

# eTabiřa

1/2024



# Obsah

## Povídky a poezie

- [9](#) Základní barvy života
- [26](#) DARina - báseň

## Fejetony a úvahy

- [3](#) Úvodník – Prší
- [4](#) To pravé dědictví
- [5](#) Cítím naftu
- [7](#) Kde hledat vděčnost
- [8](#) KáPéZetka vděčnosti s biblickými ženami
- [10](#) Muži na hraně – Jákob aneb půlobrat mazaného podrazáka

## Svědectví a rozhovory

- [12](#) Nezemřu, budu žít a vypravovat o Hospodinových skutcích
- [14](#) Čokoláda

## Vztahy, rodina, děti

- [16](#) Škola a strach

## Cestování

- [21](#) Krkonoše tentokrát ze sedla elektrokola

## Receptárium

- [19](#) Paulínky vaří

## Jak na to

- [20](#) Vyrábění - jarní dekorace

## Tabita dětem

- [18](#) Žulda a Želvín

*Nepotkala vás zkouška nad lidské síly. Bůh je věrný: nedopustí, abyste byli podrobeni zkoušce, kterou byste nemohli vydržet, nýbrž se zkouškou vám připraví i východisko a dá vám sílu, abyste mohli obstát.  
1 Korinským 10,13*

Na stránkách [www.etabita.cz](http://www.etabita.cz) najdete nejen již vyšlá čísla, ale i jednotlivé články podle rubrik. Těšíme se na vaše komentáře.

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  
Jazyk. 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](mailto:etabita@etabita.cz), IČO: 22756787  
Za obsah odpovídá autor článku.

Pokud chcete dostávat Tabitu zdarma, přihlaste se k odběru na adrese [expedice@etabita.cz](mailto:expedice@etabita.cz).

Pište nám na [etabita@etabita.cz](mailto:etabita@etabita.cz)



*eTabitu najdete i na Facebooku*



Pokud můžete, podpořte vydávání Tabity. Budeme vděčni za každou vaši podporu. I malé částky jsou pro nás důležité.

Své příspěvky můžete posílat na účet: 2900233343/2010. Použít můžete i QR kód, kde stačí dopsat částku.



QR Platba





## *Luba Štátná*

Prší. Posední den mé dovolené a prší. Mraky, které se skoro dotýkají země, vypadají, že mají nevyčerpatelnou zásobu vody. Všude se válí hustá mlha a zcela zakrývá hory, kvůli kterým jsme sem jeli. Je zima, prší a nám zítra končí dovolená. Ideální stav pro získání depresivní nálady. Co všechno bychom teď mohli dělat, jak by bylo krásné vyjít do hor.

Zítra to budou dva roky, kdy začala válka na Ukrajině. Myslím na těžké příběhy žen, které k nám přišly s dětmi. Už dva roky žijí bez svých manželů, děti bez svých tatínků.

Dívám se na své bolavé ruce, myslím na nemocnou kamarádku, myslím na lidi,

kteří procházejí těžkostmi. Tolik modliteb a tolik očekávání.

Články v tomto čísle Tabity se toho dotýkají. Kde hledat vděčnost? Kde hledat radost?

Dívám se z okna a nic nevidím. Jen šedivou zeď mračen a déšť. Vidím toho dokonce mnohem méně, než když jsem začala psát. Ale i když je nevidím, vím, že tam ty krásné hory jsou. A také vím, že se mlha někdy zvedne a hory budou zase krásně zářit ve světle slunce. Kdy? Nevím. Ale mám jistotu, že to tak časem bude.

Také vím, že Bůh zasáhne a dá pomoc a řešení tam, kde to zatím nevidím. Kdy? Nevím. Ale mám jistotu, že to tak časem bude.

Včera jsme vyšlapali na jeden kopec, kde byl klášter a krásný, jednoduchý dřevěný kostel. U něj stálo zaparkované auto. Na jeho zadním skle jsme četli nápis: „Ježíš Kristus přijde brzy“. Majitel auta cítil takovou potřebu to lidem sdělit, že si to napsal na auto, aby si to mohl každý přečíst. I já přidávám tuto zvěst do svého úvodníku, aby se záměr řidiče ještě více naplnil a tato zvěst se šířila dál.

Ježíš Kristus přijde. Kdy? Nevím. Ale mám jistotu, že to tak časem bude.

Kéž vás toto číslo Tabity povzbudí a najdete sílu HLEDAT radost a vděčnost.



## To pravé dědictví

*Daniel Voldřich*

Tak jsem zdědil hrob a řeknu vám, že to není žádná výhra. Dřív jsem vůbec netušil, že se dá taková věc vlastnit. Prostě jsem myslel, že to tak nějak samo existuje. Díra v zemi zakrytá leštěným kamenem, na který se občas nosí květiny a na dušičky pak všechno povinně vypucovat a nazdobit. Zdědit auto nebo dům přináší celou řadu výhod. Zdědit hrob však přináší jenom povinnosti. Co by si přece příbuzní pomysleli, kdyby byl hrob v zanedbaném stavu, že? Musím se přiznat, že v tomto směru nejsem příliš pilný vlastník. Ne, že bych neměl úctu k předkům, ale moje pravidelná péče o hrob je spíše nepravidelná. I z tohoto důvodu používám na výzdobu takové druhy květin, které zvládají arktické i subtropické podmínky a zároveň se snaží tvářit reprezentativně po celý rok. Musím však podotknout, že šlechtitelé rostlin mají v tomto směru ještě veliké rezervy.

Občas mě mile potěší, když přijdu na hřbitov a moje květiny jsou čerstvě zalité. Časem jsem vyzoroval, že to bývá tehdy, když je zalitý i sousední

hrob. Moje macešky si holt neodpustí viditelný pocit žízně k upoutání pozornosti. A tak zase jindy, když přijdu a zalito není, zaliji hrob sousedům já, na revanš. Rodina Konvičkova - takhle hezky se ten vedlejší hrob jmenuje. Nápisy na hrobech, to je vůbec zajímavé téma. Někomu stačí uvést jméno rodiny, někdo vypisuje na náhrobek jednotlivé uložené osoby, někde jsou dokonce jména s akademickými tituly, získanými funkcemi a někde dokonce dosažené životní zásluhy. Občas je to velmi zajímavé počtení, zejména u historicky významných osob. Jindy to však vzbuzuje úsměv, jako by se marná člověčí pýcha posmrtně propsala do náhrobku.

Na předměstí Jeruzaléma je dodnes k vidění taky jeden hrob. Je vytesán do skály, je otevřený a je prázdný. Je na něm nápis: „Není tu, vstal“. Kvetoucí zahrada kolem dokresluje radostnou připomínku největšího okamžiku lidských dějin - vzkříšení Ježíše Krista. Ve světle této události dostává pojem dědictví zcela jiný rozměr: „Požehnan buď Bůh a Otec našeho Pána Ježíše

Krista, který nám ve svém velikém milosrdenství daroval nový život, když vzkřísil Ježíše Krista z mrtvých. Povolal nás k živé naději, k nepomíjivému, neposkvrněnému a nevadnoucímu dědictví, které vás čeká v nebi, zatímco vás Boží moc skrze víru opatruje ke spáse, která se zjeví na konci času. (1.Petrova 1,3-5 B21)

Víra v Krista potírá jakékoliv obavy ze smrti a dává jistotu věčného života. Jako nikdo jiný rozumí Ježíš našim zápasům s vážnými starostmi, s nemocí, s bolestí. Rozumí našemu smutku ze ztráty milovaného člověka, našim obavám o vlastní život. Ježíš zvítězil nad smrtí i nad hrobem. V Krista složená důvěra je jistotou vzkříšení a spasení. Je jistotou věčného života. Není důvod se bát, co bude po smrti, protože pak už bude jen nekonečná radost v Boží blízkosti. Ježíš už tam je a připravil místo těm, kteří v něj uvěřili. A tak si představuji ideální návštěvu hřbitova, kdy je na náhrobcích stručně napsáno: „Spasen v Pánu Ježíši.“



