

drivie

Myšlenky, návody, recepty, vtipy a techniky
pro přežití

Martin K



Motto

Každá generace má specifické podmínky a některé situace se opakují.

Některé zkušenosti jsou zapotřebí a některé rady jsou pochopeny.

Věnování

Dceři.

Dá se předpokládat, že knihu budou číst nejvíce lidé z kategorie 13 – 18, neboť tím nabízí nejvíce.

Najde si zde něco každý ve věku 7 až 107 let.

Snažím se propojit teoretické znalosti (x absolvovaných školení), praktické zkušenosti (viz CV), a současné podmínky.

Byl jsem rád, když jsem zjistil, že k podobným zjištěním přišel i jeden pán z městečka Vinci, ale on byl méně skromný a nebyl až tak vtipný :).

Štěstí





Všichni chceme být šťastní

Potěšení hledáme všude a každý den v:

- Společnosti
- Penězích
- Chemických přípravcích (a dalších pamlscích, ...)
- Internetu (a dalších sítích, ...)

A nakonec zjistíme, že ho nemusíme hledat, neboť ho máme celou dobu u sebe:

- Rodina
- Práce
- Sport (endorfin, ...)
- Zážitky

Čtenáři



Knihu je dobré číst v klidu a tichu, aby vznikl prostor k zamyšlení.

Některé myšlenky je dobré prodiskutovat v kolektivu.

Některé myšlenky lze sdílet při vhodné příležitosti.

Některé myšlenky je třeba vstřebávat delší dobu.

Nesprávné pochopení může mít za následek poruchy trávení a další nedorozumění :-).

Úkolem této knihy je sdílení.

Forma



Denně zpracujeme velký objem informací.

Stále běžnější se stává, ideální stravitelnou dávkou informací, rozsah jedné strany.

Proto jsem knihu připravil přehledně a poněkud jinou formou.

Doporučené dávkování: 1 strana / den (před večerí :-).

Rodina



Čas

“Těžké časy formují silné lidi.
Silní lidé formují dobré časy.
Dobré časy vytvářejí slabé lidi.
Slabí lidé vytvářejí těžké časy.”
G. Michael Hopf



Otázka: Kolik je hodin?
Odpověď: Stále se vyrábějí.



Zuzkina nafouknutá smaženice



Do šejkru (samozřejmě lze použít i 0,7 litrovou sklenici s uzavíracím víčkem) vložíme žloutky a bílky ze 2 vajec, 1 dcl vody, 1 polévkovou lžící (kopcem) hladké mouky, špetku soli.

Všechny ingredience důkladně promícháme 1 minutovým chrastěním a vylijeme na pánev s ohřátým olejem. Po cca 3 minutách opatrně otočíme širší obracečkou.

Tip - Připravujeme-li jídlo pro větší skupinu, je dobré podávat míchaná vejce s pečivem.

1 smaženice = 1 porce / Doba přípravy: 10 minut

Osoby a obsazení



Přírozeně je třeba zastřešit několik oblastí potřebných pro fungování rodiny.

Možné řešení:

Otec - Ochrana, Zdroje, Bydlení, Plánování, Vysvětlování, Rozhodnutí, ...

Matka - Děti, Domácnost, Zdraví, Jídlo, Zlepšovací návrhy, ...

Tip - Tělesná konstrukce předurčuje pro některé oblasti jen vybrané pohlaví :-).

Jarní salátová polévka



Z polohrubé mouky (za lžíci) provést jíšku na sádle nebo oleji. Přidat 2 česneky nadrobno nakrájené. Rozpražit. Zalít 1 litrem vody. Přidat 2 bobkové listy, 3 nové koření, bujon. Nechat sevřít. 0,5 litru mléka rozkvedlat se lžící mouky, 1 sladkou smetanou a přidat za stálého míchání do polévky. Když to sevře, vhodit umytý a na 5x7 cm natrhaný salát a na drobno nasekaný kopr (2-3 stonky). Dochutit trochou cukru, octa a soli, podle chuti.

Tip - Sportovci by měli, ještě na závěr, popražit slaninku na malé kostičky (0,7x0,7 cm) a vpašovat je do polévky :-).

4-6 porcí / Doba přípravy: 35 minut

Pár



Priorita: Mít se dobře spolu (raději nedělat nic, než opakovat chyby :).

Nekopírovat ve všem chování rodičů (pokud se chyba stane, přiznat to :).

Nechat chlapa rozhodnout a ženu pečovat o domácnost.

Ženská priorita: partner, děti a práce (Mužská: partner, děti a práce).

Tvůj partner je tvůj partner (kamarádka si často hraje na mámu, nebo jiné?).

Nehrát na více stran (chlap udělá totéž = utrpí děti!).

Komunikační aplikace používat minimálně (osobně, pokud je to vůbec zapotřebí?).

Upřímnost a komunikace je doma důležitá, stejně jako v práci.

Pokud si máš spoustu energie/emocí (pracuj fyzicky/sportuj = lepší spánek :).

Stačí, že budete chtít žít slušně a máte o zábavu postaráno.

Nakupování



Před každým nákupem je dobré si položit několik otázek:

Opravdu potřebuji danou věc? (radost/užitek více než pár hodin?)

Jaké požadavky by měla splňovat?

Není už věc koupená v rodině?

Dala by se koupit použitá (ověření bazarů)?

Jaká je nabídka - porovnání produktů (např. funkce, životnost)?

Jaká je nabídka - porovnání ceny (např. u více prodejců, akce, slevy)?

Tip - Hodnocení produktů zákazníky (např. komentáře, nebo i dTest).

Rodič



Všichni rádi přebíráme fungující postupy, řešení a názory.

Rodič je pro dítě nejbližší autorita, která má zkušenosti.

A Proto.

Jít dětem vzorem ve vztazích, práci, sportu, zážitcích je nejpřirozenější cesta.

Tip - Těžší se nám bude vyžadovat potřeba sportu, pokud k němu nemáme vztah. Ale už 2 hodinová procházka lesem je forma turistiky.

Ďatelinka (kapela)



V roce 1971 založili v Detvě lidovou hudbu, pojmenovanou podle rostlinky Jetel luční (*Trifolium pratense*).

Rostlina je symbolem štěstí.

