



# Časopis pro mladé bez rozdílu pohlaví

Ročník 19, číslo 3 – 4, březen – červen 2017

## Jen tak...

Jen tak jsem zapřemýšlela, jak ten čas letí. Co bylo a co je před vámi?

Časopis Slunečnici jsme připravovaly v čase povánočním. Není to tak dávno. A tak si jistě pamatujete, že jste asi byli hodní, když jste dostali spoustu nových věcí, kterých si ještě teď dosyta užíváte. Ale čas utekl jako voda a přišel strašák v podobě pololetního vysvědčení. Nezbyvalo, než učit se a učit se. A kdo je v devíctce, ten má teprve hlavu těžkou, protože kam dále do školy?

Rozhodování v patnácti o celém svém dalším životě je nesmírně zodpovědné. Jsou tu samé otázky: „Co chci být? Co mě baví? Bude mě to bavit celý život? Chci raději studovat nebo se vyučit řemeslu? Uživí mě pak ta práce? Zvládnu to, když se můj koníček změní v povinnost v práci?“ Vyvstávají také další otázky typu: „Existuje škola, kde se můžu učit k tomu, co mě baví? Soukromá nebo státní? Budou mít rodiče dost peněz na to, aby mě mohli podporovat? Co internát, dokážu už v patnácti být bez rodičů? Noví lidé, noví spolužáci, nové prostředí, zvládnu i tohle?“ Ach jo, vůbec vám patnáctiletým nezavídím!

I já mám zkušenost, že jsem se v devíctce hlásila na školu, kde bych mohla studovat obor, který mě bavil, ale nedostala jsem se. Obdržela jsem nabídku jiných škol s příbuznými obory, ale moje patnáctiletá tvrdohlavá palice mě postavila do trucovité opozice. Jednoduše jsem si dupla, že když nejdu do mé vysněné školy, tak se vyučím oboru zcela jinému, v mé době a v mém regionu náboraři velmi podporovanému. Jak jsem později litovala! Dokonce jsem vyčetla mamce, že mi v těch patnácti pořádně nenařadila a nedonutila mě jít na školu v příbuzném oboru. Život šel dál a k oboru, který mě bavil, jsem se dostala až v dospělém věku. Stálo mě to hodně úsilí dostudovat dálkově při zaměstnání, při malých dětech a rodinných starostech. Proto zvedám ukazováček a říkám: Nedělejte stejnou chybu jako já, a když se nedostanete na svou vysněnou školu, hledejte schůdný kompromis.

Po přijímačkách se už měsíce skulí a je tu další vysvědčení. Další trápení s učením, ale i těšení se na krásné dlouhé prázdniny, slibující spoustu super zážitků a radostí. Začátek dalšího školního roku je daleko, nemusíte na něj zatím myslet.

Nezbývá, než vám všem přát, abyste se dostali tam, kam vás srdíčko táhne. Aby společnost měla dostatek odborníků ve všech sférách povolání. Přeji vám všem, abyste se neučili či nestudovali jen proto, abyste nebyli na úřadu práce, ale aby vás vybraný obor skutečně bavil.

Přeji vám krásné prožití letních prázdnin bez pohrom či úrazů. Sami dbejte na svou bezpečnost, nepřeceňujte své síly, zanechte přehnaného hrdinství a frajeření. Protože pokud se vám něco stane, neublížíte jen sobě, ale i spoustě lidí kolem vás.

A v září ... Ale to je ještě daleko.

Lenka

Telefonická krizová linka pro ženy a dívky: 603 210 999  
Prožíváte-li krizi a nevíte si se svým problémem rady, můžete na ni volat  
Po – St – Pá od 8:00 do 20:00.  
Pozor, není bezplatná, je v běžném tarifu

# Obsah

Proč? .....	2
Věci všedního života – toaletní papír .....	3
Otázky – odpovědi na to, co vás zajímá – oblečení podle typu postavy .....	4
Pár slov k zamyšlení .....	6
Veselá stránka – dnes o zvířátkách .....	7
Stránka nejen pro křesťany .....	8
Etiketa .....	9
Odpuštění .....	10
Rozvod (1. část) .....	12
Sebevědomí .....	13
Pro zamyšlení, Pro radost .....	14
Stránka přísloví .....	15
Střípky zajímavostí .....	16
Pečeme na ohni .....	17
Letní limonády .....	18
Luštíme pro zábavu i pro výhru .....	19

## Proč?

### **Proč se říká „chytat lelky“**

Lelek je pták. U nás žije Lelek lesní. Je velký jako kos, hnědý a poměrně nenápadného vzhledu. Má velké oči a hubené nohy. Při letu je slyšet plácání jeho křídel. Loví drobný hmyz, ale až navečer. Jinak sedí jako přikovaný celý den na větvi stromu a ani se nehne. To dobře věděli ptáčníci, kteří v dřívějších dobách chytali ptáky na lep. Na tohle chytání se pořídilo vodorovné prkénko na nožičce, které se pomazalo lepem, a nasypala se návnada. Lep nedal příležitostnému ptáčkovi odletnout, přichytil se většinou za pérka na letkách. A ptáčníci dobře věděli, že lelek lesní se nikdy nechytí. Přes den seděl na větvi, v noci chytal létající hmyz, a to se tedy lepu vyhnul.

A protože lelka lesního nelze chytit, pak ten co "chytá lelky" nedělá prakticky nic, jen tak zírá.

### **Proč se říká „dát si bacha“**

Dát si na někoho nebo na něco pozor. Původ tohoto slovního spojení je třeba hledat v němčině. Kupodivu však nemá nic společného ani se známým hudebním skladatelem, ani s pověstným politikem 19. století Alexandrem Bachem, který proslul absolutistickým režimem. Jistou příbuznost bychom mohli hledat se slovem bachař, tedy dozorce ve vězení. Německý původ odborníci nepopírají, pouze se zcela neshodují v tom, zda české bacha je z německého die Wache. Když vojáci drželi stráž, říkali, že stojí vachu, a toto označení časem zlidovělo, ovšem s bé na začátku, což se lépe vyslovuje. Rovněž německý Wachmann, tedy strážný, do češtiny přeneseno jako bachař, musí zákonitě dávat pozor, tedy bacha.

Dnes se však spíše soudí, že bacha pravděpodobněji vzniklo z německého Obacht genen, tj. dávat pozor, které pochází z Acht – Achtung, pozor.

Ivana

## Toaletní papír

Umíte si v dnešní době bez něj představit svůj život? Toaletní papír se stal pro nás samozřejmostí. Ale byly doby, kdy neexistoval. Jak tedy lidé dodržovali hygienu? A jaká je historie jeho vzniku?

Před vynálezem toaletního papíru používali bohatí lidé ke své očiště vlnu, krajku nebo konopí, zatímco méně bohatí používali ruku omývanou v řece, nebo se čistili různými materiály jako hadry, dřevěnými hoblinami, trávou, senem, kameny, pískem, mechem, vodou, sněhem, kukuřičnými slupkami nebo mušlemi, v závislosti na zemi a počasí nebo sociálních zvyklostech. Ve starověkém Římě se obvykle používala mycí houba. Výzkum středověkých latrín ukázal na používání různých druhů mechtů.

V některých částech světa se běžně používaly staré noviny, telefonní seznamy, reklamní brožury atd. Na Středním východě, se obvykle používala voda. Lidé zde používají levou ruku na čištění a pravou ruku na jídlo. V některých částech Afriky to bylo naopak a stisk pravé ruky byl považován za nevychovaný.

## Historie výroby toaletního papíru

Toaletní papír se v Číně vyráběl z rýžové slámy, přibližně od roku 600 našeho letopočtu. Císařská dílna tohoto nejlevnějšího papíru produkovala na 750 000 listů ročně.

První továrně vyrobený papír prodávaný výhradně pro toaletní použití vyráběl Joseph Gayetty v USA v roce 1857. Jméno Gayetty bylo vytištěno na každém listu. Co bylo dál?

1596: vynalezena splachovací toaleta - Sir John Harington.

Počátek 17. století: noviny se stávají obvyklým toaletním papírem pro svou dostupnost.

Kolem roku 1710: vynalezen bidet.

