

JESEN
2021

Idemo

natrag
u školu
izdanje

Što će donijeti budućnost

KASKADA

radi se o ljepoti
... iznutra i izvana

ZVANJE

Koji je moj poziv?

Ženske price razgovor

with Jani

zacin chai
latte

DOMACE

veste
&

SALOVI



provjerite naše nove online socials



Jani



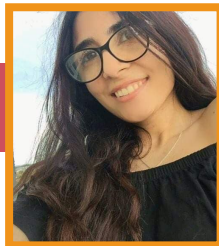
Riječ urednika natrag u školu

Hej cure iz Kaskade! Vani postaje hladno. Vrijeme je da izvadite svoje velike pletene džempere, vježbajte vezanje deka i šalova, napravite slatko ljuti Chia Latte ili idite šetati selom ili gradom. Ove stvari i još puno novih naći ćete u našem novom časopisu povratak u školu 2021.

Razmišljanje o školi i onome što će donijeti budućnost je u srcima svih djevojaka u ovom trenutku, a kako se vaša srednja škola nastavlja, fokus postaje sve jasnije... ili ne? U ovom problemu ćemo se osvrnuti na zvanje i na ono što Bog ima kao odgovor za svoju budućnost - ne samo posao? poziv koji donosi sve vaši jedinstveni darovi i talenti se spajaju na način koji će donijeti slavu Bogu i pomoći da svijet bude bolje mjesto

Dobrodošli!

Nova KASKADA CURA Član
Uredničkog Grafičkog Tima



Uredničko osoblje KASKADA GIRLS također želi poželiti dobrodošlicu novom članu uredničkog grafičkog tima – Danijela Nikolić. Danijela će raditi na umjetnosti i izgled magazina. Hvala Dani!

Dani

Romske žene koje su završile srednju školu i otišle studirati dalje za karijeru, podjelile su svoje priče i prepreke preko kojih su morale prijeći da bi dobile svoje diplome. Bit ćete inspirirani njihovim pričama.

KASKADA GIRL je također pun savjeta o ljepoti i modi i kao uobičajeno ja odgovaram na neka pitanja naših čitača. Nadam se da ćete uživati u jesenskim problemima i da daje neke ideje da razmisliš o svom Pozivu i Zvanju- potražite to također i online!

Jani



ZVANJE

Sto je
moj
poziv?





Od početka svijeta Bog te poznao i ljubio te. Također je znao kakva ćeš biti. Bog je znao što biste učinili za njega da svijet koji je stvorio učini lijepim mjestom – mjestom mira, pravde, dobrote i dobrote. On ima plan i vi ste vrlo poseban dio Njegovog plana. Biti dio Božjeg plana je uzbudljivo i nagrađujuće. Ali kako ćete znati Božji plan? Kako ćete znati koju ćete ulogu odigrati u Njegovom planu? I, kako ćete biti spremni za to?

Što će donijeti budućnost?

Svijet govori o poslovima, poslovima, poslovima. Svijet želi da se pripremite za "posao" u školi, dobro diplomirate, dobijete taj "savršeni posao", zaradite novac, potrošite novac, zaradite više novca i potrošite više novca... i tako dalje i tako dalje.... Sve je u poslovima, novcu i trošenju. U svijetu je "posao" samo nešto što netko radi kako bi zaradio novac i kupio svoj "kruh" kako ne bi gladovao. U Božjem svijetu važan je Njegov POZIV. Božji Poziv se zove ZOV. Kada spoznate Božji "Poziv" u svom životu, poželjet ćete imati zvanje koje odgovara tom Pozivu. U svom Zvanju moći ćete koristiti i uživati koristeći darove i talente koje vam je dao da ostvarite Poziv koji On ima u vašem životu.... da učinite Svijet, Njegov Svijet najboljim što može biti i donijeti u svijet

Jeremiah 31:3

Iz daljine mu se
Jahve ukaza:
Ljubavlju vječnom
ljubim te, zato ti
sačuvah milost.