Rostlina se 4 lístky (čtyřlístek) se objevuje vzácně, běžné jsou 3 lístky (*Trifolium* = 3 lístky).

Tip - Dominantou lidové hudby je virtuózní a neobyčejně dynamická hra předníka (čili předník, nebo primáš).

Jedním z nich je i Ondřej Molota (předník Lidové hudby Ďatelinka). Ondřej Molota disponuje vynikající technikou. Navzdory handicapu, kterým je hra smyčcem levou rukou, i když je pravák (jako chlapec přišel o čtyři prsty na levé ruce).

Střídmost



Hodně jídla (obezita) - méně jídla (radost z jídla).

Hodně hraček (nuda) - méně hraček (radost ze hry).

Hodně výdajů (chudoba) - méně výdajů (radost z našetřeného).

Hodně cílů/úkolů (zmatek) - méně cílů/úkolů (radost z dosažení cíle)..

Hodně práce (únava) - méně práce (více energie na rodinu, sport, zážitky).

Hodně času s partnerem (stres) - méně času s partnerem (radost ze schůzky).

Hodně sportu (únava) - méně sportu (čas na regeneraci).

Tip - Někdy až časem pochopíme význam slov (například: Někdy je méně víc).

Přátelé



Není třeba:

Aby jich bylo mnoho (více než 5-10).

Aby ste se potkávali denně.

Aby byly jen ve vašem věku.

Je možné, že:

Řeknou svůj názor na vaše dotazy.

Pomohou, pokud to budete potřebovat. Neboť to děláte i vy, pro ně.

Někdy nahradí chybějící členy rodiny (otec, matka, bratr, sestra, ...).

Je potkáte ve škole, v práci, při sportu, nebo při jiné činnosti.

Pražené mandle na oslavu



Balíček mandlí (200-300 gramů) vysypat do vroucí vody na 2 minuty, poté vyjmout, zalít studenou vodou a oloupat. Oloupané mandle dáme na utěrku (aby se zbavili vody) a následně vysypeme opatrně na pánev se zahřátým olejem. Na jemném ohni osmahneme do zlatova. Opražené mandle vysypeme do porcelánové (nebo skleněné) misky, důkladně osolíme a zamícháme.

Tip - Při pražení dáme pozor, abychom je neupékli do hněda.

1 porce je pro 1-4 lidi/ Doba přípravy: 15 minut

Strach



Strach je přirozený ochranný mechanismus (podporuje přežití), který se ale často přeceňuje. Různé druhy strachů (a co pomáhá):

Smrt - život s respektem k okolí.

Ztráta blízké osoby - podpora a pochopení osoby (před ztrátou).

Nevhodné prostředí - změna prostředí nebo změna prostředí.

Nové prostředí - zvědavost a zájem pochopit prostředí.

Nedostatek informací - pochopení klíčových informací.

Ztráta humoru - grimasa do zrcadla a vtipkování.

Tip - Plánování aktivit po krocích (na které je třeba se plně soustředit) nám může pomoci náročnější situaci zvládnout.

Zimní čalamáda



Obvykle se připravuje v říjnu, nebo v listopadu.

Do dostatečně velké nádoby nastrouháme 5 kg zelí, 1 kg cibule, 2 kg papriky, 5 větších mrkví (mrkev na nudličky). Zasypeme 2 sáčky Deka (nebo Zeka), 2 polévkovými lžícemi soli, 8 dcl octa, 75 dkg krystalového cukru.

Nepovinně: 1 kávová lžička pyrosiřičitan draselný – aby to zakonzervovalo a méně ztrácelo barvu (někdo dává i kyselinu citrónovou).

Nechat odstát 12 hodin (občas promícháme).

Netřeba sterilizovat. Natlačit do umytých sklenic, zavřít a skladovat na tmavém místě (vydrží až do jara).

Partner



Pokud:

Ženy hledají nejsilnějšího muže.

Muži hledají nejspolehlivější ženu.

Tak:

Muži by měli stále zlepšovat kondici, sílu, výdrž.

Ženy by měly stále zlepšovat kázeň, komunikaci, porozumění.

Tip - Někdo udělá vad víc a někdo méně. Při posuzování vady je dobré posoudit i úmysl (důvod, příčinu vady).

Alternativní partner



Ježdění na kole s pomocnými kolečky na každé (nebo jen jedné) straně:
Používají zejména děti při seznamování se s cyklistikou.
Může prodlužovat dobu, po kterou děti spoléhají na pomoc.

Ježdění bez pomocných koleček:

Mohou významně podpořit rodiče, pokud pomáhají udržovat rovnováhu a překonat strach.

Dospělí cyklisté pomocná kolečka vůbec nepotřebují.

Fazolový guláš



2 cibule nakrájet na 1 cm kostičky a dozlatova opražit, spolu s pár kostkami slaninky a kolečky klobásy, na řepkovém oleji (méně se přepaluje). Přidat 1 plechovici (240 gramů) fazolí (výborná je i fazole s cizrnou, nebo fazole s kukuřicí), 2 dcl slepičího vývaru (nebo 1 bujon), 1 chilli nakrájené na kolečka, pepř, petrželka, 1-2 litry vody.

Tip - Je možné přidat i za hrst sušených bedlí (pokud se nám podařilo bedle nasušit :-).

4-8 porcí / Doba přípravy: 20 minut

Priority



Kdybyste měli 10 bodů rozdělit, jak byste se rozhodli?

Sláva - 7

Dům se zahradou - 4

3 miliony grošů - 5

Zdraví - 1

Práce, která mě baví - 2

Děti - 3

Cestování po celém světě - 5

Partner, na kterého se můžu spolehnout - 2

Sportovní vítězství - 6

Vše výše uvedené - 11

Cíle



Pokud priorita je, například, Zdraví.

Tak cíle mohou být následující:

1 běh na 10 km (nebo 1 hodinu) v parku za týden.

1 procházka s rodinou za týden.

1 cyklovýlet týdně (spojený s nákupem farmářských produktů, návštěvou,..)
- od května do září.

1 procházka v lese na 2 hodiny, týdně - od září do května.

Sirup Ďumbier



Budeme potřebovat: 1/2 litru vodky, 6 polévkových lžic medu, 125 gramů zázvoru, 1 citron.

