



Časopis pro mladé bez rozdílu pohlaví

Ročník 19, číslo 1 – 2, říjen – prosinec 2016

„Málo myslíme na to, co máme, ale často myslíme na to, co nám chybí.“

Většina z nás nemá nouzi. Máme kde bydlet, což znamená, že se máme kde schovat před nepříznivým počasím. Máme prostor, do kterého ostatní pustíme, jen když chceme.

A co víc, v tom prostoru máme spoustu věcí. Veškeré nábytkové zařízení, máme v něm světla, koberce, záclony, máme ručníky, povlečení na postele, hrnce a talíře, máme sporáky, ledničky, mrazáky, mikrovlnky, televize, počítače, tablety, mobily... Pro zkrášlení prostoru mají mnozí z nás obrazy či obrázky, květiny, dečky a různé keramické maličkosti. Rozhlédněte se doma kolem sebe a zjistíte, že uvedený seznam věcí byste hravě doplnili o další, jako třeba oblečení, sekačky na trávu, auta, kola apod.

Podívejme se na všechno tak, že není samozřejmé tyto věci vlastnit, že zdaleka ne všichni lidé na světě je mají. Že mnozí nemají nejen uvedené věci, ale nemají ani tu střechu nad hlavou. Ba ani potraviny, aby se najedli a neměli hlad. Nemají pitnou vodu, a nám při tom stačí otočit kohoutkem a víme, že nám poteče voda nezávadná, použitelná a dokonce i teplá. Nemají práci, ani možnost pracovat. Tudiž nemají peníze, bankovní účty a k nim bankovní karty. Pro nás věci tak samozřejmé.

Děti těchto rodičů nemohou chodit do školy, byť by moc chtěly. Pojem „dovolená“ jim naprosto nic neříká. Ti, co nepracují, na ni nemají. Ti, co měli více štěstí a pracují, pracují od rána do večera sedm dní v týdnu za minimální mzdu a na dovolenou si ani nevzpomenou.

My se narodili do rodin, žijících v blahobytu, jsme obklopeni spoustou věcí. A reptáme. Že sousedovic Alča má značkové džíny, kdežto já chodím jak socka v džínách „od Vietnamců“. Že jich mám doma patero v různých barvách, to už jaksi nevidím. Adamovi rodiče mají super fáro, to naši se zmožili jen na starou škodovku. A ten mobil! Hrůza. Sice dotykáč, ale považte, už je rok starý! Naši mi nechtějí koupit tablet, že počítač mi musí stačit. Jsou tak zaostalí. A matka mě pořád nutí, abych se sprchovala, že se nemusím stále vyvalovat ve vaně. Prý aby se ušetřila voda i peníze za ní. Vždyť vody je dost, otočím kohoutkem a stále teče!

Zkuste se teď porozhlédnout kolem sebe. Jak dobře se máte. Máte kde bydlet, máte na čem a v čem spát, máte co a z čeho jíst, nechodíte nazí. Máte lásku svých rodičů, máte kamarády, koníčky, můžete chodit do školy, do kina. Máte co jíst, máte co pít. Máte pocit, že vám něco chybí?

Upřímně, je něco, co nám všem opravdu mnohdy chybí. Vděk.

Ivana

Telefonická krizová linka pro ženy a dívky: 603 210 999
Prožíváte-li krizi a nevíte si se svým problémem rady, můžete na ni volat
Po – St – Pá od 8:00 do 20:00.
Pozor, není bezplatná, je v běžném tarifu

Obsah

Proč?	2
Věci všedního života – jehla	3
Otázky – odpovědi na to, co vás zajímá	4
Tip na výlet, Moudra ze života	5
Pár slov k zamyšlení	6
Veselá stránka	7
Stránka nejen pro křesťany	8
Hledáš pomoc?	9
V hlavní roli láska	10
Písničky v hlavě	11
Jste závislí na mobilu?	12
Okurka jako kosmetický přípravek, lék i úklidový prostředek	14
Kosmetické rady pro holky	15
Dvojstránka tipů na dárečky	16
Smoothie	18
Luštíme pro zábavu i pro výhru	19

Proč?

Proč se říká „okurková sezóna“

Okurková sezóna (také polsky sezon ogórkowy; anglicky silly season „hloupé období“, německy Sommerloch „letní díra“ nebo Sauregurkenzeit „čas kyselých okurek“) je vžitě označení pro letní období, kdy se děje minimum událostí, které by byly mediálně významné (jsou mj. také parlamentní prázdniny českého a Evropského parlamentu, v kultuře divadelní prázdniny). V novinách se místo seriózních a významných zpráv objevují senzační zprávy (o lidožravých žralocích na Jadranu, pumě v Jeseníkách apod.), některá média dávají větší prostor zprávám ze života celebrit. Toto období je zároveň obdobím sběru okurek. Termín se objevil v Německu na konci 18. století.

Proč se říká desetikoruně „pětka“ nebo „bůr“

Výraz „pětka“ pro desetikorunu má kořeny v peněžní reformě, která proběhla v Rakousku-Uhersku roku 1892. Do té doby se na našem území platilo zlatými (zlatkami). Reforma z roku 1892 však zavedla koruny. Od roku 1900 bylo zavedeno povinné uvádění všech peněžních částek pouze v korunové měně, ale v praxi se stále užívalo přepočítávání na zlatky a krejčary. Kromě přejmenování měny v podstatě došlo také k devalvaci, znehodnocení zlatek. Hodnotu dřívějšího jednoho zlatého teď měly dvě koruny.

Dvouhaleří proto lidé dál říkali „krejcar“, dvacetikoruně „desítka“ (měla v přepočtu hodnotu deseti zlatek), desetikoruně „pětka“ (měla hodnotu pěti zlatek a „pětka“ se před reformou říkalo pětizlatkové bankovce).

Proč se pětikoruně říká bůr (bůra) – tento výraz snad pochází z argotu (tajné zločinecké mluvy), a to z argotu německého. Tam prý bylo slovo bor, které znamenalo hotové peníze, peníze takřkajíc na dřevo. A bor snad byla zkomolenina německého Bargeld, které rovněž znamená hotové peníze.

Proč se říká „zlom vaz“

Slovy zlom vaz přejeme někomu úspěch, štěstí. Toto úsloví je poměrně mladé. Proniklo do obecného jazyka ze slangového vyjadřování, pravděpodobně vzniklo v hereckém nebo sportovním prostředí. Důvodem pro to, proč přejeme někomu, aby „zlomil vaz“, je zřejmě pověra, že pokud něco přímo vyslovíme - pokud někomu přímo popřejeme štěstí, přináší to smůlu, proto je lepší říct pravý opak, abychom to tak říkajíc nezakřikli.

Ivana

Kolem nás je spousta věcí, které jsme si zvykli brát jako samozřejmost. Prostě k našemu životu tak nějak patří. Nebo je bereme jako věci každodenní potřeby, a zvykli jsme si, že jsou. Vůbec nás ale nenapadne přemýšlet, jakou mají historii vzniku, jaké mají složení, jaký mají význam. V minulém čísle Slunečnice jsme se podívali zblízka na prach. Dnes si řekneme, jak vzniká jehla.

Řeknete si obyčejná jehla. Skoro není vidět, nikde se o ní nepíše. Přesto ji často používáme. A bereme ji tak trochu jako samozřejmost – snad každý ji doma má. Víte ale, jak dlouho trvá výroba šicí jehly od prvního ucvaknutí drátu po vložení do krabičky? V jedné jihočeské firmě zabere celý proces šest týdnů. Proč je vznik obyčejné jehly tak složitý?

Vše začíná ucvaknutím ocelového drátu, vždy na délku dvou jehel. Následuje broušení špičky. Musí se zkontrolovat, zda je špička dobře vybroušená, a také její rozměr. V další fázi dostanou drátky s šestkrát přebroušenými špičkami ouško. Lisovací stroje je nejprve „rozplácnou“ a poté do nich vyrazí díрку.

Pak už přicházejí na řadu ty části procesu, kvůli nimž se na hotový produkt čeká několik týdnů.

