

A winter landscape featuring a snow-covered path leading through a dense forest of evergreen trees. The trees are heavily laden with snow, and the ground is a smooth, white expanse with some tracks. The sky is a clear, bright blue. The overall scene is peaceful and serene.

eTabița

4/2024

Obsah

Fejetony a úvahy

- [2](#) Úvodník – Nenechte si ukrást čas cesty
- [4](#) Mluví ze tmy
- [6](#) Čtyři svíčky
- [7](#) Tajemství uhlíku
- [11](#) Dárek nejen k Vánocům aneb vděčnost na každý den
- [24](#) Tabita - báseň

Svědectví a rozhovory

- [8](#) Písně v Písmu aneb Cožpak nevíš? Cožpak jsi neslyšel?
- [14](#) Když začíná zápas s únavou

Jak na to

- [15](#) Aby tělo nebolelo
- [19](#) Vyrábíme vánoční dekorace

Vztahy, rodina, děti

- [12](#) Charlotte

Cestování

- [17](#) K přehradě, co letos zachránila Polabí

Receptárium

- [20](#) Vaříme s Paulinkami

Tabita představuje

- [10](#) Vánoční dárek pro vás - CD Víím, že tam jsi

Recenze

- [21](#) Návrat domů

*Čekáme trpělivě, neboť mít naději znamená čekat, i když ještě není nic vidět.
(Řím 8,25, SNC)*

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

Pište nám na etabita@etabita.cz

Přejete si, aby Tabita mohla vycházet i nadále? Prosíme, podpořte nás! Budeme vděčni za každou (i malou) pravidelnou částku, kterou nám pošlete nejlépe formou trvalého příkazu na účet: 2900233343/2010. Použít můžete i QR kód a doplnit vámi zvolenou výši podpory. Předem všem dárcům děkujeme.

Na stránkách 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, 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, IČO: 22756787
Za obsah odpovídá autor článku.



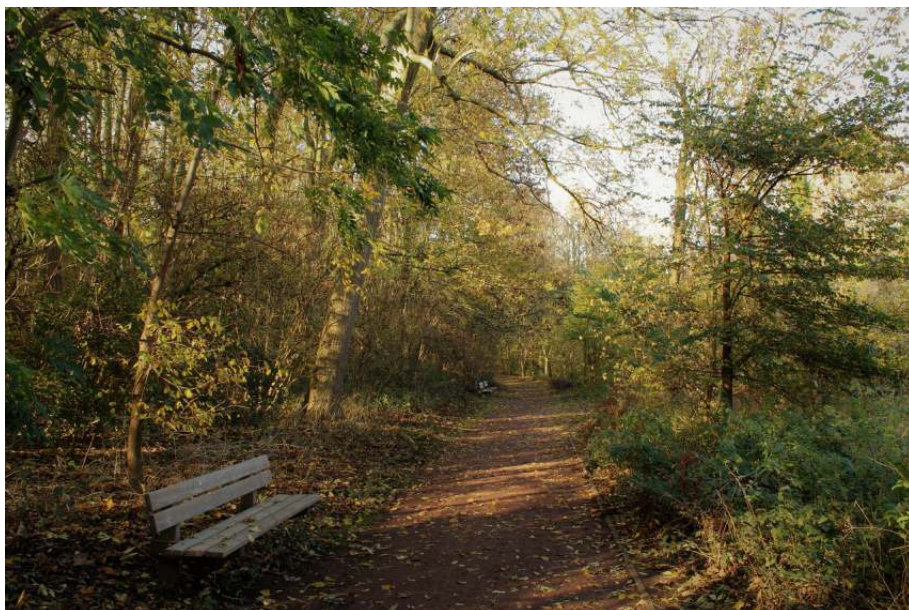
Foto Karel Řežábek



etabitu najdete i na Facebooku



QR Platba



Nenechte si ukrást čas cesty

Luba Šťastná

Tatí, kdy už tam budeme?

Kdy už budu velký? Kdy už půjdu do školy? Kdy už budou Vánoce?

Asi všichni známe takovéto otázky dětí.

A my?

Kdy už skončím školu? Kdy už se vdám? Kdy už budeme mít děti? Kdy už budou děti samostatné? Kdy už budu v důchodu? Kdy už... Tady se asi každý se svými otázkami zastavíme. Nechce se nám říct: „Kdy už umřu?“ Naopak, ohlédneme se a ptáme se, proč jsme dřív víc nevnímali čas, ve kterém jsme byli. Proč jsme si víc neužili studentská léta, čas s dětmi, čas s manželem, čas..., který už je pryč.

Vzpomínám na horské túry. Cíl byl

krásný. Proč ale nevnímat cestu, která k němu vede? Proč se občas nezastavit, nerozhlednout, nevnímat okolí? Opravdu jsme na túře jen kvůli tomu, kam dojdeme, a je jedno, kudy jdeme?

Je doba adventu. Když jsem byla malá, žila jsem v rodině, která neznala Boha. A ano, byl čas hlubokého komunismu. Svátky byly něco, co se muselo. Uklízet, shánět dárky, péct, vařit, snažit se doma navzájem nerozhádat. Vzhledem k prvním „nutnostem“ většinou k tomu poslednímu došlo. Najednou bouchly saze a místo očekávané idylky bylo doma ticho, nebo naopak velmi hlučno.

O adventu jsem nikdy neslyšela. Advent byl pro mě objev, až když jsem našla cestu k Bohu a do společenství věřících.

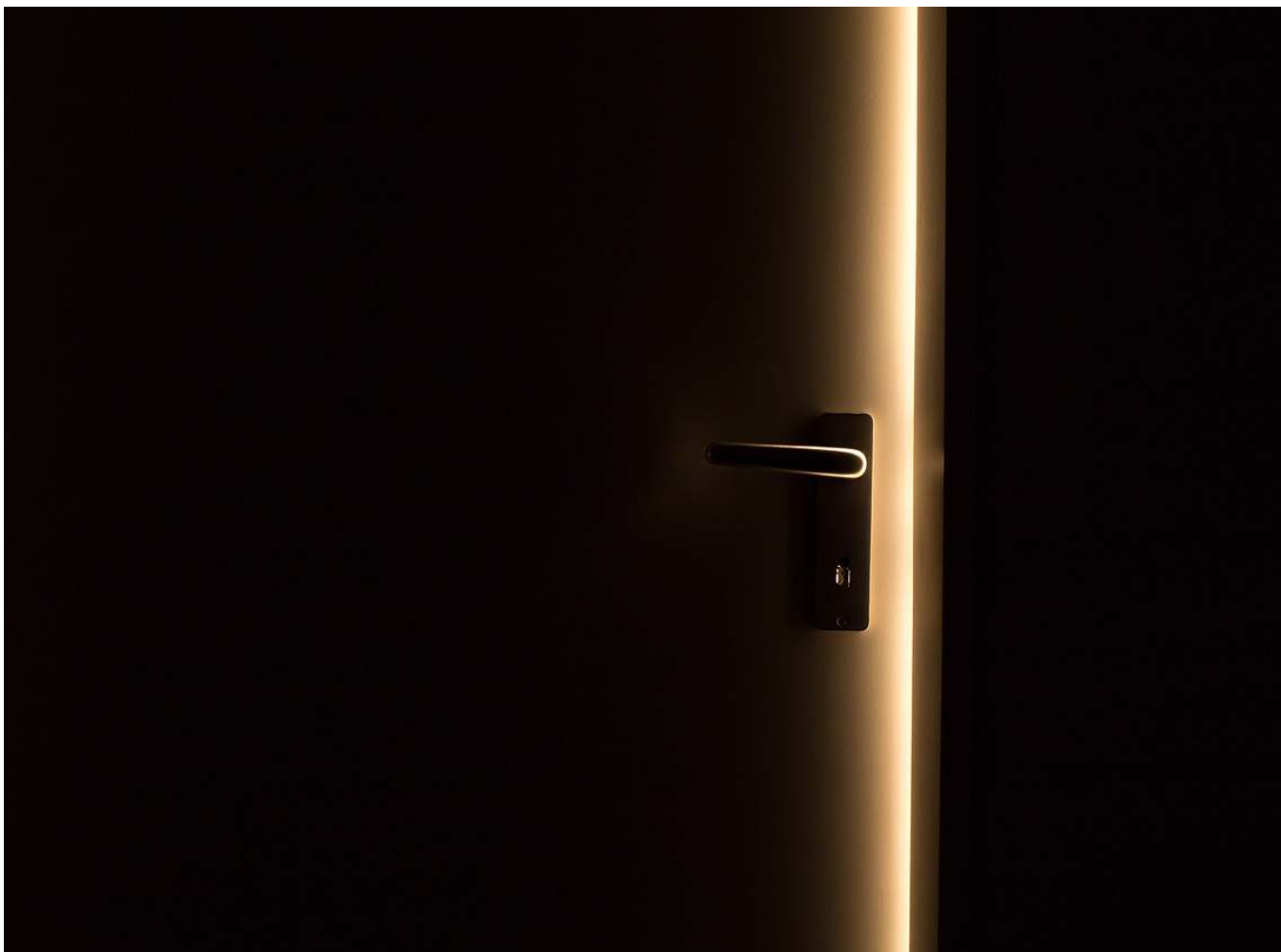
Dnes nás masírují výzdoby, světélka, písňe a pozlátka už od doby, kdy mi ještě kvete zahrádka. To opravdu nechci propagovat. Chci „propagovat“ čas očekávání. Chci vás vybídnout: „Nenechte si ukrást čas cesty“.

