drievie

Myšlienky, návody, recepty, vtipy a techniky pre prežitie

Martin K

Motto

Každá generácia má špecifické podmienky a niektoré situácie sa opakujú.

Niektoré skúsenosti sú potrebné a niektoré rady sú pochopené.

Venovanie

Dcére.

Dá sa predpokladať, že knihu budú čítať najviac ľudia z kategórie 13 - 18, lebo tým ponúka najviac.

Nájde si tu niečo každý vo veku 7 až 107 rokov.

Snažím sa prepojiť teoretické znalosti (x absolvovaných školení), praktické skúsenosti (pozri CV), a súčasné podmienky.

Bol som rád, keď som zistil, že k podobným zisteniam prišiel aj jeden pán z mestečka Vinci, ale on bol menej skromný a nebol až taký vtipný :).

Šťastie

Všetci chceme byť šťastní

Potešenie hľadáme všade a každý deň v:

- Spoločnosti
- Peniazoch
- Chemických prípravkoch (a ďalších maškrtách, ...)
- Internete (a ďalších sieťach, ...)

A nakoniec zistíme, že ho nemusíme hľadať, lebo ho máme celý čas pri sebe:

- Rodina
- Práca
- Šport (endorfín, ...)
- Zážitky

Čitateľovi

Knihu je dobré čítať v pokoji a tichu, aby vznikol priestor na zamyslenie.

Niektoré myšlienky je dobré prediskutovať v kolektíve.
Niektoré myšlienky je možné zdieľať pri vhodnej príležitosti.
Niektoré myšlienky je potrebné vstrebávať dlhšiu dobu.

Nesprávne pochopenie môže mať za následok poruchy trávenia a ďalšie nedorozumenia :-).

Úlohou tejto knihy je zdieľanie .

Forma

Denne spracujeme veľký objem informácií.

Stále bežnejšie sa stáva, ideálnou stráviteľnou dávkou informácií, rozsah jednej strany.

Preto som knihu pripravil prehľadne a trochu inou formou.

Doporučené dávkovanie: 1 strana / deň (pred večerou :-).

Rodina

Čas

“Ťažké časy formujú silných ľudí.
Silní ľudia formujú dobré časy.
Dobré časy vytvárajú slabých ľudí.
Slabí ľudia vytvárajú ťažké časy.”
G. Michael Hopf

Otázka: Koľko je hodín?
Odpoveď: Stále sa vyrábajú.

Zuzkina napuchnutá praženica

Do šejkra (samozrejme je možné použiť aj 0,7 litrový pohár s uzatváracím víčkom) vložíme žĺtka a bielka z 2 vajec, 1 dcl vody, 1 polievkovú lyžicu (kopcom) hladkej múky, štipku soli.

Všetky ingrediencie dôkladne premiešame 1 minútovým hrkaním a vylejeme na panvicu s ohriatym olejom. Po cca 3 minútach opatrne otočíme širšou obracačkou.

Tip - Ak pripravujeme jedlo pre väčšiu skupinu, je dobré podávať praženicu s pečivom.

1 praženica = 1 porcia / Doba prípravy: 10 minút

Osoby a obsadenie

Prirodzene je potrebné zastrešiť viacero oblastí potrebných pre fungovanie rodiny.

Možné riešenie:

Otec - Ochrana, Zdroje, Bývanie, Plánovanie, Vysvetľovanie, Rozhodnutia, ...

Matka - Deti, Domácnosť, Zdravie, Jedlo, Zlepšovacie návrhy, ...

Tip - Telesná konštrukcia predurčuje pre niektoré oblasti len vybrané pohlavie :-).

Jarná šalátová polievka

Z polohrubej múky (za lyžicu) spraviť zápražku na masti, alebo oleji. Pridať 2 cesnaky nadrobno nakrájané. Rozpražiť. Zaliať 1 litrom vody. Pridať 2 bobkové listy, 3 nové korenia, bujón. Nechať zovrieť. 0,5 litra mlieka rozhabarkovať s lyžicou múky, 1 sladkou smotanou a pridať za stáleho miešania do polievky. Keď to zovrie, vhodiť umytý a na 5x7 cm natrhaný šalát a na drobno nasekaný kôpor (2-3 stonky). Dochutiť trochou cukru, octu a soli, podľa chuti.

Tip - Športovci by mali, ešte na záver, popražiť slaninku na malé kocky (0,7x0,7 cm) a vpašovať ich do polievky :-).

4-6 porcií / Doba prípravy: 35 minút

Pár

Priorita: Mať sa dobre spolu (radšej nerobiť nič, ako opakovať chyby :).

Nekopírovať vo všetkom správanie rodičov (ak sa chyba stane, priznať to :).
Nechať chlapa rozhodnúť a ženu starať sa o domácnosť.
Ženská priorita: partner, deti a práca (Mužská: partner, deti a práca).
Tvoj partner je tvoj partner (kamarátka sa často hrá na mamu, alebo iné?).
Nehrať na viac strán (chlap spraví to isté = utrpia deti!).
Komunikačné aplikácie používať minimálne (osobne, ak je to vôbec potrebné?).
Úprimnosť a komunikácia je doma dôležitá, tak isto ako v práci.
Ak si máš veľa energie/emócií (pracuj fyzicky/športuj = lepší spánok :).

Stačí, že budete chcieť žiť slušne a máte o zábavu postarané.

Nakupovanie

Pred každým nákupom je dobré si položiť niekoľko otázok:

Naozaj potrebujem danú vec? (radosť/úžitok viac ako pár hodín?)
Aké požiadavky by mala spĺňať?
Nie je už vec kúpená v rodine?
Dala by sa kúpiť použitá (overenie bazárov)?
Aká je ponuka - porovnanie produktov (napr. funkcie, životnosť)?
Aká je ponuka - porovnanie ceny (napr. u viac predajcov, akcie, zľavy)?

Tip - Hodnotenie produktov zákazníkmi (napr. komentáre, alebo aj dTest).

Rodič

Všetci radi preberáme fungujúce postupy, riešenia a názory.

Rodič je pre dieťa najbližšia autorita, ktorá má skúsenosti.

A Preto.

Ísť deťom vzorom vo vzťahoch, práci, športe, zážitkoch je najprirodzenejšia cesta.

Tip - Ťažšie sa nám bude vyžadovať potreba športu, ak k nemu nemáme vzťah. Ale, už 2 hodinová prechádzka lesom je forma turistiky.

Ďatelinka (kapela)

V roku 1971 založili v Detve ľudovú hudbu, pomenovanú podľa rastlinky Ďatelina lúčna (Trifolium pratense).

Rastlina je symbolom šťastia.

Rastlina so 4 lístkami (štvorlístok) sa objavuje zriedkavo, bežné sú 3 lístky (Trifolium = 3 lístky).

