SKAVTIČ

SKAVTSKA BUKVARNA 4

ČAK. A SMO PRAV? 12

HRANA-NAŠ POGON 19

SKAVTSKO BOGOSLUŽJE 32

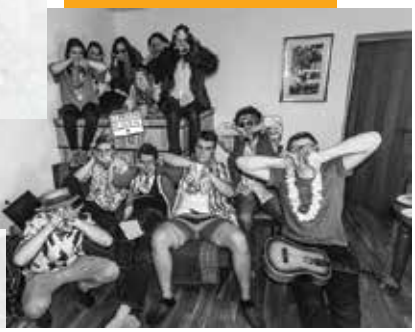
marec 2018

TISKOVINA
Poštnina plačana pri pošti 1102 Ljubljana

Fotografije iz vaših skavtskih dogodkov nam lahko pošiljete na: **skavtic@skavt.net**

LMB je šla na Porezen!, odprava LMB, Porezen (1632m), Cerkno 1, foto: **IVAN HADALIN**

Ne meči kep v fotografa, VV, Loška dolina 1, foto: **NEZNAN**



Krtki na Jamajki, PP praznična večerja, Brezovica 1, foto: **MATIC DOLENC**

Je to ptica ali letalo, seveda ne, to je volčič!, srečanje VV, Cerknica 1, foto: **ŠTEFAN ISKRA**

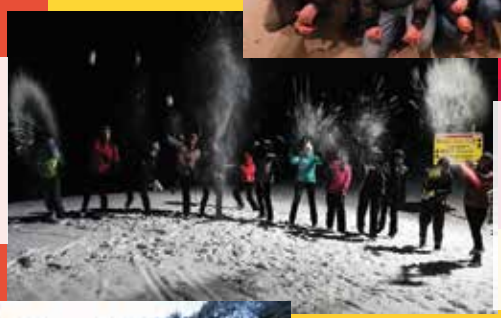
Gremo lovit Krakena!, zimovanje VV, Izola, Ajdovščina-Šturje 1, foto: **MATJAŽ SIMONIČ**

Pustimo se pržgat!, sprejem LMB, Cerkno 1, foto: **ČRTOMIR HADALIN**

Bivak višjega voda, zimovanje IV, Bohinjska Bistrica, Breznica 1, foto: **URH NAGODE**

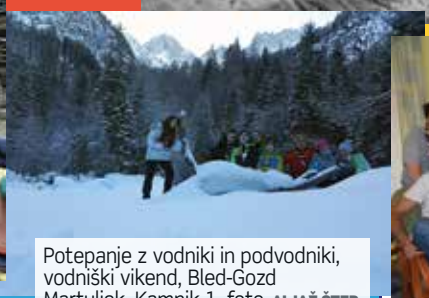
Dolgočasna gasilska slika z levi, SKVO izlet, ZOO Zagreb, Cerknica 1, foto: **TINA OPEKA**

Pečene banane s čokolado, srečanje čete, Grosuplje 1, foto: **LUKA SMREČNIK**



SKVO napad na fotografa, SKVO izlet, Svete Višarje, Breznica 1, foto: **ROK LUŽNIK**

Džungelski selfie s pingvinom, izlet na Ljubljanski grad, Domžale 1, foto: **TINKARA CERAR**



Potepanje z vodniki in podvodniki, vodniški vikend, Bled-Gozd Martuljek, Kamnik 1, foto: **ALJAŽ ŠTER**

5. tradicionalni piknik s košarko, SKVO druženje, Maribor 2, foto: **LUCIJA EMBREUŠ**

FOTOSTRAN
UVODNIK
SKAVT KOLEDAR4
AKTUALNO
- Vabilo za nove urednike 5
- Nova skavtska pesmarica 6

VVETRU
- Ali ste vedeli, da ... 7
- Skavtska bukvarna 8
- Ga dovolj dobro poznam? 9

ODKRIVAJMO SLOVENIJO
- Romarska pot miru 10

VZGAJAMO
- Čak'. A smo prav? 12
- Po sledeh apostolov 13

STEG SE PREDSTAVI
ČIRAČARA BUM
- Pomagaj Rjavku pri iskanju živali 16
- Napni oči 17
- Ulovi jajce! 18

ZDRAVJE
- Hrana - naš pogon 19

OB OGNJU
- Mama piše 23
- Mali bober Štef najde skrivnostni travnik 24
- Uporabi in odvrzi 26

SKAVT PRAKTIK
- Masovnik 27
- Igra: zakrivanje sledi in sledenje v snegu 28
- Umetnost pospravljanja 30

NA PREPIHU
- Skavtsko bogoslužje 32

Z GLAVO ZA NARAVO
- Zmešani letni časi 33
- 22. marec - svetovni dan vode 34

SKAVT PETER
FOTOSTRAN

Ana Kepic, *Sončna koala,*
Komenda 1

»Spet ne vem, ali naj kot po navadi naročim kavo z mlekom ali naj izberem nekaj brez kofeina, ker je ura že dokaj pozna. Mogoče metin čaj?« Trenutek tišine. »Se bom odločila, ko pride natakar.« O sprejemanju odločitev je beseda tekla še po tem, ko je bila skodelica kave že skoraj prazna. Od tistih, bolj banalnih, do takih, pomembnejših, ki močno oblikujejo naš vsakdan. O tem, kako se je težko odločati in kako je v odločitvah težko vztrajati. Pred začetkom postnega časa sem razmišljala, do kakšne spremembe najprej v odnosu do Boga, potem pa tudi do sebe in drugih želim priti v dobrih 40 dneh pred veliko nočjo. Izbira je bila pestra. Kot se mi velikokrat zgodi, sem odlašala do zadnjega trenutka in v torek zvečer pred pepelnično sredo končno razmislila, za kaj in na kakšen način se bom trudila letos. Že to je bil izziv, kako težko bo šele vztrajati. Ko bereš te vrstice, je velika noč pred vrati. Upam, da bodo velikonočni prazniki doživeti in da bomo v spremembah, za katere smo se odločili, vztrajali tudi po tem, ko bodo pirhi in potica že pospravljeni s praznične mize.

Glavna urednica: Klara Mihelčič
Uredniki: Ana Špes, Teja Špes, Katja Černelič, Zdenka Treiber, Jerneja Mavrič, Ana Kepic, Neža Musar
Redaktorica: Zala Dimc
Glavna lektorica: Metka Bratkovič
Lektorice: Eva Travnik, Ana Zupan, Tinkara Požar, Monika Gril
Ilustratorka: Ana Resnik

Oblika in prelom: Jernej Hrovatin, Benjamin Pezdir
Tisk: Tiskarna Povše

E-pošta: skavtic@skavt.net
Slike pošljite na: skavtic@skavt.net

Tiskovino Skavtič izdaja
Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov.
Ulica Janeza Pavla II. 13, SI-1000 Ljubljana,
tel.: 01 433 21 30, 0590 27 200, GSM: 031 210 944, 040 429 456
Sofinancira: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport - Urad RS za mladino.

Naklada: 3700 izvodov • Cena: 2,00€ • Letna naročnina: 10,00€ • Letnik: 22/1
Naslovnica: Iglu je končan!, srečanje IV, Moravče 1
Foto: Maja Urankar

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST IN ŠPORT
URAD REPUBLIKE SLOVENIJE ZA MLADINO

SAJ SI SKAVT!

- 10. marec 2018 – svet Združenja
- 16.–18. marec 2018
  – Državno srečanje voditeljev
- 31. marec 2018
  – obletnica ustanovitve ZSKSS
- 14.–15. april 2018 – Toto noro tekmovanje in Mnogolončnica
- 21. april 2018
  – skavtsko romanje

UGANI KAJ, UGANI KDO!

Je majhnih ušes in košatega repa
in rad se po vejah in deblih potepa.
Oči ima črne in sivkast kožušček,
spomladi je suh, na jesen debelušček.

Brez piščalke tenko piska,
raje vidim, da ga ni,
a če pride in me piči,
joj, kako potem srbi.

Vosek in stenj,
vrh pa ognjen.

POSKRBI ZA DUHOVNOST

- 19. marec 2018 – sv. Jožef (zavetnik BB)
- 25. marec 2018 – cvetna nedelja
- 29. marec 2018 – veliki četrtek
- 30. marec 2018 – veliki petek
- 31. marec 2018 – velika sobota
- 1. april 2018 – velika noč
- 2. april 2018 – velikonočni ponedeljek
- 23. april 2018 – sv. Jurij (zavetnik IV)

Klara Mihelčič, ***Skrivnostni metulj,***
Logatec 1

Rešitve uganik: polh, komar, svečа

FOTOSTRAN

UVODNIK

SKAVT KOLEDAR

AKTUALNO

- Izzid 5 številk letno ...

VVETRU

- Sodelovanje z ZBOKSS in drugimi ...

VZGAJAMO

STEG SE PREDSTAVI

ČIRAČARA BUM

- »Skavtstvo je odgovorna igra.« (B.P.)

OB OGNJU

- Poročanje o aktualnih dogodkih ...

SKAVT PRAKTIK

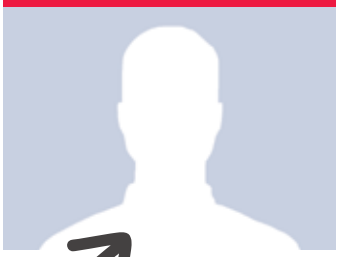
- Delo na terenu ...
- »Glej daleč, in ko misliš da že gledaš daleč, glej še dlje!« (B.P.)

Z GLAVO ZA NARAVO

- Skavt spoštuje naravo in v njej vidi božje delo.

SKAVT PETER

FOTOSTRAN



Tu bi lahko bila tvoja fotografija...

Delo v uredništvu ni tako težko, kot se ti morda zdi...

Supermajboljši občutek, ko primeš revijo v roke in si rečeš: To sem pa tudi jaz pomagal/a narediti!

Ne boj se! Odloči se in piši na **skavtic@skavt.net**

NOVA SKAVTSKA PESMARICA

Ana Drnovšek, *Ambiciozna človeška ribica,* *Ajdovščina-Šturje 1*

Zakaj skavti tako radi pojemo?

To vprašanje sem si zastavila, ko sem bila zadnja leta pogosto vpeta v takšno in drugačno skavtsko glasbeno dogajanje. Kako to, da je skavtski pevski festival eden prvih stegovskih dogodkov in je postal tradicionalen? Kako to, da noben tabor, tudi potovalni, ne mine brez kitare in nobeno večje skavtsko srečanje brez večera žive glasbe? Pa da smo sposobni med nami nabrati cel simfonični orkester in kvaliteten zbor?

Tule je nekaj možnih odgovorov.

Ker je skavtsko življenje polno zanimivih prigod in lepih trenutkov, o katerih radi pripovedujemo tudi drugim. Skavti smo ustvarjalni!

Ker nas pesem povezuje in taborni ogenj ob zvokih kitare lepše gori. In ker si v težavah žvižgamo in pojemo!

Ker radi odkrivamo lepote božjega stvarstva, naše lepe Slovenije. Saj smo zvesti Bogu in domovini!

Ker odkrivamo in krepimo svoje talente. Skavti se učimo z delom ter izkoristimo vsako priložnost za sprostitev in igro.

Ker ...

Prav gotovo ima vsak od nas še kakšen razlog, zakaj rad poje.

Da bo tako tudi v prihodnje, je v skavtarnico prišla **nova, že 5. izdaja skavtske pesmarice.**

V njej boš našel izbor najbolj priljubljenih popevk in duhovnih pesmi, dodane pa so tudi skavtske uspešnice zadnjih dveh Skavtfestov in večjih skavtskih dogodkov.

Služila bo tako majhnemu bobru, ki šele spoznava črke in melodije, kot tudi skavtom, ki jim bo pesem pričarala spomine na prehojene prašne poti.

Upam, da nas bo tudi nova pesmarica spremljala na srečanjih, taborih, potepih, doma, v živahni družbi ali na samotnih poteh. Naj potuje skozi žepe nahrbtnikov, leži v snegu, pomladni travi ali na pisanem jesenskem listju, v šotorih ali v skavtskih sobah. Bolj ko bo obrabljena, zamazana, popisana, zadimljena, premočena in prepeta, bolj bo zadostila svojemu namenu.

Ob tej priložnosti se še enkrat zahvaljujem vsem članom tropa in številnim voditeljim, ki ste s svojimi predlogi in komentarji sodelovali pri ustvarjanju nove izdaje.

Veliko lepih trenutkov ob petju!

Si želiš še več skavtske pesmarice?

