X. évfolyam digitális kiadás

facebook lajkmagazin

Lájk magazin

110 oldal

#csajok

#srácok

#ismeretterjesztő

#nyomtasdki

FOTÓK: CALLIPSO, RON ADAR, MURRAY SKY/ SHUTTERSTOCK, IDARK, INSTAGRAM

Maradj otthon! digitális kiadás

Készíts lovas szelfit!

Indián horoszkóp

Interjú: iDark

Sportmotorok

#kitartást #foglaldlemagad #veletekvagyunk #kreatívidő #digitális #szórakozás #nyár

#digitális #csajok #digitális #csajok #digitális #csajok #digitális #csajok #digitális #csajok

Lájk magazin

digitális szám

#csajok

#digitális #csajok #digitális #csajok #digitális #csajok #digitális #csajok #digitális #csajok

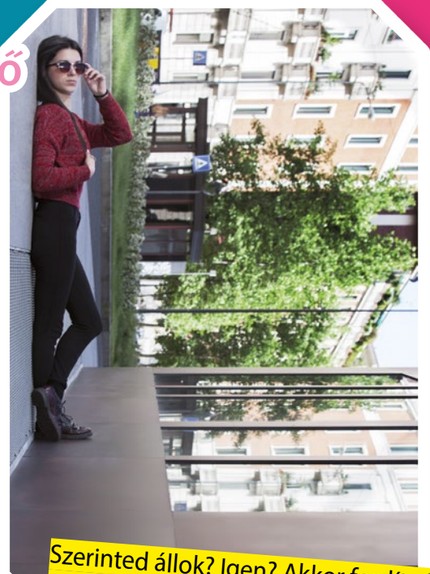
Akkor most ki merre megy? Hol van az alul és hol a felül?

Ittál már „zebracsíkos” vizet?

FUNPIC
Megtévesztés felsőfokon

Hihetetlen, humoros és megdöbbentő

Láttál már szökőkútba épített kastélyt?



Szerinted állok? Igen? Akkor fordítsd el az újságot balra, és nézd meg figyelmesen a hátteret!

Szerinted létezik olyan erős vízsugár, amely még egy ilyen hatalmas sziklát is felemel?

Eddig úgy tudtuk, hogy a lábnyom besüpped a homokba…

Fotók: arshambo, egg design, patronestaff, Paul Fleet, Pavel L Photo and Video, Ralf Neumann, Stephen John Purnell/Shutterstock

Fiúknak

SRÁCOK, FIGYELEM! A LÁNYOK BIZONY NEM EGYFORMÁK. ISMERKEDJETEK MEG A KÜLÖNBÖZŐ TÍPUSOKKAL!

A csacsogóbajnok

Megállás nélkül szövegel. Mindenről megvan a véleménye, így nem csoda, hogy a baráti társaságában szinte csak az ő hangját lehet hallani. Könnyű vele beszélgetést kezdeményezni.

A csendes

Ha kérdezik, válaszol, ezt leszámítva azonban egyáltalán nem viszi túlzásba a dumcsizást. Csak akkor szólal meg, ha fontos mondanivalója van. Kicsit félénk, ezért türelmesen és apró léptekkel kell felé közelíteni.

A fiús lány

Állandóan a srácokkal bandázik, fiúsan öltözködik és vágyik a kalandra. Fára mászik, gördeszkázik, farmert és sportcipőt hord… vele biztosan nem kell csajos témákról beszélgetni.

A bizonytalan

Nagyon sok esetben döntésképtelen, nem tudja, az adott helyzetben mi lenne a helyes megoldás. Sokszor kér másoktól tanácsot, amelyeket általában meg is fogad. Nagyon könnyen befolyásolható.

A [illegible]

Ha valamit a fejébe vesz, akkor azt minden bizonnyal véghez is viszi. Céltudatos és magabiztos, éppen ezért nagyon erős a kisugárzása. Mindig a saját véleményét hangoztatja, így mellette nem igazán lehet érvényesülni.

A leggyakoribb lánytípusok fiútípusok

A beképzelt

Meggyőződése, hogy minden lánynak tetszik, hiszen nemcsak jól néz ki, de mindent tökéletesen is csinál. Bizony nála számítani kell arra, hogy leginkább a saját érdekeit tartja szem előtt.

A rosszfiú

Általában ő találja ki a sulis csínytevéseket, és egyáltalán nem jön zavarba akkor sem, ha lebukik. Nála sohasem lehet tudni, hogy milyen rosszaságon töri a fejét, éppen ezért óvatosan kell megközelíteni.

A folyton viccelődő

Imád poénkodni és másokat szórakoztatni. Ritkán látod szomorkodni, bohóckodni annál inkább. Csupán egy baj van vele: nála sohasem tudhatod, hogy mikor mond igazat, és mikor füllent.

A visszahúzódó

Figyelmes, kedves és picit érzékeny. Lehet, hogy nehezen figyelsz fel rá, hiszen a háttérbe húzódva szemléli az eseményeket. Csendes megfigyelőként van jelen, ennek ellenére igenis megvan a véleménye.

A különc

Ritkán látod mosolyogni és a sulibulikon sem szívesen vesz részt. Zárkózott természetű, nehezen nyílik meg. Nincs más választás: ki kell tapasztalni, hogy mivel lehet feloldani, és mi az, ami igazán érdekli.

Lányoknak

VANNAK OLYAN TULAJDONSÁGOK, AMELYEK CSAK BIZONYOS FIÚTÍPUSOKRA JELLEMZŐEK. LÁNYOK, ITT AZ ALKALOM, HOGY MEGISMERKEDJETEK VELÜK.

FOTÓ: CHRISTO, SHOOTING STAR STUDIO, TATIANAKOSTIO, SJAMINKA, CREATIVIKA GRAPHICS, SAMUI, YOURBOOKKEEPER, ANN PRECIOUS, GLUIN, SUMKIN/SHUTTERSTOCK

Sikersztori:

NIKE

HA MEGLÁTSZ EGY „PIPA” JELET, ARRÓL BIZTOSAN NEKED IS A VILÁGHÍRŰ SPORTMÁRKA, A NIKE JUT AZ ESZEDBE. GONDOLTAD VOLNA, HOGY A TÖBB MINT ÖTVEN ÉVES VÁLLALAT ELSŐ SPORTCIPŐJÉNEK TALPÁT EGY GOFRISÜTŐVEL KÉSZÍTETTÉK? PEDIG IGAZ, MINT AHOGY AZ IS, HOGY A CÉG EGY GÖRÖG ISTENNŐ NEVÉT VISELI.

Egy gofrisütő és a cipő

1962-t írtak, amikor egy amerikai egyesült államokbeli atlétikai edző és egy középtávfutó rájött arra, hogy a gyors futás egyik alapfeltétele a jól kidolgozott, könnyű cipő, s még ez évben közös céget alapítottak ennek megvalósításához. A tréner, Bill Bowerman először a konyhájában, egy gofrisütő segítségével készítette el az első rugalmas, rücskös talpú cipőket tanítványainak: folyékonygumi-keveréket öntött bele, majd miután lehűlt és megszilárdult az anyag, felragasztotta a cipő talpára, és formára vágta. Ez a talpszerkezet örökre megváltoztatta a futócipőket. Ezután következett a felsőrész könnyebbé tétele. Öt év múlva már nejlonból gyártották a lábbeliket. Azóta a Nike a világ első számú edzőcipő-, sportruházat- és sportszergyártója lett.

Hogyan kapcsolódik a görög istennő a sportmárkához?

Az amerikai székhelyű vállalat Nikéről, a győzelem görög istennőjéről kapta a nevét. Amikor már jó ideje azon tanakodtak, milyen márkanéven fussanak az egyre növekvő cég termékei, egy alkalmazottjuk éjjel Nikével álmodott. Másnap elő is állt névadó javaslatával, s végül győzedelmeskedett az egyik tulajdonos Dimension 6 ötletével szemben.

A különleges cipőtalp

Az alsó fekete réteg a csúszásmentesítő, a középső habszivacs a rezgéscsillapító, a beleillő polisztirol réteg pedig a kényelmet biztosítja.

A Nike legújabb fejlesztése ez a Lunar futócipőmodell.

Teszt a gettókban

A Nike mindig is arra törekedett, hogy minél közelebb kerüljön a hétköznapi emberekhez, a fiatalokhoz, és megkedveltesse velük a mozgást, a sportolást. Ezért új termékeiket a mai napig először New York, Chicago vagy Philadelphia nagyvárosok szegény gyermekeinek mutatják meg, még a véleményüket is kikérik róluk. Sőt kritikájuk alapján módosításokat is végrehajtanak rajtuk.

Laura Fraser

Lovagregény kipipálva

A mozikban nagy sikert aratott Lovagregény egyik jelenetében is feltűnik a Nike pipa. Kate, a kovácslány (Laura Fraser) saját kovácsműhelyében gyártott újfajta páncélzatára – amelyet edzett acélból készít – két „Nike-pipát” rajzol saját márkajegyként.

Az ismert logó, a pipa

Amikor a Nike termékei már egyre népszerűbbek lettek az élsportolók körében, a tulajdonosok szerették volna, hogy a boltok polcaira is felkerüljenek, ezért szükségük volt egy jelképre, amely minden termékükön megjelenik, s egységesíti azokat. Így Phil Knight 1971-ben felkérte egyik volt diákját, Carolyne Davidsont, hogy tervezzen egy logót. Ekkor született meg a „Nike-pipa”, amely Niké szárnyát szimbolizálja. A lány mindössze 35 dollárt kapott a tervéért (kb. hatezer forintnak megfelelő összeg – a szerk.). (Lájk: Szerencsére a diák mégsem járt rosszul, hiszen munkadíját tizenkét év múlva a Nike cég egy pipával díszített gyémántgyűrűvel és ismeretlen számú részvénnyel egészítette ki.) A logót azóta már az egész világon ismerik, noha elsőre a tulajdonosoknak még egyáltalán nem tetszett. Egyszerűsége mégis hamar elnyerte a vásárlók tetszését. Igaz, sokan – még Carolyne anyja is – inkább bumeránghoz hasonlították.

Beyoncé

Sztárok Nike cipőben

Rita Ora

Kim Kardashian

Cristiano Ronaldo

Reklámarcok

A Nike reklámjaiban számos híresség szerepelt már, közülük a legismertebbek: Michael Jordan, André Agassi, Cristiano Ronaldo, Kobe Bryant, Tiger Woods, akik valamennyien egy-egy sportágban jeleskednek.

Nadal vs. Ronaldo

A Nike két legismertebb reklámarca, Rafael Nadal teniszbajnok és Cristiano Ronaldo futballista nemrég közös reklámfilmben szerepeltek, hogy bemutassák a legújabb fejlesztésű lábbeliket.

Rafael Nadal

QR

Nézd meg a talpát!

Eliza Doolittle

FOTÓK: SHUTTERSTOCK/FEATUREFLASH, JOHN KASAWA, CINEMAFESTIVAL, FSTOCKFOTO, PADO BORA, NEALE COUSLAND, LEONARD ZHUKOVSKY, S_BUCKLEY

A Minecrafton innen és túl: iDark

Csirkepaprikás, YouTube, Minecraft, sötét színek és több mint 200 ezer feliratkozó – mi a közös bennük? A most következő interjúból kiderül! Katona Krisztián hét éve hozta létre a csatornáját, azóta pedig már az 50 milliós megtekintéshez közelít. Milyen út vezetett idáig? Olvass tovább!

– Honnan jött a névválasztás? Szereted a sötét színeket?

– Így van! A kedvenc színem a fekete, és valóban, innen indult a nevem. Szerettem volna egy angolos hangzást, de a black szó nem tetszett, így maradtam a darknál, ami sötétet jelent. Azonban ezt még ebben a formában kevésnek éreztem. Sok ötletelés után az i betűt tettem a nevem elé.

– A YouTube-on kívül hol tudnak még követni téged a rajongóid?

– Van egy Instagram, illetve egy Facebook rajongói oldalam is.

– Zavar, ha lépten-nyomon megállítanak egy szelfire?

– Egyáltalán nem! Szívesen készítek bárkivel képet, sőt általában jókat szoktam beszélgetni azokkal, akik felismernek.

– Az iskolában a népszerűség miatt ért hátrány valaha?

– A pályafutásom legelején voltak iskolatársaim, akik próbáltak gúnyt űzni a videóimból. Erre a legjobb megoldás az volt, hogy nem foglalkoztam velük. Egy idő után el is engedték a témát. Egyrészt azért, mert érezték, hogy nem vették el a kedvemet a youtuberkedéstől. Másrészt mert látták, hogy milyen robbanásszerű növekedésnek indult a csatornám.

– A termékeiden Minecraft-karakterként látunk, és egy fekete sárkány fon körül. Ezzel a játékkal indult a csatornád? Mesélj, hogyan kezdtél el videózni!

– Minecraft-fanatikus voltam. Semmi mással nem játszottam. Felfigyeltem youtuberekre, akik erről készítettek videókat. Megtetszett, amit csináltak. Gondoltam, kipróbálom én is ezt a műfajt. És milyen jól tettem! ☺

Ha videós lennék, ezt a nevet választanám:

– Mikor vetted észre, hogy a videózás már több mint hobbi?

– 50 ezer feliratkozónál jártam, amikor azt éreztem, eljött a változás ideje. Továbbra is főleg a Minecrafttal foglalkoztam, de feltöltöttem más témájú videókat is. Megérte! Volt, hogy naponta 1000 ember is feliratkozott. Ezzel együtt a megtekintések száma szintén nőtt. Ekkor vált számomra nyilvánvalóvá, hogy ez több lesz, mint szórakozás.

– Két éve YouTube-díjat kaptál. Milyen érzés volt a kezedben tartani a plakettet?

– Hihetetlen volt! Sosem gondoltam volna, hogy valaha sikerül ezt elérnem.

– Mennyi volt a leghosszabb idő, amelyet minecraftolással töltöttél?

– Nem szeretek és nem is tudok hosszú órákat a számítógép előtt ülni. Talán 4-5 óra volt a leghosszabb idő, amit egyhuzamban játszottam.

– Telefonon vagy számítógépen szeretsz jobban játszani? Miért?

– Inkább számítógépen szoktam. Billentyűzeten sokkal több funkciót lehet irányítani egyszerre, illetve a nagy monitoron jobban át lehet látni a játékmenetet.

– Mi a legnehezebb feladat, ami elé a youtube-ozás állított?

– Hétről hétre olyan tartalmat gyártani, ami leköti a közönségemet.

Őrült kérdések:

– Youtuber-jelmezbálba készülsz, csakis játékkarakternek öltözhetsz. Mi leszel?

– Egy minecraftos karakternek öltöznék, Creepernek.

– Melyik filmet fújod kívülről?

– Szemfényvesztők. Akárhányszor újra tudnám nézni, teljesen magával ragad a cselekménye.

– Egy napig csak a kedvenc ételeidet eszi mindenki. Mi lesz a menü?

– Csirkepaprikás! 😀

IMAGECOPYRIGHT: IDARK; DOLVALOL, MHATZAPA, MUNERF.STD/SHUTTERSTOCK

INDIÁN HOROSZKÓP

Vidra
(január 20.–február 18.)

