

eTabita

2/2021



Obsah

Dobré čtení

- [3](#) Úvodník O radosti
- [4](#) Chvála obyčejné všednodennosti
- [7](#) Muži na hraně
- [29](#) Slovokresba raDOST

Můj příběh

- [10](#) Holčičku, prosím!

Fejetony a úvahy

- [5](#) Barvy slibu
- [11](#) Poplujem
- [13](#) Jak přežít těžké časy a zůstat optimistou

Tabita dětem

- [18](#) Ze Skuhrova do Radostína

Cestománie

- [23](#) Letní toulky po Jizerských horách

Jak na to

- [19](#) Ptáčci ve znamení modrotisku

Receptárium

- [20](#) Vypěstuj a sněž aneb jak mě živí zahrada

Tabita představuje

- [26](#) Sdružení křesťanských zdravotníků
- [28](#) Komenský - příběhy lidskosti

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 Koláčková,
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.

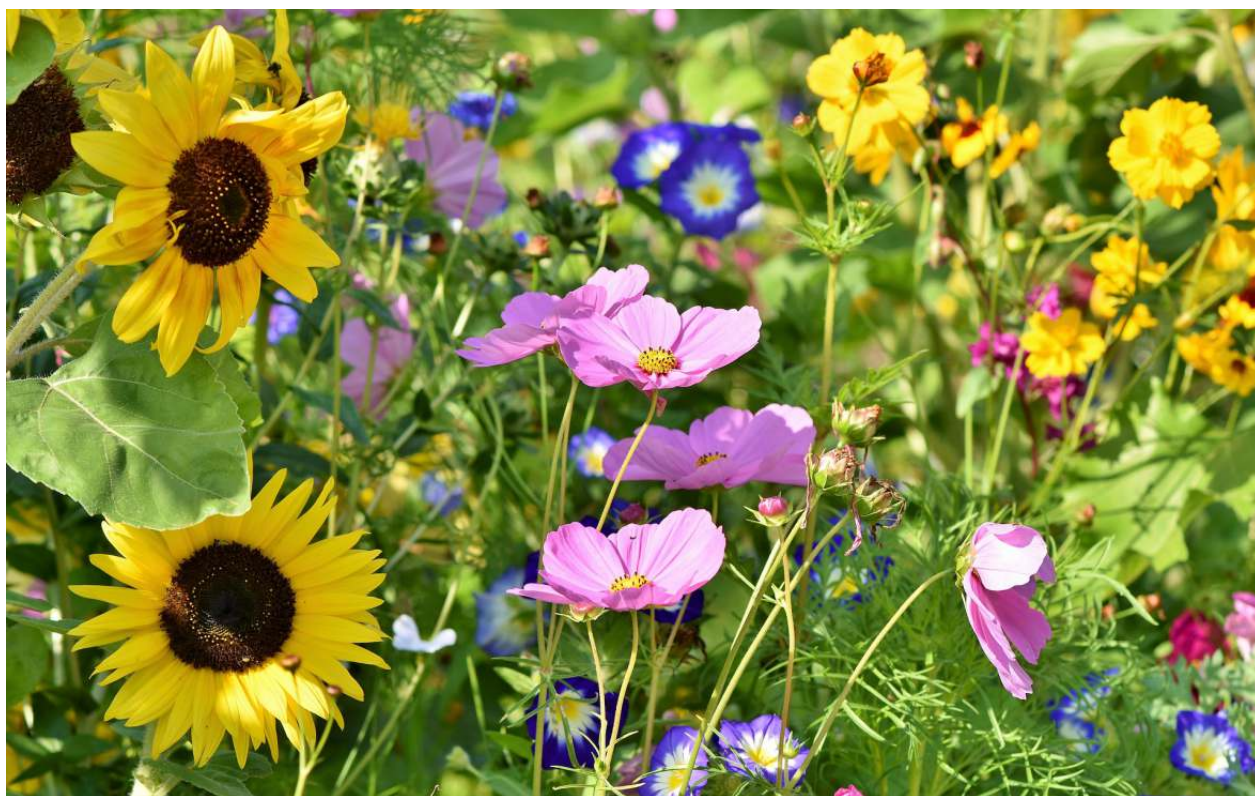
Adresa: Havlíčkovo nám. 548, 284 01 Kutná Hora
email: etabita@etabita.cz
IČO: 22756787
Za obsah odpovídá autor článku.

**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 etabita@etabita.cz





O radosti

Luba Šťastná



Když jsme začali s přípravou letního vydání Tabity, měla jsem představu, že by toto číslo mělo být hlavně o radosti. V minulých Tabitách jsme často psali o bolesti, o smrti, o těžkých chvílích. A tak jsem autory článků oslovovala: „Prosím, napište o radosti“. Z odezvy jsem zjistila, že pro mnohé je psát o radosti těžké. Jak je to možné? Jak je to s naší radostí?

Uprostřed úvah jsem otevřela Facebook a vykoul na mne obrázek,

který tam dala jedna moje známá. Na fotografii byla váza s kyticí lučních květů a pod ní nápis: „Jen tak“. To mne zastavilo. K čemu je kytky? Obyčejná kytky obyčejných květů. Je krásná, ale k čemu je? Přece jen tak – jen tak pro radost.

Dnes jsem slyšela příběh z knihy Ušpiněná sláva, kterou napsal Pete Greig. Mluví tam o tom, že mu jednou Bůh ukázal strom. Ptal se Boha, co mu tím chce říci, čekal třeba nějaké vyučování, podobenství. Vnímal ale jednoduchou odpověď: „Podívej, jak jsem ten strom krásně stvořil“. Toto není citace z knihy, tu si budu muset teprve přečíst.

Tento příběh mě zastavil. Pochopila

jsem, že víc než o radosti je potřeba psát o hledání radosti.

Zatímco píši tento úvodník, mi cinkl mi email. Přišel mi opožděný článek. Je o duze a o radosti. Jako kdybych dostávala ujištění o tom, že Bůh nám chce radost dát. Na nás je, abychom ji hledali.

Možná že v čísle najdete ukázkou na cestičky, kudy se v hledání radosti vydat.

Třeba i v slovokresbě (to je báseň na poslední stránce), kde je napsáno raDOST. Radost z toho, že mám dost...

Přeji vám nejen pěkné čtení, ale hlavně schopnost hledání radosti.



Chvála obyčejné všednodennosti

Petr Plaňanský, pastor KS Nymburk

Rád sázím nové ovocné i okrasné stromy a keře. Ale na rovinu přiznávám, že jsem nikdy nenašel zálibu ve vrtání se v záhonech. Zvláště proto, že rok co rok už dlouhých dvacet let moje manželka na jednom záhonu vytrvale zápasí s pýrem. Některý rok na záhonu zvítězí včelami milovaná voňavá levandule, rok další prosperuje spíše pýr a jiné zahradní mrzutosti. Květiny mě těší, o tom žádná, ale nikdy jsem nedokázal pochopit ten zápal pro boj s plevelným nepřítelem. Zejména proto, že na konci sezóny jste tam, kde jste byli na jejím začátku – u nálože pýru. Letošní jaro však zcela změnilo perspektivu mého pohledu.

Vzhledem k tomu, že se v tuto chvíli opět nesmí cestovat mimo okres, jezdím alespoň na kontrolu svých včelstev. Ta mám na zahradě, dokonce (a naštěstí) v rámci okresu, kde bydlím. Mezi úly se cítím vyrovnaně a šťastně. Ale protože je na včelky stále ještě zima, rozhodl jsem se chopit se na zahradě nějaké užitečné činnosti, která potěší manželku.

Napadlo mě tedy, že bych ji mohl obdarovat novým záhonem připraveným k osetí. Vybral jsem si tu část zahrady, kde půda odpočívala mnoho let. Asi nemusím zdůrazňovat, jak moc byla zarostlá huňatými drny, navíc provrtanými pýrem. Nicméně jsem při rytí pro sebe nově objevil nádhernou vůni úrodné prstě. A zjistil jsem, že nejlépe se hlína z drnů dostává vkleče. Donesl jsem si tedy měkkou podložku, abych si neponičil svá již středně stará kolena, a ponořil se do té nejobyčejnější práce, kterou po mnohá desetiletí vykonávali moji polabští zemědělští předci.

A tak nějak přirozeně, když už jsem klečel, jsem se při práci začal modlit. Děkoval jsem Bohu za jeho laskavou trpělivost s námi lidmi. Vždyť přeci i On jako dobrý sadař, vinař či zahradník o naše lidské duše neustále pečuje. Vzdával jsem mu chválu za jeho moudrost a kreativitu. Když máte v přírodě oči otevřené, zjistíte, kolik skutečných zázraků a krásy vás obklopuje. Nakonec jsem přešel k prosbám a přimlouvám za své blízké

a přátele: za ty, kteří jsou nemocní, ztratili práci, prochází syndromem vyhoření, mají strach z budoucnosti či jsou naplněni hněvem a frustrací z přítomnosti, obávají se o své nejbližší... Ty přímly ze mne vylétávaly tak nějak přirozeně. Dokonce bych si troufl odhadnout, že jejich intenzita odpovídala úsilí, s jakým jsem motýčkou mlátil do drnů.

Moje první letošní návštěva zahrady byla vstupem do nového světa – otevřela skulinu úrodné půdy, kterou jsem postupně rozšiřoval, a vrátila mě i k samotné podstatě bytí – k rozhovoru se Stvořitelem prostřednictvím modlitby. Ačkoli jsem se ze zahrady vracel unavený a rozlámaný (doposud jsem o některých svalech svého těla neměl ani tušení), cítil jsem určité uspokojení z toho, co je za mnou, a navíc i štěstí z rozhovorů, které jsem vedl s Bohem, byť v pokleku mezi drny.

Ať tedy jíte či pijete či cokoli jiného děláte, všechno činite k slávě Boží. (1. Korintským 10,31)



Barvy slibu

Radka Cafourková

Víte, co je to fotometeor? Jednoho květnového pozdního odpoledne, kdy se na azurové obloze pohupovala tak akorát velká bílá oblaka, se z ničeho nic rozpršelo. „Z čeho to prší?“ Jela jsem autem a před sebou i za sebou (ve zpětném zrcátku) jsem viděla jen azurovou oblohu s bílými mraky. Ovšem kdybychom měli průhlednou střechu, viděli bychom něco jiného. „Ono to je NAD námi!“ Z ničeho nic se nad námi, kde se vzal, tu se vzal záhadný temný mrak. Déšť byl zpočátku takový obyčejný, ovšem za pár vteřin se spustil liják, který zpanikařil do té doby

poklidně se pohybující stěrače. Přivalový déšť. Ovšem za svitu slunce! Smršť trvala tak tři minuty, pak zase přšelo normálně, ale pořád svítilo sluníčko. „To by mohla být duha!“ blesklo mi hlavou. Kde je ten mrak? Už nebyl nad námi, ale za námi. Stočila jsem to na parkoviště u Alberta, zaparkovala tak, abych před sebou měla odcházející tmavý mrak a ... BYLA TAM! A hned dvojitá. Krásný celý barevný oblouk! Nejen kousek, jak často vidíme, protože překází ve výhledu stromy nebo domy, ale celý dvojitý oblouk. To jsem asi ještě nikdy

takhle neviděla! Škoda že nemám u sebe ten nový „chytrý“ mobil, to bych mohla fotit. Povzdechla jsem si a smutně koukala na starý obyčejný tlačítkový, kterému už jaksí nefungoval foťák. Seděla jsem v autě, kochala se tou nádherou, skoro nedýchala a přistihla se, jak se na tu duhu směju. Anebo se Bůh usmívá na mě? Co na mě, na všechny!

„Položil jsem na oblak svou duhu, aby byla znamením smlouvy mezi mnou a zemí.“

Kdykoli zahalím zemi oblakem a na oblaku se ukáže duha, rozpomenou se na svou smlouvu mezi mnou a vámi i veškerým živým tvorstvem, a vody již nikdy nezpůsobí potopu ke zkáze všeho tvorstva.

