

CENA 85 Kč | PRO PŘEDPLATITELE 75 Kč

# Rodinný život

3/24  
ROČNÍK  
XXXIV.

TÉMA ČÍSLA  
ZDRAVÉ JÁ

NOVÁ RUBRIKA  
TVOŘÍME  
S DĚTMI

Bud'te laskaví:  
doporučuje

## Marek Orko Vácha

FOTOREPORT

Úsměvy Karla  
Nešpora

TIP NA APLIKACI

Nepanikař

Z RODINNÉHO ŠUPLÍKU

Čas odletu

# Obsah

3 ÚVODNÍK  
U CHOCHOLOUŠKA

4 ROZHOVOR  
ŽIVOT NENÍ FAKT, NÝBRŽ DAR  
MAREK ORKO VÁCHA



8 ROZHOVOR  
ZPOVĚDNICE PRO NEVĚŘÍCÍ  
MAREK CHVÁTAL

12 SVĚDECTVÍ  
UŽ NIKDY NEBUDEŠ SAMA  
LENKA T.

13 DĚDOVY FÓRKY  
TAK AKORÁT

**Téma:**  
**Zdravé já**

14 FOTOREPORT  
JE TO K SMÍCHU  
KAREL NEŠPOR

16 FEJETON  
„TO BE WELL“

18 ROZHOVOR  
PŘEPROGRAMUJTE SVOU MYSL  
VLASTIMIL MARUŠÁK

21 SLOVO ODBORNÍKA  
EMOČNÍ ZRALOST

## Rodinná kuchařka

23 KLÁŠTERNÍ RECEPTY  
MISIJNÍ KONGREGACE  
SLUŽEBNIC DUCHA SVATÉHO

25 RECEPT S PŘÍBĚHEM  
VALAŠSKÝ KRÁLÍK SE ŠVESTKAMI

26 KŘÍŽOVKA

27 TVOŘÍME S DĚTMI

## Na hlubinu

28 RÁDCE  
NA TERAPII  
K PSYCHOLOŽKÁM V ŽUPANU?

30 MOUDRA  
OCHUTNÁVAT POMALU

31 Z RODINNÉHO ŠUPLÍKU  
ČAS ODLETU

32 HRDINA HISTORIE  
OBYČEJNÝ OBVOĐÁK?

## Praktik

34 BEZVA SPOLČO VII.  
CESTA ŽIVOTA

36 KÁMOŠ MOBIL  
KDO HLEDÁ, NAJDE

38 DÁMSKÁ JÍZDA  
MARIE ČERNÁ

40 CHLAPI SOBĚ  
HLEDÁNÍ PRAVÉHO JÁ

42 PORADNA  
STRES – DOBRÝ SLUHA,  
ALE ZLÝ PÁN

44 KNIHOMILKA  
PADESÁTKA, ČÍM ŽIJÍ ŽENY  
V OBDOBÍ PŘECHODU

45 AŽ DO KONCE  
PROSTOR PRO JEŽÍŠE

46 AKCE

47 ZA DVEŘMI REDAKCE



Rodinný život 3/24 ROČNÍK XXXIV. Srpen 2024

ŠÉFREDAKTORKA  
Šárka Chlupová

REDAKCE  
Lucie Cmarová,  
Markéta Matlochová,  
Adriana Oboňová,  
Rozálie Rosíková,  
Luboš Nágl a Ondřej Kuběnka

FOTOGRAFIE  
Marie Baroš  
Titulní strana: Archiv M. Váchy

KOREKTURA  
Jana Kopová, Kali Švecová

GRAFICKÁ ÚPRAVA  
Eliška Chovancová

VYDÁVÁ  
Centrum pro rodinný život  
Biskupské náměstí 2  
779 00 Olomouc  
tel.: +420 587 405 250  
mail: rodinnyzivot@ado.cz

