

máj 2020 | číslo VI | ročník I

LIPOPIS

náš oddielový časopis



Skauti Vranov

1. oddiel Lipy Vranov nad Topľou

The background of the entire page is a light blue, vertically-grained surface, possibly wood or paper. It is decorated with several clusters of white cherry blossoms with yellow centers and green leaves, scattered across the top, left, and bottom edges. Some individual petals are also scattered across the blue surface.

Milí čitatelia,

Máme za sebou ďalšie týždne karantény. Ďalšie týždne bez skautingu, priateľov, rodiny. No aj v týchto chvíľach sa snažíme myslieť pozitívne a vytvoriť si podmienky na „prežitie“. Či už napríklad online vyučovaním, hrami, rôznymi aktivitami, alebo úlohami, ktoré pre Vás pripravila programová rada (viac od strany 4).

Jednu vec si možno neuvedomujeme. Každú hodinu, minútu, ale aj sekundu sme bližšie k spoločnému stretnutiu. A práve to by nás malo motivovať. Ako opäť uvidíte svojich radcov na spoločných družinovkách, ako naši starší členovia (ale pokojne aj vy, mladší) po nekonečných mesiacoch prespia v prírode na NOXe, aj ako my, radcovia pre Vás pripravíme ďalšiu akciu.

Ale teraz v prvom rade musíme vydržať. Najmä nezabúdajme, že v tom sme spolu. Len spolu dokážeme tento boj vyhrať. A nezabúdajme aj na Igorove slová – kolektívna zodpovednosť.

#skautujemdoma

Dávid

V tomto čísle nájdeš:

- 4 Kdesi na IBAZUDUNE**
- 7 Výzva Krotitel' cukru**
- 8 Posilňovňa pre tvoj mozog**
- 10 Deň matiek**
- 12 Čo je nové v scoutshope**
- 13 Lentilkové cookies**

LIPOPIS máj 2020 | časopis pre členov 1. oddielu Lipy Vranov nad Topľou

cena: zadarmo | vydavateľ: 1. oddiel Lipy Vranov nad Topľou |

šéfredaktor: Dominika Bodorová | autori článkov: Dominika Bodorová, Katka Škovierová, Dávid Zamba

grafická úprava: Dominika Bodorová | fotografie: google

vydané: 2.5.2020 | www.skauting.sk | www.skautivranov.sk

lipyvranov@gmail.com



Kdesi na

IBAZUDUNE

V schránke máte jeden nový e-mail. Otvorím ho.

V mene MPCO Vám schvaľujeme Vašu žiadosť o schopnosť premiestňovať cestovateľov na diaľku. Všetky riziká berieme na našu zodpovednosť.

*S pozdravom,
riaditeľstvo MPCO*

A tak sme čo najrýchlejšie dali dokopy všetky informácie a začiatkom apríla si v schránke každý našiel list.

V tranzitnej zóne medzi IBAZUDUNom a predchádzajúcou planétou ste strávili len niekoľko dní a viacerí odvážni vytrvalci sa na planétu IBAZUDUN úspešne dostali hneď po tom, ako zistili pointu IBAZUDUNu.



A aká bola pointa?

No predsa

NUDU ZABI!

A BOLI STE ÚSPEŠNÍ!

Každý, kto sa ozval Veľvyslanectvu, na pointu prišiel. A Veľvyslanectvo s vami spravilo rýchly proces - vypísali ste žiadosť o občianstvo, počkali ste na jej spracovanie a BOOM! Vitajte na Ibazudune!

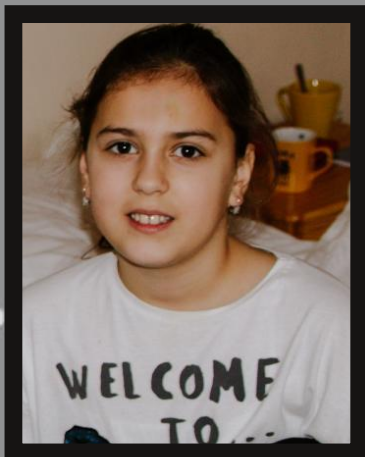


Vedeli ste, že na IBAZUDUNE je len 6 miest? A to konkrétne KUTILOV, KREATÍVKOVO, ŠVANDA, POHYBOV, REVOLÚCIA A SKUTÍKOVO!