1857: Joseph Gayetty prodává první továrně vyrobený toaletní papír v USA.

1879: Scott Paper Company prodává první toaletní papír na rolce, i když původně nevytiskne jméno firmy na balení.

1891: 22. prosince byl toaletní papír na rolce patentován (č. 465 588). Dostupnost rolek perforovaného toaletního papíru nahradila ostrou hranu na odtrhávání papíru v dávkovači.

1900: zlepšení kanalizace ve viktoriánské éře vedlo k širokému použití splachovacích toalet a (v Evropě) bidetu.

1942: vyroben první dvouvrstvý toaletní papír firmou St. Andrew's Paper Mill v Anglii, toaletní papír se stal jemnější a víc ohebný.

1980: vynalezena bezpapírová toaleta v Japonsku (kombinace toalety, bidetu a sušáku).

Od roku 1990: papíry, obsahující složky jako např. aloe, se velmi propagují v USA.

Po roce 1990: firma Andrex (Velká Británie) prodává první vlhké toaletní papíry (podobně jako vlhké kapesníky nebo dětské kapesníky).

Složení toaletního papíru se liší od papírových kapesníků. Toaletní papír je navržen tak, aby se po namočení rozložil a tím se předešlo ucpání kanalizačních rour.

Dnes si můžeme vybrat ze široké nabídky různých vzorovaných či parfémovaných papírů, a to jedno, dvou či třívrstvých. Až budete na WC, uvědomte si, že papír, který držíte v ruce, nebyl v minulosti vůbec žádnou samozřejmostí. I když dnes se stal věcí všedního života.

Ivana

## Otázky – odpovědi na to, co vás zajímá

*Dobrý den.*

*Bavily jsme se s kamarádkami, že se nám líbí stejné tričko nebo šaty, ale když si je začneme zkoušet, tak zjistíme, že ne každé z nás sluší. Každá máme jinou postavu. Můžete nám poradit, jaké oblečení je vhodné k různým typům postavy?*

*Lucka*

Milá Lucko. Máš pravdu. Každá máme jinou postavu, a každé z nás sluší něco úplně jiného. Tak se podíváme, co s tím. Podíváme se na oblečení podle typu postavy.

Každá jsme neopakovatelný a zcela originální človíček. Neexistují na světě dva stejní lidé, navzájem se mezi sebou lišíme. Někdo má větší nos, další kratší nohy, jiný kudrlinky atd.

Je normální být jiná než ostatní. Trošku nám tuto představu kazí móda a trendy, kterými se naše společnost možná až příliš urputně řídí, srovnává, diktuje a hodnotí. Jaký typ postavy je momentálně v kurzu vlastně určuje i doba. V období baroka byly překypující špičky symbolem neskonalé krásy. V době nedávné byly naopak žádoucí dívky, které neměly na svém těle ani gram tuku. V současnosti se na nás ze všech médií valí obrázky polonahých, vysportovaných, vyrýsovaných a těžce svalnatých těl. A to i těl ženských! Ať žije photoshop!

Co je moderní, vlastně nemusí být normální a pro náš typ postavy dosažitelné. Tělesnou stavbu neosálíme. Pěknou figuru lze vypracovat vhodným životním stylem, ale kostmi nepohneme. Tak proč se potom trápit nad tím, co nejde ovlivnit? Raději se zaměříme, co změnit můžeme! Pokud se nám něco na naší postavě nelíbí a nejde to ani zdravě upravit, stačí šikovně zakrýt nedokonalosti a zvýraznit přednosti. Oblečení umí udělat hodně.

Jednotlivé typy postav můžeme rozdělit podle jejich tvaru. Když si rovně stoupneme před velké zrcadlo, třeba jen ve spodním prádle, můžeme pozorovat, že některé části těla jsou oblejší a jiné spíše plošší, širší nebo užší. Přemýšlejme, ve kterých proporcích nejvíce či nejméně přibíráme. Z této osobní studie si můžeme určit svůj typ postavy a podle toho následně volit vhodné oblečení, které nám může zvýšit sebevědomí.

### Jaké jsou typy postav?

#### **Jablko**

Znaky: výrazný hrudník a břicho, neznatelný pas, štíhlé nohy.

U tohoto typu postavy se snažíme odvádět pozornost od břicha, ale zároveň vytvořit výraznější pas. Vyplatí se zdůraznit štíhlé nohy a třeba i pěkný dekolť. Ideální jsou jednoduše střižené nepřiléhavé halenky a tuniky v tmavších barvách. Trička by měly mít výstřih do V, mohou být i zavinovací či s vertikálními vzory. Krásně vypadá kombinace halenky a delšího saka. Dále je žádoucí vrstvení oblečení, neboť jednotlivé barvy rozčlení oblast břicha. Výrazné detaily na oblečení nosíme v horní nebo dolní třetině těla. Kalhoty si můžeme dovolit klidně úzké, ovšem nesmějí mít stříh do pasu. Dopřát si můžeme i kalhoty široké, s kapsami nebo řasením a středně vysokým pasem.

Naprosté tabu jsou široké pásy, upnuté šaty, nabírané topy a volány.

## **Hruška**

Znaky: výrazná oblast boků, zadečku a stehen, jasně definovaný pas, horní polovina těla útlejší než spodní.

Minimalizujeme pozornost od své dolní poloviny těla a zaměřujeme se na poprsí, krk a ramena. Vhodné jsou topy, které zvýrazní oblast hrudníku, ale přes boky jsou mírně volné, splývavé. Mohou odhalovat jedno rameno. Příпустné jsou výstřihy všech tvarů, nabírané rukávy, zdobené kolem prsou a ramenou. Můžeme si dovolit výrazné vzory, ale i výraznější šperky. Kalhoty a sukně naopak ladíme do tlumených barev a jednoduchých střihů. Kalhoty volíme volné či zvonové, ideální jsou rovné v kombinaci s podpatky. Vsadit můžeme také na sukni áčkového střihu. Vyvarujeme se příliš upnutých sukní i kalhot a nadměru volných topů.

## **Rovná postava**

Znaky: nedostatek křivek, neznatelné boky i pas, menší prsa.

Cílem oblékání je zvýraznit pas a dosáhnout větší ženskosti. Topy mohou být více na tělo právě v oblasti pasu, vyvarujeme se však větších výstřihů. U této postavy se můžeme vyřádit s důmyslnými pásky a šperky všeho druhu. Nemusíme se bát materiálů ani textur, barev ani vzorů. Klidně můžeme ukázat nožky, k tomu nám dobře poslouží kratší či balonová sukně nebo kraťasy. Slušet nám budou i pouzdrové šaty nebo rovné kalhoty s vyšším pasem.

Tabu jsou pytlové střihy a šaty bez pasu!

## **Trojúhelník (rozšiřující se směrem nahoru)**

Znaky: horní polovina těla mohutnější než spodní, výrazná ramena i prsa, štíhlé nohy.

Naším úkolem je zvýraznit spodní část těla a dát větší důraz na pas. Velký pozor musíme dát na volbu vršků. Topy volíme úzké s výstřihy do V, zavínovací, se zvýrazněnou linií pasu, vše nejlépe v tmavých barvách. Dobrou volbou je také elegantní košile či dobře, ale zároveň jednoduše střižená halenka. Kalhoty si pořizujeme s patkami na kapsách, širokými nohavicemi, řasením na bocích. Ze sukní jsou nevhodnější áčkové nebo minisukně.

Velkým obloukem se vyhneme ramenním vycpávkám a malým kulatým výstřihům.

## **Přesýpací hodiny**

Znaky: symetrická postava, nápadnější boky, větší prsa, výrazně zúžený pas.

Zřejmě asi vysněná postava mnoha žen, u které si můžeme dovolit zvýraznit obrys těla nebo pas. Ideálním pomocníkem jsou v tomto případě dobře padnoucí šaty nebo top se sukní. Přiléhavé, ovinuté nebo vypasované topy s výstřihem doplňujeme vhodným šperkem. Pro spodní část postavy jsou vhodné kalhoty s vysokým pasem, rovné kalhoty nebo skinny džíny. Do společnosti se hodí pouzdrové šaty nebo koktejlky.

