

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 Městskému úřadu ve Frýdlantu nad Ostravicí za finanční podporu podzimního čísla Slunečnice pro školy.

Děkujeme Apoštolské církvi ve Frýdku-Místku za finanční podporu podzimního 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



Časopis pro mladé bez rozdílu pohlaví

Ročník 20, číslo 1 – 2, říjen – prosinec 2017

Lidská zloba nezná mezi

V době přípravy Slunečnice, kterou právě čtete, shořel v Třinci v části Guty dřevěný kostel, který měl nesmírnou historickou hodnotu. Jednalo se o jeden z krásných dřevěných kostelů, kterých je v okolí ještě několik (např. v Sedlišťích, v Kunčicích p./O., v Bílé). Kostel Božího Těla v Gutech byl nejstarším dochovaným dřevěným kostelem v této oblasti. Pochází až z 16. století (1563).

Pro místní obyvatele byl kostel „srdeční“ záležitostí, a to nejen pro věřící. Kostel si přicházeli prohlédnout i turisté. V kostele se nekonal jen bohoslužby. Byl setkáním místních při různých slavnostních příležitostech, jako byly např. svátky, svatby, křtiny, pohřby apod.

Proč o tom ale píšu? A proč má dnešní úvodník název „Lidská zloba nezná mezi“? Protože jsem si klikla pod zprávu o zničení této jedinečné historické památky. V diskuzi psali lidé, kterým bylo líto, že kostel vyhořel. Ale psali tam také mnozí, kteří si evidentně potřebovali vyventilovat svou, až troufnu si říct, nenávisť ke křesťanům. Takže se tam objevovaly hlášky, že žádná škoda, že shořel, že babky se mohou modlit doma, že si ti chamtiví katolíci postaví jiný z pojistky apod.

Není to poprvé, co jsem si přečetla diskuzi pod nějakou zprávou. Vždy se najde hodně těch, kteří dští oheň a síru na všechny a na vše. Mnohdy ani neznají souvislosti. Nemají dostatek informací o dané věci. Nediskutují, nýbrž jen ventilují svou zlobu a vztek. Kritizují radikální islamismus a vraždy s ním související, ale jedním dechem posílají na smrt kohokoli, kdo nejednal podle jejich představ. A vůbec nevidí, že v té chvíli jsou na stejné úrovni s těmi, co vraždí třeba ve jménu svého přesvědčení.

Zajímavé taky je přečíst si diskuzi pod zprávou o nehodě. Když havaruje někdo velmi mladý, pak se obrátí zloba přispívatelů do diskuze proti všem mladým. Takže nejlépe to jsou prominentní spratkové (promiňte mi ten výraz, ale objevují se tam i výrazy mnohem peprnější), kterým tatíček zakoupil luxusní auto a nezodpovědný synáček s ním teď zranil či zabil někoho jiného. Že jel kluk ve staré škodovce a přednost mu nedal jiný řidič, tak strhnul volant a díky tomu vjel do protisměru? Že pod fotografií k nehodě je napsáno „ilustrační snímek“? Toho už si přispívatel nevěšmull. Pokud způsobila nehodu žena, jsou automaticky označeny všechny ženy za blbě slepice, co patří domů k vařečce a ne na silnici. Pokud způsobil nehodu někdo nad 40 let, pak jsou všichni, věkově do této kategorie zapadající, označeni málem za starce, kteří už na cesty nepatří. To ani nemluví o řidičích nad 60 let. Bez dostatek informací a nadhledu je zde kritizováno úplně všechno. Tak si někdy říkám, že bych ráda viděla takového pisálka. Jak vypadá, co v životě udělal pro druhé, co tady na světě vybudoval, jakou stopu po sobě zanechá? Jak se tak dívám na ta velká množství pisálků plných zloby, přejících druhým jen to nejhorší, říkám si, co to z člověka dělá, když má možnost vyjádřit se k něčemu anonymně. A to bude asi ono. Kdyby se mnozí pod svůj příspěvek museli podepsat, kolik příspěvků by ubylo!

Pojďme dát, především sami u sebe, lidské zlobě meze. Asi každý z nás občas na něco nebo na někoho zanedáváme. Jen než začneme nadávat, ověříme si všechny skutečnosti a mějme úctu a respekt k druhým a taky k tomu, co vytvořili.

Ivana

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 – elektřina	3
Otázky – odpovědi na to, co vás zajímá	4
Dopis jedné drogy	5
Pár slov k zamyšlení	6
Veselá stránka – dnes s nádechem historie	7
Stránka nejen pro křesťany	8
Rekordní hodnoty naměřené na Lysé hoře, Rozdíl mezi chudým a bohatým	9
O pubertě jinak	10
Rozvod (2. část).....	12
Jak se bránit agresi?	13
Asertivita versus agresivita – skutečný příběh, Citáty	14
Tip na zajímavou akci – KREATIV Ostrava 2017	15
Vyrobte si sami	16
Servírujte občerstvení v netradičních miskách	18

Proč?

Proč se říká „je to v čudu“ (je to pryč)?

Existují 3 varianty původu:

- 1) Čud (dnes čoud) znamenal kouř, dým. A ten prostě zmizí, odvane – podobně jako říkáme „jen se po něm zakouřilo“.
- 2) Všeslovanské slovo čudo (kouzlo, zázrak). Tedy být odčarován, zmizet pryč pomocí kouzel.
- 3) ČUD neboli Českomoravské úvěrové družstvo založili v Horních Počernicích tři legionáři, kteří se vrátili roku 1919 z Ruska. Nabízelo půjčky na nákup automobilu (ten stál kolem 20 000 korun, průměrný plat byl 190 korun). Jeden ze zakladatelů ale podnik vytuneloval a s penězi zmizel do Ameriky. Peníze byly prostě v „ČUDu“.

Proč se říká „srazit mu hřebínek“?

Původ je ve středověkých rytířských turnajích, přílby soků byly vybaveny kovovým lícním hřebem, který chránil před sečnými zbraněmi. Kdo druhého srazil k zemi (srazil mu přílbu s hřebínkem), zvítězil.

Proč se říká „udělat někomu medvědí službu“?

Pomoc, která uškodí. Úsloví vzniklo podle bajky Poustevník a medvěd ruského básníka Krylova z roku 1808. V ní medvěd, poustevníkův přítel, odháněl mouchy z hlavy spícího poustevníka, aby ten mohl klidně spát. K odhánění však medvěd použil kámen, jímž poustevníka zabil.

Proč se říká „lhůta vypršela“?

O déšť nejde, ve staročeštině slovo „pršet“ znamenalo i „sypat“. Čas se ve středověku odměřoval přesypávacími hodinami, odsypáváním písku. Když písek z horní části hodin „vypršel“, lhůta proběhla.

Luštíme pro zábavu i pro výhru.

Řešení soutěžního úkolu z jarní Slunečnice:

Měli jste vyřešit „koláčový problém“. Výsledek: stačí 2 koláče.

Výhra – dvě vstupenky do kina – byla výherkyni předána.

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

Dnešní soutěžní úkol:

Prodavač jasnovidce

Do cukrárny přišli Martin s Tomášem a chtěli zmrzlinu. Malá porce stála 10 korun, velká 20 korun. Martin dal prodavači 20 korun a dostal beze slova velkou zmrzlinu. Tomáš podal zmrzlináři taky 20 korun, ale prodavač se jej zeptal: „Malou, nebo velkou?“ Jak mohl prodavač vědět předem, že Martin bude chtít velkou zmrzlinu, když mu oba dali stejnou sumu?

Řešení posílejte na e-mail: frydek@poradnaprozeny.eu nebo můžete své řešení zavolat na mob. 731 752 513. Řešení posílejte nejpozději do konce listopadu. Ze správných odpovědí vylosujeme 1. prosince jednoho výherce, který od nás získá dvě vstupenky do kina. O výhře budeme výherce informovat.

Řešení nesoutěžních úkolů z jarní Slunečnice:

1) $(1 + 9 + 6 + 8 + 3) + (1 + 9 + 6 + 8 + 3) + (1 + 9 + 6 + 8 + 3) = 19683$

2) Doplněná města v názvech filmů: Berlína, New Yorku, Paříž, Hongkongu, Káhiry, Moskva, Římě, Beverly Hills, Londýna, Benátkách.

3) Přesmyčky: lomikámen, popelnice, krasohled, pastelka.

Dnešní nesoutěžní úkoly jen tak pro zábavu:

Chytrý mlékař

Mlékař má dvě prázdné konvice, jednu třilitrovou a jednu pětilitrovou. Jak změří jeden litr, aniž by nějak plýtval mlékem?