## Cítím naftu

*Saša Štěpánovský*

Zřícenina hradu Cornštejna se tyčí nad vodami dnešní Vranovské přehrady. Zvláštní název tohoto středověkého šlechtického sídla vznikl složením německých slov označujících hněv (Zorn) a kamenný hrad (Stein). Jak přiléhavé. Po jeho prohlídce jsem byl našťvaný na manželku jak dlouho ne. Z čeho napětí mezi námi vzniklo, již nedokážu přesně popsat, pravděpodobně souviselo s mým nadšeným pobíhání po hromadách kamení nesoucích stopy zašlé slávy a marnou snahou vše nafotit a zároveň zachytit každé slovíčko průvodce. Přestože nám naše nahněvanost nevydrží nikdy dlouho, odjezd domů tím byl mírně poznamenán. Naše auto k tomu všemu odmítalo nastartovat, ale nakonec si dalo říci. „Cítím naftu...“ pronesla manželka po chvíli jízdy. „To bude asi tím, jak jsme před odjezdem stáli našikmo, tak ta nafta se

potom nějak složitě dostávala na správné místo. Bylo to tam asi vyschlé,“ shrnul jsem svůj pohled na problém v důsledku nevalných znalostí ohledně motorů. Pokračuje v jízdě jsem zahlédl vyjet z vedlejší silnice policejní auto. Ve zpětném zrcátku jsem viděl, že se připojilo za nás, a proto jsem jel opravdu vzorně. (Já vím, měla by to být samozřejmost). Nebylo mi to však nic platné a v jedné obci jsem zaregistroval výzvu k zastavení. „Pane řidiči, vaše vozidlo není v pořádku, máte na něm závadu,“ uvítali mě policisté místo obvyklé výzvy k předložení dokladů. „Že jo!“ zareagoval jsem souhlasně, „manželka taky říká, že cítí naftu.“ Při společném nahlédnutí pod auto jsme spatřili dosti vydatný únik paliva. Po mém oznámení, že to máme domů ještě 150 km, se velice ochotní policisté nabídli doprovodit nás k nejbližší benzínové pumpě. „Pomáhat

a chránit“ v praxi, pánové dělali čest tomuto heslu a svému řemeslu, smekám s vděčností za jejich přístup. Z čerpací stanice jsme zavolali do nejbližšího autoservisu, a přestože byla neděle, majitel nám během chvíle provedl opravu včetně důkladného oplachu motoru zaneřádného naftou. (Jednalo se prý o prasklou hadičku přepadu od vstříku, nebo tak nějak). Domů jsme dorazili nakonec v pořádku, vděční za Boží ochranu i za lidi, které nám poslal na pomoc. Kdybych si to alespoň nějak trochu zasloužil, ale z výše uvedeného jsem vše vnímal jako velikou Boží milost.

Týden nato jsme vyrazili na svatbu do podhůří Jeseníků. Cesta to byla příjemná, krásné výhledy na přírodu a těšení se na lidi, které na svatbě potkáme. Protože jsme byli pozváni po obřadu na raut, vyřešili jsme oběd cestou párkem na benzince. Dorazili



jsme včas, s hodinovým předstihem. Míjíme kostelík, kde se měl obřad odehrávat a parkujeme o několik ulic dále za účelem krátké prohlídky náměstí. Ve chvíli, kdy parkuji, pronáší manželka již známou větu: „Cítím naftu.“ Chápete, že něco takového nás již nemohlo zaskočit. Samozřejmě, opět ta samá hadička. Neponechal jsem nic náhodě a před cestou prozíravě nakoupil stahovací pásy. Provedl jsem opravu ... a nic. Auto po mém odborném zásahu odmítalo naskočit. To jsem zvědav, co Pán Bůh pro nás tentokrát připravil. A již je to tady! Cestou ke kostelíku míjíme na vratech ceduli s nápisem autoservis. Díky Pane! Majitel ochotně jde s námi, mění hadičku, odvzdušňuje systém ... a nic. Ale již musíme na obřad a tak manželce říkám, že možná budeme překvapeni, koho nám tam Bůh pošle do cesty. A taky že ano. Jeden ze svatebních hostů mne po obřadu ochotně nakládá do svého vozu, zaveze na místo, kde odpočívá náš stávkující mezek, a po zběžné prohlídce mne jako zkušený pracovník v oboru ujišťuje, že toto je na odtahování do servisu a důkladnou opravu. Rozhodujeme se pro odtah domů do Kutné Hory. Žádný zázrak se nějakým nedopatřením tentokrát nedostavil. Cesta domů byla příšerná. Odtahové auto jelo rychlostí vyschlé herky, kabinu otřásající se vibracemi chvílemi naplňovala vůně cigaretového dýmu, který se jinak velice ochotný a přátelský šofér snažil ohleduplně vyfukovat z okénka. Cesta to byla dlouhá, náročná a, jak jsem již uvedl, příšerná, ale zvláštním způsobem zároveň krásná.

Romantiku zapadajícího slunce umocňovala hlava mojí manželky důvěrně spočívající během cesty na mém rameni. Jako by věci nebyly v pořádku, ale v podstatě byly. Vnímali jsme zvláštní Boží pokoj, a když jsme nakonec pozdě večer doma usedli unaveni ke stolu a zahnali hlad, uvědomili jsme si, jak moc hezký den to byl. Měli jsme tolik důvodů k naštvání a reptání, ale vnímali jsme vděčnost. Za to, že jsme živi a zdraví. Za střechu nad hlavou a možnost ulehnout v čisté posteli. Za plnou ledničku a dostatek vody. Za naše blízké, děti, vnoučata, přátele. Za mír a svobodu v naší zemi. Za Boží přítomnost v našich životech. Nic z toho není samozřejmost. Vše je pomíjivé a o vše člověk může přijít. Vím,

že naše popsané trampoty jsou naprosté prkotiny. Nejde o skutečně závažné problémy. Když mluvím s lidmi z Ukrajiny, uvědomuji si, co jsou to skutečné problémy. A přiznám se, často mi chybí odpovědi na jejich těžké otázky. Nechci jim říkat nějaké prázdné fráze. Netuším, jak bych obstál v podobné situaci. Vidím na vlastní oči, že člověk může v životě o vše přijít. Podobně jako Jób.

Skutečně o všechno, kromě Boží přítomnosti. (I o tu se člověk svým rozhodnutím může připravit, ale nikdo jiný vám ji vzít nemůže). Díky oběti Ježíše Krista je nám otevřena cesta do Božího království. Jsme zachráněni a Bohem přijati jako jeho milované děti. Ať se

stane cokoliv, neopustí nás. A díky jeho věrnosti dorazíme až do cíle, kterým je život věčný v plnosti Boží blízkosti.

A to je dosti zásadní a neměnný důvod k vděčnosti.

*Dobrořeč má duše Hospodinu, celé nitro mé, jeho svatému jménu!*

*Dobrořeč má duše Hospodinu, nezapomínej na žádná jeho dobrodíní!*

*Žalm 103,1-2*





## Kde hledat vděčnost

Jana Balvínová

*A proto prosím, věř mi,  
chtěl jsem ho žádat,  
aby mi mezi dveřmi  
pomohl hádat,  
co mě čeká  
a nemine...*

Karel Kryl

Skončil rok 2023 a nebyl jednoduchý. Válka na Ukrajině neskončila, začala krutá válka v Izraeli, rozsáhlé zemětřesení v Turecku, silné záplavy, smrtící sesuvy půd, tragické požáry... Mnozí prožívali osobní trápení v nemocích, úmrtí blízkých, problémy ve vztazích. Lidé na celé planetě prožívají trápení, které se nám zdá neřešitelné. Tragédie se nevyhýbají ani naší zemi, mnozí z nás prožívali vánoční svátky v šoku z nepochopitelných vražd na Karlově univerzitě.

Nyní jsme na počátku roku 2024. Co nás čeká a co nás nemine? Čekají nás hezké věci, nebo to bude rok plný špatných zpráv a trápení? Nasloucháme v médiích lidem, kteří nám vysvětlují a předpovídají katastrofické scénáře v různých oblastech společnosti. Nejvíce se nás dotýkají informace o ekonomice,

zdravotnictví a stavu našeho životního prostředí. Někdy se bráníme, aby na nás tyto prognózy dopadly, ale někdy se můžeme poddat strachu z budoucnosti. Říká se, ať myslíme pozitivně. Ale jak to udělat? Je to upřímné, když je těžko?

Mám dva syny. Jejich nástup do školy a následující školní léta byly pro mě náročné. Z každé rodičovské schůzky jsem si přinesla seznam jejich vad a nedostatků. Říkala jsem si, opravdu na nich není ani špetka něčeho pozitivního? Uvědomuji si, že se na svůj život dívám podobně, také z pohledu, co je všechno špatně a co nedobrého z toho může v budoucnu vzejít. Zapomínám na to dobré, co v životě mám. Stejně tak, jako jsem si u synů říkala, že nejsou vděční za střechu nad hlavou, jídlo, oblečení, bezpečí, lásku. A já, ačkoliv mám již dost let odžito, chovám se občas jako malé dítě, které na vděčnost za to, co mu bylo dáno, nemá při množství požadavků ani pomyslení.

Ale kde najít vděčnost v bolestivých chvílích? Možná ji můžeme hledat v lidskosti, která se spontánně projevuje účastí a pomocí, ať praktickou, nebo finanční formou. Člověk touží něco

udělat o to více, když si uvědomuje, že lidský život se nedá vrátit zpět. Každý se v krizových chvílích projeví takový, jaký ve skutečnosti je. A také že osobní krize nás mohou vybudovat lépe než období pokoje.

