

eTabita

1/2016



Obsah

Dobré čtení

- [3](#) Úvodník - Úklid aneb má cenu uklízet, když máte děti?
- [5](#) Velikonoce - svátky vzkříšení (biblický text aj/čj a nahrávky)
- [6](#) Znamení karmínového provázku - Rachab
- [7](#) Dámy v nesnázích - Hagar aneb kdo uteče, ten vyhraje?!
- [25](#) Naděje (báseň)

Můj příběh

- [13](#) Můj život - pestrý a nevšední

Ty a svět okolo

- [9](#) Mýty o vztazích II
- [11](#) Láska a úcta

Tabita dětem

- [14](#) Krásně to vypadá, že?
- [22](#) Na jaře zvesela aneb Vyrábíme nám i dětem pro radost

Jak na to

- [16](#) Dřív než vyjedeš
- [17](#) Zvířecí mazlíčci u nás doma
- [20](#) Heřmánek

Receptárium

- [21](#) Recepty z tvrdého chleba

Cestománie

- [18](#) Sněžka je fešanda

Tabita představuje

- [15](#) Pletení ob vazů pro malomocné
- [23](#) Konference Aglow
- [24](#) Od dívky až po babičku

*Ale Bůh ukázal svou lásku a dobrotu
a zachránil nás. Neučinil to kvůli
našim kdovíjakým zásluhám,
ale ze své laskavosti a soucitu.
Titovi 3,4-5 Slovo na cestu*

**Pokud chcete přispět na vydávání časopisu Tabita,
pošlete svůj dar na uvedený účet.**

Jakákoliv částka je nám pomoci.

Děkujeme.

Číslo účtu: 2900233343/2010

Vydává: Tabita ČR o. s., kolektivní člen KMS.

Redakční rada: Luba Šťastná, Alena Šelongová,
Milena Krumphanzlová, Věra Dvořáková, Olina Kolářková,
Lucie Zavřelová, Michaela Šťastná

Grafická úprava: Alexandra Šillerová

Jazyková korektura: Věra Dvořáková, Milena Krumphanzlová

Překlady: Lucie Zavřelová

Expedice: Michaela Šťastná

Použité fotografie jsou ze soukromých sbírek,
www.freeimages.com, www.pixabay.com, internet

Adresa: Havlíčkovo nám. 548, 284 01 Kutná Hora

email: etabita@etabita.cz

IČO: 22756787

Za obsah odpovídá autor článku.

Pokud chcete dostávat Tabitu zdarma,
přihlaste se k odběru na stránkách www.etabita.cz.

Pište nám na etabita@etabita.cz



eTabitu najdete i na Facebooku



Úklid aneb má cenu uklízet, když máte děti?

Úklid, činnost, která nepřináší mnoho zábavy ani potěšení. Většina mužské populace si ale myslí, že my ženy spatřujeme v této činnosti odreagování a jistý styl zábavy. Nebo snad koníček, který pravděpodobně řadí, stejně jako aerobic, do kategorie sport pro ženy. A s otázkou: „Kde vidíš jaký nepořádek?“ nebo konstatováním: „Nebližni, to není potřeba, vždyť je tu uklizeno“, vás samozřejmě akorát tak vytočí. Uklidit vás však nechají, protože vědí, že je to pro jejich vlastní dobro. Je jim jasné, že jen co uklidíte, budou mít zpět svou klidnou a vyrovnanou ženu. A bonusem navíc budou správně spárované ponožky, které budou odpočívat na svém obvyklém místě ve skříni.

Sebe samu řadím do kategorie, MUSÍM mít uklizeno za každou cenu (tedy skoro za každou)! A to i za cenu, že půjdu spát o půlnoci nebo neuvidím svůj oblíbený film.

Je jen několik věcí, které mě opravdu

znervózňují, a žel neuklizený byt je jednou z nich. Můj manžel by o tom mohl vyprávět nejen jeden příběh.

Avšak s příchodem dětí se status „naše naklizená domácnost“ velmi rychle změnil na „Tady to zase vypadá!“ nebo „Proč jsou ty utěrky, hrnce, pokličky a vařečky na koberci!“ Tudíž pokud máte doma malé děti, máte na výběr ze dvou možností. Buď uklízet neustále, což v praxi znamená běhat za svými potomky a sbírat všechno, co rozhází. Anebo prostě neuklízet, tedy alespoň v přítomnosti pobíhajících dětí ne.

Co se tedy stane, pokud neuklidíte před příchodem manžela z práce domů nebo před návštěvou dalších rodinných příslušníků? (Tyto dvě kategorie se vám totiž nebojí říct pravdu do očí, návštěva si to nedovolí).

Uvítají vás s prostým konstatováním: „Ty jóó, tady je to jak po výbuchu!“

A jelikož si děti hrají v obývacím pokoji, který je navíc propojen s kuchyní,

nepořádek je dvojnásobný. Všem rodičům je nad slunce jasné, že v kuchyni jsou přece ty nejskvělejší hračky!

Asi si kladete otázku, jak se pořádkumilovný člověk vyrovnává s tak nelehkou situací. Navíc když je rodinnými příslušníky poukazováno na to, že ve vaší domácnosti je nepořádek, který se objevil byt jen tři minuty před jejich příchodem a je soustředěn pouze do jedné místnosti. Můžete je horem dolem přesvědčovat o tom, že ještě před pár minutami bylo naklizené. Z průzkumů však víme, že člověk vnímá mnohem více zrakem než sluchem, tudíž při pohledu do obývacího posetého hračkami moje slova vůbec nikdo nevnímá.

Takže jak na to, aby pořádkumilovný člověk v domácnosti, kde „vládnou“ děti, byl v klidu a nenechal se rozházet ani nejapnými poznámkami manžela nebo babičky a dědečka?

Nejprve bych asi měla zmínit, že je zde

jistý rozdíl mezi čistotou a pořádkem. Čistotu chápu jako umyté nádobí (neskonale díky patří tomu, kdo vymyslel myčky), utřený prach, vyluxované koberce, umyté podlahy a pro ty ambicióznější matky bych zařadila ještě umytá okna. Pořádek chápu jako oblečení uklizené ve skříni, boty v botníku, hračky v krabicích nebo na políčkách apod., prostě věci na svém místě.

Zajistit čistotu i pořádek najednou je samozřejmě nemožné. Zároveň je tu však jedna společná zásada. Ani jednu z těchto činností nedělejte v přítomnosti dětí! Jinak budete frustrovaná ještě víc, než jste byla před samotným úklidem!

Jak si zajistit čas na úklid bez dětí pobíhajících kolem?

Jednou za týden (obvykle v sobotu dopoledne) vyšlu manžela s dětmi ven na procházku, do parku, do obchodu, prostě kamkoli, jen aby byl klid. I kdyby tři hodiny krmili kachny nebo seděli (spíš pobíhali – nejvíc asi manžel) v kavárně nebo v McDonaldu, tak mi je to v tu chvíli úplně jedno. Hlavně když to nevidím. Naštěstí vím, že manžel je zodpovědný a kreativní otec, takže si bude hrát na písku, houpat se s naší starší dcerou na houpačce (ta mladší je ještě v kočárku, takže to zase taková dřina není) a dělat všechny ty nesmyslné věci, které mého manžela určitě děsně nudí, ale před dcerou se tváří, jako že nic lepšího v životě nezažil.

No a já? Jen co se zabouchnou dveře, zhruba pět minut bojuji s pokušením se na celý úklid vykašlat, však ono se to pro jednou nezblázní! A místo toho zalehnout do ještě neustlané postele

a spát. Nebo se začíst do jedné z těch knih na polici, na které od porodu druhé dcery akorát tak usedá prach.

Pokušení ale odolám ve chvíli, kdy si byť jen představím, jak by to u nás asi vypadalo za týden. Představa je to tak děsivá, že okamžitě začnu drhnout, čistit, umývat, leštit, vytírat, luxovat, prát, vařit a věnovat se všem těm nudným, ale velmi NEZBYTNÝM domácím pracím.

Když jsem jedno sobotní dopoledne musela s dětmi do parku sama (manžel nebyl doma), ihned jsem pochopila, že nejedna matka má stejnou taktiku jako já. V parku a kolem rybníka pobíhali jen samí tatínci!

Nemyslete si, že po jednom sobotním dopoledni mám s úklidem vystaráno na celý týden. Ráda bych. Ale jen co dozpívám poslední sloku ukolébavky Usnul již celý náš dům, žel má těch slok docela dost, takže někdy to zkrátím jen na dvě, běžím uklízet hračky, zapnout myčku, vynést koš s plenami, setřít otisky malých prstíků z televize a konferenčního stolu, případně vyluxovat obsah večeře, který se nevešel do kapsičky bryndáku. Už ve chvíli, kdy tyto činnosti v rychlosti provádím, mi je jasné, že jen co starší dcera naběhne ráno do obývacího pokoje, budou její otisky zase na stejných místech, hračky za chvíli rozházené po koberci a v průběhu dne se objeví voda nebo jídlo na zemi. Ale nevádí, k dětem to patří. Je to přirozené. Jsem v klidu a nevádí mi, když manžel řekne „Tady je to jak po výbuchu!“, alespoň je vidět, jak jsme si pěkně hráli a soudě podle jídla na zemi, že jsem jim dala taky najíst. Přece až půjdou spát, tak to zase uklidím a při

sledování filmu nebo čtení knížky si můžeme užít pohled na uklizený obývací pokoj a kuchyň.

Pokud nás znervózňuje nepořádek v našich bytech nebo domech, o co víc bychom měli být znepokojeni „nepořádkem“ v našich životech?

I v našich životech bychom si měli uklízet s určitou pravidelností. Stejně jako se snažíme každý týden uklízet doma, protože nechceme, aby se nám nakupila doma spousta špíny a nepořádku.

Co tím mám na mysli? Je důležité pravidelně vyznávat a napravovat svoje chyby. Protože pokud nebudu svých chyb litovat, vyznávat je a snažit se o jejich nápravu hned, budou se v mém životě kupit. A jistě víte, jak to vypadá v takovém bytě, kde se pravidelně neuklízí a špína a nepořádek se tam jenom hromadí. Úklid takového bytu stojí mnohem větší úsilí a mnohdy se nám do jeho úklidu už ani nechce. Často si v duchu říkáme, že ani nevíme, odkud bychom měli začít. Když dovolíme, aby se v našich životech hromadily hříchy a špatné chování, po čase si také řekneme, že už nemá cenu litovat, napravovat nebo něco měnit, protože vlastně ani nevíme, odkud začít. Nebo si raději nechceme na revizi vlastního života udělat čas, protože víme, že by nás to stálo hodně úsilí.

Možná si teď s příchodem jara plánujete velký jarní úklid. Zkuste si tedy naplánovat nejen mytí oken, leštění parapetů a osázení balkonů a oken krásnými květinami, ale i revizi a úklid svého vlastního života. A prosím, nezůstaňme jen u těch jarních úklidů!

