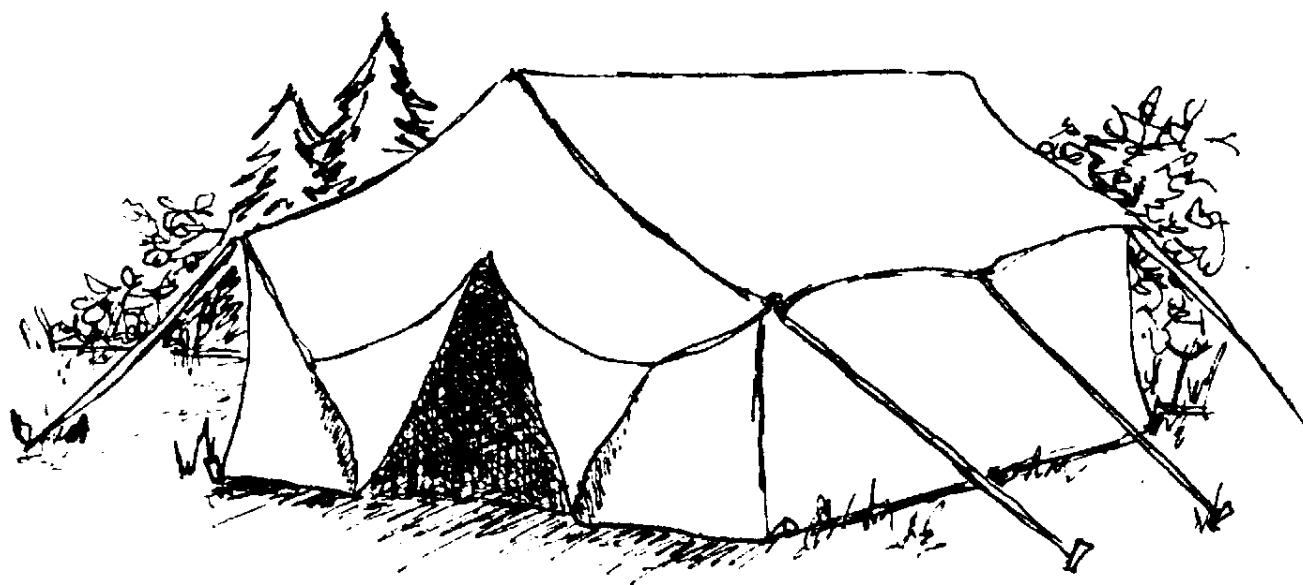


Gazetka Referatu Harcerek w Kanadzie

„Co Nowego?”



Kwiecień 2008

NAMIOT



Zastęp przybywa na miejsce obozu. Rozbija namiot. Wybrane miejsce jest suche, płaskie, nasłonecznione i osłonięte od wiatru. Namiot rozbija się błyskawicznie: turystyczny od 5 do 10 minut, duży od 15 do 20 minut, nie wliczając czasu na znalezienie wszystkich części.

1. Usuń z terenu kamienie, gałęzie, jeżyny, wszystko co może uderzyć, kłuć lub brudzić. Rozbij podłogę lub sypialnie namiotu.
2. Rozwiń tropik, ustaw długość odciągów, zainstaluj maszty i postaw namiot. Dwie lub trzy harcerki trzymają maszty, podczas gdy inne ustawiają odciągi przednie i tylne naprężając namiot i wbijając śledzie.
3. Pierwsze nadal trzymają maszty; inne naciągają namiot bocznymi odciągami. Na namiocie nie powinno być najmniejszej fałdy.
4. Jeśli podłoże jest spadziste lub nieprzemakalne wykopac trzeba małą fosę wokół namiotu tak, by można ją potem łatwo zamaskować.
5. Gdy już namiot jest dobrze naciągnięty, umieść na każdym maszcie jakąś podkładkę, i nadziej oczko tropiku. Naciągnij go jak namiot ale z własnymi odciągami.
6. Jeśli ziemia jest nachylona lub jest nieprzemakalna, wykop małe rowki wokół namiotu przewracając ją, trawą do trawy wzdłuż ściany namiotu. Gdy zwiniecie obóz, przewróćcie ziemię z powrotem i w ten sposób rowki będą niewidoczne, a trawa świeża.

Kilka rad:

1. Podwijaj codziennie klapy namiotu.
2. Wyrzep śpiwór i materac zanim wywieszysz go, by się przewietrzył.

Namiot dobrze chroniony przed zimnem to namiot uszczelniony od spodu !



