

2010

č. 4



**Přítel je**

ten, kdo udělá  
všechno,  
aby tě pobavil



## Pozvánka

Sejdeme se ve středu 5. května u **Selima** ve Středoklukách. Lidická 35, , žlutý dům vedle koupaliště. Autobusy linka 22, 23 ze stanice Dejvická směr Kladno (proti hotelu Diplomat), nástupiště č.3. Vystoupit ve stanici Středokluky, prvního člověka se zeptat kudy ke koupališti a jít cca 7 minut pěšky... Odjezdy 15.45, 16.45, 17.15, 18.15, 18.40, 19.55. Klepat klepadlem na dveřích, zvonek zvoní jen v kuchyni kvůli vnoučkům.

## Zápis

Minulá schůzka byla u Zbyňka v sestavě: **Bob, Boban, Foky, Chingo, Jakub, Kost'a, Loulín, Pacík, Pegas, Přemík, Pulec, Růd'a, Yško, Zbyněk Zub.**

Omluvili se **Kačka** (má koncert), **Selim** (viz Listárna), **Hakim** (viz Listárna), **Cancidlo** (se neomluvil, ale když jsem se ho zeptal jestli přijde, tak zamumlal že jde do divadla! Určitě jenom proto, že dostal zadarmo lístky, anebo šel možná s Medvěděvem a Barakem)

Byli jsme ohromeni hostinou, kterou připravil **Zbyněk**, resp. **Hanka**.

V kuloární debatě jsme odmítli si zahrát v květnu softball. Ambivalentně jsme se postavili k návrhu opět jet na Ploučnici, tentokrát ovšem pudovým pravým ramenem. Ale měli bychom o tom přemýšlet a plavbu realisticky naplánovat. **Bobánek** nás seznámil s představou připomenutí 100 letého založení Junáka v příštím roce. Pokusíme se požádat televizi aby k výročí připravila několik dokumentárních pořadů. problém je, jak sehnat archivní materiály. Bobánek a Pacík se o tom domluví s Jiřím Stránským, který už přislíbil spolupráci. Někdo by se měl spojit s panem Karlem Časlavským, jestli by nepomohl vyhledat staré aktuality o skautech v archivu Čs filmu. Kdo to udělá? Také padla zmínka o tom, že by **Plavec** mohl mít nějaké filmové materiály k tomuto tématu. Pokud ano, **Plavče**, tak se prosím ozvi.

Mluvili jsme o příštích schůzkách. V květnu se sejdeme u **Selima** v Středoklukách, aby se Selim mohl zúčastnit.. V červnu pak bude schůzka v Lipencích u **Chinga**, kam plánujeme dovézt **Vorlíčka** s jeho ženou. Oba i se skládacím vozíkem se vejdou do osobního auta, takže pokud bude Vorlíček ve formě, tak ho Pulec na schůzku přiveze. To se domluvíme na květnové schůzce.

Kromě těchto vážných hovorů šli kolem nereprodukovatelné vtipy. Ale hlavně se jedlo, jak ukazují Přemíkovy fotografie.







Po těchto hororových snímcích je tady na místě pokračování o redukční dietě Dr. Stillmana.

Tentokrát její originální recept na následujících stránkách s českou instruktáží:

#### 4. THE PROVED QUICK WEIGHT LOSS METHOD

Not only from repeated successes with thousands of men and women, but also from extensive study and analysis of every kind of diet I could find, I'm convinced that the Quick Weight Loss Diet is the finest and best for most people who should take off excess weight. Judging from the records of my patients, if you adhere to this simple, satisfying diet faithfully, *you should expect to lose 5% to 10% of your weight the first week if you are overweight.* If you weigh 150 pounds and are considerably overweight, you should lose between 7 and 15 pounds the first week.

Another way of figuring your probable loss according to the averages is that you should lose 5 pounds a week, week after week. If you are 10 pounds overweight, it should take you 2 weeks to lose that excess. If you're 15 pounds overweight, you'll probably take off that excess weight in only 3 weeks.

There may be weeks when you'll lose 3 pounds or so, and other weeks when you'll drop about 10 pounds. It's not unusual for a considerably overweight person to lose 15 to 25 pounds the first week (25 pounds being about the greatest loss in a week on my records with the Quick Weight Loss Diet, as previously noted).

You score these satisfying losses while you eat excellent wholesome foods on this diet—lean meats, fish, poultry, sea food, eggs, cottage cheese, farmer cheese. You can have as much coffee and tea as desired, without sugar or cream or milk but with non-caloric sweet-

eners if you like. You may drink as many non-caloric carbonated beverages as you wish.

