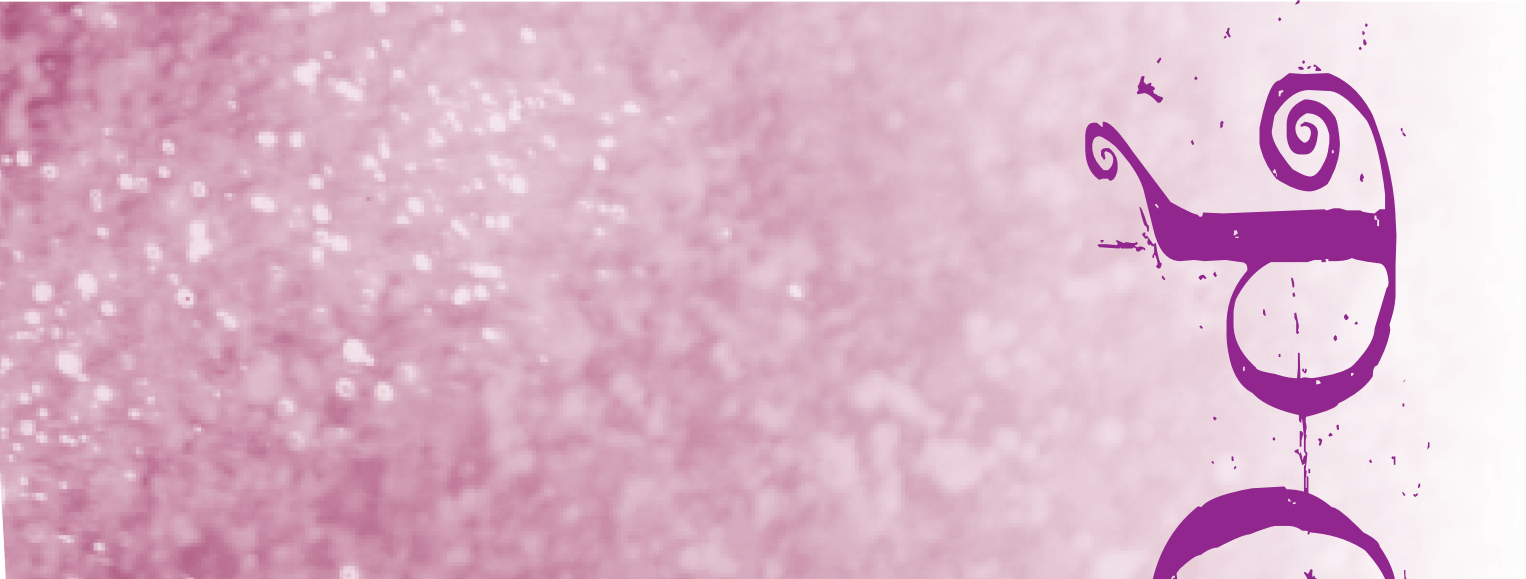




ŽENSKI ĐAČKI DOM SPLIT

Dragi naši prijatelji!

Njegujući dobre navike, već petnaestu godinu za redom izlazi list učenica Ženskog đачkog doma Split. Nastojimo Vam prenijeti dio ugođaja i života u našem Domu.

Puno smo radili i pripremali novoi broj Poleta. Više od skidanja s interneta cijenimo originalnost, maštovitost, trud. Zahvaljujemo na dobroj volji i suradnji svima koji su se uključili u stvaranje Poleta. Uloženi trud se isplatio i sa zadovoljstvom stavljamo pred vaš sud Polet br. 15.

Vama se, dragi čitaoci, preporučamo s poštovanjem.



POSJETITE NAS NA NAŠOJ WEB STRANICI

www.zenskidjackidom-split.hr

Za one koji to još ne znaju, i naš dom se priključio najvećoj elektroničkoj obitelji na svijetu. Dostupnost na internetu potreba je suvremenog života, a mi se trudimo ići u korak s vremenom. Kako bismo poboljšali kvalitetu svojih usluga kreirali smo vlastitu web stranicu. Na njoj možete saznati nešto više o uvjetima za prijem u Dom, o svim pravima ali i obavezama kao korisnicima doma. Možete se informirati o onome što radimo, koje aktivnosti provodimo, koje programe nudimo, što planiramo, čemu težimo. Možete nam i poslati svoje prijedloge na adresu

zenski-djacki-dom@st.htnet.hr



Trudit ćemo se i dalje biti
Vama na usluzi, pružiti
informacije o svemu što Vas
zanima.

IMPRESSUM

Polet br. 15

Izdavač:

Ženski đачki dom Split

Uredništvo:

Đurđica Kamenjarin, prof.

Zorana Ursić, dipl.uč.

Naslovnica:

Anđela Stipić, Sreća je u malim stvarima

Priloge sastavile:

učenice Ivna Bebić, Mirna Borić, Ružica Ćurić,
Anamarija Čavka, Antonia Čuljak, Petra Garić,
Ivana Hrčić, Mirta Ivić, Antonia Jakir, Kristina
Jerčić, Ivana Kalajžić, Milica Kotarac, Andrea
Kozina, Đana Kuzmanić, Ana Mikelin, Ivana Oštić,
Ivana Radeljić, Kristina Ribičić, Marijana Šućur, Mia
Šušnjar, Kristina Udovičić, Antonija Vučetić,
pedagoginja Tea Tadin.

Maturantice fotografirala:

Mia Katić

Tisak:

Kartular Split

Split, travanj 2011.

SADRŽAJ

str.

Domski radnici	3
Ženski đачki dom Split	4
U Domu i o Domu	6
Slobodne aktivnosti	8
Večernji program ŽĐD-a	10
Ljubav za ljubav	11
Maškare	12
Moda je u nama	13
Moja škola	14
Njeguemo duhovnost	15
Pitali smo maturantice	16
Maturamtice šk. godina 2010./2011.	17
Pozvani smo činiti dobro	21
Prirodna kozmetika	22
Zdravo spavanje	24
Eko kutak	25
Napisale su i naslikale	26
U dvoje smo jače	27
Zabavne stranice	28
Egipatski horoskop	30
Knjiga je najbolji prijatelj	32
Pričam ti priču	33
Pljesak zahvalnosti	34

DOMSKI RADNICI



ravnateljica Vera Biočić, prof.



Odgajateljice: Majda Barada, prof., Zrinka Šarić Mužinić, prof., Štefica Tranfić Unković, prof., Đurđica Kamenjarin, prof., Višnja Kuvačić, prof., Daria Sladojević, dipl.uč.



Zorana Ursić, dipl.uč.



Tajništvo i računovodstvo:
Marija Tečić, Mirjana Grubić,
Maja Božinović Bosanac



Ekonomi: Mirjana Lovrić i Ina Krželj



Kuharice: Anka Majdov, Rosa Lasić,
Đurđa Vranješ, Mirjana Rogulj,
Katica Modrić



Noćne paziteljice: Ljiljana Buljubašić i
Marija Rajčić, medicinska sestra
Marina Bauk, pedagoginja Tea Tadin

**„ČUVAJTE NAS PAZITE NAS
JER ZNAKOVI SU PREMALO
VALJDA JE I ODRASLIMA
DO DJETINJSTVA NAŠEG STALO
ČUVAJTE NAS PAZITE NAS
JER SU NAŠA SRCA PLAHA
I VAŠA NAM SAD POMOĆ TREBA
DA RASTEMO BEZ STRAHA!“**



Nada Vlašić - spremačica,
Mirjana Marović spremačica,
Milenka Hrستیć – pralja,



Kućni majstori:
Lovre Kekez i
Zoran Maslač

ŽENSKI ĐAČKI DOM SPLIT

MZOŠ o učeničkim domovima u Republici Hrvatskoj:

„Učenički domovi su odgojno-obrazovne ustanove u djelatnosti srednjeg školstva, gdje u sklopu odgojno-obrazovnog programa za učenike osiguravaju i primjeren boravak (smještaj i prehranu) tijekom pohađanja srednjoškolskog obrazovanja. On nije jednak školi i ima posebnu organizaciju i tehnologiju rada koja se ostvaruje različitim programima rada - temeljnim, posebnim i interesnim (izbornim).

U programiranju rada polazi se od humanističko-razvojne paradigme i individualnih potreba i interesa učenika. Programi rada rezultat su suradničkih odnosa, uzajamnog uvažavanja i podržavanja, otvorene humanističke komunikacije i poštivanja osobnosti. Odgojno-obrazovni program u učeničkom domu potpora je i pomoć učeniku i roditelju u postizanju što kvalitetnijeg ukupnog razvoja i obrazovanja učenika, mladog čovjeka.

Program realiziraju nastavnici-odgajatelji te različiti stručnjaci kao što su pedagozi, psiholozi, zdravstveni djelatnici i drugi, koje po potrebi u svoj rad s učenicima uključuje učenički dom.“

Ženski đачki dom smješten je u samom centru Splita i raspolaže sa 2 zgrade u kojima je raspoređeno 37 spavaonica. Ukupno brojimo 153 ležaja, a njihov raspored po sobama je slijedeći:

3 su dvokrevetne sobe (27B, 29C i 23G)

7 je trokrevetnih soba (23A,

23B, 23E, 28A, 28B, 28E, 28F)

18 je četverokrevetnih soba (3, 8, 9, 12, 13, 15, 16, 19, 20, 23C, 23D, 23F, 26, 27A, 27C, 28C, 28D, 29B)

9 je šestorokrevetnih soba (2, 4, 7 10, 11, 14, 17, 18, 29A)

RASPORED PO ODGOJNIM GRUPAMA

U dom su upisane 153 učenica, a podijeljene su u 6 odgojnih grupa.

I odgojna grupa: Barać Maja, Čanaki Franciska, Drpić Monika, Džimbeg Lucija, Eterović Ivna, Gusić Janjić Silvija, Ivišić Mirta, Juras Mariana, Jurić Vesna, Kuzmanić Đana, Lišnić Andrea, Marasović Marica, Marić Kristina, Marković Ivona, Martinić Karmen, Martinić Lea, Matulić Aneta, Mihovilčević Petra, Pecotić Ana, Petković Ines, Putnik Josipa, Režić Ana, Škarica Ana, Vučetić Antonija, Žuvela Lidija, odgajateljica Daria Sladojević.

II odgojna grupa: Bebić Ivna, Bilandžić Josipa, Budimir Marina, Čuić Ružica, Čuljak Antonia, Garić Petra, Jerčić Anđela, Jerčić Ivana, Jerčić Kristina, Kalajžić Ivana, Kalajžić Zrinka, Kliškinić Antonia, Kozina Andrea, Kundid Klara, Markota Bašić Maja, Mihaljević Marina, Milatić Ljerka, Planjar Ivana, Radeljić Ivana, Šućur Marijana, Vidulin Dijana, Volarević Natalija Neda, Topić Zorica, odgajateljica Zorana Ursić.

III odgojna grupa: Batinović Lucija, Bačko Emilija, Beroš Doris, Botica Ana, Carić Lucija, Galić Iva, Galinović Petra, Gašpar Andrea, Gospodnetić Ljiljana, Gudelj Anamarija, Gusić Janjić Izabela, Nikolina, Ivelja Anja, Jović Daria, Lozina Katarina, Matić Petra, Matulić Ivana, Matulić Marija, Radovanović Valentina, Sušić Matea, Šantić Ružica, Tokić

Ivana, Varkaš Emilija, Vuleta Anamarija, Žajgar Tatajana, Žižić Zorana, odgajateljica Višnja Kuvačić.

IV odgojna grupa: Bajić Anamarija, Bandalo Anđelina, Breljak Ivana, Borovina Danijela, Budimir-Bekan Mirela, Čavka Anamarija, Čavka Ivana, Erceg Matea, Garac Ivana, Gudelj Ivana, Janjiš Mateja, Katić Mia, Klarić Ana, Klarić Karla, Likić Monika, Mladina Katarina, Mikelin Opara Ana, Norac-Kljajo Sara, Ribčić Kristina, Runje Antonia, Pulišelić Marina, Stipić Anđela, Suton Mateja Nicole, Talajić Viktorija, Teklić Mirjana, Anamarija Uvodić Anamarija, odgajateljica Štefica Tranfić Unković.

V odgojna grupa: Bašić Ana, Borić Mirna, Cetinić Klaudija, Curri Jelena, Doždor Lorena, Dukić Anna, Dukić Paula, Etreović Sorić Nina, Galić Nikolina, Glumac Nina, Govorko Dunja, Gudelj Josipa, Jakir Antonia, Krndelj Mila Ana, Lazaneo Martina, Marović Barbara, Martinić Josipa, Martinić Petra, Martinović Ana Lukrica, Milanović Trapo Ana, Oštrić Ivana, Pavić Anita, Pavić Ivona, Petričević Ines, Račić Vinka, Samardžić Kristijana, Šušnjar Mia, Udovičić Kristina, odgajateljica Đurđica Kamenjarin.

VI odgojna grupa: Budimir Ivana, Cvitanović Delfa, Čurić Marina, Čurić Ružica, Dragušica Marija, Goreta Klara, Grčić Nikolina, Gugić Mirna, Hrčić Ivana, Ivanović Mladenka, Jurin Antonija, Kotarac Milica, Križan Anđelka, Laco Marijana, Ladan Filipa, Ledić Andrea, Lišnić Jelena, Martinić Ketii, Mioč Andrea, Ožić – Bašić Antonela, Renić Anđa, Režić Antonia, Stipičić Helena, Šušnjara Petra, Varvodić Marija, Vuleta Iva, odgajateljica Majda Barada.

DOMICIL

Učenice dolaze s otoka, bližeg zaleđa ili iz nekih priobalnih mjesta.

Iz Sinja dolazi 25 učenica, s otoka Brača također 25 učenica, iz Trlja 18, s otoka Hvara 6, iz Šestanovca također 6 učenica, s otoka Korčule 5, iz Orebića, Knina i Metkovića po 4 učenice. Po 3 učenice dolaze s Lastova, iz Tijarice, iz Kostanja i iz Zmijavaca, a po 2 učenice iz Baške Vode, Makarske, Vrlike, Krstatica, Vinjana Gornjih, Lokvičića, Prološca, Zagvozda i Gračaca. Sa Šolte, iz Vinišća, iz Ploča, iz Vodica, iz Brela, iz Okruga Gornjeg, iz Primoštena, iz Blizne Donje, iz Graba, s Otoka Dalmatinskog, iz Ugljana, iz Bogdanovića, iz Radošića, iz Imotskog, iz Ričice, iz Vrgorca, iz Velikog Prologa, iz Slivna, iz Studenaca, iz Primorskog Dolca, iz Vida, iz Čavoglava, iz Dragljana, iz Lovreća, iz Sesveta i iz Podgrađa dolazi po 1 učenica.

RASPORED UČENICA PO ŠKOLAMA

Najveći broj učenica pohađa Zdravstvenu školu, i to 42 učenice.

Turističko ugostiteljsku školu pohađa 15 učenica, a Prirodoslovno tehničku školu i Ekonomsko upravnu školu po 12 učenica.

U Obrtničku školu upisano je 11 učenica, u Prometnu 9, u Graditeljsko - geodetsku 8, u Školu likovnih umjetnosti i III gimnaziju po 6 učenica, u Trgovačku školu, Nadbiskupijsku gimnaziju, I i II gimnaziju po 5 učenica, u IV i V gimnaziju po 3 učenice, u Graditeljsko – obrtničku grafičku školu 2 učenice, a u Dental centar Marušić, u Pitagoru, u školu Wallner i Pomorsku školu po 1 učenica.

RASPORED UČENICA PO RAZREDIMA

Prvi razred pohađa 35 učenica, drugi razred 38 učenica, treći razred 46 učenica, a četvrti razred 34 učenice.

ŠTO OČEKUJEMO OD UČENICA?

Od učenica očekujemo poštivanje pravila Kućnog reda doma koja obuhvaćaju okvirni raspored aktivnosti u domu, održavanje osobne higijene i urednosti svojih soba ali i svih ostalih prostorija u domu, izvršavanje školskih obaveza, uključivanje u društveni život doma i društvene sredine, rješavanje eventualnih problema na prihvatljiv način...

ŠTO UČENICE OČEKUJU OD DJELATNIKA?

Prema istraživanju koje je provela odgajateljica Marijana Ćuk iz Ženskog učeničkog doma Paola di Rosa Dubrovnik, a koje je provedeno među 8 učeničkih domova, između ostalog i na Ženskom đlačkom domu Split, učenice kod odgajatelja najviše cijene brigu (31%), iskrenost (25%), razumijevanje (9%), poštovanje, dobrotu, volju i upornost, te pomoć u učenju.

Najviše im smeta buđenje (15%), kontrola (11%), radoznalost (10%), ljutnja i prigovaranja.

pedagoginja Tea Tadin, prof.



U DOMU I O DOMU

RADIONICE „ADAPTACIJA“

Dolaskom u dom započelo je novo razdoblje u našim životima. Prije nismo znali kako izgleda život bez roditelja. Taj događaj nas je potaknuo na razmišljanje o djeci koja cijeli svoj život provedu bez roditelja i njihove ljubavi, topline i podrške koju nam pružaju. Premda roditelje nitko ne može zamijeniti, velika podrška i oslonac u novom početku su odgajateljice. Njima se uvijek možemo obratiti, u svakom trenutku s povjerenjem. Kako vrijeme prolazi, novi korak našeg života pomogao nam je da se osamostalimo, upoznamo nove prijatelje i tako prijedemo iz



dječjeg svijeta u svijet odraslih. Odgajateljice su za nas priredile radionice: Adaptacija, Ćir po gradu i Dom po mojoj mjeri, kako bi nam omogućile bolje snalaženje u novoj sredini s novim ljudima. Kroz različite igre, kvizove, izrade plakata, šetnje Splitom, fotografiranje i još niz drugih aktivnosti, potakle su nas da se bolje upoznamo i da što slobodnije počnemo komunicirati međusobno.



Te su nam radionice olakšale prihvaćanje novih uvjeta u domu i prilagodbu na nova pravila. Nakon nekog vremena provedenog u domu u sebi smo pronašle odraslije djevojke koje su naučile donositi važne odluke, i biti hrabrije i odgovornije!!!

Kristina Jerčić i Andrea Kozina



PRVI DAN U DOMU (1)

Bila je nedjelja!

Spremila sam se. Svoje stvari sam odnijela do auta, pozdravila se sa sestrama. Sjela u auto i krenuli smo. Samo sam razmišljala o tome gdje idem, kako će mi biti, tko me tamo čeka, hoću li preživjeti...

Mama mi je govorila da će sve biti dobro, da će mi najteži biti prvi tjedan, a onda da ću se naviknuti... Otac me je tješio da ću upoznati puno prijatelja i da će petak brzo doći!