Tip - Dominantou ľudovej hudby je virtuózna a neobyčajne dynamická hra predníka, čiže primáša.

Jedným z nich je aj Ondrej Molota (predník Ľudovej hudby Ďatelinka). Ondrej Molota disponuje vynikajúcou technikou. Napriek hendikepu, ktorým je hra sláčikom ľavou rukou, aj keď je pravák (ako chlapec prišiel o štyri prsty na ľavej ruke).

Striedmosť

Veľa jedla (obezita) - menej jedla (radosť z jedla).
Veľa hračiek (nuda) - menej hračiek (radosť z hry).
Veľa výdavkov (chudoba) - menej výdavkov (radosť z našetreného).
Veľa cieľov/úloh (zmätok) - menej cieľov/úloh (radosť z dosiahnutia cieľa).
Veľa práce (únava) - menej práce (viac energie na rodinu, šport, zážitky).
Veľa času s partnerom (stres) - menej času s partnerom (radosť zo stretnutia).
Veľa športu (únava) - menej športu (čas na regeneráciu).

Tip - Niekedy až časom pochopíme význam slov (napríklad: Niekdy je menej viac).

Priatelia

Nie je potrebné:
Aby ich bolo veľa (viac ako 5-10).
Aby ste sa stretávali denne.
Aby boli len vo vašom veku.

Je možné, že:
Povedia svoj názor na vaše otázky.
Pomôžu, ak to budete potrebovať. Lebo to robíte aj vy, pre nich.
Niekedy nahradia chýbajúcich členov rodiny (otec, matka, brat, sestra, ...).
Ich stretnete v škole, v práci, pri športe, alebo pri inej činnosti.

Pražené mandle na oslavu

Balíček mandlí (200-300 gramov) vysypať do vriacej vody na 2 minúty, potom vybrať, zaliať studenou vodou a ošúpať. Ošúpané mandle dáme na utierku (aby sa zbavili vody) a následne vysypeme opatrne na panvicu so zohriatym olejom. Na jemnom ohni popražíme do zlatova. Opražené mandle vysypeme do porcelánovej (alebo sklenenej) misky, dôkladne osolíme a zamiešame.

Tip - Pri pražení dáme pozor, aby sme ich neupiekli do hneda.

1 porcia je pre 1-4 ľudí/ Doba prípravy: 15 minút

Strach

Strach je prirodzený ochranný mechanizmus (podporuje prežitie), ktorý sa ale často preceňuje. Rôzne druhy strachov (a čo pomáha):

Smrť - život s rešpektom k okoliu.

Strata blízkej osoby - podpora a pochopenie osoby (pred stratou).

Nevhodné prostredie - zmena prostredia, alebo zmena prostredia.

Nové prostredie - zvedavosť a záujem pochopiť prostredie.

Nedostatok informácií - pochopenie kľúčových informácií.

Strata humoru - grimasa do zrkadla a vtipkovanie.

Tip - Plánovanie aktivít po krokoch (na ktoré je potrebné sa plne sústrediť) nám môže pomôcť náročnejšiu situáciu zvládnuť.

Zimná čalamáda

Obvykle sa pripravuje v októbri, alebo v novembri.

Do dostatočne veľkej nádoby postrúhame 5 kg kapusty, 1 kg cibule, 2 kg papriky, 5 väčších mrkiev (mrkvu na rezance). Zasypeme 2 sáčkami Deka (alebo Zeka), 2 polievkovými lyžicami soli, 8 dcl octu, 75 dkg kryštálového cukru.

Nepovinne: 1 kávová lyzička pyrosiričitan draselný - aby to zakonzervovalo a menej strácalo farbu (niekdo dáva aj kyselinu citrónovú).

Nechať postáť 12 hodín (občas premiešame).

Netreba sterilizovať. Natlačiť do umytých sklenených pohárov, zavrieť a skladovať na tmavom mieste (vydrží až do jari).

Partner

Ak:

Ženy hľadajú najsilnejšieho muža.

Muži hľadajú najspoľahlivejšiu ženu.

Tak:

Muži by mali stále zlepšovať kondíciu, silu, výdrž.

Ženy by mali stále zlepšovať disciplínu, komunikáciu, porozumenie.

Tip - Niekto urobí chýb viac a niekto menej. Pri posudzovaní chyby je dobré posúdiť aj úmysel (dôvod, príčinu chyby).

Alternatívny partner

Bicyklovanie na bicykli s pomocnými kolieskami na každej (alebo len jednej) strane:

Používajú najmä deti pri zoznamovaní sa s cyklistikou.

Môže predlžovať dobu, počas ktorej sa deti spoliehajú na pomoc.

Bicyklovanie bez pomocných koliesok:

Môžu významne podporiť rodičia, ak pomáhajú udržiavať rovnováhu a prekonať strach.

Dospelí cyklisti pomocné kolieska vôbec nepotrebujú.

Fazuľový guláš

2 cibule nakrájať na 1 cm kocky a dozlatova opražiť, spolu s pár kockami slaninky a kolieskami klobásy, na repkovom oleji (menej sa prepaluje). Pridať 1 plechovicu (240 gramov) fazule (výborná je aj fazula s cícerom, alebo fazula s kukuricou), 2 dcl slepačieho vývaru (alebo 1 bujón), 1 čili nakrájané na kolieska, korenie, petržlenová vňaťka, 1-2 litre vody.

Tip - Je možné pridať aj za hrsť sušených bedlí (ak sa nám podarilo bedle nasušiť :-).

4-8 porcií / Doba prípravy: 20 minút

Priority

Keby ste mali 10 bodov rozdeliť, ako by ste sa rozhodli?

Sláva - 7

Dom so záhradou - 4

3 milióny grošov - 5

Zdravie - 1

Práca, ktorá ma baví - 2

Deti - 3

Cestovanie po celom svete - 5

Partner, na ktorého sa môžem spoľahnúť - 2

Športové víťazstvá - 6

Všetko vyššie uvedené - 11

Ciele

Ak priorita je, napríklad, Zdravie.

Tak ciele môžu byť nasledovné:

1 beh na 10 km (alebo 1 hodinu) v parku za týždeň.

1 prechádzka s rodinou za týždeň.

1 cyklovýlet týždenne (spojený s nákupom farmárskych produktov, návštevou, ..) - od mája do septembra.

1 prechádzka v lese na 2 hodiny, týždenne - od septembra do mája.

Sirup Ďumbier

Budeme potrebovať: 1/2 litra vodky, 6 polievkových lyžíc medu, 125 gramov zázvoru, 1 citrón.

