



IN!

dívčí v
svět

Proč
kluci mlčí?

Podzimní (nejen)
DOBROTY

5 nejdůležitějších
věcí v životě

NOVINKY
ve světě hudby

Mám úzkosti
Pomozte mi!

TÉMATA
do společenství
(podle papeže Františka)

Fotoromán

VÝHRA
za každou cenu

MARTIN
ŠKODA

Vařit při hudbě je snazší

Když NEJSEM IDEÁL 3
Aktuálně

MARTIN ŠKODA 4
Je škoda nevařit
INterview



Trápení V RODINĚ 6
INkognito

SVAČINY do školy 7
INGredience

Pevný ZÁKLAD života 8
IN Müsli

Oblečení ZE SEKÁČE? 9
Blog IN

Škola a VZDĚLÁNÍ 10
Historie

VÝHRA za každou cenu 11
Fotoromán

SVETRY, co jsou IN 15
INspirace

Mám STRACH a ÚZKOSTI. Pomozte! 16
INKubátor

TÉMÁTKO do spolča 18
IN action

RŮŽE 100x jinak 19
IN zajímavosti

PROČ kluci MLČÍ? 20
Kluci a my

JABLKA pro zdraví 21
INformace

RĚBUSY a soutěže 22
INtelekt

NOVINKY ve světě hudby 23
INtonace



Zajedte si na výlet

Kdo nemá rád podzim, ať zvedne ruku ☺.

Já vím, že začala škola, starostí až nad hlavu, ale já bych vás chtěla povzbudit. Podzim je krásný, věřte mi.

První otázka: Víte, kdy skončilo léto a začal podzim? Podzim začíná podzimní rovnodenností. Takže astronomický podzim začal 23. září v 04:29:09 h. To je pro mě náhodou velká příležitost. Příští rok se rozhodně nenechám školním rokem zmást a budu si užívat léta minimálně do poloviny září. Podniknu víc výletů, užiju si víc zábravy a pohodičky. A nějaké školní rozvrhy mě rozhodně nerozhodí ☺.

O jednom takovém výletu bych vám ale chtěla napsat. Kdo znáte okolí Olomouce, víte, že tu máme cyklotrasy na pohodu. Pro nás líné ideální. Nevím ale, proč všechno, co je zajímavé, bývá na kopci. A tak jsem zabrala do pedálů a vyjela si na **Kosíř**. Průběh vám raději popisovat nebudu, každopádně jsem svého cíle dosáhla. Není důležitá cesta, ale cíl. Malý oddech mě čekal v Čechách pod Kosířem. Když jsem procházela parkem u zámku, vybavil se mi román od Anny Marie Tilschové Orlí hnízdo. Krásný zámek, velký park a Josef Mánes. Nemohla jsem si ale za nic vzpomenout, jak to bylo s tou Josefinkou. Moje zvědavost byla silnější než já, a tak jsem musela navštívit knihovnu a knihu si půjčit.

Myslím, že až se příště na Kosíř vrátím, bude mi zastávka v zámeckém parku vonět po nešťastné lásce, barvách a malířském plátnu.

Takže neváhejte a vydejte se na výlet. Nejlépe s knihou v ruce.

Pár tipů kam a s čím

- **Praha Čertovka** – U knihy Vladimíra Neffa Třináctá komnata se nudit nebudete. Román se odehrává v jednom z domů na Kampě v části Čertova.
- **Litomyšl** – s knihou Aloise Jiráska Filozofská historie se můžete procházet okolo bývalého gymnázia a v parku si můžete pustit do sluchátek nějakou skladbu od Bedřicha Smetany, který se zde narodil.
- **Nymburk** – Bohumila Hrabala netřeba představovat. Nicméně knihy Postřiziny a Městečko dýchají Nymburkem. Pokud se sem vydáte, nezapomeňte najít svéráznou Hrabalovu pamětní desku ☺.
- **Olomouc** – Toulky historickou Olomoucí si můžete okořenit knihou Oldřicha Daňka Vražda v Olomouci.
- **Napajedla** – Úder od Boženy Benešové je kniha z období začátku první světové války. Odborníci se domnívají, že se odehrává v Nymburku.
- **Uherský Brod a Bílé Karpaty** – na kopci Velký Lopeník vás uchvátí kraj, kde se odehrává příběh Kateřiny Tučkové, Žitkovské bohyně.

Krásný podzim přeje **Majka**



Když nejsem ideál

Jak by měl vypadat správný křesťan, křesťanka? Jaký je ideální ideál? Často se zdůrazňuje, že je důležitá strízlivost, praktický rozum, aby se každý mladý člověk při jízdě životem plně věnoval přítomnému okamžiku.

Mí duchovní vůdci nám připomínali: neustále být zde, nefantazírovat, neutíkat se ke snům, umět být manuálně zručný, umět vzít za práci a nebyť spící panna. Snažit se, aby za námi něco zůstalo. Jistě to mysleli dobře a kus pravdy měli. Ideálem je křesťan usměvavý, silný a nebojácny, který je nohama na zemi, umí si zašít knoflík, poradí si s hromadou dřeva a večer i s tvorbou farních webových stránek. Kluk, který umí hrát fotbal, hrát na kytaru a je přirozený vůdce. Ideálem je animátor, tedy ten, který oživuje, oduševňuje kolektiv, který táhne ostatní vpřed. Radostný extrovert s nakažlivým optimismem. Být jako mladý chlapec s křížkem na krku, vystupující s odvahou a radostí směle do života. Chci říct, že mám vždycky velkou radost, když nějakého takového chlapce potkám.

I z jejich protějšků mám radost. Překrásné zbožné dívky, trochu mladé rebelky s plaménky v očích a trochu moderátorky setkání mládeže, typy, kterým muži vždy podrží dveře a oplátkou se jim dostane sprcha jiskřivého úsměvu. Činorodé dívky, které nikdy neztratily ani vteřinu života, které potkáte nejspíš na horolezeckých stěnách nebo jako dobrovolnice v hospicích. Vždy upravené, vždy hezké a vždy dobře naladěné. Mám je jistě velmi rád.

☀ Navzdory jejich kráse a navzdory jejich sebevědomí byl jsem ale vždy spíše na straně nepraktických chlapců, kteří nikdy moc neuměli kopnout do balónu. Vždycky jsem

spíše fandil dívkám, které se obvykle neuměly moc obléknout. Byl jsem vždy na straně bojácnyh typů, kterým se nikdy nedařily vztahy a těžko se seznamovaly.

☀ Žehnám všem nesebevědomým, co mají plno dobré vůle a lásky, kterou touží dát, co jsou citliví a se kterými se život zpravidla nemazlí.

☀ Žehnám úzkostným, kteří nejsou s to prosadit se, ne proto, že by byli zbabělí, ale zkrátka jen proto, že pro některé jemnější květiny je džungle příliš nemilosrdná.

☀ Mám moc rád nehezká děvčata a introvertní chlapce, protože v nich vidím diamanty nerozkvetlých květů. Mám pochopení pro nesmělé chlapce, pro které při dámské volence zpravidla nikdo nepřijde, mám pochopení pro dívky, pro které nikdo nepřijde při volence pánské.

☀ Žehnám těm, kteří jsou váhaví a příliš nejistí na to, aby řekli správné slovo ve správnou chvíli, a pak si to dlouze vyčítají, kteří jsou měsíce zamilovaní, jen se to neodvážjí naznačit.

☀ Neříkám, že je to tak všechno správně a že bychom na sobě neměli všichni pracovat, ale v tuto chvíli nic nežádám, žehnám a přijímám věci a povahy tak, jak jsou.

P. Marek Vácha

(výňatek z knihy *Neumělcům života*)



Martin Škoda: Vaření je zábava!

V kuchyni je jako doma už od devíti let. Není divu, že v sedmnácti vydal kuchařku plnou vlastních receptů, která byla oceněna i v Paříži na „kuchařských Oscarech“. Dnes dvacetiletý Martin má za sebou vystoupení v řadě televizních pořadů a gastronomii by se rád věnoval i v budoucnu.

Martine, co jsi naposledy vařil a kde to bylo?

Naposledy včera večer, byl jsem po delší době doma a mamka potřebovala uvařit něco do práce. Našel jsem hlavně zeleninu, tak jsem udělal ratatouille.

Je pro mamku výhodou, že má doma kuchaře? 😊

Musím říct, že (nejen) mamka, ale i všichni ostatní doma jsou rádi, když něco uvařím. Vzhledem k tomu, že už nějakou dobu bydlim v jiném městě, pro rodinu úplně tak často nevařím. O to víc si to pak následně užívám.

Jak reagovala rodina na tvoji popularitu?

S celou rodinou mám skvělý vztah, na kterém moje aktivity vůbec nic nezměnily. V rodině mám velkou oporu a moc si toho vážím.

Kuchařka, kterou jsi vydal – Škoda nevařit, má podtitul Kuchařka plná hudby. Komu je určená a co v ní najdeme?

Určená je zejména mým vrstevníkům, kterým jsem chtěl ukázat, že vaření nemusí být jen o stresu a „potu“ v kuchyni, ale také



o pohodě a hezky strávené části dne, třeba s přáteli. Zároveň ke každému receptu doporučuji nějakou hudbu, která čas strávený v kuchyni může ještě zpříjemnit a třeba i motivovat lidi, kteří normálně nevaří, aby se do vaření právě ve spojení s hudbou pustili.

Proč myslíš, že by se měl dnešní mladý člověk učit vařit?

Jídlo jsme k životu vždycky potřebovali a potřebovat budeme. Není moc důležitějších věcí, bez kterých bychom se nedokázali obejít. Myslím si, že jídlo dokáže zlepšit, ale když je špatné, tak i zhoršit náladu. Snažím se mladým ukázat, že to opravdu nemusí být jen o povinnosti, ale že čas, který věnujeme přípravě jídla, může klidně být i volnočasovou aktivitou, u které se dá zažít spousta srandy, odpočinout si a ještě třeba někomu dalšímu udělat radost!