Ukáže-li se na oblaku duha, pohlédnu na ni a rozpomenou se na věčnou smlouvu mezi Bohem a veškerým živým tvorstvem, které je na zemi.“

Řekl pak Bůh Noemovi: „Toto je znamení smlouvy, kterou jsem ustavil mezi sebou a veškerým tvorstvem, které je na zemi.“ (Gn 9,13-17)

Bože, ty jsi fakt frajer!

Člověk má při pohledu na duhu radost, že by se smál a poskakoval jako malé děcko. Ale zároveň, když si uvědomíte, kdo za tím jako tvůrce stojí, pocítíte určitou bázeň.

„Vypadalo to jako duha, která bývá na mračnu za deštivého dne, tak vypadala ta záře dokola;

byl to vzhled a podoba Hospodinovy slávy. Když jsem to spatřil, padl jsem na tvář a slyšel jsem hlas mluvícího.“ (Ez 1,28)

TAKHLE září Hospodinova sláva? TAKHLE se usmívá Bůh? TAKHLE nám něco připomíná? No, kéž by. Kéž by se každý zastavil, a nejen vnímal nádheru, ale i stvořitele. Nevím, jak ostatní, ale před tím Albertem jsem se kochala asi jediná. Neviděla jsem nikoho, kdo by si všímá či fotil znamení na obloze. Spíše spěchali mezi kapkami deště za nákupem. Škoda, no.

Ano, duha se dá vysvětlovat i tak, že se jedná „jen“ o lom a odraz slunečního světla na vodních kapkách v atmosféře a nic hlubšího v tom nevidět. Ale moc tomu nevěřím, protože to je moc geniální. Sluneční paprsek vstupuje do kapky ve formě bílého světla, ale na výstupu z kapky jsou jednotlivé barvy odděleny a můžeme je spatřit. Že by tento jev vznikl jen tak sám od sebe? Že by za tím nebyla vyšší inteligence? Navíc fakt, že člověk je jako asi jediná živá bytost na zemi schopen vnímat krásu. Asi nic moc lepšího nemohl Bůh vymyslet jako připomínku svého slibu. I v tom vědeckém rozboru fenoménu duhy, kdy pozorovatel stojí mezi sluncem a kapkami vody, je ukryto Jeho

poselství – že již potopy, která způsobí zkázu lidstva, NEBUDE.

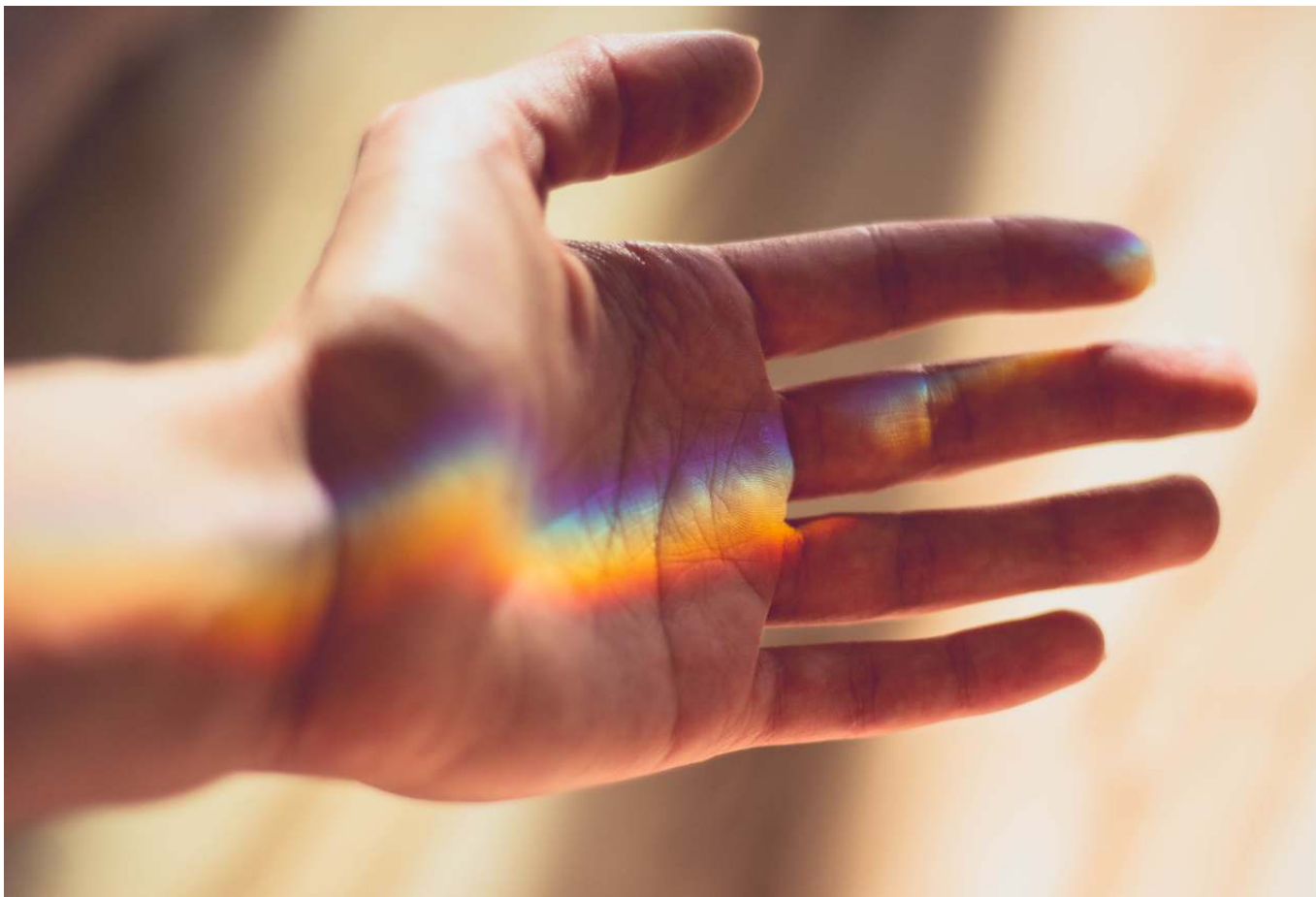
Už víte, co je fotometeor?

„Položil jsem na oblak svou duhu, aby byla znamením smlouvy mezi mnou a zemi.“

Kdykoli zahalím zemi oblakem a na oblaku se ukáže duha, rozpomenou se na svou smlouvu mezi mnou a vámi i veškerým živým tvorstvem, a vody již nikdy nezpůsobí potopu ke zkáze všeho tvorstva.

Ukáže-li se na oblaku duha, pohlédnu na ni a rozpomenou se na věčnou smlouvu mezi Bohem a veškerým živým tvorstvem, které je na zemi.“

Řekl pak Bůh Noemu: „Toto je znamení smlouvy, kterou jsem ustavil mezi sebou a veškerým tvorstvem, které je na zemi.“ (Gen. 9, 13-17)





MUŽI NA HRANĚ

Petr Plaňanský

Přišla vám někdy na mysl otázka, zda je možné, že dějiny vztahu mezi Bohem a člověkem se začínají vždy znovu psát tehdy, když se Bůh nově dotkne dalšího lidského srdce? Možná ano, protože s tím máte nejspíš vlastní zkušenost. Jsou to naše osobní dějiny vztahu s tím, který je naším počátkem i koncem, od něhož jsme vzešli a k němuž se jednoho dne navrátíme.

Nicméně ty „velké dějiny vztahu“ (nebo jak někdy říkáme dějiny spásy) mají začátky hned tři. Začíná to Hospodinovým vztahem s Adamem a Evou. Jde o vztah osobní, vlastně až intimní, fyzické Boží přítomnosti. První lidé, vrchol a koruna celého zázraku stvoření, se díky darované svobodě rozhodnutí vydávají vlastní cestou, která se vzápětí ukáže být spíše necestou.

Druhým začátkem, jakýmsi reparátem pro člověka, je Hospodinův vztah s Noemem a jeho rodinou. Tehdy nešlo o nic menšího než o záchranu holé existence toho, co za záchranu ještě stálo. Ani zde si lidé nevedli nijak zdatně. Unikli zhoubě potopy, ale neunikli okovu svévole. Namísto vyjádření vděku buduje nové lidstvo systém, který má zajistit jeho jednotu a pojistit události budoucí: tedy věž, co sahá do nebe, či spíše věž, která má donutit sestoupit nebe na zemi.

Třetí začátek pak přináší nabídku životní pouti, která je spojena s důvěrou i otázkami, zaslíbením i pochybnostmi, odvahou i strachem, nalézáním i ztrácením. Je to pozvánka na cestu, která prvně zaznívá směrem k Abramovi, aby se stejně jako ozvěna ve skalách časem a prostorem vracela

tichým hlasem k těm, kdo jsou ochotni alespoň chvíli naslouchat.

Ještě než se vypravíme s Abramem (později Bohem přejmenovaným na Abrahama) na cesty, podívejme se na jeho rodokmen, tedy kořeny. Kromě řady mužů, o kterých víme velice málo a častěji dokonce nic, v něm figurují čtyři významné postavy.

Na prvním místě Adam, který byl stvořen samotným Hospodinem a okusil život v rajske zahradě. Zároveň však jako první muž podlehl pokušení. Je zde Henoch, muž známý tím, že chodil s Bohem a jednoho dne jej Hospodin vzal k sobě. U všech ostatních je zmíněno, že umřeli, jen u Henocha stojí, že byl Bohem vzat. Jak? Nevíme. Objevuje se zde Noe, který ve své generaci patrně jako jediný naslouchal Božímu hlasu, a proto se svými blízkými přežil potopu. Na druhou stranu – a snad i kvůli traumatu přeživšího – měl značné problémy se s tímto údělem psychicky vyrovnat. Objevuje se tu nakonec i Abramův otec Terach. Muž, který jednoho dne vzal syna Abrama a svého prasynovce Lota, svou rodinu i rodiny obou mužů a vyrazili z Ur Kaldejského do Cháranu. Málokdo si však vzpomene, že v knize Jozue (o mnoho století později) je ne příliš kulantně odhaleno, že Terach uctíval cizí bohy, nikoli Hospodina. Obraz Abramových předků není černobílý. Nalezneme zde víru i nevěru, svatost i nečistotu, uctívání i modlářství...

Pozoruhodné ozvěny dávné minulosti, které možná nějak ovlivňovaly samotného Abrama, stejně jako ozvěny z doby života našich předků, které pro změnu ovlivňují nás.

Když si pročtete celý příběh starověkého poutníka, zjistíte, že je jeho život zmíněnými muži do jisté míry skutečně předznamenán. Jako Adam bude Abram jednoho dne hovořit s Bohem, zároveň však na něm ulpí něco z Adamova selhání. Jako Henoch bude chodit s Bohem a hledat jeho vůli. Jako Noe bude umět naslouchat a rozumět Božímu hlasu, avšak nebude imunní vůči pokušení. Ale především se stane poutníkem na cestě, na kterou kdysi vyrazil podle všeho nejprve z popudu svého otce Teracha.

Určitě není od věci si povšimnout kulturního prostředí, z něhož Abram pocházel. Nejspíš se narodil a po nějakou dobu také žil v Ur Kaldejských. (Ur se překládá, nebo spíš v sobě nese význam slova: město, tedy jednoduše řečeno šlo o Kaldejské město.) Je to zřejmě prosté vyjádření sociálně-kulturního uspořádání dané oblasti.

Později Abram odchází s otcem a dalšími příbuznými do Cháranu. V obou zmíněných městech byl hlavním náboženstvím kult měsíčního božstva (Sín). Proto možná Terach zamířil do Cháranu: změnil místo, nikoli své náboženské přesvědčení. V Uru Kaldejském se Terachovi zřejmě nedařilo nijak zvlášť dobře. Bible jeho přechod popisuje velmi skromně: uvádí fakticky jenom členy rodiny, kteří přesídlili do nového města. Zato Cháran, zdá se, je městem prosperity. Z čeho tak usuzujeme: když je Abram později povolán Hospodinem, odchází s lidmi a značným majetkem, kterého v Cháranu nabyl.

