

online digitalni časopis

KASKADA

ljeto
2021

Ljepota u Mojim Rukama

10 KORAKA

do Savršene
Manikure

Hladenje &
Detoksifikacija
Ljetna Pića



Ženski Razgovori

s Jani

S TRAH

Što Bog kaže o tome?

**Moje Ruke
Posluzivanje**

radi se o ljepoti
iznutra i izvana

KASKADA

NOĆ za CURE

Šnalice,
Pleterice,
Punde, &
Repovi

**2021 LJETO U
TRENĐU BOJA**

...i mnogo više!

Photos by
Brooke Cagle
Unsplash



Riječ urednika

KASKADA

BOK KASKADA CURE

Ljeto je ovdje! Izlazi van sunce šešire, sunčane naočale, japanke i kopče za kosu. Skola uzima predah i vremena ima dovoljno za druženje na suncu s prijateljima i obitelj.

Ali, ljeto je također izvrsno vrijeme za razmišljanje o ljepoti koju nam je Bog dao kao mladim ženama i curma...i "iznutra i izvana"! U ovoj KASKADA GIRLS Ljetnoom izdanju, razmišljat ćemo o **Ljepoti naših Ruku** i istražiti načine na koje naše ruke mogu biti lijepi ruke, i tu nailazimo na tu ljepotu i "iznutra i izvana".

Teme je prepuna s ljepotom i trikovima za šminkanje, '10-Koraka do savršenstva Manikura'.



Ljetno je vrijeme!

Gdje je...



Ijepota u Mojim
Rukama

s Jani

IZNUTRA
ili
IZVANA?

LJEPOTA IZ UNUTRA

Da li je ljepota zapravo besprijekorna koža, vitka linija i idealna težima?

Da li je mudrost visok IQ i gorovne vještine bez mane!

Da li je kreativnost samo ono kako ću iskombinirati svoju odjeću, namjestiti svoju kosu ili način na koji ću danas staviti šminku?

Ljepota je puno više

Drage moje cure,

Želim vam postaviti jedno važno pitanje. Ovo pitanje veoma je važno. Najprije skupi dovoljno hrabrosti da bi odgovorila sam sebi, nakon toga svoj odgovor iskoristi na najbolji mogući način, ali prije svega želim s vama poći na jedno maleno putovanje. Za ovo putovanje neće nam trebati veliki kofer.



Potrebno nam je samo jedno maleno ogledalo. Ako si spremna neka ovo putovanje započne.

Na ovom putu se nalazite samo ti i tvoje ogledalce. Želim da pažljivo slijediš sljedeće naputke:

I reče Bog: "Načinimo čovjeka na svoju sliku, sebi slična, da bude gospodar ribama morskim, pticama nebeskim i stoci-svoj zemlji-svim gmizavcima što puze po zemlji!"

Na svoju sliku stvori Bog čovjeka, na sliku Božju on ga stvori, muško i žensko stvori ih... I vidje Bog sve što je učinio, i bješe veoma dobro...

Sada pročitaj svako pitanje i uzmi si vremena razmislitи o svakom od njih i eventualno naći odgovor...

* pogledaj se u ogledalu: pogledaj svoje oči, svoje lice, svoju glavu...

*Koje ti misli dolaze u glavu dok se promatraš..?

* Možeš li pogledati svoje lice kao cjelinu, bez da



pomisliš kako bi najradije nešto
promijenio/promijenila...?

* Sada promatraj sebe potpuno kritično. Kakav je to osjećaj?

* Sad se pokušaj promatrati bez procjene, promatraj se s interesom i znatiželjom, kao da se vidiš po prvi puta. Kakav je to osjećaj?

Da li ste znali da svaki puta kada Bog pogleda na vas, On vas gleda sa interesom i znatiželjom. On je sretan kada te gleda. On želi da budeš ponosan/ponosna na sebe... da se cijeniš i da se ostvaruješ, a pri tome Njegov naum.