Nenosíme příliš volné oblečení ani bokovky.

Míša

## Dár slov k zamyšlení

### Špinavé prádlo

Mladý pár se přestěhoval a seznamoval se se sousedy. Příští ráno, když seděli u snídaně, podívala se mladá žena z okna a viděla sousedku, jak věší na šňůru prádlo.

„Podívej, jak má to prádlo špinavé. Buďto neumí prát, anebo potřebuje nový prací prostředek.“ Její muž se podíval, ale neřekl na to ani slovo.

Pokaždé, když viděla žena sousedku věšet prádlo, pronesla stejný komentář.

O měsíc později, když se podívala z okna, zvolala: „Podívej, už se konečně naučila prát! Koukni, jak má najednou to prádlo čisté.“

Její muž řekl: „Ale ne, dnes jsem si trochu přivstal a umyl jsem to okno, u kterého sedíš.“

A takový je často život. U všeho, co vidíme na druhých, záleží na tom, jak čisté je okno, přes které se na ně díváme. Než začneme někoho kritizovat, podívejme se na to, zda my máme u sebe všechno v pořádku. Jak se říká – nejprve si zameřme před vlastním prahem.

### Peníze

Je mnoho lidí na světě, kteří si myslí, že si za peníze mohou koupit cokoli, na co ukážou. Mají hodně peněz, a tak nakupují, investují, zhodnocují.

Po tomto světě chodil muž, který se opájel mocí, kterou mu bohatství dávalo. Dostal se mezi známé celebrity, chodil na golf se „smetánkou“, krásné ženy mu padaly k nohám. Vůbec si nestačil uvědomit, že tyto ženy mu nepadají k nohám proto, že by byl tak přitažlivý a úžasný. Přitažlivé a úžasné bylo pro ně jeho konto.

Neměl děti, protože vždy říkal, že jsou to žrouti času a peněz. A tak si užíval svobody a bohatstvím se opájel. Ale roky ubíhaly a postupně muž zjistil, že mládež si za peníze nelze koupit. Ano, může si koupit různé kosmetické přípravky, může chodit do nejdražších salónů, ale stárnutí nezabrání. Život mu tak nějak protekl mezi prsty. Když byl sám, stále častěji si uvědomoval prázdnotu svého života. Bylo mu smutno. Neměl děti, neměl vnoučata, život ho přestával bavit. Rozhodl se, že udělá dobrý skutek.

Věděl o muži, který byl oproti němu úplný chudák. Přesto z něj byl cítit klid a spokojenost, laskavost. Nepotřeboval mít deset domů a v každém z nich mít pět koupelen. Měl jeden staříčkový dům, v němž vychoval pět dětí a žil v něm se svou ženou. Bohatý muž mu nabídl nádherný zcela zařízený dům, aby nemusel bydlet v tom malém starém domku. Jenže chudý muž ho zaskočil. Řekl mu, že děkuje, ale jeho dar nepřijme. Že v jeho starém domku vyrůstaly jeho děti, kam se podívá, tam je vidí. A že jsou se svou ženou šťastni v tom, v čem žijí. A obdaroval bohatého muže těmito slovy:

„Za peníze si můžeš koupit dům, ale ne domov...“

Můžeš si koupit postel, ale ne sen...

Můžeš si koupit hodiny, ale ne čas...

Můžeš si koupit knihy, ale ne vědomosti....

Můžeš si koupit stanovisko, ale ne uznání...

Můžeš si koupit tělo, ale ne duši...

Můžeš si koupit sex, ale ne lásku...“

Ivana

## Veselá stránka—dnes o zvířátkách

Potká žížala žížalu: „Je doma brácha?“  
„Brácha není doma. Šel kolem takový hodný pán a vzal ho s sebou na ryby.“

„Tatí, co je to kamzík?“ ptá se Pepíček tatínka.  
„To je taková blbá ryba,“ odpovídá tatínek.  
„Ale vždyť skáče po horách!“  
„No tak vidíš, jak je blbá!“

Povídá takhle kočka praseti: „Já vím, co z tebe bude, až vyrosteš!“  
„Joo? Tys četla můj horoskop?“ „Nee, kuchařku!“

Prochází se policajt po parku a uvidí muže, který v ruce drží tučňáka.  
„Dnes ráno jsem ho našel, co s ním mám udělat?“ zeptal se muž.  
„Vezměte ho do ZOO,“ poradí policajt.  
Na druhý den se znovu prochází po parku a znovu vidí muže s tučňákem. Nechápe. „Proč jste ho nevezl do ZOO?“  
„Tam jsem s ním byl včera. Dneska jdeme do kina.“

Přijde zebra k fotografovi. Fotograf se ptá: „A fotečky budete chtít černobílé nebo barevné?“

„Mami, kup mi velblouda!“ „A čím bychom ho krmili?“ „Tak mi kup toho ze zoologické zahrady, ten se krmí nesmí!“

Potkají se dvě myši: „Ty, představ si, mám nového přítele, tady mám jeho fotku.“  
„Vždyť to je netopýr!“  
„No vidíš, a mě přesvědčoval, že je pilot.“

Jde pes a prase lesem a hrozně přší. Prase: „To je psí počasí.“ Pes: „Jo, sviňsky lije.“

Letí netopýr nocí a najednou prásk - narazí do stromu. Sebere se, srovná křídla a letí dál.  
Za chvíli zase prásk - narazí do skály. Zatřese hlavou, dá si dolů z uší sluchátka a říká: „Já se s tím walkmanem jednou zabiju!“

Přijde pan Novák k veterináři a říká: „Co mám dělat, pane doktore? Náš pes honí lidi na kole!“ Doktor chvíli přemýšlí a pak odvětlí: „Seberte mu kolo!“

Na louce se pasou krávy. Jedna zvedne hlavu a udělá: „Bůůů.“ A druhá na to: „No, teď jsem to zrovna chtěla říct.“

Jdou dva lední medvědi po Saahaře a jeden povídá: „Tady to ale muselo klouzat!“  
„Proč myslíš?“ „No, že to tady tak posypali!“

Jde zajíc a uvidí, jak medvěd leze na strom. „Medvěde, proč lezeš na ten strom?“ „Jdu na jablka.“  
„Ty seš ale pitomej, vždyť to je břiza!“ „To nevdá, já mám jablka s sebou.“

Ztroskotají tři chlapi na pustém ostrově a chytí zlatou rybkou. Zlatá rybka jim chce splnit tři přání. První z nich si přeje být doma, se svou manželkou a dětmi. Druhý si také přeje být doma.  
A třetí říká: „Co já tady tak sám? Tak ať se oba vrátí!“

Ivana

## Stránka nejen pro křesťany

*Opět se setkáváme na osmé stránce, kde jsme si už čtyřikrát povídali o křesťanství. Mohli jste si ujasnit, kdo je to křesťan. Proč je tolik církví, a která z nich je ta pravá, zda je nutné chodit do církve a stýkat se s jinými křesťany. A taky co bude, až zemřeme. Dnes se podíváme na modlitbu.*

Není to tak dávno, co jsem u zastávky autobusu slyšela od skupiny holek a kluků nářky na modlíci se lidi. Že něco povídají „do prázdná“ nebo něco drmolí, ani jim nejde rozumět. Uzavřeli debatu konstatováním, že křesťané jsou „šáhli“. Že jsou to chudáci, co uvěřili blábolům nějaké církve a vsugerovali si, že mluví se samotným Bohem. Jedna dívčina podotkla, že její babička rozhodně „šáhla“ není, a že se taky modlí. To celou skupinu rozesmálo a změnili téma. My ale téma měnit nebudeme a podíváme se na modlitbě „na zoubek“.