A tak jak si lidé dávají novoroční předsevzetí, i já jsem si slíbila, že se budu dívat na ty dobré věci v životě, nebudu je brát jako samozřejmost a dělat si na ně nárok. Vždyť po každé noci se rozednívá, po každé zimě přichází jaro a pro každé srdce je připravena naděje, že nový den přinese něco dobrého. Jenom to denně hledat.

*A dej mi sílu snášet pokojně,  
co změnit nemám síl,  
odvahu abych to, nač stačím,  
na tomhle světě pozměnil.*

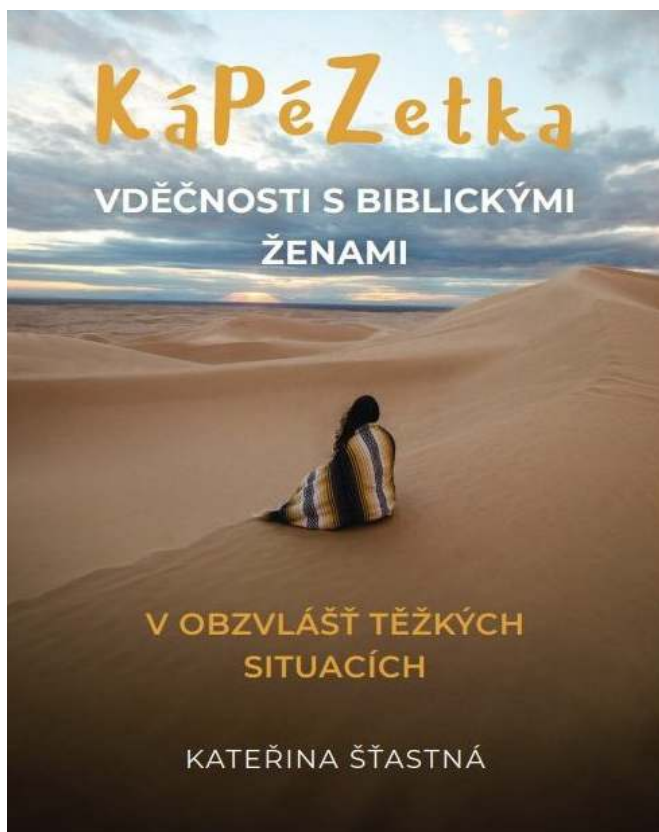
*A také prostý rozum,  
který vždycky správně rozezná,  
co se změnit nedá  
a co se změnit dá.*

Hana a Petr Ulrichovi



# KáPéZetka vděčnosti s biblickými ženami

Kateřina Šťastná



## PODVEDENÁ SPOLU S RÁCHEL (Genesis 29–30)

„Bůh se ujímá nemilované a milovaná zůstává bez dětí.“ Je to fér? Ráchel je mladší a krásnější. To jí patří Jákobovo srdce. Tak moc o ni stojí, že za ni sedm let pracoval. Sedm let skončilo. Jákob i Ráchel se moc těší, že budou konečně spolu. Jenomže realita je jiná! Jak mohl Jákob o svatební noci nepoznat, že ta, kterou připravil o panenství, není Ráchel? Bože, kde jsi? Jak jsi to mohl dopustit? Muž, kterého jsem milovala, dostal mou sestru. Můj táta se o to postaral. Naprosto ho nezajímá, že mi ublížil. Že Jákoba podvedl. Vmanipuloval ho do sňatku s mou sestrou. „Zůstaň u ní po celý svatební týdena dáme ti i tu mladší za službu, kterou si u mne odsloužíš v dalších sedmi letech,“ nechal se slyšet Lában. Chudák Ráchel. „Ta mladší“, tak ji označil vlastní otec. A její cenu vyčíslil sedmi lety Jákobovy práce. Dostal i mě za ženu. Miluje mě, ne mou sestru. Ale ona rodí jeho děti, a já ne. Bože, Ty neslyšíš můj pláč? Což toho nebylo málo, co jsem musela snést? Jak v tom mám žít? I vlastní manžel se na mě zlobí, že nemám syna. Je to snad moje vina, že nemohu počít? Proč Bůh žehná té, která mi ublížila, a mě nevidí? „I rozpomenul se Bůh na Ráchel...“ (Gn 30,22).

*Bože, chválím Tě, že nemusím čekat, až se na mě rozpomeněš. Víím, že mě vidíš. Že vidíš moje utrpení, všechny zrady, nespravedlnosti a příkoří, které musím trpět. Ještě když Ráchel pláče, že jsi na ni zapomněl, Ty už máš velký plán s jejím synem a učiníš ho druhým nejmocnějším mužem Egypta. Chválím tě, že i když teď vidím jen svoje slzy a svou bolest, Ty vidíš mnohem dál a chystáš pro mě mnoho dobrého.*

## VĚŘIT S KANANEJSKOU ŽENOU (Matouš 15,21–28)

Měla zle posedlou dceru. Málokdo si dovede představit, co všechno musela zažít. Jak asi dcera vyváděla, když to na ni přišlo. Ničila věci, křičela, možná ubližovala sobě i svým blízkým. A najednou přišel on. Ježíš. Ten, který vyháňá zlé duchy. Před kterým se všichni zlí duchové třesou. Celý pluk dokáže poslat do stáda prasat, které se pak vrhne ze srázu do moře. Horší už to být nemůže. Věřím, že ten muž mi pomůže. Nenechám se ničím a nikým odradit. Půjdu a budu naléhat, dokud neudělá, o co prosím. „Smiluj se nade mnou!“ křičí. Apoštolové, Ježíšovi učedníci, nemají zrovna moc empatie pro její trápení. Je to cizinka. Nemá tady co dělat. A ještě je tak otravná! „Zbav se jí, vždyť za námi křičí!“ žádají Ježíše (Mt 15,23).

Ale může se Bůh zbavit člověka v jeho nejhlubší bolesti? Může neslyšet, když křičíme? Mohl by se nás snad v takové situaci zbavit? Poslat nás pryč? „Ženo, tvá víra je veliká; staň se ti tak, jak chceš.“ (Mt 15,28).





### **DOTKNOUT SE LEMU JEHO ŠATU (Marek 5,25–34)**

Už dvanáct let krvácela. Dvanáct let byla podle místních zákonů „nečistá“! Jak to asi muselo být nekomfortní! Stačí, když menstruuji pět dní nebo týden, a jsem vyčerpaná, cítím se jako bez života. Mít to dvanáct let? Co na to říkal její manžel? Měla nějakého? Jakou asi musela podstupovat léčbu? Jací byli tehdejší gynekologové? Na léčení praskly všechny její úspory a veškerý majetek, ale šlo to s ní stále k horšímu. Nic nepomohlo. Ne, prostě není o co stát. Má to snad vzdát?

Teď, nebo nikdy! Ježíš prochází naší krajinou. Je tu strašně moc lidí, ale jsem připravená se ho dotknout. Nepozná to. Prostě se jen dotknu jeho šatu, a budu zdravá! Budu zachráněná! Zkoušela jsem všechno možné. Nic nepomohlo. On je moje poslední záchrana. Jenom se dotknu jeho šatu, a budu zdravá! Budu zachráněná! Nikdo si nevšimne! Jenom se dotknu jeho šatu, a budu zdravá! Budu zachráněná! Nikdo si

nevšimne! Jenomže všimnul. Žena okamžitě pocítila, že je zdravá. A také on poznal, že z něj vyšla síla. Učedníci si ťukají na čelo. Tolik lidí, všichni se na Tebe tlačí, a Ty se ptáš, kdo se Tě dotknul? Kdyby si nevšimnul nebo kdyby o tom nemluvil nahlas, nemohli bychom číst o její veliké víře a o tom, jak ji víra zachránila. Nemohli bychom toužit jen se dotknout lemu jeho roucha, abychom byli uzdravení.

*Ježíši Kriste, Synu živého Boha, děkuji Ti, že se mohu dotýkat lemu Tvého roucha. Že mohu věřit, že mě uzdravíš. Že zasáhneš. Že slyšíš a vyslyšíš moje prosby. Dokonce že se nemusím spokojit „jen“ s lemem Tvého roucha, ale že se Tě mohu dotýkat celého. Že Tě mohu přijímat – každou neděli, ale třeba taky každý den. Chválím Tě, že pokaždé, když Tě přijímám, naplňuješ mě víc a víc.*



*Převzato z: KáPéZetka vděčnosti s biblickými ženami V obzvlášť těžkých situacích  
Kateřina Štastná, Nakladatelství Cesta, 2023*

## **Základní barvy života**

*Kateřina Supiková*

Vmíchám-li do žluté kapičku červené, dostanu odstín pampelišek. Kapička modré z ní naopak udělá chladnou citronovou... Žlutá + červená = oranžová. Modrá a trocha žluté... a mám tyrkysovou. Modrá a hodně žluté dá dohromady zelenou. Čím víc žluté, tím jasnější a světlejší tóny dostanu. Převaha modré zaručuje tóny chladné a tmavé. Zelenou utlumím tím, že do ní budu přidávat po kapičkách červenou. Začnou tak vznikat olivové až khaki odstíny... Smícháním modré a červené vznikne fialová. Čím

více červené, tím nachovější bude... Modrá a trocha červené zaručí odstíny modrofialové. A hnědá? Stačí smíchat ve správném poměru všechny tři základní barvy – tedy žlutou, červenou a modrou...