Takže vaření pomáhá i při špatné náladě?

Pomáhá. Když mám špatnou náladu, často se zavřu do kuchyně a vařím. Dokážu tak přijít na jiné myšlenky. Navíc dobré jídlo vykouzlí úsměv na tváři snad každému.

Jak se vaří před televizními kamerami? Klepaly se ti někdy nervozitou ruce?

Z toho, co jsem mohl zatím poznat, musím říct, že je to úplně něco jiného, než vařit doma u plotny. Je třeba sledovat kamery, adresovat to, co říkám, divákům, dobře artikulovat atd. Zároveň se spousta záběrů musí dotáčet, takže když se pak v televizi objeví hezký desetisekundový záběr, je možné, že se točil třeba na pětkrát. Nervozitu nemívám, jediné tu zdravou, která je asi běžná po celý život, ale aby se mi někdy třáslы ruce? Na to si nevzpomínám. Trochu nervózní jsem možná byl prvních pár sekund v Show Jana Krause, protože to bylo snad úplně první moje vystoupení v televizi a ještě jsem tam rovnou měl vařit.

Co dělá Martin Škoda, když zrovna nevaří?

Rád jezdí na koncerty, cestuje, chodí za kulturou nebo zajde k někomu, kdo zrovna vaří. Celkově se však snaží i volný čas spojit s aktivitami, kterým se věnuje normálně,



Škoda nevařit
Kuchařka plná hudby
Martin Škoda



protože třeba právě okolo gastronomie se točí skoro celý jeho den.

Zmínil jsi cestování. Která zahraniční kuchyně je ti nejbližší?

Jsem omezen časově a finančně, takže do ciziny jezdím většinou jen v létě. Hodně jsem si oblíbil Španělsko

a tamější kuchyni. Mám hodně rád třeba jejich přípravu ryb a mořských plodů. Zvláště na severu je umí opravdu skvěle. Moc spokojený jsem ale byl třeba i v Kanadě.

V květnu jsi ukončil španělské gymnázium. Kam povedou tvé další kroky?

Chystám se na vysokou do Prahy. Ta sice není s gastronomií přímo spojená, ale myslím si, že je dobré mít něco dalšího „v záloze“. Vaření se ale nehodlám vzdát. Je to moje aktivita a zároveň záliba číslo jedna.

Co jsi jedl před písemkou nebo před učením, aby ti to lépe myslelo? ☺

Nemám žádné vytipované jídlo pro takové chvíle. Záleží hlavně na momentální náladě a chuti. Pokud si před zkouškou nedám něco opravdu těžkého, snad vždycky je to pak v pohodě.

Prozradíš našim čtenářkám recepty, kterými by mohly někoho překvapit?

Nevím, jestli úplně překvapit, ale mám rád třeba tyhle dva:

VALENCIJSKÁ PAELLA II / 3–4 PORCE

Song:

Charlotte Gainsbourg – Trick Pony

- asi 600 g kuřecího masa (stehna nebo křídla)
- 1 velká lžička mleté maďarské papriky
- 1 velká lžička kurkumy
- špetka cukru
- hrst zelených fazolek
- 3 lžice rajčatového pyré
- 2 papriky (zelená, červená)
- asi 1000 ml drůbežího vývaru
- 350 g kulatozrné rýže
- 1 menší lžička sušeného šafránu
- hrst hrášku
- 3–4 lžice oleje
- mořská sůl, bílý pepř
- petržel
- citron

Postup: Maso nakrájené na větší kousky okeřeňte kurkumou, mletou paprikou, solí, pepřem a špetkou cukru a marinujte ideálně přes noc. Ve velké pánvi rozpalte olej. Poté začněte smažit kuřecí maso (případně i králíka). Asi za 4–5 minut by mělo být hezky opečené. Přidejte nakrájenou papriku, lusky a při střední teplotě restujte další 2 minuty. Přidejte pyré a opět krátce orestujte. Přilijte vývar a začněte do pánve postupně směrem do kříže vsypávat rýži. Vše zamíchejte a přidejte šafrán. Počkejte, až vývar začne vřít, podle potřeby dosolte a při nižší teplotě nechte paellu probublávat asi 20–25 minut (dokud se nevypaří většina vody a rýže nebude hotová). Ke konci přidejte hrášek a paellu nechte krátce dojít. Servírujte s nakrájenou petrželkou a kousky citronu.



JAHELNÍK S JABLKY A SUŠENÝMI ŠVESTKAMI / 1 FORMA

Song: A.K.A.C.O.D. – Cheer You On

- 150 g jáhel
- 120 g sušených švestek
- 4 lžice rumu
- 650 ml mléka
- 50 g másla
- 6 lžic medu nebo cukru
- 3 vejce
- 450 g jablek
- 80 g rozinek
- 80 g vlašských ořechů
- lžička skořice
- špetka soli
- zakysaná smetana

Postup: Švestky překrájejte a namočte do rumu. Rozehřejte troubu na 180 °C. Jáhly dvakrát spařte horkou vodou, aby se zbavily hořkosti. V rendlíku rozehřejte mléko a jakmile začne vřít, přidejte jáhly a máslo. Ztlumte teplotu a nechte jáhly probublávat, dokud se nevytvorí hustá kaše. Mezitím si utřete žloutky s medem a vyšlehejte bílky se špetkou soli. Poté jak žloutky, tak postupně i bílky opatrně promíchejte se zchladlou kaší. Dortovou formu (průměr cca 23 cm) vymažte máslem a po celém dně rozprostřete polovinu připravené kaše. Základ rovnoměrně posypte oloupanými nastrouhanými jablky, rozinkami, švestkami, oříšky a špetkou skořice. Nakonec přidejte druhou vrstvu kaše a dort upečte – bude to trvat asi 30 minut a na konci bude povrch hezky zbarvený. Zchladlý jahelník podávejte se lžící dobré zakysané smetany a několika kapkami medu.



Za rozhovor děkuje Petra

STRACH O BABIČKU

Moje babička má rakovinu a hrozně se o ni bojím, neumím si představit, že bych ji ztratila, protože je to pro mě skoro nejbližší člověk... Co mám dělat? (Sabča, 14)



Milá Sabino,

celý náš život doprovází strach. Má nás chránit, ale také ubližuje. Strach o blízké je jedním z nejrozšířenějších strachů i v době dospívání, tím spíš, jde-li o někoho, koho máme rádi a kdo je vážně nemocný. Strach umí ochromit a ničit. Vše barví do černa a zbavuje nás síly.

Láska je silnější než strach. Můžeme se strachu postavit láskou. Ve chvíli, kdy strach přichází, se pokusíme udělat sebemenší čin

z lásky, pro druhého nebo i čin lásky k sobě (udělat někomu radost, pomoci mu, pustit si hezkou hudbu, vzít si knihu, která nás posílí). Je-li babička daleko, pošleme jí hezkou myšlenku, SMS, vzkaz, je-li blízko, řekneme jí, že ji máme rádi. Jí to přidá zdraví a nám naději.

Sabino, lidský život je křehký, život nás všech. Ale smrtí jeden druhého neztrácíme nadobro... Jsme spolu dál ...

Tvá Marie



Jsem nejstarší ze čtyř sourozenců a připadá mi, že jsou na mě rodiče nejprísnejší a nechtějí mi nic dovolit, navíc se musím pořád starat o mladší sourozence... Jak se mám prosadit? (Ivka, 16)

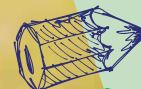
JSEM NEJSTARŠÍ

Milá Ivko,

to, v jakém pořadí přicházíme na svět a do rodiny, není náhoda. Má to svůj smysl i pro tvůj život. Jsi nejstarší. To má výhody i nevýhody. O nevýhodách píšeš. Jaké má tvé postavení výhody? Nejstarší bývají nejzodpovědnější, starostliví, šikovní. Mohou být také tlačeni starostí o sourozence příliš brzo do dospělosti. Rodičům časem docházejí síly, a proto se někdy stane, že opravdu bývají k mladším benevolentnější, víc jim toho dovolí, v tom můžeš mít pravdu.

Nazrál čas k rozhovoru s rodiči. Tématem je: výhody a nevýhody nejstaršího. Je ti 16 let, už se umíš v mnoha věcech orientovat. Udělejte s rodiči dohody, abys věděla, co svou pozicí získáváš a co se od tebe očekává. Nemí-li možné o tom s rodiči hovořit – bojíš se, že se pohádáte, nebo tě nevyslechnou, napiš dopis, nebo jim ukaž tento IN. Držím palce.

Ing. Marie Nováková,
rodinné a vztahové poradenství





INspirativní SVAČINY do školy

Ahoj holky! Začíná škola, a tak jsem pro vás připravila několik jednoduchých receptů na doplnění energie. Nejsou nijak náročné a jsou rozhodně zdravější než brambůrky ze školní kantýny.

OVOCE A MÜSLI

Chutnou a navíc zdravou svačinou jsou různé ovocné saláty. Jejich příprava je naprosto jednoduchá. Do krabičky si nakrájíte jakékoli ovoce nebo klidně i zeleninu a můžete přidat oříšky a müsli.



Osvědčené kombinace

- ▶ banán + jablko + mandle
 - ▶ pomeranč + müsli
 - ▶ banán + müsli + trochu nasekané čokolády
 - ▶ jablko + oříšky + hrozinky nebo sušené brusinky
 - ▶ hroznové víno + jablko + mrkev
- K těmto salátům si můžete přibalit třeba jogurtový nápoj.

