikdy najevo, jestli se jí líbí. Bylo to jako sázka do loterie. Naše vkusy se dost lišily

a nebylo snadné odhadnout, co ocení. Ona sama se trefila málokdy. Člověk si zvykne netoužit po překvapení. Naučila jsem se, že existuje spousta věcí, které jsou neutrální, luxusní, krásné, voňavé nebo dobré. Možná nejsou právě osobní, ale to může být také výhodou. I když jsem přesně nevěděla, co by si maminka přála, protože na přímý dotaz to nikdy neřekla, ba ani nenaznačila, zaměřila jsem se na to, co snad musí potěšit každého.

Někde na internetu na mě v předvánočním čase vybafla výzva k obdarování osamělých staroušek v domovech důchodců. Zabalte do krabice od bot pár dárečků, co by potěšily babičku nebo dědečka a přineste k nám do kanceláře. My jim to o Vánocích předáme. Líbilo se mi to. Když my už žádnou vlastní babičku nemáme, můžu místo své mamince vybrat hezké dárky nějaké cizí babičce, která nikoho nemá. Nakupovala jsem dárky a myslela

přítom na svou maminku. Co ona by ocenila, co jí by se líbilo, čím bych jí udělala radost. Všechny ty krásné, voňavé a heboučké dárky jsem naskládala do krabice od bot a zabalila do vánočního papíru. Pod velkou červenou mašli jsem vsunula kartičku s nápisem Pro přítelkyni.

Ráno před prací jsem se vydala do příslušné kanceláře balíček odevzdat. Trochu rozechvěle jsem hledala správné číslo domu. Snad nebudu muset nic říkat. Jen to odevzdám a půjdu, uklidňovala jsem sama sebe. Dorazila jsem před dům a na jeho dveřích byl nalepený papír. Na něm stálo, že dárky v krabicích od bot se už nepřijímají, protože jich je dost. A že se dárcům pěkně děkuje.

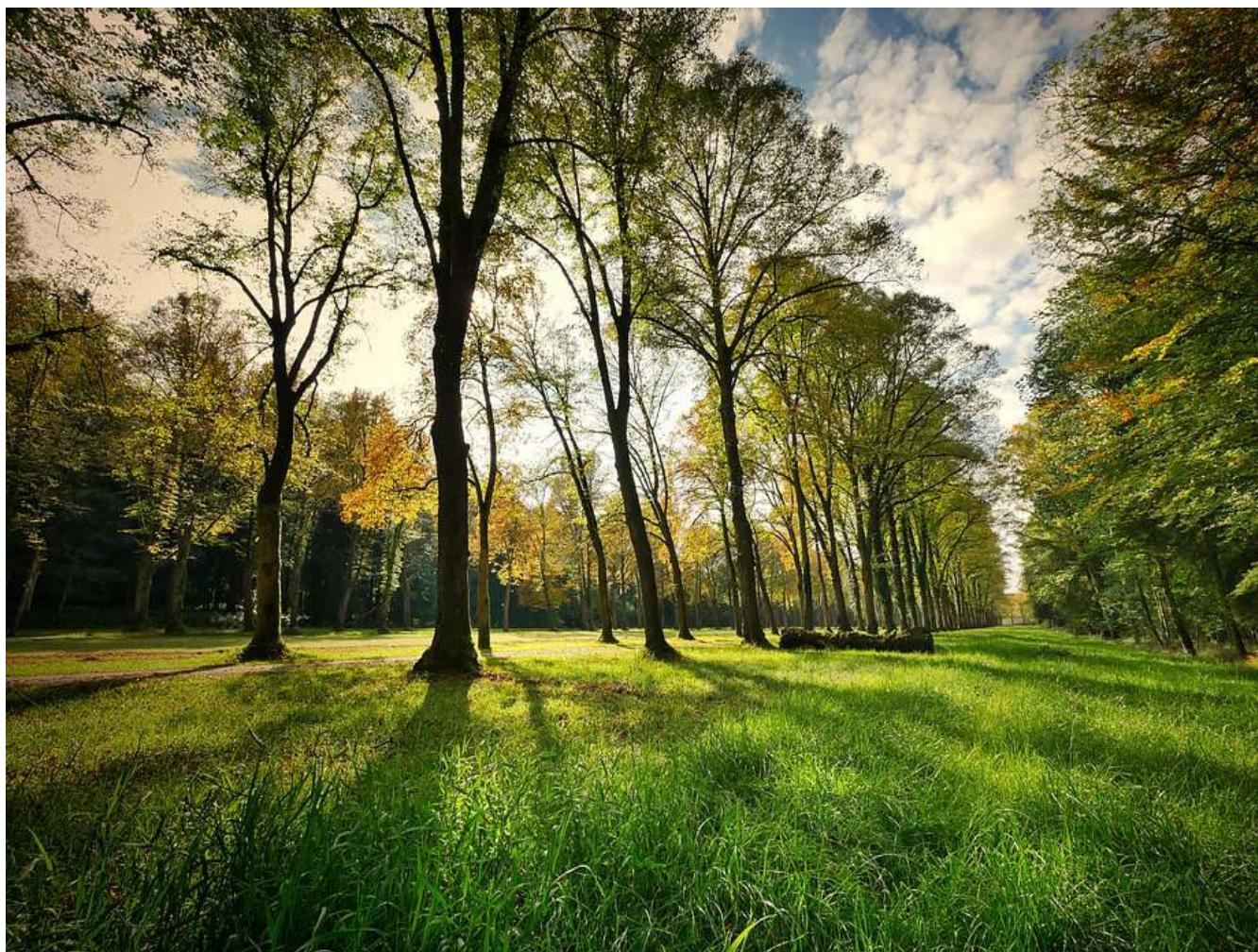
Celá smutná jsem se otočila a odcházela zpátky. Balíček v igelitce jaksi ztěžkl. Cítila jsem se zklamaná a odmítnutá. Nechtějí můj dárek. Komu ho teď dám? Řeknu vám, je to horší pocit, než bych si

dovedla představit. „To máme bohaté chudé,“ přemítala jsem s hořkostí. Pár dnů jsem v sobě přemáhala ten pocit zklamání. Já vím, neměla jsem si do vybírání dárku promítat svou maminku. Neměla jsem si představovat, jak cizí opuštěná stará paní bude rozbalovat krabici a bude potěšená a dojatá. Ale proč vlastně ne? Prožívat zklamání a smutek je přece také život. Tak jsem si vychutnala i to.

Krabici jsem pak darovala jedné babičce, co ke mně chodí nakupovat záložky do knih. Myslím, že byla překvapená a měla radost. Já taky.

Z knihy Vůně prázdného pokoje





Petra

Věra Dvořáková

Tenkrát pracovala jako zdravotní sestra. Ležela jsem v nemocnici po operaci tříštvivé zlomeniny nohy, pokoušela jsem se na notebooku v posteli dělat nějaké korektury do rozdělané práce. Moc mi to nešlo, s nataženou nohou jsem mohla ležet jen na zádech a dlouho jsem v polosedě v pololeže nevydržela. Tahle sestřička byla jiná než ostatní. Milá, usměvavější, ochotnější.

