

Návrh, jak si připravit plán oddílu

1. Čemu zasvětím měsíc, čemu ho chci věnovat, výchovné cíle
2. Fond akcí, který budu mít k dispozici - musíš si uvědomit, kolik v měsíci budete mít schůzek, kolik výprav a jakých, jaké připravujete další podniky.
3. Etické cíle jednotlivých akcí /výpravy, schůzky, další/
Rozmysli si, co bude hlavním cílem akce, čemu věnuješ vyprávění u večerního ohně, co bude námětem chvíle pro zamyšlení na schůzce.
4. Praxe /schůzky, výpravy, další/ - jakou praxi proberete, jaká se bude zkoušet, jaké pomůcky si musí členstvo připravit a co si musí připravit kapitanát.
5. Sport, tělocvik - můžeš spojit s předešlým hlavně v oblasti plnění odborností /Důkazy/, můžete si připravit různé tělocvičné hříčky, posilování, zkoušku mrštnosti. V této oblasti doporučuji čerpat ze Zapletalových "Pěti olympijských kruhů."
6. Estetika + kultura - jednak jde o tu pasivní /návštěva kulturních akcí/ a i o tu aktivní /malování, zpívání - a jaké písničky, čtení na schůzkách, poslechy hudby a diskuse k nim atd./. Nelze jen rozmyslet či napsat, že bude poslech hudby, ale je třeba napsat, co se bude poslouchat a s jakým záměrem, co bude obsahem komentáře. Podobně i u kreslení, četby, diskuse.
7. Práce a tvořivost - příprava hracích kamenů, oprava lodí, pádel, úklid klubovny či ně jaké části objektu, lesní brigády atd.
8. Nové a zajímavé hry - to je koření akcí. Zvláště stojí zato si napsat a do plánu zařadit hry, které chcete sehrát při určité příležitosti, v určité roční době atd. Třeba rozdělit do výprav, schůzek a dalších akcí.
9. Práce kapitanátu, úkoly pro kapitanát + výchova bocmanů - novinky v pořádání kapitanátů, co budete muset v který měsíc probrat a připravit, co uděláte pro bocmany, abyste pomohli s jejich funkcí a naopak je neodradili, jaké zvláštní akce pro kapitanát či bocmany chystáte tad.
10. Problémoví členové - stanovte, v čem je problém, nastiňte cestu k jeho nápravě a pověřte někoho z kapitanátu k řešení. Je třeba si dávat jen dílčí úkoly, nikoliv velká sousta, aby bylo možno sledovat cestu zlepšení. To by mělo být předmětem jednání na kapitanátech.

Je toho dost - toho jsem si vědom. Každému měsíci věnujte 2 stránky v sešitě a rozdělte si je na 10 částí. A do těchto deseti "chlíveček" skládejte nápady k jednotlivým měsícům. Na "kvartál" by měly být všechny chlívečky plné, ale u dalších plánovacích období můžete své nápady teprve připisovat podle toho, jak se na kapitanátu dohodnete. Ovšem bod 1 by měl být jasný u všech měsíců co nejdříve. Snažte se, jinak vaše práce povede od zdi ke zdi. S Vovou vám rádi pomůžeme plán vytvořit.



