

eTabita

2/2022



Obsah

Dobré čtení

- [3](#) Úvodník Tupá pila
- [22](#) Vyhližím - báseň
- [4](#) Co si myslíš o Synu člověka?
- [5](#) Muži na hraně - Abramovy otázky
- [7](#) Osm zbraní proti dezinformacím

Můj příběh

- [9](#) Kdo ví zda... příběh z Kapcu
- [14](#) Běhat? rozhovor

Fejetony a úvahy

- [11](#) Pohádkové rozjímání o růžích a trnů
- [12](#) KáPéZetky

Cestománie

- [16](#) Toulky severočeským Trojmezím

Jak na to

- [20](#) Jak ušít skládací tašku

Receptárium

- [19](#) Paulinky vaří

Tabita představuje

- [21](#) Pozvánka na Křesťanskou konferenci

AJ/ČJ

- [13](#) 100 způsobů, jak si ulehčit život, aniž bychom se moc snažili II.

Pište nám na etabita@etabita.cz

***Tobě, Hospodine, patří
velikost, udatnost, sláva,
síla i nádhera, ano všechno,
co je na nebesích i na zemi.
Tobě, Hospodine, patří
království, vyvýšený jsi jako
hlava nade všechno.
1.Par 29,11 (CSP)***



eTabitu najdete i na Facebooku

Vydává: Tabita Česká republika z. s., kolektivní člen KMS
Redakční rada: Luba Šťastná, Alena Šelongová,
Milena Krumphanzlová, Věra Dvořáková,
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: Havlíčkovy 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 pomoci.
Děkujeme.
Číslo účtu: 2900233343/2010**

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

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





Tupá pila

Luba Šťastná

V tomto čísle najdete mimo jiné rozhovor o běhání. Karel Řežábek citoval Stevea Coveye, který ve své knize napsal: „... když má člověk tupou pilu, mnohem víc se nadře a udělá mnohem méně práce. Když tvrdí, že nemá čas pilu si naostřit, vlastně si protřečí, protože s ostrou pilou vykoná mnohem více práce za mnohem kratší čas...“ Dál už se rozhovor točí kolem dobrých návyků.

Mně se tento citát vybavil, když jsem si sedla k počítači. „Nemám čas“, to je většinou moje vnitřní argumentace, když si uvědomím, že bych měla ve svém PC udělat pořádek a systém. Zavést databáze, složky, podsložky, dokumenty si přejmenovat jednotným systémem a hezky si je uložit do těch složek a podsložek. Jenže nemám čas. Opravdu? Jak dlouhý by byl asi časový úsek, kdybych posčítala slovo, které v něm je a podle čeho by ho našel

vyhledávač. A kolik času bych ušetřila, kdybych fotografie měla nějak logicky srovnané a nemusela při jejich hledání probírat ohromné množství obrázků. A což teprve kdybych si našla čas a vše pěkně promazala. Jenže čas nemám ... - a tak ztrácím čas.

Musím si přiznat, že se to netýká jen mého počítače. Oč rychleji bych vařila, kdyby moje kořenky byly nějak přehledně srovnané. (Ale na to se už chystám, už mám nový organizér :)). A což teprve dokumenty a různé zápisky, hromada triček, náradí....

Práce s tupou pilou jde pomalu, člověk se nadře a nebaví ho to. Pokud mě má moje práce bavit, pokud mi má jít od ruky, pokud nemám ztrácet čas neustálým hledáním čehosi, stojí za to investovat do vytvoření podmínek.

Tady měl můj úvodník končit. Když jsem nad ním ale přemýšlela, uvědomila

jsem si, že neříkám úplně pravdu. Ano, jedna věc je, že mám pocit, že nemám čas. Ale zároveň si musím přiznat, že se mi do toho nechce. Že mě „broušení pily“ prostě nebaví. Že když jdu něco dělat, jsem nedočkavá, chci vidět výsledek, chci mít něco hotového a nejen „brousit pilu“. No a když se mi do něčeho nechce, když něco dělám nerada, když mě nějaká práce netěší, tak ji odkládám a odkládám... Co s tím?

Jako odpověď jsem našla na svém stole hodně starý lístek s biblickým veršem:

Všechno, cokoli mluvíte nebo děláte, čiňte ve jménu Pána Ježíše a skrze něho děkujte Bohu Otci. (Kol. 3,17)

K tomu se mi vybavilo:

Cokoli děláte, dělejte upřímně, jako by to nebylo lidem, ale Pánu. (Kol. 3,23)

Tak se chci učit takto dělat i ty věci, které mě nebaví. I to broušení pily.

Co si myslíš o Synu člověka?

Martin Kop, kazatel CB

Za koho ho pokládáš? Možná si řekneš, že evangelia tuto otázku formulují trochu jinak. Možná na ni hned umíš správně odpovědět, a možná ne. Možná tě tíží dnešní den a máš úplně jiné starosti. Co když to však s tím dneškem souvisí?

Ve Starém zákoně je přece obratem 'syn člověka' myšlen obyčejný člověk, jakého potkávám všude kolem. Cestou do práce na zastávce cítím zápach z jeho cigarety. V obchodě slyším, jak si stěžuje, že je máslo drahé. Vadí mu, že je toho málo v akci, a tak se nedá při vši té drahotě ani pořádně nakoupit. Na billboardech hlásá, jak dřív bylo líp. Vnímám ho v závanu potu či deodorantu při příchodu do kanceláře. Při pohledu na nešťastníka na ulici, který vybírá popelnici, nebo když uskakují řvoucímu děcku na koloběžce. Syn člověka je ten, který přemýšlí, jak bude zítra a co musí udělat, aby doma vyžili až do výplaty. Je to osoba, která má mnoho starostí i radostí. První pohled synu člověka však věnuji, když se ráno podívám do zrcadla. Syn člověka je Boží oslovení pro nás lidi. Je vyjádřením naší všednosti a obyčejnosti. Bůh tímto termínem označuje proroka Ezechiele, když ho posílá, aby lidem přinášel precizní a drsná prorocká slova. Připomíná mu, že je jen prach. Prach, kterým se Bůh zaobírá. Prach, s nímž Bůh pracuje. Prach, který má Bůh rád a tvoří z něj.

Za Syna člověka se označoval Ježíš. Chtěl tím říct, že i on je člověk, podobně jako to slyšel Ezechiél. Myslel tím však daleko víc. Vybavoval si vyprávění mudrce Daniele, který ve svém vidění vidí tajemnou a záhadnou postavu, již nebylo možné jasně identifikovat. Daniel o ní říká, že je podobna Synu člověka. Tato postava se objeví na scéně, v níž vystupují strašné, divoké, šílené, těžko představitelné, fantastické šelmy, které představují zlo. Ta scéna je jak vystřižená z válečné scény ve fantasy filmu. Syn člověka ty šelmy přemáhá a ujímá se vlády, soudí svět a zasahuje ve prospěch těch, kteří patří Bohu. Syn člověka je v tu chvíli víc než lidská bytost. Chová se jako Bůh, protože vládne světu a rozhoduje o něm.

Ježíš si říká Syn člověka ve chvíli, kdy odpouští hříchy, nebo když je obviněn, že je žrout a pijan, nebo když vysvětluje, že vládne nad sobotním dnem. Mluví tak o sobě, když vyučuje o Božím království. Označení Syn člověka také používá, když popisuje své utrpení na kříži. Když se ptá učedníků, za koho považují Syna člověka, myslí tím sebe. Stejně tak, když mluví o tom, že Syn člověka bude vládnout. Mluví o sobě jako o Synu člověka i ve chvíli, kdy je zrazován.

V momentě, kdy mu jde o život a velekněz se ho ptá: „Jsi ty Mesiáš, Syn

Požehnaného?“, Ježíš odpovídá slovy: „Já jsem. A spatříte Syna člověka sedícího po pravici Moci a přicházejícího s nebeskými oblaky.“ Ten velekněz se musel cítit, jako by dostal facku. Jakýsi zavšivený Galilejec mu říká: Já chci tvou práci. To Mesiáš je přeci Veleknězem. A co víc, tou citací z proroka Daniele (Dan 7,13–14) mu sděluje, že on, velekněz, je hříšník, ta šelma, kterou Ježíš přichází soudit a nad kterou bude vládnout. Ježíš, který před několika hodinami potil krev, nyní odvážně vyznává, kým je, a veleknězi oznamuje jeho budoucnost. Mám odvahu mluvit takto se svým vedoucím s vědomím všech důsledků? Ježíš vyjadřuje víru v Boží zaslíbení. Tentýž Ježíš o několik hodin později volá: „Můj Bože, můj Bože, proč jsi mne opustil?“ Je Syn člověka a trpí. Umírá. Jako Syn člověka je vzkříšen a usedá po pravici Boha Otce Všemohoucího, odkud přijde soudit živé i mrtvé.