Božja Ljubav. Slušajte Božji poziv na svoj poziv i budite spremni odgovoriti i pridružiti mu se u Njegovom djelu u svijetu.

ZVANJE : Naša svrha ili naš poziv jedan je od darova koje nam Bog daje kao svojoj djeci. Vaš istinski poziv u životu je korištenje talenta i darova kojima vas je Bog obdario da učinite velike stvari za Kraljevstvo Božje i u života drugih.

***KOJI SU POSEBNI DAROVI I TALENTI KOJE VAM JE BOG DAO DA VAS PRIPREMI ZA NJEGOV POZIV?**

***KAKO ĆETE UPOTRIJEBITI TE DAROVE I TALENTE DA ODGOVORITE NA BOŽJI POZIV U SVOM ŽIVOTU?**

***JE LI VAS BOG VEĆ POZVAO U NEKO ZVANJE ZA VAŠ ŽIVOT?**

***MOLITE SE DA ČUJETE NJEGOV POZIV I ODGOVORITE. VI MOŽETE PROMIJENITI SVIJET!**

Mihej 6:8 Objavljeno ti je, čovječe, što Jahve traži od tebe: samo činiti pravicu, milosrđe ljubiti i smjerno sa svojim Bogom hoditi.





Natasa Avdagić

Viša Medicinska Sestra

Dok sam bila mala djevojčica u svom selu, igrala sam se pretvarajući se da sam doktorica u bijelom mantilu i liječila bebe...

i tako je sve počelo

Sanjala sam da ću biti doktor. Godinama kasnije, pred kraj moje osnovne škole, predstavnici su došli u moju školu kako bi nas učenike, koji će uskoro napustiti, upoznali s raznim srednjim školama i njihovim brojnim programima. Čuvši za njih, zatekla sam se u želji da upišem medicinski fakultet. No, da li ja to mogu? Ocjene su mi bile dobre, ali me vodile u srednju školu koja me pripremila za posao u nekakvoj trgovini – htjela sam nešto više, pozvana sam na nešto više; Htjela sam biti u medicini.

Htjela sam biti u medicini.

Budući da sam iz malog grada, u mom gradu nije postojala medicinska škola, ali je u susjednom gradu Varaždinu / Maruševcu postojala škola za medicinske sestre. Sjećam se dana kada je jedan stariji muškarac posjetio našu kuću čiji je sin pohađao medicinsku školu. Govorio je sve o tome: srednje škole, razrede medicinskih sestara, a govorio je i o susjednom domu u kojem su učenici imali svoju sobu kupaonice i 3 obroka. Oko škole je bila prekrasna priroda za tiho razmišljanje i mirno

**Sanjala sam da
ću biti pedijatrica**



učenje. Jako mi se svidio zvuk toga. Iako bih morala živjeti daleko od kuće, svojih sestara i brata, ova me škola jako privlačila. Od tog trenutka rodilo mi se u srcu da i ja želim otići tamo pa sam upisala tu medicinsku školu kako bih postala medicinska sestra.

Svidjelo mi se tamo. Naučio sam i još sam imao vremena za druženje s prijateljima. Roditelji su me podržavali, ali budući da moji roditelji tada nisu bili obrazovani, nisu me mogli uputiti niti savjetovati. Bila sam prilično ambiciozana i nakon svakog sata iz svakog predmeta koji sam proučavao. Učio sam u svojoj sobi ili s prijateljima. I tako, imala sam odlične ocjene, čak i iz matematike, predmeta koji mi se prije uopće nije toliko sviđao! Nakon što sam završila školu za medicinske sestre, znala sam da želim ići dalje na studij medicine.



Izazovi visokog obrazovanja

Kad sam završila školu za medicinske sestre, u srcu sam znala da želim upisati medicinski fakultet kako bih postala pedijatar.

Znao sam da će to biti jako teško i zahtijevao sam da ponovno napustim dom i stalno se preselim u grad Zagreb, glavni grad Hrvatske. Ovo je za mene bio veliki korak jer sam bio financijski prikraćen. Da bih preživjela, morala bih podijeliti svoje vrijeme između studiranja na medicinskom fakultetu i rada negdje kao medicinska sestra.