Modlitbu křesťané adresují Bohu. V modlitbě jej obvykle oslovují buď Bože, Ježíši Kriste nebo Otče. Je to tak v souladu s Bibli, kde má Bůh ještě více „jmen“. Boha vidí křesťané jako osobu, jako bytost živou, která je slyší, i když s ním hovoří jen v duchu. Je pro ně jako Otec, tj. my tady na Zemi jsme jeho děti. Tak jako hovoříte třeba doma se svými rodiči, sdílíte s nimi svá trápení i své radosti, radíte se s nimi o závažných věcech a rozhodnutích, prosíte je o odpuštění, když provedete něco špatného, tak je to i v modlitbě. Není to tak, že křesťan volá k Bohu: „Bože, nemám peníze, pošli mi pořádný balík peněz!“ A Bůh že tuto modlitbu vyslyší a peníze mu pošle. Takhle to nefunguje. Bůh není automat na splňování našich přání. Křesťané ale mají zkušenost, že pokud se dostali do opravdu velké tísně, modlili se za určitou potřebu, Bůh tuto potřebu vyslyšel a naplnil, ale někdy úplně jiným způsobem, než člověk očekával. Křesťané věří, že Bůh zná jejich potřeby a ví, co je pro ně nejlepší. Bůh ví, jaké dopady budou mít různá rozhodnutí člověka. V Bibli je o modlitbách hodně psáno, Bůh v ní uvádí, proč a jak se modlit. Modlitba je důležitou součástí křesťanského života.

Vůbec to ale není tak, že se křesťanům nestávají z pohledu lidského zlé věci, že je nepostihují závažné nemoci. Bůh dává v těchto těžkých chvílích lidem sílu, naději, a to je něco, co člověk nevěřící nemá. Takže rozdíl je v tom, že nevěřícího člověka někdy zoufalství a beznaděj přivede až k sebevraždě. Křesťan ale ví, že i ve chvílích těžkých a bolestných je Bůh s ním. A rozmlouvá s ním v modlitbě tak, jak by se třeba dítě svěřovalo se svým trápením svému otci a prosilo jej o pomoc. Ví, že i těžké období má z pohledu Božího určitý smysl pro jeho život.

Jsou i modlitby přimluvné, kdy se křesťané nemodlí za sebe, ale přimlouvají se za druhé lidi, i za nevěřící lidi, za své kamarády, spolupracovníky, rodinné příslušníky. Taky třeba za naši zemi apod. Modlitba může být vyřčena svými slovy, je pak obvykle o konkrétních potřebách a prožitcích. Tj. k Bohu křesťané mluví tak, jako by mluvili k jinému člověku. Možná znáte i tzv. modlitbu Páně, která je uvedena v Bibli, kterou většinou křesťané znají nazpaměť a kterou je možno se taky modlit.

K osobní modlitbě si někteří křesťané vyhražují svůj pravidelný čas – třeba ráno, kdy začínají modlitbou den. Taky večer, kdy zase modlitbou den končí. Mnozí se modlí i průběžně během dne, po cestě vlakem či autobusem (to samozřejmě ne nahlas, ale v duchu). V církvích probíhají i společné modlitby, cílené modlitby za potřebné apod.

Modlitba tedy není žádné „blábolení šáhlych lidí“. Mnohdy je velice osobní a zklidňuje, člověk se díky ní také naučí očekávat, ne řešit hned všechno s horkou hlavou.

Ivana

„Kde víra, tam láska. Kde láska, tam Boží požehnání“.



## Etiketa

O pravidlech společenského chování bylo napsáno moře knih a nespočet článků. Dokonce bylo natočeno i několik pohádek, spotů či dnes již legendárních seriálů, např. Etiketa (2004) nebo Mistr E (2013). Jednoduše řečeno jde o slušnost, zdvořilost a takt ve společnosti. Porušení se sice netrestá, avšak může ledacos vypovědět o daném člověku. Třeba to, zda má úctu k druhým lidem ve svém okolí. Lidem je přece jen dobře ve společnosti toho, kdo se svým chováním snaží ostatním jejich pobyt ve své blízkosti zpříjemnit. Není na škodu si občas některá základní pravidla společenského chování připomenout.

Muž nemusí pomáhat nosit ženě její kabelku, tu si nese sama. Muž by s kabelkou vypadal přinejmenším divně. Jinak je to ale s těžkým zavazadlem či taškou! Gentleman ji prostě nenechá to těžké břímě nést a vezme ho automaticky na sebe.

Žena neodkládá klobouk v místnosti ani v kostele, protože se předpokládá, že taková pokrývka hlavy vyžaduje patřičnou úpravu vlasů. Výjimku však tvoří čepice, kulichy a kšiltovky. Zde platí stejná pravidla pro ženy i pro muže. Jednoduše řečeno - čepice v místnosti dolů.

Dáma si neupravuje make-up na veřejnosti. K tomu slouží toalety, případně místa, kde je žena zcela sama.

I když má žena kalhoty, nikdy by si neměla sedat do tureckého sedu. Dáma sedí s nohama u sebe.

Kabelka či taška v restauraci nepatří na zem, na stůl (psaníčko lze) či na sousední židli. Žena by si ji měla pověsit na opěradlo své židle. Deštník v restauraci se nepokládá roztažený na podlahu. Složený patří do nádoby k tomu určené, v krajní nouzi se umístí na věšák.

Je-li pozvána na večeři žena, která drží dietu, neměla by urazit svého hostitele tím, že by zcela odmítla jíst. V jídelním lístku lze téměř vždy nalézt něco dobrého, třeba jen malého a nebude to v rozporu se zdravou výživou.

Kdyby bylo položeno více příborů na slavnostním stole, začíná se tím, který je nejdále od talíře. Příbory nad talířem slouží k dezertu po hlavním jídle. Jíst se začíná až ve chvíli, kdy mají všichni hosté u jednoho stolu připraveno jídlo v talíři.

Lokty na stůl nepatří a podepřená hlava rukou „jako v hospodě“ se vážně nehodí. Mluvit se u jídla může, ale mezi sousty, nikdy ne s plnou pusou. Na olizování příborů, mlaskání, říhání ani jiné tělní projevy není nikdo zvědavý. Po jídle se příbor pokládá na talíř podélně vedle sebe tak, aby vyčníval střenkami (držátky) napravo. Překřížený příbor v talíři znamená, že strážník bude v jídle ještě pokračovat.

Na osobní schůzce se mobil nechává v tašce. Hovory lze přijímat jen ve výjimečně vážném případě.

Ve veřejných prostorách se nehodí křičet, i když klidný rozhovor s určitými lidmi dá velkou práci. Nikdo není zvědavý na zvýšený hlas hádajících se lidí.

Nehodí se nahlas komentovat vzhled ostatních a už vůbec posmívat se ostatním. To dělají jen slaboši.

Tento příspěvek bych ukončila známým citátem, který vypovídá o všem:

„ Jak chceme, aby se ostatní lidé chovali k nám, tak bychom se měli v první řadě chovat my k nim.“

Míša

# Odpuštění

Marcus Aurelius byl římským císařem, řečeným „filozof na trůně“. Jednou pronesl: „Nejlepší pomsta je být opakem těch, kteří nám způsobili bolest.“

Odpuštění v dnešní době ale opravdu není v módě. Spíše běžně slyšíme, že pokud nám někdo ublížil, zaslouží trest. Oko za oko, zub za zub. Pak se ovšem nedivíme, že je na světě tolik nenávisti. Kdykoli se lidé vrhají do negativních činů, stojí za to se jich zeptat, co dobrého jim to přinese? Kdykoli ublíží druhým, stoupnou v jejich očích nebo se stanou někým ještě nižším?

Odpuštění je jediná rychlá cesta posunout se dál. Čím více nám někdo ublížil, tím spíše musíme odpustit. Akt odpuštění nikdy není namířen k osobě, která nám ublížila. Je namířen k osobě, která se ničím neprovinila, a proto nemá co trpět. K nám samotným. Odpuštění neznamená prominout tomu, kdo nám ublížil, pochopit ho nebo snad vyjádřit, že s ním souhlasíme, schvalujeme jeho chování.

Odpuštění zkrátka nemá s tím druhým vůbec nic společného, není to služba nikomu dalšímu. Je to stoprocentní služba sobě. „Odpouštím ti“, které si povíme třeba do zrcadla, znamená především přijetí přítomnosti jako faktu. Jestliže jsme pro druhého udělali maximum a stejně to nestačilo, pak jsme se dopustili jediné „chyby“ – že jsme všechno dávali nesprávné osobě. Pro nabytou zkušenost ovšem nemusíme trpět. Zasloužíme si odpustit si.

