



# Časopis pro mladé bez rozdílu pohlaví

Časopis pro mladé bez rozdílu pohlaví  
Ročník 22, číslo 3 – 4, jaro 2020

## Jiná optika

### Situace č. 1:

Pohřeb pana XY. Ve smuteční řeči zaznívají tato slova: „Pan XY pracoval tam a tam a byl velmi zodpovědným a spolehlivým pracovníkem. V kolektivu byl velmi oblíbený. Byl kamarádský, vždy rád pomohl druhým, když bylo potřeba. Pan XY vychoval tři děti - Aničku, Lojzika a Evičku. Byl jim dobrým a laskavým otcem. Byl vzorným manželem své ženě. Měl spoustu zájmů, koníčků, které provozoval ve svém volném čase. Bude nám všem chybět...“

### Situace č. 2:

Pohřeb pana XY. Ve smuteční řeči zaznívají tato slova: „Pan XY pracoval tam a tam a byl velmi nespolehlivým pracovníkem. Neochotným, do práce chodil, jak se mu zachtělo, proto ho neustále z různých prací vyhazovali. V kolektivu byl velmi neoblíbený. S nikým se nekamarádčil, nikomu nikdy nepomohl. Pan XY měl tři děti - Aničku, Lojzika a Evičku. Dobrým tátou jim ale nebyl. Stejně tak nebyl vzorným manželem své ženě. Naopak. Žil si svůj sobecký život, rodinu opustil, na děti neplatil ani korunu. Jediným zájmem pana XY byla hospoda. Nikomu nebude chybět...“

Pokud jste byli někdy na pohřbu, tak jste určitě slyšeli smuteční řeč, která se podobala výše uvedené situaci č. 1. Na pohřbu jsem byla už hodněkrát a mohu potvrdit, že to tak bylo. I když jsem dotyčného člověka dobře znala a tudíž jsem věděla, že tak jak i ostatní lidé, i on měl své chyby, nikdy ve smuteční řeči nezazněly. Dle hesla „o mrtvých jen dobře.“

Co si z toho vzít do života? Často hodnotíme lidi, které ani neznáme, posuzujeme jejich vzhled či jejich chování. A hned je kritizujeme a odsuzujeme, posmíváme se jim apod. Lidé všeobecně totiž raději vidí a hodnotí na druhém člověku jeho chyby a nedostatky. Málo se chválíme, málo vyzdvihujeme na druhém to hezké a dobré. Zkusme nasadit „jinou optiku.“ Když budeme chtít zase na druhém nenechat ani nit suchou, zastavme se a pohlédneme na člověka s rozhodnutím uvidět to, co je na něm pěkné a dobré. A ještě za života to vyzdvihneme. Na pohřbu to už bude pozdě...

## **Telefonická krizová linka pro ženy a dívky je tady i pro vás.**

Existuje spousta telefonických krizových linek. Jsou určeny dětem, seniorům, osobám týraným, podléhajícím domácímu násilí. Organizace, která je zřizovatelem naší poradny (kontakt na poradnu je na poslední straně Slunečnice), jednu takovou linku také provozuje. Je určena pro ženy a dívky, které prožívají problém, se kterým si neví rady. Poradny nejsou v každém městě. A také ne každý chce poradnu navštívit osobně. Někdy může člověk prožívat svoji situaci velmi těžce, potřebuje si o ní s někým popovídat hned, není schopen se obléknout a dojít či dojet do poradny.

Na lince dostanete odbornou radu, ale najdete na ní i pochopení a povzbuzení.

Nezúšťávejte se svým problémem sami, nemáte-li se komu svěřit, zavolejte.

Telefonická krizová linka pro ženy a dívky: 603 210 999.

Pozor, není bezplatná, je v běžném tarifu!

Linka je v provozu tři dny v týdnu, a to v pondělí, ve středu a v pátek,  
vždy od 8:00 do 20:00 hodin.

## Obsah

Tip na knihu, Hádanky.....	5
Pár slov k zamyšlení.....	6
Veselá stránka - dnes ze sportovního života.....	7
Stránka nejen pro křesťany - Desatero.....	8
Mapa ohroženého dítěte, Kratom.....	9
Každý starý člověk byl jednou mladý (Báseň stařenky).....	10
Bylinky, které si nasbíráte sami.....	12
I ty můžeš šetřit životní prostředím.....	13
Kdo je moudrý člověk?.....	14
Fenomén Fitfab, Něco pro duši.....	15
Vyrobte si sami.....	16
Laskominy z ovesných vloček.....	18
Luštíme pro zábavu i pro výhru.....	19

## Proč?

### **Proč se říká „krade jako straka“**

Straka obecná je krásný a inteligentní pták. Má jednu zvláštní vlastnost. Když vidí někde něco lesklého, musí to mít. Pokud ponecháte venku prstýnek a přiletí straka, máte smůlu, protože si ho odnese. A ptát se vás na svolení rozhodně nebude. Pokud byste věděli, kde má hnízdo, svůj prstýnek byste v něm určitě našli. Straka tyto předměty nežere. Má jen ráda blýskavé předměty, a tak je shromažďuje. Jiní ptáci si zase např. staví okázalá hnízda, další mají nápadné peří, což se líbí zase samičkám.

A protože i lidem se líbí lesklé (a hlavně cenné) věcičky, tak se najdou takoví, kteří se kvůli nim vydají na lup. Takže takový zlodějíček si pak vyslouží přirovnání, že „krade jako straka.“

### **Proč se říká „vysmátý jako lečo“**

Určitě jste již slyšeli poznámku, že je někdo vysmátý jak lečo. Kde se takové nesmyslné spojení vzalo?

Je to víc jak dvacet let staré slovní spojení. Vzniklo v době, kdy bylo oblíbené říkat vtipné nesmysly, jako např. „blbej jako tágo“, „blbej jako vagón“, „vysmátej jako lečo“.

Ze stejného důvodu se říká „nervózní jako sánky v létě“, „šťastný jako blecha“ apod.

### **Proč se říká „kvílí jako Meluzína“**

I s tímto slovním spojením jste se určitě už setkali. Třeba ve spojení, kdy jste si zpívali a někdo vám řekl, že kvílíte jak Meluzína. Kde se toto spojení vzalo?

Meluzína je mytologická postava, víla, která má místo nohou hadí ocas. Poprvé se pod tímto jménem objevila ve spisu Historie o Meluzíně, který v r. 1393 sepsal knihař Jan z Arrasu. Později byla meluzínská pověst zpracována vícekrát a pronikla i do lidové mluvy.

Meluzína se začalo říkat kvílení větru a slovo se postupně stalo i synonymem pro silný vítr.

Ivana

## Věci všedního života

*Suchý zip nebo sáčky na zip se staly pro nás úplnou samozřejmostí. Starší generace si pamatují jen knoflíky a klasický zip. Pro mladší generaci se suchý zip i sáčky na zip staly věcmi všedního života. Jak vlastně vznikly?*

### Suchý zip

Letos je tomu už 67 let, co byl suchý zip vynalezen a 57 let, co byl tomuto vynálezu udělený patent. A jak to tak v životě bývá, přišlo se na něj úplně náhodou. To si tak jednou vyšel jeden švýcarský inženýr Georges de Mestral na vycházku v Alpách, při které si všimnul, že semínky lopuch se mu lepí na ponožky a na srst jeho čtyřnohého miláčka. Když se doma podíval pořádně pod lupou, zjistil, že semena mají na povrchu jakési háčky a ponožky očka. Když se setkají, spojí se - vzájemně se přilepí.

V současné době se vyrábí z materiálu zvaného nylon. Jedna část je z hustého shluku smyček a druhá rozpúlením oněch smyček. Suchý zip se používá v interiéru kosmických lodí a funguje i pod vodou. Je ale pravda, že se častým používáním opotřebovává.