Lucie Zavřelová

Velikonoce - svátky vzkříšení

Biblický text aj/čj a nahrávky
Připravili a čtou Milena Krumphanzlová
a Tomáš Krumphanzl



Poslechněte si audionahrávku



Lukáš 24, 1-12; ČEP

- 1 Prvního dne po sobotě, za časného jitra, přišly k hrobu s vonnými mastmi, které připravily.
- 2 Nalezly však kámen od hrobu odvalený.
- 3 Vešly dovnitř, ale tělo Pána Ježíše nenašly.
- 4 A jak nad tím byly bezradné, stanuli u nich dva muži v zářícím rouchu.
- 5 Zachvátil je strach a sklonily se tvář k zemi. Ale oni jim řekli: "Proč hledáte živého mezi mrtvými?"
- 6 Není zde, byl vzkříšen. Vzpomeňte si, jak vám řekl, když byl ještě v Galileji,
- 7 že Syn člověka musí být vydán do rukou hříšných lidí, být ukřižován a třetího dne vstát."
- 8 Tu se rozpomenuly na jeho slova,
- 9 vrátily se od hrobu a oznámily to všechno jedenácti učedníkům i všem ostatním.
- 10 Byla to Marie z Magdaly, Jana a Marie Jakubova a s nimi ještě jiné, které pověděly apoštolům.
- 11 Těm však ta slova připadala jako blouznění a nevěřili jim.
- 12 Petr se rozběhl ke hrobu, nahlédl dovnitř a uviděl tam ležet jen plátna. Vrátil se v údivu nad tím, co se stalo.

Poslechněte si audionahrávku



Luke 24, 1-12; New International Version

- 1 On the first day of the week, very early in the morning, the women took the spices they had prepared and went to the tomb.
- 2 They found the stone rolled away from the tomb,
- 3 but when they entered, they did not find the body of the Lord Jesus.
- 4 While they were wondering about this, suddenly two men in clothes that gleamed like lightning stood beside them.
- 5 In their fright the women bowed down with their faces to the ground, but the men said to them, "Why do you look for the living among the dead?"
- 6 He is not here; he has risen! Remember how he told you, while he was still with you in Galilee:
- 7 'The Son of Man must be delivered over to the hands of sinners, be crucified and on the third day be raised again.' "
- 8 Then they remembered his words.
- 9 When they came back from the tomb, they told all these things to the Eleven and to all the others.
- 10 It was Mary Magdalene, Joanna, Mary the mother of James, and the others with them who told this to the apostles.
- 11 But they did not believe the women, because their words seemed to them like nonsense.
- 12 Peter, however, got up and ran to the tomb. Bending over, he saw the strips of linen lying by themselves, and he went away, wondering to himself what had happened.

Staženo z <http://www.biblestudytools.com/luke/24.html>



RACHAB

TAJEMSTVÍ KARMÍNOVÉHO PROVÁZKU

Pokud by Česká televize pozvala Ježíše Krista do svého populárního dokumentárního cyklu Tajemství rodu, objevily by se osudy, o kterých se skoro nesluší mluvit, a když už, tak po 22. hodině. Třeba Rachab, prostitutka. V Bibli se s ní poprvé setkáváme ve starozákonní knize Jozue ve 2. kapitole. Co nám může takhle netradiční hrdinka starých časů předat do nové doby? Následující řádky prozradí, co to pro nás znamená, že se v jednom z oken ve čtvrti červených luceren objeví červený provázek.

Jozue 2,1: I poslal Jozue, syn Núnův, ze Šítimu tajně dva zvědy se slovy: Jděte, prohlédněte si tu zemi i Jericho. Šli tedy, přišli do domu prostitutky jménem Rachab a ulehli tam.

Neznáme detaily, ale nevěstka Rachab uvěřila v Boha. Zachrání proto život dvěma špiónům, kteří pocházejí z Božího vyvoleného národa. Dvěma Izraelcům, kteří jsou předvojem dobovatelské armády. Na oplátku Rachab žádá jednu věc.

Jozue 2,12-13: Nuže, přísahajte mi, prosím, při Hospodinu, že když jsem vám prokázala milosrdenství, prokážete také vy milosrdenství domu mého otce a dáte mi spolehlivé znamení. A necháte žít mého otce i matku, mé bratry i sestry a všechno, co jim patří, a vysvobodíte naše duše od smrti.

Prosí o jedinou věc: o milost – pro sebe a svoji rodinu. Na ničem jiném tak nezáleží: Prosím o záchranu mých blízkých!

Tato bordelmamá z Jericha neslyší od Boha: Promiň, takového člověka, jako jsi

ty, zachránit nemůžu, ani tvoji rodinu. Naopak, v Boží odpovědi zní: Já vím, že zachránit potřebujete. Ukážu vám, jak na to.

Svůj vzkaz posílá Bůh skrze zvědy.

Jozue 2,18-19: Přivážeš provázek z těchto karmínových šňůr do okna, z něhož jsi nás nechala sestoupit, a shromáždíš svého otce, matku, bratry a celý dům svého otce k sobě do domu. A krev každého, kdo vyjde ze dveří tvého domu na ulici, spočine na jeho hlavě a my budeme nevinní, ale krev každého, kdo bude s tebou v domě, spočine na naší hlavě, jestliže na něho dopadne někčí ruka.

Pozvi celou svou rodinu sem. Shromážděte se pod znamení karmínového provázku. Ta barva – to není náhoda. Reprezentuje krev Ježíše Krista. Skrze ni budete zachráněni nehlédě na to, jak špatná je vaše minulost. V tvé minulosti není nic, co by přebilo moc Ježíšovy krve.

Rachab, jestli ale chceš, aby tvoje rodina byla zachráněna, musíš pro to něco udělat. Vezmi karmínový provázek a přivaž ho do okna. Ty to udělej. Nebylo řečeno, aby pozvala kněze, ať se o to postará. Je to tvůj úkol. Osobně se angažuj!

Pokaždé když se modlíte za svoji rodinu, natahujete nad ní karmínový provázek. Vyvěšujte karmínovou šňůru nad svými blízkými skrze půst. Rachab dobře věděla, že když tam ten provázek nebude, její rodina nemůže být zachráněna. Umím si dost dobře představit, že když ráno vstala, šla se podívat, jestli tam ta šňůra visí. Těsně před tím, než šla spát, přesvědčila se:

Ano, karmínový provázek je na svém místě.

Pak tu byl ještě jeden úkol: Rachab je musela přivést k sobě domů. Co myslíte, ke kolika lidem vyrazila s poselstvím karmínového provázku? S jakou naléhavostí s nimi asi mluvila?! Kolik lidí ji odmítlo, protože se cítili za vysokými hradbami v bezpečí. Od kolika lidí slyšela: Já jsem v pohodě. Nepotřebuju Boha, nepotřebuju tvoji karmínovou šňůru. Nejedna z jejích sousedů nejspíš argumentoval: Já žiju dobrý život, Izraelcům jsem nic neudělal. Se mnou to určitě dopadne dobře, až přijdou dobýt Jericho. Jiní se konejšili slovy: Klid! Myslím na to. Až budu v důchodu, určitě to všechno kolem Boha dotáhnu do konce a k tobě domů dorazím.

Už to ale nikdy nestihli.

Vírou nevěstka Rachab nezahynula spolu s těmi, kteří neuposlechli ... dozvídáme se z novozákonního biblického dopisu Židům 11,31. Není od věci připomenout, že v čele izraelské armády před branami Jericha stál Jozue, hebrejsky Ješua. Stejně tak se hebrejsky řekne i jméno Ježíš. Pro některé přišel Ješua do Jericha jako zachránce – pro ty, kteří našli útočiště pod znamením karmínového provázku. Pro ostatní přišel jako soudce. Ješua přijde znovu. Je na tobě, jestli pohlédneš do očí soudce, nebo zachránce.

Rozhodně platí: I ty můžeš být zachráněný. Rozhodně platí: I ty můžeš přivést zachránce – natáhnout karmínovou šňůru do své rodiny, mezi svoje přátele, spolužáky, kolegy. Jedna prostitutka to zvládla. Určitě to zvládneš i ty!

*Jakub Limr
pastor sboru Mozaika, Hradec Králové*

DÁMY



v nesnázích

HAGAR ANEB KDO UTEČE, TEN VYHRAJE?!

Mnohokrát jsem slyšel populární tvrzení, že život každé lidské bytosti je předurčen genetickými danostmi, sociálními vztahy a přírodními zákony. Pokud bychom zůstali pouze u těchto skutečností, musíme se stát nejspíš fatalisty. Vždyť co můžeme změnit na tom, co je dáno?

Jistěže je příběh každého z nás ovlivněn tím, kdo jsme, v jaké době žijeme a v jakém prostředí se pohybujeme, jakou jsme prošli rodinou, ale i jaké máme charakterové a volní vlastnosti a jaké touhy. Jsme si však vědomi toho, že otázky života jsou mnohem složitější.

Každý na sobě neseme především pečeť svobodně se rozhodující bytosti, jejíž nejsilnější touhou je život ve společenství s druhými. Tato touha je zároveň naší nejbolestnější slabostí, pokud ve vztazích selháváme. A selháváme dnes a denně... Ubíráme se po cestách a ve vztazích, pro něž se sami – vědomě či nevědomě, zodpovědně či nezodpovědně – rozhodujeme. Putujeme od zapomenutého počátku k často nám neznámému cíli. A to je náš úděl.

Mnozí jsme udělali zajímavou zkušenost s jedním těžko vystihnuteľným úkazem: jméno člověka jakoby předznamenává některou část či dokonce celou jeho životní pouť. Překvapivé je, když se sami ocitáme v situacích, které souvisí s naším vlastním jménem.

Každopádně příběhy našich biblických hrdinů jsou téměř vždy předznamenány

jejich jménem. A tak je tomu i u otrokyně Hagar. Její jméno se dá vyložit jako *Uprchlíce* nebo *Odcházející*.

Jde o mladou ženu, o jejímž osudu z velké části po většinu života rozhodují druzí. Faraon, Sáráj, Abram, Ismael... Na scénu vstupuje nejprve beze jména: je jedním z darů pro Abrama a Sáráj, tedy spíše součástí rozsáhlého odškodnění od faraóna.

Jméno Hagar, nám zatím skryté, zde předznamenává odchod otrokyně z určité jistoty do velké nejistoty, od usedlého způsobu života k neustálé pouti. To vše domýšlíme a chápeme mnohem později – stejně tak jako domýšlíme a chápeme mnohé události z našeho života až při pohledu, který nás obrací k našim minulým skutkům.

Podruhé na scénu vstupuje už jako žena se jménem. To když ji Sáráj daruje svému manželovi v okamžiku, kdy sama nemůže počít vytouženého syna. Zde jméno Hagar spíše předznamenává jednání Sáráj a Abrama. Vždyť jsou to oni, kdo vlastní netrpělivostí prchají před Božím zaslíbením.

Hagar je tedy po vůli svému pánovi. A pokud si dovolíme malou zkratku v celém příběhu – po obvyklé době se místo syna *zaslíbení* narodí syn *touhy*.