Kad smo došli u Split, ušli u dom, vidjela sam puno svojih vršnjaka koji su stali uz roditelje baš kao i ja. Shvatila sam da je i njima teško kao i meni...

Imali smo sastanak za „prvaše“. Upoznali smo se s djelatnicima, s pravilima doma, upoznali smo svoju odgajateljicu i ubrzo već bili razmješteni po sobama. Slijedilo je upoznavanjem s

cimericama, zatim s curama iz razreda.

Brzo je pala noć i spremila sam se za spavanje... I tako je prošla ta „strašna nedjelja“.

Promijenila sam mišljenje o domu, još uvijek jedva čekam petak da odem doma, ali u domu sam upoznala super prijatelje i nekako sam zavoljela „domski život!“

Kristina Ribičić

PRVI DAN U DOMU (2)

Došao je napokon i taj dan. Bila sam zbunjena.

Nisam znala bi li trebala biti sretna zato što ću napokon biti neovisna ili tužna što odlazim od kuće. Kad sam stigla u dom iznenadilo me koliko djevojaka tu ima. Sve se odvijalo kao u usporenu filmu. Najvažniji događaj tog dana bio je susret s odgajateljicom. Sestra me upoznala s njom i odmah sam osjetila kako mi je pao kamen sa srca. Nakon toga smo imali sastanak na kojem su nas odgajateljice uvele u rad doma. I zatim ono neizbježno, čekanje u redu za ugovor i ostalu papirologiju. Bilo mi je dosadno i po tko zna koji put sretna što imam sestru kraj sebe. Kad je to napokon bilo gotovo slijedilo je ono najgore – upoznavanje s cimericama. Jednu cimericu sam do tada već upoznala, ostalo je upoznati ostale dvije. Kad sam ušla u sobu, cimerica je sjedila za stolom i nešto pisala. Do sada smo već nekoliko puta pričale o tome kakvi su nam bili prvi dojmovi. Dok je pala noć, skoro sam svih upoznala. I na sreću, odmah se činilo da si svi odgovaramo. Nakon mnogo smijeha i vike došlo je i vrijeme za spavanje. Mislim da mi je to bila jedna od najtežih noći u životu, i napokon sam shvatila što mi je taj dan značio u životu.

Antonija Vučetić

NOVA SREDINA

Sam dolazak ovdje, upoznavanje i sve što dolazi s tim bilo je malo neobično i došlo je naglo.

Često mislim jesam li trebala uopće biti ovdje gdje sam sad.

Tijekom ljeta, stalno sam o tome pričala i jedva čekala doći u dom, vidjeti kako sve skupa izgleda. No, kad se počelo približavati, nije mi bilo svejedno.

Došao je dan polaska. Bila je uobičajena nedjelja – jutarnja misa i dalje redom. Iako sam znala da ću već za vikend kući, gledala sam na ljude kao da je zadnji put da ih vidim. Sve mi je postalo besmisleno, htjela sam ostati doma i ići u školu koja mi je bliže.

Vrijeme je učinilo svoje i morala sam krenuti. Ponijela sam svoje najdraže fotografije, kronicu, plišanu igračku za koju sam vjerovala da će me stalno podsjećati na moj dom.

U autu, dok smo vozili za Split, svirala je lagana glazba. Počela sam plakati, željela se vratiti.

I ušli smo u dom.

Sve mi se činilo vrlo lijepo i na neki način drago. I tad su nas odgajateljice upoznale s kućnim redom. Nakon toga smo upoznali svoju odgajateljicu, odnijeli stvari u svoju buduću sobu. Pomno sam pratila mamine i tatine reakcije jer ni njima nije bilo svejedno. Kako to zapravo mogu opisati... To je začarani krug, sve mi se svidjelo, ali opet je doma najljepše.

Polako se približio trenutak kojega sam se pribojavala, roditelji su otišli kući. Nisam htjela ostati, plakala sam. Pokušala sam ih zadržati, bar na tren. No nekako sam skupila hrabrost, pozdravili smo se. Oni su otišli. Mahala sam im iz svoje sobe, s prozora.

Bila je to teška noć. Dugo sam razmišljala. Sada se privikavam, prilagođavam, snalazim.

Pokazalo se da je ova nova

sredina kao nekakav ispit samostalnosti i odgovornosti. Zadovoljna sam. Sviđaju mi se cimerice.

Ali često mi dođe da bi se vratila kući.

Nova sredina. Sve je novo. Kao dolina u kojoj moraš tražiti nešto što će odrediti hoćeš li biti sretna ili ne. Nadam se da će mi dogodine biti još bolje. Sretna sam što sam pronašla nešto u ovoj dolini.

Mirta Ivišić



ZAŠTO SAM DOŠLA U DOM

Često razmišljamo o stvarima koje smo učinili u životu. Jedno od pitanja koje odzvanja u našim glavama je „Zašto sam došla u dom?“.

U mom slučaju to nije bila pogreška. Naravno, ima teških dana kada jednostavno želim sve zaboraviti, spakirati stvari, vratiti se kući, maknuti se od problema. Kući gdje je sigurnost.

Ali više je onih dana kada sam sretna što sam ovdje, što sam stekla nove prijateljice. Bez njih život na ovom mjestu ne bi bio isti.

Mnogo je različitih razloga zbog kojih smo došle u dom: neke su

djevojke došle dobrovoljno, a neke jer im je to bila jedina mogućnost. Ja sam htjela upoznati nešto više, osjetiti kako se živi u velikom gradu. U malom mjestu svi svakoga znaju i svi o svakome sve znaju. Ja želim upoznavati nove ljude, stvarati nove veze, počimati ispočetka, bez predrasuda.

Nisam imala prethodna iskustva s domom. Prvi put sam o njemu čula prije pet godina od bliske osobe koja je živjela u domu. Možda nije sve što sam čula bilo pozitivno, ali čula sam da se u domu stvaraju doživotna prijateljstva. Došla sam kako bih i ja u domu stvarala svoja sjećanja. Nisam požalila. Nadam se da će četiri godine proći u smijehu, veselju i uspjehu. Znam da sam ovdje kako bi nešto naučila i zabavila se.

Nikolina Galić



SLOBODNE AKTIVNOSTI U DOMU

Slobodne aktivnosti važan su dio sadržaja našeg Doma. Zadaća programa je osigurati aktivnosti u kojima će učenice sudjelovati uz vlastiti doživljaj slobode, osposobiti učenice za više oblike kreativnog djelovanja, za oslobađanje stvaralaštva, mašte i kombinatorike, te stjecanje novih i korisnih znanja, razvijanje osobnosti i sposobnosti. Učenice biraju slobodne aktivnosti prema svojim željama, sklonostima i talentima.

U domu djeluje cijeli niz sekcija slobodnih aktivnosti koje vode odgajateljice zajedno s vanjskim suradnicima.

1. Dramska grupa, klapa i HNK – odgajateljica Daria Sladojević,
2. Ručni rad, eko sekcija, novinarska – odgajateljica Zrinka Šarić Mužinić (zamjena odgajateljica Zorana Ursić),
3. Ples, duhovni program, likovna grupa – odgajateljica Štefica Tranfić Unković,
4. Folklor, informatički kabinet, humanitarni rad – odgajateljica Majda Barada,
5. Knjižnica, novinarska grupa – odgajateljica Đurđica Kamenjarin,
6. Šah, stolni tenis – odgajateljica Višnja Kuvačić,
7. Rukomet – pedagoginja Tea Tadin,
8. SEMEP – noćna paziteljica Ljiljana Buljubašić,
9. Crveni križ, preventivni program – medicinska sestra Marina Bauk.

Svoja ostvarenja u sekcijama slobodnih aktivnosti učenice prezentiraju na Domijadi. Domijada je posebna prigoda za upoznavanje s mladima iz drugih domova Hrvatske, mjesto za predstavljanje vlastitih ostvarenja, prilika za druženje i natjecanje.

O rezultatima rada slobodnih aktivnosti u našem Domu svjedoče mnogobrojni osvojeni pehari i priznanja koji krase police i zidove Doma.

GDJE SU, ŠTO RADE?

Što i kako rade sekcije slobodnih aktivnosti ove godine ispitali smo i istražili za Vas.

PLESNA SEKCIJA

Prošle godine plesna sekcija je na Regionalnoj Domijadi razveselila veselim plesom "Megaherc". Scenografiju s improviziranim

radio aparatom izradile su i oslikale članice likovne sekcije. Plesna sekcija je osvojila I. mjesto i četvrtu godinu je sudjelovala na Državnoj domijadi u Umagu. Također su nastupale u programu "Oproštaj s maturanticama" u svibnju 2010. Vrhunac njihovog rada bio je nastup na završnoj večeri smotre Hrvatske glazbene mladeži koja se održala u Splitu krajem svibnja 2010. Na smotri su sudjelovale umjetničke skupine iz 22 hrvatska grada sa šest tisuća mladih kreativaca. Plesna skupina Ženskog đачkog doma bila je zapažena i pohvaljena od strane stručnjaka.

Puni entuzijazma i želje za učenje novih plesnih koraka Plesna sekcija počela je s radom na početku školske godine. Uz voditeljice sekcije, odgajateljicu Šteficu Tranfić Unković i stručnu voditeljicu Vernonu Mišanović, svakog ponedjeljka i srijede vježba čak 26 učenica. Od njih 26 sedam odabranih učenica



vježba plesnu koreografiju i scenografiju pod nazivom "Araneae" za nastup na regionalnoj Domijadi u Dubrovniku. Posebno veseli njegovanje prijateljskih i poticajnih odnosa u sekciji.

UKOMETNA SEKCIJA

Rukometnu sekciju vode pedagoginja Tea Tadin i trener Petar Nejašmić, a učenice vježbaju jednom tjedno u dvorani osnovne škole Marjan. Na početku je 12 učenica bilo uključeno u rad ove sekcije, 2 učenice su ubrzo odustale zbog straha od ozljeda i zbog nemogućnosti usklađivanja školskih obaveza s treninzima.



Jedna učenica se priključila u siječnju.

Budući da je samo 7 učenica redovito treniralo, a ostale 4 nisu bile redovite (zbog bolova, zbog toga što nekima škola završava u 20 h kada počinju treninzi, ali i zbog nemara), nije moguć odlazak na Domijadu. Naime, za nastup na Domijadi potrebno je 10 djevojaka jer utakmicu igra njih 7, a propozicije nalažu prijaviti i 3 rezervne igračice. Rukometna sekcija prestaje s radom u ožujku, jer učenice razočarane zbog neodlaska na Domijadu gube motivaciju za daljnjim vježbanjem.

KLAPA

Ove šk. godine u klapi "Ružmarin" je 7 djevojaka: Kalajžić Zrinka (1.sopran), Kalajžić Ivana (2.sopran), Ana Mila Krndelj, Lucija Džimbeg, Marić Kristina (1.alti), Klišćević Antonia i Petričević Ines (2.alti). Djevojke su vrijedno radile pod stručnim vodstvom gđice Ivane Burić i odgajateljice Daria Sladojević. Klapa „Ružmarin“ sudjeluje u svim domskim kulturnim događajima. Svojim pjevanjem je obogatila Karaoke i Božićnu priredbu. Pred njom su nastupi na regionalnoj Domijadi, na priredbi za maturantice, a nadamo se i četvrtom sudjelovanju na Smotri kulturno-umjetničkog stvaralaštva djece i mladeži. To je izvrsna prilika za



promidžbu Ženskog đачkog doma i izvan okvira naše Županije.

Na prošlogodišnjoj regionalnoj Domijadi koja se održala u Splitu, klapa je izvela 2 pjesme: Cetinu i The lion sleeps tonight. Naročito je ova druga skladba izmamila buran i dugotrajan pljesak i ovacije u dvorani.

Ove godine Ružmarinke su pripremile dvije pjesme u klapskoj obradi, i to Mornarevu ženu i Lean on me. Dat će i srce i dušu kako bi njihova izvedba bila što bolja i kako bi postigle zadani cilj, a one to zasigurno i mogu.

DRAMSKO - RECITATORSKA

U dramsko-recitatorsku sekciju ove se godine uključilo 8 učenica. Tu su veteranke Đana Kuzmantić, Antonela Ožić-Bašić, Klara Kundid i Andrea Lišnić, ali i nove učenice Ivna Bebić, Kristina Ribičić, Monika Drpić i Kristina Marić.

Pod stručnim vodstvom gosp. Alena Čelića i odgajateljice Darie Sladojević, djevojke su u ugodnoj atmosferi imale prostor za izražavanje svojih kreativnih



potencijala. U takvom procesu svi sudionici radionica pridonose konačnom rezultatu izvedbe. Za ovogodišnju Domijadu, učenice su same odabrale temu koja je aktualna, a to je problem ovisnosti o drogama. I sam naziv predstave je intrigantan. "Tko je vuk?" pitanje je s kojim se svakodnevno susrećemo tražeći krivca, tražeći uzrok ovakvim problemima.

Prošle godine je naša dramska sekcija na državnoj Domijadi osvojila II. mjesto s predstavom "XS – EXTRA SMALL". Nadamo se da ćemo i ove godine biti uspješni na Regionalnoj Domijadi.

Đana Kuzmantić je na Regionalnoj Domijadi 2010. u Splitu osvojila II. mjesto recitirajući pjesmu Vesne Parun „Prozori“.

Ove godine s recitacijom će nas predstavljati učenica Monika Drpić. Odabrali smo pjesmu "Guske", čakavskog pjesnika Mikija Bratanića.



RUČNI RAD

Sekciju ručnog rada vodi odgajateljica Zrinka Šarić Mužinić, tj njena zamjena Zorana Ursić. U sekciju su uključene četiri učenice: Ines Petković, Ana

Škarica, Ljerka Milatić i Marija Dragušica. Sastaju se jednom tjedno, a prema potrebi i češće.

Ove marljive učenice osim što se pripremaju za Domijadu, svojim radovima oplemenjuju i domski prostor, za vrijeme blagdanskih i značajnijih događanja npr.

Valentinovo, Dani zahvalnosti za plodove Zemlje, Božić, Uskrs i sl. Na prošlogodišnjoj regionalnoj Domijadi natjecale su se u dvije kategorije: primijenjena umjetnost - s ukrasnim čašama i instalacija - s instalacijom od plastičnih žlićica. S oba rada osvojile su drugo mjesto.

Ove godine učenice su pripremile po jedan rad za svaku od kategorija: primijenjena umjetnost, skulptura, instalacija.

FOLKLOR

Folklorna skupina Ženskog đачkog doma pod vodstvom odgajateljice Majde Barade i stručne voditeljice Brune Čondić, plesačice prvog ansambla KUD „Jedinstvo“ i ove godine kreće u nove pobjede.

Polaznice su: Maja Barač, Josipa Bilandžić, Josipa Putnik, Ivana Garac, Dunja Govorko, Ivana Hrčić, Petra Garić, Zorica Topić, Ines Petković, Helena Stipčić, Marija Dragušica i Petra Šušnjara.



Ove godine spremaju koreografiju Međimurja. Vježbaju dva puta tjedno po potrebi i više, uz pjesmu, ples i pokoji zezanciju. Zajedničkim snagama nastoje usvojiti korake i na kraju savršeno otplesati.

LIETNA ŠKOLA SEMEP-A

(osvrn na prošlogodišnju aktivnost)

U vruće subotnje popodne 10.srpnja, zajedno sa odgajateljicom i ostalim semepovcima krenula sam prema Visu. Na trajektu sam odmah počela upoznavati nove ljude a sam pogled na Split s trajekta bio je fantastičan. Došavši u Komižu, nakon smještaja i odmora, ja i odgajateljica Ljiljana smo se prošetale do obližnje plaže. Komiža je zbilja predivna! Poslije

smo se svi okupili u dvorani za predavanja gdje je održan mali kviz o moru na kojemu smo se samo „zagrijali“ ponavljajući ono što već znamo, no i naučili smo ponešto novo. Sudjelovalo je ukupno 25 osnovnih i srednjih škola iz cijele Hrvatske, među njima i naš Dom.

Nedjelju smo najvećim dijelom proveli na otoku Biševu koji je poput malog raja na Zemlji. A tek Modra špilja! Moram priznati da je to jedno od najljepših mjesta na kojima sam do sad bila. Ta oćaravajuća plava boja! Nezaboravno!

Po povratku s Biševa posjetili smo Ribarski muzej u Komiži. Tamo nas je dočekao jedan simpatični gospodin koji nam je pobliže objasnio što je to falkuša i ispričao još neke zanimljive detalje iz povijesti Komiže.

U ponedjeljak smo izlagali svoje prezentacije, no prije toga su nam „oni stariji i pametniji“ održali dva super predavanja o izradi prezentacija i javnim nastupima. Naša prezentacija se



zvala „Od cvijeta do meda“. Veliko uzbuđenje i trema su učinili svoje, ali na kraju je sve poprilično dobro završilo.

Utorak smo proveli sudjelujući u edukativnim radionicama koje nisu bile samo edukativne, i zabavne. Ja sam bila na radionicama „Od ovce do pokrivača“ i „Suhograd“.

A onda je došla srijeda-dan odlaske! Zar već?! Pa sve je tako brzo prošlo! Toliko sam novih ljudi upoznala, toliko toga naučila i odlično se zabavila.

Brzo je došao kraj!

Što drugo osim zahvaliti ljudima koji su sve to organizirali.

Pridruže se SEMEP-u u novoj školskoj godini.

Ružica Čurić



VEČERNJI PROGRAM ŽĐD-A



KVISKOTEKA

Ove školske godine održan je deseti ciklus Kviskoteke. Kviskoteka se, po već uobičajenom rasporedu, održavala kroz studeni i prosinac, srijedom navečer u TV sali. Bila je to prilika za druženje i dobru zabavu, za navijanje i smijeh, za učenje i opuštanje. Sve su se odgojne grupe potrudile osmisliti koreografiju, napraviti plakat, uvježbati ples... sve što treba jednoj Kviskoteci. Voditeljica

Ivana bila je odlična. Hostesa Kike još i bolja. A najbolje su bile natjecateljice.

Prvu odgojnu grupu predstavljale su Vesna Jurić i Karmen Martinić; drugu odgojnu grupu su predstavljale Maja Markota Bašić i Ružica Čuić; treću odgojnu grupu Marija Matulić i Lucija Batinović; Kristina Ribičić i Sara Norac Kljajo nastupale su ispred četvrte odgojne grupe; boje pete odgojne grupe branile su Josipa Martinić i Kristina Udovičić; a predstavnice šeste odgojne grupe bile su lanjske pobjednice Iva Vuleta i Anđa Renić.