You'll note definite "must" restrictions on the diet but most of my patients have not found them too limiting or difficult. Right from the start you take off excess fat quickly to reach your desired weight. Then you may indulge yourself in the foods you enjoy most, within reason. It's important that you weigh yourself every morning. If you see that you're 3 pounds or more above your ideal weight, back you go on the Quick Loss Diet for a week to burn off unwanted fat. Each time you go back on the diet you'll find it easier to maintain your ideal weight afterwards.

### THE QUICK LOSS METHOD

Eat all you wish of the following foods to satisfy hunger. If you eat until you've satisfied your hunger but haven't stuffed yourself, and then feel hungry before the next meal, you can eat again but only from the foods listed here. In fact, you're better off eating smaller meals 6 times a day than 3 bigger meals as is the general custom. But you limit yourself to this extensive selection of high protein foods.

1. **LEAN MEATS**, with all possible fat trimmed off. Includes beef, lamb, veal. Eat it broiled, boiled, baked or smoked. No butter, margarine, oil or other fats or greases are to be used either in the cooking or in the eating.

2. **CHICKEN AND TURKEY** with all skin removed. Broiled, boiled or roasted, with no butter, margarine, oil or other fats or greases. Young fowl is preferable but not necessary.

3. **ALL LEAN FISH** such as flounder, haddock, cod, perch; **SEA FOOD**: shrimps, scallops, lobsters, oysters, clams, crabs. Broiled, baked or boiled. No butter, margarine, oil or other fats or greases permitted in preparation or in serving. You may have cocktail sauce, horseradish, ketchup—in moderation.

4. EGGS. Hard boiled preferably. Also soft or medium boiled eggs, poached or any type of fried eggs made in non-fat, non-stick pans without butter, margarine, oil or other fats or greases.

5. COTTAGE CHEESE, FARMER CHEESE, POT CHEESE and other cheeses made with skim milk and no whole milk.

6. AT LEAST 8 GLASSES OF WATER DAILY, absolutely essential (10-ounce glasses). As much as you want of coffee and tea without cream, milk or sugar. You may sweeten with non-caloric sugar substitutes to taste. Enjoy all the club soda, vichy and non-caloric carbonated beverages you wish, as often as desired.

The eight glasses of water daily are in addition to whatever coffee, tea and non-caloric carbonated beverages you drink. This is an integral part of the specific internal process put into motion by the Quick Weight Loss Diet. Much more of your body fat is burned up than with most other diets. This leaves in its wake the waste products or ashes of burnt fat. They must all be washed out of your system by water which also serves to relieve any unpleasant dryness and taste in the mouth.

Any time you feel a great desire for sweets, pour a glassful of non-caloric carbonated beverage, varying the flavors you like most. This is a treat you may enjoy just about as many times a day as you wish. Such drinks are refreshing and satisfying to your "sweet tooth." They contain no carbohydrates and add to the desired flow of liquids through your system.

You may use common seasonings such as salt, pepper, garlic, cloves, thyme, other herbs and spices, cocktail sauce, tabasco sauce, horseradish, ketchup. Don't use any creamy or oily sauces or dressings. No mayonnaise, no salad dressings, no oils, no fats.

It is desirable to take vitamins daily with the diet, such as a once-daily vitamin and mineral tablet which contains vitamins A (5,000 USP units), D (500 units), B-1 (3 mg.), B-2 (3 mg.), C (50 mg.), and addi-

tional varied vitamins and minerals. (I don't recommend any particular brand or this formula specifically—most any once-daily vitamin will do, with varying contents of vitamins and minerals, as offered by many different companies.) If you're very much determined to lose weight rapidly, and you cut down your eating to a minimum on the Quick Loss Diet, take 2 of the once-daily vitamin tablets each day, or choose commonly available "therapeutic" tablets or capsules containing higher dosages.

**NOTHING ELSE IS PERMITTED ON THIS DIET—NOTHING! IF IT'S NOT MENTIONED IN THE PRECEDING LIST, DON'T EAT IT OR DRINK IT.** The addition of any other food or drink will prevent the full and efficient functioning of the high protein internal reducing process which burns up more fat.

You'll find that this is a relatively easy diet to maintain when you eat out at restaurants. For example, at a restaurant you can always get broiled, roasted or boiled meat, chicken or fish, sea food, boiled or poached eggs, cottage cheese. You might start with a shrimp cocktail, complete with cocktail sauce. Simply skip the side dishes and eat as much steak or lean hamburger as you wish, for instance, to satisfy your hunger—then stop.