Do fľaše so širším hrdlom vložíme nastrúhaný zázvor, med, vodku, na plátky nakrájaný citrón (žltú kôru predtým ošúpeme) a zamiešame. Necháme 3 dni lúhovať. Precedíme a zlejeme späť do flaše.

Množstvo použitej vodky sa môže v opodstatnených prípadoch navýšiť na 1 liter.

Tip - Vraj pri dávkovaní 0,5 dcl (večer) vás bude celú zimu prechladnutie a chrípka obchádzať :-).

Rolovaný plán

Oblasť	Krok	Krok	Krok	Cieľ
Matematika	Vysvetlenie	Ukážka	Príklad	Sčítanie
Remeslo	Školenie	Ukážka	Práca	Zákazník
Syn	Vysvetlenie	Ukážka	Zážitok	Vychovaný syn

Tip - Majster zlyhal viac krát, ako mal učeň pokusov.

Dospelosť

Schopnosť, naučiť sa samostatne prežiť a postarať sa o rodinu:

Mačka: 1 rok.

Pes: 2 roky.

Šimpanz: 9 rokov.

Človek: 18-24 rokov (v súčasných podmienkach strednej Európy 30-40 rokov).

Tip - 10 z 10 špecialistov považuje za najzásadnejšie obdobie (z pohľadu formovania osobnosti človeka) vek 3-10 rokov. Vtedy sa ešte vysvetľuje deťom, že niečo nie je správne, relatívne hravo.

Na samote u lesa (film)

Ústredná melódia filmu je z piesne - Když jsem já ty koně pásal.

Alternatívny názov filmu bol - Pražáci dědy Komárka.

Josef Kemr (hral dôchodcu) mal počas natáčania filmu len 54 rokov.

Ladislav Smoljak (pri historke v mlyne) rozprával protipožiarnu poučku.

Zdeněk Svěrák dostal za scenár omylom 2x vyplatený honorár (miesto vrátenia peňazí napísal scenár k filmu Vesničko má středisková).

Tip - To neprší, to „chčije a chčije“.

Deň

Dôležitú úlohu riešime pred obedom.
Môžeme niekomu urobiť radosť.
Môžeme stretnúť niekoho, kto rieši ťažšiu situáciu ako my.
Sa učíme a skúšame nové veci.
Môže byť posledný.
Oddychu, spánku venujeme 1/3 dňa.
Večer si nezabudneme umyť zuby a ráno oči.

Tip - Ak sa každý deň zlepšíme v 1 oblasti, tak to je 365 zlepšení za rok.

Silvestrovské syrové guľky

3 bielka vysľaháme na pevný sneh a zmiešame s 250 - 300 gr na jemno (0,5 mm, najjemnejšie strúhadlo) strúhaného Eidamu (30% TVS v sušine). Z hmoty, ktorá vznikne zmiešaním snehu a syra, navyrábame guľky (1,5 - 2 cm) a obalíme v strúhanke. Keď máme 8-10 guličiek, pomaly vložíme do vyššej rozpálenej vrstvy oleja. Keď sa vrchná vrstva (strúhanka) sfarbí do zlatista (nie do hneda) opatrne povyberáme na servítku (aby sme odsali prebytočný olej).

Tip - Táto pochúťka sa podáva k vínu, pivu. Ale je vhodná aj k nealkoholickým nápojom.

1 porcia pre 4 ľudí / Doba prípravy: 30 minút

Mozog

Čo mu chutí:

Mlieko (výrobky z neho), Vajcia, Strukoviny (fazuľa, hrach, ..), Orechy, Ovocie, Mäso, Ryby,

ale aj Slnko, Pohyb, Čestvý vzduch, Humor, Hudba, Spánok, Aktivita.

Čo mu nechutí:

Stres, Negatívne myslenie, Veľké dávky Alkoholu, Nikotínu a Cukru.

Tip - Myšlienky majú veľký vplyv na náladu, reakcie, vystupovanie, rozhodnutia a samozrejme pocit šťastia.

Rešpekt

Sa získava postupne.

Sa stráca ľahko.

Slušnosť mu pomáha.

Chyby mu nepomáhajú.

Vytvára hodnotu.

Majetok ho nezaručuje.

Mladí ho často nemajú.

Je výsledkom spôsobu života.

Tip - Ako kreslenie obrazu do piesku má svoje špecifiká, tak aj v živote platia určité pravidlá.

Obraz po kapitole

Zhrnutie:

Zhrnutie tém:

1.
2.
3.
4.

Riziká / Príležitosti:

1.
2.
3.
4.
5.

Tip - Ak vás po prečítaní kapitoly zaujali niektoré témy, tak ich môžete skúsiť napísať a pridať aj nejaké ďalšie kroky (súvisiace s rizikami, príležitosťami).

Práca

Učenie

Je možné použiť viaceré techniky:

Kopírovanie (rizikové).

Opakovanie (pracné). + Pamätanie (dočasné).

Pochopenie (zábavné).

Tip - Prepojenie teórie a skutočného sveta umožňujú zrozumiteľné príklady (ukážky, inšpirácia prírodou).

Motivácia

Výsledok bude mať prínos pre:

Mňa.

Rodinu.

Zainteresované strany.

Okolie.

Výsledok nebude škodiť.

Tip - Vynaložené úsilie by malo byť v rovnováhe s výsledkom. Väčšia námaha, lepší výsledok.

Syrový chlebík

Nastrúhať 100 gramov syru eidam, 100 gramov syru niva (alebo aj iné tvrdé syry) a zamiešať s cca 60 gramov masla. Natrieť na chlieb a dať piecť. Rúru nastaviť na 250 °C na cca 5 minút. Zapnúť prúdenie vzduchu, ak je taká vymoženosť na zariadení.

Majetnejšia vrstva môže podávať s čerstvou zeleninou (paradajka, paprika, uhorka, ...).

Tip - Pri väčších dávkach dochádza k zaspávaniu.

1/2 chleba pre 2-4 ľudí / Doba prípravy: 15 minút

Výber

Pri výbere školy, práce, ale aj inom rozhodnutí, je použiteľný prístup Ikigai.

Jedná sa o prienik činností:

Poznám. / Baví ma to. / Pomôžem. / Zarobím.

Tip - Niekedy správne identifikovať a pomenovať činnosť chvíľu trvá.

Rituál

Ranná rozvička.
Rádio pri raňajkách.
Rozhovor v rodine.
Návšteva v sobotu.
1 pivo po nedeľnom obede.
Kniha na večer.
Výlet do prírody.

Tip - Veci, ktoré vám robili radosť v detstve, budú fungovať aj neskôr.