Vi- vaše tijelo, duh i duša nešto je što je Bog vješto oblikovao i kovao. Sa svakim isplaniranim detaljem.

Želim s vama podijeliti nešto što ja shvaćam veoma osobno, naime radi se o psalmu koji me svaki puta dotakne do srži. Radi se o psalmu 139...Ovaj psalam je moj biser kojeg čuvam.

Taj psalam kaže da nas je Bog cijele upoznao i da zna sve o nama! On poznaje tvoje misli, vidi kamo ideš i gdje liježeš. Njemu je poznato sve što činiš. Čak prije

nego ti riječ na jezik dođe i prije nego li i riječ izustiš, tvoj Bog zna što želiš reći. Svoje ruke na tebe je stavio i okružuje te sa svih strana. Od njega ne možeš pobjeći...pa i da se na nebo popneš ondje je, kada bih sišao u svijet mrtvih i ondje bi bio On Bog tvoj. Bog je kreirao nutrinu tvoga bića i oblikovao te je još u majčinoj utrobi. Bog te je stvorio predivno i čudesno. Tvoj Bog pratio je kako ti se kosti razvijaju, njegove oči pratile su kako nastaješ. Tvoji su dani upisani u Njegovu knjigu čak i prije nego li sam na svijet došao/došla. Bože kada dođem i do kraja TI mi preostaješ.

Drage moje da li znate svoju vrijednost?

Jeste li sada svjesni? Bog ne grijesi. Stvorio je tebe i stavio te je u osmišljeno tijelo na posebnom mjestu ove zemlje. Bog nas gledao kao predivne školjke, u nas je stavio biser koji je ne procjenjive vrijednosti. Lijepo kombinirana odjeća, lijepa šminka, najljepša frizura stvorit će vam osjećaj privlačnosti, ali ćete u jednom trenutku biti ne sigurne.





KASKADA

NOĆ za SAMO CURE

KLUB KASKADA CURE iz Darde (Hrvatska) je lansirala svoje KASKADA VEČER samo za cure 15.5.2021. Događaj samo za djevojke. Jani, njihov KASKADA GIRLS voditelj bila domaćin divnog događaja kojem se nada i planira napraviti redoviti KASKADE KLUB ZA DJEVOJKE pokret. Na stranicama koje slijede, "Clocking the Event", Jani I djevojke vas provode kroz večer i uključite neke recepte s događaja koji biste mogli I željeli probati kod kuće. Uživajte!



KASKADA

NOĆ za ŠAMO CURE

CLOCKING THE EVENT

16:00h Očekivanje KASKADA
djevojaka, puno uzbudjenja i
prijava.

17:00h Dobrodošlica i
prvi razgovor za
svečanim stilom.

Slavljene uz dobru
kršćansku glazbu.

TEME:

Ljepota izunutra
i izvana.





Caffe Bar Kave i Vecěra Menú

- * Mini pizza * Kiflice sa svježim sirom * Tortilje
- * Mini sendvič * Kifilice sa hrenovakama * Salata sa piletinom



Bezalkoholni Voćni Koktel
Voćni ražnjići



*Voćni ražnjići



BAR KAVE

Instant kava sa šlagom



**Čokolada capucino sa
šlagom, ledom i
sladoledom**



**Vanilija capucino sa
šlagom, ledom i
sladoledom**



**Irish capucino sa
šlagom, ledom i
sladoledom**



Dugini *Vocni* Kokteli RECEPT

SASTOJCI

- * Tonic ili Sprite
- * Jagode
- * Ananas
- * Grodže
- * Šipak
- * Limun
- * Limeta
- * Naradža
- * Led



UPUTE ZA BEZALKOHONI KOKTEL

U veliku čašu stavite:

3 kocke leda

Krišku limuna

Krišku limetu

Malo iscjeđenog limuna

I zatim voće po želji

Stvorite dugin efekt

Stavite voće u **dugine slojeve!**





DETOX VODA

Za čistu kožu i čisto tijelo

SASTOJCI

- * Limun
- * Limeta
- * Svježi krastavac
- * Voda
- * Listovi metvice (nije obavezno)



U čašu ulite hladne vode
Isjecite par kolutića svjećeg krastavca
Krišku limuna
Malo cjeđenog limuna
Krišku limete
Za čišćenje organizma piće tijekom dana.