Do láhve se širším hrdlem vložíme nastrouhaný zázvor, med, vodku, na plátky nakrájený citron (žlutou kůru předtím oloupeme) a zamícháme. Necháme 3 dny louhovat. Přecedíme a slijeme zpět do láhve.

Množství použité vodky se může v opodstatněných případech navýšit na 1 litr.

Tip - Prý při dávkování 0,5 dcl (večer) vás bude celou zimu nachlazení a chřipka obcházet :-).

Rolovaný plán



Oblast	Krok 	Krok 	Krok 	Cíl
Matematika	Vysvětlení	Ukázka	Příklad	Sčítání
Řemeslo	Školení	Ukázka	Práce	Zákazník
Syn	Vysvětlení	Ukázka	Zážitek	Vychovaný syn

Tip - Mistr selhal více krát, než měl učeň pokusů.

Dospělost



Schopnost, naučit se samostane přežít a postarat se o rodinu:

Kočka: 1 rok.

Pes: 2 roky.

Šimpanz: 9 let.

Člověk: 18-24 let (v současných podmínkách střední Evropy 30-40 let).

Tip - 10 z 10 specialistů považuje za nejzásadnější období (z pohledu formování osobnosti člověka) věk 3-10 let. Tehdy se ještě vysvětluje dětem, že něco není správné, relativně hravě.

Na samotě u lesa (film)



Ústřední melodie filmu je z písně - Když jsem já ty koně pásal.
Alternativní název filmu byl - Pražáci dědy Komárka.

Josef Kemr (hrál důchodce) měl během natáčení filmu jen 54 let.
Ladislav Smoljak (při historce ve mlýně) vyprávěl protipožární poučku.
Zdeněk Svěrák dostal za scénář omylem 2x vyplacený honorář (místo vrácení peněz napsal scénář k filmu Vesničko má středisková).

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

Den



Důležitou práci řešíme před obědem.

Můžeme někomu udělat radost.

Můžeme potkat někoho, kdo řeší těžší situaci než my.

Se učíme a zkoušíme nové věci.

Může být poslední.

Oddechu, spánku věnujeme 1/3 dne.

Večer si nezapomeneme umýt zuby a ráno oči.

Tip - Pokud se každý den zlepšíme v 1 oblasti, tak to je 365 zlepšení za rok.

Silvestrovské sýrové kuličky



3 bílky vyšleháme na pevný sníh a smícháme s 250 – 300 gr na jemno (0,5 mm, nejjemnější struhadlo) strouhaného Eidamu (30% TVS v sušině). Z hmoty, která vznikne smícháním sněhu a sýra, navyrábíme kuličky (1,5 - 2 cm) a obalíme ve strouhance. Když máme 8-10 kuliček, pomalu vložíme do vyšší rozpálené vrstvy oleje. Když se vrchní vrstva (strouhanka) zbarví dozlatova (ne do hněda) opatrně povybíráme na ubrousek (abychom odsali přebytečný olej).

Tip - Tato pochoutka se podává k vínu, pivu. Ale je vhodná i k nealkoholickým nápojům.

1 porce pro 4 lidi / Doba přípravy: 30 minut

Mozek



Co mu chutná:

Mléko (výrobky z něj), Vejce, Luštěniny (fazole, hrách, ..), Ořechy, Ovoce, Maso, Ryby,

ale také Slunce, Pohyb, Čerstvý vzduch, Humor, Hudba, Spánek, Aktivita.

Co mu nechutná:

Stres, Negativní myšlení, Velké dávky Alkoholu, Nikotinu a Cukru.

Tip - Myšlenky mají velký vliv na náladu, reakce, vystupování, rozhodnutí a samozřejmě pocit štěstí.

Respekt



Se získává postupně.
Se ztrácí snadno.
Slušnost mu pomáhá.
Chyby mu nepomáhají.
Vytváří hodnotu.
Majetek ho nezaručuje.
Mladí ho často nemají.
Je výsledkem způsobu života.

Tip - Jak kreslení obrazu do písku má svá specifika, tak i v životě platí určitá pravidla.

Obraz po kapitole



Shrnutí:

Shrnutí témat:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Rizika / Příležitosti:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tip - Pokud vás po přečtení kapitoly zaujala některá témata, tak je můžete zkusit napsat a přidat i nějaké další kroky (související s riziky, příležitostmi).

Práce



Učení



Je možné použít více technik:

Kopírování (rizikové).

Opakování (pracné). + Pamatování (dočasné).

Pochopení (zábavné).

Tip - Propojení teorie a skutečného světa umožňují srozumitelné příklady (ukázky, inspirace přírodou).

Motivace



Výsledek bude mít přínos pro:

Mě.

Rodinu.

Zainteresované strany.

Okolí.

Výsledek nebude škodit.

Tip - Vynaložené úsilí by mělo být v rovnováze s výsledkem. Větší námaha, lepší výsledek.

Sýrový chlebíček



Nastrouhat 100 gramů sýru eidam, 100 gramů sýru niva (nebo i jiné tvrdé sýry) a zamíchat s cca 60 gramů másla. Natřít na chléb a dát péct. Troubu nastavit na 250 °C na cca 5 minut. Zapnout proudění vzduchu, je-li taková vymoženost na zařízení.

Majetnější vrstva může podávat s čerstvou zeleninou (rajče, paprika, okurka, ...).

Tip - Při větších dávkách dochází k usínání.

1/2 chleba pro 2-4 lidi / Doba přípravy: 15 minut

Výběr



Při výběru školy, práce, ale i jiném rozhodnutí, je použitelný přístup Ikigai.

Jedná se o průnik činností:

Znám. / Baví mě to. / Pomohu. / Vydělám.

Tip - Někdy správně identifikovat a pojmenovat činnost chvíli trvá.

Rituál



Ranní rozvička.

Rádio při snídani.

Rozhovor v rodině.

Návštěva v sobotu.

1 pivo po nedělním obědě.

Kniha na večer.

Výlet do přírody.

Tip - Věci, které vám dělaly radost v dětství, budou fungovat i později.

Řešení problému



Požadavek
Potřeba
Touha

(Nesplnění)



Problém



Příležitost
(Respekt)



Klidná
komunikace
(Rozhovor)

Riziko
(Hněv)



Příčiny problému

Postupy - Nejsou, Nejsou správné, Nejsou vhodné, ..