Ždrijebom su izvučeni parovi i natjecanje je počelo. U Kviskoteci se izmjenjivalo devet igara. Igralo se: DA/NE pitalice, Pikado, Slovo po slovo riječ, Snažna pluća, A,B,C, pitanja, Pantomima, Detekcija, Pleši-pleši i Brzo-brže.

Međusobno su se natjecale ekipe I. i IV. odgojne grupe (rezultat 83/117); VI. i V. odgojne grupe (rezultat 121/119) te III. i II. odgojne grupe (rezultat 123/101). U finalu su se sastale IV., VI. i III. odgojna grupa (rezultat 96/133/73).

Prošlogodišnje pobjednice, VI. odgojna grupa, Anđa i Iva – proslavljene Zubić vile, potvrdile su svoju dominaciju u igrama Kviskoteke. Zaslužno su pobijedile i za to bile nagrađene najvećom tortom.

Drugoplasirana i trećeplasirana ekipa također su zaslužile torte dok su ekipe I., II. i V. odgojne grupe dobile utješnu veeeeliku čokoladu s lješnjacima.

KARAOKE

Karaoke show postaje već tradicionalna zabava u Kristalnoj dvorani Žeđedea. U ovu predblagdansku TIHU noć uvele

su nas Lucija Džimbeg za klavijaturom, a svojim anđeoskim pjevom počastile sestre Ivana i Zrinka Kalajžić.

Voditeljica programa Antonela Ožić Bašić nadmašila je i sjaj božićnih svijeća.

Za svečano, božićno ozračje pobrinule su se učenice dramske i glazbene sekcije.

U natjecateljskom dijelu programa sudjelovalo je 6 parova: Josipa Martinić i Barbara Marović, Petra Matić i Anamarija Vuleta, Marija i Aneta Matulić, Iva Vuleta i Ketii Martinić, Ivana i Zrinka Kalajžić, te Đana Kuzmanić i Vesna Jurić.

Pobjednice ovogodišnjeg Karaoke showa su sestre Matulić. Marija i Aneta su maestralno otpjevale Elvisovu „Suspicious minds“ i odnijele prvu nagradu. Zatim je uslijedila lutrija na opće zadovoljstvo svih prisutnih. Na kraju večeri pridružili smo se klapi Ružmarin te zajedno otpjevali nekoliko božićnih pjesama.



LJUBAV ZA LJUBAV



GOSTOVANJE UČENIKA EKONOMSKO BIROTEHNIČKE ŠKOLE

Utorak, 15.2.2011., povodom Valentinova, u 20:30, započela je priredba koju su za nas priredili učenici prvih razreda Ekonomske škole u Splitu.

Umorne i iscrpljene od škole i svih briga koje ona nosi, došle smo pogledati što su nam priredili. Iako smo imale neke druge obveze i planove, nije nam



bilo nimalo žao ovako iskoristiti vrijeme.

A onda su uslijedile ljubavne pjesme, recitacije, klapske izvedbe (od kojih se naježiš), lijepe poruke, priče i tekstovi o ljubavi. Za samo nekoliko trenutaka prostorijom su se širile pozitivne vibracije i osobit osjećaj zajedništva. Početak uz zvukove violine, kasnije trube, u



nekima su izazvali divljenje, a neke potaknuli i zainteresirali za ove glazbene instrumente.

Pjesme su probudile publiku. Nenadmašiv i svima poznat hit You can leave your hat on, rasplesao je žensku publiku što je za posljedicu imalo glasan pljesak. Ono što me se osobno dojmilo je klapska izvedba



pjesme Ja sam Dalmatino, a svakako ne mogu izostaviti i melodiju iz filma Titanic, odsviranu na trubi.

Prijateljska atmosfera, ples, smijeh, zajedništvo i veselje je ono što nam je ovih dana bilo potrebno. Zbog toga sam sigurna da bi sve učenice željele da se sve ponovi. Učenicima Ekonomske škole poručujem - hvala što ste podijelili s nama najljepše ljubavne stihove i melodije, poklonili svoje vrijeme i pažnju.

Zbog toga se nadamo da ćemo i sljedeće godine, Valentinovo provesti u istoj atmosferi i ugođaju.

Dana Kuzmanić

20. LISTOPAD - SVJETSKI DAN JABUKE



Jabuka je simbol ljubavi. U tom duhu naš dom svake godine, kroz radionicu „Od jabuke do Meastrala“ priprema štrudel. Poslasticu od jabuka poklanjamo Domu za djecu bez roditeljske skrbi „Maestral“ Split. Ove godine poseban angažman



oko tog plemenitog čina, imala je Antonia Jakir, učenica II. razreda PSUŠ Wallner Split. Sve je započelo u blagovaonici. Zajedno s odgajateljicom Đurđicom i kuharicama počeli smo pripremu slasnog kolača. 15-ak kilograma jabuka, nekoliko ribeža, puno

vrijednih ruku i krenulo je. Zatim je, već spomenuta Antonia vodila posao: „dodaj cimeta... još vanilije... treba još ruma... a gdje su grožđice?...“ Domom su se širili mirisi vanilije, limunove korice, jabuka.

Još osjećam zamamni miris!

S punim tacnama štrudela uputile smo se u „Maestral“. Dugine boje na ogradi zgrade uljevale su nadu da ćemo upoznati mnogo djece. U predvorju nas je dočekala tišina, mir, nigdje nikoga. Sva su predškolska djeca otišla na rođendan. Ostao je Karlo. Mali, slatki dječak s naočalama. Petogodišnjak. U nekoliko minuta koje sam provela uz Karla, on mali a ja velika, naučio me da kroz život trebam ići ponosna i sretna zbog onoga što imam, a ne žaliti za onim što nemam.

Upoznali smo odgajatelja koji tamo radi objasnio nam je način njihovog života, pravila kojih se pridržavaju štićenici, teškoća s kojima se susreću svakodnevno. Vraćale smo se u dom sretno i ponosno što smo ih razveselile, što smo nekome pružile radost, pokazale ljubav. Duboko u srcu osjećale smo tugu zbog njihove sudbine, tužnog početka života, osamljenog djetinjstva, lišenosti roditeljskog zagrljaja i poljubaca.

Mirna Borić





ŠTO SAKRIVAM ISPOD MASKE

Svi imamo nekakvu masku. Kod nekoga jeslojevitija, kod nekoga prozirna i tek vidljiva. Što zapravo želimo sakriti pod maskom? Što ja želim sakriti? To je pitanje na koje već poduže tražim odgovor.

Cesto i ne znam zašto uopće upotrebljavam masku.

Možda zato što želim prekriti svoje mane i nedostatke, prikazati se na neki potpuno drugačiji način koji ne prikazuje moju osobnost onakvu kakva je. Ispod moje maske skrivam određenu dozu odgovornosti. Ali, bojim se biti odgovorna i brinuti se sama za sebe. Ne želim tako brzo odrasti. Želim da ostane ovako kako je sad, da sam i dalje bezbrižna i poletna, da je uz mene netko koga stvarno trebam. Pod maskom su moje sumnjičavosti i nedostatci. Katkad sumnjam u sebe i u svoje sposobnosti. Nemam dovoljno sigurnosti za nešto veće, radikalnije. I katkad, u društvu si kao netko pasivan, kao netko tko je tu tek tako. Zapravo ja bih rado, jednako kao i svi, željela krila kojima mogu odletjeti negdje daleko, i svijet sagledati jednim drugim očima. Iskrivljene, isprane i prljave priče, slike, zvukovi.... pokrili su nam oči nečim tajanstvenim, nečim što ne možemo nazvati maska. Tvrde je od betona i od bilo kakvog kamena.

Također, može se ponekad osjetiti i potištenost. Zaučuenost u neki moj svijet, gdje smo samo zbirka pjesmica i ja. Njoj mogu sve reći. U nju mogu sve pretočiti. Ona je kao dobra prijateljica, samo što od nje ne dobivam povratnu informaciju. Tu sam ono što jesam. Tu pronalazim odgovore na moja bezbrojna pitanja. Može me mnogo čemu naučiti. Želi mi reći da život



vrijedi baš onakav kakav je i da me Bog s razlogom stavio baš tu gdje jesam.

Mi zapravo želimo doseći Sunce i Mjesec, želimo se nadviti niz krošnje i proći kroz ogoljelo granje. Moramo biti tu danas. Ni jučer ni sutra. Jučer je bilo, sutra će biti.

Sad kad znamo to, skinimo masku!

Mirta Ivičić



MAŠKARE



ŽIVOT JE MASKENBAL (Teška industrija)

Obuci staru krinolinu,
i prebaci bijeli šal,
ja ću svirat violinu,
i bit će maskenbal.

Zaigraj kao da more šumi,
a ti si jedan val,
sama veliku tajnu glumi,
takav je maskenbal.

Nemoj da skrivaš lice malo,
pusti ga neka sja,
nikome nije do nas stalo,
sami smo, samo ti i ja.

Život je maskenbal,
svatko se krije,
ako u sebe siguran nije.

Život je maskenbal,
ljudi su krivi,
sa tuđom maskom,
lakše se živi.



MODA JE U NAMA

U subotu, 19. veljače u svečanoj dvorani „Adria“ hotelskog naselja Supetrus u Supetru, održan je tradicionalni Obrtnički ples Udruženja obrtnika Brač.

Ples je okupio gotovo 400 obrtnika, njihovih obitelji i prijatelja te predstavnika društvenog i javnog života otoka Brača.

Učnice Obrtničke škole, smjer odjevni tehničar (ja sam u III. razredu) i krojač, prikazale su sedam odjevnih kolekcija koje su same kreirale, krojile i šivale pod mentorstvom profesorica: Gordane Kulić, Ivuše Muselin i nastavnice praktične nastave Tanje Jovanović.

Za njihove frizure pobrinule su se učnice Srednje škole Brač i njihova mentorica Ljubica Kurtić, bivša učenica Obrtničke škole i Ženskog đakčkog doma Split.

S nekim od tih kolekcija sudjelovale su na, već tradicionalnom državnom natjecanju učenika srednjih škola u programima tekstila i dizajna odjeće pod nazivom „Dani odjeće“ koje se održava pod pokroviteljstvom Agencije za strukovno obrazovanje i Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa.

Uz radove s modnog natjecanja, u svoju reviju su uvrstile i odjeću izrađenu u sklopu redovne nastave.

kolekcija MALA HALJINA - državno natjecanje 2007.

godine
kolekcija KRAVATA – GEOMETRIJSKA FORMA ODJEĆE državno natjecanje 2008.

kolekcija POSLOVNA ŽENA U JESEN – završni rad 2009.

kolekcija NEBESKO MORE – završni rad 2010.

kolekcija NIJE SVE TAKO SIVO – redovna nastava

kolekcija MALA CRNA HALJINA redovna nastava

kolekcija PEPULJUGA – redovna nastava.

A kako sam ja doživjela posjet Braču i reviju?

Jedan od najboljih dana u životu! U subotu ujutro smo se našli s nastavnicama ispred škole i s velikim uzbuđenjem krenuli na trajekt za Brač.

Neke su cure malo kasnile pa je to izazvalo nervozu, ali na kraju je sve ispalo dobro, ukrkali smo se na trajekt. Vrijeme u trajektu smo uglavnom iskoristili na druženje i zabavu. Svi smo željno iščekivali dolazak u

Supetar. Tamo nas je dočekaao TAXI koji nas je odveo do hotela.

Po dolasku u hotel razgledali smo prostor u kojem će se održati revija. Među gostima prepoznale smo Borisa Kosmača (vlasnika prestižne modne licence Ford Models za Super Model Hrvatske za Super Model svijeta) pa je to stvorilo malu napetost i tremu.

Poslije toga smo otišli do frizerskog salona Srednje škole



Supetar, gdje su nam njihove učnice napravile prekrasne frizure u skladu s odjećom koju smo pokazale na reviji. Cure su bile super i stvarno su se potrudile da sve bude savršeno. Približavalo se vrijeme za početak programa. Otišle

smo do hotela na generalnu probu na kojoj je sve manje-više prošlo super.

Slobodno vrijeme do revije smo iskoristili za šetnju, piće i druženje.

Što je vrijeme za našu izvedbu bilo bliže, nervoza je bila veća, ali uz priču i smijeh vrijeme je brzo prošlo, nervoza se svela na minimum.

Nastup je prošao odlično, sve je ispalo odlično, sjajno smo se zabavili. Za nagradu dobili smo zahvalnicu i puno lijepih uspomena koje ćemo čuvati u srcu.

Slijedilo je užurbano pakiranje i odlazak na trajekt. Vrijeme u trajektu smo potrošili na uljepšavanje za izlazak. Tako smo jedan od najljepših dana u životu nadopunile sjajnim provodom koji je trajao do jutarnjih sati.

Ovo je za nas bilo predivno iskustvo i veselimo se ponovnom odlasku na slične događaje.

Ivana Oštrić



MOJA ŠKOLA



Ja sam Antonia. Iz Orebića sam na poluotoku Pelješcu. U Splitu pohađam privatnu ugostiteljsku školu Wallner. Školu je osnovala poduzetnica Marina Wallner prije dvije godine.

Mirisi kuhinje i čarolije lonca od najranijeg su me djetinjstva privlačili i zainteresirali za umjetnost gastronomije. Oduševljena sam onim što moja škola nudi, učim od najboljih.

Gastronomske škole su vrlo popularne i cijenjene u Europi i svijetu. Kod nas u Hrvatskoj tek se rađa interes i budi zanimanje za takav oblik školovanja.

Škola Wallner nudi prekrasne doživljaje kao što su: putovanja u inozemstvo, puzna natjecanja, učenje od ponajboljih šefova kuhinja. Sve je zanimljivo.

Lani sam putovala sa školom u Švicarsku na svjetsko natjecanje u kuhanju – neopisivo doživljaj! Često putujemo po Hrvatskoj na razne tečajeve, natjecanja, predavanja.

U veljači ove godine, u društvu četvorice odabranih iz škole, u Zagrebu sam sudjelovala na Wine & gourmet festivalu – cooking showu s poznatim licima. Wine gourmet festival održavao se u Muzeju suvremene umjetnosti. Sve je bilo medijski popraćeno: TV kamere, intervjui, snimanja, kuhanje uživo. Na festivalu su bili mnogi šefovi kuhinja poznatih hotela i restorana. Radila sam s njima i učila od njih. Moj zadatak je bio pripremiti Splitsku tortu. Na početku me držala jaka trema, a kako je vrijeme teklo tako sam se i ja sve više opuštal, na kraju je ispalo odlično.

Splitska je torta bogata

tipičnim plodovima dalmatinskoga podneblja – orasima, smokvama, grožđicama... i zato ću podijeliti s čitateljima Poleta originalni recept:

Sastoici

Za tijesto:

150 g oraha
150 g smokava
150 g grožđica
3-4 žlice pšeničnog oštrog brašna tip 400
9 bjelanjaka
9 žlica kristal šećera

Za kremu:

5 žumanjaka
5 žlica šećera u prahu
150 g maslaca
1 vanilin šećer

Priprema

Orahe, smokve i grožđice



nasjeckajte i pomiješajte s brašnom. Dodajte čvrst snijeg od bjelanjaka u koji ste pretkraj utukli šećer. Lagano izmiješajte i dobivenu smjesu stavite u namašćen pleh.

Pecite na 180°C oko 25 minuta. Ohlađeno pečeno tijesto razrežite po duljini na tri jednako široka lista.

Za kremu - žumanjke i šećer miješajući kuhajte na pari dok se krema ne zgusne. Ohlađenoj kremi dodajte pjenasto izmiješan maslac i

ponovno dobro izmiješajte.

Prvi i drugi list tijesta premažite pripremljenom kremom, složite jedan na drugi pa prekrijte trećim listom.

Tako pripremljenu tortu dobro rashladite i ukasite čokoladnim ukrasima.

Savjet više, prije premazivanja kremom, listove biskvita možete poškropiti otopinom maraskina ili ruma.

A moji planovi za budućnost? Iskoristiti sve pogodnosti koje nudi škola Wallner: putovanja, učenje kroz rad s najboljima, stjecanje iskustva, širenje horizonta ...

Poduzetnica Marina Wallner počela je s gradnjom i osnivanjem Gastronomskog sveučilišta.

Sa zadovoljstvom i ponosom ću pohađati Gastronomsko sveučilište.

Antonia Jakir



NJEGUJEMO DUHOVNOST

**Sva bića nose na leđima sjenku,
i u rukama sunce;
Spajajući dah svjetlosti i sjenke,
ravnoteža se uspostavlja u
svijetu."**

Lao-Ce

FRANJEVAČKA MLADEŽ

FRAMA je zajednica nastala pod okriljem franjevačkog svjetovnog reda i franjevačke braće, koja okuplja mlade ljude u ime Kristove ljubavi.

Rad mladih temelji se na karitativnom, molitvenom i kulturnom djelovanju u matičnoj župi, nadbiskupiji i šire.

U ovoj zajednici možete se okušati u mnogim društveno korisnim sekcijama: likovnoj, dramskoj, glazbenoj, molitveno - karitativnoj ili animatorskoj.

Također, važna je sekcija koja povremeno posjećuje starije i nemoćne osobe. U jaka vremena, a to, za kršćane Došašće i Korizma, u Frami se odvijaju akcije prikupljanja hrane i osnovnih potrepština.

U tim akcijama zabilježen je neočekivan odaziv građana te je bilo potrebno produljiti vrijeme trajanja akcije. Mladi framaši uz pomoć fratara samostana Gospe od zdravlja, spremno su rasporedili proizvode te ih proslijedili u Caritas. Naša Frama često surađuje s članovima iz drugih župa. Međusobno upoznavanje se događa na brojnim susretima franjevačke mladeži koji se održavaju u samostanu Gospe od zdravlja.

Kako postati članom Frame?

Naša zajednica je otvorena za svu mladež koja želi bolje upoznati svoju vjeru, produbiti duhovnost i svoje darove uputiti na druge. Frama je dar, usuđujem se reći, jer nam Bog daje mogućnost djelovati iz ljubavi prema njemu i braći za druge.

Samo primanje u Framu je obred. Nakon tri mjeseca sudjelovanja na susretima, osoba se prima u zajednicu nakon što da svečana obećanja oko nastojanja življenja franjevaštva.

Naši susreti se sastoje od nekoliko dijelova: molitva je početak svega pa i mi započinjemo molitvom časoslova kroz koju nas vodi fra Nediljko. Nakon toga slijede obavijesti o akcijama, novim članovima, događanjima u gradu i sl.

Animatori se brinu o temama razgovora i prezentacijama.