Zjistěte čtyřmístné číslo

Jaké je čtyřmístné číslo, ve kterém je první číslo jednou třetinou druhého, třetí je součtem prvního a druhého a poslední je třikrát druhý?

Tři čísla

Součet tří dvoumístných čísel po sobě jdoucích je 96. Jaká jsou to čísla?

Co je to?

Nejí to, nepije to, a přece to roste.

Vyřešíte vraždu?

Muž byl zabit v neděli dopoledne. Jeho manželka našla tělo a zavolala policii. Policie přijela a vyslýkala kuchaře, pokojskou, komorníka a zahradníka. Jejich alibi bylo:

Kuchař: „Dělal jsem snídání“.

Pokojská: „Přebírala jsem poštu“.

Komorník: „Chystal jsem tabuli“.

Zahradník: „Zaléval jsem rostliny“.

Policie okamžitě zatkla zločince. Kdo to byl a jak na to ihned přišla?

Příjemné luštění přeje Ivana.

Šervírujte občerstvení v netradičních miskách

Výhoda? Pokud to budou misky „jedlé“, nemusíte pak mýt nádoby. Ale vážně. Čekáte kamarády nebo jen tak chcete překvapit své rodiče? Připravte jim občerstvení netradičně v miskách, které jsou jedlé nebo které nejsou z plastu ani keramiky.

Chlebová miska

Kupte kulatý chleba, odkrojte z něj vršek a spodní část celou vydlabejte. V takto vytvořené misce můžete servírovat hustší polévku. Misku můžete nejprve vymazat máslem.

Další možností je, když v chlebové misce naservírujete tzv. studené občerstvení. Stočíte do kornoutků různé druhy salámů a šunky, tyto kornoutky proložíte plátkovým sýrem, ozdobně krájenou zeleninou (paprika, okurka). Samozřejmě s konečnou úpravou si můžete pěkně vyhrát. Sýr je možné stočit do ruliček, do kornoutků, ale taky z něj můžete vykrajovacími formičkami na vánoční cukroví vykrajovat různé tvary. Jakmile hosté budou ujídat dobroty připravené v misce, mohou si k nim ulamovat i samotnou chlebovou misku.

Do chlebové misky můžete servírovat i vařené párky. V misce udělejte na jednu stranu hromádky z hořčice a kečupu či jiných ochucovadel, na druhou stranu položte uvařené párky. K párkům si hosté může ulamovat chleba přímo z misky.

Miska z veky

Místo chleba můžete použít vydlabanou veku (do té ale nenalévejte polévku, taková miska bude jen na studené občerstvení). Můžete použít i větší bagetu.

Ledová miska

Do větší plastové misky vložte menší misku tak, aby mezi oběma byla zhruba dvoucentimetrová mezera. Menší misku musíte zatížit, aby neplavala. Do mezery mezi miskami vložte plátky z omytého na kolečka nakrájeného citrónu, mandarinek, pomeranče a kiwi. Mezery opatrně naplňte studenou vodou (tak, aby menší miska neplavala). Vše dejte zmrazit. Než přijde návštěva, nakrájejte na kostky meloun (můžete nakrájet dohromady meloun vodní, tudíž červený a meloun žlutý, třeba ananasový). Jakmile návštěva dorazí, vyklopte ledovou misku, postavte ji na tácek nebo talířek a naplňte ovocem. Ledová miska je velmi efektivní, navíc dobře chladí meloun. V létě je velmi vítaným zpestřením na stole. Ale i v zimě si ji užijete.

Zeleninová miska

Rozkrojte podélně salátovou okurku, vydlabejte opatrně dužinu. Dužinu smíchejte s nakrájenými rajčaty a sýrem (třeba mozzarellou), můžete dochutit bylinkami podle chuti. Naplňte směs do půlek okurky a servírujte. Samozřejmě směs do misky si vytvořte podle vašich chutí nebo podle chutí hostů.

Ovocná miska

tačí vydlabat půlku melounu, dužinu nakrájet na kostky, smíchat s dalším ovocem (hroznové víno, pomeranče, mandarinky apod.), směsí ovoce půlku melounu naplnit. A můžete servírovat (se šlehačkou i bez, s posekanými ořechy, nasekanou čokoládou apod.). Stejně tak můžete vytvořit mističky z půlek grepu nebo velkého pomeranče.

Ivana

Věci všedního života

Elektřina

Začne se stmívat, rozsvítíš si světlo. Zapneš si televizi. V kuchyni si uvaříš vodu v rychlovarné konvici. Zjistíš, že máš vybitý mobil, tak ho zapojíš do nabíječky. Při tom si všimneš, že na zemi je dost smetí, tak vezmeš vysavač a smetí vysaješ. K čaji si dáš chleba s výbornou pomazánkou, kterou si připravíš za pomoci tyčového mixeru ze surovin, které vyndáš z ledničky. Ochladilo se, zapneš si topení a jdeš se osprchovat teplou vodou. Následně si vyfenuješ vlasy, vyžehlíš si je vlasovou žehličkou. Přežehlíš si sukni na zítra. A vůbec nepřemýšlíš nad tím, že ke všem uvedeným úkonům potřebuješ elektřinu. Taková samozřejmost! Vždyť v každém pokoji je několik zásuvek ve zdi!

Teď si představ, že by elektřina nebyla. Vše výše uvedené by vypadalo zcela jinak. Tak jako před mnoha lety, kdy elektřina prostě nebyla, kdy se svítilo loučemi, svíčkami či olejovými lampami. Kdy neexistovaly televize, ledničky a mrazáky, podlahy se pouze zametaly a vytíraly, vlasy se sušily jen tak na vzduchu. Aby byla teplá voda, musela se nejprve nahřát na ohni, později na kamnech, i žehlička se musela nejprve nahřát.

Elektřina se stala věcí všedního života. V minulosti ale nebyla žádnou samozřejmostí. Historie výroby elektřiny je nerozlučně spjatá s průmyslovou revolucí. Využívalo se hlavně místních zdrojů energie. Staré náhony a vodní mlýny se osadily turbínou. Doslova přelom ve výrobě elektřiny ale způsobil parní stroj. Zatímco se britská města v průběhu devatenáctého století halila do páry a dýmu, lord William Armstrong jako jeden z mála kritizoval bezostyšné plýtvání uhlím. Předpovídal, že Anglie vyčerpá své zásoby během dvou století. Spásu viděl v obnovitelných zdrojích energie. Pokrokový průmyslník v roce 1878 spustil první hydroelektrárnu na světě. Voda z jezera v jeho panství poháněla jednoduché dynamo, které rozsvítilo obloukovou lampu v zámecké galerii. O dva roky později už celé rozlehlé venkovské sídlo osvětlovaly žárovky.

Průkopnického britského lorda následovala celá řada dalších projektů. Např. roku 1881 začala sloužit hydroelektrárna poblíž Niagarských vodopádů. Vynálezce Thomas Alva Edison si byl vědom, že jeho vynálezy se mohou v praxi uplatnit, pouze pokud se podaří vyrábět elektřinu centrálně a rozvádět ji do domácností. Jako vzor sloužila plynárenská soustava, která na sklonku 19. století dosahovala mamutích rozměrů.

Díky svým vynálezům se stal Američan Edison doslova celebritou po celém světě. Na elektrických výstavách v Paříži a Londýně sklídl obrovské ovace. Podařilo se mu přesvědčit zámožné investory a získal peníze na stavbu parních elektráren. Během přelomového roku 1882 vyrostly hned dvě. Londýnský 27tunový generátor dostal jméno Jumbo. Dodával proud do nejbližšího okolí – poštovnímu úřadu, hospodě nebo kostelu. Rozšiřování soustavy brzdily plynárenské společnosti, které se obávaly ztráty monopolu. Bránily kopání silnic a pokládání elektrických kabelů.

Skutečně první komerční elektrárna se otevřela v září téhož roku v New Yorku. Opět u toho nebyl nikdo jiný než Edison. V Pearl street vyrostla budova, která v sobě ukrývala šest obřích generátorů na stejnosměrný proud. Během dvou let se k sítí připojilo na 10 000 lamp pouličního osvětlení a přes 500 zákazníků z jižního Manhattanu.

Edison světu ukázal, že masová výroba elektřiny a její přenos do širokého okolí je reálný. Tím položil základní kámen modernímu elektrárenství.

Až si večer rozsvítíš světlo, uvědom si, že to, že můžeš využívat elektřinu, není žádná samozřejmost.