Význam města Cháran někteří znalci vykládají jako Rozcestí či Křižovatky, jiní

dokonce jako Spáleniště. Z dostupných záznamů a nálezů víme, že město Cháran bylo přirozenou obchodní a kulturní křižovatkou širší oblasti. Možný důvod toho, proč bylo město poměrně bohaté – těžilo ze svého přirozeného postavení. Pro Abrama je město skutečnou životní křižovatkou a po odchodu na pouť, jako by za sebou spálil mosty vedoucí do minulosti.

Zmínili jsme se, že Abram spolu s otcem v Cháranu značně zbohatl. Na první pohled se může zdát, že předpoklad Abramova otce Teracha, který vyvedl svou rodinu z rodiště do jiného města, byl správný: změna místa může přinést i zlepšení životní situace. A když se zamyslíme nad vlastní zkušeností, víme, že tomu tak nezřídka bývá. Nakonec vidíme, že i dnes se desetitisíce poutníků vydávají na nejistou a nebezpečnou cestu za lepším příštím. S vidinou, že i oni se vymaní z chudoby, získají bohatství a prestiž. Problémem je, že nenásledují Boží hlas, nýbrž jen touhu svého srdce.

Pravdou však také je, že všechna ta prosperita, lhotejno zda jednotlivce či národa, s sebou přináší i určité negativní dopady. Po civilizacích minulosti, které expandovaly kulturně, technicky i teritoriálně, nezbylo mnohdy nic jiného než opuštěná města a zdevastovaná příroda. Realita je taková, že lidský blahobyť či pocit jistoty nemají neomezeného trvání.

A tak uprostřed Abramova spokojeného života zaznívá nový, neznámý, tichý hlas, který jej vyzývá k cestě. Nevíme přesně, jakým způsobem se ten hlas k Abramovi

udál, ale dočítáme se, že patří Hospodinu Bohu. Podle všeho jde o něco velice intenzivního, silného, naléhavého. Tedy Něco, čemu se nedá odolat. Vypravme se společně na cestu s Poutníkem víry, kterého budeme doprovázet patrně po delší čas.

I řekl Hospodin Abramovi: „Odejdi ze své země, ze svého rodiště a z domu svého otce do země, kterou ti ukážu. Učiním tě velkým národem, požehnám tě, velké učiním tvé jméno. Staň se požehnáním! Požehnám těm, kdo žehnají tobě, prokleji ty, kdo ti zlořečí. V tobě dojdou požehnání veškeré čeledi země.“ (Genesis 12,1-3)

Asi nás hned napadne, že vydat se na cestu na základě nějakého hlasu, který k nám promluví, je ve své podstatě šílenost, z dnešního medicínského hlediska hraničící s bludy či schizofrenií. Nakonec se tak mohly Abramovy pohnutky jevit jeho širší rodině. Zvláště proto, že se mu v Cháranu nadmíru dobře dařilo. Jeho bohatství vzkvétalo a nic zvláštního mu nechybělo. Nebylo by divu, kdyby kolem sebe neslyšel šeptandu: „Abramovi nejspíš hráblo. Nic mu tu nechybí, je to uznávaný a bohatý člen komunity. Prý, že slyšel nějaký hlas... Kdoví, co vlastně slyšel, že!“ Jenže podle dalšího vyprávění měl Abram skutečně „všech pět“ pohromadě. Nikdo jej nenazve šílcem. A po mnoha staletích získává in memoriam prestižní titul „otec všech věřících“.

My spolu s ním na jeho pouti začneme rozkrývat a poznávat, že svou naději doopravdy našel v Božím hlase. Snad i proto se v pětasedmdesáti vydává na

dobrodružnou cestu. Vyráží ve věku, v němž si dnes lidé obvykle lebedí v zaslouženém odpočinku po celoživotní dřině a užívají plodů svého mnohale-tého úsilí.

Jedno tajemství nám navždy zůstane zahaleno: jak Abram, který prve s otcem a pod jeho vlivem uctíval měsíčního boha Sína, poznal hlas Hospodinův. Můžeme se alespoň domnívat, že se k němu přece jenom nějaké povědomí o Bohu Hospodinu, Bohu Stvořiteli, doneslo díky rodové linii. Nebo šlo o tak silný zážitek, který sám v sobě vylučoval jakékoli pochyby?

Docházíme alespoň k jednomu důležitému poznání: když do života promluví Bůh, je najednou všechno dosavadní a ostatní (byť i naléhavé) naprosto nepodstatné. Uslyšíme-li Boží hlas, je v zásadě jedno, jaká byla naše minulost, jaký odkaz si neseme po předcích, jaká je naše nynější situace. Dokonce je jedno i to, jaké máme momentální vyhlídky do budoucnosti. Zazní-li pozvání na cestu, pro něž zahoří naše srdce, můžeme buď odmítnout, či v důvěře vykročit... Jiné možnosti se nenabízejí.

V případě, že odmítneme, riskujeme ustrnutí na místě, v němž nás čeká už jen dlouhá agónie odumírání. V případě vykročení ve skutečnosti riskujeme úplně všechno – svou společenskou prestiž, majetek, pohodlí, jistotu, bezpečí. Avšak na samém konci pouti, ať už nakonec dopadne jakkoli, si můžeme říci: nu což, alespoň jsem to zkusil!



Holčičku, prosím!

Eva Roubalová

Vždycky jsem měla jasno v tom, že jestli budu mít někdy dítě, bude to jistojistě holčička. Když jsem se šťastně vdala a po nějaké době i šťastně otěhotněla, trochu mě zarazilo, že se mi narodil chlapeček, nicméně jsem vůbec nepochybovala o tom, že další miminko bude moje vysněná princezna.

Druhé těhotenství bylo hodně překvapivé i proto, že mi paní doktorka oznámila, že čekám jednovaječná dvojčata. Když pominul prvotní šok,

začala jsem se opravdu těšit. Těšit na ty své dvě růžové holčičky, naprosto identické, sladounké, které budu stejně česat a stejně oblékat. Celý zbytek rodiny mě podporoval v tom krásném očekávání holčiček, všichni dokonce svorně tvrdili, že v tomto těhotenství vypadám opravdu výjimečně špatně, tudíž je jasné, že mi krásu kradou dvě dcerušky.

Jenomže po nějaké době se žel ukázalo, že jsem pravděpodobně zošklivěla

sama od sebe, protože ta dvojčátka v mém bříšku jsou vlastně chlapečci. Byla to pro mě obrovská rána. Nerozuměla jsem tomu. Je možné, že zrovna já tu svou vytouženou holčičku nikdy nedostanu? Co to má znamenat? Nezasloužím si ji? Je to signál, že bych ji neuměla vychovat, že bych ji neměla dost ráda?

Snažila jsem se být statečná, ale už cestou domů jsem v autě začala slzet a litovat se. Nikdy nebudu mít doma

zastání, nikdo se mnou nebude vařit. Nikdo mi nepomůže s úklidem. Nikdy své holčičce nenatočím vlásky na školní besídku, nevezmu ji na zmrzlinu do cukrárny, neobleču ji do růžových nadýchaných šatečků... Nikdy ji nebudu učit péct, nebudu se jí vyptávat, který kluk že se jí to teda vlastně líbí, nebudu u toho, až si bude vybírat oblečení na první rande ani šaty na maturitní ples. Nedám jí to krásné jméno, které jsem pro ni měla vybrané už dlouho a které nám snad poslalo samo nebe... Cítila jsem se, jako kdyby najednou moje holčička umřela, jenže ona neumřela, ona tady nikdy ani nebyla.

Takže já budu mít tři kluky. Budu žít ve světě rytířů, dinosaurů, mašinek a kovbojů. Žádné panenky, kočárky, barbínky, růžové kraječky, princeznovské róby... A tohle se stane zrovna mně, která většinu života toužila po své malé princezně!

Najednou jsem už nebyla dospělá, ale byla jsem znovu ta malá holčička, která něco strašně chtěla a nedostala to. Holčička, která nemá svou holčičku. No, politovala jsem se dostatečně, teď bylo třeba, abych se nad celou tou záležitostí

rozumně zamyslela. Takže budu mít tři kluky. Tři zdravé kluky. To je přece zázrak, no ne? Tak tedy, tři zázraky. Tři zázraky, a já jsem zklamaná jenom kvůli tomu, že budou mít pindíka! Není to hloupé?

Proč jsem se vlastně tak moc upnula na to, že musím mít holčičku? Proč po ní tak toužím? Je to doopravdy kvůli té holčičce? Není to spíš kvůli mně?

Vlastně když se to tak vezme, to JÁ jsem vždycky toužila po tom, aby mně maminka natáčela vlásky a česala přenádherné účesy, namísto toho jsem chodila ostříhaná nakrátko. To JÁ jsem si přála krásné princeznovské růžové šatičky, ale dostala jsem úplně obyčejné. To JÁ jsem toužila slyšet, že jsem krásná holčička, ale maminka mi to nikdy neřekla. To JÁ jsem vůbec nemyslela na svou holčičku, ale jen a jen na sebe.

Měla jsem jasnou představu o tom, jaká by moje dcera měla být. Ani na chvíli mě nenapadlo, že by realita třeba byla jiná. Má holčička by ale mohla nenávidět růžovou, dlouhé vlasy i všechno holčičí. Mohla by mít docela jiné plány, co se svým životem, a já, místo abych ji

podporovala a pomáhala objevit, v čem je jedinečná a jaká je její role v našem světě, já bych místo toho byla ještě zklamaná nebo dotčená, že není taková, jakou jsem ji mít chtěla.

Tohle mě opravdu vyděsilo: moje dcera ještě ani nezačala existovat, a já už od ní něco očekávám! Není to strašné?

A pak se stalo něco zvláštního: našla jsem vnitřní klid a začala jsem být hrdá na to, že budu mít tři syny. Uvědomila jsem si, že všechno má svůj důvod a že Bůh určitě nejlíp ví, jaké děti mi poslat. Došlo mi, že dceru vlastně nepotřebuju. Tak nebudu ráno česat dvě holčičky a o to víc času budu mít na vlastní vlasy. Tak nebudu kupovat růžové oblečky. Tak se mnou budou vařit a uklízet moji kluci – a proč by ne? Žádnému chlapovi se přece neztratí, když bude umět udělat i něco v domácnosti.

A víte co? Asi už nikdy nebudu mít dceru, ale když budu trpělivá, je dost možné, že se jednou dočkám vnučky. Až přijde, budu daleko moudřejší. Budu napjatě čekat na to, jaká doopravdy bude, nebudu jí nutit ani růžovou, ani panenky, ani česání. Mám teď totiž hromadu času se na ni připravit.





Poplujem

Jana Frantíková

Je pozdní jaro. Sluníčko se zvolna dostává ke slovu, ale zároveň jsou všude vidět připomínky jarního tání. Ideální vodácká kombinace. Vyrazili jsme na víkend na Tichou Orlici. Jelo nás osm lodí – já s manželem, naše děti, jejich děti (tj. vnoučata) a pes.

Cestou jsem si uvědomovala, jak je taková plavba v lodi po řece obrazem života. Cesta někde začíná a někde končí. Vodák nasedá do lodi, je natěšený na cestu, raduje se z rozkvetlé okolní krajiny a cpe do lodi zavazadla, v kterých je spousta zbytečných věcí. Jenže na vodě nikdy nevíte, kdy se vám suché náhradní oblečení bude hodit.

A když jste si našli svoji loď a rozebrali pádla, můžete začít cestovat. My jsme ještě před nasednutím do lodi svěřili svoji cestu Hospodinu.