Teme mogu biti biblijske, svakodnevne, biografije svetaca, ekološki problemi, nasilje, filozofija, obrazovanje, volontiranje,... Svaka od tema je redovito upotpunjena simpatičnim izvedbama dramske sekcije. Rasprava se nadalje odvija kroz parlaonice, grupne radove, postavljanjem pitanja ili kroz komentiranje filmova za koje je najviše zaslužan Marin Periš.

Osim svega spomenutog, Frama surađuje i s uredom za pastoral mladih u kojem je aktivan don Jenko Bulić. Poznati susret mladih u sjemeništu svake treće srijede također potpomaže Framu. Najzabavniji dio cijele pripreme je, naravno snimanje filma. Uz već poznata lica, redovito je uključena osoba iz javnog života, glumci, pjevači,... Uz puno smijeha, zabave i zajedničko druženje sati nam prolete brzo.

Dobro je činiti dobro. Ova zajednica pomaže uputiti čovjeka na drugoga, da tako ostvarimo svoje istinsko poslanje na zemlji – da proslavimo Nebeskog Oca.

Želim i Vas pozvati u ovo bratstvo i da se pronađete u barem jednom dijelu.

Zaista, ovo je prilika da se obogatite iskustvom koje koristi za čitav život.

Ivana Kalajžić



TABOR – SUSRET S KRISTOM

17-og veljače krenuli smo put Samobora. Nas petnaestak djevojaka, odgajateljice Štefica Tranfić Unković i Đurđica Kamenjarin te gospođa Mirjana Lovrić.

Čitav put je bio priprema za dolazak u kuću susreta Tabor i upoznavanje s fra Zvezdanom Linićem.

Duhovni seminar predstavlja pogled u sebe, zadiranje u srž svoje duhovnosti, potpuno predanje Kristu. Kao članice Franjevačke mladeži ili sekcije Biblijski kutić u domu, bile smo nagrađene odlaskom na seminar. Raspored seminara je bogat,

dinamičan, zanimljiv. Intenzivan rad od četvrtka poslijepodne do nedjelje oko ručka.

Uz predavanja i razmatranja



biblijskih tekstova, naši dani bili su oplemenjeni molitvom, meditacijom, pjesmom. Vrhunac svega – svakodnevna sveta misa i klanjanje. Ljubazni poslužitelji i poslužiteljice brinuli su o svemu potrebnom za našu udobnost i potpuni doživljaj. Njihova otvorenost i jednostavnost dar su za bližnjega i primjer kršćanske ljubavi.

Predavanja se temelje na odlomcima iz Biblije. Prenesene u naš život i svakodnevnicu, misli biblijskog pisca otvarale su nova pitanja i nudile upute za život. Što više razmišljam o njima i češće ih prenosim u svoja djela i kontakte s drugima, dublje spoznajem ljepotu življenja bliskosti s Gospodinom. Učili smo razlikovati dobro od zla, biti odlučniji u zavodljivim situacijama, hraniti se Samopouzdanjem u Nebeskog Oca.

U ubrzanom ritmu svakodnevnog života ne nalazimo vremena za sebe, a kamo li za molitvu – razgovor s Bogom. Zastanimo malo! Kada predamo Njemu svoje brige i probleme život će biti svježiji, a bližnjega ćemo doživjeti kao brata ili sestru.

Fra Zvezdan nas je uputio na svakodnevno življenje vjere a ne na trenutan zanos i oduševljenje. Duhovna obnova pomogla mi je u upoznavanju sebe. Nadam se da će glas Tabora pozvati i mnoge druge na obraćenje i okrenuti njihov život prema evandeoskoj ljubavi.

Ivana Kalajžić



PITALI SMO MATURANTICE

Gdje vidiš sebe za dvije godine?

Marijana : Vidim se na drugoj godini faksa kako kasnim na predavanja.

Aneta: Da Vam je znati!

Ana Botica: U nekom uredu, sretna, zaposlena...

Antonela: U krznenoj bundici u hladnom Zagrebu... he, he,..., šalim se. Valjda na faksu radiologije

A za 7 godina?

Josipa: Na Zavodu za zapošljavanje.

Nina: U sretnom braku.

Anamarija Uvodić: Sretno udana, život s mužem i djetom. Ha, ha.

Helena: Tko zna? Možda pred oltarom.

Ivana Matulić: prof.dr.mr.sc.ing. Ivana Matulić

Kakav je osjećaj biti maturantica?

Đana: Osjećaj olakšanja, ponosa, radosti!

Jelena: Nimalo drugačiji od biti trećašica. Jedino imam mnogo više obveza nego prije.

Anamarija Čavka: Fenomenalan. Ne može se riječima opisati.

Valentina: Ništa posebno. Ali lijepo je znati da nas čekaju novi izazovi.

Ivana Planjar: Imam previše obaveza, trebam donositi važne odluke ali i osjećaj olakšanja jer završavam srednju školu.

Kako si čuvala/branila svoju intimu u domu?

Anamarija Vuleta: Hrabro, neustrašivo, kao lavica!!!

Keti: To je prilično nemoguća misija.

Natalia Neda: Nisam imala s tim problema. Držala sam za sebe stvari koje sam htjela samo za sebe!!

Anđa: Baš kao i sad! I ovo je pitanje intimno!

Što ti je bilo najteže prihvatiti u domu?

Ines: Rano ustajanje na doručak, izlasci do 22:00

Antonia Runje: Doručak do 8:00, izlazak do 22:00. Mijenjajte pravila!

Monika: Ništa mi nije bilo teško.

Barbara: Najteže mi se bilo priviknuti na to da moram dijeliti sobu s ostalim curama, ali s vremenom je to postalo zabavno.

Ana Škarica: Rano ustajanje, izlasci, hrana, odvojenost od obitelji.

Da imaš moć, koje bi tri stvari promijenila u domu?

Ana Milanović Trapo: Yanje cimerica u sobama, produženi doručak, hladnjak u

sobi, TV u sobi, mikrovalna i tako...

Ana Pecotić: Sobe s WC- om i TV-om, duži izlazak.

Antonia Kliškinić: Izlazak do 23:00,

grijanje u WC-u, bolja higijena u WC-u.

Ana Škarica: Hranu, povećala bih sobe.

Marija Varvodić: Neograničen Internet, WC u svakoj sobi, doručak do 9:00.

Što ne bi nikako mijenjala u domu?

Valentina: Zabavu i smijeh... Osjećaj da nikad nisam sama!

Martina: Najdražu kuharicu Mirjanu i naravno odgajateljicu Đurđicu.

Anamarija Čavka: Odgajateljicu Šteficu jer je jedinstvena.

Antonia Kliškinić: Nadzor odgajateljica - to svakako treba biti, slobodne aktivnosti.

Đana: Razne aktivnosti koje imamo (dramska), informatički kabinet (hihihihi...), svoju odgajateljicu

Misliš li da si dobro iskoristila sve mogućnosti koje ti je dom nudio (slobodne aktivnosti, posebni programi, izleti, hodočašća, knjižnica...)?

Ivana Kalajžić: Naravno, bilo je i viška.

Josipa: Ne, nažalost. :-(

Valentina: Pa i ne baš! Ali vidim da druge cure iskorištavaju i to mi je drago!

Antonia Runje: Nisam, Al mi nije žao.

Našla sam aktivnosti izvan doma.

Život u domu u tri riječi...

Natalia Neda: Nostalgija, zabava, disciplina.

Petra: Poučan, odgovoran, društven.

Anamarija Uvodić: Životno iskustvo, zabava.

Iva: A kako kad!

Tvoja poruka djevojkama koje ostaju...

Ana Pecotić: Iskoristite dane provedene u domu najbolje što možete!

Nina: Ne žalite ni za jednim trenutkom provedenim u domu, jer na samom kraju će vam biti žao što napuštate prekrasnu ekipu.

Jelena: Cure, uživajte u ovoj slobodi. Kad odrastete i počnete imati prave životne probleme, shvatit ćete koliko vam je dobro kad imate sigurnost. A to vam ovaj dom i pruža.



MATURANTICE ŠK.GOD. 2010./2011.

I. odgojna grupa odgajateljica Daria Sladoević, dipl.uč.



Maja Barač, Graditeljsko
geodetsko tehnička škola,
graditeljska tehničarka, Sinj



Đana Kuzmanić, Zdravstvena
škola, farmaceutska tehničarka,
Knin



Aneta Matulić, Turističko
ugostiteljska škola,
komercijalist, Postira – Brač



Ana Pecotić, Ekonomsko
birotehnička škola, upravna
referentica, Smokvica – Korčula



Ines Petković, Zdravstvena
škola, farmaceutska tehničarka,
Gračac



Josipa Putnik, Graditeljsko
geodetsko tehnička škola,
arhitektonska tehničarka,
Ruda – Grab



Ana Škarica, Zdravstvena škola,
farmaceutska tehničarka,
Podgrađe – Kostanje



Lidija Žuvela, Graditeljsko
geodetsko tehnička škola,
arhitektonska tehničarka,
Vela Luka - Korčula

II. odgojna grupa, odgajateljica Zrinka Šarić Mužinić, prof. zamjena: Zorana Ursić, dipl.uč.



Petra Garić, Dental Centar
Marušić, fizioterapeutska
tehničarka, Livno, BiH



Ivana Kalajžić, Nadbiskupijska
gimnazija don Frane Bulić,
Šestanovac



Antonia Kliškinić, Zdravstvena
škola, medicinska sestra,
Šolta



Marina Mihaljević, Obrtnička
škola, frizerka, Kupres, BiH



Ivana Planjar, Zdravstvena škola, fizioterapeutska tehničarka, Stari Grad – Hvar

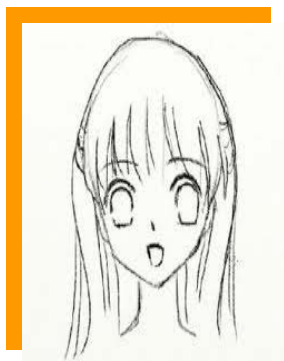


Marijana Šućur, Zdravstvena škola, medicinska sestra, Imotski



Natalia Neda Volarević, Zdravstvena škola, laboratorijska tehničarka, Metković

III. odgojna grupa, odgajateljica Višnja Kuvačić, prof.



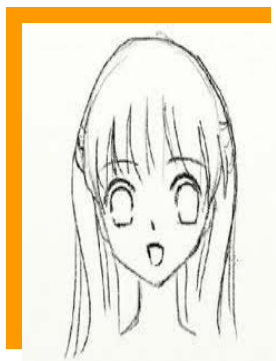
Ana Botica, Prometna škola, tehničarka pt prometa, Otok - Sinj



Ivana Matulić, Turističko ugostiteljska škola, ht tehničarka, Postira - Brač

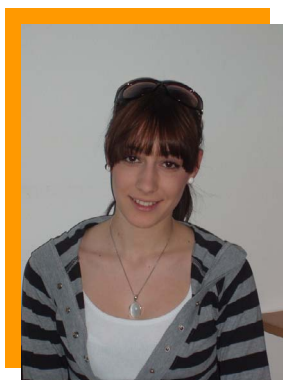


Valentina Radovanović, Turističko ugostiteljska škola, ht tehničarka, Smokvica - Korčula



Anamarija Vuleta, Prometna škola, tehničarka pt prometa, Otok - Sinj

IV. odgojna grupa, odgajateljica Štefica Tranfić Unković, prof.



Mirela Budimir Bekan, Zdravstvena škola, medicinska sestra, Turjaci – Sinj



Anamarija Čavka, III gimnazija, Knin



Matea Erceg, Škola likovnih umjetnosti, industrijska dizajnerica, Trilj



Monika Likić, Zdravstvena škola,
medicinska sestra, Baška Voda



Antonia Runje, Zdravstvena
škola, laboratorijska tehničarka,
Karakašica – Sinj



Anamarija Uvodić, Prometna
škola, tehničarka pt prometa,
Turjaci – Sinj

V. odgojna grupa, odgajateljica Đurđica Kamenjarin, prof.



Nina Eterović Sorić, Obrtnička
škola, optičarka,
Pučišća – Brač



Martina Lazaneo,
Prometna škola, tehničarka pt
prometa, Postira – Brač



Barbara Marović, Prometna
škola, tehničarka pt prometa,
Postira – Brač

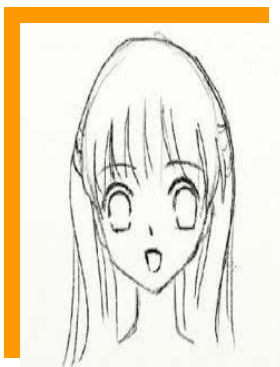


Josipa Martinić, II gimnazija,
Pučišća – Brač



Ana Milanović Trapo, Prometna
škola, tehničarka pt prometa,
Otok - Sinj

VI. odgojna grupa, odgajateljica Majda Barada, prof.



Mladenka Ivanović,
Trgovačka škola,
komercijalist, Krstacije



Jelena Lišnić,
Zdravstvena škola,
fizioterapeutska tehničarka,
Vrpolje – Tijarica



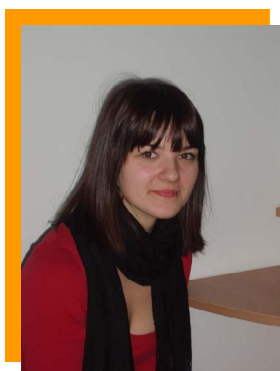
Keti Martinić,
Prirodoslovno tehnička
gimnazija, Pučišća – Brač



Antonela Ožić Bašić,
Zdravstvena škola,
fizioterapeutska tehničarka,
Makarska



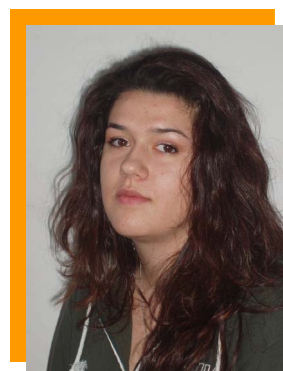
Anđa Renić, V gimnazija,
Tomislavgrad,
BiH



Helena Stipičić,
Obrtnička škola,
kozmetičarka,
Gornji Humac – Brač



Marija Varvodić,
Zdravstvena škola,
sanitarna tehničarka,
Košute – Trilj



Iva Vuleta,
Prirodoslovno tehnička
gimnazija,
Otok Dalmatinski

POZVANI SMO ČINITI DOBRO

VOLONTIRANJE je iskustvo kojim pomažete drugima.
VOLONTIRATI znači upoznati nove prijatelje.

Volontiranje je dobrovoljno ulaganje osobnog vremena, truda, znanja i vještina kojima se obavljaju usluge ili aktivnosti za dobrobit druge osobe ili za opću dobrobit, a obavljaju ih osobe na način predviđen Zakonom, bez postojanja uvjeta isplate novčane nagrade ili potraživanja druge imovinske koristi za obavljeno volontiranje.

Volonteri rade za organizacije i ustanove zbog različitih razloga; od želje da se pomogne ljudima kojima je pomoć potrebna, da budu korisni zajednici do želje za upoznavanjem novih ljudi, učenjem novih vještina ili ugodnim provođenjem slobodnog vremena.

Zahvaljujući ustrajnom radu odgajateljice Majde Barade, koja je potaknula da se Ženski đučki dom aktivno uključi u volontiranje, dvadesetak djevojaka svaki tjedan posjećuje djecu u KBC-u Split i provode vrijeme s njima.

Organizaciji nikad kraja, sve je dovedeno do savršenstva pa se zna da djevojke Lucija Batinović, Petra Matić, Anamarija Bajić, Ana Milanović Trapo, Anamarija Uvodić, Josipa Martinić, Izabela Gusić Janjić, Nina Glumac, Ivana Pavić, Anita Pavić i Mirna Borić volontiraju jedan tjedan. Nasuprot njima Josipa Bilandžić, Ivana Jerčić, Andrea Kozina, Marijana Juras, Ivona Marković, Antonija Vučetić, Ružica Čurić, Milica Kotarac, Ivana Hrčić, Antonia Runje, Antonija Jurin i Mila Ana Krndelj volontiraju drugi tjedan i tako se izmjenjuju. Najčešće su u skupinama od 3 djevojke, a volontiraju po dva sata.

Svrha ove vrste volontiranja je pomoći djeci, da što sretnije i lagodnije provedu dane svog boravka u bolnici. Svako dijete je posebno na svoj način i iza sebe nosi priču o svojoj bolesti, svom stanju, te tako ostaje u sjećanju volontera po nečemu što je ispričalo, uradilo, nactalo, obojalo. Igrajući se s njima i sami se vratimo u djetinjstvo. Kada vidimo što oni proživljavaju, shvatimo koliko smo sretni što smo zdravi. Shvatimo da ima mnogo gorih stvari od čišćenja sobe, ocjena, učenja... samo to najčešće uvidimo prekasno.



Vjerujte, nema boljeg osjećaja nego ući u vrtić u bolnici i vidjeti dječicu spremnu za igru, nasmiješenu i na kraju dana zabavljenu. S radošću iščekujemo svaki novi susret. :)

Ivana Hrčić

PROJEKT KUMSTVO

"Nije važno raditi velike stvari, već male stvari s velikim srcem."

Druga Zdenac već gotovo desetljeće bavi se neprofitnim poslom koji se temelji na kršćanskim vrednotama. Cilj udruge je pomoć najpotrebnijima u Hrvatskoj i šire. Mnoga djeca Trećeg svijeta zbog loše ekonomske situacije nemaju hrane, ni uvjete za obrazovanje. Zbog toga je pokrenut projekt Kumstva pod imenom Zdenac znanja. Projekt uključuje dobrotvore - kumove koji bi financijski omogućili jednom djetetu hranu i školovanje kroz godinu dana. Dobrom voljom odgajateljica i učenica druge i pete odgojne grupe već nekoliko godina sudjelujemo u projektu kumstva. Zajedničkim djelovanjem pomažemo mladim naraštajima da sami grade bolju budućnost, ne samo kratkotrajno, već dugoročno kroz nadu u bolje sutra. Zdenac znanja sa svojim kumovima uspješno mijenja živote djece i mladih iz jednog bijednog načina življenja u život po mjeri čovjeka, koji napreduje u sebi i odnosima prema drugima. Mijenjamo pojedince a preko njih i cijeli narod. U savezu s Bogom započeli smo donositi im Kraljevstvo mira, sreće, pravednosti, ljubavi, međusobnog pomaganja, boljeg življenja i pouzdanja u Boga. Naša je pomoć pretvorena u knjige, odjeću, obuću i hranu svakom siromašnom djetetu kojemu mijenjamo život.