Naše delo še ni končano. Želimo si namreč, da bi bila skavtska pesmarica aktualna in dostopna. Zato smo pripravili poseben zavihek na spletni strani skavti.si, kjer se bo lahko našlo vse skavtske melodije, ki so bile posnete do sedaj, povezave do posnetkov večine pesmi iz pesmarice, besedila skavtskih pesmi, ki jih ni več v pesmarici, videoposnetke bansov in še kaj. Vsebine so trenutno še v urejanju in nalaganju. Vabljen pa si tudi, da ustvariš kakšno vižo ali posnameš bans in posnetek deliš z drugimi.

Kako do skavtske pesmarice?

Obišči skavtarnico v prostorih našega združenja in si še pred poletnim taborom zagotovi novo skavtsko pesmarico. Naročiš pa jo lahko tudi preko spletne strani **skavtarnica.skavt.net**.

ALI STE VEDELI, DA ...
BI-PIJEVE KNJIGE

Zdenka Treiber, *Romantična miška,*
Maribor 1

- je Bi-Pi po vrnitvi iz Južne Afrike v Anglijo začel pisati knjige? Motivacijo in navdih je dobil, ker je slišal, da njegovo Pomožno knjigo za ogledniško službo (Aids to scouting) berejo dečki v šolah.
- je prva knjiga, ki jo je napisal Bi-Pi, Poizvedovanje in ogledništvo (Reconnaisance and Scouting)? Knjigo je izdal že leta 1884, ko je bil star 27 let.
- je knjig, ki jih je napisal Bi-Pi, kar 35? Od tega je veliko knjig namenjenim skavtom, nekatere prav posebej posameznim skavtskim vejam.
- je najpomembnejša skavtska knjiga Skavtstvo za fante (Scouting for boys), priročnik, ki je izšel leta 1908? V slovenski jezik je bila prevedena že leta 1932, pod naslovom Skavt, po zaslugi Dravske skavtske župe.
- lahko knjigo Skavtstvo za fante kupite tudi v naši Skavtarnici? Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov je knjigo ponovno prevedlo in izdalo leta 2011.
- je knjiga Skavtstvo za fante tudi temelj skavtstva, saj so v njej razložene skavtske vrednote, obljuba, zakoni in skavtske veščine? Knjiga tako predstavi, kaj skavti počnemo na srečanjih, hkrati pa osvetli globlji pomen skavtskih aktivnosti.
- je knjiga Skavtstvo za fante opremljena z risbami samega Bi-Pija?
- Je Bi-Pi knjigo Skavtstvo za fante večkrat dopolnil? Nekatere dopolnitve je naredil sam, nekatere izdaje so dopolnili drugi uredniki po njegovi smrti.
- naj bi bila knjiga Skavtstvo za fante 4. najbolj prodajana knjiga 20. stoletja? Knjiga je bila prevedena v 87 svetovnih jezikov.
- je Bi-Pi napisal tudi knjigo z naslovom Skavtske igre (Scuting games)? Izdal jo je leta 1910, v Sloveniji pa je izšla leta 1991.
- je knjiga Skavtske igre razdeljena na 11 različnih poglavij, v katerih so predstavljene posamezne igre? Tako v knjigi najdemo izvidniške igre, splošne igre v taboru, nočne igre, zimske igre, izsledovalske igre in igre za moč.
- smo skavti izdali še dve Bi-Pijevi knjigi? To sta Popotovanje k sreči, namenjena veji PP, in Priročnik za skavtske voditelje. Obe knjigi sta izšli leta 2015.
- lahko knjigo zase v slovenščini najdejo tudi voditelji veje VV? Priročnik za volčiče je izšel leta 1935, izdala pa ga je prav tako Dravska skavtska župa.
- je Bi-Pi izdal tudi knjigo z napotki za lov na merjasca? Knjiga Lovljenje prašičev ali lov na merjasca (Pig-sticking or hog-hunting: A complete account for sportsmen and others) je prvič izšla leta 1889 in doživela ponatis 1923.
- se je Bi-Piju pri pisateljevanju pridružila tudi sestra Agnes? Skupaj sta leta 1912 napisala Priročnik za vodnice (Handbook For Girl Guides).
- lahko nekatere Bi-Pijeve knjige v angleškem jeziku najdete na svetovnem spletu povsem brezplačno? Ena takšnih je Moje vohunske pustolovščine (My Adventures As A Spy), ki jo lahko preberete v obliki e-knjige.

SKAVTSKA BUKVARNA

»Naša je pa tak knjižni molj,« sem večkrat slišala atija, ko je o meni govoril s prijatelji ali sorodniki. »Zvečer sploh ne bi šla spat in pogosto hodiva preverjat, če se spet skriva z lučjo pod odejo in po tiho lista strani knjige.« Ljubezen do literature je rasla, čeprav si je vzeti čas za branje vsako leto večji izziv. Pobrskala sem po spominu za naslovi knjig, ki sem jih rada brala, ko sem bila stara toliko, kot ste stari volčiči in izvidniki, ter dodala eno, ki me je navdušila pred kratkim. Mogoče bo kakšna od opisanih všeč tudi tebi. ☺

Ana Kepic, *Sončna koala,*
Komenda 1

ENID BLYTON
PET PRIJATELJEV: NA OTOKU ZAKLADOV

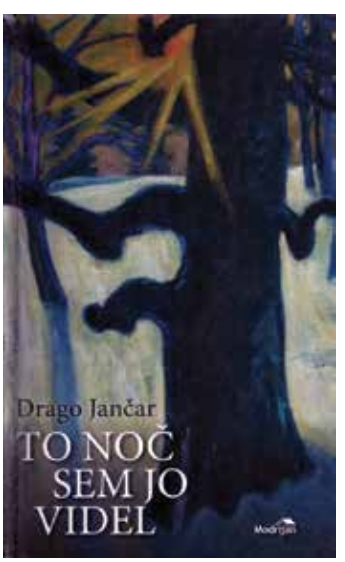
Na otoku zakladov je prva knjiga iz zbirke Pet prijateljev. Zgodbe govorijo o Julianu, Dicku, Annie, George in njihovemu psu Timmyju. Vsaka izmed knjig opisuje dogodivščine, ki jih peterica doživi med počitnicami. Zgodba iz knjige Na otoku zakladov se dogaja poleti, v kraju ob morju. Druščina skupaj raziskuje razvaline gradu in se poskuša izogniti nevarnostim, ki prežijo nanje.

MARY HOFFMAN
MESTO MASK

Petnajstletnemu Lucienu oče pripoveduje zanimive zgodbe o Benetkah. Iz neke trgovine s starimi, rabljenimi predmeti mu za darilo prinese obrabljen zvezek, v katerega bi si Lucian lahko zapisal stvari, ki se mu zdijo zanimive. Ko z njim v rokah zaspi, se zbudi v Benetkah v 16. stoletju in tako postane popotnik med svetovi. Lucian se v svojem svetu bori z rakom, v Benetkah pa se počuti popolnoma zdravega. Tam spozna Ariano, njeno družino in malce posebnega učenjaka. Pripoved je domišljijska, napeta in polna smeha. Je prva iz trilogije, sledita še knjigi z naslovoma Mesto zvezd in Mesto cvetja.

DRAGO JANČAR
TO NOČ SEM JO VIDEL

Jančar v svojem romanu na meni ljub način razkriva vedno nove podrobnosti zgodbe o zakoncih Hribar, ki sta živela v viharnem času pred in med drugo svetovno vojno. Večinoma se dogajanje odvija v Sloveniji, v kraju blizu Cerkelj na Gorenjskem. Knjiga se mi je zdela tako zanimiva in berljiva tudi zato, ker se literarni subjekt iz poglavja v poglavje spreminja, zgodbo pripoveduje pet različnih ljudi – Veronikin bivši ljubimec, njena mama, nemški zdravnik, njena služkinja in partizan, ki je bil zaljubljen vanjo. Vsak ima več informacij in z njimi ter s svojim pogledom dopolnjuje zgodbo o izobraženi in samosvoji Veroniki, glavni junakinji romana.



GA DOVOLJ DOBRO POZNAM?

»Resnično ni pametno odlagati sreče na jutrišnji dan. V življenju se moraš naučiti biti srečen vsak dan sproti.«

V februarju, natančneje 22. februarja, se spominjamo našega ustanovitelja, kar imenujemo DAN SPOMINA. Ampak, ali je dovolj, da se enkrat na leto spomnimo, kdo je bil začetnik skavtov? Ali ga dovolj dobro poznamo, da bi lahko nekemu znancu povedali kaj več o tem velikem človeku? Zdaj imate idealno priložnost, da poglobite svoje znanje. S pomočjo spodnjih pravilnih odgovorov boste izvedeli nekaj več o ustanovitelju in začetkih skavtstva. 5 najhitrejših in pravilnih odgovorov bo nagrajenih. Rešitev (iz spodnjih kvadratkov) pošljite do 10. aprila 2018 na skavtic@skavt.net.

Klara Mihelčič, *Skrivnostni metulj,*
Logatec 1

1. Polno ime ustanovitelja skavtov je:

- P) Robert Baden–Powell;
- S) Robert Stephenson Smyth Baden–Powell;
- R) Robert Simon Smyth Baden–Powell.

2. Baden Powell se je rodil:

- K) 22. februarja 1857 v Angliji;
- O) 22. februarja 1859 v Parizu;
- I) 8. februarja 1800 v Angliji.

»Poskusite zapustiti ta svet za spoznanje boljši, kot ste ga prejeli.«

3. Izhajal je iz:

- L) revne angleške družine, bil je edini otrok;
- A) ugledne angleške družine kot sedmi sin od desetih otrok;
- V) tradicionalne francoske družine kot zadnji, peti otrok.

4. Naš ustanovitelj je imel zelo rad naravo. Rad je raziskoval in se v njej veliko naučil. Nečesa pa zagotovo ni naredil.

- I) Naučil se je priplaziti v veliki šolski park, ne da bi ga nadzorni učitelj opazil.
- Z) Naučil se je zakuriti ogenj brez dima in tako se neprijeten vonj ni širil po bivališču.
- V) S svojimi prijatelji je izostajal od pouka in se skrival v gozdu, enkrat so skupaj zažgali del šolskega poslopja.

5. Igral je v šolski nogometni ekipi – bil je:

- C) napadalec;
- T) vratar;
- A) branilec.

6. Kakšno posebnost je imel Baden-Powell?

- S) Znal je pisati in risati enako dobro z levico in desnico, česar se je naučil sam.
- I) Bil je izumitelj atomske bombe.
- B) Ni imel posebnosti.

7. Za nadaljevanje šolanja se je odločil za vojaško akademijo, kjer je bil zelo uspešen. Ko je leta 1876 opravil sprejemne teste pri konjenici (bil je drugi v letniku) in pri pehoti (četrti v letniku), je bil sprejet v konjeniški regiment. Tako ni zaključil šolanja, ampak je postal vojaški poveljnik in bil najbolj znan po:

- J) zmagi nad Napoleonom v Parizu;
- K) uspešni obrambi mesta Mafeking v Južnoafriški republiki;
- L) po prejetem častnem nazivu kraljice Elizabete II.

8. Baden-Powell je bil tudi zaljubljen. 30. oktobra 1912 se je poročil z Olave St.Clair-Soames. Svojo ženo je spoznal:

- S) na skavtskem taboru;
- I) na križarjenju;
- F) na vojaški akademiji.

»Kadar delate kaj slabega, pomislite na Boga in se boste takoj ustavili.«

9. Kakšno posebnost imata Baden-Powell in Olave?

- K) Bila sta bratranec in sestrična, vendar sta se vseeno poročila.
- E) Sodelovala sta pri izumu lokomotive.
- S) Oba sta se rodila 22. februarja, toda med njima je bilo 32 let razlike.

10. Sta imela kaj otrok?

- P) Da, tri otroke.
- I) Da, pet otrok – dva fanta in tri punce.
- R) Nista imela otrok.

11. Šele leta 1907 je imel Baden-Powell dovolj časa, da je ustanovil čete mladih skavtov. Isto poletje je z 21 dečki različnih družbenih slojev šel taborit:

- K) v Mafeking v Južnoafriški Republiki;
- O) na otok Brownsea v Rokavskem prelivu;
- C) na kanarske otoke.

12. V začetku je Olave svojemu možu pomagala pri vodenju skavtske organizacije z urejanjem pošte, nato je bila njegova voznica. Kasneje je:

- M) prevzela vodenje skavtinj (1909);
- O) prevzela vodenje sirotišnice za mladostnike (1908);
- G) ostala doma in bila gospodinja.

13. Baden-Powell je bil za skavte tudi B. P., kar sta tudi kratici skavtskega pozdrava in izražata skavtsko geslo:

- N) »Trden jez!«;
- I) »Bodi pripravljen!«;
- T) »Dober lov!«.