1. Schůzky oddílů:
 Argo - Mostecká - úterý 17 - 19,30
 Achilleus - Kos. - čtvrtek 16,30 - 19,30
 Kentaur - Mostec. - čtvrtek 16,30 - 18,30
 Poseidón - Kos. - středa 17,30 - 20,30
 Prometheus - Velesl. - středa 16,30 - 19,00
 Zehnjeshekha - Velesl. - čtvrtek 16,00 - 19,00
2. Kapitánská výprava se bude konat 22.-24. února 1985
3. Zájezd do NDR - 4.12., Dráždany, 60,- Kčs - na turistiku je 5 míst. Peníze Fletcherovi do 19.11.1984.
4. Opat na návrh Edity je přijat za kadeta Achillea.
5. Bývalý Kapitánský patent je změněn na Povolení k plavbě.
6. Objevuje se Kadetský patent, který v sobě shrnuje podmínky, za jakých může být v Gemini někdo přijat za kadeta, případně kapitána. Vztahuje se již na kadety ve zkušební době.
 Podmínky:
 - navštíví alespoň jednu akci každého oddílu Gemini
 - odvede jednu schůzku s dodaným kolektivem
 - napíše úvahu o tom, co ho zaujalo při návštěvách u oddílů
 - slovní formou sdělí svoji představu o oddíle a jeho vedení
 - seznámí se perfektně s přijímací zkouškou oddílu
 - přečte poslední dva ročníky Kurýra a seznámí se s Organizačním řádem Gemini
 - seznámí se se zkuškovým systémem Gemini a splní si 3 odbornosti
 - zná historii Gemini a mravní zásady, na kterých je budováno
 - přečte z následujícího výběru alespoň dvě knihy:
 + Fanderlík - Listy Jurovi
 + Fanderlík - Rádce
 + Zapletal - Jak vést letní tábor
 + Zapletal - Prázdniny pod stěhem
 + Bakalář - I dospělí si mohou hrát
 + Plzák, Frýbová - K lásce připraven
 + Ellis - Ako milovat /seznam může být měněn nebo doplňován/
7. V odbornosti Četba byly udělané následující změny:
 - bod 9: Přečte jeden cestopis /na místo původních tří/
 - bod 10: Přečte neznámou pohádku a vypráví ji vodčile /místo přečte 3 naučné knihy/
 Zároveň bylo navrženo vytvořit odbornost Četba 2 - pro starší 15 let.
8. Hodnocení srazu:
 - provedení sobotní hry, rozpačitost, časové prodlevy, nepořádek v ubytovacích prostorách, zánik písně srazu.
 + večerní divadla oddílů
 Příští sraz připravuje Poseidón - přípravu zkonzultuje s admirálem a viceadmirály.

Prodám: pětistrunné banjo - 1.200,- Kčs
 Nylonové struny na kytaru - sada 20,- Kčs

Bleší
 Fl. *rk*

Máte něco na prodej, či naopak chcete něco koupit? Kurýr vám to zprostředkuje.

Správná výživa

MUDr. Ladislav Filip, docent Karlovy univerzity jako lékař studoval a složil výživu. Habilitační přednášku měl na téma "Koncentrační stravy a jejich léčebné schopnosti" a později byl dietologem lázní Poděbrady. Zasadil se za "přírodní stravu". Zde vám předkládám pár pouček, s nimiž naložte dle vlastní úvahy, ale hlavně se je pokuste čít čít.

Příroda dnes na nás žádá, jako přísná, ale milující matka, abychom se od ní učili a její zásady hájili. Co nám určila k výživě? Rozmanité druhy bylin a stromů a plody se semeny. My je ale raději jako sladké kompoty. Zlatému zrna pšenice utneme klíček /což je rostlinný mozek/ a stáhneme mu kůži /otruby/, kterou krmíme pak dobytek a my míáme bílou mouku. Pak nám ovšem chybí B vitamín, takže jsme ohroženi nemocí Beri-Beri a máme v koutcích úst ty nepříjemné bolístky. Podobně z mléka sebereme smetanu, s cukrem vyrobíme Smetánek a divíme se, že se nám kazí zuby a tloustneme. Vápník vylejeme se syrovátkou a nařikáme na slabé kosti a měkkou páteř. Čerstvé ovoce a zeleninu máme mizivě a podobáme se hynoucím členům polárních výprav z počátku tohoto století. Poučky, které dítě přírody dostalo od své matky, znějí asi takto:



1. Žij se syrovou stravou. Jen pan člověk smaží a praží.
2. Játra a většina vnitřností i krev jsou zásobárnami vitamínu a jsou hodnotnější než maso.
3. Nerozděluj přírodní stravu. Neděl zrna na otruby a běl, nýbrž sněz obojí. Nevylévej syrovátku, děláš-li tvaroh. Je v ní vápník.
4. Jez pestře, rozmanitě a barevné potraviny. Bílé jsou kromě mléka

jalové.