Nejen malba, ale i život člověka je o kombinaci tří základních barev: víry, naděje a lásky. Bez nich nenamícháš radost, pokoj, vlídnost, jemnost, odvahu, nezištnost, pokoru... Bez nich je život smutně šedivý.





## Jákob aneb půlobrat mazaného podrazáka

*Petr Plaňanský*

Minule jsme se zastavili u Izákových prvenství. Praotec Izák byl, mimo jiné, tím, kdo se jako první modlil za plodnost své ženy. Když se seznámíme s příběhem Izákovy rodiny a aktualizujeme si ty příběhy sami na sebe, zjistíme, že některé naše modlitby nemusí vždycky nutně znamenat pokoj, pohodu a jistotu, přestože byly či jsou vyslyšeny. Však posuďte sami z následujícího textu (Genesis 25,21-28):

*Izák prosil Hospodina za svou ženu, protože byla neplodná. Hospodin jeho prosby přijal, a jeho žena Rebeka otěhotněla. Děti se však začaly v jejím těle strkat. Tu řekla: „Je-li tomu tak, co mě čeká?“*

*A šla se dotázat Hospodina. Hospodin jí řekl: „Ve tvém životě jsou dva pronárody. Oba národy se rozejdou, jen co z tebe vyjdou. Jeden národ bude zdatnější než druhý, bezpočetný bude sloužit počtem skrovnějšímu.“ Potom se naplnily dny, kdy měla родit. A hle, v jejím životě byla dvojčata. První vyšel celý červenohnědý a chlupatý jako kožíšek; toho pojmenovali Ezau. Potom vyšel jeho bratr a rukou držel Ezaua za patu; ten dostal jméno Jákob. Při jejich narození bylo Izákovi*

*šedesát let. Když chlapci dospěli, stal se Ezau mužem znalým lovu, mužem pole, kdežto Jákob byl muž bezúhonný a sídlil ve stanech. Izák miloval Ezaua, protože z lovu měl co do úst, kdežto Rebeka milovala Jákoba.*

Ačkoli jde o stručný úvod k Jákobovu dlouhému a dobrodružnému životu, je nám řečeno poměrně hodně. Zaprvé to, že otec miluje matku. Zadruhé, že Jákob je dvojčetem staršího bratra Ezaua a kluci se už v bříše maminky mezi sebou docela slušně mydlí. A zatřetí je nám i vysvětleno, že z obou chlapců vzejdou národy a ten početnější nakonec bude sloužit tomu počtem skromnějšímu. Skoro ty rozpory a neshody můžeme nazvat „dobrou“ rodinnou tradicí. Nejprve problémy s Abrahamovým synovcem Lotem, z jehož rozbité a zraněné rodiny povstávají dva národy: Moábcí a Amónovci. Následně také roztržka v rodině Abrahama: Izmael a Izák, z nichž opět povstávají dva národy. A nakonec je tady Izák a na pořadu dne jsou opět rodinné roztržky.

Jaké poznání z téhle podivné rodiny můžeme vytěžit pro sebe a svoji dobu? Nejspíš skutečnost, že pro Boha není

žádná situace nemožná či úplně ztracená. Bůh může pracovat a pracuje s lidmi nevěrnými, pochybujícími, zraněnými, pokrivenými, podvádějícími a selhávajícími. Troufnu si dokonce tvrdit, že pokud Hospodinu Bohu stojí za námahu tito lidé a nevzdává to s nimi, pak nepochybně tentýž postoj uplatňuje i při nás. Pro nás samotné pak platí, že i nám druzí lidé za jakoukoliv námahu mají stát.

Zpět k Jákobovi – jeho příběh by si patrně zasloužil hned několik dílů. My mu však budeme věnovat pouhé dva. Přestože se spolu zastavíme u dvou důležitých momentů, které zcela proměnily jeho identitu a převrátily život naruby, musíme si pro porozumění dnešního příběhu velmi stručně shrnout, čím si Jákob prošel. Především se dovidáme, že zatímco Ezau je lovcem a stává se miláčkem otce, mladší z chlapců, Jákob, se naopak stává miláčkem matky. Jméno Jákob „Ten, který svírá za patu“ se dá také chápat jako „Úskočný“, a kdybychom nechtěli být tak docela korektní, pak bychom rovnou jméno interpretovali jako „Podrazáček“. Ostatně podrazáctví



Jákoba v mládí do jisté míry charakterizuje – úskokem si za jídlo od bratra „koupí“ prvorozenství. Otcovské požehnání si pak zajistí pomocí podvodu, kdy se do komplotu proti Izákovi a Ezauovi v zájmu svého milovaného syna zapojí i jeho matka.

Ezau tedy na svého bratra zanevře a vyhrožuje mu dokonce zabitím. Jákob je vyslán otcem pro nevěstu (a zároveň utíká do exilu) za příbuznými matky do Cháran. Proč do exilu? Protože opouští Zaslíbenou zemi a utíká před našťvaným bratrem.

Cestou na místě zvaném Bét-el se mu během spánku zdá sen o žebříku, po němž sestupují a vystupují andělé. Je to jeho osobní setkání s Bohem, neboť právě tehdy k němu Bůh promluví a potvrdí mu zaslíbení, které dal dědečkovi Abrahamovi o tom, že ho „rozmnoží a dá mu tuto zemi do dědictví“. A ujistí ho ještě o jedné důležité věci, když mu říká:

*„Hle, já jsem s tebou. Budu tě střežit všude, kam půjdeš, a zase tě přivedu do této země. Nikdy tě neopustím, ale učiním, co jsem ti slíbil.“*

Jákob procítá s bázni, nazve místo Domem Božím a slibuje Bohu, že když se Hospodin o něho postará, když mu zajistí pokrm a vše potřebné, stane se Bůh Jákobovým Bohem. Je to první silné osobní setkání s Bohem, které začne v Jákobově srdci něco proměňovat.

Následně Jákob doputuje do Cháran. Zde, jak víme, si hned zamiluje Ráchel a protože nemá žádné věno, odslouží za ni sedm let práce u svého strýce. A při tom sám na sobě okusí podvody a ústrky svého strýce. Největší podraz zažije v den svatby, kdy je mu podstrčena Lea, jejíž tvář je skryta za závojem.

Pokládám si otázku, zda byl Jákob při smyslech, že záměnu nepoznal. Těžko říct, v jak podroušeném stavu či blaženém očekávání byl... Mimochodem, prý poučení tímto příběhem, ženichové zvedají při obřadním slibu závoj nevěště, aby se přesvědčili o tom, zda si berou za ženu skutečně tu svoji vyvolenou. Jákob tedy odslouží dalších sedm let, aby získal i Ráchel. A tady tušíme první velkou proměnu – Jákob je ochoten obětovat něco cenného, tedy svůj čas, pro toho, koho si zamiloval.

Víme, že Jákob u Lábanu prožije ve službě dlouhých dvacet let, a přestože ho strýc šidí, nabude Jákob značného majetku a jeho rodina se díky jeho dvěma ženám a dvěma služebným značně rozroste. Nakonec odchází, nebo přesněji: opět prchá, s rodinou a svým majetkem, zpět do rodiště – do země zaslíbené.

Přestože ta největší proměna na našeho hrdinu čeká cestou domů, už teď je nám jasné, že se do svého rodiště vrací docela jiný chlápek, než který kdysi utíkal před rozhněvaným bratrem.

Na samý závěr si dnes pro jistotu připomeňme, že pokud snad neměl Jákob během své služby u strýce klidné spaní, pak skutečná zkouška je stále ještě před ním...





## Nezemřu, budu žít a vypravovat o Hospodinových skutcích

*Katka Urbanová*

Je tomu něco přes tři roky od chvíle, kdy jsem si od lékařů vyslechla nepříjemnou diagnózu, která mě na mnoho měsíců uvrhla do zdánlivě nekonečného maratonu vyšetření, nepříjemných procedur, hospitalizací, jedním slovem do boje o život. Díky Bohu jsem přežila a vím, že Bohu vděčím nejen za uzdravení, ale především za jeho věrnost po celou dobu léčby. Zažila jsem okamžiky strachu, bolesti a zoufalství, ale stejně tak i chvíle, kdy jsem Boha vnímala velmi blízko. Krátce po léčbě jsem si znovu v myšlenkách procházela celou cestu znovu a dávala na papír, abych nezapomněla. Občas se k mému „deníčku“

vracím a čerpám z něj povzbuzení, zvláště ve chvílích, kdy přichází nejistota a strach. Bůh byl věrný tenkrát, je věrný i dnes. Nedá zkoušku nad naše síly, ale spolu s každou zkouškou připraví i východisko. (1. Korintským 10,13). Příkládám dva příběhy z deníčku, které mě dodnes velmi povzbuzují, a doufám, že povzbudí i vás.