14. Naš ustanovitelj je umrl:

- N) 8. januarja 1941 v Keniji;
- J) 22. februarja 1940 v Londonu;
- U) 8. januarja 1950 na otoku Brownsea.

Črke pred vsakim odgovorom, ki si ga obkrožil/-a, prepiši v spodnje kvadratke. Črke vpisuj po vrstnem redu in dobil/-a boš rešitev.

ROMARSKA POT MIRU

Človek je popotnik od rojstva do smrti. Kristjan je popotnik in romar, ki hodi od rojstva do smrti, veruje in upa, da se bo romanje nadaljevalo tudi v večnosti. Romanje je podoba življenja. Je pot vere, upanja in ljubezni. Romanje je pot, ki se nikoli ne konča, je ljubezen, ki nikoli ne mine.

Žarko Mlekuž,
bratovščina Bovec

Pot miru – od Alp do Jadrana – je zgodovinska, popotniška pot, ki povezuje kraje in ljudi z bogato kulturno, zgodovinsko in naravno dediščino na območju nekdanje soške fronte. Pred stotimi leti (1915–1917), ko je »Soča krvava tekla«, kakor je napovedal Simon Gregorčič, so na soški fronti umirali vojaki številnih narodov. V spopadih med Avstro-Ogrsko in Italijo je takrat umrlo preko milijon ljudi. Veliko je bilo tudi trpljenje lokalnega prebivalstva. Številni prebivalci na območju vojnih dogajanj so morali v begunstvo.

Pot miru od Alp do Jadrana, ki jo je uredila in jo upravlja Fundacija Poti miru v Posočju, »je posvečena njim, ki so tako zelo trpeli, hrepeneli in umirali. Posvečena je vojakom in prebivalcem Posočja, ki so doživljali strahote vojn«, preberemo v vodniku Pot miru, Vodnik po soški fronti v Zgornjem Posočju. Danes Pot miru vodi od Alp vse do Jadranskega morja. Pričenja se v Logu pod Mangartom, poteka po gorah nad reko Sočo vse do Krasa.

Bratovščina odraslih skavtov »Buški gamsi« je dobila zamisel, da bi Pot miru nadgradili tako, da bi postala tudi romarska pot, da bi poleg popotnikov vabila tudi romarje, ki bi na tej poti v molitvi in premišljevanju iskali mir v sebi, med ljudmi in naravo. Pridružili so se nam tudi skavti iz drugih bratovščin in krenili smo na pot. Hodili smo po etapah, ob sobotah, enkrat na mesec, v času od januarja do avgusta 2016. Posebnost romanja je bila tudi v tem, da smo romali na dva načina; romarji popotniki so prehodili vso pot peš, romarji izvidniki pa so deloma hodili, deloma se vozili in obiskovali različne zanimive točke ob Poti miru. Poskrbeli so tudi za toplo kosilo za vse romarje.

Pot miru povezuje številna območja in točke, ki so jih zaznamovali boji na soški fronti in je označena z markacijami, smerokazi in informacijskimi tablami. Obnovljene in urejene so bile številne ostaline iz prve svetovne vojne – frontne linije, muzeji na prostem, trdnjave, vojaške poti, kostnice ... Ob poti je znameniti Kobariški muzej, posvečen prvi svetovni vojni.

Romarska pot miru od Alp do Jadrana pa ima še drug poudarek. Poteka v glavnem po isti označeni trasi kot Pot miru, obišče pa tudi svete kraje in sakralne objekte (cerkve, kapelice, znamenja, romarska središča) v bližini soške fronte. Zato se romarska pot začne na sv. Višarjah in se v Logu pod

Mangartom naveže na traso Poti miru in ji sledi vse do Krasa, kjer romarska pot zavije v Italijo do Redipulje in naprej v Oglej. Od tam je le še zadnja etapa do romarskega središča na Barbani.

Začnemo na sv. Višarjah, kjer se priporočimo Mariji, kraljici Evrope. Spustimo se do višarske planine in dalje v dolino Mrzle vode. Pot nas vodi do Rajblja, nekdanjega rudarskega kraja, in naprej nad Rabeljskim jezerom na prelaz Predel. Tam nas že pozdravijo mogočne gore: Mangart, Jalovec in Loška stena. Sledi spust v dolino Koritnice v Log pod Mangartom (cerkev sv. Štefana), obiščemo vojaško pokopališče iz 1. svetovne vojne, spomenik in vhod v rudniški rov. Sledi pot do trdnjave Kluže in potem samo še mimo cerkve sv. Lenarta do cerkve Device Marije pri Bovcu. Druga etapa nas vodi do sotočja reke Soče in Koritnice, potem vzpon skozi gozd na planino Golobar, kjer ob spomeniku padlim partizanom, ki so umrli v bitki z nemško vojsko na velikonočni ponedeljek leta 1943, molimo za vse žrtve vojnih spopadov in vojnega nasilja. Naslednja postaja je muzej na prostem na planini Zaprikraj in potem spust v Drežnico, kjer obiščemo romarsko cerkev Srca Jezusovega. Ob koncu dneva še spust k reki Soči in obisk slapa Kozjak. Po brvi prečkamo smaragdno lepotico in se povzpnemo h kostnici, kjer počiva preko 7.000 italijanskih vojakov, žrtev prve svetovne vojne. Še večerna molitev v cerkvi sv. Antona in druga etapa romarske poti je končana. Romarska pot se nadaljuje od Kobarida, Idrskega in Livka po grebenu Kolovrata, kjer je muzej na prostem, nato sledi sestop v Volče in zaključni vzpon na Mengore k romarski cerkvi Marijinega imena. Občudujemo poslikave Toneta Kralja. Njegova dela smo videli tudi na sv. Višarjah, videli pa jih bomo tudi na Mirenskem gradu v cerkvi Žalostne Matere Božje. Naslednja etapa se prične na Solarjih, pripelje do romarske cerkve Marijino Celje pri Ligu in se nato spusti v Deskle, kjer se zaključi. V naslednji etapi se pot dvigne na Vodice (spomenik, kapela) in nato na Sveto Goro, ki je najpomembnejša Marijina romarska pot zahodne Slovenije. Drugi del dneva je namenjen spustu proti prelazu Prevala, kjer pot zavije v vojaški predor, ki povezuje severni in južni del Skalnice. Dan zaključimo z vzponom na Škabrijel, prizorišče najbolj krvavih bitk na soški fronti in spustom v Novo Gorico do konkatedrale, cerkve Kristusa Odrešenika. Sledi pot skozi Novo Gorico do Kostanjevice, kjer je Frančiškanski samostan, cerkev Marijinega oznanjenja, Škrabčeva knjižnica in grobnica Burbonov, kjer je pokopan zadnji francoski kralj in njegova družina. Naprej proti Šempetru in dalje na Mirenski grad, k redovnikom Lazaristom in v cerkev Žalostne Matere Božje. Nato vzpon skozi gozd na Cerje, kjer stoji spomenik Pomnik braniteljem slovenske zemlje. Etapa se zaključi s prečkanjem italijanske meje in sestopom v vas Devataki ob cesti Gorica – Trst. In potem v naslednji etapi Doberdob, »slovenskih fantov grob«, ki mu sledi obisk kostnice v Redipulji. Naslednja etapa pa je povsem ravninska in nas po stranskih cestah in poteh pripelje v Oglej. Središče nekdanjega Oglejskega patriarhata nas vabi v baziliko Marijinega vnebovzetja in svetega Mohorja in Fortunata. Očarajo nas čudoviti mozaiki. Preostane nam samo še zaključna etapa romanja. Od Ogleja do Gradeža (Grado) hodimo po kolesarski poti in pešpoti ob glavni cesti. V Gradežu se naše pešačenje zaključi. Vkrcamo se na barčico in odpeljemo na otok Barbana. Molimo v Marijinem svetišču in se Bogu zahvaljujemo za obilne duhovne darove, ki nam jih je podelil na tem romanju. Pogledi nam uhajajo proti severu, kjer se bleščijo gore Julijskih Alp, in tam nekje slutimo svete Višarje.

Romarska pot miru vabi. Posebej letos, ko je stota obletnice konca prve svetovne vojne. Pot vabi k molitvi, odpuščanju, kesanju in delu za mir. Kdor se bo podal nanjo z odprtim srcem, bo deležen obilne Božje milosti.

Če si kdo želi več informacij o tej romarski poti, mu jih bom z veseljem posredoval. (zarko.mlekuz@guest.arnes.si, 041 759 753)

ČAK'. A SMO PRAV?

Prejšnje poletje smo štirje »izkušeni« skavti iskali prenočišče tam nekje med Moskvo in Kazanom. Nič lažjega, s pametnim telefončkom dobiš načrt, pot in navigacijo. Po nekaj zapletih in vožnji s trajektom, ker je bil najbližji in najcenejši hostel na drugi strani Volge, smo se hkrati z nočjo pripeljali ... Ulica je bila prava, številka tudi, le hostla ni bilo tam. Kako, da ga ni?! Pa ja mora biti. Kaj Google ne ve? Več kot uro je trajalo, preden smo ugotovili, da smo na pravi ulici in na pravi številki, vendar v napačnem mestu ... Ja, tisto noč smo potem spali na bencinski črpalki ...

Janez Kobal, *Modri n. delfin,* *GDA*
in **Slavko Rebec, *Pronicljivi galeb,*** *DA*

Postni čas je čas, ko želimo ugotoviti, kje smo in kam gremo. Kadar se nam kaj takega zgodi v življenju. Da se ob nepravem času znajdeš na nepravem mestu. Pregledamo prehojeno pot in si za življenje, za družino, za steg zastavimo cilj. Ta ugotovitev lokacije našega bivanja je včasih malo daljša. Da bi lahko ugotovil, kje si, moraš pač ugotoviti tudi, kje so tisti okoli tebe. Skavti smo radi v skupini in močnejši vedno podpira šibkejšega. Podpira, a ne hodi namesto njega. Kar lahko šibkejši stori, nikakor ne sme storiti namesto njega močnejši. Vzgoja je podpiranje drug drugega v iskanju ciljev in zaupanje, da je smer dobra. Ko pa lok enkrat izstreli puščico proti tarči, ne leti za njo, ampak čaka in spremlja puščico, kako blizu cilja bo zadela. V cilj gledajo vsi trije, puščica, lok in lokostrelčevo oko. Ko puščica zadene cilj, se lokostrelec in lok veselita.

Naše romanje se je začelo konec septembra s sprejemom nahrbtnika za na pot. V vmesnem času smo v naše nahrbtnike marsikaj dodali in doživeli obisk apostola ali pa ga še pričakujemo. Post je čas, da vsak in vsi skupaj naredimo še kakšen odločilen korak. No, pred korakom predlagam postanek. Predlagam, da se usedete. Predlagam premislek o tem, ali smo na pravi poti. Ali sem jaz kot človek, kot kristjan in kot državljan na pravi poti. »Ko je najvišji dan, izmeri daljo in nebeško stran« (O. Župančič – Predaj se vetrom). Sem dober bober? Sem volčič, ki misli na drugega in nase? Sem vedno pripravljen izvidnik? Sem popotnik na srečni poti – ki osrečuje tudi druge? Sem voditelj, ki gleda daleč in je zgled na poti življenja za druge? Služim v državnem vodstvu in si prizadevam za zvestobo Bogu in domovini? Jaz kot oseba, mi kot skupnost voditeljev, mi kot steg in Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov. Post je čas, ko se ustavimo, da bi pogumno stopili naprej, na pot, v pravi smeri. Čeprav so naše poti različne, gremo v isti smeri in se bomo nujno srečali in praznovali, kar je prehojeno in kar je načrtovano.

Čak. A smo prav? Dragi voditelji in voditeljice, marec je mesec, ki nas vsako leto vabi k dialogu ter skupnemu sprejemanju pomembnih odločitev na Svetu Združenja. Vikend za tem pa bodo potekala državna srečanja voditeljev vej z geslom naslova tega zapisa. Prideš? Da se skupaj ustavimo in premislimo, če smo na pravi poti. Pridi, da kot bratje in sestre malo postojimo ob prijetni duhovni ter okusni telesni hrani ter usmerimo pogled proti cilju – romanju, ki bo 21. aprila, proti cilju skavtskega leta, proti našim skavtinjam in skavtom ter vase, v svoje srce.