Riešenie problému

Požiadavka

Potreba

Túžba

(Nesplnenie)

Problém

Príležitosť
(Rešpekt)

Riziko
(Hnev)

Pokojná
komunikácia

(Rozhovor)

Príčiny problému

Postupy - Nie sú, Nie sú správne, Nie sú vhodné, ..
Zariadenia - Stav, Dostupnosť, Nastavenie, ..
Meranie - Etalón, Meradlo, Systém merania, ..
Materiál - Mimo špecifikácie, Nesprávna špecifikácia, Nie je špecifikácia, ..
Manažment - Nevie, Nechce, Nemôže, ..
Prostredie - Pod, Nad, Nestabilné (teplota, vlhkosť, prašnosť), ..
Človek - Nevie, Nechce, Nemôže, ..

Peniaze - Neboli, Nie sú, Nebudú, ..
Informácie - Dostupnosť, Ochrana, Správnosť, ..

Bryndzové halušky

4 veľké zemiaky obieliť a nastrúhať (2 na blato, 2 na 1 mm rezance). Pridať 150 gramov polohrubej múky, štipku soli. Všetko dobre zamiešať. Do väčšieho hrnca dáme variť vodu. Cesto do vriacej vody hádžeme z haluškára (môžeme použiť aj prípravok na pasírovanie). Keď halušky po pár minútach (5-10, podľa veľkosti halušky) vyplávajú, tak ich sitkom vyberieme a vložíme do väčšej misky.

V miske zmiešame s bryndzou (150-200 gr), ktorú môžeme rukou nadrobiť.

Na záver popražiť domácu slaninku, nakrájenú na 1 cm kocky (niekto pridáva aj 1 cibuľu, 1cm kúsky opražené dozlatova). A zamiešať.

Tip - Pri špeciálnych príležitostiach môžeme pridať smotanu, a/alebo pažítku.

Porcia pre 2-4 ľudí / Doba prípravy: 55 minút

Vychádzka po práci

Najmä ak človek:

Pracuje za počítačom.
Nepracuje manuálne.
Počas práce sedí.
Pracuje vo väčšom kolektíve.

Tip - Zdriemnuť si hodinku cez deň nie je vôbec nezdravé.

Prezentácia

Zrozumiteľnosť (to, že tomu rozumiem, neznamená, že tomu rozumie divák).

Pozitívny prístup (zachovať odstup).

Uvoľnenosť (a vedieť sa k nej prepracovať).

Úprimnosť (priznať, že niečo nevieš).

Zapojenie (nikdy nepodceňuj a nebuď diváka).

Užívanie si (prestávky sú obľúbené).

Presvedčivosť (prirodzene spojená s presvedčením prezentujúceho).

Tip - Je možné použiť obrázky, texty, vtipy (ale samozrejme zohľadniť to, komu je prezentácia určená).

Mozart

Pokrstený bol ako Johannes Chrysostomus Wolfgangus Theophilus Mozart a prezývali ho „Wolfie.“

Dostal sa k hudbe už ako trojročný, do piatich rokov Mozart vedel hrať na klavír, čembalo a husle.

Bol vysoký 163 cm.

Skladateľ a huslista Joseph Bologne, bol nazývaný “Čierny Mozart”.

Hliva ustricová

Umyť a nakrájať hlivu (cca 500 gr, alebo 1/2 kg) na cca 0,5x2 cm rezance. Nakrájať 1 väčšiu cibuľu na kocky 1x1 cm, dat pražiť (na miernom ohni). Vysypať do cibule hlivu a podliať 3 dcl vodou. Pridať čili, soľ a kari korenie. Nakoniec, ešte pridať nadrobno nakrájanú feferónku. Keď sa voda odparí, tak to je. Kulinársky zážitok môžeme zvýrazniť rascovým chlebom (ktorým môžeme, v závere, tanier vytrieť do sucha).

Tip - Pre dôkladnejšie dusenie hlivy (Pleurotus ostreatus) prikryjeme panvicu na 4-6 minút pokrievkou.

2 porcie / Doba prípravy: 20 minút

Rozhodovanie

A) Stáť.	+ vyhnem sa riziku	- neuvidím nové veci
B) Ísť.	+ uvidím nové veci	- stratím pohodlie
C) Urobiť 1 krok.	+ získam čas	- prídem neskôr

Tip - Ráno je múdrejšie (Večer je viac informácií).

Tatárska omáčka Vlk

Do zaváraninového pohára (0,7 l) vložiť:

1 vajce (žĺtko a bielko, bez škrupiny), 1 stredná cibuľa (nakrájaná na menšie kocky 0,5-0,7 cm), 2 malé zavárané uhorky (cca do 5cm), alebo jedna väčšia (nakrájané na také kocky ako cibuľa), 1 čajová lyžica horčice (obyčajnej), trocha soli, trocha mletého petržla a 1 nadrobno posekaný strúčik cesnaku (nie hlavičku), 1 polievková lyžica rastlinného oleja.

Následne je potrebné zapnúť tyčový mixér a zamiešať nadstavcom na sekanie. Pomaly dolievať 1,5-2 dcl oleja.

Tip - V chladničke vydrží do 5 dní (v zavretej nádobe).

Cca 444 ml / Doba prípravy: 10 minút

Prekvapenie

Zasmiať sa a zachovať pokoj (aby nedošlo k efektu vyrazeného dychu).

Opýtať sa jednoduchou otázkou:
“Prečo si to myslíte?”
“Prečo to robíte?”
“Prečo to hovoríte?”

Tak zistíme aj ďalšie informácie.

Tip - Tento postup funguje aj pri ohováraní.

Váha

	Lyžička (5 ml)	Lyžica (15 ml)	Hrnček (250 ml)	Pohár (350 ml)
Múka	4 g	10 g	135 g	190 g
Soľ	6 g	18 g	300 g	420 g
Med	7 g	21 g	350 g	490 g
Maslo	5 g	15 g	235 g	350 g
Cukor kryštálový	5 g	15 g	220 g	350 g

Tip - Pri lyžičke a lyžici sa myslí zarovnaná (nie nad okraj).

Spánok

Regenerácia tela (rast, oprava buniek) a imunitného systému.
Mozog je aktívny: aktualizuje (mapy), ukladá (pamäť), kombinuje (sny).
Trhnutie počas spánku je prirodzené (môže byť spojené so zážitkom).
Pre lepšie zaspávanie (večer):

- Kniha.
- Rádio.
- Čaj (mlieko).
- Uzavrieť problém (alebo naplánovanie ďalšieho kroku).

Tip - Riešenie zložitých problémov niekedy mozog nájde aj počas spánku.

Meno

Pozri stranu: Rešpekt

Tip: Princ často používa slovo “Ja”. Kráľ častejšie používa slovo “My”.

Obraz po kapitole

Zhrnutie:

Zhrnutie tém:

1.
2.
3.
4.

Riziká / Príležitosti:

1.
2.
3.
4.
5.