Zařízení - Stav, Dostupnost, Nastavení, ..

Měření - Etalon, Měřidlo, Systém měření, ..

Materiál - Mimo specifikace, Nesprávná specifikace, Není specifikace, ..

Management - Neví, Nechce, Nemůže, ..

Prostředí - Pod, Nad, Nestabilní (teplota, vlhkost, prašnost), ..

Člověk - Neví, Nechce, Nemůže, ..

Peníze - Nebyly, Nejsou, Nebudou, ..

Informace - Dostupnost, Ochrana, Správnost, ..

Bryndzové halušky



4 velké brambory oloupat a nastrouhat (2 na bláto, 2 na 1 mm nudle). Přidat 150 gramů polohrubé mouky, špetku soli. Vše dobře zamíchat. Do většího hrnce dáme vařit vodu. Těsto do vroucí vody házíme z haluškáře (můžeme použít i přípravek na pasírování). Když halušky po pár minutách (5-10, podle velikosti halušky) vyplouvají, tak je sítkem vyjmeme a vložíme do větší misky.

V misce smícháme s bryndzou (150-200 gr), kterou můžeme rukou nadrobit. Na závěr popražit domácí slaninku, nakrájenou na 1 cm kostičky (někdo přidává i 1 cibuli, 1cm kousky opražené dozlatova). A zamíchat.

Tip - Při speciálních příležitostech můžeme přidat smetanu, a/nebo pažitku.

Porce pro 2-4 lidi / Doba přípravy: 55 minut



Vycházka po práci

Zejména pokud člověk:

Pracuje za počítačem.

Nepracuje manuálně.

Během práce sedí.

Pracuje ve větším kolektivu.

Tip - Zdřímnout si hodinku přes den není vůbec nezdravé.

Prezentace



Srozumitelnost (to, že tomu rozumím, neznamená, že tomu rozumí divák).

Pozitivní přístup (zachovat odstup).

Uvolněnost (a umět se k ní přepracovat).

Upřímnost (přiznat, že něco nevíš).

Zapojení (nikdy nepodceňuj a nebuď diváka).

Užívání si (přestávky jsou oblíbené).

Přesvědčivost (přirozeně spojená s přesvědčením prezentujícího).

Tip - Je možné použít obrázky, texty, vtipy (ale samozřejmě zohlednit to, komu je prezentace určena).

Mozart



Pokřtěn byl jako Johannes Chrysostomus Wolfgangus Theophilus Mozart a přezdívali ho „Wolfie.“

Dostal se k hudbě už jako tříletý, do pěti let Mozart uměl hrát na klavír, cembalo a housle.

Byl vysoký 163 cm.

Skladatel a houslista Joseph Bologne, byl nazýván „Černý Mozart“.

Hlíva ústříčná



Umýt a nakrájet hlívu (cca 500 gr, nebo 1/2 kg) na cca 0,5x2 cm nudle. Nakrájet 1 větší cibuli na kostičky 1x1 cm, dat pražit (na mírném ohni). Vysypat do cibule hlívu a podlít 3 dcl vodou. Přidat chilli, sůl a kari pepř. Nakonec, ještě přidat nadrobno nakrájenou feferonku. Když se voda odpaří, tak to je. Kulinařský zážitek můžeme zvýraznit kmínovým chlebem (kterým můžeme, v závěru, talíř vytrít do sucha).

Tip - Pro důkladnější dušení hlívy (*Pleurotus ostreatus*) přikryjeme pánev na 4-6 minut poklicí.

2 porce / Doba přípravy: 20 minut

Rozhodování



A) Stát.	+ vyhnu sa riziku	- neuvidím nové věci
B) Jít.	+ uvidím nové věci	- ztratím pohodlí
C) Udělat 1 krok.	+ získám čas	- přijdu později

Tip - Ráno je chytřejší (Večer je více informací).

Tatarská omáčka Vlk



Do zavařeninové sklenice (0,7 l) vložit:

1 vejce (žloutko a bílko, bez skořápky), 1 střední cibule (nakrájená na menší kostičky 0,5-0,7 cm), 2 malé zavařované okurky (cca do 5cm), nebo jedna větší (nakrájené na takové kostičky jako cibule), 1 čajová lžice hořčice (obyčejné), trocha soli, trocha mleté petrželky a 1 nadrobno posekaný stroužek česneku (ne hlavičku), 1 polévková lžice rostlinného oleje.

Následně je třeba zapnout tyčový mixér a zamíchat nástavcem na sekání. Pomalu dolévat 1,5-2 dcl oleje.

Tip - V chladničce vydrží do 5 dnů (v uzavřené nádobě).

Cca 444 ml / Doba přípravy: 10 minut

Překvapení



Zasmát se a zachovat klid (aby nedošlo k efektu vyraženého dechu).

Zeptat se jednoduchou otázkou:

"Proč si to myslíte?"

"Proč to děláte?"

"Proč to říkáte?"

Tak zjistíme i další informace.

Tip - Tento postup funguje i při pomluvě.

Váha



	Lžička (5 ml)	Lžice (15 ml)	Hrnek (250 ml)	Pohár (350 ml)
Mouka	4 g	10 g	135 g	190 g
Sůl	6 g	18 g	300 g	420 g
Med	7 g	21 g	350 g	490 g
Máslo	5 g	15 g	235 g	350 g
Cukr krystalový	5 g	15 g	220 g	350 g

Tip - U lžičky a lžice se myslí zarovnaná (ne nad okraj).

Spánek



Regenerace těla (růst, oprava buněk) a imunitního systému.

Mozek je aktivní: aktualizuje (mapy), ukládá (paměť), kombinuje (sny).

Trhnutí během spánku je přirozené (může být spojeno se zážitkem).

Pro lepší usínání (večer):

- Kniha.
- Rádio.
- Čaj (mléko).
- Uzavřít problém (nebo naplánování dalšího kroku).

Tip - Řešení složitých problémů někdy mozek najde i během spánku.

Jméno



Viz stranu: Respekt

Tip: Princ často používá slovo „Já“. Král častěji používá slovo „My“.

Obraz po kapitole



Shrnutí:

Shrnutí témat:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Rizika / Příležitosti:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tip - Pokud vás po přečtení kapitoly zaujala některá témata, tak je můžete zkusit napsat a přidat i nějaké další kroky (související s riziky, příležitostmi).

