

eTabita

2/2025



Obsah

Fejetony a úvahy

- [3](#) Úvodník – Krása rozmanitosti aneb o čem vyprávěla louka
- [6](#) Cena, kterou zaplatí vedoucí
- [10](#) Muži na hraně - Jsem to, co je moje rodina aneb ošemetnost identity

Svědectví a rozhovory

- [9](#) Boj na život a na smrt
- [12](#) Koření života – babičky vyprávějí
- [13](#) Každý má svůj úkol

Jak na to

- [18](#) Aktivně se zapojit do řešení problémů
- [17](#) Jak správně fotografovat

Cestománie

- [14](#) Po zubech dračí stěny pro dobrodruhy a okolo horských jezer pro romantiky

Receptárium

- [19](#) Vaření na ohni: víc než jen buřty a guláš

Tabita představuje

- [4](#) Strýček Přemysl – Spravedlivý mezi národy
- [22](#) BTM
- [24](#) Novinky z Návratu domů

Povídky a poezie

- [25](#) I když (báseň)

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.

Pokud můžete, podpořte vydávání Tabity. Budeme vděční za každý váš příspěvek. I malé částky jsou pro nás důležité. Na vás záleží, zda budeme moci Tabitu dále vydávat. Své příspěvky můžete posílat na účet: 2900233343/2010
Použít můžete i QR kód, kde stačí dopsat částku.
Nebo si můžete zadat na svém účtu trvalý příkaz, třeba na částku, kolik by vás stály dvě kávy.

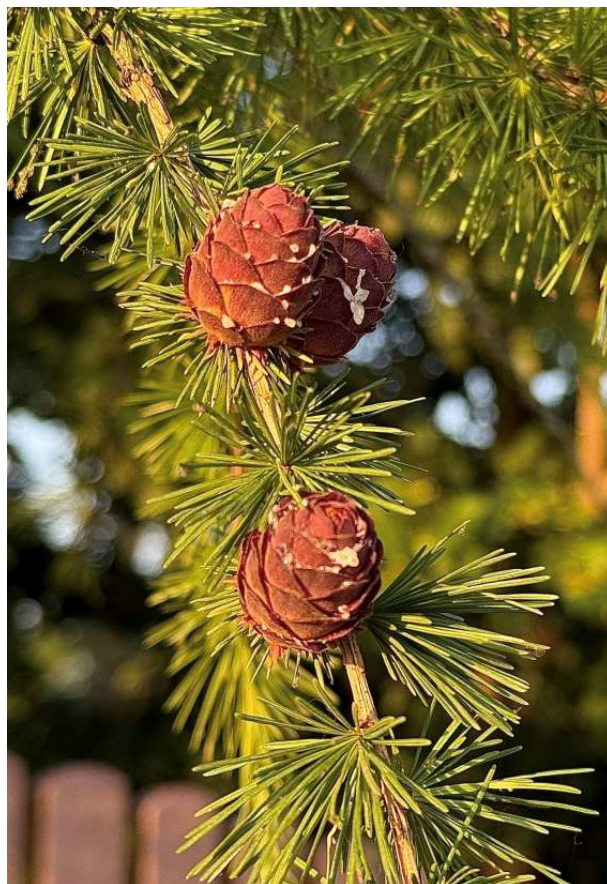


Foto Karel Řežábek

*Vidím tvá nebesa, dílo tvých prstů,
měsíc a hvězdy, jež jsi tam upevnil:
Co je člověk, že na něho pamatuješ,
syn člověka, že se ho ujímáš?
Žalm 8,5-6*

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

Pokud chcete dostávat Tabitu zdarma, přihlaste se k odběru na etabita.cz/chci-odebirat/

Pište nám na etabita@etabita.cz



eTabitu najdete i na Facebooku



QR Platba



Krása rozmanitosti aneb o čem vyprávěla louka

Luba Šťastná

V květnu jsme vyjeli na sborový víkend k Českému ráji. Pro nás z Polabí jsou to již téměř hory. Úchvatná krajina. Vše tonulo v jarní zeleni, úžasné výhledy na okolní kopce. Ano, slovy české klasiky: „Ta panoramata!“ Prostě nádhera.

Co mě ale nejvíc uchvátilo, byly zdejší louky. Žiji ve městě a tak zeleň okolo mě zajišťují trávníky, na kterých se každý pěstitel snaží vymýtit všechny dvouděložné „plevele“. Díky herbicidním prostředkům mizí vše, co by narušovalo jednotlou zeleň. Dobře, to jsou městské trávníky, ale když se dostanu za město, je pohled podobný. Na lukách u nás převládá zelená. Dočetla jsem se, že zemědělci, kteří potřebovali zajistit dostatek kvalitního krmiva pro hospodářská zvířata, intenzivně hnojili travní porosty. Hnojení, zejména dusíkem, podporova-

lo růst trav, čímž se zvyšovala produkce píce. Tento přístup však často vedl k vytlačení květů a bylin, které jsou citlivější na nadbytek živin.

Na svazích kolem Hamštejna vypadaly louky úplně jinak. Nejvíce se bělaly kopretiny, doplňovaly je zvonky, pryskyřník, šalvěj luční, občas kohoutek a další krásky, které neumím pojmenovat. Pastva pro lidské oči i pro sosáčky včel a různého hmyzu. Neumím posoudit, jestli takováto rozkvetlá louka je užitečnější než ta čistě zelená. Ale vím, že odborníci se shodují na nutnosti vrátit do naší krajiny přirozenou rozmanitost.

Přivedlo mě to k úvahám o lidech kolem mě. Žijeme v obecnství církve. Někteří lidé nám jsou blízcí třeba tím, že mají podobné zájmy, podobný způsob

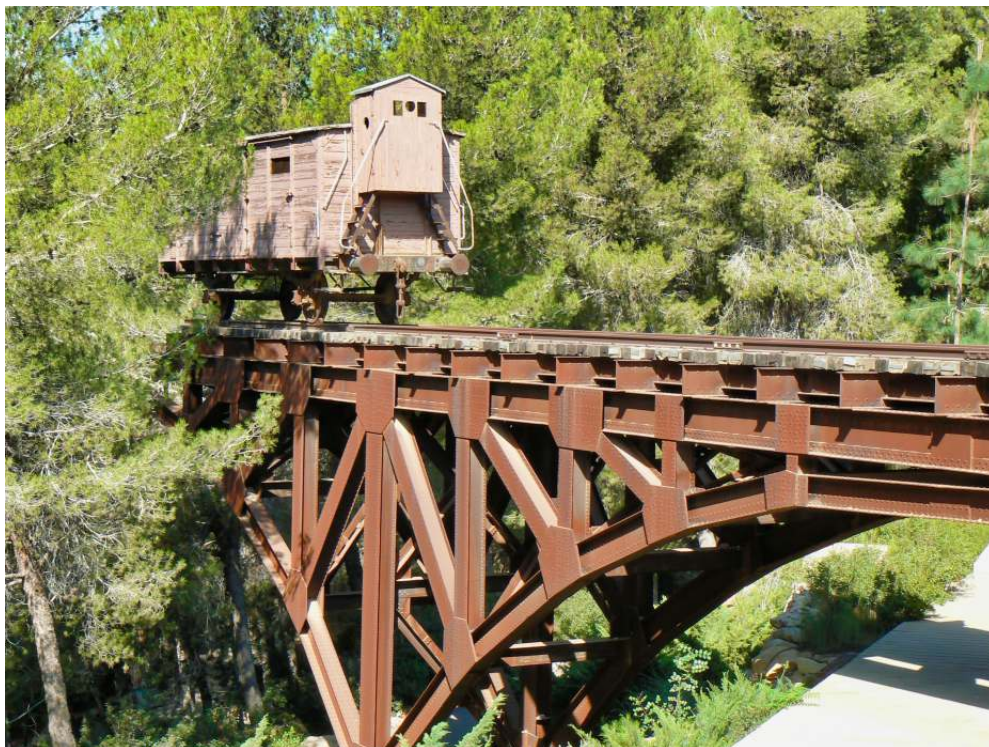
myšlení. A pak jsou tu samozřejmě lidé jiní, než jsme my, a pak ti hodně jiní...

Jako ty květiny. Každá má jinou barvu, jinou velikost, jinou vůni, je z ní jiný užitek. Dohromady pak tvoří nádherný obraz.

Možná by bylo jednodušší, kdybychom byli všichni stejní, ale bylo by to lepší? Je správné, že jsme každý jiný. Tak nás Bůh stvořil a na nás je, abychom tvořili jeho obraz.

Máte před sebou nové číslo Tabity. Občas máme snahu dělat jednotlivá čísla se zaměřením na určité téma. Většinou zůstane u snahy. Každý článek má jinou barvu, jinou vůni i jiný užitek. Asi je to tak dobře.

Ať se vám líbí barevný koberec nového čísla.



Strýček Přemysl – Spravedlivý mezi národy

Petr Plaňanský

*Výročí 130 let od narození
(21. června 1895 Smíchov[1] – 15. února 1976 Curych)*

To, že by příběh Přemysla Pittera vydal na dlouhý filmový epos, mi došlo v okamžiku, kdy jsem v září roku 2011 stanul v památníku Yad Vashem. Na pokraji Aleje spravedlivých mezi národy, kde jeden z vysazených stromků připomíná našeho bratra Přemysla. Jde o příběh hrdiny, který se za hrdinu rozhodně nepokládal.