SENDVIČE

Potřebujeme:

- ▶ toustový chleba
- ▶ burákové máslo (můžete použít i obyčejné)
- ▶ plátkový sýr (cihla / eidam / ementál)
- ▶ lupínek salátu nebo rajče

PUDINK

Úžasná věc, kterou je ale lepší udělat den předem a na noc uložit do ledničky. Připravíte si jednoduchý pudink z prášku (návod najdete na zadní straně obalu), přidáte piškoty a marshmallows nebo ovoce (kompot či čerstvé), přelijete do skleničky od přesnídávky nebo od marmelády a dáte na noc do ledničky. Nezapomeňte si přibalit lžičku! ☺

MRKVOVO-JABLEČNÉ MUFFINY

Muffiny patří k oblíbeným sladkostem. Jejich příprava není nijak náročná a dají se upéct prakticky z čehokoli. Skvělá je varianta s mrkví, jablky a oříšky.

Na asi 12 muffinů bude potřeba:

- ▶ 40 g vlašských ořechů (můžete ale klidně použít i lískové oříšky nebo třeba mandle)
- ▶ 350 g nastrouhané mrkve (tj. asi 6 kusů)
- ▶ 1 větší jablko
- ▶ 175 g hladké mouky
- ▶ 150 g krupicového cukru
- ▶ 1 lžička jedlé sody
- ▶ 1 lžička prášku do pečiva
- ▶ špetka soli
- ▶ 1 lžička mleté skořice
- ▶ 2 velká vejce
- ▶ 120 ml oleje
- ▶ ½ lžičky vanilkového extraktu

Předehřejeme troubu na 180 °C a asi na 8 minut v ní opražíme vlašské ořechy. Počkáme, až vychladnou, a poté je nasekáme nebo rozemeleme na kousky velké

podle chuti. Oloupeme a nahrubo nastrouháme jablko a mrkve. V míse smícháme mouku, jedlou sodu, prášek do pečiva, cukr, sůl a skořici. Nakonec přidáme vejce, olej a vanilkový extrakt a zlehka vmícháme nastrouhané mrkve a jablko. Naplníme košíčky na muffiny a necháme 20–25 minut péct na 180 °C.



OVESNÉ SUŠENKY S BANÁNEM

Potřebujeme:

- ▶ 3 zralé banány
- ▶ 180 g jemných ovesných vloček
- ▶ 2 velké lžíce mléka
- ▶ 3 velké lžíce medu
- ▶ 2 malé lžičky skořice

Vidličkou rozmačkáme banány a smícháme spolu s ostatními ingrediencemi. Vznikne hustá hmota, kterou necháme 10 minut odstát. Vytvarujeme placičky a pokládáme na plech vloženy pečicím papírem. Pečeme v troubě na 200 °C asi 20 minut do zezlátnutí.



Dobrou chuť
Týna

Jak správně žít

Přední stěna

= to, co je před námi, na co se těšíme

Těšit se můžeme na volný víkend, na setkání s kamarády, na dárek, který dostaneme k narozeninám, na nejbližší prázdniny nebo třeba na to, až budeme mít za sebou těžkou písničku. Důležité je nedívat se na budoucnost černě, ale mít před sebou pořádek něco, co nás pohání kupředu.

- **K zamyšlení:** Na co se dnes těším?

Zadní stěna

= lidé, o které se můžeme v životě opřít

Těmito lidmi jsou naši blízcí příbuzní – rodiče, sourozenci, prarodiče. Pokud nemá-

Když do zavřené místnosti přineseme svíčku a položíme ji na zem, bude krásně hořet.

Když ale jednu stěnu místnosti zbouráme, plamen bude ohrožený, a pokud zbouráme dvě stěny, vznikne průvan a plamen zhasne. Stejně je to i s člověkem. Aby člověk „nezhasl“, aby stále „hořel“, musí mít kolem sebe celkem šest zabezpečených stěn.

Které to jsou?

Podlaha

= stát pevně na svém místě

Aby svíčka hořela, musíme ji postavit na jedno místo a nechat ji stát, protože když s ní budeme běhat sem a tam, plamen zhasne. Abychom my hořeli, musíme pevně stát na svém místě. Nekoukat po okolí, že Mirka má lepší rodinu, Terka je z živější farnosti a brácha se má, protože už je dospělý a nemusí poslouchat. Ne. Moje místo je v mé rodině, v mé vesnici/městě, farnosti, v tomto čase.

- **K zamyšlení:** Nezávidím druhým, co mají oni, místo toho, aby se radovala z toho, co mám já?



te nikoho, o koho byste se mohli v rodině opřít, nebo se dokonce bojíte podívat dozadu, kdo tam je, pak vám tato stěna chybí a plamen je v ohrožení.

- **K zamyšlení:** Co můžu udělat pro to, aby se vztahy v mé rodině upevňovaly?

Levá stěna

= naši přátelé

Nemáme žít izolovaně. Je dobré mít někoho, za kým můžeme přijít a vylít si srdce, vypovídat se z toho, co nás trápí. Někoho, s kým můžeme sdílet své radosti i starosti.

- **K zamyšlení:** Kdy jsem naposledy řekla kamarádům, že mi na nich záleží?

Pravá stěna

= naši učitelé a spolužáci

Po naší pravici stojí ti, se kterými musíme spolupracovat, ať se nám to líbí nebo ne. Teď jsou těmito lidmi naši spolužáci a učitelé, později to budou naši spolupracovníci a nadřízení.

- **K zamyšlení:** Chovám se ke svým učitelům a spolužákům tak, jak bych chtěla, aby se oni chovali ke mně?

Strop

= věci, které nás přesahují – duchovní hodnoty

Kultura, umění, dobro, krása, pravda, víra, naděje, láska – tyto hodnoty „prší z nebe“, jsou světlem našeho života. Jakmile jsme bez těchto hodnot, chybí nám strop, padají na nás kroupy a svíce nám zhasne.

- **K zamyšlení:** Nechybí v mém životě některá z těchto hodnot?

Budujte svůj šestistěn a každé vyhoření se bude před vámi třást! ☺

Petra (podle Jaroslava Maxmiliána Kašparů)

Jednou až dvakrát do roka se u nás doma objeví taška s oblečením, které je mým starším sestřenicím už malé. Je to určené pro mě. Někomu se to může zdát ubohé a trapné, ale já z toho těžím výhody.

1. Mám naráz velkou tašku „nového“ oblečení jen pro sebe. Přišly jste někdy z nákupu s plnou taškou triček nebo svetrů?

2. Sestřenice, a hlavně teta, mají prima vkus. Stává se málo, že by v tašce bylo něco, co by se mi fakt nelíbilo.

3. Asi jsem divná, ale chození po obchodech a hledání těch správných kalhot a triček mě moc nebere. Jsem při nakupování oblečení totiž hrozně nerozhodná. Úplně mi stačí, když musím občas vyrazit na lov bot. Přisun oblečení až do mého pokoje proto docela vítám.

4. Oblečení je to sice už nošené, ale vždycky pěkné. Však kdo na džínách pozná, zda byly prané dvakrát nebo dvacetkrát?

5. Je to lepší, než nakupovat v second handu, kde nevím, kdo oblečení nosil přede mnou.

6. Sestřenice bydlí v jiném městě, takže si kamarádky myslí, že oblečení mám nové. Nikomu to nevyvracím. Pro mě nové je.

To moje spolužačka Radka takové štěstí nemá. Doma po ní chtějí, aby nosila oblečení po starší ségře. Problém je v tom, že každá má úplně jiný styl. Radka je spíš sportovní typ a v outdoorovém stylu by nejradši měla i noční košili. Její ségra je romantička, co miluje růžovou a puntíky. Proto se maminka s Radčinou ségrou naučily kupovat dražší a „trvanlivější“ oblečení, jako jsou svetry a džíny, v neutrálním stylu, aby to bylo za dva tři roky schůdné i pro Radku.

Nejlepší to má Kamila. Ta nemá po kom dědit oblečení. Od rodičů vždycky dostane peníze a může si za to vybrat, co chce a potřebuje. Není to paráda? Půl třídy holek jí tu možnost závidělo. Jednou se ale Kamila přiznala, že stejně nejraději chodí do „sekáče“. Dají se tam najít dost dobré kousky a hlavně si tam toho za peníze od rodičů koupí daleko víc. Takže vlastně taky dědí, jen neví po kom.

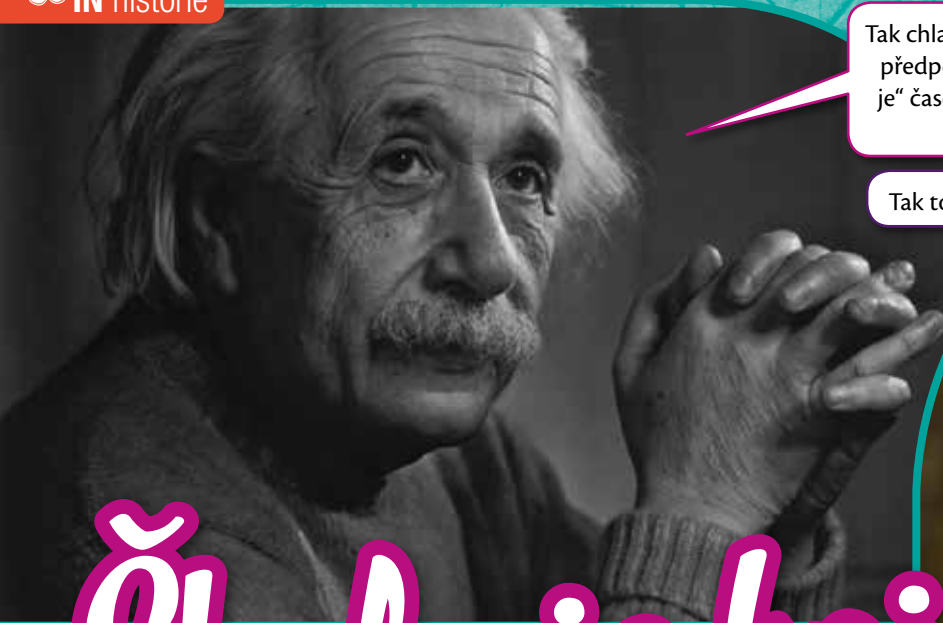
Cože? Secondhand?