### Sáček na zip

V posledních několika letech se uzavíratelné sáčky na zip začaly poměrně dost rozšiřovat, neboť se pyšní mnoha praktickými vlastnostmi. Ještě navíc se chlubí širokým využitím - od potravinářství přes kanceláře až po dílny a sklady. V horní části sáček disponuje plastovými kolejničkami, které je nezbytné do sebe dokonale zasadit, aby se přes ně nedostal vzduch, voda či nečistoty. Do sáčku na zip uschováte v podstatě cokoliv, tedy například koření, mletou kávu, ovoce anebo maso. Ptáte se, k čemu zip slouží? V uzavřeném sáčku totiž dokážou suroviny vydržet o něco déle než v obyčejném.

Pravděpodobně jste ani netušili, že sáčky na zip se používaly už před více než sedmdesáti lety. Přesný rok, kdy vynález spatřil světlo světa, není známý. Jedno se ví ale jistě. Za zrodem uzavíratelného sáčku, respektive za nápadem stojí Borge Madsen z Dánska, který patent na sáčky na zip prodal v roce 1951 společnosti, kterou měl pod svými křídly Steven Ausnit.

Úplně první zip na sáčku se podobal tomu klasickému. Disponoval tedy jezdcem, kterým se sáček uzavíral, nicméně ukázalo se, že takový mechanismus neumí lidé používat, a proto Ausnit hledal další způsoby, jak by se daly sáčky uzavírat. Navíc byla poměrně nákladná i výroba, neboť zip se musel k sáčku tepelně přivařit.

Ausnit se snažil s jednou americkou nahrávací společností vyjednat, že jí bude dodávat sáčky na zip, aby do ní balila dlouhohrající desky. Veškerá domluva však ztroskotala v okamžiku, kdy na schůzce ředitel nahrávací společnosti požádal svou asistentku, aby vytáhla desku z obalu. Ovšem ona namísto aby rozepla zip, ho celý z pytlíku vyrvala. Že by to byl důvod, proč se dodnes desky prodávají v papírových obalech?

Ausnit v roce 1962 zjistil, že firma Seisan Nihon Sha v Japonsku vlastní o něco lepší patent na uzavíratelné sáčky. Zip byl vyroben zároveň s pytlíkem, čímž se výrobní náklady snížily na polovinu. Ausnit se proto rozhodl, že odkoupí i japonský patent a založí druhou firmu zvanou Minigrip. O šest let později nabídl Ausnit vynález supermarketům, aby do sáčků balily potraviny. Supermarkety si začaly novinku vychvalovat, a potom se už sáčky natolik rozšířily, že se používají dodnes. Postupně se vylepšovala technologie uzavírání, přidaly se další barevné varianty sáčků a podobně.

Ivana

## Otázky – odpovědi na to, co vás zajímá

*Dobrý den,*

*mám nejlepší kamarádku spolužačku Barču, která je vážně super. Po škole k sobě chodíme na návštěvy, nebo si hrajeme venku a o všem si povídáme. Mám ale jeden problém. Když se třeba jen na chvíli bavím ve třídě i s jinými holkami, tak se potom se mnou Barča nebaví a říká, ať si zase klidně jdu za „nimi“. Taky už kvůli tomu na mě i křičela. Barču mám moc ráda, nechci jí dělat zle. Mám vždycky výčitky. Poradte, mám se přestat bavit s ostatními ve třídě, abych Barči neublížovala?*

*Ester*

Milá Ester,

tvoje oddanost a ohleduplnost ke tvé kamarádce je bezesporu dobrá vlastnost. Všechno má však své hranice. Je tvá kamarádka ohleduplná také k tobě? Nechce tě náhodou stavět do zlaté klece, kde pravidlo zní: „Můžeš se bavit pouze se mnou, ale s nikým jiným ne.“?

Přátelství se skládá z mnoha důležitých součástí, ke kterým patří např. humor, ochota pomoci druhému, schopnost udržet tajemství, spolehnout se na druhého, nechat druhého říct názor či nápad, odpuštění, ohleduplnost, ale i tolerance!!! Přátelství má druhého obohacovat. Ne trápí, vydírat a omezovat. Diktovat, co druhý může a co ne. Barča to možná nedělá schválně. Třeba

se jen bojí, že když se bavíš s jinými, tak že tě ztrácí. Každý člověk přece může mít více přátel nebo kamarádů.

Kouzlo přátelství spočívá v tom, že tě přítel má rád přesně takovou, jaká jsi. Přátelé si říkají narovinu pravdu, i věci, které nemusejí být příjemné. V přátelství se také děje to, že se občas dva lidé neshodnou a pohádají se. Ale pokud jim na sobě záleží, hledají zase cestu k sobě a udobřují se. Umí si říct „promiň“. Obě strany jsou si rovny. Ani jedna není víc či míň. Jedna strana není majetkem druhého. A ani jedna strana by neměla být dušena strachem, aby se ten druhý náhodou nezlobil.

Píšeš, že máš Barču ráda a věřím, že ti na ní záleží. Promluv si s ní o tom, co tě trápí. Že tě zraňuje, když tě ignoruje poté, co ses bavila s někým jiným. Řekni jí, že ji máš ráda a že je ti opravdovou přítelkyní, ale potřebuješ se bavit i s jinými lidmi. To však neznamená, že by tě ztrácela, protože pro tebe je prostě jednička. Zkus jí navrhnout, aby se také pokusila bavit se i s jinými spolužačkami, aby zjistila, že tomu tak opravdu je a že nemusí mít strach.

Pokud si Barča bude stát za svým, zvaž své přátelství s ní. Mohlo by se totiž stát, že když jí nyní vyhovíš, časem jí bude vadit další a pak další věc. Ty se budeš muset neustále přizpůsobovat, aby se Barča náhodou neurazila nebo nezlobila. Tohle je vyčerpávající a nešťastné. Není to o tom, kdy by si dávaly dobro obě strany, ale dává jen jedna strana.

Medvídek Pú

„Prasátko?“ řekl Pú. „Ano, Pú?“ řeklo Prasátko. „Máš někdy dny, kdy se necítíš vůbec moc dobře? A někdy ani nevíš, proč se necítíš vůbec moc dobře?“ Prasátko moudře přikývlo. „Samozřejmě mám někdy takové dny.“ „Opravdu?“ řekl překvapeně Pú. „To by mě nikdy nenašlo. Vždy vypadáš tak šťastně, jako bys mělo všechno v životě urovnané a vyřešené.“

„Aha,“ řeklo Prasátko, „jsou dvě věci, o kterých bys měl vědět, Pú. První věc je, že dokonce i prasata, medvědi a lidé, kteří vypadají, že mají v životě vše urovnané a vyřešené, to pravděpodobně nemají. Každý má ve skutečnosti dny, kdy se necítí vůbec moc dobře. A druhá věc, kterou bys měl vědět je ta, že je v pořádku necítit se někdy moc dobře. A vše, co potřebuješ udělat v těch dnech, kdy se nebudeš cítit vůbec moc dobře, je přijít, najít mě a říct mi to. Nikdy neměj pocit, že musíš skrývat, že se necítíš vůbec moc dobře. Vždy přijď a pověz mi to. Protože tu vždycky pro tebe budu.“

## Tip na knihu

### Úžasná Zeměplocha - Barva kouzel Terry Pratchett

Tato kniha je prvním dílem ze série Úžasná Zeměplocha, která získala cenu „Ludvík 94“. Příběhy se odehrávají ve smyšleném fantasy světě, kde je Země placatá, podepírána čtyřmi obrovskými slony, kteří stojí na obří vesmírné železe.

Každá kapitola je vlastně samostatnou dobrodružnou povídkou. Hlavní hrdinové jsou však stejní: Mrakoplaš - pesimistický čaroděj, který nedodělal kouzelnickou Neviditelnou univerzitu a Dvoukvítek - turista z Ankh-Morporku z Agateánské říše, tedy z nejluxusnějšího města celé Zeměplochy. Mrakoplaš se stane průvodcem Dvoukvítka na cestě domů. Celý jejich osud řídí bohové, kteří sedí na nejvyšší hoře Zeměplochy a hrají společenskou hru, kterou ovládají reálné postavy. Potkávají barbara Hruna, který je jeden z nejchytřejších barbarů, protože dokáže souvisle mluvit. Později, když málem přepadnou přes okraj Zeměplochy, zachraňuje je mořský skřet. Chvilí také cestují zvláštním dopravním prostředkem poháněným hydrofoby.