Nejprve musí materiál prodělat jakýsi teplotní šok, po němž jehla ztvrdne. Následuje složitá procedura, kdy se jehly zabalí do balíku se směsí glycerinu a korundu, který se dá na tzv. válcovací stolice. Tam se balík šestatřicet hodin válcuje, načež se přesype do bedny a odešle se k další operaci.

V následující fázi si jehly dopřávají pětihodinovou lázeň: musejí se odmastit, opláchnout, putují do kyseliny, pak k neutralizaci a nakonec na vyleštění.

Poté už stačí jen srovnat ouška na jednu stranu a poslat jehly do další místnosti na kontrolu. Kontroluje se povrch jehel, špičky, křivost a ouška. Jde asi o milion jehel denně.

Některé jehly následně směřují ještě do zlaté lázně. Zlatá ouška sice představují hlavně módní záležitost, ale také se prý do nich lépe navléká nit.

České šicí jehly pak putují nejen do Evropy, nýbrž do celého světa. Jako jediné na trhu bojují s čínskou konkurencí – zatím úspěšně.

Za měsíc se v jižních Čechách vyrobí až 20 milionů jehel, čtyři tuny ocelových špendlíků a jeden a půl tuny špendlíků se skleněnou hlavičkou. Kromě této klasiky pak ve zmíněném jihočeském podniku vznikají i speciální jehly pro slepce, pro řemeslníky, zahnuté či se zlaceným ouškem.

Nejstarší jehly se v dávných dobách vyráběly z tenkých kostí. Postupně se začaly využívat i jiné materiály, například bronz a železo. Opravdový zlom nastal ve 14. století, kdy norimberští řemeslníci vyrobili první jehly z ocelového drátu.

Až do konce 18. století se šilo pouze ručně. Šicí stroj dnešního typu spatřil světlo světa až roku 1845, díky bostonskému mechanikovi Eliasi Howeovi. Stroj měl jehlu s ouškem u hrotu a lodičkový čluněk. Vytvářel dodnes používaný dvounitý vázaný steh. Až vezmete jehlu do ruky a budete šít, vzpomeňte si na to, jakým složitým výrobním procesem prošla.

Podle časopisu 100 + 1 zahraniční zajímavost 7/2016 připravila Ivana.

Dobrý den, chci se s vámi poradit.

Moje nejlepší kamarádka si našla před půl rokem kluka. Zpočátku jsem jí to moc přála, ale teď si tak úplně jistá nejsem. Její přítel s ní tráví většinu jejího volného času nebo ji neustále kontroluje, kde a s kým je. Nedávno se mi svěřila, že ji udeřil nebo držel pod krkem. Ale zároveň dodala, že jsou chvíle, kdy je jí s ním dobře, že umí být milý, kupuje jí dárky a říká, že ji miluje. Za své chování se někdy omluví a někdy zase řekne, že to byla její vina.

Kamarádka byla dříve společenská a usměvavá. Teď nikam nechodí a je ustrašená. Chtěla bych své kamarádce nějak pomoci, ale nevím jak. Poradte mi, prosím, záleží mi na ní.

Aneta, 17 let

Milá Aneto,

je zcela přirozené, že chceš pomoci člověku, na kterém ti záleží. Že se nemůžeš dívat, jak trpí. Ale intimní partnerský vztah mezi dvěma lidmi je pouze jejich věc. Ať se ti to líbí nebo ne. Toto samozřejmě platí do chvíle, kdy bys byla svědkem napadení. To už musíš okamžitě hlásit policii. Pokud bys viděla nějaké následky napadení, doporuč kamarádce, aby se nechala ošetřit u svého praktického lékaře nebo na pohotovosti a uvedla původ svých zranění.

Pokud si kamarádka dobrovolně volí vztah s takovýmto člověkem, ty to musíš respektovat, byť je to pro tebe těžké. Podle tvého popisu jde zřejmě o domácí násilí. Oběti domácího násilí samy problém dlouho nevidí, nemají odvalu jej přiznat či řešit, stydí se apod. Ty, jako blízký člověk své kamarádky, který to s ní myslíš dobře, jí můžeš maximálně „nastavit zrcadlo“. Můžeš jí na rovinu říct, že jí máš ráda a respektuješ její volbu, ale že si vybrala partnera, který si jí už teď neváží a bude to jenom horší. Pokud by ti nevěřila, můžeš jí předat kontakt na nepřetržitou anonymní linku pro pomoc osobám ohroženým domácím násilím: DONA linka 2 51 51 13 13, kde jí objektivně poradí.

V žádném případě si nehraj na hrdinku, která by si to šla s manipulátorem či agresorem vyřídit. Neboť někteří násilníci neudrží svoji agresivitu na uzdě, a mohou zaútočit i na blízké okolí svých partnerek. A to by nemuselo skončit vůbec dobře. Nebo by se také mohl tvé kamarádce nepěkně „pomstít“, že vynesla na světlo to, co se děje většinou za zavřenými dveřmi, co mělo být dle něho utajeno.

To, že se ti svěřila, znamená, že tuší, že něco „nehraje“. Potřebuje ventilovat své trápení. Ale pokud chce problém vyřešit, musí to udělat především sama, právě svým vnitřním rozhodnutím a následným činem. Zde už pak je potřebná podpora blízkých při tomto těžkém, ale důležitém kroku.

Pokud si kamarádka sama od sebe chce o svém vztahu povídat, vyslechni ji. Můžeš jí pak motivovat k řešení. Jak píšou výše, můžeš jí „nastavit zrcadlo“ a klást jí otázky. Např., jestli je takto šťastná, jestli se jí líbí, jak se k ní partner chová, jestli si myslí, že je to tak správně, jaké chování partnera by si ve svém vztahu představovala ona apod. Tím ji přinutíš přemýšlet a uvědomovat si, co vlastně od vztahu očekává, co se jí líbí a co ne.

Díky tvým otázkám může sama přijít na to, že jejich vztah není v pořádku. Když dojde k takovému závěru, pak máš možnost jí říct, že v něm nemusí setrávat. Že je tady možnost řešení. Dokud ona ale problém nevidí, nelze nic dělat. Taky by se mohlo stát, že se s tebou přestane kamarádit, o to více se přimkne ke svému agresivnímu partnerovi, a pak už jí těžko pomůžeš.

Tip na výlet

Výlet na Vsacký Cáb

Kdo má rád ticho lesa, krásnou přírodu a nechce potkat na každém kroku v lese člověka, je pro něj Vsacký Cáb přesně to pravé ořechové. Na Vsacký Cáb je možné vystoupat z několika stran – např. z Bystřičky, ze Vsetína nebo z Valašské Bystřice. My se vypravili právě z Valašské Bystřice.

Dostupnost: snadná. Stačí si zjistit na www.idos.cz spoje. My jeli autobusem ze zastávky Místek Anenská do Rožnova pod Radhoštěm. Jeli jsme před sedmou hodinou ránní, v Rožnově na autobusovém stanovišti jste v osm a za dvacet minut jede z tohoto stanoviště autobus do Valašské Bystřice. Jízdenku si zakoupíte ke kostelu. Je to střed této malebné vesničky. Cesta trvá necelou půlhodinu. Když vysednete, můžete se stavit do obchodu pro svačinku. Obchod je hned u zastávky.

Kudy na Vsacký Cáb: Když se rozhlédnete, uvidíte rozcestník. Vydáte se po červené hned doprava mezi domy. Na Vsacký Cáb je to 6 km, trasa je dobře značená. Ze začátku si šlápnete do kopce, první kilometr vás čeká strmé stoupání. Ale pak už jste v lese a kráčíte krásnou přírodou mírně nahoru i dolů až na Vsacký Cáb. Po cestě narazíte na studánku s porcelánovým hrníčkem a na několik dřevěných odpočívadel. Na Vsackém Cábě je chata, kde je možno se občerstvit (oběd, pití, toalety).

Z Vsackého Cábě je úchvatný výhled na pásmo hor. Jsou zde krásné lesy. My tuto trasu šli ve čtvrtěk o letních prázdninách a nepotkali jsme za celou cestu tam i zpět ani jednoho turistu pěšího, ani „kolaře“. Až na Vsackém Cábě se objevilo minimum turistů.