Jako moderní lidé jsme se naučili mít vše rychle. Rychle cestujeme, rychle vaříme, rychle jíme, rychle píšeme SMS místo dlouhých dopisů, rychle, rychle...

Chci vás vybídnout: „Zastavte. Zpomalte. Vnímejte cestu. Vnímejte dnešní den.“

Uvařte si třeba voňavý čaj a vnímejte současný okamžik.

Třeba vám k tomu pomůže i četba Tabity, kterou právě otvíráte.



Mluví ze tmy

Martin Kop, kazatel CB

Přestěhovali jsme se na nové místo. Zvykám si. V noci se snažím po bytě chodit potmě, abych nerušil spolunocležníky s lehkým spaním. Fascinuje mě chodba ohraničená oranžovými kontrolkami led světel na vypínačích. Vinyl na podlaze, který odráží světlo z oken nedalekého činžáku. Je to jak zamrzlá zimní cesta a odlesky měsíčního světla na ledových krystalcích. Teď jsem na zlomovém bodu své noční pouti. Jdu do koupelny. Je to prostor bez oken a jakéhokoli dosahu světla zvenčí... Tma

jak v tunelu. Vstupuji. Zavírám za sebou dveře, šmátrám po vypínači a co nejtíšeji rozsvítím. Při vstupu do tmy koupelny mi jako čtenáři detektivek běží hlavou, co mě asi čeká ve tmě? Co kdyby tam někdo byl a udělal víc než jen baf? Co když je ta tma stejná jako ta první, kdy Bůh promluvil a začal tvořit vesmír?

Promluví Hospodin ono stejné „Budiž světlo“ a oddělí světlo od tmy, jako to udělal na počátku a jako to zažívám, když uslyším tiché cvak vypínače

a koupelnu zaplní záře fotonů rozkmitaných elektrickým výbojem? Bude zde počátek jistoty a řádu v naplnění Božího slova, nebo nejistota a napětí chaosu?

Je tu napětí, jaké zažil Abraham, když mu Hospodin řekl: „Nuže, vezmi svého syna, svého jediného, jehož miluješ, Izáka, a jdi do země Mórija. Tam ho obětuj jako zápalnou oběť na jedné z hor, o níž ti povím.“ (Gn 22,2) To slovo zaznělo ze tmy, protože vzápětí čteme, že brzy ráno vyrazil na cestu.

Možná tu bude napětí, jako když v temnotě přicházející bouře promlouvá Hospodin k Jóbovi a ptá se: „Kdo je tento člověk, který zatemňuje radu výroky bez poznání? Přepásej si nyní bedra jako muž. Vypytám se tě a pouč mě. Kde jsi byl, když jsem zakládal zemi? Pověz, pokud víš něco rozumného.“ (Jb 38,2–4) Lekl se Jób té bouře, z níž k němu Hospodin mluví, nebo mu v úžasu z toho dění svítla naděje, že se mu dostalo toho, o čem v temnotě a úzkosti svého trápení mluvil se svými přáteli?

A co asi cítil Eliáš, když po větrné bouři, zemětřesení a ohnivých blescích slyší hlas tichý a jemný: „Co ty tady, Elijáši?“ (1Kr 19,11–21) Snad byl potěšen Božím zájmem a novým voláním k prorockým úkolům. K nové naději, že Bůh na něj nezapomněl, že to má smysl, tak jako to bylo na počátku, když promluvil ze tmy a stvořil světlo. Řekl o něm, že je dobré. Hospodin mluví ze tmy a utváří tím dobré věci. Tma je místem strachu, nejistoty a zděšení z toho, co se mně a okolo mě děje. Je také místem, kde od počátku vesmíru mluví Hospodin

a přináší to dobré.

Co slyšíš ve svých temnotách ty? Co z nich v tobě mluví? Nedávno jsem v jednom podcastu s Johnem Markem Comerem slyšel příběh o matce Tereze. Ptali se jí na její modlitební život. Říkala, že než jde sloužit potřebným, stráví 20 minut v tiché, naslouchající modlitbě. Další otázka zněla, co jí Bůh při ní říká? Odpověděla, že on také poslouchá. Jak to ví? Nevím, ale rozhodl jsem se, že jej chci slyšet mluvit ve svých temnotách. Oslovil mě jednoduchý modlitební návod, který se učím praktikovat. Pomáhá mi v tom Modlitba Páně. Kleknu si, pomodlím se jí celou a pak si vezmu jednu její prosbu, předložím ji Bohu a naslouchám, jak skrz ni promluví do mého života. V neděli začínám slovy: „Otče náš, který jsi na nebesích.“ A v sobotu naslouchám slovům: „... ale zbav nás od zlého.“ Někdy naslouchám dvě minuty, jindy déle a jsem překvapen, že Hospodin ke mně většinou mluví o věcech, které souvisejí se světlými i temnými chvílemi mého života. Někdy spolu i jen tak mlčíme a nasloucháme

přítomnosti toho druhého. Jak se učíš naslouchat ty?

Bůh mluví ze tmy a dává tím nový život. Je to jeho způsob jednání. Mocně takto promluvil ze tmy kříže, která nastala kolem poledne. Vyvrcholila smrtí Syna, kdy se roztrhla opona v chrámu, protože Bůh nás pozval do světla své přítomnosti, jíž dal plně zazářit ženám v neděli ráno u prázdného hrobu. Tím nás pozval do svého podivuhodného světla, o kterém mluví z temnot a které tvoří svým slovem.





ČTYŘI SVÍČKY



Na adventním věnci hořely tiše čtyři svíčky. Bylo slyšet, jak si mezi sebou šeptají. První svíčka vzdychla a řekla: „Jmenuji se POKOJ. Ráda bych přebývala mezi lidmi, ale jim na mně nezáleží. Moje světlo sice svítí, ale lidé žádný mír nedodržují!“ Její světélko bylo čím dál menší, až docela zhaslo...

Světlo druhé svíčky zakmitalo a svíčka řekla: „Jmenuji se VÍRA, toužím svítit lidem na cestu životem, ale oni mnou pohrdají, jsem prý nmoderní a zbytečná. Lidstvo nechce o Bohu nic vědět, nemá tedy cenu, abych svítila!“ Průvan zavál místností a druhá svíčka zhasla...