20:00h Radionica za ljepotu-ljepota u mojim rukama- pravljenje pilinga za ruke

Lavender Sugar Scrub

Sastojci

- 2 žlice kokosov ulja
- 2 žlice šećera
- 2 komadića lavande
- 20 do 25 kapi lavandinog ulja



Upute

1. Omekšajte kokosovo ulje u mikrovalnu na nekoliko sekundi prije mjerena mjerena.
2. Kombinirajte šećer i kokosovo ulje u velikoj zdjeli.
3. Miješajte dok se potpuno ne pomiješaju.
4. Dodajte pupoljke lavande i esencijalno ulje lavande.
5. Ponovno promiješajte.
6. Pakiranje u nepropusne staklene posude ili metalne posude s gornjim poklopcom na vijak.



POKUŠAJ TO NAPRAVITI I KUĆI!

Credit and thanks to

<https://www.onuttonplace.com/diy-lavender-sugar-scrub/>



21:00h SLADOLED BAR

Napravite svoj vlastiti sladoled

- * Vaš izbor sladoleda
- * Čokolada ili drugi sirupi
- * mrvice za kolače, M & Ms, ili drugi zgnježdeni bombon
- * Orašasti plodovi i / ili voće
- * Šlag



Divno!



21:30h VRIJEME PEČENJA ZA NOĆNO KRICKANJE

- * Američki keksići
- * Mufini
- * Kokos kocke

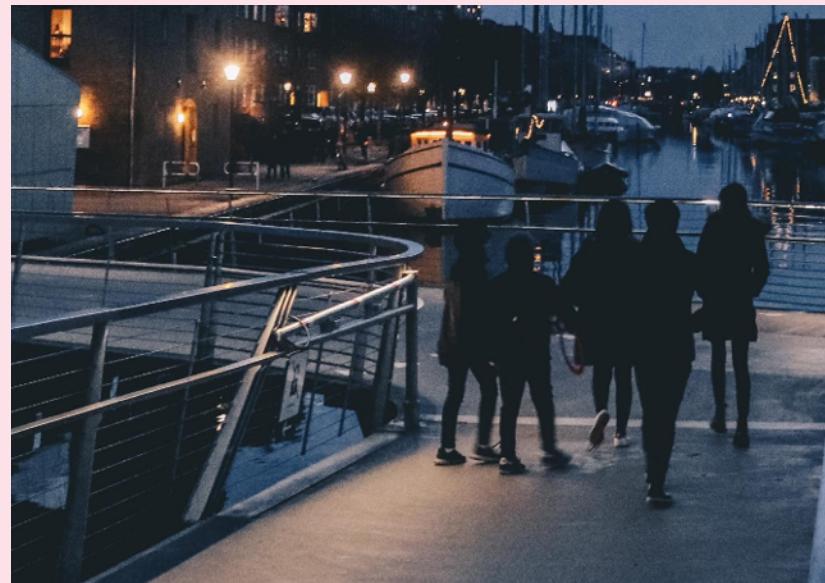


Američki
"Toll-House"
Cokoladni keksi





22:00h NOĆNA KASNA SETNJA I RAZGOVOR



23:00h STAVLJANJE KOZMETIČKIH MASKI



Tako svježe & čisto!