## Proč je pro člověka obtížné odpustit si?

Člověk je jediný tvor této planety, který nepřetržitě „upgraduje“. Dokáže za jedinou chybu pykat několikrát. Nejen okamžitým následkem po chybě, ale i pokaždé, když si na chybu vzpomene. Člověk je tak unikátní, že se nemusí ani provinít, a přesto přemýšlí, kde udělal chybu. Je to bytost nepřetržitou zpětnou vazbou a sebereflexí, žádná další bytost v přírodě to nedokáže. Díky tomu člověk za svůj život vytrpí mnohonásobně více bolesti uvnitř svého srdce než na těle. Ať chybje nebo ne, neustále se v myšlenkách vrací do minulosti, někdy se z minulosti neumí dlouho dostat. Ano, trpí. Ale díky tomu, že trpí, také nezapomíná. Moc dobře si pamatuje okamžiky, které ho bolely, a neopakuje je. Jeden člověk proto jen málokdy udělá stejnou chybu vícekrát. Člověk se naučil prožívat bolest až do morku kostí – a ponaučovat se. Ví, že dokud bude dělat stejné kroky, bude dostávat stejné výsledky. Dokud bude žít minulostí, nevytvoří si žádnou novou budoucnost.

To, že si tedy v první fázi neumíme odpustit a prožíváme ukrutnou bolest, je nám ve výsledku ku prospěchu. Ale musíme časem pochopit, že odpuštění (smíření se s nepříjemnými fakty), je jediná cesta vpřed. Nepokračujeme totiž oslabeni. Ale naopak posílení o zkušenost.

Naučit se odpouštět sobě za to, komu/čemu jsme věnovali tolik času a energie, je první krok k tomu, aby se lidé jako živočišný druh přestali bát proher. Aby si uvědomili jejich důležitost. Aby pochopili, že prohry nejsou balvany, které nám zavalily cestu. Prohry jsou základní stavební kameny, na kterých tvoříme svoji budoucnost.

## Jak zvládnout odpuštění?

### 1. krok: Nemusíme být tím, kým jsme si zvykli být

Na tomto světě je stále zoufale malé procento lidí, kteří vítají změny jako nové příležitosti. Kteří v problému vidí příležitost. Kteří negativa umějí vidět pozitivně. Kteří pochopili, že každá mince má dvě strany. Kteří vědí, že i když neovlivníme všechny události v našem životě, vždycky můžeme ovlivnit alespoň způsob, kterým na ně nazíráme. Nikdy tak nemusíme nic vnímat jako definitivní tragédii. Vždy si z chyb můžeme vzít ponaučení. Vždy se právě díky chybám můžeme posunout.

Přestaneme mít srdce vyhrazené pro člověka, který v něm být nechce, a díky tomu časem vyhledáme osobu, která nám umožní pochopit, proč to nevyšlo s tou předchozí.

## **2. krok: Je lepší být sám než s nesprávným partnerem**

Nesprávný pokus je vždycky cestou vpřed. K jiné kostičce, která může být už ta pravá. Naučme se tedy nebát, že v našem životě nějaké místo zůstane prázdné. Nezůstane. Záleží samozřejmě hodně i na nás. Můžeme zažít nový začátek.

## **3. krok: Na vrchol horv nikdo nespád z nebe**

Cesta na „naši“ horu je těžká úměrně kvalitě našich myšlenek. Čím spíše přijmeme to náročné, čím procházíme, tím více nám to prospěje. Je to efekt, který známe z posiloven. Činka, jejíž hmotnost akceptujeme a cvičíme s ní, nás posílí a připraví na těžší činky. Tak je to i v životě. Kdykoli se rozhodneme zvedat to, co nás tíží, posílí nás to. A nezapomínejme, že – jak praví Bible – nikomu Bůh nenaloží více, než je schopen unést. Netrapme se tím, na jak hrozný schod jsme v posledních dnech museli vystoupat. Protože – my už na něm stojíme. Čím vyšší byl a čím větší úsilí nás stál, tím lepší rozhled z něj máme. Říká se tomu ponaučení, zkušenost, moudrost.

## **4. krok: Nepřehánějme**

Když člověk upadne a rozbije si koleno, to poslední, co potřebuje, je hnípat se v rání a představovat si, že všechno bude jen horší. My nepotřebujeme lítost, potřebujeme podporu. Nepotřebujeme negativní vize, potřebujeme pozitivní naději. Člověka, který nám pomůže zpátky na nohy, ne který nás lituje, že ležíme v kaluži. Přijmeme skutečnost jako fakt. Jako výchozí stav. Ať se jeví jakkoli katastrofálně, je to pouze dnešek, který už příštím činem můžeme změnit v lepší zítřek. I když jsme vyčerpaní, vždycky máme ještě tolik síly na to, abychom roztáhli lícni svaly a usmáli se. Abychom vytvořili jeden pozitivní pocit, z jednoho pozitivního pocitu jednu pozitivní myšlenku, z jedné pozitivní myšlenky jeden pozitivní čin. Pamatujme si, že nikdy není tak špatně, aby nemohlo být lépe, nebo hůř. Co si vybereme, je naše volba. Odpustit si znamená hodit minulost za hlavu. A začít tvořit moudřejší budoucnost.

## **5. krok: Vždycky můžeme udělat krok vpřed**

Snažme se pádlovat od těch, kterým obětujeme všechno a jim to nepřípadá dost. Ne proto, že by ti lidé byli obecně špatní. Nicméně pro nás jsou nevhodní partneři. Odpusťme si, že to tak dramaticky prožíváme. A uvědomme si, že jsme nic neztratili. Naopak, něco jsme získali – podstatnou zkušenost a nabývající sílu. Dvě komodity, které narůstají jen časem a nepříjemnými událostmi. Naučme se za rány děkovat. A usmívat se. Jistě, už nic nebude jako dřív. Ale to je moc dobře. Protože všechno bude moci být alespoň takové jako nikdy.

Zdroj:

<https://www.firstclass.cz/2015/10/5-kroku-odpusteni-jak-se-uz-netrestat-za-chyby-ktere-jsme-nedelali/3/>

Míša

„Dveře otevíráme kdekomu, srdce málokomu“.

„Je to srdce, které rozdává – ruce už jenom dávají“.

## Rozvod (1. část)

Slovo rozvod nás vždy zasáhne jako jedovatý šíp. Zvláště, když ho vysloví vlastní rodiče. Možná jste to zažili a možná to právě prožíváte. Nikdo o tuto bolestnou zkušenost nestojí. Proč? Protože to bolí. Vždyť naši nejmilovanější nejbližší, kteří od narození tvoří náš svět a naši jistotu, jdou najednou a navždycky od sebe. Co bude dál?

V první chvíli je to šok. Nechápete, proč se to stalo zrovna vám. Pídíte se, kde se stala chyba nebo co jste udělali špatně. Můžete se dokonce vnitřně na jednoho nebo na oba rodiče zlobit, že se neumí usmířit. Nebo že udělali něco, co absolutně nechápete. Marně zkoušíte ty dva dát zpět dohromady a nejde to. Nakonec vás pohltí smutek.

Můžete mít pocit, že jste osamělí a jiní, než ostatní. Že vám nikdo na světě nerozumí. Myšlenky a nepříjemné pocity se ve vás mísí jako prádlo v bubnu pračky. A nejhorší je, že vás doprovází pořád. Nedokážete se pořádně soustředit, začne se vám horšit váš prospěch ve škole. Máte pocit, že musíte vybuchnout, rozbrečí vás třeba jen maličkost. Někdo zase vůbec nebrečí, nestojí o objetí, pohlázení ani rozhovor. Někteří na celý svět rezignovali, nemají zájem o to, co rodiče říkají. Prostě nechťejí, nebudou, neposlechnou, nepůjdou, neudělají, protože už je to všechno stejně jedno. Co takhle na sebe trochu více upozornit? Třeba jen „něškodnou“ akci ve stylu krádeže, lži nebo třeba útěkem z domova? Na nepříjemné důsledky člověk v tu chvíli nemyslí. Venku ale najednou zjistíte, že nemáte kde spát, že tohle vlastně nemá budoucnost. Krádeží získáte pověst zloděje, kterému nelze věřit. Když člověk něco trápí, nemá ani pomyslení na jídlo. Kdyby toto odmítání trvalo příliš dlouho, může skončit velmi nebezpečnou mentální anorexií. Rozvod rodičů žádným způsobem neoddláte a ani mu nezabráníte. Pokud si myslíte, že potrestáte je, vlastně tím trápíte i sebe.