Smutně se ke slovu přihlásila třetí svíčka: „Jmenuji se LÁSKA. Toužím být v lidském srdci, ale lidé si mě nevěšují, nechtějí mě. Vidí jenom sami sebe, tvrdí, že volné vztahy jsou lepší, že je třeba si užívat. Už nemám sílu, abych hořela.“ Její světlo se zachvělo a zhaslo...

V té chvíli vešlo do místnosti dítě. Podívalo se na svíčky a řeklo: „Proč nesvítíte, kdo vás zhasl?“ A rozplakalo se...

Vtom se ozvala čtvrtá svíčka a zašeptala: „Neboj se! Dokud já svítím, nic není ztraceno! Mé jméno je NADĚJE! S mojí pomocí se dají i ostatní svíčky znovu zapálit.“

Od čtvrté svíčky dítě znovu zapálilo ostatní svíčky, které předtím uhasly. Plamen NADĚJE by v našem životě neměl nikdy zhasnout. Plameny MÍRU, VÍRY a LÁSKY může každý z nás s NADĚJÍ v srdci stále udržovat. Přeji Vám pokojnou adventní dobu...



Tajemství uhlíku

Petr Plaňanský

Tajemství skutečného společenství se podobná tajemství jednoho prvku – uhlíku. Ten se v přírodě vyskytuje hned ve dvojí podobě: jako grafit či diamant.

Grafit jsme asi všichni někdy používali ve formě tuhy na psaní. Možná si vybavíme hodiny výtvarky na základní škole, kdy jsme měli tuhou nebo masným uhlem něco nakreslit. Ti z nás méně výtvarně nadaní měli obvykle celý výtvar dost ušmudlaný...

Uhlík – tedy ten ve formě **grafitu** – patří mezi nejměkčí materiály. Díky grafitu jsme se naučili psát, díky grafitu se nám otáčejí některé typy elektromotorů, protože dobře vede elektrický proud, díky grafitu máme účinná mazadla, díky grafitu máme tavicí kelímky v metalurgii, díky grafitu se dají regulovat výkony jaderných elektráren.

Jenže uhlík je pozoruhodný tím, že za určitých podmínek se z **nejměkčího materiálu stane materiálem nejtvrdším a nejdolnějším**. Při určitých teplotách a extrémně vysokém tlaku se může

proměnit v diamant.

Diamant máme nejčastěji spojený se šperkařstvím. Ale hodně se používá v průmyslu jako součást řezných nebo brusných nástrojů. A jistou zajímavostí je, že čistý diamant nevede elektřinu, zato může hořet.

Možná si říkáte, proč jsem si vzpomněl zrovna na uhlík? Protože je skutečně dobrým příměrem pro společenství či komunitu. Ať už v podobě grafitu či diamantu.

Každá komunita potřebuje oba typy lidí, možná dokonce každý z nás potřebuje mít v sobě do jisté míry vlastnosti grafitu i diamantu.

Lidé, co jsou měkčí jako grafit, jsou lidmi vnímavými, přenášejičími impulsy, mazivem komunity, dokážou též regulovat energii společenství. Jejich slabinou je, že se mohou snadno zlomit nebo své okolí ušpinit.

Lidé, kteří v sobě mají tvrdost diamantu, jsou naopak těmi, kdo jsou pevní

a vydrží velkou námahu, dokážou prorážet nové cesty, obrušují hrany druhých. Jejich slabinou však je, že mohou shořet a puknout nebo své okolí poranit.

Společenství či komunitu si můžeme také představit jako právě nalezený, neobroušený diamant. Ať už leží v zemi, nebo je ze země vyzvednut, možnosti krásného drahokamu teprve skýtá.

Každá komunita (v našem případě společenství) na počátku často skutečně připomíná něco celkem neforemného a nevhledného. Každý přináší to své – ať už je to jeho minulost, slabiny a bolesti, ale i zkušenosti, poznání, obdarování, představy nebo přesvědčení.

Největším tajemstvím společenství je, že všechny budoucí možnosti jsou v něm ukryty už nyní: v jeho jednotlivých členech s jejich schopnostmi, charaktery, odlišnými názory a pohledy. Jde jen o to, zda dokážeme ty možnosti vůbec vidět...

Písně v Písmu aneb Cožpak nevíš? Cožpak jsi neslyšel?

Jan Knížek
Ptala se Luba Šťastná



Před časem jsi vydal CD „Písně v Písmu“, podtitul „Cožpak nevíš? Cožpak jsi neslyšel?“. Můžeš nám je představit?

Ano, zmíněné CD vyšlo v prosinci 2022 díky vydavatelství Rosa Media a KS Praha Music. A zájem o ně ze strany vaší eTabity mě samozřejmě velmi těší. Ne snad z nějakých důvodů zjištěnosti, ješitnosti, ctižádosti či pýchy, ale prostě proto, že mám radost, když se může Boží slovo šířit do světa, a to pokud možno jakoukoli formou. Například zde zhudebněné úryvky či krátké pasáže z Písma se spolu s hudbou docela dobře pamatují, že? (kdo tohle ještě neví, musí si zmíněné CD koupit :o)

Co znamená bible pro tebe?

Bible, nebo chceš-li Písmo svaté, Stará a Nová smlouva, nebo ještě přesněji Boží slovo, je pro mě naprostý základ poznání. Od něj se může a má odvíjet všechno. Je to návod na život. A protože víme, že život je jeden z těch nejsložitějších, :o) potřebujeme jako lidé nutně návod k použití, stejně jako třeba k výrobkům z obchodního domu Ikea

(kam musí ostatně aspoň jednou za život každéj chlap).

Jsou lidé, kteří vezmou do ruky bibli a za čas ji zavřou s tím, že tomu vlastně nerozumí.

Co bys jim poradil?

Zvláštní, mám tu samou zkušenost, sice dávnou, ale jo. Než jsem uvěřil, že Bůh je skutečná živá bytost, která nám – a tedy i mě – dokonale rozumí, než jsem začal aspoň trochu chápat, co je Boží láska, a než jsem pak následně svěřil svůj život do péče Pána Ježíše jako svého Spasitele a Pána (tomu se „po našem“ říká „obrácení“), tak jsem bibli opravdu nerozuměl, i když jsem velmi upřímně chtěl. Bez Ducha svatého, který se ve vašem srdci „usídílí“ po onom zmíněném obrácení, není možné nějak uceleně rozumět a chápat, co nám Bůh ve svém Slovu říká.

Je potřeba přijmout a pochopit jednu základní věc, resp. skutečnost: člověk (každý, bez rozdílu) je Boží stvoření - jinak by se nenarodil. Tzn. že je stvořený k Božímu obrazu. Málokdo domýšlí, co

to vlastně znamená, ale ve skutečnosti je to to nejdůležitější, co máme pro svůj život, pro svou existenci tady na zemi pochopit. Totiž, že jsme stejně jako Bůh věčné bytosti, a navíc stejně jako On trojjediné. Jako Bůh je 1(Otec), 2(Syn) a 3(Duch svatý), tak člověk je 1(duše), která žije v 2(těle) a má 3(ducha). Z toho vyplývá, že být věčnou bytostí znamená být bytost, která je stvořená k věčnému životu. A tady narážíme na malý (velký?) problémek. Člověk se na svět narodí už hříšný, a to skrze Adamův hřích v ráji, ten je dědičný.

A tak i zcela malé dítě má sklon hřešit, třeba když dvouleté dítě pomaluje zeď červenou voskovkou, má v „záloze“ asi tři odpovědi: „To šamo“, nebo „To já nebyl“, nebo ještě líp: „To už byjo“. Čtvrtá možnost je, že se schoulí do kouta a pláče – to je výraz pokání a je třeba ho ocenit. Ostatně víme, že dítě potřebuje nejvíc lásky, když to nejmiň zasluhuje (to jen tak na odbočku).