Začátek cesty je náročný. Na horním toku bývá méně vody, více šutrů a prudší proud. Na březích nastrkují svoje větve do vody vrbičky, připravené shodit do vody každého, kdo nedává pozor. Lodě se kolíbají a hrozí, že se převrhnou. A tak mi toto období připomíná dospívání. V té době si myslím, že všechno umím, zkušenosti chybí, nechybí ale odvaha a chuť riskovat. Teenager má také spoustu energie a síly. Jen to pokušení (zde

v podobě vrbiček) je zrádné. Ale dno je mělké, a tak když se někdo převrhne, potluče se trochu o kameny, možná přijde o nějaké nezabezpečené věci a vyplácá si to suché oblečení. Obvykle však přežije a může jet dál. Velkou pomocí také je, když má zkušené lidi okolo sebe. Když se vodák převrhne, muži zachraňují lidi, děti, psy, pádla a loď a ženy nabízejí suché oblečení a teplý čaj. Tak to má v životě být. K čemu by v takové situaci bylo, kdyby někdo říkal: „Ty sis nevšiml té větve, příště musíš víc přitáhnout...“, anebo dokonce: „Seš úplně slepej a levej k tomu. Zacházíš s pádlem, jako by to

byl kopist“. Průšvih už se stal a nyní minimalizujeme škody. Velké požehnání mají teenageři, pokud v době problémů mají kolem sebe lidi, kteří nemoralizují, ale bez kritiky pomohou skutkem či radou. Rozebrat situaci se dá přeci vždycky i později, je jen výhodou, když je člověk přitom v suchém oblečení.

Nastává plavba ve střední části řeky. Voda se zklidňuje, ale čas od času se vyskytnou nečekaně těžká místa. U kormidla usedají ti, kteří po tom prahnou, ale prakticky to vůbec neumí, tj. děti. A tak dospělí vodáci sledují cestu lodě s dětskou posádkou a snadno sami přehlédnou, že najíždějí na kámen nebo do vrbiček. A tak je to i v našem středním věku. Sledujeme potřeby dětí a někdy přehlédneme, že i my máme nějaké potřeby a řítíme se ke karambolu.

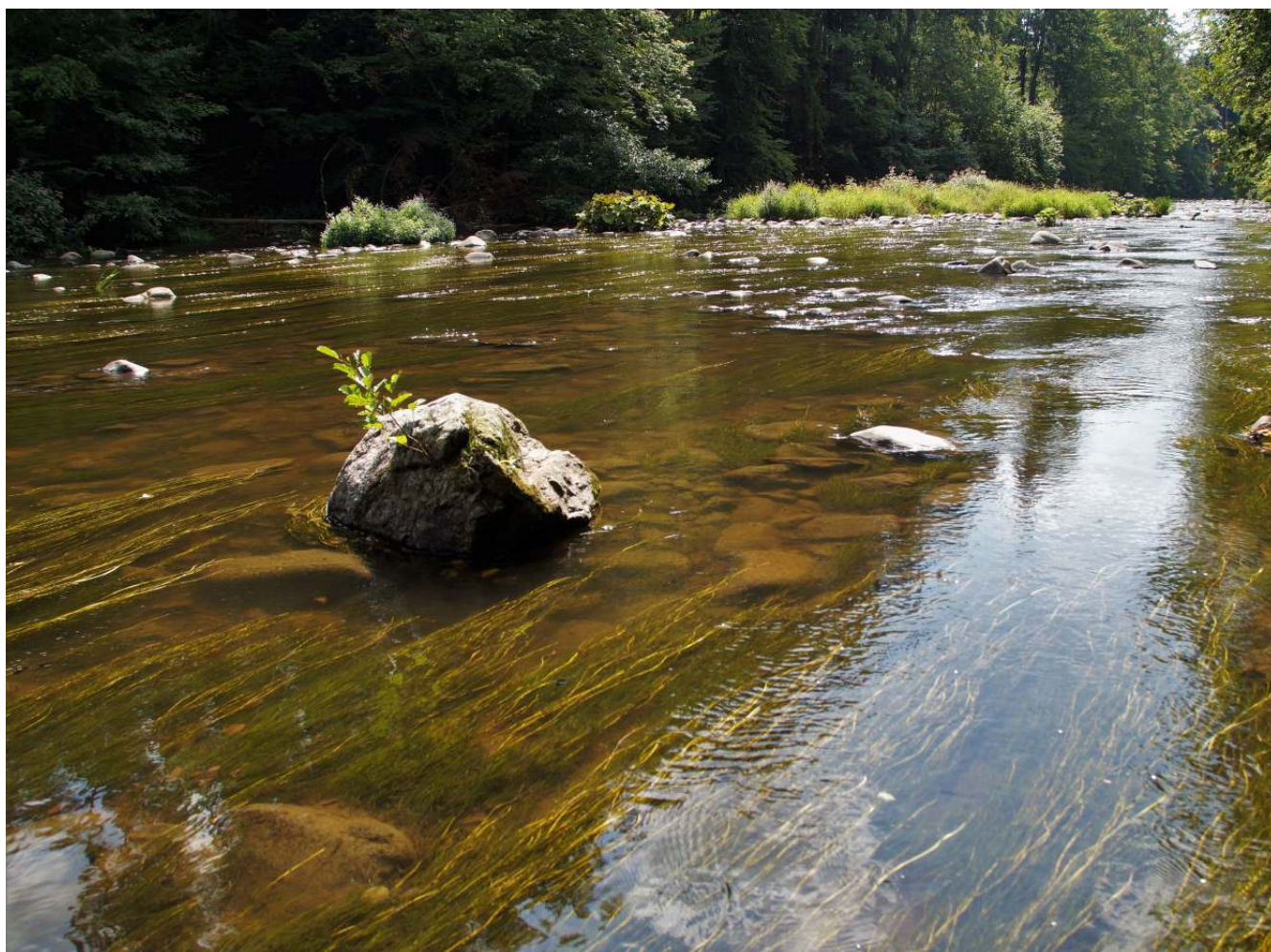
V závěru řeky by to mohlo být lehké. Řeka však často bývá přehrazena jezy, z nichž u většiny se lodě musí přenášet.

A tak i nás v tom starším věku leckdy zaskočí nečekaná překážka. Může to být starost o stárnoucí rodiče nebo problémy s naším zdravím anebo jen nutnost vyrovnat se s tím, že život není tak splavný, jak bychom ho rádi měli. Můžeme litovat, že zábavné peřeje skončily a už se nevrátí, anebo se radovat z těch mladších vodáků, kterým jsme předali své zkušenosti.

Byly doby v mém životě, kdy jsem si připadala, jako když jedu rozvodněnou řeku. Co bylo, to bylo, co bude, to bude, teď je třeba se soustředit na to, kde přitáhnout, kde odlomit, kde zabrat a kde zabrzdit. Věděla jsem, jaká je Boží vůle pro můj život. Sjet řeku života odshora dolů. Nevystoupit z lodě, nevzdat to, nevyměnit posádku ani spolujezdce. Jen se někdy modlím, jestli jet vlevo, nebo vpravo. Pokud udělám chybu, nemohu ani řeku, ani čas vrátit zpátky. Někdy jedu místy, která jsem si vůbec nevybrala. Ale jsou součástí mé

řeky, mého manželství, rodičovství i zaměstnání. A tak žít život je někdy docela náročné, pořád se něco mění a přicházejí na nás nové a nové požadavky.

Ale mám ještě jeden obraz. Ke kormidlu můžeme do své lodě vzít Pána Ježíše. Ten tu řeku života zná a kormidelník je „fakt dobrej“. Proč mám pořád potřebu ho v lehčích úsecích života přesunovat dopředu na háčka a řídit si loď sama? Proč si myslím, že já vím přeci nejlépe, kam chci jet a která cesta je pro mě nejlepší? Chci dojet do nebe. To je můj cíl. A tak se učím předávat kormidlo do Božích rukou, učím se důvěřovat v nejistých situacích a připomínám si, že řeka je každý den jiná, ale Ježíš Kristus je stále stejný. Včera, dnes i na věky.



the book title:

How to survive hard times and stay positive

For 1.

You have to be an optimist!!!

And that's me.



Jak přežít těžké časy a zůstat optimistou

Janka Nogová

Již druhým rokem se všichni nějakým způsobem potýkáme s epidemií Covid-19 a nemoc samotná i omezení s ní související zasahují do životů nás všech a nutí nás nějak reagovat. A myslím, že mi většina z vás dá za pravdu, že jednou z nejvíce zasažených oblastí našeho života je školství. I já jako učitelka angličtiny na střední škole jsem se od března 2020 musela spoustu věcí naučit, vyjít ze své komfortní zóny vstříc svým žákům a hledat cesty, jak je nejenom dál učit angličtinu, ale jak jim alespoň trochu pomoci toto - pro mnohé z nich psychicky nesmírně složité - období nejenom zvládnout, ale vyjít z něj silnější a zralejší.

Epidemie zasáhla některé z našich žáků velice silně – sami si prošli nemocí, byli svědky toho, jak jejich rodiče a prarodiče končí na jednotkách intenzivní péče, a dokonce na covid umírají, jak se zhoršují vztahy v rodinách, eskaluje napětí a násilí, prohlubuje se frustrace ze sociální izolace (kterou moje velice kontaktní třída nese nesmírně těžce) a online výuka se po tak dlouhé době stává jak pro ně, tak i pro kantory těžkým břemenem.

Ale náš Bůh je Bohem, který hledá už předem cesty, jak nás na podobné situace připravit, a pokud máme v srdci postoj: Všude, kam jdu, s sebou беру

Pána Ježíše – a je jedno, jestli jdu uklízet, učit, kázat Boží slovo nebo pracovat – změni se všechno. I já se to učím a dnes si nedokážu představit, že vstupuji do třídy plné pubertáků sama. A tak se stalo, že jsem před rokem v únoru velice intenzivně prožívala, že Bůh chce sjednotit všechny věřící učitele na naší škole, abychom se začali přimlouvat za naše žáky. Bylo to dva týdny před propuknutím epidemie v naší zemi a většina z nás o nějakém viru z Wuchanu neměla ani ponětí. A tak jsem oslovila své věřící kolegy, sešli jsme se o přestávce a domluvili jsme se, že se začneme modlit, abychom dokázali být pro naše

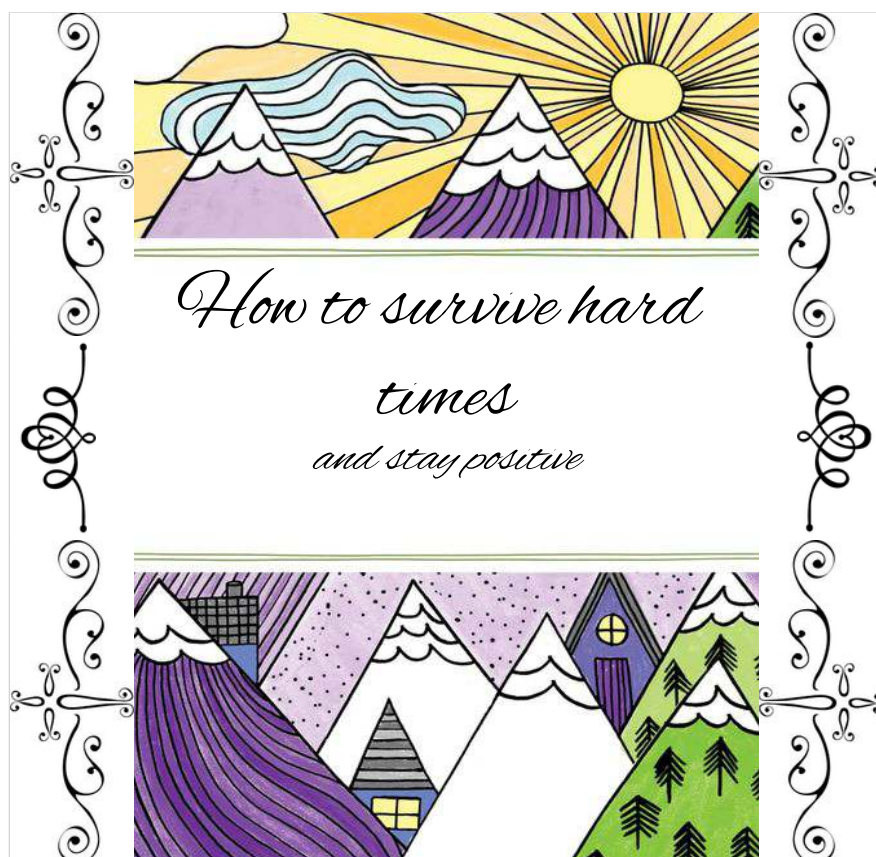
studenty světlem, aby se naše škola stala pro žáky „Noemovou archou“, jak to trefně vyjádřil jeden z mých kolegů – místem, kde v každé době najdou bezpečí, a aby nám Pán Bůh přidával studenty, kteří ve svém životě potřebují vzory a pomoc. Pro většinu z mých kolegů to bylo něco nového – předtím celkem radikálně oddělovali svůj život křesťanský a pracovní a za školu a děti je ani nenapadlo se modlit.