Ivana

Otázky – odpovědi na to, co vás zajímá

Ahoj.

Nemůžu si najít kluka. Lépe řečeno o mě žádný nestojí. Vždy, když jsem se do nějakého zamilovala a řekla mu to, tak mě nechtl. Všechny holky ze třídy už nějakého mají nebo už měly. A já jsem pořád sama. Kamarádky mi říkají, že jsem hezká, ale vždycky když mi nějakého kluka dohazují, tak to taky nevyjde. Co dělám špatně?

Sandra

Milá Sandro,

v první řadě se přestaň srovnávat s ostatními holkami. Chápu, že když je někdo jiný než ostatní, může to mít těžké. Zvláště, když na tu jinakost ostatní poukazují, nebo se jí dokonce smějí. Každý jsme koneckonců zcela jiný a zcela jedinečný člověk.

Skutečnost, že jsi sama, by nemělo být předmětem veřejné diskuze spolužáků. To je tvoje osobní věc. Právě kamarádky by tě měly brát takovou, jaká jsi, ať už kluka máš nebo ne. V první řadě je požádej, aby ti už nikoho nedohazovaly. Jak jsi asi brzo zjistila, odmítnutí při tomto veřejném divadle není opravu nic moc příjemného.

Dále mě napadá, že pokud se urputně snažíš nějakého kluka sbalit, může to být právě to, co odrazuje. Možná se až příliš snadno nabízíš nebo přebíráš iniciativu za kluky. To je může odrazovat. Proces namlouvání může být klidně zpočátku o očním kontaktu, o nesmělém pozdravu, o úsměvu. Z toho už poznáš, zda o tebe daný chlapec má zájem nebo ne. Pokud zájem má, nech ho, ať se nějakou dobu snaží. Přece jenom je to spíše mužská doména, dobývat ženu. Pokud nemá zájem, vůbec to není tvá chyba. Jde jen o to, že preferuje jiný typ holky. Ty bys také nechodila s kýmkoli, kdo by měl o tebe zájem. Nebo snad ano? Všichni máme nějakou představu, jaký by náš partner měl být. Podle tohoto klíče si protějšek vybíráme. Pozor však na přehnaná očekávání. Současně svalnatý, vysoký, bohatý, krásný, hodný, vtipný, tolerantní, trpělivý, oddaný muž opravdu nestojí na každém rohu. Ani většina žen nespĺňuje současný uměle předkládaný ideál perfektní a dokonalé ženy.

Zkus se zaměřit sama na sebe. Dělej věci, která máš ráda. Buď vděčná za vše, co máš – za rodinu, kamarádky, za možnost jet na výlet. Užij si radost z toho, když něco vytvoříš. Buď na sebe pyšná, když se ti něco povede. Usmívej se na lidi a buď nad věcí, neřeš malichernosti. Nespokojený uzlíček nervů opravdu budí spíše lítost či odpor. Uvědom si, že o pocit štěstí se nám nepostarají protějšek, ale především my sami. Tím, jak nahlížíme na svět my sami. A nejlepší na tom je, že právě v tu chvíli začneš být pro své okolí příjemná a vyhledávána. I ti kluci se začnou kolem tebe více rojit jako včelíčky.

Jsi zřejmě na počátku poznávání partnerských vztahů. Rad existuje v tomto směru zhruba asi tak milion. Já však zareaguji jen krátce. Vybírej si takového partnera, který k tobě bude chovat kromě hlubokého citu také úctu, neboť tu si zaslouží každý člověk. Vybírej si takového partnera, který tě bude mít rád takovou, jaká jsi. I s chybami. Vybírej si takového, který tě nebude chtít měnit.

Láska znamená chtít pro druhého to nejlepší. A pamatuj, kde najdeš svého partnera, tam se on bude rád vracet. Dívej se pozorně, jak se chová k okolí. Mluvte spolu o svých hodnotách a všiměj si, zda jdete v životě stejným směrem. Nemusíte být stejní, mít na všechno stejný názor. Jen v základních životních hodnotách byste se neměli míjet. A neboj se. I ty jednou potkáš někoho, s kým budeš chtít spojit svůj život. Dej tomu čas.

Míša

Sluníčko na stěnu

Máš ve svém pokojíku kus stěny, který zeje prázdnotou? A pořád nevíš, jak jej vyzdobit? I sluníčkem na stěně si můžeš připomenout v podzimních plískanicích krásné letní dny.

Co budeš potřebovat: podle toho, jakou výtvarnou techniku zvolíš, budeš potřebovat velký nebarevný balicí papír nebo výkres. Pastelky, fixy, tempery či vodovky. Lepidlo a jáhly nebo mák. Nebo barvy na stěnu a štětec.

Pokud zvolíš techniku malování na stěnu, pak se nejprve zeptej svých rodičů, zda můžeš na stěnu kreslit. Ziskáš-li svolení, zjisti si, jaké barvy jsou vhodné na váš povrch stěny. Pak si prohlédni pro inspiraci v časopisech či na internetu různé obrázky sluníček. Načrtni si svou představu na papír. No a pak už se nekladou meze tvé fantazii. Jaké sluníčko si nakreslíš, takové budeš mít. Může být v běžných barvách žluté nebo oranžovo-červené jako zapadající sluníčko. Ale můžeš popustit i svou fantazii a chceš-li sluníčko modré či zelené, proč ne.

Můžeš taky zvolit kreslení na papír. Na balicí papír nakresli sluníčko vodovkami nebo temperami, to je na tvém výběru. Hotový výtvar pak připevni na stěnu nebo nejprve na dvě lišty.

Na balicí papír můžeš taky předkreslit jemně tvar sluníčka a pak jednotlivé části potírat lepidlem a posypat mákem různých barev (je modrý, černý, bílý, šedý). Nebo můžeš použít žluté jáhly (koupíš v potravinách). Můžeš sluníčko vyzdobit i různými druhy luštěnin.

Na balicí papír je možné taky předkreslit sluníčko a pak postupně potírat lepidlem a nalepovat provázek či různě barevné provázky a stužky.

Stojánek na tužky

Chceš mít originální stojánek na tužky? Vytvoř si ho.

Stačí vzít malý květináč (v zahradnických potřebách jsou v různých tvarech a velikostech). Květináč umyj, osuš a natř barvou podle své fantazie. Také jej můžeš ozdobit ubrouskovou technikou. Nebo jej potří lepidlem a podobně jako výše uvedené sluníčko pak posyp drobnými předměty (mohou to být opět jáhly, mák, luštěniny, ale taky malé kamínky, korálky). Pěkně vypadá i květináč posypaný nejprve dobře omytými, osušenými a nahrubo drcenými skořápkami z vajec. Také vypadá pěkně oblepená provázkem. Opět je to na tvé fantazii.

Krabička na drobné poklady

Určitě máš ve svém pokojíku spoustu drobností, které se ti různě povalují po stole či ve skřínce. A jak se tak povalují, čas od času se někam ztratí.

Vytvoř si na ně originální krabičku. Stačí jakákoliv krabička, jakých se jistě doma najde spousta. Krabičku si ozdob dle své fantazie. Opět ji můžeš polepit lepidlem a posypat (viz výše uvedené inspirace). Nebo ji můžeš natřít barvou. Můžeš ji oblepit kouskem pěkné tapety. Dnes jsou již k dostání i tapety omyvatelné, tapety lesklé, s plastickým vzorečkem apod. Uvnitř můžeš krabičku jen natřít nebo ji můžeš vyložit kouskem látky (pěkný je např. samet, ale může to být i pytlovina).

No a už se ti drobné věci ztratit nebudou, budeš je mít vždy po ruce a navíc krabička, ve které budou schované, bude ozdobou pokojíku.

Ivana

Vyrobte si sami

Šála pletená rukama

Příjemně teplé dny jsou za námi. Čím dál častěji se o slovo hlásí podzim se svým sychraným počasím. Ven už se tak často nedá chodit a doma může být někdy pěkná nuda. Což takhle si zpříjemnit tento čas zajímavou a krásnou činností, kdy si můžeš vyrobit velmi originální a hřejivý kousek od svého šatníku? Navíc se blíží Vánoce, takže tento malý zázrak může představovat osobitý dárek pod stromeček pro tvé blízké. A nejlepší na tom je, že nebudeš potřebovat žádné jehlice a s trochou cviku zvládne pletení každý. Jediné, co budeš potřebovat je silná objemová zimní příze.

Jak na to?