MASKA OD BLATA

Maska od Blata Sastojci



* Bentonit glina

* Suho zdrobljeno bilje (nije obavezno)

* Sirovi med

* Eterično ulje lavande (nije obavezno)

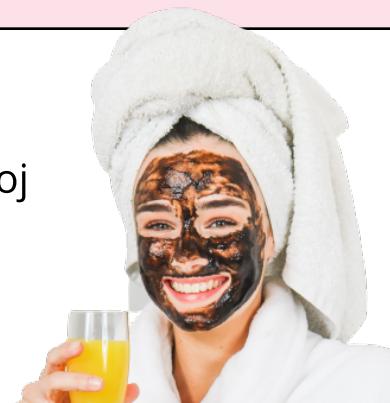


* Zdjela za miješanje



BLATO pitajte za Upute

1. **Pomiješajte** bentonitnu glinu s prahobilje (ako se koristi) u maloj posudi
2. **Dodajte** medi promiješajte da se dobije gusta pasta.
3. **Dodajte** dovoljno tople vode da se dobije tanka pasta. Dodati esencijalno ulje lavande (ako se koristi).
4. **Odmah** kružno *nanesitena* lice i vrat kretanje, izbjegavajući oči.
5. **Ostavite** 10-15 minuta ili dok se ne stvrdne.
6. **Operite** pranje krpom za (tamne boje) namočenom u vruće vode (stvarno vruća voda pomaže isparavanju maske bez trljanja kože).
7. **Obrišite kožu** i uživajte u svojoj glatkoj koži!



Super miriše...Osjeća se još bolje!

**Kad je sve bilo gotovo, tada smo se smjestili, spavajući
torbe, jastuke i grickalice za dugu noć dijele, čavrlijaju,
smiju se, plaču i samo biti mi.**



**"KASKADA JE DOGAŠAJ SAMO ZA CURE KOJI NIKADA
NEĆU ZABORAVITI I DOGAĐAJ KOJEG ISČEKUJEM I KOJEM
SAM SE NAJVIŠE NADALA"**

Držite trend ovo vruće ljeto

KRENI NA PUTOVANJE

Pretvorite svoju neurednu
punđu iz 2020 u 2021 ...



Šnalice, Pletenice,
Punde, & Repovi

2021
SVE MIRSKE
LEPINJE



2021

ŠVEMIRSKA-LEPINJE



Što trebaš:

Češljić

Lak za kosu

Nekoliko ukosnica

Male gume

Četka za kosu



Korak 1. Podijelite kosu i počešljajte je. Poprskajte malu količinu laka za kosu kako bi kosa dobila teksturu i kako bi bilo lakše napraviti Svetmirske -Punđe.



Korak 2. Koristite češalj da razdijelite kosu, kosu razdjelite po ravnoj sredi, od čela do vrata.



Korak 3. Razdjelite svaku stranu vaše kose od vrha vaše glave, koristete elastične gume za 2 konjska repa.

Svaka čast i hvala Hello Giggles na slikama i

uputama Svetmirske -Lepinje.

Image Credit: Hello Giggles

<https://hellogiggles.com/beauty/space-buns-hairstyle-tutorial/>

2021 ŠVEMIRSKA-LEPINJE

Korak 4. Istapirajete kosu četkom ili češljem da bi dali svemirkoj punđi volumen.



Korak 5. Uvrnite natapiranu kosu rašćupajte ako želite Pogled "Neuredne razdvojene punđe". Dopustite da malo kose padne oko vašeg lica ako želite.



Korak 6. Zarolajte rep i atapirajte ga. Zavrnite vaše rep u punđu. Dodajte još jednu elastičnu gumicu. Koritite ukosnice da osigurajuvašu punđu. Korisiti koliko ih trebaš.



Korak 7. Korisiti lak za kosu da bi zadržali razmagnute punđe cijel dan.

Sve gotovo! Spremno za polazak.



2021 ŠVEMIRSKA-LEPINJE

Isprobajte ovo ljeto.

Tako je lako !



Druge 2021 ljetne punde



MESSY
SPACE
BUN



DONUT BUN



*Messy
Braid Bun*

Probajte i druge
neuredne punde!

10 KORAKA

Do Savršene Manikure

Korak 1: Očistite nokte sredstvom za uklanjanje laka



Korak 2: Učvrstite, turpijte i izbrusite nokte.