Modelkou třídy je Nikola. Móda je její velký koníček, má vždycky přehled o tom, co právě frčí a většinou to taky má. Taky má všechno nové. Její velkou výhodou je to, že ať si obleče cokoli, vždycky jí to sluší. Ovšem jít s ní nakupovat je nezapomenutelný zážitek. Jednou jsme měli ve škole dvě volné hodiny, tak jsem s ní šla do obchodáku. Chtěla si koupit nový svetr. Byly jsme snad v deseti obchodech, vyzkoušela padesát svetrů a nakonec si nevybrala žádný. Tak na to nemám nervy. Byl to úplně zbytečně strávený čas.

Od nás holek se jaksí očekává, že budeme vždycky hezky oblečené a budeme tak dělat svět hezčí. A není podstatné to, zda na sobě máme značkové tričko za tisíce, nebo děděné po sestřenici. Hlavně, ať nám to sluší. ☺

Liduška





Tak chlapče...obecná relativita je geometrická teorie, která předpokládá, že přítomnost hmoty či energie „zakřivuje“ časoprostor a že toto zakřivení ovlivňuje dráhu těles a dokonce i dráhu světla.

Tak to je huuustýýý.



Škola je boj

VŠECHNO BUDE DOBRÝ

František z Assisi

Františkova maminka byla z Francie a František tedy francouzštinu výborně ovládal (proto taky dostal přezdívku Francesco, což italsky znamená „Francouzek“). Byl milovníkem umění. Když se obrátil k víře, rozhodl se všeho vzdát – včetně majetku svého otce-obchodníka i toho, co se mezi lidmi považuje za moudrost a úspěch. Dostal novou přezdívku – „prostáček Boží“ – a chtěl, aby i jeho spolubratři byli chudí a prostí a ze všech knih závislí jen na jedné – na evangeliu. Vyzýval svoje následovníky, aby se nesnažili dosáhnout vysokých stupňů vzdělání, ale byli „chudí v duchu“, jak se říká v evangelijních blahoslavenstvích. Pro Františka zkrátka nebyly důležité vědecké studie a diplomy, ale radost ze všeho stvoření – té nejlepší encyklopedie na světě.

GENIALITU SVĚT NEPOCHOPÍ

Albert Einstein

Dnes už je slovo Einstein v podstatě synonymem k někomu geniálně chytrému. A to taky německý vědec-fyzik Albert Einstein byl. Ani Einstein ale nepatřil mezi třídní premianty – matematiku a fyziku zvládal na výbornou, v ostatních předmětech však občas procházel jen s odřenýma ušima. Dokonce na první pokus úplně propadl v přijímačkách na vysokou školu a musel to zkoušet znova. Snaha ovšem stála za to – vzdělání se spojilo s jeho přirozeným nadáním a vysloužil si Nobelovu cenu a je považovaný za nejvýznamnějšího

vědce 20. století, někdy spolu s Newtonem i za nejvýznamnějšího fyzika vůbec.

NIKDY SE NEVZDÁVAT

Jiří Suchý a Jiří Šlitr

Dvojice Suchý a Šlitr vytvořila celou řadu písniček, které si mnozí ještě dnes pobrukují a neodmyslitelně patří k jednomu z nejznámějších českých divadel, Semaforu. Zkrátka – dokázali toho hodně. Se školou ale taky neměli jednoznačně přátelský vztah... Jiří Suchý měl tak špatný prospěch, že ho nevezali ani na gymnázium a hned začal pracovat v reklamních ateliérech, i když původně toužil dělat u filmu. To jeho kolega Jiří Šlitr byl úspěšný natolik, že se dostal na práva a vysokou školu bez problémů vystudoval – věděl ale, že se chce věnovat umění, ne právníčině. Rodiče jeho budoucnost viděli jinak, a tak dal na ně – ale když doma odevzdal univerzitní diplom, šel si svou cestou...

OPAKOVÁNÍ MATKA MOUDROSTI

Chiara Luce Badano

Oblíbená blahoslavená, nejen mezi námi holkami, je Chiara Luce. Ve škole – co se týká prospěchu – taky nebyla zrovna za hvězdu. S několika předměty bojovala natolik, že musela dělat reparát, aby mohla pokračovat ve studiu na střední škole... Vytrvalost ale naštěstí byla jednou z jejích silných stránek, a tak nepolevila. Měla totiž velký sen – stát se lékařkou a pomáhat dětem v Africe. Její životní úděl byl sice jiný (v 17 letech jí zjištěli rakovinu, na kterou o dva roky později

zemřela), ale i tak – nebo právě tak – se stala inspirací pro spoustu lidí a pomáhá ještě dnes víc než dost.

BERU VŠECHNO NEBO NIC

Tomáš Klus

Tomáš Klus je talent na spoustu věcí – nejdřív se věnoval vrcholovému sportu, pak se dal na studium herectví a momentálně je jedním z nejznámějších zpěváků v Česku. Ve školáckých letech mu ale paní učitelka prý říkávala, že z něho bude buď komik, nebo nic – zřejmě se neřadil mezi šprty a intelektuály... A taky na DAMU, divadelní fakultu, kam se nakonec podle prorockých slov své učitelky dal, se občas díval pěkně kriticky – znáte písničku DAMUKlův meč? ☺

SLAVNÝ VÝROK

Max Kašparů o vzdělání

„Vědomosti absolutně řady škol jsou na takové úrovni, že by se jich budoucí zaměstnavatelé neměli ptát, co vystudovali, ale co umějí. Předělo by se zklamání na obou stranách. Absolvovat dnes studijní obor na některé, byť vysoké, škole ještě neznamená něco znát, a vyučit se nějakému řemeslu ještě neznamená něco umět. Jinými slovy... Přesto, že jste přišli na svět císařským řezem a bere te v současnosti královský plat, nečekejte, že vám při odběru krve poteče modrá.“ ☺
(Max Kašparů je psychiatr, spisovatel a trvalý jáhen, který je rekordmanem v počtu titulů v České republice – posuďte sami: Doc. MUDr. et MUDr. ThDr. PhDr. Jaroslav Maxmilián Kašparů, Ph.D., dr. h. c.)

Marta



NÁČELNÍK KUBA



NÁČELNICE PETRA



JAJDA



PEPA



ZUZKA



ANETA



LENKA



HONZA

Výhra za každou cenu

Dva skautské oddíly Jestřábi a Lišky mezi sebou soupeří v táborové hře. Právě se běží etapovka a náčelník Kuba měří cílový čas.



1

Jsi nemožná, nemůžeš se sebou něco dělat? Kvůli tobě budeme poslední.



2

Lišky dohánějí jako první.

Máme nejlepší čas.

Hele, tak to určo vyhráme.



3

Jako poslední dohání Aneta z Jestřábů.

Dělej. To snad není možný.

Ona nám пока- zí celý výsledek.



4

Lenka křičí na Anetu.

Mě to mrzí, opravdu jsem se snažila.



5

Takže, batohy z výpravy sem. Zkontrolujeme, jestli vaše depeše jsou správné.



6

Lišky věří ve své vítězství.

Vítězství je naše!



7

Podívej, jak kookají.

Závidíte, co? Leno chodi.



8

Lenka se neudrží a vjede na Pepu.

Co si to dovoluješ? Copak my můžeme za to, že máme tlustou holku ve skupině?



9

Tlustá? To si nezasloužím, nechápu, proč jsou na mě takoví.

10 Lenka a Honza probírají situaci.

Hele, jestli tuto etapu projedeme, nemáme šanci na vítězství.

Ale nemůžeme z toho vinít Anetu.

11

Ale já chci vyhrát, rozumíš, tak hloupej tým jsem ještě neměla.

12

A kde vůbec je? Na vyhlášení výsledků musíme být všichni.

Kdyby se propadla do země, nikomu by to nevadilo. Ale pro klid pošlu Martu, ať se po ní podívá.

13 Martá hledá Anetu marně.

Aneto, kde jsi?

Mám o ni opravdu strach. Proč je na ni Lenka tak zlá?

14 Aneta utekla do lesa.

Bože, proč to tak je? Já chci být taky krásná a štíhlá. Je to nespravedlnost. Prosim, pomoz mi to tu aspoň vydržet.

15

Hele, mobil. Čí asi je?

16

Trubka! Rychle, je nástup.

Je to jasný. Ještě nemají výsledky, jinak by to dávno vyhlásili.

17

Než se rozejdeme k večeri, chci vám všem poděkovat. Boj je vyrovnaný. Hlavně to nevzdávejte. Naděje umírá poslední.

18 V jídelně.

Máš pravdu, viděl jsem, že batohy s úkoly jsou pořád ještě na hromadě. Ještě se na to ani nepodívali.

19

Cože? Takže ještě není pozdě...

20 U stanu vedoucích

A je to zařízení. Já jim dám, že jsme lenochodi.

Co s tím telefonem mám dělat?

21

Nikdo se tu se mnou nebaví, určitě by mi nevěřili.

22

Dám ho třeba tady do batohu.

23 Mezitím v jídelně

Hele, všichni, ztratil se mi telefon. Nálezce dostane velkou odměnu.



24

A nevezal sis ho s sebou na etapovku?

Vůbec nevím, doufám, že ne.