Stačí si namotat na předloktí několik oček příze, většinou stačí šest až dvanáct. Závisí to na šířce vlny, a pak jak širokou šálu chceš. Očka začneš šikovně proplétat. Ve videonávodech, viz níže, najdeš několik tipů s přesným postupem, který ti pomůže v pletení od začátku až do konce. Šálu si samozřejmě můžeš i ozdobit různými korálky či aplikacemi.

Videonávody:

<https://www.stream.cz/vychytavky/10004331-sala-za-pul-hodiny>

<https://www.youtube.com/watch?v=QKgDPouLZ5w>

https://www.youtube.com/watch?time_continue=209&v=070qaUxEyp4

Miša

Motýlkový závěs

Chceš si vzpomínat na léto? Jak kolem tebe létali krásní motýli? Tak při tom vzpomínání sedni ke stolu a pusť se do tvoření.

Co budeš potřebovat: tvrdé papíry v různých barvách, nůžky, lepidlo, tenké šňůrky, jehlu, drobné korálky, fixy, tenký drátek.

Na tvrdé papíry si předkreslí různé tvary motýlků v různých velikostech. Nezapomeň mezi křídélky na tělíčko. Motýlky vystříhni a křídélka u tělíčka ohni nahoru. Dál už záleží na tobě, jak a čím budeš zdobit. Uvedu jen příklady pro inspiraci. Můžeš dokreslit na křídla kolečka fixem, můžeš kolečka – oka – vytvořit nalepením vhodné velikosti knoflíku. Tykadla můžeš vytvarovat z tenkého drátku. Můžeš motýlky vystříhnout z bílého výkresu, potříit je lepidlem a posypat mákem, moukou, rýží. Můžeš je posypat drobnými (i lesklými) korálky. Můžeš je polepit tzv. ubrouskovou technikou (návod najdeš na internetu). Motýlky můžeš vystříhnout taky z různobarevných pestrých krabic a obalů (třeba od bonboniery).

Hotové motýlky uprostřed zespodu propíchni jehlou, ve které máš navlečenou tenkou šňůrku nebo lesklou či vícebarevnou nitku. Koneček pod motýlkem zpevní buď jen uzlíkem, nebo malým korálkem.

Motýlky můžeš rozvěsit jen tak cik cak po pokoji. Nebo je zavěs jen do jednoho místa, třeba nad postel nebo nad svůj stůl v pokojíku. Nebo kousek od okna. Jakmile bude trochu průvan, motýlci budou poletovat jako živí. Je možné je taky přivázat na dřevěnou lištu a tu zase zavěsit podle svých představ.

Dopis jedné drogy

Tento dopis jedné drogy všem potenciálním uživatelům se mi nedávno dostal do rukou prostřednictvím sociálních sítí. Údajně ho psal právě jeden narkoman jako svědectví o tom, co se mu stalo. Opravdu to stojí za to?

Miša

Moje jméno je Pervitin!

Piko, peri, perník, speed, matro, futro, cara, všechno jsem to já. Dám ti chvilky, kdy se budeš cítit skvěle. Budeš mít plno energie. Všechno bude zábavné. Všechno bude jednoduché. Nebudeš mít hranice, budeš odvážný, budeš nespoutaný.

Vežmi si mě jednou a eventuelně tě pustím. Vežmi si mě víckrát a mám tvou duši. Budeš si myslet, že jsi pořád v pohodě, že to máš všechno pod kontrolou, ale dávno budu já tvým šéfem. Jsem dražší než diamanty a vzácnější než zlato. Pokud mě potřebuješ, jsem vždy blízko u tebe. Možná ani netušíš, jak moc blízko. Na diskotékách, u kamarádů, ve škole, na ulici. Jsem všude.

Pokud za mnou přijdeš, pamatuj, beru si velkou daň.

Ničím rodiny, ničím přátelství, beru domovy, vezmu ti tvoje děti, a to je teprve začátek! Budeš lhát, krást a podvádět, a to hlavně své blízké. Dávno jsi zapomněl, co je morálka! Já jsem tvoje svědomí a ty víš, co musíš vše udělat, abys byl zas v ráji, na chvíli!

Uvidíš plakat svoji matku, svého otce, svoji rodinu, ale bude ti to jedno. Dávno si nevpomeň, jak tě oni vychovali. Teď jsem já tvůj rodič, tvoje náruč. Bude ti z toho smutno, chvíli, ale pak nad tím stejně mávneš rukou, protože jsem ti přednější. Ten pocit blaha je pro tebe víc než všechny hodnoty, co jsi kdy uznával. Vzdáš se pro mě všeho.

Vežmu ti vzhled. Vežmu ti charakter. Vežmu ti rodinu. Vežmu ti peníze. Budeš opuštěný a sám. Beru a beru, až dokud není co vzít!

Budu ti kontrolovat myšlenky. Časem tě udělám šíleným. Ty noční můry, co máš. Ty hlasy ve tvé hlavě. Ta zimmice. Ty výkyvy nálad. Ty vize, co vidíš, co ale nejsou pravda. To jsou dárky ode mě. Od této chvíle je pozdě, ty to víš, že patříš už jen mně. Už tě zajímá, jen kdy mě zase uvidíš a jak se ke mně dostat.

Budu tu pořád s tebou až do smrti.

Lituješ toho, že jsi se mnou začal. Všichni toho nakonec litují. Měl jsi na výběr. Mohl jsi říct ne a odejít. Teď jsi můj otrok. Když s tebou skončím, můžeš být šťastný, když budeš ještě naživu.

Když už se známe, dobře si rozmysli, jestli se mnou chceš začít. Protože jestli mi podáš ruku, ok, pojd'. Ukážu ti za prchavé chvilky štěstí mnohem víc bídy a zla, než je tu psáno.

Pervitin

„Život měříme příliš jednostranně; podle jeho délky a ne podle jeho velikosti. Myslíme víc na to, jak život prodloužit, než na to, jak ho opravdu naplnit. Mnoho lidí se bojí smrti, ale nedělají si nic z toho, že sami a mnoho jiných žijí jen položivotem, bez obsahu, bez lásky, bez radosti.“ (T. G. Masaryk)

Dár slov k zamyšlení

Pohádka o koze.

Byla jednou jedna koza. Dost obyčejná. Bílá. Tahle koza byla ráda sama. Vybírala si cestičky, kde nikdo nechodil. Neuměla moc vyjít s ostatními kozami ve stádu. Nebavilo ji plané mekání o ničem. Měla ráda sluníčko a cvrkání cvrčků a ráda pozorovala, jak se v létě nad obzorem tetelí vzduch. A tak si ta koza poklidně chodila svými cestičkami, okusovala sedmikrásky, snažila se dávat co nejlepší mléko a nikoho zbytečně neobtěžovat. Až na farmu, kde žila, přišla opice, která si myslela, že ví nejlíp jak se má co dělat. Nelíbilo se jí, že koza chodí svými cestičkami. Nelíbilo se jí, že nemeká s ostatními kozami a bylo jí úplně šumák, že dává nejlepší mléko z celého stáda. Vlastně ho ani neochutnala, protože opice mléko nepijí. Koza se jí prostě nelíbila, nezapadala do stáda. Od té doby koza neměla klid. Opice na ní byla zlá a ostatní kozy na ní donášely, kudy chodí, co žere a jak se u toho tváří. Koza se netvářila (už jste viděli kozu „tvářit se“?). Byla zmatená. Její romantická kozí hlavička nemohla pochopit, proč je najednou všem trnem v oku. Dělala, co mohla. Dávala víc a lepšího mléka. Víc dělat nemohla.

Jednoho dne se rozhlédla po stádu a všimla si, že se ostatní kozy chovají zvláště. Divně se smály a vůbec vydávaly divné zvuky, a když si je dobře prohlédla, zjistila, že se začínají nápadně podobat opici. Jen ona jediná vypadá pořád jako koza. Nebyla hloupá. Věděla, kde udělala chybu. A taky věděla, že buď se začne podobat opici, zařadí se do stáda a bude chodit pokálenými cestičkami, jako ostatní kozy a bude mít zas klid anebo zůstane kozou, a bude muset z farmy pryč. Každé ráno chodila ke studánce a na její hladině pozorovala svou kozí tvář. Ať dělala, co dělala, nevypadala jako opice.

Jednoho dne si koza sbalila otýpku slámy, pohledem se rozloučila s farmou, která jí kdysi byla dobrým domovem, a které ona dala tolik dobrého mléka. Pak už jen vrzla branka a koza byla pryč. Na vrcholku kopce se ještě jednou otočila, povzddechla si a vydala se na cestu. „Bude se mi stýskat“, myslela si. „Bez farmy to nezvládnou. Možná ani to moje mléko není tak dobré, jak jsem si myslela“. Pochybovala o sobě.