Pokud je u nás znám, tak zejména díky poválečné akci „Zámky“ (proběhla mezi roky 1945-47 a šlo o státem zkonfiskované zámky Štířín, Olešovice, Kamenice, Lojovice a penzion Ládví). V nich se Švýcarkou Olgou Fierzovou (svou

celoživotní přítelkyní a spolupracovnicí) a několika dalšími dobrovolnými spolupracovníky uspořádal ozdravné pobyty pro české a židovské děti vracející se z nacistických koncentráků. Později k nim přibýly i děti z násilně vyháněných německých rodin (za posledně zmíněné si vysloužil nevoli nejen nastupujícího komunistického režimu, nýbrž i řady „vlasteneckých“ Čechů).

Jenže Přemyslův život je mnohem dobrodružnější. Narodil se v Rakousku-Uhersku roku 1895 na pražském Smíchově. Všech jeho šest starších

sourozenců zemřelo ještě před jeho narozením. Několik let vyrůstá u tety na Kopidlsku, později se vrací k rodičům do Prahy. Maminku ztrácí v 15 a tatínka v 18 letech, přičemž po něm přebírá rodinnou tiskárnu ve Spálené ulici, po dvouletém studiu typografie v Lipsku. Na začátku Velké války se přihlásí jako dobrovolník do armády a v zákopech prožije duchovní obrácení. Stává se přesvědčeným pacifistou. Dokonce zázračně unikne vojenské popravě za dezerci a odmítnutí zabíjet druhé lidi.

Mezi roky 1920-21 studuje na Husově bohoslovecké fakultě a v roce 1933

otevívá na Žižkově Milíčův dům, kde se věnuje mimoškolní práci s dětmi – zejména z chudých dělnických rodin. V meziválečných letech se kromě práce s dětmi zaměřuje na propagaci pacifistických myšlenek – za což je opakovaně soudně trestán a jeden z jeho spolků je i státem zakázán (Pitter se v té době zabývá myšlenkami na komunismus – nikoli politický, jako spíš prakticky žitý – ve spojení s křesťanstvím). Jeho pacifistický postoj vyrůstá nejenom z jeho osobní válečné zkušenosti, nýbrž i z myšlenek Chelčického, Tolstého a Masaryka. V této době také vystupuje proti silicím antisemitismu. Za války pomáhá židovským rodinám a zejména dětem, za což je zatčen a vyslýchán gestapem. Přes své přiznání není zatčen a válku přežije.

Po únorovém převratu roku 1948 se kolem Přemysla a jeho skupiny pracovníků s dětmi stahují mračna. Nejprve není znovu na naše území vpuštěna Olga, která se jela domů rozloučit se zesnulou sestrou, později je na Milíčův dům uvalena nucená státní správa. Roku 1951, po několikerém varování od přátel, se podaří Přemyslu Pitterovi za pomoci zahraničních i domácích příznivců opustit Československo.

Jeho činnost to však na síle neubere. V německém běženeckém táboře Valka nedaleko Norimberku poskytuje mezi roky 1952-62 pastorační péči emigrantům, organizuje českou knihovnu a pomáhá vést další spolky, které zde vznikají, spolupracuje s rozhlasovými stanicemi BBC a Svobodná Evropa.



V roce 1963 se přesouvá do švýcarského Curychu, kde v roce 1976 umírá. Nad to je autorem celé řady knih, z nichž byly mnohé za minulého režimu do naší země různým způsobem pašovány, některé pak vyšly po společenské změně roku 1989.

Je více než symbolické, že z mnoha mezinárodních ocenění, kterých se mu dostalo, je tím prvním titul Spravedlivý mezi národy, udělený roku 1964.

S tímto pozoruhodným mužem, jehož životní příběh se hned několikrát ocitl na samé hraně, navíc od jeho narození

uplyne v červnu tohoto roku rovných 130 let, jsem se seznámil zejména díky knihám Pavla Kohna *Můj život nepatří mně: čtení o Přemyslu Pitterovi* a Miroslava Matouše *Zvláštní člověk Přemysl Pitter*, dále díky vyprávění pražského bratra Bohumila, který jako malý chlapec navštěvoval prvorepublikový Milíčův dům na Žižkově (a pro něhož navždy zůstal Pitter laskavým „strýčkem Přemyslem“) a konečně i díky několika knihám samotného Přemysla Pittera.





Cena, kterou zaplatí vedoucí

Petr Plaňanský

Mladý personalista sedí nad papíry osmdesátileté babičky, která se účastní pracovního pohovoru. Z toho, co má před sebou, vidí, že všechny požadavky jsou skvělé: špičkové vzdělání, přehled, moudrost, umění pracovat s lidmi různého věku, time-management a navíc úžasných 40 let zkušeností z praxe. Nakonec však musí smutně konstatovat, že jeho firma potřebuje někoho, kdo je navíc rázný, dynamický a je mu přibližně o těch 40 let méně...

Hořká anekdota výstižně popisuje dvě skutečnosti týkající se vedoucích, které kolem sebe vidím: setrvalou personální krizi a přehnaná očekávání.

Už jste se někdy zamýšleli nad otázkami: „Co bylo, nebo je, v roli vedoucího tím nejtěžším? A proč?“

Za čtyřicet let, co jsem zapojen do „pracovního procesu“, jsem prošel téměř vším – od učně, zaměstnance až po pozici vedoucího či zaměstnavatele.

Postřehl jsem, že mnoho lidí toužilo po pozici vedoucího kvůli prestiži či financím, ale jen **málokdo byl ochoten zaplatit cenu, kterou taková pozice s sebou nese.**

Když tedy dovolíte, nabídnu vlastní pohled na to, jakou cenu musí přinést každý, kdo se ocitne v roli vedoucího.

Přestože jsem o leadershipu přečetl celou řadu skvělých knih, zdaleka nejlepší souhrn požadavků na toho, kdo

stojí v čele, jsem našel v 1. listu Timoteovi 3,1-7, kde apoštol Pavel zmiňuje následující:

Věřohodné je to slovo: Kdo chce být biskupem, touží po krásném úkolu. Nuže, biskup má být bezúhonný, jen jednou ženatý, střídmý, rozvážený, řádný, pohostinný, schopný učit, ne pijan, ne rváč, nýbrž vlídný, smířlivý, nezištný. Má dobře vést svou rodinu a mít děti poslušné a počestné; nedovede-li někdo vést svou rodinu, jak se bude starat o Boží církev? Nemá být nově pokřtěný, aby nezpyšněl a nepropadl odsouzení ďáblu. Musí mít také dobrou pověst u těch, kdo jsou mimo církev, aby

neupadl do pomluv a ďáblových nástrah.

Souhlasím s tím, že Pavel píše především pro církev. Zmiňuje důležitá kritéria, která hovoří o tom, že by vedoucí měl mít kontrolu nad svým myšlením i skutky a jeho konání by mělo být nezpochybnitelné. Nicméně jsem přesvědčen o tom, že jde o velice obecný princip, který lze aplikovat na téměř jakoukoli pozici vedoucího. Na námitku, že se to týká pouze církve a jejího vedení, tedy doporučuji místo slova biskup dosadit slovo „vedoucí“ a místo církve „firmu“. Pokud jde o křest, pak by nemělo jít o nováčka v oboru a pokušení ke zneužití

moci nakonec zůstává pokušením, ať už za ním stojí ďábel nebo lidská pýcha.

Ačkoli čteme o některých nutných dovednostech, zjišťujeme, že klíčový je především **charakter vedoucího**. Vyjmenované nároky mají vysokou cenu, kterou musí být ochoten zaplatit každý, kdo se chce stát dobrým vedoucím. Dovolím si Pavlova slova rozvést a obohatit o několik dalších postřehů.

První nám říká, že **každé vedení vyžaduje vysoké náklady**. Nejde jen o nějakou „kauci“ či „paušální platbu“, nýbrž jde o splátku, kterou zaplatíte každý den. Vaše zdroje, kterými je váš čas a osobní energie, budou odčerpávány denně, bez ohledu na vaše potřeby a pocity. Svůj čas, energii a schopnosti budete bez přestání „hrnout“ do své rodiny, dětí, komunity a práce.

Věřte, že s přibývajícimi roky čas poletí stále rychleji a vaše „baterie“ se budou záhadně snadněji vyčerpávat. V okamžiku, kdy se „platby“ zastaví, vaše vedení začne upadat. Proto je velice důležité být napojen na zdroj, kde můžete svou energii neustále dobýjet. (Pro mě je tím zdrojem života Kristus.)

Druhý postřeh napovídá, že **průměrné úsilí je nedostačující**. Přemýšleli jste někdy nad tím, proč je průměrnost jenom „průměrná“? Protože má minimální náklady. Průměrnost je všude tam, kde se člověk dostatečně neunavil, kde ze sebe nevydal to nejlepší. Lidi okolo vás nakonec nebude zajímat, co všechno znáte a víte či jaké máte zkušenosti, jako spíš to, jak moc vám na nich záleží, kolik jste jim věnovali času, zda jste pro ně vydali ze sebe maximum a udělali cosi víc než jen něco běžného a průměrného.

Třetím postřehem je potřeba **pokory**. Vypozoroval jsem, že úspěšní lidé („jedničky“ ve svém oboru) – ať jde o sportovce, lékaře, hudebníky nebo kohokoliv opravdu úspěšného, zůstali vždycky pokorní. Pokud uspěli, pak nevyzdvíhovali sebe, nýbrž dokázali ocenit podporu rodiny, trenérů, učitelů, mentorů, průvodců. Jsou si vědomi toho, že bez pomoci druhých by na úspěch nedosáhli. Svůj úspěch posléze věnovali svému týmu.