Právě to říká ustrašeným a nejistým apoštolům, když je posílá hlásat evangelium. Říká: „Je mi dána veškerá moc, jako tomu Synu člověka, který přemohl šelmy útlaku bezbožných říší, zpupných velekněží, panovačných utlačovatelů a manipulátorů s vašimi životy. Budu s vámi po všechny dny ve všem, co zažijete, protože já jako Syn člověka, který zná únavu, nejistotu, drahotu, nemoc, neporozumění, samotu, neschopnost dovolat se pomoci i nejistotu, jak to dopadne, já sám jsem si to prožil. Já jako Syn člověka jsem v tom s tebou, a když mi uvěříš a zkusíš to s mou pomocí znovu, tehdy pozvedneš hlavu, protože já tě zvu k tomu, abys žil a tvořil Boží království, v němž nejistí nabývají sil. Když mne poslechněš, pro druhé se to stane pozváním k Synu člověka a svět se začne měnit: z místa, kde vládly šelmy, se stane místo, kde vládne Syn člověka a jeho svatí. Aby k tomu mohlo dojít, je třeba si odpovědět na základní otázku: Co si myslíš o Synu člověka? Za koho ho pokládáš ty?





Abramovy otázky aneb ujištění, zaslíbení, smlouva a iniciace

Petr Plaňanský

S Abramem jsme se naposledy loučili ve chvíli, kdy prokázal svému synovci velkorysost: nechal mu možnost vybrat si krajinu k přebývání. Nad to mu poskytl i nevidané milosrdenství v okamžiku, kdy Lota vyrvál ze zajetí severních králů. A neměli bychom samozřejmě zapomínat ani na Abramovu pokoru, s níž předstoupil před Malkisedeka, krále Šálemu. Od něho přijal požehnání, jímž byl oddělen pro Boha Hospodina.

To všechno je nejenom poutavým příběhem, nýbrž to patří k iniciaci patriarchy, který je o mnoho staletí později nazván „otcem všech věřících“ (a pod tímto přízviskem jej známe dodnes). Snad proto, že je tím prvním, kdo se vydává na pouť za hlasem Hospodinovým, kdo prochází mnohými nesnázemi a zkouškami, též agónií, která doprovází jeho čekání na dědice, je mu tolik naloženo:

Po těchto událostech se stalo k Abramovi ve vidění slovo Hospodinovo: „Nic se neboj, Abrame, já jsem tvůj štít, tvá přehojná odměna.“

Abram však řekl: „Panovníku Hospodine, co mi chceš dát? Jsem stále

bezdětný. Nárok na můj dům bude mít damašský Elíezer.“

Abram dále řekl: „Ach, nedopřáls mi potomka. To má být mým dědicem správce mého domu?“ Hospodin však prohlásil: „Ten tvým dědicem nebude. Tvým dědicem bude ten, který vzejde z tvého lůna.“ Vyvedl ho ven a pravil: „Pohleď na nebe a sečti hvězdy, dokážeš-li je spočítat.“ A dodal: „Tak tomu bude s tvým potomstvem.“ Abram Hospodinovi uvěřil a on mu to připočetl jako spravedlnost... (Genesis 15,1-6)

Dialog, který se odvíjí mezi Bohem, jenž povolal Abrama na cestu, a samotným poutníkem, je pro nás více než poučný. Znovu se tedy do rozhovoru ponořme a domýšlejme důsledky vyřčeného:

- Nemáš se čeho bát, jsem Ten, kdo tě ochrání a zároveň je i tvou odměnou. (Není v životě nic víc a nic významnějšího, než se setkat s Bohem, než uslyšet jeho hlas a najít v něm své útočiště i bohatství.)

- Co mi chceš dát, když nemám dědice? Bojím se, že dědit bude nakonec správce mého majetku. (Naše lidské touhy jsou možná dost přízemní či

moderně řečeno „neduchovní“ – jako třeba touha po vlastním potomkovi, ale i tak jsou před Bohem zcela legitimní. A proto vyřknout je a přiznat se k nim je poctivé a správné.)

- Kdepak, správce to nebude, protože budeš mít svého vlastního právoplatného dědice. Ty budeš jeho otcem – vzejde z tebe! A schválně, Abrame, jestlipak dokážeš spočítat hvězdy na nebi? Přesně tak tomu bude s tvým potomstvem... (Na naše otázky a pochybnosti přichází mnohdy odpověď v podobě ujištění: Bůh vidí mnohem víc a dál, než si připouštíme či než si dovedeme představit. My si rádi děláme „plán B“ a „plán C“, pokud selžou naše původní záměry, jenže Bůh dokáže všechny lidské plány, včetně těch špatných, integrovat do svého záměru s člověkem. Inu, Hospodin Bůh není žádný troškař a jeho milosrdenství vůči nám je velkorysé. Jeden má až pokušení říci skoro „velkolepě marnivé“.)

- Abram uvěřil. (Proč Abram uvěřil? Snad proto, že neuměl počítat do miliardy, nebo se mu počítat nechtělo, nebo spíš proto, že byl hluboce dotknut Boží velkolepostí a velkorysostí? Zdá se,

že už staletí před Kantem prožil ten zvláštní záchvěv duše, který se později zhmotnil ve známé zkratce: „Mravní zákon ve mně a hvězdné nebe nad mou hlavou...“)

- *Bůh mu to připočetl jako spravedlnost.* (Možná nejpozoruhodnější moment rozhovoru: stačí pouhé přitakání Bohu v situaci, která se nám jeví jako pro nás příliš temná a beznadějná, aby nám to bylo před Bohem započítáno jako spravedlnost.)

Zdá se, že diskutovat s Bohem a najít odvahu pokládat mu i nepříjemné otázky, kterých se sami bojíme, nás nakonec dovede k mnohem užšímu vztahu důvěry. Po rozhovoru „otázek a odpovědí“ následuje ještě jeden velmi silný okamžik. Abram je vyzván k oběti. Má rozpůlit určená zvířata: krávu, kozu, berana a má obětovat i hrdličku a holoubě. Abram učiní, jak je mu řečeno, dá vždy půlky zvířete proti sobě, kromě hrdliček, a hlídá je před dravými ptáky. Tedy před tím, kdo by ho rád okradl o oběť a s ní spojené požehnání.

A nás napadá, proč je to všechno tak složité a proč tolik plýtvání? Začneme odpovědí na druhou otázku: to, co tě nic nestojí, za nic nestojí. Pokud něčeho dosáhneš, aniž bys musel cokoli

obětovat – tedy něco, co tě stálo náklady, čas, úsilí a bolest, pak si toho patrně nebudeš vážit. Na Polabí se pro to vžilo trošku furiantské rčení: „snadno nabyt, snadno pozbyt“, které však dobře poslouží k porozumění. Nebo ještě jinak řečeno: pokud sám nejsi součástí procesu, který tě dovede k výsledku, pak si nebudeš vážit patrně ničeho.

A rituál oběti odpovídá tehdejšímu zvykům – smluvní strany procházely mezi mrtvými zvířaty, jejichž krev byla prolita, a svým úkonem vyznávaly, že pokud snad nedodrží vzájemnou smlouvu, pak ať je s nimi naloženo stejně jako s obětovanými zvířaty. Tak závažný byl vzájemný smluvní závazek.

Abram, stejně jako v agónii očekávání stále nepřicházejícího dědice, prožívá agónii své oběti přinesené Hospodinu. Čas se příšerně vleče, až konečně přichází soumrak a s ním na Abrama padá „přístrach a velká temnota“. Možná je to zhmotněná obava, možná malomyslnost, možná hluboké pochybnosti či beznaděj. Zřejmě do té nejhlubší temnoty pochybující duše zaznívá Boží hlas, který nastiňuje budoucnost Abramova potomstva. Spolu se soumrakem se objeví dýmající pec a mezi rozpůlenými oběťmi prochází pochodeň jako potvrzení

smlouvy Boha s Abramem o darované zemi, kterou po určeném čase naplní zaslíbené patriarchovo potomstvo. Sám Bůh, symbolizován pochodní – tedy světlem naděje v temnotách časů, prochází skrz oběť. Je to On, kdo se zavazuje vůči člověku, který je ochoten mu důvěřovat. A víme, že Bůh svou přísahu nikdy nezrušil a nezruší.

Příběh plný otázek, pochybností, ale i zaslíbení a smlouvy založené na oběti, nás přivádí k důležitému poznání – každý z nás ve svém životě procházíme obdobím, kdy na nás padají přístrach a velká temnota. A možná právě v těch temných zákoutích pochybností a zoufání nám může nejvíce zasvítit pochodeň jako nadějný příslib věcí budoucích.

Součástí toho pak může být naše osobní iniciace – kdy si uvědomíme blízkost zmaru a smrti, ale také jistotu bezpečí a hojné odměny, které v Bohu máme. Tedy – pokud mu budeme ochotni důvěřovat.