Ne bih se mogao usredotočiti samo na studij. Pitao sam se bih li uspio? Bih li pregorjela prije nego što bih mogla dobiti svoju visoku diplomu. Kako bi moje ocjene ostale dovoljno dobre? Kako se ispostavilo, srednja škola me dobro pripremila za prijemne ispite za višu medicinsku sestru, a ja sam bila više nego spremna za daljnje studije medicine kao



medicinska sestra - ali moja priprema iz znanosti, kemije i biologije nije mi bila dovoljna položiti ispite za studiranje na Medicinskom fakultetu za pedijatriju. Trebao bih platiti podučavanje kako bih se pripremio za dodatne prijemne ispite, a novac je bio ono što

nisam imala. Pa sam umjesto toga odlučio upisati Višu školu za medicinske sestre u Zagrebu. Morao bih još raditi, ali barem sam mogla studirati na višoj razini sestrinsku profesiju na području medicine koje sam jako voljela, pedijatrija.

Upisala sam se. Vrijedno sam učila i još više radila. Plaćanje škole bilo je izazov i iako sam se školovala i ukrcala kao studentica hrvatske manjine koja se kvalificirala za državnu pomoć, uvijek je bilo prepreka kada je došlo vrijeme za prijavu za nju, a ponekad ta sredstva uopće nisu stigla, ili u vremenu. Bilo je teško, ali sam uživao u nastavi i dobro sam napredovao. Na kraju sam diplomirala kao Viša Medicinska i



prijavila se za svoj prvi posao u Kliničkom bolničkom centru Rebro na Pedijatriji. Suočila sam se i s izazovima pri prijavljivanju za poslove medicinske sestre. Bilo je ljudi koji su sumnjali u moje kvalifikacije i nisu vjerovali da sam Romkinja uspjela proći ni mnoge obrazovne izazove da završim srednju školu za medicinske sestre, ni dugogodišnji studij i ispite potrebne za dobivanje diplome za Višu Medicinsku. Ali to je bio moj poziv i uz Božju pomoć, učinila sam oboje.

U svom sam zvanju radila s djecom, brinula se i sudjelovala u njihovim medicinskim tretmanima. Često bi se za mene brinule bebe koje su helikopterom iz cijele Hrvatske dovezene na heliodrom bolnice i kojima je bila potrebna skrb u našoj dječjoj neonatalnoj jedinici intenzivne njege. Brinuo sam se o njima, mnogi u inkubatorima. Bilo je to izazovno, dugo naporno, ali bila je to moja radost; To je bio moj poziv.

Moj savjet za vas KASADA CURE

Gledajući unatrag, dao bih savjet svim mladim Romkinjama koje imaju osjećaj da su jednog dana pozvane za poziv, bilo koji poziv – bilo da se radi o sestrinstvu, podučavanju, inženjerstvu, pisanju, slikarstvu, modnom dizajnu, pravu, kiparstvu, kuhanju – što god bilo biti! Ako pokušate i učite, budite otvoreni za nove ideje i dajte sve od sebe, ako doživite neuspjeh, učite iz njega ... i pokušajte ponovno. Tek tada ćete biti nagrađeni.

**Vjeruj u sebe... Vjeruj Bogu...
Možeš ti to!**



Uspjeli smo ----- Kamo sada!! Idemo naprijed našim putem



**ANDRIJANA
NICOLIĆ**

Teologije na
Visoko
Evašeoskom
teološkom
učilištu
2019
2 godina
Osijek, Croatia

Ja sam Andrijana Nikolić, studentica teologije! 2012 godine završila sam Osnovnu Školu u Vukovaru, gradu kojem sam se rodila i gradu u kojem živim. Tada sam imala 14 godina i nisam bila zrela niti sam razmišljala previše o svojoj budućnosti ili s čime se želim baviti u ostatku svoga života. 2012 na 2013 godinu upisala sam srednju školu, nisam bila svjesna toga da to neće biti moj prvi put da sam prvi razred srednje škole, te sam godine bila učenik trgovačke škole i ta škola je trajala 2 godine, to sam uspješno završila.