Význam Božího slova v bibli se začne otvírat každému, v kom se narodí to chybějící, to, co bylo od narození mrtvé, a to je duch. Pak se člověk stane „kompletní“ bytostí a začne rozumět i duchovním věcem.

Jak jsi došel k záměru nahrát písně právě s biblickými texty? Jak může vzniknout píseň z textu, který není básní?

Jak jsi vybíral, které pasáže z bible zhudebniš?

Celé CD je výsledkem cca třicetileté příležitostné pozvolné práce. V podstatě hned poté, co jsem uvěřil a svěřil svůj život Bohu (a postupně pročítal Písmo), mě některé verše z něj oslovovaly jaksi víc, niterněji, šly přímo na srdce, a tak

jsem si jejich odkazy vypisoval. Někdo si je podtrhává nebo vybarvuje přímo v bibli barevnými pastelkami, já mám v bibli záložku, na kterou si ty verše vypisují a příležitostně se k nim vracím (např. Jan 3;16-17 nebo 4. Mojžíšova 6;24-26 atd.)

Po čase jsem zjistil, že by se některé ty úryvky daly zhudebnit, a tak jsem to zkusil. Vzhledem k tomu, že mě neodradily počáteční nezdar (protože se z Boží milosti žádné nevyskytly), zkusil jsem to dál a dál.

Ovšem někdy to byl skutečně vážný proces. Ono mně totiž není dáno zhudebnovat nerýmovaný a nerytmický text, takže jsem hodně často, vlastně ve všech případech, musel spoléhat na Boží vedení, bez něj by to vůbec nešlo. Podoktnu jen to, že spoléhat na Boží vedení v oboru komponování hudby je něco tak zvláštního, dobrodružného, specifického..., to stojí za zkušenost.

Je sice pravda, že mám od Boha talent nebo schopnost zkomponovat hudbu, znám principy harmonie, kontrapunktu, tvorby melodií i aranží, ale většinou k tomu, pokud se jedná o zhudebnění textů, potřebuji text rytmický a rýmovaný. Tam není problém vymyslet adekvátní hudbu (veselou, smutnou, rychlou, pomalou, atd.), jak je potřeba. Komponoval jsem hudbu k řadě divadelních her, např. pro divadlo Minor nebo pro mateřinky v podání loutkářů manželů Mirky a Matěje Kopeckých. Zhudebňuji texty různých básníků (Na břehu řeky Svatky – V. Nezval, Raport – Fr. Šrámek, Někdo žije kopretinou – J. Žáček atd.). Hudby jako komponování mám za sebou docela dost, ale víceméně v suplíku...

Ale Boží slovo tyto atributy jako rým a rytmika jaksi postrádá. To je taky jeden z důvodů mé radosti z tohoto CD, že se na něm vlastně ve všech ohledech (texty i hudba) podepsal Duch svatý sám. Já byl jen ten, skrze kterého to přišlo, a tak jsem za to vděčný...

Ano, zkusil jsem to, zkusil jsem párkrát vymyslet hudbu k danému nalezenému textu z vlastního rozhodnutí – či jinak řečeno z vlastní síly – ale zle jsem pohořel a musel jsem si na tu melodii, resp. hudbu „počkat“. V tom to bylo na druhou stranu velmi dobrodružné a zábavné

zároveň, být takhle napřímo ve spojení s Duchem svatým.

Zcela záměrně jsem chtěl zachovat původní zápisy, jak je ekumeničtí zaznamenali, třeba proto, že když se otevře Písmo na tom konkrétním místě, máte v rukou de facto zpěvník :o) Současně jsem nechtěl ty zápisy měnit, abych třeba nedopatřením či neopatrným zásahem nedal tomu textu pozměněný význam – to bych opravdu nerad.

Kdosi mi řekl, že každá píseň má příběh. Platí to i o tvých písních s biblickými texty?

Myslím si, že téměř za čímkoli, kam dohlédneme, se skrývá nějaký příběh. Jen je dobré si jej všimnout, vždycky jsme pak bohatší o zážitek. To CD je plné příběhů, ale je to na delší povídání...

Jak písně vznikaly? Na „první dobrou“, nebo je to vždy nějaký proces?

Někdy se stalo, že hned po přečtení nějakého odstavce jsem si vzal kytaru do ruky a začal komponovat a často to pak vyšlo. Jindy jsem nad tím textem delší dobu rozjímal, představoval si, jak by to mohlo být, hlavou mi běžela spousta hudebních nápadů a pak to náhle „přišlo“.

Není pro to nějaký snadno uchopitelný výraz, prostě to najednou přijde a je to. Myslím, že žádný ze skladatelů, textařů a dalších tvůrců nedokáže zcela racionálně popsat ten okamžik vzniku – až na několik profesionálních výjimek... :o)

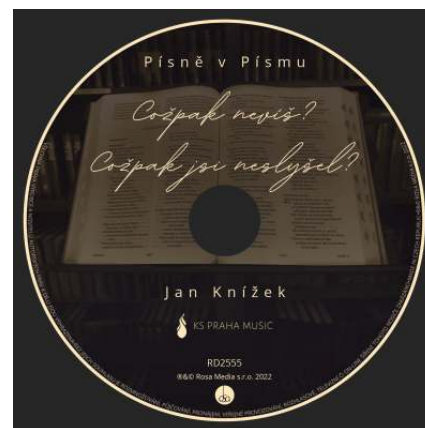
Jindy to byl hezký úryvek verše z Písma na svatebním oznámení – jak si to tak ty zamilované dvojice většinou píšou a přejí – já se podíval na verš před tím úryvkem a na verš za ním, celé mi to dávalo smysl, zkusil jsem to zhudebnit a náhle z toho vznikla píseň, např. „Naše duše s touhou vzhlíží k Hospodinu“ – viz zmíněné CD.

Co tedy na CD najdeme a kde ho mohou čtenáři zakoupit?

Na CD je celkem 15 písní plus jedno intro, to je samostatný dárek od Boha, který jsem přiřadil jako stálou předehru k písni Áronovo požehnání. Ejhle je taky příběh: Ten motiv jsem dostal velmi záhy po

svém obrácení, v době, kdy jsem ještě zápolil s nešvarem kouření. Stál jsem na chodbě našeho domu u otevřeného okna (doma jsem zásadně nekouřil kvůli dětem), a odkudsi z prostoru – nedalo se to lokalizovat ani určit zdroj - jsem jasně slyšel tu melodii. Okamžitě jsem zpozorněl, ale žádný konkrétní zvuk z nějakého okna jsem neslyšel – byl to můj vlastní vjem a prožitek. Hned jsem šel domů a ten motiv si nahrál na kazeťák, abych ho nezapomněl, a tak vznikla předehra k písni.

Ukázka z CD, odkaz [ZDE](#)



CD je možné koupit buď u mě (volej 724 009 704), nebo v křesťanském knihkupectví Samuel, Soukenická 1193/15, 110 00 Praha - Nové Město (792 754 176), nebo v Karmelitánském knihkupectví, tel. 230 233 591, 731 633 355.

V současné době vzniká nová deska. V tuto chvíli prozradíme, že nové album bude jiné než to předchozí. Ponese titul „Tak trochu na pohodu“, obsahem jsou výhradně texty a hudba Jana Knížka, celkem 16 písní.

Po jejím dokončení budeme čtenáře Tabity informovat.

V tuto chvíli si můžete poslechnout jednu z písní, které na desce najdete, ovšem ve zjednodušené verzi aranže, ale jde víceméně hlavně o text:

<https://www.youtube.com/watch?v=KWSp1N1IXAA>

(Při poslechu ukázky prosím použij sluchátka, pokud nemáš nějaké stolní reprobedýnky. Ten malý reproduktor v mobilu nebo notebooku nezprostředkuje plný zvuk včetně basů – díky za pochopení!)