Sport



Disciplína



Pro kondici je zapotřebí trénink.

Pro trénink je zapotřebí:

Začít. (Nadýchnout se a udělat 1. pohyb.)

Udělat plán. (Co? Kde? Kdy?)

Vydržet. (Snadnější než začít.)

Upravit plán. (Co? Kde? Kdy?)

Tip - Sportovat je zábavnější než léčit nemoci.

Tip - Je-li příjem energie (v potravě) v rovnováze s výdejem (práce, sport, pohyb). Můžeme si, v přiměřených dávkách, dopřát téměř každé jídlo.

Turistika



První turistická stezka na Slovensku je z roku 1874 (Banská Štiavnica, Gedeon).

Hornický sklad po ukončení těžby předělali na útulnu. Cestu k němu tehdy vyznačili bílou barvou.

Dnes máme více než 15 000 km turistických stezek.

Tip - Během procházky lze často velmi rozumně popovídat.

Turistika v létě



Ověřit předpověď počasí (výstrahy horské služby).

Před cestou se pojistit.

Použít vyzkoušenou a ověřenou obuv (pojistka: přelepení paty textilní náplastí).

Začít brzy ráno (ve vyšších nadmořských výškách hrozí odpolední bouře).

Sebrat do batohu vodu, ovoce, sladkosti (hroznový cukr při větší námaze), pláštěnka, náhradní tričko.

Alespoň 1 ve skupině by měl mít zkušenosti (ideálně trasu již šel).

Tip - Plánování trasy je možné elektronicky (např. Hiking.sk, Mapy.cz, ...), ale i klasická papírová mapa postačí (pro případ deště, v sáčku).

Turistika v zimě



Ověřit předpověď počasí a výstrahy horské služby.

Před cestou se pojistit.

Nepodcenit obuv, oblečení, čepici, rukavice (pocitová teplota ve větru může být i o 10-20 °C nižší), případně další příslušenství (paličky, ...).

Minimálně 1 mobilní telefon (vypnutý, ve vnitřní vrstvě oblečení).

Postupovat pouze po vyznačených trasách.

Počítat se sníženou viditelností, západem slunce a neprošlapaným chodníkem (minimálně lampa, čaj, tyčinky, hroznový cukr).

Alespoň 1 ve skupině by měl mít zkušenosti (ideálně trasu již šel).

Tip - Zvažte rychlost chůze (sníh vás zpomaluje).

Tip - Turistika v zimě je mnohem náročnější. A proto je třeba nepodcenit situaci!

Zimní procházka 3+



Zahřátí 2 hodiny stoupání do mírného svahu (dolinou) úhel $5^\circ = 10\%$. (Pokud jsou teploty výrazně pod 0°C a fouká vítr, je oblečení ještě důležitější).

Otužování 2 hodiny klesání z mírného svahu (dolinou) úhel $5^\circ = 10\%$. (Zpocené oblečení v zimě má také chladicí efekt).

Horký závěr Horká sprcha (sauna). (Pocit, který se dostaví následně, by měl správnost postupu potvrdit).

Tip - Tempo má velký vliv na výsledek aktivity (zejména při stoupání).

Vejce na švestku



Vejce dáme vařit do studené vody. Jakmile se začnou vařit, tak je třeba odstopovat přesně 4 minuty. Potom vylít horkou vodu. Napustit 2x studenou vodu a slít. Potom, ještě jednou, napustit studenou vodu a počkat 1,5 minuty. Vyjmout vajíčka, obouchat z každé strany a oloupat. (Celý čas se bavíme o vajíčkách od slepičky.)

Tip - Je možné, že se to úplně nepovede, ale co když ano?

Doba přípravy: 15 minut

Fitko



Kdy? Ráno v 6, večer v 18, nebo když máte zrovna čas.

Kde? Co nejblíže (abyste to prošli pěšky).

Kdo? Kdo má čas a chce být v lepší formě.

Jak? Postupně, pravidelně, pod dohledem trenéra.

Za kolik? Roční, nebo měsíční peramentky, jsou výhodnější.

Co? Kombinace síly a výdrže.

Často? 2-3x za týden (kombinovat s během), aby zůstali alespoň 2-3 dny na regeneraci.

Tip - Raději 1,5 hodiny v pomalejším tempu, než 1 hodina ve spěchu.

Velociped



Typ kola vyberme podle silnic, na kterých chceme jezdit (asfalt/štěrk/les).
Správná velikost rámu a kol je základ (raději se 5x poradit a 5x vyzkoušet).
Šířka a zejména tlak v pneumatikách je rozhodující pro pocit z jízdy.
Sedadlo raději pohodlnější (složené ze 2 symetrických částí).
Řetěz pravidelně kontrolujeme, čistíme a mažeme (vydrží cca 700 – 2000 km).
Čištění od nečistot (i prach) prodlužuje životnost dílů (běžně trvá minuty).
Základní servis zvládneme i doma (čištění, kontrola, mazání, ladění).
Začneme hledáním průniku cena/kvalita (nekvalitní díly lze nahradit).

Tip - Ladění přirozeně chvíli trvá (bezpečnost je nutná vždy).

Kolem Slovenska 2021



K rekreační cyklistice jsem se vrátil po 20 letech (rok 2020 = 2000 km).

V roce 2020 jsem koupil knihu: Okolo Slovenska (vydavatel: Dajama)

Cesta trvala 23 dní (v červenci), cca 2000 km, více než 400 fotek.

Hmotnost: já 95 kg, zavazadla 15 kg, kolo 15 kg.

Denní trasa 70-110 km (dopoledne se šlo snáze, nebyla taková vedra).

Mytí kola a mazání řetězu 4x, defekt 0x.

Technické problémy: 1x (přeskočení řetězu, příčina: asi teploty přes 35 °C)

Zajímavý zážitek, doporučuji (jistě i 3-4 denní okruh udělá radost).

Tip - Čím jsem více spěchal, tím jsem si cestu méně užil.

Hřibová mrvenička



Očištěné houby (5-10 kusů) nakrájet (na 10x10x5,5 mm) a dát vařit na cca 30 minut do 2-4 litrů vody. 2 brambory oloupat, nakrájet na kostičky (cca 1,3 cm) a dát vařit k hřibům, přidat také mrveničku.