Až se pokocháte krásnými výhledy, můžete se vydat zpět buď stejnou trasou, nebo můžete sejít na Bystřičku a z ní autobusem přímo do Frýdku-Místku. Spojení je potřeba samozřejmě dopředu zjistit. Pokud se rozhodnete vrátit stejnou trasou, jakou jste šli nahoru, pak si dole ve vesničce můžete dát něco dobrého v malé cukrárnice s předzahrádkou. Čekání na autobus vám tak příjemně uteče. Autobus jede ze zastávky, která je hned přes cestu.

Nám se výlet moc líbil, a pokud se rozhodnete ho absolvovat, určitě nebudete litovat.

Ivana

Moudra ze života:

I když si sedneš na dno moře, rybou se nestaneš.

Ze všech hor se nejhůř překonává vlastní práh.

Trpaslík nebude větší, i kdyby se na horu postavil.

Pamatuj, že i ta nejtěžší hodina ve tvém životě, má jen 60 minut.

Hlavní město je to, v němž žiješ.

Dár slov k zamyšlení

O muži s párkem

Jistý muž si koupil v bufetu párky a odnesl si je ke stolku. Jak si je na něj kladl, uvědomil si, že si chtěl koupit ještě něco k pití. Vrátil se tedy pro nápoj. Jak jde zpět ke stolku, vidí, že u něj sedí inteligentně vyhlížející a dobře oblečený bradatý pán a konzumuje jeho párky. Muž přišel ke stolku, nic neřekl, sedl si, vzal si druhý, zbylý párek a začal jíst. Bradáč se na něj chvíli díval, ale ani on nic neřekl a tak spolu mlčky jedli. Když bradatý pán dojedl, odešel. Muž dojedl svůj párek, dopil sklenku, vstal a mimovolně se podíval na vedlejší stůl, a co nevidí? Byly na něm jeho vlastní, nedotknuté párky...

Poučení:

Když jsme přesvědčeni o tom, že někomu projevujeme milosrdenství a laskavost, může to být někdy úplně jinak. Ta laskavost a to milosrdenství může být prokazováno naopak nám samotným

Úplně jiný úhel pohledu

Jednoho slunného dne pospíchal Alan domů, aby pověděl své ženě o dnešní skvělé příhodě z práce. Za dobře odvedenou práci obdržel bonusový šek na 30 000 korun. Ve spěchu a plný nedočkavosti teď ale nemůže na rozlehlém parkovišti rozpoznat svůj vůz. Jak si snaží vzpomenout, kde přesně parkoval, všimne si zoufalé ženy u chodníku, nevěnuje jí však zvýšenou pozornost. Konečně objevuje svůj vůz, otevírá dveře, rychle strká klíčky do zapalování, když v tom najednou dunivě a přesto jemně bouchání. Pomalu a nechápavě otáčí hlavou a vidí pochmuřený obličej ženy, kterou před malou chvílí spatřil postávat u chodníku. Tentokrát ale vidí něco, čeho si předtím nevšiml. Žena svírá v náručí malé dítě, holčičku. Chvilí váhá, ale nakonec s úsměvem stahuje okénko. „S čím mohu pomoci madam?“ ptá se poněkud rozvázně. „Moje holčička pomalu umírá na leukémii a každý dolar je pro nás požehnáním.“ Alan šahá do kapsy pro zapomenuté drobné, ale jediné co nahmatá, je bonusový šek. Chvilí si jej zamyšleně prohlíží a hlavou se mu honí myšlenky na ohromnou radost, jakou by z něj měla manželka a děti. Otřepal se, pohlédl na ženu s dítětem a podal jí šek se slovy: „Použijte to prosím pro svou dcerušku.“ Když Alan přišel domů a řekl rodině, co šlechetného udělal, nikoho tím však nepotěšil. Manželka vyprskla: „To se mi snad zdá! Tys dal naše peníze cizímu člověku?“ Jeho náctiletý syn navíc prohodil, že naivnějšího člověka svět neviděl. Alana to velmi bolelo, ale jednoduše odpověděl: „Jenom jsem si myslel, že to ta žena potřebuje více než my.“ O týden později za ním přispěchal syn, a s naléhavostí v hlase mu ukázal novinový článek z titulní strany. Stálo tam: Žena, která obelhávala lidi v ulicích využívajíc své dcerky, byla včera zatčena... Prst zapíchl do její fotky a bez přemýšlení vykřikl: „Je to ona, tati?“ „Ano je“, odsekl Alan nevěřicně. „Neřikal jsem ti to? Jsi blázen!“, rozčiloval se na něj syn. Zatímco mladík pěníl s myšlenkami na nové kolo, které mohl mít, Alan si stále důkladněji prohlížel novinový článek. Jeho tvář postupně začínala nabývat velkého úsměvu. „Čemu se směješ?“ ptá se syn nechápavě. „Vždyť tě podvedla! Udělala si z tebe blázna.“ „Copak to nevidíš?“ povídá Alan. "To je přece úžasná zpráva! To znamená, že to děvčátko neumírá!"

(Na všem zlém je něco dobrého. Příběh ukazuje, že důležité není to, co se nám děje, ale to, jak to vidíme.)

Ivana

Veselá stránka

V dějepise: „Podle čeho se Čechy nazývají Bohemia, Alenko?“
„Podle chipsů.“

Uprostřed vyučování se přihlásí Staněk a prosí: „Paní učitelko, mohl bych se trochu občerstvit?“
„No dobrá,“ svolí učitelka, „ale opravdu jen trošičku.“
Kluk vytáhne z aktovky mobil: „Rozvoz pizzy...?“

„A já jsem se tak těšil,“ povzdychl si na začátku hodiny tělocviku prvňáček. „Když jsem četl v rozvrhu TV, myslel jsem, že se budeme koukat na televizi!“

Učitelka zuří: „Autorem České mše vánoční byl Jan Jakub Ryba, ne Džejdžej Fiš!“

Přijde Pepíček domů a povídá: „Mami, představ si, že jsem dostal jedničku z matematiky.“
Maminka: „Vážně?“
Pepíček: „Ale neee, jenom si to představ!“

Malý Ignáček přijde domů od zubaře a maminka se ho ptá, jestli ho ještě ten zoubek bolí?
„To nevím, mami, pan zubař si ho nechal u sebe.“

„Babičko, ty tvoje brýle zvětšují nebo zmenšují?“ ptá se Adélka. „Zvětšují, Adélko“
„Tak si je babi prosím na chvíli sundej a ukroj mi kus dortu.“

Sousedka se ptá malého Toníka, který právě začal chodit do první třídy: „Co je tvůj nejoblíbenější předmět ve škole?“ „Asi zvonek, paní Krhavá!“

„Tati, máš dobrou paměť na obličej?“ ptá se malý Vendelín tatínka. „Mám, proč to chceš vědět?“
„Tak to se ti bude hodit, protože jsem právě rozbil zrcadlo na holení!“

„Děti, ty sánky si musíte půjčovat!“ křičí maminka za svými dětmi. „Vždyť ano mami, já jezdím z kopce a brácha do kopce!“

„Tati, můžu se odpoledne dívat na televizi?“ „Můžeš, Helenko, ale zapínat ji nesmíš!“

„Liduško, věděla bys, kdo to byl Kosmas?“ „Návštěvník z kosmu?“

„Tatínku, zítra je ve škole třídní schůzka. Ale jen pro užší kroužek.“
„Tomu nerozumím.“
„Bude tam paní učitelka a ty...“

Děcko s provinilým výrazem ve tváři přijde večer do ložnice: „Tati, umíš psát ve tmě?“ „No, myslím, že jo. Co mám napsat?“ „Svoje jméno do mojí žákovské knížky.“

„Naše učitelka je jasnovidka,“ vypráví doma Tomáš.
„Jak to?“

„Včera říkala, že budu zkoušený, a dneska se to opravdu vyplnilo!“

Lenka

Stránka nejen pro křesťany

V seriálu, který najdete vždy na straně osmé, jsme už hledali odpovědi na otázky, proč je tolik církví, která je vlastně „ta správná“, dále jestli je nutné chodit do církve a stykat se s jinými křesťany. Dnes se můžete zamyslet nad tím, co bude, až zemřeme.