Vánoční dárek pro vás

1 loňský dárek může udělat radost.

Když jsme se v anketě ptali, co vám v Tabitě chybí, jedna odpověď zněla, že chybí chvály. No, co s tím, když jsme časopis?

Ale máme řešení. Před minulými Vánoci vydala pop-rocková kapela Souznění své

debutové album **Vím, že tam jsi**. Obsahuje deset nových autorských písní.

Kompletní album můžete stáhnout zde: <https://cb.cz/praha1/portal/souzneni/>

Věříme, že vám tento dárek udělá radost.



Adéla Bischofová – zpěv

Petr Šťastný – kytary, zpěv

Věra Matulíková – klavír

Daniel Matulík – basová kytara

Tomáš Knotek – bicí

- ▶ 1. „Tam v Betlémě“
- ▶ 2. „I když mě znáš“
- ▶ 3. „Třetí den“
- ▶ 4. „Zpátky domů“
- ▶ 5. „Sám Ty“
- ▶ 6. „Jak dobrý je Bůh“
- ▶ 7. „Vím, že tam jsi“
- ▶ 8. „Ruce své já vzpínám k Tobě, Pane“
- ▶ 9. „Pokoj svůj dnes daruj nám“
- ▶ 10. „Světlo dávné komety“



Dárek nejen k Vánocům aneb vděčnost na každý den

Jana Frantíková

Tak jsem se začetla do jednoho článku na internetu. Paní si v něm stěžovala, že svým dětem obětovala život, pak se obětovala vnoučatům a nyní, když je stará a potřebovala by pomoc, nemá nikoho, kdo by se o ni zajímal. Členové její rodiny jsou banda nevděčníků, žijí si svůj sobecký život a na ni si ani nevzpomenou.

Při čtení článku jsem si vzpomněla na svoji kamarádku pěstounku, která byla přímo alergická na řeči okolí: „Jestlipak vám budou ty děti jednou vděčné? Hlavně aby si toho vážily, co jste pro ně udělala.“ Kamarádka reagovala tím, že děti jí do budoucna nejsou nic dlužné, že jí do života přinesly spoustu radosti a že to bylo její rozhodnutí, že se o ně bude starat, a rozhodně to nevnímá jako oběť. Myslím, že mé kamarádce pěstounce se žije ve stáří lépe než výše zmíněné paní.

Zamyslela jsem se nad vděčností. Ne nad tím, zda jsou lidé v mém okolí dost vděční mě, ale nad tím, zda v mém

životě je víc vděčnosti než nároků. Vzpomněla jsem si na různé situace. Ležím v posteli a jsem nemocná. Děti se pustily do vaření oběda. S napětím poslouchám zvuky s kuchyně. Umyly vůbec ty brambory, než je daly vařit? Co to pořád vytahují ze skříně za nádobí? Nenašpinily toho už nějak moc? Neměla bych zkontrolovat, zda nejdřív nechaly na pánvi rozpálit olej, než do ní kleply vajíčka? (K obědu mají být brambory s volským okem). V tu chvíli jsem se naštvála sama na sebe. Dala jsem si polštář na uši a začala podřimovat. A ve správný čas, bez jakékoliv kritiky, jsem s velkou vděčností snědla, co pro mě uvařily. Ale chtělo to předem určité rozhodnutí i sebezapření.

Ne vždy se mi podařilo projevit vděčnost. Pamatuji si, že jsem jako malá našla pod stromečkem kapesní nožik – rybičku. Přála jsem si ho už dlouho, a tak si rodiče určitě mysleli, že mi nožíkem udělají radost. Rozhodně nebyli připraveni na mou větu, kterou jsem po

rozbalení dárku pronesla. „No konečně,“ zaznělo dost protivným tónem.

Je opět vánoční čas. Jsme obklopeni vánoční atmosférou – jesličkami, oslíkem, volkem, anděly... Ale ve skutečnosti jde o toto: Neboť Bůh tak miloval svět, že dal svého jednorozeného Syna, aby žádný, kdo v něj věří, nezahynul, ale měl věčný život. A to už je opravdu velký důvod k vděčnosti.

Moje maminka už špatně vidí a já jí čítám Bibli. Právě byla na řadě kniha Koloským, kde jsem narazila na verš: „A ve vašem srdci ať vládne pokoj Kristův, k němuž jste byli povoláni v jedno společné tělo. A buďte vděční.“ (Kol 3,15) Zaujala mě kombinace Božího pokoje a vděčnosti. Ale vím, že to tak je. Kdo žije ve vděčnosti, má v sobě pokoj. Kdo žije v nároku na druhé lidi, cítí se pořád nedobře.

Věřím, že stejně tak jako pro lásku i pro vděčnost se dá rozhodnout.



Charlotte

Lenka Holcová

V erotickém opojení, po romantickém naléhání partnera a v období, kdy vás to v práci už pěkně štve, si řeknete, že mít čtvrté dítě ve třiačtyřiceti je vlastně úžasný nápad. Vypadáte a cítíte se přece stále k světu a zkušeností máte na rozdávání.

Z práce elegantně vymizíte, nebudete se vracet v podvečer zpocená a vynervovaná a své další děti uvidíte více než ráno při snídani a večer při psaní domácích úkolů. Budete mít více času na jejich přípravu do školy, budete s nimi tvořivě trávit jejich volný čas a budou mít ty nejkrásnější, s láskou tvořené masky na karneval. Vaše domácnost bude zajisté vždy uklizená,

prádlo vyprané a srovnané úhledně ve skříňkách. Na všechno budete mít přece tolik času.

To romantické naléhání partnera je pro vaše ego úžasná věc. Vždyť z toho, že s vámi chce počít dalšího potomka a sdílet ty nádherné okamžiky jeho výchovy, se dá přece logicky usuzovat, že jste pro něho stále žádoucí, krásná, prostě skvělá a že věří, že to spolu ještě jednou zvládnete.

HA, HA!

Mnoho žen, a je to jasné z počtu jejich dětí, v tento okamžik od této nádherné idey upustí, neboť je zastaví některý z rozumových důvodů.

Finance. A mají zajisté pravdu. Vědci spočítali, že výchova a výživa jednoho dítěte do jeho dospělosti čítá jeden milion korun.

Důvěra v partnera. Dá to ten můj ještě jednou? Bude mě podporovat finančně, psychicky? Bude uspávat, přebalovat, bude tady vůbec?

Mnoho žen zastaví při takové myšlence jejich sebeláska. Chci mít znovu 95 kg a velikost 44, oteklé nohy, křečové žíly, další strie a ještě víc povislá prsa? Néééééé.

Je zajisté ještě spousta rozumových důvodů, z nichž však žádný pro mě nebyl tak pádný, aby se přesně devět měsíců

od této chvíle nenarodila Charlotte.

Charlotte zvané Nuny je právě 14 měsíců. Mně je 44, po porodu jsem zhubla 8 kg a dalších 5 kg mi zbývá do výchozí hmotnosti. Mám křečové žíly, strie a povislá prsa, ale nemám čas to nějak zásadně řešit. Čas mám od 12.15 do 14.15, kdy Nuny usíná. Na toto období si pravidelně plánuji úklid domácnosti, jenž je jindy během dne vyloučen a který se v mém případě i tak zúžil na pět jednoduchých pravidel.

Co je otevřené, zavři. Dveře, krabice na hračky, skříně, šuplíky a šuplíčky, skříňky v koupelně a kuchyni a špajz.

Co je na zemi, zvedni. To je teda moje doména. Kromě toho, že zvedám jako každá průměrná matka své dítě cca třístokrát denně, je zvedání předmětů jakéhokoli druhu mou nejčastější činností. Jedna známá herečka kdysi někde napsala, že aby si udržela postavu, rozhází každé ráno po pokoji všechny žolíkové karty a sebere je. No, pokud jste na mateřské, žolíky fakt nepotřebujete.