Korak 3: Potopite prste u sapunicu 5 minuta omekšati kožicu.

Korak 4: Lagano odgurnite kožicu natrag.

Korak 5: Piling ruku.

Korak 6: Navlažite ruke i kožicu.

Korak 7: Nanesite temeljni sloj polirati. Ostavite da se potpuno osuši.



Korak 8: Nanesite svoj prvi sloj boja. Ostavite da se potpuno osuši.

Korak 9: Nanesite drugi sloj boja. Ostavite da se potpuno osuši.

Korak 10: Nanesite završni sloj. Dopustite da se potpuno osuši.



KASKADA

cure
Djevojka Razgovor Jani

S T R A H



Što Bog kaže o tome?

Hej Kaskada Cure!! Želim da pričamo o nečem s čime se susrećemo....

STRAH

Strah od neuspjeha, slomljenog srca, odbačenosti, anksiozni strah, strah da nećete biti voljeni.

Ono što hoću danas da svako od vas zna je da ste rođeni da bi bili voljeni, da ste rođeni sa svrhom i planom... Sigurna sam da će se svatko od vas (nas)

jednog dana iskusiti što znači bol, izdaja, prevara, teškoća, loše postupanje, zadirikivanje, tragedije, iskorištavanje, patnja

Djevojka Razgovor





Zašto se loše stvari događaju ...

...dobrim ljudima???

jer to su situacije koje se svakog dana mogu naći na našem putu, živimo na svijetu gdje ćemo svi jednog dana susresti s patnjom lice u lice i bez obzira gdje se sakrijemo bol nas može naći, ali iz svake bitke i svakog rata možemo izaći kao pobjednici jer nakon pada može dolazi do ustanka jer tu je biće koje je obečalo da će biti s nama svakoga dana našega života i koji nas ljubi ljubavlju vijećnomi danas nam govori:

TU SAM DA TI PRAVIM DRUŠTVO, TU SAM DA TI SVOJOM LJUBAVLJU POPRAVIM DAN, TU SAM DA TI DAM RIJEČ UTJEHE, TU SAM DA TE DRŽIM U SVOME NARUČU I DA TI VRATIM OSMIJEH! I zato ne trbemao živjeti u strahu nego u nadi.

Svi ćemo mi možda biti nekada potcijenjeni, izrugivani, prevareni...



Kakva će biti moja budućnost?...

Ali, što ako

Znam doći će netko u pokušaju da te obezvrijedi

Znam doći će netko tko će ti pokušati ukrasti povjerenje, da te sruši i ostavi bez nade, Znam da će netko doći da bi ti stavio teret na leđa i omotao još jedan lanac oko tebe,

Znam da će netko pokušati stvoriti novo tužno poglavljje u tvome životu.

Voljela bih da mogu reći da se to nikada neće dogotiti, ali ne- nisam tu da te lažem

Voljela bi da mogu reći da je život predivan i da je sve u pinki rozoj boji, ali nije!

Istina je svi ćemo biti razočarani, ali kada dođe ta mećava u tvome životu NE BOJ SE jer tvoj Bog je onaj koji smiruje oluju

i ako te povrijede iskoristit će to za tvoje dobro!

Ako te prevare iskoristit će to za tvoje dobro!

Ako ti žele nauditi iskoristit će to za tvoje dobro!

Njegovi planovi za tebe su planovi mira, a ne nesreće. Mogu te povrijediti ,mogu te razočarati, ali nitko te ne može odvojiti od ljubavi njegove.

U životu ti mogu doći teški dani, ali On je tu da ti da novu snagu, on ti je dao novo oružije i danas, sada ti govori: Uzmi i stavi na se opremu koju sam ti dao! Uzmi svoj oklop pravde, štit vjere i kacigu spasenja, uzmi svoj mač duha koji je Božja riječi i bori se s istiom, bori se s pravdom i uvijerena sam bitka će biti tvoj.

sa ljubavlju
Jani



Sam Jahve ide pred tobom; on će s tobom biti; neće te zapustiti niti će te ostaviti. Ne boj se i ne dršći!"Sam Jahve ide pred tobom on će s tobom biti; neće te zapustiti niti će te ostaviti. Ne boj se i ne dršći!" *Ponovljeni zakon 31:8*

Oh Ne!