2019



Teologija i biblijski studiji

2015 godine odlučila sam da svoje obrazovanje želim nastaviti tako da sam upisala prekvalifikaciju za komercijalista. Plan je bio da završim 4 godine unutar jedne godine, ali bez predavanja, bez udžbenika... to je bio moj prvi razred, ali drugi put u drugoj srednjoj drugim zanimanjem. Na početku sam uspjevala, ali krenula sam od početka, s 1 razredom! Kasnije su došli strani jezici, imala sam osjećaj da je ispred mene stavljen zid koji ja ne mogu preskočiti niti ga mogu srušiti, odustala

**Jer ja znam svoje naume koje
svama namjeravam- riječ je
Jahvina - naume mira, a ne
nesreće: da vam dadnem
budućnost i nadu.
29:11 Jeremij**



sam! 2016 godine opet sam sjedila u klupi prvog razreda srenje škole ovoga puta kao fizioterapeut. 3 puta sam bila prvi razred srednje škola u svojoj 3 školi i s trećim zanimanjem, opet se radilo o prekvalifikaciji,ali ovoga puta s malo boljom organizacijom, unutar 1,5 trebala sam završiti četiri godine normalong obrazovanja. Sve to malo odužilo pa sam u toj školi ostala 2,5 godine....

2019 Upisala sam svoj studij Teologije na Visoko Teologije na Visoko Evanđeosku Teološkom Učilištu... Sada sam druga godina, jer sam ovu godinu upisala kao ponavljačku, veliki problem za mene je bila pandemija, kada su se sve škole i fakulteti zatvorili, s tim zatvaranje kao da je moja motivacija ostala zaključana u nekoj od učionica, ali nikad nisam imala u planu odustati I kada je bilo teško I kada sam bila razočarana,,znam da je ovo proces u kojem me Bog vodi jer On sigurno ima neki plan.



Završila sam srednju Ekonomsku školu 2020. godine u Vukovaru. Kada sam završavala srednju školu najviše me plašilo kako

položiti maturu da bih mogla upisati fakultet koji želim, ali učenjem i trudom se sve može postići.

Sada studiram Rani i predškolski odgoji

obrazovanje na fakultetu za odgojne i obrazovne znanosti u Osijeku.

Danijela

Nicolić 2021

OSIJEKU,
HRVATSKA IC

Fakultetu za
odgojne
i obrazovne znanosti
u Osijeku, Hrvatska



Rani i predškolski odgoj



**V
ČETIRI KORAKA DO VJEROVANJA
U ONO ŠTO SLIJEDI**

Prvi korak Vjerujte u vlastitu budućnost.
Tvoje je.

Drugi korak Vjeruj u sebe. Možeš ti to.

Treći korak Vjerujte u druge. Oni će vam pomoći da stignete tamo.

Četvrti korak Vjerujte u Božji plan za tvoj život....

i živite ga!



veste & SALOVI

Idemo

Photo Credit
Tandem X Visuals
Unsplash.com



Idemo

**BULKY &
LAYERED**



Idemo

**Oversized
& RIBBY**



Nema veze gdje ideš
Samo obuci vestu i *Idemo!*

Photo Credit
Laura Chouette
Unsplash.com

Idemo stubby & LACY



Photo Credit
Benjamin Klaver
Unsplash.com

Scarf-Up & Idemo



Idemo

SWEATER-ME

**TO/THE
FLOOR**

Credit photo
Toa Heftiba
Unsplash.com





vezi vanje 2021

svoju deka sal

Petlja



Vratili su se!
Deke Šalove
Moraš ih voljeti!

Upute- Petlju Deka Šal

1. Presavijte ga na pola, po dužini.
2. Skupi ga zajedno.
3. Stavite ga oko stražnjeg dijela vrata. Ostavite jednu stranu dulju od druge.
4. Uzmi dužu stranu i omotati oko potiljka. Opet ponesite šal naprijed
5. Uzmi kraj šala i provucite ga kroz petlju.
6. Namjestite šal kako želite.