www.rodinnyzivot.eu  
Číslo účtu: 2800068926/2010

TISK  
Profi-tisk group s.r.o., Olomouc

PŘÍŠTÍ ČÍSLO 4/24  
vychází v listopadu 2024

Evidenční číslo MK ČR E11060  
ISSN 1214-0856  
Olomouc 2024



**„...boj se Hospodina,  
od zlého se odvrát.  
To dá tvému tělu  
zdraví a svěžest tvým  
kostem...“**

**PŘ 3, 7-8**

## U Chocholouška

7:40 na chodbě ještě neprobuzené školy. Chystám učebnu a zdá-li opačného konce se ozve srdceryvný ryk tvora v posledním tažení. Napadají mě nejhorší scénáře. Jako kdysi – anafylaktický šok v tělocvičně; rozřezaný prst téměř v půli v dílně a úprk na chirurgii přes ulici na polikliniku, kde jsme již stálými klienty. Dívka proskočivší skleněnou výplní dveří a střepy tažené z předloktí. Ručníky, které nestačily na všechnu tekoucí krev. Rozbitá hlava o topení a pláč chlapce, že umírá, když viděl tu kaluž pod sebou. Nasazuji sprinterské tempo hodné Bolta s prstem na ikonce záchranky a dobíhám k osamocnému chlapci na konci chodby, který přestává pištět. „Co se děje?“ vykřiknu do udivených dětských očí a dostávám zcela odzbrojující odpověď: „Ale paní učitelko, já přece jenom dělám káně!“ upře na mě nevinný, až vyčítavý ‚co-mě-rušíte-při-nácviku-křiku-dravce‘ pohled.

Pak se nedivte, že Chocholoušek má plno a na Bohnice je pořadník. Jdu se registrovat. Při zvuku káněte se mi totiž vybavuje konkrétní školní scéna s nutkavým pocitem zaškrtnit jednoho malého nevinného tvora.

### ŠÁRKA CHLUPOVÁ

Šéfredaktorka, výtvarnice a pedagožka, ilustrátorka knih, koordinátorka mezinárodních projektů; v redakci pracuje přes 20 let.

## S televizí Noe na přátelské vlně

### Slyšeli jste o Klubu přátel Tv Noe?

Členstvím budete dostávat nejen zpravodaj, ve kterém se nyní dočtete i o našem časopise, ale získáte tipy na nové pořady nebo inspirativní osobnosti a události.

Díky spolupráci časopisu a televize vznikla i nová přátelství, kterých si nesmírně vážíme. Hodnoty, které se snažíme podporovat, jsou nám vlastní jak v časopise, tak na Tv Noe. Proto se na stránkách

časopisu dočtete i o osobnostech, se kterými se setkáváte také na obrazovce, jako např. s o. Leošem Ryškou, Jiřím Pavlicou nebo o. Markem Váchou.

Naopak na Noe jste nás mohli už několikrát sledovat v rozhovorech s redaktory.

Čtete a sledujte nás dál!



**Patříte už do  
Klubu přátel TV  
Noe?**



# Život není fakt, nýbrž dar

**Rozhovor  
s Markem Orko Váchou**



# Zpovědnice pro nevěřící

**Rozhovor s Markem Chvátalem**

# Přeprogramujte svou mysl

**Rozhovor  
s psychoterapeutem  
Vlastimilem Maruškem**



# Košík s houbami

Milí čtenáři, připravili jsme si pro vás novou rubriku s názvem Tvoříme s dětmi. V této rubrice se můžete těšit na tvořivé návody, které můžete vyzkoušet se svými ratolestmi.

Dnes si vyrobíme košík s houbami, který lze následně využít ke společné hře na houbaře. Děti si procvičí nejen jemnou motoriku, ale také se mohou naučit poznávat houby.



## BUDEME POTŘEBOVAT

- 2 papírové tácky
- 2 plyšové drátky
- nůžky • děrovačku
- karton • fixy



VIDEONÁVOD



## JAK NA TO

1. Jeden z táček rozstříhneme na poloviny. Do druhého tácky vystříhneme otvor ve tvaru půlkruhu.
2. Tácky můžeme s dětmi nazdobit pomocí fixů či jiných barev.
3. Tácky položíme na sebe dnem vzhůru, uprostřed nám vznikne vnitřní prostor. Oba tácky ve spodní polovině proděravíme děrovačkou.
4. Pomocí plyšových drátků oba tácky „sešijeme“ k sobě.
5. Na karton namalujeme obrysy hub, vybarvíme je a vystříhneme.
6. Košík i houby jsou připraveny ke hře.