5. Ke kyselinotvornému masu, vejcům a tuku, přidej vždy zásadotvorný brambor, zeleninu a ovoce.
6. Šetři cukrem co nejvíc. Nebudeš tloustnout, mít nepravý hlad a nebudou se ti třást při něm kolena.
7. Upravuj potravu co nejšetrněji. Máčení a vysoká teplota ji ničí. Co lze sníst syrové, jez tak: ovoce, zelenina, mléko, tvaroh, sýr, ovesné vločky, žloutky, játra. Onen používej jen k vaření či dušení, ale varuj se smažit a pražit. Peč jen o svátku.
8. Civilizované stravě chybí vitamíny a nerosty a je plná jedů z pole, skladů, konzerváren a proto konzervu užíj jen v nouzi.

Pro tábor z toho můžeš odvodit tyto důsledky:

1. Pšeničnou mouku vždy smíchej s jednou desetinou sojové. Získáš B vitamín.
2. Vitamin C a A obstaráš, když denně budeš snídat čaj šípkový. Nebo také ze smrkových letorostů. Také je dodají jahody, černý rybíz, rajčata, petrželka, pažitka, kopr a kapusta.
3. Vápník seženeš v tvarohu, syrovátce, sýrech, máku, soji, luštěninách a oříškách.
4. Z ovesných vloček upravuj denně syrovou ovesnoovocnou kaši. Získáš tím vitamíny E, B, vápník a bílkoviny.
5. Polévky zahušťuj syrovým strouhaným bramborem, vločkami z ovsa, lněným rozdrceným semínkem, lžící smetany, ale nikdy jíškou.
6. Pravidelně sbírejte lesní plodiny a upravujte je s medem a smetanou k večeři s vdolkem z celozrnné mouky či šrotu od JZD.
7. Masti smetanou navrch nebo směsí poloviny másla a slunečnicového oleje. Sádlem šetři a také jej míchej s olejem. Ten dej čistý na saláty, do pečiva nebo do tvarohových rozhud. Je to nejzdravější tuk.
8. Syrové hovězí játra podej jednou týdně jako předkrm v podobě syrových játrových knedlíčků. Správně okořen!
9. Slad co nejméně, ale medem, sladem, mrkví, ovocem.
10. Maso připravuj nejspíše jako dušené se zeleninou. Můžeš-li, předlož i tatarský salát.

11. Neboj se koření, ale všeho s mírou! Česnek, cibulí!
12. Vejce chutnají syrová v tvarohu, majonéze, tatarské omáčce. Šle-
hají se do polévek, podávají na mňoško, ztracená.
13. V horku místo polévky začínají salátem, popř. nasbíraným: šťovík,
kopr, řeřišnice luční či potoční, čekanka, lopuchopenec, fialka,
heřka aj.
14. Stejnou službu jako maso prokáže tělu tvaroh, luštěniny, celé obil-
né zrno. Kombinuj špenát se zrnem, brambory s vejcem, luštěniny
s obilninami a bramborem s droždím. Tyto kombinace jsou stejně
hodnotné jako maso. Tak žijí Indiáni ve střední a jižní Americe, Čiňani,
Indové aj. Ty máš nad to mléko a výrobky z něho.
15. Ryby zvláště mořské, patří k přírodní stravě. Ale jen přírodně upra-
vené: vařené v marinádě, dušené, ve vlastní šťávě, rajčatech. V ole-
jovkách je těžko stravitelný přepálený olej. Ty nekupuj.

Tyto zásady přírodní stravy znají pokrokoví lékaři ze studia a
primitivní národy je mají vepsány v krvi, srdcích a zvycích. To se od
nich nauč a dej dál!