Ale netrvalo dlouho a narazila na malé hospodářství, kde neměli stádo koz. Dokonce neměli ani jednu. Hospodář kozu podojil a mléko ochutnal. Takové mléko ještě nepil! Připravil koze chlívek a každé ráno jí pouštěl na tu nejlepší trávu v okolí. Jeho děti kozu hladily a daly jí jméno Sikangu - ta, která přišla z daleka. Koza od té doby měla krásný život. Toulala se po travnatých stezkách a večer potěšila svým mlékem celou rodinu. A jak to dopadlo s "opičí farmou"? Inu, jakby. Kozy přestaly dávat mléko, protože se z nich staly opice a jednoho dne se vzteky navzájem sežraly.

Poučení na konec: lepší zůstat dobrou kozou, než se stát špatnou opicí. Opice, které nepijí mléko, dost často vedou farmu.

Míša

„Není nic nebezpečnějšího, než lichocení. Víš, že je to lež, a přesto mu věříš.“ (Ruckert)

„Z toho, co někdo zná nelze usuzovat, kolik nezná.“ (Jean Paul)

„Některé lidé dovedou opravovat jen cizí názory, nikoliv vlastní.“ (Jean Paul)

„Nežel nad tím, co ti chybí, ale těš se z toho, co máš, protože nevíš, dokdy to budeš mít.“ (Blaschke-Pál)

Tip na zajímavou akci

KREATIV Ostrava 2017

Zaznačte si termín 10. – 12. listopadu. V těchto dnech bude opět, tak jako i v předcházejících letech, probíhat na Černé louce v Ostravě zajímavá akce. V pátek a v sobotu od 10:00 do 18:00, v neděli jen do 16:00.

Tvořím, tvoříš, tvoříme - tak bude vypadat letošní ročník výstavy KREATIV Ostrava 2017.

Můžete se těšit na novinky z oblasti výtvarných technik, které si pro vás připravily firmy z celé České republiky.

V oblíbených workshopech si vyzkoušíte nejrůznější výtvarné techniky jako je EBRU, decoupage, enkaustiku, práci s polymerovou hmotou, scrapbooking, malování na hedvábí, výrobu mýdel a jiné.

Načerpáte zde plno inspirativních nápadů k vlastnímu tvoření.

Budete mít možnost vybrat si z nepřeberného množství materiálů a náradí to, co budete potřebovat k výrobě vlastních originálních výrobků. Navíc si zde můžete vybrat jedinečné vánoční dárky pro své blízké, které budou vytvořeny v dílnách kreativců a jsou vyrobeny pod značnou „Vyrobeno s láskou“.

I v letošním roce se milovníci patchworku mohou těšit na prodejní výstavu QUILT Ostrava. Třetí ročník těchto originálních prošívaných ozdobných dek jistě zaujme svou originalitou a precizním zpracováním nejednoho návštěvníka výstavy.

Vstupné:

Dospělí: 70,- Kč

Děti, studenti, důchodci, držitelé TP, ZTP a ZTP/P průkazů: 50,- Kč

Hromadný vstup pro školy (minimálně 20 osob): 20,- Kč

Souběžně s KREATIVem Ostrava probíhá výstava Život bez bariér. Akce spojuje jeden vstup a jednotné vstupné.

Tuto akci mohu vřele doporučit. Navštívila jsem ji už v minulých dvou letech a vždy jsem byla velmi spokojená. Jednak ukázkou různých výtvarných technik, které si můžete i sami vyzkoušet, jednak nabídkou různých materiálů k výrobě svých výtvorů. Takže si můžete zakoupit knoflíky všech možných barev i tvarů, různé korálky a doplňky, výtvarné pomůcky, můžete si zakoupit komponenty, ze kterých si doma vytvoříte třeba zajímavé nástěnné hodiny, šperkovnice apod.

Můžete se přímo tam naučit malovat obraz. Můžete se naučit jakékoliv nabízené výtvarné techniky. Zakoupila jsem si originální dárky pro své blízké.

Jsou tam věci levné, kdy když budete bedlivě vybírat, podaří se vám koupit třeba originální přívěsek za pár korun. Ale taky jsou ke koupení i věci dražší. Nicméně KREATIV Ostrava je skvělý v tom, že si tam opravdu každý najde to své a za finanční částku, kterou může vydat.

Doporučuji vzít s sebou i své mladší sourozence, ti budou nadšeni ze všeho, co uvidí, a co si budou moct vyzkoušet. Nadšené budou i vaše maminky či babičky.

Já si letošní KREATIV Ostrava rozhodně nenechám ujít.

Ivana

Asertivita versus agresivita – skutečný příběh

Nedávno jsem absolvovala jeden výborný kurz asertivní komunikace. Zní to učeně, co? Jednoduše to znamená, vědět co chceš a prosazovat své potřeby a zájmy tak, abych současně respektovala osobnost, potřeby a zájmy druhých. Zlatá střední cesta mezi pasivitou a agresivitou. Náš národ má blízko právě k té druhé variantě. Křik, vyčítání, vyhrožování, direktivní nařizování, shazování druhého atd. Pravě asertivně se máme opravdu hodně co učit.

Nechci vás teď zahltit pravidly a doporučeními. Chci vám sdělit krásný příběh k zamyšlení, který nám vyprávěla lektorka tohoto kurzu:

„Víte, který národ je nejvíce asertivní? Holandsko - Nizozemí. Velmi ráda a často se tam z tohoto důvodu vracím. Jednou si tak jedu autem holandským městečkem a najednou se přede mnou v křivatce málem srazila tři auta. Na poslední chvíli to naštěstí všechna ubrzdila a zůstala stát doslova pár milimetrů od sebe. Chvilí byl klid, ale potom začali vystupovat řidiči těchto aut ven. Sama jsem si mohla hlavu ukrotit, když jsem je míjela, protože jsem užasle sledovala následující scénu. Páni řidiči si začali třást pravicemi a navzájem se plácát uznale po rameni s pocitem, jak krásně to zvládli, že se nenabourali.“

Umíte si představit, co se většinou děje poté, co se téměř srazí dvě auta tady u nás v České republice? To ani nemluví o tom, co děje, když se skutečně srazí. Následuje obvykle nadávání a sprostá slova, řešení, kdo za to může, kam to koukal (to v lepším případě). V tom horším dochází na pěsti a mnohdy i na vytažení jakékoliv zbraně.

Opravdu nejdou věci řešit jinak?

Míša

Pár citátů k zamyšlení

„Žítí, to je největší umění na světě, neboť většina lidí pouze existuje.“ (O. Wilde)

„Člověk má největšího nepřítele sám v sobě.“ (M. T. Cicero)

„Že nedostanete vždy, co chcete, je někdy obrovské štěstí.“ (Dalajláma)

„Zklamání přichází vždy, když se hodláš stěhovat do vzdušných zámků.“ (B. Kolář)

„Šťasten být neumíš, protože za tím, co nemáš, se ženeš, a co máš, na to zapomínáš.“ (W. Shakespeare)

„Svoboda bez vzdělání je nebezpečná, vzdělání bez svobody je zbytečné.“ (J. F. Kennedy)

„Buďte milí ke svým nepřátelům. Nic je nemůže víc rozzuřit.“ (C. Orff)

„Každé zbytečné slovo je zbytečné.“ (Jára Cimrman)

„Kdo chce pokazit životní dráhu svých dětí, ať jim odstraní z cesty všechny překážky.“ (Oesch)

„Jednou tě zamrzí, že jsi nepromluvil, stokrát, že jsi nemlčel.“ (L. N. Tolstoj)

Ivana

Veselá stránka—dnes s nádechem historie

Proč měl Žižka přes oko pásku?
Aby ho nemusel přivírat, když mířil na nepřítele.

Co řekl svého času Janu Žižkovi císař Zikmund?
"Mohl bych si s vámi pohovořit mezi třema očima?"

Naštvaný rytíř říká svému protivníkovi: „S vámi se bít nebudu! Máte rezavý kord, ještě bych dostal otravu krve.“

Při vykopávkách v aztéckém středisku Thauenatan byla objevena zlatá soška boha Kendalmihonkuhankoatkeotcetelana - boha výslovnosti a paměti.