Skvělý vědec Isaac Newton o své vědecké práci a svých objevech přiznává: „*Jestliže se mi podařilo dohlédnout o kousek dál, pak proto, že jsem stál na ramenou titánů.*“

Nakonec k té pokoře nám něco připomíná i samotná Bible: „*Ten, kdo se povyšuje, bude ponížen, a ten, kdo se poníží, bude povýšen.*“

Čtvrtý postřeh nám prozrazuje, jak moc důležité je **dodržet své slovo**. Protože když dodržíš to, co jsi slíbil, nebo jinak řečeno: svá slova proměníš v pozitivní skutek, pak ti lidé budou důvěřovat a rádi za tebou půjdou. Žalm 15 k tomu, kdo smí být v Boží přítomnosti, říká: „*...nemění, co odpřisáhl, byť i ke své škodě... (Žalm 15,4)*

Pátý postřeh je o **čestnosti**. Jinými slovy: nepodváděj, neubírej se zkratkami, nesnaž se druhé a sebe „očůrat“. Určitě si umíme představit, co se stane těm, kteří se snaží druhé očůrat a dělají to proti větru...

Když vidíme, jak se někdo chová vůči někomu druhému nečestně a podvádí ho, pak si můžeme být jisti, že pravděpodobně podvede i nás. Buďme proto sami čestní. Být poctivý v mále totiž může přinést to, že je vám svěřeno mnohem více. Pokud ti mohou lidé důvěřovat v drobnostech, budou ti důvěřovat i tehdy, když půjde o velké a vážné věci, a jednou svěří do tvých rukou třeba i svůj život.

Šestý a poslední postřeh – **v krizi zůstaň pevný a spolehlivý**. Je tak snadné být vedoucím, když se vše daří – naplňují se plány a vize, všichni ti „jdou na ruku“ a život i svět kolem nás hýří pestrými barvami, protože právě jedeš na vlně úspěchu a popularity. (Nezapomeň, že každá vlna se nakonec buď rozbije o skálu, nebo skončí na pláži... V obou případech náraz vždycky zabolí.)

Opravdový vedoucí se pozná teprve v krizi. A protože skutečný vedoucí už sám prošel mnohými prohrami, dokáže povzbudit, udržet směr, je na něj spolehnutí, nebojí se sáhnout do vlastních rezerv, aby druhé podržel.

Aby se někdo stal dobrým vedoucím, musí se naučit v krizi unést tři věci –

důsledky svých špatných rozhodnutí, prohry a odmítnutí.

Ten, kdo je ochoten nést důsledek svého špatného rozhodnutí, se naučí lépe rozhodovat a uvědomí si důležitost každého rozhodování (včetně nerozhodnutí se).

Ten, kdo se naučí prohrávat, bude lépe hledat cestu k vítězství a bude si vědom ceny vítězství.

Odmítnutí je z těch tří asi nejtěžší, protože tě vyčlení ze společenství druhých lidí. Unést to, že jsem odmítnut přesto, že přináším dobré či správné věci, je vždycky bolestivé. Ale nebylo to cizí nakonec ani Ježíši: „*Přišel do svého vlastního, ale jeho vlastní ho nepřijali.*“ (Jan 1,11)

Odmítnutí v sobě nese jednu pozitivní informaci. Pokud jsi byl všemi odmítnut, pak už to může být jenom lepší – po odmítnutí přece následuje přijetí.

Z vlastní zkušenosti dodávám, že pokud se ti nedostane přijetí od těch, co tě prve odmítli, přijde nakonec přijetí z často nečekané strany. A navíc si můžeš být jistý jednou věcí – Bůh, pokud budeš hledat útěchu a povzbuzení u něho, tě nikdy neodmítne.

Za roky, co se pohybuji v různých organizacích i církvích, jsem se mnohokrát setkal s tím, že ten, kdo má vést druhé, **musí být tak trochu nadčlověk**, protože od něho očekáváme skutečně mimořádné výkony. Jenže, přátelé, nikdo takový nikdy nebyl, a tedy ani dnes neexistuje. Každý, byť sebelepší vedoucí měl vždy i své nedostatky a slabé chvíle, proto potřeboval kolem sebe spolupracovníky, kteří mu pomáhali a doplňovali ho tam, kde on sám něco nezvládal.

Skutečnou pastí pro mnohé komunity pak jsou **přehnaná očekávání**, že dokud vedoucí nebude splňovat všechny vyjmenované požadavky, jak jsme je na začátku četli, nemůže nikoho vést.

Po létech služby to vidím tak, že stačí **dobrý charakter, pokora, snaha učit se a také ochota zaplatit cenu**.

Pro ty, kdo se chtějí stát skutečnými mistry, ještě dodávám důležité poznání, které je podloženo zkušenostmi mnoha lidí. Mistrem v jakémkoli oboru (či

skvělým vedoucím) se staneš jedině tehdy, když **budeš poctivě trénovat**. Na nejvyšší metu dosáhli ti, kteří byli ochotni tréninku dát 10 000 hodin – pro lepší srozumitelnost: po deset let věnovali denně tři hodiny tomu, aby se zdokonalili. Pokud se domníváš, že už máš málo času, nezoufej. Lepší je začít hned teď než nikdy...

S nadějí vyhlížím ty, kteří budou do služby vstupovat s pokorou, pracovat na svém charakteru, neustále se učit a nebudou se bát zaplatit patřičnou cenu... Takoví totiž mají budoucnost ve světě, který nutně potřebuje a vyhlíží dobré vedoucí.

Výzva pro naše čtenáře:

Napište nám v reakci na tuto úvahu o ceně vedoucího kratičkou (nebo i delší) vzpomínku na někoho, kdo vás jako vedoucí významně ovlivnil a čím.

Dva vylosované příspěvky odměníme knihou Davida Nováka: *Kdo jsem já, abych vedl*.





Boj na život a na smrt

Milena Krumphanzlová

Již skoro dvacet let bydlíme v domě s velkou zahradou. Toto velké požehnání má ovšem i své mušky, neřkuli mouchy či můry. To musíte – posekat trávník, odvézt trávu, zalívat, stříhat keře, okopávat a odplevelovat, sbírat slimáky, čistit okapy, opravovat propadlou dlažbu, vyměnit rozpadlé zábradlí, překopat trativody, hrabat listí atd. – a to jsme se nedostali ještě ani za vchodové dveře. Ačkoli to vypadá téměř nereálně, že bychom něco podobného ve víru všech těch údržbářských prací vůbec stihli, přesto takhle s mým mužem jednou sedíme na terase u kávy s pohledem upřeným na fasádu. Hm, je nehezka, popraskaná, místy odpadává – stručně řečeno, je škaredá, snad dokonce ohavná. Oba ale víme, že nám nezbyvá čas ani energie (a v té době s dvěma malými dětmi ani peníze) na komplexní řešení. A v tom můj muž přichází s „geniální“ myšlenkou – tak to prostě zamaskujeme! Jednoduché řešení se skrývá v jednom slově – BŘEČŤAN.

O rok později:

Břečťan vystrkuje malé zelené růžky, vypadá roztomile, ale za rok se moc nevytáhl. Naopak, my ho vytahujeme očima, aby se už konečně ujal svého úkolu.

O tři roky později:

No vida, už se nám pochlapil a svými

roztomilými chapadly se zakousává do fasády, aby ji postupně opanoval.

O pět let později:

Začínáme mít pocit, že žijeme v zeleném ráji. Z podezdivky se pomalu vytahuje na fasádu a po ní šup na balkon.

O deset let později:

Už je všude a jedna věc je zcela zřejmá – míst, která obsadil, se za žádných okolností nevzdá!

O patnáct let později:

Břečťan na balkóně, v oknech, na parapetu i pod parapetem, na zábradlí, ve dveřních zárubních, obtočený kolem okapů, zavrtaný do dřevěných podhledů, prolézající k taškám na střeše atd.

Pohár přetekl – začíná boj na život a na smrt!

Už žádná provizorní řešení – zničte to, nebo to zničí vás. Začíná tedy boj s pekelným živlem, který nelitostně bojuje o přežití. A s sebou si bere všechno – fasádu, lak z oken i kousky dřeva ze zábradlí. Můj muž vytahuje nejúčinnější zbraň – hrablo na sníh s ostrým břitem, aby tohoto molocha vystrnadil z našeho domu. Já se ujímám destrukce kořenů. V potu tváře a s maximálním fyzickým vypětím odhaluji nové a nové dlouhé hady stonků, které pronikly až hluboko pod povrch a vykrmovaly se k dalším

fasádním nájezdům.

Nebere to konce – jak bláhové bylo naše nadšení z této Potěmkinovy vesnice. Jak naivní je naše představa, že když něco zakryjeme, tak to vlastně skoro vyřešíme. Jak hluboko se usídli naše mylná představa o Bohu, náš malý hříšek, naše slabůstka, naše nemoudré rozhodnutí. Dlouho se totiž často nic neděje, vše běží dál, jen náš kompromis ve věci, kterou bylo třeba úplně a beze zbytku vydat Pánu, se dál roztahuje v našem srdci, zapouští kořeny a někdy, aniž bychom si toho všimli, čím dál víc ovlivňuje náš život. Cesta zpět bývá velmi nesnadná. Ale to poznáme až v okamžiku, kdy se rozhodneme s hříchem bojovat – na život a na smrt. Možná právě v této chvíli jsem porozuměla 4. verši ze 12. kapitoly Židům: Ještě jste se až do krve nevzepřeli v boji proti hříchu. (CSP) A tak bojujme!

Dnes už máme novou fasádu a v záloze totální herbicid, kdyby to náhodou ta potvůrka zase zkoušela. Dům se prosvětli, zmizely tmavé skvrny, ale bylo třeba doslova *vypucovat* každý kout. Taková velká inventura našeho domu. Sedíme na terase a máme radost – už nemusíme nic zakrývat, naopak, nelitujeme, protože to stálo za to.