Ivana Radeljić

Kumče V. odgojne grupe je Perpetua Komba. Sedamnaestogodišnja djevojka iz Afrike, država Tanzanija. Stanovništvo Tanzanije čine mnogobrojna plemena a najbrojniji su Masai, stočarsko nomadsko pleme. Za njih su krave prava dragocjenost i čuvanje krava je jedini posao kojeg vrijedi obavljati. U Tanzaniji su veliki problem sida i malarija koje odnose mnoge živote, te mnogo djece ostaje bez roditeljske skrbi. Prosječna životna dob je ispod 40 godina života. Velike suše sve češće ostavljaju posljedice. Pitka voda je prava dragocjenost. Mnoga djeca nemaju mogućnost za školovanje a neki



dosta kasno upisuju školu i prekidaju školovanje, pa kada opet imaju mogućnost upisuju se ponovo i nakon 20 i više navršenih godina završavanju osnovnu ili srednje školu.

CRVENI KRIŽ – NATJECANJE IZ PRVE POMOĆI

Već petnaestu^a godinu zaredom, učenice našeg Doma sudjelovale su na Gradskom natjecanju mladeži Crvenog križa Split. Natjecanje je održano u ožujku u OŠ Visoka Split. Naša ekipa sudjelovala je u sastavu: Ivana Hrčić, Andrea Mioč, Lea Martinić, Antonija Vučetić, Delfa Cvitanović i Marijana Laco, a uvijek ih je medicinska sestra Marina Bauk. Natjecanje se sastoji od pismenog ispita i praktičnog dijela. Kroz pismeni dio natjecanja djevojke su trebale pokazati znanje iz područja: Međunarodni pokret Crvenog križa i Crvenog polumjeseca, Načela i znak, Hrvatski Crveni križ, Međunarodno humanitarno pravo i Ženevske konvencije, Prava čovjeka i Prava djeteta. Praktični dio zahtijevao je znanje i vještine u pružanju prve pomoći. Svaka natjecateljska ekipa imala je dva „radilišta“ s dva ili tri „ozlijeđena“. Zadatak je bio: izvršiti reanimaciju, prepoznati po težini ozljede i tako ih sanirati, pružiti psihološku pomoć ozlijeđenom, pravilno koristiti sanitetski materijal, pokazati da se snalaze u ozbiljnim i za život važnim situacijama. Uvjet za sve to pokazati je dobra priprema i odličan timski rad. One su sve to pokazale i osvojile III. mjesto. Čestitamo!

Ivana Hrčić



LJEPOTA DOLAZI IZ HRANE

"Neka hrana bude tvoj lijek, a lijek neka bude tvoja hrana."
(Hipokrat)

Danas svi veliku pažnju posvećuju izgledu, a zapostavljaju prehranu. Pri tom nisu svjesni da osim što štete svom zdravlju, uništavaju i svoju ljepotu. Kako prirodnim putem sačuvati ljepotu? U prilogu koji slijedi donosimo nekoliko savjeta kako da uravnotežite svoju prehranu.

ZDRAVA PREHRANA

najbolja preventiva protiv svih bolesti i jamstvo za zdrav život čovjeka, stanje čovječjeg tijela povezano je s hranom koju jede, sokovi od svježeg voća i povrća najbolja su hrana za tijelo, pomlađuju i vitaliziraju. U prerađenim (pasteriziranim) sokovima uništeni su svi enzimi i vitamini, oni više nisu organska živa hrana već anorganska (otrov za organizam), hranu treba kombinirati s kretanjem i tjelovježbom, voće i povrće bogat su izvor vitamina, minerala, enzima i hranjivih tvari u kojima leži izvor energije, bitan je pravilan omjer prirodnih sastojaka u obrocima te izbjegavanje ugljikohidrata, šećera i mlijeka. Na taj način organizam se oslobađa otpadnih tvari i obnavlja svoje stanice i tkiva, morske alge - možda zvuči čudno ali one su izvrstan izvor organskog joda i ostalih elemenata bitnih za zdravlje koje ne možemo dobiti uobičajnom prehranom, sol - glavni uzrok svih bolesti je nedostatak presudnih organskih minerala koji se nalaze u soli (kalcij, magnezij, kalij, jod).

Temelj svake zdrave prehrane su tjestenina, voće, povrće, mliječni proizvodi, riba, meso te mala količina slatkisa i masti. U nastavku navodimo nekoliko namirnica koje će vas prolijepšati iznutra:

NARANČA: sadrži kalij, kalcij, magnezij, vitamine A, B i C, 87% vode. Naranča je voće s

najbogatijim i najljekovitijim djelovanjem na organizam.

JABUKA: bogata magnezijem, željezom, silicijem, kalijem. Sadrži 85% vode. Pospješuje probavu, pozitivno utječe na izgradnju kosti i zuba, a sprječava i karijes. Njen se sok još naziva "slatko jabučno vino".

KRUŠKA: sadrži mnogo vitamina, 85% vode. Pospješuje čišćenje tijela.

TREŠNJA: 80% vode, velik izvor prirodnih minerala i šećera. Što je crvenija sadrži više magnezija, željeza, silicija te je zdravija. Čisti krv, jetru i bubrege.

LIMUN: 90% vode, bogat organsko-limunskom kiselinom. Pomaže kod liječenja prehlade (svako sat-dva popiti čašu limuna i tople vode, bez šećera).

ČEŠNJAK: izbacuje iz tijela toksine i otrove

MRKVA: pridonosi normalizaciji svih funkcija u tijelu. Najveći izvor vitamina A (neophodan za vid), B, C, D, i K pospješuje probavu, jača otpornost organizma prema infekcijama.

KRASTAVAC: najbolji prirodni diuretik (izlučivanje urina). Pospješuje rast kose i noktiju jer sadrži dosta sumpora i silicija te kalija, natrija, kalcija, klor, fosfor. Čisti kožu.

Što se tiče grickalica... ostavite se čipsa i smokija! Radije uzmite kikiriki, orahe, bademe, lješnjake, pistacio - dobri su za zube, bogati su vitaminima B i D, proteinima i mineralima.

Ne izbjegavajte čokoladu! Konzumiranjem manjih količina čokolade potičemo koncentraciju i jačamo svoje intelektualne i psihičke sposobnosti.

NE, NE I NE!!!

ALKOHOL-jedina tvar koja ne ulazi u probavu nego iz želuca direktno ide u krvotok, limfom putuje prema mozgu gdje negativno djeluje na centre za ravnotežu, govor i sluh.

GAZIRANA PIĆA: bogata ugljičnim dioksidom koji stvara mjehuriće u plućima, zbog njih pluća ubrzano rade što se negativno odražava na probavu i cijeli organizam.

Zanimljivosti....

KAVA-poboljšava obrađivanje informacija i opseg slušanja. Kofein kod ljudi stvara bolje raspoloženje. Osobe koje piju manje od jedne šalice kave dnevno češće pate od bolova u leđima. Osobe koje piju do pet šalice kave dnevno smanjuju rizik dijabetesa tip 2 za 30%. Desetogodišnje istraživanje pokazalo je kako kod osoba koje piju tri šalice kave dnevno manje opada mentalna sposobnost u kasnijim godinama. Osobe koje konzumiraju veće količine kave imaju povišen krvni tlak. Dokazana je povezanost između konzumiranja velikih količina kave i srčanih bolesti.

Na zapisu s egipatskog papirusa 3000 godina prije Krista možemo pročitati: "Živimo od četvrtine onoga što progutamo, od preostale tri četvrtine žive liječnici."

Stara indijska poslovice kaže: "Bog u mineralu spava, u biljci sanja, u životinji se budi, u čovjeku je probuđen."

Seneka je u "Poslanici Lucijusu", 62. godina prije Krista zapisao: "Kad bi samo ljudi poslušali glas razuma, shvatili bi da su kuhari, baš kao i vojnici, suvišni."

Charles Darwin je primijetio: "Čudila me uvijek činjenica da najbolji radnici, koje sam ikada vidio, čileanski rudari, žive samo od biljne hrane, tj. samo od mahunarki (grah, grašak, soja...)"

Ludwig Feuerbach kaže: "Čovjek je ono što jede!"

"Samo je jedan kutak svemira koji možemo sigurno popraviti - to smo mi sami!"
(A. Huxley)



Za vas pripremile
Mia Šušnjar & Kristina Udovičić

K O Z M E T I K A

NJEGA TIJELA VOĆEM



GREJP

Grejp čuva tkiva i jača krvne žile, kožu čini mekšom.

Uz obilje organiskih kiselina, betakarotena, pektina, terpena, kalcijeva oksalata, citrata te malu energetska vrijednost, izvrsni su za sve one koji žele smršaviti ili održavati lijepu figuru.

Sok od grejpa na popisu je dijetalnih napitaka jer potiče topljenje masnih naslaga. Ovaj je "rajski" plod svijetložute boje, najveći među citrusima i gorko-osvježavajućeg okusa. Odlično djeluje na masnu kožu s aknama i sadržava puno AHA kiselina.

Ujedno je bogat vitaminom C i vitaminima B skupine, a posebno je važan visok sadržaj folne kiseline zbog čega se preporučuju djeci u razvoju. Važan je i njegov povoljan sadržaj minerala, osobito kalija, kalcija, fosfora i željeza.



KOKOS

Kokosova palma slovi za "kraljicu biljaka", a mnogi je smatraju jednom od najkorisnijih na svijetu. Mlijeko njezina ploda obiluje visokim sadržajem ugljikohidrata, masti, ulja i vitamina pa je iznimno korisno i hranjivo. I kokosovo je ulje bogato prirodnim hranjivim sastojcima, dubinski hidratizira kožu i sprječava gubitak vlage. Izvrsan je prirodni antioksidans koji obnavlja kožu i vlašite kose te ih štiti od slobodnih radikala. Kokosovo ulje potrebno je intenzivno utrljati u kožu, a mlijeko u kremama ima funkciju vezivanja vlage. Ulje kokosa dobro je za suhu kožu te posebno za tretiranje kose i tjemena. Daje prekrasnu teksturu kremama i divan osjećaj na koži. Kokos je izvrstan lijek ako patimo od pomanjkanja vitamina, jača organizam te kao napitak osvježava i krijepi. Uz sve to ima predivan tropski miris!



LIMETA

Limeta izgleda poput maloga nedozrelog limuna. Miris je sličan limunu, oštar i slatko-kiseo, ali

ipak različit. Baš ta razlika čini je toliko posebnom. Plod je pun soka koji se različito koristi - od krema do koktela. Djeluje antivirusno, dezinficira, obnavlja i tonira. Odlična je za masnu kožu i kosu. Zahvaljujući vrijednim sastojcima, a posebno visokom udjelu vitamina C te eteričnim uljima i obilju vitamina E, minerala i elemenata u tragovima (željezo, kalij, kalcij, fosfor) i bioflavonoidima, posebno učinkovito čisti, jača i učvršćuje kožu te potiče obnavljanje njezinih stanica.



MARAKUJA

Ovo je voće podrijetlom iz Kolumbije gdje se i ustalio naziv marakuja, no danas se uzgaja u raznim suptropskim predjelima od kojih gotovo svaka država ima drukčiji naziv. Plod je veoma slatkog okusa i iznimno zdrav zbog velikog sadržaja vitamina C, kalcija i željeza. Osim što se njezini bogati hidratantni i osvježavajući sastojci koriste u šamponima i gelovima za tuširanje, za ljepotu kože dobro ju je i što više konzumirati svježu. Tako se marakuja najčešće cijedi u sok čiji okus postaje izvrstan ako mu se doda sok od limuna. Jede se svježa, a izvanredna je za voćne salate i sladolede.



LUBENICA

Sadržava do 95 posto vode, niskokalorična je, a ipak hranjiva i energizirajuća jer preostalih pet posto njezina

sastava čine dragocjeni vitamini (A, B6, C), minerali (prije svega kalij), bjelanjčevine, šećeri... Sastojci imaju višestruki blagotvorni učinak: stvaraju osjećaj sitosti, a ujedno izvrstan utažuju žeđ i rashlađuju organizam. Bogata je i crvenim biljnim pigmentom likopenom (u većim količinama sadržavaju ga rajčica, crveni grejp i guava), za koji su istraživanja pokazala daje moćan antioksidans koji štiti od srčanožilnih bolesti i smanjuje rizik od raka.



AVOKADO

Ova je voćka bogata nezasićenim masnim kiselinama koje hrane, vlaže i regeneriraju kožu. Odličan je za

zrelu, ispucanu ili suhu kožu. Ima umirujući efekt na gornju epidermu kože, a bogatstvo vitaminima A, C, D i E pospješuje zacjeljivanje kože. Sadrži više od 20% nezasićenih masnih kiselina, proteine, betakaroten i "mineral mladosti" kalij. Ulje avokada ima i sposobnosti regeneracije i pomlađivanja zbog visokih koncentracija esencijalnih masnih kiselina koje sprečavaju isušivanje i održavaju elastičnost kože. U kožu prodire dublje od svih biljnih ulja i aktivne tvari nosi do unutrašnjih slojeva dermisa.



MANGO

Smatra se najstarijim voćem na svijetu, a u Indiji, njegovoj domovini, uzgaja se više 5000 godina.

Prvotno je njegov plod bio veličine šljive i nije bio ukusan, no uzgojem se uspio razviti i do dva kilograma težine. Zanimljivo je i to da stablo manga staro i do 100 godina može rađati plodove. Plod manga je krušolikog oblika, a Tajlandani ga zovu i "tropska breskva". Mango je voće izvanredna okusa, bogat

vitaminima A i C te željezom. Regulira probavu, daje energiju i čuva zdravlje.



PAPAJA

U nekim se krajevima ta biljka naziva "ljekovitim stablom" budući da se od listova i sjemenja pripremaju različiti lijekovi. Kora joj je zelenkasta ili žuta, a "meso" narančaste, ružičaste ili crvene boje; mekano, sočno i slatkasto. U sredini je sitno crno okruglasto sjemenje koje služi kao začim sličan papru. Zreli se plod može koristiti svjež ili se može dehidrirati te tako poslužiti kao sve drugo sušeno voće - za doručak kao muesli ili granola te u raznim kolačima. Iz nezrelog ploda papaje dobiva se i enzim papain koji potiče probavu bjelanjčevina, poboljšava apetit te djeluje antibakterijski. Papaja je bogata raznim vitaminima i mineralima među kojima se osobito ističu visoke koncentracije vitamina A, folne kiseline i posebno vitamina C te kalcija. Bogata je neprobavljivim vlaknima koja pospješuju probavu. Sok i koštice svježe papaje sadržavaju puno bromelaina koji razgrađuje proteine u organizmu. Moćno je sredstvo za čišćenje i omekšavanje kože jer obiluje enzimima koji skidaju mrtve stanice na koži, stimuliraju kožu i daju joj zdrav sjaj. Papaja razbija nakupine sebuma i mrtve kože na površini kože i tjemena.



KIVI

Biljka vječne mladosti i zdravlja jer sadržava i mnogo vitamina, minerala i drugih tvari koje

blagotvorno djeluju na ljudski organizam. U 100 grama kivija ima i do 300 miligrama vitamina C, 174 mg vitamina A, a tu su i znatne količine vitamina iz skupine B. Sadržava i dosta kalcija, željeza, fosfora, magnezija i drugih minerala pa ne čudi što je omiljena "poslastica" kozmetičkih laboratorija. Vrlo je ukusna i, znalci kažu, ima miris koji podsjeća na jagodu, bananu, trešnju i ananas - zajedno! Svježe iscijeđen kivi nježan je astringent, pun vitamina C, a sadržava visok udio enzima koji će temeljito očistiti masnu kožu začepljenih pora.



DINJA

Pomaže u smanjenju tjelesne težine. Bogata je vitaminom C, neke vrste bogate su i vitaminom A. Oni djeluju i kao antioksidansi štiteći organizam od kardiovaskularnih bolesti i starenja. Od minerala sadrži kalij, fosfor, magnezij, kalcij, željezo, cink i bakar. Voda i kalij pospješuju rad bubrega te tako pomažu pri uklanjanju štetnih tvari iz organizma. U narodnoj medicini koristi se za osvježanje te kod opekline.

Ivna Bebić

ZDRAVO SPAVANJE

Jeste li znali da...

Se REM spavanje javlja u periodu od 2 sata tokom noći, obično započne 90 minuta nakon što ste zaspali, konzumacija alkohola može pomoći da lakše zaspate no to će biti lagano drijemanje i nećete ništa sanjati, izlaganje raznim zvuko-vima tokom noći može potisnuti funkciju imuniteta iako spavač nije budan. Neuobičajeni zvukovi tijekom prvog i zadnja dva sata sna imaju najveći razorni efekt na spavački ciklus, snovi možda nemaju nikakvu svrhu ali su značajni suproizvodi evolucijske prilagodbe – spavanja i svijesti.

Bolje spavanje kreće s pozitivnim dnevnim navikama.

Kako svakodnevna vježba pomaže pri spavanju?

Svakodnevna vježba, osim što poboljšava zdravlje uglavnom olakšava spavanje i samo usnivanje. Ne morate biti profesionalni sportaš da bi vježbanje u velikoj količini utjecalo na vaš san, dnevno je potrebno od 20 minuta fizičke aktivnosti. Vježbanje se preporuča ili rano ujutro ili kasno popodne. NIKAKO nemojte vježbati prije spavanja jer vježba stimulira tijelo. To dovodi do povišenja tjelesne temperature što nije dobro ako želite spavati, jer je smanjena tjelesna temperatura povezana sa spavanjem.

Drijemanje može ometati spavanje. Ako imate problema s večernjim spavanjem svakako izbjegavajte popodnevno drijemanje. Ako baš morate drijemati pokušajte to činiti u ranijim popodnevnim satima i nikako nemojte drijemati duže od pola sata.

Alkohol, kava i pušenje

ALKOHOL smanjuje kvalitetu spavanja. Mnogi ljudi misle da čašica alkohola prije spavanja pomaže kako bi lakše zaspali. Iako ćete možda brže zaspati, alkohol smanjuje kvalitetu spavanja i može dovesti do buđenja tokom noći.

KAVA

Možda ćete se iznenaditi kada saznate da može stvarati problema sa spavanjem čak i 10-12 sati nakon konzumacije. Ako ste baš veliki ljubitelj kave i ne možete bez nje, nikako ju nemojte piti nakon ručka već samo ujutro.



PUŠENJE izaziva problem sa spavanjem na više načina. Nikotin je stimulans koji ometa san.

Zašto je spavanje dobro za zdravlje???

Zdravo spavanje omogućuje nam da živimo kvalitetnije.

Spavanje je jedna od osnovnih bioloških potreba.