Tip - Ak vás po prečítaní kapitoly zaujali niektoré témy, tak ich môžete skúsiť napísať a pridať aj nejaké ďalšie kroky (súvisiace s rizikami, príležitosťami).

Šport

Disciplína

Pre kondíciu je potrebný tréning.

Pre tréning je potrebné:

Začať. (Nadýchnuť sa a urobiť 1. pohyb.)

Spraviť plán. (Čo? Kde? Kedy?)

Vydržať. (Ľahšie ako začať.)

Upraviť plán. (Čo? Kde? Kedy?)

Tip - Športovať je zábavnejšie ako liečiť choroby.

Tip - Ak je príjem energie (v potrave) v rovnováhe z výdajom (práca, šport, pohyb). Môžeme si, v primeraných dávkach, dopriať takmer každé jedlo.

Turistika

Prvý turistický chodník na Slovensku je z roku 1874 (Banská Štiavnica, Gedeon).

Banícky sklad po ukončení ťažby prerobili na útulňu. Cestu k nemu vtedy vyznačili bielou farbou.

Dnes máme viac ako 15 000 km turistických chodníkov.

Tip - Počas prechádzky sa dá často veľmi rozumne porozprávať.

Turistika v lete

Overiť predpoveď počasia (výstrahy horskej služby).

Pred cestou sa poistiť.

Použiť vyskúšanú a overenú obuv (poistka: prelepenie päty textilnou náplasťou).

Začať skoro ráno (vo vyšších nadmorských výškach hrozia poobedné búrky).

Zobrať do batohu vodu, ovocie, sladkosti (hroznový cukor pri väčšej námahe), pršiplášť, náhradné tričko.

Aspoň 1 v skupine by mal mať skúsenosti (ideálne trasu už išiel).

Tip - Plánovanie trasy je možné elektronicky (napr. Hiking.sk, Mapy.cz, ...), ale aj klasická papierová mapa postačí (pre prípad dažďa, v sáčku).

Turistika v zime

Overiť predpoveď počasia a výstrahy horskej služby.

Pred cestou sa poistiť.

Nepodceniť obuv, oblečenie, čiapku, rukavice (pocitová teplota vo vetre môže byť aj o 10-20 °C nižšia), prípadne ďalšie príslušenstvo (paličky, ...).

Minimálne 1 mobilný telefón (vypnutý, vo vnútornej vrstve oblečenia).

Postupovať len po vyznačených trasách.

Počítať so zníženou viditeľnosťou, západom slnka a neprešľapaným chodníkom (minimálne lampa, čaj, tyčinky, hroznový cukor).

Aspoň 1 v skupine by mal mať skúsenosti (ideálne trasu už išiel).

Tip - Zvážte rýchlosť chôdze (sneh vás spomaľuje).

Tip - Turistika v zime je o mnoho náročnejšia. A preto je potrebné nepodceniť situáciu!

Zimná prechádzka 3+

Zahriatie	2 hodiny stúpanie do mierneho svahu (dolinou) uhol 5 ° = 10 %. (Ak sú teploty výrazne pod 0 °C a fúka vietor, je oblečenie ešte dôležitejšie).
Otužovanie	2 hodiny klesanie z mierneho svahu (dolinou) uhol 5 ° = 10 %. (Spotené oblečenie v zime má tiež chladiaci efekt).
Horúci záver	Horúca sprcha (sauna). (Pocit, ktorý sa dostaví následne, by mal správnosť postupu potvrdiť).

Tip - Tempo má veľký vplyv na výsledok aktivity (najmä pri stúpaní).

Vajcia na slivku

Vajcia dáme variť do studenej vody. Hneď, keď sa začnú variť, tak treba odstopovať presne 4 minúty. Potom vyliať horúcu vodu. Napustiť 2x studenú vodu a zliať. Potom, ešte raz, napustiť studenú vodu a počkať 1,5 minúty. Vybrať vajíčka, obúchať z každej strany a ošúpať. (Celý čas sa bavíme o vajíčkach od sliepočky.)

Tip - Je možné, že sa to úplne nepodarí, ale čo ak áno?

Doba prípravy: 15 minút

Fitko

Kedy? Ráno o 6, večer o 18, alebo keď máte práve čas.

Kde? Čo najbližšie (aby ste to prešli pešo).

Kto? Kto má čas a chce byť v lepšej forme.

Ako? Postupne, pravidelne, pod dohľadom trénera.

Za koľko? Ročné, alebo mesačné pernamentky, sú výhodnejšie.

Čo? Kombinácia sily a výdrže.

Často? 2-3x za týždeň (kombinovať s behom), aby zostali aspoň 2-3 dni na regeneráciu.

Tip - Radšej 1,5 hodiny v pomalšom tempe, ako 1 hodina v zhone.

Velociped

Typ bicykla vyberme podľa ciest, na akých chceme jazdiť (asfalt/štrk/les).
Správna veľkosť rámu a kolies je základ (radšej sa 5x poradiť a 5x vyskúšať).
Šírka a najmä tlak v pneumatikách je rozhodujúci pre pocit z jazdy.
Sedadlo radšej pohodlnejšie (zložené z 2 simetrických častí).
Reťaz pravidelne kontrolujeme, čistíme a mažeme (vydrží cca 700 - 2000 km).
Čistenie od nečistôt (aj prach) predlžuje životnosť dielov (bežne trvá minúty).
Základný servis zvládneme aj doma (čistenie, kontrola, mazanie, ladenie).
Začneme hľadaním prieniku cena/kvalita (nekvalitné diely sa dajú nahradiť).

Tip - Ladenie prirodzene chvíľu trvá (bezpečnosť je potrebná vždy).

Okolo Slovenska 2021

K rekreačnej cyklistike som sa vrátil po 20 rokoch (rok 2020 = 2000 km).
V roku 2020 som kúpil knihu: Okolo Slovenska (vydavateľstvo: Dajama)
Cesta trvala 23 dní (v júli), cca 2000 km, viac ako 400 fotiek.
Hmotnosť: ja 95 kg, batožina 15 kg, bicykel 15 kg.
Denná trasa 70-110 km (doobeda sa išlo ľahšie, neboli také horúčavy).
Umývanie bicykla a mazanie reťaze 4x, defekt 0x.
Technické problémy: 1x (preskočenie reťaze, príčina: asi teploty cez 35 °C)
Zaujímavý zážitok, odporúčam (iste aj 3-4 dňový okruh urobí radosť).

Tip - Čím sa som sa viac ponáhľal, tým som si cestu menej užil.

Hríbová mrvenička

Očistené hríby (5-10 kusov) nakrájať (na 10x10x5,5 mm) a dať variť na cca 30 minút do 2-4 litrov vody. 2 zemiaky ošúpať, nakrájať na kocky (cca 1,3 cm) a dať variť k hríbom, pridať tiež mrveničku.