PO SLEDEH APOSTOLOV

Foto: Valentina Sevčnikar Prebold-Polzela1

Sem podobna apostolu? Kateremu? Zakaj? Tako smo prejšnji teden v SKVO-ju razmišljali ob sprejemu Filipa v naš steg. Vsekakor se moram za ta apostolski pogum in vnemo še dosti truditi in prositi Gospoda za moč, da bo moje Romanje vedno imelo pravi cilj. Hvaležna sem za obisk Filipa, ki me je spodbudil k razmisleku in verjamem, da me bo romanje (tisto, ki ga že vsi komaj čakamo) obogatilo (ne le za kakšen žulj) in navdušilo za kakšno 'apostolsko' dejanje več.

Lina Drenik, *Zgovorna panda,* *voditeljica IV v stegu Novo mesto 1*

Foto: župljan župnije Stara Oselica Poljanska dolina 1

Na prvem srečanju v novem letu so otroci prišli do dveh spoznanj. Prvič to, da ko se rodi Jezus, se dan začne daljšati. Drugič pa, da nam je apostol Matija lahko najboljši zgled, kako smo vsi lahko apostoli. On namreč ni bil izbran za apostola takoj na začetku, tudi v Svetem Pismu ne piše, da bi ga Jezus poimensko poklical naj hodi za njim. Kljub temu je spoznal, da je Jezus Mesija in da mu je vredno slediti. To njegovo požrtvovalnost, vztrajnost in predvsem vero so videli tudi ostali apostoli in ga izbrali, da je postal eden izmed njih.

Katarina Tolar, *Modra puma,* *Akela v stegu Železniki 1*

Krdelo v Krškem je spoznalo apostola Janeza. Za volčiče je bil prava inspiracija, da so lahko na zanimiv način izrazili, katera dobra dela so naredili v preteklem času in kje se želijo še izboljšati. V začetku malo težje, a kmalu je vsak volčič našel nekaj dobrih del, ki jih je storil. Tudi sama sem bila presenečena nad tem, kako so volčiči uživali in koliko časa so si vzeli, da so dobro premislili, kaj bodo napisali.

Patricija Gornjec, *Radovedna bobrovka,* *kača Kaja v stegu Krško 1*

Foto: Urban Žagar, Novo mesto 1

Na našem srečanju smo v našo sredo sprejeli apostola Andreja. Spoznali smo njegovo življenje, prebrali odlomke iz evangelijev, kjer je omenjen. Pogovorili smo se tudi o svetnikovem življenju in ga poskušali aktualizirati za današnji čas. Nadeli smo mu tudi našo rutico, da se je tako še bolj počutil domačega.

Aljaž Baša, *duhovni asistent v stegu Črenšovci 1*

Foto: Matei Gnidovec. Ribnica 1

Apostola Simona Gorečnika so v četi Zelenega zlata povabili na zimski čaj in zimske igre, še prej pa jim je apostol povzel svetopisemski odlomek. V klanu sestradanih pa je pomagal s čevljarsko delavnico.

Vid Pesjak, *Delavni oven,* *stegovodja v stegu Prebold-Polzela 1*

OSEBNA IZKAZNICA

Ime stega:
Tolmin 1 – T'minski Gamsi
Lokacija:
Tolminska občina
Sedež: Župnišče Tolmin
Ustanovitev:
leta 1991 (ideja o skavtstvu je prilezla na dan leta 1989, ko smo imeli prvi tabor v Beli skupaj s Koprčani)
Ustanovitelji:
tedanji kaplan Janez Kobal s skupino mladincev
Število ljudi v stegu:
65
Veje: VV, IV, PP, SKVO
Klic stega:
Gamsi! – čez skale!

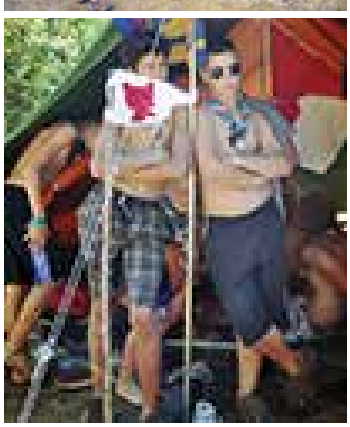
TOLMIN 1 - T'MINSKI GAMSI

SKVO Tolmin 1

BARVE RUTKE IN NJIHOV POMEN:

3 barve – smaragdna, rdeča, bela

Smaragdno zelena predstavlja našo prelepo reko Sočo. **Rdeča** nas spominja na Tolminski punt, kjer so puntarji prelivali svojo kri za pravice kmetov in na to, da je tudi Jezus prelil svojo kri za vse nas. Apnenčasto **bel** trak predstavlja gore, ki obdajajo Tolmin in so domovanje gamsov, po katerih imamo ime. Bela predstavlja tudi našo Marijo »na Ilovici«, ki nas vedno znova sprejema pod svoj plašč.



POZNANI SMO PO:

- friki, ki zvesto spremlja vse naše tabore in zimovanja
- velikem številu prehojenih km na potovalnih taborih (vsaj 20 km/dan ☺)
- aktivnem prizadevanju za čistočo Soške doline (Smaragdna čistilna akcija, akcija zbiranja papirja)
- KI? KI ZEJ? KI PREJ!
- doseženem tretjem mestu na Odbitku 2017
- uspehih na Zlati žabi
- menjavi barv rutke leta 2013
- trenutna načelnica je bila T'minka
- tem, da živimo v najlepšem delu Slovenije <3 (rit kokoši)

RECEPT ZA FRIKO:

Enostavno, hitro, dobro in nasiti tudi najbolj lačne. ☺

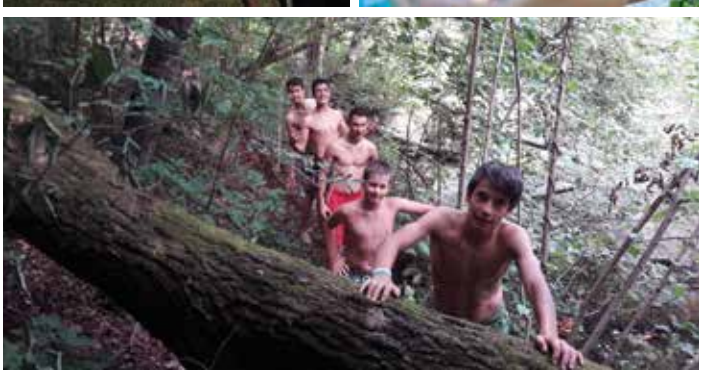
SESTAVINE:

- zlo krompirja
- zlo sira
- neki jajc

PRIPRAVA:

- V padelo uliješ olje in u njem popečeš na tanko narezan krompir.
- Potem v padelo vsuješ nariban sir (po okusu, po navadi velja več sira, več masti, boljša frika).
- Ko je sir stopljen, vliješ še vmešana jajca in dobro zmešaš (ta korak lahko spustiš, saj obstajata 2 vrsti frike – z jajci ali brez).
- S pečenjem nadaljuješ do zlato rjave barve, friko vmes tudi obrneš.
- Postrezi si jo s kosom kruha ali polento.

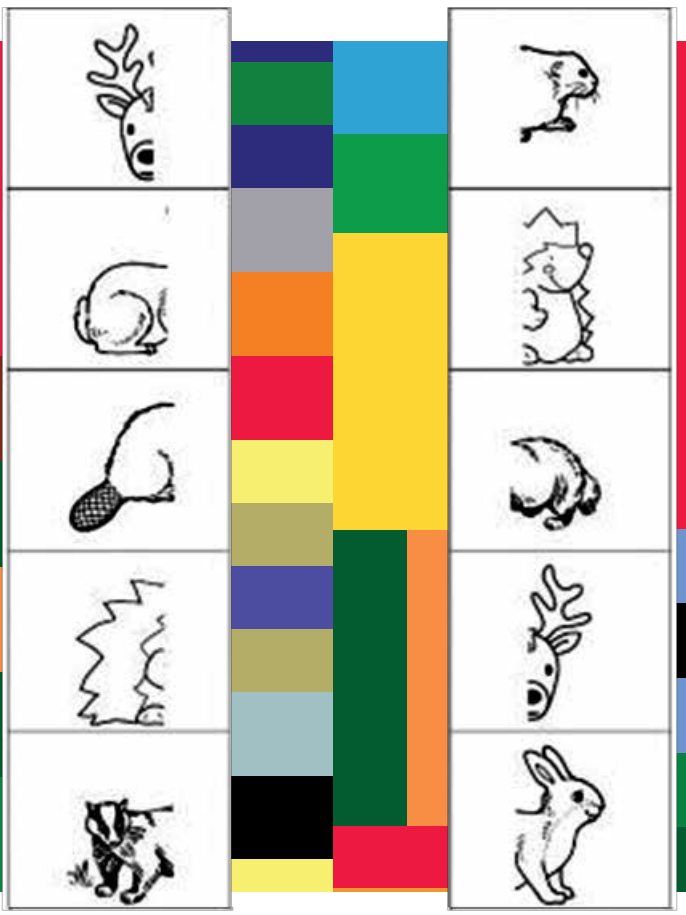
Boh žegni!



POMAGAJ RJAVKU PRI ISKANJU ŽIVALI

DRAGI BOBER, DRAGA BOBROVKA, GOTOVO VEŠ, DA V GOZDU ŽIVI VELIKO RAZLIČNIH ŽIVALI. NA LEP SONČEN DAN SO SE MNOGE MED NJIMI IGRALE SKRIVALNICE. SKAKALE SO ZA DREVESI, PLEZALE PO VEJAH, SE PLAZILE SKOZI ROVE IN KUKALE IZZA GRMIČKOV. RJAVKO IZ DRUŽINE JEZERNIK JE PRIŠEL V GOZD IN KAR NEKAJ ČASA OPAZOVAL DOGAJANJE. POMAGAJ RJAVKU SESTAVITI SLIČICE ŽIVALI, KI JIH JE VIDEL.

državno vodstvo BB



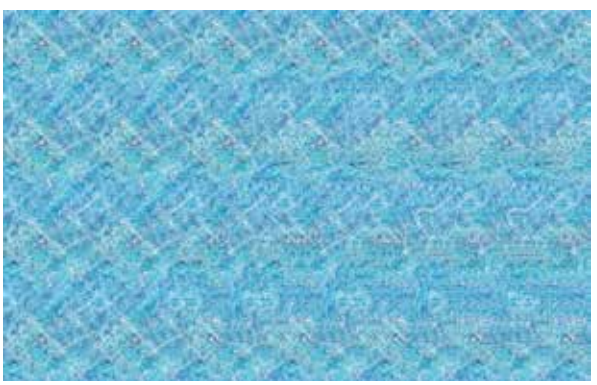
NAPNI OČI

(OZ. JIH SPROSTI ☺)

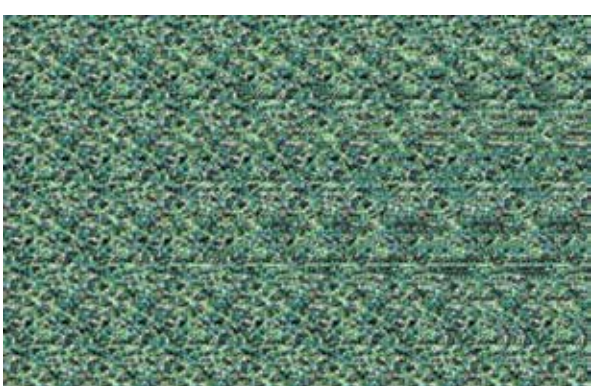
Optična iluzija, ki ti prikaže predmet na sliki v 3D. Približaj si sliko k obrazu (približno 10 cm stran) in pusti, da tvoje oči izgubijo fokus. Po nekem času boš v najprej nenavadni sliki videl predmet. Če ti ne uspe v prvem poskusu, ti nihče ne brani, da poskusiš večkrat ...

Vital Mihelčič, *Sanjavi racman,*
Logatec 1

SLIKA 1



SLIKA 2



Rešitev: 1. slika: tricikel, 2. slika: letalo

SKUPAJ SMO VEDNO MOČNEJŠI!

ULOVI JAJCE!

Tokrat predstavljam igri, s katerima preverimo in spodbudimo povezanost in sodelovanje gruč, vodov ali drugačnih skupin.

Katja Černelič, *Noroklepetava levinja,*
Homec 1

Najbolje je, da je v vsaki skupini približno 4–7 oseb. Vsaka skupina dobi jajce, lepilni trak, kup časopisnega papirja. V prostoru, kjer so, mora vsaka skupina pripraviti podlago, na katero bo jajce padlo, vendar se ne bo razbilo. Za pripravo imajo 15–20 minut. Ko čas mine, voditelj s stegnjeno roko spusti jajce na pripravljeno podlogo.

Ni toliko pomembno, ali se jajce razbije ali ne, pomembno je, kako so med seboj sodelovali in kakšno strategijo so uporabili.