Erénye: találékony
Hibája: lázadó

A vidra vízben és földön egyaránt fürge, s miután igen játékos, néha vakmerő mutatványokra képes. Mozgékonysága fizikailag és szellemileg is megmutatkozik. Vonzódik az új, szokatlan dolgokhoz. A szürkeséget nem tudja elviselni, az unalomba pedig belebetegszik. Lételeme a folytonos változás. Ötletekből kifogyhatatlan, bár elképzelései gyakran megvalósíthatatlanok. A korlátokat nehezen viseli: igazi újító, feltaláló, forradalmár.

Farkas
(február 19.–március 20.)

Erénye: érzékeny
Hibája: rest, befolyásolható

A farkas hol félelmetes, hol pedig félénk. Ha a szemébe nézünk, egyszer hiszékenységet, másszor pedig elszántságot árul el a tekintete. Érzékenyen reagál mindenre, amely sérülékennyé, sebezhetővé teszi. Az érzelmeit nehezen tudja kimutatni. A farkas falkában él, de időnként egyedül kóborol, ha vágyait, álmait követi, vagy csak csendre, nyugalomra vágyik. Együttérző és segítőkész.

Hód
(április 20.–május 20.)

Erénye: kitartó, állhatatos
Hibája: makacs, korlátolt

A hód soha semmit sem kockáztat, mindig biztosra megy. Ha valamit elhatároz, azt véghez is viszi. Zavarba csak akkor jön, ha váratlan helyzetbe kerül. Szívesen hódol a testi örömöknek, élvezi a finom étkeket, italokat. Fontos számára a kényelem, a biztonság és a nyugalom. Nem vágyik vezető szerepre. Végtelenül becsületes, értékeket vagy akár pénzt is nyugodtan rá lehet bízni. Huzamosabb ideig képes koncentrálni, kiváló az álló- és ellenálló képessége.

Sólyom
(március 21.–április 19.)

Erénye: dinamikus, optimista
Hibája: fölényeskedő, tapintatlan

Remek megfigyelő, hiszen egyetlen pillanat alatt átlátja a helyzetet, és sok múlik a gyorsaságán. Örökös feszültségben él, hiszen mindig kész arra, hogy lecsapjon a kínálkozó lehetőségekre. Mindig nyílt lapokkal játszik. A kötöttségeket rosszul tűri, azt szereti, ha szabadon szárnyalhat, önállóan dönthet, bátorságát bizonyíthatja. Vezetőként is megállja a helyét. Tele van vitalitással, lendülettel, ám állóképessége nem túl jó, ezért teljesítménye hullámzó.

Szarvas
(május 21.–június 20.)

Erénye: sokoldalú, mozgékony
Hibája: felületes

A szarvas örökké a változatosságot keresi. Belső erő hajtja, hogy mindig újabb tájakat fedezzen fel. Útja során attól sem riad vissza, hogy veszélyes szakadékokat ugorjon át. Érdeklődése sokirányú, soha semmire sincs ideje. Gyakran változtatja a véleményét, számára ez természetes, de sohasem érdekből teszi. Következetesség, kitartás nem várható el tőle. Észjárása gyors, könnyen feltalálja magát, és mindenkivel szót ért.

Harkály
(június 21.–július 21.)

Erénye: együtt érző odaadó
Hibája: szeszélyes

A harkályt nem véletlenül nevezik a fák doktorának. Érzelmi élete intenzív, de a gyakori hangulatváltozásai kiszámíthatatlanok. Az embereket két nagy csoportra osztja, az egyikbe azok tartoznak, akiket szeret, a másikba pedig akiket nem, ám a bajba jutottakon mindig megesik a szíve. Hűséges típus, ragaszkodik a tárgyaihoz. Megszokott környezetét nem szívesen hagyja el. Nem vágyik karrierre, a hatalom pedig hidegen hagyja.

Lazac
(július 22.–augusztus 21.)

Erénye: öntudatos, melegszívű
Hibája: büszke, arrogáns

A lazacot a halak királyaként tartják számon, amit nemcsak elegáns küllemével érdemelt ki, hanem bátorságával is. Vándorlása során, amely akár több ezer kilométer is lehet, a folyó sodrásával szemben halad, és mindenre képes, hogy elérje célját. Kicsinyes vitákba soha nem megy bele. Nemcsak anyagiakban bőkezű, hanem mindent elsöprő érzelmekre is képes. Határozott, célratörő és jó vezető. Olykor fejébe száll a dicsőség, és túlértékeli saját magát.

Holló
(szeptember 22.–október 22.)

Erénye: diplomatikus, alkalmazkodó
Hibája: hiszékeny, határozatlan

A fehér ember a hollót a szerencsétlenség szimbólumának tekinti, míg az indiánok ezzel szemben nemcsak elfogadják, de értékelik is különleges adottságait: a levegőben éppoly ügyesen mozog, mint a földön. Télvíz idején akár a nagyvárosi élethez is képes alkalmazkodni. Kerüli a konfliktusokat, jó együttműködő. Betegesen fél a magánytól, az egyedülléttől. Fontos számára, hogy megfeleljen mások elvárásainak, jelenlétével pedig harmóniát teremtsen.

Barnamedve
(augusztus 22.–szeptember 21.)

Erénye: kötelességtudó, pedáns
Hibája: szigorú kritikus

A barnamedve hatalmas, erős. Kétféle, egymásnak ellentmondó hírt járja róla: nem tanácsos a közelébe menni, a mesékben viszont szelídnek, bájosnak tartják. Vitathatatlan, hogy meg lehet szelídíteni: képes két lábra állni és táncolni, de soha nem akar a középpontba kerülni, inkább a háttérbe húzódva, szorgalmasan teszi a dolgát. Mindent pontosan megtervez, alaposan előkészít, mert nem szereti a meglepetéseket. Megbízható, pontos, felelősségteljes.

Bagoly
(november 23.–december 21.)

Erénye: bölcs
Hibája: felfuvalkodott, nyughatatlan

A bagoly a lélek, a tudás, a bölcsesség madara, az éjszaka leple alatt érzi magát biztonságban. Ég és föld között él, irtózik a kötöttségektől. Nagy mozgástérre és függetlenségre van szüksége. Gyakran előfordul, hogy hirtelen ráun valamire, otthagy csapot-papot, de hamarosan visszatér, és más szemszögből újravizsgálja a dolgokat. Imád vitatkozni, mert ilyenkor annyira magával ragadja a hév, hogy teljesen megfeledkezik a hétköznapi dolgokról.

Kígyó
(október 23.–november 22.)

Erénye: elszánt
Hibája: képtelen kompromisszumot kötni

A kígyónak az indián kultúrákban óriási tekintélye van: a megújulás, az újjászületés szimbóluma, hiszen olykor bőréből kibújva új életet kezd. Nagy titkok tudójának is tartják. Adottságai is figyelemre méltóak: tud úszni, feltalálja magát a föld alatt és a levegőben egyaránt. Mindig többet akar tudni, mint ami szemmel látható. Viselkedése, reakciói általában kiszámíthatatlanok, mégis határozott, és akaratát tűzön-vízen keresztülviszi.

Lúd
(december 22.–január 19.)

Erénye: állhatatos
Hibája: szigorú, rosszhiszemű

A lúd jó úszó, ezer kilométereket képes repülni, de remekül érzi magát a szilárd talajon is, ahol a táplálékát szerzi. A hideg tél elől melegebb tájakra „menekül", de tavasszal mindig visszatér oda, ahonnan elindult. Sokoldalú, tele van energiával és nagyon kitartó. Hirtelen elhatározástól vezérelve szinte soha semmibe nem kezd bele, megfontolt és előrelátó. Nem kerget álmokat, minden helyzetben reálisan gondolkodik. Nem szeret kockáztatni.

FOTÓ: KRISTO ROBERT, ALEXANDER RATHS, MENNO SCHAEFER, ERY AZMEER, FLORIDASTOCK, TONY CAMPBELL, JADIMAGES, SCHUBBEL, MICHAL NINGER, ROGER HALL, KISELEV ANDREY VALERIEVICH, KRISTO ROBERT, JODY ANN/SHUTTERSTOCK.COM

Top 10 különleges szakmák

GONDOLKOZTÁL MÁR AZON, HOGY FELNŐTTKÉNT MIVEL SZERETNÉL FOGLALKOZNI? MINDEN VÁGYAD, HOGY EGYSZER ORVOS, TANÁR, ÜGYVÉD... LEGYÉL? ESETLEG SZÍVESEBBEN DOLGOZNÁL PROFI CERUZAHEGYEZŐKÉNT, VAGY JOBBAN ÉRDEKEL A MATRACON UGRÁLÁS? KÖVETKEZZENEK A LEGFURCSÁBB, LÉTEZŐ ÁLLÁSOK.

Arcsimogatásból élek...

Ez nem vicc… egy-egy krém, szappan vagy tusfürdő használata után fontos ellenőrizni, hogy azok milyen hatással vannak a bőrre. Elérik-e a kívánt eredményt? Esetleg **allergiás** reakciókat váltanak ki? Ennél a munkánál nincs más teendő, a **bőrt** alaposan végig kell tapogatni. Nem rossz állás, főleg havi 600 ezer forintért…

Élő madárijesztő

A munka lényege: vicces ruhákba öltözve, **mozdulatlanul,** egy helyben állni. Ja és persze elijeszteni a gyanútlan madárkákat. Nem is tűnik bonyolultnak… de vajon mennyi pénzt lehet ezzel keresni? Elvileg egy ilyen szolgáltatásért óránként akár **15 dollárt** (több mint 3500 forintot) is fizethetnek az Amerikai Egyesült Államokban. Irány Amerika!

Hivatásos sorban álló

Hosszú, kígyózó sorok és többórányi sorban állás… a mai rohanó világban nem sok embernek van erre ideje. Éppen ezért van szükség azokra, akik – jó pénzért persze – vállalják, hogy mások helyett **várakoznak.** Igaz, milyen klassz megoldás? Ezt a nagyszerű ötletet egyébként a japánok találták ki.

Golflabdabúvár

Aki ismeri a golfot, az minden bizonnyal tudja, hogy rengeteg **labda** landol a pályákon található tavakban. Nos, ezek természetesen nem maradnak ott örökre. Kifejezetten erre szakosodott **búvárok** gyűjtik össze azokat.

Gondoltad volna, hogy hetente átlagosan 4000 labdát is össze lehet így szedni?

Mesterségem címere: ceruzahegyező

Bizony jól olvastad. Vannak olyanok, akik írószerszámaikat hozzáértő **szakemberekkel** hegyeztetik ki. Minden bizonnyal felelősségteljes melóról van szó… már csak az a kérdés, hogy milyen suliban tanítják ezt a szakmát?

Egész nap matracokon ugrálok...

Léteznek olyanok, akiket azért fizetnek, hogy matracokat **teszteljenek.** Ezek a szerencsés emberek – szigorú szabályok szerint, vezetői irányítás mellett – nap mint nap matracokon ugrálnak. Ha jobban belegondolsz, egy idő után ez is fárasztó lehet… ennek ellenére ugye te is szívesen csatlakoznál a csapathoz?

Csipszválogatás mesterfokon

Még mielőtt ezek a fincsi nasik a zacskóba kerülnének, mindenképpen szükség van egy alapos átnézésre. Találkoztál már **megégett, hibás** csipsszel? Nos, ha igennel válaszoltál, akkor bizony a csipszválogató rosszul végezte a munkáját, ugyanis neki pont az a feladata, hogy ezeket észrevegye és eltávolítsa a többi közül. Valljuk be, nem a legizgalmasabb foglalkozás…

Mi kerül a gabonapelyhes dobozra?

Ugye te is szívesen olvasgatod a gabonapelyhes doboz oldalára és hátuljára írt szövegeket? Nem vagy egyedül, rajtad kívül még nagyon sokan teszik ugyanezt. Éppen ezért néhány gyártó igyekszik olyan szövegeket elhelyezni a dobozokon, amelyek valóban **izgalmasak** lehetnek (fejtörők, rejtvények stb.). Ezeknek a kitalálását pedig profikra bízzák.

Vigyázz, kókuszdióóó!

Létezik egy szálloda (az Amerikai Egyesült Államokban), ahol az egyik alkalmazott a kókuszdiókat figyeli, és az éretteket azonnal le is szedi a fáról. Biztonsági mérnöknek nevezik, hiszen a vendégek **testi épségét** próbálja megvédeni. Képzeld csak el, milyen kellemetlen lenne, ha valakinek egy nagyra nőtt kókuszdió a fejére esne…

Van egy rágód?

Természetesen mielőtt a különböző ízű és formájú rágógumik a boltokba kerülnének, szükség van arra, hogy **leteszteljék** őket. Létezik, hogy ez az állkapcsot erősítő foglalkozás egy idő után unalmassá válik? Kizárt, hiszen mindig lesznek újabb és újabb rágni való finomságok.

FOTÓ: ANDERSPHOTO, AFRICA STUDIO, VOLOSINA, URBANBUZZ, VIKASUH, IMAGEHUB, STUART MILES, PRYZMAT, DEAN DROBOT, CHÓMÉ, OLEGDÖROSHIN, MARIA USPENSKAYA, GALINA TURCHIK, SYDA PRODUCTIONS, JASON SALMO/SHUTTERSTOCK

Csodálatos csokoládé

A CSOKOLÁDÉKRÓL SZINTE CSAK ROSSZAT HALLHATUNK, PEDIG NEMCSAK ORVOSSÁG, DE VALÓSÁGOS CSODASZER IS LEHET, FELTÉVE, HA JÓ MINŐSÉGŰT VÁLASZTUNK. NA, KI KÉR EGY TÁBLÁT?

A legtöbb csokoládé cukrot tartalmaz, ami hozzájárul a fogszuvasodáshoz, ezért csokievés után alaposan moss fogat!

Étcsokoládé

Összetétele: Legalább 35% kakaó-száraz-anyagot tartalmaz, ebből legalább 18% kakaóvaj és 14% zsírmentes kakaó.
Hatása: Tele van antioxidánssal, amely védi a szívet és javíthatja a hangulatot is.
Jellemzői:
›› Minél magasabb a kakaótartalma, annál „keserűbb" az íze.
›› A 60-70%-os csokoládé fogyasztása védi a bőrünket, és kitűnő köhögéscsillapító is.
›› Egy-egy kocka étcsokoládé felfrissít, javítja a memóriát és a koncentrációs képességet.
›› Ha naponta bekapsz belőle pár kockát, akkor a nap folyamán kevésbé leszel éhes.
›› Jótékony hatása akkor tapasztalható, ha nem tartalmaz tejet, mivel az meg-akadályozza, hogy a védőanyagok a vérbe kerüljenek.
›› Az igazán jó étcsokoládé felülete kettétörés után sima marad, és nincs morzsálódás.
Mire jó még? Nemcsak belsőleg, hanem külsőleg is kifejti jótékony hatásait: kisimítja az apróbb ráncokat és javítja a bőr hidratációját.
Tudtad? A 70%-os kakaótartalmú étcsokoládé közel annyi antioxidánst tartalmaz, mint amennyit egyes gyümölcsök és zöldségek.

