

Ministrování s Ferdou Kuliferdou

napsal
Jan Lukeš
nakreslil
Jiří Vančura

MODLITBA OTČE NÁŠ (LATINSKY)



Ahoj kamarádi od oltáře,
byl jsem v létě na skautském táboře a setkal jsem se tam s latinou, jazykem, ve kterém byly slouženy mše svaté ještě v polovině minulého století.



Slyšeli jste někdy spojení **sekat latinu**? Víte, co to znamená? Být hodný, poslouchat a plnit povinnosti. Jeden z úkolů na táboře bylo naučit se tuto základní křesťanskou modlitbu **latinsky**. Můžete se ji naučit sami nebo na skautské nebo ministrantské schůzce.

Pater noster qui es in caelis,
/Pater noster kví es in céls/
Otče náš, jenž jsi na nebesích,
sanctificetur nomen tuum.
/sánkyficétur nómen tuum/
posvěť se jméno tvé.

Adveniat regnum tuum.
/advenjaját régnum tuum/
Přijď království tvé.

Fiat voluntas tua
/fiját voluntás tua/
Buď vůle tvá
sicut in caelo, et in terra.
/síkut in célo, et in terá/
jako v nebi, tak i na zemi.

Panem nostrum cottidianum da nobis hodie,
/pánem nostrum kotýdyjánúm dá nóbis hodyje/
Chléb náš vezdejší dej nám dnes.

et dimitte nobis debita nostra,
/et dýmyte nóbis débíta nostra/
A odpusť nám naše viny,
sicut et nos dimittimus debitoribus nostris.

/síkut et nós dýmitymus débitóribus nos-trís/
jako i my odpouštíme našim viníkům.

Et ne nos inducas in tentationem
/et né nós indúkás in tentácijónem/
A neved' nás v pokušení,
sed libera nos a malo.

/sed líberá nós á maló/
ale zbav nás od zlého.
Amen. /amén/

V závorce máte, jak se to čte. Často se **C** čte jako **k**, měkké **i** jako **tvrdé** apod.

Přátelé Boží,
snad se nám nezamotá z toho hlava a v příštím čísle si to zopakujeme.
Pěkný podzim!

Ferdou Kuliferdou



Sportovní aplikace

PETR LUKÉŠ

Vážení ministranti, ačkoli ve sportovní rubrice neustále zdůrazňujeme, jak je pro každého člověka nezbytné, aby žil co nejvíce aktivně a počítač a další technologie vyměnil za pohyb na čerstvém vzduchu, dnes bych vás chtěl pošťouchnout v tom, že když už jednou třeba takový chytrý telefon máte, dá se využít i ke sportovním velmi užitečným věcem.

Chytré telefony jsou pro nás už často „nepostradatelnými“ pomocníky. Na dotek prstu máme po ruce celý svět a všechny skvělé aplikace, které nám dokáží hodně usnadnit život. Různé aplikace v chytrých telefonech nám dokáží i pomoci k lepšímu a zdravějšímu životnímu stylu. Rozhodně neřikám, tyto aplikace si pořídte, jsou nejlepší. Pouze vám nabídnou určité mnou ozkoušené možnosti.

1) Zaznamenání pohybové aktivity, tzv. fitness trackové aplikace



Endomondo – Endomondo funguje už spoustu let a je to na něm vidět. Zatímco řada ostatních aplikací se omezuje na běhání a kolo, Endomondo nabízí desítky různých sportů, a to včetně kuriozit, jako je kitesurfing nebo sněžnice. Zcela dostačí volně dostupná, neboli free verze, ale lze si připlatit za premium verzi, kde se vaše výkony zakreslí do Google map. Za příplatek vám sestaví tréninkový plán a navíc elegantně funguje jako sociální síť, takže vidíte, kolik toho naběhali vaši kámoši a kdo aktuálně vede v různých soutěžích.



2) Pro běžce a cyklisty

Strava (švédsky snažit se) je appka, kterou ocení i ti soutěživí mezi námi – používá ji např. česká cyklistická špička. Zaměřuje se na běh a kolo (byť v určité formě umí i jiné sporty) a člověka umí úžasně vyhecovat. Schválně si ji nainstalujte a najednou zjistíte, že celé vaše okolí je plné rekordů. Na kaž-



dé cyklostezce, na každém zajímavém úseku už někdo před vámi nasadil rekord a vy se nejen můžete o tyto rekordy přetahovat, ale navíc objevujete i nové zajímavé stezky. Opět je v základní verzi dostupná zdarma.

3) Cvičení, posilování

7 Minute Workout – Každý trenér vám potvrdí, že nejdůležitější při jakémkoli cílevědomém cvičení (pro kondici, zhubnutí, posílení...) je pravidelnost. A právě tato aplikace vám s ní pomůže, protože každý den připomene, že máte věnovat svoji ani ne desetiminutovku cvičení.

Freeletics Bodyweight – další z řady aplikací, které využívají databázi cviků s vlastní vahou



těla. U Freeletics Bodyweight mnozí pozitivně hodnotí i velmi elegantní design, velkou komunitu a cviky si můžete přehrát na profi videích.

4) Zdravý životní styl

Základem pro zdravý životní styl je rozhodně dostatek pohybu, ale jsou i další aplikace, které nám mohou pomoci se správnou životosprávou.

Kalorické tabulky – Aplikace podle zadaných údajů spočítá doporučení ohledně energetického příjmu, pitného režimu a umožní vám v čase sledovat svou energetickou bilanci a vývoj tělesné hmotnosti. Jednoduše řečeno hlídá, aby byl v rovnováze výdej (pohyb) a příjem energie (jídlo).

Nikdy ovšem nezapomeňme na to, že jsou to pouze nástroje, které nám mají sloužit. Nenechme se jimi zotročit, abychom my sloužili jim a neuměli si svůj volný čas bez nich představit.



Foto: Endomondo, 7-minute workouts, Strava; artinspiring, vitality_melink, babaroga, Andrey Popov - Adobe stock