Jíška - na olej/mast pomaaaličky opražit 2 lžíce mouky, do bledě červena. Přidat špetku sladké papriky, poté přidat 3 dcl vody. Vymíchat, abychom se zbavili hrudek a vlít do polévky.

Na závěr dochutit: paprika, sůl, vegeta, petržel, špetka česneku, chilli.

Tip - Mrveničku je třeba připravit dříve. Hrubou mouku a 1 vejce utřeme na tvrdé těsto (na dřevěné podložce). Hrudku těsta nastrouháme na struhadle na mrveničku (cca 5 mm zrnka). Mrveničku můžeme také koupit, nebo zeptat u zdatnějších kuchařů.

6-12 porcí / Doba přípravy: 45 minut

Den (Kolem Slovenska 2021)



Budíček (cca v 7:30, po 7-8 hodinách spánku).

Snídaně (15 minut).

Přesun - Aktivita (místní zajímavosti, příroda, rozhovor, památka, ...).

Přesun - Aktivita (místní zajímavosti, příroda, rozhovor, památka, ...).

Oběd (30 minut + siesta: 15 minut).

Přesun - Aktivita (místní zajímavosti, příroda, rozhovor, památka, ...).

Přesun - Aktivita (místní zajímavosti, příroda, rozhovor, památka, ...).

Hygiena (zážitek zejména nad 30 °C).

Večeře (30 minut).

Plán (příští den: trasa, aktivity (zajímavosti, ...), ubytování, ...).

Klid



Jak ho neztratit, nebo opět získat:

Samota - Zkusit si vážit toho, co máme (protože každému něco chybí).

Příroda - Nemyslet, jen se dívat kolem sebe.

Práce - Každý, kdo dělá, udělá také chyby.

Výběr - Ne všechna setkání a debaty jsou zapotřebí.

Způsob komunikace - Zachování si odstupu a dobré nálady (přes okolnosti).

Tip - Klid je vždy dočasný stav.

Zeleninový salát Šalalalali



200 g keříčková rajčata, 3 papriky zelené, 100-150 g sýr (oštiepok, nebo i jiný, dle vlastního vkusu), 3 stroužky česneku, 200 ml bílý jogurt.

Rajčata, papriku a sýr nakrájíme na 1 x 1,5-2 cm kousky a vložíme do misky. Ochutíme 1 čajovou lžičkou sojovky, špetka soli, chilli a zamícháme.

Tip - Očekáváme-li větší fyzickou aktivitu, můžeme jogurt nahradit zakysanou smetanou :-).

Porce pro 2 lidi. / Doba přípravy: 15 minut

Poletíme? (kapela)



Ve videoklipu Let dál hostuje mistr světa letecké série Red Bull Air Race, Martin Šonka.

Trumpetista Jáchym a klávesista Ondřej Hájek jsou synové faráře. Spolu s houslistou Vojtem Konečným skvěle swingovali staré písně v evangelickém kostele při mši.

Kapelník a zpěvák, Rudolf Brančovský, se mimo jiné věnuje také malování. Jeho styl – Rudolfismus vznikl z hluboké potřeby tvořit, bez jakékoli pedagogické deformace.

Zdraví



Ovlivňují také:

Vstupy - Potraviny, nápoje, doplňkové zboží (přírodní produkty jsou nejčistší).

Prostředí - Přirozené prostředí člověka je stále příroda.

Údržba - Základní servis zvládneme i doma (čištění, kontrola, mazání, ladění).

Mechanická poškození - Riskovat lze i bezpečněji.

Opotřebení a únava - Často přímá souvislost s imunitním systémem.

Myšlení - Dlouhodobě neřešený problém.

Tip - Zdravý člověk může rychleji vyhledat nový důvod pro nespokojenost.

Odpad



Priorita:

1. Předcházení vzniku odpadu (taška, láhev, bandaska, větší balení, nebalené zboží, ...)
2. Opětovné použití (papír, elektro, baterky, oblečení, nábytek, ...)
3. Recyklace (papír, sklo, kov, plast, baterky, ...)
4. Jiné zhodnocování, například energetické zhodnocování (spalování, ...),
5. Zneškodňování (skládkování, vypouštění, spalování, ...)

Tip - Právě uvažuji, jaký odpad bych mohl netvořit.

Bylinky



Bez - dýchání, revma, pocení, ...

Mateří douška - trávicí a nervová soustava (bolesti hlavy), astma, ...

Levandule - uklidnění, protizánětlivé účinky, ...

Lípa - dýchání, močová soustava, trávení, ...

Ostropestřec - játra, trávení, civilizační choroby, ...

Řepík - protizánětlivé účinky, močová soustava, trávení, hlasivky, ...

Šalvěj - protizánětlivé účinky, menstruační cyklus, trávení, ...

Růže šípková - imunita, látková přeměna při jarní únavě, těhotenství, ...

Kopřiva - močopudné účinky, detoxikace, akné, revma, trávení, ...

Obraz po kapitole



Shrnutí:

Shrnutí témat:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Rizika / Příležitosti:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tip - Pokud vás po přečtení kapitoly zaujala některá témata, tak je můžete zkusit napsat a přidat i nějaké další kroky (související s riziky, příležitostmi).

Zážitky



Věty



Jak říká klasik, nízký tlak je pro slabé.

Jdu vařit guláš. Raději uvařím víc, než by mělo zůstat.

Mně nic nedošlo.

Nehňácej mu furt ten ocas.

Nedělejte si se sebe hambu.

O co se víc zpoždím, o to mám víc času.

To jen tak vypadá, ale opravdu tomu tak je.

To máš Tomáš tak.

Se dosmějeme, když nás projde smích.

Cestování



Naplánuji.

Uvidím.

Ochutnám.

Poslechnu.

Poznám.

Pochopím.

Pomůžu.

Promluví.

Tip - Někdy nejde všechno podle plánu, ale s tím se počítá.

Hřiby



Ráno je viditelnost v hoře lepší.

Směrem do kopce je vidět víc než jen klobouk.

Rostou zejména po dešti, nebo je-li v hoře dostatek vody.

Když začne sezóna je ten správný čas.

Na méně přístupných místech je vyšší pravděpodobnost úspěchu (ale není to pravidlo).

Za kontrolu nalezených hřibů zkušenému houbaři věnujeme pár kusů.