Příběh Hagar se podobá mnoha jiným lidským životům, které jsou často přirovnávány k cestě na vysokou horu. Po namáhavém výstupu na pomíjivý okamžik spočineme na vrcholovém

plató, abychom krátce vychutnali pocit vítězství a zadostiučinění. A pak už nás čeká jen stále klopotnější cesta dolů...

Otrokyně Hagar dosahuje vrcholu slávy – je v radostném očekávání a povyšuje se nad svou neplodnou paní. Reakce Sáráj na sebe nenechá dlouho čekat. Hagar, věrná svému jménu, od tvrdé ruky své paní skutečně utíká, bez zastání otce svého dítěte. Vysněná idyla je ta tam.

Do života prchající ženy, tak jako do života mnoha lidí prchajících před selháním svým či druhých, vstupuje Bůh. Proto, aby napravil její cesty a pozdvihl ji z hořkého ponížení. Hagar poslechne, pokoří se a vrátí se k paní. Příběh se v krátkém okamžiku zklidňuje. Hagar porodí Ismaele a do rodiny přichází na dlouhých třináct let určitá stabilita. My však víme, že je to sice relativně dlouhý klid, ale přeci jenom „klid před bouří“.

Ve věku Ismaelových třinácti let, tedy náboženské dospělosti muže, Hospodin znovu uzavírá smlouvu s Abramem, aby přeznačil jméno i úděl Abrama i jeho manželky. A do roku se – nyní již Abraham a Sára – radují ze syna zaslíbení, Izáka.

S odstavením Izáka jsou zdánlivý klid a radost náhle odsunuty. Nevlastní starší bratr si mladšího dobírá, což dá Sáře možnost neférově připomenout skutečné postavení Hagar – je to jen otrokyně.

Napětí mezi Ismaelem a Izákem, Hagar a Sárrou je počátečním semenem tisíciletého konfliktu mezi potomky dvou nevlastních bratří. *Kdo je na vině? Nedočkavý a nedůsledný Abram, nedůvěřující a tvrdá Sáraraj, poddajná a zároveň vzpurná Hagar, nebo ti dva kluci? Nevíme...*

Když Sára viděla, že se syn Egyptanky Hagar, kterého Abrahamovi porodila, Izákovi posmívá, řekla svému muži: Vyžeň tuto otrokyni i jejího syna, neboť syn této otrokyně nebude dědicem spolu s mým synem Izákem! Abraham byl z toho velmi skleslý: byla to záležitost jeho syna. Bůh však Abrahamovi řekl: Nebuď skleslý kvůli chlapci a své otrokyni. Poslechni Sáru ve všem, co ti říká, protože v Izákovi bude povoláno tvé símě. Syna otrokyně také učiním národem, protože je tvým potomkem. (Genesis 2,9-10)

A tak se v životním příběhu Hagar znovu naplňuje její jméno – tentokrát odchází, s lítostí propuštěna otcem svého dítěte. Je odstrčena lidmi, aby se jí opět ujal Hospodin Bůh. Ten, který je především ochráncem života a dárce naděje.

Jedna epizoda v životě nešťastného manželského trojúhelníku se nám uzavírá. Pozvolna gradující příběh doposud neplodné prosperující rodiny zoufale vyhlížející narození dědice nám nabízí spíše otázky než odpovědi: Je otrokyně Hagar darem, nebo spíše problémem? Jde o selhání Abrahama, Sáraraj, Hagar, nebo je za vším tajemný Boží záměr? Co je v našem životě důležitější – odhodlání jít neochvějně za svou touhou, nebo lpět na zaslíbeních, která se zdají být tak vzdálena realitě?

Jaké poselství k nám ze života uprchlice Hagar vlastně zaznívá? Postřeh, že Bůh se k nám sklání i přes naše pochybení a netrpělivost. Bezpochyby i poznání, že „ne každý, kdo odejde nebo uteče, vyhraje“. Ale také že při útěku mezi problémy minulými a budoucími, v okamžiku skutečné zlomenosti a bezradnosti, se naše cesta může protnout s cestou Boží milosti.

Petr Plaňanský





MÝTY O VZTAZÍCH II

Mýty o vztazích jsou mylná přesvědčení, kvůli nimž od vztahu očekáváme nemožné, nepravdy, které nám mohou zabránit ve vztazích úspěš.

V minulém čísle Tabity jsem uvedl prvních šest nejčastějších mýtů o vztazích. Dnes si můžete přečíst další šestku.

7. Lásky na první pohled je ta pravá.

Většina z nás má v sobě podvědomě zakódováno, že víme, jak vypadá pravá láska, a proto ji poznáme na první pohled. Líbí se nám myšlenka, že ten „někdo“ vstoupí do dveří, vedle nás uhodí blesk a všechno nám bude naprosto jasné. Lásky na první pohled existuje, ale vydrží i na druhý a všechny další pohledy? Na tom je třeba zapracovat.

Nebezpečí tohoto mýtu je v tom, že určitý typ lidí nás může přitahovat od prvního okamžiku, protože si partnery hledáme podle určitého podvědomého vzorce (proto si také vyhledáváme, většinou stále dokola, stejné partnery). Jenže jakmile se jednou v podvědomí rozhodneme, že tohle je skutečně ta jediná správná osoba, že to je náš osud,

máme tendenci ignorovat informace, které nás přesvědčují o opaku.

8. Lepší něco než nic.

Nezáleží na tom, že se ke mně nechová láskyplně, upřímně, s úctou. Je jedno, že nestojí o růst ani u sebe, ani u mě, nevadí, že není ochoten pro vztah něco udělat. Hlavně, že se mnou JE. Tento mýtus vychází z přesvědčení, že je „lepší vrabec v hrsti než holub na střeše“, jinými slovy: je lepší být s někým než s nikým.

Ovšem uvažovat takto o vztahu, který má trvat celý život, je velmi krátkozraké.

Okolnosti jsou stavební materiál – někdo z téhož materiálu postaví palác, někdo pouhou chatrč. Vztahů - chatrčí je kolem nás dost. Pokud chci stavět palác, není lepší být s někým než s nikým, je lepší počkat. Počkat na partnera, kterému půjde také o palác.

**„Samota spojená s jinou samotou zůstává samotou.“
(Stefan Zweig)**

9. Konstruktivní kritikou k napravení nedostatků.

Pokud dělá ten druhý něco špatně, je třeba jej na to upozornit. Pokud se chování nezmění, je třeba jej upozornovat opakovaně – tak dlouho, dokud nedojde k nápravě.

Problém je v tom, že kritika málokdy pomůže, obvykle spíš vyvolává potřebu se bránit (ať už útokem nebo útekem). Navíc mnohdy nerozlišujeme mezi stížnostmi a kritikou.

Stížnosti jsou oprávněné. Mělo by se s nimi šetřit, ale představují ve vztahu něco zdravého. Když jeden z partnerů ventiluje stížnost, je to jeho protějšku sice málokdy příjemné, ale z dlouhodobého hlediska to vztah posiluje více, než když se stížnosti potlačují. Stížnosti tedy mohou pomoci, ovšem pokud partner nezmění své chování ani po druhém připomenutí, nejspíše jej nezmění ani napotřetí, proto další opakování či stupňování stížností nepomůže. Naopak, když stížnosti dlouhodobě nevypůsobují žádnou změnu k lepšímu, snadno se změň v kritiku.

Kritika neútočí na něčí chování, ale na jeho osobnost. Platí všeobecné pravidlo, že kritizovat znamená svalovat

na někoho vinu, osobně na někoho útočit nebo ho obviňovat. Stížnosti obvykle začínají slůvkem 'já', zatímco kritika slůvkem 'ty' (například „Já bych tak chtěla, abychom častěji někam chodili“, je stížnost. „Ty mě nikdy nikam nevezmeš“, je kritika.).

10. Láska prochází žaludkem.

Kéž by. Bylo by to tak jednoduché, jedno, dvě, tři dobrá jídla na talíři - a vztah by byl funkční. Nebyla by to nádhera? Jídlo je stejně jako sex vysoce emoční událostí. Během jídla zapojujeme minimálně čtyři smysly, díky kterým je zážitek z potravy tak příjemný. Dobře zaplněný žaludek však není zárukou harmonického vztahu. Pokud náš vztah není funkční, kus řízku ho nezachrání.

To už by bylo lepší říct, že „láska prochází ušima“. Obdiv a uznání z úst ženy je totiž pro muže opravdu velice účinné afrodisiakum; partnerova ochota naslouchat, případně posedět a popovídat si je zase jedním z dominantních očekávání, s nimiž do vztahů vstupují ženy.

11. Vzal/a jsem si tebe, ne tvoje rodiče.

Je to pravda? Ne tak docela.

Když se dva lidé vezmou, přivádí kromě sebe do vztahu i své rodiče a na oplátku nezískávají jen svého partnera, ale i jeho rodiče, tedy tchána a tchyni.

Zatímco vztahy tchánů k zeťům a snachám nebývají tak problematické, tchyně jsou pro mnohá manželství skutečným problémem (až třetina rozvádějících se párů označuje za příčinu neshod tchyni).

Naši a partnerovi rodiče jsou ale „součástí balíčku“ nejen tím, že s nimi musíme udržovat alespoň nějaké vztahy. Do svého manželství své rodiče vnášíme rovněž tím, že je do sebe oba máme velkou měrou obtisknuté – jak v dobrém, tak ve zlém. Proč? Protože do doby, než jsme si někoho našli, byl vztah s rodiči nejtěsnější vztah, nebo jeden z nejtěsnějších vztahů, jaký jsme měli.

Rodinná pouta jsou normální, přirozená a nezbytná. Přetrvávají celý život a neměla by být zpřetrhávána. Proto je důležité věnovat péči udržování vztahů s rodiči i s rodiči partnera. Je to dobrá investice – jak pro samotný pár, tak pro

psychický vývoj jejich dětí (budoucích dětí) je lepší, když nebudou mít jen tátu a mámu, ale také dědečky a babičky.

12. O sexu se nemluví, sex se dělá.

Pokud existuje nějaké slovo, které je při získávání sexuální jednoty důležitější než kterékoli jiné, je to slovo komunikace. Jenomže zatímco většina knih o sexualitě říká, jak je důležité hovořit o tom, co má kdo v sexu rád či nerad, milenecké ani manželské páry to zpravidla nedělají. Důvody mohou být různé:

Mnoho mužů si myslí, že už by na tyto otázky měli být odborníky, a bojí se, že kdyby se své partnerky zeptali, co má v sexu ráda, klesli by v jejích očích. Třeba by i rádi věděli víc, ale nevědí, jak o sexu mluvit, aby to nevypadalo, že o něm nevědí všechno.

Mnoho žen má v skrytu duše pocit, že jestli je to ten pravý muž a jestli ji opravdu miluje, bude vědět, co má dělat.

Hovořit o našich potřebách v milování je nesnadné i proto, že se nechceme dozvědět, že v něčem svému partnerovi možná nevyhovujeme. Nebo máme obavu, aby po nás partner nechtěl něco, co se nám nezdá příjemné nebo přirozené.

