



Časopis pro mladé bez rozdílu pohlaví

Časopis pro mladé bez rozdílu pohlaví
Ročník 22, číslo 1 – 2, podzim 2019

Nikdy není pozdě

Na spoustu věcí není nikdy pozdě. Nikdy není pozdě říct někomu blízkému pěkná slova, která jej potěší. Nikdy není pozdě omluvit se za něco, co jsme způsobili. Nikdy není pozdě začít znovu, když jsme třeba přišli o blízkou osobu, o práci, o zdraví. Sami jste určitě mnohokrát slyšeli o lidech, kteří např. vlivem nehody přišli o končetiny, o zrak, skončili na vozíčku. A přesto se nevzdali a někteří z nich se zapojili do veřejného života. Nebo začali sportovat v rámci svých tělesných možností, dokonce se zúčastnili různých sportovních klání včetně paralympiády. Naučili se malovat ústy.

Nikdy není pozdě začít studovat. Že jsme se v dospívání moc neučili, základkou jsme tak tak prolezli, učňák jsme taky dali s odřenýma ušima? Teď jsme ale dospěli, pobrali jsme rozum a máme najednou potřebu doplnit si vzdělání. Proč ne? Nikdy není pozdě. Na studium si troufnou i senioři, kteří se přihlásí na univerzity třetího věku. Protože – nikdy není pozdě.

Pamatujte si, že dokud žijeme a dokud žijí ti, kterým chceme hřejivá slova nebo omluvu říct, není pozdě. Pozdě bude, když dotyčná osoba odejde z tohoto světa. Pak opravdu bude pozdě říkat si, to a to jsme měli ještě udělat, to a to jsme měli ještě napravit, tomu jsme měli udělat radost.

A tak se porozhlédněte. Je ve vašem okolí někdo, komu byste mohli udělat radost? Víte, lidé si dokážou rychleji říct kritiku než pochvalu. Setřít někoho, to nám jde velmi dobře a rychle. Ale někoho povzbudit a pochválit? To nás mnohdy ani nenapadne. Dejme si všichni za úkol, že každý den uděláme někomu radost. Alespoň maličkou. Věřím, že i nám tato radost prosvětlí den. Žijme tak, abychom nemuseli litovat, že už je pozdě.

Ivana

Telefonická krizová linka pro ženy a dívky je tady i pro vás.

Existuje spousta telefonických krizových linek. Jsou určeny dětem, seniorům, osobám týraným, podléhajícím domácímu násilí. Organizace, která je zřizovatelem naší poradny (kontakt na poradnu je na poslední straně Slunečnice), jednu takovou linku také provozuje. Je určena pro ženy a dívky, které prožívají problém, se kterým si neví rady. Poradny nejsou v každém městě. A také ne každý chce poradnu navštívit osobně. Někdy může člověk prožívat svoji situaci velmi těžce, potřebuje si o ní s někým popovídat hned, není schopen se obléknout a dojít či dojet do poradny.

Na lince dostanete odbornou radu, ale najdete na ní i pochopení a povzbuzení.

Nezůstávejte se svým problémem sami, nemáte-li se komu svěřit, zavolejte.

Telefonická krizová linka pro ženy a dívky: 603 210 999.

Pozor, není bezplatná, je v běžném tarifu!

Linka je v provozu tři dny v týdnu, a to v pondělí, ve středu a v pátek,
vždy od 8:00 do 20:00 hodin.

Obsah

Proč?.....	2
Věci všedního života – písmo – písmenka	3
Otázky – odpovědi na to, co vás zajímá	4
Když rodiče ubližují svým dětem, Hádanky	5
Pár slov k zamyšlení	6
Veselá stránka – nejlepšími autory vtipů jsou samy děti	7
Stránka nejen pro křesťany	8
I ty se můžeš stát dobrovolníkem, Citáty	9
Nudím se!!!	10
Rozumíte slovensky	12
Tipy na zapamatování učiva	13
Barvy a barvičky, Vtipné poznámky učitelů	14
Vyrobte si sami	16
Vyrobte si sami mražené dobroty	18
Luštíme pro zábavu i pro výhr	19

Proč?

Proč je moře slané?

Voda pokrývá většinu naší planety. Naprostá většina této vody je součástí moře a oceánů, takže je slaná a není pitná. Podle serveru Ocean Service jsou 3,5 % oceánů tvořena chloridem sodným, neboli kuchyňskou solí. To jsou tuny a tuny soli. Ale kde se ta sůl bere?

Ano, část soli se do vody dostane přímo z mořského dna. Na dně leží množství kamenů s obsahem soli a sůl se z nich uvolňuje do vody. Část soli pochází také ze sopečných ventilů. Podle BBC však naprostá většina soli pochází z pevniny.

Při každém dešti se malé částičky soli spláchnou do potoků a řek, s nimiž se dostane až do moře. Pokud je ale sůl v řekách, jak to že je říční voda sladká? V řekách je koncentrace soli mnohem nižší, jedná se o množství asi dvou setin oproti mořské vodě. Říční voda se dostane do moře, kde se smíchá s další slanou vodou.

Slunce, které na oceány svítí, způsobuje vypařování velkého množství vody z mořské hladiny. Vypařená voda za sebou však nechává veškerou sůl. Díky tomuto vypařování se sůl v moři koncentruje a voda je pak slaná. Zároveň se však nějaká sůl ukládá na mořské dno, čímž se udržuje rovnováha slanosti vody – jinak by bylo moře každým rokem slanější.

Salinita vody neboli obsah soli ve vodě, se liší podle polohy moře. Nejméně slanými jsou moře a oceány blízko severnímu a jižnímu pólu, kde slunce nesesvítí tolik a nevypařuje se takové vody. Slaná voda se navíc ředí táním ledovců.

Oproti tomu moře blízko rovníku se vypařují více kvůli zvýšeným teplotám, které tam panují. Díky tomu je voda nejen slanější, ale také hustější. Toto se může stát u některých velkých jezer, která jsou pak slaná. Příkladem je Mrtvé moře, v němž je voda tak slaná a hustá, že mohou lidé poklidně sedět na hladině.

Ivana

Písmo – písmenka.

Dnes je pro nás písmo samozřejmostí. Píšeme sms, maily a zprávy na facebooku, aniž bychom měli dojem, že děláme něco zvláštního. Není divu, když se s písmem setkáváme na každém kroku. Zkuste si ale představit svět bez písma. Je taková představa vůbec možná?

Písmo je jedním z nejvýznamnějších vynálezů a cesta do jeho historie je velmi dobrodružná. Jeho vývoj trval více jak pět tisíc let. Dávno před hieroglyfy používali lidé různé znaky a značky, které sloužily k mnoha účelům. Byly to například vlastnické značky k označení majetku, především dobytka, kterému se vypalovaly do kůže železem. Seznamy dluhů a zapůjčených věcí se vedly na vroubkovaných hůlkách, na které se značky vyrývaly. Hůlka se poté podélně rozpůlila a věřitel i dlužník dostali každý jednu polovinu. V Austrálii to zase byly zpravodajské hole, které roznášeli poslové. Dobře známé jsou uzlové značky, které byly oblíbené například v Číně ale i mezi Inky a dalšími. Naproti tomu v Africe si sdělovali zprávy pomocí mušlových řetězců navázaných na šňůrkách a podobně užívali mušle i američtí Indiáni. Tři tisíce let před naším letopočtem se v Egyptě objevuje písmo faraónů – hieroglyfy. Egypťané své písmo vyrývali do kamene, až někdo z nich přišel na to, že z rákosí rostoucího u břehů Nilu se dá vyrobit skvělý materiál – papyrus. Ve zkoumání a luštění starých písem se dařilo i českým vědcům.