Fehér csokoládé

Összetétele: Legalább 20%-a kakaóvaj, 14%-a tej, amelyben legalább 3,5% zsír.
Hatása: A fehér csemege fogyasztása a szívünket nem annyira védi, ellenben ha mértéktelenül fogyasztjuk, akkor csupán felesleges energiát nyerhetünk belőle.
Jellemzői:
›› Szerkezete hasonló a tejcsokoládéhoz.
›› Nem tekinthető csokoládénak, mivel az elkészítéséhez csupán kakaóvajat használnak, bár a csoki valódi ízvilágától sem tér el olyan mértékben.
›› Nem tartalmaz kakaóport, ezért van jellegzetes elefántcsontszíne.
›› A hozzáadott tejnek és tejszármazékok-nak köszönhetően kalciumot is tartalmaz.
›› Koleszterintartalma miatt nagy mennyiségű cukor- és zsírmennyiséggel látja el a szervezetet.
›› Kevésbé maszatol, és kevésbé hagy nyomot, ha nem sötét színű ruhában esszük.
Mire jó még? Felolvasztva mártogathatunk bele friss gyümölcsöket, kekszet, de fel-dobhatjuk vele a süteményeket is.
Tudtad? Első olvasásra kissé merésznek tűnik, de egy kevés bazsalikom valósággal megbolondítja ezt az édességet. Kóstoltad már a bazsalikomos fehér-csokoládé-fagylaltot?

Tejcsokoládé

Összetétele: Legalább 30% kakaó-száraz-anyagot és legalább 18% tejszárazanyagot, továbbá cukrot és legalább 4,5% tejzsírt tartalmaz.
Hatása: Fogyasztása megnöveli a vércukorszintet, ezáltal hamarabb válsz éhessé, és további nassolnivalók után fogsz vágyakozni.
Jellemzői:
›› Sajnos még feleolyan egészséges sincs, mint egy magas kakaótartalmú étcsokoládé.
›› A benne lévő tej és cukor gátolja a kakaóban lévő anyagok felszívódását.
›› A tejcsokoládéban nem valódi tej van, hanem zsíros tejpor.
›› Az ízesítésre használt olajos magvakban (mandula, mogyoró) található ásványi anyagok, vitaminok, telítetlen zsírsavak és élelmi rostok fontos részei a kiegyensúlyo-zott táplálkozásnak.
›› A „gyári" csokoládé szójalecitint (zsírégető és zsírbontó anyagként tartják számon) tartalmaz, amely biztosítja a masz-sza selymességét.
›› Tévhit az, mely szerint csak az étcsoko-ládé lehet valódi csokoládé. Igenis létezik prémium minőségű tejcsoki is.
Mire jó még? Ízesíthetünk vele süteményeket, tejes italokat, fagylaltokat, de felolvasztva mártogathatunk bele gyümölcsöket, zöldségeket vagy akár kekszet, ropit is.
Tudtad? A tejcsokoládé születése Henri Nestlének köszönhető, aki rájött, hogyan lehet a tejet sűríteni, így megvalósulhatott a régóta kísérletezett tejcsokoládé.

A csokoládé elnevezés az azték „xocalati" szóból ered, és keserűvizet jelent.

A CSOKOLÁDÉ

...előnye: Boldogsághormonokat termel, energiát ad, oldja a stresszt és elégedettséget nyújt.

...hátránya: Túlzott fogyasztása hizlal, ezért ne egyszerre egy egész táblát, hanem csak egy szeletet fogyassz el belőle, lehetőleg lassan.

Így edd művészien a csokoládét!

FOTÓ: MARKUS MAINKA, KOSTUDIO, DAN KOSMAYER, MOVING MOMENT, RONALD SUMMERS, SERGG64/SHUTTERSTOCK.COM

ELŐ A LÁBAKKAL!

IGAZ, MÉG NEM ÉRKEZETT EL A SZANDÁLOK ÉS A PAPUCSOK IDŐSZAKA, ENNEK ELLENÉRE NEM ÁRT, HA MÁR MOST TÖBB IDŐT SZÁNSZ A LÁBÁPOLÁSRA. VÁRD FELKÉSZÜLTEN A NYARAT: FOGADD MEG A KÖVETKEZŐ HASZNOS TANÁCSOKAT!

Kényeztesd a lábadat!

1. Kapcsolj be egy relaxáló **zenét,** vagy játszd le a kedvenc számaidat.
2. Engedj egy lavórba meleg vizet, és tégy bele 10 csepp **levendulaolajat.** Majd engedj hozzá annyi hideg vizet, hogy kézmeleg legyen. (Közben reszelővel vagy habkővel szárazon távolítsd el a bőrkeményedéseket.)
3. Tedd a vízbe a lábadat, és áztasd 10 percig.

4. Az áztatás után bugyoláld be **törülközőbe** az egyik lábadat.
5. A másikon vágd le egyenesre a **körmeidet,** a sarkokat ne vágd ki!
6. A másik lábadon is végezd el a fenti műveleteket.
7. Kend be testápolóval a lábadat, vagy áztasd néhány percig **olívaolajos** vízben.

TUDTAD?
Böröd úgy védekezik a kényelmetlen cipők okozta dörzsöléssel szemben, hogy megvastagszik. Tehát törekedj arra, hogy valamennyi évszakban kényelmes cipőket hordj.

Az elengedhetetlen körömcsipesz

A legjobb, ha körömcsipesszel vágod a körmeidet, így biztosan nem sérted meg az olló hegyével a bőrödet. A vágás után a formázáshoz használj **reszelőt.**

FIGYELEM! **Ha uszodába jársz, és gyakran közös zuhanyzóban mosakszol, feltétlenül viselj papucsot. Fürdés után pedig ne feledkezz el a lábujjak közének szárazra törléséről sem.**

Viszlát, kellemetlen szagok!

A láb izzadása ellen használj hintőport. Fontos, hogy csak frissen mosott lábra dörzsöld, mert csak így hatásos, tehát a már megizzadt lábra felesleges rászórni. De próbálkozhatsz **lábspray**-vel is.

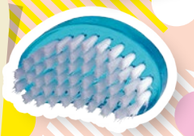
GONDOLTAD VOLNA?
A körömbenövés okozója a helytelen körömvágási technika lehet, de esetenként a rossz cipő is.

Még több tuti tipp...

Kend be lábkrémmel éjszakára a lábadat, és húzz rá egy **zoknit.** Az eredmény: puha, bársonyos bőr.

Tornáztasd és masszírozd! Fogj egy teli **ásványvizes palackot,** és görgesd a talpad alatt. Ugye milyen kellemes érzés?

Szerezz be egy körömkefét, így – egy alapos lábfürdő után – könnyedén meg tudod tisztítani a körmeidet.



Sarokpuhító módszerek

OXOXOX

Pépesíts össze egy **banánt,** és kend rá a sarkadra. 10-15 perc elteltével mosd le.

Készíts **mézes** lábfürdőt: a meleg vízhez adj két evőkanál mézet. Mit tapasztalsz 10 perc áztatás után?

A frissen facsart **citromlé** is hatásos lehet: dörzsöld be vele a sarkadat. Az elején lehet, hogy egy kicsit csípni fog, de ez az érzés hamar elmúlik.

FOTÓ: LENETSTAN, DESIGN56, FERDIPERDOZNIY, PINDYURIN VASILY, 3SLEVELS3, SUMKIN9, GARRIPHOTO, MELODY A. ELZJI, MINT AND CHIPS, GALYNA_P, CREATIVE FAMILY, IURII KACHKOVSKYI, CHRISTIAN JUNG, GRIGOR UNKOVSKI/SHUTTERSTOCK

Kutya vs. macska

Két cuki házi kedvenc, különböző szokásokkal és viselkedésekkel… Pontozd őket (1-től 5-ig) aszerint, hogy neked mennyire tetszik az adott tulajdonság (1=egyáltalán nem szimpatikus, 5=nagyon tetszik). Nálad melyik a nyerő?

1. Együtt vagy külön?

Pont:

Falkában élni jó

A kutyák bizony társas lények, éppen ezért **falkában** érzik jól magukat. A kedvencként tartott kutyus a családot tekinti falkájának, és igyekszik megtalálni a helyét a **rangsorban**. (Figyelem! Már kölyökkoruktól kezdve tudatosítani kell bennük, hogy a gazdi a falkavezér.)

2. Ősi adottságok

Pont:

Futásra termettek

Erőteljes **csontszerkezet**tel és jó izomzattal rendelkeznek. Járás közben lábujjhegyükre támaszkodnak, ezért futáskor gyors irányváltásra képesek. A fajták leginkább a lábak hosszában és a koponya, főként az **állkapocs** formájában térnek el egymástól.

3. Testbeszéd

Pont:

Ennek a fele sem tréfa…

Az ajkuk állásával, a fülük, a farkuk helyzetével, a tekintetükkel és a testtartásukkal fejezik ki pillanatnyi **hangulatukat,** érzéseiket és szándékukat.
Támadás előtt: az állat egyenesen áll, és felborzolja a hátán a szőrt. Szúrós a tekintete, hegyezi a füleit, és felső ajkát felhúzva, morgás kíséretében vicsorog az ellenfelére.

4. Érzékek nyomában

Pont:

A szaglás mindenek felett

A kutyák legfejlettebb érzékszerve az **orr**uk. Míg nekünk mintegy 5 millió, az ebeknek akár 220 millió érzékelősejt sorakozhat az **orrüreg** szaglóhámján.
Mindemellett természetesen a látásuk és a hallásuk is kiváló. Pl.: A távoli, és az emberi fül számára már nem érzékelhető hangokat is képesek felfogni.

5. Játszani jó!

Pont:

Örökkön-örökké

A **játék** a gazdi és az eb közötti kapcsolat elmélyítésére szolgál. Ugyanakkor segít levezetni a fölösleges energiát, így testileg és lelkileg egyaránt előnyös szórakozás. A kutyus kiélheti **vadászösztönét** is, például amikor eldobsz egy botot, kedvenced utánaered, megszerzi és visszahozza.

6. Lakásban tartva

Pont:

Mindennapi kellékek

Matraccal kibélelt fekhely, póráz, nyakörv, etető- és itatótálka, sok-sok plüssállat…

EREDMÉNY: Pont:

1. Együtt vagy külön?

Pont:

Édes magány

Annak ellenére, hogy a macskák az ember közelében élnek, nagyon is ragaszkodnak a **függetlenség**ükhöz. Mindez a magányos természetükből fakad. Ez persze nem azt jelenti, hogy mindig egyedül akarnak lenni, gondolj csak az együtt **játszó és alvó** kiscicákra…

2. Ősi adottságok

Pont:

Igazi akrobaták

A cicák a földön és a fán is ügyesen **vadásznak.** Hajlékony gerincüknek, ruganyos, izmos testüknek és erős, hosszú lábaiknak köszönhetően szinte bárhová tudják követni **zsákmányuk**at. Kiváló ugrótechnikával rendelkeznek, mindemellett a gyors futás sem jelent nekik gondot.

3. Testbeszéd

Pont:

Ha cicaharcra kerül a sor…

A cicák testbeszéde és nyávogásskálája igen változatos, amelynek jelentését a gazdinak fokozatosan meg kell tanulnia.
Támadás előtt: vészjóslóan nyivákol vagy éppen fújtat, a hátát felpúposítja, a szőrét felborzolja, közben a farok lefelé görbül. A nyílt harcban pedig jön a **harapdálás** és a manccsal való csapkodás.

4. Érzékek nyomában

Pont:

Mindent hallanak…

A macskák legkifinomultabb érzékszerve a **fülük,** a kutyáknál is szélesebb tartományban hallják az ultrahangokat, köztük a rágcsálók cincogását. Sötétben kitűnően látnak, a kutyákéhoz hasonló felépítésű **szemük**nek köszönhetően éjszaka is tudnak tevékenykedni.

5. Játszani jó!

Pont:

Csak egy bizonyos korig…

A cicák többségénél a **játék** időszaka a kölyökkorra jellemző. Ekkor szívesen görgetik a cérnagombolyagot, vagy vetődnek rá a játékukra. Ezen gyakorlatok segítségével könnyen elsajátítják a **zsákmány** elejtésének technikáját.
A felnőtt macskák nem igazán szeretnek játszani, azonban kivételek mindig akadnak…

6. Lakásban tartva

Pont:

Szükséges felszerelések

Kibélelt, puha cicaágy, kaparófa, szobavécé (műanyag edény, amelybe alom kerül), gombolyag…

EREDMÉNY: Pont:

FOTÓ: ANTONIO JORGE NUNES, IVANNA-IVASHKA, I-ASTRO, MARY_STOCKER, MARY_STOCKER, TATIANA OLSHEVSKAYA, MIRASWONDERLAND, BILLION PHOTOS/SHUTTERSTOCK.COM

nutella

MINDEN MENNYISÉGBEN

Nem meglepő, hogy a Nutella szinte már az egész világot meghódította, hiszen különleges ízének köszönhetően bárkit, bármikor képes rabul ejteni. Ugye te is imádod ezt az ínycsiklandó nyalánkságot?

Tudtad?

Az interneten 2007-ben indult egy kezdeményezés, amelynek keretében február 5-én megrendezték az első Nutella világnapot. E napon mogyorókrémből kell ételeket készíteni, és azok receptjét megosztani másokkal is. Sajnos nem hivatalos világnapról van szó, éppen ezért tárgyalások folynak a betiltásáért.

ÉRDEKESSÉGEK A NUTELLÁRÓL

A ma ismert Nutella megalkotója Michele Ferrero olasz vállalkozó volt, aki néhány hónappal ezelőtt, február 14-én hunyt el. A mogyorókrém több mint 50 éve, 1964-ben indult hódító útjára, ekkor kapta a Nutella elnevezést is.

Miért pont ezt a nevet kapta? A kiindulópont az angol nut, vagyis mogyoró szó volt, ezt szerették volna kicsit olaszosabbá tenni az „ella" végződéssel. Így egy igazán találó, jól hangzó és lényegre törő nevet sikerült adni.

Manapság a puha, lágy Nutellát egyszerűen csak a kenyérre kell kenni, és már fogyasztható is, azonban ez nem volt mindig így. Régebben a kevésbé állaga miatt csak felszeletelve tudták árulni. Eredetileg a munkásemberek reggelije volt, ekkor még a szegények desszertjeként ismerték.

Ezt az édességet a hozzáadott mogyoró teszi igazán különlegessé. Érdekes, hogy a mogyorót eleinte csak kényszermegoldásként használták, ugyanis ezzel próbálták pótolni az akkoriban nehezen beszerezhető csokoládét.

Hűha!

Egy perc alatt több mint 20 üveg Nutellát adnak el világszerte, ez éves szinten több 100 ezer tonna mogyorókrémet jelent. Ugyanakkor a közösségi oldalakon is nagy népszerűségnek örvend: a Facebookon például már több mint 30 millióan lájkolták a hivatalos oldalát.

Felhasználási javaslatok

NUTELLÁS KENYÉR

Az egyik legegyszerűbb és legfinomabb étel, amelyet pillanatok alatt mutatósabbá tehetsz:
1. Hintsd meg színes szórócukorral vagy kókuszreszelékkel!
2. Tégy rá banánkarikákat vagy eperdarabokat!

+ 1 tipp! Kenj Nutellát két kenyér közé, majd egy serpenyőben pirítsd meg mindkét oldalát!