Druga igra pa je, da vsaki skupini damo enako količino časopisnega papirja in lepilni trak. V določenem času (15 minut) morajo zgraditi kar se da visok stolp samo iz časopisnega papirja in lepilnega traku. Stolp mora stati brez podpore drugih predmetov ali oseb.

HRANA - NAŠ POGON

»V tvojem telesu pa je stroj, ki je čudovitejši od vsega, kar je kdaj ustvaril človek. Stroj, ki potrebuje še veliko več pozornosti in znanja, da ga lahko ohraniš v dobrem stanju.« (Baden-Powell)

Stroj, ki ga omenja B.P., je neponovljiv in ni vreden zanemarjanja. Za njegovo nemoteno delovanje potrebuje kvalitetno gorivo. Pogosto nas zapelje jezik, ki si želi prijetnih, sladkih, slanih in močnih okusov, ampak to je le stvar navade. Če zberemo dovolj volje, se odločimo in skrbimo za vnos zdravih živil, se bo tudi jezik navadil, da je lahko tudi suho sadje zelo dobra sladica ☺.

V slovenskih raziskavah je bilo ugotovljeno, da so slabe prehranjevalne navade med mladostniki zelo razširjene. Pogostejše so pri starejših mladostnikih, pri fantih in tistih, ki izhajajo iz družin z nižjim socialno-ekonomskim položajem. Zato je pomembno, da se razsežnosti zdravega prehranjevanja zavedamo ter z vsako zdravo izbiro obroka naredimo korak do boljšega počutja in kakovostnejšega življenja. Slabe prehranjevalne navade nas dolgoročno namreč vodijo do mnogih kroničnih bolezni.

Strokovnjaki (NIJZ – Nacionalni inštitut za javno zdravje), ki se posvečajo preventivi in ozaveščanju o zdravi prehrani, so na podlagi mnogih raziskav strnili 10 ključnih točk, kjer je potrebna pazljivost pri vsakodnevnem prehranjevanju:

1. V JEDI UŽIVAJ IN JEJ REDNO.

Izbiraj pestro hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora. Zdravo prehranjevanje ni zapletena reč, naj bo to način življenja in hkrati vsakodnevni užitek. Če vključiš čim več različnih živil in ješ 3–5 obrokov dnevno, bo tvoja prehrana pestra. Dan začni z zdravim zajtrkom. Dokazano je, da se tisti, ki zjutraj zajtrkujejo, bolj redno in zdravo prehranjujejo tudi čez dan.

2. IZBIRAJ ŽIVILA IZ POLNOVREDNIH ŽIT IN ŽITNIH IZDELKOV.

Žita so pomembna, ker vsebujejo veliko vitaminov, mineralov in nenasičenih maščobnih kislin. Izbiraj naravni riž, polnozrnate testenine in kaše, ki vsebujejo več pomembnih hranilnih snovi (vitaminov in mineralov) kot oluščen riž, testenine iz bele moke in že pripravljeni kosmiči.

3. VEČKRAT DNEVNO JEJ PESTRO ZELENJAVO IN SADJE.

Izbiraj lokalno pridelano in svežo zelenjavo ter sadje. S sadjem in zelenjavo boš v telo vnesel veliko vitaminov, mineralov, antioksidantov, prehranskih vlaknin in veliko drugih zaščitnih snovi. Zaradi vsebnosti posameznih zaščitnih snovi, ki so v tipični barvi sadja in zelenjave, je pomembno, da uživaš sadje (dnevno od 150 do 250 g) in zelenjavo (dnevno od 250 do 400 g) različnih barv.

4. NADZORUJ KOLIČINE ZAUŽITE MAŠČOBE IN NADOMESTI VEČINO NASIČENIH MAŠČOB (ŽIVALSKIH MAŠČOB) Z NENASIČENIMI RASTLINSKIMI OLJI.

Prekomerno uživanje maščob je velik dejavnik tveganja pri nastanku bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni, debelosti, povišanega krvnega tlaka in nekaterih vrst

raka. Nasičene maščobne kisline in transmaščobne kisline so za zdravje škodljive. Pretežno nasičene maščobne kisline vsebujejo goveji loj, kokosova mast, palmina mast, rastlinska mast, svinjska mast, surovo maslo, sladka in kisla smetana, mesni izdelki, ocvirki, slanina, mastni siri in sirni namazi. Veliko škodljivih transmaščobnih kislin pa lahko vsebujejo ocvrta hrana, čips, pokovka, hitra hrana, piškoti, trde margarine in drugi industrijsko pripravljeni živilski izdelki. Pri pripravi obrokov bodi pazljiv in uporabljaj kakovostna rastlinska olja (izmenično oljčno, repično, sončnično, sojino, koruzno olje ali druga kakovostna 100-odstotna rastlinska olja) ter izbiraj čim bolj pusta živila živalskega izvora (manj mastno meso, mleko, mlečne izdelke). Najmanj enkrat tedensko pojej morsko ribo.

5. NADOMESTI MASTNO MESO IN MASTNE MESNE IZDELKE S STROČNICAMI, RIBAMI, PERUTNINO ALI PUSTIM MESOM.

Meso je bogat vir beljakovin, vitaminov (B1, B2, B12), železa in ostalih mineralov. Zaradi pestrosti prehrane vključi rdeče meso (govedino, svinjino, ovčetino, konjsko meso, divjačino in drugo) v tedenski jedilnik od 2- do 3-krat, perutnino pa od 1- do 3-krat. Vsaj enkrat na teden se odloči za brezmesni dan in vključi mlečne izdelke, jajca, stročnice ali izdelke iz stročnic.

6. DNEVNO UŽIVAJ PRIPOROČENE KOLIČINE MANJ MASTNEGA MLEKA IN MANJ MASTNIH MLEČNIH IZDELKOV.

Mleko ima visoke hranilne in biološke vrednosti ter predstavlja bogat vir beljakovin, ki vsebujejo življenjsko pomembne aminokisline. Mleko in mlečni izdelki so bogat vir kalcija ter vitaminov A, D, E in K. Pomembno pa je, da uporabljaš le delno posneto mleko in manj mastne sire.

7. JEJ MANJ SLANO HRANO.

Dokazano je, da prekomeren vnos soli in s tem natrija vpliva na povišan krvni tlak. Priporočen vnos soli pri odraslem je ena čajna žlička na dan, vključno s soljo v živilih, kot so predelana, polpripravljena in pripravljena živila: mesni izdelki, pite, pice, konzervirana hrana, slani prigrizki, instant juhe, omake, jušne kocke in začimbne mešanice z dodatkom soli. Takim živilom se izogibaj. Namesto soli raje uporabi sveže, suhe ali zamrznjene začimbe.

8. ZMANJŠAJ UŽIVANJE SLADKORJA IN SLADKIH ŽIVIL.

Sladkorji so velik dejavnik tveganja za prekomerno telesno maso in debelost, zato je pomembno, da imaš vnos sladkorja pod nadzorom in omejiš uživanje tako belega kot rjavega sladkorja na največ 3 žličke na dan. Veliko je tudi sladkorjev, ki so skriti v živilih, zato preberi sestavine kupljenih živil.

9. ZAUŽIJ DOVOLJ TEKOČINE.

Telo potrebuje v povprečju od 1,5 do 3 l tekočine dnevno. Pij navadno vodo, mineralno vodo ali različne sadne in zeliščne čaje ter razredčene sveže sadne oziroma zelenjavne sokove v razmerju 1 : 1 (kot del obroka).

10. HRANO PRIPRAVI ZDRAVO IN HIGIENSKO.

Pravilni postopki priprave so pomembni zaradi večjega izkoristka hranil, boljše prebavljivosti in ne nazadnje zaradi boljšega okusa, arome in videza živil. Priporočljivo je kuhanje v sopari, parnokonvekcijski pečici, dušenje z manjšo količino olja in dušenje v lastnem soku ali z dodatkom vode. Kuhaj malo časa in v majhni količini vode. Izogibaj se ocvrti hrani, pečeni z veliko maščobe ter močno zapečenim živilom.

(Vir: Hlastan-Ribič, Cirila, Zdrav krožnik: priporočila za zdravo prehranjevanje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2009.)

Pri zdravem prehranjevanju naletimo na nekaj zunanjih dejavnikov, ki nas premamijo v odločitev o nezdravi izbiri. Eden izmed njih je oglaševanje nezdravih živil, ki jim podležejo predvsem otroci in mladostniki, na katere ciljajo oglaševalci. Tudi skavti, ki se sicer trudimo biti odgovorni do sebe in do okolja, nemalokrat posežemo po popularnih sladkih pijačah in slanih prigrizkih iz jumbo plakatov. Pa pomislimo, komu takrat delamo dobro in komu škodo? Na NIJZ govorijo o problematiki obrnjene piramide pri oglaševanju prehranskih izdelkov. Oglašuje se preveč živil, ki so slana, sladka ter mastna. Oglasom podležejo otroci, ki pa pri svoji starosti niso sposobni razumskega odločanja.

Slika: Prehranska piramida: živila za katera je priporočljivo, da jih uživamo dnevno in tista, ki naj bi jih uživali le redko.

»Veliko bolezni izhaja iz prekomernega uživanja hrane ali prehranjevanja z neustreznimi živili. Skavt mora vedeti, kako biti dejaven in v dobri kondiciji. Ko ima enkrat dobro utrjene mišice, pa lahko kondicijo vzdržuje brez posebnih vaj, le s pravo vrsto hrane. Če si veliko na svežem zraku, ti hrana krepi zdravje.« (Baden–Powell)

Za svoje telo smo odgovorni sami, pomembno je, da prepričamo sebe o zdravih izbirah in ne podležemo zunanjim vplivom.

Ekipa Zdravja vam želi lepe praznike in čim več zdravih izbir!

KAJ PA PRIHAJAJOČI PRAZNIKI, KAKO NAJ BODO BOLJ ZDRAVI?

Velikonočne tradicionalne jedi so bogat vir energije, maščob, še posebej zdravju škodljivih maščob, soli in ostalih dodatkov. Že v povprečju zaužijemo preveč energijsko bogato, slano, sladko in mastno hrano, med prazniki pa še toliko bolj. Praznične jedi težko spremenimo v »zdrave izbire« po recepturi. Vseeno pa smo lahko malce bolj zmerni tudi pri pripravi teh dobrot. Če recimo pečemo potico, bodimo zmerni pri dodajanju maščob in sladkorja. Lahko pa ohranimo zmernost tako pri mizi kot tudi že v trgovini.

Uživajmo zmerne količine šunke (manj mastne, odstranjena vidna maščoba) potice, jajc in hrena, poleg tega pa vključimo dovolj sadja in zelenjave, ki so vir zaščitnih snovi, hkrati pa tudi energijsko in hranilno uravnotežijo obrok. To pomeni, da imamo potem manjšo potrebo, da bi pojedli še kaj drugega.

ALI VEŠ ...

- da je še varna dnevna količina zaužitega sladkorja največ 10 čajnih žlička ali 50 g (vključuje sladkor, ki je dodan hrani s strani proizvajalca, kuharja ali potrošnika in sladkorje, ki so naravno prisotni v medu, sirupih, sadnih sokovih in sadnih koncentratih, vendar brez sladkorja, ki je naravno prisoten v sadju in mleku)?
- da 100 g čokoladnih žitnih kašic (Čokolešnik, Čokolino in podobni) vsebuje kar 45 g sladkorja, torej je skoraj polovica izdelka sladkor? Pri 5 velikih žlicah izdelka (kot ga proizvajalec priporoča za pripravo otroškega obroka), zamešanega v mleko, zaužijete več kot dve čajni žlički sladkorja ali vsaj 13,5 g.
- da ena pločevinka energijske pijače poleg veliko sladkorja vsebuje psihoaktivno snov kofein, ki lahko v velikih odmerkih povzroči psihične težave in neenakomerno bitje srca?
- da zajtrk pri otrocih poveča delovno storilnost v prvih šolskih urah za 20 % v primerjavi z otroci, ki ne zajtrkujejo?
- da prekomerno uživanje sladkorja povzroča tveganje za razvoj sladkorne bolezni, debelosti, srčno-žilnih bolezni, kariesa in zasvojenosti s sladkorjem?
- da prekomerno uživanje soli povzroča zvišanje krvnega tlaka in posledično bolezni srca in ožilja ter poslabšanja stanja nekaterih bolezni?
- da hitro pripravljena hrana, ocvrta hrana, sladice, margarina, pekovski izdelki in nekatera vnaprej pripravljena živila vsebujejo tako imenovane transmaščobe? Te so stranski produkt in nastajajo pri predelavi maščob v bolj obstojne hidrogenirane maščobe, ki sestavljajo omenjena živila. Transmaščobe poleg debelosti povzročajo tudi kronične srčno-žilne bolezni, kapi in nekatera rakava obolenja.
- da je priporočljiva dnevna količina popite vode 6–8 kozarcev (približno 1,5 l) in se poveča v vročem okolju in s fizično aktivnostjo?
- da imajo največ vitamina C (na 100 g živila): paprika (180 mg), črni ribez (180 mg), ohrovt (120 mg), kivi (105 mg), brokoli (93 mg), koleraba (62 mg), pomaranča (59 mg), ananas (48 mg), zelje (42 mg)?
- da stročnice (fižol, grah, leča, bob, stročji fižol, čičerika) pomagajo obvladovati debelost, diabetes, bolezni srca, saj znižujejo nivo holesterola v krvi in uravnavajo krvni sladkor?