### **Je 18. leden 2021.**

Jsem stále v nemocnici, ale je mi líp. Sice mám pořád v puse obvyklou pachuč, ze které se mi chce zvracet, ale už se mi podařilo sníst k snídani půlku rohlíku.





Včera večer jsem při usínání dokonce měla „chutě“. O víkendu nám dávali pořád chleba a já včera dostala takovou chuť na rohlík. A na něco štavnatého, třeba meruňkový nebo broskvový kompot. Přemýšlela jsem, co bych si tak dala k obědu. Představovala jsem si něco lehkého, bezmasého, třeba žemlovku. Ale tu tady nevaří, takže smůla. Teď je devět hodin ráno a já jsem tak vděčná, že se mi podařilo sníst k snídani půlku rohlíku s marmeládou. Taky jsme mohli dostat salám nebo rybičkovou pomazánku, ale dostali jsme štavnatou jahodovou marmeládu! Beru to jako dárek od Boha. Jako by odpověděl na ty moje včerejší večerní chutě. Blíží se dvanáctá hodina a se spolupacientkami tipujeme, co nám naservírují k obědu. Nejspíš těstoviny nebo rýže. Měly jsme pravdu, první paní zvedá poklop a referuje: „Mhm, tak rýže.“ Nevidím jí do talíře, ale dokážu si to přesně představit. Hnědá omáčka, ve které plavou kousky uzeniny a k tomu tvrdá rýže, to tady máme často. Třeba se mi podaří do sebe dostat aspoň trochu té rýže. Už mi paní sanitářka také pokládá táč na stolek. Všimám si

průhledné krabičky s něčím oranžovým. Otevírám a nemůžu uvěřit vlastním očím. Broskvový kompot! Ten, o kterém jsem snila včera večer. Po rohlíku s marmeládou další dárek od Pána! S tím kompotem se mi určitě podaří sníst i trochu té rýže. Bůh o mně ví, o každé mé myšlence, touze, jak by nevěděl o té mé příšerné nemoci. Je se mnou. Zase se mi oči zalévají slzami. Otvírám poklop talíře s hlavním jídlem a nevěřícně zírám na ŽEMLOVKU.

#### Je 10. březen 2021.

... Asi jsem na chvíli usnula, protože až teď si všimám, že mám na stolku položenou snídani. Těším se na nemocniční kafe. Jak v Praze, tak tady ho mají vždycky moc dobré. Ale tady se někdo asi spletl. Místo typického bílého nemocničního hrnku беру do ruky pořádný oranžový kafáček se srdíčky a nápisem PRO NĚKOHO JEDINEČNÉHO. Tak to už je na mě fakt moc. Snažím se brát nápis jako Boží řeč, ale jde to ztuha. Nejspíš mi někdo omylem dal kafe do soukromého hrníčku. To je průšvih, co kdybych ho omylem rozbila? Anebo,

a ta představa mi přišla ještě horší, ten hrníček někdo dostal z lásky a už se mu nelíbil, tak ho „vyhodil“ do nemocniční kuchyně. Proč je pro mě tak těžké vzít to prostě jako řeč od Boha? Proč si neužít vědomí toho, že mě Bůh stvořil jedinečnou? Nejsou na světě dva lidé, kteří by byli úplně totožní. Bůh má miliardy lidí, se kterými může mít vztah, ale přesto se rozhodl stvořit i mě. Chyběla bych mu. Zase mám v očích slzy. Ať už se sem ten hrníček dostal jakkoli, ten text odráží nadčasovou pravdu, kterou si můžu s klidným svědomím přivlastnit.



Ti z vás, kteří si chtějí přečíst celý deník, v němž je zapsán úžasný příběh zápasů, vítězství, Boží lásky a Jeho péče, text najdou zde: [Nezemřu, budu žít](#)





# Čokoláda

*Lenka Holcová*

S panem Milošem jsem nespolupracovala dlouhodobě. Na jednání s ním jsem se ocitla vlastně náhodou, když jsem zaskakovala za kolegyni. I když jsem zvyklá, že klienti při jednání běžně vysypou na stůl velké množství dokumentů, často i v zapečetěných obálkách s různobarevnými pruhy, množství, které z ušmudlané tašky vyndal pan Miloš, mě mírně překvapilo. Poté se nejistě zeptal kolegyně, jestli si může připojit v poradně svůj mobilní telefon do sítě. „Jako vždycky!“ Mrkl na ni a odešel k zásuvce. Kolegyni jeho

jednání, na rozdíl ode mě, nepřekvapilo ani trochu.

„Tak co, pane Miloši, budeme zase volat?“ zeptala se, a já jsem měla čas vyslechnout jeho příběh, než se mobilní telefon dostane do provozního stavu.

Pan Miloš pracoval celý život u dráhy. „Já jezdil trasu Kácov, Leděčko, Sázava,“ vypráví a utírá si ruce do kalhot špinavé nádražácké uniformy. „Jsem tady zase kvůli těm dluhům, víte?“

Otevírám desky úplně navrchu pyramidy dokumentů. Zprávy od exekutorů,

upomínky za nájemné, vyúčtování nedoplatků za elektřinu... „Já to mám všechno srovnané podle data, víte? A tady mám tu nejnovější zprávu z Města, to si přečtete!“ Je mi jasné, že tuhle horu s panem Milošem dnes určitě nezdolám, a tak se zeptám: „Pane Miloši, co vás teď trápí nejvíce?“ „No, já nemám tu elektřiku, víte? Takže mám jenom tyhle kalhoty, no potřeboval bych druhé, abych si je vypral. A taky si neuvařím bez té elektřiky, chápete?“

Mezitím je mobilní telefon pana Miloše dostatečně nabitý a kolegyně mu



pomáhá komunikovat s dodavatelem elektřiny. Na druhé straně telefonní linky je muž bez emocí, asi jako již

Klient ale jen nesouhlasně kývá hlavou. Pohlédnu na kolegyni a je mi jasné, že tohle všechno nabízela bezvýsledně



mnohokrát, sdělena dlužná částka, podmínky úhrady a upozornění, že se částka navýšila o smluvní úroky.

Roluji v notebooku v kartě klienta a zjišťuji, že pan Miloš je bez elektřiny více jak dva roky, nedokázal hradit zálohy. Vidím spoustu pokusů o komunikaci s dodavatelem a také to, že mezi jednotlivými schůzkami uběhla doba i půl roku, kdy klient nespolečoval. Dluh narůstá. Klient nevládá platit nájemné v městském bytě.

Za dobu, kdy k nám dochází, se ze zaměstnance Českých drah přes předčasného starobního důchodce dostal do starobního důchodu. Pobírá příspěvek na bydlení. Na příspěvek v hmotné nouzi nemá vzhledem k výši svého příjmu nárok. Do insolvenčního řízení se přihlásit nemůže, protože jeho příjem je příliš nízký. **Je moc bohatý na to, aby byl chudý, a moc chudý na to, aby zbankrotoval.**

„Kdy jste naposledy jedl, pane Miloši?“ Odvracím oči od počítače. „Včera jsem měl rohlík.“ Klientovi nabízím možnost potravinové pomoci, kterou může dostávat každý den. Upozorňuji na důležitost životosprávy, zdravotní rizika, zohledňuji finanční hledisko. „Když ušetříte za jídlo, můžete si dávat peníze stranou na splátky elektřiny a nájmu.“

klientovi již mnohokrát. Zatímco s ním probírá možnost splátkového kalendáře na uhrazení dlužné částky, odcházím do skladu potravin. Nabírám do tašky to, co zbylo z ranní dodávky. Když už skoro zavírám dveře skladu, všimnu si krabice s čokoládami, a tak trochu nestandardně přidávám jednu navrch tašky. Kolegyně zatím s klientem domlouvá konkrétní termín další schůzky. Má zkušenost, že se s ním později telefonicky již nespojí.

Druhý den ráno se pan Miloš neplánovaně dostavuje do poradny s něčím velice naléhavým. Odcházím na recepci a trochu s obavou se ptám, co se stalo. „Víte, já jsem byl celou noc vzhůru a přemýšlel jsem. Snědl jsem celou tu čokoládu a něco mě napadlo!“ :)

Věřte nebo nevěřte! Od tohoto okamžiku je pan Miloš jeden z nejspolehlivějších klientů. Společně jsme vykomunikovali přesné podmínky pro splátku dluhu u dodavatele elektřiny. Na základě sociálního šetření byl klientovi z charitní sbírky poskytnut dar na uhrazení části dlužné částky a na doplacení zbytku dluhu mu byla Oblastní charitou v Kutné Hoře poskytnuta bezúročná půjčka, kterou může splácet v několika splátkách. Každý měsíc, přesně v den vyplacení starobní-

ho důchodu, přichází a předává mi tisícovku oproti dokladu, na kterém si vždy pečlivě zkontroluje všechny náležitosti.