Jenže pokud svoje pocity, potřeby a touhy nevyjádříme, náš partner se o nich nedozví. Když nebudeme komunikovat, nikdy nebudeme vědět, co přináší potěšení jemu.

Nakonec bych rád citoval Joshuu Lievmana, který řekl:

„A pak spolu žili šťastně až do smrti“ je jedna z nejtragičtějších vět v literatuře. Tragická je proto, že je to podvod. Je to mýtus, který přiměl celé generace očekávat od manželství nemožné.

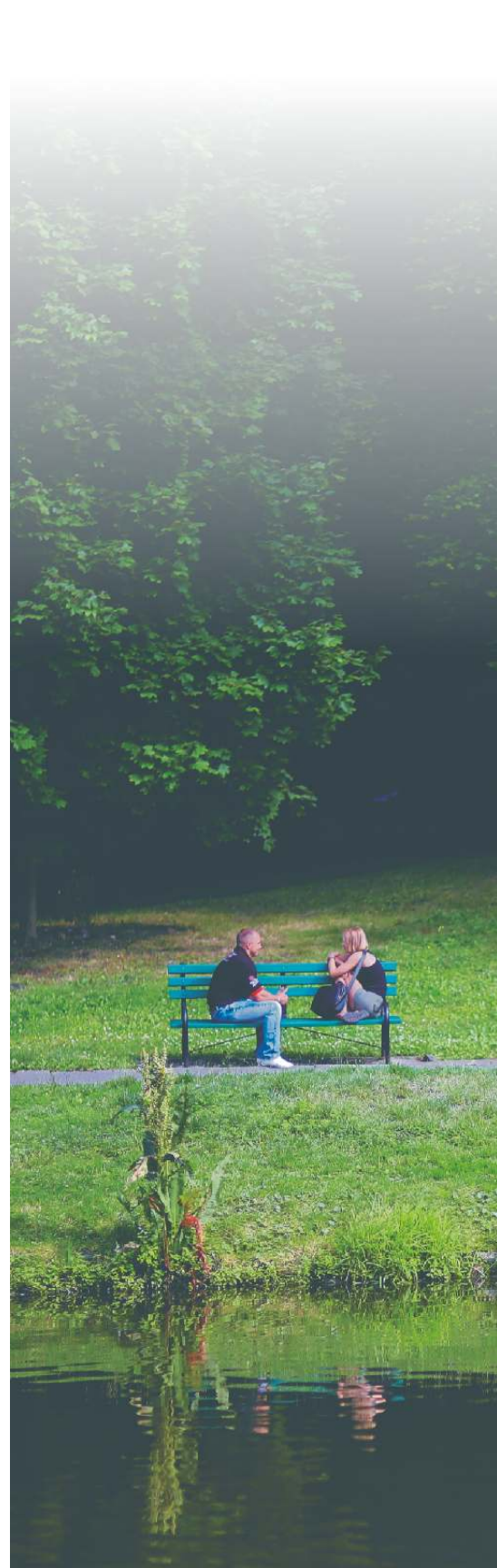
Není nic špatného očekávat, že spolu budeme žít šťastně až do smrti. Jestli to očekáváte, děláte dobře, já to taky očekávám. Ale nestane se to jako v pohádce – tak nějak samo od sebe, bez práce a hned. Pokud chcete, aby to „žili šťastně až do smrti“ platilo o vás a vašem partnerovi, je třeba pro to něco udělat.

Karel Řežábek,
vedoucí kurzů partnerských vztahů
JedenPlusJedna

Lépe je dvěma nežli samotnému; jejich námaha má štědrou odměnu.

(Kaz 4,9 B21)

Obě poloviny tohoto úryvku platí. Ano, je lepší mít někoho než být sám, proto také do vztahů vstupujeme. Ale platí i to, že vytváření kvalitních hlubokých vztahů stojí námahu, je to těžká práce, která ovšem stojí za to.



Láska a úcta



Dva principy, které mohou změnit vztahy ve vašem manželství:

Láska, po níž ona tolik touží.

Úcta, kterou on tak zoufale potřebuje.



Když nebudu moci říci nic uctivého, neřeknu raději nic.

Muž si manželčinu nelibost či nespokojenost často vykládá jako neúctu nebo dokonce pohrdání.

Plně svého manžela milovat znamená dávat mu najevo úctu tak, aby sdělení lásky mohl porozumět.

Čtyřiasedmdesát procent mužů uvedlo, že by raději žili s manželkou, která by si jich vážila, ale nemilovala by je, než s manželkou, která by je milovala, ale nevážila by si jich.

Když se žena pouští do svého manžela s opakovanými výtkami a hubováním, je to zaručený způsob, jak mu pořádně lézt na nervy.

Pro muže je láska jako jídlo a úcta jako voda.

Když jako manželka začnete chápat, jak je pro vašeho muže důležitá práce, uděláte obrovský krok k tomu, abyste mu mohla dávat najevo úctu a čest. Už od vás manžel někdy slyšel: „Díky, že chodíš do práce?“

Poslouchajte jeho vyprávění o práci se stejnou pozorností, jakou očekáváte od něho, když mu sdělujete, co se děje doma.

Problémem mnoha žen dnes je to, že chtějí, aby se s nimi jednalo jako s princeznou, ale v hloubi duše odmítají jednat se svým manželem jako s králem.

**Ona řekne: „Nemám co na sebe.“
(Myslí tím, že nemá nic nového.)**

Žena, která si myslí, že musí mít na všechno odpověď a myslet i za svého manžela, je jako Eva, která rovněž dospěla k závěru, co je pro ni a jejího manžela nejlepší, a přesvědčila ho, aby následoval jejího příkladu.

Je třeba, abychom se jako zralí muži chopili vedení a vyložili karty na stůl. Musíme přiznat své pocity – potřebujeme cítit, že si nás druzí váží.

Pánové, je pravda, že jste byli stvořeni tak, aby se vám pohrdání nelíbilo, ale jste povoláni k tomu, abyste snesli nějakou tu ránu.

Muži se bojí, že budou znevažováni.

U manžela s dobrou vůlí tiché a uctivé chování jeho ženy působí jako magnet.

Většina manželek má v podstatě dobrou vůli. Pouze se chovají kriticky, svárlivě a neuctivě, protože takto volají po lásce.

Stejně jako církev vkládá svá břemena na Krista, i žena chce vkládat svá břemena na manžela. Když u vás hledá porozumění, je to kompliment. A potřeba ženy cítit vaše porozumění je neukojitelná.

Vaše žena si je jista vaší věrností, když o ní před druhými mluvíte s uznáním; zajímáte se o věci, které jsou pro ni důležité; ji vlídně a s nadšením povzbuzujete a chválíte; neopravujete ji před dětmi a dodržujete sliby.

Manželka potřebuje vaši plnou pozornost, místo abyste na ni jen něco zavrčel, zatímco se díváte na televizi, čtete si noviny nebo píšete email.

**On řekne: „Nemám co na sebe.“
(Myslí tím, že nemá nic čistého.)**





V typickém manželství tíhne žena ke „kontaktnímu“, zatímco muž směřuje spíše k „nezávislosti“.



Snadněji vidíme, co nám dělá ten druhý, než to, co děláme my jemu.



Nic není snazšího než odsoudit a není nic těžšího než odpustit, ale nic nemůže přinést větší požehnání.



Na míře viny v manželském konfliktu nezáleží. Jako vždy jde především o lásku a úctu.



Cokoli udělám pro svého manželského partnera, dělám také Kristu.



Důvěra a poslušnost Božímu slovu z lásky a úcty k Bohu z nás nikdy pokrytce neudělají! Když ráno zazvoní budík, vstaneme, i když se nám vstávat nechce. Když uděláme něco, do čeho se nám nechce, je to od nás pokrytecké? Ne, je to známkou toho, že jsme zodpovědní lidé. Uctivé chování, když „úctu nebo lásku necítíme“, svědčí o zralosti, nikoli o pokrytectví.

Nehledě na to, jak mě můj partner deprimuje nebo popuzuje, za své reakce nesu zodpovědnost já. Co je uvnitř, vyjde jednou najevo.



Mohu cítit bolest a zklamání, ale nenávist je moje rozhodnutí.



Když létají jiskry a manželé jsou spolu v konfliktu, vážném či drobnějším, samozřejmě to znamená riziko. Situace se může ubírat jedním ze dvou směrů. Jiskry mohou rozžít zvládnutelný oheň, který prohřeje dům a přinese teplo a pohodlí, nebo mohou způsobit požár, který celý dům spálí.



Klíčem k úspěšnému vztahu je toto: to, co chcete, dostanete tak, že druhému dáte to, co chce on.

Citace z knihy: Dr. Emerson Eggerichs, Lásky a úcty, Návrat domů, Praha 2012

Vybrala, upravila a seřadila Milena Krumphanzlová





MŮJ ŽIVOT

– pestrý a nevšední

V letním čísle *Tabity* (2/2015) jsme přinesli rozhovor s Jiřinou Ginou Čunkovou, ženou, která se věnuje přechodné pěstounské péči. Bylo to v době, kdy Gina s touto prací začínala, a tak nás zajímalo, jak se jí daří v tomto poslání dnes.

V červnu jsme se loučili s Kristiánkem, těsně před jeho pátými narozeninami. Poplakala jsem si. Byl u nás rok a půl a to je hodně. Emočně jsem se cítila jako na lodi, která se rozhoupala na rozbouřeném moři. Trvalo mi pár měsíců, než jsem se dokázala utišit. Je mi po Kristiánovi smutno i dnes, ale už to tak nebolí. Má svoji maminku a je spokojený.

Ted' se staráme o Adama, od jeho deseti dnů. Jsou mu čtyři měsíce. Brzy bude žít v adoptivní rodině a vím, že si opět popláču. Je kouzelný, sladký, má nádherný úsměv a veselou, rošťáckou povahu. Je vymilovaný, staráme se o něj, jak nejlépe umíme. Až je mi občas líto, že jsem nedala stejnou lásku i čas svým dětem, když byly malé. Víím, že by mi moje děti řekly, že jsem byla prima maminka, ale jen já víím, co mohlo být tehdy lepší.

Adam měl dnes horečku. Hodně plakal a většinu dne i večera strávil v našem náručí. Modlím se, aby tato noc byla klidná a chlapec se pořádně vyspinkal. Jsem unavená, bolí mě celé tělo i hlava a říkám si, jestli to vůbec stojí za to. Jestli

se třeba nevrátit za mikrofon. To noční vstávání, ranní vstávání, dětský pláč, každodenní praní a věšení prádla atd. ... co budu vypisovat. Většina z vás ví, o čem je řeč.

Přechodná pěstounská péče je náročnější, než jsem si myslela. Došlo mi, že mě může doslova pohltit a emočně vysát, když se nechám. Je to sice moje zaměstnání, je to moje radost i starost, ale není to všechno, co v životě mám.

Je tu moje rodina, manžel, děti, vnoučata, maminka, přátelé a lidé vůbec. Jsou tu moje záliby. Zpívání, skládání písniček, hudba, knihy, filmy, příroda, vaření, pečení. Je tu církev, moje křesťanská rodina, a v ní lidé, kteří jsou spojeni stejnou vírou jako já.