IZZIVAJ UŽIVAJ!
ZA ZDRAVJE MLADIH
DOBER TEK Slovenija
Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025
REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
"Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje RS. Program je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano."

MAMA PIŠE

Razmišljava, kako nama je skavtstvo spremenilo življenje – najino in najine družine. Prav gotovo bi bila naša družina drugačna, če se ne bi srečali s skavtstvom.

Silva in Jure Vrhovnik, *Bratovščina Kranjske sove*

Pomemben je prvi stik otroka s skavtskim načinom življenja. Predvsem, da si v svoji skupini pridobi prijatelje in voditelje, ki jim zaupa. Če se otrok čuti sprejetega v skupini, bo z veseljem hodil na srečanja, srkal posredovano znanje, sprejemal raznorazne zadolžitve, gojil prijateljstvo ter rastel in se osebno razvijal. Prav posebno mesto imajo voditelji in voditeljice čete, saj spremljajo otroke v dobi odraščanja – pubertete. Kogar skavtstvo 'potegne' v svoj svet, se bo le stežka ločil od njega.

Dolžnost staršev je, da vzgojimo otoke v samostojne, delovne, poštene in odgovorne ljudi. Pomembno je, da jih podpiramo na njihovi poti odraščanja in jim stojimo ob strani. Ko se ozirava nazaj, vidiva, da nam je skavtstvo ponujalo veliko pomoči pri razvoju najinih otrok – pa tudi naju samih. Z odprtimi rokami smo sprejemali, kar nam je bilo ponujeno. Zaupala sva voditeljem in sva stala za njihovimi odločitvami. Nikogar nisva obtoževala, pa čeprav se je orientacija po mestu končala z mavcem na nogi, snemanje filma v kliničnem centru zaradi padca z drevesa in posledično nezavesti, preverjanje napetosti jeklenice (zipline) z zlomljenim nosom, poletni pohod po vročem soncu pa z vročinskim kolapsom. Kadar se je tabor predčasno zaključil zaradi črevesnih nevšečnosti, smo to vzeli kot priložnost za učenje, na kaj je treba biti naslednjič pozoren – verjetno si skavti naberejo protitelesa, ki jim utrdi zdravje še za naslednjih nekaj let. Kaj vse so še doživeli, na srečo, ne veva – za mnoge obvarovane trenutke vedo samo njihovi angeli varuhi.

Staršem se obrestuje, če zaupajo in se ne vtikajo v delo voditeljev. Naloga voditeljev in staršev pa je, da odprto komunicirajo v zadevah, ki se tičejo obeh strani in da podpirajo delo voditeljev. Starši zelo veliko naredimo za svoje otroke, če jih prepuščamo v Božje varstvo in zanje molimo.

Skavtska maša v naravi, v najlepši katedrali, ki jo je Bog ustvaril, je čudovita priložnost za duhovni razvoj mladostnikov.

V skavtstvu jim je dano veliko možnosti pri razvoju raznih spretnosti in vrlin. Vztrajnost je zelo dobrodošla vrlina v življenju. Ko je mladostniku zaupana naloga, da izpelje nek sestanek (ali kakšno drugo zaupano nalogo), se bo potrudil, da si pridobi zaupanje. Njegova samozavest bo zrastla in postopoma bo sposoben izpeljati še kaj bolj zahtevnega. Naša bratovščina že leta lepo sodeluje s stegom in z veseljem je opazovati, kako otroci odraščajo in postajajo odgovorne osebe, ko prevzemajo voditeljske vloge. Če samo pogledamo koliko logistike, načrtovanja, dogovarjanja je potrebno, da tabor uspe. Ali ni tak mlad človek tudi na drugem področju sposoben organizirati in izpeljati zaupane naloge?

Pomembno se nama zdi tudi povezovanje s skavti iz vse Slovenije. To je priložnost za spoznavanje in sklepanje novih prijateljstev. Ne obstaja idealno okolje za odraščanje, vendar meniva, da skavtstvo ponuja kontrolirano okolje, kjer otrok in mladostnik lahko odrašča.

Ob tej priložnosti se zahvaljujem vsem voditeljem, ki svoj čas, znanje in voljo namenjajo v dobro otrok. Odkrivajo njihove talente, jim krepijo samozavest in jih usmerjajo na pravo pot.

Skavtstva v naši družini nisva jemala kot krožek, ampak kot način življenja in pomoč pri vzgoji otrok. Letnega dopusta nisva nikoli načrtovala v času tabora. Tabor je bil nagrada za celoletno delo.

Preko spremljanja hčera pri skavtih sva se pred leti tudi midva pridružila odraslim skavtom, ki so delovali v našem kraju. Kar nekaj takih družin je po Sloveniji, namreč da so vsi člani tudi skavti. Starši smo postali odrasli skavti zaradi želje, da tudi sami okusimo skavtsko življenje. Nikoli si ne bi mislila, da bi šla prespat v sneg, si skuhat kosilo ali večerjo na ognju in v kotlu sredi jase, hodit po blatu, iskat pot s pomočjo kompasa in zemljevida, delati zgradbe samo z vrvjo in lesom, speči kruh v pečici iz kamna ... Vse to in še več sva doživela s pomočjo odraslih skavtov. Taka doživetja nas bogatijo in razveseljujejo. Starši, če si tudi vi želite okusiti skavtsko življenje, se pridružite odraslim skavtom v vaši bližini ali pa ustanovite novo bratovščino.

Milčinski začenja svojo hudomušno (in menda tudi avtobiografsko) delo Skavt Peter z besedami »V naši družini imamo razna čudesa, zdaj imamo še skavta«, midva pa zaključujeva z mislijo, da je skavtstvo res lahko nekaj čudesnega, ki lahko obogati celotno družino.

Ana Špes, *Dobrosrčni galeb,*
Velenje 1

BRRR, KAKO JE MRZLO! NA JE NIZKA TEMPERATURA. ŠTEF OBLEČEN V , IN Z HODI PO GOZDU. ŽE ZAHAJA. TEDAJ VIDI BELO V DALJAVI. ODPRAVI SE DO NJE IN UGOTOVI, DA SO TO . PRIME IN VSTOPI.

NE MORE VERJETI SVOJIM . STOPI NA TRAVNIK SREDI .

TAM POJEJO, CVETIJO VSE POVSOD. VIDI TUDI VILE, KI LETIJO NAD . ŠKRATKI POJEJO PESMI OB . NA DREVESIH RASTEJO . NABERE JIH PEST IN POJE. UTRUJEN SE ULEŽE NA , DA BI MALO ZASPAL. NAENKRAT PA ZAZAVONI . UF, TO SO BILE SANJE! ŠTEF VE, DA VSI SANJAMO MEDTEM, KO SPIMO. NEKATERI LJUDJE SI SANJE ZAPOMNIJO, DRUGI NE. SI TUDI TI KDAJ KAJ SANJAL?

UPORABI IN ODVRZI.

Janez Kobal, *Modri n. delfin,*
Generalni duhovni asistent

Gre za dve besedi iz poslanice papeža Frančiška za letošnji postni čas. Postni čas je namreč tisti poseben čas, ko pregledamo naše življenje in se odločimo za trajno uporabo. To je v kulturi »uporabi in odvrzi« kar velik izziv. Seveda gre za krožnike, žlice in kozarce za enkratno uporabo. Gre tudi za obleke, čevlje, skavtski kroj. (Kaj pa je obleka drugega kot embalaža). Skavti naj bi kroj podarili ali prodali naprej, ko ga enkrat prerastejo ... Kultura vzemi in odvrzi se je prikradla tudi v medosebne odnose, v nekaj tako svetega, kot je prijateljstvo. Prijatelja imam na »face-u« ali v živo dokler mi ugaja in dokler mi je prav, potem ga odvržem. Postane odpadek. Uporabi in odvrzi je na žalost sprejeta kultura v spolnosti in v ljubezni. Glavni izgovor za neporoko partnerjev je prav v tem, da bom lažje odvrgel, ko mi zveza ne bo več ustrezala. In potem delamo tako z nerojenimi otroki, s starostniki, z bolniki, s tujci, z odvečnimi delavci ...

Postni čas je čas premisleka in odločitve za bistvenost, za preprostost in za trajno rabo. Postimo se in dajemo miloščino, ker trenutno ugodje ni edini kriterij naše sreče. Resnično srečen je človek takrat, ko trajno osreči drugega človeka. Do takšne podeljene sreče pa včasih vodi zelo dolga pot.

Kultura uporabi in odvrzi se je končno prikradla v našega duha. Verujem, dokler mi je všeč in dokler mi koristi. Od vere vzamem samo sladke artikle. Molim pred izpitom, v krizi, v bolezni. Vzamem krst, obhajilo, birmo zaradi trenutnega »filinga«. Ko se »filing« spremeni, pa gredo te stvari v smetnjak. Kot nepotrebna embalaža. Rad bi, sestre skavtinje in bratje skavti, da bi si v tem postu vzeli čas in se odločili za trajno rabo krsta, svete maše, birme. To je pravzaprav postna spoved. Duhovniku, ki je predstavnik vesoljne Cerkve predstavim svojo odločitev za trajno rabo mojih prijateljev, mojih odnosov z Bogom in Cerkvijo in mene samega. Njemu in Cerkvi se izročim v molitev. Postna spoved je načrtovanje poti. Pri vsakem načrtovanju poti pa je najprej potrebno določiti lokacijo in strani neba.

Želim vam, da bi se ob velikonočnem ognju na vigilijo vneli, prižgali, kot bo duhovnik v vaši župniji prižgal velikonočno svečo. Naj zagori tudi v vas. Tudi v srcih emavških učencev je gorelo, pa čeprav sta hodila v napačni smeri, proč od skupnosti. Jezus ju ni odvrgel kot odpadek, ampak je hodil z njima ... in potem, ko sta se izkašljala, jima je tam ob koncu dneva razlomil kruh in ju okrepil za pravo smer in pot. Sama sta mislila, da sta završen odpadek, Jezus pa se je odločil za njuno ... mojo in tvojo trajno uporabo. Jaz mu dajem soglasje, naj me kar uporabi.

MASOVNIK (MASUNEK)

PREPROSTA PASTIRSKA JED, KI NE ZAHTEVA VELIKO DELA IN ČASA ZA PRIPRAVO.

Nina Fifolt, *Zamerm čebela,*
Novo mesto 1

POTREBUJEMO
(ZA 4 LAČNE LJUDI):

- 3 jajca
- 300 g kisle smetane
- 300 g sladke smetane
- 3 žlice koruzne moke
- sol, poper

(Veliko boljši je, če uporabimo domačo smetano, zato priporočamo, da čim več sestavin najdete pri lokalnih kmetih.)

PRIPRAVA:

V posodi zmešamo kislo in sladko smetano, moko ter vse skupaj solimo. Postavimo na rahel ogenj in mešamo toliko časa, da se prične maščoba iz smetane ločevati. Takrat jed odstavimo in dodamo jajca. Dobro premešamo in postavimo na ogenj, da jajca zakrknejo. Po okusu še začinimo s soljo in poprom.

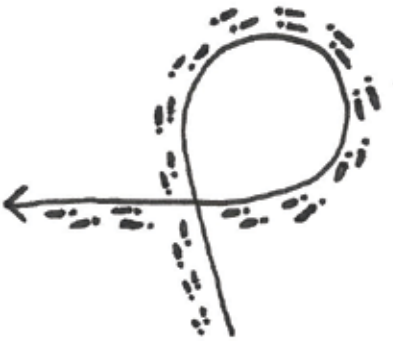
Izredno kalorična jed pastirjev je pripravljena.

IGRA: ZAKRIVANJE SLEDI IN SLEDENJE V SNEGU

PRIPRAVA NA IGRO:

Pred igro se toplo oblecite v vodoodporna oblačila. Dogovorite se za čas trajanja igre, po katerem se bo igra zaključila, ne glede na rezultat (npr. 1 h).