P. S. Milí zahradníci, opravdu chcete mít na zahradě brečťan? :)



Jsem to, co je moje rodina aneb ošemetnost identity

Petr Plaňanský

Identita, či totožnost, je pro každého jedince velice důležitá – umožňuje mu být si vědom toho, kým je a jaké je jeho místo v životě. Ve starověku byla osobní identita spojena s rodinou či kmenem, ke kterému jste přináleželi. Byli jste tím, ke komu jste patřili. Vaše rodina byla vaší „značkou“ – nejen obchodní, nýbrž i osobní. Když prolistujeme příběhy starověkých Hebrejů, zjistíme, že se nezřídka o někom mluví jako „o synovi či dceři toho či onoho“, případně jako o příslušníkovi konkrétního kmene. Identita však může být zároveň věc velice ošidná, a to, když ji chcete vyměnit za touhu očí a přání srdce, jak o tom vypráví následující příběh v 34. kapitole knihy Genesis.

Jákovova dcera Dína byla hodně zvědavým děvčetem, které se vydalo na výlet od své rodiny, aby omrklo místní dcery v zemi, kam její rodina přibyla. Slečna netušila, že se z její zvědavosti zrodí nejprve výlet za hranice všedních dnů – to, když si ji vyhlédl Šekem, syn místního knížete Chámora. Děvče se mu natolik zalíbilo, že se Díny zmocnil

a vyspal se s ní. Nicméně se zdá, že nešlo jen o chvilkové vzplanutí, neboť čteme, že si děvče opravdu zamiloval.

Šekemův otec vyrazí za Jákobem, aby dohodl svatbu. Přináší velkolepou nabídku – můžete si za manželky brát naše dcery a my zase vaše. Můžete se v naší zemi usadit, obchodovat tu a být tu jako doma. Jenže jestli u někoho tehdy platilo „moje rodina – moje značka – moje identita“, pak u synů Jákovových to platí dvojnásob.

Jákovovi synové přišli hned z pole, jakmile o tom uslyšeli. Bolestně to ty muže ranilo a velmi se rozlítli. Vždyť spáchal v Izraeli hanebnost, ležel s dcerou Jákovovou, a to je nepřipustné.

Chámor s nimi mluvil takto: „Můj syn Šekem lpí na vaší dceři celou duší. Dejte mu ji prosím za ženu. Spřízněte se s námi, dávejte své dcery nám a berte si dcery naše. Můžete sídlit s námi, je před vámi celá země. Usadte se, volně v ní obchodujte a mějte ji jako vlastní.“

Také Šekem jejím otci a jejím bratrům řekl: „Kéž bych získal vaši přízeň. Dám

vám, oč mě požádáte. Určete mi jakkoli velké věno i dar. Dám vám, oč mě požádáte, jen mi tu dívku dejte za ženu!“

Avšak Jákovovi synové odpověděli Šekemovi a jeho otci Chámorovi Istivě. Jednali tak proto, že jejich sestru Dínu poskrvnil. Řekli jim: „To my nemůžeme udělat, abychom dali svou sestru muži neobřezanému, byla by to pro nás potupa. Svolíme jen tehdy, budete-li jako my: dá-li se u vás každý mužského pohlaví obřezat. Pak vám budeme dávat své dcery a budeme si brát dcery vaše, usídlíme se u vás a staneme se jedním lidem. Jestliže nás neuposlechnete a nedáte se obřezat, vezmeme svou dceru a odejdeme.“

Zdá se, že Šekem byl ochoten ve své touze po děvčeti obětovat svou přináležitost k vlastnímu kmeni. Nicméně jeho otec, patrně zdatný obchodník, svým podbízivým návrhem chystá past pro Jákovův kmen. Pokud by na nabídku Chámora otec a bratři Díny přistoupili, pak se identita tohoto kmene postupně rozplynula v místním

kmeni. A my bychom nejspíš neměli žádné další dějiny Izraele.

Bratři Díny jsou horké hlavy. Zdánlivě přistupují na návrhy Šekema a jako svatební dar si vymíní podmínku, aby se všichni muži Chamórova města dali obřezat stejně tak, jako je tomu u mužů z Jákobova kmene. Nicméně jejich záměry od samého počátku jednání nejsou tak čestné, jak zpočátku vypadají.

Kníže Chamór a jeho syn na tuto podmínku přistoupí – s vidinou, že Jákobův kmen i jeho stáda splynou s místními, a tak přemluví obyvatele svého města. Netuší, že sami padli do pasti, kterou nastražili. Tím, že přijímají podmínku Jákobových synů se nevědomky zřikají vlastní identity.

I nechají se všichni muži toho města obřezat. Třetího dne, kdy jsou bolesti po tomto úkonu největší, vpadnou do města Dínini bratři a pozabíjí všechny muže. Z Šekemova domu si vezmou Dínu, město vyplení – a jako odškodné za pohanění své sestry poberou všechny cennosti, stáda, ženy a děti.

Krevní msta za poskvrnění Díny je

brutálně nelidská... A nejinak tomu je i v mnoha dalších pozdějších příbězích, kdy krevní msta ve vztazích místo spravedlivého řešení roztočila dějinnou spirálu krveprolití, nenávisti a vraždění... V některých zemích se, žel, uplatňuje dodnes.

Na příběhu jsou zarážející hned dvě skutečnosti. Jednak to, že se i v generaci Jákobových synů znovu objevuje lstivost – jako by přeskočila na další generaci, z otce na syny. Z toho můžeme vyvodit, že zastavit či utnout tu negativní část rodového zatížení (či identity) je úkol pro každého velmi nesnadný. A je dost dobře možné, že může pomoci pouze zásah zvenčí, nadpřirozený – jako tomu bylo kdysi v nočním zápase Jákoba.

Ta druhá věc, která čtenáře zarazí možná mnohem víc, je fakt, že Jákobovi synové ke svému útoku zneužili posvátný náboženský úkon. Tedy něco, co identitu samotného Izraele pozvedalo na vyšší úroveň – oddělení pro Hospodina.

Snad i proto Jákob směřem ke svým synům reaguje značně znepokojivým výrokem plným obav, který vyjadřuje

obavy o znevážení „kmenové značky“:

I řekl Jákob Šimeónovi a Lévimu: „Přivedete mě do zkázy, způsobili jste, že vzbuzuji nelibost u obyvatel země, u Kenaanců a Perizejců. Mám málo lidí. Seberou-li se proti mně, pobijí mě a budu vyhuben já i můj dům.“

Vzápětí je Jákob vyzván Bohem, aby se odebral do Bét-elu a usadil se tam. Praotec přijímá tuto výzvu jako dobrou příležitost k očištění celého svého kmene, ale to už je zase jiný příběh...

Dnešní příběh zvědavé Díny a jejich pomstychtivých bratří nám přinesl dvě zásadní otázky:

- *Jakou mám osobní identitu, kam skutečně přináležím, jaká rodina či kmen jsou tou mou „osobní značkou“?*

- *Je morálně a eticky přípustné zneužít posvátných věcí a úkonů při vyřizování si osobních účtů?*

Mám za to, že některé odpovědi nám nabízí Pavel ve svém listu do Říma, zejména v jeho osmé kapitole. Určitě stojí za to si na ten text udělat čas...





Babičky vypráví Koření života

Líba Bukovská

Koření dodává jídlu chuť a stačí ho zpravidla jen špetka, navíc jsou různé druhy na různá jídla. A tak to bývá i v životě. Jsou to drobné zážitky a obyčejné radosti, které okoření a prozáří všední dny, malé i velké zázraky. A jak jsme různí, tak i naše příběhy, chutě a potřeby jsou různé.

Při vzpomínání mi vyskočila jedna dávná vzpomínka. Bylo mi asi dvacet let a šla jsem z noční směny. Pršelo a já se celá užaslá a nadšená dívala na zářící kapičky deště na stromech a ve světlech lamp. Prostě nádhera a radost. A ta radost byla ještě umocněná tím, že jsem si uvědomila, jaká je to změna proti dřívějšímu. O nějaký rok dřív bych šla nakrčená, zachmuřená, zamračená. Bylo mi tak 14, 15, možná 16 let – nespokojená, protivná všem i sama sobě. Ale pak jsem prožila, že Bůh je živý, že se zajímá i o mě osobně a že chce být v mém životě. A když ho pozvu, tak se mnou opravdu je a jedná. A to mě jako by napřímilo, uvolnilo a začínala jsem vidět svět úplně novými očima. Podobné drobné radosti přibývaly. Někdo je optimista přirozený,

někomu to dá mnohem víc práce. Vzpomínka je to obyčejná, ale pro mě má velkou cenu.

Souvisí s ní i ta druhá. Způsob přemýšlení a vděčnost, i za ty drobné radosti. Někdy jdu a chmurně přemýšlím o svých starostech, ale většinou si v duchu prozpěvuju a raduju se z toho, co vidím. Někdy si jako bonus uvědomím slova některé písně a přinesou mi radost nebo nějak promluví do mého srdce. Před časem jsme v naší sborové kavárně měli pořad s názvem Příběhy písní. Mnoho krásných písní někdo složil za těžkých, často tragických situací, přesto měl naději v živém Bohu. Tak mám i já své příběhy písní – jak a kdy mě nějaká píseň oslovila, potěšila i napomenula. Místo chmury pak přemýšlím o dobrých věcech a zase roste radost a vděčnost. Často si takhle prozpěvuju i venku, někdy i slyšitelně, aniž si to uvědomím. A občas někdo překvapeně řekne, to je hezké, že si někdo ještě zpívá v dnešní době. A zase to umocní radost, že je proč a o čem zpívat.