If you're dining at someone's home, carry your Quick Weight Loss Diet listing and show it to your hostess. She should certainly honor your need and resolve to take off dangerous excess weight and not be offended that you don't eat her rich desserts or other foods not permitted on the diet.

Like so many others on this diet, you'll probably be pleased to find that soon you don't miss the butter, margarine, oil or other fats commonly used in preparing and eating foods. Rather, the majority of those on this method decide even after they go off the diet that they prefer the clean taste of good food itself, in its more natural flavoring, without calorie-heavy fats added. A typical comment is: "I used to love French



fries but now I can't even stand the thought of them. Give me a clean, naturally tasty, unbuttered baked potato instead any time."

### ONLY HALF A GLASS OF WATER PER HOUR

Oddly enough, one of the common reactions I get from people when I recommend the Quick Loss Diet is, "The variety of fine foods sounds wonderful, and all I can eat too, but how can I manage to drink eight glasses of water every day?"

I asked one woman, "Can you drink half a glass of water each waking hour?"

"Of course! Who can't drink half a glass of water an hour?"

"Or, a glass of water every 2 hours?"

"Certainly. Nothing difficult about that."

"Then," I concluded, "what's your concern about being able to drink eight glasses of water a day?"

"Oh . . . I didn't understand. The first thing that entered my head was that I'd have to drink eight glasses of water all at one time . . ."

Was that your first reaction too? If so, it's because your approach to any kind of dieting is negative rather than positive. The first step in taking off that fat and flab is to want to very much, so that you'll start this diet at once and stay with it at least a full week. I know three overweight roommates, young women, who started this diet together and lost 14, 15 and 17 pounds respectively the first week.

Figure out right now how much less you'll weigh at the end of one week. Isn't that a worthwhile goal? Practically any obstacles can be overcome if you care enough. Patients who are not near a convenient supply of water at all times, such as taxicab drivers, carry a jug of cold water with them.

Try the Quick Loss method for a week positively, optimistically, not negatively as though you're depriv-

### Rada ze zkušenosti

Pokud na tu dietu někdo půjde, tak musíte být fakt důslední. Jinak to nefunguje a zbytečně se budete trápit. Uvědomte si, že dietu budete držet jenom 2 měsíce, ne déle. Můžete jíst jenom bílkoviny a zcela vyloučit tuky, uhlohydráty a alkohol. To znamená **jenom maso, ryby, netučný tvaroh, netučné neslazené jogurty, vajíčka, vše jakkoli upraveno a ochuceno** (sůl, pepř, trochu kečupu, hořčice.. ale ne majonézu), vše bez tuku. **Žádný chleba, housky, žádné přílohy, žádnou zeleninu, žádné uzeniny.** Pro jistotu můžete při tom brát denně jednu tabletku Spofavitu (nebo nějakého jiného vitamínového komplexu), Ale není to nutné. A pořád pít obyčejnou vodu (**nejméně 8 velkých sklenic denně**). Navíc můžete pít kolik chcete minerálek, kávy, čaje nebo koly, vše bez cukru a pokud chcete, tak s umělým sladidlem. A **denně se ráno važte**, abyste viděli jak dobře to funguje (to vám bude posilovat vůli na dietě zůstat). Můžete jíst kuřat, bifteků, ryb co chcete. Při této dietě nebudete mít nikdy hlad. Možná, že vám nebude na začátku (3 až 5 dní) moc dobře. Po třech až pěti dnech se vymění v zažívacím traktu mikroflóra, přestanete mít touhu jíst něco jiného, ztratíte apetit a automaticky budete jíst méně, protože vás to nebude lákat. Během té diety si pořád uvědomujte, že je to jen na několik týdnů a že přestanete až dosáhnete váhy, kterou chcete mít. Pak

s dietou přestaňte. Já obvykle držím dietu o dvě kila níž než chci mít váhu, protože, když přestanete, tak vám váha o ty 2 kg stoupne, jak tělo začne vázat vodu. Uvidíte, že při té dietě budete redukovat především špeky a po těch několika dnech na začátku se začnete cítit bezvadně. V knížce Dr. Stillmana jsou další rady, jak si po dietě nižší váhu dál udržovat, je tam popsán celý metabolismus při dietě a jsou tam i různé rady a vysvětlení (např. proč při tom stoupá sexuální aktivita!!). Chce to jen začít a překonat ten začátek. A kdyby opravdu chtěl někdo z vás zeštíhlet, tak mu knížku můžu půjčit.