Křesťané věří v pokračování života duše, která je věčná. Tělo se rozpadne, pozemský život je jen dočasný stav a je přípravou na to hlavní, tj. na život věčný. Mnohým lidem je to značně nepochopitelné, neumí si představit, jak taková duše vypadá, kde vlastně duše budou a kde se vůbec vejdou, když je tolik lidí na světě a historicky už jich spousta zemřela a zemře. Touto otázkou se zabývají i vědci. Jedni se snaží vědecky dokázat, že život po smrti pokračuje, druzí zase, že život smrtí definitivně končí.

Někteří lidé jsou přesvědčeni, že když člověk zemře, je to definitivní konec jeho života. Ale v koutku duše si říkají, že pak takový život přece poněkud ztrácí smysl. A řeknou si, že život člověka pokračuje v jeho dětech. Jenže ty jsou originálními jedinci a mají své tělo a svou jedinečnou duši. Křesťané vycházejí z knihy, která o životě a smrti poskytuje hodně informací. Tuto knihu mají mnozí z vás doma, možná ji mají vaši rodiče, jen jste ji ještě třeba ani neotevřeli. Ano, je to Bible, o které jste se učili i ve škole. V ní se dozvíte, že život po smrti je časově neomezený a taky se dozvíte, co udělat pro to, aby se vaše duše dostala tam, kde jí bude dobře. Pokud se rozhodnete ji číst, začněte knihami Nového zákona, které se zabývají tím, jak máme žít, jak se máme chovat, co máme udělat, aby se naše duše dostala k Bohu. Taky se v ní dozvíte, kdo to vůbec Bůh je, kde se vzal, co pro nás dělá a udělal.

Že vám to všechno zní tak trochu jako neskutečná pohádka? Je třeba si uvědomit, že náš rozum je uzpůsoben pochopit to, co k životu na Zemi chápat potřebujeme. Podobně je to se zvířaty, Copak třeba kráva čte knihy nebo má potřebu chodit do kina? Asi by těžko pochopila, proč to děláme. Tak stejně i my těžko můžeme pochopit Boha, který stvořil všechno, co vidíme i nevidíme. A tak lidé filozofují o všech těchto otázkách podobně, jako dvě miminka v příběhu Život po porodu:

Život po porodu

V bříšku těhotné ženy byla dvě miminka. První se druhého zeptalo: „Věříš v život po porodu?“

„Ano. Něco po porodu musí být. Možná jsme tu hlavně proto, abychom se připravili na to, co bude pak.“

„Blbost, žádný život po porodu není. Jak by vůbec mohl vypadat?“

„To přesně nevím, ale určitě tam bude víc světla než tady. Třeba budeme běhat po svých a jíst pusou.“

„No to je přece nesmysl! Běhat se nedá. A jíst pusou, to je úplně směšné! Živí nás přece pupeční šňůra. Něco ti řeknu. Život po porodu je vyloučený. Pupeční šňůra je už teď moc krátká.“

„Ba ne, určitě něco bude. Jen asi bude všechno trochu jinak, než jsme tady zvyklí.“

„Ale nikdo se přece odtamtud po porodu nevrátil. Porodem prostě život končí. A vůbec, život není nic, než vleklá stísněnost v temnu.“

„No, já přesně nevím, jak to bude po porodu vypadat, ale každopádně uvidíme mámu a ta se o nás postará.“

„Máma?? Ty věříš na mámu? A kde má jako podle tebe být?“

„No přece všude kolem nás! V ní a díky ní žijeme. Bez ní bychom vůbec nebyli.“

„Tomu nevěřím! Žádnou mámu jsem nikdy neviděl, takže je jasné, že žádná není.“

„No ale někdy, když jsme zticha, můžeš zaslechnout, jak zpívá, nebo cítit, jak hladí náš svět. Víš, já si fakt myslím, že opravdový život nás čeká až potom...“

Ivana

Hledáš pomoc?

Máš kamarádku, kamaráda, sourozence nebo přítele, u kterých vidíš, že jsou ve složité životní situaci, se kterou si neví rady? Třeba se jim rozpadla rodina, rodiče se hodně hádají či se právě rozvádějí. Nebo jim zemřel blízký člověk. Nebo jen nejsou srovnáni se životem jako takovým, se svým vzhledem apod. A protože si neví rady, sáhli po utěšení, které jim třeba někdo z kamarádů nabídnul jako prostředek, po kterém se jim uleví. Ať už se jedná o alkohol, o tzv. měkké nebo tvrdé drogy. Nebo kamarádka přestala jíst, protože si připadá tlustá.

Možná by i chtěli změnit svou situaci, ale neví jak. Pak jim můžeš nabídnout některý z níže uvedených kontaktů na organizace, které odbornou pomoc nabízejí. Samozřejmě pomoci můžeš jen tomu, kdo pomoci chce. Můžeš nabídnout i svůj doprovod, pokud dotyční mají strach či ostych.

Modrý kříž

Malý Koloredov 811, Frýdek-Místek

www.modrykruz.org

Tel.: 724 087 221

Pomáhá lidem ohroženým závislostí na alkoholu a jiných návykových látkách či hazardní hře. Pomáhá i jejich rodinným příslušníkům a blízkým osobám.

Renarkon

Malé náměstí 104, Frýdek-Místek

kcfm@renarkon.cz

Tel.: 558 628 444, 606 694 244

Pomáhá lidem, kteří užívají nealkoholové drogy, experimentátorům, pravidelným uživatelům a závislým na těchto drogách od 15 let věku, dále pak jejich rodinným příslušníkům, partnerům a dalším blízkým osobám.

FOD (fond ohrožených dětí)

FOD Ostrava: 596 112 341

FOD Brno: 545 215 105 (Po – Pá 8:00 – 20:00)

Anabell (poruchy příjmu potravy)

Anabell Ostrava

ostrava@anabell.cz

Tel.: 737 069 486

Anabell Brno

posta@anabell.cz

Tel.: 542 214 014, 724 824 619

Linka DONA (pro osoby ohrožené domácím násilím): 251 511 313

OSPOD Frýdek-Místek (pokud někdo dítěti či nezletilému např. v rodině ubližuje, zanedbává ho, nezletilá otěhotní apod.)

Palackého 115, je při Magistrátu města Frýdek-Místek

Ivana

V hlavní roli láska

V minulém čísle Slunečnice jsme se zabývali stavem zamilovanosti, a jaké psí kusy s námi provádí. Zamilovanost dříve či později odezní (v odborné literatuře se uvádí doba 3 – 6 měsíců), ale každý konec je zároveň začátkem něčeho nového. Může vzniknout jiná hlubší kvalita – trvalý vztah mezi dvěma lidmi. Nyní se tedy zaměříme na lásku.

O té již bylo mnoho básní i románů napsáno, bývá ústředním tématem mnoha filmů a pohádek. Zdá se, že ji všichni chtějí a hledají, bývá smyslem života. Láska je prý krásná a nekonečná, dokonce hory přenáší! Ale dokáže také pořádně potrápít. Někteří lidé mají o ní velmi zkreslené představy, očekávají od ní nereálná plnění, předkládají jí požadavky a podmínky. To pak vede ke zklamání a následnému odmítnutí lásky jako předzvěsti další případné bolesti.

V první řadě je na místě uvést, že láska je cesta, nikoliv cíl. Je třeba, aby na ní oba partneři, podle svých možností a schopností, neustále pracovali. Představuje také jistou obět pro naše ego, což je v rozporu s dnešním trendem „sám pro sebe jsi“ a „nikdo mě nesmí omezovat“. Ale ve vztahu nelze být sobecký/á, vztah není o jednom člověku, ale o dvou. Každý člověk má chyby, své zvyky, které si nese z minulosti, sny a přání. Navíc každý člověk se během svého života mění. Každý den je proto o kompromisech, toleranci a úctě k osobnosti i charakteru našeho protějšku. Avšak i tolerance má své hranice: pozor na závislosti, manipulace a domácí násilí!