Zajímavostí jsou rostliny zvané víceloňky, které když zasadíte dnes, vyrostou už před rokem.

Kniha je velmi zajímavá jak svým nápadem a bohatou fantazií, tak čtivým a vtipným pojetím. I takto může vypadat doporučená literatura pro druhý stupeň. Jakmile člověk přečte první díl, musí přečíst všechny další. Pro skutečné nadšence je k dispozici 25 dílů.

Lukáš

## Hádkanky pro volné chvíle

Máte čas a nevíte, co s ním? Tak zkuste přijít na řešení hádanek. Správné odpovědi naleznete na straně 19 dole.

Má to šest nohou, dvě hlavy, dva páry uší a chodí to po čtyřech. Co je to?

Tři kamarádi šnorchlují v jezeře, ale poté, co se vynoří, mají pouze dva z nich mokré vlasy, při tom ani jeden z nich nemá koupací čepici. Jak to?

Čtyři rohy, žádné nohy, chaloupkou to pohne. Kdo je to?

Kdo se živí zuby druhých?

Malá holčička sedí. Jakmile vstane, vy si nemůžete sednout na její místo. Víte, proč?

Na jakou otázku neodpovíte nikdy „Ne“?

Na bojovém poli jsem druhý zprava i zleva. Do boje vyrazím tak, jak je třeba. Dva kroky vpřed a jeden vždy v bok. Tráva pode mnou se střídá každý skok. Kdo jsem?  
m, neležím, nesedím, neběžím, pracuji v temné čekárně. S bratry se flákám na lajně. Stavím věci do pozoru. Záleží na módním vzoru. Co jsem?

Ivana

### **Pes v nebi**

Muž putoval se svým psem. Věděl, že už je mrtvý a že směřuje k nebi. V tom okamžiku se před ním zjevila nádherná zlatená brána a u ní stál a usmíval se fousatý stařík v bílé kápi.

„Dobry den, copak to tady prosim je,” povida muž.

„Tady je nebe, pojďte dál,” povida stařík u brány. „Počkat, ale bez psa! Ti sem samozřejmě nemůžou.“ V tu chvíli muž posmutněl, minul bránu a spolu se psem pokračoval cestou. Po čase došli k jiné bráně.

„Dobry den, copak to tady prosim je?”

„Tady je nebe”, povida muž u brány.

„A můžou sem psi?”

„Samozřejmě. Tamhle je studna, napusťte mu do misky trochu vody.”

„Víte, my jsme před chvílí šli kolem jiné brány a tam kdosi říkal, že nebe je tam u nich.”

„Jo tamtí? To je peklo.”

„A nevádí vám, že se vydávají za vás?”

Muž u brány se nepatrně pousmál a odpověděl: „Vůbec ne, oni nám odebírají ty, co jsou schopni nechat psa venku...”

### **Smůla nebo štěstí?**

Před mnoha lety žil jeden starý muž, který měl syna a jednoho koně. Jednoho dne se kůň proboural z ohrady a utekl do hor.

„Upláchl ti kůň?” řekli sousedé. „To je ale smůla!”

„Proč to říkáte?” zeptal se stařík. „Jak můžete vědět, že je to smůla?”

Věřte nevěřte, nazítří večer se kůň vrátil do ohrady, aby se najedl a napil - a přivedl s sebou dvanáct divokých mustangů. Když je farmářův syn uviděl, rychle vyklouzl z domu a zavřel vrata ohrady.

Jakmile se to sousedé dozvěděli, zvolali: „Třináct koní! Ty máš ale štěstí!” Ale starý farmář jim odpověděl: „Jak víte, že je to štěstí?”

Po několika dnech se farmářův syn pokusil osedlat a zkrotit jednoho z divokých koní, ale spadl a zlámal si nohu.

Ještě týž večer si sousedé pospíšili s dalším unáhleným soudem: „Tvůj syn si zlámal nohu. Smůla smůl!”

Ale moudrý stařík znovu namítl: „Jak můžete vědět, jestli je to smůla nebo štěstí?”

A vskutku! Za několik dní přišli do vsi verbíři a všechny zdravé mladé muže odvedli do války, ze které se už žádný z nich nevrátil. Farmářův syn se ale díky své zlámané noze zachránil.

### **Dva vlci**

Jednoho večera vzal starý Indián svého vnuka a vyprávěl mu o bitvě, která probíhá v nitru každého člověka. Řekl mu: „Synku, ta bitva v každém z nás je bitva mezi dvěma vlky. Jeden je zlý. Je to vztek, závist, žárlivost, smutek, sobeckost, hrubost, nenávist, sebelítost, falešnost, namyšlenost a ego. Ten druhý je hodný. Je to radost, pokoj, láska, naděje, vyrovnanost, skromnost, laskavost, empatie, štědrost, věrnost, soucit a důvěra”.

Vnuk o tom všem přemýšlel a po minutě se zeptal: „A který vlk vyhraje?”

Starý Indián odpověděl: „Ten, kterého krmíš.”

Ivana

## Veselá stránka—dnes vtipy z oblasti sportu

Při hodině tělocviku žáci leží na zádech a napodobují jízdu na kole. „Pavlíku, proč necvičíš s ostatními?“ „Zrovna jedu z kopce.“

Přijde frajer poprvé do posilovny a hned se ptá trenéra: „Za tři dny mám rande a chtěl bych na ni fakt zapůsobit, který přístroj mám použít?“ Trenér se na něj podívá, zamyslí se a říká: „Nejlepší bude bankomat vedle východu...“

Císař si svolá své gladiátory a říká jim, že zítra budou hrát, pro ně velmi důležitý zápas ve vodním pólu. Družstvo, které vyhraje, získá svobodu! „A jak poznáme soupeře?“ ptají se gladiátoři. „Velice snadno, krokodýli budou mít žluté čepičky.“

Majitel stáje kritizuje žokeje: „To jsi v cílové rovince nemohl být rychlejší?“ Žokej: „To mohl, ale musím tam být zároveň s koněm!“

Pokud vám to nevyjde hned napoprvé, znamená to, že parašutismus není pro vás.

Zlobí se otec na svou dceru, začínající krasobruslačku: „Ty skáčeš opravdu, jak ten pes přes oves! Nejjednodušší skoky a všechny s nečistým dopadem na všechny čtyři!“

„Kde jste byl, proboha, s těmi lyžemi?“

„Ale, lyžoval jsem na Bumbálce.“

„Vždyť tam není žádný sníh!“

„A já pořád, co mi to tak drhlo...“

Stěžuje si nedočkavý lyžař:

„Už by tě mohlo napadnout, ty jeden sněhu, že máš napadnout!“

Dostihový jezdec dojede konečně do cíle. Jeho trenér ho už čeká a hned se začne rozčilovat, jak zbabral závod.

„Co řvete?! Vždyť za mnou byli ještě tři koně!“ brání se žokej.

„No, to byli, ale ti už patřili do dalšího dostihu!“

Jestli se plaváním hubne, tak co dělají velryby špatně?

Dva indiáni poprvé v životě vidí závody na vodních lyžích.

„Nevíš, proč ten motorový člun letí takovou šílenou rychlostí?“

„Copak jsi slepý, Divý Orle? Nevidíš, že ho ti lyžaři pronásledují?“

Výhoda nekvalitního horolezeckého lana spočívá v tom, že vám zřejmě vydrží do konce života.