Při úsvitu se rytíř zděsí: „Já si pořád říkám, proč to nejede. Já si v tom šeru místo koně osedlal krávu!“

Ptají se chláпка: „Kdo to byl Kolumbus?“
„Pták!“
„Jak to?“
„Copak jste neslyšeli o Kolumbově vejci?“

Ptá se pračlověk praženy: „Proč má ten náš mladý takový rypák?“
„No je to přece prasynek.“

Otec se rozčílí na syna:
"Zase jsi dostal pětku z dějepisu!"
Syn se brání: "Táto, ale to zavínil Alexandr Veliký!"
Tu vykoukne maminka z kuchyně:
"Tak si najdi jiného kamaráda!"

V muzeu: „Co si to dovolujete, to je trůn Karla IV.!"
„Klídek, nebojte se, až přijde, tak vstanu a pustím ho sednout!“

Angličan, Němec a Čech střílí z luku a soutěží, kdo je lepší. Angličan střelí, trefí střed a povídá: „I'm Robin Hood." Němec střelí, trefí angličanův šíp a říká: „I'm Vilém Tell." Střelí Čech, trefí jednoho do oka a povídá: „I'm sorry."

„Pane učiteli, přišel jsem se zeptat, jak jde synovi historie? Víte, já jsem z ní odjakživa propadal.“
Učitel historie taktně upozorňuje: „Tak historie se opakuje.“

Tři největší katastrofy v historii lidstva:
Hirošima 45
Černobyl 86
Windows 95

Římský císař promlouvá ke gladiátorům: „Gladiátoři, dneska budete mít zápas ve vodním pólu. Mužstvo, které vyhraje, dostane svobodu!“ „A jak poznáme soupeře?“ ptají se gladiátoři.
Císař se uchechtne a povídá: „Snadno, krokodýli budou mít bílé čepičky.“

Míša

Stránka nejen pro křesťany

Už po šesté se setkáváme na straně 8, abychom si popovídali o otázkách křesťanství, víry. Už jste si mohli ujasnit, kdo je to křesťan, proč je tolik církví a která z nich je ta pravá. Povídali jsme si o tom, zda je nutné chodit do církve a stýkat se s ostatními křesťany. Také jsme si povídali, co bude, až zemřeme. V minulém čísle Slunečnice jsme si povídali o modlitbě. A dnes odpovím na otázku slečny Aničky, která nám poslala svůj dotaz na naši e-mailovou adresu.

Její dotaz zněl: „Moji rodiče jsou věřící, jsou křesťané. Chodí do kostela, doma se modlí, byla jsem na to od malička zvyklá. Taky jsem byla zvyklá chodit s nimi každou neděli do kostela. Vedou mě ke křesťanským hodnotám, sami mají spolu pěkný vztah i po dlouhých letech manželství. Já chodím na střední školu, kde moji spolužáci vědí, že jsem věřící. Někteří to berou normálně, někteří mi ale říkají, že je to staromódní být křesťanem, že je tolik jiných možností, jak duchovně růst. Že jsou to možnosti mnohem modernější, jako třeba jóga a další sebezkušenostní záležitosti. Já nevím, kterým směrem se vydat. Vnitřně tuším, že je „něco mezi nebem a zemí“. Ale nechci být staromódní. Chci, abych zapadla mezi ostatní, aby se mi neposmívali, že jsem „kostelová bába“. Co s tím?“

Milá Aničko.

Víra je o něčem zcela jiném, než jen o chození do kostela nebo o krásném manželském vztahu. I mnoho nevěřících manželských párů má spolu krásný vztah a naopak jsou křesťanské páry, které krásný vztah spolu nemají. Je taky spousta lidí, kteří nejsou věřící a chodí do kostela spíše jen pro atmosféru, která tam panuje.

Víra se nedědí, nepřechází automaticky z rodičů na jejich potomky. I když je dobře, když rodiče mohou svému dítěti otázky víry vysvětlit, když dítě na jejich životě vidí praktický život s Bohem. Přesto jednou samo bude stát před rozhodnutím, zda bude žít život křesťanský nebo ateistický.

Víra je o vnitřní proměně jednotlivce. Je to jeho rozhodnutí, zda tzv. vydá život Bohu. Okolní lidé, třeba rodiče nebo věřící kamarádi, mohou jen pomoci objasnit to, čemu člověk nerozumí.

Aničko, píšeš, že někteří berou normálně to, že jsi věřící. A to je přece dobře. Musíš ale počítat s tím, že se najdou i takoví, kteří se ti budou posmívat nebo budou na tebe třeba i názorově útočit, budou víru shazovat apod. Je jen na tobě, jak se k jejich chování postavíš. Sama si vybereš kamarádky, se kterými je ti dobře. Nemusíme si přece rozumět se všemi lidmi. Ale měli bychom se naučit vymezovat. Tj. dokázat reagovat, argumentovat, diskutovat. Jenže to můžeme jen tehdy, jsme-li si sami tzv. jistí v kramflecích. A mně se z tvého dotazu zdá, že si zcela jistá nejsi, jelikož sama píšeš, že nevíš, kterým směrem se máš vydat. Taky píšeš, že tušíš, že je něco „mezi nebem a zemí“. Pokud bys byla přesvědčená o existenci Boha, takhle bys už nevažovala.

Nejlepší bude, když si na některé otázky odpovíš sama. Jóga a další sebezkušenostní záležitosti tě možná zklidní, ale dávají ti naději pro věčnost duše? Chápeš smysl křesťanské víry? Jsí opravdu věřící nebo jsi jen zvyklá si tak říkat díky výchově v rodině? Chceš najít zklidnění a pomoc jen do určitých aktuálních životních situací, nebo chceš najít smysl svého života? Opravdu si sama myslíš, že být věřící je staromódní? Lidé věří po staletí, a to napříč celým světem. Taky jsem si kdysi říkala, že na tom přece musí něco být, když se stali křesťany i vysoce vzdělaní lidé, dokonce i fyzici a astronomové. Chceš jen „zapadnout mezi ostatní“ a jít „se stádem“? Nebo chceš jít svou cestou a hledat opravdu odpovědi na své otázky bez ohledu na to, co si kdo o tom myslí? Jen ten, kdo hledá, najde...

Ivana

Jak se bránit agresí?

Agrese (z lat. *agressio*, výpad, útok) v psychologicko-sociologickém pojetí znamená napadení, útočné jednání, které se projevuje záměrným poškozováním nebo násilným omezováním jiné osoby nebo věci. Agrese se může projevat fyzickým napadením, ale také verbálně, například urážkami a pomluvami. Sklon k nepřátelskému, útočnému jednání osob i živočichů, který se projevuje agresemi, se nazývá agresivita.

V poslední době se setkávám s velmi agresivním chováním lidí. Jak ve svém bezprostředním okolí, tak u cizích lidí. O příčinách a formách agresivity už toho bylo napsáno hodně. Ale klidně se stačí podívat kolem sebe. Školy řeší šikanu mezi spolužáky, rodiče si dělají naschvály (čím větší, tím „lepší“), politici se fackují, vedle domu se válí další převrácená a vyspaná popelnice a naproti ve večerce je opět rozbitá výloha. Zákazníci se kvílí zboží v akci dokážou docela slušně porvat, v televizních novinách se střídá jedna hrozná zpráva za druhou.

Je nadmíru jasné, že pokud chceme změnit svět, je třeba začít nejprve u sebe. Všichni dobře víme, co se smí, a co ne. A pokud netáhneme se stádem agresorů jako ovce, jsme zákonitě jiní a středem pozornosti. Jak se ale bránit, když nechceme oplácet druhému stejnou mincí jeho výpady proti nám samotným, ale zároveň se nechceme před druhým ponížovat? Právě ponížené chování dodává agresorovi ještě větší jistotu.

Možná je dobré nejprve si připomenout, jak se vlastně agresor chová. Křičí, vstupuje do osobního prostoru druhého, nařizuje, co musí dělat, nevšímá si jeho odpovědi ani otázek, vyčítá, obviňuje, vysmívá se, ztrapňuje jej atd. Co to znamená? Agresivita je obecně projev úzkosti, obava z něčeho, čeho se agresor bojí. Neumí reagovat jinak, než že prostě vystartuje, abych chránil především sám sebe. Je to vlastně taková maska. Svým chováním zrcadlí sám sebe. Nevypovídá to ale nic o tom, že my jsme slabí nebo hloupí. Agresivní člověk byl dost možná takto vychován, viděl výše uvedené chování u svých rodičů. Jenže výchova neprobíhá jen do doby, kdy dostaneme občanku a jen ze strany rodičů. Člověk je vychováván i svým okolím a tato výchova trvá v podstatě celý život. Dokonce se člověk může naučit svoji agresivitu tlumit tak, aby ostatním neublížoval.