Ta třetí špetka koření, to jsou malé

i velké zázraky a vyslyšené modlitby. Bůh dává pokoj. Víím to, a i když se za jiné přimlouvám, sama často s pokojem moc nepočítám. Jsem spíš nervák. Když mám něco před sebou, myslím na to a nespím, i radostný rozruch mi zvedne tlak, natož starosti. Pár dní před Štědrým dnem jsem prožila takový malý zázrak. Domluvili jsme si větší návštěvu na dva dny a noc. Odvážně jsem si řekla, že je lepší se setkat, dokud to jde, i když třeba budu mít čokoládu od cukroví až na dveřích, nějak to zvládnou. Modlila jsem se za to a víím, že i jiní za mě. Všechny ty dny jsem spala krásně jako batole, vše jsem v pohodě zvládla a měla jsem tak hluboký pokoj, že jsem celou návštěvu prožila s radostí a požitím. Malý zázrak – potvrzení, že Bůh chce a může být v každé situaci, malé i velké.

Přinášíme Vám první příspěvek z našeho cyklu *Babičky vyprávějí*.

**Neváhejte posílat i své příběhy!
Těšíme se na Vaše postřehy, zkušenosti
a vzpomínky.**



Každý má svůj úkol

Lucie Vomočilová

Bydlíme na vsi a jsme za to Pánu Bohu moc vděční. Jako městská „náplava“ už skoro dvacet let poznáváme výhody a nevýhody venkova. Manžel se konečně dočkal vysněné zahrady, kde pěstuje věci jedlé, a já se dočkala zvířátek, a to hlavně nejedlých. Nejedlé máme i slepičky. Když ukončí snášení vajíček, mají u nás prima důchod. Čas od času tedy musíme doplnit stav slepic, aby stále byl přísun čerstvých vajec.

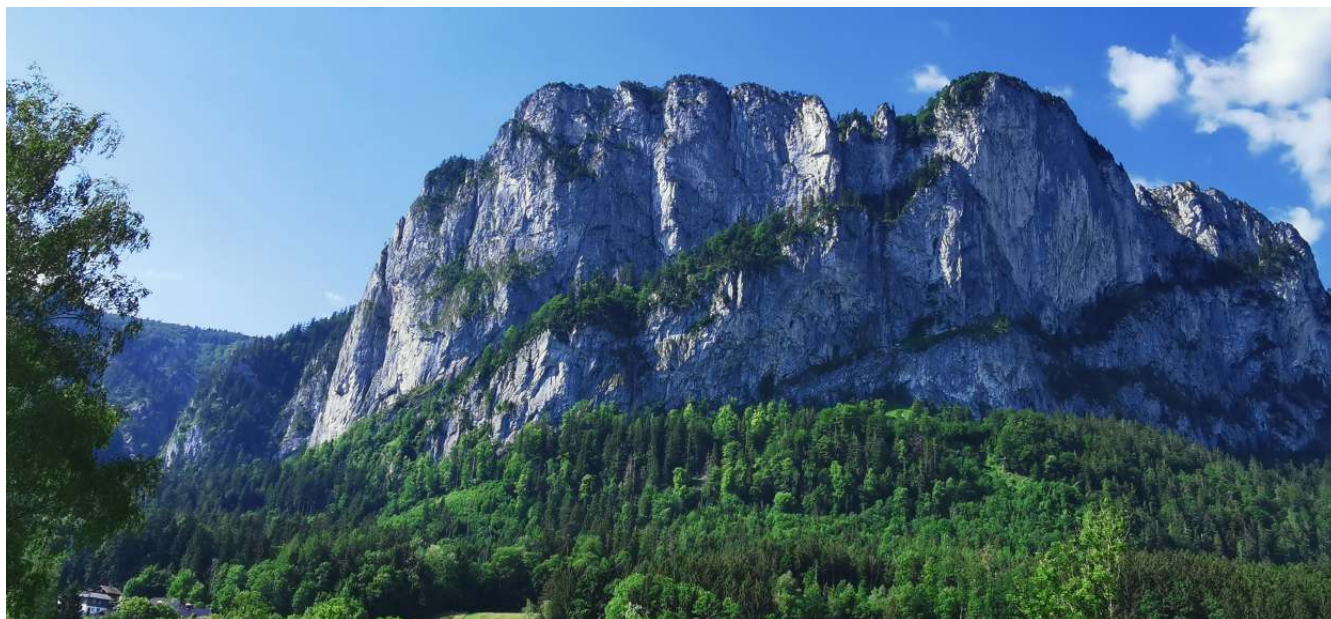
A tak jsme zakoupili čtyři nosnice. Až doma jsme zjistili, že jedna slepička má zvláštně zdeformovaný zobáček a nevíme, jestli s takovým „postižením“ bude schopná jíst a přežít. Ale pokud

bychom ji vrátili, bylo nám celkem jasné, že by jí chovatelé nejspíše zakroutili krkem, a to by už nepřežila určitě. Slepička se však nevzdala a naučila se i s deformací žít, přijímat vodu i krmení. Jako ostatní začala snášet vejíčka a všechno bylo tak, jak má být.

Ale jednoho dne jí z našeho pohledu přeskočilo. Rozhodla se, že je kvočna a že jejím úkolem je vysedět další pokolení. Co na tom, že nemáme kohouta, bez kterého je takové rozhodnutí poněkud potměšilé. Ona si dál vedla svou a snažila se nám vnutit svůj pohled na své předurčení. Když už ta její tvrdohlavost trvala pár týdnů, podařilo

se nám sehnat pár vajíček od kohouta čili násadu, kterou jsme tedy pod ni dali. A vlastně příliš neočekávali. Jenže, naše „postižená“ slepička prosadila svou a najednou se objevilo žluté kuřátko, které tato, v lidských očích nedokonalá, slepice dokázala vysedět, a jako správná maminka své děťátko zahřívá a učí důležitým věcem.

A protože miluji biblická podobenství, je naprosto přirozené, že mi Pán svým jazykem dal lekci o tom, že i nedokonalé si může použít. Stačí se jen dívat jeho pohledem.



Stěna Drachenwandu

Po zubech dračí stěny pro dobrodruhy a okolo horských jezer pro romantiky

Petr Plaňanský

Dnešní, poměrně fyzicky náročný výšlap bude k našim jižním sousedům, a sice do Rakouska. Ale nebojte se, mám tip i pro ty, kdo se necítí na žádné hvězdné výkony.

Sám jsem popisovanou cestu v roce 2022 absolvoval s dcerou, svým přítelem a jeho synem, kteří nás na krátký dvoudenní „skok“ do Alp pozvali.

Nejprve se zastavíme v městečku Svatého Vavřince – tedy St. Lorenz, které má ve znaku draka a rošt. Kdo znáte příběh sv. Vavřince, hned se dovtipíte, proč tomu tak je.



Z centra naší republiky, tedy Nymburka, trvá dnes cesta autem něco málo přes čtyři hodiny, a to díky stále prodlužujícím se úsekům dálnic v jižních Čechách.

Z ČR pak přes Linec směr Salzburg, odbočit z dálnice A1 na Mondsee (sjezd 264), poté pokračovat do vesnice St. Lorenz. Ve vesnici sledovat značení na Gasthof Drachenwand, před kterým je parkoviště. Parkoviště je rozšířené, mimo silnici je tam BIO parkoviště, kde se platí 3 EUR/den (nově od 2024).

My jsme ještě bezplatně parkovali nedaleko kostelíku na volné ploše proti



Ve stěně

hasičské stanici. Z místa jsme si obhlédli Drachenwand neboli Dračí zeď, která zespoda vypadá skutečně hrozivě a majestátně.

K nástupu na ferratu to je nějakých 40 minut pohodové chůze, nejprve po silnici a poté po žluté cestě až pod samotnou ferratu. Ta měří přibližně 560 metrů, zato s úžasným převýšením 400 metrů. Obtížnost se pohybuje v rozumné mezi, jen jeden úsek je v obtížnosti C+. Má nádherný himálajský most, několikrát kolmé stoupání a je potřeba počítat s asi dvěma hodinami na výstup a přibližně hodinou a půl na sestup. Je lepší začít s výstupem brzy ráno nebo až odpoledne (ale pozor, ať nezatmíte). Je potřeba přiměřené fyzické zdatnosti (na ferratě jsem potkal jak osmileté děti s rodiči, tak i seniory přes šedesát, ale všichni patřili k těm zkušenějším) a určitě není dobré trpět závratí. Nicméně odměnou za vynaloženou dřinu jsou nádherné „letecké“ pohledy do dalekého okolí, zejména pak na jezero Mondsee. Vrcholová kniha je ve výšce 1060 metrů



Mondsee



Himálajský most

na Dračím kameni, nicméně po vrcholové cestě se dá dojít i na nevyšší bod (1176 metrů), který nese stejné jméno jako celá stěna. Při sestupu zůstaňte ostražití, neboť místy cesta klouže, a ačkoli se zdá proti výstupu snadná, může být i sestup nebezpečný.

Komu se nechce šplhat po skalních stěnách, může den čekání na společníky prožít u zmíněného jezera, kde se dá projet na loďkách či se vykoupat, případně využít bohatou síť cyklostezek v okolí jezera.

My jsme se odpoledne, po slušném lezeckém výkonu, posunuli dál přes Bad Ischl a prosmýkli se kolem Halštatského jezera. Zde můžete odbočit na Hallstatt a prohlédnout si městečko, jehož kultura dala název celému jednomu historickému období. Anebo, stejně jako my, uhnout na Gosau a pokračovat až k nejspodnějšímu jezeru Gosausee. Počítejte s tím, že dnes i nejspodnější parkoviště pod jezerem je placené. My jsme ještě tentýž večer vystoupali na horskou chatu Gablonzer Hütte, kde



Gross Donerkogel



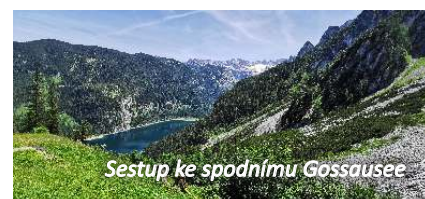
Pohled na Alpy

jsme přespali v turistické ubytovně. Mimochodem z těchto míst je nádherný pohled na nedaleký Dachstein (2995 metrů).