Nemůžu být všude, nemám kapacitu vždy dělat všechno tak, jak bych chtěla. Vloni jsem natočila desku, napsala pár písni, zakonzertovala jsem si, do svých zálib se mi podařilo vtáhnout i Kristiánka.

Letos jsem nenatočila ani nenapsala nic. Knihy z knihovny zůstaly ležet na místě, aniž bych se do nich podívala, plavat

jsem byla pouze dvakrát, i těch chlebů jsem napekla méně.

Za dva roky mi bude padesát let. Leckdo by mohl říct, že bych mohla zvolnit, ulehčit si, víc si užívat, mít pravidelnost a řád. Ženy v mém věku se stejně odrostlými dětmi začínají „konečně žít“. Chodí do kina, do divadla, jezdí k moři, na hory, vysedávají s kamarádkami v kavárnách, chodí cvičit, mají čas i peníze na zábavu, kosmetiku i kadeřnici. Mnohé by už neuspokojilo mít znovu doma malé děti.

Já byla v kině naposledy vloni s Kristiánem na Ovečce Shawn, do kavárny chodím jen, když chci nakrmit Adama, a k moři se mi beztak nechce. Peníze na kosmetiku mám, ke kadeřnici občas zajdu, ale čas, ten už musím hledat.

I přesto se mi můj život jeví jako pestrý, bohatý, plný, zajímavý a nevšední, byť trošičku chaotický. Mám ho ráda a mám ráda toho, kdo mi ho daroval.

P. S. Adam spí. I to je dar.

Jiřina Gina Čunková

Krásně to vypadá, že?

Milé děti,

pokud byste někdy jely na výlet do Kutné Hory (což vám a vašim rodičům vřele doporučuji) a vracely se zpět vlakem směrem na Prahu, tak pojedete přes Kolín. Nejlepší bude, když si sednete vlevo po směru jízdy. Neuvidíte sice na řeku Labe, ale odměnou vám bude pohled na velice pěkně opravený modře svítící pivovar. Řemeslníci si dali na práci záležet, aby vše hezky vypadalo. Ale pozor! Raději se neohlížejte, protože byste si mohly zkazit dobrý dojem zjištěním, že pivovar je opravený jenom jako, aby to dobře vypadalo, ale úplně polovičatě. Ten, kdo vystoupí z vlaku, aby si vše prohlédl zblízka, rychle zjistí, že je to velmi ošklivé a zanedbané místo,

plné otlučených budov, kde byste určitě bydlet nechtěly.

Bible nám, děti, říká, že všechno, co děláme, máme dělat opravdově, ne polovičatě a jen tak naoko, aby se to lidem zalíbilo a dali nám všichni okolo pokoj. Všechno máme dělat jako pro Pána Ježíše. Poctivě a jak nejlépe umíme. Pamatujte na to, když si stelete postel, uklízíte hračky, pomáháte s nádobím nebo děláte školní úkoly. Když se naučíte být věrnými a poctivými v malých věcech, Pán Bůh jednou nebude mít obavy svěřit vám velké a důležité úkoly.

A ještě prozradím jedno tajemství vašim

rodičům: na tom místě kdysi dávno stával hrad „Lapus refugii“, což znamená „Skála útočiště“. Býval moc pěkný, i zahradu měl. Nic z té krásy nezbylo, ale jsou lidé, kteří umí v těch nevzhledných domech objevit spoustu zajímavého a hezkého. Věří tomu, že z toho místa jednou může být opět něco vzácného. Věří v potenciál toho místa. Když se Pán Bůh dívá na nás, jistě nevidí jenom ty naše „otlučené fasády“. Ale dobře ví o všem, co do nás a našich dětí vložil. Nevidí pouze to, co jsme, ale také co z nás může a má být. Jistě má pro nás naději. Tak ji také neztrácejte. Bude bohatě odměněna.

Alexandr Štěpánovský



Pletení obvazů pro malomocné

Ráda bych Vám blíže představila tuto mezi lidmi již víceméně známou aktivitu. V posledních letech je stále více oblíbená, protože je to jedna z mála možností adresné pomoci potřebným. Malomocných je na světě pořád velké množství, a proto jsou stále zapotřebí obvazy. Konkrétně se jedná o speciální vrchní obvazy, které chrání jak otevřené rány, tak i zhojené, jejichž nová pokožka je tak jemná a tak citlivá, že se i při nepatrném nárazu opět otevírá.

Vzhledem k vleklosti onemocnění se jedná o dlouhodobý projekt, takže nikdo na pletařky nespěchá, plést se dá při televizi, na dovolené, ve volných chvílích. Můžete pomoci, i když je vám patnáct nebo třeba osmdesát let.

Kde se ale pletení obvazů v našich zemích vzalo? Odpověděla bych slovy paní Brejchové, která stála po revoluci u obnovení společnosti sv. Vincence z Pauly: „Když byla společnost sv. Vincence z Pauly po pádu komunismu obnovena, nemohla již svou původní činnost vykonávat, protože k tomu neměla finanční prostředky. Ty jí byly v padesátých letech, kdy byla zrušena, zabaveny a nikdy jí nebyly vráceny. Návrh na řešení vzniklé situace vzešel z Mezinárodní generální rady Společnosti sv. Vincence z Pauly v Paříži, jejímž jsme řádným členem od roku 1876. Obdrželi jsme návod na pletení dek a obvazů pro malomocné (mezinárodní akce) a doporučení na sběr známek a pohlednic pro misie. Byly to akce užitečné a hlavně levné. Netrvalo dlouho a měli jsme tolik pletařek, že bylo obtížné zajistit dostatek příze a následně uhradit vysoké poštovné za odesílání obvazů. Proto jsme se dohodli na spolupráci s panem Ing. Výletou – OMEGAplus Kyjov, že přeберou moravský region. Je nutné vyslovit jim upřímný dík, pracují skvěle.

Naše společnost pracuje skromněji, úměrně svým finančním možnostem, ovšem je nutné zdůraznit, že plynule po celý rok. V současné době zasíláme obvazy do leprosárií v Indii a v Tanzánii. Sponzory nemáme, pořádáme charitativní sbírky a bazary, abychom získali peníze na potřebná vydání.“

Ve společnosti však vzniká problém: Je to otázka nových pomocníků. Starším ubývá síla a je zapotřebí mladých, kteří dopraví pytle s obvazy na poštu, vyzvednou došlé zásilky atd. Stala jsem se tímto pomocníkem a jaké bylo mé překvapení, když jsem zjistila, že je velmi těžké najít lidi ochotné s touto činností pomoci.

Za těch pár let spolupráce jsem mnohé pochopila a mnohému se naučila. Vnímám důležitost tohoto projektu.

Slyšela jsem i názory, že taková práce je zbytečná – obvazy je přece možné koupit nebo uplést na stroji. Pokus o pletení na stroji samozřejmě také proběhl, ale neuspěl – obvazy se po vyvaření vyťahovaly a krabatily. Takže práce našich dobrovolnic potřebná je, a velmi! Obvazy vydrží - mohou se vyvářet a opakovaně používat. Sestra Veronika – Boromejka, která léta pracuje v leprosáriích, však vyprávěla příběh, kdy se obvazy použily jen jednou: „V době velkého sucha, kdy vyschly všechny prameny a nebyla voda ani na nutné úkony (teplota na slunci dosahovala 60 °C), se rány nemocných doslova rozkládaly, obvazy protékaly a bylo nutné je při výměně rozstříhnout a potom spálit.“ Sestra, která mi tento příběh vyprávěla, doporučovala, abych tuto zprávu nezveřejňovala, protože by mnohé pletařky mohly litovat své práce. Já ale věřím, že to pochopí.

Podle mne to vše dokazuje význam naší práce. Pokud nějakého čtenáře oslovila tato forma pomoci, rádi uvítáme každou

ruku. Je možné se zapojit nejen do pletení, ale i do organizace, šití pytlů, shánění financí, dopravy na poštu i z pošty atd.

Těším se na další spolupráci se všemi ochotnými pletařkami a dalšími dobrovolníky!

Jiřina Svatušková

Pokud vás tento druh pomoci zaujal a chcete jakkoliv pomoci, kontaktujete paní Jiřinu Svatuškovou.

Email: jirina.svatuskova@gmail.com

Návod na pletení obvazů:

Materiál:

příze SNĚHURKA (100% bavlna, která nedráždí rány ani čerstvě zhojenou pokožku statickou elektřinou a dá se vyvářet. Barva bílá nebo velmi světlé odstíny).

Jehlice: č. 2,5

Vzor: Líc i rub stále hladce (na obvazu se vytvářejí vroubký)

Rozměry:

Úzké – první řada 25 ok (vč. okrajových), druhá a všechny další řady stále hladce, délka 275 vroubků

Široké – první řada 30 ok (vč. okrajových), ostatní stejně jako u obvazů úzkých

Po dokončení je nutné obvaz zapošíť. Prosím neplette „volně“, obvaz musí pérovat! Dodržujte návod! Hotové obvazy skládejte, nerolujte, lépe se skládají do pytlů.

Často bývá dokončení práce doplněno krátkou modlitbou za toho, kdo jej bude používat, a za misie v dané zemi.

Děkujeme.

DŘÍV NEŽ VYJEDEŠ...

Jen málokterá žena toho ví o řízení víc než Alena Šelongová, která se „autům“ věnuje již 45 let.

- V 15 letech začala řídit malý motocykl.
- O dva roky později motorku a traktor.
- V 18 letech osobní automobil.
- Krátce po dvacítce začala učit v autoškolě (ministerstvo jí udělilo výjimku, protože nedosáhla předepsaného věku 21 let)
- Jako instruktorka v autoškolě si dodělala zkoušky na nákladní auto.
- V autoškolě učila intenzivně 30 let, pak nějakou dobu externě podle potřeby majitele autoškoly.
- Již 15 let na základních školách vede kroužky dopravní výchovy, kde s dětmi probírá nejenom dopravní pravidla, ale i první pomoc.

Sama o sobě říká:

Stále ráda řídím, ale když jedeme s manželem spolu, tak ponejvíce řídí on (je moc dobrý řidič). Druhým lidem již dnes nesahám na volant, ale někdy velmi intenzivně tlačím pravou nohu do podlahy v místech, kde by měla být brzda. Mnozí lidé se se mnou bojí jezdit, abych je náhodou nehodnotila, ale já je už nehodnotím, snažím se jimi jen nechat převézt a jízdu si užít. Do dnešního dne, když si sednu jako spolujezdec, mám přehled, co se děje před i za autem, a někdy se nestačím divit, co všechno se dnes na silnicích děje.

Byla doba, kdy jízdní kolo svědčilo o bohaté rodině. Dnes už o tom nesvědčí ani auto, protože auta užíváme jako běžné spotřební zboží. Vždyť každý člověk se potřebuje dostat z bodu A do bodu B a někde mezi tím se ještě zastavit v bodě O a nakoupit. V Přísloví 31,14 se píše, že (žena) „je jako obchodní loď, z daleka přiváží svou potravu“. Dnes bychom mohli říct, že je jako zásobovací auto, sice neplave, ale převeze spoustu věcí a spoustu lidí. Chceme-li, aby to dobře fungovalo, pak bychom neměli na některé věci zapomínat. A protože opakování je matkou moudrosti, tak se na ně podíváme trochu zblízka.