Jo-Lynn Shane
Photo Credits

Marama za glavu



Jo-Lynn Shane
Photo Credits

Pogledajte sjajnu web stranicu JO-LYNN za više stilova i uputa za deke šalove!!

Upute–Marame Deka Šal

1. Presavijte šal kako biste stvorili trokut.
2. Uzmite dva udaljena kraja trokuta svakom rukom.
3. Prekrižite dva kraja iza glave.
4. Povucite krajeve šale prema naprijed.
5. Zavucite dva kraja ispod ostatka šala, ili ih ostavite obješene sa svake strane.
Možeš odlučiti.
6. Stilizirajte kako želite.

VELIKO Hvala JO-LYNN SHANE za vaše sjajne fotografije i upute za šal za deku. Cure će ih voljeti!

Jesenske šetnje



Na selu ili u gradu, hodanje sam, u tišini, razmišljanju i molitvi je prekrasna aktivnost koja u svakom trenutku usmjerava život. Jesen ipak donosi posebna zadovoljstva i uvide u srce i um. Dok lišće prelazi iz zelenog u crveno, u žuto i narančasto. Napravi svoj korak jesenskog promišljanja ... hodati ... razmišljati ... i moliti se.



ranojutarnja šetnja gradom

hoditi Dok započinjete svoju kontemplaciju hodajte...hodajte polako. Ispraznite svoj um svih briga i briga koje imate- škola, roditelji, prijatelji. Opustiti. Polako duboko udahnite ... polako udahnite, a zatim izdahnite. Nema žurbe. Ne žurite. Dok polako hodate, dopustite sebi da postanete svjesni ranojutarnje šetnje prisutnosti Boga i Njegove prekrasne prirode. Bog je s vama u vašem hodu. Upoznajte Njegovu prisutnost punu ljubavi i prijateljstva. Zamislite ga kako hoda pored vas i ukazuje vam na svoje stvorenje.



razmišljati Zajedno s Bogom počni se pažljivo fokusirati na prizore i zvukove i Osjetila oko vas. Slušajte oštar vjetar i osjetite njegov ugriz na obrazu, osjetite miris dimljenog zraka, čujte šuštanje lišća, osjetite njihovo krckanje ispod koraka, dodirnite mahovinu sa

strane drveta i osušene mahune sjemena na savijenim stabljikama , primijetite grubu neravnu kaldrmu ispod čizama na gradskom trgu, sagnite se i potražite mala stvorenja i kukce koji se kreću po zemlji, ili bacite pogled na golubove na krovu gradske crkve ili na klupu u parku.

Ako vas vaš hod dovede u grad ili grad usredotočite se i na ljepotu koju je stvorio čovjek. Ako i pronađete maštu i stvaralački duh Božji utjecaj na čovjekovo stvaralaštvo. Obratite pozornost na umjetnost arhitekture i kreativnost i ljepotu skulptura i fontana, mostova, krajolika, vrtova i crkava. Odvojite vrijeme za zaustavljanje ... i pogledajte oko sebe. Pogledaj gore u nebo ... dolje do svojih nogu ... polako se okreni lijevo ... i desno.



moliti Dopustite Bogu da vam predstavi svoju kreaciju i s ljubavlju cijeni sve što je On napravio. Pauzirajte hodanje. Usredotočite se na jednu stvar, samo na jednu stvar koju vidite, čujete ili osjetite i odmorite se na trenutak u Njegovoj prisutnosti ... i budite zahvalni. Iskoristite ovaj trenutak za molitvu i uzdignite svoj duh ljubavi i zahvalnosti prema Bogu. Zahvali mu na njegovoj brizi za tebe i njegovo stvaranje- na selu, u gradu, u selu. Zahvali mu na ljepoti koju vam je um muškaraca i žena donio svojim rukama u umjetnosti grada kao dar ljepote ... vama ... od Boga. Zahvali mu, dok se polako vraćate kući, za ove lijepe zajedničke trenutke kako biste hodali ... razmišljali ... i molili.