Bez dovoljno spavanja nemamo dovoljno energije za rad na poslu, kod kuće, u slobodno vrijeme. Kvaliteta spavanja utječe na naše ponašanje, raspoloženje,



zdravlje, na našu sposobnost za donošenje odluka, na prehrabene i druge navike. Ako su problemi sa spavanjem dugotrajni mogu dovesti do: oslabljenog imuniteta i čestih infekcija, nervoze i depresije, teških glavobolja, bolova u mišićima, srčanog udara, visokog krvnog tlaka, dijabetesa. Zdravo spavanje omogućuje nam da uživamo u sigurnijem životu.

Važnost kvalitetnog i zdravog sna nikad nije dovoljno istaknuta. Edukacija je korak naprijed u reduciranju broja osoba koje loše spavaju.

Sve nas ponekad okolnosti natjeraju da žrtvuemo nekoliko sati sna ali ako smo svjesni njegove važnosti to će zaista biti samo ponekad!

Kako loše spavanje utječe na zdravlje???

Postoji mnogo lakših i težih posljedica lošeg spavanja. Neke od njih su:

- stalna pospanost; san vas hvata dok čitate, gledate TV, sjedite na sastanku ili u autu za vrijeme prometnog zastoja, pa sve do potpunog padanja u san na radnom mjestu ili za volanom,
- sporo razmišljanje i usporena reakcija, usporeni refleksi,
- poteškoće u praćenju komunikacije ili nerazumijevanje uputa,
- poteškoće u pamćenju,
- slaba koncentracija i „odsutnost“,
- poteškoće u snalaženju ili nalaženju izlaza iz nepoznate situacije, posebno stresne,
- depresija i loše raspoloženje,
- nestrpljivost,nervozu,
- pojačana temperamentnost,
- često treptanje očima,
- poteškoće s vidom ili „teški kapci“.

Deset savjeta za bolji san!!!

1. Ne jedite ljutu, premasnu ili jako začinjenu hranu iza 19 sati, izbjegavajte obilne večere.
2. Ne pušite cigarete barem pola sata prije spavanja.
3. Ne pijte kavu niti energetske, multi-vitaminske napitke koje sadrže kofein nekoliko sati prije spavanja.
4. Nemojte ići spavati odmah nakon pojačane fizičke aktivnosti (teretana, plivanje...).
5. Ne gledajte prije spavanja filmove čiji bi vas sadržaj mogao uznemiriti.
6. Neposredno prije spavanja prozračite sobu u kojoj ćete spavati kako bi stvorili optimalnu klimu tj. temperaturu od oko 18°C.
7. Koristite prikladan anatomski jastuk koji nije prenizak ali ni previsok, na kojem glava leži mekano i udobno.
8. Koncentrirajte se na disanje. To će vas u pravilu vrlo brzo dovesti do spokojnog sna.
9. Ne pokrivajte se preteškim ni previše toplim pokrivačima. Kad je čovjeku pretoplo tijelo pokušava zadržati svoju stalnu temperaturu od oko 36°C pa se pojačano znojimo, okrećemo i otkrivamo, spavamo nemirno.
10. Posljednja i gotovo najvažnija stvar koja utječe na kvalitetan san je kvalitetan madrac. Nepravilnim odabirom madraca ili spavanjem na madracu kojeg je načeo 'zub' vremena, činimo štetu svome organizmu, kako s higijenskog – zbog zadržavanja vlage, grinja i plijesni - tako i s ortopedskog aspekta - kralježnica je pod stalnim opterećenjem, javljaju se bolovi, ukočenost i razdražljivost uslijed nedovoljnog odmora.

Marijana Šućur

EKO KUTAK SVJETSKI DAN VODA - 22. OŽUJKA

ZEMLJA – vodeni planet
Oko 71% površine Zemlje pokriveno vodom.
Oko 2/3 ljudskog tijela čini voda.
Život je nastao u vodi.
Svjetski dan voda obilježava se od 1993. godine (UN).

VODA u kulturi, religiji, mitovima
- Veliki potopi
- Pročišćavanje vodom
– KRŠTENJE



-Duhovi voda
-Morske sirene, Odisej
-Element voda - uz njega je vezana ljubav!

ČOVJEK I VODA
Najveći problem je prevelika potrošnja vode i onečišćenje.

KAKO SMANJITI POTROŠNJU VODE?
Tuširanje umjesto kupanja.
Kod pranja (zubi, suđa) ne ostaviti mlaz vode da stalno teče.
Strojeve za pranje (rublja ili posuđa) paliti samo kad su puni.
Koristiti efikasne uređaje.

KAKO OČUVATI ČISTU VODU?
Koristiti manje otrovna



sredstva za pranje ruku, posuđa, rublja.
Ne ispirati ostatke hrane u sudoper ili WC.
Ne ispuštati ostatke boja u kanalizaciju.
Ne koristiti WC školjku kao kantu za smeće.
Što je moguće više smanjiti upotrebu pesticida umjetnih gnojiva.



NAJČEŠĆI NAČINI ZAGAĐIVANJA VODE

otpadne vode
odlagališta otpada pokraj voda,
nuklearne elektrane,
prejaka industrijalizacija.

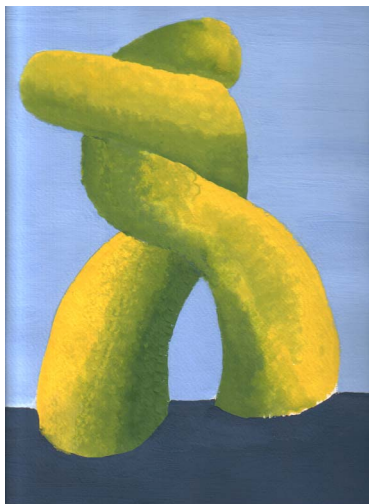
PITKE VODE SVE JE MANJE. ZATO VODU TREBA ČUVATI!

Milica Kotarac

NAPISALE SU I NASLIKALE

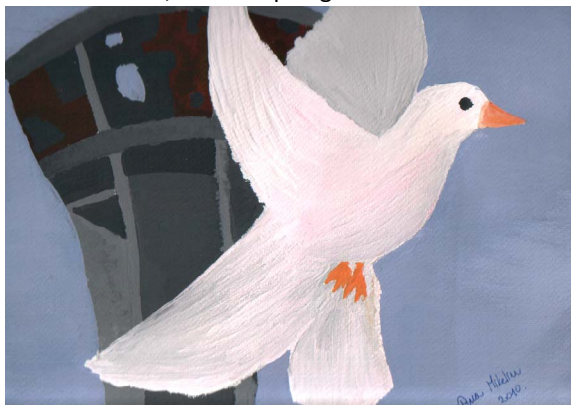
IMA JEDAN GRAD

Ima jedan grad na obalama Dunava, ima jedan grad gdje vječno sunce sja, slobodom prošaran, ima jedan grad.... Jednog dana noga zlobnika tu je kročila i htjela uništiti taj mali raj! Dobri ljudi stali su da obrane svoj lijepi grad! Branili su ga tri mjeseca bez prestanka, mnogo ljudi je izgubilo svoje dragocjene živote, mnogo djece je ostalo bez roditelja, ljudima je oteto



Ana Mikelin, Zagrljaj

najmilije, otet im je njihov dom. Nakon tri mjeseca Vukovar je pao, taj pad ne smatramo porazom, već pobjedom. Vukovar je pretrpio mnogo. Zelenilo i ljepotu zamijenili su potoci suza, uništeni domovi, ruševine... Dječji smijeh i pjesme zamijenili su vapaji. Ali najvažnije - Vukovar se polagano digao, zapravo još uvijek se diže. Lijepo je znati da ima dobrih ljudi, da ima ljudi s voljom, da ima ljudi koji su spremni pomoći Vukovaru. To je grad koji je raširio svoje ruke, to je grad kojeg svaka ruševina boli, svaka potrgana



Ana Mikelin, Golubica

biljka vrijeđa, oteto djetinjstvo ga reže u srcu. To je grad s velikim srcem koji se okreće budućnosti, to je grad HEROJ! Ne smijemo zaboraviti koliko je suza poteklo Dunavom, koliko je ljudi ubijeno, koliko ljudi još uvijek živi u strahu! Dobri ljudi se vraćaju u Vukovar, žele nastaviti tamo gdje su stali, u tom gradu ponovno vječno sunce sja, vratili su gradu stari sjaj...

A mi? Molimo se Bogu da tim ljudima daje snage, zahvaljujemo svim ljudima dobrog srca koji su se žrtvovali. Vječna svjetlost sja onima koji su život dali za Vukovar, za našu budućnost! Ima jedan grad gdje ljubav granice ne poznaje, gdje sreća uvijek biva, gdje su nasmijana lica, ima jedan grad kojem vječno trebamo biti zahvalni. Taj grad zove se VUKOVAR!

Kristina Ribičić

MOJ SAVRŠENI SVIJET

Zlatne doline, zrcalne rijeke, ulančana gorja. Je li to nešto savršeno? Možda. Ne vidimo njihovu privatnost, ne znamo kako im je. Ali znamo da izgledaju dobro, mladoliko, lepršavo. Želim biti kao oni, razbiti ovu prozirnju kuglu. Želim razbiti monotoniju i doživjeti sve drugačije. Težim za tim da budem posebna, originalna, i baš nekako drugačija. Što spada u moj savršeni svijet? To su ljudi koji se žele uzdignuti, koji žele imati strukturu kakvu nitko nema, utopiti se u dolinu. Lijepo li je zagledati se u dubinu, gdje na uglu spava susjedin pas. Ne uklapa se baš u smog i zrak koji je pročišćen jutarnjim suncem. Učinimo nešto za novi svijet, svijet kakav baš želimo! Razbijmo tišinu. Prestanimo biti ukalupljeni i biti kao netko.

Dopustimo jagodicama da dodirnu onakav svijet kakav je. Dopustimo slijepim očima da vide i gluhim ušima da čuju. Podignimo revoluciju za neka bolja vremena. Vremena kakva mi želimo. Sada, gledajmo stvoreno. Je li to savršeni svijet? Ne. Da. Možda.

Mirta Ivičić

KAKO NEKOME REĆI DA VOLIŠ

Kako nekome reći da ga voliš? Kako s njim podijeliti one najdublje osjećaje u trenucima kad nas ljubav ispunja, u trenucima kad nedostaju riječi, nedostaju slova, a djela se čine premala. Nekad nas proždire osjećaj usamljenosti. Plačemo zbog nekih bolnih uspomena ili nesretnih ljubavi, a nismo ni svjesni da to nije bila ljubav, jer onaj tko voli nikada te ne će rasplakati i povrijediti... Ustvari ne treba plakati što je došao kraj, već treba biti sretan što se dogodio. I onda živimo u nadi i sanjamo o prekrasnoj ljubavi, čekamo pravu ljubav. Treba sanjati, jer budućnost pripada onima koji vjeruju u svoje snove.

Onda kad se najmanje nadamo, pojave se najnevinije oči, najnježnije usne, najčišće srce i najsigurnije ruke da nas povedu u život. U tom trenutku osjetimo polet u srcu, snagu ljubavi. Nestanu praznine, nestanu boli, sve neprospavane noći i shvatimo da smo tu osobu čekali cijeli život. To je osoba koja nam je krala sne. To je osoba koja je uspjela ispuniti ovo tijelo prekrasnim osjećajem za kojeg smo mislili da postoji samo u bajkama. Osjećamo da živimo, da smo ponovo rođeni i da je zvijezda sreće pala i na naš dlan. Postoji savršena ljubav, postoji tvoje drugo JA, osoba koja je dio tebe, s kojom dišeš istim plućima, postoji sreća i ljubav.

Kada se to dogodi treba srušiti mostove iza nas i voljeti, onako beskrajno, čisto i iskreno, dajući sebe u svakom trenutku. Ne treba se bojati jer prava ljubav ruši sve prepreke, traje vječno... I kako na kraju reći volim te kad nam to izgleda nedovoljno da objasnimo osjećaje. Kako reći hvala ti za sve, za svaku sekundu koju mi poklanjaš, svaki osjećaj koji mi grije srce i dušu, osmijeh koji je dokaz sreće, dodir ljubavi koji je pun topline, podršku, snagu kad je bilo najteže. Hvala ti što si mi pokazao što znači biti voljena!!!

Petra Garić

U DVOJE SMO JAČE

Odnos s braćom ili sestrama snažno utječe na naš život. S njima dijelimo korijene - oni nas znaju oduvijek, s njima smo prihvaćali ili odbijali neke roditeljske vrijednosti, dijelili tajne, određena iskustva odrastanja i vjerojatno će imati s nama najiskreniji odnos koji ćemo ikad ostvariti. Takav odnos može biti prijateljski i suradnički ili obilježen snažnim rivalitetom i svađama, ali i mnogim trenutcima bliskosti i međusobne ljubavi dok su male, sestre prave nepodopštine jedna drugoj čim se ukaže prilika za to.

U pubertetu starija sestra postaje vodič koji će je uputiti u tajne zrelosti i uvesti u društvo starijih. Nakon tinejdžerske faze postaju međusobno najveća potpora, a u dvadesetima i tridesetima prestaje međusobno natjecanje, nema više potrebe za dokazivanjem, pa sestrinska povezanost jača i pokazuje svoju ljepšu stranu. Kvalitetan odnos s braćom i sestrama pomaže u razvoju jake osobnosti. Jedna je američka studija pokazala da dobar odnos braće i sestara smanjuje rizik od depresije i srčanih bolesti. Srednjoškolci koji pomažu mlađoj braći i sestrama pisati zadaće imaju bolje komunikacijske vještine i lakše čitaju s razumijevanjem od vršnjaka jedinaca. Također su neka istraživanja pokazala da je čvršća povezanost sestara nego braće, osobito u starijoj dobi.

Mr. sc. Mirjana Šprajc Bilan, psihologinja - psihoterapeutkinja iz Klinike za dječje bolesti Zagreb napisala je:

„Braća ili sestre važne su osobe koje uvelike utječu na cjelokupni razvoj ličnosti, posebno u djetinjstvu. Karakterne osobine kao što su razumijevanje i tolerancija ili agresivnost i stalna ljubomora, inat, povlačenje od odgovornosti, stječu se u obitelji i u odnosima s braćom i sestrama. One ostaju trajne i u odrasloj dobi, utječu na prilagođivanje i uspješnost u društvenom i privatnom životu.

Važno je istaknuti da se te osobine često prenose dalje s generacije na generaciju.

Odnos braće i sestara u društvu se ponekad idealizira, gotovo se smatra svetim. Tako se npr. vjernici obraćaju jedni drugima s braćo i sestre, što sugerira duboku duhovnu povezanost, lojalnost i požrtvornost koja ne priznaje neprijateljstva i sukobe. Međutim, u svakodnevnom životu u obitelji odnosi među braćom i sestrama često su

Kaina koji je ubio brata Abela, svog rivala. Zato se veoma naglašeno rivalstvo među djecom naziva Kainovim kompleksom. Slično je i u Kuranu, u priči o poslaniku Jusufu čija su braća odlučila baciti ga u bunar jer je bio očev miljenik. Sve to pokazuje da je spoznaja o složenosti tih odnosa odavno prisutna, ali nas upućuje i na nedoumice djece i roditelja u svakodnevnom životu kad se nađu suočeni sa silinom

neočekivanih suprotnih osjećaja, rivalstvom i ljubomorom koje nije uvijek lako razumjeti. Kako bismo pomogli djeci u prilagođivanju na braću i sestre, najprije je potrebno razumjeti i prihvatiti sve ono što dijete proživljava u odnosu prema braći i sestrama, već od njihova rođenja.“

MOJA SESTRA, MOJE BLAGO

Jedna od meni najvažnijih osoba u životu je moja jedina i najdraža mlađa sestra Marina. Uvijek je tu kada mi treba pomoći, utješiti me, razvedriti, nasmijati. Uz mene je kada mi je potreban zagrljaj. Kada sam krenula u srednju školu, došla u Split i u Dom, prvi sam se put odvojila od nje. Bilo mi je teško. Jako. Svaki sam vikend hitala kući. Iduće godine i ona je došla u Split. Bilo joj je lakše nego meni: pomagala sam joj u prilagodbi i snalaženju po Splitu, upoznala je sa cimericama, puno joj pričala o Domu- pravilima, životu.

Imati sestru znači biti blagoslovljena. Ona je

moja prijateljica za cijeli život, uvijek je tu za mene, sa mnom dijeli tugu i radost. Jedina loša stvar s onim „imati sestru“ je ta što nas roditelji, učitelji i drugi uvijek i u svemu uspoređuju. To me zna iznervirati.

Kada će svi napokon shvatiti da ja nisam moja sestra, niti je moja sestra ja. Mi smo dvije potpuno različite osobe koje zajedno odlično funkcioniraju.

Ružica Čurić



Aneta i Marija Matulić, Ivana i Anamarija Gudelj, Ivana i Kristina Jerčić, Ana i Karla Klarić



Ivana i Zrinka Kalajžić, Ružica i Marina Čurić, Izabela i Silvija Gusić Janjić, Anamarija i Ivana Čavka

mного složeniji i daleko su od idealnih. Za bratske je odnose karakteristično to što predstavljaju kombinaciju suprotnih osjećaja: snažnih osjećaja privrženosti i povezanosti, ali isto tako snažnih suprotnih osjećaja (agresivnosti). Ta ambivalencija, inače prisutna i u drugim međuljudskim odnosima, jače je naglašena u braće i sestara. To je jedan od razloga zašto taj odnos može biti pun ljubavi i pažnje, ali i krajnje neprijateljski, opterećen rivalstvom. Bratsko rivalstvo opisano je već u Bibliji, u odnosu

SPREMNA ZA DRŽAVNU Maturu?

(iz Kviskoteke br. 811)

Slova ispred točnih odgovora, čitana redom, daju pojam u vezi s pitanjima.

Pitanje iz HRVATSKOGA. Kako se rastavlja na slogove riječ „injekcija“?

T – i-njek-ci-ja

P – in-jek-ci-ja

D – inj-ek-ci-ja

Pitanje iz ENGLESKOGA. U koliko se padeža sklanjaju engleski pridjevi?

R – uopće se ne sklanjaju

L – u četiri padeža

J – u sedam padeža

Pitanje iz BIOLOGIJE. Što su tobočari?

A – vodozemci

E – gmazovi

O – sisavci

Pitanje iz POVIJESTI. Koliko je trajao vjerski tridesetogodišnji rat u 17. stoljeću?

H – 28 godina

F – 30 godina

G – 41 godinu

Pitanje iz ZEMLJOPISA. Koji je poluotok najbliži Grenlandu?

A – Aljaska

O – Skandinavija

E – Labrador

Pitanje iz MATEMATIKE. Matematički znak za beskonačno (neizmjerljivo) je sličan:

T – grčkom slovu alfa

S – položenoj brojci osam

B – prekrštenom znaku jednakosti

Pitanje iz KEMIJE. Tko je otkrio periodni sustav elemenata?