25

Fajn, snad to najde nějaký vedoucí a předá. Já už jsem mimo hru.



26

Lajda a Aneta do sebe vrazí.

Dávej pozor, kam šlapeš!

Promiň, neviděla jsem tě.



27

Ona je asi fakt divná.



28

U velkého nástupu.

Táborníci, mám pro vás několik zpráv. Tady Pepovi se ztratil mobil, nenašel ho někdo?

Byla to černá Nokia, úplně nová.



29

Bože, ať to dobře dopadne.



30

Jé, v mém batohu je tvůj mobil. Jak se tam dostal?

To je mi fuk, hlavně, že je zpátky.

Další zpráva už je ale horší. Musím stornovat výsledky závodu.



31



32

Jak to, tak to tedy ne! Víš, jak byl ten závod těžký?



33

Ty si z nás děláš legraci, že jo? Já už to podruhé běžet nechci.

Bohužel budeš muset. Někdo zfalšoval výsledky.



34

Já vím, kdo to byl. Byla to Aneta. Viděla jsem ji vycházet z vůdcáku. A chovala se divně.



37

Nic jsem neudělala. Mobil jsem našla v lese!

To bude v pořádku.



35

To je jasný. Klidně mohla ukrást i ten mobil a pak ho tam zapomenout, když šmírovala v batozích.

Jasně, je to ona, je to lenochod, jejich skupinka by nikdy bez podvodu nevyhrála.



36

Tak dost. To jsou silná obvinění. Aneto, máš k tomu co říct?



Aneta ještě nikdy nezalhala, musím jí věřit.



Našla jsem mobil v lese. Chtěla jsem ho vrátit, ale byl nástup

Važ slova, Pepo!

Lže, jako když tiskne!



Nikdy bych nic neukradla a o výsledcích nic nevím.

Já ti věřím.



Fajn, věřím Anetě. Mobil našla a dala ho do vůdčáku.



Ruším výsledky závodu. Jen pro zajímavost, lépe na tom byli Jestřábi a to především díky Anetě, která vyhrála vědomostní soutěž!

Až někdo najde odvahu se přiznat k podvodu, ať přijde.



Co jsem to provedla! Vedli jsme a já jsem to všechno zkazila.



Lenka se svěřila Petře

Je mi to líto, ale já jsem to zfalšovala.

Proč jsi to udělala? Vždyt jste vyhrávali?



Já myslela, že jsme kvůli Anetě poslední. Je mi to opravdu líto. Musím se všem omluvit.

To budeš muset, a veřejně. Doufám, že to pro tebe bude poučení do budoucna.

Moc mě to mrzí, byla jsem zaslepená úspěchem. Můžeš mi to odpustit?



Lenka by vám chtěla něco říct.



Chci se vám všem omluvit. To já jsem zfalšovala výsledky. Chtěla jsem moc vyhrát. Chtěla bych se hlavně omluvit Anetě.



Jsem ráda, že jsme zase parta.



Pepa si doadal odvahu.

Aneto promiň, odvolávám toho lenochoda. Věděl jsem, že jsi chytrá a že nás můžeš porazit.



Pokračovat!!

Takže závod může co?



Hurááá!

Zachumlej se



BARVY

Podzimní inspirace bude tentokrát o svetrech. Tak se zkuste inspirovat 😊

CO NÁS ZAJÍMÁ?



Gate



New Yorker

Podzim hřívá barvami

ZVÍŘATA



Gate



C&A



New Yorker



C&A

VZORY

Fantazii se meze nekladou

SLOŽENÍ



Co můžete najít ve svetrech?

• VLNA/WOOL

Ruční zpracování ovčí vlny je jednou z nejstarších lidských dovedností. Výrobu tkanin lidé znali již v mladší době kamenné, do vlněných látek se oblékali obyvatelé orientálních říší, staří Řekové i Římané, jak chudí, tak bohatí. Vlna přežila i průmyslovou revoluci a je v podstatě dodnes nositelem značky nejvyšší kvality. Dá se říci, že vlna je tak úžasný přírodní materiál, že řadu jejích skvělých vlastností se dosud nepodařilo uměle napodobit.

• BAVLNA/COTTON

Bavlna byla známa ve střední Americe již 5800 let před n. l. Do Evropy se bavlněné výrobky dostaly díky arabským obchodníkům teprve po roce 800 n. l. Až ve 14. století se

začala zpracovávat ve větším množství. Bavlněné vlákno však není příliš elastické, mačká se a vytahuje. Vlhké snadno zplsnívá. Některé bavlněné tkaniny i úplety se při praní rády sráží.

• SYNTETICKÁ VLÁKNA

Syntetická vlákna se vyrábějí jako náhražka přírodních vláken. Lidé si tato vlákna velmi oblíbili, protože jsou cenově dostupnější, mnohdy pevnější, nemačková, rychle schnoucí a odolná vůči hmyzu. Tato vlákna se mohou kombinovat s přírodními vlákny bavlny, lnu, hedvábí a vlny. Mají však i četné nevýhody. Nedostatečně propouštějí vlhkost i vzduch, čímž mohou způsobit alergie nebo plísně. Jsou velmi hořlavá.

• NÁZVY SYNTETICKÝCH VLÁKEN A JEJICH NEJČASTĚJŠÍ VYUŽITÍ:

- nylon (polyamid) – trička, spacáky,
- lycra nejčastěji se kombinuje s nylonem – punčochy,
- akryl/polyakryl má texturu jako vlna, přidává se jako příměs do svetrů, rychle žmolkuje

- polyamid je pružný, používá se k výrobě plavek, spodního prádla,
- polyester nachází uplatnění při výrobě dámských i pánských oděvů, záclon.

• SVETRY

- 100% vlna – hřeje, žmolkuje, potřebuje speciální péči,
- 100% bavlna – hřeje, časem žmolkuje, vytahuje se,
- 100% syntetika – jemná, dobře drží barvy, neprodyšná.

• RADA: Dnes se používají směsi různých vláken. Podle našeho názoru jsou přírodní vlákna vždy lepší než umělá. Líbí se nám alespoň 50% přírodní svetry 😊

Svetry, které si budete koupovat, budou mít materiály, ze kterých jsou vyrobeny, a jejich poměry napsány na štítku, tak se nezapomeňte podívat.



POMOC, BOJÍM SE!

Lucka potřebovala něco nového na sebe, a tak se vypravila do obchodního centra, přesně tam, kde viděla ve výloze ta skvělá trička a rifle. Moc se těšila, že bude mít konečně něco nového...

Začala si vybírat. Najednou si ale uvědomila, že je kolem ní spousta lidí, každý něco vybírá a nakupuje. Měla pocit, že jí každý z nich pozoruje, že se na ni všichni tlačí, zdálo se jí, že se ocitla uprostřed davu, ze kterého není cesta ven a ona brzy nebude moct dýchat. Zatočila se jí z toho všeho hlava, podlomila kolena, cítila, jak jí buší srdce, na čele a rukou jí vyrazily kapky potu. Myslela, že se zblázní, nebo že omdlí, měla strach, že se jí skutečně něco závažného stane. Už jí bylo úplně jedno, že nové tričko potřebuje a že se na něj tolik těšila. Neohlížela se vpravo ani vlevo a z obchodního domu rychle utekla ven...

Znáte strach?

Kdo by ho neznal. Strach a úzkost patří mezi naše prožívání, naše emoce. Emoce jsou skvělá věc, bez nich by náš život byl jenom nuda a šed'. Radost, smutek, ale také právě třeba onen strach. Jsou to dobré věci,

kteří nás informují o tom, co se děje uvnitř nás. Také strach je dobrý, i když to na první pohled nemusí tak vypadat. „Dobrý“ strach nás totiž varuje před nějakým nebezpečím, je to taková blikající kontrolka „pozor“. Za běžných situací je strach normální – obava jít sama o půlnoci prázdným parkem, přebíhání rušné ulice mimo přechod pro chodce nebo strach z těžké písemky, zvlášť když mi hrozí propadnutí.

Někdy se ale může stát, že je náš strach bez důvodu, jsme celí napnutí, nervózní, nebo třeba tak silný, že máme pocit, že omdlíme nebo umřeme. Potom už nemluvíme o strachu, který je dobrý, ale o úzkosti a panice.

Strach má příčinu, po překonání situace přestane. Naproti tomu úzkost nás celé svírá často zcela najednou, nečekaně, bez viditelné příčiny. Strach a úzkost, které jsou příliš silné, nazýváme panikou.

Co s tím?

Zažeň nudu a vylez z ulity! ☺

Když se člověk necítí dobře, často zaleze do postele, přikryje se peřinou až po uši... a začne ještě víc propadat smutku a bezradě. Tohle raději nedělej. Když tě přepadne úzkost, využij ji! Zužitkuj energii, která tě nenechá v klidu a nutí tě stále kopat nohama, nervózně popotahovat za tkaničky od bot nebo si pohrávat s vlasy.

... HÝBEJ TĚLEM

Výborným prostředkem je **sport**. Dokonce i pro ty, kteří sport z duše nenávidí a za normálních okolností by nikdy v životě sportovat nešli. Pokud se ti k tomu podaří přemluvit nějakou dobrou kámošku, máš



plusové body navíc. Při sportu se totiž vyplavují endorfiny, což jsou tzv. hormony štěstí, takže tak trochu paradoxně i ten, kdo sport nesnáší, se při něm cítí líp. Nemusíš zrovna trénovat na mistrovství světa, stačí si trochu zacvičit na gymnastickém míči nebo dvakrát oběhnout sídliště, k tomu si do sluchátek pustit nějakou fajn písničku a hned je na světě líp.