A keďže tam cudzincov majú radi, každý dostal bezplatný vstup do 3 miest podľa vlastného výberu! PECKA, NO NIE?

A AKO SA NA IBAZUDUNE NAŠI SKAUTÍCI MAJÚ? TO SA DOZVIEŠ NA ĎALŠEJ STRANE!





Klárka, družina Sovičky:

Na Ibazudune sa mi veľmi páči, už sa nemôžem dočkať ďalšieho mesta! Momentálne som v meste Švanda a je to naozaj BOMBA!

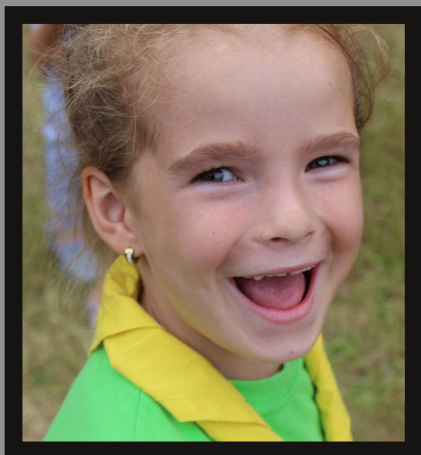
Anička, družina Žabky:

Je to super! Väčšinu úloh v Kreatívkove už mám splnených. Som rada, že som mohla vyplniť nudné chvíle niečím zábavným a kreatívnym.



Eliška, družina Sovičky:

Na Ibazudune je úžasne! Veľmi sa mi páčili úlohy v Kutilove a v Pohybove som sa úplne našla! Už sa nemôžem dočkať úloh v Kreatívkove.



Výzva

KROTITEL' CUKRU

...skroť svoje chute!

**6 MESIACOV,
ANI KOCKA CUKRU**

Podmienky splnenia:

6 mesiacov nebudem jesť cukor ani nič, čo obsahuje cukor, glukózu, či glukózový sirup (vrátane koláčov, sladkých tyčiniek, sladených malinoviek, sladených jogurtov, sladeného müsli...).

Výnimky:

Traja žolíci: Trikrát za toto obdobie si môžem vybrať 24-hodinový interval, počas ktorého môžem jesť cukor a výrobky s ním neobmedzene (napríklad od obeda na Silvestra do obeda na Nový rok).

Potraviny, kde je cukor v stopovom množstve a nie kvôli sladkej chuti: Napríklad v chlebe je cukor súčasťou droždia, môže sa vyskytovať v horčici, v tatárskej omáčke... Nič z toho ale nejde zaradiť do kategórie „sladkosť“, resp. „sladké jedlo“. Pokiaľ by sa ale v nejakej potravine cukor vyskytoval preto, aby ju robil sladkou, tak už to nepatrí do tejto kategórie a potravine je potrebné sa vyhnúť.

Prírodné cukry: Môžem konzumovať potraviny s obsahom fruktózy (ovocie) a medu v akomkoľvek množstve.



V dnešnom svete je veľmi jednoduché stravovať sa nezdravo – jedlá plné tukov a cukrov bez skutočnej nutričnej hodnoty sú dostupné a lacné, avšak zdravotné problémy s nimi spojené zas časté a nebezpečné. Odoprieť si cukor a výrobky, ktoré ho obsahujú vo vysokom množstve, teda neposilňuje len pevnú vôľu ale chráni telo od komplikácií.