My sami svým vlastním příkladem můžeme svému okolí ukázat, že to jde i jinak. Například tím, že mluvíme dál klidným hlasem. Nestavíme se do bojovné pozice jako agresor, ale ani se před ním nehrbíme a nechoulíme se do klubička. Svůj názor říkáme jasně, bez napadání a obviňování druhého. Neděláme naschvály. Naopak se snažíme druhého pochopit, co říká a proč. Nenecháváme se vyvést z míry, nespádneme na jeho úroveň tím, že začneme také řvát jako tygři. Existuje dost lidí, kteří křičí po druhých jen proto, že mají špatnou náladu, nebo je něco trápí. Chtějí si jen vylít zlost. Opět platí pravidlo, že tohle nemá s našimi kvalitami nic společného. Pokud tyto lidi nechťejí pomoci, nereagují na naše vstřícné chování a nechťejí se k nám chovat s úctou, není důvod setrvávat dále v jejich společnosti.

Možná se v tomto článku mohlo psát o zaručených radách, jak zneškodnit agresora. To je velmi obtížné, neboť každý člověk je jiný. Opilec či zdrogovaný člověk si kolikrát své chování ani neuvědomuje, vidí svět zkresleně. Od těchto individuí raději pryč. Jisté však je, že násilí plodí zase jen násilí. Ostatní lidi neovlivníme tím, že je budeme poučovat a nutit k tomu, čemu sami nevěří. Svým vlastním chováním ale můžeme ostatním ukázat, že každý je jedinečný tvor a ačkoli není dokonalý, má na světě své zásadní místo. Zaslouhuje si toleranci a respekt. Slušné chování. Jakmile o tomto druzí začnou uvažovat, možná se sami budou chtít změnit k lepšímu. Aby jim na Zemi bylo lépe. A vlastně nám všem.

Miša

Rozvod (2. část)

V minulé Slunečnici jsme si povídali o tom, co se může odehrávat, když se rodiče rozvádějí. Nyní se zaměříme na to, co všechno se může dít dál postupem času.

U soudů, kde se rozhoduje, komu dítě bude svěřeno do výchovy, kde se manželství rozvádí rozsudkem a kde se také může rozhodovat o vině, chtějí rodiče „vyhrát“. Někdy usilují o to, aby tomu druhému dali dostatečně „na frak“, aby druhého ještě více zranili. Nebo aby stůj co stůj vyšla najevo právě ta jejich pravda. Každá mince však má dvě strany. Oba rodiče vnímají svůj příběh ze svého pohledu, a zákonitě každý jinak. Často se snaží dostat na svoji stranu co nejvíce nezávislých pozorovatelů, aby získali převahu. Mohou dokonce (i ne zcela vědomě) manipulovat dítě proti druhému rodiči. A to je právě velmi nepříjemné, když posloucháte od prvního rodiče, že ten druhý je „kráva“ nebo „pitomec“. Pak uvažujete, zda o tom druhému rodiči říct či ne? Zda ho ještě více zranit a trápit? Co všechno to zase vyvolá?

Jsou vůbec děti povinny tohle řešit? Vůbec ne! Rozvod manželství je vždy prohra pro obě strany, pro oba manžele. Jde o nevydařené manželství, které na počátku oba uzavírali z lásky, ze své svobodné vůle a kde oba měli za úkol na jejich společném vztahu pracovat. Ale nezvládli to. Buď nechtěli, neuměli nebo nevěděli, co dělat. To je rozvod manželství. Nikdy však nejde o rozvod rodičovství!!!

Nikdo z nás si své rodiče před tím, než přijde na svět, nevybírá. Jsou nám daní právě z nějakého důvodu. Někdo se narodí do milující rodiny a čerpá z ní inspiraci. Nepochybně jde o jednodušší a nejlepší variantu. Další se narodí do problematické rodiny, ale má na výběr. Buď půjde ve stopách svých rodičů a s největší pravděpodobností to s ním dopadne podobně, anebo to zkusí jinak, a vlastní manželství mu vyjde. Není ostuda využít názorů a poradenství odborníků, kteří doporučí na čem pracovat a čeho se vyvarovat. Dítě, které se narodí do ne příliš šťastné rozvádějící se rodiny, si časem může uvědomit, že něco není dobře. Že rodič, který vykazoval nějaké nedobré chování za to možná ani nemohl, správně jednat neuměl nebo nevěděl jak. Může mu odpustit a pracovat postupně na své vlastní změně k lepšímu.

Každý z nás je zde na světě z nějakého důvodu a je velká škoda na manželské vztahy nahlížet tak, že jsou předem odsouzené k zániku. Dospělým bez stálého životního partnera je prostě smutno a nedobře. „Single“ stav má často za následek deprese, přepracování a jiné závislosti. Střídání partnerů má zase jiné vážné negativní dopady, ačkoli se většina tváří, že o nic závažného nejde. Není radno rezignovat, ale naopak soustředit se na dobrý výběr partnera a pak pracovat na vztahu. Na vztahu je potřeba pracovat celý život. Manželství je jako zahrada. Pokud ji necháme ležet ladem, postupně zaroste plevellem a nedá nám žádnou úrodu. Abychom sklídili dobrou úrodu, musíme se o zahradu starat. Zalévat ji, okopávat, hnojit, plevat. A to nás něco stojí. Stojí nás to čas a občas to i bolí. Ale úroda, kterou pak sklídíme, nám to všechno vynahradí.

Děti milují své rodiče nekriticky, přijímají je bez výhrad. Rodiče se nemusí chovat určitým způsobem nebo pořad něco kupovat, aby je děti měly rády. Tato láska dětí je velmi podobná rodičovské lásce a stejně tak je i silná. Stejně jako rodiče milují své děti, tak i děti milují své rodiče. Většinou oba. Proto by po rozvodu manželů, který je záležitostí dospělých, nemělo dojít k přerušení vazeb mezi rodičem a dítětem (jiná situace je samozřejmě v týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte). Rodič by druhého rodiče neměl před dítětem špinit. Dítě by mělo mít možnost trávit a sdílet čas s každým rodičem, i s tím, který už doma nebydlí. Rodič zůstává rodičem po celý život.

Miša

„Lépe je dvěma než samotnému, upadne-li jeden, druhý jej zvedne.“ (Bible, Kazatel 4/9 – 10)

Rekordní teploty naměřené na Lysé hoře

V posledních letech máme pocit, že počasí si dělá, co chce, je velmi nestabilní, střídají se úmorná vedra, přivalové deště, kroupy, v zimě to vypadá spíše jako na jaře. Možná je opravdu extrémních výkyvů počasí více, než v dřívějších letech. Každopádně s extrémny v počasí se lidé potýkali i dříve.

Například území okresu Frýdek-Místek je držitelem hned několika historických tuzemských rekordů. Byla zde naměřena vůbec nejvyšší prosincová teplota, a to konkrétně ve Fryčovicích 5. prosince 1961. Tehdy rtuť teploměru vyšplhala na těžko uvěřitelných 19,8 stupně Celsia, takže lidé mohli bez potíží vyjít ven jen v krátkých kalhotách. A 16. dubna 1916 spadlo v Komorní Lhotce za jediný den 115,3 mm srážek, což většinou nenapřší ani za celý duben. V měsíci květnu drží celorepublikové prvenství Staré Hamry, kde 31. května 1940 napršelo v průběhu 24 hodin 215,3 mm srážek.

Podívejme se na rekordní hodnoty vybraných meteorologických prvků na Lysé hoře v Beskydech:

Nejnižší absolutní naměřená teplota: -30,1°C – 12. ledna 1987
Nejvyšší absolutní naměřená teplota: +29,5 °C – 8. srpna 2013
Nejvyšší denní úhrn srážek: 233,8 mm – 6. července 1997
Nejvyšší měsíční úhrn srážek: 811,5 mm – červenec 1997
Nejnižší měsíční úhrn srážek: 0,9 mm – listopad 2011
Nejnižší roční počet ledových dnů: 56 – v roce 2014
Nejvyšší roční počet ledových dnů: 130 – v roce 1962

(Zdroj: Týdeník Region - příloha deníku Frýdecko-místecký a třinecký Region)

Rozdíl mezi chudým a bohatým...

Jednoho dne otec, který byl velmi bohatý, vzal syna do chudé vesnice, aby mu ukázal, jak žijí chudí lidé. Strávili spolu pár dnů na farmě u velmi chudé rodiny. Po návratu domů se otec zeptal syna:

„Jak se ti to líbilo?“

„Bylo to úžasný, tati.“

„Všiml sis, jak chudě ti lidé žijí?“

„Ano“, odpověděl syn.