Diváci pozorují maratonský běh a pan Novák se sází: „O kolik, pánové, že támhle ten s tou červenou kravatou bude první?“

A pan Navrátil oponuje: „S jakou červenou kravatou? To je jeho jazyk!“

Míša

## Stránka nejen pro křesťany

*Pravidelně se na této stránce seznamujeme s křesťanským životem. Dozvěděli jste se, co je to vlastně křesťanství, kdo to jsou křesťané, proč je tolik církví, co je to modlitba, proč se křesťané scházejí v neděli, co jsou Velikonoce, povídali jsme si o Bibli. Dnes se podíváme na tzv. Desatero.*

*V časopisech se často uvádí, že abychom měli pěknou pleť, měli bychom dodržovat desatero postupů péče o ni, píše se o desateru správné životosprávy, desateru způsobů chování k partnerovi apod.*

*Proč zrovna desatero? S tímto slovem se setkáme již v Bibli, o které jsem psala v předcházejících Slunečnicích. Pojdme podívat na Desatero přikázání uvedených v Bibli.*

### Desatero

V Desateru přikázání dostává izraelský národ od Boha směrnice pro nový život. Je zajímavé, že jsou stále aktuální, měli bychom se jimi všichni řídit, neměli bychom zabíjet, krást, pomlouvat jeden druhého, měli bychom ctít své rodiče.

Desatero najdete v Bibli v druhé knize Mojžíšově ve dvacáté kapitole. Zde je:

1. Nebudeš mít jiného boha mimo mne.
2. Nezobrazíš si Boha zdobením ničeho, co je nahoře na nebi, dole na zemi nebo ve vodách pod zemí. Nebudeš se ničemu takovému klanět ani tomu sloužit.
3. Nezneužiješ jména Hospodina, svého Boha.
4. Pamatuj na den odpočinku, že ti má být svatý. Šest dní budeš pracovat a dělat všechnu svou práci. Ale sedmý den je den odpočínutí...
5. Cti svého otce i matku...
6. Nezabiješ.
7. Nesesmilníš.
8. Nepokradeš.
9. Nevydáš proti svému bližnímu křivé svědectví.
10. Nebudeš dychtit po domě svého bližního. Nebudeš dychtit po ženě svého bližního...

Ivana

### Dár citátů z Bible

„Někdo rozdává a přibývá mu stále, kdežto ten, kdo je skoupý, mívá nedostatek.“

„Pýcha předchází pád, domýšlivost klopýtnutí.“

„Kdo kope jámu, padne do ní.“

„Ať tě chválí cizí a ne tvá vlastní ústa, cizinec a ne tvoje rty.“



## Mapa ohroženého dítěte

Ocitli jste se vy nebo vaše rodina v náročné životní situaci? Potřebujete radu či pomoc? Možná víte, že existuje mnoho organizací, které by mohly pomoci. Někdy je ale problém se v nich orientovat.

Existuje řešení: <https://www.ohrozenedite.cz/>.

V uvedeném odkazu se skrývá unikátní a velmi jednoduchá online mapa odborných služeb, kde vyhledáte podle místa svého bydliště nejbližší pomoc. Ať už jde o problémy ve škole, nejrůznější trápení v rodině či psychické potíže, vše je v mapě jednoduše vyznačeno. Jakmile kliknete na vybranou organizaci, na levé straně obrazovky se objeví stručný popis toho, jak pomáhá, kontakty na ni a najdete tam i její otevírací dobu.

Projekt uskutečnila nezisková organizace Dům tří přání, která s dětmi a s rodinami přímo pracuje, právě pro usnadnění hledání cesty, když si člověk neví rady.

To přece není žádná ostuda, neznat odpovědi na všechny otázky světa. Každý je dobrý v něčem jiném. Když si zlomíte nohu, také si ji nesádrujete sami. Když praskne stoupačka v bytě, voláte havarijní službu. Rozumný člověk se pozná právě tak, že když něčemu nerozumí nebo neví, co má dělat, zeptá se. Je to lepší, než si hrát na chytráka a siláka, a nechat zajít problémy tak daleko, že už pak může být pozdě.

Možná je teď všechno fajn a mapu nepotřebujete, což je super. Je však dobré o ní vědět. Nebo se něco děje vašemu kamarádovi. Je dobré povědomí o ní šířit. Přála bych všem dětem a lidem, aby tuto mapu nikdy nepotřebovali. Kdyby však náhodou, je tady.

Míša

## Kratom

Hrozeb ve světě i v naší krásné české kotlině je celá řada: nemoci, živelné pohromy i lidé sami sobě. Aby toho nebylo málo, máme zde nový boom. Kratom.

Ačkoliv vám kamarádi mohou tvrdit, že je to dostupná a legální přírodní cool záležitost, faktem zůstává, že jde návykovou látku. Kratom je strom rostoucí v tropických pralesech, využívají se listy v sušené podobě nebo extrakt z nich, neboť právě v nich jsou alkaloidy a další látky. I když se nás ještě není zakázáný, v jiných oblastech světa ano, či je přinejmenším bedlivě sledovaný. Proč?

Kratom má dle dávkování buď povzbuzující, nebo naopak uklidňující účinky. Avšak při vysazení látky po užívání nějakou dobu se dostávají velmi nepříjemné abstinenční příznaky, a to už taková „pecka“ není. Vzniká závislost. Člověk bez kratomu není schopen normálně fungovat.

Příběh uživatele kratomu naleznete zde: <https://www.modrykriz.org/blog/>

U všeho nového je nutné si ověřovat, zda je to pro vás dobré či ne. Nenechte se ovlivňovat všemi novinkami i lákavými nabídkami kamarádů. Mějte vlastní selský rozum.

Děkuji organizaci Modrý kříž za zaslání informačního materiálu ke Kratomu.

Míša

„Člověk neztrácí vždy, když se něčeho odříká.“ (J. W. Goethe)

„Kdo chce hýbat světem, musí pohnout nejdříve sám sebou.“ (Sokrates)

„Chceš-li dostat chytrou odpověď, musíš položit chytrou otázku.“ (J. W. Goethe)

## Každý starý člověk byl jednou mladý

Hodně mě oslovil nápis na výstavě v muzeu. Byly tam vystavené mimo jiné mumie, ostatky lidí, kteří už dávno zemřeli. Když jsme se po jejich prohlédnutí otočili, na stěně byl tento nápis:

„Tím, co jste teď vy,  
byli jsme i my.  
Tím, co jsme teď my,  
budete jednou i vy.“

Prostý, jednoduchý vzkaz. Ano, je to realita. Jestli jsme krásní či oškliví, máme nadváhu či jsme hubení, máme-li křivý nos či nohy, máme-li na hlavě nádhernou hřívu z vlasů či sotva pár chlupů, to vše, až přijde náš čas, bude zcela jedno. Budeme vypadat stejně, jeden jako druhý, zbude kostra a na ní nebude vidět, jak drahé šaty jsme nosili na sobě. Co je důležité, to je očím neviditelné.

Když jsme mladí, připadá nám, že stáří je až nekonečně daleko. Staří lidé nám připadají neschopní, nemotorní, pomalí, nepěkní. Takoví my přece nikdy nebudeme. Roky přibývají, je nám dvacet. To je paráda! Je nám třicet. To je super, jsme v plné síle. Je nám čtyřicet. Jsem ještě štramanda, jsem ještě frajer! Je nám padesát. Klouby a záda se sice nepříjemně ozývají, ale na pohled to je pořád dobrý! Je nám šedesát. No, ještě to jde, ale v zrcadle - co to máme s tou kůží? Je nám sedmdesát. Co si ti mladí myslí, když nás pouští v dopravním prostředku sednout? Jak poznají, kolik nám je let? Je nám osmdesát. Ráno se v zrcadle nepoznáváme. Ale jsme to přece pořád my, tak jako ve dvaceti!

A dost slov. Stačí si přečíst Báseň stařenky a myslím, že k ní už není co dodat. Mysleme na to, až se nám bude zdát, že ta stará paní v obchodě je nekonečně pomalá a všude jen zavází...