Slovo dalo slovo, už nevím, jak jsme došly k tomu, že byla v Izraeli se svým chlapcem a že je katolička. Neměla to snadné. V práci byla krátce, přestěhovali se z Moravy, získali v našem městě dobrou možnost bydlení. Petra vystudovala vysokou školu, chtěla být učitelkou, ale kvůli nějakým problémům s hlasivkami jí lékaři nedoporučili učit. Protože předtím vystudovala

zdravotní školu, tak se vrátila ke svému původnímu povolání a nastoupila do nemocnice. Ostatní sestřičky jí to asi moc neulehčovaly. Přesto si nestěžovala. Pokaždé, když přišla do pokoje, bylo to, jako kdyby vstoupilo sluníčko. Půjčila mi knížku Jeana Giona Muž, který sázal stromy. Ta kniha mne nejdřív moc nezaujala, ale pak jsem se k ní ještě nejednou vrátila. Je o člověku, který ve

Francii, kdesi v pustině, jež zůstala po napoleonských válkách neobydlená, osaměle pásł ovce. Nežili tam lidé, nerostly tam stromy, málo vody... Tento člověk každý den při vyhánění ovcí na pastvu vzal s sebou stovku semenáčků dubů, buků a bříz a ty pak v místech, kde pásł, sázel do země. Věděl, že mnohé z nich nezvedou, ale některé ano. Tak postupoval den za dnem, rok za rokem. Každým rokem těchto nových stromků vzešlo asi deset tisíc. Postupně během několika let na místech beznaděje a pustoty vyrostly lesy, do lesů se vrátil život, zvěř, ptactvo, voda a za dlouhé roky postupně i lidé.

Není to krásná alegorie pro život nás, křesťanů?

S Petrou jsme se spřátelily a navštěvovaly se i později, když jsem se vrátila z nemocnice domů. Její návštěva byla vždycky příjemným povzbuzením, stejně tak i návštěva u ní doma. Jednou jsem zahlédla u nich na stolku Bibli –

plnou poznámek a barevných podtržení. Byla jejího muže. Tito lidé jistě nežili jen chozením do kostela.

Později, když jsem vážně onemocněla, Petra mne opět po návratu z nemocnice navštívila. To už měla malou holčičku, hodně živou. Přišla, i přes můj odpor si našla žehlicí prkno a vyžehlila mi prádlo. Já tenkrát nebyla schopná, moje maminka už také ne. Na tuhle službu lásky nezapomenu.

Později mi Petra vyprávěla, jak se o mně bavili lékaři v nemocnici. V místnosti byl jeden sanitář, který mne i Petru znal, scházel se s nimi na společenství, a ten jí to vyprávěl. Lékař, u něhož bych to ani nečekala, prohlásil: Ta paní Dvořáková musí mít silnou víru, ta její víra ji uzdravila. Bylo to poté, co mi operovali rakovinu tlustého střeva.

Smála jsem se – já si jako žádný hrdina víry nepřipadala. Ale jestli to bylo pro ty lékaře svědectvím, tak kéž by na to nezapomněli.

Po čase jsem Petru opět navštívila, to už měla dvě malé děti a čekala další. Ptala jsem se jí – jak to zvládneš? Její odpověď si také pamatuju roky. „Když nám Pán Bůh dává další dítě, tak nám taky pomůže se o ně postarat.“ Tomu říkám víra.

Dneska už se skoro nevidáme. Petra bydlí na vesnici, mají tři nebo čtyři děti. Když jsme ji a její rodinu asi před dvěma lety s manželem a synem navštívili, bylo to, jako kdybychom se viděli včera. To, co jsem velmi intenzivně vnímala, když jsme seděli u nich v obýváku, byl Boží pokoj. Bylo u nich tak dobře...

Pro mne je Petra ženou, která svou víru žije. Nejen slovy, ale i prakticky.



Za maminku, za tatínka



Za ma-min - ku, za ta - tín - ka, bu-dem dě - ko. vat.



R: P á - nu Bo - hu, kte - rý nás má rád.

1. Za maminku, za tatínka
budem děkovat:

Ref.: Pánu Bohu, který nás má rád.

2. Za bratříčka, za sestřičku...
3. Za ručičky, za nožičky...
4. Za pejska a za kočičku...
5. Za knížky a za pohádky...
6. Za...
7. Za...
8. Za...

Musí mít dárek mašli?

Luba Šťastná

Ahoj děti,

je tady čas dáreků a dárečků. To máme rádi, co? Já mám dárky moc ráda.

Ale jak se pozná, že je něco dárek? Podle krásného papíru? Nebo podle mašle? Dostala jsem nedávno dotaz, co bych si přála dostat. Pro mě je největším obdarováním, když se sejdeme jako rodina dohromady a tak jsem řekla, že nejraději budu, když k nám všichni přijedou. „Nojo“, zněla odpověď, „ale na sebe si mašli neuvážeme“. To je samozřejmě legrace. Mám ráda tajemné dárky a jejich rozbalování. Moc ráda dárky dostávám. Teď nemyslím jen na Vánoce a na dárky, které se objeví pod stromečkem. Já mám ráda dárky často. A také je často dostávám. Nemusí to být vždy zabalená krabička či blýskající se sáček. Někdy je potřeba si spíš uvědomit, co jsem vše dostala. Dneska mi moje vnučka poslala krásné obrázky, včera jsme večer hráli pěknou hru a bylo to moc fajn, koupila

jsem si nový hrnec, na zahrádce mi ještě stále kvetou listopadky... Pořád něco dostávám.

Víte, co je moc smutné? Když někomu dáte dárek a on nepoděkuje. Nebo si toho, že něco dostal, ani nevšimne. Slyšela jsem krásnou písničku. Zpívají ji tři holčičky s maminkou a **pustit si ji můžete [tady](#)**.

Líbila se vám? Můžete ji každý den, třeba večer před spaním zazpívat a přidat další sloky, ve kterých zazpíváte, za co chcete poděkovat vy.

Určitě jste něco dostaly. Zkuste si vzpomenout, jaký to byl dárek, za který chcete děkovat.

My v Tabitě vaše písničky neuslyšíme. Mohly byste ale své dárky nakreslit. Když nám je vaši rodiče

pošlou, my vybereme nejhezčí a v dalším čísle je zveřejníme.

A myslíte na to, že dárek není jen to, co má mašli.

Obrázky dětí můžete poslat naskenované na adresu etabita@etabita.cz nebo poštou na adresu Lubomíra Šťastná, Havlíčkovy nám. 548, 284 01 Kutná Hora.





POZICE PRO MĚŘENÍ DIASTÁZY

Problém jménem diastáza

Štěpánka Halamová

Diastáza, dnes tolik citované slovo mezi ženami po porodu. Skoro bych se nebála napsat „atraktivní“, pokud by to bylo něco, co bychom všichni chtěli. Ale nechceme. Je to slovo, na které můžeme jako cvičitelé získat spoustu klientů. Co diastáza je? S čím souvisí?

1. Trochu anatomie pro pochopení problému diastázy

S diastázou souvisí nastavení trupu, správná funkce břišních svalů, pánevního dna a bránice.

Břišních svalů máme pět. Všechny pět svalů spojuje hrudník s pánví a obklopuje břišní orgány. Takzvané buchty na našem břiše tvoří přímý sval břišní, který začíná na hrudní kosti a žebrech, konkrétně na pátém až sedmém žebrech. Tento sval se upíná na stydkou kost. Má stejný průběh jako linea alba, český

„bílá čára“, do které se upínají všechny břišní svaly kromě zmíněného přímého břišního svalu, který je vedle z obou stran této šlachy. Dalšími svaly břicha jsou šikmý břišní vnější sval a vnitřní sval. Stále jsem fascinována funkcí těchto obou svalů, jakým způsobem navzájem spolupracují při otáčení trupu. Oba dohromady spojují prostor mezi hrudníkem a pánví. Upínají se do „bílých čar“. Nejvíce uvnitř k břišním orgánům je příčný břišní sval, který doplňuje svým průběhem skladbu svalů nad ním. K břišním svalům počítáme také čtyřhranný sval bederní na zádech mezi posledním žebrem a pánví. Všechny břišní svaly spolupracují a jejich aktivita by měla být pro správné držení těla v rovnováze.