Zápražka - na olej/masť pomaaaličky opražiť 2 lyžice múky, do bledo červena. Pridať štipku sladkej papriky, potom pridať 3 dcl vody. Vymiešať, aby sme sa zbavili hrudiek a vliať do polievky.

Na záver dochutiť: paprika, soľ, vegeta, petržel, štipka cesnaku, čili.

Tip - Mrveničku treba pripraviť skôr. Hrubú múku a 1 vajce vymiesime na tvrdé cesto (na drevenej podložke). Hrudku cesta postrúhame na strúhadle na mrveničku (cca 5 mm zrnká). Mrveničku môžeme aj kúpiť, alebo vypýtať u zdatnejších kuchárov.

6-12 porcií / Doba prípravy: 45 minút

Deň (Okolo Slovenska 2021)

Budíček (cca o 7:30, po 7-8 hodinách spánku).
Raňajky (15 minút).
Presun - Aktivita (miestne zaujímavosti, príroda, rozhovor, pamiatka, ...).
Presun - Aktivita (miestne zaujímavosti, príroda, rozhovor, pamiatka, ...).
Obed (30 minút + siesta: 15 minút).
Presun - Aktivita (miestne zaujímavosti, príroda, rozhovor, pamiatka, ...).
Presun - Aktivita (miestne zaujímavosti, príroda, rozhovor, pamiatka, ...).
Hygiena (zážitok najmä nad 30 °C).
Večera (30 minút).
Plán (na ďalší deň: trasa, aktivity (zaujímavosti, ...), ubytovanie, ...).

Pokoj

Ako ho nestratiť, alebo opäť získať:

Samota - Skúsiť si vážiť to, čo máme (lebo každému niečo chýba).

Príroda - Nemyslieť, len sa pozerať okolo seba.

Práca - Každý, kto robí, urobí aj chyby.

Výber - Nie všetky stretnutia a debaty sú potrebné.

Spôsob komunikácie - Zachovanie si odstupu a dobrej nálady (napriek okolnostiam).

Tip - Pokoj je vždy dočasný stav.

Zeleninový šalát Šalalalali

200 g kríčkové paradajky, 3 papriky zelené , 100-150 g syr (oštiepok, alebo aj iný, podľa vlastného vkusu), 3 strúčiky cesnaku, 200 ml biely jogurt.

Paradajky, papriku a syr nakrájame na 1 x 1,5-2 cm kúsky a vložíme do misky.

Ochutíme 1 čajovou lyžickou sojovky, štipka soli, čili a zamiešame.

Tip - Ak očakávame väčšiu fyzickú aktivitu, môžeme jogurt nahradiť kyslou smotanou :-).

Porcia pre 2 ľudí. / Doba prípravy: 15 minút

Poletíme? (kapela)

Vo videoklipe Leť dál hosťuje majster sveta leteckej série Red Bull Air Race, Martin Šonka.

Trumpetista Jáchym a klávesista Ondrej Hájek sú synovia farára. Spolu s huslistom Vojtom Konečným skvele swingovali staré piesne v evanjelickom kostole pri omši.

Kapelník a spevák, Rudolf Brančovský, sa okrem iného venuje aj maľovaniu. Jeho štýl - Rudolfismus vznikol z hlbokej potreby tvoriť, bez akejkoľvek pedagogickej deformácie.

Zdravie

Ovplyvňujú aj:

Vstupy - Potraviny, nápoje, doplnkový tovar (prírodné produkty sú najčistejšie).

Prostredie - Prirodzené prostredie človeka je stále príroda.

Údržba - Základný servis zvládneme aj doma (čistenie, kontrola, mazanie, ladenie).

Mechanické poškodenia - Riskovať sa dá aj bezpečnejšie.

Opotrebenie a únava - Často priama súvislosť s imunitným systémom.

Myslenie - Dlhodobo neriešený problém.

Tip - Zdravý človek môže rýchlejšie vyhľadať nový dôvod pre nespokojnosť.

Odpad

Priorita:

1. Predchádzanie vzniku odpadu (taška, fľaša, bandaska, väčšie balenia, nebalený tovar, ...)
2. Opätovné použitie (papier, elektro, baterky, oblečenie, nábytok, ...)
3. Recyklácia (papier, sklo, kov, plast, baterky, ...)
4. Iné zhodnocovanie, napríklad energetické zhodnocovanie (spaľovanie, ...),
5. Zneškodňovanie (skládkovanie, vypúšťanie, spaľovanie, ...)

Tip - Práve uvažujem, aký odpad by som mohol netvoriť.

Bylinky

Baza - dýchanie, reuma, potenie, ...
Materina dúška - tráviaca a nervová sústava (bolesti hlavy), astma ...
Levandula - upokojenie, protizápalové účinky, ...
Lipa - dýchanie, močová sústava, trávenie, ...
Pestrec - pečeň, trávenie, civilizačné choroby, ...
Repík - protizápalové účinky, močová sústava, trávenie, hlasivky, ...
Šalvia - protizápalové účinky, menštruačný cyklus, trávenie, ...
Šípky - imunita, látková premena pri jarnej únave, tehotenstve, ...
Žihlava - močopudné účinky, detoxikácia, akné, reuma, trávenie, ...

Obraz po kapitole

Zhrnutie:

Zhrnutie tém:

1.
2.
3.
4.

Riziká / Príležitosti:

1.
2.
3.
4.
5.

Tip - Ak vás po prečítaní kapitoly zaujali niektoré témy, tak ich môžete skúsiť napísať a pridať aj nejaké ďalšie kroky (súvisiace s rizikami, príležitosťami).

Zážitky

Vety

Ako hovorí klasik, nízky tlak je pre slabých.
Idem variť guláš. Radšej uvarím viac, akoby malo ostať.
Mne nič nedošlo.
Nehňácaj mu furt ten chvost.
Nerobte si so seba hambu.
O čo viac meškám, o to mám viac času.
To len tak vyzerá, ale naozaj to tak je.
To máš Tomáš tak.
Sa dosmejeme, keď nás prejde smiech.

Cestovanie

Naplánujem.
Uvidím.
Ochutnám.
Vypočujem.
Spoznám.
Pochopím.
Pomôžem.
Porozprávam.

Tip - Niekedy nejde všetko podľa plánu, ale s tým sa počíta.

Hríby

Ráno je viditeľnosť v hore lepšia.

Smerom do kopca je vidieť viac ako len klobúk.

Rastú najmä po daždi, alebo ak je v hore dostatok vody.

Keď začne sezóna je ten správny čas.