O – Rus Dmitrij Ivanovič Mendeljejev

U – Šveđanin Carl von Linne

A – Francuz Antoine Laurent de Lavoisier

Pitanje iz FIZIKE. Koliko je Nobelovih nagrada dobio Albert Einstein?

L – dvije

R – jednu

C – nijednu

Pitanje iz VJERONAUKA. Koliko je, po kršćanskom učenju, smrtnih grijeha?

I – sedam

M – pet

Y – deset

ŠTO JE ČIJE?

(Kviskoteka br. 743)

Većina ljudi sklona je velikane naše prošlosti pamtit po jednom jedinom djelu, ne nužno najvećem i najznačajnijem, nego onome koje najlakše „ulazi u uho“. Provjerite kako Vi stojite sa školskim gradivom:

ZNANSTVENICI:

Einstein

Pitagora

Newton

Faraday

Bohr

Tesla

Mendeljejev

Rontgen

Avogadro

Descartes

POZNATI SU PO:

Zakon gravitacije

Koordinatni sustav

Teorija relativnosti

Zrake

Model atoma

Konstanta

Kavez

Poučak

Struje

Periodni sustav elemenata

Ako ste točno spojili 8 i više parova – odlično; 6 i 7 – dobro; manje od 6 – loše.

RAZLIKE IZMEĐU MUŠKARACA I ŽENA

Nadimci

Ako Biljana i Jelena sjede u kafiću, ogovaraju i piju kavu, jedna drugoj će se obraćati s „Biljo“ i „Jelo“. Ako Vladimir i Marko sjede u kafiću, gledaju utakmicu i piju pivo, jedan drugom će se obraćati s „Debeli“ i „Glavonjo“.

Novac:

Muškarac će dati 100 kuna za stvar koja košta 50 kuna, ako mu ona doista treba; žena će platiti 50 kuna za stvar koja košta 100 kuna, iako joj ona uopće ne treba: važno je samo da je bila na sniženju.

Svađe:

Žena ima zadnju riječ u svakoj svađi. Sve što muškarac kaže poslije toga, početak je nove svađe.

Životinje:

Žene vole mačke. Muškarci kažu da vole mačke, no čim ih žene ne gledaju, iskoristit će priliku da ih šutnu nogom.

Budućnost:

Žena brine o budućnosti dok se ne uda. Muškarac uopće ne brine o budućnosti ... dok se ne oženi.

Garderoba:

Žena se dotjeruje kad ide u dućan, kad ide baciti smeće, kad se javlja na telefon, kad čita knjigu, vodi psa u šetnju, zalijeva cvijeće ... Muškarac se dotjeruje za vjenčanje i za sahranu.

Uspjeh:

Uspješan muškarac je onaj koji zarađuje više nego što njegova žena može potrošiti. Uspješna žena je ona koja nađe takvog muškarca.

STRANICE

OSMOSMJERKA 1

ACETON KORNJAČA OLTAR
ANIMALIST KRIMINALAC OPREZ
AUTOMAT LASTAVICA OSMIJEH
DOMET LAVANDA OVRHA
DOMOVINA LOKOMOTIVA PUŽ
DVA LJETINA SAMOĆA
GNIJEZDO MINUTA TRN
GROM MORE VIJEST
JARAC NAUŠNICA ZIMA
KAPA NOSOROG ZVIJEZDA
KAPETAN NOVAC
KONZILIJ NOVOSTI
KONJ

T	N	A	C	I	V	A	T	S	A	L	P	U	Ž
A	O	N	C	A	V	O	N	A	Z	E	R	P	O
M	T	A	A	K	L	I	P	C	A	R	A	J	D
O	E	U	D	N	O	A	P	A	A	O	M	I	Z
T	C	Š	N	L	K	S	N	T	Ć	M	S	L	E
U	A	N	A	I	O	I	L	I	O	O	I	I	J
A	N	I	V	O	M	O	D	O	M	E	T	Z	I
T	O	C	A	A	O	V	R	H	A	I	K	N	N
N	V	A	L	Đ	T	A	N	O	S	O	R	O	G
R	O	I	Č	A	I	A	Č	A	N	J	R	O	K
T	S	E	J	I	V	Ž	H	E	J	I	M	S	O
T	T	E	I	K	A	D	Z	E	J	I	V	Z	M
D	I	I	K	A	P	E	T	A	N	I	T	E	L

Konačno rješenje: _____

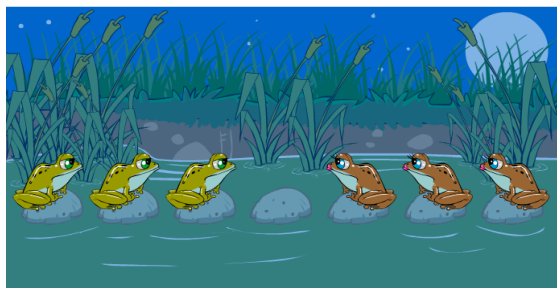
sastavile
Andrea Kozina i Petra Garić

ZADATAK:

Zelene žabe trebaju prijeći na mjesto gdje su smeđe žabe

PRAVILA:

1. Žabe mogu SAMO NAPRIJED SKAKATI
2. Kretati se mogu samo za jedno mjesto unaprijed, ili preskočiti samo jednu žabu.



Rješenja OSMOSMJERKA 1. ŽENSKI DAKČI DOM 2. SUNCOKRET Rješenje ZABE Označiti žabe brojevima po redu (s lijeva na desno) 1-6. Zabe skaču slijedećim redom: 3,4,5,3,2,1,4,5,6,3,2,1,5,6,1. Rješenje SPREMNA ZA DRŽAVNU MATURE; PROFESORI Rješenje ŠTO JE ČUJE? 1-c, 2-h, 3-a, 4-g, 5-e, 6-i, 7-f, 8-d, 9-f, 10-b.

OSMOSMJERKA 2

ARA HRAM MUHA RIJAS UHO
ATOM HRVATSKA NOGA RODIJ VIJADUKT
AUTO KERAMIKA OBZOR RUKA VLADA
BARUT KORNJAČA OPREZ SAMBA VOLONTER
BERAČ KRIMINAL OSA STABLO UMJETNOST
BMW LOZA PAPRATNJAČA TAVA
BRAT MAČ PORAZ TAJNA
FAGOT MAK PROMETNIK TIM
HRABROST MINA RASIP TLAKOMJER
MRAV REPRIZA UGAO

T	S	U	H	R	A	B	R	O	S	T	P	K	A
L	A	U	G	A	O	B	Z	O	R	R	R	O	N
A	R	V	O	L	O	N	T	E	R	I	O	R	J
K	E	R	A	M	I	K	A	U	M	J	M	N	A
O	P	R	E	Z	A	N	K	I	C	A	E	A	T
M	R	A	V	A	D	A	N	A	O	S	T	Č	T
J	I	D	O	R	A	A	T	O	M	I	N	A	S
E	Z	A	Z	O	L	N	O	G	A	K	I	R	O
R	A	S	I	P	V	I	J	A	D	U	K	T	N
E	A	T	A	R	B	M	W	T	U	H	O	I	T
O	B	A	K	S	T	A	V	R	H	R	A	M	E
T	M	B	A	R	U	T	M	U	H	A	R	A	J
U	A	L	F	A	G	O	T	B	E	R	A	Č	M
A	S	O	P	A	P	R	A	T	N	J	A	Č	A

Konačno rješenje: _____

sastavila
Antonia Čuljak



Egipatski horoskop jedan je od najstarijih, a njime su se služili i faraoni da bi lakše upravljali velikom zemljom i olakšali položaj svom narodu. No kao i danas, i tada je korišten za ublažavanje ljubavnih muka.

Egipatski horoskop podijeljen je na dvanaest znakova, a svakim znakom gospodari jedan bog. Na osnovi datuma rođenja lako ćete otkriti koje vas božanstvo štiti i što vam savjetuje za bolji ljubavni život.

1. Ako ste rođeni između 1. siječnja i 2. veljače, štiti vas bog proroka AMON.
2. Ako ste rođeni između 3. veljače i 4. ožujka, štiti vas bog svete rijeke Nil SEBEK.
3. Ako ste rođeni između 5. ožujka i 9. travnja, štiti vas bog plodnosti i bujne vegetacije OZIRIS.
4. Ako ste rođeni između 10. travnja i 2. svibnja, štiti vas bog istine PTAH.
5. Ako ste rođeni između 3. svibnja i 16. lipnja, štiti vas bog života HORUS.
6. Ako ste rođeni između 17. lipnja i 21. srpnja, štiti vas boginja ljubavi, prelijepa NEFTIS.
7. Ako ste rođeni između 22. srpnja i 18. kolovoza, štiti vas bog munje i oluje SET.
8. Ako ste rođeni između 19. kolovoza i 21. rujna, štiti vas bog zaštitnik ANUBIS.
9. Ako ste rođeni između 22. rujna i 15. listopada, štiti vas bog Sunca RA.
10. Ako ste rođeni između 16. listopada i 9. studenog, štiti vas boginja čuda IZIDA.
11. Ako ste rođeni između 10. studenog i 3. prosinca, štiti vas bog svjetlosti, mudrosti i magije THOT.
12. Ako ste rođeni između 4. prosinca i 31. prosinca, štiti vas boginja glazbe i umjetnosti HATOR.



AMON

U ljubavnom životu štiti vas Amon - bog proroka - koji svojim štićenicima daje talent da se istinski zaljube na prvi pogled i to u pravu osobu.

Kada se to dogodi, a obično je u pitanju neko javno mjesto, osobu svog života osvojiti ćete tako da jednostavno sjednete kraj nje i zračite srećom. Ona tada jednostavno nije u stanju odoljeti tolikoj pozitivnoj i privlačnoj energiji. Uporni ste, ali i nenametljive osobe, a svoju volju provodite tiho i polako. Na prvi pogled izgledate hladno, ali u suštini gajite duboke osjećaje do kojih treba prodrijeti. Ponekad čak izgledate nezainteresirano, što je samo maska za snažnu emotivnost, jer vi ste privrženi i odani i u ljubavi idete na sve ili ništa. Naravno, zauzvrat tražite mnogo.

Vaša boja je zlatna, a oružje kojim zavodite - pamet.



SEBEK

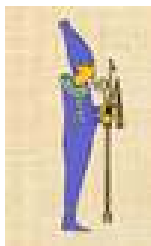
Jako cijenite ljepotu i umjetnost. Ponekad vas vanjska ljepota i sjaj mogu sasvim zaslijeptiti. Ipak, spadate među

najnaprednije osobe kada je riječ o emocijama i seksualnosti. Originalni ste i neponovljivi. U emotivnim vezama imate potrebu za intelektualnom razmjenom i prijateljstvom. Osim toga ste i radoznali i ne volite se vezati za samo jednu osobu. Skloni ste eksperimentiranju, prije svega na seksualnom planu.

U svojoj potrazi za srodnom dušom spremni ste sve probati. Radoznali ste i spremni uvijek proširiti svoje vidike. Brzog ste uma, dobrog zapažanja i imate širok krug prijatelja. Vrlo ste iskreni u emotivnim odnosima i ne podnosite laži i mutne situacije.

Sebek je bog - krokodil, čuva svetu rijeku Nil i blago drevnog Egipta. Za vas je sačuvao umjetnost da s voljenom osobom ostvarite harmoniju i sklad. Jer kad naiđete na pravu osobu, onda se želite vezati za čitav život. Tada ne postoji privrženija osoba od vas.

Vaša boja je plava, a oružje kojim zavodite - vaša originalnost.



OZIRIS

Vrlo ste romantični i senzualni. Iznimno ste skloni idealizaciji ljubavnog partnera i ljubavnog života uopće, pa se može dogoditi da budete i razočarani. Sigurno vam ne ginu rijeke suza zbog prevelikih

emocija, a prvo što morate naučiti je razdvojiti stvarnost od lijepih želja i maštanja.

Puni ste razumijevanja za druge i možete biti izrazito prođuhovljeni. Neophodni su vam ljubav i nježnost, jer se bez njih osjećate izgubljenima. Često imate izraženu intuiciju i jako volite prirodu, poeziju i životinje. U prirodi se osjećate na svom terenu i kao kod kuće. Ne volite zatvorene prostore i atmosferu zagušljivih gradova.

Potrebno vam je mnogo vremena da se zaista zaljubite. Ali kada se ljubav rodi, vrijeme radi za vas. Vaša ljubav je čvrsta i pouzdana, jer ste iznimno osjećajni, odani i strastveni, te idealni partner svakoj osobi koju zaista volite.

Štiti vas Oziris - bog plodnosti - i savjetuje da za sreću u ljubavi oblačite odjeću boje indiga.

U zavođenju koristite svoje najjače oružje - senzualne oči.



PTAH

U ljubavi ste impulzivni i puni zahtjeva. Iskreni ste, otvoreni, lojalni, pa čak i naivni. Kako je Ptah bog istine, ne pristajete na odnose koji nisu sasvim iskreni. Obično nemate mnogo strpljenja i zbog svojih zahtjeva i impulzivnog reagiranja lako raskidate veze. Ponekad znate biti prgavi i neugodno

iskreni, jer mislite da je najbolje sasuti istinu u oči bez obzira na posljedice.

Ljudi pod zaštitom boga Ptah znaju promijeniti mnogo partnera u svojoj potrazi za pravom osobom. Uostalom, vrlo često se i zaljubljujete. Znaite se zaletjeti i rijetko razmišljate o posljedicama svojih postupaka. Vaša strast je direktna i sve želite sad i odmah.

U izboru ljubavnog partnera ipak znate donijeti i neke sasvim praktične odluke. Obično birate osobu koja čvrsto stoji na zemlji i na koju se možete sasvim osloniti. Želite da bude stalno u vašoj blizini i da cijeni ono što i vi - prije svega iskrenost i pouzdanost.

Vaše najjače oružje je osmijeh, a boja crvena.



HORUS

U ljubavnom pogledu ponekad ste slični leptirima. Nestalni ste i ne volite čvrste veze, a privlače vas avanture i nova poznanstva. Skloni ste žrtvovati i svoju sigurnost u ime nečeg

novog, čak i kada time pravite nekog glupost. Rado se upuštate u avanture na putovanjima ili s nepoznatim osobama. Napraviti ćete sve da zadovoljite svoju radoznalost. Posjedujete strastvenu prirodu i oči koje su uvijek žive, pokretljive i obično svijetle. Život i ljubav za vas su stalno traganje i nalaženje partnera, i u jednom trenutku svaki od njih je onaj pravi.

Snažna i stabilna osoba bit će vaša prava ljubav, netko tko može ukrotiti vaš nemirni duh, a ipak vam pružiti uzbuđenja koja volite. U svakom slučaju vas ne smije nitko ograničavati. Posesivne osobe vas guše i ne razumijete se. Na sreću, obično odmah osjetite takve osobe i klonite ih se.

U ljubavnom zavođenju koristite sve svoje sposobnosti, a najviše svoj bogat duh.



NEFTIS

Predivna Neftis vlada tim, možda Najromantičnijim znakom. Njena djeca su nevjerovatno odana svojim ljubavnicima, postajući s onima koje vole jedno tijelo i jedna duša. Senzualni ste, strastveni i vrlo emotivni.

U potrazi za pravom osobom ponekad se dogodi da izgubite kompas i počnete lutati od jedne do druge osobe. Vama su ljubav i nježnost potrebni nego bilo kojem drugom znaku, ali zauzvrat isto tako dajete mnogo. Ponekad ste pretjerano skloni sanjarenju, ali ako vam se pruži prilika, svoje snove znate prenijeti i u javu. Vrlo ste kreativni i potrebno vam je više

HOROSKOP

načina da bi se izrazili, najčešće nekim oblikom umjetnosti. Zbog preosjetljivosti i ranjivosti morate biti jako pažljivi pri izboru partnera. Morate pronaći nekog tko je podjednako pažljiv i odan kao i vi, jer u suprotnom možete biti iskorišteni. U zavodu se oslonite na svoj izgled i istaknite ga uz pomoć bijele odjeće i svih pastelnih boja.



SET

Imate vrlo živ temperament, a vaši osjećaji su uzvišeni i dostojanstveni. Set je bog munje i oluje te vašim osjećajima daje notu žestoke strastvenosti. Ne predajete se lako i od partnera očekujete maksimalno angažiranje. Stalno sanjate o strasti i romantičnim doživljajima. Vaši kriteriji su ponekad toliko visoki da radije sjedite i maštate, nego da se prepustite nekom tko će vas samo polovično zadovoljiti. Potrebna vam je osoba uravnoteženog karaktera i temperameta, koja će znati izaći na kraj s vašim žestokim osjećajima. Ipak, niste posesivni. Volite se ponositi partnerom, ali i to da vas on obasipa pažnjom i poklonima. Kada zaista volite, onda se potpuno posvećujete partneru i angažirano radite na vezi. Nesigurnije osobe lako možete uplašiti svojim sigurnim i nadasve aktivnim stavom prema svijetu i vezi. Osvajate svojom dostojanstvenom pojavom i aristokratskim držanjem. Vaše boje su boje sunčeve svjetlosti: narančasta i zlatna.



ANUBIS

Vrlo ste odgovorni, inteligentni i poštteni. Emotivni ste i romantični, ali vam ponekad nedostaje inicijative. Morate uložiti malo više energije i entuzijazma kada tražite partnera. U stanju ste dugo, dugo nekoga voljeti bez ikakvog pokušaja da mu se približite i započnete neku vezu. Ljubazni ste i diskretni i nije vam uvijek lako nametnuti se bez obzira na vaše neosporne vrijednosti. Skloni ste previše očekivati, no u jednom trenutku se morate spustiti na zemlju i odlučiti za jednu osobu koja ipak ima i poneku manu. Tražite osobu koja će moći otkriti vaše kvalitete. Želite postepeno ljubavno zavodenje i u vezi očekujete, prije svega, sigurnost. Prava osoba za vas je ona koja ima i neku tajnu u sebi i koja će vam dozvoliti da je stalno iznova otkrivajte i svakodnevno se sve više zaljubljujete. Vaše veze su uvijek s vremenom sve jače. Vaše je najjače oružje - inteligencija i duh.



RA

Vaše emocije su delikatne, odmjerene, pune pažnje i ljubaznosti. Rijetko kad vam se događa da uletite u neku vezu glavom bez obzira, a avanture su same po sebi isključene.