Oba partneři by měli mít shodné životní hodnoty, podobný plán, kam budou v budoucnosti směřovat. Měli by mít některé společné zájmy, ale také své individuální aktivity. Člověk by neměl mít problém „pustit“ druhého si zaplavat nebo se projet na kole, zajít si s přáteli do kina apod. Předpokládá se důvěra, v lásce není místo pro lži a podvody. Není nutné dělat všechny věci společně a neoddělitelně. Láska by neměla dusit, ale naopak povznášet a podporovat. Je to něco, na co se můžete spolehnout a o co se můžeme opřít, ačkoli to nejde nahmatat.

V životě není pravidlem, jak popisují pohádky „že se dva vzali a žili spolu šťastně až do smrti“. Pohádky jsou fantazie, které s realitou mají pramálo společného. Celý život přináší překážky a obtížné zkoušky, se kterými se musíme vyrovnávat. Přicházejí problémy, nedorozumění i krize. Pokud je partneři společně zvládnou, vedou k jejich dalšímu vzájemnému přiblížení, pevnějšímu poutu. Když se podíváme na babičku a dědečka, kteří prožili společných čtyřicet nebo padesát let, cítíme dojetí a možná i trochu závist (= nejvyšší forma uznání, co si budeme povídat). Také bychom rádi s někým prožili celý svůj dospělý život, nerozlučně bok po boku. A když se těchto seniorů někdo zeptá: „Jak jste to dokázali? Dejte nám recept na lásku na celý život.“ Téměř vždy se na sebe spiklenecky usmějí a prohodí něco v tom smyslu, že to vždycky jen sladký med nebyl.

Závěrem je nutné dodat, že základem každého zdravého vztahu je otevřená komunikace mezi dvěma lidmi. Na té vše stojí a padá. Většina rozpadlých vztahů má na počátku společného jmenovatele: narušenou komunikaci, která se proměnila v „nekomunikaci“, a ta následně zničila všechny další oblasti společného života.

Mé rady na závěr tedy zní:

Navzájem se se zájmem poslouchejte, ať si porozumíte. Nenaznačujte ani neočekávejte duševní porozumění, cokoli chcete, řekněte narovinu. Váš partner nemá všesteknou kouli a ani vám nevidí do hlavy. Problémy řešte v klidu. Pokud se přesto začnete hádat, řešte aktuální problém, nevytahujte staré křivdy. Hádka k věci může paradoxně pročistit vzduch, není radno v sobě dusit nespokojenost.

Míša

Písničky v hlavě

V hlavách lidí neustále vzniká nějaký šum nebo zní známá melodie. Proč vás dneska v koupelně napadla právě zrovna tahle písnička? Znáte to, když vám tři dny hraje pořád dokola v hlavě jedna písnička a nemůžete ji dostat ven? A použítte si v myšlenkách někdy hudbu naopak schválně? Zkuste to, a představte si třeba Pramen zdraví z Posázaví z filmu Ať žijí duchové. Nebo nějakou jinou písničku, kterou znáte, i když jste ji třeba delší dobu neslyšeli. S velkou pravděpodobností ji teď v hlavě slyšíte včetně hlasů, které ji zpívají, nástrojů a celkového dojmu z dané písničky. A co víc, často ji máte také ve správném rytmu a v originální tónině. Klidně si teď pusťte onu písničku doopravdy. Trefili jste to?

A tím legrace teprve začíná. Co kdybyste si ji teď představili zahraniou na nějaký jiný nástroj? Nebo ji zpíval hlas Karla Gotta? Nebo vašeho táty? Věřím, že se teď už při této představě pobaveně usmíváte. Mozek nepotřebuje hudbu slyšet, vystačí si sám. Vědci zjistili, že když si hudbu představujete, v mozku se aktivují tytéž oblasti ve stejné intenzitě, jako když hudbu doopravdy posloucháte. Hudební paměť má neuvěřitelnou schopnost uchovat i drobné detaily, a to i když vlastně nejste příliš muzikální člověk. Zejména to, co jste slyšeli v dětství, vám zůstává zaryto v mozku po zbytek života.

Neurolog Oliver Sacks píše v knize Musicophilia o člověku, který dal svou oblíbenou Mozartovu desku do gramofonu, s velkým potěšením si ji poslechl. Když ji šel otočit na druhou stranu, překvapeně zjistil, že ji vůbec nepustil. Celý koncert se odehrál pouze v jeho hlavě. Když si představujete hudbu, zapojujete část mozku spojenou s vnímáním zvuku i s motorikou. Proto se pianista zlepšuje i tehdy, když si procvičovanou skladbu přehrává jen v hlavě. A navíc se aktivují také oblasti zodpovědné za rozhodování a plánování. Proto si můžeme představit svého tátu místo Franka Sinatry, proto mohl Beethoven skládat i tehdy, když ohluchl.

Reklamní znělky nebo populární skladby jsou napsané tak, aby byly chytlavé. Aby se melodie dobře pamatovala a uvízla v hlavě. A pak vás ideálně obtěžovala další tři dny. Odtud se asi vzalo označení „hudební červ“.

Neurofyziolog Rodolfo Llinás říká, že bazální ganglia v mozku neustále tvoří určitý náhodný šum. Tu a tam nějaký kousek toho šumu v podobě konkrétního vzorce unikne do jiných částí mozku, které ho přeloží do smysluplné podoby, a najednou máme v hlavě třeba melodii ze supermarketu nebo cítíme ohromnou chuť jít hrát tenis. Někdy je asi lepší nesnažit se za vším hledat nějaké srozumitelné příčiny. Hudba v hlavě možná funguje podobně jako sny.

Existuje nějaký rozumný důvod k tomu, abychom měli hudební představivost a v hlavě nám hrály melodie, které jsme sami nepřivolali a které v ní vlastně vůbec nechceme? Podle Williama Jame-se je to jen neužitečná lidská nervová podivnost. Psychiatr Anthony Storri k tomu ale tvrdí, že hudba v hlavě snižuje nudu, dělá lidské pohyby rytmičtějšími a odstraňuje únavu. Hudba, kterou si vybavíme z paměti, má na nás stejný pozitivní efekt stejně jako ta, kterou si doopravdy pusťme.

Až příště pojedete autobusem, zkuste si představit, kolik lidí právě teď asi něco poslouchá, i když nemají sluchátka. Ostatně, jaký je v poslední době váš oblíbený hudební červ?

zdroj: <https://psychologie.cz/pisnicky-uvizle-v-hlave/>

Míša

Pýcha: „Když jsem byl malý, byl jsem namyšlený. Ale teď už nemám chybu...“

Jste závislí na mobilu?

Mobil se stal nezbytnou součástí našeho života. Stalo se tak nenápadně, pomalu, ale jistě. Vaši rodiče vyrostli ještě bez této „krabičky“, doma měli nanejvýše telefonní pevnou linku. Pak dorazila vymoženost mít mobil i k nám do Česka. Zpočátku jej vlastnili jen dospělí, byl poměrně velký a sloužil na telefonování a na posílání krátkých textových zpráv, tzv. sms.

Jenže jak už to tak se všemi technickými vynálezy bývá, mobil byl neustále renovován, zmenšován a pronikl i mezi mladé lidi. Vzápětí se stále rychleji snižovala věková hranice a začaly jej vlastnit děti. Nejprve děti na druhém stupni v ZŠ, pak i na prvním stupni. A ejhle! Stačila chvilka a mobil pronikl i do školek. To už se mnohým rodičům moc nelíbilo. Jenže tlak okolí byl velký, a tak rodiče ustupovali a ustupovali, a aby jejich dítě nebylo za „socku“, pořídili mobily i svým předškolákům. I průmysl s hračkami se rychle přizpůsobil a v hračkářství se objevily repliky mobilů v různých pro děti lákavých provedeních. No a dnes je už běžné vidět s mobilem, a to ne jen s jeho replikou, ale se skutečným, manipulovat i dítě, které se sotva naučilo mluvit a chodit.