Osm zbraní proti dezinformacím

Lucie Krumphanzlová (studentka oboru mediální studia na FSV UK v Praze)

Dezinformace, hoaxy, fake news... Kolikrát za poslední půlrok jste o těchto zvláštních pojmech četli nebo slyšeli? A kolikrát jste četli nebo slyšeli samotné dezinformace, hoaxy nebo fake news? Na druhou otázku už možná nebude tak snadné odpovědět.

Abychom se o to mohli alespoň pokusit, je nutné vědět, o čem je řeč. Úplně první věc, kterou je potřeba si ujasnit, se může zdát směšná: co je to pravda? Ať už to ale vypadá jakkoliv nesmyslně, rozlišení mezi pravdou a lží vůbec není samozřejmostí. Pohybujeme se v post-pravdivém světě a ve společnosti tzv. alternativních faktů. A cože to mají ta alternativní fakta, případně alternativní pravda, být? Jednoduše řečeno lež. Složitěji řečeno fenomén, kdy fakta a hledání pravdy

nehrají klíčovou roli, ustupují do pozadí, protože rozhodující slovo mají emoce a lži. To je třeba mít na paměti, když (zejména na internetu) narážíme na emotivní, šokující a neuvěřitelně znějící zprávy. Protože právě takové zprávy lži (tedy ona „alternativní fakta“) často obsahují.

Tyto lživé a záměrně nepravdivé informace šířené s cílem oklamat či manipulovat příjemce se označují jako dezinformace. Význam pojmů hoax (podvod, trik) a fake news (falešná zpráva) je velmi podobný a všechny se řadí mezi informační poruchy, které mohou vést ke ztrátě schopnosti významné části populace akceptovat sdílenou představu o realitě. Další komplikace přichází s tím, že jsme takřka

neustále obkloповáni nadměrným množstvím informací a naše schopnost rozlišování je tak kvůli informačnímu přetížení oslabena.

A co praxe? Jak poznat, že jsme narazili na dezinformaci? Někdy nám stačí letmý pohled, často je to ale obtížnější. Není totiž výjimkou, že sami dezinformátoři označují druhé za dezinformátory. Boj s dezinformacemi tak mnohdy připomíná boj s větrnými mlýny. Můžou mít totiž podobu článků, příspěvků na sociálních sítích, řetězových e-mailů, ale i zmanipulovaných fotografií nebo dokonce videí (tzv. deep fakes). Přesto existuje několik bodů, o které se můžeme opřít, když narážíme na podezřelý obsah:

1. Zdroj

Kdo informaci píše/sdílí a jaké k tomu může mít důvody (nesleduje tím náhodou svůj ekonomický či politický zisk)? Cituje autor nějaké zdroje a jsou tyto zdroje důvěryhodné?

→ Dezinformační weby mnohdy autora neuvádí.

→ Objevují se podvodné weby, které se vydávají za oficiální weby důvěryhodných médií.

2. Titulek

Odpovídá téma titulku zbytku článku? Nedělám náhodou závěry už po přečtení titulku bez toho, aniž bych si přečetl/a celý článek?

→ Dezinformační weby mohou v titulcích používat velká písmena a silná slova (odhalení, konečně pravda apod.), titulky také bývají velmi dlouhé.

3. Datum

Jaké je u článku uvedeno datum? Dá se datum informace nějak ověřit?

→ Dezinformátoři často šíří několik let staré události a články, ale navozují

dojem, že jsou aktuální.

4. Ověřitelnost

Je možné informaci dohledat i jinde? Píšu o tom důvěryhodná média?

→ Dezinformátoři běžně šíří „exkluzivní“ informace (jen já znám pravdu, tohle vám všichni tají atd.).

5. Gramatika

Nejsou ve článku gramatické chyby? Nejsou některé výrazy mnohokrát opakované?

→ Dezinformační obsahy bývají plné překlepů, gramatických chyb a expresivních výrazů.

6. Emoce

Cílí zpráva na emoce? Používá expresivní a hodnotící výrazy? Co ve mně vzbuzuje?

→ Dezinformace mají často za cíl vzbudit v nás negativní emoce (naštvaní, pobouření, nenávisť, ukřivděnost).

→ Pokud něco zní neuvěřitelně, dost možná to neuvěřitelné je.

7. Kritický přístup

Není článek příliš subjektivní a jednostranný? Jaké jsou jiné názory na tuto problematiku?

→ Přirozeně vyhledáváme informace, které zapadají do našeho názorového rámce a utvrzují nás v našem přesvědčení.

8. Fact-checkingové weby

Nevím si rady?

→ Existují weby, které se věnují tzv. fact-checkingu (ověřování konkrétních tvrzení a vyvracení dezinformací). Je možné, že už danou dezinformaci vyvrátily. Příklady takových webů: www.manipulatori.cz, www.demagog.cz nebo www.hoax.cz nebo projekt Ověřovna Českého rozhlasu na stránkách www.iRozhlas.cz

Vyznat se ve světě rychlých, všudypřítomných a různě kvalitních informací vůbec není snadné. Těchto osm bodů vás jistě takřikajíc nespasí, ale pokud si při střetnutí s dezinformací vzpomenete alespoň na jeden nebo dva, určitě vám nebudou ke škodě. Tak hodně štěstí do boje a nezapomeňte se opásat pravdou!





Kdo ví, zda...

Lucie Vomočilová

Miluji Boží slovo. Pokud opravdu nepadám únavou, každý večer čtu a přemýšlím nad tím, co mi Bůh chce říci. Jsou slova a věty, které v mém nitru rezonují, a nad jinými váhám, jak si význam vyložit.

Letošní rok je jiný. Očekávali jsme, že skončí covidové období a konečně se nadechneme k normálnímu životu. Jenže došlo k napadení Ukrajiny a normální život se pro některé z nás stal vzdáleným. A já konečně začala chápat, proč mi Bůh od začátku roku opakuje slovo z Janova evangelia ze 7. kapitoly: „Proud živé vody poplyne z tvého nitra...“ A pak slovo z knihy Ester ze 4. kapitoly: „Kdo ví, zda jsi nedosáhla královské hodnosti právě pro chvíli, jako

je tato.“

Vysvětlím. Letos to bude devět let, kdy pracuji jako úřednice. Nebylo to lehkých devět let, bylo i několik dramatických chvil, několik psychických i fyzických kolapsů způsobených různými vlivy. Bylo to devět let, kdy jsem si občas kladla otázku, zdali jsem na tom správném místě. A pak přišlo napadení Ukrajiny a pro mě zcela nevídaná situace, kdy jsem se měla a mohla zapojit do práce v Krajském centru pomoci uprchlíkům. Přiznám se, že se mi moc nechtělo, protože jsem duše poněkud citlivá. Jenže jsem věděla, že se do služby zapojit mám.

První den jsem se rozkoukávala, sledovala jednotlivé lidi, předávala

potřebné informace a měla oči otevřené. A jakmile jsem naproti svému stolu viděla sedět zoufalou paní, která jen tiše plakala, věděla jsem, že přišel můj čas. Čas plakat s plačícími, naslouchat zoufalým, potěšovat zlomené. Říkat pravdu o Bohu a přiznat se k němu před lidmi. Mohla jsem lidi brát za ruce a říkat jim, že se každý den v církvi modlíme za Ukrajinu a za mír pro jejich zemi. Mohla jsem využít jedenácti let výuky ruštiny a s lidmi mluvit o tom, odkud přijeli, co na Ukrajině dělali, co potřebují a kde teď žijí.

Některá setkání byla opravdu silná.

Třeba slepý manželský pár - pán právník, paní profesorka na VŠ. Nechápu, jak byli schopní zvládnout

cestu z Ukrajiny až k nám, ale zvládli a do centra přišli s doprovodem hodných lidí, kteří je přijali do svého domu. Přišli se slepeckou holí, ale s vděčností a úsměvem na rtech.

Pak přišel pán, který zde již dlouho pracuje, a přivedl svého syna. Náctiletý mladík byl vytržen ze svého domova, ze svého studia, utekl a díky otci získal střechu nad hlavou a práci stavebního dělníka. Jeho prázdný pohled mluvil za vše. V něm jsem četla jen překvapení nad tím, kde a proč se to ocitl, a otázku, proč dál nemůže studovat ve svém městě a být se svými kamarády.

Viděla jsem paní, která si z nabízeného základního zboží, které distribuuje Český červený kříž, vzala s ostychem jednu hygienickou potřebu. Jiní lidé si plnili tašky možná až příliš vrchovatě, ale ona si z balíčku vzala pouze jeden kus. Mohla jsem ji přesvědčit, že si opravdu může vzít celý balíček, všech deset kusů.