A pak přišla epidemie a ukázalo se, že Boží načasování bylo opět dokonalé. Dnes při pohledu zpět si myslím, že celý rok jsme zvládli velice dobře, zachovali jsme si nadšení, optimismus, naučili jsme se spoustě nových věcí, pomáhali jsme všem, kdo se ocitli v těžké životní situaci, a hledali způsoby, jak je povzbudit.

Ale pak přišly Vánoce a naděje, že se brzy vrátí do školy, která dodávala našim žákům sílu vše zvládat a nepropadat frustraci, pohasla. Ti, kdo nebyli psychicky odolní a neměli dobré zázemí, začali trpět depresi, objevily se



malého, aby takových případů nepřibývalo. V rámci online výuky jsme zavedli 10minutové osobní „konzultace“, kde jsme s každým žákem mluvili individuálně a snažili se zjistit, jak vše zvládá a jak mu případně pomoci. A ve mně narůstalo přesvědčení, že je nejvyšší čas obrátit pozornost žáků od jejich frustrací a problémů směrem ven, aby začali dělat praktické věci, které pomohou nejenom jim, ale i těm ostatním.



poruchy příjmu potravy, závislost na počítačových hrách, na sociálních sítích ... Někteří žáci skončili v ordinacích psychologů, a někteří dokonce na antidepresivách v péči psychiatrů. A já na modlitbách začala velice silně prožívat, že musím udělat alespoň něco

A tak přišel projekt e-knihy s pracovním názvem: Jak přežít covid a nezbláznit se (později jsme název změnili, aby byl více univerzální, na: Jak přežít těžké časy a zůstat optimistou), na kterém moji úžasní žáci pracovali celý měsíc. Kniha měla několik částí: krátký test, který

odhalil, jak na tom právě jsem, nápady, co můžu a budu dělat pro své tělo, duši a ducha, když se budu cítit špatně, co můžu a budu dělat pro své nejbližší, abych jim pomohl a skutkem ukázal, že mi na nich záleží. Další stránka měla obsahovat fotografii anebo kresbu něčeho hezkého, co je kolem mě, a následující stránka nazvaná „Gratitude Page“ (stránka vděčnosti) měla vést žáky k tomu, aby začali přemýšlet o všech dobrých věcech, které v životě mají a za které by měli být vděční. Poslední strana je zatím ještě nedopsaná – bude doplněná o fotografie a videa z naší pomoci těm, kdo jsou v první linii v boji s epidemií.

Výsledek předčil má očekávání. Většina studentů to vzala vážně a vytvořili nádherné online knihy, kde jsem měla tu výsadu nahlédnout do jejich životů a sledovat, jaká rozhodnutí přijímali ohledně svého stavu. Někteří začali sportovat anebo alespoň chodit na procházky a poctivě zaznamenávali své denní výkony, někteří začali trávit čas děláním věcí, které jim přinášely radost, naučili se plést, začali pěstovat bylinky, těšit se z maličkostí... Šokovali své rodiče tím, že najednou uklidili celý dům, navařili pro všechny oběd nebo večeři, upekli buchty, venčili pejska sousedce, která byla v karanténě... Nafotili překrásné obrázky všedních věcí, ve kterých najednou uviděli skrytou krásu, a napsali 80 nádherných „Gratitude pages“, kde se vyznávali z toho, jak jsou vděční za své rodiče, sourozence, přátele, střechu nad hlavou, postel... ale taky za bolest („jinak bych nevěděla, jaké je úžasné, když mě nic nebolí“ - Maruška), životní zkoušky („které se pro mne staly výzvou, ze které vycházím silnější“ - Vojta), smutek (protože o to intenzivnější je pak radost, kterou prožívám - Alex), zklamání („protože vím, že já takhle jiným lidem ubližovat nechci“ - Honza), „za Pána Ježíše, který mi dal ten největší dar – sebe sama, když zemřel na kříži...“ (Joanna).

A poslední kapitola nás ještě čeká – jakmile se vrátíme do školy, zajdeme společně na místa v první linii povzbudit ty, kdo v epidemii obětovali nejvíc – do nemocnic, azylových domů a domů s pečovatelskou službou. A moji žáci už dnes ví, že když nemůžeš pomoci sám sobě, začni pomáhat jiným a paradoxně tím nejvíc pomůžeš právě sám sobě.

UKÁZKY KNIH



JAK PŘEŽÍT TĚŽKÉ ČASY A ZŮSTAT POZITIVNÍ

Project on positiveness:

1. Do a quiz

In the test I got the result that I am 70% a normal, in-between type of person. Not negative but not always positive, either. You don't care what life throws at you - you like to think, "So what? That's just the way it is."

I don't know if that's completely true because I try to be a positive person, but it doesn't always work out for me.



<https://vimeo.com/194880710>



Projekt o optimismu:

1. Udělej si kvíz

V testu mi vyšlo, že jsem ze 70 % běžný, nevyhraněný typ osobnosti. Ani moc pozitivní, ani moc negativní. Nestaráš se o to, co ti život přinese – ale prostě si říkáš: „Tak co? Beru to tak, jak to je.“

Nevím, jestli je to tak úplně pravda, i když se opravdu snažím být pozitivní, ale ne vždy mi to vyjde.

2. Make a decision to do something which overcomes bad mood, be persistent for 3 days

I decided to move every day. I went for nature walks.



Time in nature always makes me smile. :) Especially when I decide to go for a walk with my friends, it's a very nice time.



2. Rozhodni se udělat něco, co přemůže špatnou náladu, a vytrvej v tom 3 dny

Rozhodla jsem se ke každodennímu pohybu. Chodila jsem na procházky do přírody. Čas v přírodě mě vždy přiměje k úsměvu. :) Zvlášť když se rozhodnu jít do přírody s přáteli, prožíváme skvělé chvíle.

3. Move your body

4. Keep a record of it

I already mentioned that I go for walks every day. Mostly with my dog but sometimes I want to go and walk alone. Sometimes I also go to the mountains with my friends. I love the time spent in the fresh air. I also recently started practicing exercises at home and I enjoy it!



3. Rozhýbej své tělo

4. Pořizuj si o tom záznam

Již jsem zmínila, že každý den chodím na procházku. Většinou se psem, ale někdy se chci procházet sama. Někdy taky s přáteli jedu na hory. Miluji pobyt na čerstvém vzduchu. Nedávno jsem taky začala doma cvičit a líbí se mi to!

5. Do sth unusual and helpful at home or for somebody else

I made a birthday cake for my grandmother. She was very surprised and happy.



I helped my grandfather fix the fence in the garden.

And I also try to help my mother with housework and help her in the kitchen.



5. Udělej doma něco neobvyklého a zároveň užitečného nebo něco pro někoho jiného

Upekla jsem narozeninový dort pro babičku. Byla překvapená a šťastná.

Pomohla jsem dědovi opravit plot na zahradě.

A taky jsem pomohla mamce s domácími pracemi a s prací v kuchyni.

6. Look around, find sth beautiful, draw it or take a photo of it



Lately, I've become more interested in taking pictures of nature and the people around me. Spring is really wonderful now. I realize how beautifully everything is created and how wonderful the world is.



6. Podívej se kolem sebe, najdi něco hezkého, nakresli to nebo vyfoť

Poslední dobou mě baví fotit přírodu a lidi kolem sebe. Jaro je teď opravdu úžasné. Uvědomuji si, jak krásně je vše stvořeno a jak je svět nádherný.

7. Write a gratitude page



When the coronavirus pandemic came, I set up a "thankful notebook" where I try to write three things every day for which I am grateful that day. This "thankful notebook" reminded me of how well I am and how much I am grateful for.

I am grateful for the little things that I often think are a matter of course.
I am grateful for freedom of religion.
I am grateful for each new day I can wake up to.
I am grateful for my family and friends who support me.
I am grateful for the church and faithful friends.
I am most grateful for the sacrifice of Jesus Christ and for the gift of eternal life!



7. Napiš si stránku vděčnosti

Když přišla koronavirová pandemie, pořídila jsem si „děkovný diář“, kam se snažím denně zapisovat tři věci, za které jsem ten den vděčná. Tento „děkovný diář“ mi připomněl, jak se mám dobře a jak moc jsem za to vděčná. Jsem vděčná za malé věci, o kterých si často myslím, že jsou samozřejmostí. Jsem vděčná za svobodu vyznání. Jsem vděčná za každý nový den, do kterého se probudím. Jsem vděčná za svou rodinu a přátele, kteří mě podporují.

Jsem vděčná za církve a věrné přátele.

Nejvíce jsem vděčná za oběť Ježíše Krista a za dar věčného života!

8. Find an optimistic song - share it in your book



https://www.youtube.com/watch?v=n_aVFVveJNs

I like this song. Every time I hear this song I'm happy that I don't have to worry about what's coming tomorrow. I can trust my God who has everything under control. The song says that even when the hard times come, we should stay positive and remember that God will always help us.

Chorus: When You don't move the mountains I'm needing You to move
When You don't part the waters I wish I could walk through
When You don't give the answers as I cry out to You I will trust, I will trust, I will trust in You!

<https://www.karaokektexty.cz/texty-pisni/daigle-lauren/trust-in-you-721931>

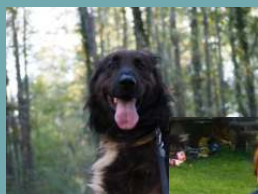
8. Najdi si nějakou optimistickou píseň – a dej si odkaz do diáře

Líbí se mi tahle píseň. Pokaždé, když ji poslouchám, jsem šťastná, že se nemusím bát, co přijde zítra. Můžu důvěřovat Bohu, který má vše pod kontrolou. V té písni se zpívá, že když přijdou těžké časy, měli bychom zůstat pozitivní a pamatovat si, že Bůh nám vždy pomůže.

Refrén:

Když nepohneš horami, potřebuji, aby Ty ses pohnul
Když nerozděluješ vody, přeju si, abych jimi mohl projít
Když neodpovídáš na moje volání,
Budu Ti věřit, budu Ti věřit, budu v Tebe věřit!

9. Take a photo of yourself or somebody else smiling



That is the happy face of my dog!



This photo is from my childhood I was there with my cousin.



9. Vyfoť sebe nebo někoho jiného s úsměvem na tváři

Tohle je šťastný výraz mého psa!
Tahle fotka je z dětství, jsem na ní s bratránkem.



Ze Skuhrova do Radostína

Saša Štěpánovský

Když jedu autem od nás z Kutné Hory do Havlíčkova Brodu, projíždím dvěma zvláštními vesničkami.

Nejdříve na mě za zatáčkou vykukne cedule s názvem obce Skuhrov. Sotva ceduli minu, napadají mě samé podivné myšlenky. Co všechno se mi nedaří a co všechno je špatně. Chce se mi skuhrat, že auta přede mnou jedou moc pomalu nebo zase moc rychle, že prší a špatně vidím anebo naopak svítí sluníčko a zase nic nevidím. Někdy skuhrám, že mám hlad a žízeň, jindy zase, že jsem se nacpal párky na benzínce, nalil do sebe láhev Coca-Coly a teď musím opět hledat benzínku s toaletou... Zkrátka, co vám budu povídat, napadá mě jen samé skuhrání. Naštěstí o několik kilometrů dále na mě čeká vesnička Radostín. Tam na mě přicházejí samé radostné myšlenky. Děkuji Bohu za to, jak se mi dobře jede, užívám si krásné okolí stále ještě zalesněné Vysočiny a těším se, že za chvíli na mě na obzoru vykukne silueta hradu Lipnice. Kdybych se měl stěhovat a musel si vybrat, ve které z těchto vesnic budu bydlet, jistě si vyberu tu druhou.