Moja šminka se slomila!

Ljeto 2021

Trikovi za Šminkanje



s Janijem

Čitatelj: Oh Ne! Moj omiljeni lak za nokte postaje gust ... ali ima još puno toga lijevo. Mogu li to nekako spremiti?

Jani: **ZAGRIJATI!**

Lagano miješajući lak za nokte radi ako proizvod je zgusnuo samo malo. Pazite da boca jest zapečaćena i okrenuta naopako dolje. Zatim ga uvaljajte ruke za nekoliko minuta. To pomaže nježnom zagrijavanju i prorjeđuje ga.

Nikad ne tresti svoj lak takododajete zrak laku i činite da se više i brže zgusne.



Trikovi za Šminkanje

Oh Ne! Puknuo mi je ruž!

Čitatelj: **Oh Ne!** Moja mlađa sestra ispuštila je moj novi ruž. Obožavam ovu nijansu. Tako sam razočarana ... Kako to mogu popraviti !

Jani: Zagrijte, ostavite, ohladite!

KORAK #1 Uklonite slomljeni komad iz tube.

KORAK #2. Omekšaj rubove slomljeni komad pomoću štapića za uho.



KORAK #3 Rastopiti ga odispod. Koristi uplajač, Stavi slomljeni dio u žlicu i ispodzagrijavaj dok ne postane tekuće. Učinite to s preostalim ruž u tubi. Svakako ne spali svoj ruž ili tubicu (ili svoju ruku) u procesu!

KORAK #4 Omekšaj rubove slomljeni komad opet pomoću štapića za uho. Što je ravnije, to će biti lakše kombinirati.



KORAK #5 Rasporedi. Nakon što su oba kraja omekšala, stavite ih zajedno. Trebali bi se početi topiti jedno u drugo. Koristi svoj štapić da ih dalje topimo ako je potrebno.

KORAK #6 Zagladite ga. Šta se događa. Koristite čačkalicu za izravnajte rubove za novi ruž.

KORAK #7 Ohladite. Zaokrenite ruž natrag stavite u hladnjak na 30 minuta. Nakon hlađenja vaš slomljeni ruž bit će dobar kao nov!



SPREMNA NA SJAJ!

Moje ruke za posluživanje

6 sjajni načini za blagoslov drugih koristeći dar vaše ruke za posluživanje



2 KUPOVINA

Za starije osobe udovace, invalide ili nemoćne kupovina namirnica, farmaceutskih proizvodi ili kućanskih potrepština mogu predstavljati težak i naporan posao. Razmišljati o ponudi svojih vrijednih ruku za kupovinu nekome dok sljedeći put budeš išao Kupovati sa svojom obitelji... Ili to možeš učiniti biciklom u lokalnoj trgovini. Možete se ponuditi i da raspakirate kupljene proizvode.

1 ČUVANJE DJECE

Za zaposlene roditelje, tetke, a posebno nova ili slobodne mame, sat ili dva za slobodne ruke za kupnju, pročitajte i rezervirajte, odrijemajte ili posjetite prijatelja bi svakome dobrodošao. Pokušajte se ponuditi za čuvanje djece kao čin služenja bebi ili maloj djeci i ženama u tvojoj obitelji, crkvi ili selu. Oslobađanje nečijih ruke sa svojim vlastitim naneko vrijeme bi bilo lijep blagoslov i pomoć da osvježi tvoje tijelo, misli i duh za ostale dane.