Tak "Do čela, nepovol bij se vpřed!"

Řada dietologů s takovými dietami nesouhlasí. Ale Dr. Stillman je velmi přesvědčivý v tom, že za svou celoživotní praxi nepoznal nikoho, kdo by natrvalo shodil váhu rovnovážnou pomalou dietou, kdežto jeho rychlou dietu jeho pacienti vydrželi. Také tam prokazuje, že není pravdou, že by tato dieta byla nezdravá, když se pije tolik vody, která zbytky tohoto metabolismu s ledvin promývá. A hlavně je to zdravější, než stále tahat na sobě 20 kilo navíc.

### **Vtipy**

Manželka vezme svého manžela na schůzku své třídy po 30 letech. Spolužáci si povídají, jen jeden sedí stranou úplně na mol. Manželka strčí do manžela a říká: „Vidíš tam toho opilce, Tak to je spolužák, který mě miloval, ale rozešli jsme se a od té doby je pořád v lihu.“ Manžel pokývne uznale hlavou: „Hm to ho tedy obdivuju, že dokáže slavit tak dlouho.“

### **Od Cancidala**

Malý Pepíček jede v tramvaji. Paní, sedící vedle, ho pohladí po hlavě a pochválí, že je hezký chlapeček. Pepíček se jí zeptá, zda má doma taky takového chlapečka. Paní se začervená a smutně konstatuje, že jí čáp žádného nepřinesl.

"A máte alespoň holčičku?" ptá se opět Pepíček.

"Ne, vrána mi žádnou nepřinesla."

Pepíček se chvíli zamyslí a pak se nevinně zeptá: "A s jiným ptákem jste to nezkusila?"

### **Od Pulce**

Přijde blondýnka do prodejny "Ovoce-Zelenina".

Prohlíží si regály a pak se optá: „Co je tohle?“

„Jablka, prosím“ odpovídá úslužně prodavač.

„Tak mi dejte kilo“.

„S radostí, madam“.

Blondýnka se usměje a požádá: „A zabalte mi je každé zvlášť, prosím“.

Prodavač: „Pro vás vše, madam“.

Po chvíli se blondýnka ozve: „A co je toto?“

„To jsou prosím Banány“.

„Hmm. Tak mi dejte také kilo. A rovněž zabalte každý zvlášť“.

Prodavač již lehce nervózně, ale velmi ochotně přitaká a balí jak divej.

Po očku pozoruje blondýnku, která kouká po regálech.

Najednou prodavač vyletí: :Tak na to se vyser, holčičko - to je MÁK!!!“

### **Akce mezi schůzkami**

Uskutečnila se porada, u Jirky Stránského, kterou inicioval Bobánek. Zúčastnili se ji, kromě těchto dvou i zástupci ústředí Junáka Jirka Navrátil a Křeček a pak pozorovatelé a poraděnkové Loulín a Pacík. Schůzka se týkala zajištění asi 4 populárních televizních pořadů o skautingu v Čechách a na Moravě ke 100 letému výročí jeho založení, ke kterému dojde

v příštím roce. Závěrem schůzky je, že Ústředí Junáka pošle dopis řediteli ČT p. Janečkovi, aby přijal delegaci ve složení starosta Junáka Jiří Výprachtický (José), Jiří Stranský, Václav Pačes a dosud neurčená skautka. Tato delegace ředitele Janečka požádá, aby takové dokumenty TV alespoň částečně sponzorovala a odvysílala.

Naším úkolem je, podle Bobánkova schématu, jenom vše sledovat a příznivě ovlivňovat.

### **Listárna**

Jsem rád, že žiji, že se hýbám a obstarám se... Všechny zdravím! **Selim**

Ahoj! Už se zase musím omluvit, ale tentokrát je na vině Tahuka, který k nám dneska s Jardou Císařem přijedou, neboť letěj z Mnichova do Jižní Afriky. Ale zítra přijedu do Prahy s Barackem, protože večer zpívá v Gongu Radůza - neméně rád bych býval přijel i na Kačkův tradiční velikonoční koncert, ale to zase zpíval tady náš syn - není na světě člověk ten... Škoda, že nikdo z Prvostředečníků nebyl před 12 dny na Petrašce na Memoriálu Míši Basche, třeba by pak sv. Petr k nám poslal lepší počasí.

Tak Zbyňkovi a Hance jejich domeček nezplundrujte a všechny zdravím!

**Hakim**