POSILŇOVŇA

pre tvoj mozog

Mozog je riadiacim centrom organizmu. To znamená, že má pod palcom celé naše telo. Správnu funkčnosť mozgu zabezpečuje až 10 miliárd nervových buniek a pol milióna kilometrov nervových vlákien. Ich hlavnou úlohou je prijímať informácie z okolia, spracovávať ich a neskôr ich aj používať. Každá ľudská činnosť podporuje vytváranie nových výbežkov nervovej bunky. A vďaka nim sa zlepšuje naša pamäť a učenie nových vecí sa stáva jednoduchším. Preto treba mozog rozhybať čo najčastejšie.

**KEĎ NEMÔŽEŠ
TRÉNOVAŤ
TELO, TRÉNUJ
MOZOG!**

TRÉNING Č. 1

(Cvičenia urobte v poradi, v akom nasledujú.)

- Predstav si miesto, kde by si chcel/a byť. Možno by si sa rád/a vyhrieval na nádhernej piesočnatej pláži pri mori alebo by si sa chcel/a prechádzať hrebeňmi hôr a kochať sa pohľadom do doliny. Na 1 až 2 minúty sa rozhliadaj po tomto mieste – ako to tam vyzerá, alebo ako by si chcel/a, aby vyzeralo.
- Hotovo? Teraz sa započúvaj do zvukov vo svojom okolí. Zvuk výťahu z chodby? Hudbu od susedov? Zhon detí pred panelákom či spev vtákov? Počúvaj pozorne a skús zvuky rozlíšiť. Rátaj, koľko ich je.
- Nasleduje aktivita, kde si pomôžeme prstami. Poklepkávaj nimi po stole. Začni malíčkom na ľavej ruke, prejdi po malíček na pravej ruke a potom späť. V ďalšom kole poklepkávaj každým prstom dvakrát.
- Ďalší krok je táto logická hádanka. Skús ju rozlúsknuť: Ak správne hodiš bumerang, tak sa k tebe vráti. Dokážeš však hodiť loptu tak, aby sa k tebe vrátila a aby pritom do ničoho nenarazila, nebola k ničomu pripevnená a bez pomoci iných ľudí?
- Teraz sa uštipni. Vyber si citlivé miesto na vnútornej strane ruky a kožu stlač dostatočne silno.
- Tréning zakončíme spomienkou na nejakú príhodu zo života. Napríklad, keď si sa učil/a bicyklovať. Predstav si to miesto, ktorí ľudia boli naokolo, aké tam bolo prostredie a aké si mal/a pocity.

TRÉNING Č. 2

Kto sa hýbe, podporuje svoje zdravie.

Vieš čo sa deje s mozgom pri fyzickej námahe? Mozog je pri pohybe, či pri inej fyzickej práci predovšetkým viac prekrvovaný a okysličovaný. To vedie k zvýšeniu bystrosti a pozornosti. Okrem toho dochádza tiež k obnove a vzniku nových nervových výbežkov. Navyše, keď vykonávame nejakú fyzickú aktivitu produkujeme viac látok, ktoré sa nazývajú endorfíny alebo inak aj hormóny šťastia. Tie nás upokojujú a vďaka nim sme, napríklad počas športovania, šťastní. Pomáhajú nám prekonať náročnosť športu.

Kto zaťažuje svoje svaly, automaticky si zlepšuje pamäť a zvyšuje motiváciu.

AKO TRÉNOVAŤ MOZOG AJ NAĎALEJ?

Mozgová aktivita klesá napríklad starnutím, no tiež napríklad vplyvom pohodlného života. Preto je dôležité neustále si mozog trénovať a namáhať podobne ako svaly.

- ĽAVÚ časť mozgu (hemisféru) rozvíja tanec, spev, maľovanie, či ručné práce. Je to kreatívna strana nášho mozgu.
- PRAVÚ hemisféru posilníme riešením hlavolamov, matematických úloh, lúštením krížoviek a veľmi účinné je aj učenie sa cudzieho jazyka, ktorým mozog namáhame úplne iným spôsobom než ostatnými aktivitami.