Dlouhá staletí se vyvíjelo čínské písmo, které má více než 60 000 znaků! Čínské písmo možná číst neumíte, není to ale žádná ostuda, i samotní Číňané si v každodenním životě musí vystačit se znalostí maximálně pěti tisíc znaků. Pro nás je ale důležité další čínský vynález – papír. Japonce známe jako mistry kalygrafie, tedy krasopisu. Díky kulturním stykům mezi Čínou a Japonskem je japonské písmo tím čínským velmi ovlivněno.

Své písmo měla také další vyspělá civilizace minulosti – Indie. V nejlidnatější zemi světa bylo nejvíce rozšířené písmo zvané “bráhmí”. Přes písmo hebrejské, arabské a řecké se dostáváme až k písmu latinskému, které dalo základ našemu současnému písmu.

Za vysokou výtvarnou úroveň evropských písem stojí vliv vyspělé řecké kultury. Řecké písmo bylo psáno zleva doprava, znaky jsou stejně vysoké a tahy mají stejnou tloušťku. Nejstarší slovanské písmo – hlaholice, jehož autorem byl filosof a učenec Konstantin, má také základ v řeckém písmu, ale i v písmu hebrejském.

Východní část Evropy zase ovlivnila kyrilice. Písmo vzniklo v Bulharsku, odkud se později rozšířilo do Ruska, kde se vyvinulo do dnešní azbuky. Na písmo měla vliv také architektura a vůbec to, čemu říkáme slohy.

S přechodem na sloh gotický nahradilo karolinskou minuskuli písmo gotické, zvané také písmo lomené. Písmo bylo zúžené a proto hůře čitelné. Na horší čitelnost měly vliv také mnohé dekorační prvky.

V roce 1450 vynalezl Johannes Gutenberg knihtisk a navždy tak změnil svět písma a knih. Písařů postupně ubývalo a jejich práce se soustředila především na psaní významných listin, opisování zpěvníků, učebnic a dalších prací. Svět ovládl knihtisk.

Ivana (Podle Calamus BLOG)

Otázky – odpovědi na to, co vás zajímá

Dobrý den,

kamarádka mi říkala, že „to“ můžu s klukem dělat už od 15 let. A abych neotěhotněla, musím použít kondom. Je to pravda?

Adéla 13 let

Milá Adélko, předpokládám, že „to“ je označení pro milování, pohlavní styk, nebo sex. Ano, je pravdou, že v České republice platí zákon, který říká, že mladí lidé mohou mít pohlavní styk nejdříve v patnácti letech. A nejde jen o samotný vaginální pohlavní styk, ale i jakékoliv ukájení pohlavního pudu s tělem druhé osoby, včetně erotické masáže apod. Pokud k němu dojde u dítěte dříve, jedná se o trestný čin pohlavní zneužití dítěte ze strany druhé osoby. O případ se zajímá policie, děti i jejich rodiče musejí čelit odpovědnosti před úřady, soudy atd. Samozřejmě, že o tomto průšvihy většinou vědí i lidé kolem, sousedé, ve škole atd., takže docela velká ostuda.

Proč? Jednoduše proto, že dítě není dříve na pohlavní styk připraveno. Je nezralé. Pohlavní orgány dívky plně dozrávají v průměru kolem 19 roku života. Předčasné zahájení sexuálního života a jeho častost, může vést k vážným zdravotním komplikacím. Dále na pohlavní styk není dítě připraveno ani psychicky – tedy v hlavě. Zneužívané děti si často nesou trvalé následky na celý život, potřebují pomoc psychologa, nemusí být schopny navázat v dospělosti kvalitní partnerský vztah. Lidé mají v období svého dětství a dospívání za úkol zcela jiné věci než pohlavní styk. A to hledání sebe sama, budování přátelství, rozvíjení vlastních talentů v kroužcích a zájmových aktivitách, učit se ve škole, aby jednou mohli pracovat tam, kde je to bude bavit.

Přejdeme nyní k legálnímu a dobrovolnému pohlavnímu styku po patnáctém roce života. Od chvíle, kdy dívka menstruuje, může u ní dojít díky milování k otěhotnění. Řekneš si možná, že v dnešní době je možné předejít neplánovanému těhotenství používáním antikoncepce. Co je však důležité, aby zaznělo: „Žádná metoda ani prostředek proti otěhotnění není stoprocentní!“ Kondom může být špatně nasazen, nebo neviditelně poškozen a k těhotenství dívky může dojít. Mladá dívka ani chlapec ve věku od 15-ti let nejsou na miminko připravení. Sami ještě dospívají a zrají, chodí do školy, nevydělávají, nemají vlastní byt, a miminko je tak pro ně velká zátěž. Potřebují pomoc okolí, aby náročnou situaci zvládli.

No a nakonec mi nedá to slovo „můžu“. Je důležité si uvědomit svou cenu a to, že pohlavní styk patří mezi dva zralé lidi, kteří se skutečně milují. Nemá smysl dohánět rychle ostatní, kteří „to“ už dělali, aby si člověk nepřipadal divně. Jen proto, aby „to“ měl už konečně za sebou. Možná to žádná dívka neřekne úplně nahlas, ale uspěchané první milování jí ve skutečnosti způsobilo zklamání. Protože čekala více, když se o tom tak moc mluví. Někteří lidé si milování pletou s módou nebo sportem, snižují ho na úroveň zvířecí činnosti. Tím pádem však klesá prožitek i radost. Pravdou je, že milování je křehká intimní záležitost, kdy se spojí dvě těla v jedno, stejně jako je jedna láska mezi dvěma lidmi. Na opravdu pěkné milování se vyplatí počkat, a to klidně i do pozdějšího věku. S chlapcem, kterého budeš dlouho znát a budeš vědět, co má v hlavě. Jestli tě miluje, zda při tobě bude stát i v těžkostech (a třeba i při neplánovaném otěhotnění), zda ti bude pomáhat a ctít tě jako ženu. Kluk, který dívce vyčítá, že s ním ona „nespí“ je sobecký a rozhodně si této dívky neváží.

Takže můžeš „to“ s klukem dělat od patnácti let, ale nemusíš!!! Rozhodnutí je na tobě. Pokud se však člověk rozhodne špatně, někdy si musí nést velmi nepříjemné následky. Je opravdu moudré pro velké rozhodnutí vstřebat dostatek informací, aby bylo odpovědné, dospělácké a skutečné to nejlepší tak, aby člověk nemusel litovat. Je velmi dobře, že nevěříš jen tomu, co slyšíš od kamarádek. A třeba se tak dozvíš i něco navíc, například, že co se týče pohlavního styku od patnácti let, skutečně není kam spěchat, neboť ti nic neuteče. Jak se říká: „Na dobré věci se vyplatí si počkat.“

Míša

Když rodiče ubližují svým dětem

Rodiče mají děti chránit. Mají jim být oporou, dobrým příkladem, mají je vychovávat s nejlépeším vědomím a svědomím tak, aby z nich mohli vyrůst další dospělí jedinci, schopní se o sebe postarat. Schopní orientovat se v okolním světě, žít svůj život a jednou zase vychovávat své děti.

Ne vždy je ale rodič tím, kdo chrání. Jsou rodiče, kteří ubližují svým dětem. Ubližování může být v rovině fyzické, kde se může jednat o fyzické týrání, bití, neposkytování základní a běžné péče (jídlo, tekutiny, ošacení, teplo), pohlavní zneužívání dítěte buď jedním z rodičů, nebo vystavení dítěte zneužívání jiným dospělým apod.