Tip - K sušení nepotřebujeme drahé nářadí, postačí papír (k pečení) a dostatek slunce.

Kuriatka (lišky) na vejci



1 cibuli a 1 stroužek česneku nakrájíme na malé kostičky. Na oleji osmahneme do sklovita. Přidáme 10-15 kusů středně velkých kuřátek (očištěné a nakrájené na nudličky 1 cm). Podusíme cca 20 minut (můžeme také podlít, 1-2 dcl vody). Ochutíme: špetka soli, pepře, kmínu a papriky. V závěru přidáme 1 polévkovou lžící krupice a 1 vejce (ale raději 2). Přikrýt pokličkou na 2 minuty a nechat dojít.

Tip - Kuřátka lze na doplnit i o jiné jedlé houby (tomu přizpůsobit dobu přípravy - kuřátka (*Cantharellus cibarius*) patří k tvrdším houbám).

Porce pro 2 lidi. / Doba přípravy: 30 minut

Hra



Název: Hádej na co myslím.

Pravidla: Hráč si vymyslí slovo (neřekne ho).

Další hráč postupně dává dotazy.

Hráč, který vymyslel slovo, odpovídá jen: Ano, Ne, Nevím.

Hrají-li hru více než 2 hráči, tak každý hádající má 1 otázku (a pak následuje další v pořadí).

Témata: Podle toho, kterou oblast chtějí během hry zdokonalit (Povolání, Jméno, Město, Zvíře, Věc, Rostlina,...)

Tip - Nejplynulejší běžně hra (komunikace) probíhá, pokud ji hrají 2 hráči.

Slovensko



Střední Evropa.

Nejvyšší bod: Gerlachovský štít (2655 m nm).

Nejnižší bod: řeka Bodrog u obce Streda nad Bodrogom (94 m n.m.).

2. nejlesnatější země v EU.

9 národních přírodních parků.

120 hradů a zámků.

1300 minerálních pramenů.

6000 prozkoumaných jeskyní.

Česnekové mléko



10 stroužků česneku, 500 ml mléka, 125 ml vody, 1,5 čajové lžičky medu (nebo krystalového cukru).

V hrnci zahřejte mléko s vodou, přidejte rozmačkaný česnek a přiveďte k varu. Jakmile se česnekové mléko začne vařit, stáhněte oheň na mírný a míchejte, dokud se neodpaří přibližně část objemu. Tím, že česnek zbytečně neponecháte v bodě varu, neztratí se jeho nejprospěšnější složky. Následně mléko přecedte, přidejte med nebo cukr a dobře zamíchejte. Česnekové mléko pijte horké, nebo alespoň teplé (zejména podzimně-zimním období).

Tip - Šlechta samozřejmě přidá trochu másla a špetku majoránky.

Porce pro 2-3 lidi. / Doba přípravy: 15 minut

Země



Víza (pas, povolení, ...).

Klima (teplota, měsíc, den/noc, vlhkost, ...).

Bezpečnost (očkování, kriminalita, pojištění, tel., net....).

Měna (ceny, výběr hotovosti před cestou + dostupnost bankomatů, ...).

Jazyk (možnosti použití světových jazyků, ...).

Náboženství (místní zvyky, ahoj/prosím/děkuji...).

Doprava (veřejná, taxi, půjčovny, mapa, ...).

Strava (mezinárodní, lokální, mapa, ...).

Ubytování (centrum, soukromí, mapa, ...).

Omezení (sezónní, důležitá tel. čísla, ...).

Slovensko



Víza (člen EU, UN, NATO, CERN, WTO, V4, ...).

Klima (mírné pásmo, průměrné teploty: léto 25 °C/ zima -5 °C ...).

Bezpečnost (kriminalita: nízká, tel.: +421, net: .sk, slovakia.travel, mzv.sk).

Měna (euro (€), ceny: střední Evropa + dostupnost bankomatů: 20 km).

Jazyk (slovenčina (slovanský), světové jazyky: angličtina, němčina, ruština).

Náboženství (křesťanství, ahoj/prosím/děkuji).

Doprava (veřejná: autobus/vlak, taxi: města, půjčovny aut: krajská města).

Strava (mezinárodní, lokální: bryndzové halušky, zelňačka).

Ubytování (ceny: střední Evropa).

Omezení (počasí: shmu.sk, tel. čísla - IZS: 112, HZS (hory): 18 300).

Kapustnica (Zelňačka)



Kysané zelí (1 kg) dáme do hrnce, přidáme 1-2 bobkové listy, trošku soli, cukru, a sušené houby 1-2 hrsty (polámané na malé kousky - 1 cm) a cca 2 l vody (raději 2,5l). Raději na konci ještě dochutíte, jak přesolit (jelikož zelí v sudu je již nasolené). Přidáme 2 stroužky česneku, který nakrájíme jen tak, na plátky. Vaříme, dokud zelí a houby nejsou měkké (pomalu cca 1 hodinu). Po/na 30 minut dáme i 2 brambory nakrájené na 1 cm kostičky. Když je polévka hotová, tak přilijeme sladkou a zakysanou smetanu, kterou zamícháme se zátřepkou z hladké mouky (1,5 polévkové lžíce) a 0,5l vody (nebo mléka). Ještě 10 minut povaříme, aby se ztratila mouková chuť, a okoštujeme. Je-li třeba, dosolíme. Pokud je moc kyselá, přidáme trochu cukru.

Tip - Můžete samozřejmě přidat klobásu, slaninu, nebo uzené žebro.

6-12 porcí / Doba přípravy: 99 minut

Zavazadla



Doklady (občanský průkaz, zdravotní průkaz, řidičský průkaz, ...).

Peníze (hotovost, bankovní karta, rezervní hotovost, ...).

Telefon (nabíječka, power banka, notebook, ...).

Zdravotní pomůcky (léky, náplasti, čočky, brýle, ...).

Hygiena (zubní kartáček + pasta, mýdlo, ...).

Oblečení (pouze nezbytné + jedno náhradní, během cesty lze prát...).

Obuv (náhradní, (sportovní, domácí) zejména při vícedenních akcích...).

Ochrana (sluneční brýle, krém, čepice, deštník, ...).

Tip - Důležité věci vždy chránit (např.: vnitřní uzavírací kapsy, taštičky, ...).