V prvé řadě vás ujistí, že rozvod je problém dospělých. Nemusíte mít pocit viny, že jste je nedokázali smířit, řešení této situace není vaší povinností. Pro rodiče bývá rozvod velmi zátěžový, sami si nemusejí vědět rady. Nedá se říci, že by se všichni zvládali rozvést přátelsky a konstruktivně. Mohou být také plni vlastního žalu, strachu, obviňování, nejistoty a hledání řešení. I když to tak na první pohled nevypadá.

Rozvádějící se rodiče spolu ukončují manželské soužití. To ovšem neznamená, že končí i jejich rodičovství. Mamka zůstává mamkou a taťka taťkou. Navždycky. A pokud jste s nimi měli pěkný vztah do té chvíle, než se začali rozcházet, popovídejte si s nimi o svých pocitech, strachu a zmatení. V tomto nelehkém období se také vyplatí věnovat se i nadále svým koníčkům, přijdete tak na jiné myšlenky. Požádejte o pomoc s učením. Co jste se už naučili, zopakujte si po částech. Nebuďte sami, mluvejte o svém trápení se svými nejbližšími. To vše pomáhá vyrovnat se se ztrátou, kterou nyní pocítujete. Nepříjemné vnitřní prožívání časem poleví a už nebude tolik ovládat myšlení.

Člověk si pokládá otázku, zda po této nepříjemné zkušenosti dokáže v budoucnosti navázat důvěrné vztahy a zda bude někdy v manželství šťastný? Někteří dokonce rezignují na manželství se slovy, že jde jen o kus papíru, který nemá žádnou cenu. Manželství má takovou cenu, jakou mu dají dva lidé, kteří se berou. Je důležité svého vyvoleného dostatečně znát. Od toho je tady čas tzv. chození. Jistěže se lidé časem mění. Když by se neměnili, byli by stále miminky. Pokud je ve vztahu vzájemná tolerance a úcta k druhému, existuje velká šance, že se to povede. Lidé nepřicházejí na svět s návodem. Ale díky rodičům, kteří se rozvedli, už máte zkušenost, kterou můžete proměnit ve svůj prospěch. Pokud bylo například v rodině násilí nebo alkohol – víte, že takového partnera do života nechcete, víte, co jste v takové rodině zažívali.

V příští, podzimní Slunečnici budeme v tématu rozvodu pokračovat.

Míša

## Sebevědomí

„Musíš se mít více ráda.“

„Věř si a jdi do toho!“

„Jak si zvýšit sebevědomí?“

To jsou hesla dnešní doby. Říká se, že sebevědomí lidé jsou přece jen ve svém životě úspěšnější a šťastnější. Vědí, co chtějí, a také toho dosáhnou (někdy tzv. za každou cenu). Snad každý si přeje mít zdravé sebevědomí.

Sebevědomí vyjadřuje, jaký vztah má člověk sám k sobě. Tvoří se během života tím, jak nás druzí hodnotí. Okolí nám ho může zbytečně snižovat nepřiměřenou kritikou, ponižováním a manipulací. Zraněný človíček pak svou zjizvenou duši uzavírá před světem nepropustnými hradbami. A navíc si své pošlapané sebevědomí může zvyšovat agresivním chováním k druhým lidem. Nepřipomíná nám to šikanu? Sebevědomí lze naopak i zvyšovat chválou, oceňováním a povzbuzováním. Otázkou zůstává, za co chválit? Zda za reálné byť jen malé úspěchy? Či za nic prázdnými slovy? Odpověď se nám nabízí sama.

Sebevědomí může být zdravé, přemrštěně vysoké nebo nízké. Při zdravém sebevědomí si je jedinec dobře vědom svých schopností, dovedností, zkušeností a adekvátně tomu si volí svou cestu životem. Není řečeno, že nechybuje. Prožívá také pády a prohry, ale umí se z nich poučit a bere je jako cennou zkušenost. Posouvá se dál. Tento člověk dobře ví, že má své hranice a také respektuje hranice druhých. Bere ohledy na druhé lidi, ale umí říci i slovo „ne“.

Lidé s nižším sebevědomím se vyhýbají konfliktům. Nepotřebují ohrožovat či omezovat druhé. Spokojí se s málem. Pokud jsou s tímto šťastni, mohlo by se tomu říkat skromnost. Proč chtít stále víc? Jen to nesmí jít do extrému, kdy někomu nízké sebevědomí brání v běžných činnostech, v práci. Kdy sám sebe snižuje, shazuje, nedokáže využít své schopnosti apod. Nebo si své nízké sebevědomí kompenzuje na druhých (viz výše).

A nakonec tu máme jedince s přemrštěně vysokým sebevědomím. Takový člověk své schopnosti přeceňuje a volí si nereálné cíle. Je povrchní a bezohledný k ostatním. Často má rád jen sám sebe a vykazuje nevhodné chování, které může být až agresivní.

Úspěch je dán mimo jiné tím, jak vysoké cíle si člověk volí. A v širším měřítku, co pro jednoho může znamenat kladný výsledek, nad tím druhý může ohrnovat nos. Úspěch je vlastně velmi relativní pojem. Každý si pod ním představuje něco jiného a v ideálním případě by nám ho nikdo neměl podsouvat jako obecně platnou normu. Například: „Úspěch jsou peníze, moc a sláva.“ Za peníze si ještě nikdo skutečnou lásku nekoupil. Proč třeba neplatí: „Úspěch je prožít život jako slušný a hodný člověk.“ Přemýšlejme nad tím, co nás činí opravdu šťastnými, co jsou pro nás skutečné hodnoty a jaké cíle si podle toho klademe!

Základem úspěchu je skutečně hlavně sebevědomí, ale ne takové, které si namluvíme. Klíčem k úspěchu je správný odhad vlastních schopností a efektivní zacházení s nimi. Nebuďme tolik závislí na hodnocení ostatních lidí. Je to jejich interpretace toho, co vidí, nikoli naše. Důležité je, jaký pocit máme my sami. Prohrát nevádí. Pokud upadneme, zase vstaňme. Zdali něco opravdu chceme, zkoušejme to znovu. Jestliže něco nemůžeme ovlivnit, smířme se s tím. Pokud se nám něco povede, je to opravdu náš úspěch. A co je nejdůležitější, každý člověk na světě má své místo, význam a hodnotu.

Míša

## Pro zamyšlení

### *Dva odlišné přístupy*

Pes si myslí: „Ti lidi, co u nich bydlím, mají mě rádi, krmí mě, mám teplý pelíšek, hladí mě, dobře se o mě starají. Ti jsou ale hodní!“

Kočka si myslí: „Ti lidi, co u nich bydlím, mají mě rádi, krmí mě, mám teplý pelíšek, hladí mě, dobře se o mě starají. To jsem ale hodná!“

*A jak to máš ty?*

## Pro radost

*Máte radost, že skončila zima a začalo jaro? Pak si udělejte radost přečtením sluníčkové básničky.*

### **Sluníčková básnička**

Dnes mám schůzku se sluníčkem.

Petrklíč už zvoní klíčkem  
co má extra pro jaro.  
Vždyť jaro už začalo!

Já se zeptám sluníčka,  
proč z bundy hned do trička.  
Byla zima, teď je hic,  
dávno už jsme bez čepic.

Se sluncem je vždycky prima.  
Pryč zmizela vleklá zima.  
Odzvoníme s petrklíčem  
zimě sluníčkovým klíčem.

(autor neznámý)

### **Radost přijímat nebo ji dávat?**

Všechny nás asi těší a máme radost z toho, když nás někdo pochválí, když nám něco pěkného řekne, když nás obdaruje dárkem od srdce, když nám pomůže v těžké životní situaci. Ale věřím, že jste zažili už mnohokrát radost i z toho, že jste vy sami někoho pochválili, obdarovali, potěšili, někomu jste pomohli.