Ubližování může být i v rovině psychické, kde se může jednat o neustálé ponižování a shazování, zesměšňování, vyvolávání strachu v dítěti, bránění mu v přípravě do školy, nedohlžení na jeho školní povinnosti a docházku do školy, apod.

Proč rodič, který dal život svému dítěti, jej nyní týrá? Důvodů může být několik. Důvodem může být psychické onemocnění rodiče, změna jeho psychiky třeba po nehodě či úrazu, vliv na chování rodiče mohou mít návykové látky, ať už drogy nebo alkohol. Někdy stačí, když psychicky labilnější rodič je pod permanentním tlakem třeba v práci, nezvládá rozpad manželství apod.

Když se děje křivda dospělému člověku, umí si obvykle poradit, pokud nezvládá sám, umí si vyhledat pomoc odborníka. Co ale dítě? Jaké má možnosti bránit se?

I dítě, a to jakéhokoliv věku, má možnost obrany. První možností je svěření se osobě blízké (druhý z rodičů, starší sourozenec, babička s dědou, teta). Pokud nikoho takového dítě nemá nebo k těmto blízkým příbuzným nemá důvěru, může se se svým trápením svěřit učitelce ve škole, výchovné poradkyni či školnímu psychologovi, vedoucímu kroužku, který navštěvuje, kamarádce. Dítě se může taky samo obrátit na OSPOD (= oddělení sociálně právní ochrany dětí - při Magistrátu města Frýdku-Místku). A pak existují telefonické linky, na které se může dítě anonymně obrátit. Jsou to např.:

DONA LINKA: 251 511 313

LINKA BEZPEČÍ PRO DĚTI: 116 111 nebo 800 155 555

MODRÁ LINKA: 608 902 410

Každopádně, pokud se trápíš, protože se ti dějí věci výše popsané, máš možnost to změnit. A to tím, že s problémem nezůstaneš sám či sama. A máš-li kamarádku či kamaráda, u kterých víš, že prožívají doma těžké situace a hodně je to trápí, nebuď jen vrbou, která vyslechne (i když i to je velmi důležité), ale nabídní pomocnou ruku. Třeba radou, kam se může pro pomoc obrátit nebo doprovodem na příslušné místo, kde pomoc nalezne.

Ivana

Hádkanky - správné odpovědi naleznete na straně 19

Když to potřebujete, vyhodíte to. Když to nepotřebujete, vezmete to k sobě. Co to může být?

Jsou tam řeky, ale nešplouchá v nich žádná voda. Jsou tam města, ale nejsou v nich žádné domy. Jsou tam lesy, ale bez stromů. Co to je?

Pořád to přibývá, ale nikdy neubývá. Co to může být?

Jak se dá zvýšit hodnota tohoto čísla: 66, aniž byste použili matematiku?

Dár slov k zamyšlení

Pravda a lež

Jedna legenda vypráví, že se jednoho dne potkala lež s pravdou.

„Dobrý den“ řekla lež.

„Dobrý den“ odpověděla pravda.

„Nádherný den“ řekla lež.

A tak se pravda rozhlédla, aby se podívala, jestli je to tak. Bylo.

„Nádherný den“ řekla tedy pravda.

„Ještě krásnější je to jezero“ řekla lež.

Tak se pravda rozhlédla, aby viděla, jestli je tomu tak a souhlasila.

Běžela lež k vodě a řekla: „Ta voda je ještě krásnější. Plavme.“

Pravda se dotkla vody svými prsty a opravdu byla nádherná a důvěřovala lži.

Obě si vysvlékly oblečení a klidně plavaly.

Po chvíli vyšla lež, oblékla se do šatů pravdy a odešla.

Pravda, neschopná obléci se do šatů lži, začala kráčet bez oblečení a všichni se jí děsili, když ji uviděli.

A tak se to stalo, že dnes lidé raději přijmou lež oblečenou za pravdu, než nahou pravdu.

Jean-Léon Gerôme, 1896

Žebřík

Když se chce člověk změnit nebo někam posunout, má v hlavě jasnou představu, jak by měl konečný výsledek vypadat. Někdy si však klade příliš vysoký cíl, cesta k němu bývá dlouhá a těžká. Ve finále ho nemusí být schopen vůbec zvládnout. Alespoň ne tak rychle a snadno, jak si představoval. Bývá pak ze sebe hodně zklamaný. Např. „Za jeden měsíc zhubnu 10 kg!“ „Budu dostávat samé zlaté medaile.“ „Bude ze mě slavná zpěvačka.“ Pozor na nereálné cíle!!!

Tajemství úspěchu spočívá v trpělivosti, větším časovém rozpětí a hlavně: v rozkouskování si jednoho velkého cíle na menší mety. Podobné je to s žebříkem. Když chce někdo vylézt na střechu, není tam jedním skokem hned. Pomalu stoupá příčku po příčce postupně nahoru. Jakmile zvládne jednu, jde na druhou. Není radno příčky přeskakovat, aby člověk nespadol. Po zvládnutí každé příčky je vrcholu blíž.

Až si budete příště dávat nějaký cíl, zkuste si nejdříve na papír nakreslit žebřík. A klidně barevně. Nahoru nad něj si napište, čeho byste chtěli dosáhnout. Poté se zamyslete a na jednotlivé příčky žebříku napište, co všechno pro to budete muset udělat – jednotlivé kroky. Namalovaný žebřík si pověste na viditelné místo. Jakmile určitý krok zvládnete, klidně si ho odfajfkněte. Budete mít radost, že jste to zvládli a navíc budete konečnému cíli blíž.

Člověk tak vidí, že se opravdu posouvá a má větší šanci velký cíl zvládnout. Někdy se stane, že trochu „škokrtne“ nebo se věci nepodaří hned. Nepropadne se však na úplné dno. Je důležité nenechat se odradit možným neúspěchem, ale vytrvale pokračovat dál.

„Stavte si své žebříky, ať už vysoké či nízké, nahoře bývá vždycky pěkný výhled.“

Míša

Veselá stránka—nejlepšími autory vtipů jsou samy děti

Ze školních lavic:

Papež bydlí ve Vakuu.

Ve Francii kdysi vykonávali trest smrti želatinou.

Ryby se množí tak, že kladou jiskry.

Životní pojištění jsou peníze, které člověk dostane, když přežije smrt.

Během týdne žije Bůh v Ráji. Jen v neděli je v kostele.

Krávy nesmějí rychle utíkat, aby se jim nevytlilo mlíko.

Broskev je jablko s kobercem.

Vlak zastavil a lidé se vyprázdnili na nástupiště.

ZOO je super. Můžete tam vidět i taková zvířata, která neexistují.

Cukr je rafinovaný, protože se po něm tloustne.

Pravý hovězí vývar se dělá ze dvou kostek.

Tři potraviny, bez kterých člověk nemůže žít, jsou snídaně, oběd a večeře.

Experiment je třeba to, když maminka něco uvaří a my hádáme, co to je.

Rybí maso je zdravé, protože obsahuje mnoho fosforu, který je smrtelně jedovatý.

Jídlo musíme dojídat, aby ho mouchy neroznášely po ostatních lidech.

Včelím medem neplýváme, protože se nevyrábí, ale vzniká poctivou prací.

Konzervy nám uchovávají potraviny, ale jen do té doby, než se zkaží. Jsou zdravé, neboť obsahují hodně železa.

Opilci páchají pod vlivem alkoholu i sebevraždu a druhý den o tom ani nevědí.