Ráno jsme se rozdělili. Moji tři partáci se rozhodli pro ferratový výstup na Grosser Donerkogel (2050 metrů nad mořem). Pokud tak budete chtít učinit i vy, raději si přivstaňte, protože o ferratu je mimořádný zájem a místy se čeká „ve vláčku“, zejména kvůli fotografiím na ikonickém vzdušném žebříku mezi dvěma skalními bloky. Tato ferrata je delší, měří celkem 1,3 km, má převýšení 470 metrů a na její absolvování budete potřebovat nejméně 3 hodiny. Má ale celkem čtyři „únikové“ cesty pro ty, kdo si netroufnou pokračovat dále. Je fyzicky náročná, má více úseků C+ a po vzdušném žebříku následuje asi nejtěžší úsek v obtížnosti D+.

Sám jsem se rozhodl v náročném výstupu nepokračovat (měl jsem za sebou během tří předchozích dní výstup na jednu ferratu na Slovensku a čerstvě Drachenwand). Tušil jsem, že i kdybych fyzicky na Grosse Donerkogel měl, mohl bych cestou dělat chyby z únavy. Jednoduše jsem neriskoval.

Raději jsem se potoulal pod jihozápadní



Sestup ke spodnímu Gosausee



Sestup ke spodnímu Gossausee



*Pohled z Galerie
ke Gross Donerkogelu*

stěnou Grosse Donerkogelu a posléze jsem sestoupal zpět k dolnímu jezeru Gossausee, podél něhož jsem vystoupal kolem téměř vyschlého středního jezera až k hornímu, kde je nádherný pohled na masiv Dachsteinu. Vrátil jsem se po druhém břehu zpět na parkoviště. Okruh je dlouhý něco kolem 12 km, s převýšením 230 metrů, a dá se zvládnout naprosto pohodovým tempem během necelých tří hodin.

Ti, kdo mají s sebou děti, nebo méně zkušené ferratisty, se nemusí hnát hned na to nejtěžší, ale mohou nad spodním Gossausee potrénovat na skalní Galerii. Zde je několik hezkých ferratových cest, sice v obtížnosti C, zato však poměrně krátkých. Kromě toho se dá v jezeru

vykoupat či projet se zde na elektroloďkách.

Svého toulání kolem jezer jsem nelitoval. Mohl jsem si vychutnat náheru alpských hor a jezer. Krásně jsem si odpočinul a bez problémů posléze odřídil celou cestu až domů. Moji vyčerpaní partáci, kteří se několik hodin potýkali se zmíněnou ferratou, pak skoro celou cestu spali únavou.

Ještě několik drobných postřehů. Obecně se do Alp vyplatí pořídit si pojištění Alpenverein (pro rodinu s dětmi či studenty je skutečně výhodné), které vám zajistí i případné proplacení zásahu horské služby,



Jedna z alpských usedlostí

ošetření v nemocnici, případně transport pomocí vrtulníku. Toto pojištění vám i zlevní pobyt na celé řadě horských chalup a levnější nákup vybavení na hory ve vybraných prodejnách.

Nalepovací rakouskou dálniční známku (asi nejlépe na 10 dní, pokud plánujete nekolikadenní pobyt) si můžete buď koupit na naší benzínce, nebo dva dny předem vyřídit elektronicky. V Rakousku pak striktně dodržujte dopravní předpisy, zejména rychlosti.

Na ferratách i na toulkách po horách především nepřeceňujte své síly. Pamatujte, že radovat se z úspěchu je vždycky lepší až po sestupu a bezpečném návratu. Mějte dobré ferratové vybavení a spolehlivé boty (o tom jsem psal už v minulých cestománíích), dostatek tekutin a jídla, nepromokavou větrovku (jste na horách, kde se počasí může hodně rychle změnit) a především pokoru a respekt z hor, které vám pomohou odhadnout, kdy je rozumné se vrátit a neriskovat. Alpy jsou přeci jenom jiná liga než naše české hory...



Fotografie k článku: autor

Jak správně fotografovat

Tomáš Horák



Chyb, kterých se můžeme dopustit během fotografování, je poměrně dost. Pojďme si připomenout alespoň několik z nich, blíží se nám totiž doba dovolených, tak ať jsou naše vzpomínky zachyceny co nejlépe a bez zbytečných chyb. Něco lze pak sice vylepšit v počítači, ale ne vše je možné.

Základem všeho je uvědomit si, co vlastně chci fotografovat a podle toho zvolit potřebné vybavení. Fotografie má spoustu zaměření, takže se můžeme rozhodnout třeba pro sportovní fotografii, krajinářskou, portrétní, svatební, technickou, uměleckou, makrosnímky apod. Jejich podrobný popis ovšem není smyslem této úvahy. Pojďme se tedy zamýšlet nad nejčastější, ryze amatérskou fotografií a úskalími, která občas přináší.

V amatérské fotografii výrobce přístrojů předpokládá, že fotoaparát, případně mobilní telefon, bude obsluhovat osoba, která nemusí mít hluboké znalosti o fotografování, a proto se maximálně snaží potřebné funkce přístroje zautomatizovat. Je to sice jistá výhoda, ale pro náročnějšího uživatele to může mít i své limity.

Co je třeba udělat pro to, aby náš snímek byl pěkný? Jsou zde tři zásadní body, nad

kterými je dobré se zamyslet.

1. Kompozice. Než zmáčknete spoušť, je-li to možné, neukvapujte se a zvolte si nejprve tu nejvhodnější kompozici pro snímek. Je totiž jiná, když fotografujete třeba statické předměty, nebo naopak živé a rychle se pohybující cíle, jako je třeba běžící vnuče.

Statické předměty vám dávají více času k přemýšlení, proto když fotografujete například skupinku lidí před krásným zámkem, neváhejte si několikrát popojít směrem tam i zpátky s fotoaparátem na oku, abyste si dobře rozmysleli, zda snímek bude lepší udělat na výšku nebo na šířku, zda je třeba zachytit celé postavy nebo jen jejich části, kam postavy umístit, aby nebyly příliš malé nebo aby zase nebyly tak velké, že nám zámek z velké části zakryjí. Pak je třeba si ohlídat, abychom fotoaparát nedrželi nakřivo, neořezali důležité části snímku nebo osobám části těla. V případě manuálního programu musíme mít nastavený vhodný čas a clonu a dobře zaostřeno. Poté můžeme s čistým svědomím zmáčknout spoušť, a to raději vícekrát, protože nikdy nevíte, zda někdo z osob zrovna během fotografování nezavřel oči nebo neudělal nevhodný úšklebek. Často vás totiž ke zopakování

snímku vyzvou fotografované osoby samy.

Fotografovat rychle se pohybující cíle (tedy momentky) je, jak jistě tušíte, o něco náročnější. Zde se totiž nedá nic zopakovat, takže je to tak trochu i o vaší předvídavosti. Při vytváření kompozice je lepší zvolit delší odstup od rychle se pohybujícího modelu (výřez pak můžete udělat později v počítači), aby vám třeba běžící model „nevyběhl“ ze záběru. Je třeba počítat s vhodně nastaveným krátkým časem a větší clonou, aby pohyb nebyl rozmazaný, není-li to zrovna umělecký záměr.

2. Správný objektiv. U fotoaparátů se zoomovým objektivem si dejte pozor na správně zvolenou ohniskovou vzdálenost. Je třeba počítat s tím, že každá zvolená ohnisková vzdálenost má kromě přiblížení či vzdálení svá neměnná specifika, kterými můžete záběr buď podpořit, nebo úplně zkazit.

Tak například širokoúhlý záběr vám sice zachytí při nedostatečném odstupu více prostoru a má vyšší hloubku ostrosti, na druhou stranu vytvoří zaoblené linie, takže je poměrně nevhodný při fotografování větších skupin, kde zdeformujete postavy vždy na kraji stojících osob, za což vám jistě vděční nebudou. Naopak velké přiblížení, tedy zvolení velké ohniskové vzdálenosti, sice předmět krásně přiblíží, ale musíte zde počítat s malou hloubkou ostrosti a často potřebou použít stativ, a to kvůli možnému rozostření při pohybu aparátu v ruce.

Ideální a bezpečný rozsah ohniskové vzdálenosti je někde mezi 50 – 75 mm. Takže vždy je dobré tato pravidla znát, aby vaše rozhodnutí o nastavení ohniskové vzdálenosti objektivu bylo co nejlepší. Vše se dá totiž korigovat správnou volbou mezi nastavením clony, času a citlivosti, ovšem to vyžaduje trochu praxe. Toto se samozřejmě netýká plně automatizovaných přístrojů, kde se hodnoty nastaví automaticky, což

samozřejmě náročnějšího uživatele značně limituje.

3. Světlo. K úspěšnému vytvoření snímku je třeba počítat také se světlem. Je světlo přirozené a světlo umělé nebo i kombinace obojího. Psaným pravidlem je, že by světlo mělo být za vašimi zády. Já však s tím zcela nesouhlasím a vysvětlím proč. Při fotografování třeba toho výše zmíněného zámku v tom nevidím problém. Avšak když do tohoto záběru postavíte osoby, ihned pochopíte. Budou mít nejen ostré přechody světla a stínu ve tváři, ale budou se kvůli prudkému světlu neskutečně pitvořit nebo logicky přivírat oči. Dejte si také pozor, kam stavíte skupinku osob. Je naprosto nevhodné to neřešit a nechat třeba polovinu osob na prudkém slunci, zatímco druhou bude zakrývat stín. S výsledkem pak už neuděláte nic kloudného ani později v počítači.