Bránice je dalším velkým stabilizačním svalem mezi hrudní a břišní dutinou. Pánevní dno vyplňuje ve třech vrstvách pánevní otvor.

2. Co je diastáza a jak vzniká

Diastáza je rozestup břišních svalů v „bílých čarách“, ve šlaše, která jde od konce hrudní kosti přes pupík ke sponě stydké. Rozestupem se myslí zvětšení vzdálenosti mezi pravou a levou půlkou břišních svalů mezi hrudní kostí a pupíkem. Rozestup může pokračovat i pod pupíkem. Někdy jde ruku v ruce ve spojitosti s pupeční kýlou. Většinou se o diastáze mluví ve spojitosti s obdobím ženy v těhotenství, kdy je fyziologická - běžná, po porodu, ale diastázu můžeme mít i v důsledku špatného držení těla, špatného posilování břišních svalů, nadváhy...

3. Měření a druhy diastázy

Diastázu měříme na centimetry nebo na počet prstů, které do diastázy vložíme. Diagnostikuje se při zapojení

břišních svalů v leže na zádech při zvednutí hlavy. Používám i představu zvednutí nohou ze země. Při tomto „cviku“ si zhodnotím diastázu a stabilitu či nestabilitu trupu pro chůzi. Rozdělují si pro sebe diastázu na „kompenzovanou“, kdy rozestup je přítomen, ale při aktivaci břišních svalů a při běžných aktivitách okraje „bílé čáry“ zůstanou ve stejném postavení, anebo se k sobě přibližují v důsledku správného cvičení. Naopak „nekompenzovaná“ diastáza se při zapojení břišních svalů zvětšuje, okraje břišních svalů se oddalují a mezi nimi může vzniknout „střecha“, kdy vnitřek břišní dutiny se skrže „bílou čáru“ více či méně tlačíven.

4. Řešení diastázy a kolik času zabere zlepšení

Možnosti záleží na rozsahu a stavu diastázy. Horší stavy diastáz se řeší chirurgicky. O nutnosti chirurgického zásahu rozhoduje lékař. Je to vcelku velký zásah do břišních svalů, kdy je rozestup ve své délce sešit. Druhou možností je cvičení. Pravdou je, že ať začnete jakoukoliv cestou řešit diastázu, skončíte u cvičení, pokud ji chcete mít kompenzovanou a zmenšující se v kombinaci se správnou stabilizací trupu. Pokud začnete chirurgickou cestou, měly byste pokračovat cvičením, které diastáze prospívá. Nikdo vám nemůže říci, za jak dlouho či jestli se někdy zbavíte diastázy úplně. Důležité je pochopit, že při cvičení nesmí docházet ke vzdalování okrajů mezi břišními svaly v „bílé čáře“ a zvolit vhodné cvičení. Pokud se takto naučíte cvičit, projeví se to prospěšně ve všech běžných činnostech. Ráda bych vás odradila od cvičení, při kterém se okraje břišních svalů oddalují, diastáza se zvětšuje, „střecha“ se více zvedá. Upozorňuji, že ta správná cesta k řešení nevede zatlačením této boule mezi pupíkem a hrudní kostí a pokračováním ve cvičení. Bohužel už i s tím jsem se setkala. Také jsem se setkala s klientkou, která byla po chirurgickém zákroku, neposlouchala operátora a jeho pokyny, a v důsledku toho si operovanou diastázu opět „roztrhla“, protože neměla trpělivost na každodenní „hodinářskou“ práci, která by vedla

k dobrým výsledkům, ale zvolila cestu dynamického cvičení bez kontroly a vnímání těla. Jen jsem tím chtěla naznačit, že fyzioterapeut, cvičitel, lékař a operátor mohou s dobrým úmyslem ukázat správnou cestu, ale volba, kterou se vydáte, je na vás a samozřejmě za ni přebíráte zodpovědnost.

5. Podmínky vedoucí ke zlepšení

Kdybych měla u sebe podezření na rozestup břišních svalů, oslovila bych fyzioterapeutku nebo cvičitele, kteří se zaměřují na zdravotní cvičení a mají s problémem diastázy zkušenosti. Připravte se na pravidelnou, nikdy nekončící „hodinářskou“ práci, která přináší výsledky. U některých klientek vidím zlepšení již po dvou týdnech, u některých po měsíci. Podmínkou dobrých a viditelných výsledků je každodenní rutina. Potřebujeme se naučit správně aktivovat pánevní dno, správně dýchat a zapojit střed těla. Teprve poté se mohu vrhnout na zdravé

posilování břicha nebo jiné formy cvičení. Všechny cviky najdete na videu, odkaz <http://www.fyziopilates.cz/index.php/fyziopilates-cz/video-blog/item/66-diastraza>

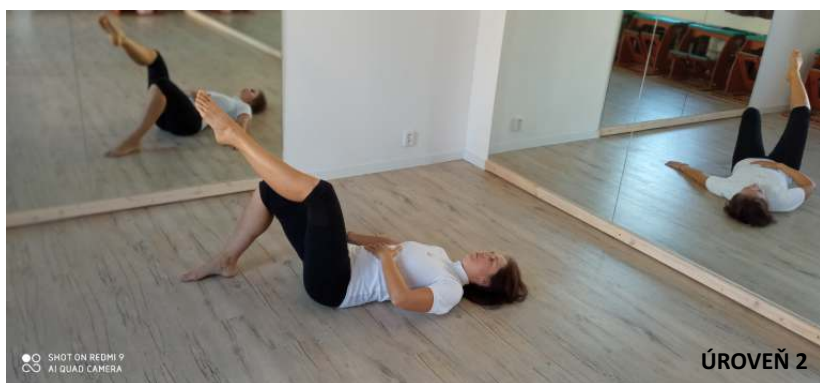
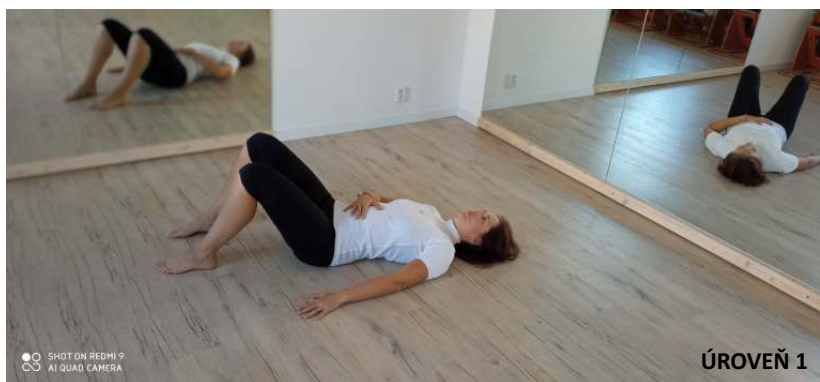
VHODNÉ CVIKY

1. U většiny klientek je potřeba uvolnit a zrelaxovat svaly v oblasti beder.

Lehneme si na břicho (možnost podložení břicha ručníkem pod pupíkem pro lepší pozici bederní páteře), dlaně položíme pod čelo, dolní končetiny volně nebo můžeme opřít špičky o zem. Pouze ležíme a vnímáme dech do oblasti beder a do spodních žeber zadní části.