Jak říkala Matka Tereza: „Dělejte malé věci s velkou láskou“. Chcete-li udělat někomu radost, nemusí se jednat o obří čin. Někdy stačí tak málo. Třeba pomoci starší sousedce s těžkou taškou s nákupem od autobusu. To vás taky přinutí zpomalit své kroky, ubrzdit své věčné spěchání a naslouchat té staré paní, které udělá radost nejen to, že jste jí pomohli. Ale také to, že jste ji věnovali kapku času.

Chod'te s otevřenýma očima a dělejte radost druhým. Přinese to radost i do vašeho srdce.

Ivana

Co jsi z úst vypustil, ani párem koní nedostaneš zpět.  
Co se v mládí naučíš, ke stáru jako když najdeš.  
Častá krůpěj kámen proráží.  
Čiň čertu dobře, peklem se ti odmění.  
Darovanému koni na zuby nehleď.  
Dobré slovo i železná vrata otvírá.  
Dvakrát měř, jednou řež.  
Důvěřuj, ale prověřuj  
Hněv je špatný rádce.  
Host do domu, Bůh do domu.  
Chybami se člověk učí.  
I mistr tesař se někdy utne.  
Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá.  
Jak zaseješ, tak sklídíš.  
Jeden za osmáct, druhý bez dvou za dvacet.  
Kam vítr, tam plášť.  
Každý ať zamete nejprve před svým prahem.  
Kde rodina v rozbroji, tam je zlato na hnoji.  
Kdo chce, hledá způsoby, kdo nechce, hledá důvody.  
Kdo jinému jámu kopá, sám do ní padá.  
Kdo neseje, ten nesklízí.  
Kdo pozdě chodí, sám sobě škodí.  
Kdo seje vítr, sklízí bouři.  
Kdo si svého mistra váží, na toho hlad nedoráží.  
Koně můžeš přivést k vodě, ale napít se musí sám.  
Láska hory přenáší.  
Lehce nabyl, lehce pozbyl.  
Lež má krátké nohy, daleko nedojde.  
Mezi slepými jednooký králem.  
Mladí ležáci – staří žebráci.  
Mluvití stříbro, mlčeti zlato.  
Na každém šprochu pravdy trochu.  
Naděje umírá poslední.  
Nechval dne před večerem.  
Nemůžeš kázat vodu a pít víno.  
Není růže bez trní.  
Není všechno zlato, co se třpytí.  
Oheň je dobrý sluha, ale zlý pán.  
Po bitvě je každý generál.  
Práce kvapná málo platná.  
Pýcha předchází pád.  
S čím kdo zachází, tím také schází.  
Sytý hladovému nevěří.  
Tak dlouho se chodí se džbánem pro vodu, až se ucho utrhne.  
Trpělivost růže přináší.  
V nouzi poznáš přítele.  
Všechna sláva, polní tráva.

### **Pasivní kuřák**

Podle vědců z Montrealské univerzity je kouření v blízkosti batolete pro vývoj dítěte stejně škodlivé, jako když matka kouří v těhotenství.

### **Kyberšikana**

Nejnovější studie ukázala, že s kyberšikanou, tedy se šikanou, která využívá elektronické prostředky, se setkalo 23 % dětí a mladistvých. Stejný průzkum také prokázal, že kyberšikana úzce souvisí s depresemi, jež mohou mít tragické následky.

### **Jak se vyrábějí plastové láhve?**

Základní surovinou je polyethylentereftalát (PET). Získává se z ropných uhlovodíků. PET se nejdříve polymeruje, vyrábí se PET granulát. Z tohoto PET granulátu se v první fázi vyrobí polotovár, tzv. preforma, malá baňka s uzávěrem. Ve druhé fázi, většinou až v plněném, se preformy ohřejí na požadovanou teplotu a jsou vloženy do formy ve vyfukovacím stroji, kde získají finální tvar.

### **Mají ryby žízeň?**

Nemají. Musíme ryby rozdělit na sladkovodní a mořské. Sladkovodní ryby vůbec nepijí. Veškerou potřebnou vodu dostávají do organismu skrze žábry. Mořské ryby díky soli obsažené v mořské vodě, vodu ztrácejí. Proto ji musí doplňovat pitím. Přebytečné soli pak vylučují v moči a skrze žábry.

### **Rodiče mi pořád říkají, že musím jíst vitamíny. Skutečně je potřebuji?**

Vitamíny a minerály jsou více než kořením života. Některé z nich jsou pro náš organismus opravdu nezbytné. Mezi nejdůležitější stopové prvky, které naše tělo potřebuje, patří zinek, vápník, železo, hořčík a další. Podstatné vitamíny jsou pak zejména B5 podporující metabolismus, vitamín B9 podílející se na reprodukci genetického materiálu a vitamín E s antioxidačními účinky. Pokud jste ale zdraví a jíte vyváženou stravu, pak není nutné dodávat jakékoli vitamíny uměle, v tabletách či kapslích. Vyvážená strava znamená, že jíte pestrou stravu, ve které nechybí ovoce, zelenina, luštěniny, mléčné výrobky, maso a ořechy. Nedostatek některých vitamínů i u jinak zdravých jedinců hrozí, pokud tito drží jednostrannou dietu.

### **Které zvíře na světě je nejdelší?**

Nejdelším změřeným živočichem je pásmovka velká s délkou přes 55 metrů. Patří do skupiny pásnice, což jsou vodní živočichové červovitého vzhledu. Většinou se živí dravě, potravu loví pomocí vychlípitelného chobotu s jedovou žlázou. Vyskytuje se v severních vodách Atlantiku. Občas bývá za nejdelšího živočicha považována medúza trubýš pochybný s délkou i přes 40 metrů.

### **Které zvíře je nejtěžší?**

Nejtěžším živočichem je velryba plejtvák obrovský. Hmotnost je u různých jedinců samozřejmě různá, ale může dosahovat hodnoty i přes 180 tun. Ze suchozemských živočichů je pak nejtěžší slon africký s průměrnou hmotností okolo 5,5 tuny.

### **Který had je nejdelší na světě?**

Podle ověřeného měření je nejdelším hadem světa krajta mřížkovaná s délkou 9,75 metru. Krajta mřížkovaná žije v Jihovýchodní Asii. Délkou ji dohání anakonda. Největší zdokumentovaná délka u anakondy je okolo 9 metrů.



## Pečeme na ohni

*Špekáček je základ, táboráková nostalgie. Na ten rozhodně nikomu šahat nebudeme. Ne každý si ho však může dovolit sníst s ohledem na svůj zdravotní stav. Někomu zkrátka nechutná. A ke konci sezóny se některým stává, že jsou touto dobrotou jednoduše přejedeni. Nabízí se další výborné alternativy, které lze snadno a rychle připravit.*

### **Chleba na klacku**

Jistěže si můžete opéci na ohni obligátní topinku. Mnohem větší zábava bude, pokud si nad ohněm připravíte chlebové těsto namotané na klacku jako had. Na těsto budete potřebovat půl kila hladké pšeničné mouky. Tuto smíchejte s půl lžičkou prášku do pečiva, lžičkou soli, dvěma decilitry vody a lžící sádla. Můžete dochutit bylinkami, sušeným česnekem nebo cibulí. Těsto dobře vypracujte rukama a nechte ho na chvíli odležet. Pak už jen stačí vytvořit z těsta jednotlivé válečky, které namotáte na klacek a opečete nad plameny.

### **Pečené brambory jinak**

Klasické brambory v dostatku žhavého popela se pečou nejméně hodinu. A ve finále se vám může stát, že se brambůrky připálí. Příště, až dostanete na pečenáčky zase chuť, zkuste syrové brambory nejdříve 10 minut povařit v osolené vodě. Potom každou bramboru nakrojte a vložte kousek másla nebo anglické slaniny. Zabalte do alobalu a tento balíček zahrabejte na 20 minut do popelu.