Je často dobré fotografovat třeba v mírném stínu nebo dokonce v protisvětle, ale pozor na prosvícené uši nebo přesvícené vlasy! I tady je třeba zvolit správnou míru, nakonec dnes máme výhodu si snímek okamžitě na displeji zkontrolovat. Při tomto způsobu fotografování v protisvětle je vhodné k prosvícení stinných partií použít i blesk.

Co se týče fotografování v místnosti, tam většinou blesk používáme, není-li v místnosti dostatek denního světla. U laciných plně automatizovaných přístrojů nemáme příliš možností se zábleskem pracovat, takže se musíme smířit s přímým zábleskem, který vytvoří z jedné strany osoby nehezky ostrý stín. S výklopným bleskem je to o dost snazší, zde můžete svítit třeba odrazem záblesku od bílého stropu nebo použít i více externích blesků, které si nastavíte

dle svého uvážení.

Je také dobré vědět, že v místnosti, kde stojí model zády k oknu, ze kterého jde do místnosti dost denního světla, je třeba „prosvítit“ umělým zábleskovým světlem, jinak ze snímku zbyde nakonec jenom zdražilá černá silueta.

To je malé shrnutí k zamyšlení, než s nadšením vytáhnete fotoaparát a začnete cvakat. Přeji vám, aby vám vaše snímky dělaly opravdovou radost, a jestli jsem k tomu mohl alespoň malinko přispět, bude mi potěšením.

A jestli se hned všechno nepovede, nic si z toho nedělejte a zkoušejte to dál! Vždyť v dnešní digitální době je to poměrně snadné. Můžete udělat i řadu kontrolních snímků v různém nastavení a pak si vybrat ten nejlepší. Fotografování je nejenom krásný koníček, ale vytvoříte si tak neopakovatelnou vzpomínku, která bude cenná nejenom pro vás, ale i pro vaše děti i vnoučata.

A také nezapomeňte zálohovat, vytvářet pak z vybraných snímků papírové fotografie či fotoknihi.

Není nic horšího, než o tato vzácná data v počítači nedopatřením přijít! Věřte, že už se to pár lidem stalo.

A na závěr uvádím tři ukázky, „jak se to nedělá“.

Přeji všem „dobré světlo“ a spoustu krásných zážitků zveřejněných na vašich fotografiích.



silné protisvětlo bez použití blesku



chybná kompozice



**neostrý snímek
(dlouhý čas a nízká clona)**

Vaření na ohni – víc než jen buřty a guláš

Michaela Šťastná

Na naší chatě vaříme trochu jinak – bez grilu, zato s fantazií. Oheň pro nás není jen romantickým doplňkem večere, ale aktuální kuchyně pod širokým nebem. Klasikou je samozřejmě kotlíkový guláš nebo opékání buřtů, ale časem jsme zjistili, že možnosti jsou mnohem širší.

Z kotlíku jsme si udělali improvizovanou troubu. Stačí ho položit do popela, obložit doutnajícím dřevem a dovnitř umístit menší pekáč nebo hrnec.

Nesmíme ale zapomenout dát na dno kamínky nebo utěrku, aby se pokrm nepřipálil. Stejně jako do trouby doma v kuchyni pokládáme plech nebo pekáč na rošt uprostřed. Kotlík potom musíme zakrýt, ideálně jeho pokličkou. Tím naši “troubu” zavřeme. Když jsme poklici neměli, posloužil nám starý kus plechu. Uvnitř se vytvoří teplo jako v troubě a chleba nebo nádivka se krásně upeče.

Můj manžel v kotlíku připravil i buřty na

pivu – bohužel jsme je tak rychle snědli, že na fotku nezbyl čas.

A protože gril nemáme, vystačíme si s roštěm nad ohništěm. Pečeme ryby, maso, a dokonce jsme na litinovém tálu dělali bramboráky i míchaná vajíčka.

Vaření na ohni je zážitkem voňavým, zábavným a rozmanitým.

A hlavně – všechno chutná lépe, když do toho praská dřevo.





Pojďme se aktivně zapojit do řešení našich problémů

Radi fyzioterapeutka Štěpánka Halamová



Každý z nás má nějaké profesní zaměření. Jsem fyzioterapeutka a cvičitelka zdravotního cvičení v jedné osobě a ráda upozoruji lidi kolem sebe. Ráda si zkouším na sobě jejich postoje, chůzi, sed, abych pocítila na svém těle jejich nastavení.

Sama pro sebe jsem si pojmenovala dvě skupiny lidí se špatným držením těla: lidé s funkční patologií, kdy špatné držení těla nezpůsobuje bolest a problémy, a druhá skupina s nefunkční patologií, kdy špatné držení těla způsobuje bolest a omezení.

Ráda bych se s vámi podělila o příběh jedné své kamarádky, která se bohužel ocitla v té druhé skupině.

Představte si rekreační sportovkyni, která běhá, jezdí na kole, na lyžích, chodí do Sokola... prostě se stále hýbe. Je jí kolem čtyřiceti let. Často absolvuje jízdu autem. Jednoho dne se stane, že už skoro z auta nevystoupí a nenarovná se. Podobných příběhů jsem si už vyslechla spoustu.

První její kroky vedly na ortopedii a neurologii, vyšetřili ji a zjistili, že má veliký výhřez plotýnek.

Absolvovala několik opichů, opich pod CT a hospitalizaci v nemocnici na infúzích. Nic z toho jí nepomohlo. Byla naplánována operace. Před stanovením termínu operace se se mnou chtěla sejít. Poté schůzku odvolala s tím, že už jí nic nepomůže – jen operace. Odepsala jsem jí, že ať půjde na operaci, či ne, musí změnit nastavení používání svého těla, jinak jí stejně operace nepomůže. Ne vždy si bohužel troufnu být takto upřímná a tvrdá. Ona se poté rozhodla, že než k termínu operace dojde, bude dělat vše, aby se operace nekonala. Došla jí závažnost situace. Začala kombinovat rehabilitaci a soukromou fyzioterapii.

Ke mně dorazila v předklonu jako osmdesátiletá babička s nemožností se narovnat. Já sama jsem nevěřila, že se to bez operace obejde, ale neřekla jsem jí to. Věděla jsem, že s operací či bez ní potřebuje přenastavit používání těla a zvýšit kondici. Začaly jsme hledat úlevové pozice, aby uvolnila svaly. Navedla jsem ji k napřimování v sedě a ve stoji, nařídila jsem jí pravidelnou chůzi (na začátku ušla kolem stovky metrů a víc ne). Postupně se napřimovala, ušla více metrů, několikrát denně

cvičila pár minut. Nakonec jela na tři týdny do lázní. U mě byla pětkrát – vše byla její práce. My kolem jsme jí pouze dali návod, a tak by to mělo být.

Dnes kamarádka jezdí na kole, na lyžích, pravidelně cvičí a chodí. Žije plnohodnotný život - a vše bez operace. Je to na vás!

Můj stručný návod:

1. Pokud vás začnou bolet záda, klouby, možná na začátku občas, poté častěji – je potřeba vyhledat pomoc. Aktivně se zapojit do řešení svých potíží se zády nebo klouby. Nechte si udělat vyšetření, ať víte, co máte za problém.
2. Vyhledejte fyzioterapeuta - máte dvě možnosti, u kterých bych se zastavila. Můžete vyhledat fyzioterapeuta, který vás bude masírovat, mobilizovat nebo odblokovávat. Ano, někdy je to potřeba, ale je to pasivní práce fyzioterapeuta na vás, ale vy aktivně nic neděláte. Nebo vyhledejte fyzioterapeuta, který vás naučí cviky, abyste si sami pomohli, bude vás opravovat v běžném životě: jak se ohnout, stát, sedět, předklonit, zvedat něco ze země...
3. Je to na vás – pravidelně cvičit (pokud máte problém, tak každý den zabere cvičení cca dvacet minut, možná i dvakrát denně), udržovat se v kondici, skloubit vše se zdravou stravou... Při závažných obtížích možná vydržíte cvičit třeba pět minut víckrát denně.

A na závěr jedna otázka pro vás: Který postoj je správný a proč? Přečtěte si [zde](#).



BRNĚNSKÁ TISKOVÁ MISIE

Tomáš Urban

Když mě redakce časopisu Tabita oslovila s prosbou o stručné představení Brněnské tiskové misie (BTM), přemýšlel jsem, jak k tomu přistoupit. Psát o práci, kterou dělám už více než čtvrt století, mi připadalo poněkud suchopárné – jako něco odtahitého, možná i vzdáleného běžnému životu.

Pak mě napadlo požádat o slovo někoho jiného – našeho dlouholetého a věrného „zákazníka“. Možná právě pohled zvenčí dokáže vystihnout podstatu naší služby lépe než jakékoli vlastní hodnocení.

Na závěr tohoto úvodu snad jen jednu poznámku: od samého začátku jsem si přál, aby práce v BTM nebyla jen zaměstnáním, ale především službou. Službou těm, kdo chtějí šířit evangelium.

Proč si vážím práce BTM

Velmi si vážím vynikající služby BTM a nádherných letáčků, které z Božího Slova přinášejí odpovědi věřícím i nevěřícím. Ať už je člověk krátce spasený, nebo je třeba dlouho křesťanem, ale neví, jak oslovit své známé, spolužáky, kolegy v práci, sousedy a sdílet s nimi ten nádherný život s Bohem, pak může využít skvělých materiálů BTM a podle aktuálního tématu vybrat letáček, přání, nebo dárek do konkrétní situace.