2. Pozice klubička (pokud nám kolena povolí klek). Mezi břicho a stehna si vložíme overball nebo polštář. Ohneme se přes overball, uvolníme a vnímáme dech do oblasti beder a spodní části hrudníku. Relaxujeme.





3. Pustíme se do aktivace středu těla a posilování břišních svalů. Zaujmeme pozici lehu na zádech, pokrčíme nohy v kolenu, která nastavíme na širší kyčelních kloubů. Pánev a páteř uvedeme do neutrální pozice (křížová kost leží na zemi, bedra jsou lehce od země s uvolněnými svaly podél páteře). Opíráme se o hrudník mezi lopatkami a o týl hlavy. Aktivujeme střed těla (viz eTabita 1/2020). Jdeme na posilování břišních svalů ve třech úrovních.

a) první úroveň:

Levou ruku máme položenou vedle těla asi 20 cm daleko, pravou dlaň položíme na pupík pro kontrolu břišních svalů, které po celou dobu aktivace nesmí jako kynuté těsto tláčit směrem do dlaně, ale musí zůstat ve stejném postavení, jen se více zapojí. Představujeme si zvednutí levé nohy nahoru v kyčelním kloubu do chůze (pozor na překlápění pánve, ke kterému by nemělo dojít). Po pěti opakováních přejdeme do

b) druhé úrovně:

Zvedneme pokrčenou levou nohu nahoru, vyměníme ruce vedle těla a na pupík položíme levou dlaň. Představujeme si u pravé nohy, že ji chceme zvednout nahoru. Opět pod levou dlaní se nic mimo většího zapojení břicha nemění. Pokud necítíme překlápění pánve, zvednutí břišních svalů nahoru 5x opakuje.

c) třetí úroveň:

Opřeme si pro zvednutí pravé nohy levou ruku o přední stranu levého stehna a zvedneme i pravou nohu vzhůru. Opřeme i pravou dlaň o přední stranu pravého stehna a držíme. Po celou dobu musíme cítit nejvíce břišní svaly.

Nesmíme cítit zapojení třísel, více nohy než břicho a v žádném případě bolest zad. Cvik opakujeme na druhou nohu.

První fáze cviku je aktivací břišních svalů pro chůzi. Výdrž na konci je pro stabilizaci trupu při stoj, sedu a dalších statických pozic.



Foto Tomáš Horák

A zima je tady...

Alena Šelongová

Ať si dneska otevřete jakýkoli web a začnete číst nějaký článek, všude na vás vyskočí koronavirus. Tak jsem přemýšlela, zda koronavirus má něco společného i s autem. A jestli ano, tak co?

O auto se nám může otírat kdekdo a jistě tam bude nesčetně bakterií a různých malých upírků, kteří by chtěli našim tělům škodit. To nás však moc nezajímá, protože nikdo si auto neplete s lízátkem, ani na něm neobědvá. A přesto tady je něco, na co bychom měli pamatovat. Občas převážíme různé lidi, a tak se můžeme s virem setkat také ve svém vlastním autě.

Za chvíli budou Vánoce, doma začínáme s úklidem, provádíme dezinfekci klik a věcí, kterých se dotýkají lidé a o nichž často moc nevíme.

Totéž platí o našem autě. Měli bychom znát lidi, které převážíme autem, měli bychom znát jejich telefonní číslo nebo mít nějaký jiný kontakt. Proč? Protože nevíme, jestli náhodou nehostí stát jeho hostiteli a budeme potřebovat trasování těch, které jsme vezli.

Plast je v našich automobilech hojně zastoupen a právě on je jedním z nejlepších uchovatelů viru mezi materiály, se kterými se člověk setkává.

Odborníci říkají, že vir na bankovkách přežívá 24 hodin a na plastu až 48 hodin. V autě proto používáme speciální dezinfekci. Dají se použít speciální spreje na domácí čištění klimatizace a ventilačního systému auta.

Podniky, které provozují přepravu lidí v autobusech, používají k dezinfekci ozón, ten ale my běžně nemáme. Použijeme proto alkohol i mýdlo. Umyjeme místa, kterých se člověk často dotýká.

Jedná se hlavně o palubní desku se všemi tlačítky, rádiem, páčkami pod volantem, loketní opěrku, ovládání

nastavení sedadel, oken, rám dveří a kliky zevnitř i z vnějšku vozidla nebo madlo zavazadlového prostoru. Nejlepší na dezinfekci vozu je izopropylalkohol a hadřík z mikrovlákna, neublíží žádnému z běžných povrchů v autě. Hlavně nepoužívejte v autě peroxid vodíku, způsobuje poškození povrchů.

Ještě bych chtěla upozornit, abyste nezapomněli připravit auto na zimu. Jde o bezpečnost, ale také o úsporu pozdějších výdajů. Od 1. listopadu je povinné užití zimních pneumatik, které poznáte podle alpského symbolu s vločkou či podle písmen M+S na bočnici. V případě souvislé vrstvy sněhu a ledu na vozovce, či pokud se dá tato situace předpokládat, s výjimkou silnic opatřených značkou povinná zimní výbava, kde od 1. listopadu do 31. března zimní pneumatiky musíte mít, i kdyby nastaly tropy.

V zimním období v čase plískanic je auto často potřísněné rozbředlým sněhem s posypovými solemi, měli bychom proto pamatovat na karoserii - opravit drobná poškození, lak auta řádně umýt a navoskovat.

Protože v zimě jsou teploty velmi nízké

a v dnešních autech je hojně zastoupena elektronická výbava, je důležité také pamatovat na autobaterii. Kondici autobaterie lze zkontrolovat zátěžovým testem. Je-li baterie slabší a auto obtížně startuje už na podzim, pak neváhejte ještě před zimou autobaterii vyměnit.

A opět jedna z nejdůležitějších věcí při jízdě: vidět a být viděn. Celková viditelnost se snižuje, začínají mlhy, brzy se stmívá, věnujte tedy pozornost všem světlometům a světlům...

Překontrolujte je za pomoci druhé osoby.

K heslu „vidět a být viděn“ patří také stěrače. Velmi často se na ně zapomíná, ale pak, když nestírají nebo stírají špatně, nastává velký problém. U stěračů je nejdůležitější kondice stíracích gumiček. Většina gumiček má životnost jeden až dva roky. Je-li třeba, vyměňte včas stěrače nebo vyměňte alespoň gumičky.

Nedílnou součástí stěračů jsou i ostřikovače skel. Nezapomeňte si koupit nemrznoucí kapalinu do ostřikovačů. Mějte na mysli, že doléváním vody do ostřikovačů či do chladicího okruhu demineralizovanou

vodou měníte tímto způsobem koncentraci kapaliny a snižujete tím její odolnost vůči zamrznání. Správná koncentrace se měří hustoměrem.

Již jednou jsem před zimou psala, že je velmi dobré vozit s sebou v zavazadlovém prostoru auta základní sadu do zimních podmínek. Co by v takové sadě mělo být?

Řetězy na kola, skládací lopatka, škrabka na led, smetáček a také dojezdové, rezervní kolo, protože větší poškození pneumatiky samolepicí sady vůbec nevládnou.