Tomaž Kompara, *Prebrisani kozorog,* *Ajdovščina -Šturje 1*



POTEK IGRE:

Poiščite gozd, prekrit s snegom, v katerem ni drugih človeških sledi. Razdelite se v dve skupini, pri čemer naj bo ena skupina 2–5-krat večja od druge. Iz dogovorjene začetne točke manjša skupina (ubežniki) krene v neznano, večja skupina (zasledovalci) pa počaka 10 minut (ali več) brez oziranja za manjšo skupino. Po dogovorjenem času zasledovalci začnejo slediti ubežnike. Med celotno igro se lahko igralci iz različnih skupin med seboj izločijo z metanjem snežnih kep. Cilj zasledovalcev je izslediti in izločiti vse ubežnike, medtem ko je cilj ubežnikov razbiti skupino zasledovalcev v manjše skupine, jih zvabiti v zasedo in postopoma izločiti.

TRIKI IN NASVETI:

UBEŽNIKI

Zelo pomembno je, da si ubežniki naberejo nekaj prednosti pred zasledovalci ter da jih razbijejo v več manjših skupin. S sodelovanjem lahko ustvarijo več zavajajočih sledi, ki bodo zasledovalce upočasnile. Zelo dober način za to je hoja v krogu, tako da se najprej vrnemo na začetno sled in nato nadaljujemo v novi smeri, kot je prikazano na sliki. Pomembno je, da je krog dovolj velik, saj bi drugače lahko zasledovalci že na razpotju ugotovili, katera sled je prava.

V svežem snegu je zelo težko povsem zakriti sledi, vendar je z malo iznajdljivosti tudi to mogoče storiti vsaj za nekaj korakov. Najenostavneje je poiskati nezasnežen del (podrto drevo, štrleča skala ali štor in podobno) ter ga izkoristiti, da zmedemo zasledovalce. Nalogo še otežimo, če trik izvedemo v kombinaciji s hojo v krogu.

Z zgornjimi triki lahko skupino sledilcev razbijemo na manjše skupine, kar nam ponudi priložnost, da izločimo posamezne zasledovalce. To je pomembno, ker nam bo le težko uspelo onesposobiti celo skupino zasledovalcev, brez da bi nas kdo prej zadel, ne glede na to, kako dobri smo v metanju kep.

Med pobegom smo pozorni na neprehodna območja, ki jih lahko izkoristimo za zasedo. Pri tem je pomembno, da imamo že izdelan načrt za pobeg, saj bomo z metanjem kep izdali svojo lokacijo.

ZASLEDOVALCI

Po preteklem času se zasledovalci podajo na začetno dogovorjeno mesto ter od tam začnejo slediti ubežnikom. Pomembno je, da ti ne hodijo po stopinjah ubežnikov, temveč levo ali desno (kjer je to mogoče), saj se tako lahko v primeru, da sled izgubijo, vrnejo na zadnjo najdeno sled ter jo podrobneje preučijo. Ekipa zasledovalcev se na vsakem razpotju odloči, kako se bo razdelila, glede na to kaj razberejo iz sledi (ocenimo, koliko ljudi je šlo v katero smer, ocenimo, katera smer je le za zavajanje in podobno).

V kolikor skupina izgubi sled, se vrne na zadnjo videno sled in jo preuči. Potem se odloči, ali začne krožno iskati nadaljevanje poti ali se vrne po poti nazaj in preuči, ali je ubežnik že predhodno zapustil pot.

Ker pa naloga zasledovalcev ni le najti ubežnikov, temveč jih tudi izločiti, je zelo pomembno, da so med iskanjem pozorni tudi na širšo okolico in ne le na sledi v snegu. Vedno opazujemo okolico in iščemo možna skrivališča za ubežnike. Ob vsakem zvoku ali premiku smo pozorni na leteče kepe, ki se jim poskusimo izogniti ter vrniti napad. Pozorni smo tudi na sotekmovalce, ki se v tišini vračajo v bazo. Kljub temu, da nam ti ne smejo izdati položaja ubežnikov, nam lahko njihova izločitev pove, da je ubežnik blizu in je dobro pripravljen.

Zdaj pa hitro zberi prijatelje in preizkusi svojo iznajdljivost pri iskanju in zakrivanju sledi.

UMETNOST POSPRAVLJANJA

»Oh, spet to pospravljanje!« Znani stavek, kajne? Pa si že slišal za umetnost pospravljanja? Kaj to sploh je?

Nina Maležič, *sočutna netopirka,*
Mozirje 1

V predbožičnem času mi je pod prste prišla knjiga Umetnost pospravljanja japonske avtorice Marie Kondo. Avtorica je svetovalka za čiščenje in je s svojo metodo, t.i. konmarie metodo pospravljanja, pospravljanje dvignila na čisto novo raven. Avtorica pravi, da če se lotimo pospravljanja po njeni metodi, bomo pospravili dom samo enkrat in nikoli več. Posebnost njene metode je, da se pri tem procesu ne osredotočamo na to, kaj želimo zavreči, ampak na to, kaj želimo obdržati. Obdržati pa moramo le stvari, ki nas osrečujejo.

KONMARIE METODA POSPRAVLJANJA

Marie Kondo pravi, da je glavni razlog nepospravljenih sob (stanovanj, domov ...) ta, da imamo preveč stvari. Vsako stvar nam je težko zavreči, »ker nikoli ne veš, kdaj ti bo prišla prav«. In ravno tukaj tiči problem. Ker ne mečemo stvari stran, se nam le-te kopičijo in polnijo police. Pa nas te stvari tudi osrečujejo?

Avtoričin pristop k pospravljanju temelji na načelu, da stvari, ki v nas ne vzbudijo prijetnih čustev, ne potrebujemo. Trdi, da moramo prav vsak najmanjši predmet ali oblačilo vzeti v roke in se vprašati: »Ali mi ta predmet prinaša veselje? Kako se počutim, ko vidim, nosim, uporabljam ta predmet?«. Če nam predmet vzbudi veselje, ga obdržimo, če nelagodje, ga vržemo stran. Zakaj bi imeli sobo, v kateri se moramo počutiti sproščeno, veselo in zadovoljno, polno predmetov, ob katerih nam je nelagodno?

Konmariejina metoda pospravljanja prav tako temelji na pospravljanju po kategorijah. Običajno se lotimo pospravljanja po prostorih ali posameznih kotičkih. Najprej pisalna miza, potem omara z oblačili, postelja, komoda ... In ko pridemo do konca imamo sicer občutek, da je pospravljeno, čez kakšen teden pa že iščemo barvice v enem predalu, v omari, na koncu pa ga najdemo na nočni omarici. Ali ni smisel pospravljanja ravno v tem, da pozneje vemo, kje lahko kakšno stvar najdemo?

S pospravljanjem po kategorijah se takšnemu neredu z lahkoto izognemo. Pospravljanje po kategorijah pomeni, da poiščemo najprej npr. vse majice z dolgimi rokavi, jih odložimo na sredino sobe, primemo vsako majico posebej in se vprašamo, kakšno občutje mi ta majica vzbuja. Če je to prijetno občutje, jo obdržimo, sicer vržemo stran. Ko zaključimo z majicami z dolgimi rokavi, tiste, ki jih bomo obdržali, zložimo in odložimo nekam, kjer nas v času pospravljanja ne bodo motile. Nadaljujemo z majicami s kratkimi rokavi in ponovimo postopek. Nato so dolge hlače, kratke hlače, nogavice, knjige, barvice, čevlji, spominki ... Ko imamo zložene vse stvari, ki jih bomo obdržali, začnemo z organiziranjem po omarah.

Tako bomo poskrbeli, da bodo stvari iste kategorije pospravljene na istem mestu in jih čez en teden ne boš iskal v vsakem predalu. In prihodnjič, ko boš dobil novo knjigo, ne boš iskal luknje v sobi, kamor jo lahko pospraviš, ampak boš točno vedel, kje so pospravljene knjige, in jo boš odložil na za to namenjeno polico.

Še tretja točka, na kateri temelji Konmariejina metoda pospravljanja, je ta, da čim več stvari zložiš in jih shraniš pokončno, ne na kup. Na obešalniku imaš samo oblačila, ki so občutljiva na mečkanje (npr. suknjič). Marie Kondo je za oblačila in predmete razvila celo svojo metodo zlaganja, s katero narediš omaro pregledno, oblačila pa se ne mečkajo. Za video ali foto nasvete lahko sam pobrskaš po spletu ali odklikaš na skavt.net/umetnost-pospravljanja, kjer sem zbrala nekaj uporabnih trikov pri pospravljanju.

POSPRAVLJANJE ≠ ČIŠČENJE

Marie Kondo jasno ločuje med pospravljanjem in čiščenjem. Teh pojmov ne smemo zamenjevati ali enačiti. Navlaka se pojavi, ko ne vračamo stvari na njihovo mesto (pogosto, ker stvari sploh nimajo svojega mesta), kar rešimo s pospravljanjem. Ko bomo vsem stvarem določili mesto, bomo lahko vzdrževali red (še pred tem pa se je potrebno odločiti, katere stvari bomo sploh obdržali). Stvarem bomo mesto določili enkrat in za vselej. Čistiti pa bomo morali vedno, saj je naravno, da se umazanija pojavlja vedno znova.

IN SEDAJ?

Seveda greš pospravljati. Verjetno boš pospravil samo svojo sobo, lahko pa seveda predstaviš staršem pospravljanje po Konmarie metodi in se skupaj lotite navlake po stanovanju in garaži. Priporočam, da si strogi nadzornik, da boste res obdržali stvari, ki v vas vzbudijo veselje.

In ko boš pospravil vso navlako iz svoje sobe, boš imel prostor za stvari, ki so ti ljube. V takšnem okolju se ljudje vsekakor najboljše počutimo, smo najbolj zadovoljni, veseli in produktivni.

Presenetljivo, ko pospravimo naše kotičke, kjer bivamo, imamo kar naenkrat čas in voljo »pospraviti« tudi naše odnose. Začnemo se ukvarjati s stvarmi in ljudmi, ki so nam blizu, ob katerih se počutimo prijetno.

V pred velikonočnem času je za nas, kristjane, priložnost »pospraviti naše podstrešje« tudi sveta spoved. Ne pozabi tudi na to.

SKAVTSKO BOGOSLUŽJE

NOBENEGA POPUŠČANJA KONSERVATIVNIM KRITIKAM; SKAVTSKE MAŠE SO DOSTOJNE IN NA MESTU

Ni potrebno biti strokovnjak za statistiko, da uvidiš, kako se vse manj otrok in mladih udeležuje svetih maš. Četudi so krščeni, verni ter imajo zakramente sv. obhajila in birme, ne hodijo v cerkev. Največkrat rečejo, da se pri maši »dolgočasijo« in da je zato ne obiskujejo. Če rečejo, da se »dolgočasijo«, jim je treba verjeti. Maša jih ne nagovarja in za to je kopica razlogov: od duhovne raztreščenosti, ki je posledica računalnikov in pametnih telefonov, do lenobnosti, da bi storili kaj za Boga in zase. A eden pomembnejših razlogov je preprost: pomanjkanje bogoslužnega doživetja. Ker so malokdaj, če sploh kdaj, bili deležni doživete maše, jih redna nedeljska maša ne nagovarja.

Branko Cestnik, *Avantgardni Orel,*
Rakova Steza 1

Zato so prepomembne sv. maše, ki so otroško naravnane: otroške polnočnice, oratorijske maše, skavtske maše ... Če so tovrstne maše dobro pripravljene in če skozi petje, prošnje, zahvale vključujejo čim več otrok, bogoslužno doživetje ne izostane. O »dolgčasu« ni ne duha ne sluha.

Uradno cerkveno bogoslužje predvideva kar nekaj prilagoditev, da je sv. maša čim bolj blizu otrokom in pri skavtskih mašah se teh prilagoditev redno poslužujemo. S tem, da dodamo še močen skavtski pečat, saj so skavtske maše praviloma v naravi, ob šotorih, liturgična oprema (križ, oltar, okraski ...) pa je sad skavtske iznajdljivosti in pridnosti.

V začetku februarja smo na spletu doživeli močno polemiko zoper skavtsko mašo. Precej konzervativno usmerjena skupina anonimnih ljudi, je na svojem blogu skavtsko mašo označila za »nedopustno«. Navedla je celo vrsto pravil, ki naj bi jih kršili s skavtsko mašo, zlasti s tisto, bolj klanovskega tipa, ki je seveda opravljena nekje na poti in je zato bolj improvizirana. Ne bomo obnavljali polemike s to skupino, ki sicer čisla maševanje po starem obredu in v latinščini. Bomo pa ob tej priložnosti potrdili svoje prepričanje, da so povprečne skavtske maše dostojne in na mestu.