Básničku napsala údajně jedna starší paní v oddělení pro dlouhodobě nemocné. Sestřičky ji našly mezi jejími osobními věcmi.

### Báseň stařenky

Poslyšte, sestro, když na mě hledíte,  
řekněte, koho to před sebou vidíte.  
Ach ano, je to jen ubohá stařena,  
s divnýma očima a napůl šílená.

Odpověď nedá vám, jídlo jí padá,  
nevnímá, když po ní něco se žádá.,  
o světě neví, jen přidělavá práci,  
boty a punčochy napořád ztrácí.

Někdy je svéhlavá, jindy se umí chovat,  
už potřebuje však krmit a přebalovat.

Tohle to vidíte? Tohle si myslíte?  
Sestřičko, vždyť o mě vůbec nic nevíte.

Budu vám vyprávět, kým vším jsem bývala,  
než jsem se bezmocná, až sem k vám dostala.  
Miláčkem rodičů, děvčátkem, tak sotva deset let,  
s bratry a sestrami slád život jako med.

Šestnáctiletou kráskou, plující v oblacích,  
dychtivou prvních lásek a pořád samý smích.  
V dvaceti nevěstou se srdcem bušícím,  
co skládala svůj slib za bílou kyticí.

A když mi bylo pár let po dvaceti,  
já chtěla šťastný domov pro své děti.  
Pak přešla třicítka a pouta lásky dětí,  
jak rostly, už mohli jsme uzlovat popaměti.

A je mi čtyřicet, synové odchází,  
jenom můj věrný muž pořád mě provází.  
Padesátka přišla, ale sní další malí,  
co u mě na klíně si jak ti první hráli.

Však začala doba zlá, můj manžel zesnul v Pánu,  
mám z budoucnosti strach, někdo mi zavřel bránu.  
Život jde dál, mé děti mají vrásky  
a já jen vzpomínám na ně a na dny lásky.

Příroda krutá je, i když byl život krásný,  
na stará kolena nadělá z nás všech blázný.  
Tělo mi neslouží, s grácií už je ámen,  
kde srdce tlouklo dřív, dnes cítím jenom kámen.

Však vprostřed zkázy té mladičká dívka žije  
a srdce jí, byť hořce, tam uvnitř pořád bije.  
Vzpomíná na radost, na žal, co rozechvívá,  
vždyť pořád miluje a nepřestala být živá.

Málo bylo těch let a netáhla se líně,  
já smřčila se s tím, že všechno jednou mine.  
Otevřete oči, sestřičko, teď, když to všechno víte,  
neuvidíte seschlou stařenu...  
Teď už - MĚ uvidíte!

Eliška

„Věci jsou stvořeny pro to, aby byly využívány a lidé pro to, aby byli milováni. Důvod, proč se svět nachází v takovém zmatku je ten, že milováni jsou věci a využívání lidí.“ (Dalajláma)

Člověk nemůže dát životu víc dní, ale může dát svým dnům více života. (čínské přísloví)

„Učení v mládí je moudrost ve stáří.“ (arabské přísloví)

„Nejstrašnější bída je samota a pocit, že mě nikdo nepotřebuje.“ (Matka Tereza)

„Stáří se nevysmívej - vždyť k němu směřuješ.“ (Menandros)

„Nebojím se stáří, protože v tom jedeme všichni. Jsme na stejné lodi, já a mí přátelé stárneme společně.“ (I. Bergman)

## Bylinky, které si nasbíráte sami

*Síla a léčivé účinky jsou přirozeně ukryty v bylinkách. První jarní výhonky mají údajně největší sílu. Až půjdete na procházku do přírody, vezměte s sebou plátěný pytlík a dejte se do sbírání. Kromě jednoduše dostupného a voňavého pokladu si procházkou na čerstvém vzduchu protáhnete tělo a pročistíte mysl. Důležité ale je, abyste neshbírali bylinky v blízkosti frekventované cesty, kde jezdí auta. Odtud by zdravé určitě nebyly. Nejlepší je vypravit se do přírody za město nebo rovnou na louky v podhůří Beskyd.*

### Co můžete sbírat?

**Sedmikráska** - je to ideální bylina při kašli, zahlenění a zánětu průdušek, při nachlazení a na jarní pročištění. Pomáhá při nechutenství a poruchách trávení, zlepšuje kožní problémy včetně zaléčení pupíků po bodnutí hmyzem a drobných ranek. Víte, že květy sedmikrásek můžete jíst čerstvě utržené? Nejlepší je jíst je čerstvé, takže třeba v salátu či na namazaném chlebu. Nejen že jsou zdravé, ale ozdobí taky krásně třeba pohár či jiný moučník. Jen se to s nimi nesmí přehánět. I u všech bylinek platí pravidlo - všeho s mírou. Takže stačí pár květů (do desíti). Poranění kůže potřípíte šťávou z rozmačkaných listů. Na léčbu kašle či pročištění organismu se hodí čaj.

**Podběl lékařský** - uvolňuje hleny a má silné protizánětlivé účinky, hodí se tedy skvěle k léčbě kašle, zánětu průdušek, ale i tuberkulózy. V těchto případech se popíjí ve formě čaje. Chutný je s přidáním medu.

**Kopřiva dvoudomá** - pro sběr kopřivy jsou vhodné rukavice. Kopřiva pročišťuje krev, snižuje hladinu cukru v krvi, léčí problémy s močovými cestami, pomáhá při onemocnění jater, žlučníku, sleziny, žaludku, při vředech. Poslouží jako podpůrná léčba při virových a bakteriálních onemocněních. Kopřiva též pomáhá při otocích a vodnatosti a obsahuje hodně železa. Po kopřivě budete mít také krásnější vlasy, pokožku hlavy bez lupů, pleť bez ekzémů a skvrn, nehty bez plísni. Čím čerstvější kopřiva je, tím lepší má účinky, ale i sušená je k nezaplacení. Pít můžete čaj nebo se mazat odvarem. Vlasy můžete po jejich umytí přelít odvarem z kopřivy.

**Heřmánek pravý** - sbírány jsou rozkvetlé úbory krátce po rozvítí, které se suší a užívají ve formě čajů a odvarů, přidávají se do ozdravných koupelí a do polštářů pro lepší spánek. Jejich výpary lze též inhalovat. Pomáhá při léčbě zánětů, například očních spojivek nebo pohlavního ústrojí, při léčbě infikovaných sliznic a alergických reakcí na kůži; při žaludečních a střevních potížích, žaludečních a dvanáctníkových vředech, působí též proti nadýmání, uvolňuje křeče a tiší bolesti. Užívá se při bronchiálním astmatu a nachlazení, pomáhá při hojení ran, popálenin a omrzlin. Užívá se také na poruchy menstruační, proti hemoroidům, k umývání vlasů, na obklady a koupele k celkové harmonizaci a regeneraci organismu. Snižuje úzkost.

**Medvědí česnek** - má takovou sílu, že jej prý medvědi vyhledávají po zimním spánku, aby si pročistili žaludek, střeva a krev. A stejně tak bude působit i na vás - jako omlazující a pročišťující kúra. Snižuje vysoký krevní tlak, pomáhá odstranit závratě, pocit tlaku v hlavě a úzkost. Pomáhá s tuberkulózou i vodnatostí, dokáže zbavit dušnosti, zahlenění a urputného kašle. Nejlepší je konzumovat medvědí česnek syrový (výborný je nasekaný na chlebu s máslem), další možností je zamrazení.

Výše uvedené bylinky, kromě medvědího česneku, si můžete nasušit a uschovat na pozdější dobu.