OGNISKO



1. PIRAMIDA — Zapala się w każdych warunkach, daje światło i ciepło, ale trzeba dla niej dużo drewna, grzeje niesystematycznie, dobra na ogniska wieczorne.
2. OGNISKO POLINEZYJSKIE — Dobrze grzeje, zachowuje ciepło, niezależnie od wiatru. Nie powoduje ryzyka rozprzestrzeniania się ognia. W celu jego ułożenia należy wykopać dziurę w ziemi wielkości garnka (niebezpieczne w razie torfowego podłoża).
3. STOS KWADRATOWY — Wspaniały na ogniska wieczorne, lecz wymagający ostrożności.
4. STOS PASTERSKI — Łatwy do zbudowania, szybki do zapalenia i ekonomiczny w zużyciu drewna, ale powodujący straty ciepła i niestabilność naczynia.
5. OGNISKO Z WŁOTAMI POWIETRZA — Zorientowane według wiatru, czyste i szybkie w zbudowaniu, ale wygasające przy dużym wietrze lub deszczu.
6. OGNISKO NA STOLIKU LUB PODWYŻSZENIU — Wymagające sporo czasu, ale umożliwiające permanentne utrzymanie żaru oraz stabilność kuchni.
7. TRÓJNÓG — Bardzo przydatny dla celów kuchennych, pozwalający dzięki stojakowi na regulację siły ognia.

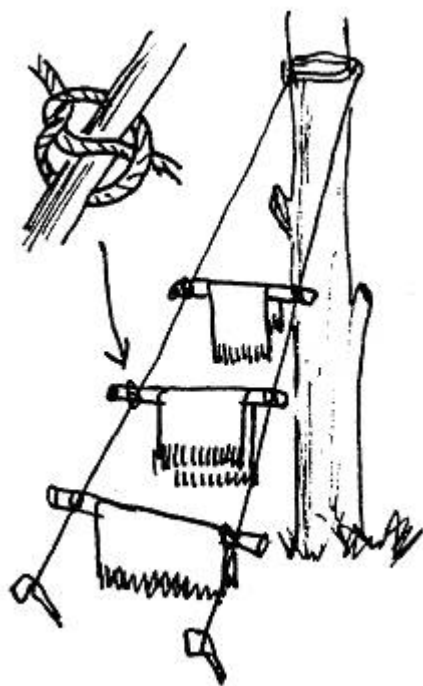
Jeśli ziemia jest wilgotna: należy odizolować ognisko od ziemi kamieniami lub drewnem. Trzeba znaleźć suche drewno: w czasie deszczu znajdziesz je na drzewach w postaci uschniętych gałęzi w dolnej partii drzew. W rozpaleniu pomoże kora brzoźowa, nacięte szczapy żywiczne, porąbane szczapki (wewnątrz drewno jest suche), szyszki sosnowe, bardzo suchy mech...

Jedna uwaga: Dobrze mieć zapas suchego drewna, które zasłaniamy przed deszczem.

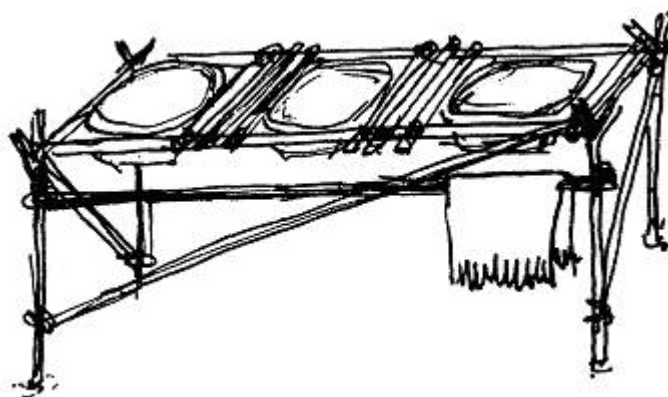


OBOZOWE MAJSTERKOWANIE

Natura daje nam wiele materiałów, z których możemy zrobić ciekawe przyrządy. Na przykład kapliczkę, bramę, tablice informacyjną itd. Możemy także zrobić konkursy na najlepiej zbudowany szałas; zamek z piasku lub patyków; wianek całego zastępu z polnych kwiatów, uginanych krzewów i innych leśnych skarbów; totem zastępu bez użycia flamastrów i farb. Poza tym robimy także urządzenia obozowe, takie jak stojak na kajaki, wieszaki, półki na buty itd. Otóż kilka przykładów:



Wieszak na ręczniki.



Stojak na miednice

FAKTY O ZATRUCIU POKARMOWYM

1. To nie zawsze przez mięso! Większość zatruc pokarmowych jest spowodowane przez niedomyte owoce i warzywa.
2. Co roku, prawie każda osoba przynajmniej raz ulega zatruciu pokarmem.
3. Niektóre zatrucia pokarmowe mają łagodne objawy (np. biegunka przez 1-2 godziny) i przechodzą zanim ta osoba zauważy, że była chora.
4. Większość zatruc pokarmowych objawia się biegunką i wymiotami. Nie można się dziwić, że ludzie często mylą zatrucie pokarmowe z "stomach flu"!
5. Nie zrzucaj winy na restauracje tak szybko! Większość zatruc pokarmowych pochodzi z jedzenia przygotowanego w domu.



RADY NA BEZPIECZNĄ KUCHNIĘ



OGÓLNE RADY

1. **Upewnij się, że lodówka ma temperaturę między 2-4°C.**

Większość szkodliwych bakterii rośnie powyżej 4°C.