PŘED JÍZDOU

Před jízdou musí každý řidič zkontrolovat vozidlo a jeho vybavení a odstranit zjištěné závady. Je jedno, jestli jde o motorové nebo nemotorové vozidlo.

Pokud chceme jezdit, musíme se o vozidlo starat. Za vozidlo odpovídá ten, kdo s ním jako řidič vstoupí do silničního provozu.

Jistě jste se v autoškolě učili „**úkony kontroly vozidla před jízdou**“. Často na ně zapomínáme, ale pro vaši bezpečnou jízdu (a peněženku) jsou důležité.

Tedy chceme-li vyjet, **musí být v pořádku kola**. Pohledem zkontrolujeme, jestli nepotřebují dohustit. Občas se podívejte, zda máte v autě rezervu, jestli si ji někdo nepůjčil a jestli má v sobě předepsaný tlak vzduchu. Když v provozu píchne a neumíme si kolo vyměnit, pak je dobré mít s sebou telefon a zavolat si pomoc.

Nemusíte toho o autě vědět mnoho, ale **musíte znát telefonní číslo servisu** nebo telefonní číslo někoho, kdo tomu opravdu rozumí a má náhradní vozidlo, aby vás v případě potřeby odtáhl a zavezl domů, nebo případně auto na místě opravil. Dnes se hodně používá pomoc **asistenční služby**, jejíž **telefonní číslo si uložte do mobilu** (K asistenční službě se vyjádřím někdy příště).

Konečně jsme si sedli do auta a chystáme se ho nastartovat.

Nespěchejte. Ještě než to uděláte, musíte se ujistit, že dosáhnete na **pedály – brzdu, spojku, plyn**, že vám volant neutíká moc nahoru, takže přes něj nevidíte, že není daleko, takže byste museli sedět v předklonu a bylo by to nepohodlné a únavné. To všechno se dá řešit posuvem sedadla dopředu nebo jeho zdvižením páčkou, která bývá vlevo dole u sedadla řidiče. Sedadlo by mělo být od volantu vzdáleno tak, že při

sešlápnutí spojky bychom stále ještě měli mít pokrčenou nohu (posun sedadla dopředu a dozadu). Nikdy neposouvejte sedadlo za jízdy, mohlo by to špatně dopadnout. Ruce by se při natažení měly dotýkat zápěstím horní části volantu (sklon opěradla). **Opěrka hlavy** by se měla dotýkat horní poloviny hlavy – chrání nás před poraněním krční páteře v případě nárazu, a tudíž musí udržet krk v co nejrovnější poloze. Opěrka by nikdy neměla být na temeni či na úrovni krku.

Tak jsme se pohodlně usadili, ale ještě se nemůžeme rozjet, protože si musíme nastavit **zpětná zrcátka**. Jsou tam dokonce tři, to nemáme ani v koupelně. Zrcátko v kabině auta není na úpravu mejkapu, ale je velmi důležité pro jízdu dopředu i dozadu. Ještě před vyjetím bychom ho měli nastavit tak, abychom viděli, co se děje za autem, ale také vedle auta.

A teď několik drobností:

Jako řidičky bychom neměly řídit auto na velmi vysokých podpatcích, kdy přestáváme mít cit v noze, a také bychom neměly řídit v pantoflích.

Pokud nosíte brýle a máte to napsané v řidičském průkazu či v lékařské zprávě k řidičskému průkazu, pak je musíte mít za jízdy na očích.

Nezapomeňte na řidičský průkaz, občanku a malý technický průkaz, jezdit bez těchto důležitých věcí je poměrně drahé.

Tak si myslím, že by to napoprvé stačilo. Ještě jsem zapomněla na jednu důležitou věc.

Je dobré umět, je dobré vědět, je dobré spoléhat na druhé lidi, ale Bible nám říká, že naše spoléhání má být na Boha, a tak jsem se často s lidmi před jízdou modlívala, aby měli pokoj, aby je nesvazoval strach a žádné další věci, které by je odváděly od soustředění se na jízdu. Aby nám ta zázračná Boží stvoření, kterým se říká andělé, připravovala cestu, na kterou se chceme vydat.

Přeji vám mnoho krásných chvil za volantem a těším se na pokračování v příští eTabitě.

Alena Šelongová

Zvířecí mazlíčci u nás doma



Než si pořídíme domácí zvíře I

Mnohý z nás je často postaven do situace, kdy se začne rozhodovat o pořízení zvířecího kamaráda. Někdo má předem jasnou představu, že chce např. psa, jiný váhá a nemůže se rozhodnout.

Častým důvodem pořízení zvířete do domácnosti jsou děti. Ty mají přirozený vztah ke všemu živému a nejsou zaneprázdněny přemýšlením o praktických záležitostech a potenciálních problémech. Dospělý člověk by si ale měl uvědomit, že soužití se zvířetem je zodpovědnost a závazek mnohdy na poměrně dlouhou dobu. Sám jsem jako desetileté dítě získal kotě, které jsem pohřbíval jako téměř třicetiletý. Naše kočička byla s námi 19 let! Když mi rodiče, pravděpodobně na mé naléhání, pořídili v první třídě morče, vydrželo mi až na střední školu. A protože to byla samička, měla také během svého devítiletého života nespočet potomků, které jsme různě rozdávali, až se nás známí báli zvát na návštěvu.

Neuvádím tyto příběhy proto, abych někoho odradil od pořízení zvířecího miláčka, nicméně u zvířat, která nejsou „na rok“, je lépe si vše dopředu v hlavě srovnat. Například bych nedoporučoval pořizovat si zvíře, které nás dozajista

přežije a u něhož nemáte jistotu, zda o něj bude slušně postaráno. Některí papoušci se dožívají klidně sedmdesáti let a některé želvy 100 let! Pak už je tato jistota opravdu slabá.

Zvíře je ale hlavně radostí, kterou přináší do našeho života. Nehodnotí nás, nemají většinou špatnou náladu - pokud je něco nebolí nebo nemají hlad. A některé, jako třeba pes, je schopné nás každý den vítat třeba 20 let pořád se stejnou intenzitou a radostí. Procházky s ním naplní náš život potěšením.

Každé zvíře, každý živý tvor je stvořen s určitými vlastnostmi a určitými potřebami. Mezi těmi základními, jako je potrava (což snad není potřeba uvádět), je však také potřeba dostatečného pohybu a „zábavy“. Ty uvozovky jsou tam proto, že si leckdo položí otázku, jakou že asi zábavu potřebuje morče? Ale představa zvířete trávícího celý život v uzavřeném malém prostoru je poněkud smutná. Vždy když jsem jako dítě viděl králíky v králíkárně o velikosti krabice na televizi (tehdejší), moje největší přání bylo vypustit je na zahradu a pozorovat, jak radostně poskakují. Majitelé by mě asi rádi neměli, protože by se králíci velmi rychle spářili a rozmnožili tak, že by jim byla

králíkárna ještě menší. A kromě toho králíci jsou na maso, tak jaképak běhání, ještě by zhubli! To jsem však tehdy neřešil. Chci tím říct, že se domnívám, že i zvířata jako králík nebo morče si alespoň občas zaslouží nějaké to „vzrůšo“, například v podobě ohrádky někde venku, kde je necháme pást na trávě. U křečků a myší bych to ovšem nedoporučoval, neboť jejich snahou je nenávratně zmizet.

Se zvířaty by také neměly zůstat malé děti bez dozoru dospělých. Křečků puštěných na hlavu z výšky v domnění, že mohou létat tak jako v televizi, bylo dost. Podobně i pokousaných dětských obličejů od do té doby neškodného pejska. Dítě nedokáže včas rozpoznat následky svého jednání. Zvíře je zodpovědnost dospělého. Není to věc a už vůbec ne hračka, která když chcípne, tak se pořídí nová.

Děti mají úžasnou možnost doma pozorovat zvíře a starat se o ně, ono jim na oplátku dává radost a náplň volného času. Na dospělých je, aby se tak dítě učilo zodpovědnosti a lásce ke všemu živému.

Milan Kubic

Příště si něco povíme o psech v naší domácnosti.



SNĚŽKA JE FEŠANDA

Začíná jaro a před námi je období turistických výletů. Mnozí mi dají za pravdu v tom, že na hory se nemusí jezdit jen v zimě za sněhem. Hory jsou krásné v každém ročním období.

Chtěla bych vám položit otázku: Už jste byli na Sněžce?

Vedle toho, že je to naše nejvyšší hora, je i moc krásná a výstup na ni zvládne každý. Podle vašich fyzických schopností si můžete vybrat z několika možností:

1. Lanovkou z Pece pod Sněžkou

Je to sice nejjednodušší, ale zároveň nejdražší možnost, jak se na Sněžku dostat.

Lanovka jezdí denně od 8 do 18 hodin (1. 5.-30. 9. do 19 hodin), můžete přepravovat i dětské kočárky a invalidní vozíky. Kola se nepřepavují. Ovšem cena jízdného tam a zpět pro dospělé osobu je 390 Kč, jen nahoru 210 Kč. Parkoviště je vzdáleno asi 300m a zaplatíte na něm 25 Kč/hod., maximálně 125 Kč. V případě silnějšího větru lanovka nejede.

Je zde samozřejmě možnost jet lanovkou jen jednu cestu a druhou jít pěšky.

2. Z Pece přes Růžovou horu

Druhá varianta, patřící k relativně schůdným možnostem, je výstup z Pece pod Sněžkou po zelené turistické trase na Růžovou horu a chatu na Růžohorkách. Z Růžohorek budete následně pokračovat po žluté turistické značce až na vrchol Sněžky.

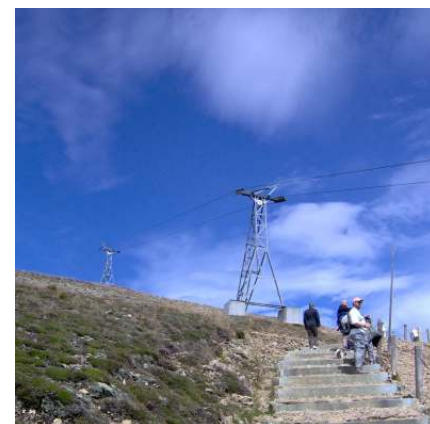


Zpět do Pece se můžete vydat přes Luční boudu, Výrovku a Richterovy boudy dolů.