HODATI

- * Kroz polja iza vašeg sela
- * putevima kroz šumu
- * ulicama vašeg grada
- * uz rub rijeke ili jezera
- * ulicama susjedstva blizu vašeg sela

RAZMIŠLJATI

- * POGLED- boja zemlje, lišće, ljuske kukuruza, nebo, ptice, cvijeće, ljudi, životinje
- * ZVUKOVI- vjetar, tvoji koraci i ljudi koji prolaze, tvoji otkucaji srca i disanje, pjesme ptica, auta, busevi, vlakovi, crkvena zvona, osušeno lišće, mlaz vode, kapi kiše.
- * OSJETITI- dim u zraku, mokra zemlja, miris šume, miris kuhanih jela, ogojena polja.
- * DODIRNUTI- osjećaj tvojih korakana ulicama grada, mahovina na drveću, suho lišće, stijena, voda.

MOLITI


- * radošne zahvale za ono što prozivljavaš i misliš
- * zahvala za darovevida, njoha, okusa, dodira i mirisa
- * molitva čuđenja Bozijim kreacijama u gradovima i selima

*****Ne zaboravite hodati sigurno jer hodate sami- ponijeti telefon, odjenuti se u svijetlu odjeću, reci nekome prije nego odeš da idete u šetnju i kad očekujete povratak. Budite na sigurnom!***

ideje za
šetnju
kontemplacije

hodati * razmišljati * moliti





Nikad nemoj misliti kako je je najglasaniji onaj jaki jer upravo se taj ne može suočiti sa tišinom, jer tišina je ona koja govori istinu. Volim tišinu jer tišina ponekad govori bez da kaže jednu riječ. Volim tišinu jer je tišina ponekad najglasniji plač. Volim tišinu jer ponekad niti jedna riječ ne može objasniti ono što je u mojoj glavi, ono što je u mome srcu. Dišem duboko i slušam, stvarno ne znam što i stvarno ne znam koga... Nešto govori, nešto mi neda mira... Nešto me inspirira.... Što je to u tišini što više u mojoj glavi i šapaće u mome srcu? Slušam tišinu jer sam shvatila da ima puno toga da mi kaže.

Tišina

misli
Jani

Spiced Chai Latte

DOMAČE



Vjetar puše, lišće otpada, u zraku se dimi, a ti si omotan u svoj omiljen džemper...Definitivno je vrijeme za toplu šalicu Spiced Chai Latte! Nema potrebe da se uputite u coffe bar ovaj put. Umjesto toga pozovite prijatelje i počastite ih sve ovom brzim i jednostavnim jesenskim Spiced Chai Latte Recepie uz kremasta sladila i pravi dodir cimeta i ljute toplote. Postat će omiljeno piće tvojih prijatelja i tebe.



**Obećavam da ćeš ga skuhati
opet i opet!**

SASTOJCI



- * 1 šalica kipuće vode
- * 1 1/2 šalica mlijeka
- * 2 vrećice crnoga čaja (3 za jači čaj)
- * 3/4 žličice cimeta
- * 1/2 žličice đumbir
- * 1/8 žličice cimeta
- * 1/4 šaluće šećera ili smeđeg šećera
- * Šlag (po izboru)

UPUTE

Napravite 2 šalice
Spiced Chai Latte

Stavite vrećice čaja, cimet, đinđer i klinčiće u malu tavu i dodajte 1 šalicu kipuće vode. Pričekaj te da se čaj ispusti 3-4minute ili duže ako želite jači čaj.

U međuvremenu u malu posudu kombinirajte mlijeko sa smeđim šećerom dok se ne sjedini. Mješavinu mlijeka izlijte u šalice sa začinjenim čajem. Ako se deformira stavite šlag kao gornji dodatak i pospite malo muškarnog oraščića.