NUTELLÁS SÜTEMÉNY

A mogyorókrémmel szinte bármilyen süteményt fel lehet dobni: létezik nutellás muffin, torta, kalács, kifli, csiga, gofri, sőt még sajttorta is. (Ha szeretnél valami finomat sütni, akkor az interneten számtalan receptet és ötletet találsz.)

Megtörtént!

FOTÓ: AFRICA STUDIO, TOBIK, MARCO SPERANZA, VALENTYN VOLKOV, ELENA SHASHKINA, DREAM79, TIPLYASHINA EVGENIYA, SPAXIAX, RAMON L. FARINOS, RVLSOFT, VAHAN ABRAHAMYAN, GELPI JM, ER_09, ANNA KUCHEROVA, ABRAMOVA ELENA, STOCKCREATIONS, ALISAFAROV, M. UNAL OZMEN, PICS4SALE/SHUTTERSTOCK.COM

NUTELLÁS PALACSINTA

Az igazi klasszikus: tekerd fel egyenként a Nutellával megkent palacsintákat, majd a tetejére szórj porcukrot, vagy csorgass rá mogyorókrémet. Ha valami izgalmasabbra vágysz, akkor készíts rakott palacsintát! Ennek a lényege, hogy a palacsinta és a Nutella rétegenként váltakozzon egészen addig, amíg el nem fogynak az alapanyagok. Ha ezzel készen vagy, tortaként szeletelheted a desszertedet.

CSOKIS MOGYORÓKRÉM

Amennyiben nincs otthon Nutella, mindenképpen próbáld ki ezt az egyszerű receptet.

Hozzávalók: 20 dkg héj nélküli, felaprított mogyoró, 10 dkg étcsokoládé, 10 dkg vaj, 20 dkg porcukor, 2 kiskanál (nem cukrozott) kakaópor, kevés olaj

1. Tedd a mogyorót, a kakaóport és a porcukrot egy robotgépbe, és őröld össze őket. Keverd néhány percig, amíg teljesen sima nem lesz, végül add hozzá az olajat!
2. Az étcsokoládét és a vajat darabold fel, majd gőz fölött lassan olvaszd meg!
3. A csokis masszát öntsd rá a mogyorós keverékre, dolgozd jól össze, az így kapott krémet pedig tedd üvegbe! Hűtőszekrényben akár hetekig is tárolható.

NUTELLÁS TURMIX

Hozzávalók: 2 kanál Nutella, 2 dl tej, 1 kis dobozos, natúr joghurt, 1 kiskanál méz, néhány banánkarika.
Az alapanyagokat tedd turmixgépbe, és jó alaposan keverd össze őket. Öntsd ki pohárba, majd helyezd a hűtőszekrénybe. Néhány óra múlva már fogyasztható is a turmix.

Figyelem!

A Nutella majszolásánál ügyelned kell a mértékletességre, ugyanis a túlzásba vitt fogyasztása károsan hat a fogak egészségére.

LOL LOL

ALVÁS

– Hány órát alszol egy nap Móricka?
- kérdezi az iskolaorvos.
– Két-három órát.
– Jaj, de hát ez nagyon kevés!
– Mind az öt órán nem merek aludni.

HOPPÁ!

– Mi volt ma az iskolában, kisfiam?
– Anya, ma én voltam az egyetlen, aki jelentkezett, amikor a tanító néni kérdést tett fel.
– Nagyon ügyes vagy Pistike! És mi volt a kérdés?
– Ki törte be az ablakot?

BEÁZÁS

– Képzeld el, szomszéd, beázott a tetőm!
– Na és hogy vetted észre?
– Tegnap este vacsora közben. Ugyanis már vagy két órája ettem a levest, de az csak nem akart fogyni a tányérból.

Mit nézel?

NÉNI VAGY BÁCSI?

Pistikét a tanító bácsi az első padba ülteti, majd megkérdezi tőle:
– Jól látsz, Pistikém?
– Igen, tanító néni!

FELELTETÉS

Biológiaórán feleltet a tanár. Behoz egy letakart kalitkát, amelyből csak a madár lába látszik ki.
– Felismered, hogy milyen madár van a kalitkában? – kérdezi a tanár.
A diák szomorúan csóválja a fejét.
– Na, akkor most kapsz egy hatalmas nagy egyest!
– mondja a tanár. – Hogy is hívnak téged, fiam?
A diák térdig felhúzza a nadrágját, és azt mondja:
– Tessék kitalálni, tanár úr!

TARIFA

Éjjel kettőkor csörög Kovács mobiltelefonja. Álmosan felveszi, és azt kérdezi:
– Mit akar, szomszéd?
– Semmit.
– De akkor miért hív fel hajnalban?
– Azért, mert ilyenkor olcsóbb.

VILLANY

– Jean! Kérem, ha elalszom, oltsa le a villanyt!
– Rendben, uram, de szóljon, ha elaludt!

FAMÁSZÁS

Két barát sétál az erdőben, azt kérdezi az egyik:
– Látod azt a hatalmas fát ott szemben?
– Látom hát!
– Képzeld el, tavaly fél perc alatt másztam fel a tetejére!
– Na ne mondd már, úgysem hiszem el. Volt rá tanúd?
– Hogyne: egy óriási medve!

BANÁN

Az okos és a buta majom banánt eszik. A buta lehámozza a héját, az okos pedig nem.
– Te miért nem hámozod meg? – kérdezi a buta.
– Minek? Én így is tudom, hogy mi van benne.

KÓLA

Két csiga vánszorog a sivatagban. Már mindketten nagyon szomjasak, amikor rájuk kacsint a szerencse: találnak egy üveg kólát. Elhatározzák, hogy amíg az egyikük elmegy egy bontóért, addig a másik vigyáz a „kincsre". Eltelik egy, kettő, sőt három nap is, az ottmaradt csiga pedig úgy gondolja, már biztosan elpusztult a társa. Éppen ezért nekiáll, hogy széttörje az üveget. Egyszer csak megszólal egy hang a háta mögül:
– Na, ide figyelj csak, ha csalni akarsz, akkor inkább el sem indulok

SZÉDÜLÉS

– Jean! Nagyon szédülök, mit csináljak?
– Szálljon ki a betonkeverőből, uram!

ÍRÁS

– Jean, legyen szíves, döntse meg egy kicsit az asztalomat!
– Miért, uram?
– Mert dőlt betűvel szeretnék írni!

ÖRÖM

A kis molylepke először repül ki a szekrényből. Amikor hazaér, megkérdezi tőle az anyukája: – Na, milyen volt odakint?
– Anya, képzeld! Nagyon örültek nekem.
– ???
– Mindenki tapsolt.

HÁROM KISEGÉR

Három hencegő egér beszélget. Azt mondja az első:
– Én nem félek az egérfogótól, azzal szoktam kondizni. Mire a második:
– Rajtam pedig nem fog az egérméreg. Ebéd után az a desszertem. Majd a harmadik:
– Na, nem hallgatom tovább az üres fecsegéseket, mennem kell. Randim van a macskával…

KÉRDEZZ-FELELEK!

– Miért táncolnak lábujjhegyen a balett-táncosok?
– Nehogy felébresszék a nézőket.

– Ki az abszolút szerencsétlen?
– Aki beleül egy szénakazalba, és megszúrja egy tű.

– Hogy köszönnek el az eszkimók?
– Jég veled!

– Mit mond a rapper kacsa?
– Hip-háp.

– Foga van, és mégsem eszik. Mi az?
– Fésű.

– Hogyan lehetséges az, hogy négy ember fut egy esernyő alatt, mégsem áznak el?
– Úgy, hogy nem esik az eső.

– Ki az abszolút szórakozott?
– Aki bemegy egy régiségkereskedésbe, és megkérdezi, hogy érkezett-e valami újdonság.

Image Copyright: Javier Brosch, Rasulov, N-sky, Catalyst Labs, Nizwa Design, strichfiguren.com, Colorfuel Studio, PinkPueblo, Dmytro Onopko, VectorPlotnikoff, Nadezda Barkova, KOMIKON, miniwide, Starikova Elena, MidSummerDay, HitToon, schwarzhana, Kapreski, Andy Dune, Iakovleva_Vera, Kitichan, Tretana/Shutterstock

FITBALL

A tornatermekből jól ismert fitball az elmúlt években sokak kedvencévé vált. A sportrajongók előszeretettel használják, hiszen a folyamatos edzés kiegészítéseként is funkcionál. Akik hosszabb ideig ülnek egy helyben, azoknak is remek választás lehet. Nem egy stabil tárgyról van szó, éppen ezért állandó mozgásban tartja az ülés során elszibbadó izmokat.

Előnyök

- Használhatod szék helyett.
- Többféle méretben kapható. (A labda átmérőjének kiválasztásakor a magasságodat kell figyelembe venni!)
- Tornaeszközként is funkcionál.
- Javítja a testtartásodat, és megtanít egyensúlyozni.
- Viszonylag olcsó és könnyen beszerezhető.

Tudtad?

Vannak olyan, székhez hasonlító tartók, amelyekbe a fitballt bele lehet helyezni, így a labda véletlenül sem tud elgurulni.

Előnyök

- Kevés helyet foglal, éppen ezért bárhová magaddal viheted.
- Biztonságosabban tudsz rajta ülni.
- Izomerősítő gyakorlatokhoz is használhatod.
- A tüskés változatoknak masszírozó funkciójuk is van.
- Kedved szerint válogathatsz a méretek és a formák között.

ÜLŐPÁRNA

Olyan speciális párnáról van szó, amely a fitballhoz hasonlóan megmozgatja a hát izmait, s ezáltal csökkenti a fájdalmat. A választék óriási ezen a területen is. Vannak korong, gyűrű, ovális és ék alakúak, tüskés, zselés, illetve légkamrás fajtájúak.

TÉRDEPLŐSZÉK

Kutatások bizonyítják, hogy egészségesebben ülünk, ha a lábunk és a hátunk egymással kb. 135 fokos szöget zárnak be. A térdelő- vagy térdeplőszék éppen ilyen. A testsúly megoszlik a csípő és a sípcsont között, így segít a helyes tartás megőrzésében, és nem terheli a gerincet. Ez egy olyan különleges szék, amelynél a térd számára párnázott támaszték van kialakítva.

Ne feledd!

A rendszeres mozgást nem pótolja semmi! Tartós ülés után érdemes olyan edzésformát választanod, amely az egész testedet átmozgatja. Akár az úszás, a kerékpározás vagy a lovaglás is szóba jöhet.

Fontos!

Közepes terpeszben ülj a labdára, közben ügyelj arra, hogy a térded derékszöget zárjon be!

Tégy az egészségedért!

Biztosan te is tapasztaltad már, hogy hiába próbálsz „egyenesen” ülni, előbb-utóbb elkezd fájni a hátad. A helyes testtartás természetesen elengedhetetlen feltétele annak, hogy elkerüld a sajgó, nyilalló érzést, azonban vannak olyan eszközök, amelyek kifejezetten segítenek a gerinced egészségének megőrzésében, s abban, hogy a tanulás is könnyebben menjen.

Figyelem!

Ha kényelmesen ülsz az órákon, és ezáltal teszel az egészségedért, akkor eredményesebben fogsz teljesíteni, nem leszel fáradékony és a hangulatod is sokat javul.

Néhány tipp az üléssel töltött idő csökkentésére:

- A tanórák közötti szünetekben alaposan mozgasd át a végtagjaidat!
- Tévézéskor állj fel a reklámok ideje alatt!
- Járkálj, miközben telefonálsz vagy az okostelefonodon leveleket olvasol!
- A tömegközlekedési eszközökön add át a helyed!
- Ha teheted, gyalog vagy biciklivel indulj útnak!

QR

Fitballon végezhető hát- és derékgyakorlatokat találsz itt!

FOTÓ: OLEKSIY MARK, JAROSLAV MORAVCIK, YEKO PHOTO STUDIO, LIFEPHOTOSTUDIO/SHUTTERSTOCK.COM

NYÁRI SLÁGERGYÁR

PÁROSÍTSD ÖSSZE A VIDÁM NYÁRI SLÁGEREK IDÉZETEIT A HOZZÁJUK TARTOZÓ MAGYAR FORDÍTÁSSAL!

TIPP: Rejtvényfejtés közben hallgasd meg a dalokat, így rögtön szuper vidám nyári hangulatba kerülhetsz!

1. „Today I don’t feel like doing anything,
I just wanna lay in my bed.
Don’t feel like picking up my phone
So leave a message at the tone
’Cause today I swear
I’m not doing anything.”

2. „Cold, ’cause she has been here before
She doesn’t cry anymore, no looking back
No, she doesn’t go to the bar…”

3. „Time flies by when the night is young
Daylight shines on an unexposed location, location.
Bloodshot eyes lookin’ for the sun
Paradise, we live it, and we call it a vacation, vacation.”

4. „I ain’t no millionaire, but I’m on my way.
Can’t find love, but hell, I’m on my way.
When the world gets heavy, you might hear me say.
I’m on my way, on my way, way.”

a) „Nem vagyok milliomos, de haladok az utamon.
Nem találtam még rá a szerelemre, de a pokolba is, haladok!
Amikor a világ elnehezül, hallanod kell, amikor azt mondom, hogy haladok az utamon, haladok, haladok.”

b) „Úgy érzem, ma nem fogok csinálni semmit,
csak szeretnék az ágyamban fetrengeni.
Nem veszem fel a telefonomat,
úgyhogy inkább hagyj egy üzenetet a rögzítőn, mert esküszöm, hogy én ma nem fogok csinálni semmit!”

c) „Az idő csakúgy repül, az éjszaka fiatal még,
s a napfény egy rejtett helyen csillan meg.
Fáradt szemek néznek a napba,
paradicsomként éljük meg azt, amit vakációnak hívunk.”

d) „Ridegen viselkedik,
járt már itt korábban.
Nem sír már többé,
nem néz vissza,
és nem, nem megy abba bárba.”

Rita Ora

Bruno Mars

Camila Cabello

Dj Tiesto

The Lazy Song | On My way | Anywhere | She Loves Control

Megoldások: 1. – *b)* – Bruno Mars – The Lazy Song; 2. – *d)* – Camila Cabello – She Loves Control; 3. – *c)* – Rita Ora – Anywhere; 4. – *a)* – DJ Tiesto – On My Way

Női találmányok

Hosszú kutatás eredménye vagy csupán a véletlen műve egy-egy fontosabb találmány megszületése? A feltalálás körülményei sokszor tisztázatlanok, viszont a kutatók személye általában jól ismert. Nem is gondolnád, hogy például mennyi hasznos újítást köszönhetünk női feltalálóknak és tudósoknak, illetve hétköznapi háziasszonyoknak. Íme a legjelentősebb vívmányok, nem csak csajoknak!

Nyomós fagylalt

Ugye te is imádod a csavaros fagyit? Ezt a finom édességet egy brit származású politikusnőnek, Margaret Thatchernek köszönhetjük. A feltaláló eredetileg ételkémikusként dolgozott, ekkor született meg a fagylalt elkészítésének ötlete.

Csokis keksz

Ha már a desszerteknél járunk: a csokis kekszet véletlenül találta fel egy háziasszony, Ruth Wakefield a '30-as években. A süteményhez használt édes csokit étcsokoládéval próbálta pótolni, amely nem olvadt meg sütés közben, ehelyett ropogósan benne maradt. A csokis édesség receptjét a Nestlé is megkaparintotta.