Společně s klientem jsme vyřídili znovu připojení k elektrické síti bez další finanční penalizace.

Pan Miloš si po doplacení dluhu sjednal na poště SIPO a každý měsíc si kontroluje, co komu platí.

Z charitního šatníku dostal druhé kalhoty a boty a každý den ráno, přesně ve stanovenou dobu, ho potkáte před střediskem, kde si přebírá potraviny.

V tomhle příběhu byla motivace pana Miloše a jeho spolupráce na řešení vlastního života stěžejní. Je pravdou, že v určitý okamžik prostě začal svou situaci aktivně řešit. **Ptáte se, kdy to bylo?** To já také. Možná to bylo ve chvíli, kdy jsme zvolili správné slovo, něco, co ho oslovilo. Nebo to byla přítomnost něčeho, co nás všechny přesahuje...?

## ANEBO TO PŘECI JENOM BYLA TA ČOKOLÁDA?

Příběh z Charity Kutná Hora, středisko Racek



OBLASTNÍ CHARITA  
KUTNÁ HORA



STŘEDISKO  
RACEK



# Škola a strach

*Jolana Kaletová*

Co se vám vybaví, když se řekne ŠKOLA? Naskočí vám v mysli oblíbený (či neoblíbený) předmět, uslyšíte znovu školní zvonek, představíte si vůně (či pachy) školních šaten a jídelny? Nebo si vzpomenete na nějakého výjimečného učitele, spolužáka, na zábavu, nudu, na radost, úspěch nebo selhání? A co STRACH? Objevuje se ve vašich vzpomínkách? A měl by mít strach se školou cokoliv společného?

V definici slova ŠKOLA se uvádí, že se jedná o *společenskou instituci, jejíž funkcí je poskytovat vzdělání žákům příslušných věkových skupin v organizovaných formách podle určitých vzdělávacích programů.*

Definice slova STRACH existuje celá řada, podle jedné z nich je STRACH *emoce, která vzniká jako reakce na hrozící nebezpečí. Doprovází ho neurovegetativní projevy, zpravidla zblednutí, chvění, zrychlené dýchání, bušení srdce, zvýšení krevního tlaku, někdy husí kůže. Jde o normální reakci na skutečné nebezpečí nebo ohrožení, která má jedince*

*připravit na útěk, únik nebo obranu.*

*Strach však může mít i pozitivní roli. Může nás motivovat k tomu, abychom se vyhnuli nebezpečí, nebo k tomu, abychom se chovali opatrně. Může nám také pomoci překonat překážky a dosáhnout našich cílů.*

Je-li tedy strach emoce vyvíjející se v důsledku hrozícího nebezpečí, naskytá se otázka, jaké nebezpečí škola pro děti představuje. Na základě mini průzkumu mezi školáky se na otázku: "Čeho se ve škole bojíš?" objevily tyto odpovědi:

- když mám těžkou písemku nebo zkoušení
- že udělám chybu a učitelé nebo spolužáci mi dají najevo, jak mi to nejde a jak jsem neschopný
- když zapomenu domácí úkol, sešit nebo učebnici
- říct svůj názor, protože často mě za to někdo zesměšní
- z těžkého cviku, který mi nejde v tělocviku
- když vím, že mě zas za něco seřvou

- když mám ve třídě nějakého nepřítele
- střeleckých útoků (kdoví, kdy si někdo vezme příklad z Ameriky)

Je překvapivé, jak jsou děti schopné své „školní strachy“ pojmenovat. V odborné literatuře vědci zmiňují důvody víceméně podobné s doplněním, že příčiny dětského strachu lze najít i jinde, nejčastěji v rodině (stěhování, změna prostředí, spory v rodině, rozvod ...). Pokud za strachem ze školy stojí opakovaný neúspěch, je třeba myslet na poruchy učení či jiné objektivní problémy.

A co teď s tím? Možná to bude znít jako hodně otřepaná fráze, ale opět hraje prim KOMUNIKACE a DŮVĚRA. V klidu, bez nátlaku a podsouvání si s dítětem spontánně o škole povídat (ne vždy je pro takové rozhovory vhodná „konstelace“, proto je třeba být trpělivý a vnímavý) a nenásilně se vyptávat, jak to ve škole chodí, jak se tam cítí, které situace v něm vyvolávají nepříjemné pocity, čeho se bojí ... pak je často příležitost vhodně reagovat, ukazovat



správnou realitu, vysvětlovat, povzbudit. Může pomoci, když rodič s dítětem zkusí naplánovat „krizový scénář“, jak zvládat těžké situace, posilovat silné stránky dítěte, opakovaně je povzbuzovat a chválit. Ráno dítě vyprovázet s modlitbou a požehnáním.

Je dobré podobné rozhovory s dítětem vést opakovaně a pozorovat, zda se situace mění nebo nějak vyvíjí. Pokud vnímáme, že je něco hodně špatně na straně školy, je vhodné domluvit si schůzku s učitelem, věcně problém popsat, zeptat se na pohled „zevnitř“ školy a snažit se domluvit na postupu, který by dítěti pomohl se strachem pracovat. Naprostá většina učitelů ví, že rodič je jejich nejlepší spojenec a že oba mají stejný cíl - viz definice slova ŠKOLA. Na druhé straně je třeba být realista a nechtít po učitelích nemožné: oni by se rádi individuálně věnovali každému dítěti, to však není v současném stavu školství v lidských silách, k tomu jsou na ně kladeny náročné požadavky ze strany vedení, do toho tlak rodičů, a přidá-li se několik skutečně problémových žáků, může to přesahovat jejich kapacitu (ale to už je jiná kapitola). Kromě toho každá škola má školního psychologa nebo

speciálního pedagoga, metodika prevence a výchovného poradce, s nimiž je také možné domluvit si konzultaci.

Další důležitá věc - ve dvou se to lépe táhne, říká staré rčení. Pomozme dítěti budovat kamarádství se spolužáky. Měli ve třídě aspoň jednoho spojence, pomůže mu to. Zkusit se domluvit s rodiči na společném výletě či odpoledni v parku, příjemné zážitky mimo školní prostředí posilují sounáležitost.

Druhá část definice STRACHU říká: „*Strach může mít i pozitivní roli. Může nás motivovat k tomu, abychom se vyhnuli nebezpečí, nebo k tomu, abychom se chovali opatrně. Může nám také pomoci překonat překážky a dosáhnout našich cílů.*“

Nežijeme v ideálním světě. S určitou mírou strachu se děti budou setkávat celý život, proto bychom z nich neměli vychovávat křehké „skleníkové květinky“. Děti musí podávat výkony, přednést básničku, vyjádřit svůj názor, prezentovat zadaný úkol ... to vše jsou důležité momenty, kdy se dítě může naučit se strachem pracovat, nevnímat ho jako nepřítele a nenechat se jím

omezovat.

Kdyby se podařilo vyvážit ve škole radost z poznávání, kamarádství, legraci s překonáváním překážek, určitou přiměřenou zátěží, napětím a zvládáním nepříjemných situací, byla by to pro děti skvělá příprava na život. Na nás rodičích je, abychom pro své děti vytvářeli bezpečné a podnětné domácí prostředí, aby do ŠKOLY chodily rády a zažívaly ZDRAVÝ STRACH v přiměřené míře. To už se ale dostáváme do stupně vzdělávání nazývaného ŠKOLA ŽIVOTA. Nicméně dobrou zprávou je, že na to nejsme sami.

Zdroje:

Říčan, P., & Krejčířová, D. (1995). Dětská klinická psychologie. Praha: Grada.

Čáp, J. (1993). Psychologie výchovy a vyučování. Praha: Portál.