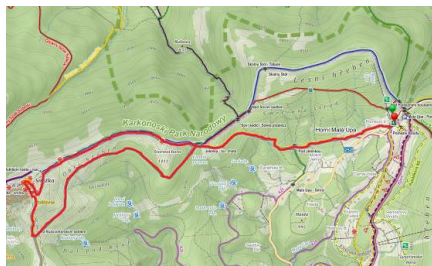
3. Obřím dolem z Pece pod Sněžkou

Nejhezčí a možná nejobtížnější výstup je po modře značené turistické trase z Pece pod Sněžkou Obřím dolem na Obří sedlo a následně po červené na vrchol Sněžky. Odměnou za námahu vám budou krásné výhledy jak na celý Obří důl, tak na Studniční horu a mnoho dalších míst. V Obřím dole si můžete také prohlédnout důl Kovárna, který byl zpřístupněn v roce 2004 a je vzpomínkou na zašlou slávu zdejšího hornictví.



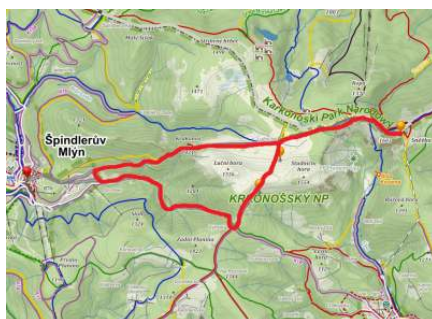
4. Z Pomezních bud

Tato trasa patří k nejjednodušším výstupům na Sněžku. Výchozím místem jsou Pomezní boudy, kam se dostanete autem nebo autobusem. Následně se vydejte po červeně značené turistické trase Cestou česko-polského přátelství k chatě Jelenka. Zde je v provozu restaurace. Odtud již budete stoupat přes Obří hřeben až na Sněžku. Zpět do Horní Malé Úpy se můžete vydat po žluté směrem na Růžovou horu a Pod růžovým sedlem pak po zelené.



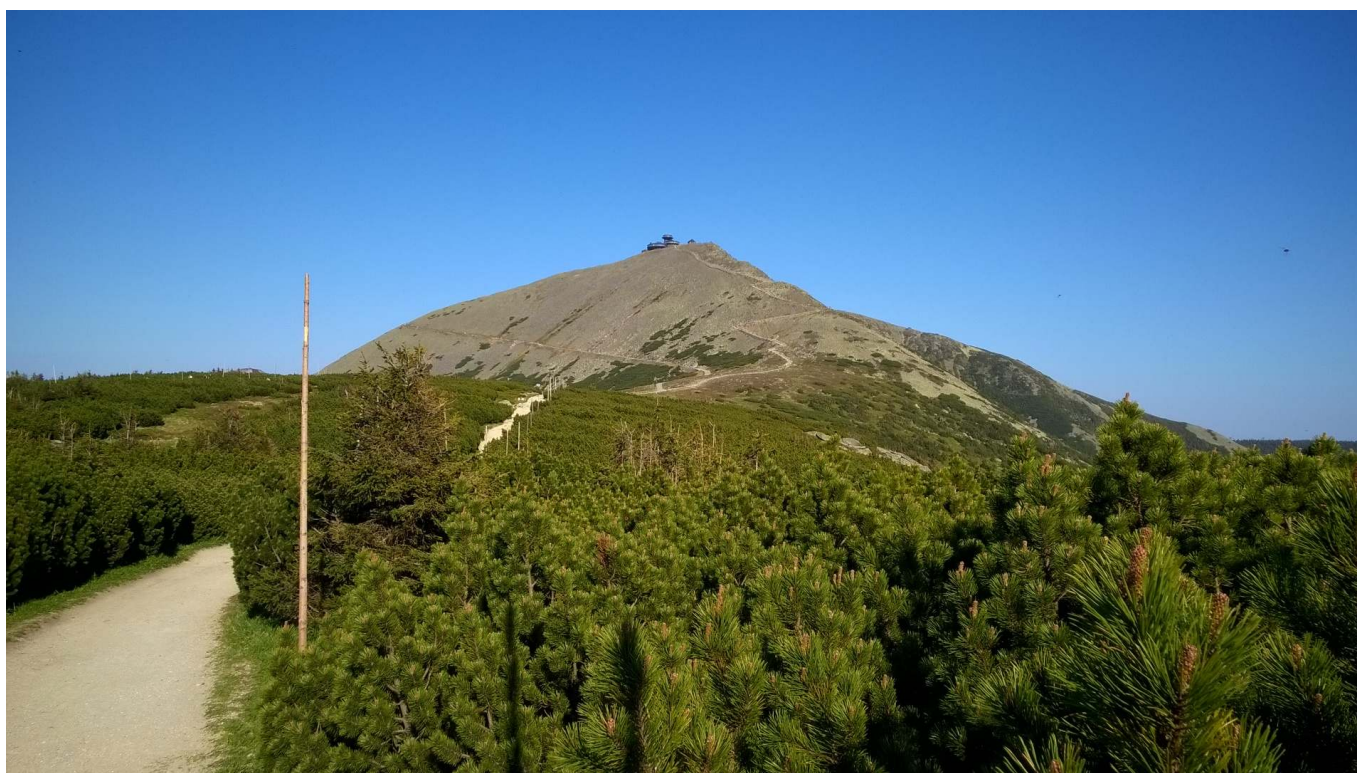
5. Na Sněžku ze Špindlerova mlýna

Tato cesta je asi nejméně známá, ale je to opravdu pěkný výlet. Pokud přijedete autem, doporučuji parkovat ve Svatém Petru, kde je oproti Špindlerovu mlýnu parkování zdarma a bez problémů. Po červené značce vystoupáte na Kozí hřbet. Odtud můžete odbočit na vyhlídku Krakonoš (1421m). Odměnou vám bude při pěkném počasí daleký výhled do kraje. Pokračujte po červené na Luční boudu a dále po modré značce do Obřího sedla. Po překonání výškového rozdílu asi 200m se ocnete na vrcholu Sněžky. Při cestě zpět můžete u Luční boudy odbočit a jít kolem Památníku obětí hor na Výrovku. Z Výrovky budete po zelené klesat údolím podél Svatopetrského potoka zpět do výchozího místa.



*Zdroje: vlastní praxe
a www.horasnezka.cz*

Luba Šťastná



Heřmánek

Heřmánek pravý je bylina, kterou zná snad každý. Působí protizánětlivě, desinfekčně, protialergicky, zvyšuje imunitu, uvolňuje křeče či zvyšuje pocení a navíc krásně voní. Je opravdu škoda ho nevyužívat. A tak si jen zopakujeme, k čemu všemu je dobrý.

Vnitřní použití heřmánku pravého: Vnitřně se heřmánek používá v nálevu. Je součástí celé řady léčivých čajových směsí. Užívá se zejména jako protizánětlivý přípravek při žaludečních a střevních obtížích, dále jako pomocný přípravek při léčbě žaludečních vředů či při léčbě bronchiálního astmatu. Heřmánkový čaj příznivě ovlivňuje zažívání, uvolňuje křeče zažívacího traktu, uvolňuje střevní plyny, je vhodný při průjemových onemocněních. Lze ho použít při zánětech močových cest a pohlavního ústrojí. Již pohádkové babičky podávaly na uklidnění trošku heřmánkového čaje a vědci tuto jejich moudrost potvrdili. Pokusy na zvířatech prokázaly, že heřmánek obsahuje látky působící na stejné části mozku a nervového systému jako léky, které jsou podávány proti úzkostným stavům. Navíc podporuje psychické uvolnění a zmírňuje stres.

Heřmánek má mírně sedativní účinek, ale mnohem důležitější je, že celkově uklidňuje tělo a usnadňuje usínání. Má také mírně relaxační a protizánětlivý účinek na hladké svalstvo zažívacího traktu. Heřmánek pomáhá zmírňovat celou řadu zažívacích potíží včetně špatného trávení, obtíží při divertiku-

lózách (forma kýly) a zánětlivých procesech tlustého střeva. Jeho uvolňující účinek na svaly může zmírňovat menstruační bolesti.

Vnější použití heřmánku pravého: Zevně se heřmánek využívá k obkladům na špatně se hojící rány, kožní vyrážky, alergické kožní projevy, lehké popáleniny či na hemoroidy. Heřmánek urychluje hojení se projevy, snižuje bolest a zabraňuje vytvoření jizev. Heřmánkový nálev lze použít jako kloktadlo a k výplachům při onemocnění a zánětech ústní dutiny a hrtanu. Je vhodný na obklady a vymývání očí při zánětech očních spojivek.

Dále se používá k ošetření vlasů a pokožky hlavy. Nálev je vhodný přidat do relaxační koupelové lázně. Obklad z heřmánkového odvaru může být úspěšný při léčení lehčích popálenin. Při slunečních spáleninách se může heřmánkový olej přidávat do koupele nebo ve směsi s mandlovým olejem vtírat do spálených ploch. Olej musí být před použitím vždy naředěn a nesmí se nikdy používat vnitřně. Heřmánkové krémy rovněž zmírňují sluneční spáleniny a některé ekzémy. Velmi hojně se také heřmánek používá v kosmetice. Je obsažen v řadě kosmetických přípravků, v pleťových vodách, mastech, krémech, vlasových přípravcích, ústních vodách a v dalších přípravcích.

Heřmánek a jeho dávkování: Pijte až tři šálky heřmánkového čaje přes den nebo jeden šálek na noc. Užíváte-li heřmán-

kový odvar na kůži nebo do očí, musí být dostatečně vychladlý a přelitý do sterilní nádoby s víčkem. Při používání heřmánku na kůži přidejte několik kapek heřmánkového oleje do tří lžiček mandlového oleje (nebo jiného neutrálního oleje). Můžete také koupit hotový heřmánkový krém. K dostání jsou i tobolky a tinktura heřmánku. Pak se řiďte návodem na etiketě nebo příbalovém letáčku. Jedna tobolka nebo lžička tinktury má asi stejný léčebný účinek jako šálek čaje.

Heřmánek – návod k užívání: Heřmánek je mírný prostředek a lze ho užívat velmi dlouho. Bez obav se může kombinovat s předepsanými i volně koupenými léky stejně jako s jinými léčivkami a potravinovými doplňky. V doporučených dávkách je heřmánek bezpečný i pro děti, těhotné a kojící ženy, je také součástí tzv. dětského čaje pro kojení.

A jak ho získat? Pokud nemáte svá známá místa, kde ho najít a nechce se vám pátrat po rumišťích a polních cestách, můžete si bez problémů heřmánek vypěstovat doma na zahradě. Pěstuje se z přímého výsevu, je to jednoletka, tedy buď každý rok znovu vysévat, nebo ho nechávejte se samovolně vysemeňovat. Sbírají se rozkvetlé květy, suší se ve stínu při teplotách do 40 °C a raději rychle, tedy v menších vrstvách.

Jen pro úplnost: Heřmánek se snadno rozpozná od podobných druhů tím, že má květní lůžko (to je ten žlutý střed květu) vypouklé a duté.

Ing. Olga Kolářková



Zdroje:

<http://byliny.vitalion.cz/hermanek-pravy/>

<http://www.beltina.cz/bylinka/hermanek/>

Recepty z tvrdého chleba

Myslím, že se s mnohými shodnu v tom, že potraviny by se neměly vyhazovat. Co ale s tím, když nám ztverdne chléb?