Ablaktörlő

Az 1900-as évek elején egy nő, Mary Anderson megelégelte, hogy folyamatosan ki kell szállnia az autóból és le kell takarítania az ablakot, ezért feltalálta az utastérből működtethető lapátokat. Képzeld el, milyen kényelmetlen lehetett e nélkül az utazás!

Hibajavító

Az 50-es években még nem volt számítógép és nyomtató, így sokkal nehézkesebb volt a gépelés. Egy gépírónőnek elege lett abból, hogy picike hiba miatt is újra kell írnia egy egész oldalnyi szöveget. A folyékony hibajavító felfedezője Bette Nesmith Graham volt, aki 1958-ban a szabadalmat is megkapta.

Mosogatógép

A mosogatógépet először csak az éttermek és szállodák használták. A felfedezést követően pedig több mint 60 évet kellett várni arra, hogy a háztartásokban is megjelenjen. Josephine Cochrane vívmánya az 1893-as világkiállításon debütált, és csaknem hatvan évvel később már a háziasszonyok életét könnyítette meg.

Hajsütő vas

Nem meglepő, hogy ennek a találmánynak az ötlete egy fodrász fejéből pattant ki. Theora Stephens 1980-ban rukkolt elő a hajformázás egyik legjelentősebb eszközével, így jogosan mondhatjuk, hogy ezzel beírta magát a történelembe. Mielőtt árammal működött volna, tűzön melegítették a vasat.

Monopoly

Az egyik legszórakoztatóbb társasjáték elődjét ugyan egy férfinak, Charles Darrow-nak köszönhetjük, viszont a modern Monopoly megalkotása Elizabeth Magie nevéhez kötődik. Ez a társasjáték régebben földesurak játéka volt, noha másabb formában, de a szabályok hasonlóak voltak.

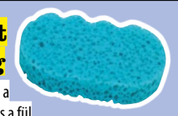
Barbie

Nem meglepő, hogy a világ leghíresebb babáját egy nő, bizonyos Ruth Handler alkotta meg. A különleges baba nevét a felfedező lánya, Barbara ihlette, fiáról pedig a fiúbabát, Kent nevezték el. A túlnőiesített Barbie-val 1959-től játszhatnak a gyerekek.

FOTÓ: M. UNAL OZMEN, NIKOLA BILIC, PPART, ALLIANCE, NEW PHOTO, APERTURESOUND, 3DRENDERINGS, ANFISA FOCUSOVA, URBANBUZZ/SHUTTERSTOCK.COM

HIGIÉNIA ÁBÉCÉJE

AZ ÁPOLT KÜLSŐ A JÓ MEGJELENÉS EGYIK ELENGEDHETETLEN FELTÉTELE. HOGYAN ÉRHETED EL? ÍME NÉHÁNY JÓ TANÁCS!



A, mint alaposság

Mosakodáskor ügyelj a testhajlatok, köldök és a fül megtisztítására is, mert itt az izzadság könnyen megmarad, és a meleg elősegíti ezeken a helyeken a különféle kórokozók megtelepedését. Jó tanács: Fürdés után ne bújj rögtön ruhába, hagyd, hogy teljesen megszáradjon a bőröd.

B, mint bőrproblémák

Az öltözőhelyiségek, zuhanyzók kiváló élőhelyek a baktériumok számára, ezért ne használj közös törülközőt, borotvát, ruhát vagy más olyan személyes holmiját, amely érintkezik a bőröddel.
Jó tanács: A viszkető bőrbetegségek gombaellenes krémekkel kezelhetők.

Cs, mint csipa

Reggeli arcmosáskor ne csak az arcbőrödet tisztítsd, hanem a szemed sarkaiból is távolítsd el az éjszaka folyamán felhalmozódott, esetleg megszáradt váladékot.
Jó tanács: A kötőhártya-gyulladás is okozhat gennyes váladékozást, amellyel mindenképpen fordulj orvoshoz.

D, mint dohányzás

A cigarettában lévő nikotin sárgítja a fogakat, kellemetlen leheletet okoz és az ínyt is károsítja. A fiatal kortól folytatott dohányzás pedig szív- és érrendszeri betegségekhez is vezethet.
Jó tanács: A lányok nem szeretik a füstszagú, csúnya fogú srácokat és ez fordítva is így van.

F, mint fültisztítás

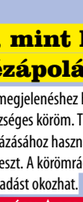
A sárga fülzsír nem nyújt szép látványt, ezért igyekezz minden tisztálkodásnál erre a testrészedre is figyelmet fordítani. A fül otthoni tisztításakor csak a külső fülkagylót törölgesd, a járatokat ne.
Jó tanács: Ne vidd túlzásba a fül pálcikával történő takarítását, mert az halláscsökkenéshez is vezethet.

H, mint hajápolás

Elég hetente egyszer-kétszer hajat mosni. A túl gyakori mosás fokozza a zsírtermelést. A hajadat nem túl magas hőfokon mindig teljesen szárítsd meg. Előrehajolva hátulról előre fésüld ki.
Jó tanács: A hajhullás természetes dolog, de táplálkozási zavar vagy stressz okozhatja.

I, mint intim részek

Ez a tested legérzékenyebb része, ezért fordíts nagy gondot a tisztán tartására. Használj savas kémhatású intim mosakodószereket, amelyek segítenek fenntartani a PH-egyensúlyt.
Jó tanács: A szappanok és tusfürdők lúgosító hatásúak, így intim részeken ne alkalmazd.



K, mint köröm- és kézápolás

A jó megjelenéshez hozzátartozik az ápolt kéz és az egészséges köröm. Tisztítsd körömkefével, formázásához használj körömreszelőt, -vágó ollót vagy -csipeszt. A körömrágás baktériumok elszaporodását és gyulladást okozhat.
Jó tanács: A szervezet cinkhiánya miatt a körmök elvékonyodhatnak, töredezhetnek és fehér foltok jelenhetnek meg rajta.

L, mint lábszag

Lábunkon sok millió baktérium él, amelyek az izzadsággal és az elhalt bőrsejtekkel táplálkoznak. Ezek melléktermékei vagy a gombás fertőzések okozzák a láb kellemetlen szagát.
Jó tanács: Hordj jól szellőző, valódi bőrcipőket, és használj lábspray-t!

M, mint mellékhelyiség

WC használata előtt mindig moss kezet. Nyilvános toaletteknél lehetőleg ne ülj az ülőkére. A papírral elölről hátrafelé történő mozdulatokkal törölj, így elkerülheted a fertőzéseket.
Jó tanács: Még higiénikusabb, ha utána nedves intim törlőkendőt is használsz.

N, mint nátha

„Zsebkendőbe köhögj, tüsszents!" – szól az illemszabály, és nem véletlenül. Hiszen így esztétikusabb és higiénikusabb is. Tüsszentéskor 40 000 nyálcsepp is a levegőbe kerülhet, amelyben kb. 200 millió vírusrészecske is lehet.
Jó tanács: Főleg az influenzás időszakban mindig legyen nálad papír zsebkendő!

P, mint pattanások

A reggeli arcmosás nemcsak frissítő hatású, hanem az éjszakai izzadás és faggyútermelés miatt eltömődött pórusokat is megtisztítja, így megelőzheted a pattanások kialakulását.
Jó tanács: A pattanásos bőrt enyhén szappanos vízzel mosd, ha nem múlik, fordulj bőrgyógyászhoz.

R, mint rossz lehelet

Leggyakoribb oka a fogmosás hiánya. Igyekezz minden étkezés után alaposan megtisztítani, használj fogselymet, és öblögess szájvízzel.
Jó tanács: Mindig tarts magadnál mentolos cukorkát, és ha ennek ellenére is fennáll a probléma, fordulj orvoshoz. A rossz lehelet sok betegség jelzője is lehet, mint pl. a diabétesz.

T, mint testszag

Serdülőkorban fokozottabban működnek a verejtékmirigyek, amely erős izzadságszagot eredményez. Izzadásgátló vagy dezodor vásárlásakor olyat válassz, amely nem tartalmaz alumíniumszármazékot.
Jó tanács: Naponta zuhanyozz többször, és válts sűrűbben ruhát.

Sz, mint szőrtelenítés

Borotválkozás után apró piros kiütések keletkezhetnek a bőrön, ami kellemetlen és nem éppen esztétikus. Ezt okozhatja a rosszul benedvesített bőr vagy a nem megfelelő borotva.
Jó tanács: Meleg vizes mosakodás után használj borotvahabot vagy zselét, a pengét pedig húzd a szőr növekedésével megegyező irányba, így elkerülheted a bőrirritációt.

Z, mint zuhanyzás

Kádban fürdéskor bőrünk folyamatosan érintkezik a tisztálkodáskor használatos „vegyszerekkel", amelyek kiszárítják a bőrt. A zuhanyzás nemcsak feszesíti a kötőszöveteket, frissíti is a szervezetet. Emellett kevesebb mennyiségű vizet használsz el, így óvod a környezetet és takarékoskodsz.
Jó tanács: A szép és ápolt bőr érdekében utána használj testápolót.

FOTÓ: ZURBAGAN, OLEGDOROSHIN, 5 SECOND STUDIO, DIMEDROL68, BILDAGENTUR ZOONAR GMBH, OFFSTOCKER, OKSANA2010, AR IMAGES, 2KAWAIIINESS, EVERYTHING, ADA_PHOTO, DIANA TALIUN, KILUKILU, VOYAGERIX / SHUTTERSTOCK.COM

OSZIÓRA

MI A SZERETET?

A LÉLEK TITKOS BESZÉDE A LÉLEKKEL

MINDENKI TUDJA, MI AZ, MINDENKI ÉRZI, HA KAPJA, ÉS MINDENKI TUDJA ADNI IS. SOKFÉLE JELENTÉSSEL BÍRHAT: ÉRZELMEK, ÁLLAPOTOK, MAGATARTÁSFORMÁK VAGY AZ ÉTKEZÉS ÖRÖME. TÁRSULHAT EMBERI ERÉNYEKKEL IS: KEDVESSÉG, EGYÜTTÉRZÉS, ÖNZETLENSÉG, HŰSÉG ÉS JÓINDULATÚ TÖRŐDÉS. ÉS NE FELEDKEZZÜNK MEG AZ ÁLLATOK IRÁNTI ÉRZÉSEINKRŐL SEM.

A családi szeretet – A családtagjaid néha az őrületbe kergetnek, de azért szereted őket, és ők is téged feltétel nélkül.

Baráti szeretet – Akit a barátunknak tartunk, azt általában szeretjük. De igaz barát csak nagyon kevés van.

Érdekbarátság – Amikor csak akkor szereted, ha valamire szükséged van tőle. Ez nem igazi barátság.

Rajongás egy sztárért – Képeket gyűjtesz róla, megnézed a vele készült videókat, filmeket, de ez csak plátói, mivel sosem nyer viszonzást. *(Tisztelet a kivételnek – a szerk.)*

A háziállatok szeretete – A kis kedvencünk vagy egy állat iránt érzett szeretet. A simogatható fajtákat általában jobban imádjuk.

Tárgyszeretet – Egy személytelen szeretet, de hatalmas ereje lehet önmagunk számára: kabala, szerencseóra, -gyűrű, -karkötő, -táska,…

Csak egyféle szeretet létezik?

A válasz, egy határozott nem! Hiszen másként szeretjük a kutyánkat, és másként például a fagyit. A szeretet valójában egy **képesség,** amit meg lehet tanulni. Mindenkiben megvan, csak nem azonos mértékben, és vannak fokozatai, mélységei. Van, akit azért szeretünk, mert vicces, vagy mert sok élmény köt össze vele. Míg mást bizonyos idő után már csak **kedvelünk,** és ha eltűnne az életünkből, nem is hiányozna igazán. Nem szerethetünk mindenkit egyformán.

Szeretet és gyűlölet

A szeretetet bizony nem sok választja el a gyűlölettől. Hiszen megesik, hogy a régi legeslegjobb barátnőddel – akivel minden kis titkodat, vágyadat, álmodat megosztottad – most már korántsem vagytok olyan jó viszonyban, sőt talán **utáljátok** is egymást. De ha hiszed, ha nem, lehet gyűlölve szeretni, amikor valakit látni se akarsz, de úgy érzed, hogy mégiscsak kötődsz hozzá valamiért.

LÁJK: A karácsony a szeretet ünnepe, de ne csak ezen a pár napon szeressük egymást, hanem az év minden napján igyekezzünk megértőek, kedvesek és szeretetteljesek lenni!

Barátok jönnek-mennek

Idővel lelkileg fejlődünk, személyiségünk alakul, és a hozzánk hasonló emberekkel kerülünk egy hullámhosszra. Ezért fordulhat elő az, hogy egyes emberek „elkopnak" mellőlünk. De ezzel nincs semmi baj, nem kell haragudni a másikra, egyszerűen csak tudomásul kell venni, hogy útkereszteződéshez értetek, és **másfelé mentek.**

FOTÓ: PRESSMASTER, PROSTOCKSTUDIO, SOBAD, VIEW APART, BARS GRAPHICS, LAPINA, ART STOCKER, PIXEL EMBARGO, VIRINAFLORA/SHUTTERSTOCK

A szeretet nyelve

Gary Chapman amerikai író, párkapcsolati szakértő szerint **meg kell tanulnunk** a másik „nyelvét" ahhoz, hogy megértsük egymást, és kifejezhessük a szeretetünket – legyen szó családi kapcsolatokról, barátságról vagy szerelemről. Ideális esetben mindkét félnek el kell sajátítania a másik szeretetnyelvét ahhoz, hogy egy-egy kapcsolat (családi, baráti, szerelmi stb.) jól működjön.

MELYIK A TIÉD?

Elismerő szavak: A dicséret, a kimondott szavak minden cselekedetnél többet jelentenek számodra.

Minőségi idő: A feléd irányuló osztatlan figyelem, beszélgetések, közösen eltöltött idő hatására érzed azt, hogy szeretnek.

Érintés: Egy őszinte ölelés, egy elismerő hátba veregetés, kézfogás és bármilyen fizikai kontaktus jelenti a szeretetet és a törődést.

Szívességek: Számodra a tettek, az apró szolgálatok – amelyek megkönnyítik az életedet –, jelentik a mindent.

Ajándékozás: Ez annak a szimbóluma, hogy gondolunk a másikra, szeretjük, de nem szabad összekeverni az anyagiassággal.

OSZIÓRA

FELADAT:

Az év legszebb ünnepe a karácsony, amely a szeretet ünnepe. De vajon kinek mit jelent, ki hogy fejezi ki ezt az érzést? Beszélgessetek róla osztályfőnöki órán és hagyjátok, hogy a szeretet átjárja a szíveteket!

Írd le a válaszaidat egy papírra, majd beszéljétek meg egymás véleményét!

- Mit jelent számodra a szeretet?
- Hányféle szeretetet ismersz?
- Hogyan szoktad kimutatni?
- Mikor mondtad utoljára valakinek, hogy szereted?
- Mi jut eszedbe először a karácsonyról?
- Vásárolsz, vagy inkább magad készítesz ajándékot erre az alkalomra?