## JAK SI S VÝROBKEM HRÁT?

Vyrobené houby můžeme schovat v místnosti nebo venku a děti mají za úkol hledat je a sbírat do košíku.

Můžeme se společně učit pojmenovat jednotlivé druhy hub a určovat, které jsou jedlé a které ne.

Houby můžeme počítat a třídit podle jednotlivých druhů.

Přejeme příjemnou zábavu při společném tvoření a hraní.

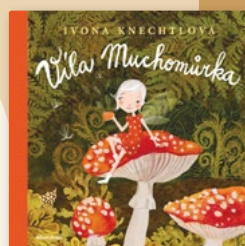


### LUCIE CMAROVÁ

Manželka a maminka dvou dětí,  
pastorační asistentka,  
pedagog duší i tělem.

## SOUTĚŽ

Vyzkoušeli jste tvoření?  
Pošlete nám foto do 15. 10. 2024  
na e-mail [rodina@ado.cz](mailto:rodina@ado.cz)  
a vyhraďte tematickou  
knížku  
**Víla Muchomůrka.**



# Za dveřmi redakce

## Nová šéfová

„Jestli to nevezmeš, časopis končí,“ položili mi radní před lety nůž na krk, možná vyvinuli i lehký psychický nátlak, a tak jsem kývla s výhradou, že jakmile se najde někdo vhodný, ujme se regulérně úřadu. Asi lekteří znáte podobná „provizoria“, takže vás neudiví, že se tato výměna děje již po čtrnácti letech. Lucii Cmarovou znají dlouholetí čtenáři jako předchozí redaktorku s pauzou na mateřské. Nyní se vrací plná skvělých nápadů a nadějných zítřků. Těšte se na obsahové změny i šéfovský duel v příštím čísle.

## Novinka: Tvoření s dětmi

Máte děti, které rády tvoří, nebo naopak ty, které byste k tvoření chtěli víc motivovat? Chybí vám nápady a rádi byste se inspirovali, co s dětmi vyrábět a přitom využít materiál, který máte doma nebo který seženete v každém supermarketu? Tato rubrika je vám šitá na míru! Fotíme



a natáčíme pro vás tvořivé návody. Budeme vděční za zpětnou vazbu. Každá rodina, která nám zašle foto hotového výrobku dle tvořivého návodu, bude zařazena do slosování o vybranou knižní novinku pro děti. Těšíme se na vaše ohlasy.



## Newsletter

Zpravodaj – žije dál!

Vy jste si ho ještě nepřihlásili? Honem na webové stránky! Jestli ještě neznáte zpravodaj, který vás neunudí, ale naopak vás rozradostní a nevtíravým vtipem pobaví novinkami ze zákulisí redakce, rychle přihlášení napravte, jinak vám hrozí nezáviděníhodně průměrné lavírování každodenním životem.

## Svatba fotografky Marušky

Gratulujeme naší fotografce Marušce k uzavření sňatku a přejeme jí do manželství hodně Božího požehnaní a spokojený život rodinný!

## Naše dvě studentky v redakci úspěšně ukončily studium

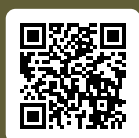
V našich redakčních řadách máme dvě čerstvé diplomované bakalářky, Adrianu a Rozárku, které úspěšně složily státní zkoušku v oboru Etika a kultura v mediální komunikaci. Kvalita práce tímto nebezpečně narůstá.

Blahopřejeme a těšíme se na další spolupráci při tvorbě časopisu.





Víme o skvělých  
**akcích** pro rodiny.  
Vybrali jste si?



Mailový **zpravodaj**  
ze zákulisí  
Rodinného života,  
jaký jste ještě  
nečetli!



Použijte **GIVT.cz**  
při svých online nákupech



nebo prozkoumejte **Donace.cz**  
♥ **Děkujeme za podporu!** ♥

**Příští  
číslo vychází  
v listopadu 2024**

**Téma: Slyšíš mě?**  
O komunikaci v rodině.  
Jak se sdílí Ladislav  
Heryán.