Najednou jste v prostředí, kde se

koncentruje zoufalství a bolest, a vám nezbyvá nic jiného, než se modlit a být oporou těm, kteří přijmou vaše pohlázení nebo i objetí. Můžete jen lidem říkat slova útěchy a naděje v Bohu. Nebo jen můžete poslouchat jejich příběhy a plakat s nimi. A pak vás překvapí navenek tvrdí lidé, kteří se k vám nakloní a poděkují za všechno, co pro uprchlíky děláte. A já vím, že pokud bych si nevybojovala těch devět let ve své práci, tak bych nikdy toto nemohla prožít. A nikdy bych nemohla být tak přemožená bolestí, ale i požehnáním, jako se mi stalo u jednoho seniorského manželského páru, který přijel z těžce zkoušeného Mariupolu. Z místa, kde, jak mi paní vysvětlila, je peklo. Byl zázrak, že unikli, že projeli autem a dostali se do bezpečí. Ale největším zázrakem pro mě bylo, když jsem jim svědčila o modlitbách a boji za Ukrajinu, že paní vyjádřila jistotu, že je Bůh s nimi. A při objetí a požehnání při loučení mi vyrazila dech, když začala ona žehnat mně a mé rodině. Padla na mě bázeň

Boží, vděčnost za sílu víry té staré paní, která, přestože musela utéci, aby si s manželem zachránili holý život, byla schopna se modlit za mě.

Nakonec i drsní muži a ženy v uniformách, kteří v centru slouží, jsou také jen lidmi, kteří se ocitli v naprosto neznámé situaci a možná i oni svádějí vnitřní boj se strachem z budoucnosti. I oni potřebují vidět úsměv, zájem a slyšet slovo o naší víře a naději. A kdybych nebyla v tu správnou chvíli na správném místě, nezažila bych úžasný rozhovor, neprolila pár slz a nemohla zvěstovat ženě v uniformě Boží slovo.

A tak s vděčností a bázní přijímám tuto příležitost, ačkoliv ji připravila krutá a nesmyslná agrese. „Kdo ví, zda jsi nedosáhla královské hodnosti právě pro chvíli, jako je tato.“



KáPéZetky

Kateřina Šťastná

DUCHOVNÍ KáPéZetka – Ženy bojující s vlastními chybami (nakladatelství Cesta, 2017)

KDYŽ NEJDE ODPUSTIT

Žalm 37,8: „Odlož hněv a zanech rozhořčení, nevzrušuj se, ať se nedopustíš zlého.“

Cítím bolest. Zklamání. Hněv. A on přilívá olej do ohně. Jako by do otevřených ran sypal sůl a smál se tomu. Odpuštění je někdy těžké. Možná až nezvladatelné. Ale neodpuštění ubližuje především mně samotné. A tak říkám stále dokola: odpouštím ti, odpouštím ti, odpouštím ti ... žes mi udělal to a to. Ze začátku to tak necítím, ale zvu do toho Boha. Tečou mi slzy, zmítá mnou hněv, ale čím déle opakuji „odpouštím ti“, vlévá se do mého srdce pokoj.

Milosrdný Ježíši, prosím, vstupuj do našich vztahů a pomáhej nám odpouštět.

NEDOKÁŽU SE ROZHODNOUT

Žalm 119,66: „Nauč mě okoušet a znát, co je dobré, já tvým přikázáním věřím.“

Nevím. Prostě nevím. Mám před sebou několik cest. Bojím se, že když vyberu jednu z nich, mohla by být špatná. Nechci se vracet. Bojím se špatných rozhodnutí, odpovědnosti. A tak sedím, koukám na ty cesty – a čekám. Ale to je mnohem horší než vybrat jednu z variant a jít tam. Nerozhodnost zvyšuje můj neklid. Zvedám se tedy na cestu a jdu. A najednou cítím Boží přízeň. On mi v té cestě pomáhá, odstraňuje trny, kopřivy a nerovnosti. Často ale musím ten první krok udělat já.

Milosrdný Ježíši, pomáhej mi, abych ti dokázala bezmezně důvěřovat.

OBĚTOVAT SE

Žalm 108,42: „Přímí lidé to vidí a radují se, ale každá posedlost musí zavřít ústa.“

Někde v hloubi duše mám pocit, že se musím obětovat. Jedině to je správné křesťanství. A tak neustále dělám to, co nechci, v domněnání, že to je správné. Oběťuj se, rozdej se! Nech se rozcupovat. Až nakonec nedělám, co chci, a dělám jen to, co nechci. Nejsem už pánem svých činů, ale ani se neobětuji. Bezmyšlenkovitě „páchám“ dobré skutky. A začínám být naštvaná. Na ostatní, že po mně tu oběť chtějí, na sebe, že do ní neustále vstupuji. Oběť najednou není radost, ale sebestmračství. Co by na to řekl Ježíš? Jeho oběť byla vždy z lásky. Pokud je má oběť z jiných pohnutek, je vůbec Bohem chtěná?

Milý Ježíši, pomáhej mi, abych dokázala být milosrdná z lásky, ne ze sebestmračství.

STRACH Z BUDOUCNOSTI

Žalm 112,7: „Nemusí se bát zlé zprávy, jeho srdce pevně doufá v Hospodina.“

Co bude? Člověk má strach. Napadá ho, co všechno se může stát, čeho by se měl bát. Obavy, že něco dopadne špatně, strachy o naše blízké, o naše zdraví, o práci, o budoucnost, o to, jestli jsme v životě něco neudělali špatně a jaké z toho Bůh vyvodí důsledky. Co když neunesu svůj kříž? Opravdu mě Bůh hodnotí za každý přešlap? Opravdu chce, abych padala pod svým křížem? Nejsem spíš já sama sobě soudcem? Bůh asi nebude ten, kdo by si přál můj strach. Proč se tedy někdy tolik bojíme? Nestačilo by trochu víc důvěřovat? Možná bychom pak i to nepříjemné brali jako součást jeho plánu s námi.

Milosrdný Ježíši, děkuji ti, že ať kráčím kamkoliv, vždy mě hlídáš a jdeš se mnou.



Pohádkové rozjímání o růžích a trnách

Marie Macková

Na královském dvoře, kde se narodila princezna Růženka, žili nejen král, královna, dvořané a služebnictvo, ale i babička, která se z narození malé holčičky také velmi radovala. Když vypuklo zděšení z kruté věštby a do pohybu se dala rázná opatření, šla babička za králem.

„Synku, neměl bys radši postupně Růžence ukázat, jak vypadá růže i trny? Do osmnácti let je dlouhá doba. Když to bude znát, třeba se věštba nenaplní.“

Král si nedal říci, trval na vyplnění všech růží do poslední. Babička si občas vzdychla. Měla růže velmi ráda a chyběly jí. Bylo jí líto, že se s princeznou nemůže o jejich krásu a vůni podělit.

Na oslavě Růženčiných osmnáctých narozenin seděla babička spolu s králem a královnou na čestném místě. Ani ona nepostřehla, že vnučka odběhla ze sálu ven. No a pak už to všichni známe, Růženka se píchla o trn a usnul celý hrad, usnula i babička. I ona se spolu s ostatními probudila až tehdy, když po sto letech neznámý statečný princ vysekal zámek z trnů a Růženku přivedl do hodovní síně. Radost byla všestranná a veliká, o tom není pochyb.

Jenže život se jen obtížně vracel do zaběhnutých pořádků. Ono to vlastně ani nešlo. Svět byl o sto let dál. Copak mladí, ti se s tím vypořádali poměrně rychle. Stačilo, aby se dvorní dámy v princově království chichotaly Růženčiným nemoderním šatům, Růženka hned pochopila, jak se věci mají. Navíc měla průvodce, který jí vše vysvětloval a ukázal. Král, královna, služebnictvo i dvořané věnovali spoustu úsilí a času, aby novým poměrům stačili. Někdy se to dařilo, někdy ne. Nejtěžší to však bylo pro babičku.

„Synku, bylo to všechno nutné? Žijeme sice ve své zemi, ale v jiném čase. Jako cizinci.“

„Kdyby se kletba nevyplnila, neměla by Růženka tak báječného ženicha a neměli bychom takového krále.“

Ano, postřehli jste to dobře, nový mladý král už spravoval zemi, kterou probudil z dlouhého spánku. Starý mu panování rád přenechal. Vždyť ve světě, do něhož se probudil, se pořádně nevyznal. Jak už jsme řekli, doba byla prostě jiná.

Babička se vydala za novým králem: „Králi, prosím, nech vysázet alespoň

nějaké růže, tolik se mi po nich stýská.“

„Růže?“ Podivil se mladý král. „Vždyť této zemi přinesly tolik bolesti.“

„Ze strachu a hlouposti se lidi o krásu šidí,“ vzdychla si babička.