ÉRDEKES: A személyiségünk olyan, mint egy motor, rendszeresen fel kell tölteni üzemanyaggal a szeretettankját ahhoz, hogy jól működjön.

Egeres trend

A **kis egér** már nem egyszer adott ihletet a legnagyobb divattervezőknek is a legújabb kollekcióik megálmodásánál. Persze bőven találunk **trendi** darabokat a hétköznapibb ruhaboltokban is.

MICKEY EGÉR 1928-BAN JELENT MEG A KÉPERNYŐN, ÉS AZÓTA IS NAGY SIKERNEK ÖRVEND. MANAPSÁG A DISNEY-MESEHŐST EGYRE KEVESEBBET LÁTNI A FILMVÁSZNON, DE A KEDVES KIS KARAKTER TOVÁBBRA IS A KICSIK KEDVENCE – A NAGYOK PEDIG IMÁDJÁK AZ ÁBRÁJÁVAL DÍSZÍTETT HOLMIKAT VISELNI.

Napszemüveg

Hajpánt

De mikor is kezdődött az egész divatőrület?

A **Mickey Mouse Club** című tévéműsor – amelyet 1955 és 1996 között vetítettek – indította el a divathullámot, amitől az **egérfülek** népszerű kiegészítőkké váltak. Kezdetben a füleket kalapokra rögzítették, később, a '80-as években divatosabbá tették őket, és hajpántokhoz illesztették. Ezt követően jelentek meg a **Minnie** egér-fülek, amelyek már pluszban egy nagy, pöttyös masnit is kaptak.

Mickey párja, **Minnie,** szintén népszerű karakter lett a hatalmas masnijával és piros-fehér pöttyös ruhájával. Stílusával divatikonná vált, amit sokan szívesen utánoznak.

Divathóbortok

Mit szólnál egy ilyen teáskészlethez?

Karóra

Hátizsák

Mickey mint kényelmes fotel

Fejhallgató

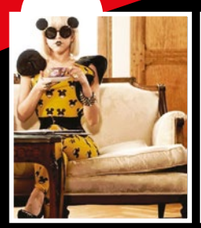
Adidas sneaker

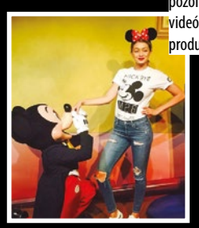
Minnie masnija alapján készült frizura

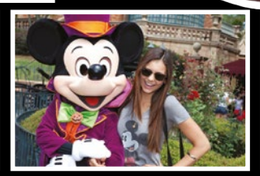
Pénztárca

Telefontok

A sztárok sem tudnak ellenállni a cuki divatnak. Katy Perry, Nina Dobrev és Gigi Hadid is előszeretettel visel mickey-s vagy minnie-s ruhákat, és vidáman pózolnak a kedves kis karakterekkel. Lady Gaga Paparazzi című dalának videóklipjében Mickey egeres szerelésben hódít, Deadmau5 zenei producernek pedig védjegyévé váltak a kerek, fekete fülek.







FOTÓK: HM.COM; TALLYWEIJL.COM; CROPPTOWN.COM; EBAY.COM; ALIEXPRESS.COM; PINTEREST.COM; SUBBOTINA ANNA, CATYA SHOKT, IADAMS, KATARINAP/SHUTTERSTOCK.COM; NORTHFOTO.COM

DIY

Disney Soy Luna

karkötője

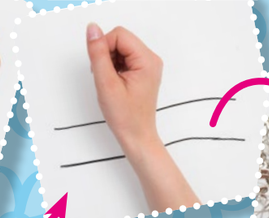
LÉGY OLYAN DIVATOS, MINT A KEDVENC SOROZATSZTÁROD, ÉS KÉSZÍTSD EL EZT A MESESZÉP KARKÖTŐT! HOGYAN? KAROL MEGMUTATJA NEKED LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE! MUNKÁRA FEL!

Ezekre lesz szükséged:
kb. 53 db biztosítótű, színes gyöngyök (rózsaszín, világos- és sötétkék), fekete kalapgumi (kb. 30 cm hosszú), olló

Így néz ki a karkötő!

Kezdjük el!

1. Először is vágd ketté és mérd a csuklódhoz a kalapgumit!



2. Most a biztosítótűre színenként, hármasával kezdd el felfűzni a gyöngyöket. Minden másodiknál fordíts a színek sorrendjén. Így kétféle sort fogsz kapni.

3. A gumik egyik végére köss csomót, majd a kész biztosítótűket a képen látható módon húzd rá egyenként – felváltva forgatva, hogy változatos legyen.

4. Ha elkészültél, ilyen szép sort fogsz kapni.

5. Végül egy jó erős csomóval kösd össze egyenként a szemközti gumipántokat. Kész is van!

Tippek:

- Munka közben ügyelj arra, hogy a tűvel nehogy megszúrd az ujjaidat.
- A gumik végére köss egy nagy csomót, különben a gyöngyös tűk lecsúsznak róla.
- Más színű gyöngyökkel is kipróbálhatod. Használd a kedvenceidet!
- A munka végén úgy kösd meg a karkötődet, hogy az erős, feszes, de rugalmas legyen. Így nem fog lecsúszni a csuklódról.

Ugye milyen csinos és divatos?

Ötlet1: A gyöngyök közé fűzhetsz vidám medálokat – szívecskét, virágot –, akár a barátnőddel közösen is készíthettek két egyformát, amely a barátságotokat jelképezheti.

Ötlet2: Ez a csuklódísz pólóval vagy rövidebb ujjú pulóverrel mutat jól.

Neked hogy sikerült?

FOTÓ: DISNEY CSATORNA; YURI LOUD/SHUTTERSTOCK

KÉSZÍTS LOVAS SZELFIT!

Szeretnél egy igazán jó fotót lőni a lovadról? Esetleg szelfiznél is vele? Ahhoz, hogy a magatokról ellőtt kép jól sikerüljön, vagy hogy négylábú kedvenced úgy nézzen ki rajta, amilyen a valóságban, nem árt, ha megfogadsz néhány jó tanácsot. Következzenek a lófotózás rejtelmei!

Mi az a szelfi?

Az utóbbi évek trendi önfényképezési módja, amely mára már nemcsak divathullám, hanem szokás is lett. A szelfi általában **okostelefon** vagy **kisebb fényképezőgép** segítségével készül, ahol te magad lövöd el a képet – és persze szerepelsz is rajta – időzítő és mindenféle állvány nélkül.

FOTÓ: MLADEN MITRINOVIC, ONEINCHPUNCH, DEAN DROBOT, ANDREY ARKUSHA, MERKULOVSTUDIO, KAK2S, MARIAIT, LOVEGRAPHIC, ASE, 9GEORGE / SHUTTERSTOCK.COM

Hogyan készíts lovas szelfit?

Ez esetben az elkészített fotón melletted egy vagy több **lónak** is szerepelnie kell, s mivel állatról van szó, aki ösztönlény és nem igazán a türelméről híres, könnyen megeshet, hogy amíg te a tökéletes beállítást keresed, a ló elunja magát – elkezd legelni vagy nézelődni. Az is megeshet, hogy bárhogyan is igyekszel, az ő feje bizony **nem fér bele** a képbe. Sőt az sem kizárt, hogy épp a gomb megnyomásakor támad kedve grimaszolni, prüszkölni, fintorogni vagy beléd csípni. Nyugi, a képnek nem kell tökéletesen sikerülnie! Épp az a lényeg, hogy **szelfizés közben** jól érezzétek magatokat, hiszen ez a pillanat a mókázásról szól.

JÓ TANÁCS:
Ha olyan pacival fotózkodsz, amelyikkel ismeritek és szeretitek egymást, biztos lehetsz benne, hogy nemcsak jól fogjátok érezni magatokat, a végeredmény is sokkal hatásosabb lesz.

A kentaurszelfi

A lovas szelfik egyik különleges típusa, amikor a lovon ülve keszítesz magadról egy fotót olyan szögből, mintha a ló a tested része lenne. Úgy fogsz festeni a képen, akár egy **kentaur** (a görög mitológia félig ember, félig ló alakú lénye). Ebben az esetben a fejed és a felső tested fog látszani, a lovadból pedig csak a hátsó fele. Noha szokatlan, de mókás összkép fog születni. Töltsd fel gyorsan a képet a **Facebookra!**

ÉRDEKES:
A fényképezési szög mellett a jó ülési pózt is meg kell találnod, miközben arra is figyelsz, hogy a lovad tűrje a hátán való mozgást. Így nem kis edzés is kerekedhet egy kentaurszelfi készítéséből.

Ilyen szelfiket csinálna magáról egy ló, ha a fényképezőgép nem esne ki a patái közül...

JÓ TANÁCS:
Ha nem elég hosszú a kezed, akkor szerezz be egy szelfibotot, így a lovad nem éppen kicsi feje is tuti bele fog férni a képbe.

JÓ TANÁCS:
Az állatok fotózása sok időt és türelmet igényel, ám ha látja, érzi, hogy nyugodtan közeledsz hozzá, előbb-utóbb ő is lenyugszik.

TIPPEK:

- Nem feltétlenül szükséges, hogy a ló a sajátod legyen, nyugodtan kattinthatsz szelfit egy **lovardában** vagy **kiránduláson** látott patással, egy jó barátodéval, vagy amelyiken lovagolni szoktál.
- Hallgass a lovadra! Lehet, hogy az általa felkínált szituáció még életvidámabb képeket eredményez, ezért próbálj meg hozzá alkalmazkodni!
- Ne használj **nagy látószögű objektívet,** mert erőteljesen torzíthatja a ló testarányait.
- A szem a lélek tükre – tartja a mondás, ezért ha lovas portrét készítesz, fontos, hogy a szeme élesen látszódjon.
- Kedvencedet egészen közelről is fényképezheted, **makrofotózhatod:** akár úgy is, hogy az arcának csak egy részlete látszódjon a képen.
- Ha digitális géped van, akkor bátran fotózz **több képet** is, később majd átnézheted, és a nem jól sikerült képeket kitörölheted.

HA LOVAT FOTÓZOL,...

…érdemes **oldalról** megkomponált képet készíteni, így a testfelépítése és a kondíciója is látható lesz.
…előtte **ápold le** alaposan: a sörény és a farok legyen fényes, tiszta és szétfésült; a szemzug, a száj és az orrnyílás tiszta.
…használj **kantárt vagy kötőféket,** hogy tudd irányítani, kordában tartani.
…a helyszín és a **háttér** legyen zöld, mert szépen kiemeli a hátas kontúrját.
…évszaktól függően válaszd meg a fotózás **időpontját** és a helyszínt, kerüld a merőleges fénysugarakat, hogy ne vessenek nagy árnyékot a hasára és a lábára.

Sztáranyák napja

Az év egyik legszebb ünnepén a hírességek is felköszöntik a számukra legfontosabb személyt, az anyukájukat. Összegyűjtöttünk pár sztárt, aki különleges kapcsolatot ápol a szüleivel, és ennek gyakran hangot is ad. Olvasd el a megható nyilatkozatokat!

Olivia Rodrigo és az anyukája, Jennifer

A Bizaardvark című sorozat főszereplője így nyilatkozott édesanyjáról: „Ő a legjobb anya a világon! Mindig törődik velem, és bármikor számíthatok rá. Ha rosszkedvem van, tuti, hogy talál rá módot, hogy felvidítson. S nem utolsósorban nagyon hasznos tanácsokat ad. Neki köszönhetem, hogy azzal foglalkozhatom, amit a legjobban szeretek csinálni. Ő jelenti számomra a világot!"

„Alig várom, hogy együtt tölthessem az anyák napját vele. Minden évben az ágyban reggelizünk ezen a napon, mert az anyukám imádja! Azt gondolom, hogy nem csak ilyenkor kellene meglepnünk őket, az év minden napján megérdemlik tőlünk a figyelmet és a szeretetet."

Gigi & Bella Hadid és az anyukájuk, Yolanda

„Az ő együttérzése és feltétel nélküli szeretete az, ami minden nap inspirál és feltölt engem. Azért is hálás vagyok, amiért ilyen csodálatos testvérekkel ajándékozott meg engem. Elképesztő, hogy milyen szerencsés vagyok, hiszen ilyen fantasztikus családom van" – a gyönyörű modellpáros idősebb tagja, **Gigi** ilyen szépen beszélt anyukájukról.

„Ő a mi angyalunk! Köszönöm neki, hogy megmutatta, milyen csodálatos és mély dolog a szeretet. Megtanította nekem, hogy mindenkit ugyanúgy szeressek és hogy figyeljek másokra" – folytatta Bella.

Beyoncé és az anyukája, Tina

„Kedves anya! Mindent, ami vagyok, neked köszönhetek. Te voltál az első, aki énekelt nekem. Minden lépéseddel azon igyekeztél, hogy jobbá válj. Megtanítottál arra, hogy hű legyek önmagamhoz és azokhoz, akiket szeretek. Amikor a szemedbe nézek, büszkeséget érzek. Most, hogy már én is anyuka vagyok, sokkal jobban fel tudom mérni azokat az áldozatokat, amiket értünk hoztál. Nincsenek megfelelő szavak, amelyek kifejeznék a szeretetemet. Boldog anyák napját!" – A világhírű énekesnő és anyukája között nagyon szoros kapcsolat van, s ugyanez a szeretet jellemzi **Beyo és gyermekei** viszonyát is.

Nina Dobrev és az anyukája, Michaela

„El sem tudom képzelni azt a fájdalmat, amin keresztülmentél, amíg megszültél engem. Na és persze az azt követő bolondos éveket, azok sem lehettek könnyűek. Köszönöm neked! Most, sok-sok év múlva is úgy szeretsz minket, mintha angyalok lennénk (miközben sosem voltunk azok). Köszönöm, hogy ilyen támogatóan és szeretetteljesen vezettél idáig át az életen. Köszönöm, hogy mindig elvittél a különóráimra. S köszönöm, hogy úgy tettél, mintha nem vennéd észre, hogy kisurranok a szobám ablakán egy-egy buli kedvéért. Te vagy az anyukám és a legjobb barátnőm" – A **Vámpírnaplók** Elenája félig viccesre vette a figurát, de még így is átjön az a nagy-nagy szeretet, amit **Michaela** iránt érez.

„Amikor először eljátszottam neki az első szólódalomat, anyukám sírva fakadt."

Harry Styles és az anyukája, Anne

„Ő egy nagyon erős nő, és a legjobb szívű ember, akit ismerek a világon. Ha nyugalomra és teljes kikapcsolódásra vágyom, az ő házába megyek" – Harry így beszélt imádott anyukájáról. – „Az X-Faktor adásai során minden egyes alkalommal megjelent egy pólóban, amelyre ez volt írva: Harryben ott van az X-Faktor! Imádom őt, s amikor másodjára megházasodott, én voltam a legboldogabb gyerek a világon. Nem bírtam abbahagyni a vigyorgást."

Jason Maybaum és az anyukája, Laurie

„Mi a legcsodálatosabb dolog, amit anya valaha tett értem? Először is, hogy világra hozott. Másodszor, hogy szuper jó fej. Nagyon szeretem őt, és hálás vagyok, hogy az ő gyereke lehetek. Szerintem az anyukák olyanok, mint az árnyék, mindenhová követnek, és ez így van jól, hiszen mindig szükségünk van rájuk" – nyilatkozta a sorozatszínész.