Každý z nás si může vybrat, jakou

vesničku si v hlavě postaví. Jestli budeme jen nespokojeně na vše nadávat a mračit se na svět stále s něčím nespokojeni, vyrosteme v nás Skuhrov. Když se naučíme vděčnosti, tak jak tomu učí Bible, časem si v hlavě vystavíme Radostín.

Možná znáte příběh o trosečnickovi, který se jmenoval Robinson Crusoe. Zůstal úplně sám na pustém ostrově. Byl velmi skleslý ze své situace, a tak se rozhodl, že si sepíše všechno zlé, co jej postihlo. A bude se snažit hledat důvod k radosti. Jeho seznam nakonec vypadal takto:

Jsem vyvržen na pustý, nevlídný ostrov bez naděje, že budu někdy zachráněn.

Ale jsem naživu a neupil jsem se jako moji druhové.

Jsem tu sám jediný, opuštěný a odsouzený k bídnému životu.

Ale jsem také jediný, kdo unikl smrti, a Bůh, který mě zázračně zachoval naživu, může mě vyprostit i z této bídy.

Jsem odloučen od lidí jako poustevník a vyloučený z lidské společnosti.

Ale netrpím nouzí v pustině, kde by nebyla žádná potrava.

Nemám, do čeho bych se oblékl.

Ale je tu takové vedro, že bych ani oblečení nesnesl.

Jsem bez obrany proti zuřivým útokům divochů i šelem.

Ale jsem na ostrově, kde jsem nespátřil nebezpečné šelmy, jaké jsem viděl na africkém pobřeží.

Což kdybych ztroskotal tam!

Nemám jediné duše, s kterou bych promluvil a která by mi pomohla.

Ale Bůh podivně zahnal loď tak blízko k pobřeží, že jsem z ní mohl vynést všechno, co jsem potřeboval nebo co by mi pomohlo.

Tak vidíte, děti. Robinson se rozhodl pro vděčnost a tím se naučil nahrazovat smutné myšlenky těmi radostnými. Nemusíme kvůli tomu na pustý ostrov, abychom se to také naučili. Můžeme s tím začít

hned a tam, kde se právě nacházíme. Přeji vám, abyste v životě stále nacházely cestu ze skuhrání do radosti. A pokud někdy zavítáte s rodiči na Vysočinu, zajedte se podívat do zmíněných vesniček.

Jsem zvědav, co vás tam bude napadat za myšlenky.



Ptáčci ve znamení modrotisku

Dekorace z tvrdnoucí hmoty

Jitka Pavlíková



Budeš potřebovat:

Tvrdnoucí hmotu
Vykrajovátka ve tvaru ptáčků
Modrou a bílou akrylovou barvu
Štětec
Bílý provázek

Jak postupovat:

1. Z bílé samotvrdnoucí hmoty vyválíme středně silnou placku. Kovovými vykrajovacími formičkami vykrojíme ptáčky. Brčkem ve střední části ptáčka ještě vykrojíme otvor pro zavěšení. Ptáčky necháme na vzduchu důkladně vytvrdit.
2. Některé ptáčky nabarvíme akrylovou barvou namodro, další necháme v původním základním odstínu. Modré pak zdobíme bíle, bílé naopak modře.
3. Dírkami provlékneme provázek a ptáčky zavěšíme.

Vypěstuj a sněz aneb jak mě živí zahrada

Věra Dvořáková



S manželem žijeme v domě, ve kterém jsem se narodila. Patří k němu i malá zahrádka. Když dům moji prarodiče postavili, tak zahrádka byla koncipována spíš jako odpočinková. Podle plánu, který jsem našla, zde bylo vysazeno několik ovocných stromů, a to bylo asi tak všechno. Já si však už od dětství pamatuju, jak rodiče pěstovali běžnou zeleninu a taky jak jsme postavili první fóliovník v době, kdy se tahle „vymoženost“ začínala používat v zemědělských družstvech jako novinka. Pravda, železná konstrukce byla mockrát opravovaná, ale po opakovaném potažení fólií slouží vesele dál snad už padesát let. Jako malou holku mne určitě nebavilo plít, okopávat záhonky a zalévat, ale třeba sbírat jahody (hlavně do pusy) nebo trhat třešně, to už bylo jiné.

Maminka musela obracet každou korunu, a tak zahrádka podstatným dílem přispívala k vylepšení našeho jídelníčku. Tatínek, zemědělský inženýr, občas přišel s nějakou novinkou, s něčím, co jsme neznali. Třeba mangold. Měli jsme ho celý záhon, ale nikdy jsem ho ani neochutnala. Když jsem se před třiceti lety vdala, tak jsme

vlastně jen pokračovali s manželem tam, kde rodiče skončili... na zahradě pěstujeme třešně, višně, meruňky, broskve, máme velkou hrušeň... stromy mého dětství už jsou dávno pryč, tyhle stromy už jsem sázela já. Jen jabloním se u nás nikdy nedařilo. Na zahradě máme několik broskvoní, ať už roubovaných nebo „z pecky“.

Kdysi, ještě za minulého režimu, nám na zahradě vyrostla sama od sebe nektarinka. Myslím, že to byl semenáč z pecky broskvoně, která u nás rostla snad čtyřicet let. Možná měla v předcích nějakého křížence s nektarinkou. V té době se k nám totiž nektarinky ještě nedovážely a my ani nevěděli, co to je. A do zahraničí, kde bychom se s nimi mohli setkat a dovézt domů pecku, jsme nikdy nejeli. Maminka chtěla stromek vyhodit, vyrostl nám v předzahradce mezi květinami, ale nakonec jsme jej tam ponechali a nestačili se divit, cože nám to tam roste, když se objevily první plody. Přiznávám, že jsem se někdy bavila, skrytá za záclonou okna v přízemí domu, reakcemi kolemjdoucích. „Podívej, co to je?“ „To je broskev.“ „To není broskev, plody vypadají spíš jako slívy.“ „Listí to má jako broskev, ale ty plody nejsou chlupatý.“ Vícekrát jsem slyšela takovou konverzaci. Po několika letech chudák broskev uhynula, asi listí naprosto zdecimovaly svilušky, ale mezitím už nám rostlo na zahradce víc stromků stejného druhu a rostou dodnes. V době, kdy už roubované broskve dávno skončily, my si můžeme pochutnávat na těch neroubovaných a na nektarinkách až do konce srpna nebo začátku září.

Máme třešně rivan, to je úplně nejranější odrůda, první plody bývají ještě v květnu. V květnu také plodí kamčatská borůvka. Úroda není nijak obrovská, ale po dlouhé zimě si rádi

pochutnáme na prvních plodech. Pak přichází období jahod, kterým patří většina místa v naší zahradě. Ty mám úplně nejraději. Jsem přesvědčená, že tak vzácné ovoce je nejlépe konzumovat čerstvé. Když jsem byla malá, maminka je mně i bratrovi rozmačkala s cukrem a zalila mlékem. Maminky bych chtěla upozornit, že takto připravené jahody mohou jíst i děti, které po nich jinak mívají kopřivku. Dneska byste většinou použili smetanu nebo šlehačku.

Dále pěstujeme několik druhů beztrnných ostružin, které bohatě plodí, a kromě mlsání přímo „z ruky do pusy“ se z nich dá připravit velké množství domácí šťávy nebo marmelády. Nemám ráda zrníčka, tak ostružiny i jiné plody se zrníčky mírně povařím, rozmixuji tyčovým mixerm a propasírují přes síto a dále zpracuji na šťávy a marmelády. Také pěstujeme stáloplodící maliny (tedy spíš by se dalo říci, že samy rostou, a kromě občasného odstranění plevele nepotřebují další péči), které plodí většinou až do října – nebo spíš se dá napsat „do mrazů“. Ty také nejraději sníme „jen tak“.

V srpnu dozrává aronie, nesprávně nazývaná černý jeřáb. Velký keř nám roste na zahradě asi třicet nebo čtyřicet let. Z aronie se dělá vynikající šťáva, marmeláda, aronie á la brusinky, i kompot. Ale musí se to umět. Syrová chutná jako „drcené piliny“ a i na výrobu šťávy a marmelády jsem musela přijít metodou pokus – omyl.

Vím, že dneska už není pěstování vlastní zeleniny a ovoce příliš v módě, to spíš anglický trávník (bazén) a pár okrasných keřů a kytiček, ale věřte tomu, že to vlastnoručně vypěstované chutná jinak. Jak říkával tatínek mé kamarádce: „Zahrádku je třeba hnojit motýčkou a zalévat vlastním potem“.



RAJČATA

Semínek rajčat vysadím vždy velké množství. Velká masitá, střední velikost, malé hruštičky i třešňová. Velká masitá jsou vynikající jen tak na chleba s máslem a posypaná pažitkou nebo drobně nakrájenou cibulkou, z ostatních děláváme salát. Všechny přebytky zpracuji buď na polotovar na rajskou omáčku nebo na lečo. Rajčata neloupu, pouze je omyju, naříznu nebo propíchnu nožem, přiliju menší množství vody a vařím do změknutí. Pak rozmixuju tyčovým mixérem a přepasíruju přes cedník. V cedníku zůstanou jen slupky a zrníčka. Pokud vyrábím lečo, nakrájím papriku, na ni naleju rajčatovou šťávu a vařím do změknutí paprik. Mírně přisolím. Tuto směs naleju do skleniček a steriluju. V případě potřeby orestuju nakrájenou cibuli, na ni vyleju sterilovanou směs rajčat a paprik, chvíli prohřeju, přidám uzeninu a vejce a mám rychlou večeři pro případ nečekané návštěvy nebo nedostatku času na vaření.



OKURKY

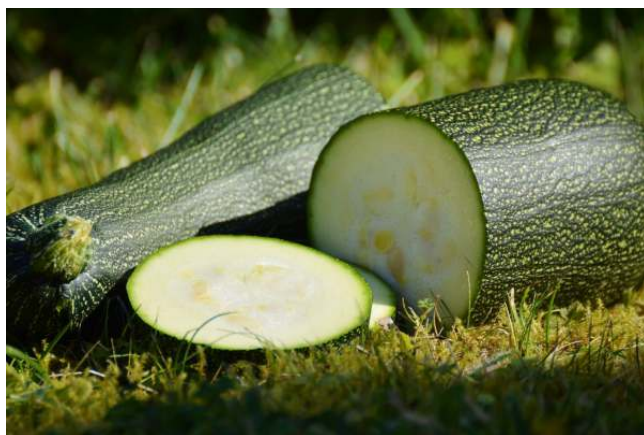
– nakládačky i salátovky

Z hadovek i jiných druhů salátovek děláme samozřejmě salát. Nakládačky sterilujeme. Tedy v posledních letech se žel o menší úrodu postaral krtek, který si vyryl pod těmito rostlinami chodbičky a poškodil jim kořeny, takže se moc neurodilo.



PAPRIKY

Papriky pěstuju zásadně nepálivé. Jíme je syrové, pokud si vyrobím polotovar, tak naplním papriky mletým masem, tepelně zpracuji a mrazím podle počtu jednotlivých porcí. Z kapie vyrábím domácí Kunovjanku, což je zeleninová směs, kterou běžně koupíte téměř v každém obchodě. Kapie, celer, mrkev, cibule. Zpracuji to, co mi vyrostlo na zahradě, a zbytek surovin dokoupím ve chvíli, kdy jsou ve slevě (aspoň některé z nich). Vždycky dělám ve velkém množství a steriluji. Kunovjanka je dobrá jen tak jako příloha ke spoustě jídel, dávám ji do bramborového salátu, z umleté je výborná a rychlá pomazánka. A hlavně je vždycky po ruce a za třetinovou cenu než v obchodě.