**NEZABUDNITE POSILŇOVAŤ OBE HEMISFÉRY –
AJ TÚ PRAVÚ, AJ TÚ ĽAVÚ.
JE TO VEĽMI DÔLEŽITÉ!**

DEŇ MATIEK



Druhá májová nedeľa už desaťročia patrí najdôležitejšej osobe v našich životoch - MAMÁM

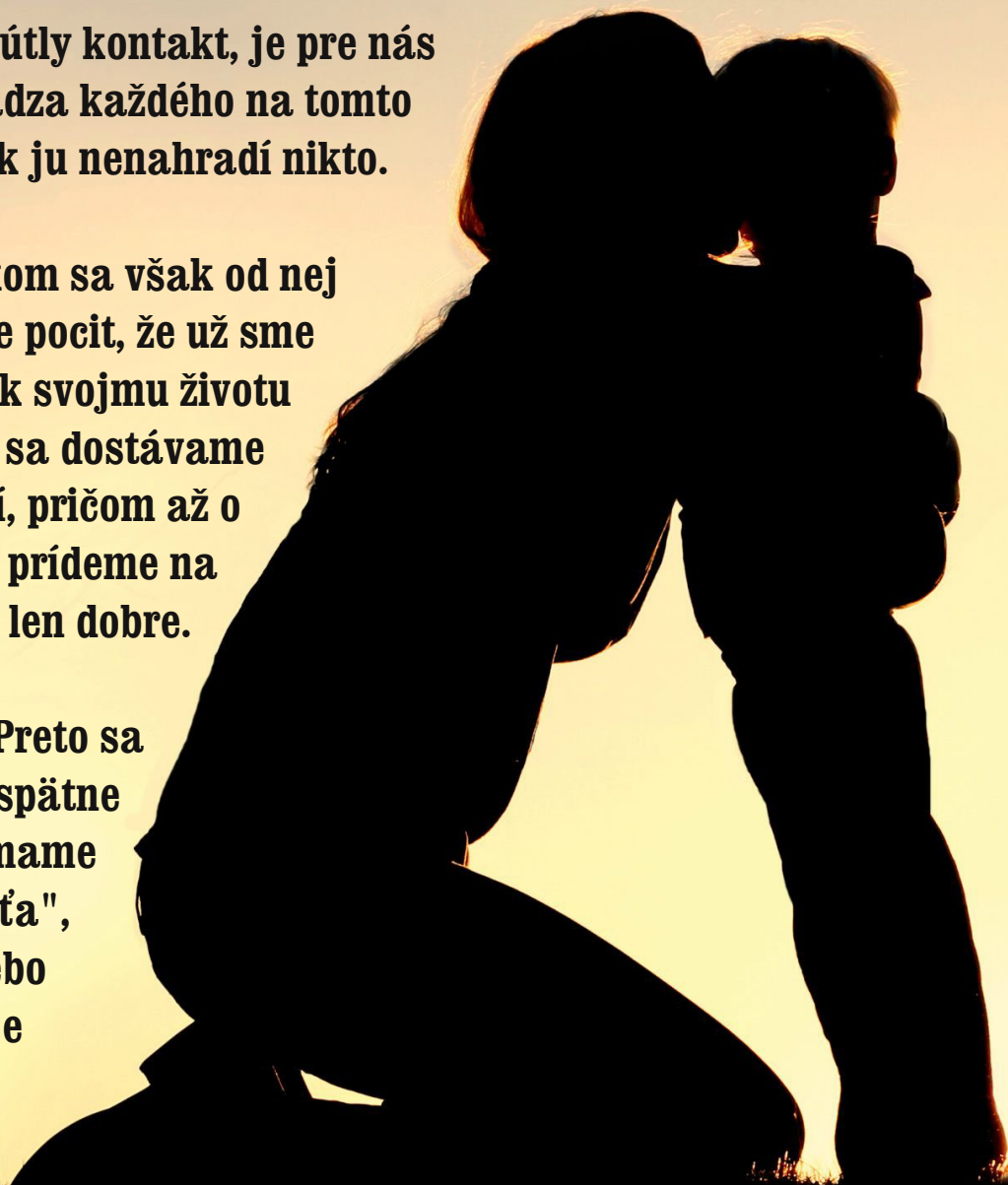
Od mala s ňou máme útlý kontakt, je pre nás stred vesmíru, nahrádza každého na tomto svete, avšak ju nenahradí nikto.