Mladý král o tom hodně přemýšlel, a když mu Růženka pošeptala radostnou novinu, že se narodí děťátko, rozhodl. „Dejte vysázet růže, naučíme naše děti poznávat, co je krásné a na co si mají dát pozor. Chci, aby žily své životy tady a teď, a ne za sto let.“ A pak si špitl pro sebe: „A babička bude mít taky radost.“

Narodil se malý princ, bývalý královský pár se stal dědečkem a babičkou, babička prababičkou. Pro výchovu prince už neměla dost sil, ale růže v zahradě opatrovala a radovala se z jejich krásy.

Ptáte se, co řekly sudičky nad kolébkou? Zlamu vás. Neřekly nic. Co by taky dělaly v království, kde zbytečný strach nemá místo, kde vládne rozum a cit ve zdravé rovnováze? Vždyť by je stejně nikdo neposlouchal.

Kdybyste je přece jen hledali, zkuste se podívat v médiích a na internetu. Pochopily, že je doba zase jiná a určitě si tam nějakou práci našly.



100 ways to slightly improve your life without really trying (PART II)

TASK: Match the English tips with the Czech ones :)

Some of these could be:

1. Keep your children's drawings and paintings. Put the best ones in frames.
2. Don't be weird about how to stack the dishwasher.
3. Start a Saturday morning with some classical music – it sets the tone for a calm weekend.
4. Buy a plant. Think you'll kill it? Buy a fake one.
5. Take out your headphones when walking – listen to the world.
6. Learn the basics of repairing your clothes.
7. Learn the names of 10 trees.
8. Dry your cutlery with a cloth (it keeps it shiny).
9. Don't save things for "best". Wear them – enjoy them.
10. Thank a teacher who changed your life.

Sources: <https://1url.cz/IKYh1>

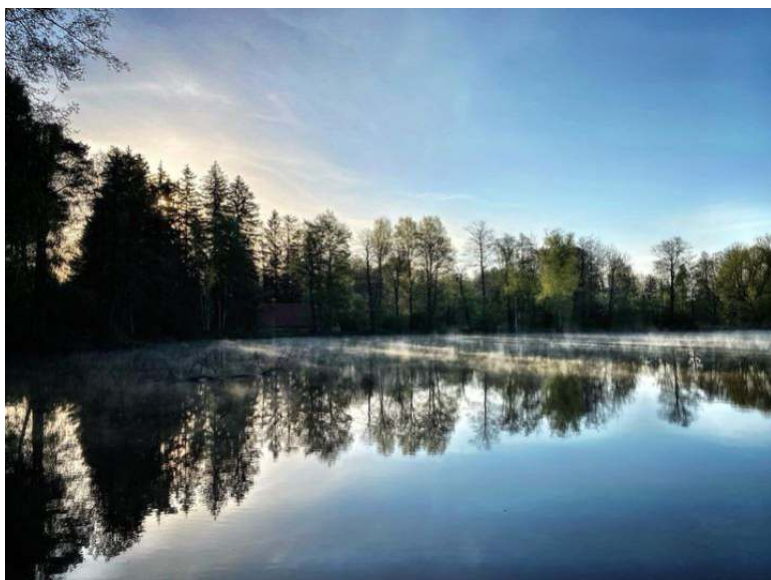
100 způsobů, jak si ulehčit život, aniž bychom se moc snažili

Třeba by to mohly být tyto:

- a. Když se procházíte, vyndejte si sluchátka z uší – naslouchejte světu.
- b. Sobotní ráno začněte s hudební klasikou – udá tón pro klidný víkend.
- c. Nebudte umanutí, jak naskládat nádobí do myčky.
- d. Naučte se jména deseti stromů.
- e. Poděkujte učiteli, který změnil váš život.
- f. Schovávejte si kresbičky a obrázky svých dětí. Ty nejlepší si zarámujte.
- g. Naučte se, jak jednoduše opravit vlastní oblečení.
- h. Leštěte příbory utěrkou (budou se lesknout).
- i. Kupte si květinu. Že byste ji zahubili? Kupte si umělou.
- j. Neschovávejte si věci na „lepší“. Noste je hned – a užijte si to.

Překlad: Milena Krumphanzlová

Řešení najdete na straně 15



Běhat může být stejně samozřejmé jako si čistit zuby

Rozhovor s Karlem Řežábkem, pastorem KS Plzeň



Co tě přivedlo k běhání a co ti tato činnost přináší?

K běhání mě přivedla knížka *Sedm návyků vysoce efektivních lidí*, což je velice odpudivý název. Je to kniha, kterou jsem původně vůbec nechtěl číst. No, přečetl jsem a dodnes se řadí k mému TOP TEN mezi knihami. Její autor Steven R. Covey v ní propaguje soubor návyků a sedmý návyk se jmenuje ostření pily. Autor zde říká, že když má člověk tupou pilu, mnohem víc se nadře a udělá mnohem méně práce. Když tvrdí, že nemá čas pilu si naostřit, vlastně si protřečí, protože s ostrou pilou vykoná mnohem více práce za mnohem kratší čas. Covey argumentuje, že pokud se člověk chce rozvíjet, měl by se rozvíjet jak v oblasti duchovní, duševní, tak i fyzické. Pokud nějakou oblast zanedbá, stane se jeho tupou pilou, stane se jeho limitem. A to mě oslovilo. Já jsem do té doby vždy argumentoval biblickým veršem, že tělesné cvičení je malého užitku. Je to

verš, který používají často lidé, kteří neradi cvičí:).

Byl jsem si vědom, že se rozvíjím duchovně a duševně, ale věděl jsem, že fyzicky vůbec nic nedělám. Přemýšlel jsem o tom a říkal jsem si: „Běhat určitě ne, to v žádném případě“ - a začal jsem



chodit. Každý den jsem chodil od domu přes kopec k rybníku a zpátky, dohromady asi 5 km. Chodil jsem to každý den a už jenom to, že jsem začal chodit, mě začalo rozvíjet, a to i v těch oblastech duchovních a duševních. Zjistil jsem, že mnohem víc vydržím, že mám jakoby mnohem víc nabitě baterky na to být s lidmi, víc se jim věnovat. Viděl jsem, že to funguje, a začalo mě to bavit, začal jsem zjišťovat, že se mi to i líbí. Pak jsem si ale říkal: „Co kdybych trochu popoběhl. Jenom po té rovině“. Kousek jsem popoběhl a říkal si: „Tak tady ten kopec nevyběhnu, ale do půlky by to mohlo jít...“ Jak jsem chodil každý den, běhu přibývalo. A tak jsem vlastně začal běhat. Je to pro mě jedna z nejvíce nabíjejících činností, která mi umožňuje vydržet větší zátěž.

Jak jsi přesvědčil ženu, aby běhala s tebou, a co to přineslo pro váš vztah?

To bylo zajímavé, protože já jsem ji vůbec nemusel přesvědčovat. Jsem vztahovým koučem. Přednáším

o vztahových dovednostech. Jedna z těch dovedností je uvědomit si rozdíl, při čem muži rozvíjejí svůj hluboký vztah a při čem ženy. Ženy rozvíjejí hluboký vztah tím, že si s někým povídají. Muži rozvíjejí hluboký vztah s tím, s kým něco společně dělají. Se ženou jsme si o tom víckrát povídali a zjistili jsme, že nejlépe prožitý společný čas je pro nás chodit spolu na výlety. Začali jsme tedy dělat geocaching. Krásně se to propojilo, protože jsme spolu něco dělali a zároveň byl prostor si spolu povídat. Když moje žena viděla, že je pro mě to běhání důležité, chtěla i tuhle činnost se mnou začít sdílet. Ale měla samozřejmě obavy, že nebude dost rychlá, že mně nebude stačit. Ujistil jsem ji, že pro mě je důležitá právě skutečnost, že to bude dělat se mnou: „Poběžíme podle tebe, trasu uděláme podle tebe, poběžíme tak dlouho, jak chceš...“ Nevypíjel jsem

žádný tlak, aby běhat začala, ale chtěla tu činnost sdílet se mnou. A tak jsme začali.

Poslední otázka je hlavně pro naše čtenářky. Máš nějakou radu jak běhat, aby to nebolelo, ale aby to přinášelo radost?