### **Pečený sýr**

Opékat roztékající se sýr nad ohněm je opravdu zkouška zručnosti. Výsledek však stojí za to. Vyplatí se zvolit eidam s nižším obsahem tuku (30%, 20%), který se nebude tolik roztékat. Osvědčená lahůdka je parenica vcelku, kterou uzená vrstva drží pohromadě, i když je vnitřek tekutý.

### **Sladký kornout**

Ano, i dezert si můžete na ohni připravit. Ale pozor, je to neskutečně dobré! Prázdný kornoutek na zmrzlinu jednoduše a různě naplňte čokoládou, karamelkami, bonbóny marsmallow, kukuřičnými lupínky, oříšky nebo popcornem. Dílo pečlivě obalte alobalem a dejte prohrát do popelu ve svislé poloze.

### **Karamelové pečené jablko**

Jablíčko na klacku je další táborovou klasikou. Čím je slupka černější, tím je jablko lépe upečené. Slupku pak raději oloupejte, obalte jablko v cukru a ještě chvíli ho nad ohněm opékejte, aby cukr zkaramelizoval.

### **Banán na ohni**

Další vynikající pochoutkou je banán, který neloupejte. Překrojte jej podélně, ale tak, abyste ho nepřeřízli úplně. Do vytvořené loďky vložte kousky čokolády, oříšky dle chuti a rozinky. Takto naplněný banán zabalte do alobalu a pečte cca 15 minut v popelu. Hotový se nejlépe vyjídá lžičkou.

Inspirováno: <http://www.receptyschuti.cz/magazin/opecte-si-na-ohni-same-dobroty/132>

Míša

## Letní limonády

*Pitný režim je opravdu základ zdraví. Kdejaký odborník na výživu doporučí nejlépe čistou vodu. Proč ale nedodržovat pitný režim s chutí? Mám pro vás tipy na osvěžující nápoje se zdravými ingrediencemi, které váš organismus nakopnou tím správným směrem. Jejich výroba zabere sotva pár minut a nezatíží vaši peněženku. V jednoduchosti je krása, tak hurá do toho!*

### **Okurková**

Salátovou okurku rozkrojte napůl, oloupejte slupku a okurku nastrouhejte na struhadle. Pár koleček si nechte bokem na ozdobu. Nastrouhanou okurku zalijte litrem studené vody a dejte na půl hodiny do lednice. Poté přecedte přes jemné síto. Limonádu můžete dosladit stévií. Hotový nápoj můžete ozdobit kolečky okurky, citronu a čerstvou mátou.

### **Zázvorová**

Čerstvý zázvor nastrouhejte nebo pokrájejte na tenké plátky. Přelijte ho vroucí vodou, přidejte citron, med nebo stévií. Hotovo. Teď jen počkáte, až „čaj“ vychladne. Poté můžete přidat kostky ledu a kolečka zázvoru či citronu na ozdobu. Tuto limonádu můžete pít s brčkem.

### **Melounová**

Jednodušší už to být nemůže. Nakrájejte dužinu vodního, ale třeba i žlutého melounu a přelijte ji vychlazenou perlivou vodou. Ozdobte snítkou máty. Tento osvěžující nápoj se podává se lžičkou, neboť jednotlivé kousky melounu se s ní lépe vyloví a vyjedí.

### **Citronáda**

Vymačkejte šťávu z půlky citronu do jednoho litru čisté vody. Snažte se, ať je to jen šťáva bez pecek. Druhou polovinu citronu dobře omyjte nebo zbavte slupky, nakrájejte na kolečka a vhodte do nápoje. Přidejte led. Citronádu můžete osladit medem, třtinovým cukrem nebo stévií.

### **Jahodová a borůvková**

Hrstku omytých jahod rozmixujte, přecedte přes sítko a vlijte do vysokých sklenic. Teď už stačí jen dolít jemně perlivou vodou. Přisladit můžete podle chuti opět stévií nebo medem. Záleží na tom, jak sladké jsou jahody, které použijete. Stejně tak můžete rozmixovat hrstku borůvek, přecedit, dolít vodou a dosladit dle chuti.

### **Ovocné mojito**

Omyté lístečky čerstvé máty zalijte ve džbánu studenou vodou. Omyté jahody překrájejte na poloviny a přidejte do nápoje. Máta dodá svěžest, ovoce sladkost. Chcete-li obměnu, zvolte místo máty meduňku nebo bazalku. Při volbě ovoce se také meze nekladou, nebojte se vyzkoušet i jiné bobulovité a šťavnaté ovoce, jako např. maliny, rybíz. Nakonec můžete přidat na ozdobu plátek citronu nebo okurky.

Na závěr už jen stačí popřát dobrou chuť! Anebo ještě lépe - na zdraví!!!

Miša

## Luštěme pro zábavu i pro výhru.

### Řešení soutěžního úkolu z podzimního čísla Slunečnice:

Měli jste najít slova, ve kterých jsou zastoupena čísla od nuly po devítku.

Zde jsou např.: usnula, sjednal, medvěd, stříh, čtyřicetiny, opětování, šesták, sedmerák, kosmos, devětsil.

Výhra – dvě vstupenky do kina - byla výherkyni předána.

I dnes můžete soutěžit, a to opět o dvě vstupenky do kina.

### Dnešní soutěžní úkol:

#### Koláčový problém.

Vaše babička, bydlící na konci údolí, má narozeniny a vy jí chcete dát vlastnoručně upečené koláče. Cestou musíte ale přejít 7 mostů. Za každý přechod mostu chce jeho strážce polovinu koláčů, které nesete. Když mu však hezky zazpíváte, dá vám jeden koláč zpět.

Kolik koláčů musíte vzít z domova, abyste babičce přinesli dva koláče?

*Řešení pošlete na e-mail: frydek@poradnaprozeny.eu nebo můžete své řešení zavolat na tel.: 558 434 961, 731 752 513. Řešení pošlete nejpozději do konce května. Ze správných odpovědí vylosujeme 1. června jednoho výherce, který od nás získá dvě vstupenky do kina. O výhře budeme výherce informovat.*

### Řešení nesoutěžních úkolů z podzimní Slunečnice:

- 1) koní, slepice, psa, lev, kočka, býk, tygří, krokodýl, hadí, kozy.
- 2) Nalijte do trubky vodu a míček vyplave.
- 3) Monogram, Hokejista, Astronomie, Dinosaurius.

### Dnešní nesoutěžní úkoly jen tak pro zábavu:

1) Dosazením správných čísel dostanete číslo na pravé straně rovnice:  $(J + O + I + N + T)3 = \text{JOINT}$ .

2) Doplňte města v názvech filmů:

Pád.....

Četník v.....

Zapomeň na.....

Agent z.....

Purpurová růže z.....

.....slzám nevěří

Prázdniny v.....

Policajt v.....

Muž z.....

Smrt v.....

3) Přesmyčky

Sestavte písmena do správné podoby tak, aby vzniklo vždy jedno slovo: LENKA MIMO, PLEN OPI-CE, HRAD KLESO, TLAK PASE.

Příjemné luštění vám přeje Ivana.

# PORADNA PRO ŽENY A DÍVKY

Palackého 131, Frýdek-Místek (u Národního domu)  
Tel. (zázn.): 558 434 961

Otevřeno: Po: 7.30 - 17.00  
Út: 7.30 - 15.30  
St: 7.30 - 15.30  
Čt: 7.30 - 15.30  
Pá: Jen pro objednané



Po domluvě možno přijít i mimo tuto pracovní dobu.

**VŠECHNY SLUŽBY JSOU DISKRÉTNÍ A ZDARMA!**

Děkujeme obecnímu úřadu ve Sviadnově za finanční podporu  
jarního dvojčíslí časopisu Slunečnice pro školy.

Děkujeme Apoštolské církvi ve Frýdku-Místku za finanční podporu  
jarního čísla Slunečnice pro školy.

Vaší podpory si vážíme.

---

Vydává: Poradna pro ženy a dívky  
Redakce: Ivana Grussmannová, Lenka Diasová, Míša Hrušková  
E-mail: frydek@poradnaprozeny.eu  
Bankovní spojení : Název účtu: OS ONZ - PP PRO Z. A D.  
Číslo účtu: 158 624 788/ 0300

Počet výtisků: 1000  
Cena: Zdarma, neprodejně