Nejprve několik nápadů, co můžeme udělat, aby k tomu nedošlo:

- Kupujeme přiměřené množství chleba. V době večerek a podobných obchodů i v malých městech nemusíme mít strach, že se ocitneme bez chleba.
- Když jsme koupili více chleba, než dokážeme zkonsumovat, uložíme část do mrazáku. Nedoporučuji mrazit větší kusy. Čerstvý chléb nakrájejte na plátky a uložte po malých porcích. Po rozmrazení vždy hned konzumujte.
- Pokud je to možné (tato rada asi nebude pro obyvatele velkoměst), najděte někoho, kdo chová zvířata a rád si od vás starý chléb vezme. Tvrdnoucí chléb nařežte na kousky a nechte důkladně uschnout. Nedostatečně usušený chléb uložený v mikrotenovém či igelitovém pytlíku většinou plesniví. Pozor na plíseň, plesnivé kousky zvířatům neprospívají.
- Potřebujete-li mít doma z nějakého důvodu železnou zásobu, kupte si toustový chléb, který déle vydrží. Další výbornou možností je pečivo na dopečení. Prodává se jak mražené, tak trvanlivé.

Pokud vám chléb už ztverdnu, dá se použít různými způsoby:

Topinky

Asi nejčastější použití staršího chleba. Topinky ovšem nemusí být jen klasické – smažené s česnekem. Pokud máte doma topinkovač, vyrobíme chutné topinky nejen z toustového chleba. Výborné jsou i s máslem a marmeládou, s různými pomazánkami nebo jednoduše jako příloha k hlavnímu jídlu.

Tousty

Dva tenké plátky promažeme, slepíme a opečeme v toustovači. Takto se dá dobře využít i „zavadlá“ již namazaná svačina.

Opečený chléb ve vajíčku

Plátky namáčíme v rozšlehaném vajíčku a osmažíme. Tuto asi všem známou úpravu vylepšíme, když opečený chléb posypeme strouhaným sýrem.

Krutony

Použijeme je do všech krémových polévek. Kostičky chleba opečeme na pánvi. Obzvláště výborné jsou, opékáme-li je na másle. Jako krutony můžeme též využít nakrájenou suchou topiku připravenou v topinkovači.

Strouhanka

Jestliže máme strojek na mletí strouhanky, umeleme ji z tvrdého chleba (struhadlem to jde těžko). Strouhanku z chleba necháme ještě znovu proschnout a pak uskladníme do sáčku nebo uzavíratelných sklenic. Chlebová strouhanka poslouží právě tak dobře jako strouhanka z bílého pečiva. Je

známou klasikou zahušťovat chlebovou strouhankou guláše. Ale právě tak můžeme zahustit šťavu jakéhokoliv dušeného masa. Chlebová strouhanka je i zdravější než bílá mouka.

Chlebová polévka

Přiznávám, že tato polévka byla jedním z postrachů mého dětství. Proto uvádím pouze název, abych poctivě doplnila „chlebové“ možnosti a recept raději zatajím.

Chlebová pizza

Co se týče zpracování tvrdého chleba, je tento recept u nás doma favoritem.

Plech či pekáček vylijeme olejem. Oleje nemusí být příliš, ale víc, než kdybychom plech jen vymazali. Pak dáme chléb. Já osobně nadrobím chléb bez kůrek. Někdo nakrájí chléb na plátky a jimi plech pokryje. Pak už přijdou stejné suroviny jako na normální pizzu – kečup, zelenina, sýr, šunka, koření..., vše záleží na naší chuti. Pokud chceme mít jistotu, že chlebová pizza bude pěkně spojená, zalijeme ji vejcem rozšlehaným v troše mléka. Pečeme poměrně krátce, délka pečení záleží na použitých surovinách, těsto určitě nebude syrové. No – nám to prostě chutná.

Na internetu najdete ještě mnohé další nápady a recepty.

Věřím, že si na ztvdrlém chlebu ještě pochutnáte a nebudete ho muset vyhazovat do popelnic.

Dobrou chuť!

Luba Šťastná



Na jaře zvesela aneb Vyrábíme nám i dětem pro radost

Sněženky v kabátku - přírodní obal na posly jara



Budeš potřebovat:

Kousky dubové kůry
Přírodní lýko
Přírodní proutky a větvičky

Jak postupovat:

1. Připravíme si větší kousky dubové kůry, kterými obložíme květináč s prvními sněženkami. Dočasně si obal zafixujeme pomocí tenké gumičky. Za kůru zastrkáme čerstvé přírodní proutí, které dotvoří celkové jarní aranžmá.
2. Kůrový kabátek převážeme ozdobně lýkem v přírodním odstínu a gumičku opatrně odstraníme.

Kapsičky na překvapení - dětem pro radost



Budeš potřebovat:

Hnědý, bílý a béžový filc
Vyšívací bavlnky
Lepidlo Herkules
Kousek pevnějšího průhledného igelitu
Jehla, nit, nůžky

Jak postupovat:

1. Z papíru si vystříháme šablony ve tvaru oválného těla zhotovovaných zvířátek - zajíčka a ovečky, dále oválnou ovčí hlavičku, uši a obláček vlny na hlavu. Na přední straně tělíček vystříháme kulatý otvor. Šablony přiložíme na filc příslušné barvy a vystříháme dvojmo těla a všechny ostatní potřebné díly. Na přední straně tělíčka vystříháme kulatý otvor.
2. Z průhledného igelitu si vystříháme dvě kolečka s průměrem o něco větším, než je otvor v přední straně filcového tělíčka. Vystřižené igelitové kolečko všijeme ručně zespodu přední strany, po okrajích prošijeme. Přiložíme k sobě obě části tělíčka a po větší části obvodu sešijeme a pak obrátíme na líc. Horní strana zůstane volná pro nasypání sladkostí.
3. Přišijeme nebo vlepieme uši, kompletní ovčí hlavičku, nalepíme bílá očka. Detaily hlavy dále vyšijeme vyšívacími bavlnkami nebo nakreslíme fixem na textil. Kapsičky naplníme cukrovými vajíčky nebo jinými velikonočními dobrotami.

Jarní prostírání - jak rozsvítit stůl i dětské oči



Budeš potřebovat:

Jednobarevnou žlutou nebo zelenou látku
Zbytky pestré barevné plsti
Lepidlo na látku Herkules
Nůžky

Jak postupovat:

1. Jednobarevnou látku rozdělíme na takový počet obdélníků, kolik kusů prostírání chceme vyrobit. Z barevných zbytků plsti si vystříháme různé velikonoční motivy - kuřátka, zajíčky, pomlázky, květiny, vajíčka apod.
2. Lepidlem Herkules nalepíme jednotlivé vystřižené motivy na podklad.

Konference Aglow, 22.-23. dubna 2016, Nymburk

Neboj se, jen věř!

(Marek 5:36)

Hlavní mluvčí Phia Kamp, Holandsko

Semináře

Dr. Salman Hasan: Žena a islám

Jim a Hulda Bennettovi: Překonej strach a stud a žij v Boží svobodě

Petr a Vlasta Šimmerovi: Budování rodinných vztahů

Eva Loulová: Tančím pro Pána

Program konference

Pátek: 19.00-22.00 shromáždění Phia Kamp

Sobota: 8.00 snídaně (z vlastních zdrojů)

9.00-11.30 shromáždění Phia Kamp

11.30-13.00 oběd

13.00-14.00 semináře

15.00-17.00 shromáždění Alena Šelongová a Phia Kamp

Informace

Konf. poplatek 300 Kč, pátek zdarma, oběd 100 Kč, lůžko 250 Kč. Nocleh nebo oběd je nutné si objednat a poslat platbu předem. Registrace: v pátek od 17 hod., v sobotu od 7:30 hod. Příhlášky zasílejte do 14. 4. 2016 on-line na www.aglow.cz. Platby zasílejte na účet 441 901 349/0800, v. s.: vaše tel. číslo. Informace: tel. 608 331 668, email jana@foller.cz (J. Follerová)

Hlavním mluvčím na konferenci Aglow bude tento rok Phia Kamph, národní prezidentka Aglow v Holandsku.

Jmenuji se Phia. Jsem vdaná a s manželem Roelfem máme dvě vdané dcery a čtyři vnoučata.

Vyrůstala jsem ve věřící rodině, ale neznala jsem Boha osobně.

V roce 1984 jsem se znovuzrodila a šla studovat na biblickou školu. V roce 1992 jsem v našem městě založila modlitební skupinku, kde jsme se modlili za všechny církve, školy a vládu.

Na zemi není větší moci než v uctívání a modlitbě.

V roce 1995 jsem se zúčastnila jednoho setkání Aglow a věděla jsem, že to je místo, kde mám být.

Během všech těch let jsem se naučila hodně o Boží lásce. Bůh mě uzdravil v různých oblastech života, vysvobodil mě ze strachu z lidí a nakonec jsem našla svoji identitu v Něm.

Od dubna 2009 jsem byla povolána do funkce prezidentky Aglow v Nizozemí. Je pro mě požehnáním a ctí zasahovat ženy i muže Ježíšovým evangeliem.

Mojí touhou je přinášet Boží milost a pravdu, aby muži i ženy objevili, kým jsou jakožto milovaní synové nebo dcery Boží.

Identita, vědomí toho, kým jsi v něm, je klíč k proměně!



Od dívky až po babičku

V rámci série konferencí Od dívky až po babičku proběhne v sobotu 21. 5. 2016 v Apoštolské církvi (Křesťanské centrum, Slovenská 3, Český Těšín) další akce:

Jak budovat dobré vztahy s dětmi v každém věku.

Pozvání přijala paní Nela Klapa z Polska.

Témata konference:

1. Co dítě od rodičů nejvíc potřebuje
2. Jak (pře)žít s pubertákem
3. Vypouštění z hnízda a vztah s dospělými dětmi

Online registrace bude na
www.oddivkyazpobabicku.cz

Časopis Tabita je trochu jako žena

Když přemýšlím nad časopisem Tabita, zdá se mi, že je trochu jako žena. Moc ráda nabízí, rozdává, stará se, shání, potěšuje, povzbuzuje,... A dělá jí to radost.

Co jí prospívá nejvíce (a právě v tom je asi podobná ženě) je vědomí, že ji někdo potřebuje.

Čeká na povzbuzení, potěšení a podporu.

Jak ji můžete povzbudit? Dejte nám vědět, co je pro vás v Tabitě zajímavé, užitečné a prospěšné.

Ale také co od ní potřebujete, očekáváte a co vám zatím na jejích stránkách chybí.

A jak Tabitu podpořit? Je jaro a ona by chtěla dostat něco nového.

Pokud máte nějaké články, úvahy či náměty, napište nám je a pošlete.

Pokud znáte někoho, kdo by mohl do Tabity něčím přispět, oslovte ho.

Pokud chcete vydávání Tabity podpořit finančně, i to jí pomůže.

Adresa: etabita@etabita.cz

Účet: 2900233343/2010.

Naděje

*Bliká a skomírá
ten plamínek
jako dohořívající svíce
když do ní zafouká vítr
avšak ruce které ji chrání
nejsou umdlévající ...*

Jitka Pavlíková