Česnek je zdravý pro lidi, ale společnost ho nesnáší.

Zkoušení:

Jak se jmenuje hlavní město Lotyšska?

Odpověď v testu: Asiriga (podle studentské nápovědy asi Riga)

Co je to pasát? (myšleno v zeměpisu – větry převládající v tropických oblastech).

Odpověď: auto německé výroby

Čím skončil život Mistra Jana Husa?

Smrtí.

Vysvětlíte pojem kružnice.

Je to přímka, která má dva konce v jednom bodě.

Francouzský král byl během revoluce oběšen na gilotině

(Technicky nemožné.)

Češtinářka: „Jak bys to řekla, loď je bez rzi nebo bez rezi?“

Studentka: „Loď není rezavá.“

Z hodiny němčiny: „Vyplývá z testu nějaké ponaučení?“

Žák, který dostal špatnou známku: „Nejezdi do Německa, nedomluvíš se.“

Míša

Stránka nejen pro křesťany

Po desáté se setkáváme na straně 8, abychom si popovídali o otázkách křesťanství a víry. V minulých Slunečnicích jsme se seznamovali např. s knihou, kterou mají doma napříč celým světem nejen křesťané, ale i spousta lidí zcela ateistických, a to s Biblií. Řekli jsme si, o čem Bible je, o jejích překladech do různých jazyků, a taky o jejích dvou částech, kterými jsou Starý a Nový zákon. Taky jsme si povídali o modlitbě, o tom, proč křesťané chodí do kostela apod. I dnes zapřemýšlíme nad věcmi, které přesahují náš rozum a naše myšlení.

Vnuk Vojtíšek se ptá babičky:

„Babičko, dneska jsme spolu byli v kostele a tam všichni mluvili o Pánu Bohu. Ty taky říkáš, že se modlíš k Pánu Bohu. Ale já žádného Pána Boha nevidím, tak kde je?“

„Vojtíšku. Vidíš vzduch, vidíš kyslík?“

„Nevidím.“

„A přece je všude kolem nás a vůbec o tom nepochybujeme. Pokud by kolem nás vzduch s kyslíkem nebyl, udusili bychom se. A Pán Bůh je taky všude kolem nás. Nevidíme ho, protože nemá hmotné tělo jako my. Pána Boha vnímáme srdcem. Neslyšíme Jeho hlas tak jasně, jako slyšíme sebe. Ale Jeho hlas k nám promlouvá, vnímáme ho v myšlenkách. Mnohdy nám odpoví na naše otázky, vnímáme Jeho přítomnost, o to více, když je nám ouvej.“

„Hmmm, a ty tomu opravdu věříš, že Tě slyší a že o tobě ví? Vždyť na světě je tááááková spousta lidí. Jak by to stíhal?“

„Vojtíšku. My nestíháme být na více místech současně, protože jsme omezeni tělem. Pán Bůh je duchovní bytost, žádné fyzické tělo jej nesvazuje. A máš pravdu, že je to těžké našim rozumem pochopit jak to dělá, že slyší teď zrovna mě a zároveň i někoho, kdo se k Němu modlí třeba v Austrálii. Ale stejně tak těžké je pro nás pochopit, jak mohl stvořit celý svět a celý vesmír. To naše hlavy neberou, protože na to lidský rozum prostě nestačí. Ale stačí nám na to, abychom chápali to, co chápat potřebujeme.“

„No, vlastně třeba taková kráva taky nechápe, že chodím do školy, učím se písmenka, kreslím, čtu si, píšu.“

„Ty můj mudrlante. Ano, přesně tak. Krávě stačí její rozum na to, co potřebuje znát. Ona si nepotřebuje číst, nepotřebuje nakupovat, nepotřebuje umět počítat. Těmto, pro nás tak běžným činností, vůbec nerozumí. A ani je chápat nepotřebuje. Stejně tak my nemůžeme pochopit „práci a činnost“ toho, kdo nás stvořil. Rozumem Boha chápat nemůžeme. My jej „chápeme“ vírou. My nevíme, my věříme. Proto jsme nazýváni věřícími.“

Milióny lidí na světě, různých národností, různých barev pleti, různého vzdělání od prostých lidí po významné vědce se hlásí ke křesťanství. A nejsou to lidé nemocní (že by Boha potřebovali jako tzv. berličku), nejsou to žádní zoufalci. U nás se k víře hlásí mimo jiné i režisér Jirí Strach, herec, moderátor a zpěvák Marek Eben, ale také např. český astronom a astrofyzik Jirí Grygar. Jak se v různých rozhovorech vyjádřili, víra jim pomohla najít smysl života, jeho směr, ukotvení a pomoc v různých životních situacích. Taky dát určitá morální pravidla.

Určitě stojíš za to zamyslet se, jestli na tom křesťanství přece jen něco není...

Ivana

I ty se můžeš stát dobrovolníkem

Máte čas 1 - 3 hodiny týdně, abyste ho věnovali lidem, kteří budou za něj vděční?

Umíte komunikovat s lidmi a umíte naslouchat?

Poznáváte rádi nové lidi a věnujete jim své srdce?

Pak právě Vy můžete být skvělým dobrovolníkem!

Dobrovolníci jsou lidé, kteří bez nároku na finanční odměnu věnují svůj čas, energii, vědomosti a dovednosti ve prospěch ostatních lidí.

Dobrovolníci pomáhají seniorům, zdravotně postiženým osobám, osamělým a nemocným nebo sociálně znevýhodněným dětem. Docházejí za nimi do nemocnic, domovů pro seniory, dětských domovů, ústavů sociální péče, hospiců a věnují jim svůj čas.

Jak taková setkání probíhají?

Společně chodí na procházky, jezdí na výlety, hrají společenské hry, čtou si, malují a povídají si. Dobrovolníci přinášejí nové podněty, zajímavé aktivity a kontakt s veřejným děním.

Smyslem práce dobrovolníků není nahradit zaměstnance zařízení, do kterého dobrovolníci docházejí, ale přinést dětem, dospělým i seniorům něco navíc. Tím, že s nimi dobrovolníci tráví volný čas, pomáhají jim radovat se ze života, a přispívají tak k lepšímu průběhu léčby a terapie.

Dobrovolníci jsou zdarma proškoleni, pojištěni a po dobu výkonu činnosti jim dobrovolnická centra poskytují potřebné zázemí.

Dobrovolníkem se může stát každý starší 15 let. Takhle činnost není nijak extrémně časově náročná - většinou se jedná tak o hodinu týdně - samozřejmě záleží jen na vás, do kolika projektů se zapojíte a kolik toho budete zvládat.

Jak to udělat, abyste se stali dobrovolníkem?

Můžete vyplnit formulář (je velmi jednoduchý), který naleznete na webových stránkách organizace ADRA (<https://adra.cz/dobrovolnictvi/frydekmistek>). Nebo si zadáte do vyhledávače www.adrafrydekmistek.cz.

Také ale můžete zajít přímo do této organizace (Radniční 1242, Frýdek), kde vám určitě rádi poradí, kam se máte obrátit.

Třeba zrovna teď přemýšlíte, že byste rádi využili smysluplně čas, který vám po splnění školních a domácích povinností zůstává. Pak neváhejte a zkuste to. Jsem přesvědčená, že vás pak bude hřát pocit, že jste někomu udělali radost, třeba jen svou přítomností. A věřím, že i pro vás tato činnost bude velkým obohacením do života.