Kot prvo: tovrstnim kritikam ne bomo popuščali. Noben slovenski škof ali profesor liturgike ni dejal, da so skavtske maše »nedopustne«. Naslanjamo se na njihovo avtoriteto. Kot drugo: nadaljujmo s skavtsko bogoslužno vzgojo. Še naprej učimo volčiče in izvidnike izdelovanja oltarjev, pripravo sedišč, nabiranja cvetja za oltar, postavitev križa, pripravo pesmi, prošenj in zahval. Voditelje pa spodbujajmo, da se skavtski maši posvetil dovolj časa in da se zanjo na taboru ali v njegovi okolici poišče najlepši možen prostor. Kot tretje: duhovni asistenti naj se zavedajo, kako pomembni in z vidika bogoslužne izkušnje daljnosežni so trenutki skavtske maše. Naj se nanjo pripravijo, naj pridigajo otrokom blizu, naj se jim ne mudi.

ZMEŠANI LETNI ČASI

Pozimi v šolo s čolnom, poleti plavanje po suhem?

Patricija Kavčič, *zavzeta veverica,*
Koroška 1

Morda si v teh nekaj letih svojega življenja že uspel opaziti kakšno spremembo vremena. Ne mislim le poplave, ki vsakih nekaj let zalije lokalno cesto, ampak tudi vročinske rekorde in vse milejše zime pa tudi čudne pojave, kot je npr. sneg med prvomajskimi počitnicami. Od kod vse to in zakaj se letnim časom meša?

STANJE: OJOJ!

Odgovor je precej preprost, hkrati pa zapleten kot le kaj. Predvsem zaradi pretirane rabe fosilnih goriv (npr. premoga, nafte) ter izpustov v prometu in industriji se na Zemlji kopičijo toplogredni plini, med katerimi je največ ogljikovega dioksida (CO_2). Ta onesnažuje in segreva ozračje, povzroča pa tudi tanjšanje ozonskega plašča, ki Zemljo ščiti pred sevanjem iz vesolja. K temu pripomore tudi krčenje gozdov, saj drevesa sicer CO_2 pretvarjajo v kisik. Leta 2013 je človeštvo v zrak spustilo kar 36 milijard ton CO_2! (To je številka s toliko ničlami, da je sploh ne moreš vnesti v kalkulator.)

Ker se ozračje segreva, se talijo ledeniki, gladina morja se viša, prihaja do vremenskih ekstremov (hudi viharji, poplave, suše, vročinski valovi), drugih katastrof (gozdni požari ipd.), izumiranja živalskih in rastlinskih vrst ... predvsem pa se tiho, a zanesljivo višajo povprečne temperature ozračja. Za človeka največjo grožnjo predstavljajo temperaturni ekstremi, slabšanje kakovosti vode in gospodarska negotovost (kmetijstvo, gozdarstvo, energetika, turizem). Strokovnjaki so napovedali, da se lahko zgodi, da bomo čez nekaj desetletij zaradi težkih podnebnih razmer kupovali za več kot 80 % dražjo hrano kot danes!

KRIVEC: ČLOVEK

Za veliko večino sprememb seveda stoji človek. Lažni občutek premoči nad naravo, ki sta nam ga ponudila sodobna tehnologija in hiter razvoj znanosti, je povzročil že preveč zla. Kaj bomo z na videz lagodnim življenjem, ko pa nam (naslednjim rodovom pa še toliko bolj) v vsakem trenutku grozi možnost »naravne« katastrofe?

Podnebne spremembe so hujše in napredujejo hitreje, kot so znanstveniki predvidevali pred nekaj leti. Svetovna meteorološka organizacija je dosegla ustanovitev Medvladnega odbora za podnebne spremembe. Pod njegovim okriljem najvplivnejši znanstveniki ocenjujejo podnebne razmere, predvidevajo njihove spremembe ter posledice. Tudi Slovenija se vključuje v ta mednarodna prizadevanja, politične akcije potekajo na Ministrstvu za kmetijstvo in okolje, na Agenciji RS za okolje pa budno spremljajo, kaj se s podnebjem dogaja pri nas in v svetu.

LOKACIJA: SLOVENIJA

Dolgotrajna suša leta 2003 je s svojimi posledicami odprla negotovo obdobje podnebnih sprememb pri nas. Kljub planetarno in evropsko nadpovprečni povprečni namočenosti Slovenije je predvsem v poletnih mesecih že čutiti pomanjkanje vode.

V drugi polovici 20. stoletja se je povprečna letna temperatura zraka v Sloveniji dvignila povprečno za okoli 1 °C, najbolj v okolici Maribora (+ 1,7 °C) in Ljubljane (+ 1,4 °C). Posledice se kažejo zlasti v zmanjšanem številu dni s snežno odejo in izginjanju triglavskega ledenika. Od sredine 19. stoletja (kar v geološkem pogledu res ni daleč nazaj) so se zimske temperature v Ljubljani dvignile kar za 2,5 °C. Za naslednjih nekaj desetletij strokovnjaki napovedujejo dodaten dvig povprečne letne temperature zraka za 1 do 4 °C. Se bomo že tako kmalu za vselej poslovili od snega? No, vsaj od snega pozimi ... Če se danes pri geografiji učiš o podnebnih tipih in letnih časih, obljubljajo, da boš lahko vse to pozabil, saj ne bo nič več tako, kot je (bilo) ...

Celoten članek si lahko preberete na: **skavt.net/zmesani-letni-casi**

22. MAREC - SVETOVNI DAN VODA

22. marca, točno en mesec pred dnevom Zemlje, obeležujemo svetovni dan voda, ki je kot dan namenjen opozarjanju širše svetovne javnosti na omejenost in ogroženost naravnih vodnih virov ter na nujnost dobrega gospodarjenja z njihovimi zalogami.

Zdenka Treiber, *Romantična miška,* *Maribor 1*

Svetovni dan voda je bil predlagan že na Konferenci Združenih narodov o okolju (UNCED) leta 1992 v Riu de Janeiru, v okviru Agende 21, Generalna skupščina Organizacije združenih narodov (OZN) pa ga je razglasila leta 1993. Na svetovni dan voda različne organizacije Združenih narodov razglasijo temo, ki povzema najbolj aktualno problematiko v povezavi z vodami ter s tem spodbudijo vlade držav članic OZN ter nevladne organizacije, da do naslednjega leta v duhu razpisane teme pripravljajo raznovrstne aktivnosti in z njimi opozarjajo širšo javnost na problematiko voda.

Letošnja tema svetovnega dne voda je narava za vodo – raziskovanje naravnih rešitev za izzive povezane z vodo, s katerimi se srečujemo v 21. stoletju. Poškodovani ekosistemi vplivajo na količino in kakovost vode, ki je na voljo za uporabo ljudi. Danes 2,1 milijarde ljudi živi brez pitne vode, kar vpliva na njihovo zdravje, izobraževanje in kakovost življenja. 6. cilj trajnostnega razvoja zavezuje svet, da bo do leta 2030 vsakdo imel dostop do čiste in poceni pitne vode in vključuje cilje varovanja naravnega okolja in zmanjševanja onesnaževanja.

Na temo vode poteka tudi svetovni vodni forum, konferenca, ki združuje širok razpon deležnikov, in se organizira vsaka tri leta. Organizira jo svetovni svet za vodo skupaj z vlado države gostiteljice. Letošnji bo potekal v mestu Brasilia v Braziliji, pod naslovom Skupna raba vode. Pomemben del foruma je ministrska deklaracija, ki se razglasi v imenu vlad, udeleženk foruma.

ALI STE VEDELI, DA ...?

- se je poraba vode v svetu v zadnjih sto letih povečala za več kot šestkrat?
- iz odprte pipe na minuto steče do 20 litrov vode?
- med tuširanjem porabimo okrog 140 litrov vode?
- za kopanje v kadi porabimo dvakrat več vode kot za tuširanje?
- iz pipe, iz katere kaplja 1 kapljica na minuto, dnevno izgubimo do 50 litrov vode?
- porabimo več vode, če posodo pomivamo ročno, kot če jo pomivamo v pomivalnem stroju?
- petina splakovalnikov v stranišču pušča, ne da bi to vedeli?
- k varčnemu ravnanju z vodnimi viri prispevamo z razumnim potrošništvom in izogibanjem nepotrebnim nakupom?

10 NASVETOV ZA VARČEVANJE Z VODO

1. Med ščetkanjem zob, umivanjem rok, tuširanjem in britjem zapirajmo pipo.

2. Namesto kopeli, za katero bi porabili približno 250 litrov vode, se raje odločimo za prhanje. Odlična rešitev je tudi namestitev glavice za prho z nizkim pretokom. Tako ne bomo varčevali le z vodo, temveč tudi z energijo za gretje vode.

3. Redno pregledujmo hišno vodovodno napeljavo, še posebej straniščni kotliček. Vanj lahko nalijemo sok rdeče pese ali kakšnega drugega naravnega barvila ter preverimo, ali kotliček dobro tesni.

4. Če je možno, uporabljajmo pomivalni stroj s posebnim sistemom za varčevanje z vodo. Tako bomo porabili kar do štirikrat manj vode kot pri ročnem pomivanju posode pod tekočo vodo.

5. Perilo in posodo operimo, ko je stroj poln.

6. Za splakovanje sanitarij in zalivanje uporabljajmo deževnico. Zanimiv je podatek, da z vsakim splakovanjem porabimo okoli 9 litrov vode.

7. Ko pripravljamo kosilo, uporabimo primerno veliko posodo. Ne uporabljajmo tekoče vode za taljenje zmrznjene hrane.

8. Zelenjavo in sadje umivajmo v posebni posodi in ne pod tekočo vodo. Nato to vodo uporabimo za zalivanje rož.

9. Vrt zalivajmo proti večeru ali zgodaj zjutraj, saj je izhlapevanje vode takrat najmanjše. Ob žlebove postavimo zbiralnike deževnice. Namesto celotne grede zalivajmo posamezne rastline.

10. Ne kupujmo vode in drugih pijač v plastenkah. Za proizvodnjo ene plastenke se namreč porabi prav toliko vode, kot jo potem vanjo natočijo. Za varčevanje z vodo raje natočite vodo doma v svojo steklenico oziroma plastenko za daljšo uporabo.

Skavt Peter

v gode in nesrečo

piše: Ana Resnik, riše: Bojevita

Nekje v idilično zasneženi pokrajini Slovenije je četa „Havihanih mulcev" preživljala zimovanje...

Skavt Peter se je na zimo in mraz temeljito pripravil.

kapa
podkapa
nauušniki
šal
kabličin plet
plašč
bunda
rokavice
smučarske hlače
volnene nogavice
zimski škornji

... a kosilo je vseeno pojedel že mrzlo...

Peter, samo še korenje je ostalo...

Hmm...

Ko se je zaslišal klic KOSILOOO!!! je Peter odvihral na toplo...

In preden je zopet prihitel ven...

... še volnene štunfe ...

... pa rokavice ...

Joj! Zdaj me pa še lulat!

... ga je že čakala pomlad.

5. tradicionalni piknik s košarko, SKVO druženje, Maribor 2, foto: **LUCIJA EMBREUŠ**

Maša na zvoniku, SKVO vikend, Izola, Maribor 2, foto: **NEJC KURBUS**

Prašičje kruljenje, srečanje VV, Moravče 1, foto: **TEREZIJA LAKOSIL**

Oživele domine razveseljujejo prijatelje, PP na služenju, Poljanska dolina 1, foto: **SAMOSPROŽILEC**

22. Z listjem zasuti, izlet na Slavnik, Škofije 1, foto: **VERONIKA PRIMOŽIČ**

Zaljubljenci, izhod voditeljev in vodnikov, Bled, Postojna1, foto: **BLAŽ LENČEK**

Reševanje iz vode, Civilna zaščita uči PPjevce, Lancovo, Radovljica 1, foto: **MIHA GAŠPERIN**

Stari volkovi uživajo v snežnih radostih, Postojna 1, foto: **KAČAKAJA**

Piha, a slišiš?, srečanje predstavnikov primorskih stegov na združenju, foto: **SARA DEKLEVA**

Novoletna zabava stega Tržišče 1, foto: **ŽAN VOZELJ**

Še dobro, da imamo palačinke, da je poraz manj grenak #rokomet, srečanje PP, Tolmin 1, foto: **MATIJA ŠULIGOJ**

Tale prestol je samo zate, voditeljica Tadeja!, srečanje čete pod sv. Joštom, Kranj 1, foto: **AJDA SMRKOLJ**