„Rengeteget segít nekem. Ő szokott elfuvarozni engem a Raven otthona forgatásaira. Ha stresszes vagyok, megnyugtat. Ha nem tudom a házi feladatot, segít nekem megoldani. Nélküle félember lennék!"

Ariana Grande és az anyukája, Joan

„Minden nap a te napod, mami! Az elképesztő kitartásod az, ami újult erőt ad nekem."

Justin Bieber és az anyukája, Pattie

„Büszke vagyok arra a lenyűgöző srácra, aki vagy, és akivé folyamatosan változol. Senki sem tökéletes, és soha nem is lesz az, ezért nap mint nap szükségünk van türelemre egymás iránt. Csodálom a becsületességedet és a különleges személyiségedet, évről évre bölcsebbnek látlak, aranyból van a szíved. Imádom a humorodat, gyakran azon kapom magamat, hogy nevetek, amikor egyedül vagyok, mert eszembe jut egy-egy poénod. A végtelenségig szeretlek!" – írta **Justin** anyukája egy Instagram-poszt alá. Lehetne ennél cukibb?

FOTÓ: DISNEY CSATORNA; DFREE, JAGUAR PS, HELLENA13, LIASHENKO IRYNA/SHUTTERSTOCK

Rázd fel magad: indul a shake-szezon!

LÁSSUK CSAK: A TÉL MÁR MESSZE VAN, A NYÁRI SZÜNET VISZONT MÉG VÁRAT MAGÁRA... MIT LEHET ILYENKOR TENNI? HOZD ELŐRE A NYÁR ÍZEIT, KÉSZÍTS NÉHÁNY ŐRÜLTEN FINOM HŰSÍTŐ ITALT, AMELYEK RÁADÁSUL SZUPEREGÉSZSÉGESEK IS!

A shake-ről röviden

Ital és desszert, valamint **fagyi és turmix** egyben? Ez nem lehet más, mint a shake, a tejes italok izgalmas, új dimenziója, amelyet mintha csak nekünk találtak volna ki. A klasszikus formában – mint oly sok más egyszerű, finom és persze kalóriadús étel – az amerikai konyha találmánya. Idejét sem tudni, mikor készítettek ilyet először, de persze ez semmit sem von le az értékéből és a népszerűségéből. Az eredeti shake alapja a fagylalt, amelyet speciális edényben **zsíros tejjel** ráznak össze – és kész is van.

VANÍLIÁS SHAKE

RECEPT

Négy pohárhoz szükséged lesz 5 dl jó minőségű vaníliás jégkrémre, 3 dl zsíros tejre (nálunk a 2,8 százalékos már annak számít, de a 3 százalék felettiek a legjobbak erre) és 3 evőkanál vaníliás cukorra. Ezeket tedd egy magas pohárba vagy kancsóba, és botmixerrel alaposan keverd össze! Üvegpohárba töltve, egy kis tejszínhabbal a tetején és vastag szívószállal az igazi. Nyári melegben a fagyi mellé érdemes zúzott jeget is tenni, majd így összekeverni.

Így készítsd el!

Shake vs. turmix

Mi a különbség a shake és a turmix között? Míg a shake alapja a jégkrém, a turmixé a **tej.** A turmixhoz elengedhetetlen a turmixgép használata, a shake-et elég lenne csak összerázni. Végül, de nem utolsósorban pedig a shake-be korábban csak díszítésként került **gyümölcs.** Azonban egymás után születtek meg azok a **gyümölcspépet** is tartalmazó receptek, amelyek már-már átestek a turmix kategóriájába. Ezért ma azt tekintjük shake-nek, amelynek jégkrém vagy fagylalt az alapja.

TUDTAD?

A legnépszerűbb shake a vaníliás, ezt a csokis íz követi, a dobogó harmadik helyére pedig a banános változat kerül fel, de kedvelt még a karamellás, sőt a mogyoróvajas is. Egyiket sem nehéz otthon elkészíteni, csak fagyi és tej kell hozzájuk. Sőt kipróbálhatod dzsem vagy egy teáskanál koffeinmentes instant kávé hozzáadásával is.

Egészséges-e a shake?

A shake is finom, tápláló, de érdemes tudni róla, hogy alapanyagai miatt **sok cukor és zsír** van benne, ezért eléggé sok kalóriát tartalmaz. Hetente egyszer-egyszer azonban minden étrendbe belefér!

A mi tippünk a turmixokhoz: ezekkel az italokkal tápanyag-összetételük miatt akár egy-egy étkezést is kiválthatsz, és a smoothie-val együtt gyakran ajánlják diéta esetén is. Persze cukor és tejszínhab nélkül!

FOTÓ: PASHABO, JESADAPHORN, EPICSTOCKMEDIA, ANNA KUCHEROVA, BAIBAZ, JULIAN VALENTIN, BON APPETIT, ALENA OZEROVA, SERGIY KUZMIN, ALFA PHOTOSTUDIO/SHUTTERSTOCK

TUDTAD?

A smoothie egzotikus gyümölcsökből, például mangóból, ananászból vagy éppen papajából a legfinomabb, de természetesen a hazai almából vagy körtéből, sőt dinnyéből is nagyon kellemes italt készíthetsz. A bogyós gyümölcsök, az eper, a málna, a feketeribiszke stb. szintén jó alapanyagok, de az apró magvakat nem mindenki szereti. A jó smoothie édesítéséhez a méz az igazi, a cukor kevésbé felel meg erre a célra.

BANÁN-EPER SMOOTHIE

RECEPT

Fagyassz le a mélyhűtőben személyenként egy fél banánt felkarikázva és egy-egy kis maréknyi epret (persze a már gyorsfagyasztott is jó lesz). Tedd a turmixba vagy speciális smoothie-készítőbe a fagyott gyümölcsöt, és önts hozzá adagonként 0,5 dl 100%-os almalevet. Keverd magas fokozaton rövid ideig gyorsan, hogy krémes állagot kapj, és készen is van.

FIGYELEM: Csak jó minőségű, erős turmixgép való hozzá, mert a fagyott darabok a gyengébb típusokat tönkre is tehetik.

Lassi – az ázsiai turmix

Sok étlapon láthatsz lassinak nevezett italt. Ez a mára számos környező országban elterjedt **joghurtos-gyümölcsös frissítő** ital eredetileg Indiából származik. Alapja a krémes joghurt, amelyhez esetleg még tejet is öntenek. Ebbe gyümölcsöt, fűszereket szórnak, majd alaposan összerázzák, esetleg turmixgéppel, botmixerrel elkeverik. A leghíresebb minden változat közül a **mangólassi,** de szinte minden gyümölccsel elkészíthető.

Pilling Róbert
TÉT Platform

Smoothie – egy újabb amerikai találmány

A múlt század ötvenes éveiben a turmixok igazi fénykorukat élték Amerikában, azonban néhány év múlva jött egy táplálkozási irányzat – a **vegetáriánus életmód** –, amely arra inspirálta a bárok, hamburgerezők és palacsintázók séfjeit, hogy valami újat alkossanak, ami csak növényi eredetű alapanyagokból készül. Így született meg a smoothie, amely egy **krémes, sűrű, frissen készülő** ital. Persze ennek is számtalan variációja jelent meg később, egyesekhez akár tejszínt vagy natúr (általában görög) joghurtot, esetleg növényi italokat kevernek, sőt készíthető akár zöldségekből is.

Zöldségsmoothie

Míg a shake szinte elképzelhetetlen zöldségekből keverve, a smoothie megfelelő teret biztosít a kísérletekre, mert **kedvenc zöldségeidből** is elkészítheted. Gyakran használnak ilyen célra sárgarépát, de céklából, spenótból, sütőtökből vagy éppen rebarbarából is finom és tápláló ital lehet. Bátran ízesítheted különféle **fűszerekkel** is, a fahéj, a bors vagy a gyömbér érdekes, izgalmas ízeket eredményezhet.

Egészséges-e a smoothie?

A smoothie alapvetően energiaszegény, vitaminokat, ásványi anyagokat tartalmazó ital, ezért jobban hozzájárul a **kiegyensúlyozott táplálkozás**hoz, mint például a sok zsírt tartalmazó shake-ek. Mivel a magyarok többsége az ajánlottnál kevesebb rostot fogyaszt, egy-egy pohár smoothie rosttartalma révén hozzájárul az emésztőrendszer megfelelő működéséhez és a szükséges rostbevitelthez is.

A megunhatatlan tornacipő

KÉNYELMES, PRAKTIKUS ÉS TRENDI... EZ NEM LEHET MÁS, CSAKIS A TORNACIPŐ. UGYE NEKED IS LAPUL EGY A SZEKRÉNYEDBEN? VAGY ESETLEG IDÉN SZERETNÉD BESZEREZNI A TAVASZI/NYÁRI SZEZON LEGNÉPSZERŰBB LÁBBELIJÉT? SEGÍTÜNK!

A kezdetek kezdetén...

Gondoltad volna, hogy a napjainkban óriási sikernek örvendő cipő nem új találmány? A tornacipő őse ugyanis már 300 évvel ezelőtt megjelent: egyes brazíliai törzsek tagjai gumifák nedvéből rugalmas lábbelit készítettek. Az 1800-as évek második felében gumiból készült talpakat kezdtek el gyártani, de majd csak a századfordulón jelentek meg a maihoz valamelyest hasonlító cipők. A legelső modern futócipők viszont majd csak 1962-ben debütáltak. Ezt követően a gyártók egymás után rukkoltak elő a legváltozatosabb és legkorszerűbb eljárásokkal, amelyekkel még különlegesebbé lehetett tenni az egyébként egyszerű lábbelit.

HŰHA!

Ma már olyan cipőmodellek is kaphatóak, amelyek elektronikusan mutatják a futás közbeni teljesítményt: a talpba szerelt szerkezet képes a sebességet, a kalóriát és a megtett távot is mérni.

TUDTAD?

- Ezeket a cipőket – amikor feltűntek a boltok polcain – nem kedvelte a vásárlóközönség, sőt évekig megvetéssel tekintettek rájuk, arra hivatkozva, hogy a megjelenésük igénytelen és az egészségre károsak.
- A tornacipő angol neve: sneakers. Ez a surranni (to sneak) szóból ered, ugyanis ebben a lábbeliben zajkeltés nélkül lehetett sétálni. Előtte ez lehetetlen volt, így nem csoda, hogy idővel a csendes cipők sokak kedvencévé váltak.
- A sport- és a magas sarkú cipő ötvözéséből létrehozták a tűsarkú tornacipőt. Valljuk be, ez az érdekes elképzelés egyáltalán nem trendi...
- Napjaink egyik legkedveltebb márkája, a Converse az 1900-as évek legelején jelent meg, ekkoriban még a kosárlabdázás igényeihez igazították a cipő kialakítását.

FOTÓ: RUSLAN GUZOV, JONATHAN KARWACKI, RADU BERCAN, EDYTA PAWLOWSKA, HAKKI ARSLAN, OKSSI, EMKA74, IVONNE WIERINK, GORDANA SERMEK, SEBRA, PANPOTE, LITTLEMISS, KSOKOLOWSKA, INDIGO FISH, STUDIOLOCO, MEDIAGROUP_BESTFORYOU, ALISEN, POSITIVE THINKER/SHUTTERSTOCK.COM

Divattippek
Hogyan hordd?

Farmernadrággal

Az egyik legkedveltebb ruhadarab, amelyet fiúk és lányok egyaránt hordanak. De milyen lábbeli illik hozzá? Hát persze, hogy a jól bevált tornacipő. Amennyiben nem szeretnéd, hogy a megjelenésed teljesen sportos legyen, a pólót cseréld le egy ingre.

Elegáns nadrággal

Fekete nadrággal is nyugodtan párosíthatod, hiszen ezáltal megtörheted az elegáns hatást. Hordd a hétköznapokon, azonban ha iskolai ünnepélyre készülsz, felejtsd el ezt az összeállítást!

Csajok, figyelem!

Szoknyához vagy ruhához is nyugodtan fel lehet venni ezt a darabot, főleg ha azok színben passzolnak egymáshoz. A végeredmény egy laza, mégis csinos szett.

Rövid- vagy térdnadrág

A lányok shorttal, a fiúk térdnadrággal is hordhatják. Ha egy meleg, nyári napon például túrázni vagy kirándulni indulsz, mindenképpen ezt a viseletet válaszd. Azt azonban tartsd szem előtt, hogy a forróságban nem kell mindig ehhez ragaszkodnod.

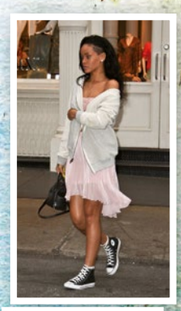
Fehér tornacipő? Hogyan tartsd tisztán?

A világos színű cipőket sokkal sűrűbben kell tisztítanod, mint sötét társaikat, hiszen már egy apró folt is meglátszik rajtuk. A boltokban kapható folteltávolító tollak a kisebb szennyeződések eltüntetésekor lehetnek praktikusak. Amennyiben ez nem használ, jöhet a mosógép.

Figyelem!
A gumis részt szappanos ruhával érdemes áttörölni.

Így hordják a sztárok...

Gondoltad volna, hogy **Beyoncé** is szokott tornacipőt hordani?



Rihanna egy elegáns rózsaszín ruhához vette fel, ugye milyen jól néz ki?

A hétköznapokon **Nikki Reed** is szívesen viseli...

Továbbá Tom Felton, a Harry Potter-filmek Dracója, Robert Pattinson, Kristen Stewart és Avril Lavigne is sűrűn húz tornacipőt.

9 típus a szerelemben

HŐS, REMÉNYTELEN, LELKES, MINDENT POSZTOLÓ VAGY FOLYTON VESZEKEDŐ? PONT MAGADRA ISMERTÉL, VAGY ÉPP EGY ISMERŐSÖD JUTOTT ESZEDBE AZ ELŐZŐ TÍPUSOKRÓL? A SZERELEMBEN MINDENKI MÁSHOGY VISELKEDIK, MÉGIS VAN NÉHÁNY TIPIKUS MAGATARTÁSFORMA, AMIT AZ EMBEREK GYAKRAN FELVESZNEK, HA AZ EGYIK LEGSZEBB ÉRZÉSRŐL VAN SZÓ. ÍME!

1. A folyton reménytelenül szerelmes

Fel sem tudnád sorolni, hogy az elmúlt egy évben hány szerelme volt, s ezek általában légből kapott érzések, amelyek sosem találnak viszonzásra. Ő azonban mindegyiknél meg van győződve arról, hogy ez lesz az igazi.

2. A folyton veszekedő és kibékülő pár

Minden ember életében van egy ilyen páros, ha nincs, akkor te vagy az (szokták mondani ☺). Ők azok, akik szinte naponta összekapnak valamin, elpanaszolják, hogy már nem is tudják igazán, hogy mit akarnak, majd pár óra múlva újra a legnagyobb boldogságban érzik magukat.

3. A Facebook szerelmesei

Mit vacsoráztak, milyen filmet néztek, hol kirándultak… egyszóval minden, amit EGYÜTT csinálnak, az látható a közösségi oldalon. Gyakoriak a közös képek, természetesen egy romantikus idézet kíséretében. A következő lépés, hogy azonos profilképük lesz, s te nem tudod megkülönböztetni, hogy melyikőjük adatlapját nézed.