Pokud je pro tebe sport naprosto nepřekonatelnou záležitostí, zkus **procházky**. Všiměj si cestou, co všude kolem tebe kvete, jestli potkáš nějaké zvíře, nezapomeň se podívat, jak je krásné, a rozhodně si ne-nech ujít rozzářené dětské oči. Nauč se vidět krásné věci, třeba i drobné maličkosti, kterých by sis jindy ani nevšimla. Když to všechno sečteš dohromady, vyjde z toho minimálně dobrý pocit.

... BUĎ KREATIVNÍ

Tvoření je skvělá věc. Nemyslíš přitom tolik na sebe, zaměstnáš mozek i ruce a ještě máš pak super pocit z toho, že jsi něco hezkého vytvořila, co můžeš použít jako dárek, který druhým udělá radost. Najdi doma staré korálky, bavlnky, jehlu, nůžky a papíry a můžeš vytvořit třeba nějaké hezké přáníčko, náhrdelník nebo si ušít super obal na mobil.

... ŽIJ PŘÍTOMNOSTÍ

Říká se, že spousta své energie ztrácíme tím, že buď myslíme na to špatné, co se nám stalo v minulosti, nebo se bojíme toho, co může nastat v budoucnosti. Zkus žít přítomným okamžikem – právě teď je ta správná chvíle, kterou si můžeš užít a mít z ní radost.

... PRYČ S ČERNÝMI MYŠLENKAMI

Nenech se svými chmurami a špatnou náladou převálcovat. Černé myšlenky občas přijdou na každého, ale ty jim nedej šanci. Jsi to ty, kdo má v rukou svůj život! Zajdi do obchodu a vyber si nějaký hezký sešit. Neboj se ho pořádně vyzdobit, vezmi do ruky pastelky a dej najevo své pocity prostřednictvím barev. Na takto vyzdobené stránky pak můžeš každý den napsat, co ti udělalo radost. Až tě pak zase jednou chmury přepadnou, stačí v takovém sešitu trochu zalistovat a uvidíš, že svět není jen tak černý, jak se zdá.

... TOBĚ PATŘÍ CHVÁLA...

S podobnou věcí můžeš zajít ještě dál a drobné i větší radosti si nejenom zapsat, ale také za ně Bohu pořádně poděkovat. Modlitba chvály a díky patří k těm nejkrásnějším. Uvědomuj si, co všechno je na světě krásné a také to, jak moc tě Bůh miluje. A za to už se poděkovat sluší ☺

A co naopak raději nedělat?

Když je úzkost příliš velká, hledáme pomoc všude možně. Něco nám ale „pomůže“ jen v tu chvíli, celkově to spíš uškodí. Pozor proto na léky a alkohol, může na ně vzniknout závislost a léčit se pak někde na detoxu není nic hezkého. Stejně tak dlouhodobě nefunguje ani masturbace, přejídání nebo naopak drastické diety a už vůbec ne sebeпоškozování.

Co když to nezvládáš sama?

... NEBOJ SE POŽÁDAT O POMOC PSYCHOLOGA

Když si zlomíme nohu nebo ruku, ani nás nenapadne zůstat s tím doma a čekat, až to prostě přestane bolet. Když bolí naše duše, pomůže právě psycholog. Psycho-



logové trochu víc rozumí tomu, co se děje uvnitř nás, a dokážou nám s tím pomoci. Jedná se o lidi, kteří většinou vystudovali filozofickou fakultu. Pozor, psycholog není lékař, a proto ti nemůže předepsat léky. Pokud se stane, že je naše úzkost skutečně velká, můžeme zajít za psychiatrem, a ten nám potřebné léky předepíše.

... NEMLČ JAKO RYBA

Často stačí se prostě a jednoduše ze všeho vypovídat. K tomu může pomoci jak psycholog, tak také třeba lidé, kteří prožívají podobné potíže jako ty. Říká se tomu skupinová psychoterapie. Tady můžeme konečně někomu říct, jak se skutečně cítíme a nebudeme si přitom připadat nijak divně, protože ostatní lidé ve skupině se cítí velmi podobně. Můžeme vidět, jak stejné situace prožívá někdo jiný, vzít si z toho třeba dob-

rý příklad a v neposlední řadě získáme podporu zvenčí, která je občas k nezaplacení.

Někdy ve skupině nemusíme jenom mluvit, ale můžeme své pocity vyjadřovat gesty a mimikou, tomu se pak říká dramaterapie.

... ÚSMĚV PROSÍM!

Úzkost je ošklivá záležitost. Ty se ale nedej a bojuj, stojí to za to! Užij si život a všemi jeho krásami a nezapomeň se usmívat, zlepšíš tím náladu sobě i druhým. ☺

Krásné dny bez úzkostí přeje
Katka

(Autorka vychází z vlastních zkušeností – sama se díky uvedeným doporučením zbavila mnoha strachů a úzkostí. Za odbornou konzultaci děkujeme Mgr. Romaně Suché.)

KATČIN SPECIÁLNÍ TIP

Joël Pralong:
Pryč s černými myšlenkami
(Paulínky) – kniha o tom, jak se černým myšlenkám postavit a jak s nimi účinně bojovat



Předej víru!

Jéna 2. setkání

V koho skládám svou důvěru



zamýšlení ve společenství

Když se připravuje nějaké dobré jídlo a vidíš, že chybí sůl, tak „podáš“ sůl, chybí olej, podáš olej. „Podat“ = přinést, dodat. Pokud chceš, aby měl tvůj život opravdu smysl a plnost, „podej víru“ a tvůj život dostane novou příchutí; „podej lásku“ a tvůj život bude jako dům postavený na skále, tvoje cesta bude radostná, protože potkáš mnoho přátel, kteří půjdou s tebou.

1. Přečtěte si slova papeže Františka

Ježíš je ten, který nám přináší Boha a který nás vede k Bohu, s ním se celý náš život proměňuje, obnovuje a my můžeme hledět na skutečnost novými, Ježíšovými očima. „Podej Krista“ a tvůj život bude naplněn jeho láskou, bude plodným životem.

V koho skládám svou důvěru? V sebe sama, ve věci, nebo v Ježíše? Všichni jsme často pokoušeni stavět se do centra, věřit, že pouze my budujeme svůj život, anebo si myslet, že majetek, peníze a moc dávají štěstí. Ale všichni víme, že tomu tak není! Jistě, majetek, peníze a moc mohou poskytovat chvilkové opojení, iluzi štěstí, ale nakonec se sami staneme jejich majetkem, vnucují se nám stále více a nikdy nás nenasytí. Nakonec jsme „zahlcení“, ale nikoli „zasycení“. Je velmi smutné vidět mládež „zahlcenou“, ale slabou. Mládež má být silná, žít se svojí vírou, a nikoli se cpát jinými věcmi.

„Podej Krista“ svým životem. Naslouchej mu pozorně a jeho přítomností bude nadšeno tvé srdce; podej Krista: on tě přijímá ve svátosti odpuštění, on tě čeká také v eucharistii. Nechej se hledat Ježíšem, nechej se milovat Ježíšem, je to přítel, který nezklame.

2. Zamyslete se (společně i každý sám)

- Jakým způsobem přináším (podávám) Krista do prostředí, v němž žiji – svým vrstevníkům, spolužákům, své rodině...? Je na mně znát radost z daru víry, nebo mám spíše strach dát víru najevo?
- V koho vkládám svoji důvěru? Kdo nebo co stojí v centru mé pozornosti, komu nebo čemu nejčastěji nasloučím? Co nebo kdo mě činí šťastným?
- Jak vážně beru svoji víru (je to životní styl, hobby, image, kamínek v botě, nutnost...)? Čím pro mě víra je, jak se projevuje?

3. Náměty na další konkrétní úkoly pro život

- Zkuste oslovit mladé lidi, kteří u vás navštěvují nedělní bohoslužby, ale neznáte se nebo nejste v kontaktu. Oslovte je a pozvěte do vašeho společenství nebo na nějakou společnou akci.

4. Modlitba

Touto modlitbou chceme děkovat, že různým způsobem můžeme nést Krista a prosit o schopnost podat Krista těm, kteří mi leží na srdci.

Pomůcky: svíce, balící papír (podle počtu účastníků, nejméně formát A2), papírky dvou barev, které lze přilepit na papír (popř. lepidlo), tužky

Příprava: Balící papír umístěte doprostřed modlicích se a do jeho středu dejte svíci. Od ní ke krajům namalujte paprsky; svíce je symbol Krista, od něj vše dobré vychází a k němu má směřovat.

o Kristu, někoho povzbudit, potěšit, dodat naději, pomoci slabšímu, někoho navštívit, rozdělit se o něco ze svého, přispět na pomoc trpícím... Po chvíli všichni začnou tyto papírky lepit na paprsky směřující ke svíci.

Nyní všichni na papírky další barvy píší jména lidí, kteří potřebují Krista nebo kterým by ho chtěli podat (věřícím či nevěřícím). Stačí křestní jméno nebo iniciály – Bůh ví, na koho myslíme.

Tyto papírky všichni lepí opět na paprsky, kamkoli mezi způsoby, kterými už někdo o Kristu svědčil. Vznikne „mozaika“ toho, co se nám podařilo, i těch, kteří takové svědectví potřebují. Všechno vložíme do modlitby Otčenáš.

S využitím materiálů pro společenství mládeže vycházejících z promluv Svatého otce Františka během SDM v Rio de Janeiru zpracovala Petra



Růže

1000x jinak



Víš, že...

- ... existuje víc než 100 druhů růží?
- ... růžový keř může výjimečně dosahovat délky až 20 metrů?
- ... růže jsou staré miliony let a byly nalezeny jejich prastaré zkameněliny (z období paleolitu)?
- ... produkty z růží se dostaly do Evropy z křižáckých výprav, odkud je rytíři přinašeli svým vyvoleným paním?
- ... růže mají důležité léčivé účinky?