MUDr. Ladislav Filip - Brácha

Ubytovací možnosti

Místo - název	majitel-provozovatel	kapacita	
1. Tříč u Vysokého m/J.	ODPM Semily	20	
2. Palučiny, Morašice u Chrudimi	ODPM Chrudim Dukelská 418	60	
3. Janovice	ODPM Trutnov Na struze 8/39	30	
4. Eobr	---	30	
5. Vižňov u Meziměstí	ODPM Náchod, Máchova 990	30	
6. Zdobnice	ODPM Havl. Brod Leninova tř.	40	
7. Bělč n. Orli.	KDPM Hradec Králové Kozinova 9	120	jen v létě
8. Suté Břehy	---	30	jen v létě
9. Lednice, stan. základ- na Apollo	ODPM Břeclav Lidická 4	40	jen v létě
10. Smrčná n/S.	ODPM Jihlava Pionýrů 18	40	jen v létě
11. Žopy u Holešova	ODPM Kroměříž Úprkova 3268	30	
12. Fojtka	ODPM Liberec Riegrova 16	30	
13. Bezdědice	ODPM Ml. Boleslav Husova 201	76	v zimě 30
14. Staré Hrabčcí u Velkého Šenova	ODPM Nymburk ul. 2. května 968	40	
15. Horní Žďár u Jgchymova	ODPM Karlovy Vary Gottwaldova 9	neuveďeno	
16. Ostrov	ODPM Domažlice Fučíkova 358	neuveďeno	
17. Zálesí u Vacova	ODPM Strakonice Podskalí 1	60	v zimě 36

18. Dolní Radíkov u Dačic	ODPM Jindř.Hradec	30	v zimě 18
19. Hojná Hora	MNV Vimperk	40	v zimě 30
20. Chaloupky u Pelhřimova	ODPM Pelhřimov Pražská 1324	40	v zimě 30
21. Petrovy chaty u Zlatých hor	KDPM Ostrava Mariánské hory Korunní 49	60	
22. Budovatel → Spálov okr. Nový Jičín	MěDPM Ostrava 3 Čujkova 30	80	jen v létě
23. Ochoz u Konice	ODPM Olomouc tr. 17. listopadu 47	34	
24. Brněnská přehrada	KDPM Brno Lidická 50	35	jen v létě
25. Podhradí n. Dyjí	ODPM Znojmo Sokolská 8	60	
26. Znojmo - tur. ubyt. TJ	Turist. ubytovna TJ nám. Míru 10, Znojmo	145	
27. Skripina	ODPM Třebíč Čs. armády 16	40	jen v létě

Pokud se týká těchto ubytovacích možností, pocházejí ze seznamu, který je zhruba 8 - 10 let starý. Proto některé ubytovací možnosti už nemusí existovat. V příloze Kurýra dostáváte seznam letních putovních tras, jejichž pořadatelé jsou některé DPM. Tento seznam nedostáváte ani tak z důvodu, že byste si mohli zvolit pro oddíl příslušnou trasu /i když ani to nevylučují/, ale spíše kvůli možnostem ubytování. Na závěr prosím, aby, pokud některý z objektů navštívíte, jste podali stručnou charakteristiku, případně bližší a opravné informace.

Sčítání k 30.10.1984

	UCHAZEČI	KAPITAN	PLAVČÍK	LODNIK II	LODNIK I	ČLUNAR	KOCHIV	KOCHIV *	KOCHIV **	KOCHIV ***	Celkem
Achilleus	4	3	11	2							16
Argonauti	5	1	6	8	4	1	1		1		24
Kentauroi	15	1	3								4
Poseidón	2	1	1	4	2	2					11
Prometheus	13	2	2	8	2						14
Zehnjeshek.	8	1	6	3	1	2		1	1		16
Admiralita		2			1						3
Celkem	47	11	29	25	10	5	1	1	2		89

str. 110

Vycítili jsme, že se našemu úsilí dospět od snového prvku k nevědomému prvku, který nahrazuje, staví v cestu jakýsi odpor. Odpor při výkladu je jen objektivací snové censury. Dokazuje nám také, že snovou deformací se censura nevyčerpala, že nezanikla, když toto vykonala, nýbrž že funguje dál jako trvalé zařízení, které má tuto deformaci udržet.