Nezapomeňte také na deky, plnou nádrž a něco trvanlivého k snědku a pití. Proč? Nikdy nevíte, co vás po cestě v zimních podmínkách může potkat a jak dlouho vás to zdrží.

Přeji vám hodně šťastných kilometrů ve vašem autě a ať se vždy bezpečně vrátíte ze svých cest zpět domů.

Žalm 119; 5,6: „Kéž by byly mé cesty upevněny pro zachování tvých ustanovení. Tehdy nebudu zaháněn, když si budu hledět všech tvých příkazů.“





Mýdlařina

Alexandra Šillerová

Trendem poslední doby je zájem o to, co jíme, pijeme, čím uklízíme a čím se myjeme. Více než kdy předtím hledáme na výrobcích složení a původ surovin. Regionální výrobky opět nabývají na popularitě. Tradiční postupy ruční výroby zažívají renesanci, spousta lidí zkouší vařit domácí pivo, kvasit octy, péct s kváskem nebo si třeba pomoci syřidla vyrobit svůj domácí sýr. Tento trend se prosadil i v oblasti domácí kosmetiky, mýdla nevyjímaje.

Víte, jak vzniká a jak se vyrábí mýdlo?

Vzniká saponifikací mastných kyselin se zásadou. Laicky řečeno chemickou reakcí tuků s hydroxidem. Takto

vyráběná mýdla obsahují oproti těm kupovaným pro pokožku prospěšný zvlhčující glycerin. Navíc si vyberete tuky, které mají být zmýdelněny, třeba bambucké máslo, kokosový, olivový nebo rýžový olej, výborné je i domácí sádlo. Tuků na trhu je k dostání opravdu mnoho. Dále můžete přidat spoustu skvělých a účinných přísad, jako jsou bylinky, ovoce, zelenina, jíl, mléko, jogurt, med, hedvábní, barvy nebo extrakty. Mýdlařina je zajímavý koníček, při kterém si rozšíříte své znalosti chemie i přírodovědy, a když do ní proniknete, stane se i záležitostí výtvarného designu a obrovského prostoru pro kreativitu. Tento tradiční

postup výroby je sice třeba nejdříve důkladně nastudovat, pochopit co, proč a jak do mýdla přidat, protože pracujete s žiravinami a není to jako upéct buchtu :) Výsledkem je ale mýdlo, které to kupované o mnoho předčí nejen kvalitou, nýbrž i vzhledem. Pokud by vás mýdlařina zajímala a chtěli byste o ní vědět víc, doporučuji pročíst si tento blog blog.primoodvcelarky.cz/2018/10/delame-prvni-mydlo-jednoduchy-recept-pro-kazdeho.html.

Jelikož se při mýdlařině pracuje s hydroxidem, není možné ji dělat společně s dětmi

Je tu ale i jedna jednodušší a bezpečná

varianta výroby, vhodná i pro děti. Koupit si a použít již hotovou mýdlovou hmotu. Ta už sice nemá žádné benefity domácího mýdla (chemicky je to něco jiného, složením bližšího spíše kupovaným mýdlům), ale její použití je snadné. Roztavíte ji ve vodní lázni a nalijete do formiček. I tu můžete barvit, přidávat třpytky, vonět parfémy či přírodními extrakty, nebo přidávat jíl a různé bylinné pudry. S touto hmotou se dá

opravdu vyhrát. Osobně mohu doporučit tuto [hmotu](#) z e-shopu, u kterého mám výborné zkušenosti jak s kvalitou, tak přístupem. Zde seženete i [barvy](#), [parfémy](#) do mýdel, [čistě přírodní esenciální oleje](#), [jíly](#) i různé bylinné [pudry](#) a [extrakty](#). V jiných e-shopech se dá sehnat více variant mýdlových hmot, třeba čistě průhledné. Ty se ale rády některé ve vlhku rosí.

Pro představu, jaká mýdla lze touto

metodou udělat, si zadejte do vyhledávače "[melt and pour soap](#)".

Inspirovat se můžete i na stránkách <https://www.alexandrasiller.site/>, kde se přesvědčíte, jaké dokonalosti mohou ti šikovní z vás dosáhnout i v domácích podmínkách.

(doporučeno redakcí)



Foto Alexandra Šillerová

Vánoční recepty

Miša Šťastná

Jistě máte každý své oblíbené rodinné recepty na vánoční cukroví. O tom, že se u nás v této oblasti drží tradice dlouho, jsem se přesvědčila, když jsem hledala recepty na cukroví, které se u nás peklo před 100 lety. A světe div se, byly to stejné recepty jako v mé umaštěné kuchařské knize, kterou vždy před Vánoci používám. Pracny, Ischelské dortíčky, perníčky, vanilkové rohlíčky... Sto let a žádná změna.

Cukroví, které vám dnes přinášíme, je z jiného „koše“. Uplatňují se tam ingredience, které byste v cukroví nečekali. Ale věřte, je to dobré.



Matcha koule

100 g sušeného mléka polotučné
100 g másla
80 g moučkového cukru
7 g čaje Matcha (práškový)
lískové ořechy (blanširované na ozdobu)

Cukr prosejte, aby v něm nezůstaly hrudky, a promíchejte s čajem. Přidejte sušené mléko a změkklé nakrájené máslo. Prohnětte, až vznikne kompaktní hmota. Z ní tvarujte kuličky, každou vložte do papírového košíčku a navrch vmáčkněte lískový ořech.

Zdroj: www.igurmet.cz



Cizrnové kuličky - nepečené cukroví

250 g uvařené cizrny
100 g vlašských ořechů
80 g ovesných vloček
200 g rozinek namočených v rumu (nebo jiné sušené ovoce - např. datle, fíky, švestky), místo rumu můžete použít rumové aroma
kakao, kokos, vlašské ořechy a rozdrčené sušenky Lotus

Cizrnu necháme vychladnout a poté ji rozmixujeme nebo nameleme. Všechny suroviny rozsekáme do hladka v sekáčku. Dle konzistence zředíme trochou vody nebo rumu. :-). Vytvarujeme kuličky, které obalíme v tom, co máme rádi. :-). Z tohoto množství jsem připravila cca 40 kuliček (ale dělala jsem je poměrně velké, takže jich třeba vyrobíte více).

Přeji Vám krásné předvánoční období.

Zdroj: www.martina-jandova.cz



Avokádové kuličky, lanýžky

100 g ovesných vloček (pro dodání komplexních sacharidů)
 100 g šmakoun švestka se skořicí (pro doplnění bílkovin a doslazení)
 2 menší zralá avokáda (pro lahodnou chuť a doplnění zdravých tuků)
 citron na pokapání avokáda (aby nedocházelo k oxidaci a avokádo zůstalo déle čerstvé)
 200 g rozinek odleželých v rumu (namočit den předem)
 50 g holandského kakaa
 100 g hořké čokolády (rozehřejeme ve vodní lázni s kokosovým tukem)
 20 g kokosového tuku
 Obalení kuliček dle vlastní chuti: kakao, kokos...

Čokoládu rozehřejeme s kokosovým tukem ve vodní lázni. Všechny zbylé suroviny rozsekáme v sekáčku do hladké konzistence a poté vmícháme rozpuštěnou čokoládu.

Necháme v lednici ztuhnout alespoň 2 hodiny. Poté je hmota krásně ztuhlá a můžeme tvořit kuličky. Obalíme ve všem, co máme rádi (kokos, kakao, drcené lotus sušenky) nebo namáčíme v hořké čokoládě. Dovnitř můžeme vložit lískový oříšek.