Na menej prístupných miestach je vyššia pravdepodobnosť úspechu (ale nie je to pravidlo).

Za kontrolu nájdených hríbov skúsenému hubárovi venujeme pár kusov.

Tip - Na sušenie nepotrebujeme drahé náradie, postačí papier (na pečenie) a dostatok slnka.

Kuriatka na vajci

1 cibuľu a 1 strúčik cesnaku nakrájame na malé kocky. Na oleji opražíme do sklovita. Pridáme 10-15 kusov stredne veľkých kuriatok (očistené a nakrájané na rezance 1 cm). Podusíme cca 20 minút (môžeme aj podliať, 1-2 dcl vody). Ochutíme: štipka soli, korenia, rasce a papriky. V závere pridáme 1 polievkovú lyžicu krupice a 1 vajce (ale radšej 2). Prikryť pokrievkou na 2 minúty a nechať dôjsť.

Tip - Kuriatka je možné na doplniť aj o iné jedlé hríby (tomu prispôsobiť čas prípravy - kuriatka (Cantharellus cibarius) patria k tvrdším hubám).

Porcia pre 2 ľudí. / Doba prípravy: 30 minút

Hra

Názov: Hádaj na čo myslím.

Pravidlá: Hráč si vymyslí slovo (nepovie ho).

Ďalší hráč postupne dáva otázky.

Hráč, ktorý vymyslel slovo, odpovedá len: Áno, Nie, Neviem.

Ak hrajú hru viac ako 2 hráči, tak každý hádajúci má 1 otázku (a potom nasleduje ďalší v poradí).

Témy: Podľa toho, ktorú oblasť chcú počas hry zdokonaliť (Povolanie, Meno, Mesto, Zviera, Vec, Rastlina,...)

Tip - Najplynulejšie bežne hra (komunikácia) prebieha, ak ju hrajú 2 hráči.

Slovensko

Stredná Európa.
Najvyšší bod: Gerlachovský štít (2655 m n.m.).
Najnižší bod: rieka Bodrog pri obci Streda nad Bodrogom (94 m n.m.).
2. najlesnatejšia krajina v EU.
9 národných prírodných parkov.
120 hradov a zámkov.
1300 minerálnych prameňov.
6000 preskúmaných jaskýň.

Cesnakové mlieko

10 strúčikov cesnaku, 500 ml mlieka, 125 ml vody, 1,5 čajovej lyžičky medu (alebo kryštálového cukru).

V hrnci zohrejte mlieko s vodou, pridajte roztlačený cesnak a priveďte k varu. Akonáhle sa cesnakové mlieko začne variť, stiahnite oheň na mierny a miešajte, kým sa neodparí približne časť objemu. Tým, že cesnak zbytočne neponecháte v bode varu, nestratia sa jeho najprospešnejšie zložky. Následne mlieko preceďte, pridajte med alebo cukor a dobre zamiešajte. Cesnakové mlieko pite horúce, alebo aspoň teplé (najmä jesenno-zimnom období).

Tip - Šlachta samozrejme pridá trochu masla a štipku majoránky.

Porcia pre 2-3 ľudí. / Doba prípravy: 15 minút

Krajina

Víza (pas, povolenie, ...).
Klíma (teplota, mesiac, deň/noc, vlhkosť, ...).
Bezpečnosť (očkovanie, kriminalita, poistenie, tel., net. ...).
Mena (ceny, výber hotovosti pred cestou + dostupnosť bankomatov, ...).
Jazyk (možnosti použitia svetových jazykov, ...).
Náboženstvo (miestne zvyky, ahoj/prosím/ďakujem...).
Doprava (verejná, taxi, požičovne, mapa, ...).
Strava (medzinárodná, lokálna, mapa, ...).
Ubytovanie (centrum, súkromie, mapa, ...).
Obmedzenia (sezónne, dôležité tel. čísla, ...).

Slovensko

Víza (člen EU, UN, NATO, CERN, WTO, V4, ...).
Klíma (mierne pásmo, priemerné teploty: leto 25 °C/ zima -5 °C ...).
Bezpečnosť (kriminalita: nízka, tel.: +421, net: .sk, slovakia.travel, mzv.sk).
Mena (euro (€), ceny: stredná Európa + dostupnosť bankomatov: 20 km).
Jazyk (slovenčina (slovanský), svetové jazyky: angličtina, nemčina, ruština).
Náboženstvo (kresťanstvo, ahoj/prosím/ďakujem).
Doprava (verejná: autobus/vlak, taxi: mestá, požičovne aut: krajské mestá).
Strava (medzinárodná, lokálna: bryndzové halušky, kapustnica).
Ubytovanie (ceny: stredná Európa).
Obmedzenia (počasie: shmu.sk, tel. čísla - IZS: 112, HZS (hory): 18 300).

Kapustnica

Kyslú kapustu (1 kg) dáme do hrnca, pridáme 1-2 bobkové listy, trošku soli, cukru, a sušené hríby 1-2 hrste (polámané na malé kúsky - 1 cm) a cca 2 l vody (radšej 2,5l). Radšej na konci ešte dochutíte, ako presoliť (keďže kapusta v sude je už nasolená). Pridáme 2 strúčiky cesnaku, ktorý nakrájame len tak, na plátky. Varíme, kým kapusta a hríby nie sú mäkké (pomaličky cca 1 hodinu). Po/na 30 minút dáme aj 2 zemiaky nakrájané na 1 cm kocky. Keď je polievka hotová, tak prilejeme sladkú a kyslú smotanu, ktorú zamiešame so zátrepkou z hladkej múky (1,5 polievkovej lyžice) a 0,5l vody (alebo mlieka). Ešte 10 minútiek povaríme, aby sa stratila múková chuť, a okoštujeme. Ak je treba, dosolíme. Ak je moc kyslá, pridáme trochu cukru.

Tip - Môžete samozrejme pridať klobásu, slaninku, alebo údené rebro.

6-12 porcií / Doba prípravy: 99 minút

Batožina

Doklady (občiansky preukaz, zdravotný preukaz, vodičský preukaz, ...).
Peniaze (hotovosť, banková karta, rezervná hotovosť, ...).
Telefón (nabíjačka, power banka, notebook, ...).
Zdravotné pomôcky (lieky, náplaste, šošovky, okuliare, ...).
Hygiena (zubná kefka + pasta, mydlo, ...).
Oblečenie (len nevyhnutné + jedno náhradné, počas cesty je možné prať ...).
Obuv (náhradná, (športová, domáca) najmä pri viacdňových akciách ...).
Ochrana (slnečné okuliare, krém, čiapka, dáždnik, ...).

Tip - Dôležité veci vždy chrániť (napr.: vnútorné uzatváracie vrecká, taštičky, ...).