Ivana

Citáty

„Když poslouchám, tak se můžu něco naučit. Protože když mluvím, říkám jen to, co už vím.“

„Velké příležitosti, jak pomoci ostatním, přicházejí zřídka, ale ty malé nás obklopují každý den.“ (Sally Koch)

Nudím se!!!

Všechny povinnosti jsou hotové, nemusím se učit do školy... Co teď? Nuda je svým způsobem dobrý způsob, jak se rozvíjet a nacházet nové cesty v životě. Hledat, co mě baví nebo co je mi příjemné. Objevovat sám sebe!!! Trávit volný čas s lidmi, kteří jsou pro mě důležití, které mám ráda. Zajít si na výlet nebo prožít něco dobrodružného. Přečíst si knihu nebo namalovat obraz. Lehnout si do zahrady a poslouchat oblíbenou hudbu, koukat na svět kolem sebe a vnímat, jak je krásný. Nechat odpočinout tělo i mysl.

Někteří lidé neumí hledat náplň volného času, neví jak na to. A někdy si zvolí cesty velmi nebezpečné. Na internetu číhá kdejaký úchylák, který se vydává za kámoše. Jiní rádoby kamarádi mohou nabízet alkohol či drogy a hecovat, že když chcete patřit do party, musíte s nimi brát či pít. „Vždyť je to cool a bude sranda!“ Nebo můžou nabádat ke krádeži v obchodě, ke skoku z vysoké zdi. Jinak hrozí výsměch či vyloučení.

Udržte si prosím svou důstojnost. Nejste ovce, které musí kráčet se stádem. Jste lidé s mozkem vybaveným poměrně vysokým IQ. Kromě vážných zdravotních ohrožujících dopadů od otrav nebo zlomenin po smrt také riskujete, že když se „lákavé - zakázané“ chování dozvědí dospělí, čekají vás i vaše rodiče nepřijemnosti s policií, soudy a úřady. Některé případy končí i tak, že jsou děti odebrány z rodiny a skončí v dětském domově, výchovném nebo diagnostickém ústavu.

Dobře, ale jak tedy najít vhodné trávení volného času, když vás nic nenapadá?

Mám pro vás tipy na nízkoprahová zařízení pro děti a mládež, která nabízejí zajímavé trávení volného času. „Nízkoprahová“ znamená, že přijít může kdokoli, nic se neplatí, nepotřebujete žádné doporučení. Některé kluby jsou v budově, jiná setkávání probíhají přímo na ulici. Kromě všemožných aktivit, které tyto kluby nabízejí, tam pracují fajn lidi, kterým se můžete vypovídat, když vás něco trápí. V rámci Frýdku-Místku máte z čeho vybírat, takže:

Nízkoprahový klub Ú-kryt

Pro děti a mládež ve věku 7 až 12 a 13 až 18 let.

Jiřího z Poděbrad 3109, 738 01 Frýdek-Místek

558 435 637 (Ú-kryt) / 776 219 568 (vedoucí)

u-kryt@seznam.cz

Otevírací doba:

Po, Út, Čt, Pá: 13:30 – 14:30 naslouchárna, 14:30 – 19:00 klub

St: 13:00 – 15:30 klub

Letní otevírací doba:

Po: 14:00 – 18:30 street

Út: 9:00 – 13:00 klub, 14:00 – 18:30 street

St: 9:00 – 13:00 klub, 14:00 – 18:30 street

Čt: 9:00 – 13:00 klub

Klub Nezbeda

"Děti jsou naším zrcadlem. Zařídme věci tak, abychom se mohli na sebe usmívat."

F. Čejky 450, 738 01 Frýdek-Místek

tel.: 732 628 731

e-mail: klubnezbeda@charitafm.cz

Otevírací doba:

ve školním roce

Po - Pá : 13⁰⁰ - 17⁰⁰ hodin

St - konzultační den

o prázdninách denně: 9⁰⁰ - 14⁰⁰ hodin

Rebel – Charita Frýdek-Místek

"Nasloucháme hlasům ulice..."

Pro děti a mládež ve věku 6 až 20 let.

Sadová 604, 738 01 Frýdek-Místek

tel.: 739 481 212, 605 121 471

e-mail: rebel@charitafm.cz

facebook: <https://www.facebook.com/terenaci.rebel>

instagram: https://www.instagram.com/rebel_streetwork/

Kde:

pondělí – lokalita v okolí „OC Frýda“

úterý – lokalita „Marie Majerové“ – Místek

středa – lokalita „Mírovka a Křížkova“

čtvrtek – lokalita „Marie Majerové“ – Místek

pátek – Facebook

Kdy:

Duben-říjen

pondělí - čtvrtek: 10:30 - 18:30 hod.

pátek: 7:00 - 15:00 hod.

Listopad-březen

pondělí - čtvrtek: 9:30 - 17:30 hod.

pátek: 7:00 - 15:00 hod.

Klub Kost'a

Pro děti a mládež ve věku 12 až 26 let.

Kostíkovo náměstí č. 646, 738 01 Frýdek-Místek

e-mail: klub.kosta@seznam.cz

Pondělí: 13:00 – 18:00

Úterý: 13:00 – 18:00

Středa: 13:00 – 15:00 (jen pro objednané)

Čtvrtek: 13:00 – 18:00

Pátek: 13:00 – 16:00

Otvírací doba během školních prázdnin (Po – Pá): 9:00 – 15:00

Klub Prostor

Pro děti a mládež ve věku 14 až 19 let.

Adresa: NZDM Klub Prostor, Husova 3293, 738 01 Frýdek-Místek

e-mail: nzdmprostor@seznam.cz

Pondělí: 13:00 – 18:00

Úterý: 14:00 – 18:00 (13:00 – 14:00 jen pro předem objednané)

Středa: 13:00 – 18:00

Čtvrtek: 14:00 – 18:00 (13:00 – 14:00 jen pro předem objednané)

Pátek: 13:00 – 18:00

Otvírací doba během školních prázdnin (Po – Pá): 8:30 – 14:30

Míša

Rozumíte slovensky?

Kdysi jsme se Slovenskem tvořili jeden stát. Když naši prohrají v hokeji, Češi automaticky začnou fandit Slovákům, pokud ještě bojují na mistrovství nebo na olympiádě. Dalo by se říci, že jsou to naši „bratři“. Televizní stanice na Slovensku běžně pouštějí filmy v českém znění, tady se slovenštině jaksi vyhýbáme. Hodně slov máme podobných, některá jsou však naprosto odlišná. A stává se, že ačkoli si myslíme, že slovensky přirozeně umíme, některá slova nás mohou zaskočit:

bábetko: miminko
bielizeň: prádlo
bocian: čáp
bosorka: čarodějnice
bozk: polibek
brat: bratr
bravčové: vepřové
cencúľ: rampouch
cintorín: hřbitov
čučoriadka: borůvka
desiata: svačina, přesnídávka
frajer: přítel
hocičo: cokoliv
chrbát: hřbet
izba: pokoj
kaleráb: kedluben
kapusta: zelí
kafa: kartáč
klamár: lhář
konár: větev
korčule: brusle
korytnačka: želva
kôstka: pecka
kúrenie: topení
lopta: míč
ľúbiť: milovat
mačka: kočka
marhuľa: meruňka
maškrtník: mlsoun
mihalnice: řasy
morčací: krůtí
murár: zedník
nádcha: rýma
nohavice: kalhoty
oblička: ledvina
omrvinka: drobek
ospravedlnenie: omluva

páciť sa: líbit se
pečiatka: razítko
pery: rty
pivnica: sklep
plece: ramena
podpazušie: podpaží
poľnohospodárstvo: zemědělství
poľovník: myslivec
ponuka: nabídka
preteky: závod
riar: nádobí
rožok: rohlík
rúra: trouba
rušňovodič: strojvůdce
skôr: dřívě
smäd: žízeň
smädny: žiznivý
sobáš: sňatek
stávka: sázka
svokra: tchýně
špongia: houba
tanier: talíř
ťava: velbloud
topánky: boty
tovar: zboží
ujo: strýc
vankuš: polštář
vodič: řidič
vreckovka: kapesník
vták: pták
vytlačiť: vytisknout
zemiaky: brambor
zíde sa: hodí se
zimomriavky: husí kůže
žemľa: houska
žeriav: jeřáb
žuvačka: žvýkačka

Tipy na zapamatování učiva

Učení nemusí být mučení. Ať už se potřebujete naučit cokoliv, mám pro vás několik tipů, aby vám šlo učení do hlavy lépe:

Naučte se na poslední chvíli 3 hodiny v kuse. Raději učení rozprostřete na více dní, třeba tři dny po 45 minutách.