Je důležité dobře začít. Tím „dobře“ myslím, začít po malých krůčcích. To znamená nestanovit si rovnou nějaký velký cíl. Je nesmysl si říct, že budu běhat každý den 10 km. Četl jsem, že když si člověk snaží vytvořit nějaký návyk, a běhání je dobrý návyk, stačí, když si každý den nejdříve třeba nazuje běžecké boty a jen v nich obejde dům. A udělá to každý den. Je to úplný pidikrůček. A pak si třeba řekne, že zkusí každý den běžet třeba pět minut a zbytek půjde. Po dvou týdnech si řekne, že už je to nuda, tak zkusí přidat na deset. Pokračuje po maličkých

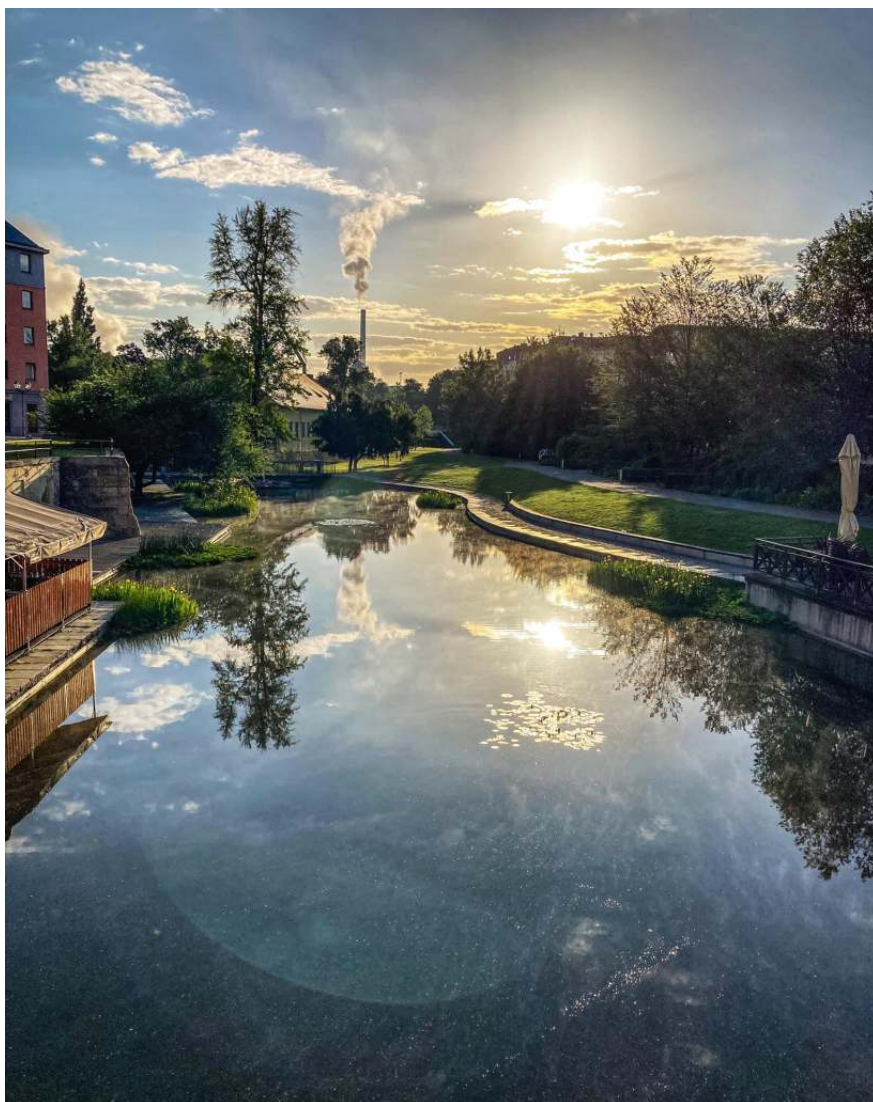


krůčcích. A co je důležité? Odměňovat se. Odměnit se za každý pokrok. Čtrnáct dní běhám každý den deset minut – koupím si něco, co mi udělá radost, dám si dortík...

Protože ty malé krůčky vedou k tomu, že najednou to, k čemu jsme se museli přemlouvat, co se nám nechťelo, kde jsme překonávali nějaký odpor, jde vlastně samo. Je to podobné jako s čištěním zubů. Když jsme byli dětmi, tak nás rodiče museli pořád kontrolovat a honit nás do koupelny, abychom si čistili zuby, ale pak se z toho stal návyk a už na to nespotřebujeme žádnou energii. Najednou je to samozřejmé. A takto se dá vypěstovat návyk na běhání. Pak to vůbec nebolí, protože to je pozvolné. Člověk se cítí líp, vidí, že mu to dělá dobře. Baví ho to. Takže si potom třeba i přidává. Nebo si třeba řekne, že mu to stačí. Mám kamarádku, která běhá kilometr nebo kilometr a půl. To je v pohodě. Odreaguje se tím, na chvíli vypadne od malých dětí a funguje to.

Nejdůležitější je, aby člověk běhal pro radost. Aby to nebylo z povinnosti či proto, aby třeba nějak vypadal.

Prostě pro radost. Je to příležitost nadýchat se čerstvého vzduchu, vidět něco krásného, udělat něco pro své tělo. A to jsou samé dobré věci.





Letecký pohled přes čedičový lom

Toulky severočeským Trojmezím aneb na kole či koloběžce po bývalé železniční trati

Petr Plaňanský

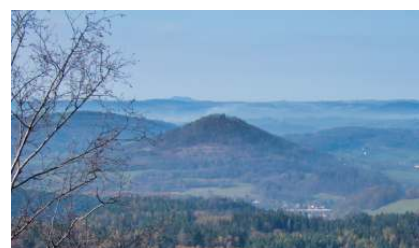
Pojem „trojmezí“ používáme většinou tehdy, když se v jednom geografickém bodu potkávají či protínají hranice tří států, případně bývalých dominií (panství). Naše dnešní procházka, přesněji projížďka, Trojmezím bude přeci jenom trošku odlišná. Dnešní cestománii začneme v České Kamenici, na jejímž katastru se potkávají hranice hned tří chráněných krajinných oblastí – Labských pískovců, Lužických hor a Českého středohoří. Samotná Česká Kamenice se schovává v malebném údolíčku, které je obklopeno homolemi okolních kopců a hor. Záleží tedy na nás, kterým směrem vyrazíme a které dobrodružství nás nejvíce láká. I když

moje představa na naši společnou vyjížďku je dnes více než jasná.

Před výletem alespoň pár slov k České Kamenici a jejímu okolí. Samotné město má hned dva zámky – ten Salhausenský je momentálně nepřístupný, zato v Českokamenickém je možné se nejenom ubytovat, ale je zde ke zhlédnutí hradní zbroj včetně několika kanónů a ve spojovací chodbě ke kostelu sv. Jakuba je umístěna expozice z historie města. Město stojí jistě za zdržení a prohlídku.

Jižně od města se nachází výrazný kopec se zbytky hradu Kamenice, který má volně přístupnou dřevěnou

vyhlídkovou věž. Západně od města, u obce Jánská, můžeme najít muzeum koncentračního tábora Rabštejn. Severně, hned nad samotnou Kamenicí, je výrazný vrch Jehla s nádhernými výhledy na město a okolí, navíc je propojen značenými cestami s dalšími vyhlídkami. Severovýchodně



Hrad Kamenice



Zlatý vrch



Start pod Panskou skálou



Letecký pohled k severu od Zlatého vrchu



Letecký pohled zpět na trať



Koloběžky které je možno si zapůjčit



Letecký pohled po směru jízdy

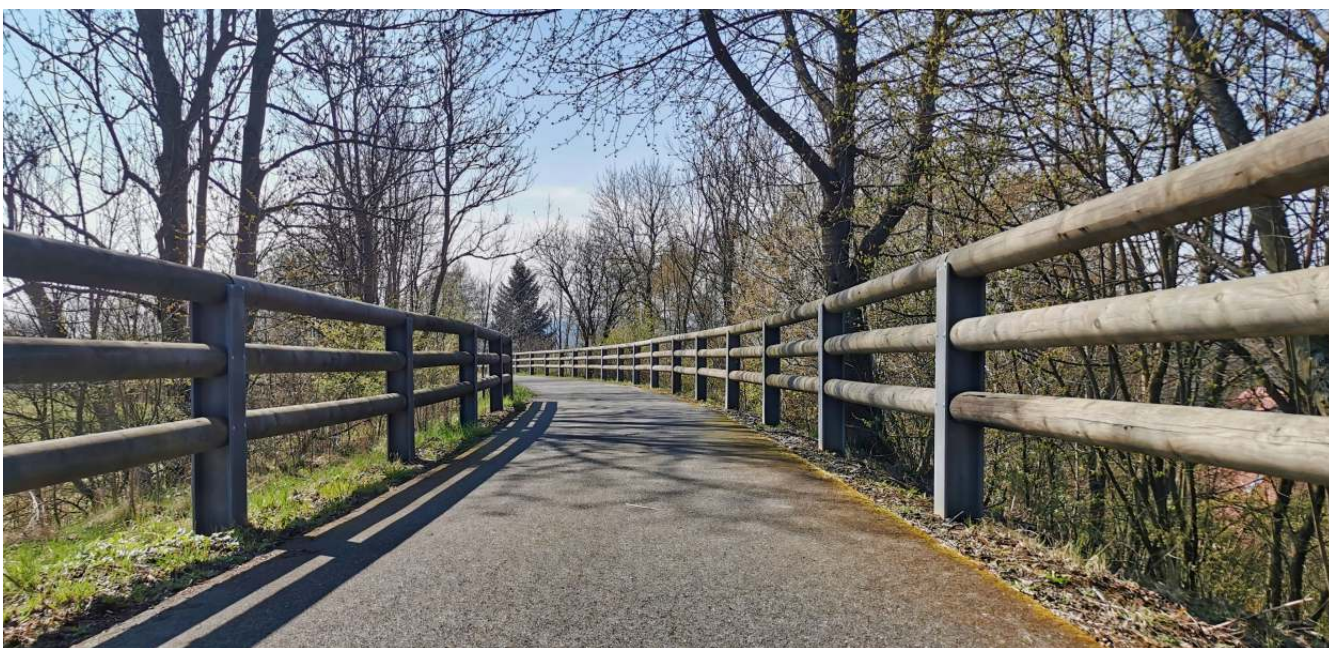
od města leží Stříbrný a Zlatý vrch – ten první je bývalým čedičovým lomem, kde se těžily až desetimetrové sloupce čediče. Lom je uzavřený a ze skalky nad ním, kam se dá opatrně vystoupat, je nádherný rozhled – například k Zámeckému vrchu se zbytky hradu