Volite romantičnu atmosferu i maštovite ljubavne igre da bi se osjećali sasvim ispunjenima. Sigurno je da ne ćete imati problema naći osobu svog života, jer ste vi sami osoba koja je idealna za život udvoje. Vrlo ste osjetljivi na komplimente, rado ih primete i dugo ih pamte. Romantična atmosfera na početku veze vam je neophodna, jer ne možete zamisliti osvajanje u nekoj neprikladnoj atmosferi. Možete se predati, iako nikada ne gubite prisebnost. Uvijek ste okruženi osobama suprotnog spola, pa si možete dozvoliti i da budete izbjirljivi. Ipak, tu za vas i leži glavna opasnost. Ponekad niste sigurni da ste napravili pravi izbor i skloni ste pretjeranom kolebanju. Ne osvrćite se previše u prošlost, jer je zahvaljujući nepresušnom šarmu vaša budućnost svijetla. Vaša boja je zelena.



IZIDA

Boginja Izida je boginja čuda, a osobe koje su rođene pod njenom zaštitom kao da imaju magičnu moć. Vaš osmijeh je u stanju općiniti svakog, a posebno onoga koga ste odlučili osvojiti. U ljubavi dajete sve od sebe i nimalo se ne ustežete preuzeti inicijativu u svoje ruke. Želite usrećiti svog partnera i ponekad se dogodi da nemate mjere u tome. Vrlo ste strastveni i prije svega otvoreni, a takvo ponašanje očekujete i od partnera. Za vas nema zabranjenog voća i vašim osjećajima se teško oduprijeti. Upornost je jedna od vaših najupečatljivijih osobina. Kada se za nekog odlučite, on je gotovo sigurno vaš. Vodite igru i birate, iako dozvoljavate da budete i izabrani. Naći pravu osobu za vas je jako lako. Vi svoju ljubav ugledate i kada je kilometrima daleko, a vaš šarm će učiniti ostalo. Vaša boja je tamnocrvena.



THOT

Ponekad imate teškoća u iskazivanju svojih osjećaja, naročito ljubavnih. S jedne strane imate potrebu za nekim tko je uvijek tu kada se

osjećate tužnima ili neraspoloženi-ma, a s druge strane imate stalnu potrebu za bijegom - volite avanture i nova poznanstva. Najviše bi vam odgovarala osoba koja je uvijek na jednom mjestu i kojoj uvijek možete doći kada osjetite potrebu za spokojem i ljubavlju. Vaši ljubavni potencijali najviše ovise o vašem raspoloženju. Možete biti lijeni, ali i velikodušni. Zbog svoje čudljivosti i česte promjene raspoloženja, često predstavljate tajnu za druge ljude. Za vas je ljubav sinonim života i zbog toga vam je svaka veza veličanstvena. Rado preuzimate inicijativu i iako se prepuštate iznenadnim, uzbuđljivim ljubavnim doživljajima, a na otvoreno pokazivanje osjećaja uzvraćate istom mjerom. Najviše vam odgovaraju duge veze u kojima postajete, prije svega, prijatelj s partnerom. Vaša boja je ljubičasta, a oružje - duhovitost.

HATOR



Vi ste zaljubljeni u ljubav. Kada se u nekog zaljubite, teško prekidate vezu. Potreban vam je partner koji će vas razumjeti, ali i koji će znati potaknuti sve one osjećaje koji se kovitaju u vašim dubinama. Hator je boginja umjetnosti i glazbe, stoga su vaši osjećaji rafinirani i nježni. Želite ljubav, ali se istovremeno i bojite. Zbog toga ponekad izgledate kao hladna i neosvojiva osoba. U ljubavi obožavate duge pripreme, a strpljenje nagrađujete strašću. Imate velik seksualni potencijal, što se iz vašeg ponašanja ne može lako zaključiti. Konzervativni stavovi i sramežljivost koju pokazujete zaista ne može navesti na zaključak o vašoj stvarnoj zainteresiranosti. Vaša boja je tamnozeleno, a oružje kojim zavodite nije uočljivo na prvi pogled. U tome i je vaša tajna. Treba vas postupno otkrivati.

KNJIGA JE NAJBOLJI PRIJATELJ

Knjige su naše najtiše i najvjernije prijateljice, najlakše je doći do njih, daju najbudnije savjete i najstrpljivije su učiteljice.

(Charles W. Eliot)

Soba bez knjiga je kao tijelo bez duše. (Ciceron)

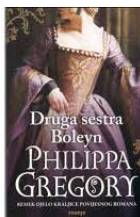
Tri dana nemoj čitati knjige i tvoje će riječi izgubiti ljepotu. (kineska)

Knjižnica u Domu nudi nešto više od 2500 naslova. Svatko može pronaći nešto za sebe: lektira, beletristika, ljubici, krimići. U ormarima se kriju mnoge poučne knjige za mlade, enciklopedije, leksikoni, priručnici, duhovna literatura. Tu je i časopis Drvo znanja – i to od prvog broja! Svatko je dobrodošao.

KNJIGE KOJE JEDNOSTAVNO MORATE PROČITATI

1. Philippa Gregory - Druga sestra Boleyn

Druga sestra Boleyn prva je knjiga koju morate pročitati. Radnja se zbiva u vrijeme kada engleski kralj Henrik VIII. odvaj Crkvu u Engleskoj od Vatikana. No, on nije u centru radnje. Zapravo se tu ponajviše radi o Mary Boleyn, manje poznatoj od dvije sestre Boleyn. Puno poznatija je njezina sestra Anne Boleyn kojom se oženio Henrik VIII. i koji se upravo zbog nje odcijepio od Vatikana. Mislim da ovo trebaju pročitati sve cure koje imaju sestru jer će primjetiti da su odnosi između dvije sestre jako dobro opisani. Opisane su brojne međusobne razmirice, podmetanja i ljubomora, ali i Maryno pomaganje Anne. Sve u svemu, zanimljiva knjiga prepuna spletki i intriga koje ste vjerojatno pogledali u seriji Tudori pa zašto ne i pročitati nešto o tome iz ženske perspektive? Mary je u povijesti zanemarena, ali njezina priča je jednako uzbudljiva kao i legendarna priča o Anne Boleyn koja je ispričana onako kako ju je vidjela osoba koja je Anne najbolje poznavala.



2. Anita Diamant - Crveni šator

Nakon povijesnog romana na prvom mjestu, povijesni slijedi i na drugom, ali radnja ovoga



nas vraća još više u prošlost. Vraća nas u vrijeme Jakova poznatog i kao Izrael. Kada biste nekog pitali koliko je Jakov imao djece, vjerojatno bi vam odgovorio dvanaest jer dvanaest je plemena Izraelovih. Ali Jakov je imao trinaestero djece. Osim dvanaest sinova, Jakov je imao i kćer Dinu. Dinu se ne spominje puno u Bibliji osim u kratkom odlomku o njezinom obećanju koje je krvavo osvećeno. Oko tog događaja autorica izgrađuje fantastičnu priču o Dini, hrabroj ženi koja je postala primalja i porodila mnoge žene. Knjiga je podijeljena u tri dijela. Prvi dio ne govori o Dininom životu već o životu njezinih majki koje su joj sve to ispričale. Priča je to o četiri Jakovljeve žene, Lei i Raheli, Zilpi i Bilhi. Drugi dio je o Dininom životu među njeznom obitelji, a treći dio govori o Dininom životu u Egiptu. Priča je predivna, progovara o ženama toga vijeka te običajima koji su nekoć postojali, a danas su zaboravljeni.

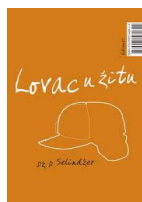
3. Marcus Zusak - Kradljivica knjiga

Kradljivica knjiga je vjerojatno jedna od najneobičnijih knjiga koje sam ikada pročitala već zbog činjenice da je sve gledano s perspektive Smrti. Smrt priča o Drugom svjetskom ratu pričajući priču o djevojčici Liesel koju je majka morala povjeriti drugima da se brinu o njoj, ali i o njezinom mlađem bratu koji pogiba. Liesel tada na njegovu grobu pronalazi knjigu i otkriva strast za čitanjem. Uskoro počinje krasti knjige koje su namijenjene spaljivanju na trgovima i potajice ih čita bježeći tako od surove stvarnosti ispunjene smrću. Zaista posebna knjiga koja se dugo pamti i koju vam od srca preporučam.



4. Jerome D. Salinger - Lovac u žitu

Ovu knjigu vjerojatno je većina vas pročitala kao lektiru u prvom razredu, ali jednostavno je moram staviti na ovaj popis. Lovac u žitu je knjiga koju svaki tinejdžer treba pročitati. Glavni lik u knjizi je Holden Caulfield,



neprilagođeni tinejdžer koji biva izbačen iz škole, ali odlazi nekoliko dana ranije te se zabavlja po New York-u 40-ih godina prošlog stoljeća. Njegovim lutanjima upoznajemo se s načinima zabave tadašnjih tinejdžera, ali dobivamo i vjernu sliku o najnižim slojevima tadašnjeg društva. Sve u svemu, knjiga za svakog tinejdžera prepuna zanimljivih zapleta i problema s kojima se i mi danas susrećemo.

5. Christopher Paolini - Eragon

Kad sam prvi put čitala Eragona podsjetio me



na Tolkienovog Gospodara prstenova. Taj me dojam nije napustio ni sada. Knjiga je fantastična s mnogo zanimljivih događaja i prati Eragona na njegovu putu odrastanja. Eragon je običan šesnaestogodišnjak koji se ničim posebno ne ističe. Živi na malenoj farmi pored Carvahalla sa svojim ujakom Gerom i njegovim sinom. Njegov život je jednostavan i miran sve dok jednog dana ne pronade zmajevu jaje u šumi te uskoro postaje jahač, a njegov život postaje sve samo ne jednostavan i miran. Eragon je inače prvi od četiri romana iz tetralogije Nasljedstvo (The Inheritance). Drugi dio se zove Najstariji (Eldest), a treći Vatra (Brisinger). Četvrti dio još nije napisan, ali sam uvjerena da će oduzimati dah kao i ova tri. Pročitajte ih sve!

6. Oscar Wilde -

Važno je zvati se Ernest

Prethodnih pet djela bili su romani, a Važno je zvati se Ernest je drama. Ne znam koliko vas voli čitati drame, ali ja ih obožavam. Uz Gospodu Glembajevu i U očekivanju Godoa, Važno je zvati se Ernest mi je jedna od omiljenih. Ako volite apsurd i apsurdne situacije u životu, ovo je knjiga za vas. Važno je zvati se Ernest će vas nasmijati apsurdnim situacijama poput učenja, kako pravilno jesti muffine ili razgovora o glupim i pametnim ljudima. Ovaj klasik svakako morate pročitati i on je idealan za zaključiti listu top 6 knjiga koje morate pročitati.

Izbor i preporuka
Anamarija Čavka



PRIČAM TI PRIČU



RICHARD BACH: GALEB JONATHAN LIVINGSTON

Richard Bach je suvremeni američki pisac. Bio je vojni pilot, a pozornost čitatelja privukao je modernom bajkom "Galeb Jonathan Livingston". U njoj je došla do izražaja autorova ljubav prema plavim visinama i sklonost metaforičkome i simboličkom prikazivanju života i spoznaja o njemu. Njegovo djelo "Galeb Jonathan Livingston" mnogi uspoređuju s djelom "Mali princ".

Galeb Jonathan Livingston nije bio kao ostali galebovi. Bio je buntovnik i nije mario za ostale galebove. I dok su ga roditelji molili da bude kao ostali galebovi i da se brine kako doći do hrane, on je samo

želio postati letački virtouz. Bio je mršav, no letenje je volio više od hrane. Ni manje nesreće koje je imao u zraku nisu ga pokolebale.

Naučio je da znanje nema granica.

Knjiga je pisana u prenesenom značenju, puna je simbolike koja bi se trebala odnositi na sve nas. Mi predstavljamo Jonathana, mi trebamo prijeći sve prepreke i zakone da postanemo slobodni i savršeni. Trebamo i drugima pomagati, onima kojima je potrebna pomoć i ne treba svakome pronalaziti zamjerke. Uloga Jonathana je da shvatimo našu stvarnu prirodu i iskoristimo je potpuno.

"Sve što je nekoć želio jatu, sad je činio sam za se;

naučio je letjeti i nije mu bilo žao cijene koju je platio. Jonathan je otkrio da su dosada, strah i gnjev glavni razlozi zbog kojih galebovi žive kratko, a budući da se svega toga oslobodio, poživio je zaista dugo i lijepo."

"Sada, naravno, vrijedi jednako pravilo za sve nas: biramo svoj idući svijet prema onom što smo naučili u ovom. Ne naučiš li ništa, idući ti je život jednak sadašnjem, ista ograničenja i iste poteškoće koje treba nadvladati."

"Nebo nije ni mjesto ni vrijeme. Nebo je savršenstvo."

"Tim riječima se Jonathan oprosti i prenese u mislima među veliko jato galebova, na obalu nekog drugog vremena, i shvati s uvježbanom lakoćom da nije samo kost i perje, već ničim neograničen, savršen simbol slobode i leta."

"Treba učiti da se spozna istinski galeb, ono dobro u svakom galebu i pomoći im da i sami to vide u sebi. To je ljubav o kojoj sam ti govorio."

PLJESAK ZAHVALNOSTI

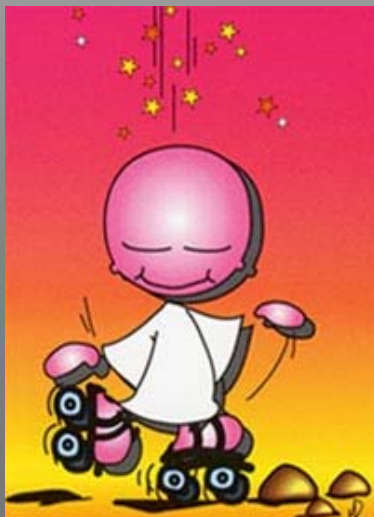
Nakon što je glazbena umjetnica, po završetku svoga uspješnog nastupa, ispraćena burnim pljeskom, napustila pozornicu, na pozornicu su hitrim korakom izašla tri muškarca. Njihovom hitrom dolasku odazvao se jednako hitar pljesak prisutnih, koji se za tren rasuo uz prigušen i zbunjen smijeh. Naime, tri muškarca bili su pomoćni radnici, čiji je posao bio što brže pripremiti pozornicu za sljedeću točku programa. Oni su se na takve zabune navikli, pa su s osmjehom na licu obavili svoj posao. Pritom nazočna publika, uz blagi osjećaj nelagode, u tišini iščekuje nastavak programa. Ali za nelagodu nema razloga.

Jer i ona trojica zavrjeđuju pljesak. I njihov je posao dostojan poštovanja. Nezgoda je u tome što prema ustaljenim običajima pljesak pripada ponajprije umjetnicima i sportašima. I političarima prigodice. No, pljesak može biti iskaz prepoznavanja istinskih vrijednosti, ali može biti i prevrtljiv, i neutemeljen i nemilosrdan. Mnogi obavljaju poslove uz koje, po naravi stvari ne spada pljesak. Te poslove, premda često i nisu odmaknuli od pogleda javnosti, ovija neka tišina. Oni se mogu obavljati i u ozračju ozbiljnosti i vedrine, ali, u svakom slučaju, spadaju u neki drugi svijet. Rijetko kada je pljesak doživjela neka medicinska sestra ili laborantica. Rijetko noćni čuvar, vatrogasac, drvosječa ili pometač ulica. Rijetko ga je doživjela radnica u cvjećarnici, radnica na traci ili krojačica. Ali, to ne treba biti razlog za tugu. Jer odsutnost pljeska ne umanjuje vrijednost posla niti dostojanstvo onoga tko ga obavlja. Osim toga, uz pljeskanje rukama postoji i pljeskanje srcem. Mnogi, koji nikada nisu imali prigode čuti pljesak ruku njima upućen, itekako su imali prigode iskusiti pljesak srca. I on je istinsko opravdanje čovjeka. Života.

Pa ako i nakon čitavog života, proživljenog u predanoj zauzetosti za svoje najbliže, u predanom služenju i znanima i neznanima, izostane pljesak srca, ni to nije pogubno, ma koliko bolno i neshvatljivo bilo.

Jer srce zna, uvijek zna, za koga je živjelo.
A i to je svojevrstan pljesak. Pljesak zahvalnosti.

{úžšŁı-y [ıōš



De Brevitate Vitae
(o kratkoći života) je pjesma
na latinskom jeziku
proglašena za studentsku
himnu u mnogim
europskim zemljama. Na
mnogim sveučilištima ovu
himnu pjevaju na
ceremoniji dodjeljivanja
diploma. Melodija je
preuzeta od jedne
srednjovjekovne himne
koju je napisao Strada,
bolonjski biskup, 1267.
godine. Himna je također
poznata i po svom prvom
stihu: Gaudeamus igitur, ili
samo Gaudeamus. Postoji
više verzija himne.

Gaudeamus igitur,
iuvenes dum sumus;
Post iucundam iuventutem,
post molestam senectutem
nos habebit humus.

Ubi sunt, qui ante
nos
in mundo fuere?
Transiere ad
superos,
adiere ad inferos
ubi iam fuere.

Vita nostra brevis est,
brevi finietur.
Venit mors velociter,
rapit nos atrociter,
nemini parcetur.

Vivat academia,
vivant professores,
vivat membrum
quodlibet,
vivant membra
quaelibet,
semper sint in flore!

Vivant omnes virgines
faciles, famosae!
Vivant et mulieres,
tenerae, amabiles,
bonae, laboriosae!

Vivat et res publica,
Et qui illam regit,
vivat nostra civitas,
maecenatum
caritas,
quae nos hic
protegit!

Pereat tristitia,
pereant osores,
pereat diabolus,
quavis antiburschius
atque irrisores!

Inačica na hrvatskom jeziku

U veselju živimo,
dok smo tako mladi;
jer kad divna mladost
prođe,
pa nam kruta starost dođe
shrvat će nas jadi.

Oni, što su živjeli
od nas mnogo prije
leže već u zemlji
davno ...
Neke b'jedno, neke
slavno
grobni hum sad
krije.

Naš taj v'jek je kratak baš,
vrlo brzo svrši,
uz to pun je tuge, muke;
smrt svud pruža gadne
ruke,
da nam život skrši.

Stog' nek žive škole
sve,
profesori s njima ...
Bog poživi i nas
đake,
prisutne sve
veseljake,
koliko nas ima!

Živile sve ženice,
nježne, zgodne, mile,
neka žive djeve mlade,
jer nam one život slade,
kao bajne vile.

Živila nam država
i naš vladar blagi,
uz to neka još zaori:
Živili nam
dobrotvori
ljubljeni i dragi!

Tugu mi ne volimo;
nek je nosi vrag ...
U veselju i bez jada
nek nam kliče duša mlada
to je naše pravo!
Zdravo! Zdravo! Zdravo!





കേരളം