LÁJK: Légy óvatos! Nem biztos, hogy jó dolog minden egyes pillanatot megosztani a nagyvilággal!

4. A bölcs tanácsadó

Mindig mindenkinek tud valami okosságot mondani. Nincs olyan szerelmi helyzet, olyan párkapcsolati vita, amilyennel ne találkozott volna már, s készségesen áll a rendelkezésedre, ha nem a saját problémáját kell megoldani.

LÁJK: Vigyázz, a 8-as típusba tartozók szeretik felvenni ezt a szerepet! ☺

5. Akik minden mondatot a másikkal kezdenek

„Tudod, amikor Pisti…”, „Képzeld, Pisti és én…”, „Tegnap Pisti mondta nekem, hogy…” – és ehhez hasonló mondatok hagyják el a száját körülbelül öt percenként. Cuki, ahogyan mindenbe beleszövi a másik fél nevét, és mindenről egy közös sztorijuk jut az eszébe.

LÁJK: Mindannyian voltunk már ilyen állapotban, igaz? ☺

6. A visszafogott baráti pár

Egy idegen talán meg sem mondaná róluk, hogy ők egy párt alkotnak, hiszen nem szeretik nagy dobra verni az érzéseiket, de annál összetartóbbak és nagyon biztos pontokon nyugszik a kapcsolatuk.

LÁJK: Fiú-lány barátságból gyakran alakulnak ilyen párok. ☺

7. A közös hobbi szerelmesei

Együtt járnak edzeni, ugyanabba az angolcsoportban tanulnak vagy a táncszakkörön ismerték meg egymást… Egy biztos: ugyanazért rajonganak, s erről bármikor, bármennyit képesek beszélgetni.

8. A szerelemellenes

Na, ő aztán sosem lesz szerelmes! Őt „nem érdeklik” a lányok/fiúk, hisz állítása szerint mind ugyanolyan, s van számára sokkal fontosabb dolog is a világon.

LÁJK: Gyakran lesznek belőlük 5-ös típusúak! ☺

9. A végletekig kitartó

Jöhet bármilyen csalódás, történhet bármi vagy éppen semmi, ők azok, akik sosem adják fel. Rendíthetetlenül hisznek abban, hogy előbb-utóbb jön valaki, aki az egész életüket megváltoztatja.

LÁJK: Titkon mindannyian szeretnénk ilyenek lenni egy picit, ugye?

FOTÓK: ASLYSUN, ASPEN PHOTO, PATHDOC, CHRISTINE LANGER-PUESCHEL, DIGIMAT, PHOTOMAK, GÓRITZA, SYDA PRODUCTIONS, ALIONA MANKOVA/SHUTTERSTOCK.COM; PIXABAY.COM

ZEN KŐ-MŰVÉSZET

EGYENSÚLYOZÁS FELSŐFOKON

A KÖVEK EGYMÁSRA PAKOLÁSÁVAL ELKÉPESZTŐ SZOBROKAT ALKOTHATSZ, AMI NEMCSAK KREATÍV ALKOTÁS, HANEM SEGÍT A KIKAPCSOLÓDÁSBAN, ÍGY MEDITATÍV TEVÉKENYSÉG. MIÉRT NE PRÓBÁLNÁD KI TE IS?

Hogyan csináld?

1. Egyenként vedd a kezedbe a **köveket** és vizsgáld át alaposan – a tapintás által közelebb kerülhetsz hozzájuk. Fontos, hogy megérezd, melyik az a pont, amely megadja az építmény alapját.

2. Találd meg a kisebb-nagyobb repedéseket, kidudorodásokat és bemélyedéseket a köveken, amelyek „lábként” szolgálhatnak az építés során.

3. Ezután nincs más dolgod, mint egymásra pakolni a köveket! Minél többet, annál jobb! De ne feledd, a cél az, hogy a kövek stabilan megálljanak.

Mire lesz szükséged?

Különböző méretű és formájú **kövekre,** egy nyugodt helyre, sok időre és türelemre.

Mennyire időre van szükség?

Ez csupáncsak az építő hangulatától függ. Ha zaklatott, rosszkedvű vagy, akkor sokáig tarthat a ráhangolódás.

VIGYÁZZ!
Ha az építményed összeomlik, akkor nem szabad folytatnod, hanem egy másikat kell kezdened!

A kövek engedelmeskednek a természet törvényeinek, még a hihetetlen helyzetekben is egymáson maradnak.

Minden kő – akár kicsi, akár nagy – szinte természetszerűen kapcsolódik egymáshoz, csak meg kell találni, hogy hol.

Néhány egyensúlyi pont szinte a súlytalanság érzetét kelti, ezért tűnhet úgy, mintha a kövek csak alig érintkeznének egymással vagy éppen lebegnének.

A kövek vizsgálgatása és építése meditatív folyamat, ez az elmélyülés pedig segít megtalálni a bennünk lévő csendet, harmóniát.

A ragasztóanyag nem más, mint a gravitáció.

Az egyensúlyozás néha megterheli az elmét és sok türelmet kíván.

FOTÓ: SAMUI, VADIM PONOMARENKO, BIG FOOT PRODUCTIONS, MAXIM BLINKOV, RTBILDER, VLADIMIR GJORGIEV/SHUTTERSTOCK.COM

HAJTERA'PIA

Frissítsd fel a hajkoronádat!

Beköszöntött a tavasz, itt az ideje, hogy a fáradt hajtincseket újra formába hozzuk!

FI-GYELJ CSAK!

Frissítő hajpakolás

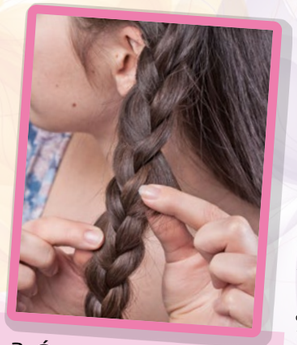
A hosszú, hideg tél a hajadat is megviselte, készítsd el ezt a pakolást, hogy erőre kapjon! A hozzávalókat keverd össze egy tálban, kend a nedves hajadra, majd tekerj a fejedre egy törülközőt! 30-40 perc múlva mosd le a hajadról a masszát és hagyd megszáradni.

Hozzávalók:
1 banán • 5 evőkanál méz • 1 evőkanál olívaolaj • egy fél citrom leve

Készíts mutatós frizurát!

Ha szeretnél kipróbálni valami új frizurát a szokásos copf helyett, íme egy egyszerű, szuper tipp!

1. A halántékodtól kezdve készíts egy-egy fonatot mindkét oldalon.



2. Óvatos mozdulatokkal picit húzd oldalra a tincseket, hogy szélesebb és lazább legyen a fonatod,...

3. ...majd húzd őket középre (ahogy a képen), és rögzítsd hullámcsattal.

Fotók: holbox, Alter-ego, Eduardo Lopez, Ivan Negin, vallustration/Shutterstock.com; H&M

MEGUNT PÓLÓBÓL DIVATOS FELSŐ

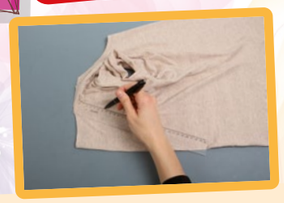
Ha unalmassá válik a felsőd, könnyedén új stílusúvá varázsolhatod. Barkácsolj egy kicsit, aztán büszkén viselheted a saját kezűleg készült egyedi pólódat!

Szükséges anyagok és eszközök:
egy póló • olló • toll • vonalzó

Így készítsd el!

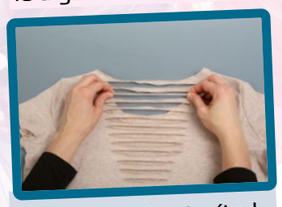
1. Terítsd ki magad elé a felsőt, majd vágd le a gallért és az ujjrészt.

2. Hajtsd félbe az elülső és hátoldali részt a kép szerint.

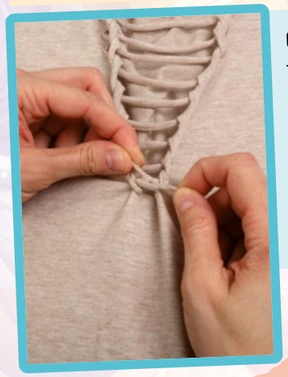


3. Vonalzó segítségével mérj és jelölj ki rajta egy háromszöget,...

4. ...majd szabdald fel 1,5-2 cm széles csíkokra.



5. Ezután újra terítsd ki a pólót magad elé, és nyújtsd meg kissé a csíkokat.



6. Felülről a második pántot emeld át az első alatt, majd ezen a hurkon húzd át a harmadikat és így tovább egészen a végéig. Az utolsó hurkot vágd ketté, majd kösd össze, végül igazítsd el a mintát.

TIPP:
Hűvösebb időben húzz alá egy hosszú ujjú pólót!

WOW!

Ha meguntad a hosszú ujjú felsődet, pulóveredet, vágd le, vagy anyukáddal vágasd le az alját, és vegyél fel alá egy hosszú derekú pólót. Így máris kész a manapság oly divatos rövid derekú felső!

DIVAT

Ha megvolt a pakolás és már az új frizkót is kipróbáltad, nincs más hátra, mint hogy beszerezz néhány trendi kiegészítőt!

Leveles hajcsat (H&M)

Virágos hajpánt (H&M)

Virágos baseballsapka (H&M)

Rózsaszín fonott hajpánt (H&M)

#teszt #színtippek #gardróbfrissítés

MILYEN SZÍN ILLIK HOZZÁD?

Szeretnél egy picit újítani a gardróbodon, de nem tudod, hogy mi áll igazán jól neked? Esetleg régóta gondolkozol a szobád átfestésén? Töltsd ki ezt a tesztet, és kicsit közelebb kerülsz a hozzád passzoló stílushoz, hiszen megtudhatod, melyek azok a színek, amelyek illenek hozzád.

Így csináld:

Válaszolj őszintén a kérdésekre, és írd össze, hogy az egyes betűkből hányat gyűjtöttél össze!

1 Milyen színű a hajad?

Barna. **S**
Szőke. **K**
Szőkésbarna. **P**
Vörös. **Z**
Fekete. **T**

2 Milyen színekhez vonzódsz leginkább?

Az élénk, friss színekhez. **K**
A nyugtató, sötétebb árnyalatokhoz. **Z**
Az erős, vagány színekhez. **P**
A pasztellszínekhez. **S**
Az éppen divatosakhoz. **T**

3 Milyen kiegészítőket szeretsz viselni?

Táskarajongó vagyok. **Z**
Mindenféle ékszer jöhet! **T**
Egy-két gyűrűt viselek csak. **K**
Sálakat és kendőket. **P**
Csak fülbevalót szoktam hordani. **S**

4 Hogyan töltenéd legszívesebben a ma estét?

Elmennék biciklizni a barátaimmal. **P**
Megnézném az egyik legújabb filmet a moziban. **T**
A szobámban üldögélnék egy jó könyvvel. **S**
Rendbe raknám végre a szekrényemet. **Z**
Hajókáznék a Dunán a barátaimmal. **K**

5 Mi lenne számodra az álomvakáció?

Nézni a naplementét a tengerparton. **Z**
Búvárkodni valahol a barátaimmal. **K**
Sátorozni/túrázni a természetben. **P**
Síelni a hegyekben. **S**
Elmenni a legfelkapottabb helyre. **T**

6 Melyik a kedvenc háziállatod?

Macska. **T**
Kutya. **Z**
Hal. **K**
Hörcsög. **S**
Pók. **P**

7 Milyen állásról álmodozol?

Színész vagy énekes lennék. **K**
Szívesen dolgoznék állatkertben, mert imádom az állatokat. **Z**
Egy segélyszervezetnél tevékenykednék. **S**
Művész lennék, mert szeretek alkotni. **P**
Szívesen szerkesztenék egy tinimagazint. **T**

8 A barátaim szerint ... vagyok.

élénk és energikus **K**
nyugodt és természetes **S**
kiegyensúlyozott és nagyvonalú **Z**
szétszórt és heves **P**
vagány és divatos **T**

9 Melyik hang nyugtat meg a legjobban?

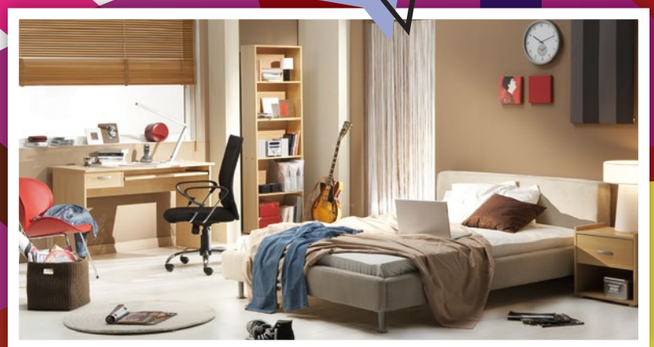
A tűz ropogása. **P**
A tenger morajlása. **K**
A lombok susogása. **Z**
Egy kellemes háttérzene. **T**
A csend. **S**

10 Melyik szettet választanád?

Kötött pulcsit vastag sállal. **Z**
Farmert és modern ékszert. **K**
Laza pamutnadrágot és pólót. **S**
Hosszú, testre szabott ruhát. **P**
Mindegy, csak divatos/modern legyen. **T**

11 Milyen színű a szobád fala?

Rózsaszín/lila. **P**
Zöld/sárga. **Z**
Fehér/barna. **S**
Kék/szürke **K**
Piros/narancs. **T**



ÉRTÉKELÉS

Ha a legtöbb válaszod K:
A kék megfontoltságot, csendet, visszafogottságot és erőt sugall. Árnyalatait a frissesség és energikusság megjelenítésére is használják. Bátran viseld az élénkebb, zöldesebb árnyalatait is, de a szobád fala legyen meleg színű.

Ha a legtöbb válaszod Z:
A zöldben tökéletes egyensúlyban van a meleg és a hideg hatás, így stabilitást, kiegyensúlyozottságot sugall. Árnyalatai a természetet, az egészséget és a növekedést jelképezik. Pasztell változataival bátran pingálhatod a szobád falát vagy a bútoraidat.

Ha a legtöbb válaszod P:
Élénk, vibráló és energikus szín egyszerre. Igazi „társasági" árnyalat, remek választás a szobád falára, feltéve, ha sokszor fogadod a barátnőidet. A piros, a bordó, a rozsdavörös kiegészítők szinte bármelyik öltözéket feldobják.

Ha a legtöbb válaszod S (semleges színek):
Nyugodt típus vagy, ezért a földszínek illenek hozzád, mint a fehér, a homokszín és a barna árnyalatai. Látványos lehet a szobád, ha az egyik falat rozsdabarnára, a többit pedig semleges világosra fested.

Ha a legtöbb válaszod T (élénk, divatos színek):
Szívesen kísérletezel az új színekkel, mintákkal az öltözködésedben és a környezetedben is. Próbálkozhatsz egy-egy fal átfestésével, ha a többit visszafogott halvány színben hagyod. A klasszikus ruháid mellé érdemes lenne néhány divatos, színes kiegészítőt is beszerezned.

FOTÓK: SHUTTERSTOCK