Mobil už dávno neslouží jen původnímu účelu. Však to víte sami. V mobilu můžete mít internet, spoustu her, poslouchat v něm hudbu, mít v něm navigaci, známou GPS atd. Mobil dostal přívěsk „chytřý“. Už nestačily mobily tlačítkové, běžně rozšířené jsou mobily dotykové.

A člověk si myslí, jak chytré to vymyslel, jak mu mobil usnadňuje život. Ano, v mnohém určitě. Na většině pracovních pozic bez něj ani být nemůžeme. Pomůže v nouzi, když se třeba ztratíme v horách, rychle s ním přivoláme pomoc při nehodách apod. Jenže mobil se nestal našim sluhou, ale mnohým se stal pánem. A to je špatně. Mobil si některé lidi doslova zotročil. Víte, že existuje závislost na mobilu?

Závislostí na mobilu trpí každý druhý člověk! Jaké jsou její příznaky a co dělat, abyste se jí zbavili? Zjistěte, zda také patříte mezi skupinu „nomofobiků“!

Každý druhý Čech prý trpí závislostí na mobilu! Odborníci jsou přesvědčeni, že jde o natolik rozšířený problém, že se týká každého druhého. Závislost si získala dokonce své jméno – nomofobie (z anglického „no mobil phobia“), což značí strach ocitnout se bez mobilu či obavou z nedostupnosti mobilu. Představa, že člověk mobil někde zapomene, náhle se mu vybijí baterie či bude bez signálu, v něm okamžitě vyvolává stres a zvyšuje hladinu stresového hormonu v krvi. „Závisláků“ je až polovina

Podle odborníků je závislost na mobilu čím dál častější. Postihuje ženy i muže, i když ty o něco málo více. Zatímco příznaky nomofobie prokazuje 43 % žen, u mužů je to 58 %. Některé průzkumy ale uvádějí ještě vyšší čísla, a podle nich touto závislostí trpí až dvě třetiny uživatelů mobilů.

Jak na mobilní závislost

A jak na nomofobii vyzrát? Uvědomit si, že mobil není hlavním smyslem našeho života. Stanovit si určité hranice, telefon na noc vypínat, nepřenašet jej po bytě, kam se hne a zvyknout si na myšlenku, že když jej necháme doma, tak se zase tak moc nestane. U těžších forem nomofobie je nezbytná psychoterapie.

9 znaků, které ukazují na to, že můžete být závislí na mobilu:

- Bez telefonu nevydržíte ani chvíli, stále kontrolujete, zda nemáte zmeškaný hovor či zprávu.
- Ocitnete-li se bez signálu, jste nervózní a není s vámi řeč až do chvíle, dokud zase nejste na příjmu.
- Pokud půl hodiny nedostanete žádnou zprávu, máte pocit, že mobil nefunguje. Jste nervózní a padají na vás chmury.
- Mobil nosíte všude, i na toaletu. Pokud jej někde zapomenete, jste jako bez ruky – podráždění a vystresovaní do chvíle, než jej zase máte u sebe.
- Mobil nikdy nevypínáte, ani v noci. Když se vzbudíte, ihned kontrolujete, zda jste něco nezmeškali.
- Neustále mluvíte o mobilech, zprávách, signálu apod. Když se o tom někdo s vámi bavit nechce, jdete jinam.
- Dovolenu vybíráte podle toho, zda hotel poskytuje wi-fi zdarma. Pokud ne, nezajímá vás, i kdyby byl sebelepší.
- Nemůžete-li najít mobil, máte sklon k hysterii.
- Nosíte u sebe neustále nabíječku, aby vás nepřekvapilo vybití mobilu.

V British Medical Journal vyšel před nějakou dobou zajímavý článek, z něhož citujeme: Cigarety v rukou mnoha britských teenagerů začínají být pomalu nahrazovány mobilními telefony. Jedna závislost je tak nahrazována druhou – snad méně škodlivou. Podle britských vědců poklesl na přelomu milénia počet dospívajících kuřáků. Z 30 % populace teenagerů na 23 %. Současně byl zaznamenán raketový nárůst užívání mobilních telefonů. Jak tvrdí doktorka Anne Charltonová z University of Manchester, výzkum ukazuje, že mnozí dospívající si nemohou dovolit současně kouřit i platit účet za mobilní telefon.

Souvislost vidí vědci i v obdobných rysech, které dříve přitahovaly mládež ke kouření – pocitu uplatnění své individuality a začlenění do společnosti, touhy postavit se autoritě a potřeby navazovat přátelské svazky. Marketingové akce na podporu prodeje mobilních telefonů tak vykazují obdobné rysy jako reklama na cigarety.

Není nijak vzácné potkat během dne člověka, který například v tramvaji celou cestu zaujatě mačká tlačítka klávesnice a okolí naprosto nevnímá. Jindy se můžete setkat v restauraci se slečnou, které pomalu stydne oběd na stole, protože neustále zvonící mobil jí nedovolí jít do sníst. Někteří lidé mají trauma, když v místě není signál a neustále pobíhají a hledají místo, kde se na displeji objeví alespoň jedna čárka. Vypnout telefon přes noc nebo při návštěvě divadla je nemyšlitelné.

Jestli jste se našli ve výše uvedených řádcích, jestliže i vy patříte k těm, kteří bez mobilu nevydrží ani jeden den, uvědomte si, že na světě je spousta jiných činností, které stojí za to, abychom se jim věnovali. A jsou skutečné, živé a můžeme je prožívat spolu s dalšími vrstevníky. Můžeme s nimi mluvit „z očí do očí“ a ne přes krabičku...

Ivana

Okurka jako kosmetický přípravek, lék i úklidový prostředek

Obyčejná okurka? Kdepak! Okurka může mít spoustu využití, jak již nadpis článku naznačuje.

Lék

Okurka obsahuje 95% vody a vitamíny C, B1 a B2. Je chutná, osvěžující a odvodňuje tělo. Můžete si připravit okurkovou šťávu, která čistí krev, játra i ledviny. Jak ji připravíte? V odšťavovači vymačkejte čtyři okurky. Získáte tak cca litr okurkové šťávy. Pozor, rychle se kazí, proto ji uložte do ledničky a do druhého dne spotřebujte.

Na bolest hlavy – tip našich babiček

Stačí, když odkrojíte plátek okurky a dáte si ho doprostřed čela. Obtíže by měly do 15 minut ustoupit.

Slupka místo náplasti

Ve slupkách okurek se ukrývá velké množství antioxidantů – podpůrných látek, které pomáhají napříklád při podrážděné pleti. Zkuste si přiložit okurkovou slupku na štípanec od komára. Uleví se vám.

Úklidový prostředek

Salátovou okurkou můžete vyčistit např. zamlžené zrcadlo nebo zašlé vodovodní baterie. Můžete s ní oživit i boty. V této zelenině jsou totiž obsažené látky, které vám zajistí lesk a navíc ještě odpuzují vodu.

Kosmetický přípravek

Na opuchlá víčka

Podrážděné oči zklidníte dvěma tenkými plátky okurky. Stačí, když je přiložíte na víčka a necháte pět minut působit. Na závěr oči opláchněte studenou vodou.

Na suchou pleť

Maska z okurek je první pomocí pro suchou, zašedlou a unavenou pleť.

Stačí nastrouhat okurku, přidat k ní zakysanou smetanu a promíchat. Směs nanést na očištěný obličej a nechat 15 minut působit. Pak smýt vlažnou vodou.

Proti padání vlasů

Chcete mít zdravou kštici?

Do mixéru dejte půlku salátové okurky, 50 ml olivového oleje, dvě polévkové lžíce majonézy a vejce. Vše rozmixujte. Směs naneste na vlhké vlasy, zabalte je do igelitového sáčku a nechte hodinu působit. Poté vlasy důkladně opláchněte.

Pro štíhlou linii

Máte pořádku na něco chuť? Musíte stále něco zobat? Okurku můžete. Pokud máte okurky na zahradě, pak je neloupejte. Jen je pořádně omyjte. Ve slupce se totiž ukrývá velké množství vlákniny, která podpoří pocit sytosti.

Okurkové osvěžení

Do mixéru dejte nakrájenou okurku, avokádo a bílý jogurt. Zakápněte šťávou z limetky a rozmixujte. Můžete přidat trošku soli a pepře.