S pribúdajúcim vekom sa však od nej vzdalujeme. Máme pocit, že už sme dospelí a mamu k svojmu životu nepotrebujeme... často sa dostávame do hádok a nedorozumení, pričom až o niekoľko rokov neskôr prídeme na to, že nám vždy chcela len dobre.

No často už je neskoro... Preto sa skús zamyslieť a spätne pozrieť, koľkokrát si mame povedal "ľúbim ťa", "ďakujem" alebo "prepáč"... Nikdy nie je neskoro to zmeniť...

Každá mama si zaslúži počuť "ĎAKUJEM".

Nech je akákoľvek...



AKO POTEŠIŤ MAMIČKU

NA DEŇ MATIEK

UPEČ NIEČO

Má tvoja mamka rada koláčiky a sladké? Napeč! TIETO recepty hravo zvládneš aj sám :)

VYROB NIEČO

Máš šikovné ruky? Každá mamina sa poteší vyrobenému darčeku! Naše tipy nájdeš TU.

SPRAV NIEČO

Určite mamku potešíš raňajkami do postele, povysávaným bytom, upratanou izbou a podobne :)

KÚP NIEČO

Ak radšej niečo kúpiš, tu máme pre teba pár tipov: PONOŽKY, HRNČEK, KOZMETIKA, KNIHA

TIP NA ZÁVER

KVETOM NIČ NEPOKAZÍŠ! Ceny kytíc sa pohybujú už od dvoch eur a mamička sa zaručene poteší :)



Čo je nové

v SCOUTSHOPE

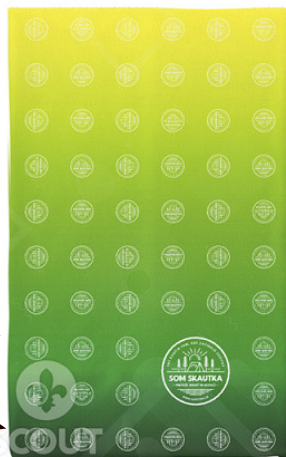


**BATOHY A
TAŠKY S
MOTÍVOM SOM
SKAUT/SOM
SKAUTKA**

7,50€/5,50€

**MULTIFUNKČNÉ
ŠATKY SOM
SKAUT/SOM
SKAUTKA**

6,20€



5,20€

**ŠTÝLOVÉ
OKULIARE V
ČERVENEJ,
MODREJ, ŽLTEJ A
ČIERNEJ FARBE**

LENTILKOVÉ COOKIES

POTREBUJEME:

2 šálky hladkej múky
1 ČL sódy bikarbóny
1/2 ČL soli
200g zmäknutého masla
1 šálka trstinového cukru
1/2 šálky arašidového masla
1 vajíčko
1 žltok
1 ČL vanilkovej esencie
1 1/2 šálky ovsených vločiek
3/4 šálky nasekanej čokolády
3/4 šálky lentiliek

1 šálka = 300 ml

V miske zmiešame múku, ovsené vločky, soľ a sódu bikarbónu.

V druhej miske vyšľaháme zmäknuté maslo s trstinovým cukrom a arašidovým maslom do hladka.

Potom pridáme vajíčko, žltok a esenciu.

Vyšľaháme a potom zamiešame múčnu zmes, nasekanú čokoládu a lentilky.

Cesto je hutnejšie... odoberieme z neho vždy kúsok veľkosti vlašského orecha, vytvoríme guľôčku, položíme na papier na pečenie, ktorým sme vystlali plech a jemne sploštíme. Navrch zatlačíme pár lentiliek.

Pečieme na 190°C, 9-11 minút a necháme vychladnúť na plechu. Skladujeme v uzavretej dózičke.