Dobrota Jahve, Boga našega, nek' bude nad nama daj da nam uspije djelo naših ruku, djelo ruku naših nek' uspije.
Psalmi 90:17

3 POSJEĆIVANJE

Usamljenost i izolacija negativno efektiraju, posebno na starije osobe, invalide i nemoćne.

Korona virus može se povećati njihovu nesposobnost za viđenje i posjet drugih. Jednom kad to ponovite, pokušajte posjetiti ove ljudе u vašem selu ili vašoj crkvi. Čitajte im novine igrajte igru s njima ili jednostavno imajte čavrjanje. Iznenadit ćete se koliko puno možete naučiti i uživati u posjetiti.

4 VRT

Malo prljavštine, nekoliko sjemenki, voda, sunce može prehraniti obitelj tjednima i tjednima. Prodati sadnju i održavanje povrtnjaka za svoj obitelj, stariju osobu ili invalida, osobu u vašem selu ili vašim crkvama. Skupite žetvu i podijelite ga sa siromašnjima.



Ne boj se jer ja sam s tobom; ne obaziri se plaho jer ja sam Bog tvoj. Ja te krijepim i pomažem ti, podupirem te pobjedničkom desnicom. Isaiah 41:10





5 RECIKLIRANJE BOCA

Recikirajte boce, spremnikeza hranu ili namirnice plastično nereciklirano smeće. Sačuvaj naš svijet i ne pridonosi globalnom zagrijavanju, pokušajte prikupljanje i recikliranje plastike boca i drugo. Plastika koja se može reciklirati može donjeti novac koj moćete iskorisiti za sebe, svoju obitelj ili siromašne.

6 SKUHATI OBROK

Za bilo koje starije osobe, nove mame, bolesene siromašne u vašem selu, kuhanjem i isporučujući dobru hranu znače prehranu koju treba izlječiti ili oporaviti jake i zdrave. Probati koristeći svoju kućnu kuhinju ili onau u vašoj crkvi da napravite zajednički obrok za neke osobe zatim dosatviš na njihovu adresu i pozdraviš te kažeš nekoliko lijepih riječi.



**Ljubav je tvoja bolja od života, moje će te usne slavit.Tako ču te slavit' za života, u tvoje ču ime ruke dizati.
Psalmi 63:4-5**

2021

MODNA PALETA U BOJI PANTONE PROLJEĆE / LJETO 2021

PROLJETNA / LJETNA BOJA U PALETI



PROLJETNE / LJETNE OSNOVNE KLASIČNE BOJE



Pogledaj koliko od ovih boja postoje u tom ormaru ili sobi ...
u kućnim dekoracijama ili školskim. Pomješaj sve i
kombiniraj sa novim trendovima ovoga ljeta!

2021 Boje u trendu za ljetno!



SAMO PITAJ JANIJA



Pisma sa pitanjima naših
čitatelja

Hej kaskada girls, Jani ovdje. Ova stranica je za naše čitatelje, za sva pitanja koja možda imate. Da tako je pitanja koja imate. Kao koji je tvoj najdraži trik za šminkanje Jani ili nešto ozbiljnije bilo to za školu, ljubav, prijateljstvo, sex, brak, dečko... Napiši nam ako želiš da tvoje pitanje bude anonimni i mi ćemo ga u sljedećem broju časopisa objaviti, ukoliko ne želite da pitanje bude anonimno mi ćemo napisati vaše ime iznad pitanja. Bez obzira gdje se u svijetu nalazite, ja ću odgovoriti na vaše pitanje.

Ovaj puta pitanja mogu biti o strahu i što Bog kaže o tome. Moj odgovor možete pronaći u jednoj od stranica.



Pišite mi, ja ću
pokušati što prije
odgovoriti i tako
možemo pričati

**Postavi bilo
koje pitanje
Jani na:**



jani@kaskada.club

KASKADA
magazine



KASKADA

ljeto 2021

Nadamo se da ste uživali u ovim temama i da će vaše ljeto biti puno dobrote, ljepote i puno prilika da služite drugima.
Vidimo se u jesen!

KASKADA



Jani