Co je špinavé, umyj. No chvála Pánu Bohu za pračku a myčku nádobí, ale do nich to také někdo musí dát a stisknout knoflík. Dále samozřejmě podlaha, záchod, nábytek, dveře, schody, okna nechám asi až na Vánoce!

A dítě, to vlastně myjete nepřetržitě, zvláště když odmítá nočník a při krmení jste zastánkyní BLW metody. To je taková ta metoda, kdy dítěti dovolíte, aby jedlo samo a rozhodlo se svobodně, co a kolik toho sní. Zní to velmi pokrokově a vědecky, ale já to dělám spíše proto, že po pravdě nemám chuť potomka přesvědčovat, aby jedl a hrát si s ním na letadlo a ráda se společně s ním naobědvám, což pro mne znamená se plně věnovat svému talíři. To však nakonec obnáší dítě osprchovat, nejlépe i s jídelní židličkou.

Co je hladové, nakrm. Viz BLW metoda. To je ale samozřejmě spojeno s přípravou pokrmů. Většinou vařím mezi 11.00 a 12.00 hodinou. Již z času takto vymezeného vám je jasné, že to u nás není žádná kulinářská hitparáda. Manžel a starší děti však sní téměř všechno, co je jim předloženo, neboť v naší rodině platí pravidlo číslo jedna. Pravidlo číslo jedna by mohla být terapeutická metoda pro děti s negativním přístupem k příjmu

potravin. Spočívá v tom, že pokud se někdo dostaví po vyzvání pozdě ke svému talíři, nebo se, nedej Bože, vyjádří o pokrmu nějak pejorativně, je mu takové jídlo okamžitě odebráno. Můj manžel tuto metodu povýšil na takovou úroveň, že se slovy: „Ty už ten řízek nebudeš?“ napíchne tento na svou vidličku s úmyslem ho přesunout na svůj talíř i dítěti, které se ničeho výše uvedeného nedopustilo.

Jsem pyšná na to, že mému vaření se dá stále ještě říkat vaření, tedy zpracování potravin, a nejsem ta matka, co dává dítěti ty skleničky nevábně vypadající, vonící a chutnající. Jsou to ty skleničky s krásnými obrázky, které zakoupíte

v drogerii s obsahem, který když náhodou olíznete, tak si říkáte, jak to to dítě může vůbec pozřít!

Co je smutné, pohlad. Moje nejoblíbenější pravidlo. Vzhledem k tomu, že moje děti se mají opravdu rády a vychází spolu, myslím, že takovýchto situací je u nás pomálu.

Když je ale někdo z mých blízkých smutný, ráda zapomenu na všechna popsaná pravidla a věnuji se tomu poslednímu. Mějte se všichni ve vašich domácnostech krásně a hladte se.

Nejvíc neštěstí v našich životech totiž pochází právě z toho, že tohle pravidlo někdo v minulosti zanedbal.



Když začíná zápas s únavou...

Petr Plaňanský

Motto:

*„Radostné srdce hojí rány, kdežto ubitý duch vysušuje kosti.“
(Příslóvi 17,22)*



Na konci října jsem byl s našimi mládežníky pomáhat na Jesenicku. Za sebe mohu konstatovat pouze čtyři věci:

Prvně to, že jsem na naše mladé nesmírně hrdý. Obětovali svůj čas a pohodlí, aby pomohli neznámým lidem. V sobotu i v neděli bez řečí makali tam, kde bylo potřeba. A věřte mi, nebyla to vždycky snadná práce – dobývání věcí z bahna, vyklízení, čištění, přidávání zedníkům, stavění...

To druhé: někteří z těch, kterým pomáháte, jsou vděční. A jsou rádi, když od nich přijmete jídlo, které vám připraví. Ale ne vždy to tak je. Už je mnohde vidět únava a také strach ze zimy. Někdy se projevuje nespokojenost či hněv.

Za třetí: když se zapojíte, dotýkáte se lidské bolesti. Problém druhých se i pro vás najednou stane problémem osobním, tedy vaším. V očích postižených vnímáte únavu a smutek. Někdy nejde moc co říct, prostě jenom nasloucháte příběhům...

A konečně za čtvrté: když vidíte, co všechno voda sebrala či poničila, když vidíte stav silnic, železnice, mostů a lávek, a především domů a kdysi krásných zahrad, které se proměnily v pustou krajinu, pak vám některé vaše touhy či nespokojenosti přijdou najednou poněkud nepatřičné. Pokud si někdo myslí, že se má špatně, pak mu vřele doporučuji, ať si udělá brigádu na Jesenicku či Krnovsku... Následky

povodní se budou odstraňovat ještě po mnoho dalších měsíců.

Ke svědectví připojuji tři fotografie. Na první je zachycena část naší skupiny pomocnic u domečku, kde jsme pracovali. Druhá ukazuje výsledek naší práce – hromadu odpadků a bahna. A třetí je určena těm, kdo jsou rozladěni něčím ve své domácnosti (že není dost naklizeno nebo desetiletá sedačka je ve značně zpusťšeném stavu). Myslím, že

až se podíváte na obývací po povodni, dost radikálně změníte svůj názor...

Pro mě i pro naše mladé to byla cenná zkušenost a jsem za ni nesmírně vděčný.

P.S.

Pokud chcete nějak pomoci – ať už finančně, či prací – obraťte se na Ondru Kameníka z KS Jeseník, nebo Zdenka Piatka z KS Krnov.





Aby tělo nebolelo

Štěpánka Halamová

Tyto články jsme sice již jednou publikovali, ale víme, že mnozí z vás jejich připomenutí oceníte – tělo se občas ozve u nás všech.

Naše tělo bylo Bohem stvořeno k pohybu: chůzi, pobíhání, přecházení, pohybu venku. Žel v dnešní době máme těla spíše ve statických pozicích, z nichž nejčastější jsou sed a stoj nebo jiné jednostranné zatížení.

Dříve či později, pomalu či náhle většinu z nás dostihnou bolesti zad, kloubů, plosek nohou, problémy s pánevním dnem, dechem apod. Mnoho z nás první signály, že je něco v nepořádku, přehlídí, protože jsou to pouze chvilkové a přechodné bolesti a obtíže, které nás jen na chvíli obtěžují. Jenže... Postupem času se tyto bolesti vracejí častěji, nabalují se na ně další obtíže a mohou se přidat i problémy psychického rázu. Omezují nás v aktivním pohybu, snižují naši kondici a můžeme přibývat i na váze, a to zase přispěje k větším bolestem našich kloubů a zad. A jsme v kolotoči problémů.

Pravidelné a vhodně zvolené cvičení zlepší kvalitu života, naše schopnosti a možnosti se lépe uplatnit a svůj život zaměřit na důležitější oblasti bez toho, abychom ztráceli čas řešením nepříjemných problémů s tělem.

Těchto pět cviků můžete bez obav cvičit v případě, že máte bolesti zad časté, občasné nebo i jako prevenci.

1. Dýchání do beder

Možná úlevová pozice pro naše záda a hlavně bederní část páteře (viz foto). Je to pouze prodýchávání vleže, vnímání dechu do beder a spodních žeber bez napětí za krkem, na uvolnění svalů podél páteře.

2. Rozpohybování celé páteře vleže na zádech

Leh na zádech s pokrčenými dolními končetinami na šíři kyčelních kloubů.

Nastavíme si zhruba pravý úhel pod kolena. Uvědomíme si křížovou kost a přes její kostěný oblouček pomalu bez stahování hýždí, bez tlaku, přetáčíme pánev tak, že přiblížujeme stydkou kost směrem ke kotníkům, přičemž se nám vzdalují bedra od země. Poté pomalu přiblížujeme stydkou kost k pupíku, netlačíme silou bedra k zemi, jen vnímáme rotaci a pohyb probíhající přes celou páteř až k hlavě, která se lehce hýbe přes spojení s posledním krčním obratlem.