Hudba



Správně zvolená hudba dokáže:

Inspirovat (tvorba).

Uklidnit (oddech, snížení stresu).

Zabavit (soukromí, kolektiv).

Motivovat (sport, fyzická aktivita).

Nesprávně zvolená hudba dokáže často i přesný opak.

Ticho a krátké přestávky výborně fungují při učení.

Tip - Nejen to, co jíme, ale také to, co posloucháme, má vliv na naše zdraví.

Do divočiny (film)



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

První sólové album, které Eddie Vedder vydal, bylo soundtrack k tomuto filmu.

Poslední knihou, kterou skutečný Chris McCandless přečetl, byl „Doktor Živago“.

Sean Penn původně zvažoval do filmu obsadit Leonarda DiCapria a Marlona Branda.

Tip - Štěstí je skutečné, jen když je sdíleno.

Přírodní antibiotika



Med.

Česnek.

Cibule.

Zázvor.

Křen.

Čili (Chilli, Kajenský pepř).

Ocet.

Kurkuma.

A mnohé další ...

Česnek



Prevence proti rakovině žaludku, tlustého střeva a prsu.

Snižuje vysoký krevní tlak, hladinu cholesterolu v krvi, riziko vzniku krevních sraženin.

Chrání před virovými onemocněními, nachlazením, plísněmi, parazity, záněty.

Zmírňuje některé příznaky alergií.

Pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi.

Protirakovinné účinky.

Tip - Přirozenou vůni česneku snižuje mléko, zelený čaj, káva, med, jablko, citrusy, máta.

Led Zeppelin (kapela)



Když začínali uvažovat o založení kapely, padla pravděpodobně věta: „like a lead zeppelin“ (to nemá šanci na úspěch :-).

Jeich písně se nikdy nedostaly na 1. místo v žebříčcích hitparád.

Z důvodu výhrad, členů rodiny Zeppelin, si na krátkou dobu změnili název (The Nobs).

Robert Plant byl při výběru zpěváka až 3. v pořadí.

Jimmy Page jako 13. letý chtěl být vědec a najít lék na rakovinu.

John Paul Jones jako 14. letý hrál v kostele na varhany.

John Bonham nikdy nechodil na hodiny hry na bicí.

Cibule



Ovlivňuje hladinu cholesterolu v krvi.

Prevence proti trombóze (tvorba krevních sraženin).

Pomáhá při astmatu.

Podporuje chuť k jídlu.

Organismus zbavuje těžkých kovů (olovo, rtuť, ...).

Zabraňuje řídnutí kostí.

Pomáhá při léčbě alergií.

Tip - Přirozenou vůni cibule snižuje mléko, zelený čaj, káva, med, jablko, citrusy, máta.

Řezbářství



Dřevo: lípa, ovocné stromy (podle regionu), bříza, ...

Dláta: v každé zemi se najde kvalita (Pfeil, M-stein, Kirschen, Stubai, ...).

Technika: obouručně, od sebe, kolmo na vlákna, směrem do materiálu, ...

Ošetření: včelí vosk, rozpuštěný v technickém benzínu (přešetřit).

Kurz: mistrů není mnoho, ale víc, než byste čekali (P. Srb, M. Heczko, ...).

Vzor: na úvod něco jednoduššího (miska, vařečka, reliéf), náčrt tužkou.

Dílna: postačí domluvit již vybavený prostor (škola, truhlář, ...).

Bezpečnost: ostrá čepel dláta + velký tlak na dřevo = pozor na prsty!

Tip - Chce to čas, ale je to legrace.

Zasad' strom



Pokud se potřebuješ nadechnout.

Pokud tě trápí horko.

Pokud je v zemi málo vody.

Pokud je v zemi hodně vody a sněhu.

Pokud chceš dřevěný nábytek, nebo topíš dřevem.

Jestli máš rád ovoce.

Jestli máš rád zpěv ptáků.

Pokud se ti narodilo dítě.

Tip - Před sazením je dobré zjistit co, kdy, jak, kde. Po sazení zalít.

Mladé brambory ve slupce



Mladé brambory (které již nejsou zelené a mají tenkou slupku) umýt a odstranit všechny kousky země a písku. Nejmenší brambory (do 2 cm) nekrájet, větší na polovinu, nebo 4 kusy. Poukládat na plech stranou, na které je slupka (ani není třeba podlít olejem), péct cca 40 minut (na 200 stupňů). Když se překrojené strany zbarví do žluto-oranžova a brambor po rozlomení pěkně změkne, je hotovo. Po upečení brambory vyjmemme na talíř, nařezeme do poloviny a vložíme kousek másla. Než se máslo rozpustí ještě jemně posolíme a postupně pojídáme.

Tip - Gurmáni si mohou ochutit brambory před pečením různým pepřem, ale v jednoduchosti je krása.

20 malých brambor = Porce pro 2 lidi. / Doba přípravy: 55 minut

Obraz po kapitole



Shrnutí:

Shrnutí témat:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Rizika / Příležitosti:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tip - Pokud vás po přečtení kapitoly zaujala některá témata, tak je můžete zkusit napsat a přidat i nějaké další kroky (související s riziky, příležitostmi).

Úspěšně jste přečetli knihu.



Zamyšlení



Nemusíte souhlasit (se všemi názory, které jsou v knize uvedeny).

Musíme zemřít (a proto bychom měli žít).

Můžeme diskutovat (dokud se neshodneme, nebo neshodneme).

Měli bychom uvažovat (ale umět i uvažovat přestat = činit rozhodnutí).

Poděkování



Lidem, kteří mají nadhled a smysl pro humor.

A protože to není lehká disciplína, i všem nám, kdo se o to snažíme a pravidelně vtipkujeme (nebo se o to alespoň snažíme :-).

Při čtení knihy je třeba zohlednit historický, regionální, vědomostní a společenský kontext autora.

Cena: Zdarma



Věřím, že vám kniha něco přinesla, nebo vás v něčem inspirovala.
V rámci zachování rovnováhy, je vhodné podpořit autora.
(Pomůcka: cena 1-2 lístků do kina :-).

Děkuji.



QR Platba

IBAN: CZ64303000000001367732018
Account name: Martin Kassa
SWIFT (BIC): AIRACZPP (AIRACZPPXXX)