Růže jako lék

V historii se růže považovala za léčivou skoro na všechny potíže – třeba ve starověkém Římě ji doporučovali mimo jiné jako úlevu při pokousání psem ☺. Dodnes platí, že růže má léčivé účinky. Ve svých šípčích obsahuje karoten a vitaminy B1, B2, P a K – ty si lze vychutnat v šípkovém čaji nebo třeba v šípkové marmeládě. Růžová voda (voda s výtažkem růže) působí proti únavě, uklidňuje podrážděné nervy a osvěžuje i při bolesti – už v antice si jí ženy potíraly při porodu hrudník, ramena a krk, aby se jim ulevilo; stejně tak se dá použít při nepříjemnostech spojených s menstruací. Pomůže taky unaveným očím, které se třeba dlouho dívaly do počítače – stačí ve vodě namočit vatové tamponky a nechat chvíli přiložené na víčkách. Podobně poslouží i růžový olej nebo růžová mast – ať už jako součást koupele nebo relaxační masáže. A nejlepší je to potom zapít růžovým tonikem ☺.

RůžeNEC

Růže je krásná, léčí, je spojovaná s láskou. Není se tedy čemu divit, že v jedné z nejdůležitějších křesťanských modliteb, růženci, se taky něco z růže skrývá ☺. Právě říjen je měsícem růžence – a výzvou, abychom se pokusili tuto na první pohled možná trochu nezábavnou a monotónní modlitbu lépe pochopit a zakoušet pak její účinky v každodenním životě. Jsou totiž – jak jinak – velmi léčivé ☺.

„Růženc je moje zamilovaná modlitba. Je to nádherná modlitba, nádherná svou prostotou a hloubkou... A skutečně – na pozadí slov Ave Maria vystupují před duchovním zrakem nejdůležitější události z Ježíšova života... Naše srdce může zároveň odečítat ve sledu růžencových tajemství všechny události, ze kterých se skládá život jednotlivce, rodiny, národa, církve i celého lidstva; osobní zkušenosti a zkušenosti bližních, především těch nejbližších, kteří nám leží na srdci. Prostá modlitba růžence tak přijímá rytmus lidského života.“

(sv. Jan Pavel II.)

„Ona (Maria) se na nás obrací se slovy: ‚Neboj se ho! Seber odvahu věřit! Seber odvahu spolehnout se na jeho dobrotu. Dovol Bohu, aby si tě získal, a uvidíš, že právě tak se tvůj život rozjasní a obsáhne novou šíří, přestane být nudný, ale bude nekonečně plný překvapení, protože nekonečná Boží dobrota se nikdy nevyčerpá!‘“

(Benedikt XVI.)

Marta



CITÁT

**MARIA MÁ RADĚJI
NAPODOBOVÁNÍ NEŽ
OBDIVOVÁNÍ.
(SV. TEREZIE Z LISIEUX)**

ViRA.CZ
VÍRA NA INTERNETU

www.vira.cz/nadeje

Kvetou, voní, jsou symbolem lásky i krásy. Jsou královnami květin, předmětem básní, můžou sloužit i jako lék. Co ještě dokážou růže?

Jan Skácel:

Kolik příležitosti má růže

(úryvek)

Dnes hosty mám,
mám hosty.

Dnes na návštěvu přišla ke mně růže.
Dej, bože, ať jsem nehledaný, prostý
jak drahý šperk,
jak v bitce nahý nůž,
a v srdci čisto je jak ve skleničce.

Dnes večer přišla ke mně na návštěvu
růže.

Za dveřmi uslyšel jsem její dech
a vůně pramínkem,
co teče vzhůru,
stoupala tiše po schodech,
pak přišla sama,
nemusela klepat.
Noc byla bez měsíce,
slepá,
však pro mne bílá růže zářila.

Dnes večer přišla
ke mně na návštěvu růže.

Ve dvou jsme seděli
a ona, orosená, čistou vodu pila,
má návštěvnice, skvělá růže bílá,
v skleničce srdce mého.



Když kluk MLČÍ ...

ONA

Snad ve všech knihách o komunikaci (a že jich je!) se v různých obměnách můžeme dočíst o „upovidaných holkách“ (denně prý použijeme 6–8 tisíc slov) a „poněkud méně sdílných klucích“ (z úst denně vypustí jen 2–4 tisíce slov). Nechci podporovat kulturní stereotypy, ale z osobní zkušenosti založené na pozorování většího počtu kontrolních vzorků (kluků) vím, že na tom opravdu něco je. Mechanismy uvažování kluků jsou prostě jiné než naše – a projevuje se to i v komunikaci ☺.

V jedné ze zmiňovaných knih jsem se dočetla i novou zajímavou informaci, totiž, že když kluci mlčí, tak je vlastně všechno v pořádku. Naopak, když mlčíme my, holky, déle než 10 minut, je na obzoru pravděpodobně nějaký problém. Kluci zkrátka potřebují nejdřív vjemy a informace sami v sobě zpracovat, než s výsledkem svých myšlenkových pochodů vyrukují. Kdežto my si myšlenky třídíme tak, že si o nich musíme povídat.

Milé dámy, myslím, že bychom měly být ochotné trochu toho mlčení od opačného pohlaví unést. Motivovat nás může to, že se snad brzy dostaví nějaké zajímavé výsledky klučíci mozkové aktivity. Například, když dotyčný chlapec nějakou tu dobu v tichosti zpracovává, jak nám to zrovna dneska sluší, můžeme se (třeba ještě téhož dne) těšit na milý kompliment. Známe přece to moudro o růžích a trpělivosti. ☺

Anežka

... znamená to, že... ?
To je otázka pro jednu dívku a jednoho zástupce kluků. Jak si s ní poradili?

ON

Když kluk mlčí, může to být z různých příčin:

1) POVAHA

Někteří z nás radši nejdřív přemýšlí, než něco řeknou. Pokud takový kluk zrovna nekomunikuje, nejspíše si v hlavě rozebírá co a jak říct. Tento typ kluka je velkou část života potichu, ale není to na škodu. Většinou když už promluví, stojí to za to.

2) PROSTŘEDÍ

Jsou místa, kde se cítím skvěle, a jsou místa, kde se cítím mizerně. Pokud se tato kombinace ještě znásobí nesympatickými lidmi, vznikne ticho. Nemám důvod bavit se s někým, s kým mi to není příjemné. Nejde o to, že bych někoho nenáviděl, jenom nesnáším tu přetvářku, kdy bych se měl na všechny usmívat a dělat, že jsme všichni „happy“, když tomu tak není. Pak je pro mě lepší mlčet.

3) HOLKA

Poté, co jsem poznal dívku, která je mému srdci nejbližší, zjistil jsem, že i co se týče mlčení, se otevřely nové obzory. Ve vztahu jsem se setkal s více druhy mlčení:

a) **Positivní mlčení** – někdy vám prostě dojdou slova. Není to nic špatného a někdy to je dokonce příjemné, prostě můžete mlčet a nikomu to nevadí. No není to super?

b) **Neutrální mlčení** – řekl bych, že dívky byly obdařeny darem slova trochu jinak a chtějí se se vším světit a mluvit a sdílet atd. V ten moment je nejlepší mlčet a poslouchat.

c) **Negativní mlčení** – musím přiznat, že velmi často se stává, že mlčím kvůli tomu, že jsem naštvaný a momentálně nevím, co říct. U někoho (třeba u mě) dost častá věc. Vlastně tím dívce trochu říkám, že mě něco mrzí, něco se stalo. Ale většinou kluk nechce mlčet navždy. ☺

Robin



Jablko by se nemělo opomíjet ani v jídelníčku, ani v kosmetice – taková domácí pleťová maska je určitě čas od času lepší než výrobky plné chemie a konzervantů.

Jablka

pro zdraví i krásu

Co obsahuje a co dokáže

Jablko je jedno z nejdostupnějších druhů ovoce, jak v létě, tak v zimě. Obsahuje vitamin C, spoustu vlákniny a velké množství antioxidantů. Jeho slupka je plná nenasycených tuků, vitamínů a minerálů. Ne nadarmo se jablku říká „kulatá lékárna“. Posudte samy:

- Čerstvé jablko působí proti kašli a bolestem na hrudniku, zlepšuje zdravotní stav a zvyšuje obranyschopnost organismu a koncentraci.
- Jablečný džus zlepšuje fungování srdce.
- Jablečný ocet napomáhá k redukcii tělesného tuku a účinně pomáhá odstraňovat akné.
- Neoloupané jablko působí blahodárně na dásně.
- Jablečný čaj nebo koupel s vůní jablek pomáhají při problémech se spánkem a mají relaxační účinek.

Jablečný čaj pro klidnou mysl

- Potřebujeme:
- 2 lžice jablečných křížal
 - 1 lžičku meduňky
 - 1 lžičku heřmánku
 - 3 dl vroucí vody

Všechny přísady přelijeme 3 dl vroucí vody a necháme 15 minut louhovat. Pak přecedíme, křížaly vymačkáme. Čaj si můžeme přisladit medem.



Domácí pleťová maska

Potřebujeme:

- 1 zralé jablko
- 1 lžici medu
- 1 našlehaný bílek

Tahle maska je skvělá na hydrataci pro dosažení hebké a zářivé pleti. Jablko oloupeme a nejemno nastrouháme, přidáme med a bílek – zamícháme a rovnoměrně nanese na obličej. Doba působení je 5–10 minut – poté z obličej masku smyjeme.

Maska pro stáhnutí póru a čištění pleti

Potřebujeme:

- 1 zralé jablko
- 1 lžičku bílého jogurtu
- 1 lžičku medu
- 1 lžičku ovesných vloček

Jablko opět nejemno nastrouháme nebo rozmixujeme, všechny ingredience smícháme a hotovou masku nanese na pleť. Stejně jako ta předchozí dokáže skvěle hydratovat a navíc se hodí pro všechny z vás, které trápí ucpané póry. Necháme působit 10 minut, poté smyjeme.