2021

BOJE ZA JESEN

Mykona Blue



Pantone 18-4434

Fuchia Fedora



Pantone 18-2330

Adobe



Pantone 17-1340

Root Beer



Pantone 19-1228

Leprechaun



Pantone 18-6022

Fire Whirl



Pantone 18-1453

Spring Lake



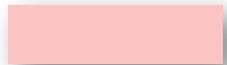
Pantone 18-4221

Illuminating



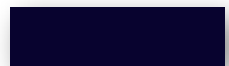
Pantone 13-0647

Pale Rosette



Pantone 13-1716

Rhodonite

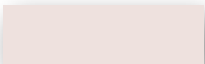


Pantone 19-3838

jesenske neutralne boje

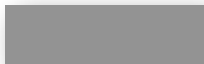


Coconut Cream



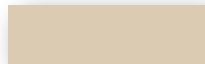
Pantone 11-1007

Ultimate Gray



Pantone 17-5104

Soybean



Pantone 13-0919

Olive Branch



Pantone 18-0527





to je sve o
bojama!



Photo Credit:
Heather Ford
Unsplash.com



Photo Credit:
Celine Ruiz
Unsplash.com



Photo Credit:
Mohammed Hassan
Unsplash.com





stres! stres! STRES!!... ...DE-STRES!!!

OK, veliki ispit je za tri dana, a papir je dupli....znate da ste vjerojatno predugo čekali da stvarno počnete raditi na njemu, a sada otkrivete da ste pod stresom.

Što uraditi!

Odložite knjige! **Što?!?!** Tako je. Koliko god iznenađujuće zvučalo kontinuirano učenje, bez pauze doista se može smanjiti učinkovitost vašeg vremena učenja i smanjiti sposobnost da zadržite ono što ste studirali.

Stoga odložite knjige, nakratko, i isprobajte 5 "savjeta" od Jani kako biste smanjili stres u vremenu učenja i dobili ocjene.

1 Odrijemajte

Učenje... "više je bolje" zar ne? Zapravo ne. Nitko ne prestaje učiti i ti cjelovečernji ljudi zapravo će naštetiti vašem učenju i ocjenama. Istraživanja pokazuju da nedostatak kvalitetnog sna uzrokuje da tijelo postane još više pod stresom, povećava razinu hormona stresa koji uzrokuje da se više brinete, čini vas tjeskobnim u vezi s učenjem, što otežava učenje ili čini dobro na ispitu kada dođe vrijeme....**pa odloži knjige i odrijemaj..** Čak i kratko drijemanje (30 minuta) može uvelike promijeniti vrijeme za učenje.



SAVJET
#1

2 Rastegnite se/prošećite

Ti dugi sati u knjižnici ili za računalom mogu stvarno naštetiti. Sjedenje na jednom mjestu satima bez pauze oslabit će vaše tijelo i vaš um. Uzimanje pauze svakih 50 minuta za laganu vježbu povećat će vašu mentalnu snagu u istraživanju za taj rad ili učiti za taj ispit

...Zato, odložite knjige i prošetajte

kratko. Ispruži se - pa izađi. Malo sunca (5-15 minuta svaki dan) povećat će vašu mentalnu sposobnost i dati vam proučavanje "Moždane snage". Razdvojite svoje vrijeme za učenje na 1-2 kratke rastezljive šetnje svaki dan učenja.



SAVJET
#2

3 Uzmite pauzu za čaj

Za te duge studije, većina djevojaka koristi kofein kako bi ostale budne i budne. Kava i kola, bogate kofeinom, mogu učiniti da se osjećate još više pod stresom i uzrokovati da ostanete budni kada se pokušavate dobro naspavati za sljedeći dan učenja... **Zato**

odložite knjige i popijte čaj pauza.

Voćni čajevi ili biljni čajevi opuštaju i hidratiziraju vas bez opterećivanja duha i tijela kofeinom, čaj od lavande, kamilice, mente i naranče ili borovnice posebno su dobri za pauze za učenje kako bi se osvježili i oživjeli.