Zdroje: <https://abecedazahrady.dama.cz/clanek/jarni-bylinky-a-plevel-uz-pomaluz-rasi-nasbirejte-si-je-a-nacerpejte-silu-z-prirrody>, [https://cs.wikipedia.org/wiki/He%C5%99m%C3%A1nek\\_prav%C3%BD](https://cs.wikipedia.org/wiki/He%C5%99m%C3%A1nek_prav%C3%BD)

Míša

## I ty můžeš šetřit životní prostředí

*Naučili jsme se papír, plasty, sklo, oleje i vybité baterie vyhazovat do speciálních sběrných kontejnerů, víme, že modrý je na papír, žlutý na plasty apod. Jsou ale i sběrné kontejnery na oblečení a existuje u nás už také projekt Otoč kelímek.*

### Oblečení a boty

Víte, co dělat s nepotřebným textilem z vaší domácnosti? Když ho hodíte do popelnice, dostane se na skládku. Pokud mu chcete prodloužit životnost recyklováním, použijte speciální kontejnery na textil.

Kontejnery provozují firmy, zabývající se shromažďováním a zpracováním textilu. S městem nebo obcí se domluví na rozmístění kontejnerů na vhodných místech a zajišťují jejich provoz. Nejen, že je pravidelně vybírají, ale starají se také o údržbu a čistotu v jejich okolí. Barva sběrných nádob není všude stejná. Záleží to na sběrné firmě, jakou barvu nebo podobu má kontejner. Některé firmy totiž provozují i kontejnery mobilní. V každém případě nádobu poznáte, je označena nápisem „TEXTIL“ a návodem, co do kontejneru můžete házet a co tam naopak nepatří.

Základním pravidlem je to, že oblečení má být suché, čisté a nejlépe zabalené do igelitového pytle. Většinou se sbírají i boty, ty by měly být spárované. Někdy se může vhadzovat také domácí textil.

Sesbíraný textil se nejprve třídí. Použitelné kusy oblečení firmy předávají (věnují) dál potřebným lidem, tedy charitě, případně jiným neziskovým organizacím a nadacím. Věci, které se již nosit a používat nedají, se dodávají za symbolickou cenu ke zpracování do třídíren, které jsou na recyklaci textilu dobře vybaveny. Vyrábí se z nich třeba čistící hadry a textilie pro automobilový, strojírenský a chemický průmysl.

### Otoč kelímek

Šetřit životní prostředí můžete i tím, že když si budete chtít vypít kávu nebo jiný nápoj, kelímek nebudete vyhazovat. Půjčíte si tzv. odolný kelímek, vypijete si kávu a pak ho vrátíte v jednom ze zapojených míst. Jednoduché, ekologické a udržitelné. Po celé České republice najdete vybrané kavárny, které se zapojily do původně olomouckého projektu Otoč kelímek.

Svůj oblíbený nápoj si nechte dát do vratného kelímku, za který zaplatíte vratnou zálohu ve výši 50 Kč. Kelímek můžete vrátit ve stejné kavárně nebo v kavárně po celé České republice, která je do projektu vratných kelímků zapojená. Pro vrácení nepotřebujete účtenku, stačí prostě donést kelímek a vzít si nový nebo si nechat vyplatit zálohu. A to i za více kelímků dohromady. Po umytí se kelímky znovu vrátí do oběhu.

Unikátní kelímky šetří životní prostředí. Modré kelímky jsou vyrobeny v Německu ze snadno recyklovatelného polypropylenu, který je velmi odolný, zdravotně nezávadný a má veškeré potřebné certifikace. Každý modrý kelímek, který se použije opakovaně, může nahradit zhruba 500 až 600 kelímků jednorázových. Jednorázové kelímky nelze v Česku recyklovat, protože je na to potřebná speciální linka. Není to však jen problém Česka. Uvádí se, že na světě se právě kvůli složitosti recykluje pouze 1 % použitých kelímků. Zbylé se pak buď musí spalovat, nebo se rozkládají stovky let. Česká republika se stala po Německu druhým státem, který začal proti používání jednorázových kelímků bojovat.

Ivana

## Kdo je moudrý člověk?

*Když se dozvíme, že se o někom říká, že je moudrým člověkem, najednou k němu vzhlížíme s úctou. Posloucháme ho se zatajeným dechem, abychom se něco moudrého dozvěděli. A možná bychom chtěli být také moudří, aby se nám dobře dařilo, aby nás ostatní obdivovali, aby nás poslouchali, abychom změnili svět k lepšímu. A abychom moudrostí dosáhli vlastního štěstí. Jak na to?*

Moudrý člověk je určitě vzdělaný - nabízí se jako první indicie. Vzdělání a moudrost jsou však zcela odlišné věci. Naučit se nazpaměť můžeme téměř cokoli. Logicky pochopit postupy taky. Tím, že hltáme informace, ukládáme je v hlavě a pak je umíme zase říct nahlas druhému, tím si jistě vysloužíme jedničku. Ale kolik toho potřebujeme vědět, abychom byli opravdu vzděláni? Vědění celého světa nelze pojmout do paměti jednoho jediného mozku. Takže se v lepším případě učíme tomu, co nás baví, v čem jsme dobří, a co nám jde. Každý máme vlohy na něco jiného a časem je každý odborníkem v něčem jiném. A ještě k tomu každý na jiné úrovni. Někdo vzdělání ukončí výučním listem jako zahradník, jiný maturitou v oboru mechanik seřizovač a další vysokoškolským titulem jako učitel, právník nebo lékař. Znáám zahradníka, který používá zdravý selský rozum, má téměř vždy pravdu a daří se mu v životě velmi dobře. Je šťastný. A taky si pamatuji jednoho lékaře, který toho sice hodně věděl o lidském těle, ale k lidem se choval bezohledně, nikdo ho neměl rád, nikdo ho nechtěl poslouchat, nikdo za ním nechtěl chodit a nechat se léčit. A když už, tak s odporem. Moc uznání tedy nepobíral. No a pak jsem měla tu „čest“ poznat jednoho učitele, kterému postavení kantora moc nevyhovovalo, chtěl to dotáhnout někam výš - nejlépe na pana ředitele. Aby měl tu správnou společenskou prestiž a hodně peněz. Byl však arogantní, jeho přítomnost byla velmi nepříjemná, nebyla s ním řeč a neměl čas na vlastní rodinu. Tu nakonec ztratil. Svým způsobem byl prázdný a nešťastný ve své honbě za mamonem. A o to víc nepříjemný. Mimo jiné si nedopustím poznámku o svědectví těch, kteří v loterii vyhráli miliony a mysleli si, že je to to pravé životní štěstí. Ztratili však rodinu, přátele a stali se z nich osamělí lidé plní strachu. Hodně peněz opravdu neznamená šťastný a spokojený život.

Dalším znakem moudrého člověka by mělo být, že své moudrosti šíří. Nicméně se mi jeví, že moudří lidé svůj názor pouští do světa tak nějak nenápadně, „tíše“. Není kolem toho mnoho povyku a všimnou si toho jen opravdu bystří lidé. Naopak hodně slyšet jsou mluvky, které doslova vyštěkávají kritiku na vše, s čím nesouhlasí. Jsou přesvědčeni o své pravdě a snaží se o ni třeba i křikem přesvědčit druhé. Moudří lidé více poslouchají, než mluví. Snaží se porozumět tomu, co se kolem nich děje. Až na základě souvislostí si dělají svůj vlastní názor. Nevěří drbům. Naopak si své informace ověřují. A jdou ještě dál. Protože když zjistí, že se mylili, přiznají to a umí svůj názor změnit.

Moudrý člověk poslouchá své tělo. Když ho něco bolí, nezaplácává obtíže práškem, ale hledá příčinu. Umí odpočívat a umí si i hrát. Umí vyhodnotit následky svých činů a nést za ně odpovědnost. Chyby jako každý smrtelník dělá, ale neopakuje je. Naopak se z nich poučuje. Moudrý člověk nebere na svá bedra tíhu celého světa. Nepoučuje druhé, jak by se měli chovat, sám svůj život žije podle svého nejlepšího vědomí a svědomí - příkladem ostatním. Nehraje si na důležitějším. Nad nikoho se nepovyšuje, před nikým se neponižuje. Zná však také své hranice a nenechá po sobě šlapat. Moudrý člověk poslouchá své city. Nedusí je v sobě. Nezatlačuje je někam dozadu do hlavy, protože ví, že se vytlačí někde jinde, v jiné změněné a třeba i horší podobě.