Zdravá snídaně Cereálie s jablky

Potřebujeme:

- ovesné vločky
- jablko
- trochu citrónové šťávy
- med
- oříšky

Ovesné vločky vložíme přes noc do trojnásobného množství vody. Ráno přidáme nastrouhané jablko, trochu citrónové šťávy, oříšky a vše dochutíme trochou medu. Dobrou chuť! ☺



TIP IN!

Křížaly aneb sušená jablka

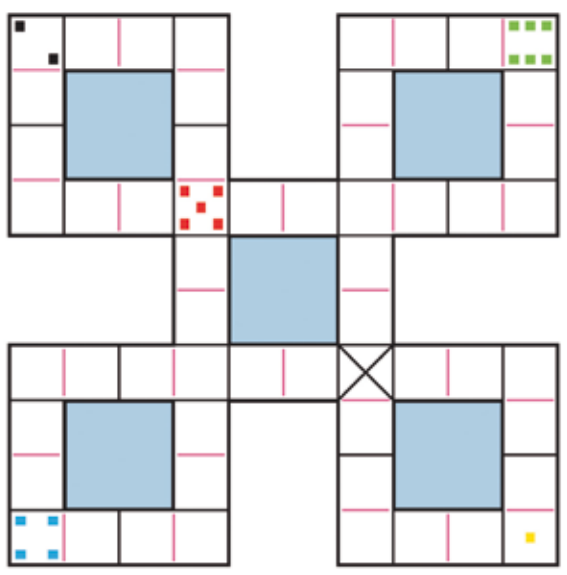
– rychlá svačina (nejen) do školy
Z jablek odstraníme jádérka a nakrájíme je na malá kolečka. Ta poté sušíme v teplé místnosti (nad sporákem) nebo v troubě na 50 °C (dvířka trouby necháme mírně pootevřená). Po vysušení uložíme křížaly na tmavém místě v uzavřené nádobě a čas od času tuto dobrotu „uzobáváme“. ☺



Pro přemýšlivé hlavičky

Ráda se dozvíš něco nového, zkusíš, luštiš, přemýšlíš a hned tak tě něco neodradí? To by se ti tato knížka mohla líbit, my v redakci jsme z ní nadšeni 😊! Najdeš v ní sirkové, deskové a dominové hlavolamy, zvířátkové rébusy i znalostní testy pro celou rodinu. Nabízíme malou ochutnávku:

Na obrázku je z osmi zápalek složeno číslo 1 4 1 4. Změň polohu jen dvou zápalek, aby vzniklo číslo 2000.



DOMINO TROCHU JINAK

Poskládej všechny kameny domina do tohoto obrazce tak, aby vznikl uzavřený řetězec a kameny na sebe navazovaly stejnými čísly. Políčko s křížkem znázorňuje nulu.

3x soutěž

O KNIŽKU RÉBUSY A HLAVOLAMY PRO CELOU RODINU

VYLUŠTI TYTO TŘI ZVÍŘECÍ HLAVOLAMY

správné odpovědi nám pošli do redakce do 30. října na soutez@in.cz. Knihy do soutěže věnovalo nakladatelství Fragment.



Ke čtení



Aktuální číslo časopisu Rodinný život s názvem Kněz v rodině je věnováno kněžství svátostnému i podílu na kněžství všeobecném; podílu, který každý získává při křtu. Kněží a rodiny jsou neoddělitelné spojení. Objevme, v čem má být otec knězem rodiny a jak jsou ženy disponovány pro „kněžství srdce“. Objednávky na rodinnyzivot@email.cz



Redakce

Vydavatelství IN s.r.o.,
 Horní nám. 12,
 466 01 Jablonec nad Nisou, IČO: 27265170
 ISSN 1801-2604
Redakce IN! • Purkyňova 5, 772 00 Olomouc, Tel.: 775 598 603
Jednatel:
 MgA. Štěpán Pospíšil
Šéfredaktorka:
 Marie Stejskalová
Redakce: Petra Ambrosová a Marta Janičková
Produkce:
 Marie Žeravíková
Fotograf a obrazový redaktor:
 Zbyněk Pavienský
Na tomto čísle spolupracovali: Ing. Marie Nováková, Kristýna Kupcová, Bc. Ludmila Koukalová, Kateřina Foltýnková.
Ilustrace:
 Veronika Trčková
Jazykové korektury:
 PhDr. Alena Palčová, Bc. Anna Pospíšilová a Lucie Pánková
Grafika: Radka Pátková a Jiří Loskot
Propagace: Helena Filčíková, tel.: 775 598 605
Distribuce: Emília Šilhánová a Marika Pavienská.
Předplatné časopisu IN!
 Předplatné na www.in.cz, e-mail: objednavky@in.cz, tel.: ČR: 480023408-9, SR: 0452028925. Vychází 11x ročně.
Nadační fond časopisu IN! • Info o fondu na www.in.cz • Účet pro dárcce z ČR: 2200295025/2010, účet pro SR: 2200295025/8330.
 Časopis vychází s morální podporou Sekce pro mládež České biskupské konference. Za obsah odpovídá P. ThDr. Jan Balík, PhD.

Mediální partneři:



Katolický týdeník

Tiskové středisko

Naši partneři:

Karmelitánské nakladatelství, nakladatelství: Samuel, Návrat domů, Portál, Paulinky, Sony BMG, Hnutí pro život, Šalamounky

Co si pustit do sluchátek

říjen



Lucka Vondráčková

Lucka vydává nové CD Duety. Při té příležitosti jsme jí položili několik otázek.

• *Lucko, jak jste prožila prázdniny? Pracovně i odpočinkově ☺.* Točila jsem Babovřesky, dodělávali jsme desku duetů a do toho samé plavání, tancování a grilování ☺.

• *Na co se těšíte v tomto školním roce?* Školu už mám za sebou, ale už teď se těším na podzim a na Halloweena. Tady v Kanadě je to hodně legrační a strašidelný. Pro děti velký zážitek.

• *Jakou píseň z nového CD Duety máte nejraději?* Jsem moc ráda, že se nám podařil duet s Karlem Gottem. Je to vánoční písnička, tak doufám, že se vám bude líbit.

• *Co je Vaše největší radost?* Moje rodina :-).

• *Váš vzkaz pro naše čtenářky...* Ať se vám splní všechny sny a potkáváte jen ty správné a inspirativní lidi! A posílám krátký citát: „Přítel není ten, kdo tě polituje, přítel je ten, kdo ti pomůže.“

Vaše Lucka

One Direction

Nejslavnější chlapecká popová kapela současnosti One Direction se vrací s novým, v pořadí čtvrtým, studiovým albem, které vyjde 17. listopadu a ponese symbolický název FOUR.

Kdo ale nechce čekat na CD, může vyrazit do kina 11. a 12. října na filmový dokument „This Is Us“, ve kterém je kromě rozhovoru také záznam z koncertu Where We Are v Miláně.

listopad



proSinec

Zaz

Její nová deska Recto Verso je opět super. A pokud vám sedí tento francouzský styl, máte jedinečnou možnost se s Zaz setkat. Bude mít totiž samostatný koncert v Brně 1. prosince. O svém charakteristickém chraplavém hlase říká: „Nijak ho nešetřím, vždycky se do zpívání hodně pokládám, takže si ten hlas ničím až k ochraptění. Mám sklony křičet, to ostatně uslyšíte a uvidíte na koncertě.“

A když zrovna nezpívá? „Ve volném čase si užívám života, tančím a cvičím kung fu.“

Majka St



Předplatné časopisu IN! dívčí svět

Předplatte si váš oblíbený časopis

• **Základní roční předplatné** (11 čísel)

363 Kč / 15,40 €

• **Dárkové roční předplatné**

(11 čísel + 3 dárky navíc) 420 Kč / 18,40 €

Objednávky: www.info.in.cz nebo na mail

objednavky@in.cz, tel. ČR: 480 023 408-9,

775 598 604, tel. SR: 0452 028 925

„Nadační fond časopisu IN!“

Vás zve ke spolupráci na tomto časopise.

Všichni, kdo cítí potřebu pomoci nové generaci děvčat vyrůst v samostatně myslící mladé ženy žijící křesťanskými hodnotami, mohou **přispět finančními dary**. Účet pro dárce z **České republiky: 2200295025/2010**, účet pro dárce ze **Slovenska: 2200295025/8330**. Náklady na vydávání časopisu zatím převyšují prodejní cenu. Proto velmi oceníme Vaši finanční spoluúčasť. Všem současným dárčům ze srdce děkujeme.

Za správní radu Nadačního fondu časopisu IN!

P. Jan Balík, P. Vladimír Novák, Jan Lukeš

Bližší informace o fondu na www.in.cz.

V příštím čísle si přečtete...

- ✓ Tipy na ranní vstávání ✓ tři pohledy na běžný den ✓ témátka do společenství ✓ zajímavosti o zubech ✓ emoce a nálady
- ✓ příběhy, svědectví a rady ✓ a nesmí chybět vtipy a soutěže.

• www.shop.in.cz • www.shop.in.cz • www.shop.in.cz • www.shop.in.cz • www.shop.in.cz • www.shop.in.cz • www.shop.in.cz •

PODZIMNÍ NABÍDKA



www.shop.in.cz

Nákupem na www.in.cz pořídíš sobě i svým blízkým originální trička, mikiny, tašky a jiné zboží a zároveň podpoříš svůj oblíbený časopis.

Časopis IN! je volně v prodeji v Karmelitánských knihkupectvích.

Přidej si nás na **Facebooku**
a diskutuj na www.in.cz