1



2

3. Rozpohybování pánve a bederní páteře do rotace

Vleže na zádech si pokrčenou pravou nohu dáme přes levou nohu (upozornění pro ty, kteří máte umělý kyčelní kloub - tato pozice nohou není pro vás vhodná, je potřeba najít jinou pozici), dlaně si položíme na pánev v blízkosti třísel. Pomalu obě nohy bez hnutí pánve nakláníme vpravo - zatím jen pohybujeme nohou vůči pánvi. Poté, co několikrát zopakujeme, pomalu zvětšujeme pohyb. Začínáme odlepovat levou půlku pánve z podložky, cítíme rotaci pánve a její opření o pravou část. Každým pohybem, pokud je vše bezbolestné a příjemné, zvětšujeme rozsah až do místa, kde vnímáme rotaci pánve až k bederní části páteře, bez pocitu napětí svalů kolem páteře.



4. Rotace hrudníku a uvolnění lopatek vleže na boku

Vleže na pravém boku pokrčíme nohy v kolenou do 90 stupňů, mezi trupem a nohama máme o trochu větší úhel než 110 stupňů. Můžeme mít hlavu přímo na zemi nebo si ji můžeme pro větší pohodlí a s ohledem na krční část páteře podložit složeným ručníkem. Natažené ruce máme v úrovni prsou dlaněmi položené na zemi. Pomalu suneme nataženou levou ruku vpřed po zemi, cítíme příjemnou rotaci hrudní části páteře, rotaci v obou ramenních kloubech. Poté pomalu vracíme vše do výchozí pozice - impuls k pohybu je přes hrudník, který s sebou bere zpět paži. Můžeme použít několik pozic rukou pro protažení jednotlivých svalů kolem lopatky a na hrudníku.



5. Aktivace středu těla vleže na zádech

Vleže na zádech s pokrčenýma nohama - pravý úhel pod kolena a na širší kyčelních kloubů. Procítíme si aktivaci a relaxaci pánevního dna (pozor není to stahování hýždí nebo aktivace svalů nohou). Procítíme si, co se děje při dechu s hrudníkem. Položíme si dlaně na žeberní oblouky vpředu na hrudník a s dlouhým

plynulým výdechem vnímáme, jak se nám stahují žebra dolů směrem k pánvi a jak se aktivuje břicho. Potom si palce „vbodneme“ do bočních stran trupu těsně nad pánev, s aktivací pánevního dna, na konci výdechu se smíchem procítíme zapojení nitrobřišního tlaku. Snažíme se potom napodobit to, co tělo při smích spontánně udělalo - zapojit střed těla: spolupráce pánevního dna, bránice, hlubokých břišních svalů, což vše dohromady stlačí vnitřní břišní a pánevní orgány. Vytvoříme si stabilitu v trupu těla mezi hrudníkem a pánví, kde kromě 5 bederních obratlů, břišních svalů, břišních a pánevních orgánů nic jiného na použití není. Jak důmyslné - to by člověk nevymyslel. Toto považuji za vrchol stabilizačního zázraku. Několikrát opakujte.

1. Korintským 6,19–20: Copak nevíte, že vaše tělo je chrámem Ducha svatého, který je ve vás a kterého máte od Boha? Už nepatříte sami sobě, byli jste draze vykoupeni! Proto svým tělem vzdávejte čest Bohu.

1. Korintským 3,16–17: Copak nevíte, že jste Boží chrám? Vždyť ve vás přebývá Boží Duch! Kdokoliv ničí Boží chrám, toho zničí Bůh, neboť Boží chrám je svatý, a to jste vy.

Videonávod na cvičení

najdete zde:

<https://www.youtube.com/watch?v=fH0KXHWy-g8&list=PLrZnbcskrAlfW-PrO08eykN8hnP85Kbtc&index=1>



K přehradě, co letos zachránila Polabí

Petr Plaňanský

Dnes vás zvu na kratičkou procházku k nejkrásnější evropské přehradě – Les Království. Leží nedaleko Dvora Králové, takže její návštěvu můžete spojit s návštěvou Safari parku v naší asi nejznámější ZOO, potoulat se v lesích kolem hospitalu Kuks nebo navštívit pevnostní město Josefov, období mnohem známějšího Terezína.

Nejlépe se k přehradě dopravíte autem. Vozidlo můžete ponechat na malém parkovišti nedaleko nádrže. Určitě stojí za to si přehradu nejen přejít po koruně hráze, ale pokračovat dál (po zelené značce) lesní cestou, která lemuje břeh přehrady. Je to procházka nenáročná

a zvládnou ji bez problémů i starší lidé či rodiče s malými dětmi.

Je obdivuhodné, jak přehrada zapadá do celkového rázu krajiny, a je malebná v jakémkoli ročním období, i když podzimní barvy jí obzvláště sluší. (Je to jedno z elegantních a citlivých architektonických řešení, které neruší genius loci, podobně jako je tomu třeba s vysílačem na Ještědu.) Pokud se na přehradu Les Království vypravíte v létě, můžete navíc navštívit expozici spojenou s historií přehradnictví.

K vybudování této malebné přehrady vedly zkušenosti z katastrofální povodně r. 1897 na horním toku Labe.



K realizaci vodního díla došlo mezi roky 1910-1919 a svého času byla největší přehradou mladé Československé republiky (stavbu značně pozdržela první světová válka).

Při letošních povodních, které spláchly hlavně Jesenicko a Krnovsko, zabránili v Čechách vodohospodáři škodám na středním toku Labe tím, že Les Království (stejně jako vodní nádrž Labská ve Špindlerově mlýně) s předstihem vypustili. Rozložili tím v čase přívalem vlnu z intenzivních dešťů, která sice tok Labe zvedla, ale neměla ničivé účinky jako na jiných (zejména moravských) tocích. Místní starousedlíci prý nepamatují, že by kdy spatřili téměř samé dno přehrady.



Vyrábíme nejen s dětmi

Jitka Pavlíková

Vánoční ozdoby z korku

Budeš potřebovat:

- kulaté korkové podložky
- látkové vánoční motivy
- červenou a bílou vlnovku
- lepidlo na textil

Jak postupovat:

1. Z plátna vystříháme vánoční motivy. Nalepíme je lepidlem na textil na korkovou podložku.

2. Tvar obrázku olemujeme bavlněnou vlnovkou barevně ladící s motivem. Na zadní stranu připevníme provázek na zavěšení ozdoby.



Betlém ze šišek

Budeš potřebovat:

- kulatý dřevěný přířez
- 2 smrkové šišky
- polystyrénové kuličky
- přírodní lýko
- burský oříšek
- modrý krepový papír
- bílý provázek, stříbrnou nitku
- barevný filc
- tavnou pistoli

Jak postupovat:

1. Ke každé borové šišce připevníme hlavičku z polystyrénové kuličky. Šišky tavnou pistolí přilepíme k dřevěné podložce. Postavičku oblečeme do roucha z filcu. Hlavu ozdobíme stříbrnou nitkou.

2. Jezulátko vytvoříme tak, že burský oříšek zabalíme do čtverce krepového papíru, který představuje zavínovačku. Zavínuté miminko převážeme provázkem.

Na dřevěnou kulatou podložku přilepíme obě postavy.



Betlém z korkových zátek

Budeš potřebovat:

- korkové zátky
- přírodniny (kůra ze stromu, klacíky, mech)
- žlutý polystyren
- lékářské špachtle
- kovový zvoneček
- černý fix
- barevnou plst'
- polystyrénové kuličky a drobné přizdoby (jablíčko, oříšek apod.)
- kousek žluté modelovací hmoty
- vatové čisticí tyčinky
- dřevitou vatu
- chlupatý drátek, floristický drátek
- pevný balíkový karton
- zahradnické kleště, nůžky
- tavnou pistoli

Jak postupovat:

1. Nastříháme si obdélníky z kartonu a jeho přední strany polepíme klacíky. Ze dvou větších kusů kůry spojíme střechu. Ke korkovým zátkám přilepíme hlavičky z polystyrénových kuliček. Na ruce rozpůlíme vatové tyčinky.