Zdroj: www.martina-jandova.cz



Matcha linecké cukroví

340 g Matcha směs na pečení
 200 g másla nebo ztuženého tuku
 1 celé vejce
 1 žloutek
 100 g mletých mandlí
 1 sáček vanilkového cukru
 větší špetka skořice
 1 nastrohané jablko
 Matcha Tea s moučkovým cukrem

Ze všech ingrediencí vypracujeme hladké těsto a dáme vychladit do lednice na 2 hodiny. Vychlazené těsto rozválíme na cca 0,5 cm plát, ze kterého vykrajujeme cukroví, a klademe na plech s pečicím papírem. Pečeme na 170 °C po dobu 10–15 minut (podle velikosti cukroví). Teplé cukroví můžeme obalovat v moučkovém cukru smíchaným s Matcha Tea.

Zdroj: www.matchatea.cz/





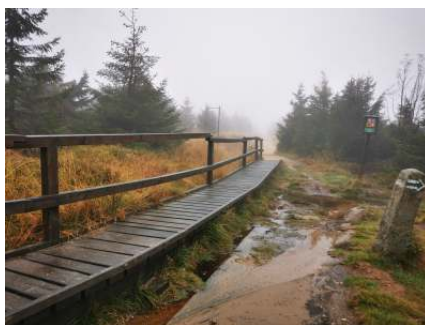
K Šindelovému dolu

Toulky po Jizerských horách aneb na temeno krále Jizerek

Petr Plaňanský

Letošní neobvyklý rok trochu zacvičil s našimi cestovatelskými plány. V březnu místo toho, abych se toulal na běžkách či sněžnicích Jizerkami a lovil pro čtenáře Tabity fotoaparátem zasněžené krajinky, jsem díky nařízené celostátní karanténě jezdil nanejvýš prstem po mapě. A v myšlenkách se toulal stránkami Knihy o Jizerských horách Miloslava Nevrlého.

Když se postupně začalo naše sevření uvolňovat, podařilo se mi do Jizerek přeci jenom několikrát dostat. Dnes společně vystoupáme na samého krále české (a vlastně i polské) strany Jizerských hor – Smrk (1124 m. n. m.), který je zároveň nejizolovanějším vrcholem trůnícím na Vlašském



hřebeni. Odedávna se zde sbíhaly hranice tří zemí: Čech, Lužice a Slezska. Na jižním svahu pramení česká větev řeky Jizery.

Jenže aby to nebylo tak jednoduché: Smrk je fakticky dvojvrcholem, neboť malý kousek za česko-polskou hranicí je

vrchol polského dvojčete: Smreku (1123 m. n. m.), který je rozvodím mezi Baltským a Severním mořem. Dá se s jistotou nadsázkou říci, že Jizerkám vládnu „smrková“ dvojčata. Mezi polským Smrekem a Stogem Izerským pramení ve Sněžných jamách polská větev Jizery (Izera), která se o něco níže spojuje s Jizerou naší a tvoří přirozenou hranici mezi oběma zeměmi.

Pokud však chceme být poctiví, musíme zmínit ještě jednu skutečnost o nejvyšších Jizerských vrcholech. Jizerkám ve skutečnosti vládne, stejně jako v sousedních Krkonoších, královna: Wysoka Kopa (1126 m. n. m.), která je od našeho Smrku vzdálena asi 11 kilometrů vzdušnou čarou.

Smrk je přístupný ze čtyř stran – po modré severozápadní cestě z Nového Města pod Smrkem, severní zelené cestě (která se od modré odpojuje u Streitova obrázku), východní zelené cestě z Polska a konečně prudkým výšvihem Nebeského žebříku z jižní strany, který je značen modře.

Dnes nabídnu dvě cesty – z toho první je vhodná od jara do podzimu a druhá je zimní variantou těžší cesty, obě začínají v Polsku.

Popisovaný přechod jsem absolvoval na podzim, v chladném deštivém a mlhavém počasí, které Jizerkám dodávalo ten skutečně pravý horský nádech. Začínal jsem na polské straně. Ideálním nástupem je lázeňské městečko Świeradów - Zdroj, kde se necháte vyvézt kabinkovou lanovkou pod Stóg Izerský. Odtud vyrazíte buď výstupem přes Stóg Izerský (několik spojených cest), anebo jej obejdete po severním svahu přes zelenou a později cyklostezkou. Obě cesty se nakonec spojí v sedle u odpočívadla mezi Stogem a Smrkem, v místě zvaném Ciemne Niebo. A zaskočí vás první překvapení: nouzová odpočívadla jak na polské, tak i na české straně nejsou totéž co v Krkonoších. Krkonoše disponují na svém území asi 30 nouzovými útluky, které jsou z velké části uzavíratelné a dá se v nich i nocovat. Jizerské útluky jsou otevřené a slouží především pro posezení u občerstvení. Při velkém dešti vám v některých dokonce může kapat na šos.

Po přechodu hranice po zelené cestě se ocitáte na samém Smrku, kde

doporučuji navštívit moderní kovovou rozhlednu (otevřenou roku 2003), na níž je sympatický stále přístupný uzavíratelný přístřešek (součást rozhledny), který oceníte zejména v pořádném podzimním slejváku nebo zimní slotě. Dříve zde stávala rozhledna dřevěná, která sloužila mezi roky 1892-1946. Z rozhledny máte mimořádný rozhled a Smrk vám poskytne netradiční pohled na hlavní krkonošské hřebeny od severozápadního směru – tedy tak, jak je z vnitrozemí nikdy nezahledneme.



Ke Smrku se váže poetické vyprávění mého přítele, který zde byl asi před 35 roky v zimě pasován na jizerského medvěda. V třesuté zimě se do závějí sněhu na horu z Nového Města pod Smrkem vydali zkušení horalé – zčásti z turistického spolku, zčásti horolezci. Ti zkušení na místě, kde dnes stojí rozhledna, odhrnuli kruh sněhu až na zmrzlou půdu a založili ohniště. Junáci, kteří dorazili o něco později, se pak museli svléknout a prolézt sněhovými tunely, které tvořily vnější a mnohem širší kruh daleko od ohniště. Pak byli zabaleni do dek a pasováni na medvědy. To vše se odehrávalo na sklonku dne a spíše za hvězdami prozářené zimní noci.

Je mi líto, že dobré zvyklosti (které nazýváme přechodovými rituály) začínají mizet spolu s mojí generací. A je to i škoda, protože ta skutečná dobrodružství spojená s neznámem, překvapením, trpělivostí a sebezapřením se začínají stávat zapomenutou minulostí a naši synové tak o mnohé přijdou.

Cestou k Nebeskému žebříku míjíme pomník básníka Karla Theodora Körnera. I tento pomník zažil to, co je



v současném světě velmi populární zálibou zamindrákovaných přepisovačů dějin. Po vztyčení v roce 1909 pomník vytrval na místě do svého poválečného povalení a znovuvztyčení v 80. letech minulého století. Od pomníku dolů už je to docela sešup, nejprve po dřevěných lávkách, později po kamenné stezce. Pozor, pokud jdete za mokra či v zimě! Právě na Nebeském žebříku oceníte trekové či běžkařské hole, které pro tento sestup rádi odepnete z batohu. (Nebeský žebřík jsem tento rok absolvoval oběma směry – a nedokážu se rozhodnout, zda byl horší výstup či sestup. Kolena jsem cítil v obou případech...)