Ivana

Kosmetické rady pro holky

Jak odstranit třpytky z nehtů pomocí alobalu?

Spousta slečen se stále ptá a zjišťuje, jak se dá rychle a jednoduše odstranit třpytkový nebo jiný efektní lak z nehtů. Některé pak přestane bavit dávat si na nehty překrásné třpytkové laky, protože poté je budou dlouhou dobu sundávat. Což je škoda. Existuje však jedna speciální metoda. Nejprve si připravte pár věcí: kulaté vatové tamponky, nůžky, alobal, odlakovač.

Postup:

1. Vatové tamponky si nastříhejte na čtvrtiny nebo na poloviny.
2. Vezměte alobal a nastříhejte si ho na proužky nebo kostičky, záleží na vás. S proužky se však lépe pracuje.
3. Namočte nastříženou čtvrtinu vatového tamponku do odlakovače a přiložte namočený tamponek na nehet.
4. Obalte prst s tamponkem alobalem, který pořádně zamáčkněte, aby vám nepadal z prstu.
5. Následně počkejte 3-4 minutky s takto obalenými prsty. Poté sundejte.
6. Hotovo! Jak vidíte, na nehtech skoro nic nezbylo. Případné zbytky se dají jednoduše setřít vatovým tamponkem, bez zbytečného drhnutí.

Osobně jsem tuto radu vyzkoušela, a opravdu jsem sundávala třpytkový lak o poznání kratší dobu. Zdroj: <http://likelady.cz/jak-odstranit-trpytky-z-nehtu-pomoci-alobalu/>

Problémy s pleť

Problémy s pleť má hodně mladých lidí v dospívání, a to nejen holek. Příčinou jsou hormonální změny. Hodně pomůže dostatečný pitný režim a spánek, dobrá nálada (i špatná nálada se může odrazit na vzhledu pleti), důležitý je rovněž dostatečný pohyb, díky němuž se pokožka pěkně prokrvuje. Také záleží na typu pleti. Kam se zařadíte vy?

Normální pleť – Bez nedokonalostí, hladká a měkká. Pokud nemáš mastnou pleť nebo suchou a napnutou pokožku, zřejmě máš normální pleť. Máš opravdové štěstí! Péče o normální pleť může být omezená na mytí jemným přípravkem.

Suchá pleť – Tenká a jemná, se sklonem k podráždění. Suchá pleť vyžaduje více péče a má sklony k rychlejšímu stárnutí než jiné typy pleti, protože snadno ztrácí vlhkost. Zvlhčuj ji přípravky určenými pro suchou pleť, pij dostatek vody a používej jemnou kosmetiku určenou pro tento typ pleti.

Mastná pleť – Leskne se, jsou vidět velké póry, často se vyskytuje akné (na obličejí a jiných částech těla). Může mít šedý nebo nažloutlý odstín a sklon k vřidkům. Tento typ pleti je velmi rozšířen mezi dospívající mládeží a lidmi do 25 let. Mytí obličej dvakrát denně je velmi důležité, na trhu je dostupné velké množství přípravků pro mastnou pleť.

Smíšená pleť – Na některých místech mastná a na některých suchá. Většina lidí se smíšenou pleťí má mastnou T zónu (čelo a linie probíhající podél obličejí, včetně nosu a podbradku) a suché tváře. Čištění takové pokožky je problematické, protože nemůžeš příliš vysušit mastné zóny a zhoršit stav suchých zón. Vyhledej jemné přípravky bez obsahu alkoholu pro smíšenou pleť.

Pokud si nevíš rady a tvá pleť je hodně problematická, můžeš se poradit s kožní lékařkou.

Míša

Dvojstránka tipů na dárečky

Dnes si podle návodu můžete vyrobit dáreček pro někoho ze svých blízkých a také k dárečku speciální originální přání.

Antistresový míček

Mám pro vás výborný tip na vtipný, praktický a hlavně osobní dárek. Tento antistresový míček se dá krásně mačkat, dokonce se z něj dají tvořit zajímavé tvary, různými směry protáhlé obličejí apod.

Budete potřebovat:

nafukovací balónky (raději kupte balónky v klasické drogerii třeba i po kusech, kdy jeden stojí kolem 3-4 Kč, než předražená, rádoby „rodinná“ balení balónků v supermarketech), hladkou nebo polohrubou mouku, trychtýř nebo nálevku, provázek, nůžky, lihový fix.

Postup:

Do otvoru balónku vložte trychtýř, s jehož pomocí postupně přisypávejte do balónku mouku. Můžete si pomoci vatovou tyčinkou. Balónek plňte po začátek jeho ústí. Mouku je třeba v balónku udusat - buď mačkat prstem pod jeho ústím, nebo pevně prsty balónek uzavřít a zatočit s ním.

Když je v balónku dostatek mouky (měl by být moukou maximálně napěchovaný), pečlivě jej zavažte provázkem.

Nakonec na něj nakreslete lihovým fixem obličej.

Tip 1: Aby se z antistresového míčku nestal „velmi stresový“ protržený balónek, se sypaní se a vířící se moukou, použijte na jeho výrobu nafukovací balónky dva, kdy jeden je vložený do druhého (pro nasoukání je možné pomoci si vatovou tyčinkou).

Tip 2: Hotovému pajduláčkovi můžete přivázat vlasy z vlny.

Sladké přání

Koupit přání a přihodit k tomu čokoládu. To je celkem rychlé a snadné řešení. Tedy pokud se nesekejte u výběru toho pravého papírového blahopřání, zvlášť když jde o osobu, na které vám záleží. U regálu s čokoládou také můžete na nemalou chvíli zaváhat, zda dotyčný obdarovaný necítí náhodou odpor k bílé „orionce“. Já dnes ale mám pro vás tip na originální a dostatečně vtipný dárek, hodící se téměř ke každé příležitosti. Navíc v něm bude tolik ingrediencí, že minimálně v jednom případě se trefíte oslavenci do jeho chuti.

Tak pojďte vyrábět. Připravte si dostatečně velký karton, třeba z krabice. Ten můžete pomalovat světlými barvami. Na karton napíšete hrubým fixem text přání. Vtip je v tom, že místo některých slov použijete výrobek z obchodu s odpovídajícím výrazným názvem, který nahradí slovo psané. Část slova na produktu můžete přelepit a zbytek dopsat na kartonu.

Cukrovinky, které nahrazují psaná slova, nalepíte do textu třeba tavící pistolí nebo jiným lepidlem, které doma máte.

Ve výsledku může přání vypadat například takto:

Pro svou lásku:

„Moje MILA (= oplatky) láska, Vánoce jsou pryč, místo SNĚHU (lky = bonbony) padají KAŠTANY, při těchto teplotách možná i BANÁNY. KINDER i STUDENTSKÁ léta jsou pryč! Na ZLATÉ prasátko už nevěříš a místo hraček dostáváš už jen ponožky. MYSLI ale na to, že to není důvod tvářit se KYSELE. Třeba vyhraješ miLION a budeš si moct koupit, co chceš, nebo jet na výlet na MARS. Krásné narozeniny“. Předpokládám, že jste pochopili, že v textu zvýrazněná slova jsou dobrůtky, které zakoupíte v obchodě.

Dva tipy pro babičku:

„MILA babičko, v Čechách na podzim nepadají BANÁNY, ale KAŠTANY, a ty slavíš své narozeniny. Cesta životem není jen CUKRÁRNA (= druh měkkých bonbónů). My ženy musíme mít sílu jako HORALKY, protože nám život dělá KYSELÁ překvapení. Přeji ti ZLATÉ chvíle v kruhu nejbližších. MYSLI na své zdraví, ať tvé srdíčko stále dělá TIC TAC, ať je tvá další cesta životem příjemná jako KOLONÁDA. Až vyhraju miLION, tak ti snesu MODRÉ Z NEBE. Vše nejlepší Ti přeje vnučka...“

„MILA babičko Haničko, k narozeninám ti chceme popřát všechno nejlepší, hodně ŠTĚSTÍ (tj. název losu), abys byla stále FIT, a každý moMENT (OS se přelepí tak, aby zbytek písmen nebyl vidět) tvého života byl sladký jako KARAMEL, aby každý tvůj problém měl řešení snadné jako maLINA, a aby tvůj život byl prostě jako jedna velká SIESTA. STUDENTSKÁ léta už máš sice nějakou dobu za sebou, ale rozhodně nejsi stará PAPRIKA (= koření).