Jan Vopalecký. Dítě nechce chodit do školy - bojí se. [online]. Dostupné z: <https://www.ethos.cz/strach-ze-skoly.php>

Proč se děti bojí školy? [online]. Dostupné z: <https://www.rodina.cz/clanek9246.htm>



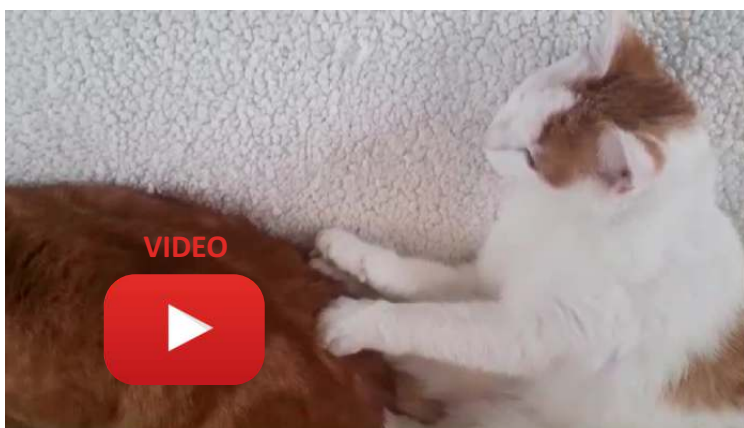
## TABITA DĚTEM



### Žulda a Želvín

*Kočky Mileny Krumphanzlové*

Jmenuji se Želvín a jistě jste poznali, že jsem starší, moudřejší a klidnější brácha ztřeštěné Žuldy, která je prostě poděs! Ještě pořád užíváme gaučové období, ale už se moc těšíme ven na čerstvé jarní myšáky. Žulda jako správná kočičanda pečuje o moji hygienu a tak musím přetrpět to neustálé oblizování, často mám úplně mokrou hlavu. Naštěstí teď přešla na masážní salón, což se mi náramně líbí.



A co vy, také máte své domácí miláčky? Tak je neschovávejte a pochlubte se s nimi i s vašimi zvířecími příhodami. Pošlete nám své příběhy, vaše mazlíčky namalujte nebo vyfotografujte. Rádi je zveřejníme pro ostatní děti.



## Paulínky vaří

Náš aktuální katalog ([na jeden klik](#)).

Nechte se inspirovat titulem, který [právě čtu](#).



### Jednoduché variace z červeného zelí

#### Salát z červeného zelí s česnekem a petrželovou natí

½ menší hlávky červeného zelí • 1 lžička soli • cca 1 dcl octa • 1 stroužek česneku • petrželová nat' • sušené oregano.

Červené zelí nakrájíme na tenké proužky a krátce (asi 15–20 min) povaříme ve vodě, do které jsme přidali sůl a ocet. Zelí nesmí být úplně měkké. Scedíme a necháme vychladnout. Poté přidáme olivový olej, nadrobno nakrájený česnek, nasekanou petrželovou nat' a sušené oregano.

#### Salát z červeného zelí s jablkem

½ menší hlávky červeného zelí • 1 jablko • hrst černých oliv • několik lístků salátu rukola • olivový olej • sůl • balzamický ocet.

Červené zelí nakrájíme na tenké proužky a krátce (15–20 min) povaříme. Jablko nakrájíme na drobné kousky. Přidáme nakrájené olivy bez pecek. Ochutíme solí, olejem a balzamickým octem. Před podáváním necháme 10–20 minut odstát.



### Bílé zelí s kokosem a zázvorem

½ hlávky bílého zelí • 1 velká cibule • kousek čerstvého zázvoru (cca 4 cm) • 3 stroužky česneku • olej • ½ hrnku (cca 1,5 dcl) převařené vody • sůl • kari nebo rozmarýnové lístky.

Nakrájenou cibuli, česnek a zázvor osmažíme na oleji. Asi po 5 minutách přidáme nejmenno nakrájené zelí. Zalijeme převařenou vodou a dobře promícháme. Po dalších 5 minutách přidáme sůl a pepř a na mírném ohni dusíme doměkka. Krátce před dokončením přidáme strouhaný kokos a kari lístky, dobře promícháme a krátce podusíme. Podáváme teplé s rýží, nebo s pečivem.



56

### Salát z červeného zelí s vlaškými ořechy

½ menší hlávky červeného zelí • hrst vlašských ořechů • 1 hrnek (250 ml) zakysané smetany, nebo bílého jogurtu • olivový olej • sůl • balzamický ocet.

Zelí nakrájíme na tenké proužky a krátce (cca 15–20 min) povaříme ve vodě, do které jsme přidali sůl a ocet. Zelí nesmí být úplně měkké. Scedíme a necháme vychladnout cca 15 min. Přidáme olej, nasekané ořechy a smetanu, nebo jogurt a dobře promícháme.



### Salát z kysaného zelí a mrkve

500 g kysaného zelí • 1 větší mrkev • 1 jablko • olivový olej • mletý černý pepř (příp. menší cibule).

Ze zelí zlehka vyždímáme přebytečnou vodu a přidáme nastrouhanou mrkev a jablko. Promícháme s olivovým olejem a dochutíme mletým černým pepřem. Podle chuti lze též přidat nadrobno nakrájenou cibulku.



57

## Vyrábíme

Jitka Pavlíková



**Jarní věnec s tulipány**  
Ozdoba pro jarní pohodu

**Budeš potřebovat:**

- Ratanový věnec
- Umělé tulipány a větvičky kočiček
- Drobné větvičky travin
- Peříčka
- Široká jutová stuha s krajkou
- Tavnou pistolí

**Jak postupovat:**

1. Připravíme si světlý ratanový věnec. V dolní části ratanového věnce zapícháme 3 tulipány do tvaru vějíře - tulipány nám vyplní prázdný střed věnce. Mezi tulipány přidáme větvičky kočiček a nakonec doplníme jemnými travinami.
2. Z jutové stuhy uvážeme mašli, kterou připevníme tavnou pistolí v dolní části věnce.
3. Věnec dozdobíme peříčky a zavěšíme.



**Stylový obal pro kaktusy za pár korun**

**Budeš potřebovat**

- Plechovky zbavené etikety
- Melírované provázky v různé barvě
- Oboustrannou lepicí pásku
- Tavnou pistolí

**Jak postupovat:**

1. Plechovku vymyjeme a zbavíme papírové etikety. Konec provázku upevníme v dolní části plechovky lepicí páskou nebo tavnou pistolí. Kousky lepicí pásky rozmístíme na různá místa na plechovce, abychom potah fixovali, případně provázek na několika místech lepíme tavnou pistolí. Ovijíme provázek kolem plechovky a dbáme na pevné utažení.
2. Pokračujeme v omotávání tak dlouho, až pokryjeme celou plochu plechovky. Kombinujeme barvy a vytváříme různě vysoké pruhy. Konec provázku upevníme a do hotového obalu vložíme zasazený kaktus nebo jiný sukulent.



**Krabička z pohlednic**

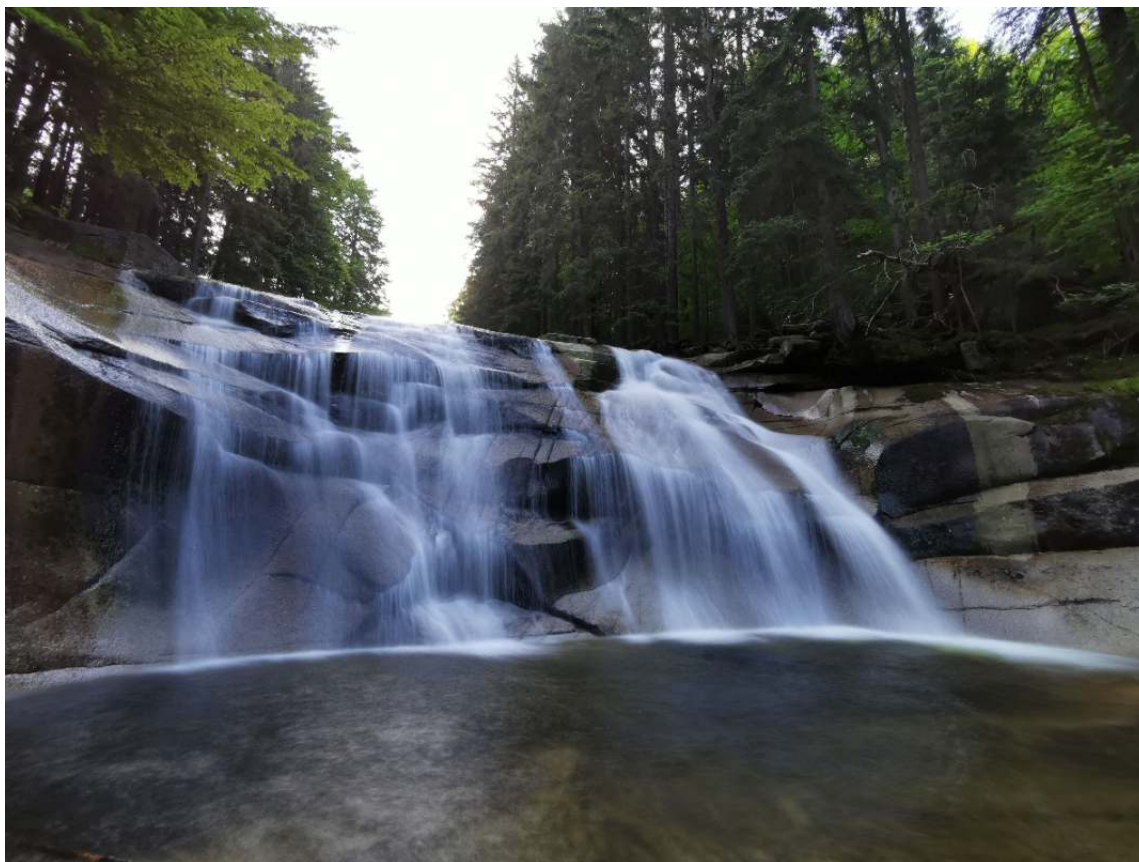
**Budeš potřebovat**

- 12 pohlednic
- Bavlnky na obšívání, jehlu, nůžky
- Stužku na zavázání
- Tavnou pistolí