Kamenice. Zlatý vrch je svým rozsahem naprostou raritou a určitě ho nevynechejme, zvláště pokud známe a obdivujeme Kamenné varhany (Panskou skálu) u Kamenického Šenova-Práchně. Varhany na Zlatém vrchu by se daly nazvat „obří“. Kdysi se

tu těžil sloupcovitý čedič, který prý svého času sloužil ke zpevňování nizozemských hrází. Mimochodem, z jednoho místa zde zahlédnete mezi kopci dokonce i vzdálený Ještěd. Nedaleko od Zlatého vrchu (severozápadním směrem, několik minut chůze po červené značce) je pak rozhledna Studenec. Východně od České Kamenice se pak nachází soustava jednotlivých malebných homolí v okolí obce Prysk.

Je nejvyšší čas, abychom se přesunuli na parkoviště pod Kamennými varhanami v Kamenickém Šenově-Práchni. Abychom nezapomněli – v samotném Kamenickém Šenově je muzeum českého skla a za prohlídku stojí i městečko, které je vyhlášeno památkovou zónou.

Náš dnešní výlet začnu malým kvízem. Říkají vám něco jména: Parchen, Ullrichstal, Meistersdorf, Neudörfel, Wolfersdorf či Manich? Ne? Není divu, pokud nejste místní nebo znalci území, kde od časů CK mocnářství až do doby před druhou světovou válkou žila významná menšina českých Němců. Prozradím vám, že jde o původní německou variantu českých obcí Prácheň, Nový Oldřichov, Mistrovice, Nová Ves, Volfartice a Manušice. Jde o jednotlivé zastávky na trati, která spojovala Kamenický Šenov s Českou Lípou. Trať byla postupně zprovozněna mezi roky 1886 až 1903, navazovaly na ni místní vlečky (například ze skláren) a dráha tak výrazně pomohla zdejšímu průmyslu. Po vzniku Československé



Na trati



Volfartice



Atmosféra bývalého nádraží



Lesní trať



Řička Šporka



Mezi kopci



Můj cyklostroj u kostelíku v Manušicích



Zpět u Kamenných varhan

republiky od roku 1919 nesly nádražní budovy dvojjazyčné označení – tedy jak německý, tak i český název. Provoz trati byl definitivně ukončen 25. 9. 1979. Její půvab spočíval především v tom, že při svém klesání do České Lípy kopírovala masivy zdejších homolů a kopců a nabízela nádherné rozhledy.

Příprava cyklostezky, která je dlouhá 17 km s převýšením 300 metrů, začíná v Práchni u Varhan a končí u nádraží Česká Lípa-střelnice. Vede po náspech bývalé trati a budovala se v letech 2001–2013. V České Lípě se dá navázat na další místní cyklotrasy a dojet po nich třeba až k místnímu vodnímu hradu Lipý.

Než vyrazíme na cyklo (koloběžko) výlet, zaparkovat se dá buď v Práchni, nebo České Lípě. Záleží na tom, zda chcete nejprve stoupat a pak sjíždět, nebo naopak. Povrch cesty je hladký asfaltový a je vhodný jak pro koloběžku, tak i brusle či kolo. Cesta je vybavena řadou příjemných odpočívadel a mezi Mistrovicemi a Novou Vsí narazíte na lesní studánku s výbornou vodou k občerstvení. V Novém Oldřichově je možné navštívit Hasičské muzeum. U některých bývalých zastávek je pak v sezóně otevřený bufet, kde si můžete dát něco dobrého na zub.

V zimě se trať upravuje jako běžecká a navazují na ni okruhy v okolí Nového Oldřichova, Práchně či Kamenického Šenova a sama je napojena na běžkařskou Lužickou magistrálu.

Pokud budete vyjíždět z Práchně, tedy se nejprve povežete dolů, můžete se posléze vrátit buď stejnou cestou, nebo v severní části obce Horní Libchava (pod Jílovým vrškem), kde se cyklotrasa protíná se silnicí, lze použít zkratku po silnici přes obec Slunečnou, v níž zahne vlevo směrem k Hadí skále (a hřebeni kopců, které musíme

překonat) směrem na Kamenický Šenov. Upozorňuji, že jde o velmi výrazné táhlé stoupání a pro toho, kdo není trénovaný nebo nemá pomocný elektromotor, to bude znamenat hodně velký záprah. Tato cesta je vhodná pouze pro kolo.

Pokud nemáte na naši projížďku k dispozici kolo, je možné si objednat zápujčku koloběžky či kola (kontakty na půjčovny lze nalézt na internetu), sjet do České Lípy a nechat se vyvézt autem zpět k parkovišti v Práchni.

Ještě pár praktických postřehů: pokud je asfalt mokrá, což někdy může být po ránu v lesních úsecích i bez deště, buďte opatrní, bude nejspíš klouzat, stejně jako když je na něm napadané listí či jehličí. Pokud zvolíte jízdu na koloběžce, pak se nikdy nepouštějte řídítek, dokud úplně nestojíte. Máte jinak položené těžiště a jednou rukou řídítka za jízdy neukočíte. Mluvím z vlastní zkušenosti – dvakrát jsem se *vymáznul*. Dávejte pozor při přejezdech veřejných cest, několikrát budete křížovat poměrně frekventovanou silnici – vždy jsou na cestě retardéry a výrazná upozornění. Na kole, koloběžce i na bruslích mějte vždycky na hlavě helmu (sám používám lezeckou a musím přiznat, že mi při pádu zachránila hlavu). Dávejte vždy pozor, buďte ohleduplní vůči všem, které na cestě potkáte (a mohou to být i běžci či rodiny s kočárky či starší lidé se psy), a než se příliš rozjedete, včas brzděte!

Tať jsem absolvoval zjara na kole (a pozor, počasí se mezi kopci dokáže velice rychle změnit, takže doporučuji do batůžky kromě svačiny a pití přibalit větrovku či pláštěnku) a v létě na koloběžce. Jízda z kopce je místy doopravdy *fičák* a do kopce na Slunečnou je to naopak brutální *záhul*!

Paulinky vaří - bezmasá jídla



Těstoviny se smetanou a šalvějí

Špagety (50–60 g v suchém stavu na osobu) • hrst sušené šalvěje • smetana na vaření • 3 lžice olivového oleje, nebo odpovídající množství másla • šunka (lze vynechat) • sůl podle chuti.

V kastrůlku rozeřejeme olej, nebo máslo. Přidáme šalvěj (případně nadrobno nakrájenou šunku). Krátkou chvíli smažíme, přidáme smetanu a osolíme. Uvařené špagety scedíme, přičemž si ponecháme několik lžic vody, v níž se těstoviny vařily. Špagety smícháme se smetanovou omáčkou, přidáme vodu a dobře promícháme na mírném plameni po dobu asi půl minuty, tak aby se těstoviny příliš nevysušily. Při podávání můžeme posypat strouhaným parmazánem.



Pirohy

2 hrnky (2 x 250 ml) hladké mouky • 1 vejce • 500 g kysaného zelí • 5 g sušených hub • cibule • bobkový list • sůl • pepř.

Sušené houby namočíme předešlého dne na noc v teplé vodě. Z mouky, vejce, soli a trochy teplé vody vypracujeme hladké těsto. Odložíme ho a připravíme si nádivku: Namočené houby uvaříme doméčka. Poté je scedíme a nakrájíme nadrobno. Oloupanou cibuli nakrájíme a osmažíme na oleji. Přidáme kysané zelí, které jsme předtím propláchnuli vodou, aby nebylo příliš kyselé. Přidáme bobkový list a dusíme doméčka. Po uvaření scedíme přebytečnou vodu a nakrájíme. Přidáme uvařené houby, pepř, sůl a všechno promícháme. Těsto rozválíme na plát o síle cca 3 mm a za pomoci hrnku, nebo skleničky vykrajujeme kroužky. Na každý kroužek položíme nádivku a zalepíme okraje. Pirohy vaříme v osolené vroucí vodě asi 2 minuty. Po uvaření lze přidat osmaženou cibulku. Pokud jsou pirohy již déle uvařené, můžeme je krátce na oleji osmažit dozlatova.

