

Ministrování s Ferdou Kuliferdou

napsal
Jan Lukeš
nakreslil
Jiří Vančura

Závěrečné obřady – opakování (části mše svaté)



Ahoj, kamarádi v ministrantské službě, díky našeho liturgického puzzle se nám složily a my jsme došli ke konci našeho seriálu o jednotlivých částech mše svaté. Dnes se tedy pokuste seřadit, jak jdou jednotlivé části závěrečných obřadů za sebou – dopište číslo do kroužků u obrázku a vybarvěte ministranta, který má správný postoj v pravou chvíli :-).



Požehnej vás všemohoucí Bůh, Otec i Syn i Duch svatý.



Jděte ve jménu Páně.

Bohu díky!



Drazí kluci v sukničkách, jsem moc rád, že jsme si spolu mohli oprášit části mše svaté, podrobně je společně projít a těším se na příště! Ať se vám daří!

Ferdou Kuliferdou

OTUŽOVÁNÍ aneb

voda studí jen chvilku, hrdost hřeje dlouho



Foto: levranii, Dudarev Mikhail - Adobe stock

PETR LUKŠ

„Cesta k mužnosti vede přes různé výzvy. Mužnost a hrdinství není, že jdu kouřit nebo že se začnu hrubě vyjadřovat, ale že něco skutečně dokážu.“

Pokud je mezi čtenáři nějaký dlouholetý fanda našeho super časopisu Tarsicius, možná si tuto větu vybaví.

Před pěti lety jsem totiž dělal rozhovor s jedním fajn chlapíkem – otužilcem a knězem Augustinem Slaninkou. Natolik mě to inspirovalo, že jsme u nás opravdu rozjeli partu otužilců. Tolik adrenalinu, legrace a odhodlání na jednom místě zažiješ asi málokde. Představ si, že v říjnu stojíš u rybníka, všichni se klepou zimou a ty klidně vlez do vody. Zní to jako šílenost? Možná. Ale právě o tomhle je otužování. A víš co? Nejsou to žádné cheaty, můžeš to dokázat i ty.

CO TO VLASTNĚ JE?

Otužování znamená zvykat si na chlad a nejde o to hned skočit do díry v ledu. Začíná se pomalu – nejprve studená sprcha, pak krátká chůze venku jen v tričku nebo ponoření nohou do ledové vody.

PROČ DO TOHO JÍT?

Otužováním se naučíš překonávat svůj strach i nepohodlí. To z tebe udělá tvrdáka, ale především získáš vnitřní sílu a odhodlání. Důležité také je, že otužilci bývají méně nemocní. Chlad tě naučí bránit se bacilům a získáš tím železné zdraví. Možná tomu teď nevě-

říš, ale po ledové sprše budeš nabitý energií jako kdybys vypil tři energy drinky. A navíc si přiznejme: když vydržíš ve studené vodě, kámoši se na tebe budou koukat s obdivem a respektem.

JAK ZAČÍT, ABY SES NEZHROUTIL?

1. Sprcha – začni normálně teplou vodou. Na konci otoč kohoutkem na studenou tak na deset až dvacet vteřin. Postupně můžeš klidně přidávat.
2. Chladný vzduch – běž v zimě ven jen v tričku. Ne na hodinu (to by ti mamka dala), stačí pár minut.
3. Rybník, nádrž, bazén, koupaliště – po této přípravě se už můžeš odvážit vlézt do vody. Stačí na chvilku, hlavní je pravidelnost.

ZÁSADY PŘEŽITÍ

- Nikdy nelez do vody sám. Vezmi s sebou kámoše nebo rodiče.
- Když ti není dobře, jdi hned z vody ven. Není to o hrdinství za každou cenu.
- Po otužování se zahřej nejlepe pohybem a teplým čajem. Poté se dobře osuš a teple oblékni.

CESTA OTUŽILCE

Pokud máš rád horko, vždy jsi teple oblečen, ale přesto by ses chtěl stát otužilcem, je důležité postupovat opatrně, po krocích. Začni tím, že večer, před obléčením pyžama, buď doma pár minut jen tak do půl těla. Před spaním si vyvětrej a nech přes noc otevřené okno. Po sprchování si pusť studenou vodu na nohy. Až ti to přestane dělat problém, na závěr sprchy na chvíli místo teplé vody zapni studenou. Dalším krokem je sprcha pouze se studenou vodou. Po této přípravě už můžeš do venkovní vody. Nejprve si ve studené vodě namoč pouze nohy. Další den se ponoř až po ramena a rychle vylez z vody a osuš se. Pokud jsi tohle zvládl, jsi borec a zasloužíš si respekt. Dalším cílem je prodlužování doby strávené v ledové vodě: nejprve deset sekund, pak půl minuty a nakonec si můžeš zaplavat v rybníku nebo řece. Nezapomeň, že při pobytu ve vodě se musíš mít na hlavě teplého kulicha a stále se pohybovat, jinak bys velmi rychle prochladnul.



Otužování je především výzva, protože otužilec, to je kluk, který se nebojí výzev.

Každý den je to malá bitva s vlastní hlavou. Ale čím častěji to zvládneš, tím víc budeš věřit, že dokážeš cokoli. Věř tomu nebo ne, ale chlad je nejlepší trenér. Otužování je jako malý každodenní boj se svou pohodlností. Tak co? Přidáš se k partě otužilců, nebo zůstaneš u teplé deky? Pokud překonáš svou pohodlnost a podle návodu v rámečku se zvládneš ponořit do ledové vody, pošli nám fotku na adresu redakce@tarsicius.cz. Každého odvážlivce odměníme hodnotnou cenou.