Pokud chcete navštívit studánku



s pramenem české Jizery, nezapomeňte se cestou dolů přibližně v půlce svahu otočit vlevo na neznámou cestu. Vrstevnicovou cestou dojdete k hranici a po potůčku, kterým zde Jizera zatím ještě je, vystoupáte spolehlivě k obnovené a pečlivě udržované studánce.



Po návratu na Nebeský žebřík opatrně sejdeme na místo, kde se Smrková cesta (na kterou doleva zahneme) mění na cestu Francouzskou. Po modročervené dojdeme až na Píščiny, odkud zahneme po modré a dojdeme na rozcestí pod Klínovým vrchem. Posléze pokračujeme po žluté a po pár desítkách metrů bezpečně dorazíme na Paličník (944 m. n. m). Tento výhled



považuji za místo možná těch nejmalebnějších rozhledů po jizerských hřebenech, neboť se nachází v jejich samotném srdci. Sám Paličník je obklopen výraznými skalními věžemi: Skřítek, Palička, Věž. Budete-li se otáčet ve směru hodinových ručiček, uvidíte od severního obzoru Vlašský hřeben s Tišinou a Smrkem, na východě spatříte Jelení stráň, Bukovec nad obcí Jizerka a v dále západní hřbety Krkonoš – Mrtvý vrch, Kamenec, Violík, Sněžné jámy. Na jih se vám otevře pohled na Jizeru, Smědavskou horu a Frýdlantské cimbuří, Černou horu a Holubník, nakonec směrem západním váš pohled klesne do údolí Smědavy, kde uvidíte Bílý potok, Hejnici a Raspenavu a v dále Lužické nížiny.

Až se pokocháte rozhledem, opatrně sestupte (zvláště za mokra či námrazy) a vraťte se na rozcestí, odtud se dejte opět po modré směrem na Předěl. Zde se dá v částečně krytém odpočívadle na chvíli zastavit, dopřát si odpočinku a posilnit se.

V dobrém počasí se dá jít na Předěl i neznámenou cestou přes Klínový vrch (972 m. n. m.) a navštívit zajímavou vrcholovou Pytláckou skálu. Pokud se



vypravíte na tuto dobrodružnou zkratku, nastudujte si cestu dopředu a mějte určitě dobrou navigaci či kompas.



Z Předělu se kousek vrátíme na naši modrou cestu a zahýbáme po zelené doleva na Šindelový důl, kterým seběhneme podél říčky Smědé k Bártlově boudě. Cestou budeme míjet obrázek Veroniky Lahrové, kterou při sbírání klestí v její třinácti letech roku



1829 zavalil a zabil padající pokácený strom. Od Bártlovky je to už jen malý kousek do Bílého Potoka. Mimochodem, za normálních okolností na Bártlovce výborně vaří a stojí za to se tu na chvíli zdržet.

Přesuny se dají uskutečnit nejlépe dvěma vozy (pokud máte k dispozici druhého řidiče). Jeden vůz si nechat v Bílém potoce a druhým se přesunout do Polska pod lanovku, a pak si zanechaným autem, k němuž se vrátíme, dojet pro druhý vůz. Popsaná cesta od lanovky k Bártlově boudě měří



14 km, nastoupáte 210 a sestoupíte 730 výškových metrů. Za dobrého počasí se dá bez problémů zvládnout za 4 až 5 hodin (s odbočkou na pramen Jizery, krátkou zastávkou na občerstvení i zastávkami na rozhledech).

Zimní variantu můžeme absolvovat téměř totožnou cestou, jenom musíme být maximálně opatrní při sestupu ze Smrku a z Paličníku. Na polské straně budeme muset severem obejít Stóg Izerský a mít přesnou navigaci na kousek cesty ze sedla na českou stranu, je však pravděpodobné, že zde budou vyjeté koleje od běžek, neboť oba Smrky jsou navštěvovány turisty z obou zemí. Od Předělu zvolíme cestu tentokrát kolem Plochého vrchu (jedno

zda vlevo či napravo) na Smědavu, kde jsou udržované lyžařské stopy. Ze Smědavy se dostanete do Bílého potoka v sobotu a neděli autobusem v 11, 14 či 17 hodin (poslední spoj jede 6. 12. – přesné údaje si raději zjistěte),

pokud autobus nejede, nezbývá než se dostat dolů po svých. Tato cesta je dlouhá něco málo přes 13 km (na Smědavu), časově se vejdete do rozpětí 3-4 hodin s pohodlnými zastávkami, nastoupáte 275 a sestoupáte 475

výškových metrů.

Smrk a jeho okolí jsou natolik zajímavé, že si necháme v zásobě ještě jednu společnou vycházku na příští jaro a cestou navštívíme vodopády a další jiná zajímavá místa.





O hladu

Eva Roubalová

Jako každý večer ukládám syna do postýlky a potom jdu do kuchyně promyslet, co mu budu zítra vařit. Samozřejmě chci, aby měl jen to nejlepší, a tak objednávám zeleninu v bio kvalitě. A jak tak uklízím stůl, padnou mi oči na jeden článek, který zběžně přelétnu očima. Píše se v něm o solidaritě, o hladových dětech a o rodičích, kteří usínají se strachem, zda dovedou zajistit svým potomkům na druhý den dost chleba. Trochu se zamračím. Ta představa se mi nelíbí a snažím se nějak si odůvodnit, proč tomu tak je. Asi se ti rodiče dost nesnaží. Já jsem přece chodila každý den poctivě do práce, manžel se nezastaví, aby naši rodinu dobře zajistil. Když se chce, všechno jde. Nebo ne?

Jdu zkontrolovat syna. Krásně spinká. Chvilku se na něj jen tak dívám. Je úžasné, že ho mám, on je tak dokonalý. Existuje něco, co by matka neudělala pro své dítě? A pak mě úplně bez varování napadá, jak by vypadal náš život a náš svět, kdybychom se oba narodili v hladové Africe plné nemoci. Mohlo by se to stát? Měli jsme prostě štěstí? Před očima mi přeletí tisíc obrázků z našeho všedního života. Jak

vyhazuju tu bio zeleninu, protože syn ji už nechtěl. Jak vyhazuju i jiné jídlo, sice se snažím, aby ho bylo co nejmíň, ale stane se. Jak se usmívaly africké děti na ty své misky plné jakési kaše, nadšené, že dnes mají jedno teplé jídlo. Mám najednou intenzivní pocit, že je něco ve světě strašně nespravedlivé. Dá se s tím něco udělat?

Vzpomínám znovu na fotky těch dětí a na organizaci, která je sytila. Zadávám do vyhledávače Mary's Meals. Zjišťuji, co přesně ti lidé dělají, a proč. Líbí se mi to. Napadá mě, jestli bych jim neměla něco přispět. Ale... Proč zrovna já? Copak já na to mám? S manželem šetříme, splácíme hypotéku, na dovolené jsme nebyli ani nepamatují. Možná by měl přispět někdo jiný, někdo, kdo si to může dovolit. Ty děti by to potřebovaly. A vůbec... Čas od času se vynoří skandály, jak se peníze pro podobné účely zpronevěřily a k dětem se stejně nedostalo nic. Možná je lepší nic nedávat a nic neriskovat.