Já sám velmi rád využívám malých letáčků, které nosím u sebe v peněžence či v batohu nebo je s sebou vozím autem, a díky nim jsem vždy připraven šířit dobrou zprávu lidem kolem sebe. Příležitosti mi pak do cesty posílá sám Pán. Když zaplatím u pokladny, často než odejdu, vytáhnu malý letáček s květinou a s úsměvem jej předám prodáváči se slovy, že to je přáníčko pro ni, aby měla krásný den. Nesetkávám se s tím, že by

mne s tím někdo odmítl.

Rád používám různé letáčky na pravidelných veřejných evangelizacích v ulicích našeho města. Když je období před Vánocemi nebo Velikonocemi, rozdávám s přáteli různé letáčky BTM s touto tematikou. Pokud se mě někteří oslovení lidé zeptají, jak se setkat s Bohem, rád volím letáčky s evangeliem a modlitbou spasení. Materiálů v nabídce BTM je velmi mnoho. Každý, kdo se připraví, může být ve správnou chvíli účinnou pomocí ztraceným lidem – ke spasení!

Šíření životadárného Božího Slova je díky letáčkům od BTM o mnoho jednodušší! Každý může s úsměvem věnovat nějaký pěkný letáček lidem, se kterými se setká. Příležitosti jsou každý den na každém kroku. Kdo se stydí oslovit ostatní, může letáček třeba zanechat v čekárně u doktora, na stolku ve vlaku nebo v poštovní schránce... a s modlitbou věřit, že se dostane do správných rukou. Možností, jak šířit dobrou zprávu o Ježíši Kristu, je mnoho.

Velkou výhodou letáčků je, že i když oslovený člověk nemusí mít v danou chvíli mnoho času na rozhovor, může si věnovaný letáček ponechat a přečíst si jej později v klidu doma, a to i několikrát po sobě.

Další velkou výhodou letáčků je, že si je sami můžeme ve volné chvíli pročítat a být jimi povzbuzeni, potěšeni a budováni. Když čekáme na autobus nebo vlak, jedeme v tramvaji, máme obědovou přestávku, jsme v čekárně u lékaře nebo se po náročném dni vrátíme domů ze školy či práce, můžeme mít některý z letáčků po ruce, přečíst si ho, chvíli nad ním přemýšlet a využít i malou chvilku času k budování sebe sama.

Rádi také využíváme omalovánky, magnetky a dárkové předměty jako odměny při programu v dětské nedělní škole (besídce). Děti z nich mají vždy velkou radost.

Chtěl bych vás, drahé sestry a milí bratři v Kristu, povzbudit, abyste využívali těchto vynikajících materiálů pro sebe i své blízké. Někdy se od známých dozvíme, že je věnované materiály velmi potěšily, ale až v nebi se dozvíme, jak ohromně pozitivní dopady na životy lidí měla poselství v letáčcích, které se k lidem dostaly.

Váš bratr v Kristu Jakub N.



10.–12. 10. 2025

Fryšava pod Žákovou horou

Víkend pro dcery Krále

odpočinek a občerstvení pro ženy

Téma: **Poklad v srdci** (1Pt 3,4)
Na program: přednášky, chvály,
čas na vzájemné sdílení,
procházky v okolí či wellness...



Bližší informace: **www.kmspraha.cz**

Cena: **3900 Kč**
(do 30. 6.),
4200 Kč (později)



Návrat domů

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



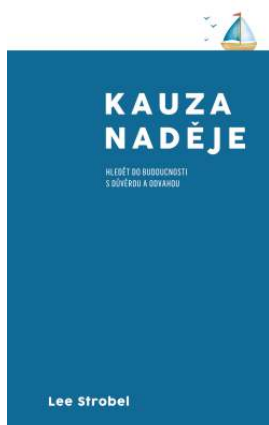
Gary Chapman, Shannon Wardenová – Pohodová rodina

Autoři nabízejí dvanáct nástrojů, které mohou napomoci proměnit atmosféru v rodině tak, že v ní nakonec převládne přijetí, odpuštění, laskavost, trpělivost, vzájemný respekt a porozumění. A vracet se do takové pohodové rodiny je pro každého skutečnou radostí.



John Eldredge – Pozor, srdce muže!

Nové vydání knihy, která každého muže bez ohledu na věk povzbuzuje k duchovnímu růstu a také ke sdílení svého života a zápasů s druhými.



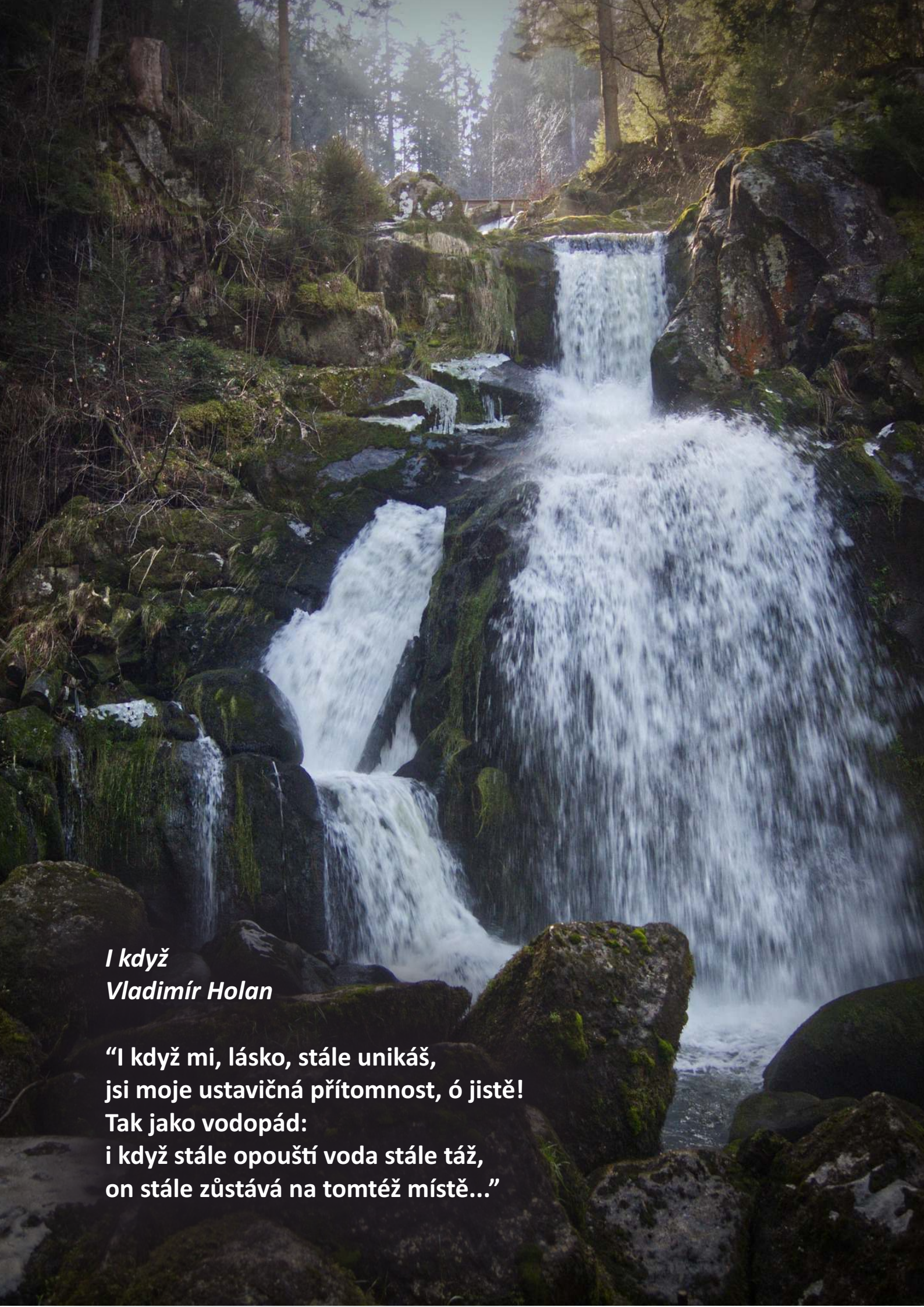
Lee Strobel – Kauza naděje

Naše kultura je prosycena strachem ze selhání a nelítostným poselstvím beznaděje. Jde o škodlivé poselství, které se nám snaží ukrást to nejlepší, co máme – naději. Naděje je neuhasitelný plamínek, který nám Bůh zapaluje v duši, abychom si udrželi víru a přemáhající moc světla i v dobách, kdy nás obklopuje naprostá tma. Kniha je ideálním dárkem pro začínající křesťany či absolventy kurzů Alfa.



Mark Sayers – Jak vést v čase proměn (zůstat ryzí uprostřed krizí)

V mnoha z nás dnes svět vyvolává pocity nejistoty a obav. Pandemie, kulturní změny, politická polarizace a technologické převraty mění náš svět rychlostí, nad kterou se tají dech. Většina lidí chápe, že se svět změnil a mění. Obrovská rychlost změn navíc vyvolává u řady lidí dezorientaci. I v nás zůstal pocit, že celý svět je samý zmatek. Nemáme věci tak pod kontrolou, jak jsme si mysleli. Zůstává otázka, jak vést v době, kdy se podle všeho mění pravidla. Kniha, která se může stát skvělou inspirací nejen pro všechny pastory, starší a služebníky v církvích, nýbrž i pro vedoucí podpůrných organizací.

A photograph of a waterfall in a forest. The water flows over several tiers of dark, moss-covered rocks. The surrounding area is dense with trees and foliage, creating a lush, green environment. The water is white and frothy as it falls, contrasting with the dark rocks and greenery.

*I když
Vladimír Holan*

**"I když mi, lásko, stále unikáš,
jsi moje ustavičná přítomnost, ó jistě!
Tak jako vodopád:
i když stále opouští voda stále táž,
on stále zůstává na tomtéž místě..."**