Moudrost není cíl, ale cesta. Celoživotní dobrodružné zajímavé objevování a sbírání zkušeností. Moudrost je spojena s důstojností, kdy uvážlivý člověk respektuje druhé lidi kolem sebe a s pokorou přijímá život jako takový. Moudrost je skromnost, kdy si člověk váží toho co má a nechce stále víc a víc, protože zná ty pravé hodnoty, které nic nestojí. A tím pádem také pociťuje velké štěstí.

Mám za to, že se všichni můžeme alespoň pokusit být moudřími lidmi.

Míša

## Fenomén FITFAB

Ke zdravému životnímu stylu neodmyslitelně patří pohyb. Ne každý si však může dovolit zaplatit fitko, jiný zas nestíhá hodiny aerobiku každou středu v 19:00 hodin. Je tady řešení: Projekt Fitfab Strong.

Jde o český online fitness program, který je zcela zdarma. Je vytvořen profíky, místy s doprovodem živé hudby, a předváděn velmi milým a veselým osazenstvem. Dnes už si můžete vybrat z několika programů seřazených od nejllehčích po nejtěžší: Fitfab Well, Fitfab Light, Fitfab Strong, Fitfab Stronger, Fitfab Strongest.

Každý z programů obsahuje šest různých tematických videí s cvičením zaměřeným na různé tělesné partie. Pustit si jej můžete kdykoli chcete.

Tým vytvořil rovněž tabulky - plány cvičení, ve kterých si můžete značit, co jste již zvládli.

Na webu mají také blog, kde se objevují články o zdravém životním stylu, o stravování, jaké oblečení je na sport vhodné, různé motivační výzvy. Vše zastřešuje facebooková skupinka – Fitfab Strong Parta, kde se obyčejní lidé, kteří cvičí podle těchto videí, navzájem podporují. Nemusí se bát ani úplní začátečníci, neboť na videích je vše pěkně vidět a cvičící všechno výborně vysvětlují.

Tento program je vytvořený s rozumem a s respektem k lidskému tělu. Odměnou jsou vám endorfiny, dobrá nálada, lepší pocit sám ze sebe, silné a zdravé tělo. Úžasné!!! Vřele doporučuji.

Míša

## Λ teď něco pro duši

Napij se tam, kde pije kůň. Kůň špatnou vodu nebude nikdy pít.

Ustel si tam, kde leží pes.

Jez ovoce, kterého se dotkli červi.

Neboj se hub, na kterých sedí mušky.

Zasad' strom, kde krtek krtince vytvoří.

Postav dům na místě, kde se had na slunci vyhřívá.

Studnu kopej tam, kde si pták hnízdo v horku postaví.

Vstávej a uléhej se slepicemi a budeš mít "zlaté zrno dne".

Jez více zeleného, budeš mít silné nohy a odolné srdce.

Plavej častěji a budeš se cítit na zemi jako ryba ve vodě.

Častěji pozoruj oblohu a nehleď pod nohy, a tvoje myšlenky budou jasné a světlé.

Více mlč, hovoř méně a ve tvé duši zavládne pokoj. (autor sv. Serafin Sarovský)

Míša

## Věty, které se čtou zepředu stejně jako zezadu

Jelenovi pivo nelej.

Olda vidí divadlo.

Dej Ivošovi jed.

Kuna nese nanuk.

Nekouká žák u oken.

Báře jede jeřáb.

Zkus vymyslet další krátké věty a poděle se s námi - pošli své výtvary redkci Slunečnice.

Ivana

# Vyrobte si sami

## Originální a jedinečný povlak na polštář

Představte si dvě situace:

1. Když člověk přijde po náročném dni unavený domů, není nic příjemnějšího, než sebou plácnout na pohovku a chvilku odpočinout, a ještě si k tomu navíc zabořit hlavu do měkkého polštářku.

2. Když si člověk oblékne své oblíbené triko s tím úplně nejvíc cool potiskem, není nic nepříjemnějšího, než když zjistí, že ono tričko je najednou malé!!!

Teď spojte obě situace, vytvořte z nich novou příjemnou i užitečnou, a vyrobte si vlastní polštářek.

Připravte si:

malý polštář - polštářová výplň rozměr 40x40 stojí např. v prodejně Jysk 40,- Kč (tohle bude jediná investice), oblíbené pěkné tričko nejlépe s potiskem, které nemáte to srdce vyhodit, nůžky, pravítko, fix.

Postup:

Tričko rozprostřete na rovnou podložku a pečlivě vyrovnejte. Polštář položte na tričko. Na všech stranách by mělo tričko přechýnat minimálně 5 cm, ale klidně i 10 cm. Můžete si tuto vzdálenost na tričku poznačit fixem.

Z trička vystříhnete větší čtverec než je polštář, ale pozor!!! Stříhejte zároveň přední i zadní stranu trička. Vzniknout vám tak dva stejné látkové čtverce, které nechejte na sobě. Potom přes obě látky stříhejte směrem k polštáři proužky široké 1 až 2 cm (na jeho všech čtyřech stranách). Nakonec vrchní nastříhanou látku sejměte, na spodní látku položte polštář a na něj vyrovnejte zase tu přední.

A finále je tady: svazujte každé dva protilehlé nastříhané proužky z vrchní i spodní látky k sobě na dva uzlíky. Tím obě látky spojíte a po obvodu polštářku vzniknou efektivní trásně.

Pěkné a příjemné lenošení přeje Míša

## Technika Quilling

Už jste slyšeli o technice quilling? Jedná se o techniku stáčení a slepování tenkých proužků z papíru. Proužky můžete dekorovat přáníčka, dárky, můžete vytvářet za pomoci této techniky obrázky na stěnu apod. Pěkné je quillingovou technikou vyrobené srdce (na stěnu nebo jako přáníčko), obraz stromu, obraz ryby. Záleží na vaší fantazii.

Quilling je výtvarná technika, která využívá proužky papíru. Tyto proužky papíru jsou stáčený díky pomůcce na quilling a formovány do požadovaného tvaru pomocí šablon. Nakonec se stočený proužek přilepí. Lepením stočených proužků vedle sebe vytváříte požadovaný tvar či obrazec. Výsledkem quillingu je papírový filigrán - originální papírový obrazec. Touto technikou lze vytvářet nejen obrazce, ale i trojrozměrné předměty.

Jednotlivé proužky stáčíte pomůckou na quilling. Stočený proužek sundáte, pomocí šablony zvolíte velikost proužku, zafixujete lepidlem. Teprve potom pomocí prstů ze stočeného proužku tvarujete ozdobný prvek (můžete vytvarovat srdíčko, lístek, oko).



Co k této technice využijete?

Základem je papír - přesněji papírové proužky, které zakoupíte již připravené, což vám urychlí práci a díky přesnému nařezání proužků zdokonalí i výsledek; pokud potřebujete jiný rozměr proužku, vytvoříte ho z barevného papíru

Dále pomůcku na quilling, která vám usnadní a urychlí stáčení proužků - pro začátek můžete použít i nařiznutou špejli, ale pro lepší výsledek se bez této pomůcky neobejdete.

Je dobré zakoupit si také set šablon, které vám pomohou udržet požadované tvary stejně velké.

Potřebovat budete i lepidlo, nůžky a podkladový papír, na který budete svůj výtvar nalepovat.

### **Ovečka**

Pro začátek si zkuste vyrobit ovečku.

Co budete potřebovat?

Bílý papír, bílou a černou čtvrtku, tekuté lepidlo (nejlépe s aplikátorem), pomůcku na quilling, 2 dřevěné prádelní kolíčky, oči s pohyblivou panenkou (koupíte v papírnictví v různých velikostech).

Postup:

Z bílé čtvrtky si vystříhnete oválný základ pro tělíčko ovečky. Z bílého papíru si nastříhejte proužky, které pomůckou na quilling stočte a na konci přilepte. Stočené proužky přilepujte na tělíčko ovečky, dokud nebude celé pokryté.