CUKETY

Cukety se dají zpracovat na mnoho způsobů. Kromě cuket smažených v těstíčku máme rádi recept cuketa á la Bezděk *. Zde se dají dobře zpracovat i přerostlé cukety, s pečivem nebo i knedlíkem je to plnohodnotný oběd. Výborné jsou třeba cukety nakrájené na kolečka, pečené na pečicím papíru v troubě, pokapané olejem a mírně okořeněné a ke konci posypané strouhaným tvrdým sýrem. O cukeťácích, cuketových pernicích apod. netřeba mluvit. Receptů je plný internet.

Vtip ve zpracování cuket spočívá v tom, aby cuketa pokud možno nebyla v pokrmu cítit. Přišla jsem na to, že když chceme smažit cuketu v trojobalu, nekrájíme ji na kolečka, ale nakrájíme ji podélně, tak to zase chutná trochu jinak, a hlavně se tím ušetří čas přípravy a taky se sníží spotřeba tuku. Cukety také přidávám do sterilovaného leča. Aby to nebylo moc těžké. Ale opět – nesmí se to přehnat, když je tam rozumné množství, tak to nikdo ani nepozná.



DÝNĚ

Na obří dýně nemáme na zahradě místo. Ale občas nám tam vyroste nějaká dýně z vyhozených semínek v kompostu. Akorát většinou nevíme, co to je. Já si zaváším dýni jako polotovar na polévku, nakrájím na kostičky, naplním sklenice, osolím, zaliju vodou, steriluju. Manžel zase chce dýňový kompot, tak ho má mít. Většinou dělám s příchutí ananasu.



HRUŠKY

Máme velkou hrušeň, na níž jsou naroubované čtyři druhy hrušek. Kdesi jsem totiž jednou četla, že když hrušeň vyroste a zarodí, pak už ani sousedé hrušky nechťejí. A právě tam pisatel doporučoval naroubovat více druhů, které budou rodit postupně. Takže první hrušky máme v půlce srpna, poté začíná dozrávat další druh a postupně se dočkáme dalších dvou, které byly přiroubovány později a zatím nejsou moc velké. Se sklizní nám také pomáhají obrovská hejna špačků, kteří se na vedlejších obrovských břízách v té době houfují k odletu.



OSTRUŽINY

Získali jsme kdysi od známých beztrnné ostružiny, které mají obrovské plody. Tyto ostružiny se však nedají jíst hned, jakmile zčernají, protože jsou poněkud tuhé a hlavně kyselé. K přímému konzumu je třeba vyčkat, až jsou jakoby ojínně a snadno jdou při jemném tahu utrhnout (spíš skoro spadnou do ruky). Tyto ostružiny vytvářejí až pětimetrové šlahouny a bývají obsypané. Jsou vděčným materiálem k výrobě ovocné šťávy a také marmelády.



ZELENÉ FAZOLKY

Vynikající je omáčka ze zelených lusků. Pokrájím, na oleji zpěním cibulku, přidám lusky, přiliju vodu a povařím doměkka. Přisolím, přidám drcený kmín, bobkový list, nové koření. Když je hotovo, přiliju smetanu a ještě krátce povařím. Je možno přidat uzeninu nebo vejce vařené natvrdo a vařené brambory.

Cuketa á la Bezděk

Suroviny:

4 mladé cukety (mohou být i větší, ovšem bez semínek a oloupané), 40 dkg uzeniny, 1 cibule, 1 malý rajský protlak, cukr, sůl, sladká paprika, olej, 1/4 l smetany na vaření 12%)

Postup:

Na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli, přidáme pokrájenou uzeninu, poprášíme sladkou paprikou a lehce zasmahneme. Přihodíme nahrubo nastrohané cukety. Podusíme, vmícháme rajský protlak, podle chuti dosolíme a přisladíme.

Do hotového pokrmu nalijeme smetanu a prohřejeme.



Letní toulky po Jizerských horách

aneb ten druhý (malý) Štolpich

Petr Plaňanský

Před námi je léto a s ním i výpravy za novými dobrodružstvími. Rád bych vás pozval na výstup Malým Štolpichem, který leží tak trochu ve stínu Velkého, ale rozhodně stojí za návštěvu. Už jen proto, že je součástí Poutní stezky, která začíná v Liberci v Lidových sadech,



stoupá na rozcestí Mlynářův kříž, pokračuje do Rudolfova, odtud podél Černé Nisy se vyšplhá k Bedřichovské přehradě, po úbočí překoná Olivetskou horu a přes Bílou kuchyni přepadává do údolí Malého Štolpichu a nakonec vás přes Ferdinandov dovede až k Hejnickému poutnímu kostelu. Poutní cesta vede malebnými částmi Jizerek, začíná na jejich jižních svazích a končí pod svahy severními a celkově měří asi 15 km.

Jenže my začneme naopak hned ve Ferdinandově, který už známe z naší minulé návštěvy. Východiště naší dnešní společné cesty je shodné s minulým výletem. Víme tedy, kde můžeme nechat zaparkované auto nebo kudy se na začátek cesty dostaneme od autobusu či železnice z Hejnic.



Z Ferdinandova tedy nastupujeme tentokrát na modrou značku a stoupáme příjemnou cestou podél Bílého (Malého) Štolpichu k vodopádům. Těch

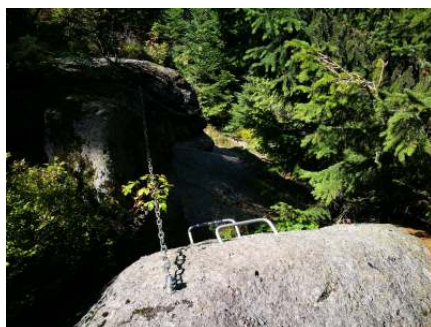


je, kromě mnohých drobných kaskád, na toku potoka hned několik a záleží jen na nás, u kterého z nich se chceme zdržet. Až je uvidíte, možná pochopíte, proč nejraději chodím po horách sám. Často si u nějakého vodopádu či kaskády sednu, pozoruji je, fotím a rozhodně nikam nespěchám. (Moje manželka po jedné takové zkušenosti poznamenala, že na příští výlet si bere knížku, kterou jistě stihne přečíst, než si vodu nafotím.)

Na samém začátku našeho stoupání od modré značky odbočuje vlevo do svahu neznacená cesta zvaná Slepá, po níž po krátké chvíli dojdeme k Matlachovu kříží, kde se v lednu 1995 zastřelil nemocný čtyřicetiletý student. Jak je vidno, staletá tradice pomníčků a památečných křížů v Jizerkách pokračuje i v novodobých dějinách. Tato cesta pokračuje souběžně s naší plánovanou modrou, tentokrát však po druhém břehu Bílého Štolpichu, nakonec se obě cesty spojují nad jedním z vodopádů. Obě cesty lemují skalní věže, z nichž některé jsou pro horolezce zdolatelné většinou po několika různých náročných výstupových cestách. Vzhledem k tomu, že na těchto věžích ptáci obvykle nehnízdí, jsou skály k lezení dostupné celoročně (pozor, při výstupu se předpokládá zkušenost s lezením na skalách a standardní jistění). V průběhu stoupání si určitě všimnete několika ptačích budek připevněných na kmenech stromů lemujících cestu – ostatně nacházíte se v ptačí oblasti. Po pravé straně cesty budete míjet Weberův kříž. Tentokrát to není připomínka neštěstí, nýbrž vděku. Za

kamenem se zde před pytláky schoval lesník Weber, díky čemuž neplánované setkání přežil, neboť zůstal nespátrán. Mohl se tedy pokojně vrátit domů, kde se mu právě narodila dcerka.

Modrá stezka se nám několikrát zaklikatí a dovede nás až na Bílou kuchyni. To už se ocitáme na jedné z Jizerskohorských hřebenovek. Odbočujeme na žlutou cestu, po které se přes Hřebínek a Točnu dostaneme na rozcestí pod Ptačími kupami (1013 m n.



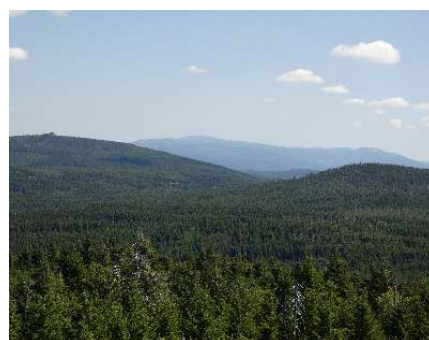
m.). Výstup na Ptačí kupy jde po červené, která je též součástí hřebenovky. Pozor, místy se značka ztrácí v džungli keřů či se nenápadně schovává na některém z kmenů! Výstup na Ptačí kupy je chvílemi značně náročný, zvláště po dešti. Vlevo ve směru výstupu, ovšem značně mimo cestu, jsou dvě zajímavé připomínky na události dávno minulé. Asi 160 metrů od počátku výstupu (rozhraní žluté a červené) je vlevo od cesty do skály vsazena trojúhelníková Tabulka tří přátel, kterou sem na znamení nerozlučného přátelství ukryli kamarádi Erst Elstner, Franz Peuckert a Alfred Wildner z Raspenavy. Asi o 350 metrů dále ve směru výstupu (opět po levé straně od červené značky) je pak na skále připevněn Mützelův obrázek. K němu se váže příběh pytláky do krku postřeleného lesníka Mützela. Navzdory vážnému zranění a silnému krvácení přežil, a to díky též přítomnému adjunktovi Michlerovi, který mu pomohl sejít do Ferdinandova, kde mu lázeňský doktor z Libverdy střelu z krku vyňal. Z Ptačích kup přehlédnete Ještědský hřbet, Lužické hory, Frýdlantský výběžek, Jizerky a Krkonoše.

Pokračujeme na Holubník (1071 m. n. m.), který se pyšní skalní vyhlídkou s křížem. Je to výjimečné místo, z něhož dobře přehlédnete vodní nádrž Bedřichov i Josefov. Místní znalci tvrdí,



že je prý vidět i nádrž Souš. Holubník nabízí díky vrcholové skále ještě lepší kruhový rozhled než Ptačí kupy. Z Holubníku se přes jeho sedlo a Bílou smrt dostaneme na další rozcestí, kde se napojíme na zelenou značku Kristiánovského chodníku, která nás dovede na rozcestí Žďárek. Zde se chytíme žluté značky. Po ní se přes rozcestí u Tetřeví boudy vypravíme směrem dolů po nám již známé Štolpišské silnici, která nás dovede zpět do Ferdinandova.

K Bílé smrti se váže příběh tří mužů, kteří se v zimě vydali na výlet z Liberce do Kristiánova. Zde se v místní hospodě značně posilňovali a za tmy začali stoupat na Holubník, odkud chtěli nakonec na saních sjet do Ferdinandova. Radostný výlet se změnil



v zápas o život, neboť poutníci se za tmy a značné zimy brodili hlubokým sněhem. Dva z přátel zanechali třetího na saních zabaleného do kožichu a vydali se pro pomoc do údolí. Po celonočním bloudění nakonec našli cestu k lidem a i pro třetího poutníka vše nakonec dobře dopadlo. Noční dobrodružství rozšafných pánů, které připomíná pan Nevrlý ve své Knize o Jizerských horách (a můžete si jej pod heslem Bílá smrt vyhledat i na české Wikipedii), je navíc zachyceno v terénu na cedulce s německým veršováním (které do češtiny převedl autor zmíněné knihy):

*V zimní noci za jekotu bouře,
zuřící kdys tu, na této hoře,
zmizeli tři poutníci pod sněhem
a nevěděli vůbec, kudy ven.*

*Až po hodinách, propadlí zlým úzkos-
tem,*



nalezli zas cestu k lidským bytostem.

*Pamatuj proto, poutniče, že v klínu
těchto hor,
přečasto bývá zima lýtý tvor!*

Cedulku i příběh však doopravdy doceníte, když se na toto místo, které je pod Bílou smrtí (1010 m. n. m.), dostanete za soumraku dne, kdy do nosu kouše mráz a okolní kopce jsou bohaté na sněhové závěje. Ale protože putujeme tentokrát v létě, jsme celkem v bezpečí a klidu.