**Jak postupovat:**

1. Připravíme si 12 papírových pohlednic (já jsem použila obaly z jarních cibulovin podobného tvaru). Složíme k sobě vždy dvě a dvě pohlednice. Pokud chceme mít krabičku ve tvaru obdélníku, pohlednice na stranovou stěnu zmenšíme na velikost čtverce. Vždy dvě a dvě pohlednice dáme k sobě a obšijeme entlovacím stehem.
2. Hotové dvojice pohlednic k sobě navzájem sešijeme pomocí bavlnky tak, aby nám vznikl požadovaný tvar krabičky.
3. Nakonec na přední stranu pomocí tavné pistole připevníme tenké stužky na zavázání.





*Mumlavský vodopád*

## Krkonoše tentokrát ze sedla elektrokola

*Petr Plaňanský*

Na hřebeny našich nejvyšších hor vyrážíme po většinu roku obvykle „po svých“, v zimě pak na lyžích či sněžnicích. S rozvojem turistiky však přibylo i nadšenců, kteří křížují Krkonoše na kolech. Málokdo ví, že v Krkonoších je vytyčeno na 27 cyklotras a cyklostezek. Nemnohé trasy lze chápat jako okružní, například Labským dolem v centrálních partiích Krkonoš či okolo Jelení hory ve východní části hor – navíc obě zmíněné trasy mohou absolvovat i lidé na invalidním vozíčku. Většina cyklostezek

pak propojuje obvykle několik turisticky lukrativních míst, některé dokonce spojují Jizersko-krkonošskou magistrálu. Zdatní cyklisté jezdí na „vlastní sádlo“, nicméně i ti méně zdatní se mohou do hor vypravit díky stále vylepšovaným elektrokolům.

Dnes bych vás pozval na malebnou trasu, která je zajímavá jako zimní běžecká stopa, ovšem i na kole má své kouzlo, protože vede převážně lesy. Sám jsem ji na přelomu jara a léta projel na

běžné elektrické městské skládačce, čímž jsem chtěl dokázat, že na výlet nepotřebujete žádné super „vytuněné“ horské kolo.

Skládačku jsem z auta vyložil na centrálním parkovišti v Harrachově a zamířil nejprve k Mumlavskému vodopádu, který je nejmohutnějším vodopádem Krkonoš, alespoň pokud jde o šířku prahu a množství průtoku vody. Odtud jsem vyrazil po Harrachově cestě směrem k hlavnímu tahu k česko-





*Terrex Janoušek*



*Alfrédka*



*Plotnový vodopád*

polské hranici, část jsem musel jet po silnici, abych vzápětí odbočil na modře

značenou trasu Terrex-Janoušek, která nádherně meandruje a po vrstevnicích

„opisuje“ Bílý a Mrtvý vrch, Jakšín a Kamenec, aby se napojila na cestu směřující z Krakonošovy snídaně na Voseckou boudu.

Sice mluvím o meandrování vrstevnicemi, ale ve skutečnosti je někdy přetínáte v poměrně značném stoupání a jindy zas v táhlém sjezdu. Cestou budete míjet Alfrédku – nádherně zrehabilitovaný a málo známý kout západních Krkonoš. Plotnový vodopád na Kamenici, který budete přejíždět vrchem, vám jistě bude stát za malé zastavení a zdržení. Z rozcestí nad Kamenicí seběhnete nějakých 900 metrů, abyste se k vodopádu dostali. Je to spíš plochá skluzavka než klasický vysoký vodopád, nicméně v horkém dni není od věci si v chladné horské vodě osvěžit nohy. Kolem Kamenice raději nesjíždějte, cesta není příliš bezpečná. Lepší je kolo zamknout na rozcestí nebo ho svést vedle sebe.

Po návratu na cestu pokračujete dál k dalšímu rozcestí pod Voseckou boudou. Zde máte na výběr – buď vyšlapete na Voseckou boudu, kde si můžete dát občerstvení, nebo pokračujete dolů do Krakonošovy snídaně. Sám jsem volil druhou variantu. Zde je v sezóně možnost se také občerstvit. Pokračujeme pak Kládovou cestou – čeká nás výšlap do kopce. Cesta se prosmýkne mezi Plešivcem a Ptačincem, aby nás dalším sjezdem zavedla na rozcestí na Kládovou odbočku. Odtud se vypravíme opět ve





*Útulna pod Jakšínem*



*Vrstevnicová část cesty*



*Selfie autora s elektrokolem*



*Útulna Ručičky*

stoupání na ikonické rozcestí Ručičky. Z tohoto místa můžeme sjet podél Ryzího potoka zpět do Harrachova (to byla moje volba) anebo pokračovat přes Čertovu pláň na Studenov a odtud sjet po žlutě značené cestě, která je i cyklotrasou do Harrachova. Kdo se cítí ještě dostatečně čerstvý, může to natáhnout až na Čertovu horu a zde zvážít návrat buď přes Studenov (v sezóně opět možnost občerstvení), anebo bude po cyklostezce „klikatit“ po západní straně Čertovy hory do Harrachova.

Pokud by vás cestou zaskočila náhlá nepřízeň počasí, můžete se schovat jednak v útulně Jakšín, v Maštalích u Krakonošovy snídaně, v Kládovce na kládové cestě či na Ručičkách. Pokud je horký slunečný den, útulny oceníte jako příjemné stinné místo vhodné ke svačině a odpočinku.

Protože jsem jel mimo hlavní sezónu, měl jsem kompletní vybavení včetně jídla a pití s sebou. Trasa (v té kratší verzi), kterou jsem zvolil, měřila přibližně 30 kilometrů a vedla víceméně šotolinovými či asfaltovými lesními cestami. Každopádně nezapomínejte na bezpečnost, tedy především na cyklistickou helmu. Při sjezdech to chce rozvahu, neboť na kamíncích může kolo snadno „ustřelit“. Berte také ohled na pomalejší pěší turisty. Mimochodem, sám jsem vezl ve výbavě nářadí (a to i na případné lepení kola) a lékárníčku. A jen doplňuji, že v horách vydělte kapacitu baterie svého kola dvěma. Samozřejmě záleží na tom, jak moc si budete motorkem při stoupání pomáhat, ale pokud vaše kolo na rovině ujede na jedno nabití 100 km, na horách počítejte s pouhými 50 či 60 km. Je to již několikrát osvědčená zkušenost. Tak ať vám cestou nedojde „šťáva“ v baterkách!





NÁRODNÍ  
KONFERENCE  
**AGLOW**

BJB, Pražská 72,

Vysoké Mýto | 19.–20.4.2024

**SVATÉ**

POVOLÁNÍ | 2Tm 1,9

Hlavní mluvčí: **Martina Žáková**

| P. Oulbrechtová: Doprovázení.

| K. Luparia: Jděte do celého světa  
Mk 16,15. Chceš být misionářkou?

| S. Vránová: I jednotlivec zmůže  
mnoho. Povolání k modlitbám  
za národy.

| H. Zahradníčková: Mám věk,  
ale stále tančím.

Bližší informace  
a přihláška na  
[www.aglow.cz](http://www.aglow.cz)

Info: +420 739 446 054

**AGLOW**<sup>®</sup>  
**INTERNATIONAL**  
Česká republika

# Stopij milosti

KONFERENCE  
KŘEŠŤANSKÝCH  
PĚSTOUNŮ



**2. ROČNÍK** SDÍLENÍ RADOSTÍ,  
STAROSTÍ A ZÁZRAKŮ

**14. ZÁŘÍ 2024**

**9 - 17 HODIN / PODĚBRADY**

**[krestansky-pestouni@seznam.cz](mailto:krestansky-pestouni@seznam.cz) / 608 215 275**



A romantic garden scene featuring a small table and chairs under a trellis covered in pink and white roses. Sunlight filters through the leaves, creating a soft, dreamy atmosphere. The scene is framed by a window on the left and a trellis on the right.

## **DARina**

*Kateřina Supiková*

**Pro objetí mužem  
pro dětský pláč  
pro krásu růží před oknem**

**utřeš slzu  
skryješ první vrásku  
s úsměvem vkročíš do nového dne**