„Řekni mi, co ses naučil?“

„Viděl jsem, že my máme jednoho psa a oni čtyři“ odpověděl syn.

„My máme bazén, který sahá do poloviny zahrady, a oni mají potok, který nikde nekončí.

My máme na zahradě umělé svítidlo a oni mají nebe plné hvězd.

Náš dvůr končí plotem souseda a jejich na konci horizontu.

My máme malý kousek půdy, na kterém žijeme a oni mají celé pole a louky.

My máme sluhy, kteří nám slouží, ale oni pomáhají ostatním.

My si jídlo kupujeme a oni si ho pěstují.

My máme zdi kolem našeho majetku, který je chrání a oni mají přátele, kteří je chrání“.

Otec nebyl schopný slova. A syn ještě dodal: „Děkuji ti, tati, že jsi mi ukázal, jak chudí vlastně jsme.“

Co by se stalo, kdybychom začali být vděční za to, co už máme, místo abychom se trápili tím, co ještě nemáme? Buďte vděční za každou věc, kterou máte, obzvláště za vaše přátele.

Ivana

O pubertě jinak

Někdy si tak mladý člověk sedí, a sám o sobě vnitřně uvažuje. Zdá se mu, že je jiný než ostatní. A někdy si dokonce o sobě myslí, že je blázen. Protože vlastně sedí a pořád uvažuje. Hledá odpovědi. Na všechno. Může dojít i k závěru, že normální člověk nad věcmi života, smrti, vesmíru, lidských vztahů neuvažuje každý den a ještě k tomu pořád dokola.

Zdá se, že přechodem mezi pubertou a dospělostí dochází k jakémusi „rozpadu osobnosti“, kdy se všechny hodnoty i názory mění. Je to následek určitého psychického otřesu? Nebo je člověk prostě jen citlivý ke všemu, co vidí? Ke spoustě věcí a okolností, které jiní nevidí nebo nechtějí vidět? Člověk přichází k jistotě, že si vlastně ničím jistý být nemůže. Myšlenky jeden den platí a druhý den jsou výsledky úvah rezolutně vyvráceny a nahrazeny jinými.

I takto lze popsat slovy, co se děje v dušičce dospívajícího člověka.

Velmi podnětné reakce pana Mgr. Dalibora Špoka, PhD., mě nenechaly klidnou. Dovolte, abych vás s nimi seznámila. Buďte odvázní a čtete. Klidně i několikrát. A o následujících slovech uvažujte. Možná naleznete odpovědi aspoň na některé vaše otázky.

Pocitovaný „rozpad osobnosti“ na hranici mezi pubertou a dospíváním může být proces vnitřně bolestný, šokující nebo zahlcující. Je to však běžný, a dokonce očekávatelný stav. E. H. Erickson (významný psycholog) tento jev nazval přiléhavě hledáním identity. Staré bezpečné role a pravdy se rozpadají. Úkolem mladého člověka je odejít z útulného, jednoznačného dětského světa, kde je nám všechno představováno jako černé - bílé, zakázané - povolené, prospěšné - škodlivé. V dětském světě je takové zjednodušení nutné, protože dítě musí nejprve získat důvěru - v sebe, v tento svět a v ostatní. Tuto jistotu získává zjednodušujícím pohledem na svět a jasnými hranicemi, které znamenají bezpečí pro jeho vlastní experimenty. Kdo chce v těchto hranicích zůstat i v dospělosti, pak ale zůstává stále dítětem.

V dospívání se nám otevírá reálný svět. Takový, jaký je. Ani dobrý ani špatný. Svět, v němž stejná věc jednomu škodí a druhému prospívá. Kde totéž dneska platí, zítra neplatí, a pozítří opět platí. Vstupujeme do reality, ve které začínáme opravdu přemýšlet, máme-li k tomu odvalu, kultivovanou duši, vůli a myšlenkový materiál.

Takový růst osobnosti je zásadní, bez bolesti totiž nic nevyroste. Staré jistoty a stará identita musí nejprve odumřít, podobně jako zrno, aby z něj vyrostl nový klas. Stojí to však za to a koneckonců jiná cesta vnitřního pokračujícího růstu neexistuje. Bát se vyklíčit znamená zůstat uzavřený ve staré identitě, která už více nemůže poskytnout, ale které se zároveň člověk nechce zbavit, protože odmítá bolestivě psychologicky umřít. Málokdo je masochista a málokdo vítá bolest, chaos nebo smutek. Jenomže jedině skrze ně a díky nim může něco nového vyrůst, proto jsou důležitou podstatou tohoto zásadního posunu.

Trpělivost. Pokud si dnes něco dospívající myslí, a zítra si myslí něco úplně opačného, je to normální. Je to součást zrání. Setkává se totiž s mnoha názory, ideami, ideologiemi, pohledy na svět a způsoby života. Nejen, že je bere na vědomí, ale chce o nich i něco vědět. Proto je zkoumá, začne jim věřit, vyznávat je, propadne jim. Přemýšlí o nich, nakonec je odmítá, vysmívá se jim. Znovu je přijme, nahradí je jinými, nebo o nich pochybuje, neustále se k nim vrací. Jsou to často obtížné chvíle. Někdy

plně beznaděje, kdy dospívající nevidí světlo na konci tunelu, jindy zase chvíle nekritické spokojenosti, kdy si myslí, že na všechno přišel. A to vše jen do té doby, než se zítra ukáže, že všechno je jinak.

Právě a jedině díky těmto zkušenostem se rodí plně dospělý člověk. Vedle toho všeho pochybování a přemýšlení se člověk pomalu a nenápadně posouvá směrem k dospělosti.

Často to trvá dlouho a někdo může být netrpělivý. Tento proces se nejlépe uspíší jedině tím, že se mu člověk nebude bránit. Není důležité mít co nejdříve hotovo a rozhodnuto. Prvořadé je prosté přijetí všech sporných pochybností, osobnostních vlastností či hodnot. Při tomto průzkumu z nich lze něco postupně vybírat, proměňovat je nebo odmítat.

Tento postup vlastně není otázkou pouze puberty. Hledání sebe, svých hodnot a svého směru je celoživotním úsilím. Neustále se otevírají nové úseky cesty a nové výzvy tak, jak zrovna člověk životem jde. Za jednou křížovatkou čeká ukryto něco nového, ale člověk to objeví jedině tehdy, když má odvalu touto křížovatkou projít. Nemá cenu zabývat se příliš tím, co vše za ní je, ale spíše, kde sebrat odvalu.

Jediné, co je v životě jisté je, že si člověk nemůže ničím být jist, protože ať už o čemkoli přemýšlí, vzápětí výsledek vyvrátí. A to je pro některé velká nejistota. Jistotou však může být, že co je stále stejné a neměnné, je umění projít nepřijemnou emocií, obtížnou situací či poradit si se změnou svého názoru. I v budoucnu. Zvládnout znamená projít, vydržet, počkat, možná i spadnout, ale znovu vstát. Tuto jistotu nelze nikomu vzít. O toto uvědomění lze opřít vnitřní psychologickou jistotu. Podobných zásadních prožitků/uvědomění, které nakonec vedou k pocitu bezpečí a jistoty, je v životě spousta. Nejen v rovině duševní, ale také ve vztazích k druhým, v rovině výsledků a práce, v rovině hodnot, krásy, jak lze nazírat na svět kolem nás.

Pokud člověk přece jen sám o sobě pochybuje, zda netrpí psychickou poruchou (dává mu to najevo i okolí), vnitřní pocity se stávají nesnesitelnými a vše dohromady značně snižuje kvalitu života, měl by vyhledat klinického psychologa.

Zdroj: <https://psychologie.cz/poradna/nepoznavam-se/>

Miša

„Každý začátek je následkem něčeho. Každý začátek něco ukončuje.“ (Paul Valéry)

„Je zhola zbytečné se ptát, má-li život smysl či ne. Má takový smysl, jaký mu dáme.“ (L. A. Seneca)

„Lidé se obávají neznáma. Jest pravda, že každé opuštění starého znamená nejistotu - skok do tmy. Avšak kdo chce pomoci sobě a jiným, musí opustit dobré, aby mohl vybojovat lepší. Nesmí držeti pevně vrabce v hrsti jen proto, že je lepší než holub na střeše. Bez odvahy ke změně není zlepšení, a tak není ani blahobyť!“ – (Tomáš Baťa)

„Co člověk vymyslel, dělá s láskou, co se naučil, dělá s jistotou.“ (J. W. Goethe)