Najděte si svůj čas. Někomu vyhovuje učit se hned poté, co přijde ze školy domů, někomu se více hodí večer. Tento čas pravidelně dodržujte, stane se z toho zvyk. A neplánujte si tam žádná aktivity.

Mějte při učení klid. Pokud se nemůžete zavřít do svého pokoje, jděte s učením ven, nebo u něj poslouchajte hudbu. Na youtube.com najdete mnoho muziky k tomu určené.

Dělejte si přestávky mezi učením minimálně 15 minut. Přestávka ve škole také není nadarmo.

Spěte minimálně osm hodin. Učení se do hluboké noci a následné brzké ranní spěje k vyčerpání a mozek nepracuje tak, jak bychom si přáli.

Pijte hodně tekutin, jezte pravidelně a zdravě.

Hýbejte se. Pokud neděláte žádný sport, jděte se alespoň na chvíli projít.

Používejte mnemotechnické pomůcky, např. „Šetři se osle“ = 6378 km = poloměr Země.
Více na: <https://cs.wikipedia.org>.

Vytvářejte si myšlenkové mapy nebo přehledné kartičky.

Naučenou látku přeříkejte nahlas buď sobě, nebo někomu druhému.

Učení ve dvou může být mnohem větší zábava. Domluvte se se spolužačkou na společném odpoledním učení. Pozor! Pokud se však odkloní k hrám či povídání o klucích, už to není o učení. To může přijít na řadu až pak, třeba za odměnu.

Dávejte si odměny. Pokud Vás nehřeje pocit úspěšného zvládnutí neoblíbené aktivity, dejte si pak nějakou dobrůtku nebo si za dobře napsaný test kupte drobnost.

Jak na slovíčka? Třeba spojením více smyslů dohromady:

Přečtete si nová slovíčka a snažte si zapamatovat, jak vypadají (zrak).

Potom si je řekněte nahlas a vnímejte, jak znějí (sluch).

Představte si slovíčka v hlavě (zrak).

Napište si slovíčka z paměti na papír (praxe).

Míša

Barvy a barvičky... Znáš jejich význam?

Téměř každý z nás má svou oblíbenou barvu, která se opakuje na hrníčku, na tričce, na laku na nehty či na zdi pokojíčku. Rádi se jí obklopujeme, rádi se na ni koukáme. Je to prostě „naše“ barva. Proč? Skrývá svůj hlubší význam, máme ji rádi z určitého důvodu a něco o nás může vypovídat.

Základy psychologie barev položil Johann Wolfgang Goethe, který na rozdíl od fyzikálních pravidel Newtona přesunul problematiku barvy do oblasti psychologie. V nejobecnější rovině rozlišil barvy na aktivní (teplé) a pasivní (studené). Původní významy barev se soustředily k černé a bílé barvě, které symbolizují počátek a konec, život a smrt, dobro a zlo. Výzkumem založeným na upřednostňování barev byly získány výsledky s obecnou platností. Podle Maxe Lüschera (1969), který zásadně popsal významy barev, jsou jejich obecné významy, platné pro většinu lidí, následující:

Žlutá - povzbuzuje, osvobozuje, přináší uvolnění, pocit souladu, harmonie, působí vesele a otevřeně, ale může být spojována i s povrchností a přelétavostí.

(Citronová) světlá žlutá - naznačuje potřebu bránit se uvolnění napětí.

Oranžová - je slavnostní, vyvolává pocit radosti, je spojena s představou slunce, tepla, bohatství, zlata, úrody, slavnostního vzrušeného očekávání, ale i s bezcílným hektickým rozčilením.

Žlutozelená - evokuje otevření se, dává impuls k navázání kontaktu. Překročením meze přidání žluti však působí vtíravě a podbízivě.

Světle zelená - působí přirozeně, ale někdy i jedovatě, je spojena s představou chladu, vlhka, ticha, (rostlin) přírody, ekologie a růstu.

Tmavozelená - uklidňuje a chrání, ale také omezuje, je přátelská, dává pocit bezpečí a naděje.

Zelenomodrá - tmavá: hrdost, uzavřenost, sebezbožňování; světlá: chladná odtažitost, hygienická sterilita.

Tmavomodrá - klidná, vážná až skličující, barva dálek, hloubky, rozjímání a smutku, ale také míru a spokojenosti.

Modrá - znamená klid, důvěru, tradice, stálost přetrvávající na věky, matriarchát.

Světle modrá - působí přívětivě, vyvolává představu oblohy a vzduchu, ticha a touhy. Evokuje bezstarostné veselí, neklade žádné nároky a v ničem se neangažuje.

Modročervená - zadržaná síla koncentrovaná uvnitř, vynucená zdrženlivost.

Červená - vzrušující, energická, prudká až náruživá, silná, mocná, spojená s představami ohně, krve, nebezpečí, lásky, hluku. Zároveň je vznešená, je symbolem energické akce, změny, přetváření a pronikání vpřed, dobývání, energie a sebevědomí, výstrahy.

Purpur - působí důstojně, hrdě, vznešeně, povzbudivě, je spojen s představou spravedlnosti a majestátu, sebevědomí bez střetů, klidu, příměří.

Fialová - melancholická, osobitá, náročná, značí zastřené vzrušení, skryté tajemství vyvolávající znepokojení, zdrženlivou střízlivost, pokoru, skromnost.

Růžová - volnost a zároveň energie — něžná aktivita. Symbolizuje lásku, náklonnost a oddanost v srdeční úrovni, bez pudové smyslnosti. Je to barva něhy, jemnosti a oddanosti. Je to barva jemného způsobu života, zdrženlivé elegance, slavnostních nálad a sentimentálních citů. Může však narušovat vztah k realitě a vědomé odvrácení se od vážných věcí života. Zvyšuje chuť na sladké.

Světle fialová - působí začarovaně, rozpolceně, slabošsky, je to barva magie, melancholie, opojení.

Meruňková - obnovuje, oživuje a jemně stimuluje a může rozpustit a odstranit emocionální blokády. Tento barevný odstín, který je nejbližší barvě pokožky, udržuje v proudu životní energii a zjemňuje pleť.

Hnědožlutá - obsahuje dynamiku otevírání se, ale místo povrchnosti žluté nastupuje výraz hlubší pohody mysli.

Hnědá - je střízlivá, mlčenlivá, solidní a vážná, realistická, spojená s představou jistoty a pořádku, domova, tradice, zdrženlivosti.

Šedá - netečná, smutná, spojená s představou chudoby a pokory, neutralitou, hranicí mezi prostory.