Hudba

Správne zvolená hudba dokáže:
Inšpirovať (tvorba).
Upokojiť (oddych, zníženie stresu).
Zabaviť (súkromie, kolektív).
Motivovať (šport, fyzická aktivita).

Nesprávne zvolená hudba dokáže často aj presný opak.
Ticho a krátke prestávky výborne fungujú pre učení.

Tip - Nielen to, čo jeme, ale aj to, čo počúvame, má vplyv na naše zdravie.

Do divočiny (film)

Autobus 142 je premiestnený do Alaska Museum of the North, Fairbanks.

Prvý sólový album, ktorý Eddie Vedder vydal, bol soundtrack k tomuto filmu.

Poslednou knihou, ktorú skutočný Chris McCandless prečítal, bol „Doktor Živago“.

Sean Penn v pôvodne zvažoval do filmu obsadiť Leonarda DiCapria a Marlona Branda.

Tip - Šťastie je skutočné, len keď je zdieľané.

Prírodné antibiotiká

Med.

Cesnak.

Cibuľa.

Zázvor.

Chren.

Čili (Kajenské korenie).

Ocot.

Kurkuma.

A mnohé ďalšie ...

Cesnak

Prevencia proti rakovine žalúdka, hrubého čreva a prsníka.

Znižuje vysoký krvný tlak, hladinu cholesterolu v krvi, riziko vzniku krvných zrazenín.

Chráni pred vírusovými ochoreniami, prechladnutím, plesňami, parazitmi, zápalmi.

Zmierňuje niektoré príznaky alergií.

Pomáha regulovať hladinu cukru v krvi.

Protirakovinové účinky.

Tip - Prirodzenú vôňu cesnaku znižuje mlieko, zelený čaj, káva, med, jablko, citrusy, mäta.

Led Zeppelin (kapela)

Keď začínali uvažovať o založení kapely, padla pravdepodobne veta: “like a lead zeppelin” (to nemá šancu na úspech :-).

Ich piesne sa nikdy nedostali na 1. miesto v rebríčkoch hitparád.

Z dôvodu výhrad, členov rodiny Zeppelin, si na krátky čas zmenili názov (The Nobs).

Robert Plant bol pri výbere speváka až 3. v poradí.

Jimmy Page ako 13. ročný chcel byť vedec a nájsť liek na rakovinu.

John Paul Jones ako 14. ročný hral v kostole na varhany.

John Bonham nikdy nechodil na hodiny hry na bicie.

Cibuľa

Vplýva na hladinu cholesterolu v krvi.

Prevencia proti trombóze (tvorba krvných zrazenín).

Pomáha pri astme.

Podporuje chuť do jedla.

Organizmus zbavuje ťažkých kovov (olovo, ortuť, ...).

Zabraňuje rednutiu kostí.

Pomáha pri liečbe alergií.

Tip - Prirodzenú vôňu cibule znižuje mlieko, zelený čaj, káva, med, jablko, citrusy, mäta.

Rezbárstvo

Drevo: lipa, ovocné stromy (podľa regiónu), breza, ...
Dláta: v každej krajine sa nájde kvalita (Pfeil, M-stein, Kirschen, Stubai, ...).
Technika: obojručne, od seba, kolmo na vlákna, smerom do materiálu, ...
Ošetrenie: včelí vosk, rozpustený v technickom benzíne (preleštiť).
Kurz: majstrov nie je veľa, ale viac, ako by ste čakali (P. Srb, M. Heczko, ...).
Vzor: na úvod niečo jednoduchšie (miska, varecha, reliéf), nákres ceruzkou.
Dielňa: postačí dohodnúť už vybavený priestor (škola, stolár, ...).
Bezpečnosť: ostrá čepeľ dláta + veľký tlak na drevo = pozor na prsty!

Tip - Chce to čas, ale je to zábava.

Zasaď strom

Ak sa potrebuješ nadýchnuť.
Ak ťa trápi horúčava.
Ak je v krajine málo vody.
Ak je v krajine veľa vody a snehu.
Ak chceš drevený nábytok, alebo kúriš drevom.
Ak máš rád ovocie.
Ak máš rád spev vtákov.
Ak sa ti narodilo dieťa.

Tip - Pred sadením je dobré zistiť čo, kedy, ako, kde. Po sadení poliať.

Mladé zemiaky v šupke

Mladé zemiaky (ktoré už nie sú zelené a majú tenkú šupku) umyť a odstrániť všetky kúsky zeme a piesku. Najmenšie zemiaky (do 2 cm) nekrájať, väčšie na polovicu, alebo 4 kusy. Poukladať na plech stranou, na ktorej je šupka (ani netreba podliať olejom), piecť cca 40 minút (na 200 stupňov). Keď sa prekrojené strany sfarbia do žlto-oranžova a zemiak po rozlomení pekne zmäkol, je hotovo. Po upečení zemiaky vyberieme na tanier, narežeme do polovice a vložíme kúsok masla. Kým sa maslo rozpustí ešte jemne posolíme a postupne pojedáme.

Tip - Gurmáni si môžu ochutiť zemiaky pred pečením rôznym korením, ale v jednoduchosti je krása.

20 malých zemiakov = Porcia pre 2 ľudí. / Doba prípravy: 55 minút

Obraz po kapitole

Zhrnutie:

Zhrnutie tém:

1.
2.
3.
4.

Riziká / Príležitosti:

1.
2.
3.
4.
5.

Tip - Ak vás po prečítaní kapitoly zaujali niektoré témy, tak ich môžete skúsiť napísať a pridať aj nejaké ďalšie kroky (súvisiace s rizikami, príležitosťami).

Úspešne ste prečítali knihu.

Zamyslenie

Nemusíte súhlasiť (so všetkými názormi, ktoré sú v knihe uvedené).

Musíme zomrieť (a preto by sme mali žiť).

Môžeme diskutovať (až kým sa nezhodneme, alebo nezhodneme).

Mali by sme uvažovať (ale vedieť aj uvažovať prestať = robiť rozhodnutia).

Poďakovanie

Ľudom, ktorí majú nadhľad a zmysel pre humor.

A keďže to nie je ľahká disciplína, aj všetkým nám, ktorí sa o to snažíme a pravidelne vtipkujeme (alebo sa o to aspoň snažíme :-).

Pri čítaní knihy je potrebné zohľadniť historický, regionálny, vedomostný a spoločenský kontext autora.

Cena: Zadarmo

Verím, že vám kniha niečo priniesla, alebo vás v niečom inšpirovala.
V rámci zachovania rovnováhy, je vhodné podporiť autora.
(Pomôcka: cena 1-2 lístkov do kina :-).

Ďakujem.

ZAPLATÍTE cez

PAY by square

IBAN: SK9311000000002943090477