Dlouho jsme přemýšleli, čím tě letos potěšit, uvažovali jsme sehnat MODRÉ Z NEBE, zaplatit ti dovču na MARSu, nebo ti uspořádat DISCO. Možná to bude pro tebe trochu SHOCK, ale nakonec jsme se rozhodli koupit ti DIAMANT (= los) a BRILIANTY (= los) za miLION. Hrozně rád k tobě chodíme na návštěvy a každé jídlo, které nám připravíš, je úžasná DOBRŮTKA. U tebe je to vždycky PRIMA PAUZA (= instantní polévka). JOJO, je to prostě tak, ty rozhodně nejsi TUCtová, a zasloužíš si od nás MEDAILI (může být velká čokoládová, ale hlavně zlatá). Ty jsi prostě MADAM s velkým M a my tě máme moc rádi. ATTACK ti chceme poděkovat za všechno, co jsi pro nás kdy udělala. Teď už můžeš odstartovat svoji narozeninovou oslavu a MYSLI na své zdraví. Tvá vnučata...“

...“Neházej FLINTu do žita.“...“

...“Můžeš třeba cvičit na ORBITracku“....“

Fantazii se meze nekladou. V textu jsou uvedené hlavně cukrovinky, ale použít lze téměř vše – losy, instantní polévky, koření.

Po vytvoření celého přání, jej můžete zabalit. Tady záleží na jeho velikosti. Jestliže jste použili kartón tzv. na široko, je možné si ho předem ohnout do tvaru knihy. Ne jenom přeložit, protože musíte počítat s tím, že nalepené cukrovinky zaberou prostor. Proto karton ohněte do tvaru knihy, tj. vytvořte hřbet. Pak teprve vepište text přání a nalepte dobroty a další dárečky.

Pokud je pro vás vytvoření takového dárku finančně nákladné, není problém se na ingredience složit s více lidmi. Společné shánění těch pravých výrobků a tvoření přání může být také veselá událost. Jasně, že jeho výroba potrvá delší dobu než výběr jedné čokolády v obchodě. Ale o to cennější pro obdarovaného bude.

Míša

Smoothie

Určitě znáte tyto lahodné husté nápoje, které si můžete doma připravit sami, i když nemáte speciální mixéry na smoothie. Podle níže uvedených receptů můžete připravit lahodné občerstvení pro své kamarády. Navíc velmi zdravé, plné vitamínů a minerálních látek.

Barevnost nápoje vynikne nejlépe ve vysokých sklenicích ze skla, které není barevné. Nápoje můžete přizdobit lístky máty nebo meduňky, v zimě je můžete posypat nasekanými nebo pomletými oříšky, kokosem, různými semínky. Do hotového nápoje můžete nasekat čokoládu, přimíchat opražené ovesné vločky apod. Do zeleninových nápojů můžete rozmixovat i různé bylinky (bazalku, petrželku).

Ovocné

Jablko s mrkví

1 šálek jablečné šťávy (džusu), 1 šálek nakrájených jablek, ½ šálku nakrájené mrkve, ½ šálku oloupané a nakrájené salátové okurky, 2 šálky ledu.

Vše rozmixujte, nalijte do sklenice a posypte dle vašich chutí mletou skořicí nebo nastrohaným muškátovým oříškem.

Malinové

150 g malin (můžou být i mražené), 2 banány, 200 ml kokosového mléka. Uvedené ingredience rozmixujte, pokud budete mít potřebu nápoj přisladit, pak přidejte lžici medu.

Banánové se zázvorem

1 velký nebo 2 malé banány, 1 oloupané jablko, 2 cm kořene zázvoru, šťávu z ½ citrónu, 1 polévkovou lžici medu. Vše rozmixujte a ve sklenici posypte ½ lžičkou chia semínek.

Zeleninové

Špenátové

Hrstku špenátových listů nebo směsi s rukolou, 1 banán, kiwi nebo pomeranč. Dolijte vodou a přisypte slunečnicová semínka. Vše rozmixujte do hladka.

Rajčatové

2 větší rajčata, 100 ml rajčatové šťávy (džusu), 100 ml jablečné šťávy (džusu), 100 g řapíkatého celeru, 1 mrkev, 5 – 8 kostek ledu. Vše řádně rozmixujte.

Výživné

2 lžice arašídového másla, 2 lžice kaka, 225 g řeckého jogurtu, pár kostek ledu.

Toto vše nejmenno rozmixujte. Pak přidejte 1 banán a opět rozmixujte. Nalijte do sklenic a po vrchu posypte mletou skořicí.

Ivana

Luštíme pro zábavu i pro výhru.

Řešení soutěžního úkolu z jarního čísla Slunečnice:

Co je dovoleno pánovi, není dovoleno kmánovi.

Kde rodina v rozbroji, tam je zlato na hnoji.

Když se dva perou, třetí se směje.

Každá liška svůj ocas chválí.

Ryba i host třetí den smrdí.

Kam oči, tam hlava, kam hlava, tam tělo.

Pozdní hosti jedí kosti.

Prátelské služby se neúčtují.

Mladí ležáci – staří žebráci.

Nemluv o provaze v oběšencově domě.

Řešení nevýherního úkolu: Monika.

Dnešní soutěžní úkol:

Najděte slova (nemusí to být jen podstatná jména), ve kterých jsou zastoupena čísla od nuly po devítku. Příklad: číslo 8: osmóza. Vy teď ale místo osmózy najděte pro osmičku jiné slovo.

Řešení posílejte na e-mail: frydek@poradnaprozeny.eu nebo můžete své řešení zavolat na tel.: 558 434 961, 731 752 513. Řešení posílejte nejpozději do konce listopadu. Ze správných odpovědí vylosujeme posledního listopadu jednoho výherce, který od nás získá dvě vstupenky do kina. O výhře budeme výherce informovat.

Nesoutěžní úkoly jen tak pro zábavu:

1) Doplňte místo teček živočichy v názvech filmů:

Zařkávač

Zlatá

Báječná léta pod

..... v zimě

..... na rozpálené plechové střeše

Zuřící

..... spáry

Káťa a

..... princ

Muži, co zírají na

2) Míček v trubce

Malému chlapci spadl pingpongový míček do úzké trubky a nedá se vytáhnout rukou.

Jak dostane míček ven bez jeho poškození?

3) Přesmyčky

Sestavte písmena do správné podoby: MANGO MOR, HAJEK STO, ORIENT MASO, RUNDA OSUSI.

Příjemné luštění vám přeje Ivana.

PORADNA PRO ŽENY A DÍVKY

Palackého 131, Frýdek-Místek (u Národního domu)

Tel. (zázn.): 558 434 961

Otevřeno: Po: 7.30 - 17.00

Út: 7.30 - 15.30

St: 7.30 - 15.30

Čt: 7.30 - 15.30

Pá: Jen pro objednané



Po domluvě možno přijít i mimo tuto pracovní dobu.

VŠECHNY SLUŽBY JSOU DISKRÉTNÍ A ZDARMA!

Děkujeme Městskému úřadu ve Frýdlantu nad Ostravicí za finanční podporu podzimního vydání časopisu Slunečnice pro školy.

Děkujeme obecnímu úřadu ve Sviadnově za finanční podporu podzimního vydání časopisu Slunečnice pro školy.

Vážíme si vaší podpory.

Vydává:

Poradna pro ženy a dívky

Redakce:

Ivana Grussmannová, Lenka Diasová, Míša Hrušková

E-mail:

frydek@poradnaprozeny.eu

Bankovní spojení:

Název účtu: OS ONZ - PP PRO Z. A D.

Číslo účtu:

158 624 788/ 0300

Počet výtisků:

1000

Cena:

Zdarma, neprodejně