Bílá - neurčitá, nejistá, spojená s představou nevinnosti a čistoty, osvobození, absolutní svobody, nových začátků.

Černá - barva smrti, koncový bod tmavosti představuje konečné rozhodnutí, agresivní vzdor, popření pestrého života, nicotu, absolutní odříkání, je výrazem pro bojovné „ne“.

Zlatá - symbolizuje pocit zářícího štěstí. Je to barva správného pravého středu, barva univerzální lásky a nejvyšších hodnot a zastupuje idealismus, velkorysost a šlechtnost. Zlatá dělá cokoliv hodnotné, drahocenné a žádoucí. Zlatá transformuje poznání v pochopení, pomáhá při zvládnutí duševních nejistot, podporuje ducha na cestě k univerzální moudrosti.

Podle zdroje: <https://www.onlio.com/-/psychologie-barev-symbolika-barev> připravila Míša.

Vtipné poznámky učitelů:

Vaše dcera v sebeobraně knokautovala spolužáka. Poučte ji o přiměřené sebeobraně.

Místo fyziky hraje pod lavicí se spolužáky liciták, hlásí sto sedm v zelených, a nemá na to!

Napsal svému spolužákovi na krk zelenou fixou nápis ENERGIE.

Hodila po spolužačce houbu, a ta po dopadu na zem udělala loužičku.

Nepřezouvá se, protože mu prý páchnou nohy! (Na tuto poznámku odepsal otec žáka: „Jako každému chlapovi“.)

Schovaný za atlasem volá: Houstone, máme problém.

Rozbili nerozbitné dveře. (Vysvětlení: Dva žáci se na ZŠ honili o přestávce a narazili do protipožárních dveří. A protože to byli statní chlapi, tak se jim podařilo je nalomit.)

Vaše dcera jí svačinu následujícím způsobem – šunku sní, chleba vyhodí.

O hodině kreslí nezapně obrázky adresované na mou osobu a transportuje je po třídě.

Prosím o důkladnou domluvu, váš syn jí své pomůcky do vyučování. (Vysvětlení: Žák okusoval jablko a hrušku, kterou měli malovat ve výtvarné výchově.)

Neuctívá chleba! (Vysvětlení: Žáci po sobě házeli během přestávky chleba.)

Míša

Vyrobte si samy

Dárky, které potěší i překvapí, si můžete vyrobit sami. Některé nejsou vůbec náročné na výrobu, přesto jsou originální.

Polštářek lásky či přátelství

Budete potřebovat malý polštářek s jednobarevným potahem. Dále fixy na textil a případně pravítko s písmeny. No a pak už jen svoji fantazii.

Záleží na tom, komu je dárek určený. Můžete na potah polštářku napsat velkými písmeny vzkaz, napsat krátkou básničku, citát. Vzkaz můžete doplnit jednoduchou kresbou srdíčka, kytičky apod.

Originálním polštářkem můžete obdarovat svou lásku, kamarádku či kamaráda, ale třeba i babičku nebo maminku.

Šála

Budete potřebovat jednobarevnou (nejlépe bílou) šálu. Dále opět fixy na textil, případně pravítko s písmeny. A opět nechte pracovat svou fantazii.

Podle toho, komu je dárek určený, vytvořte na šále nápis, vzkaz, heslo. Můžete celou šálu popsat různými hesly. A originální dárek je hotový.

Tričko, ponožky, rukavice

Stejným způsobem, jako je uvedeno výše, můžete ozdobit jednobarevné tričko. Stačí jen znát velikost obdarovaného. Na přední stranu trička můžete napsat jen vzkaz, ale taky tam můžete napsat krátký verš, citát apod. Opět podle toho, komu tričko chcete darovat.

Ponožky s nápisem určitě obdarovaného taky potěší. Můžete na ně napsat i krátký vtípný vzkaz.

Na rukavice stačí napsat slova levá a pravá. Nebo na prstových rukavicích napsat názvy jednotlivých prstů.

Taška s otisky rukou

Budete potřebovat látkovou jednobarevnou tašku, výkres a textilní barvy.

Dovnitř látkové tašky vložte výkres (čtvrtku tvrdého papíru), aby se barva neatiskla dovnitř tašky. Pak si potřete barvou dlaň a udělejte otisk.

Můžete udělat jen jeden otisk doprostřed přední strany tašky. Kolem můžete fixem na textil něco napsat. Nebo můžete otisknout obě dlaně. Mezi obě dlaně můžete nakreslit srdíčko. Můžete také otisknout dlaně tak, aby z otisků vznikl motýl. Tělo motýla a tykadla dokreslíte fixem na textil.

Stejným způsobem můžete ozdobit třeba jednobarevné tričko.

Výše uvedené zdobení šály můžete také doplnit otiskem dlaně. Nebo můžete vytvořit na šále samé různě barevné otisky dlaní.

Stejně tak můžete otisknout své dlaně na potah polštářku. Obdarovaný bude mít určitě radost.

Batikované tričko

Na batikování za studena budete potřebovat: reaktivní barvy na batikování Arte miss, krystalickou sodu (seženete v drogerii), jádrové mýdlo (např. Jelen), gumové rukavice, gumičky a textil, který chcete barvit. Používejte textilie z čistě přírodních materiálů.

Příměsy snižují schopnost absorpce barvy.

Textil je před barvením nutné namočit v roztoku krystalické sody. 1 kg sody rozpustíte v 5 l horké vody. Přidáte 80 g soli a důkladně promícháte. V tomto roztoku tričko namočíte a důkladně vyždímáte.

Tričko si rozložte na igelit. Uprostřed látky chytněte a motejte dokola. (Nejlepší je střed držet a obíhat okolo trička). Hotovou spirálu zafixujte gumičkami.

Nyní si nachystejte barvičky. Pěkná je např. kombinace žluté s červenou a fialovou. Do lahvíček nalijte vlažnou vodu a důkladně protřepejte. Nasadte aplikátor a ustříhňte jeho konec. Barvu do látky nalévejte z bezprostřední blízkosti, aby vám nestříkla vedle. Nalijte jen takové množství, jaké látka pojme. Na tričko by mělo stačit jen cca 1/3 z každé barvy.

Pokud máte obarveno, otočte a probarvěte i druhou stranu trička. Celé dílo zabalte do folie (nesmí to být mikrotenový sáček), a ještě trošku promačkejte, ať se barva dostane i do středu látky. Ve folii nechte tričko minimálně dvě hodiny, ideálně 24 hodin.

Druhý den tričko rozbalte a důkladně propláchněte vlažnou vodou. Fixaci barvy provedete pomocí jádrového mýdla. Důkladně celé tričko namydlete a opět propláchněte. Ze začátku je lepší batikované tričko práť v ruce, později jej lze práť v pračce na 30 stupňů.

Výsledné barvy jsou krásně jasné a celá výroba vás bude bavit. V takovém tričku budete jistě nepřehlédnutelní! Pokud se podaří, můžete takové nabitované tričko či tílko někomu darovat, určitě s ním uděláte radost.

Ozdobné skleničky do kuchyně

Chcete udělat radost babičce, jen vás nic nenapadá? K pěknému dárku vám postačí prázdné skleničky (nejlépe úzké vyšší, třeba od oliv nebo od koření).

Do čistých suchých skleniček vrstvěte postupně rýži, hrách, čočku, opět rýži, tmavé fazole, rýži a nakonec červenou čočku. Fantazii se meze nekladou, důležité je, abyste k sobě dávali kontrastní barvy. Pěkně vypadá, když nasypete malou vrstvu a skleničku nakloníte. Pak dosypete další vrstvu... Tímto způsobem vytvoříte barevné šikmé pruhy.