Z černé čtvrtky vystříhnete ovečce hlavu, na kterou přilepte oči s pohyblivou panenkou. Hlavu přilepte k tělíčku.

Na hotovou ovečku přilepte ze zadní strany 2 dřevěné prádelní kolíčky. Tím vytvoříte nohy, na kterých bude ovečka stát, nebo ji můžete někam připnout.

### **Ozdobné kolíčky**

Máte doma staré dřevěné kolíčky? A chcete si výtvarně pohrát a udělat si radost?

Ozdobte obyčejné dřevěné kolíčky motivem květin, srdíček nebo zvířátek. Ozdobené kolíčky můžete použít k přichycování svých výtvarných děl, vzkazů nebo jako dekoraci. Můžete jimi obdarovat kamarádku - vložte sadu různě vyzdobených kolíčků do pěkné dárkové krabičky. Určitě tímto dárkem, vlastnoručně vyrobeným, překvapíte i potěšíte.

Co budete potřebovat?

Dřevěné kolíčky, filcový papír v různých barvách, tavnou pistoli a tavné tyčinky, jehlu a nit.

Postup:

Z filcového papíru vystříhnete potřebné části na květinu a lístky. Střed květiny můžete přilepit nebo přišít. Nakonec květ i lístky přilepte ke kolíčku pomocí tavné pistole. Stejným způsobem vytvoříte i třeba srdíčka, motivy zvířátek nebo třeba sluníčko s mráčkem. Fantazii se meze nekladou.

Ivana

## Laskominy z ovesných vloček

*Že jsou ovesné vločky fádni, vzhledově nic moc? Neopomíjete je. Jsou velmi zdravé a jejich příprava je jednoduchá. Vyzkoušejte, uvidíte sami.*

### Müsli

Nelekněte se většího množství surovin níže uvedených. A příprava není vůbec tak složitá, jak by se na pohled mohlo zdát.

Ve velké míse smíchejte dohromady všechny uvedené ingredience až po slunečnicová semínka tak, jak jdou za sebou. A teď už stačí jen tuto směs rozprostřít na dva plechy vyložené pečícím papírem.

Následně dejte do rendlíku med, sirup, olej a sůl a asi 3 minuty zahřívajte na sporáku, aby se směs spojila. Touto směsí rovnoměrně pokapejte směs na plechách, promíchejte a dejte péct do předehřáté trouby na asi 15 minut. Potom vmíchejte rozinky a pečte dalších zhruba 15 minut dokřupava a dozlatova. A je hotovo.

Ingredience ke smíchání:

5 hrnků ovesných vloček, 1/2 hrnku rozpůlených kešů oříšků, 1/2 hrnku nasekaných mandlí, 1/2 hrnku propláchnutých a nasekaných sušených meruněk, 1/2 hrnku sušených banánových chipsů, 1/3 hrnku nasekaného sušeného manga nebo papáji, 1/3 hrnku strouhaného kokosu a 1/4 hrnku slunečnicových semínek.

Ingredience k zahřívání:

1/3 hrnku tekutého medu, 1/4 hrnku javorového sirupu, 1/4 hrnku řepkového nebo kokosového oleje a 1/4 lžičky soli (nejlépe mořské).

Ingredience k přidání:

1/4 hrnku propláchnutých rozinek sultánek.

Použití:

Müsli můžete nechat vychladnout a zobat ho jen tak na chuť. Můžete ho také dobře vychlazené nasypat do suché sklenice s víčkem a budete ho tak mít na více dní. Ale také z něj můžete vytvořit pohár.

### Pohár z upečeného müsli

Do skleniček nebo do skleněných misek vrstvěte střídavě müsli, čerstvé ovoce dle sezóny (jahody, maliny, borůvky, rybíz, banány, mandarinky, hroznové víno, meloun - větší ovoce nakrájejte na kousky, nastrohané jablko apod.), lučinu nebo tvaroh vyšlehaný s mlékem a vanilkovým cukrem nebo zakysanou smetanu. Je to na vaši chuť.

Tip:

Všechna semínka, oříšky, mandle apod. musejí být vždy čerstvé, nesolené a nepražené.

Ovesné vločky můžete nahradit třeba ječnými nebo pohankovými.

Do směsi na pečení můžete nasekat třeba vlašské ořechy, lískové oříšky nebo nesolené burské oříšky.

Přimíchat můžete i propláchnuté sušené brusinky.

Ivana

## Luštíme pro zábavu i pro výhru.

### **Řešení soutěžního úkolu z jarní Slunečnice:**

Číslo 3 odečteme od čísla 9 jen jednou, protože následně se už neodečítá od 9.  
Odměnu - dvě vstupenky do kina - získala za správné vyřešení Rita. Gratulujeme.

I dnes můžete získat dvě vstupenky do kina. Stačí vyřešit dnešní soutěžní úkol.

### **Soutěžní úkol:**

Které slovo nepatří mezi ostatní?

NOS, KOS, BOS, ŠOS, ČAS, RAS, LED, LOS, KRK, MED, MYŠ, PAS, HIT?

Svá řešení posílejte na e-mail: frydek@poradnaprozeny.eu nebo můžete zavolat na mob. 731 752 513. Řešení posílejte nejpozději do 15. května. Ze správných odpovědí vylosujeme 18. května jednoho výherce, který od nás získá dvě vstupenky do kina. O výhře budeme výherce informovat.

### **Řešení nesoutěžních úkolů z podzimní Slunečnice:**

Které slovo logicky nepatří mezi ostatní? Pes. Ostatní jsou slova citově zabarvená.

Přesmyčky: byla to tato sportovní náradí: kruhy, trampolína, činky, žíněnka, hrazda, bradla, kladina.

4 zápalky z jednoho čtverce vložte na první čtverec tak, že je umístíte přes rohy spodního čtverce.

Doplnění čísel: 17, 127

### **Dnešní nesoutěžní úkoly jen tak pro zábavu:**

Doplňte číselné řady:

2 – 6 – 3 – 9 – 18 – 15 – 45 - ?

4 – 5 – 7 – 10 – 14 – 19 - ?

9 – 12 – 18 – 27 – 39 - ?

Známí čeští literáti:

Písmenka ve jménech známých českých literátů se zpřeházela. Uspořádáte je správně?

V RAJSKÝ VRCHOL LAVIC, PEKL KAČERA, JEDNA URNA, TAJ FEJETON LÁSKY.

Seřadte správně za sebe slova do vět:

Koupelny jde typický šestkrát do člověk přibližně denně.

Těle v nejsilnější jazyk lidském je sval.

Ve odpoledne v autobus jede středu mi hodin 16.

Pokud v závodě předběhnete závodníka na druhém místě, na kolikátém místě budete?

Představte si situaci, že máte otce se synem, které musíte rozestavit tak, aby syn stál za otcem, ale zároveň před synem aby nikdo nestál. Jak otce se synem postavíte?

V každé minutě je to jednou a v momentě dvakrát. Co je to?

Jaké slovo se skrývá za touto přesmyčkou: Teplice?

Ivana

*Odpovědi na hádanky ze strany 5: žokej na koni; třetí je plešatý; hlemýžď; zubař; protože vám seděla na klíně; „Jste naživu?“; jezdec na šachovnici; ramínko ve skříni.*

# PORADNA PRO ŽENY A DÍVKY

Malý Koloredov 811, Frýdek-Místek, 738 01

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, určeného pro žáky a studenty škol ve Frýdku-Místku a okolních obcích.

Děkujeme Apoštolské církvi ve Frýdku-Místku za finanční podporu jarního dvojčíslí časopisu Slunečnice, určeného pro žáky a studenty škol ve Frýdku-Místku a okolních obcích.

Vaší podpory si vážíme.

---

Vydává:	Poradna pro ženy a dívky
Redakce:	Ivana Grussmannová, Míša Hrušková, Eliška Kopecká
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