Popsaná cesta měří asi 14 km, nastoupáte na ní 650 metrů, které na druhé straně opět vyklesáte. Cesta se dá pohodlně zvládnout za 5 hodin. Závěr si můžete zpestřit ještě odbočkou po červené na jednu z nejhezčích severních vyhlídek jménem Krásná Máří. Pokud se pak vrátíte na rozcestí nad Štolpichem, prodloužíte si cestu o další 3 km a necelou hodinku putování. Trasu jsem procházel se synem v pozdním létě na počátku září. Většinu cesty budete před přímým sluncem schováni pod stromy, pouze hřebenovka vás vystaví sluneční výhni.



Sdružení křesťanských zdravotníků v ČR, z. s.

Růžena Šustrová



lékaři Štěpán Rucki a Aleš Hejlek vedou konferenci,
MUDr. Anička Vlčková překládá hosta konference

***„Jestliže pečujeme o člověka, musíme si uvědomovat jeho potřeby nejen tělesné a duševní, ale i duchovní.
A za rok projde nemocnicemi víc lidí než kostely...”***

Nedávno proběhla konference Sdružení křesťanských zdravotníků na téma „Víra zdravotníků v karanténě“. Kvůli koronavirovým opatřením se opět konala online. Byla to tedy příležitost i pro ty, kteří se z různých důvodů nemohou účastnit osobně.

Práce ve zdravotnictví přináší různé odborné i etické výzvy, ke kterým křesťan zdravotník musí zaujmout určitý postoj nebo řešení. Proto ve světě vznikaly a vznikají různé spolky a organizace, které sdružují křesťanské lékaře, sestry a další zdravotníky. Vznik našeho SKZ ovlivnila a inspirovala dvě sdružení – Hospital Christian Fellowship International (HCFI) a Nurses Christian Fellowship International (NCFI). Se

sdružením podobným HCFI se setkali mladí těšínské lékaři již v 80. letech minulého století, kdy se v pololegálních podmínkách scházeli lékaři i zdravotní sestry, aby společně z křesťanského a biblického pohledu přemýšleli o otázkách, se kterými se setkávali ve své každodenní praxi. Vždy byl kladen důraz na to, aby životní styl křesťanského zdravotníka byl svědectvím o Kristu v nekřesťanském prostředí. Organizovat taková setkání u nás v 80. letech nebylo možné, proto se po změně režimu MUDr. Štěpán Rucki a jeho přátelé rozhodli založit podobnou křesťanskou organizaci zdravotníků, která by sloužila zdravotnickým pracovníkům při řešení různých otázek a napomáhala při

začleňování křesťanské víry do každodenní praxe ve zdravotnictví. Nejtěsnější spolupráce probíhala s HCFI.

Já jsem se s NCFI seznámila v 70. letech minulého století, kdy jsem v Anglii poznala zakladatelku NCFE. Později jsme zůstaly v písemném kontaktu, jiný možný nebyl. V r. 1988 jsem byla pozvaná na celosvětovou konferenci NCFI ve Philadelphii, která mě hluboce oslovila a ovlivnila. Byl to můj první kontakt s křesťanskou organizací pro zdravotní sestry. Po návratu, ještě za totality, jsem se snažila vyhledávat a kontaktovat zdravotní sestry a motivovat je k přimluvě za naše zdravotnictví. Přišel rok 1989, na jaře 1990 se režim uvolnil a v červnu toho

roku přijel do Prahy Francis Grim, zakladatel HCFI, aby u nás navázal kontakt s našimi zdravotníky. A zde jsme se všichni navzájem poznali.

Francis Grim byl křesťanský podnikatel, zakladatel a dlouholetý prezident HCFI se sídlem v JAR. Francis v roce 1936 denně navštěvoval svého nemocného otce, hospitalizovaného v místní nemocnici (tatínek pocházel z Karlových Varů). Při svých návštěvách viděl, že je o pacienty dobře postaráno po stránce tělesné, ale duchovní potřeby byly z velké části nenaplněny. Tato zkušenost ho vedla k tomu, aby začal lékaře i sestry motivovat a vychovávat k šíření evangelia, zvěsti o spasení, odpuštění, životu v Pánu Ježíši Kristu mezi pacienty i spolupracovníky. Vznikla organizace HCFI s cílem sloužit nemocnému člověku v oblasti tělesné, duševní i duchovní. Nemocní lidé jsou často duchovně otevřenější a vnímavější vůči Bohu a zdravotnický personál by měl být připraven a vyškolen, jak tuto šanci využít. Francis Grim často říkal: „Více lidí na světě prochází nemocnicemi než kostely.“

V září 1990 se konala ustavující konference Sdružení křesťanských zdravotníků

v ČR. Pod vedením zakládajícího předsedy SKZ MUDr. Štěpána Ruckého se vytvořil tým, který spolupracoval 18 let. Kromě konferencí se konala celostátní modlitební setkání, rozesílal se Zpravodaj SKZ, který sloužil ke sdělování nových informací o činnosti Sdružení a také k udržení kontaktů. Na různých místech republiky vznikaly zdravotnické modlitební skupinky. Ty sloužily k vzájemnému povzbuzení, sdílení, k modlitbám za jednotlivé nemocnice, oddělení i pacienty a spolupracovníky – tak jak bylo třeba. V r. 2009 se předsedkyní SKZ stala MUDr. Petra Sovjáková. S vděčností našemu nebeskému Otci vidíme, že vyrostla nová generace mladých zdravotníků, kteří se do činnosti SKZ zapojili a zapojují. Na webových stránkách můžeme najít další informace, záznamy z konferencí aj. (viz www.skzcr.cz)

V souvislosti s prosbou, abych něco napsala o SKZ, jsem znovu procházela minulostí i přítomností Sdružení s vděčností Pánu Ježíši za jeho požehnání, vedení, přítomnost, za vzájemné vztahy a přátelství, za duchovní jednotu, za moudrost a vzdělanost, kterými náš národ požehnal. Jemu buď díky a chvála,

jemu patří čest a sláva. Také jemu s velkou vděčností děkuji za naše zdravotnictví a naše zdravotníky, zvláště v současné těžké covidové době.

MUDr. Štěpán Rucki, CSc. je autorem těchto knih:

Alternativní medicína – pomoc, nebo nebezpečí? Křesťan a patogenní zóny, diagnostika z duhovky, akupunktura, makrobiotika, psychotronika, jóga, homeopatie... (Návrat domů, 2000, reprint Křesťanský život, 2008)

Je někdo z vás nemocen? – Křesťanský pohled na zdraví, nemoc a uzdravení z osobní zkušenosti lékaře, křesťana i pacienta ... (Návrat domů, 2007, reprint Didasko, 2009)

Poznáváme biblické pravdy ... o Bohu, spasení a životě křesťana (Křesťanské společenství, 2007, reprint 2021)

Ve víru evoluce (Neodarwinismus a inteligentní design ve světle faktů) – Křesťanský život 2021

Je editorem a spoluautorem sborníků z konferencí SKZ

Mezi Biblí a medicínou (SKZ v ČR, 2007)

Mezi Biblí a medicínou II (SKZ v ČR, 2016)



Růžena Šustrová s Petrem a kamarádkou Hankou – zajišťovali celou konferenci v Praze

KOMENSKÝ PŘÍBĚHY LIDSKOSTI

Hana Martináková,
komunikace oddělení Škola pro Život, www.skolazivot.cz

Stmelme žáky skrze Projekty proměny

Interaktivní dílna Projekt proměny navázala na Interaktivní dílnu Komenský. Jejím prostřednictvím jsme chtěli motivovat žáky k tomu, aby v návaznosti na vizi Komenského navrhli a následně sami zrealizovali **svůj vlastní projekt proměny** v některé z těchto oblastí: **rodina, vzdělanost, vláda, víra, podnikavost, umění a média**.

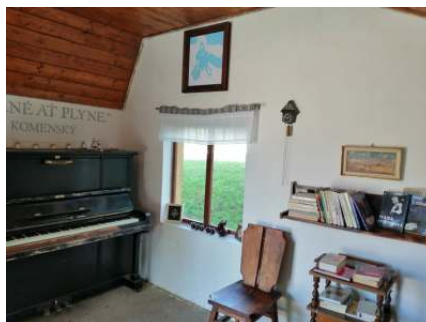
Cílem programu bylo aktivizovat mladé lidi k realizaci konkrétní „dobré věci“ ve svém okolí, ve své komunitě, v národě.

Při slavnostní akci To nejlepší z Komenského se vedle známých osobností představily i studentské týmy, které se so tohoto projektu zapojily (více na <https://komensky-2020.cz/pro-skoly/#soutezpropro>). Nezávisle na veřejném hlasování odborná komise vybrala ze soutěžních projektů TOP vítězný Projekt proměny, který obdržel zvláštní cenu - dárkový poukaz v hodnotě 50 000 Kč na společný zážitek. Cenu získala ZŠ TRIVIUM PLUS, o.p.s. v Dobřanech s projektem Autobusová zastávka, kterou sami žáci zrenovovali.

Žáky motivovala k zapojení do Projektů proměny paní učitelka českého jazyka Eva Bašková. Jak s rekonstrukcí zastávky začali? „První byl zmoklý klavír a potom jsme s dětmi začali přemýšlet, že by bylo fajn tu zastávku celou zvelebit.“ Zastávku jsme doplnili o knihovnu, křeslo „ušák“, stolní hry a vybavení postupně přibývá. O zastávku se škola stará v rámci projektu Komenský 2020, který vychází z myšlenky nápravy věcí lidských a týká se i prostředí, ve kterém děti žijí. **Jan Grulich, ředitel ZŠ a MŠ v Dobřanech, ocenil tento čin slovy:** „Mám radost z každého projektu, tento nestál žádné peníze a myslím si, že má velký výchov-

„TAKOVÝ
JE PŘÍŠTÍ VĚK,
JAK JSOU VYCHOVÁVÁNI
PŘÍŠTÍ JEHO OBČANÉ.“
Jan A. Komenský

ný význam.“ Autobusová zastávka uprostřed vesnice je tak neformálním centrem veškerého dění. Spolu s tímto TOP projektem byly oceněny tři vítězné týmy v kategorii ZŠ a tři v kategorii SŠ. Více na www.komensky2020.cz/verej-



ne-hlasování.

Projekt Komenský není o předávání informací, ale je zaměřen na to, aby se člověk/žák rozhlédl kolem sebe, uviděl, co je kolem něj v nepořádku a co je v jeho moci, aby se snažil napravit. Komenský byl totiž přesvědčen, že vzdělaný člověk nejen ví, co je dobré, ale také chce dobré a koná dobré, a to i když se nikdo nedívá. **Slovy garanta projektu doc. Jana Hábla:** „Chceme dát každému příležitost, aby se dotkl něčeho dobrého, když začne něco dělat, když se začne proměňovat jeho charakter. Chceme celou naši zemi povzbudit k naplňování odkazu Komenského a Příběhům lidskosti.“

Projekt Komenský 2020 končí, ale Příběhy lidskosti pokračují. Co to v praxi znamená, můžete sledovat na webu komensky2020.cz, YouTube a Facebooku Komenský 2020.

JAK ZVLÁDAT TĚŽKOSTI

Obtížné životní situace přicházejí, ať chceme nebo ne. Buď je na nás necháme dopadnout, nebo se je budeme učit zvládat, či je dokonce **můžeme využít k něčemu dobrému!** Inspirací nám k tomu bude životní příběh **J. A. Komenského**, který to v životě neměl také jednoduché.

Forma: online

Délka: 45 minut

Cena: 500,- Kč

Vhodné do předmětů:

- prvouka a přírodověda (od 3. třídy)
- výchova ke zdraví a občanská výchova (2. stupně ZŠ či SŠ)

BONUS!!!

Návazná hodina zaměřená na zdravou životní správu, kterou mohou učitelé s žáky využít!

**NOVÝ
ONLINE
PREVENTIVNÍ
PROGRAM**



Kontakt: vpospisil@kam.cz

UČTA K ŽIVOTU



raDOST

Kateřina Supíková

Mám
máš
mají

Dost času
dost chleba
dost příležitostí

Dost dětí
dost slunce
dost protilátek

Dost sil
dost přátel
dost vzpomínek

Pestrobarevné
obrazce
v kaleidoskopu života