Ale čas běží a já na Mary's Meals nemůžu zapomenout. Procházím podrobněji jejich stránky, studuji, jak přesně hospodaří se svěřenými penězi, a zjišťuji, kolik stojí zajistit dítěti jeden

teplý oběd denně na celý rok. Ani ne pět set korun. Což není málo. Ale kdybych si každý měsíc dala bokem stovku, je to už reálnější. Má to ale cenu? Co s těmi dětmi bude dál? Nebudou se jen učit přijímat pomoc a nic nedělat? Sama se tomu divím, ale zjišťuji, že téhle organizaci věřím. Jedno jídlo denně a vzdělání. Třeba se tyto děti stanou učiteli a budou vychovávat další generace. Třeba to je naděje pro Afriku. Třeba i já, úplně obyčejná maminka, můžu změnit svět. I když jenom trochu.

Tak jsem podpořila tuto organizaci a díky mým penězům bude mít jedno dítě po celý rok teplý oběd. Zavírám oči a představuji si, jak asi ten človíček vypadá. Je to holka nebo kluk? Kolik mu je let? Co ho baví? O čem sní?

Víte, kdyby moje dítě hladovělo, byla bych jako maminka ráda, že se našel někdo, kdo se rozhodl to pro něj na rok změnit. Tak jsem se o to pokusila. Kvůli té mamince. Aby mohla dnes, zítra, pozítří a vlastně celý rok klidněji usínat. A možná i kvůli úplně pošetilé naději, že jednou další generaci předáme svět, ve kterém už děti nebudou mít prázdná břicha.

TABITA PŘEDSTAVUJE

mary's
meals



jednoduché řešení hladu ve světě



Mary's Meals je mezinárodní charitativní organizace, která se zabývá projektem školního stravování v chudých zemích světa. Posláním Mary's Meals je poskytnout jedno jídlo denně hladovějícím dětem v místě jejich vzdělávání a podpořit je tak ve studiu, které jim dává šanci na lepší budoucnost. Školní stravování je tedy nejen oporou rodinám, které s obtížemi

syť své děti, ale zároveň pozvedá celkové hospodářství země. Díky činnosti mnoha dobrovolníků a celosvětovému závazku Mary's Meals, že z každé darované koruny jde minimálně 93 haléřů na charitativní činnosti, činí roční náklady na stravování jednoho dítěte na celý školní rok pouhých 459 Kč. Společně tak organizace pomáhá měnit životy nyní

již více než jeden a půl milionu dětí trpících chudobou v 19 zemích světa.

Důkazem, že Mary's Meals poskytuje dětem účinnou pomoc, je i příběh Veroniky z Malawi, která po smrti rodičů hladověla. Díky Mary's Meals se mohla soustředit na studium a dokončit vysokou školu.

zdroje: oficiální stránky organizace www.marysmeals.cz



To nejlepší z Komenského

Připravila Milena Krumphanzlová

Obecná porada o nápravě věcí lidských je Komenského nejrozsáhlejší, ale zároveň i nejméně známou knihou. Její historie byla pohnutá – zůstala nedokončena a po smrti Komenského se rukopis ztratil. Byl téměř zázračně nalezen v německém sirotčinci, a to až v roce 1934! Přesto lze v knize najít velice moderní myšlenky, kterým několik století neubralo nic na jejich aktuálnosti. Nechtě jsou vám, našim čtenářům, inspirací do nového roku 2021.

Vláda, politika

Uvažme stav věcí veřejných. Jejich základem je vláda nad sebou samým, protože nic nemůže vykonávat vládu, není-li samo zvládnuto, a nikdo nemůže vládnout jiným, pokud zároveň nebo ještě spíše dříve než jiné neovládá sebe.

Podnikání

V ničem, co můžeš provést sám o sobě, nečekej na jiné.
Naskýtají-li se příležitosti, věz, že velká část moudrosti spočívá v jejich využití.

Komunikace

Mluvit se má tam, kde je to nutné, a kde to není nutné, má se mlčet.
Kde nejsou nutná slova, nýbrž skutek, tam vykonej skutek a šetři slovy.

Spiritualita

Neboť nejvznešenější stvoření Boží, člověk, vyslaný do světa z nejušlechtlejších důvodů, zapomněl na cennější složku sebe sama a ničemu se nevěnuje méně než tomu, kvůli čemu sem byl vyslán. Mnozí lidé jsou jako slepí, jsou tupí a hloupí; přicházejí na svět, a nevědí odkud, žijí v něm, a nevědí proč, odcházejí z něho, a nevědí kam.

Základem duchovního světa je závislost člověka na Bohu a z toho vznikající podobnost lidské přirozenosti s přirozeností Božskou, k jejímuž obrazu přece byla stvořena.

Kultura a životní styl

Hlavním příkazem dobré životosprávy je vyvarovat se všeho násilného a nestřídmosti, která umožňuje životnímu ústrojí zahnívat nebo se zanítit, i přílišných starostí, kterými se vysušuje životní šťáva a přivolává se sešlost těla.

Dát se uchvátit láskou ke krásným věcem je přirozené, ale přesto, nutíš-li někoho k lásce k něčemu, co nechce, byť to bylo i to nejkrásnější, vzbudíš místo lásky nenávist.

Vzdělávání

Vědět není domnívat se, nýbrž vědět. Vědět a neumět vědění používat je poloviční nevědění. Povinností moudrého člověka je chtít vědět všechno, co je vědět možné a nutné, a nechtít vědět, co vědět je nemožné.

Lidská mysl je schopna učit se tak dlouho, jak dlouho člověk žije, a dělá jí dobře, je-li v stále činnosti.

Rodina

Jakýmsi přirozeným pudem jsou vlastní děti každému nejdražším statkem, cennějším nad zlato, drahokamy a všechny ostatní poklady, a to proto, že v nich jaksí ožíváme, abychom žili i po smrti a svůj rod zvěčnili.

Pojítkem lidských vztahů jsou především svornost, spravedlnost a důvěra.

(citace jsou převzaty z knihy Jana Hábla a Davida Louly: *To nejlepší z Komenského Obecné porady o nápravě věcí lidských*, České studny, 2019)

Modlitba Jana Amose Komenského

Tady jsem, Pane Bože můj a milosrdný Stvořiteli.
Unavil jsem se hledáním východiska,
ale kromě nebezpečí, strachu
a nejistoty nic nenalézám.

Nikdo pomoci nemůže, proto přicházím
k Tobě a klekám u Tvých nohou,
do vůle Tvé se zcela odevzdávám.
Nalož se mnou pro Ježíše Krista
jako s tím, kdo se do náruče
Tvého milosrdenství pokládá.

Hospodine, Panovníku nebe i země,
Tvému jménu budiž čest, ne mně.
Ty sám jsi hoden vzít moc, moudrost,
sílu a čest, slávu i požehnání.
Nikdy Tě neopustím.

Nyní se zabydluji v hlubině Tvého milosrdenství.
Místo hradeb, štítů se kladu do Tvé všemohoucnosti,
před sebe jako stráž stavím Tvoji vševědoucnost.

Tvé vůli odevzdávám klíče od brány svého srdce
a všech svých úmyslů – odmykej, zamykej, čiň, co ráčíš.
Před Tvým obličejem stojím takový, jaký jsem,
a zbavuji se všeho, i sebe samého.

Odevzdávám se Ti cele, plně a bez výhrad.
Dělej se mnou, co chceš a co vidíš za dobré.
Nebráním se, nic nežádám, ať se děje Tvá vůle
se mnou i skrze mě, podle Tvého přání.
Jen o jedno Tě prosím, nikdy mě neopouštěj.
Amen