2. Postavičky oblečeme do dobového oblečení. Černým fixem dokreslíme detaily obličeje. Z polovin polystyrénového vajíčka vytvoříme ovečky.

3. Jesličky připravíme z korkové zátky, párátek a dřevité vaty.

4. Z rozdvojených větviček, papíru a špachtlí připravíme zvoničku a ukazatel cesty.

5. Vše umístíme do mechu.

Paulínky vaří - pokrmy z masa




Burritos

250 g masa hovězího zadního • 250 g kuřecích prsou • 200 g papriky (žlutá, červená, nebo zelená) • 150–200 g cibule • olivový olej • 2 citrony • grilovací koření • sójová omáčka • sůl • mletá paprika • trochu piva (že vynechat) • tortilly • uvařené fazole (že použít konzervu) • omáčka z avokáda (prodává se pod názvem guacamole) • ledový salát.

Maso nakrájíme na nudličky. Okořeníme ho solí, pepřem a mletou paprikou, zalejeme trochou piva, dobře promícháme a v této marinádě necháme alespoň půl hodiny odležet. Zatím nakrájíme cibuli a papriky též na nudličky a lehce je osmažíme na pánvi s tenkou vrstvou oleje.



66

Marinované maso krátce osmažíme na malém množství oleje. Ve chvíli, kdy začíná měnit barvu, přidáme osmaženou papriku s cibulí a nakonec citronovou šťávu a sójovou omáčku. Dobře promícháme a na mírném plameni dusíme doměkka, přičemž dohlédíme, aby si směs uchovála přiměřené množství šťávy (podle potřeby přidáváme malé množství převařené vody). Tato směs se jmenuje fajitas.

Ledový salát umyjeme, osušíme a nakrájíme na jemné nudličky. Na plotýnce ohřejeme placky tortillas a natřeme je fazolovou pastou (z uvařených rozmačkaných fazolí). Na to rozložíme fajitas a posypeme salátem. Nakonec přidáme omáčku guacamole, nebo oloupané a nakrájené avokádo a stočíme, nebo složíme jako palačinky s ovocem.



Tip

Fajitas výborně chutnají i s vařenou rýží.

67



Holoubata

700 g mletého masa • 1 hlávka bílého zelí • 100 g rýže • 1 vejce • sůl • pepř • koření do mletého masa • 2 kostky vývaru • 2–3 lžičce rajčatového protlaku • lžička cukru.

Hlávku zelí očistíme a vykrojíme hloub, aniž bychom hlávku rozpůlili. Krátce (asi 10 minut) hlávku zelí povaříme v osolené vodě. Po vyjmutí z vody a vychladnutí oddělujeme z hlávky jednotlivé listy. Odstraníme z nich hlavní „nerv“, který je tvrdší. Nádivku připravíme tak, že mleté maso smícháme s vejcem, solí, pepřem a s uvařenou rýží. Všechno rovnoměrně promícháme. Na zelné listy ukládáme přiměřené hromádky masové směsi a zabalíme je. Aby se během vaření neotvíraly, je třeba nejprve strany listu složit do středu a pak z nich vytvarovat válečky. Dno hrnce, v němž budeme holoubata vařit, vyložíme listy zelí. Holoubky pak na ně uložíme těsně vedle sebe. Vodu, v níž se předtím vařilo zelí, přivedeme k varu a rozpustíme v ní kostky vývaru. Touto tekutinou



70

zalijeme holoubky v hrnci a vaříme je asi 40 minut na mírném ohni. Nakonec přidáme rajčatový protlak a ještě chvíli povaříme. Podáváme s brambory, vařenou rýží, houskovým knedlíkem, nebo s pečivem.

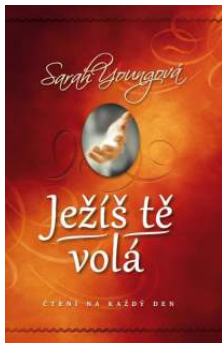


71



Návrat domů

Knihy jsou k dostání u sborových prodejců,
v knihkupectvích nebo na www.navrat.cz.



S. Youngová: Ježíš tě volá

Toužíte po autentické víře? Kniha Ježíš tě volá od Sarah Youngové přináší slova a biblické verše, které jí Ježíš s láskou položil na srdce. Udělejte si čas a zaposlouchejte se do jeho volání i dnes.

350,-, 400 str., pevná vazba



C. S. Lewis: Rady zkušeného ďábla - jubilejní ilustrované vydání

Lewis odkrývá praktiky Zla a samotného ďábla. Protřelý ďábel radí v dopisech ďáblu mladému a nezkušenému, jak musí jít na to lidské plémě, které by snad chtělo činit dobro a sloužit Nepříteli (tedy Bohu). Nadčasová kniha, která je stále nepříjemně aktuální.

450,-, 176 str., pevná vazba



G. Chapman: Láska je rozhodnutí - dárkové vydání

Sbírka skutečných příběhů o proměněných lidských životech, v nichž láska hrála hlavní roli.

390,-, 256 stran, pevná vazba



L. Strobel: Kauza milost

Autor knihy se setkává s lidmi, kterým milost změnila život. Jde po podstatě. Vypytává se. Při rozhovorech vyplouvají na povrch otázky, které napadnou snad každého z nás: Neměla by milost mít nějaký limit? Opravdu nemůžu pro milost vůbec nic udělat?

345,-, 256 str., měkká vazba



Připravujeme na leden

B. Grylls - Palivo pro duši (zamyšlení na každý den)

Bývalý člen jednotek SAS, dobrodruh, milovník přírody, ale také milující otec a vyznávající křesťan, nabízí každodenní zastavení nad biblickými principy. Říká, že víra může být živá i bez „náboženství“.

365 krátkých duchovních rozjímání nejen pro muže

KONFERENCE AGLOW

28
29
BŘEZEN

VYSOKÉ
MÝTO

“prostíráš
mi stůl...”

Žalm 23



ŽENÁM A DÍVKÁM

OSKAR NAJT

HANA
POSPÍŠILOVÁ

AGLOW[®]
INTERNATIONAL

2025

PŘIHLÁŠKA

↓
AGLOW.CZ

Konzumovat TO DŮLEŽITÉ.

povzbuzení ve víře

aktuální témata

biblická perspektiva

*kvalitní autoři
z různých církví*



**ŽIVOT
VÍRY**

TO ČTU

SOUTĚŽ

Každý, kdo si objedná roční předplatné Života víry do 31. 12. 2024, bude zařazen do slosování o ceny (platí i pro dárkové předplatné).

1. cena: knihy vydané Nakladatelstvím KMS (dle vlastního výběru, mimo Bible) v hodnotě 1000 Kč
2. cena: totéž v hodnotě 500 Kč
3. cena: totéž v hodnotě 300 Kč

Vhodné i jako vánoční dárek!

Objednejte na www.zivotviry.cz/predplatne



**ŽIVOT
VÍRY**

mezidenominační
křesťanský měsíčník

vychází
jako



papírový měsíčník



internetový magazín



audiočasopis

www.zivotviry.cz

Tabita

Věra Šnofláková

To jméno v sobě moudrost a milosrdenství skrývá
a pomoc těm nejpotřebnějším, jak už to tak bývá,
být posilou těm, co péči potřebují,
i útočistěm těm, co je ošetřují,
trpělivě šít a almužny rozdávat,
a druhým nezištně pomáhat!

Trpělivá a vznešená,
a z mrtvých vzkříšená,
brzy vdova ctnostná,
i k ostatním milosrdná,
tvořilka všemi oblíbená,

a na všechno připravená!