Naplněné skleničky jsou pěknou dekorací do kuchyně.

Podzimní věneček na dveře

Na podzimní věneček budete potřebovat: polystyrénový věnec, vázací drát, tavnou pistoli, lak na vlasy, šlahouny břečťanu a nasbírané přírodniny (kaštiny, žaludy, bukvice, ořechy)

Do polystyrénového základu zapíchněte vázací drát a alespoň jednou pro zafixování obtočte. Potom si vezměte šlahouny břečťanu, které připevníte k polystyrénu. Stačí nahrubo (co deset centimetrů) obtočit kruh i s přiloženým břečťanem. Vůbec nevádí, že vám kouká drát či bílý podklad. Tohle je jen začátek!

Nyní si vezměte do ruky tavnou pistoli a začněte lepit přírodniny. Zaměřte se hlavně na bílá místa. Je dobré věnec otáčet a dívat se z různých úhlů, abyste zakryli opravdu všechny nedokonalosti.

Na závěr celý věnec přestříkejte lakem na vlasy. Pomůže to zafixování vašeho díla a dodá to věnci nádherný lesk!

Ivana

Vyrobte si sami mražené dobroty

Ledové kostky s ovocem

Do tvořítek na led vložte do každé části drobné ovoce. Může to být malina, jahoda, borůvky. Zalijte studenou vodou a dejte zmrazit.

Použití: do ovocných limonád, do sklenice s vodou – vodu k pití zchladí a zároveň dodá ozdobný prvek.

Citrónové ledové kostky

Do tvořítek na led vymačkejte šťávu z citrónu. Dejte zmrazit.

Použití: do sklenice s vodou. Vodu zchladí a ochutí.

Obměna: do tvořítek na led vymačkejte šťávu z pomeranče, z mandarinky. Nebo takto dejte zmrazit třeba jahodovou šťávu nebo šťávu z lesní směsi.

Domácí ovocná dřev

Omyté a na drobné kousky pokrájené ovoce (jahody, maliny, borůvky), promíchané s vanilkovým cukrem a trochou vody rozmixujete na kaši. Tu vlijete do forem nebo misek a v mrazničce necháte zmraznout. Před konzumací můžete na dřev nastříkat ozdobně šlehačku a přizdobit čerstvým ovocem nebo lístečkem meduňky či máty.

Jahodová zmrzlina

Suroviny k výrobě: 500g jahod, velký kelímek bílého jogurtu (240/250g), 4 lžičky vanilkového cukru, 2 polévkové lžice čerstvé citronové šťávy.

Omyté jahody rozmixujete a po částech vmícháte jogurt. Přidáte vanilkový cukr a citronovou šťávu, opět dobře promícháte. Zmrzlinu vložíte do vhodné nádoby a vložíte na tři hodiny do mrazničky. Sem tam promícháte.

Čokoládová zmrzlina

Suroviny k výrobě: 3 dcl smetany ke šlehání, 30g kakaa, 100g krupicového cukru, 1 tabulka hořké čokolády s min. 70% kakaa, 1,5 dcl plnotučného mléka, 2 žloutky.

Do hrnce vlijete mléko a smetanu, přivedete za stálého míchání k varu. Sundáte z plotny, přidáte 75g cukru, kakao a dobře promícháte. Rozlámeme čokoládu do horké směsi a mícháte, dokud se zcela nerozpustí. Žloutky a zbytek cukru rozšleháte. Pak dáte směs v hrnci opět vařit a znovu za stálého míchání přivedete k varu. Těsně před tím, než se začne směs vařit, vlijete žloutky s cukrem a mícháte. Hrnec se směsí sundáte ze zdroje tepla a rozmixujete tyčovým mixérem. Přelijete do nádoby. Necháte zchladit, a pak dáte zmrazit.

Jogurtovo-tvarohová zmrzlina s ananasem

Suroviny k výrobě: 200g tvarohu, 200g bílého jogurtu, 160g ananasu (může být konzervovaný), cukr moučka podle chuti, tři polévkové lžice mléka.

Tvaroh a jogurt našleháte s trochou mléka s rozpuštěným cukrem. Ananas rozmixujete. Obě složky smícháte a mrazíte stejně, jako u ostatních zmrzlin včetně promíchávání.

Ivana

Luštíme pro zábavu i pro výhru.

Řešení soutěžního úkolu z jarní Slunečnice:

Společným tématem čtyř slov jsou barvy a slova jsou nach, azur, modř a lila. Odměnu za správné řešení získala slečna Lenka. Gratulujeme.

Dnešní soutěžní úkol:

Jak rychle to spočítáš?

Kolikrát lze od čísla 9 odečíst číslo 3?

Dnešní soutěžní úkol není vůbec těžký. Svá řešení pošlete na e-mail: frydek@poradnaprozeny.eu nebo můžete zavolat na mobil 731 752 513. Řešení pošlete nejpozději do 17. listopadu. Ze správných odpovědí vylosujeme 18. listopadu jednoho výherce, který od nás získá dvě vstupenky do kina. O výhře budeme výherce informovat.

Řešení nesoutěžních úkolů z jarní Slunečnice:

Věk synovců: Petrovi je 30 a Tomášovi je 12 let. Víme, že $x + y + 18 = 2x$, takže $y = x - 18$. Dále víme, že $x - y - 6 = y$, takže $2y = x - 6$. Dosadte to a $2x - 36 = x - 6$, takže $x = 30$ a tudíž $y = 12$.

Kolik let je bratřenci?: Pavlovi je 53 let a 4 měsíce.

Čísla: Na posledním řádku pyramidy jsou čísla 13 21 13 21 32 21 12.

Dnešní nesoutěžní úkoly jen tak pro zábavu:

Které slovo logicky nepatří mezi ostatní?

Psisko, čokl, pes, pejsek, hafan.

Presmyčky

Která sportovní náradí se skrývají pod těmito zpřeháženými písmeny?

HURKY, PRO MATLÍNA, NÍCKY, KNĚŽNA Í, ZADRHA, ALA BRD, KINA LAD.

Nevěříš? Zkus to:

Z osmi zápalek složíš dva čtverce. Ale také dva stejně velké čtverce a navíc osm trojúhelníků. Zní to téměř neuvěřitelně, a přece k tomu stačí jednoduchý přesun čtyř zápalek.

Apenepa

Apenepa jsou slova, která se čtou i píšou stejně zepředu i pozpátku (např. nepochopen, krk). Zkuste si potrápit trochu svůj mozek a vymyslete jich co nejvíce. Můžete si i s někým zasoutěžit: kdo vymyslí více apenep za čtvrt hodiny. Nebo kdo jich vymyslí a napíše na papír deset a bude nejrychlejší.

Číselné řady

Doplň místo otazníku na konci řady správné číslo:

3 8 11 3 10 13 3 12 15 3 ?

11 24 37 51 65 80 95 111 ?

Hádky – správné odpovědi ze str. 5: kotva, mapa, věk, 99 (obrátit číslice).

Ivana

PORADNA PRO ŽENY A DÍVKY

Malý Koloredov 811, Frýdek-Místek, 738 01

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 dvojčísle časopisu Slunečnice, určeného pro žáky a studenty škol ve Frýdku-Místku a okolních obcích.

Děkujeme Apoštolské církvi ve Frýdku-Místku za finanční podporu podzimního dvojčísle časopisu Slunečnice, určeného pro žáky a studenty škol ve Frýdku-Místku a okolních obcích.

Vaší podpory si vážíme.

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, neprodejné