SAVJET
#3

4 Udahnite

Plitko prsno disanje može biti rezultat koncentracije i intenzivnog fokusa na knjige ili ekran računala – da ne spominjemo loše držanje koje obično proizlazi iz dugih sesija učenja bez pauza.

Vašem umu i tijelu treba puno kisika za jasno razmišljanje i kreativnost koja vam je potrebna da napišete dobar rad i učite za ispit.... **Zato odložite knjige i udahnite.**

Zaustavljanje svakih 50 minuta za dobro istezanje i pet minuta dubokog disanja.

Udahnite za 4... zadržite 4... izdahnite za 4... i zadržite 4! Čini čuda za osvježavanje vašeg uma i tijela kako bi vas održali do dana ispita.



SAVJET
#4

5 Uzmite proteinski međuobrok

Većina zalogaja za proučavanje je puna šećera i nakon prvih nekoliko minuta energije ostavlja tijelo i um još pod stresom, nervoznijim i umornijim. Grickanje s proteinima nahranit će vaš mozak i smanjiti stres tijekom učenja... **Stoga odložite knjige**

i uzmite proteinski međuobrok. Probajte orašaste plodove, proteinsku pločicu, power shake, sendvič s ribom od tune ili šalicu s jogurtom i voćem. Vaš mozak će vam zahvaliti i vaše ocjene će pokazati da ste to učinili!



SAVJET
#5

Odmorni, osvježeni, pomlađeni, bez stresa i spremni za učenje. Sada možete dobiti taj ispit i oduševiti ih svojim istraživačkim radom...**Sretno!**



LJETO JE GOTOVO !... DOĐIMOU KRAK

Čitateljica Kaksakda: Ljeto je bilo super! Sunčani dani na obali, druženje s prijateljima na kavi na gradskom trgu, šetnja sama po livadama iza mog sela ... ALI učinilo mi je pravo nasilje na kosi. Suh je, kovrčav i lomi se kad ga operem. Pomozite! Što mogu učiniti osim da sve prekinem?



Jani: Morska sol, suhi zrak i ljetno sunce zaista mogu isušiti i oštetiti kosu. Sad kad ste sklonili kreme za sunčanje i losione za sunčanje, vrijeme je da ... razbijete jaja! Tako je. Najbolji regeneratorski za sušenu i oštećenu kosu je bogata i kremasta maska za kosu od majoneze i jaja. Isprobajte ovu super terapiju tretmana kose na kosi oštećenoj suncem danas i provjerite prepoznajte li opet svoju kosu i sebe. **Pokušajte već danas!**



**20
minuta**

Maska za kosu od majoneze i jaja

Maska za kosu od majoneze i jaja



resultat:

Rezultat je
mekana, sjajna,
svilenkasta
kosa koja se
može
upravljati!

UPUTE

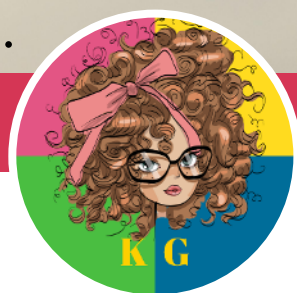
20
minuta



U zdjeli počnite umutiti dva jaja i 5 žlica majoneze dok ne dobijete glatku pastu. Zatim nanesite ovo na kosu od korijena do vrhova. Pokrijte kosu kapom za tuširanje i ostavite masku 20 minuta. Operite je blagim šamponom kako biste dobili svilenkastu i glatku kosu. Ova maska pomaže poboljšati elastičnost vaše kose, a minimalizira lomljenje i oštećenje.



Hvala djevojkama iz KASKADA CURE
što čitate s nama...



...Tražimo vas
KASKADA CURE
SLJEDECE IZDANJE

**Siječnja
2022!**



JESEN 2021

radi se
o ljepoti
....
iznutra
i izvana!



my
kaskada
girl



jani@
kaskada.
club

Potražite
KASKADA CURE
na internetu



kaskada_g.i.r.l



www.kaskada.club/fall-2021-kaskada-girl/