Tip

Nádivku lze podle chuti připravit též z mletého masa, zelí a hub.



Vejce v kari omáčce

3 cibule (lépe červené než bílé) • 4–5 stroužků česneku • cca 4 cm čerstvého zázvoru • kari koření • 2 brambory • 4 natvrdo uvařené vejce • olivový olej • mléko, nebo kokosové mléko • koriandrová natě.

Cibuli, česnek a oloupaný zázvor nakrájíme nadrobno a osmažíme na olivovém oleji. Přidáme 3 lžičky kari koření a dobře promícháme. Zalijeme vroucí vodou a podle potřeby osolíme. Je možné přidat též oloupané a na kostičky pokrájené 2 brambory. Dusíme doméčka. Nakonec přidáme cca 1 dcl mléka, nebo kokosového mléka. Dochutíme nasekanou koriandrovou natí. Vejce uvaříme natvrdo, necháme vystydnout a oloupeme. Rozkrojíme je na půl a opatrně uložíme do misky s omáčkou. Lze podávat s rýží, vařenými brambory, pečivem, či s houskovým knedlíkem.



Tip

Místo koriandrové natě lze přidat koření, které se prodává pod názvem gara masala. Obsahuje pepř, koriandr, kardamom atd. Více o této směsi na str. 64.



Rizoto s kešu ořechy

1,5–2 hrnky (300–400 g v suchém stavu) rýže basmati • 2 cibule • česnek • cca 4 cm čerstvého zázvoru • 5–7 ks kešu ořechů (nejlépe nepražených a nesolených) • rostlinný olej.

Na rostlinném oleji za stálého míchání dozlatova osmažíme nadrobno nakrájenou cibuli, česnek, zázvor a kešu. Můžeme přidat zrníčka kardamomu. Přidáme rýži basmati a krátce ji osmažíme. Pak přidáme vroucí vodu v poměru 1 díl rýže : 2 díly vody a za stálého míchání uvaříme doméčka.



Jak ušít skládací tašku

Luba Šťastná

Také vám zbyla plátna z období šití roušek? Zkuste si ušít praktickou skládací tašku. Hodí se jak do vaší kabelky, tak jako případný malý dárek.

Budeme potřebovat:

- 2x obdélník 45 x 50 cm na tělo tašky, nebo 1 obdélník 100 x 45 cm. Pokud vám zbyly menší kousky, našijte obdélník z pruhů látek, bude to vypadat zajímavě.
- Obdélník 16 x 29 cm na kapsičku
- 2 pásy 10 x 62 cm na ucha



Na obdélnících, které budou tvořit tělo tašky, nejprve zažehlíme 2 překlady po 2 cm.



Pruhy na ucha tašky složíme na polovinu a pak na $\frac{1}{4}$, sežehlíme a sešijeme.



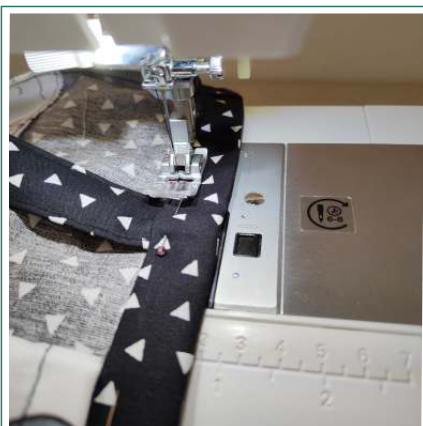
Kapsičku na jedné straně začistíme (2x přehneme a prošijeme). Přeložíme tak, že na 1 straně bude o 2 cm delší a sešijeme. Otočíme na líc.



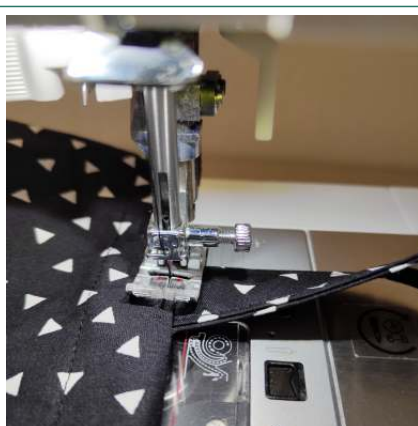
Sešijeme tělo tašky. Na dně tašky složíme rohy a přešijeme, abychom vytvořili dno.



K prvnímu zažehlení vložíme ucha, vždy 10 cm od kraje. Na střed jedné strany přiložíme k ohybu delší díl kapsičky.



Kraj 2x ohneme a přešijeme.



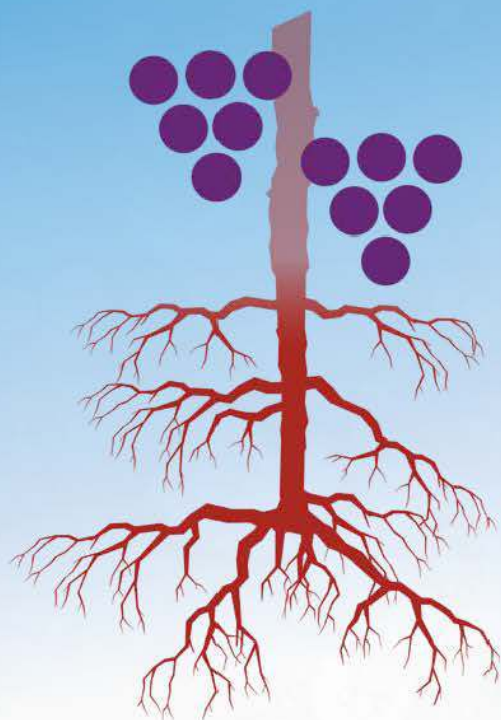
Ucha dáme do správné pozice a ještě jednou prošijeme v kraji.



A máme hotovo.

Křesťanská konference 2022

34. ročník setkání křesťanů
z různých církví



CÍRKEV: kořeny a ovoce

4.–6. července
Praha, hotel Olšanka

- povzbudivé biblické vyučování
- prakticky zaměřené semináře
- radostné chvály
- setkání, přátelství, spolupráce

Řečníci



Jakub Kamiński (PL)

Nadějná fotbalová kariéra, alkohol, marihuana, kasina... a sem tam i nedělní bohoslužba. Ve dvaceti vážné zranění kolene, zastavení, návrat k Bohu, avšak jen dočasný. Ten pravý zlom v jeho životě měl teprve přijít...

„Ve službě Jakuba Kamińského jde hlavně o to, probudit církev ze spánku a možná určité lenosti a lhostejnosti. Ukazuje na důležitý princip vztahu s Ježíšem a klade důraz na úlohu Ducha svatého v církvi. V jeho službě rovněž vidím prorocký prvek. Jeho povolání evangelisty je natolik silné, že plní haly po celém světě.“ Pavel Bubik, zástupce biskupa AC



Miro Tóth (SK)



Pavel Plchot



Alena Šelongová



Marek Prosner a další

Hudební skupiny



Adonai

- koncert chval v pátek večer



IriaHits

Pořádají Křesťanská misijní společnost
a Česká evangelikální aliance.

Bližší informace a přihlášky: <http://kk.kmspraha.cz>

Dětská konference

proběhne souběžně s KK, a to opět
jak pro předškolní děti (4–6 let),
tak pro děti školní (7–14 let, pobytová).

Téma: „Vím, kdo jsem“. Na příběhu královny Ester si děti ukážou, co znamená vědět, kým jsou v Ježíši Kristu, jak vítězit nad strachem a nechat Boha, aby skrze ně jednal.

První uzávěrka přihlášek už 15. 4.!

Pořádá Sdružení Samuel – Biblická práce po děti.

Bližší informace:

www.detskakonference.cz



Vyhlížím

Eva Stejskalová

Jsem výborně ošacená,
vždy dobře upravená,
k sítím připojená,
zábavou přesycená.
Netrpím nouzí,
mám všeho dost.

Už vážně dost!
Představím se.
Jsem NOVÁ GENERACE.
A takhle mě vidí svět.
Můj Bůh však ne.
On zachránil mě,
prolil svou krev.
Oblékl mi nové šaty,
zářivě bílé,
ozdobil mě čistotou,
posilnil svým slovem
a nasytil dobrotou.
Stojím tu a vyhlížím
jako Elijáš, když čekal déšť.
Vyhlížím ten mráček malý jako dlaň.
Vyhlížím to, o čem vypráví
ti dříve narození.
Hladovím a žízním,
dychtím a volám
po PROBUZENÍ!