2. **Aby umyć powierzchnie kuchenne, umyj środkiem dezynfekującym przeznaczonym do użytku kuchennego i pozwól żeby wysychł („air-dry”).**

Środki dezynfekujące potrzebują trochę czasu żeby zadziałać. Pozostawiając umytą powierzchnię do wyschnięcia, dajemy dosyć czasu na skuteczne działanie środka dezynfekującego.

3. **Jeżeli chcesz trzymać gotowe potrawy ciepłe przez dłuższy czas (np. „buffet-style setting”), upewnij się, że ich temperatura jest powyżej 65°C.**

Większość szkodliwych bakterii rośnie między 10-60°C.

4. **Jeżeli masz na ręce skaleczenie w stanie zapalnym, nie dotykaj potraw tą ręką albo załóż rękawiczki.**

Skaleczenie - drobna rana, która jest w stanie zapalnym może być zakażona bakterią *Staphylococcus Aureus*, która nie jest groźna jako zakażenie rany, ale gdy się dostanie do jedzenia, może spowodować wymioty i biegunkę przez 12-24 godzin.

5. **Jeżeli dotykałaś ręką surowe mięso, umyj ręce zanim będziesz dotykać gotowe potrawy i surowe owoce lub warzywa.**

6. **Gdy zagotujesz dużo jedzenia, zanim je włożysz do lodówki rozdziel je na mniejsze porcje i trzymaj w pojemnikach, które są płytsze niż 10 cm.**

Jeśli używasz duże pojemniki, pamiętaj, że potrzeba wiele godzin aby potrawa w środku pojemnika ochłodziła się do temperatury lodówki.

PRODUKTY ZWIERZĘCE

1. **Wyłucz powierzchnię surowego mięsa pod wodą przed krojeniem i gotowaniem.**

Większość bakterii jest na powierzchni mięsa. Wnętrze mięsa jest zwykle niemal sterylne.

2. **Nie odmrażaj mięsa w temperaturze pokojowej. Raczej włóż mięso do lodówki na 24-48 godzin przed użyciem albo włóż do mikrofalówki na "defrost".**
3. **Piecz kurczaka i wołowinę aż ich wnętrze osiągnie 71°C (używaj specjalny termometr do mierzenia temperatury pieczonego mięsa)**

Salmonella i E. Coli O157:H7 są zabijane w temperaturze powyżej 71°C

4. **Dobrze umyj powierzchnie i noże, które miały kontakt z surowym mięsem zanim je użyjesz do przygotowywania innych potraw.**
5. **Unikaj jedzenia jajek ugotowanych na miękko.**

Jajka gotowane na miękko nie osiągnęły temperatury 71°C i mogą jeszcze zawierać bakterie Salmonella lub Campylobacter.

6. **Dobre surowe mięso ma kolor czerwony lub brązowy bez odcienia zielonego.**

Niektóre bakterie, które powodują psucie mięsa, wytwarzają zielony pigment.

7. **Zepsute wędliny mają trochę kwaśny zapach.**

Bakterie, które powodują psucie wędlin, produkują kwas mlekowy (lactic acid).



OWOCE & WARZYWA

1. **Dobrze umyj wszystkie owoce i warzywa nawet jeżeli były myte przez producenta.**

Mycie owoców i warzyw pomoże nie tylko zmyć chemiczne konserwanty ale również bakterie.

2. **Nigdy nie trzymaj gotowanego ryżu w temperaturze pokojowej.**

Ryż zawsze zawiera bakterie *Bacillus Cereus*, która powoduje zatrucie pokarmowe (biegunka przez 12-24 godziny). Gotowanie ryżu zabija bakterie, ale przetrwalniki bakterii (spores) przeżywają. Niektóre bakterie produkują przetrwalniki w warunkach nie sprzyjających dla ich rozwoju. Przetrwalniki są to kapsułki, które zawierają informacje genetyczną bakterii. W dogodnych warunkach środowiskowych bakterie zaczynają ponownie się mnożyć. Spożycie samych przetrwalników jest nieszkodliwe. Natomiast jeżeli ugotowany ryż jest przechowywany w temperaturze pokojowej, bakterie *Bacillus Cereus* zaczną się szybko rozmnażać i mogą spowodować zatrucie.



JEDZENIE Z PUSZEK

1. **Jedzenie z puszek jest niezdatne do spożycia po 2 latach**
2. **Wyrzucić puszki, które są napuchnięte**

Wiele bakterii i drożdży, które powodują psucie potraw w puszkach, produkuje gazy. Gazy te powodują puchnięcie puszek. Czasami zdarza się że tyle gazu jest naprodukowanym że takie puszki wybuchają!

3. **Wyrzucić puszki, które są zardzewiałe albo bardzo pogięte**

Rdza i wygięcia mogą zrobić mikroskopiczne dziury w puszkach, przez które mogą dostać się bakterie.

Czuwaj!

Referat Harcerek w Kanadzie