str. 117

Snová deformace, která nám vadí v porozumění snu, je výsledkem censurní činnosti namířené proti nepřijatelným, nevědomým hnutím a přáním. Snová censura však není jediným faktorem, který brání v porozumění snu.

Symbyly ve snu

X. přednáška

str. 118

Konstantní vztah mezi určitým snovým prvkem a jeho překladem označujeme jako symbolický, a snový prvek sám jako symbol nevědomé snové myšlenky.

str. 119

Jako objevitel snové symboliky, pokud jí vůbec chceme přiznat nějaký počátek v moderní době, musí být jmenován filosof K.A. Scherner /1861 - /. Podstatou symbolického vztahu je srovnání, ale nikoli srovnání libovolné. Tušíme, že pro toto srovnání platí nějaké zvláštní podmínky, ale ~~nikdy~~ nemůžeme říci jaké. Ne všechno, s čím nějaký předmět nebo děj můžeme srovnat, se také vyskytuje ve snu jako jeho symbol. Na druhé straně nevyjadřuje sen symbolicky cokoli, nýbrž jen určité prvky latentních snových myšlenek. Existují tedy omezení v obou směrech. Musíme také přiznat, že pojem symbolu nelze v současné době nijak přesně ohraničit, plynule přechází v náhradu jednoho prvku jiným, v obrazové znázornění apod., a blíží se i narážce. U řady symbolů je srovnání, které bylo jejich základem, zřejmé. Vedle toho existují jiné symboly, u kterých si musíme položit otázku, kde vlastně máme hledat společný znak, tertium comparationis tohoto domnělého srovnání. Při bližší úvaze jej pak můžeme objevit, ale může nám také skutečně zůstat skryt. Jestliže je symbol přirovnáním, je dále divné, že se toto přirovnání nedá odhalit asociacemi a že je ani snící osoba nezná, užívá ho, aniž o něm ví. Ba co víc, že nemá ani chuť toto přirovnání akceptovat, i když je před ní vyslovíme. Vidíte tedy, že symbolický vztah je srovnáním zcela zvláštního druhu, jehož základ ještě jasně nechápeme. Možná, že později bude lze ještě najít nějaké poukazy na tuto neznámou.

Okruh věcí, které bývají ve snu symbolicky znázorňovány, není velký. Lidské tělo jako celek, rodiče, děti, sourozenci, narození, smrt, nahota - a ještě cosi k tomu. Jediné typické tj. pravidelné znázornění lidské osoby jako celku je **d ů m**. Ve snu se někdy stává, že se spouštíme, jednou s veselým pocitem, jindy s úzkostí, po fasádách domů. Fasády se stěnami zcela hladkými jsou muži; ale fasády s výstupky a balkony, kterých se lze zachytit, jsou ženy.

Některé symboly a jejich výklad:

rodiče - ve snu se objevují jako císař a císařovna

děti - malá zvířátka, nepříjemný hmyz

narození bývá znázorňováno nějakým vztahem k vodě

umírání - odcestováním jízdou vlakem

nahota - oděvem, uniformou.

str. 120

Převážnou většinu symbolů ve snu představují symboly sexuální. Ukazuje se přitom pozoruhodný nepoměr. Označovaných obsahů je jen málo, ale symbolů pro ně neobyčejně mnoho, takže každé z těchto věcí může být vyjádřeno četnými a skoro rovnocennými symboly.

Mušské pohlavní ústrojí - symbolicky závažné posvátné číslo 3, hole,